



В мечети № 226 г. Кузнецка состоялся поминальный вечер мэдлес сорока вечеров (Кырык кичэсе) посвященный Али улы Фатиху. Заместитель муфтия Расим хазрат Аюпов проводивший хатем, обратился с проповедью к присутствующим о запрете сна на животе. Каждый человек для сна использует различные положения, меняя их неоднократно в течение ночи. Но встречаются любители спать только в определённом положении тела. И здесь хотелось бы обратить внимание на вред от сна на животе. Такой сон порицал сам Пророк Мухаммад (с.а.в.), который, увидев человека лежащего на животе, изрёк: «Бог гневается на тех, кто лежит на животе». (Абу Давуд и Ибн Маджа). Следуя этому высказыванию, мусульманские богословы сочли порицаемым, как для мужчин, так и для женщин, спать на животе, ибо это гневит Господа миров.

Следует подчеркнуть, что в словах Посланника Всевышнего, в его рекомендациях содержится польза не только для мира вечного. Если строить свою жизнь согласно Сунне, можно обрести благо и в этом мире. Общеизвестно, что многие высказывания Пророка нашли своё подтверждение с развитием научной мысли, а многие ещё предстоит подтвердить...

Порицание Пророком Мухаммадом (с.а.в.) сна на животе также нашло подтверждение у современных медиков. Врачи крайне отрицательно относятся к такому положению тела во время сна. И хотя у молодых людей это обычно не оставляет последствий, но такой отдых на протяжении многих лет может нанести вред здоровью, вызвать опасные осложнения.

Уже давно на этот вопрос ответили врачи. Они утверждают, что во время сна в таком положении происходит сдавливание артерий в районе позвоночника, ведь голова наша при этом повернута вбок. В результате по этим сосудам не поступает кровь в мозг. Если же при этом человек страдает от атеросклероза, и артерию на другом боку «забили» холестериновые бляшки, серые клетки вообще рискуют остаться без кислорода. Кроме того, во время сна в такой позе сдавливается грудная клетка, из-за чего сердце и лёгкие не могут полноценно работать. Дыхание затрудняется, весь организм недополучает кислород и после ночного сна человек чувствует себя усталым и не отдохнувшим. Восстановить силы после такого сна трудно. При длительном сне на животе из-за сдавливания сосудов сердцу приходится сокращаться с удвоенной силой для проталкивания крови. Это провоцирует повышение давления, учащение пульса, что приводит к стойкой гипертонии и аритмии. У женщины сдавливание грудной клетки и молочных желез весом собственного тела приводит к появлению растяжек, онкологических заболеваний груди, её обвисанию. Страдает от такой позы и брюшная полость. Органы, которые в ней расположены, не имеют возможности

нормально исполнять полноценно свои функции. Может возникать застой желчи в желчных протоках, печень и поджелудочная испытывают трудности с работой. У супругов могут возникнуть проблемы и в интимной сфере, если кто-то предпочитает такую позу. Офтальмологи утверждают, что у любителей посопеть лицом в подушку повышается внутриглазное давление, что провоцирует развитие глаукомы.