Сухур (Предрассветная пища, перед тем как держать пост).

БисмиЛляхи Ррахмаани Ррахиим.

Содержание:

1. Важность и достоинства сухура. Стр.: 1.
2. Что значит благодать сухура (сахура). Стр.: 2.
3. Сухур желателен, но не обязателен. Стр.: 3.
4. Посредством употребления в пищу чего человеку засчитывается сухур. Стр.: 4.
5. Время начала сухура. Стр.: 5.
6. До какого времени можно делать сухур, и начать держать пост? Стр.: 5.
7. Человеку можно есть до тех пор, пока не убедится в том, что начинает светать. Стр.: 10.
8. Следование за иджтихадом, устанавливающим факт появления зари. Стр.: 13.
9. Если человек кушал сухур, думая, что рассвет еще не настал, а оказалось, что настал. Стр.: 13.
10. Что имеется ввиду под словами «ешьте и пейте пока белая нить не отделиться от черной»? Стр.: 13.
11. О питье и приеме пищи во время азана. Стр.: 15.
12. Ду`а перед и после сухура. Стр.: 23.
13 Хадисы Пророка (мир ему и благословение Аллаха), в которых порицается чрезмерность в еде. Стр.: 24.
14. Видео уроки с разъяснением вопросов сухура. Стр.: 26.
15. Советы по поддержанию здоровья. Стр.: 27-28.

Сухур (араб. سُحُورٌ) происходит от глагола пятой породы تَسَحَّرَ (принимать пищу перед рассветом) и означает – прием пищи перед рассветом.
В терминологии шариата **сухур – это любая пища или питье, которые принимает намеревающийся поститься в конце ночи.**

В терминологии шариата **сухур – это любая пища или питье, которые принимает намеревающийся поститься в конце ночи.**

---

1. Важность и достоинства сухура.

Каждому мусульманину следует придерживаться сухура в последнюю часть ночи с намерением поститься. Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: ***«Ешьте перед рассветом, ибо в сухуре благодать».*** аль-Бухари 1923, Муслим 1095.

Относительно достоинства совершения сухура, посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: ***«Поистине, Аллах и Его ангелы благословляют тех, кто совершает сухур».*** Ахмад 3/12. Шейх аль-Альбани назвал хадис хорошим.

Сухур – это также отличие поста мусульман от поста христиан и иудеев. Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: ***«Поистине, разница между нашим постом и постом людей писания – это сухур».*** Муслим 2/770.

О важности сухура говорится во многих достоверных хадисах. От Ибн ‘Амра, Абу Са’ида и Анаса (да будет доволен ими Аллах) сообщается, что пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: ***«Совершайте сухур хотя бы глотком воды».*** Ахмад, Абу Я’ля, Ибн Хиббан. Хадис достоверный. См. «Сахих аль-джами’» 2945.

Также пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: ***«Поистине, в сухуре благо, так не оставляйте же его».*** Ахмад 11003. Хадис хороший. См. «Сахих аль-джами» 3683.

Также пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: ***«Прекрасный сухур верующего – это финики».*** Абу Дауд. Хадис достоверный. См. “Сахих ат-таргъиб” 1/448.

Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах) сообщил: "*Посланник Аллаха* (мир ему и благословение Аллаха) *сказал: "**Религия будет оставаться возвышенной (над другими религиями), пока люди будут разговляться как можно раньше, поскольку иудеи и христиане откладывают на позднее время**"*". Этот хадис передал Абу Дауд (№ 2353).

По версии Сахля ибн Са‘да, да будет доволен им Аллах, этот хадис сообщается со следующими словами: "***С людьми будет все хорошо, пока они будут разговляться как можно раньше***". Этот хадис привели аль-Бухари (№ 1957), Муслим (№ 1098).

Шейхуль-ислам **Ибн Таймийя** написал: "*В этом тексте говорится о том, что религия остается быть возвышенной по причине совершения разговения в самое ближайшее время - ради противоречия иудеям и христианам. И если противоречие им служит причиной возвышенности религии, то ведь цель пришествия посланников заключается в том, чтобы возвысилась религия Аллаха над всеми остальными религиями. Тем самым, само не уподобление иудеям и христианам является одним из самых главных целей пророческой миссии*". Источник: "Иктида ас-Сырат аль-Мустакым" (1/209).

Ибн Хаджар написал: "*К числу отвергаемых новшеств, которые ввели в нынешнее время, относятся такие действия, как произнесение в течение месяца Рамадан второго азана за 20 минут до наступления рассвета, тушение фонарей, которые стали признаком запрета принимать пищу и пить для желающих соблюдать пост. Те, кто ввел данное новшество, полагает, что такие меры принимаются в качестве предосторожности в поклонении, а об этом знают только отдельные люди. Это привело их к тому, что они стали с опозданием читать азан после захода солнца, чтобы быть полностью уверенным в наступлении времени, по их мнению. Они стали позже разговляться и раньше принимать пищу перед рассветом, поступая вопреки Сунне. Вот почему от них меньше исходит добра, при этом в них появилось больше зла. Да поможет Аллах!*". Сборник "аль-Фатх" (3/253, 254).

2. Что значит благодать сухура (сахура).

Из книги: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама**, в переводе Руслана абу Ибрахима:**

Баракат сухур или сахур (можно с фатхой можно и с даммой) что значит благословение или благодать сухура? Слово сухур можно прочитать с фатхой, а можно прочитать с дамой - сухур. Если ты скажешь сахур, то слово сахур в данном случае будет означать еду, которую ты кушаешь перед рассветом, а если скажешь сухур с даммой, то это означает сам процесс приема пищи до рассвета. Значит ты сидишь кушаешь перед рассветом. Та еда, которая перед тобой называется сахур, а тот процесс, который ты делаешь, т.е. процесс употребления в пищу называется сухур с даммой. Как слово тахур и тухур, тухур это процесс взятия вуду (малого омовения), а тахур это вода, которую ты используешь при малом омовении т.е. из-за харакатов меняется смысл слова. Так вот как в сахуре, так и в сухуре есть барака. **Что значит благодать?** Некоторые сказали – т.е. награда за сухур. Тогда, если мы скажем награда, то это касается слово сухур (самого процесса употребления в пищу).

Потому что слово сухур масдар в смысле тасаххар в смысле употребление пищи, а некоторые сказали под благодатью имеется то, что человек, который поест пищу перед рассветом, усилит свой организм и будет активным в течении дня, даже не смотря на то что он держит уразу, т.е. тот который покушает перед рассветом будет сильным во время уразы, а тот который не покушает перед рассветом будет слабым с самого утра. И этот смысл уже касается хараката фатхи, потому что, если мы скажем сахур, то это касается еды, значит, если мы скажем сахур т.е. еда, которую ты употребляешь перед рассветом, какая барака в нем? То что если ты покушаешь еду, то твой организм станет сильным – в этом заключается благодать этой еды, а если ты скажешь сухур, т.е. принятие пищи какая в нем барака? То, что за принятие пищи Аллах дает тебе награду, т.е. в этом действии есть барака. Значит, барака есть как в самой пищи, так и в употреблении этой пищи, и в этом есть барака и в этом есть барака. В этом хадисе явный довод на то, что употреблять пищу перед рассветом уразы является желательным и так же есть другие доводы, в которых приходит побуждение человека к употреблению пищи перед рассветом. Почему из этого хадиса мы не берем обязательность сухура? Нет приказа (ему отвечают)

Как нет приказа, тасаххару употребляйте пищу на сухур, более того придет у нас еще хадис - не оставляйте сухур, пришел запрет оставление сухура. Почему мы скажем, что это лишь желательное, а не обязательное? Потому что пришло в хадисах то, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) иногда держал уразу больше, чем сутки, держал уразу две сутки, три сутки т.е. ел перед рассветом вступал в уразу, потом не нарушал уразу до магриб, продолжал его держать до следующего магриба, т.е. на второй сухур уже ничего не кушал, а если бы это было обязательным, то он бы поел на второй сухур. Из этого ученые взяли то, что сухур является желательным, а не обязательным. Это дальше у нас придет.

Из хадисов, которые побуждают нас к употреблению пищи перед рассветом, хадис который у имама Муслима со слов Амра ибн Аса, о том что Посланник (да благословит его Аллах и приветствует) сказал**: «Разница между нашей уразой и уразой обладателей писания, то что мы кушаем перед рассветом, а они не кушают перед рассветом, на этом наша разница между ними и нами»**.

И приходит у имама Насаи, т.е с утвержденным иснадом от одного из сподвижников пророка(да благословит его Аллах и приветствует), о том что он сказал **–«Однажды я пришел к пророку (да благословит его Аллах и приветствует), а он принимал пищу сухур и тогда сказал, сухур или сахур является благословением которое дал вам Всевышний Аллах, не оставляйте же его, не оставляйте сухур».**

Значит благодать - благословение присутствует как в пище, так и в употреблении пищи. В пище, т.е. человек набирает сил посредством того что он поел ее, а в употреблении пищи благодать в том, что Всевышний дает награду, за то что человек кушает сухур. В отличии от других видов еды. Если ты кушаешь например на зухр, просто так, не во время поста, ты за это награду получаешь, если у тебя нет дополнительного намерения, потому что это вещь бытовая, не является поклонением. Но если ты берешь намерение что этой едой я хочу усилить свой организм для того чтобы должным образом поклоняться Аллаху и т.п., тогда за это получаешь награду, т.е. есть разница между двумя употреблениями пищи - когда ты кушаешь сухур ты получаешь награду, только за то что кушаешь сухур, а если ты кушаешь обед или ужин допустим, то за это без дополнительного намерения ты награду не получаешь, отсюда берется что употребление в пищу сухура, в нем есть благодать, в отличии от других видов употребления пищи.

Источник: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама. Перевод Руслана Абу Ибрахима». Слушать: https://youtu.be/sj1O1vY1X08

3. Сухур желателен, но не обязателен.

Несмотря на важность и достоинства сухура, он не является обязательным. Если человек не совершил сухур перед постом, будь это добровольный или обязательный пост, или тем более проспал сухур, то это никак не влияет на пост и не нарушает его, чтобы следовало прерывать или оставлять из-за этого пост.

Имам Ибн аль-Мунзир передал единогласное мнение, что совершать сухур желательно. См. "аль-Иджма'" 52.

Вопрос: "*Можно ли поститься без сухура (утреннего приёма пищи)?*".
Ответ: «Постящемуся следует принимать утреннюю пищу (сухур) до восхода утренней зари, потому что эта еда является поддержкой для соблюдения поста. Кроме того, Пророк (мир ему и благословение Аллаха) побуждал принимать утреннюю пищу, разъяснив, что в сухуре есть благодать. Однако, если человек постился без приёма утренней пищи, то его пост действительный».
Источник: Сборник фетв постоянного комитета по научным исследованиям и фетвам (второй сборник), 9/26, №14093. Члены комитета: Абдулла ибн Гудайян, Абдур-Раззак 'Афифи, Абдуль- 'Азиз ибн Абдулла ибн Баз.

Из книги: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама**, в переводе Руслана абу Ибрахима:** Сказал Ан-Навави: сказал ибн Мунзир в своей книге аль-ишраф. Община мусульман сошлась на единогласном мнении, что употребление в пищу сухура является желательным. Нет греха на том кто его оставит. Сказал ибн Кудама – «я не знаю разногласий среди ученных, в том, что употребление в пищу сухура является желательным». Говорит Мухаммад ибн Хизам: Упомянул Абу Авана в своем достоверном сборнике, то что приказы которые пришли в хадисах на сухур переходит из степени обязательности на степень желательности. Посредством других хадисов, в которых приходит что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) держал уразу несколько дней подряд со своими сподвижниками и то же разъяснение привел имам аль Бухари раньше, чем привел его Абу Авана. Значит употребление в пищу сухура является желательным и не является обязательным, если человек оставит его даже намеренно он не получает за это греха. Источник: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама. Перевод Руслана Абу Ибрахима». Слушать: https://youtu.be/tpgIoPtsxl8

4. Посредством употребления в пищу чего человеку засчитывается сухур.

Из книги: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама**, в переводе Руслана абу Ибрахима:** Посредством чего человеку засчитывается сухур? То есть какой минимальный сухур надо употребить в пищу чтобы было засчитано что ты покушал сухур и получил за это награду. Сказал ибн Кудама, а также ибн Хаджар – «Засчитывается человеку сухур минимальным из того что он может покушать и пить». То есть если ты просто проглотил глоток воды или съел быстренько маленький помидор, все это включается в то и засчитывается как будто бы ты покушал сухур. Приходит подобный хадис у имама Ахмада со слов Абу Саида аль Худри о том, что Пророк(да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Поистине в сухуре есть баракат (благодать), поэтому не оставляйте его, даже если один из вас просто выпьет глоток воды, потому что Аллах и его ангелы читают благословение на тех которые кушают сухур».** Но в иснаде этого хадиса человек по имени Рифаа Абу Рифаа, положение которого неизвестно, то есть неизвестный передатчик, а также в нем опасность тадлиса Яхья ибн Абу Касира, но у этого хадиса есть другой иснад у имама Ахмада, но в его иснаде Абдурахман ибн Зейд ибн Аслям слабый единогласно. И за начало этого хадиса, то есть «Поистине сухур –в нем есть благодать» за достоверность его свидетельствует хадис Анаса ибн Малика который у нас в главе под номером 642, то есть сейчас имам ибн Хизам что делает, привел хадис от имама Ахмада, говорит этот хадис слабый, но есть ли ему поддерживающие хадисы? Если взять первую часть, то ему есть поддерживающий хадис со слов Анаса ибн Малика. Делайте сухур поистине в сухуре есть баракат, поэтому первая часть этого хадиса является годной в довод, потому что у нее есть поддерживающий хадис. А за среднюю часть хадиса то есть «Не оставляйте его даже если вы попьете один глоток воды, даже если один из вас попьет глоток воды», то за его достоверность свидетельствует хадис Абдуллах ибн Амра ибн Асса у ибн Хиббана, но в иснаде его Имран ибн Катам который является слабым, но все равно эта слабость готова для того чтобы поддержать этот хадис, а что касается конца хадиса то есть то, что Аллах и его ангелы читают благословение на тех которые кушают сухур, то за это я не нашел никакого поддерживающего хадиса, значит хадис первые две его части, годятся в довод, а последняя часть в

довод не годится. Значит, у нас годится в довод - «Кушайте сухур, не оставляйте его в нем есть барака, даже хотя бы один глоток воды если попьете он вам будет засчитан» – вот относительно этого есть поддерживающий хадис, а что касается последней фразы – «поистине Аллах и его ангелы благословляют того который кушает сухур», относительно этого нет поддерживающих хадисов поэтому он остается на слабости.
Сказал шейх уль-Ислам ибн Теймия, но если человек способен покушать, то это является сунной, т.е. лучше чем просто глотнуть глоток воды. Значит правильное мнение в нашем вопросе то что если человек выпил хотя бы глоток воды или поел хотя бы что то маленькое и небольшое, то этого достаточно ему чтобы сухур засчитался ему перед Всевышним Аллахом.
Источник: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама. Перевод Руслана Абу Ибрахима». Слушать: https://youtu.be/pQMKJoOo4LA

5. Время начала сухура.

