

ПОСЛУШАЙ, КАК НАШЕ ТЕЛО С НАМИ ГОВОРИТ

Доктор Фарук Кангер

Стамбул 2024



ПОСЛУШАЙ, КАК НАШЕ ТЕЛО С НАМИ ГОВОРИТ

Перевод с оригинала

«ORGANLARIMIZ KONUŞUYOR DUYUYOR MUSUNUZ?»

Автор

Доктор богословия Фарук КАНГЕР

Перевод с турецкого языка

Айдар ХАБИБУЛЛИН

Редактор русского языка

Сафия ХАБИБУЛЛИНА

Рисунки

Сема ЯМАЧ

Дизайнер

Джихангир ТАШДЕМИР

ISBN: 978-625-440-796-3

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭРКАМ»

тел. 0 212 671 07 00

СТАМБУЛ 2024

© все права защищены

ПРЕДИСЛОВИЕ

О чём шумят полноводные реки на перекатах, переливаясь радужными бликами под яркими лучами весеннего солнца? О чём шелестят листья рощ и дубрав?

Что можно услышать в щебетании птиц, жужжании пчёл и жуков, кваканье лягушек, сливающихся в многоголосую симфонию?

Вы, наверное, считаете, что разговаривают только люди? Конечно же – нет: разговаривает всё сущее в этом мире, и каждый говорит на своём языке. И земля, и даже молодой побег пшеницы:

«Меня сотворил мой Всемогущий Господь. Когда я вырасту и созрею, попаду на ваш стол свежее испечённым хлебом».

В журчании ручьев и рек слышится:

«Мы подобны кровеносным сосудам, которые пронизывают ваше тело и несут в каждую клетку вашего организма питательные вещества и кислород. Мы протекаем повсюду на земле, и там, куда мы доносим свои воды, зеленеет земля, возрождается жизнь».

Нет сомнений, что и наше тело способно говорить, как и любое творение Всевышнего Создателя. О том, что каждый орган человеческого тела умеет говорить языком, понятным каждому, свидетельствуют аяты Священного Корана:

«В тот день, когда враги Аллаха будут собраны перед Огнем, их задержат. Когда же они достигнут его, их слух, их зоры и их кожа станут свидетельствовать против них о том, что они совершали. Они скажут своей коже:

«Почему вы стали свидетельствовать против нас?» Они скажут:

«Нас заставил говорить Аллах, Который заставил говорить всякую вещь».

Он сотворил вас в первый раз, и к Нему вы будете возвращены. Вы не укрывались от свидетельств вашего слуха, ваших взоров и вашей кожи. Но вы предполагали, что Аллах не знает многого из того, что вы совершали. Эти ваши предположения, которые вы делали о вашем Господе, погубили вас, и вы оказались одними из потерпевших убыток» (сура «Фуссылят», 19-23).

Из этих аятов следует, что каждый орган в нашем теле способен говорить и обладает памятью. Все органы человека прекрасно знают о своих обязанностях, и о том, как мы должны правильно обращаться с ними, и о том, что им предстоит давать отчёт перед Всевышним Господом за то, как они исполняли свое предназначение.

Значит, мы должны учиться слышать и понимать органы своего собственного тела, созданные для службы нам. Разумно ли откладывать эту обязанность до того Дня, когда наши органы будут свидетельствовать против нас, что мы не желали понимать их и использовали неправильно?

В таком случае, давайте внимательно прислушаемся к своим органам и узнаем, что они нам расскажут и какие тайны поведают!

Тсс! Слышите ли вы, как каждый орган нашего тела разговаривает с нами?..

Доктор Фарук Кангер

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ЧТО РАССКАЗАЛИ ГЛАЗА.....	7
ЧТО РАССКАЗАЛИ УШИ	15
КАК БЕСЕДУЕТ С НАМИ ЯЗЫК	21
ЧТО ГОВОРIT НОС.....	27
ЧТО ИНТЕРЕСНОГО РАССКАЗАЛА КОЖА	33
ПОСМОТРИТЕ НА НАС	39
ЧТО РАССКАЗАЛИ РУКИ	45
СЕРДЦЕ ТОЖЕ УМЕЕТ ГОВОРITЬ.....	51
РАЗГОВАРИВАЮЩИЕ СЕРДЦА	57
О ЧЁМ РАССКАЗАЛИ НОГИ	63
ПОСЛУШАЙТЕ, ЧТО СКАЗАЛИ ЛЕГКИЕ.....	69
НАШИ ПОЧКИ ГОВОРЯТ	75
ПОСЛУШАЙТЕ СВОЮ ПЕЧЕНЬ.....	81
Я – ВАШ ЖЕЛУДОК.....	87
ЧТО ХОТЕЛ РАССКАЗАТЬ МОЗГ	93
РАССКАЗ МОЗГА	99
КРОВЬ РАЗГОВАРИВАЕТ С НАМИ.....	105
ПОСЛУШАЙ, ЧТО РАССКАЗАЛ СКЕЛЕТ.....	111
ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА ОБЪЯСНЯЕТ	117
ГОВОРЯЩИЕ ВОЛОСЫ.....	123
ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМИ НОГТЯМИ!	129
ДНК РАСКРЫВАЕТ СЕКРЕТНЫЕ КОДЫ	135
ВЫ ГОТОВЫ К КРУГОСВЕТНОМУ ПУТЕШЕСТВИЮ С НАМИ?	141
ЧТО РАССКАЗАЛ ВАШ КИШЕЧНИК	147
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	152





ЧТО РАССКАЗАЛИ ГЛАЗА

Мы – ваши глаза. Без сомнения, мы являемся одними из самых важных органов вашего тела. Вот сейчас, благодаря нам, вы видите и читаете эти строки. Мы – чудо божественного творения, в тысячи раз превосходящее по своему совершенству лучшие оптические приборы, изготовленные людьми. Вы, наверное, не подозреваете, что для того, чтобы вы могли сейчас читать эти строки, в



какие-то считанные мгновения и в нас, и в вашем головном мозге совершается огромное количество разных процессов.

Всевышний Господь сотворил нас для вашего пользования в самом прекрасном и безупречном виде. Конечно, вы не можете помнить, как начиналось наше формирование, когда вы ещё находились внутри вашей мамы. Вам тогда было всего лишь 40 дней. А мы выглядели как две чёрные ямки на зачатке вашей будущей головы. Прошло много недель, пока мы приняли свой окончательный вид.

Подумайте, как клетки, из которых потом сформировались мы, глаза, смогли собраться в назначенном месте? Кто их собрал воедино? И почему они не оказались где-нибудь в ушах, или в ротовой полости, или на спине? Как смогли нервные, сосудистые и пигментные клетки найти нужное место? А ответ на этот вопрос такой: строение и стадии формирования глаз predetermined Господь Бог, который создаёт всё, что есть на земле и во вселенной – от микроскопического до огромного. Именно по Его божественному плану образовались и собрались воедино роговица, хрусталик, склера, стекловидное тело, сосуды и нервы глаза, а также веки и слёзные железы. В божественном проекте нет ни единой ошибки и изъяна. Господь Бог всё создает в самом прекрасном и удивительном образе.

ЗАДУМАЕМСЯ: КУДА ОБРАЩЕН НАШ ВЗОР

Какой была бы ваша жизнь, если бы нас не было? Можете себе это представить? Вы не могли бы ни читать, ни писать, ни ходить, ни бегать... Не могли смотреть фильмы. Не узнали бы, как выглядят ваши родители, братья и сестры. Не

могли бы увидеть, какого цвета яблоко или ягода, которые вы съели. Никогда бы не узнали, как прекрасны синева небосвода и просторы безбрежного океана.

Но разве только для того, чтобы это видеть, одарил вас зрением Всевышний Господь? Что Он ждёт от вас? Ведь мы – особый дар Всевышнего Творца. Благодаря нам вы видите бескрайние небесные дали, леса, долины, белоснежные облака, проливающиеся на землю чистыми водами дождя, за которые вы благодарите Всевышнего Господа. Наблюдая за тем, как поутру восходит солнце, освещая землю, как оно уходит



Так же как обильный дождь смывает весь мусор и грязь с улиц наших городов и сёл, так и слёзы покаяния смывают грехи с ваших сердец.

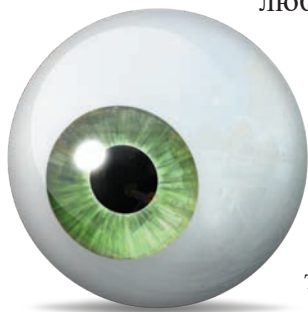
за горизонт на закате дня, и на смену ему появляется ясная луна, вы восторженно восклицаете: **«Господь наш! Ты не сотворил это понапрасну. Пречист Ты!»** (Сура «Алю Имран», 191). Или вы не размышляете о сотворении небес и земли?

Как и всякое благо, которым вас наделил Создатель, мы тоже даны вам как испытание. В Судный день каждый человек будет давать отчёт о том, как он использовал свои глаза: для хорошего или для плохого. Всем придется отчитываться в том, куда и на что смотрели его глаза. В тот День Всевышний Господь прикажет нам:

– Эй, глаза! Представьте мне всё, на что вы смотрели в земной жизни!

В тот день мы, как и все другие органы человеческого тела, обретём способность говорить и начнём свой рассказ:

– О наш Господь! Этот Твой раб, которого Ты одарил нами, там-то и тогда-то читал аяты Священного Корана. В такой-то день на рассвете он ходил в мечеть на утренний намаз. А в такой-то день увидел нами нищего и дал ему еду. В такую-то ночь после чтения Священного Корана, а ещё – после духовной беседы, где поминалось имя Твоего Любимого Посланника (мир ему и благословение Аллаха), он от любви к нему, плакал нами.



Но может быть мы скажем и по-другому:

– О Господь наш! Он презрительно посмотрел нами на одного из Твоих рабов такого-то такого-то. А в такой-то день он смотрел нами на то, что запрещено. Он сделал то, из-за чего мы были доведены до греха.

Вы, конечно, удивитесь: откуда нам это ведомо? Ну что ж, постараемся объяснить. Вы же помните о дорогом подарке, который вам много лет назад подарил ваш отец? И никогда не забываете, как ласково и с любовью обходилась с вами ваша мама. Ваш мозг, состоящий из жировой ткани, пронизанной кровеносными сосудами и волокнами нервных клеток, хранит все ваши воспоминания. Мы тоже запечатлеваем всё увиденное вами в своей памяти, как кадры киноплёнки. К тому же ангелы, которых называют «Благородные писцы (Кираман-катибин)», записывают всё, что вы совершали в течение всей своей жизни. Многое

из увиденного вами вы забываете, но мы никогда и ничего не теряем из своей памяти и можем восстановить каждый прожитый вами миг до мельчайших деталей. Когда в День суда Всевышний Господь прикажет нам: «Эй, глаза! Покажите Мне всё, на что вы смотрели в земном мире!», мы начнём свой безмолвный рассказ. Об этой истине в Священном Коране сказано: «...их слух, их взоры и их кожа станут свидетельствовать против них о том, что они совершили...(они) скажут: «Нас заставил говорить Аллах, Который заставил говорить всякую вещь». Он сотворил вас в первый раз, и к Нему вы будете возвращены...» (Сура «Фуссылят», 20-21).

СЛЁЗЫ ОЧИЩАЮТ И НАС, И ВАС

Мы, ваши глаза, не хотим рассказывать кому-то о ваших недостатках и грехах. Мы хотим, чтобы все знали о вас только хорошее и доброе. Просим вас, пожалуйста, не вынуждайте нас рассказывать о вас плохое в Судный день. Ведь когда Всевышний Господь сотворил нас, Он, чтобы уберечь вас от всякого вреда и того, чтобы вы смотрели на недозволенное, установил на нас ставни (веки), которые могут за одну секунду смыкаться по несколько раз. Прикрывайте же ставни в тот миг, когда ваш взгляд упал на недозволенное, чтобы оно не запечатлелось в нашей памяти. Ведь мы созданы для того, чтобы вы созерцали то, что напоминает о Могуществе и Безграничной Мощи Всевышнего Аллаха, и размышляли об этом. Будьте праведными рабами Господа, и мы будем свидетельствовать об этом перед Ним.

Создавший бесчисленные родники и студёные ключи, бьющие из земли, Господь Бог и нас одарил родничками. Они чистые и слегка солёные. Это ваши слезы. Они омывают поверхность глаз, предохраняя нас от пыли и микробов. Благодаря им, мы очищаемся и поддерживаем своё здоровье. Но как можно очистить душу, которая испачкалась оттого, что вы разглядывали нами то, что не дозволено? Мы откроем вам тайну. Слезы, которые смывают с нашей поверхности пыль и микробов, могут смыть и грехи с вашего сердца, если вы искренне раскаиваетесь и просите прощения у Всевышнего Господа за то плохое и недостойное, что совершили. Если Бог простит вас, то грехи будут смыты и из нашей памяти. Всевышний Господь не предъявляет обвинения Своему рабу за те грехи, которые Он простил. Так же как обильный дождь смывает весь мусор и грязь с улиц наших городов и сёл, так и слёзы покаяния смывают грехи с ваших сердец.

КТО СЛЕПОЙ НА САМОМ ДЕЛЕ

А теперь послушайте рассказ о некоторых людях, которые вызывают у нас большую тревогу по причине их безверия и неблагодарности Всевышнему Господу. Они взирают на окружающий мир глазами, которыми наделил их Господь Бог, и вопрошают: «А где же Бог?» Они пытаются доказать, что появились в результате эволюции животного мира или же вообще случайно, сами по себе. И хотя они понимают, что человек не способен сконструировать оптический прибор, сравнимый с глазами по своим возможностям, и чувствуют беспомощность, когда неприметная соринка попадает им в глаз, но признать Всемогущество Творца, который создал глаза и оберегающие

их веки, ресницы, брови и слёзные железы, они не желают. Именно о них Всевышний Господь говорит: **«У них есть сердца, которые не разумеют, и глаза, которые не видят, и уши, которые не слышат. Они подобны скотине, но являются ещё более заблудшими. Именно они являются беспечными невеждами»** (Сура аль-А'раф, 179).

Хотя вы считаете слепыми тех людей, которые лишены зрения, но на самом деле истинно слепыми являются люди, лишённые веры. Да, некоторым людям мы не можем служить по своему предназначению, но они, несмотря на слепоту своих глаз, познали Всевышнего Творца и идут по указанному Им пути в Рай. А те, чьи сердца слепы, отчётливо различая все дороги и пути в земном мире, давным-давно сбились с истинного пути, который ведёт к счастью и спасению.





ЧТО РАССКАЗАЛИ УШИ

ОТКРОЙТЕ ОКНА

Мы – ваши уши. Благодаря нам вы слышите все звуки вокруг: чудесное пение соловья в весеннем саду, журчание ручейка среди камней, шелест листвы, раскаты грома... Не было бы нас,



вы бы не могли слышать прекрасные слова, прославляющие Всевышнего Творца и Его Любимого Посланника (мир ему и благословение Аллаха). Тогда вы вообще не могли бы ни слышать голосов людей, ни разговаривать. Мы – словно окна, открытые для вас во внешний мир. Пользуясь нами, вы слышите речь, обращённую к вам, и можете общаться с окружающими.

Подумайте, какие есть самые прекрасные слова на свете? Возможно, кто-то из вас мог их слышать в те далекие дни, когда только появился на свет, а кто-то – позже. Возможно, вы слышали их и забыли, но мы всегда помним эти слова, даже услышав их только один раз: *«Аллаху Акбар! Аллаху Акбар!.. Аихаду алля иляха илля Аллах... Аихаду анна Мухаммадан Расулюллах...»* (Аллах превыше всего! Я свидетельствую, что нет никого достойного поклонения, кроме Аллаха... Я свидетельствую, что Мухаммад – Посланник Аллаха...) Ведь когда малыша, родившегося в мусульманской семье, нарекают именем, то, склонившись к самым его ушам, произносят эти слова. Именно тогда мы впервые слышим Прекрасные Имена Всевышнего Аллаха и Его Любимого Посланника. И помним их всегда.

НА СВОЕМ ЛИ МЕСТЕ ОНИ НАХОДЯТСЯ?

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему уши расположены ровно посередине боковых сторон головы? Это потому, что во внутреннем ухе находится так называемый вестибулярный аппарат, который обеспечивает ориентацию вашего тела в пространстве и сохранение равновесия при ходьбе и в состоянии покоя. Если бы эта пара органов располагалась несимметрично, допустим, одно ухо – на макушке,

а другое – под подбородком, вы бы постоянно спотыкались при ходьбе и падали на землю, как нетрезвый человек.

Но наш Господь сотворил орган слуха в наилучшем и совершенном виде. Он разместил нас на вашей голове, то есть самой высокой части тела, чтобы вы могли слышать звуки с самого далёкого расстояния. Он расположил нас по обе стороны головы для того, чтобы вы одинаково хорошо слышали звуки, исходящие с разных сторон. Господь Бог создал ваши ушные раковины в виде воронки, собирающей и направляющей звуковые волны на барабанную перепонку, которая пе-



Слушая аяты Корана, являющиеся прекрасной речью Всевышнего Творца, мы забываем обо всём, наполняясь радостью и наслаждением.

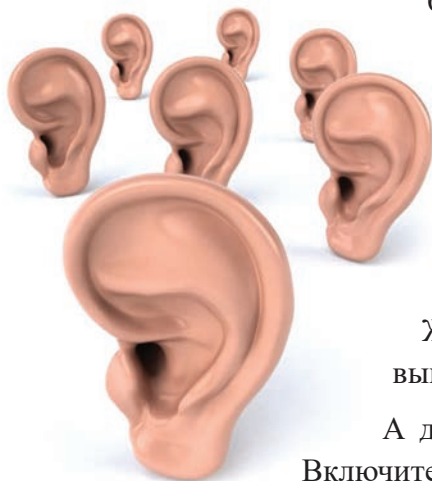
редаёт их в среднее ухо. В слуховом аппарате имеется около 30 тысяч окончаний слухового нерва, который посылает информацию в ваш мозг. Мозг расшифровывает полученную информацию, и вы воспринимаете колебания звуковых волн как человеческую речь.

А ЕСТЬ ЛИ ПОСТОРОННИЕ ШУМЫ?

А задумывались ли вы, какую великую любовь и милость проявил к вам Всевышний Господь, что, создав нас, позабо-

тился, чтобы ваши уши могли воспринимать звуки только в ограниченном диапазоне частот – не меньше 20 и не больше 20 000 колебаний в секунду? Например, мы не чувствуем шороха, создаваемого передвижением муравьев. Также мы не слышим гула, который издает Земля при вращении вокруг своей оси и при движении в Солнечной системе. Вы можете представить, какой бы была ваша жизнь, если бы вы слышали все эти шумы и звуки? Шелест тысяч лапок спящих

по земле муравьев вы воспринимали бы как прохождение строевым шагом армейского подразделения... А во что превратилась бы ваша жизнь, если бы вы слышали постоянный оглушающий гул, исходящий по причине вращения Земли, вес которой около 6 секстиллионов тонн (6×10^{21} тонн), вокруг своей оси? Жизнь стала бы мукой из-за этого невыносимого шума.



А давайте теперь поэкспериментируем. Включите радиоприемник и настройте его на какую-нибудь волну. Прислушайтесь внимательно, и вы различите еле слышимые посторонние шумы. А теперь поднесите приемник близко к уху. Слышите, сколько шумов улавливает радиоприемник? Но когда работают ваши уши, вы не слышите потрескивания, скрипа, свиста или других посторонних звуков. Даже на стадионе среди тысяч громко скандирующих болельщиков вас не побеспокоят никакие посторонние звуки ни в вашей голове, ни в ушах. Господь Бог, создавший нас в самом лучшем виде,

придал нам такую структуру и наделил такими функциями, что в процессе восприятия звуковых волн и передачи слуховой информации в центральную нервную систему не образуется никаких помех и шумов. Вот потому мы являемся одним из величайших чудес Всемогущего Господа.

Каждое творение Всевышнего Аллаха совершенно, не имеет никакого изъяна или недостатка. Каким образом этот удивительный орган, который выглядит всего лишь как воронкообразный хрящ, обтянутый кожей, собирает звуковые волны и доводит по нервным волокнам до мозга, который воспринимает информацию из внешнего мира? Поразительно, что по прошествии многих лет мы можем вспомнить ранее слышанные голоса и звуки. Это одна из многих тайн Творца, которую до сих пор не смогла разгадать наука. Слух – это великий дар от Всевышнего Господа, и разве кто-то из людей согласится променять способность слышать на самые большие сокровища?

УЗНАЕМ, ЧТО ВЫ СЛУШАЛИ В ЗЕМНОМ МИРЕ!

Хотите, мы поделимся с вами своей тайной? Больше всего мы любим слушать чтение Священного Корана. Слушая аяты Корана, являющиеся прекрасной речью Всевышнего Творца, мы забываем обо всём, наполняясь радостью и наслаждением.

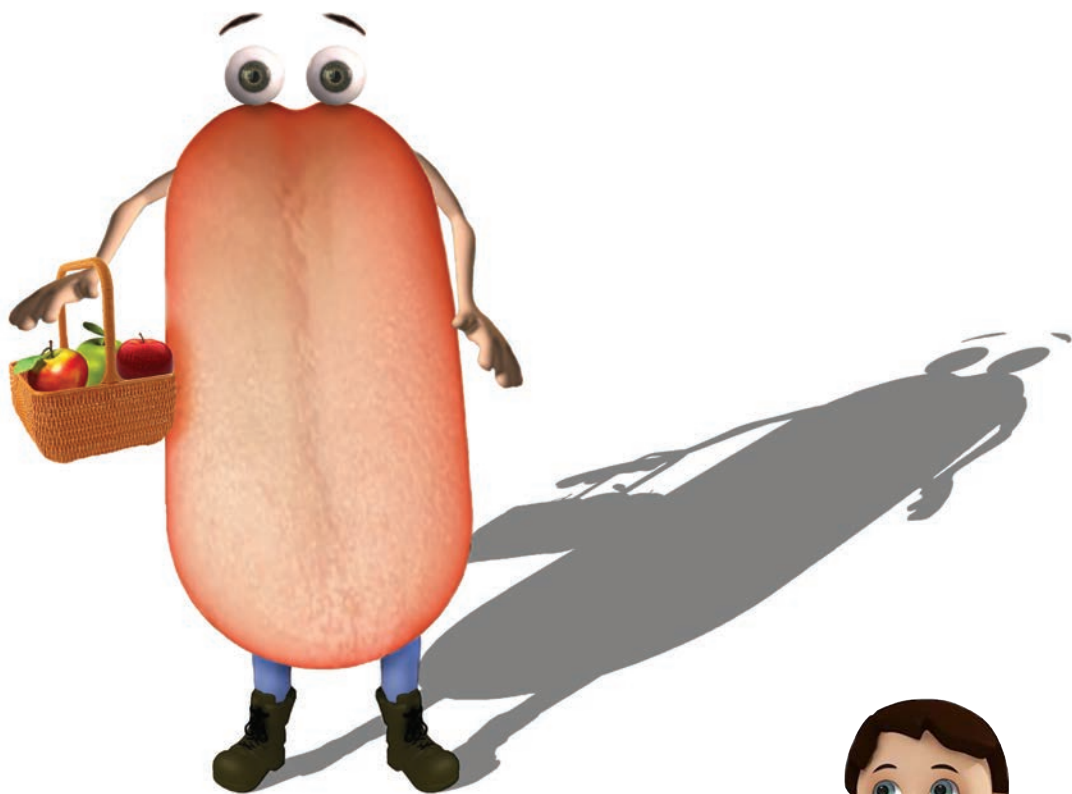
На заре распространения Ислама некоторые язычники, поклоняющиеся идолам, клялись не слушать чтение Священного Корана, потому что всякий, кто слушал его, не мог устоять перед великолепием его слога и заложенной в его словах глубокой мудростью, и принимал веру. Однако, не-

смотря на свои клятвы, язычники украдкой пробирались по тёмным улицам и, спрятавшись в укромном месте возле дома кого-то из первых мусульман, с наслаждением внимали чтению божественных аятов. Они не могли удержаться от того, чтобы не слушать божественное послание. Иногда язычники, тайком слушающие Коран, случайно встречались у дома кого-то из мусульман и, чтобы сгладить возникшую неловкость, начинали спрашивать друг друга: «А что ты тут делаешь?» И выглядело это очень комично.

Один человек, которого звали Джубейр, с восторгом рассказывал, как он слушал, как сам Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) читал Священный Коран: *«Мне казалось, что сердце моё вот-вот расколется», «Моя душа стремилась вырваться из моей груди»* (Ахмад, IV, 83; Бухари, Тафсир, 52).

Напоследок мы просим, чтобы вы слушали нами Священный Коран и хадисы Посланника Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) и непрестанно благодарили Всевышнего Создателя за способность слышать, которой Он вас одарил.

И помните, что мы не предназначены для того, чтобы пропускать через себя сплетни, клевету и ложь. Постарайтесь, используя нас, не делать того, что заставит вас краснеть и сожалеть в День Великого суда. В тот День Всевышний Господь прикажет нам: «Эй, уши! Расскажите, что вы слушали в земном мире!» Тогда мы будем обязаны представить на Суд всё, что слышали по вашей воле. Вы, конечно, склонны забывать то, что слышите, но мы ничего не забываем. Поэтому чаще обращайтесь к Аллаху словами Его Любимого Посланника (мир ему и благословение Аллаха): *«О Аллах! Я прибегаю к Тебе от зла, которое способны совершать мои уши, глаза, язык и сердце!»* (Абу Дауд, Витр, 32).



