Bizim Ailə

№ 32 - İyul-Avqust - 2013 - Qadın-Ailə-Jurnalı-Qıyməti-2 AZN

BİZİM AİLƏ
Qadın-Ailə jurnalı
Dövlət Reyester N-20929

Təsisçi:
İpəkyolu MMC

Redaktor:
Gülnarə Seyidova

Məsləhətçi:
Samirə Mahmudova

Redaktor müavini:
Mətanət Kərimova

Redaksiya heyəti:
Dr. Mehri Məmmədova
Dr. Nailə Süleymanova
Dr. Sevinc Aslanova
Dr. Mehriban Qasımova
Dr. Samirə Həsənova
Zeynəb Nuri
Məryəm Dəmir
Vüsalə Quliyeva
Rəna Mirzəliyeva
Aygün Məmmədzadə
Mətanət Kərimova

Abunə və reklam işləri:
Aynur Məmmədova

Dizayn:
Aygün Məmmədzadə

Qapaq dizayn:
Aidə Sahibli

Ünvan: Bakı şəhəri, Cəfərov
Qardaşları küçəsi. 16
Tel: (+994 050) 369 65 23
(+994012) 502 07 55

Web:
www.bizimaile.az
e-mail:
bizimailedergisi@yahoo.com

Əziz oxucu!

Yenə də Ramazan ayı ərəfəsində sizlərlə görüşürük. Hər birimiz keçən il Ramazan ayından bu yana nələr yaşamışıq? Keçən Ramazanda bizimlə olan yaxınlarımızdan bir neçəsi artıq bu Ramazanda aramızda deyil, ya da əksinə, keçən il bizimlə olmayanlar bu il olacaq. Uca Yaradan yenidən bizə Ramazan sevinci və həyəcanı yaşatdığı üçün Ona sonsuz şükürlər olsun. Ramazan ayını ən gözəl şəkildə keçirmək, oruc və namaz ibadətlərini haqqı ilə ifa edə bilmək üçün sözsüz ki, hər birimizə can sağlığı lazımdır. Can sağlığının da təməli nə ilə və necə qidalanmağımızdan asılıdır. Qida insanoğlunun yaşam qaynağı olduğu üçün Allah Təala da bizlərə **"Halal və təmiz olan nemətlərdən yeyin"** buyurur. Düşünsək ki, yediyimiz qidalar bizə həm mənəvi, həm də fiziki təsir edir onda bu hökmün vacibliyini dərk edərik. Bu gün istehsal olunan ərzaq məhsullarının əksəriyyətinin tərkibində haram olan ya da insan orqanizmi üçün zərərli qatqı maddələri vardır. Biz bunu baxaraq, qoxulayaraq ya da yeyərək hiss etməyəcəyik. Ona görə aldığımız hər məhsulun tərkibinə, istehsal tarixinə baxmalıyıq.

Əziz oxucu!

Mübarək Ramazan ayı ərəfəsində hər birimiz yediyimiz və qonaqlara ikram etdiyimiz qidalara diqqət etməliyik. Çünki yediyimiz məhsullar yalnız bizləri doydurmaqla kifayətlənmir. Həmçinin bizim mənəvi aləmimizə də təsir göstərir. Bu aykı sayımızı yediyimiz qidalara və Ramazan ayına həsr etmişik. Ümid edirəm ki, araşdırdığımız bu məlumatlar hər birimiz üçün faydalı olacaq.

Bunlarla yanaşı, ənənəvi rubrikalarımızı da sizlərə təqdim edirik. Qabaqcadan hər birimizin Ramazan bayramını təbrik edərək, Allah Təaladan oruc ibadətlərimizi qəbul etməsini diləyirik. Gələn sayımızda görüşənədək Allaha əmanət olun!

İÇİNDƏKİLƏR

SAĞLAMLIĞIN TƏMƏLİ QİDADIR
Gülnarə SEYİDOVA.....3

YEMƏK ƏDƏBİMİZ.....5

ORUC UZUN ÖMÜRLÜLÜYÜN ZƏMANƏTİDİR
Samirə MAHMUDOVA.....6

RAMAZANİ-ŞƏRİF
Əlif GÜLDAR.....8

RAMAZANİ-ŞƏRİF LÜTFLƏR MÖVSÜMÜDÜR
Fatimə ZƏHRA.....10

MÜSAHİBƏ.....12

QURANİ KƏRİMİN ƏDƏBİ MÜKƏMMƏLLİYİ
Mətanət KƏRİMOVA.....16

DİNİ İNFORMASİYA DİNİ TƏBLİĞAT DEYİL! -2
F.f.d. Qəmər CAVADLI.....18

RUHANİ BİR HƏYAT TƏRBİYƏSİ
RAMAZANİ-ŞƏRİF
Osman Nuri TOPBAŞ.....20

DÜNYANIN ŞƏRQİNDƏN BAŞLAYAN SƏFƏR
Xədicə ŞAHİN.....24

YANMAQ
Albina AXISKALI.....28

CƏMİYYƏTİN MEMARINI TANIYIRSINIZMI?
Səhər AYDIN.....30

ARTIQ ÇƏKİNİN YARATDIĞI FƏSADLAR
Mətanət KƏRİMOVA.....33

PUL HƏR ŞEY DEYİL
Azadə YUSİFOVA 34

SƏMAVİ TƏFƏKKÜR.....36

ÖYRƏNƏK.....37

HƏKİM MƏSLƏHƏTİ.....38

KÖKÜNDƏN YARPAĞINA QƏDƏR ŞƏFA QAYNAĞI BÖYÜRTKƏN
Kəmalə HÜSEYNOVA.....40

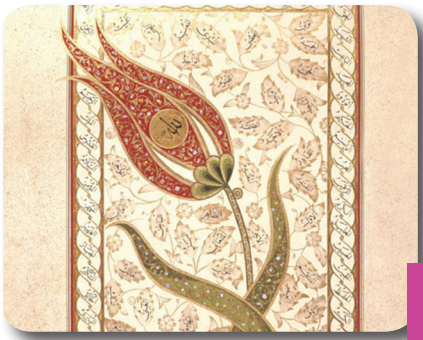
LƏZZƏT DÜNYASI.....42

3

SAĞLAMLIĞIN TƏMƏLİ QİDADIR

6

ORUC UZUN ÖMÜRLÜLÜYÜN ZƏMANƏTİDİR



20

RUHANİ BİR HƏYAT TƏRBİYYƏSİ RAMAZANİ-ŞƏRİF

34

PUL HƏR ŞEY DEYİL

Gülnarə SEYİDOVA

SAĞLAMLIĞIN TƏMƏLİ QİDADIR

Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) sağlamlıq haqqında belə buyurmuşdur: *"Sizlərdən hər kimin bədəni sağlam, nəfsindən, malından qorxusuz və dinc, gündəlik yeməyi də yanında olarsa, sanki dünyanın bütün nemətləri onda toplanmış kimi olar"* (Tirmizi zühd Hədis 2346). Dünyanı qazanmaq da, axirəti qazanmaq da səhhətlə mümkündür. Elə bu kəlamdan da görürük ki, malik olduğumuz ən dəyərli nemət sağlamlığımızdır. Sağlam olmağın əsas şərti isə sağlam həyat tərzinin yaşanmasıdır. Sağlam həyat tərzi ilə yaşamağımız bəzi pis vərdişlərdən uzaq durmaqla mümkündür. Belə ki, həyatımız üçün zərərli hərəkətlərdən, qidalardan imtina etsək, Allahın bizə verdiyi bu sağlam bədəni mühafizə edə bilərik.

Sağlamlıq üçün təhlükəli amillər bunlardır: bədən çəkisinin artıq olması, hipodinamiya (hərəkət azlığı), qeyri-rasional qidalanma, psixoloji gərginlik, siqaret çəkmə, spirtli içkilərdən suiistifadə və s.

Çoxları elmi cəhətdən əsaslanan sağlam həyat tərzinin ən sadə normalarına riayət etmir. Bəziləri vaxtından əvvəl qocalmağa gətirən hərəkət azlığının qurbanı olurlar; başqaları qidalanarkən həddi aşaraq, israfçılığa yol verirlər, bu isə piylənməyə və damarların sklerozuna gətirib çıxarır. Bəzi insanlarda şəkərli diabet yaranır, başqaları istirahət etməyi bacarmırlar, daim narahat, əsəbi olurlar, yuxusuzluqdan əziyyət çəkirlər, nəticədə daxili orqanlarda müxtəlif xəstəliklər yaranır. Digərləri isə, alkoqollu içkiləri qəbul etməklə və siqaret çəkməklə öz ömürlərini fəal şəkildə qısaldırlar.

Sözsüz ki, bu sadaladıqlarımızın hər biri insan orqanizminə çox zərərlidir. Və bunların hər biri haqqında səhifələrlə yazılar yazmaq mümkündür. Amma biz bu sayımızda qida haqqında danışacayıq.

Allah Təalanın yaratdığı bütün canlı varlıqlar qidaya möhtacdır. Qida onların yaşam qaynağı olduğu kimi, hədd aşdıqda o, hər birinin ölümünə səbəb olur. Məsələn, bitkilərə həddən artıq su verilsə çürüyər, balıqlara çox yemək verilsə ölər, eləcə də insan çox yeməklə özünə zərər yetirər və nəticədə ölə bilər. Hətta Qədim Çində insanları öldürmək üçün yeməkdən istifadə edirmişlər. Yəni öldürüləcək insana o qədər yemək verirlərmiş ki, sonda mədəsi partlayaraq ölürmüş.

İnsan orqanizminin ən böyük düşməni çox yeməyə təşviq edən nəfsi və yediyi zərərli qidalardır. Bu barədə Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) xüsusilə az yeməyi tövsiyə etmişdir. Necə ki, bir hədisində Peyğəmbər (s.ə.s.)

"İnsan oğlu mədəsindən daha zərərli bir qab doldurmamışdır. İnsanoğluna belini istiqamətləndirəcək bir neçə loğma kafidir. Mütləq yeməsi lazım olsa, mədəsinin üçdə birini yeməyə, üçdə birini içməyə, üçdə birini də nəfəs alıb verməyə (havaya) saxlamalıdır" buyurmuşdur (Tirmizi, zühd, Hədis 2380). Bu hədisdən də anlaşıldığı kimi yemək bizə güc qüvvət verdiyi kimi, həm də yaşam tərzimizə, mənəviyyatımıza təsir göstərir. Halal və faydalı qidalarla bəslənməklə gənc, sağlam və daha uzunömürlü olmaq şansımız varkən, bəzən bilərəkdən, bəzən də nəfsimizə yenik düşərək faydasız və çox yeməklə bütün vücudumuzu zəhərləyirik. Zəhərləməklə kifayətlənmirik, kökəlirik, ağırlaşırıq, bütün bədənimizi vaxtından əvvəl qocaldırıq. Və bunun da nəticəsində ibadətlərimizdən geri qalırıq, namazlarımızı qılmağa çətinlik çəkirik. Hətta günümüzdə köklük səbəbindən illərlə alnı səcdəyə həsrət qalan insanlar var. Halbuki, vaxtında Allah və Rəsulunun buyurduğu kimi qidalansalar insanlar heç bir zaman bu çətinliklərlə qarşılaşmazlar. Gec olmadan, Peyğəmbərimiz (s.ə.s.)in ümməti üçün tövsiyə etdiyi "az yemək, az yatmaq, az danışmaq" pəhrizinə riayət etməliyik.

Həmçinin çox yemək, Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) tərəfindən bəzi xəstəliklərin səbəbi olaraq göstərilmişdir: "Bir sıra xəstəliyin gerçək səbəbi çox yemədir" (C. Kar 1/36) . Yenə bir başqa hədisdə eyni mövzuya işarə etmişdir: "Allaha ən sevimli olanınız; az yeyənləriniz, bədən baxımından da yüngül olanlarınızdır" (Kənzul-Ummal 3/7084) Yenə Peyğəmbər (s.ə.s.) bizləri xəstəliklərdən uzaq olmaq üçün çirkli və murdar şeylərdən çəkindirmişdir: *"Hər kim əlində ət qoxusu (qab-qacağı) olduğu halda, yumadan yatar, bu səbəblə də özünə bir şey isabət etsə, ancaq özünü günahlandırsın"* (Əbu Davud, Ətimə, Hədis 3852).

Sağlam olmağın əsas şərti isə sağlam həyat tərzinin yaşanmasıdır. Sağlam həyat tərzi ilə yaşamağımız bəzi pis vərdişlərdən uzaq durmaqla mümkündür. Belə ki, həyatımız üçün zərərli hərəkətlərdən, qidalardan imtina etsək, Allahın bizə verdiyi bu sağlam bədəni mühafizə edə bilərik.

Hər hansı bir xəstəlik qida maddələri və pəhrizlə müalicə edilə bilsə, dərman istifadə etməsi tövsiyə edilmir. Qida maddələri ilə müalicədə ümumi qayda; xəstəliyin müalicəsi əsnasında faydalı qidaları alıb, zərərli olanlarını tərk edərək pəhriz saxlamaqdır. Cənabı Haqq Qurani Kərimdə qidaların təmiz və halal olmasına işarə etməkdədir: **"Allahın sizlərə ruzi olaraq verdiyi şeylərdən halal və təmiz olaraq yeyin! Əgər həqiqətən Allaha ibadət edirsinizsə, Onun vermiş olduğu nemətlərə şükür edin"** (Nəhl 114). Peyğəmbərimiz (s.ə.s.), xəstəliyin necə önlənəcəyi ilə əlaqəli olaraq belə buyurmuşdur: *"Xəstəliyin evi mədədir. Müalicənin özü pəhrizdir"*.

Sağlamlığın qorunması hər bir insanın borcudur və bizim bu borcu başqa insanlara həvalə etməyə ixtiyarımız yoxdur. Buna görə də erkən yaşlardan bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq, bədəni möhkəmləndirmək, şəxsi gigiyena normalarına riayət etmək, özümüzə hakim olaraq, müxtəlif emosiyaları cilovlamağı bacarmaq, alkoqol, narkotiklərdən istifadə etməmək, siqaret çəkməmək, düzgün və qədərində qidalanmaq, yəni düşünülmüş şəkildə sağlamlığın əsl harmoniyasına nail olmaq vacibdir.

YEMƏK ƏDƏBİMİZ

İslam dini, Müsəlmanın gündəlik həyatının nizamlı bir şəkildə olmasını buyurur və bu xüsusiyyəti Quran-Kərim və Hədisi Şəriflərlə açıqlamışdır.

Gündəlik yaşayış haqqında Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) dən rəvayət edilən Hədislərdən bir çoxu yemək ədəbinə aiddir. Rəsulullah (s.ə.s.) hər işinə ALLAH Təalanın adını zikr edərək başlamağı sevərdi. Bu mübarək adətləri, yeməyə başlarkən də eyni idi. Yeməkdən əvvəl əllərini yumağı təxirə salmazdı, sağ əliylə və qarşısından yeyərdi.

Başlayarkən «Bismilləh» və ya «Bismilləhir-rahmənir-rahim» deyərdi. Hz. Peyğəmbər (s.ə.s.), yeməyə başlarkən bismillah deməyi unudan kimsənin «Bismilləhi əvvəlihi və axirihi» deməsini tövsiyə etmişdir (Əbu Davud, III, 475).

Yemək ədəbi mövzusunda diqqət yetirilməsi lazım olan digər xüsusiyyətlər beləcə sıralana bilər:

1-Tikəni ağıza uyğun götürməli və yaxşıca çeynədikdən sonra udmalı;

2- Tikəni udmadıqca ikinci tikəyə əl uzatmamalı;

3- Çörəyi dişlərlə qoparmamalı;

4- Ağızda çörək varkən kimsə ilə danışmamalı;

5- Yeməyin soyudulması üçün içinə üfləməməli;

6- Başqalarını iyrəndirəcək davranışlar etməməli;

7- Başqalarının tikəsinə və yeməsinə baxmamalı;

8- Tikəni ağıza qoyarkən, başı qaba doğru uzatmamalı;

9- Yeməkdə israf etməməli, tikəni və verilən yeməyi bitirməyə çalışmalı;

10- Ağızdan bir şey çıxarmaq lazım olsa, üzü süfrədən çevirməli və o şeyi sol əl ilə etməli;

11- Qoparılan tikəni yeməklərin içinə batırarkən diqqət yetirməli, barmaqların yeməyə girməməsini təmin etməli;

12- Camaatla yemək yeyərkən, hər kəsin yeyib bitirməsini gözləməli, daha əvvəl süfrədən qalxmamalı;

13- Yeməyə əvvəl yaşca və ya mövqecə böyük olan adamın başlamasını gözləməli;

14- Küçələrdə və ayaqda çörək yeməməyə diqqət yetirilməli;

15- Çörək qırıntılarının nemət olduğunu unutmamalı və onlara lazım olan diqqət göstərilməli;

16- Yemək yemə işi bitincə Allahın verdiyi bu qədər nemətə qarşı bir şükür ifadəsi olaraq dua etməli və qısaca «Əlhəmdülillah» deməli ;

17- Yeməkdən sonra əllər yaxşıca yuyulmalı, dişlər fırça və ya misvak ilə təmizlənməlidir.

Samirə MAHMUDOVA

Oruc uzun ömürlülüyün zəmanətidir

Allahın bəndələri üzərinə fərz buyurduğu ibadətlərin ən fəzilətlisi və savab yönündən ən ağır gələni olan oruc Mədinəyə hicrətdən il yarım sonra Şaban ayında fərz qılınmışdır. Hər bir ibadətin savabı bəlli olduğu halda Allah Təalanın orucun savab dərəcəsini bəndələrinə bildirməyərək özü təyin etməsi bu ibadətin Allah qatında nə kimi əcrləri olduğunu bizə ayan edir. İndiyə qədər oruc ibadətinin yalnız İslamda fərz qılınmasını düşünənlər, əslində, Qurani-Kərimi qiraət etsələr nə qədər yanıldıqlarını anlayarlar. Çünki həm ibadət yönündən Allaha sevimli olan, həm də səhhət yönündən insanlığın uzun və sağlam yaşaması üçün vacib qılınan bu ibadət hələ İslamdan öncəki dinlərdə də:

"Ey iman edənlər! Oruc sizdən əvvəlkilərə fərz qılındığı kimi, sizə də fərz qılındı. Ümid edilir ki, çəkinərsiniz" (Bəqərə 2/183) şəklində fərz qılınmışdı. Digər ibadətlər kimi orucun da nəfslərinə ağır gəldiyini düşünən xristiyan və yəhudi din xadimləri bu ibadəti özlərinə asanlaşdıraraq pəhriz kimi istifadə etməyə davam etmişlər. Yəhudilər bunu tərk edərək ildə sadəcə bir günə endirmiş, xristiyanlar isə bu orucu çox isti olan bir ildə kilsə xadimlərinin görüş birliyi ilə yaz mövsümünə keçirmiş, bu dəyişikliyin kəffarəsini on gün, o dövrdə hökmdarlarının sağalması və yoluxucu xəstəliklərinin önünün alınması üçün də on gün əlavə edərək toplam əlli günə çıxarmış, adına da pəhriz qoymuşdular.

Əslində, orucun insanı təmin etdiyi dini, tibbi, iqtisadi, mənəvi, psixoloji və sosial yöndə faydalarından çox danışmaq olar. Ancaq burada orucun insan sağlamlığı yönündən faydalarına toxunmaq yerində olar.

Orucun zərərli olmadığını göstərən bir çox məlumatların yanında bir çox faydası da vardır. Alman professor Cehardet iradənin güclənməsi mövzusunda yazdığı kitabda orucu tövsiyə edərək insanın maddi meyillərinin əsiri olmamasını, nəfsinin yüyənini hər zaman əlində tutacaq və ruhun cəsədə hakimiyyətini təmin edəcək ən təsirli yolun oruc olduğunu bildirir. Professor Hamidullah bu mövzuda belə deyir: "Oruc

Allah Təalanın bizə vacib qıldığı ibadətlərinin, əslində, Yaradana təzim və şükürdən çox insan üçün nə dərəcədə vacib olduğu şübhəsiz ki, danılmayan bir həqiqətdir. Yaradan bizləri düşünərək: "Əgər bilsəniz oruc tutmağınızın sizə nə qədər faydası vardır" (Bəqərə,2/184) buyurmaqla bu ilahi hikmət və dərinliyə diqqət yetirməyimizi istəmişdir.

ayı olan ramazan dövr-dövr qış və ya yay, ilin bütün fəsillərinə təsadüf edər. Bir insan, beləliklə, yayın qovurucu istisində olduğu kimi, qışın dondurucu soyuqlarında da bu məhrumiyyətlərə öyrəşmiş olar. Şübhəsiz ki, insan bundan səhhət, dözümlülük və s. bir sıra faydalar əldə edər.

