

IQRA

اقراء

EESTI MOSLEMITE KUUKIRI

NR 46

JUULI-AUGUST 2013 /
ŠABAAN – RAMADAAN – ŠAWAAL 1434

MEILE ON KIRI

PROHVETI RAMADAANI JUTLUS

RAMADAANI MEELESPEA

MUSTKÖÖMEN

SAATUSE ÖÖ

**TERE TULEMAST,
RAMADAAN!**



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Assalamu alikum warahmatullahi wabarakatuh!

Ja ongi taas kord käega katsuda see eriline aeg aastas, mis kõigi meie südamed kõvemini pöksuma paneb – ramadaan. Seekordse kuukirja peateemaks on seega otse loomulikult ramadaan, mille kõrvale ka veidi tervist ehk pikk populaarteaduslikest artiklitest kokku pandud lugu *habba sawda* ehk mustkõõmne kohta.

Ramadaani teemast on kohe hulgem artikleid. Loomulikult on enamjaolt tegemist kordamisega, aga kordamine on ju tarkuse ema. Kuna ramadaan meid vaid kord aastas külatab, on igati kasulik enne selle saabumist jälle taas kord kõik olulisemad asjad üle korrata. Seega, edu meile! Peale peateema artiklite on ramadaaniga seotud veel hulk muid rubriike, kaasa arvatud pudrupotike, mis vahendab seekord just ramadaani toitude retsepte.

Lisaks ramadaanile ja mustkõõmnele saame seekord lugeda veel muudki huvitavat, nagu näiteks lisa Eileen Ghana seiklustele, laste kiindumussuhte kujunemisest ja arengut soodustavatest mängudest, islami kolmandast alusest, Koraani retsiteerimisest, headest ja halbadest ennetest ja muustki.

Sel kuul jõuab tagasi meie ajakirja kaante vahele ka araabia keele õppimise rubriik – seekord õpime Maroko dialekti ja võrdleme seda araabia üldkirjakeelega.

Meeldivat lugemist ja kaunist paastuaega!

Fi amani llah!

Kuukirja koostajad



SISUKORD:

<i>Meile on kiri (Aisha)</i>	4
<i>Tere tulemast, ramadaan! (Aisha)</i>	5
<i>Saatuse Öö (Aisha)</i>	6
<i>Prohveti ramadaani jutlus (Aisha)</i>	13
<i>Ramadaani meelespea (Aisha)</i>	15
<i>Ramadaani plaan (Aisha)</i>	20
<i>Söö ramadaanil tervislikult (Sarah Iirimaalt)</i>	22
<i>Alusta uuesti (Aisha)</i>	24
<i>Must köömen ehk habba sawda (Aisha & Khadija)</i>	26
<i>Islamiuudised (Käili)</i>	32
<i>Minu lugu (Joanna)</i>	35
<i>Moslemipäevikud: Minu Ghana – 11. osa (Eileen)</i>	37
<i>Omra lood (Anne)</i>	41
<i>Eriiline laps: Kiindusmussuhte kujunemine ja lähedaste suhete mõju lapse arengule (Rubaba)</i> 42	
<i>Lisateavet lapsest: Lapse arengut soodustavad mängud ja harjutused (Annely)</i>	44
<i>Looduslik ravi: Mustköömne rohuretsepte (Khadija)</i>	47
<i>Elu eesmärk – Paradiis: Islami kolm alust – 3. alus (Amina Iirimaalt)</i>	50
<i>Lugejaküsimus</i>	53
<i>Pudrupotike, keeda! (Karima, Zeynep, Amira)</i>	54
<i>Koraaninurk: Harjutusi Koraani retsiteerimiseks (Aisha)</i>	61
<i>Hadiithinurk: Ramadaaniga seotud hadiithe (Aisha)</i>	64
<i>Fatwanurk: Ramadaanipaast (Aisha)</i>	69
<i>Duaanurk: Paastu ajaks (Aisha)</i>	76
<i>Ma käin islamiülikoolis: Head ja halvad ended (Eileen)</i>	78
<i>Õpime Maroko dialekti: Esmane sõnavara (Aisha)</i>	81
<i>Lastele: Mida ma ramadaani ajal teen? (Amina Iirimaalt)</i>	84



MEILE ON KIRI!

Kallid õed ja vennad,

assalamu alikum warahmatullaahi wabarakaatuh!

Minu naabrimees ja meie kõigi suur sõber Ramadaan on oma eelmiste aastate külaskäikudega alati ülimalt rahule jäänud, seega soovib ta ka sel aastal meid külastada, olgugi, et päevad on veelgi pikemad ja ööd veelgi lühemad kui viimastel aastatel. Ka ta abikaasa Rahma toetab igati Eesti reisi ideed ja nende kaksikud, Suhuur ja Iftaar, on väga põnevil – on ju neile eelnevatel aastatel palju tähelepanu osutatud.

Nad jõuavad Eestisse 8. juuli päikeseloojangul ja soovivad teie külalislakkust tarvitada 9. juuli päikesetõusust alates 29 või 30 päeva, nagu ikka, misjärel lahkuvad Eid Airlinesiga.

Jumala õnnistust soovides,

teie vana sõber Šabaan.





TERE TULEMAST, RAMADAAN!

Et me kõik oleksime ramadaani saabumiseks hästi ette valmistatud, peaksime taas kord põhitõdedega tutvuma:

→ AVALEHT – TUGISAMBAD – Paast - SAUM (<http://www.islam.pri.ee/index.php?id=119>) võib leida palju kasulikke tekste ramadaani ja muidu paastu kohta.

Lugemine on kasuks nii neile, kes meil islamis uued on ning õppida soovivad kui ka neile, kes juba selle materjaliga tutvunud on, kuid soovivad korrata.

*Allahumma, ära lase meil iial väsida õppimast ja ka õpitut kordamast!
Aamiin!*





97. Suura – القدر - Āl-Qadr– Saatus (5 äjät)

	Jumala, kõige Armulisema, Halastavama nimel.	<i>bismillāhi r-raḥmāni r-raḥiim.</i>	بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
1	Tõesti, Me saatsime selle alla Saatusse Ööl.	<i>innā ānzalnāhu fii leilati l-qadr.</i>	إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ
2	Ja mis ütleks sulle, mis on Saatusse Öö?	<i>wa mää ādraaka mää leilatu l-qadr.</i>	وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ
3	Saatusse Öö on parem kui tuhat kuud.	<i>leilatu l-qadri ḥairum-min ālfi šahr.</i>	لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ
4	Inglid ja Vaim laskuvad sel ööl oma Isanda loal maale kõigis asjus.	<i>tānāzzālu l-mālā'ikātu wa r-ruuḥu fiihā bi-ʾidni rabbihim-min kulli āmr.</i>	تَنْزِيلُ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِّنْ كُلِّ أَمْرٍ
5	(Sellel ööl kestab) rahu koidiku saabumiseni.	<i>sālāmun hiia ḥattā maṭla'i l-fāžr</i>	سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ

(Märkmeid peetud audioloengust.)

Kõigepealt veidi sellest, **kuidas on omavahel seotud see suura ja eelnev suura** Korraani ehk suurat Ul-Alaq:

1) Eelnev suura rääkis alguses meile sellest, kuidas Korraani ilmutus alguse sai: *iqra bismi*

rabbik alladhi khalaqa ... Käesolev suura aga räägib meile, millal see alguse sai: inna anzalnahu fii lailatil qadr – „Tõesti, Me saatsime selle alla Saatusse Ööl.“

2) Mõlemad suura räägivad teadmistest: *'allama bil-qalam* (96:4) – „õpetab (kirja)sule abil“; *wa maa adraaka maa lailatil*

qadr (97:2) – „Ja mis ütleks sulle, mis on Saatusse Öö?“.

3) Al-Alaqi viimane värss on *wasžud waqtarib* – „kummarda ja lähene (Jumalale)“, ja millal saame Jumalale kõige lähemale, millal meie soovid palves täidetakse – ehk ikka *leilatu l-qadril!*

4) Al-Alaqi esimene värss an-

nab käsu ri! Mida? Koraan *iqra!* – – Koraa- alla tuli? öpi, loe, ni. Ja mil- – *leilatu* retsitee- lal see *l-qadril*.

Millal on *leilatu l-qadr*? Minimaalne, mida iga moslem selle teema kohta teab, on *hadithi*, mis ütleb, et see on ramadaani viimase kümne öö paaritute ööde seas; seega viis võimalikku ööd.

Aisha (الله عنها رضي) jutustas: Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Otsige Saatuses Ööd ramadaanikuu kümne viimase öö paaritute ööde hulgast.” (Al-Bukhari 3/ 2017) (NB! Islamis arvestatakse kuupäevi päikeseloojangust päikeseloojanguni, seega eelneb (mitte ei järgne) paaritu kuupäevaga öö paaritu kuupäevaga päevale!)

Ibn Omar (رضي الله عنه) jutustas: „Mõnedele meestele Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslaste hulgast ilmutati unes, et saatuses öö on ramadaani seitsme viimase öö hulgas. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Paistab, et teie unenäod on ühel nõul, et see on viimase seitsme öö sees ja kes tahab seda otsida, see otsigu seitsme viimase öö seast.” (Al-Bukhari)

Kokku on umbes 40 erinevat arvamust ja põhjendust selle kohta, millal on *leilatu l-qadr*. Ibn Abbasi teooria kohaselt algselt ta arvas, et see on 23. ramadaani öö, hiljem ütles, et 27. ramadaani öö. Kõige rohkem arvamusi on, et on 27. öö, aga see iseenesest ei tähenda, et see peabki olema

see õige vastus. Aga ütleme, et kõige rohkem on hääli 27. ramadaanikuu öö poolt. Kuidas Ibn Abbas (رضي الله عنه) põhjendas Omarile (رضي الله عنه), miks *leilatu l-qadr* peaks olema ramadaani 27. öö? *Leilatu l-qadr* ise on kokku araabia keeles 9 tähte, selles Koraani suuras on seda mainitud 3 korda, seega $9 \times 3 = 27$. See on numbritega mängimine ja peaksime selle suhtes väga ettevaatlikud alati olema, aga paraku seekord tegid seda lausa Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslased ise. Veel väga huvitav – *leilatu l-qadr* võib olla ramadaani 5 ööd, sest 10 viimase öö paaritute ööde seas peaks see olema ja samas selles suuras, millest me teiega täna räägime, on 5 värssi. Ibn Abbas (raa) ütles veel, et selles suuras on 30 sõna, nagu päevi kuus, aga 27. sõna on *hiia*, mis vihjab *leilatu l-qadrile*.

Aga see selleks. *Allahu alim*, me ei tea tegelikult kindlalt, milline öö see on ja kõige parem oleks otsida seda 10 viimase paaritu öö seast, aga lihtsalt andsime siinkohal väikese ülevaate sellest, mis argumente on kasutatud *leilatu l-qadri* paika panemiseks.

Samas peaks ikkagi mainima, et tänapäeval meil on väga raske nagunii paika panna, millal on *leilatu l-qadr* ja võiks lausa öelda, et peaksime seda otsima ramadaani 11 viimase öö, mitte lihtsalt paaritu-

te ööde hulgast. Miks? Sest tänapäeval moslemid on väga segaduses selles osas, millal ikkagi ramadaan algab. Vahel on koguni nii, et samas riigis üks mošee alustab ühel päeval, teine teisel päeval. Katsume selgitada natuke selle probleemi tausta ...

Põhimõtteliselt „võistlevad“ omavahel kolm arvamust, millal ramadaan algab:

1) ja 2) Islamikalendri järgi käib kuu vahetus noorkuu ilmumisega. Koraanis on kirjas: „**Ramadaan on kuu, mil saadeti alla Koraan, juhiks inimkonnale, selgeks juhiks ja vahetegijaks. Ja kes on tunnustajaks kuule (kuu ilmumisele), paastugu see (kuu) ...**” (2:185). Seega on Prohvet (صلى الله عليه وسلم) õpetanud, et kui üks inimene näeb noorkuud, siis hakkab kogu kogukond tema tunnustuse järgi paastuma. Selle õpetuse kohaselt määratakse ramadaani algust esimese ja teise arvamuse kohaselt. Erinevus nende kahe vahel seisneb selles, et ühed

on seisukohal, et kogukond, kes ühe tunnistaja järgi paastuma hakkab, ei saa olla terve islamimaailm vaid iga riik peaks ramadaani algust jälgima oma territooriumil ja kui ühes riigis on kuu näha, aga teises veel ei ole, siis ühed alustavad ühel päeval ja teised järgmisel. Teise arvamuse kohaselt peaksid moslemid üle maailma alustama samal päeval, sest tänapäeval on olemas massikommunikatsiooni vahendid, mille abil on võimalik kõigile teada anda, kui kusagil, ükskõik millises islamimaailma riigis, on kuud nähtud. Mõlemal nendest kahest arvamusest on omad argumendid ja seega on raske tänapäeval otustada, kumb neist on õige – *Allahu alim!*

3) Kolmas arvamus, mille järgi ka Eestis ramadaani algus ja lõpp paika pannakse, on oma argumentatsioonilt kõige nõrgem, kuid siiski Türgi järgi kasutuses pea kõigis Ida-Euroopa maades ja selle kohaselt määratakse ramadaanide algused juba aastaid kalendris ette nii, et võimaluse korral jäetakse *eid* nädalavahetusele, et inimestel oleks võimalik sellest osa võtta (islamimaailmast väljaspool ju *eid*i puhul vaba päeva ei anta). Kuigi see variant on väga mugav, ei ole sellel kahjuks islamilikult mingit tõsiseltvõetavat alust.

On mitmeid *hadiithe* selle kohta, et Jumal ilmutas Muhammedile (صلى الله عليه وسلم) unes täpse *leilatu l-qadri* öö, kuid kui ta kodust välja tuli, siis ta kaaslased tegid midagi, mis teda pahandas ja seetõttu ta unustas leilat ul-qadri täpse

asukoha ramadaanis. Me võiks nüüd mõelda kahte asja: 1) miks ometi Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslased teda pahandasid, kas nad siis ei oleks võinud end ilusti ülal pidada, et me teaksime nüüd, millal see tähtis öö on; 2) miks Jumal talle seda uuesti ei ilmutanud? Moslemid esitavad väga tihti neid kahte küsimust, ilma samal ajal sellele mõtlemata, et **võib-olla on see, et me ei tea, millal on leilatu l-qadr meile just õnnistuseks!** Kõigepealt loomulikult see igavene laiskuse küsimus. Nagunii on nii, et moslemid hakkavad ramadaani alguses suure hurraaga paastuma ja *tarawihil* käima jne, aga paari päeva pärast on juba mošeed tühjemad; tagasi hakkab rohkem rahvast tulema 10 viimaseks ööks, 27. ööl on mošee puupüsti täis ja siis ongi kõik. Kujutage ette, mis siis toimuks, kui me kindlalt teaksime, milline neist öödest on *leilatu l-qadr*? Enamik moslemeid keskenduks ainult sellele ööle ja kõik ülejäänud ramadaani ööd, milles ometi on nii palju õnnistust, jäetakse lihtsalt kõrvale.

Kuid see ei ole iseenesest veel kõige hullem, mis juhtuda võib ja selle illustreerimiseks jutustaksin teile ühe *hadiithi*. Kord läks Prohvet (صلى الله عليه وسلم) koos Aliga (رضي الله عنه) mošeesse, sest palveaeg oli käes. Nad leidsid mošeesst ühe beduiini, kes seal magas. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) palus Alid (رضي الله عنه), et too beduiini palveks ärataks. Ali (رضي الله عنه) tegi seda, kuid hakkas mõtlema, et miks Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ometi ise ei läinud

beduniini äratama – kui suur õnnistus peitub selles, kui kutsud kellegi palvetama ja Prohvet (صلى الله عليه وسلم) oli ju alati nende seas esimene selliseid tegusid sooritama. Niisiis Ali (رضي الله عنه) küsis Prohveti (صلى الله عليه وسلم) käest selgitust. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) aga ütles: „Mõttele, kui ma oleks läinud teda äratama ja ta oleks mind tõrjunud ja edasi maganud.“ St, Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ei mõelnud mitte enda vaid tolle mehe peale – kui suur oleks olnud tema patt, kui ta oleks Prohveti (صلى الله عليه وسلم) enda ära lükanud ja edasi maganud? Aliga (رضي الله عنه) ei olnud sugugi nii hullusti. Nii et, ehk Allah ei tahagi, et me teaksime täpselt, millal on *leilatu l-qadr*, sest need, kes on jumalakartlikud, otsivad seda ikka, kuid kujutage ette, kui suurt pattu teeksid need ekstra laisad, kes – teades, mis ööl täpselt on *leilatu l-qadr* – ikkagi selles Jumalat ei teeniks?

1. värss:

„**Tõesti, Me saatsime**“ ... miks ütleb Allah enda kohta „Meie“ ja mitte „Mina“? Läbi Koraani on kasutatud Allahi kohta nelja asesõna – *anaa* (mina), *nahnu* (meie), *anta* (sina), *huwa* (tema). Neist vaid 1 on mitmuses – *nahnu*. Kõik teised on ainsuses. Need, kes muretsevad selle pärast, et miks on „Meie“, st et Jumalat on mitu? Ei, sest muidu oleks *huwa* kõrval kasutatud ka *hum* (nemad), aga pole. Seega *nahnu* ei ole mitte mitmuse väljendamiseks vaid võimu märk. Nagu paljudes teisteski keeltes, nii ka semiidi keeltes kasu-

tatakse sõna „meie“ võimu väljendamiseks. Kui kuningas endast räägib, siis ta ei ütle „mina“ teen seda, teist ja kolmandat, vaid ta ütleb „meie otsustasime“, „meie tahame“ jne. Seega seda nimetatakse majesteetlikkuse meieks. Kui aga Jumalast on juttu kolmandas isikus, siis seda ei kasutata. Araabia keeles ei kasutata ka viisakus-teiet, seega moslemid ei pöördu kunagi Jumala kui „teie“ poole, ikka „sina“. Ja Jumal kasutab enda kohta „meie“, kui ta räägib majesteetlikusest, vägevatest tegevustest: näiteks loomine, vee taevast alla saatmine jne.

Kahel juhul on kindlasti Koraanis kasutatud „mina“: kui Jumal on äärmiselt vihane või kui Ta on äärmiselt lahke. Kui Jumal andestab, st ta võtab ära su halvad teod ja annab vastu head teod, siis ta ütleb *atubu* – mina võtan ära. Või näiteks lugu Koraanis, kui Jeesuse (عليه السلام) käest paluti imena taevast alla saadetud lauda – Koraanis suura Ma'ida (5). Jeesus (عليه السلام) oli viimane Banu Israilile ehk juutidele saadetud sõnumitooja. Juudid olid selles osas muidugi ületamatud – nad küsisid kõikide oma prohvetite käest imesid näha ja imedest hoolimata nad ikka ja jälle pöördusid ära. Aga Jeesus (عليه السلام) oli nende viimane sõnumitooja ja nad palusid temaltki imet. Jeesus (عليه السلام) ütles kõigepealt – *ittaqu llaah!* – „Kartke Jumalat!“ Mida te õige mõtlete? Aga muidugi Jumal saatis selle ime ja siis Ta ütles, et kui te peale seda veel kahtlete, siis Mina karistan teid. Ja selle ka-

ristuse tegi veelgi hirksamaks see, et Jumal kasutas siin mina-vormi. Neile, kes on Koraanis kasutatud „meie“ koha pealt segaduses ja väidavad, et see tähendab, et Jumalat on mitu, veel üks oluline vastuarvument – kui tähelepanelikult Koraani lugeda, siis on näha, et iga kord, kui Jumal kasutab Koraanis sõna *nahnu*, siis Ta kohe kindlasti kasutab järgnevalt ka sõna Allah või Rabb, mis on mõlemad ainsuses, seega mingit segadust tekkida ei saa.

Üks väga huvitav küsimus, mida võiks pidada sarnaseks meie kultuuriruumis levinud küsimusele „mis oli enne, kas kana või muna“ ... Et **kas leilatut I-qadril saadeti Koraan alla, kuna see oli saatuse öö juba enne või sai sellest Koraani alla saatmise ööst leilatut I-qadr selle Koraani saatmise tõttu?** See vastus jääb lahtiseks, aga kõige neutraalsem oleks vast väita, et see öö oli juba enne eriline, aga Koraani saatmine tegi selle veel eriliseks, sest suura ju algab mõttega „saatsime selle alla saatuse ööl“, seega nagu oleks see saatuse öö juba enne olnud.

Nüüd järgmine küsimus – *inna anzalnaaHU fii leilati I-qadr* – tõesti, Me saatsime **SELLE** alla Saatuse Ööl. Mis on see „see“? Loomulikult Koraan. Aga tavaliselt on ju nii, et enne, kui millegi kohta asesõna kasutada, peaks seda asja selle konkreetse sõnaga tähistama. Näiteks kui lähed poodi ja mees ütleb, et kuule, osta siis seda ka, siis võib eeldada, et ta enne juba mainis, mis see

„seda“ on, mida ka ostma peaks. Miks on siin – kohe esimeses värsis – mainitud „see“ ilma varema seletuseta? Ja kust me teame siis, et see on Koraan? **Vastus** väga lihtne: inimesed saavad aru, millest räägitakse, kui selle nime pole enne mainitud vaid ühel juhul – kui see asi on neile saanud kinnisideeks ja nad seostavad seda kõigega. See suura tuli alla olukorras, kus oli kahte tüüpi inimesi seda kuulamas: 1) moslemid, kelle jaoks Koraan, Jumala sõnum, oligi kinnisidee ja nad loomulikult mõistsid, mida see „see“ tähistas ja 2) mitte-moslemid, kes vihkasid Koraani ja vihkasid seda lausa nii väga, et see oli muutunud neilegi kinnisideeks ja nad seostasid seda kõigega. Seega arusaadav oli see *hu* kasutus siin mõlemale poolele.

Vaatleme täpsemalt ka sõna *anzalna*, mille oleme tõlkinud „**saatsime alla**“. Koraanis on Koraani alla saatmise kohta kasutatud sama tüvega kahte erinevat tüüpi verbi, mida me mõlemat kahjuks peame eesti keelde tõlkima „alla saatma“, sest meie keeles nagu enamikes teisteski keeltes ei ole kahjuks võimalust vahet neil kahel teha nii nagu araabia keeles.

Algvorm oleks sellel verbil, mida siin kasutatud on, *nazala* (I vorm), samas kui see teine verb oleks *nazzala* (II vorm). Esimene tähendab alla saatma, üks kord ja kõik. Teine aga tähendab korduvalt alla saatma. Võtame mõne teise verbi, näiteks: *'alama* (I vorm) tähendab informeerima: annad info edasi üks kord ja ongi kõik,

kuid samas *'allama* (II vorm) tähendab õpetama ja see ei ole mitte ühekordne tegevus vaid pigem pikaajaline protsess: õpetajal on aega vaja, et asja selgitada ja õpilasel on aega vaja, et see ära seedida ja omistada.

Me kõik teame, et Koraan ei kukkunud mitte Muhammedile (صلى الله عليه وسلم) valmis raamatuna pähe vaid see tuli suura-suura haaval, värss-värssi haaval 23 aasta jooksul ilmutusena. Seega, miks on siin kasutatud ühekordset tegevust väljendavat verbi? Peamise arvamus kohaselt saatis Jumal *leilatu l-qadril* Koraani alla kõige madalamasse taevasse, kust siis omakorda ingel Gabriel Muhammedile (صلى الله عليه وسلم) 23 aasta jooksul kild killu haaval, vasvatalt olukorrale ja vajadusele, edasi andis. Sellise selgituse leiame ka Koraani 17. peatükist (et saadetakse jupi kaupa, vastavalt olukorrale).

Koraanis on kirjas: „**Tõesti, Me saatsime selle alla õnnistatud ööl ...**“ (44:3).

Ibn Abbas (الله عنه رضي) jutustas: „Jumal saatis Koraani Kaitstud Kirjatahvliil („Aga see on auväärne Koraan, kaitstud kirjatahvliil.“ 85:21-22) ühekorraga alla Võimu Kotta (*bäitu l-‘izzä*), mis on selle maailma taevas. Seejärel tuli see osadena Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) juurde alla, vastavalt sündmustele, mis 23 aasta jooksul aset leidsid.“ (At-Tabari 24:531, 532, Al-Qurtubi 20:130)

Mida meie sellest õpime? Koraan ei ole midagi, mille

võiksime lihtsalt kätte võtta ja läbi lugeda nagu juturaamatu või ajalehe artikli. Ei, selle üle peab mõtisklema, selle kohta tuleb lugeda lisamaterjali, et mõista nende värsside saabumise konteksti. Kui kaua võttis Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslastel aega, et terve Koraan läbi võtta? 23 aastat! Täpselt nii kaua kestis Koraani ilmutamine. Kas saame siis meie eeldada, et värsked moslemid, kes just mõni päev või isegi mõni kuu või aasta tagasi oma *šahaada* ütlesid, kohe kõike islami kohta teaksid? Kas võime nende peale vihastada ja neid sõidelda, et nad ei täida seda teist ja kolmandat käsku islamis? Ei! Loomulikult teine asi on see, et inimene teab, mida teha ei tohi ja teeb ikka või teab, mida tegema peab, aga ei tee või siis kui ta on lihtsalt laisk ja ei viitsi õppida, aga me peame siiski leppima asjaoluga, et islam ei ole midagi, mille võime selgeks saada üleöö! Õppimine on eluaegne protsess! Seega *sabr*, meile kõigile!

Mis on *leilatu l-qadr*? Leila on „öö“, selle koha pealt minigeid vastuolusid pole. Aga mis on *qadr*? Inglise keelde tõlgitakse *leilatu l-qadr* tihti „the night of power“. Mida aga tähendab sõna *qadr*. Sellel on mitu üksteisega ühenduses olevat tähendust:

1) arvestus, estimatsioon, hinnang – selles mõttes, et Jumalal on maailma jaoks plaan paika pandud algusest lõpuni, Ta teab isegi, mis valikuid teevad need inimesed, kes veel sündinud pole, aga *leilatu l-qadr* on see öö, mil Ta annab

inglitele teada, mis juhtub järgneval aastal ... Ta jagab infot nõ jupi kaupa. Sellest tulevalt siis ka Ta enda üks nimedest, mis on samatüveline – Al-Qadiir: keegi, kes arvestab, määrab, hindab. Ja sellest tulenevalt siis ka veel üks tähendus sellele sõnale: saatus.

2) au, auväärsus, väärikus;

3) seotud hindamise, väärtustamisega – kuna Jumal väärtustab väga moslemite teenimist sel ööl, sest ta annab selle eest 1000 aasta eest tasu;

4) pitsitus, sissesoonimine – nii palju ingleid tuleb alla Maa peale, et ruumi jääb väheks.

2. värss:

wa maa adraaka – **ja mis ütleks, mis vihjaks sulle, mis annaks sulle pisimagi idee ...** Allah tahaks meile justkui öelda: „Kas te üldse saate aru, mida see tähendab?“ Kui Allah kasutab Koraanis sellest verbist oleviku või tuleviku vormi, siis ta jätab sellele vastamata, aga kui kasutab minevikku, siis järgneb selgitus.

Milleks sellist konstruktsiooni kasutada? Selleks, et näidata, kui oluline see teema on ja et kuulajate tähelepanu pöörata sellele, mis järgneb. Koraanis on seda võtet kasutatud mitmete kohtade peal (näiteks suurad 97, 101, 104) ja see tähendab, et järgneb midagi väga olulist.

Teiste kohtade peal, kui Allah kasutab *adraakat*, siis järgmises värssis, kus ta selgitab, ta ei korda seda sõna, mille kohta

ta selgitust jagab, aga siin – *maa adraaka ma lailat ul-qadr, leilat ul-qadri* ... ei ole mitte ainult ideeline kordus, et tähelepanu pöörata vaid lausa sõnaline – 2x kõrvuti *leilatu l-qadr* – ainus koht Koraanis, seega see koht siin on olulisem kui kõik teised kohad, kus on sedalaadi kordust kasutatud. Ja millest teistes kohtades juttu: Jumala loomingust, põrgutulest, mis on samuti väga olulised teemad, aga *leilatu l-qadr* on järelikult Jumala jaoks olulisem, sest see on õnnistuseks usklilekele.

3. värss:

Abu Huraira (الله عنه رضي) jutustas: Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kes seisab (*palves*) Saatuses Ööl uskudes ning oodates tasu (*Jumalalt*), sellele antakse ta eelnevad patud andeks.“ (Fath Al-Bari 4:294, Muslim 1:523)

Mida tähendab, et saatuses öö on parem kui tuhat kuud?

Õpetlased on selgitanud, et selle all tuleb mõista, et teod, mida tehakse *leilatu l-qadril* on väärtuslikumad kui need, mida tehakse 1000 kuu jooksul, mis teeb umbes 83 aastat, mis muide on rohkem kui enamikes riikides inimeste keskmine eluiga. *SubhaanAllah*, Jumal pakub meile igal aastal korra öö, mis on nii võimas, et sellel ööl Jumalat teenides saame tasu rohkem kui terve eluea! Kas siis tõesti ei tasu meil selle otsimisele pühendada 10 viimast ramadaanikuu

ööd või isegi terve ramadaanikuu?

Teised õpetajad on selgitanud, et see tähendab, et selle öö *khair* (hea) või *baraka* (õnnistus) on suurem kui 1000 kuu oma; et kui olete kellegagi riius, näiteks pole oma vennaga 10 aastat rääkinud, siis parim aeg talle helistamiseks oleks *leilatu l-qadril*.

Kolmandaks on pakutud, et parem (ehk rohkem) kui 1000 kuud tähendab kõik aeg kokku, sest araablased on tihti kasutanud 1000 kuu väljendit kui midagi, mis tähendab tegelikult kogu aeg kokku, igavikku. Seega selle väljendi taga peitub lõputuse idee.

4. värss:

Vaim ehk peaingel Gabriel on siin eraldi välja toodud kui oma grupi (st inglite) teada, tuntud ning väljapaistev esindaja. (Ibn Kathir, suura 97) Püha Vaim = ingel Gabriel.

See ei ole ainus koht, kus Koraanis on mainitud inglaid ja seejärel Gabrieli eraldi. Enamustes kohtades on inglid ja siis Gabriel; ühes kohas on vastupidi: *ruuh wa l-malaa'ikatu*. Õpetlased on täheldanud, et see on seatud verbidega, mida samas lauses kasutatakse: liikumisverbide puhul on inglid enne ja konstantsust väljendavate verbi puhul on Gabriel ees.

Miks see Gabrieli alla tulemine nii oluline on? See oleks justkui au andmine sellele ööle, mil ta esimest korda Mu-

ammedile (صلى الله عليه وسلم) tuli ilmutust tooma. Ja selle mälestuseks tuleb ta alla igal aastal *leilatu l-qadril* uuesti koos teiste inglitega alla Maa peale.

bi idhni rabbihim – **oma Isanda loal**; sest on edastatud, et inglid tahavad kangesti maale tulla, et näha neid inimesi, kes sel ööl, mille eest on lubatud 1000 kuud, Jumalat teenivad, seda ööd otsivad, selles öös palvetavad, Koraani loevad jne.

min kulli amr – min tõlgitakse reeglina seest- või alalütleva käändena, kuid klassikalises keeles on sellel mitmeid muidki tähendusi, näiteks millegi tõttu, seega *min kulli amr* – **igasuguste käskude, asjaajamiste tõttu**. Sellest on juttu ka suurat ad-Dukhaani (44) alguses. Nad toovad maale otsuse kõige kohta, mis järgneval aastal juhtuma hakkab.

5. värss:

Osad interpreteerivad, et *salaam* käib veel eelmise lause juurde: *min kulli amrin salaam* – igas asjus on rahu. Aga veel arvamustest:

1) sel ööl tulevad inglid ainult rahuga, kui muul ajal võib neil ka muid tegusid olla;

2) osad õpetlased arvavad, et sel ööl on saatanad kinni, aga see on nõrk arvamus, kuna saatanad on autentsete edastuste kohaselt ketis terve ramadaani aja;

3) inglid saadavad rahu terve öö neile, kes mõõnes (või

naiste puhul kodus) Jumalat teenivad. On väga palju *hadiithe*, mis jutustavad *leilatu l-qadri* õnistustest.

Suura algas Koraani alla saatmisega, siis tulevad alla inglid ja siis rahu, *mašaAllah* ...

Tegemist on Meka suuraga. Väga huvitav on see, et see suura räägib *leilatu l-qadrist*, mis puudutab tegelikult pigem usklikke, kuigi Meka kuulajaskond on usklikud ja uskmatud. Usklikke puudutab, mis nad *leilatu l-qadrist* võita võivad, uskmatutel on täitsa ükskõik. Miks siis Meka ajal selline suura?

Mekalased on kaupmeeste rahvas. Nad on juba ammu tõmmanud paralleeli Muhammedi (صلى الله عليه وسلم) kutse ja kauplemise vahele: Muhammed (صلى الله عليه وسلم) nagu püüaks neile seda müüa, nemad aga on ostjad, seega tugevamalt positsioonil ja saavad sellega kaubelda. Mis sa meile veel pakud? Meile see ei sobi, me tahaks nii ... *a la* kui tahad, et ma selle auto ära ostan, siis ma tahan tasuta hooldust kümneks aastaks ja GPSi ja konditsioneer ja ...

See suura on sümboliks, et Muhammed (صلى الله عليه وسلم) ei kauple usuga! Ta ei pea seda kellelegi kaela määrima, ta peab lihtsalt sõnumi edastama ja kes tahab, see võtab selle omaks ja kes ei taha, see ei võta. Seega Jumal saadab selle suura, et öelda – kas teate, millega üldse tegemist on? Mis see Koraan on? Kas teate, millal see alla tuli? See on tõesti vägev asi, nii et ärge arvake, et sellega kaubeldakse! Kui tahate seda saada, siis võtke ja saage õnnistatud ja kui ei, siis ei.

