

Hacı Əhməd-Cabir Hacı İsmayıl oğlu
(Prof. Əhmədov Əhməd-Cabir İsmayıl oğlu)
Əməkdar müəllim

“QURANİ-KƏRİM”DƏ
QIDA MƏHSULLARI
VƏ
İSLAMDA QİDALANMA
(Türk, rus və ingilis dillərində xülasə ilə yenidən
işlənmiş ikinci nəşr)

Oxuculara halal qida və sağlam həyat arzusu ilə

Möhtərəm _____

Hormətlə _____ Hacı Əhməd-Cabir

B A K I – 2 0 1 5

Məsləhətçi: Hacı Salman Musayev
Qafqaz Müsəlmanları İdarəsinin sədr müavini-müfti

Rəyçi: prof. Hacı Məmmədhəsən Meybullayev

Əhmədov Əhməd-Cabir İsmayıl oğlu. **“Qurani-Kərim”də qida məhsulları və islamda qidalanma.** Bakı, “Çaşıoğlu” 2015. 400 səh.

Kitabın yazılmasında “Qurani Kərim”in 100-dən çox ayə-lərindən, Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) hədislərindən, imamların və dahi-lərin kəlamlarından, bir çox mənbələrdən (kitablardan) və dövrü mətbuatda rast gəldiyim materiallardan, eləcə də, müəllifin qida məhsullarının əmtəəşünaslığına və texnologiyasına həsr olunmuş onlarla kitablarındakı məlumatlardan istifadə olunmuşdur.

Kitabda su, süd, ət, yumurta, balıq, zeytun yağı, çörək, meyvə-tərəvəz, bal, şəkər, sirkə, xörək duzu və digər qida məhsullarından müsəlmanların istifadə etmələrinin islam dininin tələblərinə uyğun olaraq geniş izahı verilmişdir. Eyni zamanda qida qəbulu mədəniyyəti, yeyib-içmək ədəbi, islamda və müasir dövrdə səmərəli qidalanmanın əsas prinsipləri kitabda öz əksini tapmışdır. Kitabda Ramazan orucunun mənası, tarixi, orucluğu insan sağlamlığı üçün əhəmiyyəti, oruc tutmağın islami qaydaları haqqında da ətraflı məlumat verilir. Kitabda şərabın haram olması və siqaretin insan orqanizminə zərəri haqqında məlumatlar da öz əksini tapmışdır.

Kitabda Quran ayələrindəki qida məhsullarına həsr olunan Allah kəlamlarına istinad edildiyindən oxuculara məsləhətimiz budur ki, bu kitabı natəmiz yerlərə qoymasınlar.

Kitab geniş oxucu kütləsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

***Müəlliflik hüququ qorunur və kitabın
icazəsiz nəşr olunması qadağandır***

© Əhməd-Cabir, 2013

© Əhməd-Cabir, 2015

*Qafqaz Müsəlmanları İdarəsinin sədr müavini – müfti vəzifəsində çalışmış (aprel 1969 – fevral 1986) atam **Hacı İsmayıl Hacı Qədir** oğlunun əziz xatirəsinə ithaf edirəm*

SÖZ ÖNÜ

BİSMİLLAHİR-RƏHMANİR-RƏHİM *(Rəhimli, Mərhəmətli Allahın adı ilə)*

Allaha həmd olsun, şükür Ondadır, tərif Onundur, fəzilət sahibi Odur, mərhəmət Onun əlindədir, səna və ehsan da Onun ünvanıdır. Mən şəhadət verirəm ki, Ondən başqa Tanrı yoxdur, Ondən başqa Rəbb yoxdur. Mən iqrar və etiraf edirəm ki, O, Muhəmmədi (Ona Allahın salavatı (xeyir-duası) və salamı olsun- (s.ə.v.) huda yolu (doğru yol) və haqq dini ilə göndərmişdir. O, gələn vəhyləri bizə çatdırmış, millətə möhtac olduqlarını öyrətmişdir. Allahın ən ülvi salavatı, ən kamil salamı ona və onun ailəsinə, onun bütün səhabələrinə (tərəfdar, silahdaş) və ardıcılılarına ünvanlanmışdır.

Kitab bəşər maarifi və mədəniyyətinin tərəqqi və təkamülü yolunda lazım olan bütün xüsusiyyətlərə malik olmaqla insan fikrini daşımaqda, onu başqalarına çatdırmaqda və mədəniyyətin yüksəlişində mühüm rol oynayır.

Şübhəsiz ki, islam təfəkkürü və mədəniyyəti zəngin qaynaqlara və real dünyagörüşünə malik olduğuna görə, insan təfəkkürü və fikrinin ən üstün və mütərəqqi düşüncələrindəndir.

Biz bu həqiqətə vararaq və bu gerçəyi dərinləndirən

başə düşdükdə imkan daxilində bu böyük işdə (islam düşüncəsini insanlara çatdırmaqda) şərik olub, bu yolda səy göstərib çalışmaq istədik. Bu böyük islam işində qadir Allahdan izin, kömək və müvəffəqiyyət diləyirik. Həqiqətən, O, duaları qəbul edəndir.

İnsanlar uzun illərdən bəri öz tələbatlarını ödəmək üçün müxtəlif qida məhsulları ilə, o cümlədən ovlanmış heyvan əti, yabanı dənli bitkilər və meyvə-tərəvəzlərlə qidalanmışlar. İnsan orqanizmi qidalanmadan uzun müddət yaşaya bilmədiyi üçün hələ qədimdən bizim əcdadlarımızın əsas məqsədi müxtəlif qida məhsullarını əldə etmək, onları yeniləşdirmək, təkmilləşdirmək və insan qidası üçün zərərsiz olmasını müəyyənəşdirmək qayğısı olmuşdur. Lakin tarixdə insanların sağlam və səmərəli qidalanmasına mane olan bir çox təbii fəlakətlər, quraqlıq, subasma və digər hadisələr insanların düzgün qidalanmasına da, şübhəsiz təsir etmişdir. Dünyanın ayrı-ayrı bölgələrində insanlar təbiətin onlara bəxş etdiyi məhsullarla qidalanmışlar. Lakin həmin məhsulların heç də hamısı insan sağlamlığı üçün yararlı olmamışdır. Xüsusən isti iqlim şəraitində tez xarab olan məhsullar insan səhhətinə mənfi təsir göstərmişdir.

İnsan səhhətinin ən mühüm amilini təmiz və keyfiyyətli, yüksək qidalılığa malik və sağlamlığa uyğun qida məhsulları təşkil edir. Allah Təbarəkə Təala insanlara, xalqlara yeməklərin halal və haram olması barədə Səməvi kitablarda müəyyən ayələr buyurmuşdur. Allah tərəfindən Cəbrayıl (ə) vasitəsilə islam Peyğəmbərinə (s.ə.v.) nazil olan "Qurani-Kərim"də buyrulmuş ayələrin və kəlamların çoxu müasir elmi biliklərlə sübuta yetirilmişdir.

“Qurani-Kərim” insanların həyatı, əxlaqı, yaşayış tərzı, ədəbi, mərifəti, bir-birinə münasibəti və cəmiyyətdəki mövqeyi, həmçinin bu cəmiyyətdə hər fərdin vəzifəsini göstərən Səməvi kitabdır. Burada insanın həyatında mümkün olan hər cür şeyə dair münasib ayələr vardır. Belə də olmalıdır, çünki “Qurani-Kərim” insanın həyat təlimatıdır, həm də elə bir insanın ki, onun əxlaqı və yaşayış tərzı, rəftarı və amalı onun xilqətinə və yaranma məqsədinə uyğun olsun, onu heyvanatdan fərqləndirsin.

İnsana aid olan heç bir söz, heç bir məsələ qalmayıb ki, “Qurani-Kərim” o barədə bizə məlumat verməsin.

Qida məhsulları haqqında “Qurani-Kərim”in bir çox surələrində 100-dən çox ayədə müxtəlif kəlamlar buyrulmuşdur. Qidalanma haqqında islami şərtlər və buyuruqlar isə Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) və İmamların hədislərində, islam dininin elmi mahiyyətini insanlara olduğu kimi çatdırmaq istəyən din xadimlərinin və tarixi şəxsiyyətlərin yazılarında və nəsihətlərində öz əksini tapmışdır.

Uzun illər ərzaq məhsullarının istehsal texnologiyası, əmtəəşünaslığı və ekspertizası ilə məşğul olmaqla bərabər, bu sahədə 300-dən çox elmi əsərin, o cümlədən 60 kitabın müəllifi olduğum üçün, eyni zamanda qəlbimdəki Allah sevgisi və islam dininə olan böyük marağım və ehtiramım məni islamda qidalanma məsələləri haqqında araşdırmalar aparmağa və nəhayət bu barədə sanballı monoqrafiya yazmağa sövq etmişdi.

Hələ keçən əsrin sonlarında mən “Qida məhsulları və qidalanmanın islami şərtləri” mövzusunda institut-daxili elmi-praktiki konfransda çıxış etmişdim. Mövzu

üzrə etdiyim məruzə dinləyicilərin çox böyük marağına səbəb olmuşdu. Həmin dövrdən 14 ildən çox keçməsinə baxmayaraq mən dayanmadan bu günə qədər həmin mövzuya aid müxtəlif səpgili materiallar toplamağa başladım. Hər dəfə bu mövzuya qayıdanda dərinlən düşünür və belə bir mövzuda monoqrafiya yazmağın məsuliyyətini hiss edirdim. Artıq toplanmış materialları sistemləşdirib bir kitab halında yazmaq qərarına gəldim.

Kitabın yazılmasında müxtəlif mənbələrdən, dövrü mətbuatda mövzuya aid dərc olunan məqalələrdən və əsasən də “Qurani-Kərim”in 100-dən çox ayələrindən istifadə olunmuşdur. “Qurani-Kərim”in ayələrindən verilən istinadlar Z.M.Bünyadov və V.M.Məmmədaliyevin ərəb dilindən tərcümə etdikləri “Qurani-Kərim”-in dördüncü nəşrindən (“Məhdiyyə” nəşriyyatı, 1420/2000) götürülmüşdür.

Hər bir insanın həyatdakı uğuru da, uğursuzluğu da bir olan Allahın izni ilə baş verir. Odur ki, insan həmişə Allaha şükür etməlidir. Mən də həyatda nə qazanmışamsa, uğurlarıma və xoş günlərimə görə, hətta çətinliklərlə üzləşdikdə belə həmişə Allaha şükür etməmişəm. İndi də şükür edirəm ki, uzun illərdir arzusunda olduğum və nəşrini görmək istədiyim **“Qurani-Kərim”də qida məhsulları və islamda qidalanma** kitabımı oxuculara təqdim edə bildim.

Bu kitabı oxuduqlarım, öyrəndiklərim və bildiklərim əsasında yazıb oxuculara çatdırmaq məqsədilə nəşrə hazırladım. Əsl həqiqət bir olan Allaha məlumdur.

Kitabdakı araşdırmalarla əlaqədar verilən məlumatlardan faydalananlar olsa, özümü bəxtiyar sanaram.

Kitabda aşağıdakı qısaltmalar verilmişdir.

(s.ə.v.) – Səlləllahü əleyhi və alihi və səlləm.

(ə) – Əleyhüssəlam.

(A.o.r.) – Allah ondan razı olsun.

kq – kiloqram.

q – qram.

mq – milliqram.

mmq – mikroqram

mq% - 100 qram məhsulda milliqramla miqdar.

l – litr.

ml – millilitr.

BV – Beynəlxalq vahid.

kkal- kilokalori.

kCoul - kilocoul

MÜSƏLMANIN İNANC TƏMƏLLƏRİ

Müsəlmanlıq iki böyük inanc təməl üzərində qurulmuşdur.

1. Allahdan başqa ibadət ediləcək Tanrı olmadığı,
2. Muhəmməd Peyğəmbərin (s.ə.v.) Allah tərəfindən bütün insanlara göndərilmiş bir Peyğəmbər olduğu.

İslam dini bunu bir düstur kimi: - ***La ilahə illəllah Muhammedin-Rəsulüllah*** – cümləsində toplamışdır. Bu mübarək cümləni dili ilə söyləyib, qəlbi ilə təsdiq edən bir kəs, İslam Dinini qəbul etmiş olur.

Bu inanca: İman,

İnana da: Mömin – Müsəlman deyilir.

Peyğəmbər Əfəndimiz (s.ə.v.) imana belə tərif vermişdir:

“Aməntü billahi və mələikətihi və kütübihi və rusulihi vəl-yevmil-axiri və bil-kadəri, hayrihi və şərrihi minallahi Təala vəl-basü badel-mevt. Hak-kun əşhədü ən la ilahə illəllah və əşhədü ənnə Muhammedin abdühü və Rəsulühü.”

1- İman Allahdan başqa bir Tanrı olmadığına, Muhəmmədin (s.ə.v.) Allahın qulu və Peyğəmbəri olduğuna,

2- Allahın mələklərinə,

3- Allahın kitablarına,

4- Allahın bütün Peyğəmbərlərinə,

5- Öləndən sonra dirilməyə (Axirət gününə),

6- Yaxşılıq və pisliliyin Allahın təqdiri və yaratmasıyla olduğuna, inanmaqdır.

Bu altı prinsip imanın kökləri, islam inancının təməlidir.

İslam - Allahın və Peyğəmbərinin buyruqlarına inanmaq və boyun əymək, Allaha təslim olmaq, daxili,

xarici təmiz, sözü özünə, özü sözünə uyğun olmaq deməkdir.

Allahın və Peyğəmbərin buyruqlarına boyun əyib təslim olana Müsəlman deyilir.

İnsan ağılı ilə, düşüncəsiylə hər nə qədər yaradanına inana bilirsə də, Allahın rızasının, əmr və qadağalarının nədən ibarət olduğunu sezə bilməz.

Bunun üçün Allah Peyğəmbərlərinin vasitəsilə əmr və qadağalarını bildirmiş, insanlara dünya və axirətdə səadətə qovuşan yollarını bəyan etmişdir.

Bildirilən ilahi əmr və qadağaların hamısına “**Din**” deyilir.

Dinimizin adı İslam dinidir. Bu adı Allah vermişdir. Bunun üçün İslam Dini bir xalqın, bir millətin dini olmayıb, bütün insanların dinidir; son dindir; ağıl və bilik dinidir; əxlaq dinidir; barış və intizam dinidir; inandıqlarını yaşama dinidir.

Mələklərə iman. Allahın müxtəlif yaratdıqları vardır.

Ulu Tanrı mələkləri ayrı-ayrı işlərin meydana gəlməsinə səbəbkar kimi yaratmış, qüvvət və qüdrətini onlarla göstərmişdir. Cəbrayıl, Əzrayıl, Mikayıl, İsrafil adındakı mələklər, mələklərin Allaha ən yaxın olanları və ən böyükləridir.

Mələklər yerlərdə, göylərdə və yerlə göy arasında, hədsiz, hesabsız olaraq, Allahın əmrlərini yerinə yetirirlər. Saylarını Allahdan başqa heç kim bilməz. Mələklərin böyüklərindən olan Cəbrayıl Allahın Kəlamlarını Peyğəmbərlərə çatdırmaqda vasitəçilik edir.

Kitablara iman. Adəm (ə) ilə bizim Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) arasında gəlib keçən bütün peyğəmbərlərə göndərilən kitabların hamısı haqdır.

Kitabların bir qismi səhifələrdən ibarətdir. Bunlara “suhuf” deyilir. Bir qismi də böyük kitablardır.

Səhifələr bu Peyğəmbərlərə göndərilmişdir:

10 suhuf Adəm Əleyhüssəlama

50 suhuf Şit Əleyhüssəlama

30 suhuf İdris Əleyhüssəlama

10 suhuf İbrahim Əleyhüssəlama

Böyük Kitablar:

1. Tövrət: Musa Peyğəmbərə(ə) enmişdir.

2. Zəbur: Davud Peyğəmbərə(ə) enmişdir.

3. İncil: İsa Peyğəmbərə(ə) enmişdir.

4. “Quran-Kərim”: Bizim Peyğəmbərimiz Həzrəti Muhəmmədə (s.ə.v.) enmişdir.

“Qurani-Kərim” son kitabdır. Yalnız bir zamana, bir qəbiləyə, bir millətə məxsus deyildir, bütün insanların kitabıdır. Onun hökmü qiyamətə qədər davam edəcəkdir.

“Qurani-Kərim” Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) ən böyük möcüzəsidir.

Muhəmməd Peyğəmbərə (s.ə.v.) Ramazan ayında nazil olan Quran 114 surədən, 6204, yaxud 6236 (bəzi mənbələrdə 6666) ayədən, 77934 sözdən ibarətdir. Quranın təxminən 90 surəsi Məkkədə, 24 surəsi Mədinədə nazil olmuşdur. Quran hər biri 20 səhifə olmaqla 30 cüzə ayrılır.

Peyğəmbərlərə iman.

Cənab Haqq qullarına doğru yolu göstərmək üçün əmrlərini, yasaqlarını peyğəmbərləri vasitəsilə bildirmişdir.

Peyğəmbərlər Allahla qulları arasında vasitəçi və elçidirlər.

Peyğəmbərlik Allah vergisidir. Dilədiyinə verir, çalışıb çabalamaqla əldə edilməz. Adəmdən (ə) bizim

sevgili Peyğəmbərimiz Muhəmmədə (s.ə.v.) qədər gəlib keçmiş bütün millətlərə Allah tərəfindən peyğəmbərlər göndərilmişdir.

“Qurani Kərim”də adları bildirilən peyğəmbərlər:

1 - Adəm (ə)	10 – Yaqub (ə)	19 – Əlyəsə (ə)
2 - İdris (ə)	11 – Yusif (ə)	20 – Yunus (ə)
3 – Nuh (ə)	12 – Əyyub (ə)	21 – Zülkifl (ə)
4 – Hud (ə)	13 – Şuayb (ə)	22 – Zəkəriyyə (ə)
5 – Salih (ə)	14 – Musa (ə)	23 – Yəhya (ə)
6 – İbrahim (ə)	15 – Harun (ə)	24 – İsa (ə)
7 – Lut (ə)	16 – Davud (ə)	25 – Həzrəti
8 – İsmayıl (ə)	17 – Süleyman (ə)	Muhəmməd (s.ə.v.)
9 – İshak (ə)	18 – İlyas (ə)	

Üzeyr, Loğman, Zülqərneyn adındakı üç şəxsin peyğəmbərlikləri mübahisəlidir.

Bizə bildirilən və bildirilməyən bütün peyğəmbərlərin hər birini bir-birindən ayırmadan hamısına inanırıq.

İslamın beş təməli.

Sevgili Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) belə buyurmuşdur.

Müsəlmanlıq beş təməl üzərində qurulmuşdur:

1. Allahın varlığına, birliyinə, Həzrəti Muhəmmədin (s.ə.v.) Allahın qulu və Peyğəmbəri olduğuna qəlbi ilə inanması və dili ilə də bunu:

“Əshədü ən la ilahə illəllah və əshədü ənnə Muhemmeden Rəsulüllah” deyə söyləməsi,

2. Dinin dirəyi olan, gündə beş vaxt **namazı** qılması,

3. Ramazan ayında **oruc** tutması,

4. Dində zəngin sayılanların ildə bir dəfə malının **zəkatını** verməsi,

5. Bədəni sağlam və kifayət qədər pulu da varsa, omründə bir dəfə **həcc ibadətini** etməlidir.

Zəkat: Dində zəngin sayılan kişi, qadın, hər bir Müsəlmanın ildə bir dəfə malının qırxdə birini kasıblara verməsi borcdur, fərzdır. Borcundan və keçinəcəyindən başqa 80,18 qram (20 misqal) qızılı və ya 561 qram (200 dirhəm) gümüş, və yaxud da bunların dəyərində pulu və ticarət malı olan şəxs dində zəngin sayılır.

Bəzi adamlar zəkatla xümsü qarışdırırlar. **Xüms** insanın bu və ya digər vaxtda ələ keçirdiyi qənimətin **beşdə birini** kasıblara, xüsusən də Peyğəmbərlərin qohum əqrabasına, yetimlərə, yoxsullara və müsafirlərə verilən pul və maldır. Bu barədə “Qurani Kərim”in əl-Ənfal surəsinin 41-ci surəsində buyrulur:

“(Ey möminlər!) **əgər siz Allaha və haqla batilin ayırd edildiyi gün – iki dəstənin bir-birilə qarşılaşdığı gün (Bədr günü) bəndəmizə (Mühəmmədə) nazil etdiyimizə (ayələrə) iman gətirmisinizsə, bilin ki, ələ keçirdiyiniz hər hansı qənimətin beşdə biri, Allahın, Peyğəmbərin, onun qohum-əqrabasının, yetimlərin, yoxsulların və müsafirləridir (pulu qurtarıb yolda qalan yolçularındır). Allah hər şeyə qadirdir!”**(əl-Ənfal, 8/41)

“Beşdə biri” ərəbcə “Xüms” deməkdir. Bu ayəti-kərimədən aydın olur ki, xüms yalnız əldə edilən qənimətdən verilir. Zəhmətlə qazanılan və ehtiyat üçün saxlanılan qızıla, gümüşə, pula və keçinəcəyindən artıq olan hər hansı bir mala görə xüms verilməz. Qənimətin miqdarı təfsirlərdə aşağıdakı kimi göstərilir.

Qənimətə 115 dəvə, 14 at, parça, silah, ərzaq və digər qiymətli mallar aid edilir.

Qeyd: İslam dini haqqında heç bir bilgisi olmayan

oxucuların bu kitabdan daha səmərəli və düzgün bəhrələnməsi üçün, müəllif onları, çox qısa da olsa, islam dininin əsas inanc təməlləri ilə məlumatlandırmağı özünə borc bilir.

QIDA MƏHSULLARI VƏ ƏSAS QIDA MADDƏLƏRİ

Qida məhsulları dedikdə insanların gündəlik qidalarında istifadə etdikləri müxtəlif ərzaq məhsulları nəzərdə tutulur. Qida məhsulları oxşar əlamətlərinə görə aşağıdakı kimi təsnifləşdirilir.

1. Taxıl-un məhsulları. Bu qrupa dənli və paxlalı-dənli bitkilər, un, yarma, çörək-kökə və makaron məmulatı, eləcə də yeyinti konsentratları aiddir.

2. Qənnadı məhsulları. Bu qrupa nişasta, şəkər, bal, şəkərli (meyvə-giləmeyvə qənnadı məmulatı, o cümlədən marmelad, pastila, mürəbbə, cem, povidlo və s., şokolad, kakao tozu, karamel, konfetlər, iris, draje, halva) və unlu qənnadı məmulatı (peçenyelər, pryanik, vafli məmulatı, tort və pirojna, keks, və ruletlər) və şərq şirniyyatı aiddir.

3. Meyvə, tərəvəz, göbələk və onların emalı məhsulları.

4. Tamlı mallar. Bu qrupa çay, qəhvə, ədviyyat, tamlı qatmalar, spirtsiz, azspirtli və spirtli içkilər, tütün məmulatı aiddir.

5. Yeyinti yağları. Bu qrupa bitki və heyvanat yağları, marqarin, mətbəx, qənnadı və çörəkçilik yağları, eləcə də mayonez aiddir.

6. Süd və süd məhsulları. Bu qrupa müxtəlif ev heyvanlarının südü və onun emalından alınan qaymaq,

xama, kəsmik, turşudulmuş pəhriz süd məhsulları, kərə yağı, pendir, süd konservləri, quru süd, dondurma, milli ağartı məhsulları olan qurut, süzmə, şor, ayran, motal pendiri aiddir.

7. Yumurta, ət və ət məhsulları. Bu qrupa təzə yumurta, dondurulmuş yumurta melanjı, yumurta tozu, müxtəlif ev heyvanlarının təzə, soyudulmuş və dondurulmuş ətləri, ət-sub məhsulları, ev və ov quşlarının əti, kolbasa məmulatı, hisə verilmiş ət məhsulları, ət konservləri, ət yarımfabrikatları aiddir.

8. Balıq və balıq məhsulları. Bu qrupa təzə, soyudulmuş, dondurulmuş, duza və sirkəyə qoyulmuş, qurudulmuş və qaxac edilmiş, hisə verilmiş balıqlar, balıq konservləri və preservlər, kürü və balıq olmayan su xammalı aiddir.

Qida məhsulları mənşəyinə, tərkibinə, təyinatına və s. əlamətlərinə görə bir-birlərindən kəskin fərqlənirlər. Mənşəyinə görə onlar bitki, heyvanat və mineral mənşəli məhsullara ayrılırlar.

Kimyəvi tərkibinə görə karbohidratlarla (şəkər, nişasta, un), zülallarla (ət, balıq), yağlarla (bitki yağı, kərə yağı) və mineral maddələrlə (meyvə-tərəvəz) zəngin olan məhsullar fərqləndirilir.

Qida maddələri dedikdə ərzaq məhsullarının tərkibində olan, insanların bioloji və fizioloji tələbatını ödəyən müxtəlif üzvi və qeyri-üzvi maddələr nəzərdə tutulur.

Qida məhsullarının tərkibində qeyri-üzvi maddələrdən su və mineral maddələr; üzvi maddələrdən isə karbohidratlar, lipidlər (yağlar), azotlu maddələr, fermentlər, vitaminlər, üzvi turşular, aşı və boya maddələri, ətirli maddələr və s. vardır.

Su – bütün ərzaq mallarının tərkibində var. Şəkər

tozunda 0,14%, ərinmiş yağda 1%, un və yarmada 13-15%, çörək-kökə məmulatında 34-50%, meyvə və tərəvəzlərdə 83-95%-ə qədər su vardır.

Ərzaq mallarında su iki – sərbəst və birləşmiş formadadır. Sərbəst su məhsulların toxuma arası şirəsində və diametri 10^{-5} sm-dən çox olan kapilyarlarda yerləşir. Sərbəst suyun xüsusi çəkisi vahidə bərabərdir və 0°C -də donur.

Birləşmiş su diametri 10^{-5} sm-dən az olan mikrokapilyarlarda yerləşir və məhsulun müxtəlif maddələri ilə az və ya çox dərəcədə birləşmiş olur. Çox aşağı temperaturda (-71°C) donur, xüsusi çəkisi 1,2-1,7-dir.

İçməli suya və eləcə də yeyinti məhsulları istehsalında istifadə olunan suya müəyyən tələblər verilir. Suyun keyfiyyəti onun şəffaflığına, rənginə, dad və iyinə, mikroorqanizmlərlə çirklənməsinə və həmçinin onda həll olmuş kalsium və maqnezium duzlarının miqdarına (suyun codluğuna) görə müəyyən edilir. Cod suda yarma və tərəvəz pis bişir, çay yaxşı dəm almır. İçməli suyun bir litrində mineral duzların miqdarı 500 mq-dan artıq olmamalıdır. Su haqqında geniş məlumat “*Susuz həyat yoxdur*” bölməsində veriləcəkdir.

Mineral maddələr – orqanizmin normal fəaliyyəti üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Qida məhsullarında olan mineral maddələr 3 qrupa: makro-, mikro- və ultramikro- elementlərə bölünür. *Makroelementlərə* Fe, P, K, Ca, Na, Mg, Cl, S, Si və b.; *mikroelementlərə* Ba, Br, B, J, Co, Mn, Cu, Mo, Pb, F, Zn, Cr və b.; *ultramikroelementlərə* isə uran, torium, radium, qızıl, titan, samarium və b. aiddir.

Makroelementlərdən orqanizm üçün Ca, Mg, P, K, Fe və Cl əhəmiyyəti böyükdür. Kalsium və fosfor sü-

müyyün tərkibinə, dəmir qan hemoqlobininin tərkibinə daxil olur. Kalium ürəyin işini yaxşılaşdırır, maqnezium əzələ və sinir sisteminin fəaliyyəti üçün vacibdir. Natrium və xlor xörək duzu şəklində qəbul edilir və mədə şirəsinin tərkibinə daxil olmaqla qidanın həzmində və mənimsənilməsinə kömək edir. Cu və Co qanın əmələ gəlməsində, F və Mn dişlərin formalaşmasında iştirak edir.

Insanın əsas mineral maddələrə gündəlik tələbi orta hesabla mq-la aşağıdakı kimidir: P – 1000-1500; Ca – 800-1000; Fe – 15-20; K – 2500-5000; Mg – 300-500; J – 0,1-0,2 və s.

Bəzi yeyinti məhsullarında Zn, As, Hg, Pb, Cu və Sn olub-olmaması müəyyənləşdirilir. Çünki bu elementlər zəhərlidir. Standartlarda bir kq məhsulda 5-10 mq-a qədər mis, 500 mq-a qədər sink və 200 mq qalay olmasına icazə verilir. Qurğuşun, civə və arsen duzlarının olmasına normativ-texniki sənədlərdə yol verilmir.

Karbohidratlar 3 qrupa bölünür: monosaxaridlər, oliqosaxaridlər və polisaxaridlər.

Monosaxaridlərə qlükoza – üzüm şəkəri, **fruktoza** – meyvə şəkəri və digərləri aiddir.

Oliqosaxaridlərə saxaroza-çuğundur şəkəri, **maltoza**-səməni şəkəri, **laktoza**-süd şəkəri, **treqaloza**-göbələk şəkəri və digərləri aiddir.

Polisaxaridlərə nişasta, inulin, qlikogen, sellüloza, hemisellüloza və digərləri aiddir.

Nişasta – bitkilərin mühüm ehtiyat maddəsidir. Dənli bitkilərdə 60-75%, kartofda 12-25%, çörəkdə 43-56% nişasta olur.

Sellüloza – təbiətdə ən çox yayılmış üzvi maddədir. Sellüloza mədə-bağırsaq sistemində həzm

olunmur, lakin gündəlik qidanın tərkibində 2-5 q olması fizioloji norma hesab edilir. Mədə-bağırsaq sistemində qidanın hərəkətini sürətləndirir.

Lipidlər – qrupuna yağlar, mumlar, fosfoqliseridlər, steroidlər və s. bu kimi suda həll olmayan, lakin həlledicilərdə həll olan maddələr aiddir. Yağlar başqa lipidlərdən fərqli olaraq ərzaq mallarının tərkibində daha çox olur.

Orta yaşlı insan gündə 80-100 q yağ qəbul etməlidir. Bunun 20-30 q bitki yağından, 25-30 q isə süd yağından (kərə yağı) ibarət olmalıdır. Ümumiyyətlə 40% heyvanat, 30% bitki, 30% isə bitki yağı əsasında hazırlanmış mətbəx və marqarin yağı təşkil etməlidir. Doymamış yağ turşuları 3-6, fosfatidlər 5 və xolesterin 0,3-0,6 q qəbul edilməlidir.

Kimyəvi tərkibinə görə yağlar üç atomlu spirt qliserinlə yağ turşularının mürəkkəb efirləridir. Yağ turşuları doymuş və doymamış olur. Doymuş yağ turşularından kapron, miristin, palmitin, stearin və araxin; doymamış yağ turşularından olein, linol və linolen misal göstərilə bilər. Yağın tərkibində doymuş yağ turşuları çox olduqca, onların ərimə və donma temperaturu yüksək və mənimsənilməsi nisbətən aşağı olur. Yağda doymamış yağ turşuları çox olduqda maye konsistensiyaya malik olmaqla orqanizmdə asan mənimsənilir.

Yeyinti məhsullarından süddə 3-4%, yumurtada 12%, qərzəkli meyvələrin ləpəsində 60%-ə qədər, bitki yağında 98%, ərinmiş yağda 99% xalis yağ vardır.

Azotlu maddələr – ərzaq mallarında rast gəlin maddələrdən ən mürəkkəbidir. Zülali və zülalsız azotlu maddələr vardır. Zülallar bütün canlı orqanizmin

əsasını təşkil etdiyindən onlarsız həyat yoxdur. Orta yaşlı insan gündə 80-100 q, fəal fiziki əməklə məşğul olduqda isə 120 q zülal istehlak etməlidir ki, bunun da 50-60%-ni heyvani zülal təşkil etməlidir.

Zülali maddələrin əsasını *aminturşuları* təşkil edir. Təbiətdə 150-dən çox aminturşusu tapılmışdır. Bunların 20-i zülalların tərkibinə daxildir. 8 aminturşu əvəz edilməzdir və mütləq qəbul olunan qıdanın tərkibində olmalıdır. Qalan aminturşuları isə orqanizmdə sintez oluna bilər. Əvəzedilməz aminturşularına sutkalıq tələb q-la aşağıdakı kimidir: *valin* – 3-4; *leysin* – 4-6; *izoleysin* – 3-4; *lizin* – 3-5; *metionin* – 2-4; *treonin* – 2-3; *triptofan* – 1; *fenilalanin* – 2-4.

Zülallar sadə – proteinlər və mürəkkəb – proteidlər qruplarına bölünür.

Sadə zülallara – *albuminlər* (suda həll olur), *globulinlər* (neytral duzların məhlulunda həll olur), *prolaminlər* (spirtə həll olur), *qlyutelinlər* (zəif qələvi məhlulunda həll olur), *histonlar* və s. aiddir. Albuminlərdən yumurtada – *ovoalbumin*, süddə *laktoalbumin*, buğdadada *leykozin* zülalları vardır. Qlobulinlərdən ətdə *miozinogen*, süddə *laktoqlobulin*, kartofda *tuberin*, noxudda *lequmin* zülalı var. Prolaminlərdən buğdadakı *qliadin*, qarğıdalıdakı *zein*, vələmirdə *avenin*, qlyutelinlərdən buğdadada *qlyutelin*, qarğıdalıda *orizenin* var.

Mürəkkəb zülallar – proteidlər zülalsız hissənin kimyəvi təbiətindən asılı olaraq *fosfoproteidlər*, *qlikoproteidlər*, *lipoproteidlər*, *xromoproteidlər* və *nukleoproteidlər* qrupuna ayrılır. Fosfoproteidlərdə fosfor turşusu, qlikoproteidlərdə karbohidratlar, lipoproteidlərdə yağ, nukleoproteidlərdə isə həyat üçün vacib sayılan ribonuklein və dezoksiribonuklein turşuları vardır.

Vitaminlər – insanların qidalanmasında əsas qida maddələrinə (karbohidrat, yağ, zülal və mineral maddələr) nisbətən cüzi miqdarda tələb olunan müxtəlif kimyəvi tərkibə və quruluşa malik olan bioloji fəal üzvi birləşmələrdir. Hazırda 30-dan çox vitamin məlumdur. Vitaminlər həllolma qabiliyyətinə görə 2 qrupa bölünür:

1. Suda həll olan vitaminlərə B₁, B₂, B₆, PP, B₃, B₁₂, B₉, H, C, P, B₁₅ və başqaları aiddir.
2. Yağda həll olanlara isə A, D, E, K vitaminləri aiddir.

Əsas vitaminlərlə yanaşı ərzaq məhsullarında vitaminəbənzər maddələrdən *orot və lipoy turşuları, xolin-xlorid, ubixinon, U vitamini, polidoymamış yağ turşuları (linol, linolen, araxidon)* da vardır. Bu maddələr vitaminlərə xas olan bütün xassələrə malik olmasalar da, gündəlik qidanın tərkibinə mütləq daxil edilməlidir.

Vitamin C – *askorbin turşusu* – əsasən bitki mənşəli məhsullarda olur. Gündəlik tələbat 70-100 mq-dır. Ağbaş kələmdə 25-60, kartofda – 5-50, pomidorda – 20-40, limonda – 55, itburnu meyvəsində – 450 mq% C vitamini vardır. Çatışmadıqda əsəb sistemi pozulur, yuxusuzluq və həddən artıq hissiyyat yaranır.

Vitamin B₁ – *tiamin* – əsasən dənli bitkilərdə, gül kələmdə, ət, maya və kəpəkli çörəkdə vardır. Gündəlik tələbat 1,5-2 mq-dır. Çatışmadıqda karbohidrat mübadiləsi pozulur, iştaha azalır, beri-beri xəstəliyi əmələ gəlir.

Vitamin B₂ – *riboflavin* – bəzi fermentlərin tərkibinə daxildir, mayada, qara ciyərdə və böyrəkdə, süd, ət, yumurta və yarmada vardır. Gündəlik tələbat 2-4 mq-dır. Çatışmadıqda ağız və gözün selikli qişası

zədələnir, tüklər tökülür, görmə qabiliyyəti zəifləyir və üz qızarır.

Vitamin B₆ – *piridoksin* və ya antidermatit-təbiət-də çox yayılmış vitamindir. Mayada, buğdada, tərəvəzlərdə və ət məhsullarında vardır. Gündəlik tələbat 1,8-2,5 mq-dır. Çatışmadıqda sinir sistemi pozulur, qıcolma halları müşahidə edilir və azot mübadiləsi pozulur.

Vitamin PP – *nikotin turşusu* – dehidrogenaza fermentlərinin tərkibinə daxil olmaqla 40-dan çox oksidləşdirici-bərpaedici reaksiyalarda iştirak edir. Quru mayada, qaraciyərdə, ət və süddə, kartof və yerkökündə vardır. Gündəlik tələbat 15-25 mq-dır. Çatışmadıqda pellaqra (kələ-kötür dəri) xəstəliyi əmələ gəlir, qidanın mənimsənilməsi və yaddaş zəifləyir, əsəb sistemində pozğunluq getdikcə güclənir.

Vitamin P – *rutin* – kapilyar qan damarlarının divarlarını möhkəmlədən maddələr (flavanoidlər) kompleksidir. Qara qarağatda, itburnu meyvəsində, portağal və limonda, üzüm, alma, çuğundur, kələm, yerkökü və kartofda vardır. Gündəlik tələbat 35-40 mq-dır.

Vitamin B₁₂ – *sianokobalamin* – çatışmadıqda qanazlığı baş verir, qidanın həzmi, o cümlədən zülalların, yağların və karbohidratların mübadiləsi pozulur. Mal əti, qaraciyər, böyrək, ürək, süd, pendir, yumurta sarısı və siyənəkdə vardır. Gündəlik tələbat 2-5 mkq-dır.

Vitamin A – *retinol* – əsasən heyvanat mənşəli məhsullarda olur. Bitki mənşəli məhsullarda olan sarımtıl-narıncı rəngli karotin pigmenti orqanizmdə A vitamininə çevrilir. 1 mkq karotin bioloji fəallığına görə 0,167 mkq A vitamininə bərabərdir. Gündəlik tələbat A vitamininə 1,5-2,5 mq, karotinə isə 3-5 mq-dır. Karotin yağda həll olduğuna görə tərkibində karo-

tin olan tərəvəzləri yağda emal edib yemək daha faydalıdır. A vitamini treskanın qara ciyərində, yumurtada, camış südündə və yağında, karotin isə yerkökü, ərik, qabaq, pomidor, göy noxud və s. məhsullarda vardır.

Vitamin D – *kalsiferol* – antiraxit vitamini adlanır. D₂ və D₃ formalarında rast gəlinir. Erqosterinləri ultrabənövşəyi şüalarla şüalandırıqda D vitamininə çevrilir. Balıq yağında, yumurta sarısında, süddə və qaraciyərdə var. Çatışmadıqda kalsium və fosfor mübadiləsi pozulur və uşaqlarda raxit xəstəliyi əmələ gəlir. Gündəlik tələbat 400 beynəlxalq vahidə və ya 10 mkq-a bərabərdir. Beynəlxalq vahid (BV) olaraq erqokalsiferolun 0,025 mikroqramı qəbul edilmişdir. Uşaqların D vitamininə tələbatı yaşlılara nisbətən 2-2,5 dəfə çoxdur.

Vitamin E - *tokoferol* – nəsil vitamini adlanır. Dənli bitkilərin özək yağında daha çoxdur. Çatışmadıqda dölsüzlük əmələ gəlir. Gündəlik tələbat 12-15 mq-dır.

Vitamin K – *filloxinon* – qanın normal laxtalanması üçün vacibdir. Bitki mənşəli məhsullarda olur. Gündəlik tələbat təxminən 0,2-0,3 mq-dır. K vitamini bağırsaqlarda da sintez olunur.

Qida məhsullarının tərkibində onlara dad, tam və rəng verən maddələrdən **üzvi turşular** (sirkə, süd, limon, alma, şərab, quzuqulağı, kəhrəba, qarışqa və s.), **ətirli maddələr**, **fenol birləşmələri** (aşı maddələri), **fitonsidlər**, **qlükozidlər**, **boya maddələri** və digər birləşmələr vardır.

Maddi və mənəvi qida haqqında kəlamlar

1. Hər bir məhsulun tərkibi onun qidası ilə bağlı olur.

2. Qida vacibdir, onun düz qəbul olunması ondan da vacibdir.

3. Qida enerjidir – istər maddi, istərsə də mənəvi. Maddi qida sən üçündür, mənəvi isə səndə olan sən üçündür.

4. Maddi qida insan mexanizminin işləməsi, mənəvi qida isə onun yetişməsi üçündür.

5. Qida saman deyil, mədə samanlıq. Qida nemətin, mədə qismətin, həzmin halalın, ya da haramın.

6. Mədə qidanın Cəhənnəmidir.

İSLAMDA HALAL VƏ HARAMLAR

“Qurani-Kərim”in 10 surəsinin 44 ayəsində halal və haram məhsullar haqqında Allah kəlamları buyrulmuşdur.

“Qurani-Kərim”də halal və haram haqqında ayələr

Sıra sayı	Surənin nömrəsi	Surənin adı	Ayələrin nömrəsi
1	2	əl- Bəqərə	168,172,173,267
2	3	Ali -İmran	93
3	4	ən-Nisa	4,160
4	5	əl-Maidə	1,3,4,5,14,87,88,90,91,93,96
5	6666	əl-Ənam	118,119,121,142-146,150
6	7	əl-Əraf	31,32,157
7	10	Yunus	59, 60
8	16	ən- Nəhl	5,10,11,14,66,67,114-117
9	22	əl- Həcc	28,30
10	23	əl- Muminun	51

Müsəlman olaraq Allahın buyurduqlarını öyrənib yerinə yetirməklə məsuliyyət daşdığımız kimi, haram buyurduğu, qadağan etdiyi şeyləri öyrənib onlardan uzaq durmağı da bilməliyik. Çünki öldükdən sonra diriləcəyimiz Axirət günündə hər iki mövzuda da sorğusuala çəkiləcəyik. Buna görə müsəlman qardaşlarımızın dinimizə görə haram olan şeylərlə böyük günahların əhəmiyyətli bir qismi haqqında məlumatlarının olması üçün öyrəndiklərimizdən və bildiklərimizdən aşağıdakıları sizə təqdim edirik.

Hər şeydən öncə islamda qida məhsullarının təmizliyi və insan orqanizminə zərərsizliyi əsas götürül-

məklə onlar iki qrupa ayrılır: halal və haram hesab edilən qida məhsulları.

“**Halal**” və “**haram**” dini terminlərdir. Yeyilib içilməsi və istifadə olunması qadağan olunmayan şeyə **halal**, yeyilib içilməsi və yerinə yetirilməsi qadağan olunan şeyə isə **haram** deyilir.

Haram olan, yəni qadağan olunan şeylərin sayı məhduddur. Qadağan olunanların xaricindəkilər isə halaldır. Başqa sözlə, bir şeyin qadağan olunduğu bildirilmirsə, o şey halaldır.

Allah-Təala yaxşı, təmiz və insan sağlamlığına faydalı olan şeyləri halal, pis, kirli və zərərli şeyləri isə haram buyurmuşdur. Bu bərdə “Qurani-Kərim”in bir çox surələrindəki ayələr diqqətimizi cəlb edir.

“Ey insanlar! Yer üzündəki şeylərin təmiz, halal olanlarını yeyin. . .” (əl-Bəqərə, 2/ 168).

“Ey iman gətirənlər! Sizə verdiyimiz ruzilərin (təmiz və) halalından yeyin! Əgər Allaha ibadət edirsinizsə, (bu nemətlərə görə) Ona şükür edin!” (əl-Bəqərə, 2/172).

“(Ya Muhəmməd!) Səndən hansı şeylərin halal edildiyini soruşsalar, De: Bütün pak nemətlər sizə halal buyurulmuşdur. . .” (əl-Maidə, 5/4).

“...(O Peyğəmbər) onlara yaxşı işlər görməyi buyurar, pis işləri qadağan edər, təmiz (pak) nemətləri halal, murdar (napak) şeyləri haram edər, ...” (əl-Əraf, 7/157).

(Müxtəlif zamanlarda ayrı-ayrı ümmətlərə göndərdiyimiz peyğəmbərlərə belə buyurduq:) **“Ey peyğəmbərlər! Təmiz (halal) nemətlərdən yeyin və yaxşı işlər görün! (Vacib və könüllü ibadətləri həm zahirən, həm də gizli, həmişə yerinə yetirin!) Mən, həqiqətən,**

sizin nə etdiklərinizi bilirəm!” (əl-Muminun, 23/51).

“De: Allahın sizə ruzi olaraq (*göydən*) nə endirdiyini gördünüzmü ki, onun bir qismini haram, bir qismini isə halal etdiniz? De: (*Bunu deməyə*) Allah Özü sizə izn verdi, yoxsa Allaha iftira yaxırsınız?”(Yunus surəsi, 10/59).

Allah-Təalanın öz qullarına sonsuz məhəbbəti vardır. Onların ömürlərini sağlam sürmələri və narahat edəcək olan hər şeydən uzaq olmalarını istəyir. Bunun üçün, onlara zərərli bir şeyi əmr etməyəcəyi kimi, faydalı bir şeyi də qadağan etməz. O, nəyi əmr etmişsə bizə xeyri olduğu üçün əmr etmiş, nəyi qadağan etmişsə bizə zərəri olduğu üçün qadağan etmişdir.

Bunu bu şəkildə bilmək və beləcə inanmaq inamlı olmağın xüsusiyyətlərindən biridir.

Allahın halal buyurduğu şeylərə haram demək, haram olaraq bildiklərini də halal qəbul etmək böyük günahdır, hətta kafirlikdir.

“Qurani-Kərim”də belə buyurulmuşdur:

“Ey iman gətirənlər! Allahın sizə halal buyurduğu pak nemətləri (*özünü*) haram etməyin və həddi aşmayın. Doğrudan da, Allah həddi aşanları sevməz”. (əl-Maidə, 5/87).

“Diliniz (*bizə belə əmr edildi deyə*) yalana vərdiş etdiyi üçün (*dəlilsiz-sübutsuz*): “Bu halaldır, o haramdır!” –deməyin, çünki (*bununla*) Allaha iftira yaxmış olursunuz. Allaha iftira yaxanlar (*axirət əzabından*) nicat tapmazlar!” (ən-Nəhl, 16/116).

Allahın haram buyurduğu şeyə halal demək nə qədər günahdırsa, halal olan bir şeyə haram demək də o qədər günahdır. Çünki Allah-Təala heç kimə halal və haram qılma səlahiyyəti verməmişdir.

“Qurani-Kərim”də belə buyurulmuşdur:

(*Ya Peyğəmbərim!*) De: “Allahın Öz bəndələri üçün yaratdığı zinəti və təmiz (*halal*) ruziləri kim haram buyurmuşdur?” De: “Bunlar dünyada iman gətirənlər üçündür (*lakin kafirlərdə onlardan istifadə edə bilərlər*), qiyamət günündə (*axirətdə*) isə yalnız möminlərə məxsusdur”. Biz ayələrimizi anlayıb-bilən bir tayfaya belə ətraflı izah edirik. (əl-Əraf, 7/32)..

De: “Allahın sizə ruzi olaraq (*göydən*) nə endirdiyini gördünüzmü ki, onun bir qismini haram, bir qismini isə halal etdiniz?” De: “(*Bunu deməyə*) Allah Özü sizə izn verdi, yoxsa Allaha iftira yaxırsınız?” (Yunus, 10/59).

Məhz bu ayələr bizə xəbərdarlıq edir. Allahın qoyduğu sərhəddi aşmamağımızı, halal dediyini halal, haram dediyini də haram qəbul etməyimizi nəsihət edir.

Haramdan çəkinməyən, halalla harama fərq qoymayan insanın duasını Allah qəbul etməz. Haram qazanca edilən yaxşılığın savabı olmaz.

Məhəmməd Peyğəmbər (s.ə.v.) belə buyurur:

“Ey insanlar, Allah təmizdir, yalnız təmizi (*halal olanı*) qəbul edər. Allah peyğəmbərlərə əmr etdiyini möminlərə də əmr etmişdir”.

Məhəmməd Peyğəmbər (s.ə.v.) sonra bunları söylədi:

“Aylarla səyahət edən, saçı-başı dağınıq, toztorpaq içində (*olduğu halda*) əllərini göyə doğru qaldırıb “Ya Rəbbi, Ya Rəbbi” deyər dua edən, halbuki yediyi haram, içdiyi haram, geyindiği haram olan və haram ilə bəslənmiş olan bu adamın duası necə qəbul olunacaq?” (Müslim, Zekat, 19; Tefsiril-Quran, 3.)

“Bir nəfər halal qazancından - Allah halal mal-dan verilən sədəqədən başqa heç bir sədəqəni qəbul etməz – bir xurma qədər sədəqə versə, Allah o sədəqəni qəbul edər. Sonra onu, sizin atın balasını (dayçasını) böyütdüyünüz kimi, sədəqə sahibi üçün böyüdür. Belə ki, o sədəqə dağ boyda olur” (Buhari, Zekat, 7; Müslim, Zekat, 1.).

Bu ayəti-kərimə və hədisi-şəriflər müsəlman üçün, inanmış insan üçün halal tikənin və halal qazancın nə qədər əhəmiyyətli olduğunu göstərir. Qazancı halal olmayan insanın duası Allah tərəfindən qəbul edilməyəcəyi kimi, halal olmayan qazancı ilə elədiyi xeyirli işin də bir qiyməti yoxdur.

Ancaq zəruriyyət haramı mübah (dinə görə edilməsi normal olan, nə günah, nə də savab olan işlər) halə gətirir. Dinimizdə məcburiyyət yoxdur. Çünki İslamiyyət insana əziyyət verməyən bir dindir. Bir insan özündən asılı olmayan səbəblərlə haram olan bir şey yeməyə və yaxud haram olan bir şeyi eləməyə məcbur qalarsa, halal sayılmasa da, öz ehtiyacını yerinə yetirəcək qədər haram şeylərdən istifadə edə bilər. Bu, günah olmaz. Çünki ayəti-kərimədə haram olan şeylər sayıldıqdan sonra belə deyə buyurulmuşdur: **“O (Allah) sizə ölmüş heyvanı, (axar) qanı, donuz ətinə və Allahdan başqasının adı ilə (bütələrin və s. adı ilə) kəsilənləri (yeməyi) qəti haram etmişdir. Lakin nəəlac qaldıqda (bağçasının malını) zorla mənimsəmədən və həddini aşmadan (zəruri ehtiyacı ödəyəndə qədər) bunlardan yeməyə məcbur olan kimsənin heç bir günahı yoxdur. Allah bağışlayandır, mərhəmətlidir!”** (əl-Bəqərə, 2/173).

Haramın növləri

Haram iki növ olur. Biri donuz əti və şərab kimi özü haram olan şeylərdir. Bunlara «**haram liaynihi**» deyilir. Digəri isə əslində haram olmayıb, vəziyyətdən asılı olaraq haram olan şeylərdir. Bunlara «**haram liğayrihi**» deyilir.

Oğurluq bir mal, məsələn, qoyun və ya pul məhiyyətcə halaldır. Ancaq başqasının malı olduğu üçün və sahibindən izinsiz alındığı üçün haram olmuşdur.

Halal və haram haqqında bu qısa izahatdan sonra nəyin haram olduğuna baxaq.

Haram olan məhsullar

1. Donuz əti. Donuz məməli heyvandır. Vəhşi və əhilləşdirilmiş olmaq üzrə iki cinsi vardır.

Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, Allah-Təala kirli və sağlamlığa zərərli olan şeyləri haram buyurmuşdur. Donuz da bunlardan biridir.

Donuz hər cür kirli şeyi, siçan və heyvan leşlərini belə yeyən bir heyvandır. Buna görə də heyvanların ən murdarı kimi tanınmışdır.

Donuz çirkli qidaları sevdiyi üçün, vücudunda həddindən artıq mikrob olur. Bu mikrobların başında trixin və solitor gəlir. Bunlar insan orqanizmi üçün çox təhlükəlidir. Müasir tibb də donuz ətinin hər iqlimdə, xüsusilə isti yerlərdə insan sağlığı üçün çox zərərli olduğunu müəyyənləşdirmişdir. Trixindən başqa, donuz streptokokku, donuz qripi, donuz vəbası, qarayara, dabaq və vərəm də donuzdan insana yoluxan xəstəliklərdəndir. Bütün bu xəstəliklərdən qorunmaq üçün donuza toxunmamaq və ətini yeməmək lazımdır.

Donuz ətinin haram buyurulmasının səbəbləri yalnız bizim bu gün bildiklərimizdən ibarət deyildir. Bəlkə, zaman keçdikcə yeni-yeni səbəbləri də öyrənəcəyik. Hətta öyrənə bilməyəcəyimiz səbəblər də ola bilər. Ancaq qəti olaraq bildiyimiz və inandığımız bir şey vardır ki, o da Allah Təbarəkə Təalanın haram buyurduğu hər şeyin bizə zərərli olduğudur.

2. Allahdan başqasının adına kəsilən heyvan. Əti yeyilən heyvan kəsilərkən Allahın adı ilə – **“Bismillah, Allahü Əkbər”** deyilərək kəsilir. Bu, bir növ heyvanı yaradan və bizim istifadə və xidmətimizə verən ulu Yaradandan icazə almaq deməkdir. Bu icazə alınmadan heyvan kəsilə bilməz. Ancaq yaddan çıxdığı üçün, Allahın adı deyilmədən kəsilmişsə, zərəri yoxdur.

Allahdan başqasının adı deyilərək və xatırlanaraq kəsilən heyvan əti yeyilməz.

3. Leş, qaydalara uyğun olaraq kəsilmədən ölən heyvan. Boğulmuş, daş, dəyənək və bu kimi şeylərlə vurularaq, başqa heyvanlar tərəfindən buynuzlanaraq öldürülmüş, canavarların yarısını yeyib atdığı heyvanlar da özü ölmüş heyvanlar kimi qiymətləndirilir və yeyilə bilməz. Ancaq bunlar ölməmişdən qabaq kəsilə, yeyilə bilər.

4. Qan. Kəsilmiş heyvanın vücudundan axan qan yeyilməz. Ancaq dalaq və ciyər kimi orqanlarda qalan qan axmış sayılmaz, dalaq və ciyərlə yeyilə bilər.

Bu haqda “Qurani-Kərim”də belə buyrulur: **“Ölü (kəsilmədən ölüb murdar olmuş) heyvan, qan, donuz əti, Allahdan başqasının adı ilə (bismillah demədən) kəsilmiş, boğulmuş (küt alət və ya silahla) vurulmuş, (bir yerdən) yıxılaraq ölmüş, (başqa bir heyvanın buynuzu ilə) vurulub gəbərmiş, vəhşi heyvanlar**

tərəyindən parçalanıb yeyilmiş – canı çıxmamış heyvanlar müstəsna – dikinə qoyulmuş daşlar (bütələr və ya Kəbənin ətrafındakı bütperəst qurban-gahlar) üzərində kəsilmiş heyvanlar və fal oxları ilə pay bölmək sizə haram edildi. Bunlar günahdır... Kim aclıq üzündən naçar qalarsa, (çətinliyə düşərsə), günaha meyl etmək niyyətində olmayaraq (zəruri ehtiyacını ödəyəcək qədər bu haram ətlərdən yeyə bilər). **Həqiqətən, Allah bağışlayandır, rəhm edəndir!”** (əl-Maidə, 5/3).

Burada əti yeyilən və yeyilməyən heyvanlar haqqında məlumat vermək faydalı olar.

Əti yeyilən və yeyilməyən heyvanlar

Əti yeyilən və yeyilməyən heyvanlar: suda yaşayanlar, quruda yaşayanlar və suda-quruda yaşayanlar olmaq üzrə üç yerə bölünür.

1. Yalnız suda yaşayan heyvanlar. Balıq da daxil olmaqla suda yaşayan bütün heyvanların əti yeyilir. Hənəfi məzhəbində balıqdan başqa suda yaşayan digər heyvanların əti yeyilməz. Ancaq suda öz-özünə ölüb su üstündə tərsinə yatan heyvan, balıq belə olsa, yeyilməz.

2. Yalnız quruda yaşayan heyvanlar. Quruda yaşayan heyvanlar üç yerə bölünür:

Birincilər: çəyirtkə, milçək, qarışqa, hörümçək, arı, əqrəb və başqa zəhərli həşəratlar kimi heç qanı olmayanlardır. Bunlardan sadəcə çəyirtkə yeyilə bilər, digərləri yeyilə bilməz. Çünki bunlar insanın iyrəndiyi varlıqlardır.

İkincilər: ilan, kərtənkələ, gənə, bit və siçan kimi yer həşəratları, kirpi, yabanı siçan və bunun kimi qanı axmayan heyvanlardan ibarətdir. Bunlar zəhərli olduğu, insanların iyrəndiyi və Peyğəmbərimiz tərəfin-

dən öldürülməsi əmr edildiyi üçün yeyilməz.

Üçüncülər: qanı axan heyvanlardır. Bunlar da əhilləşdirilmiş və vəhşi olmaq üzrə iki yerə bölünür. Əhilləşdirilmişlərdən dəvə, inək, camış, keçi, toyuq, qaz, ördək, göyərçin halaldır, əti yeyilə bilər.

Qatırla eşşəyin əti yeyilmir. Atın əti yeyilə bilər, ancaq bu heyvan minik vasitəsi olduğu və ondan müharibələrdə istifadə olunduğu üçün yeyilməsi məkrühdür.

It və samurun əti yeyilmir.

Vəhşi heyvanlara gəlincə, onlardan: aslan, pələng, qurd, ayı, fil, meymun, pars və çaqqal kimi kəsici dişləri olan və yırtıcı heyvanlarla birlikdə şahin, tərən, qartal və bayquş kimi pəncələri ilə ov edən heyvanların əti yeyilmir.

Kəsici dişləri və yırtıcı pəncələri olan bu heyvanlardan başqa vəhşi maral, vəhşi inək və eşşək kimi heyvanların əti yeyilir.

Dovşan əti halaldır. Bunun kimi yırtıcı pəncələri olmayan göyərçin, sərçələrin bütün növlərinin, durna və buna bənzər yabanı quşların da əti yeyilir.

3. Həm suda, həm də quruda yaşayan heyvanlar. Həm suda, həm də quruda yaşayan tısbağa, xərçəng, ilan, timsah, suiti və buna bənzər heyvanların əti yeyilmir.

İçkilərdən haram olanlar

1. İçki, azı və ya çoxu sərxoşluq meydana gətirən içilən mayedir. İçki haramdır. “Qurani-Kərim”də belə buyurulmuşdur: **“Ey iman gətirənlər! Şərab da (içki də), qumar da, bütələr də, fal oxları da Şeytan əməlindən olan mürdər bir şeydir. Bunlardan çəkin ki, bəlkə nicat tapasınız!”** “Şübhəsiz ki, Şeytan

içki və qumarla aranızda ədavət və kin salmaqdan, sizi Allahı yada salmaqdan və namaz qılmaqdan ayırmaq istər. Artıq bu işə son qoyacaqsınızmi?" (əl-Maidə, 5/90, 91).

Ayəti-kərimədə qadağan edilən **içki** şərabdır. Ancaq Peyğəmbərimiz: **"Sərxoşluq verən hər şey şərabdır və hər şərab haramdır"** (Müslim, Eşribə, 7) - deyə buyurmuş və sərxoşluq verən hər içkinin şərab kimi haram olduğunu bildirmişdir.

Sərxoşluq verən içkinin çoxu kimi, az miqdarı da haramdır. Çünki Peyğəmbərimiz: **"Çoxu sərxoş edən şeyin azı da haramdır"** (Tirmizi, Eşribə, 3) - deyə buyurmuşdur.

Içki niyə haramdır?

Çünki içkinin bir çox zərəri vardır.

- İçki insanlar arasına düşmənçilik və kin salır.
- İçki insanın aqlını başından alır. İnsan sərxoş olduğu zaman aqlı, müvazinəti pozulur, nə danışdığını bilmir, hörmətdən düşür.

- İçki insanın sağlamlığına da pis təsir edir. Mədə və ağciyərini xarab edir. Həzm sistemini pozur. Təzyiqini yüksəldir. Beləliklə, orqanizmin düzgün işləməsi pozulur.

- Böyük miqdarda can və mal itkisinə və bir çox insanın şikəst qalmasına səbəb olan yol qəzalarının əksəriyyəti minik vasitələrinin alkoqollu vəziyyətdə istifadə olunmasından meydana gəlir.

- İçki ailə həyatını da pozur. İnsanın ailəsini və uşaqlarını unutmasına və bu səbəblə də boşanma ilə nəticələnən ailədaxili narazılığa səbəb olur. Belə bir ailədə yetişən uşaqlar narahat və bədbəxt olur. Ərlə arvadın yola getməməsi uşaqlara da təsir edir və

sağlam böyümələrinə mane olur.

Buna görə də Peyğəmbərimiz (s.ə.v.): **“İçkidən çəkinin, çünki o bütün pisliliklərin anasıdır”** (Ət-Tərgib vət-Tərhid, c.3, s.257. Hədisi Hakim rəvayət etmişdir) - deyə buyurmuşdur.

2. Narkotik maddələr. Pis, çirkli və insan sağlamlığına zərərli olan hər şeyin haram olduğu yuxarıda izah edilmişdi. Narkotik maddələr də bunlardandır. İnsan sağlamlığına çox zərərli olduğu üçün bunlar da haram buyurulmuşdur.

Narkotik deyincə, insanın ağına nəşə, tiryək, heroin, kokain, morfi kimi maddələr gəlir. Haram olduqları kimi, alınıb satılmaları da qanuni (izinli) deyildir.

Narkotik maddələrin ən təsirli və ortağ xüsusiyyətlərindən biri, az miqdarda qəbul edildiyi zaman belə qısa müddətdə vərdiş əmələ gətirməsidir.

Narkotik maddənin dadına baxmaq olmaz. Bir dəfə belə istifadə edənlərin ondan xilas olması çox çətin-dir. Narkotik maddənin dadına baxmaq zəhərin dadına baxmaq kimi bir şeydir. **“Zəhər doğrudan da öldürərmidi?”** deyə onun dadına baxmaq ölümlə nəticələndiyi kimi, narkotik maddəni bir dəfə qəbul edən insan ondan xilas ola bilmir və ölümə məhkum olur. Televiziya ekranlarında və mətbuatda tamaşaçıları dəhşətə gətirən ibrətamiz nümunələrə təsadüf etmək mümkündür.

Narkotik maddələrin pis nəticələrindən biri də ailəni dağıtması və ictimai münasibətləri pozmasından ibarətdir. Narkoman ailəsinin, uşaqlarının, qohum-əqrəbasının qarşısında öz məsuliyyətini itirir. Onun axtardığı yalnız narkotik maddə olur. Onu tapmaq üçün hər şeyi fəda edir. Çünki artıq onun üçün həyatda

heç bir şeyin qiyməti yoxdur. Narkotik maddə üçün pul tapa bilmədiyi zaman oğurluq etməkdən və cinayət törətməkdən belə çəkinmir.

Məhz buna görə də dinimiz narkotik maddənin bütün növlərini qadağan etmiş, alış-verişinə də icazə verməmişdir.

Donuz ətini yemək niyə haramdır?

İnsan idrakı üçün aydın olmayan bu və digər sualların bircə cavabı var – həqiqəti bilmək gərəkdir. Həqiqəti bilməyin isə yeganə yolu Allaha üz tutmaqdır.

Müsəlmanlar Allahın donuz ətini haram buyurduğunu yaxşı bilir və öz qidalarında donuz ətindən qətiyyənlə istifadə etmirlər.

Donuz ətindən istifadə edən və onun çox faydalı, dadlı olduğunu, yalnız soyuducu olmayan keçmiş zamanlarda tez korlandığı üçün haram buyurulduğunu söyləyənlər isə, ilk növbədə bu qadağanın mahiyyətini başa düşərək, üzərində düşünməlidirlər. Müzakirələr aparmaq lazımlı şeydir, lakin müzakirələr təkzibedilməz faktlar əsasında olmalıdır.

Donuz ətinin qida kimi yararsız olması barədəki faktlar az deyil. Bu faktlar həm elmi, həm də elmi-kütləvi ədəbiyyatda dərc olunmuşdur. Lakin insanlar nədənsə, bu cür faktlara etinasız yanaşır və müxtəlif növlü qidalar hazırlanmasında donuz ətindən geniş surətdə istifadə edirlər. Həm də etiraf olunmalıdır ki, donuz əti və ondan hazırlanmış məmulatlar hələ qədim dövrlərdən başlayaraq ən çox istifadə edilən qida məhsullarındandır.

Donuzun ev heyvanına necə çevrilməsi və insan həyatında bu “fəxri” yeri nə cür tutmasını göstərən

bəzi tarixi faktları sadalayaq.

Ev donuzlarının əcdadı digər vəhşi heyvanlara nisbətən insandan daha az qorxan vəhşi qabandır. Qədim insanın əkdiyi müxtəlif bitkilər vəhşi qabanları şirnikləndirirdi. İnsanların ciddi söylərinə baxmayaraq, vəhşi qabanlar öz balaları ilə birlikdə əkin məhsullarının “gecə oğrularına” çevrildi. İnsanlar donuz balalarını tutmağa, çoxaltmağa və əhliləşdirməyə başladılar. Qabanlar qabaqlarına çıxan hər şeyi yediklərindən (onlar palıd qozası, yabanı bitkilərin kökləri, həşərat, qurbağa, kiçik gəmiricilər, quş yumurtası və s. ilə qidalanırlar) onları əhliləşdirmək çətin olmadı. Beləliklə, vəhşi qaban indiki donuza çevrildi və ev heyvanları cərgəsində itdən sonra ikinci yeri tutdu.

Qədim dövrlərdə Çin və Misirdə donuzlar müqəddəs heyvan sayılırdı. Bu ölkələrdə donuzlar xoşbəxtlik və firavanlıq rəmzi idi. Fironların, imperatorların və kralların sarayında xüsusi donuzabaxan vəzifəsi mövcud idi. Yalnız dini və dövlət bayramlarında donuz əti yeməyə icazə verilirdi. Roma imperiyasında donuz ətinin dadını yaxşılaşdırmaq üçün kəsməmişdən əvvəl donuza çaxır içirirdilər.

Bəzi papius qəbilələrində isə hətta qadınlar donuz balalarına öz döşlərindən süd də verərdilər. Yeni Qvineyada yaşayan papius qəbilələri arasında donuza pərəstiş halı indiyə kimi qalmaqdadır. Donuz onlarda ailənin üzvü sayılır. Donuza adla müraciət edir, onunla söhbətləşir, danışirlar. Donuz xəstələndikdə, yaxud şikəst olduqda papiuslar kədərlənir və ağlayırlar. Papiuslar donuzu öz yedikləri qidalarla yemləyirlər. **İnsanlarla donuzlar, həmçinin digər heyvanlar arasındakı bu cür münasibətlər indi də bəzi başqa (hətta**

“mədəni”) xalqlarda mövcuddur.

Lakin insanlarla donuzlar arasındakı “yaxşı” münasibət, donuz əti yeməklə insanların ağır nəticələrə gətirib çıxaran (hətta ölümə nəticələnən) müxtəlif xəstəliklərə yoluxmaları ilə pozulmağa başladı.

Insanların mənafeyi naminə böyük Yaradan, donuz əti yeməyi onlara qadağan etdi. İnsanlara bu qadağan haqqında hələ Bibliyada xəbər verilmişdir: **“Onların ətinə yeməyin və leşlərinə toxunmayın; onlar sizin üçün mürdərdir”** (“Bibliya”, “Levit” kitabı, 11:8).

Lakin təəssüf ki, insanlar həqiqəti anlamadılar, idraklarının səsinə qulaq asmadılar və “öz yolları” ilə getdilər. Həmin yolun hara aparıb çıxardığını isə, gəlin, birlikdə araşdıraq. Artıq bu gün donuz ətinin insan orqanizminə zərəri barədə inkaredilməz elmi faktlar mövcuddur. Bu dəlillərdən bəzisini sadalayaq.