Dr. Rowy isə bu xüsusda "Oruc vücudun xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır. Bu önəmli tibbi həqiqəti İslam orucu fərz qılaraq ortaya qoymuşdur. Bu günki müasir tibb isə orucu xəstəliklərə qarşı qoruyucu və əlac vasitəsi olaraq istifadə etməkdədir.

Bu xüsusu dəstəkləyən Dr. Nurbaki belə deyir: "Orucda, xüsusilə gündüz qida alınmaması səbəbi ilə qaraciyər qida saxlama işində fövqaladə rahatlayar. Və bu rahatlıq sırasında vücud üçün həyatı əhəmiyyət daşıyan qlobulinlər hazırlayar. Bu sayədə qorunma sistemimiz güclənər".

Bu fikri prof dr. Kazım Gürkan da dəstəkləyərək belə açıqlayır: "Oruc bir rejimdən ibarətdir. Qayəsi də yenə bəşərin səhhət yolu ilə səadətini təmin etməsidir. Düşünməliyik ki, rejimin ən böyük müalicə yolu olduğu bir prinsip olaraq qoyulduğu zaman təzyiqdən, xolestroldan insanların xəbəri belə yox idi. Buna görə mən, bu dini pəhrizə hörmət göstərirəm.

Orucun bir müsbət təsiri də qansızlığa faydalarının olmasıdır. Buna görə qanı çox olanların əksinə qanı aşağı olanlar oruc tutduqlarında daha asan qan artışı olur. Oruclu ikən qaraciyər dincəldiyinə görə sümük iliyinin qan artırmaq üçün ehtiyac duyduğu maddələri daha gözəl və sağlam şəkildə hazırlayır. Orucun ən önəmli faydası xərçəng xəstəliyinin azalmasına yardımçı olmasıdır. Siçanlar üzərində aparılan araştırmalar nəticəsində məlum olmuşdur ki, enerji qəbulunun azaldılması nəticəsində onlarda döş, ağciyər və dəri xərçənginin inkişafı azalmışdır. Avropalı elm adamlarından Ross və Brass da az bir enerji ilə bu heyvanlarda xərçəng hüceyrələrinin azaldığı və ömürlərinin artdığını isbat etmişlər. Tibb sahəsində aparılan elmi tədqiqatlar sayəsində məlum olmuşdur ki, insanlar oruc tutduqları zaman vücüd müəyyən bir zaman zərfində qidadan məhrum olduğuna görə enerji qəbulu azaldığından onlarda təşəkkül edən xərçəngin hüceyrələri birbirini yeməkdədir. Bu da xərçəngin aclıq sayəsində təşəkkülü bir yana, azalması prosesinə səbəb olur. Hankin və Rawling adlı elm adamları da bu fikri məminsəyərək Asiya və bəzi Afrika ölkələrində xərçəng xəstəliklərinin faizinin aşağı olmasının onların gündəlik qidalandıqları qida maddələrindəki enerji qəbulunun aşağı olmasına bağlamışdılar. Burada İslamın həm nəfsin, həm də bədənin sağlam olması üçün tövsiyə etdiyi az bir qida ilə kifayətlənməyin nə qədər faydalı olduğunu görürük. Rəsulullah (s.ə.s.)in həyatı boyunca doyunca yemək yemədiyi, bəzən günlərlə ac qaldığı, bəzən də bir stəkan südün günlük rasionu olduğunu gözümüzün önünə gətirdiyimiz zaman onun 63 illik həyatında sağlam yaşaması sirrinin məhz bu az yemə prinsipinin təsiri olduğunu görmək olar. Allah Təalanın bizə vacib qıldığı ibadətlərinin, əslində, Yaradana təzim və şükürdən çox insan üçün nə dərəcədə vacib olduğu şübhəsiz ki, danılmayan bir həqiqətdir. Yaradan bizləri düşünərək: "Əgər bilsəniz oruc tutmağınızın sizə nə qədər faydası vardır" (Bəqərə,2/184) buyurmaqla bu ilahi hikmət və dərinliyə diqqət yetirməyimizi istəmişdir.

Əlif GÜLDAR

RƏHMƏT, MƏRHƏMƏT VƏ BƏRƏKƏT MÖVSÜMÜ

RAMAZAN-İ ŞƏRİF

Oruc tutmaq, İslamın 5 əsas şərtindən biridir. Mədinədə hicrətdən 1.5 il sonra, Şaban ayının 10-u fərz qılınmışdır. Fərziyyəti, Kitab, Sünnə və İcma ilə sabitdir. Quranda belə buyurulur**: "Ey iman edənlər! Sizdən əvvəlki (ümmət)lərə borc olaraq yazıldığı (fərz qılındığı) kimi, sizin üzərinizə də Oruc tutmaq yazıldı (fərz qılındı)»** (əl-Bəqərə, 183). Oruc da namaz kimi bədəni ibadətdir. Bu ibadətin əsas xüsusiyyəti, insanları pisliklərdən uzaqlaşdırmaq, nəfsin azğın istək və arzularını tərbiyələndirməsidir.

Hədisi şərifdə belə buyurulur: *«Oruc bir qalxandır (oruclunu* bəşəri *ehtiraslardan, pisliklərdən qoruyar). Oruclu kimsə, cahillik edib pis söz* söyləməsin. *Oruclu, özüylə döyüşmək istəyən kimsəyə, yalnız "mən orucluyam" desin».* Oruc ayı gəldiyi zaman cəmiyyətdə cinayət hadisələrinin sayı azalar, pisliklər minimum həddə enər. Buna müqabil xeyir-hasənat çoxalar. Fərdlər arasında candan bir qaynaşma və söhbət hasil olar. Qarşılıqlı köməkləşmə, həmrəylik artar. Orucun bu ictimai təsirinin səbəbini Rəsulullah bu hədisi şəriflərilə bəyan etmişdir: *"Oruc ayı Ramazan gəldiyində, Cənnət qapıları açılar, Cəhənnəm qapıları bağlanar və bütün şeytanlar da zəncirə vurular".* Orucun Allah qatındakı böyük dəyər və qiyməti, bir hədisi qüdsidə belə ifadə edilir: *"İnsanoğlunun işlədiyi hər xeyir və ibadətində* özü üçün (bir həzz və mənfəət narahatlığı var)dır. Lakin oruc belə deyil. Oruc sırf Mənim razılığım üçün edilən bir ibadətdir. Onun mükafatını da Mən verərəm".

Digər bir hədisi qüdsidə isə belə buyurulur: *"Hər yaxşılığa qarşı, 10 mislindən 700 mislinə qədər mükafat vard*ır. Ancaq orucun mükafatı bu *ölçünün xaricindədir. Çünki o,* Mənim üçündür. Onun mükafatını ancaq Mən verərəm*».* Bu ifadələrdən aydın olur ki, Allah Təala onun mükafatını təqdir etməyi mələklərinə buraxmayıb öz Şəxsinə saxlamışdır. Buna görə möminlər qiyamət günü, tutmuş olduqları oruca qarşılıq, heç gözləmədikləri savablar ilə qarşılaşa biləcəklər. Rəsulullah bu xüsusa bu

şəkildə işarə etmişdir: *"Oruclunun iki sevinci vardır: Biri, iftar vaxtındakı (oruc açmaq) sevinci; digəri, Rəbbinə qovuşduğu zamanki orucu(nun mükafatı) ilə sevincidir"*. Oruc tutan kəslərin nail olduqları yüksək fəzilət və şərəfli mövqeyə bəzi hədislərdə bu şəkildə işarə olunur: *"Cənnətdə Reyyan deyilən bir qapı vardır. Bu qapıdan qiyamət günündə (Cənnətə) tək oruclular girər. Onlardan başqa heç bir kimsə girə bilməz. (Qiyamət günündə) "Oruclular haradadır?" deyilər. Oruclular qalxıb girərlər. Oruclular girdikdən sonra da qapı bağlanar, artıq heç kim o qapıdan içəri girə bilməz"*. Və başqa bir hədisi şərifdə *"Allaha and içərəm ki, oruclu ağızın aclıq qoxusu, Allah qatında, müşk qoxusundan daha xoş, təmiz və daha sevimlidir"*, buyurulur.

Peyğəmbər, *"Hər şeyin bir zəkatı vardır. Bədənin zəkatı isə orucdur. Oruc tutun, səhhət tapın!"* buyurmuşdur. (İbni Macə, Taberani) Orucun faydaları çoxdur. İki hədisi şərif tərcüməsi belədir: *"Oruc əti əridər və Cəhənnəm atəşindən uzaqlaşdırar. Gözlərin görmədiyi, qulaqların eşitmədiyi və heç kimin xatirinə gəlməyən nemətlər, ancaq oruc tutana nəsib olar"*, (Taberani) və yenə, *"Allah rizası üçün bir gün oruc tutan kimsəni Allahu təala, bu bir gündəlik oruc səbəbiylə Cəhənnəm atəşindən 70 il uzaq tutar"* (Buxari).

İnsanı mənəvi tərbiyələndirən oruc, qulun, qısa müddətdə ürəyi və ruhu üzərində yığılmış günah tortasından sıyrılmasını təmin edər. Beləcə oruc, insanı **"kad eflaha men zekkaha"** ayəsinin sirrinə çatdırar. Bu, nəfsini pisliklərdən təmizləyənin, xilasının bir ifadəsidir. Necə ki, **sədəqə və zəkat, inananları günahlardan təmizləyər,** (Tövbə: 9/103) *bədənin zəkatı olan oruc da* (İbn Macə, Sıyam, 44) insanı nəfsinin hakimiyyəti altında əzilməkdən qurtarar. Oruc tutan adam, nəfsinin zəncirlərini qıraraq, Allahın ipinə sarılmış olar. Nəfs insanı eqoistləşdirib təkliyə itələyərkən, insan Allahın ipinə sarılmaqla ictimai bir varlıq olduğunu ən gözəl şəkildə hiss edər. Oruc ayı olan ramazan boyunca toplu halda edilən ibadətlər birlik duyğusunu ruhlara həkk edər. Zəngin, kasıbla eyni safda namaz qılar, eyni süfrədə yemək yeyər, zəkat, fitrə və fidyələr insanların gəlir fərqini aradan qaldırar. Oruc, nəfsin istəklərindən uzaq dayanmaqla iradəni, aclıq və susuzluğun verdiyi çətinliyə dözməklə səbir etməyi qüvvətləndirər. İnsanın öz həyatında müvə

iradəsi qüvvətli olmalıdır. İradəsi zəif insanlar həyatda müvəffəqiyyətli ola bilmədiyi kimi, ührəvi baxımdan da sonları yaxşı deyil. Çünki ibadətləri iradəsi güclü insanlar daha gözəl ifa edirlər.

Oruc ibadətiylə qənaət, eyni zamanda evlərimizə daxil olar. Aclıq çəkən insan yoxsulun, möhtacın vəziyyətini anlayar və qənaət etməyin əhəmiyyətini daha yaxşı qavrayar. Artıq israf etməz. Allah Rəsulunun *"Qənaət bitməyən bir xəzinədir"* (Bəyhaki, Zühd, 2/88) sözü möminin qulaqlarında səslənər. Nemətin qədrini əvvəlkindən daha çox bilən insan, Allaha olan şükrünü artırar. Ehtirasın məhrumiyyətə, qənaətin rəhmətə vəsilə olduğunu anlayar. Allah Rəsulunun *"iqtisad edən, dolanışıq çətinliyi çəkməz"* (İbn Əbi Şeybə, əl-Musannəf, 5/331) müjdəsi həyatında təzahür etməyə başlar. Oruc ibadəti, insana iftar və sahur ilə, qılınan təravih namazlarıyla, digər ibadətlərlə həyatı intizama salma imkanı verər. Oruc ayı olan Ramazan ayı qulun Rəbbinə yönələrək, günahlarının bağışlanması üçün həyat yoluna yerləşdirilmiş fürsət və xəzinələrlə doludur. İnsan, Quran üzərində daha çox düşünmə imkanı qazanar. Ramazanın gətirdiyi bərəkətlə, günahların ürək və beyin üzərində örtdüyü pərdəni qaldırmasıyla insan, bəzi ayələri daha dərindən hiss edər və anlayar.

Fatimə ZƏHRA

RAMAZANİ-ŞƏRİF LÜTFLƏR MÖVSÜMÜDÜR

Ramazani-şərif, həyatımızdakı əskiklikləri müalicə etmək üçün lütf edilmiş xüsusi bir mövsüm olub, sanki mənəvi bir xəstəxana, bir reabilitasiya mərkəzidir... Bu ay, səmimiyyət və əməli salehlərlə hal və davranışlarımızı gözəlləşdirmə və Haqqın razılığını qazana bilmək dərsidir... Bir təqva məktəbidir...

Xam və nadan bir ürəklə baxıldığı zaman Ramazani-şərifin, əslində, digər aylardan bir fərqi yoxdur. Lakin Ramazani-şərif; əvvəli rəhmət, ortası bağışlanma, sonu da cəhənnəmdən qurtuluş vəsiləsidir... İlahi rəhmətin bir çağlayan ümmanı olduğu aydır.

Ramazan bizə şəfqəti, mərhəməti təlqin edən ruhani bir mövsümdür. Mərhəmət, Allahın böyük bir lütfüdür. Mərhəmət edən comərddir. Mərhəmət edən təvazökardır. Mərhəmət edən xidmət əhlidir. Mərhəmət edən vicdan sahibidir.

Ramazani-şərif kimi böyük lütflər, qiymətini idrak etmədiyimiz, biganə qaldığımız təqdirdə bizlər üçün böyük bir təhlükədir. Bu böyük nemətlər, ilahi rəhmətə yaxınlıq vəsiləsi ikən, onlara qarşılıq verməyənlər, Allah qorusun, hüsrana səbəb olar. Cəbrayıl, Ramazani-şərifə çatıb, rəhmətin tüğyan etdiyi belə bir aydan bağışlanmadan çıxanlar üçün: "Onlar rəhmətdən uzaq olsun!" deyərək, bəddua etmiş, Peyğəmbərimiz (sallallahu əleyhi və səlləm) də təsdiqləmişdir. (Tirmizi, Dəavat, 100/3545)

Ramazani-şəriflər, "həyat və ölüm" üzərində ciddi bir təfəkkür vəsiləsidir. Keçən Ramazanda aramızda olub, bu il axirətə köçmüş nə qədər din qardaşlarımız var. Son nəfəs, hər kəs üçün məchul bir zamanda baş verəcək. İçində olduğumuz hər Ramazani-şərifi, son Ramazani-şərif ola biləcəyi şüuruyla qənimət bilib ibadətlərimizi ixlas ilə ifa etməliyik.

Ramazanı ibadətlərimizlə, gözəl əməllərimizlə bütün ömrümüzə yaymalıyıq. Ariflərin söylədiyi kimi: "Hər gördüyünü Xıdır, hər gecəni Qədr bil!" düsturuyla yaşamalıyıq. Ta ki, müttəqilər və ixlas sahibi salehlər arasına qatıla bilək. Ta ki, səmimiyyətimiz, yolumuza işıq salsın.

Dindarlıq, yalnız Ramazan ayına və müəyyən günlərə məxsus deyil. Həqiqi

Ya İlahi!..
Sənin əfv qapında bizlərə də başqalarını bağışlaya bilməyi öyrət. Sənin mərhəmət qapında bizləri də kasıb-füqəraya, möhtac və məhrumlara qarşı mərhəmətli və şəfqətli olanlardan et! Beləcə; əbədi səadətinə məzhər et! Dünyadakı hər günümüzü Ramazani-şərif günlərinin feyz və ruhaniyəti içində yaşat və axirət yurdunu bizlərə əbədi bayram et!

dindarlıq ömürlük bir təqva həyatı sürməkdir. Bu baxımdan Ramazandan sonrakı aylarda da zamanımızı qiymətləndirmə barəsində qəflətdən çəkinməliyik.

Cənabı Haqq, Ramazana məxsus bir qulluq istəmir. Həyat, Ramazan halına gələcək, riyazat halında yaşanacaq, axirət hədəflənəcək ki, ölüm, bayram günü olsun. Əgər elə olsa ölüm anında yanımıza mələklər enərlər, «qorxmayın, kədərlənməyin Allahın vəd etdiyi cənnətlərlə sevinin» deyərlər. Qiyamət günü də **"Allah dostlarına qorxu yoxdur və onlar kədərlənməyəcəklər"** (Yunus, 62) vədi reallaşar, inşallah.

Ya İlahi!..

Sənin əfv qapında bizlərə də başqalarını bağışlaya bilməyi öyrət. Sənin mərhəmət qapında bizləri də kasıb-füqəraya, möhtac və məhrumlara qarşı mərhəmətli və şəfqətli olanlardan et! Beləcə; əbədi səadətinə məzhər et! Dünyadakı hər günümüzü Ramazani-şərif günlərinin feyz və ruhaniyəti içində yaşat və axirət yurdunu bizlərə əbədi bayram et!

Amin!..

Həzrət-i Mövlana –kuddisə sirruh- buyurur:

"İnsanın əsl qidası Allahın nurudur. Ona həddindən artıq bədən qidası vermək layiq deyil. İnsanın əsl qidası, ilahi eşq və ağıldır. İnsan, əsl ruhani qidasını unutduğu və bədən qidasına düşdüyü üçün narahatdır. Doymaq bilməz. Ehtirasından üzü saralmış, ayaqları titrəməkdə, ürəyi tələşla döyünməkdədir. Harada yer üzü qidası, harada sonsuzluğun qidası?!. Allah şəhidlər üçün; «Onlara ruzi verilir» deyə buyurdu. O mənəvi qida üçün nə ağız, nə də cəsəd vardır".

Az yeməkdə, xüsusilə aclıq və orucda 10 gözəl xüsusiyyət vardır:

1) Aclıqda ürək səfası və yaddaş qüvvəti; toxluqda isə axmaqlıq və unutqanlıq olar.

2) Aclıqda ürək riqqəti olar; dua və ibadətlərdən həzz və bolluq alınar. Toxluqda isə ürək bərk olar və ibadətdən zövq hasil olmaz.

3) Aclıqda könül yumşaqlığı və təvazökarlıq; toxluqda isə daşqınlıq, qürur və öyünmə olar.

4) Aclıqda kasıb və aclar düşünülər. Toxluqda isə bunlar unudular, düşünülməz.

5) Aclıqda şəhvani, eqoist istək və arzular qırılar. Toxluqda isə nəfsi əmmarə qüvvətlənər.

6) Aclıqda bədən gümrah və oyanıq bir haldadır. Toxluqda isə yuxu və qəflət üstünlük təşkil edər.

7) Aclıqda ibadət və qulluğa davam etmək asandır. Toxluqda isə tənbəllik və zəiflik olar.

8) Aclıqda bədən sağlam olar. Toxluqda isə bədən yaşlanar və xəstə olar.

9) Aclıqda bədəndə yüngüllük və fərahlıq; toxluqda isə ağırlıq və ətalət olar.

10) Aclıqda sədəqə verməyə, isar və infaqa şövq gəlir. Bu da, qulu qiyamət gününün dəhşətli istisində sərin bir kölgəliyə nail edər. Toxluqda isə, ya xəsislik ya da bədxərclik ortaya çıxar. Bu da qulu mənən həlak edər. Yəni toxluq, eqoist arzuları təhrik edərkən; aclıq, həddindən artığa qaçmadıqca, təfəkkür bacarığını gücləndirər. Hasili oruc, insanın hər baxımdan sağlam olmasını təmin edər. Necə ki, Allah Rəsulu (s.ə.s.) belə buyurur:

"Oruc tutun ki, (maddən və mənən) səhhət tapasınız!" (Heysəmi, III, 179)

Yediyimiz qidaların tərkibini bilməliyik!

Aysel Seyidovadan müsahibə

B. Ailə: *Aysel xanım, qida mövzusunda maraqlı araşdırmalar aparmısınız. Bu araşdırmaların bir qismini bizimlə də bölüşməyinizi istərdik. İlk olaraq müsəlman bir kəsin necə qidalanmalı olduğu haqda bizə qısa məlumat verərdiniz?*

A. Seyidova: Hər mədəniyyətin, özünəməxsus bir mətbəxi vardır. İslamın da xüsusi bir mətbəxi, yemək mədəniyyəti və ədəbi vardır. Müsəlman qalmanın şərtləri arasında, İslam qiyafətinin mühafizəsi kimi, mətbəxinin da qorunması zəruridir. İslam mətbəxində haram yeməklər və haramla əldə edilmiş qidalara yer yoxdur. İslam mətbəxində sözgəlişi, şərab, donuz, leş, yırtıcı heyvan əti, Allahın adı ilə kəsilməyən heyvan əti, böcək, həşərat yoxdur.

