

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2024, Том 1, № 1 / 2024, Vol. 1, Iss. 1 <https://eahjournal.ru/issue-1-2024.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/05EAH124.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Хайдарова, Ф. Питание по Сунне: традиции, этика и польза / Ф. Хайдарова // Евразийские академические горизонты. — 2024. — Т. 11. — № 1. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/05EAH124.pdf>.

For citation:

Khaidarova F. Sunnah diet: traditions, ethics, and benefits. *Eurasian Academic Horizons*. 2024;1(1): 05EAH124. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/05EAH124.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 39

Хайдарова Фазолат

Ургут, Узбекистан
E-mail: mardiya9296@gmail.com

Питание по Сунне: традиции, этика и польза

Аннотация. В данной статье рассматривается тема питания в свете исламской традиции, опираясь на Сунну Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует). Пища играет важную роль не только в физическом здоровье человека, но и в его духовной и нравственной жизни. Цель исследования — показать, что Сунна содержит множество полезных и мудрых правил, связанных с едой, которые актуальны и полезны даже в современном мире. Первая часть статьи посвящена традициям питания, которых придерживался Пророк (да благословит его Аллах и приветствует). Это включает в себя такие действия, как мытье рук перед едой, произнесение имени Аллаха, использование правой руки, умеренность в еде и благодарность после приема пищи. Эти простые, но глубокие действия несут в себе воспитательную и духовную силу. В основной части рассматриваются этические стороны Сунны в питании. Через пищу человек учится скромности, благодарности, уважению к другим людям и к благам Аллаха. Соблюдение дозволенного (халял) и избегание запретного (харам) укрепляет духовную чистоту и сознательность. В заключение обобщается польза соблюдения этих сунн с точки зрения здоровья. Медицинские исследования подтверждают, что умеренность в еде, благодарность и правильное отношение к пище положительно влияют на физическое и психологическое состояние человека. Из этого следует, питание по Сунне — это не просто религиозная практика, а полноценная система нравственного, социального и физического оздоровления.

Ключевые слова: Сунна, питание; исламская этика; Пророк Мухаммад; хадис; халял; еда; умеренность; благодарность; исламская традиция; здоровье; духовность; пищевое поведение

Введение

Питание является неотъемлемой частью жизни человека, влияя не только на его физическое здоровье, но и на моральное и духовное состояние. В современном мире, где стремительный ритм жизни и изобилие пищи нередко ведут к перееданию и пищевым расстройствам, особенно важно обратиться к проверенным временем принципам умеренности и осознанности. Ислам предлагает целостный подход к питанию, в основе которого лежат традиции Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), известные как Сунна.

Сунна охватывает не только конкретные действия, связанные с едой, но и формирует этическое отношение к пище, окружающим и самому процессу приема пищи. Эти традиции учат уважению к благам Аллаха, благодарности, чистоте и скромности, что делает питание не просто биологической необходимостью, а актом поклонения и нравственного воспитания.

Настоящая статья направлена на изучение сунн, касающихся питания, их нравственной глубины и практической пользы для человека. В условиях растущего интереса к здоровому образу жизни и духовному развитию обращение к исламскому пищевому этикету приобретает особую актуальность.

Традиции питания в Сунне Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует)

Вопрос еды занимает особое место в повседневной жизни каждого человека. Мы питаемся каждый день, но не всегда задумываемся о том, как это влияет не только на тело, но и на душу. В исламе питание — это не просто физиологическая потребность, а осознанное действие, в котором отражаются вера, благодарность, уважение и умеренность. Именно поэтому Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) оставил нам множество наставлений, касающихся еды, которые дошли до нас в форме Сунны. Эти простые, но мудрые традиции направлены на то, чтобы сделать питание не только полезным для тела, но и воспитательным для характера. Одной из первых традиций является произнесение «Бисмиллях» перед началом еды. Сказать: «С именем Аллаха» — значит признать, что пища пришла не просто так, а как дар от Всевышнего. Это помогает сформировать правильное отношение к еде: не как к чему-то, что «положено», а как к благу, за которое нужно быть благодарным. С таким отношением еда перестаёт быть обыденностью и становится актом духовной осознанности [1].

