



№6 მაისი-ივნისი საღიშეთე

რელიგიურ-საგანმანათლებლო ჟურნალი

ვინც მიზნად სიკეთეს დაისახავს, მაგრამ წინააღმდეგობას ვერ დაძლევეს, ის სიკეთის შესაბამის მადლს შეიძენს“. (ჰადისი)



საქმიანო სარჩევი

სახელითა ალლაჰისა, მოწყალისა და უმწყალებლისა ბადრი კახაძე	2
მუსლიმანების მოვალეობა ერთმანეთისადმი ბუღნაზ კახაძე	6
ბულწრეული სიყვარულის არსი მიხეილ გელაძე	10
ჯეკი – ბედნიერი ქალი რამაზ გობრაჯაძე	14
ღმერთისგან საჩუქარი გიორგი პოლქვაძე	18
რეპრონალიზმის განვითარების გეობრაფიული ასპექტები ზურაბ აბაშიძე	22
ბანანი – სტრესისგან დაცვა ბურამ ხოზრევენიძე	25
იღლამი და ალკოჰოლი ლევან აბულაძე	29
იტირე, ცოდვილო ადამიანო! ალექსი ნაკაიძე	32
ბჯეროდეს, დაღბება განკითხვის ღღუ! მიხეილ გელაძე	38

ISSN 1987-6106

UDC (უაკ) 2-472 ა-984

პასუხისმგებელი რედაქტორი:

ბადრი პანთაძე

რედაქტორი:

ბურამ ხოზრევენიძე

კორექტორი:

როინე ჯოჩაიძე

დიზაინი:

თორნიკე ართბულაძე

დამკვეთი: მუსლიმანთა სასულიერო-
საგუფთო ფონდი „ბარაქა“

მისამართი: ქ. ბათუმი, ქუთაისის ქუჩა №33

ტელ. ფაქსი: (822) 7 69 04

ელ. ფოსტა: geobaraka@yahoo.com

დაიბეჭდა: შპს „თბილისის სტამბაში“

მისამართი: თაბაჩაშვილის №46

ტელ. & ფაქსი: 99-72-87

ელ. ფოსტა: tbiliselebi2001@yahoo.com

**სახელითა აღლაპისა, მონყალისა და შემწყალებლისა.
ყურანი მსოფლიოს გაფრთხილებაა, -
მუჰამმედ შუამავალი წინამძღოლი**

ქება-დიდება უდიდეს აღლაპს, რომელიც ჩვენ, უძლურ ადამიანებს, რწმენის მადლით გვაჯილდოვებს!

სალათი და სალამი სამყაროს წყალობად მოვლენილ წმინდა მუჰამმედ შუამავალს! (საღლეღლაჰუ ალეიჰი მუ სელლეჰ)

„ყურანი მსოფლიოს გაფრთხილებაა.“ ისლამი მსოფლიო რელიგიაა და ადამიანთა შორის არავის ანიჭებს ერთმანეთისადმი მიმართ უპირატესობას. „განსხვავება მხოლოდ ღვთისმსახურებაშია“, „ისლამში იძულება არ არის, მასში გზა ჭეშმარიტებისა ნათლადაა გარჩეული ცოდვისაგან“.

ყურანი უზენაესი აღლაპის კაცობრიობისათვის გზავნილია. მისდამი სამსახური ყველასა და ყველაფერზე მაღლა დგას. ყურანის შესწავლა და სხვებისთვის სწავლება დიდი მადლია. ყურანი ტანჯული სულების, დაავადებული გულების განკურნვის ღვთიური გასაღებია. უზენაესი აღლაპი ღვთიურ სიტყვას მთელ კაცობრიობას ასე მოუწოდებს:

„ადამიანებო! თქვენი ღმერთისგან რჩევა, გულების მეურნალობა, მორწმუნეთათვის ამქვეყნად ჭეშმარიტი წყალობა მოვიდა!“ (სურა იუნუსი, აიათი 57)

ეს ნიშნავს, რომ ჩვენი უპირველესი მოვალეობა, უზენაესი აღლაპის მიერ მონიჭებულ მადლზე ჩაფიქრებაა. ვაღდებული ვართ, გულითა და გონებით მივიღოთ იგი.

როგორ უნდა გამოვიყენოთ ჭკუა?

ჭკუა და გონება უნდა მიემართოს, იქეთკენ რათა ღვთიურ ჭეშმარიტებასა და ჩვენს ამქვეყნად ყოფას შორის განსხ-

ვავება შევამჩნიოთ.

როგორ უნდა გამოვიყენოთ გული?

გული უზენაესი აღლაპის სიყვარულის, ჭეშმარიტების, თვით აღლაპისადმი რწმენის ადგილსამყოფელია. ამიტომ ყოველგვარი მიწიერი ცოდვისაგან შორს უნდა ვიყოთ ღვთისმსახურებითა და იმის რწმენით, რომ აღლაპი ერთია, ჩვენ ყველანი მისი მონა-მსახურები ვართ. უზენაესი აღლაპის რწმენა ყოველ წუთშია საჭირო. გულში მოზღვაებული ცუდი გრძნობების წინ აღდგომა კი, მხოლოდ და მხოლოდ აღლაპის მუდმივი ხსენებით შეიძლება.

უზენაესი აღლაპი. ბრძანებს:

„მორწმუნენო! ადიდეთ აღლაპი ბევრჯერ“, რაც ნიშნავს, რომ მორწმუნე მუდამ, განუწყვეტლივ ადიდებდეს თავის გამჩენს და მადლობას სწირავდეს მას.

სხვა აიათში აღლაპი ბრძანებს:

„... აღლაპი (სწორ) ჭეშმარიტ გზაზე დააყენებს (იმას), ვინც რომ (მონანიებით) მისკენ ისწრაფვის. და რომელთაც, ირწმუნეს და რომელთა გულიც აღლაპის ხსენებით მშვიდდება. დიას! მხოლოდ აღლაპის ხსენებაა გულებს რომ ამშვიდებს!“

ყურანის ეს აიათი ზუსტად გვამცნობს, რომ აღლაპის ხსენება და მისი დიდება არ ნიშნავს მხოლოდ სიტყვიერ ხსენებასა და განდიდებას, არამედ მისი დიდების სამყოფელი გული უნდა იყოს და ამ საქება-სადიდებელი სიტყვების წარმოთქმა უდიდეს სიამოვნებას უნდა ანიჭებდეს მორწმუნეს, თუ ის ჭეშმარიტი მორწმუნეა. აღლაპის ხსენებით გულითადი მოქმედება, გულში მყოფ „დაავადე-

ბებს“ კურნავს, სულს წმენდს, ნათელით აღავსებს, ღვთიური საიდუმლოების შემცნებად აქცევს . . .

ყურანში ქვეყნიერების აღსასრულამდე კაცობრიობის მოთხოვნილებათა დამაკმაყოფილებელი სრულყოფილებაა მოცემული. ყურანი წარმოუდგენელი, გონებით მიუწვდომელი ჭეშმარიტების და საიდუმლოს მომცველია, ჭეშმარიტი გზის მაჩვენებელია. უზენაესი ალლაჰი ყურანის ამ თავისებურების შესახებ ასე ბრძანებს:

„უეჭველია, რომ ყურანი ყველაზე სწორი გზის მაჩვენებელია, ღვთისმოსავ მორწმუნეებს აუწყებს, რომ მათ იმქვეყნად დიდი ჯილდო ელოდებათ“, (სურა ისრა, აიათი 9).

აქედან გამომდინარე, აიათი იძლევა იმის გაგებას, რომ ყურანი არის ის ღვთიური წიგნი, რომელმაც ქვეყნიერების აღსასრულამდე უნდა გაგვიწიოს წინამძღოლობა.

ყველა მორწმუნემ, მის ჩრდილქვეშ მოქცეულმა, უნდა ეცადოს, რომ მანამ, სანამ შეადგებს მარადიულობის კარს, იაროს ყურანის გზით.

ასე რომ, ყურანის პატივისცემა და სიყვარული გულებს აცოცხლებს, მისდამი უპატივცემულობა ადამიანის სულისწამწმენდელია, ცოდვათა სათავეა. წმინდა შეამავალს, როცა მისი მიმდევრების ცოდვები აჩვენეს, უპირველეს ცოდვად, „ნასწავლი ყურანის დავიწყება“ მიიჩნია.

უზენაესი ალლაჰი ყურანში ბრძანებს:

„მათთვის, ვისაც საღი გონება აქვს, ცისა და მიწის შექმნა, დღის ღამით შეცვლა მართლაც აშკარა საოცრებაა. (სურა ალი იმრანი 190).

„ისინი, დგომისას, ჯდომისას წამოწოლისას, ყოველთვის ალლაჰს ახსენებენ, ღმერთო ჩვენო! შენ ეს ამაოდ არ შეგიქმნია, შენ თაყვანს გცემთ, ჯოჯოხეთის



ტანჯვისაგან დაგვიფარე! “ (სურა ალი იმრანი – 191)

როცა ეს აიათი გარდმოველინა ალ-ლაჰისაგან, წმინდა შუამავალმა ბრძანა: „საცოდავია ის, ვინც ამ საკითხებზე ასე არ ფიქრობს!“

ისინი, ვინც ყურანის ნათელისაგან შორს ცხოვრობენ წყვედიადით მოცული ღამის - ცხოვრების მგზავრები არიან. ყურანისა და რწმენის შესახებ ცნობები, რწმენისა და ზნეობრივი აღზრდისათვის უმნიშვნელოვანესია.

ჩვენს დროში, სამწუხაროდ სიმდიდრისა და განდიდების მოყვარულნი ნაკლებად ფიქრობენ ფასეულობების სულიერ ჭეშმარიტებაზე; როცა ადამიანები უმეტესწილად მატერიალური კეთილდღეობისათვის ცხოვრობენ, ან მათ ავიწყდებათ ალლაჰის წინაშე თავიანთი მოვალეობანი, იმქვეყნად არაფერი მიეცემათ. უკეთესია ისლამის ნათელი ეწიოს მათ გაქვავებულ გულებს, ისხნას იმქვეყნიური ტანჯვისაგან, რომელიც ურჯულოებს მოუწევთ. მათ გულებშიც აღწევდეს ისლამის სხივი, რომელთაგან ბნელი გულები ჭეშმარიტებით გაბრწყინდებიან, როგორც მზე.

ყურანის მცნებებით მსახურება, მზრუნველი, მგრძნობიარე გულის საქმეა და ალლაჰის მონა-მსახურისათვის დიდი წყალობაა.

უზენაესმა ალლაჰმა ადამიანი განსაკუთრებულ არსებად შექმნა. ის, თავის ქმნილებათა შორის, ყველაზე მეტი პატივით დააჯილდოვა. ყველაფერი – ზეცასა და მიწაზე – ადამიანისთვისაა. რა თქმა უნდა, ყველაფერი ეს მხოლოდ იმათთვისაა, ვინც რწმენით ცხოვრობს.

„უზენაესმა ალლაჰმა გააჩინა წალკოტები და შიგ ვაზი სარიანი და უსარო, მან გააჩინა იმდენნაირი ხურმა და პური, ზეთის ხილი, ბროწეული... ესენი ერთმანეთს ჰკვანან და ერთმანეთისაგან გაირჩევიან, თქვა: თავი ისაზრდოეთ მათის ნაყოფითა და მოიმკეთ რაც ჯერ არს მკის დროსა; მფლანგვას ერიდეთ, რადგან ღმერთს მფლანგველები არ უყვარს“, (სურა ბაყარა აიათი 142).

„ცხოველთა შორის, ზოგი გაჩენილია ტვირთის საზიდად, ზოგი საკლავად... “ (სურა ბაყარა, აიათი 143).

ამ და სხვა აიათებში უზენაესი ალლაჰი, მატერიალურ სამყაროს და მასში არსებულ სილამაზეს, ყოველგვარ სიკეთეს ადამიანებს აძლევს. ყოველი კაცის წარმატება - უზენაესი ალლაჰისგანაა. უნდა ვიცოდეთ, რომ ყველა წყალობა ალლაჰის უდიდესი ჯილდოა ადამიანებისათვის მოცემული, როგორც ამქვეყნად, ისე იმქვეყნად.

ადამიანებმა ბოროტებას ზურგი უნდა აქციონ და უზენაეს ალლაჰს და წმინდა შუამავლს მადლობა შესწირონ. ისიც უნდა ვიცოდეთ, რომ ალლაჰის მიერ ადა-



მიანისათვის მინიჭებული გრძნობების განადგურება შეუძლებელია. ურწმუნოება, როგორც ბოროტიც არ უნდა იყოს იგი, როგორც არ უნდა ეცადოს თავისი იდეის გავრცელება, რწმენის ღრმა ფესვებს, რომლებიც გულში, სინდისსა და ზნეობაში ღრმად არის გადგმული, ვერაფერს დააკლებს, ვერ შეაჩერებს ღვთის მონა-მსახურის ღმერთთან დაახლოებას. ღმერთის მიერ ნაბოძები კეთილშობილების თავიდან მოშორება შეუძლებელია. რადგანაც ღმერთის რწმენა ღმერთთან დაახლოების საშუალებაა შეცვლა მისი შეუძლებელია.

უზენაესი ალლაჰი უსულგულოების შესახებ ბრძანებს:

„როცა მათ უთხრეს, დედამიწაზე შფოთი არ ჩამოაგდოთ, თქვეს: „ჩვენ მხოლოდ სისწორეს ვიცავთ; ეს იცოდეთ, რომ შფოთის ჩამომგდებნი თავად არიან, ოღონდ ამას ვერ ამჩნევენ“, (სურა ბაყარა, აიათები 11-12).

ადამიანის ვნებებით მიღებული გადაწყვეტილებები, სურვილები და ჟინი კი არა, ალლაჰის სურვილი და ბედია მნიშვნელოვანი. ისინი, ვისაც სურთ რელიგიის მოტივებისა და პრინციპების გამოყენებით, საკუთარი ბოროტი ქმედებების განხორციელება, კარგავენ ალლაჰის პატივს და მისივე სიყვარულს. ისლამის პრინციპი და საყრდენი ალლაჰის კანონებია; ნებადართული და აკრძალული აუცილებლად უნდა გავაცნობიეროთ, ერთმანეთისაგან გავარჩიოთ სიკეთე და ბოროტება, შევძლოთ სულიერი ჭეშმარიტების შეცნობა, რაც განაპირობებს იმას, რომ, ისლამი ადამიანებს, უპირველესად, რწმენას, შემდეგ ზნეობრივ ქცევებს, მათგან დაკავშირებულ თანაგრძნობას, სამსახურს, ცოდნას, თავაზიანობას, კანონის მორჩილებას უნერგავს და, ამგვარად, მორწმუნეებს შეაძლებინებს ვნებისგან თავის დახსნას და ამგვარად სულს გაუსაქტაქებს ჭეშმარი-

იტებით და შორსმჭვრეტელად აქცევს. გულისხმიერების ნაყოფი კი გულუხვობა, მორჩილება, სამსახური, მიტევება, შურისგან განთავისუფლებაა. ყველაფერ ამის მაცოცხლებელი წყარო კი – ალლაჰისადმი მორჩილება და რწმენაა.

თუ ადამიანები თავიანთ მოქმედებაში ალლაჰის კანონებით იხელმძღვანელებენ, მკაცრად დაიცავენ მის მიერ დაკანონებული მცნებებით ნებადართულისა და აკრძალულის საზღვრებს, მაშინ ასეთი ცხოვრება ღმერთისათვის ერთგული სამსახურის და მისი დიდი თაყვანისცემის მაგალითი იქნება. სწორედ ეს არის ალლაჰის მიერ ადამიანზე დაკისრებული მისია. უდავოა, რომ ამ მისიაში შედის ნამაზის შესრულება, მარხვის დაცვა, ყურანის კითხვა (იმისათვის, რათა ყურანით მცნებებით იხელმძღვანელოს ცხოვრებაში). ამასთან ერთად, ეს დიადი მისია თავისთავად შეიცავს შრომას, ოჯახის შექმნას, ბავშვების აღზრდას, ძილსა და დასვენებას, მეუღლეთა ურთიერთობას და ადამიანის ყოფიერების ყველა მხარეს.

ადამიანი ვალდებულია, პირველ რიგში, ცხოვრებაში გაატაროს ღმერთის ყველა კანონი და ბრძანება, შემდეგ კი უნდა ასწავლოს თავისი ოჯახის წევრებს, ნათესავებს, ახლობლებს. ის დაუღალავად უნდა ქადაგებდეს ღმერთის რწმენას და არ დამშვიდდეს მანამ, სანამ დედამიწაზე ერთი ურწმუნოც იქნება.

„არ არის ღმერთი გარდა ალლაჰისა, ხოლო მუჰამედი მისი შუამავალია! “ერთღმერთიანობის ეს მოწმობა მორწმუნეს განასხვავებს ურწმუნოსაგან რწმენით, ჭეშმარიტი ცხოვრებით.

(გაგრძელება შემდეგ ნომრებში)

ბ. პაქსაძე

მუსლიმანების მოყვარულობა ერთმანეთისადმი

აბუ ჰურაირე გადმოგვცემს, რომ ალ-ლაჰის შუამავალმა თქვა: „არის ხუთი რამ, რომელიც მუსლიმანს მუსლიმანისადმი აუცილებლად უნდა ახსოვდეს: მისალმებაზე პასუხი, ავადმყოფის მონახულება, უკანასკნელ გზაზე გაცილება, დაპატიუების მიღება, ცხვირის დამცემინებელს სიკეთე“ (ბუჰარი, ჯანაიზი, 2).

