An hourglass with blue sand is the central focus, resting on a bed of smooth, greyish-brown pebbles. The hourglass is made of dark wood and glass, with the sand flowing from the top bulb to the bottom. The background is a soft, out-of-focus landscape of a beach at sunset or sunrise, with warm orange and yellow light. The overall mood is contemplative and serene.

# 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



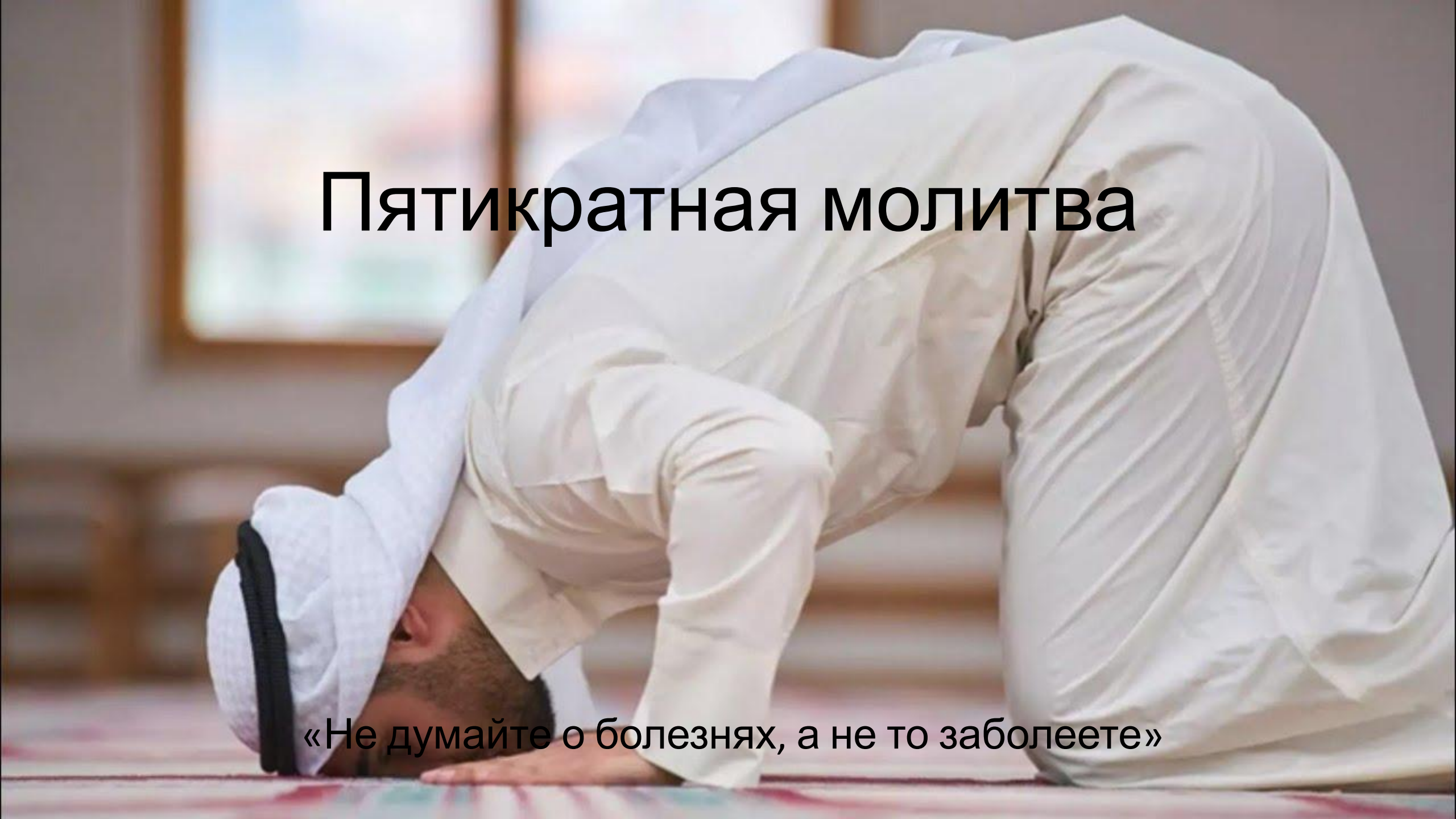
«Еды одного человека хватит для двоих, еды двоих — для троих, еды троих — для четверых»

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 a stream of water is falling 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»



