Bizim Ailə

№ 36- Mart-Aprel -2014 -Qadın-Ailə-Jurnalı-Qiyməti-2AZN

Ana sevgisi, bütün sevgilərin qaynağıdır.

BİZİM AİLƏ
Qadın-Ailə jurnalı
Dövlət Reyester N-20929

Təsisçi:
İpəkyolu MMC

Redaktor:
Gülnarə Seyidova

Məsləhətçi:
Samirə Mahmudova

Redaktor müavini:
Mətanət Kərimova

Redaksiya heyəti:
F.f.d. Qəmər Cavadlı
F.f.d. Əmanət Paşazadə
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
Fidan Seyfullazadə

Abunə və reklam işləri:
Aynur Məmmədova

Dizayn:
Aygün Məmmədzadə
Fidan Seyfullazadə

Qapaq dizayn:
Aidə Sahibli

Ünvan: Bakı şəhəri, Cəfərov Qardaşları küçəsi. 16
Tel: (+994 050) 369 65 23
(+994012) 492 72 24
Web:
www.bizimaile.az
e-mail:
bizimailedergisi@yahoo.com

Əziz oxucu!

Ana, dinindən, milliyyətindən, irqindən asılı olmayaraq dünyanın hər yerində anadır. O, şəfqətlidir, mərhəmətlidir, mehribandır, fədakardır, zəhmətkeşdir və bir sıra gözəl xüsusiyyətlərə sahibdir. Ananın nəinki öz övladına, həmçinin bütün cəmiyyətə təsiretmə gücü vardır. Yəni gözəl analar gözəl nəsillər yetişdirməklə cəmiyyətimizi də gözəlləşdirə bilər. Uca Yaradan hər kəsə ana olmaq şərəfi yaşatmamışdır. Ona görə də analıqla şərəflənənlər öz öhdəliklərini dərk edərək layiqli analar olmalıdır. Ana olmaq uşaq dünyaya gətirməklə bitmir. Elə əsl analıq bundan sonra başlayır. Bu gün cəmiyyətimiz uşaqlarla, gənclərlə ciddi problemlər yaşayır. İnsanlar övladlarını məktəblərə, universitetlərə ürək rahatlığı ilə göndərə bilmirlər. Çünki orada uşaqlarını gözləyən təhlükələrdən, tələlərdən qorxurlar. Bu hal sözsüz ki, bizləri də çox narahat edir. Gücümüzün çatdığı qədər cəmiyyətə təsir etmək məqsədilə anaların cəmiyyətdəki yerini və vəzifələrini yazmağa çalışdıq. Ümid edirik ki, hər kəs üçün faydalı olacaq. Mövzu ilə bağlı möhtərəm Osman Nuri Topbaşın “Şəfanı kim verir?”, Gülnarə Seyidovanın “İki qütb arasında: Ana-qız”, Samirə Mahmudovanın “Əmanət, yoxsa?”, Məryəm Dəmirin “Qabiliyyətli analardan, qabiliyyətli nəsillər”, Əlif Güldarın “Övlad tərbiyəsindəki məsuliyyətimiz”, Fatimə Zəhranın “Ailə həyatında qadının rolu” yazılarını sizlərə təqdim edirik.

Əziz oxucu!

Bununla yanaşı bu sayımızda Aygün Məmmədzadənin təqdimatında “Ən gözəl adlar “O”nundur” rubrikasını hazırladıq. Bu rubrikada Allah Təalanın adlarının mənaları açıqlanacaq. Həmçinin Xədicə Şahinin “Şiş nani-Layla balam”, Mətanət Kərimovanın “Üç aylıq mənəvi səfər”, Fidan Seyfullazadənin “Qurani-Kərimin ecazı” yazılarını və ənənəvi rubrikalarımız olan “Öyrənək”, “Ləzzət dünyası”, “Həkim məsləhəti” və digərlərini sizlərə təqdim edirik.

Jurnalımızla sizi baş-başa qoyuruq. Hələlik, Allaha əmanət olun.

İÇİNDƏKİLƏR

22 ŞƏFANI KİM VERİR?

6 ƏMANƏT, YOXSA?

14 MÜSAHİBƏ

4 İKİ QÜTB ARASINDA ANA-QIZ

20

İSLAM DİNİ QADIN HÜQUQLARINI QORUYUR

32

ŞILTAQ UŞAĞIN DƏRMANI NƏDİR?

İKİ QÜTB ARASINDA: ANA-QIZ
Gülnarə SEYİDOVA.....4

ƏMANƏT, YOXSA?
Samirə MAHMUDOVA.....6

QABİLİYYƏTLİ ANALARDAN QABİLİYYƏTLİ NƏSİLLƏR
Məryəm DƏMİR.....8

ÖVLAD TƏRBİYƏSİNDƏKİ MƏSULİYYƏTİMİZ
Əlif GÜLDAR.....10

AİLƏ HƏYATINDA QADININ ROLU
Fatimə ZƏHRA.....12

MÜSAHİBƏ.....14

QADINLAR ARIQLAMAQ ÜÇÜN HƏYATINI RİSKƏ ATIR
Könül MURADOVA.....17

QURANİ-KƏRİMİN ECAZI
Fidan SEYFULLAZADƏ... 18

İSLAM DİNİ QADIN HÜQUQLARINI QORUYUR
F.f.d. Əmanət PAŞAZADƏ.....20

ŞƏFANI KİM VERİR?
Osman Nuri TOPBAŞ.....22

ƏN GÖZƏL ADLAR "O"NUNDUR
Aygün MƏMMƏDZADƏ.....26

ÜÇ AYLIQ MƏNƏVİ SƏFƏR
Mətanət KƏRİMOVA.....28

ŞİŞ NANİ-LAYLA BALAM
Xədicə ŞAHİN.....30

ŞILTAQ UŞAĞIN DƏRMANI NƏDİR?
Dr.Sevinc ASLANOVA.....32

QURAN ELMİ MÖCÜZƏLƏRİ AÇIQLAYIR
Pərvanə ƏFƏNDİYEVA.....34

SƏMAVİ TƏFƏKKÜR.....36

ÖYRƏNƏK.....37

HƏKİM MƏSLƏHƏTİ.....38

GƏNC QALMAĞIN SİRRİ-YERKÖKÜ
Kəmalə HÜSEYNOVA.....40

LƏZZƏT DÜNYASI.....42

Gülnarə SEYİDOVA

İki qütb arasında ANA - QIZ

Ana olmaq çətindir, bir uşaq yetişdirmək də çətindir, amma qız anası olmaq daha çətindir. Ana və qız övladları arasındakı problemlər əsasən iki istiqamətdə baş verir.

Bəzi analar qızlarına ya çox dəyər verir, ya da gedərgi bir qonaq kimi diqqət yetirmirlər. Bu halda "yaşlandığımız zaman yenə qız övladı qapımızı açar" düşüncəsiylə təmkinli davrananlar da var.

Övlad sahibi olmağın mənəvi məsuliyyəti irəlidə çətin günlərimizdə bizimlə maraqlanmaları əsasına söykənməməlidir. Bu halda öz mənfəətimizi ön planda tutmuş olarıq. Halbuki tək qarşılıqsız dünyəvi sevgi ana-övlad arasındakı sevgidir.

Qız uşaqları, atalarından sevgi-qayğı görmək istəyərkən analarına daha yaxın olmağa çalışır. Çünki analarını öz cinsindəndir, anasını nümunə götürərək onunla eyniləşmək istəyir. Təqlid və qaynaşma yolu ilə reallaşan bu hal, qız uşağının şəxsiyyətini formalaşdıran çox əhəmiyyətli bir müddətdir. Yəni ana ilə qızı arasındakı sağlam ruhi ünsiyyət qız uşağının necə biri olacağını təyin edir. Özünə güvəni olan bir ana, bunu qız uşağına da əks etdirir və onun şəxsiyyət inkişafını dəstəkləyir.

Evdə ana-qız qarşıdurması

Ev işlərini öyrənmək və bəzi məsuliyyətlərə yiyələnmək zamanı ana-qız qarşıdurması çox yaşanır. Ana qızının özünü təmsil etməsindən həm məmnun, həm də narahat olur. Qızlarının xoşa gəlməyən xüsusiyyətlərini "ata tərəfdən nənəsinə və ya bibisinə oxşayıb" deyərək məsuliyyətsizliklərinə və bacarıqsızlıqlarına genetik bir səbəb axtarır!

Qızların şəxsiyyətini əldə etmə və həyatdakı rolunu öyrənmədə əhəmiyyətli bir problem də "sərt xarakterli" ana tipidir. Hər işi özü edib, etdiyi iş qədər təqdir edilməyə layiq olduğunu düşünən, özünü dəyərləndirib, başqalarını incitməkdən qəribə bir həzz alan analara qız övladı olmaq çox çətindir. Buyurduğu iş anında edilməli,

onun öyrətdiyindən kənara çıxılmamalı, əylənməməli və s. Qarşıdurma artaraq nəticədə əlaqələr kəsilər! Artıq ana-qız iki dost deyil, bir-birinə qalib gəlməyə çalışan iki rəqib kimi olarlar. Oğlanların ev işləri ilə çox əlaqəsi olmadığı üçün anasıyla xoş dolanar, qız da təbii olaraq bunu qısqanar, amma səbəbinin cinsiyyəti olduğunu düşünər.

Belə analar qızını tərbiyə etmək üçün atanı da qızını danlamağa məcbur edər. Bir ana-atanın münasibəti qızın irəlidəki qadın-kişi əlaqələri üçün təməli olar. Valideynləri tərəfindən döyülən bir qız uşağı irəlidə yoldaşının özünü döyməsini normal qarşılaya bilər, çünki uşaqlığında gördüyü və normal olaraq beyninə yazılan görünüş budur, bunu çevirmək mümkündür, amma güc və cəsarət tələb edir.

Ailədaxili problemlərdən depresiyaya düşən gənc qızların ilk reaksiyaları, anataya üsyan, qeyri-ciddi münasibətlər, otağına qapanmaq, məktəbdən müxtəlif bəhanələrlə gec gəlməklə büruzə verir. Bu cür problemlərini həll etmək ümidi ilə güvənilməyən insanlara sirlərini açan saf qızların sui-istifadə edilmələri tez-tez rast gəlinən bir vəziyyətdir. Həm də qızlar yaradılışlarına əsasən incə ruhlu, həssas olduqları üçün, həqiqətən, asan aldadılırlar.

Oxumuş qızlar və ev işləri

Təhsilləri geriləməsin deyə qızlarına evdə heç bir iş etdirməyən analarımız da var. Sözün yeri gəldikcə də oxuduğu üçün qızının özünə heç kömək edə bilmədiyindən şikayətlənirlər. Səhv edirlər. Təhsilin məqsədi insana həyatını asanlaşdıracaq təməl bacarıqları qazandırmaq deyilmi? Otağında saatlarla musiqi dinləyən bir gənc qızın bir şorba bişirməyi öyrənəcək zamanı mütləq vardır. Bu baxımdan qiymətləndirildiyində, təhsil almaqda olan qızlarımız, əslində, acınacaqlı haldadır. Bunun səbəbi də yaxşılıq etdiyini zənn edən analardır. Qızlarının bir gün maaş sahibi olunca pulla hər şeyi həll edəcəklərini zənn edirlər. Xatirimdədir, bir rəfiqəm universitetdə oxuduğumuz illərdə özünə yumurta belə bişirə bilmədiyi üçün axşam anası evə gələnədək ac qaldığını söyləyirdi. Qadın fədəkardır, zəhmətkeşdir, əməyini əsirgəməz, gələcək bir qonaq üçün 5-10 növ yeməyi sevərək hazırlayar. O halda qızlarımızın dərs əzbərləməkdən və gözəl geyinməkdən başqa xüsusiyyətləri də olmalı deyilmi?

Ləl-cəvahiratın qiymətini kim bilər?

Bəzi qadınlar evlilikdən tez sıxılıb, ilk qız övladlarına uşaq baxımı da daxil olmaqla, evin bütün ağır iş yükünü verirlər. Bunu etməklə onları həyata hazırladıqlarını, yetişdirdiklərini zənn edirlər. Ciddiliklə söyləyirəm ki, bu qızlar nə uşaqlıqlarını yaşaya bilir, nə də gəncliklərini. Boy atmağa, böyüməyə macalları qalmaz, əzilirlər. Bu cür qızlar çalışqan tanındıqları üçün onlarla evlənmək istəyənlər də çox olar. Lakin onlar evliliyə nifrət edərlər. Belə etməyə hansı ananın haqqı var?

Özünün hər şeyi yaxşı bildiyini, təcrübəli olduğunu düşünən bir çox ana da, nəhayət, qızının evini və evliliyini idarə etməyə çalışar. Niyyəti yaxşılıq etməkdir, tövsiyə etdiyini zənn edər, amma qaş düzəldərkən göz çıxarar!

Özünü sevməyən ana qızını sevə bilməz, öz səhvlərini qızının timsalında düzəltməyə çalışar. Ölkəmizdə bir çox qız evdən qaçır, çünki böyüklər yalnız özünü düşünür. Övladları ciddi qəbul edən, ayrılığı, ailələrini dağıtmağı ağlına belə gətirməməlidir.

Öz dəyər və davranışlarımızı yeni nəsillərə köçürməkdə böyük çətinliklər yaşayırıq. Bəzən yanlış olduğumuzu da etiraf etməliyik. Bütün xeyirli dualarımız onlar üçündür, lap yaxşı.. Bəs, onları yetişdirmək üçün lazım olan səyi göstəririkmi?

Qızlar günahsız, tərtəmiz yaradılmışlar, analara yetişdirilməsi, atalara da qorunması üçün əmanət edildilər. Bizlərə əmanəti qorumaq yaraşar!..

Samirə MAHMUDOVA

Əmanət, yoxsa...

"Ruhları ayna kimi parlaq olan, gördüyünü dərhal hafizəyə yazan uşaqların ilk məktəbləri evləri, ilk tərbiyəçiləri isə analarıdır. Anaların orda-burda korlanmadan yaxşı bir tərbiyəçi kimi yetişdirilməsi bir millətin varlığı və gələcəyi üçün olduqca əhəmiyyətlidir.

Bir millət yaxşı yetişdirilmiş nəsillər sayəsində var olur. Onun yaxşı yetişdirilməsi də cəmiyyətin kiçik nüvəsini təşkil edən ailələrdən irəli gəlir. Nəsillərin mənəvi tərbiyə, ədəb və əxlaqa sahib olması ailədə onların təlimi ilə məşğul olan anadan asılıdır. Atalar nə qədər evin divarları rolunu oynayırsa, ana o evin sütünları vəzifəsini icra edir. Allahın şəfqət, mərhəmət, incəlik və zərifliklə süsləyib mürəbbi, tərbiyəçi fitrəti ilə yaratdığı analar bu potensialından övladlarını həqiqi insanlığa yüksəltmək istiqamətində mütləq istifadə etməlidir.

Uşaq yetişdirməyə qabiliyyəti çatmayan, çatsa da özünü məsul bilməyən bir ana ilə, ailənin heç bir problemi ilə məşğul olmayan bir atanın "tərbiyəsində "böyüyən uşaqlar analı-atalı yetimlər sayılırlar.

Xüsusən də vaxtının çoxunu uşaqları ilə birlikdə keçirən analar övladlarının ruhən və mənən sağlam yetişməsi üçün əlindən gələn səyi etməlidir. Övladlarını qız–oğlan ayrımı etmədən yaxşı tərbiyə etməli, birini o birindən üstün tutaraq qəlblərində inciklik və kin yaratmamalıdır. Lakin istər-istəməz analar bu balansı övladları arasında yarada bilmirlər. Oğlan uşaqlarına meyillilik qızlara nisbətən daha çox olur.

Hər problemi atasına deməkdən çəkinən oğlanların əksəriyyəti qarşılaşdığı çətinlikləri rahatlıqla anası ilə bölüşür. Anaların oğlanlarına olan bu bağlılığı zamanla xəstəlik halını alaraq, hər kəsdən qısqanmalarına gətirib çıxara bilir. Bəzi ailələrdə vəziyyət, hətta o həddə çatır ki, analar oğullarının ailədaxili məsələlərinə belə qarışmağı özlərinə haqq, hətta borc bilirlər. Bu da ər-arvad arasında problemlərin əmələ gəlməsi ilə ciddi bir hal alaraq bəzən boşanmalara səbəb olur. Boşanan ailələr ilə söhbət apardıqda qadınlar boşanmalarının əsas səbəbi kimi qaynanalarının onların ailəiçi məsələlərinə müdaxilə etdiyini səbəb göstərirlər. Analar övladlarını öz gözlərində zəif və aciz düşünərək onların böyüyüb sərbəst qərarlar verəcək yaşa çatdığını unudur, hər mövzuda oğlanlarının həyatına müdaxilə edə biləcək haqqa sahib olduğunu düşünürlər. Bəzi analar isə özlərinin deyimi ilə "min bir əziyyətlə böyüdüb başa çatdırdığı övladlarının" onlara borclu olduğunu, nə edərsə etsin heç vaxt haqqını ödəyə bilmədiklərini düşünərək özlərinin fikir və düşüncələri istiqamətində hərəkət etməsini istəyir, övladlarının sərbəst həyatını yaşamasını və şəxsinə aid qərarlar verməsini anaya itaətsizlik kimi qələmə verərək onları minnət duyğusu içində saxlayırlar. Analar unudurlar ki, övladları onların şəxsi əmlakı deyil, Allahın bir əmanətidir.

