“GÜLÜSTAN”dan

№6 İyun-İyul 2024 - Qadın - Ailə - Jurnalı

GÜLÜSTAN
Qadın-Ailə jurnalı
№6-İyun-İyul

Təsisçi:
Gürcüstan Gənclərinə
Yardım və Maarifləndirmə
Təşkilatı

Redaktor:
Lamiyə HACIYEVA

Redaktor müavini:
Mirvari NAĞIYEVA

Redaksiya heyəti:
Mirvari Nağıyeva
Nabat Eminova
Nərgiz Bağırova
Nərgiz Tanrıverdiyeva

Dizayn:
Elsevər ƏHMƏDOV

ÜNVAN: GÜRCÜSTAN,
Rustavi şəhəri,
Şartava 12 b.
Tel: (+995) 577 15 73 81

e-mail:
gulustanjurnali@hotmail.com

Əziz Oxucu!

Yaradılanların ən üstünü olan insan kamil olarsa, dəyərlidir. Kamil insan deyərkən ağlımıza nələr gəlir? İlk olaraq ağlımıza fiziki və əqli cəhətdən normal olan insan gəlir. Lakin bu xüsusiyyətlərə malik insanlar hələ kamil insan hesab edilmir. Əslində, kamil insan, nə üçün yaradıldığını dərk edən, Yaradanına qarşı sadiq olan və bütün yaradılanlara faydalı olmağa çalışan insandır. Bu şərtləri nəzərə alsaq ətrafımızda nə qədər kamil insan görə bilərik? Bir anlıq düşünək!

“Gülüstan” jurnalı olaraq bu sayımızda *“Beşikdən məzara tərbiyə”* başlıqlı məqaləmizdə insanın tərbiyəyə möhtac olduğu qədər təhsilə də olan ehtiyacından və tərbiyənin əhəmiyyətindən danışdıq. *“Kamil insan”* haqqında araşdırmalar edib yazılarımızı bu mövzuya uyğun hazırladıq. Əvvəla, möhtərəm Osman Nuri Topbaşın *“Könül iqlimindən incilər”* bölümündə *“İnsanı kamala çatdıran elm”* başlıqlı yazısında mövzu çox gözəl şəkildə izah edilir. Həmçinin *“İnsanın yaradılış yolu”* başlıqlı yazımızda, Əlif Güldarın *“İşıq saçmaq üçün yanmaq lazımdır”*, Fatma Zəhranın *“İslamın gülər üzü - Kamil mömin”*, Samirə Mahmudovanın *“Sapı özümdəndir”* yazıları birbaşa ana mövzumuzla əlaqədardır.

Əziz oxucu!

Xədicə Şahinin *“Könüllərin şəfası - Salavat”*, Güleyfə Müzəffərlinin *“Sevgi –Güvən – Fədakarlıq”* başlıqlı yazılarını sizə təqdim edirik. Psixoloq Şəbnəm Əliyevanın *“Xoşbəxt uşağın sirri ailədir”* başlıqlı yazısında ailənin uşaqlar üçün əhəmiyyətindən bəhs edilir.

“Özünə qulluq” rubrikasında Afaq Qurbanzadənin faydalı həkim məsləhətləri, *“Faydalı bitkilər”*də boymadərən bitkisi haqqında, *“Ləzzət dünyası”*nda isə bir-birindən ləzzətli yeməklər sizə təqdim olunur.

“Gülüstan” jurnalının heyəti olaraq sizə xoş günlər arzu edirik!

İÇİNDƏKİLƏR

4

BEŞİKDƏN MƏZARA TƏRBİYƏ

Lamiyə Hacıyeva



6

İNSANIN YARADILIŞ YOLU

f.f.d. Gülnarə SEYİDOVA



8

SAPI ÖZÜMDƏNDIR

Samirə Mahmudova



20

İNSANI KAMALA ÇATDIRAN ELM

Osman Nuri Topbaş



10

“İŞIQ SAÇMAQ ÜÇÜN YANMAQ LAZIMDIR”

Məryəm Dəmir



İslamın gülər üzü: Kamil mömin
Fatimə Zəhra 12

Könüllərimizin şəfası-SALAVAT!
Xədicə Şahin..... 14

Qurani-Kərim tərcümələrinin tarixi və səbəbləri
İlhamə Qurbanlı 16

Muhammməd Baba Səmasi (q.s.)
Prof.dr. Nəcdət TOSUN 18

Məhbus Qadınlara atılan daşlar
Mətanət Kərimova 23

“Xoşbəxt uşağın sirri ailədir”
Şəbnəm Əliyeva 24

Sevgi - Güvən - Fədakarlıq
Güleyfə Müzəffərli..... 26

Zeyd ibn Harisənin keçmişi
Şəbnəm Əndəlifova..... 28

Hormonlar
Afaq Qurbanzadə..... 30

Boymadərən
Füzuli Hüseynov..... 32

Vəfa solmayan bir gul idi...
Güleyfə Müzəffərli..... 34

LƏZZƏT DÜNYASI
Aygün Məmmədzadə..... 36

İxlasla edilən dua
Ülkər Dadaşova..... 38

Orağabənzər hüceyrə anemiyası
Mətanət İsrafilzadə..... 40



Toxumların keyfiyyəti

Uşaqlar ana-ataya verilən ilahi əmanətlərdir. İslam fitrətinə görə ana-ataya təslim edilən uşaqların saf qəlbləri təmiz bir torpaq kimi becərilməyə hazır vəziyyətdədir. Onların tikan və ya gül olması, acı və ya şirin meyvə verməsi toxumların keyfiyyətindəndir.

Güclü cəmiyyət güclü ailələrin və fəzilətli anaların əsəridir. Bunun da ən gözəl nümunəsi xanım səhabələrdir.

Onlar uşaqlarına canları və malları ilə fədakarlıq etməyi öyrətmişdilər. Övladların qəlblərini Rəsulallahın (s.ə.s.) sevgisi ilə yoğurmuşdular.

Lamiyə Hacıyeva



BEŞİKDƏN MƏZARA TƏRBİYƏ

XXI əsrin bəlkə də ən başlıca problemlərindən biri kamil insan modelinin necə yetişdirilməsi məsələsidir. İnsan yetişdirmək əmək istəyən bir işdir, ancaq insanın özünü yetişdirə bilməsi bu fani həyatda ən böyük qalibiyyətdir. İnsanın öz daxilində istəyi yoxdursa başqaları tərəfindən insanın yetişdirilməsi çətin məsələdir.

İmam Qəzali həzrətləri belə buyurur: "İnsan bal mumu kimidir. Tərbiyə ilə ona istənilən müsbət və mənfi şəkil verilə bilər". Buyurulduğu kimi, insanın mənfi və müsbət yönlü yetişə bilməsi onun tərbiyə və təhsilindən aslıdır. Tərbiyə geniş bir anlayışdır, insan beşikdən məzara qədər tərbiyəli yaşaya bilməli və tərbiyə almaqdan uzaq qalmamalıdır. Yəni kamil insan olmağın yolu daim tərbiyəli olmaqdan keçir. Məxluqat içərisində tərbiyə və təhsilə ən çox möhtac olan insandır.

İnsanoğlu maddi və mənəvi olmaq üzrə iki hissədən ibarətdir. İki hissədən ibarət olan bir varlıq birtərəfli yetişdirildiyi təqdirdə ortaya seyr edilməsi belə ürək ağrısına səbəb olan nəticələr çıxarır. İnsan hər iki hissədən ibarət olduğu üçün hər iki hissənin yetişdirilməsi yolunda tərbiyə və təhsil almalıdır. Günümüzdə təhsil və

tərbiyə bir yönlü, yəni maddi istiqamətdə verildiyindən bu yolda məsafə qət edilməməkdədir. Birtərəfli verilmiş təhsil və ya tərbiyə bir qanadlı quşun uçmasını murad etmək kimidir. Bir qanadlı quşun uçmağı, məsafə qət etməsi görülməmişdir. Bu səbəbdəndir ki, mənəviyyatsız verilmiş təhsil və tərbiyə nöqsanlıdır.

Əsri-səadət dövrünə nəzər saldığımızda kamil insan örnəklərini görürük və onların necə kamillik zirvəsinə yüsəldiklərini də açıq aşkar müşahidə edirik. Kamillik zirvəsinə ucalanları seyr etmək yerinə istifadə etdikləri təhsil və tərbiyə metodlarına üz tutaraq bizlər də bu yollarla irəliləyərək zirvənin ucalığına qovuşa bilərik. Məsafə qət etmədən məkana çatmaq mümkünsüzdür. Mövlana həzrətləri buyurur: *"Şam olmaq asan deyil. İşıq saçmaq üçün, əvvəlcə yanmaq gərəkdir".*

İnsanın kamala çatması üçün könül aləminin yetkinləşməsi zəruridir. Könül yetkinliyi isə nəfsin xoşlandığı şeyləri tərk etmək, nəfsin xoşlanmadığı şeylərlə də nəfsin tərbiyə olunmasıdır.

Unutmamalıyıq ki, bu dünyaya heç bir qarşılıq ödəmədən gəldik. Əlimizdəki bütün nemətlər, Cənabı Haqqın lütfüdür. Bu lütf qarşısında insanın acizliyini idrak etməsi və *"mən qazandım, mən bacardım"* demək yerinə *"Sənin lütfündür, ya Rəbbi!"* hissiyyatı içində olması kamillik yolunda ilk addımını atması deməkdir. Əbul-Həsən Hərəqani həzrətləri buyurur: *"Uca mərtəbələrə çatan Haqq dostları ixlasla etdikləri əməlləri ilə nəfslərini də təzkiyə etdikləri üçün yüksəlirlər".*

"Necə ki namaz və oruc fərzdir, yerinə yetirilməsi məcburidir, eyni şəkildə könüldən qüruru, həsədi və təkəbbürü aradan qaldırmaq da zəruridir".

Əsri-səadət dövrünə nəzər saldığımızda kamil insan örnəklərini görürük və onların necə kamillik zirvəsinə yüsəldiklərini də açıq aşkar müşahidə edirik. Kamillik zirvəsinə ucalanları seyr etmək yerinə istifadə etdikləri təhsil və tərbiyə metodlarına üz tutaraq bizlər də bu yollarla irəliləyərək zirvənin ucalığına qovuşa bilərik.

Həqiqətən bütün Allah dostlarını zirvəyə ucaldan sirr təvazökarlıq, heçlik və yoxluq halıdır. Bunun üçündür ki, arif şəxslər – *"Sən çıxınca aradan, qalar səni Yaradan!"* – buyurmuşlar. Nəfsin ən çətin tərk edə bildiyi xoşagəlməz xasiyyət isə qürur, təkəbbür və eqoizmdir. Əbu Haşim əs-Sufi buyurmuşdur: *"Ürəkdə yer etmiş bir təkəbbürü qazımaq, dağları iynə ilə qazımaqdan daha çətindir".* Lakin bu bacarılmadıqda mənən təkamül edə bilmək və dinin hədəflədiyi "kamil insan" halına gələ bilmək mümkün deyil. Necə ki bir hədisi-şərifdə buyurulmuşdur: *"Ürəyində zərrə qədər qürur olan kimsə cənnətə girə bilməz"* (Müslim, İman ١٤٧).

Kamillik zirvəsinə çıxan yollar üzərində maneələr var, bu maneələr qaldırılmadıqca, aşılmadıqca zirvəni görmək imkansızdır. Bu maneələri yalnız səlim ağılla aşmaq mümkündür. Dövrün burulğanına qapılmadan, çirkli suların sel kimi axdığı bu həyatda ətəklərini toplayaraq get ki, saflıq və paklıq yol yoldaşın olsun, mənzilə çata biləsən.



f.f.d. Gülnarə SEYİDOVA
g.seidova@yahoo.com

İnsanın yaradılış yolu

XIX əsrin ortalarından etibarən dünyada *"Təkamül nəzəriyyəsi"* üzərində araşdırmalar ciddi fərqli baxışların meydana gəlməsinə səbəb oldu. Əslində, təkamül tərəfdarları faktlara əsaslanan bir araşdırma deyil, fərziyyələrinə uyğun fikirlər irəli sürürdülər. Onlar insan nəslinin başqa canlılardan formalaşdığını iddia edirdilər. İnsanın təkamül nəticəsində bir neçə mərhələdən keçməklə "Kamil insan" halına gəldiyini sübut edə bilməsələr də, bu fərziyyəni yaymağa nail oldular.

Həyatının çox hissəsini canlı hüceyrələrin mürəkkəb daxili funksiyalarını araşdırmağa həsr edən biokimya alimi Maykl Bihi deyir ki, hüceyrə quruluşunun təkamülünü öyrədənlərin öz iddialarını sübut etmək üçün heç bir əsasları yoxdur. Bu qədər kiçik, molekulyar səviyyədə təkamül prosesləri baş verə bilərdimi? O yazırdı: «Molekulyar təkamülün heç bir elmi əsası yoxdur. Heç bir elmi ədəbiyyatda, nə nüfuzlu və ixtisaslaşdırılmış jurnallarda, nə də kitablarda - real, mürəkkəb biokimyəvi sistemin molekulyar təkamülünün necə baş verdiyi və ya baş verə biləcəyi təsvir olunmayıb. Darvinin molekulyar təkamülünü müdafiə etmək sadəcə olaraq boşboğazlıqdır".

Əgər təkamülçülərin heç bir sübutu yoxdursa, o zaman nə üçün onlar öz fikirlərini əminliklə müdafiə edirlər? Bihi izah edir: *"Əksər insanlar, o cümlədən bir çox nüfuzlu və hörmətli alimlər, sadəcə olaraq fövqəltəbii qüvvənin varlığına inanmaq istəmirlər".*

"Təkamül nəzəriyyə"sinin əsas sübutları aşağıdakı şəkildə həyata keçirilmişdir:

Canlı varlıqların daşlaşmış skeletləri üzərində aparılan müqayisəli tədqiqatlardan, canlıların ibtidai formalardan ali formalara doğru qradasiya istiqamətində dəyişildiyi iddia edilmişdir. Ya da müqayisəli müşahidələrə diqqət yetirərək, müxtəlif heyvan skeletlərinin müqayisəli tədqiqatı nəticəsində növ əlamətlərində çox geniş dəyişkənlik olduğu üzə çıxmış və heyvanların mənşəyinin bir olduğu güman edilmişdir. Digər bir vasitə isə embrioloji tədqiqatlardır. Hələ təkmilləşməmiş heyvan rüşeymlərini (embrionları) müqayisə etməklə, onların arasındakı bənzərlikdən dolayı eyni mənşəyə aid olunduğu fərziyyəsi irəli sürülmüşdür.

Təkamül nəzəriyyəsinə qarşı çıxaraq növlərin dəyişməzliyi nəzəriyyəsini müdafiə edən alimlər isə bütün bu dəlillərə bir ümumi cavab verirlər. Onlara görə, bu dəlillər qənaətbəxş deyil. Qeyd olunan dəlillər insanda təkamül haqqında ilkin təsəvvür yaratsa da onu qəti şəkildə sübut etmir. Yəni, "Təkamül nəzəriyyə"sinin isbatı, onun bir hipotez (fərziyyə) şəklindən qəti elmi qanun şəklinə keçməsi konkret əqli arqument və ya təcrübi, fakt tələb edir. Təcrübələr isə

kökü milyon illər öncəyə gedib çıxan məsələlər haqqında dəqiq nəticə əldə etməkdən acizdir. Bizim müşahidə etdiklərimiz zaman keçdikcə bitki və heyvanlarda baş verən qəfil dəyişkənlikdir (mutasiya). Misal üçün, adi qoyun cinsindən qəflətən yeni qoyun tipi törəyir ki, yunu adi qoyunlarınkindən fərqlənir. Yəni adi qoyun cinsinə nisbətdə daha zərif olur. Bu yeni törəyən qoyun tipindən merinos adlanan yeni qoyun cinsi formalaşır. Həmin mütasiyalar gözün, dırnağın rəngində, dərinin formasında da özünü göstərir. Lakin hələ başlıca bədən üzvlərində baş verən mühüm dəyişiklik və ya növdən növə keçid müşahidə olunmamışdır. Deməli, biz qəfil sıçrayışlar nəticəsində növ dəyişmələrinin, misal üçün, sürünən heyvanların uçuş qabiliyyətinə malik quşa çevrilməsini zənn etsək də bu, ehtimaldan başqa bir şey deyil. Çünki biz bunu təcrübi olaraq müşahidə etməmişik. Bütün bunlar göstərir ki, transformistlərin qarşıya qoyduğu dəlillər Təkamül təliminin yalnız bir hipotez (fərziyyə) olduğunu sübuta yetirə bilər. Buna görə də təkamül bir nəzəriyyə deyil, hipotez (fərziyyə) adlandırılmalıdır.

Bu dünya alimlərinin ümumi fikri idi. İslam dini insanın yaranmasını Qurani-Kərimdə ən gözəl şəkildə izah edərək elmi yöndən də təsdiqləməkdədir. ***"Biz, həqiqətən, insanı tərtəmiz (süzülmüş) palçıqdan yaratdıq. (Biz Adəmi torpaqdan, Adəm övladını isə süzülmüş xalis palçıqdan – nütfədən xəlq etdik). Sonra onu (Adəm övladını) nütfə halında möhkəm bir yerdə (ana bətnində) yerləşdirdik. Sonra nütfəni laxtalanmış qana çevirdik, sonra laxtalanmış qanı bir parça ət etdik, sonra o bir parça əti sümüklərə döndərdik, sonra sümükləri ətlə örtdük və daha sonra onu bambaşqa (yeni) bir məxluqat olaraq yaratdıq. Yaradanların ən gözəli olan Allah nə qədər (uca, nə qədər) uludur!"*** (Muminun, 12-14). İnsanın yaradılışı ilə bağlı bu bir neçə ayədə verilən məlumat yalnız dövrümüzdə elm tərəfindən sübut olunmuşdur. Təxminən 1500 il bundan əvvəl insan yaradılışı haqqında bu qədər dəqiq məlumatların insanlar tərəfindən verilməsi, əlbəttə, mümkün deyildi. Yalnız İlahi bir vəhylə Qurani-Kərimdə yaradılış haqqındakı elm sübutu ilə verilmişdir.

