



В последние годы Рамадан приходится на летний период, когда верующим мусульманам приходится воздерживаться от еды и питья около 19 часов. Как это отражается на здоровье? Нужно ли больным держать пост? Какие продукты лучше всего употреблять во время ифтара и сухура? Как восполнять водный баланс? Каким категориям мусульман разрешается не держать пост? На этот вопрос сегодня в информационном агентстве «Татар-информ» искали ответ представители духовенства и врачи. Спикерами сегодняшней встречи стали первый заместитель муфтия Рустем хазрат Валиулин, эндоскопист Айрат Зиятдинов и главный кардиолог Минздрава РТ, заведующий кафедрой кардиологии КГМУ Альберт Галявич.

«Люди далекие от религии думают, что пост – самоистязание, но это не так. Если человек правильно разговляется и вступает в само поклонение поста, то он своему здоровью вреда не нанесет. В первую очередь человек должен нормировать время приема пищи. Не надо сразу же наесться после разговения, ведь достаточно просто попить воды и вкусить сухофрукты. К полноценному приему пищи лучше приступить после исполнения обязательной молитвы. Посланник Аллаха сказал: «Наполняйте же одну треть желудка едой, вторую — водой, а оставшуюся часть — воздухом»», - рассказал первый заместитель муфтия Татарстана Рустем хазрат Валиулин.

Кроме того, Рустем хазрат заметил, что если человек временно заболевает или является путником, то он имеет право не держать пост, но потом обязан возместить пропущенные дни. «А если же болезнь хроническая или есть какие-то другие медицинские параметры, то этот человек для восполнения упущенного дня должен накормить нуждающихся. Сейчас это сумма составляет 200 рублей. Я всегда рекомендую верующим обращаться к врачам, если их в результате поста беспокоит здоровье. Пророк Мухмад также говорил о том, что надо жить там, где есть врачи», - отметил Рустем хазрат.

По словам медиков, больным людям, особенно страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями (перенесшими за год инфаркт миокарда, шунтирование на сердце), тяжелой формой гипертонии не рекомендуется поститься, так как теряется большое количество воды и микроэлементов, что потом ведет к нарушению водно-электролитного баланса, сгущению крови, кислородной недостаточности. Медики советуют после захода солнца начинать прием пищи с фруктов, овощей, фиников. Употреблять мясо и рыбу, кисломолочные продукты и стараться восполнять дефицит воды и дополнительно принимать витаминные комплексы с минералами. - Мы должны индивидуально

подходить к каждому человеку, - уверен врач Айрат Зиятдинов. - Я сам 13 лет держу пост и ко мне часто обращаются за советом пациенты, желающие держать этот столп ислама. Если мы только голым запретом хотим дело закончить, то это ни к чему хорошему не приведет. Для верующего пост – приказ Всевышнего Аллаха, поэтому он так или иначе захочет держать пост. Нужно разъяснить пациенту о возможных осложнениях, рассмотреть возможность использования лекарственных препаратов, пролонгированного действия, а людям с хроническими заболеваниями нужно просветить предварительное обследование.

Особый разговор зашел о распределении водного рациона. «У каждого человека есть свой энергетический запас и отсутствие в организме воды приводит к замедлению метаболизма, обменных процессов. Основной прием воды должен приходиться до ифтара. Это где-то два стакана воды из расчета 30-50 мл на кг веса. Речь идет о воде, а не о кофе, чае и газированных напитках», - отметил Айрат Зиятдинов.

*Источник: Пресс-служба ДУМ РТ*