Müsəlman, yemək-içmək ilə bağlı hökmləri ədəblə öyrənib tətbiq etməlidir. Qurani-Kərim və hədislər qidalarda bu xüsusiyyətləri önə çıxarır:

"Pis və haram olan şeyləri yeyib içməkdə şeytan və bənzərlərinin yolu ilə getməyin ..."(Bəqərə surəsi, 205)

"Ey iman gətirənlər! Şərab, içki, qumar, təzim edilən tikili daşlar, şans-faloxları və pərdələri, şeytan və pis insana aid murdar-murdar işlərdir; artıq bunlardan qaçın ki, qurtuluşa çatasınız". (Maidə surəsi, 90)

"Sizə ruzi olaraq verdiyimiz şeylərdən halal və təmiz olanlarından yeyin. Bu barədə azğınlıq etməyin. Sonra qəzəbim üzərinizə enər" (Taha, 81).

"Sənə şübhəli gələni burax, şübhəli gəlməyənləri al ...!" (Buxari, Tirmizi)

Bu ayə və hədisləri nə qədər yazsaq da yenə də azdır.

B. Ailə: *Bir qidanın təmiz (və halal) olub olmadığını necə anlayaq?*

A. Seyidova: Dövrümüzdə şəfa qaynağı "təmiz" qidalar hər kəs üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Biz nə yeyiriksə oyuq! Təbii qidalar kimyəvilərlə "zəhərli" hala gətirilmiş, qatqı maddələriylə çirklənmiş, zərərli qidaları istehlak edənlər də gec-tez sağlamlığını itirir.

Kalsium fosfatla ağardılmış, kimyəvi yapıştırıcılarla şəkilləndirilmiş bir konfet təmiz ola bilərmi? Ya da işgəncə altında, həyatı boyunca gün işığı görməyən bir toyuğun əti və yumurtası? Qlükoza və fruktoza məhluluna, qoxu və boya əlavəsi ilə hazırlanan süni bal sizcə təmizdirmi? İçində onlarla zərərli qatqı maddəsi olan ağ çörək, sizcə, təmizdirmi? İftar süfrələrindən belə əskik edilməyən kolalı və aromatlı içkilərdə spirt olduğunu bilirikmi?

Müsəlmanlar üçün "təmiz" qida bir qat daha əhəmiyyətlidir, çünki Allah, bizlərə

Qurani-Kərim vasitəsilə yeməklərin "təmiz" olanlarından yeməyimizi əmr etmişdir. Çoxumuz "Əlhamdulillah, mən nə donuz əti yeyir, nə də ki, spirtli içki içirəm" deyib özümüzü bir müsəlman olaraq rahatladırıq. Amma bir çox haram və şübhəli qatqı maddələrinin qidalar vasitəsiylə süfrəmizə gəlib çıxdığından heç xəbərimiz belə olmur. Həmin qidaları çox rahatlıqla yeyib, ən yaxınlarımıza da yedizdiririk.

B. Ailə: *Qidalardakı "qatqı maddəsi" haqqında bizə məlumat verə bilərsinizmi?*

A. Seyidova: "Qida qatqısı" dediyimiz tərkiblər qida sənayesində təbii və sintetik üsulla hazırlanan qidanın istehsalı, hazırlanması və ya qablaşdırılması qidaya dözümlülük, sıxlıq, rəng vermək məqsədilə qatılan maddə və ya maddə qarışıqlarıdır. Həmin bu qarışımlar bitki və heyvan mənşəli olurlar. Təəssüflər olsun ki, əksəriyyəti də donuz, spirt, böcək və s. çirkin mənbələrdən alınır. Həmin qida qatqıları bəzən adları çox yer tutmasın deyə müxtəlif kodlarla da verilir. Məsələn: E322, E471, E510 və s. Burda E kodu qida qatqı maddələrini müəyyənləşdirmək və hər hansı bir qarışıqlığa yol açmamaq üçün istifadə edilən Avropa Birliyinin simvoludur. Təbii və ya sintetik olsun qida maddələrində istifadə edilən və qatqı maddəsi olaraq təyin olunan bütün kimyəvi maddələr bu kodlaşdırma sisteminin içindədir.

B. Ailə: *Qida qatqı maddəsi kimi ən çox tanınan Emulqator nədir və nə məqsədlə istifadə edilir?*

A. Seyidova: Yağı suya əlavə edin, görəcəksiniz ki, bu iki maye heç bir zaman qarışmayacaqdır, ta ki, emulqator əlavə olunana qədər. Emulqator uclarından biri yağı sevən (hidrophobic) digəri suyu sevən (hidrophilic) molekullardır. Bu molekullar yağın və suyun yaxşı bir şəkildə bir-birinə qarışmasını (Dispersion) təmin edən bir emulsiya meydana gətirir.

Qədim Yunanlılar, bal mumunun emulqator təsirini kosmetik məhsullarda işlədiblər. Qida istehsalında istifadə edilən ilk emulqator XIX əsrin əvvəllərindən yumurta sarısından hazırlanmışdır. Yumurta sarısının olduqca qısa vaxtda xarab olduğundan emalatçılar 1920-ci ildən bu yana əhəmiyyətli bir qida məhsulu olan soya bitkisindən əldə edilən lesitinə daha çox üstünlük vermişlər. Lakin emulqator üçün ani və əhəmiyyətli inkişaf bundan 10 il sonra, yağ turşu törəmələri (mono və di-qliserinlər) ortaya çıxarıldıqda meydana gəldi. İndiki dövrdə qida istehsalçılarının ən çox işlətdiyi həm çox uzunömürlü, həm ucuz başa gələn və daha çox qazanc əldə etmək məqsədilə qidalara vurulan bu emilqatorların əksəriyyəti haram və şübhəlilər siyahısındadır.

Emulqator qida qatqı maddələri, marqarin, mayonez, kremli souslar, şəkər (bonbon), işlənmiş paketli qidalar, şirniyyatlar və soba məhsulları kimi bir çox qida məhsulunun istehsalında əhəmiyyətli rol oynayırlar. Onun üçün bu qidaları alarkən emulqatorun nə tərkibli olduğunu öyrənib almalıyıq.

Hər mədəniyyətin, özünəməxsus bir mətbəxi vardır. İslamın da xüsusi bir mətbəxi, yemək mədəniyyəti və ədəbi vardır. Müsəlman qalmanın şərtləri arasında, İslam qiyafətinin mühafizəsi kimi, mətbəxinin da qorunması zəruridir. İslam mətbəxində haram yeməklər və haramla əldə edilmiş qidalara yer yoxdur.

B. Ailə: *İndiki dövrdə insanların əksəriyyətinin bu qatqı maddələrindən xəbəri yoxdur. Əgər biz müsəlmanıqsa və bəzi heyvan məhsullarından çıxarılan qida qatqı maddələrindən çəkinmək məcburiyyətindəyiksə onda nə etməliyik?*

A. Seyidova: Məhsul etiketlərinin üzərində qatqı maddələrinin kod nömrələri (məsələn E471) və ya yalnız adları (məsələn mono və diqliserin) sıralanır. Bir də, bir çox qatqı maddəsi bitkilərdən, minerallardan və ya heyvanlardan əldə olunur. Bu cür qatqı maddələrinin olduğu etiketlərdən ətraflı məlumat verilməmişsə istehsalçı ilə əlaqə qurub, İslami şərtlərə uyğun olub olmadığına dair ətraflı məlumatı tələb etməliyik. Məsələn: məhsul etiketinin E321 (soya lesitin) ifadəsi yazılmışsa bu şübhəli deyil. Amma yalnız E321 və ya yalnız lesitin və ya E321 lesitin yazılırsa o zaman bu maddənin heyvan mənşəli də ola biləcəyini araşdırmaq lazımdır.

İndiyədək bir çoxumuzun da xəbərsiz olduğu həmin şübhəli qatqı maddəsi olan Karmin adlı rəngləndirici ilə tanış olaq: "Cochineal" adlı böcəkdən əldə edilir. (E Kodu: E120) Heyvani qaynaqlı bir boya maddəsi olan Karmin, minlərlə ildir istifadə olunur. Kəşfi isə İspanların Latın Amerikanı kəşfinə qədər gedir. Avropaya girişi də məhz bu illərdə baş verib. Karminin qaynağı isə Mexiko və Peruda yetişən və qida maddəsi olaraq Kaktusu seçən Coccus cacti adlı böcəyin dişisinin Scaharlach-Schildlaus qurudulub üyüdülməsindən əldə edilir. Bu rəngləndirici ən çox südlü qidalarda, rəngli pudinqlərdə, saqqızda, dondurmalarda, şirniyyat, biskvit, keks, vafli və souslarda, jelibon, qarışıq meyvə aromatlı yumşaq və top şəkərlərdə, meyvəli içkilərdə və s. göz aldadıcı rəngli qidalarda olma ehtimali yüksəkdir.

B. Ailə: *Aysel xanım araşdırmalarınıza əsasən ən çox haram ehtimalı olan qatqı maddələri hansılardır?*

A. Seyidova: Ümumiyyətlə, qatqı maddələri haram, şübhəli, zərərli və təmiz olmaqla bir neçə qruplara ayrılır. Amma bu maddələrin hər birini əzbərləmək mümkün olmadığından hər birimizin yanında ən azı haram və şübhəli qida kodları siyahısı olmalıdır. Ən çox haram olma ehtimalı olanlar aşağıdakılardır:

E120- Cochineal (Karmi) Rəngləndirici; böcəklərdən əldə edilir; kosmetikalarda, şampunlarda, qırmızı alma sularında, şirniyyatlarda və digər qidalarda istifadə olunur. Həssas və asmatik səhhəti olanlarda allergik reaksiyalara səbəb ola bilər.

E441 - Gelatine (Jelatin) tündləşdirici, sabitləşdirici, homogenləşdirici maddələr; donuz, mal-qara, balıq kimi heyvanların dəri, bağ toxumaları və sümüklərindən əldə edilir. Allergiya və astmaya səbəb ola bilər.

E542 - Bone PHOSPHATE heyvanların sümüklərindən çıxarılır. Emulqator və qidanı bərkitmək məqsədilə fosfor

qaynağı olaraq istifadə edilir. Bununla yanaşı əsasən kosmetikada istifadə edilir. (Diş pastası kimi). Məhsul heyvan sümüklərindən (xüsusən də donuz) əldə edilir.

E640 - Glycine, Sodium Dad verici. Un məhsullarında istifadə olunur. Kimyəvi olaraq mürəkkəb mənşəyini təyin etmək mümkün deyil, ancaq istehsalçı firma bilə bilər. Donuz da daxil olmaqla, heyvanların sümük və dərilərindən də istifadə edilir.

E910-L-Cysteine, E920-L-Cysteine Monohydrochloride, E92-L-Cysteine hydrochloride- Çörək və tort məhsullarında istifadə olunur. İnsan saçı, donuz daxil olmaqla heyvan tükü və toyuq tükündən əldə edilir.

Bütün bunlar insanları qorxutmamalıdır. Bunu da unutmamalıyıq ki, halal ehtimalı çoxdursa onu halal saymaq lazımdır; zəif bir ehtimal və şübhə üzündən çəkinmək insanı vəsvəsəyə aparar. Uca Allah bizlərə nəsib etdiyi halal nemətləri özümüzə haram etməməli və hər birimiz yediyimiz qidanın tərkibini bilməliyik.

B. Ailə: *Aysel xanım məlumdur ki, donuz əti və ondan hazırlanan qidalar haramdır. Nəyə görə məhz əksər (haram və şübhəli) qatqı maddələrində bu heyvanın üzvlərindən istifadə olunur?*

A. Seyidova: Hamıya məlumdur ki, hər bir heyvan istifadə olunduqdan sonra onun yararsız üzvləri atılır. Donuz isə istifadəçilərin əlində elə bir hala gəlmişdir ki, bu heyvanın heç bir üzvü atılmır. Düşünün ki, dərisindən, bağırsağından, tükündən, yağından, sümük iliyindən tutmuş bütün hissələrindən istifadə olunur. Bunu hər bir insan özü araşdıra bilər. Məsələn tükündən fırça istehsalında, sümük iliyindən jelatin istehsalında, kosmetik məhsulların əksəriyyətində yağından və s. istifadə olunur.

Qeyri-müsəlman ölkələrində donuz əti asanlıqla yeyilən bir qidadır. Düşündürücü ola bilər ki, niyə məhz müsəlman üçün haram olan bu heyvanın qalıqları digər məhsullar vasitəsilə istifadə olunsun?! Ona görə ki, donuzdan alınan hər bir maddə çox ucuz başa gəlir. Məsələn: jelatin kimi bir maddəni başqa bitkilərdən (aqava bitkisi, heyva tumu və s.) də əldə etmək olar, amma onların istehsalı çox baha başa gəldiyindən istifadə olunmur. Ancaq ölmüş bir heyvan əti, istifadə edilmiş sümüyü atmaqdansa həmin artıqlardan istifadə çox ucuz, həm də ki, istehsalçılar üçün çox sərfəli olur.

B. Ailə: *Aysel xanım sonda oxucularımıza nə demək istərdiniz?*

A. Seyidova: Bunu qəbul etmək lazımdır ki, bir çoxumuz bu mövzuya ciddi mənada lazımınca yanaşmır, qidaların tərkibi haqqında xatırlatmalar olduqda da çoxlarının cavabı "Onda gərək ac qalaq", "Onsuz da bütün qidalarda haram və şübhəli qatqılar var", "İndiki dövrdə qorunmaq mümkün deyil" və s. olur. Bu deyilənlərlə sadəcə özümüzü rahatladırıq. Amma laqeyd olmağa haqqımız yoxdur, çünki, qida mövzusu, Mövlaya hesab verəcəyimiz bir mövzudur. Bu saydıqlarımız bir çoxumuz üçün çətin olsa da istərdim bir hədisi də əlavə edim:

Hz. Əbu Hüreyrə (r.a.) rəvayət edir: Rəsulullah (s.ə.s.) buyurdu ki *"Elə dövr gələcək ki, insan oğlu, aldığı şeyin halal, yoxsa haram olduğu ilə maraqlanmayacaq. Belələrinin heç bir duası qəbul edilməz"*. (Buxari, Cadu 7,23; Nəsai, Cadu 2, 7, 243) Uca Allah bizi belə qullar olmaqdan qorusun və cümlə müsəlman ümmətinə halaldan faydalanmağı nəsib etsin. Amin.

B. Ailə: *Dəyərli vaxtınızı bizə ayırdığınız üçün sizə təşəkkür edirik.*

Mətanət KƏRİMOVA

Qurani Kərimin ədəbi mükəmməlliyi

Bu günə qədər Quranın elmi və tarixi nöqteyi-nəzərdən möcüzəli xüsusiyyətlərini qeyd olunub. Bütün bunlarla yanaşı, Quran həm də ədəbi dili baxımından heyrətamiz, bənzəri olmayan bir üsluba malikdir.

Hər şeydən əvvəl qeyd olunması lazım gələn məsələ Quranın hər bir dövrdə istənilən insan toplumuna müraciət etməyi bacaran bir üsluba malik olmasıdır. Quran onu oxuyan adamların elmi və mədəni səviyyəsindən asılı olmayaraq, hamının başa düşə biləcəyi bir dilə sahibdir. Bir ayədə Allah Quran haqqında belə buyurur:

"And olsun ki, biz Quranı ibrət almaq üçün belə asanlaşdırdıq..." (Qəmər surəsi, 22)

Asan başa düşülən üslubda yazılmasına baxmayaraq, Quranın üslubunun təqlid edilməsi heç bir cəhətdən mümkün olmamışdır. Allahın Quranın bənzərsiz olmasına diqqət çəkdiyi ayələrdən bir neçəsi belədir:

"Əgər bəndəmizə nazil etdiyimizə şəkkiniz varsa, siz də ona bənzər bir surə gətirin və əgər doğru deyirsinizsə, onda Allahdan savayı şahidlərinizi çağırın!" (Bəqərə surəsi, 23)

"Yoxsa: "Onu özündən uydurdu!" - deyirlər. De: "Əgər doğru deyirsinizsə, ona bənzər bir surə gətirin və Allah`dan başqa kimə gücünüz çatırsa, onu da köməyə çağırın!" (Yunis surəsi, 38)

Quranın "möcüzə" kəlməsi ilə səciyyələndirilməsinin səbəblərindən biri də yuxarıdakı ayələrdə vurğulandığı kimi, insanın onun hətta bir oxşarını yazmaqda aciz olmasıdır. Bu acizlik, bu imkansızlıq nə qədər böyükdürsə, möcüzə də bir o qədər böyükdür. Bu səbəbdən Quranın üslubunun əsrlərdən bəri milyardlarla insan arasından bircə nəfər tərəfindən də təqlid edilə bilməməsi bu müqəddəs kitabın möcüzəvi olduğunu göstərən sübutlarından biridir.

F.F.Arbutnot "İncilin və Quranın quruluşu" ("The Construction of the Bible and the Koran") adlı kitabında Quran haqqında bunları qeyd edir:

"Ədəbi üslub baxımından dəyərlən-

dirilində Quran yarı nəzm, yarı nəsr üslubunda təmiz ərəb dilində yazılmış nümunədir. Dilçi alimlər bəzi vəziyyətlərdə Quranda istifadə edilən bir çox qəlib və ifadələrə uyğun gələn düzümdən yararlansa da, Qurana oxşar bir çalışma meydana gətirmək üçün gərgin əmək sərf etsə də, onların bu məsələdə indiyə qədər nəyəsə müvəffəq olduqlarını heç kim deyə bilməmişdir".

Quranın ifadələrində işlədilən kəlmələr həm məna, həm də üslub axıcılığı və təsir etmə gücü baxımından çox özəl və bənzərsizdir. Ancaq Quranın Allahın əmr və qadağalarını bildirdiyi müqəddəs bir kitab olduğuna iman gətirmək istəməyənlər onu müxtəlif bəhanələrlə inkar etməyə çalışmışlar. Allah iman gətirməyənlərin Quran haqqında sözlərini aşağıdakı ayələrdə belə bildirir:

"Biz ona şeir öyrətmədik və bu, ona heç yaraşmaz da. Ona vəhy olunan ancaq öyüd-nəsihət və açıq-aşkar Qurandır ki, onunla diri olanları qorxutsun və o deyilən söz kafirlər barəsində gerçək olsun" (Yasin surəsi, 69-70).

Quranın üstün qafiyə sistemi

Quranı təqlid olunmaz və bənzərsiz edən xüsusiyyətlərindən biri də onun ədəbi məziyyətləri ilə birbaşa bağlıdır. Quran ərəb dilində olsa da, o, ərəb ədəbiyyatında işlədilən dil qəliblərindən heç birinə oxşamır.

Qurandakı qafiyə sisteminə "səci" deyilir. Filoloqlar Quranda işlədilən bu qafiyələrin də möcüzə olduğunu bildirirlər. Məlum olduğu kimi, Quranda 29 surə 1 və ya 1-dən artıq simvolik hərflə başlayır. "Muqatta hərfləri" kimi tanınan bu hərflər həm də "başlanğıc hərfləri" adlandırılır. Bu hərflərdən "nun" hərfinin "Qələm" surəsində istifadəsinə nəzər salanda ayələrin 88,8%-nin "nun" hərfi ilə qafiyələndiyini görmək olar. "Şuara" surəsinin 84,6%-i, "Nəml" surəsinin 90,32%-i, "Qəsas" surəsinin isə 92,05%-i "nun" hərfi ilə qafiyələnir.

Quranın hamısına nəzər salanda isə onun mətninin 50,08%-nin "nun" hərfi ilə qafiyələndiyi aydın olur. Başqa sözlə desək, Quranda ayələrin yarısından çoxu "nun" hərfi ilə qurtarır. Eyni həcmdə və ölçüdə olan ədəbi çalışmaların heç birində mətnin yarısından çoxunun bir səslə qafiyələnməsi mümkün olmamışdır. Bu məsələ təkcə ərəb dilinə yox, bütün dillərə şamil edilir.

200-300 sətirlik bir şeirdə qafiyənin iki-üç səsdən ibarət olması həmin əsərə onu möhtəşəm abidəyə çevirən bir xüsusiyyət qazandıra bilər. Ancaq Quranın uzunluğu, özündə ehtiva etdiyi məlumatlar və hikmətli izahlar nəzərə alınanda belə bir qafiyə sistemindən istifadənin necə bir fövqəladə vəziyyət olması daha aydın görünür. Çünki Quran insanlara rəhbər olan bir kitab olmaqla, özünün bütün ədəbi üstünlükləri ilə, sosial və ya psixoloji mövzuları ilə yanaşı, təbiət elmləri ilə bağlı əksər mövzuları da əhatə edir.

