

**Описание:** Ислам – это образ жизни, который включает комплексный подход к здоровью.

Авторство: Аиша Стейси (© 2015 IslamReligion.com)

Опубликовано 12 Oct 2015 - Последние изменения 23 Mar 2020

Категория: [Статьи](#) > [Всеобъемлемость и универсальность Ислама](#) > [Здоровье и питание](#)

Слово Ислам происходит от слова «са-ла-ма», как и слова мусульманин (тот, кто следует посланию Ислама) и «салам» (мир). Корень слова «са-ла-ма» означает мир, безопасность, надежность и предполагает подчинение Всевышнему Богу. Эта безопасность идет в комплекте с подчинением Единому Богу. Если человек подчиняется воле Бога, он ощущает врожденное чувство безопасности и умиротворенности. Он также должен понять, что Бог – это Создатель всего живого и неживого, и властвует над ними. С подчинением и пониманием приходит мир – истинный, достигаемый и вечный мир.



С сотворения мира, Бог дал знать о Себе через Пророков и Посланников, которые все явились с одним посланием. Поклонение одному Богу без соратников, без потомков и посредников. Правила и законы в разные времена отличались, в зависимости от эпохи и государства, но убеждения каждого из Посланников были одинаковыми. Поклоняйся Богу, и ты будешь вознагражден чувством удовлетворенности на протяжении всей жизни и после нее. А в 7 веке н.э. к людям явился Пророк Мухаммад с таким же посланием. Он призывал поклоняться одному Богу, его призыв был обращен ко всему человечеству. Послание доносилось людям во всех уголках планеты и во все времена.

Ислам предназначен всем существующим на земле до самого Судного дня. Это не религия одних лишь арабов (хотя Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах, был арабом) и не религия азиатских стран и стран третьего мира. Мусульмане есть на всех континентах, всех рас и национальностей. Мусульмане есть в Нью-Йорке, в Сиднее, в Кейптауне и Берлине, а также в Каире, Куалу Лумпур и Дубаи. Мусульмане так же многообразны, как и наша удивительная планета. К тому же, Ислам это не религия, которую можно исповедовать раз в неделю или с неполной самоотдачей. Ислам – это образ жизни, Ислам – это комплексный образ жизни.

Когда Бог сотворил мир, он вовсе не обрек его на нестабильность и опасность. Наоборот, он послал помощь. Он бросил канат, крепкий и прочный и, держась за него, самый простой человек может достичь величия и внутреннего равновесия.

Мусульманин из всех сил старается соблюдать указания Бога и делает это с помощью божественного руководства к жизни – Корана и достоверных хадисов Пророка Мухаммада.

Коран - книга-руководство, а хадисы Пророка Мухаммада объясняют и подробно толкуют это руководство. Ислам, как комплексный образ жизни, подчеркивает важность поддержания здоровья и предлагает способы и средства борьбы с болезнями. Коран - это книга мудрости. Это книга полная чудес и славы божьей, это свидетельство Его милости и справедливости.

Своим безграничным милосердием Бог обеспечил нам комплексный подход к жизни, который затрагивает все аспекты – духовный, эмоциональный и материальный. Когда Бог создал человечество, он сделал это лишь для одной цели – для поклонения Богу.

**«И Я (Аллах) создал джиннов и людей только для того, чтобы они служили Мне» (Коран 51:56).**

Всеобъемлющий Ислам расценивает каждую сторону жизни как акт поклонения – от сна и умывания до молитвы и работы. Тот, кто искренне подчиняется Богу, должен быть благодарен за бесчисленные блага в его жизни и должен хотеть благодарить и восхвалять Бога за его щедрость, доброту и милосердие. Пророк Мухаммад объяснил, что мы должны быть благодарны Богу в каждой ситуации, в хорошей и в плохой. Правда такова, что Бог справедлив, а значит, в каком бы положении ни оказался верующий, он должен знать, что в этом кроется доброта и мудрость.

