

6+



СВЕТ

В КБР

ИСЛАМА

Газета Духовного Управления мусульман КБР

Номер 5 (73) 30 Май 2019

Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «Всадник [должен первым] приветствовать пешего, идущий — сидящего, а малочисленная [группа людей] — многочисленную» (Муслим)

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ДУМ КБР, МУФТИЯ КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ ХАЗРАТАЛИЯ ДЗАСЕЖЕВА С ОКОНЧАНИЕМ ПОСТА СВЯЩЕННОГО МЕСЯЦА РАМАДАН И ПРАЗДНИКОМ 'ИД АЛЬ-ФИТР (УРАЗА-БАЙРАМ)

Уважаемые соотечественники, дорогие братья и сестры! Благословенный месяц Рамадан близится к завершению, а вместе с ним и обязательный пост, предписанный верующим Всевышним Аллахом.

В надежде на прощение, милость и вознаграждение от Создателя в течение всего месяца от рассвета до захода солнца мы отказывали себе в пище и еде, воздерживались от плотских желаний и душевных пороков. Эта надежда, являющаяся одной из основ веры, помогала нам в трудные минуты на протяжении долгих дней Рамадана мужественно проходить испытание нашей воли, выстаивать ночные молитвы, без усталости читать Священный Коран, бесконечно возносить благодарности Всевышнему Аллаху и мольбы за себя, близких и всех мусульман.

Для верующего пост служит уроком нравственности, помогая ощутить боль и страдания тех, кто лишен элементарных благ для достойной жизни. Посредством поста человек достигает высокого духовного уровня, укрепляет в себе веру, чувство милосердия, улучшает здоровье и обретает от Аллаха многие другие известные и неизвестные нам ценности Рамадана.

Пост в месяц Рамадан – это один из столпов Ислама, предписанных нам Всевышним Аллахом, соблюдая его, мы проявили свое поклонение и покорность Аллаху и с чувством исполненного долга встречаем празднование 'Ид аль-Фитр.

Это день радости, благодарения Всевышнего, поклонения Ему, день духовного единения. В этот день все те, кто целый месяц старался преуспеть в повиновении Всевышнему, благодарят Своего Создателя за то, что Он дал им возможность пользоваться и наслаждаться благами Рамадана, который, несомненно, является не только испытанием, но и величайшей Милостью Аллаха. Мусульмане благодарят своего Господа за то, что смогли хоть немного искупить свои грехи и исправить ошибки, улучшить свой нрав, оставить в прошлом какие-то пристрастия, не соответствующие Исламу.

'Ид аль-Фитр - это демонстрация братства, взаимной помощи и поддержки, которые проявляются в первую очередь выплатой закят аль-фитр (закят разговения), являющейся особенностью нашей общины. Мудрость обязательства этой выплаты в том, что ошибки и недочеты в посте мы очищаем закятом. Помимо этого, закят аль-фитр помогает бедным и нуждающимся ощутить атмосферу праздника, накрыть стол и достойно встретить гостей. В этот день мы обращаемся к своему Господу с мольбой о том, чтобы Он принял наш пост и все благие намерения и деяния, совершённые в Рамадан, и надеемся, что Создатель по Своей милости примет наше богослужение.

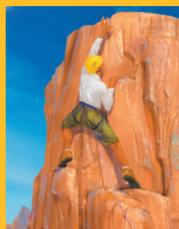
'Ид аль-Фитр является логическим завершением месяца Рамадан, но с праздником не заканчивается поклонение, напротив, с ещё большим рвением мы должны стремиться к довольству нашего Создателя.

Я прошу Всевышнего Аллаха, чтобы Он принял наш пост, молитвы и благодеяния. Пусть радость поклонения Ему и надежда на Его щедрое вознаграждение не оставляет наши сердца весь следующий год.

Я надеюсь, что светлый праздник 'Ид аль-Фитр станет прекрасной возможностью для единения всей мусульманской уммы, и желаю всем жителям Кабардино-Балкарии мира, согласия и взаимопонимания, а также благополучия и процветания каждой семье!

Председатель ЦРО ДУМ КБР, муфтий Х. О. Дзасежев

4



СОХРАНИТЬ ПОРЯДОК

5



ЗАКЯТ ЗАКЯТ АЛЬ ФИТР ФИДЬЯ КАФФАРА

6



ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

НОВОСТИ ДУМ КБР



ОБЩЕРЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИФТАР В НАЛЬЧИКЕ СОБРАЛ БОЛЕЕ ДВУХ ТЫСЯЧ ВЕРУЮЩИХ

28 мая в Нальчике на территории Соборной мечети состоялся масштабный общереспубликанский ифтар, на который собрались более двух тысяч верующих Кабардино-Балкарии. Коллективное разговение было организовано и проведено Духовным управлением мусульман КБР при поддержке Врио главы республики Казбека Кокова.

В мероприятии принимали участие заместитель председателя Правительства КБР Мурат Карданов, министр по взаимодействию с институтами гражданского общества и делам национальностей Анзор Курашинов, его заместитель Джамбулат Гергоков, государственные и общественные деятели, главы районных, городских и других населенных пунктов КБР, их представители. На ифтар в Нальчик прибыли муфтии соседних республик: Исмаил Бердиев, Хаджимурат Гацалов и Мухаммад Рахимов, а также гости из Турции и Узбекистана.

Перед тем как приступить к вечерней трапезе, муфтий Кабардино-Балкарии Хазраталий Дзасежев тепло поприветствовал собравшихся. Он рассказал о важности и ценности священного месяца Рамадан для каждого мусульманина, в особенности его последних десяти дней и ночей, и указал на то, каким благом для человека является кормление постящегося.

Хазраталий Дзасежев отметил тех, кто из года в год помогает в организации коллективных разговений в Соборной мечети Нальчика. Это руководитель Халвичного завода «Нальчикский» Мухамед Кудалиев, директор мясокомбината «Раян» Арсен Шанков, частный предприниматель из г. Прохладный Хасан Дурсунов, Хасан Начоев, возглавляющий компанию «Начоев-Продукт», прихожане мечети Нихай Едыдж, Мурат Уяр, Рауф Кая, Сами Йылдырым и многие другие. Особую благодарность президент ДУМ КБР выразил Врию республики Казбеку Кокову, который поддержал и помог в организации первого в Кабардино-Балкарии общереспубликанского ифтара.

Перед верующими также выступили Мурат Карданов, Исмаил Бердиев, Хаджимурат Гацалов и Мухаммад Рахимов. В адрес мусульман и жителей Кабардино-Балкарии было сказано много добрых слов и пожеланий. Затем мусульмане приступили к полноценному принятию пищи.

Общереспубликанский ифтар прошел в атмосфере радости, единства и братства. Все присутствующие высоко оценили хорошую организацию, гостеприимство и теплоту этого благотворительного ужина. Планируется, что подобные масштабные коллективные разговения будут проводиться в республике ежегодно.



ВЫЕЗДНОЕ СОВЕЩАНИЕ С ИМАМАМИ ЧЕГЕМСКОГО РАЙОНА

Состоялось выездное совещание председателя ДУМ КБР, муфтия Хазраталия Дзасежева с имамами Чегемского района. Встреча, в которой принимали участие кядий Кабардино-Балкарии Хызыр Мисиров, заместитель председателя ДУМ КБР Аслан Гедгафов и раис-имам Чегемского района Артур Дохов, проходила в мечети с.п. Нижний Чегем. В ходе беседы собравшиеся обсудили то, как проходит месяц Рамадан в мечетях района, вопросы выплаты закят аль-фитр и предстоящего праздника Ураза-Байрам, а также другие текущие рабочие моменты.



В СОБОРНОЙ МЕЧЕТИ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ТРАДИЦИОННО ПРОВОДЯТСЯ КОЛЛЕКТИВНЫЕ ИФТАРЫ

По сложившейся многолетней традиции на протяжении всего месяца Рамадан для прихожан Соборной мечети г. Нальчик Духовное управление мусульман КБР организует и проводит коллективные разговения.

В этом году каждый вечер столы для верующих накрываются на пятьсот человек. Самое активное участие в этом процессе принимают и прихожане мечети, которые, желая накормить постящихся, привозят как деньги, так и продукты. Руководит организацией ифтаров заместитель председателя ДУМ КБР Бечелов Ануар.

Регулярно поставляют продукты для разговения Нальчикский молочный комбинат и мясокомбинат «Раян». В один из дней месяца Рамадан в организации ифтара в Соборной мечети г. Нальчик принял участие Международный центр стандартизации и сертификации «Халаль».

Принять пищу после долгого дня поста, совершить коллективные молитвы-дуа и намазы, поучаствовать в духовных беседах в Соборную мечеть приходят и мужчины, и женщины с детьми. Таким образом верующие в атмосфере радости, взаимопонимания и доброты друг к другу, чувствуют свою общность и единство.



МУФТИЙ КБР ПРОВЕЛ СОВЕЩАНИЕ РАИС-ИМАМОВ РЕСПУБЛИКИ

Председатель ДУМ КБР, муфтий Хазраталий Дзасежев провел совещание раис-имамов республики. В первую очередь Хазраталий Дзасежев поздравил собравшихся с благословенным месяцем Рамадан, поинтересовался, как проходят разговения верующих и молитвы тарауих в мечетях Кабардино-Балкарии. Муфтий обсудил с раис-имамами проблемы, возникающие на местах и пути их решения, а также выслушал их пожелания.

Помимо этого, председатель ДУМ КБР рассказал о том, что в ближайшее время планируется проведение общереспубликанского ифтара на две тысячи человек, которое состоится на территории Соборной мечети. Дата его проведения будет определена позже.

Хазраталий Дзасежев озвучил раис-имамам размер минимальной суммы выплаты очистительной милостыни (закят аль-фитр), которая также является одинаковой для фидьи и каффары. и в 2019 году составляет 70 рублей. Он дал указание через имамов республики довести данную информацию до сведения верующих Кабардино-Балкарии.

Муфтий также распорядился создать группу в социальных сетях с участием администрации ДУМ КБР и раис-имамов, в которой будет своевременно размещаться необходимая информация, в том числе и по датам начала и окончания месяца Рамадан

и праздничных дней.

