



Halk

“MÜSLÜMANLAR” dergisinin çocuk ilâvesidir.

Sayı
4
2020

ORUÇ TUTANLAR SAĞLIKLI OLUR



Selâmün Aleyküm Arkadaşlar!

Bir mübarek Ramazan ayı yine kapımızı çalıyor. Uzak yoldan gelen misafirimiz bizlere bereket, huzur, sağlık ve hoşluk getiriyor. Özellikle Allah'ın zerre kadar ufak bir mahlûku olan virüsün feleğimizi şaşırttığı bir dönemde Ramazan ayının bizler için bir sığınak olacağını düşünüyorum.

Ramazan ayı bizleri Kur'ân-ı Kerim ile yakınlaştıracak ve Rabbimizle bağımızı güçlendirecek. Kur'ân okudukça Allah'ın nimetlerini fark edeceğiz, Ona şükredeceğiz. Zorlukları aşma yollarını bizlere canlı örnekler sunan Kur'ân sahanelerinde izleyeceğiz. İçinde bulunduğumuz sorunların çıkış yollarını, onların içerisinde boğulup kalmama yollarını Kur'ân'ın anlattığı önceki toplulukların yaşadıklarından öğreneceğiz.

Ramazan ayında oruç ibadeti var malûmunuz. Sağ hoş olan her Müslümanın yılda bir ay sabahın erken saatlerinden günün battığı akşam vaktine kadar oruç tutması farzdır. Bu, Allah rızası için niyetlenerek yeme ve içme gibi normal alışkanlıklarımızı bir müddet terk etmek demektir. Aslında oruç, imsak ile iftar arasında vücudumuzu dinlendirerek ruhumuzu beslemek ve şenlendirmek anlamına gelir. Vücudumuz aç kalınca bizi kötülüğe sevk eden nefsimizin beli bükülür, gücü azalır, bize etkisi zayıflar. Böylece bize mutluluk ve huzur kapılarını aralayacak olan ruhumuzu ön plana çıkarmış oluruz. Aklımız fikrimiz de yemek, içecek ve bunların doğuracağı dünyalık duygu, düşünce ve tasalardan uzak kalır.

Bundan başka oruç tutmak bedenimizi de dinlendirir. Gece gündüz yediklerimizi öğütmekle uğraşan midemiz, onları faydalı enerjiye dönüştürmeye çalışan karaciğirimiz, vücudumuzu atıklardan temizleyen bağırsaklarımız ve bütün bunların çalışması için gerekli gücü pompalayan kalbimiz ile operasyon merkezi beynimiz biraz istirahat eder. Bu durum onların yıpranmasını azaltır, yenilenmelerini sağlar ve ömürlerini uzatır. O yüzden Peygamber Efendimiz "Oruç tutun, sağlıklı olun!" buyurur. Oruç, daha düzenli beslenmemizi ve böylece bağışıklık sistemimizi güçlendirmemizi de sağlar. Bu ise dışarıdan gelecek virüslere karşı daha etkili bir mücadele imkânı verir.

Velhâsıl, hem ruhumuzu hem bedenimizi, hatta bir de toplumumuzu güçlü ve sağlıklı hâle getirmek için Ramazan ayının bereketi geliyor...

Kalın sağlıcakla...

HİLÂL

İrtibat için: hilal.dergi@abv.bg



Ramazan Yaklařtı

Kenan, iki günlük bir hastalık arasından sonra okuluna ve arkadaşlarına kavuştu. Okulunu çok özlemişti.

Derslerini iyi dinledi, arkadaşları ile teneffüste sohbet etti. Akşam eve dönerken serviste Hikmet ile konuşuyordu:

- Ramazan yaklaşıyor, deęil mi?
- Evet, yaklaşıyor.
- Ramazan'da ne yapacaksın Hikmet Ağabey?