КАК БЕСЕДУЕТ С НАМИ ЯЗЫК

Я – ваш язык. Благодаря мне вы делитесь с другими людьми своими мыслями и чувствами. Вы используете меня, когда произносите: «Мамочка, я тебя люблю!» Вкус любимых блюд, сладких ягод и сочных фруктов вы ощущаете с моей помощью. Вы, может быть, удивитесь, но способность дышать и глотать связана, в том числе, и со мной. Каким образом? Не спешите, я вам всё объясню.



Знаете ли вы, как образуются звуки речи? Какие процессы происходят при этом?

Голосовые связки гортани заставляют поток воздуха, выходящий из лёгких, колебаться в соответствии с сигналами, поступающим из мозга, и превращают их в звуки, из которых формируются отдельные слова. Мозг дает команду голосовым связкам – с какой частотой они должны колебаться и в какой степени натяжения находиться, чтобы произошло образование определенного звука. Громкость вашего голоса зависит от силы, с которой воздух выталкивается из лёгких, а высота голоса – от длины и натяжения голосовых связок. Природная глубина и тембр голоса каждого человека определяются конфигурацией и размерами горла, носа и рта. Слова, которые вы желаете произнести, в виде звуковых волн выходят из вашего рта, улавливаются ушами других людей и обретают смысл в их сознании. Так вы общаетесь.

В КАКУЮ СТОРОНУ И СКОЛЬКО РАЗ Я СОВЕРШАЮ ДВИЖЕНИЯ?

Давайте представим, что вы хотите обратиться с мольбой к Всевышнему Аллаху, чтобы поблагодарить за все блага, которыми Он вас наделяет, но при этом вам предстоит самим управлять всеми органами и процессами, ответственными за речь. Сможете ли вы сами рассчитать, какой из ваших органов какую функцию должен исполнить и в какой последовательности? Интересно, сколько часов вам потребуется на то, чтобы произнести три слова: «Хвала Всевышнему Господу!» Ведь нужно определиться: сколько кубических сантиметров воздуха должны выдуть лёгкие для образования этих

звуков, какова должна быть интенсивность выдоха, с какими промежутками? С какой частотой должны колебаться голосовые связки, в какой степени натяжения они должны находиться? Какие мелкие мышцы гортани, языка, губ и мягкого нёба должны сократиться и сколько раз? В какую сторону и сколько раз должен совершить движения язык? Сколько раз воздух должен пройти через рот и нос и в каких направлениях? Если бы Всемогущий Творец поручил именно вам рассчитать и запрограммировать все действия множества механизмов речи, вам бы на исполнение этого поручения не хватило бы и целого дня. Но в реальности у органов речи эта задача не занимает и секунды.

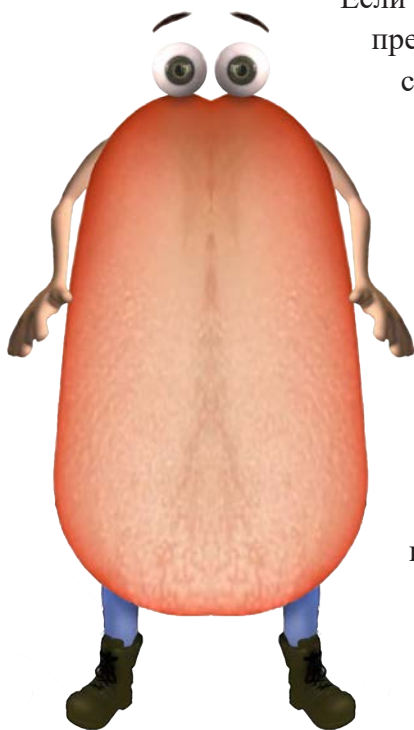
Я, ваш язык, наделён еще одним необыкновенным свойством. На моей поверхности расположено около 9 000 вкусовых сосочков, соединённых с несколькими сотнями нервных волокон. Например, если вам предложат попробовать десять разных яблок: красных, жёлтых, зелёных, сладких, кислых, зрелых и незрелых, то вы почувствуете десять разных вкусов. Вы можете это, потому что вкусовые сосочки обладают способностью воспринимать различные вкусы и передавать эту информацию в центральную нервную систему. Это ещё



Знаете ли вы, что Всевышний Господь создал меня, чтобы вы могли войти в сады Рая?

одно подтверждение того, как Всевышний Господь, сотворивший вас, любит вас и безгранично щедр к вам. Разве это не повод для того, чтобы постоянно и многократно благодарить Его за дарованные вам блага?

АЛЕБАСТР ИЛИ САХАРНАЯ ПУДРА?



Если бы я не мог различать вкусы, во что превратилась бы ваша жизнь? Представьте, если перед вами будут стоять коробочки с солью, мукой, стиральным порошком, алебастром и сахарной пудрой? Сможете ли вы распознать: что есть что? Скорее всего, вам пришлось бы обращаться в химическую лабораторию, чтобы выяснить, что из представленного вам является съедобным, а что – нет.

Всемогущий Создатель, давший мне способность различать вкусы, выводит самые разнообразные по вкусу овощи, фрукты и другие растительные культуры из безвкусной земли. Если бы люди пита-

лись землёй, как, например, дождевые черви, то не испытывали бы наслаждения от разнообразия вкусов и ароматов многих видов блюд и продуктов. Если бы вы захотели отблагодарить Господа Бога отдельно за каждый вкус, ко-

торый вы ощутили, то на это ушло бы несколько месяцев.

Чуть глубже в ротовой полости, на входе в гортань, находится мой младший брат – язычок. Он совсем маленький, но выполняет очень важную функцию. Когда вы дышите, язычок вместе с надгортанником закрывают пищевод, позволяя воздуху попадать в лёгкие. Когда вы едите и пьете, он закрывает дыхательные пути, препятствуя попаданию пищи и жидкостей в гортань и носовую полость.

АРОМАТ ЦВЕТОВ ИЛИ ЗМЕИНЫЙ ЯД?

Знаете ли вы, что Всевышний Господь создал меня, чтобы вы могли войти в сады Рая? С моей помощью вы перед каждым делом говорите: «Бисмилляхи-р-рахмани-р-рахим! (С именем Аллаха Милостивого и Милосердного!)», читаете Священный Коран, произносите салаваты, повторяете аяты и молитвы во время намаза, тем самым шаг за шагом приближаетесь к воротам Рая. Когда вы совершаете все эти благие действия, ваш язык, с которого сходят эти замечательные слова, становится подобным распустившемуся цветку, испускающему восхитительный аромат. Как вы получаете наслаждение от сочных фруктов, также ваши слова приносят наслаждение душам людей, которые слушают вас. Когда вы говорите благое, то люди улыбаются в ответ и проникаются добрым отношением к вам. Но если вы будете меня использовать для того, чтобы распространять сплетни, клевету, произносить скверные и грубые слова, упаси вас от этого Всевышний Господь, вы будете приближаться к пропасти Ада. Язык ваш будет подобен змеиному жалу, а слова,

сходящие с него, – яду, и все люди будут стараться избегать общения с вами.

Я не самый большой по размерам, но очень важный орган в вашем теле, на котором лежит большая ответственность, от исполнения которой зависит попадёте вы в Рай или Ад.

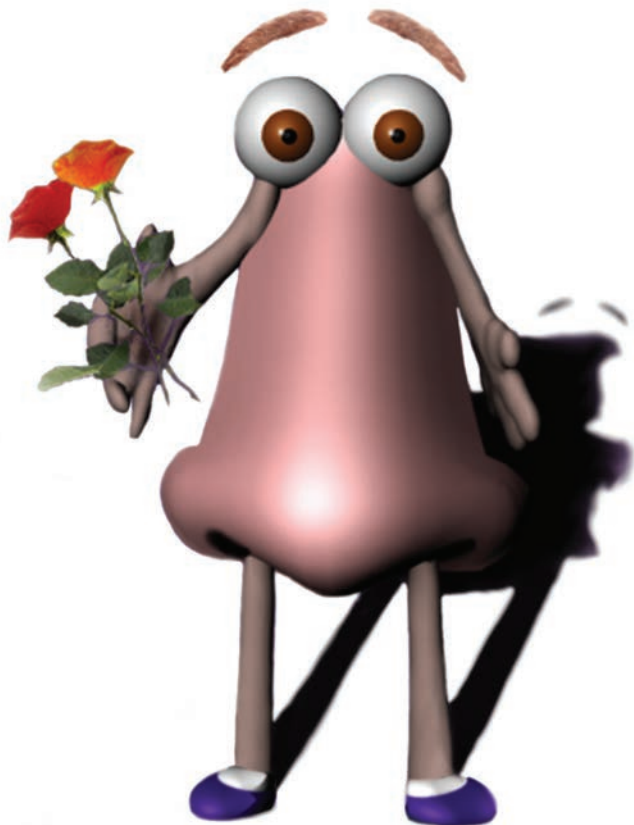
Один из первых мусульман, Муаз бин Джабаль (да будет доволен им Аллах) однажды спросил у пророка Мухаммада (мир ему и благословение Аллаха):

– Посланник Аллаха! Расскажи мне о том, что я должен делать, чтобы попасть в Рай.

Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) взял пальцами свой язык и сказал:

– Если ты убережешь свой язык от насмешек, сплетен, злословия, непристойных высказываний, унижения и оскорбления других людей, тогда войдешь в Рай. (Тирмизи, Иман, 8)

Я и сам знаю, что удержать меня совсем не просто. Однако Всевышний Аллах, чтобы вы не обронили в разговоре неподобающих слов, создав меня, оградил двумя рядами белоснежных зубов, подобно крепостной стене. А их прикрыл похожими на плотные створки губами, для того чтобы у вас было достаточно времени обдумать то, что может сойти с вашего языка. Также Создатель расположил ваши уши как можно ближе ко рту, чтобы вы сами первыми слышали то, что произносите.



ЧТО ГОВОРИТ НОС

Какой запах вам нравится больше всего? Восхитительный нежный аромат розы? Или запах сирени, или лилий? А может запах хрустящего свежеспеченного хлеба или румяной котлеты? А как насчёт горсти земляники, собранной на нагретом жарким летним солнцем лугу? Я знаю, что у каждого из вас есть свой самый любимый аромат и запах. Однако если бы не было меня, то вы и не догадывались бы об их существовании. А



если представить мир без запахов, каким бы безрадостным и скучным он был ...

Да, я – ваш нос. С моей помощью вы дышите, ощущаете запахи, и я же оберегаю вас от болезней. Всемогущий Господь сотворил меня в самом совершенном виде и строении. Я состою частью – из кости, частью – из хрящей, защищенных кожным покровом. Если бы я состоял только из кости, то при малейшем ушибе мне грозили бы переломы. А если бы я, например, был целиком из кожи, то при каждом вдохе слипался бы, как сдувшийся воздушный шарик. А если бы я располагался не выше, а ниже рта, каждый прием пищи стал бы для вас мучением, потому что я создавал бы вам при этом большие неудобства. Теперь вы понимаете, насколько облегчил Господь Бог вашу жизнь, создав меня именно таким образом и расположив именно там, где я нахожусь.

НЕ ИЗНАШИВАЮЩИЙСЯ КОНДИЦИОНЕР

Понюхав продукты или готовые блюда, вы определяете, являются ли они съедобными и пригодными в пищу или испорчены и опасны для здоровья. Пища после её усвоения пищеварительной системой разносится кровью в органы и ткани, затем питательные вещества окисляются с участием кислорода. А кислород поступает в организм через лёгкие тоже при моём участии. В результате окисления питательных веществ высвобождается энергия, необходимая для жизнедеятельности вашего организма. Знаете ли вы, что в воздухе, который вы вдыхаете, присутствуют пыль, грязевые частицы, различные микробы, однако в ваши лёгкие воздух поступает очищенным?

Я выполняю для вас функцию кондиционера. Вы вдыхаете воздух, загрязнённый частицами пыли, сажи и микробами. Пропуская этот воздух через носовые ходы, я с помощью волосков и внутренней слизистой оболочки очищаю его от мелких примесей, согреваю и увлажняю, подобно кондиционеру. Таким образом, в ваши лёгкие поступает лишь чистый и согретый воздух. Поэтому даже зимой, вдыхая морозный воздух, вы не болеете.

В течение суток я пропускаю через себя и очищаю целых 15 кубических метров воздуха. Это примерно объём вашей спальной комнаты. С одной стороны, я выполняю функцию кондиционера, а с другой – выпускаю через себя обратно отработанный воздух, содержащий углекислый газ, образующийся в процессе обмена веществ в организме, а также регулирую потоки воздуха, участвующие в формировании звуков вашей речи.

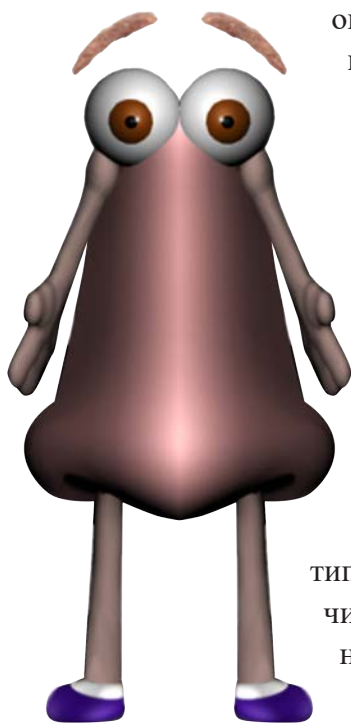
Когда вы спите или бегаєте, вы тоже не испытываете неудобств, связанных с дыханием. Кроме того, что я обеспечиваю вам дыхание, дополнительно к этому я безукоризненно успеваю улавливать все запахи. Если учёным и конструкторам удалось бы изобрести кондиционер, способный выпол-



Вдыхайте аромат цветов и плодов! И не забывайте благодарить Всевышнего Аллаха, который сотворил их и меня!

нять все мои функции, то, скорее всего, это был бы громоздкий аппарат, который вам пришлось бы таскать на спине. А я – всего лишь маленький изящный орган, расположенный прямо посередине вашего лица. Я – тоже чудо Всевышнего Творца, которому нет равных в умении создавать. К тому же мой гарантийный срок использования рассчитан на всю вашу жизнь! Я никогда не изнашиваюсь и не даю сбоев.

ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ВОЗДУХ НУЖНОГО КАЧЕСТВА



Вы не должны волноваться, ваш кондиционер работает без перерыва, обеспечивая нужное качество воздуха. Вам не нужно настраивать функции в нём отдельно для лета и зимы или менять фильтры, как в вашем домашнем кондиционере. И не переживайте о том, что я могу изнашиваться и прийти в негодность. Мне достаточно, чтобы перед каждым из пяти обязательных намазов вы, совершая омовение, промывали меня.

Господь Бог, сотворив меня в безупречном виде, сделал для меня доступным распознавание около 20 миллиардов типов различных веществ и частиц, в том числе – разных видов микробов и цветочной пыльцы, чтобы отфильтровывать их из вдыхаемого вами воздуха и пропускать в ваши лёгкие чистый, и к тому же – подогретый и увлажнённый воздух.

Когда внутри меня накапливаются пыль и микробы, я чихаю и выбрасываю их наружу. В такие моменты надо произносить слова благодарности Всевышнему Аллаху: «Альхамдулилляхи! (Хвала Аллаху!)», ведь так делал наш Пророк (мир ему и благословение Аллаха). Когда верующий человек, чихнув, благодарил Всевышнего Господа словами: «Альхамдулилляхи!», то Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) желал ему блага: «Йархамукаллах! (Да смилостивится над тобой Аллах!)» А чихнувший отвечал: «Йахдина ва йахдикумуллах! (Да наставит Аллах нас и вас на истинный путь!)» (Муслим, Зухд, 17).

Лучший из людей – пророк Мухаммад (мир ему и благословение Аллаха) имел знание обо всём, в том числе о существовании микробов, о которых в ту далекую эпоху ещё не было известно никому. Он знал, что чихание – это рефлекс, который очищает дыхательные пути от микробов. И кстати, он напоминал чихающим о необходимости прикрывать рот и нос ладонью (Абу Дауд, Адаб, 28), чтобы микробы не рассеивались в воздухе... По прошествии многих веков польза чихания для здоровья была доказана научно.

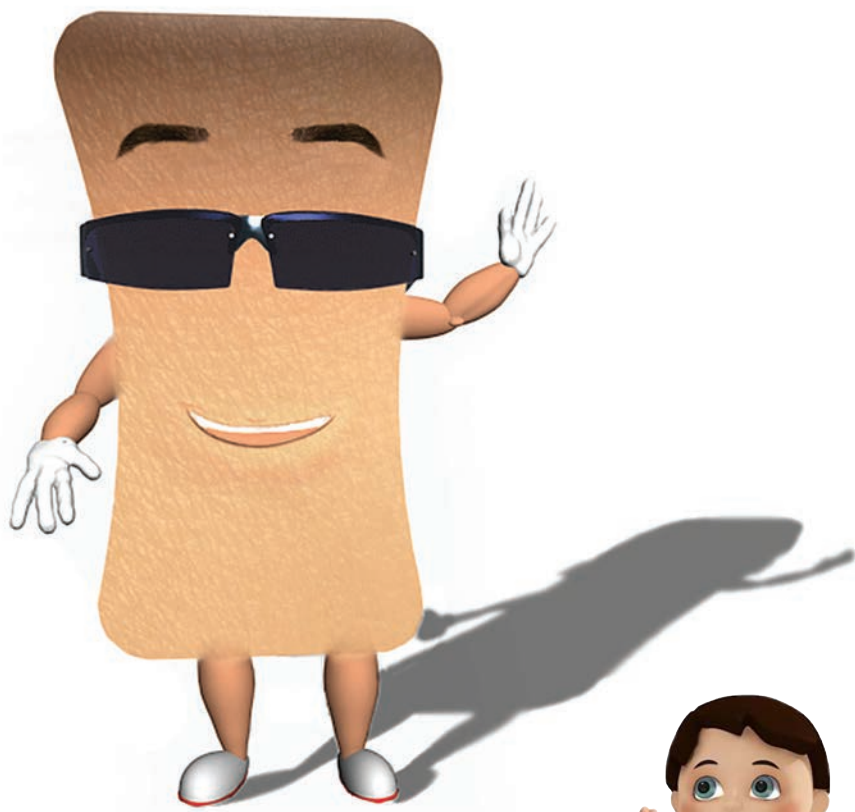
А ТЕПЕРЬ ПОНЮХАЙТЕ

А знаете ли вы, каким образом я улавливаю запахи? Я вам объясню, как это происходит. В верхнем носовом ходу расположено множество рецепторов – чувствительных нервных волокон, погруженных в обонятельный эпителий, то есть покров, выстилающий полость носа. Молекулы пахучего вещества, содержащегося во вдыхаемом воздухе, взаимодействуют с клетками рецепторов, которые вырабатывают

электрический импульс, передаваемый в мозг. Мозг анализирует поступающие импульсы и определяет запахи. Таким образом вы воспринимаете запахи. Если бы мою работу, на выполнение которой мне достаточно нескольких секунд, поручили коллективу химической лаборатории, то это заняло бы у них самое малое несколько часов.

Всевышний Творец наделил меня таким совершенством, что при участии головного мозга я способен различать более 3000 запахов. Ведь **«Он – Аллах, Творец, Создатель, Дарующий облик...»** (Сура «аль-Хашр», 24).

Вдыхайте аромат цветов и плодов! И не забывайте благодарить Всевышнего Аллаха, который сотворил их и меня! Хорошо?



ЧТО ИНТЕРЕСНОГО РАССКАЗАЛА КОЖА

Я – ваша кожа. Я покрываю всё ваше тело, подобно одежде. Я тёплая и бархатистая... Как бы вы жили, если бы не было меня? Все вредные вещества, которые есть в окружающей среде и в изобилии присутствуют в воздухе, без всяких преград проникали бы в ваше тело. Знойным летом ваши мышцы обгорали бы на солнце, а зимой по-



крывались бы ледяной коркой.

Итак, я – ваша кожа. Мой Господь прекрасно создал меня для вас, чтобы вы имели самый наилучший вид и облик. Вот прикоснитесь к своему лицу... Чувствуете, какое оно гладкое, нежное и мягкое? Но Всевышний Творец создал меня не только для того, чтобы вы прекрасно выглядели. Я явлюсь вашим органом осязания, посредством меня вы чувствуете тепло и холод, ощущаете твёрдость и мягкость, гладкость и шероховатость предметов.

ЖИВОЙ ТЕПЛОБМЕННИК

Я защищаю ваш организм от чрезмерного перегревания и переохлаждения. Когда вам холодно, кровеносные сосуды, находящиеся внутри меня, сужаются, и я бледнею. Сужение кожных сосудов ведёт к уменьшению отдачи тепла и, таким образом, происходит защита тела от охлаждения. А в жаркую погоду, наоборот, потовые железы начинают обильно выделять пот, который увлажняет мою поверхность. За счёт испарения пота происходит снижение температуры тела. В таких случаях вы говорите: «Я сильно вспотел!» Это очень напоминает процесс, который происходит в холодильных камерах. При этом пот играет роль фреона, а поверхность кожи – роль поверхности испарителя холодильника.

Всевышний Создатель снабдил меня рецепторами, чувствующими температуру внешней среды. Наиболее благоприятная для человека температура – 18-20 градусов по Цельсию. При понижении окружающей температуры ниже 18 градусов возбуждаются рецепторы, реагирующие на холод, и по сигналу, поступающему от них, внутри меня уси-

ливается обмен веществ, а кровеносные сосуды при этом сужаются. Если температура окружающей среды, наоборот, поднимается выше 25 градусов, то возбуждаются рецепторы, реагирующие на тепло, и происходит расширение кровеносных сосудов. Организм начинает усиленно отдавать тепло путем его излучения и испарения пота. Так я поддерживаю постоянную температуру вашего тела.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЗАГАР?

Приглядитесь внимательнее к своим рукам. Что вы видите? Вы заметили, что кожа не абсолютно гладкая, а на ней имеются крошечные поры? Под верхним слоем кожи расположены сальные и потовые железы, протоки которых выйдут наружу в виде пор. Вместе с потом через поры я выделяю вредные вещества из вашего организма, а также кожный жир, который выполняет функцию собственного натурального крема. Но я не позволяю частицам пыли и микробам через поры попадать внутрь. Так я защищаю ваше тело.

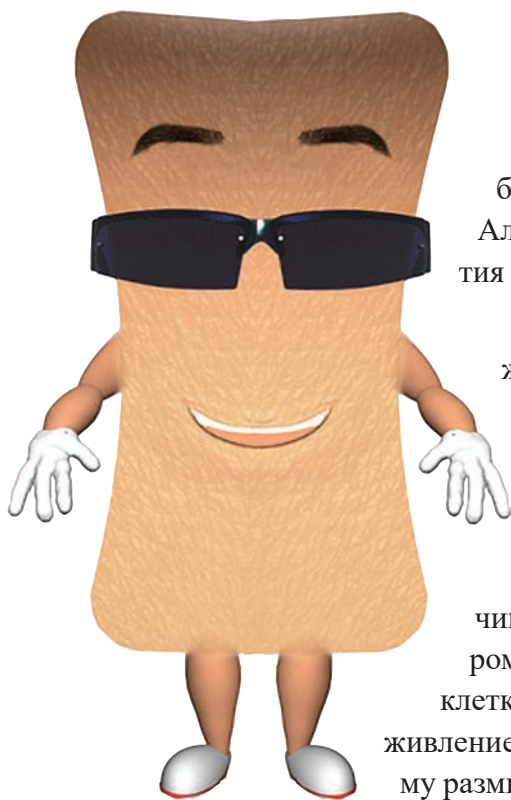
Но моя защитная функция не ограничивается только тем, что я охраняю вас от проникновения всего вредного. Я за-



Естественная микрофлора кожи подавляет деятельность вредных микробов, являющихся возбудителями болезней.

щищают вас от чрезмерного воздействия ультрафиолетовых солнечных лучей. Вы знаете, что кожный загар, подобно зонтику, защищает клетки организма от разрушительного воздействия ультрафиолетового излучения? Рассказать вам, как это происходит?

При воздействии ультрафиолетового излучения на кожу специализированные клетки – меланоциты начинают вырабатывать красящее вещество меланин, которое придает тёмный оттенок коже, образуя загар. Если бы мне не было дано такое свойство, то солнечные лучи вызывали бы глубокие ожоги, которые, упаси Аллах, увеличивали бы риск развития злокачественных опухолей.



А знаете ли вы, как происходит заживление поврежденной царапины или ожогами кожи? Это особая милость, которую даровал мне Создатель. И вам, конечно, тоже. Когда на мне появляется рана или ожог, во мне немедленно начинается процесс заживления, в котором участвуют непосредственно сами клетки кожи, а также клетки крови. Заживление происходит благодаря ускоренному размножению клеток кожи на участке её повреждения. Мой верхний слой – эпидермис полностью обновляется каждый месяц, поэтому я всегда выгляжу свежей и красивой.

А теперь закройте глаза и проведите пальцами по страницам этой книги. Что вы чувствуете? Мягкую, чуть шероховатую поверхность бумаги. А теперь положите ладонь на стол. Вы чувствуете гладкую и твердую поверхность. Эти ощущения вы получаете через меня, вашу кожу. Чувствительные клетки – рецепторы, которые находятся во мне, передают осязательные ощущения в мозг, а мозг перерабатывает эти ощущения в информацию и представляет вам. В глубине кожи расположены миллионы нервных окончаний, которые воспринимают самые разные ощущения: холод, тепло, твердость, упругость, влажность, сухость и т.д. В то же время, количество и чувствительность рецепторов кожи в разных участках тела различны, то есть чувствительность ладоней сильнее, чем, например, коленей или спины. Если бы кожа спины была такой же чувствительной, как кожа ладоней, то вы бы испытывали сильное неудобство от ношения некоторых видов одежды, например, сделанной из шерсти. А если бы чувствительность ладоней была такой же, как на коленях, вы бы не смогли осязать мягкие предметы.