**«Как удивительны дела верующего! Все - лишь ему на благо. Если все идет гладко, он благодарен, это хорошо для него. Если настали трудные времена, он терпит, и это также хорошо для него.» (Сахих Муслим)**

Современная жизнь нестабильна. Каждый человек проходит жизненные этапы, переживает черные и белые полосы, случаются взлеты и падения, однако вера остается сильной и непоколебимой, вдруг кажется, она начинает угасать, и тогда по воле божьей она вновь понемногу укрепляется. Периоды, когда человек здоров и находится в хорошей форме, сменяются болезнями и травмами, но с каждым приступом боли или страданием, истинный верующий ощущает, как его грехи отступают.

**«Когда бы ни столкнулся мусульманин с горем, болезнью или другой проблемой, Аллах искупит его грехи, как роняет он капли с деревьев» (Бухари и Муслим).**

Ислам учит нас беспокоиться о человеке в целом. Руководство и указания Аллаха помогают нам стойко переносить болезни и травмы. Если мы начнем жаловаться и сетовать на свое положение, мы добьемся ничего иного как еще большей боли и страдания. Наше тело и разум были дарованы нам с доверием, и мы несем за них

ответственность. Руководство Аллаха затрагивает все аспекты нашей жизни, так и для вопросов здоровья есть специальные указания, о которых мы расскажем в следующей статье.

## Здоровье в Исламе (часть 2 из 4): Коран как исцеление

**Описание:** Коран - это руководство для жизни, и особая важность в нём придается здоровью и исцелению.

Авторство: Аиша Стейси (© 2015 IslamReligion.com)

Опубликовано 19 Oct 2015 - Последние изменения 19 Oct 2015

Категория: [Статьи](#) > [Всеобъемлемость и универсальность Ислама](#) > [Здоровье и питание](#)

В Исламе существует комплексный подход к здоровью. Как религиозная жизнь неотделима от светской, так и физическое, психическое и духовное здоровье не могут быть разделены; это три составляющих абсолютно здорового человека. Если в каком-то из них человек поврежден или нездоров, другие составляющие также страдают. Если человек физически болен, ему будет трудно сосредоточиться на чем-то ином кроме боли. Если человек эмоционально нездоров, то он или она, возможно, не в состоянии позаботиться о себе должным образом, или их разум совершенно отвлечен от реальной жизни



Разговаривая со своими последователями, Пророк Мухаммад сказал, что в глазах Бога сильный верующий всегда лучше, чем слабый верующий.[1] Под словом «сила» подразумевается здесь не только сила веры или сила характера, но и крепкое здоровье. Наши тела были вверены нам Богом, и мы отвечаем за то, как мы заботимся о нашем здоровье. Несмотря на важность физического и психического здоровья, духовное здоровье всегда должно быть на первом месте. Если духовное здоровье человека нарушено, то пошатнуться может вся жизнь, во всех сферах могут

возникнуть проблемы.

Травма или болезнь могут возникнуть по многим причинам, однако, важно признать, что все в этом Мире происходит по воле Аллаха.

**«У Него ключи к сокровенному, и знает о них только Он. Ему известно то, что на суше и в море. Даже лист падает только с Его ведома. Нет ни зернышка во мраках земли, ни чего-либо свежего или сухого, чего бы не было в ясном Писании» (Коран 6:59).**

Наш мир – это ни что иное, как временное пристанище, украшенное для нас вещами, которых мы жаждем, супругами, детьми, достатком и роскошью. Однако, это все кратковременные удовольствия и радости, по сравнению с высшей формой удовлетворенности и красоты – Раем.<sup>[2]</sup> Чтобы помочь нам получить место в Раю, Бог посылает нам испытания и ставит преграды на нашем пути. Он испытывает наше терпение и благодарность и указывает нам на способы и средства преодоления этих препятствий. Бог милосерден и справедлив, мы можем не сомневаться, что с какими бы препятствиями мы ни сталкивались, Бог посылает нам их, чтобы мы заработали себе место в краю вечного блаженства. Травмы и болезни – это испытания, которые мы должны стойко и терпеливо преодолеть и, кроме того, принять их.