Время сухура начинается незадолго до начала рассвета. Если человек ест за несколько часов до рассвета или перед сном, то это не называется сухур. См. “аль-Маусу’атуль-фикъхия” 3/269.

Как утверждает большинство ученых, время сахура – это промежуток, начинающийся с середины ночи и заканчивающийся появлением зари. Некоторые ханафиты и шафииты сказали, что это промежуток времени между началом последней трети ночи и появлением зари. Большинство ученых считает, что сахур желательно откладывать до тех пор, пока у человека не возникнет опасение, что появилась вторая заря (фаджру-с-саний). См. “аль-Маусу’атуль-фикъхия”.

Желательно откладывать сухур на последнюю часть ночи, вплоть до утренней молитвы.
Ибн ‘Аббас рассказывал: *“Я слышал, как посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал:* ***«Нам, пророкам, было велено разговляться пораньше, а сухур совершать позже»****”*. Ибн Хиббан, ат-Табарани, ад-Дыя. Хадис достоверный. См. “ас-Сильсиля ас-сахиха” 4/376.

Передают со слов Анаса, что Зайд бин Сабит, да будет доволен им Аллах, сказал: «(Однажды) во время Рамадана мы поели перед рассветом вместе с Пророком, да благословит его Аллах и приветствует, а потом он встал на молитву». (Анас сказал): «Я спросил: “А сколько времени прошло между азаном и сухуром?” Он сказал: **“Столько, (что можно было прочитать) пятьдесят айатов”**». (Аль-Бухари и Муслим.)

6. До какого времени можно делать сухур, и начать держать пост?

Из книги: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама**, в переводе Руслана абу Ибрахима: Вопрос: 1807. Когда необходимо прекращать сухур.**
Когда заканчивается время сухура - и это как раз и является началом поста. Когда это время? Мазхаб имама Шафии, Абу Ханифы, Малика, Ахмада, а также большинства ученных и сподвижников и табиинов, а также тех которые пришли после них, то, что становится запретным кушать и пить и совершать половой акт при наступлении второго рассвета. Что такое второй рассвет? То есть у нас в фикхе выделяется два рассвета. Первый рассвет ложный рассвет и второй рассвет истинный рассвет. Первый ложный рассвет, когда появляется свет на горизонте, который смотрит наверх, т.е. рассвет вот такой вот, т.е. ты видишь луч света или свет который смотрит снизу наверх это рассвет какой – ложный, ненастоящий рассвет.

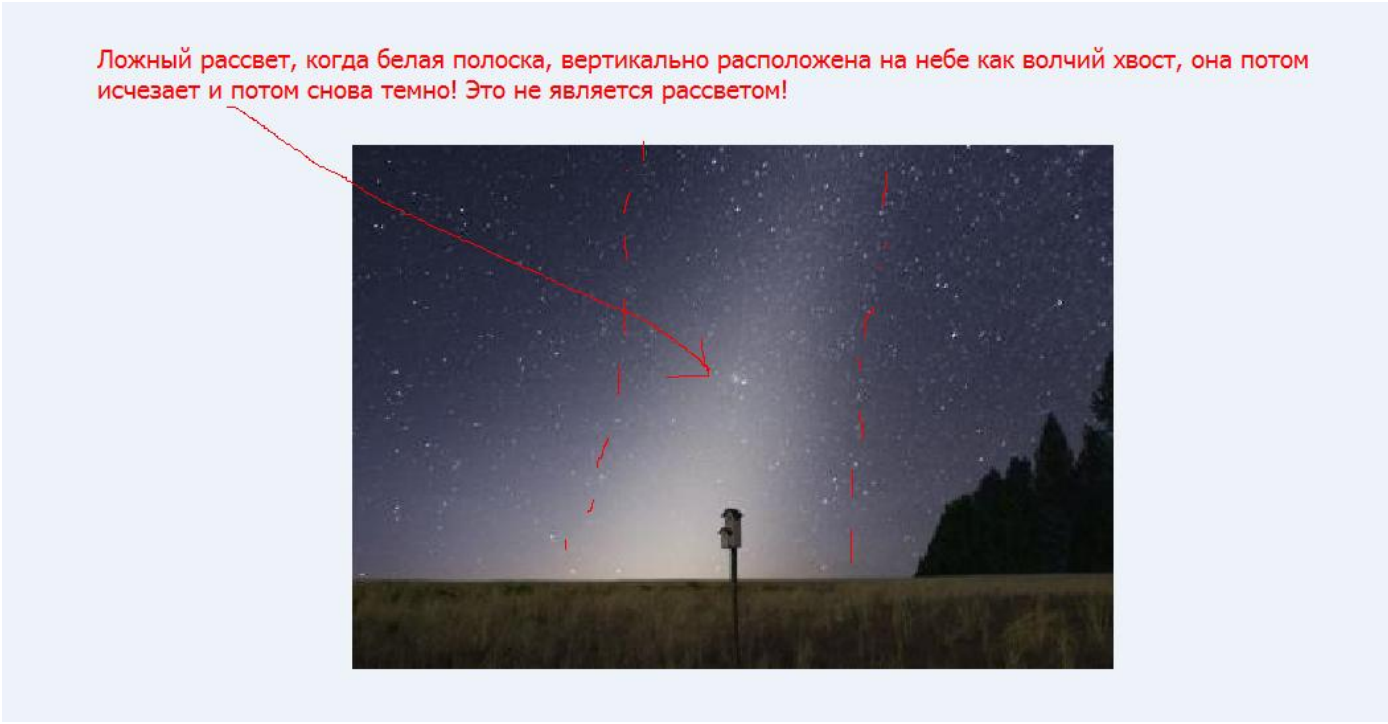
[Примечание редактора стенограммы]: Ибн ‘Аббас рассказывал, что посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: ***«Заря бывает двух видов: заря, при которой запрещается есть и разрешается совершать утреннюю молитву, и заря, при которой нельзя совершать утреннюю молитву, но разрешается есть».*** Ибн Хузайма, аль-Хаким 1/425, аль-Байхакъи 4155. Достоверность

хадиса подтвердили имам Ибн Хузайма, аль-Хаким и шейх аль-Альбани. См. “ас-Сильсиля ас-сахиха” 693.

В другой версии этого хадиса сказано: «Что касается ложной зари, то она подобна волчьему хвосту, и в это время не дозволена молитва и не запрещена еда. А что касается зари, которая простирается вдоль горизонта, то это время, дозволенное для молитвы и запретное для еды!» аль-Хаким, аль-Байхакъи. Хадис достоверный. См. «Сахих аль-джами’» 4278.

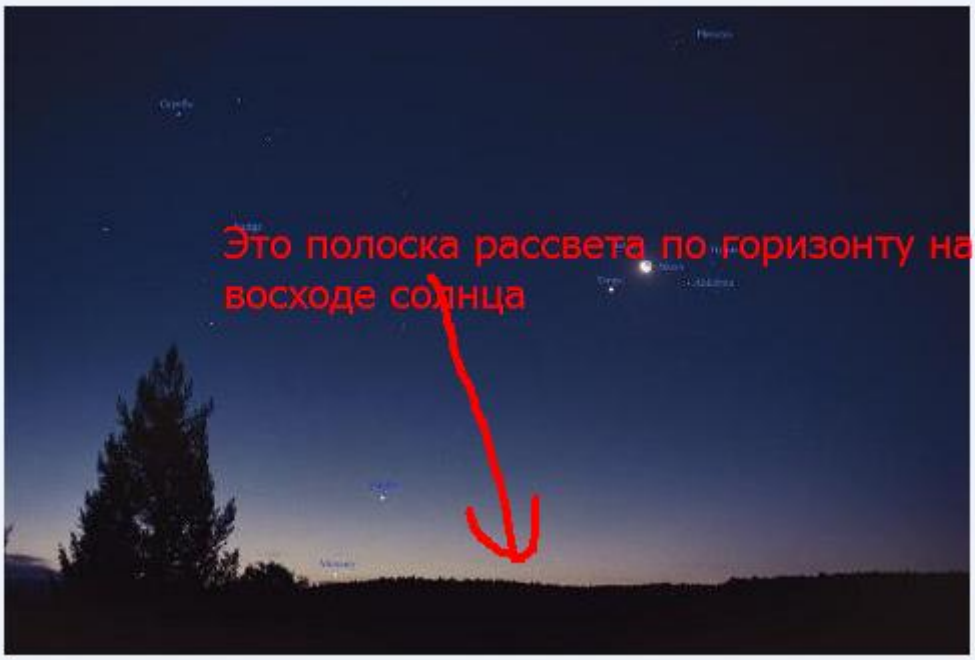
Имам Ибн Хузайма сказал: “В этом сообщении доказательство на то, что обязательную молитву не дозволено совершать, прежде чем наступит ее время! Слова: «Заря, при которой запрещается есть» относятся к соблюдающему пост. Слова: «разрешается совершать молитву» означают совершать утреннюю молитву. Когда наступает первая (ложная) заря, не дозволяется совершать утреннюю молитву”. См. “Сахих Ибн Хузайма” 1/52. **[Конец примечания].**

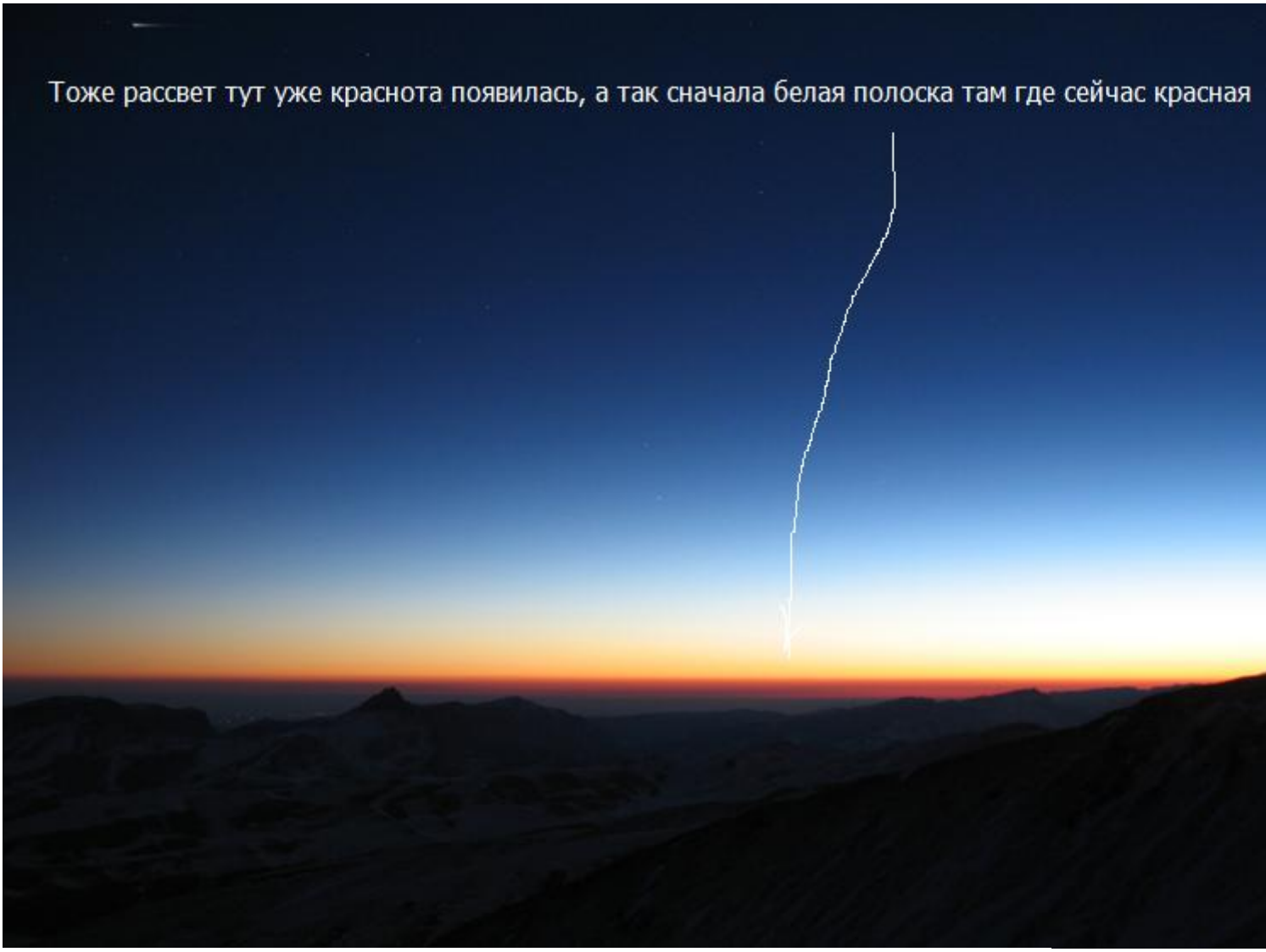
(Пример ложного рассвета на фото): http://vk.cc/5i9jW5