See ei ole ainus koht, kus Jumal Koraanis Prohvetit (صلى الله عليه وسلم) niimoodi lohutab. Mekalased peaks olema tänulikud, et nad saavad kuulata midagi, mis on Jumalalt tulnud *leilatu l-qadri*; nemad peaksid Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde tulema.



PROHVETI (صلى الله عليه وسلم) RAMADAANI JUTLUS

Tõlkinud: Aisha

Allikas: <http://www.haqislam.org/prophets-sermon-on-ramadhan/>

Baihaqi on Salman Al-Farsilt (رضي الله عنه) edastanud, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) pidas šabaani kuu viimasel päeval jutluse, mis kõlas järgnevalt:

„Oo inimesed, Jumala kuu (ramadaan) on kätte jõudnud oma halastuse, õnnistuse ja andestusega. Jumal on selle kuu määranud parimaks kuude hulgas. Selle kuu päevad on kõigist päevadest parimad ja selle kuu ööd on kõigist öödest parimad ja ramadaani tunnid on kõigist tundidest parimad. See on kuu, mil Tema on teid kutsunud (paastuma ja palvetama). Jumal on teid sellega austanud. Igas teie hingetõmbes on tasu Jumalalt, teie uni on Jumala teenimine, teie head teod

võetakse vastu ja teie palvetele vastatakse.

Seetõttu peate oma Isanda poole pöörduma täielikus siiruses, südamed puhtad patust ja kurjast. Paluge, et Jumal aitaks teil paastuda ja Püha Koraani retsiteerida. Tõesti, õnnetu on see, kes on sellel tähtsal kuul Jumala andestusest ilma jäetud. Paastudes pidage meeles Viimse Kohtupäeva nälga ja janu. Andke vaestele ja puudustkannatavatele almust. Avaldage austust vanematele, olge kaastundlikud noorte suhtes ja olge lahked oma perekonna ja sugulaste suhtes. Hoidke oma keelt vääritle eest; oma silmi stseenide eest, mis ei

ole seda väärt, et neid näha (st on keelatud) ja oma kõrvu helide eest, mida ei tohiks kuulda.

Olge lahked orbude vastu, et kui teie lapsed peaksid orvuks jääma, neidki lahkelt koheldaks. Paluge Jumalalt oma pattude eest andestust ja paluge tõstetud kätega palve ajal, sest need on parimad ajad, mil Kõigevõimsam Oma sulaste peale halastusega vaatab. Jumal annab, kui nad paluvad; Ta vastab, kui nad kutsuvad; Ta võimaldab, kui Temal küsitakse ja Ta nõustub, kui nad anuvad.

Oo inimesed, te olete oma südametunnistuse

muutnud oma ihade orjaks. Vabastage see, paludes Jumalalt andestust. Teie selg võib teie raske patukoorma all puruneda, seega kummardage Jumala ees pikalt ja kergendage oma koormat. Mõistke täielikult, et Jumal on lubanud Oma aus ja kuninglikuses, et inimesi, kes palvetavad ja kummardavad, hoitakse Viimsel Kohtupäeval Põrgutule eest.

❖ Oo inimesed, igaühele, kes organiseerib ükskõik kellele usklike seast iftaari, annab Jumal tasu, nagu ta oleks vabastanud orja ja Jumal andetab talle ta patud.“

❖ Üks kaaslane küsis: „Aga mitte kõigil meil ei ole selleks vahendeid!“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Hoidke end põrgutulest eemal, olgu see siis kasvõi

poole datli või natukese veega, kui teil muud pole.

❖ Oo inimesed, igaüks, kes sel kuul hästi käitub, läheb üle Sirati silla (mis viib Paradiisi) päeval, mil jalad libisevad. Igaühele, kes sel kuul oma tööliste töökoormust vähendab, teeb Jumal arvepidamise lihtsaks ja igaüht, kes sel kuul kellelegi liiga ei tee, hoiab Jumal Kohtupäeval Oma viha eest. Igaüht, kes selle kuu jooksul orbu austab ja lahkusega kohtleb, vaatab Jumal tol Päeval lahkusega. Igaühele, kes selle kuu jooksul oma sugulasi hästi kohtleb, laseb Jumal tol Päeval Oma halastuse osaks saada. Kuid selle, kes oma sugulasi sel kuul halvasti kohtleb, hoiab Jumal Oma halastusest eemal.

❖ Selle, kes sellel kuul soovituslikke palveid sooritab, päästab Jumal Põrgust ja kes sel kuul oma kohustusi täidab, selle tasu saab

olema 70 korda suurem kui teiste kuude ajal. Kes korduvalt mulle Jumala õnnistust palub, selle heade tegude kaalu hoiab Jumal raske, samal ajal kui teiste kaalud kipuvad kerged olema. Kes sel kuul Pühast Koraanist värsi retsiteerib, saab sama tasu, mis terve Koraani retsiteerimise eest muudel kuudel.

❖ Oo inimesed, paradiisiväravad on selle kuu jooksul avatud. Paluge oma Isandat, et neid teile ei suletaks. Põrguväravad on suletud; paluge oma Isandat, et neid teie jaoks iial ei avataks. Saatan on ketti pandud; paluge oma Isandat, et Ta ei laseks tal teie üle võimust võtta.“

رضي الله (عليه) ütlis: „Ma küsisin: „Oo Jumala Sõnumitooja, mis on parimad teod sel kuul?“ Ta (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Oo Abu Hassan, parim tegu sellel kuul on olla kaugel sellest, mis Jumal on keelanud.“



Ramadan Start-Up Kit

Ramadaani meelespea



RAMADAANI MEELESPEA

Autor: Aisha

Ideid: „2012 Ramadan Battle Plan“

1. Kas sinul on ramadaaniks plaan? Kui veel ei ole, siis kindlasti koosta see. Võid päevade kaupa üles kirjutada, mida mingil päeval teed: näiteks kui palju Koraani loed, kui palju lisapalveid teed, kui palju mõnda islami raamatut loed jne.

2. Tänaeid toimetusi ära viska homse varna!

3. Püüa lahti saada kõigest, mis võiks su ramadaani segada.

4. Loe Koraani. Püüa koostada enda isiklik graafik, mille järgi kas iga päev või peale igat palvet loed teatud arvu lehekülgi, nii et ramadaanikuu lõpuks saaksid Koraani läbi. Kui oled naine, arvesta ka sel-

lega, et jätaksid oma arvestusest kuupuhastuse päevad välja. Kui arvad, et ramadaani ajal siiski Koraani läbi ei saa, kasuta head võimalust, et koostada graafik aastaks. Nii jääb igaks päevaks vaid paar-kümmend värssi ja selle aja leiad sa ikka. Kas poleks tore, kui sul oleks harjumus igal aastal korra Koraan kaanest kaaneni läbi lugeda?

5. Kirjuta (või prindi) välja duaad erinevate tegevuste jaoks, loe neid, õpi need selgeks: näiteks mida öelda, kui tõused, kui magama lähed, kui paastu katkestad, kui riide panned, kui WCsse lähed jne. (Vaata <http://www.islam.pri.ee/index.php?id=634> (Duaakogumik „Moslemi kind-

lus“ – tõlge eesti keelde) ja käesoleva Iqra duaanurk!)

6. Seisa öösel tarawihi palves. Öö kestab päikeseloojangust päikesetõusuni. Parim aeg Jumala palumiseks on öö viimane kolmandik. Selleks, et teada saada, millal on öö viimane kolmandik, loe ära, mitu tundi jääb *maghribi* ja *fažri* vahele, jaga need tunnid kolmeks ja viimane kolmandik ongi öö viimane kolmandik. Abu Huraira (رضي الله عنه) edastas, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Meie Isand tuleb iga öö viimases kolmandikus alla mada-laimasse taevasse ja ütleb: „Kes seal palub Mind, et Ma talle vastaksin? Kes seal küsib Minult, et Ma talle annaksin? Kes otsib seal Mu andestust, et Ma talle andestaksin?““ (Bukhari ja Muslim). Jabir (رضي الله عنه) on edastanud, et ta kuulis, kui

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Öösel on üks tund. Kui moslem selle ajal Jumalalt palub teenet siinseks eluks või teispoolsuseks, siis Jumal annab talle selle. Ja see kehtib iga öö kohta,“ (Muslim ja Ahmad).

7. Mine ka mošesse tarawihi palvusele. Kui on plaan minna, siis väldi eelnevalt sibula, küüslaugu ja vürtsika toidu söömist. Kindlasti pese hambad enne korralikult puhtaks, kui lähed. Kui päev on olnud palav ja oled higistanud, käi kindlasti enne ka duši all – palju rahvast koos võimendab kehaaromee. Pane selga puhtad, mugavad ja tagasihoidlikud riided. Ära unusta kaasa võtta veepudelit. Lülita oma telefon mošees välja või pane hääletu peale. Kuna ramadaani ajal on mošees ekstra palju rahvast, ei pruugi tavalisel jalanõuderestil ruumi olla. Naised, võtke kaasa kilekott, kuhu saate oma kingad panna ja oma käekotti tõsta.

8. Kui sa pole öise vabatahtliku palvega harjunud, siis võid alguses palvetada näiteks kord nädalas või üle päeva, nii kuidas sulle endale sobib, et sellega harjuksid ja hiljem võid palveõid juurde lisada. Kõige armsamad teod Jumalale on need, mida tehakse kõige järjekindlamalt, isegi kui need on väikesed. (Al-Bukhari 6462, Muslim 783)

9. Ramadaanikuul peaksime kõik end rohkem vaimsele ja vähem füüsilisele pühendam. See kehtib ka sisseostude tegemise kohta. Proovi enne ramadaani võimalikult palju omale vajalikku toitu ette varuda, et ei peaks

ramadaani ajal pidevalt poes käima. Kui toit otsas, siis katsu juurde osta vähemalt nädalaks ette. Nii säästad poes käimise pealt aega vaimsemaks tegevuseks. Osta ka eidi kingitused juba aegsasti ära!

10. Kontrolli oma kõnet ja tegusid! Ära valeta, klatši, söima, solva, kisa, vihasta – see võib su paastu katkestada.

11. Pea silmas, kui palju televiisorit vaatad! Ramadaan ei ole kindlasti mitte õhtuste õgimiste ja seebivaatamiste aeg!

12. Kui sa ei suuda nii palju teha, kui oled planeerinud, siis ära heida meelt, võib-olla esitad endale liiga kõrgeid nõudmisi. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles, et Jumalale on kõige rohkem meele järele need teod, mis on küll väikesed, aga mida sooritatakse pidevalt.

13. Heategevus on väga oluline osa ramadaanist, kuid ära unusta, et see algab kodust! Seega hoolitse kõigepealt oma pere, sõprade ja kogukonna eest, enne kui kaugeemale lähed.

14. Kui su pere ei ole moslemid, siis ramadaan on suurepärase võimalus neile islamit tutvustada. Nad ju kindlasti näevad, et sa paastud ja esitavad selle kohta küsimusi. Selgita siis neile, milleks paast hea on. Räägi ka muust islamiga seonduvast. Paku ka neile eidihõrgutisi ja kirjelda

südamest, miks see päev sinu jaoks nii oluline on.

15. Ramadaanikuul jagab Jumal kõikide heade tegude eest rohkem tasu. Iga väikseimgi sadaqa (vabatahtlik almus) saab tasustatud nagu tõeline zakaat (kohustuslik almus), seega kasuta võimalust ja anna võimalikult palju sadaqat. Kui sul majandusliku abi andmiseks endal võimalusi pole, siis tea, et ka niisama abistamine, hea nõu jagamine või kasvõi naeratamine on sadaqa.

16. Korista kogu oma maja põhjalikult juba enne ramadaani! Siis ei pea sa ramadaanikuul sellele palju aega raiskama.

17. Püüa anda Jumala meenutamises endast maksimum! Ramadaanikuul saad selle eest mitmekordset tasu. Abdullah ibn Amir (رضي الله عنه) on edastanud, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui moslem teeb kahte asja järjepidevalt, siseneb ta kindlasti Paradiisi. Kuigi need on lihtsad, täidavad neid vaid mõned: (1) ütle peale iga (kohustuslikku) palvust kümme korda tasbihi (subhaanallah – ülistus olgu Jumalal), kümme korda tahmiidi (alhamdulillah – kiitus olgu Jumalal) ja kümme korda takbiiri (Allahu akbar – Jumal on suurim). See teeb kokku 150 keelega lausutut (päevas), mis võrdub 1500 (heateoga). (2) Enne magama minemist ütle 34 korda takbiiri, 33 korda tahmiidi ja 33 korda tasbihi. See teeb kok-

ku 100 keelega lausutut, mis võrdub 1000 (heateoga).“

Juwayriyah (رضي الله عنها) on edastanud, et kord lahkus Prohvet (صلى الله عليه وسلم) tema majast peale hommikupalvet, kui ta istus oma palvekohas ja meenutas Jumalat. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) naases kesk-hommikul ja leidis naise ikka veel samal kohal istumas. Ta küsis: „Kas istud siin sellest ajast, kui lahkusin?“ Naine vastas: „Jah.“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Tõesti, ma ütlesin peale sinust lahkumist neli asja ja kui neid võrrelda sellega, mis sina oled siiani öelnud, siis kaaluvad nad selle üles: subääana llaahi 'ädädä khalqih, subhääna llaahi zinata 'arših, subhääna llaahi midäädä kälimäätih. – Ülistatud olgu Jumal nagu Ta loomingu arv, ülistatud olgu Jumal nii palju kui Talle meeldib, ülistatud olgu Jumal nii palju kui Ta troonil on kaalu, ülistatud olgu Jumal nii palju kui ta sõnade ulatus.“

18. Jälgi ennast! Abu Huraira (رضي الله عنه) on edastanud, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui ramadaanikuu algab, siis Paradiisi väravad avatakse ja Põrgu väravad suletakse ja saatanad pannakse ketti.“ Paljud küsivad, aga kuidas on siis võimalik, et ka ramadaanikuul me mõtleme halbu asju, teeme halbu tegusid jne. Õpetlased ütlevad, et kuigi saatanad on ketis kinni, siis nad on meiega pikka aega varem tööd teinud, meile halvavad kombat külge harjutanud. Seega on ramadaan ka suurepäraseks võimaluseks jälgida, kuidas me ise käitu-

me, mida endas peaksime parendama, ilma oma vigades saatanat süüdistamata.

19. Ramadaan ei ole pugimispüha! Söö mõistlikult ja tervislikult. Ära söö liiga palju! See mõjutab su enesetunnet, muudab su uimaseks, laisaks, uniseks, paneb pea ringi käima ja võib tekitada hingamisraskusi.

20. Tee omale ramadaaniks sadaqa plaan. Näiteks kirjuta üles 10 heategu, mida 10 järgneva päeva jooksul saaksid teha. Abu Huraira (رضي الله عنه) on edastanud, et Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Inimese iga liigese (või väikese kondi) kohta on iga päev, kui päike tõuseb, sadaqa määratud. Kahe inimese vahel õiguse jalule seadmine on sadaqa; mehe ta ratsalooma selga aitamine või ta asjade loomale tõstmine on sadaqa; hea sõna on sadaqa; iga samm, mis sa palve suunas teed, on sadaqa ja ohtlike asjade teelt kõrvaldamine on sadaqa.“ Seega ära unusta, et sadaqa on iga hea tegu, mis teed, mitte lihtsalt raha almuseks andmine.

21. Ramadaani paast on võrdne kümne kuu paastuga. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kes paastub ramadaanikuul, siis see kuu on nagu kümme kuud ja (lisaks) kuuel päeval peale eid ul-fitrit paastumine täiustab aasta,“ (Ahmad 21906). Ehk kes paastub ramadaanikuu pluss kuus päeva järgnevast kuust, oleks justkui kokku paastunud terve aasta (30 päeva x 10 + 6 päeva x 10 = 360 päeva). Kui igal aastal seda järgida, siis paastuks moslem

nagu kogu elu. Abu Ayyub Al-Ansaari (رضي الله عنه) on edastanud: „Igaüks, kes paastub ramadaani ja liidab sellele kuus päeva šawwaalist, paastuks nagu terve elu,“ (Muslim 1164).

22. Otsi ramadaani kümne viimase paaritu öö hulgast leilat ul-qadrit ehk saatuse ööd. Abu Salama jutustas: „Kord läksin ma Abu Said Al-Khudri (رضي الله عنه) juurde ja palusin: „Tuleksid sa meiega datlipuude juurde juttu puhuma?“ Abu Said tuligi välja ja ma küsisin temalt: „Räägi mulle, mida kuulsid Prohvetilt (صلى الله عليه وسلم) saatuse öö kohta?“ Abu Said vastas: „Kord oli Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ramadaanikuu kümnel esimesel päeval mošees eraldatuses ja meie olime koos temaga. Gabriel tuli ta juurde ja ütles: „Öö, mida sa otsin, on sul veel ees.“ Seega Prohvet (صلى الله عليه وسلم) jäi mošeesse ka ramadaanikuu keskmiseks kümneks päevaks ja ka meie olime temaga koos eraldatuses. Gabriel tuli ta juurde ja ütles: „Öö, mida sa otsid, on sul veel ees.“ 20. ramadaani hommikul pidas Prohvet (صلى الله عليه وسلم) jutluse öeldes: „Kõik, kes minuga koos eraldatuses on olnud, peaksid seda jätkama. Mulle näidati saatuse ööd, aga unustasin selle kuupäeva, kuid see on viimase kümne öö paaritute ööde hulgas. Ma nägin unes, et kummardusin mudas ja vees.“ Tol ajal oli mošee katus datlipuude okstest. Sel ajal oli taevas selge ja ühtki pilve polnud näha. Äkki aga ilmus pilv ning hakkas sadama. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) juhtis meid paves ja ma nägin Jumala Sõnumi-

tooja (صلى الله عليه وسلم) laubal ja ninal mudajälgi. See oli tema unenäo kinnitus.“ Ja miks peaksime me seda ööd otsima? Koraanis on kirjas: „**Saatuse Öö on parem kui tuhat kuud,**“ (97:3). Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „**Kes seisab (palves) Saatuse Ööl uskudes ning oodates tasu (Jumalalt), sellele antakse ta eelnevad patud andeks.**“ (Fath Al-Bari 4:294, Sahih Muslim 1:523). Teeme ühe pisikese arvestuse: kui Saatuse Öö on parem kui tuhat kuud ja see öö kestab sel aastal Eestis (*maghribist kuni fažrini*) umbes 5 tundi, siis 1000 kuud jagatud selle 5 tunniga tähendab, et iga tund, mis sa sel ööl Jumalat ülistad, on võrdne 200 kuuga tavalisel ajal; mis omakorda tähendab, et iga minuti eest, mis sa sel ööl Jumala ülistamisele pühendad, saad sa kirja sama tasu, mis tavalisel ajal 100 päeva eest!!! *SubhaanAllah*, kas see pole mitte ülim heldus Jumalalt? Kas see pole mitte sajandi tehing? Kas selle nimel ei tasu Saatuse Ööd otsida ja see Jumalat ülistades veeta? Jumala ülistamine, muide, ei ole ainult palve vaid ka *duaa* tegemine, Koraani lugemine ja islami kohta õppimine.

23. Ära unusta, et zakaat ul-fitr tuleb maksta abivajajale moslemile enne eidi palvet. Peale palvet on see

vaid lihtne *sadaqa*. *Zakaat ul-fitr* tuleb maksta toidus, mitte kunagi rahas. Selle hind on üks *saa'a* (kamalutäis) iga perekonnaliikme kohta.

24. Eidi päeval ärka vara, pane selga oma parimad tagasihoidlikud rõivad, olgu need siis uued või vanad; käi peale *fažrit* duši all ja tee *ghusl*; pese hambad; kui oled mees, siis kasuta parfüümi; söö enne *eidi* palvusele minemist hommikust; mine palvusele kohale juba vara. *Eidi* palvust on parem sooritada lageda taeva all, välja arvatud juhul, kui ilm seda ei võimalda. Mine palvusele ühte teed pidi ja tule tagasi teist teed pidi. Teel palvusele lausu: *allaahu akbar, allahu akbar, lää iläähä illa llaah; allahu akbar, allahu akbar, wa lilläähä l-häm*d. – Jumal on Suurim, Jumal on Suurim, ei ole teist kummardamist väärivat jumalust peale Jumala; Jumal on Suurim, Jumal on Suurim, kõik ülistus olgu Jumalal.

25. Kui sul on lapsed, tee neile eidi kingitusi, et nad õpiksid seda püha armastama, hindama ja ootama. Jutusta neile, miks on see püha ja paast moslemitele olulised.

26. Veeda oma ramadaan nii, et kui see läbi on, võid uhkuse ja rõõmuga tagasi vaadata.



TEGEVUSED, MIS VÕID OMA RAMADAANI PÄEVAPLAANI PANNA:

- ☞ Sõin *suhuuri* (hommikul enne *faž-rit*)
- ☞ Jõin piisavalt vett
- ☞ Lugesin Koraani ja selle selgitust
- ☞ Lugesin uue *hadiithi* ja selle selgituse
- ☞ Lugesin kasulikku islamiraamatut
- ☞ Käisin loengul
- ☞ Kuulasin netist loengut
- ☞ Andsin almust
- ☞ Tegin heateo
- ☞ Veetsin perega kvaliteetaega
- ☞ Käisin *iftaaril* (paastu katkestamise söömaajal)
- ☞ Võõrustasin *iftaariks* külalisi
- ☞ Aitasin naabrit
- ☞ Hoidusin valetamast
- ☞ Hoidusin vihastumast
- ☞ Tegin *duaad* kogu moslemite *ummale*
- ☞ Tegin *duaad* oma vanematele
- ☞ Tegin *duaad* oma perele
- ☞ Tegin *duaad* abivajajatele
- ☞ Mõtisklesin siinpoolsuse ja teisepoolsuse üle
- ☞ Mõtisklesin surma üle
- ☞ Olin enda vastu hea
- ☞ Liigutasin ennast
- ☞ Meenutasin Jumalat
- ☞ Ülistasin Jumalat
- ☞ Õppisin uue *duaad*
- ☞ Õppisin Prohveti (صلى الله عليه وسلم) elulugu
- ☞ Õppisin Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslaste (رضي الله عنهم) elu kohta
- ☞ Õppisin prohvetite (عليهم السلام) elu kohta
- ☞ Ei söönud liiga palju
- ☞ Ei söönud ebatervislikult
- ☞ Tegin lõunal väikese uinaku (see on *sunna*)
- ☞ Palvetasin *tarawihi*
- ☞ Läksin *wuduga* voodisse

MINU RAMADAANI PLAAN

Autor: Aisha

1. EESMÄRK:

Sel ramadaanil kasutan 100% oma potentsiaali. Seega olen otsustanud:

- Olla võimalikult jumalakartlik ning parandada end igal võimalikul viisil.
- Kasvatada iseloomu ja enesedistsipliini.
- Lugeda ning õppida võimalikult palju oma usu kohta.
- Võimalikult palju palvetada.
- Möelda ka surmast, kuna me keegi ei tea, millal on meie kord lahkuda. See ramadaan võib olla mu viimane ...

2. PALVE:

Oma palve parandamiseks olen otsustanud:

- Töötada oma keskendumisvõime kallal.
- Parandada oma mõistmist sellest, mida ma palves ütlen ja selle üle mõtiskleda.
- Seista palves ka öösiti (*tahažžud*).
- Olla pikemalt täiskummarduses (*sužuur*) ning paluda Jumala juhtimist ning andestust.
- Ärgata alati *fažriks!*

3. KORAAN:

Oma Koraani teadmiste parandamiseks olen otsustanud:

- Lugeda võimalikult palju Koraani. - Kui soovin Koraani ramadaanikuu jooksul läbi lugeda, loen 30 päeva jaotuse järgi¹. Kui aga soovin ramadaanikuul alustada Koraani lugemist

1) 1:1-2:141, 2) 2:142-2:252, 3) 2:253-3:92, 4) 3:93-4:23, 5) 4:24-4:147, 6) 4:148-5:81, 7) 5:82-6:110, 8) 6:111-7:87, 9) 7:88-8:40, 10) 8:41-9:92, 11) 9:93-11:5, 12) 11:6-12:52, 13) 12:53-14:52, 14) 15:1-16:128, 15) 17:1-18:74, 16) 18:75-20:135, 17) 21:1-22:78, 18) 23:1-25:20, 19) 25:21-27:55, 20) 27:56-29:45, 21) 29:46-33:30, 22) 33:31-36:27, 23) 36:28-39:31, 24) 39:32-41:46, 25) 41:47-45:37, 26) 46:1-51:30, 27) 51:31-57:29, 28) 58:1-66:12, 29) 67:1-77:50, 30) 78:1-114:6.

ja selle aastaga läbi saada, loen umbes 20-25 värssi päevas.

b) Õppida pähe uusi suurasid. – Selleks, et ma ei väsiks, võiksin võtta harjumuseks õppida iga päeva 10, 5, 3 värssi, nii nagu enda võimete järgi suudan, ning samamoodi jätkata ka peale ramadaani lõppu.

c) Õppida Koraani retsiteerimise reegleid (*tažwiid*)².

d) Mõtiskleda Koraani värsside tähenduse üle.

e) Õppida ja lugeda Koraani seletust (*tafsiir*) (näiteks Tafsir Ibn Kathir³).

4. DUAA:

Et olla Jumalale lähemal, olen otsustanud:

a) Õppida igapäevaseid *duaasid* (mida öelda, kui ärkad, kui lähed välja, kui tuled koju jne)⁴.

b) Öelda *duaasid* peale palvetamist.

c) Öelda *dua* paastu katkestamisel.

d) Õppida *duaasid* Koraanist ja sunnast (näiteks kogumikust „Fortress Of the Muslim“⁵).

e) Teha *duaasid* nii oma lähedaste (moslemite eest, et Jumal neid aitaks ja hoiaks ning mitte-moslemite eest, et Jumal neid juhiks) kui ka abi vajavate õdede-vendade eest üle maailma.

5. TERVIS:

Oma tervise eest hoolitsemiseks olen otsustanud:

a) Loobuda halbadest harjumustest (nagu rämpstoidu söömine, Coca-Cola ja muude eba-

2) Õppimisvõimalus näiteks - <http://www.about-tajweed.com/>

3) Võimalus alla laadida - <http://www.islambasics.com/index.php?act=lib&cat=name&letter=T&page=5>

4) Nimekiri - <http://www.islam.pri.ee/index.php?id=634>

5) Võimalus alla laadida - <http://freebooksource.info/?p=15499>

tervislike jookide joomine, suitsetamine, moslemile mitte-sobivates kohtades käimine jne).

b) Hoida kontrolli all oma magamisharjumused.

c) Hoiduda liigsöömisest.

d) Eelistada puu- ja juurvilju rasvasele ja magusale.

e) Võimelda ning hoolitseda muul viisil oma füüsilise eest.

6. TEADMISED:

Oma teadmiste suurendamiseks olen otsustanud:

a) Lugeda islamialast kirjandust⁶.

b) Käia islamiloengutes.

c) Alustada islami või Koraani õppimise gruppis käimist.

d) Lugeda islami õpetlaste artikleid Internetist⁷.

e) Kuulata tuntud õpetlaste loenguid islamist⁸.

7. HEAD TEOD:

„Hasanate („plusspunktide“) kogumiseks olen otsustanud:

a) Igati abistada oma vanemaid, naabreid ja teisi, kes abi vajavad.

b) Annetada vaestele - mitte ainult andes raha inimestele, keda ma ei tunne, vaid tehes ka diskreetselt vajalikke kingitusi neile, kes on meie ümber ning seda vajavad. Kõige parem

almus on antud nii, et vasak käsi ei tea, kui palju parem andis.

c) Austada endast vanemaid.

d) Käituda alati laitmatult ja moslemile kohaselt, alati meeles pidades, et esindan kogu *ummat*.

e) Kergendada oma moslemitest vendade-õdede koormat.

8. HALVAD TEOD:

„Sajjiate („miinuspunktide“) vältimiseks olen otsustanud:

a) Lõpetada valetamise.

b) Lõpetada teistest halva rääkimise ja klatšimise.

c) Vältida endast välja minemist.

d) Vältida televiisori ees aja raiskamist, eriti filmide, seriaalide jne vaatamist.

e) Vältida millegi kasuliku tegemise või õppimise asemel kasutat lobisemist.

9. LILAT UL-QADR:

„Saatusse ööga“ seoses olen otsustanud:

a) Otsida seda ramadaanikuu 10 viimase paaritu öö hulgast.

b) Paluda andestust oma mineviku pattude eest.

c) Paluda õigele teele juhtimist tulevikuks.

d) Retsiteerida Koraani.

e) Seista palves.

⁶ Näiteks - <http://www.islam.pri.ee/index.php?id=197> nimekirjast, <http://www.islambasics.com/index.php?act=lib&cat=name&letter=A> või http://islamic-knowledge.com/Books_Articles/ saidilt.

⁷ Näiteks - <http://troid.org/> (artiklid ja audio), <http://www.spubs.com/sps/> (palju erinevat kõigile), http://islamic-knowledge.com/Books_Articles/, <http://abdurrahman.org/index.html>, <http://understand-islam.net/site/>, <http://www.subulassalaam.com/index.cfm>.

⁸ Näiteks - <http://www.islam.pri.ee/index.php?id=198> all olev nimekiri saitidest.



SÖÖ RAMADAANIKUUL TERVISLIKULT

Autor: Sarah Iirimaalt

Ramadaanikuul muutub meie rutiin märgatavalt, seega on väga tähtis tervislik toitumine, et suudaksid võtta ramadaanist parimat.

Ramadaanikuul jääb meie söömine tagaplaanile ja me tegeleme rohkem Jumala teenimisega. Sealjuures on aga tähtis, mida me sööme hommikul ja peale paastu katkestamist, et ei tekiks väsimust, peavalusid ja ärritusi. Söömine on siiski ka ramadaanil tähtis, aga me peaksime oma toitumisharjumused üle vaatama ja oma menüüsse rohkem tervis-

likke ja kasulikke toiduaineid lisama.

JOO PALJU VETT

See võib tunduda küll väga ilmsena, kuid siiski tuleb rõhutada – joo piisavalt vett!!! Peavalud ja väsimus on sageli tingitud ebapiisavast vedeliku tarbimisest.

SÖÖ SUHUURI (HOMMIKUST ENNE PAASTU ALGUST)

Hommikusöök on põhjusega kõige tähtsam söögikord. *Suhuur* ramadaani ajal annab meile vajalikke toitaineid ja energiat kogu päevaks. Eriti kuna me paastume sel aastal pikad päevad, on vajalik, et an-

naksime oma kehale piisavalt toitaineid, et ilma suurema väsimuse, peavalude ja rahutusega paastumisega toime tulla.

SÖÖ AEGLASELT SEEDITAVAD TOITE



Keskendu aeglaselt seeditavate toitude tarbimisele, nagu puuviljad, köögiviljad, pähklid, seemned, läätsed, kikerherred ja terad. Samuti poleerimata riis. Süsivesikud peaksid ramadaanikuul moodustama suurema osa meie dieedist.

Miks on see ramadaanikuul oluline? Sest aeglaselt seeditavad toidud annavad meile energiat kuni 8 tundi, samas kiiresti seeditavad toidud vaid



3-4 tundi, mis tähendab, et sa tunned nälga varem.

SÖÖ KIUDAINETERIKAST TOITU

Kiudaineid sisaldavad toidud on kliisid sisaldavad toiduained, nagu terved nisuteraad ja seemned, köögiviljad, rohelised oad, herned, luuüdi, spinat ja teised maitsetaimed, söögipeet (rauarikas), koortega puuviljad, kuivatatud puuviljad, eriti aprikoosid, viigimarjad, datlid, ploomid ja samuti mandlid.

Kiudaineterikas toit aitab sul püsida regulaarsena (eriti kuna meie rutiin ramadaanikuul muutub), aga samas aitab see ka meie organismi toksiinidest puhastada.

SÖÖ AEGLASELT JA ÄRA SÖÖ ÜLE

Väiksemate suutäite võtmine, aeglaselt söömine ja toidu korralikult läbi närimine aitab vältida seedehäireid, kõhupuhitust ja ülesöömise tunnet. Seda seetõttu, et mida kauem me toitu mälume, seda vähem

tööd meie seedesüsteem peab tegema, samal ajal, kui neelame rohkem toitaineid.

VÄLTIDA ...

... praetuid ja rasvaseid toite – need koormavad seedetrakti ja suurendavad kaalu.

... toite, mis sisaldavad liiga palju suhkrut, see toob kaasa teisi terviseprobleeme, nagu kõrge veresuhkru tase, mis viib diabeedini ja südamehaigusteni.

... ülesöömist, eriti peale paastumist.

... liiga rohke tee ja karastusjookide joomist – see annab vastupidise tulemuse ja viib suurema vedelikukaotuseni,



röövdes kehalt päeva jooksul väärtuslikke mineraalsoolaid.

... suitsetamist – kuna see kahjustab lihtsalt tervist.

SÜÜA ROHKEM ...

... süsivesikuid, et toit kestaks kauem ilma nälga tundmata.

... kõrge valgusisaldusega toite, nagu munad, kuna valgud põletavad energiat aeglaselt.

... datleid – sisaldavad suhkrut, kiudaineid, süsivesikuid, kaaliumi ja magneesiumi.

... mandleid – palju valke ja kiudaineid.

... banaane – hea kaaliumi, magneesiumi ja süsivesikute allikas.