ჰადისი, ვერსიით, რომელიც მოჰყავს იმამ მუსლიმს, ამბობენ, რომ ალ-ლაჰის შუამავალმა თქვა: „არის ექვსი რამ, რომელიც მუსლიმანს მუსლიმანისადმი აუცილებლად უნდა ახსოვდეს: თუ შეხვდები მუსლიმანს, მიესალმე მას; თუ ის მიგიპატიუებს, მიიღე მისი მიწვევა; თუ ის გთხოვს რჩევას, მიეცი მას რჩევა; თუ ცხვირს დააცემინებს და განადიდებს ალ-ლაჰს, უსურვე მას სიკეთე; თუ ის ავად გახდება, მონახულე ის; თუ ის გარდაიცვლება, გააცილე უკანასკნელ გზაზე.“ (მუსლიმი).

მუსლიმანებს ერთმანეთის წინაშე აქვთ განსაზღვრული უფლება და მოვალეობა, მატერიალური და მორალური. ამ მოვალეობების შესრულება აღვიძებს ამქვეყნიურ და იმქვეყნიურ სტიმულირებას, იმას, რაც დაკავშირებულია რწმენასთან, განკითხვის დღეს საკუთარი ქცევების ანგარიშის ჩაბარებასთან. ადამიანის სულიერი ქმედება თამაშობს უპირველეს როლს, როგორც პირად, ასევე მთელი საზოგადოების ცხოვრებაში. ადამიანს შეუძლია ამქვეყნიური

პასუხისმგებლობისაგან განდგომა და თავისი დანაშაულის დაფარვა სხვათაგან. მაგრამ ის, ვინც იცის, რომ ალ-ლაჰი ხედავს მას, სადაც არ უნდა იმყოფებოდეს იგი, ის მაშინ არ დაარღვევს რელიგიურ კანონებს. ამრიგად, ისლამი თავის მიმდევრებს აძლევს ქცევების მოტივაციას, დაფუძნებულს რწმენაზე, პასუხისმგებლობას სიკეთესა და ბოროტებაზე, რასაც მოიქმედებენ ცხოვრებაში. ისლამის თანახმად მას, ვინც უარყოფს ასეთ პასუხისმგებლობას, არ შეუძლია ჩათვალოს თავი მორწმუნედ.

ისლამი უპირატესობას ანიჭებს საზოგადოების მოწყობის სხვა სისტემას



იმიტომ, რომ ადამიანს ავადღებულებს საკუთარი ქცევების პასუხისმგებლობას როგორც ამ ცხოვრებაში, ასევე – მომდევნოში. ხალხის მიერ შეთხზული კანონები, როგორი სრულყოფილიც არ უნდა იყოს ისინი, ვერასდროს შეცვლის დეტალურ კანონებს. გუშინდელი და დღევანდელი გამოცდილება გვკარნახობს, რომ ასე იქნება ხვალაც. გადავხედავთ რა ისტორიას, დავინახავთ, რომ დანაშაული თითქმის არ იყო იქ, სადაც ცხოვრობდნენ მორწმუნენი. ასევეა ახლაც: იქ, სადაც ცხოვრობენ საკუთარი რელიგიის შემცნობი მუსლიმანები, დანაშაული ძალიან დაბალია. ეს ფაქტი სპეციალისტების შესწავლის ღირსია. მოვალეობები, რომლის შესახებაც საუბარია ჰადისში, უპირველესად დაკავშირებულია საზოგადოების სულიერი ამაღლებისაკენ იმიტომ, რომ რომელიმე მათგანის შეუსრულებლობა არ ითვალისწინებს არანაირ სასჯელს. სულიერი საწყისი დევს მუსლიმანების დამოკიდებულების საფუძველში. ჰადისში მოყვანილი თანადგომა, ძმობა და სხვისი უბედურებისადმი რწმენითი თანაგრძნობა, ფასეულობები ემსახურება საზოგადოების თანადგომასა და სიყვარულს.

პასუხი მისაღმებზე

სიტყვა „ას-სალამ“ ერთგვარი კოლია მუსლიმანთათვის. პირველი სიტყვა, რომელსაც შეხვედრისას ეუბნებიან მორწმუნენი ერთიმეორეს ესაა „სალამი!“ – „მშვიდობა!“ სალამის მიცემა სუნნეთია, ხოლო მასზე პასუხი კი ფარდია. ყურანში უზენაესი ალლაჰი ამბობს: „როდესაც თქვენ მოგესალმებიან, მიესალმეთ უფრო უკეთესი მისაღმებით ან უპასუხეთ იგივეთი!“ (სურა „ან-ნისა“, 4/86).

მუსლიმანს, რომელსაც მიესალმნენ, უნდა უპასუხოს: „ვე ალეიქუმ ეს-სელამ“, „ვე ალეიქუმ სელამ ვე რეხმეთულაჰ“ ან კიდევ „ვე ალეიქუმ ეს-სელამ ვე რეხმეთ-

ულლაჰი ვე ბერეჰათუჰ“. თუ მიესალმნენ ერთ მუსლიმანს მისთვის პასუხი ფარდია აინია (ინდივიდუალური ვალდებულებაა). თუ მიესალმნენ მუსლიმანების ჯგუფს, მაშინ მათთვის პასუხი ფარდია ქიფაია (კოლექტიური ვალდებულებაა). საკმარისია, თუ უპასუხებ თუნდაც ერთ მათგანს. „სალამი“ – ეს ვედრებაა, მორწმუნეების კეთილი სურვილები ერთმანეთისათვის: „იყავით ალლაჰის დაცვის ქვეშ“, „დაე, თქვენთან იყოს კეთილდღეობა და მშვიდობა!“

ავადმყოფის მონახულება

ისლამი ყურადღებას ამახვილებს ჯან-რთელობაზე როგორც ალლაჰისგან დიდ სიკეთეზე, რომელსაც უნდა გაფრთხილება. მაგრამ ადამიანს არ ძალუძს იყოს მუდამ ჯანრთელი. ავადმყოფობდნენ შუამავლებიც კი, ავადმყოფობა ეს გამოცდაა მუსლიმანისათვის. ავადმყოფობა გვართმევს სიხარულს, გვაჩვენებს ტანჯვასა და მოთმინებას. მაგრამ როდესაც ავადმყოფი ადამიანი ხედავს მასთან იმ ხალხს, რომლებიც ჯანმრთელობისას გვერდით ჰყავდა, მას ემატება ძალა და ენერგია, უმჯობესდება გუნება-განწყობილება. ის იწყებს საკუთარი თავის აუცილებლობის შეგრძნებას მათ შორის და უნდა მალე გამოჯანმრთელდეს.

მორწმუნე ძმები მონახულებენ რა ავადმყოფს, შეასრულებენ მისთვის ვედრებას, სთხოვენ ალლაჰს მალე გამოჯანმრთელდეს, ამხნევენ და უსურვებენ მოთმინებას. არ არის საჭირო ავადმყოფის დანადგლიანება და მასთან ღიდხანს გაჩერება.

გარდაცვლილის გაცილება უკანასკნელ გზაზე

სიკვდილი ყოველ ჩვენთაგანს ელის

მას ვერავინ გაექცევა. გარდაცვლილი მუსლიმანის წინაშე ადამიანის ბოლო მოვალეობაა მისი გაცილება უკანასკნელ გზაზე: რიტუალური განბანვა, სუდარაში (ქეფინი) შეხვევა, მიცვალებულის ნამაზი და მიწას მიბარება.

„როდესაც თქვენ მოგესალმებიან, მიესალმეთ უფრო უკეთესი მისალმებით ან უპასუხეთ იგივეთი!“ (სურა „ან-ნისა“, 4/86).

„როგორც გარდაცვლილის, ასევე მის ახლობლებთან მუსლიმანები ერთად უნდა იყვნენ არა მარტო სიხარულისას, არამედ უბედურების დროსაც. დასაფლავება ყველაზე სამწუხარო და დამაფიქრებელი წუთებია კაცის ცხოვრებაში. ჩვენ სიკვდილის გაკვეთილი უნდა მივიღოთ. დასაფლავებაში მონაწილეობა, მუსლიმანის ერთ-ერთი ვალდებულებაა. უკანასკნელ გზაზე გაცილება მიცვალებულის ნამაზის ღოცვაა. დასაფლავებაზე ბოლომდე დასწრება დიდი მადლია.

დაპატიუების მიღება

მუსლიმანების ერთ-ერთ აუცილებელი მოვალეობაა მიწვევის მიღება. მუსლიმანი მეცნიერები ერთიანი აზრისანი არიან იმაზე, რომ ქორწილში დაპატიუების მიღება ვაჯიბი ანუ მოვალეობაა. ხოლო სხვა მიწვევის მიღება - სუნნეთი ანუ მუსთაჰაბია (მისასალმებელი მოქმედება). მაგრამ არ შეიძლება იქ მისვლა, სადაც ხალხი იკრიბება რათა ცოდვა ჩაიდინონ. პარამია (ისლამის მიერ აკრძალული ქმედებების შესრულება) ასეთ შეკრებებში მონაწილეობა. აღლაჰის შუამავალი (საღვთო ალფი ვე სეღლეშ) თავისი თანამოაზრეებისაგან იღებდა ყველა მიწვევას, არ ყოფდა მათ მდიდრებად და ღარიბებად, სახელგანთქმულებად და უბირებად (გაუნათლებელი). ის არ მიესალმებოდა შეკრებას, სადაც იწვევდ-

ნენ მხოლოდ მდიდრებს. ადგილი, სადაც მუსლიმანები იკრიბებიან ერთად – მდიდრები და ღარიბები, ახალგაზრდები და მოხუცები, გულთა ჯაჭვია - თანადგომაა. რწმენა საკმარისია, რომ ჩავთვალოთ მუსლიმანების მონაწილეობა ამ შეხვედრებში აუცილებლად. პატარა დასახლებიდან მილიონიან ქალაქამდე ყველგან სადაც ცხოვრობენ მუსლიმანები. ისინი სტუმრობენ ერთმანეთს. ეს გახდა მორწმუნეების, რელიგიური ცხოვრების და მუსლიმანი ხალხების კულტურის განუყოფელი ნაწილი. მხარი დაეუჭიროთ ამ ტრადიციას ყურანის მიერ ნებადართულ ჩარჩოებში - ნიშნავს, დავიცვათ ჯანმრთელი მუსლიმანური საზოგადოების ერთ-ერთი



საფუძველი.

ცხვირის დამცემინებელზე სიკეთის სურვილი

შუამავალმა მუჰამედმა (საღლეღლაჰუ ალეიჰი ვე სელლემა) თქვა: „ცხვირის დამცემინება ალლაჰისგანაა, ხოლო მთქნარება კი შაითანისგან“. როდესაც ადამიანი ცხვირს აცემინებს მისი სხეული მხნევდება, ჭკუა გამოცოცხდება. ცხვირის დამცემინება ეს ალლაჰის საჩუქარია. ალლაჰისათვის მადლობის თქმა მისი საჩუქრებისთვის, მუსლიმანის მოვალეობაა. ამიტომ იმას, ვისაც ცხვირს დამცემინებს, უნდა ვუთხრათ. „ელჰემდულლ-ილლაჰ“ (ქება-დიდება ალლაჰს). ის, ვინც გაიგონებს საჭიროა თქვას: „იერხემუჰ

ალლაჰ“ (დაე, გვწყალობდეს ალლაჰი!). ამ ვედრებაზე ცხვირის დამცემინებელი პასუხობს: „იეჰდინა ვე იეჰდიქუმუღლაჰ“ („დაე ჩვენ ალლაჰმა წაგვიყვანოს ჭეშმარიტი გზით.“). როგორც ჩანს, მუსლიმანებს აქვთ ერთიმეორის წინაშე ვალდებულებები, ყველაზე პატარა რამეშიც კი.

ალლაჰის შუამავალმა (საღლეღლაჰუ ალეიჰი ვე სელლემა) თქვა: „ალლაჰს უყვარს, როდესაც ცხვირს აცემინებენ, და არ უყვარს, როდესაც ამთქნარებენ. როდესაც ერთ-ერთი თქვენგანი დააცემინებს და იტყვის: „ელჰემდულლ-ილლაჰ“, ის, ვინც გაიგონებს უნდა უთხრას: „იერხემუჰლაჰ“ (დაე, გვწყალობდეს ალლაჰი!). ხოლო როდესაც ამთქნარებს ერთ-ერთი თქვენგანი, დაე, როგორც შეუძლია შეეცადოს შეიკავოს თავი, ნუ წარმოთქვამს „ჰაჰ-ჰაჰ“ – ჭეშმარიტად ეს შაითანისგანაა, რომელიც იცინის ამაზე“.

რჩევის მიცემა

ვითვალისწინებთ იმამ მუსლიმის მიერ გადმოცემული ჰადისის ვერსიას, სადაც ლაპარაკია „არის ექვსი რამ, რომლებიც მუსლიმანს მუსლიმანისათვის აუცილებლად უნა ახსოვდეს...“ ჩვენ შეგვიძლია ვთქვათ, რომ მუსლიმანების ერთიმეორის წინაშე მსგავსი ვალდებულებანი არსებობს ხუთი ან ექვსი. ცნობილია სხვა ჰადისები მუსლიმანების უფლება – მოვალეობათა შესახებ, მაგრამ ისინი აწესრიგებენ მორწმუნეებს შორის ურთიერთდამოკიდებულებების სხვა წესებს. იმამ მუსლიმის მიერ გადმოცემული ჰადისის ვერსიის განსხვავება გამოიხატება ფრაზაში: „თუ ის გთხოვს რჩევას, ურჩიე მას“, თუ ქმედება რომელიც გახდება სიკეთის ქმნის, მისი გადარჩენის ან გამდიდრების მიზეზი.



„მოთმინეს წამოცემის გასაღები“ (ჭალისი) გულწრფელ სიყვარულის ანთა

სიყვარული გმირავს ადამიანების გულებს ელექტრონული მუხტის მსგავსად და ისინი იწყებენ ცემას ერთ ხმაში. უყვართ, როგორც წესი, თავისთავის მსგავსი, შეეძლოს ისევე აზროვნებდეს, გრძნობდეს, რეაგირებდეს მომხდარზე, როგორც თვითონ. შეყვარებულების სახელები არ შორდება ბაგეებს, შეყვარებულებით იხილებიან, მათ ბაძავენ, მათი გავლენის ქვეშ ექცევიან, მათი განცდები ექცევათ საკუთარ განცდებად, მათი გულისთვის მსხვერპლს გაიღებენ და სწირავენ თავს. მათი გრძნობების გულწრფელობაზე მსჯელობენ იმის მიხედვით, რამდენად მოთმინებით იტანენ ისინი ყოველივეს, რაც მოსდევს მათი სიყვარულის საგანს. პოეტ – სუფია ჯაღალედინ რუმს ასეთი ისტორია აქვს აღწერილი ერთ-ერთ თავის ნაწარმოებში.

ვიღაც კაცთან სტუმრად მივიდნენ ახლო მეგობრები და მიუტანეს საჩუქრად ნესვი. მან დაუძახა თავის მოსამსახურე ლოყმანს, რათა გამასპინძლებოდა მასაც ნესვით. მოსამსახურე ჭამდა ნესვს როგორც თაფლს ან ლევდა როგორც შარბათს (შაქარწყალს) ისე, რომ ყველას, ვინც იქ იყო, მოუნდა მიეზავა მისთვის. სახლის პატრონს უყვარდა თავისი ერთგული მსახურის გახარება, ამიტომ მიაწოდა მას კიდევ ერთი მადისაღმძვრელი ნაჭერი, შემდეგ კიდევ ერთი... ამის შემდეგ გაღაწყვიტა თავად გაესინჯა ნესვი. ვერც კი მოასწრო ჩაკბიჩა, რომ შეეცვალა სახე. უფრო მეტიც, კინაღამ დაკარგა გონება. მან გაკვირვებით მიმართა ლოყმანს: „ო, ჩემო ძვირფასო, მსახურო! როგორ შეძელი შენ ასე მადიანად შეგეჭამა მსგავსი საწამლავი? რა გამძლეობა გქონია?!“

ვინ იცის, რამდენ ტანჯვას გაუძელი. რატომ არაფერი თქვი? რატომ არ თქვი, რომ მისი ჭამა არ შეიძლებოდა?“ ლოყმანმა უპასუხა: „მე იმდენჯერ მიჭამია გემრიელი საჭმელი და იმდენჯერ მიმიღია წყალობა ჩემი ბატონისგან! ან როგორ შემიძლია ვუწოდო მწარე იმას, რაც მოდის თქვენი გულიდან. ნებისმიერი მწარე მომეჩვენება ტკბილად, იმიტომ რომ,



ჩემი სხეულის ყოველი უჯრედი სავსეა სიკეთით, რომლითაც დამაჯილდოვა უზენაესმა თქვენი უდიდებულესობის წყალობით. ღოყმანის თვალები აფრქვევდა აღტაცებასა და სიყვარულს: „ო, ჩემო ბატონო! თუკი სიმწრისა და ტანჯვის განცდისას, რომელთა წყაროდ იქცეით თქვენ, მე ავლელდები ან ავჯანყდები, დაე ჩემს თავს ასჯერ დაემხოს დედამიწის ბურჯები. სიყვარულით მწარე იქცევა ტკბილად, თაფლი-ოქროდ, ხელისუფალი-მონად. სიყვარულით ციხე გადაიქცევა ვარდების ბადად. სიყვარულით უმსგავსოება იქცევა მშვენიერებად. სიყვარული გადაასხვავერებს სულს. სიყვარულით გახრწნილი და ქურდი შეიძლება იქცეს მეგზურად, მიუთითოს გზა სხვას და მიმართოს ის ნამდვილი ბედნიერებისაკენ. სიყვარულის დახმარებით ავადმყოფი იკურნება.

