УРАЗА ТОТУНЫҢ ӘҺӘМИЯТЕ

Ринат АЛЯУТДИНОВ

Бисмилләһир-Рахмәнир-Рахим.

“Йә мөэминнәр! Сезгә хәтле яшәгән халыкларга ураза тоту тиешле ителгән кебек, сезгә дә һәр елны бер ай ураза тоту фарыз кылынды, бәлки, (кушканын үтәп) Аллаһтан куркучылар булырсыз. (“Коръән, 2:183).

Рамазан аенда ураза тоту - кешеләрнең иң яраткан, көндәлек гадәтеннән аерылып, ашамый, эчмичә генә тору түгел, ә шул изге Коръән ингән айда гөнаһлы эшләрдән дә тыелырга, күңелне пакландырырга, һәм күбрәк яхшылыклар эшләргә дәрт арттыра. Рамазан аенда җан куәт ала. Ураза тоту кешеләрне бер-берсенә якынайта. Бердәмлек арта. Мөселманнар бергәләшеп мәчетләргә, таравих намазларына баралар. Пәйгамбәребез Рамазан айларында Коръән укуны яраткан. Бу мөбәрәк айның бер изге кичәсе бар, кадер кичә дип атыйлар. Дөньядагы бар мөселманнар бу кичәдә, күбрәк нәфел намазлары укыйлар, мәчетләргә баралар, садакалар бирергә тырышалар. Мөселманнар, тормышта булган сынаулар аркылы чыккан дошманлыкларны бетереп, берберләрен гафу итеп, туганлыкны вә дуслыкны яңартырга тырышалар. Бу изге көннәрдә туганнарны, күрше-тирәне җыештырып ифтар мәҗлесенә кунакка чакыралар (авыз ачтыралар). Ифтар мәҗлесләрендә имамнарыбыз Аллаһның кушканнарын халыкка җиткерәләр, ураза тоту хакында аңлаталар, аннан соң, Аллаһның рәхмәтенә күчкән мәрхүмнәрне искә алып, Коръән аятләре укыйлар. Рамазан ае - изгелек ае, дөрестән дә, күп изгелек кылына бу айда. Бу айның тагы да бер матурлыкларыннан - фитра садака бирү. Мескеннәрнең, хәлсезләрнең, ятимнәрнең, загыйфьләрнең хәлләренә керешү ул. Хадисләрдән пәйгамбәр Мөхәммәднең (с.г.с.) юмарт кеше булган икәнен беләбез, ләкин Рамазан аенда ул тагы да юмартрак булган. Коръәни Кәримдә күп аятләрдә Аллаһы тәгалә: “Иман китереп, изгелек кылучыларга мәңгелек җәннәт”, - дигән.

Мөселман кешесе һәрвакыт изгелек кылырга омтыла, әмма Рамазан аенда ул тагы да күбрәк, тагы да яхшырак тырыша төшә. Мөселманның чын максаты - Аллаһның ризалыгына ирешүдер.

Пәйгамбәребез әйткәнчә, Рамазан аенда эшләнгән яхшылыкларның сәвабы башка көннәргә караганда җитмеш мәртәбә артыгырактыр, бәлки Аллаһның рәхмәте белән артыграк булырга да мөмкин икән.

Рамазан ае - сабырлык ае. Ураза тота торган кеше Аллаһның ризалыгын, гөнаһлардан пакләнуын өмет итә. Шуңа күрә ул кешене дә, хайванны да рәнҗетмәс, начар сүзгә начар җавап кайтармас. Пәйгамбәребез Мөхәммәд (с.г.с.) әйткән: “Рәнҗетелгән, ләкин ачуын тотып, сабыр иткән бәндәгә кыямәт көнендә теләгәнен алырга рөхсәт бирелер”. Ураза тотучыны рәнжетсәләр ул: “Мин ураза тотам”, - дип әйтер, начар сүздән тыелыр. Чөнки ураза тотуның дәрәҗәсе күпкә олуграктыр. Пәйгамбәребез әйткән: “Җәннәтнең Райян исемле ишеге бар, шул ишектән ураза тотучылар гына керер һәм алардан башка беркем дә керә алмас...”.