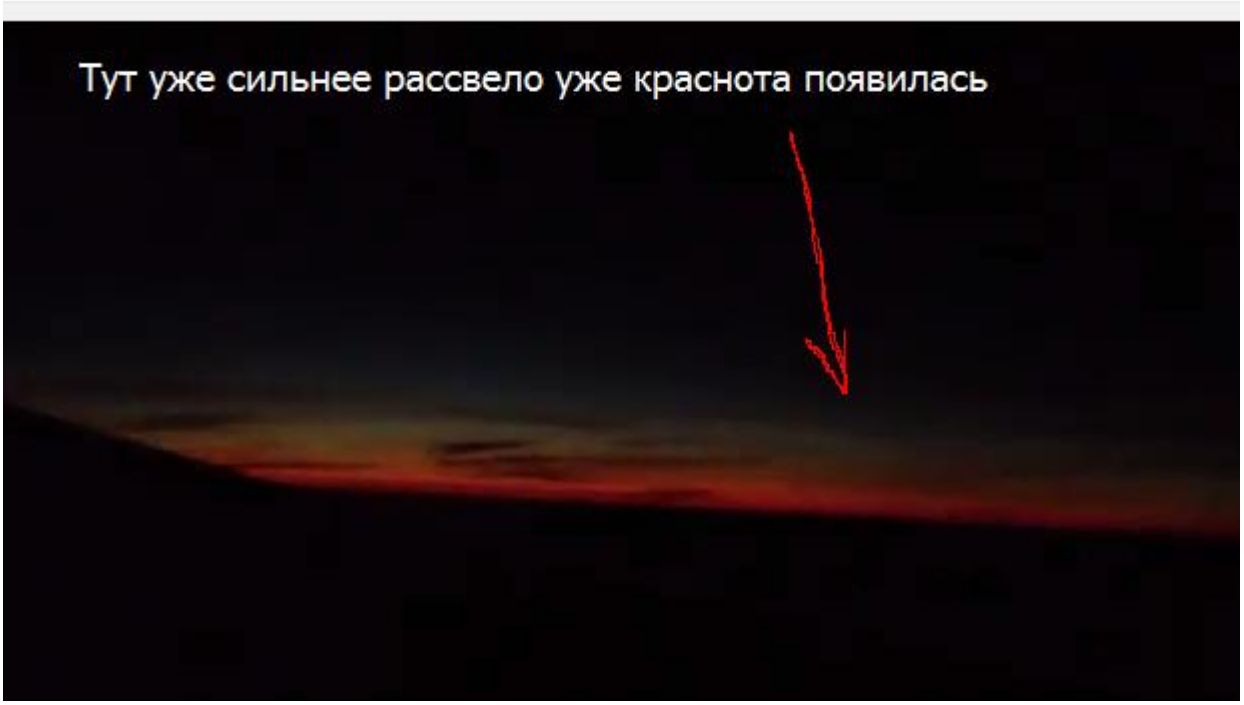


А есть рассвет который распространяется по горизонту т.е. горизонтально, этот рассвет истинный рассвет.

(Пример на фото):
1 http://vk.cc/5i9kUh
2 http://vk.cc/5i9l3g
3 http://vk.cc/5i9l8q


Это полоска рассвета по горизонту на восходе солнца





Так вот когда наступит вот такой вот истинный рассвет горизонтальный, то все запрещено кушать и пить и совершать половой акт, наступил день с этого времени нужно держать уразу. Это первое

мнение в этом вопросе. Потому что Всевышний сказал: «Ешьте и пейте, пока не появится белая нить, которая отличится от черной нити на рассвете». И на это же указывает хадис Ади ибн Хатима у Бухари и Муслима о том, что он сказал: **«О Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) я под свою подушку, ложу две веревки одна белая другая черная и посредством этих двух веревок отличаю когда закончилась ночь и когда наступил день»,** т.е. как он это делает, т.е. смотрит на две веревки одна черная, одна белая, если сможет различить цвет одной от другой, значит уже наступило утро, наступил рассвет, если все еще не может отличить – значит ночь, пока не может отличить кушает и пьет. Как начал отличать перестает кушать и пить. «Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) тогда ему сказал, что тогда твоя подушка будет широкая», т.е имеется ввиду ты различишь черную от белую только тогда уже может солнце выйдет, или сильно уж рассветет, потому что много света требуется для того чтобы отличить одну от другой. Говорит в этом аяте не имеется ввиду нитка белой и черной, но имеется ввиду нить рассвета и нить ночи, имеется ввиду та нить, которую вы видите на горизонте, а не та нить, которая у вас дома под подушкой. И похожий хадис приходит у Бухари и Муслима со слов Сахля ибн Саада, так же приходит у Бухари и Муслима со слов Абдуллах ибн Масууда, о том что посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: пусть азан Биляля не запрещает вам кушать сухур, во времена пророка (да благословит его Аллах и приветствует), а так же в наши времена делается два азана с утра, один еще до рассвета, а второй когда наступит рассвет дается второй азан. Так вот во времена пророка первый азан, т.е. преждевременный давал Билял. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: «Если вы услышите азан Биляля, то не прекращайте кушать сухур, можете дальше кушать сухур, потому что он дает азан не на рассвете, а дает еще ночью для того чтобы тот из вас, который совершает намаз добровольный понял, что пора прекращать намаз, скоро рассвет, а если кто то из вас спит, чтобы он понял, что пора вставать – скоро утренний намаз. И Билял не дает азан, чтобы указать, что так и так и поднял руки снизу вверх, т.е. на что указал», т.е на то что Билял дает азан он дает по первому по ложному рассвету, который растягивается вертикально на горизонте, «но вы можете кушать пока не произойдет так и пророк (да благословит его Аллах и приветствует) развил между двумя своими пальцами», т.е здесь имеется ввиду когда рассвет будет горизонтальным, тогда должны прекратить кушать. И пришло у имама Муслима от Самура ибн Джундуба, о том что посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал - пусть не обольстит вас азан Биляля, т.е первый азан, преждевременный, не прекращайте сухур, т.е. дальше можете кушать, а так же пусть не обольстит вас эта белизна, потом указал на столб, белый столб на горизонте снизу вверх, т.е. пусть это вас не обольщает, пока не станет горизонтальным, когда станет горизонтальным, значит наступил настоящий, истинный рассвет. Это первое мнение в вопросе. Передал ибн Мунзир сразу от целой группе ученных, что разрешено пить и кушать нам пока рассвет не станет сильным и не разойдется свет на дорогах (тропинки между домами) и в домах.

Второе мнение, чем отличается от первого. Первое сказали, когда наступит истинный рассвет, нельзя кушать и пить и совершать половой акт, а второе сказали, наступает рассвет проблем нет, можно кушать и пить пока этот рассвет не станет сильным, пока сильно не рассветет, пока улиц не станет видно, пока в доме не все станет видно, а так все это время можно пока кушать – но это мнение отклоненное, и оно передавалось от Амаша, а также от Масрука. Исхак сказал – я придерживаюсь первого мнения, то есть мнения подавляющего большинства, но не ругаю тех, которые придерживаются второго мнения и не считают, что он должен возмещать день уразы или совершать каких то искупительных действий, т.е что говорит Исхак? Если кто то кушал, даже если сильно рассвело - это не правильно, но этот день не должен возмещать, ему прощается – это мнение не правильно. Пришло в хадисе от пророка у имама Ахмада, а также ан-Насаи со слов Хузейфа ибн Имана, то что он сказал - Билял приходил к пророку (да благословит его Аллах и приветствует), когда пророк (да благословит его Аллах и приветствует) принимал сухур, т.е. кушал сухур, а я уже видел то место куда падают мои стрелы, т.е. если я выстрелю стрелой, далеко улетает стрела, падает, я это место уже видел, т.е. уже сильно светло было на улице. Потому что если на рассвете, когда дают азан на фаджр, на намаз фаджр азан дают, ты не можешь видеть место куда падает твоя стрела, потому что еще до сих пор темно на улице, а в этом хадисе пришло, что пророк продолжал кушать сухур, а я уже видел куда мои стрелы падают, т.е. сильно светло было. Тогда я спросил – это после рассвета было что ли? Да после рассвета, но солнце еще не было взошедшим, т.е. солнце еще не взошло. Это слово принадлежит имаму Ахмаду, т.е. имеется ввиду слово хадиса, но этот хадис

больной, т.е. недостоверный хадис, потому что он пришел по дороге Асыма ибн Аби Нуджуда от Зира, т.е. Зир ибн Хубейх от Хузейфы от пророка (да благословит его Аллах и приветствует). И противоречил ему, т.е. Зиру - Ади ибн Сабит. Точнее кому Асыму ибн Аби Нуджуду, противоречил Ади ибн Сабит, а также Сыля ибн Зуфар. И каждый из этих двоих сильнее по памяти чем Асым ибн Аби Нуджуд. И они эти двое, т.е. привели хадис не со слов пророка (да благословит его Аллах и приветствует), а со слов Хузейфы, т.е. то, что такое делал не пророк (да благословит его Аллах и приветствует), а такое делал Хузейфа ибн Яман. К тому же они противоречили ему в слове. Приводит ан-Насаи их слово - И говорит Зир: однажды я кушал сухур вместе с Хузейфой, а затем мы вышли на намаз, а когда пришли в мечеть, только успели два ракята сунны прочитать, уже дали икаму на намаз, и между нашим сухуром и между намазом не было ничего, кроме маленького расстояния. Значит правильным словом этот хадис как передается? То, что я кушал с Хузейфой сухур, мы доели сухур, пошли в мечеть, прочитали два ракята и дали икаму на намаз. Отсюда не понимается что Хузейфа кушал тогда, когда уже был рассвет, с этого хадиса не понимается. А Асым ибн Аби Нуджуд из-за своей слабой памяти перепутал этот хадис, и рассказал его в другой форме, что пророк (да благословит его Аллах и приветствует) кушал сухур, не Хузейфа, а уже пророк (да благословит его Аллах и приветствует) и кушал сухур, при том, что было уже очень светло и я видел куда падают мои стрелы, т.е. этот хадис является ошибкой. Сказал Имам Ан-Насаи я не знаю никого, кто бы привел этот хадис со слов пророка (да благословит его Аллах и приветствует) кроме Асыма ибн Аби Нуджуда. И сказал Ибн Муфлих в своей книге аль-Фуру – хадисы Асыма, в них есть путаница, а также отвергаемые элементы, поэтому ривают этих крепких передатчиков, то есть кроме него, более предпочтительны, чем его передача. Сказал Джаузакани в своей книге Аля-батыль – этот хадис отвергаемый, а слова Асыма ибн Аби Нуджуда, что был уже день, но солнце еще не взошло – это является ошибкой и является грубой оплошностью, потому что Ади ибн Сабит передавал этот хадис от Зира ибн Хубейша с другим словом, а Ади Ибн Сабит крепче памятью, нежели Асым Ибн Аби Нуджуд . И этот же самый хадис привел шейх Мукбиль в своей книге Больные хадисы, а потом сказал – а хадис Асым Ибн Аби Нуджуда еще сильнее добавляется в своей слабости, потому что противоречит слову Всевышнего – Можете есть и пить, пока не различите белую нить рассвета от черной нити ночи на рассвете. Значит правильное мнение в этом вопросе какое? То что есть и пить и совершать половой акт можно вплоть до рассвета. Когда наступил рассвет, все, запрещено кушать и пить, и запрещено совершать половой акт, но человек должен удержаться и войти в уразу.

Источник: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама. Перевод Руслана Абу Ибрахима». Слушать: https://youtu.be/_9E5vtKVrLk

7. Человеку можно есть до тех пор, пока не убедится в том, что начинает светать.

Сказано в “ Маусу’ату-ль-фикхийа аль-Кувейтийа”:
Шафииты, ханбалиты и Мухаммад б. аль-Хасан говорят, что приём человеком пищи и питья, когда он сомневается, появилась ли вторая заря, не является порицаемым поступком. Ахмад, как передаётся в ривайате Абу Давуда, говорил: «Если человек сомневается, появилась ли заря, то он может продолжать приём пищи пока у него не возникнет уверенность в её появлении, так как в данном случае действует основа – продолжение ночи (бакау-ль-лейли)». Некоторые ханбалитские ученые, в том числе аль-Аджуррий, говорили: «Если двух людей, разбирающихся в установлении факта появления зари, попросят пронаблюдать за зарёй, и впоследствии один из них скажет, что заря появилась, а другой скажет, что не появилась, то можно будет принимать пищу, пока они оба не станут утверждать о появлении зари». Такие же слова принадлежат группе сподвижников и некоторым другим людям.
По мнению ханбалитов порицается совершение полового акта в то время, когда имеется сомнение, появилась ли вторая заря, так как в данном случае человек может впасть в такую ситуацию, когда он обязан будет совершить каффару (искупление нарушенного посредством полового акта поста), а также по той причине, что совершение полового акта не является таким поступком, который придает силы для соблюдения поста.

Ханафиты придерживаются мнения, что если человек сомневается в появлении зари, то ему желательно не есть, поскольку он не исключает возможность её появления, а поскольку приём пищи нарушает пост, то ему следует проявлять осторожность. Автор «аль-Бадаи'» пишет: «В этом случает действует основа, которая передаётся от Пророка – мир ему и благословение Аллаха! – в хадисах: «Дозволенное очевидно, и запретное очевидно, а между ними есть сомнительное…» (аль-Бухари и Муслим); «Оставь то, что вызывает у тебя сомнение, и обратись к тому, что сомнений у тебя не вызывает» (ат-Тирмизи).
Но если человек поест, будучи сомневающимся в появлении зари, то на него не будет возложена обязанность возместить нарушение поста, так как нарушение поста в данном случае будет считаться сомнительным по причине наличия сомнения в появлении зари, а также потому, что в данном случае действует основа «продолжение ночи», и потому, что наступление дня не устанавливается сомнением».
В «аль-Фатава-ль-хиндийа» написано: «По основному мнению, если человек поест когда уже появится заря, то он должен будет возместить этот день поста. Но очевидно, что он не должен его возмещать, если ему не было точно известно о появлении зари. Возмещать он должен только в том случае, если он ел заведомо зная о появлении зари, но и при этом никакие дополнительные искупительные действия на него не возлагаются».
Абу Ханифа, Абу Йусуф и некоторые маликиты говорят, что приём пищи и питьё в момент сомнения относительно появления второй зари является порицаемым. Аль-Хасан передаёт со слов Абу Ханифы, что в случае возникновения сомнения относительно появления зари принимать пищу не следует, а кто поест тот поступит не хорошо, в соответствии с хадисом: «Кто впал в сомнительное, тот подобен пастуху, который пасёт своё стадо у границ заповедного места, опасаясь что окажется на его территории. У каждого правителя есть своё заповедное место, а заповедным место Аллаха на Его земле являются Его запреты» (аль-Бухари), — а кто ест имея сомнение в появлении зари, тот ходит у границ заповедного места имея опасение оказаться в нём, и из-за приёма пищи подвергнуть свой пост нарушению, поэтому это является порицаемым.
Большинство маликитов утверждает, что тот, кто поел имея сомнение относительно появления зари, обязан возместить пост, несмотря на принцип продолжения ночи. А сам этот поступок по их мазхабу считается запрещенным. Исключение составляет тот случай, когда таковому станет известно, что он поел до появления зари.
У них это касается только обязательного поста, что же касается дополнительного поста, то по единогласному мнению возмещать его не надо, поскольку приём пищи во время него не является харамом. Единогласно также, что на того, кто поел, будучи сомневающимся в появлении зари, не возлагаются никакие искупительные действия. А кто поел будучи убеждённым в том, что ночь продолжается, затем у него возникнет сомнение, то он должен будет возместить, но не будет считаться впавшим в запретное. И если человек в момент появления зари будет принимать пищу, то он обязан будет выплюнуть всё со рта. Источник: " Маусу'ату-ль-фикхийа аль-Кувейтийа".