Принятие испытания не означает, что мы можем ничего делать, разумеется, мы должны стараться преодолеть его и извлечь для себя урок. Принять испытание означает перенести его смиренно, вооружившись оружием, которое посылает нам Бог. Величайшее из них – Коран, книга-руководство, исполненная милосердием и исцелением. Коран – это не учебник и не медицинский справочник, но в нем, в самом деле, есть указания о здоровье и лечении.

**«О люди! К вам от вашего Господа явилось увещание, исцеление для того, что в груди, верное руководство и милость для верующих» (Коран 10:57).**

**«Мы ниспосылаем в Коране то, что является исцелением и милостью для верующих...» (Коран 17:82).**

Несомненно, что в строках Корана есть исцеление для болезней и горестей человечества. В хадисах Пророка Мухаммада, да благословит его Господь, повествуется о том, что определенные строки и главы, по воле Божьей, исцеляют от болезней. Со временем, постепенно, мы стали больше опираться на медицину и различные препараты, а не на духовные лекарства, предписанные Исламом. Если вера крепка и непоколебима, то эффект от духовных лекарств наступит очень скоро.

В хадисах Пророка Мухаммада рассказывается история о мужчине, который отправился в путь. Однажды он остановился недалеко от людей, которые не оказали ему никакого гостеприимства. Когда лидера соседнего поселения укусила змея, они отправились к этому сподвижнику Пророка Мухаммада за помощью. Он прочел вслух первую главу Корана над пораженным мужчиной и он поднялся



«освобожденный от бремени».[3]

Очень важно искать помощи в Коране так, как предписывал Пророк Мухаммад. Не менее важно понимать, что это разрешено, а иногда и обязательно, обращаться за помощью к докторам. Наши тела – это наши тела, вверенные нам; мы обязаны относиться к ним с уважением и поддерживать их в лучшей форме. В соответствии с комплексным подходом Ислама к здоровью, в обращении за лечением к медицине и духовным средствам нет никакого противоречия.

Пророк сказал: **«Всемогущий Аллах не создал такой болезни, к которой он не создал лечения»**[4].

Он также сказал: **«От любого недуга есть средство, и с его применением, по воле Всемогущего Аллаха, болезнь исцеляется»**[5].

Коран – это исцеление для души и тела. Когда бы ни настигла нас болезнь или несчастье, когда бы ни стала наша жизнь невыносимой, Коран осветит нам путь и облегчит наше бремя. Коран – это источник успокоения и легкости. В современном мире люди обладают несказанными благами и роскошью, но не имеют удовлетворения. Жителям западных стран легко доступны врачи и медицина, традиционные средства исцеления, прорыв в медицинской науке и альтернативная медицина, но жизни многих из них полны душевной боли и безразличия. Вера в Бога – вот что утрачено.

За последние десятилетия было общепризнано, что религия и богослужение оказывают значительное влияние на физическое и психическое здоровье. Медицинские и научные исследования показали, что приверженность религии помогает в профилактике и лечении эмоциональных расстройств, заболеваний и травм, а также ускоряет процесс выздоровления.[6] Вера в Бога и подчинение Его воле – это самое важное составляющее заботы о здоровье. Строки и чтение Корана могут исцелить сердца и головы, а также победить болезни. Однако безоговорочная вера в Бога не умаляет значимость медицины в лечении заболеваний, при условии, что используются дозволенные средства. Действительно, Бог обладает властью над всем существующим, но мы должны доверять Ему, построить долгие отношения с Его книгой-руководством – с Кораном, а так же с хадисами Пророка Мухаммада; искать в них помощи.