Alimlərin çoxsaylı tədqiqatları nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, təkcə ev donuzunun deyil, qabanın da ətinə yedikdə, insan trixinelyoz kimi ağır xəstəliyə yoluxur. Bu xəstəliyin törədicisi donuz orqanizmində yaşayan “trixinella” (*Trishinella spiralis*) adlı parazitdir. Yoluxmuş donuz ətinə yedikdən, adətən 2-3 həftə sonra trixinelyoz xəstəliyi başlayır. Bu zaman bədən hərəkəti xeyli yüksəlir, möhkəm baş ağrıları və əzələlərdə ağrılar başlayır, mədə-bağırsaq pozuntuları, ürək-damar çatışmazlığı, ürəkbulanma, qusma, titrətmə müşahidə edilir. Xəstəliyin daha xarakterik əlaməti üzün, və göz dəliklərinin şişməsinə səbəb olur ki, bu xəstəlik xalq arasında “şişkinlik” adlandırılır.

Bunu da bilmək vacibdir ki, donuz ətindəki xəstəliktörədici «trixinellər» xarici təsirlərə qarşı xeyli

davamlıdır. Onlar hətta -10°C temperaturda dondurulmuş ətdə belə yaşayır. Bir vaxtlar elə hesab edirdilər ki, trixinellər -35°C -dən aşağı və $+100^{\circ}\text{C}$ -dən yuxarı temperaturda məhv olur. Lakin müasir bioloji tədqiqatlar nəticəsində sübut olunmuşdur ki, bu cür tövsiyələr tamamilə səmərəsizdir, çünki ətdəki trixinell sürfələrini heç bir üsulla məhv etmək mümkün deyil.

Trixinell sürfələri üçün yüksək və aşağı temperaturlarda istənilən üsulla emal prosesləri qətiyyəən qorxulu deyil, bu mənada, duzlama və hisəvermə proseslərindən danışmağa belə dəyməz.

Bəzən hətta ölümlə nəticələnən bu cür təhlükəli xəstəlikdən yeganə qorunma üsulu – donuz əti yeməkdir. Trixineldən başqa, donuzların bədənində viruslar da yaşayır və çoxalır. **Ensefalit** (baş beyin iltihabı) kimi ağır xəstəliyin virusu qansoran həşəratlar vasitəsilə donuzlardan insanlara ötürülür. Yoluxucu ensefalit virusu çox kəskin ağırlaşmalara – üz və ətraf əzələlərinin qıc olmasına, iflicə, udma və tənəffüs pozuntularına, huşun itirilməsinə, psixi pozğunluqlara, çox vaxt isə ölümə səbəb olur.

1999-cu ilin yazında Malayziyada yüksək ölüm səviyyəsi ilə müşayiət olunan ensefalit epidemiyasının yayılması, bu mənada çox səciyyəvi hadisədir. Ölkə hökuməti əlverişsiz bölgələrdəki bütün donuzların məhv edilməsi haqqında qərar qəbul etdi. Bu zaman 400000-ə yaxın donuz məhv edildi. Əlbəttə, bu, dövlət üçün böyük maddi zərər idi. Amma bütün əhalisi Yaradanın qadağanlarına riayət edən bir ölkədə belə hadisələr baş verə bilməz.

Donuz vasitəsilə insanın yoluxduğu, bundan heç də az təhlükəli olmayan digər xəstəlik isə **listerioz**dur.

Bu xəstəliyi *B.Proteus* bakteriyaları törədir. Donuz əti, ondan hazırlanmış məhsul və məmulatların işlənilməsi və satışı ilə məşğul olan ət kombinatı, kütləvi qida və ticarət şəbəkəsi işçiləri listeriozla yoluxurlar.

K.V. Bobrişevin “Allah bu cür müalicə edir” adlı kitabında nəşr edilmiş elmi arayışda, donuz əti yeyən insanların xərcəng kimi dəhşətli bəla ilə xəstələnmə mexanizmi barədə informasiya verilir. Aşağıda həmin kitabdan qısaca sitat gətiririk: “Dünya alimləri donuz hüceyrələrini əsaslı surətdə tədqiq etdikdən sonra belə bir yekdil rəyə gəlmişlər: yağlı donuz hüceyrəsi mədə şirəsində həll olmur, lakin insan orqanizmində yığılaraq sonradan bədxassəli şişə çevrilən yad cisim təşkil edir...” (K.V.Bobrişev, 1996, s.43).

Oxucunu yormamaq üçün, donuz əti vasitəsilə insanın yoluxduğu digər xəstəliklərin adını sadalamırıq. Bunlar, donuz ətindən qida kimi istifadə etmək və bunun insan üçün nəticələri ilə bağlı məlumatlar idi. Donuz əti yeyən insanlar bunu da bilməlidirlər ki, donuz ətinin fiziki sağlamlığa zərərli təsiri özünü həmin an deyil, sonradan da biruzə verə bilər.

Donuzların öyrənilməsi ilə bağlı tibb-biologiya elmlərinə aid bir sıra başqa məlumatlar da mövcuddur. Bunlardan bəzisini sadalayaq.

Hüceyrə və molekulyar səviyyələrdə aparılan müəssir tədqiqatlarla sübut olunmuşdur ki, donuz toxumalarının quruluşu insan toxumalarının quruluşuna çox yaxındır. Bir çox göstəricilər, xüsusilə qanın tərkibi, həzm prosesinin fiziologiyası, hər şeylə qidalanmaq və s. cəhətdən insana digər heyvanlara nisbətən donuz daha çox yaxındır. Bu mənada yalnız meymunlar istisna təş-

kil edir.

Doğumdan sonrakı ilk günlərdə qadının süd vəzilərindən xaric olan və körpənin immun sisteminin formalaşmasında mühüm rol oynayan süd, bala verən donuzun südü ilə, demək olar ki, eyni aminturşu tərkibinə malikdir.

Donuzlar, insanlara xas olan xəstəliklərlə xəstələnirlər. Bu zaman onlar, elə insanları müalicə etmək üçün istifadə olunan dərman preparatları ilə (həm də təxminən eyni dozalarda) müalicə oluna bilər. Bu oxşarlıqdan istifadə edən tədqiqatçılar, yeni yaradılan dərman preparatlarının dozasını ilk öncə donuzlar üzərində sınaqdan keçirirlər. Radioaktiv və toksik maddələrin insan orqanizminə təsir mexanizmi və nəticələri, donuzlar üzərində keçirilmiş təcrübələr əsasında öyrənilmişdir.

Donuzların orqanizminə alkoqolun təsirinin öyrənilməsi üzrə tibbi-bioloji təcrübələr çox maraqlı nəticələr vermişdir. Tədqiqatlar göstərmişdir ki, həm cavan, həm də yaşlı donuzlar asanlıqla və heç bir məcburiyyət olmadan böyük miqdarda alkoqol qəbul edə bilirlər.

Orqanizmlərində alkoqola qarşı refleks yaranmış “əyyaş donuzlar”ın davranışı bu cür təsvir edilir: “əyyaş donuzlar müəyyən saatlarda ayaqlarının birini götürüb digərini qoyub xortuldayır, səbrsizliklə spirt dolu çanağı gözləyirlər. Həsrəti çəkilən içki görünən kimi, heyvanlar öz payları uğrunda mübarizəyə başlayır, sonra isə birlikdə bəxtəvər surətdə döşəmənin üstündə tir-tap uzanıb yatırırlar”.

Xroniki “əyyaş donuzlar”ı öyrənən alimlər müəyyən etmişlər ki, alkoqol donuzların orqanizmini

tədricən dağıdır, onların ürək, qaraciyər, böyrək və digər orqanlarına patoloji təsir göstərməklə acınacaqlı nəticələrə gətirib çıxarır.

Donuzlar üzərində aparılmış təcrübələrin nəticələri xroniki “əyyaş donuzlar”la xroniki əyyaş insanların hərəkət və aqibətlərində olan bənzərlikləri nümayiş etdirir. Donuza gəlincə, onun beyni bütün bədən kütləsinin cəmi 0,05%-ni təşkil etdiyindən, sərxoş vəziyyətdə öz davranışına nəzarət edə bilmir və xroniki əyyaşlığın təhlükəsini dərk etmir. İnsan beyni isə bədən kütləsinin 2%-ni təşkil etdiyindən, o, öz davranışına nəzarət etməli və özünü xroniki sərxoşluqdan çəkəndirməli idi. Heç olmazsa, bu fərqi görə şüurlu insan donuz kimi içməməlidir. Bunu da qeyd etməyi zəruri sayırıq ki, sisteməlik surətdə alkoqol qəbul edərək öz davranışlarında donuzlarla eyniyyət təşkil edən insanlar da az deyillər, çünki onlar böyük Yaradanın başqa bir qadağasını pozurlar. “Qurani – Kərim”də həmin qadağa haqqında belə buyrulur: **“Ey iman gətirənlər! Şərab da, (içki də), qumar da, bütələr də, fal oxları da Şeytan əməlinə olan mürdar bir şeydir. Bunlardan çəkinin ki, bəlkə, nəcət tapasınız!”** (əl-Maidə, 5/90).

Oxucuda sual yarana bilər ki, donuz problemini nə üçün bu qədər dəqiqliklə araşdırırıq?

Bu suala elə Miçurinin təcrübələrinə istinad etməklə də cavab vermək olardı. Bu, həmin Miçurindir ki, təbiətdən bəxşislər gözləməyərək, özü də ondan nəşə alırdı, həm də bu nəşə naməlum bir şey olaraq qalmaqdadır... Buna görə də hal-hazırda insanlar nəinki faydası olmayan, hətta çox zaman zərərli olan müxtəlif cür hibrid (Geni dəyişdirilmiş - Ə-C.Ə.)

meyvələr yeyirlər. Bu barədə də sübutlar istənilən qədərdir.

Insanın təbiət üzərindəki təcrübələrinin mümkün olan məhvedici nəticələri barədə müəyyən aydınlıq yaratmaq üçün daha bir nadir təcrübə ilə tanış olaq və onun nəticələri üzərində düşünək. Elmi ədəbiyyatda təqribən 20-25 min növü əhatə edən birhüceyrəliyələr üzərində aparılmış təcrübələr barədə məlumatlar mövcuddur. Təcrübə, bir növün digər növ ilə yemlənməsindən ibarət idi. Nəticə heyranedicidir: digər növdən olan birhüceyrəliyəni yemiş birhüceyrəlidə, öz «yem»inə məxsus irsi əlamətlər əmələ gəlmişdi.

Bundan nə nəticə çıxarmaq olar? Məntiq sadə, nəticə isə birmənalıdır: bir fərdin özünəbənzər digər fərdi yeməsi ilə irsi əlamətlərin bir fərddən digərinə ötürülməsi baş vermişdi. Bu zaman xromosomlar həzmetmə prosesində qida məhsullarının mənimsənilməsi ilə ötürülürdü. Birhüceyrəli orqanizmlər üzərində aparılmış təcrübənin və birhüceyrəliyələr arasındakı qarşılıqlı münasibətlərin modelini mürəkkəb sistemli orqanizmlər, xüsusi halda insan və donuz orqanizmləri üzərinə köçürək və fərziyyə irəli sürək: **“İnsanlara donuz əti ilə qidalanmaq, donuzların orqan və toxumalarını transplantasiya etmək qadağan olunmalıdır, çünki bu zaman gen mutasiyası təhlükəsi mövcuddur”**.

Donuz əti yeyənlərin çoxu bu mövqe ilə razılaşmayaraq belə bir əks-müddəa irəli sürə bilər ki, “onda, mal əti, qoyun əti, toyuq və s. də yemək olmaz”. Lakin bu, qətiyyətlə belə deyil.

Əlbəttə, inək, qoyun, toyuq orqanizmlərində də hər cür parazitlər əmələ gəlir. Lakin onlar termik emal

zamanı məhv olur. Lakin donuz parazitləri – trixinellər, qeyd edildiyi kimi, emal zamanı məhv olur. Hətta əgər donuz parazitləri, donuz ətinin emalı prosesində məhv edilsəydilər belə, donuz orqanlarının köçürülməsi zamanı həmin parazitlər məhv olmazdı, çünki transplantasiyada praktiki olaraq canlı toxumalar köçürülür.

Amma məsələ tamamilə başqa şeydədir. Araşdırılan məsələnin əsasını belə bir sual təşkil edir: bəlkə donuzların orqan və toxumaları vasitəsilə ksenotransplantasiya problemlərinin həllinə yönəldilmiş metod və vasitələr axtarmaq lazımdır? Zənnimcə, bu lazım deyil. Əldə olan əsas – çoxsaylı elmi tədqiqatlardan görünüyü kimi, insan və donuzların genetik kodlarının bir-birinə çox oxşar olmasıdır. Dünyada bircə nəfər alim tapmaq mümkün deyildir ki, bu cür riskli təcrübələr zamanı mutasiya prosesinin imkansızlığına təminat versin.

Bunlar, belə demək mümkünsə, sırf bəşəri mülahi-zələrdir və onlarda səhv də ola bilər, 100%-lik təminat yoxdur. Lakin məsələ insanın düşüncəsinə yox, böyük Yaradanın buyurduqlarına aid olduqda, bəşəri mülahizə və hərəkətlərdə risk mənasızdır.

Böyük Yaradanın Quran və Bibliyadakı sözlərini oxuculara bir daha xatırladıq: “... **Donuz əti... sizə haram edildi...**” (“Qurani - Kərim”, “əl-Maidə” surəsi, 3-cü ayə). “**Onların ətinə yeməyin və leşlərinə toxunmayın, onlar sizin üçün murdardır**” (“Bibliya”, “Levit” kitabı, 11:8).

Oxuculara xatırladaq ki, bunlar Allahın bütün bəşəriyyətə və bütün zamanlar üçün buyurduğu sözlərdir. “İlahi əczaxananın dərmanları” adlı kitabda nəşr

edilmiş təmiz və natəmiz (murdar) ətlər barəsindəki müasir elmi məlumatları barədə informasiyanı təqdim edirik. Amerikalı alimlər təcrübə məqsədilə əvvəlcə təmiz (pak) heyvanların, sonra isə donuzun əzələlərindən ətdə olan bütün substansiyaları (əsas maddələri) çıxararaq, onlarla acıpaxla əkinlərini gübrələmişlər. Təcrübə nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, pak heyvanların ətindən çəkilməmiş şirə bitki əkinlərinin artımına mane olmamışdır, donuz ətindən elə həmin texnologiya əsasında çəkilməmiş şirə isə əkinlər üçün zəhərli olmuşdur. (Yn Şuls, Edita Uberquber – “İlahi əczanənin dərmanları”, MÇP “Anfas”, Kiyev, 1994, s.24).

Allahın qadağanları insanlar üçün mütləq həqiqət olmalıdır. Əgər Böyük Yaradan insana donuz əti yeməyi qadağan edirsə, şüurlu insan yaxşı olar ki, onu yeməsin. Lakin əgər insan, Böyük Yaradana qulaq asmayıb donuz əti yeyir və şeytanın təhriklərinə uyursa, bu halda Allah tərəfindən ciddi cəzalanmaq təhlükəsi altına düşür. Demək, daha yaxşı olar ki, insan bu qadağana əməl etsin, həm də tərəddüdsüz surətdə. İnsan bilməli və yadda saxlamalıdır ki, donuz əti yeməklə onun mənəviyyatına dəyən ziyan, onun sağlamlığına dəyən ziyandan daha artıqdır. Axı, kim deyə bilər ki, haram ət yeməklə insanın başına nələr gələ bilər. Axı, Böyük Allaha qulaq asmamaq və onun qadağan etdiyi donuz ətinə yeməklə insanların genetik kodunda müəyyən dəyişikliklər və əvvəlcədən bilinməyən mutasiyalar baş verə bilər. Bəşəriyyət isə bunu bütövlükdə dərk etmək iqtidarında deyil...

Düşünün: Ağıllı insanın bir tikə donuz budu, yaxud ətindən hazırlanmış sosiska, kolbasa yemək naminə öz həyatı bahasına risk etməsinə dəyərmə?

Qeyd: “Donuz ətini yemək niyə haramdır?” başlığı altında verilən məlumatlar tibb.e.n. R.Haşimov, fəlsəfə e.n. G. Sarıyev və əczaçılıq e.n. S.Tağıyevin imzaları ilə “Camaat” qəzetində (11 oktyabr 2002-ci il, № 15) nəşr olunan materialından götürülmüşdür.

Haram və halallıq haqqında kəlamlar

1. Haram atanın sülbündə formalaşan virusdur. Onun kökü qida ilə gəlir və nəsillərdə özünü biruzə verir. Onun nəticəsi isə ağır olar. Haramdan özünüzü qoruyun. Haram olan bina da özünü biruzə verir.

2. Haram öz sahibinin arxasınca Cəhənnəmdən gələn oddur.

3. Haram boğazı yandırmasa, bədəni mütləq yandırar.

4. Haram heyvani nəfsi alıxdıran oddur.

5. Haram sahibinin mülkü çayda üzən buza bənzər.

6. Azgınlığın kökü haramdan doğar və o insanı heyvani hisslərlə yaşadıq Cəhənnəm sakini edər.

7. Kazino – yaşlı körpələrin oyuncaq yeri.

8. Başqasının halal malına göz dikənlər öz ruzilərini itirərlər və həşərata bənzərlər.

9. Haramı haqq deyib onu zorla və ya hiylə ilə almaq Allaha, Peyğəmbərinə və Qurana qarşı çıxmaqdır.

10. Haramla qurulan dövlət haramla dağılar.

11. Bütün mülkiyyət Allahındır, onu mənimləmək isə Ondən oğurluq etmək kimi qiymətləndirilir.

12. Faizli müamilə və sələm sizi qul edər və Allah tərəfindən lənətlənərsiniz.

13. Faizin bərəkəti küləyin sovurduğu külə, yeyənin aqibəti isə Cəhənnəm odunda yanan oduna

bənzər.

14. Ey insanlar! İkiüzlülük etməyin. Sizdən bəziləriniz özünü müsləman adlandırır və yaxınlarınızı haramla yad edib onlar üçün Allahdan rəhmət, cəsaətlığı və gözəl gələcək diləyərək necə də çirkin və qəbuledilməz bir işə əl atırsınız. Allah haramı sevməz və qəbul etməz!

15. Şeytana xidmət harama sövq etməkdir.

16. Haram insanın əqlini aparan heyvani xislətdir.

17. Haramdan nıcatın sənir iradəni və tövbəndir.

18. Haram sizi imandan uzaq edər, imansızlıq isə sizi zalimlik, yaltaqlıq, qorxaqlıq, ikiüzlülük və ən alçaq işlər görməyə vadar edər, bu da sizə və nəslinizə bu dünyada rüsvayçılıq, axirətdə isə sizə əzabdan başqa bir şey verməz.

19. Allahı yalnız mağarda xatırlamaq, sizi imansızlığa və ikiüzlülüyə aparar. Unutmayın ki, Allahsız – yaranış, həyat, axirət və bu vaxtda görülmən bütün işlər haram sayılır və sizi axirət nemətlərindən məhrum edər.

20. Halallığın açarı “Bismillahir-rəhmanir-rəhim” kəlməsidir.

21. Allahdan xeyir-duası alınmamış hər bir iş haram sayılır və Allah tərəfindən qəbul olunmaz, hətta yaxşı iş olsa da belə.

22. Gördüyün iş, yediyin qida Allahın neməti və qüdrətidir. Ondan izn almağı unutma, yoxsa oğrular-dan olarsan.

23. Halal samandan da incə, haram isə yanan oddur.

24. Halallıqla qurulan ev dağılmaz.

25. Səni imana gətirən halal zəhmətidir.

26. Zəhmət üzükdürsə, halallıq onun qaşdır.
27. Bismillahsız görülən hər bir işdə şeytan sizə şərikdir; özünüzü və nəslinizi ondan qoruyun.
28. Halal qazanc ikidir, biri səni axtarar, o birinin arxasınca sən gedərsən, zor və hiylə ilə qazanc haram sayılır və sizi halal ruzidən məhrum edir.

SUSUZ HƏYAT YOXDUR

İnsan bədəninin orta hesabla 65-70%-i sudan təşkil olunmuşdur. Beynin 80%-i, qanın 83-90%-i, əzələlərin 75%-i, piy toxumasının 20%-i, sümüklərin 22-24%-i sudan ibarətdir. Odur ki, orqanizmin sağlam olmasını nizamlamaq üçün gün ərzində müəyyən miqdarda su qəbul etmək lazımdır.

İnsan sutkada bədəninin kütləsinin hər kq-na 40 q su qəbul etməlidir. Deməli, orta çəkili (70-75 kq) insan gündə 2800-3000 ml su istehlak etməlidir. İnsanın suya tələbatı onun əməyinin xarakterindən və iqlim şəraitindən asılıdır. Gündəlik su normasının bir hissəsini (1000-1200 ml) insan çay, qəhvə və başqa içkilərin hesabına, bir hissəsini (500-600 ml) duru xörəklərlə, bir hissəsini (600-700 ml) çörək, meyvə-tərəvəz və başqa bu kimi məhsullarla qəbul edir. Bunlardan başqa orqanizm üzvi maddələrin oksidləşməsindən gündə 300-400 ml su əldə edir. Çünki, 100 q yağın toxumadaxili oksidləşməsindən 107 ml, 100 q karbohidratın oksidləşməsindən 55 ml, 100 q zülalın oksidləşməsindən isə 41 ml su əmələ gəlir. İnsan orqanizmindən suyun xaric olunması böyrək (1,5 l), bağırsaq (0,15 l), dəri (0,6 l) və ağciyər (0,35 l) vasitəsilə baş verir.

Qida məhsullarında suyun faizlə miqdarı aşağıdakı kimidir: kartof – 67-83; xiyar – 95; alma – 83-88; bərk qabıqlı meyvələr – 6-14; süd – 87-90; ət – 58-74; balıq – 62-84; pendir – 42-52; çörək-kökə məmulatı – 34-51; kərə yağı – 16-20; kartof nişastasası – 20; bal – 22; un – 13-15; yarma – 12,5-15,5; çay – 7; kakao tozu – 6;

quru süd – 4; ərinmiş yağ – 1; rafinad şəkər – 0,2-0,4; toz şəkər – 0,14.

Məhsullarda su **sərbəst və birləşmiş** formada mövcuddur. Sərbəst su, adından məlum olduğu kimi məhsullarda sərbəst halda rast gəlir və bunu məhsulu qurutmaqla ondan ayırmaq mümkündür. Sərbəst su məhsulların toxumaarası şirəsində və diametri 10^{-5} sm-dən çox olan kapilyarlarda yerləşir. Sərbəst suda həll olmuş halda üzvi və mineral maddələr olur. Sərbəst suyun xüsusi çəkisi 4°C temperaturda vahidə bərabərdir. 0°C -də donur.

Birləşmiş su diametri 10^{-5} sm-dən az olan mikrokapilyarlarda yerləşir və məhsulun başqa maddələri ilə az və ya çox dərəcədə birləşmiş olur. Bu su saxarozanı həll etmir və çox aşağı temperaturda (-71°C) donur. Birləşmiş suyun xüsusi çəkisi adi sudan fərqli olaraq 1,2-1,7-dir.

İçməli suya müəyyən tələblər verilir. Suyun keyfiyyəti onun şəffaflığına, rənginə, dad və iyinə, mikroorqanizmlərlə zədələnməsinə və həmçinin onda həll olmuş kalsium və maqnezium duzlarının miqdarına (suyun codluğuna) görə müəyyən edilir. Cod suda yarma və tərəvəz pis bişir, çay yaxşı dəm almır.

Suyun çirklənməsini təyin etmək üçün **koli-titr** və **koli-indeks** müəyyən edilir. Suyun ən az miqdarında bağırsaq çöplərinin tapılmasına koli-titr deyilir. Dövlət standartına görə içməli suyun koli-titri 300 ml-dən az olmamalıdır. Koli-indeks isə bir litrdə 3 mikrobdan artıq olmamalıdır. Suyun ümumi quru maddəsi 1000 mq/litr, ümumi codluğu 7,0 mq-ekv/litrdən çox olmamalıdır.

Bəzi elementlərin miqdarı 1 litrdə mq/l-lə çox

olmamalıdır: qurğuşun – 0,1; arsen (mışyak) – 0,05; dəmir – 1,0; flor – 1,5; manqan – 0,1; sink – 5,0; mis – 3,0; berillium – 0,0002; selen – 0,05. Suyun pH-ı 6,5-8,5 arasında olmalıdır. Pestisidlərin və politsiklik ətirli karbohidrogenlərin olmasına yol verilmir.

Su haqqında yuxarıda deyilənlərdən aydın olur ki, doğrudanda susuz həyat yoxdur. Lakin biz suyun insan orqanizmi üçün əhəmiyyətini və bu barədə islami dəyərləri daha geniş izah etsək, zənnimcə oxucular üçün maraqlı olar.

Təmiz içməli suyun üstün cəhətləri

Təbiətdə saf suyu tapmaq, demək olar ki, qeyri-mümkündür. Saf su qoxusuz, dadsız və rəngsizdir, lakin havadakı karbon qazı suyun içində həll olunmağa başladığı andan etibarən dadı pozulur. Təbiətdəki suların tərkibində yad maddə, ərimiş duzlar, qazlar, kimyəvi maddələr, xəstəlik yaradan və ya yaratmayan mikro-orqanizmlər, torpaq, gil və s. mövcuddur. Bunların bir qismi gözlə, bir qismi də dad və qoxu ilə müəyyən edilir.

Orqanoleptik xüsusiyyətləri. Su saxlanıldığı mühitdən asılı olaraq bərk, maye və qaz halında ola bilər. Sıxlığı əsasən temperatura bağlıdır. Suyun orqanoleptik xüsusiyyətlərindən temperaturu, bulanıqlığı, şəffaflığı, rəngi, dadı, qoxusu olduqca önəmlidir. İçməli su şəffaf, rəngsiz, qoxusuz və yaxşı dada malik olmalıdır.

Suyun temperaturu. Suyun özünəməxsus dadı temperaturdan asılıdır. Konkret istilik dərəcəsi söylənməsə də, ümumi olaraq içməli suyun temperaturu stan-

dartlara (Azərbaycan Respublikasında içməli suyun keyfiyyət göstəriciləri QOST 2874-82-nin tələblərinə uyğun təmin edilir) görə $7-11^{\circ}\text{C}$ arasında olmalıdır. Daha isti sular dadsız ola bilər və temperaturu 20°C -dən artıq olduqda ürək bulandırır. Soyuq sular isə mədə-bağırsağın selikli qişasının iltihablaşmasına zəmin yaradır və bağırsaqda qidanın hərəkət etməsini məhdudlaşdıraraq sancıya səbəb olur.

Suyun rəngi haqqında qərar verə bilmək üçün suya ancaq süzüldükdən sonra baxılmalıdır. Suyun rəngi əsasən orada asılı halda mövcud olan üzvi və qeyri-üzvi maddələrdən, eləcə də istehsalat sularında həll olmuş kimyəvi boyaların olmasından irəli gəlir. Az miqdarda su rəngsizdir, qalın təbəqə halında isə təbii olaraq rəngi mavi çalarlıdır. İçməli su rəngsiz, qoxusuz və dadsız olmalıdır.

Suyun qoxusu. Yaxşı xüsusiyyətlərə sahib olan içməli su qoxusuzdur. Suyun qoxulu olmasına bir çox amillər səbəb olur. Suyu qoxu verən amillər mikroorqanizmlərin fəaliyyəti, ishal və sidik qarışması, üzvi maddələrin ayrılması, istehsalat və bu kimi müxtəlif tullantıların qarışması ola bilər. Eyni zamanda, dərin yeraltı sulara sulfatların ayrılması ilə əmələ gələn kükürlü hidrogen, suların içində yaşayan yosunlar, müxtəlif mikroorqanizmlər və bəzən də suların nəql edilmələrində istifadə olunan boru və qablar da sudan qoxu gəlməsinə səbəb olur. Suların dezinfeksiyasında istifadə olunan xlor və yod da suya özünəməxsus qoxu verir. QOST 2874-82-yə görə, qoxu 5 ballı sistemlə ölçülür və içməli suyun qoxusu 2 baldan çox olmalıdır.

Suyun dadı. Suyun dadı suda həll olmuş oksigen

(O₂) və karbon (CO₂) qazının tərkibindəki digər kimyəvi maddələrə və suyun istiliyinə, ya da soyuqluğuna görə dəyişir. Suyun turş, acı, duzlu ya da dadsız olması arzu edilir. Su dadını dəyişdirməməli, içildiyi zaman boğazda quruluq, qıcıqlanma və mədəyə ağırlıq verməməlidir. İçməli suyun keyfiyyəti və dadı tərkibindəki həll olmuş oksigen və karbon qazının miqdarından asılıdır. Belə ki, 1 litr suda 20-50 mq qədər qaz ola bilər. Bunun yarısı CO₂, digər yarısının üçdə biri oksigen və üçdə ikisi də azotdur.

pH dərəcəsi. pH suyun turşuluğunu və ya qələvi mühitini göstərən bir ölçüdür. Məhlulda olan [H]⁺ ionu konsentrasiyasını ifadə edir. Saf suda [H]⁺ və [H]⁻ ionlarının miqdarı tarazlıqdadır və pH=7 olur.

pH<7 şəraitində mühit turşu, pH>7 şəraitində isə mühit qələvidir.

İçməli sularda pH göstəricisinin 6,5-8,5 olması tövsiyə edilir.

Suyun codluğu onun tərkibində olan kalsiumun miqdarından asılıdır. Buna baxmayaraq, codluq dərəcəsi sudakı kalsium və maqnezium duzlarından irəli gəlir. Su bunları torpaqdan alır. Həll olmuş halda olan kalsium və maqnezium suyun tərkibində hidrokarbonat, sulfat və xlor duzları və ayrıca az miqdarda nitrat duzları halında olur. Xüsusilə kalsium hidrokarbonat və kalsium-sulfat suyun codluğunda əhəmiyyətli rol oynayır. Suyun tərkibində ən çox kalsium, maqnezium, sulfat və xlor duzlarına rast gəlinir.

Canlı su

Hamımız suyun canlıların həyatında ciddi rol oynadığını, əhəmiyyətini və su itkisinin nələrə səbəb

ola biləcəyini bilirik. Əslində həyatımız üçün bu qədər dəyərli olan sudan maksimum faydalanmaq istərik. Amma bunun müqabilində canlılar üçün ən faydalı suyun hansı olduğunu bilmirik.

Canlılar üçün ən faydalı su «canlı su» adlandırılan təbiətin bizə bəxş etdiyi təbii qaynaq suyudur. Dağlardan gələn ərimiş qar və ya buzlaq suları, torpaqdan fışqıran qaynaqlar, kilometrərcə uzunluqda təbii yataqlarda axan dəniz və çay suları ən böyük canlı su mənbələridir.

Canlı su sadəcə susuzluğu yatırtmaq üçün deyil, eyni zamanda canlılıq və şəfa verən sudur.

Canlı suyun istifadə olunması şərtləri

Suyun orqanizmə yararlı olması üçün bəzi xüsusiyyətlərə malik olması vacibdir:

- təmiz olmalıdır;
- enerjili olmalıdır;
- oksigenlə (O₂) zəngin olmalıdır;
- mineralla zəngin olmalıdır;
- pH səviyyəsi orqanizmdə baş verən prosesləri tənzimləməlidir;
- molekulyar quruluşu kiçik və altıbucaqlı olmalıdır.

Bu gün xalq arasında işlənən “Su qədər ömrün olsun” ifadəsi təmiz, sağlam və nurlu ömrə işarədir.

- Suyu içmək üçün ən yaxşı vaxt yatmadan əvvəl, yuxudan oyananda, yemək yeməzdən yarım saat əvvəl və ya bir saat sonra.

- Əgər özünüzü pis hiss edirsinizsə, dərhal su için. Su hamı üçün şəfaverici eliksirdir. Çox az şey ola bilər ki, insanın ruhuna qısa zamanda su qədər müsbət

təsir etmiş olsun.

- Günə bir stəkan su içərək başlayın. Bu böyrəkləri boşaltmağa və orqanizmin toksinlərdən azad olmasına yardım edəcək.

- Gündə ən azı səkkiz fincan (200x8=1600 ml) su için.

- Ac deyilsinizsə, yemək yeməyin, onun yerinə su için.

- Özünüzi yaxşı hiss etmirsinizsə, dərman içməyə tələsməyin, əvvəlcə bir fincan su için.

- Yemək zamanı su içməyin, yeməkdən yarım saat əvvəl və ya bir saat sonra için.

- Yediyiniz yeməklərlə su qəbul edirsiniz, çünki onların tərkibində də su vardır.

- Stresli və narahat olduğunuz zaman bir fincan su için. Su sizin bədəninizdəki mayeni və duzu tənzimləyərək sakitləşməniyə yardım edəcək.

- Düzgün qidalanmağa səy göstərin.

- Çox çay, qəhvə və alkoqollu içkilər içməyin. Bu içkilər sidikqovucu olduqlarından bədəndəki suyun itkisinə səbəb olurlar.

Hər bir insanın gündəlik su ehtiyacları müxtəlif amillərlə bağlıdır.

1. Çəki artdıqca insanın suya ehtiyacı artır.
2. Qidalanma – meyvə-tərəvəzlə daha çox qidalanan insanların suya tələbi quru qidalarla qidalananlara nisbətən azdır.
3. İqlim.
4. Fiziki aktivlik.
5. Xəstəliklər – məsələn, yüksək hərarət, ishal və qusma zamanı suya ehtiyac artır.
6. Səyahət zamanı su həyati əhəmiyyət kəsb edir.

Su itkisi zamanı qəbul olunan su ilə yanaşı mineralları da nəzərə almaq vacibdir.

Orqanizmə lazım olan suyun miqdarının hesablanmasında iki üsuldən istifadə olunur:

1) İnsan bədəninin kütləsinin hər kq-ı 32 qrama vurulur. Məsələn, $70 \times 32 = 2240$ ml.

2) Gündəlik qəbul etdiyiniz hər kalori üçün 1 ml. Əgər 2500-3000 kalori qəbul edirsinizsə, onda 2,5-3 litr su içməyiniz vacibdir.

Əgər çörək, kreker kimi quru qidalar yeyirsinizsə, isti iqlimdə yaşayırsınızsa, müntəzəm idman edir və sauna, ya da buxar vannası qəbul edirsinizsə, həddən artıq su içməlisiniz.

Gündə 8-10 dəfə sidiyə çıxmaq optimal miqdarda su içdiyinizin göstəricisidir. Hamilə qadınlar daha çox su içməlidirlər. Normada qadın hamiləlik dövrü öz çəkisini 12,5 kq artırır. Bunun 6-8 kq-ı sudan ibarətdir.

Çox zülal və duz qəbul etmə, ishal, tərləmə, hərəkətli xəstəliklər, isti ərazidə yaşamaq və işləmək su tələbatını artırır.

Su çatışmamazlığından ən çox əziyyət çəkən orqanizmin aşağıdakı hissələridir:

- immun sistemi;
- ürək və qan dövranı sistemi;
- həzm sistemi.

Suyu necə içməli?

1. Yuxudan duran kimi iki fincan su içmək daxili orqanları fəallaşdırır.

2. Yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl bir fincan su içmək həzmə yardım edir.

3. Hamama girməzdən əvvəl bir fincan su içmək qan təzyiqini normallaşdırır.

4. Yatmazdan əvvəl bir fincan su içmək infarktın və insultun qarşısını alır.

Su və inanclar

Türkiyənin Mardin vilayətində aprel ayında yağan yağış suyunun şəfali olduğuna inanılır. Buna bənzər bir inanc Vanda da mövcuddur. Cənubi Azərbaycanın Şəbüstər mahalında da aprel ayında yağan yağışın suyu müqəddəs sayılır. Hətta suyun müqəddəsliyi ilə bağlı hədislər də var. Deyilənə görə Muhəmməd Peyğəmbər (s.ə.v.) yağış yağanda başını açar və “sən məndən sonra gəldin, ya mübarək” - deyərmiş. Burada əski və yeni inanclarda Göy-su və müqəddəslik birləşir. Bu zaman Göy Tənqri müqəddəs Yer-subun sahibsiz qalması üçün xaqanı (hökmdarı) göndərməsi yada düşür.

Ağacları, qayaları, suları müqəddəs saymaq islamda Tanrıya şərikinə olaraq qəbul edilmiş və dinə zidd olduğu üçün də qadağan olunmuşdur. Bu cür inanclara islam ölkələrində, demək olar ki, rast gəlinmir, ancaq Altayda, Tuvada, Xakasyada, Yunanıstanda bu inanclar özünü daha çox göstərir.

Araşdırılmağa ehtiyac duyan məsələ bəlkə də «pir» anlayışının mənbəyi və ona aid edilən xüsusiyyətlərdir, məsələn, Türkiyədəki Üryan baba bir pirdir. Türbəyə sahiblik edən Üryan babadır. Üryan baba türbəsinin dilək bağlanan barmaqlıqları kimi ətrafındakı çir-çirpi və ağaclar da onun malı sayılır. Bəzi türbələrdə olduğu kimi, Üryan babanın da bir çeşməsi, ya da su quyusu ola bilərdi. Üryan baba ağaclara və ya suya mənəvi güc verən biri kimi xalq arasında da məşhurdur. Bu ağacların quru yarpaqları, ya da suyun bir neçə qurtumu inanca görə hikmətlidir.

Türkmənistanda türbələrə “qala” deyilir, məsələn, Çoban baba qalası, Çoban babanın məzarı və ona yaxın olan əraziləri əhatə edir. Bunun sahiblik sferası, mənəvi mülkiyyəti Çoban babaya aiddir. Məzar isə Babanın stalaqmitidir. Gön dəri və üzərindəki diləklər onun bayrağıdır. Ona dilək bağlayanlar, ya da uşağının olması üçün nəzir edənlər ona nəzirləyərlər, digər pirlərdə olduğu kimi onun qoruması altına girirlər.

Pirlərə aid müqəddəs hesab edilən sular olduğu kimi, pir olaraq bilinən sular da var. Bir çox müqəddəs çayın və su hövzəsinin yanında ayrıca bir məzar, ya da türbə yoxdur. Bu, “ocaq” olaraq bilinən ailələrə aid şəfa verən, problemləri həll edə bilən su mənbəyi olaraq bilinir. Burada müqəddəsliyinə inanılan suya bu keyfiyyəti verən hər hansı pirin, yiyənin olduğunu görürük. Türk xalqlarının inanclarında and içilən, yardım istənilən və sığınacaq yeri olan suyun pir olaraq təriflənməsinə tez-tez rast gəlinir.

Su mədəniyyətinin bir təzahürü olaraq suyun müqəddəs olduğu yerlərdə çirkabların su ilə paklanmadığına, suyun çirkaba qarışmasının onun müqəddəsliyi ilə düzgün gəlmədiyinə inanılır. Müqəddəs yerlərin balıqlarını da suyun müqəddəsliyinə hörmət əlaməti olaraq ovlamırlar.

Sudan şəfa və rahatlıq ala bilmək üçün onun çirkəndirilməməsi vacib sayılmışdır. Naxçıvanda, Təbrizdə, Salmasda, Qarsda, Ağrı dağında, Daşlıçayda baharda yuyunmaq üçün çaya girəndə bütün ilin sağlam və hüzzurlu keçməsi üçün üç dəfə “ağırlığım-uğurluğum, kəlliyim-keçəlliyim bu suya” - deyilir.

Su ilə bağlı bir sıra dualar da var: “Ağzı dualının qarşısına pak su çıxsın”, “Allah suyunu bol eyləsin”,

“Allah axar suyunu bulandırmasın”, “Allah səni sel-suların qada-bəlasından iraq eyləsin”.

Su yiyəsinə xeyir, bərəkət və sağlamlıq gətirəcəyinə və ya əksinə bulanıq suyun da uğursuzluq və zərər gətirəcəyinə inanılır. Suyun şəfaflığı ağ əyə, selə dönmüş halı isə torpaq əyə ilə eyniləşdirilmişdir.

Görkəmli folklorşünas Mürsəl Həkimovun araşdırmalarında su ilə bağlı bir çox diləyə – məsələ rast gəlirik: “Balan bəxt-iqbal suyundan əl-üzünü yusun”, “Suyun sulara qarışsın”, “Suyun Ayşə-Fatması balalarının pənahı olsun”, “Su ilahəsinə qurban olum” və s. M.Həkimovun tədqiqat işlərindən seçilmiş bu misallarla məzmun etibarilə Anadoludan toplanmış məsəllər arasında çox az fərq var. Anadoluda “Su kimi əziz ol”, “Su kimi aydın ol”, “Su kimi ömrün uzun olsun”, “Su verənin çox olsun”, “Verdiyin su ölənlərinin canınaruhuna dəysin” (bu məsəl Azərbaycanın bəzi bölgələrində “Verdiyin su ölənlərinin ehşanı olsun” kimi işlənir), “Yol böyüyün, su kiçiyin” kimi bir çox məsəllər vardır.

Su ilə bağlı qarğışlar da az deyil: “Ağırlığımı-uğurluğunu yumağa evində bir ovuc su tapmayasan”, “Ağzundan qara su gəlsin”, “Ağlın qar suyuna dönsün” (qar suyunun şəffaf olmadığına işarə edilir), “Allah axar suyunu qurutsun”, “Allah suyunu bulandırsın”, “Allah uğuruna su çıxarmasın”, “Allah yurduna su bağlasın”, “Atanın cənazəsini yumağa su tapmayasan”, “Balan bulaq başında boynu bükük qalsın”, “Bulaqdan yeni ildə su götürməyə qalmayasan”, “Var-dövlətin sellərə-sulara qərq olsun”, “İlin ilk çərşəmbəsində fala baxmağa təmiz su tapmayasan”, “Su ilahəsi sənə qənim olsun” və “Suyun Ayşə-Fatması dərdinə dəva

etməsin”.

Suyun təmizliyi bəzən hz.Ayişə və hz.Fatimə ilə eyniləşdirilir. Demək olar ki, dua və qargışlar da onların adı ilə bağlıdır.

Göründüyü kimi, folklor mətnlərində suyun ruhaniliyinin və ilahi gücünün olduğuna inanılır. Suyə olan inanların izahı da burada axtarılmalıdır.

İslamda su niyyətdir, bərəkətdir, həyat qaynağıdır. Onu bəşəriyyətə bəxş edən böyük qüvvə hər şeyin iradəsini əlində tutan Allahdır. Su bir vasitədir. Onu vasitəyə çevirən də Allahdır. Suda bir qüvvə aramaq Allaha şəriq qoşmaqdır və bu da bağışlanılmaz günahdır.

İslam dinində suya dua etməyin fəziləti

İslamiyyət təkəllahlı səmavi din olaraq dünyada geniş yayılmış dindir. İslam peyğəmbəri hz. Muhəmməd (s.ə.v) vasitəsilə VII əsrdə yayılmağa başlamışdır.

İslam dinində su içməyin vacibliyi aşağıdakı kimidir:

- bəsmələ çəkilməsi;
- suyun stəkandan içilməsi;
- suyun oturaraq içilməsi;
- stəkanın sağ əllə tutulması;
- stəkanın içinə nəfəs verilməməsi;
- suyun üç qurtuma içilməsi və sonda «əlhəmdülillah» deyilməsi.

Çəkilən kristall fotoşəklində suyun verdiyi mesaj çox aydındır: sevgi və minnətdarlıq kimi duyğular yaradılışdan qəbul buyrulmuşdur, yəni sevgi və minnətdarlıq yaradılışın özüdür. Su nə qədər sevgi, duyğu və ahəng dolu söz və musiqi ilə müqayisə

olunaraq izah edilsə, altıguşəli kristall quruluşu da o qədər gözəl və düzgündür. Çəkilən fotosəkillərin birində suyun yanında “şeytan” sözü deyiləndə kristallar qarışıq şəkil alır. Amma gözəl sözlərlə dua edildiyi zaman suda şəfəf və estetik quruluşlu mükəmməl altıguşəli forma ortaya çıxır. Yapon tədqiqatçısı Masaru Emoto bu araşdırmaları ilə görünməyən ruh aləminin varlığını üzə çıxardı.

Su haqqında kəlamlar

1. Su paklıq rəmzidir, paklıq olan yerdə ruzi, bərəkət var.
2. Bulaq suyu yüngüllük, çay suyu bədbinlik gətirər.
3. Su hər bir canlının tərkibində olub, onu yaşadar və canlı məhv olanda onu tərk edər.
4. Suyun tarixi qədimdir. O həm gözəl keçirici, həm informasiya mənbəyi və həyatı mühit olub daim hərəkətdədir.
5. Od su ilə cilovlanır. Ən böyük od isə suyun özüdür.
6. Hava sudan ayrılmış bir kütlədir, donarsa suya çevrilər.

«QURANI-KƏRİM»DƏ SU HAQQINDA

“Qurani- Kərim”in 35 surəsinin 66 ayəsində su haqqında Allah kəlamı buyrulmuşdur.

“Qurani-Kərim”də su haqqında ayələr

Sıra sayı	Surənin Nömrəsi	Surənin adı	Ayələrin nömrəsi
1	2	əl- Bəqərə	74, 284
2	10	Yunus	24
3	13	ər- Rəd	4, 17, 35
4	14	İbrahim	32, 16
5	15	əl- Hicr	22
6	16	ən- Nəhl	4, 10, 14, 65
7	18	əl- Kəhf	45, 29
8	20	Taha	53
9	22	əl- Həcc	5
10	24	ən- Nur	43 - 45
11	25	əl- Furqan	48, 49, 53, 54
12	27	ən- Nəml	61,64
13	29	əl- Ənkəbut	63
14	30	ər- Rum	24, 48
15	31	Loğman	10, 31 – 34
16	32	əs- Səcdə	8, 27
17	35	Fatir	27
18	36	Yasin	77
19	37	əs- Saffat	67
20	38	Sad	57
21	39	əz- Zumər	21
22	40	əl- Mumin	72
23	41	Fussilət	39
24	42	əş- Şura	14
25	43	əz- Zuxruf	11
26	45	əl- Casiyə	5
27	50	Qaf	9

28	54	əl- Qəmər	11, 12
29	55	ər- Rəhman	19, 20, 46 - 50
30	56	əl- Vaqiə	68 – 70
31	75	əl- Qiyamə	37
32	76	əl- İnsan	2
33	80	Əbəsə	18, 19
34	85	əl- Buruc	11
35	98	əl- Bəyyinə	8

Su haqqında “Qurani- Kərim”də buyurulan Allah kəlamlarını aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq olar.

1. “Allahın yer üzünü su ilə diriltməsi” anlamında buyurulan ayələr aşağıdakılardır.

“Onun qüdrət nişanələrindən biri də budur ki, sən yer üzünü qupquru görürsən. Biz ona yağış yağdıran kimi hərəkətə gəlib qabarar (*cana gələr*). Onu dirildən, şübhəsiz ki, ölüləri də dirildəcəkdir. Həqiqətən O, (Allah) hər şeyə qadirdir!” (Fussilət, 41/39).

“Yer üzündə bir-birinə yaxın (*qonşu*) qitələr (*münbit, qeyri-münbit, şirin-şoran, dağlıq-aran yerlər, müxtəlif iqlimli torpaq sahələri*), eyni su ilə sulanan üzüm bağları, əkinlər, şaxəli-şaxəsiz xurma ağacları vardır. Halbuki Biz yemək baxımından onların birini digərindən üstün tuturuq. Şübhəsiz ki, bunda da anlayıb dərk edən insanlar üçün (Allahın qüdrətinə və vəhdaniyyətinə dəlalət edən) əlamətlər vardır “(ər-Rəd, 13/4).

“Onlar yalnız özlərinə (*tövhid haqqında*) elm gəldikdən sonra aralarındakı ədavət (*həsəd*) üzündən ayrılığa düşdülər. Əgər (*cəzanın*) müəyyən bir vaxtadək (*qiyamət gününə qədər təxirə salınması barədə*) Rəbbinin öncə buyurduğu bir söz olmasaydı,

dərhal işləri bitmiş olardı (*hamısı elə dünyada əzaba düşər edilərdi*). **Onlardan sonra kitaba varis olanlar da** (*yəhudilər, xəpərəstlər və ya özlərinə Quran göndərilmiş müşriklər də*) **onun** (*Quranın, Peyğəmbər əleyhissəlamın*) **barəsində dərin** (*başqalarını da şübhəyə salan*) **bir şəkk içindədirlər**” (əş-Şura, 42/14).

2. “İnsanın bir damla sudan yaradılması” anlamında buyurulan ayələr bunlardır. (ən-Nəhl, 16/4; əl-Həcc, 22/5; əs-Səcdə, 32/8; Yasin, 36/77; əl-İnsan, 76/2; Əbəsə, 80/18-19; əl-Qiyamə, 75/37).

3. “Allahın göydən su endirməsi” anlamında buyurulan ayələr bunlardır. (ər-Rəd, 13/17; İbrahim, 14/32; əl-Hicr, 15/22; ən-Nəhl, 16/10,65; əl-Kəhf, 18/45; Taha, 20/53; ən-Nur, 24/43-45; əl-Furqan, 25/48; ər-Rum, 30/24; Loğman, 31/10; Fatir, 35/27; əz-Zumər, 39/21; əz-Zuxruf, 43/11; əl-Casiyə, 45/5; əl-Qəmər, 54/11-12; Yunus, 10/24).

4. “Allahın içməli suyu endirməsi” anlamında buyurulan ayə.

“**Bəs içdiyiniz suya nə deyirsiniz? Onu bulud-
dan endirən sizsiniz, yoxsa Biz?! Əgər istəsəydik,
onu acı (bir su) edərdik. Elə isə niyə (Allahın
nemətlərinə) şükür etmirsiniz?**” (əl-Vaqiə, 56/68-70).

5. “Allahın yağmuru yaratması” anlamında buyurulan ayə.

“**Buludları hərəkətə gətirən, küləkləri göndərən
onları göy üzündə istədiyi kimi yayan və topa-topa
edən Allahdır. Artıq buludların arasından yağış
çıxdığını görürsən. Onu (yağışı) bəndələrindən istə-
diyinə verən kimi onlar sevinərlər.**” (ər-Rum, 30/48).

6. “Cəhənnəmdəki su” anlamında buyurulan ayələr bunlardır.

“Hələ qarşıda (bunun ardınca) Cəhənnəm vardır. (Hər bir inadkar təkəbbür sahibinə orada Cəhənnəm əhlinin bədənələrindən axan) irinli-qanlı sudan içirdiləcəkdir!” (İbrahim, 14/16).

Və de: “Haqq Rəbbinizdəndir. Kim istəyir inansın, kim də istəyir inanmasın (kafir olsun). Biz zalımlar üçün elə bir atəş hazırlamışıq ki, onun pərdələri (dumanları) onları bürüyəcəkdir. (Cəhənnəmin qalın divarları zalimləri əhatə edəcəkdir). Onlar imdad istədikdə onlara qətran (yaxud yaradan axan irin-qan) kimi üzlərini büryan edən bir su ilə kömək ediləcəkdir. O, nə pis içki, o (Cəhənnəm) necə də pis məskəndir!” (əl-Kəhf, 18/29).

“Bu, qaynar su və irindir. Qoy onu dadsınlar!” (Sad, 38/57).

“Cəhənnəmə (qaynar suya) tərəf, sonra odda yandırılacaqlar” (əl-Mumin, 40/72).

“Sonra onlar üçün (içməyə) qaynar su ilə qatılmış irin vardır” (əs-Saffat, 37/67).

7. “Cənnətdəki su” anlamında buyurulan ayələr bunlardır.

“Onların öz Rəbbi yanındakı mükafatı (ağac-ları) altından çaylar axan Ədn cənnətləridir. Onlar orada əbədi qalacaqlar. Allah onlardan razıdır, onlar da Allahdan. Bu (nemətlər) Rəbbindən qorxanlar üçündür!” (əl-Bəyyinə, 98/8).

“İman gətirib yaxşı əməllər edən kimsələri isə (ağac-ları) altından çaylar axan cənnətlər gözləyir. Bu, böyük qurtuluşdur (uğurdur)!” (əl-Buruc, 85/11).

“Allahdan qorxub pis əməllərdən çəkinənlərə (möminlərə) vəd edilən Cənnətin vəsfi belədir: (ağac-ları) altından çaylar axar, yeməkləri də,

kölgələri də daimidir. Bu, Allahdan qorxub pis əməllərdən çəkinənlərin aqibətidir. Kafirlərin aqibəti isə Cəhənnəmdir!” (ər-Rəd, 13/35).

“Şübhəsiz ki, Rəbbinin məqamından *(hüzurun-da haqqa-hesab üçün durmaqdan)* qorxanları iki cənnət *(Ədn və Nəim cənnətləri)* gözləyir! Belə olduqda Rəbbinizin hansı nemətlərini yalan saya bilərsiniz?! *(O iki cənnətin ağacları)* qollu-budaqlıdır *(merli-meyvəlidir)*. Belə olduqda Rəbbinizin hansı nemətlərini yalan saya bilərsiniz?! Orada *(o cənnətlərdə)* iki axar bulaq vardır” (ər-Rəhman, 55/46-50).

8. “İki dənizin arasındakı maneə” anlamında buyurulan ayələr bunlardır.

“Birinin suyu çox şirin, digərininki isə olduqca şor *(acı)* olan iki dənizi qovuşdurən, aralarında *(bir-birinə qarışmamaq üçün)* maneə və keçilməz sədd qoyan Odur! İnsanları sudan *(nütfədən)* yara-dan, onları *(bir-biri ilə)* əsl qohum *(qan qohumu)* və sonradan qohum edən Odur. Rəbbin *(hər şeyə)* qadirdir! *(Birinci, ata-ana tərəfdən, ikincisi isə bacı, qız tərəfdən olan qohumluqdur)*” (əl-Furqan, 25/53-54). (ən-Nəml, 27/61; ər-Rəhman, 55/19-20).

9. “Ürəkləri sərtləşənlər və Allah qorxusu” anlamında buyurulan ayə. (əl-Bəqərə, 2/74).

10. “Allah dənizi insanların ixtiyarına vermişdir” anlamında buyurulan ayə. (ən-Nəhl, 16/14).

11. “Allahın su ilə əkinləri bitirməsi” anlamında buyurulan ayə. (əs-Səcdə, 32/27).

12. “Gəmilərin dənizdə üzməsi” anlamında buyurulan ayələr.

(Loğman, 31/31-34).

13. “Yağışın ölü sahəni canlandırması”

anlamında buyurulan ayələr. (əl-Furqan, 25/48-49; Qaf, 50/9).

ZƏM-ZƏM SUYU

Müqəddəs hesab olunan zəm-zəm suyunun tarixi hz. İbrahimin (ə.) dövründən başlayır. Hz. İbrahim (ə.) Allahın əmri ilə arvadı Həcəri və südəmər oğlu hz. İsmayılı (ə.) bugünkü Zəm-zəm quyusunun olduğu yerə aparır. O zaman Məkkədə hələ heç kim yaşamırdı və içməyə su da yox idi. Hz. İbrahim (ə.) arvadı və oğlu üçün bir az xurma və bir miqdar da su qoyaraq oradan ayrılır. Yeməyin, suyun olmadığı bu kimsəsiz yerdə qalmaq Həcər üçün çox çətin idi, ancaq onları orada qoymasını hz. İbrahimə (ə.) Allah əmr etdiyinə görə, düşünmək yersiz idi, çünki ruzi verən Allah, əlbəttə, onların vəziyyətini də görür.

Bir müddət sonra hz. İbrahimin (ə.) onlar üçün qoyduğu su bitir. Hz. İsmayıl (ə.) ağlamağa, su istəməyə başlayanda anası nə edəcəyini bilmir. Süd yoxdur ki, əmizdirsən, su yoxdur ki, içirtsən. Hz. İsmayılın (ə.) ağlamalarına dözməyərək Səfa təpəsinə çıxır. Kimisə görmək ümidilə sağa-sola baxır, amma heç kimi görmür. Səfa ilə Mərvə arasında qaçmağa başlayır. Yeddinci dəfə Mərvəyə çıxanda bir səs eşidir. Zəm-zəm quyusunun yanında hz. Cəbraili (ə.) görür. Cəbrail (ə.) qanadı ilə (bəzi mənbələrdə ayağı ilə) yeri qazır. Su görünəndə Həcər buna sevinir və suyun axdığını görəndə “dayan, dayan” mənasını verən “zəm-zəm” - deyir və suyun axmasına mane olmaq üçün önünü kəsib hovuz kimi bir çuxur düzəldir. Tələsik qabını doldurur. Qabı doldurduqdan sonra sudan içir və hz. İsmayılı (ə.) əmizdirməyə başlayır. Bu zaman

Cəbrail (ə.) Həcərə xitabən:

“Qətiyyən “həlak olarıq, zərər çəkərik” - deyə qorxmayın. Bura Beytullahın (Kəbənin) yeridir. O beyti uşaqla atası tikəcəkdir. Cənab-ı Haqq o işi görən insanı zay etməz” - deyir.

Zəm-zəm quyusunun ortaya çıxması bu şəkildə nəql edilir:

Həcər suyun önünü kəsməsəydi, bu su çay kimi axardı. Peyğəmbər (s.ə.v.) bir hədisində bu həqiqəti belə bəyan edir:

“Allah İsmayılın (ə.) anası Həcərə rəhmət etsin. O, zəm-zəmi öz axarına buraxsaydı, zəm-zəm axıb çay olardı”.

Zəm-zəm çox mübarək və qidalı bir sudur. Həcər və hz. İsmayıl (ə.) uzun müddət yemək yemədən bu su ilə dolana bildilər. Bir hədisdə Peyğəmbər (s.ə.v.) zəm-zəmin bu xüsusiyyətinə işarə etmişdir. Bir digər hədisdə isə **“zəm-zəm suyu hansı məqsədlə içilsə, ona şəfa olacaq”** deyər buyrulur.

Zəm-zəm suyunun ayaq üstə içilməsi

İbn Abbasın söylədiyi bir rəvayətdə Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) zəm-zəm suyunu ayaq üstə içdiyi göstərilir. İbn Abbas belə nəql edir: “Mən Rəsulullah (s.ə.v.) zəm-zəm suyu ikram etdim, o, ayaq üstə içdi”.

Bildiyimiz kimi, Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) hədislərin birində ayaq üstə su içməyi qadağan etmişdir. Bu minvalla hədis alimləri bunun kimi müxtəlif rəvayətləri birləşdirmişlər. Səhih-i Müslim Şarihi Nəvəvi bu iki müxtəlif hədis haqqında deyir: “Bu hədislərdəki qadağalar müqəddəs hesab edilərək məkrühdür. Ayaq üstə su içmənin caiz olduğunu bəyan etmək üçündür”.

Imam Suyuti də Peyğəmbərin (s.ə.v.) zəm-zəm suyunu ayaq üstə içməsinə belə izah edir: “Rəsul-i Əkrəmin (s.ə.v.) zəm-zəm suyunu ayaq üstə içməsi bunun caizliyini açıqlayır”.

Hənəfi alimləri Ibn Abbasın rəvayət etdiyi hadisəyə əsaslanaraq, zəm-zəm suyunu ayaq üstə içmənin münasib olduğunu hökm etmişlər.

Zəm-zəm içmək

Hədis-i şəriflərdə buyuruldu ki:

“Zəm-zəm doyurucu və xəstəyə şəfavericidir” (Bezzar).

“Zəm-zəm suyunu bəlalardan qorunmaq niyyəti ilə içəni Allah-Tala qoruyur” (Hakim).

Abdullah Ibn Mübarək – “Rəsulullah (s.ə.v.) “zəm-zəm suyu içildiyi niyyətə görə faydalı olur” buyurub. Mən də qiyamətdə susuzluqdan yaxa qurtarmaq üçün zəm-zəm suyu içirəm” - deyirdi (İbn Macə).

İbn Abbas da zəm-zəm suyu içərkən “Ya Rəbb, səndən faydalı elm, bol ruzi və hər cür xəstəlikdən şəfa istəyirəm” - deyə dua edirdi.

Zəm-zəm suyu ilə bağlı fərqlər

- Vida təvafını edib təvaf namazını qıldıqdan sonra bol-bol zəm-zəm suyu içmək.
- Zəm-zəm suyunu ayaq üstə və Beytullaha (Kəbəyə) baxaraq içmək.
- Zəm-zəm suyunu yalnız içmək lazımdır, yemək bişirmə zamanı istifadə olunmamalıdır.
- Seyid Əbdülhakim Arvasi buyurur ki, “zəm-zəm suyunu hər dəfə qabırğalar şişənə qədər içmək

lazımdır”.

Ən sağlam su: Zəm-zəm

Dünya Səhiyyə Təşkilatının (DST) hesabatına görə, dünyanın ən sağlam sularından biri olan zəm-zəm suyunun sirri müasir texnologiyalar vasitəsilə aparılan araşdırmalara baxmayaraq, hələ də müəmmalı olaraq qalır.

Mənbəyi məlum olmayan su ilə dənizin arasında 80 km olmasına və ətrafında heç bir quyunun olmamasına baxmayaraq, uzun illərdir qurumaması tədqiqatçıları təəccübləndirir.

Həcc dövründə milyonlarca hacının bütün su ehtiyacını 1,5 m dərinliyindəki quyunun ödəməsinə baxmayaraq, suyun səviyyəsi azalmır. İnsanın aclığını və susuzluğunu yatırdan suyun sirrini tapa bilmək məqsədilə alimlər xeyli tədqiqat işləri aparmışlar.

Avropa laboratoriyalarında aparılan tədqiqatlarda zəm-zəm suyunun tərkibində çox az miqdarda kükürd olduğu aşkar olunmuşdur. Amerikada aparılan testin nəticələrinə görə isə zəm-zəm suyu tərkibində mikroorqanizm və bakteriya olmayan yeganə sudur.

Zəm-zəm quyusu haqqında elmi araşdırmalar aparmaq məqsədilə 35 il əvvəl institut təşkil edilmişdir. Bu müddət ərzində quyunun və suyun xüsusiyyətlərini araşdıran institut qeyri-müsəlman alimləri tərəfindən idarə olunmuşdur, ancaq onların (qeyri-müsəlmanların) Məscid-i Harama girməsi qadağan olunduğundan uzun müddət üçün görmədikləri quyudan gələn su haqqında polemikaya girmişlər. Son iki ildir Zəm-zəm Suyunun Tədqiqatı və İnkişafı Institutunun rəhbəri dünyanın ən məşhur yeraltı su ekspertlərindən

biri olan professor Zəkai Şəndir. Z.Şən 500 nəfərlik qrupla zəm-zəm quyusundakı suyun keyfiyyəti və xüsusiyyətləri haqqında araşdırmalar aparmışdır. Institutdakı vəzifəsinə Qurana əl basaraq strateji məlumatlar və araşdırmaların incəlikləri haqqında heç bir şərh verməməyə and içərək başlayan Z.Şən: “İmanlı bir insan idim. Zəm-zəm quyusu ilə bağlı araşdırmalar apardıqca imanım daha da artdı, lakin elmin izah edə bilmədiyi çox şey var. Elmin izah edə bilmədiyi yerdə iman başlayır” - demişdir.

Dünyanın ən quraq bölgələrindən biri olan Ərəbistan yarımadasının ən quraq vadisində yerləşən bu bol və keyfiyyətli suyun 1,5 m-lik quyudan çıxmasının möcüzəli hadisə olduğunu dilə gətirən Z.Şən zaman-zaman tərkibindəki mineralların nisbətləri dəyişsə və debiti qismən azalsa da, zəm-zəm quyusunun yüz illərdir su verməyə davam etdiyini deyir. Həcc zamanı çox böyük motorlarla ildə bir milyon m³-dən çox su çəkilməsinə baxmayaraq, suyun azalmadığına diqqəti cəlb edən Z.Şən Zəm-zəm quyusunun mənbəyi haqqında məlumat toplamağa çalışdıqlarını qeyd edir. Zəm-zəm quyusuna üç əsas xətdən su gəlməsini güman etdiklərini, ancaq mənbəyin dəqiq harada olduğunu bilmədiklərini deyən Z.Şən bu barədə bəzi düşüncələrinin olduğunu söyləyir. Bu məqsədlə apardıqları araşdırmalar zamanı yüksəkliyi 2000 m olan Taif dağına getmiş və bu dağa hər gün yağış yağdığını görmüşlər. Alimlər qayunun mənbələrindən birinin burada olduğunu düşünürlər.

Zəm-zəm - Altı min illik möcüzə

Zəm-zəm quyusu 1,5 m dərinliyindədir və buradan

min illərdir milyonlarla ton su çəkilməmişdir. Buna baxmayaraq, suyun mənbəyinin hələ də bilinməməsi bir möcüzə sayılır. Zəm-zəm quyusuna yaxın ərazilərdə irili-xırdalı bir çox quyu (birinin adı Davuddur) mövcuddur. Ancaq bölgənin geoloji quruluşuna əsasən bu sular ya həddən artıq mineral, ya da duzludur. Heç birinin tərkibindəki mineralların nisbəti zəm-zəm qədər tənzimli və keyfiyyətli deyildir. Professor Zəkai Şənin fikrincə, bir-birinə bu qədər yaxın olan quyuların heç birinin suyunun zəm-zəmin normal dəyərlərinə yaxınlaşa bilməməsi onun qeyri-adiliyini isbat edir. Z.Şən zəm-zəm suyunun son illərdə həccə gedənlərin sayının çoxalması ilə bağlı tükənmə təhlükəsi qarşısında qalması barədə söyləyənlərə isə: “Uzunmüddətli elmi araşdırmalarımıza görə, zəm-zəm suyunun tükənmə ehtimalı yoxdur. Hələ qaynağının harada olduğunu belə tam şəkildə müəyyən edə bilməmişik, amma oradan çox və keyfiyyətli su axır. Nə qədər çəkiriksə, quyu o qədər də su verir” - deyə cavab verir.

Suyun ruha təsiri

Müsəlmanlığın vacib şərtlərindən olan dəstəmazın Tanrıya səcdə etmək üçün deyil, orqanizmin bioelektrik enerjisinin sudakı enerjiden qidalanmasıdır. Su olmayan şəraitdə edilən təyəmmüm isə orqanizmdəki sabit elektrikin torpağa keçməsinə təmin edir.

Allahın rəsulu hz.Mühəmməd (s.ə.v.) “dəstəmaz” alarkən dua edirdi və hər kəsə də belə etmələrini tövsiyə edirdi. Nə üçün?

İnsanların Tanrıya səslənib, “ey Tanrı, sənə peyğəmbərinin dediyini edirəm, sən də məni nur eylə” - demələri üçündür, yoxsa bunun başqa bir səbəbi var?

İnsan əslində dəstəmaz alarkən dua etməklə müəyyən məna kəsb edən beyin dalğaları ilə su kristallarını dəyişdirərək və təsir göstərərək (ionlaşdıraraq) bədənində yararlı su ionlarının daxil olmasını təmin edir. Su içərkən, ya da yemək yeyərkən bəsmələ oxumağın beyin dalğalarını içilən, ya da yeyilən qidaya yönləndirmənin mənası yalnız budur.

Qurğuşun tökdürmək dini ritual deyil, toplanan və ruhi sarsıntıya yol açan sabit elektrikin ərimiş qurğuşuna boşaldılması məqsədilə həyata keçirilir. Su kristallarının insanların düşüncələrinə görə formasını dəyişməsi mikroskopla açıq şəkildə görünür.

İnsan beyninin bilərəkdən və ya bilməyərəkdən yaydığı dalğalar suya və sudan yaranmış canlılara sürətlə təsir göstərir. Buna görə də Quranda surələrdən biri **“...Siz ürəyinizdə olanı zahirən çıxarsanız da, çıxarmasanız da Allah ona müvafiq sizinlə haqq-hesab çəkər...”** mənasını ifadə edir (əl-Bəqərə, 2/284).

Dəstəmaz alarkən dua oxumaq düşüncəni və diləyi beyin dalğaları şəklində suya yönləndirərək su kristalını şəkilləndirir və o suyu osmos yolu ilə bədəndə daxil edir. İnsan bədəninin təxminən 70-80%-nin sudan ibarət olduğu üçün sudan istifadə edildiyi zaman müsbət, ya da mənfi düşüncə dalğalarının təsirinə məruz qalır.

Su haqqında hədislər

Həzrəti Əli (ə) buyurub:

1. “Asimandan gələn suyu için, çünki o bədəni pak edir, dərdləri dəf edir”.
2. “Qaynanmış su hər şeyə faydalıdır və heç bir şeyə zərər verməz”.

3. "Hamama daxil olanda üç ovuc isti su için ki, o, üzün nurunu artırır və bədəndən dərdləri aparar".

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub:

1. "Behişt əhlinin içdiyi şeylərin ağası sudur".

2. "Zəm-zəm suyu bütün xəstəliklərə şəfadır".