Quran insanlara rəhbər olan bir kitab olmaqla, özünün bütün ədəbi üstünlükləri ilə, sosial və ya psixoloji mövzuları ilə yanaşı, təbiət elmləri ilə bağlı əksər mövzuları da əhatə edir. Bu isə o deməkdir ki, özündə belə müxtəlif və elmi mövzuları ehtiva edən Quranda bu qədər az səslə belə mükəmməl qafiyənin olması insan əməyi ilə gerçəkləşdirilə bilinməyəcəyini göstərir.

Bu isə o deməkdir ki, özündə belə müxtəlif və elmi mövzuları ehtiva edən Quranda bu qədər az səslə belə mükəmməl qafiyənin olması insan əməyi ilə gerçəkləşdirilə bilinməyəcəyini göstərir. Ərəb dili mütəxəssisləri məhz bu baxımdan Qurana "qəti olaraq təqlid edilə bilməz" şəklində tərif verirlər.

F. f. d. Qəmər CAVADLI

Dini informasiya dini təbliğat deyil! -2

İslamın təbliği sahəsində ən təsirli təhriklərdən biri İslamı qəbul etmiş qulların azadlığa buraxılması ilə bağlı idi. Müsəlman qul ola bilməzdi. Azadlıq və cizyə vergisi amili kütlənin şüuruna təsir edən ən qüvvətli vasitə idi. İslamı qəbul etməklə problemlərindən qurtulmaq arzusu əhalidə o qədər güclənmişdi ki, bu prosesin qarşısını almaq üçün müəyyən şərtlər irəli sürülürdü. Müsəlman olmaq istəyənin Quran oxuyub-oxumadığına, kəlmeyi-şəhadəti bilib-bilmədiyinə ciddi diqqət verilir və yalnız bu şərtlərə cavab verənlər cizyədən azad edilirdi.

Tarixi aspektin öyrənilməsi bu günə qədər jurnalistikada mövcud olan bir sıra sovet ideologiyasından qalma "ştamp" stereotiplərin dəyişdirilməsi baxımından olduqca vacibdir. Hələ də bir sıra verilişlərdə və mətbuatda İslamı zor gücünə qəbul edilmiş "qılınc" dini kimi təqdim etmək hallarına rast gəlindiyindən, onun tarixi rakurslarının dəqiqləşdirilməsi zərurəti aradan qalxmamışdır.

Azərbaycanda İslami təbliğatın tarixinə ekskurs keçirdikdən sonra bu mövzunun fəlsəfi aspektlərini açıqlamaq, daha sonra isə kütləvi informasiya vəsitələrinin problemə münasibəti ilə paralel qarşılaşdırmaq istərdik. Hər şeydən əvvəl onu qeyd etməliyik ki, İslamın dini təbliğat və dinə dəvət prinsipləri irşad ideologiyasının əməl xəttini təşkil edir və bilavasitə İslami maarifləndirmə funksiyaları daşıyır. Təməli bəşərin son peyğəmbəri Hz. Məhəmməd (s.ə.s.) tərəfindən qoyulan irşad ideologiyası və ya metodu həm öz dahi yaradıcısını yüksək insani keyfiyyətlərinə, həm də onu bu yola sövq edən Uca Varlığın qüdrət və hikmətinə dəlalətdir.

Peyğəmbərə vəhy olunan və bəşər övladına hidayət olaraq göndərilmiş Qurani Kərimdə dəfələrlə İslamın bir nəsihət elmi olduğu bildirilmiş, yalnız təbliğ yolu ilə yayınlanmasına, insanlarla münasibətdə xoşrəftarlığa üstünlük verilmişdir. **"Həqiqətən, bu bir öyüd-nəsihətdir. Kim istəsə ondan öyüd alar"** (1, 80; 11-12) buyuran Qurani Kərimdə: **"Bəndələrimə de, gözəl sözlər söyləsinlər" (1, 17; 53),** hətta Fironun yanına gedənlərə də: **"Onunla yumşaq danışın. Bəlkə öyüd-nəsihət qəbul etsin"** (1, 20; 44) ayələri ilə dini təbliğata münasibət açıqlanmışdır.

Peyğəmbərin özü də Aləmlərin Rəbbi tərəfindən insanlara göndərilmiş Qurani Kərimi təbliğ etmək vəzifəsi daşımışdır. "Maidə" surəsində iki dəfə Hz. Məhəmmədin (s.ə.s.) təbliğatçılıq funksiyasına işarə edilir: **"Ya peyğəmbər!**

Rəbbin tərəfindən sənə endirilmiş (Quranı) təbliğ et. Əgər etməsən, Allahın risalətini yerinə yetirmiş olmazsan. Allah səni insanlardan qoruyacaq" və nahəyət, həmin surənin 99-cu ayəsində bir daha israrla bildirilir ki, haqq yolunu azmış insanlara nicat olaraq göndərilən Hz. Məhəmmədin (s.ə.s.) başqa niyyəti və ya qəsdi yoxdur: "Peyğəmbərin üzərinə düşən vəzifə... ancaq (Allahın əmrlərini insanlara) təbliğ etməkdir".

Səhih hədis kitablarında İslamın təbliğində peyğəmbərin zor və məcburiyyətə deyil, bilavasitə öyüdə istinad etdiyi təsbitlənmişdir. Əbu Ruqəyya Təmim ibn Əsvad-Dariyə nəqlən Hz. Məhəmmədin (s.ə.s.): "Din nəsihətdir!" deyə buyurulmuşdur. Səhabələrinin: "Kimin üçün nəsihətdir?"- sualına: "Allaha, kitablarına, Rəsuluna inanan əmirəl-möminlər (ixtiyar sahibləri) və bütün müsəlmanlar üçün nəsihətdir"-cavabını vermişdir (Müslim, İman 95. 76; II,53). Başqa bir hədisə istinadən, Hz. Peyğəmbər Xeybər döyüşündən qabaq Hz. Əliyə (ə.s.) düşmən ordusu ilə necə rəftar edəcəyi barədə xitab etmişdir: "Tələsmədən, çox sakit şəkildə onların yanına get, onları İslama dəvət et, tabe olacaqları ilahi məsuliyyət barədə xəbər ver. Allaha and olsun ki, sənin vasitənlə Allahın tək bir kişiyə hidayət verməsi sənin üçün qırmızı dəvələrə sahib olmaqdan daha üstündür". (Buxari, Fəzailussəhabə, 9. 76; II, 4).

İslam dininə görə, insanlara vəz və nəsihət ilə yaxşılığı əmr etmək (əmr bil-məruf) və pislikdən çəkindirmək (nəhy ənil-münkər) fərzi kifayədir, yəni müsəlmanın üzərinə düşən vacib vəzifələrdəndir. Bu prinsip özəlliklə şiə və mötəzililərin ehkamlar sistemində xüsusi yer tutur. Belə ki, şiələr əmr bil-məruf və nəhy ənil-münkər İslamın beş şərti kimi (şəhadət, namaz, oruc, zəkat və həccdən sonra), mötəzililər iman şərti kimi (tövhid, ilahi ədalət, vəd və təhdid, orta haldan sonra) rəsmən qəbul etmişlər. .

Özünün ağlını nümayiş etdirmək, insanların təqdirini qazanmaq, mala və vəzifəyə yetişmək məqsədi ilə verilən nəsihətlər sahibləri üçün günahdır, çünki xoş niyyətlə olmadığı üçün Allah Təala nəzərində məqbul sayılmır. İslama görə, nəsihət etmək hər bir müsəlmana vacibdir, lakin nəsihətin qəbul edilməsi üçün, nəsihət verən şəxsdə bir sıra xüsusiyyətin olması lazımdır:

1. Nəsihət verən elm sahibi olmalıdır. Elmi olmayanın bu vəzifəyə haqqı çatmaz.
2. Əməl sahibi olmalıdır. Söylədiyinə özü də əməl etməlidir, əks halda Qurani Kərimin: "Etməyəcəyiniz bir şeyi demək Allah yanında böyük qəzəbə səbəb olar". ayəsinin hökmü onun üzərindədir.
3. İxlas sahibi olmalıdır. Bütün nəsihətlərini Allah rızası niyyəti ilə etməlidir.
4. Dinləyənlərə şəfqət göstərməli, hüsni-zənnə qapılmamalı, irşad vəzifəsini həlimlik və xoş sözlərlə icra etməlidir.
5. Səbrli olmalı, sərtlik və qəzəbdən uzaqlaşmalıdır. Cahillərin elm və irfan sahiblərinə "Yaxşılığı əmr edib, pislikdən kənar durmaq" ehkamını aşılaması ən azı məntiqsizlikdir. Belə davranış ədəbə ziddir, müsəlman əxlaq normaları baxımından yerini bilməyən adam nəticədə bir cəncələ vəsilədir. İlk baxışda sadə görünən bu psixoloji aksioma, dərinliklərinə vardıqca açılaraq, kütlə şüuruna təsir edən mexanizmlərin dinamikasını mərhələ-mərhələ göz önündə canlandırır. Əslində, İslam dininin təbliğatı olan münasibətini belə geniş şəkildə şərh etməyimizin səbəbi də cəmiyyətdə harmonik əlaqələrin daima mövcudluğundan onların milli mentalitetə uyğunluğundan və yerli kütləvi informasiya vasitələrinin bu sahədəki qüsurlarından irəli gəlir.

Ruhani bir həyat tərbiyəsi

Ramazani-Şərif

Rəbbimiz bəndələrinin əbədi səadəti üçün həyat təqvimində ilahi rəhmət, əfv və məğfirətin tüğyan etdiyi bir sıra mənəvi qazanc mövsümləri təyin etmişdir. Bu mövsümlərin ən bərəkətlisi heç şübhəsiz ki, Ramazani-Şərifdir. Çünki:

-Hidayət rəhbərimiz Qurani-Kərim bu mübarək ayda endirilmişdir.

-Müstəsna bir ruhi yetkinlik vəsiləsi olan oruc ibadəti bu aya məxsus bir fərzdir.

-Min aydan xeyirli olan Qədr gecəsi Ramazan gecələri içində lütf edilmişdir.

Bu ayın gecələri iftar, təravih və sahurlarla bərəkətləndirilmişdir.

-Müxtəlif ehtiyac və məhrumiyyətlər içində qıvrılan iztirablı könüllər ən çox bu ayın gəlişi ilə ümid və sevincə qərq olurlar. Çünki zəkat, sədəqə, infaq kimi ibadətlər təbəssümü unutmuş neçə-neçə üzləri xüsusən bu ayda sevincə qovuşdurur.

-Bu ayda ülviliklərin və cənnətin qapıları açılır.

-Günahlardan qorunmaq, pisliklərdən əl çəkməklə cəhənnəm qapıları bağlanır.

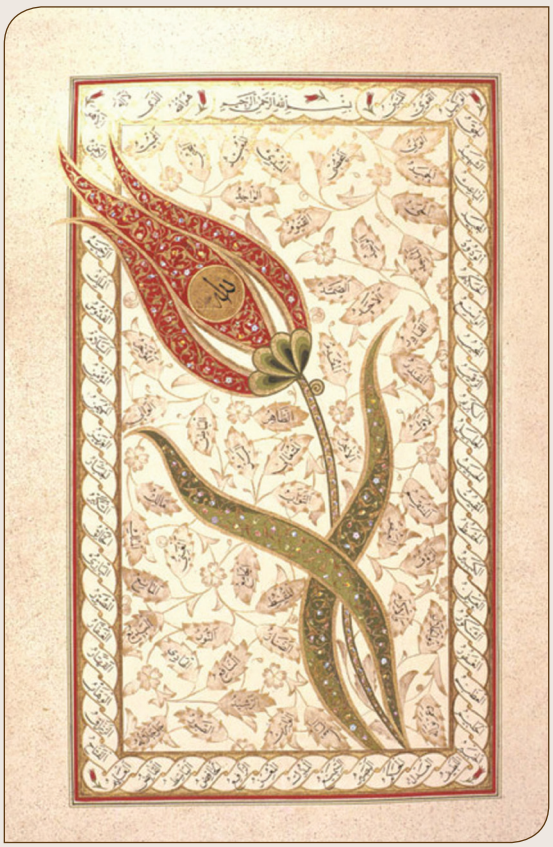
-Şərlər və şeytanlar da kamil möminlərin təqva zəncirləri ilə zəncirlənir.

Beləliklə, möminlərə əbədi səadət qapıları açan Ramazan bütün ümmətə iqbal qapılarını aralayar.

Quran və Ramazan

Allah təala buyurur:

"İnsanlara doğru yolu göstərən, bu yolu açıq dəlilləri ilə aydınlaşdıran və (haqqı batildən) ayıran (Quran) Ramazan ayında nazil edilmişdir. Aya (Ramazan ayına) yetişən şəxslər (bu ayı) oruc tutmalıdırlar..." (əl-Bəqərə, 185).



Ayədə Quranın Ramazanda endirildiyi və onun haqq ilə batili, xeyir ilə şəri, yaxşı ilə pisi bir-birindən ayırd edəcək hikmət və həqiqət nurları ilə dolu bir kitab olduğu bildirildikdən sonra bu mübarək aya qovuşanların Quran tərbiyəsi altında oruc tutmaqla mükəlləf olduqları bəyan edilir.

Bu baxımdan Quran ilə Ramazan arasındakı dərin yaxınlıq və incə əlaqənin çox yaxşı dərk edilməsi lazımdır.

Quran möminin daxili və xarici aləmini aydınladan ilahi bir nurdur. İnsanı ibadətlər,

hikmətlər və qissələrlə irşad edərək Haqqa vasil edən əbədi bir səadət bələdçisidir.

Həyat və gələcəyin məchulları içində sıxılmış, qarışıq fəlsəfələrin stress və böhranları ilə sarsılmış "əbədiyyət yolçusu"nu rahatlıq və dincliyə sövq edəcək ən təminedici irşad səsi Qurani-Kərimdir.

Həyat nemətində Ramazan fürsəti

Rəbbimiz Qurani-Kərimdə zamana and içir. Həyat bulağımızın şiddətlə axdığını, fani ömürlərimizin sürətlə tükəndiyini xatırladır. Dünya həyatının qısa bir zaman kəsiyi olduğunu, əsl həyatın isə axirət həyatı olduğunu açıq-aşkar bəyan edir. Beləliklə, bizi qəflətə düşməmək üçün xəbərdar edir.

Hz. Aişə (r.a.) anladır:

"Rəsulullah (s.ə.s.) Ramazan ayında ibadətinə digər aylarda olduğundan daha çox fikir verərdi. Ramazanın son on günündə isə özünü daha çox ibadətə həsr edərdi. Bu günlərdə gecələri ehya edər, ailəsini oyandırar və izarını bağlayardı. (Yəni ibadət üçün hazırlıqlarını tamamlayar və böyük bir əzmlə Haqqa yönələrdi)" (Buxari, Fadilul-Leylətil Qədir, 5; Müslim, Etikaf, 8).

Oruca sarıl...

Ramazani-Şərifin layiqi ilə ehyası yolunda ən çox diqqət ediləcək məsələ, şübhəsiz ki, oruc ibadətidir. Oruc bizə dünyanın fani nemətləri əlindən alınacaq bir axirət yolçusu olduğumuzu xatırladır.

Əbu Umamə (r.a.) bir gün:

"- Ya Rəsulallah, mənə elə bir əməl tövsiyə et ki, Allah Təala məni onunla mükafatlandırsın" – deyincə Peyğəmbər (s.ə.s.) cavabında buyurdu:

"- Sənə oruca sarılmağı tövsiyə edirəm. Çünki o, misli olmayan bir ibadətdir" (Nəsai, Siyam, 43).

Sahurların yüksək fəzilət və qiymətinə də belə işarə etdi:

"Bir udum su ilə də olsa sahur yeməyi yeyin" (Əbdürrəzzaq, Müsənnəf, IV, 227/7539).

"Sahur yeməyi yeyin, çünki sahurda bərəkət vardır". (Buxari, Savm, 20)

Məhz oruc içimizdəki nəfs canavarını tutub bağlayan və beləliklə insanın daxilində gizli olan mərhəmət və şəfqət duyğularının inkişafına səbəb olan ruhi bir nizam-intizamdır.

Həqiqətən, oruc nemətlərin qədrini bildirən, həmd və şükrə sövq edən, yoxsulların vəziyətini anlamağı öyrədən, möhtacların "acıyın bizə" fəryadlarına qarşı könüllərdə mərhəmət hissini oyandıran, şəfqət və mərhəməti bütün arzu və həvəslərin üstünə yüksəldən və kimsəsiz biçarələrə yardım hissini canlandıran ülvi bir qulluq şüurudur.

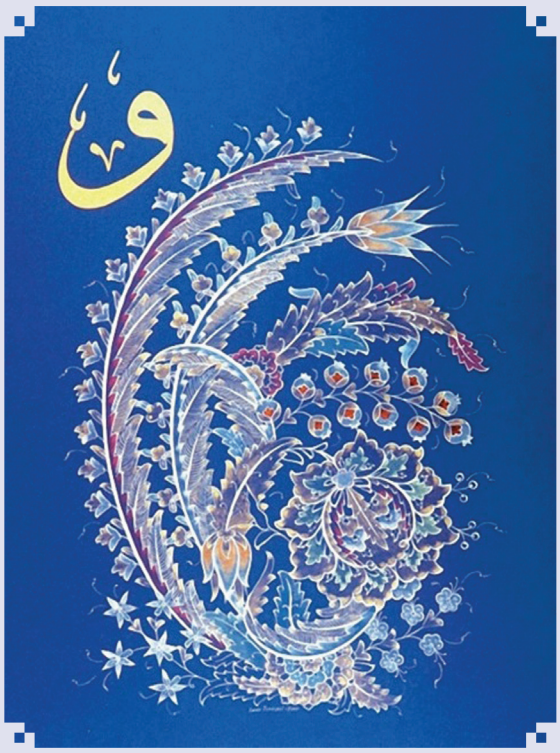
Nəfsləri tərbiyə edən bu məktəbin ən mühüm tərəfi də, şübhəsiz ki, insana yaşatdığı bir sıra imtahanlardır.

Oruclu olarkən səbirlə aşılması vacib olan bu imtahanlardan biri hədisdə belə göstərilir:

"Heç biriniz oruclu olduğunuz gün pis söz danışmasın və heç kimlə mübahisə etməsin. Əgər biri onu söyərsə "mən orucluyam" desin" (Buxari, Savm, 9).

Əslində, insanlarla çəkişib münaqişəyə girmək heç vaxt bəyənilən, təqdir edilən davranış sayılmayıb. Qaldı ki, oruclu bir insanın belə bir çirkaba bulaşması, tutulan orucun ruhaniyyətini zədələyər, onun fey-

Oruc nemətlərin qədrini bildirən, həmd və şükrə sövq edən, yoxsulların vəziyətini anlamağı öyrədən, möhtacların "acıyın bizə" fəryadlarına qarşı könüllərdə mərhəmət hissini oyandıran, şəfqət və mərhəməti bütün arzu və həvəslərin üstünə yüksəldən və kimsəsiz biçarələrə yardım hissini canlandıran ülvi bir qulluq şüurudur.



zini korlayar. Bu məsələdə hər zaman fikir verəcəyimiz lazımi davranışı uca Rəbbimiz belə bəyan edir:

"Rəhmanın (əsl) bəndələri o kəslərdir ki, onlar yer üzündə təmkinlə (təvazökarlıqla) gəzər, cahillər onlara söz atdıqları (xoşlarına gəlməyən bir söz dedikləri) zaman (onları incitməmək üçün) salam deyərlər" (əl-Furqan, 63).

Buna görə də oruc ibadəti ruhi bir dərinliklə, boş işlərdən əl çəkərək nəzakət, zəriflik və həssaslıqla ifa edilməlidir. Ancaq mədəni ac saxlamaqla kamil bir oruc tutmaq olmaz. Məqbul bir oruc bədəndəki bütün üzvlərin haram və şübhəlilərdən qorunmasında nəfsin cilovlanmasını tələb edir.

Dilimiz ürəklərə sancılan bir tikan yox, rəhmət lisanı olmalıdır.

İxlas ilə qulluq

İbadətlərin kamalını artıran qəlb təmizliyi, niyyət saflığı və səmimiyyətdir. Haqq rizasından əlavə başqa qayələrin də qarışdığı, ortaq edildiyi ibadətlərdən bir xeyir ummaq olmaz. Hədisdə belə deyilir:

"Nə qədər oruc tutanlar var ki, orucundan ona aclıqdan başqa bir şey qalmaz. Gecələr nə qədər namaz (təravih və təhəccüd) qılanlar var ki, namazlarından onlara qalan yalnız yuxusuzluqdur" (İbn Macə, Siyam, 21).