Juua rohkem vett – vähemalt 2 liitrit päevas, võib ka rohkem.

Ilusat ja tervislikku ramadaanikuud kõigile!





ALUSTA UUESTI!

Tõlkinud: Aisha

Allikas: Salma Sanwari (<http://ajmag.blogspot.com>)

Kas oled kunagi soovinud, et saaksid uuesti alustada? Olgu tegemist eluga üldiselt või millegi spetsiifilisemaga, enamuse meist on vahel soovitud kõike otsast alata.

Võib-olla on meil koolis halvasti läinud ja seejärel kõik halvast hullemaks pööranud. Alustasime aasta alguses vaid paarist loengust puudumisega, kuna olime suures vaivastuses sellest, millist vabadust ülikoolielu meile gümnaasiumi järel pakub, kuid hiljem moondus see kõik kuidagi halbadeks hinneteks ning lõpetamata ülesanneteks. Ja siis – kogu meie õpetöö on kannatada saanud. Aasta hiljem soovime, et saak-

sime vaid kõike otsast alustada. Ja kui palju paremini me kõige sellega hakkama saaksime!

Võib-olla oleme sattunud halba seltskonda. Peagi tekitavad need sõbrad meile aga aina rohkem probleeme. Tahame grupist välja, kuid ei tea, kuidas seda teha. Tahame otsast alustada ja teame, et ei valiks enam iial selliseid sõpru.

Kuid kas uuesti alustamine on vaid kliše? See on võimalik, kuna tegemist on ühe islami põhiprintsiibiga. **Jumal on andnud meile võimaluse taas alustada.**

Jumala halastus on nii suur, et võime Temalt andeks paluda pea kõige eest ja kui me siiralt palume, siis väga suure

tõenäosusega Ta ka andestab meile *in ša allah*. Andestus tähendab aga uut algust. Selliks, et see toimiks, peame muidugi lubama, et me enam iial enda viga ei korda ning ka seda lubadust pidama. Kas saab olla midagi paremat? Kas võime loota veel suuremale halastusele kui see? Mida meil veel pattudest lahtiütlemiseks ning puhta eluga alustamiseks vaja on?

Jumal on andnud meile võimaluse ükskõik millisel ajahetkel uuesti alustada. **Me ei pea selleks imesid korda saatma, peame vaid hingest kahetsema, lubama, et me enam nii ei tee ning ka seda lubadust pidama.** Kuid os-

adel meist on sellega suuri raskusi.

Kõigepealt on meil väga tihti raskusi isegi tunnistada, et oleme midagi valesti teinud. Me püüame igati oma patte välja vabandada, öeldes, et see ei ole tegelikult päris patt, et kõik teised teevad ka nii, et see ei ole nii oluline kui midagi muud jne. Saatan on meister meid veenma, et see, mida teeme, ei olegi nii hull, kui paistab. Me veename endid, et meie kavatsused olid head ja meie teod lihtsalt ei läinud nendega kokku. Me teeme kõik, et endid veenda, et see, mida me tegime, ei olnudki vale ja seega ei ole meil tarvis ka patu kahetseda.

Edasi, kui me isegi oma viga tunnistame ja andestust palume, siis tihti ei tee me seda eriti siiralt. Ütleme, et meil on kahju, kuid samas kordame

samu vigu ikka ja jälle. Selle asemel, et oma vigadest õppida, me lihtsalt kopeerime neid. Kord kahetseme, kuid päeva, nädala või kuu möödudes teeme sama vea, kuna süü- ja kahetsustunne on kadunud. Seega ei ole esialgne kahetsus meie jaoks midagi lahendanud.

Elu on nagu igavesti mängitav Monopoly, kus meil on võimalik mitmeid ja mitmeid kordi stardipositsioonist mööduda. Kuid alles siis, kui oleme viimaks valmis oma patust lõplikult loobuma, näeme, kui palju see meile hingeliselt juurde annab.

Jumal annab meile iga päev uusi võimalusi, täpselt vähemasti viis korda päevas. Peale igat palvet võime siiralt Jumalalt paluda, et Ta meile meie patud and-

estaks ning jõudu annaks neid mitte enam korrata.

Ka ramadaanikuu on suureks õnnistuseks Jumalalt. **Me kõik peaksime ramadaani pidama iga-aastaseks hingeliseks puhastusajaks, mille käigus valmistume ette uueks aastaks.** Paljud just nii teevadki: moslemid üle maailma on valinud just ramadaani oma aasta alguspunktiks, kus nad seavad end õigele teele ning püüavad hoolega ka hiljem sellel püsida. Võiksime seda eeskujuks võtta. Millal oleks parem aeg millestki halvast loobumiseks kui nüüd, sel pühal ajal?

Ärgem unustagem ka meile liginevat suurepärast võimalust end minevikust puhtaks pesta - palverännaku aega. Need, kel on olnud võimalus Mekas sel pühal teekonnal käia, on tõesti väga õnnelikud inimesed.



MUSTKÖÖMEN EHK HABBA SAWDA

Tõlkinud ja koostanud: Khadija & Aisha

Allikas: <http://www.phytodoc.de/heilpflanze/schwarzkuemmeloel/literatur/>, http://www.loodusvarad.ee/index.php?pid=12&lang=1&node_id=0&page=3&product_id=197, <http://www.looduspere.ee/mustkoomne-oli-nigella-sativa>

Moslemid tunnevad mustköömneid kõige paremini nende levinud araabiakeelse nimetuse *habba sawda* („must seeme“) järgi. Araablastel on selle taime raviomadusi tundnud ja seda raviks kasutanud juba üle 2000 aasta. Prohvet Muhammed (صلى الله عليه وسلم) ütles: „**Kasutage habba sawdat, sest selles on ravi kõigile haigustele välja arvatud surmale.**“ (Bukhari, Muslim) Kõige varasemad andmed taime kasvatamisest ja kasutamisest on meieni jõudnud aga iidsest Egiptusest. Musta seemne õli on leitud muuhulgas Egiptuse vaarao Tutanhamoni

hauakambri, tehes selle vanuseks umbes 3300 aastat.

Keel	nimetus	„must“
inglise	black cumin	black
norra	svartkarve	svart
rootsi	svartkummin	svart
läti	melnsēklīte	melns
leedu	juodgrūdė	juodas
eesti	mustköömen	must
soome	mustakumina	musta
ladina	Nigella	niger niger
vene	чернушка	чёрный
araabia	كمنون اسود	اسود
türgi	kara çörek otu	kara

VÄLJANÄGEMINE JA PÄRITOLU

Mustköömne kodumaadeks võib pidada Lõuna-Euroopat, Põhja-Aafrikat ja Ida-Aasiat. Vanas ja Uues Testamendis mainiti neid seemneid kui „köömneid“, kusjuures suure tõenäosus-



sega oli mainitud just mustköömnest. Juba aastatuhandeid on selle taime erinevad tervendavad mõjud tuntud: mustköömnest kasutatakse araabia- ja islamimaades hapendamata leiva küpsetamisel, ka igasuguste terviseiga seotud kaebuste puhul nagu koolikud, krambid, astma, peavalu ja sisikonna ussparasiidid.

Kuid ka Kreeka, Euroopa ja Rooma teadlased on hinnanud selle taime tervendavat mõju. Veel tänapäevalgi võib Kairo muuseumis Egiptuses näha mustköömnestega hapendamata leiba, mis leiti vaarao Tut-Ench-Ammuni hauast (umbes 1350 enne Kristust).

Euroopas kasutati mustköömnest peamiselt leivategemisel vürtsina ja seetõttu on see Saksamaal tuntud kui leivajuur. Veel kutsutakse mustköömnest mustaks ristiköömneks, rooma köömneks, mustaks rooma koriandriks ja nigelleemneks. Eriti tuleks tähelepanu pöörata ladinakeelsele *Nigella sativale*, nii ennetate segiajamist ristiköömnega (*Cuminum cyminum*). Seitsmekümnendatel vajas mustköömen unustuse hõlma, kuni üks saksa arst selle tänu Egiptuse veterinaari nõuandele uuesti avastas ja oma tütre haiget hobust sellega edukalt tohterdas.

Mustköömen on üheaastane taim, mis kasvab kuni 40 cm kõrguseks. Tal on õrnad sakiliste servadega lehed ja valged õied. Lehed kapslikujulises viljas peidavad musti seemneid, mis omakorda peidavad endas kasulikke aineid. *Nigella sativa* ja *Nigella damascena* on sugulased, nende eeterlikke õlisid kasutatakse õlides ja parfüümides.

TOIME

Paljud mustale köömnelle traditsiooniliselt omistatud tervisele kasu toovad omadused on leidnud kinnitamist peale põhjalikke uurimusi biomeditsiini alases kirjanduses. Alates aastast 1964 on avaldatud ja eksperthinnangu saanud

uurimused, millistes on viidatud mustköömnelle, 458. korral.

See tagasihoidlik, aga erakordselt võimas seeme tapab MRSA, ravib keemiliste relvade mürgitatud organismi, stimuleerib surevate beeta rakkude taastumist diabeedist nõrgestatud pankreases ja ometigi väga vähesed isegi teavad, et selline looduslik ravim eksisteerib.

Paljude sajandite jooksul on mustköömnest kasutanud miljonid inimesed kogu maailmas. See sisaldab ainulaadset kompleksi bioloogiliselt aktiivseid aineid: nigelooni, suurt kogust mineraale, väävlit, fosforit, rauda, kaltsiumit, aktiivseid ensüüme, süsivesikuid, valke, vitamiine A ja E. Küllastamata rashapetest: linool-, oleiin-, palmitiin-, eikoseen-, steariin-, alfa-linoleenhapet.

Erilise lõhna õlile annab seemnetes sisalduv eeterlik lõhnaaine karvoon.

Mustköömne õli kasutatakse tugevatoimelise diureetikumi, sapiiriti, pehmetoimelise kõhulahtisti ja immuunsüsteemi taastajana – stimuleerib harknäärme tegevust! On teada, et harknäärme vastutab kogu organismi kaitsevõime eest. Peale selle aitab erinevate dermatoloogiliste haiguste puhul, mis on seotud neurogumoraalsete ja histamiinsete kahjustustega. Tänu õlis sisalduvale timohinoonile aitab alandada veresuhkru taset. Koostises olevad eeterlikud õlid omavad tugevat antibakteriaalset ja põletikuvastast toimet.

Mustköömne õli stimuleerib luuüdi ja eluliselt oluliste immuunsüsteemi rakkude teket – seda fakti kinnitavad Lõuna-California Vähi-Immuunbioloogilise Labori teadlased-uurijad. Peale selle, registreeritud kliinilised tulemused annavad aluse pidada mustköömne õli ideaalseks vahendiks vähiladsete kasvajarakkude arengu ennetamiseks ja peatamiseks.

Mustköömen tugevdab immuunsüsteemi, samal ajal tervendades, tugevdades ja stimuleerides kogu organismi elutegevusprotsesse. Mustköömne õli tarvitanud inimeste vereproovid näitasid mitmekordset T-lümfotsüütide ja



T-hävitajarakkude koguse suurenemist, mis ongi aluseks nende tervistumisele.

KASUTUSVALDKONNAD

Rahvameditsiini ja arstide kogemuste põhjal aitab mustköömen järgmiste kaebuste puhul:

- ▶ immuusüsteemi tugevdamine
- ▶ bronhiaalne astma, köha
- ▶ külmetus, palavik, gripp
- ▶ põletikud
- ▶ ülemiste hingamisteede põletik
- ▶ vähkkasvaja haigused
- ▶ maksapõletik, maksakahjustuste vältimine
- ▶ reumaatilised haigused
- ▶ seedimisprobleemid, mao ja soolestiku probleemid
- ▶ diabeet
- ▶ Veel toimeid:
- ▶ lõhustab neeru ja põiekive
- ▶ väljutab ussnugilisi, kõiki eriliike
- ▶ väldib rasvumist ja aitab kaasa salenemisele
- ▶ langetab kolesteroolitaset veres
- ▶ suurendab rinnapiima eritust rinnaga toitmisel
- ▶ ravib nohu, köha, hingeldust, kollatõbe, impotentsust
- ▶ parandab soolestiku tööd eemaldades sealt kahjulikud bakterid ja ussnugilised
- ▶ tugev alkoholi antitoot
- ▶ soovitatav kasutada suguorganite elujõu tõstmiseks
- ▶ efektiivne seenhaiguste (*Candida Albicans*) vastu, antibakteriaalne, viiruste-

vastane vahend: kõrvaldab ärritused, taastab põletikukolletes nahakihid.

- ▶ veresuhkrut alandav
- ▶ *antioksidant* (vabade radikaalide vastu)
- ▶ maksa kaitsev
- ▶ valu vaigistav
- ▶ veresoonte tromboosi ennetav
- ▶ krampe leevendav
- ▶ bronhe laiendav
- ▶ kasvajate vastu võitlev
- ▶ antibakteriaalne

Aastal 1992 tehti Bangladeši Dahhi Ülikooli Meditsiinilaboris võrdlev uuring mustköömne ja viie tugevaima antibiootikumi: ampitsilliin, tetratsükliin, co-trimoxazol, kentamütsiin ja acidum nalidixicum toimete vahel. Saadud tulemused väärivad suurimat imetlust, mustköömenületas antibiootikume kõigis toimetes – maomahlaeritusehäirete, ebapiisavast sapi nõrest tingitud puhituste, podagra, migreeni, organismi kurnatuse, immuunsüsteemi nõrkuse, seedeprotsessi stimuleerimise, palavikku alandava ja higinäärmete tööd tõhustava efektiga, peavalude, kõrvavalude, hambavalude, igemehaiguste, kõrge vererõhu, nina limaskestade veritsuste, vere hüübimisprobleemide (hemofilia), hea- ja halvaloomuliste kasvajate, paelusside ja teiste soolenugiliste, hemorroidide, diabeedi, piimanäärmetest piimaerituse tõstmise, emakaverejooksude normaliseerimise, uriinipidamatuse, mao- ja kõhunäärmehaavandite, vere kolesteroolitaseme alandamise, suguorganite elujõu tõstmise, prostatiidi (eesnäärme põletik), uretriidi (kusitipõletik) puhul; sinusiidi (põskkoopapõletik), kuiva ja läkaköha, bronhiaalastma, astmaatilise bronhiidi, külmetushaiguste, ülemiste ja alumiste hingamisteede katarride ja põletike puhul, dermatofiidist kahjustatud küünete, taldade, reuma, lihaste ja luustikuhaiguste, nahahaiguste, pidalitõve, kär-

ntõve, akne, krooniliste ja allergiliste nahapõletike puhul.

GreenMedInfo.com koduleht soovib tõhusat musta seemne ravi enam kui neljakümne tervisehäda puhul, sealhulgas enam kui kahekümne farmakoloogilise näidustuse puhul, nagu:

- ▶ analgeetiline ehk valuvaigistav
- ▶ antibakteriaalne
- ▶ põletikuvastane
- ▶ haavandite vastu
- ▶ antikolinergiline
- ▶ orgaaniliste seente vastu
- ▶ kõrge vererõhu vastu
- ▶ antioksüdantne
- ▶ antispasmiline
- ▶ viirusevastane
- ▶ bronhe laiendav
- ▶ diabeedi vastu
- ▶ maksa kaitsev
- ▶ madala vererõhu vastu
- ▶ insuliini sensibiliseeriv
- ▶ interferooni tekitav leukotrieeni vastu
- ▶ neerusid kaitsev
- ▶ kasvaja kärbumise faktor Alfa inhibiiton

Üldmainitud farmakoloogilised näidustused kujutavad endast ainult väikest hulka roketest tervislikest seisunditest, mille vastu mustköömen on tõhus ravim. Olles tähelepanuväärne selle poolest, et sellel seemnel on omadused positiivselt vormida väga erinevaid biloogilisi radasid, on see tegelikult päris tavaline omadus

traditsiooniliste ravimtaimede puhul.

ALLERGIAD

Araabia, Aasia ja Aafrika rahvameditsiinis kasutatakse mustköömnet allergiate vastu. Selle tõestamiseks on teostatud kliinilisi uuringuid, milles osalesid allergiate (heinanohu, astma, allergiline dermatitis) all kannatavad 152 patsienti. Uuringu ajal said nad iga päev mustköömne õlikapsleid 40-80 mg/kg. Mustköömne õli manustamise uuringu lõpul osutus selle manustamine efektiivseks raviks allergiliste haiguste puhul.

Diabeet

Katsetel avastati, et mustköömne õli kasutamisel langes veresuhkur. Insuliini kõrgeks tõusnud vabanemist kõhunäärmetest ei täheldatud.

Tüüp 2 diabeet

Kaks grammi musta seemet päevas andis tulemuseks vähenenud glükoositaseme, vähenenud vastupanu orgaanilisele insuliinile, kasvas beta-rakkude funktsionaalsus ja vähenes glükoseerunud hemoglobiini (HbA1c) tase inimkatsetalustel.

Põletikud

Põletikku ja valu leevendavad omadused leidisid kinnitust, kasutades taime vesilahust.

Bakterid

Katseklaasides katsetati mitmeid erinevaid antibiootikumidele resistentsid baktereid mustköömne ekstraktiga. Tuli välja, et bakterid olid taimeekstrakti vastu tundlikud.

Seened

Mustköömnet kasutatakse traditsioonilises meditsiinis ka seeninfektsioonide raviks. Ühes eksperimendis hiirtega infektseeriti viimased *Candida albicans* seenega, mille järel kolooniad end maksas, põrnas ja neerudes kodustasid.

Seeninfektsiooni raviti mustköömne vesilahusega, mis takistas selle laienemist mujale.

Vähk

2005. aastal tehti katseid regentsklaasis inimliku vähk-kasvaja rakkudega, mille tulemusena tõestati, et mustköömne õli takistas vähirakke tekitavate proteiinide arengut.

Helicobacter pylori infektsioon

Mustal seemnel on kliiniliselt kasulik toime helicobacter pylori (hp) infektsiooni vastu, võrreldav selle kolmekordse hävitava teraapiaga.

Epilepsia

Mustköömen on traditsiooniliselt tuntud oma krampidevastase toime poolest. 2007 a. uurimus, mis uuris epilepsiat põdevaid lapsi, kelle seisund ei võimaldanud traditsioonilist epilepsia ravi, leidis et veele lisatud ekstrakt vähendas märkimisväärselt haigushoogusid.

Kõrge vererõhk

Kasutades igapäevaselt 100 ja 200 grammi musta seemne ekstrakti, kaks korda päevas, kahe kuu vältel, oli tulemuseks madalam vererõhk nendel patsientidel, kellel oli mõõdukas hüpertoonia.

Astma

Thymoquinone, üks peamisi aktiivseid *Nigella sativa* ehk mustköömne koostisosi, on mõjuvam ravimist Fluticasone loomadel teostatud astma katsetel. Teine uurimus,

teostatud inimkatsealustel, leidis, et mustköömne ekstrakt, segatud keedetud veega, omab antiastmaatilist efekti astmaatilistele hingamisteedele.

Akuutne kurgumandlite farüngiit

Iseloomulikult kurgumandlite põletiku puhul (ehk valus kurk), tekitatud enamasti viiruste poolt, musta seemne kapslid (kombineeritud taimega *Phyllanthus niruri*) omasid tähelepanuväärselt leevendavat efekti kurguvalule ja vähendasid vajadust valuvaigistite järele inimkatsealustel.

Keemiliste relvade tekitatud vigastused

Juhuslikkuse põhimõttel valitud keemiliste relvade poolt kahjustatud inimkatsealustel, keda kontrolliti eelnevalt platseebo ravimiga, leiti et keedetud vee ja musta seemne ekstrakti koostoimel vähenesid katsealustel respiratoorsed sümptomid, hingeldamine ja paranesid bronhiaalsed funktsioonid, nagu ka vähenes vajadus ravimitel põhinevale teraapiale.

Käärsoole vähk

Raku-uuringud on kindlaks teinud, et mustköömne ekstrakt mõjub soodsalt keemioagent 5-fluoruratsiilile pärssides käärsoole vähi edasiarenemist palju ohutumalt. Loomadel teostatud uuringud on avastanud, et mustköömne õlil olid tähelepanuväärsed inhibeerivad omadused käärsoole vähi puhul näiteks rottide

del ilma jälgitavate kõrvalmõjudeta.

MRSA

Mustköömnel on antibakteriaalsed omadused kliinilise isolaadi metitsiliinile vastupanu avaldava *Stafülokokk aureuse*le.

Sõltuvus uinutitest / väljatulemine

Uurimus, mis hõlmas 35. uinutitest sõltuvuses olevat patsienti, avastas, et mustköömne ravi on efektiivne ka pikaajaliselt uinuteid tarbinud inimeste puhul.

KORJE

Seemet külvatakse septembri ja oktoobri lõpu vahepeelsel ajal. Saagi korjamist alustatakse siis, kui taimede varred ja juured on surnud ning seemnekapslid helepruunid. Korjatud viljad kuivatatakse linasel või puuvillasel kangal. Seejärel pekstakse seemned kauntest välja. Seemnete külmpressi tulemusel saadaksegi *Nigella sativa* õli.

TOIMEAINE

Seemned sisaldavad:

32–35% süsivesikuid

30–35% rasvast õli

20% proteiine

mineraalaineid (kaltsium, raud, naatrium, kaalium)

Tähtsaim komponent on siiski rasvane õli, mida asjatundjad kutsuvad *Oleum Nigellae*.

la sativae. Selles on järgnevaid rasvhappeid:

55-60 % linoolhape

22-25 % õlihape

12-14 % palmitiinhape

Õli on kollakat kuni punakas-pruuni värvi ja tal on aromaadne piprale omane tugev aroom.

Seemnete pressimisel võib sellest eraldada ka eeterlikku õli, mida on võimalik kasutada aurutamisel. Eeterlik õli on mustkõömnele omase lõhna ja maitse tekitajaks ja on algselt kollaka värvusega, mis ajapikku laagerdudes pruunikas-punakaks muutub.

VASTUNÄIDUSTUSED JA KÕRVALMÕJUD

Siiani pole maksa ja neerutegevusele mingeid kõrvalmõjusid täheldatud. Üksikutel harvadel juhtudel on ülemanustamisel tekkinud nahapõletikke.

Mustkõömne manustamise alguses võib tekkida kerge rõhitsemine, ent see kaob mõne päeva möödudes.

KASUTAMINE JA ANNUSED

Hommikul ja õhtul 15 min enne sööki 1 tl, peale juua pool klaasi naturaalselt mahla, tai-

meteed või 1spl meega segatud vett.

Mahl, mesi ja taimeteed tõhustavad musta kõömne toimet!

Välispidiselt: määrada kahjustunud piirkondi, tilgutada ninasse või kõrvadesse 1-3 tilka.

Kogused sissevõtmiseks vanuse kohta:

Lapsed 1 kuni 3 aastani ½ tl päevas

3 kuni 6 aastased lapsed 1 tl päevas

6 kuni 12 aastased lapsed kuni 2 tl päevas

12 aastased ja täiskasvanud kuni 3 tl päevas

Ettevaatuseks! Seoses organismi kaitsevõime tõusuga ei soovitata sissevõtmiseks rasedatele kuid võib kasutada välispidiselt.

Musta kõömne õli ei ole lubatud sisse võtta inimestel, kellel on kehas siirdatud organeid, tekib tugev tõrjereaktsioon, mis võib põhjustada siirdeorgani äratõukamist organismi poolt!

Tee

Tee valmistamiseks on vaja üks teelusikatäis purustatud mustkõömne seemneid (1 keskmise tassi kohta), valada üle keeva veega. Seda teed

võib teha 2x päevas ning aitab tugevdada immuunsüsteemi.

Õli ja kapslid

Toidulisana võib kasutada nii mustkõömneõli kui ka kapsleid¹. Siin tuleb tootja infot järgida, kuna doseerimisandmed on erinevad. Loodusliku raviraamatu järgi soovitatakse manustada 3-6-kuulise kuuri jooksul 10-25 tilka mustkõömneõli 15 minutit enne söögikorda. Kapsleid, milles on 500mg mustkõömneõli, võib manustada 3 korda päevas (enne sööki 1-2 kapslit).



¹ NB! Moslemid peavad enne kapslite ostmist kontrollima, ega nende tootmiseks pole kasutatud želatiini.

ISLAMIUUDISED



NOORTE MOSLEMITE ARV EESTIS KASVAB

<http://www.postimees.ee/1253610/noorte-moslemite-arv-eestis-kasvab> (30.05.2013)

Võrreldes 2000. aasta rahvaloenduse andmetega on islamiusuliste arv Eestis kasvanud 121 võrra, 15-29-aastasi moslemeid on seejuures 333 ehk 79 võrra rohkem kui tollal.

Viimase rahvaloenduse projektijuhi Diana Beltadze arvates on islamiusuliste pealekasvu üheks põhjuseks sisseränne teistest Euroopa riikidest, kust lisandub türklasi, asereid ja Kesk-Aasia päritolu muulasi. Eeldatavasti kannavad mõned kohalikud noored edasi

ka usku kui peretraditsiooni.

Beltadze sõnul ei saa kindlalt väita, et asja tuum peituks eestlannade massilises moslemitele mehele minemises. Pigem usub ta, et islamiusk võib olla muutunud populaarsemaks tabude, näiteks alkoholi ja samasooliste abielude keelu tõttu.

Veel 2000. aasta rahvaloenduse ajal moodustasid umbes poole moslemitest tatarlased. Praeguseks on märgatavalt suurenenud muude rahvuste, sealhulgas eestlaste ja vene-

laste osakaal, seda lausa 200 inimese võrra. Kasv on toimunud peamiselt noorte, 15-29-aastaste seas, kus tatarlasi on nüüd muudest rahvustest vähem. Samas moodustavad nad üle 50-aastastest islamlastest kaks kolmandikku.

Huvitava aspektina tõi Beltadze esile Eestis elavate islamiusuliste seas leiduvate eri rahvuste suure arvu. «On ka näiteks soomlasi,» märkis ta. Kokku on 2011. aasta rahvaloenduse andmetel Eestis 1508 moslemit.

MOSLEMITE SAADIK: PAAVST PEAB TUNNISTAMA ISLAMI RAHUMEELSEKS RELIGIOONIKS

<http://www.postimees.ee/1262142/moslemite-saadik-paavst-peab-tunnistama-islami-rahumeelseks-religiooniks> (07.06.2013)

Sunni moslemite kõrgeima õppeasutuse, Kairo Al-Azhari instituudi saadik tõstis täna päevakorrale küsimuse side-

mete taastamisest Vatikaniga, ent kinnitas, et paavst Franciscus peab kõigepealt tunnustama islamit rahumeel-

se religioonina. «Probleemid, mis meil olid, ei olnud mitte Vatikani, vaid eelmise paavstiga. Nüüd on Al-

Azhari uksed avatud,» sõnas Al-Azhari peaimaami diplomaatiline saadik Mahmoud Abdel Gawad Kairos Itaalia ajalehele *Il Messaggerio*.

«Franciscus on uus paavst. Me ootame talt sammu edasi. Kui ta kuulutaks, et islam on rahumeelne religioon, et moslemid ei otsi sõda ja vägivalda, oleks see juba progress,» jätkas ta.

Al-Azhari saadik meenutas paavst Franciscuse kõnekat žesti käesoleva aasta märtsis, mil ta pesi ühe tseremoonia käigus noorte vangide jalgu

ning nende seas oli ka üks moslemist tüdruk.

Saadik sõnas, et kui Franciscus võtab vastu kopti õigeusu kiriku paavsti Tawadros II kutse külastada Egiptust, võiks ta käia ka Al-Azhari instituudis.

«Sel juhul taastataks suhted ja dialoog otsekohe,» tsiteeris Gawadi ajaleht.

Samas välistas Gawad võimaluse kolme suure mono-teistliku religiooni kohtumiseks, millest Vatikani

ringkondades räägitud on. Ta kinnitas, et Al-Azhar ei osale ühelgi kohtumisel iisraellastega.

2006. aastal põhjustas paavst Benedictus XVI islami maailmas tugeva vastasseisu, kui esitas anekdoodi, kus kirjeldati prohvet Muhamedi kui sõjaõhutajat, kes levitas kurje õpetusi.

Dialoog jätkus 2009. aastal, ent see katkes taas 2009. aastal, mil pommitati üht Aleksandria kirikut ning Benedictus kutsus üles kaitsma kristlaste vähemust Egiptuses.

AFGANISTAANI ÕHUJÕUD SAID ÜLE AASTAKÜMNETE NAISPILOODI

<http://www.elu24.ee/1261344/afganistani-ohujoud-said-ule-aastakumnete-naispiloodi>

Möödunud kuul sai Afganistani õhuvägi üle aastakümnete esimese naispiloodi.

Kabulist pärit 21-aastane Niloofar Rhmani läbis edukalt õhujõudude piloodi väljaõppe ja treeningprogrammi, edastab *Huffington Post*.

Naisele anti tunnistus kätte 14. mail.

Väljaõppeprogrammis oli

145 lennutundi ning Rhmani õppis ka aasta lennundusega seotud inglise keelt, et kursus läbida.

«Esiteks oli see minu unistus ja ambitsioon, teiseks tahtsin näidata, et ka Afganistanis on naispiloodid,» teatas naine.

Asjatundjate sõnul ei ole see naine kangelanna mitte ainult selle tõttu, et temast sai piloot, vaid ka selle tõttu, et ta lõhkus kultuurilisi tabusid.

Afganistanis olid naispiloodid viimati 1980. aastatel.

Välismaal elavate afgaanide

sõnul näitas see naine, et kodumaal on naistesse suhtumine hakanud muutuma. Samas on selles islamiriigis siiski veel üsna palju naiste vastu suunatud vägivalda ja kitsendusi. Seda eriti maapiirkondades.

Rhmani sõnul peaks iga naine, kellel on unistus, selle nimel töötama, et see teoks saaks.

«Minu eesmärgiks on aidata oma kodumaad ja seista naiste õiguste eest. Ma aitasin lõhkuda seni kehtinud kitsendusi,» selgitas afgaanlanna.

VALITSUSALLIKAS: LONDON ANNAB 600 AFGAANI TÖLGILE ELAMISLOA

<http://afganistan.postimees.ee/1243600/valitsusallikas-london-annab-600-afgaani-tolgile-elamisloa> (22.05.2013)

Ligi 600 afgaani tõlki, kes töötasid koos Lõuna-Afganistanis võitlevate Briti vägedega, saavad soovi korral Suurbritannias elamisloa, teatas London eile.

Peaminister David Cameron oli algselt tõlkide ja nende perede Suurbritanniasse elama lubamise vastu, kuid on nüüd meelt muutnud.

Tema valitsus on valmis andma viieaastased viisad afgaanidele, kes töötasid Briti vägede heaks Afganistanis aasta või kauem. Tõlgid on kurtnud, et kodumaal seisaksid nad silmitsi rünnakuohuga islamiliikumiselt Taliban, sest nad on võõrvägedega koos-

tööd teinud.

«Peaminister on öelnud selgelt välja, et me ei tohiks keerata selga neile, kes on meie sõduritega Helmandi provintsis koos teeninud ning oma eluga riskinud, et aidata meie vägedel oma missiooni täita,» ütles Downing Streeti allikas.

«Uued ettepanekud annavad neile võimaluse jätkata töötamist Afganistanis, omandada seal uusi oskusi ning panna riigi ülesehitamise või alustada uut eluetappi Suurbritannias,» rääkis ta.

Valitsuse uue kava kohaselt saavad need tõlgid, kes otsustavad Afganistani jääda, valitsuselt senisest parema rahalise pakkumise - Suurbritannia maksab viis aastat palka neile, kes õpivad või omandavad väljaõpet, ning 18 kuud neile, kes seda ei tee.

Cameron on varem öelnud,

et afgaani tõlkidel tuleks lubada Suurbritanniasse jääda üksnes erandjuhtudel. «Ma olen seisukohal, et pärast kõiki Afganistanis tehtud ohverdusi peaksime me tegema kõik endast oleneva, et julgustada andekaid afgaane jääma kodumaale ja riigi arengusse panustama,» lausus valitsusjuht.

Afgaanid väidavad, et neil on õigus samale kohtlemisele, mis sai osaks Iraagis Briti vägedega koostööd teinud tõlkidele, kes said erandkorras loa Suurbritanniasse elama jääda ja rahalist toetust.

Britid vähendavad sel aastal oma väekontingenti Afganistanis 3800 võrra 9000-lt 5200-le sõdurile.

NATO juhitud rahvusvaheliste julgeolekuabijõudude (ISAF) lahingüksused peaksid kava kohaselt Afganistanist lahkuma 2014. aasta lõpus.

LUGEMIST:

<http://www.e24.ee/1248700/tere-tulemast-egiptusesse>

<http://arvamus.postimees.ee/1262570/karl-martin-siniiarv-martin-helmel-oli-oigus>

Artiklid ajaleht/ajakiri Dip

<http://www.diplomaatia.ee>

<http://www.diplomaatia.ee>



-turgi/

Minu lugu

Umbes neli aastat tagasi sattus minu kätte väike roheline raamat, pealkirjaga „Islam“. See oli esimene kord üldse, kui ma sain islamist midagi lähemalt teada. Endale üllatuseks oli see, mida ma lugesin, mulle väga sümpaatne. Kuigi ma teadsin Jumalat hästi, sest mu ema on kristlane ning lapsena käisin pühapäevakoolis, polnud mul aimugi, et islamit, kristlust ja judaismi ühendab sama Jumal. Ma uskusin juba siis Jumalasse, kuid ma polnud ise kristlane ning palvetasin väga harva.