3. "Məbadə çox su içsən, çünki bu iş bütün naxoşluqların mayasıdır".

4. "Əgər insanlar suyu az içsələr, bədənleri istiqamət tapar, möhkəmlənər".

Əbu Teyfur təbib rəvayət edir ki, mən Imam Musa Kazıma (ə) su içməyi məsləhət görmədim, lakin o Cənab (ə) buyurdu ki, bunun heç bir qorxusu yoxdur. Su, mədədə təamı əridib həzm edir, səfranı aparır, qəzəbi sakit edir, dərrakəni artırır, hərarəti söndürür.

Firudin Batmanqılıncın su ilə bağlı düşüncələri

Firudin Batmanqılınc həyatının 20 ilini suya və bəşəriyyətə xidmət etməyə sərf etmişdir. Onun «Xəstə deyilsiniz, susuzsunuz» və «Bədəniniz sizdən su istəyir» adlı əsərlərindəki su ilə bağlı düşüncələri diqqətə layiqdir.

Müəllifin fikrincə, bədənimiz 45 əsas səbəbə görə suya ehtiyac duyur:

1. *Heç bir canlı susuz yaşaya bilmir.*
2. *Nisbi su çatışmazlığı bədənin bəzi funksiyalarını əvvəl basdırır, sonra öldürür.*
3. *Əsas enerji mənbəyidir.*
4. *Bədənin hər hüceyrəsində elektrik və maqnetik enerji istehsal edərək bizə yaşamaq üçün güc verir.*
5. *Hüceyrənin quruluşundakı maddələri bir-birinə bağlayan bir yapışqandır.*
6. *DNT zədələnməsinin qarşısını alır və bərpa*

mexanizmlərinin daha yaxşı işləməsinə yardım edir. Beləliklə, istehsal olunan anormal DNT sayı azalır.

7. Immunitet sisteminin (bütün mexanizmlərin) mərkəzi olan sümük iliyinin, xərçəng də daxil olmaqla müxtəlif xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır.

8. Qidalara enerji verir və parçalanan qidalar həzm prosesində bu enerjini bədənə ötürür. Susuz yeyilən yeməyin bədən üçün heç bir enerji dəyəri yoxdur.

9. Qidaların lazımlı maddələrinin orqanizmdə qəbul edilməsini artırır.

10. Onurğanı təşkil edən fəqərələrarası mayenin əmələ gəlməsində rol oynayır.

11. Ürək və beyin damarlarında laxtalanmanın qarşısını alır.

12. Orqanizmin soyuma (tərləmə) və isinmə (elektrik) sistemləri üçün əvəzolunmazdır.

13. Düşünmək prosesi də daxil olmaqla, beyin bütün funksiyaları üçün bizə güc və enerji verir.

14. Serotonin (şən əhval ruhiyyə yaradan hormon) və digər «nevro-transmitter»lərin (sinir ötürücülərinin) yaradılması üçün əvəzolunmazdır.

15. Bağırsaqların işləməsinə yaxşılaşdıran yağlayıcı maddədir, qəbizliyin qarşısını alır.

16. Infarkt və iflicə qarşı qoruyucudur.

17. Uşaqlarda və yeniyetmələrdə diqqətin az olması probleminin həllinə yardım edir.

18. İş görmək qabiliyyətini və diqqəti artırır.

19. Dünyadakı bütün içkilərdən daha asan əldə edilir və sağlam orqanizm üçün heç bir zərərli təsiri yoxdur.

*20. **Melatonin** də daxil olmaqla, beyində istehsal*

olunan bütün hormonların yaranması üçün gərəklidir.

QEYD: *Melatonin adamdan adama dəyişsə də, təxminən saat 23.00 ilə 05.00 arasında ifraz olunan bir hormondur. Hormonun əsas işi bədənə bioloji strukturunu qoruyaraq ritmini müəyyənləşdirməkdir. Bu hormon digər antioksidant təsirləri də gücləndirir, xərçəng hüceyrələrinin inkişafının qarşısını alır, törəmə sistemindəki problemlərin həllinə yardım edir. Hormon çatışmayanda yorğunluq, həvəssizlik kimi hallar ortaya çıxır. Bu gün də qocalmağı gecikdirmə təsirinə görə bu hormonun üzərində çox ciddi müşahidələr aparılır. Əhəmiyyətli xüsusiyyətlərdən biri də hormonun uşaqlar üzərindəki təsiridir. Avropada qan xərçəngi və ümumiyyətlə, xərçəngli uşaqların sayını tamamilə qaranlıq bir otaqda saxlamaları tələb edilmişdir. Çünki qaranlıqda sürətlə yaranan melatoninin xərçəngdən qoruyucu gücü olduğu bilinir. Bu hormon işığa həssasdır. Sınaqlarda yatan adamın orqanizminin hormon istehsalını izləyərkən işıq yananda hormonun azaldığını, qaranlıqda isə kifayət qədər çox istehsal olunduğu müəyyənləşdirilmişdir.*

21. *Bütün qidaların, vitamin və mineralların əsasını təşkil edir. Bədəndəki qidaları kiçik parçalara ayırır, həzmə və son metabolik mərhələyə xidmət göstərir.*

22. *Stress, gərginlik və depressiyanın azalmasına yardım edir.*

23. *Yuxunu tənzimləyir.*

24. *Yorğunluğun çıxarılmasına yardım edir və gənclik enerjisi verir.*

25. *Dərini yumşaldır və qocalıq əlamətlərinin azalmasına yardım edir.*

26. Gözlərə canlılıq və parlaqlıq gətirir.
27. Göz təzyiqini sabit saxlamağa yardım edir.
28. Sümük iliyində qan yaradan sistemləri tənzimləyir, qan və limfa vəzi xərcənginin yaranmasının qarşısını alır.
29. Bədəndə yoluxucu və xərcəng hüceyrələrinin inkişaf etdiyi bölgələrdə immunitet sistemini gücləndirmək üçün çox gərəklidir.
30. Qanı duruldur və laxtalanmanın qarşısını alır.
31. Qadınlarda menstruasiya aktını və qızdırmanı yüngülləşdirir.
32. Ürək döyüntüləri ilə birlikdə qanı duruldur, dövretmə zamanı qatı maddələrin çökməsinin qarşısını alır.
33. İnsanın bədənində dehidratasiya (bədən həddindən çox maye itirməsi) zamanı istifadə edə biləcəyi su anbarı yoxdur. Buna görə də gün ərzində müntəzəm su içməyimiz vacibdir.
34. Dehidratasiya cinsi hormonun yaranmasına mane olur. Bu, halsızlıq və cinsi həvəsin olmamasını yaradan əsas səbəblərdən biridir.
35. Qida elementlərinin bədənə daşınmasına yardım edir.
36. Ağciyərlərdə oksigen toplayan qırmızı qan hüceyrələrinin işçi qüvvəsini artırır, hüceyrəyə çatan su ona oksigen verir və tullantı qazların bədənə xaric edilməsi üçün ağciyərlərə daşıyır.
37. Bədən müxtəlif bölgələrindən zəhərli tullantıları toplayır və atılması üçün qaraciyər, ya da böyrəklərə daşıyır.
38. Oynaq boşluqlarındakı əsas yağlayıcı

maddədir, artrit və bel ağrılarının yaranmasına mane olur.

39. Susuzluq və aclıq hisslərini ayırd etməyə yardım edir.

40. Çəkini azaltmağın ən yaxşı yolu su içməkdir. Müntəzəm su içmək ciddi rejim saxlamadan arıqlamağa yardım edir. Ac olanda həddən çox qida qəbul etmək olmaz, amma susuzluq zamanı bol su içmək vacibdir.

41. Dehidratasiyanın toxuma boşluqlarında, oynaqalarda, böyrəklərdə, qaraciyərdə, beyində və dəridə toplanmasına səbəb olduğu zəhərli çöküntüləri tənzimləyir.

42. Hamiləlikdə sübh çağı ürək bulanmalarını azaldır.

43. Zəhin və bədən funksiyalarını çulğalaşdırır, qərarvermə və hədəfi müəyyən etmə qabiliyyətini artırır.

44. Qocalıqda yaddaş itkisinin qarşısının alınmasına yardım edir. Altsheymer, dağınıq skleroz və parkinson xəstəliyinə tutulma riskini azaldır.

45. Kofein, alkoqol və bəzi dərmanlara olan asılılığın azalmasına yardım edir.

Qeyd: “Susuz həyat yoxdur” başlığı altında verilən məlumatlar Əli Poladın “Bir damla su” (Taksim, İstanbul. 2011) adlı kitabından istifadə etməklə və müəllifin öz tədqiqatları əsasında yazılmışdır.

SÜD HAQQINDA İSLAMİ DƏYƏRLƏR

Ət və balıqdan sonra qidalılıq cəhətdən insan orqanizmi üçün ən əhəmiyyətli olan qida məhsulu süddür. İnsanın anadan olduğu andan südlə qidalanmasını nəzərə alsaq, süd ən vacib həyat məlhəmidir. Dahilərin dediyi kimi süd təbiətin insanlara bəxş etdiyi əvəzedilməz qida məhsuludur.

Süd haqqında “Qurani Kərim”in əl – Bəqərə – 2/233, ən – Nəhl – 16/66, əl – Muminun – 23/21, Loğman – 31/14, Yasin – 36/73 surələrində ayələr vardır. “Qurani Kərim”də buyurulan mənəvi qida dünya aləmin möcüzəli bəhrəsi misalında yada salınır. Allah Təbarəkə Təalanın buyuruqlarının hikmətlərindən biri də təbii aləmdə müşahidə olunan möcüzəli dəyişikliklərdir.

Südün qidalanmada çox böyük fizioloji əhəmiyyəti vardır. Lakin heyvanın sağlam olması vacibdir. Əbu Bəkr Razinin südlə bağlı söylədiklərini bu gün də qəbul etmək olar: **“Təzə südün qidası çoxdur. Ancaq süd lazımınca qaynadılmalıdır.”**

İmam Həsən (ə) buyurub ki, Rəsuli – Əkrəm (s.ə.v.) cənabları südü çox xoşlayırdı və həmişə süd içəndə buyurardı: **“Ey mənim Allahım, onu bizə mübarək qıl və onu bizə artır.”** Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) təmr (qurudulmuş xurma) ilə südü – **“iki ən pak və xoş şey”** adlandırmışdır. O Həzrət süd içəndə əvvəlcə məzməzə edib (tamsınıb), sonra içərdi və əlavə edərdi: **“Onda yağ var.”**

Bir kişi İmam Cəfər Sadiqə (ə) ərz edir ki, ya Əba Əbdəllah, mən süd içirəm, mənə zərər verir. O Cənab

(ə) buyurur ki, süd əsla zərər verməz, amma sən onunla birlikdə başqa şey yeyirsən; sənə zərər verən də o şeydir; amma sən güman edirsən ki, süd sənə zərər edir.

Həzrət Əli (ə) buyurur ki, **“inək südü dərmandır.”**

O Cənabdan (ə) inəyin sidiyi barəsində xəbər aldılar və dedilər ki, bəzi adamlar onu içir. Buyurdu ki, əgər dərman kimi ona ehtiyac olsa, onu içməyin eybi yoxdur.

Məlumdur ki, ərəblər dəvənin sidiyini içirlər. Bu barədə İmam Rza (ə) buyurub: “Dəvənin sidiyi südündən yaxşıdır, lakin Allah Təala şəfanı onun südündə qərar veribdir.”

Süd və süd məhsulları azərbaycanlıların qidasında qədimdən istifadə olunur. Müxtəlif süd məhsullarının, o cümlədən nəhərə kərəsi, qatıq, qaymaq, ayran, süzmə, şor, motal pendiri, qurut, müxtəlif pendirlərin hazırlanması heyvandarlıqla məşğul olan azərbaycanlıların gündəlik süfrə təamları olmuşdur. Bizim şənliklərimizdə, bayramlarda, qonaq qəbulu zamanı və eləcə də bəzi dini mərasimlərdə içilən şərbətlər içərisində süd şərbəti öz layiqli yerini tutur.

Həşiyə: *Müsəlman xalqları arasında Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) anadan olduğu gün (Rəbiül-əvvəl ayının 17-si) dini mərasim kimi icra edilən mövlud oxunması el arasında sərin südlü-ədviyyəli şərbətin yayılmasına səbəb olmuşdur. Mövlud oxunması mərasimində plovdan sonra hamıya şərbət verilir. Həmin şərbətə güləb, reyhan, keşniş toxumu və hil qatılır. Bədii formada yazılmış mövludun avazla oxunmasından məlum olur ki, Muhəmməd Peyğəmbər (s.ə.v.) anadan olandan sonra anası*

Əminəxatunun ürəyi yanarkən ona qar kimi ağ, buz kimi sərin, bal kimi şirin və ətirli süd şərbəti veriblərmış. Həmin mərasimin icra edilməsidir ki, Azərbaycan şərbətləri içərisində südlü şərbət xüsusi yer tutur.

Qan dövrəni və südün təşəkkülü

Bədənin qidalanmasını təmin edən əsas maddələr həzm sistemindəki kimyəvi reaksiyalar nəticəsində əmələ gəlir. Həzm olunan bu qida maddələri daha sonra bağırsaq divarından sorularaq qan dövrəni sisteminə keçir. Beləliklə, bu qida maddələri qan dövrəni nəticəsində müvafiq orqanlara ötürülür.

Bədənin başqa toxumaları kimi süd vəziləri də onlara qan dövrəni yolu ilə gətirilən həzm olunmuş qida maddələri ilə qidalanır. Buna görə də qan qidaların yığılıb ötürülməsində çox mühüm rol oynayır. Süd də bütün bu mərhələlərdən sonra süd vəziləri tərəfindən ifraz edilir və həzm edilmiş qidanın qan dövrəni ilə ötürülməsi nəticəsində əmələ gəlidiyi üçün onun qidalılığı və dəyəri çox yüksəkdir. Bununla da insanların birbaşa istehlak edə bilməyəcəyi qandan və yarımçıq həzm olunmuş qidadan qidalandırıcı süd əmələ gəlir.

Südü əmələ gətirən ünsürlərin heyvan vücudunda meydana gəlidiyi məqam haqqında “Qurani-Kərim”-dəki buyuruqlar müasir dövrdə elmin çatdığı nəticələrə eynilə uyğundur.

Mövzu ilə əlaqəli “Qurani Kərim”də süd haqqında belə buyurulmuşdur:

“Şübhəsiz ki, davarda (sağmal heyvanlarda) da sizin üçün bir ibrət vardır. Biz onların qarınla-

rındakı qanla ifrazat arasında olan təmiz südü sizə içirdirik. O, içənlərin boğazından rahat keçər. (Qanın və ifrazatın dadı, qoxusu və rəngi əsla südə qarışmaz. Əksinə, südə elə bir təm verərik ki, içənlərə xoş gələr)". (əl-Nəhl, 16/66).

“Onların (o heyvanlarda başqa-başqa) mənfəətləri və içəcəkləri (südləri) də var. Hələ də şükür etməzlərimi?” (Yasin, 36/73).

Ayələrdə haqqında bəhs edilən bağırsaq içərisi və qan ibarətləri kimyanın və həzm fiziologiyasının əldə etdiyi inkişafı müasir dövrdə yeni-yeni anlaşıla bilinmişdir. Bu bilgiler Həzrəti-Peyğəmbərin (s.ə.v.) zamanında dəqiq elmin nöqtəyi-nəzərində tamamilə məchul idi. Bunlar ancaq XXI əsrin ortalarında aşkarlanmışdır.

Ərəb alimi İbni Nəfs 1242-ci ildə insan bədənindəki qan dövrəni haqqında ilk dəfə düzgün olaraq ifadə edən şəxs olmuşdur. İngilis həkim Vilyam Harveyin 1628-cı ildə elan etdiyi qan dövrəni modeli isə mövzu haqqındakı məlumatların yayılmasında təsirli olmuşdur. Dolayısı ilə Quranda südün tərkibinin əsl mənbəyi əsrlərlə əvvəl ən düzgün tərzdə tərif edilmişdir. Məməlilərin həzm sistemi, qan dövrəni ilə bağlı ixtisaslaşma tələb edən bu məlumatın Quranın göndərildiyi dövrdə insanlar tərəfindən bilinməsinin mümkün olmayacağı məlum məsələdir. Göründüyü kimi, “Nəhl” surəsinin 66-cı ayəsində südün bioloji proseslər nəticəsində əmələ gəlməsi ilə bağlı şərh edilənlər fiziologiya, anatomiya kimi elmlərin günümüzdə ortaya qoyduğu məlumatlara tam uyğundur.

Deməli, südün əmələ gəlməsi haqqındakı Allah kəlamı qan dövrəni kəşf edilməzdən 10 əsr əvvəlki dövrə təcadüf edir. Başqa sözlə Vilyam Harvey

tərəfindən 1628-ci ildə kəşf edilmiş, qan dövrənı “Qurani-Kərim” nazil olandan, təxminən 10 əsr sonrakı zamana aiddir.

Bu deyilənlərə əsasən, “Qurani-Kərim”in ayələrində gözə çarpan bu elmi həqiqət özlüyündə sübut edir ki, bu elmi görüşlər heç bir vəchlə bəşəri bir qaynaqla izah edilə bilməz. Bütün bunlar bir olan Allahın izni ilə təbiətdə baş verən proseslərdəndir.

Biz hamımız süd içmişik. Bu təbii qida Allahın izni və möcüzəsi ilə təbiətin insanlara bəxş etdiyi və qadınların orqanizmindən (eləcə də sağmal heyvanların) ifraz olunan xüsusi tərkibli maddədir. Bu bir möcüzədir ki, erkək və dişi heyvanların hər ikisi eyni yemlə bəslənir, süd isə yalnız dişi heyvanların süd vəzilərində əmələ gəlir və nəslin əsas qidası üçün istifadə edilir. Hələ qədimdən vəhşi heyvanlar əhilləşdirilib onların yeni cinsləri artırılarkən, həmin heyvanlar balalarının qidasından artıq süd verməyə başladılar. Həmin süd insanlar üçün sağlam və dəyərli qida mənbəyinə çevrildi. Süd çox təmiz bir qidadır. Bu onun ağ rənginə görə bilinir. Süd eyni zamanda dişi heyvanların və qadınların orqanizmində əmələ gələn digər ifrazatlar kimi onların orqanizminə lazım olmayan bir məhsuldur.

Deməli süd sağlam ev heyvanlarının orqanizmində daima yenidən əmələ gələn məhsuldur. Lakin elm sübut etmişdir ki, süd birbaşa yemdən əmələ gəlmir. Yemin tərkibində olan qidalı maddələr (karbohidratlar, yağlar, azotlu maddələr, o cümlədən zülallar), vitaminlər, mineral maddələr və digər bioloji fəal maddələr həzm prosesi nəticəsində qana sovrulur, qan heyvan orqanizmində dövrən edir və süd vəzilərindən keçərkən orada süd hasil olunur. Hasil olunan süd heyvanın

süd vəzilərinə (yelində) toplanır və müəyyən vaxtlarda (gündə iki dəfə - səhər və axşam, bəzən üç dəfə, günorta da) sağılır və müxtəlif qida məhsullarının hazırlanmasında istifadə olunur. Göründüyü kimi qanın heyvanın yaşaması üçün orqanizmdə dövr etməsi südün də əmələ gəlməsinə səbəb olur. Müəyyənləşdirilmişdir ki, 1 litr südün əmələ gəlməsi üçün heyvanın yelində 2000 litr qan dövr etməlidir.

Süd nəslin artırılması və insanların qidası üçün çox vacib qidalı və pəhriz əhəmiyyətli bir qida məhsuludur.

Süd haqqında olan ibrətamiz hikmətin əsas mənası da Yaradanın hökmü ilə təbiətdə baş verən möcüzəli dəyişikliklərdir ki, bu da insanların rifahı üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bütün bunlar Yaradanın buyuruqlarının hikmətinə işarə ilə onun mahiyyətini əks etdirir. Çünki yağış torpağa yeni həyat verdiyi kimi süd və ondan alınan məhsullar, arı balı, xurma və üzümlərdən alınan məhsullar insanların yaşaması üçün vacib hesab edilən qida məhsuludur.

Südün və süd məhsullarının qidalılıq dəyəri və pəhriz əhəmiyyəti müasir elmi tədqiqatlarla sübuta yetirilmişdir. “Qurani-Kərim”də ananın öz uşağını iki il əmizdirməsi barədə ayə nazil olmuşdur.

Ana südü

Burada ana südü ilə əlaqədar bir həqiqəti də nəzərə çatdırmaq yerində olardı. “Qurani-Kərim”də buyurulur:

“Analar (istər boşanmış, istərsə də boşanmamış olsunlar) uşaqlarını əmizdirmə müddətini tamamlatmaq istəyən (atalar) üçün tam iki il əmizdirsın-

lər” (əl-Bəqərə, 2/233).

Başqa bir ayədə oxuyuruq:

“Biz insana ata-anasına (yaxşılıq etməyi, validey-ninə yaxşı baxmağı, onlarla gözəl davranmağı) tövsiyə etdik. Anası onu (bətnində) çox zəif bir halda daşı-mışdı. (Uşağın süddən) kəsilməsi isə iki il ərzində olur” (Loğman, 31/14).

Bu iki ayədən bəlli olur ki, ana öz körpəsinə tam iki il döşündən süd verməlidir.

Lakin uşaq bəslənməsində südün əhəmiyyəti nə-zərə alınaraq digər mənbələrdə uşağın ən azı 9 ay ana südü ilə bəslənməsi vacib sayılır. Çünki bu gələcək nəslin sağlam və gümrəh böyüməsi üçün zəruri şərtidir.

Bu gün inkişaf etmiş tibb elmi də bu nəticəyə gəlmişdi ki, uşağı iki il əmizdirmənin həm ananın, həm də körpənin sağlamlığında mühüm əhəmiyyəti vardır.

Ana südü ilahi qüdrətlə əfsunlanmış bir süddür. Onda körpənin həyatı ehtiyac duyduğu mühüm vita-minlər, hormonlar, orqanizmi qoruyan maddələr və mikroblarla mübarizəedici bioloji fəal maddələr vardır. Ana südündə eyni zamanda ananın xarakterini mənən uşağa təşəkkül etdirəcək sirli-sehrli amillər mövcud-dur.

Ana südündə insanın böyüməsi cəhətdən əsas qi-dalı maddələr olan protein, şəkər, yağ, fosfor və vita-minlərin optimal miqdarı uşağın vücuduna uyğun gə-ləcək şəkildə çox ahəngli bir nisbət və ölçüdə mövcud-dur. Ən başlıcası, bu nemətlər ilahi tərəfindən tənzim edilir.

Ana südündə körpəni ilk altı ay içində bütün mik-rob təbiətli xəstəliklərdən qoruyan əvəzsiz maddələr vardır. Bu və ya digər başqa səbəblərlə körpənin, xü-

susilə ilk altı ayda ancaq südlə bəslənməsi bioloji bir zərurət olaraq məsləhət görülür.

Məlumdur ki, inək sağılandan sonra bir müddət südün tərkibində bakteriyalar inkişaf edə bilmir. Buna səbəb südün tərkibində bakterial xassəli antitellərin, başqa sözlə immun cisimlərinin olmasıdır. Ana südündə də belə maddələr mövcuddur və körpənin ana südü ilə qidalanmasında bu maddələr uşağın xəstəliklərə, eləcə də mikroblara qarşı müqavimətini artırır.

Inkişaf edən müasir elmə görə də əmizdirmə müddəti, eynən Quranda deyildiyi kimi, iki ildir. Çünki qaraciyərin qan əmələ gətirməsi üçün çox yüklü olması və digər orqanların inkişaf halında olması səbəbi ilə ana südünə olan məcburi ehtiyac iki il davam etməkdədir. Ayrıca, uşaq orqanizminin inkişafının ən əhəmiyyətli dövründə bioloji maddələrə olan ehtiyac müddəti də iki il çəkir. Şübhəsiz ki, tibb elmi körpənin ilk iki ildə gerçəkləşdirəcəyi inkişafının ən mühüm dövrü olduğunu kəskinliklə qəbul edir.

Tibb elmi körpəsini bir-iki il əmizdirən anada bioloji bir inkişafın olduğunu, nəticədə döş vəziləri xərcənginin çox az müşahidə edildiyini; buna müqabil körpəsinə süd verməyən ananın isə sağlamlıq cəhətdən təhlükəli hallar keçirdiyini nəzərə alır.

Kamil təkəmmül üçün ana südünün faydaları müasir elmdə bütün açıqlığı baxımından təsdiq edilmişdir. Bu elmi nailiyyət Quranın 1400 il bundan əvvəl dediyini təsdiq etmişdir. Başqa sözlə, bu da Quranın növbəti bir möcüzəsi sayılmalıdır.

“Qurani-Kərim”in Nisa surəsinin 23-cü ayəsində evlənilməsi haram olan qadınlar arasında **“süd bacılar”** da yer alır. İslam fikhinə görə körpənin ilk iki

ili içərisində əmizdirmələrlə süd qardaşlığı meydana gəlir. İki ildən sonrakı əmizdirmələrdə bu qardaşlıq özünü göstərməz. Deməli, Quranın təsbit etdiyi iki il əmizdirmə müddətindən sonra ana südü öz əhəmiyyətini böyük ölçüdə itirməkdədir.

Ana südü qida kimi körpənin dünyaya gəlməsi ilə başlayır. Bir başqa uşaq iki ilə qədər bu süddən çox az bir şey dəxi əmsə, süd qardaşlığı meydana çıxır. Bu süd uşağın formalaşması ilə meydana gəldiyi üçün, onu əmən digər uşağa da eyni xarakter hakim kəsilir. Başqa sözlə, ortaq vəsflərə dayanan bir qardaşlıq xarakteri gerçəkləşir. Bu səbəbdən, bəhs edilən ayəti-kərimə ilə süd qardaşlarının evlənmələri haram buyurulmuşdur. Normal batin qardaşlığı kimi, süd qardaşlığı da eyni məhrəmiyyət ölçülərinə tabedir.

Nəslin sağlamlığı cəhətdən Quranın bu qadağası necə böyük əhəmiyyətə malikdir. Hələ bunun bu gün elmə məchul olan tərəfləri gün işığına çıxdıqca, “Qurani-Kərim”in möcüzəli xəbərdarlıqları daha da aydınlaşacaqdır.

Uşaqların qidalanması üçün bəzi bölgələrdə keçi südü istifadə olunur. Bu onunla izah edilir ki, keçi südü kimyəvi tərkibinə, yağ kürəciklərinin xırda və yağ kürəciklərini xaricdən əhatə edən zülal təbəqəsinin (pərdəsinin) nazik olmasına görə ana südünə yaxındır.

Ana südü möcüzəvi qidadır

“Biz insana ata-anasına (yaxşılıq etməyi, valideyninə yaxşı baxmağı, onlarla gözəl davranmağı) tövsiyə etdik. Anası onu (bətnində) çox zəif bir halda daşımışdı. (Uşağın süddən) kəsilməsi isə iki il ərzində olur. (Biz insana buyurduq): Mənə və ata-anana

şükür et. Axır dönüş Mənədir!” (Loğman, 31/14).

Ana südü körpənin qidaya olan ehtiyacını qüsursuz olaraq ödəmək və uşağı mümkün infeksiyalardan qorumaq üçün Allahın yaratdığı bənzərsiz bir nemətdir. Ana südündəki qida maddələrinin nisbəti ən ideal səviyyədədir. Bətdəki uşağın hələ yetişməmiş əzaları bədən sistemləri üçün ən uyğun formadadır. Ana südü uşağın beyin hüceyrələrinin böyüməsini təmin edən və onun sinir sisteminin inkişafını sürətləndirən qidalar baxımından da çox zəngindir. Çağdaş dövrün texnologiyası əsasında istehsal edilən uşaq yeməkləri də bu möcüzəli qidanın yerini verə bilmir.

Ana südünün uşaq üçün zəruri olan faydalı cəhətlərinin siyahısına zaman keçdikcə yeni-yeni məqamlar əlavə edilir. Tədqiqatlar nəticəsində məlum olub ki, ana südü əməm uşaqlar xüsusilə tənəffüs və həzm sistemi ilə bağlı infeksiyalardan tam qorunurlar. Çünki ana südündə elə bənzərsiz maddə və elementlər (məsələn, antikorlar) var ki, onlar körpəni infeksiyadan bilavasitə qoruyur.

Ana südünün başqa bir antiinfeksiya xüsusiyyəti də var. Bu xüsusiyyət “normal flora” deyilən xoşməramlı, “yaxşı” bakteriyalar üçün “dost şəraiti” yaratdığı halda, zərərli bakteriyaların, virus və parazitlərin körpənin orqanizmində “məskən salmasına” mane olur. Bundan əlavə ana südündə uşağın yoluxucu xəstəliklərə qarşı immunitet sistemini tənzimləyən və onun yaxşı işləməsini təmin edən faktorların da olması müəyyən edilmişdir.

Ana südü xüsusi olaraq uşaqlar üçün proqramlaşdırıldığından körpənin çox asan həzm edə biləcəyi qidadır. Ana südü çox zəngin qida ehtiyatına malik

olsa da, onun həzm edilməsi uşaqların həssas sistemlərinə uyğundur və asandır. Beləliklə, uşaq bu qidaların həzminə daha az enerji sərf edir və elə buna görə də enerjisini orqanizminin başqa fəaliyyətinə, böyüməyə və əzələlərinin inkişafına yönəldir.

Körpəsini vaxtından əvvəl doğan anaların südündə isə uşağın ehtiyaclarına uyğun olaraq daha çox yağ, protein, mineral, xlor və dəmir olur. Həmçinin müəyyən edilmişdir ki, öz analarının südü ilə qidalanan vaxtından əvvəl doğulmuş körpələrdə görmə qabiliyyəti, gözlərin fəaliyyəti daha yaxşı inkişaf edir. Belə uşaqlar intellektual testlərdən keçirilərkən bəlli olur ki, onların bir çox üstünlükləri var.

Ana südünün təzəcə dünyaya gələn körpənin inkişafı üçün zəruri olan xüsusiyyəti onun tərkibində omeqa-3 adlı yağ turşularının olmasıdır. Omeqa-3 yağ turşuları insan beyninin və retinasının vacib bir tərkibi olduğu üçün o, xüsusilə təzə doğulan körpələrin yaşaması baxımından böyük əhəmiyyətə malikdir. Omeqa-3 xüsusilə hamiləlik dövrü boyunca və körpəlik dövrünün başlanğıcında beynin və sinirlərin əlverişli şəkildə inkişafı üçün də çox vacibdir. Ana südündə təbii və mükəmməl bir omeqa-3 anbarı olduğuna görə alimlər ana südünün vacibliyini xüsusilə qeyd edirlər.

Bristol Universitetinin (ABS) alimləri tərəfindən aparılan tədqiqatlar ana südü ilə qidalanmağın uzunmüddətli faydaları arasında onun təzyiqə müsbət təsirinin olduğunu və bunun sayəsində infarkt riskinin azaldığını ortaya qoymuşdur. Araşdırmanı aparan alimlər ana südünün qoruyucu gücünün onun tərkibindəki maddələrdən qaynaqlandığını bildirir. "Circulation" adlı tibb jurnalında dərc olunan tədqiqatın

nəticələrinə görə, ana südü ilə qidalanan uşaqların ürək xəstəliklərinə tutulması riski daha azdır. Ana südündə damarın tıxanmasının qarşısını alan yağ turşuları var. Ana südü ilə qidalanan uşaqlar daha az natrium istehlak edir və piylənməyə məruz qalmı. Buna görə də ana südünün ürəyin sağlamlığı baxımından müsbət təsirə malik olduğu faktı da ortaya qoyulub.

Bunlarla yanaşı, Sinsinnati Universitetinin (ABŞ) nəzdində olan uşaq xəstəxanasında işləyən Lisa Martinin rəhbərliyi altında çalışan tədqiqatçılar ana südündə çox miqdarda “adiponektin” adlı protein hormonu tapdı. Belə qəbul olunur ki, qanda çox miqdarda adiponektinin olması infarkt riskinin azalması ilə bağlıdır. Köklük və infarkt keçirmək riski çox olan adamlarda isə qandakı adiponektin miqdarı azdır. Buna görə də ana südü ilə qidalanan uşaqların gələcəkdə kök olmaq riskinin bu hormonla bağlı azaldığı müəyyən edilmişdir. Bununla yanaşı ana südündə leptin deyilən və yağ metabolizmasında çox vacib bir rol oynayan başqa hormonun da olduğu müəyyən edildi. Alimlərə görə leptin bədəndə yağ olması ilə bağlı beyinə göndərilən siqnaldır. Dolayısı ilə Dr.Martinin sözlərinə görə, körpə ikən ana südü ilə qəbul edilən bu hormonlar sonrakı yaşlarda piylənmə, 2-ci növ şəkər xəstəliyi, insulin müqaviməti və tac damar narahatlığı kimi xəstəliklərə tutulma riskini azaldır.

“Ən təzə qida” ilə bağlı həqiqətlər

Ana südü ilə bağlı həqiqətlər bununla da məhdudlaşmır. Ana südünün körpəyə verdiyi maddələr körpənin yaş dövrü mərhələlərinə görə dəyişir və körpənin hansı dövrdə hansı qidaya ehtiyacı varsa, südün tərkibi

də bu dövrə görə fərqli xarakter alır. Ideal temperaturu ilə həmişə hazır olan ana südündəki şəkər və yağla beynin inkişafında da mühüm rol oynayır. Bununla yanaşı ana südündəki kalsium kimi element körpənin sümüyünün inkişafında önəmli rola malikdir.

Bu möcüzəvi qarışıq süd adlandırılsa da, əslində ana südünün 90%-i sudan ibarətdir. Bu da çox vacib bir xüsusiyyətdir. Çünki körpələrin qida ilə yanaşı maye kimi suya da ehtiyacı var. Ana südündən başqa istifadə edilən suyun və başqa maddələrin istehlakı prosesində gigiyena təmin edilməyə bilər. Ancan 90%-i su olan ana südü ilə körpənin su ehtiyacı da ən etibarlı şəkildə, gigiyenik baxımdan qorxusuz təmin edilir.

Ana südü və zəka

Tədqiqatlar ana südü ilə qidalanan uşaqların zəkasının inkişafının ana südü ilə bəslənməyən körpələrə nisbətən daha çox olduğunu göstərir. Kentukki Universitetinin (ABŞ) mütəxəssisi Ceym Andersonun ana südü və süni qida ilə böyüyən uşaqlar arasında müqayisə aparan araşdırması nəticəsində müəyyən edilib ki, ana südü ilə qidalanan uşaqların intellekt indeksi (IQ) süni qidalarla bəslənən uşaqlara nisbətən 5 bal çoxdur. Bu tədqiqat nəticəsində o da müəyyənləşdirilib ki, azı 6 ay ərzində ana südü ilə qidalanan uşaqların zəkasının inkişafında problem olmur, 8 həftədən az ana südü qəbul edən uşaqlarda isə ana südü zəkanın inkişafına heç bir fayda vermir.

Ana südü xərcəngin dərmanındır mı?

Aparılan araşdırmalar nəticəsində haqqında yüz-

lərlə məqalə dərc olunan ana südünün körpələri həm də xərçəngdən qoruduğu sübut olunmuş, lakin bunun mexanizmi hələ tamamilə aydınlaşdırıla bilməmişdir. Tədqiqatçılar laboratoriyada yetişdirilən xərçəng hüceyrələrinin ana südü tərəfindən öldürülməsini sübut etməklə bu sahədəki tədqiqatların çox böyük potensialının ortaya çıxdığını müəyyənləşdiriblər. İsveçin Lund Universitetində həkim və immunoloq işləyən Katarina Svanborq ana südündəki bu möcüzəvi sirləri kəşf edən qrupun üzvlərindən biridir. Lund Universitetindəki bu qrup adı ana südünün xərçəngin hər növü qarşısında etibarlı bir qoruyucu olması vəzifəsini möcüzəli bir kəşf kimi dəyərləndirib.

Əvvəlcə təzə doğulan körpələrdən aldıkları bağırsaq-mukoza hüceyrələrini ana südü ilə işləyən tədqiqatçılar nəticədə *Pneumococcus* bakteriyası tərəfindən yaradılan və *pneumonia* (zökəm) adlandırılan xəstəliyin inkişafının qarşısının ana südü tərəfindən uğurla alındığını gördülər. O da bəlli oldu ki, ana südü ilə qidalanan körpələr süni qida ilə böyüyən uşaqlara nisbətən eşitmə çətinliyi ilə daha az üzləşir və tənəffüs sistemi infeksiyalarına da daha az məruz qalırlar. Tədqiqatçılar bir-birinin ardınca davam edən çalışmalar nəticəsində ana südünün xərçəngə qarşı da qoruyucu xüsusiyyətinin olduğunu sübut etmişdir (Alimlər uşaq yaşlarında müşahidə edilən limfa xərçəngi riskinin süni qidalarla böyüyən uşaqlarda 9 dəfə çox olduğunu göstərəndən sonra, eyni nəticələrin başqa xərçəng növləri üçün də keçərli olduğunu fərq etdi). Əldə edilən nəticəyə görə, ana südü xərçəng hüceyrələrinin yerini dəqiq müəyyənləşdirir, sonra da onları öldürür. Xərçəng hüceyrələrini müəyyənləşdirib məhv edən

element isə ana südündə bol miqdarda olan *alpha-lac* (*alphalactalbumin*) adlı maddədir. *Alpha-lac* südün tərkibindəki laktoz şəkərinin yaranmasına kömək edən bir protein tərəfindən meydana gətirilir.

Bu bənzərsiz nemət Uca Allahın bir lütfüdür

Ana südü ilə bağlı başqa möcüzə isə körpənin ana südü ilə 2 il boyunca qidalanmasının çox faydalı olması faktıdır. Elmin yenicə kəşf etdiyi bu vacib məlumatı Allah bizə Quranda “**Uşaqlarımı əmizdirməyi tamamlatmaq istəyən analar üçün tam iki il əmizdirirlər...**” ayəsi ilə 14 əsr əvvəl bildirmişdir.

Mühafizəyə və qidalanmağa möhtac doğulan körpə üçün ananın özü ən ideal qida olan ana südünü bədənində yaratmağa qərar verə bilmədiyi kimi dəyişən qida dəyərlərini də əlbəttə ki, ananın özü müəyyənləşdirmir. Hər bir canlının ehtiyacını bilən və onlara ruzi verən Uca Allah ana südünü ananın bədənində körpə üçün yaradır.

Südün kimyəvi tərkibi və qidalılıq dəyəri

Südün tərkibində orqanizmin normal inkişafını təmin edən bütün maddələr optimal nisbətdədir. Bunlara su, zülallar, yağ, süd şəkəri, mineral birləşmələr, üzvi turşular, vitaminlər, fermentlər, hormonlar, immün cismləri, qazlar, pigmentlər və başqa birləşmələr aiddir. Südün tərkibində orta hesabla 87,3% su, 3,5% yağ, 3,4% zülal, 0,7% mineral maddə, 5,0% karbohidrat vardır. Süd insan orqanizmində 96-99% mənimsənilir. 100 qr süd 2720 kCoul enerji verir.

Süd mürəkkəb tərkibli mayedir. O, heyvanların süd vəzilərində qandan əmələ gəlir. Südün tərkibi

heyvanın cinsindən, laktasiya dövründən, yemindən və digər amillərdən asılı olaraq dəyişir.

Südün suyu sərbəst və birləşmiş formada olur. Birləşmiş su əsasən 2-3,5% miqdarında zülalların tərkibindədir.

Süd yağı kürəcik formasındadır. Kürəciklərin diametri 2-3 (1-20 mikron arasında) mikrondur. Yağ kürəcikləri soyudulmamış süddə emulsiya, soyudulmuşda isə suspensiya halındadır. Yağ kürəcikləri lipoproteid qlafı ilə əhatə olunmuşdur. Süd yağının tərkibində 40-a qədər doymuş (bütün yağ turşularının 68-75%-i) və doymamış yağ turşuları, həmçinin başqa yağlara nisbətən çox xırda molekullu uçucu yağ turşuları (5,5-10,8%) vardır. Yarım-doymamış yağ turşuları (2,9-6,5%) yayda sağılan süddə, qış mövsümündə sağılana nisbətən çoxdur. Süd yağının ərیمə temperaturu 27-34°C-dir.

Süd yağının tərkibində onu müşayiət edən maddələr – fosfatidlər (lesitin və kefalin) və sterinlər (xolesterin və ergosterin) var. Ergosterin ultrabənövşəyi şüaların təsirindən D vitamininə çevrilir və uşaqlarda raxit xəstəliyinin baş verməsinin qarşısını alır. Xolesterin orqanizmdə kalsium duzlarının və fosfat turşularının mübadiləsini nizamlayır.

Süd zülalının əsasını 2,7% miqdarında kazein, 0,4% albumin və 0,12% qlobulin təşkil edir. Süd zülalı kolloid formada olub tam dəyərlidir, çünki tərkibində bütün əvəzedilməz aminturşuları vardır. Kazein mürəkkəb zülal – fosfoproteidlər qrupuna aiddir. Süddə o, parakazeinat fosfat kompleksində olur. Bu kompleksdə kalsium 2 molekul arasında «körpü» rolunu oynayır. Südü turşutduqda bu kompleksdən kalsium ayrılır və dələmə əmələ gəlir. Kazein pasteri-

zasiya temperaturuna qarşı davamlıdır, yalnız qursaq fermentinin təsirindən denaturatlaşır. Albuminin tərkibində fosfor yoxdur, lakin kükürdün miqdarı kazeindəkindən 2 dəfə çoxdur. Suda, zəif turşu və qələvi məhlulunda həll olur, südü 75-80°C temperaturda qızdırdıqda onda olan albumin çökür. Qlobulin pasterizə zamanı çökür, bakterisid xassəyə malikdir. Ağız südündə onun miqdarı 8-9%-ə çatır.

Süd şəkəri – laktoza südün tərkibində 4,7%-dir. Qalaktoza və qlükozadan təşkil olunmuş laktoza saxarozadan 5,6 dəfə az şirinliyə malikdir. Çətin hidrolizləşir. Südü yüksək temperaturda qızdırdıqda laktoza aminturşuları və zülalların amin qrupu ilə reaksiyaya girib melanoidlər əmələ gətirir. Bu maddə isə südə qəhvəyi rəng verir. Laktoza mayaların iştirakı ilə qıcqırdıqda süd turşusu, spirt və propion turşusu əmələ gəlir. Onun bu xassəsindən turşudulmuş süd məhsullarının və pendirlərin istehsalında istifadə edilir.

Mineral maddələrin ümumi miqdarı süddə 1%-ə qədərdir. Külün miqdarı isə 0,7%-dir. Südün tərkibində 80-ə qədər kimyəvi element vardır. Bu elementlər orqanizmdə asan mənimsənilən fosfor, limon və xlorid turşularının duzları şəklindədir. Südün tərkibində mq/100 ml hesabı ilə: P – 170; Ca – 120; Cl – 150; Na – 50; CO₂ – 20; Mg – 13; SO₄ – 10 vardır. Mikroelementlərdən mis, manqan, kobalt, sink, yod, xrom, qalay, gümüş, nikel, vanadium vardır. Bu elementlərin qidalanmada və insanların həyat fəaliyyətində böyük əhəmiyyəti vardır.

Süddə lipaza, reduktaza, proteaza, fosfotaza, peroksidaza, katalaza və laktaza fermentləri vardır. Lipaza fermenti 80°C-də öz fəallığını itirir, ona görə də

yağ istehsalında xama əvvəlcədən 80⁰C-dən yüksək temperaturda pasteurizə edilir. Laktaza fermenti laktoza şəkərinə qlükoza və qalaktozaya parçalayır.

Südü tərkibində az miqdarda da olsa bütün vitaminlər vardır. Yaz-yay vaxtı süddə vitaminlərin miqdarı qış mövsümünə nisbətən çox olur. Süddə vitaminlərin miqdarı mq%-lə: B₁ – 0,04; A – 0,03; B₂ – 0,05; B₃ – 0,38; B₆ – 0,05; B₁₂ – 0,0004; C – 2,0; D₃ – 0,00005; H – 0,0032; E – 0,15; PP – 0,15. Qeyd etmək lazımdır ki, camış südündə A vitamini, inək südündə isə karotin (provitamin A) vardır.

Südü tərkibindəki immun cisimləri (antitellər) psevdoglobulin formasındadır. Bunlar südü bakterisid xassəsini təmin edir. Südü bu xassəyə malik olmasına səbəb onda laktenin – 1, laktenin – 2, lizosim və lesitin adlı bakterisid, yəni mikrobları məhv edən maddələrin (antitellərin) olmasıdır. Bunlara immun cisimləri də deyilir. Süd sağılandan 6 saat ərzində immun cisimləri orada mikrobların inkişaf etməsinə maneçilik göstərir. Saxlanılma və pasteurizasiya zamanı bunlar parçalanır.

Ana südündə də immun cisimləri vardır. Ona görə körpə uşaqlar xəstələnəndə deyirlər ki, ana südü dərmandır. Ana südü ilə bəslənən uşaqlar, süni qida ilə bəslənən uşaqlara nisbətən daha az xəstələnirlər.

Ən çox inək südü istehsal edilir və ondan süd zavodlarında müxtəlif süd məhsulları alınır. Müxtəlif iqtisadi rayonlarda və bölgələrdə qoyun, keçi, camış, zebu, maral, at və dəvə südündən də istifadə olunur.

İnsanlar süd və süd məhsullarından çox qədimdən istifadə edirlər. Bunların kimyəvi tərkibi və bioloji dəyərliyi təbiətdə olan bütün qidalardan üstündür. Hazırda məlumdur ki, südü tərkibində 200-dən çox

müxtəlif maddə, o cümlədən 20-dən artıq aminturşusu, 40 yağ turşusu, 25 mineral maddə, 20 vitamin, onlarca ferment, müxtəlif növ şəkər, pigment və s.vardır.

Hələ qədim zamanlarda filosoflar südün kimyəvi və fiziki xassələrini bilmədən, onun orqanizmə müsbət təsirini hiss edib onu «ağ qan», «sağlamlıq mənbəyi», «həyat şərbəti» və s. adlandırmışlar.

X əsrin axırı, XI əsrin əvvəllərində (980-1037) yaşamış böyük tacik alimi Əbu-Əli-İbn-Sina göstərir ki, süd məhsulları insanın inkişaf dövründə və qocalma yaşında çox əhəmiyyətlidir. Xüsusilə keçi südünü balla qarışdırıb içmək çox xeyirlidir.

Görkəmli fizioloq I.P.Pavlov sağlam və xəstə orqanizmlər üzərində külli miqdarda təcrübələr apararaq belə nəticəyə gəlmişdir ki, insan qidaları içərisində süd ən yüksək dəyərə malikdir. O, təbiətin hazırladığı müstəsna qidadır.

Məşhur alim O.P.Molçanova südün uşaqlar üçün çox dəyərli qida olması haqqında yazır ki, südsüz qida payı, uşaqların zülallara və başqa qida maddələrinə olan ehtiyacını tamamilə ödəyə bilsə də, qənaətləndirici nəticə verə bilməz. Buna səbəb südün tərkibində yüksək qidalılıq dəyəri olan yağın, zülalların, süd şəkərinin olması və bunların orqanizm tərəfindən yaxşı mənimsənilə bilən nisbəti, eyni zamanda südün kalium və fosfor duzları ilə də zəngin və vitaminli olmasıdır.

Süd zülallarının yüksək qidalılıq dəyəri, onda əvəzedilməz aminturşularının hamısının olmasıdır. Süd yağının tərkibində 40-a qədər müxtəlif yağ turşuları olur. Südün tərkibindəki süd şəkəri orqanizmdə baş verən biokimyəvi proseslərin enerji ilə təmin edilməsi

üçün əsas mənbədir.

Südü mineral birləşməsinin təxminən yarısı kalsium və fosfor duzlarından ibarətdir. Bu da sümüyün inkişafında həlledici rol oynayır.

Südü tərkibində az olan mikroelementlər də (sink, mis, manqan, kobalt, yod və s.) orqanizmdə gedən mübadilə prosesində mühüm rol oynayır. Südü qidalılığını artıran səbəblərdən biri də onun tərkibində bioloji cəhətdən fəal maddələrin – vitaminlərin (A, D, E, C, B₁, B₂ və s.) olmasıdır.

Hədislərdə deyilən **“Həm yeyəcək həm içəcək olaraq süddən daha kifayətli bir şey bilmirəm”** kəlamı südü qədimdən əvəzolunmaz bir qida məhsulu olmasını sübut edir.

Süddən hazırlanan turşudulmuş süd məhsullarının insan orqanizmi üçün fizioloji və pəhrizi əhəmiyyəti vardır.

Süd və süd məhsulları haqqında hədislər

Peyğəmbər (s.ə.v.):

1. Allah-Təala göndərdiyi hər bir xəstəlik üçün şəfa da göndərib. Inək südündə bütün xəstəliklərin şəfası var.

2. Inək südündən istifadə edin. Çünki o, hər bir ağacdən yeyir (mal hər bir ağacdən qida tapdığı üçün, təbii ki, istehsal etdiyi südü tərkibində həmin ağac-ların elementləri var). Süddə bütün xəstəliklərin şəfası var.

3. Allah-Təala yaratdığı hər bir xəstəlik üçün dərman da yaradıb. Inək südündən istifadə edin, çünki o, hər bir ağacdən yeyir.

4. Inək südü ilə müalicə olunun, mən ümid edirəm

ki, Allah-Təala ona müalicəvi keyfiyyət verib. Çünki o, ağaclarla qidalanır.

5. Dəvə südü... mədə narahatçılığına (həzmə getməmə) mübtəla olanların dərmanıdır.

Imam Əli (ə):

1. Süd içmək ölümdən başqa bütün xəstəliklərin şəfasıdır.

2. Inək südü dərmandır.

3. Inək südü şəfadır.

Imam Baqir (ə): - Cabir ibn Abdullahdan: Dedilər ki, ey Allahın Rəsulu (s.ə.v.), müalicə olunaq mı?

Dedi: "Bəli müalicə olunun! Allah-Təala elə bir xəstəlik göndərməyib ki, onun üçün dərman yaratmasın. Inək südündən istifadə edin, o, bütün ağaclar-dan qidalanır".

Imam Sadiq (ə): Boğaz ağrısı üçün süd içməkdən faydalı bir şey tapmadıq.

"Kafi" – Əbülhəsən İsfahanidən: Imam Sadiqin (ə) yanında idim. Bir şəxs həzrətə dedi və mən də eşitdim:

- Sənə fəda olum, mən bədənimdə zəiflik hiss edirəm?!

Həzrət dedi: "Süd iç. O, insanı cana gətirir və sümüyü möhkəmləndirir".

"Kafi" – Əbu Bilaldan: Imam Baqirə (ə) mədəm-dəki xəstəlikdən şikayətləndim. Həzrət mənə dedi:

- Niyə inək südü içmirsən?! Heç ondan içmisənmi?

Dedim:

- Bəli, dəfələrlə.

- Necə təsir etdi?

- Mədəni təmizləyir, böyrəyi piyləndirir və yeməyə iştah gətirir.

- Əgər süd içmək vaxtı olsaydı, səninlə birlikdə

Yənbiə gedərdik ki, süd içək.

"Kafi" – Muhəmməd ibn Yəhya sənədi Imam Kazimə (ə) yetişən bir hədisdə: - Hər kəs qatıq yemək və bunun ona zərər verməməsini istəyirsə, onun içinə hazum (həzm etdirən) töksün.

Soruşdum: - Hazum nədir?

- Cırə.

Imam Kazım (ə): Hər kəsin bel suyu (sperması) dəyişikliyə məruz qalıbsa, ona təzə sağılmış süd və bal faydalı olar.

Turşudulmuş süd məhsullarının pəhrizi əhəmiyyəti

Turş süd məhsullarında (kefir, qatıq, kəsmik, süzmə, turş xama və s.) zülal, yağ, vitamin və mineral maddələrdən başqa nizin, streptozin, laktolin kimi antibiotiklər də mövcuddur. Bunların isə profilaktik və müalicəvi əhəmiyyəti böyükdür. Bu antibiotikləri sintez edən süd turşusuna qıcqırdan bakteriyalar və maya göbələkləridir.

Turş süd məhsullarında vitaminlərin miqdarı süd-dəkindən daha çoxdur. Bunun səbəbi süd turşusuna qıcqırdan bakteriyaların bəzi növlərinin vitamin sintez etməsidir. Qımız və asidofilin qatığında nizin adlı antibiotik vardır ki, onun müalicəvi əhəmiyyəti böyükdür.

I.I.Meçnikov turş süd məhsullarının profilaktik və müalicəvi əhəmiyyətinin elmi əsasını vermişdir. O, müəyyən etmişdir ki, Bolqarıstan əhalisinin əksəriyyətinin uzun ömürlü olmasına səbəb yerli turş süd məhsulu – bolqar qatığının qidalanmada geniş istifadə olunmasıdır. Turş süd məhsulunda – qatıqda süd turşusuna qıcqırdan bakteriyalar süd şəkərini süd turşusuna parçalayır. Bu turşu bağırsaqda çürüdücü mikroorqa-

nizmlərin inkişafına imkan vermir.

Azərbaycanda hazırlanan qatıq öz tərkib və keyfiyyətinə görə şimal rayonlarda hazırlanan qatıqdan fərqlənir. Hələ 1897-ci ildə A.A.Kalantar alim Linder və Veykman alimlərinin xahişi ilə Berlinə qatıq nümunəsi göndərmiş, onlar müəyyən etmişlər ki, bu cənub qatığında bir neçə növ faydalı bakteriyalar vardır ki, insanlar üçün çox xeyirlidir.

Hazırda turş süd məhsullarından Azərbaycanda əsasən qatıq, kefir, asidofilin, ayran, kəsmik, süzmə, turş xama və s. istehsalı geniş yayılmışdır. Bu məhsulların hamısı pasteurizə olunmuş südün üzərinə süd turşusuna qıcqırdan bakterial maya əlavə edilməklə hazırlanır. Turş süd məhsullarının istehsalında inək, camış, qoyun südlərindən istifadə olunur. Bu məhsullar süddə gedən biokimyəvi-mikrobioloji proseslər nəticəsində əmələ gəldiyi üçün onlarda adi içməli süddən fərqli olaraq, bir sıra maddələr və xassələr əmələ gəlir. Məsələn, turş süd məhsulları orqanizmdə daha tez və asan həzm olur. Belə ki, süd orqanizmdə 3 saat müddətinə 44% həzm olduğu halda, qatıq həmin vaxtda 95,5% həzmə gedir. Bunun səbəbi odur ki, süd mayalandıqda (dələmələndikdə) onun mürəkkəb zülalları sadə peptonlara və başqa daha asan həzm olan maddələrə parçalanır.

Pəhrizi turşudulmuş süd məhsulları mayalanma xüsusiyyətinə və qıcqırdılmadan alınan son məhsullara görə 2 qrupa bölünür. Birincilər yalnız süd turşusuna qıcqırma gedən məhsullardır. Bu qrupa müxtəlif qatıqlar, asidofilinlər, yoğurt və s. aiddir. İkincilər qarışıq qıcqırmanın – süd turşusuna və spirtə qıcqırmanın nəticəsində alınan turşudulmuş süd məhsulla-

rıdır. Bunlara kefir, qımız və digər məhsullar aiddir.

Turşudulmuş süd məhsulları istehsalının mahiyyəti ondan ibarətdir ki, laktaza fermenti ilk mərhələdə süd şəkəri laktozanı qlükoza və qalaktozaya parçalayır. Sonra süd turşusu bakteriyalarının təsirindən qlükoza və qalaktoza süd turşusuna çevrilir. Bu zaman başqa uçucu turşular və karbon qazı əmələ gəlir. Süddə olan laktozanın 25%-i parçalanır. Yerdə qalan süd şəkəri qidalanmada bağırsaqlarda olan süd turşulu bakteriyaların həyat fəaliyyətində istifadə edilir.

Qarışıq qıcqırmada laktozanın hidrolizindən alınan qlükoza və qalaktozanın bir hissəsi süd turşusu, digər hissəsi isə sirkə aldehidi və karbon qazı əmələ gətirir. Sonradan sirkə aldehidi etil spirtinə çevrilir. Əmələ gələn süd turşusu südün zülallarına təsir edir və onlardan kalsiumu ayırır. Əmələ gəlmiş sərbəst kazein turşusu dələmə əmələ gətirir. Baş verən biokimyəvi proseslər nəticəsində yeni qiymətli xassələrə malik turşudulmuş süd məhsulları əldə edilir. Adi südə nisbətən turşudulmuş süd məhsulları asan və tez mənimsənilir. Əmələ gələn süd turşusu, spirt və karbon qazı mədə-bağırsağın şirə və ferment ifrazını artırır, bu da qidanın həzmini və mənimsənilməsini sürətləndirir.

Bu zaman həzm prosesinə sərf edilən enerjinin miqdarı da azalır ki, bu da zəif orqanizm üçün çox əlverişlidir. Ona görə də xəstələrin qidalanmasında turş süd məhsullarından geniş istifadə olunur.

Turş süd məhsulları bir sıra xəstəliklərin müalicəsində, məsələn kefir qan azlığında, həddindən artıq arıqlamada, xroniki kolitdə, asidofilin qatığı isə bağırsaqların çürüdücü və iltihablı yaralarında istifadə edilir.

Adi qatıq süddən fərqlənərək B₁ və B₂ vitaminləri

ilə zəngindir. Bu vitaminlər sinir sisteminin fəaliyyətini nizamlayır, ona görə də axşamlar yatmadan qabaq qatıq içmək məsləhət görülür.

Yüksək keyfiyyətli süd məhsulu - kəsmikdə olan xolin və metionin, qanda xolesterin maddəsini azaltmaqla ateroskleroz xəstəliyinə tutulmanın qarşısını alır.

Kəsmik və süzmə uşaqların qidalanmasında əvəzilməzdir. Onlar inkişafda olan orqanizmin boy artımını, sümüklərin inkişafını, həm də sinir sisteminin funksiyasını normallaşdırır.

Pendirin tərkibində çoxlu zülal, yağ, vitamin, fosfor, kalsium duzları, müxtəlif aminturşuları olduğundan o qidalanmada geniş istifadə edilir.

Pendirdə olan zülal onun yetişmə dövründə parçalandığından həzm olunması asanlaşır.

Yüksək qidalı süd məhsullarından biri də turş xamadır (smetan). Xama yağ və zülalla zəngindir. O, ateroskleroz xəstəliyinin profilaktikası üçün vacibdir. Ayran həm qocalar, həm də uşaqlar üçün xeyirlidir.

Süd və süd məhsullarının bu əhəmiyyətli xassələrini nəzərə alaraq Qidalanma İnstitutu orta yaşlı insanların gündəlik qida payında 500 q süd və ya kefir, qatıq, 15 q kərə yağı, 18 q pendir, 20 q kəsmik və ya süzmə, 18 q turş xama (smetan) olmasını məsləhət görür.

Pendir haqqında hədislər

Peyğəmbər (s.ə.v.):

1. Pendir yeyin! O, yuxu gətirir və qidanı həzm etdirir.
2. Pendir dərddir, amma qozla yeyildikdə dərmandır.
3. Pendir də, qoz da ayrı-ayrılıqda dərddirlər, bir

yerdə yeyiləndə isə dərman olurlar.

4. Hamilə qadın pendiri yemişlə yeyərsə, dünyaya gətirəcəyi körpənin üzü və xasiyyəti gözəl olar.

5. On şey yaddaşsızlığa gətirib çıxardar: pendir yemək,...

"Tibbül-əimmə": Allahın Rəsulu (s.ə.v.) xiyarı duzla, yemişi isə pendirlə yeyərdi.

Imam Sadiq (ə):

1. "Pendir ilə badam birlikdə şəfədir, lakin onların hər biri ayrılıqda xəstəlikdir".

2. "Pendir özündən qabaq yeyilən şeyləri həzm edir, özündən sonra üçün iştah yaradır".

3. Pendir nə yaxşı qidadır! O, ağzı dada gətirir, ağız iyini yaxşılaşdırır, özündən qabaq yeyilənləri həzm etdirir, sonra yeyilənlərə iştah yaradır. Hər kəs ayın əvvəlində pendir yeməyə adət edərsə, güman var ki, heç bir istəyi rədd edilməz.

4. Pendir nə yaxşı qidadır! O, içilən mayeləri xoş iyli edir, özündən qabaq yeyilənləri həzm etdirir, sonrakılara isə iştah yaradır.

5. Qoz və pendir bir yerdə yeyildikləri vaxt hər birində şəfa olur, tək yeyildikləri vaxt isə hər birində dərddir.

Açıqlama: Əllamə Məclisi (A.o.r.) buyurub ki, yuxarıdakı xüsusiyyət təzə, duzlanmamış pendirə aiddir. Belə pendir həmin şəhərlərdə çox yeyilir. Təzə pendir soyuqluq yaradandır, qozun hərarəti isə soyuqluğu neytrallaşdırır.

"Kafi": Rəvayət edilib ki, pendirin zərəri onun üz qabığındadır.

"Kafi" – Məhəmməd ibn Rəzi Nişapuri bəzi şəxslərdən, o da Imam Sadiqdən (ə): Bir kişi həzrətdən

pendir haqqında soruşdu. Həzrət dedi: "Dərddir, onda heç bir dərman yoxdur". Gecə olduqda həmin şəxs yenidən İmam Sadiqin (ə) yanına gəldi. Həzrətin süfrəsində pendir gördükdə dilləndi:

- Sənə fəda olum, səhər səndən pendir haqqında soruşanda mənə dedin ki, o, dərddir, dərmanlığı yoxdur, amma indi süfrəndə pendir görürəm?!

Həzrət dedi:

- Pendir səhərlər ziyanlı, axşamlar isə faydalıdır. O belin suyunu artırır.

ƏT YEYİLMƏSİNİN İSLAMI ŞƏRTLƏRİ

İnsan orqanizminin bütün funksiyalarının normal getməsi, canlıların artması və bədənin cansağlığı zülallarla bağlıdır. Zülalların tərkibində karbon, hidrogen və oksigenlə yanaşı azot da vardır. Zülalların əsasını aminturşuları təşkil edir. Bunların bir qismi yalnız ətdə olur (əvəzedilməz aminturşuları) və ət yeməyi ilə insan orqanizminə keçir. Canlı orqanizmdə gedən bütün proseslərdə, hüceyrənin metabolik funksiyalarını tənzimləyən fermentlər də zülallardan təşkil olunmuşdur. İnsan bədəninin bütün hüceyrələrinin böyük bir qismi zülallardan ibarətdir və bu hüceyrələr sürətlə dəyişib yeniləşməkdədir. Bu cəhətdən hər gün qida ilə zülal qəbul etmək zərurəti vardır. Zülal çatışmadıqda insan böyümədən qalır, halsızlıq, qansızlıq hiss olunur. Yaraların sağlması gecikir, zərərli mikroblara qarşı müqavimət azalır. Qaraciyər yağlanır. Bədən üçün lazım olan zülalların əsas mənbəyi isə ətdir.

“Qurani-Kərim”də halal və haram barədəki göstərişlərdə ət yeməkləri xüsusi olaraq qeyd olunur. “Qurani-Kərim”də insan orqanizmi üçün mühüm qida maddəsi olan ət haqqında bir çox ayələr vardır.

“Qurani-Kərim”in 14 surəsinin 25 ayəsində ət və ət məhsulları haqqında Allah kəlamları buyrulmuşdur.

Bu ayələrdə hansı heyvanların ətinin halal və ya haram olması, onların kəsilməsi qaydası, ətin saxlanması, təmizliyi, kəsilən heyvanların digər bədən orqanlarının və qanın istifadə olunması və digər məsələlər müsəlmanlara təlqin olunmuşdur.

“Qurani-Kərim”də ət haqqında ayələr

Sıra sayı	Surənin nömrəsi	Surənin adı	Ayələrin nömrəsi
1	2	əl- Bəqərə	168,172,173,259
2	5	əl-Maidə	3, 96
3	6	əl-Ənam	118,119,121,145
4	11	Hud	69
5	16	ən- Nəhl	5,14,115
6	22	əl- Həcc	5,37
7	23	əl-Muminun	14
8	35	Fatir	12
9	36	Yasin	72
10	40	əl-Mumin	79
11	49	əl-Hucurat	12
12	51	əz-Zariyat	24,27
13	52	ət-Tur	22
14	56	əl-Vaqiə	21

“Bunları (*bu davarları*) onların ixtiyarına verdik. Onlardan mindikləri də var, ətini yedikləri də” (Yasin, 36/72).

(*Ya Rəsulum!*) De ki: “Mənə gələn vəhylər içərisində murdar olduqları üçün ölü heyvan, axar qan, donuz əti və ya Allahdan başqasının adı ilə (*bismillah deyilmədən*) kəsilmiş heyvanlar istisna olmaqla, hər hansı bir kəsin yediyi yeməklər içərisində haram buyurulan bir şey görmürəm. Bununla yanaşı, hər kəs məcburiyyət qarşısında qalsa, həddi aşmadan zəruri ehtiyacını ödəyəcək qədər (*bunlardan yesə, Allah ona cəza verməz*). Çünki sənin Rəbbin, həqiqətən bağışlayan və rəhm edəndir”. (Əl-Ənam, 6/145).

Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) – «Ət dünya və axirətin ən

üstün yeməyidir» ifadəsini bildirmişdir. Çünki kimyəvi tərkibinə və qidalılığına görə ətin üstün olması müasir elmi tədqiqatlarla sübuta yetirilmişdir. Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) qoyun, toyuq, dəvə, keçi, kəklik, balıq əti yediyini qaynaqlardan oxuyuruq.

Həzrəti Əli (ə) isə – “Ət yeyiniz. Çünki o ət bitirir. Gözə də qüvvət verir” buyuraraq ətin orqanizmə xeyirli olduğunu söyləmişdir. Həzrəti Əli (ə) demişdir: “Ət yemək bədənin rəngini saflaşdırır və insanı gözəlləşdirir”. Müasir elm ətin qanazlığının qarşısını alan bir dəmir və vitamin mənbəyi olduğunu sübut etmişdir. İmam Şafi də “ət yemək ağılı ziyadə edər” demişdir. Zülal və aminturşu (əvəzolunmaz aminturşuları) mənbəyi olan ətin zəka üzərindəki müsbət rolu müasir dövrdə elmi əsaslarla sübuta yetirilmişdir.

Lakin qaynaqlarda heyvani piyin zərərli olması haqqında məlumatlar vardır. Gerçəkdən də heyvani yağı çox yedikdə insanda bəzi xəstəliklər, o cümlədən qan-damar xəstəlikləri, qan təzyiqi və ateroskleroz baş verir. Həzrəti Əlinin (ə) «İç yağı xəstəlikdir» deməsi bərk heyvanat yağlarının insan orqanizminə zərərini göstərir. Müasir elmi biliklər də bərk heyvanat yağının qida üçün istifadə olunmasını münasib saymır.

Ətdən sonra islamda ən dəyərli qida sayılan kəsilən ev heyvanlarının qaraciyəridir. Çünki qaraciyərin tərkibində vitamin və dəmir çoxdur. Əbubəkir Razinin qaraciyərlə bağlı söylədiyi fikirlər belə ifadə olunur: “Qidası yaxşıdır. Ciyərdən meydana gələn qan sağlam və sağlam bir qandır”. Bugünkü tibb elmində də qanı az olanlara və görmə qabiliyyəti zəifləyənlərə qaraciyər yemək tövsiyə olunur.

İslamda ətin insan üçün əhəmiyyətini nəzərə

alaraq kasıbların ondan istifadə etmələri də nəzərə alınmışdır. Varlılar Qurban bayramında kasıblara qurban əti göndərir, onların ət yemələrinə köməklik göstərirlər.

