

## ■ Вагаз

# УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Абдурахман АКБЕРДИН

В этой статье хотелось бы поговорить о еде. Ведь мы кушаем каждый день, однако многие люди питаются неправильно. Это заметно даже мне, не медику.

Основой этикета приема пищи в Исламе является следующий хадис от Посланника Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует):

"Что может быть хуже набивания человеком своего желудка едой? Разумному человеку достаточно употребить несколько кусочков пищи для поддержания жизни. Если его аппетит взял верх над его волей, тогда пусть разделит свой желудок на три части: одну треть отдаст еде, вторую - питью, а третью оставит для дыхания" (Тирмизи).

Знаменитый лекарь Ибн Абу Масуайхи, прочитав этот хадис, сказал: "Если бы люди водворили в жизнь эти слова, то избавились бы от болезней, а больницы и аптеки перестали бы работать".

Другой известный врач Авиценна (Абу Али ибн Сина) сказал: "Я собрал всю медицину в двух строчках, а речь хороша тогда, когда она коротка. Если кушаешь, то ешь мало, а после еды сторонись (другой еды). Ведь лечение - в переваривании. И нет для людей состояния вреднее, чем потреблять одну еду за другой".

Значит, принципы питания мусульманина просты:



1) Не кушай, пока не проголодаешься.

2) Не кушай что-то новое, пока не переработается то, что в желудке.

3) Когда кушаешь, не ешь много. То, что ты наелся, мозг понимает намного позже, чем желудок. Проверено и доказано.

Люди во времена Пророка (да

благословит его Аллах и приветствует), говорили:

"Мы - народ, который не кушает, пока не проголодается, а когда кушает, не наедается". То есть, еды в то время было мало.

Это, конечно, не значит, что нельзя наедаться вообще. В достоверном хадисе говорится, что

Посланник Аллаха (да благосло-

вит его Аллах и приветствует)пил Абу Хурайру молоком до тех пор, пока тот не сказал, что не может пить. Значит, в некоторых случаях не возбраняется есть досыта (в гостях, перед тяжелой работой и т. д.), но нельзя переждать до такого состояния, что чувствуется ухудшение самочувствия.

В достоверном хадисе (от Бу-

хари и Муслима), говорится, что после лучших поколений мусульман - сподвижников (сахабов), их последователей (таби'ун) и последователей последователей (таби'ут таби'ин) появятся такие люди, для которых характерна тучность тел. Значит, лучшие мусульмане - праведные предшественники - не были толстыми.

Но современные верующие часто забывают этот хадис и, копируя европейские стандарты, начинают беспокоиться, когда худеют и теряют вес. Многие стараются набрать килограммы мышц, считая, что это красиво. По нашим исламским критериям, это не есть эталон красоты. Давайте лучше брать пример с первых поколений и наших знаменитых учёных, которые ели мало и не были толстыми. В те времена "здоровяков" среди мусульман было значительно меньше, чем сейчас, но их слово имело больший вес. Не за счет бокса, каратэ, борьбы, бодибилдинга, а за счёт знаний и богобоязненности. В общем, мусульманину лучше сократить рацион еды, а то, что сэкономил, использовать для более полезных дел. О том, что Всевышний спросит с нас и за еду, сказано в Коране:

6. Вы непременно увидите ад.

7. Потом увидите его глазами убеждённости.

8. Потом вы непременно будете спрошены в тот день о благах. (Сура "Хавастовство большим количеством").

Ведь к благам от Всевышнего относится и пища, которую мы потребляем каждый день.

## ■ Творчество

## НАШ ЗЕМЛЯК - В ФИНАЛЕ ПОЭТИЧЕСКОГО КОНКУРСА О ПРОРОКЕ

Фатима ГАЛИМЬЯНОВА

ПРИЗЫВ

**Завершился VI Всероссийский поэтический конкурс "Пророк Мухаммад - милость для миров", в котором принял участие священнослужитель из Башкирии.**

Организатором конкурса выступил Департамент социально-благотворительной и духовно-просветительской деятельности Совета Муфтиев России. На конкурс принимались авторские произведения на русском и татарском языках, посвященные различным аспектам жизни пророка Мухаммада, содействующие лучшему пониманию образа жизни и раскрывающие его вклад в мировую историю.

На официальном сайте конкурса можно было не только ознакомиться с поэтическими работами, но и проголосовать за понравившееся стихотворение, тем самым прибавив баллы участнику.