O sırada servis sert bir viraja girdi. Araç içindeki herkes koltuklara sıkıca tutundu. Sonra Hikmet konuşmaya başladı:

- Kenan, Ramazan, en mübarek aydır. On bir ayın sultanıdır. Bu ayda Allah, rahmet kapılarını bizlere açar. Melekler bu ayda amel defterine bolca sevap yazar. Tüm Müslümanların Ramazan ayını, bol bol ibadet ederek geçirmesi gerekir. Ben de öyle yapacaęım.

Servis, Kenanlar'ın eve yanařtı ve küçük Kenan, servisten indi. Eve dönerken Ramazan ayını iyi deęerlendirmek için neler yapabileceęini düřünüyordu.



Yahûdî Gencin İmânı



Sinagog'da iyi bir Tevrat eğitimi almıştı. Gençti, akıllı ve zeki idi. Hayatında doğruluktan hiç taviz vermedi. Bir gün ağır bir hastalığa yakalandı. Evin avlusundaki, bir ağaç gölgesine serilen döşekte yatarken amcası geldi. Ona iyileşmesi için Tevrat'tan okumaya başladı. Bu sırada Hz. Rasûlullah, Hz. Ebû Bekir ve Ömer'le oraya uğradılar. Peygamberimiz (s.a.s.) Yahûdi'ye:

Ey Yahûdî! Musa'ya, Tevrat'ı indirmiş ve İsrail oğullarına denizi yarmış olan Allah aşkına doğru söyle! Sen Tevrat'ında benim övgümü, özelliklerimi ve ortaya çıkacağım yeri yazılı bulmadın mı? diye sordu.

Yahûdî, başıyla 'Hayır!' işareti yaptı. Hasta genç, Tevrat'ta Efendimizin anlatıldığı bölümleri çok iyi hatırlıyordu. Amcasının, yemin verildiği halde yalan söylemesini bir türlü kabullenemedi. O tamamen iki yüzlülük yapıyor ve bile bile gerçeği inkâr ediyordu. Genç emekleyerek amcasına yaklaştı. Elinden Tevrat'ı aldı. İlgili bölümü bulup okumaya başladı. Peygamberimizin ve ümmetinin vasıfları ile ilgili kısmı okuyunca "Bu, senin ve ümmetinin vasıflarıdır. Ben şehâdet ederim ki Allah'tan başka ilâh yoktur ve sen Allah'ın Rasûlü'sün" dedi.

Peygamberimiz (s.a.s.) ve arkadaşları gencin doğru sözlülüğüne ve gerçekleri ortaya çıkararak îmân edişine çok sevindiler. Rahmet Peygamberi, yanındakilere şu talimatı verdi:

Yahûdî'yi Müslüman arkadaşınızın başucundan kaldırın.

Peygamberimiz (s.a.s.) ve arkadaşları onunla ilgilendiler. Hoş sohbetler ettiler. Ama genç çok hastaydı. Bir süre sonra hastalığı ağırlaşarak vefat etti. Genç son anında ebedi mutluluğu için ne güzel bir tercihte bulunmuştu.

Onun cenaze işlemleri yapılarak, Müslümanların mezarında yerini aldı.

Bu durum Efendimizin şu uyarısına ne kadar uyuyordu. Kişi cennete bir karış kala bilemediği son anındaki kötülüğü sebebiyle cehenneme gidebileceği gibi, kötü olarak görülen bir kimse de bilemediği o son zamanlarında cehenneme bir karış kalmış iken, bu genç gibi cennetlik olabilirdi. Dolayısı ile, imanla gidip gitmeyeceğimiz endişesini taşımak, kötülükte ısrar etmemek ve her anı Allah yolunda değerlendirmek gerekiyordu.

Ecdadımın Dilinden



صاغلُق، وارلقدن یگذر

هر شیئك باشی صاغلُق دیمشله. نهدن؟ چونكه صاغلُق و صحتی اولمایان انسان هیچ بر شی یایاماز. انسان خسته یکن ییدیگندن بیله بر شی آگلاماز. حتی بعضًا دیگنمك بیله آغیر کلیر انسانه خسته ایکن. مثلا سزك - الله کوسترمه سین - هر شیئكز اولسه فقط کوزیکز اولماسه ایسترمیدیكز؟ الله بزه اؤگجه صاغلُق، صوگره وارلق ویرسین. آمان صاغلُقگزه دقت ایدك.