Я ПОХОЖА НА ПЛАНЕТУ

Вы живете на планете Земля, которая входит в Солнечную систему, находящуюся в галактике Млечный путь. Таких галактик бесчисленное множество на бескрайних просторах Вселенной... А я – ваша кожа являюсь планетой для микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибов, членистоногих), которые живут на моей поверхности. Нет, здесь нет ошибки или опечатки. На мне обитает более одного триллиона живых существ. Всевышний Творец сделал меня для них средой обитания. Но пусть это не пугает вас, наоборот, это

должно вас радовать. Чтобы вы были здоровы, необходимо, чтобы на поверхности кожи обитали микроорганизмы. Они полезны, как и коровы, которые пасутся на лугах и дают вам молоко. Естественная микрофлора кожи подавляет деятельность вредных микробов, являющихся возбудителями болезней. И это есть одно из проявлений Могущества Всевышнего Господа: как вы рождаетесь, растёте и живёте на планете, летящей в тёмной бездне космоса, так и на вашем теле живут и питаются миллиарды крошечных обладателей жизни.

Священный Коран о существовании множества живых существ говорит:

«В сотворении вас и живых тварей, которых Он расселил, есть знамения для людей убеждённых» (Сура «аль-Джасийа», 4).



ПОСМОТРИТЕ НА НАС

Давайте подойдём к зеркалу и улыбнёмся. Это прекрасно, когда человек улыбается, правда? А обаяние его улыбке придают здоровые крепкие зубы. Когда вы счастливы, сверкающая двумя рядами белоснежных зубов улыбка – первое, что выдаёт ваше прекрасное настроение.

Когда вы только появились на этот свет, в вашем рту не было ни одного зуба. Задумывались ли вы



когда-нибудь, как из мягких дёсен, покрытых нежной слизистой оболочкой, появились мы – зубы, которые крепче, чем кости? И появились мы именно в то время, когда у вас возникла потребность питаться не одним только материнским молоком. Самыми первыми из нас прорезались передние резцы, которые служат для откусывания пищи, затем – боковые, а самыми последними появились коренные зубы, которыми вы пережёвываете пищу.

КТО СПРОЕКТИРОВАЛ НАС?

А кто же придал нам разную форму в зависимости от выполняемых нами функций и разместил в вашем рту? Кто сделал передние резцы такими острыми, что вы можете ими откусывать пищу? Кто придал особую конусовидную форму клыкам, служащим для её разделения и удержания? Кто дал вам коренные зубы, которыми вы пережёвываете и измельчаете пищу до такой степени, чтобы она усваивалась вашим организмом? Если вы обратите внимание, то поймете, что форма каждого зуба и его расположение определено особым божественным промыслом. Зубы – особый дар Всевышнего Создателя. Вот представьте себе, если бы мы были созданы из хрупкой костной ткани, как на фалангах кистей ваших рук. Тогда мы трескались и ломались бы при всякой вашей попытке откусить кусочек яблока, морковки и других твёрдых продуктов, подобных им. Но, хотя Господь Бог вывел нас из мягких дёсен, Он сделал нас такими прочными и надёжными, что в течение многих лет вам «по зубам» даже очень твёрдая пища.

С виду мы похожи на белые неживые камешки, но на самом деле – мы живые, внутри нас проходят нервные окон-

чания и кровеносные капилляры. Каждому из нас Господь определил своё место и форму. У человека в любом возрасте – и в раннем детстве, и в зрелости, каждый зуб занимает своё место, и каждый зуб по своей конфигурации соответствует соседнему зубу, стоящему с ним в одном ряду или находящемуся напротив. Ни один из нас не мешает другому.

Коренные зубы никогда не вырастают на месте передних резцов. Не бывает так, чтобы нижние зубы выросли такими



Первым признаком мусульманина, любящего Посланника Аллаха (миру и благословение Аллаха) и берущего с него пример, должны быть здоровые и красивые зубы.

крупными, что не смыкались бы с верхними зубами. Каждый из нас имеет свою определенную форму, размер и расположение. Совпадают даже бороздки и выступы, имеющиеся на поверхности верхних и нижних жевательных зубов, что позволяет им создавать плотное смыкание друг с другом при пережёвывании пищи. А представьте, если верхние и нижние зубы были бы слишком длинными, тогда они мешали бы вам закрыть рот, а если, наоборот, – были бы слишком короткими, то не доставали бы друг до друга, и вы не смогли бы пережёвывать пищу. Представляете, какой была бы ваша жизнь, если вы были бы лишены возможности жевать? Однако ни у кого из нас нет ни глаз, ни ушей, чтобы слышать

указание, в какое время и до какого размера нам вырасти, и видеть место, где расположиться. Мы – чудо Творца... Мы славим Того, кто создал нас и разместил наилучшим образом. Нет предела Его Силе и Могуществу. Он создает всё, что пожелает.

МЫ ВАС ПРОСИМ!

Если бы не было нас, вы не смогли бы разговаривать правильно. Вы же знаете, что пожилые люди, которые из-за старости потеряли зубы, вынуждены пользоваться

съёмными зубными протезами. Вы

замечали, конечно, что их речь бы-

вает невнятной и шепелявой, а всё

потому, что им трудно произнести

звуки Д, Т, Ф, Ш, Ч, Ц, так

как у них нет зубов, ко-

торые участвуют в обра-

зовании этих звуков. А

красивая и чёткая речь

возможна лишь при пра-

вильной артикуляции (то есть, поста-

новке и движении) языка и наличия

здоровых зубов.

И вот о чём мы хотим вас попро-

сить: во-первых, используя нас, не

произносите скверных и ругательных

слов; во-вторых, не откусывайте нами

фруктов и овощей, которые вам не принадлежат по праву.

Всевышний Господь создал нас для того, чтобы вы поль-



зовались нами лишь для дозволенного и поминали Его Прекрасные Имена, произнося их чётко и правильно.

ЧЬИ ЗУБЫ САМЫЕ КРАСИВЫЕ!

43

Знаете, у кого были самые красивые и белоснежные зубы? Без всякого сомнения, у Посланника Аллаха, пророка Мухаммада (мир ему и благословение Аллаха). Как и во всём другом, никто не мог сравниться с ним в его прекрасной улыбке, обнажающей два ряда белоснежных, подобных жемчужинам, зубов. Всякий, кто видел его улыбку, был изумлён красотой и чистотой его зубов. Четырнадцать веков назад, когда люди не имели привычки ухаживать за зубами, наш Пророк (мир ему и благословение Аллаха), совершая омовение перед намазом, пять раз в день чистил свои зубы мисваком – щёткой из веточки или корня дерева арак (Сальвадора персидская). Поэтому дыхание его было всегда свежим. Он никогда не страдал болезнями зубов и дёсен.

Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) завещал верующим:

«Мисвак – это чистота полости рта и довольство Всевышнего (вами)», «Если бы я не боялся обременить моих последователей, то велел бы чистить зубы при каждом омовении». (аль-Бухари, Муслим)

Теперь вы согласны с тем, что первым признаком мусульманина, любящего Посланника Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) и берущего с него пример, должны быть здоровые и красивые зубы?





ЧТО РАССКАЗАЛИ РУКИ

Посмотрите на свои руки, на мягкие ладошки, в которых вы держите эту книгу. А теперь поверните их другой, тыльной стороной... Представляете ли вы, как соединяются и работают в полном согласии друг с другом множество костей, связок, мышц, сухожилий, сосудов и нервов, расположенных внутри нас? Знаете ли вы, из скольких косточек состоят кисти ваших рук? Не будем вас утруждать и сами дадим ответ: кисть руки состоит из 27 костей,



сочленённых посредством разных суставов. А в двух кистях их 54. Мы можем совершать движения в разные стороны благодаря особому строению запястья – места соединения кисти и предплечья, состоящего из 8 коротких губчатых косточек, расположенных в 2 ряда. Только подумайте – каждая наша косточка имеет свою особенную форму!

А вы знаете, что больше одной четверти костей вашего тела сосредоточены в двух кистях ваших рук? Больше всего вы используете нас в вашей повседневной жизни. Когда читаете книгу, пишете, едите, умываетесь, несёте сумку и делаете сотни других вещей, всегда используете нас. Всевышний Господь создал нас настолько великолепно и совершенно, что практически нет такого дела, которое мы не смогли бы выполнить.

Каждая косточка соединена с соседней маленьким суставом и связками, окружёнными специальными капсулами, сухожилия и нервы, проходящие через запястье от предплечья к кисти, размещены в особом канале. Подобное строение обеспечивает нашим суставам такую подвижность и, в то же время, – прочность, что вы можете пальцами и вдевать тоненькую нитку в иголку, и забивать гвозди молотком. Вы двигаете ими миллионы раз в течение жизни, а суставы кисти не изнашиваются, не стираются. Они покрыты специальным хрящом, который, как резина, смягчает и облегчает движение.

Хвала Всевышнему Творцу, который по своему замыслу создал нас таким образом, чтобы вы могли пользоваться нами по своему усмотрению и надобности.

КОМУ ПОДРАЖАЮТ РОБОТЫ

Сегодня учёные научились создавать роботов, похожих на человека. Однако каждый учёный и конструктор прекрасно

понимает, что никто и никогда не сможет сконструировать что-то более совершенное, чем человеческая рука. Нельзя не восхищаться идеальным строением вашей руки. С точки зрения силы современные роботы не уступают ей. Однако они никогда не смогут сравниться с ней в чувствительности, гибкости, мастерстве, таланте и прочих чудесных качествах. По мнению многих учёных, сделать робота, кисть которого обладала бы всеми функциями кисти человека, невозможно. Инженер Ганс Шнибели (Hans J. Schneebeli), разработавший робототехническую руку, сказал: «Чем больше я работаю над рукой-роботом, тем большее восхищение у меня вызывает кисть руки человека...» Разве может человек, пытающийся сконструировать некую копию из металла, сделать то, что Всемогущий Господь создает самым наилучшим образом из ничего...



Каждый учёный и конструктор прекрасно понимает, что никто и никогда не сможет сконструировать что-то более совершенное, чем человеческая рука.

У КАЖДОГО ИЗ ВАС ПРИ СЕБЕ ЕСТЬ ДВА МОЛОТА

С нашей помощью вы можете выполнять очень тонкую, филигранную работу, например, рисовать, слегка прикасаясь кончиком кисти к бумаге, или заниматься каллиграфией. Используя нас, кардиохирург точно и искусно сшивает тон-

чайшие сосуды сердца. В то же время нам под силу работа, требующая приложения огромной силы. Крепко держа в руках молот, кузнец с размаха бьёт им по наковальне, выковывая железо. А знаете ли вы, что сила удара кулака человека составляет около 50 килограмм, а у профессиональных боксеров – от 200 до 1000 килограмм? Господь Бог одарил пророка Дауда (Давида – мир ему) такой силой рук, что он ковал железо не молотом, а кулаками.

КТО НАС СКОНСТРУИРОВАЛ?

Подумайте, каким образом каждая из 27 косточек, образующих вашу кисть, узнала, на какую длину она должна вырасти? А теперь сложите ладони вместе. Видите? Пальцы правой руки полностью совпадают по длине с пальцами левой. Как происходит, что кисти обеих рук вырастают до одинакового размера? Они совпадают, когда человеку



пять, и когда ему двадцать лет. В возрасте примерно тридцати лет кисти перестают увеличиваться. А ведь если бы мы росли в течение всей жизни, то к старости размер ваших кистей, возможно, доходил бы до двух метров.

Как тяжело и неудобно было бы носить такие огромные руки. Но откуда нам известно, когда нам расти, а когда останавливаться? Это есть божественная тайна. Ведь нашим дизайнером

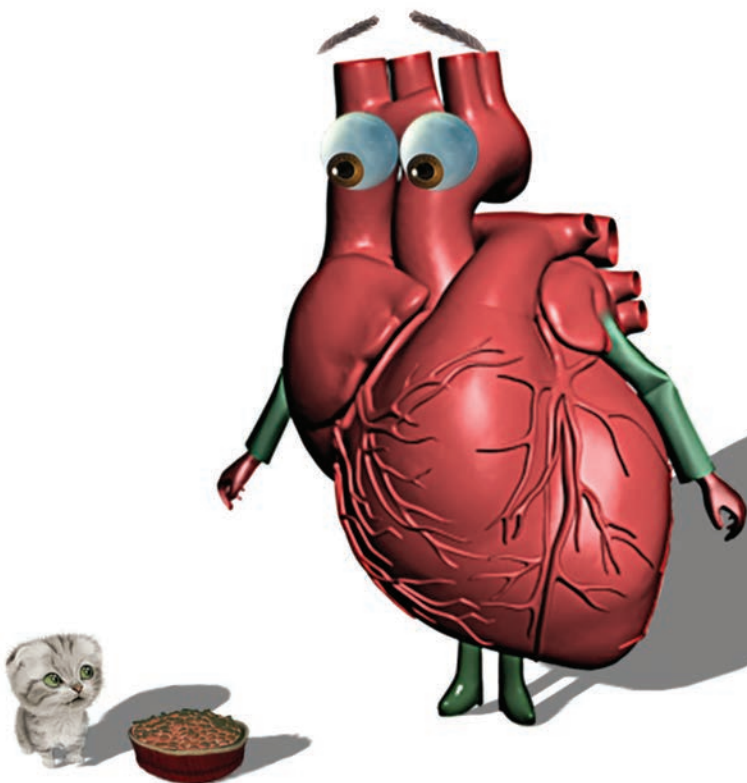
и инженером является наш Господь. Мы подчиняемся Его Воле. Мы ни на секунду не допускаем ослушания Его.

На кончиках пальцев у нас есть ногти. На первый взгляд может показаться, что от ногтей нет никакой пользы, наоборот, они только создают лишние хлопоты. Отрастающие ногти нужно всё время своевременно подстригать. А подумайте, что было бы, если бы не было ногтей, и кончики пальцев были мягкими? Вы не смогли бы тогда удерживать пальцами твёрдые и тяжёлые предметы. И не смогли бы распутать даже узла на шнурках. Не удалось бы вам почесать место, которое зачесалось. И сколько бы вы ни старались, не получилось бы оторвать наклейку.

Всевышний Создатель сотворил ваши руки, чтобы облегчить вашу жизнь. Он предназначил нас для того, чтобы вы зарабатывали дозволенное пропитание (халяль) и не тянулись к запретному (харам). Он создал нас, чтобы вы творили добро, а не для того, чтобы совершали зло и причиняли вред себе и другим. Ведь в Судный день Господь Бог прикажет нам рассказать обо всём, что мы делали в этом мире. И мы, ваши руки, расскажем нашему Господу обо всём благом или мерзком, что нам пришлось совершить из-за вас.

Мы мечтаем лишь об одном – служить вам, когда вы будете собирать букеты прекрасных цветов в райских садах. Пожалуйста, используйте нас так, чтобы нам не пришлось прикрывать вас от укулов огненных колючих зарослей Ада.





СЕРДЦЕ ТОЖЕ УМЕЕТ ГОВОРИТЬ

Я – сердце. Моя история началась задолго до вашего появления на свет. Вы тогда ещё были маленьким кусочком плоти в животе вашей мамы, которому едва исполнилось 22 дня. В тот день я начало пульсировать с частотой 60 сокращений в минуту: «Тук, тук, тук...» А на 26-ой день я начало подавать кровь в ваше крошечное тело, размеры которого составляли всего лишь 3 миллиметра. Как я появилось внутри этого кусочка плоти? Откуда



во мне столько энергии? Кто установил, что я должно сокращаться шестьдесят раз в минуту? Почему я никогда не останавливаюсь, и моя «батарея» не садится?..

Шло время, вы росли. И я росло и изменялось. Вместе со мной росли и развивались другие ваши органы. Всевышний Господь, который создал меня, связал меня кровеносными сосудами с лёгкими, печенью и другими органами вашего тела. Он разместил меня в безопасном месте вашего тела, в грудной клетке, которая, как доспехи, защищает меня от любых ударов и травм.

ВОЛШЕБНЫЙ НАСОС

В теле взрослого человека около 5 литров крови. И, по воле Всевышнего Создателя, она выполняет множество очень важных функций. Во-первых, кровеносные сосуды связывают органы между собой и осуществляют обмен веществ между ними. От пищеварительного тракта кровь несёт питательные вещества к тканям, а от них – вредные продукты распада к органам выделения. Между дыхательными органами и тканями кровь транспортирует кислород и углекислый газ, осуществляя дыхательную функцию. От желез внутренней секреции к органам с кровью поступают гормоны.

Во-вторых, белые кровяные клетки (лейкоциты) защищают организм, вступая в противоборство с чужаками – вирусами, микробами, токсинами. Это храбрые воины, которые ведут войну с опасными микробами, отдавая свою жизнь в этой борьбе.

В-третьих, кровь перераспределяет тепло между органами, регулирует отдачу тепла через кожу и поддерживает постоянные условия внутренней среды организма, подходящие для жизнедеятельности клеток.

Кровь может выполнять свои жизненно важные функции только находясь в непрерывном движении, и я, твоё сердце, подобно насосу, без усталости и остановок гоню твою кровь по сосудам. Но это такой мощный насос, что ни один из изобретенных человеком насосов не может выполнять мою работу. Ведь я – чудесное творение нашего Могущественного Создателя.

Я в твоей груди, небольшое, – всего с кулак... Приложи свою ладонь к левой стороне груди, и ты почувствуешь мой ритмичный стук... Я работаю днём и ночью, когда ты учишься и когда отдыхаешь, когда гуляешь и когда спишь, когда думаешь обо мне и когда не думаешь.

В отличие от людей, у меня нет права на отдых, лень, бессмысленные, пустые дела.

Я доставляю кровь ко всем тридцати триллионам клеток в вашем теле. И делаю это без остановки и усталости!



В отличие от людей, у меня нет права на отдых, лень, бессмысленные, пустые дела.

ДОСТАВКА НА ДОМ

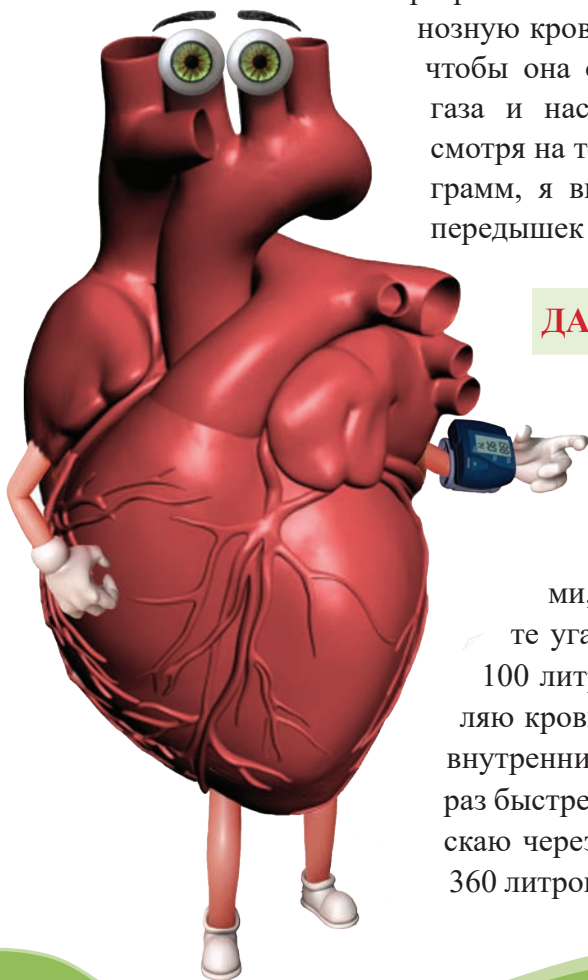
Представьте себе гигантский город, в котором тридцать триллионов домов. И во все эти дома вода подаётся посредством всего лишь одного насоса... При этом каждый дом обе-

спечен водой именно в том количестве, в каком необходимо. Использованная вода тем же насосом откачивается и отправляется на очистку, а потом опять подаётся во все дома. Как вы думаете, могут ли учёные и самые способные инженеры всего мира, даже если они соберутся вместе, изобрести такой насос? Конечно, нет!

Я, сердце, неустанно в течение всей вашей жизни обеспечиваю тридцать триллионов клеток вашего организма артериальной кровью, забираю из них венозную кровь и направляю её в лёгкие, чтобы она очистилась от углекислого газа и насытилась кислородом. Несмотря на то, что я вешу всего 250-300 грамм, я выполняю свою работу без передышек и поломок!

ДАВАЙТЕ ПОСЧИТАЕМ

Знаете ли вы, сколько литров крови я, ваше сердце перекачиваю в течение дня, пока вы занимаетесь своими делами, играете, спите? Попробуйте угадать! Это не 20 и даже не 100 литров. За 20 секунд я заставляю кровь обежать всё тело, а через внутренние органы я перегоняю её в 5 раз быстрее. Каждую минуту я пропускаю через себя 6 литров крови. Это 360 литров в час, и 8640 литров в сут-



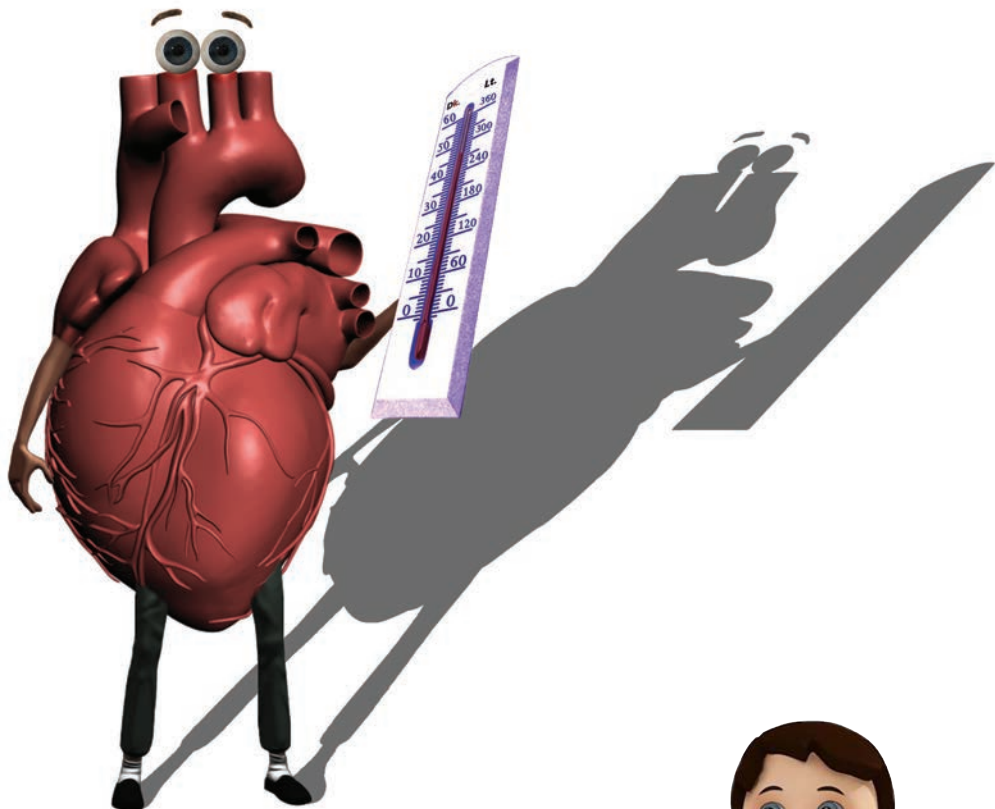
ки. Только представьте себе, что за сутки я перекачиваю 864 ведра крови! На протяжении жизни сердце человека пропускает через себя 224 миллиона литров крови. Это сравнимо с количеством воды, протекаемой по руслу великой реки Волги за полминуты.

Давайте проведём эксперимент. Сожмите руку в кулак и затем расслабьте. Сможете ли вы повторить это движение 70 раз подряд? Возможно. А 100 000 раз? Это, конечно, вам не под силу. А вот я совершаю 70 сокращений в минуту, а в сутки я делаю их 100 000, не зная устали.

Разве может какой-нибудь созданный руками человека насос работать долгие годы с подобной производительностью?







РАЗГОВАРИВАЮЩИЕ СЕРДЦА

ЕСЛИ ОТКЛЮЧИТСЯ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

А подумайте, где находится источник моей неиссякаемой энергии? Как получается, что моя батарейка никогда не садится? Например, если вы несколько дней не покушаете, то почувствуете, как ослабли ваши руки и ноги, но я всё равно буду



продолжать работать. Я всего лишь кусочек мяса размером с кулак в вашем теле, но посмотрите, как великолепно Всевышний Господь проявляет во мне Своё мастерство. Я сокращаюсь и расширяюсь примерно семьдесят раз в минуту под воздействием электрических сигналов, которые поступают ко мне через ваш мозг. И так я могу много десятков лет трудиться, не зная перебоев.

Но иногда случаются моменты, когда нарушается деятельность мозга. Или во время операции на открытом сердце меня извлекают из груди. Но и тогда, в этих критических случаях я продолжаю работать, словно внутри меня включается генератор. Это есть проявление Могушества нашего Господа. Такой генератор есть в сердце каждого из вас. Однако учёные совсем недавно сделали это открытие.