В завершение совещания Хазраталий Дзасежев отметил, что дата празднования 'Ид аль-Фитр (Ураза-байрам) еще будет уточняться.



В НАЛЬЧИКЕ ПРОШЕЛ СЕМИНАР «ОРГАНИЗАЦИЯ МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ К МЕРОПРИЯТИЯМ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»

Специалист ДУМ КБР Хачим Сижажев принял участие в семинаре «Организация межведомственного взаимодействия с привлечением общественных организаций к мероприятиям антинаркотической направленности». Семинар был организован и проведен в рамках госпрограммы «Взаимодействие с институтами гражданского общества в Кабардино-Балкарской Республике», утвержденной Постановлением Правительства КБР, Министерством по взаимодействию с институтами гражданского общества и делам национальностей КБР.

Хачим Сижажев выступил с докладом «Мусульманские организации в антинаркотической деятельности», в котором отметил, что «мусульманское духовенство, курирующее социальную работу, которая включает также вопросы противодействия и профилактики алкоголизма и наркомании, признает, что на реабилитационно-противорецидивном этапе необходимо подключаться к работе представителям мусульманского духовенства и просто мусульманам, которые могут и знают, как помочь человеку никогда не задумываться о наркотиках и алкоголе и обрести смысл жизни».



В КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССИИ СОСТОЯЛСЯ ВЫПУСК ХАФИЗОВ СВЯЩЕННОГО КОРАНА

Заместитель председателя ДУМ КБР Гедгафов Аслан и помощник председателя ДУМ КБР Отаров Хизир приняли участие в торжественной церемонии чествования выпускников медресе-интерната, которые были удостоены звания хафизов. Церемония состоялась в г. Черкесске при поддержке Главы Карачаево-Черкесии Рашида Темрезова и местных благотворителей.

Поздравить хафизов, выучивших весь Коран наизусть, с успешной сдачей экзаменов также прибыли председатель Координационного центра мусульман Северного Кавказа, муфтий КЧР Исмаил Бердиев, представители Правительства КЧР, Духовных управлений мусульман соседних республик.

В рамках мероприятия выпускники не только отлично сдали показательные экзамены, но и порадовали зрителей красивым исполнением нахидов, а воспитанники медресе показали свои умения в проведении проповедей и в знании арабского языка. Следует отметить, что учиться в медресе, которое занимается подготовкой священнослужителей с 2015 года, нелегко: из двадцати четырех поступивших на первый курс, закончить обучение смогли только четверо, и среди них житель Кабардино-Балкарии Бакаев Ахмед.

Муфтий республики Исмаил Хаджи Бердиев вручил выпускникам дипломы об успешном окончании медресе и путевки в Хадж от Главы Карачаево-Черкесии Рашида Темрезова.

От имени муфтия КБР Хазраталия Дзасежева поприветствовал и поздравил хафизов и учащихся медресе Гедгафов Аслан. Он указал на то, что полученные знания являются огромным благом для них. «Коран нужно носить в своем сердце и беречь. Но мало знать его наизусть, необходимо своими высокими нравственными качествами показывать людям достойный пример», - сказал заместитель муфтия. Он также отметил, что самый главный подарок для них – это награда от Всевышнего Аллаха, как об этом сказал Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует: «Тому человеку, кто войдет в Рай, будет сказано: "Поднимайся по ступеням Рая и читай Коран, как ты читал его при жизни". И твое место в Раю будет там, где ты остановишься от чтения» (Абу Дауд, Тирмизи и другие).



СТАРЕЙШИНУ ПОБЛАГОДАРИЛИ ЗА МНОГОЛЕТНИЙ ТРУД НА БЛАГО МУСУЛЬМАНСКОЙ УММЫ КБР

Председатель ДУМ КБР, муфтий Хазраталий Дзасежев, а также его заместители Сижажев Алим, Гедгафов Аслан и Шхануков Анзор посетили одного из старейшин мусульманской общины республики, бывшего раис-имам г.о. Нальчик Кажарова Сайфудина. Гости выразили Кажарову Сайфудину искреннюю признательность за плодотворный труд на благо мусульман Кабардино-Балкарии, сказали в его адрес много теплых слов и пожеланий, преподнесли старейшине подарки.

От имени Духовного управления мусульман КБР Хазраталий Дзасежев вручил религиозному деятелю благодарственную грамоту за беззаветное служение мусульманской умме и многолетнюю активную просветительскую деятельность в республике, способствовавшей возрождению, распространению и укреплению религиозных ценностей, правдивого представления об исламе, воспитанию молодежи и духовному оздоровлению общества.



В Г. ТЕРЕК СОСТОЯЛСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЭШЕЛОН ДОБРА»

Специалист ДУМ КБР Селим Акбурак принял участие в акции «Эшелон Добра», которая была организована 5 мая рекламным агентством N-CITY при поддержке администрации Терского района. В ходе благотворительной акции воспитанники Школы-интерната для детей сирот и оставшихся без попечения родителей с.п. Нартан посетили Дом престарелых в г. Терек. В мероприятии приняли участие большое количество неравнодушных жителей республики. В Клубе культуры г. Терек состоялась концертная программа, угощение для детей, каждый участник получил наклейку с надписью «Эшелон добра».



В УЗБЕКИСТАНЕ ИДЕТ ПОЛНОМАСШТАБНАЯ ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТИЮ ЦЕНТРА ИСЛАМСКОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

В столице Узбекистана продолжается строительство Центра исламской цивилизации Узбекистана, параллельно со строительством формируются отделы музея и библиотеки, которые войдут в научный комплекс, составляются перечни экспонатов, рукописей, исторических документов и других раритетов. Ведется работа и по отбору самых надежных и качественных витрин, предназначенных для музейных экспонатов, производства Германии, Канады и США. Как сообщает «Центральноазиатская новостная служба SA-NEWS» со ссылкой на информационное агентство «Жахон» при Министерстве иностранных дел Узбекистана, к формированию экспозиций привлечены ученые-историки, теологи, искусствоведы, архитекторы, археологи, ведущие музеееды, художники, дизайнеры и другие специалисты.

Тем временем информагентство «Жахон» передает слова Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на 72-й сессии Генеральной ассамблеи ООН в Нью-Йорке: «Важнейшей задачей является доведение до широкой мировой общественности подлинно гуманистической сути ислама — священной религии, призывающей к добру и миру, сохранению истинного человеческого начала. В этой связи руководством республики было принято решение о создании в Ташкенте Центра исламской цивилизации, призванного противостоять невежеству просвещением, пропагандировать наследие наших великих предков, внесших огромный вклад в развитие исламской культуры». Контроль за ходом строительных и ремонтных работ, а также формированием экспозиций осуществляется Дирекцией по строительству, реконструкции, капитальному ремонту объектов, имеющих особо важное социальное, культурное и историческое значение при Кабинете Министров республики. Создан также Координационный совет, в задачи которого входит координация взаимодействия всех задействованных участников. Субпроектной организацией, принимающей непосредственное участие в строительстве Центра исламской цивилизации в Ташкенте, является известная французская компания Wilmotte & Associés Architectes, специализирующаяся на проектировании исторических объектов

В КАНАДЕ МУСУЛЬМАНЕ КОРМЯТ СОТНИ НЕИМУЩИХ СЕМЕЙ

Канадские мусульмане пересекли экватор Рамадана с множеством совершенных благих дел в надежде на приближение к Всевышнему. По словам Азима Дахья, директора Мусульманского продовольственного банка, самый лучший способ зарабатывать довольство Аллаха в Священный месяц — кормить неимущих, — пишет Ансар.ру. «В этот месяц мы стремимся стать ближе к Богу, — говорит Дахья. — И это прекрасное чувство, когда нам удается сделать добро и изменить жизнь людей к лучшему». Мусульманский продовольственный банк начался с неформальной раздачи продуктов питания в гараже в Суррее порядка 10 лет назад. С годами организация превратилась в огромный склад, обслуживающий больше 400 малоимущих семей. Отмечается, что некоммерческая исламская организация собирает запасы базовых продуктов питания, таких как мука, рис и растительное масло, и раздает их 2 раза в месяц. «В нашей религии важно помогать малоимущим и всегда помнить, что и ты можешь оказаться в их числе, — отмечает волонтер продовольственного банка Мехмуна Али. — И в нашей вере мы считаем, что ты не станешь хорошим мусульманином, пока твой брат ложиться спать голодным, а ты — сытым».

ПРЕМЬЕР-МИНИСТР ЭФИОПИИ ПРИШЕЛ НА ИФТАР С РАДОСТНОЙ ВЕСТЬЮ ДЛЯ МУСУЛЬМАН

Тысячи мусульман Эфиопии собрались в столице, Аддис-Абебе, на ифтаре с участием премьер-министра Абия Ахмеда, а тот, пользуясь случаем, сообщил профессиональному меньшинству весьма важные новости. На ифтаре, организованном Верховным советом по исламским делам Эфиопии, премьер-министр сообщил о том, что правительство страны поддержит строительство соборной мечети в Аддис-Абебе, отметив, что она будет символизировать исторический жест абиссинского императора (негуса), который укрыл сподвижников пророка Мухаммада от преследований. Кроме того, Абий Ахмед проинформировал мусульман о том, что дал «зеленый свет» на создание полноценного исламского банка в Эфиопии, сообщает IslamNews со ссылкой на Anadolu Agency. «Я обещаю вам, что мы будем трудиться сообща над созданием исламского банка, которого мусульмане так долго ждали», — сказал премьер.