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) ел правой рукой, и учил этому своих сподвижников и общину. Он говорил: «Когда кто-либо из вас ест, пусть ест правой рукой... ибо шайтан ест и пьет левой» (Муслим). Этот, на первый взгляд, простой поступок имеет глубокое значение. Правая рука в исламской культуре символизирует чистоту, порядок и добро. Еда правой рукой — это уважение к пище и подражание Пророку. Одним из важнейших принципов питания в Сунне является умеренность. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: «Человек не наполняет более худшего сосуда, чем его желудок» (ат-Термизи). Он учил, что треть желудка должна быть заполнена пищей, треть — водой, а треть — оставаться пустой для дыхания. Этот принцип находит подтверждение и в современной медицине, которая подчеркивает опасность переедания для здоровья. Таким путём Сунна формирует в человеке равновесие между наслаждением едой и умением себя ограничивать.

Совместная трапеза — ещё одна важная традиция, поощряемая Пророком. Он говорил: «Ешьте вместе и называйте имя Аллаха — и будет в этом баррака (благодать)». Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) ел вместе с семьей, друзьями, бедными и нуждающимися, показывая, что еда — это не только время для насыщения, но и момент для укрепления отношений, проявления щедрости и милосердия. В исламской культуре стол — это место единства, любви и уважения [2].

Также Сунна учит внимательности к мелочам: Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) не ел лёжа, ел с передней части блюда, не брезговал простой едой, и всегда оставлял часть пищи, не доедая до конца. Он ел медленно, не торопясь, с благодарностью. Эти привычки, на первый взгляд бытовые, на деле формируют внутреннее благородство, уважение к окружающим, к еде и к самому себе. Продукты, которые употреблял Пророк (да благословит

его Аллах и приветствует), тоже заслуживают внимания. Он предпочитал простой, натуральный и полезный рацион: финики, ячменный хлеб, уксус, оливковое масло, тыкву, мед, молоко, воду. Он не стремился к роскоши и избытку, хотя имел такую возможность. Это еще раз показывает, что настоящая сила человека — в его скромности и самодисциплине [3].

Этические аспекты питания по Сунне

Питание в исламе — это не только вопрос телесного насыщения, но и важный момент воспитания характера, духовного роста и формирования правильных жизненных привычек. Через еду человек может научиться уважению, терпению, благодарности и скромности. Именно поэтому Сунна Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) обращает внимание не только на то, что мы едим, но и как мы едим, с каким намерением и отношением к этому процессу.

Один из важнейших этических принципов — это благодарность. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) всегда благодарил Аллаха за еду, даже если она была простой. Он говорил: «Тот, кто поел и сказал: «Хвала Аллаху, Который накормил меня этой пищей и наделил без усилий с моей стороны», — тому простятся прежние грехи» (ат-Термизи). Благодарность за еду — это не только дуа после трапезы, но и внутреннее чувство довольства, умение ценить то, что есть, даже если это не изысканное блюдо. В эпоху, когда еда зачастую воспринимается как нечто само собой разумеющееся, такое отношение воспитывает скромность и уважение к благам [4].

Уважение к другим за столом также занимает важное место. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) учил не критиковать пищу, не презирать ее и не высказывать недовольства, если что-то не по вкусу. Он сам никогда не говорил: «Это невкусно». Если еда ему нравилась, он ел, если нет — молча отставлял. Такой подход — это уважение к тем, кто приготовил еду, и отказ от лишних претензий. Это учит вежливости, мягкости характера и довольству.

Сунна также воспитывает в человеке чистоту и аккуратность. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) мыл руки до и после еды, использовал мисвак для очищения зубов, не ел с жирными руками и не разбрасывал еду. Эти, на первый взгляд, бытовые детали имеют глубокий воспитательный смысл: человек, заботящийся о чистоте тела, будет более внимателен и к чистоте сердца и мыслей [5].