Ma olen endalt küsinud, miks minust pole kristlast saanud, kui eeldused selleks olid olemas. Ma arvan sellepärast, et mingil põhjusel tundsin ma ennast kirikus ja kristlaste seltsis väga ebamugavalt. Inimesed tundusid nii härdameelsed Jeesusest rääkides ja alati tundus, nagu oleks mulle midagi vägivaldselt peale surutud ning see hakkas väga vastu. Kohati ma tundsin ennast silmakirjalikuna, sest ma teadsin, et kui ma tahaksin Jumala silmis õige olla, siis peaksin ka Jumalat teenima. Kuid mõte kirikusse minemisest ja kristlaste kogukonda kuulumisest hakkas mulle nii vastu, et ma ei suutnud seda teha. Ka palvetades olin segaduses, et kas peaksin pöörduma Jeesuse või Jumala poole. Loomulikum tundus pöörduda Jumala poole, kuid ma polnud kindel, kas ma ikka tohin nii palvetada.

Umbes pool aastat tagasi otsustasin Uut Testamenti lugema hakata. Paljud kirjakohtad olid väga inspireerivad ja inimlikud, kuid see suurendas mõnes mõttes veelgi minu sisemist dilemmat, sest ma tundsin, et ma ei tunne kõigest hoolimata kristlastega sidet.

Umbes samal ajal saatsin Eestist ära tagasi koju Jordaaniasse ühte moslemist sõpra. Ärasaatmisel, nagu vist viisakusest ikka – vähemalt nii mõtleb üks eestlane – kutsus see sõber Jordaaniasse külla. Sellel hetkel olin ma täiesti veendunud, et see jääbki kõigest viisakaks kutsumiseks ja viisakaks vastuseks, et kes teab, võibolla ükspäev tõesti, kuid järgmisel päeval hakkas see mõte mind kummitama, järjest tugevamalt ja tugevamalt, kuni muutus veendumuseks, et jah, ma pean kindlasti Jordaaniasse minema. See kindel tunne muutis minu elu järgneva poole aasta jooksul täielikult.

Reisiks valmistudes lugesin ma võimalikult palju Jordaania kultuuri kohta ning püüdsin ennast kurssi viia nii vaatamisväärsuste, kommete, araa-

bia tähestiku, muusika, söögi, religiooni ja poliitikaga. Kõik tundus ääretult põnev. Ma mäletan, et ei suutnud töö juures korralikult töölegi keskenduda, sest ahmisin suure kärsitusega erinevaid teadmisi sisse. Teiseks nautisin ma võimalust oma moslemist sõbraga religiooni teemasid arutada, sest Eestis on sõprade hulgas väga keeruline leida inimesi, kellega saab avatult religioonist ja Jumalast rääkida. Kui kristlastega rääkides olen tunnetanud väga tugevat ühesuunalist teemaaretust, mis on mulle kuidagi närviline ja pealesunnitud tundunud, siis oma moslemist sõbraga rääkides tajusin seevastu palju suuremat avatust ja rahulikust. Ma mõtlesin, et oleks õiglane, kui ma loeksin Koraani ning võrdleksin seda Piibliga ning seejärel teeksin otsuse, kumb nendest religioonidest tundub mulle südamelähedasem. Ma laenu-tasin Koraani, kuid jõudsin selle lugemiseni alles oma reisilt naastes.

Jordaania olles oli üks esimesi väga ilusaid elamusi minu esimese hommiku adhaan. See oli nii kaunis! Selline rahu ja õnn volas minusse seda kuuldes. Edaspidi nautisin ma igat palvelekutset, selles oli mingi nähtamatu jõud ja rahu ning kogu religioosne atmosfäär tundus nii loomupärane ja rahu sisendav. Keegi ei üritanud mind islamisse pöörata, vaid inimesed austasid minu tausta ja mina austasin neid. Keegi ei survestanud mind millegagi ning ma tundsin ennast Jordaania vahemalt sama hästi kui oma kodus

kui mitte paremini. Mida ma väga imetlesin, oli kodune atmosfäär ja see, kuidas pere kokku hoidis ja kuidas üksteist austati ja kuidas koos aega veedeti. Need suhted peres olid palju soojemad ja lähedasemad, kui paljudes peredes Eestis.

Tagasi Eestisse jõudes oli kontrast nii suur, et selle taustal sai mulle selgeks, et midagi on minus väga muutumas ja Jordaania kogemus oli mulle kindlasti väga olulise jälje jätnud. Ma alustasin Koraani lugemisega. Ausalt öeldes oli see alguses väga veider – Koraani stiil tundus väga jäik, täiesti harjumatu võrreldes Uue Testamendiga. Kuid jätkates lugemist muutus stiil mulle järjest tuttavlikumaks ja omandas hoopis erinevaid nüansse. Koraani lugemisest sai mulle kindel eesmärk ja ma hakkasin tundma, kuidas Koraan minuga kõneleb.

Koraani lugemine on olnud üks kõige suurema mõjuga tegureid minu teekonnal moslemiks. Seda lugedes saab selgeks, et tõe tee on selgesti eristatav valest ja see sisendab imelist rahu. Mingil hetkel ma mõtlesin, et nii, nüüd tean ma juba liiga palju, et islamit eitada. Et kui ma seda nüüd teeksin, siis oleksin ikka äärmiselt silmakirjalik Jumala ees. Ma sain aru, et enam pole tagasiteed ja ühest küljest oli see väga oodatud äratundmine, kuid teisest küljest hirmutasid mind paljud asjad ka selles mõttes, et kas ma suudan neid järgida. Näiteks igapäevane kohustuslik palvetamine,

paastumine ramadaanil, hoopis teistmoodi riietumine, teatud sotsiaalsetest kommetest loobumine jne. Huvitav on see, et järk-järgult, ilma igasuguse vägivaldse sundimiseta ja täiesti loomulikult, olen ma hakanud väärtustama hoopis teisi asju kui varem ning islami praktilise külje järgimine on muutunud järjest armsamaks ja millekski, milles ma tahan järjest edasi ja edasi minna. Näiteks ootan ma juba suure rõõmuga oma esimest ramadaani, õpin suure rõõmuga wudut ja palvetamist ning jälgin, et riietudes oleksin rohkem kaetud. Ma olen palju oma emaga vestelnud kristluse ja islami teemal ja kuigi ma ei taha kuidagi kristlastele liiga teha, siis isiklikult minu jaoks peitub rahu islamis. Islam tundub mulle täiesti loomupärane usk. Otse Jumala poole pöördumine, Tema ülistamine ja Talle tänu väljendamine tunduvad mulle äärmiselt loomulikud. Lisaks meeldib mulle, kuidas islam ärgitab inimest kasutama oma mõistust ja järele mõtlema selle üle, mida Koraan õpetab ning mida me võime ümberringi näha ja kogeda.

Ma palun Jumalat, et Ta juhataks mind armuliselt mööda õiget teed, et Ta muudaks islami järgimise minu jaoks rõõmu ja rahu allikaks ning et Ta ei laseks mul minna eksi läbinende katsumuste, mille kaudu Ta minu usku järele proovib, *in ša Allah!*

Joanna

MINU GHANA (11. OSA)

10. august

Siin, Ghanas, ei kannu keegi naistest hidžaabi nii, nagu meie oleme eelkõige araabia maailmas harjunud nägema – neil a) ei ole üldse hidžaabi, b) on turban, c) kõige enam levinud on suuuuuuuur, no ikka väga suur, šifooni meenutavast materjalist *shawl*, mis on asetatud enda ümber ja mis katab nii pea kui ka peaaegu puusad, kuid samas on see ilus ja graatsiline ja selle peal on igasugu kivikesi ja lillekesi ja mis on alati ilusate värvidega. Alguses ei arvanud ma sellest suurt midagi, aga reisi lõpu poole oli mul ka muidugi väga sellist vaja – ning avastasin hoopis, et see pole siin Aafrikas mingi odav lõbu, nagu oleks võinud arvata. (Muidugi minu käest küsiti kõige eest miljoni-kordset summat ka.) 25 kohalikku raha ma siiski selle eest maksta ei raatsinud, kui teised

kohalikud sõbrannad rääkisid, et nemad ostaksid selle 5 kohaliku raha eest.

Täna saabus Andreas – vabatahtlik, kes on siin algusest saati käinud, seega sel aastal on tema 5. kord. Ta tunneb kõiki lapsi ja tervet olukorda siin Ast Zni. Lapsed on teda nii kaua oodanud – igal aastal ootavad seda sündmust pikkisilmi, ma olen temast nii palju lugusid kuulnud ja nüüd siin ta ongi!

Minu *iftaar* oli täna keedu maguskartul, tomatikaste, banaanid ja mango. Ei midagi uut, sama vana iga päev, aga endiselt, tänu paastumisele ja tänutundele kõige eest, mis mul siin riigis olles iga sekundiga kasvab, ei suuda ma sõnadesse panna, kui väga ma ootan seda toitu ja kui maitsev selline täiesti lihtne ports minu jaoks on – iga amps on tõesti taevalik, ma ei ole mitte

kunagi toitu niimodi hinnanud ja niimodi sellest mõelnud. *Alhamdulillah!*

Leidsin täna endale lõpuks sobiva graafiku *tarawih* palvete tegemiseks – muidu see võttis mind laste juurest täiesti ära, mis tekitas minus süümeikaid, aga täna ma tegin hoopis nii, et palvetasin, käisin vahepeal laste juures, olime ja mängisime ja tulim tagasi oma tupp, et palvetada ja nii edasi. See toimis päris hästi – süda oli rahul, *inšaAllah* teen nii ka edaspidi, kuigi *tarawih* on mul see aasta muidugi palju raskem palvetada kui eelneval aastal – siis olin ju üks kohustustevabalt kodus, sain olla *fažri* palveni vabalt üleval ja terve oma aja pühendada *leilat ul-qadri* otsinguile, sest järgmine päev ei oodanud mind miskit ees. Kui ma aga siin olen *fažrini* üleval, siis ei ole mul järgmine päev jõudu ega

jaksu lastega tegeleda ja see on ju see, milleks siia tulin.

Nagu eelmises postituses juba kirjutasin, siis täiesti vastandlikud ramadaanikogemused minu jaoks – üks täiesti praktiline ja teine täiesti vaimne. *InšaAllah* aksepteerib Jumal minult mõlemat ja ühel päeval saan ka 2in1 teha – siin ju mingit võimalust mul islami õppimiseks ei ole – ei ühtegi raamatut, raamatukogu, internetti ega isegi teist inimest, kellega asju arutada. *SubhaanAllah*.

11.august

23. ramadaani päev. Ja Malaaria.

Täna on minu esimene päev Ghanas, kus mul on tõsiselt paha olla, mul on selline tunne, et ma hakkan kohe oksele ja ma loodan südamest, et see möödub, sest lähistel ei ole mitte ühtegi erahaiglat ja teiste haiglatega on siin nii, et kui sa ei olnud enne sinna minekut haige, siis sealt sa kindlasti mõne haiguse saad. Ei ole mõistagi selline luksus, millega meie harjunud oleme EL-is. Samuti, ma ei taha oma paastu katkestada, seega *inšaAllah* ma loodan ja palvetan, et see tunne läheb üle. Tahan tõesti *šawaali* paastu ka paastuda ja mul on juba vaja teha 7 päeva järgi niikuinii, seega tõesti ei taha katkestada. Mul on ka väike palavik – 37,2 – aga tunnen end väga uimasena ja iiveldavana. Täna pidime sõitma teise linna, aga ma arvan, et ma lihtsalt olen veidi aega voodis ja ootan ning vaatan, mis saab. Teised poisid reisi-

vad täna; Andreas on ainuke, kes siia jääb.

Tahaks oma kaasale kurta, aga siis, kui asjad tunduvad päriselt tõsised, tõmbun ma endasse ja ei jaga muret. Kui mul aga küüs murdub, teen sellise aplaava nagu maailm hakkaks lõpema ... naised, naised.

Niisiis, kui ma voodist tõusin, et *dohri* palve palvetada, pidin ma keset retsiteerimist katkestama ja WCsse jooksuma. See oli nii sürr – keset palvet hakata oksendama, *audu bilah*.

Loodan et sain nüüd selle oma süsteemist välja ja hakkam peagi end paremini tundma. Palavik on nüüdseks, kella 2ks juba 37,8. Kui ta niimoodi tõuseb, siis on see tegelikult päris imelik.

Tundsin end ikka halvasti, seega otsustasin Andrease käest küsida, kas ta saadaks mind haiglani. Esimesed kaks haiglat, kuhu me piilusime, olid kinni ja Andreas arvas, et ei ole midagi nii tõsist ja peaksime ootama homseni, et need avataks, aga kuna mul kripeldas, siis ma nõudsin, et sõidaksime siiski järgmisesse linna arsti juurde.

Teel sinna nägime, kuidas üks autojuht sõitis lambakesele otsa, kes sai surmahaavad ja autojuht lihtsalt sõitis edasi. Siis tuli kamp mehi, kes tapsid tolle lamba, et tema piinad lõpetada. See oli nii õudne.

See haigus oli ka nii veider – olid hetked kus ma tundsin, et võime koju tagasi minna, sest ma tunnen end 100% nor-

maalselt ja siis kaks minutit hiljem ma tundsin nagu hakkaksin surema. Koju jõudsimme alles üheksa ajal öhtul, sest meid väntsutati seal haiglas igas võimalikus osakonnas – üks osakond saatis teise ja teine kolmandasse ja nii edasi.

Kui keegi siis minuga lõpuks tegelema hakkas, oli eriti imeelik – peaarst ühesõnaga siis või keegi, rääkis minuga natuke juttu, küsis küsimusi ja siis lihtsalt teatas mulle, et mul on malaaria – ilma vereproovita, ilma mingite testideta, ütles, et ta teab milline see on ja see on see. No muidugi, minul ilge paanika lahti, kuigi tegelikult ravimitega on malaaria sama nagu nohu, mitte midagi hullu ja ravitav. Lihtsalt siis, kui ravimeid mitte võtta, võib ta olla surmav. Ühesõnaga, tüüp teatab mulle, et pean ööseks haiglasse jääma!

JAA KINDLASTI! Paastuv mina – naine – üksinda kuskil keset Ghanat teises linnas – kuidas ma palvetan? Kus ma olen? Ei!!! Protesteerisin korralikult ja lõpuks nad nõustusid, et okei, võin minna koju magama.

Alles peale diagnoosi panemist saadeti mind vereproovi andma – nii veider! Andsin siis proovid ära ja proovid näitasid, et mul ei ole malaariat, aga rohud määras arst ju mulle juba enne, kui mult vereproovid võeti. Seega, mis toimub!? Ma olin nii segaduses ja keegi ei seletanud ka asja lahti!

Mõnda aega hiljem sain pepu peale süsti. Jälle ei saanud aru, mis toimub, mida mi-

nuga siin Ghanas tehakse ja mul oli nii kõdi, et ma ei suutnud üldse olla. Medõde ka irvas. Ta oli kena, palusin temalt ilusti, et ta seletaks mulle lahti, mis toimub, miks ma saan malaaria rohtusid, kui mul testide kohaselt malaariat ei ole.

Tema siis seletas seda nii: malaaria algab maksast ja see parasiit või bakter on minu kehas juba olemas, aga kuna ma tegutsesin nii kiiresti, siis see ei ole ülejäänud kehasse levinud. Kui see juhtuks, siis saaksin ka tõsise malaaria, mille sümptomid on sada korda tugevamad kui need, mida mina siin kogen – tuleksid ka väga

kõrge palavik ja kõik ülejäänu, aga kuna läksin sinna nii ruttu, siis nad siiski kohtlevad mind nagu malaariapatsienti, et ennetada kõike seda, mis oleks juhtunud, kui ma ei oleks kohe arstile läinud.

Seega pärast tundide viisi ringi jooksmist oli asi lõpuks ometi selge. Ma olin nii rumal, et ma ei katkestanud oma paastu selle päeva jooksul. *Maghribi* ajal tundsin ennast jälle paremini, tuli see nn „hea aeg“. Ma ostsin kaasa praetud riisi ja jääkülma maasikapiima – ma ei suuda taaskord sõnadesse panna, mida ma tundsin, kui ma sellise asja üldse

leidsin ja veel vähem, mida ma tundsin, kui ma seda jõin. Ei ole võimalik, kui hea võib midagi olla!

Koju saabudes oli mul jälle palju halvem olla – kõht lahti ja oksendasin. Pidin võtma umbes 5 erinevat rohtu ja palvetasin, et ma ei oksendaks rohtusid välja. Lebasin mõnda aega lihtsalt pikali põrandal, et *maghribi* ja *iša* palveks jõudu koguda ja suutsin need korralikult ära teha, *alhamdulillah*. Kuna mul oli jälle halb, siis riisi ma ära ei söönud, seega täna ne päev koosnes ainult vedelikust minu jaoks.

ENDISELT ON OODATUD ANNETUSED LASTE HEAKS!

a) **221037233250**
EILEEN LAHI
EE842200221037233250

b) [PYVO organisatsiooni leheküljel](http://www.passionateyouthvoluntary.org/sponsorAchild.php). (http://www.passionateyouthvoluntary.org/sponsorAchild.php)

c) [Fundraiser leheküljel](http://www.youcaring.com/nonprofits/HELP-ORPHANS-WITHOUT-A-HOME-/48849). (http://www.youcaring.com/nonprofits/HELP-ORPHANS-WITHOUT-A-HOME-/48849)

d) Kui sul on endal võimalus korraldada mõni *fundraising event* või tead muud viisi, kuidas võiks veel annetusi

kokku koguda – näiteks üks öde Inglimaalt kirjutab sulle, et ta võiks annetada mõne enda kunstiteose [ta on kunstnik] oksjonile – et siis kõik tulu saaks minna heategevuseks – *mašaAllah*.

Palun andke enda panus parema maailma nimel!

Jumal ütleb Koraanis: „**Kas oled näinud seda, kes salgab Viimset Kohtupäeva ja seda, kes tõukab põlastusega endast ära orvu ...**“ (107:1-2)

Abu Huraira (رضي الله عنه) on edastanud, et Prohvet Mu-

hammed (صلى الله عليه وسلم) ütles: „*See, kes hoolitseb lese või abivajaja eest, on nagu Jumala nimel võitleja.*“ Ta (صلى الله عليه وسلم) ütles ka: „*Nagu keegi, kes tõuseb öösel palveks ja Jumala teenimiseks ja keegi, kes alati paastub.*“ (Al-Bukhari)

„*Paitage orbude päid ja toitke vaeseid.*“ (Ahmad)

Prohvet Muhammed (صلى الله عليه وسلم) on öelnud: „*Mina ja orvu hooldaja oleme Paradiisis niimoodi (koos),*“ ja ta asetask oma nimetissõrme ja keskmise sõrme kokku. (Al-Bukhari)



OMRA LOOD

Bismillahi rrahmaani rahiim!

Esiteks tahan ma öelda, et ma ei muretsenud omrale mineku pärast. *Alhamdulillah*, mulle võimaldati ka töökohas selleks kaheks nädalaks puhkus. Mu abikaasa ütles, et kui Allah on nii soovinud, saab kõik hästi olema ja ma saan viibida Allahi kojas. Ta rääkis, et Mekas Kaaba läheduses saab kogeda erilist tunnet, mida ei oska ette kujutada. Seda tunnet tahtsin ma tunda. Ma ei suutnud uskuda, et ma olen üks väljavalitutest, kes saab viibida sellel reisil. Ainuüksi teadmine, et Allah on mind välja valinud, andis mulle jõu ja suure soovi reisile asumiseks. Kõik takistused seoses reisiga, mis tundusid ületamatud või teostamatud, lahenesid iseenesest omra lähenedes. Ja algas teekond ...

Tänu Jumalale olid mul reiskaaslasteks sõbralikud ja abivalmis inimesed. Meie reis algas Tallinna lennujaamas. Esimene vahemaandumine oli Frankfurdis, seejärel Istanbul ja lõpuks olime Jeddah`'s. Edasi bussiga Mekasse, kuhu jõudsime kella üheksa paiku

öhtul. Samal ööl tegime omra. See oli hea aeg, kuna päeval oli kuuma +49 (öösel +30).

Jõudes al-Haram al-Mekki-se, tuli teha kõigepealt seitse ringi ümber Kaaba. Iga ringiga jõudsime Kaabale lähemale ja lähemale. See oli nagu magnet, mis ligi tõmbas. Musta Kivi juurde me ei hakanud enda turvalisuse huvides trügima, sest seal oli ikka tõeline tunglemine.

Siinkohal tahan rääkida imelise loo, mis juhtus meie öe Anželikaga. Kaotasime ta silmist juba esimese ringi ajal ümber Kaaba. Kui ta oma ringid oli lõpetanud ja Maqaam Ibrahiimi juures palvetanud, ei osanud ta retke jätkata ning oli oma murega pisar silmil üksi. Korraga astus ta juurde noor naine, kes juhuslikult rääkis vene keeles ja pakkus oma abi. Anželikale tundus naine tuttavana ja ta küsis, et kas su nimi on Mariam ... Tuli välja, et enne omrale minekut oli Anželika kirjutanud oma Narva sõbranna Mariamile e-maili, kuid kiri oli kogemata läinud kaugel Venemaal elavale Mariamile, kes kirja tagasi saatis,

öeldes, et tema ei ole see Mariam. Saadetud vastuse juures oli ka profiilipilt, mille järgi Anželika oma aitaja nüüd ära tundis. Nüüd siis Anželika ütleski, et tema on see Anželika Kohtla-Järvelt, kes kogemata vale kirja saatis. See on ikka imeline, kuidas Allah meid hädas aitab ja meie palvetele vastab.

Aga kuidas jätkus meie omra retk? Peale Maqaam Ibrahiimi juures palvetamist jõime Zamzami vett ja suundusime Safa ja Marwa mäe vahelisele teele, mille vahel tuli seitse korda käia. Kui kogu retk sai läbitud, leidsime ka kadunud grupiliikmed, et koos hotelli suunduda. Kuid meie omra lõppes alles hotellis, juuste lõikamisega.

Nägime omral tohutu palju inimesi erinevatest rahvustest, keda ühendab üks religioon ja usk Allahisse. Kaaba on koht, mis peaks olema avatud kogu maailmale, et kõik inimesed saaksid osa selle jumalikust võlust, mis muudab sind, kui hing avaneb iseenesest püüdmaks seda imelist tunnet.

Anne



KÕNE ARENGUT SOODUSTAVAD MÄNGUD JA HARJUTUSED

Rubriigi autor: Annely

Allikas: http://www.solnet.ee/parents/p2_01.html

Lapse mõistus on näppudes

Laps õpib pidevalt aru saada ümbritsevast maailmast. Peamine infokogumise meetod on - puudutamine. Lastel on tarvidus kõike katsuda, haarata, paitada ja isegi maitset proovida. Kui täiskasvanud toetavad mudilase püüdusi, pakkudes lapsele erinevaid mänguasju (pehmeid, kõvasid, häälitsevaid, siledaid, külmasid jne...), riidesemeid ja teisi materjale uurimiseks, siis saab ta arenemiseks vajaliku ajendi. On tõestatud, et lapse kõne ja tema sensoorne (tunnetuslik) kogemus on omavahel seotud. Seetõttu, kui tahate, et laps hästi räägiks, arendage käte tegevust! Alla aastastele lastele piisab, kui pakute talle erinevate kattepindadega esemeid ja män-

guasju, paberilehti, mida saab rebida ning kortsutada. Alates 1.a on väga kasulikud spetsiaalsed **näpuvärvid** (laps asetab näpud värvi sisse ja "joonistab" suurele lehele), **plastiliin** (täiskasvanu järelevalve all) – seda võib esialgu vaid mudida või lihtsalt tükki-deks teha.

Mida suurem laps, seda rohkem koormust võib tema näppudele anda. 2-aastasele võite pakkuda **mänge nõõpidega**. Neid võib ömmelda riidetüki külge, tulemuseks on vaibake – mille peal käies oleks see nagu trenazöör jalgadele – või siis teha huvitavaid pandlaid. Lastele meeldib nõõpe lihtsalt ühest kohast teise tõsta, jaotada neid suuruse ja värvi järgi või panna neid karpidesse. Väga kasulikud on mängud sõrmedega. Laps loeb luuletust ja samaaegselt näitab sal-

mis olevat tegevust ka näppudel.

Kääride käsitlemine - väga suur koormus näppudele. Juba alates 3.eluaastast võib paluda lapsel midagi lõigata (kõige lihtsam on paberi lõikamine).

Üle 3-aastastele muretsege kindlasti mosaiik (algul kõige suurem), puzzled (suured osad); huvitavad on ka suurte pärlite niidi otsa ajamine ja muidugi joonistamine (pliiatsitega, värvidega..).

Kõik need mängud tekitavad lastes rõõmu ja arendavad käsi, aga nende kaudu – mõtlemine, kõne, tähelepanu jne. Mõned mängud, mis on suunatud kõne arendamisele ja ei ole otseselt käte tegevusega seotud.

MÄNGUD KEELELE

(artikulaarne treening, alates 1,5 a.)

Istuge lapsele vastu ja tehke vastavaid liigutusi koos hääldusega. Laps algul vaatab, kuid siis püüab järele teha.

Keel see tahtis jalutada (teha suu lahti)

Ta pesi end (keele otsaga teha kiire liigutus mööda ülemisi hambaid)

Kammis end (mõned korrad teha keelega edasi-tagasi liigutused, siis lükata keel välja ja peita suhu tagasi)

Aina ringi end ta pööras (teha liigutusi keelega mööda huuli)

Paremale-vasemale keeras (teha keelega liigutus vastavas suunas)

Alla kukkus, üles tuli (lasta keel alla ja siis tõsta üles)

Kuni – kadunud ta oli (peita keel suhu)

Ärge unustage, et mudilane teeb Teie tegevusi peegelpildis, seetõttu, kui ütlete “vasemale”, peate tegema liigutuse paremale ja vastupidi. Võib teksti salvestada ka lindile, siis saate keskenduda koos lapsega harjutuste tegemisele. Või-

te välja mõelda oma luuletuse keelest sarnaste liigutustega (“komm pöses” – keel suruda vastu pöske ja siis “suruda” see “komm” vastu teist pöske).

TUNNE HÄÄLED ÄRA (mängud tähelepanu arendamiseks ja häälte tundmiseks; materjalideks võivad olla erinevad mänguasjad ja esemed, mis teevad erinevaid helisid – trumm, kellukesed, lusikas, paber, raamat jne...)

Laps istub seljaga täiskasvanu poole, kes omakorda teeb asjadega erinevaid helisid. Laps peab arvama, mis esemega on tegu ning nimetama selle, eseme poole pööramata. Heli võib tekitada visates lusikat maha, rebides paberilehte, pörgatada palli vastu maad, lüüa esemeid üksteise vastu, lehitseda raamatut jne. Võib teha ka lapsele tähekese ära tundmise eest või siis mängides mitme lapsega korraga, võib korraldada väiese võistluse.

Harjutused arendamaks kõne hingamist

Et õppida välja ütleva sellised häälikud nagu “S”, “H”, “R”, “P” peab laps oskama sügavalt sisse hingata. Samas aitavad need harjutused ka kogelemise, häälikute ja sõnade “neelamise” puhul.

„VÕILILL“

(materjaliks on äraõitsenud, seemnetega osa)



Jalutades õues, leidke võilill. Vanem teeb ettepaneku puhuda lillele nii, et lendaksid küljest kõik lille seemnekese. Tavaliselt saab laps sellega peale 3.-4. korda hakkama.

„LUMEHELBED“

(materjaliks on mõned vatitükid või väiksed paberist lumehelbekesed, pabersalvräti tükkikesed)

Lapsevanem näitab, kuidas puhuda helves lahtise peo pealt ära, laps kordab järele. Harjutust teha 2-3 korda järjest.

„LIBLIKAS, LENDA!“

(materjaliks 2-3 erksast paberist liblikat, millest igaüks ripub niidi küljes lapse näo kõrgusel)

Lapse ülesanne – puhuda liblikate peale, et nad “lendaksid”. Puhuda kuni 10 sekundit, koos vaheaegadega, et pea ei hakkaks ringi käima.

Eriline laps

KIINDUMUSSUHTE KUJUNEMINE JA LÄHEDASTE SUHETE MÕJU LAPSE ARENGULE

Rubriigi autor: Rubaba

Allikas: Väikelapse vaimse tervise koolitusmaterjalid, Jari Sinkkoneni – „Mida on lapsel kasvamiseks vaja?” (Varrak, 2011)

„Kiindumussuhe on lapse ja vanema vaheline eriline emotsionaalne side, mis hakkab arenema imiku jaoks mõne kuu vanuses varajaste kogemuste najal ja vanema jaoks juba raseduse ajal.

Lapse ja hooldaja vahelistest suhtest saadud kogemuse alusel kujuneb lapse baasturvatuks, ootused suhtele, enesehinnang, võime usaldada,

eneseregulatsiooni- ja õppimisvõime ning uudishimu jne.”

Jätkan nüüd eelmises ajakirjanumbris alustatud teemat, toetudes väikelapse vaimse tervise koolitusmaterjalidele ning Soome lastepsühhiaatri Jari Sinkkoneni raamatule „Mida on lapsel kasvamiseks vaja?” (Varrak, 2011). Viimatinimetatud raamat oli meile kogu koolituse ajal loengutes käsitletud materjali täienduseks.

Aga eelmisel korral jagasin ma küsimusi mõtiskluseks. Miks sellist harjutust meiega tehti ning miks seda teilegi ja-

gasin, selgub järgmisest refereeringust:

„Üks mees oli kord vihmasel novembrikuu laupäeval mu loengule kaasa võtnud kaks murdealist poega. Pärast loengut tuli ta minuga vestlema ja rääkis teda vaevavast mõttest, nagu käiks ta kasvatajana oma isa jälgedes. Ta isa oli olnud karm mees, kiidusõnadega kitsi, aga nahatäied olnud seda kergemad tulema.

Küsisin mehelt, kas ta peksab oma poegi. Olin silmanurgast jälginud isa ning laheda ja sundimatu olekuga poisse ja teadsin vastust juba ette. „No ei, muidugi mitte,” vastas isa jahmunult. Talle polnud vist pähegi tulnud, et see on suur muu-

tus, kui nahatäisi saanud poisist kasvab isa, kes ei teeks uneski oma lastele haiget. Sellest konkreetsest erinevusest hoolimata kartis mees, et kunagi omaksvõetud käitumismudel võib teda kui isa halvasti mõjutada ..."

J. Bowlby oli seisukohal, et emalik hoolitsus beebi ja väikelapseas on olulisim tegur vaimse tervise kujunemises. Vanema võime luua lapsega kvaliteedilt hea kiindumussuhe on mõjutatud tema enda lapsena kogetud kiindumussuhtest.

Kiindumus e seotus on üldine mõiste, mis kirjeldab indiviidi kiindumussuhte kvaliteeti ja seisundit. Alates lapse aastaseks saamisest võib lapsel eristada turvalist, turvatundeta vältivat, ambivalentset ja kaootilist kiindumussuhet.

Kiindumuskäitumine on igasugune käitumine, mille tulemusel taastatakse või saavutatakse lähedus eelistatud isikuga. See on vahendatud läbi puudutamise, vaatamise, hoidmise, kuulamise. Sõltuvalt vanusest ja kogemusest arendavad lapsed välja väga erinevaid käitumisviise, mille eesmärgiks on hoida vanemat lähedal. Kogemustest ja esmastest suhetest kujuneb välja **sisemine töömudel** – ootused sellele, kuidas teised inimesed meisse suhtuvad. Selle alusel kujuneb ka enesehinnang ja eneseusaldus.

Positiivne sisemine töömudel – ma olen tore ja meeldin inimestele ning teised ini-

mesed on abivalmis, hoolivad ja kenad...

Negatiivne sisemine töömudel – ma olen ebameeldiv, väärtusetu, igav ja teised inimesed on ükskõiksed, hoolimatud, tõrjuvad, vaenulikud...

Mudel on külaltki rigiidne (püsiv) ning hakkab mõjutama seda, kuidas teised inimesed lapsesse suhtuvad ja temaga käituvad. Töömudeliid kujundavad lapse enesehinnangut, enesetõhususe tunnet ning kompetentsust suhetes. Samuti saab töömudelist mõjutust empaatia ning iseseisvuse ja enesekindluse kujunemine. Kujuneb arusaam enesetõhususest e kuipalju sõltub minust, kuidas ja kas saan asju muuta. Kuidas loon suhteid ja lahendan konflikte.

Kiindumussuhe on kujunenud, kui on olemas kolm komponenti:

Läheduse otsimine eelistatud isikuga – kiindumussuhe on seotud esialgu tavaliselt ühe kindla isikuga. Distant, mil laps tunneb end veel turvaliselt, sõltub ka lapse vanusest, eelnevast elukäigust, temperamenditüübist ning üldisest seisundist (väsinud, haige vms).

Turvabaasina funktsioneerimine – turvabaas tähendab turvalist tugipunkti, mis võimaldab lapsel maailma tundma õppida ja rahuldada oma uudishimu. Kui ähvardab oht,

pöörduv laps turvaisiku poole kaitset saama.

Protest lahusoleku/lahutamise vastu – see on reaktsioon lahutamisele ja taaskohtumisele.

Kiindumussuhe kujuneb järk-järgult:

0-6 kuud: Orientatsiooni kujunemine. Siin on olulisteks mõjutajateks ema võime peegeldada ja vastata lapse tunnete (see on olulisim tegur kiindumussuhte kujunemisel). Tähtis on ka ema suutlikkus häälestuda ja kohaneda lapse rütmi ja vajadustega. Sage li ei pane lapsega tegelevad täiskasvanud lapse soove ja vajadusi tähele ja lähtuvad endast. Keskendutakse lapse õpetamisele, emotsioonid ja tunde kasvatus jäävad tahaplaanile. Olulisem õpetamisest on lohutamine, hirmu hajutamine, turvatunde loomine. Täiskasvanu ülesanne on aidata lapsel tema tundeid ja emotsioone nii mõistma kui reguleerima õpetada.