ФУТБОЛИСТ ИЗ БРАЗИЛИИ ПРИНЯЛ ИСЛАМ И ОТПРАВИЛСЯ В МАЛЫЙ ХАДЖ

В Мекке замечен известный в Бразилии футболист Сержио Рикардо Невес. 44-летний Рикардо за свою футбольную карьеру успел сыграть в ряде клубов не только Бразилии, но также Саудовской Аравии и Турции. Недавно он публично заявил о том, что принял ислам. «Альхамду лиЛлях, теперь я мусульманин, и я думаю, вы понимаете, что это лучшее решение в моей жизни», — поделился новообращенный мусульманин в социальных сетях. Через неделю после этого Невес был замечен в Мекке, где он совершил умру. Бразилец в белом одеянии с энтузиазмом исполнял обряды малого хаджа вместе с товарищем по саудовскому клубу Мухаммадом Сувейдом

«ГОЛОДНЫЙ ИФТАР» ПРИШЕЛ В КАЗАНЬ

Казань перехватила у Москвы эстафету проведения «голодного ифтара» — вечерней трапезы разговения во время месяца Рамадан, при которой верующие утоляют голод и жажду исключительно водой и финиками. Смысл такого ифтара заключается в том, чтобы выразить солидарность со своими единоверцами по всему миру, которые сегодня живут в тяжелых условиях и голодают. А таких регионов сегодня, увы, очень много: сектор Газа, Йемен, Ирак, Нигер, Афганистан и другие. Прошедший в кафе возле мечети «Казан Нуры» необычный ифтар собрал несколько десятков человек. Эти люди решили не излишествовать при разговении, а сэкономленные таким образом деньги направить на оказание помощи самым обездоленным.

БЫВШИЙ СВЯЩЕННИК РАССКАЗАЛ О РЕШЕНИИ ПРИНЯТЬ ИСЛАМ

Бывший американский священник рассказал о том, что побудило его принять ислам после знакомства с Саудовской Аравией. Пастор Сэмюэл Эрл Шропшир впервые побывал в Саудовской Аравии в 2011 году, где ему поручили отредактировать доступную для обывателя версию толкования священного Корана. По словам Шропшира, до поездки в королевство он был наслышан об исламе и мусульманах в основном с отрицательной стороны из СМИ. Вскоре после приезда в Саудовскую Аравию американец коренным образом поменял мнение о ее жителях и мусульманах в целом. Благовражие и высокий моральный облик последователей ислама поразили пастора до глубины души; кроме того, он с величайшим удивлением узнал, что Иисус (Иса) упоминается в священном Коране как один из божьих пророков. «Мое сердце тянулось к мечети. Я чувствовал, что Бог велит мне туда пойти», — поведал Шропшир, цитирует IslamNews. Вскоре он решился посетить мечеть в Джидде, а затем постепенно пришел к решению обратиться в ислам. С тех пор из христианского пастора он превратился в мусульманского проповедника.

ДАГЕСТАН ГОТОВИТСЯ К РЕСПУБЛИКАНСКОМУ ИФТАРУ

В Дагестане завершается подготовка к проведению второго республиканского ифтара, который состоится 31 мая. В этом году масштабное разговение пройдет в городе Дербент, который считается колыбелью трех религий в Дагестане. Именно здесь находится самая древняя мечеть России, датируемая VIII веком, христианский храм IV века и старейшая синагога, построенная в 1614 году. Участие в масштабном разговении смогут принять все желающие. В рамках мероприятия гостям будут предложены вода, финики, горячий плов и фрукты. Напомним, что в минувшем году республиканский ифтар прошел в Махачкале, участие в нем приняли более 30 тысяч человек.

В ЧЕЧНЕ ОПРЕДЕЛИЛИ ЛУЧШИХ ЧТЕЦОВ КОРАНА СРЕДИ ЗАКЛЮЧЕННЫХ

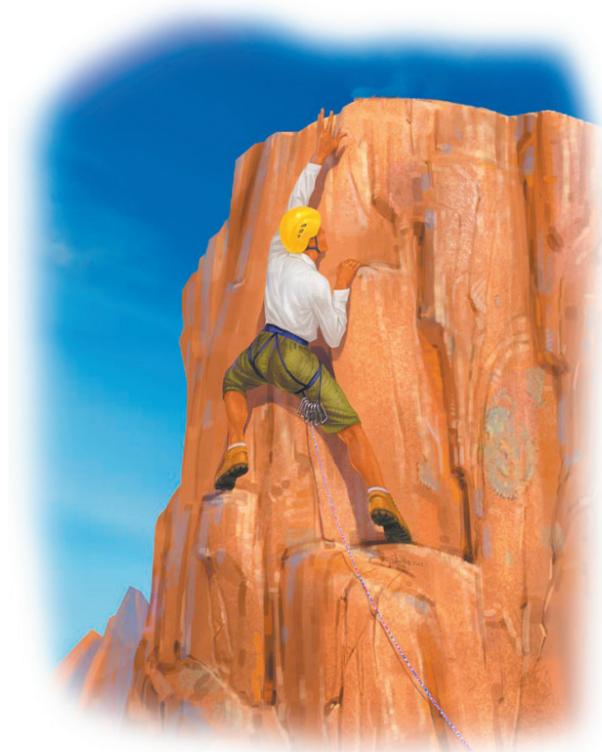
В священный месяц Рамазан в Чечне прошел традиционный конкурс чтецов Корана среди заключенных. Организовано мероприятие было руководством УФСИН в городе Аргун и ДУМ Чеченской Республики. Знания осужденных оценивало жюри, в состав которого вошли представители департамента по связям с религиозными и общественными организациями Администрации Главы и Правительства Чеченской Республики, а также представители УФСИН. По итогам конкурса осужденные, занявшие призовые места, получили подарки. Как отметил старший инспектор группы воспитательной и социальной работы с осужденными Аслан Саламханов, конкурсы на «Лучшего чтеца Корана» проводятся ежегодно и способствуют профилактике распространения идеологии терроризма в учреждениях уголовно-исполнительной системы, а также обеспечивают полезную занятость заключенных.

МУСУЛЬМАНИН ОТПРАВИЛСЯ В КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА ВЕРБЛЮДЕ

Иранский турист и спортсмен Мохаммад Амири-Роудан решил совершить на весьма необычное предприятие — кругосветное путешествие на верблюде. Свой путь путешественник с 20-летним опытом начал из лагуны в округе Сирик в южной иранской провинции Хормозган. Сначала иранец ознакомится с красотами своей родины, а затем пересечет Азию, Европу, Африку, Океанию, США и затем направится домой через Туркменистан. В общей сложности путешественник намерен посетить 47 стран мира. На это у него уйдет порядка двух с половиной лет. Сам иранец говорит, что главной целью его путешествия является знакомство с культурным наследием и туристическими достопримечательностями различных стран

ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ РАССКАЗАЛ О СВОИХ ТРЕНИРОВКАХ В РАМАДАН

Хабиб Нурмагомедов, российский боец смешанных единоборств, рассказал о своих тренировках во время месяца Рамадан. «В Рамадан проводим по 2 тренировки в день: до ифтара и до сухура. — приводит слова спортсмена его официальный YouTube-канал. — Стареемся работать осторожно, потому что целый день воду не пьешь, не кушаешь, а организм обезвоживается к концу дня. Работаем грамотно», — отмечает атлет. Кроме того, во время мусульманского поста в основном боец занимается грэпплингом, делает растяжку и закачку, меньше спаррингуется. «В такой месяц не хочется друг друга по лицу бить», — признается Нурмагомедов. При этом никакого специального питания у спортсмена нет, но он соблюдает мусульманский пост. Отмечается, что следующим соперником действующего чемпиона UFC в легком весе станет американец Дастин Порье. Поединок состоится в сентябре 2019 года по окончании дисквалификации Нурмагомедова.



среди нас найдутся такие, для кого пост даже одного дня в течение всего месяца окажется непосильной ношей.

В Рамадане мы с легкостью исполняли таруих-намазы, более того, последние 10 ночей мы оживляли еще и тахджду-намазами. Но теперь возможно найдутся такие рабы, для которых лень совершать молитву витр, не говоря уже о добровольных намазах.

Такова же участь и других видов поклонения. Если взять раздачу милостыни, мольбы, возносимые Аллаху, поминание Аллаха (хвала Ему), кормление бедняков – все подобные деяния заметно сократились.

ные молитвы...

Здесь следует подчеркнуть, что одной из главных ценностей поста является обретение в течение этого месяца должной богобоязненности и после этого, жить целый год до следующего поста, используя те добрые навыки, которые мы извлекли из прошедшего месяца.

Разве не поэтому говорит нам наш Великий Господь: «О те, которые уверовали! Вам предписан пост, подобно тому, как он был предписан вашим предшественникам, — быть может, вы устращитесь».

Но есть и иная причина, по которой наступает загибание в богослужении другой категории верующих. Эти желают и после окончания месяца поста уделять такое же внимание поклонению и добрым делам. Но зачастую они не имеют необходимых знаний для достижения этой цели, и в результате их намерения остаются невыполненными.

Сердца этих людей озарены истинной верой, и они пытаются не

Более любимыми Аллахом являются те дела, которые совершаются постоянно, хоть они и малы, чем те большие дела, которые начинают исполнять, а затем забывают о них. — Когда у благородного Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) спросили, «Какие дела наиболее любимы Аллахом?», он ответил: «Постоянно выполняемые, если даже они и малы!». (Бухарий и Муслим).

В связи с этим наибольшую пользу можно извлечь из того чтобы к занятиям, совершаемым ежедневно присоединять другие благие деяния. К примеру, к ежедневной обязательной пятикратной молитве можно привязать чтение Корана. Если взять на себя обязанность читать Коран до или после намаза, со временем это войдет в привычку и будешь чувствовать себя легко.

Также большим подспорьем в этом деле может стать уверенность в своих силах, противостояние собственной лени; нельзя умалять свои возможности. — «В этом нет ничего непосильного для меня, я не хуже тех, кто справляется с этим», — подбадривая себя такими словами, можно преодолеть значительную часть пути.

Аллах тоже говорит нам: «А те, которые стараются ради Нас, мы непременно поведем Нашими путями». (аль-Анкабут, 69).

Ты только поведай Аллаху (хвала Ему) о своем желании, и Он откроет тебе множество путей, то, что казалось неподъемной ношей, станет легким для исполнения. А когда ты почувствуешь сладость искреннего поклонения, все прелести этого мира уйдут в забвение!

Дошло до нас предание, как один праведный человек говорил: «Я работал над собой двадцать лет, чтобы приучить себя к ночному намазу, а после этого я 20 лет совершал ночные намазы, наслаждаясь их удивительной сладостью!».

