Мы сделали вас общиной, придерживающейся середины (Св. Коран 2.143)

6+

СВЕТ ИСЛАМА В КБР

Газета Духовного Управления мусульман КБР

Номер 9 (88) 23 Декабрь 2021

«Не перестанут испытания постигать верующего и верующую в их телах, в их имуществе, в их потомстве до тех пор, пока они не встретят своего Господа очищенным от грехов» (Бухари)

ГОВОРЯ О ВРЕМЕНИ

ЧТО МЫ УВИДИМ В БЛИЖАЙШИЕ ДНИ

Человек – это время, как говорят учёные. Самое прекрасное определение этому дал имам Хасан аль-Басри. Он сказал: «Воистину человек состоит из считанных дней. Каждый раз, когда истекает день, убывает из этого человека».

Современный человек живет в обществе, так или иначе он вынужден участвовать в какой-либо коллективной деятельности. Цивилизованный человек физически не в состоянии быть из нее исключен. Влияние общества на человека проявляется везде - во всех сферах жизни.

Все ближе время новогодних праздников. Мы на нашей планете замыкаем ещё один очередной круг в нашем путешествии вокруг солнца. И это, как всегда, влияет на всех людей. Наверное, полностью избавится от этого влияния на сегодняшний день невозможно. Человек верующий, во всем, что с ним происходит, видит благо для себя. Вот и в этом случае мусульманин может обернуть происходящее вокруг на пользу себе.

Любой человек, посетивший в эти дни магазины, рынки, супермаркеты, может видеть с какой тщательностью и старательностью люди готовятся к наступлению нового года. Как мало людей, которые таким же образом, с такой же старательностью и дотошностью готовятся к своему последнему часу, а ведь он неизбежен.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: «Нет такого дня, при наступлении которого не взывал бы глашатай: «О, потомок Адама! Я – новое творение и свидетель твоих дел. Так, возьми свои запасы от меня, ведь не вернусь я до Судного дня!»»

В эти дни мы видим, что готовясь к наступлению нового года, люди не скупятся и легко тратят приготовленные средства, не считаясь с ценами и дороговизной. Как мало людей, которые проявляют такую же щедрость, помогая нуждающемуся или бедному человеку.

Это время, когда заканчивается один астрономический год и наступает следующий, все с нетерпением ждут, потому что это праздник и радость для всех. Как мало людей, которые видя в происходящем скоротечность времени, задумываются о том, как они провели этот год, что собираются изменить в себе или в делах в будущем, если на то будет Милость Всевышнего.

Люди радуются истечению года и наступлению нового, но кто из них, пользуясь этим, задумался, как провел этот год. Скольких людей мы обидели? Скольких подвели или обманули в делах? Сколько проступков и грехов совершили?

Посланник (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: «Верующий - между двумя страхами: сроком, который истек, и он [человек] не знает, как Всевышний поступит, и сроком, который остался, и он не знает, что Всевышний в нем уготовил. Так пусть же раб Божий запасается для себя, от мирского для вечного, от жизни для смерти (помнит о быстротечности мирского отрезка, час окончания которого никому не ведом), от молодости для старости (не расплескивает силы и возможности, которых значительно больше в молодости, а умеет достойно, как физически, так и материально подготовиться к преклонному возрасту). Поистине, мирская жизнь создана для вас, вы же созданы для вечности. Клянусь Тем, в Чьей власти моя душа, что после смерти нет возможности покаяться и что-то изменить, и нет после мирской обители иного пристанища, кроме Рая или Ада».

То, что мы пока ещё отмеряем свои жизненные отрезки, радуясь истечению очередного года – это Милость Господа Миров. Давайте воспользуемся этим временем, чтобы вспомнить, что мы можем сделать или исправить. Ведь непременно наступит момент, когда то, что можно было легко сделать, станет невозможным, а то, что можно было исправить, станет неисправимым.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: «Много людей не обращают внимания на две милости: здоровье и свободное время» (Сахих), т.е. они тратят здоровье и время на порицаемые, а порой запретные вещи: не учатся должным образом; проводят десятки часов во сне, перед экранами телевизоров, за компьютером; тратят время в ненужных беседах. Конечно же, Ислам порицает это, ибо в Судный день, каждый из нас будет спрошен о каждой минуте своей жизни. Пока человек не ответит Всевышнему на вопрос: «На что ты потратил время?», он даже не сможет оторвать ноги от земли, - так говорится в достоверных хадисах Посланника Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует.

Удивительные и поучительные истории из жизни сподвижников и исламских ученых, также рассказывают нам о ценности времени.

Однажды к одному ученому Амиру ибн абдуль-Кайсу подошел мужчина и попросил: «Нельзя ли немного посидеть и пообщаться с вами»? Ученый посмотрел на него и ответил: «Останови солнце, чтобы мы смогли поговорить с тобой!». Из этой истории мы видим, что ученый не хотел тратить время на пустые и ненужные разговоры.

Известный сподвижник пророка Ибн Масуд говорил: «Я очень сожалею о прошедшем дне, в котором сократилась моя жизнь, и в котором я не успел совершить чего-то большего из хороших поступков».

Хасан аль-Басри, известный исламский ученый, произносил: «О человек! Поистине ты состоишь из дней. С каждым пройденным днем проходит и твоя жизнь! Мне приходилось встречаться с людьми, которые дорожили временем сильнее, чем вы дорожите своими динарами и дирхемами!».

5

БОЛЕЗНИ НАФСА

6

ТИШИНА-ПОДРУГА МУСУЛЬМАНКИ

7

ОТНОШЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

НОВОСТИ В МИРЕ

МЕЧЕТИ ОТКРЫЛИ ДВЕРИ ДЛЯ ПОСТРАДАВШИХ ОТ НАВОДНЕНИЯ

Мечети городов Куала-Лумпур и Путраджая открыли свои двери для сотен людей, потерявших дом в результате наводнения. Решение превратить мечети во временные убежища было принято в воскресение, 19 декабря, министром по делам религии Идрисом Ахмадом. “Мечети открыты и готовы оказать всю необходимую помощь. Также в мечетях можно получить продуктовые наборы из банка продовольствия”, – заявил он. Наводнение, вызванное проливными дождями, начавшимися в пятницу, заставило более 15 тысяч человек покинуть свои дома, повредило десятки дорог и прервало судоходство в пострадавших районах. Более 60 тысяч сотрудников полиции, армии и МЧС были мобилизованы, чтобы спасти людей и доставить их в убежища. Муссонные ветра и проливные дожди привычное явление для Малайзии с октября по март. Однако в этот раз от них пострадали пригороды столицы – наиболее населенный и богатый регион страны, сообщает About Islam

США ВВЕЛИ САНКЦИИ ПРОТИВ КИТАЙСКИХ КОМПАНИЙ

Министерство финансов США в четверг ввело санкции против восьми китайских технологических компаний, сообщает ТАСС со ссылкой на пресс-службу ведомства. Организации, среди которых производитель беспилотных летательных аппаратов DJI Technology, внесли в перечень юридических лиц, в отношении которых действуют инвестиционные ограничения – американцам запрещено покупать или продавать определенные ценные бумаги этих компаний. Изначально в сообщении Минфина говорилось об одном гражданине и четырех организациях КНР, но позднее список компаний был расширен. По мнению США, эти восемь компаний помогают властям в деле слежки с применением биометрических технологий «за этническими и религиозными меньшинствами в Китае», преимущественно за уйгурами в Синьцзян-Уйгурском автономном районе КНР.
«Сегодняшние действия подчеркивают, как частные фирмы в китайском секторе обороны и технологий наблюдения активно сотрудничают с правительством в осуществлении репрессий в отношении представителей этнических и религиозных меньшинств. Минфин по-прежнему привержен обеспечению того, чтобы финансовая система США и американские инвесторы не поддерживали эту деятельность», – заявил замглавы Минфина Брайан Нелсон, курирующий финансовую разведку и борьбу с финансированием терроризма
Кроме того, министерство торговли США ввело санкции в отношении Академии военно-медицинских исследований Китая и 11 ее исследовательских институтов, которые занимаются электроникой. «Бюро промышленности и безопасности Минторга США приняло меры для устранения сохраняющихся угроз национальной безопасности и внешней политике США, связанных с усилиями Китая по разработке и внедрению биотехнологий и других технологий для военного применения и нарушений прав человека», – цитирует РБК сообщение пресс-службы министерства

В ЗАПОВЕДНУЮ МЕЧЕТЬ МЕККИ ДОСТАВИЛИ 8000 НОВЫХ ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСОК

В Саудовской Аравии генеральное управление по делам двух священных мечетей обеспечило поставку большой партии новых инвалидных кресел в Заповедную мечеть. На территорию главной мечети Мекки завезли 8000 обычных и электрических колясок для передвижения паломников с физическими ограничениями, сообщает IslamNews со ссылкой на Saudi Gazette. Прихожане Заповедной мечети и паломники смогут бронировать коляски через специальное мобильное приложение. После использования коляски будут проходить обеззараживание. В Саудовской Аравии с особой заботой относятся к гостям святых мест, имеющим ограничения по здоровью, и год за годом в Мекке и Медине создаются все более комфортные условия для совершения религиозных обрядов верующими с физическими особенностями.

