

ИСЛАМ ДІНІНДЕГІ ТАҒАМТАНУ ҮКІМДЕРІНІҢ АРТЫҚ САЛМАҚТАН АРЫЛУ МӘСЕЛЕСІН РЕТТЕУДЕГІ ӘЛЕУЕТІ

Т.А. Мудихан, Е.А. Оңғар, Б.О. Илесбеков

АНДАТПА

Ислам рухани-адамгершілік құндылықтармен қатар, физикалық және психологиялық денсаулықты сақтауға бағытталған нақты практикалық нұсқауларды қамтитын жүйелі ілім ретінде ерекшеленеді. Құран мен сүннетте мұсылман өмір салтының негізгі қырлары – тағамтану, тазалық, дене белсенділігі, эмоциялық тұрақтылық пен сабырлылық мәселелері жан-жақты қарастырылған. Бұл қағидалар адамның жалпы денсаулығын нығайтуға, соның ішінде дене салмағын қалпында ұстауға ықпал етеді. Қазіргі таңда денсаулық сақтаудағы басты және өзекті проблемалардың бірі семіздікке шалдығу мәселесі болып отыр. Оның басты себептері аз қимылдау, дұрыс тамақтанбау. Осы орайда зерттеу барысында ислам қағидаларының артық салмақтан арылудағы рөлін анықтау және олардың практикалық қолданылу мүмкіндіктерін талдау мақсаты қойылды. Денсаулыққа әсер ететін негізгі исламдық қағидалар жүйелеу, исламда бекітілген ораза ұстанымы мен тағамтануға қатысты үкімдердің артық салмақты төмендетудегі тиімділігін ғылыми тұрғыда талдау жүргізілді. Сауалнама әдісі арқылы артық салмақпен байланысты субъективті себептерді, психологиялық ұстанымдарды, мінез-құлдық паттерндерін және әлеуметтік факторларды анықтау өткізілді. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, исламның діни қағидаларын орындау кезінде адамда ұстамдылық принципінің ішкі интериоризациясы болмаған жағдайда, оның әсері қысқа мерзімді болады. Ондай жағдайда ол тек уақытша өзін-өзі детерминациялау теориясы тұрғысынан діни ережелер сыртқы мотивация ретінде әсер етіп, тамақтану тәртібін тұрақты қадағалауға мүмкіндік беретін ішкі реттеуге айналмайды. Сонымен қатар, диеталық ұстамдылықты діни маңызды құндылық ретінде қабылдайтын респонденттер тұрақты мінез-құлық өзгерістерін көрсетті, бұл рухани тәжірибелерді дене салмағын түзету бағдарламаларына кіріктіру әлеуетін көрсетеді. Ислам қағидаларының тамақтану тәртібін өзін-өзі реттеудегі маңызды ресурстық фактор екендігі ғылыми әдебиет көздеріне талдау жасау негізінде көрсетілді. Олардың тиімділігі әр тұлғаның діни рәсімдерді формальды түрде сақтауына емес, саналы түрде ұстануы мен күнделікті өмір тәжірибесіне енгізу дәрежесіне байланысты екендігіне назар аударды. Қазіргі қоғамда кеңінен таралып келе жатқан артық салмақ сияқты дерттің алдын-алу мен оны жеңу жолында исламдағы денсаулық сақтау қағидаларын ұстану адамның тәні мен жанының үйлесімін сақтауға бағытталған қуатты күш екендігі анық.

Түйін сөздер: ислам дініндегі тағамтану үкімдері, дұрыс тамақтану, тамақтану мәдениеті, артық салмақ, семіздік, дене салмағын реттеу.

Нұр-Мүбәрәк Египет ислам мәдениеті университеті, Алматы, Қазақстан

Автор-корреспондент:
Т.А.Мудихан,
mudikhan.t@gmail.com

Сілтеме:
Мудихан Т.А., Оңғар Е.А., Илесбеков Б.О. Ислам дініндегі тағамтану үкімдерінің артық салмақтан арылу мәселесін реттеудегі әлеуеті // Адам әлемі. – 2026. – Т. 28. – №2 (108). – Б. 287-300.
– DOI: 10.48010/1fmxtr50

Ашық қолжетімділік
© Автор(лар), 2026
Бұл ашық қолжетімді мақала Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) лицензиясының талаптарына сәйкес таратылады.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Редакцияға түсті: 19/02/2026
Қабылданды: 09/05/2026
Онлайн жарияланды: 30/06/2026

Потенциал исламских предписаний по питанию в регулировании проблемы избыточного веса

Аннотация. Ислам выделяется как систематическое учение, которое, наряду с духовно-нравственными ценностями, содержит конкретные практические рекомендации, направленные на поддержание физического и психологического здоровья. В Коране и Сунне подробно рассматриваются основные аспекты мусульманского образа жизни – вопросы питания, гигиены, физической активности, эмоциональной стабильности и спокойствия. Эти принципы способствуют укреплению общего здоровья человека, в том числе поддержанию нормальной массы тела. В настоящее время одной из главных и актуальных проблем в здравоохранении является проблема ожирения. Его главные причины – малоподвижный образ жизни, неправильное питание. В этой связи в ходе исследования была поставлена цель выявить роль исламских принципов в избавлении от лишнего веса и проанализировать возможности их практического применения. Была проведена систематизация основных исламских принципов, влияющих на здоровье, научный анализ

эффективности соблюдения поста, закрепленного в исламе, и предписаний, касающихся питания, в снижении избыточного веса. Методом анкетирования проведено исследование субъективных причин, психологических установок, поведенческих паттернов и социальных факторов, связанных с избыточным весом. Результаты исследования показали, что при отсутствии у человека внутренней интериоризации принципа умеренности при выполнении религиозных принципов ислама, его влияние носит кратковременный характер. В таком случае он лишь временно действует с точки зрения теории самоопределения, в которой религиозные правила действуют как внешняя мотивация, но не становится внутренним регулятором, позволяющим постоянно контролировать пищевое поведение. Кроме того, респонденты, которые воспринимали диетическую умеренность как религиозно значимую ценность, демонстрировали постоянные изменения в пищевом поведении, что указывает на потенциал интеграции духовных практик в программы коррекции массы тела. На основе анализа источников научной литературы было показано, что исламские принципы являются важным ресурсным фактором в саморегуляции пищевого поведения. Обращается внимание на то, что их эффективность зависит не от формального соблюдения человеком религиозных ритуалов, а от степени их осознанного соблюдения и включения в повседневную жизненную практику. Очевидно, что следование принципам сохранения здоровья в исламе на пути профилактики и борьбы с избыточным весом, который становится все более распространенным в современном обществе недугом, является мощной силой, направленной на сохранение гармонии тела и души человека.

Ключевые слова: предписания по питанию в исламе, правильное питание, культура питания, избыточный вес, ожирение, регулирование массы тела.

The Potential of Islamic Dietary Principles in Addressing the Problem of Excess Body Weight

Abstract. Islam constitutes a comprehensive system integrating spiritual, moral, and practical guidelines aimed at preserving physical and psychological health. The Qur'an and Sunnah address essential aspects of daily life, including nutrition, hygiene, physical activity, emotional balance, and inner well-being, thereby contributing to overall well-being and the maintenance of healthy body weight.

Obesity is currently one of the most pressing global health challenges, primarily driven by sedentary lifestyles and unhealthy dietary habits. In this context, the present study examines the role of Islamic dietary principles in weight management and assesses their applicability to obesity prevention and treatment. The study includes an analytical review of Islamic health-related principles and an evaluation of scientific evidence concerning the effects of Islamic fasting and dietary regulations on weight reduction.

A survey based on a structured questionnaire was conducted to explore psychological attitudes, behavioral patterns, and social factors associated with overweight and obesity. The findings indicate that when the principle of moderation is not internalized, adherence to religious practices tends to produce only short-term effects. From the perspective of Self-Determination Theory (SDT), such practices function primarily as external motivators and do not ensure sustained self-regulation of eating behavior.

In contrast, respondents who regarded dietary moderation as a core religious value demonstrated sustained, long-term changes in eating behavior. These results highlight the potential of integrating Islamic spiritual principles into weight management programs. The study concludes that the effectiveness of Islamic health-preserving principles depends on conscious internalization rather than formal ritual observance, underscoring their role in promoting balance between physical and spiritual well-being.

Keywords: Dietary Prescriptions in Islam, Healthy Nutrition, Food Culture, Excess Body Weight, Obesity, Body Weight Regulation.

Кіріспе

Ислам діні адам өмірін тұтас жүйе ретінде қарастырып, денсаулықты сақтаудың маңыздылығын ерекше атап өтеді және аурулардың алдын алу мен оларды еңсерудің тиімді жолдарын ұсынады. Қасиетті Құранда: «Алла жолында жұмсаңдар. Өз қолдарыңмен өздеріңді қауіп-қатерге тастамаңдар. Жақсылық істендер. Ақиқатында, Алла жақсылық жасаушыларды жақсы көреді» [1, 2:195] деп баяндалады. Бұл аятта адамның өз денсаулығына зиян келтіруіне тыйым салына-тыны меңзеледі. Ислам түсінігінде денсаулық – Алла тарапынан берілген аманат, ал оған немқұрайлылық таныту немесе қиянат жасау үлкен жауапкершілік ретінде қарастырылады.

Исламның кешенді сипаты адам өмірінің барлық қырларын, соның ішінде күнделікті тұрмыс-тіршілікті де ғибадатпен

байланыстыруға мүмкіндік береді. Ұйқы, тазалық, еңбек, дұға және өзге де әрекеттер белгілі бір ниетпен орындалған жағдайда құлшылық мәніне ие болады. Шынайы мүмін адам өзіне берілген сан алуан нығметтерге, соның ішінде денсаулық пен материалдық игіліктерге ризашылық білдіріп, Алланың мейірімі мен жомарттығына шүкір етеді. Мұхаммед пайғамбар (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) қандай жағдай болмасын, Аллаға разы болудың маңызын түсіндірген. Бұл жөнінде хадисте: «Мүміннің ісі таңғаларлық. Оның әрбір жағдайы өзі үшін қайырлы. Егер оған жақсылық берілсе, ол шүкір етеді, бұл – оның пайдасына. Ал егер қиындыққа ұшыраса, сабыр етеді, бұл да – оның пайдасына» деп көрсетіледі (Муслим).