Важно и то, что именно ест мусульманин. В исламе категорически запрещено употребление харамной пищи — например, мяса, забитого без соблюдения исламских норм, алкоголя и других вредных веществ. Соблюдение дозволенного (халял) в питании — это не просто правило, а часть веры, проявление богобоязненности. Через выбор чистой и дозволенной пищи человек укрепляет свою связь с Творцом и осознанно отказывается от того, что может навредить телу или душе.

Сунна также воспитывает щедрость и заботу о других. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) поощрял делиться пищей, особенно с бедными, соседями, родственниками. Он говорил: «Он не из нас тот, кто ложится сытым, в то время как его сосед голоден». Эта этика питания охватывает не только трапезу, но и все общественные отношения — человек учится быть внимательным, сострадательным, щедрым.

Этические нормы Сунны делают питание моментом саморазвития. В современном мире, где люди едят на ходу, перед экраном, в одиночестве, часто не осознавая, что и как они едят, исламский подход возвращает нас к корням. Он напоминает, что еда — это не просто прием пищи, а момент, когда мы можем остановиться, задуматься, поблагодарить, проявить уважение к себе и другим [6].

Польза соблюдения Сунны в питании

Следование Сунне в вопросах питания приносит не только духовное и моральное удовлетворение, но и ощутимую пользу для здоровья и общего благополучия. Многие традиции Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), которые он практиковал более 1400 лет назад, сегодня подтверждаются научными исследованиями в области медицины, психологии и питания. Это ещё раз доказывает, что Сунна — это не просто религиозная традиция, а мудрая система жизни, основанная на балансе, умеренности и заботе о теле и душе.

Прежде всего — умеренность в еде, к которой призывал Пророк (да благословит его Аллах и приветствует), имеет прямую связь с профилактикой множества заболеваний. Современные врачи и диетологи сходятся во мнении, что переедание является причиной ожирения, сахарного диабета, проблем с сердцем и желудком. Пророк учил, что человек должен заполнять желудок наполовину пищей, на четверть водой, а остальное — оставлять для дыхания. Этот подход помогает избежать перегрузки организма, улучшает пищеварение и способствует долголетию [7].

Кроме того, медленный и осознанный прием пищи, рекомендованный в Сунне, положительно влияет на обмен веществ. Когда человек ест спокойно, не спеша, он лучше чувствует насыщение и реже переедает. Это не только поддерживает физическое здоровье, но и укрепляет внутреннюю дисциплину. В отличие от современного «быстрого питания», еда по Сунне помогает вернуться к естественному ритму жизни и уважению к самому процессу.

Психологическая польза также огромна. Еда по Сунне сопровождается благодарностью, спокойствием, уважением к другим и к пище. Это снижает уровень стресса, тревожности и делает человека более уравновешенным. Простой акт произнесения «Бисмиллях» и дуа после еды помогает зафиксировать внутреннее ощущение безопасности и благодарности. А совместная трапеза с семьей или друзьями укрепляет отношения и снижает чувство одиночества — одну из проблем современного общества [8].

Еще одна важная сторона — духовная польза. Когда человек ест, помня об Аллахе, соблюдая дозволенное, избегая излишеств, он укрепляет свою богобоязненность (такво) и становится более внимательным к своей вере. Питание превращается в поклонение — не из-за формы, а из-за искреннего намерения. Каждый кусочек, съеденный с благодарностью и уважением к благам Аллаха, становится благословением.

Сунна также приучает к естественному и полезному питанию. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) употреблял простые и легко усваиваемые продукты: финики, ячмень, уксус, мед, молоко, тыкву, оливковое масло. Эти продукты богаты витаминами, клетчаткой, антиоксидантами и полезными жирами [9]. Сегодня они входят в списки самых рекомендуемых диетологами продуктов. Например, мед — это природный антисептик и источник энергии, а оливковое масло снижает уровень вредного холестерина и укрепляет сердце [10].

Заключение

Питание — это не только то, что мы кладем в рот, но и то, как мы к этому относимся. В исламе еда — это часть образа жизни, способ укрепления веры, проявление благодарности и воспитания характера. Сунна Пророка Мухаммада (с.а.с.) учит нас простоте, умеренности и уважению ко всему, что даровано Аллахом.