Мы просим Великого Аллаха о помощи — в достойном поминании Его, в вознесении всеобъемлющей хвалы Ему, в поклонении Ему наилучшим образом, в достижении Его довольства, в следовании Его пути до последнего вздоха.

Анзор Шхануков

СОХРАНИТЬ ВЫРАБОРАВШИЙСЯ ПОРЯДОК

Полной и всеобъемлющей хвалы достоин только наш Великий Господь, Создатель всего сущего. Призываем благословения на Мухаммада и приветствуем его — последнего посланника Аллаха.

Община мусульман! Одной из составных частей нашей религии является взаимное увещание и поддержка между членами уммы и мы — пока теплится в нас жизнь — должны не уставая следовать этому принципу.

Следует поговорить о том, какие изменения появились в нашей повседневной жизни и в нашем богослужении. В этом плане следует обратить особое внимание на то, что разница между тем, какими мы были в Рамадане, и какими мы сейчас после Рамадана оказалась очень большой.

Если в течение Рамадана мы не выпускали из рук Коран, то теперь может случиться так, что мы не вспомним о чтении Святого Писания на протяжении нескольких дней. В Рамадане мы постились целый месяц, и это не было тягостно для нас, а сейчас может быть,

Естественно, что Рамадан не похож ни на один из других месяцев, потому что месяц поста сам по себе нацелен на искреннее богослужение. К этому стоит добавить, что в этом месяце шайтаны привязываются, во время дневного поста душа (нафс) обуздывает свои желания, и верующие подбадривают друг друга.

Но, несмотря на это отличие, нельзя поворачивать вспять, прятать молитвенный коврик в дальний угол и предаваться бессмысленному времяпрепровождению.

После месяца поста у многих опускаются руки, и их богослужение сходит до отправления самых минимальных обрядов религии. Одной из причин такого состояния может быть то, что они сами хотят такого поклонения, у них не было намерения и после месяца поста продолжать активное богослужение, или хотя бы оставаться близко к подобному служению. Им и в голову не приходило, что после месяца поста они будут соблюдать еще добровольный пост или совершать доброволь-

сокращать свои богослужения и после Рамадана. Однако, силы человека не рассчитаны на подобный объем и через некоторое время они тоже оставляют свое намерение.

Они уподобляются всаднику, который желая поскорее пройти путь, загоняет своего коня. В итоге он остается на полпути, и лишается коня.

Так какой выход тогда из положения? — спросите вы. А выход в том, что отправляясь в дорогу, надо четко представлять себе возможности своего коня. Точно также не следует возлагать на себя задач сверх того, что будет вам под силу.

Стоит также помнить, что необходимо испрашивать помощи у Аллаха Тагаля. Без поддержки Аллаха не достигнешь ничего. Не будешь полагаться на него, останешься с обманутыми надеждами. Поэтому мы и говорим после каждого намаза: «О, Аллах, помоги мне достойно упоминать Тебя, достойно благодарить Тебя, и наилучшим образом поклоняться Тебе». (Ибн Хузейма, Ибн Хиббан).

НАДЕЖНЫЙ ЩИТ ОТ ОГНЯ АДА

По Воле Всевышнего подошел к концу месяц Рамадан. Наш дорогой и долгожданный гость покидает нас. Мусульмане с грустью и тоской в сердце проводят последние дни Рамадана и тут же погрузились в томительное ожидание наступления следующего Рамадана. По своей Безграничной Милости, Всемогущий Аллах дал нам возможность очиститься от наших грехов и приблизиться к Нему. Постясь и проявляя смирение в этот месяц верующий выстраивает стену защищающую его.

Пророк да благословит его Всевышний и приветствует сказал: Поистине пост это надежный щит, защищающий верующего от огня Ада. И он будет защищать человека до тех пор, пока тот не разрушит её (стену) сам изнутри. Разрушить же он может её двумя вещами — это ложь и злословие (гъыйба).

Пророк Мухаммад (да благословит его Всевышний и приветствует) оповестил: «Самое облегченное наказание в Аду будет у тех, на кого наденут огненную обувь, прогревающую человека до таких температур, что мозг его будет кипеть, подобно котлу. Те, кто будет испытывать это адское мучение, посчитают, что подвергаются самому страшному наказанию, хотя, оно — самое облегченное».

То есть, бывшие в мирской обители верующими во Всевышнего и следовавшие его предписаниям, но совершавшие прегрешения, которые не были искуплены раскаянием и благими делами, а также не удостоившиеся по той или иной причине милости Создателя в Судный День, окажутся на этом самом «щадящем» адском уровне на определенном, зависящий от количества грехов, срок.

Однажды Пророк Мухаммад да благословит его Всевышний и приветствует, сказал: «Я знаю того, кто последним выйдет из Ада, зайдя также последним в Рай. Этот человек выйдет из Ада ползком на четвереньках. Всевышний Творец скажет ему: «[Теперь] можешь зайти в Рай». Он зайдет, но ему представится, что Рай уже полон обитателями. Он вернется и воскликнет: «О Господи, я вижу, что Рай уже полон [как я понимаю, мне там места уже не осталось]!» Ему повторно будет сказано о том, чтобы он отправился в Рай, но он вновь не найдя там для себя места, в недоумении повторит свои слова. [Проведя человека через необычные ощущения и впечатления, Всевышний Аллах успокоит его, сказав:] «Можешь зайти в Рай [не беспокойся, для тебя там есть место]. Тебе то, что пожелаешь, и ждет тебя там такое количество благ, которые

можно сравнить лишь со всеми благами планеты Земля, помноженными на десять!»!

[Человек, который покинул этот мир, имея частичку веры, что и спасло его в конце концов, но также неся с собою и самый большой груз грехов, что повлекло столь продолжительное пребывание в Аду, пережил невообразимый ужас и мучения в искупление прегрешений. И вот теперь, познав ужас Ада, у него появилась возможность подойти к райской обители и войти в нее. Он уже приблизился головокружительному благоуханию ароматов Рая, невообразимой красоте и роскоши. Поначалу ему показалось, что мест там нет, но потом он узнает, что ему, самому последнему грешнику из числа верующих, дается и предоставляется навечно такое количество благ, которые на Земле никто и вообразить себе не смог бы, так как они десятикратно больше, и, причем, — навечно. Он вышел из Ада последним, изможденный и обессиленный. **Позади он оставил тех, кто там пребует вечно.** Услышав о том, что его ожидает, человек воскликнул:] «Господь мой, не шутка ли это?!» Пророк Мухаммад (да благословит его Всевышний и приветствует), рассказав об этом и упомянув невообразимое количество благ, что будет ожидать этого человека, подчеркнул:

«Это — самая низшая ступень Рая [самое малое по райским меркам для самого грешного из числа верующих]».

«Страхитесь Ада! [Будьте набожны пред Всевышним, сторонясь явных грехов и совершая благие дела!] И пусть же это будет проявлено хотя бы половинкой финика [чем-то очень малым и незначительным, совершенным во благо других] или, если даже столь мало-го у вас нет, тогда — благим словом».

«Не войдет кто-либо в Рай, пока не увидит место свое в Аду, где мог бы оказаться, если бы грешил. Это умножит его благодарность Всевышнему. И не будет отправлен кто-либо в Ад, пока не увидит свое место в Раю, где мог бы оказаться, будь он набожным. Это сильно опечалит его». Обидно, ведь пережить жизнь еще раз никто не сможет. Прожив свои пятьдесят, семьдесят или восемьдесят лет, с приходом смерти человек закрое глаза, столь долгий период смотрит на этот мир. Срок испривить что-либо безвозвратно завершится, хотя возможностей было немало.

Мы ради Всевышнего продержали пост длиною в месяц и выстроили каждый свою стену.

Теперь же надо удержаться на том духовном уровне которого мы по Воле Всевышнего достигли.

ЗАКЯТ ФИДЬЯ ЗАКЯТ АЛЬ ФИТР КАФФАРА



О верующие, бойтесь Аллаха, вашего Господа, искренней богобоязненностью и благодарите Его за те блага, которыми Он наделил вас, и не прекращайте обращаться к Нему с молитвами, и будьте постоянны в исполнении Его повелений и в поклонении. Ибо милость Его безгранична к тем, кто покорен Ему и кого полюбил Он, и наказание Его мучительно, болезненно и непреодолимо для тех, на кого пал гнев Его.

Вне всякого сомнения, эта благословенная религия принесла нам самые лучшие, прекрасные, наисправедливейшие законы и постановления, которые несут человечеству свет истинной веры, добро, обилие благ и гарантируют ему спокойствие, счастье и умиротворенность, а так же развивают в душе человека чувство любви, братства, взаимопонимания, снисхождения, сострадания и взаимопомощи.

Одним из таких постановлений, которое является по своей значимости третьим столпом религии, вслед за свидетельством веры (свидетельствую, что нет бога, кроме одного лишь Аллаха, у Которого нет сотоварища, и свидетельствую, что Мухаммад – Его раб и Его посланник) и молитвой, и которое несет огромную пользу личности и обществу, и имеет всеобъемлющее благо, а также является деянием, которое любит Аллах, – является закят. Молитва и закят являются двумя основными опорами ислама после веры в Аллаха, которые в большинстве случаев в Коране упоминаются вместе. И эти две обязанности являются крепко взаимосвязанными и неразлучными. Истинно верующий мусульманин должен выполнять свои молитвы и выделять из своего имущества закят, и тот, кто отрицает обязательность закята, выходит тем самым из ислама. Всевышний Аллах сказал: **«Но если они раскаются и будут совершать намаз, и выплачивать закят, то они станут вашими братьями по вере» (9:11)**

Абу Бакр, да смилуется над ним Аллах, праведный правитель мусульман, указывая на то, сколь велико преступление от неисполнения этого столпа сказал: «Клянусь Аллахом, я буду воевать с теми, кто разделит между молитвой и закятом» (Бухари, Муслим), с теми, кто отрицает закят или не хочет его платить.

Всевышний Аллах предписал закят состоятельным верующим, чтобы они в обязательном порядке выделяли из своего имущества ежегодно определенную часть, что составляет всего лишь 2,5% от 100 граммов золота, или их денежного эквивалента, после того как это имущество было неостребованным ровно год по лунному календарю. Только в этом случае верующий становится обязанным очистить свое имущество от того, что принадлежит нуждающимся, а не ему. Другими словами говоря, в день благодарности Аллаху за то, что Он наделил его этим имуществом, верующий должен выделить всего лишь 1/40 ее часть.