SAĞLIK, VARLIKTAN YEĞDİR

Her şeyin başı sağlık demişler. Neden? Çünkü sağlık ve sıhhati olmayan insan hiç bir şey yapamaz. İnsan hasta iken yediğinden bile birşey anlamaz. Hatta bazan dinlenmek bile ağır kalır insana hasta iken. Mesela sizin - Allah göstermesin - her şeyiniz olsa fakat gözünüz olmasa istermiydiniz? Allah bize önce sağlık, sonra varlık versin. Aman sağlığınıza dikkat edin.

SON HARFTEN BUL

Kıymetli arkadaşlar, sevimli dostlarımız hayvanlarla ilgili bir bulmaca hazırladık sizlere. Aşağıda bir tanesinin ismini bulacaksınız. Sizden isteğimiz bu dostumuzun son harfiyle başlayan bir başkasını bulmanız. İşinizi kolaylaştırmak için ipucu vermeyi de unutmadık. Haydi o zaman iş başına!

KEDİ

_ N _ K

_ Ö _ _ K

_ _ R _ N _ A

_ H _ _ P _ T

_ _ V _ K

_ A _ L _ _ _ _ _



NACİ FERHADOV (1940-2013)



Rodopların yemyeşil dağlık bölgesine bulunan Eğridere (Ardino)'ya bağlı Dedeler (Dyadovtsi) köyü yetiştirdiği şairlerle dikkat çeken bir yerleşim yeridir. Bulgaristan Türklerinin usta şairlerinden "Ferad Aganın Nacisi" yani Naci Ferhadov da 10 Mart 1940 tarihinde orada gözünü dünyaya açar. İlk eğitimini köyünde aldıktan sonra 1952 yılında Eğridere Türk Lisesinden mezun olur. Ardından Sofya Üniversitesi Şarkiyat Bölümünde Türk Dili ve Edebiyatı okuyarak 1962 yılında başarıyla yüksek öğrenimini tamamlar. Memlketine dönüp bir müddet Eğridere Lisesinde öğretmenlik ve müdür yardımcılığı yapar, "Ardino'nun Sesi" yerel gazetelerin yayınlanmasına katkı sağlar. Daha sonra Sofya'ya taşınır ve "Yeni Hayat" dergisinin kadrosunda çalışmaya başlar. Usta şair 1976 yılında Bulgaristan Yazarlar Birliği üyesi olur. Emekliliğinden önce son çalıştığı yer Sofya Radyosu/Bulgaristan Millî Radyosu Türkçe Yayınları olur ve orada edebiyat programı sunar.

Türkçe ve Bulgarca kaleme aldığı şiirleri farklı derleme ve antolojilerde basılan şairin, Türkçe şiirleri "Halk Gençliği", "Filiz", "Yeni Işık", "Hak ve Özgürlük", "Ardino'nun Sesi" gibi gazetelerin sayfalarında basılır. Şairin 10 şiir kitabı basılır ve bunlar arasında Türkçe olarak "Dağlı ve Deniz" (1965), "Ömrümün Dipnotu" (1995), "Silk Yakandan Ölümü" (2000), "Umut Yarına Uzak" (2007) adlı olanlar bulunur. Bunun yanı sıra Türkçeden ve Türkçeye çeviriler de yapar, bunlar arasında Nazım Hikmet'in şiirlerini de var. Ayrıca çocuklara dönük şiirler de yazan şairin bu eserleri çocuk gazetelerinin sayfalarında ve bilhassa "Filiz"in sayfalarında yer alır. Bu şiirlerinin "Naci Ferhat: Çocuk Şiirleri" başlığı altında Aziz Bey tarafından kitaplaştırıldığını araştırmacı Âtîf Akgün yazar.