İbadətlərin özəyi olan dua da bəndənin mənliyindən sıyrılaraq Rəbbinə sığınmasıdır. Allah ilə bəndə arasındakı ən mühüm mənəvi bağdır. Bu bağı qoparanlar Haqq qatındakı dəyərlərini də zay etmiş olurlar. Necə ki, ayədə buyurulur:

"(Ya Rəsulum!) de: "Əgər (qulluq və) duanız olmasa, Rəbbimin yanında nə qədir-qiymətiniz olar?!." (əl-Furqan, 77).

Digər tərəfdən də sahurlar möminlərə eyni zamanda səhər vaxtının feyzindən istifadə yönündə mənəvi bir tərbiyə zamanıdır. Səhər vaxtları Allah Təalanın bəndələrinə xüsusi dəvət anlarıdır. Rəbbindən gələn bu dəvəti bəndənin nemət bilməsi və təşəkkürlərlə qarşılaması lazımdır. Ayədə: **"...sübh vaxtı (Allahdan) bağışlanmaq diləyənlər"** (Ali-İmran, 17) tərifləmir.

Əvvəli rəhmət, ortası məğfirət, sonu da cəhənnəmdən qurtuluş vəsiləsi olan Ramazani-Şərifdən layiqi ilə istifadə etmək üçün ibadətlərimizi ixlas və səmimiyyətlə yerinə yetirmək və gücümüz çatdığı qədər bunları çoxaltmaq lazımdır. Çünki bu qazanc mövsümündəki əməllər axirət səfərimizin bəlkə də ən qiymətli azuqəsi olacaq.

Qədr gecəsi

Qədr gecəsi Allah təalanın ümmətlər içində yalnız ümməti-Məhəmmədə müstəsna bir ikramı olaraq lütf etdiyi ən zəngin mənəvi xəzinələrdən biridir. Onun ehtişam və əzəməti, qiymət və əhəmiyyəti müstəqil bir surə və bir çox hədislə müjdələnmişdir.

Rəbbimiz bu gecənin şənini belə bəyan edir:

"Həqiqətən, Biz onu (Quranı) Qədr gecəsi (lövhi-məhfuzdan dünya səmasına) nazil etdik! (Ya Peyğəmbər!)

Sən nə bilirsən (haradan bilirsən) ki, Qədr gecəsi nədir?! Qədr gecəsi (savab cəhətdən) min aydan daha xeyirlidir! O gecə mələklər və ruh (Cəbrayıl) Rəbbinin izni ilə (həmin gündən gələn ilin Qədr gecəsinədək dünyada baş verəcək) hər bir işdən dolayı (Allah dərgahından əmrlər alaraq) yerə enərlər. O gecə dan yeri sökülənə kimi (büsbütün) salamatlıqdır! (əmin-amanlıqdır)" (əl-Qədr, 1-5)

Qədr gecəsi Quran endirilməklə nurlanmış, başda Cəbrayıl (ə.s.) olmaqla saysız-hesabsız mələklərin axın-axın yer üzünə nüzulu ilə feyzlənmiş bir gecədir. Mömin qəlblərə görünməz ruhanilər tərəfindən salamlar verilən, Rəbbinə dua və tövbə ilə yönələnlərə, üz tutanlara salamatlıq və məğfirət saçılan, feyz və bərəkət dolu, min aydan daha xeyirli, ilahi lütf gecəsidir.

Qədr gecəsinin bu müstəsna fəziləti səbəbiylə Rəsulullah (s.ə.s.) o gecəni Ramazan gecələri içində şəxsən aramış və axtarılması üçün də ümmətinə əmr etmişdir.

Səksən üç ildən daha xeyirli olan Qədr gecəsinin vaxtının qəti olaraq bildirilməməsinin də ayrı bir hikməti vardır. Hədisin bəyanına görə Qədr gecəsi Ramazanın son on gününün tək gecələrində, xüsusən də iyirmi yeddinci gecəsində axtarılmalıdır. Ancaq bu hökm o gecənin qəti olaraq bu günlərin içində olduğu mənasına da gəlməməkdədir.

Bayram

Bayram gün və gecələri də incə ruhların qavraya biləcəyi, dərin və həssas könüllərin sezə biləcəyi nurani təcəllilərlə doldurur.

Hədisdə buyurulur:

"Ramazan və Qurban bayramı gecələrini, savabını Allahdan umaraq ibadətlə ehya edənlərin qəlbi, bütün qəlblərin öldüyü gün ölməyəcək" (İbn Macə, Siyam, 68).

Ramazan bir təqva məktəbi, bayram isə onun ruhani şəhadətnaməsidir. Həqiqi bayram Allahın bizdən razı olmasıdır. Bunun üçün də, xüsusilə o sevinc günlərində yetim, kimsəsiz, yoxsul və möhtacları sevindirək ki, ilahi rəhmət və mərhəmət təcəllilərindən pay ala bilək. Çünki:

"Siz yer üzündəkilərə mərhəmət edin ki, göy üzündəkilər də sizə mərhəmət etsin!" -buyurulmuşdur. (Əbu Davud, Ədəb, 58)

Unutmayaq ki, bayramlar heç də tətil və əyləncə kimi fərdi sevinc günləri deyil. İnsan təkbaşına, fərdi olaraq bayram edə bilməz. Yəni təkbaşına bir bayram namazı, təkbaşına bir bayramlaşma təsəvvür etmək mümkün olmadığı kimi, yalnız bir nəfərin, ya da bir ailənin xoşbəxliyinə həsr edilmiş bir bayram da düşünmək olmaz. Əksinə, bayramlar qohum-əqrəba ilə görüşmək, dünyadan köçənlərimizi xeyirlərlə yad edib ruhlarını şad etmək, iman qardaşlığını cəmiyyət içərisində yaşatmaq kimi nə qədər boynumuza düşən bir çox vəzifələrimizin reallaşmasına vəsilə olan, bütün toplumu qucaqlayan ibadət günləridir.

Xülasə, Ramazan ruhani bir həyat tərbiyəsidir. Müsəlmanlıq təkcə Ramazana məxsus və müəyyən günlərə aid bir mərasim deyil, ömürlük təqva həyatıdır.

Rəbbimiz ilin bütün vaxtlarını Ramazan ayı ilə şərəfləndirdiyi kimi, bizim də bütün ömrümüzü Ramazanın feyz və bərəkətini umaraq və o aydakı zəriflik, nəzakət, həssaslıq içində idrak və ehya etməklə keçirməyimiz lazımdır.

Buna görə də Ramazan tərbiyəsi altında keçirdiyimiz mənəvi xatirələri heç bir zaman unutmamalıyıq. Çünki ömürlər nə qədər uzun görünsə də, əbədi axirət həyatının yanında bir aylıq Ramazan mövsümündən də qısadır.

Rəbbimiz etdiyimiz və edəcəyimiz ibadət və saleh əməlləri qəbul etsin. Qovuşduğumuz Ramazan aylarını ixlaslı niyyətlərlə və təqva ölçüləri ilə sonrakı ilin Ramazanına bağlaya bilməyi və beləcə həyatımızı daimi bir Ramazan ruhaniyyəti içində yaşaya bilməyi qismət etsin. Ramazani-Şərifi vətənimiz, millətimiz və bütün İslam dünyası üçün əmin-amanlıq və səadət vəsiləsi eyləsin. Amin...

Xədicə ŞAHİN

DÜNYANIN ŞƏRQİNDƏN BAŞLAYAN SƏFƏR

O, Monqolustan, Türkiyə və Qazaxıstanın dini və milli mədəniyyətini görüb, yaşayan gənc bir qızdır. Müsəlman qazax ailəsində yetişmiş olsa da, buddizmin təsirində qalmış biridir. Allahın lütfüylə islamın gözəlliyinin fərqinə vararaq, Qazaxıstanın Çimkənt şəhərində olan Çapayevka qız quran kursunda təhsil alıb orada xidmət göstərən bir müəllim xanımdır. Bakıt müəllimə ilə Monqolustanın dini, milli, mədəni quruluşu və quran kurslarının əhəmiyyəti haqqında bir söhbət etdik.

Özünüzü tanıdarsınızmı?

Bakıt TÖLEV. 1990-cı ildə Monqolustanın Darxan şəhərinin Şerinqal kəndində doğulmuşam. Atam, kömür mədənində işləyir, anam qatar stansiyasında məmurdur. 11-ci sinifə qədər Monqol məktəbində oxumuşam. Monqolustanın paytaxtında Ulan-Bator Universitetinin Jurnalistika fakultəsinə daxil oldum. Başörtüm səbəbindən 3 ay təhsil ala bildim. Sonra Universiteti tərk etmək məcburiyyətində qaldım.

Monqolustanı əsas xüsusiyyətlərini sadalayarsınızmı?

Sahəsi 1 564 116 kv.km, əhalisi 2.9 milyon olan Monqolustan, torpağının böyüklüyünə görə dünyanın doqquzuncu böyük dövlətidir. Hər kv.km-ə ən az insan düşən ölkə Monqolustandır. Heyvandarlıq və mədənçiliklə məşhurdur.

Sizə gülməli gələ bilər, Monqolustanda 3 milyona yaxın insan, 28 milyon böyükbaş heyvan vardır. Monqolların çoxu köçəri həyat yaşayır. Xalqın əksəriyyəti kasıblıq həddində ömür sürür. Paytaxt Ulan-Batordan başqa ölkələrin digər bölgələrində ictimai, iqtisadi və siyasi həyat aşağı səviyyədədir.

Monqolustanda dini vəziyyət haqqında məlumat verərsinizmi?

Rəsmi Dini Buddizmdir. Ateist çoxdur. Şamanizm və animizm (ruhçuluk) məşhur və təsirlidir. Fevral ayının ortalarında Sağansar adında dini bayramları vardır. Sağansar bayramında, ailəcə ən gözəl paltarlarını geyib, dağa çıxaraq daşdan hazırladıqları heykəllərə yemək təqdim edirlər. Heykəllərə Ovo adı veriblər. Qadın fiqurlu heykəllər çoxdur. Özlüyündən şəkli olan qayalar da müqəddəs sayılır. Heykəlləri, 7 dəfə təvaf edib, önlərində üz üstü yataraq səcdə halına bənzər şəkildə dua edirlər.

Ulan-Batorda nəhəng, qızıldan hazırlanmış Buda heykəli vardır. Budist məbədində olan 26,5 metr hündürlüyündəki Buda heykəlində 150 kilo qızıl, 90 ton gümüş, 300-dən çox qiymətli daşdan istifadə edilmişdir. Heykəlin yanında insanlar qarışqa kimi kiçik görünür. Xalqın çoxu kasıbkən, qı-

zıldan nəhəng heykəl hazırlanması batil dinlərin məntiqə nə qədər tərs olduğunun göstəricisidir.

İldə bir dəfə Hindistandan Daleylam adıyla məşhur buddistlərin dini lideri gəlib şagirdlərə dərs verir. Buddistlər də ədədləri bizimlə eyni olmasa da, təsbeh istifadə edir. Müxtəlif ad və hecalardan ibarət olan zikrləri vardır. Buddistlər, Sodır adlı kitaba inanır. Monqolustanda yoldaşlarımın çoxu buddist idi. Biz də, Monqol məktəblərində oxuduğumuz üçün imtahanlardan bizə də yüksək qeyd versinlər deyə monqolların dini bayramlarına qatılıb heykəllərini təvaf edərdik. Amma ürəyimizdən də "biz Budaya deyil, Allaha inanırıq" deyərdik. Buddistlərdən heç vaxt dini təzyiq görmədik, amma biz islamı tam bilmədiyimiz üçün onlara qarşı hər zaman əziklik hiss edirdik.

Monqolustanda yaşayan qazaxlar Müsəlman olsa da, şamanizm, animizm və buddizmin təsirində qalmışdır. Məsələn, orada yaşayan bir Kazak müsəlmanın evində Cümə günləri paltar yuyulmaz. Bunun səbəbi, atalarının ruhları Cümə günü evlərinə gəlir, onları narahat etməmək düşüncəsidir..

Bir az da Monqol adətlərindən bəhs edərsinizmi?

Monqollarda atanın ayrı bir yeri vardır. Hörmət səbəbiylə atalarının paltarının olduğu yerdə yatmazlar, ədəbsiz şəkildə oturmazlar. Ruhu rahatlasın deyə ata ölərkən paltarları yandırılar, külləri məzara basdırılar. Ölən insan üçün Monqol çadırı qurular və orada 3 ilə 7 gün arası ziyarət edildikdən sonra basdırılar.

Səfərə çıxan bir Monqolun arxasından yolları süd kimi ağ və salamatlıq olsun deyə süd tökürlər. At müqəddəs sayılır. Ənənəvi çalğıları olan Mörinhurun başı at şəklində olub səsi də incədir, at kişnəməsinə bənzəyən səsi vardır. Mörinhurun telləri atın quyruğundan hazırlanır. Ənənəvi paltarlarının adı "Monqol dell"dir.

Bir də duzlu çay içirlər. Biz də duzlu çay içirik. Çünki Monqolustanın suyunda duz mineralı yox dərəcəsindədir. Dad vermək üçün duz qatırlar. Qazaxıstan və ya İstanbul kimi yerlərdə suyun dadı və minerallarında əskiklik olmadığı üçün duzlu çay içilmir. Sütlü çay isə hər ölkədə içilir.

Monqolustanda missioner fəaliyyətləri nə səviyyədədir?

Missionerlər çox fəaldır. Həyatın hər layında, hər fürsəti qiymətləndirməyi bacarırlar. Mən kiçikkən, bir toya 3 missioner gəlmişdi. Təbii ki, bunları böyüyüncə daha yaxşı idrak etdim. Bütün uşaqlara xaç işarəsi olan boyunbağı və şokolad vermişdilər. Üzləri çox gülər idi. İndi anlayıram ki, İslam xidməti edən hər insan təbəssüm etməli və hədiyyələşmə sünnəsini yerinə yetirməlidir. Bütün uşaqlar bir anda missionerlərin ətrafına toplaşmışdılar. Bir şokolad ilə hamısı asanca aldadılmışdı. Anam, "sən də get" desə də mən getmədim. Bizim kəndimizdə Qazax müsəlmanlar çox olduğu üçün məscid tikilmişdi. Başqa məskunlaşma yerlərinə nisbətən Müsəlman əhali daha çox idi. Əhalisi 1000 nəfər olan kəndimizdə iman edənlərin sayı 100-ə ya-

İstər Monqolustan olsun, istər Türkiyə və ya Qazaxıstan olsun Quran Kursu təhsili çox fərqlidir. İnsanı tərbiyə edir. Ruhun dincəldiyi, hüzurun yaşandığı yerdir. Mədrəsədə ibadətlər planlı edilir, ibadətin zövqünü hiss edirsiniz.

Monqolustanda müqəddəs sayılan qayalar

xındı. Məscidin arxasında kilsə vardı. Bazar günü kəndimizdəki monqollar və xristian qazaxlar kilsəyə gedərək mərasimə qatılırdı.

Monqolustanda Şəfqət yolunun xidmətlərini şəxsən yerində görmək nəsib olmuşdur, xidmətləri nələrdir?

Şəfqət yolunun xidmətləri qazaxların çox olduğu Bayan Ülgey və Kabda şəhərində davam edir. Evimizə 1000 km uzaqlıqda olsa da, Bayan Ülgeydəki qız kursunu ziyarət etdim. Çox gözəl xidmətlər var. Getdiyim zaman Ramazan ayı idi, iftar süfrələri açaraq insanları iftara və dini məlumatlar öyrənməyə dəvət edirdilər. İ süfrələrinə xalqın rəğbətinin və həyəcanının çox olduğunu gördüm. Batil inancların, animizmin və şamanizmin məşhur olduğu bir ölkədə belə bir yerin olması məni çox həyəcanlandırdı və sevindirdi.

Monqolustanda Müsəlman bir insan dini təhsilini necə alır?

Monqolustanda məscidlərin sayı çox deyil. Bəzi Müsəlman kəndlərində cənazə mərasimlərini edəcək imam da yoxdur. Kəndimizdəki məsciddə uşaqlara Quran və təməl dini məlumatları öyrədən 2 imam var. Kəndlilər yayda yaylağa çıxdığı üçün dini təhsil görə bilmir. Müsəlman olan xalq elmsizdir. Namaz qılsa da namazla hər şeyin bitdiyini zənn edir. Yuxarıda da ifadə etdiyim kimi Müsəlman qazaxların adətlərinə buddist adətlər qarışmış vəziyyətdədir. Dini təhsil almaq istəyənlər Türk könüllülərinin açmış olduğu mədrəsələrə gedərək bir şeylər öyrənirlər.

Müsəlman olduğunuzu söyləyirsiniz. İslamı şüurlu olaraq nə vaxt yaşamağa başladınız, kim vəsilə oldu?

Universitetə gedərkən Türklərin açdığı yataqxanada qaldım. Yataqxanaya getdikdən 2 həftə sonra namaza başladım, 3 ay sonra da öz istəyimlə təsettürlü geyinməyə başladım. Təbii ki, təsettürə keçincə çətin imtahanlar da başladı. Universitetə təsettürlü girməyə icazə vermədilər, mən də universiteti tərk etdim. Ailəmin tək uşağı olduğum üçün anam, atam buna etiraz etdilər. Qazaxıstanın Çimkənd Quran Kursunda oxuyan əmimin oğlu vardı "başını kəssələr belə əsla təsettürdən çıxma" demişdi. Məndə ondan dəstək alaraq, qərarlı olduğumu hər kəsə göstərdim. Ailəm təhsili tərk etməyimi zamanla qəbul etdi, onlar da islamı öyrənib yaşamağa başladı.

İndi Çimkənd qız quran kursunda müəllimsiniz. Dini təhsilinizi haralarda aldınız?

Universiteti tərk etdikdən sonra 1 il Türkiyədə quran kursu təhsili aldım. Əmimin oğlu Çimkənd quran kursunun qızlar bölümü olduğunu, elmimi orada tamamlamağı mənə tövsiyə etdi. Mən də Monqolustana getmədən birbaşa Çimkənd qız quran kursuna gəldim. 3 il oxuduqdan sonra müəllimliyə başladım.

Monqolustandakı evinizlə mədrəsənin uzaqlığı nə qədərdir?

Təxminən 6000 km uzaqlıqdadır. Gələcəksiniz, bir qatar, 2 təyyarə və ən sonunda avtobusla səfər etdikdən sonra evimə 7 gündə çata bilirəm. Təbii, son zamanlarda sərhədlərdə də bir az gözlədirlər vaxt daha da uzanır. Bütün bu

əziyyət İslam üçün, Quran üçün çəkilməyə dəyər deyilmi?

Çimkənd qız quran kursuna ilk gəldiyinizdə nələr hiss etdiniz?

Türkiyədən bura gəlincə bir az çətinlik çəkdim, şərtlərinə dərhal alışa bilmədim. Mən qazax olsam da monqolların içində yaşadığım üçün qazax dilini çox zəif bilirdim, hər kəslə Türkcə danışaraq dil tapdım. Qazax dilində danışa bilməyib, türkcə danışmağıma hər kəs çaşırdı. Bir neçə ay içində qazax dilini tam olaraq öyrəndim.

Qazaxıstanda yaşamağa başlayınca ən çox çətinlik çəkdiyiniz şey nə oldu?

İlk olaraq dil demişdim. İkincisi isə biz Monqolustanda çox ət yeyərdik. Türkiyədə az ət yesək də alışa bilməmişdim. Burada da ən çox ət mövzusunda çətinlik çəkdim. Monqolustanda yaşayan bir monqol və ya qazax ailəsi ildə ən az bir at, 20 və ya 25 qoyun yeyir. Monqolustan soyuq olduğu üçün ailələr Noyabr ayında atları, qoyunları kəsib soyuq hava anbarı olaraq istifadə etdikləri bir otağa asarlar. Rəflərdən istifadə etməyə ehtiyac yoxdur. Hava temperaturu -40, -50 dərəcəyə çatır.

3 ölkədə quran kursu təhsili aldınız. Çimkənd Qız Quran Kursunu necə təqdim edərsiniz?

İstər Monqolustan olsun, istər Türkiyə və ya Qazaxıstan olsun Quran Kursu təhsili çox fərqlidir. İnsanı tərbiyə edir. Ruhun dincəldiyi, hüzurun yaşandığı yerdir. Mədrəsədə ibadətlər planlı edilir, ibadətin zövqünü hiss edirsiniz.

Sizdən başqa burada elm alan Monqolustandan gələn qızlar varmı?