МУХАММАД - ПЯТЫЙ ГОД ПОДРЯД САМОЕ ПОПУЛЯРНОЕ ИМЯ

Имя Пророка, мир ему, сохраняет свою позицию самого популярного детского имени в Великобритании уже пятый год подряд.
Это имя, которое в разных вариациях также пишется как Mohamad, Mohammad, Mohamed и Muhammad, «сохраняет корону пятый год подряд», согласно данным британского BabyCentre, опубликованным в среду.
Самым популярным написанием имени было Muhammad.
«На вершине чарта имен для девочек произошли изменения: Оливия вернула себе первое место после падения на второе в прошлом году. Мухаммад прочно удерживает главную позицию еще один год, поскольку это имя снова оказалось самым популярным среди родителей мальчиков», - сказала Софи Белл, автор BabyCentre, ресурса для родителей и будущих мам в Великобритании.
Среди мусульман всего мира принято называть своих сыновей в честь пророка Мухаммада.
Согласно последним результатам переписи населения, в Великобритании проживает более 3,3 миллиона мусульман, причем 59 процентов из них живут в Лондоне.

САУДОВСКАЯ АРАВИЯ РАЗРЕШАЕТ ВЪЕЗД В СТРАНУ ЛЮДЕЙ, ПРИВИТЫХ «СПУТНИКОМ»

Власти Саудовской Аравии разрешат въезд в страну людям, привитым от коронавируса российской вакциной «Спутник V», начиная с 1 января 2022 года, сообщает Российский фонд прямых инвестиций (РФПИ).
При въезде в Саудовскую Аравию людям, привитым «Спутником», предстоит пройти 48-часовой карантин и сдать ПЦР-тест на коронавирус.
Это хорошая новость для всех российских мусульман, а также для мусульман из тех стран, которые используют российскую вакцину. Теперь они смогут точно также участвовать хадже и умре, как и паломники из других стран.
Напомним, что ранее в число «разрешенных» вакцин в Саудовской Аравии входили Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca-Oxford и Johnson & Johnson

УЙГУРЫ ПРИВЕТСТВУЮТ БОЙКОТ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПЕКИНЕ

Уйгурская диаспора приветствует бойкот США Зимних игр в Пекине и призывает другие страны сделать то же самое.
Белый дом заявил в понедельник, что официальные лица правительства США бойкотируют зимние Олимпийские игры из-за злодеяний в отношении прав человека в Китае, хотя американские спортсмены могут свободно приехать туда для участия в соревнованиях.
В частности это решение приветствовали уйгуры, проживающие в Турции. Считается, что около 50 000 уйгуров проживают в Турции, это крупнейшая уйгурская диаспора за пределами Центральной Азии.
Одна 40-летняя уйгурка из Стамбула сказала, что рада действиям США.
«В наши дни Китай проводит геноцид против тюрок-уйгуров, как всем известно, убивая там миллионы людей», - говорит Амине Вайит.
«В такой ситуации смешно проводить Олимпийские игры в Китае, и, на мой взгляд, это все равно, что изливать презрение на все человечество в мире», - сказала она. «Было бы правильно, если бы весь мир устроил бойкот, а не только Америка».
Китайские власти гневно отреагировали на этот шаг Вашингтона. По их мнению, «США предали олимпийские принципы и должны будут заплатить цену» за свой дипломатический бойкот Зимних игр в Пекине.
Администрация президента США Джо Байдена в качестве причины бойкота назвала геноцид мусульманских меньшинств Синьцзяне.
Ключевые западные союзники США пока колеблются в принятии решения, следовать ли примеру США. Пока что такое же решение приняла Австралия. Она вслед за США присоединится к дипломатическому бойкоту зимних Олимпийских игр в Пекине 2022 года, заявил премьер-министр страны Скотт Моррисон.
По его словам, в последние годы двусторонние отношения Австралии с Китаем заметно ухудшились. Среди причин Моррисон упомянул продолжающиеся нарушения прав человека в Синьцзян-Уйгурском автономном районе, а также критическое отношение КНР к оборонительным планам Австралии, в частности намерении приобрести атомные подводные лодки.
Дипломатический бойкот, как и в случае с США, подразумевает отказ от поездки на Олимпиаду официальных делегаций чиновников. Спортсменов эти ограничения не коснутся.
«Я думаю, что это начало реакции. Возможно, другие страны впоследствии присоединятся к решению о бойкоте, которое инициировала Америка», - сказал Абдусселам Теклимакан, уйгур, который является председателем группы «Движение нового поколения Восточного Туркестана».
«Это увеличит количество стран на стороне восточных туркестанцев и ослабит руку Китая».

В ЕГИПТЕ ВЫПАЛ СНЕГ

На улицах египетской Александрии на берегу Средиземного моря выпал снег. Необычное для популярного у российских туристов курорта явление принес мощный европейский циклон. В результате на север страны обрушились ливни, а на центральную часть – песчаные бури. Ночные температуры местами достигали двух градусов мороза. В Каире и городах на побережье Средиземного моря не поднималась выше семи градусов, при этом наблюдается ураганный ветер. Синоптики рекомендуют жителям не подходить близко к деревьям и рекламным столбам и с осторожностью передвигаться на автомобилях из-за ухудшения видимости

На 3-6 полосах этого номера мы публикуем гафик молитв на 2022 год. Читатели могут вырезать и собирать страницы (вырезать аккуратно по пунктирной линии) в карманный график. Уповаем на Господа Миров что в этом деле будет благо.

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ ДЕКАБРЬ 2022 г. ПО КБР

Декабрь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Чт	05:48	07:18	12:05	14:22	16:34	18:14
2	**Пт**	**05:49**	**07:19**	**12:05**	**14:22**	**16:34**	**18:14**
3	Сб	05:50	07:20	12:05	14:22	16:33	18:13
4	Вс	05:51	07:21	12:06	14:22	16:33	18:13
5	Пн	05:52	07:22	12:06	14:22	16:33	18:13
6	Вт	05:53	07:23	12:07	14:21	16:33	18:13
7	Ср	05:54	07:24	12:07	14:21	16:33	18:13
8	Чт	05:55	07:25	12:08	14:21	16:33	18:13
9	**Пт**	**05:56**	**07:26**	**12:08**	**14:21**	**16:33**	**18:13**
10	Сб	05:57	07:27	12:08	14:21	16:33	18:13
11	Вс	05:58	07:28	12:09	14:22	16:33	18:13
12	Пн	05:59	07:29	12:09	14:22	16:33	18:13
13	Вт	05:59	07:29	12:10	14:22	16:33	18:13
14	Ср	06:00	07:30	12:10	14:22	16:33	18:13
15	Чт	06:01	07:31	12:11	14:22	16:33	18:13
16	**Пт**	**06:02**	**07:32**	**12:11**	**14:22**	**16:33**	**18:13**
17	Сб	06:02	07:32	12:12	14:23	16:34	18:14
18	Вс	06:03	07:33	12:12	14:23	16:34	18:14
19	Пн	06:04	07:34	12:13	14:23	16:35	18:15
20	Вт	06:04	07:34	12:13	14:24	16:35	18:15
21	Ср	06:05	07:35	12:14	14:24	16:35	18:15
22	Чт	06:05	07:35	12:14	14:25	16:36	18:16
23	**Пт**	**06:06**	**07:36**	**12:15**	**14:25**	**16:36**	**18:16**
24	Сб	06:06	07:36	12:15	14:26	16:37	18:17
25	Вс	06:06	07:36	12:16	14:26	16:38	18:18
26	Пн	06:07	07:37	12:16	14:27	16:38	18:18
27	Вт	06:07	07:37	12:17	14:28	16:39	18:19
28	Ср	06:07	07:37	12:17	14:28	16:40	18:20
29	Чт	06:08	07:38	12:18	14:29	16:40	18:20
30	**Пт**	**06:08**	**07:38**	**12:18**	**14:30**	**16:41**	**18:21**
31	Сб	06:08	07:38	12:19	14:30	16:42	18:22
Декабрь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ ЯНВАРЬ 2022 г. ПО КБР

Январь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Сб	06:08	07:38	12:20	14:31	16:42	18:22
2	Вс	06:08	07:38	12:20	14:32	16:44	18:24
3	Пн	06:08	07:38	12:20	14:32	16:45	18:25
4	Вт	06:08	07:38	12:21	14:33	16:46	18:26
5	Ср	06:08	07:38	12:21	14:34	16:47	18:27
6	Чт	06:08	07:38	12:22	14:35	16:48	18:28
7	**Пт**	**06:08**	**07:38**	**12:22**	**14:36**	**16:49**	**18:29**
8	Сб	06:08	07:38	12:23	14:37	16:50	18:30
9	Вс	06:07	07:37	12:23	14:38	16:51	18:31
10	Пн	06:07	07:37	12:24	14:39	16:52	18:32
11	Вт	06:07	07:37	12:24	14:40	16:53	18:33
12	Ср	06:06	07:36	12:24	14:41	16:54	18:34
13	Чт	06:06	07:36	12:25	14:42	16:56	18:36
14	**Пт**	**06:06**	**07:36**	**12:25**	**14:43**	**16:57**	**18:37**
15	Сб	06:05	07:35	12:25	14:44	16:58	18:38
16	Вс	06:05	07:35	12:26	14:45	16:59	18:39
17	Пн	06:04	07:34	12:26	14:46	17:00	18:40
18	Вт	06:03	07:33	12:26	14:47	17:02	18:42
19	Ср	06:03	07:33	12:26	14:48	17:02	18:42
20	Чт	06:02	07:32	12:27	14:49	17:04	18:44
21	**Пт**	**06:01**	**07:31**	**12:27**	**14:50**	**17:06**	**18:46**
22	Сб	06:01	07:31	12:28	14:52	17:07	18:47
23	Вс	06:00	07:30	12:28	14:53	17:08	18:48
24	Пн	05:59	07:29	12:28	14:54	17:09	18:49
25	Вт	05:58	07:28	12:28	14:55	17:11	18:51
26	Ср	05:57	07:27	12:29	14:56	17:12	18:52
27	Чт	05:57	07:27	12:29	14:57	17:13	18:53
28	**Пт**	**05:56**	**07:26**	**12:29**	**14:58**	**17:15**	**18:55**
29	Сб	05:55	07:25	12:29	14:59	17:16	18:56
30	Вс	05:54	07:24	12:29	15:01	17:17	18:57
31	Пн	05:53	07:23	12:29	15:02	17:19	18:59
Январь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ ОКТЯБРЬ 2022 г. ПО КБР