Закят в переводе с арабского

языка означает «прирост, очищение», т.е. тот, кто выделяет закят, он в первую очередь исполняет свою обязанность, за это он Инша Аллах будет вознагражден в Судный день, а так же в этой жизни он обретает спокойствие, и Аллах дает ему баракат (прирост) в имуществе и очищает от того, что ему не принадлежит. Всевышний Аллах сказал: **«И в их имуществе есть доля для просящих и лишенных (неимущих)» (51:19).**

Закят также является одной из форм проявления взаимодействия и помощи между верующими, которое отсутствует в других обществах. Ведь закят предназначен для оказания помощи бедным, нуждающимся, обездоленным путникам, для погашения долгов верующих, а так же для развития ислама и смягчения сердец слабо верующих и колеблющихся.

Поистине, проявления бедности и нищеты происходит лишь по причине недобропорядочности обладателей богатства, которое проявляется в их жадности, эгоизме, бедности и деградации в плане духовном, забвении и заблуждении, что это их деньги и их заслуга. Всеведущий и Всемогущий Аллах распределил удел (ризк) так, что если каждый богатый исполнит свою обязанность, предписанную ему, то не останется ни одного бедняка в селе, городе, республике, да и на всей земле.

Каждый состоятельный, для кого закят стал обязанностью, должен поспешить снять с себя этот обременительный долг, и помнить о том, что искреннее пожертвование на пути Аллаха не уменьшит его состояние. Напротив, он, очистив свое имущество, обогатит его по воле Аллаха и приобретет душевный покой и счастье, уверенность в себе, поскольку он одолел, и задушил в себе чувство жадности и эгоизма.

Верующим предписывается щедро расходовать свое состояние во имя Аллаха и на благо рабов Господних. Они должны всячески избегать накоплений, которые не предназначены для использования в текущих коммерческих сделках, деньги не должны замораживаться, в противном случае нарушается экономическая гармония и баланс общества, способствующие расширению пропасти между бедными и богатыми.

Всевышний Аллах в суре «Покаяние» аят 34-35 сказал: **«О те, которые уверовали! Воистину, многие из первосвященников и монахов незаконно пожирают имущество людей и сбивают их с пути Аллаха. Обрадуй же тех, которые накапливают золото и серебро и не расходуют их на пути Аллаха, мучительными страданиями. В тот день они (накопленные ими сокровища) будут раскалены в огне Геенны, и ими будут заклеены их лбы, бока и спины. Им будет сказано: «Вот то, что вы копили для себя. Вкусите же то, что вы копили!» (9:34-35).**

Этот аят еще раз подчеркивает,

что никакие дела человеческие не исчезают бесследно, все дела их сохраняются для иного мира, где они представят перед каждым во плоти, знаменуя собой отраду или расплату.

Закят аль-фитр

В отличие от закята, который должен выделять состоятельный мусульманин за свое имущество, закят аль-фитр является обязательной милостыней верующего, встретившего месяц рамадан и месяц шаууаль, и способствует принятию нашего поста. Ибн 'Умар сказал: «Пророк (мир ему и благословение Аллаха) вменил фитр рабу и свободному, мужчине и женщине, малому и старому из числа мусульман» (аль-Бухари 1503). Нуждающимся (те кто не достигли степени закята) также рекомендуется выплатить закят аль-фитр, тем кто более нуждающимся и нищим.

Закят разговения является особенностью нашей общины (мусульман). Обязательным этот закят сделали во втором году хиджры за два дня до ('Ид аль-фитр) праздника разговения. Мудрость обязательности этого закята в том, что ошибки в намазе мы восполняем садждой (земным поклоном), а ошибки и недочеты в посте мы очищаем закятом. Помимо этого закят аль-фитр помогает бедным и нуждающимся ощутить атмосферу праздника. Ибн Аббас сказал: «Посланник Аллаха вменил в обязанность милостыню аль-фитр как очищение постящихся от праздных слов и занятий, скверных и несдержанных речей, и помощи в питании бедных...» (Абу Дауд, Ибн Маджа).

Выплачивать милостыню можно на протяжении месяца Рамадан, но особенно вознаграждаемо совершить ее до праздничной молитвы по окончании месяца Рамадан. Однако следует иметь в виду, что она должна быть выплачена до праздничной молитвы, иначе она станет простой садакой, сохраняя при этом обязательность выплаты.

Исламские богословы оговорили два мнения о том, кто должен платить закят аль-фитр:

1. Тот, кто имеет пропитание и все жизненно необходимое для себя и своей семьи на праздничный день, и при этом у него остается возможность выплатить (или передать продуктами) закят аль-фитр, то он обязан это сделать. Так считало большинство ученых.

2. Человек должен быть из числа тех, кто выплачивает ежегодный обязательный закят, представляющий один из пяти столпов религиозной практики. Если верующий является таковым, то он выплачивает и данную милостыню от себя и всех, кто находится под его материальным обеспечением. Так считали богословы-ханафиты, проводя аналогию между закят аль-фитр и ежегодным обязательным закятом.

Исламские ученые единодушны в том, что закят аль-фитр выплачивается по тем же восьми направлениям, по которым выплачивается и ежегодный закят. Обычно верующие передают свой закят аль-фитр в местные мечети, которые в последующем распределяют его в соответствии с предписаниями религии.

Совет улемов при Духовном управлении мусульман КБР была установлена сумма выплаты закят аль-фитр

в 2019 году, равная 70 рублям из расчета стоимости 2 кг муки (средняя розничная цена).

В хадисе Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) указывается, что «мера весов – половина са'а» наиболее употребляемого в данной местности вида зерновых, что приблизительно соответствует 2 кг, в частности пшеницы или ее муки. Поскольку большая часть населения Кабардино-Балкарии закупает готовую муку, ДУМ КБР установило вышеуказанную сумму, которая является одинаковой как для закят аль-фитр, так для фидьи и каффары.

Фидья-откуп – это искупление, состоящее в том, что за каждый пропущенный день обязательного поста надо накормить одного бедного так, чтобы на него было израсходовано средств примерно столько, во сколько обходится в среднем обед (а лучше среднесуточные затраты на питание). Актуальна фидья-откуп для тех, кто не имеет физических возможностей для соблюдения поста.

Но, если человек в состоянии поститься, то ему необходимо восполнить пропущенные по той или иной причине дни поста. Удобнее поститься зимой, когда дни наиболее коротки.

Каффара – это то, посредством чего грешник искупляет свой грех за прерывание поста без уважительной причины, а именно: два лунных месяца непрерывного поста или, если для этого у него нет физических возможностей, выплата милостыни (фидья) в размере милостыни-фитр за каждый из этих 60-ти дней.

При этом и фидья и каффара не выплачивается сразу одной суммой одному человеку, т.к. это будет считаться выплатой как за один день, не смотря на сумму. Необходимо выплачивать либо каждый день одному человеку, либо разом 30-ти, если это фидья, или 70-ти, если каффара. Например, разрешается дать милостыню в размере 350 рублей семье из пяти человек разом в один день по 70 руб., что будет считаться выплатой за 5 дней.

Верующему рекомендуется давать милостыню в зависимости от своего достатка. Например, если он тратит в среднем на содержание каждого члена своей семьи по 100 рублей, то в соответствии со словами Всевышнего Аллаха «... из среднего, чем вы кормите свою семью...» проявлением наибольшей богобоязненности лучше будет выплата милостыни в размере 100 рублей. Таким образом, установленный размер закят аль-фитр (фидья, каффары) является минимальным, а максимальный размер выплаты является неограниченным и зависит от богобоязненности и состоятельности верующего.

О община правоверных, стремящихся к довольству Аллаха, не упустите шанс увеличить и приумножить свои вознаграждения ведь мы пока еще пребываем в благословенном месяце, где добровольное деяние вознаграждается как (фард) а обязательное как 70 фардов, так поспешите же к милости Всемиловитейшего и к райским садам, уготованным для искренне верующих.

Я прошу у Всемиловитейшего Аллаха, чтобы Он уберег нас от скупости, неблагодарности и от зла наших душ и чтобы простил Он нам наши все прошедшие грехи, и оберег в будущем нас от всего дурного, и ввел нас в райские сады по милости Своей. Амин.

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ И НАШЕ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ



Мне потребовались годы на то, чтобы осознать, что качество моей жизни, мои здоровье и продуктивность напрямую связаны с тем, как я отношусь к еде. Оказалось, для того, чтобы сделать шаг к контролю над своей жизнью, важно взять под контроль свое питание. Это был трудный путь, и я не прошел бы его, если бы не несколько исламских принципов.

1. Прекратите все время жевать. До поступления в медицинский колледж я решил выучить Коран. Я вставал, перекусывал, молился, читал Коран, завтракал, чувствовал, что устал, ложился подремать, снова читал Коран, обедал, читал Коран, шел в мечеть, общался с друзьями, ложился спать. И так каждый день. Стоит ли говорить, что я не слишком продвинулся в запоминании Корана. Однако я наткнулся на аят, на осознание которого у меня ушло два года медицинского колледжа. «Воистину, Аллах введет тех, которые уверовали и совершали праведные деяния, в Райские сады, в которых текут реки. А неверующие пользуются благами и едят, подобно скоту. Их обителью будет Огонь» (Коран, 47:12).

В этом аяте примечательно то, что в нем говорится о скоте, который, как известно, питается совершенно определенным способом: на протяжении дня постоянно жуёт, перемещаясь с одного пастбища на другое в поисках травы. Организм растительноядного животного приспособлен для такого питания: оно имеет двух- или многокамерный желудок для переработки грубой растительной пищи.