Я САМ НАЖИМАЮ НА ПЕДАЛЬ ГАЗА ИЛИ ТОРМОЗА

А вы когда-нибудь задумывались: откуда я узнаю, как мне работать – быстро или медленно. Например, когда вы бежите по лестнице или едете на велосипеде, ваше сердцебиение частое, а когда вы спите или спокойно сидите – медленное. Но откуда мне известно, с какой частотой я должно сокращаться? Всевышний Творец, когда создавал тело человека, как будто поместил внутрь него компьютер и установил между органами особую беспроводную связь. Когда вы начинаете двигаться, в моём теле начинает активно работать симпатическая нервная система, которая осуществляет свою деятельность через гормон адреналин. Это можно сравнить с тем, что, нажимая на педаль газа автомобиля, вы увеличи-

ваете его скорость. Когда же вы находитесь в покое, в работу включается парасимпатическая нервная система, которая действует посредством медиатора ацетилхолина, отвечающего за передачу нервного импульса от клетки к клетке. И это подобно тому, что вы нажимаете на педаль тормоза. То есть, я всегда регулирую свою работу в зависимости от ваших потребностей, но вы даже не чувствуете этого.

РАЗГОВАРИВАЮЩИЕ СЕРДЦА

С другой стороны, Всевышний Творец сделал меня местом, где рождаются ваши чувства и переживания. Любовь к матери, чувство уважения к отцу возникают внутри меня, вашего сердца. Сострадание, которое вы чувствуете к голодному котёнку, щедрость, которую вы проявляете, помогая нуждающемуся человеку, тоже исходят из сердца.

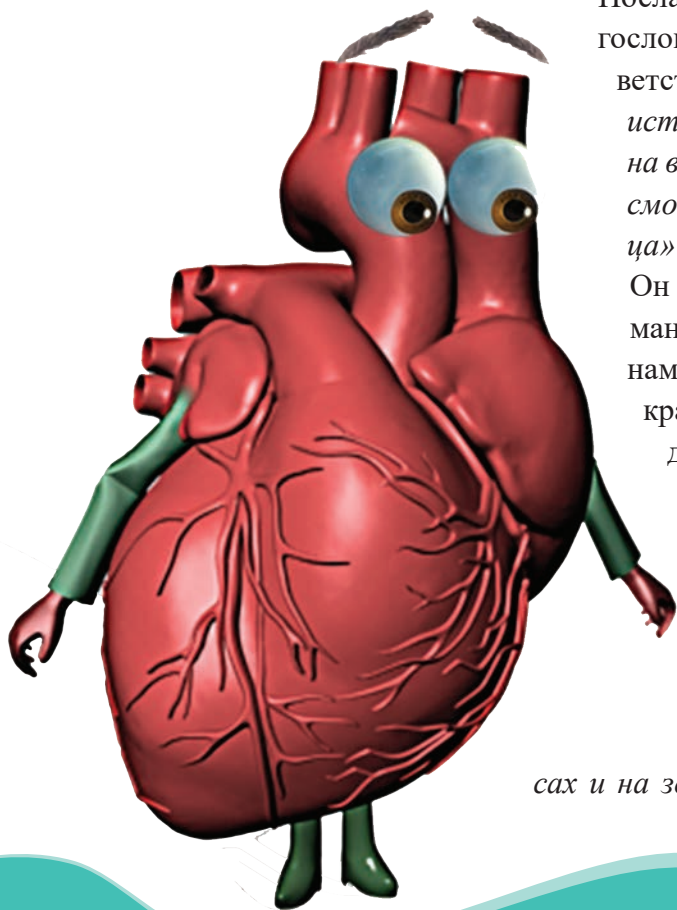


Когда я сокращаюсь, вы слышите звук «туф-туф, туф-туф», но на самом деле это я с каждым ударом на своем языке произношу слова поминания: «Аллах... Аллах... Аллах...»

Знайте, что у меня есть свой язык. Вы называете его языком сердца. Ведь есть очень много разных чувств, наполняющих ваше сердце, которые вы не можете выразить словами, как бы вы ни старались. Например, грусть и щемящую боль, которые вы испытываете, когда ваш любимый друг перехо-

дит в другую школу, ощущаю только я, ваше сердце. Но вы не сможете сполна передать словами то, что я чувствую. Но я, ваше сердце, даю вам пережить эти чувства наилучшим образом. Кроме того, я, как и все творения Всевышнего, постоянно поминаю своего Господа. Когда я сокращаюсь, вы слышите звук «туф-туф, туф-туф», но на самом деле это я с каждым ударом на своем языке произношу слова поминания: «Аллах... Аллах... Аллах...»

ТРЯСИНА ИЛИ ЦВЕТУЩИЙ САД



Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует!) говорил: *«По истине Аллах не смотрит на вашу внешность, Аллах смотрит на ваши сердца»* (Муслим, Бирр, 33). Так Он обращает ваше внимание на важность ваших намерений и мыслей. Чем красивее и искреннее будут ваши намерения, тем дороже ваши поклонения и добрые дела будут оценены Всевышним Аллахом. Наш Господь говорит: *«Я не вмещаюсь в небесах и на земле, но помещаюсь в*

сердце Моего раба» (хадис кудси), тем самым объясняя, что человеческая душа не имеет границ, и что свет веры озаряет именно сердце.

Однако есть очень важный момент. Внутри меня могут возникать как добрые чувства – сострадание, милосердие, щедрость, благонравие и терпение, так и дурные – высокомерие, жестокость, зависть и жадность. И какие из них будут наполнять ваше сердце, зависит от вас... Представьте своё сердце как чистый от сорняков, плодородный участок земли. Если вы будете следить и ухаживать за ним, посадите цветы, плодоносящие кустарники и деревья, то этот участок станет прекрасным садом, который будет благоухать ароматами цветов и одаривать сочными плодами. Каждый захочет быть рядом с вами и будет любить вас. Однако если вы приучите своё сердце к дурным мыслям и чувствам и посеете в саду своей души колючки, крапиву, сорняки и чертополох, а своими скверными словами и поступками превратите меня в стоячее болото, от которого будет распространяться неприятный запах, то люди будут стараться избегать вас.

Поэтому я прошу вас, ни в коем случае не превращайте меня в адское болото. Превращайте меня в цветущий райский сад, и старайтесь, чтобы ваше место в вечном мире оказалось рядом с самыми лучшими из людей, и прежде всего – с нашим Пророком (да благословит его Аллах и приветствует).





О ЧЁМ РАССКАЗАЛИ НОГИ

Когда вы только появились на свет, то были маленькими и беспомощными, как все младенцы. Многие месяцы вы не могли не только ходить, но даже стоять на своих ножках. Наш Господь создаёт всё самым удивительным и совершенным образом. Он обеспечил нас, ваши ноги, такими эластичными мышцами и связками, что мы, следуя импульсам,



приходящим от центральной нервной системы, в течение дня выполняем эти повеления миллионы раз в день.

Например, идя в школу, вы же не рассчитываете каждый свой шаг примерно так: «Вот я поднимаю правую ногу, а теперь я должен выбрать место, куда её поставить, чтобы не упасть. Так. А сейчас я должен подтянуть левую ногу и перенести её вперёд. Ой-ой, как бы левая нога не задела правую. Не буду поднимать ноги слишком высоко, чтобы они не устали, но и не буду переставлять слишком близко к земле, чтобы не спотыкаться... Ещё нужно правильно рассчитать скорость ходьбы...» Если бы вам подобным образом пришлось обдумывать и вычислять свой путь, то вы быстро утомились бы и сбились со счёта и, выйдя из дома в понедельник, добрались бы до школы лишь в пятницу.

БЫЛИ БЫ ПОДОБНЫ УЛИТКАМ

Вы никогда не задумывались: а если бы Всевышний Творец не дал людям ног, и все передвигались бы ползком, подобно змее, улитке или дождевому червю? Как тяжело им было бы жить. Они перемещались бы очень медленно, любое действие выполняли бы с трудом. И даже не смогли бы выпить воды из стакана. И не видели бы впереди себя дальше, чем на два метра. А если бы они, как овцы или козы, ходили на четырёх ногах, всегда обратив свой взор к земле? Они никогда бы не смогли делать те дела, которые без всякого усилия совершают, имея ноги.

Конечно, есть люди, которые живут, не имея ног. Сколько есть людей-инвалидов, которые несмотря на то, что у них, к несчастью, нет обеих ног, живут, работают и даже участвуют в спортивных соревнованиях. Вы же слышали о таких лю-

дах? Но сколько тягот и страданий испытывают они каждый момент своей жизни. Они почти не могут обходиться без посторонней помощи.

Наш Господь дал вам ноги именно потому, что Он вас любит. Именно потому, что Он создал человека самым лучшим из всех Своих творений, Он придал ему самое прекрасное и совершенное строение.

КТО БОЛЕЕ УМЕЛЫЙ: ДЕТИ ИЛИ РОБОТЫ?

В наше время созданы роботы, которые могут заменять человека на заводах и фабриках, а некоторые из них даже могут выполнять домашнюю работу. Этим роботам, на конструирование и производство которых затрачены миллионы долларов и труд сотен учёных и инженеров, показывают на выставках. Их способность произвести простейшие действия, подобно человеку, воспринимаются как невероятное достижение. И все восхищаются ими. Но несмотря на не-



Всевышний Господь так сильно вас любит, что заботится о вас в каждом вашем состоянии! Он милостив к вам и не желает вам трудностей!

вероятные достижения науки и техники, видели ли вы хотя бы одного робота, который так же, как человек, мог сам

садиться и вставать, бегом подниматься по лестнице или встать в случае падения? А ведь пока что нет такого робота. Но посмотрите – даже маленький ребёнок умеет всё это делать. Это показывает, насколько превосходно строение человека, являющегося вершиной божественного творения. И насколько далеки от совершенства роботы – продукт человеческого разума.

Знаете ли вы, что кости стоп по прочности близки прочности стали, но при этом за счёт своей пористой структуры они в три раза легче. Во время ходьбы давление тела на нас увеличивается в три раза. Если вы прыгаете или бежите, то эта нагрузка многократно возрастает. Например, если вы спрыгните с забора, то ваше тело весом 40 килограмм в момент приземления оказывает давление на нас, ваши стопы, в пределах 200-300 килограмм. Ведь если бы в этот момент в ваших стопах вместо костей были стальные стерженьки, они непременно бы с хрустом сломались.

НЕИЗНАШИВАЕМЫЕ ШИНЫ

Всевышний Господь обеспечил нас такими прочными костями, мышцами, хрящами и связками, что если бы ту нагрузку, которую мы можем выдержать, переложить на кисти рук, то их мышцы порвались бы, косточки сломались, а сосуды полопались. А ведь мы в



течение долгой жизни человека (до 70-80 лет) носим своих хозяев, даже если среди них есть такие, чей вес 100 и более килограмм.

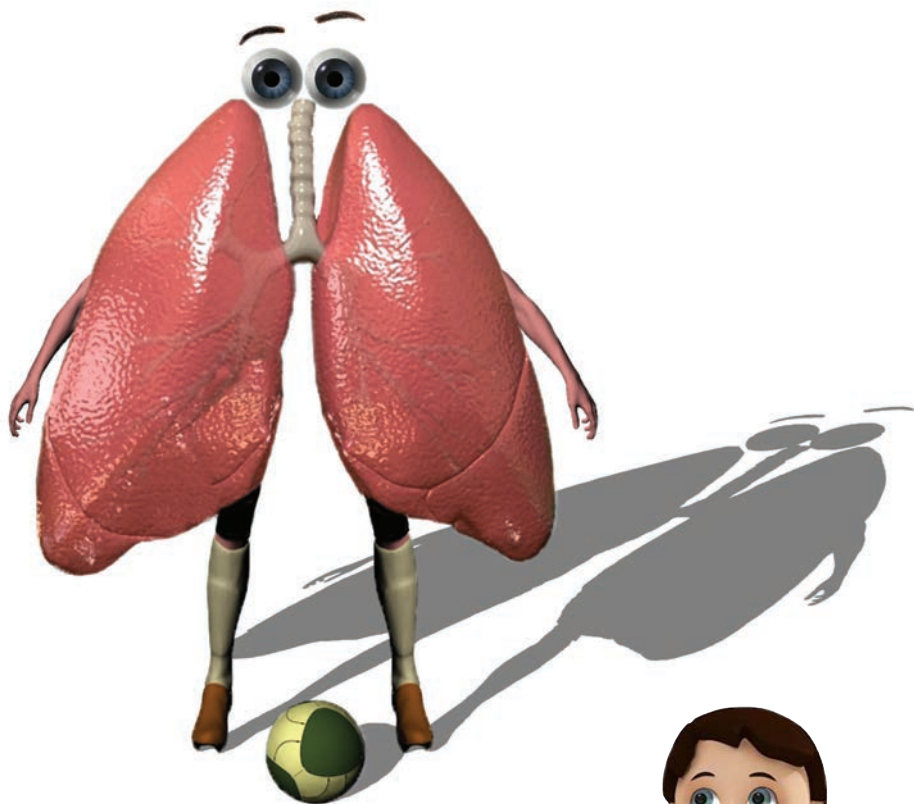
Человек всегда двигается, делая миллионы шагов с самого рождения и до старости. Наши суставы – межпальцевые, голеностопные, коленные – постоянно сгибаются, разгибаются, поворачиваются... А как получается, что мышцы не устают от такой нагрузки? Не стачиваются и не изнашиваются кости и суставы? Даже у самого современного автомобиля, если у него стираются прокладки или отсутствует масло между движущимися деталями, железо деталей ходовой части изнашивается, стачивается и затем ломается. Автомобильная шина через определенное количество километров пробега стирается и может лопнуть. А наши «шины», то есть подошвы ног, служат вам всю жизнь, и при этом не изнашиваются и не стираются. Это есть непревзойдённое искусство творения нашего Всемогущего Господа.

ОН ВАС ОЧЕНЬ ЛЮБИТ

Всевышний Творец дал вам ноги, чтобы вы прочно стояли и свободно передвигались по этой Земле. По воле Всевышнего каждая четвертая косточка из всех костей скелета человека находится в его стопах, а именно: в каждой стопе 26 косточек, а всего костей у человека 206. Полости внутри суставов заполнены специальной жидкостью, поэтому суставы при движении не издают никакого хруста и работают, не требуя смазки, в течение всей жизни. Господь придал вашим стопам форму изогнутых сводов, подобно надёжным мостам, так, что даже тяжелоатлеты могут поднимать штангу в три раза больше своего собственного веса без перелома

костей и растяжения мышц. А в передней части стоп у вас есть пальцы, благодаря чему, даже поднявшись на «цыпочки», вы можете уверенно стоять, не боясь упасть.

Это значит, что Всевышний Господь так сильно вас любит, что заботится о вас в каждом вашем состоянии! Он милостив к вам и не желает вам трудностей! Он так щедр, что, одарив вас ногами, предоставил вам огромные возможности. Итак, что же вы должны делать? Вы должны, пользуясь этими ногами, ходить только в те места, которые нравятся Аллаху, делать то, чем Он будет доволен. Например, совершать намаз, выполнять поручения ваших мам и пап, помогать тем, кто нуждается в помощи, идти в школу, где дают знания, или в те заведения, где учат красивой нравственности, и быть хорошим мусульманином. Задумайтесь, правильно ли вы используете свои ноги?



ПОСЛУШАЙТЕ, ЧТО СКАЗАЛИ ЛЁГКИЕ

Мы ваши лёгкие. Нас два, и мы находимся в вашей груди. Чувствуете, как ваша грудь расширяется и сужается во время дыхания? А теперь глубоко вдохните и выдохните – именно так мы каждый день пропускаем через себя около 30 кубометров воздуха. Это примерно объём вашей комнаты, в которой вы сейчас находитесь.



Хотите, мы расскажем, что происходит в вашем теле, когда вы дышите? Когда вы делаете вдох, все ваши дыхательные органы, начиная с носа, начинают работать. Во вдыхаемом вами воздухе содержится огромное количество пыли, микробов и цветочной пыльцы. Все дыхательные пути, начиная от носовой полости и заканчивая бронхами в лёгких покрыты слизистой оболочкой. Если бы Всевышний Господь не наделил нас слизистой оболочкой, всё, что содержится в воздухе – пыль, грязь, микробы, наполняло бы нас, и вы бы постоянно кашляли и болели. Слизистая оболочка фильтрует и очищает вдыхаемый воздух, забирая из него вредные вещества. Потом эти вещества выводятся из организма со слюной и мокротой.

И в нас, в ваши лёгкие, поступает чистый воздух. Он достигает лёгочного пузырька, или альвеолы. Стенка альвеолы оплетена густой сетью тончайших кровеносных сосудов – капилляров, через которые из крови выходит углекислый газ, а в кровь поступает кислород. Кислород, растворившись в крови, по кровеносным сосудам достигает внутренних органов и тканей организма. А углекислый газ при выдохе выводится наружу.

БЫСТРЕЕ САМОЛЁТА

А вы когда-нибудь задумывались, почему ваша еда не попадает в лёгкие, а вдыхаемый воздух не попадает в желудок несмотря на то, что дыхательные пути и пищевод расположены рядом? А вы подойдите к зеркалу и загляните в глубину вашего рта. Там находится маленький язычок. Именно этот умный язычок во время еды предотвращает попадание

её в дыхательные пути. А когда вы делаете вдох, он закрывает вход в пищевод. Но иногда, когда вы спешите, случается, что вода или кусочки пищи могут залететь в дыхательное горло, и вы начинаете сильно кашлять. Так мы, ваши лёгкие, чувствуем все чужеродные частицы, которые направляются к нам и создаем высокое давление внутри себя, чтобы удалить их. Ваш кашель в такой момент напоминает воздушный взрыв. Воздух во время кашля выходит из дыхательных путей со скоростью более 900 км в час, и это такая высокая скорость, что она превосходит даже скорость пассажирского лайнера!



А вы когда-нибудь задумывались, почему ваша еда не попадает в лёгкие, а вдыхаемый воздух не попадает в желудок несмотря на то, что дыхательные пути и пищевод расположены рядом?

Наш Пророк (мир ему и благословение Аллаха) знал об этих истинах много-много веков назад. И чтобы его община не делала себе вреда, он объяснял, как надо правильно пить воду:

«Не пейте воду как верблюды, а пейте её двумя-тремя глотками, то есть с перерывами. Прежде чем начать пить, произнесите: «Бисмиляхи-р-Рахмани-р-Рахим!» А когда выпьете её, то благодарите Аллаха» (Тирмизи, Ашриба, 13).

А ЕСЛИ БЫ МЫ ЗАБЫЛИ?

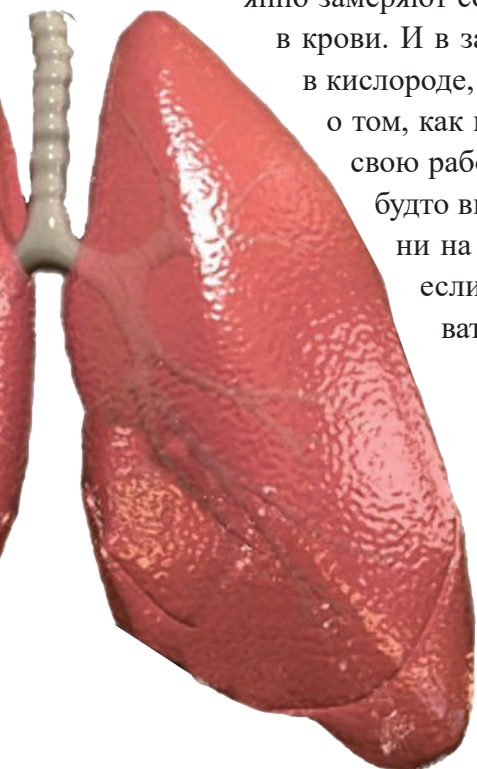
Мы работаем в содружестве с вашим сердцем. По венам использованная кровь поступает в сердце, а сердце направляет её к нам. На вдохе мы отдаём кислород красным кровяным тельцам (эритроцитам), а у них забираем углекислый газ и во время выдоха выводим его из организма.

Мы выполняем свою функцию, ни на секунду не останавливаясь, даже когда вы не думаете о нас. Ведь вы, иногда заигравшись, забываете, например, выполнить домашнее задание. А представьте, если бы мы заигрались и забыли свои обязанности? Человек не сможет жить, если не будет дышать. Аллах Всевышний создал нас для того, чтобы мы служили вам, выполняя для вас жизненно важную функцию дыхания.



НЕСБИВАЮЩИЕСЯ ЧАСЫ

А вы задумывались, почему, когда вы бегае­те или прыгае­те, ваше дыха­ние учащае­тся, а когда спите, наоборот, замед­ляется? А что, если было бы наоборот? Если бы мы, ваши лёгкие, во время вашего активного движения работали бы медленно, то вы потеряли бы сознание от нехватки кислоро­да. А если бы во время вашего сна мы работали как во время бега, то вы не смогли бы заснуть. Кто же регулирует нас, кто определяет с какой частотой мы должны совершать вдохи и выдохи? Это есть установление и чудо нашего Господа.

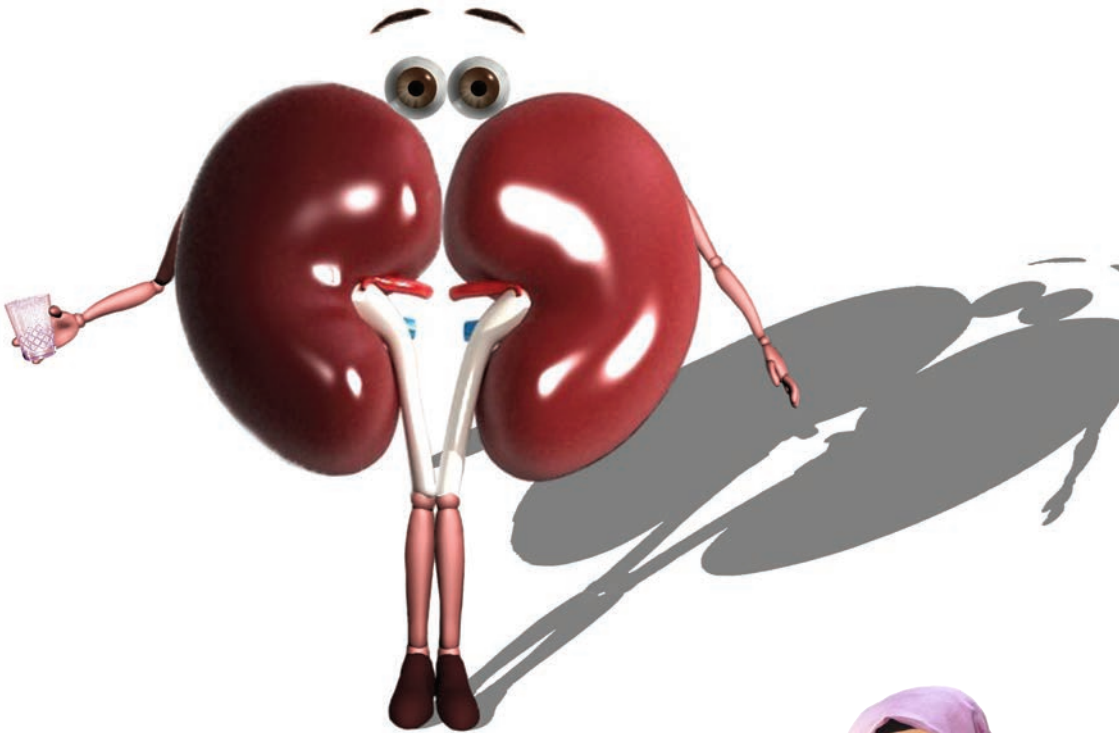


В основании вашего мозга есть рецепторы, которые постоянно измеряют содержание кислорода и углекислого газа в крови. И в зависимости от потребности вашего тела в кислороде, эти рецепторы направляют нам сигналы о том, как мы должны работать. И мы настраиваем свою работу в зависимости от этих сигналов. Как будто внутри нас есть точнейшие часы, которые ни на секунду не сбиваются... А представьте, если бы вам самим было поручено регулировать частоту дыхания? Подумайте об этом!

Всевышний Творец, создавший наш мир, всех людей, животных и растения, позаботился о каждом из них. Он направляет столько дождей, столько воды рек и озёр, чтобы напоить каждое дерево, каждый цветочек, в зависимости от его потребностей. А они просто поглощают её своими корнями. Для каждой овечки, каждой коровы он возвращает из земли, которая прямо под их ногами, столько травы, сколько необходимо. Он наполняет океаны, в которых живут рыбы и морские обитатели, водой из рек. Он очищает лесами воздух, ветрами переносит его, чтобы вы дышали, наполняя свои лёгкие чистым, насыщенным кислородом воздухом.

А теперь сделайте глубокий вдох и поблагодарите Аллаха за этот великий дар!





НАШИ ПОЧКИ ГОВОРЯТ

В вашем теле есть две почки. Мы – одни из самых маленьких ваших органов, имеющих размер примерно с кулак. Хотя мы малы и весим всего 120-150 грамм, но выполняем для вас очень важную работу. Непрерывно пропуская через себя вашу кровь, мы фильтруем её, очищая от шлаков, токсинов и вредных веществ. За сутки через



нас проходит около 1000 литров крови! Поэтому нас даже иногда называют «вторым сердцем». По виду мы похожи на большие фасолины и расположены со стороны вашей спины, на уровне поясницы, по обе стороны от позвоночника. Мы представляем собой маленький «завод по переработке отходов» в вашем теле, который избавляет вас от всего ненужного и вредного. Если происходит сбой в нашей работе, то происходит сбой во всем организме.

НЕОТЛОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ

Если бы мы прекратили свою работу всего на два часа, то произошло бы отравление организма. Почему это может произойти? Ваша кровь доставляет кислород и питательные вещества к 30 триллионам клеток в вашем теле. Питательные вещества усваиваются клеткой, и внутри неё образуется новое органическое вещество, богатое энергией. Под действием кислорода, который приносится с кровью, это новое органическое вещество распадается на более простые вещества и углекислый газ. При этом выделяется энергия, необходимая организму для жизни. После усвоения и преобразования питательных веществ клетка возвращает в кровь остаточные продукты, такие как мочевины, различные соли и мочевая кислота, которые являются вредными и токсичными веществами. То есть все клетки, работающие как маленькие фабрики, сбрасывают свои отходы в кровь. Теперь ваша кровь загрязнена и нуждается в срочной очистке. Каждую минуту через нас проходит 750 мл крови, что равно объёму трёх стаканов. Она поступает на ваш «завод по переработке отходов», то есть в почки. За сутки мы очищаем более 1000 литров крови, что составляет объём пяти бочек. Мы

отфильтровываем из неё всё вредное и выводим его с мочой из организма, а полезные минералы, витамины, аминокислоты возвращаем обратно. А если бы всё было наоборот, и мы удаляли бы из вашего организма полезные вещества и оставляли бы в нём вредные? Что было бы тогда? Ваша пища не усваивалась бы должным образом, и вы страдали бы от истощения. А токсины и продукты распада отравляли бы ваш организм, приводя к недомоганиям и болезням.

ГДЕ МОЯ ЛАБОРАТОРИЯ?

Большая часть людей имеет две почки, хотя у некоторых людей по разным причинам одна почка может отсутствовать. Как уже было сказано, по форме мы похожи на большие фасолины. С вогнутой стороны этой фасолины подходят нервы и кровеносные сосуды. С той же стороны находится и почеч-



Нефроны снабжены трубочками, имеющими длину 20-50 мм. Если учесть, что в каждой из нас имеется миллион таких трубочек, то в общей сложности получается около 100 км фильтрующей трубы!

ная лоханка, от которой отходит мочеточник, связывающий нас с мочевым пузырем. Внутри каждой из нас имеется миллион микроскопических фильтров, называемых нефронами. Именно в них после фильтрации крови образуется первич-

ная моча. В ней ещё содержится много полезных веществ – витаминов, аминокислот, минеральных веществ. Чтобы вернуть их в организм, мы направляем первичную мочу на повторную фильтрацию. А то, что остаётся, выводим из организма.

Нефроны снабжены трубочками, имеющими длину 20-50 мм. Если учесть, что в каждой из нас имеется миллион таких трубочек, то в общей сложности получается около 100 км фильтрующей трубы!



Подумайте о безграничной мощи и великолепном искусстве Всевышнего Господа, который заключил такую удивительную фильтрующую систему в маленький кусочек плоти! Разве у нас, почек, есть разум? Или компьютер, который управляет нами по заданной программе? Как мы распознаем сотни веществ? Разве в нас есть лаборатория, где лаборанты проводят анализы и отличают полезное от вредного? Мы, малень-

кие кусочки плоти весом всего 120-150 грамм, можем делать это. Это чудеса нашего Господа, который создал каждое существо в самом совершенном виде...

ЛЖЕЦЫ-ЭВОЛЮЦИОНИСТЫ

Находятся такие учёные, которые видя воочию мудрость и удивительное искусство, вложенные в наше творение, всё

же утверждают, что человек не был создан Богом. Остается только поражаться их неразумности, несмотря на их учёность. Неужели они верят, что наша работа подчинена случайности? Если бы их почки по воле случая делали выбор между токсинами и витаминами, то они вместе с полезными веществами направляли бы в кровь и вредные, которые постепенно отравляли бы организм. Долгой бы была при этом их жизнь? К тому же, если бы тысячи лет назад мы не были такими совершенными, а веками развивались в процессе эволюции, как утверждают эти учёные, то разве сейчас на земле остался бы жить хоть один человек? Всевышний Аллах говорит об этих людях, чьи сердца слепы:

«Он сотворил человека из капли, и после этого тот открыто пререкается» (Сура «ан-Нахль», 4).

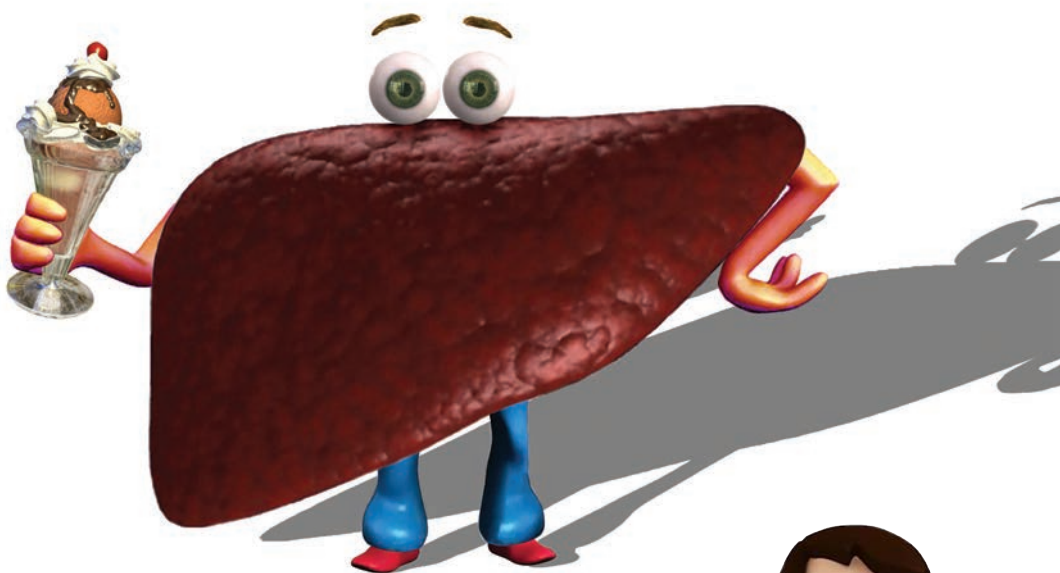
БЕЗ ВАШЕГО ВЕДОМА

Наш Господь так прекрасно и удивительно спроектировал и сотворил нас, что если мы хотя бы на один день взяли бы себе выходной, то люди немедленно почувствовали бы ухудшение своего состояния. Многим даже пришлось бы проводить часы, будучи подключёнными к диализному аппарату, то есть искусственной почке. Наверное, вы знаете, что у некоторых людей почки из-за болезни не могут выполнять свою работу. Им приходится проходить процедуру очистки крови с помощью громоздкого диализного аппарата два, три или пять раз в неделю. Но по производительности и эффективности никакой самый лучший диализный аппарат не сравнится с живой почкой. Он не может заменить нас. Если с его помощью удаётся продлить жизнь пациентов хотя

бы на некоторое время, то это уже хорошо... И наша работа не ограничивается только очищением крови от вредных веществ. Например, мы удаляем излишнюю жидкость из организма, поддерживаем водно-солевой баланс в тканях и нормальное кровяное давление, отвечаем за выработку гормонов и витамина Д. Получая команды от мозга, мы производим необходимые настройки в вашем организме, о которых вы даже не подозреваете.

СЛУЧАЙНОСТЬ?

Значит, никакое самое совершенное изобретение человека не может заменить почки, созданные Творцом. Самые мощные аппараты, которые могут разработать учёные с применением самых передовых технологий и неограниченных ресурсов, не способны выполнить то, что выполняет человеческая почка. Учёные-эволюционисты не признают того, что мир сотворён Богом. Как же они, несмотря на свой ум и знания, могут верить в то, что орган, аналога которому они не могут создать, появился сам собой, в результате случайных совпадений? Поэтому вам, людям, следует быть внимательными, разумными и признать то, что является правдой и истиной: **«О Господь, Ты нас создал. Мы – Твои создания. Мы бесконечно благодарим Тебя за все блага, которые Ты нам даровал, и числа которых мы даже не знаем».**



ПОСЛУШАЙТЕ СВОЮ ПЕЧЕНЬ

Я нахожусь в верхнем отделе вашей брюшной полости, под грудной клеткой, с правой стороны. Я – самый большой внутренний орган вашего тела. Моя длина обычно около 20 сантиметров, а толщина 12 сантиметров. Вешу я примерно 1,5 кг, что составляет всего одну пятидесятую часть от веса тела. Но не обманывайтесь моим небольшим размером. Если бы вы узнали, сколько полезных



функций я выполняю, то очень бы удивились. Всевышний Творец создал меня так, что я выполняю в вашем теле одновременно сотни разных задач. Таким образом, меня можно назвать большим химическим заводом, на котором за секунды синтезируется и преобразуется огромное количество веществ.словно на цеха, я разделена двумя продольными и двумя поперечными бороздами на две основные доли – большую правую и меньшую левую и еще на две малые доли – квадратную и хвостатую. Эти доли в свою очередь состоят из примерно 500 тысяч маленьких долек, связанных между собой. Поэтому вы можете представить меня как большой химический завод, работающий внутри вас, с цехами и тысячами лабораторий и мастерских внутри.

ФУНКЦИОНИРУЮ 24 ЧАСА В СУТКИ

Знаете ли вы? Нормальный обмен веществ (метаболизм) в организме невозможен без правильной работы печени. Компоненты пищи, поступившие в желудочно-кишечный тракт, всасываются в кровь и доставляются в первую очередь в печень. Я превращаю их в необходимые для организма вещества и энергию в своих цехах. Белки, поступающие с кровью, я расщепляю до аминокислот, а лишнюю глюкозу перевожу в запасное вещество – гликоген, являющееся источником энергии. Так я обеспечиваю 15% всей энергии, в которой вы нуждаетесь. Я обезвреживаю всевозможные чужеродные для организма вещества, такие как аллергены, токсины и яды, превращая их в менее токсичные или проще выводимые соединения. Лишние витамины и гормоны, имеющиеся в организме, так же проходят через меня и расщепляются.

В вашей печени есть целый отряд специального назначения, который составляет первую линию иммунной защиты, с которой сталкиваются кишечные бактерии, токсины и яды, поступающие с кровью из пищеварительного тракта. Это «купферовские клетки», составляющие 20% всех клеток печени и стоящие на страже вашего здоровья. За сутки я выделяю до 1,5 литров желчи, которая участвует в пищеварении, расщепляет жиры, способствует их всасыванию и действует на перистальтику (сокращение) толстого кишечника.



Будьте благодарны своему Господу и берегите свою печень. Не ешьте без меры конфет, шоколада, мороженого, пирожных, сдобных булок и разных сладостей.

В моих цехах есть вместительные склады, или депо, которые пополняются запасами витаминов (прежде всего А, D, В12) и микроэлементов – железа, меди, кобальта. Во мне есть и депо крови, созданное Творцом. Оно может содержать более полулитра крови. Это позволяет поддерживать необходимый объем крови, циркулирующей по кровеносной системе, что является особенно важным при травмах с большой кровопотерей.

Хвала Аллаху, Обладателю великой Мудрости и Могущества, который одарил вас таким необыкновенным и цен-

ным органом! Будьте благодарны своему Господу и берегите свою печень. Не ешьте без меры конфет, шоколада, мороженого, пирожных, сдобных булок и разных сладостей. Как известно, в сахаре и мучных изделиях содержится много углеводов. Если их слишком много, я преобразую их в жирные кислоты. Жирные кислоты в виде жировых капель накапливаются внутри моих клеток. Это мешает мне выполнять мою работу. Из-за этого я страдаю, увеличиваюсь в размере и начинаю болеть. Знайте об этом!

ХАОС НЕ НУЖЕН

Если бы вы только знали, насколько важным органом является ваша печень! Если бы я, как и вы, предоставила бы своим цехам, мастерским и лабораториям один или два дня в неделю для отдыха и развлечений, то случилось бы что-то страшное. Кровь наполнилась бы опасными веществами, пища не переваривалась бы, в организме наступил бы хаос и беспорядок. Даже если вы не знаете об этом и не замечаете этого, я каждую минуту обрабатываю 1,5 литра вашей крови, проходящей через меня. С каждым ударом вашего сердца, почти 30% вашей крови проходит через меня.

То есть, в лабораториях моего завода каждый час перерабатывается 90 литров крови, которая проходит через 600-700 разных процессов.



ЭТО ЧУДО!

Ваша печень – удивительный орган, один из немногих органов в организме человека, способных к восстановлению (регенерации). В случае повреждения печени или хронического заболевания главные её клетки способны восстанавливаться за счёт деления неповрежденных клеток. Если даже из-за травмы или болезни мне придется лишиться 70% моего тела, мои клетки смогут быстро размножиться и восстановиться за две недели. В течение трёх месяцев я смогу вернуться в своё прежнее состояние. Всё это время я не прекращаю своей работы.

Откуда же я черпаю эту неиссякаемую энергию? Как мне удаётся не делать ошибок в моих процессах? Почему мои «компьютеры» не стареют, в то время как ваши компьютеры нуждаются в обновлении программ или замене моделей каждые несколько лет? Как мне удаётся не стареть, когда самые современные и большие заводы приходят в ветхость, новейшие устройства и оборудование ломается и ржавеет? Кто тот талантливый программист, который написал мою программу? Кто тот искусный инженер, который обеспечивает бесперебойную работу моих цехов? Как я работаю внутри вас в течение многих лет, выполняя миллиарды задач, но при этом не беспокою вас? Кто научил меня всему, что делаю, в то время как вы получаете знания об этом от своих родителей и учителей?

Конечно, это Всевышний Создатель, который сотворил нас всех в самом прекрасном виде и строении... Теперь, ког-

да вы уже что-то узнали обо мне, помните, когда едите свои любимые сладости и шоколад, и не ешьте их слишком много, чтобы не повредить мне. И благодарите Господа Бога, который одарил вас мной, вашей печенью. Тратьте энергию, которую я вырабатываю для вас, на молитву, чтение Корана, добрые и полезные дела, договорились?





Я ВАШ ЖЕЛУДОК!

ВАШ ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЙ ЗАВОД

Я – ваш желудок. Вы можете почувствовать моё присутствие по «бурчанию», когда вы голодны, или тяжести в животе, когда вы переедаете, или боли, если съедите что-то несвежее. Но обычно я делаю свою работу тихо и незаметно. Расположен я в верхней части брюшной полости, большей частью слева от середины живота. Если вы хотите



почувствовать меня, проведите рукой вниз по левой стороне груди. Вот здесь, прямо под вашими ребрами, я и нахожусь. Подобно нефтеперерабатывающему заводу, на котором из сырой нефти, добытой из-под земли, по завершении производственного цикла получают бензин, керосин, дизельное топливо, битум, мазут, я перерабатываю пищу и питье, которые поступают в ваш организм. Я перевариваю эти продукты питания и отправляю их в верхний отдел тонкого кишечника – двенадцатиперстную кишку для дальнейшего переваривания под воздействием сока поджелудочной железы, желчи, которую производит печень, и ферментов тонкого кишечника. Вещества, которые получаются из расщеплённой ферментами пищи, всасываются через стенки тонкого кишечника и поступают в организм.

СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА В ЖИВОТЕ

Если бы я не работал так же точно, как нефтеперерабатывающий завод, вы бы не смогли получать топливо, обеспечивающее вам энергию для движения и всей вашей деятельности. Вспомните, когда случается, что вы переедаете, это похоже на то, будто ваш желудок нагружен камнями. Это происходит потому, что я не могу хорошо выполнить свою работу из-за нарушения процессов пищеварения. А если бы я работал с перерывами, когда пожелаю, вы бы постоянно испытывали мучительные состояния, каждый приём пищи был бы для вас не благом, а страданием. Однако я не доставляю вам беспокойств, работая тихо и незаметно, так, что вы спокойно читаете книги, учитесь, играете и молитесь. В то время как вы делаете всё это, я работаю, раскачиваясь вправо и влево, вверх и вниз, и даже диагонально. Но я делаю

это так деликатно, так мягко и без всякого беспокойства для окружающих органов, что вы даже не чувствуете этого. Если бы мои движения не были такими, вы бы чувствовали, как всякий раз в вашем животе запускается стиральная машина с большим барабаном.

ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО ЖЕЛЕЗО...

Пища внутри меня расщепляется под действием желудочного сока, в состав которого входит очень сильная по воз-

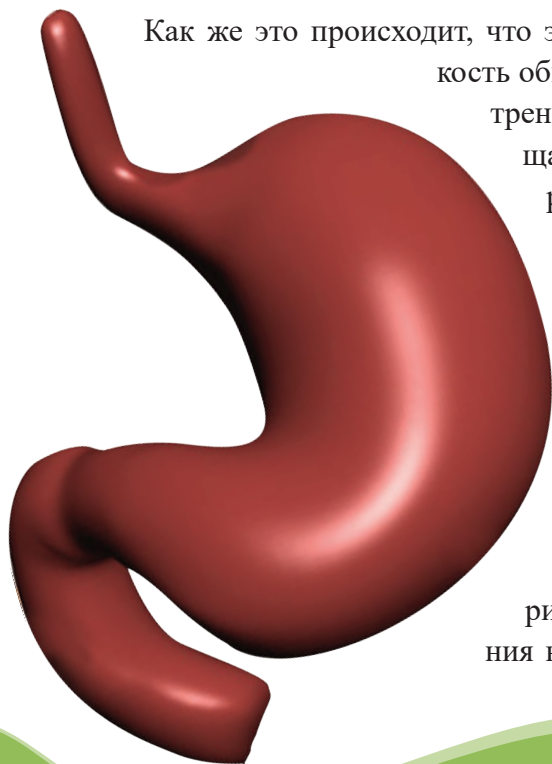


Если бы я работал с перерывами, когда пожелаю, вы бы постоянно испытывали мучительные состояния, каждый приём пищи был бы для вас не благом, а страданием.

действию соляная кислота. Её концентрация настолько высока, что я смог бы переварить даже кусок железа, если бы вы случайно проглотили его. Теперь задумайтесь: несмотря на то, что я являюсь всего лишь мышечным органом, как мне удаётся не навредить себе? Почему я не перевариваю сам себя? Ведь если немного соляной кислоты, содержащейся в желудочном соке, попало бы на ковёр, то она прожгла бы в нём дыру. Сейчас я объясню вам. Оболочка, выстилающая мою внутреннюю полость не гладкая, она имеет продольные складки, поля, ямочки. В углублениях и возвышенностях этой оболочки расположены клетки, которые выделяют

различные вещества. Одни из них вырабатывают пищеварительные ферменты, необходимые для переваривания. Другие, как уже было сказано, выделяют соляную кислоту, которая помогает расщеплять пищу. Соляная кислота также убивает бактерии, которые могут присутствовать в пище, таким образом защищая вас от болезней.

Вместе с тем, на моей внутренней поверхности и в её углублениях имеются слизистые клетки, выделяющие толстый слой слизи, который покрывает мои внутренние стенки и защищает их от разъедания пищеварительными соками. Слизь также создает скользкую поверхность, которая помогает пище перемещаться по желудку. Слизистые клетки постоянно восстанавливаются, поэтому моя слизистая оболочка всегда защищена.



Как же это происходит, что это чудесная вязкая жидкость обволакивает всю мою внутреннюю поверхность, защищая от кислот, способных растворить железо? Разве внутри меня есть лаборатории или учёные, которые проводят анализ желудочных соков и разрабатывают средство, способное защитить меня от них? Конечно, нет. Это Могущество и неповторимое Искусство творения нашего Создателя, сотво-

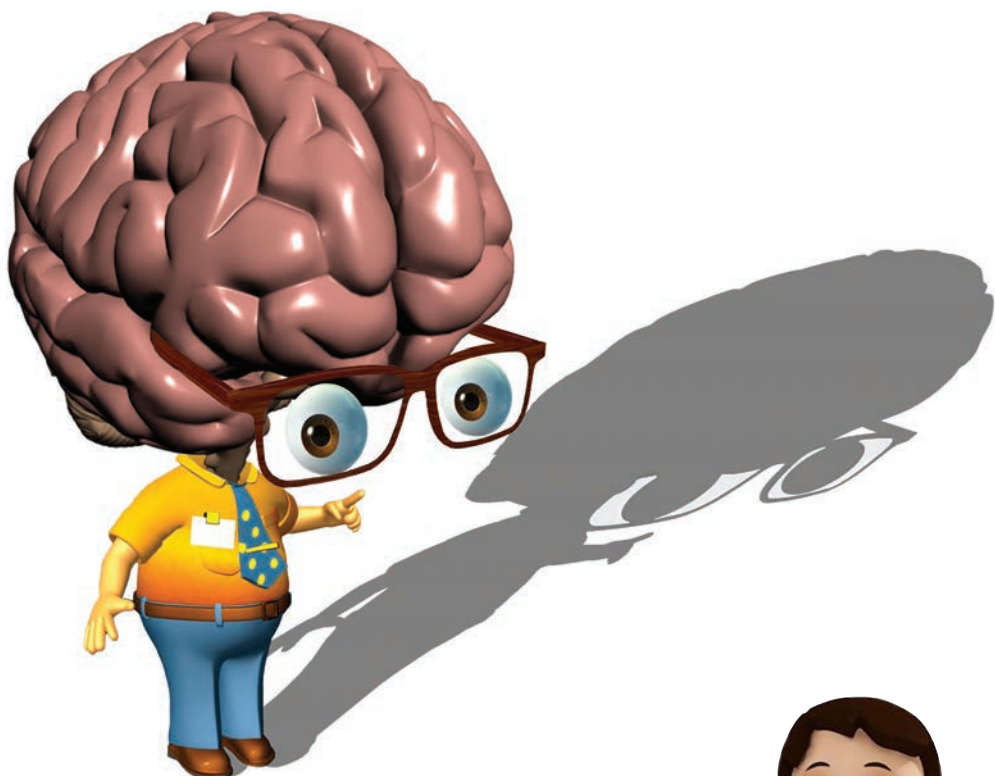
рившего нас всех из ничего. Ведь если Он пожелает, то Он создаст ещё больше чудес, которым невозможно перестать удивляться.

ВСЕГДА НА ПИКЕ ТЕХНОЛОГИИ

Вы когда-нибудь задумывались, что даже заводы, оснащённые самыми передовыми технологиями, через 20-30 лет вынуждены обновлять оборудование, поскольку оно устаревает? Ноутбук, который пять-шесть лет назад казался нам чудесным, сегодня уже выглядит медлительным и неспособным выполнить нужную работу. Но я начинаю работать, когда вы ещё находитесь в утробе вашей матери, и работаю без сбоев в течение всей жизни человека, не требуя обновления или перепрограммирования!

И напоследок позвольте мне поделиться с вами одним секретом. Знаете ли вы, что когда вы произносите благословение перед едой и потом благодарите за неё Господа, я перевариваю её с большим удовольствием и радостью. А когда вы молитесь и читаете Коран благодаря той энергии, которую вы получаете от пищи, перевариваемой мною, нет никого счастливее меня. А если бы вы держали пост по понедельникам и четвергам, как это делал наш любимый Пророк (мир ему и благословение Аллаха), и иногда давали бы мне отдохнуть, я бы был вам очень благодарен!





ЧТО ХОТЕЛ РАССКАЗАТЬ МОЗГ

КЛЕТКИ, ЗНАЮЩИЕ СВОЕ МЕСТО

Я ваш мозг. Моё приключение началось, когда вы ещё находились в животе вашей мамы и были маленьким кусочком мяса, который понемногу рос. Всемогущий Господь создавал мои клетки одновременно с клетками вашего черепа. Но миллионы моих клеток в то время не смешивались с



клетками других органов. Например, ни одна из моих клеток не присоединилась к сердцу, а клетки лёгких не присоединились ко мне. По мере того, как я рос, ваш череп тоже рос. Он не отставал от меня и не опережал, увеличиваясь в соответствии с моим ростом. Всевышний Господь защитил меня, поместив в очень безопасное место, ведь я являюсь жизненно важным, драгоценным органом для вас. Крепкий череп, покрытый толстой кожей и волосами... А далее я бережно укутан тремя оболочками, создающими вокруг меня защитный каркас... А ещё 150 миллилитров спинномозговой жидкости, заполняющей пространство между оболочками, которая, словно подушка, защищает меня от повреждений при ударах и от других внешних воздействий.

ЕСЛИ БЫ НЕ БЫЛО МОИХ ИЗВИЛИН...

Как же важно, что эта водяная подушка оберегает меня! Благодаря ей вы ощущаете мой вес всего лишь как 50 грамм, несмотря на то, что на самом деле он составляет около полутора килограмм. Если бы Всевышний Создатель не окружил меня этой водной прослойкой, то ваша голова казалась бы вам такой же тяжёлой, как пушечное ядро. Если бы не было этой водной оболочки, служащей мне мягкой подушкой, то каждый раз, когда вы бегаєте, прыгаете, совершаете наклоны, я бы стучался о черепную коробку, получая постоянные сотрясения. Хвала Всевышнему Создателю, обладающему Мудростью и Милосердием, что Он не вверг меня и вас в такое мучительное положение.

Теперь я хочу задать вам вопрос, посмотрим, сможете ли вы ответить на него? Взгляните, здесь есть мое изобра-

жение. Почему вся моя поверхность изборождена извилинами? Лишь треть коры головного мозга видна при взгляде снаружи, остальные две трети спрятаны в борозды и извилины. Зачем же нужны все эти складки? Дело в том, что борозды и извилины увеличивают мою поверхность. Например, если взять лист бумаги, то в развернутом виде он не поместится в ваш карман. Однако, если его скомкать, то он легко туда влезет! Так же, если взять и распрямить все мои складки и борозды, то моя поверхность сильно увеличится и станет размером примерно с газетный лист. Какой же должна быть голова, чтобы вместить такой мозг?

Итак, мозг, в котором расположены центры ваших духовных и физических ощущений, собранный в складки, занимает гораздо меньший объём внутри черепной коробки.



Те, кто верит в теорию эволюции, считают, что орган, который они не могут даже до конца изучить и понять всей сложности его работы, мог возникнуть сам по себе...

ЕСЛИ ЗАЧЕСАЛАСЬ СПИНА

Вы можете представлять меня как 1,5 кг жировой ткани в вашей черепной коробке, но на самом деле я простираюсь от основания ваших волос до кончиков ваших пальцев на ногах, соединённый нервами с разными частями вашего тела.