Kamil insanın təkamül nəticəsində formalaşdığını iddia edən nəzəriyyəçilər Allah-Təalanın kamil insanı necə yetişdirdiyindən xəbərsiz idilər.

İslamda Kamil İnsan

Kamil olmağı hədəfləyən insan, Allahın həm yerüzündəki xəlifəsi (Bəqərə, 2/30), həm də Onun quludur (Zariyat, 51/56). Bu, İslamın ortaya qoyduğu insan anlayışının doğru anlaşılması üçün ciddi əhəmiyyətə malikdir. Bu anlayışda insanın inkişafının ancaq və ancaq tövhidin kölgəsində mümkün olduğu bildirilir. Hər yerdə və hər şeydə Allahın təkliyinə inanan insan, hər şeyi tanrılaşdırmaqdan qurtular.

Özünü dünyaya bağışlamış insan, normal bir ruh halından məhrumdur. Çünki özünü bir tərəfdən adi bir canlı, arzu və istəklərinə əsir olmuş bir varlıq olaraq görən, digər yandan yer üzünün sahibi elan edən insan, anormal bir ruh halı ilə yaşayar. Özünü həm qul, həm də xəlifə olaraq görən insan isə həyatdakı məna və məqsədi əsaslı şəkildə dərk etmişdir.

Yaradılışın məqsədi dünyaya hökm etmək deyil, Yaradanın razılığını əldə etməklə kamil insan olmaqdır.

İslam dini insanın yaranmasını Qurani-Kərimdə ən gözəl şəkildə izah edərək elmi yöndən də təsdiqləməkdədir. **"Biz, həqiqətən, insanı tərtəmiz (süzülmüş) palçıqdan yaratdıq..."** (Muminun, 12)

Samirə MAHMUDOVA



SAPI ÖZÜMDƏNDİR

Zəmanənin ən təhlükəli mənfi hal və davranışlarından biri də nifaqdır. Nifaq - qəlbi ilə həqiqi mənada iman etməyən, zahirən müsəlman görünən kimsələrdə olur. Nifaq məna etibarı ilə iki mərhələdə baş verir. Nifaq, yəni ikiüzlülük qəlbdə olarsa küfr, əməldə olarsa acizlik, iman zəifliyi sayılır. Əqidə olaraq iman etmədiyi halda inanmış kimi görünmək, insanı nifaqa, nifaq da küfrə aparır.

Əməldə nifaqa gəlincə isə belə insanlar Allahın varlığına və birliyinə inanar, lakin ibadət etmədiyi kimi böyük - kiçik günahları işləməkdən də çəkinməz. İşlədikləri halda vicdan əzabı və Allah qorxusu da duymadıqları üçün onlar cəmiyyət içərisində rəğbət, etibar görməzlər. İşlədikləri günahlara görə tövbə etmədikləri və davam etdikləri təqdirdə, bir müddət sonra Allahla aralarında olan əlaqə kəsilər. Bu hal ömürlərinin sonuna kimi davam edərsə, imansız dünyadan köçmə təhlükəsi yaşayarlar. Nifaqın bu növünə aid Allah Rəsulunun aşağıdakı hədisini misal gətirməkdə fayda vardır:

"Münafiqin əlaməti üçdür: Danışdığı zaman yalan danışar, əmanət verincə əmanətə xəyanət edər, söz verdiyi zaman yerinə yetirməz, vədinə xilaf çıxar" (Tirmizi, İman 14).

Əməldə nifaq çoxalınca irəlidə etiqadı nifaqa çevrilmə təhlükəsi yarana bilər. Əshabdan Hüzeyfə (r.a.) deyir ki: *"Rəsulullah (s.ə.s.) zamanında adam elə bir söz söyləyərdi ki, bu*

sözü üzündən münafiq olduğu zənn edilərdi. Halbuki mən indiki zamanda bir məclisdə eyni sözü, hər hansı birinizin dilindən on dəfə eşidirəm. Adam sözünün təhlükəsinin fərqində olmur" (Yusif Qandəhləvi, Həyatus-səhabə).

Münafiqin halını Allah-Təala Qurani-Kərimdə belə açıqlayır:

"Münafiq kişilərlə münafiq qadınlar (ikiüzlülükdə) bir-birinin eynidirlər. Onlar (insanlara) pis işlər görməyi əmr edər, yaxşı işləri qadağan edərlər. Hələ əlləri də bərkdir (xəsisdirlər). Onlar Allahı unutdular, Allah da onları unutdu. Həqiqətən, münafiqlər (Allahın itaətindən çıxmış) fasiqlərdir!" (Tövbə, 67)

Bu ayənin açıqlamasını Said Havva öz əsərində təfsilatı ilə şərh edərək deyir:

Bu ayə münafiqlərdə açıqca müşahidə edilən mənfur dörd davranışı bizə bildirir:

1. Münkəri – şər işləri əmr edərlər. Məsələn: ata-anaya işgəncə etmək, zina, içki, Allahın dinini və şəriətini tərk etməklə yanaşı, insanlara da bu mövzuda təzyiq göstərmək.

2. Yaxşılıqdan da uzaqlaşdırarlar. Bir insanın Allahı andığını, Onu zikr etdiyini görsələr is-tehza edər, bir müsəlmanın oruc tutduğunu görüncə onu ağılsızlıq və ya radikallıq, özünə zülm etmə kimi hallarla ittiham edərlər. Əgər biri xeyir yolunda bir şey etmək istərsə, buna mane olar, onu hər vəchlə bundan uzaqlaşdırmağa çalışarlar.

3. Əlləri bərkdir, xəsisdirlər. Evdə artıq qalan yeməklərini zibil qutusuna atar, bir kasıb və ya miskinə gəlincə pul verməyə əlləri gəlməz, yemək yedirtməzlər. Yetimə mərhəmət etməz, sədəqə verməzlər. Şəfqət hissindən məhrumdurlar.

4. Allahı unudarlar. Onu xatırlamaz, zikr etməzlər. Ona ibadət etməzlər. Etsələr belə bu başqalarına xoş görünərək riyakarlıq üçün olar. Bunu da istəməyərək edərlər (Said Havva, Allah Ərinin Əxlaq və mədəniyyəti, səh 266).

> *"Münafiqin əlaməti üçdür: Danışdığı zaman yalan danışar, əmanət verincə əmanətə xəyanət edər, söz verdiyi zaman yerinə yetirməz, vədinə xilaf çıxar"*
>
> (Tirmizi, İman 14).

Bütün bu xüsuslar nifaq hissi daşıyan insanlarla ünsiyyətdə ehtiyatlı və tədbirli davranmağı, onlara sirr verib dost və sirdaş kimi görməməyi biz möminlərə xəbərdarlıq edir.

Münafiq insanın insana vurduğu zərəri kiçik bir hekayə ilə bitirmək yerinə düşər.

Meşədə ağaclar bir balta tərəfindən kəsilir. Ağacın birinə balta enib qalxarkən ağac ağlayır. Digər ağaclar təsəlli üçün "ağlama, baltanın qarşısında acizliyini göstərmə!"- deyir. Ağlayan ağac: "Mən kəsildiyim üçün ağlamıram, amma baltanın sapı olan odun parçası illərdir mənim bir budağım idi. Onu yedirdim, içirdim, qonşuluq etdim, salamlaşdım, amma indi düşmənimiz olan baltaya kömək edərək mənim ölümümə səbəb olur. Mən baltanın sapının xəyanətinə ağlayıram",- deyir. Baltanın sapı olmazsa, baltanın dəmiri nə edə bilər? Dünyada balta dəmirindən daha çox baltaya sap ola biləcək taxtalar vardır...

Məryəm DƏMİR



“İŞIQ SAÇMAQ ÜÇÜN YANMAQ LAZIMDIR”

İnsanın kamala çatması üçün könül aləminin yetkinləşməsi zəruridir. Qəlbin yetkinliyi isə nəfsin xoşladığı şeyləri tərk etməyi, xoşlamadığı əziyyətlərə də qatlanmağı tələb edir. Azərbaycanımızın dahi şairi Bəxtiyar Vahabzadə nə gözəl ifadə edir:

Yaşamaq yanmaqdır, yanasan gərək,
Həyatın mənası yalnız ondadır.
Şam əgər yanmırsa, yaşamır demək,
Onun da həyatı yanmağındadır!

Hz. Mövlanə buyurur: *“Şam olmaq asan deyil. İşıq saçmaq üçün əvvəlcə yanmaq gərək”.*

Kamil insan, rəhbər, dəlil, hidayət və yol göstərən mənasını verir. Ərəb dilində mükəmməl insan mənasını verən kamil insan ifadəsi, təsəvvüf fəlsəfəsində mütəsəvvüflərin ortaya qoyduğu Allahda yox olma mərhələsində insanın çatacağı son mərhələni xarakterizə etmək üçün istifadə edilmişdir.

Kamil insan Hz. Muhammədd ir (s.ə.s.). Ancaq Onun tarixi şəxsiyyəti deyil, hələ Adəm palçıqla su arasında ikən peyğəmbər olan Muhammədd ir. Yəni həqiqəti-Muhammədiyyədir. Kamil insan varlığın və xilqətin məqsədidir. Çünki ilahi iradə ancaq onun vasitəsiylə reallaşa bilər. Əgər kamil insan olmasa, Allah bilinməzdi.

Kamil insan anlayışı daha əvvəl kamil möminin qarşılığı kimi istifadə edildiyi halda, sonradan təsəvvüfdə xüsusi bir məna qazanmışdır. Bundan başqa şeyx, mürşidi-kamil, pir, ərən və vəli sözləri ilə sinonimdir.

“Kamil mömin” anlayışı *“kamil insan”* əhatəsinin xaricində qalan kamal əhli insanlar üçün də istifadə edilir. Bələləri böyük günahlardan özlərini qoruyan, kiçik günahları da bilərək etməyən şəxslərdir.

Kamil mömin dedikdə bütün qüsur və xətalardan təmizlənmiş bir insan xatirimizə gəlməməlidir. İslamda günahsızlıq prinsipi yoxdur. Doğuşdan gələn bir günah və təqsir də yoxdur. İnsan, əlbəttə, səhv və günahdan münəzzəh deyil.

Kamil insan Haqq ilə xalq arasında bir körpü vəzifəsi yerinə yetirir. Hz. Peyğəmbər (s.ə.s.) ilə onun varisi olan kamil insanın bir xüsusiyyəti də Allahın əxlaqı ilə əxlaqlanmış olması baxımından əxlaqi ka-

mala sahib olmasıdır. Kamil insan şəriət, təriqət, həqiqət və mərifət etibarilə tam və yetkin olan adamdır. Kamil insanın sözləri doğru, işləri yaxşı, əxlaqı gözəldir, mərifət sahibi, yəni əşyanı və ondakı hikmətləri lazım olduğu kimi bilir.

İnsanın *"əhsəni-təqvim"* (ən gözəl şəkildə yaradılış) ilə yaradılması, maddi və mənəvi olaraq ən gözəl kamillik dərəcəsində olması deməkdir. Maddi və mənəvi gözəllik, istər fiziki və cismani baxımdan, istərsə də əxlaq və mənəviyyat etibarilə ruhani baxımdan insanın kamilliyə çata biləcək şəkildə yaradılmasıdır.

Belə ki, insanın təzadları birləşdirən və aləmi içində saxlayan xüsusiyyətinə Hz. Əli (r.a.) belə işarə edir:

"Dərman səndədir fərqində olmazsan
Sanarsan ki, sən sadə bir cisimsən
Dərdin də səndəndir, lakin bilməzsən
Halbuki səndə durulmuş ən böyük aləm".

İrfan əhli insanı *"aləmin özü"* olaraq görmüşlər. Şeyx Qalib də belə deyir:

"Yaxşı bax zatına kim zübdəyi-aləmsən sən,
Mərdümi-didəyi ekvan olan adəmsən sən".

İrfan əhlinə görə insanın bədəni ərz (yer üzü), sümükləri dağ, ilikləri mədən, daxili boşluğu dəniz, bağırsaqları çay, içyağı bataqlıq, damarları axar sular, üns duyğusu ünsiyyət və mədəniyyət, vəhşilik duyğusu xaraba, tənəffüsü küləklərin əsməsi, söz söyləməsi də göy gurultusuna bənzəyir.

İnsanın gözəlliyi və əhsəni-təqvim sirrinə məzhər olmağı bu aləmin özü dəyərində olmasına görədir. İnsanın bir maddəsi, bir mənası, bir cəsədi və bir də ruhu vardır.

Quran mütləq ifadələrlə insanı daima zəif və Allaha möhtac, torpaqdan yaradılmış, bir ümmət ikən ixtilafa düşüb dağılan, çox tələskən, üsyana meyilli və məğrur, ərköyün və nankor, bəzən də cahil və zalım kimi sifətlərlə anmışdır.

İnsan Mövlanənin dediyi kimi mələk və heyvan arası bir varlıqdır. Mələkdəki ağıl, heyvandakı nəfs və şəhvət insanda eyni anda vardır. Buna görə insan həm xeyirə, həm də şərə meyilli bir varlıqdır. Ya da bir başqa ifadəylə insandakı ruh və ağıl mələklə, nəfs şeytanla, cəsəd də heyvanla ortaq vəsflərdir.

Kamil bir möminin insanlarla əlaqələrində ən əhəmiyyətli xüsusiyyəti ədalət və ehsandır. Nümunəvi şəxsiyyət Hz. Peyğəmbərin göstərdiyi şəkildə İslamın gözəlliklərini ədəblə yaşamaq lazımdır. Ədəb gözəl əxlaqdır. Mövlanə: "Heyvan ilə insan arasındakı fərq ədəbdir",- deyərək bu həqiqəti vurğulamışdır. Necə ki, şair də belə deyir:

"Ədəb bir tac imiş nuri-Xüdadan,
Gey o tacı, əmin ol hər bəladan".

Kamil mömin demək, cəmiyyət içində insanı əxlaqi baxımdan yaralayacaq və başqalarının nəzərində alçaldacaq dedi-qodu, qeybət, sui-zənn, böhtan, istehza kimi əxlaqi mərəzlərdən uzaq durmaq deməkdir. Qardaşlıq duyğularını zədələyən, birlik və bərabərliyi pozan rəftarlardan çəkinməkdir.

Kamil bir möminin ürəyi Rəbbimizə, iki cahanın günəşi Peyğəmbərimizə (s.ə.s.), insanlığa və hətta bütün məxluqata qarşı sevgi və məhəbbət ilə dolu olmalıdır.

Yaxşı bir insan və mömin bir qul Rəbbimizin əmrlərini yerinə yetirməli, Peyğəmbərimizin, əhli-beytinin, səhabələrinin və irfan əhli könül dostlarının izindən getməlidir. İnsan kamil bir mömin ola bilmək üçün eşqlə və şövqlə səy göstərməli, saf və təmiz bir könüllə də dualarında Rəbbinə niyaz etməlidir.

(Bu yazı hazırlanarkən, TDV Ensiklopediyası, Möhtərəm Osman Nuri Topbaş və Prof. Dr. Həsən Kamil Yılmaz bəyin yazılarından istifadə edilmişdir).

Fatimə ZƏHRA



İslamın gülər üzü: Kamil mömin

Rəvayətə görə İsa əleyhissalam dərisində cüzam olan və iki gicgahı çökmüş bir insana rast gəlir. O insan xəstəliklərinə fikir verməyərək:

"Ey Rəbbim, sənə sonsuz həmd olsun ki, yaratdıqlarının çoxunu xəstəliklərə düçar etdiyin halda məni dərddən xilas etdin",- deyirdi.

İsa (ə.s.) həmsöhbətinin fikirlərini yoxlamaq məqsədilə ona:

–"Ey insan! Allahın səndən yox etdiyi hansı dərd vardır?"

Xəstə belə cavab verir:

–"Ey Ruhullah! Ən pis xəstəlik və bəla qəlbin Haqdan qafil və məhrum olmasıdır. Şükür olsun, Allah bunu məndən uzaq etmişdir. Allah-Təalanın qəlbimə verdiyi mərifətullah sevinci içərisindəyəm. Ondan başqa dünya nemətlərini görmürəm".

Allah-Təalanın «əhsəni-təqvim» (ən gözəl şəkildə yaradılış) üzrə yaratdığı insanoğlu kainatın özəyi, toxumu kimidir. Allahın bütün sifətlərindən az və ya çox nəsib almış tək varlıq odur və onun varlıqların ən şərəflisi olaraq vəsf edilməsinin hikməti də budur.

Buna görə o, ucaların ən ucasına yüksəldən cəmali sifətlərlə zəngin olduğu qədər, insanı aşağılara düşürən mənfiliklərə də mənsubdur. İnsan həyatı bu iki qütb arasındakı iki nöqtədə qərar tutmağa çalışan bir səhnədir. Bu gerçək kainatdakı oxşar savaşın "insan" deyilən "kiçik kainat"dakı təcəllisidir. İnsanı insan edən əsl xüsusiyyət bu mübarizədən sonra əsl mirvarini qoruyub

saxlamağı bacarmasıdır.

Allah-Təalanın bizdən istədiyi *"kamil insan"* modeli Rəsulallahın (s.ə.s.) mübarək şəxsiyyətində özünü büruzə verirdi. Buna görə kamil möminlər oturuşuna, duruşuna, yerişinə, gülüşünə qədər hər hərəkətini Quran və sünnəyə görə müəyyən etməlidirlər. Haqq dostu kamil insanların hərəkətləri ədəb və nəzakət təlimidir.

Dinin qayəsi zərif insanlar yetişdirməkdir. Kamil möminlər gülər üzləri ilə bütün varlıqları salamlayarlar. Onların könülləri bütün yaradılışın üzünə bir pəncərə kimi açılmışdır. Kamil möminlər açan çiçəklər, ötən quşlar, tumurcuqlayan ağacların meyvələri qədər incə ruhlu, comərd olurlar.