6 kuud – 3 aastat: seda faasi iseloomustab lapse liigutuseparaadi areng ja suurem liikuvus. Vajadus turvaisiku kohaloleku järele on endiselt suur. Uues olukorras otsib laps ema pilku, et saada kinnitust, kas tohib „edasi uurida“ või oleks targem tagasi pöörduda. Toimib pidev kauguse-läheduse regulatsioon. Siin võib tekkida oht, kus üliärev ema takistab lapse uurimiskäitumist. Takistuseks võib saada ka see, et vanem ei suuda pakkuda lapsele turvabaasi, jättes lap-

se ärevuse ja hüljatuse tunde meeleva.

Siia perioodi jääb ka sise-
mise töömudeli välja kujune-
mine, mis peegeldab suhteid
lapse MINA ja turvaisiku vahel.
Vastavalt oma kogemustele
kujunevad lapsel baasilised
hoiakud ja ootused suhete-
le tulevikus. Turvaliselt kiin-
dunud lapse sisemises töö-
mudelis on vanem hoolitsev,
usaldusväärne ja armastav
ning laps ise on väärtuslik ja
armastust vääriv. Nii kann-
ab laps need hoiakud üle ka
teistesse suhetesse. Mittetur-
valiselt kiindunud laps näeb
maailma ohtliku paigana, kus
inimestesse tuleb suhtuda et-
tevaatusega ja laps näeb en-
nast eelkõige ebavajaliku ja
väärtusetuna.

3 aastased ja vanemad:
suurenenud on iseseisvus,
uudishimu ja julgus, kiiresti
arenevad nii kõneline kui ko-
gnitiivne pool. Lapsel on kju-
nenud võime taluda separatsi-
ooni (lahusolekut) pikema aja
vältel – näiteks lasteaia ole-
mise aeg. Kiindumussuhte mu-
tub koos lapse kasvamisega
keerulisemaks – ta saab aru,
et vanemad on eraldiseisvad
isiksused, kellel on omad tege-
mised ja kes ei kuulu järgitult
ainult temale. Endiselt on olu-
line „turvabaasi“ olemasolu.
Laps katsetab piire, vanemate
ülesanne on piirid paika sea-
da. Siinkohal tuleb mõista, et
ka täiskasvanute käitumised-
kogemused on erinevad.

Kooliiga: Seda perioodi ise-
loomustab vajadus toime tulla
suhete loomise ja hoidmisega
nii eakaaslaste kui täiskasva-

nutega, samuti toimetulek
õppimisega. Iseseisvus on va-
rasemast suurem, kuid turva-
baasi olemasolu on endiselt
oluline.

Murdeiga: Sellel perioodil
toimub liikumine hierarhili-
selt kiindumussuhtest vane-
matega suurema autonoomia
suunas, sõbrussuhte ja sealt
edasi romantiliste suhete poo-
le. On võimalik ülitugeva sõ-
brasuhte loomine. Siinkohal
tuleb mõelda sellele, et lähe-
dussuhte intensiivsuse vaja-
dus on inimeseti väga erinev.
Säilib vajadus turvabaasi ole-
masolu osas.

Täiskasvanuiga: Seda aega
iseloomustab võime usaldada
ja vastutada, lähedussuhteid
luua ja hoida.

Katsetega on kirjeldatud
kolme iseloomulikku mustrit:

Turvaline kiindumussuhte
– need lapsed on tavaliselt
häiritud lahusolekust, sageli
protesteerivad, jätavad män-
gu pooleli, ei võta vastu võõra
lohutamist. Kui vanem naaseb,
laps röömustab ja läheb vane-
ma juurde lohutust saama;

Turvatundeta-vältiv kiindu-
mussuhte: laps ei protesteer
vanema lahkudes, pöörab tä-
helepanu vanema lahkumisel
millelegi muule ruumis, suh-
tub võõraste sõbralikult. Va-
nema tagasitulekul ignoreerib
vanemat;

Turvatundeta-ambivalent-
ne kiindumussuhte – need
lapsed on väga häiritud vane-
ma ära minekust ja ei rahune

kergesti ka taaskohtumisel.
Laps otsib küll kontakti, sa-
mas on otseselt või varjatult
vihased või protesteerivad. Ei
ole võimelised vastu võtma
lohutust ega uuesti mängima
hakkama. Jätkavad vaheldu-
misi viha ja klammerdumisega
ning mäng on pidurdatud;

Kaootiline kiindumussuhte
– laps vaheldumisi läheneb
ja väldib vanemat. Iseloomu-
likud on stereotüüpsed liigu-
tused, mõnikord tardumine,
kangestumine, valvas ja pin-
ges olek.

Tundlik vanem märkab lap-
se signaale, interpreteerib
neid adekvaatselt ja reageerib
nendele vastavalt. Peab silmas
lapse vajadusi, mitte enda tu-
jusid. Vanem häälestub lapse-
le ja tuleb toime ka lapse ne-
gatiivsete tunnetega. Oluline
on olla käitumises piisavalt
järgjekindel.

Lapsega turvalise kiindu-
mussuhte loomisel on olulisim
vanema refleksiooni- ja men-
taliseerimisvõime (P. Fonagy).

REFLEKSIOONIVÕIME – võime
mõista teiste inimeste
tundeid.

MENTALISEERIMINE – võime
mõista enda ja teiste inimeste
käitumist mõjutavaid mee-
leseisundeid, nähtava käitu-
mise ja meeleseisundi vahelisi
seoseid.

LOODUSLIK RAYI

Tõlkinud: Khadija

Allikas: <http://www.phytodoc.de/heilpflanze/schwarzkuemmeloel/literatur/>



MUSTKÖÖMNE TARVITAMISEST

Tõlkinud: Khadija & Aisha

Allikas: <http://www.phytodoc.de/heilpflanze/schwarzkuemmeloel/literatur/>, „Guérir par la graine noire” (Orientica, 2010).

HAIGUSTE RAVIKS

1. Pearinglus ja kõrvapõletik: kasutada kõrvatilkade ja tinktuurina; peapöörituse puhul hõõruda õli põskedele ja kuklasse.

2. Naistele sünnitamisel: see on parim meede sünnitusvalude puhul; keeta musta seemet meega ja juua.

3. Reuma: soojenda õli ja masseeri seda valusatele kohtadele; juua enne magamaminekut mustast seemnest keedetud teed meega.

4. Kõrge vererõhk: segada musta seemet kuuma vedelikuga nagu kohv, tee jne; ka hõõruda keha.

5. Valu rinnus ja nohu: lisada 1 tl musta seemet keevasse vette ja hingata auru enne magama minekut.

6. Kõrvetised: paar tilka musta seemne õli kuuma piima ja ühe teelusikatäie meega.

7. Silmavalu: hõõruda enne magama minekut õli silmaümbrusse; lisada paar tilka õli une-eelse kuuma joogi sisse.

8. Haavandid: segada 10 tilka musta seemne õli klaasitäie meega; süüa kahe kuu jooksul 1 lusikatäis seda segu iga päev, igal hommikul, enne süüa või juua midagi muud, seejärel juua klaas piima.

9. Vähhkasvaja: hõõruda kahjustatud piirkonda musta õliga; juua kolme kuu jooksul kolm korda päevas klaas por-

gandimahla, millesse on segatud 1 tl musta seemne õli.

10. Laiskus: peale ärkamist segada 10 tilka musta seemne õli klaasitäiele apelsinimahlale ja juua kohe, teha seda 10 päeva jooksul; tähtis, et ei maga pärast *fažri* palvet.

11. Halb mälu: keeta piparmünti, segada see mee ja 7 tilga musta seemne õliga; juua soojalt; lõpetada kohvi ja musta tee joomine.

12. Astma ja õietolmualergia: Panna purki umbes 1 klaasitäis mustkõömne seemneid; valada peale kuuma vett ja lasta tõmmata. Katta oma anuma kohal olev pea teki või rätikuga ja hingata sisse teest tekkivat auru.

13. Kurguvalu: Soojendada purustatud mustkõömne seemned koos mee, sidruni ja oliiviõliga; võtta sisse lusikatäis korraga. Soovitavalt

alustada manustamist kohe, kui kurguvalu endast märku annab.

14. Peapööritus: Masseerida meelekohti ja kuklatagust mustkõõmne õliga.

15. Juuste kaotamine: Kasutada mustkõõmne õli peanaha masseerimiseks.

16. Herpes: Määrida mustkõõmne õli nakatunud kohale mitmeid kordi päevas.

17. Ekseem: Määrida mustkõõmne õli ärritunud nahale.

18. Kurnatud ilme: Segada kokku 1 tl mustkõõmne õli ja 1 tl oliiviõli. Määrida nägu sisse ja lasta toimida umbes tund.

19. Kroonilised peavalud: Segada mustkõõmne õli võrdses koguses peenestatud anii- si ja nelgiga. Võtta sisse üks teelusikas kaks korda päevas enne hommiku- ja lõunasööki, juua peale vett. Mustkõõmne-õli võib määrida ka valutavale piirkonnale ja masseerida.

20. Hambavalu: Panna veidi eelneva retsepti segu puh- tasse kangatükki ja hoida seda 10 minutit haigel hambal.

21. Neeru- ja põiekivid: Valmistada ühtlane segu 2 kl mustkõõmnepulbrit ja 0,5 kg meest. Juua hommikuti tühja kõhu peale 1,5 supilusikat segu lahustatud 0,5 klaasis lei- ges vees. Meesegu hoida kül-

mikus; säilivusaeg on kaks nä- dalat.

22. Arteriaalne hüpertensioon: Segada 1 tl mustkõõm- nepulbrit ja 1 spl mett, lisada veidi purustatud küüslauku. Võtta sisse tühja kõhu peale. Ravi kestab vastavalt haiguse tõsidusele 10-20 päeva.

23. Suhkruhaigus: Segada omavahel võrdsetes osades mustkõõmnepulbrit ja kressi- pulbrit, lisada pool osa mürri- pulbrit, pool osa purustatud granaatõuna koort. Igal hom- mikul 5 min enne hommiku- sööki võtta sisse 1 tl segu tüh- ja kõhu peale. Säilitada hermeetiliselt suletavas pur- gis, jahedas.

24. Meeste viljatatus: Segada kokku üks võrdsed osad mustkõõmnepulbrit ja, lisada 1/3 osa mürripulbrit ja 2/3 osa lambaläätsepulbrit. Säilitada hermeetiliselt suletavas pur- gis, kuivas ja jahedas. Igal hommikul segada 1 tl seda preparaati 1 spl mee ja ühe ampulli mesilasema toitepii- maga. Võtta sisse tühja kõhu peale 15 min enne hommiku- sööki. Juua peale veidi vett. Li- saks juua üks tassitais pastöri- seeritud värsket piima, millesse on segatud 1 spl mee- ga magustatud odravõrsejoo- ki. Ravi kestab vähemalt 40 päeva.

25. Hingeldamine ja hin- gamisraskused: Tarbida re- gulaarselt vee või mustkõõm- ne õliga segatud mustkõõmne seemneid.

26. Nohu: Panna purki jah- vatatud mustkõõmne seem- neid ja neid aeg ajalt nuusuta-

da. Võib ka mustkõõmne seemned röstida, seejärel pu- rustada, segada oliiviõliga ja saadud segu ninna tilgutada.

27. Soolatüükad: Segada üks ühik mustkõõmnepulbrit kahe ühiku punase õuna äädi- kaga, seejärel kurnata, niisuta- da tükk marlit mustkõõmne- rikastatud äädikas ja hõõruda õrnalt kaks korda päevas viie päeva jooksul umbes 10 korda soolatüügast.

28. Silmaärritus: Valada 1 spl mustkõõmnepulbrit 1 l keevasse vette, lasta 10 min tõmmata, seejärel teha silma- dele 10 min kompressi.

29. Seened: Segada üks ühik mustkõõmnepulbrit kahe ühiku õunaäädikaga, asetada tulele ja lasta keema minna, seejärel lisada üks ühik tärklist ja segada, kuni moo- dustub ühtlane pasta. Panna pasta purki ja kasutada kord päevas magamaminekul hai- gel kohal. Ravi kestab umbes üks nädal.

30. Nahaparasiidid (täid, kirbud jmt): Segada 1 kl mustkõõmnepulbrit ½ kl siid- riäädikaga. Lasta 10 min seista, seejärel kurnata ja paks alles hoida. Lasta kuivada, kuni jär- gi jääb pasta, mis tuleb juus- tesse masseerida ja lasta 4 tundi toimida. Seejärel loputa- da veega.

SÖÖGIKS

Puhtalt seemned

Oma immuunsüsteemi tur- gutamiseks ja töökorras hoid- miseks on soovitatav igapäe-

vaselt sisse võtta u 10 mustkõõmne tera. Soovitav on seda teha koos millegi magusa, näiteks rosinatega või meega.

Soolased toidud

Mustkõõmnet võib vabalt teiste vürtsidega köögis segada ja sellega pipart asendada. Maitsestage sellega salateid ja salatikastmeid, kasutades selleks kas terveid või purustatud seemneid või õli.

Vahemereköögis segatakse lihatoitude valmistamisel tihti paar lusikatäit mustkõõmneõli kasutatava oliiviõli hulka.

Küpsetised

Ärge kartke küpsetades – olgu saiakesi või kooke – lisada mustkõõmne seemneid. See aitab seedidaja on samal ajal ka tervisele kasulik.

NB! Mustkõõmne lihtsaks kasutamiseks osta väike pipraveski!

Taimetee

Mustkõõmne seemneid võite lisada nii oma tavapärase ravimteele, piparmünditeele või ka sellest eraldi teed keeta. Selleks valage 1 tl mustkõõmne seemneid üle keeva veega, laske 10 min seista ja jooge meega või ilma.

Kohvi

Kui jahvatate ise oma kohvi-ube või kasutate aparati, mis seda vastalt enne kohvi keetmist teeb, võite kohviubade hulka lisada ka veidi mustkõõmne seemneid. Võite

ka ise jahvatatud mustkõõmne seemneid juba jahvatatud kohvi hulka segada. Olenevalt riigist võite mustkõõmne lisada kohvi leida ka poest (näiteks mark Sawda).

MUSTKÖÖMNE ÕLI IGAPÄEVANE KASUTUS

Täiskasvanu võib mustkõõmne õli igapäevaselt tarbida 1-3 tl. Lapsele piisab 1-3 poolikust tl päevas.

Kasutada tuleks puhast külmpressi mustkõõmneõli, mida võib sisse võtta puhtalt või nii mahla kui ka meega segatult.

Mustkõõmne õli „toimetab“ teie kehas väga diskreetselt – kohe ei pruugigi muutusi tunda. Mõne aja pärast võivad aga muutused võrreldes algusajaga olla märkimisväärsed.

Mustkõõmne seemnete ja puhta külmpressitud õli kasutamisel kõrvalnähtud puuduvad. Kahjuks on müügil ka palju sellist mustkõõmne õli, mille puhtus on kaheldav¹ ja seega tuleb õli valides olla väga ettevaatlik ja kindlaks teha, et tegemist oleks külmpressitud õliga, millele pole midagi juurde lisatud.

KOSMEETIKAS

Vastupidiselt näiteks Egiptusele, kust on võimalik osta

palju kosmeetikatooteid, millele on lisatud ka mustkõõmneid, ei ole Euroopas taolised tooted reeglina kättesaadavad. Kuid keegi ei keela meil ise oma igapäevastesse kreemidesse mõned tilgad mustkõõmne õli lisada. Mustkõõmne õli toidab nahka ja aitab sellel taastuda. Lisaks aitab mustkõõmne õli ka peanahka tugevdada, muutes juuksed säravateks ja pehmeteks.

ACTIMELI ASEMELE

Et meie immuunsüsteem meid alt ei veaks, seda eriti külma talve jooksul, on soovitatav talvel igapäevaselt sisse võtta 3 x 25 tilka mustkõõmne õli koos C vitamiini või C-vitamiinirikaste toitudega.

SÄILITAMINE

Mustkõõmne õli tuleb hoida kuivas kohas, eemal valgusest ja kuumusest.



¹ Saudi Araabias näiteks röstitakse mustkõõmne seemneid enne pressimist, mistõttu ravivõimega õli osa lendub ja õli kaotab palju oma raviomadustest. (Dr Jabir Salem, Riyadis asuva Kuningas Saudi Farmakoloogia Ülikooli farmatseutiliste toodete osakonna juhataja ja professor – „Guérir par la graine noire“ (Orientica, 2010), lk 49.)

ELU EESMÄRK - PARADIIS

ISLAMI KOLM ALUST

Tõlkinud: Amina lirimaalt

Allikas: „Explanation of the three fundamental principles of Islaam”, Shaikh Muhammad ibn Saalih al-Uthaymeen, lk 27-30.

KOLMAS ALUS

Prohvet Muhammedi (صلى الله عليه وآله وسلم) tundmine.

Ta oli Muhammed ibn Abdullaah ibn Abdul-Muttalib ibn Hašim. Haašim oli Quraiši hõimust, quraišid on araablased ja araablased pärinevad valitud ja armastatu prohvet Aabrahami pojast Ismailist (alaihūm assalam). Ta (صلى الله عليه وآله وسلم) elas kuuekümnelt kolme aastaseks – nelikümmend aastat enne prohvetlust ja kakskümmend kolm aastat Prohveti ja Sõnumitoojana. Ta (صلى الله عليه وآله وسلم) saadeti Prohvetiks Iqraga (suura al-Alaq algusega) ja Sõnumitoojaks (suura) Mudättiriga. Tema (صلى الله عليه وآله وسلم) jaoks oli Meka ja ta (صلى الله عليه وآله وسلم) sooritas *hižra* (määratud migratsioon) Mediina linna. Allah saatis ta (صلى الله عليه وآله وسلم) polüteismi (*širki*) vastu hoiatama ja *tawhiidile* kutsuma.

Sellele on tõestuseks: „**Oo (riietesse) mässitu (Muhammed), tõuse ja hoiata (kuuluta); ja oma Isandat ülista; ja oma rõivad (ja teod) puhasta, ja iidolitest hoidu!**“ (74:1-7)

„Tõuse ja hoiata“ tähendab, et ta (صلى الله عليه وآله وسلم) pidi hoiatma *širki* eest ja kutsuma *tawhiidile*. „Ja oma Isandat ülista“ tähendab Allahi ülistamist *tawhiidiga*. „Ja oma rõivad (ja teod) puhasta“ tähendab puhastada oma teod igast polüteismist. „Ja iidolitest hoidu“ tä-

hendab, jäta iidolid kõrvale, vabasta end nendest ning ära seosta end nendega ja nende inimestega.

Ta (صلى الله عليه وآله وسلم) kutsus *tawhiidile* kümme aastat ja peale seda aega ta (صلى الله عليه وآله وسلم) võeti taevastesse (*miraaž*); määrati igapäevase palvetamise viis. Peale seda veetis ta (صلى الله عليه وآله وسلم) Mekas kolm aastat ning seejärel kästi tal (صلى الله عليه وآله وسلم) sooritada *hižra* Medii-nasse.

Hižra on polüteismimaalt migreerimine islamimaale. See on meie *ummale* kohustuslik ja see jätkub Viimse Tunnini. Sellele on tõestuseks 4:97-99. Al-Baghawii (rahimahu Allah) ütles: „See *aaja* saadeti alla neile moslemitele, kes olid Mekas ega migreerunud ning Allah pöördus nende poole *imaani* tiitliga.”

Allahi sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم) ütlus on sunnas *hižra* tõestuseks - „*Hižrat* ei jäeta pooleli kuni kahetsus katkestakse ja kahetsust ei lõpetata kuni päike tõuseb selle loojumiskohast.”

Kui ta (صلى الله عليه وآله وسلم) Medii-nasse elama asus, siis ta (صلى الله عليه وآله وسلم) määras ülejäänud islamikohustused, nagu *zakaati*, palve, palverännaku, *džihaadi*, *adhaani*; hea käskimise ja halva keelamise ning teised kohustused. Ta (صلى الله عليه وآله وسلم)

(وسلم) veetis tervenisti kümme aastat selle rajamiseks ning peale seda ta (صلى الله عليه وآله وسلم) heitis hinge. Ta (صلى الله عليه وآله وسلم) juhatas oma *ummat* ainult heale ja hoiatas kõige kurja eest. Selleks heaks oli *tawhiid* ja kõik see, millega Allah on rahul ja mida armastab ning halvaks oli polüteism ja kõik see, mida Allah vihkab ja kõrvale heidab.

Allah saatis ta (صلى الله عليه وآله وسلم) Sõnumitoojaks kogu inimkonnale ja Allah käskis kõikidel džinnidel ja inimestel temale (صلى الله عليه وآله وسلم) kuuletuda.

Ütle (Muhammed): „**Oo inimesed, tõesti, ma olen teile kõigile Sõnumitooja Allahilt.**” (7:158)

Tema (صلى الله عليه وآله وسلم) kaudu täiustas Allah usu: „**Täna olen Ma täiustanud teie religiooni ja lõpule viinud Oma soosingu teie suhtes ja olen teile usuks valinud islami.**” (5:3)

Tõestuseks, et ta (صلى الله عليه وآله وسلم) suri, on suura 39:30-31. Peale suremist inimesed tõusevad üles ja sellele on tõestuseks 20:55 ja 71:17-18.

Pärast ülestõusmist tuuakse inimesed aruandmisele ning tustatakse või karistatakse nende tegude eest. Selle tõestuseks on 53:3. Ammuks veel, kes üles-

tõusmisesse ei usu on uskmatu. Selle tõestuseks on 64:7.

Allah saatis kõik sõnumitoojad hoiatajateks ning heade sõnumite toojateks. Selle tõestus on 4:165.

Kõige esimeseks Sõnumitoojaks oli Noa (alaih salam) ja kõige viimaseks Muhammed (صلى الله عليه وآله وسلم). Selle tõestuseks on suura 4:163, et Noa oli esimene Sõnumitooja.

Allah saatis sõnumitoojad igale rahvale, alates Noast Muhammedini (صلى الله عليه وآله وسلم); käskis neil ülistada ainult Allahit ja keelas neil kumardada midagi peale Allahi. Selle tõestuseks on 16:36.

Allah käskis igal sulasel *taghutid* (kõik, mida peale Allahi kumardatakse) hüljata, neisse mitte uskuda ja uskuda vaid Allahi. Ibn Qayyim (rahimahu Allah) lausus: „*Taghut* on kõik, mida ülistatakse ja järgitakse või millele ollakse kuulekad peale Allahi – kõik, mis kutsub Allahi teest eemale. Neid on mitmeid kuid nende juhte on viis:

1. Iblis (peakurat) - Saatan (Allahi needus temale);

2. Kes iganes muu peale Allahi on ülistatud ja on sellega rahul;

3. Inimene, kes kutsub Allahi asemel inimesi ülistama;

4. Inimene, kes väidab, et valdab midagi nähtamatust ja varjatust;

5. Valitseja, kes mõistab kohut millegi muu, kui Allahi poolt allasaadetu kaudu.

Selle tõestuseks: „**Usus ei ole sundlust. Tõesti, õige tee on vale kõrval selge. Kes ei usu iidolitesse vaid usub Allahi, see on haaranud kõige kindlama peotäie, mis iial ei katke.**” (2:256)

Sunnas: „*Islam on haripunktiks, selle toetavaks sambaks on palve ja selle kõrgemaks alaks on džihaad Allahi nimel.*”

Allah teab paremini. Allahi rahu ja õnnistused olgu Muhammedile (صلى الله عليه وآله وسلم), tema (صلى الله عليه وآله وسلم) tõelistele järgijatele ja tema (صلى الله عليه وآله وسلم) kaaskondlastele.



Lugeja küsib,

lugeja vastab!



Mida tead mustkõõmne ehk *habba sawda* kohta? Kas oled kunagi kasutanud mustkõõmne produkte (seemneid, õli, kapsleid vm)?

Habba sawda on väga kasulik taim, mille kohta Prohvet Muhammed (صلى الله عليه وسلم) on öelnud, et sellega saab ravida kõike, välja arvatud surma.

Ise olen tarbinud nii seemneid immuunsüsteemi parandamiseks (üks öde kunagi ütles, et see on moslemite Actimel) kui ka õli, nii sisse võtmiseks kui ka peale määrimiseks. Kapsleid ei kasutaks, kuna neis on reeglina želatiin sees.

K.

Prohvet Mohammed (صلى الله عليه وسلم) ütles, et sellega saab ravida igat haigust. Erinevate tõvede vastu kasutatakse musti seemneid koos erinevate taimedega. Ise kasutan külmetuse puhul (0,5 tl kurkumit + 0,5 tl ingverit + 0,5 tl purustatud musti seemneid) ja migreenihooge ennetava kuurina 1 tass päevas (ingver + mustad seemned + piparmünt).

Tihti ostame mett, kus on sees mustad seemned ning siin armastatakse neid ka eri-

nevate saiakeste peal kasutada.

T.

Kahjuks ei tea midagi, aga oleks huvitav teada!

M.

Tean, et mustkõõmnetel on antseptiline, siseelundeid lõdvestav ja rinnaga toitvate emade piimaeritust ergutav toime. Mustkõõmned tõstavad söögiisu, suurendavad seedeelundite aktiivsust ja vähendavad neis käärimisprotsesse, mis võivad põhjustada kõhugaaside ja spasmiidete ning kõhukinnisust. Mustkõõmne tee võtab ära ka tuuletõmbusest tingitud peavalu. Bronhiidi puhul soovitakse sisse hingata tee auru.

Olen kasutanud mustkõõmne seemneid erinevates toitudes ning küpsetistes.

Olen kasutanud mustkõõmne produktidest ainult seemneid.

A.

Prohvet Muhammed (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles, et

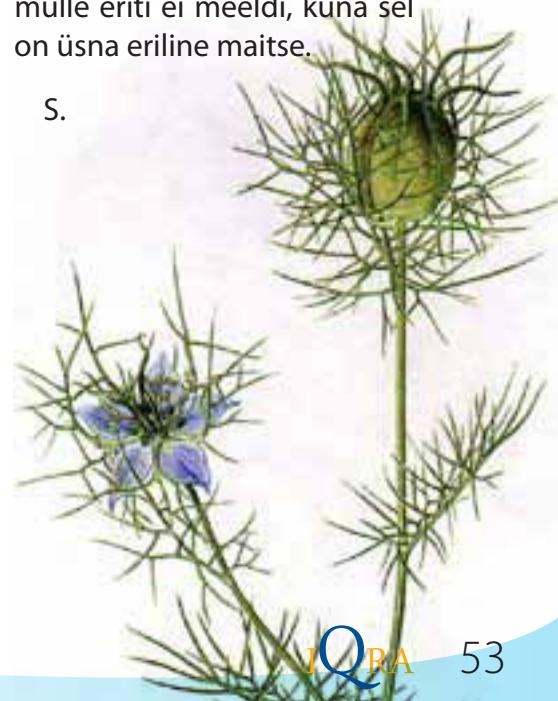
kasutage mustkõõmet, sest see leevendab igat haigust väljaarvatud surma. *Habba sawda* on tervisele muidugi väga kasulik. Olen joonud aastaid tagasi mustkõõmneõli, et iiveldust leevendada. Mulle see maitse õlivormis aga eriti ei istu.

Muidu ma seda tegelikult õli või kapslite vm vormis ei tarbigi, aga mustkõõmne-seemnetega naan leiba süön väga meelsasti küll!

A.

Minu Türgi ämm paneb mustkõõmne seemneid ohtvalt küpsetiste peale kaunistuseks ja maitse andmiseks, aga mulle eriti ei meeldi, kuna sel on üsna eriline maitse.

S.



Pudrupotike, keeda!



Türgi köök

Kokk: Zeynep

Allikas: <http://australian.food.com/recipe/turkish-coffee-kahve-222224>,
<http://www.turkishcookbook.com/2006/09/tarhana-soup.php>, <http://vera.mutfaksirlari.com/2012/07/19/ramazan-pidesi/>



Türgi kohv - kahve

Koostis:

Sade ehk mitte-magus kohv:

- * 1 espresso-suurune tass külma vett
- * 1 tl Türgi kohvi pulbrit

Orta ehk keskmiselt magus kohv:

- * 1 espresso-suurune tass külma vett
- * 1 tl Türgi kohvi pulbrit
- * 1 tl suhkrut

Çoksekerli ehk väga magus kohv:

- * 1 espresso-suurune tass külma vett
- * 1 tl Türgi kohvi pulbrit
- * 1,5 tl suhkrut või rohkem (kui magusamaias)

Orta sutlu ehk keskmiselt magus piimaga kohv:

- * 1 espresso-suurune tass külma piima
- * 1 tl Türgi kohvi pulbrit
- * 1 tl suhkrut

Valmistamine:

Aseta üks espresso tassitais külma piima või vett (sõltuvalt ülevalpool olevast valikust) cazve (väga väikse poti) sisse. Lisa 1 teelusikatäis Türgi kohvi pulbrit piima või vee hulka. Lisa suhkur sõltuvalt ülevalpool olevast valikust.

Sega ja kuumuta pliit koheselt, kui kohv tõuseb, eemalda pott kuumuselt ja lisa serveerides tassi 1 lusikas vahtu. Pane pott tagasi pliidile ja sega, kuni kohv uuesti tõuseb. Sedasi peab tegema 1-3 korda, igal korral serveerimistassi vahtu tõstes. Kui 1-3 korda on tehtud, võta kohv tulelt ja vala serveerimistassi.

Heal Türgi kohvil on peal kreemjas ujuv vaht (nagu hea espresso kohvi kreem).

Ära põhjani joo!



Pudrupotike, keeda!

Türgi köök

Kokk: Zeynep

Allikas: <http://australian.food.com/recipe/turkish-coffee-kahve-222224>,
<http://www.turkishcookbook.com/2006/09/tarhana-soup.php>, <http://vera.mutfaksirlari.com/2012/07/19/ramazan-pidesi/>



Tarhana supp - Tarhana Çorbası

Tainas:

- * 2 punast paprikat (tükkideks, eemalda seemned)
- * 2 keskmist kooritud ja tükeldatud sibulat
- * 2 suurt koortind lõigatud tomatit
- * 1 3/4 tassi maitsestatamata jogurtit
- * 7 g pärm, sulata soojas vees
- * 2 spl oliiviõli
- * 1 spl kuiva mündi
- * 1 spl kuiva oreganot
- * 1 spl hakitud värsket tilli
- * 1 spl soola
- * 7-8 tassi jahu (sõttub köögiviljade suurusest)

Mikserda tomatid, sibul ja paprika. Aseta suurde kaussi pärm, sibulad, tomatid, paprika, jogurt, münd, oregano, till, oliiviõli, sool. Lisa jahu ja sõtku kuni koostis on paks. Lisa samaaegselt vett. Kata taigen puhta rätikuga ja asetage toatemperatuurile 5-6 päevaks (!!!) kerkima. Sõtku taigent iga päev 4-5 minutit ja asetage rätik tagasi peale. Asetage taigen kahte või kolme kaussi, kui kauss 2. või 3. päeval väikeseks jääb. Kui taigen enam ei tõuse, on see valmis. Pane ülejäänud taigen zip lukuga kotis sügavkülma.

Kuiva taigna säilitamiseks jaga taigen pallideks ning kuivata rätikuga või asetage päikese kätte. Pane karpi ja külmkappi.

Supp:

- 2-3 spl tarhana taigent
- 0,5 tassi vett
- 2 spl purustatud tomateid
- 2-3 tassi kana purustatud punast pipart (valikuline)
- 1 tl võid

Graneering:

Feta juustu

Aseta tarhana ja vesi potti, lase 1-2 tundi seista, et taigen lahustuks. Seejärel lisa ülejäänud koostisosad. Keeda ja sega pidevalt keskmisel tulel. Maitsest suppi oma maitse järgi, lisades vett kui eelistus on. Lisa ka soola. Serveerimisel lisa juustutükke. Antud kogusest jätkub kahele inimesele.

Pudrupotike, keeda!



Tuureesia köök

Kokk: Karima

Allikas: <http://karimasfood.blogspot.com>



Egiptuse košari

- * 3-4 suuremat tomatit
- * õli
- * 5 hakitud küüslauguküünt
- * 2 suurt ratasteks lõigatud sibulat
- * 2 spl tomatipastat
- * 12 spl äädikat (mitte 30% laid lahjemat; siin on äädikas lahja lurr, umbes 5%)
- * soola
- * viirtskõõmneid
- * pipart
- * 3 tassi keetmata pestud riisi
- * 1 tass keetmata nuudleid
- * 1 1/4 tassi pisikesi ümaraid keetmata makarone
- * 1 tass keetmata pestud pruune läätsi

Ramadaan on ilus aeg. Miks mitte siis teha väga head sööki, kuigi oleme esimesed päevad alati nii näljased, et poleks erilist vahet mida süüa.

Meil siin on kombeks, et kõik sööme all ämma juures. Eelnevalt lepitakse kokku, kes mida vaaritab. Pakuksingi välja mõned toidud, mida ramadaani ajal tühjadele kõhtudele vaaritada, aga mis on ka muudel päevadel väga head hamba alla panna.

Tõsta tomatid köögikombaini ja püreesta. Kuumuta õli, lisa hakitud küüslauk, kuumuta. Lisa tomatipüree, tomatipasta, maitseained ja äädikas. Keeda keskmisel kuumusel, kuni kaste pakseneb.