Например, когда вы хотите подвигать большим пальцем на ноге, я заставляю его двигаться по вашему желанию, посылая ему сигнал по нервам, которыми он связан со мной, словно проводами. Даже если просто у вас зачесалось какое-то место на спине, без участия мозга вы не сможете понять, где именно это место находится.

Создав меня, Всевышний Аллах вложил в меня удивительные и уникальные способности. В мои функции входит обработка всей информации, поступающей от ваших органов чувств, планирование и принятие решений, координация и управление движениями, эмоции, внимание, память. Я выполняю самую высшую функцию психической деятельности человека – мышление.

Я делаю много чудесных вещей, о которых вы, возможно, не задумываетесь.

Например, когда вы любуетесь природой, ваши глаза отправляют мне около 1,5 миллионов информационных сообщений от 130 миллионов нервных окончаний. Я перерабатываю эту информацию для вас, позволяя наслаждаться красотой, как в музее божественного искусства. Миллиарды людей на Земле смотрят и также ясно видят эти картины. Это чудо творения Всемогущего Создателя, который создал меня и ваши глаза.

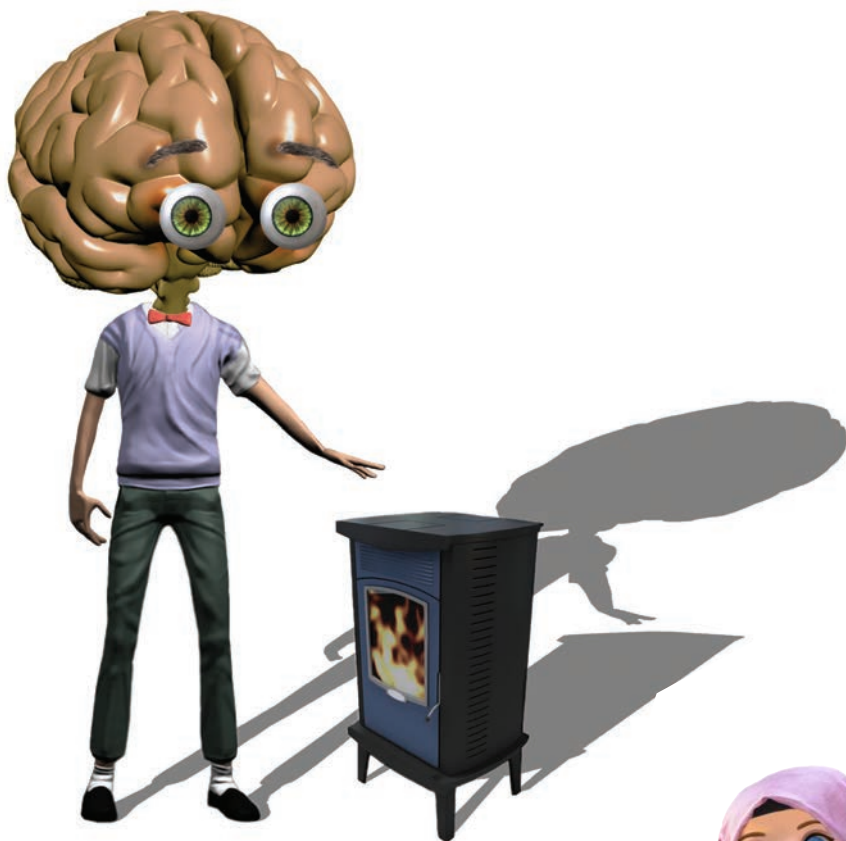


КТО СОЗДАЛ МОЙ ПРОЕКТ?

Задумывались ли вы, что такое память и как она работает? Где я храню миллионы изображений, которые вы видели? Как прошлое воспроизводится перед вашими глазами даже после многих лет? Как вы помните истории, которые слышали? Где я храню их звуковые записи? Разве у меня есть склады с CD и DVD? Разве у меня есть жёсткий диск на миллионы гигабайт?

Кто тот выдающийся инженер, который сконструировал меня, кто тот талантливый программист, который написал для меня программу? Долгие годы тысячи учёных в сотнях исследовательских институтах изучают меня. Они проводят бесконечные тесты и сложные исследования, но так и не могут до конца понять, как я работаю! Накоплены миллионы единиц информации, однако, чем больше ученые узнают, тем больше у них возникает вопросов о работе мозга. Всё это – тайны и чудеса из бесконечного знания и мощи нашего Господа, которые не постижимы для человеческого разума.





РАССКАЗ МОЗГА

КТО УПРАВЛЯЕТ МНОЙ

Когда наступает ночь, вы ложитесь спать. В будние дни, когда вам нужно идти в школу, вы встаете в одно и то же время. Через пять-шесть часов после того, как вы поели, вы снова начинаете чувствовать голод. Задумывались ли вы, как это происходит? Как я сообщаю вам обо всех этих нуждах? Будто внутри меня есть часы, которые не



сбиваются и на секунду, даже одновременно управляя миллионами процессов в вашем теле... Но кто управляет мной, когда я регулирую ваш сон, пробуждение, голод, жажду и даже ваше дыхание? Когда я заставляю ваше сердце, лёгкие и почки слаженно работать, кто управляет мной? Конечно, наш Господь. Он управляет всей вселенной, судьбами несметного числа животных, растений и миллиардов людей. Без сомнения, именно наш Господь создал меня и вложил в меня все мои функции. До конца изучить и понять мою деятельность не под силу человеческому разуму. Как может созданный человек, проникнуть в глубины тайн и мудрости своего Создателя, обладающего бесконечным знанием и величием? Настолько, насколько робот способен понять блестящий ум и глубину познаний учёного, который его создал.

У МЕНЯ ЕСТЬ МИЛЛИОНЫ ТАЙН!

Знаете ли вы, что во мне содержится около 100 миллиардов нейронов? Я напрямую или косвенно связываюсь со всеми 30 триллионами клеток вашего тела, таким образом управляя вашим телом.

«Люди должны знать, что из мозга, и только из мозга возникают наши радости, удовольствия, смех и шутки, точно так же, как и наши горести, боль, печаль и слёзы. Благодаря мозгу мы приобретаем мудрость и знания, видим и слышим, отличаем уродливое от прекрасного, плохое от хорошего, вкусное от пресного... В связи с чем я придерживаюсь мнения, что этот человеческий орган обладает огромной властью», – говорил Гиппократ, выдающийся учёный, живший в IV веке до нашей эры. Так ещё в глубокой древности

учёные пришли к выводу, что человеческий мозг является одним из самых сложных, загадочных и в то же время совершенных творений.

С тех пор наука и технология продвинулись далеко вперед в изучении этого органа. Благодаря достижениям в медицине, биологии, психологии и нейронауках были разгаданы важнейшие тайны анатомии и функций мозга. Однако до сих пор существует множество секретов и вопросов, на которые пока нет ответа.

Мои нейроны работают посредством электрохимических



Благодаря мозгу мы приобретаем мудрость и знания, видим и слышим, отличаем уродливое от прекрасного, плохое от хорошего, вкусное от пресного...

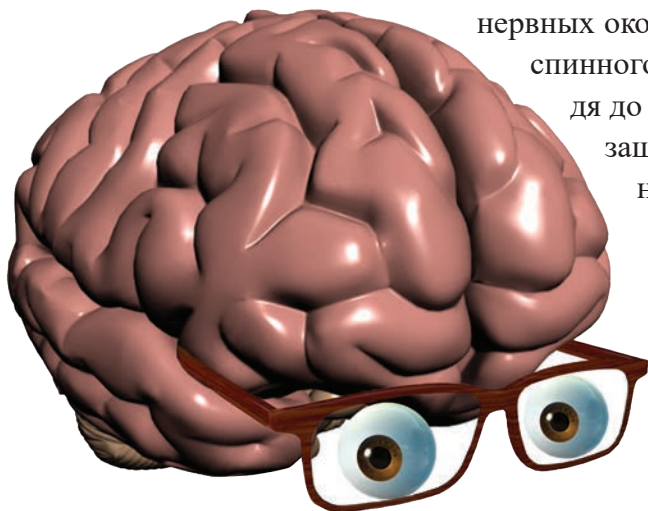
сигналов. Вы можете представить меня как трансформатор, к которому тянутся миллиарды проводов. Но концы всех этих проводов сходятся в одном месте, имеющем расширение. Ни в одном из них не происходит коротких замыканий, ни один из них не перегревается, и электрические сигналы от одних и других не смешиваются. Сигналы от печени не смешиваются с сигналами от почек. Изображения, поступающие в ваши глаза, не становятся нечёткими или прерывистыми. Звуки, поступающие в ваши уши, не сопровождаются по-

мехами или шумами. Вы не спутаете запах рыбы с запахом дыни. Вы отличите вкус малины от вкуса яблока. Как я с этим справляюсь, спросите вы? Все это – чудо Всевышнего Господа! Каким великим даром Он наделил Своих рабов!

ВСЁ БЫСТРЕЕ!

Когда-то было, что вы надували шарик, а он лопнул? Что вы сделали в этот момент? Быстро закрыли глаза. Или, например, когда вам в руку вонзилась иголка или вы случайно прикоснулись к горячему утюгу, то мгновенно отдёргивали руку, верно? Как это происходит? Как вы так быстро защищаете себя, даже не успев подумать об этом? Это происходит за доли секунды... Эти мгновенные реакции называются рефлексами. Во время рефлекторной реакции сигнал от нервных окончаний до меня доходит со скоростью примерно 100 м/сек, то есть почти со скоростью самолёта. А в экстремальных и опасных ситуациях ответ на сигнал от нервных окончаний идёт сразу от

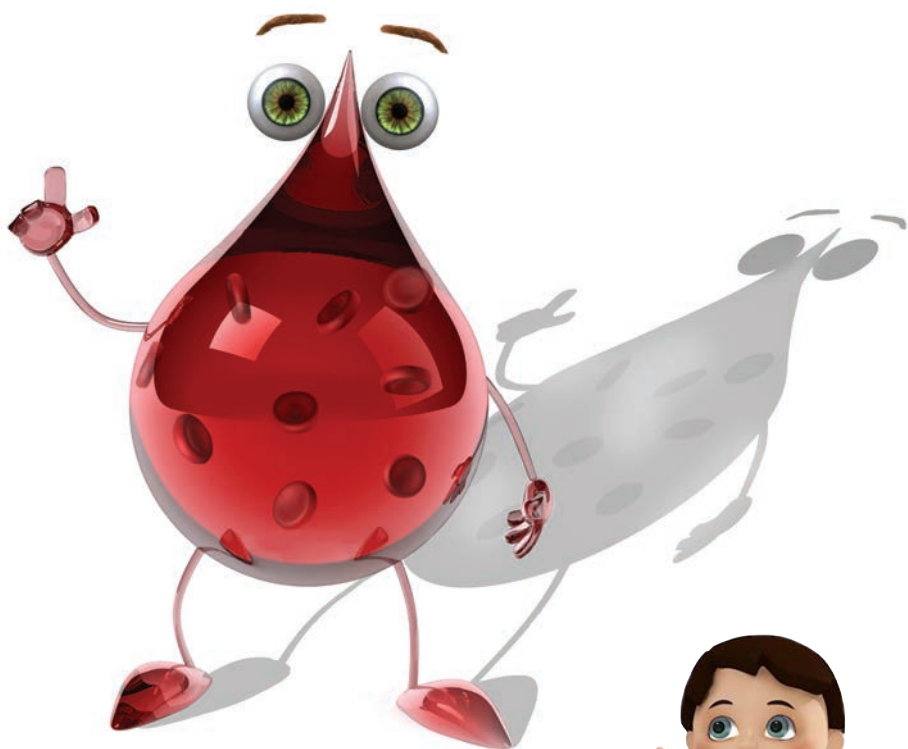
спинного мозга, даже не доходя до меня. Рефлексы – это защитная система, установленная Господом, чтобы уберечь Своих рабов от травм, ожогов и других несчастий. Ведь Господь любит Своих рабов.



ИСКУССТВО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЕБЯ

Каждое мое действие – это чудо. Вот сейчас вы читаете книгу. Обратите внимание на то, что прежде, чем взять её в руки, вы уже понимали, какова она на вес – тяжёлая или лёгкая. Вы заранее знали, как вам нужно протянуть руку, чтобы её взять, как её раскрыть и читать. Вам сразу было понятно, под каким углом и на каком расстоянии от глаз вам нужно держать эту книгу для чтения. Но как вы могли знать всё это? Я делаю все эти вычисления для вас. Я заставляю работать мышцы ваших рук, ног, глаз и всего тела так, как это нужно. И вы без затруднений производите свои действия, выполняете свои дела. А представьте, если бы вам самим нужно было управлять своим телом, допустим, через пульт дистанционного управления... Даже чтобы просто перелистнуть страницы книги, вам пришлось бы произвести множество сложных манипуляций. Но благодаря Господу, я делаю тысячи дел для вас, выбирая каждый раз самый правильный вариант. И вы при этом не прикладываете никаких усилий! Наш Господь хочет, чтобы вы использовали свой самый ценный орган и способность к мышлению, дарованные вам, наилучшим образом. Он желает, чтобы вы созерцали этот мир, наполненный божественной красотой, размышляя над его тайнами. Он хочет, чтобы вы стали полезными для религии, своей родины и народа, стали хорошим человеком. Иными словами, Господь желает, чтобы вы использовали меня для благих дел и смогли войти в Рай.





КРОВЬ РАЗГОВАРИВАЕТ С НАМИ

БУРЛЯЩАЯ РЕКА

Я – ваша кровь. Вы все познакомились со мной ещё в малом детстве, когда, пережив боль и страх, впервые увидели, как из ссадины на вашей разбитой коленке или ранки на руке выступила



кровь. По сосудам вашего тела, общая длина которых достигает почти 100 тысяч километров, непрерывно движется 5-6 литров крови. Представьте, что по вашим венам протекает бурная река. Так я преодолеваю путь от сердца до лёгких за 6 секунд, от сердца до мозга – за 8 секунд, от сердца до кончиков пальцев ног – за 18 секунд и возвращаюсь обратно. Таким образом, я за одну минуту многократно пробегаю по всем сосудам вашего тела, длина которых вдвое превышает длину экватора. И я делаю свою работу так тихо и гладко, что вы не ощущаете неудобства и не чувствуете моего движения.

СРОЧНАЯ ПОЧТОВАЯ СЛУЖБА

Ваше тело, состоящее из 30 триллионов (30.000.000.000.000) клеток похоже на огромный город с 30 триллионами домов. Как в дома необходимо подавать воду, так и в ваши клетки необходимо быстро и своевременно подавать кислород. Вода приходит в дома по трубам разного диаметра, так же и я несу кислород к каждой клетке, проходя через толстые и тонкие сосуды. Проникая даже в самые тонкие капилляры, диаметр которых всего 0.006 миллиметра, я не забываю и не пропускаю ни одну клетку вашего тела. Отдавая кислород и забирая углекислый газ, я доставляю его в лёгкие, и с выдохом он выводится наружу. В лёгких я вновь насыщаюсь кислородом и вновь начинаю своё путешествие. Я делаю эту работу миллиарды раз, без единого перерыва и ни разу не путаясь в адресах. Ведь для ваших клеток кислород, который я доставляю, жизненно необходим.

И РОЖДАЮТСЯ, И УМИРАЮТ

Представьте капельку крови. В одной моей капле содержатся миллионы эритроцитов, около тысячи лейкоцитов, тромбоциты и другие клетки. Каждый день ваши кровяные клетки, расположенные в костном мозге, производят 300 миллиардов новых кровяных клеток. И столько же клеток каждый день разрушается. Учёные, изучая меня на протяжении веков, не могут раскрыть все тайны, которые я храню. Как бы им ни хотелось, как бы они ни старались, но им не удастся проникнуть во все тайны, сокрытые во мне Создателем. Знаете ли вы, что красные кровяные тельца



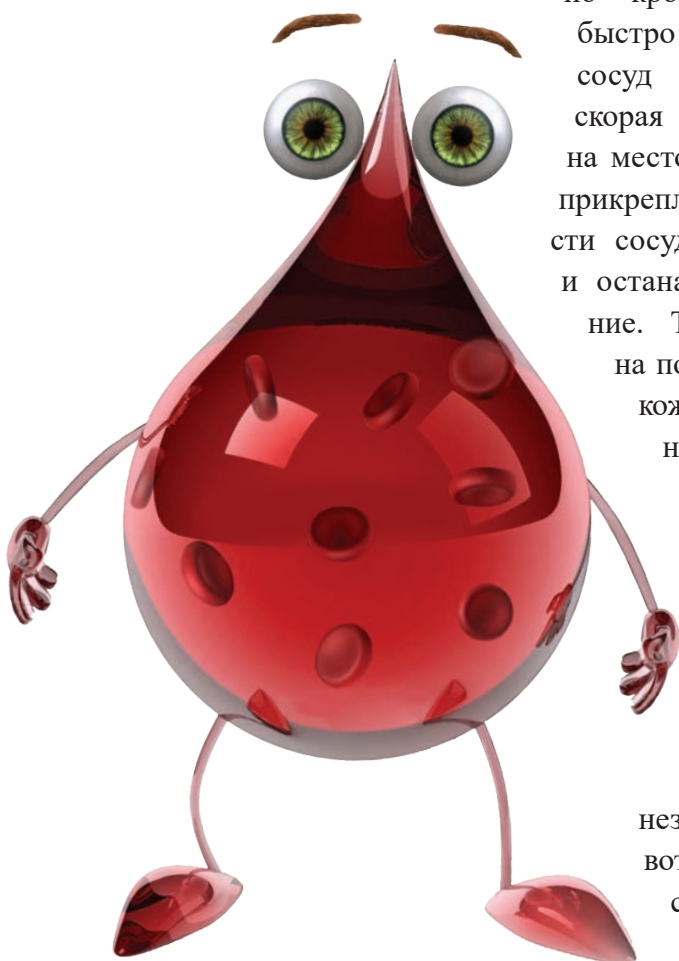
Поистине, кровь – это чудесная жидкость, содержащаяся в вашем теле. Я скрываю в себе тайны, не ведомые людям. Врачи, исследуя только одну мою каплю, взятую у пациента, могут диагностировать сотни различных болезней.

(эритроциты) циркулируют в вашей крови 120 дней, а потом заменяются новыми клетками? Лейкоциты обновляются через 20 дней. Господь Бог так создал меня, что каждый миг во мне кто-то рождается, кто-то умирает. Так же как в жизни – кто-то появляется на этот свет, кто-то покидает его...

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ВСЕГДА РЯДОМ

Вы знаете, что если вы поранитесь, то из ранки вытечет немного крови. Затем я густею, сворачиваюсь, и кровотечение останавливается. Но как это происходит? Это происходит благодаря содержащимся во мне кровяным пластинкам – тромбоцитам. Тромбоциты, путешествующие

по кровеносным сосудам, быстро замечают место, где сосуд повреждён. И, как скорая помощь, прибывают на место кровотечения. Они прикрепляются к поверхности сосуда, образуя сгусток, и останавливают кровотечение. Тромбоциты спешат на помощь не только при кожных кровотечениях, но и при внутренних. Свертывание крови – это защитная реакция организма. Если в крови отсутствуют тромбоциты или их количество недостаточно, то любое незначительное кровотечение становится смертельно опасным для человека.



ТАЙНЫ, СКРЫТЫЕ В КАПЛЕ КРОВИ

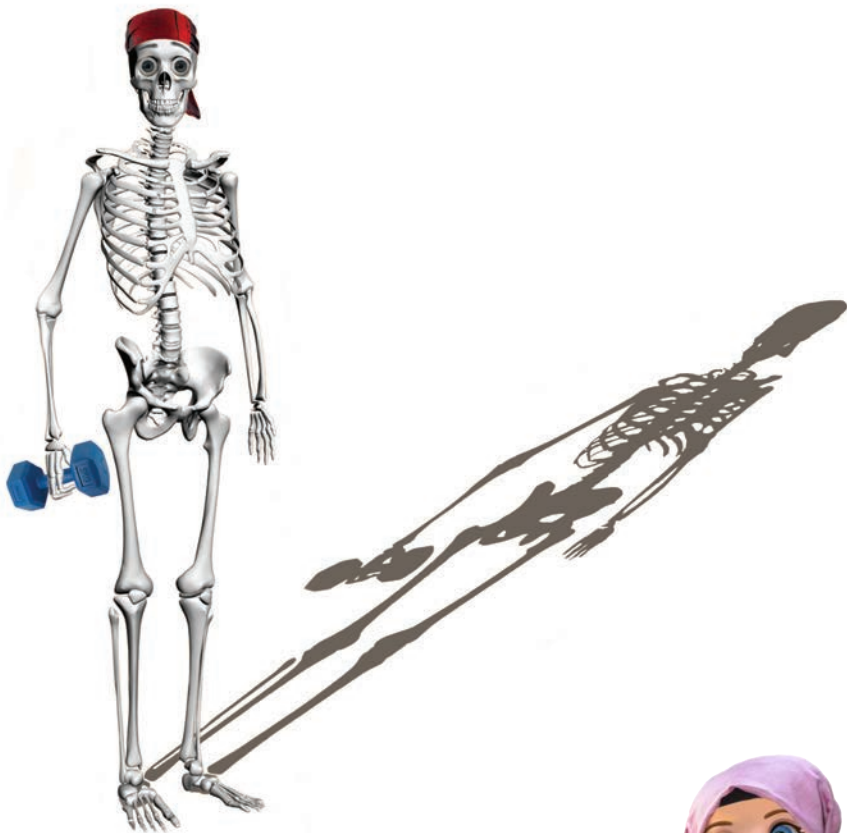
Поистине, кровь – это чудесная жидкость, содержащаяся в вашем теле. Я скрываю в себе тайны, не ведомые людям. Врачи, исследуя только одну мою каплю, взятую у пациента, могут диагностировать сотни различных болезней. Учёные веками изучают меня, но не могут полностью раскрыть все мои тайны и загадки. Человек, являющийся самым превосходным творением Бога, не способен до конца постичь мудрость и тайны, сокрытые в его сотворении и его собственном теле.

Я НЕ МОГУ РАССКАЗАТЬ ВАМ МОЮ ТАЙНУ!

В то время как вы безмятежно спите, не подозревая об опасности, я, ваша кровь, борюсь с вирусами, бактериями и чужеродными веществами, которые проникли в ваше тело. Мои антитела и белые кровяные клетки-воины (лейкоциты) каждую секунду патрулируют ваши сосуды. Когда в тело попадает что-то вредное, они тут же обнаруживают это и уничтожают самым подходящим способом. А потом я удаляю их остатки из вашего тела. Но как мои воинственные клетки понимают, что бактерии и вирусы являются врагами? Как они отличают эти вредные организмы от полезных витаминов и минералов? Разве у них есть глаза, уши или мозг, чтобы мыслить? Конечно, нет! Это наша тайна. Это способность, которую дал нам Господь. Разум человека не способен проникнуть в глубины тайн божественного творения...

Всего в одну мою каплю Бог вложил тысячи тайн, мудростей и чудес. По Его повелению я, как быстрая река, бегу по

сосудам, протяженность которых достигает 100 тысяч километров. Посредством кислорода воздуха, который вы вдыхаете, Он делает меня чистой. Это значит, что наш Господь очень любит вас. Вы – самое ценное Его творение. Пожалуйста, не будьте неблагодарными своему Господу, проявляйте свою любовь к Нему: совершайте намаз, обращайтесь с мольбой (дуа), соблюдайте пост, выполняйте то, что Он повелел, и избегайте того, что Он запретил. Хорошо?..



ПОСЛУШАЙ, ЧТО РАССКАЗАЛ СКЕЛЕТ

**МОЯ НОША В ПЯТЬ РАЗ ТЯЖЕЛЕЕ
МОЕГО ВЕСА**

Я ваш скелет. Ту функцию, которую в здании выполняют железобетонные опоры и балки, в вашем теле выполняю я. Если бы Всевышний Господь не сделал меня прочным каркасом вашего



тела, то вы не смогли бы двигаться и даже просто стоять или сидеть, находясь в состоянии бесформенной массы. Бог сотворил меня настолько прочным и крепким, что по крепости я сравним даже со сталью. Неужели это так? Да, именно так. При весе человека 45 килограмм на его скелет приходится примерно 8 кг. То есть ваш скелет удерживает вес, в пять раз превышающий его собственный. Но это только когда вы находитесь в состоянии покоя. Если вы побежите, то нагрузка на ваш скелет возрастает в 5-10 раз.

ОПОРА И ДВИЖЕНИЕ

Я состою из множества костей. У взрослого человека их примерно 206, а у новорожденного младенца – больше 300. По мере роста ребёнка некоторые кости черепа, таза и позвоночника срастаются вместе, поэтому количество их снижается. Почти все мои кости объединяются в единое целое с помощью суставов, связок и других соединений. Я служу опорой мягким тканям и местом прикрепления мышц. Я поддерживаю форму вашего тела и защищаю внутренние органы от повреждений. Вместе с мышцами я составляю ваш опорно-двигательный аппарат, позволяющий вашему телу двигаться.

КТО МЕНЯ ОДЕЛ?

Всевышний Господь, который сотворил человека из капельки жидкости, желает, чтобы вы задумались о своём творении. **«Смотри на кости! Как Мы умело соединяем их вместе и устанавливаем на их места. Затем Мы одеваем этот скелет в плоть»** (Сура «аль-Бакара», 259).