---

Примечания

[1] Сахих Бухари

[2] Для мусульман Рай и небеса – это не одно и то же. Небеса (по-арабски «са ма») – это часть неба над нами, которая будет разрушена в Судный день. Рай (по-арабски аль-джанна) – это, в понятии мусульман, противоположность Ада; обиталище вечного мира и удовлетворенности.

[3] Сахих аль Бухари

[4] Сахих аль-Бухари

[5] Сахих аль-Бухари, Сахих Муслим.

[6] Д.Мэтьюс (2000). Полезна ли религия для здоровья. изд. Бог в 21 веке. Филадельфия: Темпельтон Фаундейшн Пресс.

## Здоровье в Исламе (часть 3 из 4): рацион и питание

**Описание:** Как важно придерживаться здорового питания.

Авторство: Аиша Стейси (© 2015 IslamReligion.com)

Опубликовано 26 Oct 2015 - Последние изменения 26 Oct 2015

Категория: [Статьи](#) > [Всеобъемлемость и универсальность Ислама](#) > [Здоровье и питание](#)

Ислам – это кодекс жизни. Мусульмане исповедуют религию не только по выходным или праздникам; религия – это скорее непрерывный образ жизни. Ислам организован духовно и морально, и берет в расчет естественные потребности человека и его желания. Убеждения Ислама берут свое начало в Коране и хадисах Пророка Мухаммада (известных как Сунна). Эти два источника откровения – руководство, или инструкция к жизни.



На первый взгляд это может показаться странной аналогией, но давайте сравним жизненные указания Ислама и инструкцию к компьютеру. Представьте, что вы купили ноутбук, не видя ранее никаких изобретений последних десятилетий. Сможете ли вы включить его? Если вам это удастся, то откуда вы будете знать, как с ним обращаться, как восстановить систему, проверить на вирусы и поддерживать его в рабочем состоянии? Без инструкции, компьютер не что иное, как ненужный девайс.

Проектировщики компьютеров создали также и инструкцию или руководство, понимая, что без этого невозможно использовать компьютер по назначению. Технология, как правило, предполагает наличие гарантии, которая актуальна только в случае предусмотренного использования устройства по назначению. Поэтому мы и читаем инструкции по применению.

Точно также и Ислам предлагает ряд инструкций и гарантию, обещание вечного Рая. У такой гарантии нет срока давности. Если вы ошибетесь или «нажмете» не ту кнопку, инструкция даст вам четкие указания, как это исправить. Бог создал человечество с особой целью – для поклонения Ему, отправил на Землю пророков и посланников со специальными указаниями, чтобы облегчить нам задачу. Тем не менее, без божьих указаний, человечество потеряется и будет бродить по миру, ничего не значащему и не обеспечивающего никакой безопасности и удовлетворения. Жизнь без целей. Люди станут волочить свое существование и жить нестоящей того жизнью.

Хадисы Пророка Мухаммада учат нас беречь здоровье и осознавать его ценность, как нескончаемого божественного блаженства.

**«Вот ваш Господь возвестил: «Если вы будете благодарны, то Я одарю вас еще большим. А если вы будете неблагодарны, то ведь мучения от Меня тяжки». (Коран 14:7)**

Комплексный подход Ислама к здоровью подразумевает также, чтобы мы относились к нашим телам с уважением, питали их, не только верой, но и разрешенной, полезной пищей. Важная часть жизни, согласно указаниям Создателя, это соблюдение здорового рациона питания. Для крепкого здоровья важно выбирать полезные продукты и избегать вредные. В Коране Аллах говорит: **«О те, которые уверовали! Вкушайте дозволенные блага, которыми Мы наделили вас» (Коран 2:172) «Вкушайте на земле то, что дозволено и чисто» (Коран 2:168).**

Коран содержит множество советов по поводу здорового питания, которые указывают на взаимосвязь физического и духовного здоровья. Призыв употреблять только полезную и чистую пищу зачастую сочетается с предупреждением о том, что нужно помнить о Боге и избегать Сатану. Здоровое питание не только утоляет голод, но и влияет на то, как мы поклоняемся Богу.