Всевышний Аллах сказал: **«Ешьте и пейте пока не сможете отличить белую нить рассвета от черной».** (аль-Бакъара 2: 187).

Ибн Аббас сказал: *"Аллах дозволил вам есть и пить, пока ваши сомнения не исчезнут (относительно рассвета)"*. 'Абду-Рраззакъ, хафиз Ибн Хаджар назвал иснад достоверным См. "Фатхуль-Бари" 4/135.
Ибн Аби Шейба передал, что Абу Духа сказал: «Человек спросил ибн Аббаса о сухуре, и ибн Аббас сказал: **«Ешьте пока вы не будете уверены, пока неуверенность не пройдет. Это мнение большинства ученых»**

Такого же мнения придерживался и шейхуль-Ислам Ибн Таймия. См. "Маджму'уль-фатауа" 29/263.

Шейх ибн Усеймин сказал:
«Если человек не постится, и он не уверен наступил ли рассвет, то его пост действителен, птому что Аллах сказал (перевод смысла): **«Отныне вступайте с ними в близость и стремитесь к тому, что предписал вам Аллах. Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной, а затем поститесь до ночи. Не вступайте с ними в близость, когда вы пребываете в**

мечетях. Таковы ограничения Аллаха. Не приближайтесь к ним. Так Аллах разъясняет Свои знамения людям, – быть может, они устрашатся». (2:187)
Противоположностью уверенности является неуверенность и сомнения. И пока мы не уверены мы может есть и пить. Это можно разделить на пять категории:
1. Если есть уверенность, что рассвет не пришел, например рассвет в 5 утра, а время 4-40, то его пост действителен.
2. Если он уверен, что рассвет наступил, например если он есть в 5-30 утра, то пост недействителен.
3. Если он ест и он не уверен насчет того наступил ли рассвет или нет, но он думает что рассвет не наступил, то пост действителен.
4. Если он есть и пьет, и он предполагает, что рассвет наступил, то его пост действителен.
5. Если он есть и пьет, и не уверен, то его пост действителен».
Источник: Шарх аль Мумти (6:247).

Утверждение же о том, что прекращение еды и питья, во избежание ошибки, должно быть до наступления рассвета, например, за десять минут – является нововведением (бид'а). Некоторые расписания даже имеют отдельную строчку, в которой написано "имсак" (т. е. время прекращения еды и питья) и отдельную графу для наступления утренней молитвы – это не имеет под собой никакой основы, и мало того противоречит достоверным хадисам.

Шейх Альбани сказал: «Еда становится запрещенной с начала времени молитвы фаджр. Нет никакого промежутка времени между этими двумя вещами (т.е. началом поста и началом времени молитвы). Нет никакого отказа от пищи и питья за четверть часа, больше или меньше этого, до начала времени молитвы фаджр. Нет совершенно. Поскольку молитва становится предписанной, когда появляется истинный рассвет, и питание становится запретной для постящегося, когда появляется истинный рассвет. Поэтому нет никакого промежутка между этими двумя делами».
Источник: «Сунны, которыми пренебрегают в месяце Рамадан».

Из книги: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама**, в переводе Руслана абу Ибрахима: Вопрос: 1809. Можно ли продолжать кушать и пить, если человек сомневается в наступлении рассвета.**
Можно ли кушать и пить если человек сомневается, наступил рассвет или нет, т.е. неуверен, что рассвет наступил. Большинство ученных считает, что это разрешено, потому что Всевышний запретил кушать и пить только при наступлении рассвета, а основа, то что ночь продолжается, и ночь не прекращается, кроме как с убежденностью, что она прошла и некоторые даже передали единогласное мнение на это. Сказал шейх-уль-Ислам ибн Теймия в Маджмуа Фатава - **«тот кто сомневается в том наступил рассвет или нет, можно ему кушать и пить, а также совершать половой акт по единогласному мнению»,** но запишите у себя ограничение этого- Это только в том случае, если ты способен убедиться, что рассвет наступил или не наступил, т.е. ты сам можешь подняться и посмотреть рассвет пришел или нет, посмотреть в окно, убедиться рассвет пришел или нет, а если ты неспособен убедиться в этом, то ты должен свое сомнение, если ты думаешь, что возможно рассвет уже наступил, необходимо прекращать кушать и пить. Правильное мнение в этом вопросе, то, что в нем существуют разногласия, а разногласил в этом вопросе имам Малик и запрещал кушать и пить тому, кто сомневается в наступлении рассвета.
Вопрос к вам - Почему мы запрещаем кушать и пить тому кто сомневается в наступлении магриба? Потому что говорим, что основа, то что день продолжается и день не закончился кроме как с убежденностью, поэтому запрещено кушать и пить в конце уразы, но в начале уразы наоборот, тот который сомневается, что пришел рассвет ему можно кушать и пить, потому что в данном случае основа, что продолжается еще пока ночь.

Источник: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама. Перевод Руслана Абу Ибрахима». Слушать: https://youtu.be/N40odPLRTqM

8. Следование за иджтихадом, устанавливающим факт появления зари.

Сказано в “аль-Маусу’атуль-фикъхия”: Если человек желает поесть перед появлением зари, но не имеет возможности самостоятельно или с помощью другого человека точно установить факт появления зари, то он может прибегнуть к иджтихаду. Аль-Хальваний говорит, что нет ничего плохого в том, чтобы принимать пищу, руководствуясь не твердой убеждённостью относительно появления зари, а обоснованным мнением (акбару-р-ра’йи), если это такой человек, который разбирается в таких вещах, если же он не разбирается, то ему следует оставить приём пищи.
Нет ничего плохого и в том, чтобы принимать пищу, руководствуясь звуком барабанов, используемых для объявления о начале сухура, при условии, что их много, и звуки от них раздаются с разных краёв города. Можно также опираться и на звук только одного барабана, если известна праведность того человека, который в него бьет. Если же он неизвестен, то одиночным звуком нужно пренебречь и не есть.
Некоторые ханафиты не разрешают руководствоваться в этом деле криком петуха. Другие же сказали, что в этом нет ничего плохого, если это такой петух, чья надежность в этом деле неоднократно проверена.
Источник: “Маусу’ату-ль-фикхийа аль-Кувейтийа”.

9. Если человек кушал сухур, думая, что рассвет еще не настал, а оказалось, что настал.

Из книги: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама**, в переводе Руслана абу Ибрахима:**
Вопрос: 1810. Если человек покушал думая, что рассвет еще не наступил, но потом узнал, что рассвет уже оказывается наступил. Постановление в этом вопросе такое же, как постановление в том вопросе относительно человека который покушал, подумав, что солнце уже взошло, а потом увидел солнце, мы уже говорили, что в этом случае он должен удержаться от еды и не должен возмещать этот день, т.е. если человек думал наверняка, что рассвет еще не наступил и начал кушать, а потом узнал, что рассвет уже оказывается наступил. Что он должен сделать? Он должен удержаться, больше не кушать и не пить, додержать уразу до конца и этот день ему засчитывается, не надо его возмещать. И этот вопрос мы рассматривали под хадисом 640-ым на странице 587-ой. (Разбор читать тут: https://jpst.it/JS5a). Источник: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама. Перевод Руслана Абу Ибрахима». Слушать: https://youtu.be/XpKXH8xvWWE

10. Что имеется ввиду под словами «ешьте и пейте пока белая нить не отделиться от черной»?

Ответ:
Вся хвала Аллаху.
Аллах сказал (перевод смысла): **«Вам дозволено вступать в близость с вашими женами в ночь поста. Ваши жены – одеяние для вас, а вы – одеяние для них. Аллах знает, что вы предаете самих себя (ослушаетесь Аллаха и вступаете в половую близость с женами по ночам во время поста в рамадане), и поэтому Он принял ваши покаяния и простил вас. Отныне вступайте с ними в близость и стремитесь к тому, что предписал вам Аллах. Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной, а затем поститесь до ночи. Не вступайте с ними в близость, когда вы пребываете в мечетях. Таковы ограничения Аллаха. Не приближайтесь к ним. Так Аллах разъясняет Свои знамения людям, – быть может, они устрашатся».** (2:187)

Это значит, что Аллах разрешил постящимся есть и пить ночью, пока не наступит рассвет. Под белой нитью подразумевается день, под черной ночь.

Аль Хафиз сказал: «Аят указывает границу между днем и темнотой ночи. Это происходит когда наступает истинный восход.
Слово «восход» заменено словом «белая нить» и нет нужды объяснять что имелось ввиду под словом черная нить, потому что объяснение одного факта разъясняет и другой»

Некоторые из сахабов понимали этот аят в другом смысле. Они думали, что это нить в буквальном значении. Один из них клал две нитки, черную и белую, под подушку или привязывал их к ноге, и он продолжал кушать пока не мог различить между белой и черной. Это произошло потому, что в начале Аллах ниспослал аят без слова **«рассвет»,** а потом (некоторые ученые говорят, что это произошло спустя год) было ниспослан аят со словом **«рассвет».** Затем они поняли, что имелось ввиду под белой и черной нитью.

Сахль ибн Сад сказал: «аят **«Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной»** был ниспослан, и слова «рассвет» там не было. Когда люди хотели поститься, то один из них привязывал белую и черную нитку к ноге, и они продолжали кушать пока не отличали одну нить от другой. Затем Аллах ниспослал слово **«Рассвет»** и они поняли, что имелось ввиду ночь и день».
Источник: Бухари (1917) и Муслим (1091).

Сахабы понимали согласно внешнему смыслу, как они понимали, и затем было ниспослано слово «рассвет» , и они поняли истинное значение.

Адий ибн Хатим сказал: «Когда слова «**Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной»** (2:187) были ниспосланы, я взял черную нитку и белую нитку и положил их под мою подушку, и я смотрел на них ночью, но я не мог различить их. На следующий день я отправился к посланнику Аллаха и сказал ему об этом. Он сказал: «Это темнота ночи и свет дня»».
Источник: Бухари (1916).

Согласно хадису Бухари (4510) он сказал: **«Должно быть ты большой».** Согласно другому сообщению (4509) он сказал: **«Должно быть у тебя широкая подушка, если черная и белая нитки под твоей подушкой»** и согласно другому сообщению (4510) **«должно быть у тебя широкий затылок»**.

История Адий ибн Хатима произошла после того как Аллах ниспослал слова **«рассвет»** т.е. после хадиса о Сахле. Некоторые ученые объяснили ошибку Адии, даже не смотря на то, что было ниспослано слово «рассвет», что хадис Адий не достиг его, или что на диалекте этих людей «белая» и «черная нить» не используются в отношении дня и ночи.

Так ибн Хиббан прокомментировал хадис об Адии как **«язык арабов различен»** и указал на то, что в языке Адий темень ночи и свет дня не описывались словами черная и белая нить.
Куртуби сказал: «Хадис Адий произошел позже хадиса Сахля. Возможно Адий не слышал, что было сказано о хадисе Сахля, он слышал только аят, который понял по своему»

Аль Хафиз сказал: «Что касается Адий, то или в его языке не использовалось слово нить в отношении рассвета, или он забыл о слове рассвет, пока пророк не напомнил ему об этом».

Ан-Навави сказал, следуя за Кади Йадом: «Некоторые бедуины интерпретировались значением слов белая и черная согласно их пониманию, и у них не было знаний, как тот о ком рассказал Сахль, и у некоторых в диалекте слова не использовались в данном контектсе.»

Относительно слов Пророка (Да благословит его Аллах и приветствует) «должно быть у тебя широкий затылок», некоторые из них сказал, что Пророк (Да благословит его Аллах и приветствует) имел ввиду что он был необразованным. Они сказали, что если затылок человека широкий, то это

признак глупости, и они написали на этот счет стих. Но многие ученые, такие как Куртуби, Кадий Йад и ан Навави, отвергли это.

Куртуби сказал: «Некоторые люди понимали это как критику в его адрес за непонимание. Они думали, что это осуждение невежества и неспособности понять, но это не так. Напротив он имел ввиду – и Аллаху это известно лучше – если твоя подушка покрывает обе нити о которых сказал Аллах, то она должна быть очень большой. И в след за этим он сказал: «Это темнота ночи и свет дня». Это подобно тому, как если бы он сказал: «Как они могут подойти твоей подушке. И слова: «Должно быть у тебя широкий затылок» указывают, что подушка которая покрывает ночь и день не может быть использована, если только голова не будет очень широкой»

Аль Кадий сказал: «Имеется ввиду, что если ты смог положить под подушку нити которые имел ввиду Аллах, то эта подушка должна быть очень широкой. Это то, что передается в других сообщениях Бухари». Источники высказываний ученых: Фатх аль Барии, комментарий к хадису 1917 и 1916. Шарх Муслим шейха ан Навави, хадис 1090, 1091 .

11. О питье и приеме пищи во время азана.

Доводы тех кто разрешает есть во время азана:

От Абу Хурайры сообщается, что посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: ***«Если кто-либо из вас слышит призыв (азан) к молитве и блюдо (с едой) находится в руке одного из вас, то пусть он не кладет его, пока не доест из него».*** Абу Дауд 1/549, Ахмад 2/423, аль-Хаким 1/426, аль-Байхакъи 4/218, ад-Даракъутни 2/165. Достоверность хадиса подтвердили имам аль-Хаким, шейхуль-Ислам Ибн Таймия и шейх аль-Альбани. См. “ас-Сильсиля ас-сахиха” 1394.