Адам өмірінде денсаулықтың жақсаруы мен әлсіреуі алма-кезек кездесіп отырады. Ислам ілімі бойынша, ауру мен қиындық та белгілі

бiр рухани мәнге ие. Хадистерде мұсылман адамның ауырсыну мен дертке ұшырауы оның кейбiр күнәларының кешiрiлуiне себеп болатыны баяндалады: «Мұсылманға тиген әрбiр ауру мен қиындық оның күнәларының ағаш жапырақтары түскендей кешiрiлуiне себеп болады» [2, 1037 б.]. Бұл қағида дiн мен денсаулық арасындағы байланыстың терең рухани мазмұнын айқындайды.

Дiн мен денсаулықтың өзара байланысы ұзақ уақыт бойы ғылыми қауымдастықтың назарын аударып келедi. Әлемдiк дiндер iшiнде ислам рухани-адамгершiлiк құндылықтармен қатар, физикалық және психологиялық саулықты сақтауға бағытталған нақты практикалық нұсқауларды қамтитын жүйелi iлiм ретiнде ерекшеленедi. Құран мен сүннетте мұсылман өмiр салтының негiзгi қырлары – тағамтану, тазалық, дене белсендiлiгi, эмоциялық тұрақтылық пен сабырлылық мәселелерi жан-жақты қарастырылған. Бұл қағидалар адамның жалпы денсаулығын нығайтуға ықпал етедi.

Соңғы жылдары дiни және мәдени тәжiрибелердiң денсаулықты сақтау мен аурулардың алдын алудағы әлеуетiн ғылыми тұрғыда бағалау үрдiсi күшейiп келедi. Исламдағы тағамға қатысты шектеулер, рамазан айындағы ораза, тазалық талаптары мен рухани тәжiрибелердiң физикалық әрi психологиялық әл-ауқатқа оң әсер ететiнi бiрқатар зерттеулерде атап өгiледi. Аталған қағидалар ғибадат ретiнде ғана емес, сонымен қатар өмiр сапасын арттыруға бағытталған тиiмдi профилактикалық құралдар ретiнде де қарастырылады.

Ислам дiнi адамның рухани дамуы мен iшкi психологиялық тепе-теңдiгiн қалыптастыруда маңызды мәнге ие. Сенiм мен субъективтi бақыттың өзара байланысы тұлғаның өмiрге қанағаттану деңгейiне, психологиялық тұрақтылығына және өмiрлiк мағына сезiмiне тiкелей әсер етедi, ал бұл факторлар жалпы денсаулық жағдайымен тығыз байланысты. Исламдағы сенiм жүйесi мен рухани-адамгершiлiк құндылықтар, сондай-ақ позитивтi психологияда қолданылатын адамның iшкi ресурстарын қолдаумен жағымды қасиеттерiн дамытуға бағытталған тәсiлдер психологиялық әл-ауқатты нығайтуға ықпал етедi. Осы екi бағыттың өзара үйлесiмдiлiгi тұлғаның толыққанды және үйлесiмдi өмiр сүруiне жағдай жасайды. Атап айтқанда, Исламда сабырлылық, шүкiршiлiк, дұға және үмiт секiлдi ұғымдар адамның қиын өмiрлiк жағдайларға төтеп беруiне, стресс деңгейiн төмендетуге және рухани тыныштыққа қол жеткiзуiне мүмкiндiк берсе, позитивтi психоло-

гияда бұл қасиеттер психологиялық саулықты қамтамасыз ететiн негiзгi компоненттер ретiнде қарастырылады [3].

Әлеуметтiк желiлер қазiргi заманғы фактор ретiнде жасөспiрiмдердiң дiни ұстанымдарына және психологиялық денсаулығына әрi оң, әрi терiс ықпал етуi мүмкiн. Бұл ықпал олардың сенiм жүйесiнiң қалыптасуы мен тұрақтылығына әсер етiп, iшкi психологиялық күйiмен тығыз байланыста дамиды. Осыған байланысты әлеуметтiк желiлердiң жасөспiрiмдердiң дiншiлдiгi мен психологиялық әлауқатына әсерiн ғылыми тұрғыда талдау өзектi мәселе болып табылады [4].

Тұлғалық дамуды жүйелi түрде қалыптастыруға бағытталған практикалық дағдыларға арналған еңбектердi атап өтсек орынды. Оларда исламдық құндылықтар мен заманауи психологиялық тәсiлдердi үйлестiре отырып, адамның iшкi тәртiбiн, әдеттерiн және күнделiктi өмiрiн жүйелеу арқылы психологиялық және рухани саулықты нығайтудың жолдарын ұсынылған. Уақытты басқару, энергияны тиiмдi пайдалану, зейiндi еңбек (deep work), әлеуметтiк орта және қаржылық тәртiп сияқты өмiрлiк маңызды бағыттар ғылыми және тәжiрибелiк тұрғыда қарастырылады. Тұлғаның тұрақты дамуын мотивацияға емес, саналы тәртiп пен пайдалы әдеттердi қалыптастыруға негiздейдi [5].

Сонымен қатар ислам дүниетанымы аясында кемел адамды қалыптастыру мәселесi кешендi түрде қарастырылған еңбектер бар. Адамның рухани кемелденуiн психологиялық тұрақтылықпен, тән саулығымен, уақыт пен ризықты жауапкершiлiкпен басқару қағидаларымен сабақтастыра отырып талдау негiзге алынады. Сондай-ақ эмоциялық тепе-теңдiк пен қарым-қатынас мәдениетi исламдық ахлақ негiзiнде жүйеленiп, тұлғалық дамуды практикада жүзеге асыруға бағытталған әдiстемелiк құралдар ұсынылады [6].

Пәнаралық тұрғыда кейбiр авторлардың еңбектерiне сүйенсек, денсаулық ең әуелi философиялық категория болып табылады, яғни Жаратушы, адам, жан, тән, өмiр, өлiм сияқты метафизикалық әмбебаптар контекстiнде зерттелуi қажет. Медицинаның айрықша рөлiн көрсете отырып, метафизикалық, гуманитарлық көзқарастың да шешушi рөлге ие екендiгiне назар аударады. Ислам өркениетi дамуының шыңы болған заманда әйгiлi философ, ғалым Әбу Наср әл-Фараби және медицинаның «атасы» атанған Әбу Әли Ибн-Сина денсаулыққа философиялық көзқарасты дамытқанын атап өтедi [7].

Дәстүрлi дiндерде тамақ өнiмдерi мен тағамтану арасындағы байланыс экологиялық

тұрғыдан саналы түрде тұтынуға шақыратын ережелерді ұсынады. Бұл өз кезегінде жеке адамдар үшін де, қоғам және қоршаған ортаға да елеулі пайдалы үлесін қосады. Әлемдегі заманауи дағдарыстардың оңтайлы шешімдерін де ұсынады [8].

Зерттеу тақырыбының өзектілігі қазіргі денсаулық сақтау жүйелерінде мәдени және діни ерекшеліктерді ескеретін кешенді тәсілдерді енгізу қажеттілігінің артуымен айқындалады. Ислам ілімдеріндегі денсаулыққа қатысты қағидаларды назарға ала отырып, медицина қызметкерлері, педагогтар мен саясаткерлер мұсылман қауымының қажеттіліктерін тиімдірек қанағаттандыра алады, сондай-ақ оларды жалпыадамзаттық құндылықтармен үйлестіре қолдануға мүмкіндік алады. Бұл мақалада ұсынылған мәліметтер дін мен денсаулықтың өзара байланысы жөніндегі ғылыми түсінікті кеңейтіп, жеке тұлғалар мен қоғамның әл-ауқатын арттыруға бағытталған практикалық ұсыныстарды негіздеуге ықпал етеді. Зерттеу ислам ілімдерінің заманауи денсаулық сақтау мәселелерін шешудегі әлеуетін көрсетуге бағытталған.

Зерттеу мақсаты – ислам қағидаларының денсаулықты нығайтудағы, соның ішінде артық салмақтан арылу үдерісіндегі рөлін анықтау және олардың практикалық қолданылу мүмкіндіктерін талдау. Осы мақсатқа сәйкес келесі зерттеу міндеттері қойылды:

1. Денсаулыққа әсер ететін негізгі исламдық қағидаларды жүйелеу;
2. Исламда бекітілген ораза ұстанымы мен тағамтануға қатысты үкімдердің артық салмақты төмендетудегі тиімділігін ғылыми тұрғыда талдау.
3. Сауалнама арқылы артық салмақпен байланысты субъективті себептерді, психологиялық ұстанымдарды, мінез-құлық паттерндерін және әлеуметтік факторларды анықтау.

Әдіснама

Зерттеу барысында жүйелілік, салыстырмалы, құрылымдық талдау, діни құжаттарды, статистикалық мәліметтерді талдау, жинақтау, салыстыру, баяндау, сауалнама әдістері қолданылды. Пәнаралық әдіс медицина, соның ішінде диетология мен нутрициология, спорттық медицина салаларымен исламтану саласының байланыстарын ашу үшін пайдаланылды. Scopus деректік базасындағы ғылыми журналдардағы мақалаларға талдау жүргізілді. Осы әдістер сапалық, сипаттау-талдау зерттеуін өткізуге мүмкіндік берді. Сауалнама ашық және жартылай ашық сұрақтардан тұратын жартылай құрылымды болды. Деректерді жи-

нау мақсатты іріктеу арқылы өткізіліп, 15 адам қатыстырылды. Зерттеуге респонденттерді қосу критерийлері: дене салмағының индексі ≥ 25 ; жасы 18-60 аралығында. Барлық респонденттер өздерін мұсылман деп санайды, соның ішінде 3 (20%) адам – өздерін барлық талаптарды орындаушы мұсылмандар деп есептейді, 2 (13%) адам өздерін ислам қағидаларымен онша жақсы таныс емес санайды, қалған 10 (67%) қатысушы – өздерін мәдени деңгейде немесе ішінара діни талаптарды орындаушы мұсылман деп есептейді. Сауалнаманы өткізу тәсілі онлайн түрде (Google Forms) болды, құрылымы 7 бөліктен тұрды, әр бөлікте бірнеше сұрақ берілді.

Негізгі бөлім

Тамақтану және артық салмақ мәселесінің дін шеңберіндегі көрінісі

Адам ағзасы — аса күрделі әрі үйлесімді түрде жаратылған қайталанбас биологиялық жүйе. Денсаулық сақталған жағдайда ғана адам еркін қозғалып, өмірлік мақсаттары мен армандарына жету мүмкіндігіне ие болады. Ал бұл нығметтен айырылған сәтте өзге игіліктердің барлығы мәнін жоғалтады. Деннің саулығы Алла Тағаланың әмірлері мен шарифат талаптарын лайықты түрде орындау, құлшылық-ғибадаттарды толық әрі дұрыс атқару, сондай-ақ ислам дінін қоғам арасында насихаттау үшін ерекше маңызға ие.