**«О люди! Вкушайте на земле то, что дозволено и чисто, и не следуйте по стопам сатаны. Воистину, он для вас - явный враг» (Коран 2:168).**

Если человек объедается или увлекается вредной едой и фастфудом, он может ослабнуть физически и станет отвлекаться от своей главной цели – служения Богу. С другой стороны, если человек сосредоточен лишь на духовных начинаниях и не следит за своим здоровьем и питанием, слабость, травма или болезнь обязательно отразятся в неспособности служить Богу. Руководство, обнаруженное в Коране и хадисы Пророка Мухаммада советуют человечеству соблюдать баланс между двумя этими крайностями.

Здоровый рацион сбалансирован сочетанием всех продуктов, которыми Аллах обеспечил свое творение. Разнообразное питание удовлетворяет потребности организма в углеводах, минералах, витаминах, белках, жирах и аминокислотах. Многочисленные строки Корана напоминают нам, что мы должны питать наш организм и поддерживать его в здоровом состоянии. Это не исчерпывающий список требований, а скорее общее представление о продуктах, которые поддерживают организм в здоровом состоянии и предотвращают развитие заболеваний.

**«Он также сотворил скот, который приносит вам тепло и пользу. Вы также употребляете его в пищу» (Коран 16:5)**

**«Он - Тот, Кто подчинил море, чтобы вы вкушали из него свежую рыбу» (Коран 16:14)**

**«Он возвращает для вас злаки, маслины, финики, виноград и всевозможные плоды» (Коран 16:11)**

**«Воистину, в домашней скотине для вас - назидание. Мы поим вас тем, что образуется в их животах между пометом и кровью, - чистым молоком, приятным для пьющих» (Коран 16:66)**

**«А потом питайся всевозможными плодами и следуй по путям твоего Господа, которые доступны тебе». Из брюшков пчел исходит питье разных цветов, которое приносит людям исцеление. Воистину, в этом - знамение для людей размышляющих» (Коран 16:69)**

**«Он - Тот, Кто создал сады на трельяжах и без трельяжей, финиковые пальмы и злаки с различным вкусом, оливки и гранаты, имеющие сходства и различия. Вкушайте эти плоды, когда они созревают» (Коран 16:141).**

**«И извлекли из нее (из земли) зерно, которым они питаются» (Коран 36:33)**

Бог обеспечил нас списком продуктов, которые запрещены. Все остальные продукты считаются дозволенными.

**«Вам запрещены мертвечина, кровь, мясо свиньи и то, над чем не было произнесено имя Аллаха (или что было зарезано не ради Аллаха)...» (Коран 5:3) «...и опьяняющие напитки» (Коран 5:91-92)**

Сладости и фастфуд не запрещены, но их следует потреблять в умеренных количествах в составе сбалансированной диеты для поддержания здоровья. Большинство современных хронических заболеваний являются следствием нездорового питания. Ишемическая болезнь сердца, гипертония, диабет, ожирение, депрессия - причина этих заболеваний - неправильное питание. Хадисы Пророка Мухаммада восхваляют умеренность как способ поддержания хорошего здоровья, и



Коран подчеркивает необходимость соблюдать баланс между различными крайностями.

Истинный верующий нуждается в здоровом теле и рассудке, чтобы поклоняться Богу надлежащим образом. Чтобы сохранить здравый ум, чистое сердце и здоровое тело, особое внимание следует уделять здоровью. Сердце и разум питаются мыслями о Боге и богослужением, исполняемым дозволенными путями, а тело питается здоровой и дозволенной пищей, которой нас обеспечил Бог. Внимание к рациону и питанию - это неотъемлемая часть комплексного подхода Ислама к здоровью.