განასხვავებენ სიყვარულის რამდენიმე ღონეს, რომელიც დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად სრულყოფილია ის, ვისშიც ეს გრძნობაა. უზენაესის სიყვარული სიყვარულის უმაღლესი ღონეა. მისი ნიჭი ჩასახულია ადამიანის ბუნებაში. მისი მიღწევა შესაძლებელია მიწიერი ერთგულების განცდის შემდეგ, მოთმინების ხრწნადი და უსრული არსებების სიყვარულში გამოვლენისას. სიყვარულის გზით მიმავალი, იცის რა, რომ საბოლოო მიზანი უზენაესთან განმარტოებაა, არ შეიძლება შეჩერდეს. უნდა ვიყოთ ფხიზლად ამქვეყნიურ ჩვევებთან: სიმდიდრესთან, თანამდებობასთან, ქონებასთან, ოჯახთან, შვილებთან, რათა არ გადავცდეთ ზღვარს, რაც შეიძლება იქცეს სულის გაღარიბების მიზეზად. ამქვეყნიური არსებებისადმი სიყვარულის გრძნობა მშვენიერია, ეს ის საფეხურია, რომელიც ეხმარება ადამიანის გულს მიაღწიოს ამაღლებულ მდგომარეობას. წუთისოფლის სიყვარული, როგორც ღვთაებრივი სიყვარულის მიღ-

წევის საფეხური, არის იმის საფუძველი, რომ რწმენა იქცეს ადამიანისათვის უმაღლესი სულიერი სიამოვნების წყაროდ. ნებისმიერი შეგნებული ადამიანისათვის, რომელიც ცხოვრობს სრულყოფილი რწმენით, ვისაც გადალახული აქვს შიშისა და ეჭვიანობის ზღუდე და ვინც დაფიქრებულია თავის გარდაუვალ აღსასრულზე, ცნობილია, რომ უსაზღვრო სურვილები, სიამოვნებები, შემთხვევითი კავშირები, ზედაპირული გრძნობები, აუცილებელია ჩამოვიშოროთ თავიდან და მივმართოთ გულში დაგროვილი სიყვარულის მარაგი უზენაესისკენ, რაც არის ადამიანის შექმნის მიზანი.

აღლაჰის მონა-მსახური, განთავისუფლებისას, მოიშორებს რა თავიდან მოკვდავ არსებას, საკუთარი ვნების სურვილებს და ანებებს თავს აღლაჰის ნებას, მარადისობის გზაზე დაუყოვნებლივ აღწევს უკვდავებას. ამის მაგალითია მაჯნუნი ლეილასადმი სიყვარული, სიყვარული, რომელიც მის გულში გადაიზარდა უზენაესის სიყვარულში. მაჯნუნი რომ შეჩერებულიყო მხოლოდ ადამიანურ გრძნობაზე, არავინ გაიხსენებდა მას მისი სახელი კი გაწერილია საუკუნეებში...

წიგნების საშუალებით ვწვდებით ჭეშმარიტებას. სიბრძნის არსში ჩაწვდომა შესაძლებელია გულით, სიყვარულის გზით. გული, რომელიც გადალახავს ამქვეყნიური შემეცნების ღონეს, რომელიც აღსავსეა უზენაესისადმი სიყვარულით, მისი ნებით იწყებს სამყაროს საიდუმლოებების, ყოფა-ცხოვრების, სიბრძნის, ქვეყნიერების ყოველივე მშვენიერის შეთვისებას. უზენაესის სიყვარული საწინდარია იმისა, რომ ადამიანი იგრძნობს კეთილდღეობასა და ბედნიერებას, სიმშვიდეს და კმაყოფილებას. აი, ერთ-ერთი მონა-მსახურის მსოფლმხედველობის ისტორია. ერთმა ადამიანმა იყიდა თავისთ-

ვის მონა. მონა იყო იმ იშვიათ ადამიან-
თაგანი, ვინც გამოირჩეოდა გრძნობების
სიფაქიზით, მგრძნობიარე გულით, ღვთის-
მოშიშობით, უზენაესის ნებისადმი უსაზ-
ღვრო მორჩილებითა და ცხოვრების ყვე-
ლა სიტუაციასა და გარემოებაში თავისი
მდგომარეობით კმაყოფილი. ბატონისა
და მონის სახლში დაბრუნებისას ასეთი
ღიალოგი გაიმართა;

ბატონი:

– რის ჭამას ამჯობინებდი შენ ჩემს
სახლში?

მონა:

– ყველაფრის, რასაც კი შენ შემომთავა-
ზებდი.

ბატონი:

– როგორ ტანსაცმელს ისურვებდი
გეტარებინა?

მონა:

– ჩავიცვამდი იმას, რასაც მომცემდი.

ბატონი:

– ჩემი სახლის რომელ ოთახს დაი-
კავებდი შენ?

მონა:

– იმას, რომელსაც თავად მიმიჩენდი.

ბატონი:

– როგორი სამუშაოს შესრულებას
ისურვებდი?

მონა:

– იმის, რომელსაც თავად ისურვებდი
შემესრულებინა.

პატრონი კარგა ხანს ფიქრობდა, შემე-
დეგ ცრემლების წმენდით თქვა:

– ეეს, მეც რომ ასე მოვქცეოდი ჩემს
ბატონს, ალლაჰს. ო, როგორი ბედნიერი
ვიქნებოდი... გათავისუფლებ შენ ალლა-

ჰის ნებით. მაგრამ არ მინდა, რომ მიმატო-
ვო. მე მინდოდა იქით მემსახურა შენთვის
ყველაფრით, რაც გამაჩნია.“

ვისაც მოწყურდება ღვთაებრივი სიყ-
ვარული და მთელი თავისი არსებით მი-
ემართება მისკენ, არ დარჩება ასეთ ადა-
მიანში არც თავისი ნება, არც სურვილი...
ის სრულიად დაემორჩილება ღვთის ნებას
და შეეძლება გაიღოს მისთვის საკუთარი
სიცოცხლე... სიყვარულის გულწრფელო-
ბით გამოცდა საკმაოდ ძნელი განსაცდე-
ლია კაცისთვის. რაც უფრო ძლიერია
სიყვარულის გრძნობა, მით უფრო ძნელია
განსაცდელი. და ყველაზე რთული გან-
საცდელი წილად ხვდებათ იმ ადამიანებს,
ვისაც უყვართ ალლაჰი...

ნამდვილი სიყვარულის მთავარი პი-
რობა, შეყვარებულის ნების მორჩილებაა.
ღვთისმოსავ შუამავალ იბრაჰიმის სუ-
ლიერი მდგომარეობა, ვისაც უწოდებენ
ხალილულლაჰს, (ალლაჰის მეგობარი),
ამის მშვენიერი მაგალითია. როცა იბრა-
ჰიმი ჩააგდეს მსახურ ნემრუდის ცეცხლში,
შუამავალმა ნება არ დართო ანგელოზებს
დახმარებოდნენ და თქვა: „მან, ვინც მის-
ცა ცეცხლს წვის შესაძლებლობა, იცის
ჩემი მდგომარეობა. მე თქვენი არაფერი
მინდა იბრაჰიმი იმდენად იყო უზენაესის
ნებით აღვსილი, რომ თანახმა იყო დამ-
წვარიყო ცეცხლში. უზენაესმა ალლაჰმა
ღირსების მიხედვით შეაფასა შუამავლის
მორჩილება: ერთ წამში ბობოქარი ალი
გადაიქცა სანეტარო ვარდების ბაღად...

ამის შემდეგ იბრაჰიმმა ვედრებით მი-
მართა უზენაესს, რომ მისი მოდგმიდან
გამოსულიყო შუამავალი. უზენაესმა ალ-
ლაჰმა დააჯილდოვა იბრაჰიმი ხანში შე-
სულობის ასაკში ვაჟიშვილით, რომელიც
უსაზღვროდ შეუყვარდა შუამავალს. და
მაინც მასში ალლაჰისადმი სიყვარული
იყო იმდენად ძლიერი, რომ იბრაჰიმი
მზად იყო მისი გულისთვის გაეწირა ყვე-

ლაზე ძვირფასი. შუამავალს დაესიზმრა, რომ მას ღვთის ნების აღსასრულებლად მსხვერპლად უნდა შეეწირა ერთადერთი შვილი. ღვთაებრივი ნების ასრულებას ხელს უშლიდა ეშმაკის ჩურჩული, რომელსაც ქვები დააყარა შუამავალმა. უსიტყვო მორჩილების პასუხად იბრაჰიმს ალლაჰმა გამოუგზავნა ზეციდან კრავი, კიდევ ერთხელ დალოცა შუამავლის შვილი და მიმართა მას სიტყვებით: „ო იბრაჰიმ! შენ აღასრულე (ის, რაც გებრძანა) სიზმრით.“ ჭეშმარიტად, ჩვენ ასე ვუზღვათ მათ, ვინც განაგებს სიკეთეს, ეს არის აშკარა განსაცდელი. და ჩვენ შევუცვალეთ მას (შვილი) დიდი მსხვერპლით. ჩვენ ვუბრძანებთ მომდევნო თაობებს (მოვუწოდებთ): გზა იბრაჰიმისკენაა! ასე ვუზღვათ ჩვენ მათ, ვინც თესავს სიკეთეს. ჭეშმარიტად, ის ჩვენი მორწმუნე მონა-მსახურთა რიცხვიდანაა.“ (სურა „ას-საფფათ“, 37/104 – 111).

იბრაჰიმის სიყვარული უდიდესი ალლაჰისადმი მაგალითია მთელი კაცობრიობისთვის...

ისინი, ვინც შუამავალ იბრაჰიმის მსგავსად, უსაზღვრო სიყვარულით არიან აღსავსე უზენაესისადმი, განიცდიან უსაზღვრო სიყვარულს მისი ყველა ქმნილებისადმი. სამყაროს მბრძანებელმა შუამავალმა მუჰამმედმა, გასულმა ქალაქ ტაიფის ხალხის წინაშე, ყველას ჭეშმარიტი რწმენისკენ მოუწოდა, რის პასუხადაც მას დააყარეს ქვები. მან მიმართა უზენაესს მუდარით, რათა ცოდვილთათვის ესწავლებინა ჭეშმარიტი გზა. ამასთან ერთად, ანგელოზები სთავაზობდნენ მას დაესაჯა ტაიფის მცხოვრებლები. დიდმა სუფიმ (რელიგიური მიმართულების მიმდევარი), ხალაჯმა, ვინც ჩაწვდა მრავალი საიდუმლოს არსს, მიუხედავად აკრძალვისა აუხსნა ხალხს, და სიკვდილის წინ მიმართა უზენაესს ღოცვით: „ო, ჩემო ღმერთო! აპატიე მათ, ვინც მესროლა მე ქვები

პირველად. ამადლებული სიყვარული ეწვევა ადამიანს მრავალი განსაცდელის, მის მიერ გადატანილი სიძნელეების, ჭირთათმენის შემდეგ.

ღრმადმორწმუნე ადამიანები სიხარულსა და ტკივილს აღიქვამენ ერთნაირად. მორწმუნეებმა იციან, რომ ყველაფერი ნაბოძები აქვთ ალლაჰისაგან. იმით კმაყოფილები, რომ ყველაფერი უზენაესისაგანაა, მაღავენ თავიანთი გულის სრულყოფილებას. პოეტმა-სუფი ჯალალედინ რუმიმ თქვა: „ვიდრე შენ არ ისწავლი იყო კმაყოფილი იმით, რაც გექცევა უზენაესისაგან, საითკენაც არ უნდა გაიქცე გადასარჩენად და სიმშვიდეში საცხოვრებლად, წინ გადაგელობება მწუხარება თუ უბედურება, და ის, რაც შენ გაქვს მოცემული განგებით, არ აგცდება. იცოდე, ამ წარმავალ ქვეყანაში არ არსებობს ადგილი, რომ არ იყოს მახე დაგებული. და არ არსებობს სხვა გამოსავალი, გარდა საკუთარ გულში უზენაესის სიყვარულის პოვნისა, ევედრე მას გადარჩენისთვის და იცხოვრე მისი მფარველობის ქვეშ. მიაპყარ შენი მზერა სამყაროს! ხომ არ აღმოჩნდებიან ბოლოს და ბოლოს ყველაზე საიმედო ადგილას მცხოვრებლები და თავის ამ სამყაროში ძლიერებად წარმოჩინებულნი სიკვდილთან გადახვეულნი? ნუ კარგავ დროს, მიმართე უზენაესს. თუ კი ის მოისურვებს, შხამიც კი იქცევა წამლად, ხოლო წყალი – საწამლადად“.

ო, ჩვენო მბრძანებელო! მოგვეცი ჩვენ შესაძლებლობა ვისარგებლოთ ხალხის სულიერი ენერგიით, ვისი გულებიც აღსავსეა ჭეშმარიტების სიყვარულით. ყურანში ნათქვამია: „**იცოდეთ, მათ ვისაც მფარველობს ალლაჰი, არაფრის ეშინოდეთ და არც მწუხარება დაეუფლებათ**“ (სურა „იუნუს“, 10/62). ო, ალლაჰო გვაგვიჩვენე მსგავსი სულიერი ტკობა! ამინ!

თარგმნა მ. გელაძემ.

ჯეკი – ბედნიერი ქალი

ჩვენ გავიცანით ეს ენერგიული, კეთილი ქალი ოთხი წლის წინ, როცა ერთად ავდიოდით ბორცვის კიბეზე, სადაც მეზობლად იდგა ჩვენი სახლები. მას უკან მხნედ მოსდევდა მისი ორი ქალიშვილი, ხოლო პატარა ბიჭი ჩამოეკიდა მარჯვენა მხარზე, მარცხენა მხარზე კი უზარმაზარი ზურგჩანთა ჰქონდა წიგნებით სავსე. იოლად მიხედვოდა, რომ ის უცხოელი იყო. გამორჩეულად შემოხვეული თავსაბურავით, დინჯი ნაბიჯებით, ფხიზელი და ამაფროულად გულთბილი ურთიერთობით შვილებთან... ჯეკი ჩვილი ბავშვით ხელში ჩამოვიდა ამერიკიდან სტამბულში ისლამის შესასწავლად. მისი გოგონები უკვე თავისუფლად კითხულობდნენ ყურანს, ეს მხიარული ოჯახი დილით მიდიოდა ყურანის შემსწავლელ კურსებზე, სადამოს კი ისევ ისეთივე მხიარული ბრუნდებოდა და ალაფროვანებდა უსკუდარის (სტამბულის ერთ-ერთი ყველაზე ძველი რაიონი) ვიწრო ქუჩებს. ჯეკი ძლივს ხდებოდა თურქულს, ჩვეულებრივ თარჯიმნებად ევლინებოდნენ მისი ქალიშვილები ნურხანი და ნურსელი, რომლებიც ეცილებოდნენ ერთმანეთს რაღაცის ახსნას, მაგრამ მათი თურქული ჯერ იმდენად უმწიფარი იყო, რომ ჩვენ უკეთ ვუგებდით პატარა მაჰმუდ სამის, რომელიც ჯერაც ვერ დაუფლებოდა მსოფლიო ენებს. ჯეკის ინგლისურ ენაზე პრინციპულად არ სურდა საუბარი რათა სწრაფად შეესწავლა თურქული. ვფიქრობთ,

იყო სხვა მიზეზიც, ძალიან ბევრი ცდილობდა შეეცყო, თუ როგორ გახდა ის მუსლიმანი. ჯეკმა იცოდა დროის ფასი და სამი თვე, რომელიც განკუთვნილი იყო სწავლისათვის, ეცდებოდა ტყუილად არ დაეკარგა. და აი, რამდენიმე წლის შემდეგ, ჩვენ ისევ შევხვდით ერთმანეთს. მისი ბიჭი უკვე არა მარტო დარბოდა, არამედ ამუღავნებდა სიბრძნესაც, ქალიშვილები გაზრდილიყვნენ და სერიოზულ მოსწავლეებად ქცეულიყვნენ. ჩვენ ისევ აღმოვჩნდით ჯეკის მეზობლად, ვსაუბრობდით და ვერც კი ვამჩნევდით რომელ ენაზე ის კი დაწვრილებით ყვებოდა თავის ამბავს.



– **ჯეკი, მოგვიყევით ცოტა რამ შენ შესახებ.**

– **ჯეკი:** მე დავიბადე კალიფორნიაში 1967 წელს. როცა შემისრულდა 5 წელი, მშობლები გადავიდნენ ამერიკის სხვა შტატ ბოლონიუ-ჯერისში. მამა თითქმის არ მახსოვს. მშობლები მალე გაიყარნენ. პატარა, ოჯახი გექონდა. მყავს პატარა ძმა, მეორე ძმა დაიდუპა, მყავს აგრეთვე ბიძა, დედის ძმა და სულ ესაა. სამაგიეროდ ჩემს ქმარს ჰყავს ბევრი ნათესავი. ძალიან მინდოდა გავმხდარიყავი დიდი ოჯახის წევრი. ახალგაზრდობა გავატარე ოკლახომაში. სტუდენტურმა ცხოვრებამ სწრაფად გაირბინა, ვსწავლობდი ფრიალებზე, მქონდა სხვადასხვა სტიპენდია. კარგად დავიწყე კარიერა. მაგრამ მე სულიერებას ვეძებდი და კარიერა არ მაინტერესებდა. პრინსტონის მათემატიკური ფაკულტეტის დამთავრების შემდეგ, არ წავედი სამუშაოდ სპეციალობით, ვმუშაობდი წიგნების გამყიდველად, ხოლო როცა შემეძინა შვილები, საბუთები შევიტანე იმავე უნივერსიტეტში პედაგოგიკის ფაკულტეტზე. ისიც წარმატებით დავამთავრე. 10 წელია გათხოვილი ვარ. ჩვენ სამი შვილი გვყავს და მეგობრული მუსლიმანური ოჯახი გვაქვს.

