An hourglass with blue sand is positioned on a rocky beach. The background shows a sunset or sunrise over the ocean, with a warm, golden glow. The hourglass is made of dark wood and has two glass bulbs. The sand is a vibrant blue color. The text is overlaid on the image in a white, sans-serif font.

Идеи сохранения здоровья в Исламе

Абдукаримов И М
ФПБ-41

Ислам

- Образ жизни;
- Основа семейных и правовых отношений;
- Свод традиций и обычаев.



4 правила здорового питания в исламе

Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты человека, и его основы были заложены еще много веков назад нашим любимым пророком (мир ему):

Количество употребляемой ПИЦЦИ

Количество и качество потребляемой пищи имеет непосредственное влияние на наше физическое, эмоциональное и духовное состояние

Соблюдение поста




Кроме духовной пользы, соблюдение поста имеет множество преимуществ для здоровья человека: снижение кровяного давления, уменьшение риска развития рака, уменьшение предрасположенности к стрессу, сжигание жира, улучшение контроль уровня сахара в крови и

контроль аппетита

Ты – это то, что ты ешь

Стоит отметить, что рацион пророка (мир ему) не был сконцентрирован на мясе. Согласно современной медицине, чрезмерное потребление мяса может привести к серьезным физическим и духовным последствиям.