Имам әл-Ғазали (Алла оны рақымына алсын) атап өткендей, дінді білім мен ғибадат тұрғысынан дұрыс түсініп, кемел деңгейде жүзеге асыру тек сау денсаулық арқылы мүмкін болады [9, 116 б.]. Осыған байланысты, денсаулық құлшылықтардың сапалы орындалуына тікелей әсер ететін фактор болғандықтан, ислам діні адам денсаулығына айрықша мән береді. Бұл жөнінде Пайғамбарымыз Мұхаммед Мұстафа (с.а.с.): «Адам баласына денсаулықтан артық нығмет берілмеген», – деп өсиет еткен (127-хадис) [10, 160 б.].

Қазіргі таңда уақыт үнемдеу мақсатында жылдам тамақтану орындары мен фаст-фуд желілерінің кең таралуы адамдардың дұрыс тамақтану тәртібін сақтамауына, тағамдық құндылығы төмен немесе пайдасы жоқ өнімдерді жиі тұтынуына себеп болып отыр. Соның салдарынан, әсіресе жасөспірімдер арасында артық салмақтың көбею үрдісі байқалуда.

Артық салмақ пен семіздіктің пайда болуы негізінен энергияны шамадан тыс тұтыну мен энергия шығынының төмендігіне, яғни физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігіне

байланысты. Сонымен қатар, семіздіктің таралуына әсер ететін маңызды факторлардың бірі — бағасы қолжетімді, пайдалы әрі тұрақты азық-түлік өнімдерінің шектеулі болуы. Ежелгі рулық қауымдастық кезеңінде адамдар табиғи әрі экологиялық таза тағамдармен қоректеніп, күнделікті ризық-несібесін табу үшін аңшылықпен айналысқан. Аң аулау жоғары деңгейдегі физикалық дайындықты талап етті, ал табиғи орта жағдайында өмір сүру үшін адамдар отын жарып, ағаш пен тастан баспана тұрғызу секілді ауыр еңбекке бейімделді. Осындай өмір салты жағдайында артық салмақтың жиналуы сирек құбылыс болған.

Ал қазіргі заманғы өркениеттің дамуы нәтижесінде адамдар қолайлы тұрғын үйге, қауіпсіз ортаға, жылы әрі ыңғайлы көлік түрлеріне және тағамдардың сан алуан дәмді нұсқаларына қол жеткізді. Бұл өз кезегінде адамның жайлылық аймағынан шығуға деген ұмтылысының төмендеуіне алып келді. Қимыл-қозғалыстың азаюы, бірсарынды өмір салты, экологиялық мәселелердің ушығуы, сондай-ақ тұтынылатын тағамның дайындалу жолына мән бермеу сияқты факторлар адам денсаулығына кері әсерін тигізуде. Денсаулықты сақтау мен нығайтудың негізгі жолы — дұрыс тамақтану, тұрақты физикалық белсенділік және жалпы салауатты өмір салтын ұстану.

Дұрыс тамақтану адам денсаулығының негізін құрайтын маңызды факторлардың бірі болып саналады. Ағзаның қалыпты әрі тиімді қызмет етуі үшін сапалы, толыққанды, таза және балғын тағаммен қамтамасыз етілуі қажет. Ислам діні тамақтану мәдениетіне ерекше мән береді, мұнда тек тағамның өзі ғана емес, оны тұтыну тәртібі мен әдебі де назарға алынады. Исламдық тағамдану жүйесінің негізінде ұстамдылық, сабыр, қанағатшылдық, тазалық және үйлесімділік қағидалары жатыр. Бұл жөнінде Хазіреті Пайғамбар (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын): «Адам баласының толтыратын ең жаман ыдысы — өзінің асқазаны. Адамға күш-қуатын сақтау үшін бірнеше тілім тамақ жеткілікті. Егер бұл жеткіліксіз болса, онда асқазанның үштен бірін — тамаққа, үштен бірін — суға, ал қалған үштен бірін — тыныс алуға қалдырсын», — деп өсиет еткен (Тирмизи, 2380-хадис) [11].

Қазіргі заманғы ғылыми деректерге сәйкес, адамның күнделікті күш-қуатын қамтамасыз ету үшін орта есеппен 2000–2500 килокалория көлемінде энергия қажет. Хадисте Пайғамбарымыз Мұхаммед (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) шамадан тыс тамақтанудан сақтандырып, асқазанды артық жүктемеуге үндеген. Себебі толық қорытылып

үлгермеген тағамның үстіне қайтадан ас ішу асқорыту жүйесінің қызметіне елеулі зиян келтіріп, түрлі аурулардың пайда болуына себеп болуы мүмкін. Атап айтқанда, мұндай әдет гастрит, асқазан жарасы, өңеш пен он екі елі ішек аурулары, жүрек айну, құсу, қан аздық, панкреатит және басқа да асқорыту жүйесіне қатысты сырқаттардың дамуына жол ашады. Сонымен қатар, артық тамақтану жүрек-қантамыр ауруларының, артериялық қысымның жоғарылауының, артық салмақтың жиналуының, жүректің май басуының және қазіргі қоғамда кең таралған қант диабеті сияқты дерттердің туындауына әкелуі ықтимал.

Құран Кәрімде Алла Тағала: «Уа, адамдар! Жер бетіндегі ризықтардың адал әрі тазасынан жеңдер және шайтанның ізін баспаңдар. Шын мәнінде, ол – сендерге ашық дұшпан» деп бұйырады [1, 2:168]. Бұл аят ислам дінінің адамның тек таза әрі денсаулыққа пайдалы тағамдарды тұтынуын талап ететінін көрсетеді. Осы тұста адал және арам тағамдар ұстанымы айқындалады. Тағы бір аятта: «Сендерге өлексе, қан, доңыз еті және Алладан өзгенің атымен бауыздалған мал харам етілді. Ал кімде-кім мәжбүр жағдайда зәрулік шегінен аспай тұтынса, оған күнә жоқ. Шынында, Алла — аса кешірімді, ерекше мейірімді» деп баяндалады [1, 2:173].

Исламда доңыз еті мен одан жасалған өнімдер, өлексе, қан, алкогольдік ішімдіктер, ақыл-есті тұмшалайтын есірткі заттары, сондай-ақ жыртқыш аңдар мен құстардың еті харам саналады. Ал Алланың атымен сойылған малдың еті, көкөністер мен жеміс-жидектер, балық пен теңіз өнімдері, бал, сүт және сүт өнімдері сияқты табиғи әрі адал тағамдар адам ағзасын қажетті қоректік заттармен қамтамасыз етіп, денсаулықты нығайтады. Өлі жануарлардың қаны мен еті түрлі микробтар мен зиянды элементтердің көзі болуы мүмкін. Ал доңыз еті құрамында холестерин мен тұз мөлшерінің жоғары болуымен қатар, паразиттік құрттардың да кездесуімен қауіпті. Алкоголь мен басқа да уландырғыш заттар жүйке жүйесіне теріс әсер етіп, адамның мінез-құлқына, ойлау қабілетіне және дұрыс пен бұрысты ажырату мүмкіндігіне нұқсан келтіреді. Мас күйіндегі адам өз іс-әрекетін бақылаудан шығарып, заңға қайшы әрекеттерге, зорлық-зомбылық пен қылмыстарға баруы мүмкін.

Заманауи ғылыми зерттеулер алкоголь тұтынудың өлім-жітімге және ауыр созылмалы ауруларға әкелетінін дәлелдеді. Әсіресе, қан қысымы жоғары адамдар арасында алкоголь қолдану ерте өлім қаупін бірнеше есе арттыратыны анықталған. Дүниежүзілік

денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері де алкогольдік ішімдіктерді тұтыну жол-көлік апаттарының миллиондаған жағдайына себеп болатынын көрсетеді. Осы тұрғыдан алғанда, семіздік — дұрыс тамақтанбаудың салдары ретінде адамзат үшін жаһандық денсаулық проблемасына айналып отыр және ол барлық жас санатындағы миллиондаған адамдарды қамтиды.

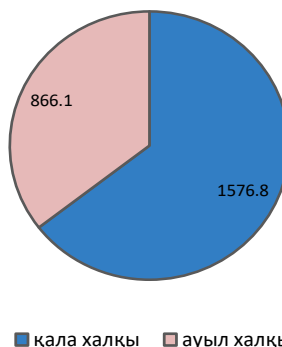
Исламда тамақтану әдеби ерекше маңызға ие. Тамақ ішу барысында келесі әдеп нормаларын сақтау ұсынылады:

- Ас бастар алдында «Бисмилләһ» сөзін және арнайы дұғаны айту;
- Тағамды оң қолмен жеу;
- Тек адал әрі таза тағамдарды тұтыну;
- Ысырапшылдыққа жол бермеу және тағамды қадірлеу. Бұл жөнінде Алла Тағала: «Жеңдер, ішіндер, бірақ ысырап етпеңдер. Расында, Алла ысырап етушілерді жақсы көрмейді» деп ескертеді [1, 7:31].

Жоғарыда атап өткеніміздей, қазіргі таңдағы денсаулық сақтаудағы басты және өзекті проблемалардың бірі – ол семіздікке шалдығу мәселесі. ДДҰ және халықаралық зерттеушілер тобының мәліметтері бойынша дүние жүзінде шамамен бір миллиардтан астам адам семіздіктен зардап шегеді. Соның ішінде 5 пен 19 жас аралығындағы балалардың шамамен 6% семіздікке шалдыққан. Қазақстанда ДСМ (Денсаулық сақтау министрлігі) мәліметтері бойынша әрбір 5-ші балада артық салмақ бар, соның 6,6% семіздік деңгейіне жеткен. Ұлдардағы жиілігі (23,6%) қыздармен (17,6%) салыстырғанда жоғары. Егер осы қарқынмен жүре берсе, ДДҰ болжамына сәйкес 2030 жылға таман Қазақстандағы 5 пен 19 жас аралығындағы балалар мен жасөспірімдер саны 536 мыңға жетпек. Әрине, бұл болашақ ұрпақтың денсаулығына алаңдатарлық көрсеткіш [12].