Комментарий.

## Здоровье в Исламе (часть 4 из 4): физкультура и упражнения

**Описание:** Физкультура - это неотъемлемая часть жизни мусульманина.

Авторство: Аиша Стейси (© 2015 IslamReligion.com)

Опубликовано 02 Nov 2015 - Последние изменения 02 Nov 2015

Категория: [Статьи](#) > [Всеобъемлемость и универсальность Ислама](#) > [Здоровье и питание](#)

Пророк Мухаммад, да благословит его Господь, сказал, что сильный верующий лучше, чем слабый верующий.[1] Он подразумевал силу веры и характера, а также подчеркивал, что крепкое здоровье и физическая нагрузка желательны, при условии, что Бог наделил нас средствами достижения такой силы. Комплексный подход Ислама к жизни и в частности к здоровью, предоставляет нам возможность оставаться сильными и здоровыми. Если Господь распорядился так, что болезни и травмы - это тоже часть нашей жизни, то Ислам обеспечил нас способами принять это и быть благодарными за испытания, которые нас окружают.



В этой статье, заключительной в серии из 4 статей, посвященных комплексному подходу Ислама к здоровью, мы расскажем о том, что Пророк Мухаммад и исламские ученые говорят о физических нагрузках и упражнениях. В отдельном цикле статей мы рассмотрим, как Ислам предлагает бороться с болезнями.

Мусульмане должны заботиться о своем духовном, психическом и физическом здоровье. Наши тела, самые сложные из всех механизмов, дарованы нам Богом. Мы должны поддерживать их в здоровом состоянии, а не вредить им. Как мы уже говорили ранее, правильное питание очень важно для здоровья. Так и физические упражнения. Ислам ставит акцент на правильном питании в сочетании с физической нагрузкой.

Выполнение обязательств трех из пяти столпов Ислама предполагает, что мусульмане должны быть здоровы и должны заниматься физкультурой. Ежедневные молитвы (5 раз в день) – сами по себе своего рода упражнения, поскольку предполагают движения, в которых задействованы все мышцы и суставы организма, а сосредоточение на молитве снижает умственное напряжение. Хорошее здоровье необходимо для Рамадана и Хаджа (паломничества в Мекку), что является непростой задачей, требующей многих лет усиленных физических тренировок.

Пророк Мухаммад советовал своим последователям трудиться, быть энергичными и вставать рано, поскольку все это является залогом здорового организма. Он сказал: **«О Аллах, благослови раннее утро для моей общины»**[\[2\]](#)

Ожирение и неправильное питание, лень, слабость - недуги, за которые нас призовут к ответу. Даже несмотря на то, что нам порой не под силу предотвратить болезнь, мы зачастую сами усугубляем свое положение, не уделяя должного внимания питанию и физическим упражнениям. Пророк Мухаммад, да благословит его Господь, сказал: **«Любое действие, совершаемое без мыслей о Боге, это развлечение или безрассудство, за исключением четырёх вещей: верховая езда, обучение плаванию, игра с семьей и стрельба из лука»**[\[3\]](#)

Пророк Мухаммад и его сподвижники от рождения были в хорошей физической форме. Жизнь была сложнее, длинные расстояния преодолевались пешком, мужчины охотились и выращивали еду, чтобы выжить, не существовало бесполезных занятий, порождающих лень и бессмысленно тратящих время. 21 век полон развлечений, поощряющих лень и вредящих здоровью.

Несмотря на то, что передовые технологии имеют ряд преимуществ, важно не тратить время перед телевизором или за компьютером в ущерб нашему здоровью. Было доказано, что детское ожирение – является следствием часов, проведенных перед телевизором[\[4\]](#). Другие исследования подтверждают, что это же относится и ко взрослым. Физические упражнения, с другой стороны, имеют ряд преимуществ.