– **რატომ აირჩიეთ თქვენ ისლამი. უფრო მეტად რამ მიგიზიდათ ამ რელიგიაში?**

ჯეკი: ჩემთვის ეს მნიშვნელოვანია იმიტომ, რომ მაქვს ზუსტი პასუხი. მე დამატყვევა ისლამში ღმერთის გაგება. ადრეც მწამდა ღმერთი. მაგრამ ისლამში ღმერთი შემკულია ყველაზე სრულყოფილი ნიშნებით, მას არა აქვს ნაკლი. ისლამში ალლაჰი ყველაფერია, უმაღლესი ყველა ქმნილებაზე. ის ყვე-

ლასა. და ყველაფერზე კეთილია, ყველაზე გულმოწყალე, ყველაზე ძლევამოსილი. ეს არაჩვეულებრივი გრძნობაა: იცოდე მასზე, შეიმეცნო ის, გიყვარდეს ის. ღმერთის ქრისტიანულად გაგება ყოველთვის მაშფოთებდა, მადელვებდა ის, რომ მას ჰყავს შვილი, რომ მას გააჩნდა ადამიანური სისუსტეები - იღლება, გულმავიწყაა... ქრისტიანობაში ნაკლები პატივისცემაა შუამავლისადმი და მათ შეუძლიათ ჩაიდინონ დიდი ცოდვები. მაგალითად, ერთმა მათგანმა მოკლა ადამიანი, მეორე ლოთობდა. ხალხი ამით სარგებლობს და ცოდვების ჩადენისას ამტკიცებენ, რომ თვით შუამავლები ამას ჩადიოდნენ, მაშ რა ისწავლონ ამ ცოდვილთაგან? ისლამში კი ალლაჰი თავისი თვისებებით განსხვავდება ადამიანისგან. და შუამავლებიც ფაქიზნი არიან, ისინი არ ჩადიან ცოდვებს, მხოლოდ შეცდომებს უშვებენ, რომლებსაც იქვე ასწორებენ. უნაკლო შეიძლება იყოს მხოლოდ ალლაჰი, ხოლო შუამავლების მიერ დაშვებული შეცდომები გვიჩვენებს, რომ ისინიც უბრალო მოკვდავნი არიან. მე მომწონს, რომ ისლამში მნიშვნელოვანია მონანიება, სთხოვო ალლაჰს პატიება, და არ არის საჭირო მღვდელთან სიარული. კავშირი ღმერთთან პირდაპირ ხორციელდება შუაგაცევის გარეშე. ისლამში კანონები, წესები, ნათელი და მარტივია. შემოიძლია ვთქვა, რომ ისლამი ლოგიკური და გამჭვირვალე რელიგიაა. ქრისტიანულში კი ბევრი რამ გაუგებარია. უფრო მეტი სიწმინდე არა ღმერთში, არამედ შუამავალ ისაშია. როცა მე ამას ვეკითხებოდი მღვდლებს, ისინი მაძლევდნენ ბუნდოვან პასუხებს. მე ყველაფერი ეს მეჩვენებოდა მითად, მოგონილად. და ამის გამო ქრისტიანულად ღმერთისადმი რწმენა არ მქონდა საკმარისი. ერთხელ მე

შემთხვევით ხელში ჩამივარადა ყურანი. ღმერთს მადლობა, ამქვეყნად არაფერია შემთხვევითი. ყურანის კითხვისას მივხვდი, რომ მასში ისეა დაწერილი ღმერთზე, როგორც მე მას ვგრძნობ. ხოლო როცა მე მივედი აიათ „აღ-ქურსზე“, ჩემში აღფრთოვანებამ იმატა. მასში ნათქვამია, რომ ალლაჰი ერთადერთია, არ არსებობს სხვა ღვთაება მის გარდა. ის ცოცხალი და უკვდავია. მან არ იცის არც დაღლა, არც თვლელა. ის უდიდესი და ძლევამოსილია. ეს იყო საოცარი ცოდნა. ისლამში ალლაჰი ფლობს ყველა თვისებას, რომლებიც შეიძლება ჰქონდეს მხოლოდ შემოქმედს. და მივხვდი, რომ ადამიანი შეიძლება იყოს მხოლოდ ისეთი ღმერთის მონა-მსახური, რომელიც ყველაფრით დიდებულია, ყველაფერს აკონტროლებს. და მე ვიგრძენი, რომ ვეკუთვნი მას. მაშინ ჩემმა ცხოვრებამ შეიძინა აზრი. ყველაფერი, რაც გამაჩნია მე გრძნობის დონეზე, გადავიდა შემეცნების დონეზე.

– გამუსლიმანების შემდეგ თქვენ სრულიად შეიცვალეთ ცხოვრების წესი ძნელი არ იყო ყოველივე ამის გაკეთება, რას ითხოვს ისლამი თქვენგან?

– ჯეკი: მადლობა ღმერთს, ყველაფერი, რასაც ბრძანებს დიდებული ალლაჰი, ჩემთვის იოლია. ვიდრე დავიწყებდი ალლაჰის ყველა ბრძანების შესრულებას, მე მტკიცედ და გულწრფელად ვირწმუნე იგი. ამიტომ ვიცოდი, რა მომელოდა და რა უნდა მეკეთებინა. და შევუდექი მის გზას დიდი სიამოვნებით. დღეში ხუთი ნამაზის შესრულება, მარხვა, თავსაბურავის ტარება – ყოველივე ეს მანიჭებს სიხარულს. თავდაპირველად ზოგჯერ დილის ნამაზზე ადგომა მიძნელდებოდა. და ესეც დავძლიე. ყველაზე ძალიან მიყვარს

მარხვა. ძალიან მიყვარს რამაზნის თვე. ამ 30 დღის განმავლობაში ჩემს ოჯახში ისაღვურებს ზეიმი. ბავშვებისთვის ვამზადებთ სხვადასხვანაირ საჩუქრებს, ისინიც ჩვენთან ერთად მხიარულობენ. მე მთელი რამაზნის განმავლობაში ვგრძნობ ძალის მოზღვავენას, სრულებითაც არ განვიცდი შიმშილს. ხშირად ვმარხულობ რამაზნის გარეშეც. ასევე მიყვარს სიჩუმესა და მარტობაში ვედრების კითხვა. ეს ჩემი ცხოვრების მშვენიერი წუთებია.

– როგორ რეაგირებენ ამერიკელები მუსლიმანებზე?

– ჯეკი: ამერიკაში ჩემი გარეგნობა ბევრს აკვირვებს. ხშირად მეკითხებიან, თუ რატომ ვიცვამ ასე. ქმრის მოთხოვნით ხომ არ ვაკეთებ ამას? მე მათ ყოველთვის ვპასუხობ და ვამაყოფ, რომ ქმრად მუსლიმანი იმიტომ ამოვირჩიე, რომ თვითონაც მუსლიმანი ვარ. იმიტომ არ გაემუსლიმანებულვარ, რომ გავთხოვილიყავი. ზოგიერთები სრულიად აშკარად ავლენენ თავიანთ უარყოფით დამოკიდებულებას. მე ვცდილობ გავუგო მათ და ვუპასუხო მშვიდად და წყნარად. მრავალი ამერიკელისთვის მუსლიმანი მტრის სახეა, ზოგიერთები ამბობენ: „დაბრუნდი იქ, საიდანაც ჩამოხვედი“. როცა მე ვეუბნები მათ, რომ ამერიკელი ვარ, ეს მათ აშინებს. ამერიკელობა და მუსლიმანობა მათთვის წარმოუდგენელია, მაგრამ მუსლიმანთა რაოდენობა იზრდება, ამიტომ გაუგებრობა ნელ-ნელა ქრება. ამერიკაში მუსლიმანები მიმოზნეული არიან სხვადასხვა ქალაქში, ჯამაათიც რომ იყოს, სულ ერთია, მათი ერთად შეკრება საკმაოდ ძნელია. ამერიკაში არ ისმის ეზანი, რომელიც მოუხმობდა და გააერთიანებდა მუსლიმანებს ღოცვის შესრულებისას მაინც. რა ვთქვა, ამერ-

იკულმა საზოგადოებამ ძალიან ცოტა იცის ისლამსა და მუსლიმანებზე. ჩვენს კლასში იყო ბიჭი. მის დაბადების დღეს არასდროს არ აღნიშნავდნენ. როცა მე ვკითხე, მას დაბადების დღეზე რატომ არ ჩუქნიან ტორტს, ის მპასუხობდა, რომ ისინი იყვნენ მუსლიმანები, ისინი კი დაბადების დღეს არ აღნიშნავენ. და მე შევიტყვე, რომ ისინი ახალ წელსაც არ ზეიმობდნენ. მეტი არაფერი. და ჩვენს გარემოში არ იყო იმის მაგალითი, თუ როგორ შეიცვალა ადამიანმა რწმენა. ცხოვრობდნენ აფრო-ამერიკელები, მაგრამ ჩვენ არ მივიჩნევდით მათი ცხოვრების წესს როგორც ისლამურ ცხოვრებად. ჩვენ ვთვლიდით, რომ ეს იყო მათი კულტურის განსაკუთრებულობა. როგორც შემდეგ შევიტყვე, ისინიც იყვნენ პოლიტიზირებული და ისლამის ჭეშმარიტი გაგებისგან შორს მდგარი. ამრიგად, ჩვენ ვთვლიდით, რომ მუსლიმანები უნდა ყოფილიყვნენ ზანგები ან არაბები.

– რა ცვლილებებს ამჩნევთ თავისთავში ისლამის მიღებით?

– ჯეკი: როცა ვუყურებ ჩემს ძველ ფოტოსურათებს, ან უბრალოდ ვიყურები სარკეში, ვგრძნობ, რომ ძლიერ შევიცვალე. მაგრამ გარეგნულზე უფრო მეტად შინაგანად. თავს ბედნიერად და დაცულად ვგრძნობ. ცხოვრება იძენს განსაკუთრებულ აზრს, როცა იცი, თუ რატომ და რისთვის ცოცხლობ. უცოდინრობა, ცხოვრების არსის უვიცობა ღუპავს მრავალ ადამიანს, უკარგავს მათ სიმშვიდეს. ადრე მე ვიყავი მკაცრი, გაღიზიანებული, ხშირად ვებმებოდი კამათში, მეამბოხე, ჯერ არ გამოვდიოდი სტრესული მდგომარეობიდან. ისლამი მზრდის მე. ახლა ცოტა რამ თუ გამომიყვანს მდგომარეობიდან. ჩემი

ნორმალური მდგომარეობაა თავშეკლება და სიმშვიდე. მე ვცდილობ ვიყო კარგი დედა: მოსიყვარულე, გამგებიანი, კეთილი, პასუხისმგებელი. შვილებიც მპასუხობენ სიყვარულითა და პატივისცემით. შემიძლია ვთქვა, რომ ისლამმა ყოველმხრივ მომიწესრიგა ცხოვრება: პირადი, ოჯახური, შინაგანი. და რაც მთავარია, ისლამმა მასწავლა როგორ უნდა ვიცხოვრო. მე ბევრი რამ ვისწავლე მუსლიმანი ქალების მაგალითებზე. ძალიან ბევრს ვკითხულობდი მათზე. ღვთისმოსავი ასია ცხოვრობდა ძალიან საშიში ადამიანის, ურწმუნო და დესპოტი ფარაონის დროს. მე ყოველთვის ვფიქრობდი იმაზე, თუ როგორ იტანდა ის ამას და რამდენად ძლიერი იყო მასში ალლაჰის რწმენა. ან ღვთისმოსავი მარიამი, როგორ ითმენდა ჩაგვრასა და თავდასხმებს თავის გარშემომყოფთაგან მარტო, დაუხმარებლად, როგორ აღზარდა თავისი შვილები. ან ახალგაზრდა აიშა, რამდენი სიმაძაქე იყო მასში, ახალგაზრდული სილაღე და სურვილი ესწავლა. ასაკის მატებასთან ერთად სულ უფრო მეტს ვფიქრობ შუამავალ მუჰამედის (საღვთისმოსავ ალექსი ვე სელემ) მეუღლე - ღვთისმოსავ ხატი-ჯეზე. გონებამახვილი და ბრძენი იყო ეს პირველი მუსლიმანი ქალი და ვფიქრობ, მე ცხოვრებაში არ მაქვს სხვა არჩევანი, ვიდრე ვიყო ბედნიერი და კმაყოფილი იმით, რაც მაჩუქა და რასაც მჩუქნის ჩემი საყვარელი შემოქმედი...

თარგმნა რ. გოგრაჭაძემ

„აღლასა თქვენს გზებზე და ქანებს კი აზიანებს ზღა- რებზე, აზიანებს - გულსა და ქვეშის“ (მალაქი)

ღმერთისგან საჩუქარი

დღეს მე თქვენ მოგიყვებით ორ-
განიზმის კიდევ ერთი საოცარი ქმ-
ნილების ცხვირის შესახებ. როდესაც
ყოველდღიურ ცხოვრებაში ამბობენ
„ცხვირი“, მაშინ ჩვეულებრივად იგუ-
ლისხმება მისი გარეგანი ნაწილი, ნეს-
ტოები ფრთებით, დაბოლოებითა და
ცხვირის ფუძით. მაგრამ მისი ყველაზე
საჭირო ნაწილი ყნოსვითი რეცეპტორე-
ბი – გულმოდგინედაა შენიღბული ჩვენი
თვალისაგან. სპილოსათვის ეს გრძელი
ხორთუმი, ხოლო ვეშაპისათვის სა-
სუნთქი, რომელიც მოთავსებულია თავს
ზემოთ. ადამიანების
ცხვირის გარეგანი
ფორმა განსხვავდება
და ბევრად დამოკ-
იდებულია მის ინდი-
ვიდუალურობასა და
ნაციონალურ კუთვ-
ნილებაზე. მაგალი-
თისათვის შეადარე
ყაზახეთის მცხო-
ვრებთა ცხვირი
საქართველოს, ამერ-
იკისა და აფრიკის
მცხოვრებლებთან.

რაც შეეხება ცხ-
ვირის შინაგან აგე-
ბულებას, ის ყველა
ხალხისათვის ერთ-
ნაირია. ცხვირის
ფუძე იწყება ნესტოე-
ბიდან, რომლებიც
გ ა ნ ლ ა გ ე ბ უ ლ ი ა
ჰ ო რ ი ზ ო ნ ტ ა ლ უ -
რად და მთავრდება
ხვრელებით, ცხვირის
ფუძის ცხვირ-სახ-
ასთან მაერთებელი
ხვრელები კი გან-

ლაგებულია ვერტიკალურად. მსგავსი
განლაგების უნიკალური ფორმა შემთხ-
ვევითი არაა. ჩასუნთქვისას მოხვედრი-
ლი ჰაერი ნესტოების ჰორიზონტალური
განლაგების გამო, იძულებულია აღწე-
როს ფართო რკალი, რათა მიაღწიოს
ვერტიკალურ ხვრელებს. გაივლის რა
ასეთ რთულ გზას, ჰაერი ასწრებს გათ-
ბობას, მტვერისაგან გაწმენდას, დატე-
ნიანებას და აღწევს ყნოსვით ზონებს,
განლაგებულს ცხვირის ფუძის ზემო
ნაწილში, მაგრამ ამოსუნთქვისას არ
ხდება ასეთი რთული პროცედურა



როგორიცაა გაფილტვრა და დატენიანება. ჰაერი კი უმოკლესი გზით მოემართება გარეთ. ცხვირის ყნოსვითი არე დაფარულია ყნოსვითი რეცეფტორებით და გვეხმარება სუნის აღქმაში. ყნოსვითი ფუნქციებს ატარებს ღორწოვანი პატარა ნაწილი, დაახლოებით ხუთი კვადრატული სანტიმეტრი ფართობის მოცულობით (2,5 კვადრატული სანტიმეტრი ყოველი ცხვირის შესასვლელთან). ადამიანს შეუძლია განასხვავოს ორმოცი ათასამდე სხვადასხვა სუნი, მაგრამ ყნოსვა ბევრ ცხოველს უფრო მძაფრი აქვს. ასე, მაგალითად, ძაღლის ყნოსვა შეიძლება მილიონჯერ მეტად მძაფრი იყოს ადამიანისაზე.

ამრიგად, სუნთქვა და ყნოსვა ცხვირის ის ფუნქციებია, რომლებიც ყველასათვის კარგადაა ცნობილი. მაგრამ ეს ჯერ კიდევ არაა ყველაფერი. არსებობს კიდევ გათბობის ფუნქცია. შეხედე, როგორი ტემპერატურაც არ უნდა იყოს ქუჩაში, ფილტვებში მიმავალი ჰაერი წინასწართბება ცხვირის ფუძეში და უახლოვდება ცელსიუსის 36-37 გრადუს ტემპერატურას. ეს აუცილებელია ჩრდილო განედის მცხოვრებლებათვის. მათი ცხვირი სასტიკ ყინვებშიც კი ათბობს ცივ ჰაერს სხეულის ტემპერატურამდე. აფრიკის უდაბნოს მცხოვრებთათვის ორმოცდაათი გრადუსიან ტემპერატურის დროსაც კი, ფილტვებში მიედინება იგივე 36-37 გრადუს ტემპერატურის ჰაერი. მაშასადამე, ჩვენი ცხვირი წარმოადგენს უნიკალურ კონდიციონერს. უდავოა, ცხვირი წარმოადგენს

ღმერთის ქმნილების საოცრებას და მოწმობს შემქმნელის უსაზღვრო სიბრძნის შესახებ. ცხვირს აქვს კიდევ ერთი დამცველი რეფლექსი – ცხვირის დაცემინება. მაღალი სიჩქარისა და დიდი წნევის წყალობით, გამომავალ ჰაერს ცხვირის საშუალებით გამოაქვს



იქ მოხვედრილი უცხო სხეულები, ყველაზე პატარა ნაწილებიც კი. ცხვირის დაცემინება, ავადმყოფობის საწყის სტადიაში, ეხმარება ორგანიზმს ვირუსებისა და ბაქტერიების გასუფთავებაში.