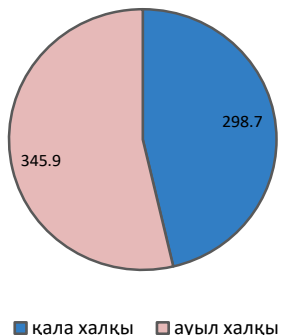
Қазақстан Республикасы (ҚР) бойынша барлық өңірде салауатты өмір салтын қалыптастыру қызметі ұйымдары ұлттық бағдарламалар бойынша қызмет атқарады. Қазақстан Республикасы халқының денсаулығы туралы статистикалық мәліметтерге сүйенетін болсақ, халықтың жалпы сырқаттанушылық көрсеткішінің құрылымындағы ішкі секреция жүйесінің аурулары, қоректену мен зат алмасудың бұзылулары бойынша 2024 жылғы жалпы республика бойынша орташа көрсеткіш 100 000 адамға шаққанда 1311,8 тең болды, соның ішінде ең жоғары көрсеткіш Астана қ. (2084,5), одан кейін Алматы қ. (2018,5), одан кейін Қызылорда облысында (1716,4) байқалады [13, 57 б.]. Қала халқы (1576,8) мен ауыл халқын (866,1) салыстыратын болсақ,

біріншісінде көрсеткіштер 2 есеге жуық жоғары екендігін көреміз (1-сурет).



1-сурет. ҚР бойынша 2024 ж. елді мекеннің түріне қарай ішкі секреция жүйесінің аурулары, қоректену мен зат алмасудың бұзылуларымен сырқаттанушылық көрсеткіштері

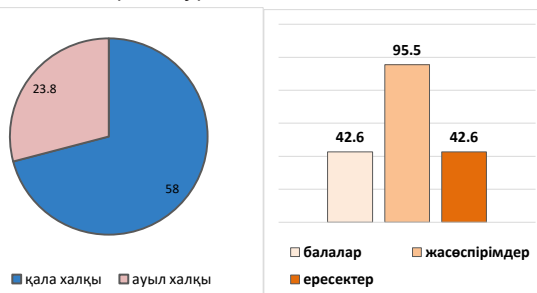
Қант диабеті дертіне шалдығу жиілігіне зер салсақ, осы аурумен сырқаттанушылық жалпы республика бойынша 328,3 тең болды, ең жоғары көрсеткіш Қостанай облысында (555,7), екінші орында Солтүстік Қазақстан облысында (483,4), үшінші орында Абай облысында (469,8) анықталған [13, 59-61 б.]. Қала тұрғындарында 298,7, ал ауыл тұрғындарының арасында 345,9 көрсеткіші байқалған (2-сурет).



2-сурет - ҚР бойынша 2024 ж. елді мекеннің түріне қарай қант диабетімен сырқаттанушылық көрсеткіштері

Семіздік дертімен сырқаттанушылық көрсеткіші еліміз бойынша 45,3 тең болған, ауылды мекен тұрғындарымен (23,8) салыстырғанда қалалық елді мекеннің тұрғындарында (58,0) әлдеқайда жоғары көрсеткіштер байқалады – 2,5 есеге жуық жоғары. Жас ерекшеліктеріне қарай жіктегенде ең жиі семіздікпен сырқаттанушылық жасөс-

пірімдерде (95,5) байқалады, ал ересектер мен балаларда (42,6-ден) кездесу жиілігі бірдей болып отыр (3-сурет) [13, 65 б.].



3-сурет. ҚР бойынша 2024 ж. елді мекеннің түріне және жас топтарына қарай семіздікпен сырқаттанушылық көрсеткіштері

Осы тәрізді статистикалық деректерге сүйене отырып, қалалық өмір салтының тұрғындар денсаулығына тигізетін кері әсерін айқын байқауға болады. Урбанизация үдерісі күшейген қазіргі кезеңде қала жағдайында өмір сүре отырып, салауатты өмір салтын ұстану жолдарын қарастырып, сондай-ақ денсаулыққа аманат ретінде жауапкершілікпен қарап, оны сақтауға бағытталған пайдалы әрекеттерді жүзеге асыру ерекше маңызға ие болып отыр.

Қоректену мен зат алмасу бұзылыстары бүгінгі таңда көбіне адамдардың дұрыс емес тағамдық әдеттерінің салдарынан дамиды. Адам ағзасындағы зат алмасу процестері негізінен эндокриндік жүйе, яғни ішкі секреция бездері бөлетін гормондар арқылы реттеледі. Рафинадалған тағамдарды шамадан тыс тұтыну, әсіресе құрамында қант пен тез қорытылатын көмірсулар (тәтті өнімдер, жоғары сұрыпты ұннан жасалған тағамдар, ақ нан өнімдері) көп болатын ас-ауқатты жиі әрі бақылаусыз пайдалану ұйқы безінің инсулин гормонын артық мөлшерде бөлуіне себеп болады. Мұндай жағдайда қандағы глюкоза деңгейі қысқа уақыт ішінде күрт жоғарылап, оған жауап ретінде инсулиннің де көп көлемде бөлінуін талап етеді.

Егер ұйқы безіндегі инсулин өндіретін жасушаларға түсетін бұл жоғары жүктеме үнемі қайталанып, тұрақты сипат алса, олардың функционалдық мүмкіндігі төмендеп, зорығу мен әлсіреу үдерістері орын алады. Нәтижесінде инсулин тапшылығы қалыптасып, бұл қант диабетінің бірінші түрінің дамуына әкелуі мүмкін. Ал кейбір жағдайларда, керісінше, инсулиннің шамадан тыс бөлінуі салдарынан ағза тіндерінің оған деген сезімталдығы төмендейді, гормонның әсері әлсірейді, соның нәтижесінде қандағы глюкоза мөлшері

жоғарылап, қант диабетінің екінші түрі дамиды. Бұл үдеріс көбіне семіздікпен қатар жүреді.

Егер осы жағдайларға қоса адамның қимыл-қозғалысы аз болып, энергия шығыны жеткіліксіз болса, патологиялық жағдайлар одан әрі ушыға түседі. Мұндайда артық салмақтың жиналуы, артериялық қан қысымының жоғарылауы және басқа да созылмалы аурулар пайда болуы ықтимал. Сондықтан әрбір адам өз тамақтану тәртібіне, күнделікті қимыл белсенділігіне саналы әрі жауапкершілікпен қарауы тиіс.

Аталған мәселелер, әсіресе, қала тұрғындары арасында дене белсенділігінің төмендеуі, гиподинамия, дұрыс тамақтанбау, фастфуд өнімдерін жиі тұтыну сияқты факторлармен тығыз байланысты. Ал жасөспірімдерде семіздіктің жиі кездесуі олардың ағзасында жыныстық жетілу кезеңінде жүретін гормондық өзгерістерге байланысты зат алмасу бұзылыстарына бейімділіктің артуымен түсіндіріледі.

ҚР семіздікпен сырқаттанушылық көрсеткіштері 15-17 жас аралығындағы жасөспірімдерде 2023 жылы 76,1 болса, 2024 жылы 95,5 дейін көтерілгенін, яғни едәуір жоғарылағанын көріп отырмыз, бұл олардың тамақтануын жіті қадағалау қажеттігі туралы ой тастайды. Жасөспірімдер арасында бұл көрсеткішті төмендету үшін дұрыс тамақтану, жеткілікті дене белсенділігімен шұғылдану бағыттарындағы үгіт-насихат жұмыстарын, алдын-алу, емдік-сауықтыру шараларын қарқынды түрде өткізу қажет. Ал ересектердегі көрсеткіштер аса өзгермегендігін байқау аламыз, бұл олардың зат алмасуының тұрақты екендігін, жалпы алғанда психикалық жағынан да ой тоқтатқан, өзін басқара алуы саналы деңгейге жеткендігінің себебінен болса керек [13, 63 б.].

Тәуліктік тұтынатын тағам құрамындағы ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың арақатынасының ұсынылған нормасы 0-17 жас аралығында 1:1:4 құрайды. Біздің елімізде осыған орай әртүрлі шаралар ойластырылған болатын. Мысалы, ДСМ елімізде құрамында қант бар сусындарға акциз енгізуді ұсынған. Бұл балалар арасындағы семіру мен қант диабетімен күресу үшін қажет деп тапқан. Сонымен қатар 2024 жылдың ақпан айының соңында ДСМ мен мәдениет министрлігі бірлесіп, Қазақстандағы «зиянды өнімдердің» жарнамасына берілетін уақытты қысқарту мәселесін қарастырғаны туралы мәлімдеген.

Бүгінгі таңда артық салмақ сияқты жаһандық мәселелерді шешуде жасанды интеллект алгоритмдерінің диеталық қажеттіліктерді болжауда және сәйкестікті

жақсартуда тиімділігін көрсететін, зерттеулер аз емес. Сондай-ақ тамақтануда ерекше қажеттілігі бар адамдар үшін арнайы тағамдарды өндіруде 3D принтерде басып шығару әдісін де ұсынған еңбектер кездеседі. Клиникалық қолданбаларға, тұтынушылардың денсаулығын сақтау шешімдеріне және азық-түлік технологиясының инновацияларына бағытталған жарияланымдар жылдан-жылға көбеюде [14].

Семіздіктің алдын алу және онымен тиімді күресу мақсатында ислам ғұламалары Құран Кәрімде аталған жеміс-жидек түрлерін тұтынуға, сондай-ақ пайғамбарымыз Мұхаммедтің (с.а.с.) сүннетіне негізделген тағамдану қағидаларын ұстануға кеңес береді:

— Зәйтүн және зәйтүн майы. Құран Кәрімде аталған өзге де шипалық тағамдар секілді, зәйтүн жемісі мен оның майы бірін-бірі толықтыратын пайдалы өнімдер ретінде қарастырылады [15, 18 б.]. Қасиетті Құранда Алла Тағала зәйтүн ағашының ерекшелігіне ерекше назар аударып, оны нұрдың символы ретінде мысал етеді: «Алла – көктер мен жердің нұры. Оның нұрының мысалы — ішінде шырағы бар қуысқа ұқсайды. Шырақ әйнектің ішінде, ал әйнек жарқыраған жұлдыз іспетті. Ол шығысқа да, батысқа да тән емес қасиетті зәйтүн ағашының майымен жанады. Оның майы от тимей-ақ жарқырап тұрғандай. Нұр үстіне нұр! Алла қалаған құлына өз нұрын нәсіп етеді. Алла адамдарға мысалдар келтіреді, әрі Алла барлық нәрсені толық білуші» [1, 24:35].

— Құрғақ жемістер. Шикі немесе балғын шырын түрінде қолданылатын құрғақ жемістер де ағза үшін маңызды қоректік заттар көзі болып табылады. Жемістердегі натрий мөлшерінің төмен болуы тұзды шектеуді қажет ететін диетаны ұстанатын адамдар үшін ерекше пайдалы болып табылады.

