



В г.Кузнецке состоялся юбилей у уроженца с. Чирклей жителя г. Кузнецка Ибраева Ильяса Абубякяровича, которому исполнилось 55 лет. Поздравить с этой датой, а также почтить молитвы пришел представитель духовенства РДУМ Пензенской области Расим хазрат Аюпов.

Как принято у татар-мусульман Поволжья, Сурского региона, как и у всего тюркского народа различные традиционные религиозные мероприятия мэджлесы (никах, имянаречение, поминальные меджлисы, маулид и другие) проходят очень колоритно и пышно, что располагает к обильному приему пищи. Один из присутствующих на данном мероприятии спросил у Расим хазрата о том, что советовал посланник Аллаха (с.а.в) по поводу культуры приема пищи.

В ответ Расим хазрат сказал, что тот, кто заботится о своем здоровье и долголетию, должен прислушаться к следующим советам, которые давал посланник Аллаха (салляллаху алейхи васаллям): «Человеку для жизни достаточно нескольких кусков пищи. Тот же, кто вынужден много поесть, пусть разделит свой желудок на три части: одну часть для еды, вторую часть для воды, а третью часть для воздуха» (Ибн Маджа, Аtima, 50).

Исследования показывают, что для свободного и глубокого дыхания необходимо, чтобы желудок не был переполнен. Невозможность глубоко дышать при переполненном желудке сокращает жизнь. Кроме того, в этом случае грязная кровь, поступающая в легкие для очищения, возвращается в организм, будучи не полностью очищенной, вследствие чего здоровье человека подрывается. Элементом, очищающим кровь, является кислород, поступающий в организм посредством дыхания. Поэтому для того, чтобы человек мог глубоко дышать, необходимо, чтобы часть желудка была пустой. Поступление необходимого количества воздуха обеспечивается благодаря глубокому дыханию и полному наполнению воздухом легких. Если же наш желудок полностью

заполнен едой, то в этом случае не остается возможности для полного наполнения воздухом легких. И как следствие, в наши легкие попадает лишь половина необходимого нам кислорода, которой недостаточно для очищения крови.