არსებობს კიდევ ერთი ნაკლებად შესწავლილი ცხვირის ფუნქცია, რომელსაც ეწოდება ნერვო-რეფლექტური. მაგალითად, როდესაც ადამიანი იმყოფება გულწასული, ასუნთქებენ ნიშადურის სპირტს და გრძნობა უბრუნდება. ცხ-

ვირის ღორწოვანი გარსის ასეთი ზე-
ლოვნური გაღიზიანებით, ექიმები დიდი
ხანია სარგებლობენ სხვადასხვა დაა-
ვადებების მეურნალობისას. არცერთ
ჩვენგანისათვის დღეს არ არის საო-
ცარი, რომ ნემსის ჩხვლეტა განსაზ-
ღვრულ წერტილში იწვევს იმ ორგანოს
ცვლილებას, რომელიც ჩხვლეტის ადგი-
ლიდან შორს არის, მაგრამ ჯერ კიდევ
ცოტაა ცნობილი იმის შესახებ, რომ ცხ-
ვირის ზონის განსაკუთრებულმა გაღი-
ზიანებამ შეიძლება იქონიოს გავლენა
ორგანიზმის სიცოცხლისუნარიანობა-
ზე. ინჰალაცია, (შესუნთქვა) გამოვლე-
ბა, ელექტროპროცედურები – ყველა ამ
სეანსს უნიშნავენ არა მარტო სურდოს
შემთხვევაში, არამედ სხვადასხვა დაა-
ვადებების დროს, როგორიცაა: კუჭის
წყლული, სხვადასხვა ნერვიული სიმპ-
ტომი (ნიშანი).

ბოლო დროს პოპულარული გახდა
არომოთერაპია, როდესაც ავადმყოფს
მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად უნი-
შნავენ ცხვირით განსაზღვრული სუ-
ნის შესუნთქვას. მაგალითად კამფორის
სუნი ზრდის ბრონხების წინააღმდე-
გობას, ვარდისფერი და ბერგამოტის
ერბო იწვევს კანის ტემპერატურის ზრ-
დას, სისხლის წნევის დაწევას, პულსის
შენელებას; როზმარინი და ლავანდის
სუნი მოქმედებს დამამშვიდებლად და
ადმოფხვრის სტრესულ მდგომარეობას,
ხოლო ლიმონისა და ევკალიპტის სუნი,
საწინააღმდეგოდ, აღვიძებს და ზრდის
შრომის უნარიანობას. მართლაც რომ
საოცრებაა. მაშ ასე, ჩემო მეგობარო!
ნუ იქნები დაუდეგარი, იფიქრე ღმერთის
მშვენიერ საჩუქარზე, ჩვენში მისი ქმ-
ნილების საოცრებაზე და მაღლიერების
გრძნობა გქონდეს მისდამი. „თუ თქვენ
დაიწყებთ ალლაჰის წყალობის დათუ-
ლას, მაშინ ვერ ჩამოთვლით მათ! ნამდ-
ვილად, ალლაჰი მპატიებელია, გულმოწე-

ვალეა.“ (სურა „ნახლი“ 18).

გაკვეთილები ჯგუფური მეცადინე- ობისათვის

თავისუფალ დროს ბავშვთან ერთად
ჩაატარეთ რამოდენიმე იოლი გაკვეთი-
ლი თემაზე: „ალლაჰმა შექმნა ჩვენი ცხ-
ვირი.“

პირველი გაკვეთილი:

ჩვენი ცხვირი

დაე, ბავშვმა ყურადღებით შეისწავ-
ლოს ცხვირი სარკის წინ. რა შეუძლია
თქვას მან მის შესახებ? რითია მსგავსი
ჩვენი ცხვირი? როგორი შეიძლება იყოს
ცხვირის ფორმები? როგორი ცხვირი
აქვთ ცხოველებს? მიაქციეთ ყურადღება
სუნთქვას, რა მოსდის ცხვირს ჩასუნთქ-
ვა-ამოსუნთქვისას?

მეორე გაკვეთილი:

ცხვირის მნიშვნელობა და სუნთქვა

ესაუბრეთ ბავშვს, ჰკითხეთ, რა იცის
მან ცხვირის შესახებ? რისთვის გვჭირდ-
ება ჩვენ ნესტოები? შევძლებდით თუ
არა სუნთქვას, ყნოსვას ცხვირის გა-
რეშე? დაე, ბავშვმა გააგრძელოს ფრაზა
„ღმერთმა მომცა ცხვირი და მე შემი-
ძლია...“

მესამე გაკვეთილი:

ჯანმრთელობა

იცით თუ არა, რომელია მსოფლიოში
ყველაზე გავრცელებული ავადმყოფო-
ბა? გინესის რეკორდების წიგნის ერთ-
ერთ თავში: „ადამიანის ფიზიოლოგია
და ანატომია“, განყოფილება: „ჯანმრთე-
ლობა“, ნათქვამია, რომ „მსოფლიოში
უფრო მეტად გავრცელებულ ავადმო-
ფობას წარმოადგენს მძაფრი სურდო“. მოუყევით პატარას იმის შესახებ თუ,

როგორ შეიძლება სურდოს თავიდან აცილება და რით შეგვიძლია მისი მკურნალობა.

მეოთხე გაკვეთილი:

მანერები

აუხსენით, რომ საზოგადოებაში არსებობს განსაზღვრული წესი, ისეთი, როგორიცაა: ცხვირის ჩიჩქნა, მოწმენდა, სრუტუნი. ულამაზოა ცხვირის აბზუება, საკუთარი უპირატრსობის ჩვენება და აგრეთვე ცხვირის ჩაყოფა სხვის საქმეში (ანუ ზედმეტი ცნობისმოყვარეობის გამოვლენა იმ საქმეში, რომელიც მას არ ეხება).

მეხუთე გაკვეთილი:

თამაში

ენოსვის განვითარებისათვის თამაში: შეაგროვეთ 5-8 ცალი ქილა და ჩააწყვეთ მათში სუნიანი ნივთიერებანი. მაგალითად: ყავა, შამპუნი, ნიორი, კბილის პასტა, ფეხსაცმლის კრემი, კარაქი, ხველების წამალი და ა. შ. აუხვიეთ ბავშვს თვალები, დაე, ის სუნის მიხედვით მიხვდეს სად რა დევს. შეიძლება გავართულოდ დავალება და დავამატოთ სპეციფიკური სუნის არ მქონე საგნები, დაე, ბავშვმა იფანტაზიოროს, რომ ეს შეიძლება ან გამოიცილოს, ან ცხვირით ჩაერგოს საგანში.

მექმესე გაკვეთილი:

სუნნეთი

რა გვაცნობა ჩვენ უზენაესი ღმერთის წმინდა შუამავალმა მუჰამმედმა (სალელელაჰუ ალეიჰი ვე სელლეჰ) ცხვირის შესახებ? მოუყევით და წაიკითხეთ ბავშვთან ერთად ცხვირის გასუფთავების აუცილებლობის შესახებ ჰადისები.

მეშვიდე გაკვეთილი:

დაე, ბავშვმა გამოიცილოს, რას აღნიშნავს შემდეგი გამონათქვამები. შეეცა-

დეთ სიტყვიერად დაუსურათოთ ისინი. გაესაუბრეთ, რომელ შემთხვევაში ღირს ასე მოქცევა და რომელში არაა სასურველი.

1. „ცხვირის აბზუება“ – მედიდურობა, უკადრისობა. რაღაცით უზომოდ ამაყობა.

2. „ცხვირის ჩამოშვება“ – მწუხარება, და ნაღვლიანება.

3. „ცხვირის მიბრუნება“ იგივეა რაც საკუთარი ზიზღის ჩვენება.

4. „ცხვირის პირდაპირ დაჭერა“ – რაღაცის ყურადღებით მოსმენა.

5. „ცხვირის შეჭმუხვნა“ – უკმაყოფილების გამოხატვა.

6. „ცხვირის ჩაყოფა“ – უზომოდ ცნობისმოყვარეობა.

7. „ცხვირის გამოყოფა“ – იმ საქმეში ჩარევა, რაც არ ეხება.

8. „ცხვირის ტარება“ – მოტყუება.

9. „ცხვირის შეხოცვა“ – ვიღაცისათვის ცუდის გადაბრალება.

10. „ცხვირჩამოშვებული დატოვება“ – გასულელება, გაცურება, მოტყუება.

და ბოლოს მივაგოთ ქება ალლაჰს, სამყაროთა ბატონს, რომელმაც დავაჯილდოვა ფასდაუდებელი საჩუქრებით. ვიყოთ ჩვენ მადლიერი მონა-მსახურები! წავიკითხოთ ბავშვთან ერთად (ზეპირად) შემდეგი ვედრება: „ალლაჰუმმე ღენნი ღელა ზიქრიქე, ვე შუქრიქე ვე ხუსნი ღიბადეთიქ.

ო, ღმერთო! დამეხმარე მახსოვდე შენ, მადლიერი ვიყო შენი და საჭირო სახით თაყვანი გცე შენ.

თარგმნა გ. ხოზრევანიძემ

რეგიონალიზმის განვითარების გეოგრაფიული ასპექტები

რეგიონი წარმოიშვა ლათინური სიტყვისაგან პერეპე - რაც ნიშნავს მართვა, წარმართვას ბატონობას. ხოლო ქართულ ენციკლოპედიაში რეგიონი განმარტებულია, როგორც მსხვილი ტერიტორიული ერთეული - მაგალითად ბუნებრივი - რეგიონი, ეკონომიკური რეგიონი, პოლიტიკური რეგიონი.

ქართული ენის განმარტებითი ლექსიკონის მიხედვით ცნება - რეგიონალური მოიცავს ცალკეულ მხარეს, ქვეყანას ან რამდენიმე მეზობელ ქვეყანას. ხოლო ცნება რეგიონალიზმი ფრანგული წარმოშობისაა და პირველად გამოიყენა მეცნიერმა ბერლუკ პერუსისმა 1874 წელს. ფართო საზოგადოებისათვის რეგიონალიზმი ცნობილი გახდა 1901 წელს. რეგიონალიზმს იყენებდნენ სამხედრო მნიშვნელობითაც.

რეგიონალურ მოძრაობებს დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა ძველ რომში აგრეთვე ინგლისში, საფრანგეთში, იტალიაში, ესპანეთში, შოტლანდიაში, ბასკეთში, შეიძლება ითქვას, რომ მე - 20 საუკუნის დასაწყისისა და მეორე მსოფლიო ომის შემდგომი პერიოდის ევროპაში, რეგიონალიზმმა დიდი როლი ითამაშა სახელმწიფოთა წარმოშობისა და ჩამოყალიბების პროცესში.

რეგიონი უნდა განვიხილოთ, როგორც რაციონალური ტერიტორიული ერთეული, როგორც მრავალი ურთიერთდამაკავშირებელი სუბიექტური და ობიექტური ხასიათის მქონე ფაქტორე-

ბის კომპლექსი. რეგიონი აერთიანებს გეოგრაფიულ მახასიათებელთა განსაზღვრულ სახეებს. ამავე დროს წარმოადგენს რეგიონალურ თვითიდენტიფიკაციის საშუალებას ამ ტერიტორიაზე მცხოვრები მოსახლეობისათვის. რეგიონი წარმოადგენს ისტორიულად ჩამოყალიბებულ პოლიტიკურ გაერთიანებას, რომელსაც ახასიათებს ეკონომიკურ ურთიერთობათა ურთიერთკავშირი და სისტემური ხასიათისაა.

რეგიონის ტერიტორიაზე შეიძლება არსებობდეს მმართველობის განსაკუთრებული ფორმა ან მმართველობის სისტემა, რომელსაც შეიძლება ადმინისტრაციულ-პოლიტიკური და სამართლებრივი მნიშვნელობა ჰქონდეს.

რეგიონალიზმი ესწრაფვის არა სუვერენული სახელმწიფოს, არამედ კავშირის სახის მქონე ორგანიზაციის ჩამოყალიბებას, ერთიანი სახელმწიფოს



ფარგლებში ე.ი. რეგიონალიზმის დროს დგას არა სუვერენიტეტის, არა ავტონომიის, არა პოლიტიკური ერთობის, არამედ ერთმანეთთან ტერიტორიულად დაკავშირებულ ცხოვრებისეული ურთიერთობის დაცვის საკითხი. ამ გაგებით რეგიონალიზმი შეიძლება განვიხილოთ, როგორც უფრო კონსერვატორული ხასიათის მიმდინარეობა.

რეგიონალიზმის პრობლემების სერიოზული მეცნიერული გამოკვლევები, უშუალოდ უკავშირდება რეგიონალური მოძრაობის გაძლიერებას ირლანდიაში, კორსიკაში, ბასკეთში, კავკასიაში. სახელმწიფო პოლიტიკის სფეროში რეგიონალური პრობლემებისადმი ინტერესი გაძლიერდა მას შემდეგ, რაც რეგიონალურმა მოძრაობამ შეიძინა დეინტეგრაციული და პარტიკულარული ხასიათი. ნაკლებადაა განხილული რეგიონალური ინსტიტუტების, როგორც ტერიტორიული ავტონომიისკენ მისწრაფების რეალიზაციის ერთ-ერთი ფორმის საკითხი. რეგიონალიზმი მჭიდროდაა დაკავშირებული სხვადასხვა ეთნიკურ, ენობრივ, კულტურულ, ეკონომიკურ მოთხოვნებზე დაფუძნებულ ეროვნულ მოძაობასთან – რომელიც საკმაოდ ჭრელია. რეგიონალიზმი მოიცავს ავტონომიურ-ფედერალისტურ, ზოგჯერ კი სეპარატისტულ იდეოლოგიას, რომელიც სერიოზულ პრობლემებს წარმოშობს პოლიტიკასა და კონსტიტუციურ პრაქტიკაში.

რეგიონალური მოძრაობა არ შეიძლება აიხსნას საზოგადოებაში არსებული ეთნიკური, ენობრივი, კულტურული და რელიგიური განსხვავებების არსებით სახედ, რეგიონალიზმის, როგორც ეროვნული მოძრაობის მიზეზები უფრო სერიოზულია და ისტორიის სიღრმეში დევს. თანამედროვე ევროპაში რეგიონალური მოძრაობის გაძლიერების ერთ-ერთ უმთავრეს მიზეზს წარმოადგენს, სახელმწიფოთა ტერიტორიული საზღვრების დადგენის და სახელმწიფოთა ტერიტორიული დავის პროცესში, მთელი რიგი ისტორიულ

- კულტურული, ენობრივი და ეთნიკური მომენტების გაუთვალისწინებლობა. ზოგიერთი სახელმწიფო და სახელმწიფოს ადმინისტრაციული საზღვრები ჩამოყალიბდა შემთხვევითი ფაქტორის გავლენით. ტერიტორიული საზღვრების საკითხი ნაკლებად ეკითხებოდა შესაბამის ტერიტორიაზე მცხოვრებ მოსახლეობას.

რეგიონალიზმი, გლობალიზაციის პროცესის პარალელურად მოითხოვს პოლიტიკური ხელისუფლების დეცენტრალიზაციას და ფედერალური სტრუქტურების რევიტალიზაციას. პოლიტიკურ პროცესში ფართო მასების მონაწილეობის და ინდივიდუალური პასუხისმგებლობის ეფექტიანი ფორმების დანერგვას.

უნდა აღინიშნოს, რომ ევროპული რეგიონალიზმის ტენდენციები ვითარდება ევროსაბჭოს ფარგლებში. ევროსაბჭო ევროპულ რეგიონალიზმს განიხილავს, როგორც დემოკრატიის დამკვიდრების და მოქალაქეთა პოლიტიკური აქტიურობის ამაღლების ხელსაყრელ ინსტრუმენტს. რეგიონალიზმი ასევე აღიარებულია, როგორც უმცირესობათა დაცვის მაღალგანვითარებული ფორმა. ამ თვალსაზრისით, რეგიონალიზმი შემდეგი თავისებურებით ხასიათდება.

1. რეგიონალური სტრუქტურები რეფორმირებულია კონსტიტუციით და მატერიალური აზრით, წარმოადგენს კონსტიტუციის განუყოფელ ნაწილს.

2. რეგიონალიზმის შემთხვევაში განხორციელებულია კომპეტენციათა დანაწილება კანონმდებლობის, მმართველობის და მართლმსაჯულების სფეროებში – ხელისუფლებათა დანაწილების პროტოტიპი.

3. რეგიონალიზმის დროს დასაშვებია საკუთარი სახელმწიფოების ისეთი ფუნდამენტური წინაფორმების არსებობა, როგორიცაა დროშა, გერბი, სახელწოდება.