Вы когда-нибудь задумывались, откуда берутся эти кости? Как из капельки жидкости получается кость, которая прочнее стали? Как мои 206 костей безошибочно соединяются в пропорциональный скелет? Как мышцы надёжно охватывают скелет и работают совместно с костями всю жизнь, не изнашиваясь, не повреждаясь, не отрываясь? Наши суставы не нуждаются в смазке. Тем временем даже самые новые модели автомобилей требуют замены масла через каждые пять-десять тысяч километров пробега! Вот так удивительно и самым совершенным образом Всевышний Господь сотворил меня, ваш скелет. Поистине, я представляю собой великолепное произведение божественного искусства. Разве не так?



Наши суставы не нуждаются в смазке. Тем временем даже самые новые модели автомобилей требуют замены масла через каждые пять-десять тысяч километров пробега!

ЕСЛИ БЫ ЧТО-ТО БЫЛО НЕ ТАК...

А представьте, что если у меня была бы лишняя кость? Тогда пришлось бы с помощью операции удалить её, чтобы она не мешала работе каких-то частей тела. А что если, наоборот, одной кости не хватало бы? Тогда нельзя было бы полноценно использовать ту часть тела, где имеется недостаток, или пришлось бы жить в постоянной опасности получить серьезную травму. А подумайте, что было бы, если бы кости

грудной клетки оказались в вашей голове, а кости черепа – в грудной клетке? Гибкие, подвижные и хрупкие ребра не смогли бы защитить ваш мозг от ударов и толчков. При внезапном ударе мозг мог бы получить травму, угрожающую жизни. А что касается грудной клетки, то, если она будет состоять из жестких неподвижных костей, как кости черепа, то лёгкие останутся зажатыми в них. Обычно расширяющаяся и сужающаяся с каждым вдохом и выдохом грудная клетка теперь будет неподвижной. Стесненные такой грудной клеткой лёгкие не смогли бы наполняться воздухом при вдохе, и дыхание было бы невозможным.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА КАРЕТЕ

Вы знаете, что моя часть, которая тянется вдоль всей вашей спины от затылка до копчика, называется позвоночником. Так как он служит основой и осью всему человеческому скелету, его называют еще «позвоночным столбом». Он имеет четыре изгиба, придающие ему S-образную форму, что позволяет ему, как пружине, смягчать увеличенную нагрузку при ходьбе. Позвоночный столб имеет сложное строение, он состоит из 33 отдельных костей – позвонков, соединенных между собой подвижными суставами, эластичными хрящами и дисками. Благодаря такому устройству, задуманному Всевышним Создателем, каждый ваш шаг по этой земле не причиняет вам неудобств и страданий, а, наоборот,



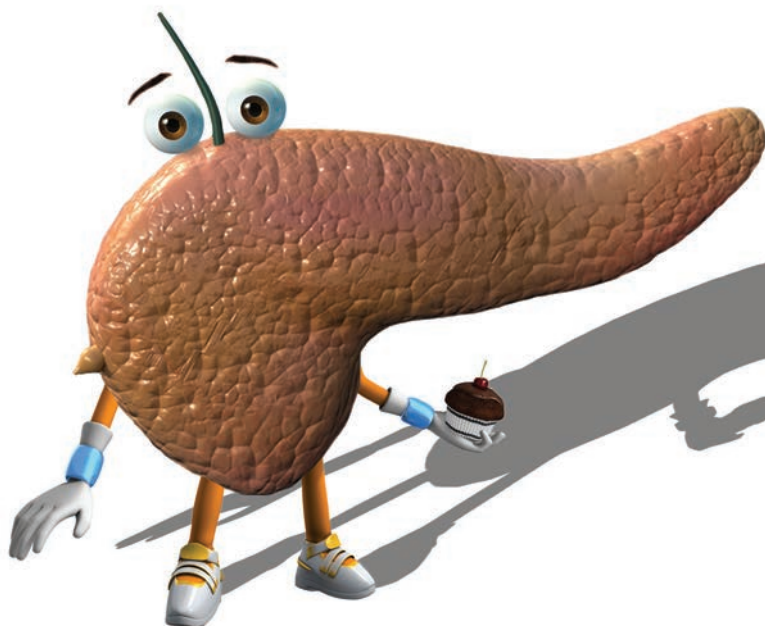
доставляет удовольствие и ощущение лёгкости, как будто вы путешествуете на карете. Каждый позвонок имеет отверстие в центральной части, называемое «позвоночным отверстием». Эти отверстия в позвоночнике расположены друг над другом, образуя канал для спинного мозга. В спинном мозге, являющемся связующим звеном между внутренними органами и головным мозгом, расположены многочисленные проводящие нервные пути. Они передают импульсы от органов вашего тела в головной мозг и от головного мозга к органам. Посредством спинного мозга позвоночник соединен со всеми частями тела: верхними конечностями, черепом, грудной клеткой, нижними конечностями. Именно благодаря позвоночнику человек может прямо стоять, держать ровную осанку, ходить, жить активной жизнью. Хвала нашему Господу, придавшему опоре человеческого тела такое мудрое строение, предусмотревшему в нём всё до самых мельчайших подробностей!

ПОРА МЕНЯТЬ МАСЛО?

Вы наверняка слышали скрип дверных петель или старых колёс. Этот звук издают при трении их сухие ржавые поверхности. Не только дверные петли или колёса велосипеда требуют периодического ухода и смазки, но и самые новые модели автомобилей, которым требуется замена масла через каждые пять-десять тысяч километров пробега. Но как же получается, что суставы людей, проживших 60, 70, даже 90 и 100 лет, не скрежещут при движении, хотя никто не занимается их смажкой? Учёные установили, что, оказывается, в полости суставов в небольшом количестве находится вязкая густая жидкость, которую вырабатывает внутренняя обо-

лочка сустава. Она-то и выполняет роль смазки суставных поверхностей и, кроме того, питает суставной хрящ. Хрящ не имеет кровеносных сосудов и все необходимые питательные вещества получает из этой жидкости. А если бы этого не было, и вам, как автомобилям, каждые несколько тысяч километров приходилось бы заезжать в амбулаторию для добавления или замены масла? Всевышний Господь, предусматривающий все даже самые неуловимые тонкости и детали, создал человека в наилучшей форме, чтобы Его создания ни в чём не испытывали трудностей. Чтобы они могли молиться, совершать поклонения и благие дела в состоянии спокойствия и комфорта. Чтобы они знали истинного Хозяина всех благ и благодарили Его...





ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА ОБЪЯСНЯЕТ

Я ваша поджелудочная железа. Я являюсь одним из самых важных органов желудочно-кишечного тракта. Я располагаюсь за вашим желудком и двенадцатиперстной кишкой. Я имею вытянутую форму. Я не очень большая: моя длина 20 см, ширина – 6 см, а толщина 2 см. А весу я всего 70-80



г. Все знают, что главный орган пищеварения – это желудок, но, если бы не было меня, то пища, которую вы едите, не приносила бы вам пользы. Ведь именно я выделяю сок, необходимый для её переваривания.

ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ

Садясь за стол, вы произносите «Бисмилляхи-р-рахмани-р-рахим» (С именем Господа Милостивого и Милосердного) и с удовольствием едите и пьете. Затем благодарите Всевышнего Аллаха, говорите «спасибо» своим родителям и с наполненным желудком встаете из-за стола. И в этот момент начинается моя работа. Ваш желудок переваривает еду до консистенции кашицы и отправляет её в начальный отдел тонкого кишечника – двенадцатиперстную кишку. Эта кашица содержит в себе очень агрессивную соляную кислоту, которая может повредить слизистую оболочку кишечника. Как только пищевая кашица попадает в двенадцатиперстную кишку, в ваш мозг начинают поступать импульсы. В ответ он отправляет мне сигналы, что нужно нейтрализовать кислотную среду пищевой кашицы, движущейся по передним отделам тонкого кишечника. Если этого не сделать, то соляная кислота может разъесть внутреннюю оболочку кишечника и вызвать образование язв. Я, как врач скорой помощи, спешу на вызов, отправляя из своего «врачебного чемоданчика» в кишечник соки, которые нейтрализуют кислоту и делают её безвредной. Но как я могу услышать зов о помощи от двенадцатиперстной кишки? Как я могу производить соки, нейтрализующие агрессивные кислоты? И как я, подобно врачу скорой помощи, могу прибыть на помощь так быстро, без секунды промедления? Это великие тайны, вложенные в моё творение Мудростью Создателя...

СРОЧНОЕ ЗАШИФРОВАННОЕ СООБЩЕНИЕ!

С другой стороны, пищевая каша богата жирами, углеводами и белками, которые ещё не расщеплены и не могут впитываться в кровь. Для того, чтобы тонкий кишечник смог выполнить свою функцию, я выделяю различные ферменты в зависимости от того, какие продукты и вещества входят в состав пищевой кашицы. Если вы ели что-либо, содержащее масло и жиры, я выделяю в кишечник пищеварительный фермент, называемый липазой. Если вы ели что-то, содержащее углеводы, например, хлеб, каши, овощи и фрукты, я добавляю в пищевую кашу фермент амилазу, чтобы рас-

119

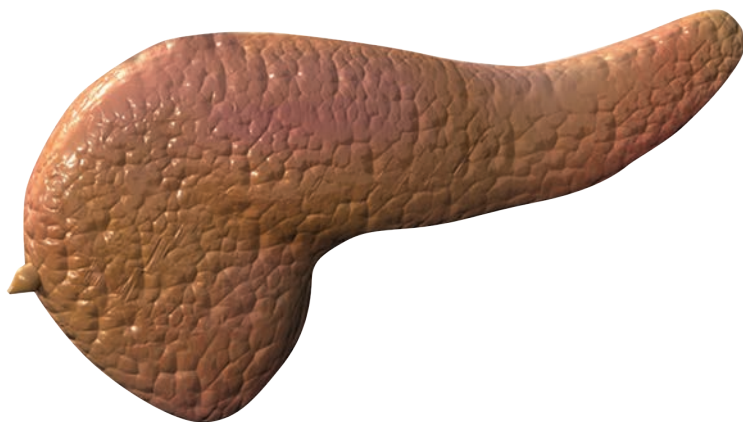


Для того, чтобы тонкий кишечник смог выполнить свою функцию, я выделяю различные ферменты в зависимости от того, какие продукты и вещества входят в состав пищевой кашицы.

щепить углеводы (длинные молекулы различных сахаров). А если вы ели белковую пищу – мясо, рыбу или яичницу, тогда я выделяю другие ферменты, такие как трипсин и химо tripsин. Вы спросите, откуда я узнаю, что вы ели? Как я читаю зашифрованные сообщения? Откуда я знаю формулы для производства всех этих ферментов? Конечно, у меня нет больших химических лабораторий или мобильного телефона для приема сообщений! Я понимаю ваше любопытство, но... это моя тайна! Позвольте мне сохранить её для себя!

ТОРТ, ЛИМОНАД, МОРОЖЕНОЕ...

Разумеется, на этом не заканчиваются мои функции в вашем организме. Я также регулирую и балансирую уровень сахара в вашей крови, выполняя жизненно важную работу. Конечно, вы едите торт, когда вам захочется, пьете сладкий чай. В жаркие дни вы едите мороженое и освежаетесь холодным лимонадом. Но вы не задумываетесь, нужно ли вашему организму столько сахара. А я постоянно слежу за составом вашей крови. Я держу под контролем уровень сахара в вашей крови, измеряя его с большой точностью. Когда вы едите много сладкого, и уровень сахара в вашей крови начинает повышаться, я немедленно вырабатываю гормон инсулин. Инсулин прикрепляется к клеткам и подаёт им сигнал абсорбировать глюкозу из крови. Если, наоборот, вы долго не едите сладкое, например, во время поста, то уровень сахара в крови падает. Тогда я начинаю вырабатывать гормон глюкагон, который способствует высвобождению глюкозы из печени, вследствие чего уровень сахара в сыворотке крови значительно повышается. Таким образом, уровень сахара в вашей крови всегда остается стабильным.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!

Теперь подумайте, что бы было, если бы я не выполняла свои обязанности, и вам пришлось бы самим регулировать уровень сахара в крови? Возможно, после того, как вы съели много мороженого, вам пришлось бы на несколько дней забыть о сладком. Иногда могло бы возникнуть и обратное положение – вам пришлось бы есть много сладкого, даже если вам и не хочется. Более того, вы были бы вынуждены бросить все дела и каждую минуту заниматься измерением уровня сахара в крови! И напоследок я скажу: когда вы едите вкусные десерты, наслаждаетесь сладкими напитками, вспомните обо мне. Оставьте мне заботу о том, что в данный момент необходимо делать для вашего тела. Но не оставляйте без внимания те секреты, которые я вам открыла, иначе вы можете навредить своему здоровью. И пожалуйста, не забывайте о Всевышнем Господе, который даёт вам все эти прекрасные блага, чтобы они стали источником вашей энергии! Помните обо мне и о Том, кто вас создал, и тратьте вашу энергию на приобретение знаний, чтение Корана, поклонения и разные благие дела, хорошо?







ГОВОРЯЩИЕ ВОЛОСЫ

КОРОНА НА ГОЛОВЕ

Каждое утро, после того как вы просыпаетесь, умываетесь, вы подходите к зеркалу и причёсываете волосы. Вы укладываете нас разными способами, которые вам нравятся. Девочки заплетают нас в косички, украшают разноцветными бантиками-



ми, заколками, становясь ещё красивее. Мальчики делают разные стрижки, которые придают им аккуратный вид. У некоторых из вас волосы абсолютно чёрные, у других русые, каштановые или золотистые. У кого-то волосы прямые, а у кого-то вьются кудрями, у кого-то вздымаются густой копной. Чистые ухоженные волосы добавляют красоту их обладателю. Вы носите нас как корону на голове.

ВСЕ ЗНАЮТ СВОЁ МЕСТО

На голове у человека примерно 100-150 тысяч волос. Каждый день вы теряете от 50 до 100 волосков. Волосы выпадают постоянно, и это естественный процесс. Выпавшие волосы заменяются новыми. Каждый день мы вырастаем на 1/3 миллиметра... Но Всевышний Господь создал нас не только для вашей красоты. Мы выполняем важные функции защиты головы и, особенно, мозга, от переохлаждения, перегревания и механических травм. Мы являемся как бы «встроенным шлемом» на вашей голове. Также наше состояние указывает на состояние здоровья вашего организма.

СТРАННОЕ СОЗДАНИЕ

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что новорожденные дети рождаются с большим количеством волос на голове, но через некоторое время все их волосы внезапно выпадают. Это потому, что все эти выпавшие волосы образовались одновременно. Но чтобы все ваши волосы выпали и на их месте выросли новые, потребуется три-четыре года.

А представьте, если бы брови, ресницы или волоски на теле, как и волосы на голове, не переставали расти годами? Какой странный вид был бы у такого человека, не так ли? Слава Богу, который всё создает с удивительной красотой и мудростью!



А знаете ли вы, что мы обладаем потрясающей прочностью? Один тоненький волосок, который весит меньше грамма, может выдержать вес, в 100 раз превышающий его собственный.

А ВДРУГ БУДЕТ БОЛЬНО!

Часто маленькие дети, когда их первый раз собираются стричь, боятся этого и даже начинают плакать, потому что думают, что это будет больно. И действительно, волосы – это живые клетки, выросшие из вашего тела, поэтому они могли бы болеть при стрижке. Но чудо Всевышнего – вы расстанётесь с нами без всякой боли и крови. Как это происходит? Единственная живая часть волос – это только наши корни, которые залегают в коже головы на глубине 3 мм и находятся в специальном мешочке – фолликуле. Именно там с огромной скоростью зарождаются новые клетки. Видимой частью волоса, располагающейся выше уровня кожи, является его стержень. Он представляет собой «неживую» часть волоса, так как состоит из ороговев-

ших клеток и никак не питается изнутри. Таким образом, мы образуемся из живых клеток, а затем продолжаем свой рост как неживые. Поэтому, когда вы стрижёте волосы, не чувствуете боли. Но если волос вырвать с корнем, то вам будет больно. Но не волнуйтесь, фолликул начнет немедленно выращивать новый волос. И он будет точно таким же, как прежний...

КАК СТАЛЬНЫЕ ТРОСЫ...

А знаете ли вы, что мы обладаем потрясающей прочностью? Один тоненький волосок, который весит меньше грамма, может выдержать вес, в 100 раз

превышающий его собственный. Это значит, что 10 волосков смогут удерживать груз в 1кг. А 100 тысяч воло-

сков смогут удержать груз весом 10 тонн, что равно весу грузового автомобиля. Только представьте себе!

Разве ваши волосы – не удивительное творение Всевышнего? Нет ничего невозможного для Его Могущества!



БЛАГОДАРНОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

У вас есть волосы, которые украшают вас. У вас есть сердце, чистота и доброта которого отражаются на вашем лице. У вас есть тело, в котором все органы работают в прекрасной гармонии. Наш Господь создал вас самым совершенным творением и вложил в вас душу. Он сделал вас произведением Своего божественного Искусства во вселенной. Разве мы не должны быть благодарными рабами нашего Господа? О Всевышний Господь, бесконечная благодарность Тебе по числу волос на головах всех людей, которые когда-либо жили, живут сейчас и когда-нибудь будут жить! Хвала и слава Тебе!





ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМИ НОГТЯМИ!

ЧТО ТАКОЕ НОГОТЬ...

Творец, который создал людей в совершенном образе из ничего, создал и нас на кончиках ваших пальцев. Вы можете считать нас бесполезной частью вашего тела, которую надо обрезать, когда она отрастает. Но послушайте, что я расскажу, и посмотрим, правы ли вы?



Теперь вытяните свою правую руку вперед и внимательно посмотрите на кончики ваших пальцев. На каждом пальце вы увидите нас – розоватые пластинки, не такие твёрдые, как кость, и не такие мягкие, как плоть. Господь создал нас именно так, как необходимо для выполнения наших задач. Мы твёрдые и гибкие, и с нашей помощью вы можете брать и удерживать даже очень маленькие предметы. А если вам захочется почесать зачесавшееся место, то с нашей помощью вы легко можете это сделать.

ПОПРОБУЙ НАРИСОВАТЬ!

Если бы нас не было, то кончики ваших пальцев были бы мягкими и ранимыми. При малейшем ударе или сдавливании они бы оказались повреждёнными или искалеченными. Без ногтей вы не смогли бы даже крепко держать пакет с покупками, не говоря уже о том, чтобы нести его. Подумайте, смогли бы вы писать мелом на доске, если бы нас не было? Как бы вам было сложно писать ручкой или рисовать карандашами мягкими кончиками пальцев. Невозможно было бы провести нужные линии! Мы есть не только на ваших руках, но и на ногах. И там мы тоже полезны. Благодаря нам кончики пальцев ваших ног становятся твёрже и лучше опираются на поверхность, по которой вы идёте. Таким образом, ваша устойчивость увеличивается, ваша походка становится более уверенной и скорой. Без нас у ваших пальцев не было бы нужной поддержки и силы.

Я МЁРТВЫЙ ИЛИ ЖИВОЙ?

Мы растём из своих корней, точно так же, как ваши волосы. Как и стержень волоса, ногтевая пластинка неживая.

В нашей нижней части, там, где мы соединяемся с кожей, находится наш корень. Лишь его небольшая часть выступает из-под кожного валика в виде беловатой полоски в форме полумесяца. Это место, где мы рождаемся и начинаем расти. Наши корни имеют хорошее кровоснабжение, благодаря чему мы получаем достаточно «строительного материала». Живые клетки в наших корнях вырабатывают белок кератин. Продвигаясь к ногтевой пластинке, они теряют воду и умирают. Та наша ороговевшая часть, которую вы видите на кончиках своих пальцев, – неживая.



Наш внешний вид, как и внешний вид ваших волос, отражает информацию о состоянии здоровья вашего организма.

ЭКРАН С СЕКРЕТНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ

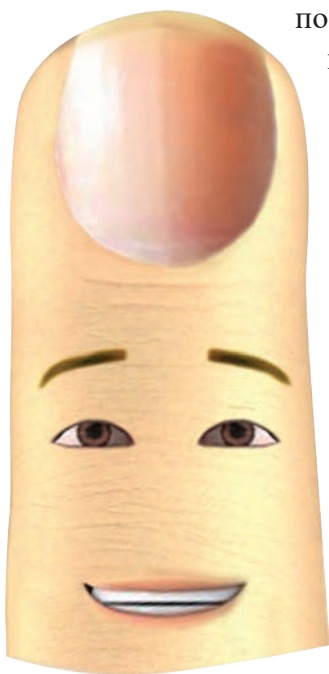
Мы хотим открыть вам один свой секрет. Не думайте, что если мы неживые, то не можем вам ничего сообщить. Наш внешний вид, как и внешний вид ваших волос, отражает информацию о состоянии здоровья вашего организма. Врачи уже во многом научились расшифровывать эту информацию и определять некоторые болезни по состоянию ногтей. Здоровые ногти имеют розовый цвет, ровную слегка гляцевую поверхность. При проблемах с печенью ногти приобретают желтоватый оттенок. При недугах сердца они становятся го-

лубоватыми или фиолетовыми. Если мы становимся слабыми и ломкими, значит, вам не хватает витаминов А, Е, С, железа и цинка. Белые пятнышки на ногтях могут появляться по разным причинам – от плохого питания до болезней нервной системы и сердечной недостаточности. Так мы немедленно сообщаем вам о многих болезнях, которые могут развиваться в вашем теле и которые ещё не дали о себе знать, чтобы вы могли лучше заботиться о своем здоровье.

ПОКАЖИ СВОИ НОГТИ!

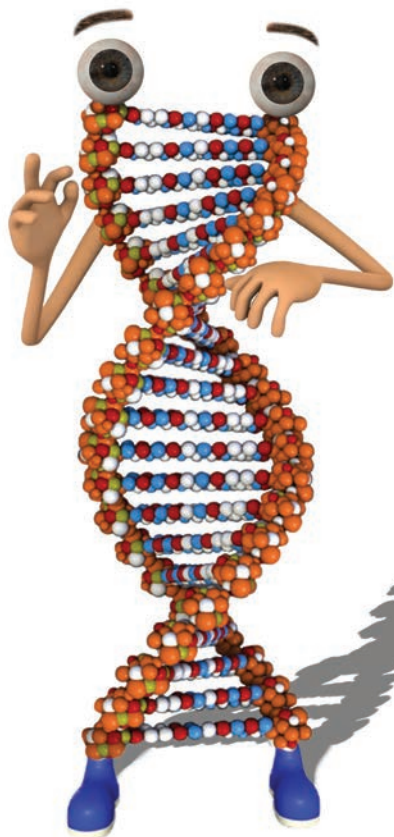
Мы растём со скоростью около полсантиметра в месяц. На ногах мы растём медленнее. Знаете, кто лучше всех умел ухаживать за своими ногтями? Наш любимый Пророк (да благословит его Аллах и приветствует). Он

постригал нас каждую пятницу. Он всегда мыл нас перед намазом и никогда не садился за стол, не помыв рук. Все мы были розовыми и блестящими на его благословенных пальцах. Наш дорогой Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) не одобрял, когда у кого-то были не постриженные грязные ногти. Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах), известный сподвижник нашего Пророка (мир ему и благословение Аллаха), передал его слова, что есть пять действий, которые относятся к религии Аллаха. Тот, кто совершает эти дей-



ствия, исполняет то, что является важной частью религии. Пять действий, перечисленных в хадисе, относятся к соблюдению чистоты и опрятности тела... Четвёртое из них – это подстригание ногтей. Если не постригать ногти, под ними скапливается грязь. Во время еды эта грязь и микробы, которые разводятся в ней, могут вместе с пищей попасть в организм человека и вызвать разные расстройства и болезни. Теперь мы хотим вас попросить кое о чём. Наш Пророк (мир ему и благословение Аллаха) наставлял своих сподвижников следить за опрятностью и чистотой ногтей... Возможно, ваши ногти Пророк (мир ему и благословение Аллаха) не увидит, но, когда вы каждую пятницу произносите приветствия Пророку (Аллахумма салли аля сеййидина Мухаммадин ва аля али Мухаммад), протяните руки и скажите: «Посмотри, дорогой Пророк, я подстриг ногти, и они опрятные и чистые, как твои...»





ДНК РАСКРЫВАЕТ СЕКРЕТНЫЕ КОДЫ

**МЫ СУЩЕСТВОВАЛИ ЕЩЁ ДО
ВАШЕГО РОЖДЕНИЯ**

У меня очень длинное и сложное название, такое же длинное и сложное, как я сама – Дезоксирибонуклеиновая Кислота, а сокращенно ДНК. Учёные открыли меня не так уж давно – в



50-х годах прошлого века. Но создана я очень-очень давно, задолго до вашего рождения – вместе с созданием первого человека и первого пророка Адама (мир ему). Всевышний Творец вложил меня в каждую клетку человека и всех живых организмов.

ТАЙНА В ТАЙНЕ, А В НЕЙ ЕЩЁ ОДНА ТАЙНА...

В каждой из 30 триллионов клеток вашего организма есть ядро. В ядре имеются хромосомы, в которых сосредоточена генетическая информация, передающаяся человеку по наследству от родителей. В каждой хромосоме находится одна плотно «упакованная» спиралевидная нить ДНК. Если извлечь ДНК всего лишь из одной клетки и вытянуть, то длина полученной нити составит около двух метров. Я мала и прозрачна, поэтому меня нельзя рассмотреть невооруженным глазом, но можно увидеть в мощный электронный микроскоп. Если собрать все ДНК вашего тела вместе, то наш вес составит всего 200 гр. Но если представить, сколько сведений мне доверено и какую важную функцию выполняю я для человека, то остаётся только поражаться и восхищаться Мудрости, Искусству и Могуществу нашего Создателя. Учёные, посвятившие свою жизнь изучению генетики, с каждым открытием оказываются перед всё новыми удивительными фактами и загадками.