Haşiyə: *Qurban bayramında qoyun kəsilməsi, kəsilmiş qoyunun ətinin üçdən iki hissəsinin kasıblara və qonşulara verilməsi, üçdən bir hissəsinin isə qurban kəsilən evdə saxlanılması adəti qədimdən mövcuddur. Qurban ətindən bişirilən xörəklər (xam-bozbaş, kabab, cızbız və s.) el arasında müqəddəs sayılır və həmin xörəklərin yeyilməsi savab hesab edilir. Bəzi şərab içən kişilər, hətta qurban ətindən bişən xörəklərin yeyilməsindən imtina edirlər. Onlar belə hesab edirlər ki, artıq şərab içdikləri üçün bir dəfə günah qazanıblar, qurbanlıq ətin xörəyini yeməklə ikinci dəfə günaha batmaq istəmirlər. (Yaxşı olardı ki, ümumiyyətlə, şərab da içməsinlər. Ə-C.Ə.).*

“Böyük Türkiyə tarixi” əsərində türklərin qədimdən basdırma, qovurma və sucuq şəklində əti aylarla saxladıklarını, digər millətlərin qurudulmuş ət hazırlamağı türklərdən öyrəndiyini oxuyuruq. Gündə 320 q ət yeyilməsi (balıq əti də buraya daxildir) İslamda normal hesab edilir. Ət haqqında türklərin məşhur bir atalar sözü var: “Ət girən yerə dərd girməz”. Yəni kim gündəlik qidasında ətdən istifadə edirsə, orqanizmi xəstəliklərə qarşı müqavimətli olur.

Tarixi qaynaqlarda ətin insanların qidalanmasında xüsusi yeri olduğu qeyd edilməklə, onun hansı formada insan orqanizminə zərərli olduğu da göstərilmişdir.

“Qurani Kərim”- də buyururlar:

“O (Allah) sizə ölmüş heyvanı, (axar) qanı, donuz ətinə və Allahdan başqasının adı ilə (bütələrin və

s.adi ilə) kəsilmələri (yeməyi) qəti haram etmişdir...”
(Bəqərə, 2/173).

Bildiyimiz kimi, canlı varlıq öldüyü zaman orqanizmdə mikroblar, bakteriyalar qaynaşmağa başlayır. Bu zaman çürüdücü və parçalayıcı bakteriyalar cəmdəyə yayılır. Bakterioloji tədqiqatların aparılmasından çox-çox əvvəllər “Qurani-Kərim” bizə ölü əti yeməyi haram buyurmuşdur.

Dalaq haramdır. Axan qan haramdır. Donuzdan insana keçən xəstəlik trixinellozudur. Donuz əti, ağ ayı və sığır əti yeyənlərin 78%-də trixin xəstəliyi müşahidə edilmişdir. Donuz əti ilə trixinozdan daha təhlükəli xəstəliklər törənə bilər. Amerikada hər il 3300 uşaq ana bətnində *T.rongun* almış, bunların yüzdə altısının qısa bir müddətdə öldüyü məlum olmuşdur.

Araşdırmalar göstərir ki, hər üç donuzdan birində *T.gondi* paraziti var. Donuzda çox önəmli toksik amildən biri də qrip virusudur. London Virus Araşdırmaları Institutunun professoru Shopca görə viruslar donuzun ağciyərində yaşayır və bu yolla donuz ətindən hazırlanan məhsullara keçir. Donuz əti yeməklə insana daha bir çox xəstəlik keçməsi məlumdur. İkinci Dünya müharibəsi dövründə Quzey Afrika hərəkətində iştirak edən alman əsgərlərinin ayaqlarında yara halında görünən bir xəstəlik təsbit edilmişdir. Buna tropik ülseq deyilirdi. Bu xəstəlik əsgərlərə müharibədə iştirak etməyə mane olur, uzun müddət xəstəxanada qalmaq məcburiyyətində qalır, hətta bu xəstəliyin qida ilə yoluxması güman edildi. Çünki belə rahatsızlığa yerli əhalidə rast gəlinmirdi. Sonradan yerli müsəlman əhalisinin qidalandığı məhsulların yeyilməsi ilə əsgərlərdə həmin xəstəlik tənzim edildi. Nəticədə

tropik ülseq dərdi tamamilən ortadan qalxdı.

Yer üzündəki heyvanlar içində ən çox ürək asid daşıyan donuzdur. Fəqət, donuzdan başqa heyvanlar bu maddəni idrar yoluyla davamlı kənara atırlar. İnsan vücudu bu maddənin 90%-ni böyrəklərin köməyi ilə kənara çıxarır (ifraz edirlər). Fəqət, donuz üçün ürək asidin 2%-dən çoxunu çıxarmaq mümkün deyildir. Geriyə qalan miqdar da qanın bir parçası olaraq varlığını davam etdirir. Bu üzdən donuz daima bu xəstəliklərə məruz qalır. Ətini yeyənlərdə diz ağrıları, revmatizm kimi şikayətlər tez-tez müşahidə edilə bilər.

Donuz əti yalnız yumşaq kolbasa emalı üçün əlverişlidir. Buna səbəb amino-şəkər, heksozamin isə kükürdün birləşməsi əmələ gələn sulfid turşusu və mikoitin sulfit turşusu kimi maddələridir.

Donuzun ən önəmli zərəri onun daxili orqanlarında çoxlu yağın olmasından irəli gəlir. Başqa heyvanlara nisbətən donuz ətində yağın və xolesterinin miqdarı daha çoxdur. Təfsirlərdə bu yağın daha təhlükəli olduğuna dair fikirlər vardır. Xolesterolun pankreatin, yoğun bağırsaq və mədə xərçəngi riskini artıran səbəbi var.

Müsəlmanın həyatında halal və haram ət məhsulları

Qədim zamanlardan Allah Təbarəkə Təala insanlara, xalqlara yeməklərin halal və ya haram olması barədə göstərişlər vermişdir, xüsusilə də ət yeməkləri haqqında.

Ət və balığın yeyilməsi qaydaları müxtəlif xalqlarda, icmalarda, dinlərdə bir-birindən fərqlənir.

Yeyilməsinə icazə verilmiş ət məhsullarına quruda və suda yaşayan heyvanların əti aid edilir.

Quruda yaşayan heyvanlardan “Qurani-Kərim” yalnız donuz ətini, ölmüş heyvan ətini və Allahın adına kəsilməmiş heyvanın ətini və qanını qadağan edir.

Müqəddəs Quran Muhəmməd Peyğəmbər(s.ə.v.) vasitəsilə bizi xəbərdar edir: “... (O peyğəmbər) **onlara yaxşı iş görməyi buyurar, pis işləri qadağan edir, təmiz (pak) nemətləri halal, murdar (napak) şeyləri haram edir...**”. (Əl-Əraf, 7/157).

Murdar, natəmiz, pak olmayan insanlarda ikrah hissi yaradan şeydir.

Mömin xəlifələr deyirlər ki, «cəsədində vəhşi heyvanın dişlərinin və ya vəhşi quşun caynağının izi olan heyvanın ətini yeməyi Allah qadağan etmişdir. Başqa heyvanın bədənini parçalaya bilən yırtıcılara şir, pələng, canavar və s. heyvanlar aid oluna bilər. Yırtıcı quşlara qartal, şahin, qırğı və digər bu qəbildən olan quşlar aiddir.

Ölü heyvan ətinin qadağan olunması onun qida kimi qəbul edilməsinin qadağanı deməkdir. Onun dərisi, buynuzu, sümükləri, tükü çox lazımdır və insana xeyir verə bilər.

Bir dəfə Ibn Əbbas Möminə xatına zəkat olaraq qoyun verir. Qəflətən qoyun ölür. Peyğəmbər (s.ə.v.) onlara yaxınlaşıb deyir: “Heyvanın dərisini soyun, təmizləyin, aşılayın və istifadə edin”. Onlar Rəsulüllaha belə deyirlər: “Bu ki, ölü heyvandır!”. Peyğəmbər (s.ə.v.) cavab verir ki, bu qoyunun yalnız ətini yemək olmaz. O, Ibn Əbbasa və Möminəyə qoyunun dərisinin soyulması və aşılanması qaydasını göstərir. “Əgər dəri aşılanıbsa, o, pak hesab olunur” - deyə mömin xəlifələr təsdiq edirlər. Bu, bütün dərilərə aiddir, istər it dərisi, istərsə də hətta donuz dərisi olsun.

Nəcib yeməklərə izn verilir

“Ey insanlar! Yer üzündəki şeylərin təmiz, halal olanlarını yeyin. Şeytanın izi ilə getməyin! Həqiqətən, o (*Şeytan*) sizinlə açıq-açıqına düşməndir”. (əl-Bəqərə, 2/168).

Xudavəndi-ələm insanları onlar üçün yer üzündə yaratdığı nemətlərdən istifadə etməyə və şeytana qulaq asmayıb, Onun qadağan etdiklərini yeməməyə dəvət edir.

Allah möminlərə bu sözlərlə müraciət edir: **“Ey iman gətirənlər! Sizə verdiyimiz ruzilərin (*təmiz və*) halalından yeyin! Allaha ibadət edirsinizsə, (*bu nemətlərə görə*) Ona şükr edin”.** (əl-Bəqərə, 2/172).

“O (*Allah*) sizə ölmüş heyvanı, (*axar*) qanı, donuz ətinə və Allahdan başqasının adı ilə (*bütlərin və s. adı ilə*) kəsilənləri (*yeməyi*) qəti haram etmişdir. Lakin nəəlac qaldıqda (*başqasının malını*) zorla mənimsəmədən və həddini aşmadan (*zəruri ehtiyacı ödəyəənə qədər*) bunlardan yeməyə məcbur olan kimsənin heç bir günahı yoxdur. Allah bağışlayandır, mərhəmətlidir!” (əl-Bəqərə, 2/173).

Yemək üçün qadağan olunan şeylər haqqında “əl-Maidə” surəsinin 3-cü ayəsində buyrulur:

“Ölü (*kəsilmədən ölüb murdar olmuş*) heyvan, qan, donuz əti, Allahdan başqasının adı ilə (*bis-millah demədən*) kəsilmiş, boğulmuş (*küt alət və ya silahla*) vurulmuş, (*bir yerdən*) yıxılaraq ölmüş, (*başqa bir heyvanın buynuzu ilə*) vurulub gəbərmiş, vəhşi heyvanlar tərəfindən parçalanıb yeyilmiş – canı çıxmamış heyvanlar müstəsnadır – dikinə qoyulmuş daşlar (*bütlər və ya Kəbənin ətrafındakı*)

bütpərəst qurbangahlar) üzərində kəsilmiş heyvanlar və fal oxları ilə pay bölmək sizə haram edildi. Bunlar günahdır... Kim aclıq üzündən naçar qalarsa, (*çətinliyə düşərsə*) , günaha meyl etmək niyyətində olmayaraq (*zəruri ehtiyacını ödəyəcək qədər bu haram ətlərdən yeyə bilər*). Həqiqətən, Allah bağışlayandır, rəhm edəndir! “. (əl-Maidə, 5/3)

Habelə “əl-Ənam” surəsinin 145-ci ayəsində deyilir: (*Ya Rəsulum!*) De: “Mənə gələn vəhylər içərisində murdar olduqları üçün ölü heyvan, axar qan, donuz əti və ya Allahdan başqasının adı ilə (*bismillah deyilmədən*) günah olaraq kəsilmiş heyvanlar istisna olmaqla, hər hansı bir kəsin yediyi yeməklər içərisində haram buyurulan bir şey görmürəm. Bununla yanaşı, hər kəs məcburiyyət qarşısında qalsa, həddini aşmadan, zəruri ehtiyacını ödəyəcək qədər (*bunlardan yesə, Allah ona cəza verməz*). Çünki sən Rəbbin, həqiqətən, bağışlayandır, rəhm edəndir!”. (əl-Ənam, 6/145).

İslam ölmüş heyvan ətinə, qanı, donuz ətinə, Allahdan başqasının adı ilə kəsilmiş heyvan ətinə qadağan edir.

Ölü heyvan əti nə üçün haramdır?

Quran ayələrində müsəlmanın qidalanması məsələlərində birinci olaraq ölü heyvan ətinin qadağan olunması göstərilir, yəni əgər heyvan və ya quş öz ölümü ilə ölübsə (insan tərəfindən kəsilməyibsə, ovlanmayıbsa və s.) bu heyvanın əti murdardır. Bəs bunun mənası nədədir?

İslam bu qadağanı nə ilə izah edir?

Birincisi – şüur, heyvan cəsədində ikrahla yanaşır,

onu mürdar və napak hesab edir. Ağıllı adamlar ölü heyvan əti yeməyi insan ləyaqətinə zidd hərəkət kimi qiymətləndirirlər. Buna görə də insanlar Allahın adı ilə qurban kəsilən heyvanın ətinə yeyirlər.

İkincisi – müsəlmanın bütün əməllərində müəyyən niyyət olur. Əgər müəyyən niyyəti, məqsədi, hədəfi olmasa, müsəlman heç bir şeyə nail ola bilməz. Heyvanın qurban kəsilməsinin mənası, yəni insanın onu öldürməyinin məqsədi, heyvanın «canını alıb», ətinə qida üçün istifadə etməkdən ibrətdir. Allah Təbarəkə Təala insana əvvəldən qurbanlıq kimi kəsilməsini, ovlanmasını, yaxud heç olmazsa, qida kimi istifadə edilməsini nəzərdə tutmadığı heyvanın ətinə haram buyurub.

Üçüncüsü – öz əməli ilə ölmüş heyvan, çox ehtimal ki, təsadüfən və ya zəhərli bir şey yediyindən və s. səbəblərdən tələf olur. Buna görə də belə heyvanın əti insana zərər gətirə bilər. Əgər heyvan ölübsə, deməli, o ya zəif, ya da xəstə olub.

Dördüncü – Allah Təbarəkə Təala insan övladına ölü heyvan ətinə qadağan edib, lakin heyvanı kəsib yeməyə izn verib. Şükr olsun Onun kəramətinə!

Beş cür ölü heyvan əti var:

- boğulmuş heyvan;
- başından zərbə vurulması nəticəsində ölmüş heyvan;
- ağac və ya başqa ağır əşya ilə vurulub öldürülmüş heyvan;
- hündürlükdən yıxılaraq ölmüş heyvan;
- yırtıcı heyvan tərəfindən parçalanıb öldürülmüş heyvan.

Nəyə görə heyvanın qanını içmək olmaz?

Bir dəfə İbn Əbbasdan soruşurlar: “Heyvanın dalağını yemək olarmı?” O, cavab verir: “Olmaz, çünki o – qandır”.

Ağıllı adamda dalaq ikrah hissi oyadır, çünki o mürdərdir. O da ölü heyvan kimi bir çox xəstəliklərin mənbəyidir. Buna görə də müsəlmana qan içmək qadağan olunub.

Nəyə görə donuz əti yemək qadağandır?

Donuz ətinə ona görə yemək olmaz ki, o mürdərdir, çünki donuz natəmiz şeylərlə qidalanır. Müasir təbabət donuz ətinin insana zərər olmasını sübut edir.

Nəyə görə Allahdan başqasının adı ilə kəsilmiş heyvan ətinə yemək qadağandır?

Heyvan, ola bilsin ki, hər hansı bütün adı ilə kəsilsin. Müsəlman üçün belə heyvanın ətinə yemək günahdır. Əgər müsəlman belə əti yeyərsə, Allahdan uzaqlaşaraq, bütə yaxınlaşar və İslamın əsasını təşkil edən, Allahın tək olması əhkamını pozmuş olar.

Istisna olunan hallar

Bütün göstərilən qadağalar seçmək imkanı olduğu hallarda vacibdir: “**...Halbuki məcburiyyət qarşısında (yeməli) olduğunuz şeylər istisna edilməklə, sizə haram buyurduqlarını artıq O (Allah) müfəssəl şəkildə sizə bildirmişdir...**”. (əl-Ənam, 6/119).

Allah Təbarəkə Təala ölü heyvan ətinə və qanı qida kimi qəbul etməyin haram olduğunu izah edəndən sonra belə buyurur: “**...Lakin nəəlac qaldıqda**

(başqasının malını) zorla mənimsəmədən və həddini aşmadan (zəruri ehtiyacı ödəyəənə qədər) bunlardan yeməyə məcbur olan kimsənin heç bir günahı yoxdur. Allah bağışlayandır, mərhəmətlidir!” (əl-Bəqərə, 2/173).

Bəzi müsəlman şəriətinin bilicilərinin fikrincə bir gün və bir gecə davam edən aclıq, müsəlmana haram buyurulmuş şey yeməyi mümkün və üzürlü edir. Əgər bu müddət ərzində müsəlman olan kəs halal nemət əldə edə bilməsə, naəlac qalıb, öz həyatını saxlamaq üçün yeməyinə haram qata bilər.

Yox, əgər müsəlman halal nemətləri qoyub harama əl atırsa, bu böyük günahdır.

Digər üləmalar haram qida qəbul etməyin məcburi olması hallarını başqa tərzdə şərh edirlər. Onlar belə fikir yürüdürlər ki, müsəlman son nəfəsinə qədər haram şey yeməməlidir.

Lakin aclıq üzündən müsəlmana qadağan olunmuş yeməklərin icazə verilməsi barədə Quranda açıq-aşkar deyilir: “...**Kim aclıq üzündən naçar qalarsa, (çətinliyə düşərsə), günaha meyl etmək niyyətində olmayaraq (zəruri ehtiyacını ödəyəcək qədər bu haram ətlərdən yeyə bilər). Həqiqətən, Allah bağışlayandır, rəhm edəndir!**” (əl-Maidə, 5/3).

Ət və piy haqqında hədislər

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub ki, ət və piydə elə bir tikə yoxdur ki, mədəyə düşdüyü yerdə şəfa qoymasın və dərdləri oradan qovmasın.

Peyğəmbər (s.ə.v.) cənabları buyurub:

1. “Biz peyğəmbərlər ət sevən camaatıq”.
2. ”Dəvə ətini yeyin, Allahın düşməni olan

yəhudilərə müxalif olan bütün möminlər onu yeyirlər”.

3. “Kim ürəyindən şikayət etsə və qəmi çox olsa, turac əti yesin”.

Həzrəti Əli (ə) buyurub:

1. “Dünyada və axirətdə ət – təamların ağasıdır”.

2. “Çəyirtkə halaldır, amma dənizdə ölmüş balıqlar və başqa heyvanlar haramdır”.

3. “Çəyirtkə və balıqların hamısı halaldır”.

Məqsəd budur ki, çəyirtkə və ovlanıb sudan xaricdə ölmüş balıq əti halaldır. Lakin dənizdə ölmüş hər bir heyvan, eləcə də balıq haramdır.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub:

1. “Hər kəs qırx gün ət yeməsə, onun xasiyyəti pisləşər. Kimin xasiyyəti pisdirsə, ona ət yedirdin. Hər kəs bir parça piy yesə (O vaxt qoyunun quyruq piyi ən çox istifadə olunan yağ olmuşdur – Ə-C.Ə), o qədər dərddən onun bədənindən çıxar”.

2. “Ən yaxşı ət döş (sinə) ətidir”.

3. “Kimin ürəyində və ya bədənində zəiflik olsa, qoyun ətinə süd ilə yesin”.

4. “İnəyin (öküzün) əti dərddir, piyi şəfəkdir, südü isə dərmandır”.

5. “Heyvanın bədənində on şey var ki, onları yemək olmaz: 1) peyin; 2) qan; 3) haram ilik; 4) dalaq; 5) vəzilər və ya “gülümlər»” 6) cinsiyyət üzvü; 7) xayalar; 8) rəhim, yəni balalıq (döl yerləşən kisə); 9) həya, yəni dəvənin balalığı; 10) övdac, yəni boyunda olan qan damarları”.

6. “Ölmüş heyvanın bədənində on şey var ki, onlar halaldır: 1) buynuz; 2) dırnaq; 3) sümük; 4) diş; 5) qursağ (şirdan); 6) süd; 7) tük; 8) yun; 9) pər; 10) yumurta”.

Yəni əgər heyvan ölmüş olsa və şəriət qaydası ilə kəsilməsə, belə meyit heyvanın bədənində yuxarıdakı on şey halaldır, amma o heyvanın əti haram, həm də murdardır. Sayılan on şey isə murdar olsa da onları pak etmək olar.

7. “Üç şey var ki, insanın bədənini söküb dağıdar, hətta bəzən öldürər: 1) qurudulmuş ət yemək; 2) tez-tez hamama girmək; 3) qoca, qarı arvadlarla evlənmək”.

8. “Hər kəs qəmli və kədərli olsa, onun səbəbini də bilməsə, turac əti yesin ki, onu sakit edər”.

Səd ibni Səd nəql edir ki, Imam Rza (ə) ilə söhbət zamanı dedim ki, bizim ailədə qoyun əti yemirlər, deyirlər ki, o səfranı artırır, baş ağrısı gətirir və bədəndə ağrılar törədir. O Cənab (ə) buyurdu: “Əgər Allah-təala yanında qoyundan əfzəl bir şey olsaydı, İsmailə onu qurban verərdi”.

Yunus ibni Bəkr nəql edir ki, Imam Rza (ə) ilə görüşdüm. O Cənab (ə) soruşdu ki, nə üçün rəngin sarıdır? Dedim ki, qızdırma məni haldan salıb. Buyurdu ki, ət yeginən. Bir həftədən sonra görüşəndə yenə rəngimi sarı görüb buyurdu ki, sənə demədimmi ki, ət ye? Dedim ki, bu həftə ərzində ətdən başqa heç nə yeməmişəm. O Cənab (ə) soruşdu ki, əti necə yemisən? Dedim ki, suda bişirib yemişəm. Buyurdu: - Kabab edib yeginən. Mən o Cənabın (ə) buyurduğuna əməl etməyə başladım. Bir həftədən sonra yanaqlarım qızarmışdı.

Ibn Ömər (A.o.r.) Peyğəmbərin (s.ə.v.) belə dediyini rəvayət edir: “İki növ ölü və iki növ qan bizə halal edilmişdir. İki növ ölü – balıq və çəyirtkə, iki növ qan isə qaraciyər və dalaqdır».

Əbu Vaqid Əl-Zeyzi (A.o.r.) Peyğəmbərin (s.ə.v.) belə dediyini rəvayət edir: “Heyvan sağ ikən ondan kəsilib götürülmüş tikə, ölü heyvan əti kimidir”.

Peyğəmbər (s.ə.v.) bir nəfərə: “Həqiqətən Allah və Rəsulu ev eşşəklərinin ətinə yeməyi sizə qadağan edir. O nəcisdir”.

Ibn Abbas (A.o.r.) dedi ki, Peyğəmbər (s.ə.v.) köpək dişli heyvanların və caynaqlı quşların yeyilməsini haram etmişdir.

Ibn Ömər (A.o.r.) deyir ki, Peyğəmbər (s.ə.v.) nəcasətlə qidalanan (cəllalə) heyvanın ətinə yeməyi və südünü içməyi qadağan etmişdir.

Ibn Ömər (A.o.r.) nəcasətlə qidalanan toyuğu üç gün qapalı yerdə saxlayardı (sonra onu kəsib yeyərdi).

Rafi ibn Xədic Peyğəmbərin (s.ə.v.) ona belə dediyini nəql edir: “Qanı axıdılan və kəsilərkən Allahın adı çəkilən heyvanı ye”.

Toyuq və digər quş ətləri

Quşçuluqdan alınan məhsullar (yumurta və quş əti) əhalinin yüksək bioloji dəyərli qida məhsulları ilə təmin olunmasında böyük əhəmiyyətə malikdir.

Quş ətinin kimyəvi tərkibi quşun növündən, yaşından, köklük dərəcəsindən, cəmdəyin hissələrindən, quşun yemindən və bəslənməsi üsullarından asılıdır. Toyuğun və hind toyuğunun ağ ətində 22-24%, tünd ətində isə 20-23% zülal olur. Ağ ətdə (döş ətində) ekstraktlı zülalsız maddələrin miqdarı tünd ətdə (əsasən bud əti) olduğundan 1,5-2 dəfə çoxdur. Yağının tərkibi əsasən doymamış yağ turşularından ibarətdir. Quş ətində mineral maddələrdən Na, K, Ca, Mg, P, Fe, vitaminlərdən A, B₁, B₂, PP vardır.

Ev quşları içərisində ən çox istifadə edilənləri toyuqlar, hind toyuğu, qaz və ördəkdir.

Toyuqlar – ətlik, yumurtalıq və qarışıq (ətlik-yumurtalıq) istiqamətli olur.

Ətlik istiqamətli toyuqlar nisbətən iri ölçülü, ağır kütləli və dolu bədənli olur, boynunun qısa, döşünün enli və qabarıq, ayaqlarının gödək və ətli olmaları ilə fərqlənir. Anaların diri kütləsi 3,4-4,0 kq, xoruzlarınki 4,5-5,5 kq, çolpa və beçələriniki 3 kq-dək olur. Bir ildə 160 ədədə yaxın yumurta verir.

Yumurtalıq istiqamətli toyuq cinsləri nisbətən kiçik ölçülü, yüngül kütləli, çox cəld və hərəkətlidir. 5-6 aylığında yumurtlayırlar. İldə 200-300 yumurta verirlər. Anaların diri kütləsi 2,5 kq, xoruzların isə 4,0 kq-a qədər olur.

Qarışıq istiqamətli cinslər ətlik və yumurtalıq istiqamətli cinslərin cütləşdirilməsi nəticəsində əldə edilmişdir. Ətlik göstəriciləri ətlik istiqamətli toyuqlardan aşağı, yumurtalıq toyuqlardan üstündür. 6-7 ayında yumurtlayır. Anaların diri kütləsi 2,5-3,0 kq, xoruzların isə 3,5-4,5 kq arasında olur.

Hindtoyuğunun vətəni Şimali Amerika sayılır. Ətlik baxımdan qiymətlidir. İri kütləli və tezböyüyəndir. Əti normal yağlı, zərif şirəli və dadlıdır. Dişi hind toyuğunun diri kütləsi 5-8 kq, erkəkləriniki isə 8-16 kq olur. İldə 50-100 yumurta verir.

Qaz cinslərinin yumurtlama və cücə çıxartma əmsalı toyuq və hind toyuğundan aşağıdır. Lakin yaxşı qulluq etdikdə çox yağlı (50%-dək) və yüksək keyfiyyətli ət verir. Qaz ətinin qidalılıq dəyəri və dad keyfiyyəti digər ev quşlarından üstündür. Dişilərinin diri kütləsi 3,5-5 kq, erkəkləriniki 4-6,5 kq olur. El

arasında “Yeməmişən qaz ətini, görməmişən ləzzətini” deyimi qaz ətinin dadlı və ləzzətli olmasını göstərir.

Ördək cinsləri ən tezböyüyən və kökələndir. Ördək balası 50-55 gün ərzində 2,5-3 kq-a çatır. Dişi ördəyin diri kütləsi 2-2,5 kq, erkəklərinki 3,5-4,5 kq olur. İldə 100-200 yumurta verir.

Emalından asılı olaraq quş cəmdəkləri təmizlənmiş, yarımtəmizlənmiş və təmizlənmiş halda, lakin içalat və boyun komplekti ilə birlikdə olur.

Bütün ev quşlarının əti köklüyünə və keyfiyyətinə görə 2 kateqoriyaya ayrılır.

Termiki vəziyyətindən asılı olaraq quş əti temperaturu 25⁰C-dən çox olmamaq şərtlə soyumuş, 0-4⁰C-yə qədər soyudulmuş və mənfi 8⁰C-yə qədər dondurulmuş olur.

Ov quşları – aşağıdakı qruplara bölünür: Meşə quşları – tetra, sibirxoruzu, ağ kəklik, qırqovul və s.; dağ quşları – dağ kəkliyi, dağ hindtoyuğu və s.; çöl quşları – boz kəklik, bildirçin və s.; su quşları – qaşqaldaq, ördək və qazlar; bataqlıq quşları – cüllütlər.

Azərbaycanda ov quşlarından əsasən, qırqovul, kəklik, boz kəklik, turac, bildirçin, Qafqaz tetrası, Qafqaz uları, Xəzər uları, bəzgək, qaşqaldaq, boz qaz, yaşılbaş ördək, fitçi cürə, boz ördək, kəkilli ördək, dəniz ördəyi, ağgöz ördək, qırmızıbaş ördək və s. quşlar ovlanaraq müxtəlif xörəklərin hazırlanmasında istifadə edilir. Ov quşlarının əti yağsız, zülalı nisbətən çox, bərk konsistensiyalı, tünd rəngli, ekstraktlı maddələrlə zəngindir.

İnsanlar hələ qədimdən quş əti ilə qidalanıblar və quş ətinin yeyilməsində heç bir qadağa yoxdur. Lakin təmiz şəraitdə yetişdirilən və halallıqla kəsilənlər

yeyilməlidir.

Əbu Musa demişdir: “Peyğəmbərimizi (s.ə.v.) toyuq əti yeyərkən gördüm”. Başqa bir mənbədə deyilir: “Nəbiyə (s.ə.v.) bişmiş ət gətirildi. Ona qol tərəfi verildi və o da yedi. Çünki ən çox qoyunun qabaq (ön) qolunu sevərdi”. Başqa bir mənbədə deyilir: “Rəsulullah (s.ə.v.) toyuğun qanad hissəsini yeməyi xoşlayardı”. Müasir dövrdə bu deyimin elmi izahı oxucuda maraq oyada bilər. Beləki, heyvani məhsulların yağında, o cümlədən toyuğun dərialtı piyində və dərisində xolesterin maddəsi vardır. Bu maddə az hərəkətdə olan və zehni işlə məşğul olanlarda ürək-damar xəstəliklərinin (əsasən də aterosklerozun) yaranmasına səbəb olur. Toyuğun qanadında (hətta qanadı örtən dəridə) xolesterinin olmaması elmi cəhətdən sübut olunmuşdur.

Əbubəkir Razinin (865-925) toyuq əti ilə bağlı söylədiyi elmi fikirlər hamımıza məlumdur: “Ev toyuğunun əti gerçəkdən yaxşı qidadır. Təmiz olanı seçilməlidir. Təmizliyi, yediyi yemlər və bəsləndiyi şərait əsasdır”. Digər mənbələrdə göstərilir ki, əgər toyuğun necə bəsləndiyi və nə ilə qidalandığı sizə məlum deyilsə, onda kəsməzdən 24 saat əvvəl onu təmiz yerdə saxlayın. Bu zaman onun əti halaldır.

Toyuq və digər quş ətləri haqqında hədislər.

Peyğəmbər (s.ə.v.):

1. Hər kəs qəzəbinin az olmasını istəyirsə, turac əti yesin.
2. Hər kəsin ürəyindən şikayəti varsa və qəmi çoxdursa, turac əti yesin.

Imam Əli (ə): Qaz quşların camışı, toyuq quşların donuzu, turac isə onların kərgədanıdır. Rəbiə qəbilə-

sindən olan bir qadının öz yeməyinin artığı ilə böyütdüyü iki cücədən istifadə etmirsən?!

Imam Sadiq (ə): Hər kəs özündə qəm, narahatçılıq hiss edirsə və bunun səbəbini bilmirsə, turac əti yesin, inşallah narahatçılığı aradan qalxar.

Imam Cəfər Sadiq (ə) cənablarından soruşdular ki, hansı quşların ətini yemək olar? Buyurdu: “Qanad çalan quşun ətini ye, süzən quşun ətini yemə”.

Yəni, qanad çalmağı süzməyindən çox olan quşların əti halaldır, süzməyi qanad çalmağından çox olan quşların əti haramdır.

Sonra su quşları barəsində sual etdilər. Buyurdu: “Hansı quşun çinədanı (pətənəyi) varsa, onun ətini ye, hansı quşun çinədanı yoxdursa, onun ətini yemə”.

Imam Kazım (ə):

1. Qızdırmalı şəxsə kəklik əti yedizdirin, o, ayaqları qüvvətləndirir və qızdırmanı salır.

2. Növbərə quşunun ətini yeməkdə heç bir eyib görmürəm. O, babasil və bel ağrıları üçün faydalıdır, cinsi qabiliyyəti artırır.

"Kafi" – Zürrədən: And olsun Allaha, mən imam Bağır (ə) kimi insan görməmişəm.

Həzrətdən soruşdum:

- Allah səni saleh bəndə etsin, hansı quşun ətini yemək halaldır?

Dedi:

- Qanad çalanları ye, havada süzənləri isə yemə.
- Su quşlarını yemək olarmı?
- Çinədanı olanları ye, olmayanları yemə.

"Kafi" – Əli ibn Məhziyazdan: Imam Baqirlə (ə) nahar etdim. Həzrət Misir kəkliyinin ətini gətirib dedi: "Bu, bərəkətli ətdir, atam bunu çox sevərdi və əmr

edərdi ki, sarılıq xəstəliyinə tutulanlar üçün ondan kabab bişirin, onlara faydalı olacaq".

Yumurta haqqında

Yumurta qidalılıq dəyərinə görə yüksək keyfiyyətli və orqanizmdə 97-98% mənimsənilən ərzaq məhsuludur. Yumurtanın tərkibində tam dəyərli zülallar, yağlar, lesitinlər, vitaminlər və mineral maddələr vardır. Yumurta maddələr mübadiləsinin normal getməsinə müsbət təsir edir, sinir sistemini möhkəmləndirir, infeksiyon xəstəliklərə qarşı müqaviməti artırır, uşaqları isə raxit xəstəliyindən qoruyur.

Orta yaşlı adam fizioloji normaya əsasən ildə 260 ədəd (3 gündə 2 ədəd) yumurta yeməlidir.

Toyuq yumurtası. Quruluşuna görə 3 əsas hissədən ibarətdir. Kütləyə görə toyuq yumurtasının 56%-ni ağ, 32%-ni sarısı və 12%-ni qabığı təşkil edir.

Yumurtanın tərkibində 74% su; 12,7% zülal; 11,5% yağ; 0,7% karbohidrat; 1% mineral maddələr; A, D, E, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP vitaminləri; Na, K, Ca, P, Fe, Mg kimi makro- və J, F, B və s. mikro- elementlər; bütün əvəzedilməz aminturşuları vardır.

Yumurtanın ağının tərkibində 85,7% su; 12,7% zülal; 0,7% karbohidrat; 0,6% mineral maddə; 0,03% yağ vardır. Yumurta ağının tərkibində zülallardan ovoalbumin, ovoqlobulin, ovomusin, ovomukoid və bakterisid xassəli lizosim zülalı vardır. Yumurta ağındakı avidin zülalı tərkibində 10% DNT olan qlükoproteid-dezoksiribonukleoproteid adlanır. Avidin zülalının bir hissəsi H vitamini (biotin) ilə birləşmiş olur.

Yumurta sarısı ən dəyərli hissə sayılır. Tərkibində 50-54% su, 29-32% yağ və lipoidlər, 16-17% zülal,

1%-ə qədər mineral maddə və karbohidrat vardır. Yumurta sarısının əsasını vitellin (78%), livetin və fosfitin təşkil edir. Yumurta sarısı zəif turş reaksiya verir (pH 6-ya yaxındır). Yumurta sarısının lipidləri 21-23% yağdan, 12%-ə qədər fosfatidlərdən, həmçinin 5% xolesterindən ibarətdir. Yumurta yağı 34-39⁰C-də əriyir, çünki tərkibində 70%-ə qədər doymamış yağ turşuları (olein, linol, linolen, palmitoolein) vardır. Doymuş yağ turşularından palmitin, stearin və s. vardır.

Yumurtanın təzəliyi yumurta sarısının indeksi ilə müəyyən edilə bilər. Yumurta sarısının hündürlüyünün onun diametrinə nisbəti sarı indeksi adlanır. Təzə yumurtanın sarı indeksi 0,4-0,45 olur, saxlandığında isə azalır. Sarı indeksi 0,25 olduqda pərdə partlayır və yumurtanın sarısı ağına qarışır.

Təzəliyinə, keyfiyyətinə və saxlanılma şəraitinə görə yumurtalar pəhriz və aşxana yumurtası növlərinə ayrılır.

Pəhriz yumurtası yumurtlanan gündən etibarən 7 gün ərzində istehlakçılara çatdırılır. Belə yumurtaların üstündə yumurtlanan tarixi göstərən şamp vurulur. Belə yumurtanın ağı qatı və şəffaf olmalı, sarısı isə tam mərkəzdə yerləşməlidir. Sarısının diski görünməməlidir, boşluğun hündürlüyü 4 mm-dən çox olmamalıdır.

Aşxana yumurtasına 43 q-dan az olmayan bütün yumurtalar və 44 q-dan artıq kütlədə olan, lakin 7 gündən artıq saxlanılan yumurtalar aiddir. Saxlanılma şəraitinə və müddətinə görə aşxana yumurtası təzə, buzxana və əhəng suyunda saxlanılmış növlərə ayrılır.

Yumurta haqqında hədislər

Peyğəmbər (s.ə.v.):

1. Peyğəmbərlərdən biri zəiflikdən Allaha şikayət etdi. Allah-Təala da ona yumurta yeməyi əmr etdi.
2. Ətlə yumurta yemək cinsi qabiliyyəti artırır.
3. Əliyə (ə) etdiyi vəsiyyətindən: Ey Əli! İki tərəfi bir-birindən fərqlənən yumurtanı ye.

Imam Əli (ə): Peyğəmbərlərdən biri ümmətinin içində nəsil azlığından Allaha şikayət etdi. Allah-Təala da ona ümmətin yumurta yeməyi əmr etməsini tapşırırdı. Onlar yumurta yedilər və nəsilləri artdı.

Imam Baqir (ə):

1. Övladı olmayan şəxs çox yumurta yesin. O nəsil artırır.
2. Qamışlığa daxil olsan və orada bir yumurta görsən, iki tərəfi bir-birindən fərqlənməsə, yemə.

Imam Kazım (ə):

1. Çox yumurta yemək övladların sayını artırır.
2. Hər kəs yumurta, soğan və zeytun yağı yesə, cinsi qabiliyyəti artar.
3. Hər kəs ətlə yumurta yesə, uşağının sümüyü böyük olar.

Imam Sadiq (ə):

1. Peyğəmbərlərdən biri nəsil azlığından Allaha şikayətləndi. Allah-Təala ona əmr etdi: Əti yumurta ilə ye.
2. Yumurtanın sarısı yüngül, ağı isə ağır qıdadır.
3. Üç şey kökəldir, üç şey də arıqladır. Arıqladamlar – yumurta, balıq və təzə xurma.
4. İki tərəfi bir-birindən fərqlənən yumurtanı yemək halal, bərabər olanı yemək isə haramdır.

Imam Cəfər Sadiq (ə) cənablarından soruşdular ki,

meşələrdə tapılan quş yumurtaları barəsində şəriətin rəyi nədir? Buyurdu: «İki tərəfi bərabər olan yumurtaları yemə, tərəfləri müxtəlif olan yumurtaları ye».

Imam Rza (ə):

1. Çox yumurta yemək üzə sızanaqların çıxmasına səbəb olur.

2. Çox yumurta yemək və ona adət etmək dalağın xəstələnməsinə və mädənin baş hissəsində yelin yaranmasına səbəb olar. Çox toxumlu yumurta yemək təngnəfəsliyə səbəb olar.

BALIQ ƏTİ YEYİLMƏSİNİN ISLAMI ŞƏRTLƏRİ

Balıq və balıq məhsullarının insanların qidalanmasında böyük əhəmiyyəti vardır. Balığın tərkibində zülal, yağ, mineral maddələr (xüsusən fosfor və yod), vitaminlər və digər bioloji fəal maddələr vardır. Fizioloji normaya əsasən orta yaşlı insan ildə azı 18,2 kq balıq istehlak etməlidir. Balığın tərkibində olan zülallar orqanizmdə çox asan mənimsənilir.

Balıq əti vitaminlər və mineral maddələrlə zəngindir. Balıq ətinin enerji dəyəri onun tərkibində olan yağın miqdarı ilə müəyyən olunur.

Balıq əti yel və ürək xəstəlikləri üçün əhəmiyyətliyəldir. Gündə azı 30 qram balıq əti yeyən insanda ürək xəstəlikləri azalmışdır. Dörd həftə mütəmadi balıq əti yeyənlərdə qanın tərkibindəki yağ nisbəti optimallaşır. Balıq əti ilə daha çox qidalananlarda ateroskleroz riski azalmışdır. Balıq əti və yağı A vitamini ilə zəngindir.

Balığın kimyəvi tərkibi və insan orqanizmi üçün əhəmiyyəti barədə çox danışmaq olar, lakin balığın əsl biokimyəvi tərkibi, onun qidalılıq dəyəri və pəhrizimüalicəvi əhəmiyyəti ancaq onu yaradan tək Allaha məlumdur.

Allahın yaratdığı saysız nemətlər sırasında balıq mühüm yerlərdən birini tutur.

Balıq əti dadlı və şirəli olmaqla bərabər, insan orqanizmi tərəfindən tez həzm olur. Hələlik bizə məlum olan məlumatlara əsasən, balıqda olan zülali maddələrin əsas yeyinti dəyəri ondan ibarətdir ki, onların tərkibində insan orqanizminə lazım olan bütün

aminturşuları vardır. Bunlardan izoleysin, leysin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan və valini göstərmək olar. Qidada aminturşularının olmaması və ya az olması müxtəlif xəstəliklər törədir.

Balıq ətində qeyri-zülali (ekstraktiv) azotlu maddələrin olması qidanın həzm edilməsində mühüm rol oynayır ki, bu da onların mədə şirəsi ayırması və iştahacı qabiliyyəti ilə bağlıdır.

Balıqda tez həzm olan yağlar vardır. Balıq yağının 20-30%-i doymuş və 70-80%-i doymamış yağ turşularından ibarətdir. Onların bərk yağlara (inək və qoyun piyınə) nisbətən qida dəyəri xeyli yüksəkdir.

Doymamış yağ turşularından linol, linolen və araxidon xüsusilə böyük bioloji və müalicəvi əhəmiyyətə malikdir. Göstərilən turşular insan orqanizmi tərəfindən sintez olunmur. Onları yalnız qida ilə qəbul etmək lazımdır. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, yeyinti məhsullarının çoxunda adları çəkilən (xüsusən araxidon) miqdarı kifayət qədər deyildir. Bu cəhətdən balığın qaraciyəri əvəzəlməz məhsuldur.

Zülal maddələrinin və yağın enerji yaratma qabiliyyəti böyükdür. Balıq zülallarının və yağının 96%-i insan orqanizmi tərəfindən mənimsənilir.

Balıqda 60-a yaxın kimyəvi element vardır. Bunlardan kalium, natrium, kalsium, maqnezium, fosfor, xlor, yod, brom, dəmir, mis, kobalt, manqan, sink və s. göstərmək olar.

Balıqda heyvan və quşlara nisbətən mineral maddələrin miqdarı çoxdur. Dəniz balıqları xüsusən mineral maddələrlə zəngindir.

Mineral maddələrin insan orqanizmində böyük əhəmiyyəti vardır. Onlar insan sümüyünün, beyninin,

sinir və örtük toxumalarının qurulmasında mühüm rol oynayırlar. Bundan əlavə, onlar qanın və hüceyrə mayesinin tərkibinə daxil olaraq həyati proseslərin normal keçməsinə təmin edirlər.

Mineral maddələr orqanizmdə lazımi turş və qələvi mühitin yaranmasında iştirak edirlər. Balıq əti və daxili üzvləri vitamin mənbəyidir. Onlarda olan vitaminlər: A, B₁, B₂, B₆, B₉, B₁₂, B_t, D, E, PP, C, pantoten turşusu və inozitdir. İnsan orqanizmində vitaminlərin rolu danılmazdır.

Balığın əsl biokimyəvi tərkibi, onun yeyinti dəyəri və müalicə əhəmiyyəti ancaq onu yaradan tək Allaha məlumdur.

Yuxarıda qeyd edilən müxtəsər məlumatdan aydın olur ki, Allah- Təala insanlar üçün necə gözəl nemətlər yaradıb. Ona şükr eləmək hər müsəlmanın borcudur.

Müqəddəs kitabımız “Qurani-Kərim”də buyrulur: **“İki dəniz eyni deyildir. Birinin suyu çox şirin, dadlı və içməyə rahat (boğazdan rahat keçən), digərininki isə həddindən artıq şor və acıdır. Onların hər birindən təzə ət (balıq) yeyir, taxdığınız (inci və mərcan kimi) bəzəklər çıxardırsınız. Onun (Allahın) lütfündən (nemətindən) ruzi diləyib axtarmağınız (ticarət etməyiniz) üçün gəmilərin də orada (suyu) yara-yara üzdüyünü görürsən. (Bütün bunlara görə), bəlkə, (Allaha) şükr edəsiniz”** (Fətir, 35/12).

“Təzə ət (balıq əti) yeməyiniz, taxdığınız bəzək şeylərini (inci, sədəf, mərcan) çıxartmağınız üçün dənizi də sizə ram edən Odur. (Ey insan! Allahın) nemətindən ruzi axtarmağınız üçün sən gəmilərin onu yara-yara üzüb getdiyini görürsən. Bəlkə, (bundan sonra Allahın nemətlərinə) şükr edəsiniz!”

(ən- Nəhl, 16/14).

Balıq haqqında “Qurani-Kərim”in əl-Maidə-5/96, ən-Nəhl-16/4, əl-Kəhf-18/61-63 surələrində buyuruqlar vardır.

Bu ayələrdə balıqçılığın bütün sahələri üçün apaydın istiqamətlər göstərilib. Onlardan bəzilərinin izahını vermək burada yerinə düşür.

Balıq dəyərli qidadır

“Dəniz ovu və onu yemək sizə də, səfərdə olanlara da faydalı olsun deyə halal edildi...” (əl-Maidə, 5/96).

Ürək xəstəliyindən əziyyət çəkən və buna görə dünyadan köçən adamların orta yaş həddinin getdikcə aşağı düşməsi ürək xəstəliyinə diqqəti də artırır. Müasir təbabətdə ürək xəstəliklərinin müalicəsi məsələsində irəliləyiş və inkişaf olsa da, mütəxəssislərin əsasən tövsiyə etdiyi məsələ bu xəstəliyə məruz qalmazdan əvvəl görülən tədbirləri dəqiqliklə yerinə yetirməkdir. Mütəxəssislər ürəyin sağlam fəaliyyətinin təmin edilməsində və xəstəliyin qarşısının alınmasında vacib olan bir qidanı tövsiyə edirlər. Bu qida balıqdır.

Balığın çox vacib bir qida olmasının səbəbi onun özündə həm insan bədənini üçün zəruri olan maddələri ehtiva etməsi, həm də bədənə müxtəlif xəstəlik risklərindən mümkün qədər uzaqlaşdıracaq xüsusiyyətə malik olmasıdır. Məsələn, məlum olub ki, balıq ətinin tərkibindəki omeqa-3 turşusu bədənə sağlamlığı üçün sanki bir qalxan vəzifəsini yerinə yetirir. O da bəlli olub ki, davamlı olaraq balıq yeyəndə ürək xəstəlikləri riski azalır və immunitet sistemi güclənir.

Elmi yolla təzəcə sübut edilən balığın faydaları və

onun zəruri bir qida mənbəyi olması təxminən 1400 il əvvəl göndərilən Quranda da bildirilir. Uca Allah Quranda dəniz məhsullarını **“Təzə ət yeməyiniz üçün dənizi də sizə ram edən Odur...”** (Ən-Nəhl, 16/14). **«Dəniz ovu və onu yemək sizə də, səfərdə olanlara da faydalı olsun deyə halal edildi...”** (əl-Maidə, 5/96) ayələri ilə xəbər verir. Bundan əlavə, “Kəhf»” surəsində də balığa xüsusi diqqət çəkilir. Bu surədə Hz. Musanın və onun gənc köməkçilərinin uzun bir səfərə çıxdığı və özləri ilə də qida kimi balıq götürdüyü bildirilir:

“Onlar iki dənizin qovuşduğu yerə gəlib çatdıqda balığı unutdular. Balıq isə dənizdə bir yarığa tərəf üz tutmuşdu. Onlar (*çatmalı olduqları yerdən*) keçib getdikləri zaman (*Musa*) gənc dostuna dedi: “Nahar yeməyimizi gətir. Bu səfərimiz bizi lap əldən saldı!”. O isə: “Görürsənmi, biz qayanın yanında gizləndiyimiz zaman mən balığı unutdum...” (əl-Kəhf, 18/61-63).

“Kəhf” surəsində uzun bir səfər zamanı yorulandan sonra yemək üçün xüsusilə balığın seçilməsi çox maraqlıdır. Dolayısı ilə bu hissədəki hikmətlərdən biri kimi balığın faydalarına, onun qidalandırıcı xüsusiyyətinə işarə edilə bilər (ən doğrusunu Allah bilir).

Həmçinin balığın qida kimi xüsusiyyətlərini araşdıranda diqqətəlayiq məlumatlarla üzləşirik. Rəbbimizin bizə böyük bir neməti olan balığın əti xüsusilə protein, D vitamini və əksər elementlər (bədəndə çox az miqdarda mövcud olan, lakin bədən üçün çox vacib olan bəzi elementlər) baxımından mükəmməl qida mənbəyidir. Onun tərkibində olan fosfor, kükürd, vanadium kimi minerallar sayəsində böyümə və

toxumaların yaxşılaşması təmin edilir. Balıq ətindəki bu maddələr sağlam diş ətinin və diş quruluşunun yaranmasına kömək edir, dərinin rəngini gözəlləşdirir, saçların daha sağlam olmasını təmin edir, bakterioloji infeksiyalarla mübarizəyə dəstək verir. Bundan əlavə, həmin maddələr qandakı xolesterol balansının tənzimləyici təsirləri ilə infarktin qarşısının alınmasında mühüm rol oynayırlar. Bu maddələr nişasta və piyin parçalanaraq onların orqanizm tərəfindən mənimsənilməsinə yardımçı olur, beləliklə, daha enerjili və daha güclü qalması təmin edirlər. Digər tərəfdən, balıq ətində olan maddələr zehni fəaliyyətin nizamlı olmasına müsbət təsir göstərir. Onun tərkibindəki D vitamini və başqa minerallar kifayət miqdarda qəbul edilməyəndə isə raxitlik, sümük boşluğu, diş əti xəstəlikləri, zob, hipertiroit kimi problemlər ortaya çıxa bilər.

Bunlardan əlavə, müasir tibbi biliklər balığın tərkibində omeqa-3 yağ turşularının sağlamlıq baxımından çox əhəmiyyətli olduğunu sübut edir. Hətta bu yağlar zəruri yağ turşuları (EFA: essential fatty asit) kimi müəyyənləşdirilir.

Balıq yağındakı Omeqa-3 turşusunun faydası

Balıq yağında sağlamlığımız üçün xüsusilə çox əhəmiyyətli olan iki fərqli doymamış yağ turşusu növü var: EPT (eykozapentien turşusu) və DHT (dekozaheksaen turşusu). EPT və DHT polidoymamış yağlar kimi tanınır və özündə vacib omeqa-3 yağ turşularını ehtiva edir. İnsan bədənini omeqa-3 və omeqa-6 yağ turşularını yarada bilməz, yəni onlar kənardan qidalarla qəbul edilməlidir.

Balıq yağı özündə omeqa-3 yağ turşularını ehtiva

etdiyi üçün onun sağlamlığa faydası haqqında daha çox dəlil var. Omeqa-3 bitki yağlarında olsa da, sağlamlığı qorumaqda daha az təsirə malikdir. Bunun əksinə olaraq dəniz planktonları omeqa-3 yağ turşusunun EPT və DHT-na çevrilməsində çox böyük təsirə malikdir. Balıqlar bu planktonları yeyəndə EPT və DHT baxımından zənginləşirlər. Buna görə də balıq insan bədənini üçün çox əhəmiyyət kəsb edən bu yağ turşularının olması baxımından ən zəngin qidalardan hesab edilir.

Balıqdakı yağ turşularının həyatı əhəmiyyətli faydası

Balıqdakı yağ turşularının əsas xüsusiyyəti isə bədənə enerji istehsalına təsir göstərməsidir. Bu yağ turşuları bədənə oksigenə bağlanaraq elektron transferini həyata keçirir və bədənə bəzi kimyəvi reaksiyaları enerji ilə təmin edir. Buna görə də balıq yağı baxımından zəngin qidaların yorğunluğun aradan qaldırmasına, qavrayış gücünü və hərəkət qabiliyyətini artırdığına dair dəlillər də var. Omeqa-3 insanın diqqət qabiliyyətini də onun enerji səviyyəsi qədər artırır. Balığın «zəka qidası» adlandırılmasının elmi əsası var, çünki beyindəki yağın əsas tərkibi özündə omeqa-3 yağ turşularını ehtiva edən DHT-dır.

Ürək-damar sisteminin sağlamlığında balığın əhəmiyyəti

Balığın tərkibində olan omeqa-3 yağ turşusu qandakı xolesterolu, triqliseridi və qan təzyiqini aşağı salır. Bu turşu ürəyin sağlam fəaliyyətini təmin etməsi ilə məşhurdur. Triqliserid yağın bir növüdür, tərkibindəki bol yağ və az protein baxımından LDL-yə

(pis xolesterola) oxşayır. Triqliseridin səviyyəsinin artması xüsusilə xolesterolun səviyyəsi yüksəldə ürək xəstəliyi riskini çoxaldır. Balıq yağları infarktdan sonra anormal ürək döyüntülərini, həyatı təhdid edən riskləri də azaldır.

ABŞ-ın Tibb Birliyinin apardığı bir araşdırma göstərib ki, həftədə 5 dəfə balıq yeyən qadınlarda infarkt keçirmə nisbəti 30%-ə qədər azalır. Bunun balıq yağında olan omeqa-3 yağ turşularının qanın daha az laxtalanmasına səbəb olmasından qaynaqlandığı güman edilir. Qanın damarlarımızda adi sürəti saatda 60 km-dir və qanın kifayət qədər duruluğu, onun axınının, miqdarının, sürətinin normal səviyyədə olması həyati əhəmiyyət kəsb edir. Qanımız üçün ən böyük təhlükə – qanaxma kimi zəruri vəziyyətlər istisna olmaqla – laxtalanaraq duruluğunun azalmasıdır. Balıq yağları qandakı trombositlərin (bədəndə qanaxma olanda qanı intensivləşdirən qan plakcılarını) birbirinə yapışmasına mane olaraq qanın laxtalanmasını azaltmaqda da təsirlidir. Əks halda qanın qatılaşması damarların daralmasına səbəb olur. Bu vəziyyət də başda ürək, beyin, göz və böyrək olmaqla bədəndəki bir çox orqanların qanla kifayət qədər yaxşı qidalanmasına, ləng çalışmasına və tədricən fəaliyyətini itirməsinə gətirib çıxarır. Məsələn, aorta qan damarının laxtalanması nəticəsində damarların tıxanması infarkt, iflic və ya başqa xəstəliklərin yaranmasına gətirib çıxara bilər.

Omeqa-3 yağ turşuları eritrositlərin (qırmızı qan hüceyrələri) daxilində oksigen daşıyan hemoqlobin molekulunun istehsalında və hüceyrə zərindən keçən qidalara nəzarət edilməsində də mühüm rol oynayır və

bədən üçün ziyanlı yağların zərərinin qarşısını alır. Araşdırmalar balıqdakı omeqa-3 yağ turşularının infarkt riskini azaltıldığını sübut edib.

Balığın yeni doğulan uşaqların inkişafında rolu

Omeqa-3 yağ turşuları insan beyninin və retina-sının əhəmiyyətli bir tərkibi olduğu üçün, xüsusilə təzə doğulan uşaqların ehtiyacı ilə bağlı olan 10 ildə mühüm tədqiqatların mövzusu olub. Omeqa-3 xüsusilə hamiləlik dövrü boyunca və uşaqlıq dövrünün başlanğıcında beyin və sinirlərin uyğun şəkildə inkişafı baxımından çox əhəmiyyətlidir. Ana südü də təbii və mükəmməl bir omeqa-3 anbarı olduğuna görə alimlər ana südünün vacibliyini xüsusi vurğulayırlar.

Oynaqların sağlamlığına faydası

Revmatizm artrit xəstəliyində (revmatizmlə bağlı oynaq iltihabı - enflamasyonu) ən əhəmiyyətli risk oynaqlarda yaranan aşınmanın qarşısını alınmaz bir təxribata səbəb olmasıdır. Omeqa-3 yağ turşusu baxımından zəngin bir qidalanmanın artritin yaranmasına mane olduğu, şişən və həssas oynaqlarda narahatlığın da yüngülləşdiyi sübut olunmuşdur.

Beynin və sinir sisteminin sağlam fəaliyyəti üçün faydası

Omeqa-3 yağ turşusunun beyin və sinir sisteminin sağlam şəkildə çalışmasında təsirləri bir çox tədqiqatlar nəticəsində təsdiq edilib. Həmçinin sübut edilib ki, balıq yağının qəbul edilməsi depressiya və şizofreniya əlamətlərini yüngülləşdirir, Altsheymer

xəstəliyinin (yaddaşın zəifləməsinə səbəb olan, gündəlik yaşayış aktivliyinə mane olan bir beyin xəstəliyi) qarşısını alır. Məsələn, depressiyaya məruz qalan və 12 həftə ərzində 1 q omega-3 yağ turşusu qəbul edən adamlarda gərginlik, narahatlıq, kədər və yuxu problemləri kimi əlamətlərin azaldığı sübut olunub.

İnfeksiya narahatçılığına faydası, immunitet sistemini gücləndirməsi

Omega-3 yağ turşuları həmçinin anti-enflamatuvar (enflamasion – şişmə, qızartı və ağrı vəziyyəti) kimi fəaliyyət göstərir. Buna görə də o revmatizmal artrit (revmatizmaya bağlı oynaq enflamasionu), osteoartrit (vaxt ötdükcə oynaqların fəaliyyətini pozan xəstəlik), kolit (bağırsaq infeksiyası ilə bağlı xərələr) və lupus (dəridə yaranın meydana gəlməsinə səbəb olan dəri xəstəliyi) xəstələrinin hamısında istifadə edilə bilər. Bundan başqa, onun miyelini (sinir hüceyrələrini örtən zər) qorumaq xüsusiyyəti var. Buna görə də o qloxoma (gözdaxili təzyiqin artması ilə korluğa səbəb olan xəstəlik), multipl skleroz (beyin və onurğa beynində toxuma bərkiməsi nəticəsində yaranan ölümcül xəstəlik), osteoporoz (sümük toxumasının strukturunun zəifləməsinə səbəb olan xəstəlik) və şəkər xəstələrinin müalicəsində istifadə edilir.

Bütün bunlarla yanaşı, onun miqren xəstələrində, anoreksiyada (ölümcül ola bilən yemək pozuntusu), yanığın müalicəsində və dəri sağlamlığı ilə bağlı problemlərin müalicəsində də kömək etdiyi bildirilir.

Yüksək səviyyədə omega-3 yağ turşusuna malik balıqla qidalanan Qrenlandiya eskimoslarının və yaponların ürək-damar, astma və psoriaz xəstəliklərinə

daha az məruz qaldığını göstərən çox əhatəli məlumatlar vardır. Buna görə də balıq müalicəvi bir qida kimi də tövsiyə edilir. Omega-3 yağ turşuları ürək xəstəliyi üçün sübut edilmiş faydaları ilə müasir dövrümüzdə də qidalanma üzrə mütəxəssislərin tövsiyə etdiyi əsas maddələrdən biri kimi hesab edilir.

Balığın ümumi şəkildə göstərdiyimiz faydalı cəhətlərinə hər ötən gün yeniləri əlavə olunur. Balığın faydalarını ortaya çıxarmaq alimlərin inkişaf etmiş texnoloji imkanlarla təchiz olunmuş tədqiqat mərkəzlərindən istifadə etməsi ilə mümkün olub. Bu cür dəyərli qida mənbəyinə Quranda işarə edilməsi və «Kəhf» surəsində yorğunluğu aradan qaldıran bir qida kimi təqdim olunması da, əlbəttə, çox hikmətlidir. Balıqdan əldə edilən bütün faydalar Rəbbimizin bizə verdiyi böyük nemətdir. Bütün qidalarda olduğu kimi, balıqdakı üstün quruluşu da bizim üçün yaradan aləmlərin Rəbbi olan Allahdır.

Təptəzə balıq

Nə üçün təptəzə balıq? Olmaz ki soyudulmuş, dondurulmuş, duzlu və başqa üsullarla konservləşdirilmiş balıq olsun? Bunların arasında olan əsl fərqi ancaq Allah bilir. Biz Allahın icazəsi ilə bu suala cavabın cüzi dərəcədə anlaşılmasına səy göstərmək arzusundayıq.

Balıq sudan çıxdıqdan sonra tez bir vaxtda orqanizmə oksigenin az daxil olmasından boğulur (asfiksiya), əsəb sistemi iflic olur və ölür. Oksigenin çatmasından balığın qanında və bədənində həddən artıq süd turşusu və maddələr mübadiləsində oksidləşməmiş başqa maddələrin yığılması nəticəsində balıq ölür.

Balıq öləndən sonra onun bədənində mühüm

fiziki-kimyəvi və biokimyəvi dəyişikliklər gedir. İlk növbədə, balığın səthində həddən artıq selikli maddə yığılır, sonradan balığın bədənini quruyur, əti yumşalır və nəhayət, balıq çürüyərək xarab olur.

Selikli maddənin əhəmiyyəti böyükdür. İlk növbədə, selikli maddə balığın bədənində bakteriya, göbələklər və parazitlərin daxil olmasının qarşısını alır; balığın dərisinin zədələnmiş sahəsində qanın laxtalanmasında iştirak edir; balığın dərisindən suyun, duzların və başqa maddələrin keçməsinin osmotənizmləmə prosesində iştirak edir; balığın bədənindən maddələr mübadiləsi sonunda alınan müxtəlif metabolitlərin xaric olunmasında iştirak edir; selikli maddə balığın suda sürünmə müqavimətini azaldır və hərəkətini sürətləndirir.

Balıq sudan çıxdıqdan və öləndən sonra bir müddət selik ayrılması davam edir və həmin maddə balığın səthində yığılır. Ayrılmış seliyn miqdarı balığın növündən və saxlama şəraitindən (temperatur, müddət, yığılmış balıqların hündürlüyü və s.) asılı olaraq müxtəlifdir.

Onun miqdarı Azərbaycan sularında ovlanan pulcuqlu balıqlar üçün orta hesabla 2%-dən çoxdur. Pulcuqsuz balıqlarda (naqqa, ilanbalığı) selikli maddə daha çox ayrılır. Selikli maddənin 85-90%-ni su və 10-15%-ni quru maddələr təşkil edir. Quru maddələrin tərkibinin 60-75%-ni kükürd və fosfor tərkibli nukleoproteidlər, 15-25%-ni xolesterin, lipofosfatidlər və 10-15%-ni mineral duzlar təşkil edir.

Göründüyü kimi, selikli maddə mikroblar üçün yaxşı qida mühitidir. Ümumiyyətlə, balığın səthində 40 formadan çox aerob mikrobların olması qeydə

alınmışdır.

Əlverişli şəraitdə selikli maddədə intensiv bakterioloji əməliyyat keçir. Nəticədə selikli maddə çürük iyə malik olur. Özü-özlüyündə balığın səthində selikli maddənin yığılması balığın keyfiyyətsizliyinə sübut olmasa da, bu lazımsız əməliyyatdır. Çünki selikli maddədə külli miqdarda toplanmış mikroblar balığın anus dəliyindən və qəlsəmələrindən onun daxilinə keçirlər.

Balığın bədəninin quruması. Balıq öldükdən sonra onun tərkibində mürəkkəb biokimyəvi dəyişikliklər gedir və əzələlərin yığılması və gərginliyindən balığın bədənini bərkiyir (quruyur). Məlum olduğu kimi, balıqda enerji mənbəyi qlikogenidir. Qlikogen əzələlərin tərkibinə daxil olan azotsuz birləşmələr arasında xüsusi yer tutur. Onun ehtiyatı qida hesabına olur. Qlikogenin orqanizmdə dəyişməsi belədir. Ferment fosforilazanın təsirindən qlikogen süd turşusuna çevrilir və bu əməliyyatda enerji alınır. Həmin enerji orqanizmin həyati funksiyalarına sərf olunur.

Tənəffüs ilə orqanizmə daxil olan oksigen, süd turşusunun bir hissəsini karbon qazına və suya çevirir. Bu əməliyyatda əmələ gəlmiş enerji isə orqanizmdə qalmış süd turşusunu yenidən qlikogenə çevirir.

Yuxarıda göstəriləyi kimi, sudan çıxmış balıq oksigen çatışmamazlığından ölür. Oksigenin olmamasından əmələ gəlmiş süd turşusu oksidləşmir və enerji yaranmır. Beləliklə, orqanizmdə qlikogen sintez olunmur. Qlikogen ancaq fermentativ parçalanmaya uğrayır, yəni süd turşusu və enerji alınır.

Balıqda gedən bu əməliyyatlar nəticəsində ətin tərkibində iki zülal-aktin və miozin birləşərək yeni zülal-aktomiozin əmələ gətirir. Qlikogenin fermentativ

parçalanmasında alınan enerji (əvvəllər çox, sonra yox) aktomiozində cəmləşir. Aktomiozin ətdə əzələlərin yığılmasına və gərginliyinə səbəb olur ki, buna da bədənin quruması deyilir. Müəyyən müddətdən sonra bədən quruması keçir və yenidən balığın əti yumşalır.

Göründüyü kimi, ovlanmış balıqda qlikogenin parçalanması fermentin təsiri altında olur. Fermentlərin fəallığı temperaturdan asılıdır. Hər bir ferment mühitin temperaturunun müəyyən səviyyəsində ən yüksək fəallığa malik olur. Belə temperatura fermentlərin optimal temperaturu deyilir. Mühitin hərarəti optimal temperaturdan aşağı və yuxarı olduqda fermentin fəallığı azalır. Temperatur 40°C -yə qədər qalxdıqda fermentlərin əksəriyyətinin fəallığı yüksəlir. Məsələn, Xəzər siyənəyini temperaturu $0-2^{\circ}\text{C}$ olan kamerada saxladıqda balığın bədəninin quruma prosesi 5-8 saatdan sonra başlamış və 32 saatdan sonra qurtarmışdır. Müvafiq olaraq, $15-18^{\circ}\text{C}$ -də 0,5-1,0 saatdan sonra başlamış və 2-3 saatdan sonra qurtarmışdır.

Bədənquruma əməliyyatının başlanması və sonu balığın növündən, ovlamadakı vəziyyətdən və başqa səbəblərdən asılıdır.

Çox güclü hərəkət edən balıqlarda (siyənək, sıf, xəşəm və s.) tez başlayır və tez də qurtarır. Sakit və az hərəkətdə olanlarda (çəki, çapaq, uzunburun və s.) isə əksinə. Kiçik balıqlarda (tyulka) tez, irilərdə (bölgə, nərə, naqqa və s.) isə gec olur. Ovlama və hərəkət zamanı mexaniki zədə almış balıqlarda bədənquruma prosesi tez keçir.

Bədənquruma prosesinə uğramış balıq keyfiyyətlidir. Əlbəttə, nə qədər bu əməliyyat gec başlasa və müddəti uzun olsa, o qədər balığı təzə halda saxlamaq olar.

Avtoliz (öz-özünə həll olma). Özündə olan fermentlərin təsiri ilə orqanizmdə toxumaların parçalanmasına avtoliz deyilir.

Balığın toxumalarında və həzm orqanında müxtəlif fermentlər vardır. Onlar orqanizmdə maddələr mübadiləsini təmin edirlər. Mədə şirəsində olan fermentlərin ən əhəmiyyətli pepsindir. O, zülal molekulunda olan peptid rabitələrinə təsir göstərərək onları hidroliz edir.

Mədəaltı vəzi şirəsinə daxil olan proteolitik ferment – tripsindir. Tripsin həm mədədə pepsinin təsiri ilə dəyişikliyə uğramış zülalları, həm də zülal parçalanmasının irimolekullu məhsulları olan peptonları parçalayır.

Balıq toxumalarında təsadüf edilən proteolitik ferment – katepsinlər turş mühitdə təsir göstərilir. Yuxarıda qeyd olunduğu kimi, balıqda qlikogen parçalanaraq süd turşusuna çevrilir. Bunun nəticəsində balığın tərkibində pH 7-dən 6,2-yə enir və beləliklə katepsinlərin fəaliyyəti üçün şərait yaranır. Katepsinlərin fəaliyyəti pepsin və tripsinə nisbətən zəifdir.

Bu səbəbdən birinci olaraq pepsin və tripsin mədə və bağırsaq divarlarını parçalayır və balıq ətinə yol taparaq onu da parçalayır.

Fermentlərin təsirindən əzələ toxumalarında ciddi dəyişikliklər olur. Əzələ hüceyrələri deformasiyaya uğrayır və dağılır, əzələ liflərinin rabitəsi zəifləyir.

Avtoliz nəticəsində zülalın parçalanmasından alınan polipeptid və aminturşuları yeyinti dəyərinə görə zülaldan geri qalmır. Lakin zülalın quruluşu zəifləyir, əzələ maza (məlhəmə) oxşar konsistensiyaya malik olur. Belə balığın texnoloji xüsusiyyətləri aşağıdır.