Из всех присланных на конкурс работ жюри выбрало лишь 42 поэтических произведения. Примечательно, что в этот список попало стихотворение нашего земляка Фатиха хазрата Фаткуллина - из города Межгорье Республики Башкортостан. Среди конкурсантов он значился под номером 12. Несмотря на то, что его работа не попала в призовую тройку, мы поздравляем нашего земляка, желаем творческих успехов в будущем.

Предлагаем вашему вниманию конкурсное стихотворение Фатиха хазрата.



*С именем Аллаха, я призываю, с именем Аллаха, я встаю, с именем Аллаха, я засыпаю*

*и Господа, своего Благодарю.*

*И всех живущих на земле в религию Ислам зову.*

*Призыв сей совершал Пророк, давая каждому урок.*

*И этот аманат оставил нам,*

*кто принял религию Ислам.*

*И этот призыв я буду неустанно повторять,*

*в религию Господа, всех вас звать.*

*Из всех религий, что на земле,*

*Аллах избрал религию Ислам*

*И тех, кто принял религию Ислам, называют,*

*уммой мусульман.*

*И самый ценный аманат - Единство Бога*

*признавать, затем читать намаз, давать закят,*

*предписан также пост и в этом особый баракят.*

*С приходом месяца зуль-хиджа, паломники*

*спешат туда, чтоб совершить таваф*

*в мечети Казбейтуллах.*

*Сейчас зовусь я Абдалла - я раб Аллаха,*

*иншаллах.*

*И благодарен Господу всегда*

*и неустанно отвечаю- Бисмиллях.*

*Сейчас настал и наш черед, народ свой поднимать.*

*К тому, о чём предупреждал почтеннейший*

*Пророк, пришёл людской порок.*

*Кругом обман, дурман, вино рекой.*

*И как остановить самообман?*

*Ответ простой - религия Ислам.*

*Ведь это благо нам.*

*И неустанно повторяю: принять религию*

*Ислам*

*И быть достойным уммы мусульман.*

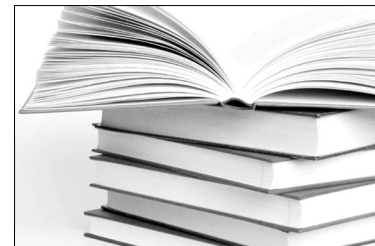


## ■ На книжную полку

## «ПРЕДПИСАНИЯ ШАРИАТА» - В ПОМОЩЬ ИМАМУ

Григорий ПЛОСКОВ

**Готова к выпуску книга "Предписания шариата" А.Максуди**



Духовное управление мусульман Республики Башкортостан подготовило к выпуску очередную брошюру серии "В помощь имаму".

Издание представит перевод дореволюционного учебного пособия "Ахкам шар'ийа" ("Предписания шариата"), автором которого является известный в Урало-Поволжье исламский просветитель Ахмадхади Максуди. Сам оригинал на тюрки был выпущен в 1912 году.

Перевод с тюрки на русский язык выполнен Зайнуллой Хасановым. Перевод на башкирский язык выполнили супруги Салават Ахмадуллин, аспирант Института востоковедения РАН (Москва) и Лейсан Ахмадуллина, аспирантка Института мировой литературы РАН (Москва).

Ответственным за подготовку и выпуск брошюры назначен заместитель председателя ДУМ РБ по вопросам образования Руслан Саяхов.

Как отметили в муфтияте, выбор для публикации этого труда не случаен. В условиях современного поиска общих (для российских мусульман вообще и для му-

сульман нашего региона в частности) ориентиров, со всей очевидностью проявляется актуальность такого понятия как традиционный ислам. Именно некое единое в своей основе, традиционное для нашей полосы понимание ислама претендует на роль того, что уберёгло бы мусульман от взаимных упреков в "неправильности", собственных "молодости" нашего ислама по причине возрождения фактически из небытия. Традиционным, очевидно, мы можем назвать то понимание, которое сформировалось у наших предков, пройдя многовековой путь изучения, поисков и переосмысления. Результаты тех поисков и переосмысления вылились в труды, формирующие наше современное духовное наследие, которое мы обязаны изучать и, по возможности, обогащать.

Следует напомнить, это уже второе пособие из серии "В помощь имаму". Первое издание в рамках проекта было выпущено осенью 2012 года.