Müqəddəs kitabımız Qurani-Kərimdə Allah Təala insanlara verilən mal və övladı əmanət olaraq verdiyini belə ifadə edir:

"Bilin ki, mallarınız və övladlarınız bir imtahan səbəbidir. Böyük mükafat isə Allah qatındadır". (Ənfal, 28)

Bir millət yaxşı yetişdirilmiş nəsillər sayəsində var olur. Onun yaxşı yetişdirilməsi də cəmiyyətin kiçik nüvəsini təşkil edən ailələrdən irəli gəlir. Nəsillərin mənəvi tərbiyə, ədəb və əxlaqa sahib olması ailədə onların təlimi ilə məşğul olan anadan asılıdır. Atalar nə qədər evin divarları rolunu oynayırsa, ana o evin sütünları vəzifəsini icra edir.

Həqiqətən, övladlar insanlara verilən sərvət və mal-mülk imtahanın bir səbəbidir. Bu halda ona verilən bu əmanəti lazımınca qorumalı, əmanətə xəyanət etməməli və hesabının bir gün veriləcəyini yadından çıxartmamalıdır. Gözəl ədəb və əxlaqla yetişdirilən uşaqlar valideynləri üçün həm bu dünya həyatında, həm də axirət həyatında iftixar vəsiləsidirlər.

Rəsulullah (s.ə.s.) buyurur ki:

"Öldükdən sonra bəndənin dərəcəsi yüksəldilir. Bəndə:

-Ey Rəbbim! Bu savab haradan gəldi? Deyə soruşar. Allah Təala ona:

-Arxanda qoyduğun xeyirli və saleh övladın sənin üçün istiğfar etdi,dua etdi" – buyurur. (İbn Macə, Ədəb,1)

Bu xüsuslara diqqət yetirərək övladlarını Allah və Peyğəmbər sevgisi və ətrafdakı insanların haqq və hüquqlarına hörmət və sevgi ilə yanaşmağı öyrədənlər həm onların dünya, həm də axirət səadətini əldə etmələrinə vəsilə olar.

Analar övladını nə qədər fəzilətli yetişdiriblərsə, o qədər "Övladım" deməyə haqqı çatar.

Məryəm DƏMİR

Qabiliyyətli analardan Qabiliyyətli nəsillər

Həyatımızda prioritetlərimiz vardır. Bunlar təbii ki, sabit deyil. Bu prioritetlər illərə, yaşa, zamana, məkana görə dəyişir. Bir zamanlar məktəbimiz, daha sonra ailəmiz, dostumuz, həyat yoldaşımız, övladımız, işimiz olaraq zaman-zaman yer dəyişdirir. Prioritetlər dəyişsə də əhəmiyyəti dəyişməyən tək anlayış ailə və övlad olmalıdır.

Ana, fədakar olmaq deməkdir. Ana, qarşılıqsız sevmək deməkdir. Ana, yuxusuz qalmaq deməkdir. Ana, bir yeri ağrıdığı zaman öpüncə keçmək deməkdir. Ana, övladının daha qabiliyyətli bir fərd olması üçün fərasətli olması deməkdir. Fərasətli analardan birinə nümunə olaraq Əsra xanımla xoş bir təsadüf nəticəsində tanış olduq. Bir dostumun tanışı olan Əsra xanımın əkizləri üçün təşkil etdiyi otağının şəkillərini gördüm. Sizlərlə paylaşmaq istədim. Yazımın olduğu səhifədə görə bilərsiniz. Bu otağı hansı hisslərlə qurduğunu, nəyi məqsəd qoyduğunu soruşduğum zaman Əsra xanımın verdiyi cavab:

Əsra Şanlı: "İbtidai sinif müəllimiyəm, əkizlərim var. Hər zaman uşaqların azad olmasının tərəfdarıyam. Əvvəllər evin arxasındakı otağı oyun otağı etmişdim və onlara hər yöndən etibarlı bir otaq hazırladığımı düşünürdüm. Böyüdükcə orada dayanmayıb oyuncaqlarla birlikdə qonaq otağına gəlməyə başladılar. Qonaq otağım bir muzey kimidir və evimin ən işıqlı yeridir, ən isti və ən böyük otaqdır. Həyat yoldaşıma otaqdakı əşyaları çıxarmaq istədiyimi söylədiyim zaman o da mən-tiqli olduğunu düşündü və mebelləri qayınanamgilə verdim. Düzü bir az da söz-söhbət oldu; "həm aldırdı, həm də istifadə etmədi"-dedilər. Qonaq otağım

da böyükdür, salonu qonaq otağı edib oranı da oyun otağı edəcəkdim. Sonra salonu niyə etməyim ki, deyərək əşyaları oraya qoydum və uşaqlarım çox xoşbəxt oldu. Bütün oyuncaqlar əl çatacaq şəkildə idi. 1.5 yaşında olmalarına baxmayaraq, boya qələmi tuta bilirlər. Masada oturub kitablara baxırlar. Dağıtmalarına da icazə verirəm və birlikdə yığışdırırıq. Gələn yoldaşlarıyla zövqlə oynayırlar. Bu həftə rəng anlayışı ilə əlaqədar divara asmaq üçün vəsaitlər hazırlayıram. Daha sonra ədədlər və şəkillərlə davam edəcəyik. O zaman tam bir təhsil yuvası olacaq.

"Uşaq bağçası işlədə bilməsək də hər ev bir təhsil müəssisəsi ola bilər". Dəyərli dostumuz fikrini bu cümlə ilə tamamlayır.

Fərasət: uzaqgörən, incə duyum deməkdir. Hər insan fərqli xarakterə, xüsusiyyətlərə sahibdir, bizim əsas öhdəliyimiz fərqli xarakterdəki övladlarımızı fərasət göstərərək xeyir yolunda yetişdirməkdir. Eyni ailədəki iki uşaqdan birinə tətbiq olunan üsul o biri uşaqda müvəffəqiyyətsizliklə nəticələnə bilir. Necə ki, dənizə girmədən üzməyi öyrənmək mümkün deyil, bunun kimi ailə və uşaq da həyatı yaşayaraq öyrənir. Uşaq yetişdirmə sənətinin əsas qanunları sevgi, anlayış, səbir və mülayimlikdir. Uşaqlarımızın müsbət davranışlarını dəstəkləyək, yanlış davranışlarını isə düzəltməyə çalışaq. Ancaq uşaqlarımızın bizdən fərqli bir şəxsiyyət olduğunu da unutmayaq. Həmçinin hər zaman bizim doğru olduğumuzu da düşünməyək. Təbii ki, bunları yazmaq asandır, əsas məsələ tətbiq etməkdir.

Yumşaq, şəkər kimi analar olmaq həyatın hər kadrında mümkün deyil, heç doğru da deyil. Nüfuz səhv və sərt istifadə edilsə qarşındakının könlündə ciddi təxribatlar edəcəyi kimi, başıboş buraxılan uşaq da cəmiyyət içində boğulub gedəcək. Qarşısına qaydalar qoyulan uşaqların qayda qoyulmayanlara nəzərən özlərini daha güvəndə hiss etdiyi bilinən bir gerçəkdir.

Sahib olduğundan daha çoxunu tələb edən uşağa istədiyini təqdim etmək üçün borca girmək yerinə vəziyyəti izah etmək, sahib olduqlarımızın gözəlliyini göstərmək, baxış pəncərələrini dəyişdirmək bizim vəzifəmizdir. Müxtəlif yüklərin altına girib; övladlarımızı maddi yöndən xoşbəxt etmək üçün hər cür çətinliklərə dözmək də doğru olmamaqla yanaşı ailəyə bədbəxtlik gətirər.

Uşaq psixoloqu olan Diana Lyric bir kitabın müəllifinə yazdığı məktubda belə deyir: "Uşaqlar üçün hədəfimiz, bu anda sahib olduqları ilə necə xoşbəxt olacaqlarını onlara göstərməkdir. Çoxunu istəməməkdən gələn sevinci, qonşusunun qaşığında olana deyil, öz qaşığındakının dadından gələn sevinci onlara anlatmaqdır. Mələklər kimi əldə olanla razılaşmağı öyrətməklə övladlarımızın necə könül rahatlığına qovuşacaqlarını söyləməkdir". Albert Eynşteynin bu sözləri xoşuma gəlir: "Hər şeyin gördüyünüz kimi qalmasına razı olun. Olanları qəbul etmək, hər cür bədbəxtliyin öhdəsindən gəlməyin ilk addımıdır".

Uşaqlarımızı cəmiyyətə hazırlayarkən əxlaqi istiqamətlərini daha çox inkişaf etdirsək bütün problemi həll edəcəyik, İnşallah. Səbirli olaq!

ELİF GÜLDAR

ÖVLAD TƏRBİYƏSİNDƏKİ MƏSULİYYƏTİMİZ

Təhsil, insanın yaşadığı cəmiyyət içində dəyəri olan qabiliyyət, davranış və digər əxlaq normalarının inkişaf etdirdiyi zaman kəsimidir. Təhsil, əvvəlcədən müəyyən olunmuş qaydalara əsasən insanın davranışının müəyyən inkişafını təmin edən planlı təsir müddətidir.

Təhsilə çox vaxt sərf olunduğu üçün ona təsir edən hadisə və insanları da araşdırmaq lazımdır. Bunlar fərdin ailəsi, yoldaşları, müəllimləri, getdiyi məktəbləri, izlədiyi televiziya, oxuduğu kitabları və s. fiziki və ictimai elementlərdir. Bu elementlər arasında fərdə ən çox təsir edən ailədir.

Bundan təxminən beş il əvvəl bir valideyn yığıncağında görmüş olduğum hadisə bunu sübut edir. Valideyn uşağının müvəffəqiyyətsizliklərini, məsuliyyətsizliklərini və problemlərini sadalayarkən bir yandan da müəllimi tənqid edirdi. Müəllim sakitcə xanımı dinləyib daha sonra cavab verdi: "Uşağınızın indiyə qədər mənim üzümə baxaraq bir tələb və istəyi olmayıb. Daim pencəyimin ucundan tutub, gözləri başqa tərəfdə, ya yoldaşlarını və ya istədiyi tələbləri dilə gətirib. Siz, görəsən, uşağınızın gözlərinə baxaraq heç onunla danışdınızmı? Ona sizin üçün əhəmiyyətli olduğunu hiss etdirdinizmi?" söyləyərkən xanım səssizcə yerinə oturdu.

Bəli, övladlarımıza bir əmanət olaraq dəyər veririkmi? Onların könül diyarlarına necə xitab edirik? Günümüzün pedaqoqları, mütəxəssisləri təhsilin ana bətnindən başladığını söyləyir. Bundan ötəri ananın hamiləlik dövründə yedikləri və içdikləri, olduğu mühit, aldığı nəfəs istifadə etdiyi dərmanlar bu dövrdə həyatda baş verən acı-şirin hadisələr ana və bətnindəki balanın şəxsiyyətini və tərbiyəsini şəkilləndirir.

Rəvayət edildiyinə görə Hz.Əbul-Vəfanın oğlu pis bir vərdiş əldə etmiş, əlinə aldığı böyük bir iynə ilə o dövrdə evlərə içməli suyu daşıyan sakaların (o dövrdə su daşıyanlara saka deyilərdi) torbalarını deşirdi. Sakalar isə Hz.Əbul-Vəfaya olan sevgi və hörmətlərindən ötəri hadisəni ona söyləmirdilər. Lakin bir müddət sonra uşağın bu işdən əl çəkmədiyini anladıqlarında hadisəni Hz.Əbul-Vəfaya izah edirlər. Hadisəni anlayınca heyrətlər içində qalan Hz.Əbul-Vəfa "haram loğma yeməyən bir uşaq bu işi necə edər?"-deyə öz-özünə soruşdu. Sakalara nə lazım olsa ediləcəyini və zərərin qarşılanacağını söyləyən Hz.Əbul-Vəfa öz nəfsini hesaba çəkməyə başladı. Ancaq bir şey tapa bilmədi. Xanımdan soruşdu: "Xanım, sən bu uşağa hamiləykən və ya süd əmizdirərkən haram bir şey yedinmi? Çox yaxşı düşün, mənə bildir. Yoxsa uşağın sonu pis olar", dedi. Xanımı düşündü, birdən unutduğu bir hadisəni xatırladı. Hamiləykən getdiyi qonşu evində masadakı bir qabda portağal varmış. Görüncə ürəyi istəmiş,

ancaq ev sahibinə deməyə utanmışdı. Ev sahibi otaqdan çıxarkən yaxasındakı iynəni bir portağala batıraraq portağalın içindəki bir miqdar suyu içmişdi.

Xanımı bu hadisəni Hz.Əbul-Vəfaya söyləyincə: "Aman xanım, heç vaxt itirmədən o qonşuya get, olanı izah et və halallıq dilə", demişdi.

Hz.Əbul-Vəfa da sakaları çağırıb zərərlərini ödəmiş və halallıq istəmişdi. Övladına isə hadisənin başından sonuna qədər heç bir şey deməmişdi. Bu bir hikmətdir ki, uşaq bir daha torbaları deşməmişdi.

Hər uşaq ayrı bir dünyadadır. Uşaq yetişdirmək isə ən müqəddəs, ən böyük və ən çətin, həyat boyu davam edən bir sənətdir. Daha uşaq doğulmadan körpənin cinsiyyəti ilə əlaqəli bəzi suallar soruşulur. Ancaq əsl suallar uşağın psixoloji inkişafı, şəxsiyyət inkişafı və ona doğru bir əxlaqla istiqamətləndirmək olmalıdır. Uşağa lazım olduğu şəkildə inkişaf etdirən, cəmiyyətə hazırlayan, ilk gündən etibarən uşaqla maraqlanan anadır. Ana uşağın təhsilində aktiv rol oynayır. Hamiləliklə birlikdə başlayan təhsil vəzifəsi doğumdan sonra da davam edir.

Maraq, sevdiyimiz şeylərin yaşaması və inkişafı üçün göstərdiyimiz səydir. Sevdiyinin inkişafı üçün səy göstərməyən kimsənin sevgisinin mərkəzində "mən" dayanır. Maraq, sevdiyimiz insanlara qarşı məsuliyyətli olmağı tələb edir. Məsuliyyət sahibi olan bir insan "sevdiyim insanlar üçün nə edə bilərəm?" sualına cavab axtarar. Peyğəmbərimiz nə gözəl buyurmuşdur: "Bir-birinizi sevmədikcə iman etmiş olmazsınız, iman etmədikcə cənnətə girə bilməzsiniz".

Ananın göstərdiyi səbir, şəfqət və maraq ilə uşaqlar ən gözəl şəkildə öyrədilir. Uşağa sevgi ilə birlikdə öyrədilən əxlaq, ictimai və dünyəvi dəyərlər uşaqlıqdan mənimsənər və təhsil müddətində tətbiq olunar. İbtidai məktəb vaxtında məhəlləmizdə yeriyə bilməyən bir qardaşımızı anası kürəyində məktəbə aparması, hər cür ehtiyacı anası tərəfindən şəfqət və mərhəmətlə qarşılanması və söylədiyi bir sözü hələ də xatırlayıram. "Mən uşağımı şəfqət və sevgimlə həyata qaytardım".

İnsanın ilk ustadı və müəllimi onun anasıdır. Cənnəti qazanmaq anaların könlünü qazanmaq, onlara yaxşılıq etməklə mümkün olar. Analar istəsə yetişdirdikləri mömin və saleh övladlarla dünyanı cənnətə çevirə bilər. Uşaqların səadət və xoşbəxtliyinin təməl daşını qoyan analardır. Pislik və bədbəxtliklərinin ilk təməl daşını qoyan da analardır.

Fatimə ZƏHRA

Ailə həyatında qadının rolu

Qadın, ailənin səadət və hüzur tavanına asılmış büllur bir çilçıraq kimidir. Nikahın bolluq və nuru ilə cəmiyyəti işıqlandırar. Ailənin iffət və namusunu qoruyar. Qadın, günah girdabı və uçurumlarına qarşı ailənin istinad divarı olmalıdır. Əks halda nəsillər itər, insanlıq məhv olar. Nəslin itməsi isə qohumluq bağlarının qopmasına və bu da cəmiyyətin sanki şüşə qırıqlarıyla dolmasına səbəb olar. Bu təqdirdə fitnə əqrəbləşər. Zərif və incə duyğular bitər. Rüsvayçılıq və narahatlıqlar tüğyan edər. Bunlar da bir cəmiyyətin dağılma əlamətləridir.

Qadın, evlənərək qurulan yuva sayəsində yeni bir dünyaya daxil olar. Bəlkə daha əvvəl heç tanımadığı, onun üçün tamamilə məchul olan bir bəy ilə bir yerdə yaşamağa başlayar. Ancaq Allahın evliliyə lütf etdiyi ayrı bir xüsusiyyət vardır ki, nikah sayəsində bir araya gələn cüt, daha əvvəl iki xarici insan ikən bir anda dünyanın bir-birinə ən yaxın iki insanı olar. Qurduqları yuva da çox zaman ayrıldıqları ata ocağından daha isti gələr. Necə ki, Rəbbimiz:

"Sizin üçün onlarla ünsiyyət edəsiniz deyə, öz cinsinizdən zövcələr xəlq etməsi, aranızda (dostluq) sevgi və mərhəmət yaratması da Onun qüdrət əlamətlərindəndir. Həqiqətən, bunda (bu yaradılışda) düşünən bir qövm üçün ibrətlər vardır!" (ər-Rum, 21) buyurmaqdadır.

