

Galimos sveikatos problemos

- ❖ jei padidėja skrandžio rūgštingumas, reikėtų vengti riebaus, aštraus maisto, kavos;
- ❖ jei sergate diabetu, pasikonsultuokite su gydytoju;
- ❖ jei skauda galvą, paūmėja migrena, rekomenduojama vengti buvimo lauke valandomis, kai intensyviausia kaitra, nepraleisti *suchūr*, nakties metu gerti užtektinai vandens, padėti gali ir masažai;
- ❖ jei atsiranda dehidratacijos pavojus, nakties metu gerkite užtektinai vandens, venkite intensyvios fizinės veiklos;
- ❖ jei jaučiate stresą, rekomenduojama susidėlioti prioritetus, skirti laiko poilsiui;
- ❖ jei užkietėja viduriai, rekomenduojama į maisto racioną įtraukti daugiau vaisių ir daržovių, imtis fizinės veiklos;
- ❖ jei priaugate svorio, subalansuokite mitybą, venkite persivalgymo, maisto, kuriame gausu paprastųjų angliavandenių, cukraus;
- ❖ jei paūmėja lėtinės ligos, pasikonsultuokite su gydytoju.

Pasninką nutraukia

- ❖ sąmoningas valgymas ir/ar gėrimas;
- ❖ vaistų gėrimas;
- ❖ kraujo perpylimas;
- ❖ infuzinių, injekcinių tirpalų, turinčių vitaminų ir/ar mineralų, leidimasis į kūną;
- ❖ inkstų dializė;
- ❖ *chidžama* (arab. حجمة - terapija (kraujo valymas statant vakuumines taures);
- ❖ kraujo donorystė;
- ❖ rūkymas;
- ❖ lytinis santykiavimas;
- ❖ masturbacija su ejakuliacija;
- ❖ tyčia sukeltas vėmimas;
- ❖ menstruacijų pradžia ar pogimdyvinis kraujavimas;
- ❖ apsisprendimas nutraukti pasninką;
- ❖ apostazija iš islamo.

Pasninko nenutraukia

- ❖ valgymas ir/ar gėrimas užsimiršus (prisiminus, kad pasninkaujama, reikia nedelsiant išsipjauti tai, kas yra burnoje, ją išsiskalauti ir tęsti pasninką);

- ❖ būtini vaistai, padedami po liežuviu ir nenuryjami;
- ❖ skiepai ar būtinos injekcijos (pvz. insulinas);
- ❖ mažo kraujo kiekio davimas būtinoms medicininiams tyrimams;
- ❖ invaziniai medicininiai tyrimai ir procedūros, dalinė anestezija;
- ❖ masturbacija be ejakuliacijos (reikalinga atgaila už nuodėmę);
- ❖ bučiniai tarp vyro ir žmonos;
- ❖ vėmimas, nesukeltas sąmoningai paties žmogaus;
- ❖ kraujo bėgimas netyčia susižeidus, kraujo bėgimas iš nosies, kraujavimas iš dantenų, jei kraujas nepatenka į gerklę;
- ❖ vaistų lašinimas į akis, ausis ar nosį, jei jie nepatenka į gerklę;
- ❖ odos tepalų, kremų, kvepalų naudojimas;
- ❖ maisto ragavimas jį išspjaunant, jei tam yra būtinybė;
- ❖ odontologinės procedūros, dantų šepetėlio, *misuak* (arab. مسواك naudojimas (dantų pastos ir skalavimo skysčių reikėtų vengti);
- ❖ inhaliatorių naudojimas esant būtinybei;
- ❖ apsiprausimas ar maudymasis, jei vanduo per nosį ar burną nepatenka į gerklę.
- ❖ **Svarbu žinoti:** nutraukus pasninką be pateisinamos priežasties reikia atgailauti ir atpasninkauti tik už praleistą dieną. O norint išpirkti kaltę dėl lytinių santykių pasninko metu, reikia atpasninkauti praleistą dieną ir dar 60 dienų arba pamaitinti 60 alkstančiųjų.

