❒ Ә сез беләсезме?

УРАЗА ГЫЙБАДӘТЕ

Нәфес вә шайтан инсанны гел начарлыкка, гөнаһлы эшләргә алдап чакырыр. Мөселман ураза гыйбадәте аркасында бу дошманнарның бозыклыгыннан сыенган булыр. Расүл Әкрамның бер хәдис-шәрифе: “Рамазан ае җитү белән бөтен җәннәт ишекләре ачылыр, җәһәннәм ишекләре ябылыр һәм бөтен шайтаннар бәйдә булыр”, - ди.

МИН УРАЗАЛЫ, ДИЕГЕЗ

Димәк ки, нәфес белән көрәшү өчен иң нәтиҗәле корал - ураза гыйбадәте. Нәфесебезне фәкать ураза коралы җиңәр вә аны изгелеккә юнәлтер. Ураза кешене сабырлыкка күнектерер. Расүлуллаһ әфәндебез: “Әс-сиаму нисфус-сабр” - “Ураза - сабырлык ярышыдыр”, - диде. Янә Расүл Әкрам: “Мән сәмә Рамазана иманән вәхтисабән, күфирә ләһү мә тәкаддәмә мин зәнбих” - “Инанып һәм савабын Аллаһы Тәгаләдән үтенеп Рамазан уразасын тоткан кешенең булган гөнаһлары гафу ителер”, - дип кисәтә.

Уразалы колына Җәнаби Хакның сые, шәфкате менә болай тәгаенләнә: “Кем дә булса уразалы икәнен онытып, берәр нәрсә ашаса-эчсә, уразасын дәвам итсен. Чынлыкта бит Аллаһ аның уразалы икәнен онытып ашаткан-эчерткән”. “Әгәр сез уразалы булып, сезне сыйга кыстасалар, мин уразалы идем, дисен”.

Берәү уразалы булган хәлдә табынга чакырылып: “Боерыгыз, сыйланыйк!” - дигәндә: “Мин уразалы идем”, диюендә һәм шул сәбәпле ашамавында кимчелек юк. Динеңне белү - нинди гүзәл нәрсә!

“Әй, өммәтем, һәрберегез, ифтар вакыты җиткәч, хөрмә кабып уразасын ачсын. Әгәр хөрмә булмаса, су белән ифтар кылсын. Чөнки су пакьтер”. Хөрмә белән ифтар кылу, уразаны хөрмә белән ачу - Расүлебез сөннәтедер. Пәйгамбәребез (с.г.в.) сөннәтедер. Хөрмә булмаган вакытта су белән ифтар итү дә бик саваплы. Чөнки су - хәятнең иң мөһим матдәсе: пакь һәм пакьләүче.

“Бер йотым су белән булса да сәхәр итегез, чөнки Аллаһның рәхмәтләре сәхәргә торганнарның өстәлендәдер”. Сәхәргә торуның максаты ашау түгел, ә ураза гыйбадәтенең сөенечен тою. Сәхәр вакыты догаларның кабул булуы, тәүбәләрнең кабул ителүе вакыты, бәрәкәтле вакыт. Җәнаби Хак колларының теләгәннәрен сәхәр вакытында аеруча күп бирер. Аллаһының рәхмәте, бәрәкәте, кичерүе, мәгъфирәте сәхәр вакытында ташып торыр, күп-күп муллык, бәрәкәт явар.

❒ Иманга юл

СЫНАУ, САБЫРЛЫК АЕ

Рамазан ае уңаеннан Гөлизар Бакыйның “Заман” (Төркия) газетасында чыккан “Психологик әзерлек кирәк” дигән мәкаләсе файдалы, кызыклы булыр дип, бераз кыскартып, укучыларыбызга тәкдим итәбез.