В отличие от него, желудок человека однокамерный. Человеческий организм не приспособлен к непрерывному процессу приема пищи. Его желудок, кишечник, поджелудочная железа и другие органы пищеварительной системы устроены таким образом, чтобы выделять пищеварительные ферменты. Эти ферменты участвуют в расщеплении пищи. Как по конвейеру, пища продвигается по желудочно-кишечному тракту, проходя через разные степени переваривания и всасывания. Постоянно подкладывая что-то на этот конвейер — т.е. постоянно что-то жуя, — мы никогда не даем ему времени на отдых и восстановление, в результате он работает нестабильно и легко выходит из строя. Поэтому современный человек часто страдает хроническими запорами, изжогой, диабетом и другими проблемами обмена веществ.

Вот когда начинаешь ценить время поста и понимать его пользу для здоровья! Пост был обычаем мусульман не только в рамадан: он был частью их жизни на протяжении всего года. В нашей традиции упоминаются разные формы поста: по понедельникам и четвергам, по три дня в месяц.

Когда я узнал о краткосрочном/периодическом голодании, мне сразу показалось, что в этом есть что-то исламское. Краткосрочное голодание — это современное «изобретение», которое заключается в периодическом полном отказе от пищи (т.е. от приема калорий) по тому или иному графику. Например, по два 24-часовых голодания в неделю или ограничение периода потребления калорий до 6 часов в сутки и т.д.

Я впервые попробовал периодическое голодание в Западной Африке, куда ездил вести курсы по неврологии для местных врачей. Существует разительный контраст между пищевыми привычками тех, «кто имеет доступ к богатству в денежной форме» и теми, кто его не имеет. Привычки первых напоминают те, что были у меня. Они часто страдают от ожирения и диабета. Те же, кто их не

имеет, ест меньше и чаще по необходимости. В целом они более энергичны и счастливы. Увидев это воочию, я понял, что должен измениться.

Я выбрал голодание по схеме «6 часов через 18» из-за его сходства с графиком питания в рамадан. Таким образом, я мог есть в течение 6 часов в сутки, а в остальное время только пить воду. Первые две недели было трудно, но я набрался терпения и не собирался сдаваться. Помогало и то, что в Западной Африке у меня не было возможности получать пищу в любой момент по желанию. За эти месяцы я значительно потерял в весе и по возвращению в США продолжал голодать по той же схеме. Через год я был в восторге от результата. Знакомые не узнавали меня на улице — так я похудел и изменился. Но в одной вещи я все еще не наблюдал существенной разницы: в уровне энергии.

2. Мы то, что мы едим: ешьте правильные продукты. Я давно страдал от хронической усталости и сонливости в дневное время. Я мог заснуть практически в любом месте. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя у меня не достигала 60 ударов. Не потому что я так хорошо натренирован — это просто особенность моего невероятно низкого метаболизма. Сейчас я попробую объяснить, что такое энергия и метаболизм с научной точки зрения. Чтобы понять энергообменные процессы на клеточном уровне, нужно знать, что такое анаболизм и катаболизм и как они конкурируют.

Если говорить простым языком, анаболизм — это процесс строительства и регенерации. Катаболизм — это процесс разрушения. Обычно для процессов метаболизма и выработки энергии организм тратит глюкозу. Без глюкозы клетки «закрываются» (если поинтересуетесь, что такое кетоны, узнаете, что иногда бывает по-другому). Это как если бы дом остался без электричества: темно, кондиционер не работает, нет интернета. Для процесса анаболизма нужны белки, и, в меньшей степени, углеводы. Когда организм не получает пищу, ему не нужен сахар — он расщепляет жиры и белки. Этот процесс требует затрат энергии. Поэтому во время поста трудно нарастить мышцы (так как организм, по сути, занят их разрушением), и все время чувствуется усталость.

Если есть «неправильную», бесполезную пищу — со временем накапливается усталость, чувство истощения. Поэтому пост и периодическое голодание даются с таким трудом. «О люди! Вкушайте на земле то, что дозволено и чисто, и не следуйте по стопам сатаны. Воистину, он для вас — явный враг» (Коран, 2:168) В этом аяте Аллах приказывает нам не просто есть пищу халяль, т.е. «дозволенную», но и пищу тайиб (чистую). Под «тайиб» разные люди подразумевают разное. В любом случае, пища должна быть получена из этического источника этическим путем. Обработка должна быть естественной. На мой взгляд, «тайиб» означает и оптимальную питательную ценность пищи. Для того чтобы соблюдать эти требования, нужно понимать свои диетические задачи, осознавать свои пищевые привычки и предпочтения, видеть культурные тенденции и — для самых придирчивых — знать микробиом своего кишечника. И только после этого прини-

мать решение о том, чтобы следовать той или иной модной диете.

Как детскому невропатологу мне иногда приходится назначать своим пациентам соблюдение диеты. У родителей бывает разное к этому отношение, каждый ребенок требует уникальной, специально разработанной программы питания. Нет какого-то одного универсального метода, который подходил бы всем. Но что я рекомендую всем, это найти подход, который работает именно для вас. Когда я начал отслеживать и регулировать собственный прием питательных веществ, т.е. белков, жиров и углеводов, и употреблять пищу тайиб, я начал замечать приток энергии, улучшение умственных способностей, ясность ума.

3. Избегайте излишеств (исраф) «О сыны Адама! Облекайтесь в свои украшения при каждой мечети. Ешьте и пейте, но не расточительствуйте, ибо Он не любит расточительных» (Коран, 7:31) Ничего сложного. Третий принцип заключается в том, чтобы не излишествовать в еде. Исраф в отношении питания состоит в том, чтобы слишком много готовить и есть.

Принимать пищу медленно — лучший способ избежать излишеств. Мы так легко перееедаем, потому что для получения сигнала о насыщении мозгу требуется примерно 20 минут. Но если вы заканчиваете первое блюдо за 5 минут и вам кажется, что в желудке есть место еще для двух, к тому времени, как вы заканчиваете третье, оказывается, что вы переели: живот распирает, наступает сонливость. Ешьте медленнее, осознавайте, что едите — так вы даете организму шанс прислушаться к сигналам и не съесть больше необходимого.

Сообщается, что аль-Микдам ибн Мадикариб (да будет доволен им Аллах) сказал: «Я слышал, как посланник Аллаха, да благословил его Аллах и приветствует, говорил: «(Никогда) не наполнил человек сосуда, худшего, чем (его собственное) чрево! Достаточно сыну Адама (нескольких) кусочков пищи, благодаря которым он сможет выпрямить свою спину, а если уж неизбежно (для него есть больше, пусть) треть (его же-

лудка будет) для еды, треть — для питья, а ещё треть — для (лёгкости) дыхания» (Ибн Маджа).

Для истинных любителей и знатоков кухни, вроде меня, этот хадис создает настоящую проблему. И его, и аят, который я цитировал выше, я знал еще ребенком. Но, честно говоря, никогда не пытался следовать им в своей жизни. Мне помогло осознание того, какой вред я нанёс своему организму переееданием.

В заключение давайте еще раз обратимся к науке. Во время еды поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин. Инсулин сигнализирует клеткам о том, чтобы они захватывали глюкозу, поступающую в кровь из пищи, и могли впоследствии использовать ее как источник энергии. Таким образом, присутствие инсулина необходимо для того, чтобы мозг, мышцы, печень и другие органы получали глюкозу. Клетки используют сахар для переработки в энергию, но лишний сахар им не нужен. При перееедании уровень инсулина подскакивает во избежание повышения уровня сахара в крови. При этом лишнюю глюкозу забирает печень — чтобы мозг не получил переизбытка глюкозы. Это — основное объяснение того, почему после обильного обеда наступает сонливость.

Регулярное перееедание делает нас усталыми и ленивыми. От этого нам хочется что-нибудь съесть или выпить «энергетический напиток», чтобы получить нужную энергию. Перееедание влечет новое перееедание. Этот процесс — антагонист продуктивности. Со временем хроническое перееедание ведет к истощению поджелудочной железы, синдрому инсулиновой резистентности, повышенной утомляемости. Все это мешает нам исполнять свое духовное предназначение и снижает продуктивность нашей жизни. Пища — это благо и удовольствие. Цель принятия пищи — придать человеку сил, чтобы он не сгибался от усталости, а оставался бодрым и трудоспособным. Поэтому необходимо научиться умеренности в еде, контролировать количество, качество пищи и частоту ее употребления.

Д-р Сафи Шариф.

7 РАДОСТЕЙ, КОТОРЫЕ МУСУЛЬМАНКИ ДОСТАВЛЯЮТ МУЖЬЯМ

Верующий человек является источником благ для окружающих, и, конечно, в первую очередь, для родных и близких. Опубликовано множество материалов, в которых повествуется о благе, исходящем от праведных мужчин, и о том, какую пользу получают от них домохозяйки. А какие блага получают мужья от праведных жён? Об этом читайте в нашем материале.

1. Радость для глаз. Когда Пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует, спросили: «Какая жена является наилучшей?» Он ответил: «Та, которая радуется его, когда он смотрит на неё, повинуется ему, если он что-нибудь велит ей, и не противоречит мужу, если ему не нравится что-то в ней самой или в том, как она расходует его имущество» (Имам Ахмад).
2. Душевный покой. «Из знаменитого Его милости — то, что Он создал для вас (мужчин) жён того же человеческого рода, чтобы вы находили в них успокоение, и установил между вами узы любви и сострадания. В этом — явное знамение для тех, кто размышляет о творении Аллаха Всевышнего» (Сура «Ар-Рум», аят 21).
3. Послушание. В хадисе сказано: «Если бы я мог приказывать совершить земной поклон кому-то помимо Аллаха, то приказал бы женщине склониться перед своим мужем. Клянусь Тем, в Чьей власти находится душа Мухаммада! Женщина не исполнит своих обязанностей перед своим Господом, пока полностью не исполнит своих обязанностей перед мужем. Она не должна отказывать ему, даже если она будет сидеть в седле» (Имамы Ахмад, Ибн Маджах, Ибн Хиббан).
4. Самое лучшее из мирских благ. Посланник Божий, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «Мир этот дан во временное пользование, а лучшим, что есть в мире этом, является праведная жена» (Имам Муслим).
5. Поддержка и опора. В изречении Пророка, да благословит его Аллах и приветствует, говорится: «Любая покойная женщина, муж которой доволен ею, войдёт в Рай в числе первых из вошедших в него» (Имам ат-Тирмизи). В другом изречении говорится: «... Женщина является пастырем для дома и детей своего мужа, за которых она ответственна...» (Имам Муслим).
6. Преданность. В хадисе сказано: «Воистину, Аллах любит тех женщин, которые приветливы к своим мужьям и непроступны, как крепость, к другим мужчинам» (Дальми).
7. Оберегание своих секретов. Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «Самыми низкими перед Аллахом в Судный день будут мужчина, уединяющийся со своей женой и женщина, уединяющаяся со своим мужем, затем рассказывающие секреты друг друга» (Имам Муслим).