On üç qız təhsil alır. Onlarla mən maraqlanıram.

Onlar da yeni gələrkən qız kursuna alışmaqları necə oldu?

Monqolustandan gələn şagirdlərin evi çox uzaqdır, hər il gedə bilmirlər. Çimkəndin havasına alışa bilmədikləri üçün çox xəstə olurlar. Monqolustanda hava qurudur, yayda istilik bəzi yerlərdə +45 dərəcəyə qədər qalxır. Qışda çox soyuq keçir, göllər donur. Qürbət ağrısı və xəstəliklə birlikdə elm almaq çox çətin olur. Burada Qazaxıstan və Monqolustan qazaxlarının yetişmə fərqləri olduğu üçün alışmaq zaman alır. Məsələn, ləhcə fərqi var. Ərəb hərflərinin tələffüzündə çətinlik çəkə bilirlər. Amma sonda yenə də uğur qazanırlar.

İstanbulu gördüyünüzü söyləyirsiniz. Osman müəllimimiz və Şəfqət yolu haqqında təəssüratlarınız nələrdir?

Osman müəllimimizi görüncə içimdə tərif edə bilməyəcəyim bir sevgi meydana gəldi. İstanbulda heç elə birini görməmişdim. Hələ söhbətə gəlincə, "Qızım", deyərək xitab etməsi bir atanın övladına olan şəfqətindən də artıq idi.

Şəfqət yolunun xidmətini hər getdiyim ölkədə görmək nəsib oldu. Xidmətə əməyi keçən hər kəsdən Allah razı olsun.

Quran Kursunda oxuyan və ya xidmət edənlərə nə kimi tövsiyələr edərdiniz?

Kursun qiymətini müəllim olunca daha yaxşı anladım. Quran kursu bir Müsəlman üçün xüsusilə də fitnə əsrində əslimizi qoruya bilməyimiz üçün çox əhəmiyyətlidir. Kursa gəlmədən əvvəl çox eqoist idim. Burada bir çox millətdən insan olmasına baxmayaraq qardaşlığı öyrəndim, paylaşmağı öyrəndim.

İstəsəniz müsahibəmizi bir monqol atalar sözüylə sonlandıraq.

"Sani dağvalsarni gəril, Moğdağval moğan horlol" mənası "Yaxşılığın arxasından qaçan ay kimi parlaq olar, pisliyin arxasından qaçan isə ilan kimi olar".

Monqolustan haqqında bizi məlumatlandırdığınız üçün təşəkkür edirik. Oraları gəzib, görmüş kimi olduq.

Mən də sizlərə təşəkkür edirəm.

Albina AXISKALI

YANMAQ

Bir-birlərini sevən üç kəpənək, bir gün, odun nə olduğu haqda mübahisə edirlər. Birincisi, oda uzaqdan baxmış və aydınlıqdır demiş. İkincisi, oda yaxınlaşdığında isidəndir demiş. Sonuncusu isə sürətlə odun içinə girmiş. Odun nə olduğunu bircə o başa düşmüşdür.

Sevgi və bağlılıq da oda bənzəyir. Başa düşmək üçün nə uzaqdan baxmaq, nə də yaxınlaşmaq kifayət deyildir. YANMAQ gərəkdir!...

Bəli, yanmaq gərəkdir... İçdən-içə yanmaq... Ağrını bütün bədənində hiss edərək yanmaq... Elə bir yanmaq ki, ağrıdan qıvransan da heç kəsə deyə bilməmək... Elə bir yanmaq ki, geriyə səndən yalnız külünün qalması...

Rəsulullah kimi yanmaq... Namazda sinəsindən odda qaynayan qazan səsi gəlməsi kimi yanmaq...

Əshab kimi yanmaq... Geriyə baxmadan oda atılmaq...

Hz. Mövlana kimi yanmaq... Ömrünün mərhələlərini sadalayarkən xam idim, bişdim və yandım deyə bilmək...

Bəli, Onlar yandılar. Allahın sevgisiylə yandılar. Artıq yanmış birisini od yenidən yandırarmı?

Bəs biz? Yanmağın ağrısını hiss etdikmi heç? Yanmaq bir yana kiçik də olsa bir qığılcım parıldadımı heç... Yoxsa oda uzaqdan baxdıq, uzaqdan oxuduq yananların hekayəsini... Atəşi yandıracaq heç nəyimiz yox idi. Ona görəmi yandıra bilmədik? Yoxsa yanımızda kibritimiz, odunumuz var idi, biz istəmədiyimiz üçün yandırmadıq? Yoxsa dünyadakı fani hüzünlər, üzüntülər o qədər bürüdü ətrafımızı, o qədər yandırdıkı bizi, artıq əlavə odu yandırmağı lazım görmədik. Bəlkə də içimizdə parıldamağa çalışan qığılcımları bəzilərinin gəlib üfürüb, söndürməsinə izin verdik. Bəli, qabağımıza çıxan hər əngəli aşmaq üçün cəsarət toplaya bilmədik. Hər deyilənə qulaq asdıq. Bir dəfə qəlbimizdən, vicdanımızdan doğruları soruşmadıq. Öz doğrularımızı yaşaya bilmədik. Külək hansı tərəfə əsdi isə biz də o tərəfə yönəldik.

Bəlkə də buna görə təkcə uzaqdan baxıb qane olduq, özümüzü odun aydınlıq olduğuna inandırdıq. İgidlik göstərib bir az daha yaxınlaşa bilmədik. Odun bizə zərər verməsindən qorxduq. Açıqcası, yanmaqdan qorxduq. Ağrını, əzabı gözə ala bilmədik. Sevdiklərimizdən əl çəkə bilmədik. Fani arzularımızı fəda edə bilmədik. Halımızı pozmaq istəmədik. Çünki rahatlığa öyrəşmişdik. Əlbət, bir gün yanmamız gərəkdiyini unutmuşduq. Ya Allah

sevgisi, məhəbbəti ilə yanacaqdıq, ya da cəhənnəmin dəhşətli odu ilə...

Bəlkə də zaman-zaman cəsarət toplayıb oda yaxınlaşdıq. Və yaxınlaşdıqca yeni bir şeylərin fərqinə vardıq. Od aydınlıqdan əlavə isinməkdir. Amma yenə ətrafımızı qorxu bürüdü. Odun içinə girə bilmədik. Gözümüzü yumub, arxaya dönüb baxmadan oda atıla bilmədik. Və ömrümüzün qış mövsümlərində fırtınalar, qasırğalar əsdikcə oda yaxınlaşdıq biraz isindik və yetərli sandıq. Daha çoxunu lazım bilmədik. Çünkü içimizdə qorxu var idi. Əslində, qorxulacaq olan halımız idi. Və qorxumuza görə də çox şeydən məhrum qaldıq. Əbədi olanı faniyə dəyişdik. Ticarətimiz zərərə uğradı. Amma əgər oda atılsaydıq, neçə-neçə mənləri yaxacaq, yox edəcəkdik. Mənləri yox edib, neçə-neçə Sənləri tapacaqdıq.

Bəli, yana bilmədik. Əgər böyük olsaydı sevdamız, davamız da böyük olardı. O qədər dünya davaları məşğul etdi ki bizi həqiqi davamızı unutduq. Necə ki, külək əsdikcə şamı söndürər, odu isə güclendirər, bizim sevdamız da ancaq şam kimi qaldı, od ola bilmədi. Ona görə də hər əsən küləkdə söndük. Hər qarşılaşdığımız çətinlikdə içimizdəki yanğın söndü. Ancaq qarşılaşdığımız çətinliklərə sinə gərməli, odumuz güclənməli idi .

Yəni oda həqiqətlə baxa bilmədik , zahiri gördük. Həqiqət bizə uzaq qaldı.

Amma unutmayaq, nə qədər uzaqdan baxıb od aydınlıqdır desək də, nə qədər yaxınlaşıb, od isidəndir desək də, bunu bilməliyik ki, biz odun həqiqətini dərk edə bilmədik. Bu atəş bizdən əvvəl də yanırdı, indi də yanır, bizdən sonra da yanmağa davam edəcək. Yəni, hələ də gecikməmişik. Daha ömrümüzün son səhnəsi oynanır, pərdələr çəkilməyib. Bizə lazım olan tək şey əzim, cəsarət və fədakarlıqdır...

Rəbbim bizlərə yanmadan əvvəl, sevgi ilə yanmağı nəsib etsin... Amin!

NUR

Sənə söz yazıram,Ya Rəsulallah,
Adınla şeirimi bəzəmək üçün.
Sənin şəxsiyyətin tərifə sığmaz,
Bəşər idrakıyla deyil bu mümkün.

Onun sevgisiylə yoxluq içində,
Sən bütün varlığın nüvəsi oldun.
Adəmdən başladı tərtəmiz soyun,
Haqqın yer üzündə haqq səsi oldun.

Müşriklər önündə dəf edilməyən,
Ən möhkəm mətanət sahibi Sənsən.
Sənin könül gözün pərdəsiz,aydın,
Ən yüksək fətanət sahibi Sənsən.

Sən bizə öyrətdin nifrətlə deyil,
İnsana sevgiylə qalib gəlməyi.
Yetimin başını sığallamağı,
Məzlumun gözünün yaşın silməyi.

Səni nur yaratdı uca yaradan,
Odur ki, cismin də kölgəsiz oldu.
Qurani-Kərimlə sübut eylədin,
Allahın varlığı "bəlkə"siz oldu.

Elə sevgilisən hicrində, ey gül,
Xurma kötüyü də göz yaşı tökdü.
Ondan ayrılınca dözə bilmədi,
İnlədi, zarıdı, ah-nalə çəkdi.

Meracın misilsiz bir möcüzədir,
Göylər fəxr eylədi gəlişin ilə.
Dodağın tərpənib diş görününcə,
Aləm işıqlandı gülüşün ilə.

Əzrayıl izninlə canını aldı,
Beləcə ən böyük şərəfə çatdı.
Sən olan ürəklər geniş Kainat,
Sən olan könüllər yalnız rahatdı.

Qəlblər natəmizdi, vicdanlar kirli,
Pak etməz dənizlər, yağışlar bizi.
İnşallah mükafat bu olar, O gün
ALLAH sənə xatir bağışlar bizi.

Yusif Nazim

Səhər AYDIN

Cəmiyyətin memarını tanıyırsınızmı?

Sağlam bir cəmiyyət, yetişmiş ailələrdən; yetişmiş ailələr ağıllı və uzaqgörən valideynlərdən ibarətdir. Ailələr, tarixdəki toplumların ömürlərini və güclərini müəyyənləşdirən özül daşlarıdır. Böyük təşkilat olan ailələri isə qabiliyyət və xüsusiyyətləri bir-birindən çox fərqli olan qadın və kişi təmsil edir.

Kişi, evini qoruyan "gücü" olarkən, qadın yuvanın zinəti olaraq boşluğu doldurur. Bir-birilərini tamamlamaları ilə Allah Təala, onlara yaradılmışların ən şərəflisi olan insanı, övladı əmanət edir.

Nəsillər boyu davam edəcək ailələri qoruyan qadın və kişi, göydələnləri saxlayan sütünlar qədər vacibdir. Belə ki, insanlıq, xarakter və əxlaqın önəmli hissəsi, yaradılışda var olan, nəsildən, soydan gəlir.

Bununla yanaşı uşaqların əxlaq və xarakterinin üçdə ikisi 0-6 yaş arasında, ana-atanı görərək, təqlid edilməsi ilə formalaşır. Yəhya ibn Muaz (r.a.)ın buyurduğu kimi: "Uşaqlar yeni hazırlanmış qəlib kimi ana-atalarının söz və davranışlarını, hafizələrinə, həmişəlik həkk edirlər" və həyatları boyunca bu davranışı fərqində olmadan təqlid edirlər.

Ailədə fərdlər, bir-biriləri ilə müqayisə olunmayacaq dərəcədə əhəmiyyətlidir. Kişilərin güc, qüvvət və şücaət simvolu olaraq gördüyümüz ailələrdə, yuvanın memarı zəif və gücsüz olan dişi quşa həvalə edilərək: "Yuvanı dişi quş qurar" deyilmişdir.

Bu söz qadını ürəkləndirməklə yanaşı, ailə və cəmiyyətdəki yerinin ülviliyini göstərən önəmli bir məqamdır. Bu gün yuvanı quran dişi quş, sabah cəmiyyəti, ertəsi gün isə dövləti quracaqdır. Yəni, insanın, cəmiyyətin və dövlətin gerçək memarı, görünməz qəhrəmanı "ana"dır. Cəmiyyətin və dövlətin memarı olan qadın, bir ana-atanın övladı, bir kişinin xanımı, uşaqların anası olmaqla yanaşı,

hər şeydən əvvəl bir "insan"dır. Dünyada "Allahın xəlifəsi" olaraq məsuliyyətləri vardır. Ardından cəmiyyətdə qadın olaraq, evdə xanım olaraq, ana olaraq, qonşu olaraq yerinə yetirməli olduğu vəzifələr vardır.

Müsəlman qadının Rəbbinin qarşısındakı məsuliyyətləri

Müsəlman qadının əvvəlcə Rəbbinə, ruhlar aləmində: "Sən mənim Rəbbimsən, dünya həyatında Sənin əmr və qadağalarına uyğun yaşayacağam", deyə verilmiş bir sözü vardır.

Bu sözünü canlı tutmaq və nəfsinə uymamaq üçün hər an Rəbbi ilə əlaqəsini bərkitməlidir. Qadın evdən başqa məsuliyyətinin olmadığı üçün, zamanını düzgün qiymətləndirməli, gərəksiz iş və sözlərdən qaçınmalıdır. Əsasən də evdə məsum görünən televizor, kompüter və internet qadın üçün ən böyük zaman oğrusudur. Bu səbəblə Peyğəmbərimiz (s.ə.s.)in məsləhəti ilə hər gün Qurani Kərim oxuyaraq Rəbbi ilə əlaqəsini qüvvətləndirməlidir. Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) və əshabını hər zaman örnək almalıdır.

Özünə qarşı məsuliyyətləri

Malik olduğumuz bədənlər, bizə xidmət edən orqanlar, etdiyimiz hər cür davranışlar və işlətdiyimiz zaman, Allahın bizə təqdim etdiyi ömrün və dünya əmanətinin bir parçasıdır. Hətta hesab anında lehimizə ya da əleyhimizə şahidlik edən ən qüvvətli və yaxın şahidlərimizdir.

Bu səbəbdən müsəlman qadın, hər zaman bunların şüur və idrakı içində bədəninin baxımı və sağlığı başda olmaqla xeyirli işlər etməli, xüsusilə modernizmin qarışıq qida, lüks və konfortundan mühafizə edərək təbiətini pozmamağa diqqət göstərməlidir. Peyğəmbərimiz (s.ə.s.)in ümməti üçün qorxduğu, köklük və yuxuya məğlub olmadan *"az yemək, az yatmaq, az danışmaq"* pəhrizinə riayət etməlidir.

Müsəlman xanım həya sahibidir. Müsəlman xanım iffətli və qürurludur. Müsəlman xanım səbirlidir, ətrafını sevindirər. Mərhəmət sahibidir, insanlara faydalı olar. Müsəlman xanım ona aid olmayan işlərə qarışmaz, onlarla vaxtını itirməz. Çünki bilir ki, cəmiyyətin nüvəsi olan insan, onun qucağından çıxar, onun əllərində böyüyər.

Peyğəmbər mirasından pay almaq üçün, elmlə zinətlənməyə, qəlbini dünyanın saxta və keçici bərbəzəyi ilə deyil, gerçək və əbədi cehizləri ilə hazırlanmalıdır. Unutmamalıdır ki, dünya sevgisi ilə dolu qəlblərə Həqiqi Sevgili, insanları özü üçün, əşyanı isə insana xidmət üçün var etmişdir.

Ana və atasına qarşı məsuliyyətləri

Bir gənc Peyğəmbərimiz (s.ə.s.)ə deyir:

"-Ya Rəsulallah, böyük bir günah işləmişəm, nə etməliyəm? Tövbəm qəbul olarmı?" deyə soruşur.

Peyğəmbərimiz (s.ə.s.):

"-Anan varmı?" buyurur. Gənc:

"Xeyr, yoxdur", deyir. Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) təkrar:

"Xalan varmı?", deyə soruşur. Gənc:

"Bəli" dedikdə Peyğəmbərimiz (s.ə.s.):

"Elə isə ona yaxşılıq et. Xala ana məqamındadır" buyurur. (Tirmizi, Birr, 6)

Qurani Kərimin ifadəsinə görə, insanı **"çətinliklərlə baxıb, böyüdən ana"**ya ediləcək yaxşılıq, cənnəti qazanmaq üçün ən karlı saleh əməldir. Nə qədər çətində olsa, valideynə "of" belə demədən, gözəl bir üslubla xidmət etmək, həm dünyada, həm axirətdə böyük bir səadət vəsiləsidir.

Həyat yoldaşına qarşı vəzifələri

Allah Təala həyat yoldaşını **"onlarda hüzur tapacağımız, sakitləşəcəyimiz"** kimsələr olaraq tanıdır. (ər-Rum, 21) Qadın və kişi kimi bir birindən fərqli iki fitrət və kimliyin arasında məhəbbət və sükunət var etməsi, Allahın uca qüdrətinin əlamətlərindən biri olaraq qiymətləndirilir (ər-Rum, 21). Kişi zəyif və qorumasız olan qadının örtüsü, qadın isə çöldə yorulan kişinin sığınacağı limanı, hüzur və sükun qaynağıdır. Rəbbimizin, **"Aranızdakı subayları evləndirin..."** (ən-Nur, 32) buyurması, insan fitrətindəki bu zəruri ehtiyacın qarşılanması üçündür.

Bir Peyğəmbərimiz (s.ə.s.)ə bir qadın gəlmişdi. Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) qadının sualını cavablandırdıqdan sonra:

"-Evlisənmi?" deyə soruşdu. Qadın:

"-Bəli", dedi. Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) daha sonra:

"Yoldaşınla aran necədir?" deyə soruşdu. Qadın:

"-Ona qarşı qüsur etmərəm. Əgər bu edə bilməyəcəyim bir işdirsə, bu istisnadır", deyə cavab verdi.

Peyğəmbərimiz (s.ə.s.): *"Yoldaşına qarşı hərəkətlərinə diqqət et. Çünki o sənin həm cənnətin, həm də cəhənnəmindir"*, buyurdu (Əhməd b. Hənbəl, IV, 341; Hakim, Müstədrək, II, 206).

Övladlarına qarşı vəzifələri

Uşaqlar, dünyada ana-ataya Allah Təalanın həm bir hədiyyə və lütfü, həm də onlara verdiyi bir əmanətidir. Ana-ata imkanları daxilində uşaqlarının maddi və mənəvi ehtiyaclarını qarşılamaq, qorumaq və təhsillərini təmin etməklə məsuldurlar. Hətta Rəbbimizin, "İnsanları və cinləri mənə ibadət etsinlər deyə yaratdım" buyurduğu kimi, onlara Rəbbini tanıtmaq və gözəl ibadət etmələrini öyrətmək üçün vəzifələndirdiyi xidmətkarlardır (əz-Zariyat 56). Lakin Hz. Əlinin (r.a.) bildirdiyi kimi, təhsilin: "uşaqlarla yeddi yaşına kimi oynayaraq, on beş yaşına qədər dost olaraq, on beş yaşından sonra isə məsləhətləşərək" olması gözəldir.

Hər şeyin maddiyatla ölçüldüyü günümüzdə, uşaqları gözəl bir məslək sahibi etmək və bahalı mobil telefon almaq vacib deyil. Əsas olan, onlara Rəblərini yaxşı tanıdıb sevdirmək, ünsiyyətlərini qüvvətli quraraq ibadətlərini ən gözəl şəkildə etmələri üçün istiqamətləndirməkdir. Unudulmamalıdır ki, **"Ölüm və həyatın yaradılış məqsədi, kimin əməlinin daha gözəl olduğunu müəyyənləşdirməkdir"** (əl-Mülk,2).

Cəmiyyətə qarşı vəzifələri

Müsəlman xanım ailədə olduğu qədər cəmiyyətdə də qiyafəti, əxlaqı, danışması və davranışı ilə ideal bir örnəkdir. Evdən çıxdığı andan etibarən hər hərəkəti, yolda yeriyişi, alış-verişi, insanlarla ünsiyyəti, kütləvi nəqliyyat vasitələrindən istifadəsi ətrafına verdiyi bir təbliğdir.