- Профессор, доктор Мөхит Мәрт уразага үзеңне алдан психологик әзерләргә кирәклеген әйтә. Намаз кылыр алдыннан тәһарәтләнгән кебек, Рамазанга да әзерләнү таләп ителә, мәгълүм ки, Рамазан - Коръән ае. Шуның өчен аңлап уку, тәфсирләрне уку бик файдалы. Рамазан аенда күп укырга, фикерләргә тәкъдим ителә. Моның иң әйбәт юлы - китап, Коръән уку. Укыгач, табигый, уйланасың, фикерлисең.

Күп һәм тыгыз эшләүчеләр йокы туймаудан зарланырга мөмкин. Шуңа күрә алар бер сәгать, сәгать ярым иртәрәк ятсын. Инде иртәрәк ята алмый икән, мөмкинлегенә карап, төштән соң ярты сәгать булса да йоклап алу бик файдалы. Әлеге ярты сәгать йокы төнге сәгать ярым йокыга тиң, ди галимнәр. Әмма көндез озаклап (сәгатьтән артык) йоклау тәкъдим ителми. Чөнки мондый хәл баш авыртуга сәбәп булырга мөмкин. Гомумән, йокы туймау проблемасы килеп чыкмасын өчен режимны саклау таләп ителә. Бер үк вакытта ятарга, бер үк вакытта торырга кирәк.

Ашказаны гына түгел, тел, күзләр, колаклар да ураза тота. Әйтик, телевизорны азрак карарга кирәк, Белгечләр уразага әзерләнү өчен иртәнге һәм төшке, төшке һәм кичке аш арасын озынайтырга тәкъдим итә. Мәрт кайбер кешеләрнең Рамазанны күңел ачу ае итеп күзаллауларын да әйтә. Кайберәүләр, чынлап та, беренче чиратта ифтар, сәхәр табыннары турында уйлый. Бу - бер проблема. Югыйсә, бу ай - Аллаһы Тәгаләнең мәгънәви, рухи табыны. Димәк, гыйбадәтләрне, телнең гыйбадәте булган зикерне арттыру кирәк. “Телебез, күзебез, колагыбыз буш, мәгънәсез нәрсәләр белән керләнергә мөмкин. Моңа юл куймаска кирәк”, - дигән пәйгамбәребез. Шуңа күрә пәйгамбәребезнең җиңел әйтелә торган: “Сөбханаллаһи бихәмдиһи, сөбханаллаһил газыйм” дигән зикерен еш әйтергә кирәк (автобуста да әйтеп барып була). Күзне мәгънәви керләрдән арындыру өчен - Коръән укырга, калебне начар фикерләрдән арындыру өчен фикер йөртергә кирәк.

Рамазан башланырга 4-5 көн кала суны күп итеп эчәргә тәкъдим ителә. Озак вакыт сусыз тору минераль матдәләрне югалтуга сәбәп булачак. Шуның өчен минераль суларны, әйрән кебек эчемлекләрне күпләп эчә башларга кирәк.

Рамазан алдыннан татлы, шикәрле ризыкларны азрак кулланырга кирәк. Чөнки кандагы шикәр тотрыксызлыгы җитди проблема китереп чыгарырга мөмкин.

Шикәрле ризык ашаганда канда шикәр микъдары кинәт артып китәргә һәм аннан соң кинәт төшәргә мөмкин. Мондый хәлгә тап булмас өчен шикәрле ризык ашауны киметү зарур. Кирәкле минераллар һәм витаминнарны тиешенчә алу өчен җиләк-җимешне күпләп ашарга тәкъдим ителә.

Әйтик, сәхәрдә алма ашасаң, эчәсең килү кими.

Өфөлә намаҙ ваҡыты

Рамаҙан 2014 миләди йыл
1435 һижри йыл.