Fərasətli kamil möminlər baş verən hadisələri axirət pəncərəsindən seyr edərlər. Buna görə onların iman eşqi qarşısında dünyadakı əza və cəfaların sözlə deyiləcək qədər belə dəyəri yoxdur. Onlar dünyanı axirət tarlası bilərlər, Cənnətə girənə qədər heç bir xeyir işə doymazlar.

Kamil möminlər din qardaşının sevinci ilə sevinir, kədəri ilə kədərlənirlər. Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) bunu bir bənzətmə ilə belə nəql etmişdir:

"Möminlər bir-birini sevmək və mərhəmət etmək xüsusunda bir vücuda bənzəyirlər. Vücudun bir üzvü xəstə olduğu zaman digər üzvlər də bu səbəbdən yuxusuzluğa və qızdırmalı xəstəliyə tutularlar" (Buxari, Ədəb, 27; Müslim, Birr, 66).

Kamil möminlərin din qardaşlarına duyduqları məhəbbətin əsas məqsədi Allahın rizasına qovuşa bilməkdir. Din qardaşının duasından istifadə etmək, onunla ülfət və ünsiyyət qurmaqdakı tək niyyət Allaha yaxın bir qul ola bilməkdir.

Kamil möminlər zahirən insanlardan gəlibmiş kimi görünən bəlaların əslində Allahdan olduğunu bilirlər və bunun imtahan olduğunu dərk edib səbirlə bu imtahana dözürlər.

Allah-Təala çox əfv edəndir. Kamil möminlər də *"Bağışlamağı bilməyən bağışlanmaz"* düşüncəsiylə ilahi əfvə layiq olmaq üçün Allah-Təalanın qullarına qarşı əfvedici davranırlar.

Özünə qarşı edilən haqsızlığa göz yumaraq incimədən əfv etməyi bacarmaq qəlbin yetkinliyinin şah əsəridir və ən böyük mənəvi qəhrəmanlıqdır.

Kamil möminlər şükrün sadəcə rahatlıq zamanlarına xas bir ibadət olmadığını bilirlər. Onlar başlarına gələn imtahanlara görə şikayət etmək əvəzinə, bundan daha ağırından qoruduğu üçün Allaha şükür edirlər.

Onların düşüncəsi yaradılanların sevinc və səadətidir.

Bir qarışqanı incitməkdən belə qorxacaq qədər könülləri mənəvi tərbiyə ilə yoğrulmuşdur. Qəlbləri şəfqət və mərhəmətlə doludur. Bərəkətli yağış kimi könül bağçalarını çiçəkləndirirlər.

Onlar hər kəsə mərhəmət nəzəriylə baxaraq günahkar insan olsa belə, ondan üz çevirməzlər. Əksinə, onun tövbə etməsi üçün dua edərlər.

Kamil möminlər səbirli, təbəssüm edən, insanların dərdlərinə dərman olan kimsələrdir.

Məqbul sayılan bir təbliğ üçün də Quran və Sünnənin hikmətləri ilə yoğrulmuş həssas bir könlə və İslamın gülər üzünü əks etdirən təbəssümlü üzə sahib olmaq şərtdir.

Rəbbim hər birimizi yaradılan hər şeyə qarşı şəfqətli, mərhəmətli, təbəssümlə yanaşa bilən incə ruhlu kamil möminlərdən etsin. Qəlblərimizdən iman məhəbbətini, üzümüzdən İslamın gülər üzünü əskik etməsin. Amin!

Xədicə ŞAHİN

Könüllərimizin şəfası - SALAVAT!



Çox salavat gətirmək bərəkətlidir;
Dərdi, qəmi və problemləri aradan qaldırar.
Hər şeyin önünü açar, ruzini çoxaldar.
Xəstəliyə şəfa olar, qəlbə səfa.

Salavatın fəziləti haqqında hədislər oxusaq da bəzən təkrar-təkrar xatırlatmağa möhtac bir varlığıq. Peyğəmbərimizin vəfatında Hz. Ömər (r.a.) kədərdən özünü itirdiyində, Hz. Əbu Bəkir (r.a.): ***"Muhammməd ancaq bir peyğəmbərdir. Ondan əvvəl də peyğəmbərlər gəlib-getmişlər. Əgər o, ölsə və ya öldürülsə, siz gerimi dönəcəksiniz? (Dininizdən dönəcək və ya döyüşdən qaçacaqsınız?) Halbuki geri dönən şəxs Allaha heç bir zərər yetirməz. Lakin Allah şükür edənlərə mükafat verər",*** - Ali İmran surəsinin 144-cü ayəsini oxumuşdur. Hz. Ömər (r.a.) *"Vallah, o günə qədər bu ayəni sanki eşitməmişdim! Onu Əbu Bəkirdən dinləyincə dəhşət içində qaldım. Ayaqlarımın üzərində dayana bilmədim. Dizlərim titrədi və yerə yıxıldım"*,- demişdir. Necə Hz. Ömər Ali İmran surəsinin bu ayəsini Hz. Əbu Bəkirin ağzından eşitdiyində daha yaxşı qavramışsa, bəzən bir mesaj və ya bir söz əvvəldən duyulmuş ayə və ya hədislərin daha yaxşı anlaşılmasına səbəb ola bilər. Eynilə dəyərli müəllimimiz İbrahim Ədhəm Cəbəcioğlunun yuxarıda göndərmiş olduğu Cümə mesajı kimi. Salavatın dərdlərə dərman olmasına inancımız daha da qüvvətləndi. Bu mesaj gəldikdən sonra yanıma gəlib dərdlərini anladan hər kəsə ilk söylədiyim söz *"salavat gətir"* tövsiyəsi oldu. Verdiyi dərmanların nəticəsini öyrənməyə maraq edən həkim kimi sonrakı görüşlərimizdə də "necədir, faydasını gördünmü?" - deyə təkrar soruşuram. Hamısı də "bəli, çox rahat oldum" deyirlər. Təbii ki, peyğəmbərimiz nə söylədisə doğrudur.

Allah-Təala Nəbisinə salavat gətirən qulunun işlərində ona kömək edər və onun həm dünya, həm də axirət kədərlərini aradan qal-

dırar. Übey ibn Kab (r.a.) deyir ki:

"Həzrəti Peyğəmbərə (s.ə.s.):

-Ya Rəsulallah! Mən Sənə çox salavatı-şərif gətirirəm. Görəsən, bunu nə qədər etməliyəm?,- deyə soruşdum.

-Dilədiyin qədər et, - buyurdu.

-Dualarımın dörddə birini salavatı-şərif ayırsam uyğun olarmı? - deyə soruşdum.

-Dilədiyin qədərini ayır. Amma daha çox etsən sənin üçün xeyirli olar, - buyurdu.

-Elə isə duamın yarısını salavatı-şərifəyə ayıraram, - dedim.

-Dilədiyin qədər et. Amma daha çox etsən sənin üçün xeyirli olar, - buyurdu. Mən yenə:

-Bu halda üçdə ikisi bəs edərmi? - deyə soruşdum.

-İstədiyin qədər. Amma artırsan sənin üçün yaxşı olar,- buyurdu.

Elə isə duaya ayırdığım zamanın hamısında Sənə salavatı-şərif gətirsəm necə olar? - deyincə:

-"*O halda Allah bütün çətinliklərini aradan qaldırar və günahlarını bağışlayar,* - buyurdu" (Tirmizi, Qiyamət, 23).

On altı yaşlarında lisey şagirdi bir qızımız intihara təşəbbüs edir. Şükür ki, qısa zamanda müdaxilə edildiyi üçün xilas olunur. Çarəsiz qalan ailə söhbət etməyim üçün məni dəvət etdiklərində qızcığaz pərişan halda idi. Gözlərinin işığı sönmüş, üzü solmuş, ümidini itirmiş bir halda idi. İlk anda nə söyləyəcəyimi bilmədim. Əvvəldən tanış olduğumuz üçün havadan, sudan danışıb ayrıldıq. Sonrakı görüşümüzdə bir az özünə gəlmişdi. Bu görüşümüzdə yalnız onu dinlədim. Qızcığaz "Tamamilə ümidimi kəsmiş bir haldaydım. O an çəkdiyim əzab mənə axirətdə çəkəcəyim əzabın yanında qat-qat böyük göründü və canıma qıymaq istədim. Amma indi nə qədər başım darda qalırsa qalsın, əsla, canıma qıymaram", - deyərək o anları danışdı. Getməzdən əvvəl ona da gələn həftəyə qədər tez-tez salavat gətirməsini söylədim. Razılaşıb ayrıldıq. Sonrakı görüşümüzdə "necə idi, tapşırığını yerinə yetirə bildinmi?" - deyə soruşanda salavatı çox zikr etdiyini söylədi. "Nələr hiss etdin?" - deyəndə isə, "salavat daralan qəlbimi rahatladır. Əvvəllər qəlbim daralanda 10-a qədər sayırdım. İndi salavat gətirirəm və bir rahatlıq hiss edirəm. Sanki ürəyim sıxılanda elə bilirəm nəfəsim kəsilir. Salavat nəfəs almağımı asanlaşdırır".

Qırğızıstanda yaşanmış bir hadisəyə də diqqətinizi çəkmək istəyirəm:

Olqa adında yaşlı rus qadın həkim vardı. Axısqa türklərindən bir ailə bu həkimlə tez-tez görüşürdü. Mövzu dindən açılanda həkim xanım "mən əvvəllər heç bir dini qəbul etmədən yaşadım. Ailəm xristian idi. Xristianlıqda ağlıma yatmayan bir çox təzadlarla qarşılaşdım. Ətraf mühitin təzyiqi ilə 50 yaşımda vəftiz (İsaya iman edib İncili Tanrı sözü olaraq qəbul edən adam vəftiz olur) oldum",- deyə həyatından bəhs edir. Türk ailə davamlı olaraq ona İslamı izah edir, rus dilinə çevrilmiş "Altınoluq" jurnalı və bir çox kitablar verir. Qadın "İslam dini çox xoşuma gəlir", - deyir. İslamı qəbul etmir, amma bir gün türk qadına belə deyir: "Mən hər zaman yanımda bir söz gəzdirirəm, o sözü çətinliyə düşündə oxuyuram, çətinliyim aradan qalxır, sıxılanda oxuyuram rahatlayıram". Qadına maraqlı gəlir və yazılı kağızı oxuduğunda salavatın yazıldığını görür. "Altınoluq" jurnalını oxuyarkən salavatı görmüş və oxuyanda mənasını bilmədiyi halda bu sözlər qadına çox təsir etmiş, bir kağıza yazıb yanında gəzdirməyə başlamışdır. Hər zaman çətinliyə düşdüyündə salavatı oxuyub rahatlayır. İnşallah rus qadın salavatı-şərif hörmətinə iman neməti ilə şərəflənər.

Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) bizim üçün həyatında da, vəfatında da, bu dünyada da, axirətdə də rəhmətdir, bərəkətdir. Çətinliyə düşdüyümüzdə kimə və nələrə sarılacağımızı yaxşı bilsək, dərdimizə dərman taparıq. Xəstə könüllərimizin şəfası, dərdlərimizin dəvası üçün Allahummə salli alə seyyidina Muhammədin və alə alihi və sahbihi və Barik və Səllim...

İlhamə QURBANLI

Qurani-Kərim tərcümələrinin tarixi və səbəbləri



Səmavi kitabların sonuncusu olan Qurani-Kərim ərəblərin içindən seçilmiş bir peyğəmbərə nazil olduğuna görə ərəb dilində olması da təbiidir. Lakin bu kitab tək ərəblərə deyil, qiyamətə qədər gələcək bütün insanlara müraciət etməkdədir. Qurani-Kərimi təkcə ərəblərə aid hesab etmək İlahi rəhmətdən digər millətlərin məhrum qalması demək olardı ki, bu da elə Qurani-Kərimin özünə zidd bir fikirdir. Çünki bu kitabda Allah ey ərəblər deyil, ey insanlar deyə müraciət edir. Bütün insanların ərəbcəni öyrənmək, anlamaq kimi imkana sahib olmadıqları səbəbindən Qurani-Kərimin başqa dillərə çevrilməsi zəruri idi. Eyni zamanda bir neçə ayə (İbra-him 14/4; İsra 17/15; Şuara, 26/208; Qasas, 28/59) bu kitabın tərcümə edilməsinin lazımlılığını ifadə edir. Qurani-Kərimin təbliği vacib olduğu üçün ərəblərdən başqa insanlara çatdırılmasının da ən optimal yolu tərcümədir. Hz. Peyğəmbər (s.ə.s.) bəzi davranışları ilə Quranın tərcüməsinin gərəkli olduğunu göstərmişdir. İçində ayələrin olduğu məktubların Bizans, İran, Həbəşistana göndərilərkən tərcümə olunacağı aydın idi. Zeyd ibn Sabitə xarici dil öyrənməsini əmr etməsi, Salman Farisin Fatihəni farscaya çevirməsinə mane olmaması da bu xüsuslardandır.

Allah kəlamı olan Qurani-Kərimin əsl mənasını daşıyacaq şəkildə gerçək bir tərcümənin mümkün olmadığı da nəzərə alınmalıdır. İstənilən bir əsərin heç bir şey itirmədən tərcüməsi mümkün olmadığı halda Allahın kəlamı olan bu kitabın fəsahət, bəlağət, məna və üslubca başqa dilə çevrilməsi imkan xaricindədir. Lakin yenə də bu onun çevrilərək başqa dilli insanlara çatdırılması üçün əngəl deyildir. Çünki ilahi mesaj dilindən asılı olmayaraq bütün insalara çatdırılmalıdır. Tərcümə füsunkar bəlağəti özündə əks etdirə bilməsə də məlum mənaları ifadə edə bilir.

1998-ci ildə Qum şəhərində yayımlanan "Tərcümani-Vahiy" dərgisində statistik araşdırma nəticəsində Qurani-Kərim aşağıdakı dillərə tərcümə edilmişdir: Azərbaycan dili - 12 dəfə, Albaniya – 5, Alman – 13, Urdu - 98, Erməni - 2, Özbək - 3, İspan- 17, İndonezya - 13, İngilis - 74, Uyğur - 1, İtalyan - 10, Birma - 2, Baltik - 1, Bosniya - 4, Benqal - 25, Portuqal - 1, Pəncap - 1, Tatar - 2, Tamil - 8, Tailand - 4, Türkmən - 4, Türk - 58, Çex - 1, Çin - 10, Danimarka - 3, Rus - 11, Roman - 1, Yapon - 3, Süryani - 1, Seneqal - 1, İsveç - 7, Somali - 1, Fars - 92, Fransız - 29, Fin - 2, Qırğız - 1, Qazax - 4, Kürd- 8, Koreya – 2, Kəşmir - 3, Latın - 1, Malay - 4, Macar - 1, Norveç - 1, Vyetnam - 1, Holland - 4, Hindistan – 3, və Yunan – 2 dəfə.

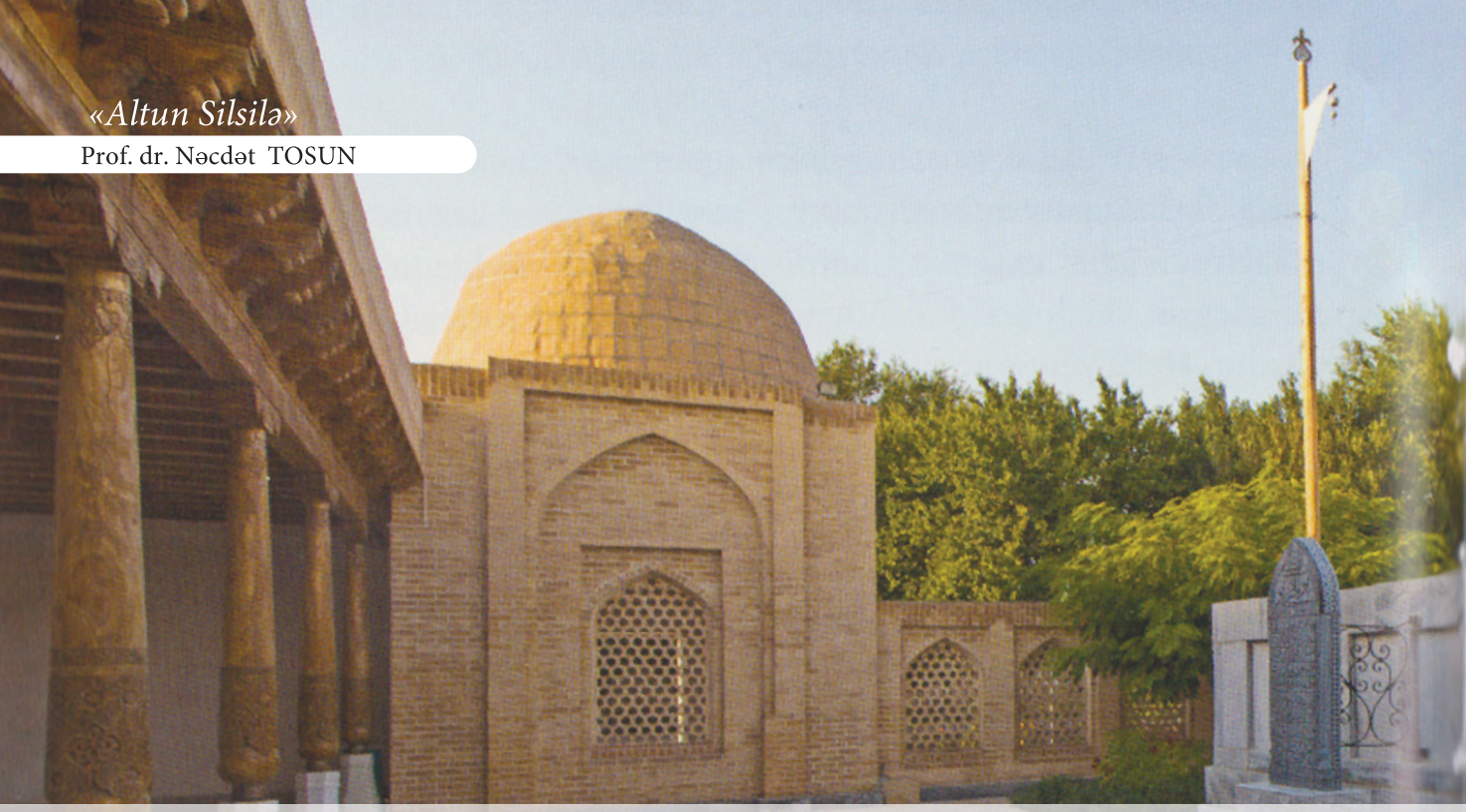
Lakin dediyimiz kimi Quranın tərcümə tarixi islamiyyətin ilk dönəmlərinə qədər gedib çıxmaqdadır. Cəfər ibn Əbu Talibin Nəcaşinin hüzurunda oxuduğu ayələrin Nəcaşi tərəfindən anlaşılması mümkün olsa da (onun ərəbcəni bildiyi deyilir) ətrafındakıların - saray əyanlarının anlamaları üçün o ayələr tərcümə edilmiş olmalı idi.

