203399 - Христианка спрашивает, есть ли в Исламе программа по снижению веса?

Вопрос

Я полная женщина, мне двадцать пять лет. Я бы хотела знать, дозволяет ли Ислам следовать диете по снижению веса? Если это так, то каковы методы снижения веса, которым советует следовать Шариат?

Подробный ответ

Хвала Аллаху.

Вначале мы бы хотели поблагодарить Вас за вопрос на наш сайт. Просим Всевышнего Аллаха помочь нам и Вам следовать тому, что Ему либо, и чем Он доволен. Просим Его также вести всех нас прямым путем.

Благодатный великий Шариат повелевает и указывает на всё благое, в чём нуждаются люди, и запрещает, предостерегает от всего плохого в этой и следующей жизни. Шариат совершенен со всех сторон.

В мусульманском законе, Шариате, существуют предупредительные меры по этому вопросу. Наиболее важные – умеренность в еде и запрет расточительства.

Всевышний Аллах сказал:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Ешьте и пейте, но не излишествуйте, ибо Он не любит тех, кто излишествует (сура аль-А‘раф, аят 31).

Сообщается, что Микдам ибн Ма‘ди Кариб слышал, как посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: Не наполнял человек сосуда, худшего, чем его

собственное чрево! Достаточно сыну Адама (нескольких) кусочков пищи, благодаря которым он сможет поддерживать свои силы, а если уж неизбежно (для него есть больше, пусть) треть (его желудка будет) для еды, треть — для питья, а еще треть — для (лёгкости) дыхания (ат-Тирмизи № 2380). Аль-Альбани в ас-Сильсиляту-с-сахиха (№ 2265) сказал, что хадис достоверный.

Некоторые предшественники говорили: «Аллах собрал всю медицину в половине аята:

وكلوا واشربوا ولا تسرفوا

„Ешьте и пейте, но не излишествуйте, ибо Он не любит тех, кто излишествует“» (Тафсир Ибн Касир. Т. 3. С. 406).

Ибн аль-Кайим, да помилует его Аллах, говоря о пользах, которые исходят из предыдущего аята, сказал: Он указал Своим рабам, что употреблять следует такую еду и жидкость, которые делают тело сильным, возмещая то, что было высвобождено из него. Также Он указал на то, что количество и вид пищи должны соответствовать тому количеству и виду, что полезны телу. Более этого уже будет расточительством /исраф/. Две вещи, я имею виду отсутствие еды и питья, а также расточительство в них, вредят здоровью и приводят к болезням. А сохранение здоровья в тех божественных словах (Заду-ль-ма‘ад. Т. 4. С. 195).

Для дополнительной информации обратитесь к ответу на вопрос № 102374.

Полнота может зависеть от наследственности, какой-либо болезни или при гормональном расстройстве. В большинстве случаев полнота является следствием неумеренности в употреблении пищи и недостатка движения. Для решения этих проблем следует обратиться к медицинским специалистам по этому вопросу. Шариат велел нам обращаться к специалистам по любым видам знания и использовать их советы, если они не противоречат Шариату. Сказал Всевышний Аллах:

فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون

Если вы не знаете, то спросите обладателей Напоминания (сура ан-Нахль, аят 43).

Для дополнительной информации по этому вопросу обратитесь, пожалуйста, к ответу на вопрос № 14325.

Пользуясь случаем, мы бы хотели призвать Вас к тому, что важнее всего этого – к поиску пути спасения, принятию последней религии Аллаха, о которой он обрадовал всех пророков до нашего пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует. А последний из предыдущих пророков был раб Аллаха, Его слово и посланник – ‘Иса ибн Марьям (Иисус сын Марии), мир ему и благословение. Сказал Всевышний Аллах:

وَإِذْ قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيَّ مِنَ التَّوْرَاةِ وَمُبَشِّرًا بِرَسُولٍ يَأْتِي مِنْ بَعْدِي اسْمُهُ أَحْمَدُ فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ قَالُوا هَذَا سِحْرٌ مُبِينٌ * وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ وَهُوَ يُدْعَى إِلَى الْإِسْلَامِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ * يُرِيدُونَ لِيُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَاللَّهُ مُتِمُّ نُورِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ * هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ

А вот Иса (Иисус), сын Марьям (Марии), сказал: „О сыны Исраила (Израиля)! Я послан к вам Аллахом, чтобы подтвердить правдивость того, что было в Таурате (Торе) до меня, и чтобы сообщить благую весть о Посланнике, который придет после меня, имя которого будет Ахмад (Мухаммад)“. Когда же он явился к ним с ясными знамениями, они сказали: „Это - очевидное колдовство“. Кто же может быть несправедливее того, кто измышляет ложь об Аллахе, когда его призывают к исламу? Аллах не ведет прямым путем несправедливых людей. Они хотят погасить свет Аллаха своими ртами, но Аллах сохранит Свой свет, даже если это ненавистно неверующим. Он - Тот, Кто отправил Своего Посланника с верным руководством и религией истины, чтобы превознести ее над всеми остальными религиями, даже если это ненавистно многобожникам (сура ас-Сафф, аят 6-9).

Для более подробной информации обратитесь к ответам на вопросы № 12628, № 82361 и № 148661.

А Аллах знает лучше.