

I Q R A

اقراء

EESTI MOSLEMITE KUUKIRI

NR 47

SEPTEMBER 2013 /
ŠAWAAL – DHU-L-QADA 1434

**MINU IMELINE ISLAM: MEIE
LOOMISE EESMÄRK – JUMALA TEENIMINE**

KUI VIHA LÄHEB KEEMA

ELU EESMÄRK – PARADIIS: RAHA TUULDE LOOPIJA

VIHA TALITSEMISEST

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Meie 47. kuukirja peateemaks on viha talitsemine. Teema on vägagi aktuaalne tänapäevases stressirohkes maailmas, kus inimesed kiires elutempos oma emotsioone muudkui koguvad ja koguvad ja mingil hetkel välja plahvatavad, tuues ettekäändeks temperamendi, raske või pika tööpäeva, ebaõiglase kohtlemise või mille iganes. Urime, mida on islamil viha, selle väljendamise ja talitsemise kohta öelda.

Lisaks on teil, armsad lugejad, loomulikult ka seekord võimalik tutvuda islamiuudiste, islami leidmise loo, Eileeni Ghana seikluste, Koraani retsiteerimise harjutuste ja eelmisel korral alustatud Maroko dialekti õppimisega. *Hadiithinurk*, *fatwanurk* ja *duaanurk* on seegi kord seotud peateemaga. Lisaks saate koguda uusi teadmisi laste agressiivse käitumise ja lugemishuvi ning džinnide ja ennustajate maailma kohta. Sel korral alustame ka uue rubriigiga, milleks on „Minu imeline islam“ ja mis tutvustab meile läbi selgitava teksti ning toredate juttude islami alustalasid.

Meeldivat lugemist!

Fi amani llah!

Kuukirja koostajad

SISUKORD:

Viha talitsemisest (Aisha)	4
Kui viha läheb keema (Amina Iirimaalt)	9
Islamiuudised (Käili)	11
Minu lugu (Nataly)	14
Moslemipäevikud: Minu Ghana (12. osa) (Eileen)	15
Eriline laps: Agressiivne käitumine ja kiusamine (Rubaba)	17
Lisateavet lapsest: Kuidas tõsta lapse lugemishuvi (Annely)	20
Looduslik ravi: Astelpaju (Aisha)	23
Minu imeline islam: Meie loomise eesmärk – Jumala teenimine (Tahira)	26
Elu eesmärk – Paradiis: Raha tuulde loopija (Amina Iirimaalt)	32
Lugejaküsimus	33
Pudrupotike, keeda! (Karima, Zeynep, Amira)	36
Koraaninurk: Harjutusi Koraani retsiteerimiseks (Aisha)	39
<i>Hadiith</i> nurk: Vihastumisest (Aisha)	43
<i>Fatwan</i> nurk: Vihastumisest (Aisha)	44
<i>Dua</i> nurk: Viha puhul (Aisha)	47
Ma käin islamiülikoolis: Ennustamine ja džinnid (Eileen)	48
Õpime Maroko dialekti: Jutuajamise alguses ja igapäevane elu (Aisha)	51

VIHA TALITSEMISEST

Tõlkinud: Aisha

Allikad: <http://www.islam-religion.com/articles/5236/>, <http://www.islamreligion.com/articles/5240/>, <http://en.islamtoday.net/arts-how-427-3220.htm>

OMA VIHA KONTROLLIMINE ON JUMALAKARTLIKKUSE MÄRK

Kuigi viha on täiesti loomulik tunne, võib sellel olla negatiivseid tagajärgi nii sellele, kes oma viha kontrollida ei suuda kui ka neile, kes teda ümbritsevad. Viha võib hävitada suhted, tervise, vara ja elatusvõimaluse. Kontrollimatu viha on üks saatana tugevamaid relvi ja võib endaga kaasa tuua palju muudki traagilist ja halba. Just seetõttu on islamil palju viha kohta öelda.

Kuna viha seostatakse ka vastureaktsioonidega, on tihti raske omavahel eraldada seda, mis inimesed teevad enesekaitseks ja seda, mida nimetame kontrollimatuks raevuks. Meil kõigil on lubatud vihastuda, aga keelatud on lasta vihal

enda üle võimust võtta ja ebanimlikult käituda, mis võib vihastunud inimese vahel isegi mõrvani viia. Näiteks võib siinkohal tuua Prohveti (saws) kaaslaste ja väimehe Ali ibn Abu Talibi (raa) loo.

Kord võitles Ali ibn Abu Talib (raa) lahingus, kui üks mittemoslemite juht teda ründas. Alil (raa) õnnestus võitlusest võidukana välja tulla ja ta oli peaaegu juba oma vaenlast tapmas, kui too talle näkku sülitas. Ali (raa) astus otsekohe kõrvale ja jättis mehe rahule. Mees küsis: „Sa oleks võinud mu tappa, miks sa seda ei teinud?“ Ali (raa) vastas: **„Mul pole sinu vastu isiklikus plaanis midagi. Ma võitlesin sinuga, kuna sa ei usu Jumalasse ja astusid Tema seaduse vastu välja. Kui ma oleks sind peale seda, kui sa mulle näkku sülitasid, tapnud, oleks see olnud minu isiklikust vihast ja kättemaksujanusust ja seda koormat ma omale hinge peale ei taha.“**

Prohvet (saws) küsis kord oma kaaslastelt: „Keda te endi

hulgast tugevaks meheks peate?“ Nad vastasid: „See, kes suudab toda maadluses võita.“ Prohvet (saws) ütles: „**See ei ole tõsi. Tugev on see, kes suudab end vihas ohjata.**“ (Al-Bukhari, Muslim)

Kui me pole kindlad, kuidas mingis situatsioonis käituda, peaksime alati eeskuju leidmiseks pöörduma Prohvet Muhammedi (saws) ja tema õiglaste järgijate poole. Prohvet (saws) oli tuntud kui mees, kes isegi väga ekstreemsetes olukordades alati oma viha ohjes hoidis. Ühel päeval ründas teda üks beduiin, kes tal nii rämmedalt rõivaist haaras, et sellest jäänud märke võis Prohveti (saws) kaelal näha. Beduiin nõudis, et Prohvet (saws) annaks talle osa oma varast. Prohvet (saws), kellel sellise barbaarse käitumise peale oleks olnud igati õigus vihastuda, pöördus beduiini poole ja naeratas, samal ajal andes käsu talle midagi meelepärast kinkida. (Al-Bukhari, Muslim)

Kui Prohvet Muhammed (saws) kellegi halva käitumise

pärast vihaseks sai, ei väljendanud ta seda kunagi kätega, vaid alati leebete sõnadega. Ta kontrollis oma viha lausa nii hästi, et need, kes teda väga hästi ei tundnud, ei saanudki üldse aru, et ta pahane oli. Ta (saws) kaaslased aga mõistsid, et ta oli vihane, kui ta näost punaseks läks ja ta laup higneks tõmbus. Samas aga ei lasknud ta kunagi oma vihal välja purskuda, vaid parem vaikis need esimesed hetked, et viha üle kontrolli saavutada.

Oma viha kontrollimine on jumalakartlikkuse märk. Jumalakartlikele on aga tasuks lubatud Paradiis ja on selgitatud, et üks jumalakartliku tunnus on, et ta suudab oma viha talitseda. Koraanis on kirjas: **„Ja kiirustage andestusele oma Isandalt ning aeda, mis on lai kui taevad ja maa, valmis seatud jumalakartlikele, kes kulutavad (heategevuseks) nii heas kui halvast, kes suruvad alla oma viha ning andestavad inimestele – ja Jumal armastab heategijaid.“** (3:133-134)

„Mis teile ka antud poleks, on Siinpoolse elu naudinguks. Kuid see, mis on Jumala juures, on parem ja kestvam neile, kes oma Isandasse usuvad ning Teda usaldavad ja neile, kes hoiduvad suurtest pattudest ja kõlblusetusest ja kui vihastavad, siis ka andestavad.“ (42:36-37)

VIHA JUMALA KAITSEKS

Tuleb ka märkida, et mitte kõik viha ei ole patt. Selline viha, mis on tingitud inimese isiklikust kättemaksusoojust,

on patt. Samas, kui me vihastame Jumala õiguste kaitseks, siis see on islamis lubatud. Sellist viha on moslemil õigus tunda, kui tema usku rünnatakse, tema kõige pühamaid tundeid rüvetatakse ja kui inimeste islamiga seotud au ja elud mängus on. Kuid ei tohi ka unustada, et kuigi selline viha on lubatud, siis ei tohi me lasta ka sellel vihal meie üle võimust saada, vaid see peaks meid innustama just jumalakartlikele ja headele tegudele, mitte ebaõiglusele ja halbadele tegudele, mis omakorda viib veelgi suuremale vihale.

Prohveti (saws) kaaslased on edastanud, et Prohvet (saws) ei vihastanud iialgi ühegi isikliku asja pärast, aga ta võis väga vihaseks saada, kui küsimuseks oli Jumala teotamine või midagi muud taolist islamiga seotut. (Al-Bukhari, Muslim) Isiklikel põhjustel ei ole Prohvet (saws) isegi kunagi ühegi oma pereliikme või teenija peale häält tõstnud. Anas (raa) on edastanud, et ta töötas Prohveti (saws) teenistuses kümme aastat ja Prohvet (saws) ei olnud talle selle aja jooksul isegi mitte „Uff!“ öelnud ega temalt kordagi küsinud: „Miks sa seda tegid?“, kui ta midagi valesti tegi või: „Miks sa seda ei teinud“, kui ta midagi tegemata jättis. (Al-Bukhari, Muslim) Prohveti (saws) kaaslased on öelnud, et „Prohvet (saws) näitas välja rohkem häbelikkust, kui eraldatuses neitsi. Kui ta nägi midagi, mis talle ei meeldinud, oli seda ainult ta näost näha.“ (Al-Bukhari)

Meiegi peaksime järgima Prohveti (saws) eeskju, hoi-

des oma viha vaid selleks puhuks, kui Jumala (ja mitte meie) õigusi on rikutud. Selline kontrollitud viha on lubatud. Prohvet (saws) sai vihaseks, kui talle räägiti imaamist, kes hirmutas inimesed palve juures ära, kuna palvetas liiga pikalt; kui ta nägi kardinat, millel olid kujutatud hingega elusolendid ja kui talle esitati küsimusi selliste asjade kohta, mis talle ei meeldinud. Seega tema viha oli vaid Jumala õiguste eest seismiseks; ta ei läinud kunagi endast välja, ei sattunud raevu ega ajanud inimestele oma juuresolekul hirmu nahka.

Tänapäeval räägitakse maailmas islami kohta väga palju halba. Moslemitel on väga vabust seda oma usu ja armastatud Prohveti (saws) kohta kuulda. Sellest hoolimata ei tohiks me lasta oma emotsioonidel enda üle võimust võtta ja käituda viisil, mis usmatute halba arvamust moslemitest veelgi enam kinnitaks. Me peame väga kindlalt silmas pidama, et meie teod ja sõnad oleks jumaliku ilmutusega kooskõlas ja et me ise ei oleks islamile kuidagi häbiks. Me ei saa peatada islami mustamist ja kõike halba, mida islami kohta räägitakse, küll aga saame me ise parimal võimalikul viisil käituda ja seega mitte-moslemitele praktikas näidata, mida islam tegelikult endast kujutab.

KUIDAS VIHA KONTROLLIDA?

Nagu eelnevalt juba mainitud sai, siis viha on igati nor-



maalne emotsioon, kuid samas on see väga võimas ja intensiivne ning võib kõikuda vähesest ärritusest kuni totaal- se raevutsemiseni. Raev võib olla vägagi hävitava iseloomuga, luua inimeses soovi kätte maksta või vastast füüsiliselt nahutada, ükskõik kas põhjendatult või põhjendamatult. Kuna viha on loomulik tunne, on seda võimatu täiesti välja lülitada, kuid meil on võimalik oma viha kontrollida, alla suruda või õigesse kanalisse suunata ja millekski positiivse- maks muuta.

Kui me vihastume, on meil võimalus see viha kontrollima- tult välja lasta või sellele vasta- ta viisil, mida Koraan ja Proh- veti (saws) sunna meile ette kirjutatud on. Seega võime vihasena käituda nii, nagu Jumal on ette kirjutatud või nii, nagu saatana seda tahab.

Viha on võimeline hävitama suhteid ja Prohvet Muham- med (saws) nimetas seda kuu- maks söetükiks Aadama järel-

tulijate südamel. (At-Tirmidhi) Viha ei ole võimalik täielikult välja lülitada, kuna see on meile loodud tunne, mida me kõik aeg-ajalt tunneme. Samas on islam meile andnud õpetust selle kohta, kuidas oma viha kontrolli all hoida ja hoopis positiivsetesse tegudesse suu- nata. Nende näpunäidete jär- gimisel oleme Jumalale mee- lejärele ja iga inimene, kes oma viha kontrollib, saab selle eest ka Jumalalt tasu. Prohvet (saws) ütles: „**Igäihe, kes oma viha maha surub, kui tal on võimalik kätte maksta, kut- sub Kõigekõrgem Jumal Viimsel Kohtupäeval enda juurde ja lubab tal pakutud tasude hulgast valida.**” (Abu Dawud) Ta (saws) on ka öel- nud: „*Mitte keegi pole alla suru- nud midagi suurepärasemat Jumala silmis, kui seda on viha, soovides olla Jumalale mee- pärane.*” (At-Tirmidhi)

Kord tuli mees Prohvet Mu- hammedi (saws) juurde ja üt- les: „Oo Jumala Sõnumitooja, õpeta mulle midagi, mille järgi

elada, aga mitte liiga palju, et ma ei unustaks.” Prohvet (saws) vastas: „**Ära vihasta!**” (Al-Bukhari)

Lisaks on Prohvet (saws) meile palju õpetusi jaganud selle kohta, kuidas käituda, kui viha meist välja purskuda ta- hab. Ta (saws) ütles: „**Kui keegi teist vihastub, kui ta seisab, siis istugu. Kui siis viha lah- tub, seda parem, aga kui mit- te, siis peaks ta pikali pane- ma.**” (At-Tirmidhi) Prohvet (saws) on meile ka õpetanud, et üheks viha ohjamise viisiks on *wudu* tegemine. Ta (saws) on öelnud: „**Viha on saata- nast, saatana sai loodud tulest ja tuld on võimalik kustutada vaid veega, seega kui oled vi- hane, tee wudu.**” (Abu Dawud) Prohvet (saws) on meil vihas- tumisel ka soovitanud otsida kaitset Jumalalt saatana vastu (***audhu billahi mina ššaitaani ražiim***). Ta (saws) andis seda nõu kord ühele mehele, kes oli vihane ja võitles ja ütles oma kaaslastele: „*Ma tean sõnu, mil- le ütlemisel ta viha lahtuks: kui ta ütleks „Ma otsin kaitset Ju- malalt neetud saatana vastu,” kaoks see tunne.*” (Al-Bukhari)

Prohvet Muhammed (saws) on ka soovitanud: „**Kui keegi teist vihastub, siis olgu ta vait.**” (Ahmed) Kui me oleme vihased, aga oma suu kinni hoiame, siis ilmselgelt ei saa me halbade sõnadega teistele haiget teha.

Seega pakub islam välja mitmeid erinevaid viise oma viha kontrollimiseks. Esiteks peaksime me oma positsiooni muutma. Näiteks kui seisame,

siis peaksime istuma; kui juba istume, siis pikali panema. Võime proovida ka *wudu* teha ja paar *rakat* palvetada või otsida kaitset Jumalalt neetud saatana ja tema tegemiste eest ja viimaks võime kesken-duda hoopis sellele, et Jumal on lubanud väga suure tasu neile, kes on kannatlikud, halastavad ja andestavad. Peaksime meenutama ka seda, et Prohvet Muhammed (saws) oli alati väga kannatlik ja tasane, kui teda isiklikult solvati, söimati või isegi peksti. Nagu on öelnud tema naine Aisha (rah): „Ta iseloom oli Koraan(i peegeldus).“ (Muslim)

Ühel väga raskel hetkel Prohvet Muhammedi (saws) elus oli ta sunnitud minema Taifi linna, lootes inimeste halastusele ja abivalmidusele, kuid ärakuulamise ja toetuse asemel leidis ta sealt eest naised, mehed ja lapsed, kes teda solvasid, kividega loopisid ja linnast välja viskasid. Jalanõud verrega kaetud, süda kurbusest raske, palus ta Jumalalt abi. Vastuseks saadeti alla tema juurde mägede ingel, kes küsis Prohvetilt (saws) luba Taifi ümbritsevad mäed purustada ja linna peale kukutada, et kõik selle elanikkond hävitada. Hoolimata nii füüsilisest kui ka moraalsest valust, mida Prohvet (saws) selle linna elanike tõttu kannatas ja hoolimata sellest, et tal oli igati õigus nende peale vihane olla, vastas ta: „**Ei, sest ma loodan, et Jumal laseb nende järeltulijate hulgas sündida neid, kes teenivad vaid Jumalat ja mit-**



te kedagi peale Tema.” (Al-Bukhari)

Kokkuvõtvalt võib islami õpetuse järgi viha ohjamiseks välja tuua järgmist:

Otsi kaitset Jumalalt neetud saatana eest.

Tee *wudu*, sest vesi kustutab tule.

Muuda oma asendit: kui seisad, siis istu; kui istud, siis pane pikali. Lamades ei ole inimene võimeline midagi füüsiliselt hävitama või kellelegi haiget tegema.

Eemaldu sellest olukorrast või isikust, mis või kes sind vihas-tas (*time out*).

Ole vait! Mis vihasena öeldud, seda ei ole võimalik hiljem rahulikuna tagasi võtta.

HADIITH – „ÄRA VIHASTU!”

Abu Huraira (raa) on edastanud, et üks mees palus Prohvetit (saws): „Anna mulle nõu.“ Prohvet (saws) ütles: „Ära vi-

hastu!” Mees kordas oma küsimust mitmeid kordi, aga Prohvet (saws) vastas ikka: „Ära vihastu!” (Al-Bukhari)

Selle hadiithi tähtsus:

Hadiithi tähtsus peitub selles, et Prohvet (saws) andis sellele mehele nõuks vaid ühe käsu: „Ära vihastu!” An-Nawawi on edastanud, et Abu Muhammad Abd Allah ibn Abi Zayd ütles: „Hea käitumise võib kokku võtta nelja *hadiithiga* ...” ja nimetas nende nelja hulgas eelmainitud *hadiithi*.