4. რეგიონალიზმი გულისხმობს რე-

გიონალურ - ტერიტორიული ორგანოების ფუნქციათა მკაფიო განსაზღვრას, რაც გამორიცხავს სახელმწიფო ფუნქციების დუბლირებას ცენტრალურ და რეგიონალურ დონეებზე.

5. რეგიონალური მრავალფეროვნების რეალიზაცია უნდა განხორციელდეს სახელმწიფოს ერთიანობაში პრინციპის „მრავალფეროვნება ერთიანობაში“ შესაბამისად.

6. რეგიონების მონაწილეობა უზრუნველყოფილი უნდა იყოს პარლამენტის, რეგიონალური პარლამენტის ან პროცედურული ფორმების მეშვეობით.

7. გათვალისწინებული უნდა იქნეს რეგიონებს და ცენტრალურ ხელისუფლებას შორის წარმოშობილი კონფლიქტის მოწესრიგების პროცედურა, კონსტიტუციური სასამართლოს მიერ.

8. რეგიონებს უნდა ჰქონდეს საბიუჯეტო და ფინანსური ავტონომია, რომელიც უზრუნველყოფილი იქნება საკუთარი გადასახადებით და შემოსავლებით.

საქართველო ევროპის რეგიონალიზმის მსგავსად, მრავალფეროვანი ფიზიკურ – გეოგრაფიული, ეკონომიკურ – გეოგრაფიული, ისტორიულ – გეოგრაფიული, სოციალურ – ეკონომიკური თავისებურებებით ხასიათდება, რომელიც უძველესი დროიდანვე იყოფა რეგიონებად.

ამჟამად საქართველოს ტერიტორიაზე წარმოდგენილია 12 ისტორიულ გეოგრაფიული რეგიონი.

1. თბილისის რეგიონი
2. აჭარის ავტონომიური რესპუბლიკა.
3. აფხაზეთის ავტონომიური რესპუბლიკა.
4. გურიის რეგიონი.

5. სამეგრელო ზემოსვანეთის რეგიონი.

6. იმერეთის რეგიონი.

7. სამხრეთ ჯავახეთის რეგიონი.

8. შიდა ქართლის რეგიონი.

9. ქვემო ქართლის რეგიონი.

10. რაჭა - ლეჩხუმი, ქვემო სვანეთის რეგიონი.

11. მცხეთა - თიანეთის რეგიონი.

12. კახეთის რეგიონი.

აღნიშნული რეგიონების განვითარების გეოგრაფიული ასპექტებია:

1. რეგიონის გეოპოლიტიკური მდებარეობის სპეციფიკა.

2. ისტორიულ – გეოგრაფიული განვითარების შედეგები და პერსპექტივები.

3. გეოლოგიურ – ეკოლოგიური ფაქტორების სიწმინდე.

4. რეგიონის მოსახლეობის სოციალური ცხოვრების დონის ზრდა.

5. რეგიონის ეკონომიკის განვითარების პერსპექტივები.

6. რეგიონის პოლიტიკური სიტუაციის შედეგები და მათი განვითარება, ცივილიზაციის მეთოდები და ფორმები.

7. რეგიონის მართვა დემოკრატიული პრინციპების საფუძვლების მიხედვით, როგორცაა თავისუფლება, თანასწორობა, სამართლიანობა, ჰუმანიზმი, დიპლომატია, კომპრომისი და ა.შ.

ზ. აბაშიძე

ბანანი - სტრუქტურული დანაშაუნი

თანამედროვე მედიცინამ დაამტკიცა, რომ ყურანში მოხსენებულ 858 ხილს მართლაც გააჩნია ადამიანის ორგანიზმზე სასიკეთო ზემოქმედება.

მაგალითისათვის, ყურანში სამოთხის ბაღების აღწერისას, მოხსენებულია თბილი ქვეყნებიდან ჩამოტანილი ბანანი. ასე რომ, როგორც მკაცრ ცივ ზამთარში მზის სხივი, ასევე ბანანი სამოთხის ბაღებიდანაა. შეიძლება ამიტომაც, რომ ასე საყვარელია ის ბავშვებისათვის, პატარებში თითქმის არ გვხვდება ბანანისადმი აღფრთხილება. ამიტომაც არის ეს ხილი ხშირად ბავშვთა კვების რაციონში. სურა „ვაყიდა“ (ამბავი) ნათქვამია: სამოთხის ხალხი იქნებიან „ბანანის პაღმათა უხვი ნაყოფის“ ნეტარებაში („აღ-ვაყიდა“, 56/29). ბა-

ნანი, მართლაც, რომ საჩუქარია ზამთარში. ეს, ეგრეთწოდებული, ნატურალური ანტიდეპრესანტია. თუ ჩამოვთვლით ამ მცენარის ყველა უნიკალურ თვისებას და ჩავფიქრებთ რამდენად სასარგებლოა იგი, მაშინ თითოეული ჩვენგანი შეჭკველად ჩართავს მას თავის ყოველდღიურ რაციონში. სრულად გავცნოთ ბანანის სახეობებს, ვფიქრობ, რომ ეს საინტერესოა იმიტომ, რომ ცოტას აქვს შესაძლებლობა გაემგზავროს ეკვატორში, კოსტა რიკაში, კოლუმბიაში, დომინიკის რესპუბლიკაში, ვენესუელაში, პანამასა და პონდურასში, რათა საკუთარი თვალთ ნახოს ეს ეგზოტიკური მცენარე.

ბანანი ერთერთი უძველესი ნაყოფია დედამიწაზე. ის მოიხსენიებოდა ჩვენს ერამდე მე-IV საუკუნეში. როგორც ამტკიცებენ მეცნიერები, ეს მცენარე სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის კულტურაში შევიდა ჯერ კიდევ ბრინჯისა და შაქრის ღერწმადე. ბანანი მრავალწლიანი ბალახია, მაგრამ ყველამ არ იცის, რომ ამ ბალახის ღერო მიწის ქვეშაა და წარმოადგენს თავისთავად ფესურას, რომლის მასამაც შეიძლება მიაღწიოს 10 კილოგრამს. ის, რაც მიწის ზედაპირზეა და ჩვეულებრივ ღერო ან წვერო ეწოდება, ესაა - ფოთლები ერთიმეორეზე გადახვეული. ასეთი მატყუარა ღე-



როს სიმაღლე აღწევს 9-15 მეტრს, ხოლო დიამეტრი - 60 სმ-ს. მატყუარა ღეროს კენწეროში განთავსებულია უხილავი ყვავილედის, რომლისაგანაც ვითარდება ნაყოფი. მცენარეზე ნაყოფი აღმოცენდება 6-10 თვის შემდეგ. ასეთი ღერო ცოცხლობს მხოლოდ ერთ წელს, რადგანაც ნაყოფის დამწიფების შემდეგ ის კვდება. ბანანის ყველა ჯიშს, (დღეისათვის მისი რაოდენობა აღწევს 300-მდე) ყოფენ „ტკბილ“ და სახამებლისნაირად. პირველს ჭამენ უმს, როგორც დესერტს, ხოლო მეორეს კი ხარშავენ, წვავენ, ახმობენ, ამზადებენ ხორცილთა და ბრინჯით. ასეთი ბანანის რბილესი სრულიად ნაყოფანია და გემოთი კარტოფილს მოგვაგონებს. გარდა ჩვენთან არსებული პოპულარული ყვითელი ბანანისა, ზოგიერთ მაღაზიებში შეიძლება ნახო ჯუჯა ბანანი, ანუ, როგორც მათ კიდევ უწოდებენ შაქრის ბანანი. მათი განმასხვავებელი ნიშანი პატარა ზომის გარდა ყვითელი მასაა, რომელიც გემოთი უფრო ტკბილია, ვიდრე ჩვეულებრივი ბანანი. არ ჩამოაქვთ ჩვენთან წითელი ბანანი, რადგანაც ისინი ვერ უძლებენ ტრანსპორტირებას.

სამოთხის ხალხი იქნებიან... „ბახახის პალმათა უხვი ნაყოფის“ ნეტარებაში (სურა „ალ - ვაყია“, 56/29)

ამ ბანანის კანი და რბილესი გადადის წითლიდან მელნისფერამდე. გემოს თვალსაზრისით, ეს შესანიშნავი ხილია, განსაკუთრებით კი შემწვარი და გამომ-

ცხვარი. არის კიდევ ბანანი ვაშლის გემოთი. მას ასეც ეწოდება „ვაშლის ბანანი“. მწიფე ნაყოფს კანი თხელი და მწვანე აქვს.

რითაა ბანანი განსაკუთრებული?



რომელ შემთხვევაშია რეკომენდირებული მისი მიღება?

პასუხი მარტივია. სტრესის (ნერვიულობის) ნებისმიერი სახის დროს, ცხოვრებისადმი ინტერესის დაკარგვისას.. ბანანი საუკეთესო წამალია. ზამთარში სიცვიის, მზის სხივის არასაკმარისი რაოდენობისა და ავიტამინოზის ნაკლოვანებისას ბევრ ადამიანს ეცვლება ხასიათი. ასე რომ, ღებრესიის პირველსავე ნიშნებისას სპეციალისტები გვირჩევენ თავდაპირველად, ნებისმიერ მოხერხებულ დროს, ვისარგებლოთ მზის სხივების ენერგიით. დღისით მზის სხივების ქვეშ ნახევარი საათით სეირნობა ერთნახევარჯერ ზრდის ორგანიზმში სეროტონინს გამოიმუშავებს.

შეიძლება გამოჩნდეს საკუთარი თავისათვის ენერგიის დამატებითი წყაროებიც: არ გყოფნის მზის შუქი – შეიძლება გაანათო ყველა ოთახი და არ გამოერთო მანამ, სანამ არ მოგწვინდება. შეიძლება მოამზადო გემრიელი საჭმელები, წაიკითხო წიგნები, გაისეირნო, გაესაუბრო მეგობრებს, ამასთანავე საჭიროა დიდი ყურადღება დაუთმო ნამაზს. სახელდობრ, ის, შინაგანი დამშვიდების საუკეთესო საშუალებაა. და საერთოდ, ისლამის ბევრი მითითებით მოქმედებს როგორც ანტი-დეპრესანტი.

ცუდ განწყობილებასთან ბრძოლისას დიდ როლს თამაშობს მცენარეული ანტიდეპრესანტები, რომლებსაც შეიცავს ბანანი, მაკარონი და ვაშლი. ერთ-ერთი სამედიცინო დაწესებულების გამოკვლეებით, დეპრესიით შეპყრობილ ადამიანთა შორის, ბანანის ჭამის შემდეგ ბევრი მათგანი თავს უკეთესად გრძნობდა. ეს ხდება იმიტომ, რომ ბანანი, როგორც ზემოთ დასახელებული პროდუქტები, შეიცავს ტრიფტონს, პროტეინის ერთ-ერთ სახეს, რომელიც ორგანიზმში წარმოქმნის სეროტონინს. ის ადუნებს, აუმჯობესებს განწყობილებას და საერთოდ ადამიანი

თავს გრძნობს ბედნიერად.

ამრიგად, ბანანი ეხმარება ორგანიზმს სწრაფად აღადგინოს დაქვეითებული ენერგია. შეიცავს რა სამ ნატურალურ შაქარს (საქაროზა, ფრუქტოზა და გლუკოზა) ფიბრასთან (ბოჭკო) კომბინაციაში, ბანანი იძლევა დაუყოვნებლივ, არსებით ენერგიის დამცავ მუხტს. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ სულ რაღაც ორი ბანანი უზრუნველყოფს ენერგიის აღდგენას, საკმარისს საათნახევრიანი ენერგიული შრომისათვის. ამიტომაც საოცარია, რომ ბანანი განეკუთნება მსოფლიოს წამყვან ათლეტთა რაციონის აუცილებელ შემადგენელ ნაწილს.

რომელ მკვებავ ნივთიერებებს შეიცავს ბანანი?

ბანანი შეიცავს 75% წყალს 1,3% ცილებს და 0,6% ცხიმს. ბანანი მკვებავი პროდუქტია. მისი 100 გრამი ადამიანს აძლევს 99 კალორიას. ბანანის ნაყოფის რბილგული შეიცავს ბევრ საქაროზას, ვიტამინებს C, B1, B2, PP, E კაროტინსა და ფერმენტებს. მასში არსებობს ორგანული მჟავა (სტარბობს ვაშლის), უჯრედისი, ეთეროვანი ზეთი და სახამებელი. ბანანი წარმოადგენს უდიდეს ფასეულობას, როგორც მიკროელემენტების წყაროს: 100 გრამი ბანანი შეიცავს 42 მგ. მაგნიუმს და 348 მგ. კალცი. უკანასკნელის შემადგენლობით ბანანი ხომ არ შევადაროთ ჭერმის ჩირს? გარდა ამისა, ტროპიკული ნაყოფი წარმოადგენს კალციის, რკინისა და ფოსფორის წყაროს. ბანანი მდიდარია რკინით, ამიტომ ასტიმულირებს ჰემოგლობინის გამო-



მუშავენ სისხლში და იხმარება ანემიის დროს.

რატომაა მნიშვნელოვანი კალციის შემადგენლობა ადამიანის ორგანიზმისათვის?

კალცი წარმოადგენს მნიშვნელოვან მინერალს, რომელიც ეხმარება გულის რიტმის ნორმალიზებას, ტვინს აწვდის ჟანგბადს, არეგულირებს ორგანიზმში წყლის ბალანსს. როდესაც ჩვენ ვიმყოფებით სტრესულ მდგომარეობაში, ორგანიზმში იზრდება მეტაბოლიზმის დონე, იზრდება და მცირდება – კალციის. კალციის ნაკლებობა საკმაოდ ხშირად ხდება მიზეზი გულის რიტმის დარღვევისა. ბალანსი შეიძლება აღდგენილი იქნეს კალციით მდიდარი ბანანის დახმარებით. ვიტამინი B6 არეგულირებს სისხლში გლუკოზის დონეს, რაც გავლენას ახდენს გუნება-განწყობილებაზე. ბანანის მიღება ჭამის შემდეგ, ამაღლებს სისხლში შაქრის დონეს და ეხმარება დილის სისუსტის დასაბრუნებლად. ავსტრალიის ფსიქოლოგიის ინსტიტუტის გამოკვლევებმა გამოავლინეს, რომ სტრესსა და წნევას იწვევს გადამეტებული ჭამა, შიმშილის სწრაფად მოკვლის და გაძღომის გრძნობის აღმკვეთი, მაგალითად, შოკოლადისა და ჩიპსების მიღება. აკვირდებოდნენ რა 5000-ზე მეტ პაციენტს, მკვლევარებმა გამოავლინეს, რომ სიმსუქნით დაავადებულ ადამიანთა შორის, ყველაზე მეტია ისინი, ვინც ადვილად ექვემდებარებიან სტრესს, მკვლევარები მივიდნენ დასკვნამდე, რათა თავიდან ავიცილოთ საკვების უზომოდ ჭამით გამოწვეული შედეგები, აუცილებელია სისხლში შაქრის დონის რეგულირება და მისი შენარჩუნება მუდმივად ერთ დონეზე. ამისათვის საჭიროა ყოველ ორი საათის შემდეგ მივიღოთ ნახშირწყლებით მდიდარი საჭმელი (ბანანი). ბანანი შეიძლება დაეხმაროს ადამიანებს, რომლებიც ცდილობენ მიატოვონ თამბაქოს მოწევა. რადგანაც ამ ხილს გააჩნია

C, B1, B6, B12 ვიტამინების, კალციისა და მაგნეზიის შემცველობის მაღალი მაჩვენებელი ის ეხმარება ორგანიზმს გაუსწორდეს ნიკოტინის უკმარისობას. ბანანს გააჩნია ნატურალური ანტიოქსიდური ეფექტი, ასე, რომ ის დაეხმარება მათ, ვისაც კუჭის წვა აწუხებს. ბანანი ერთადერთი ნედლი ხილია, რომელიც შეიძლება უსაფრთხოდ მიიღო წყლულის გამწვავების სტადიაში. ანეიტრალებს ჭარბ სიმჟავეს 1,2,3-ჯერ და ამცირებს გაღიზიანებას. ფარავს კუჭის კედლებს.

ქალებისათვის ბანანი სასარგებლოა მენსტრუალური ციკლის პერიოდში. ბევრი განიხილავენ ბანანს, როგორც „გამაგრებელ“ ხილს, რომელსაც შეუძლია შეამციროს მომავალი დედის ფიზიკური და ემოციონალური სიმსუროვლის ტემპერატურა. ტაილანდში, მაგალითად ორსული ქალები ჭამენ ბანანს იმიტომ, რათა ბავშვი დაიბადოს დაბალი ტემპერატურით. თუ კოლოებისა და მწერების ნაკბენ ადგილას წაისვამთ ბანანის კანის შიდა ნაწილს, მაშინ გაღიზიანებისა და გასივების ალბათობა ნაკლებია. ბანანი სამკურნალოა ბევრ დაავადებისას, განსაკუთრებით რეკომენდირებულია ის ტემპერატურის, საკვების გადამუშავების დარღვევის, კუნთოვანი სპაზმებისა და კუნთის კანის ატროფიის დროს.

რომელი ავადმყოფობის დროს არ შეიძლება ბანანის საჭმლად გამოყენება?

სპეციალისტები გვირჩევენ არ მივიღოთ ბანანის მწვანე ნაყოფი რადგან, კუჭი ცუდად ამუშავებს. შაქრის მაღალი შემცველობისას, დიაბეტიანებისათვის საჭიროა მისი შეზღუდვა; დღეში ნახევარი ბანანი. საერთოდ ბანანს იყენებს ბევრი, როგორც ნატურალურ წამალს.