— Бал. Табиғи таза және пайдалы қорек ретінде бал адам ағзасы үшін көптеген пайдалы қасиеттерге ие. Қазіргі заманғы дәрігерлер балды белгілі бір мөлшерде тұрақты түрде тұтынуды науқастарға да, дені сау адамдарға да ұсынады. Он төрт ғасыр бұрын Алла мен Оның елшісі (с.а.с.) балдың емдік қасиеттері мен әртүрлі әсерлерін атап өткен. Құран Кәрімде Алла Тағала былай дейді: «Раббың бал арасына тауларда, ағаштарда және омарталарға ұя сал дер. Сонан соң жер бетіндегі түрлі жемістермен қоректеніп Раббыңның жолдарына түс деп аян берді. Оның денесінен әртүрлі түсті шәрбат шығады, онда адамдарға шипа бар: бұл ақыл иелері үшін белгі және ғибрат» [1, 16:68-69]. Осы аят балдың адам денсаулығы үшін қаншалықты пайдалы екендігін дәлелдейді.

Дұрыс тамақтану, диеталық практикалар сияқты ислам дініндегі ережелер мұсылман елдерінде кеңінен қолданыс тапқан және зерттеуші ғалымдар тарапынан жан-жақты зерттелген. Сонымен қатар Пайғамбарымыз (с.а.с.) қолданған басқа да емдік әсері бар іс-шаралар әлі күнге дейін зерттеу нысаны болып келе жатыр [16].

Оразаның адам денсаулығына тигізетін пайдасы

Ораза – ислам дініндегі бес парыздың бірі. Рамазан айы ислам күнтізбесіндегі тоғызыншы ай болып саналатындықтан, бүкіл мұсылман қауым осы айда ораза ұстайды. Құран Кәрімде Алла Тағала былай бұйырады: «Уа, иман келтіргендер! Сендерден бұрынғы қауымдарға парыз етілгендей, сендерге де ораза ұстау парыз етілді, Алладан именіп, тақуалық етулерің үшін» [1, 2:183]. Осы аятқа сәйкес, ораза ұстау арқылы адам Алла Тағаланың жүктеген парызын орындап, рухани сауапқа жетеді. Сонымен қатар, ораза ұстау кезінде ауыз берік уақытта ішіп-жемнен, ғайбат айтудан, жанжалдан және басқа жағымсыз әрекеттерден бас тартып, шаһуатын тежеу арқылы адамның рухани қасиеттері – ұстамдылық, шыдамдылық, төзімділік және байсалдылық дамиды. Бұл аятта көрсетілгендей, ораза ұстау тақуалыққа жетудің маңызды жолы.

Сонымен қатар, оразаның адам денсаулығына да айтарлықтай пайдасы бар. Ең алдымен, ол артық салмақтан арылуға мүмкіндік береді. Қазіргі фитнес және диетология саласында кең таралған «интервалды ашығу» әдісі артық салмағы бар адамдарға ұсынылады, алайда бұл әдіс ислам оразасымен едәуір ұқсастыққа ие. Заманауи медициналық зерттеулерге сәйкес, ораза ұстау кезінде адам ағзасында бірнеше маңызды биологиялық процесс жүреді.

Тамақтану мен оразаның циклі төрт кезеңнен тұрады: тамақтану күйі, сіңіру (ерте ораза) кезеңі, ораза кезеңі және ұзақ уақыт ораза немесе ашығу кезеңі. Күндізгі уақытта глюкоза көпшілік тіндер үшін негізгі энергия көзі болып табылады. Тамақтанғаннан кейін глюкоза энергия үшін пайдаланылады, ал артық энергия май триглицеридтері ретінде май тіндерінде сақталады. Ұзақ уақыт ораза ұстау кезінде май тіндеріндегі триглицеридтер май қышқылдары мен глицеринге айналып, кейіннен энергия көзі ретінде қолданылады. Сонымен қатар, бауыр май қышқылдарын кетон денелеріне айналдырады, олар ораза кезінде бірқатар тіндер үшін, әсіресе мида энергиямен қамтамасыз етеді.

Тамақтану және сіңіру кезеңдерінде инсулин негізгі гормон болып табылады, ол глюкозаны энергия ретінде пайдалануға ықпал етеді. Ал ораза фазасында глюкагон гормоны негізгі рөл атқарып, организм энергияны бөлу үшін бауырдағы гликоген қорларын пайдаланады. Бұл метаболикалық ауысу деп аталады және ол теріс энергия балансын көрсетеді: бауырдағы гликоген қорлары таусылып, май қышқылдары метаболизмге ұшырайды. Бұл процесс тамақтанғаннан кейін шамамен 12 сағат өткенде басталады. Глюкозадан май қышқылдары негізіндегі кетондарға көшу липид/холестерин синтезін реттеп, май қышқылдарының тотығуына ықпал етеді, сондай-ақ майды мобилизациялау арқылы бұлшықет массасын және оның қызметін сақтайды.

Ораза ұстау осы метаболикалық ауысуды іске асыра отырып, артық салмақтан арылуға, дене құрамын жақсартуға, қалыпты дене массасының индексін сақтауға, метаболизмді реттеуге және өмір ұзақтығын ұзартуға оң әсерін тигізеді. Сонымен қатар, ораза аштық пен тәбетті реттейтін гормондар — грелин мен лептинге әсер етеді. Бұл гормондар салмақты басқаруда маңызды рөл атқарады, ал ораза олардың деңгейін реттеу арқылы аштық сезімін азайтуға ықпал етеді.

Зерттеулер көрсеткендей, ораза ұстау жүрек-қан тамырлары жүйесіне оң әсер етеді. Ол артериялық қан қысымын төмендетуге, липидтер профилін жақсартуға және жүрек ауруларының даму қаупін азайтуға ықпал етеді. Сонымен қатар, ораза оксидативті стрессті төмендетуге көмектесіп, жүрек-қан тамырлары ауруларының дамуына жол бермейді.

Сонымен қатар, ораза ұстаудың қатерлі ісіктің алдын алу және емдеудегі пайдалы әсерлері де анықталған. Ғылыми зерттеулер оразаның қабыну деңгейін және оксидативті стрессті азайтуға, обыр (рак) клеткаларының апоптозын (жасуша өлімін) ынталандыруға, сондай-ақ химиотерапия мен радиотерапия курстарымен қатар ісік ауруының қаупін төмендетуге ықпал ететінін көрсетеді.

Ісік жасушалары энергия метаболиттерінде әртүрлі өзгерістерге ұшырайды, әсіресе ісікке тән метаболиттерде. Бұл құбылыс «ісік метаболизмі» деп аталады және алғаш рет 1920 жылы Нобель сыйлығының лауреаты Отто Варбург тарапынан зерттелген. Ісік жасушаларының ерекшелігі – қалыпты оттегі деңгейі кезінде де гликолиздің жылдамдығының шамадан тыс жоғарылауы, бұл «Варбург эффектісі» деп аталады. Ісік жасушалары қалыпты жасушалармен салыстырғанда глюкозаны көп мөлшерде

қабылдайды және лактат өндірісін арттырады, бұл олардың гликолитикалық белсенділігінің жоғарылағанын және энергия метаболизмінің күшейгенін көрсетеді.

Ораза ұстау энергия метаболизміне айтарлықтай әсер ететіндіктен, оны көптеген зиянды аурулардың алдын алудың тиімді профилактикалық әдісі ретінде қарастыруға болады.

Ораза энергия метаболизміне айтарлықтай әсер етеді, ол глюкоза, инсулин, глюкагон, өсу гормоны, глюкокортикоидтар және эпинефрин деңгейлерін реттеу арқылы жүзеге асады. Қалыпсыз энергия метаболизмі метаболикалық синдромға бейімділікті тудырады, ал метаболикалық синдромы бар науқастарда қатерлі ісік ауруының қаупі айтарлықтай артады. Осыған байланысты, ораза метаболикалық синдромның алдын алуға және оны емдеуге, сондай-ақ ағзадағы метаболиттердің деңгейін қалыпқа келтіруге мүмкіндік беріп, қатерлі ісік процесін тежейді [17, 6-7].

Аутофагия – бұл жасушаның өзін-өзі тазалау процесі, лизосомалық ыдырау механизмі арқылы жүзеге асады және аутофагияға қатысты гендер деп аталатын гендердің тобы арқылы реттеледі. Бұл процесс зақымдалған ақуыздар мен органеллаларды ыдыратып, биомолекулаларды қайта өңдеуге және жасушаішілік гомеостазды қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Аштық кезінде асқазан мен асқорыту жүйесі тынығып, ағзаға тағам келмегендіктен, аутофагия іске қосылады. Осы процесс арқылы істен шыққан немесе зақымдалған жасуша бөліктері, сондай-ақ жарамсыз жасушалар ыдырап, онкогенді қатерлі ісікке әкелетін жасушалардың дамуы бәсеңдейді.

Жоғарыда аталғандардың бәрі – Алла Тағаланың пенделеріне деген шексіз мейірімінің дәлелі. Ораза ұстаудың адамға екі дүниеде де пайдасы бар. Дүниедегі пайдасы – жоғарыда айтылғандай, денсаулыққа оң әсерін тигізіп, тән саулығын жақсартуға үлес қосады. Ал ораза ұстаудың ақыреттегі пайдасына келсек, Алла Тағаланың құдси хадисінде былай делінген: «Адам баласының жасайтын барлық амалы өзі үшін, тек оразадан басқа. Оны Менің разылығым үшін ұстайды және оның сауабын өзім беремін» [18, 2215-хадис]. Қиямет күні Алла Тағаланың алдында ораза ұстаған мұсылмандардың сауабы берілетін болады. Сонымен қатар, Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с.) өзінің хадисінде: «Ораза ұстаған адамның екі қуанышы бар: бірі ауызын ашқан сәтте, енді бірі Раббысымен қауышқанда ораза ұстағанына қуанады» [19, 7492-хадис], – деген. Ораза ұстау нығметін біздерге нәсіп еткен Жаббар Иеміз неткен ұлық!

Физикалық белсенділіктің физиологиялық әсерлерінің діни мәтіндерде көрініс табуы

Спортпен айналысу адам өмірінің барлық жас кезеңдеріне тән табиғи құбылыс болып табылады. Ерте жастан бастап адамдар қозғалысқа негізделген түрлі әрекеттермен айналысып, ойын, жүгіру және әртүрлі спорттық іс-шаралар арқылы дене белсенділігін қалыптастырды. Әрбір адам белгілі бір спорт түріне қызығушылық танытады немесе онымен жүйелі түрде шұғылданады. Спорттық белсенділік адамның физикалық саулығын нығайтып қана қоймай, сонымен қатар психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етуге, күйзеліс деңгейін төмендетуге, артық салмақтың жиналуын және жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты аурулардың алдын алуға оң ықпал етеді. Осы тұрғыдан алғанда, салауатты өмір салтын ұстану денсаулықты сақтау мен нығайтудың маңызды шарты болып саналады.