Müsəlman xanım həya sahibidir. Müsəlman xanım iffətli və qürurludur. Müsəlman xanım yavaş asta danışar, səsini qaldırmaz, qeybət və zən başda olmaqla çirkin sözlərdən çəkinər. Müsəlman xanım səbirlidir, ətrafını sevindirər. Mərhəmət sahibidir, insanlara faydalı olar. Müsəlman xanım ona aid olmayan işlərə qarışmaz, onlarla vaxtını itirməz. Çünki bilir ki, cəmiyyətin nüvəsi olan insan, onun qucağından çıxar, onun əllərində böyüyər.

Könül MURADOVA

ARTIQ ÇƏKİNİN YARATDIĞI FƏSADLAR

Ağır bir vücudu daşımaq çətindir. Xüsusilə orta yaşlı insanlar və qocalarda ağır bədənin daşınması oynaqlarda ağrıların artmasına gətirib çıxarır. Həddindən artıq yağlı və şəkərli yeməklər yemək, yüksək spirtli içkiləri qəbul etmək, az hərəkət etmək, az gəzmək və ya heç bir şəkildə idman etməmək insanı köklüyə aparır. Erkən və ya gec qocalmaq da, sağlam vücud və sağlam həyat tərziylə yaxından əlaqədardır. Sağlam, üzunömürlü olmaq istəyiriksə həyatımızı nizama salmalıyıq. Yuxarıda saydığımız köklüyün səbəbləri isə həyatımıza lazımınca dəyər verməməkdən irəli gəlir. "Baxımsız əşya kimi, baxımsız bədən də tez köhnələr" sözü doğrudur. Elmi baxımdan "Köklük yaşlanmağı asanlaşdırır" ifadəsi də fikrimizi təsdiqləyir.

Köklük, yüksək təzyiq və ürək-damar xəstəlikləri riskini də artırır.

Həddindən artıq köklük orqanların yağlanmasına, nizamsız işləmələrinə və hormonal tarazlığın pozulması kimi müxtəlif xəstəliklərə səbəb olur. Köklərdə daha sıx görülən xəstəlikləri belə sıralaya bilərik: Nəfəs darlığı, ağciyər, qaraciyər və öd kisəsi xəstəlikləri ilə öd kisəsində daş meydana gəlməsi, ürək və damar xəstəlikləri və buna bağlı yüksək təzyiq xəstəliyi, şəkər xəstəliyi, oynaq və əzələlərdə revmatik ağrılar, qadın xəstəlikləri, adət nizamsızlığı, dəri altı yağ toxumasının çox olması, dəri infeksiyalarının əmələ gəlməsi, əzələlərdə və ayaqlarda göbələk infeksiyası və sairədir. Bütün bunlara kök adamın əsəbi, stress altında yaşadığını, yuxusuzluğu əlavə etsək, mənzərənin son dərəcə acınacaqlı olduğunu görə bilərik. Bütün bu xəstəliklər xroniki hala gələrsə təəssüf ki, erkən ölümlər baş verir.

Köklüyün, xüsusilə qadınlarda səbəb olduğu bir başqa zərəri də psixoloji olaraq narahatlıq və kompleksin olmasıdır. Belə olduqda da insan xoşbəxt olmur, həyata qarşı küskün olur. Bu halda, köklük insanların vücudlarına təsir etdiyi kimi pisixoloji vəziyyətlərini də pozur.

Müalicənin müvəffəqiyyəti fərdin özündədir. Fərd qətiliklə istəkli olmalı və bu müddətdə şüurlu və səbirli olmalıdır. Əhəmiyyətli olan ideal çəkiyə çatdıqdan sonra bunu qorumaqdır. Çəkiyə nəzarət yalnız arıqlamaq deyil, gerçək mənada bədəninizin idarəsini ələ keçirmək deməkdir. Həyat boyu sürəcək doğru bəslənmə vərdişləri qazanmalısınız. Çəkinin idarə olunması səbir, zaman və şüur tələb edir...

Azadə YUSİFOVA

Pul hər şey deyil

Hz. Peyğəmbər (s.ə.s.) belə buyurur:

"Zaman gələcək, onların dinləri pul, qiblələri qadınları olacaq".

Pul kəşf olunduqda şeytan çox sevinmiş və: "Artıq insanların bütə sitayiş etmələri üçün çalışmayacam" - demişdir. Pulsuz bir şey olmaz, amma hər şey də pulla olmaz.

Çox zaman insanlar, keçmişdəki pulsuz, yoxsul xoşbəxt günlərini xatirələrini ancaq, içində olduqları pullu, fəqət kədərli günlərində təsəlli tapmağa çalışırlar.

Pullu insan ağıllıdır. Ağıl müəllimlik edər. Üstəlik resept də yazar, ağlı olmasaydı varlı olardımı?

Tanıdığımız bir ailədə, on dəqiqəlik bir zaman içində, gəlin qaynana arasında, digər üzvlər arasında xəfifə alma və bir-birinə göstərdiyi təzyiqlərdə hansı tərəfin daha varlı olduğunu anlaya bilərik.

İnsan dəyərini itirdi. Pul və pulla alınan əşya ön plana çıxdı.

Məsələn: Avtobusa minərkən əldən düşən, ağız və burnunu qırılmaqdan çətin qurtaran, yıxılmamaq üçün o yandan, bu yandan tutunan qoca, ayaqqabısı tapdalandığı zaman verdiyi cavab bunu göstərmir? Qocanın verdiyi cavab:

"Öküz, qabağına bax! Ayaqqabımı tapdaladın. Hələ yeni rəngləmişdim onu".

Bütləşdirilən pul, necə ayrılıqların, necə cinayətlərin və necə ədəbsizliklərin səbəbi, ağıla, xəyala gəlməyən pislik və çirkinliklərin pul sayəsində işlənməsi, saxtakarlar, sərxoşlar, zinalar, şəxsiyyətsizlər, satılmışlar hamısı pulun məhsuludur. Pul qazanmaq üçün canlar kirayə verilir. Pul xərcləmək üçün hələ dünyaya gəlməyən körpələr parça – parça alınır. Pulsuz yuvalar məzar, pullular isə bazar olur. Pul əxlaq tanımaz, çünki ən böyük namussuzluqların üzərini pul dəmətləri örtür.

Əşyanın dəyərinin pulla ölçülməsinin nəticəsi, insanın dəyərini də pulla ölçmək, insana ən böyük zülm, ən böyük işgəncədir. Satın alına bilməyəcək vicdanın olmadığı hər vicdanın bir qiyməti olduğu qərarına gəlmək...

İnsanların yaxşılıq və pisliyində izzət və zillətinə olan ölçü təqvadır. İslam təqvadan başqa ölçü tanımaz. İnsanları pullarına, vəzifələrinə, cisimlərinə və xitablarına görə dəyərləndirmək səhvlərin ən böyüyüdür.

Allahın ehsan etdiyi pulu ehsan və infaq, kasıbları sevindirmək lazım ikən kasıbın yanında öyünmək, onu qıcıqlandırmaq, qəlbini qırıb düşmənliyini qazanmaq nə üçündür?

Böyük, kiçik, bütün toplumlardan çıxan anlaşılmazlıqlar, həsədlər, kibirlər hamısı pula görədir. Kiçikdən böyüyə hal-hazırda hər kəsin söhbəti puldur. Yeni tanış olan insanların salamdan əvvəl bir-birindən soruşduqları işi və məvacibidir. Əlli yaşındakı dul qadın evlənərkən ilk soruşduğu şey pul, ev və digər maddiyyatlar olur.

Bütün bunların nəticəsində öz-özümüzə soruşmağımız lazım olan bir sual daha vardır: Qüsur axtarmağa haqqımız varmı? Hüzuru, xoşbəxtliyi, necə və harada axtarırıq? Birlikdə yaşayıb böyüyən, ortaq bir qədəri paylaşan qardaşlar, hamısı pula görə döyüşür, pula görə birbirindən qopur, daha sonra isə bir-birinə yadlaşır.

Pul kimdə ???

Ağıl kimdə ???

Gəlin bir yerdə düşünək...

Vəfa Örnəyi

Yaşlı bir adam küçədə gedərkən velosiped onu vurur və yüngül yaralanır. Ətrafdakılar xəstəxanaya aparırlar. Tibb bacıları, rentgen çəkərək hər hansı bir qırıq və ya çatlaq olub olmadığını araşdıracaqlarını söyləyir. Yaşlı adam hüzursuz halda; «tələsdiyini, rentgen istəmədiyini» söyləyir.

Tibb bacıları maraqla hara tələsdiyini soruşurlar:

- «Həyat yoldaşım qocalar evində qalır. Hər səhər birlikdə yemək yeməyə gedirəm, gecikmək istəmirəm « deyir.

Tibb bacısı: «Yoldaşınıza xəbər çatdırarıq, gecikəcəyinizi söyləyərik» deyincə;

Yaşlı adam kədərli bir ifadə ilə:

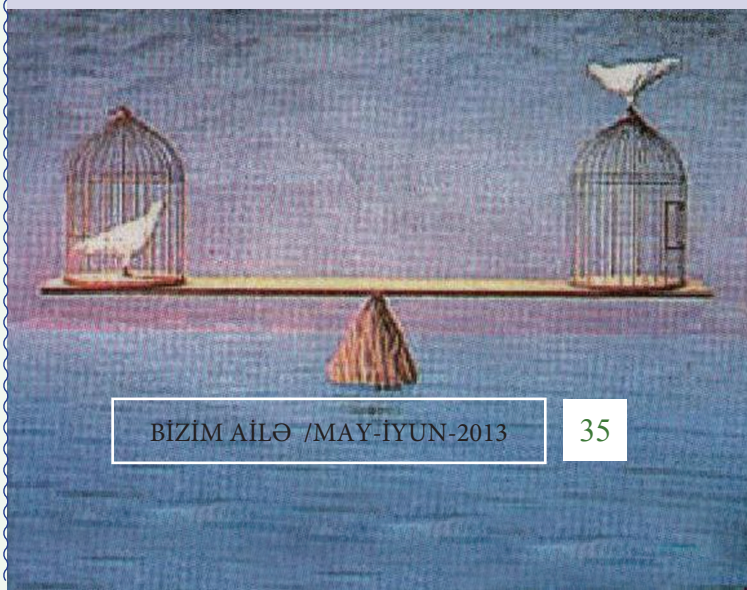
- «Çox təəssüf ki, arvadım Alzheimer xəstəsidir, heç bir şey anlamır, hətta mənim kim olduğumu belə bilmir» deyir.

Tibb bacıları heyrətlə:

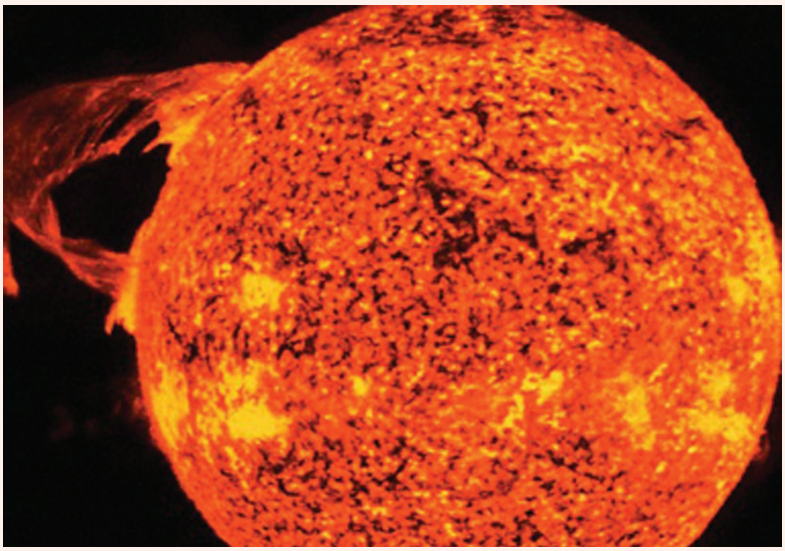
«Madam sizin kim olduğunuzu bilmir niyə hər gün onunla nahar etmək üçün belə tələsirsiniz?» deyə soruşurlar.

Yaşlı adam:

«Amma mən onun kim olduğunu bilirəm».



Maqnit burulğanı hansı səbəbdən yaranır



Günəşdə alışmalar baş verdikdə Yer istiqamətində (eləcə də digər istiqamətlərdə) gələn elektromaqnit dalğalarının miqdarı artır. Xoşbəxtlikdən yer planeti atmosferə malikdir və gələn elektromaqnit dalğalarının qarşısını alır. Bu dalğalar yer səthinə daxil ola bilmir. Bu məsələdə əhəmiyyətli rolu İonesfera atmosfer təbəqəsi oynayır. Ancaq qütblərdən daxil olan elektromaqnit dalğaları Yerin maqnit sahəsini həyəcanlandıra bilir. Bu həyəcanlanma nəticəsində Yer səthində maqnit burulğanı yaranır. Maqnit burulğanları insanların sağlamlıqlarına da təsir göstərir: Məsələn, ürək tutması yarana bilər. Kosmik təsirlərə həssas adamlarda halsızlıq, həyəcanlanma və əsəbilik baş verir. Bəzi insanlarda təcavüzkarlıq artır: belə günlərdə yol-nəqliyyat hadisələri və özünəqəsd hallarının sayı da artır.

Təxminən hər 11 ildən bir günəşdə yeni fəallıq dövrü başlayır. Bu o deməkdir ki, maqnit burulğanları Yerdə tez-tez baş verir və daha güclü olur. Alimlər ümid edirlər ki, bundan sonra maqnit burulğanlarının vaxtını bir neçə gün yaxud da bir neçə saat qabaqcadan xəbər verə biləcəklər. Bu telekomminikasiya və energetika işçilərinə qabaqlayıcı müdafiə tədbirləri görməyə imkan verəcək.

Günəş fotosferindəki (görünən səthində) nisbətən aşağı hərarətə malik hissələri ləkə adlandırırlar. Ləkələrdə hərarət 4300-4700 Kelvin tərtibində olur. Fotosferin hərarəti isə məlum olduğu kimi 60000 Kelvindir. Bu baxımdan ləkələr tutqun görünürlər. Günəş ləkələrinin maqnit sahəsi çox güclü olur və 2000 Erstedə çatır. Bu yerin qütblərinin maqnit sahəsindən bir neçə on min dəfə böyükdür.

Günəşin dərin qatlarından gələn konvektiv şüalanma seli maqnit sahəsi tərəfindən tormozlanır və nəticədə ləkənin hərarəti aşağı düşür. Bəzən Günəş səthindəki ləkələrin ölçüsü Yerdən böyük olur. Baş verən istilik nüvə partlayışlarının əsas səbəbi maqnit sahəsidir. Həmin partlayışlardan yaranan yüklü (ionlaşmış) zərrəciklər atılır. Günəş səthindən atılan zərrəciklərin sürəti 1000 km/san-dən artıq olur. Bu zərrəciklər bir neçə saatdan sonra Yerin Maqnitosfera qatına çatır və burulğanı yaradırlar. Günəş səthində olan ləkələr Günəş aktivliyi illərindən daha çox olur. Günəş səthində görünən ləkələrin nisbi sayına görə onun fəal və ya sakit olmasını görmək mümkündür. Ümumiyyətlə, Günəş fəallığı 11 illik bir perioda malikdir.

Ləkələr harada baş verəcəyindən xəbər verir. Ləkələrin sayına və ölçüsünə görə müəyyən edib əvvəlcədən məlumat vermək olur ki, nə vaxt Yerdə maqnit burulğanı olacaq.

Aytəkin ZEYNALZADƏ

KÖHNƏ KOFTADAN ÇANTA

İstifadə olunan ləvazimatlar:

Lent, çanta sapı (tutmaq üçün) astar üçün naxışlı parça, köhnə kofta, içinə qoymaq üçün incə lifli parça.

Hazırlanması:

Şəkil 1. Kofta və lifli parçamızı uzunluğu 25 sm, eni 35 sm ölçüsündə kəsərək rəsmdəki kimi tikirik.

Şəkil 2. Şəkildə altında cizgilərlə göstərilən yerə tikiş vururuq.

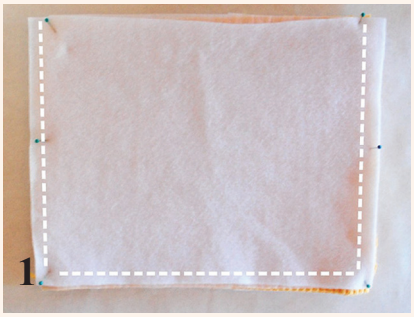
Şəkil 3. Çantanın saplağını lent ilə tikirik.

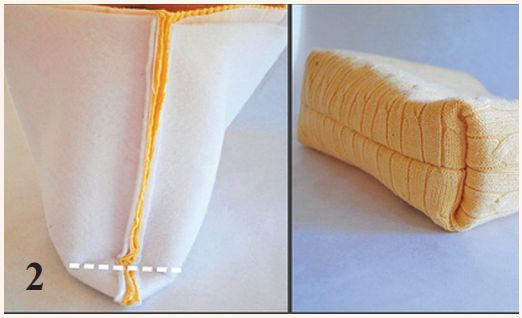
Şəkil 4. Astarı da eyni şəkildə tikirik. Astarın altından bir az ara buraxırıq. Çünki tərs çevirəndə bu qismdən istifadə edəcəyik.

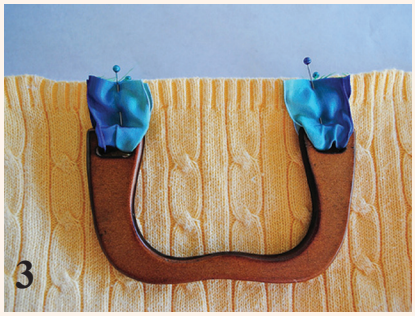
Şəkil 5. Astarı çantaya geydirib tikirik.

Şəkil 6. Çantanı çeviririk.

Şəkil 7. Budur çantamız hazırdır!

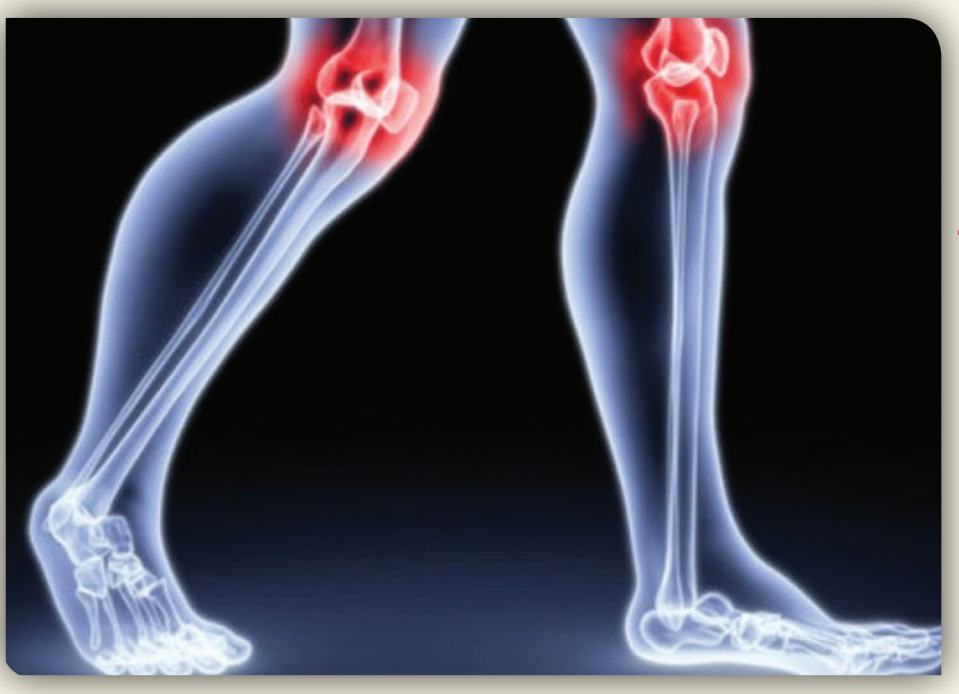






Qeyd: "Öyrənək" bölməsində bilmək istədiklərinizi, fikir və iradlarınızı, e-mail adresimizə bildirə bilərsiniz.
bizimailedergisi@yahoo.com

Vüqarə MƏMMƏDOVA



Artroz və artrit

Artroz və artritlər oynaqların son illərdə təsadüf edilən ən geniş yayılmış xəstəlikləridir. 50 yaşdan yuxarı insanlarda təxminən 27,5% hallarda, 70 yaşdan yuxarı insanlarda isə təqribən 97% hallarda bu xəstəliklərə təsadüf olunur. Bu xəstəliklərin proqressivləşməsi isə bir çox hallarda əlilliyə gətirib çıxarır.