თარგმნა გ. ხოზრევანიძემ

„ზოგანაც ჭაბუკი სკოლაში ზეცა ან დასწიხა ღონში ღაზა“.

ისლამი და ალკოჰოლი

ბეიაზით ბენ ასამს მოჰყავს გასაოცარი ისტორია ალკოჰოლის მიღებით ცოდვის ჩამდენის მიმართვა ალლაჰისადმი, რომელიც პატიებას ითხოვს:

„შამში ერთი გავლენიანი ადამიანი ცხოვრობდა. მას სხვა მუსლიმანები დიდ პატივს სცემდნენ. ზოგჯერ ის ხშირად ეწვეოდა ხოლმე სტუმრად მმართველ ომარს. მაგრამ ერთხელ ეს ადამიანი გაქრა. ხალხი დაინტერესდა, თუ რა შეემთხვა მას. შეწუხდა მმართველიც კი და ბრძანა, რომ მოეძებნათ იგი. მალე მას მოახსენეს: „ო, მუსლიმანთა ამირო, მან დაღუპა დაიწყო.“ მაშინ წმინდა ომარმა დაუძახა თავისთან გადამწერს და უკარნახა: „მოგესალმები, ჩემო მეგობარო! შენთან ერთად ვადიდებ ალლაჰს, რომელიც მოგვიტევებს ცოდვებს, იღებს მონანიებას, იგი ის არის, ვისი სასჯელიც საშინელებაა, ვისაც ყველაფერი ესმის

და ხედავს. არ არსებობს ღმერთი გარდა ალლაჰისა და მხოლოდ მის სიმდმდრეში დაბრუნებული ჰპოვებს შეებას...“

მას შემდეგ, რაც დაასრულა ომარმა წერილი, უთხრა მორწმუნეებს: „ილცეთ თქვენი ძმისათვის, რომ მან გული იბრუნოს ალლაჰისაკენ და მიიღოს მისი პატიება.“

განდგომილმა მიიღო გზავნილი მმართველისაგან, რამდენჯერმე გადაიკითხა და გაუკვირდა: „ერთის მხრივ ის მაშინებს მე ღმერთის სასჯელით, ხოლო მეორეს მხრივ ამბობს, რომ ალლაჰი მიიღებს ჩემს მონანიებას.“ ამის შემდეგ მან მოინანია ცოდვები ალლაჰის წინაშე და უარი თქვა შემდგომი ცოდვიანი ქმედებისაგან.

გაიგო რა ამის შესახებ მმართველმა ომარმა, თქვა: „როდესაც თქვენი ძმებიდან ერთი რომელიმე აცდება გზას, გამოიყენეთ ყველა შესაძლებლობა, რათა მას იმედი ჰქონდეს ალლაჰის პატიებისა და ღმერთმა კი ნება მისცეს მას მონანიებისა, აღარ სცოდოს, რომ ნუ დასწყევლით მას, ნუ იქნებით ეშმაკის წილი.“

თანამედროვე მეცნიერებით დადგენილია, რომ ალკოჰოლი (ეთილის სპირტი, ანუ უბრალოდ სპირტი, მიღებული შაქრის



ფერმენტაციის დუღილისას), ახდენს დამ-
ლუპველ ზემოქმედებას ადამიანის ორ-
განიზმზე, განსაკუთრებით მის ნერვულ
სისტემაზე. ალკოჰოლიანი სასმელების
მოთხოვნილებას ადამიანი მიჰყავს ალ-
კოჰოლური თრობის მდგომარეობამდე.
ისლამის მიხედვით ყველაფერი, რასაც
ადამიანი ამ მდგომარეობამდე მიჰყავს,
აკრძალულია აიათებსა და ჰადისებში.

ალკოჰოლი ყურანის ექვს აიათში
აღნიშნულია სიტყვით „ხამრი“ – რაც
არაბულად ნიშნავს „ყურძნიდან დაწუ-
რული წველის სასმელს“ – ანუ ღვინოს.
სხვა მსგავსი სასმელების წარმოებასა
და ზიანზე მოხსენიებულია შუამავალ
მუჰამედის (სელლელლაჰუ ალეიჰი ვე
სელლემ) სხვადასხვა ჰადისში. ბოლოს
და ბოლოს ალლაჰს გამოაქვს ერთიანი
აკრძალვა ყოველგვარი ალკოჰოლური
პროდუქციისადმი.

მორწმუნო!

მათრობელა სასმელი, ყუმარი, ქვის
კერპები, მკითხაობა, ყველაფერი ეს ეშ-
მაკისეულია. განუდევით ყოველივე ამას,
იქნებ გადარჩეთ. ნამდვილად, ეშმაკს
ღვინისა და ყუმარის დახმარებით უნდა
დათესოს თქვენ შორის მტრობა და სი-
ძულვილი, ალლაჰის ხსენებისა და ნა-
მაზის შესრულებისაგან განდგომა. ნუთუ
თქვენ თავს არ შეიკავებთ მისგან? (სურა
„ალ-მაიდა“ 5/90,91; წაიკითხეთ აგრეთვე
სურა „ალ-ბაყარა“ 2/219; სურა „ან-ნისა
4/43; სურა „ალ-არაფი“ 71/157; სურა „ან-
ნიჰლი“ 16-67).

ბუნებრივია, მოცემული აკრძალ-
ვის დამრღვევი იმსახურებს სასჯელს.
მაჰაბი ჰანიფას მიხედვით ალკოჰოლ-
ური სასმელის მიღებისათვის განსაზ-
ღვრულია სასჯელის ორი სახე: სასჯელი
ღვინის მიღებასა და სხვა ალკოჰოლურ

სასმელებზე. ამრიგად, ვინც მიიღო ღვი-
ნო ცოტა თუ ბევრი, აღიარებს თუ არა
ის თავის სიმთვრალეს ექვემდებარება
როზგით დასჯას, რადგანაც შუამავლის
(სელლელლაჰუ ალეიჰი ვე სელლემ) ჰად-
ისში ნათქვამია: „ის ვინც სვამს ღვინოს,
დასაჯეთ ისინი როზგების დარტყმით“
(ეზუ დაუდ ჰუდუდ, 36; თირმიზი ჰუდუდ,
15; ნისაი, აშრიბა, 42; იბნ მაჯა, ჰუდუდი,



17,18, დარიმი აშრიბა 10).

ნახსენები სიტყვა „ხამრი“ აღნიშნავს
ყურძნის გამოწურულ წვენს, გამზადე-
ბულს დუღილისათვის, შემდეგ კი ადამი-
ანის გონებისათვის დამბნელებელს. რად-
გან ბევრი სწავლულები არ ჰყოფდნენ
ალკოჰოლს ღვინოდ და სხვა სასმელად,
თვლიან, რომ ის, რაც დიდი რაოდენო-
ბით აკრძალულია ან ჰარამია, ის პატ-
არა რაოდენობითაც ასევე აკრძალულია:
ყველაფერი ეს მოცემულ შემთხვევაში,

ჩართულია მცნებაში „ხამრი.“ ამის მტკიცებაა მუჰამმედ (სეღლეღლაჰუ ალეჰი ვე სეღლეჰ) შუამავლის ჰადისი: „**ნებისმიერი მათრობელა სასმელი ეკუთვნის „ხამრს“**, ხოლო ნებისმიერი ხამრი კი – აკრძალულს (ჰარამს)“ (მუსლიმი აშრიბა, 73; ებუ დაუდ აშრიბა, 5; თირმიზი, აშრიბა, 1; იბნ მაჯა, აშრიბა, 9; აჰმედ ბინ ჰანბალი II, 16, 29, 31, 105, 134, 137). შესაბამისად, სხვა



ნებისმიერ სასმელების მიმღებ ადამიანს აგრეთვე გამოუტანენ განაჩენს როზგების დარტყმით. (ალ-ქასანი, VII, 39; იბნუ ალ-ჰუმამი, ფათჰულ-ყადირ, IV, 178; ზაია-ჰი; თაბითუ ალ-ჰაქაიქი, III, 195).

ფაქტორი, რომელსაც შეუძლია შეცვალოს სასჯელი – ეს ეჭვია იმისა, რომ დამნაშავე იმყოფება არაფხიზელ მდგომარეობაში. ამის შესახებ გვაფრთხილებდა შუამავალი (სეღლეღლაჰუ ალეჰი ვე სეღლეჰ): „თუ არსებობს

ეჭვი შესაძლებლობის მიხედვით შეეცადეთ აღკვეთოთ სასჯელი. (ებუ დაუდ სელიათი 114; თირმიზი, ჰუდუდი, 2). ამრიგად, მთვრალეებს ებუ ჰანიფას აზრით, გონება არეული აქვთ, მათ არ შეუძლიათ ჭკვიანურად ისაუბრონ, განასხვავონ ქალი – კაცისაგან, ცა – დედამიწისაგან და სხვა. ისინი ავლენენ იმ ნიშნებს, რომლებიც თანამედროვე მედიცინაში განისაზღვრება, როგორც თრობის საშუალო ხარისხი.

მასჰაბების სხვა დამაარსებლები კი, მათ რიცხვში ებუ უსუფ იმამ მუჰამმედი, ფიქრობს, რომ ადამიანი მთვრალად შეიძლება ჩაითვალოს იმ შემთხვევაში, თუ აღმოჩნდება, რომ ის, გაუგებრად ლაპარაკობს, არ შეუძლია თავისი და სხვისი ფეხსაცმელ-ტანსაცმლის გარჩევა.

საერთოდ, ისლამის წესების მიხედვით განსჯისას საზოგადოებრივი სასჯელის დაწესებისას, გათვალისწინებული უნდა იყოს შემდეგი პირობები:

- ადამიანი უნდა იყოს მუსლიმანი;
- მიღწეული ზრდასრულობის ასაკს;
- არ უნდა იყოს ძალის დატანებით დამთვრალი;

. ფლობდეს ცოდნას მათრობელი სასმელების აკრძალვის შესახებ.

ისლამის მეცნიერთა აზრით, თრობისათვის როზგების რაოდენობა – 40, შარიათით (ისლამის კანონები) მოსამართლეს უფლება აქვს რაოდენობა გაზარდოს 80-მდე.

თარგმნა ლ. აბულაძემ

„წუთისათვის მიიწიქის ციხე, უწიქისი კი სამთხე“. (ჭალისი)

იჭირე, როდვილო ადამიანო!

შეასრულო თევზე (მონანიება), –

თუ გადააზრდე უზენაესი ალღაჰის მიერ დადგენილ საზღვარს

ყურანის აიათებში სახელწოდებით „აიათი – აჰყიანი“ აღწერილია ალღაჰის ბრძანებები, კანონები და აკრძალვები. ამ აიათებში ხშირად გვხვდება განსაზღვრება, რომელშიც მოხსენიებულია უზენაესის სახელი – ალღაჰ: „შიირულღაჰ“ – „ალღაჰის კანონები“, „დინულღაჰ“ – „ალღაჰის რელიგია“, „აიათულღაჰ – აიათი, ალღაჰის სასაწაულები“, „ჰუდულღაჰ“ – ალღაჰის მიერ დადგენილი „საზღვრები“, „ჰუქმულღაჰ“ – „ალღაჰის მიერ დადგენილი უფლება“, „ქიტაბულღაჰ“

– „ალღაჰის წიგნი“, სებილულღაჰ“ – ალღაჰის გზა,“ ამრულღაჰ – „ალღაჰის ბრძანებები.“ ყოველ ამ სიტყვას თავის ფუძეში გააჩნია საერთო მნიშვნელობა, რომელიც გამოიხატება ერთი სიტყვით „ჰუდულღაჰ“ (არაბული ენიდან „ჰადდ“ – „წინაღობა რაღაცის გამყოფი“, „განსაზღვრულობა“, „არსებითი განსხვავება“, „შეზღუდვა“) ყურანში სიტყვა „ჰუდულღაჰ“ გამოიყენება: ალღაჰის მიერ დადგენილი კანონების, წესების, აკრძალვებისა და საზღვრების აღნიშვნისათვის. თუ



განვიხილავთ მოლიანად ყურანის შინაარსს, მაშინ შეიძლება დავასკვნათ, რომ სიტყვათაწყოა „ჰუდუდულაჰ“ და მასთან ახლოსმყოფი მცნება, ყურანში მოხსენიებულია 16 ადგილას და აერთიანებს საკუთრივ აზრობრივად ახლომყოფ რამოდენიმე სიტყვათა წყობას: „ჰუდუდულაჰ“ – 11 – ჯერ, „ჰუდუდაჰუ“ – ერთხელ, „ჰუდუდა მაენზელელაჰ“, – ერთხელ, ახლო მნიშვნელობით „ვე მათა ზალიჟა“ – სამჯერ. ამ გამონათქვამში გადმოცემულია რამოდენიმე აზრი: ალლაჰის მიერ დადგენილი (ჰუდუდულაჰ) საზღვრების უცოდინრობა დამახასიათებელია ურწმუნოებისათვის (სურა „ათ – თევბე“, 9/97); ალლაჰის მიერ დადგენილი საზღვრების დაცვა განსაკუთრებულია მუსლიმანებისათვის. (სურა „ათ – თევბე“, 9/112); „ჰუდუდულაჰ“ – ის გადალახვა – მაშასადამე, გადააბიჯონებადართულს (სურა „ალ მუყმინუნ“, 23/7; სურა „ალ – მედრიჯი“, 70/31); საკუთარი თავის საზიანოდ უპატიოსნების ჩადენა (სურა „ატ – ტალაფ“, 65/1); ალლაჰისა და მისი შუამავლისადმი (საღვთებულაჰუ ალეიჰი ვე სელლემ) ურჩობა, რასაც თავისთავად მოაქვს დამამცირებელი სასჯელი (სურა „ან – ნისა“, 4/14, სურა „ალ – მუჯადელე“, 58/4).

მუსლიმანები დაჯილდოებულნი არიან ცოდნით, რომლითაც არ გადადიან ალლაჰის დადგენილ საზღვრებს (კანონებს), ანდა არ სცდებიან „ჰუდუდულაჰ“-ს, ასე უდერს ყურანისეული განსაზღვრება. აიათი გვამცნობს: „ისინი არიან – მომნანიებელნი, ალლაჰის თაყვანისმცემელნი, მაქებარნი, მარხულები, რუქულისა

და სეჯდეს შემსრულებელნი, სიკეთის მქადაგებელნი, ბოროტების ამკრძალველნი და ალლაჰის საზღვრების დამცველნი. გაახარე მორწმუნენი!“ (სურა „ათ – თევბე“, 9/112). ამ აიათში მოთხრობილია, თუ ვინ არის მუსლიმანი და რა თვისებებს უნდა ფლობდეს იგი, მას მართებული რწმენა აქვს, მას განსაკუთრებით სწამს ერთადერთი ალლაჰი, მორწმუნეებსა და უზენაესს შორის არის ცოცხალი კავშირი: მუსლიმანი ინანიებს მის წინაშე თავის ცოდვებს და სთხოვს მას პატიებას. მუსლიმანი აქებს უზენაესს. ის ასრულებს ალლაჰის ყველა ბრძანებას. მუსლიმანი გულწრფელად ასრულებს ღოცვას. ის ღოცულობს სწორედ ისე, როგორც ნაბრძანები აქვს ალლაჰს. მუსლიმანი მთელი ძალებით ეწინააღმდეგება ბოროტებას. მუსლიმანის სულისა და ხელებიდან იქმნება მხოლოდ სიკეთე. მუსლიმანი იცავს ალლაჰის ბრძანებებს, ანუ არ გადადის „ჰუდუდულაჰს.“

ყურანში ნათქვამია იმის შესახებ, რომ „ჰუდუდულაჰის“ ცოდნის მიუღებლობა აღნიშნავს ურწმუნოების მორევში ჩავარდნას და მაგალითისათვის მოყვანილია ბედუინების მაგალითი. აიათში ნათქვამია: „ბედიუნები, ჯიუტები თავისი ურწმუნოებითა და უფრო მეტად ორპირობით, მიდრეკილნი არიან არ მიიღონ ალლაჰის მიერ გარდმოვლენილი თავისი შუამავლის საშუალებით ბრძანებები. ალლაჰი, ხომ ყოვლისმხილველი, ყოვლისმცოდნე და ბრძენია.“ (სურა „ათ – თევბე“, 9/97). ყურანში არსებული გამოთქმა, რომლის აზრობრივი თარგმანით „არ მიიღო ალლაჰის მიერ გარდმოვ-

ლენილი ბრძანებები“, ანუ არ მიიღო „ჰუდუდულაჰი“ - ნიშნავს ურწმუნოებას ან კიდევ ურწმუნოების ნიშანს, ამას მიეკუთვნება „ჰუდუდულაჰის“ მიუღებლობაც. ამ აიათში აღწერილია არა მხოლოდ იმდროინდელი ბედუინების მდგომარეობა, არამედ აღწერილია ყველა ურწმუნოსათვის დამახასიათებელი მდგომარეობა. ორპირები (მუნაფიყები) მხოლოდ გარეგნულად სხვის დასანახად, ცხოვრობენ რწმენით. ისინი ფარავენ თავიანთ ურწმუნოებას სიტყვების იქით. ამართლებენ უზენაესი ალლაჰის ბრძანებების შეუსრულებლობას უამრავი საქმითა და ზრუნვის გამო. სხვა აიათში მტკიცდება, რომ – ეს არის უზენაესის სასჯელი: **„იმისათვის რომ მუნაფიყებმა (ორპირებმა) დაარღვიეს ალლაჰისადმი მიცემული პირობა და ტყუოდნენ, მან ჩაასახლა მათ გულებში ორპირობა იმ დღემდე, სანამ ისინი წარსდგებიან მის წინაშე“** (სურა „ათ – თევზე“, 9/77).