Bir oğlu ve bir kızı olan şair, 26. 03. 2013 tarihinde dünyaya gözlerini yumarak doğduğu ve şiirini yazdığı toprakların bağrına saklanır.

YARAMAZ ŞAKİR

Aman şu bizim Şakir!
Yaramaz mı yaramaz!
Sınıfa girdi mi bir,
Hiç yerinde duramaz.

Benim işim bir zor ki,
Her gün saçımı çeker.
Laftan anlamıyor ki,
Desem de „Şakir, yeter!“

Rahatsız eder bizi,
„Var mı bana çatan!“ der.
Çoğalır dizi dizi,
Karnesinde ikiler!

KUŞ YUVASI

Çadırların ötesinde, içerde
ulu bir ağaç vardı.
Bir kuş gelir erken erken seherde
dallarına konardı.

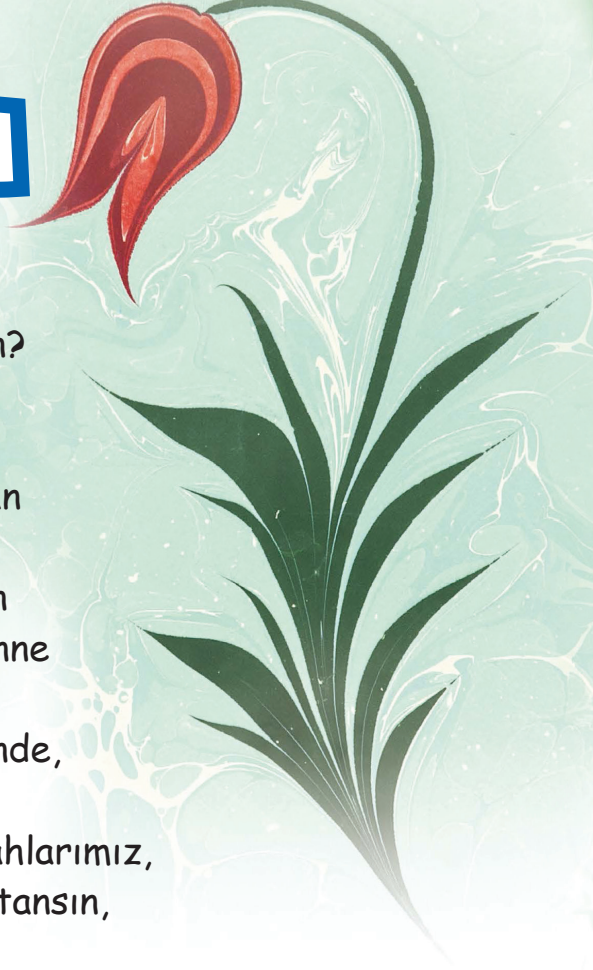
Bir gün, beş gün, anladım nihayet,
ben dalda yuvası varmış.
O geldikçe çık-çi-rik ses veren
minnacık yavrularmış.

"Tıpkı okul" dedim ben bu yuvaya.
Ana kuş bir öğretmen.
Uçar gider, yine döner buraya
yem getirir hem.

Yavru kuşlar bize benzer, öyle ya
öğrenirler uçmayı.
Kanatlanır açılırlar uzağa
bulmaz bir ayı.

Yıllar sonra biz de uçarız bir gün
sıvayarak kolları.
Bugün kampta, yarın okul, öbür gün...
hayat yolları!

ŞANA GELDİM



Tanımadan, görmeden sevebilir mi insan?
Görmeden varlığını hissetmek ayrı bir
duygu.

Herkesten, herşeyden en yakınımda olan
sensin Rabbim, benim kalbimdesin.

İnsan kendi evinde huzur bulurmuş, ben
senin evinde huzur buldum, bir çocuğun anne
kucağına sığındığı gibi ben sana sığındım.

Senin izin her yerde, her canlının kalbinde,
iki küçük masum gözde bile.

Denizleri aşmış bir şekilde de olsa günahlarımız,
boğulmamıza izin vermezsin, elimizden tutansın,
merhametinden umut kesilmez.