В этом хадисе указание на то, что так называемое время отказа от еды (имсак), которое устанавливают минут за 15-20 до утренней молитвы, из-за страха поесть вплоть до наступление азана, является нововведением. См. “Тамамуль-минна” 418.

Этот хадис подтверждается множеством достоверных преданий. Абу Умама рассказывал: *“Однажды, когда призвали к молитве, у Умара в руке был стакан, и он спросил пророка (мир ему и благословение Аллаха): “Допить мне это, о посланник Аллаха?” Он сказал: **«Да, допей»**”.* Ибн Джарир ат-Табари 3017. Иснад хадиса хороший.

Абу Зубайр рассказывал: *“Я спросил у Джабира, что делать человеку, который желает поститься, и во время призыва у которого в руке стакан с питьем? Он сказал: “Мы тоже упоминали при пророке (мир ему и благословение Аллаха) о таком же случае, и он сказал: **«Пусть пьет»**”* Ахмад 3/348. Хафиз аль-Хайсами назвал иснад хадиса хорошим. См. “Маджму’у-Ззауаид” 3/153.

Шейх аль-Альбани сказал: *“В хадисе под словами: **«Если кто-либо из вас слышит призыв (азан) к молитве»**, подразумевается второй азан. Это вовсе не первый азан, который неправильно называют азаном отказа от еды (имсак). Мы должны знать, что нет никакого основания в Сунне для называния первого азана – азаном отказа (имсак)”.*

Передается со слов Ибн Мас’уда (да будет доволен им Аллах), что однажды пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «***Призыв к молитве, возглашаемый Билялом ночью, ни в коем случае не должен мешать вам есть перед рассветом, ибо он произносит слова азана, чтобы отвлечь бодрствующих из вас и разбудить спящих, а не для того, чтобы сообщить о наступлении времени утренней молитвы».*** аль-Бухари 621, Муслим 2/768.

В другой версии хадиса сказано: ***«Поэтому ешьте и пейте, пока азан не провозгласит Ибн Умм Мактум».*** Ибн Умм Мактум провозглашал второй азан, который означал, что еда с этого момента становится запретной, и что теперь наступило время утренней (фаджр) молитвы. Но, тем не менее, пророк (мир ему и благословение Аллаха) сделал исключение, сказав: ***«Если кто-либо из вас слышит призыв (азан) к молитве и блюдо находится в руке одного из вас, то пусть он не кладет его, пока не доест из него».***
Шейх аль-Альбани также сказал: *"Порицается фикъхом и противоречит Сунне, высказывание людей: "Если человек слышит второй азан и у него во рту будет еда, то он должен выплюнуть ее". Это чрезмерная строгость, крайность и излишество (гъулюу) в религии, от которой предостерегли нас Аллах и Его посланник (мир ему и благословение Аллаха), сказавший:* ***«Остерегайтесь чрезмерности (гъулюу) в религии, ибо тех, кто был до вас, погубила чрезмерность в религии»*** ан-Насаи 2/49, Ибн Маджах 2/242. Достоверность хадиса подтвердили аль-Хаким, аз-Захаби, ан-Науауи, Ибн Таймия.
От Ибн 'Умара сообщается, что пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: ***«Поистине, Всевышний Аллах любит, когда принимают Его облегчения, так же как Он не любит, когда преступают Его запреты».*** Ахмад 2/108, Ибн Хиббан 2742, аль-Къада'и 1078. Хадис достоверный. См. "Сахих ат-таргъиб" 1059.

Доводы тех, кто запрещает, есть во время азана.

Хадис: **«Когда слышит кто-то из вас призыв, в то время как в его руке посуда с едой, то пусть не кладет его, пока не удовлетворит свою нужду из него».**
Передали его Абу Дауд, Ахмад, ад Даракутни, аль Бейхакы, и другие, и он недостоверен как сказали об этом имамы саляфы.

И в нём есть проблемы:

1. Запутанность в иснаде, по причине запутанности Хаммада Ибн Салямы.

Иногда он передает его от Мухаммада Ибн Амра, от Аби Салямы, от Абу Хурейры, от Пророка (мир ему и благословение Аллаха), иногда от Аммара, от Абу Хурейры, от Пророка (мир ему и благословение Аллаха), иногда от Хишама Ибн Урвы, от Урвы Ибн Зубейра, маукуфан.

Сказал имам ан-Насаи: «Тупицы из числа мухаддисов упомянули из хадисов Хаммада порицаемый (отвергаемый) хадис от Мухаммада Ибн Амра, от Аби Салямы, от Аби Хурейры: **«Когда слышит кто-то из вас призыв, когда посуда с едой в его руке…».** Источник: «Икмаль тахзиб аль-камаль», 4/154.

Сказал имам Ибн Аби Хатим в «Аль-Иляль»: «Я спросил своего отца – имама Абу Хатима ар Рази - о хадисе, который передал Рух Ибн Убада, от Хаммада от Мухаммада Ибн Амра, от Абу Салямы, от Абу Хурейры, от Пророка (мир ему и благословение Аллаха) что он сказал: **«Когда кто-то из вас слышит призыв, когда посуда с едой в его руке – то пусть не кладёт её, пока не удовлетворит свою нужду из нее».** Я сказал отцу: «Передал его Рух также от Хаммада, от Аммара Ибн Аби Аммара, от Абу Хурейры, от Пророка (мир ему и благословение Аллаха) и добавил в конце: «И муаззин давал азан когда восходил фаджр». **Сказал мой отец:** «Эти два хадиса абсолютно не достоверные. Что касается хадиса Аммара то [верным вариантом] является то, что это из слов Абу Хурейры. И Аммар достоверный. Что касается второго хадиса, то он абсолютно не достоверный». Источник: «Аль-Иляль», 1/256-257.

2. Передатчик Мухаммад Ибн Амр - ослабили этого передатчика ряд имамов, и особенно эта слабость проявляется в его хадисах от Абу Салямы!

Сказал имам Абу Бакр Ибн Аби Хейсама: «Был спрошен Яхья Ибн Маин о Мухаммаде Ибн Амре,и он сказал: «Люди не прекращали остерегаться его хадисов!». Его спросили: «И какова причина этого?» Яхья Ибн Маин сказал: «Он иногда рассказывал от Аби Салямы какие-то его мнения, а в другой раз говорил что это передает Абу Саляма от Абу Хурейры!». Источник: «Тахзиб аль Камаль», 26/216.

3. Также, то, что сказал имам Ибн Каттан: «Упомянул также аль-Ишбили по пути Абу Дауда, от Абу Хурейры, от Пророка, мир ему, что он сказал: **«Когда кто-то из вас слышит призыв, когда посуда с едой в его руке – то пусть не кладёт её, пока не удовлетворит свою нужду из нее».** И Абу Дауд ничего не сказал о нём. И это хадис в достоверности которого от Пророка (мир ему и благословение Аллаха) сомнения в том месте откуда он его передал! Сказал Абу Дауд: «Рассказал нам Абдуль А'ля Ибн Хаммад, как я думаю, от Хаммада, от Мухаммада Ибн Амра, от Аби Салямы, от Абу Хурейры, что сказал Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) : «..» и упомянул матн (текст хадиса).
И также пришло в риваяте Ибн аль-Араби «Сунана» Абу Дауда: **«Как я думаю, от Хаммада».** И это оставляет большое место для подвергания этой передачи сомнению, относительно ее достоверности как слова Пророка (мир ему и благословение Аллаха), и ее непрерывности.
И не вредит, что другие передатчики от Абу Дауда не упомянули эту фразу от Абу Дауда.
И эти слова Абу Дауда повредили данному сообщению сомнением, и не убирает это сомнение то, что часть тех, кто передавал от Абу Дауда скинули эти его слова». Источник: «Баян аль-вахм уаль ихам», 2/282.

4. Также упомянул этот хадис шейх Мукбиль в своей книге «Ахадису Муаллятун захируха ас-сыхха» "Хадисы в которых есть «илля» (слабое место), чье внешнее состояние – достоверность", на странице 437, и привел ослабление хафиза Абу Хатима ар-Рази на этот хадис.

Что же касается шейха аль-Альбани, то он чтобы подтвердить достоверность этого хадиса, пытался усилить его другими сообщениями, большинство из которых либо слабые, либо вовсе не указывают на точку разногласия и тот смысл, что он хочет утвердить!

1. К примеру, пытался шейх аль Альбани подкрепить хадисом: «Абу Умама рассказывал: "Однажды, когда призвали к молитве, у Умара в руке был стакан, и он спросил пророка (мир ему и благословение Аллаха): "Допить мне это, о посланник Аллаха?" Он сказал: **«Да, допей»".** Ибн Джарир ат-Табари 3017. Иснад хадиса хороший».

Комментарий:
Данный хадис абсолютно не указывает на предполагаемый смысл.
Во первых, здесь ничего нет о том, что это было в месяц Рамадан.
Во-вторых, здесь не сказано что это молитва фаджр.
И данный хадис если на что и указывает – то на обобщенную дозволенность доесть - допить несмотря на икамат на любую из молитв.

2. И также пытался шейх аль-Альбани подкрепить хадисом: Абу Зубайр рассказывал: "Я спросил у Джабира, что делать человеку, который желает поститься, и во время призыва у которого в руке стакан с питьем? Он сказал: "Мы тоже упоминали при пророке (мир ему и благословение Аллаха) о таком же случае, и он сказал: «Пусть пьет»". Ахмад 3/348.

Комментарий:
Данный хадис не передал абсолютно никто, кроме Ибн Ляхии, слабость которого известна любому требующему знания в хадисе.
Поэтому, в общем – данный хадис не достоверен, ослабили его имамы-саляфы как Ибн Аби Хатим, ан Насаи, и не известен им противоречащий среди саляфов.

2. Что касается фикха данного хадиса, то передано от некоторых сподвижников и от А’маша из числа табиинов – дозволенность принимать сухур вплоть до того, как посветлеет на улице. (см. «Фатх аль Бари», 4/136)

Однако подавляющее большинство учёных Уммы и все факихи стран на том, что не разрешено есть и пить после момента восхода правдивого фаджра.
И многие, как аль-Бейхакы, и ан Навави, и имам Ибн Кудама, даже передали на это иджма’

Сказал аль Бейхакы приведя этот хадис: «И это сообщение – если оно достоверное – то оно будет относиться у всех людей знания к тому, что Пророк, мир ему, знал, что муаззин даёт азан раньше восхода истинного фаджра, и что такой человек (в чьей руке посуда) выпьет чуть до захода фаджра..

А слово Пророка (мир ему и благословение Аллаха): **«Когда слышит кто-то из вас призыв, а посуда в его руке»** - относится к тому, что слышит первый азан, чтобы не противоречить тому, что передал (затем упомянул иснад) от Абдуллаха Ибн Мас’уда, от Пророка, мир ему, что он сказал: «**Пусть не мешает никому из вас азан Биляля принимать сухур, он лишь дает его, чтобы разбудить тех из вас кто спит, и чтобы вернулся к сухуру бодрствующий».** Источник: «Ас-Сунан аль Кубра», 4/477.

Сказал Имам Ибн аль Каййим: «Было разногласие в этом вопросе. Передал Исхак Ибн Рахавейхи, от Уаки, от А’маша, что он сказал: «Если бы не страсть, то я молился бы фаджр, а затем бы ел сухур» Затем упомянул Исхак от Абу Бакра ас-Сиддыка и Али и Хузейфы подобное, затем сказал: «И они не видели разницы между едой и между молитвой фаджр», конец слов Исхака (примечание – сам Исхак считает запретным есть после фаджра, как упомянул его слова Ибн Хаджар в «Аль-Фатх», а здесь приводит лишь упоминая это мнение). И упомянуто также это от Ибн Мас’уда.
И считает большинство, что запрещено есть сухур после появления фаджра, и это слово четырех имамов, и всех факихов стран, и передан его смысл от Умара и Ибн Аббаса..
И аргументировало большинство словами Аллаха: **«Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной, а затем поститесь до ночи»,** и словами Пророка (мир ему и благословение Аллаха): **«Ешьте и пейте, пока не даст азан Ибн Умм Мактум»,** и словами Пророка (мир ему и благословение Аллаха): **«Фаджра бывает два. Что касается первого, то он не запрещает еду, и не разрешает молитву. Что касается второго, то он запрещает еду, и разрешает молитву»,** передал его аль-Бейхакы в своем «Сунане»». Источник: «Тахзиб ас-сунан», 1/408.

Сказал имам Исхак Ибн Рахавейхи: «И я выбираю первое слово – о запрете есть после фаджра – однако я не порочу того, кто истолковал тексты и выбрал дозволенность этого, как приверженцы второго слова, и не считаю, что они должны восстанавливать пост и делать искупление».
Источник: «Фатх аль Бари», 4/136 .

Сказал имам Ибн аль Мунзир: "Мы передали это слово (что первое появление истинного фаджра запрещает еду) - от Умара ибн аль Хаттаба, Ибн Аббаса, и также сказал Ато, и это слово всех людей знания и ученых стран, и мы говорим также". Источник: "Аль Ишраф", 3/118.

И некоторые из сподвижников, как Хузайфа, ошиблись в этом и истолковали аят **"Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной"** (2:187), и сказали такое слово что это когда выйдет солнце.

Сказал ат-Тахави после того как упомянул асар Хузайфы, и обьяснил, что возможно он сделал так потому что не знал об отмене: "И другие помимо Хузайфы узнали отменяющий текст, и взяли его и действовали по нему, и тот кто знает что-то - отдается ему предпочтение над незнающим.
И слово всех людей знания - что начало времени поста после того как покажется фаджр, и что конец поста - закат солнца.И передано от Посланника Аллаха в этом разделе то, что соглашается с асарами" (затем передал хадисы что пришли об этом и мы упомянули выше). Источник: "Ахкам аль Кур'ан", 1/453.