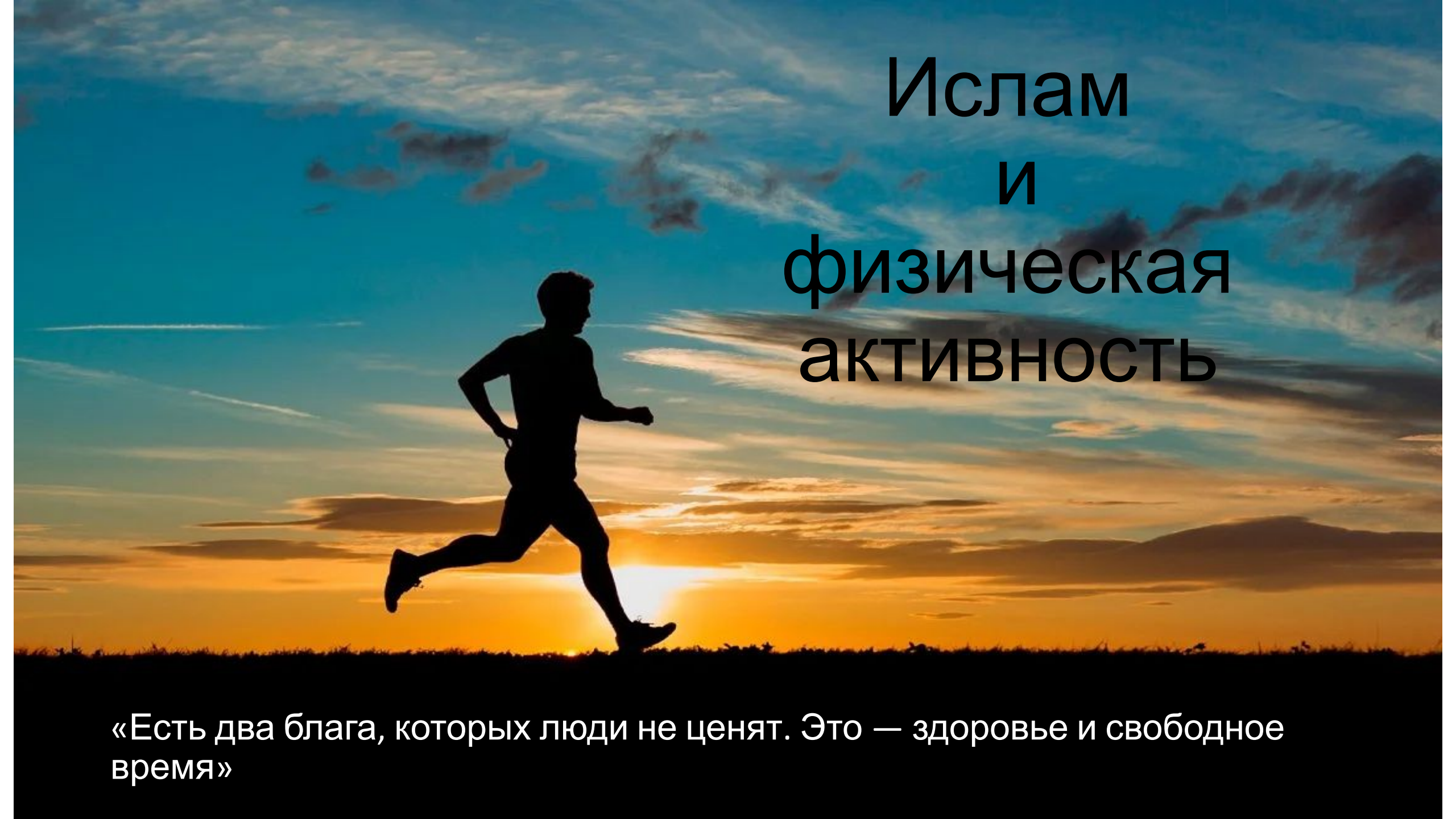
A man wearing a white thobe and ghutra is performing a prostration (sujood) on a prayer mat. He is in a low, arched position with his forehead and hands touching the floor. The background is a blurred indoor setting with a window.

# 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**

A silhouette of a person running is shown against a vibrant sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. The sky transitions to a deep blue at the top, with scattered clouds. The runner is in mid-stride, moving from left to right. The overall scene conveys a sense of movement and health.

# 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 grey jacket, white riding boots, and a dark vest is leaning her head against the neck of a light brown horse. She is smiling and appears to be in a moment of affection. 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 determination.

«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