Quran və sünnənin ruhaniyyəti içində yaşayan dinc bir ailə yuvası dünya səadətinin təməli və Rəbbimizin ən böyük lütfkarlıqlarından biridir. Bu nemət və səadətin davamı isə iki tərəfin də ru-

haniyyət iqlimi içərisində qarşılıqlı fədakarlıq və anlayışına bağlıdır. (Bir Nəsihət Min bir İbrət s. 183-184)

***

Ana, sırf fiziki xüsusiyyətlərinə görə deyil, üstün ruhi xüsusiyyətləri ilə anadır. Əgər bir qadın bunlara, başqa sözlə qadınlığına, analığına vida etsə, artıq o bir şəfqət abidəsi deyil, duyğusuz bir ovçuya çevrilər, neçə övladları məhv edər. Onun üçün qadınlar, analıq xəzinəsini heç itki vermədən, digər məxluqatdan daha üst səviyyədə mühafizə etməlidir. Çünki digər məxluqat üçün axirət aləmində övladları ilə qarşılaşıb hesaba çəkilmək yoxdur. Ancaq insanlar üçün vardır. Yəni övladları, məhşər günündə ya xeyr olaraq, ya da şər olaraq insanların qarşısına çıxacaq. Bu baxımdan övladlara göstəriləcək ən şəfqətli və üstün analıq onları cəhənnəm atəşindən qoruyacaq şəkildə yetişdirmək və cənnətə vəsilə olacaq bir fəzilət dərəcəsi qazandırmaqdır. Bunun üçün dini təhsil, gözəl ədəb, yəni əxlaqi tərbiyə və qulluq şüuru verilməsi lazım olanların ən başında gəlir.

Bir atalar sözündə; "əl-ümmü mədrasətün: ana məktəbdir", deyilir. Qadın, evdə uşaqları ilə daha çox birlikdə olduğu üçün uşaqlara gözəl nümunələr sərgiləyərək, onların ruhunda qalıcı izlər buraxaraq "ilk və ən böyük tərbiyəçi" olacaq.

İslam, ananı sırf bioloji bir quruluş olaraq görməz. Ananın mənəvi quruluşunda tərbiyə etmə xüsusiyyəti vardır. Yəni həya və ədəb sahibi olan bir nəsil yetişdirmə… Nəsil yetişdirmə məsuliyyətinə laqeydlik edilsə, aqibət kədərli olar. Övlad, ailəyə yadlaşar. Mənən yadların övladı və nəsli olar. Onun bioloji mənsubiyyəti belə itər. Analaların fəryad və qışqırıqları fayda verməz.

Bunun üçündür ki, qüsursuz bir övladımızın olmasını arzu edirik sə, qüsursuz bir ana-ata olmağa məcburuq.

Ananın söylədiyi hər söz, uşağın şəxsiyyət binasına qoyulan bir kərpic kimidir. Ana ürəyi, uşağın təhsil aldığı bir sinifdir. Şəfqətin ən böyük mənbəyi, anadır. Ana tərbiyəsindən məhrum uşaqların düzgün yetişdirilməsi çətinləşər. Güclü xarakterli insanları, daha çox salehə analar yetişdirər.

Ev işləri, övlad tərbiyəsi, böyüyünə xidmət kimi qiymətli vəzifələri vəfalı çiyinlərinə alan salehə bir ana, sevgiyə, dərin hörmətə və ömürlük təşəkkürə layiqdir.

Yaxşı bilmək lazımdır ki, millətlər; kişiləri ilə yüksələr, lakin qadınlar da bu yüksəlişi tamamlayar. Kişisiz irəliləmə ola bilməyəcəyi kimi, qadınsız da irəliləmə və yüksəliş olmaz, olsa da nöqsanlı olar. Bu əlaqə ona görədir ki, ailədə narahat olan bir kişi, çox zaman işində də müvəffəqiyyətli ola bilməz. Onun üçün deyə bilərik ki, məmləkət, qadının yetkinliyi və uzaqgörənliyi sayəsində yüksələr. Təbii ki, bunun tərsi də eynilə etibarlıdır. Yəni məmləkət və millət, qadının alçalması nəticəsində dəyərini və gücünü itirər. Tarix səhifələri bu gerçəyin saysız nümunələri ilə doludur. Bax, bunun üçün sağlam ailə təməllərinə ehtiyac qaçınılmazdır. (Bir Nəsihət Min bir İbrət s. 189-190)

Bu yazı Möhtərəm Osman Nuri Topbaşın əsərləri əsasında hazırlanmışdır.

CƏSUR ANA VƏ AUTİZM

Övladının sağlamlığı üçün mübarizə aparan ana - Aytən EYNALOVA.

B.Ailə: *Aytən xanım, zəhmət olmazsa özünüzü təqdim edin.*

A. Eynalova: Mən, Eynalova Aytən "Birgə və Sağlam" İctimai Birliyinin rəhbəriyəm. Türkiyənin Ankara şəhərində yerləşən universitetlərdən birində təhsil almışam. Azərbaycana qayıtdıqdan sonra 12 il müəllim işləmişəm. Ailə qurduqdan sonra ilk övladım Həmzə dünyaya gəldi. Bir yaşından sonra Həmzənin yaşıdlarından fərqli olduğunu hiss etməyə başladım. Elə həmin vaxtdan artıq 10 ildir ki, biz Həmzənin sağalması üçün çalışırıq.

B.Ailə: *Aytən xanım, Həmzənin problemləri nədən ibarət idi?*

A. Eynalova: Həmzə bir yaşına kimi tam normal inkişaf etdiyi halda birdənbirə geriləməyə başladı. Danışmırdı, göz kontaktı qurmurdu, adı ilə çağırıldığı zaman cavab vermir, istəklərini, ehtiyaclarını bildirmirdi. Öz yaşıdları ilə oynamır, dönən əşyalara uzun müddət göz qırpmadan baxır, bir oyuncaqla saatlarla oynayırdı. Qeyd edim ki, normal uşaqlar bir oyuncaqla uzun müddət oynamır, tez sıxılırlar, onda isə belə deyildi. Qısacası, tam normal inkişafda olan bir uşaq birdən-birə gerilədi.

Bundan sonra Həmzəni təxminən bir il Azərbaycanda tanınmış bütün həkimlərin yanına apardım. Bu fərqliliyi təəssüflər olsun ki, heç bir həkim çözə bilmədi. Hər kəs uşağın normal olduğunu söyləsə də, mən bir ana kimi nə isə bir problemin olduğunu duyurdum. Və bu narahatlıqla biz Türkiyəyə yollandıq. Orada xəstəxanada həkim müayinəsi zamanı təxminən 10 dəqiqəyə övladımın xəstəliyi müəyyənləşdirildi. O, autizm xəstəsi idi. Həkimlər dərhal anlamışdı.

Həmzənin xəstəliyinin dəqiqləşdiyi gün otağa qapılıb bağıraraq, saatlarla ağladığımı xatırlayıram. Bir insan üçün, əsasən də ana üçün övladı ilə imtahan olunmaq çox çətindir. Amma heç vaxt Al-

laha şükür etməkdən əl çəkmədim, özümü toparlayaraq çıxış yollarını axtarmağa başladım. Həmin gün bir az sakitləşdikdən sonra küçəyə çıxdım. Gəzərkən iki məsciddən ard-arda eşitdiyim sözlər də mənə çox təsir etdi. "Övladlarınız sizə imtahan olaraq verilir və bütün peyğəmbərlər də övladları ilə imtahan olunub". O gündən sonra bu uşağın mənə nə üçün verildiyini düşünməyə başladım. Və özüm üçün dəqiqləşdirdim ki, əgər Həmzə mənə verilibsə bunda mütləq bir xeyir var.

B.Ailə: *Bəs Həmzənin müalicəsi üçün nələr etdiniz?*

A. Eynalova: Əslində, Türkiyəyə getməmişdən əvvəl bu diaqnozu internetdən araşdırmalarım vasitəsilə özüm də təyin etmişdim. Autizm xəstəliyinin əsas göstəricilərindən biri də elə normal inkişaf zamanı birdən-birə geriləməkdir. Həmzənin xəstəliyinin nə olduğunu dəqiqləşdirdikdən sonra onunla bağlı araşdırmalar etməyə başladım. Bu xəstəliyin əsas mütəxəssisləri, araşdırmaları Amerikadadır. Oradakı həkimlərlə əlaqələr qurdum. Və anladım ki, bu xəstəliyin müalicəsi reabilitasiya təhsili ilə mümkündür. İtirilən bacarıqların bərpa olunması üçün dayanmadan məşğul olmaq lazımdır. Təxminən gün ərzində 4-9 saat məşqlər aparılmalıdır. Azərbaycanda isə 10 il bundan əvvəl autizm xəstələrinin reabilitasiyası üçün heç bir yer yox idi. Ona görə də biz Türkiyəyə köçməli olduq. Beş il orada yaşadıq. Mən işimdən çıxaraq bütün həyatımı Həmzəyə həsr etdim. 8 il dayanmadan onun sağalması üçün çalışdım. Bu müddət ərzində müalicə yollarını axtarmaq məqsədilə çox sayda konfranslara, konqreslərə qatıldım, layihələr hazırladım. Bunlardan birini sizə misal göstərə bilərəm. TİKA (Türk İşbirliyi və Koordinasiya Ajansı), Azərbaycan Respublikası Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi və biz yoldaşımla birlikdə hazırladığımız layihə əsasında Gazi Universitetində "Zihinsel engelliler bölümü"ndə "müsafir öyrənci" adı altında 5 mütəxəssisimiz 7 ay dərslər keçdilər. Və bir sıra bunun kimi layihələr həyata keçirdik.

Autizm uşaqlarda fərqli müşahidə oluna bilir. Əsasən inkişaf geriliyi baş verir. Bu uşaqlarda özünü ifadəetmə qabiliyyəti geriləmiş olur, çoxu özlərini idarə edə bilmir. Xəstəliyin əsas diqqət olunası zamanları var. Əgər o zaman ərzində yaxşı baxılarsa onları qurtara bilərsiniz

Beş ildən sonra Həmzənin təməl müalicələri başa çatdığında artıq onun yaxın qohumlarla da ünsiyyətə ehtiyacı olduğunu gördük. Və biz Azərbaycana geri qayıtdıq. Valideynlərlə yanaşı yaxın qohumların da ona müsbət təsir göstərəcəyinə əmin idik. Hazırda ailələrimizlə birlikdə onun müalicəsini davam etdiririk.

B.Ailə: *Aytən xanım, autizm xəstəliyi olan uşaqlarda necə problemlər müşahidə olunur?*

A. Eynalova: Autizm uşaqlarda fərqli müşahidə oluna bilir. Əsasən inkişaf geriliyi baş verir. Bu uşaqlarda özünü ifadəetmə qabiliyyəti geriləmiş olur, çoxu özlərini idarə edə bilmir. Xəstəliyin əsas

diqqət olunası zamanları var. Əgər o zaman ərzində yaxşı baxılarsa onları qurtara bilərsiniz, yox əgər bu zamanı keçirsəniz təəssüf ki, onların müalicəsi mümkünsüz bir hala gəlir. Özlərini ifadə edə bilmədiyi üçün daxildə olan aqressivliklə ətrafa ziyan vurmağa çalışırlar. Valideynlərinə belə zərər verən uşaqlar da müşahidə olunur. İnsanlar da bu səbəbdən onlardan uzaqlaşır.

Amma vaxtında erkən müdaxilə və müalicə çox müsbət təsir göstərir. Önəmli olan uşaqların ailələrinin, əsasən də valideynlərinin çox sağlam olmasıdır. Çünki onlar çox çətin mərhələlərdən keçməli olacaqlar. İnsan öz həyatını və hətta yaşadığını belə unudur. Bütün həyatı ancaq uşağa həsr olunur. Əsas olan odur ki, müalicəyə ümid var və bu mümkündür. Bu gün universitetdə təhsil alan autizmli insanlar da var. Yəni onları yenidən həyata qaytarmaq mümkündür.

Onu da qeyd etmək istərdim ki, bəzən autizm xəstələrinə çox sayda nevroloji dərmanlar tətbiq olunur ki, onların demək olar faydası yoxdur. Autizmli uşaqlar sırf reabilitasiya təhsili, sevgi və qayğı ilə müalicə oluna bilirlər.

B.Ailə: *Aytən xanım, bu gün Həmzə necədir?*

A. Eynalova: Bu gün artıq reabilitasiya təhsilindən sonra Həmzə bir çox ehtiyaclarını və istəklərini bildirir, özünü ifadə edir, məktəbə gedir, 4-cü sinifdə yardımçı müəllimin dəstəyi ilə oxuyur, sözsüz ki, yenə də bizə bağlıdır. Amma bacardığı qədər özünü idarə edir.

B.Ailə: *Aytən xanım, son olaraq oxucularımıza nə demək istərdiniz?*

A. Eynalova: Önəmli olan həyatda hər kəs kimi olmaq deyil. Əsas məsələ heç kimin köməyi olmadan həyata davam edə bilməkdir. Həmzənin xəstəliyini öyrəndiyim zaman mənim üçün dünya həyatı bitmişdi. Amma yenə də Allahın izni ilə ayaqda durmağı bacardım və oğlumun sağlamlığına qovuşması üçün əlimdən gələni etdim. Və artıq 10 il əvvəl özümə verdiyim sualın cavabını dəqiqləşdirdim. Bəli, Həmzənin mənə verilməsində mütləq bir xeyir vardı. Biz 2012-ci ildə "Birgə və Sağlam" İctimai Birliyini qurduq. Onun nəzdində reabilitasiya mərkəzi təşkil etdik. Burada çox sayda uşaqlar müalicə olunurlar. Bakıdan və rayonlardan gələn imkansız ailələrə əlimizdən gələn yardımı etməyə çalışırıq. Tez-tez bu və digər problemlərlə bağlı İctimai Birlik olaraq seminarlar, layihələr hazırlayırıq. Əgər bu gün biz Həmzə kimi uşaqlara yardım edə biliriksə, deməli, hər bir çətinlikdə bir xeyrin olduğunu dərk etməliyik.

Son olaraq bütün analara müraciət edərək demək istəyirəm ki, övladlarının hər kiçik şıltaqlıqlarından bezib onları cəzalandırmasınlar. Düşünün o şıltaqlığın həsrətində olan analar var!..

B.Ailə: *Aytən xanım, Allah Təalanın vəd etdiyi Cənnət imanlı, fədakar və zəhmətkeş anaların ayaqları altına sərilmişdir. İnşallah siz də əziyyətlərinizin qarşılığını dünya və axirətdə ən gözəl şəkildə alacaqsınız. Bizə vaxtınızı ayırıb, dəyərli hisslərinizi bizimlə bölüşdüyünüz üçün sizə təşəkkür edirəm.*

Könül MURADOVA

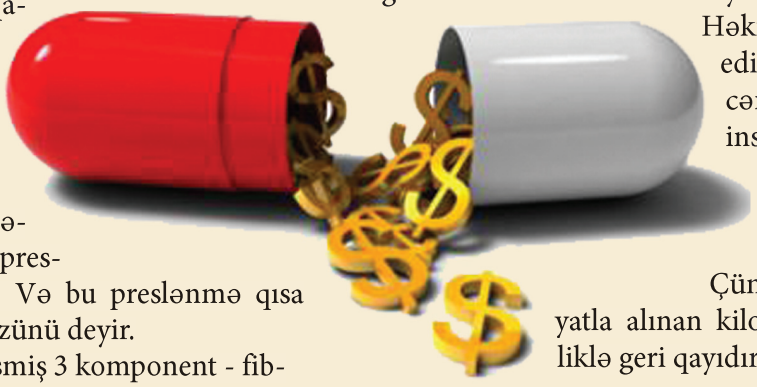
QADINLAR ARIQLAMAQ ÜÇÜN HƏYATINI RİSKƏ ATIR

Televiziyalarda sayı gün-gündən artan reklamlar, apteklərə girən kimi az qala piştaxtalardan yerə axan dərmanları görəndə başa düşürsən ki, arıqlamaq "sezon"u yetişib. Əksər qadınlar arıqlama reseptləri, fitness klub ünvanları, dərmanların sorağına düşəcəklər. Qışda yığılan piydən, yağlardan bircə ayın içində qurtulmaq istəyən zərif cinsin nümayəndələri üçün nələr etmək lazımdır?

Dünyanın ən məşhur dietoloqları da bildirirlər ki, əslində, hər orqanizm spesifik olduğu üçün ona tətbiq olunacaq pəhriz formulu da spesifik olmalıdır. Yəni həkim nəzarətindən keçmədən, qan, təzyiq, şəkər analizləri vermədən hansı pəhrizin insana uyğun gəldiyini bilmək olmaz.

Xatırladaq ki, bu sayaq həblərin tərkibində mərkəzi sinir sisteminə, baş beyinə təsir edən maddələr var və onlar birbaşa maddələr mübadiləsini pozur. Bəzi hallarda bunlar pasienti depressiv vəziyyətə də gətirib çıxarır. Əksər gözəllik salonlarında LPC deyilən müxtəlif cür aparatlar var. Bu aparatlar dərinin üstündən sürtülür, amma dəri altından birbaşa piylərə yox, onun üstünə nüfuz edir. Həkimlər hesab edir ki, bu üsulla arıqlama da əslində çox ziyanlıdır. Çünki dəri üstündən aparatla təsir edəndə dərialtında olan 3 komponent - fibrinogen, kollagen, elasten sıxlaşır. Bunun hesabına incəlmə gedir. Halbuki piy dərialtı təbəqədə qalır, getmir.

Mütəxəssislər onu da bildirir ki, əslində, burada söhbət piyin əriməsindən yox, dərialtı təbəqənin preslənməsindən gedir. Və bu preslənmə qısa müddət sonra öz sözünü deyir.



Yəni bir-birinə bitişmiş 3 komponent - fibrinogen, kollagen, elasten aralanmağa başlayır. Bədən yenidən köhnə şişmiş formaya qayıdır.