Selle käsu mõte on väga laiahaardeline. Esiteks, andes nõuks vaid selle ühe käsu, andis Prohvet (saws) meile teada, kui oluline on oma viha talitse-da ja et sellest sõltub meie heaolu nii siinpoolsuses kui ka teisipoolsuses.

Ibn Hajar on selle *hadiithi* kommentaaris öelnud: „Mees esitas sama palve mitu korda, lootes, et Prohvet (saws) lisab midagi kasulikumat, selgitavammat või üldisemat, aga Proh-

vet (saws) ei lisanud midagi muud.“ („Fath Al-Bari“)

Teiseks peitub selle kategeoorilise käsu taga mitmeid erinevaid tahke, nagu näiteks see, et me peaksime kõigepealt üldse hoiduma vihastumast, seejärel aga, kui me kõigist püüdlustest hoolimata siiski vihastume, peame oma viha taltsutama ja siiski käituma nii, nagu käituksime siis, kui me vihased ei oleks.

VIHA KUI EMOTSIION JA SELLE VÄLTIMINE

Viha on väga võimas emotsioon. See justkui puhub inimesest läbi, istutades sinna kättemaksu ja soovi kõike ümbritsevat haavata, lõhkuda, purustada. Viha on emotsioon, mis tekitab soovi tegutseda ja see soov tegutseda ei ole mitte millegi ülesehitamiseks vaid hoopis hävitamiseks. Viha on halastuse, kaastundlikkuse, enesekontrolli ja lahkuse vastand. Just see teebki selle tunde eriti ohtlikuks, sest kui jätta viha ohjeldamata, võib see viia kõige hullemate võimalike tegude ja sõnadeni.

Prohveti (saws) nõuanne „Ära vihastu!“ annaks meile justkui otseselt käsu üldse mitte vihaseks saada, mitte viha tunda. Me teame ka, et see ei saa olla selle käsu mõte, kuna viha on loomulik tunne ja nagu igat teist tunnetki ei ole meil võimalik seda välja lülitada. Seega see mitte ei keela meil viha tundmast, vaid annab meile nõu seda nii palju kui võimalik ohjes hoida, nii et seda võimalikult vähe näha ja tunda oleks. Iga moslem peaks

kasutama kõiki võimalikke abinõusid, et viha väljapurskamist vältida. Üks viisidest viha vältida on vähendada nii palju kui võimalik kokkupuudet nende asjade ja isikutega, mis või kes meid vihastavad.

Viha peamisteks põhjusteks on uhkus ja ülbus, kuna uhked ja ülbed inimesed solvuvad ja vihastuvad palju kergemini ja kriitika puudutab neid palju valusamalt.

tundmine iseenesest ei ole patt, aga viha ajal valesti käitumine on patt ja võib viia väga halbade tagajärgedeni. Prohvet Muhammed (saws) ütles: „**Tugevad ei ole need, kes võivad tänu oma jõule, vaid need, kes suudavad end valitseda, kui nad on vihased.**“ (Al-Bukhari, Muslim) Seega, me võime viha tunda, aga peame õppima end viha ajal vaos hoidma ja viisakalt käituma. Me ei saa vihastumise vaban-



Lisaks on väga tihti viha põhjuseks vaidlushimu. Mida rohkem me vaidleme, seda vähem me hoolime tõest ja seda rohkem tahame lihtsalt vaidlust võita, rippuda oma arvamuse küljes, olgu see siis õige või vale. Seega on moslemitel soovitatav kui vähegi võimalik igasugust vaidlemist ja oma õiguse taga nõutamist vältida, sest see võib samuti vihani viia.

ENDA VAOSHOIDMINE VIHAS

Islam õpetab meile, et viha

duseks tuua ei rumalaid vestluskaaslasi, oma keevaverelist temperamenti ega meile osaks saanud solvanguid. Tuletagem meelde Prohvetit (saws), kes vihastas imaami peale, kes inimesed liiga pikkade palvetega palve juures eemale peletas, kuid naeratas beduiinile, kes temalt vara nõudes tal rinnust nii kinni haaras, et talle sellest kaelale jäljed jäid. Ja mis on sinu vabandus oma viha kellegi peale välja valamiseks?

KUI VIHA LÄHEB KEEMA

Allikas: <http://abdurrahman.org/character/anger.html>

Enesekontroll aitab vältida füsioloogilist ja psühholoogilist kahju ning samuti võita Allahilt suuri tasusid kannatlikuse eest.

Mees tuli Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde ja küsis: „Oo Allahi Prohvet (صلى الله عليه وسلم), ütle, mida teha.“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Ära vihastu.“ Ta (صلى الله عليه وسلم) ütles ka: „Jõud on viha hoos enda kontrollimises, mitte musklite suurus.“

Prohveti (صلى الله عليه وسلم) nõuanne mitte vihastuda põhines tema teadmisel inimese enda ja teda ümbritsevate stressi ja viha kahjulikest efektidest. Samal ajal ta (صلى الله عليه وسلم) teadis ka, et selle nõu järgimine pole meelakku mine. Niisiis ta (صلى الله عليه وسلم) selgitas, kuidas viha vaos hoida. Temalt (صلى الله عليه وسلم) pärिति: „Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم),

mis on rohuks viha vastu?“ Ta (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Kui inimene vihastab seistes, siis ta peaks istuma, kuni ta saab oma meelerahu tagasi. Kui viha ei lahtu, peaks ta pikali heitma.“ (Ahmad, Bukhari)

Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) õpetuse tõeliseks hindamiseks tuleks põhjalikult uurida viha mõju kehale ning kuidas oma positsiooni muutmine vihaga seostub. Viha viib kehas hormonaalse tasakaalu paigast ära. Seda tegevust kontrollivad neerupealised. Adrenaliini hormoon eritub neerupealiste kaudu iga füüsilise või emotsionaalse stressi puhul, mida keha läbi elab ning taoliseks stressiks võib olla kartus, viha, veresuhkrutase langus, haigus või operatsioon. Neerupealised eritavad samuti noradrenaliini, isegi kui selle hormooni põhi allikaks on südame närvilõpmed. Mõlemad hormoonid on

omavahel seotud ja erituvad organismi koos.

Üheks viha mõjuks on nende kahe hormooni suurenenud tootmine. Süda pannakse vihahoos rohkem töötama, kuna üks nendest hormoonidest eritub just südamest ning südamelöögidki muutuvad kiiremaks ja süda kannatab ebaühtlase rütmi all. See muutus on südames nii intensiivne, et osad inimesed lausa tunnetavad seda, kui nad stressi käes piinlevad. Lisaks vihaseks saamisele ja südame ületöötamisele tõuseb südamelihaste kokkutõmmete arv, et hankida rohkem hapnikku ja see omakorda survestab artereid. Just sellel põhjusel seavad südameprobleemidega inimesed vihaseks saamise ajal oma tervise ohtu.

Kitsaste arteritega patsiendid on südameatakkide riskigruppis, kuna nende arterid ei pruugi südame järsule veretungile

vastu pidada. Keha kahe hormooni taseme tõus tõstab ka vererõhku, mis on kõrge vererõhuga patsientidele ohtlik.



Diabeedikutel soovitatakse samuti oma viha kontrollida, sest adrenaliini tõus tõstab ka veresuhkrut. Suhkruhaigete veresuhkrutase võib emotsionaalse või kehalise pingeta tagajärjena pikemat aega kõrge olla.

Natuke viha võib kogu keha tõugata ebastabiilsusse ja vallandada paljudele inimestele tõsiseid tervisehädasid. Võib-olla see ongi põhjuseks miks Prohvet (صلى الله عليه وسلم) rõhutas viha vältimist ja kordas seda nõu kolm korda: „Ära vihastu.“

Tuntud meditsiinikirjanik Harrison ütleb: „Teadus on

tõestanud, et noradrenaliini kogus veres võib rahulikult viis minutit seistes kahe- või kolmekordistuda ja adrenaliin tõuseb seistes pisut. Ent erinevad vaimsed stressid võivad tuntuvalt tõsta vere adrenaliini taset.“

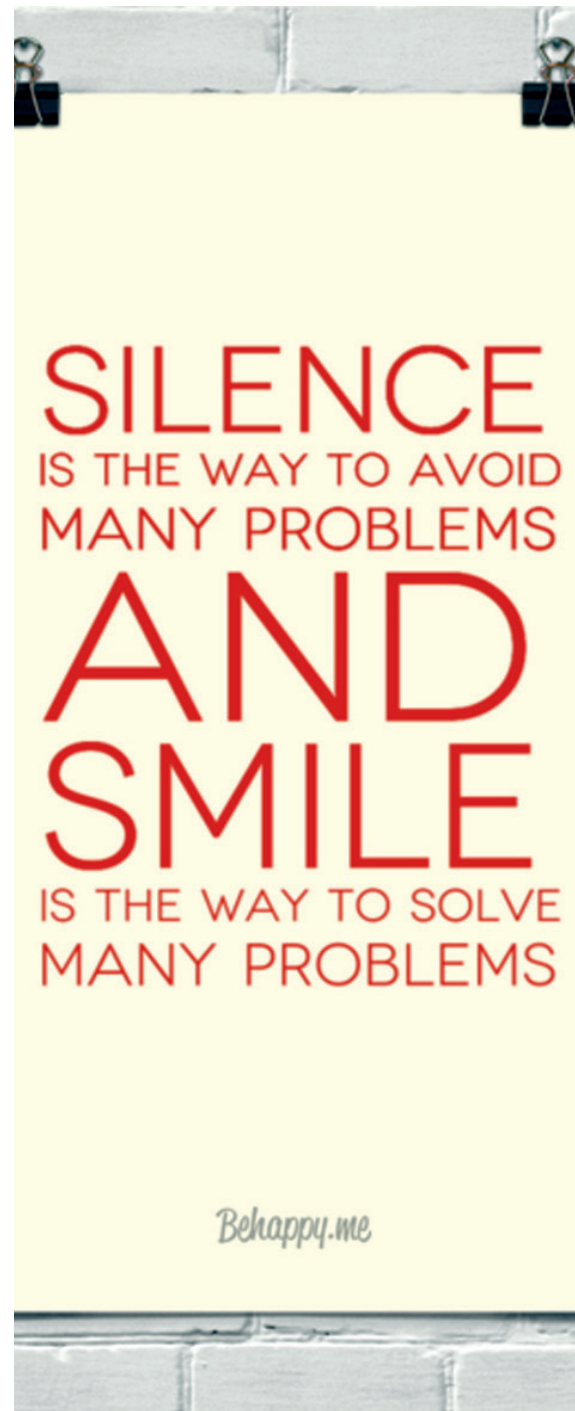
Lihtsalt rahulikult seismine võib kahekordistada veres noradrenaliini taset, samal ajal kui adrenaliin natuke tõuseb. Selle hormooni hulk suureneb põhiliselt viha ja stressi tulemusena ning ilmselt seistes vihastumine annab kehale suurema surve. Selline on Prohveti (صلى الله عليه وسلم) sõnade väärtus ennekõike keeruka meditsiinilise uurimise ja õppimise arengust. Kõigi aegade tõhusaim soovitus: „Kui inimene vihastab seistes, siis ta peaks istuma, kuni ta saab oma meelerahu tagasi. Kui viha ei lahtu, peaks ta pikali heitma.“

Viha kontrollivad inimesed on need, kellele Allah lubab andestada ja Paradiisi sissepääsu võimaldada.

Allah ütleb: „... kes suruvad alla oma viha ning andestavad inimestele ja Jumal armastab heategijaid.“ (3:134)

Allahi Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Jõud on vihahoos enda kontrollimises mitte musklite suuruses,“ ja „Igaühe, kes talitseb oma viha, kui ta on võimeline kätte maksma, kutsub Allah kogu Oma loomingu

ette ja lubab tal valida ilusate suurte silmadega iluduste hulgast ükskõik keda, et temaga naituda.“ (Bukhari, Muslim)



ISLAMIUUDISED



ISLAMISTLIK TELEKANAL SAI SUURE TRAHVI VÄGIVALLALE ÕHUTAMISE EEST (22.08.2013)

<http://www.postimees.ee/1356814/islamistlik-telekanal-sai-suure-trahvi-va-givallale-ohutamise-eest>

Suurbritannias määrati islamistlikule telekanalile suur trahv vägivallale õhutamise eest.

Telekanali Noor TV saatejuht sõnas, et kõik prohvet Muhamedi solvajad tuleks tappa, edastab AFP.

See juhtum leidis aset möö-

dunud aasta mais.

Saates küsiti saatejuhilt, kuidas peaks karistama neid, kes Muhamedi solvavad ja temasse halvasti suhtuvad.

«Siin ei saa olla kaksipidi arusaamist. Ei ole kahtlust, et sellised inimesed tuleks tappa,» sõnas saatejuht.

Suurbritannia meedia järe-

levalve asutus Ofcom määras eile sellele telekanalile 85 000 naela (100 000 eurot) suuruse trahvi. Ofcomi esindaja sõnul näitab trahvi suurus, kui tõsise üleastumisega tegemist oli.

Noor TV leheküljel seisab, et ende eesmärgiks on levitada rahu, armastust ja harmooniat kogu maailmas.

ÜROS ESINENUD PAKISTANI KOOLITÜDRUK NÕUDIS KÕIGILE KOOLIHARIDUST (12.07.2013)

<http://uudised.err.ee/index.php?06283291>

Pakistani koolitüdruk Malala Yousafzai esines täna New Yorgis ÜROs kõnega, milles kutsus tagama igale lapsele tasuta kohustuslikku kooliha-

ridust.

Malala oli Pakistanis tüdrukute õiguste eest võitleja, kuid eelmise aasta oktoobris tulistasid Talibani liikmed teda teel kooli pähe, vahendas

“Aktuaalne kaamera”. 16. sünnipäeva tähistav Malala rõhutas, et islam on rahulik ja inimkeskne usk ning et lõpetada tuleks laste kasutamine tööjõuna.

PRANTSUSE PRESIDENT NIMETAS TUNEESIAT EESKUJUKS KOGU REGIOONILE (05.07.2013)

<http://uudised.err.ee/index.php?06282819>

Prantsusmaa president Francois Hollande nimetas Tuneesiat kogu regiooni eeskujuks ning andis riigile demokraatia arendamiseks 500 miljonit eurot toetust.

Hollande rääkis oma kahepäevase visiidi lõpus Tuneesia pealinnas Tunis, et riigis toimunu näitab, kuidas islam ja demokraatia võivad käsikäes käia, vahendas BBC. "Liibüas on üleminekut tumestanud vägivald, Egiptuses lõp-

pes üleminek valitud presidendi tagandamisega ning Süürias viis muutusteiha sõjani," ütles Hollande. Ta kinnitas Prantsusmaa soovi oma endise kolooniaga suhteid taas tihendada. "Te liigute õiges suunas," kiitis Hollande. Kahe riigi suhted olid pingelised alates 2011. aasta revolutsioonist, mille käigus tõugati võimult president Zine al-Abidine Ben Ali ja mis oli üle kogu regiooni levinud arabia kevade alguseks. Nimelt toetas

eelmine Prantsusmaa president Nicolas Sarkozy Ben Alid. Lisaks 500 miljoni euro eraldamisele lubas Hollande, et osa riigi ühe miljardi euro suurusest võlast Prantsusmaale suunatakse arendusprojektideks.

Tuneesia valitsev partei Ennahda on mõistnud hukka Egiptuse presidendi kukutamise ning rõhutanud, et Egiptuse legitiimne riigipea on Mohamed Mursi ja ei keegi teine.

SAUDI ARAABIA HOIATAS PALVERÄNDUREID OHTLIKU VIIRUSE EEST (13.07.2013)

<http://uudised.err.ee/index.php?06283326>

Saudi Araabia terviseametnikud palusid pühapaiku külastavatel palveränduritel kanda rahvarohketes kohtades maske vältimaks uue ohtliku koronaviiruse ehk Lähida respiratoorse sündroomi (MERS) levikut.

Riigi tervishoiuministerrium soovitab muu hulgas ea-

katel inimestel ning kroonilistel haigetel palverännakust loobuda, vahendas BBC. Ehkki MERS on Saudi Araabias nõudnud juba 38 inimelu, saabuvad eeloleval sügisel Mekasse eeldatavasti miljonid moslemid kogu maailmast, et järgida usukombeid. Uus koronaviirus hakkas Araabia poolsaarel levima 2012.

aasta septembris ning see kuulub samasse viiruste perekonda, kust leiab ka tavalise külmetusviiruse ning SARSi viiruse.

Maailma Terviseorganisatsioon on seni kinnitanud 80 koronaviiruse nakkusjuhtu üle maailma, millest 44 on lõppenud surmaga.

BRITID NÕUAVAD ÜLE 70 000 ALLKIRJAGA AFGANISTANI TÕLKIDE KAITSMIST (14.08.2013)

<http://www.telegram.ee/maailm/britid-nouavad-ule-70-000-allkirjaga-afganistani-tolkide-kaitsmist>

Winston Churchilli lapselapselaps andis kolmapäeval peaminister David Cameroni-

le üle rohkem kui 55 000 allkirjaga petitsiooni, milles nõutakse Afganistanis Briti

sõduritega koos teeninud tõlkide kaitsmist, kirjutab The Guardian. Täna pöördus jook-

sul on kodanikualgatuste lehel Change.org lisandunud veel ligi 20 000 allkirja.

Kahel korral Afganistanis teeninud endine sõjaväelane Alexander Perkins ütles, et Suurbritannial on tõlkide ees "tohtu võlg" ning paljusid neist ähvardab surm, kui neile varjupaika ei anta.

Mais väljakuulutatud ümberasumispaketiga pakutakse Briti viisasad umbes kuuesajale sõdurite kõrval rindel teeninud Afganistani tõlgile, veel umbes kuuesajal on õigus Afganistanis haridust või väl-

jaõpet ja viie aasta jooksul rahalist toetust saada.

Perkinsi sõnul ei ole pakutav piisav, sest alalise elamisloa asemel antakse ainult viieks aastaks viisa ja sedagi vaid tõlkidele, kes teenisid enne 2012. aasta 19. detsembrit 12 kuud järjest.

"Me lahkume 2014. aastal ja jätame need inimesed sinna maha," ütles Perkins petitsiooni üle andes.