Onu kəsmək çətin olur və yuyularkən çoxlu miqdarda qiymətli yeyinti maddələri itir. Bu səbəbdən avtoliz xoşagəlməyən əməliyyatdır. Onun baş verməməsi üçün lazımi tədbirlər görmək lazımdır.

Çürümə. Balığın ən qorxulu xarab olması mikroorqanizmlərin fəaliyyəti ilə bağlıdır. Balığın mikroflorası haqqında sonrakı məsələlərdə ətraflı məlumat verəcəyik. Mikrobların təsirindən zülali maddələr parçalanmalara uğrayır və nəticədə pis iy verən zəhərləyici xüsusiyyətə malik olan maddələr alınır. Belə balıqdan yeyinti məqsədi üçün istifadə etmək olmaz. Ondən ancaq sanitariya orqanlarının icazəsi ilə yem və texniki məhsul hazırlamaq olar.

Adətən diri və təzəcə ölmüş balığın əti steril olur. Lakin balığın səthində, qəlsəmələrində və həzm sistemində həmişə çoxlu mikroorqanizm vardır. Balıqda olan mikrobların növü və miqdarı onun yaşadığı suların çirklənməsindən və həmçinin qəbul və emal etmə səxlərinin sanitariya səviyyəsindən asılıdır. Balığın həzm sistemində olan mikroblar onun növündən və qidasından asılıdır. Bitki ilə qidalanan balığın mədəsində bitki hüceyrələrini, yırtıcı balıqlarda isə aminturşularını parçalayan mikroblar vardır.

Balıqda bədənkeyimə prosesi keçdikdən sonra onun əti yumşalır. Ətin əvvəl bərkiməsi və sonra yumşalması ilə əlaqədar olaraq liflər arasında sahə əmələ gəlir və ora sərbəst olaraq məhlul dolur.

Mikroblar zülalə təsir göstərə bilmir. Lakin onlar üçün ən yaxşı şərait həmin zülalların peptidlərə və aminturşusuna çevrilməsindən sonra olur, yəni avtoliz əməliyyatından sonra.

Balıq əzələlərində olan və zülal təbiətinə malik

olmayan (ekstraktiv) maddələr də mikroblar üçün ən yaxşı mühitdir.

Balıq ətində olan ümumi azotlu maddələrin 85%-i zülalın və 15%-i zülal təbiətinə malik olmayan azotlu maddələrin payına düşür. Şirin suda yaşayan balıqlara nisbətən dəniz balıqlarında bu daha çoxdur. Ferment və mikrobların təsirindən zülal parçalanır və nəticədə aşağıdakı maddələr alınır.

1. Qeyri-üzvi maddələr – hidrogen, karbon qazı və ammiak;

2. Sulfid birləşmələr – kükürd və merkaptanlar (etilmerkaptan, metilmerkaptan);

3. Turşular – sirkə, yağ, benzoy və başqaları, eləcə də onların duzları;

4. Üzvi əsaslar – metilamin, dimetilamin, trimetilamin, histamin, fenilmetilamin, putressin, kadaverin;

5. Tünd iyli maddələr – fenol, krezol, indol, skatol və s.

Qeyd etmək lazımdır ki, fenol, krezol, indol, skatol, histamin, fenilmetilamin, putressin, kodaverin zəhərli maddələrdir.

Mikroblar zülalla yanaşı yağları da parçalayır. Zülala nisbətən yağların parçalanması zəif olur. Zülalın mikrobioloji çürüməsində balıq ətində zülal təbiətinə malik olmayan azotun miqdarı artır. Bundan əlavə, əzələdə, əsasların artması ilə əlaqədar olaraq, mühit qələviləşir (pH 7,1-7,2-yə çatır).

Göründüyü kimi, mikrobların balıq ətinə daxil olması praktiki olaraq avtoliz ilə paralel başlayır. Hər iki prosesin keçmə sürəti və intensivliyi balığın saxlama temperaturundan asılıdır. Balıq soyudulmuş halda saxlandıqda avtoliz mikrobioloji parçalanmaya

nisbətən intensiv gedir. Soyuq şəraitdə mikrobların fəaliyyəti zəifləyir. Temperatur yüksək olanda bu əməliyyatlar əksinə baş verir.

Nəzərdə saxlamaq lazımdır ki, ovlanmış balığı kəsib, daxili orqanlarını və qəlsəmələrini çıxartmaq onun keyfiyyətli qalmasında mühüm şərtədir.

Xammalın quruluşunda, kimyəvi tərkibində gedən və yuxarıda göstərilən dərin dəyişiklikləri orqanoleptik, fiziki və kimyəvi üsullarla təyin edirlər.

Orqanoleptik üsulla balığın xarici görünüşü, bədəninin elastikliyi, ətin konsistensiyası və iyi təyin edilir. Balığın xarabalma posesinin başlanğıc nişanələrini belə təyin edirlər:

1. Keyimə keçirmiş balığın ətli hissəsinə barmaq basdıqdan sonra həmin yer tıxanmış qalır.

2. Balığın gözləri çökmüş və bulanıqdır;

3. Qəlsəmələri qırmızı rəngini itirmiş, solğun-cəhrayı və ya boz rəng almış, qəlsəmələr bulanıq selikli maddə ilə örtülmüşdür;

4. Anus dəliyi nəm, şişmiş və qızarmışdır;

5. Balığın səthi solmuş və bulanıq selikli maddə ilə örtülmüşdür, qoxumuş, turş və ya çürümüş iy gəlir;

6. Balığı eninə kəsəndə bel sütunu ətrafı qızarmışdır;

7. Balığın əti həddən artıq yumşalmış, dağınıq olmuş, əti sümükdən asanca ayrılır; ət təbii rəngini itirmiş, qoxumuş, turşumuş və ya azca iy verir.

Balıq keyidikdən sonra onun tərkibində gedən mürəkkəb fiziki, biokimyəvi və mikrobioloji əməliyyatların qarşısını almaq üçün onu tez emal etmək lazımdır. Balığı hər hansı metodla (dondurma, yüksək temperaturda eməltmə, qaxac etmə, duzlama,

marinadlaşdırma və s.) emal etdikdə onun tərkibində olan suyun forması və miqdarı dəyişir.

Beləliklə, təptəzə balıq ən yüksək qida və müalicə dəyərinə malikdir. Təptəzə balıqdan istənilən xörəkləri hazırlamaq olar. Təptəzə balıqdan hazırlanmış xörək dadlı, ətirli və yüksək yeyinti dəyərinə malik olur.

Diri və təzəcə ölmüş balıq təptəzədir və onun əti sterildir. Selikli maddənin ayrılması və bədənquruma əməliyyatına uğramış balıq əti təzədir, lakin ətin steril olmasına zəmanət yoxdur.

Təzə balıq əti keyfiyyətlidir. Balıqovlama vətəgələri istehlakçıların yaşadığı yerdən uzaq olmadığı üçün, onlar əsasən təzə balıqla təmin olunurlar.

“Qurani-Kərim”in Fətir surəsinin 12-ci ayəsində təzə balıqdan istifadə edilməsi göstərilir. Avtolizə uğramış balıq əti yeməli olsa da, ətin keyfiyyəti olduqca aşağıdır.

Təptəzə balığın yeyinti dəyəri 100% olduğu halda, təzə və soyudulmuşu – 80-90%, dondurulmuşu – 60-70%-dən çox deyildir. Duzlanmış balığın yeyinti dəyəri çox azdır.

Yuxarıdakı qısa izahatdan aydın olur ki, Nəhl surəsinin 14-cü ayəsində göstərilən təptəzə balıq sözü dərin elmi məna kəsb edir və ilk dəfə bu, “Qurani-Kərim”də göstərilmişdir. Allah hər şeyi biləndir. Ucalardan ucadır Allah.

Balıq – şəriətdə

Seyyid Ruhullah Xomeyni Əl-Musavinin «Tozihil-Məsail» (şəriət məsələləri) kitabını Azərbaycan dilinə tərcümə edən Hacı Adil Zeynalovdur. Həmin kitabda şəriətə aid 2887 məsələnin izahı verilmişdir, o cümlədən

balığa dair.

Ayatullah Xomeyni böyük din xadimi və 1978-ci ildən İran İslam Respublikasının rəhbəri olmuşdur. O, 1990-cı ildə vəfat etmişdir. Ayatullah Xomeyninin fikrincə;

1. Pulcuqsuz balığı yemək haramdır;
2. Balıq suda ölsə pakdır, lakin onu yemək haramdır;
3. Əgər balıq sudan kənara düşsə, ya ləpə onu kənara atsa, ya su çəkilib balıq quruda qalsa, belə ki, ölməmişdən əvvəl onu tutsalar, can verəndən sonra onu yemək halaldır.

Pulcuqsuz balığı yemək haramdır?!

Nə üçün pulcuqsuz balığı yemək haram, pulcuqlu balığı yemək isə halaldır? Bu suala cavab vermək üçün balığın bədən örtüyü, qidalanma xüsusiyyəti, mikroflorası və bir neçə başqa məsələlərə nəzər salmaq lazımdır.

Balıqların bədənini dəri ilə örtülüdür. Dəri balığın bədənini ilə xarici mühit arasında sərhəddir. Dəri örtüyü balığın bədənini və daxili üzvlərini mexaniki, kimyəvi və temperatur təsirindən qoruyur. Bundan əlavə balıqlarda dəri örtüyü suyun, qazların, üzvi və qeyri-üzvi maddələrin sovrulmasında və xaric olunmasında iştirak edir.

Əsasən, balıqların dərisi pulcuqlarla örtülü olur. Lakin az da olsa pulcuqsuz balıqlar da vardır. Azərbaycanda ovlanan balıqlardan naqqa və ilanbalığının bədənələri ancaq dəri örtükdən ibarətdir. Nərkimilərin bədənini 5 cərgə iri və xırda sümük pulcuqlarla (dumucuqla) örtülüdür. Bunları bişirdikdə belə həll olmur.

Mədə şirəsi də onlara təsir etmir. Bu səbəbdən nərkimilərin emalında xırda və iri sümük pulcuqları təmizləmək vacibdir.

Balığın bədəninin səthi selikli maddə ilə örtülüdür. Balıqın həyatında selikli maddənin əhəmiyyəti olduqca böyükdür və bu haqda yuxarıda lazımi izahatlar verilib.

Selikli maddə balıqın bədənində bakteriyaların, göbələklərin və parazitlərin daxil olmasının qarşısını almaqla bərabər, eyni zamanda selikdə 40 formadan çox mikroorqanizmlər və zəhərli maddələr yığılır.

Selikli maddədə sporlu və sporsuz çöplər, mikrokokklar, sarsinlər, qıvcırma və kif göbələkləri *B.lignefaciens*, *B.proteus*, *B.vulgaris*, *B.Coli* və s. vardır.

Bəzi balıqlarda zəhərli maddələrin selikdə yığılmasına səbəb balıqın öz dərisində olan xüsusi hüceyrənin zəhər ayırması ilə bağlıdır. Belə balıqlardan biri də, qeyd etdiyimiz kimi ilanbalığıdır.

Balıqların qəlsəməsində külli miqdarda mikroorqanizm olur. Onlar qəlsəməyə su və təbii lil ilə düşürlər. Balıq öləndən sonra onlar intensiv sürətdə inkişaf edir və qəlsəmələrdən balıqın daxilinə keçirlər.

Balıqın mədə-bağırsaq mötəviyyatında spordaşıyıcı formalı (balıqın bağırsağındakı 1 q möhtəviyyatda bir mindən bir neçə milyona qədər hüceyrə vardır) anaerob mikroorqanizmlər vardır ki, bunlardan *Cl.Sporogenes*, *Cl.putrificus*, *Cl.amilobacters*, *Escherichia*, *Coli qrupunu*, eləcə də zəhərlənmə törədicilərindən – *Salmonella* və *Cl.botulinum* (botulinus) göstərmək olar. Balıqın mədəsinə xəstəlik törədən mikroblar qida, su və lil ilə daxil olur.

Tədqiqatlar göstərir ki, cənubi, orta və şimali Xəzərdə 1 ml suda mikroorqanizmlərin miqdarı 100000-dən 300000-ə qədərdir. Dənizin 100 m və ondan artıq dərinliyində suda mikroorqanizmlərin miqdarı bir neçə dəfə azdır.

Balığın yaralanmış yerlərindən və mədəsindən onun ətinə eyni zamanda anaerob bakteriyalar da daxil olur, bu da ətdə çürümə əməliyyatının şiddətli sürətdə getməsinə səbəb olur. Aerob mikrobların təsiri altında balığın əti yumşalır, rəngi dəyişir və o iy verməyə başlayır, mühitdə reaksiya qələviləşir.

İnsan orqanizmini zəhərli maddələri ilə zəhərləyən mikrobların ən qorxulusu botulinus və stafilokokkudur. Botulinus zəhəri ilə ən ağır zəhərlənməyə botulizm deyilir. Botulinus sporyaradıcı batsilli anaerobudur və onun optimal inkişafı 23-27⁰C temperaturda olur. Sporlar yüksək temperatura davamlıdır. Onlar 100⁰C hərarətdə 5-6 saat və 125⁰C-də 12 dəqiqə davamlıdırlar.

Cl.botulinum zəhəri təbiətdə məlum olan zəhərlərin ən qüvvətlisidir. İnsan qəbul etdiyi qidada onun miqdarı milliqramın yüz milyonda bir hissəsi qədər olması ölümlə nəticələnir. Balıqdan botulizm xəstəliyinə düşər olanlar Yaponiya, ABŞ, Kanada, İsveç, Daniya və keçmiş SSRİ-də qeydə alınmışdır.

Botulinus zəhəri balığı dondurmada, marinadlaşdırma və hisləmədə məhv olmur. Duzlama botulinusun inkişafını və zəhər törətmə qabiliyyətini dayandırır, lakin onları məhv etmir. Balıq ətində duzun miqdarı 6-10% olduqda botulinusun inkişafı və çoxalması dayanır. Təbiətdə *Cl.botulinum* geniş yayılmışdır. Ən çox torpaqda, su hövzələrində və lildə müşahidə edilir.

Botulinusun mikrobları balığın mədəsində müşahidə olunur. Əlverişli şəraitdə o tez çoxalır və əhatə olduğu mühitə zəhər ayırır. Qida ilə insan orqanizminə düşən zəhər ürək-damar sistemini və mərkəzi sinir sistemini zəhərləyir.

Cl.botulinum zəhəri ilə zəhərlənmədə xüsusən nərəkimilərdə müşahidə olunur. Bu da nərəkimilərin qidalanması ilə bağlıdır.

Nərəkimilərin ağzı başının altındadır. Bu səbəbdən onlar qidasının mühüm bir hissəsini su hövzəsinin dibində yaşayan xərçəngkimilər, ilbizlər və xırda balıqlar təşkil edir. Əlbəttə, onlar suyun üst qatında yaşayan xırda balıqlarla da qidalanırlar. Su hövzəsinin dibində olan qida ilə birlikdə lili də ağzına alır. Sonradan lili su ilə birlikdə xaricə buraxır, qida isə onun ağzında qalır. Lakin qida ilə birlikdə balığın mədəsinə su ilə lili də daxil olur. Bu səbəbdən çox vaxt nərəkimilərin kürüsü – «qara kürü» lili dadı verir.

Cl.botulinum yuxarıda qeyd edildiyi kimi, su hövzəsində, lildə olur. Buradan da o nərəkimilərin qidalanma vaxtı mədəsinə daxil olur.

Dünyada bəzi su hövzələrində balıqlarda müşahidə edilən *Cl.botulinum* 57% və hətta 82%-ə çatır.

İlanbalıqkimilər Avropada, Şimali Asiya, Şimali və Cənubi Amerika, Atlantik okeanının şimal, Yeni Zelandiya, Avstraliyada yayılmışdır. Dünyada ildə 300 tondan çox ilanbalığı ovlanılır. İlanbalıqlarının bir hissəsi ancaq şirin suda yaşayır, bir hissəsi isə keçicidir – dənizdə yaşayır, çoxalmaq üçün çaylara keçirlər.

İlanbalıqkimilər fəsiləsinə 10-a qədər cins daxildir. Bunlardan Sakit okean, Baltika və Xəzər ilanbalıqlarını qeyd etmək olar.

İlanbalığının ağzı dəyirmi olub, sorucu cihaz formasındadır. Ağzında çoxlu iti dişcikləri vardır.

Sakit okean və Baltika ilanbalıqları başqa balıqların qanı və əti ilə qidalanırlar. Balığın bədənində sorulub yapışır və dişləri ilə dərinə kəsərək böyük yara açır. Bu xüsusiyyətə malik olan ilanbalığı bəzən 60%-ə qədər siyənləri və başqa balıqların dərisini yaralayır və onların əmtəə dəyərini aşağı salır.

Başqa ilanbalıqlarından fərqli olaraq, Xəzər ilanbalığının dişləri kütdür. Lakin o da başqa balıqların bədənində sovrulub yapışır. Xəzər ilanbalığını kəsərkən ondan çoxlu miqdarda qan axır. Xəzər ilanbalığı su hövzəsinin dibində yaşayan müxtəlif orqanizmləri və balıqların kürüləri ilə qidalanırlar.

İlanbalığı qida ilə su və lili də sorur, beləliklə onun mədəsinə su və lil də daxil olur. Bu cəhətdən lildə olan *Cl.botulinumun* ilanbalığının mədəsinə daxilolma təhlükəsi vardır.

Bundan əlavə, ilanbalığı dənizdən Kür çayına nəsilartırma üçün gedir və uzun müddət qidalanırlar. Aclıq keçirən ilanbalığının tərkibində dərin fizioloji dəyişikliklər keçir, bu da onun ətinə mənfi təsir göstərir.

İlanbalıqları, ilk növbədə, başqa xəstə balıqların əti və qanı ilə qidalanırlar. Beləliklə onlar da xəstəliyə tez düşər olurlar.

Bəzi balıqlarda zəhərli maddələrin selikdə yığılmasına səbəb balığın öz dərisində olan xüsusi hüceyrələrin zəhər ayırması ilə bağlıdır. Yuxarıda qeyd olunduğu kimi, ilanbalığı da belə balıqlardandır. İlanbalığının dərisində yerləşən selik vəzilərinin ayırdığı zəhər insan üçün təhlükəlidir. O zəhərlənmə və

yoluxan xəstəliklər törədən yaralar verir. Zəhərlənmənin əlamətləri: ürək bulanması, qusmaq, hərarətin qalxması, ürək fəaliyyətinin zəifləməsi, huşun itməsi və s.

Kür ilanbalığının tərkibində yağın miqdarı 31%-ə çatır. 100 il bundan əvvəl, ovlanmış ilanbalığını qurudaraq, ondan şam və məşəl kimi istifadə etmişlər. Sonralar texniki məqsəd üçün ilanbalığının yağını çıxararaq istifadə ediblər.

Naqqa xarici eybəcər görünüşünə görə başqa balıqlardan ayrılır. Bədəninin rəngi yaşadığı şəraitdən və yaşından asılı olaraq dəyişir. Ümumiyyətlə, bel tərəfdən qara, döş tərəfdən isə sarımtıl rəngdədir.

Naqqanın ağzında xırda və iti dişləri vardır. O xırda və orta ölçülü sıx torla ovlanan balıqları, xərçəngkimiləri ovlayıb yeyir. Naqqa qurbağaları da tutub yeyir. O qurbağaları səsindən tanıyır. Bu səbəbdən ona bəzən ruslar lyaquşatnik (qurbağa qabı) deyirlər. Bu balıq ac olanda suya düşən ölü heyvanlar və müxtəlif tullantılarla da qidalanır.

Naqqa dünya sularında geniş yayılmışdır. Dünyada ildə 10 min tondan çox naqqa ovlanır. Naqqalar bir yerdə yaşamağı sevirler. Çox zaman o su hövzələrinin dibində olur. Ov vaxtı üzə çıxır və sonra həmin yerinə qaydır. Naqqa soyuğa davamsızdır. Qış vaxtı öz yerindən çıxmır.

Naqqa və ilanbalığının bədənleri pulcuqsuz olduğu üçün onların bədəni suda müxtəlif mexaniki zədələrə uğrayır və səthində sıyrıntı, qarmaq və qırmaq yeri olur. Bu növ zədələnmiş sahələrdən balığın ətinə mikroorqanizmlər asanlıqla daxil olur və onu mikrobioloji cəhətdən təhlükəli edir.

Bundan əlavə, naqqa suya düşən ölü heyvanlarla

(siçan, qurbağa, quş və s.) qidalanarkən onun mədəsinə anaerob mikroblar, o cümlədən zəhər törədicilərdən – *Salmonella* və *Cl.botulinum* düşür. Məlumdur ki, ölmüş heyvanlarda *Cl.botulinum* güclü inkişaf edir və zəhər ayırır.

Naqqa və ilanbalığının bədəni pulcuqsuz olduğu üçün, onlar parazitlərin də təsirinə məruz qalırlar. Qoca naqqaların bədənində, xüsusən başının üstünə müxtəlif parazitlər yapışır. Qurdlardan başqa, parazit bitkilər də bu balıqlarda müxtəlif xəstəliyin yayılmasına səbəb olur. Məsələn, göbələk *Saprolegnia* balığın dərisini yaralayır. Bu göbələk intensiv inkişaf edərək, balığın dərisində cücərir və dəri örtüyündən ətinə keçir.

Beləliklə, pulcuqsuz balıqlar yuxarıda göstərilən səbəblərdən təhlükəlidirlər.

Lazımınca qızardılmamış və ya bişirilməmiş, eləcə də müəyyən olunmuş temperaturda və şəraitdə saxlanılmayan balıq məhsullarında botulizm təhlükəsi böyükdür.

Kulinariya məhsullarında *Cl.botulinum* inkişafına və onun zəhər ayırmasına şərait yaranır. Çünki balıqda istiliyin təsirindən *Cl.botulinum*- a antoqonist və istiliyə az davamlı süd turşusuna qıcqırdan bakteriyalar məhv olur. Bundan əlavə, məhsuldan hava kənar olur və anaerob şərait yaranır. Bütün bunların nəticəsində məhsulda anaerob mikrobların inkişafı üçün əlverişli şərait yaranır.

Beləliklə, pulcuqsuz balıqlardan naqqa və ilanbalığı mikrobioloji cəhətdən təhlükəli olmasını nəzərə alaraq, onlardan qida kimi istifadə olunması məkruhdur.

Nərekimilərdə onun qidalanması ilə əlaqədar olaraq mədəsinə və ətinə *Cl.botulinum* düşməsi və

onun zəhər ayırması bir həqiqətdir.

Bütün yuxarıda deyilənləri nəzərə alaraq bəzi təriqətlərdə pulcuqsuz balığı yemək haram buyrulmuşdur. Çünki pulcuqsuz balığın (əsasən ilanbalığının və naqqa balığının) bədəni suda müxtəlif zədələrə, sıyrıntı, qarmaq zədəsinə məruz qalır. Bu növ zədələnmiş yerlərdən balığın ətinə mikroorqanizmlər asanlıqla daxil olur və onu mikrobioloji cəhətdən təhlükəli edir. 1991-ci ildə Bakıda naqqa balığından kütləvi zəhərlənmə hadisəsi olmuşdu. 1999-cu ilin dekabr ayında Bakıda qaxac edilmiş nərə balığından (qəlyanaltı kimi restoranlarda verilən “*balık*”-dan) kütləvi zəhərlənmə olmuş və bir neçə nəfərin ölümü ilə nəticələnmişdi. Ona görə də bu balıqların insan səhhətinə zərərli olması nəzərə alınaraq, İslamda onlardan qida kimi istifadə olunması məkruhdur. Eyni zamanda nərəkimilərin onurğa sümüyü əvəzinə olan qığırdağının saxlanılma zamanı xüsusi zəhərli maddə ayırması elmi cəhətdən sübuta yetirilmişdir. Nərəkimilər də pulcuqsuz olduğundan haramdır. Lakin müasir elm bunları nəzərə almaqla həmin balıqların ovlanmasında, emalında və hazır məhsulun saxlanılmasında sanitariya-gigiyenik və texnoloji qaydalara ciddi əməl olunmasını tələb edir.

Balıq suda ölsə, onu yemək haramdır

Balıq suda bir neçə halda ölür:

1. Balıq ov alətində müxtəlif səbəbdən uzun müddət qalır. Külək və başqa təbii səbəblərdən balıq ov alətindən vaxtında çıxardılmır. Balıq ov alətindən qaçmağa cəhd göstərir və güclü hərəkətlər edir. Digər tərəfdən, külək və fırtına balığı həddən artıq yırğalayır və ona mexaniki zərbələr vurur. Bunun nəticəsində

orqanizmdə maddələr mübadiləsi kəskin dərəcədə pozulur. Orqanizmdə normadan artıq oksidləşməmiş maddələr yığılır və balıq ölür.

2. Ov alətində balıq çox toplanılır. Məsələn, Xudat Siyənək Ovlama vətəgələrində bir neçə (tordan düzəldilmiş üzən böyük ov aləti) bəzən 50 tona qədər siyənək düşür. Siyənəklər nevodun matnasında (torun kisə şəklində orta hissəsi) yığılır. Nevod sahilə çəkildikdə balıqlar matnada yığılır və nəhayət bir-birlərini möhkəm sıxırlar. Orta qatlarda qalan balıqların tənəffüs alması çətinləşir və balıq suda ikən ölür. Bəzən küləyin güclənməsindən ov alətində ölmüş siyənəklər 5-6 saat və daha çox qalır.

3. Suda oksigenin çatışmaması üzündən balıq ölür. Məlum olduğu kimi, balıq oksigensiz yaşaya bilməz. Balıqlar növlərindən asılı olaraq oksigenə müxtəlif tələbat hiss edirlər. Orta hesabla suda oksigenin miqdarı 4,5 mq/l-lən az olmamalıdır ki, balıqlar məhv olmasın. Su hövzələrində oksigenin az olması balıqlar üçün fəlakətdir. Ümumiyyətlə, oksigen normadan az olanda balıq nə hərəkət edir və nə də qidalanır (yuxuya dalır). Suda oksigenin miqdarı azaldıqca balıq «boğulur» və tələf olur.

Su hövzələrində oksigen bir çox səbəblərə görə azalır. Oksigenin azalması suyun olduqca isti olması və yaxud qış zamanı donması, suda çürük bitkilərin və ölü heyvanların olması, suyun dibinin lilləşməsi, su hövzələrinə məişət, zavod və fabriklərin çirkli sularının tökülməsi, neft və başqa yanacaqların qarışması ilə əlaqədardır.

İlk növbədə, suda ölmüş balıqda botulizm törədiciləri kəskin dərəcədə inkişaf edir və çoxalırlar. Müəy-

yən olunmuşdur ki, 12-16⁰C temperaturda bir neçə saatdan sonra botulizm törədiciləri balığın mədəsindən ətinə və qanına keçir. Botulizm zəhəri 24 saatdan sonra balığın qanında və 48 saatdan sonra ətində müşahidə olunur.

Suda ölmüş balıq, quruda ölmüşə nisbətən fermentlərin və mikrobların təsirinə daha tez düşər olurlar. Bu da suda ölmüş balığın ətinin olduqca tez yumşalması və onun toxumalarının müqavimətinin azalması ilə izah olunur.

Suda ölmüş balığın tərkibində dərin biokimyəvi və mikrobioloji proseslər gedir. Nəticədə balıq yeyinti üçün yararsız hala düşür.

Əgər balıq sudan kənara düşsə, ya ləpə onu kənara atsa, ya su çəkilib balıq quruda qalsa, belə ki, ölümündən əvvəl onu tutsalar, can verəndən sonra onu yemək halaldır. Bu məsələnin izahı yuxarıda verilmişdir. Təkrarən qeyd etmək istəyirəm ki, ölümü məlum olmayan balığı yemək təhlükəlidir.

Qeyd: Balıq haqqında yuxarıda verilən məlumatlar Əliheydər Mahmudovun “**Quran və şəriətdə balıq**” (Bakı, 1994) kitabından istifadə olunmaqla yazılmışdır.

Balıq haqqında hədislər

Peyğəmbər (s.ə.v.):

1. (Daim) balıq əti yemək bədəni korlayır.
2. Daim təzə balıq əti yemək insanın ətinə korlayır.

Imam Əli (ə):

1. (Daim) təzə balıq əti yemək insanın ətinə əridir.
2. Daim balıq əti yeməyin, o bədəni korlayır.

3. Balıq əti az yeyin ki, o bədəni zəiflədir, bəlgəmi artırır və nəfəs almağı çətinləşdirir.

4. (Daim) balıq əti yeməyin ki, o bədəni vərəmə giriftar edər.

5. Balıq əti az yeyin ki, onun əti bədəni zəiflədir, bəlgəmi artırır və nəfəs almağı çətinləşdirir.

Imam Baqir (ə): Bu balıq əti gözün pərdəsi üçün pisdir.

Imam Sadiq (ə):

1. Üç şey kökəldir və üç şey arıqladır. Arıqladamlar: yumurta, balıq və təzə xurma yeməyə adət etmək.

2. (Daim) balıq əti yemək bədəni əridir.

3. Allahın Rəsulu (s.ə.v.) balıq əti yeyəndə deyər-di: “Allahım! Bunu bizim üçün bərəkətli et, bizə bundan da faydalı qidalar nəsisb et”.

Imam Kazim (ə):

1. Balıq yeyin. Əgər onu çörəksiz yesəniz, doyuzdurar, çörəklə yesəniz, həzm etdirər.

2. (Daim) təzə balıq əti yemək bədəni xarablayır.

3. (Daim) təzə balıq əti yemək gözlərin piyini xarablayır.

Diqqət: Daim balıq əti yeməyi qadağan edən hədislərin sənədlərinin zəif olmasına baxmayaraq, onların sayının çoxluğu tədqiqatçılarda həmin hədislərin sadirliyinə bir növ güman yaradır. Hərçənd ki, qəti fikir bildirmək üçün elmi və təcürbi tədqiqatın aparılması zəruridir.

Imam Rza (ə): Gərək...eyni vaxtda balıqla yumurtanı yeməyəsən. Onlar bir yerdə olanda qulunc, babasil yeli və diş ağrısı yaradırlar.

“Kafi” - Səid ibn Imam Sadiqin (ə) yaxın adamlarının birindən: Imam (ə) xurma gətizdirib yedi və dedi:

“Xurma yeməyə meylim yox idi, sadəcə, balıq əti yemişdim”.

Sonra dedi: “Hər kəs axşam balıq əti yesə və onun arxasınca bir neçə xurma və ya bal yemədən yatsa, səhərə kimi iflicin əlamətləri özünü büruzə verəcək”.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub:

1. “Balıq əti çox yemək vərəm xəstəliyinə səbəb olar”.
2. “Təzə balıq əti yemək bədəni əridər”.

ŞƏFA MƏNBƏYİ ZEYTUN

“Qurani-Kərim”də diqqətimizi cəlb edən qidalardan biri də zeytundur. Son dövrlərdə aparılan araşdırmalar zeytunun təkcə ləzzətli bir qida deyil, həm də mühüm bir sağlamlıq mənbəyi olduğunu göstərib. Zeytun və zeytun yağı haqqında “Qurani-Kərim”in 7 surisinin 9 ayəsində zeytun və zeytun yağı haqqında Allah kəlamı buyrulmuşdur.

“Qurani-Kərim”də zeytun və zeytun yağı haqqında ayələr

Sıra Sayı	Surənin nömrəsi	Surənin adı	Ayələrin nömrəsi
1	6	əl-Ənam	99, 141
2	12	Yusif	49
3	16	ən-Nəhl	11
4	23	əl-Muminun	20
5	24	ən-Nur	25, 35
6	80	Əbəsə	29
7	95	ət-Tin	1

“Allah göylərin və yerin nurudur. (Kainatı yaradıb ona nur verən, yer və göy əhlinə haqq yolu göstərən xaliquddin). Onun (Peyğəmbərimizin və möminlərin qəlbində olan) nuru, içində çıraq olan bir taxçaya bənzər; taxcadakı o çıraq bir qəndilin içindədir, o qəndil isə, sanki parlaq bir ulduzdur. O çıraq nə şərqdə, nə də qərbdə (aləmin ortasında) olan mübarək bir zeytun ağacından yandırılır...”. (ən-Nur, 24/35).

Yuxarıdakı ayənin əslində «mubərəkətin zeytunə-

tin» ifadəsi ilə zeytun “bərəkətli, müqəddəs, faydalı, saysız xeyir verən” mənalarına gələn mübarək sifəti ilə qeyd edilmişdir. “Zeytuha” ifadəsi ilə bildirilən zeytun yağı başqa qatı yağların əksinə olaraq bütün mütəxəssislər tərəfindən başda ürək və qan-damar sağlamlığı olmaqla ən çox tövsiyə edilən yağ növü kimi tanınır. Zeytun yağının sağlamlıq baxımından faydalarını bu cür qeyd edə bilərik.

Ürək və qan-damar sağlamlığına faydası

Zeytun və zeytun yağındakı yağ turşularının əksəriyyəti doymamış yağ turşularıdır. Belə yağlarda xolesterin olmur. Buna görə də zeytun yağı qandakı xolesterin səviyyəsini qaldırmır, əksinə, onu nəzarətdə saxlayır. Bundan başqa, zeytun yağının tərkibində bədən üçün zəruri olan (EFA: essential fatty asit) omeqa-6 yağ turşusu (linolen turşu) var. Buna görə də səhiyyə təşkilatları (Dünya Səhiyyə Təşkilatı WHO) damar kirəcləşməsi, şəkər xəstəliyi faizinin çox olduğu cəmiyyətlərdə istifadə edilən yağlardakı yağ turşusunun ən az 30%-nin omeqa-6 yağ turşusu olmasını tövsiyə edir. Bu da zeytunun dəyərini yüksək səviyyədə artırır.

Bu sahədə aparılan tədqiqatlar 1 həftə boyunca hər gün 25 ml – təxminən 2 xörək qaşığı – təbii zeytun yağı qəbul edən insanların daha az LDL (pis xolesterin) və daha yuxarı antioksidant səviyyələrini göstərdiyini təsdiqləyib. Antioksidantlar bədənimizdəki “sərbəst radikallar” adlı zərərli maddələrin zərərsizləşdirilməsi və hüceyrəyə zərər verilməsinin qarşısının alınması baxımından çox zəruridir. Zeytun yağından istifadənin xolesterinin səviyyəsini aşağı salması və ürək

xəstəliklərinin qarşısını alması bir çox araşdırmalarla da təsdiq edilib.

Zeytun yağı qanda dövr edən LDL adlı zərərli xolesterinin səviyyəsini aşağı saldığı, HDL adlı xolesterin səviyyəsini isə yüksəltdiyi üçün ürək və qandamar xəstəliklərinə dərman kimi tövsiyə edilir. Ürək-damar xəstəliklərinə çox rast gəlinən ölkələrdə əksərən yüksək xolesterin səviyyəsinə malik doymuş yağlar işlədilir. Bununla yanaşı, zeytun yağı bədəndəki omeqa-6 turşusunun omeqa-3 yağ turşusuna nisbətini də pozur. Omeqa-3 və omeqa-6 yağ turşularının müəyyən səviyyədə qəbul edilməsi çox vacibdir. Çünki bu nisbətə pozulması immunitet və ürək xəstəlikləri, o cümlədən xərçəng xəstəliyi kimi bir çox xəstəliklərin inkişafına gətirib çıxarır. Məhz buna görə də bir çox insanlar zeytun yağı ilə şəfa tapırlar. Amerika Ürək Cəmiyyəti ürək xəstəlikləri riskini azaltmaq üçün doymamış turşulu yağ pəhrizinin 30%-ni az yağlı pəhrizə alternativ ola biləcəyini bildirir.

“(Allah) Onunla (o su ilə) sizin üçün əkin (taxıl, bitki), zeytun, xurma, üzüm və bütün (başqa) meyvələrdən yetişdirir. Düşünüb-daşınanlar üçün bunda (Allahın vəhdaniyyətini sübut edən) dəlillər vardır!” (Ən-Nəhl 16/11).

Xərçəng xəstəliyinin qarşısının alınması

“The Archives of Internal Medicine” jurnalında dərc olunan bir tədqiqat əsəri yüksək nisbətdə doymamış yağ istifadə edən qadınların döş xərçənginə düçar olması riskinin az olduğunu göstərmişdir.

Nyu-Yorkda Buffalo Universiteti tədqiqatçılarının apardığı başqa bir çalışmada isə bitki yağlarından biri

kimi zeytun yağının B-sitosterolun prostat xərçəng hüceyrələrinin yaranmasının qarşısını almaqda kömək etdiyi bildirilir. Tədqiqatçılar B-sitosterolun hüceyrələrin bölünməməsi əmrini verən hüceyrədaxili xəbərləşmə sistemini gücləndirdiyi, bununla da hüceyrə böyüməsi nəzarətdən çıxmadan xərçəngin qarşısının alınma biləcəyi nəticəsinə gəliblər.

Oksford Universitetinin həkimləri tərəfindən aparılan sonuncu araşdırmada da zeytun yağının bağırsaq xərçənginə qarşı qoruyucu xüsusiyyətə malik olduğu aşkar edilib. Həkimlər zeytun yağının bağırsaq xərçənginin başlamasının qarşısını almaq üçün mədədəki turşu ilə reaksiyaya girdiyini kəşf ediblər. Oksford tədqiqatçıları zeytun yağının öd turşusu miqdarını azaldaraq və DAO (diamin oksidaz adlı ferment) səviyyəsini yüksəldərək anormal hüceyrə artımına və xərçəngə qarşı qoruyucu olduğunu da üzə çıxarıblar.

Artritin (oynaq iltihabı) qarşısının alınması

Tədqiqatçıların hesabatlarına görə, bol miqdarda zeytun yağı və bişmiş tərəvəz yeyən insanların oynaq-
larındakı şişmə, qızartı və ağrıya (xroniki iltihablanma-
ya) səbəb olan revmatizmal artrit keçirmək riski azalır.

Sümüyün inkişafına kömək etməsi

Zeytun yağının tərkibindəki E, A, D və K vitaminləri uşaqların və yeniyetmələrin sümüyünün inkişafına kömək etməsi, kalsium miqdarını sabitləşdirərək sümükləri gücləndirməsi baxımından çox vacibdir. Bu yağlar yaşlılara da xüsusi tövsiyə edilir, çünki həzm olunması asandır və minerallarla bədəndə istifadəsinə

kömək edir. Həmçinin sümük mineralizasiyasını (mineralların sümüklərdə çökməsi) hərəkətə keçirərək, kalsium itkisinə əngəl olur. Sümüklər orqanizmin mineral quruluşunun anbarını yaradır və sümüklərdə mineral yığılması olmayanda sümük yumşalması kimi ciddi problem əmələ gəlir. Bu baxımdan zeytun yağının skelet quruluşuna çox müsbət təsiri var.

Qocalmağın qarşısını alır

Zeytun yağının tərkibindəki vitaminlər hüceyrələri təzələmək xüsusiyyətinə malik olduğu üçün ondan qocalığın qarşısının alınmasında da istifadə edilir, çünki zeytun yağı dərinə qidalandırır və qoruyur. Qidalar bədəninizdə enerjiyə çevrilərək oksidant adlı bəzi maddələr ortaya çıxır. Zeytun yağı özündə ehtiva etdiyi çoxsaylı antioksidant maddələrlə bədənə zərərli maddələrlə zədələnməsinin qarşısını alır, hüceyrələrimizi təzələyir, toxuma və orqanlarımızın yağlanmasını ləngidir. Zeytun yağı bədəninizdəki hüceyrələrə zərər verən, onları qocaldan «sərbəst radikallara» təzyiq edən E vitamini baxımından da zəngindir.

Uşaqların inkişafına müsbət təsiri

Zeytun və zeytun yağı tərkibində olan linolen turşusuna (omeqa-6 yağ turşusu) görə təzə doğulmuş körpələr, inkişaf mərhələsində olan uşaqlar üçün çox faydalı bir qidadır. Linolen turşusunun az olması uşağın inkişafının ləngiməsinə və bəzi dəri problemlərinin yaranmasına səbəb ola bilər. Zeytun yağında bədəninizdə olan zərərli maddələrin təsirinin qarşısını alan antioksidant elementlər və insan üçün böyük əhəmiyyət kəsb edən yağ turşuları var. Bunlar

da hormonlara dəstək olur və hüceyrə zərinin əmələ gəlməsinə kömək edir. Zeytun yağı ana südündəki yağ turşusu nisbətinə oxşayır, bununla bərabər bir çox doymamış tərkiblərə də malikdir.

Zeytun yağı insan bədənini tərəfindən əldə edilə bilməyən, həmçinin bədənə zəruri ehtiyac duyduğu əsas yağlı turşular baxımından kifayət edəcək bir mənbədir. Bu amillər zeytun yağının təzə doğulan körpələr üçün çox faydalı maddəyə çevirir. Doğuşdan əvvəl və sonra körpə beyninin və sinir sisteminin təbii inkişafına müsbət təsiri olduğuna görə, mütəxəssislər tərəfindən analara məsləhət görülən yeganə yağ yenə zeytun yağıdır. Bu yağ ana südündəkinə yaxın miqdarda linolen turşusu ehtiva edir. Bununla yanaşı, yağsız inək südünə zeytun yağı əlavə ediləndə, o ana südü qədər təbii bir qida xüsusiyyəti qazanır.

Təzyiqi aşağı salması

“The Archives of Internal Medicine” jurnalının 2000-ci il 27 mart tarixli sayında dərc olunan bir araşdırma zeytun yağının yuxarı qan təzyiqinə müsbət təsirini bir daha vurğulamışdır. Bundan başqa, zeytun yağının yarpağından təzyiqi aşağı salan dərmanlar hazırlanır.

Daxili orqanlara faydası

İsti və ya soyuq halda qəbul edilməsindən asılı olmayaraq zeytun yağı mədə turşusunu azaldaraq mədəni qastrit və xora kimi xəstəliklərdən qoruyur. Bununla yanaşı, öd ifrazatını sürətləndirərək onun ən mükəmməl hala gəlməsini təmin edir. Öd kisəsinin bo-

şalma fəaliyyətini nizamlayır və öd daşı riskini azaldır. Tərkibindəki xlor sayəsində də qaraciyərin çalışmasına kömək edir. Bununla da bədənin tullantılardan xilas olmasını asanlaşdırır. Bunlardan başqa, beyin, aorta damarlarının da sağlamlığına müsbət təsir göstərir.

Zeytun yağı bütün bu xüsusiyyətlərinə görə son dövrlərdə mütəxəssislərin diqqətini cəlb edir. Mütəxəssislərin izahlarından bir qismi ilə tanış olaq.

Sağlamlıq və qidalanma sahəsində nüfuzlu şəxslərdən biri sayılan, “Qida əczaxanası” (“The Food Pharmacy”) və “Qidalar – möcüzəli dərmanlarımız” (“Food – Your Miracle Medicine”) kitablarının müəllifi, SNN telekanalının mükafatlı müxbiri, beynəlxalq köşə yazarı olan Jan Karper:

“İtaliyada aparılan yeni tədqiqatlar nəticəsində zeytun yağının özündə LDL xolesterinin arteriya damarlarına tıxac yaratmaq xüsusiyyəti də daxil olmaqla bəzi xəstəlik mərhələləri ilə döyüşən ... antioksidantlar ehtiva etdiyini aşkarlayıb”.

Pəhriz və qidalanma mütəxəssisi Pet Beird:

“Zeytun yağının hərtərəfliliyi...onun bədənin sağlamlığına olan faydası haqqında öyrənəcəyimiz daha çox şey var”.

Harvard Universitetinin xalq sağlamlığı məktəbi epidemiologiya bölümü başqanı dr. Dimitrios Triçopulos:

“Amerikalı qadınlar doymuş yağların əvəzinə daha çox zeytun yağı istifadə etsəydilər, döş xərçəngi riskində 50% qədər azalma baş verə bilərdi... Zeytun yağı bəzi bədxassəli şiş növlərinə – prostat, döş, onurğa, pulcuqlu hüceyrə və qida borusu şişlərinə qarşı qoruyucu təsirə malikdir”.

Mayami Universitetinin (ABŞ) tibb fakültəsindən D.Pek:

“Zeytun yağının siçovullardakı immunitet sistemini gücləndirdiyi sübut olunmuşdur...”.

Milan Universiteti əczaçılıq fakültəsindən Bruno Berra:

“Təbii yolla süzülmüş zeytun yağının tərkibində olan LDL oksidasiyaya olan müqavimətini aydın şəkildə artırır”.

II Federiko Universitetinin daxili və metabolizma xəstəlikləri kafedrasından A.A.Rivelles, G.Rikardi, M.Mançini:

“Zeytun yağı insulin müqavimətinin qarşısını alır və qandakı qlükozanın daha yaxşı nəzarətini təmin edir”.

Neapolitan Universiteti tibb və kimya fakültəsindən Patrisia Qaletti:

“Zeytun yağı polifenollarının qida kimi qəbul edilməsi reaktiv oksigen metabolitlərlə bağlı xəstəlik riskini azalda bilər – mədə-bağırsaqla bağlı bəzi xəstəliklər və damarların tıxanması kimi. Zeytun yağı insan eritrositlərini oksidativ təhlükədən qoruyur”.

Harvard Universitetinin xalq səhiyyəsi kafedrasından Frank Saks:

“Zeytun yağından ibarət olan zəngin qida rasionlu pəhriz ifrat kökəlməyi nəzarətdə saxlamaqda və müalicə etməkdə az yağlı qida rasionundan ibarət pəhrizdən daha təsirlidir. O uzunmüddətli artıq çəki itkisinə də səbəb olur, bu halda çəkini qorumaq daha asandır...”.

Göründüyü kimi, bu gün bir çox alimlər zeytun yağını əsas qəbul edən qidalanma modelinin ən ideal

forma olduğunu düşünür. Bu xüsusiyyətlərinə görə gündəlik qida rasionunda olması zəruri olan ən əsas qidaların zeytun və zeytun yağı olduğu bildirilir. Allahın bir çox ayədə diqqətimizə çatdırdığı zeytun bitkisinin faydası tibbi bilgilərin artması ilə paralel olaraq kəşf edilmişdir.

“Göydən sizin üçün yağmur endirən Odur. Ondən (o sudən) siz də, içində (heyvanlarınızı) otardığınız ağaclar (və otlar) da içər (ağaclar və otlar da onun vasitəsilə bitər)». (Allah) onunla (o su ilə) sizin üçün əkin (taxıl, bitki), zeytun, xurma, üzüm və bütün (başqa) meyvələrdən yetişdirir. Düşünüb-daşınanlar üçün bunda (Allahın vəhdaniyyətini sübut edən) dəlillər vardır!” (Ən-Nəhl, 16/10-11).

Zeytun yağı haqqında

Gündəlik qida rasionunda yağların xüsusi çəkisi ümumi enerji dəyərinin 30%-ə qədərini təşkil etməlidir. Qida institutları tərəfindən elmi cəhətdən işlənilib tövsiyə olunmuş normaya əsasən orta yaşlı insan gündə 80-100 qr yağ istehlak etməlidir. O cümlədən kərə yağı 20 qr, bitki yağı 25 qr, heyvanat yağı 20 qr, marqarin və mətbəx yağları 30 qr təşkil etməlidir. İstehlak olunan yağın tərkibində 2-6 qr polidoymamış yağ turşuları, 5 qr fosfolipidlər və 0,3-0,6 qr xolesterin olmalıdır. Yaşlıların daha çox bitki yağlarından istifadə etmələri məsləhətdir.

İnsanlar qədimdən ən çox heyvanat mənşəli yağlardan (qoyunun quyruq yağı) daha çox istifadə etmişlər. Lakin tarixdə zeytun yağından istifadə olunmasına dair çoxlu sayda məlumatlar vardır. Zeytun yağından qida məqsədləri üçün istifadə olunması

haqda “Qurani-Kərim”də buyurulan bir neçə ayələrdə və Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) hədislərində oxuyuruq.

“(Sizin üçün həmçinin mənşə etibarilə) Sina dağından çıxan bir ağac da (yaratdıq ki), o, yeyənlər üçün zeytun və (çörəyin üstünə yaxılan, xörəyə qatılan) yağ bitirər.” (əl-Muminun, 23/20).

Zeytun yağının insan orqanizmi üçün əhəmiyyətini vurğulayan Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) də bu xüsusda **“Zeytun yağı yeyin və sağlam həyat sürün”** kəlamını buyurmuşdur.

Heyvani yağlardan fərqli olaraq zeytun yağı nəinki qan-damar xəstəliklərinə səbəb olmur, hətta heyvani yağlarla qəbul olunmuş xolesterinin orqanizmdən xaric olmasına fizioloji cəhətdən səbəb olur.

Zeytun yağının tərkibində faizlə doymuş yağ turşularından palmitin-12,9; stearin-2,5 və araxin-0,35; monodoymamış yağ turşularından olein-64,9 və palmitolein-1,5; polidoymamış yağ turşularından linol-12,0; linolen-0,1 vardır. Zeytun yağında E, A, D vitaminləri və insan orqanizmi üçün faydalı olan digər bioloji fəal maddələr də vardır. Məhz buna görə zeytun yağı həyatın bütün dövrlərində sağlamlığa müsbət təsir göstərir.

Zeytun yağı ürək və qan-damar xəstəliklərinə səbəb olan xolesterini azaldaraq damarlarda tıxanmaların qarşısını alır. Zeytun yağının üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, digər bitki yağlarından fərqli olaraq yalnız orqanizm üçün zərərli olan aşağı sıxlıqlı xolesterinin miqdarını azaldır, lakin insan orqanizmi üçün lazım olan yüksək sıxlıqlı xolesterinə toxunmur. Mədə turşuluğunu azaldaraq qastritə və mədə yarasına qarşı qoruyucu rol oynayır, öd kisəsi daşının əriməsinə xömək

edir, tərkibi antioksidləşdiricilərlə zəngin olduğundan uşaqlarda və yaşlılarda beyin və sinir sisteminin inkişafı və yeniləşməsində mühüm rol oynayır, orqanizmdə 99-100% mənimsənilir. Zeytun yağından soyuq qəlyanaltıların və qızartmaların hazırlanmasında istifadə olunması sağlamlıq üçün əhəmiyyətlidir. Eyni zamanda zeytun yağından unlu şirniyyat məmulatının (keks, yağlı biskvit, peçenye və digər məhsulların) hazırlanmasında istifadə olunması məsləhət görülür. Çünki bu yağ məmulata xüsusi ləzzət verməklə yanaşı onun qurumasının qarşısını alır. Zeytun yağı həzm, qaraciyər və öd kisəsinin pozğunluğu olan insanlara yaxşı təsir göstərir. Belə xəstələrə səhər acqarnına bir qaşığı zeytun yağı içmək məsləhət görülür. Zeytun yağından aterosklerozun profilaktikasında və onun mürəkkəb formalarının qarşısının alınmasında istifadə etmək olar. Zeytun yağı dərinin qoruma funksiyasını gücləndirir, tonusu artırır, qocalmanı ləngidir və orqanizmdə kalsiumun daha yaxşı mənimsənilməsini təmin etməklə sümük toxumasının artımına və möhkəmlənməsinə kömək edir.

Son illər “Bakı Yağ zavodu”-nda “Zeytun bağları” və “Final” ticarət nişanı ilə zeytun yağı istehsal olunur. Gigiyenik normalara əməl olunaraq qabaqcıl texnologiyanın tətbiqi ilə istehsal olunan zeytun yağı 250, 500 və 750 qram kütlədə 4 qranlı şüşələrdə Riviera tipli zeytun yağı kimi istehlakçılara təqdim olunur.

Qeyd etmək lazımdır ki, zeytun yağları 3 qrupda satışa çıxarılır. Təbii zeytun yağı, Rafinə zeytun yağı və Riviera zeytun yağı. Təbii zeytun yağının canlı və kəskin qoxusunu bəyənməyənlər Riviera zeytun ya-

ğından istifadə edə bilərlər. Riviera zeytun yağı almaq üçün Rafinə zeytun yağı təbii zeytun yağı ilə qarışdırılır. Respublikada istehsal olunan zeytun yağı tələbatı ödəmədiyindən bir çox xarici ölkələrdən də zeytun yağı gətirilib istehlakçılara satılır. Zeytun yağının istehsalı müxtəlif proseslərlə başa çatdırıldığından, son məhsulun keyfiyyəti də müxtəlif olur. Xaricdə əsasən Virgen, Riviera və Pomos tipli zeytun yağı istehsal olunur. Respublikamıza əsasən zeytun yağının istehsalı ilə məşğul olan 3-cü ölkələrdən aşağı keyfiyyətli zeytun yağı daxil olur. Bunların əsasını nisbətən aşağı keyfiyyətli olan Pomos zeytun yağı təşkil edir. Lakin alıcılar zeytun yağı alarkən etikətdə olan Pomos sözünə fikir vermirlər və xaricdən alınan yağlara daha çox meyl göstərilir. Bu yağların qiymətlərində çox fərq olmur, lakin keyfiyyətə Riviera tipli satışa verilən zeytun yağı bütün göstəricilərinə görə Pomos zeytun yağından üstündür. Əvvəla Riviera zeytun yağı təbii və rafinə zeytun yağının qarışığıdır və ona görə də standartın bütün tələblərinə uyğundur. Lakin Pomos zeytun yağı əsas istehsal prosesi başa çatdıqdan sonra yerdə qalan jıxıdan və zeytun məhsulları istehsalının qalıqlarından hazırlanır və keyfiyyətə Rivieradan aşağıdır.

“Bakı Yağ zavodu”-nda istehsal olunan “Final” ticarət nişanı və Riviera tipli zeytun yağının rəngi açıq yaşılmtıl çalarlı sarıdır, şəffaf və parlaqdır, dadı təmiz və neytraldır, mikrobioloji və zərərsizlik göstəriciləri Tibbi Bioloji Təlimata uyğundur. Nəmlik və uçucu maddələrin miqdarı- 0-dır (standartda 0,2%-dən çox olmaması göstərilir); xalis yağın miqdarı-100%-dir; sərbəst yağ turşularının miqdarı-0,29%-dir (standart

göstərici əla sort üçün 0,75%-dir); peroksid ədədi-2,8-dir (standartına görə 15-dən çox olmaz). Xolesterinsizdir. Zeytun yağının tərkibində 72 mq/100 qram E vitamini (tokoferol) vardır ki, bunun da 90%-ni daha fəal olan α -tokoferol təşkil edir. 100 qram zeytun yağı 899 kkal enerji verir.

Zeytun yağı haqqında hədislər

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub: “Sizə tövsiyə edirəm zeytun yağını. O, ödə açar, bəlgəmi aparar, əsəbi bərkidər, yorğunluğu aparar, xasiyyəti yaxşılaşdırar, nəfəsə xoş ətir verər, qəm-qüssəni aparar”.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) Əliyə (ə) tövsiyə edərək buyurur: “Ya Əli, zeytun yağını yeginən və onu bədənində sürt. Həqiqətən, kim onu yesə və bədənində sürtsə, Şeytan ona qırx səhər yaxın düşə bilməz”.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub: “Zeytun yağını yeyin və onu bədəninizə sürtün, çünki o, mübarək bir ağacdən hasilə gəlib”.

Burada “mübarək ağac” ifadəsilə o Cənab (s.ə.v.) “Qurani-Kərim”in iyirmi dördüncü (Nur) surəsinin otuz beşinci ayəsindəki kəlamı nəzərdə tutmuşdur.

“... O ııraq nə şərqdə, nə də qərbdə (aləmin ortasında) olan mübarək bir zeytun ağacından yandırılır. Onun (zeytun ağacının) yağı özünə od toxunmasa da, sanki (haradasa) işıq saçır. O, nur üstündə nurdur...” (ən-Nur, 24/25).

Təfsirlərdə deyilir ki, bu, yəni zeytun ağacı, yer yox, göy ağacıdır.

Peyğəmbər (s.ə.v.):

1. Zeytun yağı için, onu bədəninizə çəkin. O, mübarək ağacdır.

2. Zeytun yağı için. O, mübarək ağacdandır. Onu yavanlıq kimi də istifadə edin, yağını bədəninizə çəkin. Çünki o, mübarək bir ağacdandır. Çünki o, mübarək bir ağacdandır. Çünki o, mübarək bir ağacdandır.

3. “Sünənü-Tirmizi” - Zeyd ibn Ərqəmdən: Allahın Rəsulu (s.ə.v.) bizə ağciyərin iltihabı zamanı dəniz qustu (dənizdə bitən ot) və zeytun yağıyla müalicə olunmağımızı əmr etdi.

4. Zeytun yağından istifadə edin, onu için, yağını bədəninizə çəkin. O, babasil xəstəliyi zamanı faydalıdır.

5. Mübarək zeytun ağacının meyvəsi olan zeytunun yağından istifadə edin, onunla müalicə olunun. O, insanı babasildən qoruyur.

6. Zeytun yağı için, ondan bədəninizə çəkin. Onda cüzam da daxil olmaqla, yetmiş dərddin dərmanı var.

7. Zeytun yağı yaxşı insanların yağı, onların yavanlığıdır. Zeytun həm təzə çıxan vaxtı, həm də soyuqda bərəkətlidir. Zeytun iki dəfə müqəddəsliyə batıb.

Imam Əli (ə): “Zeytun yağını bədəninizə çəkin, ondan yavanlıq kimi istifadə edin. Zeytun olan yerdə heç bir xəstəlik insanı yaxalamaz”.

Imam Cəfər Sadiq (ə):

1. Sıyığı zeytun yağı ilə yemək ət gətirir (kökəldir), sümüyü bərkidir, dərini nazikləşdirir və cinsi qabiliyyəti artırır.

2. Bir kişinin bədənində sızanaq və ya çibən çıxsın, onu bağlasın və zeytun yağı, ya da heyvan yağı ilə müalicə aparsın.

3. “Zeytun yağı pak adamların yediyi yağdır və yaxşı kəslərin təamıdır”.

“Qurani-Kərim”də elmin bütün sahələrinə aid buyuruqlar vardır. Botanika sahəsində, o cümlədən bitkiçilik üzrə də bəzi kəlamları oxuyuruq.

“Yerin yetişdirdiklərindən, onların (*insanların*) özlərindən və bilmədiklərindən (*erkək və dişi olmaqla*) cütlər yaradan Allah pak və müqəddəsdir! (*Eybsiz və nöqsansızdır*)”. (Yasin, 36/36).

Bu ayə bütün varlıqların cüt-cüt yaradıldığını göstərir. Bunların bir qismi indiyə qədər elmdə təsdiq və təsbit olunmuşdur. Elmə məlum olmayan bir çoxunun da mövcudluğu haqqında xəbər verilməkdədir. Necə ki, müasir dövrdə, istər canlı, istərsə də cansız aləmlərdə bir yanda son dərəcə böyük (makro), o biri yanda son dərəcə kiçik (mikro) sistemlərdə, ikili sistemlərin və ya ikili funksiyaların fərqləri təsdiq edilmişdir. Şübhəsiz ki, “Qurani-Kərim”-in bildirdiyi gerçəkliklərlə, müasir elmi gerçəkliklər arasında heç bir uyğunsuzluq müşahidə edilməmişdir.

Cənabi-Haqq təkliyi (vahidliyi) yalnız özünə layiq qıldığı üçün cəmadət (cansızlar), nəbatət, heyvanat, cin və insan, nə varsa hamısını cüt-cüt xəlf etmişdir.

Məsələn, müsbət elektrik mənfi elektrikle birləşdikdə işıq yanar. Müsbət bulud mənfi buluda axar və nəticədə yağış yağar. Bu sünnətullah ilahi qanun bütün yaranmışlara şamildir.

Ayəti-Kərimə bitkilərin də cüt-cüt yarandığını bildirir:

“Yeri (*insanların və başqa canlıların yaşaya bilmələri üçün*) döşəyən (*ucaldıb genəldən*), orada

möhkəm dağlar, çaylar yaradan, bütün meyvələrdən (*erkək-dişi, yaxud şirin-acı, turş-meyxoş və s. olmaq*) **cüt-cüt yetişdirən, gecəni gündüzlə** (*gündüzü də gecə ilə*) **örtüb bürüyən Odur...**" (ər-Rəd, 13/3).

Bütün bitkilərin çiçəklərində erkək və dişi cütü bilinməkdədir. Erkəyin dişini mayalamasıyla meyvələr (bar) meydana gəlir. Yalnız bu döllənmə və mayalanma külək vasitəsilə yerinə yetirilir. Hələ müasir dövrdə bunları elmi araşdırmalar nəticəsində təzə çatdığımız bu həqiqətləri "Qurani-Kərim" 14 əsr öncə xəbər vermişdir:

"Biz (buludla) yüklənmiş (bitkilərə, ağaclara həyat verən, onları tozlandırıran) külək göndərdik, göydən yağmur endirib su verdik (içirtdik). Yoxsa onu yığıb saxlayan (bir yerə toplayan) siz deyilsiniz! (Allah yağış suyunu saxlayıb istədiyi vaxt, istədiyi yerə yağdırar)" (əl-Hicr, 15/22).

Bitkilərin cüt-cüt yaranması özünü meyvə ağaclarının bar verməsində də göstərir. Məsələn, badam ağaclarının düzgün əkilməməsi (yəni erkək ağaclarla dişi ağaclar növbələnmədikdə) həmin ağacların hər il lazımı qədər bar verməsində özünü göstərir. Belə əkin sistemi Yapon xurması, bəzi alma sortları və digər meyvə-giləmeyvələrə də aiddir.

Əgər yağış yağmasa bitkilər, o cümlədən meyvə ağacları göyərüb yarpaq və çiçək əmələ gətirməz; əgər külək olmasa çiçəklər tozlanıb bar verməz. Əlbəttə ki, çiçəklərin tozlanmasında arıların da rolu böyükdür. Çünki arılar bal hasil etmək üçün bütün çiçəklərdən nektar toplayır və bu zaman arının xortumu və ayaqları çiçəyin dişi və erkək dişiciklərinə toxunduğundan tozlanma (mayalanma) daha yaxşı gedir.

Yağışın yağması ilə meyvələrin bar verməsi və həmin barlardan insanların yemələri haqqında aşağıdakı ayələri oxumaq lazımdır:

"Ölü torpaq onlar üçün (*qiyamət günü ölüləri dirildəcəyimizə*) bir dəlildir. Biz onu (*yağışla*) dirildir, oradan (*arpa, buğda, düyü və s. kimi*) dənələr çıxardırıq, onlar da onlardan yeyirlər".

"Biz orada xurma və üzüm bağları əmələ gətirir, bulaqlar qaynadırıq ki,"

"Onların meyvələrindən və öz əlləri ilə becər-diklərindən (*yaxud becərmədiklərindən*) yesinlər. Hələ də şükür etməzlər?" (Yasin, 36/33, 34, 35).

Bitkiçilikdən söhbət getdikdə əsasən taxıl bitkiləri və meyvə-tərəvəzlər haqqında oxucuları məlumatlandırmaq yerinə düşür.

TAXIL BİTKİLƏRİ VƏ ÇÖRƏK HAQQINDA

Taxıl bitkiləri qədimdən insanların qidalandığı əsas məhsullardandır. El arasında belə bir deyim hələ də mövcuddur. Buğdanı yeyib cənnətdən çıxıb. Bu sözün yaranmasına səbəb Adəmlə (ə) Havvanın şeytanın vəsvəsinə uyub Allahın onlara qadağan etdiyi ağacın meyvəsindən yemələri və buna görə Cənnətdən qovulmalarıdır. Bir çox mənbələrdə bunun buğda olduğu güman edilir.

Taxıl bitkilərinin üyüdülməsilə un əldə edilir, un əsasında da hələ qədimdən çörək və digər qida məhsulları hazırlanır.

"Qurani-Kərim"-in 10 surəsinin 21 ayəsində bitki və taxıl haqqında Allah kəlamı buyurulmuşdur.

“Qurani-Kərim”də bitki və taxıl haqqında ayələr

Sıra Sayı	Surənin nömrəsi	Surənin adı	Ayələrin nömrəsi
1	10	Yunus	24
2	13	ər-Rəd	3, 35
3	15	əl-Hicr	15, 19, 22
4	20	Taha	53
5	22	əl-Həcc	5
6	26	əş-Şuəra	7
7	27	ən-Nəml	60
8	36	Yasin	33, 34, 35, 36
9	50	Qaf	7, 9, 10
10	80	Əbəsə	24-27

“...(Ey insan!) Sən yer üzünü qupquru görürsən. Biz ona yağmur endirdiyimiz zaman o, hərəkətə (*cana*) gəlib qabarar (*yaxud xəmir kimi acıyar*) və hər növ gözəl (*meyvədən, bitkidən*) bar gətirər.” (əl-Həcc, 22/5).

“Məgər onlar yer üzünə baxıb orada növbənöv gözəl (*bitkilər və meyvələr*) yetişdirdiyimizi görmürlər?” (əş-Şuəra, 26/7).

“Biz göydən bərəkətli su endirdik, sonra onunla bağlar və (*arpa, buğda və s. bu kimi*) biçilən taxıl dənələri yetişdirdik.” (Qaf, 50/9).

“İnsan hələ bir yeməyinə baxsın! (*Görsün ki, ona necə ruzi verdik*). Həqiqətən, Biz yağışı bol yağdırdıq. Sonra yeri gözəl yaratdıq (*yaxşı yardıq*), Belə ki, orada dən (*dənli bitkilər*) göyərttik;” (Əbəsə, 80/24-27).

Bu ayəti-kərimələrdən göründüyü kimi Allah Təbarəkə Təala öz bəndələrini yaşatmaq üçün növbənöv

bitkilər, eləcə də taxıl (arpa, buğda və s.) yaratmışdır.

Dənli bitkilər botaniki xüsusiyyətlərinə, kimyəvi tərkibinə, təyinatına və digər əlamətlərinə görə əsasən 3 qrupa ayrılır.

1. Taxıl cinsinə mənsub olan dənli bitkilər 2 yarımqrupa ayrılır.

1.1. Əsas taxıl tipli bitkilərə buğda, çovdar, arpa və vələmir aiddir.

1.2. Dəriyəbənzər tipli taxıl bitkilərinə darı, çəltik və qarğıdalı aiddir.

2. Qarabaşaq bitkisi.

3. Paxlalı-dənli bitkilər - noxud, nut, lobya, mərci, lərgə, paxla və soya.

Buğdanın tərkibcə orta hesabla 84%-ni endosperm, 14%-ni kəpək və 2%-ni rüşeym təşkil edir.

Taxıl birdəfəyə və təkrar üyütmə üsulu ilə üyüdülmür. Birdəfəlik üyütmə sadə üyütmə adlanır və alınan məhsul nisbətən aşağı keyfiyyətli olur.

Təkrar üyütmə iki müxtəliflikdə olur: aşağı dərəcəli üyütmə, yüksək dərəcəli üyütmə. Yüksək dərəcəli üyütmə sortlu üyütmə adlanır. Sortlu üyütmə – mürəkkəb üyütmədir.

Təkrar sadə üyütmədə 95-96%-li kəpəkli buğda unu, 85-87%-li kəpəksiz və 63%-li ələnmiş çovdar unu alınır.

Sortlu üyütmədə əla, o cümlədən dənəvər un, 1-ci, 2-ci sort buğda unları əldə edilir. Bu unlar tərkibinə görə fərqlənilir.

Müasir un dəyirmanlarında dən üyüdülmərkən kəpək hissə tamamilə ələnib kənar edilir. Kəpək hissədə vitamin, minerallı maddələr və protein endospermdəkindən çoxdur. Ona görə də unda proteinin miqdarı

13,8%, kəpəkli unda isə 19,3%-dir.

Dənin kəpək hissəsində sellüloz və hemisellüloz kimi həzm olunmayan karbohidratlar vardır. Lakin bu maddələrin qəbizliyin aradan qaldırılmasında əhəmiyyəti vardır. Çünki sellüloza mədə-bağırsaq sistemində qidanın hərəkətini nizamlayır. Eyni zamanda buğda ununda və ondan hazırlanmış çörəkdə **B** qrupu vitaminləri də vardır.

100 qram kəpəkli undan çörəkdə 0,12 mq riboflavin - B₂; 0,5 mq tiamin - B₁, 4,5 mq niasin – PP; 350 mq piridoksin - B₆; 30 mq fol turşusu - B₉; 1,1 mq pantoten turşusu – B₃ - vitaminləri vardır.