“Ураза тотучы мөселман бәндәнең ике шатлыгы бар: беренчесе - ифтар кылганда, икенчесе - Аллаһ каршысына кайткач, уразасының сәвабына”, - дигән Мөхәммәд галәйһиссәләм. Рамазан ае - гөнаһларны туктатырга адым атлау вакыты. Пәйгамбәребезнең бер хәдисендә: “Әгәр дә кеше ялган сүзеннән вә шундый эшләрдән тыелмаса, аның ашамый,эчми ач торуы Аллаһка кирәкми”, - диелгән.

Ураза тоту өчен кирәкле белем

1. Һәр регионда мөселман җитәкчеләре үзләренең регионнарына карата Рамазан аеның башлануын билгеләп карар кылалар. Аллаһка шөкер, Россия илендәге астрономия фәне яңа айның кайчан чыкканын белердәй дәрәҗәдә. Рамазан ае башланганчы, яңа ай тууының киче шиксез билгеле була. Шуңа күрә, бу сорауда, иң яхшысы, дини җитәкчеләребезнең карарларын кабул итү.

2. Ният. Мөселман кеше Аллаһның ризалыгына өметләнеп кенә, Рамазан уразасын тотарга тиеш. Рамазан ае башланганда мөселманның йөрәгендә ай буе ураза тотарга нияте була инде, ләкин тел белән һәр сәхардан соң әйтеп уразага керешү тагы да яхшырактыр.

3. Ураза тоту таң ату белән башланып, кояш кергәнчегә кадәр дәвам итә. Пәйгамбәр Мөхәммәд (с.г.с.): “Таң атканчы ашап уразага керегез! Чөнки сәхарга торуда бәрәкәт бар”, - дигән. Ураза тотканда ашау, эчү вә якынлык кылу ахшам намазы вакыты кергәнчегә кадәр тыелып торыла. Кояшның батуы белән ураза тоту тәмамлана.

4. Ураза тотуның максатларыннан ашау - эчүне, нәфсене тыеп, рухи куәтлек алу вә сәламәтлекне арттырудыр. Әгәр кеше көне буе ач торып, аннан соң әлдә гади көннән артык тәмле ашлар белән корсагын тутырса - нәфсене аздыру, сәламәтлеккә зыян китерү генә була. Чыннан да, Аллаһ ризалыгы өчен генә ураза тоткан кеше ифтар кылганда тоткан уразасының кадерен белер, уртача гына ашар һәм уразасының кабул ителүенә өметләнер.

Уразаны бозмый торган нәрсәләр

Пәйгамбәребез (с.г.с.) әйткән: “Әгәр кем дә булса ураза икәнен онытып ашаса, яки эчсә, уразасын дәвам итсен, чөнки аны Аллаһ үзе ашаткан вә эчерткән”, - дигән (Сахих әль-Бухари).

Күзгә дару салу, сөрмә тарту. Кан алдыру. Мәсәлән, анализ өчен. Тешләрне чистарту (пастасыз). Авызны су белән чәйкәп алу. Мунча керү, сабын сөртеп, баштан су салып юыну, бассейнда йөзү. Искәрмәстән төтен иснәү (карылу), яки аш исләрен сизү. Үзеңнең төкрекләреңне йоту, йоклап алу. Әз генә косу. Теш арасына кысылып калган, борчактан кечкенә бер аш кисәген йоту. Медицина ягыннан мәҗбүр булган вакытта тамырга, тәнгә, инъекция куйдыру. Ашны тәмен белер өчен йотмыйча авызга кабып багу. Дезинфекция өчен ярага мазь, йода, зеленка кую.

Өфөлә намаҙ ваҡыты

Шәғбан-Рамаҙан 2012 миләди йыл
1433 һижри йыл.