Этикет приема пицци

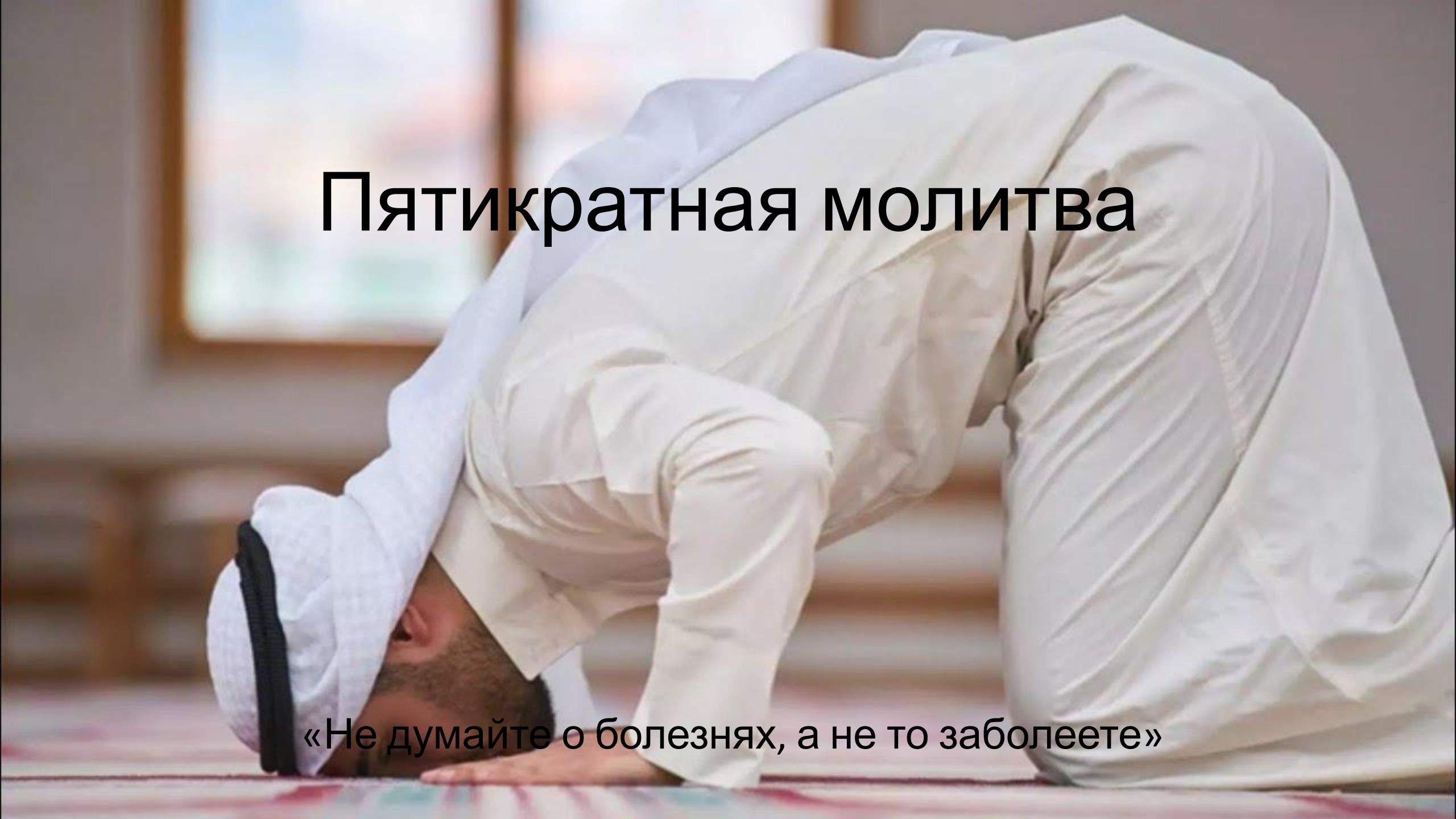


«Еды одного человека хватит для двоих, еды двоих — для троих, еды троих — для четверых»

A man with a beard, wearing a white long-sleeved shirt, is kneeling and washing his face with water from a fountain. He has his hands cupped around his face, and water is dripping from his chin. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The word "Гигиена" is overlaid in the center of the image.

Гигиена

«Чистота – это половина веры»

A man wearing a white thobe and ghutra is shown in a prostration (sujood) position during prayer. He is on a patterned prayer mat, with his forehead and hands touching the ground. The background is a blurred indoor setting with a window.

Пятикратная молитва

«Не думайте о болезнях, а не то заболеете»

Современная наука о намазе

- **Люди, совершающие намаз, ведут более здоровый образ жизни.**
- **В мозг того, кто склоняет голову к земле восемьдесят раз в день, ритмично и обильно притекает кровь**
- **Благодаря постоянным наклонам и подъемам, в глазах совершающих намаз кровообращение происходит более активно**
- **Изометрические движения в процессе намаза способствуют хорошему перевариванию пищи в желудке и нормальному выделению желчи**
- **Ритмические телодвижения в процессе пятикратного намаза предупреждают артроз и известковые отложения в суставах**
- **Намаз – важнейший элемент регулирования сна**

Ислам и физическая активность




«Есть два блага, которых люди не ценят. Это — здоровье и свободное время»

Верховая езда

A woman wearing a dark riding helmet, a tan jacket, white riding boots, and a dark vest is leaning over the neck of a light brown horse. She is holding the horse's lead rope. The horse is wearing a black halter with a silver ring. The background is a blurred green field with a wooden fence.

«Поистине, нет ни одного арабского скакуна, которому не было бы дозволено обращаться (к Аллаху) с мольбами во время рассвета, произнося такие слова: “О, Аллах, Ты подчинил меня, кому захотел, из сынов Адама, так сделай же меня для него более любимым, чем его семья и имущество “» (Ахмад, ан-Насаи).

Стрельба из лука

A young child, likely of Mongolian descent, is shown in profile, aiming a traditional wooden bow. The child is wearing a dark red and black patterned robe with a yellow sash. The background is a vast, green grassy field under a blue sky with light clouds, with rolling hills or mountains in the distance. The child's expression is one of intense focus and effort.

«Обучайте ваших детей плаванию и стрельбе из лука, а также верховой езде»

(Абу Дауд)

Внешний вид

В Коране подчёркивается превосходство верующих, заботящихся о своей духовной и внешней чистоте: **«Воистину, Аллах любит кающихся и любит очищающихся»** (сура 2, аят 222).

Отношение ислама к курению, алкоголю и наркотикам

«Не обрекайте себя на гибель» (сура 2, аят 195),

Вывод



Ислам это не религия а образ жизни