Октябрь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Сб	04:32	06:02	12:06	15:19	17:51	19:31
2	Вс	04:33	06:03	12:05	15:17	17:49	19:29
3	Пн	04:35	06:05	12:05	15:16	17:47	19:27
4	Вт	04:36	06:06	12:05	15:15	17:45	19:25
5	Ср	04:37	06:07	12:05	15:14	17:43	19:23
6	Чт	04:38	06:08	12:04	15:12	17:42	19:22
7	**Пт**	**04:39**	**06:09**	**12:04**	**15:11**	**17:40**	**19:20**
8	Сб	04:40	06:10	12:04	15:10	17:38	19:18
9	Вс	04:42	06:12	12:03	15:08	17:36	19:16
10	Пн	04:43	06:13	12:03	15:07	17:35	19:15
11	Вт	04:44	06:14	12:03	15:06	17:33	19:13
12	Ср	04:45	06:15	12:03	15:04	17:31	19:11
13	Чт	04:46	06:16	12:02	15:03	17:30	19:10
14	**Пт**	**04:48**	**06:18**	**12:02**	**15:02**	**17:28**	**19:08**
15	Сб	04:49	06:19	12:02	15:01	17:26	19:06
16	Вс	04:50	06:20	12:02	14:59	17:25	19:05
17	Пн	04:51	06:21	12:01	14:58	17:23	19:03
18	Вт	04:52	06:22	12:01	14:57	17:21	19:01
19	Ср	04:54	06:24	12:01	14:56	17:20	19:00
20	Чт	04:55	06:25	12:01	14:54	17:18	18:58
21	**Пт**	**04:56**	**06:26**	**12:01**	**14:53**	**17:17**	**18:57**
22	Сб	04:57	06:27	12:01	14:52	17:15	18:55
23	Вс	04:59	06:29	12:01	14:51	17:14	18:54
24	Пн	05:00	06:30	12:00	14:49	17:12	18:52
25	Вт	05:01	06:31	12:00	14:48	17:10	18:50
26	Ср	05:02	06:32	12:00	14:47	17:09	18:49
27	Чт	05:04	06:34	12:00	14:46	17:08	18:48
28	**Пт**	**05:05**	**06:35**	**12:00**	**14:45**	**17:06**	**18:46**
29	Сб	05:06	06:36	12:00	14:44	17:05	18:45
30	Вс	05:08	06:38	12:00	14:44	17:03	18:43
31	Пн	05:09	06:39	12:00	14:43	17:02	18:42
Октябрь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАНКАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ МАРТ 2022 г. ПО КБР

Март		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Вт	05:12	06:42	12:28	15:32	17:58	19:38
2	Ср	05:10	06:40	12:28	15:33	17:59	19:39
3	Чт	05:09	06:39	12:28	15:34	18:00	19:40
4	**Пт**	**05:07**	**06:37**	**12:28**	**15:35**	**18:01**	**19:41**
5	Сб	05:05	06:35	12:27	15:35	18:03	19:43
6	Вс	05:03	06:33	12:27	15:36	18:04	19:44
7	Пн	05:02	06:32	12:27	15:37	18:05	19:45
8	Вт	05:00	06:30	12:27	15:38	18:06	19:46
9	Ср	04:58	06:28	12:26	15:39	18:08	19:48
10	Чт	04:57	06:27	12:26	15:39	18:09	19:49
11	**Пт**	**04:55**	**06:25**	**12:26**	**15:40**	**18:10**	**19:50**
12	Сб	04:53	06:23	12:26	15:41	18:11	19:51
13	Вс	04:51	06:21	12:26	15:41	18:13	19:53
14	Пн	04:50	06:20	12:25	15:42	18:14	19:54
15	Вт	04:48	06:18	12:25	15:43	18:15	19:55
16	Ср	04:46	06:16	12:25	15:44	18:16	19:56
17	Чт	04:44	06:14	12:24	15:44	18:17	19:57
18	**Пт**	**04:42**	**06:12**	**12:24**	**15:45**	**18:19**	**19:59**
19	Сб	04:40	06:10	12:24	15:46	18:19	19:59
20	Вс	04:39	06:09	12:23	15:46	18:21	20:01
21	Пн	04:37	06:07	12:23	15:47	18:22	20:02
22	Вт	04:35	06:05	12:23	15:47	18:23	20:03
23	Ср	04:33	06:03	12:23	15:48	18:25	20:05
24	Чт	04:32	06:02	12:22	15:49	18:26	20:06
25	**Пт**	**04:30**	**06:00**	**12:22**	**15:49**	**18:27**	**20:07**
26	Сб	04:28	05:58	12:22	15:50	18:28	20:08
27	Вс	04:26	05:56	12:21	15:50	18:29	20:09
28	Пн	04:24	05:54	12:21	15:50	18:31	20:11
29	Вт	04:23	05:53	12:21	15:51	18:32	20:12
30	Ср	04:21	05:51	12:20	15:52	18:33	20:13
31	Чт	04:19	05:49	12:20	15:53	18:34	20:14
Март		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

На 3-6 полосах этого номера мы публикуем гафик молитв на 2022 год. Читатели могут вырезать и собирать страницы (вырезать аккуратно по пунктирной линии) в карманный график. Уповаем на Господа Миров что в этом деле будет благо.

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ ФЕВРАЛЬ 2022 г. ПО КБР

Февраль		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Вт	05:52	07:22	12:30	15:03	17:20	19:00
2	Ср	05:50	07:20	12:30	15:04	17:22	19:02
3	Чт	05:49	07:19	12:30	15:05	17:23	19:03
4	**Пт**	**05:48**	**07:18**	**12:30**	**15:06**	**17:24**	**19:04**
5	Сб	05:47	07:17	12:30	15:07	17:25	19:05
6	Вс	05:46	07:16	12:30	15:08	17:26	19:06
7	Пн	05:46	07:16	12:30	15:09	17:28	19:08
8	Вт	05:44	07:14	12:30	15:11	17:29	19:09
9	Ср	05:42	07:12	12:30	15:12	17:30	19:10
10	Чт	05:41	07:11	12:30	15:13	17:32	19:12
11	**Пт**	**05:40**	**07:10**	**12:30**	**15:14**	**17:34**	**19:14**
12	Сб	05:38	07:08	12:30	15:15	17:36	19:16
13	Вс	05:37	07:07	12:30	15:15	17:37	19:17
14	Пн	05:36	07:06	12:30	15:17	17:38	19:18
15	Вт	05:34	07:04	12:30	15:18	17:39	19:19
16	Ср	05:33	07:03	12:30	15:19	17:40	19:20
17	Чт	05:31	07:01	12:30	15:20	17:42	19:22
18	**Пт**	**05:30**	**07:00**	**12:30**	**15:21**	**17:43**	**19:23**
19	Сб	05:28	06:58	12:30	15:22	17:45	19:25
20	Вс	05:26	06:56	12:30	15:23	17:46	19:26
21	Пн	05:25	06:55	12:30	15:24	17:47	19:27
22	Вт	05:23	06:53	12:30	15:25	17:48	19:28
23	Ср	05:22	06:52	12:29	15:26	17:50	19:30
24	Чт	05:20	06:50	12:29	15:27	17:51	19:31
25	**Пт**	**05:18**	**06:48**	**12:29**	**15:28**	**17:52**	**19:32**
26	Сб	05:17	06:47	12:29	15:29	17:54	19:34
27	Вс	05:15	06:45	12:29	15:30	17:55	19:35
28	Пн	05:14	06:44	12:29	15:31	17:56	19:36
Февраль		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ НОЯБРЬ 2022г. ПО КБР

Ноябрь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Вт	05:10	06:40	12:00	14:43	17:01	18:41
2	Ср	05:12	06:42	12:00	14:43	16:59	18:39
3	Чт	05:13	06:43	12:00	14:42	16:58	18:38
4	**Пт**	**05:14**	**06:44**	**12:00**	**14:41**	**16:57**	**18:37**
5	Сб	05:15	06:45	12:00	14:40	16:55	18:35
6	Вс	05:17	06:47	12:00	14:39	16:54	18:34
7	Пн	05:18	06:48	12:00	14:38	16:53	18:33
8	Вт	05:19	06:49	12:00	14:37	16:52	18:32
9	Ср	05:21	06:51	12:00	14:36	16:51	18:31
10	Чт	05:22	06:52	12:00	14:35	16:50	18:30
11	**Пт**	**05:23**	**06:53**	**12:00**	**14:34**	**16:48**	**18:28**
12	Сб	05:25	06:55	12:00	14:33	16:47	18:27
13	Вс	05:26	06:56	12:00	14:32	16:46	18:26
14	Пн	05:27	06:57	12:00	14:32	16:45	18:25
15	Вт	05:28	06:58	12:00	14:31	16:44	18:24
16	Ср	05:30	07:00	12:01	14:30	16:43	18:23
17	Чт	05:31	07:01	12:01	14:29	16:43	18:23
18	**Пт**	**05:32**	**07:02**	**12:01**	**14:29**	**16:42**	**18:22**
19	Сб	05:33	07:03	12:01	14:28	16:41	18:21
20	Вс	05:35	07:05	12:01	14:27	16:40	18:20
21	Пн	05:36	07:06	12:02	14:27	16:39	18:19
22	Вт	05:37	07:07	12:02	14:26	16:39	18:19
23	Ср	05:38	07:08	12:02	14:26	16:38	18:18
24	Чт	05:40	07:10	12:02	14:25	16:37	18:17
25	**Пт**	**05:41**	**07:11**	**12:03**	**14:25**	**16:37**	**18:17**
26	Сб	05:42	07:12	12:03	14:24	16:36	18:16
27	Вс	05:43	07:13	12:03	14:24	16:36	18:16
28	Пн	05:44	07:14	12:04	14:23	16:35	18:15
29	Вт	05:46	07:16	12:04	14:23	16:35	18:15
30	Ср	05:47	07:17	12:04	14:23	16:34	18:14
Ноябрь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ АПРЕЛЬ 2022 г. ПО КБР