Ислам діні аясында денсаулық адамның діни міндеттерін толық әрі сапалы орындауы үшін қажетті құндылық ретінде қарастырылады. Намаз, ораза, қажылық секілді денемен атқарылатын құлшылықтардың орындалуы белгілі бір деңгейдегі физикалық дайындықты талап етеді. Сонымен қатар, дінді насихаттау, қоғам мен отбасының қауіпсіздігін қамтамасыз ету ісінде де адамның тән саулығы маңызды рөл атқарады. Осы себепті исламда спортпен шұғылдану рұқсат етілген іс-әрекет ретінде ғана емес, Мұхаммед пайғамбардың (с.а.с.) өмірлік тәжірибесіне негізделген сүннет амалдардың бірі болып табылады. Дереккөздерде оның жүгіру, күрес, жүзу, садақ ату, найза лақтыру, ат және түйе жарысы сияқты спорттық әрекеттерге қатысқаны жөнінде мәліметтер келтіріледі.

Спортпен шұғылдану исламның жалпы рухына қайшы келмейді және шарифат талаптарына сәйкес жүзеге асырылған жағдайда құлшылық ретінде саналады. Осыған байланысты ислам құқықтық-этикалық тұрғыда спорттық белсенділік түрлеріне қатысты бірқатар негізгі қағидаларды ұсынады. Атап айтқанда:

1. Адамның әурет саналатын жерлерін жабуы;
2. Киім үлгісінің шарифат әдебіне сай болуы;
3. Балағат жасына жеткен ерлер мен әйелдердің араласуына жол бермеу;
4. Спорттық белсенділіктің діни міндеттерді орындауға кедергі келтірмеуі;
5. Денсаулыққа зиян келтіретін, өзгенің құқығын бұзатын немесе құмар ойын элементтерін қамтитын әрекеттерден аулақ болу;

Ислам дінінде әйелдердің бөтен ерлердің назарынан тыс жерде спортпен шұғылдануына және спорттық іс-шараларға қатысуына рұқсат етіледі. Ерлі-зайыптылардың бірге спортпен айналысуы да құпталады, себебі бұл олардың арасындағы мейірім мен сүйіспеншілікті нығайтады. Деректерде Мұхаммед пайғамбар (с.а.с.) Айша анамызбен (Алла оған разы болсын) жүгіріп жарысқаны көрсетілген [20, 2578-хадис]. Эт-Табарани жеткізген хадисте Алла елшісі (с.а.с.) Алланы еске алмай істелетін әрекеттердің мәнсіз екенін атап, тек мына төрт әрекетті пайдалы деп санайды: нысанадан нысанаға жүру (садақ ату), жылқыны үйрету, отбасы мүшелерімен ойнау және жүзу. Тағы бір хадисте пайғамбарымыз (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) «Күшті мұсылман әлсіз мұсылманға қарағанда Аллаға ұнамды әрі қайырлырақ. Алайда екеуінде де жақсылық бар» [2, 2664 хадис], – деп айтқан. Бұл хадистер мұсылмандарды дене белсенділігімен айналысуға және салауатты өмір салтын ұстануға шақырады. Пайғамбардың спорт түрлеріне жүру, жүгіру, атпен шабу, түйе жарысы, күресу, жүзу, садақ ату және найза лақтыру жатады.

Жоғарыда келтірілген деректер ислам мен спорттың арасында тығыз байланыс бар екенін көрсетеді. Олар бір-біріне қарсы келмей, керісінше толықтырады, мұсылмандарды денсаулығын күтіп, салауатты өмір салтын ұстануға және осы арқылы сауапқа кенелуге шақырады. Адамзаттың асыл тәжірибесі болған пайғамбарымыз Мұхаммед Мұстафа (с.а.с.) өмірдің барлық саласында үлгі болғаны сияқты, спортпен шұғылдану мәселесінде де өнегелі тұлға болып табылады.

Алла елшісі дін қағидаларын күнделікті өмірде қиындатпай қолдануды ұстанған. Өйткені шамадан тыс күрделендіру адамның қажуына және спортпен айналысудан бас тартуына әкелуі мүмкін. Исламда адамның рухани және физикалық тұрғыдан үйлесімді дамуы құпталады [21, 144-145 б.].

Пайғамбардың өміріне назар аударсақ, оның қырық жасында Меккенің қиын жерлерін еңсеріп, биік тауларға көтерілгені, алпыс жасына дейін атқа мініп, Айша (р.а.) анамызбен жүгіріп жарысып, садақ атуға және тіпті Хаңдақ оқиғасында үлкен ор қазуға қауқарлы болғаны айтылады. Ислам спортқа үйлесімді көзқарас танытады: бір жағынан адамдар арасында сүйіспеншілік пен достыққа жол ашатын спорт түрлерін қолдайды, ал екінші жағынан ашуыза мен өшпенділікке, қастыққа алып келетін әрекеттерден тыяды. Осылайша спортпен шұғылдану мұсылмандарға денсаулықтарын нығайтып, құлшылықтарын дұрыс әрі кемел деңгейде орындауға мүмкіндік береді.

Сауалнама әдісін қолдану нәтижелері

Зерттеу аясында біз мақсатты топ респонденттерімен жоғарыда айтылып кеткендей, сауалнама әдісін өткіздік. Сауалнама анонимді түрде құрылымы келесідей болды.

1-бөлім. Социодемографиялық деректер

- Жасы
- Жынысы
- Білімі
- Қызмет саласы

2-бөлім. Өз салмағына деген көзқарасы

- Сіз өз салмағыңызды қалай бағалайсыз? (ашық сұрақ)

- Сіз салмаққа байланысты ыңғайсыздық сезінесіз бе? Неліктен?

3-бөлім. Тамақтану тәртібі

- Сіз қандай жағдайларда артық тамақтанасыз?

- Эмоциялар мен тамақтану арасында байланыс бар ма?

- Сіз қандай тағамдарды жиі қолданасыз?

4-бөлім. Дене белсенділігі

- Сіздің күн тәртібіңізде физикалық белсенділіктің орны қандай?

- Тұрақты жаттығуларға не кедергі?

5-бөлім. Психологиялық факторлар

- Тамақты стрессті жеңу әдісі ретінде қолданасыз ба?

- Салмақты азайтуға әрекеттенген бе едіңіз? Неліктен ойдағыдай нәтижеге жеткен жоқсыз?

6-бөлім. Мотивация

- Салмақты өзгерткіңіз келе ме?

- Сізді осы бағытта не шабыттандыра алады?

7-бөлім: Діни-құндылық факторлары

- Дене салмағын бақылау немесе азайту тәсілі ретінде ислам қағидаларын (Рамазан айында ораза ұстау, ерікті ораза ұстау, тамақтанудағы ұстамдылық, дене тәртібіне қатысты діни нұсқаулар) қолданасыз ба? Рас болса, қалай екенін сипаттаңыз.

- Діни тәжірибеден кейін шектеулерді ұстану қиынға соға ма (мысалы, ауызашардан кейін шамадан тыс тамақтану)?

Алынған деректерді тақырыптық сапалық талдау (Thematic Analysis) әдісі қолданылды, ол келесі кезеңдерді қамтыды [22]:

1. Жауаптарды транскрипциялау

2. Кодтау (семантикалық бірліктерді бөлу)

3. Санаттарды қалыптастыру

4. Негізгі тақырыптарды бөлектеу

5. Ғылыми теориялар контекстіндегі интерпретация

Келесі кодтар кездесті: «Стресс болғандықтан, шамадан тыс мөлшерде тамақтанып қоямын» → эмоционалды артық тамақтану; «Уақытым жоқ» → ресурстардың тапшылығы;

«Тырыстым, бірақ тастап кетемін» → тұрақсыз мотивация.

Діни-құндылық компоненті құндылықтар мен рухани нормалар жүйесі тамақтану тәртібіне, өзін-өзі реттеуге және өмір салтын өзгертуге деген мотивацияға әсер етуі мүмкін екендігіне байланысты зерттеуге енгізілді. Осы бөлім бойынша жауаптарды талдау келесі санаттарды бөліп көрсете отырып, тақырыптық кодтау әдісімен жүргізілді: оразаны өзін-өзі бақылау құралы ретінде пайдалану; ұстамдылық принципін саналы түрде сақтау; қағидаларды мінез-құлық өзгерістерінсіз, тек ресми түрде сақтау; оразадан кейін компенсаторлы түрдегі артық тамақтану.

Өз дене салмағына көңілі толмағандық және психологиялық жайсыздық 15 респонденттің ішінде 12 адамда байқалды. Эмоционалды тамақтану, кешкі және түнгі тамақтану, тәтті және калориялы жоғары тағамдарға құмарлық басым болды. Олардың ішінде өздерін барлық талаптарды орындаушы мұсылмандар деп есептейтін респонденттердің болмағандығы ерекше назар аудартады, яғни дін қағидаларын берік ұстанған адамдарда тамақтануға қатысты өзін-өзі бақылау дағдыларының тұрақтылығының жанама дәлелі бола алады. Бұл физиологиялық емес тамақтану триггерлерінің басым екендігін көрсетеді. Зерттеу нәтижелерінде тамақтану мінез-құлқының эмоционалды және сыртқы түрінің басым болуы анықталды, бұл Брух ұсынған психосоматикалық тамақтану теориясына сай келеді [23]. Тамақ бірінші кезекте физиологиялық аштықты қанағаттандыру емес, эмоцияны реттеу механизмі ретінде 10 адамда қолданылғандығы байқалды. Бұл жағдай жоғарыда атап көрсетілген өздерін барлық талаптарды орындаушы мұсылмандар деп есептейтін респонденттерде 3(20%) байқалған жоқ. Осының өзі тағы да ислам дінін толыққанды ұстанушыларда артық салмақтан арылу әлеуетінің айтарлықтай жоғары екендігін айғақтайды. Психологиялық факторлардың ішінде респонденттердің көпшілігінде созылмалы стресс, өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, тамақтанғаннан кейінгі кінә сезімі анықталды. Бұл семіздіктің кері айналып соғу шеңбері тұжырымдамасына сәйкес келеді, ол бойынша жағымсыз эмоциялар шамадан тыс тамақтануды күшейтеді, ал шамадан тыс тамақтану эмоционалды күйзелісті күшейтеді.

Зерттеу нәтижелері бойынша жауап берушілердің көбісінде тұрақты дене белсенділігі болмаған. Дене белсенділігіне қатысты негізгі кедергілер келесідей екені анықталды: шаршау, уақыттың болмауы, жаттығу жасаудың жағымсыз тәжірибесі.

Мұндай деректер Айзеннің жоспарланатын мінез-құлық үлгісіне сай келеді, яғни субъективті бақылаудың төмендігі әрекеттердің ықтималдығын азайтады [24].