Pranašas Muchammedas ﷺ yra pasakęs:
„*Kvapas iš pasninkaujančio žmogaus burnos mielesnis Allahui už muskuso aromatą.*“ (Sachych Muslim: 1151)

Nuo pasninko atleidžiami

- ❖ ligoniai, kuriems pasninkas pablogintų sveikatos būklę;
- ❖ žmonės, kuriems dėl pasninko stipriai pablogėja sveikata;
- ❖ senyvo amžiaus ar sergantys nepagydoma liga žmonės, kurie nebeįstengia pasninkauti;
- ❖ Ramadano metu esantys kelionėje (su sąlyga, kad kelione nesiekama išvengti pasninko);
- ❖ moterys menstruacijų ir pogimdyvinio kraujavimo metu (joms pasninkauti negalima);
- ❖ nėščios ir maitinančios krūtimi moterys, jei bijo, kad pasninkas pakenks joms ir/ar jų kūdikiams;
- ❖ žmonės, jaučiantys didelę prievartą ir grėsmę iš aplinkinių, jėga verčiami nutraukti pasninką.

Pastaba: nepasninkaujantys ar pasninką dėl atleistinos priežasties nutraukę žmonės turi praleistas dienas atpasninkauti vėliau. Pasninkauti dėl ligos ar senatvės nebeįstengiantys žmonės už kiekvieną praleistą dieną turi pamaitinti alkstantįjį.



Iš ciklo: „Penki islamo stulpai“

RAMADANAS

Pasninkas - ketvirtas islamo stulpas

Allahas Aukščiausiasis įsakė musulmonams laikytis griežto pasninko Ramadano mėnesio metu. Tai – ketvirtasis islamo stulpas. Pasninkas Ramadano metu privalomas kiekvienam lytiškai subrendusiam, psi-chiškai adekvačiam musulmonui ir musulmonei.

Korane pasakyta:
„*O jūs, kurie patikėjot! Nurodytas jums pasninkas, kaip nurodytas jis tiems, kurie buvo iki jūsų, - gal būsite dievobaimingii!*“ (Koranas, sūra „Al-Bakara“, 2:183)

Pasninkas (arab. صوم [‘saum]) – tai garbinimo veiksmas, kurio metu susilaikoma nuo maisto, gėrimo, lytinių santykių ir kitko, kas nutraukia pasninką, nuo aušros (*fadžr* maldos laiko) iki saulės laidos (*maghrib* maldos meto).

Korane pasakyta:
„*Ramadano mėnuo, kuriame buvo pasiųstas Koranas, kaip vedimas žmonėms ir kaip aiškūs vedimo ir (gero ir blogo) atpažinimo ženklai, - ir štai, ką iš jūsų užtikis šitas mėnuo, tegul praleidžia jį pasninkaudamas.*“ (Koranas, sūra „Al-Bakara“, 2:185)

Pranašas ﷺ yra pasakęs:
„*Kas pasninkauja Ramadano mėnesio metu dėl nuoširdaus tikėjimo ir tikėdamasis atlygio iš Allaho (būsimajame gyvenime), tam bus atleistos visos jo praeities nuodėmės.*“ (Sachych al-Bukhari:1901, Sachych Muslim:760)

Suchūr سحور

Suchūr (arab. سحور – tai priešaušrio valgis, valgomas besibaigiant nakčiai prieš pat *fadžr* maldos laiką. Tai turėtų būti pagrindinis pasninkaujancio žmogaus paros valgis.

Pranašas ﷺ yra pasakęs:
„*Valgykite suchūr, nes jame yra palaiminimas*“ (Sachych al-Bukhari: 1923, Sachych Muslim: 2148)

Patarimas: pradėkite *suchūr* išgerdami vandens, tuomet pakaitomis valgykite baltymų ir angliavandenių turintį maistą. Pageidautina valgyti vaisių ar daržovių. Labai naudingos grūdinės košės.

Iftar إفطار

Pasninkas nutraukiamas išgirdus azaną *maghrib* maldai. *Iftar* (arab. إفطار – tai pasninko nutraukimo valgis, taip pat vakarienė, valgoma po *maghrib* maldos. Suna yra pasninką nutraukti išgeriant vandens ir suvalgant kelias datules. Allaho Pasiuntinys ﷺ yra pasakęs:
„*Kas turi džiovintų datulių, tegu nutraukia pasninką su jomis, o kas neturi, lai geria vandenį, nes vanduo išties yra apvalantis*“ (At-Tirmizi: 694)

Patarimas: taip pat galima išgerti kelis gurkšnius kefyro arba jogurto ir suvalgyti kelis migdolo riešutus. Rauginto pieno baltymai neleidžia greitai pakilti cukraus kiekiui kraujyje, o migdolinių riešutų riebalai padeda paruošti tulžį tolimesniam darbui.