100 qram kəpəksiz undan çörəkdə 0,04 mq riboflavin - B₂; 0,1 mq tiamin - B₁; 1,0 mq niasin - PP; 45 mq piridoksin - B₆; 15 mq fol turşusu - B₉; 0,3 mq pantoten turşusu – B₃ vitaminləri vardır.

Göründüyü kimi kəpəksiz undan hazırlanan çörəkdə vitaminlərin miqdarı kəpəkli undan hazırlanan çörəyə nisbətən 4-8 dəfə azdır. Yediyimiz çörəyin tərkibində vitaminlərin az olması bir çox xəstəliklərə səbəb olur. Tiamin çatışmazlığı iştahanın pozulmasına, tez yorulmağa və sinir sisteminin pozulması ilə nəticələnir. Əgər digər qidalarla da tiamin çatışmazlığı olarsa insan “beri-beri” xəstəliyinə tutula bilər.

Çörəyin tərkibində Na, Ca, K, P, Fe kimi mineral maddələr də vardır. Mineral maddələrin miqdarca nisbəti də kəpəkli undan çörəkdə daha yaxşıdır. 40-50 yaşından sonra insanlarda vitamin və mineral maddə çatışmazlığı daha çox özünü göstərir. Çünki kəpəksiz undan hazırlanan çörəklə uzun müddət qidalananlarda bağırsaq xəstəliyinə səbəb olan qəbizlik daha çox müşahidə edilir.

Çörəyin necə yeyilməsi barədə islamda bəzi göstərişlər vardır. 14 əsr öncə Peyğəmbərimiz (s.ə.v.), buğdanın üyüdüldükdən sonra ələnmədən, kəpəkli yeyilməsini tövsiyə etmişdir. Müasir dövrdə bu göstərişlərin hikməti çoxsaylı kimyəvi və biokimyəvi tədqiqatlarla təsdiq olunmuşdur. Çünki, artıq deyildiyi kimi buğda kəpəyi B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, PP vitaminləri ilə zəngindir. Eyni zamanda kəpəkdə olan sellüloza və hemisellüloza mədə-bağırsaqda qidanın həzmini və hərəkətini nizamlayır.

Ulu Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) çörəyi kiçik tikələrə bölərək yeyilməsini məsləhət görmüşdür. Çörəyi bir əllə kəsmək, dişləyərək yemək olmaz. Çörək, iki əllə tutulub xırda tikələrə kəsilməli və aramla çeynənilərək yeyilməlidir. İnsanın ağız və mədə vəzilərinin ifraz etdiyi şirənin tərkibində sellülozanı parçalayan ferment yoxdur. Lakin çeynəmə ilə sellüloza xırdalanır və qidanın tərkibində mexaniki rol oynayaraq qidanın mədə-bağırsaq sistemində hərəkətini nizamlayır.

Yeməyin ağızda çeynənilməsi də vacibdir. Bu xüsusda müdriklərin kəlamlarında deyilir: **“Ağzına aldığını isit və yaxşı-yaxşı çeynə. Yeməyi ölçü ilə ye, zira insan hər vaxt az yeyib az içməlidir”**.

Ərzurumlu İbrahim Haqqı demişdir: **“Səhhətini qorumaq istəyən kiçik loxmalar almalı və yaxşı çeynəməlidir”**. **“Yeməkdən sonra ciddi hərəkət etmək olmaz, yeməkdən dərhal sonra hamam qəbul edilməməlidir”**.

“Yeməkdən sonra çox hərəkət də etməyiniz, bunun zərərini çəkərsiniz” deyərək Peyğəmbərimiz (s.ə.v) yeməkdən sonra ciddi hərəkətlərin insana zərərli olduğunu vurğulamışdır. O, Həzrət yeməkdən sonra

dərhal yatmamağı məsləhət görmüşdür. Çünki bu zaman qidanın həzmi çətinləşir. Yeməyi ayaq üstə və uzanan yerdə yeməyi də Peyğəmbərimiz (s.ə.v) günah sayırdı. Çünki belə halda qida borusunun insan orqanizmində anatomik yerləşməsi qidanın həzminə və hərəkətinə mənfi təsir göstərir.

Çörək haqqında qısa öçerk

İnsanlar hələ 15 min il bundan əvvəl – Mezolit dövründə yabanı dənli bitkilərdən qida kimi istifadə etmişlər. Sonralar dənli daş ilə narın hala salaraq su ilə qarışdırmaqla duru unlu-dənli sıyıq hazırlamışdılar. Daş dövründə yaşamış insan daha sonra müəyyən etmişdir ki, yabanı dənələr qovrularkən daha asanlıqla yarma halına salınır və ondan hazırlanmış sıyıq daha dadlı olur.

Bir neçə minilliklər ötmüş, əkinçilik inkişaf etmişdir. Qədim insan bir dəfə öz buğdasını əkib becərdiyi yerdə öz vətəninə tapmış və oturaq həyat tərzini keçirərək məskunlaşmışdır. Bu zaman müxtəlif əl dəyirmanları ixtira olunmuş, təndir meydana çıxmışdır. Qədim misirlilər, assuriyalılar, yəhudilər, personlar və digər xalqlar müxtəlif üsullarla çörək bişirməyə başlamışdılar. Bizim uzaq əcdadlarımız tərəfindən bişirilmiş çörək boz rəngli kökə şəklində olmuşdur. Belə kökələrin bişirilməsi ilə yer üzərində çörəkbişirilmə tarixinin başlanğıcı qoyulmuşdur.

5-6 min il bundan əvvəl qədim Misirdə çörək mayaları və süd turşusu bakteriyalarından istifadə olunmaqla ilk dəfə məsaməli çörək bişirilmiş və müasir çörəkbişirmə texnologiyasının əsası qoyulmuşdur. K.K.Timiryazev bu barədə yazmışdır: “Yaxşı

bişirilmiş çörək parçası insan aqlının ən böyük ixtirasından biri olmuşdur”.

3 min il bundan əvvəl yetişdirilmiş xəmirdən məsaməli çörəyin bişirilməsi Yunanıstanda da tətbiq olunmağa başlamışdır. Artıq yeni eranın 776-cı illərində I Olimpiya oyunlarının açılışı zamanı yarış iştirakçıları və qonaqlara xüsusi *delikotes* - yaxşı məsaməli ağ çörək bişirilmişdir.

Qədim Yunanıstanda məsaməli buğda çörəyi ən dadlı yemək (qida, çərəz) hesab olunurdu. Belə çörəyi yalnız aristokratlar yeyirdilər.

Misir çörəkbişirmə texnologiyasını tətbiq edən romalı ustalar çörəklə yanaşı yaxşılaşdırılmış məmulatlar bişirmiş, kiçik müəssisələrdə duru xəmir-maya hazırlamışlar ki, bununla da maya sənayesinin təməli qoyulmuşdur.

Hər bir xalqa məxsus milli mətbəx ocaqlarının inkişaf edib təşəkkül tapması ilə əlaqədar çörək məmulatlarının da çeşidi artmağa başlamışdır. Çörək hər bir xalqın gücü, qüdrəti sayılır. “El-oba çörəyi ilə tanınar” demişlər. Çörəyə hörmət və ehtiram bütün xalqlarda olduğu kimi biz azərbaycanlıların da müqəddəs sayılan adətlərindəndir. Elimizdə hər bir qonaq duz-çörəklə qarşılanmış, dostluq naminə çörək kəsilmişdir.

Çörəyin qədrini bilmək müqəddəs borcdur. Çörək bolluqdur, baş ucalığıdır, onu qorumaq ümumxalq işidir. Çörəyə qayğı və qənaətcillik münasibəti bəslənməlidir, bu iqtisadi qüdrətin əsas amillərindən biridir. Çörəyi bol olan ölkə həmişə özünü yenilməz sanmışdır. “Çörək bol olarsa, basılmaz Vətən”, “Çörəyin qədrini bilməyən, elin də qədrini bilməz”, “Taxıl anbarlarda – xoş güzəran evlərdə” - demişlər.

El-oba torpağın, həyat mənbəyi və diriliyin neməti olan çörəyin qədrini bilmiş, onu hər şeydən üstün tutmuşdur. Çörək dostluq, qardaşlıq, etibar rəmzi olub. Çörəklə bağlı atalar sözləri (“Duz çörək-düz çörək”, “Çörəyi tapdalamazlar”, “Kişi ilə çörək kəsərlər, namərdlə yox”, “Çörək qan kəsər”, “Çörəyə and olsun”, “Çörəyi ver çörəkçiyə, birini də üstəlik”) və deyimləri həyatın özündən yaranmışdır.

Çörək gündəlik qida rasionunda mühüm yer tutur. Hazırda respublikada gündəlik çörək tələbatı 3,5-4 min ton təşkil edir ki, bu ayda 90-120 min ton və bir ildə 1200-1400 min ton çörək deməkdir. Respublikada 2009-cu ildə 3 milyon ton taxıl istehsal olunduğu nəzərə alınarsa, deməli respublika əhalisinin tələbatı tam ödənilməkdədir.

Çörəyə tələbatın artması, əhalinin yaşayış səviyyəsinin aşağı olması ilə izah edilir. Çünki respublikada çörək istehlakı fizioloji normadan çoxdur.

Çörək-kökə məmulatının keyfiyyətini və bioloji dəyərliyinin yüksəldilməsi həmişə çörək istehsalçılarının diqqət mərkəzində olmuşdur. Çünki çörək digər ərzaq məmulatlarına nisbətən daha çox və hər gün istehlak olunan qida məhsuludur.

Çörək gündəlik qida rasionunda mühüm yer tutur. Çörək əsasən buğda və çovdar, bəzi hallarda isə arpa və qarğıdalı unlarından hazırlanır. Çörək bişirmək üçün undan başqa, su, xörək duzu, maya, yumurta, süd və süd məhsulları, şəkər, xaş-xaş, ədviyyat, meyvə-tərəvəz püreləri və başqa dad və tamverici maddələrdən istifadə edilir. Çörəyin tərkibində 5-8% zülal, 40-45% karbohidrat (əsasən nişasta), vitaminlər (B₁, B₂, B₆, PP, H, E və s.), minerallı (fosfor,

maqneziyum, kalium, kalsium) və digər maddələr var. Tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, xəmirin yetişməsi və çörəyin bişirilməsi dövründə onun tərkibində 200-dən çox üzvi birləşmələr, o cümlədən 70 karbonlu, 23 spirt və fenol, 32 üzvi turşu, 17 efir, 9 kükürdlü birləşmə və başqa maddələr əmələ gəlir. Bunlar, şübhə yoxdur ki, çörəyin ətrinin, dadının, rənginin formalaşmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Hər adam gündə 450 q çörək və çörək-kökə məmulatı yeməlidir. Fiziki işlə məşğul olanlar 700-800 q, zehni işlə məşğul olanlar isə 300-400 q çörək məmulatı yeməlidirlər. Gündəlik qidanın tərkibində ət, balıq, yumurta və meyvə-tərəvəz məhsullarının xüsusi çəkisini artırmaq hesabına çörəyi azaltmaq mümkündür.

Orqanizmə lazım olan gündəlik enerji dəyərinin üçdə bir hissəsi, zülalın 30%-i, fosforun, dəmirin, B₁ və PP vitaminlərinin 33-38%-i, eləcə də kalsiumun, maqneziyumun, mikroelementlərin, E, H və B₆ vitaminlərinin bir hissəsi çörək və çörək məmulatının hesabına ödənilir.

Çörəyin yüksək qidalılığı və mənimsənilməsi onun kimyəvi tərkibindən, içliyinin quruluşundan, maddələrin vəziyyətindən, dadından və iyindən asılıdır. Çörəyin kimyəvi tərkibi unun tərkibindən, əlavə olunacaq tamlı maddələrdən, çörəyin istehsalı zamanı baş verən dəyişikliklərdən asılıdır.

Unun sortu yüksəldikcə çörəyin nəmliyi azalır, bununla əlaqədar olaraq quru maddələr artır, sellüloza və kül elementlərinin miqdarı azalır, həzm olan karbohidratlar artır. Yaxşılaşdırılmış çörəklərdə yağ və şəkər çox olur.

Müxtəlif sortlu buğda unundan hazırlanmış çörək-

lərdə 7,6-8,3% zülal, 0,6-5,5% yağ, 42,0-52,6% karbohidrat (əsasən nişasta), 0,1-1,2% sellüloza, 1,3-2,5% minerallı maddə, 0,3-0,7% üzvi turşu, 18-37 mq% Ca, 14-65 mq% Mg, 65-218 mq% P, 0,8-2,8 mq% Fe, 0,1-0,21 mq% B₁, 0,06-0,12 mq% B₂ və 0,67-2,81 mq% PP vitaminləri vardır.

Un və çörəklərdə əvəzedilməz aminturşularından – valin, lizin, leysin, izoleysin, metionin, treonin, triptofan və s. vardır.

Çörəkdə minerallı maddələrdən fosfor, kalium, maqnezium, kükürd, kalsium, natrium, xlor, dəmir, kobalt, manqan və digər elementlər vardır.

Çörəyin bioloji dəyərliliyinin ikinci göstəricisi tərkibində olan kalsium, maqnezium, fosfor, dəmir və mikroelementlər, eləcə də B₁, B₂, PP və s. vitaminlərdir.

Vitaminlərin və kül elementlərinin miqdarına görə kəpəkli un daha dəyərli sayılır. Kəpəkli undan hazırlanmış çörək əhalinin vitaminə, makro-, mikroelementlərə olan tələbatını ödəyir. Yüksək sortlu undan çörək istehsalı vitaminlilik dəyərini aşağı salır. Odur ki, belə unu vitaminləşdirmək lazımdır. Çörəyin ən xarakterik xüsusiyyətlərindən biri də onun gündəlik istifadəsi zamanı həzm olmasının aşağı düşməməsidir. Bununla çörək başqa ərzaq məhsullarından fərqlənir.

Çörəyin qidalılıq dəyərinin artırılması problemi müasir dövrdə qarşıda duran məsələlərdən biridir. Bu məsələ yüksək sortlu çörəklərin istehsalı artdıqda (tamamilə vitaminsiz çörəkdə zülal və bəzi əvəzolunmaz aminturşuları – lizin, metionin – çatışmadıqda) irəli sürülmüşdür. Çörəyin müxtəlif zülali maddələrlə zənginləşdirilməsi süddən ayrılmış zərdab, quru yağsızlaşdırılmış süd, soya və balıq unu hesabına başa çatdırılır.

Əgər qidada çörəklə birlikdə süd, kəsmik, ət, balıq, yumurta istifadə edilərsə, çörəyi zülalla zənginləşdirmək lazım deyil.

Çörək-kökə məmulatının vitaminliyini və mineral-lı maddələrlə zənginliyini təmin etmək məqsədi ilə bir çox zənginləşdirici xammallardan istifadə olunur. Belə xammallara və yarımfabrikatlara süd zərdabı, buğda və çovdar səmənisi, meyvə-giləmeyvə xammalı, o cümlə-dən meyvə və tərəvəz püreləri, şirə istehsalının tullan-tiları (cecə), povidlo, pasta, şirələr, meyvə tozu (poro-şoku), qurudulmuş giləmeyvə (məs. kişmiş), polisol (cücərmiş və 1:1:1 nisbətində buğda, vələmir və qağı-dalıdan alınan ekstrakt), balqabaq püresi və s. aiddir.

Milli çörək məmulatına qədim dövrlərdən əhali tərəfindən bişirilən lavaş və çörək aiddir. Azərbaycanın müxtəlif bölgələrində qədimdən, eləcə də indinin özündə hazırlanan milli çörəklərin çeşidi çoxdur. Hə-min çörəklər sadə və yaxşılaşdırılmış qruplarına ayrılır. Sadə çörəklər mayasız və ya mayalı xəmindən (un, su, maya və duz) hazırlanır. Yaxşılaşdırılmış milli çörək məmulatları bir qayda olaraq mayalı xəmirə şəkər, süd, yumurta, yağ, qatıq, bal, meyvə püresi, qabaq püresi, ədviyyat və digər məhsullar əlavə edilməklə hazırlanır.

Sadə milli çörək məmulatına Abşeron çörəyi, Azərbaycan çörəyi, Ağdam təndir çörəyi, acıtmalı, bəzzamac, bozlamac, dağlı çörəyi, duzlu nazik, ev çörəyi, yuxa, közləmə, kökə, kömbə, külava, küllü kömbə, külləmə, külfə əppək, Gəncə çörəyi, lavaş, Ordubad təndir çörəyi, sacəppəyi, səmənili çörək, sən-gək, sığırdili, Sumqayıt çörəyi, təndir çörəyi, xamralı, cad, cardalı, cirəli çörək, Şəki kürə çörəyi və s. aiddir.

Yaxşılaşdırılmış milli çörək məmulatına bəyim

çörəyi, fəsəli, qabaqlı çörək, qabaqlı kökə, qatlama, qoğal, qozlu kökə, zəfəranlı nazik, pşi, südçörəyi, fətir, fındıqlı qoğal, çayçörəyi, Şəki külçəsi, Şəki ovması, şirin nazik, şorqoğal, yelapardı və s. aiddir.

Yaxşılaşdırılmış milli çörək-kökə məmulatı çörəyin əvəzedicisi kimi qədimdən səhərlər çay süfrəsinə verilir.

Çörək haqqında hədislər

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurdu: “Ay Allah, çörəyi bizə mübarək elə, onu bizdən ayırma. Əgər çörək olmasa, namaz qılmırıq, oruc tutmırıq, Allahın vacib etdiyi əməlləri yerinə yetirə bilmərik”.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) cənabları həmişə arpa çörəyi yeyərdi. O Cənab (s.ə.v.) mübarək əli ilə çörəyi tutub kəsərdi, bıçaqla kəsməzdi. Sonra yenə əli ilə xırda tikələrə doğrayıb, üç barmağı ilə öz mübarək ağzına qoyardı və yaxşı-yaxşı çeynəyərdi. O Həzrət (s.ə.v.) heç vaxt çörəyi dişləməzdi, çünki bu iş ədəbli şəxsə yaraşmaz.

Həzrəti Əli (ə) buyurub: “Çörəyə hörmət edin. Allah-təala onu asimanın bərəkətlərindən bizə nazil edib, yerin bərəkətlərindən göyərdib”.

Soruşdular ki, ona necə hörmət edək? Buyurdu: “Onu bıçaqla kəsməyin və ayaq altında tapdalamayın”.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub:

1. “Bədən çörək üzərində qurulub”.
2. “Əgər arpadan artıq başqa bir şey də şəfa olsaydı, Allah-təala onu peyğəmbərlər üçün qida qərar verməzdi”.
3. “Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) cənablarının yediyi – arpa çörəyi, şirnişi – təmr (xurma), çörək qatığı –

zeytun yağı idi”.

Imam Rza (ə) buyurub: “Arpa çörəyinin buğda çörəyinə nisbət fəziləti, biz Əhli-Beytin başqa kəslərə nisbətən fəziləti kimidir”.

Bütün peyğəmbərlər arpa çörəyi yeyiblər və onu bərəkətli hesab ediblər. Odur ki, ona “Qutül-ənbiya” deyirlər, yəni “Peyğəmbərlər qidası”.

Həqiqətən, insanın əsas qidası çörəkdir və heç bir şey onu əvəz edə bilmir. Görünür, bu da babamız Adəmin işi ilə əlaqədardır.

Məlum olur ki, arpada həm qüvvət, həm də şəfa var.

Səviq (qovut). Qovrulmuş buğdanı əzib narın un halına salandan sonra onu doşab və ya bal ilə isladıb halvaya bənzər bir kütlə əmələ gətirirlər ki, ərəblər ona səviq deyirlər. Bizlərdə keçmiş vaxtlarda ona qovut deyirdilər. İndi isə bizim millətə xas olan bir çox şeylər kimi, bu da dəbdən düşübdür.

Səviq çox qüvvətli bir təamdır. Bir nəfər Imam Cəfər Sadiqin (ə) hüsuruna gəlib ərz edir ki, uşaq xəstə və zəif olduğu üçün gəzməyə təqəti yoxdur. O Cənab (ə) buyurur ki, ona səviq verin. Səviq – sümüyü bərkidir və ət bitirir.

Həzrəti Əli (ə) buyurub:

1. “Oruc tutan şəxsin obaşdanlığı üçün ən fəzilətli təam xurma ilə səviqdir”.

2. “Uşaqlarınıza kiçik yaşlarında səviq içirdin ki, o, bədəndə ət bitirir və sümüyü bərkidir”.

3. “Hər kəs qırx gün səviq içsə, topuğu qüvvətlə dolar”.

Səviq və ya qovut bəzən quru halda, bal və ya doşab qatılmadan, bəzən də duru xəşil halında uşaqlara içirtmək üçün hazırlanır

Meyvə-tərəvəzlər insan qidası üçün qədimdən istifadə olunan qidalı məhsullardır. Meyvə-tərəvəzlər mi-nerallı maddələrin və vitaminlərin mənbəyidir. Meyvə-tərəvəzlər mədə-bağırsaq sistemində qidanın hərəkətini nizamlayır, qidanın həzminə və mənimsənilməsinə müsbət təsir edir.

Tərəvəzlərdə 5-15%, meyvələrdə isə 10-20% (Ərəbistan xurmasında 62%) karbohidrat vardır. Meyvə-tərəvəzlərdə, demək olar ki, bütün vitaminlər vardır.

“Qurani Kərim”də bir sıra meyvə – tərəvəz və bitki adlarına rast gəlmək olur. Bəzi ayələrdə onların ilahi möcüzə olaraq göndərildiyindən, bəzilərinə isə əhəmiyyətindən söz açılır. Bəzi alimlərin meyvə – tərəvəz və bitkilər adı çəkilən ayələri nəzərə alaraq verdikləri açıqlamalarda yanlış olaraq məqsəd bağbanlıq sənətini insanlara aşılamağın vacib olduğunu qeyd etmişlər, amma bu da “Qurani Kərim”in ali hədəflərinə tamamilə yaddır.

“Qurani-Kərim”in 18 surəsinin 37 ayəsində meyvə və tərəvəz haqqında Allah kəlamları buyrulmuşdur.

İslam dini meyvə, tərəvəz, bitki mənşəli yeməklərə elə bir məhdudiyyət qoymur. Yalnız araq çəkilən və şərab hazırlanan bitkilər müstəsnaqlıq təşkil edir. Bunlara üzüm, xurma, arpa və qıcqırmaya məruz qalan digər bitkilər aiddir.

“Qurani Kərim”in ayələrində ən çox **xurma, zeytun, üzüm, nar, banan, əncir, sarımsaq, soğan, mərcimək** və **xiyar** haqqında buyuruqlar vardır.

**“Qurani-Kərim”də meyvə və tərəvəz haqqında
ayələr**

Sıra sayı	Surənin nömrəsi	Surənin adı	Ayələrin nömrəsi
1	2	əl- Bəqərə	61
2	6	əl-Ənam	95, 99, 141
3	10	Yunus	24, 59
4	12	Yusif	49
5	13	ər-Rəd	4
6	16	ən- Nəhl	11, 67
7	19	Məryəm	23, 24, 25, 26
8	23	əl-Muminun	19
9	24	ən-Nur	35
10	36	Yasin	34, 35, 57
11	43	əz- Zuxruf	72, 73
12	50	Qaf	10
13	55	ər-Rəhman	68
14	56	əl-Vaqiə	20, 29, 32, 33
15	69	əl-Həqqə	23
16	78	ən-Nəbə	32
17	80	Əbəsə	24, 27-32
18	95	ət-Tin	1

“Qurani Kərim”də yağışın enməsi nəticəsində toxumun torpaqdan cücərməsi və müxtəlif dənli bitkilərin, meyvə və tərəvəzin yetişməsi haqqında ayələr vardır.

“Şübhəsiz ki, toxumu da, çərdəyi də cücərib çatladan, ölüdən diri, diridən də ölü çıxardan (ölü yumurtadan diri toyuq, diri toyuqdan ölü yumurta yaradan) Allahdır. Budur Allah! Axı siz Ondən nə cür üz döndərsiniz?” (əl-Ənam, 6/95).

“Göydən su (yağış) endirən odur. Biz onunla

hər bir bitkini yetişdiririk, yaşıl fidanlar göyərdirik, onlardan bir-birinə sarmaşmış (*sünbül olmuş*) dənələr çıxartdıq. Biz xurma ağacından, onun tumurcuğundan bir-birinə sarmaşmış salxımlar yetişdiririk. (*Biz həmçinin*) üzüm bağları, bir-birinə bənzəyən və bənzəməyən zeytun və nar yetişdirdik. (*Onlardan hər birinin*) yetişdiyi vaxt meyvəsinə və onun yetişməsinə baxın. Şübhəsiz ki, bunda (*Allahın öz qüdrəti ilə yaratdığı bu şeylərdə*) iman gətirən bir camaat üçün (*Rəbbinizin varlığını sübut edən*) dəlillər vardır” (əl-Ənam, 6/ 99).

“İnsan hələ bir yeməyinə baxsın! (*Görsün ki, ona necə ruzi veririk*). Həqiqətən, Biz yağışı bol yağdırdıq. Sonra yeri yarıdıq. Belə ki, orada dən (*dənli bitkilər*) göyərttik; üzüm və yonca; zeytun və xurma bağları; (*Ağacları bir-birinə*) sarmaşan bağçalar; (*növbənöv*) meyvələr və ot (*ələf*) yetişdirdik. (*bütün bunlar*) sizin və heyvanlarınızın istifadəsi üçündür!” (Əbəsə, 80/24-32).

“Sonra sizin üçün onunla (*o su ilə*) xurma və üzüm bağları yaratdıq. Sizin üçün orada bir çox meyvələr vardır ki, onlardan yeyirsiniz.” (əl-Muminun, 23/19).

“Biz orada xurma və üzüm bağları əmələ gətirir bulaqlar qaynadırıq ki, ... Onların meyvələrindən və öz əlləri ilə becərdiklərindən (*yaxud becərmədiklərindən*) yesinlər. Hələ də şükür etməzlər?” (Yasin, 36/34,35)

“Orada onlar üçün (*hər cür*) meyvə və istədikləri hər şey vardır” (Yasin, 36/57).

Zeytun, əncir, xurma və üzüm islamda müqəddəs hesab edilir.

“Həm də tumurcuqları (*salxım-salxım*) bir-birinin üstünə düzülmüş, hündür xurma ağacları (*bitirdik*).” (Qaf, 50/10).

“(Qurumuş) xurma ağacını özünə tərəf silkələ, üstünə təzə yetişmiş (*xurma*) tökülsün!” (Məryəm, 19/25).

Bu ayələrlə yanaşı, “ət – Tin” surəsinin ilk ayəsində əncir və zeytuna and içilərək insanların diqqəti onların faydalarına yönəldilir.

“And olsun əncirə və zeytuna.” (ət-Tin, 95/1).

Bu həmin meyvələrin yüksək qədir – qiymətindən irəli gəlir.

“...(O cavan xidmətçilər Cənnətdə olanların) bəyənilib seçdikləri meyvələr”. “Salxım – salxım sallanmış möüz (*banan*) ağacları altında; Çəkilməyən (*daimi*) kölgəliklərdə; Axar su kənarlarında; Bol meyvələr. Tükənməz və qadağan edilməyən (*meyvələr*) içində ...” (əl-Vaqiə, 56/20, 29-33).

Elə ayələr vardır ki, orada dünya meyvələrindən bəziləri cənnətin vəsfində istifadə olunmuşdur.

“Orada (*o iki cənnətdə*) növbənöv meyvələr, xurma və nar vardır.” (ər-Rəhman, 55/68).

“Bu sizin (*dünyada*) etdiyiniz (*yaxşı*) əməllər müqabilində varis olduğunuz Cənnətdir”. “Orada sizin üçün bir çox meyvələr vardır, onlardan yeyəcəksiniz!”(əz-Zuxruf, 43/72-73).

Meyvələr və ağaclar arasında ərəb cəmiyyətində əsas tikinti materialı və ən başlıca qida məhsulu hesab olunan xurmaya daha çox yer verilir.

“Yer üzündə bir – birinə yaxın (*qonşu*) qitələr (*münbit, qeyri-münbit, şirin-şoran, dağlıq-aran yerlər, müxtəlif iqlimli torpaq səhələri*) eyni su ilə sulanan

üzüm bağları, əkinlər, şaxəli – şaxəsiz xurma ağac-
ları vardır. Halbuki, Biz yemək baxımından onların
birini digərindən üstün tuturuq.” (ər-Rəd, 13/4).

“**Xatırlayın ki, siz** (*müəyyən müddət səhrada
qalmalı olduğunuz zaman*):” “**Ya Musa! Biz** (*hər gün
yediyimiz*) **eyni təama** (*qüdrət halvasından və bildirçin
ətindən olan yeməyə*) **heç vaxt dözməyəcəyik! Rəbbinə
dua et ki, bizim üçün torpağın bitirdiyi şeylərdən –
tərəvəzindən, sarımsağından, mərciməyindən və
soğanından yetirsin!**” - dediniz. (əl – Bəqərə, 2/61).

“(Allah) onunla (*o su ilə*) **sizin üçün əkin** (*taxıl,
bitki*), **zeytun, xurma, üzüm və bütün** (*başqa*)
**meyvələrdən yetişdirir. Düşünüb daşınanlar üçün
bunda** (*Allahın vəhdaniyyətini sübut edən*) **dəlillər
vardır!**” (ən – Nəhl, 16/11).

Ayrı – ayrı meyvələr haqqında verilən
məlumatlarla bərabər onlardan istifadə haqqında da
ayələr mövcuddur.

“**Yer üzünə sərilmiş və sərilməmiş bağ – bağatı**
(*bostanları və bağları*), **dadları müxtəlif xurmanı və
taxıl, bir – birinə bənzəyən, həm də bənzəməyən
zeytunu və narı yaradan Odur.** (*Onların hər biri*) **bar
verdiyi zaman barından yeyin, yığım günü haqqını
(zəkatını və sədəqəsini) ödəyin, lakin israf etməyin.
Allah israf edənləri sevməz!**” (əl – Ənam, 6/141).

Buradan görünür ki, meyvəsi bol olan şəxslər üçün
Allah Təbarəkə Təala onun zəkatının da verilməsini
insanlara göstərir.

Digər mövzular kimi meyvələrin növ və əhəmiy-
yyətindən söz açmaqda məqsəd Allahın qüdrət və əzə-
mətini bəyan etmək, onun tükənməyən nemətləri
müqabilində şükrü yerinə yetirmək, onlardan səmərəli

istifadə etmək, hər birinin quruluş, dad və faydalarından ibrət almaqdır. Diqqət yetirmək lazımdır ki, “Qurani Kərim”də xurmanın meyvə və ağacından istifadə olunması haqqında daha çox söz açılır.

“Daha sonra insanların bol yağış (*bərəkət*) görə-cəyi bir il gələcək. Onda da adamlar (*zeytun, üzüm, xurma və s. meyvələrin*) şirəsini sıxacaqlar (*onlardan bol-bol istifadə edib bəhrələnəcəklər*)”. (Yusuf, 12/49).

“Siz xurma ağaclarının meyvəsindən və üzümlərdən şərab (*yaxud sirkə*) və gözəl ruzi (*kişmiş, möviç, bəhməz, quru xurma və s.*) düzəldirsiniz. Şübhəsiz ki, bunda da ağlla düşünənlər üçün bir ibrət vardır.” (ən – Nəhl, 16/67).

Göründüyü kimi bu ayələrdə meyvələrdən alınan qidalı məhsullarla yanaşı, şərabdan da söhbət gedir. Bir daha qeyd olunmalıdır ki, təfsirlərdə bu ayənin içki haram edilməzdən əvvəl Məkkədə nazil olduğu göstərilir.

Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) insanların qidalanmasında meyvə və tərəvəzə xüsusi yer vermişdir. Bu xüsusda Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) belə buyurmuşdur: **“Süfrənizi yaşıl meyvə – tərəvəzlə doldurun”, “Üzərində yaşıllıq olmayan süfrə ağılsız şey kimidir.”**

Qaynaqlarda göstərilir ki, Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) **“Mərciməklə qabağı birlikdə bişirib yeməyi sevərdi”, “Qarpızı təzə xurma ilə yeyərdi”, “Üzümlə qarpızı sevərdi.”**

Rəvayətə görə Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) belə buyurmuşdu: **“Əgər cənnətdən gələn bir meyvə olduğunu söyləsə idim, bunun əncir olduğunu söylərdim. Çünki cənnət meyvələrinin çəyirdəyi olmaz”. “Üzüm yeyin yorğunluğu çıxarır. Sinirləri qüvvətləndirir. Bir kimsə gündə 21 ədəd quru üzüm yeyər-**

sə vücudunda xoşlanmayan bir şeyə rastlaşmaz.”

Alma yemək mədəni ətirli edər.

Heyva zərif ürəyə qüvvət verər, mədəni ətirləndirər, huşu iti edər və övladı gözəlləşdirər. Hamilə qadınlara heyva verin ki, övladlarınız gözəl olsun.

Cənnət meyvəsi - xurma

“Qurani-Kərim”də və hədislərdə ən çox adı çəkilən meyvələrdən biri də xurmadır. Xurma “Qurani-Kərim”in 26 surəsinin bir çox ayələrində vəsf olunur.

“Göydən su (yağış) endirən Odur. Biz onunla hər bitkini yetişdirdik, yaşıl fidanlar göyərttik, onlardan bir-birinə sarmaşmış (sünbül olmuş) dənələr çıxartdıq. Biz xurma ağacından, onun tumurcuğundan bir-birinə sarmaşq salxımlar yetişdirdik... “. (əl-Ənam, 6/99).

Mütəxəssislərin fikrincə, xurma Fars körfəzindən gətirilmişdir. Hələ eramızdan əvvəl Nil və Dəclə çayları arasında yetişdirilmiş və insanlar tərəfindən geniş istifadə olunmuşdur. Tarixi mənbələrin yazdığına görə, hətta Daş dövründə Hindistanın şimalında xurma ağacının bir neçə növü mövcud olub. Ərəbistanın qərbində isə xurmanın yetişməsi ilk dəfə eramızdan 4000 il əvvələ aid olunur. Bədəvi həyat təzi sürən əhali xurmaya xüsusi əhəmiyyət verər və onu yeməklərinin əsas hissəsi sayardılar. Sonralar calaq vasitəsilə xurmanın müxtəlif növləri alınır və ərəblər İspaniyanı fəth etdikdən sonra onu özləri ilə aparırlar. İndinin özündə xurmanın 300 növünə rast gəlmək olur.

Xurmanın yetişmə mərhələləri

Xurmanın meyvəsi dörd mərhələ keçdikdən sonra yeməli olur.

Birinci mərhələdə xurma yaşıl, bərk və acı olur. Bu mərhələdə xurma tərkibində qlükoza və fruktoza toplanır.

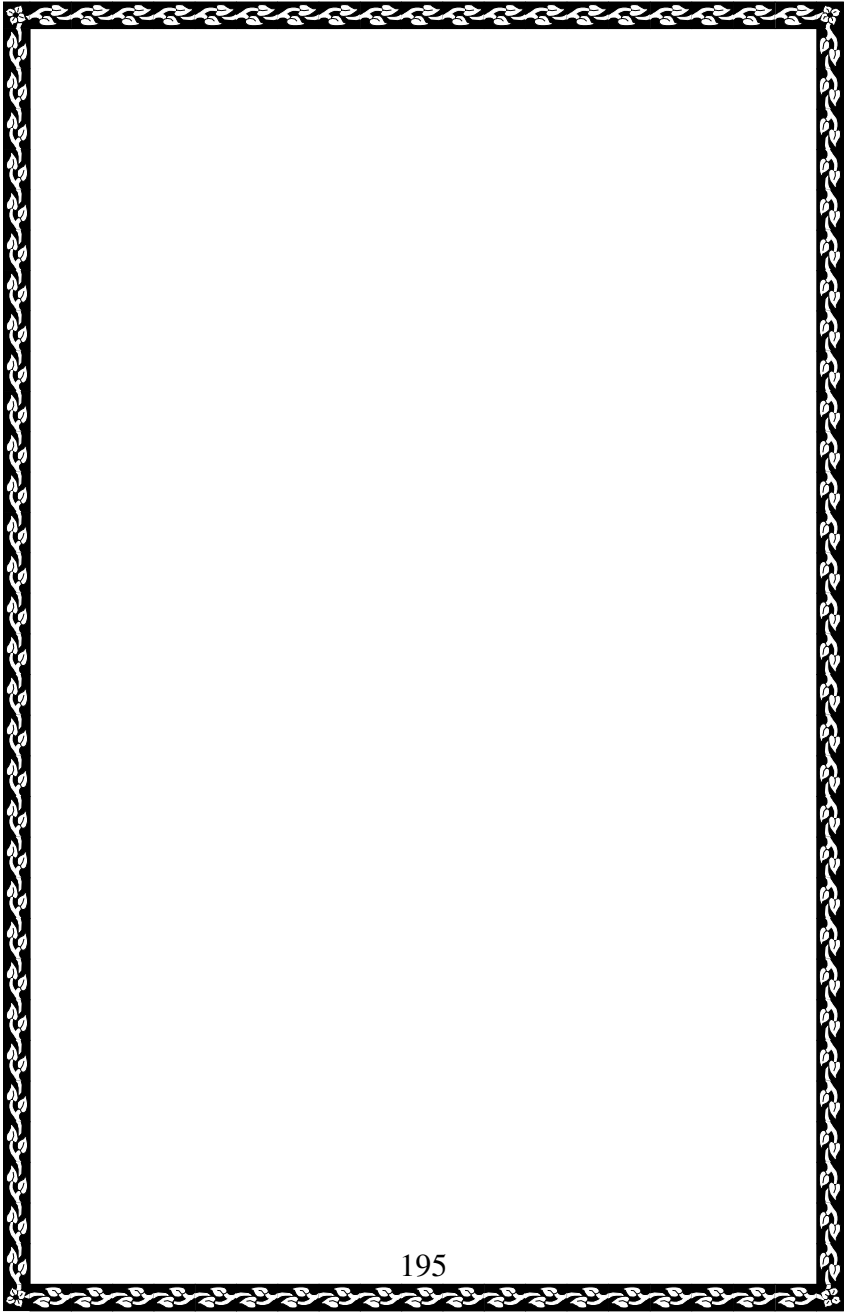
İkinci mərhələ 6 həftə davam edir. Bu mərhələdə də hələ meyvə bərk olur. Rəngi sarıdan narıncıya, daha sonra qırmızıya dəyişir. Və bu müddət ərzində xurmanın tərkibində qlükoza və fruktozadan saxaroza sintez olunur.

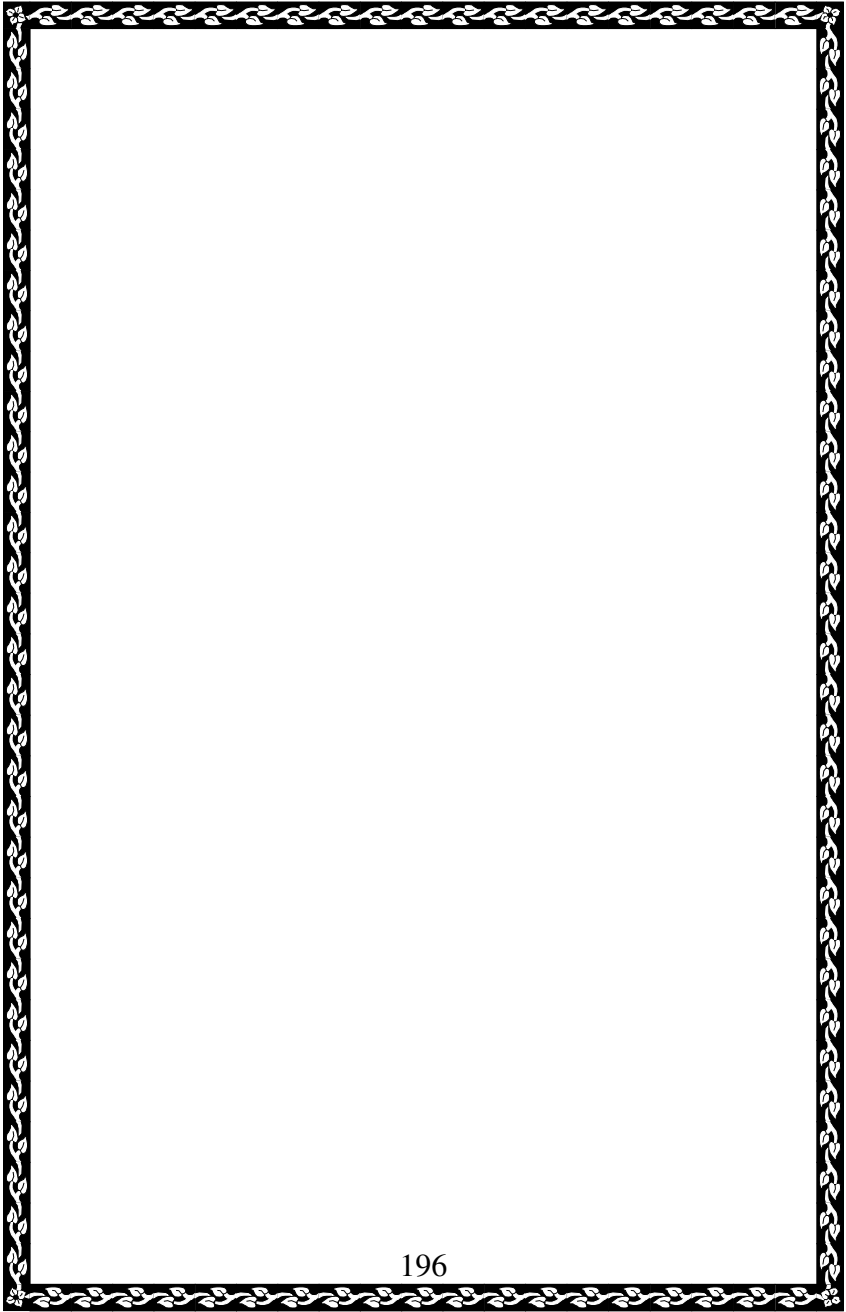
Üçüncü mərhələ 4 həftə çəkir. Bu müddət ərzində meyvəsi yarıkal və qəhvəyi rəngdə olur.

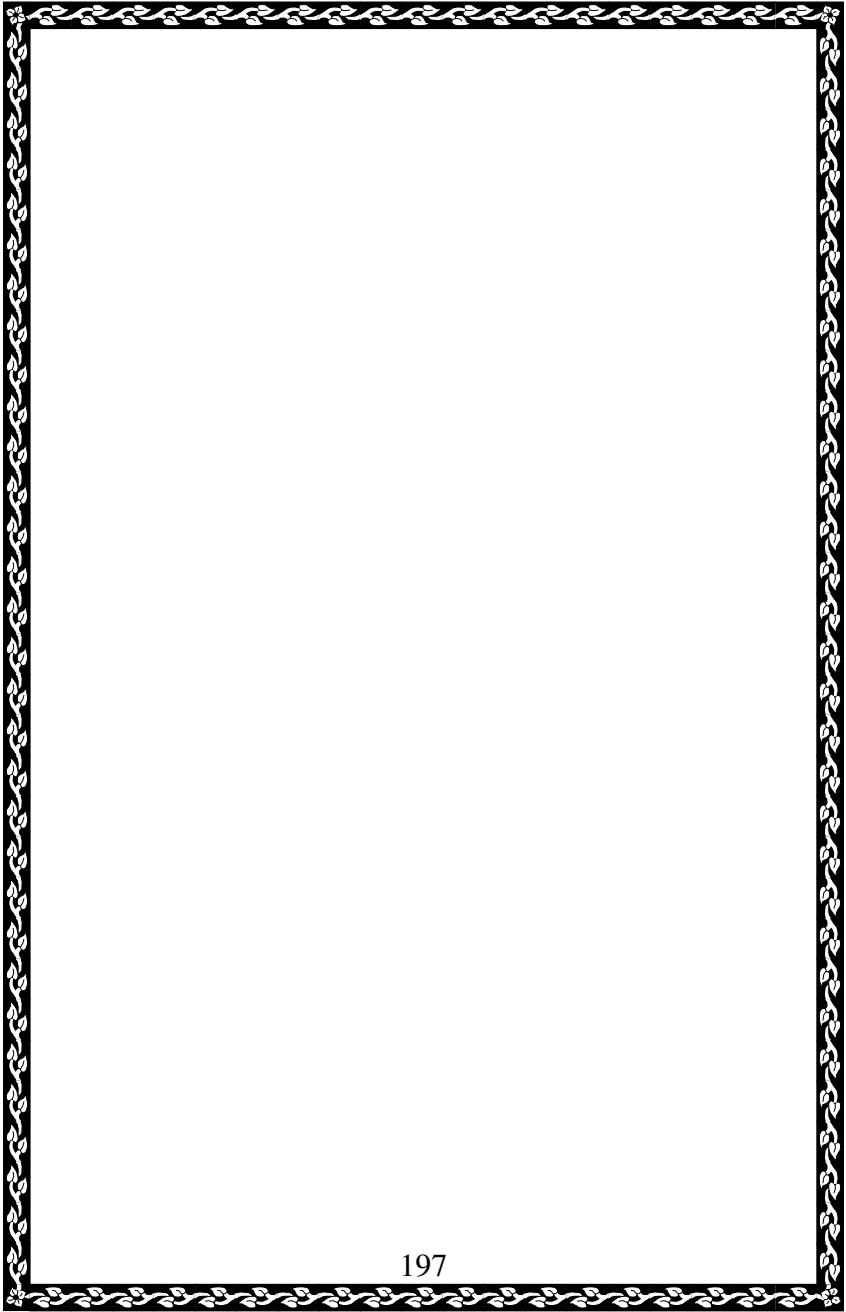
Sonuncu – dördüncü mərhələ isə 2 həftə çəkir. Bu mərhələdə meyvəsi artıq tam yetişir və yığılır. Xurma təzə və qurudulmuş halda istehlak edilir.

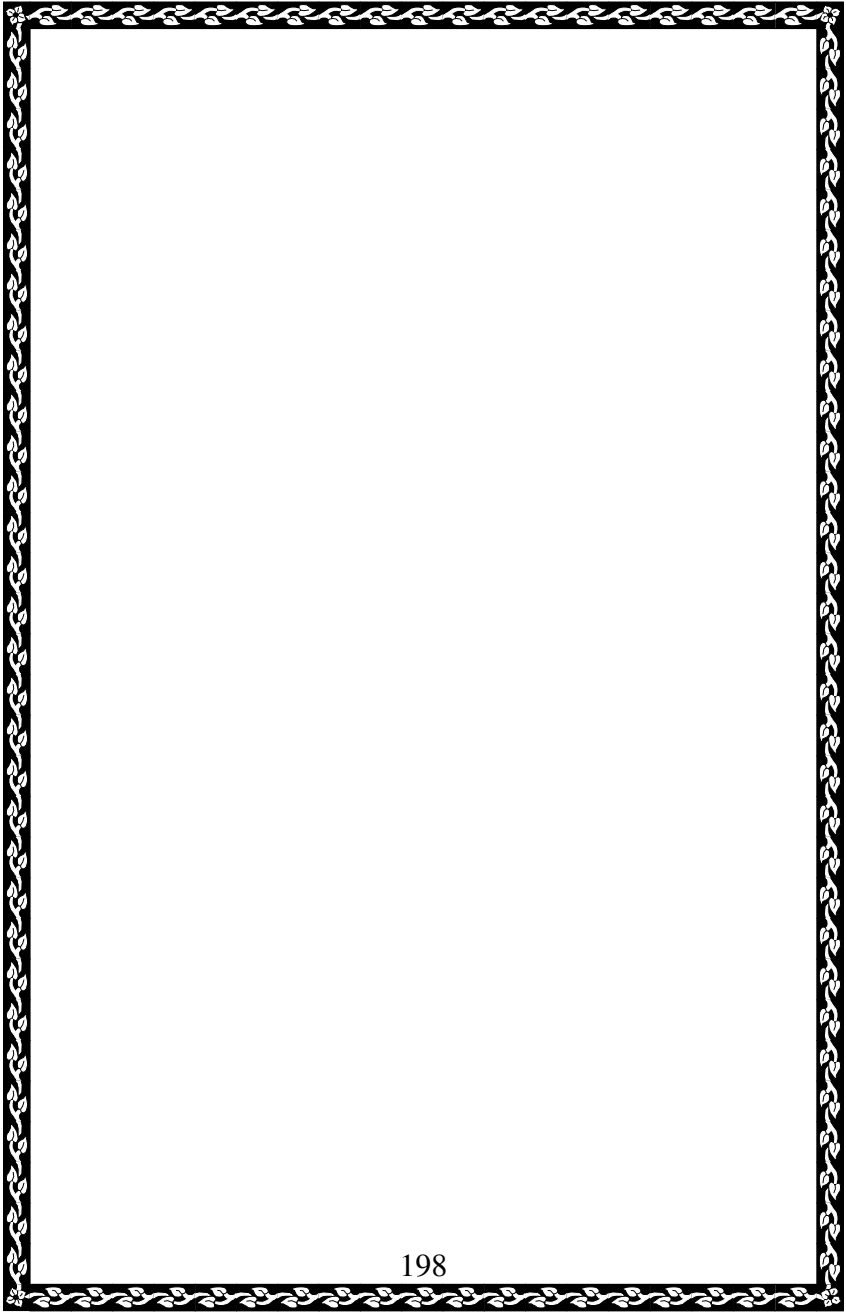
Xurmanın kimyəvi tərkibi

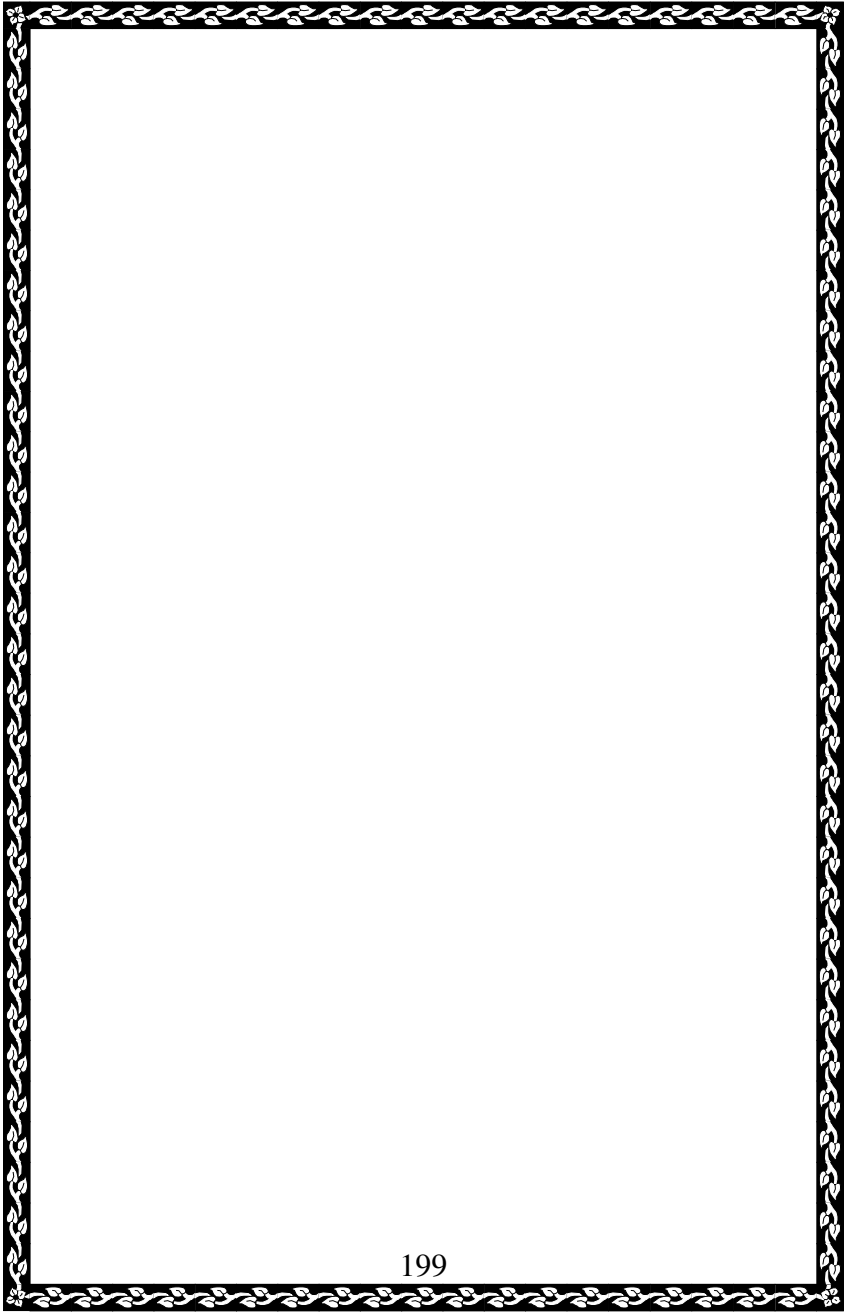
Xurmanın tərkibində 75% karbohidrat (əsasən şəkərlər), 20% su, 2,2% protein, 2,4% vitaminlər vardır. 100 qram xurmada 72 mq fosfor, 65 mq kalsium, 65 mq maqnezium və 5 mq dəmir var. Aparılan araşdırmalardan belə məlum olur ki, gün ərzində 7 ədəd (100 q) xurma yeməklə orqanizmin gündəlik bütün tələblərini ödəmək olar. Xurma həm də həzm prosesini yaxşılaşdırır. Xurmanın toz halına salınmış tumu böyrək daşlarının tökülməsinə müsbət təsir göstərir. Eyni zamanda baş gicəllənməsinin, iştah pozğunluğunun, astma xəstəliyinin, öskürəyin və mədə xəstəliklərinin aradan qaldırılmasına kömək edir. Xurma ağacı səhralıq kimi qeyri-münbit yerdə inkişaf

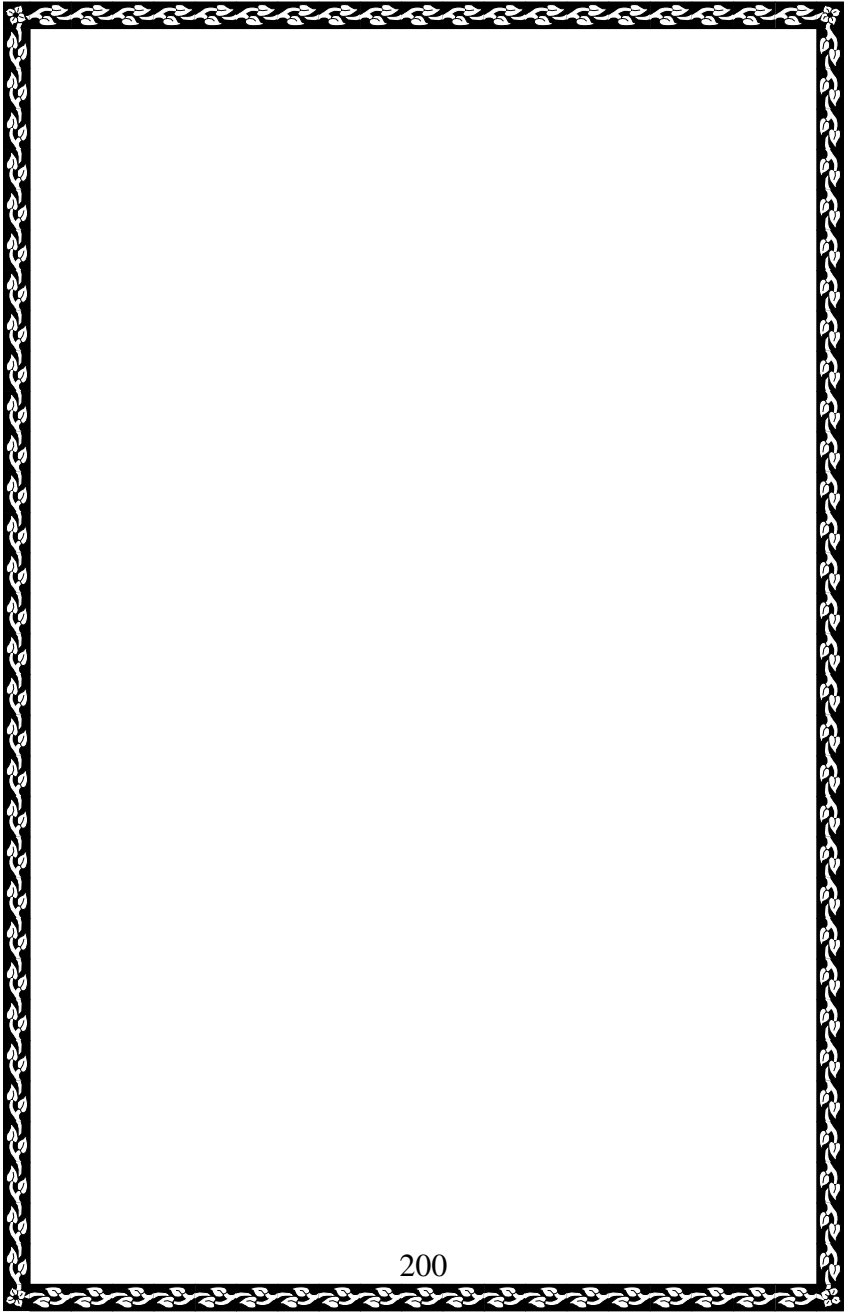


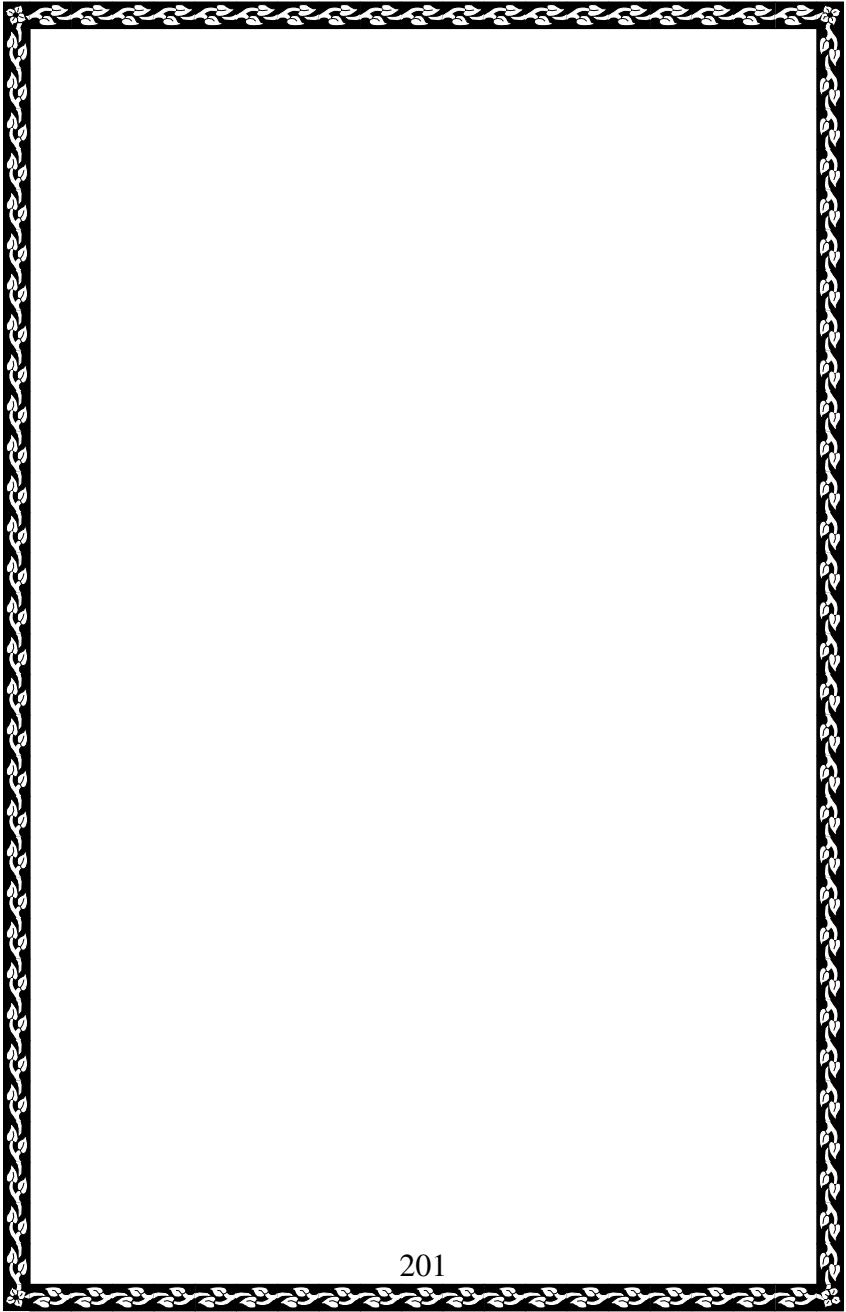


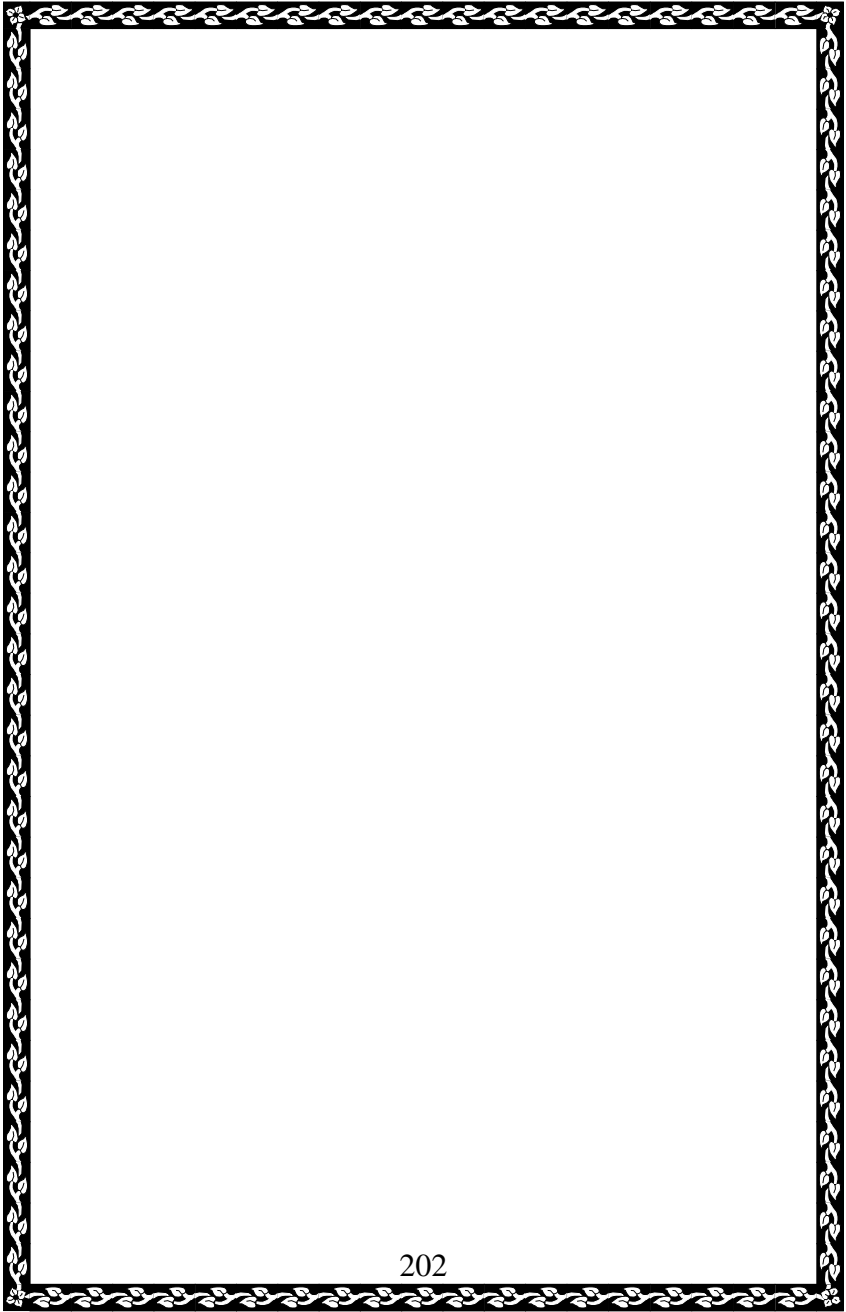












edir. Adətən hündürlüyü 30 m olan xurma ağacı nadir hallarda 75 m-ə qədər uzana və 60 il bar verə bilər. Dünyanın ən qədim bitkilərindən hesab olunur (eramızdan 5000 il əvvəl), İran, İraq, Səudiyyə Ərəbistanı yarımadası və bir çox ölkələrdə yetişdirilir.

Xurma ağacından çoxməqsədli istifadə

Ərəblər arasında belə bir atalar misalı var: «Xurmanın faydası ilin günlərinin faydası qədərdir». Bədəvi ərəblər indinin özündə də yaşıl xurmanın yarpaq və qabıqlarından səbət və həsirlər toxuyurlar. Tumunu un halına salaraq una qatıb çörək bişirir, ədviyyə qatararaq qəhvə kimi istifadə edir, qalığını dəvələrinə yedirdir, meyvəsindən isə şirə çəkirlər. Xurmadan müalicəvi və pəhriz əhəmiyyəti olan doşab da (bəhməz) hazırlanır. Səhrada yeganə bitki olan xurma, demək olar ki, bədəvi ərəblərin bütün ehtiyaclarını aradan qaldırır. Qədim ərəblər xurmanın günəşdən enerji aldığını hesab edər, elə bu səbəbdən də güc tapmaq məqsədilə ondan çox istifadə edərtilər. Ərəblər cinsi zəifliyin aradan qaldırılması üçün kal xurmadan da istifadə edərtilər. Kal xurmanın tumundan isə müalicəvi məhsul hazırlayaraq, cinsiyyət orqanlarının müalicəsində istifadə edirlər. Xurma tumundan hazırlanan müalicəvi dərmanlardan həm də kirpiklərin tökülməsinin qarşısını almaq məqsədilə istifadə olunur. Ərəblər hələ qədim zamanlar xurmanın meyvəsi və tumu ilə yanaşı, gülündən də bir çox xəstəliklərin müalicəsində istifadə edərtilər. Daim fiziki işlərlə məşğul olan və cinsi yaxınlığa meyl göstərməyən şəxslər gündəlik xurmadan istifadə etməklə çətinliklərini

birdəfəlik aradan qaldıra bilərlər. Xurma ağacına xas olan xüsusiyyətlərdən biri də təklikdə inkişaf edə bilməməsi və əks cinsdən olan xurma ağacına ehtiyac duymasıdır. Başqa ağaclardan fərqli olaraq, xurma ağacı başdan kəsildikdə bir daha bar verə bilmir. Xurma ağacına xas olan xüsusiyyətlərdən biri də onun sayılması ilə əlaqədardır. Sən demə, ərəblər xurma ağaclarını saydıqları zaman dənə əvəzinə insana xas olan «nəfər» kəlməsindən istifadə edirlər. Məsələn, 100 xurma ağacı əvəzinə 100 nəfər xurma ağacı deyirlər.

Məryəmin (ə) xurması

Quran ayələrindən bizə belə məlum olur ki, Həzrəti Məryəmin doğuşu yaxınlaşdıqda şəhərdən çıxaraq çöllüyə üz tutur və orada qurumuş xurma ağacının altında oturur. Bu barədə “Qurani-Kərim”in Məryəm surəsində bir neçə ayə var.

“...Kaş ki, mən bundan əvvəl ölüb qurtaraydım və ya tamamilə unudulub getmiş olaydım!”. (Məryəm, 19/23).

Allahdan ona belə bir vəhy gəlir:

“...Kədərlənmə, Rəbbin sənə üçün (ayağının) altından bir ırmaq axıtdı (və ya bətnindəki uşağı hörmət sahibi etdi)”. (Məryəm, 19/24).

Həşiyə. *Yeni il şənliklərində bəzədilən şam (yolka) ağacının üstündəki müxtəlif formalı və bəzəkli şarlar simvolik mənada meyvə gətirən xurma ağacını, yolkanın altına qoyulan bir qab su isə Allah-Təalanın xurma ağacının altından ırmaq axıtmasına (su arxı şəklində) işarədir.*

Bu an İlahi möcüzə baş verir, Allahın əmrilə

qurumuş xurma ağacı bar verir və Məryəm ağacı silkələmək əmri verilir.

“(Qurumuş) xurma ağacını özünə tərəf silkələ, üstünə təzə yetişmiş (xurma) tökülsün!”. (Məryəm, 19/25).