МИЛЛИОНЫ КНИГ В КРОШЕЧНОЙ ТОЧКЕ

Я являюсь носителем всей вашей наследственной информации. Даже когда вы были только маленькой клеточкой в утробе вашей матери, все данные о том, кем вы родитесь

– мальчиком или девочкой, какая у вас будет группа крови, каким будет ваш рост – высоким или низким, какого цвета будут глаза и волосы – всё это уже было записано в ваших генах.

Гены – это самые маленькие кусочки, на которые можно разобрать ДНК, в которых закодирована информация о строении одной молекулы белка. Белки – это строительный материал для живого организма. Поэтому информация, которую несёт ген, очень важна. Благодаря этой информации организм знает, какие белки ему производить.



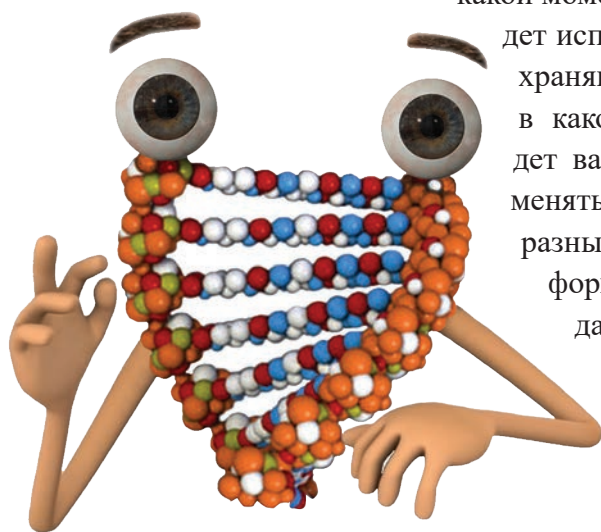
Если представить человека как сложный прибор, например, компьютер, то ДНК, состоящую из генов, можно сравнить с чертежом или инструкцией по созданию и функционированию этого компьютера.

Если представить человека как сложный прибор, например, компьютер, то ДНК, состоящую из генов, можно сравнить с чертежом или инструкцией по созданию и функционированию этого компьютера. Для хранения этих инструкций в печатном виде и схем потребовалась бы целая библиотека! Но Всемогущий Господь уместил их всего лишь в невидимом глазу ядре каждой клетки вашего организма!

Хранящиеся в ДНК данные особым образом закодированы. Код ДНК состоит из четырех «шифров», или нуклеоти-

дов. Эти четыре разновидности нуклеотидов обозначаются буквами А (аденин), Т (тимин), Г (гуанин) и Ц (цитозин) и соединены в разной последовательности у разных людей. Таким образом, код каждого человека уникален. Всевышний Господь создал свой неповторимый код для каждого человека – и тех людей, которые уже пришли в этот мир, и для тех, которые ещё не родились до самого Конца света. А если к ним, кроме людей, добавить все живые организмы во вселенной, – можно ли разумом постичь величие этого творения? Поэтому в Коране сказано: **«Если все деревья на земле стали бы перьями, а море, увеличенное в семь раз, стало бы чернилами, то всё равно не хватило бы их для записи слов (знаний) Аллаха. Аллах велик и обладает неисчерпаемыми знаниями»** (Сура «Лукман», 27).

КТО ПРОГРАММИРУЕТ КОМПЬЮТЕР?



Кто, по вашему мнению, определяет, в какой момент и каким образом будет использована информация, хранящаяся в нас? Например, в каком возрасте каким будет ваш рост? Как будет изменяться ваша внешность в разные годы жизни? Какой формы станет ваш нос, когда вы вырастаете? Каким будет ваш голос – высоким или низким? На кого вы будете похожи внешне – на папу,

маму, дедушку или бабушку? Кто знает, как будет создана новая клетка, точная копия старой, если какой-то орган или клетка повреждены?

Конечно, всё это знание заложено в нас, ДНК. Но как нам, ДНК, находящимся в разных клетках, удаётся одновременно делать одно и то же? Как мы общаемся друг с другом? И как нам удаётся работать «в команде» с другими маленькими органоидами клетки, в которой мы находимся? Такой порядок существует в теле всех людей, и никогда не происходит никаких ошибок! Как вы думаете, кто установил этот порядок, кто так идеально нас запрограммировал? Возможно ли, что такой великолепный порядок возник случайно, сам по себе? Конечно, нет! Все это – результат Искусства творения и бесконечной Мощи Всемогущего Создателя. Ум человека не может до конца постигнуть великие тайны, заложенные в нём.

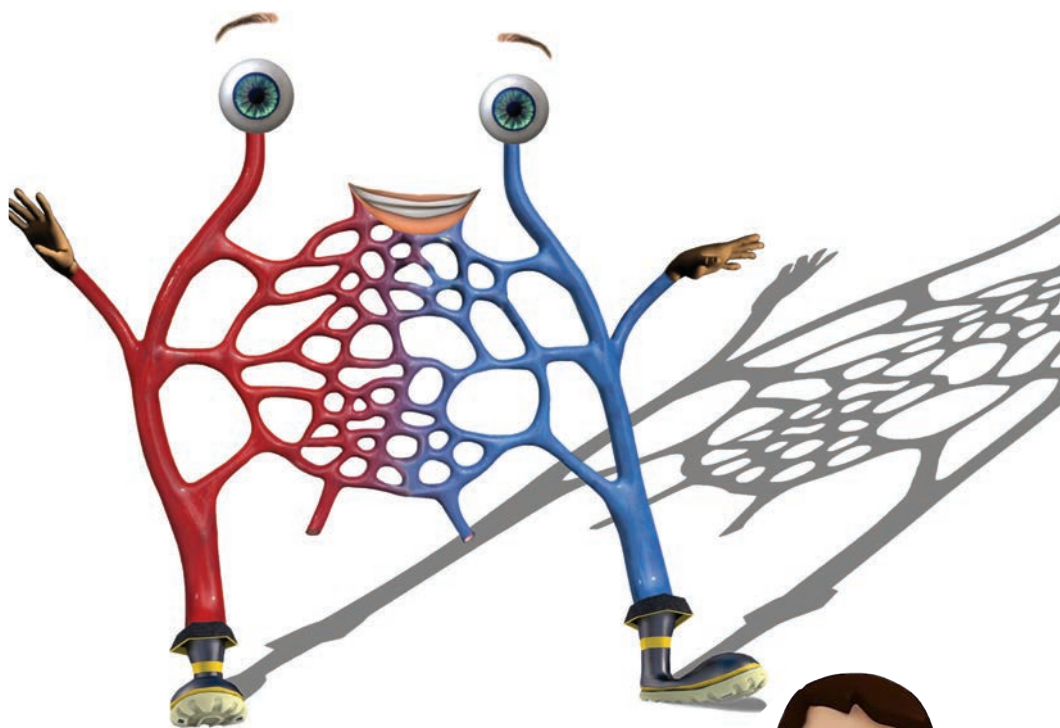
ЧЬЕ ЭТО УМЕНИЕ?

Как я молекула ДНК, не имеющая ни разума, ни чувств, и миллиарды других таких же молекул в вашем теле можем самым совершенным образом выполнять такую сложнейшую работу, что превосходим по своему умению возможности человеческого разума? Всё это, на самом деле, является творением и делом нашего Создателя...

Как же это происходит? Допустим, когда вы пользуетесь мобильным телефоном, восхищаясь скоростью работы, множеством его функций, красивым дизайном, кем вы на самом деле восхищаетесь? Разве не тем, кто его разработал и сделал? Допустим, у вашего телефона есть функция видеосвязи. Это умение телефона или инженера, который его создал и за-

программировал? То же самое относится и к нам... Истинное умение и совершенство не в нас, а в Том, кто нас создал... В нашем Создателе, который спроектировал и сотворил нас...

Задумайтесь о том, что и камни, и почва состоят из тех же атомов, что и вы. Однако Всевышний Господь создал вас не камнем, не землёй, не птицей, не насекомым, а человеком, самым почётным из Своих созданий, потому что Он любит вас. Он также дал вам уникальный код вашей ДНК, который вы получили от своих предков. Всевышний Господь повелел: **«О люди! Воистину, Мы создали вас из мужчины и женщины и сделали вас народами и племенами, чтобы вы узнавали друг друга»** (Сура «аль-Худжурат», 13). Это означает, что каждый должен знать, чей он сын, из какого рода происходит и к какому племени принадлежит. Ведь Аллах Всевышний пожелал, чтобы люди узнавали друг друга. Каждому человеку положено знать своё происхождение и свою родословную.



ВЫ ГОТОВЫ К КРУГОСВЕТНОМУ ПУТЕШЕСТВИЮ С НАМИ?

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННЫЕ РЕКИ

Мы ваши кровеносные сосуды. Толстые, тонкие, капиллярные – мы, словно сетка, окутываем всё ваше тело. Не остаётся ни одной самой маленькой точки в вашем теле, которой бы мы



не достигли. Знаете ли вы, что общая протяженность всех кровеносных сосудов в теле человека составляет около 100 тысяч километров? Ими можно опоясать Землю 2,5 раза. Фактически кровь постоянно совершает по нам кругосветное путешествие. Мы доставляем её в каждый орган, ткань и клетку вашего организма. Мы – словно быстрые реки, течение которых никогда не останавливается...

Если бы вам дали 100 000 000 (сто миллионов) метров верёвок, шнуров, ниток и попросили разместить их на площади 1,75 квадратных метра, равной площади человеческого тела, что бы вы сделали? Смогли бы вы, не спутав все эти верёвки, шнуры и нитки, распределить их по заданной поверхности? По силам вам бы это было? Даже если все дизайнеры и специалисты всего мира объединились бы, они не справились бы с этой задачей. Ведь мы являемся произведением уникального искусства нашего Господа...

ДОСТАВКА В КАЖДЫЙ ДОМ

Представьте свое тело как город, в котором находятся тридцать триллионов домов. Мы подобны тысячам километров труб, проведенных в каждый из этих домов. По этим трубопроводам подается всё, что необходимо обитателям этих домов.

Мелкие капилляры соединяют артерии и вены, их общее количество около 100 миллиардов. Капилляры доносят кислород до каждой клетки. 80% вашей крови курсирует по капиллярной части кровеносной системы. Кровь по предназначению Создателя должна проходить по сосудам сильным потоком, чтобы очищать стенки капилляров и не допускать

застоя крови, забирать с собой отжившие клетки и токсины, доставлять голодающим клеткам питательные вещества, воду, кислород. А что нужно для того, чтобы поток крови был сильным – спросите вы. А для этого нужно жить так, как повелевает наша религия, питаться только дозволенной пищей, совершать намаз и держать пост, который очень полезен для здоровья нас, ваших сосудов. Заниматься спортом и спешить совершать благие дела.

НЕ РВЁМСЯ И НЕ ЛОПАЕМСЯ

Вы двигаетесь, работаете, бегаєте, прыгаете, даже кувыр-каетесь или становитесь вверх ногами, но мы не стираемся, не рвёмся и не лопаемся. Мы продолжаем успешно служить вам, доставляя вашу кровь к вашим клеткам. Если бы мы не были такими гибкими и эластичными, кровь, которую ваше



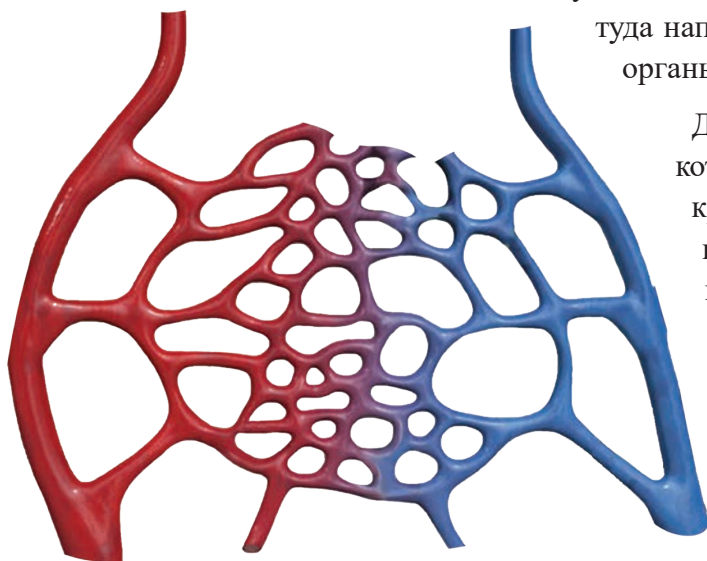
Если бы мы не были такими гибкими и эластичными, кровь, которую ваше сердце нагнетает под большим напором, могла бы нас разорвать.

сердце нагнетает под большим напором, могла бы нас разорвать. Ежедневно мы пропускаем через себя 7 тысяч литров крови, и она проходит через сосуды, которые тоньше волоса. В одной капле вашей крови содержится 500 миллионов эритроцитов, и случается, что какие-то из них не могут сво-

бодно пройти через тоненькие капилляры, диаметр которых составляет тысячные доли миллиметра (0,006 мм). Тогда эритроциту, чтобы пройти через узкое русло капилляра, приходится, вытягиваясь, менять свою форму. А мы, растягиваемся и сокращаемся, подталкивая его, чтобы помочь ему преодолеть сложный участок.

СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЯ ОТ ЯДОВ

Мы переносим чистую кровь и собираем загрязнённую кровь, которая очищается в лёгких, а сердце под напором отправляет её в органы, системы и ткани. Чистая кровь переносится через артерии, а избыток воды, продукты обмена, соли, а также ядовитые вещества, попавшие в организм, или образовавшиеся в клетках, собирают вены. Правая половина сердца собирает и отправляет в лёгкие кровь, нуждающуюся в очистке. После прохождения лёгких кровь попадает в левую половину сердца и от туда направляется во все органы и системы тела.



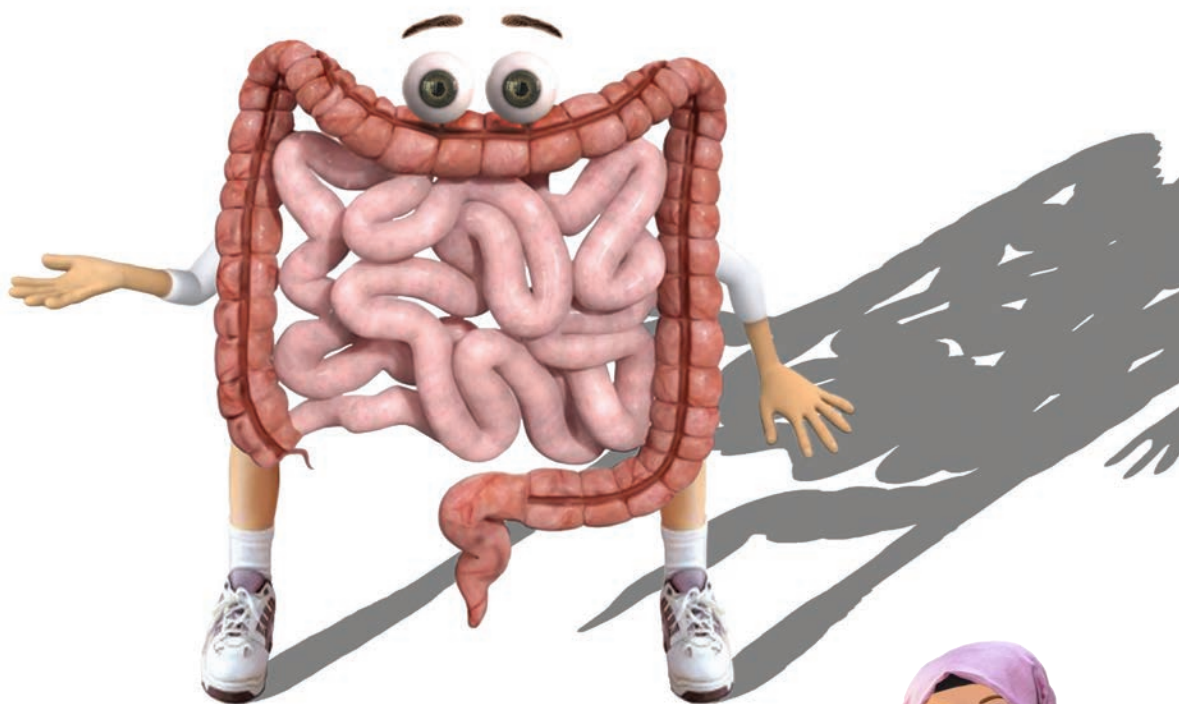
Другим органом, который очищает кровь, являются почки. Сосуды, находящиеся в почках, имеют форму клубочков. Представьте обычный клубочек ни-

ток. Их в почках не 3-5 штук, а примерно 1 млн. 200 тыс. Кровь, которая протекает через клубочки, фильтруется. Среди тысяч различных веществ, попадающих в клубочки, мы узнаём те вещества, которые нужны и полезны и возвращаем их в тело, а ненужные продукты обмена и ядовитые вещества после фильтрации попадают в почечные лоханки и отсюда через мочевые пути выделяются наружу.

Задумывались ли вы, кто нас этому научил и как мы это делаем? Конечно, нас научил этому Всевышний Творец. А если бы мы удаляли из крови нужные вещества и оставляли бы вредные, то это привело бы к болезни.

Мы, ваши кровеносные сосуды, хотим дать вам совет: так же, как мы не желаем, чтобы в нас оставались вредные вещества, вы не оставляйте в своих сердцах скверные намерения и мысли! А если плохие мысли всё равно приходят к вам, и вы не можете удержаться от плохих поступков, просите помощи у Господа. Искренне покайтесь! И пусть ваши слова, поступки и сердца будут абсолютно чистыми. И тогда вы ощутите радость и покой, также как ощущают радость и покой клетки, которые получают от нас кислород и питательные вещества.





ЧТО РАССКАЗАЛ ВАШ КИШЕЧНИК

БАСКЕТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА В ВАШЕМ ЖИВОТЕ

Мы – ваши кишки, мы расположены в вашей брюшной полости. Мы начинаемся от желудка и тянемся до прямой кишки. Ближе к желудку кишка имеет меньший диаметр и менее толстые



стенки, поэтому этот участок кишечника называется «тонким кишечником». Далее идёт толстая кишка, у которой больший диаметр и более толстые стенки.

У взрослого человека тонкий кишечник имеет длину около 6 метров, а толстый – около 2 метров. Удивительно, как такой длинный кишечник мог поместиться в маленькую брюшную полость? Это наш Создатель уложил нас так компактно и искусно, слой за слоем, виток за витком.

Вы можете подумать, что если мы помещаемся в небольшом объёме вашего живота, то площадь нашей поверхности невелика. Но на самом деле в расправленном виде мы заняли бы площадь почти 300 кв. метров, что сравнимо с размерами баскетбольной площадки. Наш Господь таким прекрасным образом разместил нас внутри вас, что вы прыгаете, бегаете, играете, но наше положение не меняется, мы не скользим и не путаемся друг с другом.

БУЛЬ-БУЛЬ!

После того, как вы с удовольствием поели, пища отправляется в долгое путешествие по желудочно-кишечному тракту. Обычно требуется от 6 до 8 часов, чтобы еда прошла через желудок до тонкой, а затем и толстой кишки. Когда переваренная пища благополучно достигает толстой кишки, она может оставаться там более суток и дальше расщепляться.

Мы работаем 24 часа в сутки. Но мы делаем свою работу настолько тихо и плавно, что вы не испытываете неприятных ощущений. Если бы это было не так, вы бы чувствовали беспокойство из-за бульканья и хлюпанья, производимого нами. Возможно, вы даже не смогли бы уснуть по ночам из-за этого.

НЕ БОЙТЕСЬ, МЫ НЕ ПОРВЁМСЯ!

Во время пищеварения мы постоянно сокращаемся, перемешивая пищевую массу в тонком кишечнике, и продвигаем её к толстому кишечнику. В тонком кишечнике происходит окончательное расщепление вашей пищи на жиры, белки и углеводы и всасывание образовавшихся продуктов в кровь и лимфу через наши стенки.

Толстый кишечник служит в основном для удаления непереваренных остатков пищи. В стенки кишечника из остатков впитывается вода и растворённые в ней полезные вещества. А железы толстого кишечника выделяют сок, в котором много слизи, необходимой для образования каловых масс.



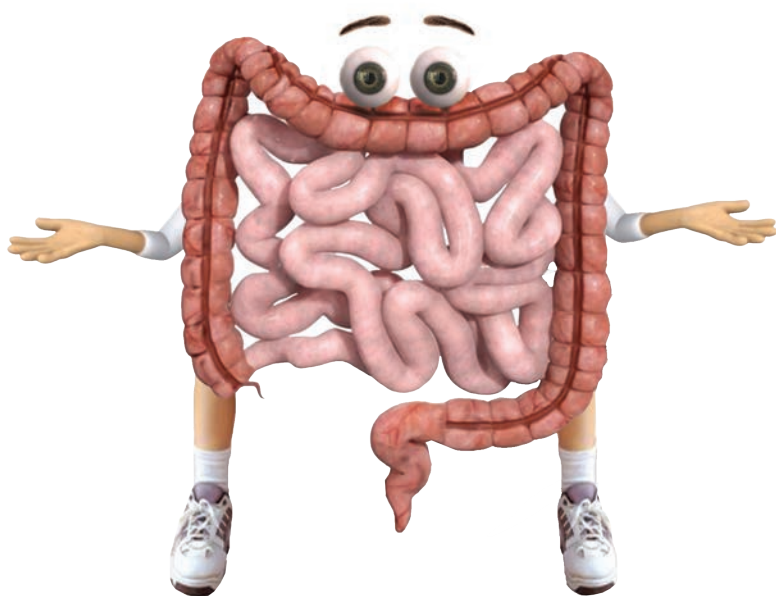
После того, как вы с удовольствием поели, пища отправляется в долгое путешествие по желудочно-кишечному тракту. Обычно требуется от 6 до 8 часов, чтобы еда прошла через желудок до тонкой, а затем и толстой кишки.

Каждый из нас выполняет свою работу, находясь в общей команде с другими органами. Мы упакованы очень плотно, но не стираемся, не рвемся, не слипаемся. Даже ваши ботинки, сделанные из прочной кожи, стареют и рвутся через несколько лет, даже если вы не носите их каждый день... Всемогущий Господь, который создал всё для вас наилучшим

образом, предусмотрел и это. Стенки и все органы, находящиеся в брюшной полости, покрывает скользкая оболочка, называемая «перитонеум». Благодаря этому мы не получаем повреждений.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ЕДИТЕ?

Мы, ваши органы пищеварения работаем по строго установленным законам. Переваривание пищи в вашем пищеварительном тракте – это очень сложный, требующий большой затраты энергии процесс. Человек не может обходиться без еды, так же, как не может жить без воды или воздуха, поэтому важно обращать внимание на то, как и что вы едите. Важно помогать своему организму быть здоровым. Чтобы не вредить себе и нам, нужно соблюдать некоторые простые принципы. А именно:



- соблюдайте регулярность и режим питания;
- старайтесь сделать своё меню разнообразным, обязательно включать в свой рацион свежие овощи и фрукты;
- откажитесь от «уличной еды», полуфабрикатов, колбасы, сосисок, ешьте полезные блюда из качественных продуктов;
- не ешьте «наспех», не торопитесь, не занимайтесь другими делами во время еды, не смешивайте несовместимые продукты (например, белковые и углеводистые); хорошо прожёвывайте пищу;
- следуйте биоритмам работы ваших органов пищеварения. Мы максимально активны в первой половине дня и малоактивны вечером, когда другие органы включаются в процесс очистки организма;
- и главное – не пере едайте! Даже хорошая еда может причинить человеку вред, если не знать меру в её потреблении. Наш любимый Пророк (мир ему и благословение Аллаха) говорил: *«Наихудший сосуд, который может быть наполнен сыном Адама [человеком] – это его желудок. Человеку достаточно кушать столько, сколько необходимо для поддержания сил. Если больше, то: треть [желудка] – для пищи, треть – для питья и треть – для воздуха»* (аль-Микдам, Ахмад, Ибн Маджа, ат-Тирмизи).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение мы, ваши органы, хотим сказать вам очень важные слова. Тело дано вам под ответственность вашим Господом, и к нему следует относиться бережно. Ведь ваше тело – это храм вашей души. Всевышний Господь ниспослал религию Ислам людям как образ жизни. Ислам – это религия здорового образа жизни. Он предписывает только то, что полезно человеку, и запрещает только то, что вредно ему.

Первым правилом на этом пути должны быть умеренность в еде и соблюдение поста. Наш Пророк (мир ему и благословение Аллаха) держал пост каждый понедельник и каждый четверг, также 13, 14 и 15 дни каждого лунного месяца и обязательный пост месяца Рамадан. Его рацион состоял из простых и полезных продуктов, таких как финики, арбуз, ячменный хлеб, молоко, мёд, огурцы, оливковое масло, тыква и иногда мясо. Он никогда не употреблял запрещённую Всевышним Аллахом пищу: **«Скажи: «Из того, что дано мне в откровении, я нахожу запрещенным употреблять в пищу только мертвечину, пролитую кровь и мясо свиньи, которое (или которая) является скверной, а также недозволенное мясо животных, заколотых не ради Аллаха...»** (Сура «аль-Ан'ам», 145).

Приступать к еде нужно всегда с именем Аллаха, есть правой рукой, хвалить вкусную еду и не ругать невкусную, проявлять сдержанность в еде, заканчивать трапезу раньше всех и прославлять Аллаха после еды.

Берегите своё здоровье смолоду, ибо это дар Создателя, который дан вам, чтобы наилучшим образом исполнять то, что повелевает вам ваша религия, совершать поклонения и благие дела. Используйте свое тело, силу и энергию для того, чтобы стать праведным рабом Аллаха и удостоиться садов Рая. И мы, ваши органы, будем долго и верно служить вам и помогать в этом.