"On vägagi võimalik, et Taliban hakkab suurt osa neist

meestest taga kiusama ja mõned neist tapetakse ilmselt ebaseaduslikult."

Perkins pani petitsiooni üles veebilehele Change.org ja kutsus Suurbritanniat pakuma 2006.-2011. aastal teenistuse lõpetanud tõlkidele ümberasumisvõimalust.

Teise maailmasõja ajal peaministrina töötanud vanavanaisa Churchill oleks "sokeeritud viisist, kuidas meie valitsus kohtleb mehi, kes Briti vägesid abistades oma eluga riskisid", ütles ta.

IRAANLANNAT PEETI POLIITIKA JAOKS LIIGA ILUSAKS

<http://www.elu24.ee/1350388/iraanlannat-peeti-poliitika-jaoks-liiga-ilusaks>

Iraanis kohalikel valimistel kandideerinud naist peeti poliitika jaoks liiga ilusaks.

27-aastane Nina Siakhali Moradi sai Qazvini linnavalituse valimistel 10 000 häält, mis andis talle 163 kandidaadi seas 14. positsiooni, edastab news.com.au.

Linnanõukokku pääseb otse 13 kõige enam häält saanut ning 14. jäänu on asendusliige.

Qazvini võimuesindaja aga teatas, et Moradi näeb välja

nagu modell ning selle tõttu ei sobi riigivõimu esindajaks.

Moradi on oma hariduselt arhitekt.

Iraani inimõiguslaste sõnul võis Moradi kohalikke võimuesindajaid ärritada sellega, et ta ei allunud islamistlikele reeglitele ning ta valimiskampaania plakatid said konservatiivsete moslemite kriitika osaliseks. Neli on naist näha katmata näo ja meigiga.

«Sain küll 10 000 häält, kuid mind tõrjuti ebaõiglaselt kõr-

vale. Ma peaksin olema linnanõukogu asendusliige,» lausus naine.

Moradi sõnul sattus ta diskrimineerimise ohvriks.

Iraani uus president Hassan Rowhani lubas seista naiste õiguste eest.

«Naised moodustavad osa tööjõust, kuid neil ei ole mees- tega võrdseid õigusi. Ma plaanin luua naisteasjade ministeeriumi, et naiste õigusi paremini kaitsta,» lausus uus president enne enda valimist.

LUGEMIST:

1. <http://www.ekspress.ee/news/kohver/uudised/tagasi-tuneesiasse.d?id=66458194>
2. <http://www.telegram.ee/maailm/eestlanna-egiptuses-laane-meedia-moonutab-siin-toimuvat> (08.07.2013)
3. www.telegram.ee
4. www.diplomaatia.ee

Minu lugu

Kasvasin üles täitsa tavalises armastavas kristlikus perekonnas. Mu perekond ei olnud väga religioosne. Kirikus käisime ainult siis, kui olid jõulud või paastupüha. Olin umbes kümneaastane, kui mind ristiti. Teadsin tol ajal, et taevas on Jumal ja Jeesus ning maa all kurat.

Selle eest, et ma moslemiks hakkasin, tänan eelkõige Allahit, et ta mind valis ja õigele teele juhatas (*alhamdulillah*). Samuti olen tänulik oma lapsepõlve sõbrannale, kes mulle esimesena islamist rääkima hakkas.

Kõik sai alguse sellest, et sõbranna hakkas moslemiks. Loomulikult oli minu esimene reaktsioon halvustav. Sõbranna hakkas mulle jutustama islamist, et mis see endast kujutab; mina – põikpäine – vaidlesin talle vastu ja hakkasin netist islami kohta infot otsima ja islamit kristlusega võrdlema. Tahtsin näidata talle fakte ja tõestada, et ta eksib. Ja mida rohkem ma lugesin, uurisin, vaatasin igasuguseid videosid, hakkasin aru saama, et mul pole ju midagi vastu väita. Mäletan, et mulle oli üllatuseks, et moslemid austavad Jeesust ja kõiki teisi prohveteid.

Aasta enne moslemiks saamist ma aina lugesin ja küsisin sõbrannalt igasuguseid asju islami kohta. Kui öhtul palvetasin kristlase palvet, siis enam ei julgenud ma risti ette lüüa. Ühel päeval läksime sõbrannaga mošeesse. Ma esitasin seal nii palju küsimusi ja igale minu küsimusele tuli loogiline vastus. Mulle kingiti Koraan. Kodus hakkasin Koraani lugema ja juba päris Koraani alguses sain aru, et see on tõde! Mõtlesin, et appi-appi, kui pime ma olin. *Alhamdulillah*, Allah avas mu silmad ja minust sai moslem. See on kõige suurem õnn, mis on minu elu jooksul juhtunud. Selle aasta veebruaris ütlesin *šahaada*.

Nataly



MINU GHANA (12. OSA)

Järgmised paar päeva möödusid mul väga raskelt – ma ei soovinud mingi hinna eest oma paastu katkestada, kuigi Jumala loal, ma arvan, et ma oleksin seda võinud teha. Mul ei olnud enam sümptomeid, aga järgmised paastupäevad olin ma väga nõrk, ei mäleta nendest päevadest suurt midagi – vegeteerisin nagu poolsurnu. Oh, Aafrika, Aafrika!

13. august, esmaspäev

Läksime annetatud raha eest ravimeid ostma. Ootasime tundide viisi, et neid asju lõpuks saada, aga hakkama saime! Ma pole kunagi varem raha nii ilusal viisil kulutanud või realselt näinud, kuidas raha eest saab nii palju head teha! *Alhamdulillah!* Ma olen

nii rõõmus! Jumal õnnistagu kõiki annetajaid!

Edasi läksime uusi madratseid ostma. Appi kui kallid need siin on! Mingid vatist ja maksavad sellist hinda! Kahjuks ei olnud neil hetkel pisavalt, seega peame mõne päeva pärast tagasi tulema, et lapsukestele madratsid sebid. *Iftaariks* oli koju jõudes mulle valmistatud praetud riis, lõigatud tükkideks värske mango ja palju-palju-palju vett. Ja ravimeid. Ma olin nii väsinud ja kurnatud, et peale *iša* palvet (kuskil 19.35) tulin juba ära voodisse. Ärkasin umbes 3 ajal öösel üles ja järgnes seiklus hiiriga.

Meil oli seal igasugu hiiri. Ma pidin koguaeg oma toitu peitma; eriti banaane ja puuvilju – meil ju külmikut seal ei olnud – tassisin õhtu eel kõik oma toidumoonaga endaga oma sääsevõrgu alla voodisse.

Kuulen siis, et härra hiir on taskord platsis. Tavaliselt ma panin siis kõrvaklapid pähe ja hakkasin Koraani kuulama, sest teadsin, et temast ma nii kuinii lahti ei saa, aga magada ju ka ei saa, kui tüüp märatseb. Ma ei mäleta, mis mul oli – kas iPod oli tühi või mis jama oli või oli *fažr* juba nii lähedal, et ma pidin üles ärkama ja tavaliselt ikka ärkamise hetkeks hiirt ei olnud ja siis oli rahu majas ... Ma olin paanikas, sest ükskõik kui palju ma ka ringi ei tatsanud ja tuledega ei välgutanud, tüüp jooksis ikka ringi ja temalgi oli paanika, sest ta ei mäletanud, kust ta sisse sai ja ei osanud enam välja minna. Mõlemad siis paanitsesime seal, kuni tüüp istus kahe jalaga ukselingi peale – istus ja passis mind. Kell oli kolm hommikul. Ma olin vähe närvis.

Siis ... minu arust hiired EI PEAKS NII TEGEMA; see oli

mingi superhiir seal Aafrikas ... mööda tavalist kiviseina hakkas tema üles ronima ... ja roniski! Üles välja! Ronis mööda seinu! No appikene! Siis, kui ta parasjagu ronis, tegin ma ukсед lahti ja hakkasin teda taga ajama. Nii kaua vihtusime seal ringi, kuni ta LÕPUKS jooksis õigest uksest välja ja lahkus minu elust! *Alhamdulillah!* LÕPUKS! Nüüd kiire *suhuur* ja *fažri* palve ja rahulikult tagasi magama.

Järgmine päev rääkisin oma seiklustest teistele. Sain aga teada, et Lucase hiir tuleb ülevaht laest, laseb mööda tema sääsevõrku alla liugu ja saabub nii tema tuppa. Ja kuna Juanil on väga halb sääsevõrk, mis tavaliselt ära tuleb ja siis ta magab ilma selleta - tema ärkas üks päev selle peale üles, et HIIR OLI TAL NÄOS. Sain teada, et minu härra hiir oli täitsa vinks-vonks.

14. august, teisipäev

Saabus uus vabatahtlik – hispaania tüdruk Cristina.

Ja – ise ka ei usu, aga – juba täna saame madratsid kätte! Ma ei tea, mis valemiga, aga *somehow* me mahutasime kakskümmend üks madratsit ühe väikese takso katusele. Ja retk võis alata. See kirjeldama-

tu rõõm ja õnn, mis laste nägudest näha oli, kui uued madratsid saabusid! Kõik sai ostetud annetuste raha eest. Nii paljudel neist kas ei olnud madratsit või olid väiksematel pissist läbi vettinud ...*audhu billah*.

Kõik karjusid *God Bless You* üksteisest üle ja läbisegi ja üritasid krabada endale oma madratsit. Selle momendi nimel ma soovin, et ma oleksin rikas; nii rikas, et osta mida iganes ma tahan ja millal iganes ma tahan, et mul oleks võimalus sellist rõõmu pakkuda, et näha just sedasama sirast rõõmu, õnne, emotsiooni.

Alhamdulillah. Aitäh Jumal, iga kübeme eest, mis sa mulle andnud oled, ma olen nii õnnistatud, ära kunagi lase mul unustada õnnistusi, mille osaks sa oled lubanud mul saada ja lase mind olla alati nende seas, kes Sind tänavad.

Probleem aga selles, et lapsi on umbes 40, madratseid aga 21. Kehtestati reegel, et need, kes niikuinii igal ööl alla pissivad, need uut madratsit ei saa, sest et uuega juhtuks kohe sama. Nemad siis said teiste – suuremate laste, vanad. Aga muidugi ei olnud nad õnnelikud, iga nurga pealt võis aeg-ajalt leida kedagi nut-



va ja kurvana. Mõnel õhtul tuli mul mõni laps ikkagi magama panna pissise madratsi peale, mis mõeldud ühele inimesele, aga sinna oli pressitud kolm last. Ja ikka ei olnud neil tekki ega katet. Andsin ühe oma seeliku ning mõned siit-sealt leitud kangajupid nendele tekiks. Jumal õnnistagu neid! Jasiinkohal – palun meenutage teiegi Jumala õnnistusi; kui õnnistatud te olete ja et ei teie ise ega teie lapsed *inšaAllah* ei pea midagi sellist iialgi tundma ega kogema!



Eriline laps

AGRESSIIVNE KÄITUMINE JA KIUSAMINE NING NENDE SEOS EMPAATIAVÕIMEGA

Autor: Rubaba

Allikad: Maria Teiverlaur, „Empaatia areng ja arendamine lapsel“; Kate Kelly, „Nõutu lapsevanema käsiraamat“.

Kuna seekordse numbri lugejaküsimus oli vihastamise ja selle emotsiooni ajal toimuva käitumise kohta, siis otsustasin ka oma kirjatüki selle teemaga siduda. Toetusin seda lugu kirja pannes Maria Teiverlauri raamatule „Empaatia areng ja arendamine lapsel“ ning juba ka varasemates ajakirjanumbrites tsiteeritud Kate Kelly raamatule „Nõutu lapsevanema käsiraamat“.

„Zachary ema tundis õudust oma lapse käitumise pärast. Alati, kui ta oma kolmeaastase mänguväljakule läks, vihastas poeg seal nii väga, et löi teisi lapsi või krabas nende käest asju ära...“

Agressioon kuulub väikelapse arengu juurde, kuna mudilase kõne ei ole veel piisavalt arenenud, iseseisvus on tema jaoks äärmiselt tähtis ja ta ei

suuda oma impulsse veel täielikult kontrollida. Kui laps soovib end füüsiliselt väljendada, ei ole tal veel piisavalt enesevalitsemist, mis aitaks tal seda tegemast hoiduda (ilmselt on iga täiskasvanu mõnikord mõelnud, et tahaks kellelgi „kaela kahekorra käänata“ või „vastu pead anda“, kuid täiskasvanuna mõistnud, et tsiviilseeritud inimesed niimoodi ei käitu).

Mõned lapsed on teistest agressiivsemad või võtab neil oma instinktide taltsutamine rohkem aega, nii et tagumine, lükkamine, löömine ja hammustamine võivad jätkuda ka lapse vanemaks saades.

Mõnikord on lapsed agressiivsed, kuna neil on palju liigset energiat. Otsige oma lapsele tegevust, et tal oleks võimalik liigne energia ära kasutada. Seeläbi võite halba käitumist vähendada.

Vanemad peaksid lastele õpetama, kuidas probleeme rahulikult lahendada ja näitama, kuidas vihast vabaneda.

Kui te seletate lapsele, mida te tunnete, võib see talle vägagi kasulik olla. Kui te olete vihane lapse peale, siis jätke laps turvalisse kohta ja tehke väike paus. Andke lapsele teada, mida ja miks te teete: „Ma lähen magamistuppa ja heidan veidikeseks pikali, ma olen praegu endast nii väljas.“

Vanemad ei tohiks lapsi füüsiliselt ähvardada ega ka lüüa, sest näidates agressiivset eeskujut ei saa te ka lastelt teistsugust käitumist nõuda. Lapsed võivad õppida agressiivset käitumist ka väljaspoolt kodu. Kui te aimate, kust selline mõju pärit on, piirake lapse kokkupuudet halva eeskujuga andjaga. Kui kokkupuute piiramine ei ole mingil põhjusel võimalik (võib-olla tavatseb laste õpetaja nende peale karjuda), siis rääkige lapsele, mida teie asjast arvate: „Ma tean, et õpetaja karjub teie peale, aga ma ei usu, et ta teie peale vihane on. Mõni inimene karjub lihtsalt tähelepanu saamiseks...“. Kuigi viimane olukord võib nõuda ka otsest sekku-

mist, peaksid lapsed õppima erinevate inimestüüpidega hakkama saamist. See hõlbustab ka nende edaspidist elu.

Ükskõik, millise agressiivse käitumistüübiga on tegu või kas agressiivselt käitus teie või kellegi teise laps, siis:

- Reageerige kiiresti. Agressiivselt käituv laps ei kontrolli oma emotsioone ja hiljem ta enam ei mäleta, mis teda nii endast välja ajas. Peatage agressiivsushoog kohe alguses.

- Enamik lapsi vajab maha-jahtumiseks aega, mõnikord piisab isegi paarist minutist. Istuge või seiske agressiivse lapse kõrval, lubage tal vaadata mida teised teevad ja (võimalusel) arutage juhtunut.

- Lastepsühholoog Penelope Leach väidab, et **pole olemas sellist asja nagu „süütu vägivald“.** Ta ei soovita anda lastele tagumiseks patju või teisi asju, et nood sel moel oma viha saaksid välja elada (käesoleva kirjatüki kokkupanija kogemusel on see ka laste teadades üsna levinud võte). Ta usub, et lastele tuleb õpetada enda väljendamiseks teisi meetodeid ja eriti viha tuleks teisiti väljendada. Kui teie laps on kedagi löönud, siis soovitate ta võtta lapsel kätest kinni ja öelda: „Lüüa ei tohi. Ma tean,

et sa oled vihane, aga me ei löö teisi. Löömine teeb haiget.“

- Aktsepteerige lapse tundeid, kõik võivad mõnikord vihastada, lihtsalt tuleb õpetada õigeid käitumisnippe.

- Laske lapsel vabandust paluda. Kui ta keeldub seda tegemast, tehke seda lapse eest ise. Ärge pidage lapse eest vabandamist piinlikuks, vaid võtke seda kui eeskujut andmist. Ühel heal päeval saab laps aru, kui „tobe“ see on, et ema või isa tema eest rääkima peab.

- Õpetage lapsele strateegiaid, kuidas oma tahtmist saada: kuidas asju laenuks küsida, kuidas mõne lapsega mänguasju vahetada. Tavaliselt ei soovi ju lapsed midagi halba, vaid saavutamise meetodid vajavad lihvimist.

- Ärge karjuge lapse peale ega lööge teda. Selline reaktsioon õpetab lapsele, et kui oled suurem ja vanem, siis on

verbaalne ja füüsiline agressioon lubatud.

- Tunnustage alati head käitumist.

Tänapäeval kasutatakse sageli sõna „empaatia“. Sellele sõnale ei olegi ühtset tähendust, kuid üks tõlgendus, mis tähendab „kaastunnet“ eksisteeris juba Vana-Kreeka filosoofias. Sellest ajast on seda mõistet käsitletud ja laiendatud ning tegeletud empaatia uuringutega. Juba olemasolevate teadmiste kõrval jätkub empaatia valdkonnas ikka veel küsimusi, millele püütakse leida vastuseid.

Empaatiat käsitledes tuleb rõhutada, et see on emotsionaalse intelligentsuse oluline komponent, mida omakorda defineeritakse kui võimet jälgida oma ja teiste inimeste emotsioone ning kasutada emotsionaalset informatsiooni mõtlemise ja käitumise juhtimiseks. D. Golemani arvates on emotsionaalselt intelligentid inimesed avatud, seltsivad ja hea stressitaluvusega.



Teadlased märgivad, et **laste emotsionaalsesse kompetentsusesse kuulub kaheksa põhi-võimet:**

1. Teadlikkus oma emotsionaalsest seisundist.

2. Võime eristada emotsioone ja aru saada teiste tundmustest (selle võime väljaselgitamiseks saab lastele näidata erinevate näoilmetega laste/inimeste/loomade pilte ning lasta selgitada. Paljud lapsed ei saa erinevatel põhjustel sellega hakkama. Sageli puuduvad laste sõnavaras vastavad sõnad nagu nt „kurb“, „lõbus“, „üllatunud“, „õnnetu“ jms. – käesoleva kirjutise autori kommentaar).