Məryəm ana İsa (ə) peyğəmbəri dünyaya gətirdikdən sonra aclıq və susuzluğunu yatırmaq məqsədilə yetişmiş xurmalardan yeyir, ağacın altından axan sudan içir.

Peyğəmbərin (s.ə.v.) xurma möcüzəsi

Günlərin biri Həzrəti Muhəmməd (s.ə.v.) Məkkə ətrafında yaşayan qəbilələri İslama dəvət edərkən qəbilə başçıları belə şərt irəli sürürlər. Sənə yalnız möcüzə göstərəcəyin təqdirdə iman gətirəcəyik. Peyğəmbər (s.ə.v.) onlardan nə möcüzə görmələrini soruşduqda deyirlər: “Sənə yalnız o zaman iman gətirəcəyik ki, bağdakı xurma ağaclarından birini yerindən çıxarıb gəzməsini və yenidən yerinə qayıtmasını əmr edəsən”. Peyğəmbər (s.ə.v.) onların bu təklifini qəbul edib, Allahdan onların istəklərini yerinə yetirməkdə ona izn verməsini istəyir. Allahın izni ilə bir xurma ağacı yerindən çıxaraq onlara tərəf irəliləyir. Lakin müşriklər bunu sehr adlandırır və yenə də iman gətirməkdən imtina edirlər. Burada “Hər şey bir olan Allahın izni ilə baş verir” kəlamı öz təsdiqini tapır.

Məzəli əhvalat

Günlərin biri Peyğəmbər (s.ə.v.) və İmam Əli (ə) bir məclisdə iştirak edir. Peyğəmbər (s.ə.v.) xurmaları yeyib, tumlarını İmam Əlinin (ə) qabağına yığır. Məclis qurtardıqdan sonra üzünü İmam Əliyə (ə) tutaraq buyurur: “Axır vaxtlar yaman çox yeyirsən ha!”.

Xurmanın faydaları

Xurma Quranda haqqında bir çox ayədə bəhs olunan, cənnət nemətləri arasında “bənzərsiz xurma” (Rəhman surəsi, 68) ifadəsi ilə qeyd edilən bir meyvədir. Allahın Quranda bildirdiyi bu meyvə tədqiq ediləndə onun bir çox əhəmiyyətli xüsusiyyətlərinin olduğu üzə çıxır. Məlumdur ki, xurma məlum olan ən qədim bitki növlərindəndir. O, ləzzətli dadı ilə yanaşı qidalandırıcı xüsusiyyətinə görə də əhəmiyyət verilən bir qidadır. Hər ötən gün kəşf edilən faydaları xurmaya həm qida, həm də dərman kimi istifadə edilən bir meyvə statusu verib. Xurmanın malik olduğu bu xüsusiyyətlərə “Məryəm” surəsində diqqət çəkilir:

Allahın Hz. Məryəmə “xurma yeməsini” bildirməsinin bir çox hikməti var. Allahın Hz. Məryəmin doğuşunu asanlaşdırmaq üçün təqdim etdiyi nemətlərdən biri olan xurmanın hamilə və yeni doğan zahi qadınlar üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb etməsi və faydaları elm tərəfindən bu günlərdə təsdiq edilib. Xurma tərkibindəki 60-65% şəkərlə ən çox şirinliyə malik olan meyvələrdəndir. Həkimlər hamilə qadınlara doğduqları gün tərkibində meyvə şəkəri olan qidaların verilməsini tövsiyə edirlər. Burada məqsəd ananın zəifləyən bədənində enerji və canlılıq vermək, həmçinin təzə doğulan körpəyə zəruri olan südün yaranması üçün süd hormonlarını hərəkətləndirmək və ana südünü çoxaltmaqdır. Həmçinin doğuş zamanı baş verən qan itkisi də bədənində şəkər miqdarının azalmasına səbəb olur. Xurma bədənində şəkər ehtiyacının təmin edilməsi baxımından vacibdir və təzyiqin düşməsinin qarşısını da alır. Xurmanın kaloriliyi çox yüksək ol-

duğu üçün, o, xəstəlikdən təqətsiz düşənlərə və yorğun olanlara xüsusilə faydalıdır.

Bu məlumatlar Allahın Hz. Məryəmə həm onun özünə enerji və canlanma verəcək, həm də körpənin yeganə qidası olan südün yaranmasını təmin edəcək xurmadan yeməsini bildirməsində böyük bir hikməti ortaya qoyur. Məsələn, xurmada insan bədəninin sağlam və gümrah qala bilməsi üçün həyati əhəmiyyət daşıyan 10-dan çox element var. Buna görə də müasir dövrdə alimlər insanın təkcə xurma və su ilə yaşaya biləcəyini bildirir. Bu sahənin tanınmış mütəxəssislərindən sayılan V.H.Dauson isə bir xurma ilə bir stəkan südün bir insanın gündəlik qida ehtiyacını təmin etməyə kifayət edəcəyini deyir.

Xurmadakı oksitosin maddəsindən də müasir təbabətdə doğuşu asanlaşdıran bir dərman kimi istifadə edilir. Oksitosin doğuşu asanlaşdırma təsirinə görə bir çox mənbələrdə “rapid birth”, yəni “sürətli doğuş” ifadəsi ilə qeyd edilir. O, doğuşdan sonra ana südünü artıran təsirə malik olması ilə məşhurdur. Oksitosin əsasən beynin ifraz etdiyi doğuş sancılarını başladan bir hormondur. Doğuşdan əvvəl bədən bütünü hazırlığı bu hormonun sayəsində başlayır. Hormonun təsiri özünü ana bətnini təşkil edən əzələlərdə və ana südünün ifrazını təmin edən əzələ quruluşundakı hüceyrələrdə göstərir. Doğuş zamanı ana bətninin əhəmiyyətli şəkildə büzülməsi doğuşun gerçəkləşə bilməsi baxımından çox vacibdir. Oksitosin də bətni təşkil edən əzələlərin çox güclü şəkildə büzülməsini təmin edir.

Oksitosin həm də yeni doğulan körpənin qidalanması üçün ana südünün ifrazına təkan verir. Xurmanın təkbaşına bu xüsusiyyəti – onun tərkibində oksitosinin

olması – Quranın Allahın vəhyi olmasının daha bir mühüm dəlilidir. Xurmanın tibbi faydasının müəyyən-
ləşdirilməsi ancaq yaxın vaxtlarda mümkün olub.
Halbuki, Quranda təxminən 1400 il əvvəl Allahın Hz.
Məryəmə hamiləlik dövründə xurma ilə qidalanmağı
vəhy etdiyi bildirilir.

Xurmada insan bədənində bol miqdarda hərəkət və
hərərət enerjisi yaradan, bədəndə parçalanıb asan
istifadə edilən bir şəkər növü də var. Özü də bu şəkər
qan şəkərini sürətlə yüksəldən qlükoza yox, meyvə
şəkəri olan fruktozadır. Xüsusilə şəkər xəstələrində qan
şəkərinin sürətlə qalxması bir çox orqanlara mənfi təsir
edir, amma bundan ən çox zərər görən orqan və sis-
temlər göz, böyrəklər, qan-damar və sinir sistemləridir.
Gözün görmək qabiliyyətinin itirilməsinə kimi aparıb
çıxaran narahatçılıqların, infarkt və böyrək çatışmaz-
lığı kimi bir çox ciddi xəstəliklərin ən mühüm səbəblə-
rindən biri qan şəkərinin yüksəkliyidir.

Xurmanın tərkibində müxtəlif vitamin və mineral-
lar var. Xurma lif, yağ və proteinlər baxımından da çox
zəngindir. Xurmada natrium, kalium, kalsium, maqne-
zium, dəmir, kükürd, fosfor və xlor da var. Bundan
başqa, xurmanın tərkibində A vitamini, *betakarotin*,
B₁, B₂, B₃ və B₆ vitaminləri də bol miqdardadır. Xur-
manın tərkibindəki vitamin və mineralların adı insan
bədənində və hamiləlik dövründəki faydalarından
bəzilərini isə bu ardıcılıqla qeyd edə bilərik:

❖ Xurmanın qidalandırıcı gücü onun tərkibindəki
münasib mineral balansından qaynaqlanır. Xurmada
hamilə qadınların qəbul etməli olduğu B vitamini
qrupuna aid fol turşusu da vardır. Fol turşusu (B₉)
bədəndə yeni qan hüceyrəsinin yaranmasında, bədən

əsasını təşkil edən aminturşularının təşəkkül tapmasında və hüceyrələrin yeniləşməsində mühüm vəzifələri yerinə yetirən bir vitamindir. Buna görə də hamiləlikdə fol turşusuna olan ehtiyac özünü qabarıq göstərəcək dərəcədə artır və gündəlik ehtiyacın iki qatına çatır. Fol turşusunun səviyyəsi kifayət etməyəndə quruluş etibarilə normadan böyük, iş əmsalı isə aşağı olan eritrosit hüceyrələri (qırmızı qan hüceyrələri) meydana gəlir və qanazlığının əlamətləri özünü göstərməyə başlayır. Xüsusilə hüceyrələrin bölünməsində və hüceyrənin genetik quruluşunun əmələ gəlməsində mühüm rol oynayan fol turşusu hamiləlik zamanı iki dəfə artıq ehtiyac hiss edilən yeganə maddədir. Xurma da fol turşusu baxımından çox zəngin olan bir qida növüdür.

❖ Digər tərəfdən, hamiləlik zamanı yaranan uzunmüddətli ürək bulanması və fizioloji reaksiyalar nəticəsində kalium azlığı müşahidə olunur. Belə vəziyyətdə qadına əlavə kalium verilməlidir. Xurmada bol miqdarda mövcud olan kalium bu baxımdan çox böyük əhəmiyyət kəsb edir, bu maddə bədəndəki su balansının qorunması baxımından da çox faydalıdır. Kalium beyinə oksigenin getməsinə kömək edərək, dərinlən fikirləşməyi təmin edir. Bununla yanaşı, bədənin mayeləri üçün əlverişli alkalik xüsusiyyətini yaradır. O, bədəndəki zəhərli tullantıları ifraz etmək üçün böyrəklərə xəbərdarlıq edir. Yüksələn qan təzyiqinin aşağı salınmasını və sağlam dərinin yaranmasını təmin edir.

❖ Xurmanın tərkibindəki dəmir qırmızı qan hüceyrələrində mövcud olan hemoqlobinin sintezinə nəzarət edir. Bu da hamiləlikdə qan çatışmazlığının qarşısının alınmasını və körpənin inkişafı üçün həyati

əhəmiyyət kəsb edən qandakı eritrosit balansının uyğun hala gəlməsini təmin edir. Məlum olduğu kimi, eritrositlər qanda oksigen və karbondioksit daşıyaraq hüceyrələrin öz mövcudluğunu davam etdirməsində vacib rol oynayırlar. Tərkibində çoxlu dəmir olduğu üçün bir insan gündə 15 ədəd xurma yeməklə bədənin dəmirə olan ehtiyacını təmin edə və dəmir çatışmazlığının yaratdığı narahatçılıqdan xilas ola bilər.

❖ Xurmadakı kalsium və fosfat isə skeletin yaranıb formalaşması və bədənin sümük quruluşunun balanslaşması üçün çox mühüm elementlərdir. Xurma tərkibindəki bol fosfor və kalsiumla sümük xəstəliyindən qoruyur və bu xəstəliklərin azalmasına kömək edir.

❖ Alimlər xurmanın gərginliyi və həyəcanı aradan qaldırmaq qabiliyyətinə də diqqəti cəkdir. Berkli Universiteti (ABŞ) mütəxəssislərinin apardığı tədqiqatlar sinirləri gücləndirən B₆ vitamininin və əzələlərin fəaliyyətində mühüm rol oynayan maqnezium mineralının xurmada yüksək miqdarda olduğunu göstəriblər. Xurmanın tərkibindəki maqnezium böyrəklər üçün də son dərəcə əhəmiyyətlidir. Bir insan gündə 2-3 xurma yeməklə maqneziuma olan ehtiyacını ödəyə bilər.

❖ Xurmadakı B₁ vitamini sinir sisteminin sağlamlığını asanlaşdırır. O, bədəndəki karbohidratların enerjiyə çevrilməsinə, protein və yağların bədənin başqa ehtiyacları üçün istifadə edilməsinə kömək edir. B₂ vitamini ilə də bədənin enerji təminatı və hüceyrələrin yeniləşməsi üçün protein, karbohidrat və yağların yandırılmasına yardım edir.

❖ Hamiləlik zamanı A vitamininə ehtiyac artır. Xurma tərkibindəki A vitamini sayəsində görmək gücünü və bədənin müqavimətini artırır, sümükləri və

dişləri gücləndirir. Xurma *betakarotin* (provitamin A) maddəsi ilə də çox zəngindir. Betakarotin hüceyrələrə hücum edən molekulaları nəzarətdə saxlayaraq, xərçəngin qarşısını alan xüsusiyyətə malikdir.

❖ Başqa meyvələr protein baxımından ümumiyyətlə zəngin deyil. Ancaq xurmanın tərkibində protein də var və bunun sayəsində bədənin xəstəlik və infeksiyalardan qorunmasını təmin edir, hüceyrələri yeniləşdirir və bədəndəki mayeni balanslaşdırır. Məsələn, ət də faydalı qidadır, ancaq xüsusilə belə bir dövrdə təzə xurma qədər fayda verməyə bilər. Hətta belə bir dövrdə ətdən çox istifadə edilməsi zəhərlənməyə səbəb ola bilər. Həzmi asan olan yüngül meyvə-tərəvəz məhsullarına üstünlük verilməsi daha münasib seçimdir.

Xurma haqqındakı bütün bu məlumatlar Allahın sonsuz elmini və insanlara olan mərhəmətini göstərir. Göründüyü kimi, müasir tibbin dövrümüzdə müəyyənləşdirdiyi xurmanın faydalarına, onun xüsusilə də hamiləlik dövründəki faydalarına “Qurani-Kərim”-də 14 əsr əvvəl işarə edilmişdir.

“Yer üzündə bir – birinə yaxın (qonşu) qitələr (münbit, qeyri-münbit, şirin-şoran, dağlıq-aran yerlər, müxtəlif iqlimli torpaq səhələri) eyni su ilə sulanan üzüm bağları, əkinlər, şaxəli – şaxəsiz xurma ağacları vardır. Halbuki, Biz yemək baxımından onların birini digərindən üstün tuturuq...” (ər-Rəd, 13/4).

Təmr haqqında hədislər

Qurudulmuş xurmaya ərəblər təmr deyirlər. Əmirül-möminin Əli (ə) buyurub: “Təmr yeyin ki, onda çox dərdlərin şəfası var”.

Imam Hüseyin (ə) öz atası Həzrəti-Əmirül-möminin Əli (ə) cənablarının mübarək dilindən nəql edir ki, Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) oruc olan vaxtlarda iftarını həmişə təmr ilə açardı.

Xurmanın bir növü var ki, ona bərniyy deyirlər. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub:

1. “Cəbrail Cənnətdən gətirdiyi bərniyy ilə mənə nazil oldu”.

2. “Bərniyyədə doqquz xislət var: 1) beli qüvvətləndirər; 2) şeytanın əl-ayağını kəsər; 3) təamı həzm edər; 4) ağızın qoxusunu yaxşılaşdırar; 5) qulağın eşitmə qabiliyyətini artırır; 6) gözü qüvvətləndirər; 7) insanı Allaha yaxın, Şeytandan uzaq edər; 8) cinsi əlaqə meylini artırır; 9) bədəndə olan naxoşluqları aparar”.

Imam Rzanın (ə) “Səhifətür-riza” kitabında deyilir: “Hər kəs ac qarına bərniyy təmri yesə, iflic xəstəliyi ondan gedər”.

Mədinədə yetişdirilən xurmanın daha bir növü vardır ki, ona ücvə deyilir. Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub:

1. “Ücvə təmrlərin anasıdır, onu Adəm Behiştədən nazil edib”.

2. “Ücvə Cənnətdən gəlib, onda şəfa vardır”.

3. “Hər kəs bir gün ac qarına yeddi ədəd ali növ ücvə təmri yesə, o gün ona zəhər, sehr və heç bir şeytan zərər yetirə bilməz”.

4. “Hər kəs yeddi ədəd ücvə təmri yesə, mədəsində olan qurdlar ölər”.

MÜKƏMMƏL MEYVƏ - ƏNCİR

“And olsun əncirə və zeytuna” (ət-Tin, 95/1).

“ət-Tin” surəsinin 1-ci ayəsində Allahın əncirə “and olsun” deyə bildirməsi bu meyvənin faydaları

baxımından çox hikmətlidir.

Əncirin insan sağlamlığına faydaları

Əncir başqa meyvə və tərəvəzə nisbətən ən çox lifə malikdir. Təkcə 1 ədəd quru əncirdə 2 q lif (sellüloza) var. Bu da gündəlik ehtiyacın 20%-ni təşkil edir. Son 10-15 ildə aparılan tədqiqatlar bitki mənşəli qidalarda mövcud olan liflərin həzm sisteminin düzgün fəaliyyəti baxımından çox vacib olduğunu ortaya qoyub. Qida kimi qəbul edilən lifin həzmə və bəzi xərçəng növlərinin yaranma ehtimalını aşağı salmağa kömək etdiyi bəllidir. Qida üzrə mütəxəssislər lif qəbulunun ideal yolu kimi lif baxımından zəngin olan əncir yeməyi tövsiyə edirlər.

Lifli qidalar həll olunan və həll olunmayan olmaqla iki yerə ayrılır. Həll olunmayan lif baxımından zəngin qidalar bədəndən atılan maddələrə su qazandıraraq bağırsaqlardan keçidi asanlaşdırır. Bununla da həzm prosesini sürətləndirərək onun sistemli fəaliyyətini təmin edir. Həll olunmayan lifli qidaların orqanizmi kolon xərçəngindən qoruması da müəyyən edilib. Həll olunan lifli qidaların isə qandakı xolesterin səviyyəsini 20%-dən çox aşağı saldığı təsbit olunub. Buna görə də onlar ürək xəstəlikləri riskini azaltmaq baxımından böyük əhəmiyyət daşıyırlar. Əgər qanda çox miqdarda xolesterin varsa, bu qan damarlarında yığılır və damarların bərkiməsinə, daralmasına səbəb olur. Xolesterin hansı orqanın damarında yığılırsa, həmin orqana məxsus xəstəliklər meydana çıxır. Məsələn, ürəyi qidalandıran arteriyalarda xolesterin yığılırsa, sinə ağrısı, infarkt kimi problemlər yaranır. Böyrək damarlarında

xolesterinin yığılması isə təzyiqin qalxması və böyrək çatışmazlığına səbəb ola bilər. Həll olunan liflərin qəbul edilməsi mədəni boşaldaraq qan şəkərinin nizamlanması baxımından da əhəmiyyətlidir, çünki qan şəkərindəki qəfil dəyişikliklər həyat üçün riskləri olan problemlərlə nəticələnə bilər. Qidalanmaları lif baxımından zəngin olan cəmiyyətlərin xərcəng və infarkt problemləri ilə daha az üzləşdiyi müəyyənəşdirilib.

Həll olunan və həll olunmayan liflərin hər ikisinin birlikdə olması isə sağlamlıq üçün ayrı bir üstünlükdür: hər iki lif növünün birgə olmasının xərcəngin qarşısını almaqda tək olan liflərə nisbətən daha təsirli olduğu müəyyən edilib. Əncirdə hər iki lif növünün – həm həll olunan, həm də həll olunmayan – birgə olması bu meyvəni çox əhəmiyyətli bir qidaya çevirir.

Corc Vaşinqton Universitetinin Tibb Mərkəzindəki Xəstəliklərdən Qorunmaq Institutunun (ABŞ) rəhbəri dr.Oliver Alabaster əncirdən belə bəhs edir: "...Burada həqiqi mənada sağlam və çox lif nisbətinə malik bir qidانی əlavə etmək imkanı var. Əncirləri və başqa çox lif balansına malik olan qidaları intensiv olaraq qəbul etmək...ömür boyu sağlamlığınız baxımından əhəmiyyət kəsb edir".

Kaliforniya Əncir İstehsalı qurumuna (California Fig Advisory Board) görə, meyvə-tərəvəzdəki antioksidantlar insanları bir çox xəstəliklərdən qoruyurlar. Antioksidantlar bədənimizdəki kimyəvi reaksiyalar nəticəsində yaranan və ya kənardan qəbul edilən zərərli maddələri (sərbəst radikalları) təsirsiz hala gətirir və hüceyrənin məhvinin qarşısını alır.

Skrenton Universiteti (ABŞ) tərəfindən aparılan tədqiqatda müəyyən edilib ki, başqa meyvələrə nisbə-

tən quru əncir antioksidant baxımından zəngin fenol tərkibinə daha çox malikdir. Fenol mikroorqanizmlərə öldürücü (antiseptik) bir maddə kimi təsir edir. Alimlərin bildirdiyinə görə, əncirdə fenolun miqdarı başqa meyvələrlə müqayisədə daha çoxdur.

Nyu-Cersidəki (ABŞ) Rutgers Universiteti tərəfindən aparılan tədqiqatda isə quru əncirin tərkibində olan omeqa-3, omeqa-6 yağ turşuları (EFA: Essential fatty acids: bədən üçün zəruri yağlar) ilə fitosterol (bitkilərdə mövcud olan yağvari maddə) sayəsində xolesterini aşağı salan xüsusiyyət öyrənilib. Məlum olduğu kimi, omeqa-3 və omeqa-6 yağ turşuları bədənə yarana bilməz, o qida vasitəsilə qəbul edilməlidir. Bu yağlar ürək, beyin və sinir sisteminin sağlam fəaliyyəti baxımından xüsusilə böyük əhəmiyyətə malikdirlər. Fitosterol isə heyvan mənşəli qidalardakı ürək və damar sağlamlığı baxımından təhlükəli olan xolesterinin yolunu tıxayaraq, onun qana qarışmamış bədənə atılmasını təmin edir.

Kaliforniya Əncir İstehsalı qurumu tərəfindən “sanki təbiətin ən mükəmməl meyvəsi” adlandırılan əncir bəşərin bildiyi ən qədim meyvələrdən biri olsa da, o qida istehsalçıları tərəfindən yenidən kəşf edilir. Çünki qida dəyərinin yüksək olması və sağlamlıq üçün faydası bu meyvəyə xüsusi əhəmiyyət qazandırır.

Əncir, demək olar ki, hər xüsusi pəhrizin bir hissəsi ola bilər. Əncirin tərkibində təbii yağ, natrium və xolesterin olmadığı və çox lif nisbətində malik olduğu üçün, o artıq çəkiddən xilas olmağa çalışan adamlar üçün də əlverişli qidadır. Həmçinin əncir məlum olan bütün meyvələrə nisbətən ən çox minerala malik meyvədir. 40 q əncirdə 244 mq kalium (gündəlik

ehtiyacın 7%-i), 53 mq kalsium (gündəlik ehtiyacın 6%-i) və 1,2 mq dəmir (gündəlik ehtiyacın 6%-i) var. Əncirdə kalsium nisbəti çoxdur və bu baxımdan meyvələr arasında portağaldan sonra ikinci yerdə gəlir. Bir kasa quru əncir bir kasa südlə eyni miqdarda kalsiumu təmin edir. Əncir uzunmüddətli xəstəlikdən sonra sürətlə sağalmağa yardımçı olan, güc və qüvvə verən bir dərman kimi də dəyərləndirilir. Fiziki və zehni yorğunluğu aradan qaldırır, bədənə enerji və güc verir. Əncirin ən mühüm qida dəyəri bu meyvənin 51-74%-ni təşkil edən şəkərdir. Əncir astma, öskürək və soyuqdəymə zamanı da müalicə məqsədilə qəbul edilməsi tövsiyə olunan meyvədir.

Burada haqqında qısaca danışdığımız əncirin faydaları Allahın insanlar üzərində mərhəmətinin daha bir göstəricisidir. Rəbbimiz zövqlə yeyilən bu meyvənin tərkibində insanın ehtiyac duyduğu maddələri onun sağlamlığına əlverişli olacaq bir nisbətdə, sanki paketlənmiş şəkildə istifadəyə verir. Allahın bu xüsusi nemətinin Quranda bildirilməsi də əncirin insanlar üçün əhəmiyyətinə bir işarə ola bilər (ən doğrusunu Allah bilir). Əncirin qida dəyərinin insanın sağlamlığı baxımından əhəmiyyətinin yalnız inkişaf edən tibb elmi və texnoloji imkanlarla müəyyənləşdirilməsi isə əlbəttə, Quranın hər şeyi bilən Allahın sözü olduğunun daha bir nümunəsidir.

Cədvəl 2. 100 q əncirin tərkibi və qidalılıq dəyəri

Əncirin tərkibindəki maddələr	100 q təzə əncirdə	100 q quru əncirdə
Kaloriliyi (kkal)	74	249
Lif (sellüloza), q	3	10
Yağ, q	0	1
Protein, q	1	3
Şəkər, q	16	48
Vitamin A (B.V.)	142	10
Vitamin C, mq	2	1,2
Vitamin B ₁ , mq	0,1	0,1
Vitamin B ₂ , mq	0,1	0,1
Vitamin B ₆ , mq	0,1	0,1
Natrium mq%	1,0	10,0
Kalium mq%	232	680
Kalsium mq%	3	162
Fosfor mq%	232	67
Maqnezium mq%	17	68
Dəmir mq%	0,4	3,07
Manqan mq%	0,1	0,8
Selen mq%	0,2	0,6
Sink mq%	0,2	0,7

Əncir haqqında hədislər

Peyğəmbər (s.ə.v.):

1. Hər kəs qəlbinin yumşaq olmasını istəyirsə, əncir yeməyə adət etsin.

2. Yaş və quru əncirdən yeyin. O cinsi qabiliyyəti artırır, babasili kəsir, oynaq ağrılarında və soyuq zamanı faydalı olur.

“Məkarimul-əxlaq” - Abuzərdən: Peyğəmbərə (s.ə.v.) bir tabaq əncir hədiyyə edildi. Həzrət dedi: “Yeyin. Desəm ki, cənnətdən bir meyvə nazil olub, deyərdəm ki, o,

əncirdir. Çünki əncir tumsuz meyvədir. Əncir yeyin. O babasili kəsir, oynaq ağrılarındadır faydalı olur”.

Imam Əli (ə): Əncir tıxacları yumşaldır, qulunc ağrılarındadır faydalı olur. Gündüz ondan çox, gecə isə az yeyin.

Imam Rza (ə): Əncir ağzın pis qoxusunu aradan qaldırır, sümükləri möhkəmləndirir, xəstəlikləri aradan qaldırır. Əncir olan yerdə başqa dərmana ehtiyac yoxdur.

“Tibbul-əimmə” - Muhəmməd ibn Ərəfədən: Imam Rza (ə) və Məmunun vaxtında mən Xorasanda idim. (Bir dəfə) Imam Rzadan (ə) soruşdum:

- Ey Peyğəmbər övladı, əncir haqqında nə deyirsən?

Həzrət buyurdu:

- O bel ağrısı üçün faydalıdır. Ondan yeyin.

“Kafi” - Əhməd ibn Muhəmməd ibn Əbu Nəsr Imam Rzadan (ə): Əncir ağzın pis qoxusunu aradan qaldırır, ağız və sümükləri möhkəmləndirir, tük gətirir, xəstəliyi aradan qaldırır. Əncir olan yerdə başqa dərmana ehtiyac yoxdur. Əncir cənnət meyvələrinə daha çox oxşayır.

Peyğəmbəri-Əkrəm (s.ə.v.) cənablarının ən yaxın səhabələrindən olan Əbuzər nəql edir ki, bir gün o Həzrətə (s.ə.v.) bir tabaq əncir hədiyyə gətirdilər. O Həzrət (s.ə.v.) səhabələrə buyurdu:

1. “Yeyin, əgər desəm ki, mənə Cənnətdən meyvə nazil olub, bilin ki, bunları nəzərdə tuturam, çünki bunlar tumsuz meyvədir. Yeyin ki, bunlar bəvasir (babasil) və niqris (artirit və podagra) xəstəlikləri üçün dərmandır”.

2. “Əncirin yaşını (təzəsini) və qurusunu yeyin. O,

cinsi əlaqə qüvvəsini artırır, babasili kəsər, niqris (artirit və podagra) və ibrədə (cinsi əlaqə zəifliyi) xəstəliklərini sağaldar”.

Hədislərdə varid olub ki, kim öz qəlbinin nazik və yumşaq olmağını istəyirsə, əncir çox yesin.

Meyvə-tərəvəzlər haqqında hədislər

Meyvələr Allah-təalanın insan üçün yaratdığı ən təmiz, ləzzətli, həm də insanın təbiətinə müvafiq və onun bədəninin tələblərinə münasib olan yeməli şeylərdir. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) təzə meyvələri görəndə, onları öpüb əvvəlcə gözlərinin üstünə, sonra da mübarək ağzına qoyardı. Sonra buyurardı: “Ey mənim Allahım, onun əvvəlini mənə afiyətlə göstərdiyin kimi, axırını da mənə afiyətlə göstər”.

O Cənab (s.ə.v.) buyurub ki, Adəmi Behiştə çıxaranda Allah-Təala ona Behişt meyvələrindən tuşə (yol azuqəsi) verdi və hər şeyin sənətini ona öyrətdi. Sizin bu meyvələriniz də Behişt meyvələridir. Onlardan qeyri şeylərin hamısı təğyir tapar, onlar isə təğyir tapmaz, dəyişikliyə uğramaz.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) və Əimməyi-Əthar (ə) cənablarının dilindən müxtəlif meyvələr haqqında gözəl kəlamlar gəlib bizə yetişibdir. Onların hamısını bu kiçik kitabda zikr etməyə imkan yoxdur. Lakin təbərrük cəhətinə onlardan bəzisini burada oxuculara təqdim edirik.

Nar. Rəvayət edirlər ki, Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) narı çox xoşlanmış və nar tənəvül edəndə heç kəsi özünə şərik etməzmiş. Buyurarmış ki, hər narın içində Behişt narlarından bir gilə var. Onu itirməmək üçün narı bütünlüklə yeyin, bir giləsini də itirməyin. Hər kəs o

giləni yesə, o şəxsin üzü qırx səhər nurlanar və şeytanı o şəxsdən qovar.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub:

1. “Nar meyvələrin ağasıdır”.
2. “Allah-təala Adəmi, xurmanı, üzümü və narı bir tinətdən (palçıqdan – ilk maddədən) yaradıb”.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) narı cümə axşamları tənəvül edərdi.

Həzrəti-Əli (ə) buyurub:, “Narı öz ərpi (tumu) ilə yeyin, çünki o, mədəni dəbbağ edir”.

Imam Zeynül-abidin (ə) buyurub: “Hər kəs cümə günü ac qarına nar yesə, onun qəlbi qırx səhər nurlanar və Şeytanın vəsvəəsi ondan qovular. Şeytan vəsvəəsi kimdən qovulsa, o adam Allaha məsiyyət (günah) etməz. Hər kəs məsiyyət etməsə Behiştə gedər”.

Mərhum Əbu Cəfər Tusi deyib ki, uşaqlarınıza nar yedirdin ki, tez dil açsın.

El arasında belə bir deyim var. Bütün meyvələr yeyilərkən mədəyə salam verir, nar isə ürəyə salam verir.

Heyva. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub:

1. “Heyva yeyin ki, o qəlbi qüvvətləndirir və qorxaq adamlara şücaət gətirər”.
2. “Heyva yeyin və onu bir-birinizə hədiyyə verin. O gözlərə işıq verər, qəlbdə məhəbbəti bərkidər. Onu öz zövcələrinizə yedirdin ki, övladlarınız gözəl olsunlar”.
3. “Heyvanı ac qarına yeyin”.
4. “Heyva yeyin ki, o zehni artırar, sinədən (ürəkdən) ağrını aparar və övladın gözəl olmasına səbəb olar”.
5. “Hər kəs üç gün acqarına heyva yesə, zehni saf

olar, batini (içərisi) hikmətlə və elmlə dolar, özü də İblisin və onun qoşunlarının hiyləsindən asudə olar”.

6. “Haçan ürəyinizdə ağrı hiss etsəniz, heyva yeyin”.

7. “Sizə tövsiyə edirəm ki, heyva yeyin, o əqli artırar”.

İmam Rza (ə) cənablarından rəvayət olunur ki, Peyğəmbər (s.ə.v.) üçün heyva gətirdilər. O Cənab (s.ə.v.) onu öz mübarək əlilə vurub sındırdı, yanında oturanlara payladı. Özü də tənəvvül etdi. Buyurdu: “Sizə tövsiyə edirəm ki, heyva yeyin. O qəlbə cəla verir və sinə ağrısını aparır”.

İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Hər kəs heyva yesə, Allah-təala onun dilində qırx səhər hikmət cari edər”.

İmam Cəfər Sadiqdən (ə) rəvayət olunur ki, buyurdu: “Peyğəmbərlərin ətri heyva ətri olar. Cənnət hurilərinin ətri mərsin çiçəyinin ətri olar. Mələklərin ətri isə qızılgül ətri olar. Allah-Təala məbus etdiyi bütün peyğəmbərlərə heyva ətri bəxş edib”.

İmam Muhəmməd Baqir (ə) buyurub: “Heyva həzin qəlblərdən kədəri aparar”.

Alma. İmam Cəfər Sadiqin (ə) Süleyman adlı bir səhabəsi nəql edir ki, bir gün o Cənabın hüzuruna getmişdim, gördüm onun qabağında göy rəngdə almalar var. Dedim, sənə qurban olum, bunlar nə üçündür? Buyurdu: - Məni bərk üşütmə-qızdırma tutmuşdu. Bu almaları mənə hədiyyə gətirdilər, onlardan yedim, hərərətim düşdü.

İmam Musa Kazım (ə) buyurub “Biz Əhli-Beyt soyuq su içməklə və alma yeməklə qızdırmaya müalicə edirik”.

İmam Rza (ə) buyurub: “Alma bir neçə xasiyyətə görə faydalıdır: sehri, zəhəri, əql zəifliyini, bəlgəmi və digər xəstəlikləri aparır. Ondan tez təsir edən başqa bir şey yoxdur”.

Ziyad Qəndi nəql edir ki, qardaşım Seyf ilə Mədinə şəhərinə getmişdik. Şəhər əhlinin burnundan şiddətli qanaxmalar olurdu və iki gündən sonra o adam ölürdü. Biz öz mənzilimizə getdik, orada Seyfin burnundan qan açıldı. Mən İmam Cəfər Sadiqin (ə) hüzuruna gedib, əhvalatı ona danışdım. O Cənab (ə) buyurdu: “Ey Ziyad, get Seyfə alma yedirt”.

Mən gəlib ona alma yedirdim, qan kəsildi. (Görünür almanın tərkibindəki **K** vitamini qanın laxtalanmasını sürətləndirdiyindən qan kəsilibmiş – Ə-C.Ə.).

Üzüm. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub:

1. “Sizin təamlarınızın ən yaxşısı çörək, meyvələrinizin ən yaxşısı üzumdür”.

2. “Üzümü gilə-gilə qoparıb yeyin. Onda həm yaxşı nuş olar, həm də ədəbli görünər”.

3. “Mənim ümmətimin rəbi üzüm və qovundur”.

Ərəb dilində “rəbi” – bahar deməkdir. Bundan əlavə, “rəbiül-əvvəl” və “rəbiüs-sani” ərəb aylarının adlarıdır. Qovunların yetişən vaxtına da ərəblər “rəbi” deyirlər. Bu münasibətlə o Cənab (s.ə.v.) belə bir gözəl bədii ifadə işlətməmişdir. Məqsəd budur ki, “rəbi”də yetişən üzüm və qovun o ayları bahar ayları kimi gözəlləşdirir.

Rəvayət edirlər ki, Rəsuli Əkrəm (s.ə.v.) üzümü çörək ilə yeyərdi.

İmam Cəfər Sadiqdən (ə) rəvayət olunur ki, Nuh peyğəmbər (ə) qəm-qüssədən Allah-Təalaya şikayət elədi. Ona bu vəhy nazil oldu: “Qara üzüm ye. O qəm-

qüssəni aparar”.

Yenə Imami-Sadiq (ə) buyurub: “İki şey var ki, onlar iki əl ilə yeyilər: üzüm, bir də nar”.

Həzrəti-Əli (ə) buyurub: “Üzüm çörək qatığıdır, meyvədir, təamdır, həm də şirnidir”.

Armud. Əmirül-möminin Əli (ə) buyurub: “Armud qəlbə saflıq gətirər, bədən daxilində olan ağrıları Allahın izni ilə sakit edər”.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Armud mədəni dəbbağ edir, qüvvətləndirir. Heyva da belədir”.

Innab. Həzrəti-Əli (ə) buyurub: “Innab qızdırmanı aparar”.

Əbül-Həsən adlı bir şəxs söyləyir ki, gözüm ağrıyırdı. Sonra ağardı, belə ki, heç bir şey görmürdüm. Yuxuda Həzrəti-Əli (ə) cənablarımı gördüm və ona şikayətləndim. O Cənab (ə) buyurdu: “Innabı əz, sürmə çəkən kimi önu gözlərinə çək”.

Mən o Cənabın (ə) buyurduğu kimi innabı öz tumu ilə birlikdə əzib gözümə çəkdim. Gözüm sağalıb əvvəlki kimi oldu.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Innabın başqa meyvələrə nisbətən fəziləti, biz Əhli-Beytin başqa kəslərə nisbətləri fəziləti kimidir”.

Qovun. Peyğəmbəri-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub:

1. “Qovunu yeyin, ləzzət alın. Onun suyu rəhmətdir, şirinliyi isə Behişt şirnisidir”.

O Cənab (s.ə.v.) qovunu şəkərlə və ya rütəb (təzə xurma) ilə yeyərdi.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Qovunu yeyin. Onda on xasiyyət cəm olub: o, yerin yağıdır və şirəsidir; onda heç bir xəstəlik və dərd olmaz. O təamdır, şərabdır, meyvədir, ətirdir, yuyucu maddədir, çörək

qatıgıdır, cinsi əlaqə qüvvəsini artırır, sidik yollarını yuyub təmizləyir və bövlü (sidiyi) artırır”.

Başqa bir hədisdə deyilir ki, “qovun sidik kisəsində olan daşları əridir”.

Imam Rızadan (ə) rəvayət edirlər ki, buyurub: “Ac qarına qovun yemək iflicliyə və ya qulunc xəstəliyinə səbəb olar”.

Mövüc (məviz). Qurudulmuş tumlu üzüm bizlərdə mövüc (məviz) adlanır, ərəblər isə ona zəbib deyirlər. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub: “Kim hər gün ac qarına iyirmi bir ədəd qırmızı mövüc yesə, ölüm naxoşluğundan başqa heç bir xəstəliyə tutulmaz”.

Həzrəti-Əli (ə) buyurub: “Mövüc ürəyi möhkəmləndirər, naxoşluqları aparar, nəfəsə xoş ətir verər”.

Başqa bir rəvayətdə deyilir ki, “mövüc insanın qəmini aparar”.

Iydə. Imam Rza (ə) “Səhifə”-sində rəvayət olunur ki, Həzrəti-Əli (ə) qızdırma (malariya) xəstəliyi ilə yatırdı. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurdu ki, iydə yesin.

Imam Cəfər Sadiq (ə) cənablarından rəvayət olunur ki, o Cənab (ə) buyurdu: “Iydənin əti bədəndə ət bitirir, tumu sümük yaradır, qabığı dəri bitirir. Bunlardan əlavə olaraq, o böyrəkləri qızdırır, mədəni dəbbağ edir, bəvasir və təqtir (babasil və podagra) xəstəliklərindən qoruyur, ayaqlara qüvvət verir, Allah-təalanın izni ilə cüzamı qovur”.

Zeytun. Peyğəmbər (s.ə.v.): Zeytun ağacı – mübarək bir ağac nə yaxşı fırçadır! O ağzı xoşiyli edir, dişlərin dibindəki daşları təmizləyir. Zeytun həm mənəm, həm də məndən qabaqkı peyğəmbərlərin fırçasıdır.

Imam Sadiq (ə): Zeytun suyu (spermanı) artırır.

“Kafi” - İbrahim ibn Məhəmməd Zari Bəsri bir

şəxsdən, o da Imam Sadiqdən (ə): Biz Həzrətin yanında zeytun haqqında söhbət açdıq. O kişi dedi:

- Zeytun insanda yel yaradır!

Həzrət dedi: “Xeyr, bəlkə yeli qovur”.

“Kafi” - İshaq ibn Əmmardan və ya başqa birisindən: Imam Sadiqə (ə) dedim:

- Camaat deyir ki, zeytun insanda yeli hərəkətə keçirir.

Həzrət dedi: “Zeytun yeli qovur”.

Imam Kazim (ə): Adəmin (ə) öz oğlu Hibbətullah etdiyi vəsiyyətlərindən biri bu idi ki, zeytun ye. O mübarək ağaclardandır.

Səbzə (göyərtili). Hədislərdə varid olub ki: “Süfrələrinizi səbzə ilə ziynətləndirin”.

Başqa bir hədisdə deyilir: “Süfrələrinizi səbzə ilə yaşıləşdirin, “Bismillah” deməklə o Şeytanı qovar”.

Əhməd ibni Harun nəql edir ki, Imam Rzanın (ə) görüşünə getdim. O Cənab (ə) məni süfrəyə dəvət etdi. Süfrədə səbzə yox idi. O Cənab (ə) əlini çəkdi, sonra buyurdu: “Ya qulam, məgər sən bilmirsən ki, səbzə olmayan süfrədə mən təm yemirəm?”.

Qulam səbzə gətirəndən sonra o Cənab (ə) əlini süfrəyə uzatdı, mən də onunla yeməyə başladım.

Balqabaq və kudu. Bunlar eyni cinsdən olduğu üçün bizə yetişən xəbərlər onların hər ikisinə aiddir. Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Kudu əqli artırır”.

Tarixdən və Qurandan verilən xəbərdən məlumdur ki, Yunus peyğəmbər (ə) öz itaətsiz nədan cəmaətinin arasından çıxıb gedərkən gəmiyə mindi, sonra dalğalı dənizdə gəminin batması təhlükəsindən xilas olmaq üçün Yunusu dənizə atdılar. Allah-təalanın əmri ilə onu bir balıq udub, öz qarnında bir müddət gəzdir-

dikdən sonra, səlamət halda sahilə çıxartdı. Allah-təala dəniz sahilində bir kudu tağı bitirdi ki, Yunusun nazikləşmiş bədəni onun kölgəsində günəşin yandıran şüalarından qorunsun.

Bu əhvalatı nəzərdə tutaraq Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub:

1. “Kudunu yeyin. Əgər ondan daha yüngül bir ağac olsaydı, Allah-Təala qardaşım Yunus üçün onu bitirərdi. Haçan siz şorba bişirməli olsanız, ona çoxlu kudu tökün, çünki o dimağı və əqli artırır”.

2. “Kim kudunu mərci ilə yesə, qəlbi nazik olar, Allahın zikrindən kövrələr və cinsi əlaqəyə meyli artar”.

3. “Haçan qəm-qüssəniz olsa, balqabaq çox yeyin ki, o hüznü qəlbləri şad edər”.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) kudunu və balqabağı çox sevirdi, onları böyük kasalarda yeyərdi.

Kəvər. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub: “Kəvərin başqa otlara nisbətən fəziləti, çörəyin başqa şeylərə olan fəziləti kimidir”.

Rəvayət edirlər ki, Həzrəti-Əli (ə) kəvəri iri duzla yeyərdi.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Hər şeyin bir ağası olur, otların da ağası kəvərdir”.

Imam Muhəmməd Baqir (ə) buyurub:

1. “Biz sarımsaq, soğan və kəvər yeyirik”.

2. “Kəvərdə dörd xasiyyət var: yeli qovar, ağız qoxusunu yaxşılaşdırar, babasili kəsər və onu daim yeyən adamlara cüzamdan əman verər”.

Kərəviz. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) cənabları Həzrəti-Əliyə (ə) etdiyi vəsiyyətlərin birində buyurur:

1. “Kərəviz yeginən. O İlyas peyğəmbərin və Yuşə ibni Nun peyğəmbərin otudur”.

2. “Kərəviz peyğəmbərlər otudur. Deyirlər ki, Xizr və İlyas peyğəmbərin təamı kərəviz və göbələkdir”.

Turp. Hənnan ibni Südeyr nəql edir ki, İmam Cəfər Sadiq (ə) ilə bir süfrədə oturmuşdum. O Cənab (ə) mənə turp yedirdi. Buyurdu ki, ya Hənnan, turp yəginən ki, onda üç xasiyyət var: onun yarpağı yeli qovar, məğzi sidiyi asan buraxar, kökü bəlgəmi kəsər.

Soğan. İmam Muhəmməd Baqir (ə) Peyğəmbər (s.ə.v.) cənablarından rəvayət edir ki, buyurub: “Haçan şəhərlərə daxil olsanız, onların soğanından yeyin ki, o yerin vəbasını sizdən qovub çıxarsın”.

İmam Cəfər Sadiqdən (ə) soğan yemək barəsində xəbər aldılar. O Cənab buyurdu ki, “Heç bir eybi yoxdur, hətta müalicə üçün sarımsaq da yeyə bilərsiniz. Amma onu yeyəndən sonra məscidə getməyin”.

O Cənab buyurub ki, soğanda üç xasiyyət var: ağzın iyini yaxşılaşdırır, dişin ətinə bərkidir və cinsi əlaqəyə meyli artırır.

Badımcan. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub: “Badımcan yeyin. Mən o bitkini Behiştə görmüşəm. O Allaha şəhadət verən əvvəlinci bitkidir”.

İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Xurma dərilən vaxtlarda badımcan çox yeyin. O bütün dərdlər üçün şəfəkdir: üzün nurunu artırır, damarları yumşaldar, fəqərə sütunu suyunu (sülbü) artırır”.

Xiyar. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) xiyarı duzla tənəvvül edərdi. Buyurardı ki, xiyarı əvvəlcə aşağıdan başlayıb yeyin, onda bərəkəti çox olar.

Sarımsaq. Peyğəmbər (s.ə.v.):

1. Sarımsaq yeyin və onunla müalicə olunun. Onda yetmiş xəstəliyin dərmanı var.

2. Əliyə (ə) vəsiyyətimdə: Ey Əli! Sarımsaq ye.

Əgər mən mələklə danışmasaydım, mən də yeyərdim.

Imam Sadiq (ə): Allahın Rəsulu (s.ə.v.) buyurub: “Hər kəs bu tərəvəzdən (sarımsaqdan) yesə, bizim məscidimizə yaxın gəlməsin”. Amma deməyib ki, sarımsaq haramdır.

Imam Rza (ə): Hər kəs onda yelin əmələ gəlməsini istəmirsə, həftədə bir dəfə sarımsaq yesin.

Yerkökü. Imam Sadiq (ə):

Yerkökü insanı bel ağrısı və babasıldən qoruyur, cinsi qabiliyyəti artırır.

Yerkökü böyrəkləri isidir və cinsi qabiliyyəti artırır.

“Məkarimul-əxlaq” - Davud ibn Fərqəddən: Imam Sadiqin (ə) yanına getdim. Həzrətin qarşısında yerkökü vardı. Mənə bir yerkökü uzadaraq dedi:

- Ye!

Dedim:

- Mənim üyüdən dişlərim yoxdur.

Dedi:

- Kənizin varmı?

- Bəli.

- Ona əmr et ki, onun şirəsini sənin üçün çıxartsın, iç. O böyrəkləri isidir və cinsi qabiliyyəti artırır.

Kahı. Peyğəmbər (s.ə.v.): Kahı ye. O, yuxu gətirir, amma yeməyi də həzmə verir.

Imam Sadiq (ə): Kahıdan istifadə edin, o qanı təmizləyir.

Imam Rza (ə): göyərtilər haqqında: Ən yaxşı göyərtilər - kasnı və kahıdır.

Şalğam. Imam Sadiq (ə): Şalğamdan istifadə edin, yeyin, davamlı olaraq yeyin. Şalğamı onun əhlinə (yeyəninə) verin. Elə bir şəxs yoxdur ki, onda cüzamın

damarı olmasın, həmin damarı şalgam yeməklə məhv edin.

Düyü. Peyğəmbər (s.ə.v.):

Yeməklərin içində düyü, tayfanın içindəki ağa kimidir.

Dünya və axirət əhlinin yeməklərinin ağası ilk öncə ət, sonra isə düyüdür.

Düyü yaxşı dərmandır. Belə ki, soyuq yemək düzgündür və xəstəliklərdən uzaq bir qidadır.

Imam Sadiq (ə):

Düyü yaxşı yeməkdir. Biz onu xəstələrimiz üçün saxlayırıq.

Bizlərə gətirdiklərinizin içində düyü və bənövşədən mənə xoş gələn bir şey yoxdur. Mən içimdəki möhkəm ağrılardan əziyyət çəkəndə ilham olundu ki, düyü yeyim. Düyü hazırlamağı əmr etdim və Allah da onun vasitəsilə narahatçılığımı aradan götürdü.

Mərci. Həzrəti-Rəsul (s.ə.v.) buyurub: “Sizə tövsiyə edirəm ki, mərci yeyin. O qəlbi kövrək edir, gözə yaş gətirib, onu sürətləndirir, təkəbbürlüyü aparır. O pak adamların təamıdır. Allah-Təala onu yetmiş peyğəmbərə mübarək edib. Onların axıncısı Həzrəti-İsa Məryəm oğludur”.

Kainatı, təbiəti və insanı yaradan Tanrı hamıya və hər kəsə bir istedad vermiş. Bunun necə və nə üçün etdiyi yalnız Onun özünün izni ilə baş verir.

Bal haqqında “Qurani Kərim”in ən – Nəhl surəsində belə buyurulmuşdur:

“Rəbbin bal arısına belə vəhy (təlqin) etdi: “Dağlarda, ağaclarla və (insanların) qurduğu çardaqlarda (evlərin damında, üzümlüklərdə) özünə yuva tik (pətəklər sal); “Sonra bütün meyvələrdən ye və Rəbbinin sənə göstərdiyi yolla rahat (asanlıqla), get!” (Və ya; “Rəbbinin yollarını itaətlə tut!”) “(O arıların) qarınlarından insanlar üçün şəfa olan müxtəlif rəngli (ağ, sarı, qırmızı) bal çıxar. Şübhəsiz ki, bunda da düşünüb dərk edənlər üçün bir ibrət vardır!” (ən-Nəhl, 16/68- 69).

Bu barədə nə demək olar? Allah Təala arını elə proqramlaşdırmışdır ki, o müxtəlif çiçəkləri tapıb onlardakı nektarı toplayır və onu bala çevirir.

Arılar instinktlə hərəkət edib öz fəaliyyətlərini son məqsədə qədər davam etdirirlər. İnsanlar da bəzən instinktlə hərəkət edir. Lakin insana daha çox imkanlar verilib. Arılar haqqında olan bu buyuruqlar maddi aləmdən bir misaldır, nümunədir. Arı Allah Təala tərəfindən ona təlqin edilmiş qaydada müxtəlif çiçəklərdən və meyvələrdən topladığı ən dəyərli nektardan məhsul – bal hasil edir. Həmin balı lazımi miqdarda qəbul etdikdə insanların qidası və şəfa tapması üçün vacib bir məlhəmdir. Bir diqqət yetirin, bal müxtəlif rənglərdə – tünd qəhvəyidən açıq sarı rəngə qədər olur. Balın

müxtəlif növlərinin dadı və ətri də dəyişir. Bu nədən irəli gəlir? Bu əsasən bal şirəsinin (nektarın) toplandığı çiçəklərin, meyvələrin tərkibindən və müxtəlifliyindən asılıdır.

Allahın yaratdığı insanlar da “Qurani-Kərim”in buyuruqlarına əməl etsələr, onları əhatə edən aləmdən yaxşılardan yaxşısını seçib istifadə edə bilərlər. Arılar kimi insanlar da “rənginə”, “dadına” və “ətrinə” görə yaxşı işlər görüb, hətta acıqlı və pis insanları xeyirliyə təhrik edə bilərlər. Necə ki, arı balı bir dərman kimi xəstə insanları sağaldır. Bu zaman Allah Təalaya tam sədaqətlə inanmaq və onun “Qurani-Kərim”dəki buyuruqlarına riayət etmək lazımdır. Sual oluna bilər. Allah Təalaya inanmadan şəfa tapmaq olmaz? Əgər söhbət mənəvi şəfadan gedirsə, əlbəttə ki, Allah Təalaya təvəkkül (ümid) etmədən olmaz. Adi xəstəliklərdən isə həkimə inanmadan şəfa tapmaq şübhəlidir (mübahisəlidir), həm həkim və həm də müalicə olunan biri – birinə inanmalıdır, əgər bu yoxdursa, tam şəfa tapıb sağalmaqdən söhbət gedə bilməz.

Belə rəvayət olunur ki, bir gün Allahın Rəsulunun (s.ə.v.) yanına bir kişi gəlib deyir: “Mənim qardaşımda ishal var.”

Peyğəmbər (s.ə.v.) ona bal verməyi məsləhət görür. Kişi qardaşına bal verir və yenidən Peyğəmbərin (s.ə.v.) yanına gəlib deyir: “Mən ona bal verdim, lakin ishal bir qədər də kəskinləşdi”.

Peyğəmbər (s.ə.v.) təkrar dedi: “Get ona bal ver”. Kişi yenə qayıdıb deyir: “Qardaşımın halı daha da pisləşdi.” Onda Peyğəmbər (s.ə.v.) cavabında dedi: “Allah düzünü deyir, sən qardaşının qarnı isə yalan. Get ona yenə bal ver.”

Kişi yenidən qardaşına üçüncü dəfə bal verir və o, şəfa tapır. Bu hekayət bir daha Allahın Rəsulunun (s.ə.v.) “Qurani Kərim”də buyurulanlara tam əminliyinin təsdiqini göstərir. Çünki “Qurani Kərim”də balın insanlar üçün şəfaverici olması buyurulmuşdur. Bir daha surənin həmin yerini təkrarən oxuyaq:

“(O arıların) qarınlarından insanlar üçün şəfa olan müxtəlif rəngli (ağ, sarı , qırmızı) bal çıxar. Şübhəsiz ki, bunda da düşünüb dərk edənlər üçün bir ibrət vardır!”

Bal tərkibcə çox zəngin qida olub orqanizm üçün faydalıdır. Həzrət Əli (ə) buyurmuşdur: “Peyğəmbərimiz balı çox sevərdi.” Hədislərdə deyilir: “Şəfa üç şeyə münasibdir. Bunlardan birincisi bal şərbəti içməkdir.”

Peyğəmbər (s.ə.v.) “Qurani Kərim”in ayələrinə işarə edərək buyurub ki, hər kəs gündə bir dəfə bal yesə, 77 xəstəlikdən asudə olar.

Peyğəmbər (s.ə.v.) yenə buyurub: “Kim öz hafizəsini qüvvətləndirmək istəyirsə, bal yesin.”

“Nə yaxşı içməli şeydir bal! Ürəyi qoruyur və sinədə olan soyuqluğu aparır.”

“İki şəfa verən şeyi sizə tövsiyə edirəm: bal, bir də Qurani Kərim.”

Bal bütün dərdlər üçün dərmandır. Allah Təala “Qurani Kərim”də buyurur: **“Onda insanlar üçün şəfa vardır.”**

Həzrəti Əli (ə) buyurub: “Üç şey var ki, hafizəni artırır və bəlğəmi aparar: onların biri Quran oxumaq, biri bal, biri də süddür.”

Həzrəti Əli (ə) Cənablarından rəvayət olunur ki, Rəsuli – Əkrəm (s.ə.s.) buyurdu:

“Beş şey var ki, unutqanlıqı aparar, hafizəni artırır

və bəlgəmi yox edər. Onlar bu şeylərdir; 1) misvak etmək (yəni dişləri təmizləmək); 2) oruc tutmaq; 3) Quran oxumaq; 4) bal yemək; 5) süd içmək.

Dişi bal arısı

Hər bir arının çoxlu vəzifəsinin olduğu arı pətəklərindəki yeganə istisna erkək arılarla bağlıdır. Erkək arılar nə pətəyin müdafiəsinə və təmizliyinə, nə qida toplamağa, nə də pətək və bal hazırlamağa kömək etmirlər. Erkək arıların pətəkdə yeganə işi şahzadə arını mayalandırmaqdan ibarətdir.

Cinsiyyət üzvündən başqa heç nəyi olmayan erkək arılar digər arılardakı xüsusiyyətlərin, demək olar ki, heç birinə sahib deyillər və elə buna görə də onların şahzadə arını mayalandırmaqdan savayı bir iş görməsi də praktiki olaraq mümkün deyil.

Pətəyin bütün yükünü öz üzərinə götürən işçi arılar şahzadə arılar kimi dişi olsalar da, onların yumurtalıqları inkişaf etməyib, yəni onlar qısır olurlar. İşçi arıların pətəyi təmiz saxlamaq, arı puplarına və körpə arılara qulluq etmək, şahzadə arını və erkək arıları qidalandırmaq, bal hazırlamaq, pətək qurmaq, təmir işlərini yerinə yetirmək, pətəyin havasını müntəzəm şəkildə dəyişmək, pətəyin təhlükəsizliyini təmin etmək, nektar, çiçək tozu, su, qətran kimi maddələri tədarük etmək və onları ehtiyata («anbara») yığmaq kimi mühüm vəzifələri var.

Ərəb dilində feilin iki növ işlədilməsi mövcuddur və feillərin bu cür istifadə edilməsindən icraçının erkək, yoxsa dişi olması məlum olur. Həmçinin yuxarıdakı ayələrdə arı üçün işlədilən feillər (altı cızılmış kəlmələr) feilin dişi üçün olan şəkildə qeyd

edilmişdir. Beləliklə, Quranda bal hazırlayan arıların dişi olmasına işarə edilir.

Yaddan çıxarılmamalıdır ki, arılarla bağlı bu həqiqətin bundan 1400 il əvvəl bilinməsi mümkün deyildi. Ancaq Allah diqqəti bu həqiqətə çəkərək Quranın bir möcüzəsini də göstərmişdir.

Baldakı şəfa

Bal yuxarıdakı ayələrdə vurğulandığı kimi, insanlar üçün şəfa olmaq xüsusiyyətinə malikdir. Elmdə bir addım öndə gedən ölkələr balın insan səhhəti baxımından əhəmiyyətini nəzərə alıblar və bu ölkələrdə arıçılıq və arı məhsulları artıq ayrıca bir tədqiqat sahəsi olmuşdur. Balda olan faydanın ümumi cəhətlərini nəzərə almaqla onu belə sıralamaq olar:

Asanlıqla həzm edilir. İçindəki şəkərin bir başqa növ şəkərə (fruktozanın qlükozaya) çevriləbilmə xüsusiyyəti sayəsində bal özündə yüksək miqdarda turşu (asit) ehtiva etsə də o, ən həssas mədə tərəfindən də asanlıqla həzm edilir. Eyni zamanda bağırsaqların və böyrəklərin daha yaxşı işləməsinə kömək edir.

Sürətlə qana qarışır, sürətli enerji mənbəvidir. Bal ilıq su ilə qarışdırılanda 7 dəqiqə ərzində qana qarışır. Özündə ehtiva etdiyi sərbəst şəkərlərə görə, beynin asan işləməsinə təmin edir. Bal fruktoza və qlükoza kimi sadə quruluşlu şəkərlərin təbii qarışığıdır. Aparılan son elmi-tədqiqat işlərinin nəticələrinə görə, şəkərlərin belə özünəməxsus qarışığı halsızlığın, zəifliyin, yorğunluğun aradan qaldırılmasında ən təsirli üsuldur. Bal bu baxımdan adamı gümrah edir, onun atletizmini və enerjisini artırır.

Qan yaranmasına kömək edir. Bal qan hazırlan-

ması üçün bədənə ehtiyac hiss etdiyi enerjinin mühüm bir hissəsini təmin edir. Bundan başqa, qanın təmizlənməsinə də yardım edir. Qan dövranını nizamlamaq və asanlaşdırmaq baxımından da təsiri var. Bal damar sərtliliyinə, yəni damarların kirecləşərək öz elastikliyini itirməsinə qarşı mühüm bir qoruyucudur.

Balın antimikrob təsir xüsusiyyətləri də var.

Onun antimikrob xüsusiyyəti orqanizmdə müəyyən bakteriyaların və kifin böyüməsinə mane olur. Balın bakteriyaların sığınacaq tapmasına imkan verməyən xüsusiyyəti «inhibinə təsir» adlandırılır. Balın antimikrob olmasını təmin edən çoxlu səbəblər var. Bunlardan mikroorqanizmlərin böyüməsi zəruri olan su miqdarını nizamlayan yüksək şəkərə malik olması, yüksək turşu nisbəti (aşağı pH), bakteriyaların böyüməsi üçün əlverişli şərait yaradan azotun olmaması bakteriyaların inkişafına mane olur. Balda hidrogen-peroksidin olması və balın özündə ehtiva etdiyi antioksidantlar da bakteriyaların çoxalmasına mane olur.

Bal antioksidantdır. Sağlam həyat tərzini keçirmək və sağlam yaşamaq istəyən hər bir kəsin antioksidant istehlak etməsi xüsusilə vacibdir. Antioksidantlar hüceyrələrdə maddələr mübadiləsində əmələ gələn zərərli ətraf mühəssullarını təmizləyən qarışıqlardır. Bunlar qida pozulmalarına və xroniki xəstəliyə səbəb olan dağıdıcı kimyəvi təsirləri azalda bilən elementlərdir. Mütəxəssislər antioksidant baxımından zəngin olan qidaların ürək xəstəlikləri və xərçəng kimi xəstəliklərin qarşısını alacağına inanırlar. Balın tərkibində də güclü antioksidantlar var: pinosembrin, pinobaksin, krisin və qaloqin. Bunlardan pinosembrin ancaq balda mövcud olan antioksidantdır.

Haşiyə. Aparılan kliniki müşahidə və təcrübələr nəticəsində balın antibakterial və antienflamatuvar xüsusiyyətlərə malik olduğu ortaya çıxmışdır. Balın yaralardakı infeksiyanın və buradakı ölü hüceyrələrin ağrısız olaraq təmizlənməsində və yeni toxumaların əmələ gəlməsində çox böyük təsiri vardır. Balın dərman olaraq istifadə edilməsi ən qədim tarixi kitabələrdə də bəhs edilir. Günümüzdə də alimlər və həkimlər balın yaraların müalicəsində təsirini yenedən kəşf etmişlər. 20 ildir balı araşdırmaq məsələsinə rəhbərlik edən və Yeni Zelandiyadakı Vaykato (Waikato) Universitetində biokimya professoru olan dr. Peter Molan balın antimikrob xüsusiyyətləri ilə bağlı bir mütəxəssis olaraq deyir: “Təsadüfi təcrübələrlə müəyyən olunub ki, bal yanıq yaralarındakı infeksiyanı öz nəzarəti altında saxlayır, xəstəxanalarda əksər hallarda antibakteriya dərmanı olaraq istifadə edilən gümüş sulfudiazindən daha təsirlidir və yeni toxumaların inkişafını hərəkətə gətirir”.

Bal vitamin və mineral “anbarı”-dır. Balın tərkibində fruktoza və qlükoza kimi şəkərlərlə yanaşı maqnezium, kalium, kalsium, natrium, xlor, kükürd, dəmir və fosfor kimi minerallar da var. Nektar və çiçək tozu öz qaynaqlarının xüsusiyyətlərinə görə dəyişdiyi üçün balda B₁, B₂, C, B₆, B₅ və B₃ vitaminləri var. Bunlardan başqa balda az miqdarda mis, yod, dəmir və sink də olur.

Baldan yaraların müalicəsində istifadə edilir. Yaraların müalicəsində istifadə edilən balın tərkibində havadan nəm çəkmək xüsusiyyəti olduğu üçün sağalma prosesini sürətləndirərək yaranın izinin qalmasının qarşısını alır. Çünki bal yaranın üstünü örtən

təzə dərinə təşkil edəcək epitel hüceyrələrin bölünməsinə sürətləndirir. Beləliklə, böyük yaraların müalicəsində istifadə edilən bal toxumalarının köçürülməsinə ehtiyacı aradan qaldırır.

- Bal sağalma mərhələsinə daxil olan toxumaları yenidən böyümələri üçün hazırlayır. Yeni kapilyar damarların əmələ gəlməsini sürətləndirərək dərinin daha dərindeki toxuma bağlarının yerini alan fibroplastların böyüməsini təşviq edir və sağalmağın gücünü çoxaldan liflərin əmələ gəlməsini sürətləndirir.

- Balın yaranın ətrafındakı şişi azaldan antienflamator təsiri də var. Bu, qan dövranını artırır, beləliklə, sağalmağı sürətləndirir və hiss edilən ağrını azaldır.

- Bal yaranın altındakı toxumalara yapışmır və buna görə də toxumaların cırılması və ağrı baş vermir.

- Bal radiasiya müalicəsi tətbiq edilən xərcəngli xəstələrin bədənlərində meydana gələn yaranın və mədə xəstəliklərinin müalicəsində müvəffəqiyyətlə istifadə edilir.

- Bundan başqa, balın, əvvəl də qeyd etdiyimiz kimi, antimikrob təsiri var. Bal infeksiyanın əmələ gəlməsinin qarşısını alır, mövcud infeksiyanı isə sürətlə təmizləyir. Bal bakteriyaların antibiotik müqavimət xüsusiyyətlərinə qarşı da təsirlidir. Antiseptiklərin və antibiotiklərin əksinə olaraq, bal yarıdakı toxumaların üzərində mənfi təsirlər saxlamır.

Bu məlumatlardan da aydın olur ki, bal şəfaverici təsirə malik olan çox güclü olan bir qidadır. Şübhəsiz ki, bu da sonsuz qüdrət sahibi olan Allahın göndərdiyi Quranın möcüzələrindən biridir.

Həsiyə. 2000-ci il sentyabr ayının 10-13-də Avstraliyanın Melburn şəhərində keçirilən "Birinci

Dünya yara müalicəsi metodologiyası konfransı"-nda infeksiyalı yaraların müalicəsində baldan istifadə edilməsindən söhbət açıldı. Konfrans bunları izah edirdi: "İnfeksiyaya yoluxmaq yaraların müalicəsində əksər bakteriyalar antibiotiklərə müqavimət göstərirlər. Bu vəziyyət çox ciddi tibbi problem yaradır. Həmçinin çoxlu tibbi maddə də yaraların müalicəsində təsirli deyil. Ancaq bal çox fərqlidir. Balın yaralı toxumaların müalicəsində istifadə təcrübəsi 4 min illik bir keçmişə malikdir. Balda çox güclü antibakterial xüsusiyyətlər var, dolayısı ilə, bal yaralardakı infeksiyanın təmizlənməsində və yaraların infeksiyalardan qorunmasında çox təsirlidir".

Balın kimyəvi tərkibi və müalicəvi əhəmiyyəti

Bal toplandığı çiçək nektarın müxtəlifliyinə görə 2 qrupa bölünür.

1. Monofloralı bal, yəni yalnız bir çiçəyin nektarından hasil edilmiş bal;
2. Polifloralı bal, yəni bir neçə çiçəkdən toplanmış nektardan hasil edilmiş bal.

Monofloralı ballardan ən çox yayılmışları cökə, xaşa, akasiya, xardal, xəşənbül, şabalıd, yonca, ağcaqayın, moruq, günəbaxan, tütün, pambıq və s. göstərmək olar.

Polifloralı ballar yığılma mənbələrinə görə bağ, çəmən, meşə, dağ, səhra balları müxtəlifliklərinə ayrılır.

Emal edilməsi üsullarına görə bal aşağıdakı kimi qruplaşdırılır:

- şanlı bal (сотовый, сексионный);
- sentrafuqa balı (центробежный);

- preslənmiş bal (прессованный);
- özbaşına süzölmüş bal (самотечный);
- əriddilmiş bal (топленный);
- parça balı (кусковой).

Belə qruplaşdırma bal toplandıqdan sonra onun müxtəlif üsullarla emal edilməsindən asılıdır.

Bal tərkibcə yüksək qidalılığa malik olan məhsuldur. Balın kimyəvi tərkibi çiçək nektarından əmələ gəlir. Yığılma mənbəyindən, emalından asılı olaraq kimyəvi tərkibi də dəyişir. Balın tərkibində əsasən şəkər, dekstrin, azotlu maddələr, turşular, minerallı maddələr, fermentlər, vitaminlər, rəngləyici və ətirli maddələr vardır. Bunlardan əlavə balın tərkibində onun müalicəvi və antibakterioloji xassələrini əmələ gətirən müxtəlif bioloji fəal maddələr də vardır.