Qaynaqlarda bildirilən məlumatlara görə ilk tərcümə Mötəzilə alimi Əbu Ali əl Cübbəiyə (916-cı il) aid tərcümədir ki, bu da fars dilinə yaxın dil olan Huzistan dilində olmuşdur. Lakin bu tərcümənin günümüzə çatıb-çatmadığı məlum deyil.

Müsəlman dünyasında edilmiş tərcümələrdə məqsəd Quranın təbliği və anlaşılmasını təmin etmək olsa da, Xristian dünyası Quran tərcümələrində tamamilə başqa məqsəd güdmüşlər. İlk öncə bu tərcümələrin tarixinə nəzər salaq:

Qeyri-müsəlmanların Qurani-Kərimlə maraqlanmalarının tarixi kökləri çox qədimdir. Onların Qurani-Kərimə maraqları əslində onu rədd etmək, xristian dünyasında gözdənsalmaq adına edilmişdir. İlk olaraq latın dilinə tərcümə edilən Qurani-Kərim sonra italyan, bu dildən alman dilinə, ordan isə digər avropa dillərinə çevrilmişdir. Hətta daha irəli gedərək işğal etdikləri müsəlman ölkələrin və müsəlman olmayanların da dillərinə tərcümə etmişlər. Əsas hədəf kimi Quranın Allah kəlamı deyil, Hz. Muhammədin (s.ə.s) düşüncələrindən ibarət olduğu təlqin edilmişdir. Guya Hz. Muhammədin (s.ə.s) vəfatından sonra Quranın bir hissəsinin yoxa çıxması, bəzi yerlərinin ixtisar olunması fikrini də təbliğ etmişlər. Hətta tərcümələrdə bilərəkdən məna və sözləri çaşdırıcı qarmaqarışıq hala gətirmişlər. Surələrin ardıcıllığı da bilərəkdən pozulmuş, sıralanma qarışıq vəziyyətə gətirilmişdir. Bu cür tərcümələrə görə bəzi tərcüməçilər adlarını verməkdən çəkinərək sadəcə baş hərfləri yazmağı uyğun görmüşlər. Mütərcimin adının yerinə sadəcə hərf qoyulması adət halını almış, sonrakı dönəm tərcüməçilərin də bir çoxunun adı gizli qalmışdır. Bu cür tərcümələrdən biri də adı bəlli olmayan və ilk dəfə ingilis dilinə çevrilmiş bir neçə surədir. (Ardı gələn sayımızda)

Prof. dr. Nəcdət TOSUN



Muhammməd Baba Səmasi (q.s.)

O, Buxaranın Ramitən qəsəbəsinin Səmasi kəndində doğulub. Atası Seyyid Abdullahdır. Gəncliyində elm ilə məşğul olan Muhammməd Baba Səmasi atasının tövsiyəsi ilə Mahmud Əncirfağnəvinin təhsilinə yönlənmiş, o da onu öz xəlifəsi olan Əli Ramitəniyə həvalə etmişdir. Muhammməd Baba Səmasi təsəvvüfi təhsilini tamamlayıb onun xəlifələrindən biri olmuşdur. Sonra Buxara yaxınlığındakı Səmasi kəndinə qayıdıb xalqı irşad etmişdir.

İki oğlu var idi. Böyük oğlu məczub birisi idi. Digər oğlu Xacə Mahmud isə Səmasinin xəlifələrindən idi.

Mənəvi söhbətlərin ən önəmli şərtini belə ifadə edirdi:

"Həyası olan insan söhbətlərdə hər sözdən özü üçün dərs çıxarmağı bacaran insandır".

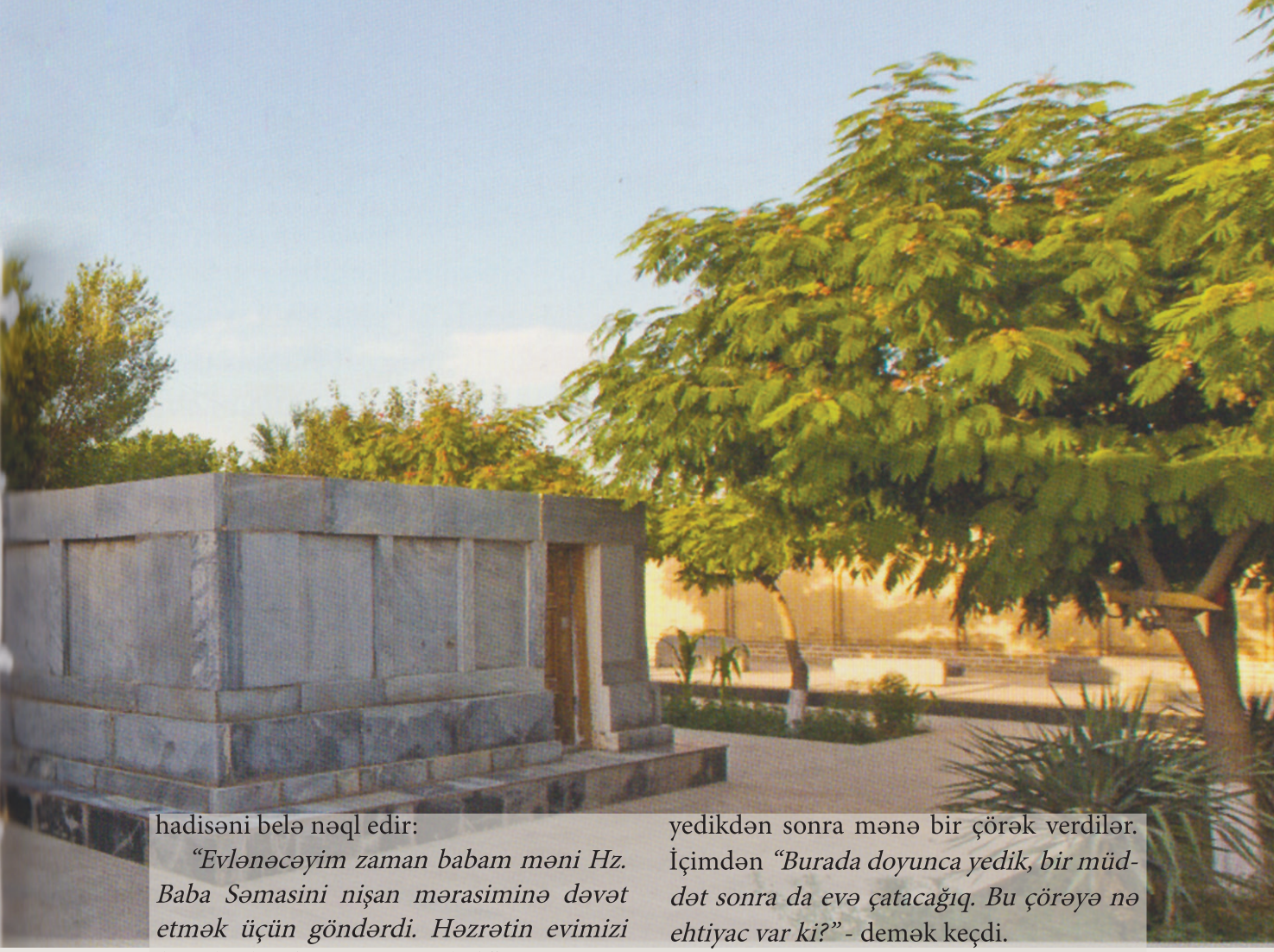
Rəvayətə görə Bahaəddin Nəqşibənd doğulmadan öncə Muhammməd Baba Səmasi bəzi müridləri ilə Qəsri Hinduvandan keçərkən:

"Bu torpaqlardan bir igidin qoxusu gəlir. Yaxın zamanda Qəsri Hinduvan Qəsri Arifan olacaq" demişdir. Bəhaəddin hələ 3 günlük ikən Baba Səmasinin Qəsri Hinduvana gəldiyini eşidən babası kiçik Bəhaəddinin sinəsinə bir hədiyyə qoyub şeyx Səmasinin hüzauruna apardı. Uşağı görən Səmasi:

"O bizim oğlumuzdur. Onu qəbul etdik" və müridlərdən olan Əmir Külala:

"Sizə daha öncə bir neçə dəfə bu torpaqlardan keçərkən bir igid qoxusu gəlir" demişdim. Buraya gələrkən də bu qoxu artmış, o igid doğulub yəqin ki, deyə düşünmüşdüm. O igid dediyim bu uşaqdır. "Əsrin mürşidi olacağına ümid edirəm" dedi və Bəhaəddinin təsəvvüfi tərbiyəsini Əmir Külala həvalə etdi.

Hz. Bəhaəddin Nəqşibənd təqribən 18 yaşına gəlincə babası onu evləndirmək istədi və onu Səmasi kəndinə göndərib Hz. Baba Səmasini Qəsri Arifana dəvət etməsini istədi. Hz. Bəhaəddin (q.s.) bu



hadisəni belə nəql edir:

"Evlənəcəyim zaman babam məni Hz. Baba Səmasini nişan mərasiminə dəvət etmək üçün göndərdi. Həzrətin evimizi bərəkətləndirməsini arzuladı". Hz. Səmasi ilə müşərrəf olduğum zaman müşahidə etdiyim ilk kəramət bu idi:

O gecə dinlədiyim söhbətin feyziylə məndə bir hal baş vermişdi. Qalxıb məscidə getdim, iki rükət namaz qılıb başımı səcdəyə qoydum, Allaha yalvardım. O an dilimdən bu dua çıxdı:

"İlahi! Bəla yükünü çəkmək, sıxıntılara qatlanmaq və məhəbbətin üzüntüsünə dözə bilmək üçün mənə güc-qüvvət ver!"

Səhər açılanda Hz. Baba Səmasinin hüzuruna getdim. Belə dedi:

"Övladım, duada belə demək lazımdır: "İlahi, bu zəif qulunu sənin razı olduğun işlərdə müvəffəq et!" Əgər Allah-Təala bir dostuna bəla göndərirsə, ona lazımi qüvvəti də lütf və inayəti ilə ehsan edər, hikmətini ona açıqlayar. İnsanın bəla istəməsi doğru deyildir. Ədəb və hörmətdə qüsur etməmək lazımdır".

Daha sonra yemək hazırlandı. Yeməyi yedikdən sonra mənə bir çörək verdilər. İçimdən *"Burada doyunca yedik, bir müddət sonra da evə çatacağıq. Bu çörəyə nə ehtiyac var ki?"* - demək keçdi.

Yol aldıq. Mən də hörmət xatirinə arxada yeriyirdim. Fikrimdə nə zaman anlaşılmazlıq baş qaldırsa, *"Övladım, qəlbi lazımsız düşüncələrdən qorumaq lazımdır",*- buyurardı.

Yolüstü sevənlərindən birisinin evinə qonaq oldu. Ev sahibi onu hörmətlə qarşıladı. Ev sahibinin bikef olduğunu gördü:

"Düzünü de, nə isə baş verib?"- deyə soruşdu. Ev sahibi də:

"Bir az qaymaq var, ancaq yanına qoymağa çörəyim yoxdur",- dedi. Hz. Səmasi mənə üz tutub:

"O çörəyi gətir. Gör necə işə yaradı",- dedi.

Baba Səmasi Qəsri Arifana etdiyi bu ziyarətdən sonra çox yaşamayıb vəfat etdi. Vəfatıyla bağlı ən dəqiq tarix hicri 734 (1333)-cü il olaraq qeydə alınır. Qəbri Özbəkistanda Buxara yaxınlarındakı Ramitənin Səmasi kəndindədir.

Osman Nuri TOPBAŞ

İNSANI KAMALA ÇATDIRAN ELM

İnsanın əbədi səadətdə uğur qazanması əldə etməsi üçün elm zəruridir. Lakin bu elm qulu təqvaya istiqamətləndirərək mərifətullaha aparar. Çünki ayəyi-kərimədə buyurulur:

"... Allahdan Öz bəndələri içərisində ancaq alimlər qorxarlar..." (Fatir, 28)

Bu ilahi bəyandan da aydın olduğu kimi, ürəkdə Allaha qarşı qorxu və təqva hisləri oyandırmayan, Cənabı-Haqqın qüdrəti qarşısında insanın öz *"heçlik", "yoxluq"* və *"acizliyini"* dərk etdirməyən bir elm, Haqq qatında yüksək fəzilətindən bəhs edilən elm deyildir.

Elm, insanı kainatda var olan hər şeyi Cənabı-Haqqın adıyla oxumağa istiqamətləndirməlidir. İslamın insana çatdırmağa çalışdığı xüsusiyyət olan "Rəhmət İnsanı" həssaslığı qazandırmalıdır. Əlindən və dilindən bütün məxluqatın fayda gördüyü bir könül insanı olmağa sövq etməlidir.

Bu səbəbdən müasir insanın anladığı şəkildə, yalnız məlumatları zehində saxlamaq elm təhsili deyil. Həzrəti Mövlanə elmin məlumat hamballığından ibarət olmadığını və belə bir elmin insanı əbədi qurtuluşa çatdırmayacağını bu ifadələri ilə nə gözəl izah edir:

"Sırf zahiri yöndə alim olanlar, sahələrinə görə həndəsə, astronomiya, həkimlik və fəlsəfənin incəliklərini bilirlər. Bilirlər, amma bunlar göz açıb bağlayana qədər gəlib keçən bu fani dünyaya aid məlumatlardır. Bunlar insana yeddinci qat göyün üstünə, yəni meraca çıxacaq yolu göstərə bilməzlər".

"Allah yolunu və o yolun çatacağı mənzillərin məlumatını nəfslərinə məhkum qafillər bilməzlər! Allah yolunu ancaq könül əhli olan ariflər, ağılları ilə deyil, könülləri ilə bilərlər!"

Demək ki, elm onu istifadə edənlərin qəlb halına görə faydalı və ya zərərli ola bilən, iki uclu bir bıçaq kimidir. Xeyirə istifadə edilə biləcəyi kimi, şərə də alət edilə bilər.

Məsələn, Qurani-Kərimdə ibrətli qissələri nəql edilən Harun, Bələm ibn Baura və bənzər bədbəxtlərin haqq yoldan azmaları elmdən məhrum olmaları səbəbiylə olmamışdır. Çünki onlar da elm sahibi idilər. Lakin bildikləri elm xüsusunda *"təqva"* sahibi deyildilər.

Unudulmamalıdır ki, insanı Haqq qatında məqbul edən dini təhsil nəticəsində aldığı diplom deyil, ürəyindəki təqvasıdır. Könüldə təqva həssaslığı yoxsa, elm, sahibinə heç bir fayda təmin etməz. Çünki hal və davranışlarında təqva təzahürləri olmayan bir alimin elmi, İblisin elmindən fərqsizdir. Çünki İblis də yüksək bir elm sahibi idi.

Lakin təqvadan uzaq olan bu elmi ilə Allah qatındakı mövqeyini mühafizə edə bilmədi. Əksinə, bu elm onu qürur və təkəbbürə sövq etdi. Eqoizmini artırdı. Beləcə, dəlalətə düşərək Allahın lənətinə düçar olmasına səbəb oldu. Yəni İblis elmini fitnəyə və azğınlığa sərmayə etdi.

Gənc səhabələrdən Muaz (r.a.) belə nəql edir:

"Rəsulullah (s.ə.s.) təvaf edərkən Ona yaxınlaşdım və:

"İnsanların hansı ən şərlisidir?" - deyə soruşdum.

Peyğəmbərimiz bu suala cavab olaraq:

"Allahım (bizi) bağışla! (Ey Muaz) sən şərdən deyil, xeyirdən soruş!" - buyurduqdan sonra sözlərinə belə davam etdi:

"İnsanların ən şərliləri ən şərli alimlər, ən xeyirliləri da ən xeyirli alimlərdir" (Darimi, Müqəddimə, 34; Təbərani, Müsnəduş-Şamiyyin, I, 258).

Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) digər bir hədisi-şərifində də belə buyurmuşdur:

"(Zahir və batinini kamil etmiş, elmini irfan halına gətirmiş) alimlər, peyğəmbərlərin varisləridir" (Əbu Davud, Elm, 1).

Elm sahibinə yaraşan, elmini əməllə ortaya qoymaq, ixlas və təqva şüuru içərisində onu həyatına tətbiq etməkdir. Çünki bir kimsədə elm var, lakin əməl yoxdursa, ya da elm və əməl var, lakin ixlas və təqva yoxdursa, hər iki vəziyyətdə də aqibət ziyandadır.

