

ЗДОРОВЬЕ В ИСЛАМЕ (ЧАСТЬ 3 ИЗ 4): РАЦИОН И ПИТАНИЕ

Оценка:

Описание: Как важно придерживаться здорового питания.

Категория:

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

Авторство:: Аиша Стейси (© 2015 IslamReligion.com)

Опубликовано: 26 Oct 2015

Последние изменения: 26 Oct 2015

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 несостоящей 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.

Адрес этой статьи:

<https://webcache001.islamreligion.com/ru/articles/1892>

Copyright © 2006-2015 Все права защищены © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Все права защищены