Респонденттердің көпшілігінде сыртқы мотивациясы болғандығы (сыртқы бет-келбеті, әлеуметтік қысым) анықталды, бұл салмақ жоғалту әрекеттерінің тұрақтылығының төмен болу себебін түсіндіреді. Алынған жауаптарды талдау барысында, респонденттердің бір бөлігі ислам қағидаларын артық салмақпен күресуде әлеуеті бар ресурс ретінде қарастырағандығы айқындалды. Рамазан айында ораза ұстау және тамақтанудағы ұстамдылық принципі туралы жиі айтылды. Сонымен қатар, бұл тәжірибелердің әсері көбінесе уақытша болатындығы атап өтілді. Респонденттердің едәуір бөлігі кешкі уақытта компенсаторлық артық тамақтануды басынан өткергендігін айтты, бұл оразаның дене салмағына тигізген жалпы әсерін азайтты. Кейбір қатысушылар қалыптасқан тәртіпті діни рәсімдермен байланысты кезеңдерден тыс уақытқа, яғни күнделікті тамақтану реттілігіне ауыстырудың қиындығы мен орын алмауын атап өтті. Мұндай қиындықтар негізінен өздерін ислам қағидаларымен онша жақсы таныс емес санайтын және өздерін мәдени деңгейде немесе ішінара діни талаптарды орындаушы мұсылман деп есептейтін респонденттер қатарында кездесті. Нәтижелер исламның діни қағидаларын орындау кезінде адамда ұстамдылық принципінің ішкі интериоризациясы болмаған жағдайда, оның әсері қысқа мерзімді болатындығын көрсетті. Ондай жағдайда ол тек уақытша диеталық калориялардың төмендеуіне және өзін-өзі бақылаудың жоғарылауына ықпал ететін мінез-құлықтың сыртқы реттеушісі қызметін атқара алатындығын айғақтады. Артық тамақ жеудің психологиялық аспектілерін зерттеген авторлар осындай мәліметтерді өз зерттеулерінде атап айтқан [25].

Өзін-өзі детерминациялау теориясы тұрғысынан діни ережелер бұл жағдайда сыртқы мотивация ретінде әсер етіп, тамақтану тәртібін тұрақты қадағалауға мүмкіндік беретін ішкі реттеуге айналмайды. Сондықтан ораза аяқталғаннан кейін компенсаторлық шамадан тыс тамақтану құбылысы пайда болады. Сонымен қатар, диеталық ұстамдылықты діни маңызды құндылық ретінде қабылдайтын респонденттер тұрақты мінез-құлық өзгерістерін көрсетті, бұл рухани тәжірибелерді дене салмағын түзету бағдарламаларына кіріктіру әлеуетін көрсетеді.

Осылайша, ислам дініндегі тағамтану үкімдерін барынша толық ұстанатын адам-

дар мен толық ұстанбайтын респонденттер арасындағы айырмашылық көрсетілді. Бұл олардың өмір салтының артық салмақтан арылу мәселесін реттеудегі әлеуетінің ерекшеліктерін нақтылады. Алдағы уақытта осы бағыттағы зерттеулерді жалғастыру, деректерді талдау аясын кеңейту өзектілігі айқындалды.

Қорытынды

Жүргізілген зерттеу жұмысы артық салмақ мәселесінің көп факторлы екендігін тағы да айқындай түсті. Сонымен қатар халық арасында кең таралған «Аз тамақтану және көбірек қозғалу» туралы қарапайым нұсқаулардың тиімсіз екендігін көрсетті. Психологиялық және мінез-құлық себептерінің шешуші рөл атқаратындығын байқауға мүмкіндік берді. Ислам қағидаларының тамақтану тәртібін өзін-өзі реттеудегі маңызды ресурстық мәні екендігі ғылыми әдебиет көздеріне талдау жасау негізінде көрсетілді. Олардың тиімділігі әр тұлғаның діни рәсімдерді формальды түрде сақтауына емес, саналы түрде ұстануы мен күнделікті өмір тәжірибесіне енгізу дәрежесіне байланысты екендігіне назар аударды. Әрине, семіздіктің кейбір түрлері организмдегі күрделі бұзылыстырға байланысты екендігін және ондай жағдайларда діни қағидаларды ұстану дәрігердің қадағалауымен өткізілуі тиіс екендігін естен шығармау қажет. Оларға семіздіктің генетикалық түрлері (мысалы, лептин тапшылығы); эндокриндік бұзылыстар (гипотиреоз, Кушинг синдромы); жарақаттардан, ісіктерден, операциялардан кейінгі нейро-эндокриндік және гипоталамустық зақымданулар; дәрі-дәрмек қабылдағаннан туындаған семіздік (глюкокортикоидтар, эпилепсияға қарсы препараттар). Мұндай кезде ислам қағидалары кешенді көмек құрамында оңтайлы әсер етуге, өмір сапасын жақсартуға көмектеседі. Ал қазіргі заманда жиі кездесетін гиподинамия, жеңіл сіңірілетін көмірсулардың шамадан тыс қолданылуы салдарынан болған метаболикалық синдром сияқты дерттердің алдын-алу мен оны жеңу жолында исламдағы денсаулық сақтау қағидаларын ұстану адамның тәні мен жанының үйлесімін сақтауға бағытталған қуатты күш екендігі анық. Денсаулық – Алла Тағаланың адам баласына берген аса маңызды нығметтерінің бірі екендігі сөзсіз. Ислам діні тек сенім мен ғибадат мәселелерімен шектелмей, адам өмірінің барлық қырларын, соның ішінде денсаулықты сақтау мен салауатты өмір салтын қалыптастыруды да қамтитын кешенді өмірлік жүйе. Исламдық дүниетанымда денсаулық Алланың адамға аманат етіп бер-

ген игiлiгi ретiнде қарастырылады және оны сақтау әрбiр адамның Жаратушы алдындағы жауапкершiлiгi саналады. Құран Кәрiм мен хадистерде тазалықты сақтау, дұрыс әрi теңгерiмдi тамақтың, дене шынықтырумен айналысу, ысырапшылдықтан сақтау, шипа iздеу және аурулардың алдын алу жолдарын қарастыру секiлдi мәселелерге ерекше мән берiлген. Бұл қағидалар исламда адам денсаулығын қорғау мен нығайтудың маңызды негiздерi ретiнде айқындалады.

Әдебиеттер тiзiмi

- 1 Әкiмханов А.Б., Анарбаев Н.С. Құран Кәрiм: қазақша түсiндiрмелi аударма. – Алматы: Дәуiр, 2021. – 624 б.
- 2 Муслим ибн Хаджадж. Сахих әл-Муслим. – Эр-Рияд: Бәйт әл-Афкар ад-Даулиа, 1998. – 1473 б.
- 3 Алмаханова М., Каирбеков Н. Позитивтi психология және дiн: сенiм мен бақыттың байланысы // JETE – Journal of Philosophy, Religious and Cultural Studies. – 2025. – №150(1). – Б. 117–128.
- 4 Djanabayeva A., Adilbaeva Sh., Mukan A. Social factors influencing religiosity of adolescents: role of family, peers and environment // Eurasian Journal of Religious Studies. – 2025. – №44(4). – P. 94–104.
- 5 Мәдиұлы Ә. Әдет: тұлға қалыптастыратын 12 қабiлет. – Алматы: ADET Academy, 2024. – 277 б.
- 6 Жолдыбайұлы Қ. Кемел адам. – Алматы: Самға, 2022. – 372 б.
- 7 Соловьева Г.Г., Рахметова Ж.А. Человек и его здоровье // Адам әлемi. – 2022. – №2(92). – С. 3–15.
- 8 Dorairajoo S. Faith is Good to Eat: Islam, Christianity, and Eating for a Great Present and Better Future // J Relig Health. – 2024. – T. 63. – P. 3374–3392.
- 9 Әл-Фазали Әбу Хамид Мұхаммед ибн Мұхаммед әт-Туси. Әл-Иқтисад фи әл-Иғтиқад. – Бейрут: Дәру әл-Кутуб әл-ғилмия, 1983. – 181 б.
- 10 Абу Бакр Ахмад ибн Сағид әл-Мараузи. Муснад Абу Бакр ас-Сыддық. – Бейрут: Мактаб әл-Исламия, 1986. – 189 б.
- 11 Тирмизи Әбу Иса Мұхаммед ибн Иса. Сунан Тирмизи. – Бейрут: Муассаса рисала, 2019. – 1488 б.
- 12 Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлiгiнiң Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы // [Электронды ресурсы] URL: <https://hls.kz/ru/archives/46401> (Қаралған күнi: 19.12.2025).
- 13 2024 жылғы Қазақстан Республикасы халқының денсаулығы және денсаулық сақтау ұйымдарының қызметi: стат. жинақ. – Астана, 2025. – 399 б. // [Электронды ресурсы] URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/dsm/documents/details/868928> (Қаралған күнi: 03.12.2025).
- 14 Bhuiyan Mohammad Nazrul Islam, Nahid Meher. Smart nutrition: AI and 3D printing for personalized diets // Food Nutrition. – 2025. – T. 1. – №2. – Art. 100032 // [Электронды ресурсы] URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S3050843625000332> (Қаралған күнi: 03.12.2025).
- 15 Hossain M. Islamic Health: A Scientific View // ResearchGate. – 2021. – T. 1. – P. 169–180 // [Электронды ресурсы] URL: https://www.researchgate.net/publication/355164333_Islamic_Health_A_Scientific_View (Қаралған күнi: 03.12.2025).
- 16 Nolan-Thomas E. Practicing the Prophet's Medicine: Health, Illness, and Islamic Therapeutics in Indonesia: PhD dissertation. – University of Michigan, 2023. – 211 p. // [Электронды ресурсы] URL: <https://backend.production.deepblue-documents.lib.umich.edu/server/api/core/bitstreams/ded941ac-5d9c-4b49-946a-b7b004784c15/content> (Қаралған күнi: 03.12.2025).
- 17 Xie Y., Ye H., Liu Z., Liang Z., Zhu J., Zhang R., Li Y. Fasting as an Adjuvant Therapy for Cancer: Mechanism of Action and Clinical Practice // Biomolecules. – 2024. – T. 14. – №11. – Art. 1437 // [Электронды ресурсы] URL: <https://doi.org/10.3390/biom14111437> (Қаралған күнi: 03.12.2025).
- 18 Насаи Абу Абдурахман Ахмад ибн Шуайб. Сунан Насаи. – Эр-Рияд: Дар ат-Туайқ ли ан-Нашр уа ат-Таузиғ, 2008. – 993 б.
- 19 Бухари Мұхаммед ибн Исамаил. Сахих әл-Бухари. – Бейрут: Муассаса рисала, 2020. – 1904 б.
- 20 Абу Дауд Сулейман ибн әл-Аш'ас әс-Сиджистани. Сунан Абу Дауд: 5 томдық жинақ. – Каир: Дар әл-Хадис, 1999. – 2681 б.
- 21 Шәкизада С. XXI ғасырдағы 21 хадис. – Алматы: «Нұр-Мұбарак» баспасы, 2021. – 180 б.
- 22 Ahmed Sirwan Khalid, Mohammed Ribwar Arsalan, Nashwan Abdulqadir J. et al. Using thematic analysis in qualitative research // Journal of Medicine, Surgery, and Public Health. – 2025. – T. 6. – Art. 100198 // [Электронды ресурсы] URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2949916X25000222> (Қаралған күнi: 03.12.2025).
- 23 Bruch H. Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within. – New York: Basic Books, 1974. – 396 p. // [Электронды ресурсы] URL: <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/19741422333> (Қаралған күнi: 03.12.2025).
- 24 Ajzen I. The Theory of Planned Behavior: Frequently Asked Questions // Hum Behav & Emerg Tech. – 2020. – T. 2. – P. 314–324.
- 25 Liu J., Tynan M., Mouangue A. et al. Mindfulness-based interventions for binge eating: an updated systematic review and meta-analysis // J Behav Med. – 2025. – T. 48. – P. 57–89.