Ан-Навави, да смилуется над ним Аллах, сказал в книге «Маджму'»: «Мы упомянули, что человек, узнавший о наступлении рассвета, в то время как у него во рту есть пища, должен выплюнуть ее и продолжать соблюдение поста. Если же он проглотит ее, зная о рассвете, то его пост будет нарушен. В этом нет разногласий. Доводом на это является хадис, передаваемый от **Ибн Умара** и **Аишы**, да будет доволен ими Аллах, что Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: «Поистине **Биляль** призывает на молитву ночью [то есть, до наступления времени намаза], так ешьте и пейте же до того, пока на молитву не призовет **Ибн Умм Мактум**». Хадис передали **аль-Бухари** и **Муслим**, а в «Сахихе» есть и другие хадисы с подобным смыслом.
Что касается предания от Абу Хурайры, да будет доволен им Аллах, что Пророк, мир ему и благословение Аллаха, сказал: **«Если кто-нибудь из вас услышит призыв на молитву, а в это время в его руке будет посуда [с едой], то пусть он не ставит ее, пока не выполнит свою нужду»,** а в другом предании: **«Муэдзин призывал на молитву при рассвете», то** первый из них передал имам **Хаким** и сказал: «Это достоверный хадис, соответствующий условиям Муслима». Два этих хадиса также передал **Байхаки** и сказал: «Это означает, как говорит большинство ученых, что Пророк, мир ему и благословение Аллаха, знал, что он призывает на молитву до наступления времени намаза, так что питье получалось незадолго до наступления рассвета». Он сказал: «А что касается слов **«при рассвете»,** то есть вероятность, что эти слова были не словами Абу Хурайры, да будет доволен им Аллах, а также, что это предание говорит о втором азане. Таким образом получается, что слова Пророка, мир ему и благословение Аллаха: «Если кто-нибудь из вас услышит призыв на молитву, а в это время в его руке будет посуда [с едой], то пусть он не ставит ее, пока не выполнит свою нужду» повествуют о первом азане и соответствуют хадисам, переданным Ибн Умаром и Аишей, да будет доволен ими обоими Аллах». Он сказал: «На этом смыслы хадисов совпадают. Вся помощь от Аллаха и Он знает лучше!».

Ибн аль-Кайим, да помилует его Аллах, упомянул в книге «Тахзибу с-сунан», что некоторые праведные предшественники следовали явному смыслу хадиса, приведенного в вопросе, и дозволяли есть и пить во время утреннего азана [в месяц Рамадан]. Затем он сказал: «Большинство ученых (джумхур) считают, что время сухура заканчивается с рассветом. Это мнение четырех имамов и большинства исламских правоведов. Такое же мнение передается от Умара и **Ибн Аббаса**, да будет доволен ими Аллах. Их доводом служит хадис Пророка, мир ему и благословение Аллаха**: «…ешьте и пейте до того, пока на молитву не призовет Ибн Умм Мактум. А он не призывал на молитву, кроме как после наступления рассвета»,** так передает аль-Бухари. В некоторых других версиях сказано: **«Он был слепым человеком и не призывал на молитву, пока ему не говорили: «Наступил рассвет! Наступил рассвет!»».** А также джумхур (большинство) взял доводом слова Всевышнего Аллаха: **«Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной, а затем поститесь до ночи»**, а также слова Пророка, мир ему и благословение Аллаха: **«ешьте и пейте до того, пока на молитву не призовет Ибн Умм Мактум»**, а также его слова: **«Рассвет бывает двух видов. Что касается первого из них, то он не запрещает есть пищу и не дозволяет совершение [утренней] молитвы. Что же касается второго из них, то он запрещает принимать пищу и дозволяет совершение молитвы».** Передал Байхаки в книге «Сунан»».

До нас дошли предания от некоторых праведных предшественников, которые указывают на дозволенность принятия еды постящимся, пока тот не удостоверится в наступлении рассвета. **Ибн Хазм**, да помилует его Аллах, привел некоторое количество таких преданий. Из них: «что **Умар ибн аль-Хаттаб**, да будет доволен им Аллах, говорил: «Если два человека будут сомневаться в наступлении рассвета, то пусть едят, пока не убедятся в нем».

Передается от Ибн Аббаса, да будет доволен им Аллах: «Аллах дозволил пить воду, когда ты сомневаешься, то есть при рассвете…».
Передается, что **Макхуль**, да помилует его Аллах, сказал: «Я видел как Ибн Умар взял ведро воды зам-зам и сказал двум мужчинам: «Наступил ли рассвет?». Один из них сказал «Да», а другой сказал «Нет». Тогда Ибн Умар выпил воду».
Ибн Хазм прокомментировал хадис, который был приведен в вопросе, а также схожие с ним предания таким образом: «Все это указывает на то, что они не были убеждены в наступлении рассвета и так хадисы согласовываются с Кораном» (См. книгу «Аль-Махалли» 4\367).

Нет сомнений в том, что большинство муэдзинов сегодня опираются в [определении времени молитвы] на часы и рузнама, а не на видение рассвета. Это не считается убежденностью [якын] в том, что наступил рассвет и пост того, кто будет принимать пищу в это время, будет действительным. Хотя лучше и надежнее воздержаться от еды.

Шейха **Ибн База**, да помилует его Аллах, спросили: «Каков шариатский хукм относительно поста того человека, который продолжил принимать пищу, услышав азан?»
И он ответил: «Верующему необходимо воздержаться от принятия того, что нарушает пост, как еда и питье, когда для него прояснится, что наступил рассвет, если его пост является обязательным, как пост в месяце Рамадан, пост-обет или пост-штраф (кафарат). Всевышний Аллах сказал: **«Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной, а затем поститесь до ночи»** (Сура «Корова», аят 187). Так, если он услышит азан и будет знать, что этот азан бывает точно во время рассвета, то ему необходимо прекратить принятие пищи. Если же муэдзин призывает на молитву до наступления рассвета, то ему не обязательно прекращать принятие пищи и можно есть и пить до того момента, пока он не убедится в наступлении рассвета.
Если же он не знает, призывает ли муэдзин на молитву до наступления молитвы или после нее, то лучше и надежнее прекратить принятие пищи, однако, если он выпьет воду или съест что-либо во время азана, то это ему не повредит, так как он не знает о наступлении рассвета.
Известно, что те, кто живет в городах, освещаемых электрическими лампами, не в состоянии узнать невооруженным глазом о точном наступлении рассвета, поэтому ему желательно предостеречь себя [от попадания в ошибку], следуя азану и расписанию молитв, которые обозначают время наступления рассвета по часам и минутам, следуя хадису Пророка, мир ему и благословение Аллаха: **«Оставь то, что вызывает у тебя сомнения и возьмись за то, что сомнений у тебя не вызывает»,** а также словам Пророка, мир ему и благословение Аллаха: **«Тот, кто будет остерегаться сомнительного, тот сохранит свою религию и честь».** Аллах обладатель помощи!». (Фатауа рамадания. Составитель: Ашраф ‘Абдульмаксуд. С. 201).

Также был спрошен шейх **Ибн Усаймин**, да помилует его Аллах: «Вы сказали, да сохранит вас Аллах, что необходимо завершить принятие пищи сразу после того, как человек услышит азан. Однако, уже несколько лет, некоторые люди продолжают принимать пищу до окончания азана. Каков хукм их действия?»
Он ответил: «Азан на утреннюю молитву бывает или до наступления рассвета или после него. Если он будет после него, то необходимо прекратить принятие пищи сразу после того человек услышит азан, так как Пророк, мир ему и благословение Аллаха, сказал: «**Поистине Биляль призывает на молитву ночью [то есть, до наступления времени намаза], так ешьте и пейте же до того, пока на молитву не призовет Ибн Умм Мактум. Поистине он не призывает к молитве пока не наступит рассвет»**. Если ты знаешь, что муэдзин не призывает к молитве кроме как после наступления времени молитвы, то сразу останови принятие пищи, при звуке азана. Если же муэдзин призывает к молитве опираясь на расписание намазов или на время, то дело в таком случае легче.
Основываясь на этом мы скажем спрашивающему: Вам не обязательно возмещать то, что уже прошло, потому что вы не были убеждены в том, что принимаете пищу после наступления рассвета. Однако в будущем человеку необходимо предостерегать себя и слыша муэдзина прекращать принятие пищи». (См. книгу «Фатава рамадан», стр. 204).

Также шейх, да помилует его Аллах, сказал, обращая внимание на то, что говорят о расписании молитв и его неточности: «Некоторые люди бросают сомнения относительно точности того

расписания молитв, которое мы имеем. Они говорят: «Оно [расписание молитв] опережает рассвет. Мы вышли в пустыню и вокруг нас не было световых ламп, и видели, что рассвет бывает позже [времени, указанного в расписании]». Некоторые из них преувеличили и сказали, что рассвет бывает позже на треть часа».
Однако достоверно, что это неправильное преувеличение. То, что нам проясняется, это то, что расписание, которое есть у людей сейчас, опережает рассвет, в частности, на пять минут. То есть, если ты будешь есть, в то время как он призывает на молитву по расписания, то в этом нет проблем, кроме того случая, когда муэдзин остерегается ошибки и призывает к молитве чуть позже. Некоторые муэдзины, да воздаст Аллах им благом, остерегаются и не призывают к молитве кроме как после истечения пяти минут от времени расписания. А некоторые невежественные муэдзины дают утренний азан раньше времени, думая, что это более надежно для поста. Однако они забывают о том, что проявляют небрежность в том, что более важно, чем пост, а это утренняя молитва. Возможно кто-то совершит утреннюю молитву раньше времени, опираясь на их азан. А если человек совершит молитву раньше времени даже вступительным такбиром, то его молитва не будет засчитана». (См. «Сборник фетв Ибн Усаймина», вопрос №772).

Вопрос: Всевышний сказал: **«И ешьте и пейте, пока вы сможете, с приходом зари, различить белую нить от чёрной нити»**. Каково суждение в отношении того, кто завершил своей сухур / время перед рассветом в месяц рамадан, когда мусульмане могут принимать пищу/ и попил воды во время азана или через четверть часа после призыва к утренней молитве?
Ответ Постоянного комитета ученых КСА: Если упомянутый в вопросе человек знал, что это произошло до рассвета, то от него не требуется возмещения. В том же случае, если он знал, что уже наступил рассвет, то возмещение необходимо. Если человеку не было известно, принимал ли он пищу и пил до рассвета или после него, то возмещения от него не требуется, поскольку главным является наличие тёмного времени суток. Как бы то ни было, каждый верующий обязан оберегать свой пост и соблюдать необходимые меры предосторожности, то есть воздержаться от разговления, услышав призыв к утренней молитве. Разговляться в таком случае можно только тогда, когда верующий знает, что призыв к молитве прозвучал до рассвета. (Конец фатвы).

Вопрос: Если постящийся попил после того, как услышал призыв к утренней молитве, то будет ли его пост действительным?
Ответ шейха ибн Усеймина: Если постящийся попил после того, как услышал призыв муэдзина к утренней молитве, и рассвет был очевидным, то постящийся не в праве принимать пищу или пить после этого. Когда же муэдзин призывает к утренней молитве прежде чем постящийся увидит наступление утра, то он может принимать пищу и пить до тех пор, пока не увидит рассвет, так как Всевышний Аллах сказал: «Итак, отныне дозволено вам возлежать с ними и искать того, что Аллах предписал вам. И ешьте, и пейте, пока вы сможете, с приходом зари, различить белую нить от чёрной нити.» Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «Биляль возвещает о наступлении ночи и посему ешьте и пейте, пока не услышите азан Ибн Умм Мактум. Истинно, он не призывает, пока не взойдёт заря.» Исходя из этого, муэдзинам следует очень тщательно определять время провозглашения азана к утренней молитве. Они не должны возвещать призыв, пока воочию не убедятся в наступлении рассвета или определят это по точным часам. Это необходимо для того, чтобы не будоражить людей раньше времени, не воспрещать им то, что дозволено Аллахом для них, а также для того, чтобы они не совершали утреннюю молитву раньше времени, ибо в этом кроется опасность.
***Источник:* РЕЛИГИОЗНО-ПРАВОВЫЕ РЕШЕНИЯ ВОПРОСОВ, КАСАЮЩИХСЯ ПОСТА /ФАТВЫ/ стр.15-16**
Подготовил к изданию Мухаммад Аль Муснад.

Из книги: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама**, в переводе Руслана абу Ибрахима: Вопрос: 1808. Каково постановление человека, который продолжает кушать во время азана.**
Если человек продолжил пить и есть, несмотря на то, что уже дают азан. Бывает же такое, человек кушает и пьет и начинают давать азан, а у него во рту допустим остались куски еды. Может он его проглотить или нет? Или держит в руках стакан, допустим с водой или соком или с чаем, с чем

угодно хочет его выпить и уже начали давать азан. Можно ли пить в это время или доедать то, что ты ел или нет? Вот это вот вопрос. Прежде чем приступить к вопросу, я зачитаю некоторые асары которые у нас здесь приводятся, в книге их нет. Приходит в сильсилле Ас-Сахихи шейха Альбани под номером 1394: ***«Если кто-либо из вас слышит призыв (азан) к молитве и блюдо (с едой) находится в руке одного из вас, то пусть он не кладет его, пока не доест из него».***

Это хадис Абу Хурейры со слов Хаммада ибну Саляма, но Хаммад ибну Саляма перепутался в этой передаче и предает ее постоянно по- разному и Ад- Даракутни, а также Ибн Аби Хатим указал на то, что более правильно, что это не слова пророка (да благословит его Аллах и приветствует), а слова самого Абу Хурейры, т.е. разрешение допить , то, что у тебя в руках пришло не от Пророка (да благословит его Аллах и приветствует), а от Абу Хурейры. Также пришел хадис Джабира у Имама Ахмада, но в его иснаде Абдуллах ибн Ляхиа, а также Абу Зубейр. Абу Зубейр это Мухаммад ибн Муслим ибн Тадрус, который является мудалиссом. То что однажды я спросил, говорит Джабир ибн АбдииЛляха о человеке, который хочет держать уразу, но в руках держит чашу и хочет выпить, то что в этой чаше, но услышал азан. Джабир сказал – «мы со сподвижниками обычно рассматривали этот вопрос и как будто бы говорили, что пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорил - пусть допьет», т.е. пришел еще один хадис, в котором разрешение от Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) допить, но этот хадис является слабым, потому что в его иснаде Абдуллах ибн Ляхия . Также шейх Альбани в своей Сильсиля Сахих упоминает хадис от Умара Ибн Хаттаба, о том что он спросил пророка (да благословит его Аллах и приветствует), о человеке который слышит как дают икаму, можно ли ему выпить воды или нет. И пророк (да благословит его Аллах и приветствует) к сказал, да пусть он допьет, то что у него в чаше, но этот хадис не годится у нас как довод в нашем вопросе. Потому что в нем не приходит указание, на то, что это во время уразы, т.е. Умар ибн Хаттаб просто спрашивает – если человек слышит икаму, может ли он пить воду? Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал – да пусть попьет воды, т.е. этот вопрос, который не связан с уразой. Умара ибн Хаттаба интересовал вопрос, может ли пить воду во время икамы или во время икамы пить воду нельзя. То есть этот хадис не касается нашего вопроса.