Шәғбан, Рамаҙан	Аҙна көндәре	Июль, Август	Иртәнге намаҙ	Ҡояш сыға	Өйлә нам.	Икен. нам.	Аҡшам.	Йәстү намаҙы
16	Йома	6	4.20	5.50	14.30	21.20	22.50	00.20
17	Шәмбе	7	4.21	5.51	14.30	21.20	22.50	00.20
18	Йәкшәмбе	8	4.22	5.52	14.30	21.19	22.49	00.19
19	Дүшәмбе	9	4.24	5.54	14.30	21.18	22.48	00.18
20	Шишәмбе	10	4.25	5.55	14.30	21.17	22.47	00.17
21	Шаршамбы	11	4.26	5.56	14.30	21.16	22.46	00.16
22	Кесе йома	12	4.27	5.57	14.30	21.15	22.45	00.15
23	Йома	13	4.28	5.58	14.30	21.14	22.44	00.14
24	Шәмбе	14	4.30	6.00	14.30	21.13	22.43	00.13
25	Йәкшәмбе	15	4.31	6.01	14.30	21.12	22.42	00.12
26	Дүшәмбе	16	4.33	6.03	14.30	21.10	22.40	00.10
27	Шишәмбе	17	4.34	6.04	14.30	21.09	22.39	00.09
28	Шаршамбы	18	4.35	6.05	14.30	21.08	22.38	00.08
29	Кесе йома	19	4.37	6.07	14.30	21.06	22.36	00.06
1	Йома	20	4.08	4.38	14.30	21.05	22.35	00.10
2	Шәмбе	21	4.10	4.40	14.30	21.03	22.33	00.10
3	Йәкшәмбе	22	4.12	4.42	14.30	21.02	22.32	00.05
4	Дүшәмбе	23	4.13	4.43	14.30	21.00	22.30	00.05
5	Шишәмбе	24	4.15	4.45	14.30	20.59	22.29	00.00
6	Шаршамбы	25	4.16	4.46	14.30	20.57	22.27	00.00
7	Кесе йома	26	4.18	4.48	14.30	20.56	22.26	00.00
8	Йома	27	4.20	4.50	14.30	20.54	22.24	23.55
9	Шәмбе	28	4.21	4.51	14.30	20.52	22.22	23.55
10	Йәкшәмбе	29	4.23	4.53	14.30	20.50	22.20	23.50
11	Дүшәмбе	30	4.25	4.55	14.30	20.49	22.19	23.50
12	Шишәмбе	31	4.26	4.56	14.30	20.47	22.17	23.50
13	Шаршамбы	1	4.28	4.58	14.30	20.45	22.15	23.45
14	Кесе йома	2	4.30	5.00	14.30	20.43	22.13	23.45
15	Йома	3	4.32	5.02	14.30	20.41	22.11	23.45

Дога - бөтен авырулардан дәва

Догаларның авыруларны дәвалауга ярдәме зур булуын хәзер инде бүгенге заман галимнәре дә исбат итте. Санкт-Петербургтагы В.М.Бехтеров исемендәге психоневрологик фәнни-тикшеренеү институтының нейро һәм психофизиология лабораториясендә профессор Валерий Слезин җитәкчелегендә кат-кат үткәрелгән тәҗрибәләр 2002 елда ук ышанычлы дәлилләр белән исбатланды: дога, чынлап та, дәвалый. Безнең ата-бабаларыбыздан калган “өшкерү”ләр дә әнә шул рәвешле дәвалауның дәлиле булып тора түгелмени?

Әйе, Коръән - ул бөтен авырулардан дәва. Ләкин без бүген бу изге Китапның илаһи көче хакында белеп кенә бетермибез. Ә анда әйтелгән: “Әгәр ошбу Коръәнне тауга индергән булсак, әлбәттә, ул тауны курыккан хәлдә күрер идең: ул Аллаһыдан курыкканнан ярылыр иде”, - диеп (59:21нче аять). Коръән белән дәвалану шәригатьтә билгеле, 17:82нче аятендә: “Бу мөэминнәрнең күңелләренә шифалы аятьләрне вә Коръәннән рәхмәтле хөкемнәрне индерәбез, әмма Коръән белән гамәл кылмаган залимнәргә Коръән аятьләре хәсрәтне вә һәлакәтне генә арттырыр”, - диелгән.