Апрель		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	**Пт**	**04:17**	**05:47**	**12:20**	**15:53**	**18:35**	**20:15**
2	Сб	04:16	05:46	12:20	15:54	18:37	20:17
3	Вс	04:14	05:44	12:19	15:54	18:37	20:17
4	Пн	04:12	05:42	12:19	15:55	18:39	20:19
5	Вт	04:10	05:40	12:19	15:55	18:40	20:20
6	Ср	04:08	05:38	12:18	15:56	18:41	20:21
7	Чт	04:07	05:37	12:18	15:56	18:43	20:23
8	**Пт**	**04:05**	**05:35**	**12:18**	**15:56**	**18:44**	**20:24**
9	Сб	04:03	05:33	12:18	15:57	18:45	20:25
10	Вс	04:02	05:32	12:17	15:57	18:46	08:26
11	Пн	04:00	05:30	12:17	15:58	18:47	20:27
12	Вт	03:58	05:28	12:17	15:58	18:48	20:28
13	Ср	03:56	05:26	12:16	15:59	18:50	20:30
14	Чт	03:55	05:25	12:16	16:00	18:51	20:31
15	**Пт**	**03:53**	**05:23**	**12:16**	**16:00**	**18:52**	**20:32**
16	Сб	03:51	05:21	12:16	16:00	18:53	20:33
17	Вс	03:50	05:20	12:16	16:00	18:54	20:34
18	Пн	03:48	05:18	12:15	16:01	18:56	20:36
19	Вт	03:46	05:16	12:15	16:01	18:57	20:37
20	Ср	03:45	05:15	12:15	16:02	18:58	20:38
21	Чт	03:43	05:13	12:15	16:02	18:59	20:39
22	**Пт**	**03:42**	**05:12**	**12:14**	**16:02**	**19:00**	**20:40**
23	Сб	03:40	05:10	12:14	16:03	19:01	20:41
24	Вс	03:39	05:09	12:14	16:03	19:03	20:43
25	Пн	03:37	05:07	12:14	16:03	19:04	20:44
26	Вт	03:36	05:06	12:14	16:04	19:05	20:45
27	Ср	03:34	05:04	12:14	16:04	19:06	20:46
28	Чт	03:33	05:03	12:13	16:05	19:07	20:47
29	**Пт**	**03:31**	**05:01**	**12:13**	**16:05**	**19:09**	**20:49**
30	Сб	03:29	05:00	12:13	16:05	19:10	20:50
Апрель		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ СЕНТЯБРЬ 2022 г. ПО КБР

Сентябрь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Чт	03:59	05:29	12:16	15:55	18:45	20:25
2	**Пт**	**04:00**	**05:30**	**12:16**	**15:54**	**18:43**	**20:23**
3	Сб	04:01	05:31	12:15	15:53	18:41	20:21
4	Вс	04:02	05:32	12:15	15:52	18:40	20:20
5	Пн	04:03	05:33	12:15	15:51	18:38	20:18
6	Вт	04:04	05:34	12:15	15:51	18:36	20:16
7	Ср	04:05	05:35	12:14	15:49	18:34	20:14
8	Чт	04:06	05:36	12:14	15:47	18:32	20:12
9	**Пт**	**04:07**	**05:37**	**12:13**	**15:46**	**18:31**	**20:11**
10	Сб	04:09	05:39	12:13	15:45	18:29	20:09
11	Вс	04:10	05:40	12:13	15:44	18:27	20:07
12	Пн	04:11	05:41	12:12	15:43	18:25	20:05
13	Вт	04:12	05:42	12:12	15:42	18:23	20:03
14	Ср	04:13	05:43	12:11	15:40	18:22	20:02
15	Чт	04:14	05:44	12:11	15:39	18:20	20:00
16	**Пт**	**04:15**	**05:45**	**12:11**	**15:38**	**18:18**	**19:58**
17	Сб	04:16	05:46	12:10	15:37	18:16	19:56
18	Вс	04:17	05:47	12:10	15:35	18:14	19:54
19	Пн	04:19	05:49	12:10	15:34	18:12	19:52
20	Вт	04:20	05:50	12:09	15:33	18:11	19:51
21	Ср	04:21	05:51	12:09	15:31	18:09	19:49
22	Чт	04:22	05:52	12:09	15:30	18:07	19:47
23	**Пт**	**04:23**	**05:53**	**12:08**	**15:29**	**18:05**	**19:45**
24	Сб	04:24	05:54	12:08	15:28	18:03	19:43
25	Вс	04:25	05:55	12:08	15:27	18:01	19:41
26	Пн	04:27	05:57	12:07	15:25	18:00	19:40
27	Вт	04:28	05:58	12:07	15:24	17:58	19:38
28	Ср	04:29	05:59	12:07	15:23	17:56	19:36
29	Чт	04:30	06:00	12:06	15:21	17:54	19:34
30	**Пт**	**04:31**	**06:01**	**12:06**	**15:20**	**17:52**	**19:32**
Сентябрь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ АВГУСТ 2022 г. ПО КБР

Август		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Пн	03:21	04:54	12:22	16:18	19:32	21:12
2	Вт	03:23	04:55	12:22	16:18	19:31	21:11
3	Ср	03:24	04:56	12:22	16:18	19:29	21:09
4	Чт	03:26	04:58	12:22	16:17	19:28	21:08
5	**Пт**	**03:27**	**04:59**	**12:22**	**16:17**	**19:27**	**21:07**
6	Сб	03:29	05:00	12:22	16:16	19:26	21:06
7	Вс	03:30	05:01	12:22	16:15	19:24	21:04
8	Пн	03:32	05:02	12:22	16:15	19:23	21:03
9	Вт	03:33	05:03	12:21	16:14	19:21	21:01
10	Ср	03:34	05:04	12:21	16:14	19:20	21:00
11	Чт	03:35	05:05	12:21	16:13	19:19	20:59
12	**Пт**	**03:36**	**05:06**	**12:21**	**16:12**	**19:17**	**20:57**
13	Сб	03:37	05:07	12:21	16:12	19:16	20:56
14	Вс	03:39	05:09	12:21	16:11	19:14	20:54
15	Пн	03:40	05:10	12:20	16:10	19:13	20:53
16	Вт	03:41	05:11	12:20	16:09	19:11	20:51
17	Ср	03:42	05:12	12:20	16:09	19:10	20:50
18	Чт	03:43	05:13	12:20	16:08	19:08	20:48
19	**Пт**	**03:44**	**05:14**	**12:20**	**16:07**	**19:07**	**20:47**
20	Сб	03:45	05:15	12:19	16:06	19:05	20:45
21	Вс	03:46	05:16	12:19	16:05	19:03	20:43
22	Пн	03:47	05:17	12:19	16:05	19:02	20:42
23	Вт	03:49	05:19	12:19	16:04	19:00	20:40
24	Ср	03:50	05:20	12:18	16:03	18:58	20:38
25	Чт	03:51	05:21	12:18	16:02	18:57	20:37
26	**Пт**	**03:52**	**05:22**	**12:18**	**16:01**	**18:55**	**20:35**
27	Сб	03:53	05:23	12:17	16:00	18:53	20:33
28	Вс	03:54	05:24	12:17	15:59	18:52	20:32
29	Пн	03:55	05:25	12:17	15:58	18:50	20:30
30	Вт	03:56	05:26	12:17	15:57	18:48	20:28
31	Ср	03:58	05:28	12:16	15:56	18:47	20:27
Август		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ МАЙ 2022 г. ПО КБР

Май		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Вс	03:27	04:58	12:13	16:06	19:11	20:51
2	Пн	03:25	04:58	12:13	16:06	19:11	20:51
3	Вт	03:24	04:55	12:13	16:06	19:13	20:53
4	Ср	03:22	04:54	12:13	16:07	19:14	20:54
5	Чт	03:20	04:53	12:13	16:07	19:16	20:56
6	**Пт**	**03:18**	**04:51**	**12:13**	**16:07**	**19:17**	**20:57**
7	Сб	03:16	04:50	12:13	16:08	19:18	20:58
8	Вс	03:15	04:49	12:13	16:08	19:19	20:59
9	Пн	03:13	04:48	12:12	16:09	19:20	21:00
10	Вт	03:11	04:46	12:12	16:09	19:21	21:01
11	Ср	03:10	04:45	12:12	16:10	19:22	21:02
12	Чт	03:08	04:44	12:12	16:10	19:23	21:03
13	**Пт**	**03:06**	**04:43**	**12:12**	**16:10**	**19:25**	**21:05**
14	Сб	03:05	04:42	12:12	16:10	19:26	21:06
15	Вс	03:03	04:41	12:12	16:11	19:27	21:07
16	Пн	03:02	04:40	12:12	16:11	19:28	21:08
17	Вт	03:00	04:40	12:12	16:11	19:28	21:08
18	Ср	02:59	04:38	12:12	16:12	19:30	21:10
19	Чт	02:57	04:37	12:13	16:12	19:31	21:11
20	**Пт**	**02:56**	**04:36**	**12:13**	**16:12**	**19:32**	**21:12**
21	Сб	02:55	04:35	12:13	16:13	19:33	21:13
22	Вс	02:53	04:34	12:13	16:13	19:34	21:14
23	Пн	02:52	04:33	12:13	16:13	19:35	21:15
24	Вт	02:51	04:32	12:13	16:14	19:36	21:16
25	Ср	02:49	04:32	12:13	16:14	19:37	21:17
26	Чт	02:48	04:31	12:13	16:14	19:38	21:18
27	**Пт**	**02:47**	**04:30**	**12:13**	**16:15**	**19:39**	**21:19**
28	Сб	02:46	04:29	12:13	16:15	19:40	21:20
29	Вс	02:45	04:29	12:14	16:15	19:41	21:21
30	Пн	02:44	04:28	12:14	16:16	19:41	21:21
31	Вт	02:43	04:28	12:14	16:16	19:42	21:22
Май		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

БОЛЕЗНИ НАФСА И ПУТИ ИХ ИЗЛЕЧЕНИЯ

Убежденность в собственном спасении

Одной из болезней нафса является убежденность человека в собственном спасении от наказания Аллаха и в своем гарантированном вхождении в Рай. Человек с такой убежденностью стучит в двери спасения и вечного довольства, считая, что все его намазы, дуа, тасбихи и зикры приняты Всевышним Аллахом. Однако из-за его грехов и упущений эта дверь прочно закрыта для него, а он, несчастный, об этом даже не подозревает.