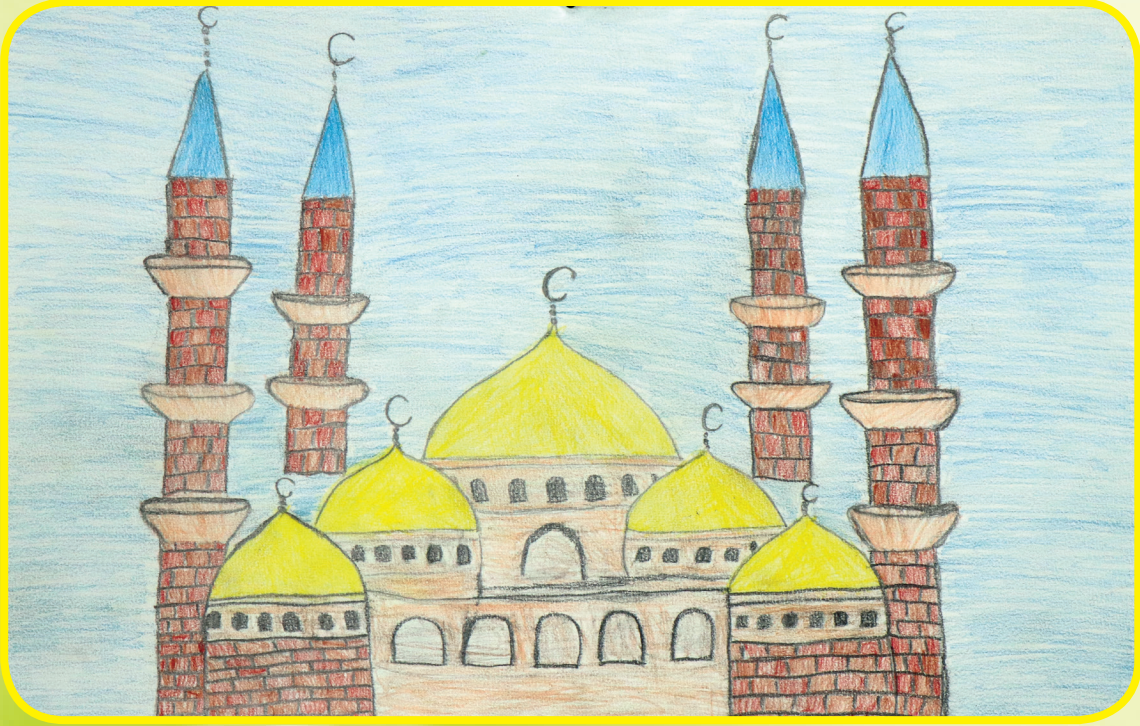
Su gibidir ömür, anlamadan akıp geçer.

Aynadır su; gözlerimizden içimizi gösteren,
içimizdeki iyiliği ve kötülüğü.

Geldim yine her zaman kapısı açık olan evine,
bedenimi suyla temizleyerek, kalbimi ise dua'yla,
ibadetle arıtarak...

Melek BAYRAM 18 yaş

CAMİNİN HAYATIMDAKİ YERİ



İsmihan İsmailova, Montana Bölge Müftülüğü.



Büşra Veli, Plovdiv Bölge Müftülüğü.

ДЖАМИЯТА В МОЯ ЖИВОТ



Гюлшен Караали,
Районно мюфтийство-Разград



Хюсеин Караали, Районно мюфтийство-Разград

ДОБРО ДЕТЕ

Хей, детенце миличко, ела
и към Аллах протегни ръка!
Моли се с чистата си душа
и смирено наведи глава!

Ти искрено на Аллах се помоли
да са здрави твоите родители!
Да опрости всичките ви грехове,
Той в дженнета Си вас да ви събере!