Səhabəyi-kiramdan Yezid ibn Sələmə əl-Cufi (r.a.) bir gün Peyğəmbərimizin (s.ə.s.) hüzuruna çıxaraq soruşur:

- *"Ey Allahın Rəsulu! Mən Sizdən bir çox hədis eşitdim. Lakin sonradan eşitdiklərimin, əvvəldən eşitdiklərimi unutduracağından qorxuram. Mənə (hamısının yerini tutacaq qədər) geniş məzmunlu bir söz söyləyin!"*

Bunun üzərinə Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) bu qarşılığı verir:

"Bildiklərin barəsində Allaha qarşı müttəqi ol! (Bu sənə yetər)" (Tirmizi, Elm, 19/2683).

Çünki təqvadan məhrum bir könlün, irfandan nəsibi ola bilməz. Həzrəti Mövlanənin buyurduğu kimi:

"Çox alim vardır ki, irfandan nəsibi yoxdur. Elmi əzbərləmişdir, amma Allahın sevdiyi bir dostu ola bilməmişdir!"

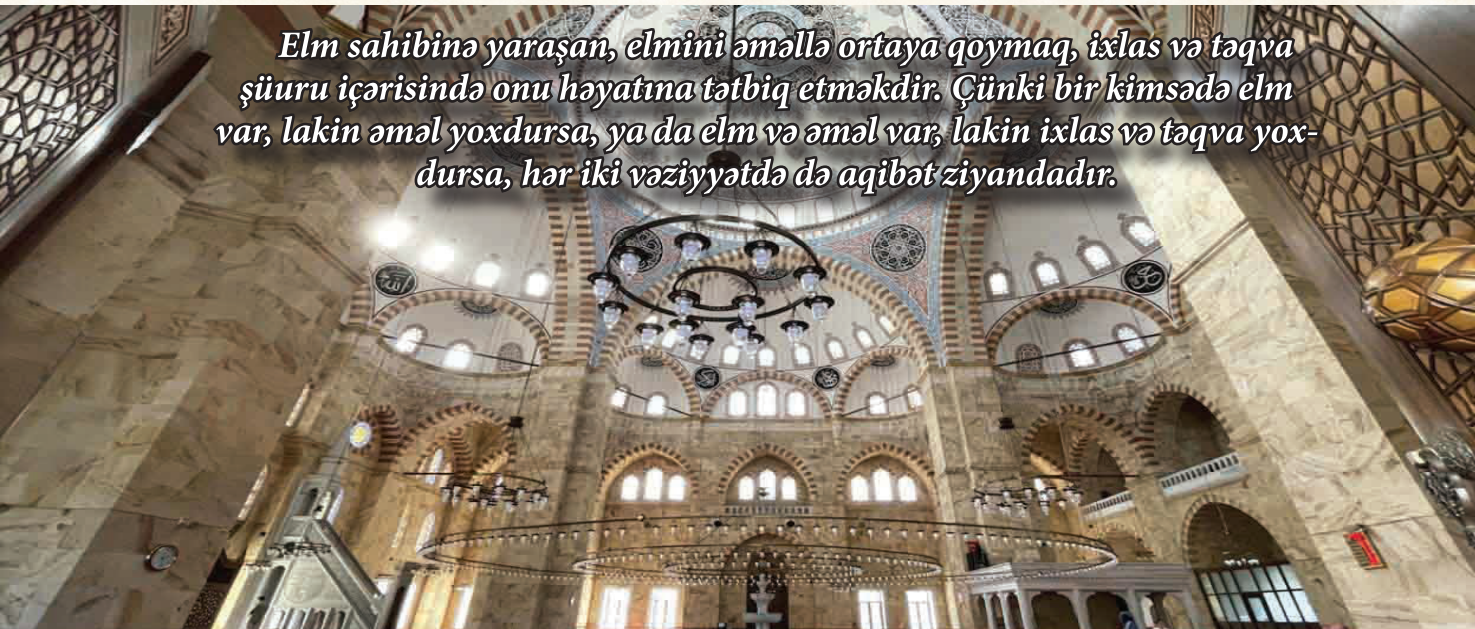
Yəni elm onları Allaha yaxınlaşdıracağı yerdə, uzaqlıqlarını artıran bir qəflət pərdəsinə çevrilmişdir.

Bir insanın hər şeyi bilməsi, əlbəttə, mümkün deyil. Lakin bildikləri xüsusunda təqva sahibi olmaq, qulun bilmədiyi xüsuslarda da ilahi lütfə nail olaraq könlünün haqqa və xeyrə meyl etməsinə, yaxud bilmədiklərini də öyrənməsinə vəsilə olur. Necə ki, ayəyi-kərimədə:

"…Allahdan qorxun! Allah (ehtiyacınız olan şeyləri) sizə öyrədir. Allah bütün işləri biləndir!..." (əl-Bəqərə, 282) buyurur.

Təfsirçi Kurtubi, bu ayəyi-kərimənin təfsirində belə deyir:

"Bu ayədə Allahdan qorxanlara, şəxsən Allahın elm öyrədəcəyi vədi vardır. Yəni təqva sahibi olan bəndənin ürəyinə Cənabı-



Haqq, özüylə həqiqətləri idrak edəcəyi və haqq ilə batili bir-birindən ayıra biləcəyi bir nur ehsan edər" (Kurtubi, III, 406).

Yəni öyrəndiklərinin gərəyi olaraq təqva üzrə yaşamağa cəhd edən qulların ürəklərinə Cənabı-Haqq hikmət və həqiqətlərdən ilham əsintiləri lütf edər. Ətraflarında olan mömin könüllər də bu əsintilərdən pay alarlar.

Həzrəti Mövlanə Səlcuqlu Mədrəsəsində zahiri elmlərin zirvəsində bir *"dərsiam"* (mədrəsədə dərs verən müdərrislərin xüsusi bir imtahandan keçərək qazandıqları bir ad) ikən, mənəviyyat səmasına qanad açmasına vəsilə olan, bəlkə də, onun qədər zahiri bir elmə sahib olmayan Həzrəti Şəms Təbrizi olmuşdur. Onun təqva ilə yoğrulmuş olan könlü, Həzrəti Mövlananın könül şamını yandırmışdır. Həzrəti Pir ancaq bu mərhələdən sonra «Bişdim» və «Yandım!» deyə xülasə etdiyi böyük bir mənəvi kamilliyə nail olmuşdur. Əsrlərdir könülləri irşad edən Məsnəveyi-Şərif və digər əsərləri də ancaq bu könül yanğını nəticəsində ortaya çıxmışdır.

Elmdən irfana doğru qəlbdən gələn bu səfərin seçkin bir misalı da, Hz. Mahmud Sami Ramazanoğludur. O, təhsilini tamamlayıb məmləkəti Adanaya dönmək arzusunda ikən, Bəyazit Meydanında bir Allah dostu ilə qarşılaşır. Bu Allah dostu ona:

"Sizinlə yeni bir təhsilə başlamağıma icazə vərərsinizmi?" - deyib onu Kəlami Dərgahına aparır. Yolda söhbət edərkən də Hz. Mahmud Samiyə belə deyir:

"Övladım! Sənin bu zahiri təhsilin kifayət deyil! Sənə insanı iki dünya səadətinə qovuşduracaq əsas təhsili tövsiyə edirəm. Bu yeni başlayacağınız irfan məktəbinin ilk dərsi, kimsəni incitməməkdir, son dərsi də əsla inciməmək ..."

Yəni Xaliqin şəfqət nəzəriylə məxluqata baxış tərzi qazanaraq -nə hal olursa olsun- heç kimsədən inciməmək lazımdır! Bağışlaya bilmə kamilliyinin zirvəsinə çata bilmək...

Baxın, Hz. Mahmud Sami bu mənəvi təhsil bərəkətiylə məmləkətimizin müstəsna könül memarlarından olmuşdur.

Rəhmətlik atam Musa Əfəndi mən uşaq yaşlarımda olmağıma baxmayaraq, zaman-zaman məni də yanlarına alaraq Sami Əfəndinin söhbətlərinə aparırdı. Uşaq olduğum üçün o gün o söhbəti anlamasam da, oradakı mənəvi havanın, o feyz və ruhaniyyətin təsiri altında qalırdım.

Bu söhbətlərdə hər sahədən olan insanlar iştirak edirdi. Dövrün üləması, son Osmanlı alimləri də iştirak edərdilər. Bəkir Haki Əfəndi, Ömər Nəsuhi Əfəndi, Fuad (Şam dibi) Əfəndi kimi şəxslər var idi.

Mən də o zamanlar heyrət edərdim ki, bu şəxslər bildikləri mövzuları təkrar dinləmək üçünmü gəlmişlər deyə ... Zaman içində fərqinə vardım ki, bu söhbətlər bir hal alma məclisləri imiş.

Həzrəti Sami Əfəndi söhbətlərində də əsl elmin Allah-Təalanın qüdrət və əzəmətini ürəkdə hiss etmək olduğunu ifadə edər və bu elmə sahib olmağın şərəfini hər vəsiləylə xatırladardı.

Bir gün ziyarətinə gələnlərdən biri həm Həzrətin duasını almaq, həm də qardaş oğullarını tanış etmək istəmişdi. Hüzuruna girib əl öpərkən belə buyurur:

"Bu cavanlar Amerikada oxuyub mühəndis oldular. Dualarınızı xahiş edirik!" - deyərək onları təqdim edir. Həzrəti Sami Əfəndi isə mənalı bir təbəssümlə onlara:

"Mən fağır da Darul-fünun məzunuyam. Lakin əsl təhsil, mərifətullahın təhsilidir!" - buyurdu (Mustafa Eriş, Mahmud Sami Əfəndidən xatirələr, I, 20-21).

Elm təhsili deyilincə yalnız dünyəvi məlumatların və qazanılan fani diplomların ağla gəldiyi indiki vaxtda, Həzrəti Sami Əfəndinin bu xəbərdarlığı çox mühümdür!

Rəbbimiz cümləmizin könüllərini mənəviyyatımıza səviyyə qazandıracaq, vicdan və əxlaqımızı kamala çatdıracaq gerçək elmlə əhya etsin.

Amin!

Mətanət KƏRİMOVA

Məhbus qadınlara atılan daşlar...



Bəzən sənə pislik və zülm kimi görsənən hadisənin sənə nələr bəxş etdiyini anlamaq çox çətin olur.

Allah-Təala Bəqərə surəsi 216-cı ayəsində çox gözəl buyurur:

"Bəzən xoşlamadığınız bir şey sizin üçün xeyirli, bəzən də xoşladığınız bir şey sizin üçün zərərli ola bilər. (Onu) Allah bilir, siz bilməzsiniz".

İnsanlıq heç zaman ölmür. Hər bir ağır dönəmdə insanlara yaşam üçün ümid verənlər olub.

Gertruda Plataysın xatirələrindən olan maraqlı bir hadisə bu halı çox gözəl izah edir.

1990-cı ildə Akmolinsk düşərgəsinin keçmiş məhbuslarından olan, "vətən xaininin" arvadı Gertruda Platays Qazaxıstana səfər edir. O, yerli muzeylərdən birinin əməkdaşlarına düşərgədə məhbus illəri zamanı ilk dəfə qazaxlarla necə rastlaşmasından və onların həbsdəki qadınlara münasibətindən bir epizod danışır.

Gertruda xatırlayır ki, soyuq və tufanlı günlərdə məhbus qadınları konvoyların nəzarəti altında Jalanaş gölü ətrafında qamış yığmağa aparırdılar. Bir gün səhər işin qızğın çağında, bir az aralıda qamışların arasında bir dəstə uşaq və yaşlı insan görsənir. Bunlar qonşu qazax kəndinin sakinləri imişlər. Birdən bu uşaqlar böyüklərinin əmri ilə onsuz da kəsici soyuqdan və gündəlik 17-20 saat ağır işdən əldən düşmüş məhbus qadınları daşlamağa başlayırlar. Silahlı mühafizəçilər isə daşlayanlara mane olmaq əvəzinə, əksinə, bu mənzərəyə məzəli şou kimi tamaşa edib bərkdən gülüşürdülər.

Biz siyasi məhbus idik, onsuz da dövlət bizi ərlərimizin törətmədiyi cinayətlərə görə "xalq düşməninin qohumu" ittihamı ilə repressiyaya məruz qoyub, bu zülmü çəkdirirdi. İndi də yerli camaatın bu şüursuz hərəkəti bizi həm də mənəvi cəhətdən təsəvvür edilməyəcək şəkildə sarsıdırdı.

Ertəsi gün işə gələndə yenə də eyni vəziyyət ilə qarşılaşmışdıq. Bu qazax kəndlilərinin özünü belə aparması doğrudan dözülməz idi. Axı, niyə, axı, biz də insanıq... İnanın ki, xalqın bu münasibəti bizi konvoyların və ümumən dövlətin münasibətindən daha çox ağrıdır və incidirdi. Bu sarsıdıcı vəziyyət daha bir neçə gün, yəni o hər şeyi dəyişdirəcək hadisə baş verənə kimi davam edir...

Bir gün Gertruda bir qazax uşağın atdığı daşdan yayınmaq istəyərkən ayağı ilişir və üzü üstə yerə yıxılır. Qalxmaq istəyərkən burnunun yanındakı daşdan kəskin qoxu gəldiyini hiss edir. Pendir iyi verən bu daş onun diqqətini cəlb edir. Ağzına qoyur və çeynəyib udur. Ac və taqətsiz adama sanki dünyanı bağışlayırlar. Sonra digər atılmış "daşların" da indi yediyinə oxşar olduğunu görür. Xəlvəti şəkildə bunlardan yeyir və axşam qayıdarkən yığıb baraka da aparır. Barakda olan yerli məhbus qazax qadınlardan biri isə bunun qazaxların milli yeməklərindən olan qurut olduğunu deyir.

Yalnız bundan sonra məlum olur ki, yerli yaşlı qazaxlar əziyyət çəkən bu qadınlara yemək ötürməyin başqa yolu olmadığından belə bir üsul fikirləşiblərmiş ki, uşaqların atdığı daşlara konvoylar fikir verməyib, uşaq şuluqluğu hesab edəcəklər.

Gertruda deyir ki, yeməkdən daha çox həmin qazax kəndliləri bizim insanlığa olan inamımızı qaytarmışdılar.

Hər işin sonunda bir xeyir mövcuddur. Unutmamalıyıq ki, xeyir də Allahdandır, şər də. Əgər şər gəlmişsə buna sitəm etməməli, əksinə, bir az düşünüb şükür etməliyik.

Şəbnəm ƏLİYEVA
shabnam.aliyeva95@gmail.com

“Xoşbəxt uşağın sirri ailədir”

Gələcək nəsil üçün faydalı övlad böyütməyi kim istəməz? Bəs bunu necə edə bilərik?

0-6 yaş dönəmi uşaqların həyatında mühüm yerə malikdir. Bu yaş dövrü uşaqlarda təqlidi qabiliyyətlərin inkişafı ilə müşayiət olunur. Bu yaş dövrü uşaqları özünəməxsus düşünməyə, özünə inamını artırmağa, daha məhsuldar olmağa, ətraf mühitini müsbət şəkildə dəyişməyə, məlumatlılığın inkişafına, çoxtərəfli düşünməyə, problem həlli bacarıqlarını inkişaf etdirməyə imkan verir.

Zehni sağlamlıq bədən sağlamlığı kimi vacibdir.

Uşaqların sağlam inkişaf prosesinə sahib olması üçün doğulduğu andan etibarən vizual və audio olaraq uşaqla daimi əlaqə saxlanılmalıdır. Erkən yaşlarda sənətlə tanış olan, yəni yaradıcı təxəyyülün və təfəkkürün inkişafı ilə müxtəlif əl işləri, əmək işləri ilə məşğul olan uşaqlar özlərini cəmiyyətdə daha yaxşı ifadə edirlər.

Məktəbəqədər yaş dövründə əsas məqsəd uşaqlarda xəyal gücünün inkişafıdır.

Buna görə ilk altı ildə uşaqlara verilən təhsil, davranış qaydaları, əxlaqi xüsusiyyətlər, psixomotor bacarıqları, əqlin inkişafı, və s. çox vacibdir. Uşaq bağçası uşaqların fikirlərini və hislərini asanlıqla ifadə edə



biləcəyi mühit və materialları təmin etmək üçün yer olmalıdır. Məktəbəqədər dövrdə sənət fəaliyyətləri və görmə elementləri ilə tanış olan uşaqlar ömrü boyunca qarşılaşdıqları vizual simvolları daha sürətli və daha doğru qəbul edirlər. Beləliklə, onlar mətn və şəkillər, musiqi və ya digər vizual simvollarla öz hislərini və düşüncələrini daha yaxşı ifadə edirlər.

Çox kiçik yaşlardan etibarən uşağınıza iradə qazanmağa yardım edin.

Uşaq öz həyatının cavabdehliyini anlayırsa, həyatla barışıq olur, etdiyi səhvlərə görə başqalarını cavabdeh tutmaz. Həyata narahatlıqla baxaraq xətalarından qorxmaz, onlardan dərs çıxarmağı öyrənərək bir daha olmaması üçün əlindən gələni edər. Uşaqlara kiçik yaş dövründə yalnız xoşbəxtlik hissinin olmadığını öyrədin. Bəzən onlar rahat olsun deyə hər işi biz edirik, istədikləri bütün əşya və ləvazimatları əziyyətsiz olaraq əldə edirlər. Bu zaman burada əslində düzgün olmayan mükafatlandırmadan, cəzalandırmadan söhbət gedir. Bu tərzdə böyüyən uşaqlar sabah cəmiyyətə çıxdıqlarında da ancaq sevinc və xoşbəxtlik hissinin olduğunu düşünərək addım atırlar. Halbuki bütün situasiyalarda biz xoşbəxt olmuruq. Dostumuzla küsə bilərik, təlim müvəffəqiyyətlərimiz aşağı düşə bilər, sevdiyimiz insanları itirə bilərik və s. Məhz buna görə də onlara kədərin, məyusluğun, aqressivliyin nə olduğunu izah edin. İcazə verin ki, onlar hislərini istədikləri kimi yaşasınlar.