Следуя этим традициям, человек учится быть внимательным к себе и другим, не переедать, не расточать, не забывать благодарить за даже самую скромную пищу. Эти принципы формируют не только здоровый образ питания, но и здоровое мышление. В

современном мире, где еда часто теряет свою ценность и превращается в привычку или даже зависимость, возвращение к Сунне — это возвращение к осознанности и гармонии.

Соблюдение сунн в питании укрепляет тело, очищает душу и делает повседневные дела поклонением. Это прекрасный пример того, как ислам охватывает все аспекты жизни человека — от духовных размышлений до самой обычной трапезы. И если мы начнём внедрять эти традиции в нашу повседневность, то станем не только здоровее, но и счастливее, спокойнее и ближе к нашему Создателю.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аль-Бухари, Мухаммад ибн Исмаил. Сахих аль-Бухари / Перевод и комментарии. — М.: Умма, 2005. — Т. 3. — С. 112–145.
2. Муслим, Имам. Сахих Муслим / Перевод с арабского языка. — М.: Ансар, 2006. — С. 88–104.
3. Ат-Тирмизи, Имам. Сунан ат-Тирмизи / Перевод и примечания. — Казань: Хузур, 2011. — С. 215–230.
4. Аль-Газали, Абу Хамид. Возрождение религиозных наук (Ихйа). Кн. 3: Этикет еды. — М.: Медина, 2017. — С. 25–60.
5. Юсуф аль-Карадави. Халяль и харам в Исламе. — Алматы: Нур-Мубарак, 2009. — С. 139–178.
6. Аль-Мубаракфури, Сафий ар-Рахман. Ар-Рахик аль-Махтум (Запечатлённый нектар). — Ташкент: Nilol Nashr, 2015. — С. 312–319.
7. Шамиль Аляутдинов. Живи по Сунне / Практическое руководство для мусульман. — М.: Умма, 2018. — С. 47–66.
8. Турениязова, Р.К., Утенова, Г. Рациональное питание — основной фактор здорового образа жизни / Р.К. Утенова, Г. Турениязова. — Текст: непосредственный // Мировая наука. — 2019. — № 6(27). — С. 470–472.
9. Кувандыкова, Ф.И. Практика питания в восточных религиях / Ф.И. Кувандыкова, Е.С. Долматова. — Текст: непосредственный // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). — 2014. — Том 4. № 11. — С. 1121–1124. EDN: TGGJGN.
10. Носкова А.В. Питание: методологические подходы к исследованию и повседневные практики // Вестник МГИМО-Университета. 2014. № 6. С. 209–218. EDN: TFANON.

Khaidarova Fazolat

Urgut, Uzbekistan

E-mail: mardiya9296@gmail.com

Sunnah diet: traditions, ethics, and benefits

Abstract. This article examines the topic of nutrition in light of Islamic tradition, drawing on the Sunnah of the Prophet Muhammad (peace and blessings of Allah be upon him). Food plays a vital role not only in physical health but also in spiritual and moral life. The purpose of this study is to demonstrate that the Sunnah contains many beneficial and wise rules related to food that are relevant and useful even in the modern world. The first part of the article is devoted to the dietary traditions observed by the Prophet (peace and blessings of Allah be upon him). These include actions such as washing hands before eating, pronouncing the name of Allah, using the right hand, moderation in eating, and expressing gratitude after eating. These simple yet profound actions carry educational and spiritual power. The main section examines the ethical aspects of the Sunnah in nutrition. Through food, a person learns modesty, gratitude, respect for others, and the blessings of Allah. Observing what is permitted (halal) and avoiding what is forbidden (haram) strengthens spiritual purity and consciousness. In conclusion, the health benefits of observing these Sunnahs are summarized. Medical research confirms that moderation in eating, gratitude, and a healthy attitude toward food have a positive impact on a person's physical and psychological well-being. Therefore, Sunnah-based eating is not just a religious practice, but a comprehensive system for moral, social, and physical well-being.

Keywords: Sunnah, nutrition; Islamic ethics; Prophet Muhammad; hadith; halal; food; moderation; gratitude; Islamic tradition; health; spirituality; eating habits