Araşdırma zamanı bir qədər bahalı və az sayda olan fitness klublarda iynəbatırma, yəni akupunktura ilə arıqlama metodunun da tətbiq olunduğunu öyrəndik. Bu mərkəzlər daha çox Türkiyədə kurs keçmiş və ya türkiyəli mütəxəssisin rəhbərliyi ilə fəaliyyət göstərən klublardır. Onlarla maraqlandıqda isə məlum olur ki, bu arıqlama metodu Çin təbabətinə, akupunkturaya, iynəbatırmaya əsaslanır. Arıqlama proqramında blasterli qulaq iynələrindən və qızıl suyuna salınmış gümüş iynələrdən istifadə olunur. Bu iynələrlə bədənin müxtəlif nöqtələrindən iştah mərkəzlərinə, doyma mərkəzlərinə təsir edilir. 5 gündən bir keçirilən seanslarda xüsusi qulaq iynələri qulağa yapışdırılır. Pasient evinə, işinə-gücünə gedə bilər. Daha bir üsul isə təbii ki, estetik cərrahiyyədir. Artıq Azərbaycanda qadınların daha intensiv olaraq bu xidmətə müraciət etmələri də statistikadan bəllidir. Qadınlar daha tez və əziyyətsiz üsul kimi, əməliyyat vasitəsilə piylərdən, artıq çəkidən qurtulmağa üstünlük verməyə başlayıblar. Həkimlər hesab edir ki, estetik cərrahiyyə də insanın özünü aldatması deməkdir. Çünki əməliyyatla alınan kilolar da tezliklə geri qayıdır.

Fidan SEYFULLAZADƏ

Qurani-Kərimin ecazı

Ecaz, lüğətdə "bir kimseni aciz buraxmaq" mənasında işlədilir. Termin olaraq Qurani-Kərimin istər bəlağəti yönündən, istərsə də qeybi xəbərləri cəhətdən, onun bir bənzərini gətirməkdən bütün bəşəriyyətin acizliyini ifadə edir. Allah Təala bəşəriyyətə lütf etdiyi son kitabın ən mükəmməl bir surətdə və ərəb dili ilə inzal buyurmağı murad etdiyindən, bu dil ilə danışan insanlara Quranın nazil olmasından çox əvvəldən başlayaraq bir təlaqat (danışma gözəlliyi), bəlağat (söz gözəlliyi) və ədəbiyyat təmayülü vermişdir.

Quran hər yönü ilə möcüzədir. Yəni Quranın həm ləfzi, həm də mənası Allaha aiddir. Bundan ötrü Quranın yalnız mənasıyla rəvayət edilməsi uyğun görülməmişdir. Quran endirilməyə başladığı zamanlarda ərəb dilinin ən yaxşı dövrü idi. Söz söyləmə və şeir yazma bu dövrdə çox önəmli bir iş olaraq qəbul edilirdi. Gözəl danışan, gözəl sözlər söyləyən, verdikləri nitqlərlə insanları və topluluqları təsirləyib sehrləyən kəslər çox idi. Onlar bununla fərqlənirdilər. Elə məhz bu dönəmdə, belə bir ortamda enməyə başlamış olan Quran, dil və üslubun əlçatmazlığı, təqlid edilməzliyi ilə dərhal diqqət çəkdi. Hətta şairlərdən biri olan Lebid, Bəqərə və Əli-İmran surələrinin enməsi üzərinə "Artıq bundan sonra mənə şeir yazmaq yaraşmaz"-dedi. (Quranın üstünlüyü qarşısında mənim şeirim bir məna daşımır"-demək istəyirdi).

Quran ərəb dilinin o günə qədər görülməmiş, daha sonra da görülə bilinməyəcək olan bir şah əsəri, bir zirvəsi idi. Quranın ecazının ən yüksək yönü, dilində, yəni nəzmində, üslub və bəlağətindədir. Quran xüsusilə bu yönüylə meydan oxumuş, ən kiçik bir bölümünün belə tənqid edilə bilməyəcəyini elan etmişdir. Quranda hərflərin kəlmələrə, kəlmələrin ayətlərə, ayətlərin surələrə yerləşdirilməsi, surələrin Quran içindəki mövcud düzülüşü ancaq Allahın ortaya qoya biləcəyi fərqlilikdə bir tərtib və qaydadır. Onun deyil bir kəlməsini, bir hərfini belə yerindən oynatmaq mümkün deyildir. Quranın nəzmində heç bir əskiklik və artıqlıq ola bilməz. Quran ərəbcədir, amma heç bir ərəb Allahın Quranda etdiyi kimi bu dilin kəlmələrindən seçib Quranın ən kiçik bir surəsi

qədər olsun sehrli və təsirli bir mətn ortaya qoymamışdır.

Elmi ecazı

Elmi cəhətdən də ecazkar olan Qurani-Kərim, göylərin və yerin əvvəlcə bir-birinə birləşmiş olduğunu, sonradan bunların bir-birindən ayrılıb hər canlı olan şeyin sudan yaradıldığını söyləyir:

"Məgər kafir olanlar göylə yer bitişik ikən Bizim onları ayırdığımızı, hər bir canlını sudan yaratdığımızı bilmirlərmi?! Yenə də iman gətirməzlər? (Göylər ilk yaradılışda bir-birinə bitişik bir təbəqə olduğu halda, onların arası hava ilə açılıb yeddi təbəqəyə ayrılmış, yer də bir təbəqə ikən sonra yeddi təbəqəyə bölünmüşdür. Bu, Allahın qüdrətini, əzəmətini sübut edən ən tutarlı dəlillərdəndir)". (Ənbiya, 30)

Elm də kainatın başlanğıcda bir tək kütlə halında olduğunu, sonradan bu kütlədən ətrafa parçalar ayrılıb göy cisimlərinin, ulduzların meydana gəlmiş olduğunu deyir. Qurani-Kərimin işarət etdiyi bir gerçəyi elm də əsrlər sonra qəbul edir və Quranı doğrulayır.

Ayətdə canlı cisimlərin vücudlarının böyük qisminin su olduğuna da işarət vardır. Bilindiyi kimi canlılar hüceyrədən meydana gəlir. Hüceyrələrin də böyük qismi sudur.

Qurani-Kərim, yüksəyə çıxmaqla hava təzyiqinin düşməsinə də işarə edir:

"Allah kimi düz yola yönəltmək istəsə, onun köksünü İslam (dini) üçün açıb genişləndirər, kimi azdırmaq istəsə, onun ürəyini daraldıb sıxıntıya salar. O, sanki (sıxıntının şiddətindən) göyə çıxar. Allah iman gətirməyənlərə pisliyi belə edər!" (Ənam, 125)

Qurani-Kərim arı balının insanlara şəfa olduğunu bildirir:

"Rəbbin bal arısına belə vəhy (təlqin) etdi: "Dağlarda, ağaclarda və (insanların) qurduqları çardaqlarda (evlərin damında, üzümlüklərdə) özünə evlər tik (pətəklər sal); Sonra bütün meyvələrdən ye və Rəbbinin sənə göstərdiyi yolla rahat (asanlıqla) get! (Və ya: "Rəbbinin yollarını itaətlə tut!") (O arıların) qarınlarından insanlar üçün şəfa olan müxtəlif rəngli (ağ, sarı, qırmızı) bal çıxar. Şübhəsiz ki, bunda düşünüb dərk edənlər üçün bir ibrət vardır!" (Nəhl, 68-69)

Qurani-Kərimin dediyi kimi balın insan vücuduna bir çox yararları vardır. Bal, bir çox xəstəliyə şəfadır.

Qurani-Kərim, küləklərin səbəb olduğu bitkilərin mayalanmasına da işarə etmişdir:

"Biz (buludla) yüklənmiş (bitkilərə, ağaclara həyat verən, onları tozlandıran) külək göndərdik, göydən yağmur endirib sizə su verdik (içirtdik). Yoxsa onu yığıb saxlayan (bir yerə toplayan) siz deyilsiniz! (Allah yağış suyunu saxlayıb istədiyi vaxt, istədiyi yerə yağdırar)". (Hicr, 22)

Canlılar mayalanma ilə meydana gəlir. Bitkilər də canlıdır. Onlarda da dişi və erkək vardır. Erkək toxumlar dişi toxumlar üzərinə qonmaq surətiylə mayalanma olur. Mayalanma olmazsa, nə bitki, nə də meyvə olar.

Bitkilər hərəkətsiz olduğuna görə onlar arasında mayalanmanı başlatmağa bir səbəb olmalıdır. Bu səbəb də çiçəkdən-çiçəyə qonan arılar, böcəklər və böyük ölçüdə olan küləklərdir.

Qurani-Kərimin yönətdiyi düşüncə ilə İslam alimləri bir çox kəşf və icadlar etmişlər. Quranda ehkama dair 150 ayət varkən, elmə dair 750 ayət vardır. Quran, insanları araşdırmağa, düşünməyə çağırır. Allahın yaratdıqlarınının yanından düşünmədən, kor-koranə gəlib keçənləri qınayır.

F.F.d. Əmanət PAŞAZADƏ

İSLAM DİNİ QADIN HÜQUQLARINI QORUYUR

İslam dini qadına azad sevgi hüququ verir. Lakin bəzi Şərq ölkələrində qadının hüquqları pozulur. Bunu həmin ölkələrin ictimai, siyasi və iqtisadi vəziyyətilə izah edirlər. Bəzi müsəlman ölkələrindəki islama zidd adət-ənənələr və iqtisadi çətinliklər qadın hüquqlarının pozulmasına səbəb olur. Yoxsul cəmiyyətlərdə mənəvi dəyərlər heçə enir, qadına qarşı zor və ədalətsizlik halları baş verir.

İslam dini qadın hüquqlarını müdafiə edərək ona qeyri-normal şəraitdə boşanmaq hüququ da verir, məsələn, nikah bağlanan vaxt qadın kişi qarşısında şərt qoya bilər ki, əgər onunla pis rəftar etsə və ya onun xərclərini ödəməsə və ya başqa qadınla evlənsə, onda qadın nikahı poza bilər.

İslamda qadının cəmiyyətdə xidmət etməsi qadağan edilmir. Halal və haram qaydalarına riayət edərək qadın sosial həyatda mövqe qazana bilər. Qadın təbiətinə uyğun, iffətlə, ləyaqətinə ləkə gətirməyən bir metodla istədiyi elmi öyrənə və tədris edə bilər. Mədəni səviyyəsi yüksək olan müxtəlif ictimai və təbiət elmlərilə məşğul olan, mömin bir ana həm də yaxşı tərbiyəçi ola bilər.

İslam dininin çoxarvadlığa münasibətinə müxtəlif baxışlar mövcuddur. Bəziləri belə düşünür ki, İslam dini çoxarvadlılığı qanuniləşdirməklə qadın ləyaqətini alçaldır.

Qeyd edək ki, islamdan əvvəl kişilərin qeyri-məhdud evlənmə haqqı var idi. İslam bunu maksimum dördə qədər endirmiş, ancaq bir xanımla evlənməyi tövsiyə etmiş, çoxarvadlılığın isə ədalət və nikah əsasında olmasını əmr etmişdir. Nikahsız və ədaləti poza bilən çoxarvadlılığa görə cəza təyin edilmişdir.

Qərb və Şərq sivilizasiyasının əsas ayrılmaz amilləri olan Xristianlıq və İslamda qadının statusu məsələsində baxışlara görə onlar bir-birlərini ittiham edirlər. Onlar çoxarvadlılıq, qadınların alçaldılması və alçaq mənəviyyata görə bir-birlərini tənqid edirlər.

İslam tədqiqatçılarının rəylərinə görə, çoxarvadlığa aid ayədə əmr deyil, izn vardır. Bu izn mütləq deyil və ədalət şərtinə bağlıdır. Buna görə ədalətə riayət etməyən kimsələr üçün birdən artıq qadınla evlənmək halal deyildir. Beləliklə, İslam qeyri-qanuni durumların qarşısını almaq üçün zərurətdən ortaya çıxan çoxevliliyi qanuniləşdirmişdir.

Kişi, boşanma haqq və səlahiyyətini evləndikdən sonra xanımına həvalə edə bilər. Əsasən tək tərəfli iradə ilə boşama haqq və səlahiyyəti prinsip olaraq kişiyə aiddir.

XVII əsrin başlanğıcında Yelizavetanın hökmranlıq dövrü tamamlananda Avropada bir sıra dəyişikliklər baş verdi. Bunlar, qadının özünüdərketməsinin nəticəsi yox, müxtəlif sosial qüvvələrin mürəkkəb qarşılıqlı fəaliyyətinin nəticəsi idi. Humanistçilərin fəlsəfi və rasionalizminin ilk cücərtiləri burada az rol oynamamışdır. XVII və XVIII əsrlərin müharibə və inqlablarının (bunlardan çoxu lokal xarakter daşıyırdı) həmçinin ümumi bərabərlik illuziyasını yaradan - kimin əli silah tutursa, ya kişi, ya qadın, hamı bərabərdir - ifadəsi də bu sıradandır. Qadınlar, şərti olaraq bəşər övladlarının gözəl yarısını təmsil etsələr də, ictimai vəzifələrini yerinə yetirməkdə onlara köməklik göstərən bu dövrdə baş vermiş islahatlar, əks-islahatların nəticələri, burjuaziyanın getdikcə artan təsiri oldu. XVII əsrdə nikah məsələlərini ələ almış katolik kilsəsi təkid edirdi ki, nikah ömürlük kəsilməlidir, bu Allah tərəfindən xeyir-dua verilmiş məxfi hadisədir. Ancaq islahatçılar İncilə müraciət edərkən, nikaha belə münasibətin təsdiqini tapa bilmədilər. Boşanma İsa Məsih tərəfindən adı çəkilən və icazəsi verilən formada təkrar evlənməyə yol verilməyən boşanma idi. Lyuter isə bunu əmr kimi deyil, məsləhət kimi qəbul edirdi. Lyuterə görə, ər-arvadın xəyanəti avtomatik olaraq nikah əlaqələrini pozurdu. Boşanma üçün əsas olan situasiyalardan biri də bu idi ki, ər və ya arvad, biri o birinin abırlı, ləyaqətli həyat tərzi keçirməsinə mane olurdu.

İslahatçılar nikah əlaqələrini müqəddəs hesab etmədiklərinə görə onlar qismən də olsa, nikah qanunvericiliyini dünyəvi hakimiyyətin hüquqları altına salmaq istəyirdilər. Keşişlər isə mülki hakimiyyəti prinsipial məsələlər üzrə qəbul etdikləri qərarlardan istifadə etmək üçün yalnız ümumi tövsiyələr verməli idilər.

Cinslər öz əqli və fiziki imkanlarından asılı olmayaraq, sosial-mədəni üstünlüklərini yalnız yüksək insani keyfiyyətlərinə, əxlaqi davranışlarına, sosial əməllərinə görə qazana bilirlər. Bu üstünlüyü fiziki və əqli imkanlarından asılı olmayaraq həm kişi, həm də qadın nümayiş etdirə bilər.

Əgər islahata uğramış dinlər müqəddəs kitablarda olanların hamısını bir həqiqət kimi qəbul etməsəydilər, bəlkə də artıq orta əsrlərin sonundan etibarən qadınların vəziyyətinin dəyişdirilməsi işinə onlar əhəmiyyətli köməklik göstərə bilərdilər. Ancaq yəhudi qanunlar kitablarının yazılmasından sonra 2000 illik ictimai inkişaf dövrünün keçməsinə göz yumaraq, islahatçılar qüdrətli ata, ləyaqətli ana və tərbiyəli övladlar obrazlarını yenidən yaratmağa başladılar.

İslam dininin əsas mənbəyi olan Qurani-Kərimdə irəli sürülən cəmiyyət modelində belə bir təzad mövcud deyildir. Çünki hər bir diskriminasiya növü, xüsusilə cinsi üstünlük məsələsi dinin əsas prinsiplərinə ziddir. İslam dininin təməl sosial anlayışlarından olan Təqva bütün fiziki anlayışların fövqündə olan məfhum kimi cinsləri öz fitri başlanğıclarına müvafiq vahid islami dəyərlər sistemində birləşdirir. Cinslər öz əqli və fiziki imkanlarından asılı olmayaraq, sosial-mədəni üstünlüklərini yalnız yüksək insani keyfiyyətlərinə, əxlaqi davranışlarına, sosial əməllərinə görə qazana bilirlər. Bu üstünlüyü fiziki və əqli imkanlarından asılı olmayaraq həm kişi, həm də qadın nümayiş etdirə bilər.

ŞƏFANI KİM VERİR?

Rəvayətə görə İsa (ə.s.) bir gün xəstələnmişdi. Bu hal ilə yolda gedərkən yanından keçdiyi bir ot ona belə səsləndi:

"-Ey İsa! Mən sənin dərdinin dərmanıyam".

İsa (ə.s.) ona xitab olaraq, Cənabı Haqqa olan təvəkkül və təslimiyyətini sərgiləyən bu cavabı verdi:

"-Dərmanı verən, ancaq Allahdır". Sonra da yoluna davam etdi.

Allah Təala, Həzrəti İsa (ə.s.)a şəfa verdi. Lakin aradan bir müddət keçdikdən sonra o, yenə xəstələndi. Bu səfər İsa (ə.s.) o otun yanına getdi və onunla dərdinə dərman axtardı. Lakin şəfa tapa bilmədi. Allah Təalaya dua etdi. Haqq Təala qarşılığında:

"-Həkimə get. Onun söylədiklərini yerinə yetir", vəhy etdi.

Bu əmrə uyub, İsa (ə.s.) həkimə getdi. Bu həkim də ona həmin otu tövsiyə etdi. Həzrəti İsa heyrət və dəhşət içində qaldı. Sonra o otu istifadə etdi və bu dəfə şəfa tapdı. Bundan sonra Cənabı Haqqa yönələrək :

"-Ya Rəbbi! Bu qarşılaşdığım hadisələr, şübhəsiz ki boşuna deyil! Lakin mən hikmətini qavraya bilmədim. Görəsən bu olanların hikməti nədir?"

Ona belə vəhy edildi:

"-Ey İsa! Əvvəl xəstə oldun, Biz sənə şəfa verdik ki, Bizim hər şeyə qadir olduğumuzu biləsən.

Sonra yenə xəstələndin. Şəfanı o otdan vermədik. Xəstəliyini daha da artırdıq ki, qəhrimiz və heybətimizi biləsin.