3. Võime sõnaliselt väljendada oma emotsioone.

4. Võime empaatiaks ja sümpaatiaks.

5. Võime reguleerida oma emotsioone nii, et need ei peaks alati väliselt ilmnema.

6. Võimekus reguleerida düstressi (tegevust vältiv pingeseisund) tekitavaid emotsioone.

7. Teadlikkus, et suhetest oleneb emotsioonide edastamine.

8. Võime aktsepteerida oma emotsionaalset kogemust.

Emotsioonide teadvustamine on protsess, mis areneb aastatega. Laste teadmised tunnete kohta tulenevad pea-

miselt kolmest allikast: enese seisundi jälgimine, teiste inimeste emotsionaalsete reaktsioonide jälgimine ja teistepoolne juhendamine. Väikesele lapsele on tähtis, et ta hakkaks tähelepanu pöörama – algul muidugi täiskasvanu abiga – oma emotsioonidele, nendest arusaamisele ja sõnaliselt väljendamisele. Hea oleks kui kodus, lasteaias, koolis suhtutaks üksteisese empaatiliselt ja räägitaks mõistvas õhkkonnas oma tundmustest. Nii hakataks paremini mõistma kaaslasti ja osataks kirjeldada, aru saada, mis toimub ümbritsevate inimeste hinges. Selline emotsioonide teadvustamine aitaks lapsel paremini reguleerida oma käitumist ja hõlbustaks suhtlemist kaaslastega.

Lapsel ei saa välistada psüühilisi häireid, mis mõjutavad tema emotsionaalset sfääri ja empaatia kujunemist ning avaldumist. Põhjusi, miks laps võib olla empaatiavõimetu, on palju, samuti võib esineda kombinatsioone erinevatest teguritest. Siiski tuleb mees pidada, et mõned lapselikud vallatused ja pahameele pursked ei ole põhjuseks hakata häire peale mõtlema.

Kõige enam informatsiooni emotsionaalse, tunnetusliku arengu kohta annab kindlasti lapse sihipärane ja süstemaatiline jälgimine, mida on ühtviisi võimalik rakendada nii lapsevanemal kui lasteaiapäetajal. Arvestada tuleb ka sellega, et kultuur mõjutab empaatilisete reaktsioonide mõistmist. Kunagi ei tohi ala(üle)hinnata

inimese võimeid ja isiksusliku eripära (nii vaadeldaval kui vaatljal).

Koolieelikule saab anda empaatia arendamiseks mitmesuguseid ülesandeid. Järgnevalt valik küsimusi aruteluks emotsioonide ohjeldamise osas:

- Kas sa oled suutnud oma jonnit katkestada, kui pole saanud seda, mida oled tahtnud?

- Mida ütleksid lapsele, kes emaga sageli jonnib?

- Kas sa mõnikord suudad varjata oma halba tuju kaaslaste eest?

- Milliseks võib muuta sinu halb tuju sinu kaaslaste meeleolu? 😞

- Kas sa oled mõnikord püüdnud varjata oma kurba meeleolu ema eest? Kuidas sa seda oled teinud?

- Kuidas sa oled tavaliselt oma vihahoost üle saanud?

- Kas sa oled mõnikord oma hirmu maha surunud? Kuidas sa seda oled teinud?

- Kas sinu rõõmustamine on muutnud sinu kaaslaste meeleolu? 😊

- Millal ei oleks ilus oma vastikust välja näidata?

Palju on abi ka erinevatest rollimängudest, kus laps peale mingi rolli mängimist saab rääkida oma tunnetest rolli kehastamise ajal.



KUIDAS TÕSTA LAPSE LUGEMISHUVI?

Rubriigi autor: Annely

Allikas: <http://www.lugemisyhing.ee/index.php?page=207>

Kuidas lapsega rääkida ja tegeleda?

- Jälgige lapse tähelepanu ja rääkige sellest, mida laps jälgib.
- Vasta alati lapse kõnele.
- Rääkige selgelt, lühikeste lausetega.
- Ära kiirusta, pigem vähem kui rohkem.
- Ära treeni last ega püüa

teda testida, laps areneb omas tempos.

- Usalda oma last ja loo soodne keskkond.
- Tee asju, mis sulle endale meeldivad.

Lugemiseelduste kujunemine:

Selleks, et laps lugema hakkaks, on vajalik lugemiseelduste kujunemine. Mõned soovitusel, milliseid valdkon-

di arendada, et laps hakkaks lugema:

*Kõne kuulamine (riimid, salmid, luuletused).

*Peenmotoorika areng toetab kõne arengut.

* Üldmotoorika: ronimine, tasakaal.

*Vaimne ja intellektuaalne areng – laps saab maailmast aru, võime mõista teksti.

*Sotsiaalne areng: laps saab aru, kes ta on, millised on suhted.

*Kogemus raamatuga, või-



malus näha tähti ja raamatuga tegeleda.

*Häälikute õige nimetamine (t mitte tee, r mitte err jne).

*Motivatsioon hakata lugema (vanemate eeskuju, suur õde loeb ees, huvitavad raamatud jne).

Lugemiskeskond kodus:

Üks pehme nurgake, kus on padjad, vaip, tugitool.

Raamatud on eksponeeritud (lapse silmade kõrgusel), raamaturiiul, aknalaud, riidest tehtud taskud. Seintel on pilte, tähti, numbreid. Kirjutamise ja meisterdamise vahendid. Tahvel, magnetahvel tähtedega.

Milline raamat on minu lapse jaoks hea ja sobiv?

Kõige olulisem, et raamat meeldib lapsele (usalda oma last, tema teab paremini, mis on hea ja ta leiab igas raamatus endale sobiva). Vahelduse pakkumine. Eale vastav. Füüsiliselt sobiv, et laps ega vanem ei peaks kartma, et raamat läheb katki. Ilusad pildid.

Mida saab raamatuga teha?

Alguses laps lihtsalt vaatab ja katsub raamatut suuga (sobivad riidest krõbisevad raamatud ja raamat peaks olema samasugune mänguasi nagu kõik teised).

Siis hakkab laps raamatut vaatama, vaatama pilte, tun-

neb ära tuttava (õun, auto, nukk). Vältida küsimuste küsimist ja jutustada lapsele seda, mida laps jälgib), pöörab lehte,

Edasi näeb laps juba piltidelt rohkem ja ta hakkab nautima ema või isa juttu pildi kohta. Väga oluline, et raamatud on alati kättesaadavad.

Kui lapsele on räägitud ja jutustatud ja ei ole pidevalt küsitud, siis ta hakkab nautima ka lugemist. Vanemad loevad lapsele ette. Loeme raamatut ja joonistame koos pildi ja räägime pildist (aitab lapsel teksti paremini mõista).

Lugemismängud

Täheklotsid ja tähekaardid

Liiva peale tähtede joonistamine

Naljakate tähtede joonistamine

Tantsud tähtedega

Mis tähega sõna algab?

Mis sõnad algavad ... tähega?

Millega lõppeb, sellega algab.

Liikumismängud

Lennukite viskamine, pallide viskamine, tähetopsid, loositähed.

Kodused mängud: poenimekirja koostamine (kirjutan ja poes loen), silditamine

(kleebime asjadele nimed, siis ajame segamini), märkemete jätmine teistele.

Veel nippe lugemiseelduste kujunemiseks

Lugude kuulamine kassetilt ja raamatu vaatamine.

Mängult lugemine (väikesed lapsed loevad mängult ette).

Enne magamist ettelugemine (pidevalt samade lemmiklugude lugemine).

Kui loete loo ära, siis küsimused stiilis: mis sulle meeldis, mis ei meeldinud, mis oleks saanud kui, millise lõpu oleksid sina teinud jne. Ise raamatute meisterdamine, näidendid (näpunukud, nukud, kostüümid). Laps joonistab ja räägib oma joonistusest, vanem paneb lapse jutu kirja ja loeb selle ette, laps kuulab. Kui laps teeskleb kirjutamist, siis huvituge, mida ta kirjutab, see innustab last.

Kui laps juba loeb

Lapsed hakkavad lugema väga erinevalt alates 4 kuni 7-8 välja. See ei ole tähtis, millal ta hakkab lugema! Tähtis on, et laps mõistaks kõnet, et kõne areneks ja et tal oleks huvi raamatute vastu. Ei tohi last treenida lugema – see on kindel viis, kuidas laps ei haka efektiivselt lugema!

Toetada tema huvi, pidevalt

vaadata, et tal oleks eakohast ja huvitavat lugemist.

Rääkida pidevalt temaga loetust, sest see on ainuke viis, kuidas lapse lugemisoskus areneb (tähtede kokkulugemine ei tähenda lugemist, vaja on mõista sisu). Mida sa lugesid, mis sulle meeldis, mis oli huvitav, joonista sellest pilt jne. Kui laps ei saa aru loetust, siis veidi lihtsamaid tekste, rohkem pilte.

Mitte ülekiita last – ta on nii tubli, ta ammu loeb juba! Tekitab lapses tunde, et see on ülioluline, püüab liiga palju või loobub, sest ta juba on hea.

KOKKUVÖTTEKS OLULINE

Jälgi oma lapse arengut ja räägi temaga sellest, millele ta on keskendunud.

Ära küsitle, testi ega treeni oma last.

Mängi, räägi, jutusta ja kuula oma last!

Ole eeskujuks, aga ära teeskle!

Loo koju sobiv lugemiskeskond.

Mängi lapsega lugemismänge (lapse jaoks on need tavalised mängud).



NAUDI AEGA KOOS OMA LAPSEGA!



LOODUSLIK RAVI

Allikad: <http://www.astelpaju.ee/sisu.php?id=2>, <http://www.maaleht.ee/news/tarbija/tervis/kuidas-teha-head-astelpajumoosi.d?id=33266747>

ASTELPAJU

Rubriigi autor: Aisha

KASULIKKUS

Astelpaju ehk *Hippophae rhamnoides* marjad on üks täiuslikumaid taimsete vitamiinide allikaid. Viljad sisaldavad C-vitamiini (sõltuvalt viljasordist 150-1600 mg %), vitamiine B1, B2, B6, B15, P, K ja E ning karotinoide. Astelpaju värsketes viljades on rohkesti koliini (110 mg %), flavonoide, kumariine, parkaineid, eeterlikke õlisid, rasvhappeid, mineraalaineid. Komplekti täiuslikkus on läbi aegade toitnud isegi spekulatsioonide, justkui oleks mõni antiikmaailma taimeteadlane astelpaju aretanud. Raviks tarvitatakse astelpaju vilju, mahla, lehti, koort ja seemnetest saadud õli. Astelpaju stimuleerib immuunsüsteemi ja ergutab hormonaalsüsteemi tegevust. Teda soovitatakse tarvitada üldtugevdava vahendina gripi ja teiste külmetushaiguste ajal, pärast operatsioone ja traumasid, asteniliste seisundite ning intoksikatsioonide korral.

Astelpaju tarvitatakse ka reuma ja podagra puhul, veresoonte lupjumise ja vegetatiivse närvisüsteemi häirete korral, kliimakteriliste ilmingute ja häirete leevendamiseks. Astelpaju kiirendab kude-

de taastumist, seega soovitatakse teda süüa õõnehaavandite, mao- ja kaksteistsõrmiku ning soolehaavandite ning pära- ja veenikoormude ravimiseks.

Välispidielt on astelpajuõli tarvitatud naha ainevahetuse korrastamiseks ja põletike vaigistajana naistehaiguste puhul. Õliga on saadud häid tulemusi ka maksa ainevahetushäirete (alkoholimürgistuse) ravimisel. Astelpaju lehtede tõmmis tugevdab juukseid, kõrvaldab kõõma ja taastab brünettide loomuliku juuksevärvi.¹ Astelpaju okste koostises ja viljades on alkaloid serotoniini, millel on tähtis osa keerulistes erutus- ja pidurdusprotsessides ning närviimpulsside edastamises. Serotoniin kaitseb hästi organismi radioaktiivse kiirguse eest, samuti pidurdab ta kudede patoloogilist vohamist (astelpaju koostises alkoholitõmmist kasutatakse vähiravis).²

Astelpaju raviomadused on teada juba Antiik-Kreekast. Tema leviala on lai, ulatudes Lääne-Euroopast Aasia ja Ida-Siberini. Hästi ja koduselt tunneb külmakindel astel-

1 Paju, A., „Aed kui apteek.“ Tallinn, 1991

2 Vokk, R., TTÜ Toiduainete Instituudi direktor, „Astelpaju - kuidas, miks ja milleks?“



Astelpaju

paju end ka Eestis ning kogub järjest populaarsust.

Viljad (rahvapäraselt marjad) küpsevad augustis-oktoobris, siis neid ka kogutakse. Vilju võib tarvitada kas värselt või kasutada külmutamiseks ja kuivatamiseks samuti mahlade või hoidiste valmistamiseks. Kuigi viljad on hapud, armastavad neid süüa ka linnud.

Kuna astelpaju stimuleerib immuunsüsteemi ja ergutab hormonaalsüsteemi tegevust, soovitatakse teda tarvitada üldtugevdava vahendina gripi ja teiste külmetushaiguste ajal ning profülaktikaks. Kosutust saab astelpajust ka pärast operatsioone ja traumasid. Astelpajust on abi veresoonte lupjumise ja üleminekuvaevuste ning vitamiinivaeguse ja kehvveresuse korral.

KORJAMINE JA SÄILITAMINE

Kõige olulisem kvaliteetsete astelpajutoodete saamisel on kiire ja operatiivne korjamine ja säilitamine. Marju ei tohi korjates vigastada, kokkupuutel hapnikuga hakkavad need kohe



kaotama oma väärtust. Kahjustatud marjadest tehtud tooted aga maitsevad kehvasti ning näevad jubedad välja.

Saagikoristuse eripäraks on marjade kiire korjamine koos okstega ja nende kohene külmutamine. Tulemuseks on „late harvest“ tüüpi pärlmari, mis on täiesti terve ja säilitanud kõik oma kasulikud omadused.

MARJA VÕIDUKÄIK EESTIS

Eesti kliima kui ka pinnas on astelpaju kasvatamiseks väga soodne. Astelpaju kasvatuse on keskkonnasäästlik, lihtne ja tulus.

Astelpaju populariseerimisega tegeleb Amari ka tarbijate seas – 2004. aastal varustati koostöös Eesti Astelpaju Liidu ja suure hulga abilistega Eesti ühte suurimat rahvuskultuuri-üritust – XXIV Laulu- ja Tantsupidu. Rongkäigust osavõtjatele ja ürituse korraldajatele jagati 10 tonni (üle 40 000 topsi) astelpaju mahla. Ettevõtmise eesmärk oli mitte üksnes piduliste turgutamine maitstva joogiga, vaid ka astelpaju kui meie kliimas hästikasvava ja teistega võrreldes kõige rohkem kasulikke aineid sisaldava marja tutvustamine.

ASTELPAJU MOOS

Ainult astelpaju marjadest moos on intensiivse ja tugeva maitsega, mis nii mõnelegi pole just meeltemööda. Et veidi mahendada intensiivset astelpaju maitset võib moosile lisada õunu.

Astelpaju-õunamoos näiteks on mõnusa konsistentsiga, mahedam, kuid ometi maitsev.

Lisandina sobib ta mitmesugustesse magustoitutesse või niisama maiustamiseks.

ASTELPAJU-PLOOMIMOOS

Vaja läheb:

1 kausitäis astelpaju marju

1 kausitäis kooritud ja kividest vabastatud ploome

1,5 kg suhkrut

Astelpaju marjad kuumutada tasasel tulel keemiseni ja lasta mõnda aega podiseda. Seejärel lisada ploomid ja lasta keeda umbes tund-poolteist, pidevalt segades. Lisada suhkur ja segada. Lasta keeda veel umbes 15 minutit, seejärel blenderiga mikserdada, et kõik muutuks ühtlaseks massiks. Astelpaju kestad kaovad nii massi sisse, tükkidena jäävad alles vaid seemned.

Kui soovide ühtlasemat džemmi, kus kesti ja seemneid pole, kuumutage astelpaju marjad tasasel tulel keemiseni, seejärel eemaldage seemned ja kestad sõela abil, nii et järele jääb vaid tummine mahl. Seejärel lisage ploomid jne. Kestade ja seemnetega moos on siiski kasulik, kuna just seemnetes ja kestades asub väga palju vitamiine.

Valmis moos tõsta purkidesse ja sulgeda kohe eelnevalt kuumutatud kaantega.



MINU IMELINE ISLAM

Tõlkinud: Tahira

Allikas: „Benim Güzel Dinim – 1“ - Dr Radjab Oshdirek, Faruk Salman, Nazif Il'maz

Sel kuul, alhamdulillah, on meil võimalus alustada uue rubriigiga – „Minu imeline islam“. Tegemist on tõlkega türgikeelsest raamatust „Benim Güzel Dinim“ (Minu ilus usk), mille on tõlkinud meie õde Tahira. Raamatul on kaks osa: „Õpin Jumalat teenima“ ja „Õpin tundma islami aluseid“. Alustame algusest – raamatu sissejuhatusest ja Jumala teenimisest.

SISSEJUHATUS

Täname oma Jumalat, kes on andnud meile ilusa usu – islami.

Jumal õnnistagu Prohvet Muhammedit (saws)¹, kes pühendas islamile oma elu, järgis seda kõikjal ja õpetas seda järgima kõiki inimesi, oma perekonda, lähedasi ja kaaslaseid.

Kallid lapsed, meie usu keskmes on armastus Jumala vastu. Kõigekõrgem Allah on andnud meile südamed, et me armastaksime. Ta soovib, et me armastaksime oma usku, Prohvetit (saws) ja neid, keda tema armastas; et me järgiksime neid.