Artrit və ya artroz oynaqların (eləcə də sümüklərin) xəstəliyi olub, qığırdaq toxumasının normal strukturunun zədələnməsi ilə müşayiət olunur. Normal vəziyyətdə oynaq qığırdaqları lövhə şəklində oynağın üzərində yerləşir və oynaqların ağrısız, maneəsiz hərəkətinə kömək edir, onları «yeyilməkdən», sürtünmədən qoruyur. Xəstəlik inkişaf etdikcə onlar sürtünərək tədricən nazikləşir və bir müddət sonra oynaqların səthinin çılpaqlaşmasına səbəb olur. Oynaqlar deformasiyaya uğrayır, hərəkətlər də azalır və təbii ki, güclü ağrılarla müşayiət olunur.

Yaranma səbəblərinə görə 1-cili və 2-cili artrozlar ayırd edilir. 1-cili artrozlar zamanı oynaqlarda mübadilə proseslərinin pozulması genetik mənşəli olur.

2-cili artrozların əsas səbəbləri – sağlam oynaq qığırdağının zədələnməsi və ya həddindən artıq təzyiqə məruz qalmasıdır. Buna aşağıdakılar gətirib çıxara bilər:

Həddindən artıq çəki; travmalar; oynaqların xroniki xəstəlikləri (artritlər); mübadilə pozğunluğu ilə bağlı olan xəstəliklər (məsələn, podaqra); endokrin pozğunluqlar (qalxanvari vəzin fəaliyyətinin zəifləməsi); oynaq qığırdağının anadangəlmə inkişaf pozğunluğu.

Artrozların ilkin əlamətləri – yüngül keçici ağrılar, hərəkətlər zamanı oynaqların mütəmadi olaraq şıqqıltısıdır. Bu mərhələdə aparılan profilaktika tədbirləri əksər hallarda xəstəliyin qarşısını almış olur. Səhərlər oynaqlarda yığışma hiss olunur ki, onlar sanki hərəkətsiz olurlar. Hərəkət etməyə başladıqda ağrı əmələ gəlir və daha da artır. Bir müddət sonra ağrılar zəifləyir və tamam keçib gedir. Lakin günün axırı hərəkət çətinləşir və oynaqlarda səhərkindən daha da şiddətli ağrılar baş verir. Tədbirlər görülməzsə, bu proses illərlə davam edir, daha da güclənir,

daimiləşir, sutkalarla davam edir, hətta gecələr də keçmir.

Artroza daha çox məruz qalanlar kimlərdir?

-Yaşlılar, doğuşdan sonrakı dövrdə qadınlar, klimakterik dövrdə qadınlar, tez-tez soyuqdəymə ilə xəstələnənlər (buna səbəb-immun sistemin zəifləməsidir).

Əgər artroz artıq baş vermişsə, nə kimi tədbirlər görmək olar?

Oynaqlara verilən statik yük dinamik yüklə əvəz olunmalıdır, yəni ağır yük qaldırmaq əvəzinə idmanla məşğul olmaq məsləhət görülür, ağır yükü isə arabalı çantalardan istifadə edərək daşımaq olar.

-Bədən çəkinizə diqqət yetirin, axşamlar yeməyin.

-Qida rasionuna daha çox balıqdan hazırlanmış bulyon daxil edin, onun tərkibində qığırdaqlara və sümüklərə vacib olan maddələr vardır.

-Artroz çox hallarda osteoporozla müşayiət olunur ki, bu da sümüklərin sıxlığını zəiflədir. Ona görə də, tərkibində D vitamini, kalsium olan qidalar, məsələn, kəsmik, pendir, kərə yağı, süd, buğda artımları, cəfəri, şüyüd, qaraciyər qəbul edin.

-İmmunitetinizə qarşı laqeyd olmayın, hər hansı bir yoluxucu xəstəlik artrozların oyanmasına gətirib çıxara bilər. Səhər qəbul etdiyiniz su prosedurlarını kontrast duşla bitirin, imkan daxilində nəfəsliyi açıq qoyun. Onurğa sütunu, əllər və ayaqlar üçün xüsusi idman hərəkətləri edin.

Artrozdan əziyyət çəkənlər üçün xüsusi pəhriz varmı?

Oynaqların birinci düşməni duzdur. Ona görə də, həddindən artıq duzlu və kəskin qidalardan imtina edin. Bəziləri tərkibində xolesterin çox olduğuna görə sümük bulyonlarını qəbul etmirlər. Lakin bunu neytrallaşdırmaq üçün bişənə yaxın bir qədər çiy tərəvəzlər və göyərti (pomidor, cəfəri və s.) əlavə etmək məsləhət görülür. Sümük və qığırdaq

-İmmunitetinizə qarşı laqeyd olmayın, hər hansı bir yoluxucu xəstəlik artrozların oyanmasına gətirib çıxara bilər. Səhər qəbul etdiyiniz su prosedurlarını kontrast duşla bitirin, imkan daxilində nəfəsliyi açıq qoyun. Onurğa sütunu, əllər və ayaqlar üçün xüsusi idman hərəkətləri edin.

bulyonları artrozların müalicəsi üçün təbii dərmandır. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, ürəyin işemik xəstəliyi, arterial hipertoniya, pankreatit, xolesistit kimi patologiyalarda əks göstərişdir.

Revmatoloqların məsləhəti:

İldə 1 dəfə bərabər porsiyalarla tərəvəz kokteyli qəbul edin. Bunun üçün qabıqlı limon, qara turp, qıtıqotu, sarımsaq ət maşınından keçirilir və bal qatılır. Açıq qabda və isti yerdə daim qarışdırılaraq 2 hə
qabda soyuducuda saxlanılır. İlk 4-5 gün 2-3 ç.q. gündə 4 dəfə, sonrakı günlər isə 1 ç.q. yeməkdən sonra qəbul edin. Müalicə kursu zamanı 1-1,5 litr qarışıq qəbul edilməlidir.

Ənənəvi müalicəvi məlhəmləri ağrı nahiyələrinə çəkdikdə onlar dəri səthinə keçərək iltihabı və ağrını aradan qaldırır. Lakin onları uzun müddət dəriyə çəkdikdə dermatitlər və hətta ekzematoz proseslər yarana bilər.

Artrozun müalicəsi üçün xalq təbabətindən bir resept:

1 x.q. tozağacı, gicitkan yarpaqları, üçrəngli bənövşə otlarını qarışdırın, üzərinə 1 stəkan qaynar su tökün, 15 dəqiqə su hamamında qızdırın, süzün və günaşırı 1 ay ərzində için.

Əgər bu tədbirlər kifayət etmirsə və siz oynaqlarda ağrıların get-gedə artmasını hiss edirsinizsə, bu zaman həmin tədbirləri kəsməyərək həkimə müraciət edin.

Kəmalə HÜSEYNOVA

Kökündən yarpağına qədər şəfa qaynağı – *BÖYÜRTKƏN*

Böyürtkənin 250-dən çox növü vardır. Yabanı halda Asiya, Avropa və Amerika qitələrində geniş yayılmışdır. Qərbi Sibir, Qazağıstan, Orta Asiya və Qafqazda yetişir. Azərbaycanın bütün zonalarında böyürtkən kolluqları vardır. Onun Azərbaycanda 15 növü yayılmışdır. Meyvəsinin tərkibində şəkər (qlükoza, fruktoza və saxaroza), pentazon, üzvi turşular (alma, limon, salisil və s.) müxtəlif vitaminlər - C və B qrupu vitaminləri və pektin maddələri vardır. Böyürtkənin meyvəsi təzə halda yeyilir. Ondan şirə, kompot, şərbət, mürəbbə, marmelad cem və s. hazırlanır. Böyürtkən müalicəvi əhəmiyyətə malikdir. Böyürtkən həm də balverən bitkidir. Çünki bütün yay dövründə çiçəkləyir və arılara yaxşı nektar verir. 1 hektar sahədən arılar 20-25 kq bal hasil edə bilirlər.

Əhəmiyyəti

Meyvəsinin şirəsindən xalq təbabətində zərif işlətmə dərmanı kimi istifadə edilir. Böyürtkənin yetişməmiş meyvələri və şirəsi şəkər xəstəliyinə tutulanlar üçün çox faydalıdır. Qurudulmuş meyvəsindən, mürəbbəsindən soyuqdəymələrdə tərlədici vasitə kimi istifadə edilir. Azərbaycanın xalq təbabətində böyürtkən bitkilərinin meyvələrindən, yarpaq və köklərindən bir sıra xəstəliklərə qarşı tətbiq olunur. Qurudulmuş meyvələrindən və yarpaqlarından çay kimi dəmləyib hipertoniya xəstəliyində və sinə ağrılarında istifadə edilir. Eyni məqsədlə təzə dərilmiş meyvələrindən şərbət və ya mürəbbə hazırlanıb yeyilir. Kal meyvələrini qurudub çay kimi dəmləyib şəkər xəstəliyinə qarşı dərman kimi içirlər. Bundan başqa böyürtkənin yarpaqları və kal meyvələrini açıq günəşli havada qurudub, çay kimi dəmləyərək uşaqlarda tez-tez baş verən qarın ağrılarına (ishala) qarşı büzüşdürücü və antiseptik dərman kimi qəbul edirlər.

Meyvələrindən qora suyu hazırlayıb, iştahartırıcı kimi yeməkdən qabaq hər dəfə bir xörək qaşığı içmək məsləhətdir. Bunu belə hazırlayırlar: təzə dərilən meyvələrin şirəsinin içinə bir az reyhan qatır, sonra bu qarışığı şüşə bankalara tökərək 1- 2 həftə saxlayırlar.

Qurudulmuş köklərini suda bişirib vərəm xəstəliyinə qarşı dərman kimi işlədirlər. Böyürtkən yarpaqlarını çay kimi dəmləyərək boğaz ağrısı zamanı dezinfeksiyaedici dərman kimi qarqara edirlər. Bundan başqa yarpaqlarını inək yağında bişirib, yanıq zamanı məlhəm kimi tətbiq edirlər.

Aparılan araşdırmalar böyürtkənin yaddaş zəifliyindən ishala qədər bir

çox xəstəliyə dərman olduğunu ortaya çıxarmışdır. Meyvəsi ilə yanaşı böyürtkənin çiçəyinin də diabet və böyrək daşlarına xeyirli olduğu müəyyənləşdirilmişdir. Həkimlər böyürtkənin suyunu sıxaraq içməyin ishal xəstəliyi üçün qurudulmuş yarpağının isə ağızdakı yaralar üçün müalicəvi əhəmiyyəti olduğunu bildirmişlər. Bütün bunlarla yanaşı böyürtkən antioksidantlarla zəngindir.

Böyürtkənin meyvəsi:

Qan təzyiqini nizamlayır

Göz zəifliyini yaxşılaşdırır

Ayaqlardakı şişliyi aradan qaldırır

Ağız, dil, diş və diş əti iltihablarına xeyirlidir

Kökünü qaynadıb suyunu içdikdə qandakı şəkərin miqdarını aşağı salır.

Kəsmikli böyürtkən şirniyyatı

Tərkibi:

400 qr kəsmik, 1,5 xörək qaşığı kərə yağı, 2 xörək qaşığı manna yarması, 1 ədəd yumurta, 300 qr böyürtkən, 2 xörək qaşığı qəhvəyi şəkər tozu.

Hazırlanması:

Kəsmiyi ələkdən keçirdikdən sonra üzərinə 1 xörək qaşığı kərə yağı əlavə edin, həmçinin yumurta, manna yarması və şəkər tozu da qatın. Mikserlə tam qarışım əldə olunana qədər çalın. İki hissəyə bölün. Bişirəcəyiniz formanı qalan yağla yağlayın və kəsmiyin bir hissəsini bura tökün. Giləmeyvələrin bəzilərini bəzəmək üçün saxlaya bilərsiniz, qalan hissəsini isə bu qarışıma əlavə edin. 180°C dərəcəyə qədər qızdırılmış sobanın içərisinə qoyun. Bişərkən üzərinə qəhvəyi rəngdə olan şəkər tozunun tökülməsi məsləhətlidir. 30 – 35 dəqiqə bişməlidir. Süfrəyə verməzdən əvvəl böyürtkənlərlə bəzəyin.

Böyürtkən maskası

Böyürtkən dəriyə gənclik verir. Böyürtkənin yağı dəriyə və saçlara canlılıq verir. Tərkibində olan C vitamini dərini yeniləyir. Saç diblərinə barmaqlarınızla yedirdiyinizdə təsirli bir saç baxımı təmin edir.

Maskanın istifadəsi:

5 dənə iri böyürtkəni əzin. İçinə süd tökün, sıyıq hala gətirin. Gecə yatmadan əvvəl təmiz dəriyə sürtün. 30 dəqiqədən sonra yuyun.

Böyürtkən mürəbbəsi:

Tərkibi:

Böyürtkən – 1 kq (təmizlənmiş)

Şəkər tozu – 900 qr

Hazırlanması:

Əvvəlcə böyürtkənləri təmizləyib yuyuruq. Daha sonra üzərinə şəkər tozu əlavə edib 1-2 saat gözləyirik. Sonra qazın üzərinə qoyub qarışdırmağa başlayırıq təxminən 20-30 dəqiqəyə hazır olur. Və budur böyürtkən mürəbbəsi hazırdır.

Böyürtkən kiseli

Tərkibi:

Bu içkidən 4 pay hazırlamaq üçün aşağıdakı ərzaqlar lazımdır:

Böyürtkən – 100 q, Şəkər – 100 q, kartof nişastası – 40 q, limon turşusu – 0,8 q, su – 760-800 ml.

Hazırlanma qaydası

Böyürtkən giləmeyvəsini təmizləyin, yuyun və ağac döyəclə, çini və ya emalı qabda əzib şirəsini stəkana töküb soyuq yerə qoyun. Gecənin üzərinə su töküb 4-6 dəqiqə qaynadın və süzün. Alınmış məhlula şəkər əlavə edib, qaynayana qədər qızdırın və kəfini alın. Kartof nişastasını soyuq su ilə qarışdırıb, daim qarışdırmaq şərtilə qaynar kütləyə əlavə edin, sonra böyürtkən şirəsi qatıb, qaynayana qədər qızdırın. Hazır kiseli stəkanlara və ya formalara töküb soyuq yerdə saxlayın.

Aygün MƏMMƏDZADƏ

Yaşıl mərcili makaron salatı

Ərzaqlar:

500 qr. xırda makaron
1 stəkan yaşıl mərcimək
3 orta boy quru soğan
3-4 ədəd pomidor
Duz, istiot
Yarım armudu stəkan zeytun yağı
Yarım dəstə roka
Rəndələnmiş ağ pendir (kim nə qədər istəyirsə)

Hazırlanması:

Mərciməyi yuyub üzərini örtəcək qədər su, bir çimdik duz töküb ocağa qoyuruq. Öncə gur atəşdə qaynayır, sonra qısıq atəşdə 20 dəqiqə qaynadırıq. Mərcimək bişəndə altını söndürüb suyunu süzürük. Soğanları yarım halqa, bir az qalın doğrayıb, zeytun yağı ilə tavada azca qızardırıq. Soğan hazır olduqda xırda doğranmış pomidorları da əlavə edirik. Pomidor bişib sous halında olanda qaynadılmış mərciməyi, duzunu, istiotunu da əlavə edib 1-2 dəqiqə bişdikdən sonra altını söndürürük.

Böyük bir qazana 2 litr su töküb qaynadırıq. Duzunu əlavə edib makaronu tökürük. Bişdikdən sonra süzürük, sous və rokanı doğrayıb hamısını qarışdırırıq. Servis qabına aldıqda üzərinə pendir rəndələyirik. Nuş olsun!

Milföy xəmirdə küftə və pomidor

Ərzaqlar:

4 ədəd hazır milföy xəmiri
500 qr. küftəlik qiymə
3 dilim bayat çörək
1 orta boy soğan
¼ cəfəri
1 yumurta ağı
2 ədəd iri pomidor
Holland pendiri
Duz, qara bibər, bir az kəklikotu

Hazırlanması:

Ət, isladılıb sıxılmış çörək, sürtgəcdən keçmiş soğan, xırda doğranmış cəfəri, yumurtanın ağı, duz, qara bibər və kəklikotu hamısını birlikdə qarışdırıb yoğururuq. Bir az soyuducuda saxlayırıq. Milföy xəmirini təxmini 20 x 30 sm. yayırıq. Sonra əti xəmirin üzərinə yayırıq. Xəmiri sıx bir şəkildə bükürük. İti bıçaqla 1-2 sm qalınlığında dilim-dilim doğrayırıq. Kəsdiyimiz ruletləri yağlı falqa kağızı sərilmiş soba qabına yatılı şəkildə düzürük.

Yuyulmuş pomidorları 1 sm qalınlığında dilimləyirik. Başqa soba qabını zeytun yağı ilə yağlayıb dilimləri düzürük. Üzərinə duz, bibər və zeytun yağı gəzdiririk. Holland pendirini rəndələyib doğranmış pomidorlara bərabər şəkildə tökürük. 200° isinmiş sobada öncə küftələri 15 dəqiqə bişirdikdən sonra pomidor qabını da qoyub 15 dəqiqə də bişirdikdən sonra servis edirik. Nuş olsun!

Ananaslı keks

Ərzaqlar:
Keksi üçün:
2 yumurta
1,5 st. təpələmə un
90 qr. kərə yağı (otaq istiliyində yumuşalmış)
1 vanil
1 qabartma tozu
Bir çimdik duz
0,5 stəkan süd

Karamel üçün:
7 dilim ananas
0,5 st. tünd şəkər tozu
3 x.q. kərə yağı

Hazırlanması:
Karameli hazırlamaq üçün bir qazana tünd şəkər tozunu və bir neçə qaşıq su tökub ocağa qoyuruq. Şəkər tozu əridikdən sonra kərə yağını əlavə edib qarışdırırıq. Yağ əriyib bir az qaynadıqdan sonra əvvəlcədən yağladığımız keks qabına tökürük və ananasları düzürük. İstəyə görə ananasların ortasını kəsib tumları çıxmış albalı da qoya bilərsiniz. Keks üçün unu, qabartma tozunu, bir çimdik duzu qarışdırırıq. Başqa bir qabda yumuşaq yağı və şəkər tozunu mikser ilə çırpırıq. Yumurtaları və vanili əlavə edərək çırpmağa davam edirik. Sonra un qarışığının yarısını tökub çırpırıq, südün də yarısını tökürük və təkrar un qarışığını və südün qalanını da tökub çırpırıq. Qarışığı ananasların üzərinə bərabər gələcək şəkildə yayırıq. 175° qızdırılmış sobada 40 dəqiqə üzəri qızarana qədər bişiririk. Sobadan çıxdıqdan sonra 10 dəqiqə dinləndirib sonra servis qabına tərs çeviririk. Keksimiz hazırdır. Bu keksi mövsümə uyğun olan meyvələrlə də edə bilərsiniz. Nuş olsun!

Dondurmalar

Ərzaqlar:
Şaftalılı dondurma üçün:
500 qr. soyulmuş şaftalı
½ st. şəkər tozu
½ st. su
½ st. limon suyu
Gilaslı dondurma üçün:
500 qr. tumları çıxmış gilas
2/3 st. şəkər tozu
½ st. su
Bir neçə damcı limon suyu

Yemişli dondurma üçün:
500 qr. qabığı soyulub xırda doğranmış yemiş
½ st. şəkər tozu
½ st. su
Bir neçə damcı limon suyu

Hazırlanması:
Şaftalıları soyub dilimlədikdən sonra qaralmasınlar deyə üzərinə yarım limonun suyunu gəzdiririk. Meyvələri ayrı-ayrı blender ilə püre halına gətiririk. Hər bir çeşid üçün lazımlı şəkər tozunu və suyu ayrı-ayrı şərbət düzəldirik. Qaynadıqdan sonra içlərinə limon dilimi tökub soyumağa qoyuruq. Meyvə pürelərini və şərbətləri ayrı-ayrı qablarda qarışdırıb soyuducuda buzxanaya qoyuruq. Hər yarım saatdan bir buzxanadan çıxarıb çəngəllə və ya mikserlə yaxşı qarışdırırıq və yenidən buzxanaya qoyuruq. Bu prosesi bir neçə dəfə təkrar edirik. Dondurmamız hazırdır. Nuş olsun!

qadın geyimləri

tuwa

HİCABLI QADIN GEYİMLƏRİNDƏ BOL ÇEŞİD VƏ İNANILMAZ UCUZLUQ

İrfan Abunəçilərinə Əlavə Endirimlər Nəzərdə Tutulur!

Ünvan:
Binə Ticarət Mərkəzi
Sıra 7A, korpus 3,
mağaza 28 (keçid)

Tel:
(+ 994 55) 208 72 55
(+ 994 12) 408 40 43

manto
tunik
kostyum
yubka
şalvar