Нурия Рахимова.

«ОТЦЫ И ДЕТИ»: ИСЛАМСКИЙ КОНТЕКСТ

Эта тема не является проблемой новой и новейшей истории. «Отцы и дети» существовали задолго до Тургенева и не только в России. На протяжении истории человечества попытки молодого поколения в какой-то момент времени изменить образ жизни общества неизбежно наталкивались на сопротивление старших. Нередко именно молодые люди были главным двигателем общественных и политических изменений во многих странах. И в борьбе за эти изменения сталкивались со старшим поколением. Так было в Средние века, в Новое время и после него.

Достаточно вспомнить Османскую империю начала XX века и движение «младотурков», которое пыталось её реформировать. А подобные «младодвижения» были во многих других странах. Однако на самом деле история конфликта «отцов и детей» еще более древняя. Она существовала и у истоков исламской цивилизации. Когда Пророк Мухаммад (мир ему и благословение) начал проповедовать новую религию, его родственникам - курайшитам - это очень не понравилось. Между тем среди тех, кто первыми принял новую веру и подчинился Посланнику Всевышнего, было много молодых людей. Среди первых мусульман молодые были большинством, в то время как представители старшего поколения выступали против ислама, защищая свои привычные устои и идолопоклоннические традиции. Убежденные в своей вере, многие молодые мусульмане жертвовали всем, что у них было.

Хорошо известна история юного мекканского юноши из знатного рода Мусаба ибн Умайра. Если сравнить с нашим временем, то этот парень был из числа «золотой молодежи» Мекки. Он происходил из богатой семьи, носил дорогую одежду, благоухал дорогими благовониями, многие завидовали ему и мечтали жить, как он. Однако он принял ислам, и его жизнь кардинально изменилась - родители стали оказывать на него всяческое давление, пытались заставить отказаться от своей веры. Но Мусаб был непреклонен. В конце концов, родители поставили его перед выбором: либо он откажется от ислама, либо они лишат его всего - одежды, украшений, богатства. И он выбрал веру в Единого Бога. Когда Мусаб погиб в битве при Ухуде, сподвижники не могли найти даже подходящего куска ткани, чтобы сделать для него достойный саван. У этого юноши не было ничего. Однако он, несмотря на молодость, был предан своему завету с Аллахом до последнего вздоха.

Что интересно (и это также один из характерных признаков конфликта «отцов и детей») старшее поколение с большой неохотой признает правоту молодых. Вспомним, как Пророк Мухаммад (мир ему и благословение) уговаривал своего дядю хотя бы на словах признать веру в Единого Господа. Но Абу Талиб не ответил на эти призывы. Сегодня, во время динамичного обновления и омоложения ислама, все чаще приходится слышать истории о конфликте двух поколений. Особенно на постсоветском пространстве. Наши отцы, выросшие в условиях атеистической системы и привыкшие к её пра-

вилам, часто выступают против религиозности своих детей. Они считают желание молодых жить по другим правилам, продиктованным иной картиной мира, ошибочным и отсталым. Почему?

Причин несколько. Одна из важнейших - это тотальная антирелигиозная пропаганда и воспевание жизни без «опиума для народа» в советский период. Что не мешало коммунистической идеологии быть заменителем этого «опиума». Вторая причина — это сложившийся уже образ жизни и привычки. Любому человеку, а особенно пожилому, сложно выходить из зоны комфорта, подстраивая свою жизнь под новые правила. Желание сохранить такой образ жизни заставляет занимать оборонительную позу. «Мы всю жизнь прожили без намаза - и ничего страшного не произошло». В-третьих, люди в возрасте часто твердо убеждены в абсолютной истинности своего мнения. Ведь оно подтверждено жизненным опытом. «Ни я, ни твоя бабушка никогда не закутывались с ног до головы - тем не менее, людьми стали».

Изменить себя и что-то в своей жизни - большой стресс. Потому и не хотят «отцы» нередко принимать или понимать: ненависть ко грехам совсем не означает ненависть к прошлому своих родителей. А потому «новые правила жизни» детей, отличные от устоявшихся в семье и обществе, не всегда плохо.

Если говорить об исламском контексте, подобные претензии молодых - это серьезный вызов «авторитету старшего». А он - этот авторитет - важная часть исламской традиции. Но когда «авторитет» рушится, а молодые выдвигают «новую» (новую для старших) концепцию построения общественных и семейных отношений, начинается кризис. «Отцы» подсознательно воспринимают такую концепцию как попытку нивелировать значение и смысл прожитой ими жизни. «То есть я всю жизнь прожил неправильно, а ты такой умный и сейчас научишь меня, как жить нужно?». Подобные фразы нередко становятся отправной точкой для многих семейных конфликтов. Во многих случаях эти конфликты приводят к прекращению нормального общения между «отцами и детьми».

1. «Помогите, моя дочь стала носить платок. Говорит только о религии. Отказывается ходить в университет, перестала общаться с подругами. На наше требование снять платок грозит убежать из дома».

2. «Мой сын с недавнего времени регулярно посещает мечеть. Стал насмехаться над нашими обычаями и делами старших. Очень сильно поссорился с нами, когда узнал, что мы хотели, как обычно, нарядить ёлку на новогодние праздники. Теперь он носит бороду и не воспринимает наши слова. Мы его не узнаем».

3. «Мой муж проклял нашу дочь, когда она без нашего ведома совершила никях с однокурсником. Дочь всегда была послушной девочкой. Но после знакомства с этим парнем сильно изменилась. Из её гардероба исчезли юбки и прозрачные блузы. Стала носить длинную и бесформенную одежду. Когда она говорила, что выйдет за него замуж, мы считали это подростковым увлечением.

Но они тайно поженились. Что теперь делать? Муж слышать о ней не хочет. Ведь мы тоже мусульмане и подобного в нашем роду никогда не было».

4. «Посоветуйте, что мне делать. Наш сын вот уже два года совершает пятикратный намаз. Мы думали, что это временное увлечение, мода, о которой он забудет. Но в последнее время он все чаще говорит о том, что мы с мужем и наша дочь (его младшая сестра) также должны совершать намаз. А иначе Аллах накажет нас адским огнем. Я не знаю, откуда он этого набрался, ведь раньше подобного мы за нашим мальчиком не замечали. Ему всего 20, и отец уже грозит выгнать его из дома. Помогите».

Историй, подобных этой, в интернете сотни и тысячи. Нормальный, привычный образ жизни многих семей рушится, доходит до серьезных ссор, оскорблений и полного разрыва отношений. Дети хотят, во что бы то ни стало, отстаивать свое право на другую жизнь, связанную с религиозным мировоззрением и регулярным поклонением Всевышнему. Отцы не понимают этого - они ведь в своей жизни прекрасно обходились без ярко выраженной религиозности. А потому «записывают» своих детей в «фанатиков», «монахов» и даже потенциальных «террористов». Так конфликт лишь усугубляется, увеличивая стену непонимания между разными поколениями. Уступать никто не хочет, ведь каждая сторона глубоко убеждена в своей правоте. И так же глубоко убеждение в ошибочности позиции соперника.

Два главных вопроса: кто виноват и что делать? В конфликтах такого характера обычно равно виноваты обе стороны. Прежде всего, из-за нежелания слушать (слышать) и нежелания откровенно говорить. Аргумент отцов: «Что нового он (она) может мне сказать? Я уже жизнь прожил и таких видел много». Аргумент детей: «Родители - упрямые и далекие от истины люди. Зачем тратить на них свое время и усилия?»

Последствия такого подхода - плачевны, а победивших, как правило, просто нет. Распад семьи - главной образующей единицы в системе исламского общества - серьезная проблема. Решить её в данном случае можно лишь поиском и нахождением взаимного компромисса. Уступать придется всем: и «отцам», и «детям». И это также стоит осознавать. Даже если прямого открытого конфликта нет, но в отношениях между родителями и детьми появилось недовольство и раздражительность - это сигнал к действиям. «Заморозить» ситуацию посредством обоюдного избегания спорных тем не получится. Это даст лишь временный эффект, замедлит симптомы. Но нарыв, рано или поздно, вскроется.