Kuumuta potipõhjas õli, lisa nuudlid, pruunista kohe täitsa pruuniks, lisa riis ja kuumuta klaasjaks. Lisa vesi. Keeda läätsed ja makaronid. Sibularattad peavad olema ilusti krõmpsvalt pruunistatud.

Selleks kuumuta pann, lisa natuke õli ja pruunista sibulad, millele lisa sool – see aitab mahlad valla päästa, mis omakorda karamellistab sibulat.

Valmis keedetud läätsed ning makaronid nõruta. Valmis riis tõsta taldrikule, sellele makaronid, läätsed, viimaks kaste ja sibula krõmpsud. Süües võib kõik selle kokku segada – nii saab maitseid korralikult ühtseks.

See on Egiptuses üks odavamaid ja paremaid roogi.



Tuneesia köök

Kokk: Karima

Allikas: <http://karimasfood.blogspot.com>



Vanaema kalakotletid

- * 500 g kalafileed (kasutasin sardiine, kuid võib kasutada ükskõik millist kala)
- * 0,5 tl soola
- * valget pipart
- * vürtsköömneid
- * 2 spl jahu
- * 1 dl hapukoort
- * 1 muna
- * 1 dl hakitud ürte: tilli murulauku ja peterselli
- * praadimiseks õli

Puhasta ja tükelda kala ning peenesta hakklihamasinas või köögikombainis. Kala võib ka noaga peeneks hakkida. Sega muud ained kalamassi hulka. Vormi segu väikesteks ümmargusteks kotlettideks. Prae kotletid mõlemalt poolt keskmisel kuumusel kuldkollaseks.

Serveeri kas riisi, kuskussi või kartulipüreega.

Peet sidriku keeda.



Tuneesia köök

Kokk: Karima

Allikas: <http://karimasfood.blogspot.com>



Nane šerbeti

- * 2 suurt sidrunit
- * 1 kimp värsket piparmünti
- * 1 tass suhkrut
- * 6 tassi vett

Serveerimisel:

- * jääd
- * sidruniviile
- * piparmündilehti

Pane vesi keema, tõsta tulelt.

Pese piparmünt.

Lisa vette suhkur ja sega sulamiseni. Lisa piparmünt ja pooleks lõigatud sidrunid.

Pane kaas peale ja lase umbes 1 tund seista. Kurna ja pane jahedasse seisma. Serveerimisel lisa jää, mõned mündilehed ja sidrunid.





Pakistani köök

Kokk: Amira



Lamba samosa

taignaks võib kasutada filotainast.

Täidis:

- * 200 g lamba hakkliha
- * 2 suurt püreestatud kartulit
- * 1 peeneks hakitud sibul
- * 2 purustatud rohelist tsillit
- * 1/2 tl küüslaugu ja ingveri pastat
- * 1 tl jahvatatud koriandrit
- * 1/2 tl kurkumit
- * 1/2 tl koriandri seemneid
- * 1/2 tl punast tsillit
- * 1/2 sidrunit
- * maitseks soola
- * õli

Valmista ette pikliku kujuga filotaigna lehed.

Täidise tegemiseks kuumuta pann õliga. Lisa ingver ja küüslaugu pasta, koriandri seemned, roheline tsilli; prae umbes 1 minut. Lisa hakitud sibul ning prae kuni sibul on kuldpruun. Seejärel lisa ka jahvatatud koriander, sidrun, kurkum, sool, punane tsilli ja prae veel paar minutit. Lase jahtuda.

Võta filotaigna ribad, pane umbes 1 spl täidist taignale ja tee kolmnurkse kujuga samosad. Prae õlis kuldpruuniks.

Pudrupotike, keeda!



Pakistani köök

Kokk: Amira



Veidi meelehead ramadaaniks Pakistani isuäratavast köögist.

Dahi Baray

- * 1 1/2 klaasi kikkerherne jahu
- * 1/4 tl küpsetuspulbrit
- * maitse järgi soola
- * 1 tl jahvatatud punast tsillit
- * õli praadimiseks
- * 2 tl suhkrut
- * 1 tl chaat masalat
- * 250 grammi jogurtit
- * maitsestamiseks soola ja punast tsillit

Sega omavahel kausis kikkerherne jahu, küpsetuspulber, sool ja jahvatatud tsilli. Lisa vett ja tee paksemat sorti tainas. Kuumuta õli ja lisa supilusikaga tainast kuumutatud õlisse. Lase õlis praadida kuni kuldpruuniks saamiseni. Nüüd leota neid vees kuni pehmeks saamiseni.

Sega jogurt ja maitsesta soola, jahvatatud punase tsilli, chaat masala ja suhkruga ning sega korralikult läbi.

Pigista õrnalt baraydest vesi välja ja pane nad jogurtisse. Raputa serveerimiseks natuke chaat masalat peale.

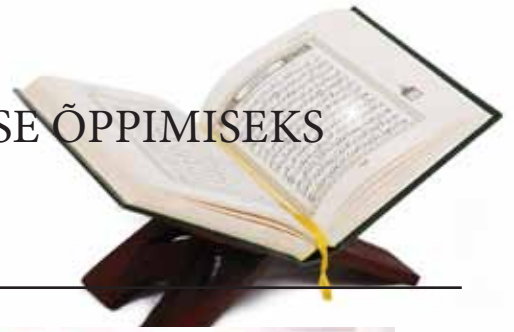
Dahi barayd võib serveerida keedukartuli ja kikkerhernestega.

KORAANINURK

HARJUTUSI KORAANI RETSITEERIMISE ÕPPIMISEKS

„Muallim thääni“ Ahmadhadi Maksudi

Koostanud: Aisha



27

Harjutus

مَالُ حَالُ نَارُ جَاهُ شَامُ سَامُ بَارِي
 عَالِي رَاضِي قَاضِي هَادِي حَالِي كَلَامُ
 سَلَامُ حَلَالُ حَرَامُ جَلَالُ جَمَالُ كَمَالُ
 إِمَامُ حِسَابُ نِظَامُ غُرَابُ غُلَامُ غُبَارُ
 تُرَابُ أَمْوَالُ أَعْمَالُ أَعْلَامُ أَمْوَاتُ
 أَمْرَاضُ قَوَاعِدُ عَوَامِلُ شَوَاهِدُ جَوَاهِرُ
 كَوَاكِبُ مَكَاتِبُ إِكْرَامُ إِغْلَامُ إِخْلَاصُ
 إِظْهَارُ إِصْلَاحُ إِفْسَادُ عَالِمُ صَابِرُ مَاهِرُ
 طَالِبُ فَاتِحُ صَالِحُ قَامَا طَافَا تَابَا

٢٧

قُولِي طُوفِي تُوبِي يُقَالُ يُطَافُ يُتَابُ

يَقُولُ تَقُومُ يَطُوفُ يَتُوبَانِ يَقُولُونَ

تَقُومُونَ يَطُوفُونَ تَقُولُونَ يَنْصُرُونَ

تَدْخُلُونَ يَعْلَمُونَ تَعْلَمُونَ يَشْهَدُونَ

تَضْرِبُونَ تَرْجِعُونَ تَجْلِسُونَ يُكْرِمُونَ

تُسَلِّمُونَ يُخْلِصُونَ تُكْرِمُونَ يَنْصُرُونَ

تُضْرَبُونَ يَجْتَمِعُونَ تَكْتَسِبُونَ يَخْتَسِبُونَ

تَسْتَشْهَدُونَ يَسْتَخْرِجُونَ أَشْكُرًا أَنْصُرًا

إِعْلَمًا أَشْكُرِي أَنْصُرِي إِعْلَمِي مُكْرِمَانِ

مُسْلِمَانِ مُخْلِصَانِ مُنْفِقَانِ مُكْرِمُونَ

مُسْلِمُونَ مُخْلِصُونَ مُنْفِقُونَ مُسْلِمَاتٌ

مُخْلِصَاتٌ مَنْصُورُونَ مَطْلُوبُونَ مِيلٌ نَيْلٌ

فَيْلٌ حِينٌ سَيْنٌ شَيْنٌ كَرِيمٌ عَلِيمٌ سَمِيعٌ

عَزِيزٌ حَكِيمٌ مَسْكِينٌ مِعْطِيرٌ عِفْرِيثٌ

إِدْرِيْسٌ تَعْلِيمٌ تَدْرِيْسٌ تَبْرِيْكٌ تَحْسِينٌ

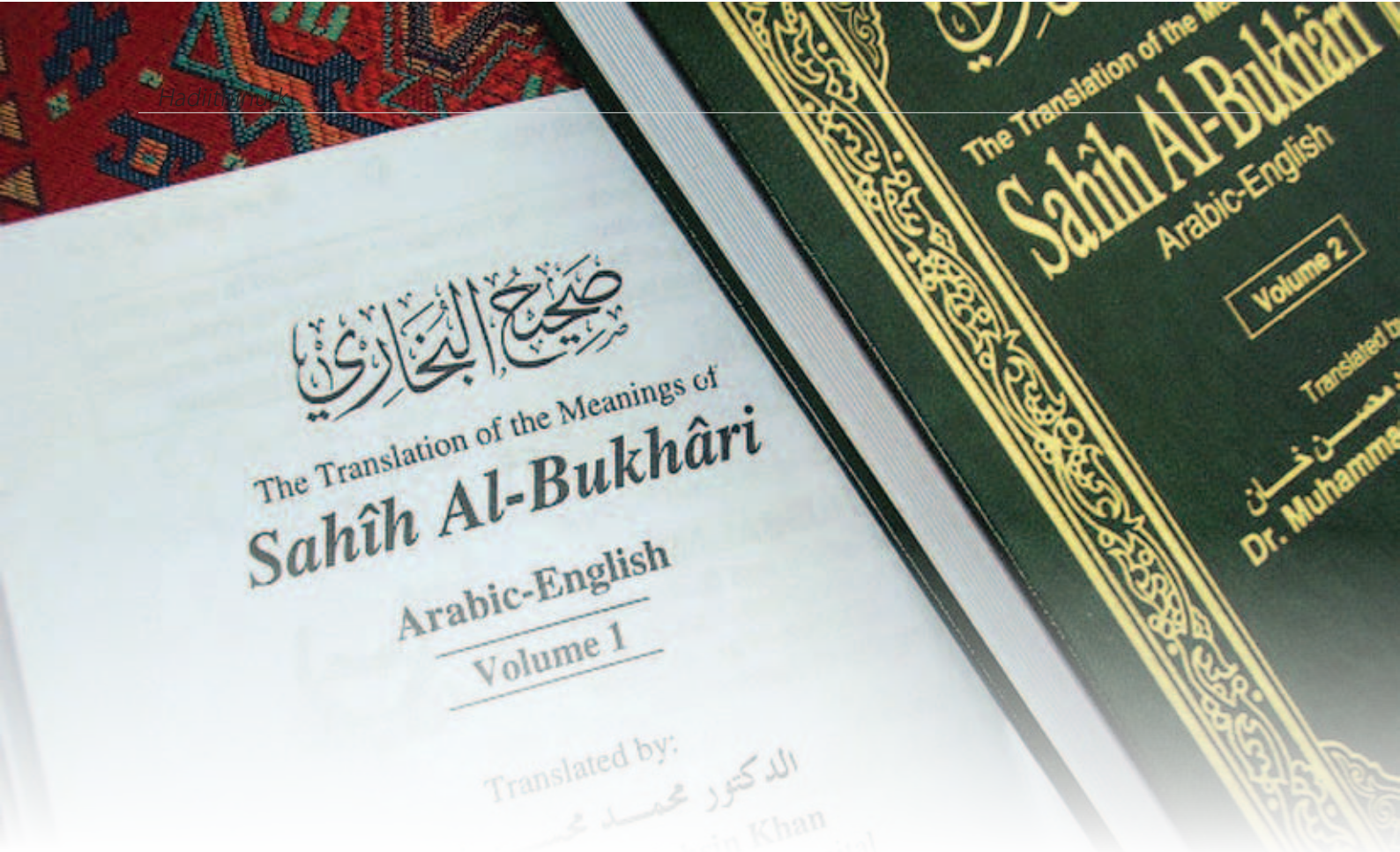
بَيْعٌ مَيْلٌ عَيْشٌ يَبِيعُ يَمِيلُ تَعِيشٌ

تَدْبِيعِينَ تَوَارِيْحُ تَرَاوِيْحُ مُهْتَدِينَ

مُجْرِمِينَ مُكْرَمِينَ مُسْلِمِينَ مُحْسِنِينَ

مُسْتَقِيمٌ مُوقِنِينَ مُرْسَلِينَ مُحْصِنِينَ

مُحْصَنَاتٌ غَافِلَاتٌ سَمَآوَاتٌ صَالِحَاتٌ



RAMADAANIGA SEOTUD HADIITHE

Tõlkinud: Aisha

Allikas: „Sahih Al-Bukhari“

30. **Kitaabu s-saum** (paastu raamat) – valitud **hadiithe**

1893. Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Quraišidel (st Quraiši hõimu liikmetel) oli kombeks islamieelsel ajal paastuda 'ašura päeval (islamikalendri 1. kuu muharrami 10. päeval). Jumala sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) andis moslemitele käsu sel päeval paastuda, kuni kohustuslikuks sai ramadaanikuu paast, mille peale Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kes tahab ('ašura päeval) paastuda, võib paastuda ja kes ei taha (sel päeval) paastuda, ei pea paastuma.““

1894. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Paast on kaitseks (põrgutule eest). Seega inimene, kes paastub, peab hoiduma oma abikaasaga vahekorras olemisest ning ei tohi rumalalt ja ettevaatamatult käituda ja kui keegi temaga vaidleb või teda solvab, peaks ta talle kaks korda ütleva: 'Ma paastun!'“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) lisas: „Selle nimel, Kelle käes on

mu hing, paastuja suust tulev lõhn on Jumala juures parem kui muskuse lõhn. (Jumal ütleb paastuja kohta:) 'Ta on hüljanud oma toidu, joogi ja seksuaaliha Minu pärast. Paast on Mulle. Seega annan Ma selle eest tasu ja heade tegude eest saab tasu kümnekordselt.“

1898. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui ramadaan algab, avatakse Paradiisi väravad.“

1901. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kes palvetab Saatuse Ööl siiras usus lootes Jumalalt tasu, selle kõik eelnevad patud antakse andeks. Ja kes paastub ramadaanikuul siiras usus lootes Jumalalt tasu, selle kõik eelnevad patud antakse andeks.“

1902. Ibn Abbas (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) oli inimeste hulgast kõige lahkem ja ta oli veelgi lahkem ramadaanikuul, kui ingel Gaabriel teda külastas ja ingel Gaabriel külastas teda igal ramadaaniööl kuni kuu lõpuni. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) retsiteeris Gaabrielile Püha Koraani ja

kui Gaabriel teda külastas, oli ta lahkem kui tuul (*kes vihma ning kõike head toob*).

1903. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kes ei jäta valetamist ja nende valed järgi tegutsemist ning muid halbu tegusid jne, selle toidu ja joogi hülgamist ei ole Jumalale vaja (*Jumal ei võta sellise inimese paastu vastu*).“

1904. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Jumal on öelnud: 'Kõik Aadama laste (*st inimeste*) teod on neile endile, välja arvatud paast, mis on Mulle ja Mina annan selle eest tasu.' Paastumine on kaitseks (*põrgutule ja patustamise eest*). Kui keegi teist paastub, peab ta hoiduma seksuaalsuhetest oma abikaasaga ja vaidlemisest ja kui keegi temaga kakelda või vaielda tahab, peab ta ütleva: 'Ma paastun!' Selle nimel, Kelle käes on mu hing, paastuja suust tulev lõhn on Jumala juures parem kui muskuse lõhn. Paastujal on kaks korda hea meel: *iftaari ajal (kui ta paastu katkestab)* ja teine, kui ta oma Isandaga kohutub; siis on tal paastumisest hea meel.“

1906. Abdullah ibn Umar (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) mainis ramadaani ja ütles: „Ärge hakake paastuma enne, kui olete märganud (*ramadaani*) noorkuud ja ärge lõpetage paastumist enne, kui näete (*šawwali*) noorkuud. Kuid kui taevas on pilvine ning te ei näe kuud, siis arvutage (*lugege šabanikuu 30-päevaseks ja ramadaanikuu samuti 30-päevaseks*).

1915. Al-Bara (رضي الله عنه) jutustas: „Muhammedi (صلى الله عليه وسلم) kaaslastel oli kombeks, et kui mõni neist paastus ja talle toitu toodi (*öhtuseks paastu katkestamiseks*), kuid ta enne söömist magama jäi, ei söönud ta enne järgmise päeva päikeseloojangut. Qais ibn Sirma Al-Ansari paastus ning tuli *iftaari ajal* oma naise juurde ning küsis, kas tollel on midagi süüa. Naine vastas: 'Ei, aga ma lähen toon sulle midagi.' Qais tegi päeval rasket tööd, seega uni võttis ta üle võimust ning ta jäi magama. Kui ta naine tuli ning teda nägi, ütles ta: 'Milline pettus sulle.' Kui jõudis kätte järgmine keskpäev, Qais minestas ning Prohvetile (صلى الله عليه وسلم) anti kogu asjast teada, mille peale ilmutati järgnevad värvid: 'Teile on tehtud legaalseks paastuöödel olla vahakorras oma naistega ...' Kõik olid selle üle väga rõõmsad. Jumal ilmutas ka: '... ja sööge ning jooge kuni valge niit (*valgusviirg*) eristub teil mustast niidist (*öö pimedusest*) ...' (2:187).“

1918. Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Bilal lausus *adhaani (palvekutset)* öösel, seega Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Jätkake einestamist,

kuni Ibn Umm Maktum lausub *adhani*, kuna ta ei tee seda enne koidikut.“

1922. Abdullah (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) paastus jätkuvalt mitmeid päevi. Ka inimesed tegid seda, kuid see oli neile raske. Seega Prohvet (صلى الله عليه وسلم) keelas neid (*paastuda jätkuvalt rohkem kui ühe päeva*). Nad ütlesid: 'Aga sina paastud katkematult (*st talle ei viidud ei öhtul ega hommikul toitu*).' Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: 'Ma ei ole nagu teie, sest mulle võimaldatakse toitu ja jooki (*Jumala poolt*).“

1923. Anas ibn Malik (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Sööge *suhuuri (hilisõhtu-või varahommikusööki)*, sest selles on õnnistus.“

21. peatüki sissejuhatus: Umm Ad-Darda ütles: „Abu Ad-Dardal oli harjumuseks minult küsida: 'Kas sul on süüa?' Kui ma eitavalt vastasin, ütles ta: 'Siis ma paastun täna.' Abu Talha, Abu Huraira, Ibn Abbas ja Hudhaifa (رضي الله عنه) tegid sama.“

25. peatüki sissejuhatus: Ibn Umar (رضي الله عنه) kastis rõiva vette ja pani siis selle selga, kui ta paastus. Ash-Shabi sisenes tualettruumi, kui ta paastus. Ibn Abbas ütles: „Selles ei ole midagi halba, kui maitsete potist (*söögitegemisel*) toitu või muid toite.“ Al-Hasan ütles: „Selles ei ole midagi halba, kui paastuja veega oma suud loputab või keha jahutab.“ Ibn Masud ütles: „Teile oleks parem, kui paastupäevale järgneval ööl oleks teil õli ja te kammiksite oma juuksed.“ Anas ütles: „Mul oli vann, milles ma tavatsesin paastudes istuda.“ On mainitud, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) tavatses paastudes oma hambaid *siwakiga* puhastada ja Ibn Umar tavatses (*paastudes*) varajastel ja hilistel tundidel *siwakiga* oma hambaid puhastada, neelamata alla sellest tulenevat sülgge. Ata ütles: „Sülge allaneelamine paastu ei katkesta.“ Ibn Sirir ütles: „Rohelise värse *siwakia* hammase puhastamises ei ole midagi halba.“ Talle öeldi, et sellel on maitse. Ibn Sirir vastas: „Ka veel on maitse, kuid ometi loputavad inimesed sellega suud.“ Anas, Al-Hasan ja Ibrahim ei näinud paastu ajal *kohliga* silmade värvimises midagi halba.“

1930. Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) oli (*mõnikord*) ramadaanikuu *fažri ajal* muul põhjusel kui märja unenäo tõttu *žanabas (st peale suguühel rituaalselt ebapuhas)*. Siis pesi ta end puhtaks ning jätkas oma paastu.“

26. peatüki sissejuhatus: Ata ütles: „Ei ole midagi halba sellest, kui vesi läheb ninna panemisel ja välja nuuskamisel kurku ja seda ei ole võimalik sealt kätte saada.“ Al-Hasan ütles: „Kui kärbes kellelegi (paastu ajal) kurku läheb, ei ole sellest midagi.“ Al-

Hasan ja Mujahid ütlesid: „Kui keegi on unustusest vahekorras, siis sellele karistust ei ole.“”

1933. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui keegi joob või sööb unustusest, siis peab ta edasi paastuma, sest see, mida ta söi või jõi, anti talle Jumalalt.“

1968. Abu Juhaifa jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) seadis Salmani ja Abu Ad-Darda vahele vendlussidemed. Salman läks Abu Ad-Dardale külla ja leidis eest viletsates riietes Umm Ad-Darda ning küsis temalt, miks ta sellises olukorras on. Ta vastas: „Sinu venda Abu Ad-Dardat ei huvita see maailm (st luksus).“ Samal ajal tuli Abu Ad-Darda ja valmistas Salmanile külakosti. Salman palus, et Abu Ad-Darda (temaga koos) sööks, kuid Abu Ad-Darda ütles: „Ma paastun.“ Salman vastas: „Ma ei söö, kui sina ei söö.“ Niisiis Abu Ad-Darda söi. Kui oli öö, tõusis Abu Ad-Darda üles (et vabatahtlikku ööpalvet sooritada), kuid Salman käskis tal magada ja Abu Ad-Darda magas. Mõne aja möödudes tõusis Abu Ad-Darda taas üles, kuid Salman käskis tal edasi magada. Kui käes oli öö viimane tund, käskis Salman tal üles tõusta ja nad palvetasid. Salman ütles Abu Ad-Dardale: „Su Isandal on sinu üle oma õigus, sinul on enda üle õigus ja su perel on sinu üle õigus. Seega pead sa kõigile neile, kellel su üle õigus on, nende õiguse andma.“ Abu Ad-Darda tuli Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde ja rääkis talle kogu loo. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Salman rääkis tõtt.“”

29. peatüki sissejuhatus: Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas Prohvetilt (صلى الله عليه وسلم): „Kui keegi jätab ramadaanis ilma hea põhjuse või haiguseta kasvõi ühe päeva paastumata, võib ta terve aasta paastuda, kuid seda päeva ta tasa ei tee.“ Sama on jutustanud ka Ibn Masud. Said ibn Al-Musaiyab, Ash-Shabi, Ibn Jubair, Ibrahim, Qatada ja Hammad ütlesid: „Ta peab selle päeva eest ühe päeva paastuma. (Mis iseenesest ei tähenda, et kaotsi läinud päeva tasu oleks korvatud).“”

40. peatüki sissejuhatus: Ibn Abbas (رضي الله عنه) jutustas: „Ei ole midagi halba, kui paastutakse (haiguse tõttu või mõnel muul lubatud põhjusel paastumata jäänud ramadaanipäevi) jupiti, nagu ütleb ka Jumala sõna: „... Sama arv (päevi, kui oli ramadaani ajal paastumata jäänud) teistest päevadest ...“. Said ibn Al-Musaiyab ütles: „Kümnet paastupäeva

(dhu-l-hižža vabatahtlik paast) ei ole lubatud enne teha, kui puudu jäänud ramadaani päevad on ära paastunud.“ Ibrahim ütles: „Kui keegi ei ole ramadaanis puudu jäänud päevi ära paastunud ja saabunud on juba järgmine ramadaan, siis peab ta kõigepealt paastuma käesoleva ramadaani ja seejärel sellele, mis eelmisest ramadaanist puudu oli.“ Ibrahim ei ole öelnud, et see inimene võib vaeseid toita. Abu Huraira jutustas kaudselt Prohvetilt (صلى الله عليه وسلم) ja Ibn Abbas jutustas, et see inimene peaks vaeseid toitma. Kuid Jumal ei maini vaeste toitmist, vaid ütleb: „... Sama arv teistest päevadest ...“”

1975. Abdullah ibn Amr ibn Al-Aas (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles mulle: „Abdullah, kas mind ei ole mitte informeeritud, et sa paastud päeval ja palvetad kogu öö?“ Abdullah vastas: „Jah, Jumala Sõnumitooja!“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Ära tee seda. Paastu paar päeva ja siis ära paastu paar päeva. Palveta, kuid ka maga öösel, sest sinu kehal on sinu üle õigus, sinu naisel on sinu üle õigus ja su külalisel on sinu üle õigus. On piisav, kui sa paastud kolm päeva kuus, sest iga heateo tasu kümnekordistatakse, seega oleksid sa justkui paastunud terve aasta läbi.“ Ma käisin siiski peale ja mulle anti kõva käsk. Ma ütlesin: „Jumala Sõnumitooja, mul on jõudu!“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Paastu nagu paastus prohvet Taavet (as) ja ära sellest rohkem paastu.“ Ma küsisin: „Kuidas oli Jumala Prohveti Taaveti (as) paast?“ Ta vastas: „Pool aastat.“ (st ta paastus igal teisel päeval). Hiljem, kui Abdullah oli juba vana, ütles ta ikka: „Mulle oleks parem olnud, kui oleksin vastu võtnud Prohveti (صلى الله عليه وسلم) loa (st paastunud vaid kolm päeva kuus).“”

1981. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Mu sõber (st prohvet (صلى الله عليه وسلم)) soovitas mul järgida kolme asja: (1) paastuda kolm päeva kuus, (2) palvetada kaks rakat doha palvet (vabatahtlik hommikupalve peale päikesetõusu) ja (3) palvetada witr palvet enne magaminekut.“

1985. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Ma kuuslin, kuidas Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Keegi teist ei tohiks paastuda reedel, välja arvatud juhul, kui ta paastub ka päeval enne või peale seda.“

1990. Ibn Azhari ori Abu Ubaid jutustas: „Ma olin aidi tunnistajaks Umar ibn Al-Khattabi (رضي الله عنه) ajal. Ta ütles: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) on teil keelanud paastuda päeval, mil (ramadaani) paast lõpetatakse (st aid ul-fitr) ja päeval, mil sööte oma ohvriliha (st aid ul-adha).“

1996. Yahya jutustas: „Hisham ütles: „Mu isa ütles, et Aisha (رضي الله عنها) paastus Minaa päevadel (*päevad, mis palverändurid veedavad Minaas*).“ ka tema (*Hishami*) isa paastul neil päevil.”

1997. Aisha ja Ibn Umar (رضي الله عنه) jutustasid: Kellelgi ei olnud lubatud paastuda *tašriqi* päeval, välja arvatud neil, kellel ei olnud võimalik ohverdada.”

1999. Ibn Umar (رضي الله عنه) jutustas: „Need, kes sooritavad *at-tamattu* palverännakut, võivad (*kui neil ei ole võimalik ohverdada*) paastuda kuni Arafati päevani. Ja kui kellelgi ei ole ei ohvrit ega ole ta ka paastunud (*enne aidi*), siis peab ta paastuma Minaa päevadel (*st 11, 12 ja 13 dhu-l-hižža*).“

31. **Kitaabu salaati t-taraawiih (taraawiihi** palve raamat) – valitud **hadiithe**

2009. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Selle mineviku patud, kes palvetab ramadaanikuul öösel siiras usus ja lootuses Jumala tasule, antakse kõik andeks.“ Ibn Shihab (alajutustaja) ütles: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) suri ja inimesed järgisid endiselt seda (st vabatahtlikku iseseisvat mitte kogukonna palvet) ja see jäigi nii ka Abu Bakri kalifaadi ja Umari varajase kalifaadi ajal.““

2010. Ibn Shihab jutustas: „Abdur Rahman ibn Abdul Qari ütles: „Ma läksin ühel ramadaanioöl koos Umar ibn Al-Khattabiga mošeesse ja nägin inimesi erinevates gruppides palvetamas. Üks mees palvetas üksi või üks mees palvetas ja väike grupp palvetas tema seljataga. Seega ütles Umar (رضي الله عنه): „Minu meelest peaksin ma need inimesed ühe koraaniretsiteerija seljataha kokku koondama (st las nad palvetavad koos).“ Ta langetas otsuse ja koondas nad Ubai ibn Kaabi taha. Ühel teisel ööl läksin ma jälle koos temaga ja inimesed palvetasid oma retsiteerija taga. Selle peale märkis Umar (رضي الله عنه): „Milline suurepärase *bida* (uuendus) see on, kuid palved, mis neil palvetamata jäävad, kuna nad magavad, on paremad kui need, mida nad praegu palvetavad.“ Ta mõtles selle all öö viimase osa palveid, sest inimestel oli kombeks palvetada varajasel öötundidel.““

2012. Urwa jutustas, et Aisha (رضي الله عنها) oli talle öelnud: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) läks öö keskel välja, palvetas mošees ja mõned mehed palvetasid ta seljataga. Hommikul rääkisid inimesed sellest ja seejärel (järgmisel ööl) kogunesid paljud tema taha ja palvetasid tema järgi. Järgmisel hommikul rääkisid taas inimesed sellest ja järgmi-

sel ööl oli mošee paljudest inimestest tulvil. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) tuli välja ja inimesed palvetasid tema taga. Neljandal ööl oli mošee nii rahvast täis, et nood ei mahtunud sinna ära, kuid Prohvet (صلى الله عليه وسلم) tuli välja (alles) hommikupalveks. Kui hommikupalve oli läbi, luges ta *tašaa-hudi* ja ütles: „*Ammaa ba’du*, teie kohalolek ei olnud mulle teadmata, kuid ma kartsin, et ööpalve võiks teile kohustuslikuks muutuda ja te ei suudaks seda jätkata.“ Seega Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) suri ja olukord jäigi selliseks (st inimesed palvetasid ööpalveid eraldi).“

2013. Abu Salama ibn Abdur Rahman jutustas, et ta küsis Aishalt (رضي الله عنه): „Milline oli Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) palve ramadaani ajal?“ Ta vastas: „Ta ei palvetanud ei ramadaanil ega ühelgi teisel kuul rohkem kui 11 *rakat* (vabatahtlikke palveid öö kohta). Tal oli kombeks palvetada neli *rakat* – mainimata nende pikkust ja ilu, ja siis palvetada uuesti neli *rakat* – mainimata nende pikkust ja ilu, ja siis palvetada kolm *rakat* (*witr* – paaritu).“ Ta lisas: „Ma küsisin: „Oo Jumala Sõnumitooja, kas sa magad enne *witri* palvetamist?“ ja ta vastas: „Oo Aisha, mu silmad magavad, aga mu süda ei maga.““

32. **Kitaabu fadli leilati l-qadr** (saatuse öö väärtuse raamat) – valitud **hadiithe**

2014. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (saw) ütles: „Igaüks, kes paastub ramadaanikuul siiras usus ja lootes saada tasu Jumalalt, selle kõik eelnevad patud andestatakse ja igaüks, kes seistab palveks saatuse ööl siiras usus ja lootuses saada tasu Jumalalt, selle kõik eelnevad patud andestatakse.““

2015. Ibn Umar (رضي الله عنه) jutustas: „Mõnedele meestele Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslaste hulgast ilmutati unes, et saatuse öö on ramadaani seitsme viimase öö hulgas. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Paistab, et teie unenäod on ühel nõul, et see on viimase seitsme öö sees ja kes tahab seda otsida, see otsigu seitsme viimase öö seast.““

2017. Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Otsige saatuse ööd ramadaani kümne viimase öö paaritute ööde seast.““

2018. Abu Said Al-Khudri (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitoojal (صلى الله عليه وسلم) oli kom-

beks ramadaani keskmisel kolmandikul mošees *itikääfis* olla ja peale (ramadaani) 20. öö möödumist, läks ta 21. tagasi koju ja sama tegid ka need, kes temaga koos *itikääfis* olid. Kord ramadaanil, mille ajal ta oli *itikääfis*, palvetas ta ööpalvet öösel, mil tal oli kombeks koju minna ja pöördus siis inimeste poole ning andis neile käsu selle kohta, mille kohta Jumal soovis ja ütles: „Mul oli kombeks neil kümnel päeval (st ramadaani keskmisel kolmandikul) *itikääfis* olla, kuid nüüd on mul plaanis viimasel kümnel päeval *itikääfis* olla. Seega igaüks, kes minuga *itikääfis* oli, peaks oma eraldatuskohta jääma. Tõesti, mulle on näidatud seda ööd, kuid ma olen selle (st täpse kuupäeva) unustanud. Seega otsige seda kümne viimase öö paaritute ööde hulgast. Ma nägin (unes) ka end mudas ja vees kummardumas.“ 21. (ramadaani) ööl kattus taevas pilvedega, hakkas sadama ja vihmavesi hakkas Prohveti (صلی اللہ علیہ وسلم) palvekohtal katusest läbi lekkima. Ma nägin oma silmadega, kuidas Prohvet (صلی اللہ علیہ وسلم) peale hommiku- palve lõppu mudase ja märja näoga lahkus.“

2024. Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Ramadaani viimase kümne päeva alguses pingutas Prohvet (صلی اللہ علیہ وسلم) oma püksirihma (st töötas kõvas- ti) ja tal oli kombeks terve öö üleval olla ja palvetada ja ka oma pere palveks üleval hoida.“

33. **Kitaab ul-i'tikaaf (itikääfi¹ raamat) – valitud hadiithe**

2026. Prohveti (صلی اللہ علیہ وسلم) abikaasa Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Prohvetil (صلی اللہ علیہ وسلم) oli kombeks ramadaani kümnel viimasel päeval *itikääfis* olla kuni oma surmani, misjärel ta naistel oli edaspidi ikka kombeks *itikääfis* olla.“

2028. Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Prohvetil (صلی اللہ علیہ وسلم) oli kombeks oma pead minu jaoks (mošeesst) välja kummardada, kui ta *itikääfis* oli ja kui minul oli kuupuhastus, et saaksin ta juukseid kammida ja neile öli panna.“

2032. Ibn Umar (رضي الله عنه) jutustas: „Umar (رضي الله عنه) küsis Prohvetilt (صلی اللہ علیہ وسلم): „Ma vandusin islamieelsel ignorantsusajal, et veedan ühe öö (Meka) Haram mošees *itikääfis*.“ Prohvet (صلی اللہ علیہ وسلم) ütles talle: „Täida oma vanne.““

2037. Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „„Üks Jumala Sõnumitooja (صلی اللہ علیہ وسلم) naine oli temaga koos *itikääfis*, kui tal oli kuupuhastuste vahepealne

1 Teatud ajaks mošees palvele, Koraani lugemisele ja islami õppimisele pühendumine ja end ilmalikust elust välja lülitamine.

veritsus ja ta nägi punaseid või kollakaid märke. Mõnikord panime me talle palvetamise ajal nõu alla.“

2041. Amra bint Abdur Rahman jutustas Aishalt (رضي الله عنه): „Jumala Sõnumitoojal (صلی اللہ علیہ وسلم) oli kombeks igal aastal ramadaanikuus *itikääfis* olla. Peale hommikupalvet sisenes ta oma *itikääfi* kohta. Aisha palus talt luba ka *itikääfis* olla, ta lubas teda ja Aisha (رضي الله عنها) pani oma telgi mošeesse üles. Kui Hafsa (رضي الله عنه) seda kuulis, pani ta ka oma telgi üles ja kui Zainab (رضي الله عنها) seda kuulis, pani ta samuti telgi üles. Kui Jumala Sõnumitooja (صلی اللہ علیہ وسلم) hommikupalvuse lõpetas, nägi ta nelja telki ja küsis: „Mis see on?“ Talle seletati. Siis ta ütles: „Miks nad seda tegid? Kas *al-birri*² pärast? Viige need telgid minema, sest ma ei taha neid näha.“ Seega viidi telgid minema ja Prohvet (صلی اللہ علیہ وسلم) ei olnud sel aastal *itikääfis* mitte ramadaanikuus vaid *šawwaali* kümnel viimasel päeval.“

2044. Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvetil (صلی اللہ علیہ وسلم) oli kombeks igal aastal ramadaanikuus kümme päeva *itikääfis* olla ja oma surma- aastal oli ta *itikääfis* 20 päeva.“



2 jumalakartlikkus, tõsiusklikkus

FATWANURK

ramadaanipaast

Tõlkinud: Aisha



SELLE PAAST, KES EI PALVETA

Küsimus: Kas selle paast läheb kirja, kes kohustuslikke palveid ei palveta?