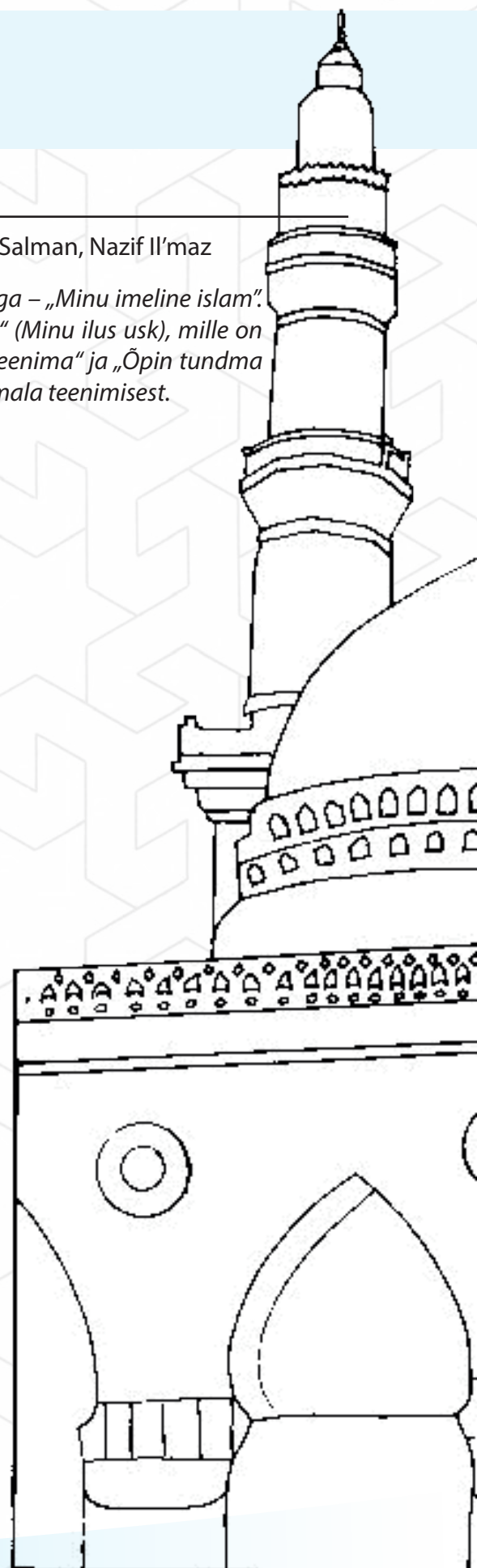
Armastus algab hinges ja kandub meie tegudesse. Suurim armastus on armastus Allahi vastu ja seegi saab alguse hinges. See armastus suunab meid tegema häid tegusid, olema kuulekad Allahi käskudele ja keeldudele. Tehes head ja kummardades, tugevdame armastust oma usu vastu.

Armsad lapsed, Jumala Prohveti (saws) süüdatud usu valgus on kandunud edasi põlvest põlve ja jõudnud tänapäeva. Iga põlvkond püüab jõudu mööda oma elu usu järgi elada ja järgmisele põlvkonnale edasi anda. Nii on islami tarkused kandunud ühelt inimeselt teisele, ühelt hingelt hingele ja jõudnud tänasesse päeva.

Me teame, et te armastate oma Loojat Allahit, tema Sõnumitoojat Muhammedit (saws) ja meie imelist usku väga. Me armastame ka teid – noori usuvendi ja –õdesid – väga ja soovime teile õpetada meie usku parimal viisil.

Teie olete meie tulevik. Kõik materiaalsed ja vaimsed rikkused lähevad mõne aja möödudes teie kätte ja teie kannate siis

¹ *salla allaahu alaihi wa sallam* - tõlgitakse tavaliselt: Jumala õnnistus ja rahu olgu temaga.



juba nende eest vastutust. Võttes meilt vastu usu valguse, kannate seda edasi oma eluga. Meie ülesanne on teid selleks ette valmistada. Meie pingutused sellel teel on juba esimesi vilju kandnud, tuhatkordne kiitus Kõigekõrgemale Allahile.

Tehes seda tööd, mis juba iseenesest on Jumala armuand, oleme õppinud raamatutest, mis sellel teemal enne meid on kirja pandud, ja neid kasutanud. Soovime, et teil oleks võimalik õppida huvi ja naudinguga. Seepärast oleme oma raamatu üles ehitanud järgmiselt:

Iga teema algab väikese jutustusega, et saaksite lugeda meie imelise usu kohta armastuse ja huviga.

Koraani värsid ja Prohveti (saws) jutustused on selgelt välja toodud, et neid oleks kergem eristada.

Oleme palju tähelepanu pööranud Jumala teenimise kõigi tarkuste ja kasulikkuse selgitamisele, sest mitte ükski käsk ega keeld pole ilmutatud asjata. Kui me teame neis peituvat mõtet ja kasu, täidame oma usu nõudeid veelgi suurema armastusega.

Mõned teemad on sisu paremaks mõistmiseks toodud küsimuste-vastuste vormis.

Vaimse elu rikastamise eesmärgil on raamatus palju meenusi Jumala Sõnumitooja (saws), tema kaaslaste ja islami suurkujude tegude kohta.

Mõningad andmed on parema ülevaate saamiseks esitatud tabelite ja skeemide kujul.

Iga osa lõpus on küsimused, mille abil saate oma teadmisi kontrollida.

Oleme välja toonud *duaad*, mida Prohvet (saws) on öelnud, et saaksite neid ka ise kasutada.

Loodame, et peate oma *duaades* meeles ka neid, kes selle raamatu koostamisel osalesid. Jätame teiega siinkohal nägemiseni.

Täitugu teie südamed usuga, teie elu islamiga, hinged *ihsaaniga* (usu täiuslikkusega). Saatku inglid teid ja olgu head inimesed teie sõbrad. Kõigekõrgem Allah aidaku teid. Olgu tee Paradiisi teile avatud.

Kaitsku teid Allah!

Dr. Radjib Oshdirek

Istanbulis, august 2007.

1. MEIE LOOMISE EESMÄRK-JUMALA TEENIMINE

- Mis on Jumala teenimine?
- Miks me Jumalat teenime?
- Mida see meile annab?

KUNINGLIK PIDU

Elas kord üks väga rikas padišahh. Ta tahtis, et inimesed näeksid tema rikkuseid ja saaksid aimu tema suursugususest. Ta ehitas imeilusa lossi, laskis selle ära kaunistada kõige mitmekesisemate ja kallimate kaunistustega. Pidusaa- lis oli palju laudu, mis olid kaetud erinevate roogade ja jookidega. Siis läkitas ta oma sõnumitooja inimeste juurde, et kutsuda neid lossi. Sõnumitooja ülesandeks oli õpetada inimestele, kuidas end peol ülal pidada.

Ta näitas inimestele lossi. Pakkus neile sööke ja jooke ning jagas kingitusi, mida padišahh nende jaoks oli ette valmistanud. Siis tutvustas sõnumitooja inimestele padišahhi: „Oo inimesed! Meie padišahh, selle lossi isand, tahab endast teada anda. Te nägite tema lossi ja kõike, mis selle sees on. Padišahh annab oma kingituste ja pidusöökidega teada, kui palju ta teid kõiki armastab. Teie vastake talle omapoolse armastuse ja austusega. Tema kingitused annavad aimu tema armulikkusest ja halastusest. Olge teiegi tänulikud ja aupaklikud tema vastu. Kõigil ehetel ja asjadel siin lossis on padišahhi tempel. Püüdke rohkem teada saada kõigi nende rikkuste isanda kohta, mõista tema hiil-

gust ja halastuse sügavust.“ Sellega sõnumitooja lõpetas.

Inimesed jagunesid nüüd kahte gruppi. Esimese grupi külalised kuulasid sõnumitooja ära ja võtsid vastu tema kutse ja jäid temaga rahule. Kogu lossis viibimise aja pidasid nad end tagasihoidlikult ja aupaklikult ülal ja täitsid kõiki reegleid. Nad väljendasid oma tänu padišahhile kõigi andide ja kosti eest. Padišahh jäi selle grupi külaliste käitumisega rahule ja autasustas neid sellega, et juhatas nad veelgi suurejoonelisemasse lossi, kus nad elasid igavesti õnnes ja rahu.

Teise grupi külalisi huvitas vaid söök ja jook. Nad ei pööranud sõnumitooja sõnadele mingit tähelepanu vaid segasid kokku jooke, mis keelatud. Ja neid juues nad joobusid. Nad lärmasid ja tülitsevad teistega, millega põhjustasid ülejäänud külalistele ebamugavusi. Nad karjusid, et toitu ja jooki on vähe ja seda ei jätku. Selle peale tulid kohale lossi valvurid, võtsid need külalised kinni ja viisid vangi. Seal sai neile osaks karm karistus.

KÜSIMUSED:

- Padišahh kehastab selles loos Suurt Allahit. Mida kujutab teie arvates selles jutustuses loss?
- Mis on see meelega ja kingitused, mida lossis pakutakse?
- Kes on sõnumitooja?
- Kes on padišahhi lossi külalised?

- Kes kuuluvad külaliste esimesse gruppi?
- Kes on külaliste teises grupis?
- Mida tähendab „veelgi suurejoonelisem loss“?
- Mis on vangla, kuhu teised külalised viidi?
- Miks teise grupi külalised vangi viidi?
- Mida arvate, miks teise grupi külalised sõnumitoojat ei kuulnud?

MIS ON JUMALATEENIMINE?

Jumala teenimine – see on armastuse ja kiindumuse osutamine Kõigekõrgemale Allahile, kes on loonud meid ja kõik, mis maailmas on. See on tema nõuete täitmine ja keelatud tegudest hoidumine.

Jumala teenimine – see on meie südames ja tegudes oleva usu väljendus. Palve, paastumine, Koraani lugemine, *duaa* tegemine, Allahi meenutamine – see kõik kuulub kummardamise juurde. Kui me hoidume valetest, vargustest ja pattudest, ka see on Jumala teenimine. Kui me suhtume hästi vanematesse, külastame sugulasi, ka see on Jumala teenimine. Kui me teeme head inimestele, aitame neid, kõrvaldame ohud ja takistused ümbritsevast, seegi on Jumala teenimine. Moslemist venna tervitamine sõnaga „Salam!“ (rahu), talle naeratamine, on Jumala teenimine. Seega kõik, mida tehakse Allahi meeleheaks on Jumala teenimine.

Prohvet Muhammed (saws) on öelnud: „Duaa on Jumala teenimine.“ (Tirmidhi, „Dawat“ 1)

Kõikvõimas Allah käsib: „Ütle: Tõesti, minu palve, minu kummardamine, minu elu ja surm kuuluvad Allahile, maailmade Isandale.“ (Koraan, 6:162)

MIKS ME JUMALATEENIME?

Me saame loendamatu hulga kasu igal eluhetkel. Õhk, mida hingame; vesi, mida joomeme; toit, mida sööme; erinevad köögi- ja puuviljad, millel on ainuomane värv, maitse ja lõhn; loomad, kelle liha me sööme; piim, mida joomeme – kõike seda jagab Allah meile meie kasuks.

Kui mõni inimene teeb meie kasvõi väikesegi heateo, siis rõõmustab see meid. Vastame talle tänulikkuse ja armastusega. Kui ta meilt midagi palub, siis täidame tema soovi rõõmuga. Kas pole nii? Olge siis tänulikud Allahile, kes on meid loonud, kui meid veel olemas ei olnud ja hoolitseb meie heaolu eest. Kummardage Teda rõõmuga, kui Ta selle meile ülesandeks on teinud.

Me väljendame oma tänulikkust Allahile siis, kui me Teda kummardame kõige hea eest, millega ta meid on üle külvanud. Jumala teenimine on usu, armastuse ja kiindumuse väljendamine Temasse. Nii saab meile osaks Allahi armastus. Kui Allah meid armastab, siis hoolitseb ta meie eest kindlasti ja hoolitseb meie

heaolu eest veelgi rohkem Teispoonsuses (*akhira*) ja me võime olla lõpmatult õnnelikud Paradiisis.

* * *

Prohvet Muhammed (saws) on öelnud: „Võrrelge endid nendega, kelle elutingimused teie omadest halvemad on, aga mitte nendega, kes on teist paremal järjel. Nii on teile parem, et te hindate seda head, mis Allah teile on jaganud.“ (Muslim, „Kitab Al-Zuhd“ 9)

Kõikvõimas Allah käsib: „Olge tänulikud, siis ma annan teile rohkem.“ (Koraan, 14:7)

JALANÕUD

Ühel mehel polnud saapaid. Ta kannatas väga ja elas seda üle. Kord nägi ta meest, kellel polnud jalga. „Tänu Allahile,“ ütles ta, „mul pole saapaid, aga mul on jalad. Saapad saan ma osta, jalgu aga osta ei saa.“

Kui teame heaolu hinda, mis meile on osaks saanud, oleme heaolu eest Allahile tänulikud.

MATÄNAN JUMALAT

Aisha oli haige ega saanud mitu päeva õue minna. Nüüd tundis ta end juba palju paremini, aga ema käskis tal veel voodisse jääda. Ta peab veel mitu päeva voodis lebama ja jõudu koguma. Aisha voodi oli akna all. Ta jälgis möödujaid, luges raamatut ja rääkis ema ja isaga terved päevad. Ikkagi oli tal igav. Söögiisu oli kadunud ja rohud, mida ta võtma pidi, olid vastumeelsed.

Ühel päeval peale lõunasööki tuli Aishale õpetaja külla. See oli tore üllatus, mis rõõmustas tüdrukut väga. Õpetaja suudles Aishat laubale, istus ta voodi kõrvale ja küsis, kuidas tüdruk end tunneb.

Aisha ütles, et ta ei taha enam üldse voodis lesida ja võtta vastikuid rohtusid, ta tahab hoppis ruttu terveks saada.

Õpetaja paitas Aisha pead ja palus olla kannatlik. Aisha jäi mõttesse. Õpetaja soovitus ei meeldinud talle eriti. Ta küsis õpetajalt: „Aga miks Allah haiguse on loonud?“

„Et sa hindaksid tervist, õpiksid olema kannatlik ja tänulik,“ vastas õpetaja naerata des.

„Kuidas nii?“ küsis Aisha.

Õpetaja selgitas: „Aisha, kaunis Aisha, kõik, mis meiega juhtub, juhtub selleks, et me midagi õpiksime. Haigus õpetab meid hindama tervist; nälg õpetab hindama toitu; janu tundes mõistad, kui vajalik on juua. Kui sa kannatusi ei tunne, siis ei õpi sa ka hindama seda, mis sul olemas on.“

„Teil on õigus, õpetaja,“ oli Aisha sunnitud tunnistama „mina sain ka teada, kui hinnaline on tervis siis, kui ma haigeks jäin.“

„Tubli, Aisha,“ kiitis õpetaja „kui me ei tea selle hinda, mis meil olemas on, siis ei saa me olla tõeliselt tänulikud kõige

selle jagajale. Usun, et nüüd tänad sa Allahit veelgi enam selle eest, et ta on sind terveks lapseks loonud.“

„Jah,“ ütles Aisha ja vaatas õpetajale otse silma „ma pean seda meeles.“

Pärast väikest mõttepausi tuli talle pähe veel üks küsimus. Ta ei suutnud end tagasi hoida ja küsis: „Õpetaja, tuleb nii välja, et rikkad peavad Allahit enam tänama?“

Õpetaja ütles: „Mõtles, kui mõni inimene on pime, aga väga rikas, kas ta ei oleks nõus ära andma kogu oma varanduse selleks, et näha valgust? Või kui ta oleks kurt, kas ta ei tahaks kulutada kogu oma raha sellele, et kuulda selle maailma helisid?“

„Muidugi!“

„Sellisel juhul igaüks, kel on antud silmad, et näha; kõrvad, et kuulda; ja terved jalad, on väga rikas. Ennekõike on rikkad need, kellel on mõistus, mis annab neile võime mõelda ...“

„See tähendab, et mina olen väga rikas,“ ütles Aisha.

„Jah,“ kinnitas õpetaja „sa oled väga rikas. Ja seetõttu pead palju Allahit tänama.“

Aisha lubas: „Ma ei hakka enam kunagi nurisema, õpetaja. Minust saab Allahi tänulik teener.“

Õpetaja võttis Aisha väikesest käekesest kinni ja suudles teda õrnalt laubale.

„Saa terveks, Aisha. Palun Allahil sind ruttu terveks teha,“ ütles õpetaja ukstel hüvasti jättes.

MIDA JUMALA TEENIMINE MEILE ANNAB?

Jumala teenimine lähendab meid Allahile.

Me oleme loodud selleks, et Jumalat tundma õppida ja Teda teenida. Meie teenistus on Jumala kummardamine. Kummardades läheneme Jumalale, palume Temalt abi ja otsime kaitset. Me ei kasuta selleks vahendajate abi. Me saame õnnelikuks, kui Jumal meid armastab.

Jumala teenimine parandab meid kõlbeliselt.

Jumala teenimine muudab meie meeled puhtaks, teeb meid lahkeks ja ühiskonnale vajalikuks. Meie südamed saavad vabaks halbade mõtetest ja tunnetest. Meie seesmine ja välimine mina saavad puhtaks.

Jumala teenimine tugevdab usku.

Meie *imaan* (usk) püsib ja tugevneb siis, kui me Jumalat õigesti teenime.

Nagu näeme, on Jumala teenimine kasulik meie praeguses elus ja ka Teispooluses. Muslim, kes tunneb Jumala teenimisest rõõmu, ei jäta seda kunagi ega kusa-gil. Prohvet Muhammed (saws) on siin meile parim eeskuju. Ta teenis Jumalat armastusega, tegi seda täieliku pühendumisega. Ta kutsus alati muslimeid õigesti ja püüdlis Jumalat teenima.

* * *

Kord astus üks mees Allahi Prohveti (saws) juurde ja küsis: „Oo Jumala Sõnumitooja, räägi mulle teost, mis viiks mind Paradiisi ja hoiaks mind põrgutulest eemal.“ Ta (saws) vastas: „*Teeni Jumalat, ilma kedagi Talle kaaslaseks omistamata; palveta; maksa zakaati; ja hoolitse oma sugulaste eest.*“ (Al-Bukhari, „Adab“ 10)

Kõikvõimas Allah ütleb: „Ma ei ole loonud džinne ja inimesi millekski muuks kui Minu teenimiseks.“ (Koraan 51:56)

Kord võttis Allahi Prohvet (saws) Muadh bin Jabalil (raa)² käe alt kinni ja ütles: „*Muadh, Allahi nimel, ma armastan sind tõeliselt!*“

Muadh (raa) vastas: „Oo Allahi Sõnumitooja, ka mina armastan sind!“ Prohvet jätkas: „*Muadh, ütle peale palvet: „Oo Jumal, aita mul Sind meenutada, Sind tänada ja Sind parimal viisil teenida (allaahumma ä'innii 'älää dhikrika, wa šukrika, wa husni ibäädatika).“* (Abu Dawud, „Witr“ 26)

² *radia llaahu 'änhu*
– Jumal olgu temaga rahul

KÜSIMUSED:

Milline vastus on õige ja milline vastus on vale?