Uşaqlar hansı yaş qrupunda olursa olsun, işə yaradığını hiss etmək istər və bu hiss onları gücləndirər. Masa hazırlamaq, qapını açmaq, evin komunal xərclərini göstərən aylıq çekləri yığmaq və bunun kimi hər yaş qrupuna uyğun bəzi fiziki hərəkətləri reallaşdırmasına icazə vermək, uşağınızın özünə inamını gücləndirər və bacarma duyğusunu dadmasını təmin edər. Bu duyğunu uşağınızın əlindən almayın.

Onu özünüzə oxşatmağa çalışmayın.

Onlar sizə oxşamağa çalışdıqları üçün siz də öz valideynlərinizin yoluyla getməyin. Xatırlayın ki, siz bundan heç xoşlanmamışdınız. O halda eynisini övladlarınıza yaşatmayın. Sizin üçün doğru olanlar uşaqlarınız üçün doğru olmaq məcburiyyətində deyil, çünki o sizdən tamam fərqli biridir.

Musiqi ilə böyüyən uşağın inkişafı fərqlidir

Musiqi alətləri ilə oynayan uşaqların psixomotor inkişafı və koordinasiya bacarığı daha da irəliləyir. Musiqi təhsilinin konsentrasiyasının artırılması, fərqli simvolların düzgün qəbul edilməsi və fərqləndirilməsi, qarışıq musiqi cümlələri uşaq inkişaf mərhələlərinə paraleldir və uşaq inkişafının vacib bir hissəsi kimi ortaya çıxır. Musiqi və sənətə əsasən uşaqlarda bir oyun kimi baxmaq olar. Oyunun həyatın mühüm bir hissəsi olaraq görən uşaq da bədii fəaliyyətləri oyun kimi qəbul edir və zövqlə işləyir. Uşaqların oyun ehtiyaclarını qarşılamaq üçün ən yaxşı sənət üsullarından biri dramdır.

Mükəmməl olmasını istəmək uşağa zərər verər. Kimsə mükəmməl deyil. Sizlər də deyilsiniz. Əskiklərimizi və edə bilmədiklərimizi uşaqların tamamlamasını istəmək və məcbur etmək bədbəxt fərd yetişdirmək üçün edilən şüursuz bir davranışdır.

Belə ki, uşaqlarınızı olduğu kimi sevin!

Onları dəyişməyə çalışmayın!

Düşünün ki, onların bütün davranışları sizin əsərinizdir...

Güleyfə MÜZƏFFƏRLİ



SEVGİ-GÜVƏN-FƏDAKARLIQ

Sözə çox dəyərli bir insanın cümləsi ilə başlamaq istəyirəm.. "Sevgi ən gözəl dərmandır..." demişdi. Heç ağlımdan çıxmadı o gündən bəri o cümlə... Çox düşündürücü, insanı uzaqlara aparan, amma eyni zamanda insanın qəlbini isindirən cümlə... Bəli, günümüzdə sevgi duyğusundan əskik yaşayırıq... İstər elm öyrədən olaq, istərsə də öyrənən... Və yaxud da istədiyimiz peşənin sahibi olaq. Əgər bir işə cani-könüldən bağlanmamışıqsa, sevgimizi verməmişiksə bəhrəsini görməyimiz də yalan olacaqdır. Tarlada əkini biçərkən bir çox zəhmətlərdən keçmək lazımdır ki, məhsul yığımı vaxtında gözəl məhsul götürək.

"Keçmiş zamanda insanlar sevilər, əşyalar istifadə edilərdi. İndi isə insanlar istifadə edilir, əşyalar sevilir",- deyib Nəcib Fazil Qısakürək... Allah rəhmət etsin.

Qayəmiz insanların könüllərinə sevgi ilə toxuna bilmək, onların könüllərindən tutaraq həyat qayələrini sevmələrinə səbəb olmaqdır.

Dəyərli bir yazıçı proqramda paylaşmışdı: Sizdən kimsə sevginizi əsla ala bilməməlidir. Yaşamaq enerjimizi və sevgimizi əsla itirməməliyik. Yıxıldığımız yerdən sevgiylə qalxmalıyıq. Sevgi mənasını itirərsə, qara dəlik olarsan və itib gedərsən.. İtməyi gözə almamalıyıq..

Amma necə bir sevgi? Gəlin gülün dilindən anlatmağa çalışaq.

Saxsı qabda gözəl açılmış, bağçanın gözbəbəyi olan bir qızılgül düşünün. Ətrafında dolananları qoxusu ilə minbir ahəngə boyayan... Amma o saxsı qab qırılarsa, qönçə gülün heç bir dəyəri qalmaz, quruyar gedər. Saxsı qabı güvən olaraq düşünək, toprağı fədakarlıq, gülü sevgi, tikanları isə sayğı və hörmət. Güvən var olduqca torpaq fədakarlıq edərək bütün minerallarını gülə bəxş edəcək və beləcə gül də ən gözəl şəkildə açılaraq üzərindəki şəbnəm dənəciklərini yenidən toprağa qovuşduraraq onu daha da gözəl edəcək. Sayğı və hörmət insanın keyfiyyətini ortaya qoyan əsas ünsürdür. Güvən isə əslində gözlə görünməyən, amma yoxluğunu həmişə hiss edə biləcəyimiz bir duyğudur. Odur ki, güvən duyğusunu itirməmək, daima güvənlə yenilənmək lazımdır.

Günümüzdə insanlar sevgi aclığı çəkirlər. Bunun əsas səbəbi güvən duyğusunun itirilməsidir. Güvən üç təmələ dayanır.

* Özünə güvən hissi,
* İnsanların güvəndiyi şəxs olmaq,
* Başqalarına güvən hissi.

Özümüzə güvənmək üçün daxili dünyamızla və zəif nöqtələrimizlə sülh halında



yaşamalıyıq. O zaman güvən duyğumuz daha da artacaqdır. İkinci ünsür güvənilən insan olmaqdır. Hər zaman keçmişdən bəhs edir, xəyallara dalırıq. Keçmişdə sevməyi bacaran insanlar var idi, güvən sahibi insanlar var idi, indi yoxdur. İndi yoxdursa, sən məhəbbət sahibi olacaqsan, sən güvənilən insan olacaqsan.

Başqalarının bizə güvənməsini istəyiriksə, ilk öncə onların bizə olan güvənlərini qazandırmağımız lazımdır. Doğru söz söyləyirikmi? Verdiyimiz sözə əməl edirikmi?

Güvən ümidini itirməyəndə və şəxsi xüsusiyyətlərin fərqində olanda artar.

İnsanların güvəndiyi şəxslər dediqodu etməzlər,

Başqalarına görə maska taxmazlar,

Xətalarını qəbul edərlər,

Açıq sözlü olarlar,

Güvən mövzusunda problem yaşamazlar,

Sadəcə əməl edə biləcəkləri sözləri verərlər.

Sevgi isə dildə olan deyildir. Sevginin tərəzisi fədakarlıqdır. Həqiqi sevginin böyüklüyü lazım gəldiyində sevilən uğruna edilən fədakarlıq və girilən risklə ölçülür. Çox sevən biri lazım gələrsə, canını belə verər və bir fədakarlıq etdiyini düşünməz. Sanki borcunu ödəyirmiş kimi təbii bir hal hesab edər.

Fədakarlıq üfüqünə sahib olan insan könüllərə əbədi həyat verən bir həkimdir.

Hazırda materialist, hər şeyi maddiyata bağlayan dünyada sevgi qalmayıb. Fəzilət, həssas qəlb və vicdan duyğusu qalmayıb. Bizə düşən isə bu yoxsul dünyada iç aləmimizə dönərək, qəlbimizi gözəlləşdirmək olmalıdır. Çünkü biz bilirik ki, iç aləmi möhtəşəm olanlar, ətrafa da o ehtişamı sərgiləyərlər.

Sevgi bütün müvəffəqiyyətlərin başıdır. Bir işə ilk addım sevgidən başlayır. Və o işi seviriksə, deməli, 90 % işimiz Allahın yardımı ilə olmuşdur.

Bütün xoş duyğular sevgidən doğular. Bu eniş-çıxışlı həyatda sevgi və xoş sədadan başqa bir şey buraxmayacağıq. Həyat imtahanlarla doludur və hər insanın imtahanı digərinə hekayədir. O halda əsas məqsədimiz bu fani dünyadan xoş səda buraxaraq getmək olsun.

Sevginin qaynağından qopmayan sevgisiz qalmaz. Allahı qəlbimizdə başa qoymalıyıq. Heç bir dünyəvi dəyəri şəxsən özümüz üçün sevməməliyik. Sevdiyimiz varlıqlarla qəlbimizin arasına Yaradanı qoyarıqsa, qəlbimiz əsla ümidsiz olmaz.

Sevgi insanı cəsarətləndirib müqavimət verən ən önəmli güc vəsiləsidir. Yıxıldıqda qalxma əzmi, itirdikdə qazanma ümidi, ağladığınızda gülə bilmək sevginizin bünövrəsinin doğru qoyulmasına bağlıdır.

Ümidvar olaq... İnsanların qəlbinə sevgiylə toxunmağa, fədakar və insanların güvəndiyi şəxs olmağa çalışaq.

PSİXOLOQ MƏSLƏHƏTİ
Şəbnəm ƏNDƏLİFOVA
shabnam.ailyeva95@gmail.com

Zeyd ibn Harisənin keçmişi

Zeyd ibn Harisə Peyğəmbərimizin azad olan köləsidir. Əslində, azad bir ailədə yaşayırdı, amma sonralar əsir alınaraq kölələşdirilmişdir.

Belə ki, o bir gün anası ilə Man ibn Tayy qəbiləsindəki qohumlarını ziyarətə gedərkən karvanlarına basqın olunur və Zeyd ərəb bazarında kölə kimi satışa çıxarılır. 8 yaşında ikən Zeydi Məkkədə Hakim ibn Hizam bibisi Hz. Xədicə adından 400 dirhəmə kölə alır. Hz. Xədicə anamız bu köləni çox sevir və sevdiyi insan olan Peyğəmbərimizə (s.ə.s.) hədiyyə edir.

Peyğəmbərimiz Zeydi 10 yaşına gəldiyi zaman azad etmək istəyir. Zeyd isə buna razı olmur. Bu ərəfədə də Zeydin ailəsi uşaqlarının harada olduğunu tapır və Zeydin atası Harisə, əmisi Kab Məkkəyə gələrək oğlanlarını öz yurdlarına götürmək üçün Peyğəmbərimizdən icazə istəyirlər. Həmçinin oğlanlarının fidyəsini də gətirmiş, onu sahibindən almaq istəyirdilər. Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) bu təklifi Zeydə söyləmələrini buyurdu:

"Əgər Zeyd istəyərsə, sizinlə qayıda bilər və heç bir hesab ödəmənizə də ehtiyac yoxdur",- dedi.

Əmisi ilə atası çox sevinmişdilər. Elə zənn edirdilər ki, Zeyd onlarla birgə gəlməyə razı olacaq. Amma elə olmadı. Zeyd atasını yox, hələ ona peyğəmbərlik gəlməmişkən Muhammədin (s.ə.s.) yanında qalmağı seçdi. Atası bu məsələyə çox təəccüblənmişdi:



"Sən köləliyi atanın yanında olmaqdan daha üstün sayırsan?" - dedi. Zeyd isə cavabında:

"Mən elə bir şey gördüm ki, ondan ayrılmağım əbədiyyən mümkün deyil",- dedi.

Artıq edə biləcəkləri bir şey qalmamışdı. Atası ilə əmisi kor-peşman öz kəndlərinə qayıtdılar.

Zeydin Həzrəti Peyğəmbərimizi seçməsindən sonra *"sahibül-vəfa"* olan Peyğəmbərimiz o günün adətlərinə uyğun olaraq onu qureyşlilərin içində bir daşın üstünə çıxarmış və yüksək səslə:

"Zeyd bundan sonra mənim köləm yox, övladlığımdır",-deyərək ətrafdakıların şahidliyi ilə onu övladlığa götürmüşdür. O gündən sonra Zeyd Allah Rəsulunun yanından ayrılmamış və Peyğəmbərimizə ilk iman edən bəxtiyar şəxsiyyətlərdən olmuşdur. Hz. Muhammməd (s.ə.s.) Hz. Həmzənin müsəlman olmağından sonra Zeydi onunla qardaş etmişdir. Zeyd Taifdə Hz. Muhammədə (s.ə.s.) atılan daşlara qarşı özünü sipər etmiş və hər dəfəsində də ona olan sevgisini sübuta yetirmişdir. Allah Rəsulu da onu bir ata kimi bağrına basmış və ömrü boyunca onu öz himayəsindən ayırmamışdır. Peyğəmbərin (s.ə.s.) bir gün *"Kim cənnətlik bir qadınla evlənmək istəyərsə, anamdan sonra anam olan Ümmü Əymən ilə evlənsin"*,- deməsindən sonra Zeyd Ümmü Əymənə talib olmuş və nikahları baş tutmuşdur. Bu evlilikdən məşhur komandir Üsamə ibn Zeyd dünyaya gəlmişdir.

Hz. Zeydin Hz. Zeynəb ilə evliliyi:

Daha sonra gənc olan Zeyd yaşlı xanımı Ümmü Əymәndən başqa biriylə evlənmək istəmiş və bunun üçün xanımından icazə almışdır. Xanımı da məsləhət üçün onu Peyğəmbərimizin (s.ə.s.) yanına göndərərək "Sənin üçün daha xeyirlisini O bilər",- demişdir. Bundan sonra Zeyd niyyətini Allah Rəsuluna açmışdır. Allah Rəsulu ona bibisinin qızı Zeynəb bintü Cahşı məsləhət görmüşdür.

Lakin Zeynəb anamızın ailəsi o dövrün adət-ənənələrinə uyğun olaraq əvvəllər kölə olan biriylə evlənməyinə razı olmamışdılar. Halbuki Peyğəmbərimizin qayəsi bu evliliklə İslamda bütün insanların bir olmasını göstərmək idi. Uca dinin ölçüsü ***"Allah qatında ən şərəfliniz təqvaca üstün olanınızdır"*** (əl-Hucurat, 13) ayəsi ilə sübut olunmuşdur.

Peyğəmbərimiz (s.ə.s.) *"Ey insanlar! Rəbbiniz bir, atanız birdir. Ərəbin əcəmdən, Əcəmin də ərəbdən, qırmızının qaradan, qaranın da qırmızıdan heç bir üstünlüyü yoxdur. Üstünlük yalnız təqva ilədir"*,- buyurmuşdur (Əhməd ibn Hanbəl, 5/411).

"Allah sizin üzlərinizə və mallarınıza baxmaz. Amma qəlblərinizə və əməllərinizə baxar",- buyurmuşdur (Müslim, Birr, 33).

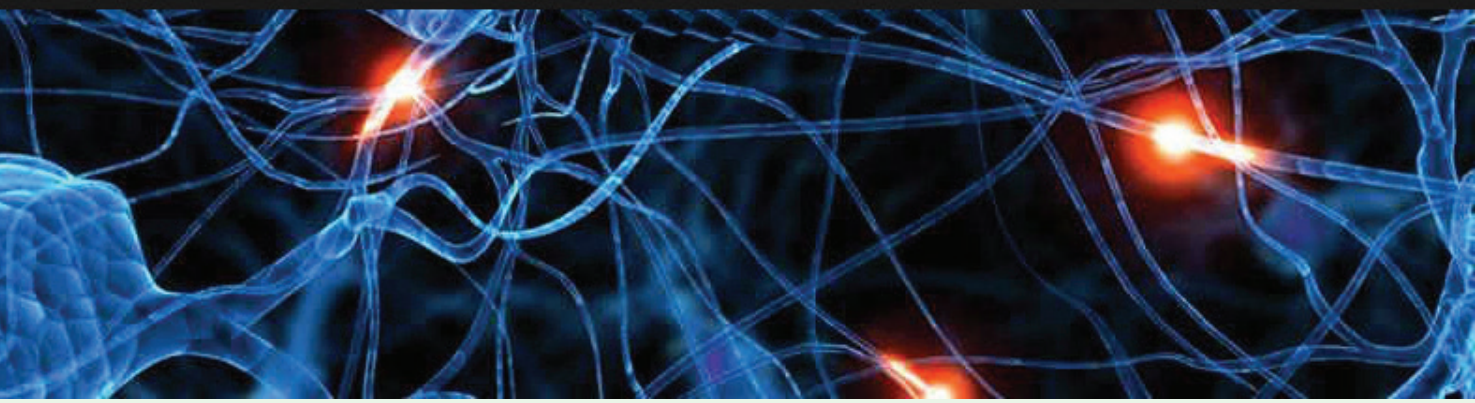
İslam insan olmaq baxımından zəngin ilə kasıb, soylu ilə kölə arasındakı fərqi qaldırmış və insanlar arasında mütləq bərabərliyi gətirmiş bir dindir. Buna görə Peyğəmbərimiz soylu bir nəsildən bibisi qızı Zeynəb ilə azad edilən övladlığı Zeydin evlənməsini çox istəyirdi. Bu evlilikdə başqa bir murad da var idi ki, o da zaman keçdikcə ortaya çıxacaqdır.

Bu hadisə ilə bir xüsusu da diqqətə çatdırmaq lazımdır ki, Peyğəmbərimizin (s.ə.s.) təbliğ metodlarından biri də Allahdan gələn əmr və qadağaları ilk öncə özü və ya yaxın əqrabalarına tətbiq etməsi idi.

Afaq QURBANZADƏ



Hormonlar



Əziz xanımlar! “Özünə qulluq” rubrikasında hər zaman olduğu kimi ənənəmizə sadiq qalaraq mütəxəssislərin faydalı məsləhətlərini sizinlə paylaşmaqda davam edirik. Qadın sağlamlığı və gözəlliyində böyük rol oynayan əsas amillərdən biri hormonlardı. Bu günkü yazımızda peşəkar endokrinoloq Leyla Məmmədbəyli sizi maraqlandıran sualları cavablandıracaq.