Vastus: Selle paast, kes ei palveta, ei ole korrektne ja seda ei võeta temalt vastu, kuna see, kes ei palveta, on uskmatu. Jumal on öelnud: „Kuid kui nad kahetsevad, (perfektselt kohustuslikke palveid) palvetavad ja *zakaati* maksavad, siis on nad teie usuvennad.“ (9:11). Prohvet Muhammed (صلى الله عليه وسلم) on öelnud: „Nende- ja meievaheline leping on palve; seega, kes selle jätab, on uskmatu,“ ja „Inimese ja uskmatuse vahel on palve jätmine.“ Selle järgi on talitanud ka Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslased. Tunatud järgija Abdullah ibn Shaqiq on öelnud: „Prohvet Muhammed (صلى الله عليه وسلم) ei näinud ühegi teise teo mitte-sooritamises uskmatust peale palve.“ Sellel kõigel põhinedes võime öelda, et selle inimese paast, kes ei palveta, on asjata, seda ei võeta temalt

vastu ja tal ei ole sellest mingit kasu, kuna uskmatutelt ei võeta mingeid tegusid vastu.

šeikh Ibn al-'Uthaymeen Fataawa Ramadhaan – 2. köide, lk 751, *fatwa* nr 763 Fiqh al-Ibaadaat libni 'Uthaymeen - lk 178-179

KES EI PAASTU, ON USKMATU?

Küsimus: Kas see, kes ei paastu, kuigi ta ei ole haige ega ole tal ka muud islami seaduse järgi lubatud õigustust, on uskmatu, kuigi ta palvetab?

Vastus: See, kes ei paastu, kuna ta ütleb, et see ei ole kohustuslik, on õpetlaste üksmeelsel arvamisel uskmatu. Kui keegi aga ei paastu, kuna ta on laisk või hoolimatu, siis see ei tee temast veel uskmatut, kuid ta on suures ohus, kuna on jätnud täitmata ühe islami tugisammastest, millel meie usk seisab.

Islamiuuringute ja *fatwade* alaline komitee

Fataawa Ramadhaan – 2. köide, lk 748, *fatwa* nr 759

Fataawa al-Lajnah ad-Daa'imah lil-Buhooth al-'Ilmiyyah wal-Iftaa. - *fatwa* nr 6060

PAAST ILMA SUHUURITA

Küsimus: Kui keegi läheb ramadaani ajal enne *suhuuri*¹ magama ja kuigi tal oli plaanis *suhuuriks* tõusta ja süüa, magab ta kuni hommikuni ja jääb seega söömata, kas siis ta paast võetakse temalt vastu?

Vastus: Tema paast võetakse temalt vastu, kuna *suhuur* ei ole üks paastu tingimustest, kuigi see on soovitatav, kuna Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Sööge *suhuuri*, kuna selles on õnnistus,“ (Al-Bukhari ja Muslim).

šeikh Ibn Baaz Fataawa Ramadhaan – 1. köide, lk 185, *fatwa* nr 124 al-Fataawa libni Baaz - Kitaab ad-Da'wah, 2. köide, lk 161

KUI PAASTU KATKESTAMISEKS POLE MUUD KUI VETT

Küsimus: Kui keegi reisib ramadaanipaastu ajal teises riigis ja tal ei ole paastu katkes-

¹ Söögikord, mida süüakse varahommikul enne paastu algust.

tamiseks käepärast muud kui vett, mida siis teha?

Vastus: Kui inimene paastub ja päike on loojumas ja tal ei ole oma paastu millegi muu kui veega katkestada, siis katkestab ta oma paastu veega, sest datlitega paastu katkestamine on küll eelistatavam, kuid mitte kohustuslik.

Islamiuuringute ja *fatwade* alaline komitee

Fataawa Ramadhaan – 1. köide, lk 188, *fatwa* nr 128
Fataawa al-Lajnah ad-Daa.
imah lil-Buhooth al-'Ilmiyyah wal-Iftaa. - *fatwa* nr 11803

KUI PÄIKE LOOJUB VÄGA HILJA

Küsimus: Me elame riigis, kus päike loojub väga hilja – alles 21.30 või isegi 22.00. Millal peaksime oma paastu katkestama?

Vastus: Te peate oma paastu katkestama siis, kui päike loojub. Seni, kuni 24 tunni jooksul öö ja päev siiski vahelduvad, peavad moslemid paastuma hakkama päikesetõusul ja paastu lõpetama päikeseloojangul.

šeikh Ibn 'Uthaymeen
Fataawa Ramadhaan – 1.
köide, lk 212, *fatwa* nr 155

MILLAL LENNUKIS PAAST KATKESTADA?

Küsimus: Kuidas peaks teadma, millal paastu katkestada, kui lendad lennukiga?

Vastus: Kui keegi on rama-daanipaastu ajal lennukis, siis peab ta seni paastuma, kuni päike on looja läinud ja tal ei ole lubatud enne oma paastu katkestada.

Islamiuuringute ja *fatwade* alaline komitee

Fataawa Ramadhaan – 1. köide, lk 214, *fatwa* nr 158
Fataawa al-Lajnah ad-Daa.
imah lil-Buhooth al-'Ilmiyyah wal-Iftaa. - *fatwa* nr 5468

KUI VANALT PEAKS LAPSPAASTUMA?

Küsimus: Millal muutub paast lapsele kohustuslikuks ja kas selleks on mingi kindel iga?

Vastus: Last peaks käskima palvetada, kui ta on saanud seitse ja kümneselt võib teda keeldumise korral füüsiliselt karistada. Kohustuslikuks muutub regulaarne palve alates sellest, kui laps on jõudnud puberteediikka. Puberteediea tunnusteks on:

1. seksuaalse erutuse korral sperma väljutamine;
2. intiimkohas karvade kasvamine;
3. „märjad“ unenäod;
4. (kui muud tunnused veel puuduvad) 15-aastaseks saamine.

Sama käib ka tütarlaste kohta, v.a et sperma asemel on tupevedelik ja neil algab ka menstruatsioon.

Sama kehtib ka paastu kohta; st paast muutub kohustuslikuks alates puberteediikka jõudmisest.

Aisha (raa) jutustas, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kirjasulg on üles tõstetud kolmel juhul: magaja puhul, kuni ta ärkab; lapse puhul, kuni ta jõuab puberteediikka ja vaimse puudega inimese puhul, kuni ta hakkab mõistma.“

Islamiuuringute ja *fatwade* alaline komitee

Fataawa Ramadhaan – 1. köide, lk 233, *fatwa* nr 177
Fataawa al-Lajnah ad-Daa.
imah lil-Buhooth al-'Ilmiyyah wal-Iftaa. - *fatwa* nr 1787

PUBERTEEDIEELSE LAPSE PAAST

Küsimus: Mida peaks arva-ma selle lapse paastust, kes ei ole veel puberteediikka jõudnud?

Vastus: Puberteediea eelses vanuses lapsel ei ole kohustuslik paastuda, kuid see, kes selle lapse eest vastutav on, peaks teda vahel käskima paastuda, et ta sellega harjuks. Taolise lapse paast on *sunna*, st ta saab paastudes küll tasu, kuid ta ei ole patune, kui oma paastu katkestab.

šeikh Ibn 'Uthaymeen
Fataawa Ramadhaan – 1.
köide, lk 237, *fatwa* nr 182
Fataawa ash-Shaykh Muhammad as-Saalihi al-'Uthaymeen – 1. köide, lk 493

² St inglite sulg, kes kirjutavad üles inimeste häid ja halbu tegusid.

MITTE-MOSLEMIST ARST KEELAS MUL TERVISLIKEL PÕHJUSTEL PAASTUDA

Küsimus: Arst soovitas mul mitte paastuda, kuna ütles, et paast mõjub mu tervisele halvasti. Kui ma juba 15 päeva ei olnud paastunud, sain teada, et see arst ei olegi moslem. Mida peaksin tegema?

Vastus: Sa pead need päevad, mis sul paastumata jäid, järgi paastuma. Sa tegid vea, kuulates sellises asjas mitte-moslemist arsti, kuna tal puudub vastav kompetents. Kui sul on tervisehädad, peaksid paastu ja muu islamisse puutuva koha pealt konsulteerima moslemist arstiga. Pead sellega tulevikus arvestama.

šeikh Ibn Fowzaan
Fataawa Ramadhaan – 1. köie, lk 292, *fatwa* nr 236
Fataawa libni Fowzaan, Kitaab ad-Da'wah – 1. köide, lk 153

RASE NAINE, KES EI SAA RAMADAANIST PUUDU JÄÄNUD PÄEVI TASA TEHA

Küsimus: 1409. (1988.) aastal ei paastunud mu naine ramadaani ajal oma menstruatsiooni tõttu 14 päeva. Hiljem tegi ta 7 päeva tagasi ja 7 jäi tegemata. Nüüdseks on ta 6 kuud rase. Kas võib need 7 järelejäänud päeva tema seisukorra tõttu annuleerituteks lugeda? Mida teha?

Vastus: Sinu naine on kohustatud need päevad, mis tal sellest ramadaanist paastumata jäid, järele paastuma. Kui tal jäid need päevad enne järgmi-

se ramadaani saabumist järgi tegemata, peab ta need esimesel võimalusel järgi paastuma ja iga päeva eest trahvi maksma. Tema trahviks on iga päeva eest, mis tegemata, ühe vaese inimese toitmine poole mõõdu datlite, nisu või muuga, mida peres tavaliselt süüakse, või ühel päeval nii mitme inimese toitmine, kui mitu päeva tal paastumisest puudu jäid. Kui ta hilines aga raseduse või haiguse tõttu, siis peab ta vaid hiljem need päevad järgi paastuma ja ei midagi muud.

Islamiuuringute ja *fatwade* alaline komitee
Fataawa Ramadhaan – 2. köide, lk 583, *fatwa* nr 568;
Fataawa al-Lajnah ad-Daa'imah lil-Buhooth al-'Ilmiyyah wal-Iftaa. - *fatwa* nr 13545

DUAA PAASTU KATKESTAMISEL JA MUESSINILE VASTAMINE

Küsimus: Kas Prohvet Muhammedilt (صلى الله عليه وسلم) on edastatud *duaad*, mida paastu katkestamisel öelda? Kas paastunud inimene peaks tavakohaselt muessini järgi adhaani kordama või oma paastu katkestamisega tegelema?

Vastus: Paastu katkestamise ajal tehtud *duaale* vastatakse väga suure tõenäosusega, kuna seda tehakse jumalakummardamist väljendava teo lõpul ja tavaliselt on inimene just siis, kui ta paastu katkestab, kõige nõrgem. Mida nõrgem on inimene füüsiliselt, seda tugevam on tema usk ja

seda alandlikumalt pöördub ta Jumala poole. Prohvet Muhammed (صلى الله عليه وسلم) õpetas järgmist *duaad*: „*Allahumma lākā sumtu wa ālāā rizqikā afrartu* (Oo Jumal, Sulle ma paastusin ja Sinu moonaga ma katkestasin paastu)“ (Abu Dawud 2358). Kui Prohvet Muhammed (صلى الله عليه وسلم) oma paastu katkestas, ütles ta ka: „*Thāhābāth thāmā'u wab-tallati l-uruuqu wa thābātā l-āzru in ša allaah* (Janu on läinud, arter on niiske ja tasu on kindel, kui Jumal seda tahab.)“ (Abu Dawud 2357).

Kuigi neid *hadithe* peetakse nõrkadeks (daiif), on mõned õpetlased need klassifitseerinud headeks (*hasan*) ja igal juhul, kui neid või ükskõik milliseid muid südamest tulevaid sõnu kasutades paastu katkestamisel *duaad* öelda, siis väga tõenäoliselt Jumal ka vastab sellele *duaale*.

Mis puutub muessini sõnade kordamisse, kui inimene paastu katkestab, siis seda on lubatud teha, kuna Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui kuulete muessinit, siis korrake, mida ta ütleb,“ (Sahih Al-Bukhari 611, Sahih Muslim 384) ja see käib kõigi olukordade kohta, välja arvatud, kui on olemas vastupidisele viitavad tõendid.

šeikh ibn Uthaymeen
Fataawa Arkaanul-Islaam – 2. köide, lk 670

PAASTUJALE SÖÖGI JA JOOGI ANDMINE

Küsimus: Eelmisel aastal ramadaani ajal tuli mu abikaasa töölt koju ja kui ta sisse astus, küsis ta mult klaasi vett. Ma vaatasin talle otsa, et aru saada, kas ta paastub ja kui olin kindel, et ta oli oma paastu unustanud, tõin talle klaasi vett. Kui ta oli selle ära joonud, tuli talle paast meelde ja ta riidles minuga selle eest, et ma polnud talle meenutanud. Nüüd kahetsen ma oma tegu. Mida peaksin oma teost arvama?

Vastus: Paastuvale abikaasale vee toomine oli patt. Sa oleksid pidanud talle meenutama, et ta paastub, kui ta sinult vett palus. Mis puutub aga su abikaasa paastu, siis see on kehtiv, kuna ta jõi vaid unustuse tõttu.

Islamiuuringute ja *fatwade* alaline komitee

Fataawa Ramadhaan – 1. köide, lk 225, *Fatwa* nr 171
Fataawa al-Lajnah ad-Daa.
imah lil-Buhooth al-'Ilmiyyah wal-Iftaa. - *Fatwa* nr 13561

EKSAMITE TÖTTU RAMADAANIL MITTE PAASTUMINE

Küsimus: Ma olen gümnaasiumi viimase aasta õpilane. Meil on sel aastal ramadaani ajal lõpueksamid *in ša Allah*. Nagu te teate, on eksamipäevadel oluline, et õpilased oleksid täiesti oma tööle keskendunud, eriti kuna eksamid toimuvad järjest iga päev. Ma arvan, et paastumiseks oleks vaja, et ka puhkamine ja hea uni oleks võimalik. Seega, kas ma tohin eksamipäevadel mit-

te paastuda ja siis hiljem need päevad järgi teha?

Vastus: Sul ei ole lubatud ramadaani ajal mainitud põhjusel mitte paastuda. Mitte paastumine oleks lausa haram, kuna sinu kirjeldatud olukord ei kuulu islami seaduse järgi möönduste hulka.

Islamiuuringute ja *fatwade* alaline komitee

Fataawa Ramadhaan – 1. köide, lk 390, *Fatwa* nr 349
Fataawa al-Lajnah ad-Daa.
imah lil-Buhooth al-'Ilmiyyah wal-Iftaa. - *Fatwa* nr 5454

KES POLE AASTAID PAASTUNUD

Küsimus: Mida peaks tegema moslem, kes pole juba aastaid ramadaanikuul paastunud, kuigi on kõiki teisi islami kohustusi täitnud. Kuna miski teda paastumises ei takistanud, kas peab ta kõik need paastumata kuud järgi paastuma, kui ta nüüd oma tegu kahetseb?

Vastus: Kui ta nüüd oma tegu kahetseb, ei pea ta eelnenud paastumata ramadaanikuud järgi paastuma, kuna kõik kohustuslikud teod islamis on moslemitele määratud teatud ajal. Seega, kui keegi jätab midagi meelega ja ilma legaalse põhjusega õigel ajal tegemata ja selle asja aeg möödub, siis ei võta Jumal temalt seda tegu nagunii enam vastu, tehku ta see hiljem kasvõiajakordselt tagasi. Seega ei ole tal mõtet neid päevi tagantjäre järgi paastuda, kuid ta peaks patukahetsuses Jumala poole pöörduma, andestust paluma ja võimali-

kult palju häid tegusid tegema, et Jumal talle andestaks.

šeikh Ibn Uthaymeen
Fataawa Ramadhaan – 2. köide, lk 556, *Fatwa* nr 539
Fataawa ash-Shaykh Muhammad as-Saalih al-'Uthaymeen – 1. köide, lk 536

EELMISE RAMADAANI PÄEVAD ON VEEL PAASTUMATA

Küsimus: Kui uus ramadaan juba kätte jõuab ja eelmisest on veel päevi, mis tagantjäre järgi paastumata, kas see inimene on siis patustanud ja kas ta peab nende eest kuidagi tasuma?

Vastus: Eelmisest ramadaanist paastumata jäänud päevad tuleb alati enne järgmise ramadaani saabumist ära paastuda. Paastuja võib need päevad kuni järgmise šabaani (just enne ramadaani) edasi lükata, kuid kui järgmine ramadaan juba saabub ja ta ei ole ilma seadusliku põhjusega ikka veel oma päevi ära paastunud, on ta teinud pattu. Seega peab ta hiljem need päevad järgi paastuma ja iga päeva eest ka vaest inimest toitma, nagu Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslaste otsus ette näeb. Toidu koguseks on pool saa'd3 seda, mida vastavas riigis süüakse ja see tuleb anda inimestele või ühele inimesele. Mis puutub aga sellesse, kellel oli oma paastu edasilükkamiseks seaduslik põhjus, näiteks haigus, siis tema peab lihtsalt oma päevad tagantjäre järgi paastuma ja vaest inimest toita ei ole vaja.

šekh Ibn Baaz
Fataawa Ramadhaan – 2.
köide, lk 555, *Fatwa* nr 537;
al-Fataawa libni-Baaz - Kitaab
ad-Da'waah, 2. köide, lk
158-159

SEKSUAALVAHEKORD RAMADAANIKUU PÄEVAL

Küsimus: Mida peaks arva-
ma sellest, kui keegi on rama-
daanikuul päeva ajal seksuaal-
vahekorras?

Vastus: Kui mõlemad neist
olid nende hulgast, kellele
paastumine ei olnud kohustu-
seks, nagu näiteks reisijad, siis
on see lubatud. Kui nad aga
mõlemad olid nende hulgast,
kes peaks ramadaanikuul
paastuma, siis on see tegu ha-
ram ja nad peavad selle päeva
uuesti paastuma. Lisaks pea-
vad nad karistuseks ka ühe
orja vabastama või kui see
pole võimalik, siis kaks kuud
järjest paastuma ja kui seegi
pole võimalik, siis 60 vaest ini-
mest toitma. Sama kehtib nii
naise kui mehe puhul, kui tegu
oli kokkuleppeline. Kui aga
mees naist sundis, siis naine ei
pea midagi järgi tegema.

šekh Ibn Uthaymeen
Fataawa Ramadhaan – 2. köi-
de, lk 606, *Fatwa* nr 597
Fataawa Shaykh Ibn 'Uthay-
meen – 1. köide, lk 541-542

SURM ENNE RAMADAANIPÄEVADE TAGANTJÄRGI PAASTUMIST

Küsimus: Mis siis saab, kui
keegi sureb enne seda, kui on
ramadaanist paastumata jää-

nud päevad jõudnud järgi
paastuda?

Vastus: Kui keegi sureb
enne, kui on saanud ramadaa-
nist paastumata jäänud päe-
vad järgi paastuda, peab kee-
gi, kes tema asjade eest
vastutav on, st lähedane sugu-
lane või pärija, need päevad
tema eest paastuma. Nii on
mainitud Aisha (raa) *hadithis*,
milles ta edastab, et Prohvet
(صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui
keegi sureb ja tal oli veel rama-
daanist päevi järgi teha, peab
see, kes tema asjade eest vas-
tutav on, need päevad tema
eest paastuma.“ Kui see, kes
tema asjade eest vastutav on,
paastuda ei saa, peab ta iga
paastumata päeva eest üht
vaest toitma.

šekh Ibn Uthaymeen
Fataawa Ramadhaan – 2.
köide, lk 626, *Fatwa* nr 626
Fiqh al-'Ibaadaat libni 'Uthay-
meen - lk 202-203

SAATUSE ÖÖ MÄRGID

Küsimus: Millised on Saatu-
se Öö (leilat ul-qadr) märgid?

Vastus: Saatuse Öö märkide
hulgas on näiteks see, et see
on rahulik öö, mil uskliku süda
on rõõmus ja rahul ja ta muu-
tub heade tegude tegemises
väga aktiivseks. Päike tõuseb
järgmisel hommikul selgelt,
ilma kiirteta.

šekh Ibn Uthaymeen
Fataawa Ramadhaan – 2.
köide, lk 852, *Fatwa* nr 841;
Fataawa ash-Shaykh Muham-
mad as-Saalih al-Uthaymeen
– 1. köide, lk 563

27. RAMADAAN SAATUSE ÖÖNA

Küsimus: Osad moslemid
peavad just 27. ramadaani
Saatuse Ööks. Kas sellel on ka
mingit alust ja kas sellele on
tõendeid?

Vastus: Jah, selleks on alust
ja sellele on ka tõestus, kuna
27. ramadaan on mainitud
ühes Sahih Muslimi *hadithis*,
mille edastajaks on Ubayy ibn
Kaab (raa). Siiski tuleb märki-
da, et enamik suuri õpetlasi
arvab, et Saatuse Öö jääb
kümne viimase ramadaani öö,
täpsemalt seitsme viimase,
hulka. See võib olla 27. öö,
kuid ka 25., 26. või isegi 24. jne.
Seetõttu peaks igaüks kõigil
neil öödel eriliselt palvetama,
et mitte tõelist Saatuse Ööd ja
selle tasu maha magada. Ju-
mal on Koraanis öelnud: „Tões-
ti, Me saatsime selle (st Koraa-
ni) alla õnnistatud ööl. Tõesti,
Me oleme Hoiatajad.“ (44:3) ja
„Tõesti, Me saatsime selle alla
Saatuse Ööl. Ja mis ütleks sul-
le, mis on Saatuse Öö? Saatuse
Öö on parem kui tuhat kuud.
Inglid ja Vaim laskuvad sel ööl
Isanda loal maale kõigis asjus.
(Sellel ööl kestab) rahu koidi-
kuni.“ (97:1-5)

šekh Ibn Uthaymeen
Fataawa Ramadhaan – 2.
köide, lk 852, *Fatwa* nr 842
al-Fataawa libni-'Uthaymeen
- Kitaab ad-Da'wah – 1. köide,
lk 204-205

ÜHE ÖÖ SAATUSE ÖÖKS VÄLJA VALIMINE

Küsimus: Mõned inimesed otsivad Saatuse Ööd ja palvetavad ning teenivad muudmoodi Jumalat igal aastal ühel ja samal kindlal ööl, kuigi nad teistel ramadaaniöödel seda ei tee. Kas see on *sunnaga* kooskõlas?

Vastus: Ei, see ei ole õige ega *sunnaga* kooskõlas. Saatuse Öö võib olla nii 27. või ka ükskõik milline teine öö, millest *hadithides* juttu on. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Tol aastal ilmutati Saatuse Öö 21.“ Seega ei tohiks keegi ühte ööd erilisena välja valida ja seda ainuõigeks Saatuse Ööks pidada. Pigem tuleks selles suhtes rohkem pingutada ramadaani kümnel viimasel ööl, nagu Prohvet (صلى الله عليه وسلم) meid on õpetanud, kuna ramadaani viimase kümne öö saabudes pingutas ta oma rihma, äratas oma pere ja hoidis neid (Jumala kummardamiseks) üleval. Igale mõistlikule usklikule oleks sobilik viimasel kümnel ramadaanikuu ööl rohkem püüelda, et tasu temast mööda ei läheks.

šeikh Ibn Uthaymeen
Fataawa Ramadhaan – 2.
köide, lk 855, *Fatwa* nr 844
Fiqh al-Ibaadaat libni 'Uthaymeen - lk 207

KUI UNUSTAD ZAKAAT UL-FITRI MAKSMATA

Küsimus: Mis peaks tegema see inimene, kes on unustanud *zakaat ul-fitri* maksta ja kellele see tuleb meelde alles eidi jutluse ajal, peale palvet?

Vastus: *Zakaat ul-fitrit* peab maksma enne eidi palvet ja kes on selle tõesti unustanud, siis tuleb tal see lihtsalt maksta niipea, kui see talle meelde tuleb. Kui inimene aga ei ole unustanud, ei tohi ta jätta selle maksmist peale eidi palvet, kuna Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) käskis moslemitel see enne eidi palvet ära maksta.

šeikh Ibn Baaz
Fataawa Ramadhaan – 2.
köide, lk 931-932, *Fatwa* nr
914;
Majmoo' Fataawa Samaahatu
ash-Shaykh 'Abdul Azeez Ibn
'Abdullaah Ibn Baaz – 3. köide,
lkfc

ZAKAAT UL-FITR RAHAS

Küsimus: Kas *zakaat ul-fitrit* on lubatud rahas maksta?

Vastus: *Zakaat ul-fitrit* on lubatud maksta ainult toidus ja seda ei ole lubatud maksta sama summa rahaga, kuna Prohvet (صلى الله عليه وسلم) tegi kohustuseks maksta üks saa' datlites või odras. Abu Said Al-Khudri (raa) jutustas: „Me maksime seda (st *zakaat ul-fitrit*) Prohveti (صلى الله عليه وسلم) ajal ühe saa' toiduna.“ (Sahih Al-Bukhari 2:582). Seetõttu ei ole lubatud kellelgi *zakaat ul-fitrit* rahas, riietes ega kodukaubas maksta. Jumal on teinud meile kohustuseks, mis Prohvet (صلى الله عليه وسلم) on meile edastanud. Nendel, kes peavad *zakaat ul-fitri* rahas maksmist heaks, ei ole mingeid tõendeid. Seadust ei tehta mitte inimeste vaid Jumala sõna järgi. Seega, kuna Jumal on teinud meile läbi Muhammedi

(صلى الله عليه وسلم) õpetuse kohustuseks seda toidus maksa, siis ei ole meil lubatud seda ignoreerida, ükskõik, mida meie heaks või halvaks peame. Pigem peaks inimene oma arvamuse kahtluse alla panema, kui see Jumala arvamusest lahkneb.

šeikh Ibn Uthaymeen

Allikad: www.fatwa-online.com, www.salafitalk.net



„MOSLEMI KINDLUS - duaasid Koraanist ja sunnast“

Said ibn Wahf Al-Qahtani Said ibn Wahf Al-Qahtani

Tõlkinud ja koostanud: Aisha

67. NOORKUU NÄGEMISEL

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُمَّ أَهْلَيْهِ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ
وَالْإِيمَانِ، وَالسَّلَامِ، وَالتَّوْفِيقِ لِمَا
تُحِبُّ رَبَّنَا وَتَرْضَى، رَبَّنَا
وَرَبُّكَ اللَّهُ.

**175. allaahu akbar, allaahumma ähillähu
äläinää bi-l-ämni wa l-imääni wa s-säläämi
wa t-tawfiqi limää tuhibbu rabbanää wa tar-
daa, rabbunää wa rabbukä allaah.** – Jumal
on Suurim. Oo Jumal, too meile noorkuu kind-
luses ja usus, rahu ja allumis (islamis) ja
kooskõlas sellega, mis meie Isand armastab ja
mis Talle on meele järele. Meie Isand ja sinu
isand on Allah (Jumal).¹

68. PAASTU KATKESTAMISEKS

ذَهَابَ الظَّمَأُ، وَأَبْتَلَّتِ الْعُرُوقُ،
وَتَبَّتِ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

176. dhähäbä z-zama'u wa-btälläti l-

¹ At-Tirmidhi 5/504, Ad-Darimi 1/336; vaata ka Aal-Albani
„Sahih At-Tirmidhi“ 3/157.

'uruuqu, wa thäbätä l-äzru in ša' Allah. –
Janu on läinud, veenid on niisutatud ja tasu
kinnitatud, kui Jumal seda tahab.²

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ
الَّتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ، أَنْ تَغْفِرَ لِي.

**177. allaahumma innii äs'älukä bi-rahma-
tikä llätii wäsi'ät kullä šäi'in än täghfirä lii.** –
Oo Jumal, ma palun Sind läbi Su halastuse, mis
hõlmab kõike, et Sa mulle andestaksid.³

69. ENNE SÖÖMIST

بِسْمِ اللَّهِ .

**178. Kui keegi teist hakkab sööma, siis öelgu:
bismi llääh** – Jumala nimel. (Jumala nime läbi.
/ Jumala nime abiga.)

بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ .

Kui unustad, siis meelde tulemisel ütle: **bis-
mi lläähii fii awwalihi wa aakhirih.** – Jumala

² Abu Dawud 2/306 ja teised. Vaata ka Al-Albani „Sahi-
hul-Jami As-Saghir“ 4/209.

³ Ibn Majah 1/557 Abdullah ibn Amri duaast, mida Al-Ha-
fidh hindas An-Nawawi „Kitabul-Athkari“ kontrollides ha-
saniks. Vaata „Sharhul-Athkar“ 4/342.

nimel, alguses ja lõpus.⁴

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا حَيْرَ أَمْرِنَاهُ

179. Kellele Jumal on süüa andnud, peaks ütleva: *allaahumma bäärikä länää fihi wa at'imnää khäirän minh.* – Oo Jumal, õnnista meid selles ja toida meid paremaga kui see.

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ

Kellele Jumal on piima juua andnud, peaks ütleva: *allaahumma bäärikä länää fihi wa zidnää minh.* – Oo Jumal, õnnista meid selles ja anna meile seda juurde.⁵

70. PEALE SÖÖMIST

لَحْمَهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَرَزَقْنَاهُ مِنْ عَيْجُورٍ
لَحْمَهُ مِنْ مَيْمَنِي وَلَا قُوَّةَ

180. *äl-hämdu li-lläähi llädhii at'ämänii häädhä, wa razaqanihi, min ghäiri häwlin minnii wa lää quwwati.* – Kiitus olgu Jumalal, Kes on mulle selle toidu andnud ja mind sellega alal hoidnud, kuigi ma ise seda ei suutnud ja olin võimetu.⁶

لَحْمَهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَا بَلَ كَيْفَهُ رَمَكْفِي
وَلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى عَنْهُ رَبُّنَا

181. *äl-hämdu li-lläähi hämdän käthiirän taijjibän mubaarakän fihi, ghäirä (mäkfijjin wa lää) muwäddä'in, wa lää mustaghnaä 'änhu rabbanää.* – Kiitus olgu Jumalal, palju kiitust, head ja õnnistatud. Seda ei saa (hüvita- da ega) jätta ega ilma sellela olla, meie Isand.⁷

71. KÜLALISE DUAA KOSTITAJA EEST

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِي مَوَازِقَتِهِمْ وَوَعْفِرْ لَهُمْ مَوَازِحَهُمْ

182. *allaahumma bäärikä lähum fiimää*

4 Abu Dawud 3/347, At-Tirmidhi 4/288. Vaata Al-Albani „Sahih At-Tirmidhi“ 2/167.

5 At-Tirmidhi 5/506; vaata ka Al-Albani „Sahih At-Tirmidhi“ 3/158.

6 At-Tirmidhi, Abu Dawud, Ibn Majah; vaata ka Al-Albani „Sahih At-Tirmidhi“ 3/159.

7 Al-Bukhari 6/214, At-Tirmidhi 5/507.

razaqtähum, wa-ghfir lähum wa-rhämhum. – Oo Jumal, õnnista neid selles, mis oled neile andnud ja andesta ja halasta neile.⁸

72. DUAA JOOGI PAKKUJALE

اللَّهُمَّ أَطْعِمْ مَنْ أَطْعَمَنِي، وَأَسْقِ مَنْ سَقَانِي

183. *allaahumma at'im män at'ämänii wa-sqi män saqaanii.* – Oo Jumal, toida seda, kes mind toitit ja jooda seda, kes mind jootis.⁹

73. DUAA PEREKONNALE, KES KUTSUB ENDA JUURDE PAASTU KATKESTAMA

فَطَّرَ عِنْدَ كُلِّ صَائِمٍ مَوْفٍ أَكَلَطَعَهُ كُمْ لِإِبْرَ،
وَصَلَّتْ عَلَيْكُمْ الْمَلَائِكَةُ

184. *äftära 'indäkumu s-saa'imuunä, wa äkälä ta'äämäkumu l-abraaru, wa sallat 'äläikumu l-mälää'ikätu.* – Katkestasin oma paastu koos teie, paastujatega, ja te toitsite oma söögiga jumalakartlikke ja inglid palvetavad teie eest.¹⁰

74. DUAA SELLELE, KES PAKUB SULLE TOITU, KUI PAASTUD JA SELLEST KEELDUD

185. Kui sind (sööma) kutsutakse, siis vasta kutsele. Kui paastud, siis palu (kutsujale) Jumala õnnistust ja kui sa ei paastu, siis söö.¹¹

75. MIDA ÖELDA, KUI PAASTUD JA KEEGI ON SU VASTU EBAVISAASAKAS

إِذِّي صَائِمٌ، إِذِّي صَائِمٌ

186. *innii saa'imun, innii saa'im.* – Ma paastun, ma paastun.¹²

8 Muslim 3/1615.

9 Muslim 3/126.

10 Abu Dawud 3/367, Ibn Majah 1/556, An-Nasai „Amalul-Yawm wal-Laylah“ 296-8. Al-Albani pidas seda „Sahih Abu Dawudis“ 2/730 autentseks.