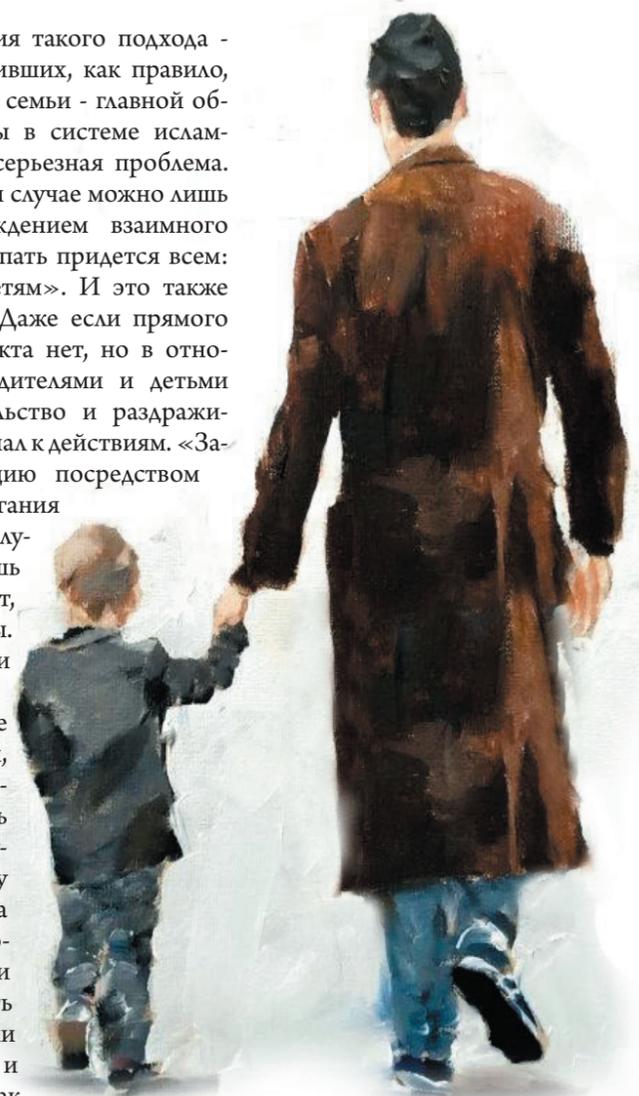
Так что же делать? Во-первых, «детям» стоит внимательно изучить сиреу Пророка Мухаммада (мир ему и благословение) на предмет Его отношений с близкими людьми, прочесть истории из жизни сподвижников и примеры того, как

они поступали в таких ситуациях. Возвращаясь к примеру Мусаба ибн Умайра, стоит упомянуть, что, несмотря на все проявления несправедливости по отношению к нему со стороны матери, её желание отвлечь его от веры, он говорил с ней достойно, не оскорбляя и не понося её. Таков долг сына по отношению к своим родителям. Выполнение религиозных обязанностей не только не требует от мусульманина разрыва отношений с родителями, но и говорит о необходимости более тщательного их соблюдения. Даже если родители - немусульмане. Что уж говорить о случае, когда родители - мусульмане, пусть их вера и номинальная с точки зрения детей.

Во-вторых, не менее внимательно изучить предписания Корана в вопросе сохранения родственных связей. Всевышний превозносит родителей на высочайшую степень, побуждая «сопровождать их в этом мире по-доброму» в любом случае. Ведь в итоге получается, что молодой человек (девушка) нашел себя в исламе. Но уже с первых шагов допускает много ошибок, нарушающих важные нормы поведения в сфере семейных и общественных отношений. И тут важно понимать и делать выводы, что не самый лучший способ начать новую жизнь, разрушив родственные связи и отношения с родителями.

Есть и другая сторона вопроса. «Отцам» также нужно постараться хотя бы услышать своих «детей». Поскольку любящие и искренние сыновья и дочери не желают своим родителям плохого и в определенном смысле имеют право на собственный жизненный выбор. Как и во многих других сложных жизненных ситуациях, диалог и уважительный разговор с минимумом эмоций может стать первым шагом на пути разрешения этого вечного конфликта «отцов» и «детей».

Дилявер Саидахметов



ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ



Музыка, скрежет, речь — все это звук. А что такое звук? На самом деле никакого звука нет! Все, что мы привыкли считать оным, это просто разновидность колебаний (воздуха), которые способны воспринять наш орган слуха и мозг.

Вы видели круги на воде? Вот тут то же самое. Только расстояние между этими кругами гораздо меньше, и вообще вместо кругов имеем как бы сферы расходящиеся во все стороны от источника колебаний.

И да, поскольку воздух невидимый, то и увидеть эти «круги» (сферы) мы не можем. Т.е. шевельнули вы рукой или ногой — по воздуху пошли волны. Если бы человек слышал все такие колебания — быть может сошел бы с ума.

Для того, чтобы вы услышали звук должно быть соблюдено 3 условия: Необходимы некие колебания внешней среды (твердой, жидкой или газообразной). Нужен орган, способный превратить эти колебания в нервные импульсы. Должно быть сознание, способное воспринять эти нервные импульсы, как звук.

В самом начале, звуком считалось все, что люди могут услышать. Но очень скоро человечество поняло, что животные слышат то, что не слышим мы. А значит есть звуки, которые люди воспринять не могут. У звуковых волн есть две важнейшие характеристики. Частота и громкость. Частота — сколько колебаний происходит за одну секунду — такова и частота. Поскольку впервые этим делом всерьез занялся ученный Герц, то и вместо «полное колебание в секунду» мы пишем просто — Герц (Hz). 1Hz — это одно колебание в секунду. 1kHz — это тысяча (1000Hz) колебаний в секунду.

Дело в том, что средний человек (органом слуха) воспринимает колебания от 15Hz до 22kHz. Вот их и считают звуком.

То, что ниже 15Hz – это инфразвук. Мы его не слышим. Хотя можем воспринимать, например кожей (пример; всем известные сабвуферы)

То, что выше 22kHz – это ультразвук. (пример: УЗИ, Bluetooth)

Громкость — измеряют в децибелах (dB). Во-первых, за точку отсчета (за 0) в громкости взяли средне-статистический порог восприятия звука с частотой в 1kHz. 100dB — это очень громко. 120dB это звук, при котором барабанные перепонки могут лопнуть. Во-вторых, 120dB-140dB — это громкость на уровне болевого порога. Человек может умереть, от таких звуков. По-этому, если человек потерял слух и слышит ниже 120dB — он считается глухим. Любое усиление меньше 120dB ему не слышно, а выше — уже больно.

Какую же из милостей вашего Господа вы считаете ложью?

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ ИЮНЬ 2019 г. ПО КБР

Июнь	Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икнды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной	по хиджре	
1	Сб	02:41	04:29	12:14	16:18	19:41	21:32	27
2	Вс	02:40	04:28	12:14	16:18	19:41	21:33	28
3	Пн	02:40	04:28	12:14	16:19	19:42	21:34	29
4	Вт	02:39	04:27	12:14	16:19	19:43	21:35	1
5	Ср	02:38	04:27	12:14	16:19	19:44	21:36	2
6	Чт	02:37	04:26	12:14	16:20	19:44	21:37	3
7	Пт	02:37	04:26	12:15	16:20	19:45	21:38	4
8	Сб	02:36	04:26	12:15	16:20	19:46	21:39	5
9	Вс	02:36	04:26	12:15	16:21	19:46	21:40	6
10	Пн	02:35	04:25	12:15	16:21	19:47	21:41	7
11	Вт	02:35	04:25	12:15	16:21	19:47	21:42	8
12	Ср	02:35	04:25	12:16	16:22	19:48	21:42	9
13	Чт	02:34	04:25	12:16	16:22	19:48	21:43	10
14	Пт	02:34	04:25	12:16	16:22	19:49	21:44	11
15	Сб	02:34	04:25	12:16	16:22	19:49	21:44	12
16	Вс	02:34	04:25	12:16	16:23	19:50	21:45	13
17	Пн	02:34	04:25	12:17	16:23	19:50	21:45	14
18	Вт	02:34	04:25	12:17	16:23	19:50	21:46	15
19	Ср	02:34	04:25	12:17	16:23	19:51	21:46	16
20	Чт	02:34	04:25	12:17	16:24	19:51	21:47	17
21	Пт	02:34	04:25	12:17	16:24	19:51	21:47	18
22	Сб	02:34	04:26	12:18	16:24	19:51	21:47	19
23	Вс	02:35	04:26	12:18	16:24	19:52	21:47	20
24	Пн	02:35	04:26	12:18	16:25	19:52	21:47	21
25	Вт	02:35	04:26	12:18	16:25	19:52	21:47	22
26	Ср	02:36	04:27	12:19	16:25	19:52	21:47	23
27	Чт	02:37	04:27	12:19	16:25	19:52	21:47	24
28	Пт	02:37	04:28	12:19	16:25	19:52	21:47	25
29	Сб	02:38	04:28	12:19	16:25	19:52	21:47	26
30	Вс	02:38	04:28	12:19	16:26	19:52	21:46	27
Июнь	Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икнды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной	по хиджре	

ШАУАЛЪ

СКАНВОРД

ФИТНЕС (для сестёр)
 телефон:
8 929 885 47 73

Лекции для женщин по основам Ислама и исламской этике.
 Занятия проводятся каждую пятницу с 16 до 18 часов в здании Северо-Кавказского исламского университета.
 Запись по тел.:
 8 928 705 50 91
 8 928 078 11 14

ВОСКРЕСНАЯ ШКОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ
 8 963 166 11 67

БРАТЬЯ! ОБЪЯВЛЯЕТСЯ НАБОР В ГРУППЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ:
 КЪУРАН, АРАБСКИЙ ЯЗЫК, ФИКХ
Тел: 8 964 041 04 04
 Обучение чтению Корана для женщин
8 928 705 50 91

Хранитель тайн					Один из пророков	Малое паломничество				То, о чем говорит самый длинный аят			
Последний правитель Османской империи	Тот, о ком говорится в Коране (23:32)	Сура Аз...	Исламский богослов законовед (арабск.)			То, чем были наказаны Адиты		Футбольный клуб Махачкалы	3	Сестра Айши	Абдуррахман ибн Насир ас...	Последний эмират Европы	
		Старейшина на Кавказе											
	Один из тех, кто не имел отца	Древний город на территории Сирии	Ингредиент плова										
					Тауф аль ...					Арабская мера веса			
	Один из 10 Абу Убайда ибн аль ...				Поединщик Хайбара							Сын Заида ибн Харисы	
		1							2			Один из пророков	
	Пророк. 27 раз упомянут в коране		Колдовство (арабск.)		Сура Аш...								
	Придет перед Судным Днем	В него протрубит Исафил (араск.)											
			Краска для бороды (сунна)										
	То же что и вира (арабск.)												
		Отец Биляла											

1

2

3

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПРОШЛОГО НОМЕРА

А	Л	И	Ш	Е	Р	Ж	У	Ф	А	К	И	Б	Л	А	
Н	У	Н	Х	А	К	О	А			Е	П				
И	А	Ч	А	Н	А	К	К	А	Л	Е	К	У	Р	Е	Ш
Ф	И	Д	Ж	А	Р	Х	А	Я			У	Е	Е		
А	О	Л	А	Г	М	А	Н	К	А	Н	Д	А	Г	А	Р
К	А	Л	Я	М		А	Д				Б	С			О
Т	Р	А	В	А	Л	И	Д								
Б	А	К	У								Г				
У	Q	З	А	Л							И				
Р	У	М	Н			Г	У	П							
А	А	А									Е				
К	Р	А	С	С	В	Е	Т								