Рамаҙан	Аҙна көндәре	Июнь	Иртәнге намаҙ	Ҡояш сығыа	Өйлә нам.	Икен. нам.	Аҡшам.	Йәстү намаҙы
4	Шишәмбе	1	3.45	4.15	14.30	21.24	22.54	00.05
5	Шаршамбы	2	3.46	4.16	14.30	21.23	22.53	00.00
6	Кесе йома	3	3.47	4.17	14.30	21.23	22.53	00.00
7	Йома	4	3.48	4.18	14.30	21.22	22.52	00.00
8	Шәмбе	5	3.49	4.19	14.30	21.21	22.51	00.00
9	Йәкшәмбе	6	3.50	4.20	14.30	21.21	22.51	00.00
10	Дүшәмбе	7	3.51	4.21	14.30	21.20	22.50	23.55
11	Шишәмбе	8	3.52	4.22	14.30	21.19	22.49	23.55
12	Шаршамбы	9	3.53	4.23	14.30	21.18	22.48	23.50
13	Кесе йома	10	3.54	4.24	14.30	21.17	22.47	23.50
14	Йома	11	3.55	4.25	14.30	21.17	22.47	23.45
15	Шәмбе	12	3.57	4.27	14.30	21.15	22.45	23.45
16	Йәкшәмбе	13	3.58	4.28	14.30	21.14	22.44	23.45
17	Дүшәмбе	14	3.59	4.29	14.30	21.13	22.43	23.45
18	Шишәмбе	15	4.01	4.31	14.30	21.12	22.42	23.40
19	Шаршамбы	16	4.02	4.32	14.30	21.11	22.41	23.40
20	Кесе йома	17	4.03	4.33	14.30	21.10	22.40	23.40
21	Йома	18	4.05	4.35	14.30	21.08	22.38	23.40
22	Шәмбе	19	4.06	4.36	14.30	21.07	22.37	23.40
23	Йәкшәмбе	20	4.08	4.38	14.30	21.06	22.36	23.35
24	Дүшәмбе	21	4.09	4.39	14.30	21.04	22.34	23.35
25	Шишәмбе	22	4.11	4.41	14.30	21.03	22.33	23.35
26	Шаршамбы	23	4.12	4.42	14.30	21.01	22.31	23.35
27	Кесе йома	24	4.14	4.44	14.30	21.00	22.30	23.30
28	Йома	25	4.16	4.46	14.30	20.58	22.28	23.30
29	Шәмбе	26	4.17	4.47	14.30	20.56	22.26	23.30
30	Йәкшәмбе	27	4.19	4.49	14.30	20.55	22.25	23.30

❒ Каурый каләм

Мөнжия АХИЯРОВА,
Яңавыл шәһәре

ҮЗЕҢӘ ТЕЛӘГӘННЕ, КЕШЕЛӘРГӘ ДӘ ТЕЛӘ

Иң зур байлык - сәламәтлек, диләр,
Аны да бит Аллаһ бирүче.
Ничек бирсә, шулай алучы да,
Булмаса әгәр, шөкер итүче.

Аңлыйбыз без иң зур икәнлеген,
Соңгы чиккә килеп терәлгәч.
Шифа сорыйбыз без Аллаһыдан
Шөкер итәр идем, терелгәч.

Ә бит Аллаһ гыйбрәт өчен безгә
Шундый кешеләрне бар кылган.
Гомере буе безнең кулга карап,
Ничек яшәү өчен борчылган.

Шул вакытта искә төшерә Аллаһ
Гарип, мескеннәрне, ятимне.
"Болар да бит минем кебек кеше",
Дигән уй килә башыма.

Мөмкин булса, йөгереп барыр идем,
Ярдәм итәр идем мохтаҗга.

Үзем дә мин шундый көнгә калдым,
Күзләремнән кайнар яшь тама.

Шуңа күрә алдан кайгырт, тырыш!
Ярдәм ит син ятим, мескенгә.
Игътибарлы бул син, үтеп китмә!
Шундый кешеләрне күргәндә.

Алар өчен син дә ярдәм сора,
Дога кыл син таңнар атканда.
Бөтен нәрсә Аның кодрәтендә,
Бөтен нәрсә бөек Аллаһта!