Традицион медицина кешеләргә ярдәм итә алмаган чакларда да, Коръән аятьләре белән дәвалана алу очраклары хакында күп мисаллар китерергә булыр иде. Ләкин, билгеле, Коръән белән дәвалану өчен, Аллаһы Тәгаләнең барлыгына һәм Коръәнгә ышанырга кирәк.

Дәвалануда еш кулланыла торган сүрәләр: “Фатиха”, “Ихлас”, “Аятел-көрси”, “Фәләкъ”, “Нәс”, “Инширах”, шулай ук “Лилләһи” аятьләре һәм төрле сүрәләрдән күп кенә башка аерым аятьләр.

Раббым Аллаһ, динем Ислам, пәйгәмбәрем Мөхәммәд

Имам Әбү Хәнифә хәзрәтләре дәрес биргәндә бер шәкерт кереп, “Хәзрәт, сезнең сәүдә малыгыз төялгән көймә баткан”, - дип хәбәр биргән. (Имам Әбү Хәнифә хәзрәтләре иң зур галим генә түгел, ә сәүдәгәр дә булган. Диннән кәсеп ясамасыннар дип, һөнәре, кәсебе булмаганнарны шәкерт итеп тә алмаган). Хәзрәт бераз гына кальбенә карап торган да: “Әлхәмдүлилләәәһ”, - дип, дәресне дәвам иткән. Бераз вакыттан соң икенче берәү килеп: “Баткан көймә сезнеке булмаган, сезнеке яр кырыена килеп җитте”, - дип хәбәр биргән. Хәзрәт янә бераз кальбенә карап торган да: “Әлхәмдүлилләәәһ”, - дип дәресне дәвам иткән. Шәкертләр дәрес беткәч: “Хәзрәт, сез ни өчен ике очракта да бер төрле җавап бирдегез?” - дип сорагач, “Мин беренче очракта кальбемдә бер кайгы күрмәдем, икенче очракта шатлык, дулкынлану күрмәдем, шуңа күрә: “Әлхәмдүлилләәәһ”, - дидем”, - дип җавап биргән.

Байлык кешенең күңелендә түгел, кесәсендә булырга тиеш. Кальб иман өчен, аның урынын байлык алса, ул кеше дөньяда һәм ахирәттә бәхетсез була. Бу, әлбәттә, эшләмәскә, дөньядан ваз кичәргә дигәнне аңлатмый. Көчең, сәләтең бар икән, тырыш. кәсеп ит, өең дә, машинаң да, киемең дә яхшы булсын, әмма фарызларны үтәмичә, хәрамга кереп батарга тиеш түгелсең.

Иң файдалы ризык - ботка

Диетологлар ботканың кеше организмына файдасы турында гел искәртеп тора. Аннан да файдалы ризык юк, ди алар, чөнки ярмаларда организмга кирәкле бөтен төр туклыклы матдәләр, витаминнар да бар.

Иң күп кулланылучы карабодай боткасы берни белән алыштыргысыз үсемлек аксымнарына бай. Анда шулай ук стресстан һәм йокысызлыктан котылырга ярдәм итүче В витамины, күз кан тамырларын ныгытучы А витамины, микроэлементлар - кан әйләнеше өчен кирәк булган тимер, кобальт, нерв һәм йөрәк-кан тамырлары системасы эшчәнлеген җайга салучы калий, кальций, магний да бар. Карабодай - иң аз калорияле ярма. Йөрәк, диабет авырулары белән интеккән кешеләргә дә аны ашарга тәкъдим ителә. Карабодайның тагын бер үзлеге - анда кан тамырлары стенасын ныгытучы, веналарга уңай тәэсир итүче рутин элементы бар.

Киңәш. *Бер уч карабодай ярмасын кофетөйгечтә төяләр, барлыкка килгән онга кайнаганнан соң суытылган су яки сөт салып кайнатырга куялар, күпергәч, тагын 2-3 минут торалар. Аз вакыт эчендә, барлык витаминнарын үзендә саклаган ботка әзер.*