Айше ЛАВЧИ



ВАКЪФ, КОЙТО УЧИ НА КРАСНОПИС

ИНФОРМАЦИЯ

Име на вакъфа: Вакъф на Мустафа ефенди, син на Фейзуллах ефенди

Прякор на учредителя: -

Място на учредяване: Истанбул

Дата на учредяване: хиджри 1155 (1740) г.

Още от първия урок разказа колко е важно заедно със знанието да се учи и краснопис. Предупреди, че голяма част от оценката ще се базира на това. Определено време от всеки урок заделяше за упражнения по писане.

В края на краищата учениците, затруднявайки се и с неохота, но за да изкарат по-високи оценки, бяха принудени да се сбогуват с небрежния си почерк...

Първи, втори, трети урок... Така към края на годината всеки ученик доста беше подобрил почерка си. Дори те самите бяха удивени от успеха си в постигнатото съвършено писане...

Когато учениците отидоха да се отблагодарят на учителя си за помощта му, той им разказа следното:

- Вижте, деца! Краснописът при нас е традиция с история. За това най-добрите калиграфи са възпитани тук. Дори за тази цел са учредени специални вакъфи (фондации). Например целта на вакъфа на Мустафа ефенди в Истанбул е точно тази. Знаете ли какво е казал той в учредителния акт (вакфие) на своя вакъф?

„Посочените учители по краснопис - калиграфи, най-малко два пъти седмично ще обучават учениците на краснопис. За целта тези учители ще получат възнаграждение от десет сребърни монети - акчета...”

После учителят разказа на учениците си до какви високи нива е достигнало в нашата култура изкуството на краснописа и за известните калиграфи, а след това завърши с една популярна поговорка:

- Именно затова са казали, че Коранът е низпослан в Мекка, прочетен в Кайро и написан в Истанбул...

Децата вече бяха разбрали значението на краснописа и щастливо се разделиха с учителя си.

Условие на вакъфа:

В споменатото училище ще преподава учител по краснопис, който трябва да е майстор на изкуството на калиграфското изкуство и вещ в познаването на различните точки и особености на писането, който най-малко два пъти седмично да обучава и срещу това задължение да бъде възнаграден с десет акчета...”



СЪСЕДЪТ В ДЖЕННЕТА

На времето един падишах излязъл на разходка из града. За да не бъде забелязан и разпознат, си сменил дрехите, а със себе си взел само един от робите си. Интересно-вало го какво мисли народът за неговото управление.

Това се случило през зимата. Студът върлувал навсякъде.

Отбил се падишахът в един месджид. Там, треперейки в един ъгъл, седели двама бедняци. Нямали къде другаде да отидат. Падишахът се заинтересувал какво си говорят и се приближил до тях.

Единият бедняк бил шегаджия и се оплаквал от студа:

- Утре, като отидем в дженнета, няма да допусна падишаха там! - казал и продължил: - Ако видя, че се доближава до стената на дженнета, ще се събуя и ще го ударя с чехъла си.

Другият учудено го попитал:

- Защо пък няма да го пуснеш в дженнета?

- Естествено, че няма да го пусна. Докато ние мръзнем тук, той да си прави удоволствие в двореца, да не знае за нашето състояние... И после да ми стане съсед в дженнета. Аз не искам такъв съсед, приятелю!

Падишахът се обърнал към роба си:

- Запомни този месджид и двамата мъже!

Като се прибрал в двореца, падишахът изпратил свои служители в месджида. Те завели двамата бедняци в двореца. Горките мъже очаквали със страх какво ще се случи с тях. Настанили ги в една уютна стая и им казали:

- Тук ще ядете, ще пиете, ще почивате и ще правите дуа за падишаха. Нали няма да откажете да ви бъде съсед в дженнета?

Колко милосърден бил падишахът, нали?

Ненапрасно Пейгамбера (с.а.с.) хвали тези, които помагат на бедните, с думите:

مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ
كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً
مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ

„Който премахне земните тревоги на вярващ, то Аллах ще премахне неговите тревоги в съдния ден“ (Муслим, Зикр, 38).