Упражнения повышают мышечный тонус, увеличивают гибкость, выносливость, укрепляют сердце и предотвращают депрессию. Упражнения также помогают снизить вес. Аэробика помогает бороться с заболеваниями сердца и высоким давлением, снижает риск развития диабета, а силовая тренировка развивает

мышечную массу, снижает жир, повышает плотность костной ткани, помогает при болях в спине и артрите, укрепляет психическое здоровье.

Признанный исламский ученый Ибн Кайим установил, что движение помогает организму естественным образом избавиться от остатков пищи и укрепить иммунитет. Он также говорит, что для каждого органа полезны определенные упражнения, а верховая езда, стрельба из лука, спортивная ходьба полезны для всего организма в целом.[\[5\]](#)

Физкультура играет важную роль в жизни мусульманина, однако она не должна быть в ущерб исполнению религиозных обязательств или проведения времени с семьей. В соответствии с комплексным подходом к жизни, с Исламом, все должно быть в меру. Экстремистское или фанатичное поведение недопустимо. Ислам против того, чтобы физкультура заняла всю вашу жизнь. Ислам призывает найти золотую середину во всем. Мужчины и женщины должны заниматься спортом по раздельности и в специальной одежде, закрывающей необходимые части тела.

Ислам разрешает и поощряет все, что бодрит разум и восстанавливает силы организма, при условии, что это не грешно, не причиняет вред и не препятствует исполнению религиозных обязательств. Хадисы Пророка Мухаммада несомненно продвигают занятие спортом как здоровый образ жизни, поощряют братскую любовь и семейную сплоченность.

В сборнике Имама Бухари (ученого, собиравшего хадисы) приводится история: «Пророк проходил мимо людей из племени Аслам, когда они состязались в стрельбе из лука (на рынке). Он сказал им: **«Стреляйте дети Измаила (пророка), ваш предок был талантливым и метким стрелком. Стреляйте, и я сделаю так же»**. Одна из команд перестала стрелять. Пророк спросил: **«Почему вы не стреляете?»** Они ответили: «Как мы можем стрелять, когда ты среди них?» (среди другой команды). Тогда Пророк сказал: **«Стреляйте, я со всеми вами»**.

В другом хадисе любимая жена Пророка Аиша упоминает о любви мусульман к играм и состязаниям. Она сказала: «Я состязалась с Пророком и победила его. Позже, когда я набрала в весе, и мы вновь начали состязаться, он выиграл. Затем он сказал: «Эти результаты отменяют предыдущие» (имея в виду предыдущие состязания).[\[6\]](#)

Истинный верующий признает чудо человеческого тела и благодарен Создателю. Эта благодарность выражается в заботе о здоровье. Комплексный подход Ислама к здоровью затрагивает все аспекты разума, души и тела. Человек, действительно заботящийся о здоровье, следит за своим питанием и делает физические упражнения, помня о Боге и с намерением исполнить свои религиозные обязательства.

---

Примечания

[\[1\]](#) Сахих Муслим

[\[2\]](#) Имам Ахмад

[\[3\]](#) Ат Табарани

[\[4\]](#) Из результатов исследований Университета в Буффало, Университета Джона Хопкинса, Национального Института Раковых заболеваний, Центров предотвращения болезней, Креспо, Доктор философии Карлос Дж., Смит, Элен, кандидат медицинских наук; Трояно, Ричард П., доктор наук; Барлетт, Сьюзен Дж., доктор философии; Макера, Кэролайн А., кандидат философских наук, Андерсен, Росс И., доктор философии (15 марта 2001г.) Телевизор, потребляемая калорийность и ожирение у детей США. Архивы педиатрии и подростковой медицины, 155,360-365.

[\[5\]](#) Зад-Аль-Маад.

[\[6\]](#) Сахих аль Бухари

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/1878/viewall/>

Copyright © 2006-2015 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Все права защищены