Поэтому некоторые из ученных приводили этот хадис не в главах уразы, вообще в других главах. И говорит шейх Мухаммад ибн Хизам, то что шейх Альбани привел еще некоторые хадисы относительно этого вопроса, но кажется более правильным мнением, что эти хадисы все являются очень слабыми и не годятся для того, чтобы подкрепить друг друга. И остается у нас лишь хадис Абу Хурейры, то есть его личное слово, а также хадис Джабира, в котором есть Абдуллах ибн Ляхия и тот который доведет эти два хадиса до уровня хороших не подается порицанию. И шейх Мухаммад ибн Хизам после того как привел все эти хадисы, пришел к выводу о том, что лучше этого не делать, т.е. тот который делает это, то есть у него кусок еды например во рту или стакан воды в руках, если он слышит азан, может это выпить, не подвергается порицанию, но лучше это оставить, потому что подавляющее большинство ученных указывают на то, что если наступил рассвет, то кушать и пить больше нельзя, исходя из слов Всевышнего Аллаха: **«Ешьте и пейте пока не отличите рассвет от ночи».** И пришел хадис – **«ешьте и пейте пока не услышите азан Ибн умм Мактума»**. Отсюда понимается, что если услышите азан, все есть и пить уже нельзя. Зачитаем то, что пришло у нас в книге, если ты знаешь, что муадзин дает азан, только если он убежден, что рассвет уже наступил, тогда является обязательным удержаться и больше ни есть и не пить, потому что пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал- «**Ешьте и пейте пока не услышите азан Ибн умм Мактума»**, а если муадзин дает азан, вместе с тем, что точно не знает рассвет уже наступил, или нет, то можно человеку кушать пока муадзин не закончит свой азан. Более правильно сказать можно ему кушать, пока не убедишься, что рассвет настал, потому что основа это оставление ночи, потому что ночь продолжается, а Всевышний сказал - Ешьте и пейте пока не отличите рассвет от ночи.

Значит, что у нас получилось, если ты кушаешь сухур. Собираешься держать уразу, мы говорим можно кушать и пить до азана, но может быть здесь две ситуации, если ты знаешь, что этот муадзин дает азан только тогда когда наступает рассвет, тогда если он начал давать азан, то ты должен удержаться и лучше выплюнуть, то, что у тебя во рту и не доедать это, но если кто то все таки проглотит то, что у него уже есть во рту, то не подается порицанию потому что относительно этого есть некоторые хадисы от сподвижников, но теперь другой вопрос. Если ты знаешь, что этот муадзин дает азан до рассвета или неуверенным что наступил еще рассвет, т.е. допустим ты знаешь, что рассвет без пятнадцати пять, а этот муадзин постоянно за 10 минут до рассвета дает азан, т.е. ты знаешь, что это азан не по рассвету азан, а заранее. Нужно ли прекращать кушать и пить? В этом

случае мы говорим необязательно прекращать кушать и пить, дальше можешь кушать, пока сам не убедишься, что рассвет наступил. Но все таки лучше и более безопасно удержаться, если ты услышал азан, потому что пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал – **«Оставь то в чем ты сомневаешься и перейди на то в чем ты не сомневаешься»,** но мы говорим, что если ты точно знаешь, что муадзин дает азан до рассвета, всегда так делает, тогда это не входит в наш хадис: «оставь то в чем ты сомневаешься», потому что здесь ты не сомневаешься, ты уверен, что у тебя есть еще 10 минут до рассвета, но если ты сомневаешься, не знаешь точно наступил рассвет или нет, то лучше прекратить кушать и пить, если ты услышал азан. То есть бывает такое неизвестный какой-то муадзин дает азан, ты его не знаешь кто это такой дает азан, лучше прекратить кушать и пить вместе с тем, что ты не убежден, что рассвет уже наступил. Это мнение большинства ученных первых поколений и эта фетва шейха Ибн База, а также Шейха ибн Усеймина, а также шейха Мукбиля и затем я увидел, что шейх-уль-ислам Ибн Теймия тоже давал такую фетву, по этому вопросу. И если муадзин тебе неизвестен, тогда либо подчиняешься ему, имеется ввиду прекращаешь кушать и пить с его азаном, либо сам выясняешь наступил рассвет или нет, особенно в такой местности как у нас, здесь есть азан который слышен с местности рафидитов или с местности шиитов, они обычно дают азан заранее за минут 15 до рассвета, на всякий случай они так делают. Так вот их азан не принимается во внимание, можно дальше кушать и пить, если ты знаешь, что это их азан. Наоборот их азан добавляет тебе уверенности, что рассвет еще не наступил, а раз рафидиты дают азан, знай до рассвета есть минут 10, минут 15, но прекращаешь кушать и пить, если услышишь наш собственный азан, который дается здесь, потому что ты знаешь, здесь дают азан только тогда, когда наступит рассвет (Он имеет ввиду Йемен где урок проходит).
Источник: «Шарх Булуг Аль-Марам «Фатх уль-'Аллям» Мухаммада ибн Хизама. Перевод Руслана Абу Ибрахима». Слушать: https://youtu.be/AHtqyC-MWxU

12. Ду`а перед и после сухура.

Особого дуа во время сухура неизвестно, поэтому говорим, то, что положено говорить до и после приема пищи…

Сообщается, что посланник Аллаһа, салля Ллаһу ‘алейһи уа саллям, сказал: «Прежде чем приняться за еду, пусть каждый из вас говорит: **«Би-сми-Лляһи»** «С именем Аллаһа»
Если же он забудет об этом в начале, пусть скажет: **«Би-сми-Лляһи фи аввали-hи ва ахыри-h»**
«С именем Аллаһа в начале и конце еды». [Абу Давуд 3767, ат-Тирмизи 1858. См.: «Сахихут-Тирмизи» 2/167].

Слова обращения к Аллаһу, которые следует произнести после еды.
1 «Аль-хьамду ли-Лляһи ллязи ат’ама-ни hаза ва разакъани-hи мин гъайри хьаулин минни ва ля къувваh».
«Хвала Аллаһу, который накормил меня этим и наделил меня этим, тогда как сам я ни силой, ни мощью не обладаю». [Абу Давуд 4025, ат-Тирмизи 3458, ибну Маджаh 3285. См.: «Сахихут-Тирмизи» 3/159].

2. «Аль-хьамду ли-Лляһи хьамдан кясиран, таййибан, мубаракян фи-hи, гъайра макфиййин, ва ля мувадда’ин ва ля мус-тагънан ‘ан-hу! Рабба-на!»
«Хвала Аллаһу, хвала многая, благая и благословенная, хвала, которую следует произносить чаще, хвала непрерывная, хвала, в которой мы нуждаемся постоянно! Господь наш!». [Аль-Бухари 5458, ат-Тирмизи 3456].

Не забываем что время сухура это также и время последнееё третий ночи, это время ответа на ду`а (мольбы): Сообщается от Абу Хурайры (да будет доволен им Аллах), что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Господь спускается каждую ночь на нижнее небо,

когда наступает последняя треть ночи и говорит: **«Кто взывает ко Мне, чтобы Я ответил? Кто просит Меня, чтобы Я дал? Кто ищет моего прощения, чтобы Я простил?»».** Аль-Бухари, 1094; Муслим, 758.

13 Хадисы Пророка (мир ему и благословение Аллаха), в которых порицается чрезмерность в еде.

Вопрос: Насколько достоверны следующие хадисы:
Передается от Аишы (да будет доволен ею Аллах), что она сказала: «Поистине, самое первое бедствие, которое случилось в этой Умме после смерти Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) – это сытость. Ведь когда люди насыщаются, их тела начинают жирнеть, сердца черстветь, а похоть возобладать над ними». Аль-Бухари.
Пророк (мир ему и благословение Аллаха) велел нам не есть всего, что нам захочется. Передается от Анаса ибн Малика (да будет доволен им Аллах), что Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Чрезмерность – это когда человек ест все, что пожелает». Ибн Маджа.
Есть ли запреты на чрезмерность в еде или порицание за то, что человек не может контролировать себя во время еды? Есть ли хадисы, аяты или книги о запрете чрезмерности в еде или о сунне Пророка (мир ему и благословение Аллаха) в отношении еды и принятия пищи? Да воздаст вам Аллах благом.

Ответ: Хвала Аллаху
Во-первых: Чревоугодие является одним из величайших грехов, который ведет к погибели и становится причиной болезней, как душевных, так и физических, потому что оно вызывает похоть, страсть к богатству и положению для осуществления этих желаний. Оно также становится причиной душевных недугов, например, лицемерия, зависти, хвастливости и высокомерия из-за увлеченности мирской жизнью. Оно часто приводит к совершению грехов и аморальных поступков, и все из-за этого желания. Арабы говорили в старину: «Желудок – дом болезней, а диета – основа лечения».
Аллах говорит: **«Ешьте и пейте, но не расточительствуйте, ибо Он не любит расточительных»** (Преграды 7:31)
В Сунне Пророка (мир ему и благословение Аллаха) поощряется умеренность в еде, а расточительность крайне порицается.
Пророк (мир ему и благословение) сказал: **«Никогда не наполнял человек сосуда худшего, чем его собственное чрево! Достаточно сыну Адама нескольких кусочков пищи, благодаря которым он сможет поддерживать свои силы, а если уж неизбежно для него есть больше, пусть треть его желудка будет для еды, треть – для питья, а ещё треть – для лёгкости дыхания».** Ат-Тирмизи, 2380; шейх аль-Альбани назвал хадис достоверным в «Ас-Сильсиля ас-Сахиха» (2265).

Сообщается, что Ибн Умар (да будет доволен Аллах ими обоими) никогда не садился есть, пока к нему не приводили какого-нибудь бедняка, который разделял с ними трапезу. Нафи‘, передававший хадисы с его слов, сказал: «Однажды я привёл с собой какого-то человека, чтобы он поел вместе с ним, и этот человек ел очень много, а потом Ибн Умар (да будет доволен Аллах ими обоими) сказал: «О Нафи‘, больше не приводи ко мне этого человека, ибо я слышал, как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Верующий кушает в один желудок, а неверующий в семь».** Аль-Бухари, 5393; Муслим, 2060.

Ан-Навави сказал, комментируя этот хадис (14/25): «Ученые сказали: «Этот хадис означает, что нужно довольствоваться малым в этой жизни, а также в нем поощряется аскетизм. Довольство малым количеством еды является хорошей чертой, в противовес обжорству. Что касается слов Ибн Умара о бедняке, который много ел: «Пусть он больше не приходит», то он сказал так только потому, что тот вел себя как неверующий, и если человек походит своим поведением на неверующего, то нежелательно смешиваться с ним без необходимости; кроме того, тем количеством пищи, которое он съел, можно было накормить несколько человек».

Во-вторых: Ибн аль-Кайим (да смилуется над ним Аллах) собрал и обобщил из достоверных хадисов сведения, касающиеся Сунны Пророка (мир ему и благословение Аллаха) в отношении еды и питья. Он говорит в книге «Заад аль-Ма'ад» (1/147):
«Обычаем Пророка (мир ему и благословение Аллаха) было принимать то, что имелось, и не искать то, чего не было. Когда ему приносили хорошую пищу, то он вкушал ее, если она нравилась ему, в противном случае он не трогал ее, но и не запрещал. Он никогда не порицал никакую еду: если он желал ее, то ел, а если она ему не нравилась, то оставлял ее. Например, так было с мясом ящерицы, которое он не ел, но он не запретил его для своей уммы. Он ел сладости и мед, которые любил. Он ел верблюжатину, баранину, курицу, мясо дрофы, дикого осла, кролика и морепродукты. Он ел жареное мясо, свежие и сушеные финики…Он не отказывался от хорошей еды, но не пытался искать ее, а довольствовался тем, что у него было. Если у него не было еды, то он проявлял терпение и от голода привязывал к животу камень. Можно было увидеть три молодых месяца подряд и за это время в доме Посланника Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) не разжигали огня».

В-третьих: Ученые перечислили преимущества умеренности в еде, в том числе:
1. Чистота сердца, живость ума и проницательность. Сытость порождает глупость и ослепляет сердце. Поговорка гласит: «Человек с голодным желудком приобретает способность глубоко мыслить и отличается острым умом».
2. Смирение и избавление от тщеславия, празднества и высокомерия, которые являются основой тирании и пренебрежения Аллахом.
3. Человек помнит о гневе Аллаха и Его наказании, а также о тех, кого постигли несчастья. Сытый забывает о голоде и о тех, кто голоден, но благоразумный вспоминает о бедах Следующей жизни, когда видит тех, кто попал в беду в жизни земной.
4. Одно из самых больших преимуществ умеренности – это преодоление греховных желаний и контроль над своим нафсом, который склонен ко злу. Желания и сила являются источником всех грехов, а еда служит топливом для них. Зуль-Нун сказал: «Когда бы я ни наедался досыта, я грешил или думал о грехе».
5. Избавление от сонливости и бодрствование допоздна. Кто много ест, тот много пьет; кто много пьет, тот много спит. Сон отнимает много времени и по этой причине человек пропускает тахаджуд. Он становится вялым, а его сердце черствеет. Время – это самый ценный дар и человеческий капитал, а долгий сон укорачивает жизнь и является смертью.
6. Физическое здоровье и защита от болезней, которые возникают от переедания и смешивания в желудке различной еды. Врачи говорят, что переедание приводит к болезням, а диета лечит.
См. «Ихья Улюм ад-Дин», 3/103-104.