11 Muslim 2/1054.

12 Al-Bukhari, Al-Asqalani „Fathul-Bari“ 4/103, Muslim 2/806.



MA KÄIN ISLAMIÜLIKOOIS

Rubriigi autor: Eileen

Allikas: „The fundamentals of Tawheed” - dr Abu Ameenah Bilal Philips (kursus: Aqeedah 101, Islamic Online University)

HEAD JA HALVAD ENDED

Islamieelses Araabias oli kombeks endeid lugeda näiteks lindude lennusuuna pealt. Kui keegi asus reisile ja lind lendas üle tema pea ning pööras vasakule, siis too inimene oleks selles näinud halba õnne ja koju tagasi pöördunud. Islami tulekuga sellised asjad aga kadusid, sest head ja halba määrab vaid Jumal, mitte loodu – seega linnulend ühes või teises suunas ei oma endas ei head ega halba.

Teisiti arvates, paneb inimene oma usalduse miskisse muusse peale Jumala ja annab loodule võimu määrata head ja halba ja selline asi ei lähe mitte.

„Sahih al-Bukhaari” kogumikus on üks *hadiith*, mille valesiti interpreteeritud tähendus muutub üsnagi kaheldavaks: „*Halvad ended on kolmes asjas: naistes, ratsaloomades ja kodudes.*” Al-Bukhari, (Arabic-

Eng.). köide 7, lk 447-8, *hadiith* 666.

Aisha aga lükkas selle ümber, öeldes: „Tema nimel, kes ilmutas Koraani Abul-Qasimile [üks prohveti nimedest], see kes seda edastab on valetanud. Jumala Sõnumitooja ütles, et teadmatud inimesed tavatsesid öelda: „*Tõesti, halvavad ended on naistes, kodudes ja veoloomades.*”

Seejärel ta retsiteeris värsi: „**Ükski häda ei taba maad ega teid endid ilma, et see oleks varemalt üles kirjutatud ...**” (57:22)

Seega, see *hadiith* on küll õige, ent seda tuleb interpreteerida kooskõlas teiste edastustega, mis seletavad antud väidet täpsemalt: „*Kui oleks olemas sellised asjad nagu halvavad ended, siis oleksid need hobustes, naistes ja kodudes.*” [Bukhari, köide 4, *hadiith* nr 649]

Seega, Prohvet (saws) ei kinnitanud mingil viisil halbade ennete olemasolu, vaid viitas lihtsalt sellele, kus need kõige suurema tõenäosusega eksisteeriksid, kui need olemas oleksid.

Põhjus, miks just nimelt need kolm valdkonda on mai-

nitud, seisneb selles, et tollel ajal olid need kolm mehe elu kõige tähtsamad osad ja seega oli kõige suurem ka šans, et midagi nendes viltu läheb.

Prohvet (saws) soovitas neil, kes abielluvad või palkavad naissoost teenri, retsiteerida järgmist: *allaahumma innii äs'älukä khairhää wa khaira mää žäbältähää 'äleihi wa a'uudhu bikä min šarrihää wa šarri mää žäbältähää 'äleih.* – Oo Jumal, ma palun Sinult tema head ja head, mille Sa oled talle loonud ja ma otsin kaitset Sinult tema halva eest ja halva eest, mille Sa oled talle loonud.

Sama tuleks soovitatavalt öelda ka näiteks kaameli ostul.

Samuti on prohvet soovitanud meil kodusesse sisenedes öelda järgmist: *audhu bi-kälimääti lläahi t-tämmäti min šarri mää khalaq* – Otsin kaitset Jumala täiuslikest sõnadest kurja eest, mille Ta on loonud.

FÄÄL (HEAD ENDED)

Prohveti (saws) kaaslased olid väga üllatunud, kui Prohvet (saws) rääkis heade ennete kasuks, sest reeglina on kõiksugused ended alati väga

lähedased širkile ja seega keelatud.

Ometi, Prohvet (saws) täpsustas enda väiteid *fäali* kasuks ning defineeris need head ended, mis on islamiga kooskõlas ning millele ta meid õhutab.

Fääl = heade sõnade kasutamine.

Näiteks haigele inimesele hüüdnime Saalim („terve, kaitstud“) omistamine; või kellegile, kes on midagi kaotanud, hüüdnime Waažid („leidja“) omistamine.

Sellised hea maiguga asjad õhutavad lüüa saadud inimestes optimismi, mis omakorda rõhub headusele. Jumal nõuab usklikelt, et me oleksime alati Jumala suhtes optimistlikult meelestatud.

TÄNAPÄEVAL LEVINUD ENDED

Puu peale koputamine

Kui keegi on millegi eest tänulik ja tahab, et tema hea õnn ei muutuks, ta vaatab ringi ja otsib puitu mille peale koputada. See praktika läheb tagasi aega, mil usuti, et jumalad elavad puude sees. Et paluda puu-jumalalt abi, oli vaja puud katsuda. Kui nende soov täitus, siis katsuti puud veelkord, et toda jumalust tänada.

Soola viskamine

Paljud usuvad, et kui sool läheb ümber, siis saabub peagi halb õnn. Seetõttu on kombeks sool üle vasaku õla visata, et seda ära hoida. See praktika tuleneb sellest, et soolal on võime asju värskena hoida. Va-

nal ajal aga arvati, et sool suudab seda, sest sellel on maagilised võimed. Seega, soola ümber ajamine muutus kohekselt halva ennustamiseks. Halvad vaimud arvati elavat vasakul pool, seega soola vasakule viskamine oleks pidanud neid halbu vaime rahuldama.

Must kass

Paljud arvavad, et kui must kass kõnnib üle tee, siis see tähendab halba õnne. See uskumus pärineb keskajast, mil arvati, et mustad kassid olid nõidade koduloomad. Arvati, et nõiad teevad maagilisi jooke, mille komponentideks olid musta kassi ajud, kärnkonnad, ussid ja putukad. Kui nõia must kass elas 7 aastat ilma sinna võlujooki sattumata, usuti, et siis too kass muutus hoopiski ise nõiaaks.

Number 13

Nii USAs kui ka mujal, sh meil Eestis, arvatakse, et number 13 toob ebaõnne. Sellest tulenevalt on näiteks kortermaju, kus 13. korrusele viidatakse kui 14.-le. Reede ja 13 on teatavasti eriti ebaõnne toov ja seega inimesed väldivad reisimist ja tähtsaid sündmusi sel päeval.

Näiteks 1970. aasta Apollo lennu komandör selgitas tagasi tülles, et ta oleks pidanud teadma, et missioon ei saa õnnestuda. Kui temalt küsiti miks, vastas ta, et lend leidis aset 13. ja reedel, kell 13.00 ja lennu number oli Apollo 13.

See uskumus pärineb Jeesuse ajast – täpsemalt viima-

sest õhtusöömaajast. Seal oli 13 inimest, nendest üks oli Judas – mees, kes väidetavalt reetis Jeesuse.

13 ja reede arvatakse olevat eriti ebaõnne toov, sest 1) oletatavalt on reede see päev, mil Jeesus risti löödi ja 2) reede oli see päev, mil arvati, et nõidadel on kombeks oma koosolekuid pidada.

Jumal on 'Äälimu I-Ghaib ehk Nähtamatu Teadja ja see ütleb juba kõik.

Prohvet (saws) on öelnud, et kes iganes hoidub millegi tegemisest ende tõttu, on sooritanud širki ehk ebajumalakummardamise. Kui tema kaaslased küsisid temalt, mis on tolle inimese lunastus, ta vastas, et tuleks öelda: *allaahumma lää khäira illa khäirukä wa lää täira illa täirukä wa lää iläähä ghäiruka* – Oo Jumal, ei ole head peale Sinu hea, ei ole linde peale Sinu omade ja ei ole jumalust peale Sinu.

See teema võib näida paljudele liiga suureks puhutuna ja et me paneme sellele liigselt rõhku, ent need traditsioonid ja mõtted võivad meie peast ja tegudest täiesti alateadlikult läbi käia ja seega me peaksime olema tähelepanelikud, sest just mõni selline väike asi võib olla seeme, mis viib suure širkini.

Islam üritab halva igast eluaspektist välja juurutada, enne kui halb jõuab hävitada moslemi usu alused.





ÕPIME MAROKO DIALEKTI

Autor: Aisha

Allikas: Magistritöö – „Araabia keele vestmik-sõnastik“

Alustame taas kord oma ajakirja vahendusel araabia keele õpingutega; seekord rõhk Maroko dialektil. Neile, kellele Maroko dialekt iseenesest huvi ei paku, võib põnev olla lihtsalt uurida, millised erinevused on araabia ühiskirjakeele ja ühe dialekti vahel ja kuidas suuline keel on Marokos aja jooksul kirjakeelest lahku arenenud.

1. ESMANE SÕNAVARA

EESTI KEELES	HÄÄLDUS	ARAABIA KEELES	MAROKO DIALEKTIS
Rahu olgu sinuga! (tervitus kohtumisel ja lahkumisel)	<i>as-saläämu 'aleikum</i>	السلام عليكم!	<i>ssalaam 'aleikum</i>
Ka sinuga olgu rahu! (vastus eelmisele)	<i>w'alikum as-salääm</i>	و عليكم السلام!	<i>w'alikum ssälääm</i>
Tere hommikust!	<i>şabaaḥ ul-ḥair</i>	صباح الخير!	<i>şbaaḥ l-ḥiir</i>
Tere hommikust! (vastus eelmisele)	<i>şabaaḥ un-nuur</i>	صباح النور!	<i>şbaaḥ n-noor</i>
Tere õhtust!	<i>mäsä' ul-ḥair</i>	مساء الخير!	<i>mäsä l-ḥiir</i>
Tere õhtust! (vastus eelmisele)	<i>mäsä' un-nuur</i>	مساء النور!	<i>mäsä n-noor</i>
Kuidas sul läheb?	<i>käifa ḥääluk?</i>	كيف حالك؟	<i>kiiḥäk? wäš lä bääs 'äleik?</i>
Kuidas läheb?	<i>lä bä'äs?</i>	لا بأس؟	<i>lä bääs?</i>
Mul läheb hästi, ja sul?	<i>änä bi-ḥair wa äntä / änti?</i>	بخير وأنت؟ أنا	<i>änä bi-ḥiir wentä / wenti?</i>
Hästi!	<i>žäjjid</i>	جيد	<i>mizjeen</i>

Pole viga!	<i>lä bā'ās</i>	لا بأس.	<i>lä bāās</i>
Mis su nimi on?	<i>māā ismuk?</i>	ما اسمك؟	<i>āšnuu smiitek?</i>
Minu nimi on ... ja sinu?	<i>ismi (huua) ... wa äntä / änti?</i>	إسمي (هو) ... وأنت؟	<i>smiiti ... wenta / wenti?</i>
Minu nimi on ...	<i>änä ismi ...</i>	إسمي ... أنا	<i>änä smiiti ...</i>
Rõõm sinuga kohtuda.	<i>änä sa'iid(a) bi-liqaa'ik</i>	أنا سعيدة) بلقائك.	<i>mtšarrfiin</i>
Kas sa räägid eesti keelt?	<i>hāl tätäkällämu l-istunijä?</i>	هل تتكلم الإستونية؟	<i>wāš kätklām luuga l-istuuniia?</i>
Kas sa räägid inglise keelt?	<i>hāl tätäkällämu l-ingilizija?</i>	هل تتكلم الإنجليزية؟	<i>wāš kätklām luuga l-inžliziia?</i>
Kas sa räägid prantsuse keelt?	<i>hāl tätäkällämu l-firansija?</i>	هل تتكلم الفرنسية؟	<i>wāš kätklām luuga l-faransiiä?</i>
Kas võiksid aeglase-malt rääkida?	<i>hāl jumkinuka (-ki) än tätäkälläm bi-buṭa'?</i>	هل يمكنك أن تتكلم ببطي؟	<i>wāš jimkin lik tkäl-lām bi-šwia?</i>
Kuidas te seda nime-tate?	<i>kāifa täd'uuna hääḍä?</i>	كيف تدعون هذا؟	<i>āšnuu kätsmiiu hääḍä?</i>
See on ...	<i>hääḍä ...</i>	هذا ...	<i>hääḍä ...</i>
Mida see tähendab?	<i>määḍä jä'ni hääḍä?</i>	ماذا يعني هذا؟	<i>āšnu kajääni hääḍä?</i>
See tähendab ...	<i>jä'ni ...</i>	يعني ...	<i>kajääni ...</i>
Palun!	<i>min faḍlika</i>	من فضلك!	<i>mn fḍlök, ääfäk</i>
Aitäh!	<i>šukran</i>	شكرا!	<i>šokran</i>
Suur tänu!	<i>šukran žāziilän</i>	شكرا جزيلًا!	<i>šokran bezzeef</i>
Jumala õnnistus olgu sinuga! (religioosne tänu)	<i>baarak allaahu fiik</i>	هللا كراب إكيف	<i>baarak allaahu fiik</i>
Jumala õnnistus olgu ka sinuga! (vastus eelmisele)	<i>wa fiik baaraka llaah</i>	و فيك بارك الله!	<i>wa fiik baaraka llaah</i>
Jumal tasugu sulle heaga! (religioosne tänu)	<i>žazaak Allahu ḥairan</i>	جزاك الله خيرا!	<i>žazaak Allahu ḥaira</i>

Teile ka!	<i>wa ijääkum</i>	وإياكم / وإياك!	<i>wijääkum</i>
Sulle ka!	<i>wa ijääk</i>		<i>wijääk</i>
Ma vabandan (sinu ees).	<i>aržuu 'äfwak</i>	أرجو عفوك.	<i>smäh liia</i>
Mul on kahju.	<i>änä ääsif(a)</i>	أنا آسف / آسفة.	<i>änä mitässf(a)</i>
Pole viga.	<i>lä bä'äs</i>	لا بأس.	<i>lä bääs</i>
jah	<i>nä'm</i>	نعم	<i>eje</i>
ei	<i>lää</i>	لا	<i>la</i>
Ma ei saa aru.	<i>änä lää äfhäm</i>	أنا لا أفهم.	<i>mää fämtš</i>
Kohtumiseni!	<i>ila alliqa'</i>	إلى اللقاء!	<i>bissläämä</i>
Head ööd!	<i>läila sa'iida</i>	ليلة سعيدة!	<i>liila sa'iida</i>
Hiljem näeme!	<i>naraakum läähıqan</i>	نراكم لاحقاً!	<i>nšuuƒkum mn bä'd</i>
Jumal kaitsku sind! (religioosne hüvastijätt)	<i>fii ämääni llääh</i>	في امان الله!	<i>fi ämääni llääh</i>
Jumala nimel! (religioosne väljend millegi alustamisel)	<i>bi-smi llääh</i>	بسم الله!	<i>bismillääh</i>
Kiitus olgu Jumalal! (religioosne väljend rahulolu väljendamiseks)	<i>äl-ħämdu li-llääh</i>	الحمد لله!	<i>lħämdullääh</i>

Mida ma ramadaani ajal teen?



MIDA MA RAMADAANI AJAL TEEN?

Autor: Amina Irimaalt

Ramadaanikuu on islamikalendri järgi 9. kuu. See on püha paastukuu. Enne seda on *šabaanikuu* ja peale seda on *šuaalikuu*. Allah määras meile paastu ja Prohvet Muhammed (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles, et ramadaanikuu saabudes paradiisiväravad avanevad ja põrguväravad sulguvad ning deemonid seotakse kinni.

Ramadaanikuu algust määratakse noorkuu nägemisega ja selle nägemisel öeldakse *duaa*. Kas sina oskad juba seda *duaad* öelda?

Kuna ramadaanikuu on väga eriline kuu ja sellel ajal on eriti hea teha igasuguseid heategusid, lugeda Koraani ja rohkem palvetada, siis tee endale plaan selleks paastukuuks, võta märkmik või tee seinale plakat! Pane sinna kirja, mida kõike sa tahaksid sellel kuul teha ja saavutada ning kirjuta ka missuguseid lahendaid asju ja tegemisi sa kavatsed sellel kuul ellu viia, *inšaAllah*.

Ramadaanikuu on palju rohkemat, kui ainult paastumine, tee see endale harivaks ja põnevaks.

Näiteks:

1. Kirjutan üles ja õpin pähe *duaa* noorkuu nägemiseks.
2. Ärkan igal hommikul *inšaAllah* üles, et *suhuuri* süüa! Aitan vanemaid! Palvetan sunna palve ja *fažri* palve.
3. Ma ei ole päeval laisk, ei põõna terve päeva ega istu tundide viisi multikate ees.
4. Kirjutan üles ja õpin pähe paastulõpetamise *duaa*.
5. Palvetan koos perega.
6. Õpin uue *suura* või *suurad*.
7. Õpin uue *duaa* või *duaad*.
8. Räägin hästi, mängin ilusti, ei karju.
9. Ei kuula halba juttu ega vaata halbu asju.
10. Naeratan. See on ka *sadaqa*!
11. Võtan *sadaqa* jaoks kasti või karbi ja kogun sinna asju, mida tahaksin heategevuseks kellegile abivajajale anda.
12. Loen päeva jooksul ja enne *fažri* palvet Koraani.
13. Koristan enda järelt.
14. Proovin palvetada vähemalt kaks *rakat tarawiihi* palvet.
15. Aitan oma ema, isa ja venda/õde. Ei tõsta nende peale häält.
16. Palvetan õigeaegselt.
17. Pikutan natuke pärastlõunal.
18. Küpsetan vanemaga kooki ja viin naabrile.
19. Teen koju dekoratsioone; näiteks laterna.
20. Kutsun kedagi *iftaarile*.



Mida ma ramadaani ajal teen?

Arabic side



English side



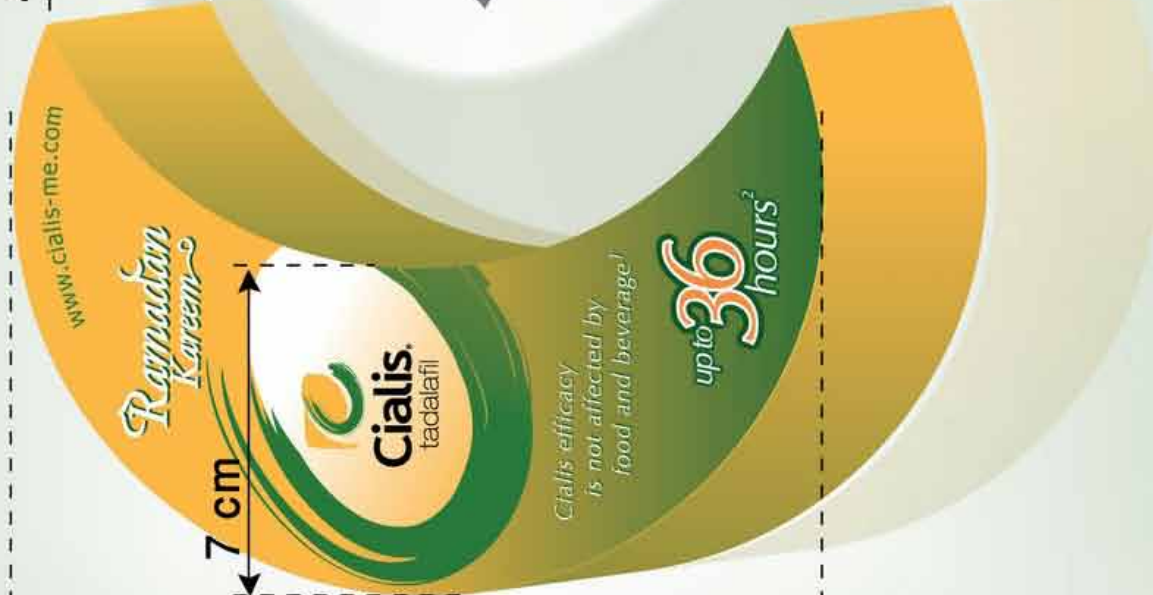
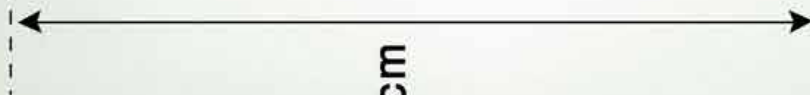
4.3 cm



7 cm



17 cm



IQRA



KULTUURIKESKUS IQRA

Turu 7

51004

Tartu

EESTI/ESTONIA

Kontakt keskus@islam.pri.ee

SADAQA - ANNETUSED:

www.islam.pri.ee toetamine
(tasuta materjalide saatmine, raamatute tõlkimine,
toimetamine ning trükkimine, loengud jne):

Kätlin Hommik

Märkusega "SADAQA"

Ühispanga konto nr. 10010608670016

IBAN: EE231010010608670016

BIC: EEUHEE2X

ÜHE VANA ON TEISE UUS ...

Võimalus saata inimestele riideid, mänguasju jne, mida ise enam ei vaja, kuid ära ka visata ei tahaks. Järgnevalt pakume välja aadressid, kuhu võiksid oma paki saata. Tegemist on erinevate organisatsioonide ja eraisikutega, kes tegelevad humanitaarabi ning vaeste igakülgse abistamise ning toetamisega ja jagavad sinu saadetise nendele, kes seda kõige enam vajavad. Kui äkki tead veel mõnda aadressi, mis sinu meelest peaks siin nimekirjas olema, siis anna meile sellest teada meiliaadressil info@islam.pri.ee.

AFGHANISTAN:

Mohammad Qasim Popal

UNAMA Kabul, Compound B

OSRSG/FSCU, Building 7, Room 101

Peace Avenue, Zanbaq Square

Wazir Akbar Khan (beside French Em-
bassy)

Kabul

AFGHANISTAN

telefon: +93 700217289 / 0790005381

MAROKO:

Najat Mrabte

Rue 8, No 10

54400 Moulay Bouazza

P.Khenifra

MOROCCO

KOOSTAJAD

TOIMETAJAD: Aisha (Kätlin Hommik-Mrabte) ja Khadeja (Airi Hunt)

KUJUNDUS: Khadeja

RUBRIIGID: Aisha, Khadeja, Amina Iirimaalt, Eileen, Amina Bahrainist, Annelly, Kauthar, Kristi, Karima, Zeynep, Rubaba, Aiile, Hawa

PILDID: erakogu, internet

KONTAKT: iqra@islam.pri.ee

MOŠEE JA EESTI ISLAMI KOGUDUS

Keevise tn 9

11415

Tallinn

EESTI/ESTONIA

Telefon +372 55 94 76 89



Eesti moslemite kuukiri "IQRA" on eesti moslemite tasuta elektrooniline kuukiri. Ilmub insh Allah, igal kuul uue sisuga. Kuukirja sisu koostamisel on oodatud eesti moslemite ettepanekud nii eesti kui ka vene keeles.

**UUTE RIIETE
SELGA
PANEMISEL**

Oo Jumal, kiitus olgu Sul. Sa oled mind riitanud. Ma palun Sinult selle head ja selle (riideeseme) head, milleks see tehtud on ja ma otsin Su kaitsed selle (riideeseme) halva eest ja selle halva eest, milleks see tehtud on.

**TUALETTI
SISENEMISEL**

(Enne sisenemist – Jumala nimel.) Oo Jumal, ma otsin Sinult kaitset meessoost ja naissoost halbade vaimude vastu.

RIIETUMISEL

Kiitus olgu Jumalal, Kes on mind selle (riide)ga riitanud ja mind sellega varustanud, kuigi ma olin ise jõuetu ja võimetu.

**TUALETIST
VÄLJUMISEL**

Ma otsin Su andestust.

ÄRKAMISEL

Kiitus olgu Jumalal, Kes annab meile elu peale seda, kui on meile andnud surma ja Tema juurde on tagasipöördumine.

ENNE WUDUT

Jumala nimel.

**UUTE RIIETE
SELGA
PANEMISEL**

*allahumma läkä
l-hämdu äntä
käsäutänihi, äs'älukä
min khäirihi wa khäiri
mää sunia lähu, wa
auudu bikä min šarrihi
wa šarri mää sunia
lähu.*

**TUALETTI
SISENEMISEL**

*(bismillääh)
allaahumma inni
äuudu bikä min
äl-khubthi wa
l-khäbää'ith.*

RIIETUMISEL

*alhamdu li-lläähil läthi
käsääni hääthä
(äth-thäubä) wa
razaqanihi min ghairi
hauilin wa lää quuatin.*

**TUALETIST
VÄLJUMISEL**

ghufräänäkä.

ÄRKAMISEL

*äl-hämdu li-lläähil
l-lathii ähjäänää
bä'ädä mää
ämäätä'nää wa iläihi
n-nušuur.*

ENNE WUDUT

bismillääh.

PEALE WUDUT

Ma tunnistan, et ei ole teist kummardamist vääriivat jumalust peale Jumala, Kellele ei ole võrdset, ja ma tunnistan, et Muhammed on tema sulane ja sõnumitooja.

KODUST LAHKUDES

Oo Jumal, ma otsin kaitset Sinus, et ma teisi eksiteele ei viiks või et mind eksiteele ei viidaks, et ma teisi eksima ei paneks või et mind eksima ei pandaks, et ma kedagi ei solvaks või et mind ei solvataks ja et ma rumalalt ei käituks või et ma ei näeks teiste rumalusi.

KOJU SISENEDES

Jumala nimel me siseneme, Jumala nimel me väljume ja oma Isanda hoolde me end usaldame.

MIDA ÖELDA ENNE MAGAMIST

(Aseta peopesad kausiks kokku, puhu kergelt nendesse ja retsiteeri:)

Sinu nimel, oo Jumal, ma suren ja elan.

KUI KARDAD MAGAMA MINNA

Ma otsin kaitset Jumala täiuslikest sõnadest Tema viha eest ja Tema karistuse eest, Tema sulaste kurja eest ja saatanate provokatsiooni ja nende kohalolu eest.

DUAAD AHASTUSE VASTU

Oo Jumal, ma loodan Su halastusele. Ära jäta mind mu enda küüsi isegi mitte silmapilguks. Korrasta mu jaoks kõik mu asjad. Pole kedagi kummardamisväärilist peale Sinu.

PEALE WUDUT

*äshädu än lää
iläähä illa llaah
wahdahu lää šariikä
läh, wa äshädu ännä
muhammädan
abduhu wa rasuuluh.*

KODUST LAHKUDES

*allaahumma innii
auudu bikä än adillä,
äu udalla, äu äzillä, äu
uzällä, äu azlimu, äu
uzlämä, äu äzhälä, äu
južhälä äläiiä.*

KOJU SISENEDES

*bismilläahi waläžnää,
wa bismilläahi
khäräžnää, wa älää
rabbinä
täwäkkälnää.*

MIDA ÖELDA ENNE MAGAMIST

(Aseta peopesad kausiks kokku, puhu kergelt nendesse ja retsiteeri:)

*bismika llaahumma
amuutu wa ähiää.*

KUI KARDAD MAGAMA MINNA

*a'uudhu bi-kälimääti
lläähi t-täämmääti
min ghadabihi wa
'iqaabihi, wa šarri
'ibäädihi, wa min
hämääžääti š-šajaatiini
wa än jahduruun.*

DUAAD AHASTUSE VASTU

*allaahumma
rahmätäkä äršuu
fälää täkilnii ilää näfsii
tarfätä 'äinin, wa aslih
lii šä'nii kullähu, lää
iläähä illa änt.*

VAENLASE VASTU

Oo Jumal, Raamatu
Ilmutaja, kiire
Otsustaja, alista
(uskmatute) rühmad.
Oo Jumal alista nad ja
raputa neid.

KUI KAHTLED OMA USUS

Usun Jumalasse ja Ta
sõnumitoojatesse.

SAATANA VASTU PALVES JA KORAANI RETSITEERIDES

Otsin kaitset Jumalalt
põlatud saatana eest
(ja sülitavale; 3x)

JUMALA KAITSE PALUMINE LASTELE

Ma otsin sulle kaitset
Jumala täiuslikes
sõnades iga saatana ja
elaja eest ja iga
kadedad laiduväärt
silma eest.

NOORKUU NÄGEMISEL

Jumal on Suurim. Oo
Jumal, too meile
noorkuu kindluses ja
usus, rahu ja allumises
(islamisis) ja kooskõlas
sellega, mis meie Isand
armastab ja mis Talle on
meele järele. Meie Isand
ja sinu isand on Allah
(Jumal).

PAASTU KATKESTAMISEKS

Janu on läinud,
veenid on niisutatud
ja tasu kinnitatud,
kui Jumal seda
tahab.

VAENLASE VASTU

*allaahumma munzilu
l-kitääbi, sarii'ä
l-bisääbi, hzimi
l-ähzääbä,
allahumma hzimhim
wa zälzilhim.*

KUI KAHTLED OMA USUS

*äämäntu bi-lläahi
warusulih.*

SAATANA VASTU PALVES JA KORAANI RETSITEERIDES

*a'uudu billahi mina
š-šaitaani r-ražiim.*

JUMALA KAITSE PALUMINE LASTELE

*u'iidhukumää
bi-kälimääti lläahi
t-täämmäti min kulli
šaitaanin wa häämmä-
tin, wa min kulli 'äinin
läämmätin.*

NOORKUU NÄGEMISEL

*allaahu akbar,
allaahumma ähillähu
älainää bi-l-ämni wa
l-imääni wa s-säläämi
wa t-täwfiqi limää
tuhibbu rabbanää wa
tardaa, rabbunää wa
rabbukä allaah.*

PAASTU KATKESTAMISEKS

*dhähäbä z-zama'u
wa-btälläti l-uruuqu,
wa thäbätä l-äzru in
ša' Allah.*

Kaardid võid printida paksemale, värvilisele paberile või lihtsalt valgele paberile. Lõika kaardid välja nii, et saad need kokku kleepida, kiri välja poole. Mängu võid mängida nii üksi kui ka mitmekeisi. Eestikeelne pool annab tõlke araabiakeelsest tähendusest ning aitab samuti uusi sõnu õppida. Lastele ning samuti suurtele on see vahva paastu ajal ajaveetmiseks ning uute teadmiste ammutamiseks Koraani kõrval.

Võid printida ka kaasas käiva karbikese, kus on praktiline kaarte hoida ning kasvõi reisil aega veeta.

ENNE SÖÖMIST

Kui keegi teist hakkab sööma, siis öelgu: *bismi llääh* – Jumala nimel. (Jumala nime läbi. / Jumala nime abiga.)

PEALE SÖÖMIST

Kiitus olgu Jumalal, Kes on mulle selle toidu andnud ja mind sellega alal hoidnud, kuigi ma ise seda ei suutnud ja olin võimetu.

DUAA JOOGI PAKKUALE

Oo Jumal, toida seda, kes mind toitis ja jooda seda, kes mind jootis.

LOOMA TAPPES / OHVERDADES

Jumala nimel, Jumal on Suurim; (oo Jumal, Sinult ja Sinule) oo Jumal, võta see minult vastu!

ENNE SÖÖMIST

Kui unustad, siis meelde tulemisel ütle: *bismi lläähii fii awwalihi wa aakhi-rih*. – Jumala nimel, alguses ja lõpus.

PEALE SÖÖMIST

äl-hämdu li-lläähii llädhii at'ämänii häädhä, wa razaqa-niihi, min ghäiri häwlin minnii wa lää quwwati.

DUAA JOOGI PAKKUALE

allaahumma at'im män at'ämänii wa-sqi män saqaanii.

LOOMA TAPPES / OHVERDADES

bismillah wallaahu akbar, (allaahumma minkä wa läkä) allaahumma taqab-bal minni

DUAA MÄLUMÄNG

valik duasid
"MOSLEMI KINDLUS –
duasid Koraanist ja
sunast"
Said ibn Wahf
Al-Qahtani

kleebi

kleebi

kleebi

kleebi

kleebi

kleebi