Хусейн ибн Яхья рассказал мне одну историю, которую он услышал от Масрука. В этой истории говорится о том, как однажды Рабиа аль-Адавия проходила мимо собрания, на котором Салих аль-Мурри (да помилует их всех Аллах) говорил собравшимся: «Дверь откроется тому, кто усердно стучится».

Услышав эти слова, Рабиа аль-Адавия сказала Салиху: «Дверь открыта, но ты бежишь от нее! Если ты сходишь с пути после первого шага, как же хочешь достичь своей цели? Если раб позволяет своему нафсу бегать за похотью и порочными желаниями, сможет ли он излечить ее от болезней? Если он не может уберечься от многочисленных страстей, как же он хочет спастись от бесполезных и пустых желаний?»

Мухаммад ибн Ахмад ибн Хамдани поведал мне слова одного мудреца, которые дошли до него по цепочке от Мухаммада ибн Исхака ас-Сакафи, от Ибн Аби ад-Дунья. Эти прекрасные слова звучат следующим образом: «Пока у тебя есть недостатки (упущения), не думай, что душа твоя найдет успокоение. И пока ты несешь на себе бремя греха, никогда не будь уверен в том, что избежишь наказания и попадешь в Рай».

Средство исцеления

По мнению известного исламского ученого Сари ас-Сакати (772-867), метод лечения этой болезни заключается в следовании прямым путем, употреблении в пищу только чистых, дозволенных (халяль) продуктов и в устремлении к Всевышнему Аллаху посредством богобоязненности и добрых поступков.

Муаз ибн Джабаль (да будет доволен им Аллах) сказал: «Верующий не избавится от страха (перед наказанием Аллаха), и не успокоится его сердце, пока он не перейдет через мост над Адом и не оставит его позади себя».

Уместным будет привести здесь также следующее изречение Хариса аль-Мухасиби (да помилует его Аллах): «Мы считаем себя богобоязненными и чистыми (от прегрешений). Однако, возможно, мы – грешники и нечестивцы. Как нам быть уверенными, что мы не такие? Ведь каждый день мы лишь прибавляем совершаемые нами злые поступки, высокомерие и эгоизм к грехам, совершенным нами в прошлом».

Привычка находить облегчение в слезах

Иногда человеку требуется немного поплакать, чтобы успокоиться и найти облегчение в слезах. Это тоже одна из болезней нафса.

Подходящее лекарство от этой болезни таково: надо научить человека не стараться поскорее избавиться от печали, немного поплакав, а жить с постоянной грустью в душе. Нужно плакать не из-за внезапно наступившей печали, а полностью погрузившись в состояние глубокой печали. Лишь тот, кто плачет из-за грусти, находит успокоение в слезах. Слезы же того, кто плачет с наполненным грустью сердцем, лишь усиливают его грусть и печаль.

Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

«Я вижу то, что вы не видите, и слышу то, что вы не слышите. Небо заскрипело, и как же ему не заскрипеть, когда нет на нём места даже размером с четыре пальца, чтобы не было на нём ангела, павшего ниц. И если бы вы знали то, что знаю я, то плакали бы больше». (Тирмизи и Ибн Маджа)

Упование на людей

Одна из болезней человеческого нафса – это привычка полагаться на людей, вместо того, чтобы уповать на Аллаха, просить у них помощи, когда они неспособны помочь даже самим себе. Проявлением этой болезни является также то, что человеком охватывает беспокойство о собственном пропитании, в то время как Всевышний Аллах взял на себя обязательство обеспечить уделом всех сотворенных.

Средство исцеления

Чтобы избавиться от подобного недуга, необходимо строить свою веру на основе следующих слов Всевышнего Аллаха:

«И если Аллах предпишет тебе вред [духовный или материальный], то никто не избавит тебя от этого, кроме Него. А если Он пожелает тебе благо, то никто не лишит Его щедрости. Он дает ее тому из Своих рабов, кому пожелает. И Он – Прощающий, Милосердный». («Йунус», 10:107)

Кроме того, необходимо всегда помнить о следующем кораническом аяте:

«И пропитание каждого живого существа на земле Аллах взял на себя. И Аллах знает место их пребывания и место хранения [от утробы матери до воскрешения из могилы]. Все это записано в ясной [Хранимой] Книге». («Худ», 11:6)

Однажды Ахнафа ибн Кайса (да помилует его Аллах) спросили: «Как ты стал главой этих людей, будучи не самым старшим среди них?» Ахнаф ответил на их вопрос: «Это по той причине, что я безукоризненно выполнял свои обязанности и не вмешивался в те дела, выполнение которых не были в моей ответственности. Ведь говорит Всевышний Аллах:

«Так поклоняйся же Ему и уповай на Него». («Худ», 11:123)

Если человек осознает, что люди слабы и не способны помочь ему без соизволения Всевышнего, он избавится от этого недуга. Поняв, что не могут помочь те, которые сами нуждаются в помощи, он уже перестанет надеяться на людей, а всецело станет уповать на Всевышнего Аллаха.

Абу Али ас-Сакафи (да помилует его Аллах) сказал: «Эта община (мусульман) увидит такие времена, когда верующий не сможет достойно зарабатывать себе на пропитание, не прибегая к помощи какого-нибудь лицемера-мунафика»

Шейх Абу Абдуррахман ас-Сулами

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ ИЮНЬ 2022 г. ПО КБР

Июнь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Ср	02:43	04:28	12:14	16:16	19:42	21:22
2	Чт	02:41	04:27	12:14	16:17	19:44	21:24
3	**Пт**	**02:40**	**04:26**	**12:14**	**16:17**	**19:45**	**21:25**
4	Сб	02:40	04:26	12:14	16:17	19:45	21:25
5	Вс	02:39	04:25	12:15	16:17	19:46	21:26
6	Пн	02:38	04:25	12:15	16:18	19:47	21:27
7	Вт	02:38	04:25	12:15	16:19	19:47	21:27
8	Ср	02:37	04:24	12:15	16:19	19:48	21:28
9	Чт	02:37	04:24	12:15	16:19	19:49	21:29
10	**Пт**	**02:36**	**04:24**	**12:15**	**16:19**	**19:49**	**21:29**
11	Сб	02:36	04:24	12:16	16:19	19:50	21:30
12	Вс	02:35	04:24	12:16	16:19	19:50	21:30
13	Пн	02:35	04:24	12:16	16:20	19:51	21:31
14	Вт	02:35	04:24	12:16	16:20	19:51	21:31
15	Ср	02:35	04:24	12:17	16:20	19:52	21:32
16	Чт	02:35	04:24	12:17	16:20	19:52	21:32
17	**Пт**	**02:35**	**04:24**	**12:17**	**16:21**	**19:53**	**21:33**
18	Сб	02:35	04:24	12:17	16:21	19:53	21:33
19	Вс	02:35	04:24	12:17	16:21	19:53	21:33
20	Пн	02:35	04:24	12:17	16:21	19:53	21:33
21	Вт	02:35	04:24	12:18	16:22	19:54	21:34
22	Ср	02:36	04:24	12:18	16:22	19:54	21:34
23	Чт	02:36	04:25	12:18	16:22	19:54	21:34
24	**Пт**	**02:36**	**04:25**	**12:19**	**16:22**	**19:54**	**21:34**
25	Сб	02:37	04:25	12:19	16:22	19:54	21:34
26	Вс	02:37	04:26	12:19	16:23	19:54	21:34
27	Пн	02:38	04:26	12:19	16:23	19:54	21:34
28	Вт	02:38	04:26	12:19	16:23	19:54	21:34
29	Ср	02:39	04:27	12:20	16:23	19:54	21:34
30	Чт	02:40	04:27	12:20	16:23	19:54	21:34
Июнь		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ДУХОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МУСУЛЬМАН КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГРАФИК НАМАЗОВ НА МЕСЯЦ МАЙ 2022 г. ПО КБР