Sonra səni həkimə göndərdik ki, öz acizliyini görəsən.

Sonda isə o ot ilə şəfa verdik ki, Bizim hər şeyi hikmətlə yaratdığımızı, heç bir şeyi faydasız yaratmadığımızı biləsən.

Şəfa verən Mənəm. İstəsəm şəfa verərəm. O həkim və ot şəfa üçün ancaq bir vəsilədir. Nəhayət bütün işlər Mənə aiddir, bunu yaxşı bil!.."

Cənabı Haqq ayəyi kərimədə:

"Biz göyləri, yeri və bunlar arasında olanları, oyun və əyləncə olsun deyə yaratmadıq", (Duxan, 38) buyurmaqla, zərrədən kürəyə var edilən hər şeyin, incə bir hikmətlə yaradıldığını bəyan edir. Yəni bu kainatda lazımsız və əbəs heç bir şey yoxdur. Adəm övladına, təqdim olunan bu ucsuz-bucaqsız hikmət dəryasından götürəcəyi ən böyük dərs isə, "heçlik" və "acizlik"in idrakı içərisində ola bilməsidir.

Bu səbəbdən bir qul, Cənabı Haqqın ilahi qüdrət və əzəmətinin qarşısında heç bir zaman acizlik sərhədlərini aşmamalıdır. Daim həddini bilməlidir. Cənabı Haqqın köməyinə və mühafizəsinə nail ola bilmək üçün həddini bilməlidir. Necə ki, heç bir nemət və müvəffəqiyyəti nəfsimizdən bilməyib, bütün bunların Cənabı Haqqın bir lütfü olduğunu bildirən ayəyi kərimədə belə buyurulur:

"Allahın köməyi və zəfəri gəlib, insanların hissə-hissə Allahın dininə girdiyini gördüyün vaxt Rəbbinə həmd edərək Onu zikr et və Ondan bağışlanma dilə..." (Nəsr, 1-3)

Abdullah ibni Abbas (r.a.) buyurur:

Bir gün, Həzrəti Peyğəmbər (s.ə.s.)in yanında idim. Mənə belə dedi:

"Övladım! Sənə bir neçə söz öyrədim. Allahı (yəni Onun əmr və nəhylərini) izlə ki, Allah da səni izləyib qorusun. Allahın razılığını hər işdən öndə tut ki, Allahın köməyini qarşında tapasan. Bir şey istəyəcəksənsə Allahdan istə. Kömək diləyəcəksənsə Allahdan dilə! Və bil ki, bütün insanlar toplanıb sənə fayda verməyə çalışsalar, ancaq Allahın sənin üçün təqdir etdiyi faydanı təmin edə bilərlər. Yenə əgər bütün insanlar, sənə zərər vermək istəsələr, ancaq Allahın sənin haqqında təqdir etdiyi zərəri verə bilərlər..." (Tirmizi, Qiyamət, 59).

Ayəyi kərimədə belə buyurur:

"Aləmlərin Rəbbi Allah diləmədikcə siz diləyə bilməzsiniz" (Təkvir, 29).

Bu səbəblə gerçək mənada təvəkkül və təslimiyyət əhli olan bir mömin, daim Rəbbinə güvənər, tək Ona söykənər, yalnız Ona sığınar. Tədbir və səylərinin, ilahi təqdir qarşısında bir "heç" hökmündə olduğunu bilər.

Bu aləm, bir səbəblər aləmi olaraq tənzimlənmişdir. Səbəblərin səbəbkarı olan Allah Təala, hər şeyin meydana gəlməsini başqa bir səbəbə bağlamışdır. Qullarının da lazım olan tədbir və səylərinə laqeyd yanaşmayıb səbəblər aləminin şərtlərinə riayət etmələrini arzu etmişdir.

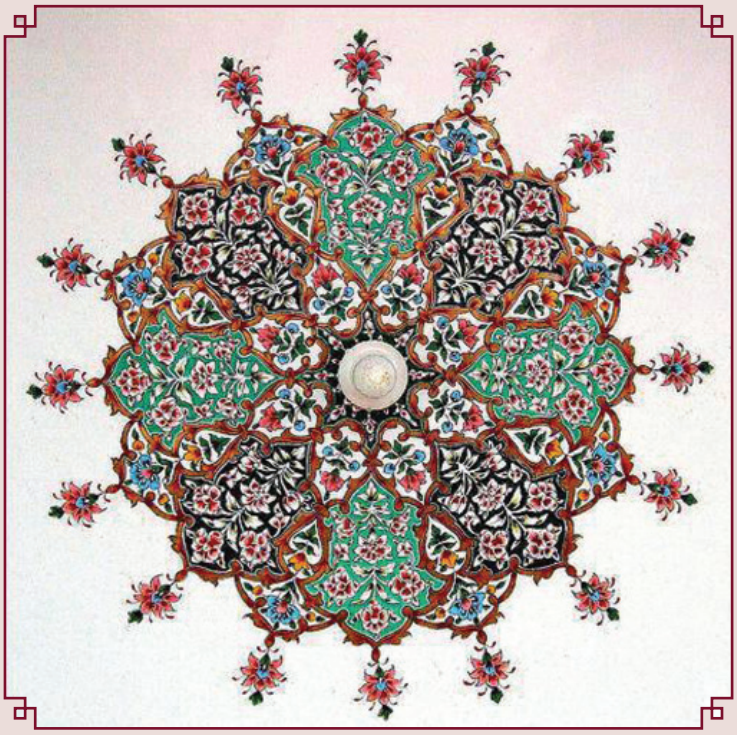
Cənabı Haqq, bu dünyada insanlar üçün lazımlı olan hər şeyi xəlq etmişdir. Bu səbəblə qul, şəfanı tək bu maddi vəsilələrdən bilməməli, ona şəfa olma imkanını yenə Cənabı Haqqın istərsə lütf edəcəyi şüuruyla, şəfanın mənəvi vəsiləsi olan duaya da sıx bağlanmalıdır.

Məsələn, yuxarıdakı hadisədə də görüldüyü kimi, insan, əvvəlcə Cənabı Haqqın hər şeyə qadir olduğuna bütün ürəyi ilə iman etməlidir. Təvəkkül və təslimiyyəti zərrə qədər sarsılmamalıdır. Onun icazəsi olmadan heç bir şeyin meydana gəlməyəcəyinə və yeganə şəfa verənin Cənabı Haqq olduğuna inanmalıdır. Çünki insanın şəfa tapması üçün istər bitki, istər kimyəvi maddələri yoxdan yaradan Cənabı Haqqdır. O, bu şəfa vəsilələrini yaratmasaydı insan necə şəfa tapa bilərdi?

Nəhayət, Cənabı Haqq, bu dünyada insanlar üçün lazımlı olan hər şeyi xəlq etmişdir. Şəfanı isə həm mənəvi vəsilə olan duada, həm də maddi vəsilələr olan dərmanlarda axtarışımızı arzu etmişdir.

Bu səbəblə qul, şəfanı tək bu maddi vəsilələrdən bilməməli, ona şəfa olma imkanını yenə Cənabı Haqqın istərsə lütf edəcəyi şüuruyla, şəfanın mənəvi vəsiləsi olan duaya da sıx bağlanmalıdır.

Belə ki, Peyğəmbərimiz (s.ə.s.)in hə-



yatına nəzər etdiyimizdə, «Şafi» ismi şərifiylə Cənabı Haqqın qullarına şəfa verməsinin iki şəkildə təcəlli etdiyini görürük. Birincisi dua ilə reallaşır. Çünki Peyğəmbərimiz (s.ə.s.)in həyatında bunun bir çox misalını görmək mümkündür. Bunlardan birini Aişə (r.a.) anamız belə rəvayət edir:

Nəbi (s.ə.s.), ailədən biri xəstələnərkən, sağ əliylə xəstəni sıvazlar və belə dua edərdi:

"Ey bütün insanların Rəbbi olan Allahım! Bunun iztirabını aradan qaldırıb şəfa ver. Şəfanı verən ancaq Sənsən. Sənin şəfandan başqa şəfa yoxdur. Buna, heç bir xəstəlik izi buraxmayacaq şəkildə şəfa lütfkarlıq et!" (Buxari, Mərdə 20, 38, 40; Müslim, Salam, 46-49).

Ayrıca bunu da ifadə etmək lazımdır ki, xəstə ziyarətinə gedildiyi vaxt, daim gözəl sözlər deyilməli və beləcə xəstənin mənəviyyatı möhkəmləndirilməlidir.

Necə ki, Ümmü Sələmə (r.a.)dan rəvayət edildiyinə görə Rəsulullah (s.ə.s.) belə buyurmuşdur:

"Xəstə və ya ölünün yanında olduğunuz zaman gözəl sözlər söyləyin. Çünki mələklər sizin dualarınıza amin deyərlər" (Müslim, Cenaiz, 6).

Ənəs (r.a.) də belə ifadə edir:

"Rəsulullah (s.ə.s.) çox zəifləmiş bir xəstəni ziyarət etdi və:

«-Allaha bir şey üçün dua edirdinmi və ya Ondan bir şey istəyirdinmi?»- deyə soruşdu. Xəstə:

«-Bəli, "Allahım, mənə axirətdə verəcəyin cəzanı bu dünyada ver!"- deyə dua edirdim», dedi. Allah Rəsulu (s.ə.s.) belə buyurdu:

«-Sübhanallah! Sənin buna gücün çatmaz. Belə dua etsəydin olmazdımı?

رَبَّنَا اٰتِنَا فِى الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"Rəbbimiz! Bizə dünyada da yaxşılıq ver, axirətdə də yaxşılıq ver və bizi cəhənnəm əzabından qoru!" (Bəqərə, 201)»

Bundan sonra o şəxs bu duanı etdi və şəfa tapdı" (Müslim, Zikr, 23; Tirmizi, Deavat, 71/3487).

Cənabı Haqqın qullarına şəfa təcəllisinin ikincisi isə, duaya əlavə olaraq, Allah Təalanın yaratdığı bitki və kimyəvi dərmanları istifadə edərək xəstəliyinə çarə axtarmaqdır.

Necə ki, bu hadisə, bizlər üçün çox mühüm bir nümunədir:

Ürvə ibn Zübeyr (r.a.), xalası Həzrəti Aişə (r.a.):

"–Anacan! Sənin qüvvətli anlayışına və fiqhinə təəccüb etmirəm; «Rəsulullah (s.ə.s.)in xanımı və Həzrəti Əbu Bəkirin qızı» deyirəm.

Şeir, Ərəb mədəniyyət və tarixi ilə əlaqəli elminə də təəccüblənmirəm; «Həzrəti Əbu Bəkirin qızıdır, o, bu barədə insanların ən alimi və ya ən alimlərindən biriydi» deyirəm.

Ancaq Tibb elminə təəccüb edirəm! O elmi necə əldə etdin, bu elm sənə haradan gəldi?"

Həzrəti Aişə anamız Həzrəti Ürvəyə belə cavab verdi:

"-Ey Ürvəcik! Rəsulullah (s.ə.s.) ömrünün son zamanlarında xəstələnirdi. Ona hər tərəfdən Ərəb qəbilələrinin heyətləri gəlirdi. Onlar Rəsulullah (s.ə.s.)in xəstəliyi üçün dərmanlar tərif edirdilər. Mən də o dərmanları Allah Rəsulu (s.ə.s.) üçün hazırlayırdım. Bax, tibb elminə belə yiyələndim" (Əhməd, VI, 67).

Son olaraq bunu da söyləmək lazımdır ki, Cənabı Haqq xəstə quluna diləsə şəfa verər, diləsə verməz. Qulluğa yaraşan, Həzrəti Eyyub kimi daim razılıq halında yaşaya bilməkdir.

Necə ki, bir dəfə xanımı Rəhmə Xatun, Həzrəti Eyyuba:

"-Sən bir peyğəmbərsən. Duan məqbul olar. Çox çətin bir haldasan. Dua et ki şəfaya nail olasan", dedi.

Eyyub (a.s.) isə bu mənalı cavabı verdi:

"-Rəbbim mənə səksən il sağlam həyat verdi. Xəstəliyimin isə hələ səksən ili olmadı. Ancaq bir neçə ildir xəstələnmişəm. Bu halda Cənabı Haqqdan səhhət istəyə bilmərəm".

Ta ki, Eyyub (ə.s.) xəstəliyinin Haqq yolundakı xidmətlərinə qüsur və nöqsanlıq verdiyini görüncə:

"...Mənə həqiqətən xəstəlik isabət etdi. Sən mərhəmətlilərin ən mərhəmətlisisən", (Ənbiya, 83) deyərək, ürəkdən Cənabı Haqqa dua etdi. Cənabı Haqq da, ona yerdən çıxardığı soyuq bir su vəsiləsi ilə şəfa lütf etdi.

Bir mömin, Cənabı Haqq ilə qəlb bağlarını qüvvətləndirməyə çalışmalıdır. Çünki ancaq qəlb bağları möhkəm olan qullar, başlarına gələn müsbət-mənfi hər şeyin əslində ilahi bir imtahan təcəllisi olduğunu idrak edə bilərlər.

Allah Rəsulu (s.ə.s.) belə buyurur:

"Möminin halı qibtə və heyranlığa dəyər. Çünki hər halı özü üçün bir xeyr vəsiləsidir. Belə bir xüsusiyyət yalnız möminda vardır:

Sevinsə şükr edər, bu onun üçün xeyir olar. Başına bir bəla gəlsə səbr edər, bu da onun üçün xeyir olar" (Müslim, Zühd, 64).

Nəhayət bir mömin, Cənabı Haqq ilə qəlb bağlarını qüvvətləndirməyə çalışmalıdır. Çünki ancaq qəlb bağları möhkəm olan qullar, başlarına gələn müsbət-mənfi hər şeyin əslində ilahi bir imtahan təcəllisi olduğunu idrak edə bilərlər. Bu səbəbdən də o təcəllilərdə vasitə olan səbəblərə ilişib qalmazlar. Səbəbdən Səbəbkara, əsərdən Müəssirə, sənətdən Sənətkara qəlbən bağlanarlar. Hər şeydə olan muradı ilahiyyəyə diqqət edərlər.

Şair bu həqiqəti nə gözəl ifadə etmişdir:

Ne kahrı, dest-i adadan; ne lütfu, aşinadan bil,

Umurun Hakka tefviz et, Cenabı Kibriyadan bil!

"Nə qəhri düşmən əlindən, nə də lütfü dostlarından bil! Sən işlərini Allaha həvalə et və hər şeyin Cənabı Kibriyadan gəldiyini bil!.."

Cənabı Haqq bizləri, Aləmlər Sultanı Peyğəmbərimizin buyurduğu kimi; *"Xəstələnmədən əvvəl sağlamlığının, ölüm gəlmədən əvvəl də həyatının qiymətini bil"ən qullarından etsin.* (Buxari, Rikak, 3; Tirmizi, Zühd, 25) Amin...

Aygün MƏMMƏDZADƏ

ƏN GÖZƏL ADLAR "O"NUNDUR

Jurnalımızın bu sayından etibarən "Əsmayi-Hüsna" adlı yeni rubrika açırıq. Giriş yazımızla başladığımız bu səhifədə hər ay "Əsmayi-Hüsna"dan bir və ya bir neçə adla yaxından tanış olacaqsınız. Bizə şah damarımızdan daha yaxın olan Rəbbimizi yaxından tanımaq ümidilə…

"Allahdan başqa heç bir tanrı yoxdur. Ən gözəl adlar (əsmayi-hüsna) yalnız Ona məxsusdur!" (Ta-Ha 8)

"O, (hər şeyi) yaradan, yoxdan var edən, (hər şeyə) surət verən Allahdır. Ən gözəl adlar (əsmayi-hüsna) ancaq Ona məxsusdur. Göylərdə və yerdə nə varsa (hamısı) Onu təqdis edib şəninə təriflər deyər. O, yenilməz qüvvət sahibi, hikmət sahibidir!" (Həşr, 24)

İnsan həyatın harasında olursa olsun, qarşısında duran ilk vəzifə Yaradanı ilə əlaqəsini düzəltməsidir.

O Allah ki, bizə şah damarımızdan daha yaxındır.

O Allah ki, harada olmamızdan asılı olmayaraq bizimlə bərabərdir.

O Allah ki, yaradılış məqsədimiz Onu tanımaq və Ona qulluq etməkdir.

Hz. Məhəmməd (s.ə.s.) buyurur:

"Şübhəsiz ki, Allahın yüzdən biri çıxmaqla doxsan doqquz adı var. Kim bu adları sayarsa, (mənasını anlayaraq əzbərləyib sayar və ona uyğun əməl edər) cənnətə girər" (Buxarı, Şurut 18 Muslim, Zikr 5-6).

Onun adlarından söz açarkən təbii ki, ilk növbədə "Allah" ismi-cəlalı yada düşür. Çünki "Allah" ləfzi bildiklərimizin və bilmədiklərimizin, gördüklərimizin və görmədiklərimiz, bütün aləmlərin Rəbbinin 99 adlarının bütün özəlliklərini özündə toplayan ən əhatəli və xüsusi addır.

Bu ad sadəcə Haqq-Təalanın zatına məxsusdur, başqa heç bir varlığa bu ad verilməmişdir. Heç bir dildə qarşılığı və tərcüməsi yoxdur.

"O, (hər şeyi) yaradan, yoxdan var edən, (hər şeyə) surət verən Allahdır. Ən gözəl adlar (əsmayi-hüsna) ancaq Ona məxsusdur. Göylərdə və yerdə nə varsa (hamısı) Onu təqdis edib şəninə təriflər deyər. O, yenilməz qüvvət sahibi, hikmət sahibidir!". (Məryəm, 65)

Allah adının ərəbcə yazılışının hərflərini bir-bir ələ alsaq belə mənası dəyişmir.

Adın başındakı həmzəni götürsək "lilləhi" olur. Bu da "Allah üçün", "Allaha aid" deməkdir.