В-четвертых: Оба хадиса, о которых вы спросили, недостоверны.
Первый хадис: Аиша (да будет доволен ею Аллах) сказала: «Поистине, самое первое бедствие, которое случилось в этой Умме после смерти Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) – это сытость. Ведь когда люди насыщаются, их тела начинают жирнеть, сердца черстветь, а похоть возобладать над ними». Передал аль-Бухари в «Ад-Ду'афа», как сказал об этом аз-Захаби в «Мизан аль-И'тидаль» (3/335). Этот хадис также передал Аби Дунья в «Аль-Джуу», №22.
Передан через Гассана ибн Убейды аль-Азди аль-Маусили, который сказал: «Рассказал нам Хамза аль-Басри от Хишама ибн Урвы, от его отца, от Аиши».
Я говорю: «Его иснад очень слабый из-за Гассана ибн Убейды. Сказано в его биографии из «Лисан аль-Мизан» (4/418): «Ахмад ибн Ханбаль сказал: Мы записывали от него, а когда он пришел к нам сюда, я сжег все, что записал от него. Ибн Ади сказал: Слабость его хадиса очевидна. Передается от Яхьи ибн Ма'ина, что он слабый…Затем он посчитал этот хадис от Аиши неприемлемым (мункар)».
Поэтому шейх аль-Альбани сказал в «Даиф ат-Таргиб» (1239): «Это отвергаемый хадис».
Обратите внимание: в вопросе этот хадис приписывают аль-Бухари и это серьезная ошибка, потому что слова «передан аль-Бухари» обычно означают, что это хадис из его «Сахиха». Однако имам аль-Бухари написал множество других книг, где он передавал хадисы и их иснады, которые не всегда достоверны, например, в его напечатанной книге «Ду'афа ас-Сагир», или «Ду'афа аль-Кабир», о которой упомянули Ибн ан-Надим и Брокельманн в «Тарих аль-Адаб» (ст.р 65), и которая до сих пор хранится в библиотеке индийского города Патна. Если аль-Бухари передал хадис в любой другой своей книге, помимо «Сахиха» (который, безусловно, является самым великим трудом, написанным

ученым в Исламе), то при цитировании хадиса следует отметить: «передан аль-Бухари в «Ат-Тарих», или в «Ад-Ду'афа», или в «Аль-Адаб аль-Муфрад». Тогда следует изучить иснад хадиса и его достоверность, как это делается в других книгах.
Возможно, хадис от Аиши содержится в «Ад-Ду'афа аль-Кабир». Мы искали его в «Ад-Ду'афа ас-Сагир», но не нашли. В «Ад-Ду'афа ас-Сагир» редко упоминаются хадисы и иснады. И Аллах знает лучше.

Второй хадис: Передается от Анаса ибн Малика (да будет доволен им Аллах), что Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Чрезмерность – это когда человек ест все, что пожелает». Передали Ибн Маджа (3352); Абу Йала, «Муснад» (5/154); Абу На'им, «Аль-Хилях» (10/213); аль-Бейхаки, «Шу'аб аль-Иман» (5/46) и другие. Хадис марфу (приписываемый Пророку, мир ему и благословение Аллаха) передан через Бакийя ибн аль-Валида, Йусуфа ибн Аби Касира, Нуха ибн Захвана, от аль-Хасана, от Анаса.
Иснад хадиса очень слабый и имеет несколько недостатков, например:
1. Йусуф ибн Аби Касир, о котором Ибн Хаджар сказал: «Один из шейхов Бакийи, который неизвестен». См. «Тахзиб ат-Тахзиб», 11/421.
2. Нух ибн Захван, чьи хадисы отвергаются. В его биографии из «Тахзиб ат-Тахзиб» говорится: «Ибн Ади сказал: «Его хадисы недостоверны». Ибн Хиббан сказал: «Его хадисы полностью отвергаются и их не должны передавать». Абу На'им сказал: «Он передавал сомнительные хадисы от аль-Хасана, и у него есть бумага от аль-Хасана от Анаса»».
Более чем один ученый назвал этот хадис слабым: Ибн Хиббан, «Аль-Маджрухин», 3/47; Ибн Ади, «Аль-Камиль», 8/299; Ибн аль-Джаузи, «Аль-Маудуат», 3/182; аль-Бусайри, «Мисбах аз-Зуджяджя», 2/188; ас-Саххави, «Аль-Макасид аль-Хасана», 515. Аль-Альбани сказал в «Ас-Сильсиля ад-Даифа» (№241): «Выдуманный хадис».
Достаточно тех достоверных хадисов, которые мы привели выше, и нет нужды в этих двух слабых хадисах. Желающие узнать больше по этой теме могут обратиться к следующим книгам: «Аль-Джуу», Ибн Аби Дунья; «Мухтасар Минхадж аль-Касидин», Ибн Кудама; «Заад аль-Ма'ад», Ибн аль-Кайим; «Шарх Рийяд ас-Салихин», Ибн Усеймин.
И Аллах знает лучше

14. Видео уроки с разъяснением вопросов сухура.

Хадис 189. О благе разговляться быстро (после захода солнца), и откладывании сухура ближе к рассвету. Иначе люди лишатся блага.
https://youtu.be/-Rh5NJAxW_w
Источник: Книга Поста. По книге «Тайсир аль-Аллям шарх Умдатуль Ахкам».
Автор Шейх АбдуЛлах ибн Абдуррахман ибн Аали Бассам. Перевод Руслана абу Ибрахима.

Разбор вопросов о сухуре из книги шарх булуг Марам Мухаммада ибн Хизама. Перевод Руслана абу Ибрахима:
Вопрос: 1803 Что значит благодать сухура (сахура): https://youtu.be/sj1O1vY1X08
Вопрос: 1804 Каково постановление сухура: https://youtu.be/tpgIoPtsxl8
Вопрос: 1805 О желательности откладывать сухур: https://youtu.be/DkRahHJ3Osw
Вопрос: 1806 Посредством употребления в пищу чего человеку засчитывается сухур https://youtu.be/pQMKJoOo4LA
Вопрос: 1807 Когда необходимо прекращать сухур: https://youtu.be/_9E5vtKVrLk
Вопрос: 1808 Каково постановление человека, который продолжает кушать во время азана https://youtu.be/AHtqyC-MWxU
Вопрос: 1809 Можно ли продолжать кушать и пить, если человек сомневается в наступлении рассвета: https://youtu.be/N40odPLRTqM
Вопрос: 1810 Если человек кушал сухур, думая, что рассвет еще не настал, а оказалось, что настал https://youtu.be/XpKXH8xvWWE

15. Советы по поддержанию здоровья.

1. Не употребляйте: жирную и жареную пищу; продукты с избыточ-ным содержанием сахара!
2. Избегайте: переедать во время сухура; пить слишком много во время сухура (из-за этого из организма выводятся минеральные соли, необходимые для поддержания тонуса в течение дня)!
3. Употребляйте в пищу во время сухура: сложные углеводы, с тем чтобы пища дольше усваивалась и вы не испытывали чувства голода в тече-ние дня; финики – великолепный источник сахара, клетчатки, углеводов, ка-лия и магния; миндаль – источник протеинов и волокнистого вещества с ма-лым содержанием жира; бананы – источник калия, магния и углеводов.
(«Советы постящимся по поддержанию здоровья в месяце Рамадан», Доктор Фарук Хафиджи, Исламская медицинская ассоциация).

Давайте посмотрим, что лучше есть на сухур до утренней молитвы (до наступления рассвета). А от чего лучше воздержаться.
Сначала заглянем немного в науку. Состояние постящегося в конце дня характеризуется двумя заумными терминами: гипогликемия и обезвоживание. Гипогликемия, вообще-то, отдельное заболевание, за которым чаще всего (но не всегда) стоит диабет. Но в нашем случае речь идет о временных состояниях здорового человека. Как, скажем, слабость в теле у здорового человека может быть результатом усталости и просто требует отдыха, а у больного – тяжелый симптом хронического заболевания. Гипогликемия больного человека требует немедленного купирования – проще говоря, ему необходимо срочное питание для поступления сахара в кровь. А постящемуся остается только дальше терпеть. Гипогликемия, как и всякая болезнь, не тема для простой беседы. А вот богатейший медицинский материал по профилактики гипогликемии – как раз то, что нам нужно! Кто в Мекке в жару перед постом ел местную фастфудовскую курицу с рисом, помнит, как мучительно проходил день. А причина в элементарной гликемической неграмотности. Хочу сразу подчеркнуть, что весь последующий текст посвящен НЕ ДИЕТЕ КАК ТАКОВОЙ И НЕ "ПОЛЕЗНЫМ" ПРОДУКТАМ – речь идет о грамотном составлении меню ТОЛЬКО ДЛЯ СУХУРА И ТОЛЬКО В ЛЕТНИЕ МЕСЯЦЫ.
Если знать некоторые особенности процесса метаболизма углеводов и его последствия, можно облегчить себе пост. Мысль о том, что раньше как-то обходились без этой «науки», никуда не годится. Приведу пример. Все мы знаем, что сам Пророк (мир ему и благословение Аллаха) рекомендовал разговляться во время поста финиками.
Дальше. Состояние спортсмена после тренировки на уровне «химии» идентично состоянию постящегося в конце дня: обезвоживание, сокращение запасов в гликогеновых депо, сниженный уровень сахара в крови. Так вот, в спортивных магазинах сейчас продают специальный порошок GlukoLoad, который принимают сразу после тренировки. По составу он идентичен… правильно – финикам! За этим стоит целая наука об углеводной «загрузке», но нам в Рамадан не до нее. Привиду только маленькую справку от себя для наукообразности текста:
Инсулин, выделяемый поджелудочной железой, воздействует на глюкозу (сахар) в крови с тем, чтобы она лучше усваивалась клетками нашего тела. Ибо глюкоза — «горючее», необходимое для жизнедеятельности организма. Инсулин прогоняет глюкозу (сахар) из крови, следствием чего является снижение уровня сахара в крови (гликемии). Если количество инсулина, выделяемое поджелудочной железой, слишком велико (из-за злоупотребления углеводами во время еды) по отношению к глюкозе, на которую он должен воздействовать, то в этом случае уровень сахара в крови упадет и в результате возникнет явление гипогликемии. Дело в том, что концентрация глюкозы снижается быстрее, чем уровень инсулина, и возникающий дисбаланс между инсулином и глюкозой приводит к этой самой гипогликемии.
Итак, давайте посмотрим, что лучше есть до утренней молитвы. А от чего лучше воздержаться.
Лучше воздержаться от крепкого чая и кофе: кофеин увеличивает продукцию адреналина и, как следствие, - гипогликемия. Механизм долго рассказывать.

Сахара (именно так – во множественном числе)! Все, что содержит глюкозу/фруктозу/мальтозу и пр. – категорически в сторону. Вот тут труднее всего поверить, что лучше отказаться также от соков, фруктов и сухофруктов. Дело в том, клетчатка во фруктах и сухофруктах – лишь первая и единственная линия обороны, которая, конечно, замедляет выделение легкоусвояемых «быстрых» углеводов и всасывание получающейся глюкозы в кровь. Но впереди длинный день. Не путайте сухур с ифтаром – лучше откажитесь и от сладких фруктов с финиками. От кислых тоже: кислые фрукты отличаются от сладких не меньшим количеством сахара, а большим количеством кислоты.
Не очень годится и «медленный» сахар»: лактоза и крахмал. Они просто позднее и более плавно всасываются, но в летний пост лучше воздержаться от молока и картошки на завтрак. А вот кефир и творог можно.
Ничего жареного, ничего, содержащего в обилии животный жир (масло сливочное).
Убрать рис и белый хлеб.
Задача гликемически грамотного меню для сухура, выражаясь научным языком, - пролонгация процесса разложения углеводов на моносахара и замедление всасывания глюкозы в кровь. Тут не запутайтесь, посмотрите выше мою «научную» справку: глюкоза в крови – это хорошо, а не плохо. Главное, чтобы все было плавно, без лишних выбросов инсулина, ибо это, то самое, что обременяет нам пост. Так что лучше есть под утро перед постом?
Очень слабо заваренный зеленый чай. Всевозможные травяные чаи, которые сейчас продаются. Но тут надо точно знать их действие – с целебными травами нельзя импровизировать. Чай и воду лучше выпить в основном до еды. Но не пытайтесь напиться «впрок»: во-первых, все равно не получится, во-вторых – лишняя нагрузка на почки. Избежать жажды во время поста никому не дано.
Первым употребить салат, насыщенный клетчаткой – так называемая «подушка», на которую ляжет все дальше съеденное. Это сильно замедлит всасывание сахаров. А сахара в еде у нас все равно обязательно будут, т.к. это и есть углеводы, без которых не обойтись. Лучше всего подходит, конечно, свежая капуста. И все, что ее сильно напоминает.
Вместо мяса лучше сварите вкрутую яйца... Вместо мяса также лучше чечевица, соя. Рыба только вареная. Основной объем пищи: грубый, зернистый, волокнистый. Лучше теплый, чем горячий - это тоже замедляет всасывание сахаров. Гречка, овсянка (но не манка!), дорогие импортные макаронные изделия (немецкие или итальянские) из муки durum грубого помола.
Не забудьте про такой мощный «пролонгатор» как растительное масло. Заправляйте им все. Лучше оливковое. Итальянцы едят свои макароны на завтрак, обед и ужин. Еще ночью встают и едят их. И не лопаются, т.к. заправляют оливковым маслом. К нам этот факт имеет прямое отношение. И крупы, и макароны содержат «медленные» сахара, но мы не можем совсем без них обойтись. Углеводы нам нужны в течение дня. Растительное масло обеспечивает их плавное всасывание, без инсулиновых пиков. Кстати, подсолнечное масло прямого отжима не очень уступает оливковому. Но оно не такое дорогое.
Вот, в общем-то, и все. Пусть вас, братья и сестры, не смущает легковесность стиля: за всем этим стоит достаточно кропотливая работа. Напоминаю еще раз: ВСЕ ВЫШЕСКАЗАННОЕ – НЕ О ДИЕТЕ, НЕ О ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ И ТОМУ ПОДОБНОМ. РЕЧЬ ИДЕТ ТОЛЬКО О СУХУРЕ В РАМАДАН, КОТОРЫЙ ПРИШЕЛСЯ НА ЛЕТО! И не кидайтесь листать пособия по диетологии – никакая диета не предполагает, что человек не должен пить, когда очень захочет.
Одно еще замечание: не надо делать вывод, что лучше утром тогда обойтись чисто белковой («протеиновой») диетой. Обойтись без всяких там сахаров, которые так портят жизнь. У протеиновой диеты свои подводные камни – Рамадан не время для экспериментов на себе.
P.S.: Есть один верный признак, что сухур был правильным: когда вы после утренней молитвы ляжете поспать немного – вы не провалитесь сразу в сон. Это верный признак, что не было выброса глюкозы в кровь. Это хорошо.