Май		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной
1	Вс	03:27	04:58	12:13	16:06	19:11	20:51
2	Пн	03:25	04:58	12:13	16:06	19:11	20:51
3	Вт	03:24	04:55	12:13	16:06	19:13	20:53
4	Ср	03:22	04:54	12:13	16:07	19:14	20:54
5	Чт	03:20	04:53	12:13	16:07	19:16	20:56
6	**Пт**	**03:18**	**04:51**	**12:13**	**16:07**	**19:17**	**20:57**
7	Сб	03:16	04:50	12:13	16:08	19:18	20:58
8	Вс	03:15	04:49	12:13	16:08	19:19	20:59
9	Пн	03:13	04:48	12:12	16:09	19:20	21:00
10	Вт	03:11	04:46	12:12	16:09	19:21	21:01
11	Ср	03:10	04:45	12:12	16:10	19:22	21:02
12	Чт	03:08	04:44	12:12	16:10	19:23	21:03
13	**Пт**	**03:06**	**04:43**	**12:12**	**16:10**	**19:25**	**21:05**
14	Сб	03:05	04:42	12:12	16:10	19:26	21:06
15	Вс	03:03	04:41	12:12	16:11	19:27	21:07
16	Пн	03:02	04:40	12:12	16:11	19:28	21:08
17	Вт	03:00	04:40	12:12	16:11	19:28	21:08
18	Ср	02:59	04:38	12:12	16:12	19:30	21:10
19	Чт	02:57	04:37	12:13	16:12	19:31	21:11
20	**Пт**	**02:56**	**04:36**	**12:13**	**16:12**	**19:32**	**21:12**
21	Сб	02:55	04:35	12:13	16:13	19:33	21:13
22	Вс	02:53	04:34	12:13	16:13	19:34	21:14
23	Пн	02:52	04:33	12:13	16:13	19:35	21:15
24	Вт	02:51	04:32	12:13	16:14	19:36	21:16
25	Ср	02:49	04:32	12:13	16:14	19:37	21:17
26	Чт	02:48	04:31	12:13	16:14	19:38	21:18
27	**Пт**	**02:47**	**04:30**	**12:13**	**16:15**	**19:39**	**21:19**
28	Сб	02:46	04:29	12:13	16:15	19:40	21:20
29	Вс	02:45	04:29	12:14	16:15	19:41	21:21
30	Пн	02:44	04:28	12:14	16:16	19:41	21:21
31	Вт	02:43	04:28	12:14	16:16	19:42	21:22
Май		Фаджр Утренний	Шурук Восход	Зухр Обеден.	Аср Икинды	Магриб Вечерн.	Иша Ночной

ТИШИНА – ПОДРУГА МУСУЛЬМАНКИ

Листая публикации в социальных сетях, я часто натыкаюсь на слова о том, что якобы сильный человек не боится одиночества, потому что он сильный и т. д. С трудом верится, что среди тех, кто зависает сегодня в Инстаграме, есть те, кто по-настоящему понимает, какая польза кроется в одиночестве.

Сегодня модно говорить о том, как хорошо уметь находить со всеми общий язык, быть душой компании и иметь большое количество подписчиков в социальных сетях. Конечно, мы должны двигаться в ногу со временем и не уподобляться дикарям в цивилизованном мире.

Однако постоянное пребывание в обществе, как мне кажется, тоже не совсем хорошо. Сегодня общество открыто говорит о том, что ему не нужны отшельники и интроверты, которые предпочитают время от времени посидеть в тишине и впасть в задумчивость. Но все ли солидарны с этим мнением? Отнюдь нет.

Например, в книге имама Аль-Газали «Раскрытие сердец» приводится следующее:

«Однажды у Пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует, спросили: «Кто такой верующий, и кто такой лицемер?» На что он ответил: «Взор верующего устремлён на намаз и на свой пост, а взор лицемера направлен, как у животного, лишь на еду и питьё, сторонясь поклонения и выполнения намаза.

Уверовавшие по мере возможности раздают садака – так желанно им прощение Аллаха. Лицемер же гонится за своими страстями и сомнениями.

Верующий не возложит свою надежду ни на кого, кроме Аллаха, лицемер же будет надеяться на всех, кроме Него.

Верующий будет расходовать средства из своего имущества во благо религии, а лицемер отдаст их в обмен на благо для самого себя.

Уверовавший не боится никого, кроме Аллаха. Лицемер будет стесняться всех, кроме Него.

Верующий плачет, совершая благо, лицемер же смеётся, совершая зло.

Уверовавший использует во благо время, проведённое в уединении. Лицемеру же по душе быть в многолюдье.

Верующий, посеяв семена, добродетелен и созидателен, а лицемер разрушает, вместе с этим поглощая блага, не прилагая своего труда»».

Золотые слова. Тут кто-то может подумать, что, живя в современном мире, нельзя ни в коем случае отдаляться от общества и следовать примеру предков, так как мы представляем абсолютно противоположные эпохи.

Но давайте подумаем, дорогие сёстры, а так ли страшно время от времени побыть одной? На самом деле, нет! То, что сегодня модно примыкать к какой-либо компании или группе, не означает, что в одиночестве не может быть блага. Это полный абсурд!

Ведь именно находясь наедине с собой, можно поразмышлять о своих проблемах и о том, как их решить. В одиночестве (халвате) мысли человека наиболее чисты и правдивы, потому что в уединении вы не подвержены никакому влиянию извне.

Находясь постоянно в компании, человек со временем перестаёт самостоятельно размышлять и делать свои выводы. Вот так незаметно мы становимся частью целого и в большинстве случаев мыслим так же, как и большинство.

Именно уединение, в которое время от времени мы добровольно сбегаем, помогает нам лучше изучить свой внутренний мир. В священном хадисуль кудси об этом есть слова Всевышнего Аллаха: «О сын Адама! Проси у Меня благополучия в долгом здравии, спасения в уединении, искренности в стремлении, благочестия в покаянии, богатства в довольстве малым».

То есть Всевышний Сам даёт понять, что именно в уединении мусульманин может найти спасение от суеты бренного мира. Ведь если подумать, именно эта суета есть первопричина того, что человек проживает свою жизнь, оставив в забвении Аллаха, или слишком поздно осознаёт, что потерял с Ним всякую связь.

Мы сами окутываем себя туманом дуньи, а потом удивлённо вопрошаем, почему Всевышний не отвечает на наши мольбы.

В другом хадисуль кудси приводятся такие слова Всевышнего Аллаха: «О сын Адама! Я удивляюсь тому человеку, который убеждён в том, что он смертен, но радуется, удивляюсь тому, кто убеждён, что будет отчёт, но копит богатство, удивляюсь человеку, который убеждён в том, что его ожидает могила, но смеётся».

Именно в этом, на мой взгляд, заключается наша главная ошибка. Мы продолжаем избегать и бояться остаться даже на короткий срок наедине с собой и продолжаем неосознанно искать поддержку в людях.

А если здраво поразмыслить, то эти люди не смогут помочь нам в могиле, не смогут вытащить нас из Ада, если для всего этого мы сами не приложим усилия при жизни. А как это понять, если мы вполне осознанно окружили себя кучей знакомых и подруг, которые порой не хуже самого Иблиса ослабляют наш иман.

Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, говорил: «Человек исповедует ту же религию, что и его ближайший друг, так пусть же каждый из вас обращает внимание на то, с кем он водит дружбу». (Имам Ахмад, 2/303; Абу Дауд, 4833; Тирмизи, 2378)

Конечно, мы не можем полностью уподобиться в этом сахабам и табиинам. Но время от времени находить время на уединение и размышления должна, по-моему, каждая из нас. Иначе суета мирской жизни в скором времени полностью ослепит наши сердца и сделает из нас послушных марионеток Иблиса.

Как показывает практика, тот, кто отдаляется от Всевышнего, всё теснее оказывается связан с людьми. И наоборот, тот, кто приближается к Аллаху, перестаёт зависеть от общества и поддерживает связь только с праведными и благочестивыми людьми.

Наши знакомые и подруги – это не что иное, как наше лицо. Ведь согласитесь, скромная и порядочная девушка не станет дружить с вульгарными и непристойными хабалками и посещать вечеринки и шумные компании.

Ибн Абу ‘Имран рассказывал: «Однажды я пришёл к Абу Зарру и нашёл его в мечети в одиночестве. Я спросил его: «Почему ты один?» На что он ответил: «Одиночество лучше, чем плохая компания, однако хорошая компания лучше, чем одиночество»». (Дайлями, Ибн ‘Асакир)

Как видите, нечастое уединение никого ещё не убило, и праведные алимы прошлого часто прибегали к нему для размышлений о величии Всевышнего. Пусть Всевышний Аллах поможет нам чаще обращаться к Нему в мольбах. Аминь

Альфия Синай

ДОЛЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

Нынешняя молодежь утратила почтение к родителям, сделавшим столь много для своих детей. Кричать на матерей стало чуть ли не нормой. Насмешки в адрес родителей… изображение из себя глухонемых, когда они зовут… Остановитесь на минутку и задумайтесь: неужели те, кто учил вас ходить, есть, разговаривать, заслуживают сознательного игнорирования с вашей стороны?

Но безоговорочная любовь мамы бесподобна: что бы сын, дочь не говорили, она снова позовет их. Знаете, почему? Не потому, что она – ваш враг и хочет «достать» вас или специально досадить вам. Нет, просто она по-настоящему заботится о вас. Она заботится так, как никто иной никогда не будет заботиться.

Когда вы были младше, она готова была голодать, лишь бы вы были сыты. Она отказывала себе ради покупки вам игрушек, просто чтобы увидеть вашу радость. Она ухаживала за вами во время болезней. Она готова была взять всю вину на себя, лишь бы скрыть ваши проступки. Почему же вы поступаете вдруг так, словно это вы одним своим существованием делаете ей одолжение? Нет, серьезно…

Рай – у ног матерей

А ведь вы должны обращаться к ней как с королевой, чуть ли не землю у ее ног целуя за все, что она сделала для вас.

Хотелось бы представить нынешнее положение дел как оно есть, без прикрас. Все это приходится видеть собственными глазами, поэтому не обижайтесь на эти слова. Такой ужасной ситуации в плане отношения детей к родителям, вероятно, никогда еще не было. Мы видим бесконечное беспокойство и заботу со стороны матерей, и полное неуважение и безразличие со стороны детей, а причиной тому называют: «Время сейчас другое», «Тебе меня не понять!» и т. д.