Transliteration

- 1 Akimhanov A.B., Anarbaev N.S. Quran Karim: qazaqsha tusindirmeli audarma [The Holy Quran: Kazakh Explanatory Translation]. – Алматы: Daur, 2021. – 624 b. (in Kaz)
- 2 Muslim ibn Hazzhazh. Sahih al-Muslim [Sahih Muslim]. – Er-Riiad: Bait al-Afkar ad-Dauliia, 1998. – 1473 b. (in Kaz)
- 3 Almahanova M., Kairbekov N. Pozitivti psihologija zhane din: senim men baqytyng bailanyсы [Positive Psychology and Religion: The Relationship Between Faith and Happiness] // JETE – Journal of Philosophy, Religious and Cultural Studies. – 2025. – N150(1). – B. 117–128. (in Kaz)
- 4 Djanabayeva A., Adilbaeva Sh., Mukan A. Social factors influencing religiosity of adolescents: role of family, peers and environment // Eurasian Journal of Religious Studies. – 2025. – N44(4). – P. 94–104.
- 5 Madiuly A. Adet: tulga qalyptastyratyn 12 qabilet [Habit: 12 Abilities That Shape Personality]. – Алматы: ADET Academy, 2024. – 277 b. (in Kaz)
- 6 Zholdybauly Q. Kemel adam [The Perfect Human]. – Алматы: Samga, 2022. – 372 b. (in Kaz)
- 7 Solov'eva G.G., Rahmetova Zh.A. Chelovek i ego zdorov'e [Human Being and Health] // Adam alemi. – 2022. – N2(92). – S. 3–15. (in Russ)
- 8 Dorairajoo S. Faith is Good to Eat: Islam, Christianity, and Eating for a Great Present and Better Future // J Relig Health. – 2024. – Vol. 63. – P. 3374–3392.

9 Al-Gazali Abu Hamid Muhammed ibn Muhammed at-Tusi. Al-Iqtisad fi al-I'tiqad [Moderation in Belief]. – Beirut: Daru al-Kutub al-gilmiia, 1983. – 181 b. (in Kaz)

10 Abu Bakr Ahmad ibn Sagid al-Marauzi. Musnad Abu Bakr as-Syddyq [Musnad of Abu Bakr al-Siddiq]. – Beirut: Maktab al-Islamiia, 1986. – 189 b. (in Kaz)

11 Tirmizi Abu Isa Muhammed ibn Isa. Sunan Tirmizi [Sunan al-Tirmidhi]. – Beirut: Muassasa risala, 2019. – 1488 b. (in Kaz)

12 Qazaqstan Respublikasy Densaulыq saqtau ministriginin Qogamdyq densaulыq saqtau ultыq ortalygy [National Center for Public Health of the Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan] // [Jelektrondy resurs] URL: <https://hls.kz/ru/archives/46401> (Qaralghan kuni: 19.12.2025). (in Kaz)

13 2024 zhylygy Qazaqstan Respublikasy halqynyn densaulыgy zhane densaulыq saqtau uiymdarynyn qyzmeti: stat. zhinaq [Health of the Population of the Republic of Kazakhstan and Activities of Healthcare Organizations in 2024: Statistical Collection]. – Astana, 2025. – 399 b. // [Jelektrondy resurs] URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/dsm/documents/details/868928> (Qaralghan kuni: 03.12.2025). (in Kaz)

14 Bhuiyan Mohammad Nazrul Islam, Nahid Meher. Smart nutrition: AI and 3D printing for personalized diets // Food Nutrition. – 2025. – Vol. 1. – N2. – Art. 100032. // [Jelektrondy resurs] URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S3050843625000332> (Qaralghan kuni: 03.12.2025).

15 Hossain M. Islamic Health: A Scientific View // ResearchGate. – 2021. – Vol. 1. – P. 169–180 // [Jelektrondy resurs] URL: https://www.researchgate.net/publication/355164333_Islamic_Health_A_Scientific_View (Qaralghan kuni: 03.12.2025).

16 Nolan-Thomas E. Practicing the Prophet's Medicine: Health, Illness, and Islamic Therapeutics in Indonesia: PhD dissertation. – University of Michigan, 2023. – 211 p. // [Jelektrondy resurs] URL: <https://backend.production.deepblue-documents.lib.umich.edu/server/api/core/bitstreams/ded941ac-5d9c-4b49-946a-b7b004784c15/content> (Qaralghan kuni: 03.12.2025).

17 Xie Y., Ye H., Liu Z., Liang Z., Zhu J., Zhang R., Li Y. Fasting as an Adjuvant Therapy for Cancer: Mechanism of Action and Clinical Practice // Biomolecules. – 2024. – Vol. 14. – N11. – Art. 1437. // [Jelektrondy resurs] URL: <https://doi.org/10.3390/biom14111437> (Qaralghan kuni: 03.12.2025).

18 Nasai Abu Abdurrahman Ahmad ibn Shuaib. Sunan Nasai [Sunan al-Nasa'i]. – Er-Riad: Dar at-Tuuiq li an-Nashr ua at-Tauzig, 2008. – 993 b. (in Kaz)

19 Buhari Muhammed ibn Ismail. Sahih al-Buhari [Sahih al-Bukhari]. – Beirut: Muassasa risala, 2020. – 1904 b. (in Kaz)

20 Abu Daud Suleiman ibn al-Ash'as as-Sidhistani. Sunan Abu Daud: 5 tomdyq zhinaq [Sunan Abu Dawud: Five-Volume Collection]. – Kair: Dar al-Hadis, 1999. – 2681 b. (in Kaz)

21 Shakizada S. XXI gasyrdagy 21 hadis [Twenty-One Hadiths of the Twenty-First Century]. – Almaty: «Nur-Mubarak» baspasy, 2021. – 180 b. (in Kaz)

22 Ahmed Sirwan Khalid, Mohammed Ribwar Arsalan, Nashwan Abdulqadir J. et al. Using thematic analysis in qualitative research // Journal of Medicine, Surgery, and Public Health. – 2025. – Vol. 6. – Art. 100198 // [Jelektrondy resurs] URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2949916X25000222> (Qaralghan kuni: 03.12.2025).

23 Bruch H. Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within. – New York: Basic Books, 1974. – 396 p. // [Jelektrondy resurs] URL: <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/19741422333> (Qaralghan kuni: 03.12.2025).

24 Ajzen I. The Theory of Planned Behavior: Frequently Asked Questions // Hum Behav & Emerg Tech. – 2020. – Vol. 2. – P. 314–324.

25 Liu J., Tynan M., Mouangue A. et al. Mindfulness-based interventions for binge eating: an updated systematic review and meta-analysis // J Behav Med. – 2025. – Vol. 48. – P. 57–89..

Авторлардың үлесі: Мудихан Т.А. – мақала мәтінін жазу, әдебиеттік шолу, техникалық рәсімдеу. Оңғар Е.А. – мақала мәтінін жазу, әдістеме, Илесбеков Б.О. – мақала мәтінін жазу, мәтінді редакциялау.

АВТОРЛАР ЖАЙЛЫ АҚПАРАТ

- Талғат Амангелдіұлы Мудихан* магистрант, Нұр-Мұбарак Египет ислам мәдениеті университеті, Алматы, Қазақстан, email: mudikhan.t@gmail.com, ORCID ID: 0009-0000-4160-4933
- Ершат Ағыбайұлы Оңғар* PhD, Нұр-Мұбарак Египет ислам мәдениеті университеті, Алматы, Қазақстан, email: ershat.oggarov@gmail.com, ORCID ID: 0009-0004-7321-1869
- Бижан Оразалыұлы Илесбеков* аға оқытушы, PhD, Нұр-Мұбарак Египет ислам мәдениеті университеті, Алматы, Қазақстан, email: bizhan.ilesbekov@mail.ru, ORCID ID: 0000-0003-3787-5022
- Талғат Амангелдіұлы Мудихан* магистрант, Египетский университет исламской культуры Нур-Мубарак, Алматы, Казахстан, email: mudikhan.t@gmail.com, ORCID ID 0009-0000-4160-4933
- Ершат Ағыбайұлы Оңғар* PhD, Египетский университет исламской культуры Нур-Мубарак, Алматы, Казахстан, email: ershat.oggarov@gmail.com, ORCID ID: 0009-0004-7321-1869
- Бижан Оразалиевич Илесбеков* старший преподаватель, PhD, Египетский университет исламской культуры Нур-Мубарак, Алматы, Казахстан, email: bizhan.ilesbekov@mail.ru, ORCID ID: 0000-0003-3787-5022
- Talगत Mudikhhan* Master's Student, Nur-Mubarak Egyptian University of Islamic Culture, Almaty, Kazakhstan, email: mudikhan.t@gmail.com, ORCID ID: 0009-0000-4160-4933
- Yershat Onggar* PhD, Nur-Mubarak Egyptian University of Islamic Culture, Almaty, Kazakhstan, email: ershat.oggarov@gmail.com, ORCID ID: 0009-0004-7321-1869
- Bizhan Ilesbekov* Senior Lecturer, PhD, Nur-Mubarak Egyptian University of Islamic Culture, Almaty, Kazakhstan, email: bizhan.ilesbekov@mail.ru, ORCID ID: 0000-0003-3787-5022