სამყაროს აღქმა ადამიანის მიერ, რომლისათვისაც არსებობს მცნება საზღვრების („ჰუდუდულაჰის“) შესახებ მშვიდი და გასაგებია. ის ცხოვრობს სამყაროში, სადაც გამეფებულია გამორჩეული წესრიგი და კანონი. ცოდნა იმის შესახებ, რომ ეს კანონები დადგენილია არა ხალხის, არამედ უზენაესის მიერ, მორწმუნეს ანიჭებს კიდევ უფრო დიდ დამაჯერებულობასა და სიმტკიცეს. მუსლიმანს რჩება მხოლოდ ამ საზღვრების დაცვა. მორწმუნემ იცის, რომ მას ელოდება სასჯელი, თუ ის გადალახავს აკრძალულ ზღვარს. სხვა სიტყვებით, საზღვრების დამრღვევი ადამიანი სჯის საკუთარ თავს. კარგად რომ გავიგოთ

ეს, შეიძლება მივმართოთ მეტაფორულ შედარებას. წარმოვიდგინოთ, რომ ატომობილი მიჰქრის მთავორიან ადგილას მთელი სიჩქარით, მაგრამ უცებ მძღოლი ხედავს გზა გადაკეტილია და დიდ ფარზე წერია: „შეჩერდი! სახიფათო ზონა!“ თუ მძღოლი არ დაიჯერებს ამ გაფრთხილებას და გააგრძელებს იმავე სიჩქარით მოძრაობას, მაშინ ის რამდენიმე წამის შემდეგ აღმოჩნდება სავალალო მდგომარეობაში: უფსკრულში გადაიხეხება, ზვავი ჩაიტანს ან აფეთქდება. თუ არსებობს გაფრთხილება, აკრძალვა, შემოსახლვრულია მონაკვეთი, ყველაფერი იმისათვის, კი არაა, რომ შეიზღუდოს ადამიანის თავისუფლება, არამედ იმიტომ, რომ გადავარჩინოთ ის გარდაუვალი დაღუპვისაგან, უფრო მეტიც, ბედნიერად და ხანგრძლივად იცოცხლოს. ამრიგად აიათებში მკაფიოდ არის ნახვენები საზღვრები, რომელთა დარღვევა არ შეიძლება. ტერმინი „ჰუდუდულაჰ“ უფრო მეტად გამოყენებულია საოჯახო თემატიკაში. მორწმუნე ადამიანის შეგნებაში ოჯახი უპირველესია და ყველაფერი, რასაც შეუძლია საფრთხე მიაყენოს ოჯახს უნდა ვერიდოთ. ეს გვიჩვენებს იმას, რომ ისლამი უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებს ოჯახს, წევრთა ურთიერთობის კულტურას. შუამავალი მუჰამმედის (სალელელაჰუ ალეიჰი ვე სელლემ) ამბობდა: „თქვენ შორის უკეთესი ისაა, ვინც საუკეთესო საკუთარი ოჯახისადმი“ დამოკიდებულებით. (თირმიზი) „ჰუდუდულაჰისადმი“ მოწოდება მიმართულია ოჯახის დაცვისკენ რათა ადამიანმა თავისი ქცევებით არ მიაყენოს ზიანი ოჯახურ სიმტკიცეს, არ მოიქცეს უსა-

მართლოდ, არ დაამციროს სხვა ადამიანის ღირსება. ქალები და ბავშვები იმყოფებიან ისლამის დაცვის ქვეშ.

ყურანი ადამიანს უჩვენებს სახიფათო ადგილებს, პრობლემურ სიტუაციებს, რომლებსაც შეუძლია მიაყენოს ზიანი მთლიანად ოჯახს და გარკვევით უჩვენებს, თუ რა უნდა გაკეთდეს იმისათვის, რომ არ ჩავარდეს ცოდვის მორევში ან ჩაიდინოს ცოდვა. ყურანში აკრძალულია მამაკაცისა და ქალის ურთიერთობა ქორწინების გარეშე. (სურა „ალ – მუმინუნ“, 23/5-7; სურა „ალ – მედრიჯი, 70/29 – 31; სურა ან – ნისა“, 4/24). ამრიგად, „ჰუდუდულლ-ჰის“ დაცვა ოჯახში, უზრუნველყოფს

ადამიანის კარგ დამოკიდებულებას ახლობლებთან, რაც მთლიანად საწინდარია საზოგადოებაში ჰარმონიული დამოკიდებულებისა.

ყურანმა დაადგინა განსაზღვრული ზღვარი კანონიერ მეუღლეთა დამოკიდებულებაში. განსაზღვრული დროის მანძილზე აკრძალულია მეუღლეთა სიახლოვე. ეს ეხება დღის საათებში, რამაზნის მარხვისა და აგრეთვე იმ დროს, როდესაც მუსლიმანი იმყოფება მეჩეთში განმარტოებული ღოცვის მდგომარეობაში. დროის ამ მონაკვეთში მუსლიმანი მთელი გულითა და გონებით ღმერთთან უნდა იყოს ფიქრით და საქმით. ყურანში ნათქვამია:



„თქვენთვის ნებადართულია ცოლებთან ურთიერთობა ღამით, მარხვის წინა დღეებში. თქვენი ცოლები სამოსელია თქვენთვის, ხოლო თქვენ კი – მათთვის. ალლაჰმა იცოდა, რომ თქვენ ზღუდვით საკუთარ თავს, მან გაპატიო და შეგიწყალა. ახლა კი შეუერთდით ცოლებს (რამაზნის თვის ღამეებში) და ისწრაფეთ მათკენ, ასე გიბრძანა თქვენ ალლაჰმა. ჭამეთ და სვით მანამ, სანამ არ შეიძლება თეთრი ძაფის შავისაგან განსხვავება, გარიჟრაჟამდე, შემდეგ კვლავ იყავით მარხული დაღამებამდე. ნუ მიუდგებით ცოლებს, როდესაც თქვენ ასრულებთ მეჩეთში ითიყაფს (განმარტოებას). ესაა ზღვარი დაწესებული ალლაჰის მიერ, ასე რომ ნუ დაარღვევთ მას. ასე უჩვენებს ალლაჰი თავის ზეციურ ძალას ხალხს, რათა ისინი გახდნენ ღვთისმოშიშნი.“ (სურა „ალ – ბაყარა“, 2/187).

ისლამი გვიხსნის ქორწინების მნიშვნელობას ადამიანებისათვის. ერთერთ ჰადისში შუამავალი მუჰამმედი (სალღელღაჰუ ალეიჰი ვე სელლემ) ამბობდა, რომ ისლამში ყველა ნებადართულთაგან ყველაზე არასასურველი ქმედებაა განქორწინება (ალლაჰისათვის ყველაზე საძულველი) (აბუ დაუდ). მაგრამ თუ რაღაც მიზეზის გამო არ შეიძლება ქორწინებაში ყოფნა მაშინ უზენაესი ადგენს ქცევის განსაზღვრულ ნორმებს, საზღვრებს, განქორწინების წესებს. ყურანში ნათქვამია: „განქორწინების შესახებ გაცხადდება სრულ მიწერაზე ორჯერ, რის შემდეგაც უნდა დავიტოვოთ ცოლი, გვიბრძანებს შარიათი (ისლამის კანონები). ან გავუშვათ ის ღირსეული სახით (ე.ი. კამათის, ჩხუბის, ქონების გაყოფისა და ბრალდებების გარეშე).“ (სურა „ალ ბაყარა“ 2/229). ალლაჰის შუამავალმა (სალღელღაჰუ ალეიჰი ვე

სელლემ) ზემოთ მოყვანილი აიათის კომენტარებისას ქმრები, თავიანთ ცოლებთან დამოკიდებულებისას შემდეგ ტიპებად დაყო: „მე შენ გაგშორდები – მე შენთან დავბრუნდები – მე შენ გაგცილდები,“ როგორც „მოთამაშე ალლაჰის საზღვრებით“ (იბნ მაჯა, თალიაქი, 1).

ი ს ღ ა მ ი ს



კანონმდებლობის შესაბამისად, განქორწინების შემდეგ ქალისათვის დადგენილია დრო (იდეით) (100 - 130 დღე), რომლის განმავლობაშიც მას არ შეუძლია სხვა მამაკაცთან ქორწინება, რადგანაც ეს პერიოდი განსაზღვრავს მის შესაძლებელ ორსულობას. ამრიგად დაცული იქნება ბავშვისა და დედის უფლება და შემდგომისათვის ეს გარანტირებულია ნათესაური სისხლის ღვრის თავიდან ასაცილებლად. „იდეით“ კანონებით მოქმედებისას განსაკუთრებული აქცენტი კეთდება იმაზე, რომ ეს საზღვარია და აუცილებელია მისი დაცვა: „ო, შუამავალო! როდესაც თქვენ (ე.ი. მუსლიმანები) აძლევთ ცოლებს განქორწინებას, მაშინ განქორწინდით დადგენილი დროის თანახმად აწარმოეთ დროის ანგარიში და გეშინოდეთ ღმერთის. ნუ გააგდებთ (განქორწინებულ ცოლებს) მათი საცხოვრებელიდან, დაე, დარჩნენ ისინი იქ, თუ არ იქნებიან უზნეონი. ასეთია ალლაჰის წესი. ვინც დაარღვევს ალლაჰის სიტყვას ის უღირსო იქნება“. (სურა „აბ - ტალაჟ, 65/1).

შემდეგი გაფრთხილება, ზღვარი, დადგენილი ალლაჰის მიერ არა მხოლოდ ოჯახური სიმშვიდის შესანარჩუნებლად არამედ მთლიანად ეხება ოჯახის, გვარისა და მემკვიდრეობის საკითხებს. მემკვიდრეობაში შედის მემკვიდრეობისათვის განკუთვნილი საგნები, სხვა ქონება, მათ რიცხვში ქონებრივი უფლება და მოვალეობანი. ნებადართული არ არის საზღვრების გადალახვა მემკვიდრეობის გაყოფისას. წილი მემკვიდრეობაში მკაცრად განსაზღვრულია ყურანით (სურა „ან - ნისა“, 4/11 - 13).

ალლაჰის მიერ დადგენილი საზღვრების ცოდნა, არის შუამავალ მუჰამმედის (სალელელაჰუ ალეიჰი ვე სელლემ) სუნნეთის საფუძველი, რომელიც ამბობდა:

„ჭეშმარიტად, ნებადართული და აკრძალული აშკარაა, ხოლო მათ შორის მდებარეობს საეჭვო, რომლის შესახებაც ბევრმა არ იცის. საეჭვოსაგან შორსმდგომი სუფთავდება მისგან თავისი რელიგიისა და საკუთარი ღირსების გამო, ხოლო ის, ვინც დაკავებულია ცოდვით იმ მწყემსის მსგავსად, რომელიც აძოვებს ფარას აღსარების ადგილის მახლობლად, და აი, ცოტაც და ის აღმოჩნდება იქ. დაიმახსოვრეთ! ყოველ მბრძანებელს აქვს აღსარების ადგილი, მაგრამ ალლაჰის აღსარების ადგილი ისაა, რაც მან აკრძალა...“ (ბუჰარი, იმანი, 39; ბუიუ, 2; მუსლიმ, მუსაყათ, 107თირმიზი, ბუიუ, 1; იბნ მაჯა, ფითანი, 14).

„ისინი არიან - მომნანიებელნი, ალლაჰის თაყვანისმცემელნი, მაქებარნი, მარხულები, რუქულისა (წელში 90° -ით მოხრა) და სეჯდეს (მიწიერი თაყვანისცემა) შემსრულებელნი, სიკეთის მქადაგებელნი, ბოროტების ამკრძალველნი და ალლაჰის ბედისწერის დამცველნი. გაახარე მორწმუნენი“ (სურა „ათ - თევბე“, 9/112).

თარგმნა ა. ნაკაიძემ

გჯეროდეს, დადგება განკითხვის დღე

მეგობარო, არ იფიქრო, სიკვდილით
ყველაფერი დამთავრდება, გაქრება,
დაიძინებ, თვალს დახუჭავ, დროებით,
გაიღვიძებ, - სიცოცხლე არ ჩაქრება.

გაცოცხლდები, სხვა სამყაროს იხი-
ლავ,

საიქიოს ყველა რიგში ჩადგება,
სამოთხე თუ ჯოჯოხეთი, ვინ საით,
კაცთ განკითხვა დღის წესრიგში დადგე-
ბა.

მკვდარს საფლავში ჩაუშვებენ თუ არა,
ნელა-ნელა ყველა გაიკრიფება,

თავსდამდგარი მუნქერით და ნაქირით
გარდაცვლილი უმაღლესი განკითხება.

თუკი აღლაპს ენდობოდი, გჯეროდა,
თავს იმართლებ, პასუხად ჩაგეთვლება,
მოისვენებ და იმქვეყნის სამყარო
შუქითა და სინათლით აგეთვლება.

თუკი აღლაპს ივიწყებდი, ეჭვობდი,
დაჩუმდები, არაფერი გეთქმება,
შიში, ტანჯვა, ჯოჯოხეთის წამება,
ვაი-ვიში და გოდება გექნება.



ისრაფილი დაბერავს რა თავის ბუკს,
განკითხვის და პასუხის დღე დადგება,
ყველა სულდგმულს მყის სული ამოხდება,
ამ დღეს განზე ვერავინ ვერ გადგება.

მთები, ზღვები, ზეცა რომ გაიპოზა,
ყველაფერი წაიშლება, გაქრება,
ყველა კვალი უმაღლ წარიხოცება,
წუთისოფლის სიცოცხლე სულ ჩაქრება.

ღმერთის ნებით გასწორდება ხმელეთი,
მწვერვალები ვაკედ გადაიქცევა,
ისრაფილი ბუკს კიდევ რომ დაბერავს,
ყველას უწევს, ვერსად ვერ გაიქცევა.

გაიხსნება საფლავეები თუ არა,

წამოდგება ყველა, მკვდრეთით აღდგება,
მოკითხვისთვის იქ არავის ეცლება
და მახშერზე ანგარიშით წარდგება.

მზე დაიწვეს, დაბლა დაეკიდება,
მცხუნვარება ყველას მოეკიდება,
განკითხვის ჟამს ყველას დიდს თუ პატ-
არას,
ცოდვისათვის პასუხი ეკითხება.

ყველას თავის ქმედების წიგნს მისცემენ,
თითო-თითო ხალხი დაიკითხება,
რა აკეთა, ამქვეყნად რომ იცხოვრა,
დაწერილებით ყველა განიკითხება.

მას, ვინც დაეთარს მარჯვენა მხრით მი-



იღებს,

სიხარულის განცდა დაეუფლება,

თავს ჩაქინდრავს მარცხენა მხრით მიმღები,
რად მოიწყენს არავის ეუბნება.

დაიდგმება ცოდვა-მადლის სასწორი,

წუთისოფლის საქმე აიწონება,

იქ იხილავს ყველა თავის განაჩენს,

ვინც ვერ შეძლო ცოდვის გამოსწორება.

სამოთხისკენ ხიდი გაიჭიმება,

ჯოჯოხეთი, კუპრი გამძვინვარდება,

ის გაივლის, ვისაც მადლი ექნება,

ვინც – არა, ის ცეცხლში გადავარდება.

რაც აკეთა, არ აკეთა ღმერთისთვის,

ადამიანს თვალწინ გადაეშლება,

ვინც არ იყო აქ აღლაპის მორჩილი,

ჯოჯოხეთის მორევში ჩაეშვება.

ჭამდა, სვამდა, არ წუხდა, არ ნაღვლობდა,

გაჭირვებულს ის არ თანაუგრძნობდა,

განცხრომით და ღრეობით ერთობოდა,

გულის წადილს არავის გაანდობდა.

ვინც ამქვეყნად ცოდვით დატვირთულია,

ბეწვის ხიდი მხოლოდ მას ჩაუწყდება,

სიკეთის ქმნას შთაგაგონებს აღლაპი,

ყველაფერი ახსოვს არ ავიწყდება.

სიკეთის წილ სამოთხეა ნათელი,

იქ ცხოვრება დიდი ჯილდო იქნება,

ნეტარებით, სიხარულით, სიმშვიდით,

სავანე წალკოტად გარდაიქმნება.

ვის ჰგონია შუამავალს ვივიწყებო,

ვინც ცხოვრების კარიბჭე ჩვენ გაგვისხნა,

ისლამის გზას დაგვაყენა, გვაუწყა,

ვინც აღლაპის აიათები აგვისხნა.

გაიხსენებს ყველას შუამავალი,

ვინც შემოქმედს და მას არ ივიწყებდა,

გაჭირვებას ააცილებს მუდამუამს,

ვინც ახალ დღეს მხოლოდ ღოცვით იწყებდა.

სულ პირველად სამოთხეში ის შევა,

და ქვესერთან თვის ხალხს დაელოდება,

წყაროს დაღვეს, ნაღველს, დარდს
მოიშორებს,

გზა ხსნილი აქვს, არ გადაელობება.

სამოთხე ხომ სავანეა ძვირფასი,

მისი მსგავსი სხვა რამ არ იპოვება,

იქ სიცოცხლე მუდმივია, ძვირფასი,

გჯეროდეს ის არსად არ იშოვება.

დაფიქრდი და კვლავ ყურანი იკითხე,

გულით გირჩევ ყველა მონა-მსახურო,

მარხვით, ღოცვით, სიყვარულით, პატივით,

თუ გსურს გამჩენს-აღლაპს მოემსახურო!

ავტორი რ. ასხადულინი

თარგმნა მ. გელაძემ