Allah adında əlif və lam götürülsə "lə-hu" olur, bu da "Onun" deməkdir.

Addakı ikinci lamı da götürsək sadəcə "hə" hərfi qalır ki, bu da Zati-Kibriyaya dəlalət edir: Huu…

Ən maraqlısı da odur ki "hu" hərfinin məxrəcinin çıxış yeri döş qəfəsi və ciyərlərdir. Buna görə də nəfəs alan hər bir canlı iman etsə də, etməsə də hər nəfəs alışında "Hu" deməkdə və Allahı zikr etməkdədir.

"Allah" kəlməsi bütün digər adları məna cəhətilə özündə topladığı üçün "İsmi Azamdır".

Və son nəfəsdə can əmanətini hüzurla təslim etmək üçün dilini zikrə alışdır və "Allah" de.

"Dostum", "Vəkilim", "Sahibim", və "Yardımçım" yalnız Allahdır və sadəcə onun rizasını qazanmaq üçün həyat yolunda yürü!

O Allah ki, qulunu yalnız buraxmaz!

O Allah ki, qulunu qoruyar, mühafizə edər!

O Allah ki, qulunu sevər!

O Allah ki, qulunun günahlarını bağışlayar, eyiblərini örtər!

O Allah ki, qulu özünə bir addım gəlsə, ona on addım yaxınlaşar!

Gəl dostum! Rəbbini isimləri ilə tanı və yalnız Ona qulluq et, yalnız Ondan istə!

Əsmayi-Hüsnadan bəzi adların zikr edilməsi müəyyən xəstəliklərə şəfa, yaşanan narahatlıq və çətinliklərə əlac olar.

Qulaq ağrısı üçün əs-SƏMİ
Onurğa ağrıları üçün əl-CABBAR
Saç üçün əl-BƏDİ
Əzələ ağrıları üçün əl-QAVİ
Ürək əzələləri üçün ər-RƏZZAQ
Aorta damarı üçün əl-CABBAR
Xərçəng xəstəliyi üçün: CƏLLƏ CƏLƏLUH
Burundakı narahatlıqlar üçün LƏTİF-ĞANİ-RAHİM
Ayaq ağrıları üçün: ər-RAFİ
Göz damarları üçün əl-MUTƏAL

Ardı gələn sayımızda

Mətanət KƏRİMOVA

ÜÇ AYLIQ MƏNƏVİ SƏFƏR

Qarşımızda "Üç aylar" adını verdiyimiz ilahi rəhmətin yağdığı bir mövsüm bizi gözləyir. Hər biri bir təsbehin dənələri kimi gələn bu mübarək gün və gecələr bizi Ramazana hazırlayır. İnsanın könlü xoşdursa, bütün yollar və zamanlar ona qısa gəlir. Sevdiyimiz biri ilə söhbət ediriksə vaxt necə keçir bilmirik. "Üç aylar"da elədir. Bir gəldiyini bilirik, bir də bitdiyini. Allahın lütfünə çatmağımız, günahlarımızın bağışlanması üçün fürsətdir ki, bu aylardan istifadə edib faydalanaq! İbadət etmək, oruc tutmaq, Allahdan bağışlanma diləyib tövbə etmək və dua ilə məşğul olmaq adları çəkilən aylarda daha çox tövsiyə edilmişdir. Müsəlman şəxs bu zaman çərçivəsində mənəviyyatını kamilləşdirmək və nuraniyyətini artırmaq üçün gözəl şans qazanır. Bu üç ayın hər birinin özünəməxsus fəzilət və bərəkəti, eləcə də, bir çox dua və əməlləri vardır. Allah, bu mübarək ayları ibadətlə keçirən bəndələrinə dünya və axirət səadəti vəd etmişdir. Bəli, bu ayların birincisi Rəcəb ayıdır.

Rəcəb ayı, hicri təqviminin 7-ci ayıdır. Bu ay, Allahın müsəlmanlara bəxş etdiyi lütfdür. Bu ay, İslamda müqəddəs, mübarək, kəramətli ay hesab edilir. İmam Kazımın təbiri ilə desək, "Rəcəb Behiştdə süddən ağ, baldan şirin bir nəhrin (çayın) adıdır". Eyni zamanda, Rəcəb ayı haram sayılan aylardan biridir. Bu aylarda müharibə etmək haramdır. Quranda "haram aylar" haqqında belə buyurulur: **"Həqiqətən, Allah yanında ayların sayı göyləri və yeri yaratdığı gündən bəri Allahın Kitabında on ikidir. Onların dördü haram aylardır".** (Tövbə, 36) Deməli, Rəcəb ayı həm də rahatlıq, arxayınlıq ayıdır. Müsəlmanların bu ayda daha çox ibadət və itaət etmək imkanı vardır.

Həzrət Peyğəmbər (s.ə.s.) bu ayın fəziləti haqqında bir hədisində belə buyurur: *"Rəcəb ayı böyük aydır, hörmət və fəzilətdə heç bir ay ona çatmaz və kafirlərlə mübarizə bu ayda haramdır. Rəcəb Allahın ayı, Şaban mənim ayım, Ramazan isə mənim ümmətimin ayıdır. Rəcəb ayında bir gün oruc tutan şəxs Allah Təalanın razılığına səbəb olar, İlahi qəzəb ondan uzaq olar və cəhənnəm qapılarından biri onun üzünə bağlanar".* Gördüyümüz kimi hədisi-şərif böyük məna kəsb etməkdədir. Hədisdə bu ayın böyüklüyündən, hörmət və fəzilətindən bəhs edilmişdir. Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) in "hörmət və fəzilətdə heç bir ay ona çatmaz" buyuruğunda bu ayın fəziləti açıqca bəyan edilmişdir. Rəcəb ayının Allahın ayı olduğunu vurğulaması, bir daha bu ayın möhtəşəmliyindən, əzəmətindən xəbər verir. Bu ayda bircə gün belə oruc tutmağın hansı qazancın əldə edilməsinə səbəb olmasından danışılır. Rəcəb ayının bir xüsusiyyəti də vardır ki, bu ayda ibadət edən bəndələrin

"həsənə" (yəni yaxşı olan) əməllərini Allah-Təala bir neçə dəfə artırır, pis əməl və günahları yuyub aparır (yəni bağışlayır). İmam Kazim buyurur: "Rəcəb bir əzəmətli aydır ki, Allah Təala o ayda yaxşı əməlləri neçə dəfə artırar və günahları o ayda məhv edər..." Bizim üzərimizə düşən vəzifə, bu ayın bərəkətindən istifadə edib faydalanmaq və bu ayı gözəl şəkildə dəyərləndirməkdir.

Rəcəb ayı həmçinin tövbə etmək, Allahdan günahların bağışlanmasını istəmək üçün də münasib və əlverişli aydır. Bu ay bizlərə fürsət verir ki, Allah dərgahında tövbə edək, günahlarımızın silinməsini, səhvlərimizin bağışlanmasını Allahdan istəyək. Allahın tövbə qapısı hər zaman bəndələrinin üzünə açıqdır, amma Allah bu ayın xatirinə tövbə edənlərin tövbəsini daha tez qəbul edir. Odur ki, daha çox "istiğfar" etməli, Allahın rəhmətinə sığınıb bu mübarək ayda günahlarımızın bağışlanmasını diləməliyik!

İlahi, bizləri bu ayda tövbə və "istiğfar" edənlərdən və tövbələri qəbul olunmuş kimsələrdən et. Amin!

Xədicə ŞAHİN

Şiş nani - Layla balam

İlk cinayət hadisəsi, ilk insan olan Adəm (ə.s.)in övladları ilə başlamışdır. İlk ana olma şərəfinə layiq olan Həvva anamız eyni zamanda ilk övlad ağrısını da dadmışdır. Həvva anamızdan sonra anaların göz yaşları axmağa davam etməkdədir.

Qabilin varisləri, qana doymaq bilməyən zalımlar min illərdir dayanmadan zülm edirlər. Ən dəhşətli zülmlərdən biri də 1934 və 1949-cu illərdə yaşanan Kazak soyqırımıdır. Rusların zülmündən qaça bilənlər Qazaxıstandan karvanlarla Çinin Altay bölgəsinə, oradan Pakistan və Əfqanıstana, oradan İrana və bir hissəsi də İrandan Türkiyəyə köç etmək məcburiyyətində qalmışdır.

Türkiyədən Qazaxıstana geri dönmüş kazaklardan Hənifə Xanım o günlərə aid belə bir hadisə danışır: "Köç üçün çıxan karvanların arasında 20 nəfərlik bir qrupda yaşlısından gəncinə, uşağından böyüyünə, gəlinindən qızına hər yaşda insan vardı. Bunlar köç edərkən gündüzlər rus əsgərlərindən gizli yerlərdə saxlanır, gecələri yola davam edirdilər. Bu qrupun içində gənc, körpəsi qucağında, könlü evində, cehizlərində olan bir gəlin vardı. Karvan bu şəkildə günlərlə, həftələrlə yol getdi. Soyuq, isti havalarda gəlinin körpəsi xəstələndi. Gəlinin xəstə körpəsinə dərman ola biləcək nə isti şorbası, nə də isti yatağı vardı. Körpə ağrısını ağlamaqla bildirir, hər xəstə körpə kimi bu körpə də susmadan ağlayırdı. Karvanın sağ-salamat xilas olması üçün səssizlik çox vacib idi. Öz aralarında qərar verdilər ki, "ya karvanın hamısı tutulub məhv olacaq, ya da bu körpəyə bir çarə tapılsın"-dedilər, amma anadan heç bir şey soruşmadılar, bəlkə də soruşa bilmədilər. Qazaxıstan Özbəkistan sərhədindən keçən Sırdərya çayının yanına gəldikləri zaman gənc

gəlinin qara bağlayacağı vaxt idi. "Tutulmağımız an məsələsidir, bundan sonra bu körpə ilə yola davam etməyimiz qeyri-mümkündür"-deyib, bir yaşındakı körpəsinin əlinə çörək verərək Sırdəryanın yanındakı bir ağacın yanına qoyub yola davam etdilər. Gəlinin səsi böyüklərin yanında çıxarmı heç? Bağrına atəş düşən gəlin yola düşsə də ayaqları geri gedirdi. Artıq bu gəlinin ayrılıq atəşini, bir Sırdərya deyil, onun kimi yüzlərlə çay axsa söndürə bilməzdi.

Bağrı yanıq gəlin əvvəl Əfqanıstana oradan İrana və sonra Türkiyəyə köç etdi. Gənc gəlinin daha sonralar 13 uşağı oldu, hamısı da 1 və ya 2 yaşına çatar-çatmaz öldülər. Əlləri ilə körpələrini bir-bir torpağa vermək, ağrılı anaya Sırdəryanın yanında buraxdığı körpəsi qədər ağrı vermirdi. Günləri göz yaşı ilə keçən gəlin hər kəs kimi yaşlandı. Bu gəlinin adı Fatma idi. İstanbul Zeytinburnunda Fatma Aje (nənə) deyə çağırırdılar. Bu nənə 2000-ci illərə yaxın zamanda Haqqın rəhmətinə qovuşana qədər "körpəm səni qurdmu yedi, quşmu? Dostmu tapdı, düşmənmi?"-deyər, daim ağlardı.

Tarix bu günə qədər sürgünlərlə doludur. Bütün anaların sürgün hekayəsi tarixə keçsəydi ürək dözərdimi? Ürək parçalayan bir hekayə də 1864-cü ildə Çərkəz sürgünü əsnasında insanların balıq kimi yığıldığı gəmidə Qaradənizə çatmağa çalışılarkən yaşanmışdır. Abxaz bir ananın körpəsi səfər əsnasında ölmüşdü. Gəmidə ölən hər kəs epidemiya, xəstəlik qorxusu ilə Qaradənizin azğın sularına atılırdı. Körpəsinin öldüyünü anlayan ana körpəsindən ayrılma qorxusu ilə davamlı; "şiş nani, şiş nani, vıçüa sarpıs va naniy" (layla balam layla, yat balam layla) deyə layla söyləyirdi. Körpənin cəsədi iylənməyə başlayınca fərq edilərək ananın qollarından alınıb dənizə atıldı. Ana buna dözə bilməyib, arxasından o da özünü Qaradənizin azğın sularına atdı.

Söyləndiyinə görə bu sürgündən sonra Qaradənizin şimal və şərq sahillərinə illərcə insan cəsədlərindən parçalar gəlmişdir. Qarğaların kişi saqqallarından və qadın saçlarından yuva düzəltdiyi görülmüşdür. Bu səbəbdən abxazların bir hissəsi qaradənizə küsüb, balıqların, soydaşlarını yediyini düşünərək balıq yeməzlər.

Abxaz ananın ürək parçalayan hekayəsinə yazılan laylanın sözləri bunlardır:

Layla balam layla.
Yat balam layla,
Atanla ananın evində deyilsən,
Qaradənizin qoynundasan.

Qabaran dalğalar,
Səni daim yırğalar.
Külək əsdirir ağarmış yelkənləri,
Beşiyində soyğunçunun gəmisi.

Layla balam, layla,
Yat balam layla,
Atanla ananın evində deyilsən,
Qaradənizin qoynundasan.

Əsincə qüvvətli külək,
Kiçicik dünyanı almaq üçün,
Sürgünlərin gözyaşının,
Dənizi necə duzladığını xatırla.

Dr.Sevinc ASLANOVA

Şıltaq uşağın dərmanı nədir?

Bir qadının sözə baxmayan oğlu vardı. Qadın nə söyləsə uşaq onun əksini edirdi. Uşaq məktəbdə də özünü yaxşı aparmırdı. Dərslərini də oxumurdu. Anası acıqlansa da, döysə də xeyri yox idi. Atası otağa salıb dəfələrlə cəzalandırsa da uşaqla bacara bilmirdi.

Çarəsiz qadın, bir gün uşağı məktəbə apararkən yolda "ayı oynadan" gördü. İnsanların maraq içində ətrafına toplaşdığı ayı oynadan dəf çalır, burnunda halqa taxılı ayı da tullana-tullana oynayırdı. Qadın dayanıb düşündü. Öz-özünə güldü: "Mən bir uşağı tərbiyə edə bilməzkən, bu kişi ayını tərbiyə edib!"

Sonra ayı tərbiyəçisinin yanına yaxınlaşıb "Mən bir uşağı tərbiyə edə bilmirəm, sən necə oldu ki, vəhşi bir ayını tərbiyə etdin?"-deyə soruşdu.

Kişi təbəssümlə cavab verdi: "Hər işin bir yolu var, o da məndə gizlidir".

Qadın, "xahiş edirəm mənə kömək edin. Uşağımla bacara bilmirəm", deyə yalvardı.

Ayı oynadıcısı uşağa baxdı, "Çətin deyil. Sən bunu bir həftə mənim yanıma gətir, mən onu da sözəbaxan edərəm", dedi.

Qadın çox sevindi.

Uşağı ayı oynadanın yanına aparmağa başladı. Bir neçə gün keçməsinə baxmayaraq, uşaqda olan əvvəlki davranışlar yavaş-yavaş düzəlməyə başladı. Uşaq artıq anası ilə mübahisə etmir, söz dinləyirdi. Bir həftə sonra uşaq tam qadının istədiyi hala gəlmişdi. Qadın çox sevindi. Ayı tərbiyəçisinə də çox dua etdi.

Qonum-qonşu bu vəziyyətə çox təəccüb etdi. O söz dinləməyən, üsyankar uşaq getmiş, yerinə səssiz, sakit, ağıllı bir uşaq gəlmişdi. Müəllimi uşaqdakı bu dəyişikliklərdən çox məmnun olaraq qadını təbrik etdi.

Ancaq uşaqdakı bu dəyişiklik çox çəkmədi. Əvvəllər olduğu kimi, əsəbi, nadinc, hirsli deyildi, amma bu səfər də yoldaşlarının əşyalarını oğurlamağa, gizli işlər görməyə, göz görə-görə yalanlar söyləməyə başladı. Müəllim uşağın anasını çağırıb "Nə edəcəksiniz bilmirəm, amma uşağınız bir qəribə olub. Artıq oğurluq etməyə, yalan danışmağa başlayıb", dedi. Qa-dın çox

kədərləndi. Yana-yana yenə ayı tərbiyəçisini axtardı, amma tapa bilmədi. Kişi oralardan getmişdi.

Qadının bu çarəsiz halını görən dünyagörmüş bir qonşusu, "Kədərlənmə: Mənim könlü geniş bir alim tanışım var. İstəsən bir də onunla məsləhətləş", -dedi.

Qadın onunla razılaşdı. Uşağını o alimin yanına apardı. Alim vəziyyəti dinlədi, "Sən bir həftə bu gözəl oğlanı mənim yanıma gətir, bir baxım nə problemi var", dedi.

Qadın razı oldu.

Uşağı aparıb gətirməyə başladı. Artıq iki dəfə görüşdükdən sonra alim çox ürkdü. Uşağın anasına çönüb "Sən bu uşağa nə etmisən! Mən uşaqda heyvan siması görürəm", dedi.

Qadın çaşdı, "Mən bir şey etməmişəm", dedi. Sonra xatırlayıb söylədi: "Amma bir zamanlar çox dəcəllik etdiyinə görə bir ayı tərbiyəçisinin yanına aparıb uşağı ona tərbiyə etdirmişdim", dedi.

Alim kədərlənərək dedi: "Ay xanım, heç heyvan tərbiyəçisinə uşaq tərbiyə etdirilərmi! Heyvanlar qorxu ilə, insanlar vicdanı ilə tərbiyə olunar. Bəzən heyvanlar qışqırılaraq, döyülərək, cəzalandırılaraq, ayaqları yandırılaraq tərbiyə olunar. Hələ sahibini dinləmirsə, qaranlıq otaqlara salınıb, çarəsiz qoyularaq tərbiyə olunar. Bunlar heyvana zülm ikən, sən necə olur ki, öz uşağını heyvan tərbiyə edərcəsinə yetişdirmisən?"- dedi.