Iftaro du‘a

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوُقُ وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِن شَاءَ اللَّهُ

[zahabaZ-Zamee'u uabtal-latil 'urūk(u), ua sabatal adžru in šaa‘ Allah]

„*Troškulys numalšintas, venos sudrėkintos ir atlygis patvirtintas, jei Allahas panorės.*“ (Abu Davud 2:306)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ الَّتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ أَنْ تَغْفِرَ لِي

[Allahumma 'innyj 'as-'aliuka birachmatik al-liatyj, ua si-'at kullia šei-j-'in 'an taghfira lyj]

„*O Allahai, prašau Tavo gailesčio, visa apimančio, ir kad atleistum man.*“ (Ibn Madžah 1:557)

Ramadano metu rekomenduojama

- ☸ skaityti kuo daugiau Korano (pageidautina perskaityti jį visą);
- ☸ susilaikyti nuo bet kokių nuodėmių, įskaitant apkalbas, melavimą, keikimąsi ir t.t.;
- ☸ per daug nekalbėti apie savo pasninką, nesididžiuoti tuo ir nesiskųsti dėl jo patiriamais sunkumais;
- ☸ aukoti labdarai, daryti kuo daugiau gerų darbų;
- ☸ pamaitinti nutraukiančiuosius pasninką, net jei tai būtų viena datulė;
- ☸ melstis *tarauych* (arab. تراويح – Ramadano mėnesio naktinę maldą (geriausia ją melstis kartu su bendruomene);
- ☸ valgių metu reikėtų vengti riebaus, kepto maisto, pusgaminių, stipriai apdorotų ir didelę energetinę, bet mažą maistinę vertę turinčių produktų.

Pranašas Muchammedas ﷺ yra pasakęs:
„*Žmogus, kuris (pasninkaudamas) nesusilaiko nuo melo ir netinkamų veiksmų, (turi žinoti, kad) Allahui nereikia, jog jis atsisakytų savo maisto ir gėrimų.*“ (Sachych al-Bukhari: 1903)

Pasninko nauda dvasiai

- ☸ ugdomas dievobaimingumas (arab. اتقوى [takua]);
- ☸ ugdoma valia ir disciplinos laikymasis;
- ☸ prisimenami alkstantieji, skurstantieji, ugdoma užuojauta ir noras jiems padėti;
- ☸ užsitarnaujamas didžiulis atlygis iš Viešpaties būsimajame gyvenime.

Pranašas Muchammedas ﷺ yra pasakęs:

„*Allahas tarė: „Visi Adomo vaikų veiksmai yra dėl jų pačių, išskyrus pasninką, kuris skirtas Man, ir Aš už jį atlyginsiu.*“ (Sachych al-Bukhari:1805, Sachych Muslim:1151)

Pasninko nauda kūnui

- ☸ išvalomas organizmas: skaldomi riebalai, pašalinami sukaupti toksinai;
- ☸ pasninkas padeda kovoti su žalingais įpročiais, tokiais kaip rūkymas ar per didelis kofeino vartojimas;
- ☸ normalizuojamas kraujospūdis;
- ☸ sulėtinami uždegiminiai procesai (pvz. reumatinis artritas) ;
- ☸ atnaujinamos virškinimo, šalinimo sistemos, jos ima geriau dirbti ;
- ☸ atstatomas liežuvio skonio receptorių jautrumas;
- ☸ sumažėja kolitas (storosios žarnos uždegimas);
- ☸ stimuliuojama naujų neuronų gamyba, pasninkas sumažina Parkinsono ir Alzheimerio ligų tikimybę;
- ☸ pagerėja miego kokybė;
- ☸ pagerėja protinis darbas;
- ☸ sumažėja nugaros, kaklo, sąnarių skausmai;
- ☸ dėl išsiskiriančio endorfino pagerėja bendra savijauta, žmogus jaučiasi gyvybingesnis ir žvaliesnis;
- ☸ pasninkavimas suteikia galimybę subalansuoti mitybą ir pakeisti valgymo įpročius.