<"xml encoding="UTF-8?>

?AKTIVNOST ILI MIROVANJE

Bavljenje odgovarajućom vrstom sporta jedan je od neophodnih i važnih preduvjeta za očuvanje zdravlja organizma. Bavljenje sportom dovodi do sagorijevanja viška masti i sala u organizmu čija prekomjerna količina uzrokuje brojne bolesti kao što su povišen krvni pritisak, arterioskleroza (zakrečenje arterija), dijabetes (šećerna bolest) i upala zglobova. Bavljenje sportom poboljšava rad sistema kruženja krvi i rad srca, pomaže prohodnosti krvnih sudova, ujednačava ritam otkucaja srca i dospijevanje krvi do svih organa i ćelija. Bavljenje sportom, također, poboljšava rad disajnih organa, poboljšava prohodnost plućnih krila, njihov kapacitet, kao i prijemčivost veće količine oksigena. Bavljenje sportom pomaže u radu bubrega, kao i u odstranjivanju nitrata i mokraćnih kiselina (koje su štetne tvari) iz organizma. Bavljenje sportom ojačava organe (udove), poboljšava njihovo funkcionisanje i čini tijelo laganijim i razvijenijim. Njime se treba baviti nakon što se probavi hrana u želucu, za što treba pet sati, nešto više ili nešto manje, u zavisnosti od metabolizma osobe i vrste hrane. Odgovarajuća vrsta sporta je ona za koju osoba ima sklonosti, koja razvija i opterećuje vene. Prirodno je da će time ojačati vene, jer što više vježbamo neki organ, on više jača i razvija se. Isti je slučaj i sa unutrašnjom snagom. Svaki organ ima posebne vježbe. Tako je kiraet (učenje Kur'ana) za grudi i treba početi sa tihim učenjem, pa ići ka glasnijem, za oči je lijepo pisanje, za sluh je slušanje lijepih glasova, a jahanje konja je dobro za cijelo tijelo. Allahov Poslanik, s.a.v.a., nam je preporučio sport koji će imati pozitivne efekte na naša tijela i srca : “Idite u pohod, obogatit ćete se, putuju, bit ćete zdravi. " Što se tiče vremena najprikladnijeg za spavanje, to je nakon što se hrana probavi. Treba zaspati okrenut na desnu stranu, kao što je Allahov Poslanik, s.a.v.a, imao običaj činiti. Također, Poslanik, s.a.v.a, je u vezi vremena spavanja rekao: "Pomozi u se hranom sehura za post tokom dana i popodneonim spavanjem za noćni namaz. ”." i: "Spavanje poslije sabaha umanjuje nafaku