Leyla xanım, xoş gördük sizi. İlk olaraq jurnalımız və oxucularımız adından sizi salamlayıram. Məlumdur ki, insan orqanizminin sağlamlığında hormonların böyük rolu var. İlk sualım, hormonlar nədir?

Hormonlar endokrin vəzilər tərəfindən ifraz olunan kimyəvi maddələrdir. Onlar qan dövranı ilə toxuma və orqanlara mesaj apararaq nəyi və nə vaxt etmək lazım olduğunu bildirir və orqanizmdə bir çox prosesləri tənzimləyir.

1. Maddələr mübadiləsi
2. Yuxu ritmi
3. Reproduktiv və intim fəaliyyət
4. Böyümə və inkişaf
5. Əhval-ruhiyyə, stress vəziyyətində orqanizmin səfərbərliyi
6. Bədən hərarəti

Hormon ifraz edən əsas endokrin vəzilər bunlardır:

Hipotalamos (Bədən hərarətini, aclıq və doyma hissinin, əhval-ruhiyyənin tənzimlənməsinə cavabdehdir).

Timus immun sisteminə, Tiroid vəzi əsas maddələr mübadiləsinə təsir göstərir. Böyrəküstü vəz stress vəziyyətində orqanizmi səfərbərliyə alan hormon ifraz edir. Talamus və ya pineal vəzi yuxu ritmini normallaşdırır, yumurtalıqlar estrogen, progesteron hormonlarını sintez edir, mədəaltı vəzi isə qan şəkərinin tənzimlənməsində iştirak edir.

Uzun müddət gənc və gözəl qalmanı təmin edən hormon hansıdır?

Bəli, qadınlarda estrogenlər və progesteron, kişilərdə isə testosteron gənc olmağı-

mızı təmin edən hormonlardır. Lakin həmin hormonlar cinsi vəzilər tərəfindən ifraz olunur və əlbəttə ki, yaşla əlaqədar atrofik dəyişikliklər nəticəsində bu hormonların sintezi də azalır.

Əvəzedici terapiya nədir?

Əvəzedici hormonal terapiya dedikdə hansısa hormonun çatışmazlığı zamanı istifadə olunan sintetik preparatlar nəzərdə tutulur. Erkən klimaks zamanı sintetik estrogen və pregesteron preparatlarından istifadə etmək mümkündür. Əvəzedici hormonal terapiya nəinki orqanizmin qocalmasını ləngidir, həm də arzuolunmaz vəziyyətləri, infarkt və osteoporoz riskini azaldır. Lakin istənilən əvəzedici hormonal terapiyadan əvvəl lazimi müayinələr olunmalı və əks göstərişlər nəzərə alınmalıdır.

Hansı xəstəliklər hormonların disbalansını əmələ gətirir

Hormonal disbalans qanda bu və ya digər hormonun hətta ən kiçik miqdarda artıb azalması nəticəsində yarana bilər.

Hormonal disbalansın simptomları:

1. Səbəbsiz çəki artımı və ya itkisi
2. Həddən çox tərləmə
3. Yuxu ritminin pozulması
4. İstiyə və soyuğa qarşı dözümsüzlük
5. Dərinin çox quruması və ya müxtəlif dəri dəyişikliyi
6. Arterial təzyiq və ürək döyüntüsünün dəyişməsi.
7. Sümük kövrəkləşməsi
8. Menstural tsiklin pozulması və s.

Hormonal disbalansın səbəbləri:

1. Xroniki stress
2. Tip 1 və tip 2 şəkərli diabet
3. Tiroid vəzin, paratiroid vəzin xəstəlikləri
4. Ağır pəhrizlər
5. Hormonal preparatların və kontraseptivlərin nəzarətsiz qəbulu
6. Kimyaterapiya
7. Qaraciyərin və böyrəklərin funksiyasını pozan ağır somatik xəstəliklər
8. Fitoestrogenlər- əsasən də soya bitkilərinin tərkibində olur, pestisidlər və herbisidlər hansılar ki, toksinlərlə zəngindir və qida ilə orqanizmə daxil olur.

Hormonal disbalansın qarşısını necə almaq olar?

Uzun müddətli stress qanda böyrəküstü vəzinin hormonu olan kartizolu artıraraq sümükləri kövrəkləşdirir, əzələ gücünü və immun sistemini zəiflədir nəticədə autoimmun xəstəliklərin əmələ gəlməsinə zəmin yaradır. Düzgün qidalanma, idman və fiziki aktivlik, stresdən uzaq olmaq, yuxu ritmini normallaşdırmaq hormonal disbalansın qarşısını alır. Sağlam olmayan qida və az hərəkətlilik gələcəkdə piylənmə, şəkərli diabet və onkoloji xəstəliklərin yaranma riskini artırır. Məhz bu səbəbdən balanslaşdırılmış qida, normal yuxu, aktiv həyat tərzi daha sağlam və gözəl görünməyimizə zəmanət verir.

Klimaks dövrü bir çox qadınlarda fəsadsız ötüşmür. Məsələn, qalxanvari vəzidə şiş, başqa orqanlarda müəyyən problemlər ortaya çıxır. Klimaks dövrünün fəsadlarından qorunmaq üçün bir endokrinoloq kimi nələri tövsiyə edərdiniz?

Bəli, düzgün qeyd etdiniz. Bunların qarşısını almağın yeganə yolu müayinə olunmaqdır. Ümumdünya səhiyyə təşkilatı risk qrupuna aid olan insanların skrininqini aparmağı tövsiyə edir. Məsələn, ömründə heç vaxt qalxanvari vəzidən şikayəti olmayan qadınlar da 45 yaşdan sonra mütləq qalxanvari vəzinin müayinəsindən keçməli və hər 3 ildən bir yoxlanılmalıdır. Əgər hər hansısa bir problem aşkar olunarsa, mütləq müalicə olunmalıdır. Bu proses eynən şəkərin müayinəsinə də aiddir. Klimaks zamanı fizioloji olaraq hormonal sistemdə dəyişikliklər baş verdiyi üçün bəzi fəsadlar yarana bilər. Qeyd etdiyimiz kimi müntəzəm olaraq müayinə və müalicə olunmaq, daim nəzarətdə qalmaq vacibdir.

Leyla xanım, faydalı məsləhətləriniz üçün təşəkkür edirik.

Füzuli HÜSEYNOV
Həkim Fitoterapevt

Boymadərən



Şərq mütəfəkkirləri xalq təbabətini yüz dərdin dərmanı hesab edirlər. Onların fikrincə sağalmayan xəstəlik yoxdur. Hər şey insanın özündən aslıdır.

Xalq təbabətində bəzi otlar və çiçəklər var ki, müalicəvi xüsusiyyətləri ilə insanlara illər boyu xidmət göstərib. Həmin bitkilər nəinki xalq təbabətində, gündəlik məişət həyatımızda bizlərə yardımçı olur. Bu bitkilərdən biri solğun sarı və ya qızılı sarı rəngi ilə bilinən boymadərən bitkisidir. Bu bitki həm müalicəvi çay xüsusiyyəti ilə, həm də yuyunma zamanı gərəkli hesab olunan gözəllik və sağlamlıq prosedurası kimi istifadə olunur.

Bu gün dünya alimlərinin daha dərindən və geniş bir şəkildə araşdırdığı bitkilərdən biri də boymadərəndir. Onun təsir sferası o qədər genişdir ki, aparılan araşdırmalar yeni-yeni təsiredici maddələrin aşkar olunması və boymadərənin tətbiq sahəsinin genişlənməsi ilə nəticələnir.

Avropada, Amerikada və eyni zamanda Azərbaycanda geniş yayılmışdır.

Əsasən bağ, bostan sahələrinin ətraflarında daha çox bitir. Azərbaycanda ağ və sarı boymadərən növlərinə daha çox rast gəlinsə də, tibdə ağ boymadərən tətbiq olunur.



Boymadərən otunun tərkibində efirli birləşmələr, xüsusən də azulen, sineol, limonen, borneol, xamazulen daha çoxdur. Bunların sayəsində bitki bakterisid və iltihab əleyhinə təsir göstərir.

Qadın xəstəliklərində

Boymadərən qadınlarda aybaşı pozulmalarının qarşısını alır, pozulmuş sikli bərpa etmək üçün ən təsirli vasitə kimi istifadə olunur. Uşaqlıq yolundan iltihabi axıntıların və uşaqlıq boynu eroziyalarının müalicəsində istifadə olunur. Bu məqsədlə boymadərən dəmləməsi və ya 10%-li sulu dəmləməsi həm daxilə qəbul olunur, həm də uşaqlıq yolu şırınqa şəklində yuyulur. Menopauza dövründəki sıxıntıları aradan götürmək üçün dəmləməsi istifadə olunur. Qadın xəstəlikləri ilə bağlı bütün iltihabi xəstəliklərdə dəmləməsi tətbiq edilir.

Dəri xəstəliklərində

Boymadərənin tərkibindəki acı maddələr dəridə parazitlik edən mikroorqanizmlərə qarşı öldürücü təsir göstərir. 50 qram boymadərən 500 ml litr suda dəmlənir və ilıq şəkildə tənziflə bütün bədənə sürtülür. Yaxud 200 qram bitki 3 litr suda dəmlənir,

hamam vannasına doldurulmuş isti suya əlavə edilir və 20 dəqiqə vanna qəbul edilir. Belə prosedur dəridə olan parazitləri məhv edir, pis qoxuları aradan qaldırır və dərini təravətləndirir.

Qida borusu iltihabında, qastrit, kolit, qeyri-spesifik bağırsaq xorası kimi xəstəliklərdə boymadəran çayının qəbulu iltihab əleyhinə vasitə kimi əla nəticələr verir. Xəstələri uzun sürən hormonal müalicədən uzaq tutmaq üçün çox effektiv, həm də yan təsirləri olmayan bir vasitədir. Qeyri-spesifik bağırsaq xoralarında bir hissə boymadəran, bir hissə gülümbahar, bir hissə quşəppəyi bitkilərinin qarışığından hazırlanmış çay daha yaxşı nəticə verir. Tərkibi efirlərlə zəngin olduğundan çox təsirli yelqovucu və köp əleyhinə vasitə hesab olunur. Biz boymadərənin efirli birləşmələrini ayırıb boymadəran içkisi hazırladıq, bu içki mənşəyindən asılı olmayaraq bütün köpmələr zamanı əvəzolunmazdır. Onu da qeyd etmək istəyirəm ki, son illərdə Avropada da bu içki geniş istifadə olunmağa başlayıb. Yeməkdən əvvəl içildikdə iştahaartırıcı təsir göstərir.

Qurd xəstəliklərində

Boymadərənin 10%-li dəmləməsi qurdqovucu kimi içilir. Bu məqsədlə bir həftə müddətində gündə üç dəfə yeməkdən əvvəl bir stəkan dəmləmə içilir.

Bronxitdə

200 qram boymadəran otu üyüdülərək toz halına salınır, üzərinə yarım kiloqram bal əlavə olunub məcun hazırlanır. Bu məcundan gündə 3 dəfə, 1 çay qaşığı yeməkdən əvvəl yeyilir.

Səpgilərdə, sızanaqlarda, demodeksdə

1 xörək qaşığı boymadəran 1 stəkan suda



dəmlənilir, soyudulur, səpgi yerləri gündə 4-5 dəfə dəmləmədə isladılmış pambıqla silinir. Demodeks gənələrinə öldürücü təsir göstərir. Bu nisbətdə hazırlanmış dəmləmə yaraların müalicəsində də effektlidir.

Boymadəran otunun dəmləməsi böyük qan dövranı pozulmalarında da faydalıdır, əl və ayaqlarda olan soyuqluğu və üşüməni aradan qaldırır. Ürəkbulanma, burun qanamaları, konyuktivitdə istifadə olunur.

Bütün iltihabi xəstəliklərdə sulu dəmləməsi daxilə qəbul olunur.

Əgər gün altında yanmısınızsa, boymadəran yarpaqlarından, süd, yumurta sarısı və baldan hazırlanmış qidalandırıcı maskadan faydalana bilərsiniz. Bu cür maskadan sonra dəri nəmlənir və ağrı hissi daha sizi narahat etmir.

Saçları qısa müddətdə uzatmaq üçün yumazdan bir saat əvvəl diblərinə boymadəran həlimi sürtmək, yuyulduqdan sonra həlimin qalan hissəsi ilə yaxalamaq lazımdır.

Adi boymadərəndən hazırlanmış preparatları uzun müddət istifadə etmək olmaz, çünki belə preparatlar ürəkbulanma və başgicəllənmə əmələ gətirir.

Güleyfə MÜZƏFFƏRLİ

Vəfa solmayan bir gül idi...



"Verdiyin sözdə vəfa edərsənsə, Allah da sənin əhdini qoruyar. Əhdə vəfa edən, əhdə vəfa tapar. Kimə nə üçün söz verdiyini bilən və sözünü yerinə yetirən, o sözün ətrafında dolanar və əhdini pozmaz. Əhdə vəfa göstərmək, (verdiyi sözdə durmaq) ağılla olar. Çünki ağıl əhdini (sözünü) xatırladır, ağıl unutqanlıq pərdəsini yırtır. Sözünü yerinə yetirməmək axmaqlıqdır. Verdiyi sözdə durmaq təmiz insanların işidir. Yalançı adam dində də vəfakar olmadığından hər an sözünü, andını pozar. Şükür əhlinin və vəfa sahiblərinin əldə etdikləri heç bir zaman itməz. Çünki taleh onların daima arxasından gələr. İnsan bir ağaca bənzəyir, sözü də ağacın kökünə. Kökün yaxşılaşmasına, sağlamlaşmasına çalışmaq lazımdır. Pozulan əhd, çürümüş kök kimidir. Kökü çürümüş ağaç meyvə verməz. Şeytan kimi həsədçi deyilsənsə, dava qapısını tərk et, vəfa qapısına gəl. İtə bir qapıdan, bir loğma çörək verilsə o qapıya bağlanar, xidmətkar olar. Qapıya nəzarətçi kəsilər. Ona əziyyət edilsə, yeməyi layiqiylə verilməsə belə, o qapını əsla tərk etməz. Sən də könül və könül əhlinin qapısından bir xeyli abı-hayat içdin, gözlərin açıldı unutma" (Hz. Mövlana).

Vəfa kəliməsi minnətdarlıq, sədaqət və istiqamət kimi xüsusiyyətlərlə eyni mənanı daşıyır. Vəfa verilən sözdə durmaq, edilən yaxşılığı unutmamaqdır. Vəfa bəşəriyyəti taclandıran mənəvi bir sifətdir. Vəfa duyğusundan nəsiblənənlər atəş kimi olan nəfslərini gül bağçası halına gətirərlər.

Vəfa duyğusunu aşağıdakı şəkildə sıralaya bilərik;

1. Aləmlərin Rəbbi olan Allaha vəfa:

"Rəbbinin hüzuruna cəm ediləcəklərindən qorxanları onunla (Quranla) xəbərdar et. Onların Allahdan başqa heç bir hamisi və havadarı yoxdur. Bəlkə də, onlar (bununla) pis əməllərdən çəkinsinlər!" (Ənam, 51)

Cənabı-Haqq əzəldə yaratdığı ruhlara buyurdu ki:

"(Ey Peyğəmbərim!) Xatırla ki, bir zaman Rəbbin Adəm oğullarının bellərindən (gələcək) nəsillərini çıxardıb onların özlərinə (bir-birinə) şahid tutaraq: "Mən sizin Rəbbiniz deyiləmmi?" – soruşmuş, onlar da: "Bəli, Rəbbimizsən!" – deyə cavab vermişdilər. (Belə bir şahidliyin səbəbi) qiyamət günü: "Biz bundan qafil idik", – deməməniz üçündür" (Əraf, 172).

Bu ayətdə deyilənlərə əməl edib qulluğunu həyatı boyunca ən gözəl şəkildə davam etdirənlər vəfakarlıq göstərmiş olarlar.

Haqqa vəfa Onun əmrlərinə uymaqla həyata keçər. Vəfa haqqında Cənabı-Haqq ayəyi-kərimədə belə buyurur:

"Allah (bununla) doğruları doğruluqlarına görə mükafatlandırsın, münafiqlərə də istəsə əzab versin, yaxud onların tövbələrini qəbul buyursun. Həqiqətən, Allah (bəndələrini) bağışlayandır, rəhm edəndir!" (Əhzab, 24)

Hz. Mövlana belə buyurur:

"Ey bülbül! Qara qış üzündən nə vaxta qədər fəryad edəcəksən? Ey bülbül! Davamlı olaraq cəfadan söz etmək rəvamıdır? Əgər könlün yarına həqiqətən bağlı isə, gözünü aç, şükür et, vəfadan bəhs et! Tikanı burax, güldən bəhs et! Gülün sap və kökə aid sifətlərindən keç, onun zatına bax!

Bu fani aləmlə nə üçün bu qədər məşğulsan, yoxsa çatmaq istədiyin yer, sonsuzluq deyilmi?!"

2. Peyğəmbərimiz Hz. Məhəmmədə (s.ə.s.) vəfa:

Allaha qarşı olan vəfadan sonra ən ülvi vəfa Aləmlərin Rəhbərinə olan vəfadır. Peyğəmbərə sevgi və məhəbbətdə dərinləşməklə başlayan vəfa onun sünnəti ətrafında pərvanə olmaqla mümkündür. Bu vəfa bizi Allaha çatdırar, həyat və ölüm qarşısında sonsuz səadəti seçdirər.

3. Din böyüklərinə olan vəfa:

Allah və Rəsulunun gətirdiyi əmrləri, gözəl əxlaqı bizlərə çatdıran İslam böyükləridir. "Alimlərin ölümü aləmlərin ölümü kimidir". Digər tərəfdən Cənabı- Haqqın :

"Ey iman gətirənlər! Allahdan qorxun və (imanında, sözündə, işində) doğru olanlarla olun! (Peyğəmbər və onun sadiq əshabələri ilə birlikdə olun!)" (Tövbə, 119) xitabı vardır.