ПРАВИЛА ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ЧИСТОТА



Мили приятели,

Знаете ли какво е вирус? Това е едно много, много мъничко същество, което може да зарази човека и да го разболее. Още преди стотици години известният ислямски учен Ибн Сина, който на Запад е известен като Авицена, е казал, че всяка болест започва от това малко същество, което той наричал „червейче“. Той съветвал да се пазим от него, като спазваме наставленията на любимия ни Пейгамбер (с.а.с.) по отношение на чистотата, а именно:

1. Да вземаме по пет пъти на ден абдест, при който измиваме определени части от тялото си.
2. Да полагаме грижи за чистотата на тялото си, да режем ноктите си и да се къпем най-малко по един път в седмицата (в петъчния ден).

3. Да се обличаме с чисти дрехи и да пазим домовете си чисти.

4. Да мием зъбите си с мисвак или четка за зъби.

5. Да мием ръцете си сутрин, след като станем от сън, и вечер преди лягане. А също така винаги преди да се храним и след това.

6. Да ги мием със сапун след излизане от тоалетната и винаги когато се прибираме въщи.

7. Да се грижим за чистотата на околната среда и местата, посещавани от хората.

8. Да не замърсяваме с отпадъци изворите, реките, езерата и т.н.

И не забравяйте, че любимият ни Пейгамбер е казал: „Аллах е чист и обича чистото. Чистотата е част от вярата. Само чистите ще влязат в дженнета“.

В синагогата той беше получил добро образование върху Тората. Беше млад и умен. През целия си живот не отстъпваше от истината и правдивостта. Но дойде ден, в който го сполетя тежка болест. Докато лежеше на един дюшек под сянката на едно дърво в двора на дома си, пристигна чичо му. Започна да му чете от Тората, за да оздравее. По това време Мухаммед (с.а.с.), Хз. Ебу Бекир и Омер (р.а.) се отбиха там. Пратеника (с.а.с.) се обърна към евреина:

- О, младежо от еврейски произход! Кажу истината заради Този, Който низпосла Тората на Муса, и Този, Който разцепи морето за Израилевите синове! Не можа ли да откриеш в Тората онези текстове, които ме хвалят, посочват моите качества и мястото, където ще се появя?

За да каже „Не!“, по-възрастният евреин направи отрицателен знак с главата си. Обаче болният младеж много добре си спомняше местата, в които беше споменат Аллаховия Пратеник (с.а.с.). Никак не можеше да приеме, че чичо му лъже въпреки клетвата си да не лъже. Това беше абсолютно двуличиe - отричаше истината, въпреки че я знаеше. Пълзейки, младежът се доближи до чичо си. Взе Тората от ръцете му. Намери споменатата част и започна да чете. След като прочете думите за общността на Мухаммед (с.а.с.) и нейните качества, каза: „Това е твоето описание и на общността ти. Свидетелствам, че няма друг бог освен Аллах, и ти си Неговия Пратеник“.

Пейгамбера (с.а.с.) и неговите приятели се зарадваха много за правдивостта на младежа и за това, че повярва. Тогавя Пратеника на милостта (с.а.с.) заповяда на хората, които бяха при него:

- Отдалечете евреина от вашия приятел мюсюлманин!

Пратеника (с.а.с.) и приятелите му се погрижиха за него. Побеседваха си хубаво. Но младежът беше много болен. След известно време болестта му се влоши и той почина. Младежът беше направил много добър избор за безкрайното си щастие.

Извършиха се погребалните ритуали и го погребяха в мюсюлманското гробище.

Колко съответства този случай на следното предупреждение на Мухаммед (с.а.с.): „Човек, който е на една педя от дженнета и в последния момент извърши злодеяние, което дотогава му е неизвестно, може да заслужи дженнета; както и човек, който изглежда лош и е на педя от дженнета, може да заслужи дженнета като този младеж с добро деяние, което дотогава не му е известно“.

Затова трябва да сме загрижени дали ще си заминем от този свят със или без вяра, както и да не настояваме в злото, а да оползотворим с подчинение към Аллах всеки момент от живота си.