Jumala teenimine on meie armastuse ja kiindumuse väljendamine Kõigekõrgemale Allahile, kes on loonud meid ja kõik, mis on maailmas.	õige vale
Me sünnime selleks, et suureks kasvada ja tööd teha.	õige vale
Jumala teenimine ei ole see, kui aitame inimesi, neid tervitame naeratusena.	õige vale
Jumala teenimine puhastab meie keha ja parandab meie moraali.	õige vale
Kui me teenime Allahit, siis väljendame oma tänu Temale kõige hea eest, mida ta meile jagab.	õige vale

TESTI ENNAST:

1. Mis ei ole Jumala teenimine?

- palve
- vales hoidumine
- teelt takistuste eemaldamine
- tagarääkimine

2. I Hea tegu

II Patt

III Jumala teenimine

Milliseid ülalnimetatud tegudest Allah armastab ja meil teha soovitab?

I – II

I – II

I – II – III

II – III

3. Kuidas sa mõistad kõnekäändu:
„Kohta, kus maitsesid soola, õnnista 1000 päeva!“

- Kui me sööme soola, siis püsib see meil 1000 päeva mees.
- Me armastame neid väga, kes meiega lahked on.
- Me ei tohi unustada neid, kes on meiega heatahtlikud.
- Hea pidusöök on mees kõige rohkem 1000 päeva.

4. Mida annab meile Jumala teenimine.
Mis ei kuulu loetelusse?

- Jumala kummardamise kaudu puhastuvad keha ja hing.

b. Jumala teenimine annab vaimse puhtuse ja muudab meid ühiskonnale kasulikuks.

- Kui teenime Jumalat, siis Ta armastab meid.
- Tänu kummardamisele saame kuulsaks.

Miks me teenime Jumalat?

I Et Jumal meid armastaks.

II Kuna selline on Jumala korraldus.

III Et saada Jumala õnnelikeks sulasteks, kellel on koht Paradiisis ja kes pääsevad Põrgu karistusest.

Millised laused vastavad eelnevale küsimusele?

a. I – II

b. I – III

c. I – II – III

d. II – III

TÄIDA LÜNGAD:

(tegudes / Allahi / tänada / Jumala teenimine / minu kummardamine)

- Ütle: „Tõesti, minu palve,, minu elu ja surm kuuluvad Jumalale, Maailmade Isandale.“
- Valeta ja ei varasta – see on
- Jumala teenimine on meie südames oleva usu peegeldus meie
- Kõik, mida peate tegema meelega, on Tema teenimine.
- „Oo Jumal, aita mul Sind meenutada, Sind ja Sind parimal viisil kummardada“.

ELU EESMÄRK - PARADIIS

RAHA TUULDE LOOPIJA

Tõlkinud: Amina Irimaalt

Allikas: <http://salaf-us-salih.com/2010/03/27/the-spendthrift/>

Allah ütleb: „**Ära raiska oma rikkust raha tulde loopija kombel.**”

Allah hoiatab *at-tabdhiiri* eest. See on oma vara kulutamine keelatud asjade peale nagu inimeste masendamine või nende haavamine, iseenda hävitamine läbi keelatud asjade nagu narkootikumid, sigaretid, joovastavad ained, hooramine ja abielurikkumine, hasartmängud, õnnemängud jmt.

Samuti on keelatud õiguseta vara hävitamine nagu näiteks ülemäärane kulutamine ja mittevajaminevate toodete ostmine. See on raha läbi paristamine ehk *at-tabdhiir* ning Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) on selle ära keelanud.

Seega, *at-tabdhiir* on vara raiskamine ebasündsals viisil keelatud või kasututele asjadele või raha hooletusse jätmine.

Al-israaf on ülemäärane ja tarbetu kulutamine. Näiteks kui inimene sööb ja joob ekstra liiga palju, ilma et tal seda vaja oleks. Kui kilo toitu oleks talle piisav, kuid ta võtab rohkem ja seda pole talle tegelikult üldse vaja. Nii leiab järele jäänud toit tee käimlasse või prügikasti ja seda nimetatakse *israafiks*.

Jõukuse põhjusega hävitamist ja laristamist nimetatakse samuti *tabdhiirik*s. Allah on selgitanud, et *tabdhiiri* harrastajad on kuradite vennad, kuna nad imiteerivad neid mänglemises, raiskamises ja sõnakuulmatuses.

Imaam Ibn Baaz (rahimahu Allah) on öelnud: „Allah saatis Oma Raamatus alla mitmeid värsse, kus on mainitud priiskamine ja ekstravagantsus koos nende mõlema keeluga. Need värsid kiidavad neid, kes valivad kesktee, on mõõdukad ja õiglased oma toimingutes, einestamises, joomises ja kõiges ülejäänus. Seega raiskamine, liialdus, ihnus, äärmusesse laskumine või unarusse jätmine ei tohiks aset leida.”

Nii on Allah käskinud kõigis tegudes valida kesktee ja sellest tulenevalt on igasugune äärmuslus keelatud.



Lugeja küsib,

lugeja vastab!



Kas ja kuidas talitsed oma viha? Mida arvad vihastamisest - on see hea või halb? Kas tead, kuidas moslemina tuleks (nii enda kui teiste) viha puhul reageerida?

Sel teemal ootan just teiste tarkusi, kuna endal kipub neid kahjuks nappima.

T.

Viha talitsemine on tegelikult osa kannatlikkusest. Kui palju hingevalu ning soovimatuid tegusid, ütlemisi ja karistusi oleks olemata, kui viha talitsemine käkitegu oleks! On väga suur töö jääda rahulikuks ja objektiivseks, kui emotsioonid on lainetena peakohal kokku löönud.

Tuleb proovida lugeda kümneni, retsiteerida *duaad* saata vastu, rahulikult sisse-välja hingata, enne kui tegutsema hakata – eks ole ka kenasti välja tulnud, ent lihtne pole see sugugi.

Kannatlikkus ning pidev töö viib aga Allahi abiga sihile!

K.

Viha talitsemine võib olla üks raskemaid ülesandeid inimese jaoks; eriti tänapäeva

maailmas, kus egod kõrguvad enam vähem taevani.

Moslemile peaks viha taltsutamiseks piisama Prohveti (saws) ütlusest: „Ära ole vihane, ära ole vihane, ära ole vihane.“

Sufid on avaldanud terve psühholoogilise üllitise vihastamisega võitlemiseks neile, kellele Prohveti (saws) manitsustest üksi ei piisa. Kindel on see, et oma viha peab talitsema.

Moslemina tuleb teiste vihasse rahulikult suhtuda. Võib-olla aitab Jumalalt kaitse otsimine saatana eest, nagu Prohvet (saws) on soovitanud või korrutada endale: „Ära ole vihane, ära ole vihane, ära ole vihane.“ Ja mitte ainult korru-

tada, vaid ka käituda siis mitte vihasena.

Mõtlemine, et minu käitumine peegeldab teistele islamit, tuleb ka ehk kasuks.

M.

Ma küll püüan oma viha talitseda, aga vahel saab viha minust võitu. Ma siis vägivaldsema ei hakka, aga häält tõstan küll. Ja võib-olla peale seda ei räägi enam isikuga mitu kuud või mitu aastat. Vihastamine on ühest küljest hea, et lastakse oma emotsioonid välja. Ja see näitab ka seda, et inimene on emotsionaalne, mitte tuim. Samas on viha ikkagi negatiivne nähtus ja parem on hoiduda olukordadest, mis võiksid viha tekitada.

Moslemina tean, et teiste viha korral tuleb olla kannatlik ja kui enam ei jõua kannatada, siis tuleb vihase juurest lahku- da. Mitte mingil juhul ei tohi vihasele vastata vihaga, sest niikaua, kui isik kannatab ja ei vasta halvaga, inglid kirjutavad talle õnnistusi. Aga niipea, kui inimene vastab halvaga,



lõpetavad inglid õnnistuste kirjutamise.

A.

Olen ise üsna rahumeelne inimene, aga kui keegi ajab lihtsalt kiusu või räägib rumalat juttu, siis on ette tulnud äkkviha. Minu töö on mind õpetanud ennast rohkem kontrollima. Kuidas moslemina tuleks viha puhul reageerida? Aus vastus on, et ei tea, aga oleks huvitav lugeda.

M.

hele viha tekitamine on saatan töö. Veel arvan, et see on muslimitele hea kannatlikkuse proovikivi, kui ollakse teadlik jne. Muidu liiga nõrkadele ja närvilistele ma arvan, et pole just kõige lihtsam. Surat Jusuf on hea näide Jusufi isa näol kannatlikkuse säilitamisest.

I.

Vihastamine ei tule tavaliselt tühjast asjast, selleks on mitmeid põhjusi. Igaüks võib ju vihastada ja vihastamine ei

on vihastamise ajal sügavalt sisse hingata, lugeda kümneni ning kõik on möödas. Kunagi üks minu õppejõud ülikooli ajal ütles vihastamise kohta nii: „Vihastada õige inimese peale, õigel määral, õigel ajal, õigel eesmärgil ja õigel viisil – see ei ole sugugi lihtne.“

A.

Kui ma tõsiselt vihaseks saan ja endast välja lähen, siis mul tekib tahtmine kõike ettejuhtuvat löhkuda ja karjuda,



Olen lugenud, et alustuseks tuleb öelda „*audhu billah*“. Kui oled vihane ja püsti, siis istu; kui istud, siis lama ja kui viha ikka veel ära ei lähe, siis tee *wudu*, sest saatan on teatud tulest ja tuld kustutatakse vee-ga. Veel kusagilt lugesin – ja Allah teab kõige paremini – et Abu Bakr (raa) kirjutas oma pojale, et kui oled vihane, ära mõista kellegi üle kohut, sest sa ei suuda olla õiglane. Vihastamine ja muslimite va-

tee meist sugugi halba inimest. Igalühel meist on emotsioonid, mida me välja näitame.

Samas arvan, et vihastamine ei ole hea; parem kui seda ei juhtuks, aga kui juhtub, oleks hea, kui me säilitaks ensekontrolli, sest võime teha midagi sellist, mida hiljem kahetseme ja aega tagasi kerida pole kuidagi võimalik. Parem

aga mingi hetk väsin ära ja hakkam mõtlema, kui tobe selline käitumine on ja see ei vii ju kuhugi. Viha kontrollimiseks olen valinud vait olemise ja püüan eemale minna pingete tekitajast. Kui vaikselt ei suuda, siis olen valjusti öelnud „*audu billäähi mina ššaitaani ražiim*“, et mitte öelda midagi muud, mida hiljem kahetsen. Olukor-

ra lahendamiseks on ikka vaja maha rahuneda ja mõelda.

Viha on emotsioon, mille esilekutsujaks on saatana sositused ja tänu sellele on vihadamine halb omadus. Alludes saatana sositustele ja vihaga kaasa minnes, me teenime teda; viha kontrollides aga teenime Allahit. Teiste inimeste viha puhul on kõige parem, kui ise suudad rahulikuks jääda ja hakkad tegema *duaa* sid Jumalale.

Moslemina peaksime reageerima vihale järgnevalt:

1. Otsima Jumalalt kaitset ja varjupaika saatana eest.

2. Vaikima ja liikumatult olema. Jumala Sõnumitooja (saws) ütles: „Kui keegi teist saab vihaseks ja ta seisab, lase tal istuda, et tema viha kaoks, kui see ei lähe ära, lase tal lamada.” (Musnad Ahmad 5/152, vt ka „Sahih al-Jaami” nr 694)

3. Prohveti (saws) nõuan-deid ja eeskujut järgima.
4. Meenutama, mis tasu Jumal meile oma viha kontrollimise eest annab.

5. Teist moslemit saame aidata, kui toome talle mõne meeldetuletuse Koraanist või sunnast.

6. Peame olema teadlikud vihastamise halbadest mõjustest ja sellepärast leidma viisi oma viha kontrolli alla saamiseks.

7. Peame tegema *duaa* Jumalale – see on alati tõhus relv,

et Jumal meid saatana eest kaitseks.

K.

Viha on emotsioon. Oma energeetiliselt toimelt samalaadne emotsioon nagu rõõm, joovastus, kurbus jne. Mistahes emotsioonidega toimetulekuks on töötatud välja rida tehnikaid. Siin ei ole religiooniga minu meelest midagi pistmist; samamoodi nagu jalgrattaga sõitmise juures vms. Tuleb tunda seda tehnikat ning ka vastavas olukorras kasutada.

Mistahes emotsiooni puhul on kõige halvem see variant, kui see surutakse alla. Kui seda teha pikemat aega, võib füüsiliselt streikima hakata. Tekivad haigused. Seega, kui on tugev negatiivne emotsioon (ja tehnikat ei tunne), siis tuleks see hetkeks alla suruda, aga hiljem minna näiteks kuhugi paksu metsa ja seal juba see viha endast välja lasta – karjuda, röökida, vehkida kätega vms.

Kuidas tuleks moslemina teise vihale reageerida? Jääda rahulikuks. Paraku on emotsioonidel omane „peegeldumise efekt”. See tähendab seda, et teise inimese emotsioon võetakse lihtsalt üle. Jälgige ennast, kui näiteks poes mõni müüja ütleb sulle halvasti, põrutad kohe samamoodi vastu, kas pole (või vähemalt tahaks seda teha)? Emotsioonid peatavad inimese reaalse mõtlemise võime. Seega vihasele (või nutvale,

või ekstaasis olevale) inimesele pole võimalik midagi loogiliselt seletada. Ta ei saa sellest aru. Ta ei suuda loogiliselt mõelda. Lihtsalt ei suuda. Seega on kaks varianti: a) jätta ta rahule ja oodata, kuni emotsioon oma jõu kaotab ja „minna” siis loogikaga või b) „lüüa” ta sellest emotsioonist välja. Varianti b võib proovida esialgu oma lapse peal, kui see hakkab jonnima. Mitte lüüa füüsiliselt, vaid teha midagi ootamatut, järsku. Näiteks valada suur sorts külma vett pähe – vahel aitab, laps ehmatub ennast vait. Siis saab juba hakata loogiliselt midagi seletama.

V.

Võin öelda, et talitsen oma viha, sest ma ei ole tegelikult üldsegi eriti vihastuv inimene. Talitsen nõndaviisi, et pean võtma hetke endale, joon teed või istun või hakkam koristama või ei räägi midagi või hoopis pean rääkima kellegagi mingil muul teemal või hingam sügavalt ning tavaliselt läheb üle. Kuid muidugi on ette juhtunud selliseid situatsioone, kus peab mõõdukalt häält tõstma ja enda eest seisma.

Vihastamine liigub rohkem halva poole, parem on seda vältida, sest nii kerge on nii sõnades kui tegudes kontrolli alt väljuda ja pärast on kahetsemist kui palju. Seega reageerida tuleks ratsionaalselt ja seda sõna otseses mõttes ning alati-alati Allahit meeles pidada.

A.



Pudrupotike, keeda!



Türgi köök

Kokk: Zeynep

Allikas: <http://www.nepisirse.com/resimliuemektarifi.aspx?uemekid=1514>



Oapüree salat - Fasulie ezmesi salatasi

- * 250 g kuivatatud Türgi ube
- * 1 sidrun
- * ¼ klaasi ehk 0,5 dl oliiviõli
- * 1 tl tüümiani
- * 5-6 tillioksa
- * 1 tl musta pipart
- * 2 tl riivitud sidrunikoort
- * soola

Pane oad 4-5 tunniks vette likku. Seejärel vaheta vesi ja pane keema. Kui oad on pehmed, kurna need, puhasta koortest ja püreeri. Sega püreesse 1-2 sl sidrunimahla, õli, tüümian, peenelt hakitud till, must pipar, riivitud sidrunikoort ja sool. Kui soovid, lisa ka 1 purustatud küüslauguküüs. Pane segu kas ühte suurde või mitmesse väiksemasse vormi ja tõsta 4-5 tunniks külmkappi tarretuma. Enne serveerimist kummuta segu vaagnale.



Tuureesia köök

Kokk: Karima

Allikas: <http://karimasfood.blogspot.com/2012/08/piri-piri-kaste.html>



Piri-piri kaste

sobib marinaadiks kalale või lihale, kuid ma niristasin ka salatile ja hea oli.

- * 3-6 tulist tsillikauna (oleneb tulisusest)
- * 1 sidrunimahla
- * soola
- * 2-2,5 dl oliivõli

Lõika tsillikaunad väiksemaks, rohelised otsad viska minema. Pane kõik ained köögikombaini, ka seemned.

Püreesta ning vala klaaspudelisse.

Lase 24 tundi maitsestuda, sõelu läbi ning vala tagasi klaaspudelisse.

Õli seisab külmikus kinnises pudelis 1 kuu.

Pudrupotike, keeda!



Maroko köök

Kokk: Karima

Allikas: „Annas medelhavs mat” – Anna
Bergenströmi



Virsikusalat Maroko moodi

- * 4 suurt küpsset virsikut
- * 3 spl suhkrut
- * 3 tl apelsiniõie- või roosiveett
- * värsket mündi

Koori virsikud ja lõika sektoriteks. Laota need kenasti serveerimisvaagnale või kaussi. Puista peale suhkur ja piserda apelsiniõie- või roosiveega. Lase salatil umbes 2 tundi külmkapis maitsestuda. Enne serveerimist kaunistava värsket mündiga.