Sonra davam etdi: "Həm də unutma, uşaq tərbiyəsi uşağa istədiklərini etdirmək deyil. Uşağın könlünü alıb ona şəfqətlə təsir edə bilməkdir əsl tərbiyə. İndi isə uşağını götür get, əvvəl öz vicdanını laqeydlikdən qurtar, sonra da onu qoynuna al, qucaqla, özünü ona ver. Sən özünü nə qədər yumşaldar və "quzum" deyə özünü uşağına həsr etsən, uşağın da o qədər yumşalıb "anam" deyə sənə yönələr. Onun dərmanı nə ayı tərbiyəçisi, nə də mənəm, yalnız sənsən!"

Adəm Günəşin məqaləsi əsasında hazırlanmışdır.

Ana

Var-dövlət bir yana, hər şey bir yana,
Dünyadan böyükdür, dünyada ana.

Nə qədər sevinsək, nə qədər gülsək,
Məsud günlərimiz bir gün bitəcək.
Ananın həyatda qədrin biləməsək,
Üz tuta bilmərik cənnət yoluna,
Bu böyük şanına qurbanam, ana!

İlk dəfə qürbətə sənsiz gedəndə,
Sənsiz yaşamağa dözmədim mən də.
Uşaqlar ailədən söhbət edəndə,
İlk dəfə sən düşdün mənim yadıma,
Silinməz adına qurbanam, ana!

Nə qədər dəysək də xətrinə sənin,
Bizə azalmadı öz məhəbbətin,
Sənin bu dünyada arzu, niyyətin,
Xoşbəxtlik verməkdir balalarına,
Sənin bu halına qurbanam, ana!

Ac qalıb yeməzdin, biz yeyək deyə,
Köhnəylə keçindin, biz geyək deyə.
Ağlamaz, gülərdin biz gülək deyə.
Qəlbini göl etdin göz yaşlarına,
Sənin göz yaşına qurbanam, ana!

Həyatda yaşayan ən yazıq bəndə,
Anasız körpədir uşaq evində.
Qayğısız, sevgisiz gecələrində,
Min həsrət hiss edir ana bağrına,
İsti qucağına qurbanam, ana!

Əlacım olsaydı deyərdim ki, mən,
Ay zaman, bir dayan, getmə ömürdən.
Anamın sazında görünən ağ dən,
Hez aman verməyir göz yaşlarıma,
Ağaran saçına qurbanam, ana!

Ay Eldar, unutma, dünya kələkdir,
Yaşayan hər insan solan çiçəkdir.
Anasız bu dünya nəyə gərəkdir?
Ana tək bir insan baxmaz insana,
Sənin varlığına qurbanam, ana!

Eldar Kərimov

Pərvanə ƏFƏNDİYEVA

Quran elmi möcüzələri açıqlayır

Quranın Allah sözü olmasını sübut edən müxtəlif möcüzəvi cəhətləri var. Onun bu cəhətələrindən biri yalnız XX-XXI əsrlərin texnologiyası ilə aydınlaşdırılan bəzi elmi həqiqətlərin 1400 il əvvəl Quranda xəbər verilməsidir. Göndərildiyi dövrdə elmi izahı mümkün olmayan bu məlumatlar Quranın Allah sözü olmasını bir daha sübut edir.

Quranın nazil olduğu VII əsrdə ərəblər elmi məsələlərlə bağlı cürbəcür xurafata və batil inanclara sahib idilər. Kainatı və təbiəti tədqiq etmək üçün heç bir texnologiyaya malik olmayan ərəblər nəsildən-nəslə ötürülən əfsanələrə inanırdılar. Məsələn, onlar göyün yuxarıda dayanmasını dağların yerdə olması ilə əlaqələndirirdilər. Bu inanca görə dünya düz idi və hər iki tərəfində yüksək dağlar olduğu üçün onlar göyü saxlaya bilirdilər. Ancaq ərəblərin bu batil inancları Quran tərəfindən alt-üst olundu.

"Gördüyünüz göyləri dirəksiz olaraq yüksəldən..." (Rad surəsi, ayə 2) ayəsi bu yanlış fikri aradan qaldırdı. Həmin dövrün insanlarının heç birinin bilmədiyi əksər məsələlər Quranda öz izahını tapdı. İnsanların astronomiya, fizika və ya biologiya haqqında çox az məlumatları olduğu bir dövrdə Quran kainatın yaradılmasından tutmuş insanların əmələ gəlməsinə, atmosferin quruluşundan Yer kürəsindəki nizama qədər ən müxtəlif mövzularda əsas məlumatları xəbər verir.

1957-ci il oktyabr ayının 4-də SSRİ-nin "Sputnik" peykinin kosmosa göndərilməsi ilə kosmik fəzanın tədqiqat və kəşfetmə işləri başlandı. İnsanların Aya ayaq açması isə amerikalıların 1969-cu il iyul ayının 20-də "Apollo 11" orbital gəmisinin kosmosa göndərilməsi ilə baş verdi.

Quran 1400 il əvvəl insanların gələcəkdə belə bir sahədə nail olacağı inkişafa və Yerin orbitindən kənara çıxmağın mümkün ola biləcəyinə işarə edir. Allah-Təala "ər-Rəhman" surəsinin 33-cü ayəsində belə buyurur: "Ey cin

və insan tayfası! Əgər göylərin və yerin ətrafından (çevrəsindən) kənara çıxa bilərsinizsə, çıxın. Siz (oradan) ancaq (qüdrət və) qüvvətlə (Allahın sizə bəxş etdiyi elmin qüdrətilə) çıxa bilərsiniz!" Bu ayədə insanların göylərin və yerin dərinliklərini heç vaxt keçə bilməyəcəkləri deyil, ancaq güc və qüvvətlə keçə biləcəkləri vurğulanır. Allahın Quranda bildirdiyi bu məsələ XX əsrdə ən yeni texnologiya sayəsində həyata keçdi.

"Muminun" surəsi 78-ci ayədə ana bətnində insan əzalarının inkişaf ardıcıllığı göstərilir: **"Sizə qulaq, göz və ürək verən Odur..."**, Nəhl surəsi 78-ci ayədə: **"...Sonra sizə qulaq, göz və qəlb verdi ki, (Allahın əmrlərini eşidib, qüdrətini və əzəmətini görüb, vəhdaniyyətini duyub) şükür edəsiniz!"**, Ənam surəsi 46-cı ayədə: **"...əgər Allah sizin qulaqlarınızı və gözlərinizi əlinizdən alsa, ürəklərinizə möhür vursa..."**, İnsan surəsi 2-ci ayədə: "Biz onu eşidən, görən yaratdıq".

Yuxarıdakı ayələrdə Allahın insana bəxş etdiyi duyğu orqanlarından bəhs olunur. Diqqəti çəkən əsas budur ki, Quranda bu duyğu orqanlarından həmişə müəyyən bir ardıcıllıqla danışılır; eşitmək, görmək, hiss etmək və başa düşmək.

Embrioloq həkim Keyt Mur İslam Tibb Assosiasiyası jurnalına dərc edilən bir məqaləsində daxili orqanların ilk halının təyin edilə bilinməsindən sonra məhz gözün əmələ gəlməyə başladığını ifadə edir. O hissetmə və dərketmə mərkəzi olan beynin isə qulaqlar və gözlərdən sonra inkişaf etməyə başladığını bildirir.

Ana bətnindəki uşaq fetus halında olarkən, yəni hamiləliyin 22-ci gününə kimi erkən bir dövrdə qulaqlar yaranır. Və hamiləliyin 4-cü ayında isə qulaqlar tam funksional hala gəlir. Demək, yeni doğulan bir uşaqda eşitmə hissi həyati əhəmiyyət kəsb edən və böyük funksiyalar yerinə yetirən digər duyğu üzvlərindən daha əvvəl əmələ gəlir. Quran ayələrindəki müvafiq sıralanma məhz bu yönündən yetərincə diqqət cəlb edir.

Qiyamə surəsi 4-cü ayədə insan barmaqlarının izləri ilə bağlı deyilir: **"Bəli, Biz onun barmaqlarını da (barmaq sümüklərini də, barmaqlarının uclarını da) düzəltməyə qadirik!"**

Cəbəllütariq boğazında Ağ dənizlə Atlantik okeanının sularının bir-birinə qovuşması və iki dəniz arasında görünməyən sərhədin mövcud olması ilə bağlı "ər-Rəhman" surəsi 19-20-ci ayələrdə deyilir: **"(Suları şirin və acı olan) iki dənizi O qovuşdurdu (bir-birinə qovuşmaq üçün açıb buraxdı). Amma onların arasında maneə vardır, bir-birinə qatışmazlar (özləri üçün müəyyən edilmiş həddi aşmazlar)".**

Qoruyucu tavan rolunu oynayan atmosfer təbəqələri ilə bağlı Bəqərə surəsi 29-cu ayədə: **"Yer üzündə nə varsa, hamısını sizin üçün yaradan, sonra səmaya üz tutaraq onu yeddi qat göy halında düzəldib nizama salan Odur (Allahdır)! O, hər şeyi biləndir!"**

Quranın təbiri ilə desək, "ağıl sahiblərinin düşünüb nəticə çıxarması üçün" daha neçə belə faktları nümunə göstərmək olar.

Nazim QARAMƏMMƏDLİ

Bizim Qalaktikada Günəşin Yeri

Maraqlıdır, Günəş sistemi Qalaktikamızın kənarında yerləşsəydi, nə baş verərdi?

Əgər Günəş sistemi Bizim Qalaktikanın kənarında yerləşsəydi, onda sistemin kənar hissələrində titrəmə və müəyyən qanunauyğunluqdan kənara çıxmalar çox olardı. Belə olan halda Yerdə həyat uzun müddət qorunub saxlanıla bilməzdi. Bizə belə gəlir ki, Günəşin bizim Qalaktikadakı yerinə Qurani Kərimin əl-Vaqiə surəsini 75-76-cı ayəsində bir işarə vardır. Doğrudur, bir sıra müəlliflər bu ayəni qara çuxurlara bir işarə kimi yozurlar. Qeyd etmək lazımdır ki, Qurani Kərimdə qara çuxurlara uyğun gələn bir çox ayələr vardır. Biz gələcək işlərimizdə qara çuxurlarla bağlı məsələyə toxunacağıq.

Günəş sisteminin bizim Qalaktikadakı hər cür bəladan hifz olunmuş mövqeyini aşağıdakı ayə açıq-aşkar bildirməkdədir.

Fussilət surəsi, ayə 12.

"Allah onları (səmaları) yeddi (qat) göy olaraq iki gündə əmələ gətirdi. (Beləliklə, iki gün ərzində yer, sonra iki gün ərzində yer üzündə olanlar, daha sonra iki gün ərzində göylər xəlq edildi. Kainatın yaradılışı altı gün ərzində başa çatdı). O, hər bir göyün işini vəhy edib özünə bildirdi. Biz aşağı göyü (dünya səmasını) qəndillərlə (ulduzlarla) bəzədik və (onu hər cür bəladan) hifz etdik. Bu yenilməz qüvvət sahibi olan, (hər şeyi bilən) Allahın təqdiridir (əzəli hökmü, qanunudur)!"

Ayətdən göründüyü kimi **"O, hər bir göyün işini vəhy edib özünə bildirdi"** ifadəsi Günəşin Qalaktikadakı yerinin təsadüfi olmadığını göstərir. Bundan başqa **"Biz aşağı göyü (dünya səmasını) qəndillərlə (ulduzlarla) bəzədik və (onu hər cür bəladan) hifz etdik. Bu yenilməz qüvvət sahibi olan, (hər şeyi bilən) Allahın təqdiridir (əzəli hökmü, qanunudur)!"** ifadəsinə diqqət yetirsək görərik ki, onu hər cür bəladan hifz etdik – Günəş sisteminin Qalaktikadakı yerinin seçilmiş olmasına bir işarədir.

Bu cür böyük dəqiqliklə tənzimləməni həyata keçirməyə isə Allahdan başqasının qüdrəti və elmi çatmazdı. Bizə belə gəlir ki, belə bir dəqiqlik təsadüfi proseslər nəticəsində yarana bilməz. Bu hər şeyi yerli-yerində və bacarıqla edən Allahın əzəli hökmünün nəticəsidir.

İbrət götürüb düz yola qayıtmaq üçün bundan böyük dəlilmi istəyirsiniz?

Bizim bildiyimiz bu qədər. Daha yaxşısını və doğrusunu Allah Təala bilir.

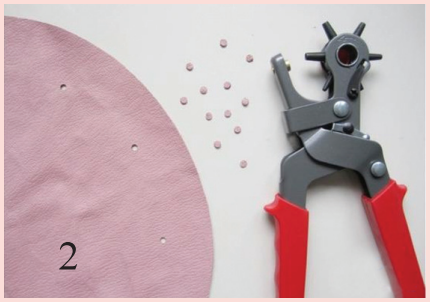
Mətanət KƏRİMOVA

Çanta

5

4

3


2

1

Çantanı hazırlamaq üçün bizə lazım olanlar:
İstədiyiniz rəngdə dəri parça
1 ədəd qayçı
Uc hissələrində qarmağı olan qayış
Bir ədəd də istədiyiniz rəngdə lent
Hazırlanması:
Şəkil 1
Əvvəlcə dəri parçanı dairəvi kəsmək üçün bir kağıza dairəvi lövhə çəkirik. Sonra həmin lövhəni dəri parçanın üzərinə qoyub qayçı ilə kəsirik.
Şəkil 2
Daha sonra dairənin kənarlarından xüsusi alət vasitəsilə, olmasa qayçı vasitəsi ilə bir neçə ədəd az aralıqlarla kiçik dəliklər açırıq.
Şəkil 3
Bəzəkli lenti götürüb bu dəliklərdən keçiririk və şəkildə göründüyü kimi düzəldib ön hissədən lenti bant kimi bağlayırıq.
Şəkil 4
Sonda isə qarmaqlı qayışı götürüb çantanın kənar hissələrindən lentə keçirdirik.
Şəkil 5
Budur, dəbli çantamız hazırdır.

Vüqarə MƏMMƏDOVA

Konyunktivit

Ümumi məlumatlar

Göz kəllənin göz yuvasında yerləşir. Göz yuvasının divarlarından göz almasının xarici səthinə gözləri hərəkət etdirən əzələlər bitişir. Gözləri qaşlar qoruyur, onlar alından axan təri yanlara axıdır. Göz qapaqları və kirpiklər gözləri tozdan qoruyur.

Gözün bayır küncündə yerləşən göz yaşı vəzisinin ifraz etdiyi maye göz almasının üzərini isladır, gözü qızdırır, gözə düşmüş yad cisimləri yuyub aparır, sonra da gözün içəri küncündən göz yaşı kanalı ilə burun boşluğuna axır. Göz almasını örtən sıx ağlı qişa onu mexaniki və kimyəvi zədələrdən qoruyur, gözə yad cisimlər və mikroorqanizimlər düşməyə qoymur. Gözün ön hissəsində bu qişa şəffafdır. Buna buynuz qişa deyilir. Buynuz qişa işıq süalarını sərbəst surətdə içəri buraxır. Ortadakı damarlı qişadan sıx qan damarları şəbəkəsi keçir, bunlar göz almasını qanla təchiz edir. Bu qişanın daxili səthində işıq şüalarını udan nazik boyayıcı maddə - qara piqment qatı vardır.

Göz alması 3 qişadan ibarətdir:

1. Ağlı qişa
2. Damarlı qişa
3. Torlu qişa

Konyunktiva-gözün nazik selikli qişası olub, hansı ki, göz qapaqlarının arxa səthini örtərək göz almasına keçib, buynuz qişaya qədər davam edir. Deməli, bu qişa göz almasını göz qapaqları ilə birləşdirir. Konyunktiva bir tərəfdən göz qapağı kənarının dərisi ilə, digər tərəfdən buynuz qişa ilə əlaqədədir. Buna görə göz qapağı və buynuz qişasının xəstəliyi konyunktivaya və ya əksinə yayıla bilər. Konyunktivanın əsas fizioloji funksiyası gözü yad cisimlərdən qorumaqdır. Bunun üçün o sekret ifraz edir. Sekret qoruyucu elementlərlə zəngindir. Bu qişada çoxlu sayda əlavə göz yaşı vəziləri var ki, bu vəzinin sekreti gözü daim nəm saxlayır.

Konyunktivit – gözün selikli qaşasının (konyunktivasının) iltihabıdır. Konyunktivit infeksiya, allergik reaksiya və ya gözün kimyəvi maddələrlə qıcıqlanması nəticəsində əmələ gələ bilər.

Səbəblər

İnfeksion konyunktivit həm viruslar (adenovirus, herpesvirus), həm də bakteriyalar (streptokoklar, stafilokoklar, pnevmokoklar, qonokoklar) tərəfindən törədilə bilər. Viruslu konyunktivit əksər hallarda kəskin respirator xəstəliyin (zökəmin) əlaməti ola bilər və ən çox ilin

soyuq vaxtında virus infeksiyaların qızğın olduğu zaman əmələ gələ bilər.

Allergik konyunktivit hər hansı allergenin təsiri nəticəsində yaranır: toz, heyvan tükü, bitki tozcuqları və allergik zökəm, atopik dermatit, allergik rinit, bronxial astma kimi xəstəliklərlə birgə ola bilər.

Konyunktivit kimyəvi maddələrin (lak, boya, təmizləyici vasitələr, kimyəvi reaktivlər) buxarlanması nəticəsində gözün qıcıqlanmasından, həmçinin gözə keyfiyyətsiz kosmetika, şampun və s. düşməsindən əmələ gələ bilər.