Почему же не понять? Разве родители не были молодыми, не проходили тот же самый возраст?

Несправедливо относятся не только к матерям, но и к отцам. Аллах дал столь высокий статус нашим родителям, так неужели мы не ценим это ни на грамм? Мы просим вас сегодня задуматься над этим.

Что нужно перестать делать

1. Перестаньте повышать на них голос

«Не говори им даже: «Уф!»» (Коран, 17:23)

Какое глубокое утверждение Корана! Мы не имеем права даже на тяжкий вздох, не говоря уже о повышении голоса! Когда родители повышают голос на вас, в девяти из десяти случаев у них есть на то все причины. Не позвольте шайтану разжечь в вас гнев, поднять из глубин ваше эго и тем самым привести к совершенно неадекватной реакции с вашей стороны. Остановитесь. Послушайте. Согласитесь. И извинитесь. После этого исправьте свою ошибку, даже если считаете, что правы вы, а родители в данном случае поступили неверно.

2. Перестаньте игнорировать их

Вот вы находитесь с друзьями, и неожиданно раздается звонок. «Дом» – видите вы на экране и на автомате сбрасываете вызов. Почему? Не хотите «портить» веселое времяпровождение? Или стесняетесь при друзьях поговорить с мамой и папой? А ведь они, когда вы были маленькими, сколь бы ни стеснялись устраиваемых ребенком сцен в магазине, на улице и вообще на людях, никогда не бросали вас. А теперь вы сбрасываете их… Вы по уши в долгу перед своими родителями. Так примите же звонок, вежливо ответьте на их вопросы. А еще лучше: сами неоднократно звоните им, когда вы не дома. С вас от этого не убудет – у вас полно времени для проведения его с друзьями, так уделите же из него несколько минут на своих родителей, чтобы они не думали, что с вами случилось что-то плохое, когда вы не берете трубку.

3. Перестаньте считать себя всегда правым

На наш взгляд, это одно из самых отвратительных качеств. Подумайте об этом здраво: насколько более велик опыт ваших родителей по сравнению с вашим? Как после этого можно считать, что правы исключительно вы? Обсуждая тот или иной вопрос с родителями, никогда не отвергайте их мнение. Было время, когда они были того же возраста, что и вы, тоже совершали ошибки, причем в том числе, быть может, именно ту ошибку, которую собираетесь теперь совершить вы. И вот теперь они советуют вам не наступать на те же грабли. Как гласит румынская пословица: «На своем опыте учится только дурак; умный учится на чужом».

Воспользуйтесь же их знаниями, опытом и мудростью, которых у вас пока нет. И в следующий раз вместо закатывания глаз и отговорок послушайте их. По-настоящему послушайте. Примите их совет на вооружение и действуйте в соответствии с ним. И можете их поблагодарить, когда будете делать это.

Что нужно начать делать?

1. Начните проявлять благодарность

Это – следствие последнего рассмотренного пункта. От вас не убудет, если время от времени будете говорить слова благодарности. В конце концов, это родители меняли и стирали вам пеленки. И у родителей тоже бывают «черные» дни, они тоже люди, и им время от времени требуется поддержка, луч света. Так станьте этим лучом света для них.

Скажите «спасибо», вызовите их улыбку, обнимите, купите им подарок. Делайте это в разное время, и они будут приятно удивлены, и улыбка, обращенная к вам, еще долгое время не будет сходить с их лица. Быть родителем нелегко, и иногда кажется, что все было сделано неверно. Если вы проявите толику любви, они тогда уверятся в том, что правильные поступки все же были сделаны, раз вы ведете себя по-доброму.

2. Начните идти на небольшие жертвы ради них

Если кто и заслуживает этого на земле, то это родители. Не друзья и даже не вторая половинка, а именно родители. Аллах дал им столь высокий статус, как же можно вести себя с ними несообразно ему? Предложите им любую возможную помощь. Выполняйте их задания, подвозите их, куда им нужно, помогайте с приготовлением пищи и вообще делайте для них все. Для этого требуются дополнительные усилия, и вы бы не сделали это ни для кого иного. Но для родителей сделайте это!

3. Начните совершать искренние дуа за них

Каждый ребенок знает, что его родители включают его в каждую свою мольбу. Ваши родители желают вам исключительно добра. Они молят Аллаха о вашем успехе. Настало время ответить им добром на это. Молите Аллаха об их благополучии, молите об их прощении, о рае для них и – самое важное – благодарите Аллаха за них. Пусть при каждом пятикратном намазе у вас будет такое дуа. До того, как скажете о себе, упомяните их.

4. Пусть родителям будет, чем гордиться за вас

Все эти пункты носят общий характер, и, конечно, есть немало иных моментов, о которых можно сказать. Здесь приведены лишь те пункты, важность которых автор этих строк лично видел в действии. В конце концов, угождая родителям, вы угодите Аллаху. На земле нет никого, кто бы заслуживал вашей милости и милосердия больше, чем ваши родители. Пусть родителям будет, чем за вас гордиться. Если они счастливы, то будете счастливы и вы. Хорошее обращение к ним увеличит ваши добрые поступки. И, наконец, никогда не допускайте неуважительного обращения к ним. На этом мы завершим статью, оставив вас с аятами из Корана:

Твой Господь предписал вам не поклоняться никому, кроме Него, и хорошо обращаться с родителями. Если один из родителей или оба достигнут при тебе старости, не говори им даже: «Уф!» – и не отталкивай их, а говори им почтительное слово. Склони пред ними крыло смирения из милосердия и говори:

– Господи! Помилуй их, как они растили меня ребенком! (Коран, 17:23–24)

Да позволит нам Аллах быть добрыми, сострадательными и заботливыми по отношению к нашим родителям и добыть их любовь, а не гнев!

Источник:
productivemuslim.com

ТЕРПЕНИЕ

Всё не заладилось с самого утра. Сначала он случайно уронил замечательный деревянный кораблик, стоявший в его комнате на книжной полке. Корпус безнадёжно треснул, и мачта сломалась. Вот ведь беда! Кораблик был, конечно, старый, и даже краска с него давно облезла, но Ризван его всё-таки очень любил.

А потом пошло-поехало. Уроки не учились, потому что мысли Ризвана были заняты пострадавшим кораблём. Он просидел за письменным столом два с лишним часа, и всё без толку. Его сестра Фатима давно приготовила свои уроки и отпросилась у родителей поиграть с девочками во дворе.

Ризван выглянул в окно. Ага, ну, конечно, вон она, на качелях качается. А ему за уроками сидеть, с досадой подумал Ризван. Корабля нет, уроки не сделаны, баскетбол с друзьями он из-за этого уже пропустил. А скоро обед. Нужно ещё выучить суру, которую он обещал вечером рассказать наизусть папе…

Ризван уронил голову на руки и принялся разглядывать красную ручку, которая лежала на открытом учебнике. Ну, бывает же такое! Корабль этот стоял на полке уже много лет, а тут вдруг раз — и нет его. А ведь этот корабль он с гордостью показывал друзьям. А сколько раз его просили обменять этот корабль на что-то очень ценное, но Ризван не соглашался.

— Ассаляму алейкум. Как дела, ученик?

Ризван поднял голову и посмотрел на улыбающегося папу.

— Ва алейкум ассалям, — чуть слышно ответил он. — Как-то не очень…

— Что стряслось?

— Беда. Ты ведь знаешь про корабль?

—Знаю, — отозвался папа. — Мне мама сказала. Ты из-за корабля так нос повесил?

— Не только, — вздохнул Ризван. — Ещё и уроки не делаются. Ну не понимаю я ничего в этой математике, и всё тут!

— И ты просто так сидишь над тетрадкой? — предположил папа.

Ризван кивнул.

— А что ещё делать?

Папа задумался.

— А знаешь, дело ведь не в корабле…

— Как не в корабле? — не понял Ризван.

— Всё дело в тебе.

— Во мне? — переспросил Ризван.

— Ну да, в тебе. Тебе не хватает терпения.

Ризван молча смотрел на папу, а папа тем временем продолжал:

— Вот ты почему на скейтборде кататься не научился?

— Потому что это долго и сложно, — ответил Ризван.

— А ты пытался?

— Пытался.

— Сколько раз?

— Два.

— То-то и оно. А за два раза вряд ли чему-то научишься. А если бы продолжал, то и научился бы, иншаАллах… А почему Фатима уже треть Корана знает, а ты — двадцать сур с конца?

— Потому что у неё память хорошая.

— Нет, потому что она старается и Аллах ей помогает. И потому что она учит час, а ты — пять минут…

Папа заглянул в учебник Ризвана.

— Вот и уроки… Ты сколько раз задачу прочитал?

— Два раза.

— Значит, на большее терпения не хватило. А знаешь, что наш Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал о терпении? «Кто проявит терпение, тому Аллах поможет терпеть, и никто не получал дара лучшего, чем терпение». Ты подумай об этих словах.

Ризван задумался.

Когда папа снова зашёл к нему через час, Ризван сказал:

— Всё правильно, папа. Ты был прав. Корабль не вернёшь и не стоит больше думать об этом. А задачу я прочитал пять раз, и всё стало понятно…

— Я же говорю: нужно было всего лишь проявить чуточку терпения.

За следующий месяц Ризван выучил десять новых сур, получил много пятёрок в школе и научился кататься на скейтборде.

Пророк Мухаммад (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Кто проявит терпение, тому Аллах поможет терпеть, и никто не получал дара лучшего, чем терпение» [Бухари; Муслим]

Карима Сорокоумова

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Умение ходить – одни из главных навыков, который развивается у человека в первый год жизни. Мы едва ли задумываемся, какое это великое чудо – сделать шаг, ведь это кажется таким простым действием.