KORAANINURK

HARJUTUSI KORAANI RETSITEERIMISE ÕPPIMISEKS

„Muallim thääni“ Ahmadhadi Maksudi

Koostanud: Aisha



30

ŠADDAGA TÄHED
ehk TAŠDIID

رَبِّ (رَبِّ) • رَبِّ (رَبِّ) • رَبِّ (رَبِّ)

إِنَّ أَنْ أَمَّ بَرَّ جَرَّ حَجَّ شَكَّ

بَرَّ جَرَّ حَجَّ شَكَّ دَمَّ حَقَّ شَرُّ

بِرَّ سِرَّ سِنَّ عِزَّ طُلَّ جِلَّ جِسَّ

بِرَّ دُرَّ خُفَّ كَلَّ دَبَّ زُقَّ أُمَّ

بِرَّ دَمَّ سَبَّ فَنَّ سَرَّ سَمَّ نَمَّ

بِرَّ دُرَّ خُفَّ كَلَّ دَبَّ زُقَّ ضِرَّ

دَبَّرَ كَثَّرَ فَجَّرَ وَحَدَّ سَخَّرَ أَدَّبَ

حَرَّمَ رَزَقَ يَسَّرَ بَشَّرَ فَصَّلَ فَصَّلَ

٣٠

عَظَرَ عَظَمَ نَعَمَ كَفَنَ لَقَبَ

ذَكَرَ شَمَرَ عَلَّمَ كَمَّلَ صَنَّفَ

صَوَّرَ غَيَّرَ دَبَّرَ كَثَّرَ فُجِّرَ وَجَدَ

سُخِّرَ أُدِبَ حُرِّمَ رَزَقَ يُسِّرَ بُشِّرَ

فُضِّلَ فُضِّلَ عَظِرَ عَظِمَ نَعِمَ كَفِنَ لُقِبَ

ذَكَرَ عَلَّمَ كَمَّلَ شَمَرَ صَنَّفَ صَوَّرَ غَيَّرَ

تَدَبَّرَ تَكَبَّرَ تَحَجَّرَ تَوَحَّدَ تَسَخَّنَ تَبَدَّلَ

تَحَرَّرَ تَعَزَّزَ تَيَسَّرَ تَعَشَّقَ تَعَصَّبَ

تَفَضَّلَ تَوَطَّرَ تَنَعَّمَ تَوَعَّلَ تَنَفَّسَ تَرَفَّبَ

تَفَكَّرَ تَصَلَّمَ تَكَمَّلَ تَفَنَّنَ تَصَوَّرَ تَغَيَّرَ

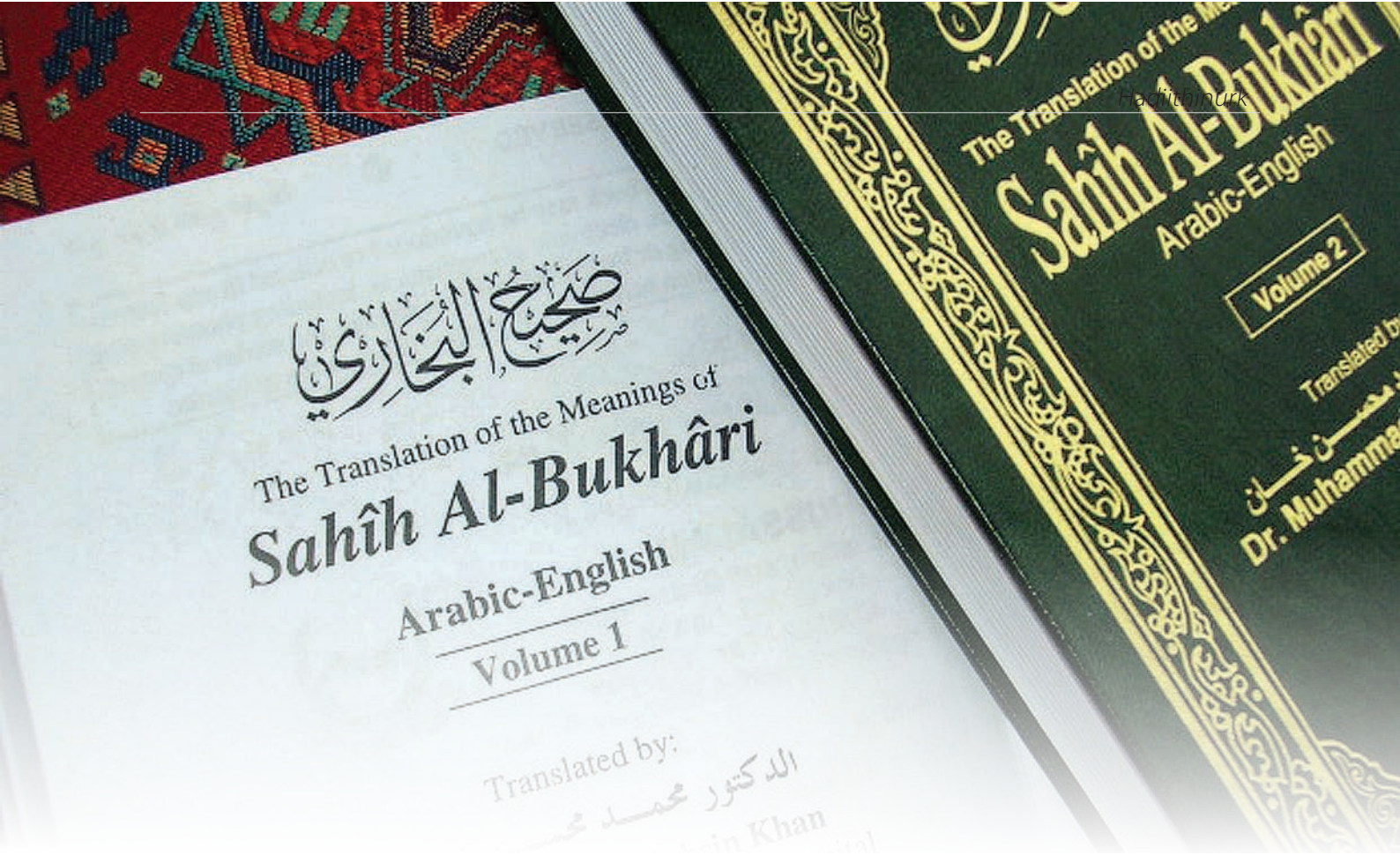
مُتَدَبَّرَ مُتَكَثَّرَ مُتَحَجِّرَ مُتَوَحِّدَ مُتَسَخِّنَ

مُتَبَدِّلُ مُتَهَدِّبٌ مُتَحَرِّرٌ مُتَعَزِّزٌ مُتَيَسِّرٌ
 مُتَوَطِّنٌ مُتَنَعِّمٌ مُتَوَعِّلٌ مُتَنَفِّسٌ مُتَفَكِّرٌ
 مُتَعَلِّمٌ مُتَكَمِّلٌ مُتَقِنٌ مُتَصَوِّرٌ مُتَغَيِّرٌ
 إِسْوَدٌ إِصْفَرٌ إِحْمَرٌ إِغْتَرٌّ إِعْتَرٌّ
 إِسْتَرَدَّ إِسْتَحَبَّ إِسْتَحَلَّ إِسْتَدَلَّ
 يَذْكُرُ الْمُرْمِلُ الْمُدَّتِرُ عَلِيُونَ

TANWIINIGA TÄHED

اَ اِ اِ
 اَ (أَنَّ) اِ (إِنَّ) اِ (أَنَّ)
 اَ اِ اِ اِ اِ اِ اِ اِ اِ
 اَ اِ اِ اِ اِ اِ اِ اِ اِ
 اَ اِ اِ اِ اِ اِ اِ اِ اِ

ا ب ت ث ج ح خ د ذ ر
 ز س ش ص ض ط ظ ع غ
 ف ق ك ل م ن و ه ي
 ا ب ت ث ج ح خ د ذ ر
 ز س ش ص ض ط ظ ع غ
 ف ق ك ل م ن و ه ي
 ثَوْبًا ثَوْبٌ ثَوْبٌ ثَوْبًا ثَوْتٌ ثَوْتٌ
 لَيْثًا فَوْجٌ لَوْحٌ فَرَقًا طَوْدٌ عَوْدٌ
 دَوْرًا فَوْرٌ قَوْسٌ عَرِشًا عَرِضٌ
 حَوْضٌ سَوْطًا غَيْظٌ شَرَعٌ فَرَعًا
 حَوْفٌ شَوْقٌ دَرَكًا حَوْلٌ نَوْمٌ لَوْنًا
 دَلْوٌ شَرَهٌ مَقْتًا نِعْمَةً شُكُورًا



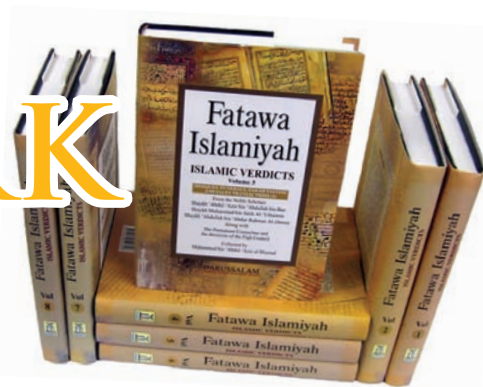
Prohvet (صلى الله عليه وسلم) on öelnud:
„Tugevad ei ole need, kes võidavad tänu
oma jõule, vaid need, kes suudavad end
valitseda, kui nad on vihased.“ (Al-Bukhari)

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) on öelnud: „Kui
keegi teist vihastub, siis ta olgu vait.“ (Ahmad)

Abu Huraira (رضي الله عنه) on edasta-
nud, et üks mees palus kord Prohvetit (صلى
الله عليه وسلم): „Anna mulle nõu!“ Proh-
vet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Ära vihas-
tu!“ Mees esitas sama palve veel mitmeid
kordi, aga Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vas-
tas ikka: „Ära vihastu!“ (Al-Bukhari)

FATWANURK

vihastamisest



Tõlkinud: Aisha

Allikas: www.islamqa.com

KUIDAS OMA VIHA OHJELDADA JA KUIDAS OMA PATTU LUNASTADA?

Küsimus: Ma vihastun väga kergelt, võin täitsa raevu minna ja inimest, kelle peale ma vihane olen söimata ja needa; seda küll ilma tema juuresolekuta. Kui ma maha rahunen, siis ütlen „staghfirullah“ ja luban endale, et enam kunagi nii ei tee, aga see ei toimi. Ma tean, et söimamine on *haram*. Vihkan seda, mida teen, aga ei suuda end kontrollida. Tahaksin teada, kuidas lunastada söimamise pattu. Kuigi see, keda ma söiman ja nean, mind ei kuule, tunnen end siiski selle pärast halvasti. Kas peaksin talle sellest rääkima või endale hoidma, et teda mitte ärritada? Kas võin selle kurja lunastamiseks almust anda? Kuidas seda probleemi lahendada? Kas Jumal selle, mida ma needes ütlen, ka täide saadab? Mul on sellest probleemist juba depressioon.

Vastus: Sa pead oma viha talitsema, sest Jumal on öelnud: „**kes kulutavad (heategevuseks) nii heas kui halvasti, kes suruvad alla oma**

viha ning andestavad inimestele – ja Jumal armastab heategijaid“ (3:134) ja „**ja neile, kes hoiuvad suurtest pattudest ja kõlblusetusest ja kui vihastavad, siis ka andestavad**“ (42:37). Seda sellepärast, et kui inimene oma viha vaos ei hoi, siis ta solvab, söimab, neab ja lööb. Viha võib viia väga suure kurjani. Prohvetil (saws) oli tihti kombeks inimestele soovitada, et nad ei vihastuks. Abu Huraira (raa) on edastanud, et üks mees palus Prohvetil (saws) nõu anda ja Prohvet (saws) ütles talle, et ta ei vihastuks. Mees kordas oma palvet mitu korda ja Prohvet (saws) vastas ikka: „Ära vihastu!“ (Al-Bukhari)

Prohvet (saws) pidas seda, kes end vihas kontrollida suudab, tugevaimaks meheks. Ta (saws) ütles: „Tugevad ei ole mitte need, kes võivad tänu oma jõule vaid need, kes suudavad end vihas valitseda.“ (Al-Bukhari)

Al-Khattabi on selgitanud, et „Ära vihastu!“ kätkeb endas ka seda, et meil tuleb vältida neid asju, mis meid vihastavad ja provotseerivad. Viha ennast

ei saa keelustada, sest see on loomulik tunne, kuid peame end selle tekitajaid vältima ning viha ennast valitsema. Veel on selgitatud, et see tähendab, et peame end treenima ka vihasena rahu säilitama ja et me hoiduksime tegemast seda, milleks viha meid provotseerib. Ibn Battal on selgitanud, et enesekontrolli hoidmine on raskem kui vaenlase vastu võitlemine. Vahest oli see konkreetne mees, kes Prohvetilt (saws) nõu küsis, väga temperamentne; Prohvetil (saws) oli kombeks igaühele nõu anda vastavalt küsija vajadusele ja olemusele.



Üks õpetlane on öelnud, et Jumal lõi viha tulest. Seetõttu, kui inimesed hakkavad vaidlema ja saavad vihaseks, lähivad nad tihti näost punaseks ja kui nad ise näeksid, mis nägu nad vihastena on, siis oleks neil enda inetuse pärast häbi. See on aga vaid viha väline tulemus; sisemine muutus on palju kohutavam, kuna viha sünnitab südamesse vihkamist, kadedust ja palju muid negatiivseid tundeid, mis meie suu kaudu välja purskuvad. Viha tulemusi võib näha ka läbi inimeste tegude, kui nad peksavad ja tapavad. Kui vihasel inimesel ei ole võimalust oma viha kellegi teise peale välja valada, siis valab ta selle iseenda peale välja, tirides karki oma riided, tagudes peaga vastu seina või jagades iseen-dale kõrvakiile. Mõnikord võib inimene ka lihtsalt vihast teadvuse kaotada, mõni ta vere-soon lõhkeda või ta süda üles öelda. Seega peaksime me kõik meelest pidama Prohveti (saws) tarka soovitus: „Ära vihastu!“, sest selle läbi hoiame nii oma keha kui ka hinge.

See kõik käib ilmalike põhjuste tõttu vihastamise kohta. Samas meil on õigus oluliste religioosete küsimuste tõttu vihaseks saada, kuid samas peaksime siiski oma viha vaos hoidma ega tohiks lasta seda välja voolata. Ka Prohvet (saws) sai vahel vihaseks ja ta nägu muutis värvi, kuid ta kunagi ei solvanud ega sõimanud kedagi, füüsilisest vägivalatsemisest rääkimata. Anas Ibn Malik (raa) on edastanud: „Prohvet (saws) ei olnud ini-

mene, kes oleks kunagi teisi solvanud või kahemõttelist keelt kasutanud, ka ei neednud ta kedagi. Kui ta tahtis kellegi märkust teha, ütles ta: „Mis tal küll viga on? Et ta laupsaaks tolmuga kaetud!“ (Al-Bukhari)

Seega sa pead Jumalalt kõigi vihast provotseeritud halbade sõnade ja tegude eest andestust paluma. Neile, keda oled vihas omaette solvanud ja neednud, ei ole vaja sellest kõnelda. Võid nende käest üldisemalt andeks paluda, täpsustesse laskumata. Mis puutub aga nendesse, kelle vastu sa oled *duaa* teinud, siis tee nende eest nüüd *duaa*. Palu Jumalat, et Ta sulle andestaks ja sind õnnistaks, sest selle *duaa*, kes kellelegi ilma põhjuse ta halba soovib, võib talle endale tagasi tulla.

Šeik Muhammed Salih Al-Munajjid

MU ISA ON VIHA TÄIS

Küsimus: Mu isa on väga viha täis. Ta kisab ja sõimab peaaegu vahetpidamata. Kui asjad eriti hulluks läheb, lõhub ta majapidamises asju. Kord tahtis ta ka mu ema lüüa, aga

me peatasime ta. Kui ta on viha, kutsub ta meid litsideks ja homodeks. Ise väidab ta, kui on rahulik, et ta on hea moslem. Ma printisin ta jaoks teie kodukalt viha talitsemise kohta artikli välja, aga ta ise ei pea seda üldse väga oluliseks teemaks ja suhtub sellesse väga kergelt.

Tema viha tõttu ei tunne ma tema vastu mingit armastust, minu öed-vennad samuti mitte. Mul on väga raske uskuda, et ma sellist inimest isegi natuke austama pean, samal ajal kui tema meid kõige hullemate võimalike sõnadega sõimab. Ta on ka väga ohtlik, sest ta on mitmeid kordi ähvardanud meile haiget teha ja ma kardan, et ühel päeval ta seda ka teeb. Kas tõesti peaksin moslemina sellist isa austama? Kas meil on lubatud tema juurest välja kolida?

Vastus: Kui teie pole tema viha põhjuseks, ei lasu teil ka mingit süüd, kuid samal ajal on teil kohustus teda hästi kohelda ja austada. Jumal on meile kohustuseks teinud oma vanemaid austada isegi siis, kui nad on ebajumalakummardajat, mis siis rääkida vä-



hemast (st moslemist, kes ei suuda oma viha talitseda)?

Mis puutub välja kolimisse, siis kui ta on sellega nõus, siis võib seda teha. Kui ta aga keeldub, siis katsuge temaga kannatlikud olla, sest kogu selle kannatlikkuse eest saate Jumalalt Viimsel Kohtupäeval tasu. Kui ta peaks surema pea-



le seda, kui olete temaga kannatlikud olnud, ei kahetse te seda, aga kui ta peaks surema samal ajal kui te teda halvasti kohtlete või ignoreerite, võite hiljem end seetõttu halvasti tunda ja endale ette heita, miks te ometi temaga kannatlikumad ei olnud.

Palun edastage minu tervitused oma isale ja öelge talle, et igaüks, kes enda (kurja) vastu võitleb ja ei vihastu, pääseb

Paradiisi – Prohvet (saws) on meile seda teada andnud. Öelge talle, et kodus asjade lõhkumine on mõttetult raha kulutamine ja see on islamis *haram*! Prohvet (saws) on meile raha kulutamise keelanud.

Ärge püüdke oma isale nõu anda siis, kui ta on vihane, kuna see võib ta veel vihase-

maks muuta. Andke talle nõu, kui ta on maha rahunenud ja kuulab teid, mitte ei ole vihast kurt ja pime. Viige see inimene, kelle peale isa parasjagu vihane on, vaikselt vaateväljast ära, et mitte asja hullumaks ajada. Oma ema peate muidugi kaitsma, see on teie kohus, kuid proovige ta lihtsalt vaikselt minema toimetada ja isale Jumalat meelde tuletada, ilma samal ajal temaga füüsiliselt kokku puutumata.

Šeik Muhammed Salih Al-Munajjid

KAS VIHASTUMINE VÕIB PAASTU KATKESTADA?

Küsimus: Kui keegi ramadani ajal vihastab ja kedagi söimab või neab, kas see katkestab tema paastu või mitte?