Konyunktivitin digər, daha nadir səbəbləri var, lakin onları sadəcə həkim müayinə zamanı və əlavə araşdırmalardan sonra müəyyən edə bilər.

Konyunktivitin simptomları

Viruslu konyunktivit:

bol yaş axması;

gözün qıcıqlanması və qızarması, qaşınması;

öncə bir göz zədələnir, sonra infeksiya digər gözə də keçir.

Bakterial konyunktivit:

göz qapaqların yapışmasıyla nəticələnən irinli ifrazat, insan səhər oyanır və gözlərini aça bilmir;

gözün konyunktivasının və qapaqlarının şişməsi, yaş axması;

gözün qızarması və qıcıqlanması;

adətən bir gözdə əmələ gəlir, lakin gigiyena qaydalarına riayət etmədikdə infeksiya asanlıqla digər gözə keçə bilər.

Allergik konyunktivit:

adətən hər iki gözdə əmələ gəlir;

güclü qaşınma;

yaşarma;

göz qapaqlarının şişməsi;

Fəsadları

Konyunktivitin, görmənin itirilməsi ehtimalıyla ağır fəsadlara gətirən ağırlaşmalarından biri keratitdir. Məhz buna görə konyunktiviti vaxtında müalicə etmək bu qədər vacibdir.

Siz nə edə bilərsiniz?

Konyunktivitin müxtəlif formaları ayrı-ayrı müalicə tələb edir. Əgər özünüzdə və ya uşağınızda konyunktivit simptomlarını müşahidə etdinizsə, mümkün qədər tez həkimə müraciət edin.

Həkim nə edə bilər?

Konyunktivit diaqnozu oftalmoloqun adi müayinəsi zamanı qoyulur. Bəzi hallarda mikroorqanizmin növünü müəyyən etmək üçün konyunktivadan yaxma/qaşıma tələb oluna bilər.

Allergik konyunktivitin müalicəsi üçün xəstəliyi törədən allergeni müəyyən etmək çox vacibdir və bu allergenlə kontaktdan uzaq olmağa çalışmaq lazımdır. Əgər allergen uzaqlaşdırılıbsa, o zaman müalicə üçün göz nahiyyəsinə soyuq kompreslər və diskomfortu azaltmaq üçün süni göz yaşı preparatlarını qoymaqla kifayətlənmək olar. Daha ağır hallarda və allergenin tamamilə uzaqlaşdırılması mümkün olmadıqda, həkim qeyri-steroid iltihaba qarşı və antihistamin preparatlar təyin edə bilər.

Bakterial konyunktivit adətən tərkibində geniş təsir spektrinə malik antibiotiklər olan göz damcıları və mazlarla müalicə olunur.

Viruslu konyunktivit virusa qarşı damcıların, interferonun və ya virusa qarşı mazların istifadəsini tələb edir.

Profilaktika

Viruslu və bakterial konyunktivitin profilaktikası adi gigiyena qaydalarına riayət etməyə əsaslanır. Tez-tez əlləri sabunla yumaq lazımdır, insan əllərini üzünə və əsasən də gözlərinə vurmamalıdır, şəxsi məhrabalardan istifadə etmək lazımdır. Burun dəsmalı əvəzinə bir dəfə istifadəlik salfetlər daha yaxşıdır.

Allergik konyunktivitin əsas profilaktika üsulu – bu cür xoşagəlməz nəticələrə səbəb olan allergeni müəyyən etmək və onunla kontaktdan uzaq olmaqdır.

Kəmalə HÜSEYNOVA

Gənc qalmağın sirri - YERKÖKÜ

Bu dəfə də sizə kökün çoxumuza məlum olmayan kimyəvi və müalicəvi xüsusiyyətlərini təqdim edəcəyik. Ümid edirəm ki, faydalanacaqsınız.

Dünya florasında kök cinsinin 60-a qədər növü yayılmışdır. Kök cinsinə daxil olan növlərin əksəriyyəti birillik, ikiillik kökü meyvəli ot bitkiləri sayılır. Dünyada kökün 50-dən artıq sortu becərilir. Əkilən kök ikiillik, ətli kökümsovu olan ot bitkisidir. Qida və ədviyyat kimi ən qiymətlisi qırmızı, narıncı-qırmızı, bəzən sarı, bənövşəyi, ağımtıl-yaşıl, tünd bənövşəyi rəngdə olan kök sortlarıdır. Kökümsovunun tərkibində 88,8% su, 1,1% azotlu birləşmələr, 0,2% piyli yağ, 9,2% sulu karbohidratlar, meyvəsinin tərkibindən çoxlu sayda mikroelementləri vardır. Bundan əlavə, meyvələrdə vitamin qruplarından 25 mq A, B2, B6, D, H, E, K və PP, piy və efir yağı, flavonoid birləşmələri, fizioloji fəal maddələrdən – sterol, lesitin və s. fermentlər tapılmışdır.

Dərman kimi yerkökünün kökü və tumları işlədilir. Yerkökünün tərkibində 9%-ə qədər A provitamini (karotin) olduğu üçün bundan A vitamini alınır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, yerkökü yağla daha yaxşı həzm olunur. Kökdən hazırlanmış şirə qarınişlədici dərman kimi işlədilir. O, böyrəklərin, qaraciyərin xəstəliyində, duz yığılmasında, yüksək təzyiqdə çox xeyirlidir.

Xora xəstəliyində, kolitdə yerköküdən istifadə etmək məsləhət görülmür. Xalq arasında yerkökü sidikqovucu və sidik kisəsindəki qum və daşları əridici vasitə kimi geniş yayılmışdır. Bunun üçün yerkökünün özündən istifadə edilir. Lakin yerkökünün, xüsusilə yabanı yerkökünün tumu daha yaxşı təsir göstərir.

Yerkökü tumundan hazırlanmış toz və həlim qarın köpməsində və əsasən böyrək daşlarının əridilməsində işlədilir.

İstifadə qaydası: tumun tozunun 1 qramını gündə 3 dəfə bölüb içmək lazımdır. Həlimi kökdənsə, tumdan hazırlansa yaxşıdır: 1 xörək qaşığı tum 1 stəkan suya tökülüb sobada bir neçə saat vam odda buğa verilir, isti-isti gündə 3 stəkan içilir.

Şirin və şirəli kök antioksidant mənbəyidir. Həm də yerkökü qan azlığı olanlar üçün də yararlıdır. Bunun üçün hər səhər şirəsini içmək, ya da sürtgəcdən keçirdilmiş yerkökünü yemək lazımdır. Kök həm də qandakı xolesterolu aşağı salır, uşaqlarda boy artımına kömək edir, həzm prosesini yaxşılaşdırır. Bol miqdarda A vitamini saxlayan kök B, C, D

və E vitaminləri baxımından da olduqca zəngindir. Ayrıca karoten, şəkər və fosfor ehtiva edir. Bağırsaqları işlədərək həzmə kömək edir. Sidikqovucu və qazqovucudur. Qəbizliyi aradan qaldırar, ishalı kəsər bağırsaq iltihablarını və böyrək ağrılarını aradan qaldırır. Bağırsaq qurdlarını salmağa köməkçi olar. Bədənə, ürəyə və gözlərə qüvvət verir. Yorğunluğa və qansızlıya yaxşı təsir edir. Astma, bronxit kimi tənəffüs yolu xəstəliklərinə və öskürəyə qarşı faydalıdır. Xərçəngə qarşı qoruyucudur. Qandakı xolesterol nisbətini salan kök, ürək xəstəlikləri və damar sərtliyinə faydalıdır. İnfarkt və iflic riskini azaldır. Bədəndəki zərərli maddələri uzaqlaşdırmağa köməkçi olaraq qanı təmizləyir. Dəriyə təzəlik və canlılıq verir. Dəri xəstəliklərinə qarşı faydalıdır. Revmatizm xəstəliyinə yaxşı təsir edir. Diş ətlərini gücləndirir.

Kökün qurudulmuş toxumları qaynadılır. Hazırlanan çay iştah açır və ana südünü artırır. Hamilə qadınlara yerkökü şirəsi qəbul etmək məsləhətdir. Qırmızı rəngli kök meyvəsinin tərkibində çoxlu karotin olduğuna görə, onu nazik hissələrə bölür və irinli yaraların, yanıqların üzərinə qoyub müalicə edirlər.

Kökdən hazırlanmış maskalardan geniş istifadə olunur. Rəndələnmiş yerkökünə limon suyu qatılaraq hazırlanan maska xüsusilə yağlı dəri üçün çox faydalıdır. Kök saçlar üçün də faydalıdır.

Saç baxımı üçün hazırlanan maskanın istifadə qaydası: 2 ədəd kökü rəndələyirik, 4 stəkan su 20 dəqiqəyə qədər qaynadılır, qaynayan suyun içinə rəndələnmiş kökləri əlavə edirik. Su ilə birlikdə bu bitkilər də 20 dəqiqə qaynadılır. Daha sonra süzülərək kök suyuna 1 yumurta əlavə edirik. Bu qarışıq soyuduqdan sonra saça sürtürük və 1,5 saat gözləyirik. İlıq suyla saçlar yaxalanır və yuyulur.

Yerkökü salatı

Ərzaqlar:

4 ədəd yerkökü
2 xörək qaşığı zeytun yağı
1 stəkan qatıq (çox turş olmasın)
3 diş sarımsaq
sarı kişmiş
xırda doğranmış qoz
duz, istiot

Hazırlamaq:

1. Yerkökülərin qabığını soyun və sürtgəcin iri dişindən keçirin.

2. Tavada zeytun yağını qızdırın. Yerkökünü yağa əlavə edib tez-tez qarışdıraraq yerkökülər yumşalanadək (təxminən 6-7 dəqiqə) bişirin. Bişmiş yerkökülər yumşaq olsalar da, bir qədər diri qalmalıdırlar. Kənara çəkib yerkökləri soyudun.

3. Sarımsağı əzin. Bir qabda qatıqla sarımsağı qarışdırın. Soyulmuş yerkökünü, kişmiş və qozu bu qarışıma əlavə edin. Zövqə görə duz, istiot vurun və yaxşıca qarışdırın. Salatın daha da sulu olmasını istəyirsinizsə, ona daha çox qatıq əlavə edin.

4. Salatı bir az soyuducuda saxlayın. Süfrəyə verməzdən əvvəl bir qaba qoyub üzərini qara zeytunla bəzəyin. Nuş olsun!

Aygün MƏMMƏDZADƏ

ƏNCİRLİ QOZLU QURABİYƏ

Ərzaqlar:

Xəmir üçün:
3,5 st un
200 q xama
125 q kərə yağı
2/3 st şəkər tozu
1 ədəd yumurta
1 paket qabartma tozu
Bir çimdik duz

İç üçün:
15-16 ədəd
əncir qurusu
1 nəlbəki qoz ləpəsi

Hazırlanması:
İçliyi hazırlamaq üçün ənciri yuyub, qurulayıb ət maşınından keçiririk. Qozu bıçaqla doğrayıb əncirin üstünə tökub qarışdırırıq. Un ilə yumşaq yağı ovuruq. Qalan ərzaqları əlavə edib yumşaq xəmir yoğururuq. Xəmirdən qozdan böyük kündələr düzəldirik. Kündəni oxlovla 0,5 mm qalınlıqda yayırıq. İçlikdən qoyuruq və bükürük. Bükülən tərəfi alta qoyub düzəldib yumru formaya salırıq. Qaba yağlı kağız sərib yığırıq. 170-180 dərəcə qızdırılmış sobada 25-30 dəqiqəyə bişiririk. Soyuduqdan sonra zövqə görə istəsəniz üstünə şəkər kirşanı səpə bilərsiniz. Nuş olsun!

EV ŞƏRAİTİNDƏ LÜLƏ-KABAB

Əziz xanımlar, biz hamımız kabab deyəndə ağlımıza manqal gəlir. Amma bunu ev şəraitində də hazırlamaq mümkündür, buyurun tanış olun.

Ərzaqlar:
500 qr. çəkilmiş mal əti
150-200 qr. quyruq
Yarım ədəd bolqar bibəri
1 baş soğan
2 diş sarımsaq
Yarım dəstə keşniş
Narın xörək duzu, istiot
Ət üçün xüsusi ədviyyat qarışığı

Hazırlanması:
Əti və quyruğu ətçəkənin xırda gözündən keçiririk. Sonra bibər, sarımsaq, soğan və keşnişi blenderdə xırdalayırıq, duz, istiot və ədviyyatla birgə ətə əlavə edirik.
1 saata yaxın soyuducuda saxladıqdan sonra əti xüsusi çöplərə şəkildə göstərildiyi kimi sarıyırıq. 180 dərəcədə sobada bişiririk, hazır olandan sonra yüngül tərəvəz salatı ilə süfrəyə veririk. Nuş olsun!

OLİVYE SALATI

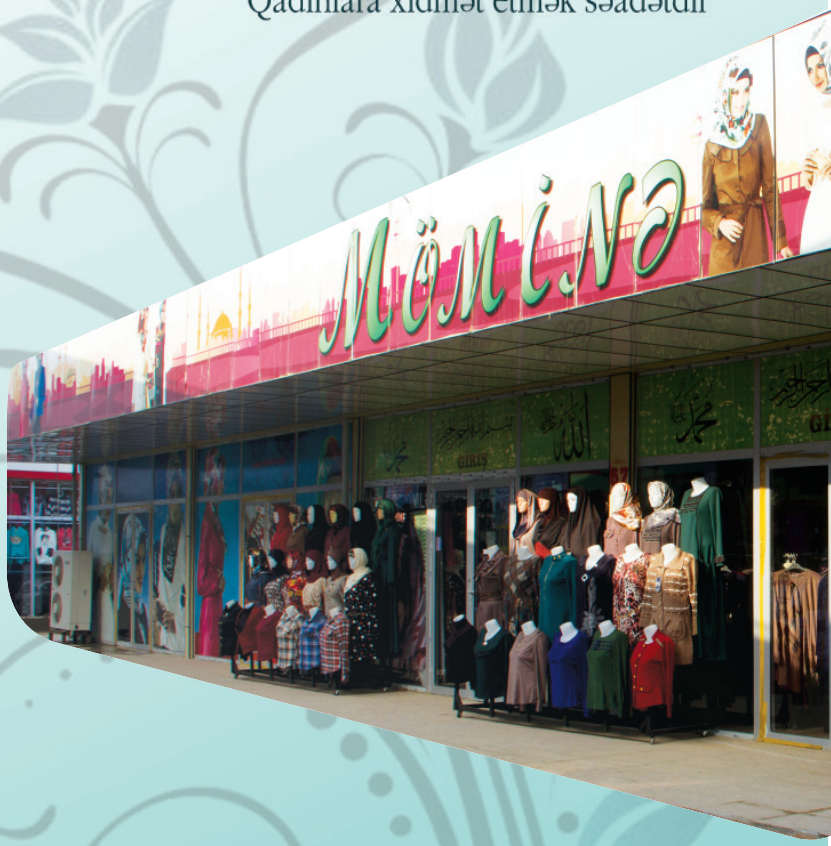
Ərzaqlar:
100 qr. göy noxud
200 qr. ət (qoyun ya da mal əti)
4 ədəd yumurta
2 ədəd kartof
4 balaca turşu xiyar
2 balaca baş soğan
Mayonez
Duz
Hazırlanması:
Suya duz töküb əti bişiririk. Soyuyandan sonra xırda doğrayırıq. Kartof ilə yumurtanı suda bişiririk. Soyuduqdan sonra qabığını təmizləyib xırda dördkünc doğrayırıq. Yumurtanı xırda doğrayırıq. Soğanı doğrayırıq. Qaynar suda soğanı 10 dəqiqə saxlayıb sonra soyuq suda soyuduruq və süzürük.
Turşu xiyarı xırda dörd künc doğrayırıq. Kartofu, əti, soğanı, göy noxudu, yumurtanı və xiyarı duz töküb, qarışdırıb mayonezləyirik və zövqə görə bəzəyirik. Nuş olsun!

TOYUQ XƏNGƏLİ

Ərzaqlar:
Xəmir üçün:
1 ədəd yumurta
1 st.qatıq
Lazım olan qədər un
Narın xörək duzu
İçlik üçün:
Toyuq filesi
3 ədəd baş soğan
1 dəstə keşniş
1 dəstə şüyüd
1 dəstə soğan
Narın xörək duzu, istiot, sarıkök
Hazırlanması:
Yumurtanı, qatığı, duzu və unu qatıb, bərk xəmir yoğururuq. Xəmiri 4 hissəyə bölüb kənara qoyuruq. Sonra isə soğanı uzun-uzun doğrayırıq. Toyuq filesini suda bişirib didirik. Sonra isə soğanı zəif odda qızardırıq, qızarana yaxın toyuqları da soğanın içinə tökürük, azca qızardırıq. Duz, istiot, sarıkök əlavə edirik. Daha sonra göyərtiləri xırda-xırda doğrayıb, duz, istiot əlavə edirik. Xəmirimizi yayıb bu formada kəsirik, göyərtiləri də içinə qoyub bükürük. Bükdükdən sonra hazırladığımız toyuğun üstünə düzürük. Toyuq suyunu üzünə çıxanadək tökürük. Zəif atəşdə bişiririk. Azca suyu qalanda götürürük. Xəngəlimiz hazırdır, istəyən qatıqla da yeyə bilər. Nuş olsun!

MÖMİNƏ

Qadınlara xidmət etmək səadətdir



İRFAN ABUNƏÇİLƏRİNƏ XÜSUSİ ENDİRİM NƏZƏRDƏ TUTULUR

Çox rahat tapa biləcəyiniz ünvan

Bina ticarət mərkəzi, 7-ci sıranın qarşısı
Şəhər avtobus dayanacaqlarının yanı

TEL: (012) 408-40-43
Mob: (070 / 055) 208-72-55

Topdan və pərakəndə satış

Bizimlə işləmək istəyən mağazalara satış nümayəndəliyi veriləcək