Прежде чем сделать шаг мы никогда не задаемся вопросом: « под каким бы углом мне сейчас ступить?» или «если я встану так, не потеряю ли я равновесия?», “а не упаду ли я, если подниму ногу чуть повыше?”. Но задумывались ли вы, что наше «умение ходить» - результат ежесекундной и невероятно сложной работы многих систем организма.

Ходьбу образно описывают как «Череда контролируемых падений». При каждом шаге человек наклоняется вперед и начинает падение, которому препятствует выдвинутая вперёд нога. После того как она касается земли, на нее переносится вес тела, колено подгибается, амортизируя падение, и выпрямляется, возвращая тело на исходную высоту.

Во время хождения основную нагрузку берут на себя ноги. Ноги имеют уникальное строение, облегчающее их механические функции. Изогнутая форма ступни, оказывается, обладает функцией поддержки, помогая выдерживать нагрузку массы тела. Стопа удивительна тем, что в ее составе – ¼ часть костей, которые находятся во всех частях тела. Их ни много ни мало – 28.

Мы целый день ходим и стоим на ногах, но несмотря на это ни одна из множества мягких тканей, нервов и тонких сосудов, что обильно расположены на подошвах ног, не сдавливаются. Потому что ступня обладает особой прослойкой, которая, словно подушка, гасит негативное воздействии тяжести тела, равномерно распределяя давление по ступне.

Рассмотрев строение стопы, вы легче поймете сложность механизма, вступающего в действие с каждым шагом. Можно долго восхищаться этим сложным устройством, иногда кажется просто чудом, что такое сложное сплетение костей и суставов не выходит из строя гораздо чаще.

Человеческая стопа разделяется на три основные части:

передняя, включающая пальцы и подушечку стопы;

средняя, со сводом стопы, играющим важнейшую роль, - он служит амортизатором толчков для всего тела;

и задняя часть, состоящая из пятки и тройного сустава, связывающего лодыжку со средней частью стопы.

Четырнадцать маленьких костей соединяются суставами, образуя фаланги пяти пальцев. Большой палец состоит из двух костей, остальные пальцы - из трех костей.

Какую же из милостей вашего Господа вы считаете ложью?

На одном квадратном сантиметре подошвы стопы расположено больше потовых желёз и нервных окончаний, чем на такой же площади кожи любой другой части тела.

У 20–30% населения планеты Земля второй палец ноги длиннее первого. Эта особенность строения ступни называется пальцем Мортона.

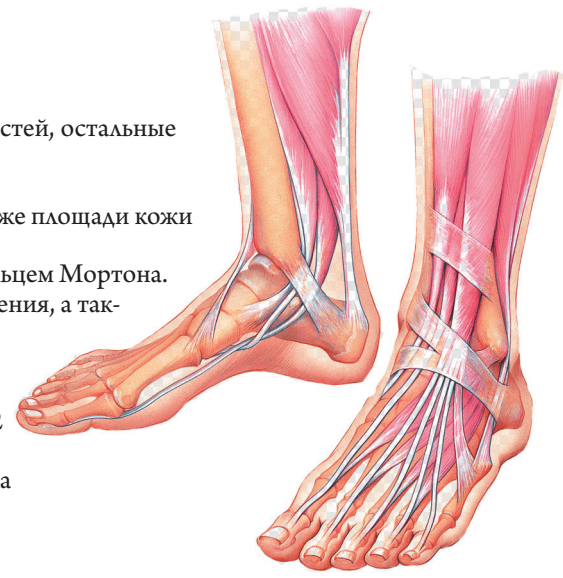
Стопы – зеркало общего состояния здоровья. Первые симптомы множества нервных расстройств, нарушения кровообращения, а также таких заболеваний, как артрит и сахарный диабет, обычно можно распознать по состоянию ступней.

Во время бега на стопы приходится нагрузка, превышающая вес бегуна в 4 раза.

Каблук, высотой 6–7 сантиметров, может увеличить нагрузку на переднюю часть стопы на 75%.

До конца первого года жизни ступня ребёнка имеет длину, равную половине длине его стопы во взрослом возрасте. К 12 годам длина стопы составляет 90% от длины этой части ноги во взрослом возрасте.

Стоять на одном месте – намного утомительней, чем идти. Это объясняется тем, что при стоянии идёт длительная нагрузка на одни и те же мышцы ноги.

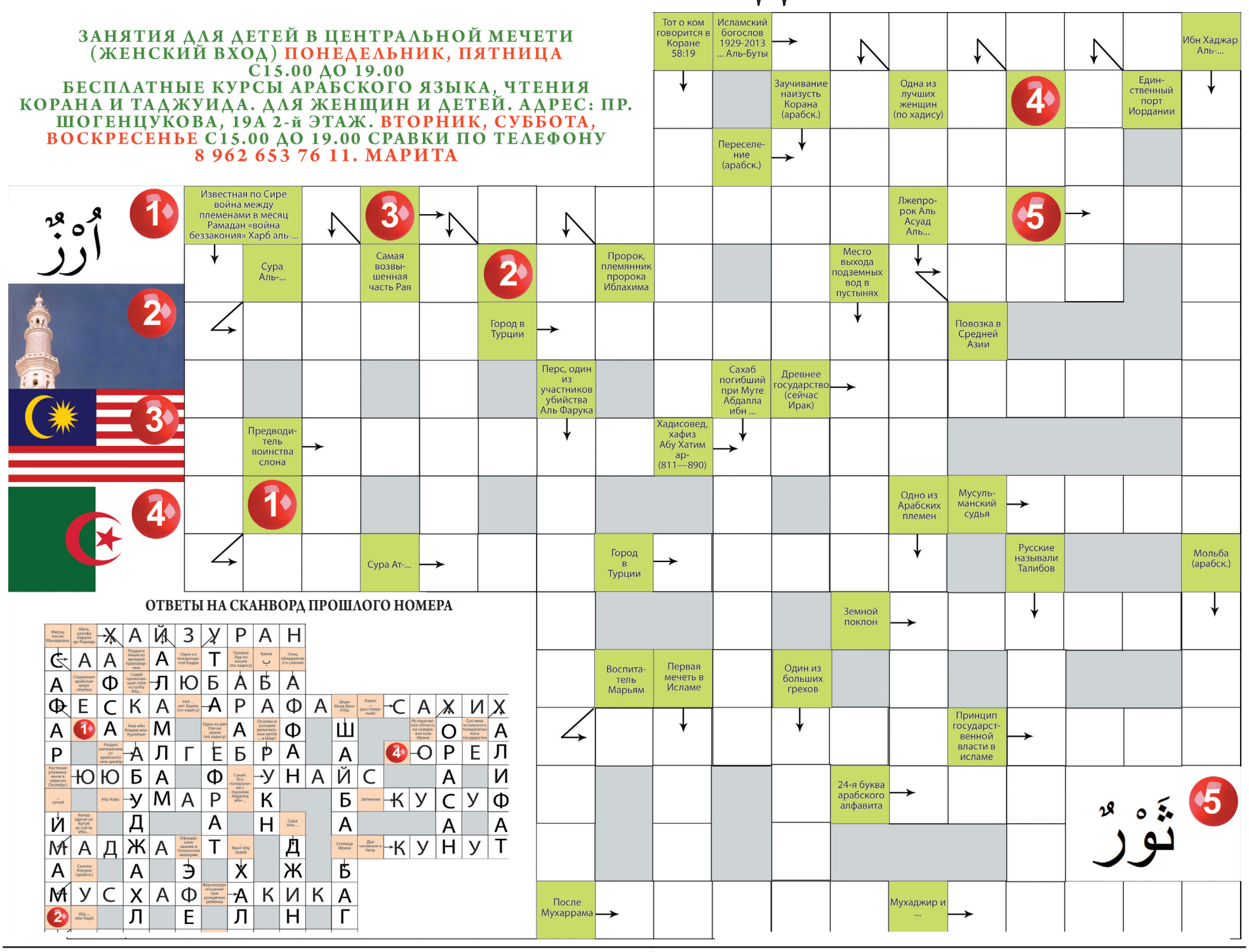


Мы сотворили человека в прекраснейшем облике. Св. Коран

СКАНВОРД

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ МЕЧЕТИ (ЖЕНСКИЙ ВХОД) ПОНЕДЕЛЬНИК, ПЯТНИЦА С15.00 ДО 19.00

БЕСПЛАТНЫЕ КУРСЫ АРАБСКОГО ЯЗЫКА, ЧТЕНИЯ КОРАНА И ТАДЖУИДА. ДЛЯ ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ. АДРЕС: ПР. ШОГЕНЦУКОВА, 19А 2-й ЭТАЖ. ВТОРНИК, СУББОТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ С15.00 ДО 19.00 СРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 962 653 76 11. МАРИТА



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПРОШЛОГО НОМЕРА

СВЕТ ИСЛАМА В КБР
Учредитель: Центализованная Религиозная Организация Духовное управление мусульман Кабардино-Балкарской Руспублики
Газета зарегистрированна в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Кабардино -Балкарской Республике
ПИ № ТУ07-00068 от 16 октября 2012 года.

Адрес редакции, издателя:
360000 г. Нальчик, пр. Шогенцукова 41
Телефоны: 77-07-48, 44-17-28
Главный редактор: Атаев Зейтун Зуфарович
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО
Сайт ДУМ КБР: www.dumkbr.ru

Время подписания по плану: 23.12.21 10.00
Время подписания фактически: 23.12.21 11.00
Отпечатано: Издательство «Южный регион»
г. Ессентуки, ул. Никольская, 5а
Тираж 3000 экз. Заказ №2850