Вейсел Аккая

ВЯРАТА НА МЛАДЕЖА ОТ ЕВРЕЙСКИ ПРОИЗХОД



МЕСЕЦ РАМАЗАН Е БЛИЗО

След два дни боледуване Кенан отново беше сред приятелите си в училище. То много му липсваше.

Внимателно изслуша уроците в часовете, а през междучасията поговори с приятелите си.

Вечерта, връщайки се у дома с училищния автобус, той си поговори с Хикмет:

- Месец рамазан приближава, нали?

- Да, приближава...

- Бате Хикмет, какво смяташ да правиш през месец рамазан?

В този момент автобусът навлезе в остър завой и всички се хванаха здраво за седалките пред тях. След това Хикмет отговори:

- Рамазан е най-благодатният месец, Кенане. Наричат го султана на останалите единайсет месеца. През този месец Аллах разтваря портите на Своята милост към нас и меляикетата записват повече севаб в нашия амел-тефтер, т.е. в книгата за извършените от нас дела. Затова всеки мюсюлманин трябва да се възползва и да прекара този месец в ибадет. Така ще направя и аз.

Училищният автобус спря пред дома на Кенан и той слезе от него. Влизайки вкъщи, Кенан си мислеше за това какво може да направи, за да оползотвори месец рамазан.



ОРУЦЪТ НИ ПРАВИ ЗДРАВИ



Селямун алейкум, мили приятели!

На прага сме на още един месец рамазан. Нашият гост, идващ отдалече, ни носи берекет, спокойствие, здраве и щастие. Особено в периода, който преживяваме, объркани от трудностите и изпитанията, породени от вируса - нищожно творение на Аллах. Вярвам, че рамазанът ще е убежище за нас.

Месец рамазан ще ни сближи с Коран-и Керим и ще заздравя връзката ни с нашия Създател. Прочитайки Корана, ще осъзнаем благата на Аллах и ще му благодарим. Ще се запознаем с живи сцени от Корана, които ще ни посочат примери за преодоляване на съпътстващите ни трудности. Ще научим от реалните коранични герои, живели преди нас, начините за избавяне от проблемите, за да не затънем и не се удавим в тях.

Известно ви е за специалния ибадет през рамазана - говеенето оруд. Задължение (фарз) на всеки мюсюлманин, който е здрав, е да спазва оруд в рамките на един месец - от ранните сутрешни часове до залеза на слънцето при свечеряване. Това означава да възнамерим заради Аллах да прекратим за определено време някои наши ежедневни привички като яденето и пиенето. Всъщност говеенето оруд означава подхранване и релаксиране на духа ни в резултат на почивката, която даваме на тялото си от времето на имсак до ифтар. В резултат на гладуването на тялото ни отслабва нашият нефс, който ни влияе лошо и ни подтиква към злодеяния. Така ние обръщаме по-голямо внимание на духа си, който ни разкрива вратите на щастията и спокойствието. В същото време главата ни се освобождава от мислите, чувствата и тревогите, свързани с ядене, пиене и други земни товари.

Освен това чрез оруд тялото ни „излиза във ваканция“. Дава се известна почивка на стомаха, който се занимава със смилане на консумираните от нас храни; на черния дроб, който помага за превръщането им в полезна енергия; на червата, които

пречистват отпадъците от организма; на сърцето, което изпомпва необходимата сила за функциониране на тези органи, както и на мозъка, представляващ операционната система на цялото тяло. Затова Мухаммед (с.а.с.) е казал: „Спазвайте оруд, за да бъдете здрави!“. Тъй като орудът ни осигурява по-нормално хранене, което подсилва имунната ни система. А това от своя страна осигурява по-ефективна борба против вирусите, които настъпват отвън.

Накратко казано, берекетът на месец рамазан идва да подсили, облагороди и заздравя духа и тялото ни както и обществото ни.

Останете със здраве!

ХИЛЯЛ

За връзка: hilal.dergi@abv.bg