4. Ana-ataya və qohum-əqrabaya olan vəfa:

Ana-ata haqqı üzərində ən çox durulan xüsuslardandır. Onlara xidmət, gözəl söz xüsusilə yaşlandıqları zaman övladların ən böyük vəfa borcudur.

Cənabı-Haqq ayəyi-kərimədə belə buyurmuşdur:

"Rəbbin yalnız Ona ibadət etməyi və valideynlərə yaxşılıq etməyi (onlara yaxşı baxıb gözəl davranmağı) buyurmuşdur. Əgər onların biri və ya hər ikisi sənin yanında (yaşayıb) qocalığın ən düşkün çağına yetərsə, onlara: "Uf!" belə demə, üstlərinə qışqırıb acı söz söyləmə. Onlarla xoş danış!

Onların hər ikisinə acıyaraq mərhəmət qanadının altına salıb: "Ey Rəbbim! Onlar məni körpəliyimdən (nəvazişlə) tərbiyə edib bəslədikləri kimi, Sən də onlara rəhm et!" – de" (İsra, 23-24).

Vəfa göstərilməsi lazım olanlar sadəcə bu saydıqlarımızdan ibarət deyildir. Xüsusilə dostlara və din bacı-qardaşlarımıza göstəriləcək vəfa könlümüzə yerləşməlidir.

Rəbbimiz hər birimizə vəfa sahiblərinin gözəl hallarından nəsib etsin. Əməllərimizə sədaqət və səmimiyyət lütf etsin. Amin.

Aygün MƏMMƏDZADƏ

Börək



Ərzaqlar:
270 ml. ilıq süd
250 qr. əridilmiş kərə yağı
(50 qramı xəmiri yayanda yağlamaq üçün)
1 x. q. duz
1 x. q. quru maya
5 st. un
2 ç.q. şəkər tozu
İçlik üçün:
3 dəstə göyərti (keşniş, şüyüd, cəfəri)
200 qr. ağ pendir
2 ədəd pomidor
Hazırlanması:
Südün içərisinə maya və şəkər tozunu töküb şişməsini gözləyirik. Pomidorları doğrayıb sulu hissəsini ayırırıq. Unun üzərinə duz, kərə yağı və mayalı südü əlavə edib yaxşı qarışdıraraq yumşaq xəmir yoğururuq. Xəmiri yarım saat saxlayırıq. Göyərtini yaxşı yuyub xırda doğrayırıq. Üzərinə pendiri xırdalayıb duz, istiot vururuq. Xəmiri iki hissəyə ayırırıq. Bir hissəni nazik yayıb yağlayırıq. Sonra göyərtinin yarısını, pomidorun birini yayıb rulet kimi bükürük. Üzərinə yumurta sarısı sürtüb iki barmaq qalınlığında kəsirik. Yağlanmış soba listinə düzürük. Qızdırılmış sobada təxmini 30-40 dəqiqə bişiririk. Qalan xəmiri də iki hissəyə bölüb birini bir barmaq qalınlıqda yayıb yağlanmış soba listinə qoyuruq. Üzərinə qalan içliyi və pomidoru yayıb o biri xəmirlə üzərini örtürük. Üzərinə yumurta sarısı çəkib çörəkotu səpirik. Qızdırılmış sobada təxmini 35 dəq. bişiririk. Nuş olsun!
Qeyd: *Bir xəmirdən iki börək hazırladıq. Siz istəsəniz bir cür edə bilərsiniz.*

Manqalda kotlet



Ərzaqlar:
1 kq. yağlı qiymə (qoyun və ya mal əti)
2 ədəd soğan
Duz, istiot
cirə (istəyə görə)
200 qr. holland pendiri
Hazırlanması:
Soğanı xırda doğrayıb qiyməyə qatırıq. Üzərinə duz, istiot, cirə qatıb yaxşı yoğururuq. Holland pendirini xırda, nazık doğrayıb qiyməyə qatıb qarışdırırıq. Sonra əti nazik yayıb istədiyimiz formada kəsirik. İzqaraya (qril) düzüb manqalda iki tərəfli bişiririk. İstəyə görə yanında kartof püresi edə bilərsiniz. Nuş olsun!

Toyuq ruleti



Ərzaqlar:
Yarım kilo çəkilmiş file
1 ədəd yumurta
1 x. q. qarğıdalı nişastası
1 x.q. manna yarması
2 x.q. duru yağ
Duz, istiot
Yarım ç. q. sarıkök
İçi üçün:
Yarım paketdən az spagetti
Hazırlanması:
Spagettini suda qaynadırıq. Tam bişməmiş suyunu boşaldıb soyuduruq. Soyumuş spagettini uzun şəkildə falqaya büküb ən az yarım saat soyuducuya qoyuruq. Çəkilmiş ətə ərzaqların hamısını qatıb qarışdırırıq. Spagetti böyüklükdə falqanı açıb əti yayırıq. Üzərinə istəyə görə bir az keşniş, şüyüd doğrayıb səpirik. Soyuducudakı spagettini çıxarıb ətin kənarına qoyuruq və rulet kimi bükürük. Ruleti falqaya büküb soba listinə qoyuruq. 200 dərəcə qızdırılmış sobada 40 dəq. bişiririk. Sonra falqanı açıb üzəri qızarana kimi bişiririk. Nuş olsun!

Çiyələkli piroq



Ərzaqlar:
1 l. süd
1 st. şəkər tozu
1 st. manna yarması
1 vanil
1 x.q. kərə yağı
Çiyələkli sous:
1 kasa çiyələk
1 st. şəkər tozu
1.5 st. su
3 x.q. nişasta
Hazırlanması:
Qazana südü, manna yarmasını, şəkər tozunu əlavə edib ocaqda qatılaşana qədər bişiririk. Ocağı söndürdükdən sonra vanil və kərə yağı əlavə edib qarışdırırıq. Piroq qabını su ilə yaxalayırıq (içi nəm qalır). Qarışığı qaba töküb soyumağa qoyuruq. Çiyələkləri blenderdən keçirib üzərinə suyu, şəkər tozunu, nişastanı əlavə edib qarışdıraraq ocaqda bişiririk. Soyumuş piroqu servis qabına tərs çeviririk. Üzərinə çiyələkli sousu isti olaraq töküb yayırıq. İstədiyiniz kimi bəzəyə bilərsiniz. Nuş olsun!

Ülkər DADAŞOVA



İXLASLA EDİLƏN DUA

Bu sayımızda sizlərlə həyati anlam daşıyan bir hekayəni paylaşmağa qərar verdik. Hekayədə əyyaş bir adamın yaşamı və onun öldükdən sonrakı həyatı əks olunmuşdur.

Günahkar bir adam idi. Çox vaxt içkili olar, demək olar ki, heç ayıq gəzməzdi. Bütün kənd bu insanın əlindən təngə gəlmişdi. "Ölsəydi canımız qurtarardı" deyib giley-güzar edərdilər.

Bu adamın bir xanımı var idi, bir də özü. 30 illik evli idilər. Heç uşaqları olmamışdı. Kəndlilər adamın uşaqlarının olmamasından, nəsilinin davam etməyəcəyindən də çox məmnun idilər. Amma xanımı onun bu halına çox kədələnirdi. Əri onu döyür, dava edirdi. Həyat yoldaşı, evin kişisi olduğu üçün səsini çıxarmırdı.

Artıq çox yaşlanmışdı. Öskürməkdən yuxusu tez-tez bölünür, iki pilləkən çıxan kimi təngənəfəs olur, titrəyən əlləri ilə yeməyini güclə tuturdu. Bir gün evdən çıxdı. Saatlar ötdü, gecə yarını keçdi, amma hələ də evə qayıtmadı.

Dan yeri ağarmağa başladığında qadın ərini axtarmaq üçün küçəyə çıxdı. Kim bilir yenə harda yatıb qalmışdı. Kəndin üst tərəfindəki bulağın yanına baxdı və görür ki, orada yoxdur. Adətən, içkili olanda həmin bulağın başında yatıb qalırdı. Küçələrə, tarlalara - hər yana baxdıqdan sonra kor-peşman halda evə gəlir ki, yoldaşı bəlkə evə qayıtmışdır. Ancaq evdə də yox idi. Qadın dəstəmaz alıb namazını qılır. Duasını bitirmək üzərə ikən qapının zəngi çalır. Qapıda dayananın yoldaşı olduğunu görür.

Əri öskürərək əli ilə sinəsini işarə edir.

Vəziyyəti ağırlaşmış, üzü saralmışdı. Ağlayırdı. Qadının qoluna girib güclə divana qədər sürünə bilir. Haqqını halal et deyəcəkdi ki, nəfəsi kəsilib, başı yastığa düşür. Qadın fəryad edir. Bir qədər sakitləşəndən sonra üst-başını düzəldir və imamın evinə doğru yollanır. İmam qapını açır. Qadının halından vəziyyəti başa düşür. "Mən o mundarın tabutunu götürmərəm. Bir dəfə də olsun məscidin qapısından içəri girməyib",- deyir. Qadın bu sözləri eşidib sanki donub qalır. Gedəcək başqa kimsəsi yox idi. Evə qayıdır. Ərini yuyur və sandıqdan bir parça ağ bez çıxarıb sarıyır, sonra da çiyninə alıb məzarlığın yolunu tutur. Yolda muxtar və bir sıra kəndlilərlə qarşılaşır. Diz üstə çökərək hönkürüb ağlamağa başlayır. Muxtar ona doğru hirslə gələrək: "Onu əsla məzarlığa götürmə! Sağlığında bizə çəkdirdi, indi də ölülərimizə çəkdirər",- deyərək tənbehləyir. Qadın çox pis hala düşür. Qeyri-ixtiyarı bağırmağa başlayınca ətrafına yığılan kəndlilər dağılır. Cənazəni götürüb yenidən yola davam edir.

Məzarlığa çatanda bir çobana rast gəlir. Hekayəni eşidincə çobanın gözləri dolur və "Mən sənə yardım edərəm", deyir. "Burada dəfn edək ki, heç kəs narahat olmasın" deyə qadın ağlayaraq deyir. Bir çuxur qazıb cənazəni dəfn edirlər. Çoban məzarın üstündə durub dua edir. Çobana təşəkkür edərək qadın evə qayıdır. Çox yorulmuşdu. Pəncərə kənarında yatıb qalır.

Ertəsi gün imamın qapısı şiddətlə döyülür. Qapını döyən muxtar idi. İmam qapını açınca Muxtarı çox həyəcanlı görür. "Nə olub?" deyə tələşlə soruşur. "Bir yuxu gördüm. O sərxoş adam cənnətdə idi. Mənə gülümsəyirdi. Haqqım sənə belə halal olsun deyirdi".

Bunu eşidən imamın rəngi ağardı. Çünki o da eyni yuxunu görmüşdü. Muxtarı içəri dəvət etmək üzərə idi ki, kəndin dəlisi dedikləri adamın qaçaraq gəldiyini gördülər. Həmin insan və bir neçə kəndlinin də eyni yuxunu gördüyü məlum olunca, qadının evinə getməyə qərar verdilər.

Qadının evinə gələrək "Əfv et bizləri" deyə yalvarmağa başladılar. Qadın qapını üzlərinə bağlayacaqdı ki, ürəyi əl vermədi. Gələnlərə dünən gecə olanları, ölünü necə dəfn etdiklərini danışdı. Bundan sonra kəndlilər çobanı tapmağa qərar verdilər.

"Görəsən bu çoban övliyadır, yoxsa Xızır əleyhissəlamdı? Amma ölən də o qədər pis adam deyildi", deyə danışa-danışa çobanın yanına gəlib çatdılar. Çoban gələnləri görüncə onlara süd ikram etdi. Onlar hər şeyin necə baş verdiyini bir də çobanın dilindən eşitmək istədilər. Çoban cənazəni necə dəfn etdiklərini, necə dua etdiyini anlatdı:

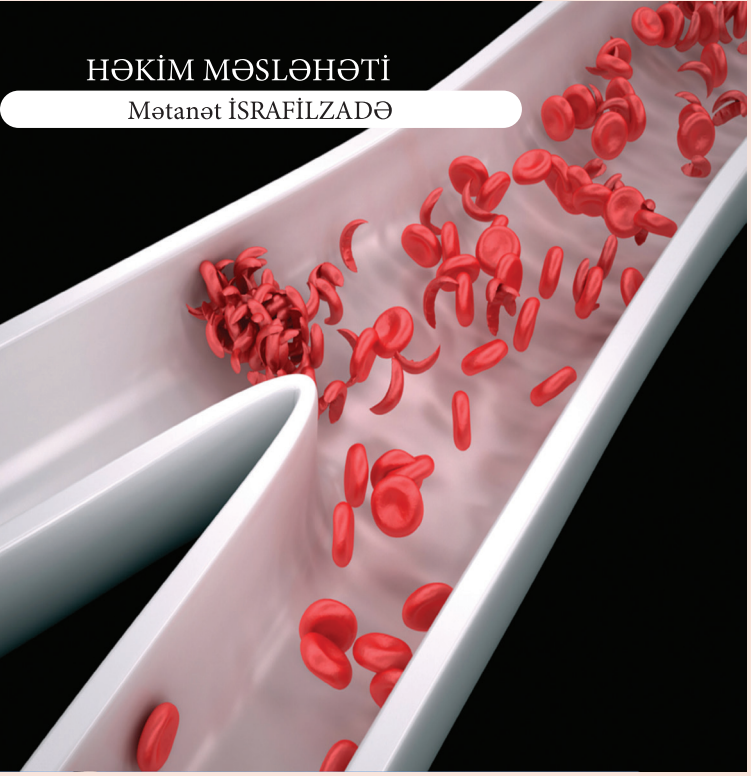
Dedim ki, "Allahım, mən dağda qoyunlarımı otaran zaman sənin qulların gəlir yanıma, Salam verirlər. Sənin salamınla gələn sənin qonağındır deyə onları qəbul edib süd ikram edirəm. İndi də mən sənə bir qonaq göndərirəm. Onu da sən qəbul et, Allahım!"

Məlumdur ki, Allah da qəbul edib qonağını...

Bu cür insanların Allah tərəfindən hidayətə gətirilib islah olunmasına biz də vəsilə ola bilərik. Bunun üçün hər zaman insanları tanıdıqdan sonra onlar haqqında fikir yürütməli, yaxşı insan olmadığını düşünsək belə onlardan yardımımızı əsirgəməməliyik. Çünki hansımızın Allah qatında necə qəbul ediləcəyimiz bizə məlum deyil.

Hər zaman yardımsevər olmanız diləyi ilə, Allaha əmanət olun..

Mətanət İSRAFİLZADƏ



Orağabənzər hüceyrə anemiyası

Hamımıza məlum olduğu kimi insan bədəninin çox böyük hissəsini qan təşkil edir. Qan özü də qan hüceyrələri və qan plazmasından (yəni mayedən) ibarətdir. Bu qan hüceyrələrinin də əksər hissəsini eritrositlər təşkil edir. Qanın, eləcə də eritrositlərin ən başlıca və ən vacib vəzifələrindən biri bədənin hər yerinə qidalı maddələri və oksigeni daşımaqdır. Bu daşıyıcılıq xassəsini eritrositlərə verən isə onun tərkibindəki hemoqlobindir. Bu hüceyrələrdə baş verən istənilən problemlər onun funksiyasının pozulmasına gətirib çıxarır. Patologiyalardan sadəcə biri olan hemoqlobinopatiyalar bunlara misaldır. Hemoqlobinopatiyalar hemoqlobinin molekul quruluşunun irsi pozulmaları ilə əlaqədar olan xəstəliklərdir. Kəmiyyət və keyfiyyət hemoqlobinopatiyalar ayırd edilir. Keyfiyyət hemoqlobinopatiyalarının əsasını hemoqlobin molekulunun ilkin quruluşunda baş verən dəyişikliklər (məsələn, hemoqlobin zəncirinin uzun və ya qısa olması) təşkil edir. Bu qrupun geniş yayılmış forması orağabənzər hüceyrə anemiyasıdır. Kəmiyyət hemoqlobinopatiyalarına hemoqlobin molekuluna daxil olan zəncirlərdən birinin sintezinin dayanması və ya onun əvəzinə digər zəncirinin sintez olunması ilə səciyyələnir. Bunlara alfa və betta talassemiya aiddir.

Orağabənzər hüceyrəli anemiya (hemoqlobinoz S) – irsən nəsildən-nəslə genlərlə ötürülür. Xəstəlik hemoqlobin zəncirini kodlaşdıran gendə baş verən mutasiya, yəni dəyişiklik nəticəsində inkişaf edir. Nəticə olaraq, eritrositlərin formasını dəyişir, onlar ayparа və ya oraq şəklini alır. Başlanğıcda belə eritrositlər əvvəlki formasına qayıda bilər. Lakin təkrarlanan halda, yəni eritrositlər təkrarən oraqvari forma aldıqda prosesin geri dönməsi çətinləşir.

Xəstəlik zamanı əmələ gələn orağabənzər eritrositlər hemolizə, yəni parçalanmağa məruz qalır. Bunun nəticəsi olaraq okkluziyalara (eritrositlərin bir-birinə təması), işemiyaya (damarda axan qanın miqdarının azalmasına), ağrıya səbəb olur. Ağrı əsasən okkluziya olan yerlərdə hiss olunur. Orağabənzər hüceyrəli anemiya krizlər şəklində keçir. Xəstəliyin ağırlaşmaları hansı damarın okkluziyaya uğramasından asılıdır. Məsələn, orağabənzər eritrositlərin koronar damar mənfəzini (ürəyi qidalandıran damar) tutması nəticəsində stenokardiya tutmaları (koronar damarların qidalana bilməməsi), bəzən infarktla nəticələnir. Qaraciyərdə sirroz xəstəliyinə, öd daşlarının əmələ gəlməsinə səbəb olur.