Vastus: See ei katkesta küll tema paastu kuid ta kaotab selle läbi osa oma tasust. Moslem peaks end kontrollima ja oma keelt needmise, söimamise, klatši, tagarääkimise ja kõige muu eest, mis Jumal on keelanud, kaitsma, olgu ta parasjagu paastus või mitte. Kui ta aga paastub, on see küsimus veelgi tõsisem ja ta peab olema veelgi ettevaatlikum, et oma paastu hoida ja kõigest sellest, mis võib inimestele kahju, probleeme, viha või lahkarvamusi tuua, eemalduda, sest Prohvet (saws) on öelnud: „Kui keegi teist paastub, siis ärgu ta rääkigu roppusi, tõstku häält ja kui keegi teda ärritab, siis öelgu: „Ma paastun.““

„Fataawa al-Lajnah al-Daa’imah li’l-Buhooth al-‘Ilmiyyah wa’l-Ifta“ (10/332, 333)



„MOSLEMI KINDLUS - duaasid Koraanist ja sunnast“

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

Tõlkinud ja koostanud: Aisha

82. VIHA PUHUL

*193. audhu billāhi mina š-šaitaani ražiim –
Ma otsin kaitset Jumalalt neetud saatana eest.¹*

¹ Al-Bukhari 7/99, Muslim 4/2015



MA KÄIN ISLAMIÜLIKOOIS

Rubriigi autor: Eileen

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

ENNUSTAMINE JA
DŽINNID – 1. osa

SELGELNÄGIJAD, NÖIAD
JA MAAGID

mete nimede läbi – ennustajad, selgeltnägijad, maagid, oraaklid, nõiad jmt.

Ennustajad kasutavad mitmeid erinevaid meetodeid, millest nad oma info väidetavalt tuletavad – nad loevad kohvipaksult, tõmbavad jooni, kirjutavad numbreid, uurivad käejooni, kirjutavad horoskoope, vaatavad kristallkuulikesi, viskavad pulki jne.

meste petmisel. Nad „ennustavad” asju, mis umbkaudu enamuse inimestega nii ehk naa elus juhtuvad. Nad oletavad igasugu asju ja suur hulk nendest asjadest juhtuvad olema masside jaoks tõesed. Inimestel on kombeks keskenduda nendele asjadele, mis tõesti juhtuvad ja unustada kõik need asjad, mis osutusid valeks.

Näiteks Põhja-Ameerikas on tavaks iga aasta alguses lasta trükki erinevate kuulsate ennustajate aasta-ennustused. 1980ndal viidi läbi uurimus ja leiti, et kõige täpsem nendest oli vaid 24% oma ennustustes täpne.

2. Teine grupp koosneb inimestest, kes on ühenduses džinnide ehk vaimolenditega, kellel on küll hing, aga puudub keha. Inimesed, kes on džinnidega koostöös, võivad anda vägagi täpset informatsiooni ja see võib nii moslemite



Maailmas on palju inimesi, kes väidavad end omavat informatsiooni nii tuleviku kui ka silmaga mitte nähtava kohta. Neid inimesi teame me mit-

Ennustajad võib jagada kahte gruppi:

1. Inimesed kellel ei ole tegelikult mingeid teadmisi. Nende *business* põhineb ini-

kui ka mitte-moslemite jaoks olla *fitna* ehk paeluv ja võluv.

DŽINNID PARALLEELMAAILMAS

Osa inimesi on üritanud eitada džinnide maailma olemasolu ja džinne endid, kellele on pühendatud Koraanis terve peatükk – *suurat ul-džinn*, suura nr 72.

Otseses tähenduses tuleb sõna džinn verbist *džanna / jadžunnu* – „peitma, varjama“. Džinnid on eraldi Jumala loomingu, mis eksisteerib maa peal paralleelselt inimkonnaga. Jumal lõi džinnid enne, kui ta lõi inimkonna. Samuti kasutas ta nende loomiseks erinevat algmaterjali.

„Me tõesti lõime inimese savist, muutunud mustast mudast ja džinnid lõime me enne, kõrvetavast tulest.“ (15:26-27)

Džinne nimetatakse just nii, sest nad on inimsilmade eest peidetud, varjatud. Ibliis (saatan) on samuti džinnide maailmast, isegi kui ta seisis ühes inglitega vastloodud Aadama ees ja Jumal käskis tal Aadama ees kummardada. Ibliis aga keeldus. Jumal on Koraanis öelnud, et Ibliis ütles: **„Ta ütles: „Ma olen parem kui tema: Sa löid minu tulest ja tema savist.“** (38:76)

Aisha (rah) on edastanud, et Prohvet (saws) ütles, et inglid loodi valgusest ja džinnid suit-suvabast tulest. (Muslim)

Jumal ütles ka: **„Ja kui Me ütlesime inglitele: „Kum-**

mardage Aadama ees!“ ja nad kummardasid, kuid mitte Ibliis – ta oli džinnide hulgas ...“ (18:50) Üks peamisi vahesid inglite ja džinnide vahel on see, et inglitel puudub vaba tahe – nad teevad automaatselt kõike seda, mis Jumal neid käsib; džinnidel on aga kõigil oma vaba tahe nagu inimestelgi.

Prohvet (saws) ütles, et on olemas kolme tüüpi džinne. Üks tüüp on selliseid, kes koguaeg õhus lendavad; teine tüüp selliseid, kes eksisteerivad madude ja koertena ja kolmas tüüp selliseid, kes on maaga seotud, resideerudes ühes kohas või ringi uitades.

Džinne saab klassifitseerida ka nende usu järgi. Nende seas on nii usklike kui ka uskumatuid. Jumal räägib usklikest džinnidest *suurat ul-džinnis* järgnevalt: **„Ütle: „Mulle on ilmutatud, et grupp džinne kuulas ja ütles: „Tõesti, me kuulsime imelist retsitatsiooni (Koraani). See juhib õigesse suunda ja me uskume sellesse ja me ei sea iial oma Isanda kõrvale kedagi võrdset. Ja see (õpetab), et kõrge on meie Isanda suursugusus, Ta pole omale võtnud ei kaasat ega poega ja meie (hulgast) rumal (Ibliis) on öelnud Jumala kohta liigse üleastumise.“** (72:1-4)

„Ja meie hulgas on moslemid (Jumala tahtele allujud) ja meie hulgas on ebaõiglaste (kes eitavad tõde, st uskmatud). Ja kes on moslemiks saanud (end Jumala tahtele allutanud), need on leidnud õige suuna. Mis pu-

utub aga ebaõiglastesse, siis nemad saavad Põrgule kütteks.“ (72:14-15)

KUMMITUSED JA POLTERGEISTID

Uskmatuid džinne tunneme me mitmete nimede kaudu: *ifriit*, saatan (*šaitaan*), demon, kummitus, poltergeist jmt. Nemad need ongi, kes proovivad inimesi kõikvõimalikel viisidel eksiteele juhatada; kes inimesi narrivad ja hirmutavad; kes võivad ka kadunud omakse kuju võtta ja inimest uskuma panna, et omakse vaim on tema juures käinud.

Neid, kes džinne kuulavad ja järgivad, nimetatakse samuti saatanateks. Jumal on Koraanis öelnud: **„Ja nii oleme loonud igale prohvetile vaenlase – saatanad inimeste ja džinnide seast, kes üksteisele luuludes kaunist kõnet ilmutavad ...“** (6:112) Jumal on määranud, et džinnid ei tohi end inimeste maailma toppida ja seega need, kes keelust hoolimata seda teevad, on halvad džinnid ja meil ei ole neilt midagi head loota. Kui nad teatud inimestele mingeid teeneid osutavad, tahavad nad ka alati ise midagi vastu saada ja see on meile väga ohtlik.

ISIKLIK DŽINN

Lisaks on igal inimesel oma isiklik džinn, kes temaga alati kaasas käib. Teda nimetatakse *qariin* ehk „kaaslane“ ja ta on osa inimese katsumusest siinses ilmas, sest ta ülesandeks on inimest alati halvale teele juhatada. Prohvet Muham-

med (saws) on öelnud, et igal inimesel on see džinnkaaslane olemas, ka temal, kuid Jumal halastas talle ja tänu sellele võttis tema *qariin* islami omaks ja utsitas teda vaid headele tegudele.

PROHVET SAALOMONI (as) PRIVILEEG

Jumal andis prohvet Saalomonile (as) imelise võimu džinnide üle. See oli üks tema prohvetluse märkidest. Jumal ütles: „**Ja Saalomonile sai kogutud ta sõdurid džinnide, inimeste ja lindude hulgast ja nad marssisid rivis.**” (27:12)

Sellist võimu ei ole maailma ajaloos antud mitte ühelegi teisele inimesele peale Saalomoni (as). Koraanis on kirjas: „**Ta ütles: „Mu Isand, andesta mulle ja kingi mulle kuningriik, millist keegi teine peale mind ei saa ...”**” (38:35)

Kord kui Prohvet Muhammed (saws) palvetas, sülitas üks džinn tema peale, üritades tema palvet rikkuda. Prohvet (saws) tahtis džinni mošee külge kinni siduda, et kõik teda hommikul näeksid, siis aga meenus talle vend Saalomoni (as) eelmainitud palve – kellelgi inimeste seast pole olnud ega saa olema sellist võimu peale Saalomoni (as).





ÕPIME MAROKO DALEKTI

Autor: Aisha

Allikas: Magistritöö – „Araabia keele vestmik-sõnastik“

2. JUTUAJAMISE ALGUSES

See on härra ...	<i>hääḍä s-sajjid ...</i>	هذا السيد ...	<i>hääḍ sijjid ...</i>
See on proua ...	<i>hääḍihi s-sajjida ...</i>	هذه السيدة ...	<i>hääḍ siida ...</i>
preili	<i>äl-äänisa</i>	الآنسة	<i>äl-äänisa, madmuazel</i>
Kas lubate tutvustada proua ...?	<i>ismaḥuu lii än uqaddima s-sajjida ...</i>	أقدم أن لي اسمحوا السيدة ...	<i>smḥuu liia nqaddam liikum siida ...</i>
Kust sa oled?	<i>min äinä äntä / änti</i>	من أين أنت؟	<i>mniin enta / enti?</i>
Mis ajast sa siin oled?	<i>munḍu mätää wa äntä / änti hunää?</i>	هنا؟ وأنت متى منذ	<i>mniin wunta / wunti hnääjä?</i>
Ma olen siin puhkusel.	<i>änä hunää fi 'uṭla</i>	عطلة. في هنا أنا	<i>änä hna fi 'uṭla</i>
Ma olen siin tööpärast.	<i>änä hunää fi 'ämäl</i>	عمل. في هنا أنا	<i>änä hna fi ḥidma</i>
Meeldiv tutvuda!	<i>innähu minä l-žämiil mä 'arifatukä /-ki</i>	إنه من الجميل معرفتك!	<i>mtšarrfiin bi-l-ma 'riifa dieelik</i>
Mul on väga hea meel sinuga tutvuda (kohtuda).	<i>änä masruurun židdän bi-liqaa 'ik</i>	جدا مسرور أنا بلقائق.	<i>änä farhään bzzeef fäš tlaqiitk</i>
Loodan, et kohtume veel.	<i>änä ätäšäwwäqu lilliqaä 'i bi-ka (-ki) tääniän</i>	أنا أتشوق للقاء بك ثانية.	<i>änä mtšawwaq bäs ntlaaqa (-qi) bik marra uḥra</i>
Hiljem näeme.	<i>araaka (-ki) läähigan</i>	لاحقا. أراك	<i>nšuuḥak mn bā 'd</i>

3. IGAPÄEVANE ELU

On külm.	<i>innähu bäärid</i>	إنه بارد.	<i>bärd l-hääl</i>
Sajab vihma.	<i>innähu tumṭir</i>	إنها تمطر.	<i>raha kätsb šta</i>
On päikesepaisteline.	<i>innähää mušmisa</i>	إنها مشمسة.	<i>raha mšmmsa</i>
On soe.	<i>innähu dääfi'</i>	إنه دافئ.	<i>äl-hääl šhoon</i>
Sajab lund.	<i>innähää tuṭliž</i>	إنها تتلج.	<i>raha kätsb tlž</i>
Ilm on ilus.	<i>aṭ-ṭaqsu žämiil</i>	الطقس جميل.	<i>ṭaqs zwiin</i>
Ilm on halb.	<i>aṭ-ṭaqsu radii'</i>	الطقس رديء.	<i>ṭaqs ḥääib</i>
Ma olen õnnelik / rõõmus.	<i>änä sä'iid(a)</i>	أنا سعيد(ة).	<i>änä farhään(a)</i>
Ma olen kurb.	<i>änä ḥäziin(a)</i>	أنا حزين(ة).	<i>änä ḥziin(a)</i>
Mul on kõht tühi.	<i>änä žää'i'ä</i>	أنا جائع(ة).	<i>änä ži'ään(ä)</i>
Mul on janu.	<i>änä 'aṭšään(ä)</i>	أنا عطشان(ة).	<i>änä aṭšaan(a)</i>
Ma olen väsinud.	<i>änä mut'äb(ä)</i>	أنا متعب(ة).	<i>änä äjjään(ä)</i>
Ma olen eksinud.	<i>änä ḍaa'i'ä</i>	أنا ضائع(ة).	<i>änä ḍaajä'</i>
Millal me võime kohtuda?	<i>mätää nästatii'u än nältaqii</i>	متى نستطيع أن نلتقي؟	<i>himta nqadru ntlaaqa?</i>
Mis kell on?	<i>käm is-sää'ä?</i>	كم الساعة؟	<i>šhääl f-sää'a?</i>
Praegu on kell kolm.	<i>innähää t-täälitā ä'l'ään</i>	إنها الثالثة الآن.	<i>raha tläata dääba</i>
Mul on kell kolm pärastlõunal kohtumine.	<i>'ändi maw'iid fii t-täälitā bā'dä z-zuhr</i>	عندي موعد في الثالثة بعد الظهر.	<i>'ändi maw'iid f-tläata mn bää'dä d-dohr</i>
Ta (m) on koosolekul.	<i>innähu mawžuud fii iżtimää'</i>	إنه موجود في إجتماع.	<i>raah f-ižtimää'</i>
Ta (n) on konverentsil.	<i>innähää mawžuudä fii mu'tamar</i>	إنها موجودة في مؤتمر.	<i>raha f-mu'tamar</i>

VÄIKE HEATEGU LOEB PALJU!

Oleme kõik meedia vahendusel osa saanud inimeste kannatustest sõjakolletes ja mõelnud, kui kole võib selline asi olla, kui ei saa enam rahu oma kodus elada, kui kallid omaksed surevad, kui pole enam midagi süüa ega juua, kui süütud lapsed kannatavad ... Nüüd on meil võimalus midagi selles suhtes ära teha – pakume välja võimalust toetada Istanbulis asuvat Süüria põgenikelaagrit.



KUIDAS SAAKSID SIN AIDATA?

1. Meil kõigil on kappides, kušetialustes ja kummutites asju, mis on korralikud, aga mida meil endil enam vaja ei lähe. Miks mitte anda neile uus elu ja kinkida need inimestele, kellel neid palju rohkem vaja läheks?

Kogume: riideid ja jalanõusid nii igas vanuses lastele kui ka täiskasvanutele, mänguasju, laste pildi- ja värviraamatuid, pliiatseid, vildikaid, patju, tekke jmt. (Vabatahtlik Jaana: „Ootame väga igasuguseid mänguasju, mängu, pildiraamatuid ja muud, mis aitaks laste mõtteid sõjast eemale viia. Paljud lapsed on jäänud orvuks, osad on kaotanud jäseme ...”) Oodatud on ka kuivained.

Ole hea ja kontrolli, et annetatud asjad oleksid korralikud ja puhtad! Palun paki need (laste-, naiste- ja meesteriided, mänguasjad ja raamatud) eraldi korralikult kas pappkarpidesse või kilekottidesse ja kirjuta peale, millega tegu on.

Asjad kogume alguses kokku Eileeni

(56656333) garaaži (Jannseni poe juures, natuke enne Nõmme ujuulat). Kui sul endal transporti ei ole, siis on Tallinna (ja lähikonna) piires võimalik tellida neile järele Nadjib (räägib eesti, inglise, prantsuse keeles, 56056484) või leppida kokku ta abikaasa Tiinaga (eesti ja vene keeles, 53332290).

Kõik, kelle jaoks jääb Nõmme kaugeks, võivad oma annetatavad asjad viia Pärnu mnt 41, tantsustuudiosse Müstika, asub Kosmose kino vahetus läheduses, sisse saab hoovi poolt.

Riideid ja esemeid saab tuua:

E-R kell 10.00 kuni 20.00

L kell 11.00 - 16.00

P kell 18.00-21.00

Oma saabumisest teatage Beritile – 5245629.

Püüame leida lahenduse ka neile, kes elavad väljaspool Tallinnat. Kõige lihtsamad variandid:

a) SmartPostiga: Sikupilli Prisma, 53332290.

b) Post24-ga: Sikupilli Alexela, 53332290.

c) Cargo bussiga: Tallinna bussijaam, Tiina Teearu, 53332290.

Tartu ja selle ümbruskonna rahval on võimalik asjad viia kultuurikeskus Iqra Tiigi tänava ruumidesse, kust neile autoga järgi tullakse. Lepi kokku meie Tartu kontaktiga: Maili: 53533356, mailisytt@gmail.com.

Võru ja selle ümbruskonna rahval on võimalik asjade viimiseks ühendust võtta meie Võru kontaktiga: Karin: 56335365.

ASJU KOGUME KUNI 28. SEPTEMBRINI 2013.

2. Et meie kõigi poolt korjatud asjad jõuaks ka Istanbulis asuvasse Süüria põgenikelaagrisse, oleks vaja koguda raha konteineri rentimiseks ja sinna saatmiseks. Selleks kulub 1300 eurot. Annetuse saad teha:

MTÜ Kultuurikeskus Iqra

10220214944227 (SEB)

Selgitusega: Süüria.

Välismaalt makse tegemiseks:

IBAN EE131010220214944227

BIC: EEUHEE2X

AS SEB Pank, Tornimäe 2, 15010

Tallinn

IGA ANNETUS SUURUSEST OLENEMATA ON VÄGA OLULINE!!!

Lisainfo: Jaana (vabatahtlik Süüria põgenikelaagris): Jaanaaran@gmail.com, 58005557.

Age: armastaevas@gmail.com, 5208899.

Uus info FBs: https://www.facebook.com/pages/Aitame-S%C3%BC%C3%BCria-S%C3%B5jap%C3%B5genikke-Eesti-kristlastemoslemite-%C3%BChisprojekt/496136200480266?skip_nax_wizard=true

Palun jagage infot!!! Isegi kui ise ei saa midagi annetada, siis info jagamine on juba väga suureks abiks!

IQRA



KULTUURIKESKUS IQRA

Tiigi 1-1a

51003

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 Embassy)

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, Yusuf Saeed, Karima, Zeynep, Rubaba, Aile, 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.