

ВОПРОС: Ассаламу алейкум уважаемый Мейрам ага!

Мне интересно как вы разговляетесь, напишите пожалуйста поподробнее. Баха.

ОТВЕТ: уа алейкум ас салям брат Баха!

За 15-20 дней до Рамадана покупаю по 0,5кг грецкого ореха, фундук, кэшью и миндаль. Потом все это пропускаю через мясорубку и выливаю туда 05-07л чистого и качественного мёда, тщательно все перемешиваю деревянной ложкой и закрыв крышкой, оставляю до Рамадана. На базаре продают крупные и вкусные финики в упаковке по 5 кг, их также заранее покупаю. Они дорогие, но хорошие, коробку по 11000 тенге покупаю (поторгуйтесь!). Вот, перед разговлением за 10-15 мин схожу в туалет, очищаю зубы и принимаю омовение. После наступления времени разговления читаю ду'а и пью пол кружки воды «Зам зам», съедаю несколько фиников и несколько ложек орехов с мёдом и запиваю кружкой не сильно горячего зеленого чая. Финики, мёд и орехи обеспечат ваш организм полезными микроэлементами и витаминами. Потом совершаю обязательный намаз магриб и приступаю к ужину. После ужина совершаю дополнительные намазы. Таким образом, когда вы так поступаете, вы облегчаете нагрузку на свой желудок и избавите себя от переедания. После фиников и орешек с мёдом у вас восстанавливается сахарный баланс и исчезает чувство голода.