Yetişmiş balın rütubəti 22%-dən yuxarı olmamalıdır. Əgər rütubət çox olarsa, balın davamlılığı aşağı düşür. Quru maddələrin miqdarı 80-82%-ə çata bilər.

Balın tərkibində 0,14%, şirə balında isə 1,6%-ə qədər minerallı maddələr vardır. Bunlardan K, Na, Ca, Mg, Fe, P, S, Cl, J və s. göstərmək olar. Balın tərkibində həmçinin mikroelementlər də vardır. Bunlardan Cu, Ni, Cr, Bi, Be, V, Ag, Co, Au, Sn, Al, Pb və s. göstərmək olar.

Balın tərkibində quru maddəyə görə orta hesabla 75% monoşəkərlər – qlükoza və fruktoza vardır. Bunlardan başqa balda saxaroza, maltoza, melisitoza, kamed və dekstrinlər vardır. Bal nümunələrinin tədqiqi göstərmişdir ki, bütün bal nümunələrində qlükozanın miqdarı fruktozadan azdır. Ona görə də fruktozanın qlükozaya nisbəti (F:Q) balın kristallaşmasında mühüm rol oynayır. Bu nisbət nə qədər çox olarsa,

balın kristallaşması ehtimalı bir o qədər azdır. Balın alınma mənbələrindən asılı olaraq bu nisbət 1,07-dən (cökə balı), 1,44-ə (qarabaşaq balı) qədərdir.

Balın tərkibində zülali və zülalsız azotlu maddələr vardır. Onlar bala nektarla birlikdə və arıların orqanizmindən düşür. Zülali maddələrin miqdarı çiçək balında 0,29-0,04; şirə balında isə 0,17-0,08%-dir. Zülali maddələrlə qarabaşaq (0,3%-ə qədər) və süpürgə kolu balı (1,86%) daha zəngindir.

Zülalların əsas kütləsini balın fermentləri təşkil edir.

Fermentlərdən balda ən çox invertaza, diastaza, katalaza, lipaza rast gəlir. Bunlardan başqa amilaza, oksidaza, peroksidaza və proteolitik fermentlərə də rast gəlir. Qızdırıldıqda balın fermentativ aktivliyi azalır. Ona görə də balın keyfiyyəti yoxlandıqda diastaza rəqəmi (diastazanın fəallığı) təyin olunur. Diastaza çox da qiymətli ferment deyildir, çünki insan orqanizmində onun miqdarı lazımı qədərdir. Buna baxmayaraq diastaza rəqəmi hətta eksporta göndərilən bal üçün də keyfiyyət göstəricisi kimi təyin olunur.

Vitaminlərdən balın tərkibində B₁, B₂, B₆ (pridoksin), pantoten turşusu, PP (nikotin turşusu) və C vitamini (askorbin turşusu) vardır. 100 qram balda 2,1-9,1 mq B₁, 35-145 mq B₂, 227-400 mq B₆, 47-192 mq B₃ (pantoten turşusu), 0,04-0,94 mq PP, 0,52-6,5 mq C vitamini vardır. Balın tərkibində vitaminlər kifayət qədər yaxşı saxlanılır.

Balın tərkibində ətirli maddələr vardır ki, bunlar əsasən güllərin nektarından keçir. Balın tərkibində qaz-maye xromatoqrafiyasının köməyi ilə 50-dən çox ətirli maddələr aşkara çıxarılmışdır. Onların içərisində sadə

alfatik spirtlər, o cümlədən propanal, 3-metil-butanol, 2-metil-butanol və başqaları vardır. Balın tərkibində həmçinin metilasetat, metilbutirat, α -diketon, formaldehid, asetaldehid, izoyağ aldehidi, diasetil vardır.

Bal yüksək qidalı məhsuldur. 100 qram bal 315-335 kkal (və ya 1321-1381 kCoul) enerji verir.

Arı balı xalq təbabətinin mühüm müalicə vasitələrindən biri olmuşdur. Bal bir çox xəstəliklərin müalicə vasitəsi kimi hələ çoxdan tətbiq edilirdi. Bal xalq tərəfindən isitmə, mədə və bağırsaq yolunun, tənəffüs orqanlarının, ürək-qan-damar sisteminin, sinir sisteminin və dəri xəstəliklərinin müalicəsində bu gün də tətbiq olunmaqdadır. Hal-hazırda balı mədə-bağırsaq xəstəliklərində, ürək xəstəliklərində, sinir sisteminin müalicəsində, ağciyər xəstəliklərində, yaraların müalicə edilməsində, dəri və göz xəstəliklərində, yuxarı nəfəs yollarının iltihabında, qaraciyər və böyrək xəstəliklərində tətbiq edirlər. Balın tərkibində orqanizmdə asan mənimsənilən qlükoza olduğu üçün ürək-damar sisteminin yaxşı işləməsinə kömək edir.

Balın digər şəkərlərlə müqayisədə üstünlükləri aşağıdakılardır.

1. Bal həzm sisteminin selikli qişasını qıcıqlandırır;
2. İnsan orqanizmində asan və tez mənimsənilir;
3. İnsanın sərf etdiyi enerjini tez bir zamanda bərpa edir;
4. İdmançılara və fiziki əməklə məşğul olanlara sərf etdikləri enerjini və gücü tez bərpa etməyə imkan verir;
5. Digər şəkərlərə nisbətən böyrəklərdən yaxşı süzülür;

6. Mədə-bağırsaq sisteminə təbii və zəif yumşaldıcı təsir göstərir;

7. İnsan orqanizminə sakitləşdirici təsir göstərir;

8. Hər insan üçün lazımlı və çox da baha olmayan məhsuldur.

Təbii balın insan orqanizmi üçün müalicəvi və profilaktiki əhəmiyyəti böyükdür. Süni baldan isə əsasən qənnadı məmulatı istehsalında istifadə olunur.

Təbii baldan səmərəli istifadə olunması insan orqanizmi üçün fizioloji cəhətdən əhəmiyyətliyə. Baldan qida maddəsi kimi istifadə etmək üçün vahid resept təyin etmək çətindir. Lakin bir şeyi unutmaq olmaz ki, balı natural halda ona heç bir şey qarışdırmadan yemək yaramaz. Çünki bu zaman o tezliklə həzm sisteminə daxil olur və orqanizm onu tam mənimsəyə bilmir.

Balın orqanizmdə yaxşı mənimsənilməsi üçün onu çörəklə, sıyıqla, su ilə, südlə, qaymaqla, yağla və s. ilə yemək lazımdır. Burada mədə yarası olan xəstələr müstəsna edilirlər. Çünki onların çox miqdar (səhər 200 qr, günorta və axşam isə hər dəfədə 150 qr) təmiz halda (durulduqdan) bal yeməsi məsləhət görülür. Belə müalicənin məqsədi balın tək-cə orqanizm tərəfindən tam mənimsənilməsi deyil, habelə onun mədə-bağırsaq traktına yaxılıb mədə və onikibarmaq bağırsağı mexaniki və kimyəvi təsirlərdən qorumaqdır.

Başqa xəstəliklərdə (orqanizmin zəif düşməsi, ürək xəstəlikləri) balı çörəklə, sıyıqla, yaxud spirtsiz içki ilə yemək lazımdır.

Sarılıq zamanı ballı çay, su və südlə qəbul etmək çox faydalıdır. Bu zaman o qaraciyərin «yuyulmasına» və ödənin ayrılmasına yaxşı təsir göstərir. Sağlam adamlara yaxmac: çörək, kərə yağı və üstündən bal

yaxıb yemək məsləhətdir.

Yarası olan xəstələr istisna olmaqla yaşlı adamların gündə 100-150 qramdan artıq bal yeməsi faydasızdır.

Uşaqlar üçün norma bir qədər az olmalıdır. Süd-əmər uşağa çay qaşığının $\frac{1}{2}$ hissəsi qəddən başlayıb tədricən 1 çay qaşığına qədər balı $\frac{1}{2}$ stəkan südə qarışdırıb gündə 2-3 dəfə vermək yaxşıdır. Mədəsi pozulmuş uşağa yaxşı olar ki, balla bir az şirinləşdirilmiş çay içirdilsin.

Yaşlı adamların yuxusuzluğu zamanı yatmağa yarım saat qalmış 2-3 çay qaşığı balı yarım stəkan isti suya qarışdırıb içməsi məsləhətdir.

Südə, qəhvəyə və sıyığa bal şəkər kimi hər kəsin öz zövqünə uyğun qarışdırılır. Bir cəhəti də nəzərə almaq lazımdır ki, bal adi şəkərdən onun tərkibində olan “canlı təbiət” maddələri – fermentlər, vitaminlər və s. olması ilə fərqlənir. Hamıya məlumdur ki, yüksək temperaturda bütün canlılar məhv olur. Buna görə də balı qəhvəyə və südə, sıyığa bir qədər soyuduqdan sonra qatmaq lazımdır.

Bəzi adamlar balı duru, şərbət halında yeməyi xoşlayırlar. Buna görə də əgər bal xarlayıbsa (bərkliyibsə) onu qızdırmaqla durultmaq olar. Ancaq balı açıq alovda və 60°C -dən yuxarı qızdırmaq yaramaz. Çünki bu zaman balın ətri uçur, şirniyyata çevrilir və müalicəvi əhəmiyyətini itirir.

Sağlam olmaq istəyirsinizsə bal yeyin və yuxarıdakı məsləhətləri nəzərə alın.

Aşağıdakı 1 sayılı cədvəldə 100 q balın qidalılıq baxımdan əsas tərkib hissələri göstərilir.

Cədvəl 1. Balın orta hesabla tərkibi

Qida maddələri (tərkib hissələri)	100 q baldakı təxmini miqdarı
Su	17,1 q
Cəmi karbohidratlar	82,4 q
O cümlədən:	
Fruktoza	38,5 q
Qlükoza	31,0 q
Maltoza	7,2 q
Saxaroza	1,5 q
Kalorinin cəmi	304 kkal
Protein	0,7 mq
Vitaminlər:	
B ₁ (tiamin)	<0,01 mq
B ₂ (riboflavin)	<0,3 mq
Nikotin turşusu	<0,3 mq
Pantoten turşusu	-0,25 mq
B ₆ (piridoksin)	<0,02 mq
B ₉ (Foll turşusu)	<0,01 mq
C (askorbin turşusu)	<0,5 mq
Minerallar:	
Natrium	2,85 mq
Kalsium	4,8 mq
Dəmir	0,25 mq
Sink	0,15 mq
Kalium	50,0 mq
Fosfor	5,0 mq
Maqnezium	2,0 mq
Selen	0,01 mq
Mis	0,05 mq
Xrom	0,02 mq
Manqan	0,15 mq
Mineral tozu (kül)	0,2 q

Bal haqqında hədislər

Peyğəmbər (s.ə.v.):

1. Bal dərmandır.
2. İki şəfadan – bal və Qurandan istifadə edin.
3. Təzə doğan qadınlar üçün təzə xurma, xəstə üçün isə bal kimi dərman yoxdur.
4. Allah-Təala bərəkəti balda verib. Onda xəstəliklərin şəfası var və yetmiş peyğəmbər onun faydasının davamiyyətli olmasını Allahdan istəyib.
5. Bal şərbətindən üstün olan bir dərman yoxdur.
6. Bal nə yaxşı içəcəkdir: ürəyi qoruyur, sinənin soyuqluğunu aradan qaldırır.
7. Bal şəfadır. O, yeli və qızdırmanı qovur.
8. Əgər bir şeydə şəfa varsa, o, ya qan alanın ülgücündə, ya da bal yeməkdədir.
9. Ərəb, qan alanın qan almasından və ya bal yeməkdən yaxşı bir şeylə müalicə olunmayıb.
10. Əgər sizin dərmanlarınızda xeyir varsa, bu ya bal yeməkdə, ya qan alma alətində, və ya da odla dağlamaqdadır, amma mən dağlamağı sevmirəm.
11. Şəfa üç şeydədir: bal yeməkdə, qan almaqda və odla dağlamaqda. Amma mən ümmətimə özlərini dağlamağı qadağan edirəm.

Imam Əli (ə):

1. Xəstə bal qədər yaxşı olan başqa bir şeylə müalicə olunmayıb.
2. Bal bütün xəstəliklərin dərmanıdır, özündə isə heç bir dərd yoxdur. O, bəlğəmi azaldır, qəlbi açır.
3. Bir qaşığıq bal bütün xəstəliklərin dərmanıdır. Allah-Təala buyurur: “**...Onların (arılarının), qarınlarından insanlar üçün şəfa olan müxtəlif rəngli bal**

çıxar...”.(ən-Nəhl, 16/69) Bal yemək, Quran oxumaq və buxur çeynəmək bəlgəmi kəsir.

4. Balda şəfa var.

Imam Kazim (ə):

1. Hər kəsin bel suyu (sperması) dəyişikliyə məruz qalarsa, ona sağılmış südlə bal faydalıdır.

2. Balı şanıından ayırsan da, o bütün xəstəliklərin dərmanıdır.

“Kafi” - Həməzə İbn Təyyar Imam Kazimdən (ə): İnsanlar qan almaq və bir müzə bal yeməkdən daha faydalı olan bir metodla müalicə olunmayıblar.

Mən soruşdum: - Sənə fəda olum, müzə bal nə olan şeydir?

Dedi: - Bir qaşığı bal.

“Imam Rzanın (ə) fiqhi”: Imam Kazim (ə) buyurdu: “Balda bütün xəstəliklərin şəfası var. Hər kəs acqarına bir qaşığı bal yeyərsə, bəlgəmi kəsilər, sarılığı yatar, zərdabın qarşısı alınar, zehni saflaşar. Buxurla yeyildikdə hafizəsi yaxşılaşdırar”.

Imam Rza (ə): Hər kəs bütün qışı zökəmə tutulmaq istəmərsə, hər gün üç loxma bal şanıı yesin.

Imam Hadi (ə):

1. Günaşırı baş verən qızdırma haqqında soruşulduqda: Bal və qara çörəkotu qatışdırılıb yeyilsə, qızdırma aradan qalxar. Onların hər ikisi mübarək qidalardır. Allah-Təala bal haqqında belə buyurur: **“Onların (arıların), qarınlarından insanlar üçün şəfa olan müxtəlif rəngdə bal çıxır”**. (ən-Nəhl, 16/69).

2. İki gündən-bir qızdırması qalxan şəxs üçün ən faydalı dərman həmin gün baldan hazırlanmış və zəfəranı çox vurulmuş şərbət içməkdir və həmin gün başqa heç nə yeməməkdir.

“Möcəmül-əvsət” - Saib ibn Yəziddən: Allahın Rəsulu (s.ə.v.) qan almağı əmr etdi və dedi: “İnsanlar üçün qan almaq və bal yeməkdən yaxşı xəstəlikləri çıxartma vasitəsi yoxdur”.

“Dəməşqin tarixi” - Amir İbn Malikdən: Qızdırmalı olduğuma görə bir nəfəri Peyğəmbərin (s.ə.v.) yanına göndərdim, ondan dərman və şəfa istədim. Həzrət də mənə bir qab bal göndərdi.

“Dəməşqin tarixi” - Abdulla İbn Bureydədən: Amir İbn Tüfeyl Amirinin əmisi mənə danışdı ki, Amir İbn Tüfeyl Allahın Rəsuluna (s.ə.v.) bir at hədiyyə etdi və Həzrətə bir məktub yazdı: “Bədənimdə böyük bir çapıq əmələ gəlib, mənə bir dərman göndər”.

Peyğəmbər (s.ə.v.) onun atını qaytardı, çünki o, müsəlman olmamışdı, amma ona bir qab bal göndərdi və dedi: “Bununla müalicə olun!”.

Imam Baqir (ə): Ərəbin tibbi yeddi şeydədir: qanalma alətində, imalədə, hamamda, burunotunda (buruna tökülən dərmandır), qusmaqda və bal yeməkdə. Axırındı dərman dağlamaqdır.

BAL TƏFSİRİ

Belə rəvayət edirlər ki, Həzrəti Əli (ə) əfəndimiz bir gün qalibiyyətlə hərbdən evinə dönür. Həzrəti Əbu Bəkir (ə), Həzrəti Ömər(ə) və Həzrəti Osman (ə) onun evinə gəlir: “Qələbən mübarək olsun, ey Allahın aslanı” deyərək təbrik edirlər.

Həzrəti Əli (ə) əfəndimiz büllur kimi parıldayan, işıq kimi yanan haşiyəli bir tabaqda bal gətirib müsafirlərinə ikram edir. Həzrəti Əbu Bəkir (ə) əfəndimiz əlini uzadıb baldan yemək istədikdə balın içində bir uzun tük (qıl) olduğunu görür və onu balın

içərisindən çıxarmaq istəyir. Həzrəti Ömər (ə) mane olub deyir: “Ya Əbu Bəkir dəymə. Bizlər Allah Rəsulunun ən yaxınlarıyıq. Umulur ki, bizləri təcrübədən keçirmək üçün bu qıl buraya qoyulmuşdur. Bununla bağlı gəlin hər birimiz bu bal haqqında bir təfsir söyləyək”.

Həzrəti Əbu Bəkir (ə) əfəndimiz öz təfsirində belə söyləyir: “Namaz qılan möminlərin qəlbi bu tabaqdan nurludur. Dünya məşğuliyyətlərini yada salmadan namaz qılmaq bu baldan dadlıdır. Məxluqatdan tam uzaq olmaq şərtilə Cənabi Haqqa yönəlmək bu qıldan incədir”.

Həzrəti Ömər (ə) əfəndimiz öz təfsirində belə söylədi: “Müsafirlərini sevən ev sahibinin qəlbi bu tabaqdan nurludur. Müsafirlərlə səmimi söhbət etmək bu baldan dadlıdır. Müsafirlərin qəlbi bu qıldan da incədir”.

Həzrəti Osman (ə) əfəndimiz öz təfsirində belə söylədi: “Alimlərin qəlbi bu tabaqdan nurludur. Alimlərlə söhbət etmək bu baldan dadlıdır. “Qurani-Kərim”ə məna vermək bu qıldan incədir”.

Həzrəti Əli (ə) əfəndimiz öz təfsirində belə söylədi: “İslam dini uğrunda döyüşə gedən möminlərin qəlbi bu tabaqdan nurludur. Kafirlərlə vuruşub qalib gəlmək bu baldan dadlıdır. Qul kimi əsir düşməyib evinə qayıtmaq bu qıldan incədir”.

Bütün bu hikmətli təfsirləri dinləyən Həzrəti Fatma (A.o.r.) çox duyğulanmış və özünə görə aşağıdakı təfsiri söyləmişdir: “Qocasını məmnun edən qadının qəlbi bu tabaqdan nurludur. Qocasına əzab-əziyyət vermədən gözəl həyat sürmək bu baldan dadlıdır. Qocasının tələbini yerinə yetirmək və onu məmnun

etmək bu qıldan incədir”.

Bu anda Rəsulullah əfəndimizə xəbər verildi. Bu sıradan Rəsulullah “Dostlarım, bir təfsir də mən deyim” buyurdu: “Ümmətimin qəlbi nurludur bu tabaqdan. Kövsər şərabı dadlıdır bu baldan. Şəriətimin yolu incədir bu qıldan”.

Bu əsnada Cənabi Haqq Cəbrayılı (ə.) göndərmişdi. Cəbrayıl da bir təfsir söylədi: “Qardaşım Ya Muhəmməd! Sənin peyğəmbərliyin nurludur bu tabaqdan. Gələcək Qiyamət günündə ümmətinə şəfaət etmənin dadlıdır bu baldan. Sirat körpüsü incədir bu qıldan”.

Bu hikmətli təfsirlərdən sonra cümləsi əl qaldıraraq amin dedi. Rəsulullah da belə dua buyurdu: “Ya Rəbbi! Bu bal təfsirini oxuyana, dinləyənin iki yüz iyirmi dörd min peyğəmbər savabı ver” buyurdu. Hamı birlikdə amin dedi.

Cənabi Haqqdan xitab gəldi: “Ya Muhəmməd! Qullarımdan hər kəs bu bal təfsirini oxuyarsa, yaxud oxudarsa və yaxud yazdırıb yanında daşıyarsa, yaxud yazdırıb ümmətimə hədiyyə edərsə, izzəti cəlalım haqqı üçün o qullara 224 min peyğəmbər savabı verərəm” buyurdu.

İndi bir kimsə bu bal təfsirini özü üçün yazıb və ya yazdırıb hər gün oxusa və oxumağa davam etsə, keşməkeşli dünya darlığı görməz. Dünyada zərurətə düşməz. Ölərkən iman ilə ölmək nəsib olar. Hüsni xatimə ilə ölmək iman salamatilə axirətə getmək deməkdir. Bu səbəbdən uca Cənabi Haqq onu gələcək bəla və qəzalardan mühafizə edər.

Açıqlama: Ey Cənnət Yolçusu Qardaş! Bu bal təfsirindəki hikmət və incəlik, dörd böyük xəlifələrimizin hikmətli izah və təfsirləri, Həzrəti Fatimə

Valideynimizin ibrət dolu təfsirləri, Rəsulullahın (s.ə.v.) mübarək təfsirləri və Cəbrayılın (ə.) təfsir və izahlarının gözəlliyidir. Bunun əsası olaraq İslam bir bütün olaraq yaşamaqdadır.

Namaz ibadəti bir mömin üçün əsasdır. İnsan ibadət üçün yaradılmışdır. Həzrəti Əbu Bəkir (ə) əfəndimiz bu incəliyi dilə gətirməkdədir.

İslamda müsafirlik çox önəmli bir amildir. Bu incəliyi Həzrəti Ömər (ə) əfəndimiz dilə gətirməkdədir.

Alim və elm əhlini digərlərindən fərqləndirmək İslamda çox mühümdür. Həzrəti Osman (ə) əfəndimiz bu önəmə işarə etməkdədir.

İslamda Cihadın önəmini bilməyən yoxdur. Həzrəti Əli (ə) əfəndimiz çox önəmli olan bu əsası dilə gətirməkdədir.

Həzrət Fatimə valideynimizin işarət buyurduğu incəlik İslam ailəsinin təməlidir. Bir xanımın qocasına olan böyük sayqısı və qocaya olan haqqını yerinə yetirmək təfsiri, doğrusu cildlər dolusu izah və açıqlamaları özündə əks etdirən vacib və lazımlı bir təfsirdir.

Rəsulullahın (s.ə.v.) mübarək izahları isə, möminlərin könüllərinə sonsuz fərəh bəxş etməkdədir. “Sirat qıldan incə, qılıncdan kəskindir” demişdir. “Dinimiz qıldan incə, qılıncdan kəskindir” deyimləri hələ də incəliklə dayanmaqdadır.

Hələ Cəbrayılın təfsirindəki “Qiyamət günü Rəsulullahın (s.ə.v.) ümmətinə şəfaət etməsinin dadı və zövqü, əlbəttə ki, dünya balında ola bilməz”.

Dini işlərdə savab və fəzilət əldə etmək üçün niyyətlərin düzgün və Allah üçün olması gərəkdir. Bir iş Allah üçün edilərsə, Allah qullarının qəlbindəki niyyətləri çox yaxşı bildiyindən, o qulunun niyyətlərinə

görə müamilə yapacaqdır. Allah eşqinə iş tutanlar, Allahdan sonsuz mükafat alacaqlar. Biz müsəlmanlar buna inanırıq.

Şəkər haqqında

Şəkər qamışı və şəkər istehsalının vətəni Cənub-Şərqi Asiya sayılır. Şəkər qamışı Hindistanda eramızdan 3000 il əvvəl, Yaxın Şərqdə, Aralıq dənizi ölkələrində və Çində VI əsrdən becərilir.

Makedoniyalı Iskəndərin ordusu Hindistan torpağına qədəm basdıqda gördükləri çoxlu möcüzələr içərisində bir şey onların diqqətini cəlb etmişdi. Hindlilər xoş şirin dada malik olan ağ rəngli bərk məhsul yeyirdilər. Makedoniyalı Iskəndərin silahdaşlarından biri o vaxt yazmışdı ki, Hindistanda yetişən qamış arısız bal verir. Sonralar Çinə gətirilən həmin məhsul ***Daş bal***, Misirdə isə ***Hind duzu*** adlanırdı. Beləliklə şəkər istehsalı Hindistanda başlamış, sonralar İrana keçmiş və VII əsrdə ərəblər onu Avropaya aparmışlar. Rus dilində “Caxap”, indusca “Sarkara” və ya “Sakkara” sözündən yaranmışdır.

Şəkər qamışının tərkibində 20%-dək şəkər (saxaroza) olur. Şəkər qamışından şəkər alınması qədimdən məlumdur. Sənaye üsulu ilə şəkər qamışından şəkər istehsalına Hindistanda XVI əsrdə başlanmışdır. Hazırda Dünyanın 100-dən çox ölkəsində istehsal olunan şəkərin təxminən 55%-i subtropik və tropik iqlim şəraitində yetişən şəkər qamışından, 45%-i isə şəkər çuğundurundan alınır.

1746-cı ildə Alman alimi Andrey Markqraf ilk dəfə çuğundurda saxaroza olduğunu kəşf edir və bu barədə Berlin Elmlər Akademiyasına məlumat verir.

XVIII əsrin axırlarında bu bitkiyə maraq artır və demək olar ki, Avropanın bir çox ölkələrində onun becərilməsinə başlanır. Şəkər çuğundurundan ilk dəfə zavod şəraitində şəkəri almanlı F.K.Aşar almışdır.

Təqdirə layiq haldır ki, artıq «Azersun Holding» şirkətlər qrupunun tərkibində fəaliyyət göstərən **“Azərbaycan Şəkər İstehsalat Birliyi” (AŞİB)**, başqa sözlə İmişli Şəkər Zavodu nəinki respublikanın şəkərə olan tələbatını ödəyir, hətta xarici ölkələrə də şəkər ixrac edir.

Şəkər əsas qida maddələrindən biridir. Şəkərdən kulinariyada, qənnadı sənayesində, spirtsiz içkilər, mürəbbə, cem və digər konservləşdirilmiş meyvə-gilə-meyvə məhsulları istehsalında istifadə edilir.

İnsanların qidalanmasında şəkərin böyük əhəmiyyəti vardır. Şəkər orqanizmdə yaxşı mənimsənilir (95% və çox) və yüksək qidalılıq dəyərinə malikdir. 100 qram şəkər 374 kkal və ya 1565 kCoul enerji verir. Şəkərin qidalılıq dəyərinin yüksək olması ondan irəli gəlir ki, o suda yaxşı həll olur və tezliklə qana sorulur.

Şəkər gündəlik qida rasionuna daxildir. Qeyd etmək lazımdır ki, 1-11 yaşlı uşaqlar gündə 50-60 qram, 11-14 yaşlı yeniyetmələr 60-70 qram, yaşlılar isə 70-90 qram şəkər yeməlidirlər. Digər məhsullarla qəbul olunan saxaroza da nəzərə alınmaqla sağlam insan gündə 100-125 qram şəkər qəbul edə bilər. Lakin artıq miqdarda şəkər qəbul edildikdə qan qlükoza ilə doyur, maddələr mübadiləsi və eləcə də şəkər mübadiləsi pozulur, mədəaltı vəzinin işi çətinləşir. Yuxunun pozulması, iltihab proseslərinin inkişafı da çoxlu şəkər qəbul edilməsi ilə əlaqədardır. Lakin şəkərin insan orqanizmi üçün fizioloji əhəmiyyəti

böyükdür.

Şəkər haqqında “Qurani-Kərim”də heç bir buyuruq yoxdur. Lakin imamların hədislərində şəkər çuğunduru və şəkər haqqında bir neçə kəlamlara rast gəlmək olur.

Şəkər haqqında hədislər

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Mənim şəkərdən artıq sevdiyim bir şey yoxdur”.

Imam Rza (ə) buyurub:

1. “Hər kəs yatanda iki tikə şəkər yesə, ölümdən qeyri bütün xəstəliklərdən şəfa tapar”.

2. “Əgər bir kişinin min dirhəm pulu olsa və o, pulun hamısını verib şəkər alsaydı, o şəxs israf etməyibdir”.

3. “Qızdırma xəstəliyinə görə on dirhəm ağırlığında şəkər götürüb ac qarına su ilə içginən”.

4. “Üç şey var ki, adamların çoxuna zərər verməz: razıq üzümü, qənd qamışı, bir də alma”.

5. “Qənd qamışı qəbzliyi açar, onda heç bir dərd və ya təhlükə yoxdur”.

Şəkər çuğunduru. Imam Rza (ə) buyurub:

1. “Sizə şəkər çuğundurunu tövsiyə edirəm. O Firdövs Behiştində bir çayın kənarında bitir. Onda hər dərdin dərmanı var. Əsəbi bərkidir, qanın hərarətini söndürür və sümükləri qalınlaşdırır”.

2. “Xəstələrinizə çuğundur yedirdin ki, onda şəfa var, amma heç bir dərd yoxdur. O xəstəyə yuxu bəxş edir”.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Şəkər çuğunduru yeyən şəxs cüzamdan arxayın olar”.

Xörək duzu haqqında

Xörək duzu yeyinti məhsulu kimi həm şəxsi istehlak üçün və həm də sənaye məqsədləri üçün geniş miqyasda istifadə olunur. Xörək duzu müxtəlif yeyinti məhsullarının konservləşdirilməsində bir konservant kimi tətbiq olunur.

Dünyada duz ehtiyatı çoxdur. Okean sularında 38 trilyon ton natrium-xlor ehtiyatı vardır. Yer altındakı daş duz ehtiyatı isə 34 trilyon tona qədərdir. Beləliklə, insanlar milyon illər bundan sonra da duzla təmin olunacaqlar.

İnsan bədəninin təxminən 0,5 kq-ı natrium-xlorid duzu təşkil edir. Bu duzun orqanizmdə çatışmamazlığı nəticəsində həyati əhəmiyyəti olan bir sıra fizioloji proseslər pozula bilər. Xörək duzu qana daxil olmaqla bərabər orqanizmdə olan hüceyrə protoplazmalarında, qanda, limfalarda osmotik təzyiqin yaranmasını təmin edir. Bunun sayəsində qanın iştirakı ilə müxtəlif toxumalardan maddələr mübadiləsi normal sürətdə baş verərək, hüceyrə və toxumaların həyat fəaliyyətini mühafizə edir.

İnsanın mədəsinin selikli qişa vəziləri xörək duzundan mədə şirəsinə lazım olan duz turşusunu hazırlayır ki, bu həzm prosesləri üçün çox əhəmiyyətli sayılır.

İnsan orqanizmi hər gün müəyyən miqdarda natrium-xlorid duzu qəbul etməlidir, çünki orqanizmdən müntəzəm olaraq natrium-xlorid xaric olunur.

Beləliklə, bütün fizioloji funksiyanın normallığını təmin etmək üçün insan hər gün bütün yeməklərlə birlikdə 10-15 q xörək duzu qəbul etməlidir. Lakin müasir təbabət gündə 7-8 qramdan çox duz qəbul

etməyi məsləhət görmür. Xüsusən yaşlılar və qan-damar xəstəliklərindən əziyyət çəkənlər duz istehlakını azaltmalıdırlar.

Xörək duzu təbiətdə 2 tipdə olur:

1. **Mədən duzu** – bərk kristallı mineraldan ibarət olub, yer altında böyük yataq şəklində olur. Bu növ duza mineralogiyada qalit adı verilir. Yeyinti sənayesində və ticarətdə belə duza Daş duz deyilir.

2. **Şora** – yalnız suda həll olmuş halda göllərdə, dənizdə, hövzələrdə olur. Bunun alınma üsulları müxtəlifdir.

Duz yataqlarının xarakterindən və duzun alınması texnologiyasından asılı olaraq xörək duzu aşağıdakı növlərə ayrılır:

1. Daş duz. Bu duzu yeraltı duz yataqlarından iri parça halında çıxarıb duz dəyirmanlarında xırdalayır-lar. Naxçıvan MR-da daş duz yataqları vardır.

2. Çökdürülmüş duz və ya hövzə duzu. Bu duzu süni surətdə düzəlmiş hövzələrdə, dəniz suyunu buxarlandıraraq çökdürməklə əldə edirlər.

3. Şoran duzu və ya göl duzu. Bu duzu duzlu göl-lərin dibindən çıxarırlar. Abşeronda şoran duz yutaq-ları vardır. Masazır gölü ən böyük şoran duz mənbə-yidir.

4. Buxarlandırılmış duz. Bu duzu yer altından çı-xarılmış duzlu suyun buxarlandırılması nəticəsində əldə edirlər.

5. Yodlaşdırılmış duz. Bu duzu adi xörək duzuna kalium-yodat duzu qatmaqla hazırlayırlar.

“Azersun Holding” şirkətlər qrupunun tərkibində fəaliyyət göstərən **“Azərbaycan Duz İstehsalat Birliyi” QSC** müasir avadanlıqların köməyi ilə dünya

standartlarına cavab verən texnologiyanı tətbiq etməklə yüksək keyfiyyətli duz istehsalını təşkil etmişdir.

Masazır gölündəki şoran duzunun analizləri göstərmişdir ki, bu duz tərkibinə görə MDB-nin digər bölgələrindəki şoran duzlardan çox az fərqlənir.

Zavodda müxtəlif çeşiddə xörək və süfrə duzu istehsal olunur.

Duz haqqında “Qurani-Kərim”də heç bir buyuruq yoxdur. Lakin Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) və imamların hədislərində duz və duzun istifadəsi haqqında bir neçə kəlamlara rast gəlmək olur.

Xörək duzu haqqında hədislər

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) Əliyə (ə) etdiyi vəsiyyətlərində buyurur:

1. “Ya Əli, duz ilə yeməyə başla, duz ilə də qurtar. Duzda yeddi xəstəliyə şəfa var: dəlilik, cüzam, alalıq, boğaz ağrısı, diş ağrısı, qarın ağrısı”.

2. “Kim yeməkdən qabaq və yeməkdən sonra duz yesə, Allah-Təala ondan üç yüz otuz növ bəlanı uzaqlaşdırar. Belə ki, onların ən yüngülü cüzam olar”.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Hər kəs təamın əvvəlinci loxmasına duz səpsə, üzündə olan çillər gedər”.

Imam Rza (ə) öz səhabələrindən soruşdu ki, hansı “çörək qatığı” yaxşıdır? Onların bəzisi dedi: - ət, bəzisi dedi: - zeytun yağı. Sonra o Cənab (ə) buyurdu: “Yox, o duzdur. Bir dəfə biz gəzməyə çıxmışdıq, qulam yaddan çıxarıb duz götürməmişdi. Təam yeyəndə heç bir şey duzu əvəz etmədi”.

Sirkə haqqında

Yeyinti turşularına sirkə, limon, süd, alma və digər turşular aiddir.

Limon turşusu - limon və yabanı nar şirəsindən, eləcə də tənbəki yarpaqlarından, şəkər məhlulunu xüsusi göbələklərlə (*Asperiglies niger*) qıcqırtmaqla alınır. Pərakəndə satış üçün limon turşusu 10-20 qr kütlədə karton qutucuqlarda və sellofan paketlərdə qablaşdırılır. Yeyinti sənayesində, spirtsiz içkilərin, şirniyyat məmulatının, kompotların istehsalında və kulinariyada istifadə olunur.

Sirkə turşusu – asetat turşusunun (CH_3COOH) zəifləşdirilmiş 3-10%-li məhlulundan ibarətdir. Sirkə turşusunu qədimdən tərkibində şəkər olan meyvə və giləmeyvə şirələrinin sirkə turşusuna qıcqırdılması (*Mycaderma aceti* bakteriyalarının iştirakı ilə bioloji üsulla) yolu ilə əldə ediblər. Lakin müasir dövrdə sirkə digər üsullarla da (Ağacın quru distilləsi və sintetik üsulla asetiləndən) alınır. Yeyinti məqsədləri üçün əsasən bioloji üsulla alınmış sirkədən istifadə edilir.

Hazırlandığı xammaldan asılı olaraq sirkə müxtəlif adlarda – üzüm sirkəsi, alma sirkəsi, tut sirkəsi, bal sirkəsi və s. adlarda satışa buraxılır. Sirkəni pərakəndə satış üçün 0,1; 0,25 və 0,5 litr tutumlu şüşə butulkalara, istehsalata göndərmək üçün 15; 25 və 60 litr tutumlu balonlara doldururlar.

Ağacın quru destilləsindən sirkə cövhərini 70-80%-li olmaqla 40; 60 və 100 ml tutumlu şüşələrdə satışa verirlər. Sirkəni quru və sərin yerdə saxlamaq lazımdır.

“Qurani –Kərim”-də buyurulur:

**“Siz xurma ağaclarının meyvəsindən və üzüm-
lərdən şərab (*yaxud sirkə*) və gözəl ruzi (*kişmiş, mö-
vüc, bəhməz, quru xurma və s.*) düzəldirsiniz. Şüb-
həsiz ki, bunda da ağulla düşünənlər üçün bir ibrət
vardır.”** (ən – Nəhl, 16/67).

Göründüyü kimi bu ayədə meyvələrdən alınan qidalı məhsullarla yanaşı, sirkədən də söhbət gedir.

Sirkə haqqında hədislər

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub:

1. “Hər kəs sirkə yesə, onun başı üstündə bir mələk durar və o, yeyib qurtarana qədər onun üçün istiğfar edər”.

2. “Nə yaxşı çörək qatığıdır sirkə? Sirkə olan ev kasıb deyil”.

3. “Nə yaxşı çörək qatığıdır sirkə! Ey Allahım, sirkəni bizə mübarək elə. O məndən qabaqkı peyğəmbərlərin də çörək qatığı olub”.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Sizə tövsiyə edirəm sirkəni. O sizin daxilinizdə olan bütün canlıları (qurdları) qətlə yetirər”.

Məlumdur ki, insanın həyatı və səhhəti bilavasitə onun təmiz və pak olması ilə əlaqədardır. Təsadüfi deyil ki, bütün şəriət kitabları təharət bəhsi ilə başlanır. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub: “Din özü paklıq üzərində qurulub”.

Çünki o pak bir mənbədən, ilahi bir çeşmədən öz başlanğıcını götürüb. O çeşmə münəzzəh və pakizədir. Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurub: “Allah-təala özü pakdır, pak olmağı da xoşlayır”. Odur ki, insanın bədəni və əli nə qədər təmiz və pak olsa da, yeməkdən qabaq əlləri yumaq lazımdır, bunun böyük fəziləti vardır. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub ki, hər kəs xeyir və bərəkətini artırmaq istəyirsə, yeməkdən qabaq əllərini yusun.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub: “Yeməkdən qabaq dəstəmaz almaq fəqirliyi aparar, yeməkdən sonra dəstəmaz almaq qəm-qüssəni aparar və gözə sihhət verər” .

İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurub: “Hər kəs təamdan qabaq əllərini yuyub dəsmal ilə silməsə, əlində rütubət qaldığı müddətdə o təamın bərəkəti getməz”.

Böyük din rəhbərlərimizdən bizə yetişən bu xəbərlərə müvafiq olaraq, bizim yerlərdə qabaqkı dövr-lərdə hər məclisdə “əl suyu” verilərdi. Bundan ötrü xüsusi yaraşığı olan bədii zövqlə bürüncdən qayrılmış “aftafa-ləyən” olardı, süfrənin əvvəlində və axırında məclisi idarə edən “xəlifə” həmin “aftafa-ləyən” ilə məclis əhlinin qabağına gəlib, onların əlinə su tökərdi, sonra qolu üstə gəzdirdiyi dəsmalı onlara təqdim edərdi. Bu “əlyuma” mərasimi məclisə xüsusi bir

rövnəq verərdi. Təəssüf ki, bu gözəl adət sonralar aramızdan götürüldü. Müasir cavanlar indi o “aftafaləyən”i bəlkə muzeylərdə görə bilərlər.

Bizim keçmiş zamandakı məclislərin qaydası belə idi. Hər məclisdə yeməkdən qabaq əllər yuyulub pak və təmiz olurdu; ona görə də aş və plov kimi xörəkləri qaşıqla yox, əl ilə yeyərdilər. Bu adət Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) cənablarından bizə gələn miras idi. O Cənab (s.ə.v.) buyurub ki, yeməkdən sonra barmaqlarınızı yalayın, ondan sonra yuyun və ya dəsmalla silin.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub:

1. “Mən təvazökar bəndəyəm, qullar ilə birlikdə yerdə oturub təam yeyirəm, barmaqlarımı da yalayıram”.

2. “Məclisin əvvəlində gərək mənzil sahibi əvvəlcə əlini yusun, məclisin axırında isə mənzil sahibi əlini ən axırda yusun. Çünki o, ev sahibidir, əli batıq halda məclisin axırına qədər durub gözləyə bilər, amma qonaqları əli batıq halda intizarda qoymaq ədəbsizlik olar”.

Rəvayət edirlər ki, o Cənab (s.ə.v.) süfrənin axırında əlini yuyub, üzünə və başına çəkərdi, sonra dəsmalla qurulayardı və bu duanı oxuyardı: “Əllahum-məcəlni mimmən la yərhəqü vücuühüm qəterün və la zillə”. Yəni: “Ay Allahım, məni o kəslər cümləsindən qərar ver ki, onların üzünə simiclik və zillət gəlməz”.

3. “Hər kəs öz evində xeyir-bərəkəti artırmaq istəyirsə, təam başlayan vaxtda və təam qurtarandan sonra əlini yusun. Hər kəs buna riayət etsə, həmişə firavan yaşayar və bədənində heç bir naxoşluq olmaz”.

4. “Yeməkdən sonra əlinizi yuyub, onda qalan rütubətlə gözlərinizə məsh edin ki, göz ağrısından əmanda olasınız”.

Həzrəti Əlidən (ə) rəvayət olunur ki, buyurdu:

1. “Təam yeməyə başlayanda Allah-Təalaya zikr elə ki, o təam Allahın nemətlərindən biridir. Ondan ötrü şükr etmək lazımdır”.

2. “Təam yeyəndə qullar kimi yerdə oturub ye, ayaqlarını bir-birinin üstünə aşırma və dizi üstə oturma. O cür oturmaqdan Allahın xoşu gəlmir və adam üçün günahdır.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub ki, süfrə üstə olan müddəti uzadın, çünki o müddət sizin ömrünüzdən hesab olunmayır.

Imam Həsən (ə) buyurub ki, süfrəyə aid on iki xislət var. Hər müsəlmana vacibdir ki, onları bilsin. Onların dördü vacib, dördü müstəhəb, dördü isə ədəbdir.

Vacib olan şeylər bunlardır: 1) mərifət, yəni Allahı öz sifətlərilə tanımaq; 2) riza, yəni Allahdan gələn hər bir şeyi razılıqla qəbul etmək; 3) təsmiyə, yəni “Bismillahir-rəhmanir-rəhim” demək; 4) şükr etmək.

Müstəhəb olan şeylər bunlardır: 1) yeməkdən qabaq əli yumaq, boynunda cənabət qüslü olan adama bu iş daha təkidlə lazımdır; 2) yemək zamanı bədənin ağırlığını sol tərəfə salmaq; 3) təamı üç barmaqla götürüb yemək; 4) yeyib qurtarandan sonra barmaqları yalamaq.

Ədəbə aid olan şeylər isə bunlardır: 1) təamın sənə tərəf çevrilmiş yerindən yeyəsən; 2) loxmaları kiçik-kiçik edəsən; 3) təamı yaxşı-yaxşı çeynəyəsən; 4) süfrədə oturan adamların üzünə az baxasan.

Əmir İbni Qeys nəql edir ki, Mədinədə Imam Muhəmməd Baqir (ə) mənzilinə varid oldum. Gördüm ki, o Cənabın qabağında süfrə var, təam tənəvül edir. Soruşdum ki, bu süfrənin həddi (həqqi) nədir? O Cənab (ə) buyurdu: “Süfrəni salanda “Bismillah” de,

qurtaranda “Əlhəmdülillah” de, yeyəndə isə təamın kənarlarından götürüb ye. Bunlar süfrənin həddidir”.

İmam Cəfər Sadiq (ə) sol əl ilə yeməyi və içməyi məkrüh hesab edərdi.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) Həzrəti Əli (ə) cənablarına buyurur: “Ya Əli, yeməyə duz ilə başla, qurtaranda da duz ilə qurtar. Çünki duzda yetmiş dərindən şəfası var. Onlardan bəzisi bu xəstəliklərdir: dəlilik, cüzam, alalıq, boğaz ağrısı, diş ağrısı, qarın ağrısı”.

“Tibbül-əimmə” kitabında İmam Cəfər Sadiqdən (ə) nəql edilir ki, o Cənab (ə) buyurub: “İmkan olan halda yol gedə-gedə yemə”.

Rəvayət edirlər ki, o Cənabı söykənmiş halda təam yeyən görməyiblər. O Cənab (ə) özü də buyurub ki, Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) cənabları vəfat gününə qədər söykənmiş halda heç bir şey yeməzdi.

Həzrəti Əli (ə) buyurub:

1. “Süfrədən qayıdan bütün şeylər, onunla şəfa tapmaq istəyən kəslər üçün şəfadır”.

2. “Təama üfürmək, onun bərəkətini aparar”.

Bu üfürmək ya təam soyutmaq üçün, ya da başqa məqsəd üçün ola bilər. Hər məqsədlə olsa da, bu iş məsləhət deyil.

Bir dəfə Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) hüzuruna çox isti, qaynar təam gətirdilər. O Həzrət (s.ə.v.) buyurdu: “Qoyun qalsın, soyusun, bərəkət soyuqdadır, isti şey bərəkətsiz olar”.

Əmirül-möminin Əli (ə) buyurub:

1. “Hər kəs öz kasasını yalasa, mələklər ona sələvat göndərər və onun ruzisinin bol olması üçün dua edərlər, onun üçün əlavə səvablar yazılar”.

2. “Hər kəs təmiz və pakizə təam yesə, təamı

yaxşı-yaxşı çeynəsə, meyli və iştahası olan halda təamı tərک etsə və mədəsini boşaltmaq lazım olan vaxtda ona mane olmasa, ölüm xəstəliyi gəlməyincə heç vaxt xəstələnməz”.

İmam Cəfər Sadiq (ə) zəmanə imamı olmaqla bərabər, həm də bütün dünya elmlərinə vəqif bir alim və bir həziq təbib idi. O Cənab (ə) buyurub:

1. “Yaşlı qoca gərək qarnı təam ilə dolu olarsa yatmasın. Bu, onun yuxusu üçün yaxşıdır, həm də ağzının qoxusunu yaxşılaşdırır”.

2. “Əgər sizi təama dəvət ediblərsə, məbadə öz oğlunuzu da aparasınız. Əgər belə etsəniz, hərəm yemiş olarsınız və özünüzə günah qazanarsınız”.

3. “Tox qarına yemək, alalıq xəstəliyinə səbəb olar”.

4. “Çox yemək məkrühdür”.

5. “Hər kəs dəvət olunmadan bir təam yesə, elə bil ki, bir parça od yeyib”.

İmam Rza (ə) buyurub: “Yeməkdən sonra arxası üstə uzanıb, sağ ayağı sol ayağın üstünə qoy”.

Fəzl İbni Yusif adlı bir şəxs nəql edir ki, bir gün evin xadimi xəbər verdi ki, qapıda bir nəfər durub, səninlə görüşmək istəyir. Adı Musa İbni Cəfərdir. Dedim, ey gəulam, əgər o mənim nəzərimdə olan şəxs olsa, səni azad edərdəm. Özüm qapıya getdim. Həqiqətən. Onun İmam Musa Kazım (ə) olduğunu gördüm. Dedim, ey mənim ağam, buyur. Sonra ona evin yuxarı başında yer göstərdim. O Cənab (ə) buyurdu: - Ey Fəzl, evin yuxarı başında oturmağa ev sahibi daha çox layiqdir. Lakin Bəni Həşim nəslindən orada bir kəs olarsa, evin yuxarı başı ona məxsusdur. Sonra ərz elədim ki, sənə qurban olum, bizim üçün

təam hazırlanıb, izn versən gətirərəm. O Cənab (ə) buyurdu: - Xəlq bunu “gözlənməz” (nağafil) təam adlandırırlar, lakin mən onda bir kərahət görmürəm.

Sonra əmr etdim, ğulam əl yumaq üçün təst gətirdi. O Cənab (ə) təstə yaxınlaşıb buyurdu: - Həmd olsun o Allaha ki, hər şey üçün hədd qoyub. Dedim: - Sənə fəda olum, bunun həddi nədir? Buyurdu: - Bunun həddi odur ki, əvvəlcə ev sahibi başlayıb əlini yusun ki, qonaqlarda fərəh və xoşhallıq yaransın.

Sonra o Cənab (ə) “Bismillah” deyib əlini yudu. Təsti qaldıranda “Əlhəmdülillah” deyib süfrəyə gəldi. Dedim: - Sənə qurban olum, bu süfrənin həddi nədir? Buyurdu: - Bunun həddi odur ki, başlayanda “Bismillah”, qurtaranda “Əlhəmdülillah” deyəsən.

Süfrədən sonra ğulam diş qurdalamaq üçün çöp gətirdi. Soruşdum: - Mənim ağam, bəs bunun həddi nədir? Buyurdu: - Bunun həddi odur ki, çöpün ucunu sındırasan ki, dişin ətinə yaralayıb qanatmasın.

Sonra ğulam bir qabda şərbət gətirdi. Soruşdum ki, bunun həddi nədir? Buyurdu: - Bunun həddi odur ki, qabın qulpu olan yerdən və ya qabda sınıq yer varsa, o yerdən içməyəsən. Çünki o yer şeytanların yığılıb oturan yeridir. Bir həddi də odur ki, başlayanda “Bismillah”, qurtaranda “Əlhəmdülillah” deyəsən. Sonra o Cənab (ə) buyurdu: - Ey Fəzl, süfrənin axırında süfrə əhli əllərini yuyandan sonra ev sahibi ən axırda öz əlini yumalıdır. Süfrənin ədəb qaydası belədir.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub:

1. “Bazarda yemək alçaqlıqdır”.

Bir nəfər o Həzrətdən (s.ə.v.) soruşdu: - Ya Rəsuləllah (s.ə.v.), biz bazarda yeyirik, amma doyunca yox, buna necə baxırsız? O Həzrət (s.ə.v.) buyurdu:

“Görünür ki, siz təamı bir dəfədə yox, müxtəlif vaxtlarda hissə-hissə yeyirsiniz. Onları bir yerə yığıb, Allahın adını zikr edərək yeyin ki, bərəkətli olsun”.

2. “Süfrədə oturan şəxs gərək təamı öz qabağından götürüb yeyin. Məclisdə süfrə əhlinə ümumi qabda təam qoyularsa, başqalarının qabağından bir şey götürüb yəməsin. Həmçinin, qoyulmuş təamın ortasından götürməsin. Əgər şəxs yeyib doysa, yenə də əlini süfrədən çəkməsin ki, hələ doymamış süfrə yoldaşları xəcalət çəkməsinlər, yeyib doysunlar. Belə hallarda şəxs gərək özünü məşğul edib, süfrədən çəkilməsin”.

Səhabələrdən biri nəql edir ki, bir dəfə yeməkdən sonra Peyğəmbər (s.ə.s) cənabları hüsurunda gəyirdim. O Cənab (s.ə.v.) buyurdu:

3. “Gəyirməyini dayandır, adamların çoxu dünyada tox olur, Qiyamət günündə isə aclıqları uzun müddət çəkir”.

4. “Hikmət nuru – aclıqda, Allahdan uzaq olmaq – toxluqda, Allaha yaxın olmaq- miskinləri sevməkdə və onlara yaxın olmaqdadır”.

5. “Çox yeyib-içməklə qəlblərinizi öldürməyin, çünki qəlblər də nəbatat kimidir, çox su içdikdə ölürlər”.

6. “Çox yeməyin ki, mərifət nuru sizin qəlbinizdə sönməsin. Hər kəs təamı yüngül etmək (əritmək) üçün namaz qılıb yatsa, Cənnətin huriləri onun yanında yatar”.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) cənablarından xəbər aldılar ki, hansı kəslərdən Cəhənnəmə gedən çox olar? Buyurdu: “İçə boş olan iki şey: qarın, bir də qadın tənəsül üzvü”.

Başqa təbirlə desək belə olar: “Qarınqulular, bir də

cinsi əlaqə hərisləri”.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub: “Hər kəs həlal yesə, onun başı üstə bir mələk durar və yeyib qurtarana qədər onun üçün istiğfar edər. Amma bəndənin mədəsində haram şey olsa, o loxma onun mədəsində olduğu müddətdə asimanın və yerin mələkləri ona lənət edərlər. Allah-təala ona nəzər salmaz. Əgər bəndə haram bir loxma yeyibsə, tövbə etməmiş ölsə, Cəhənnəmə layiq olar”.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub:

1. “Qızıl və gümüş qabdan su içmək və təam yemək olmaz”.

2. “Gümüşdən hazırlanmış və ya üzünə gümüş çəkilmiş qabdan su içmək məkruhdur. Hətta, əgər bu cür qabdan qeyri bir qab olmasa, su içəndə ağzınızı gümüş çəkilməmiş yerə qoyun”.

Imam Cəfər Sadiqdən (ə) soruşdular ki, su içəndə birnəfəsə içmək olarmı? Buyurdu:

3. “Çox şiddətli hərarətiniz olsa, birnəfəsə içə bilərsiniz. Lakin üçnəfəsə içmək, birnəfəsə içməkdən əfzəldir”. Sonra o Cənab (ə) əlavə etdi:

4. “Özünü dəvəyə oxşatmayın”. Dəvə birnəfəsə doyana qədər su içir, həm də suyu böyük cürələrlə qəbul edir və zərbə ilə onun mədəsinə tökülür. Bu cür su içmək insan üçün zərərliyədir.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) suyu üçnəfəsə içərdi. Hər nəfəsin əvvəlində “Bismillah”, axırında “Əlhəmdüliləlah” buyurardı. O Cənab (s.ə.v.) ayaq üstə su içməkdən nəhy edib. Yemək barəsində soruşanda, o Cənab (s.ə.v.) buyurdu ki, ayaq üstə yemək, ayaq üstə su içməkdən də pisdir.

Imam Cəfər Sadiqdən (ə) suyun dadını soruşdular.

O Cənab (ə) buyurdu: “Suyun dadı, həyatın dadı kimidir”.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub ki, haçan sizin su və ya xörək qabına milçək düşsə, onu tamamilə o suya və ya xörəyə batırın, sonra çıxarıb atın. Çünki onun bir qanadında xəstəlik, o biri qanadında şifa var. O həmişə xəstəlik olan qanadını suya və ya təama vurur. Onu orada tamamilə çimdirin ki, şifa olan qanadı o xəstəliyi aparsın.

Şam yeməyi. Axşam yeməyinin bədən üçün böyük əhəmiyyəti vardır. Yaşlı adamlarda bunu daha kəskin hiss etmək olar.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub: “Hər kəs şənbə və yekşənbə günləri ardıcıl olaraq axşam yeməyini tərk etsə, onun bədənindən elə bir qüvvə gedər ki, qırx gün geriye qayıtmaz”.

Həzrəti-Əmirül-möminin Əli (ə) buyurub: “Peyğəmbərlərin şam yeməyi işa namazından sonradır. Şam yeməyini tərk etmək, bədənə xarab olmasına səbəb olar”.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub:

1. “Şam yeməyini tərk etmə. Heç olmazsa, duzla üç loxma yeginən”.

2. “Hər kəs şam yeməyini bir gecə tərk etsə, onun bədənindən bir damar ölər və daha heç zaman dirilməz”.

Yemək, içmək və onlar ilə əlaqədar olan məsələlər barəsində hədis, kəlam və imamlardan bizə yetişən rəvayətləri belə kiçik kitabda yerləşdirmək olmaz. İslamdan tamamilə ayrı düşmüş bugünkü cavanlar burada zikr olanları bilsələr və onlara əməl etsələr, müəllif bilər ki, yuxusuz gecələrinin məhsulu olan bu

kitab öz səmərəsini veribdir. Müəllifin mükafatı da bundan ibarətdir, çünki bu kitabın tərtibində onun məqsədi fəqət islamın təbliği və xalqın xoşbəxtliyi olubdur.

YEMƏK YEMƏYİN ƏDƏBLƏRİ HAQQINDA HƏDİSLƏR

Mərhum Məclisi “Məvalidus-sadiqin” kitabından rəvayət etmişdir ki, Allahın Rəsulu (s.ə.v.) hər cür yemək yeyərdi. Yemək yeyəndə ailəsi və xidmətçiləri ilə birlikdə yeyərdi. Həmçinin o həzrəti öz süfrələrinə dəvət etsəydilər, qəbul edərdi və onlarla birlikdə yemək yeyərdi. Yalnız evinə qonaq gəldikdə qonaqla qalar, onunla birlikdə süfrə başında oturardı. O həzrət üçün ən yaxşı yemək süfrə başında çox adamın daddığı yemək idi.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurur: Allahın Rəsulu (s.ə.v.) camaatla birlikdə yemək yedikdə onlar utanmasınlar deyər, hamıdan əvvəl yeməyə əl uzadar, hamıdan sonra yeməkdən əl çəkərdi. Həmçinin imam Əlidən (ə) rəvayət edilmişdir ki, Peyğəmbər (s.ə.v.) orucluq vaxtları camaatla iftar edərkən belə buyurardı: “Oruc tutanlar sizin yanınızda iftar etdilər, yaxşı insanlar sizin yeməyinizdən yedilər, Allahın seçilmiş bəndələri sizə salam göndərirlər”.

Allahın Rəsulu (s.ə.v.) heç vaxt tənha yemək yeməzdi. Onun nəzərində ən pis adam tənha yemək yeyən, bəndələri incidən və ehsan etməyəndir. Həmçinin buyurardı: “Süfrədən çörək qırıntılarını atmayın, onları ovucunuza töküüb yeyin, çünki süfrədəki çörək qırıntılarını yeməklə özünüzdən və övladlarınızdan kasıbçılıq və ehtiyacları uzaqlaşdırmış olarsınız”.

“Üsuli-kafi” kitabında nəql edilmişdir ki, Peyğəmbərin (s.ə.v.) yanında süfrə salınanda buyurardı: “Ey Allah, sən paksan, bizi sınaadığın şeylər nə gözəldir, bizə verdiklərin nə çoxdur, bizə verdiyin sağlamlıq və nemətlər nə çoxdur. Ey Allah, bizim ruzimizi, həmçinin kasıb mömin kişilər, mömin qadınlar, müsəlman kişilər, müsəlman qadınların da ruzisini çoxalt”.

Şeyx Səduq “Əmali” kitabında imam Əlidən (ə) rəvayət edir ki, Allahın Rəsulu (s.ə.v.) hər dəfə təzə meyvə gördükdə onu öpər, gözüünə və dodaqlarına qoyar və deyirdi: “Ey Allah bu meyvənin əvvəlində sağlam olduğumuz kimi axır vaxtında da sağlam olaq”.

Əys İbni Qasim deyir: - Imam Cəfər Sadiqdən (ə) soruşdum ki, Peyğəmbərin (s.ə.v.) buğda çörəyini heç vaxt doyunca yemədiyi barədə olan hədis düzdürmü? Imam buyurdu: - Yox! O Həzrət ümumiyyətlə buğda çörəyi yeməmiş, arpa çörəyindən isə doyunca istifadə etməmişdir və Aişə (A.o.r.) deyirdi: - Peyğəmbər (s.ə.v.) vəfat edəndək doyunca arpa çörəyi yemədi.

Həzrət Əli (ə) “Nəhcül-bəlağə”də buyurur: - Allahın Rəsulu (s.ə.v.) hamıdan arıq idi, qarnı başqalarına nisbətən boş idi. Elə ac qarınla da dünyadan köçdü və sağlam dinlə axirətə daxil oldu.

Deyləmi yazır: - Bir gün Peyğəmbər (s.ə.v.) şiddətli aclığa məruz qaldı, belə ki, aclığın ağırlığından qarnına daş bağladı və buyurdu: - Hər şəxs öz nəfsini bəsləsə (qarınqulu olsa), zəlil olacaq və hər şəxs öz nəfsini xar edərək həva həvəsini darmadağın etsə, böyük və əzəmətli olacaqdır. Bu dünyaya bel bağlamayan şəxs qiyamət günü hər cür ilahi nemətlərdən faydalanacaqdır. Amma bu dünyada nəfs, qiymətli

paltarlar geyib, dünya nemətləri içrə qərq olarsa (və bunlar tam halal yolla olmazsa), həmin adam qiyamət günündə ac və çılpaq olacaqdır.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurur: - Həzrət Cəbrayıl (ə) İslam Peyğəmbərinin (s.ə.v.) yanına gəlib dedi: - “Allah-Təala sənə salam göndərdi və buyurdu: - Əgər Peyğəmbər (s.ə.v.) istəyirsə, bu Məkkə torpağı onun üçün qızıla dönsün”. Peyğəmbər (s.ə.v.) üç dəfə asimana nəzər saldı və sonra buyurdu: -“İlahi, mən istəyirəm ki, bir gün tox olaraq sənə şükr edim və bir gün ac olaraq sənə dua edim”.

“Üsuli-kafi”də Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurur: - Peyğəmbərin (s.ə.v.) ən çox sevdiyi yemək sirkə ilə zeytun idi, o həzrət özü buyurardı ki, bu xörək Peyğəmbərlərin xörəyidir.

Abdullah ibni Məsud deyir: - Peyğəmbər (s.ə.v.) bir qabda su içdikdə üç nəfəsə içərdi, hər dəfə Allahın adını çəkər və axırda şükr edərdi.

İsti və qaynar xörəklər soyumayınca, Allahın Rəsulu (s.ə.v.) o xörəyi yeməzdi. O Həzrət buyurmuşdur: - “Allah-Təala bizə od yedizdirməmişdir. Qaynar yeməyin bərəkəti olmaz. Buna görə də əvvəlcə xörəyi soyudun”. Yemək yeməyə başladıqda Allahın adını çəkər, yemək gətiriləndə başqalarından tez yeməyə başlamazdı. Yeməkdən bəzən üç və bəzən də dörd barmağı ilə götürər, amma heç vaxt iki barmağı ilə yemək yeməzdi və bu barədə belə buyurardı: - “İki barmaqla xörək yemək şeytanın adətidir”.

Peyğəmbər (s.ə.v.) qarpız, üzüm və xurma yeyər, amma başqalarını narahat etməsin deyər sarımsaq, soğan və tərə yeməzdi. Heç bir xörəyi pis saymazdı, ürəyi istəsəydi yeyərdi, xoşuna gəlməsəydi yeməzdi.

Amma başqalarına qadağan etməzdi. Yemək yediyi qabı barmaqları ilə təmizləyər və buyurardı: - “Xörəyin qabdakı qalıqlarının bərəkəti daha çoxdur”. Yeməkdən sonra xörəkli olan üç barmağını bir-bir ağzında pak edər, sonra isə əllərini su ilə yuyardı.

Allahın Rəsulu (s.ə.v.) su içərkən belə buyurardı: “Şükr olsun Allaha ki, insanların günahlarının çoxluğuna görə suyu acı və şor etmədi, əksinə öz neməti ilə suyu şirin və dadlı etdi”.

Bir gün Peyğəmbər (s.ə.v.) bir evin kənarından keçirdi. Bir qadının öz kənizini söydüyünü eşitdi. Qadına dedi: - Get yemək ye. Qadın dedi: - Ey Allahın peyğəmbəri, mən oruc tutmuşam. Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurdu: - Sən necə orucsan ki, öz kənizini söyürsən? (Füru-i-kafi).

QƏSAVƏT VƏ DAŞÜRƏKLİLİK

1. Gözün quru qalması (yəni ağlamalı şey söylənilərkən ağlamamaq), daşürəklilik, dünya həyatına çox həris olmaq və ardıcıl günah etmək bədbəxtliyin əlamətlərindəndir (Qəlbs-səlim).

2. Allahdan ən uzaq olan şəxs daşürəkli olandır (Müstədrək).

3. Allah-Təalanın yer üzündə qabı vardır və Allah çox istəyir ki, bu qab saf və təmiz qalsın. Bu qab insan ürəyidir (Qəlbs-səlim).

XİLAL

Yeməkdən sonra dişləri qurdalayıb, onların arasını təmizləmək, müstəhəb əməllərin biridir. Ona xilal deyirlər. Bizim zamanımızda fırça ilə əmələ gətirdiyimiz bu işi qədim zamanlarda çöp ilə və misvak ağacından

kəsilmiş nazik çubuğun lifli ucu ilə edirdilər. Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) xilal etməyə çox təkid qılardı, özü də xilal və misvak edərdi. Buyurardı ki, ağzın təmizliyi üçün bu iş çox lazımdır. Hətta xəbərlərdə deyilir ki, qonağın həqqidir ki, təamdan sonra ona xilal üçün çöp də verilsin.

Imam Cəfər Sadiq (ə) buyurub ki, dişlərin arasından dil ilə çıxarılmış təam qırıntılarını udun, amma xilal etməklə çıxan şeyləri atın. Diqqət edilsə, məlum olar ki, bu da səhhətin qorunması üçün bir tədbirdir. Axı xilal üçün işlənən çöp özü ilə ağıza və mədəyə xəstəlik sala bilər.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub ki, xilal ilə ağzınız üçün nəfəqə (zəkat) verin. Çünki ağız insanın əməllərini yazan katib mələklərin məskənidir. Onların mürəkkəbi ağzın suyu, qələmi insanın dilidir. Ağızda qalan təam qırıntılarından o mələklər çox əziyyət çəkirlər.

Imam Rza (ə) buyurub ki, nar ağacı və reyhan çöplərilə xilal etməyin ki, onlar cüzam damarını hərəkətə gətirirlər.

Həzrəti Əli (ə) buyurub ki, xilal edəndən sonra ağzınızı üç dəfə yaxalamamış su içməyin.

Rəsuli-Əkrəm (s.ə.v.) buyurub ki, xurma ağacının yarpağı, qarğı və ya qamış ilə xilal etməyin ki, dişlərin əti zədələnə bilər.

Bütün bunlar insanların səhhəti üçün olan tədbir və sərəncamlardır ki, onlara riayət olunarsa, insan bir çox bədbəxtliklərdən xilas ola bilər.

Ramazanın mənası

Lüğət alimləri ramazan kəlməsi barədə iki məna qeyd etmişlər:

1. Ramazan yay fəslinin sonunda, payız fəslinin əvvəllərində yağaraq, yer üzünün tozunu təmizləyən yağış mənasını ifadə edən «ramza» sözündən götürülmüşdür. Yəni, payızın əvvəlində yağan yağış yer üzünün tozunu təmizlədiyi kimi, Ramazan ayında da möminlərin günahları oruc tutmaqla yuyularaq təmizlənər.

2. Başqa bir açıqlamaya görə, Ramazan günəşin hərarətindən yandırıcı həddə qızan daş mənasını ifadə edən «ramat» sözündən götürülmüşdür. Yəni, insan qızmar daşlar üzərində rahatlıqla yol gedə bilməyib, ayaqlarını yandırıdığı kimi, Ramazan ayının aclıq və susuzluğuna tab gətirməklə sanki Allah-Təala onun günahlarını yandırır və məhv etmiş olur. Malik ibn Ənəs Peyğəmbərdən (s.ə.v.) nəql etdiyi hədisdə deyilir: “Bu aya günahlar yandığı (bağışlandığı) üçün Ramazan adı verilmişdir”.

Saf niyyətlə oruc tutan əməli saleh möminlər Ramazan qurtardıqdan sonra təzə doğulan uşaqlara bənzərlər.

Ramazanın qılının ülgücünü və yaxud ucundakı dəmiri iki daşın arasına qoyub döymək mənasını ifadə edən «rəmd» kəlməsindən götürülmüşdür. Ramazan ayına belə bir ad ərəblər silahlarını bu ayda hazırlıqlı vəziyyətə gətirdikləri üçün verilmişdir.

Nəql olunan hədislərin birində Ramazanın Allahın adlarından biri olduğu göstərilir.

Allahın mömin bəndələri ilə fəxr etdiyi ay

Xeyir-bərəkəti olan Ramazan ayı günahların bağışlandığı, insanların Allahın rəhmət və mərhəmətinə qovuşduğu aydır. Bu ayda günahlar bağışlanar, dualar qəbul olunar, möminlərin xeyirxah işlərinə verilən savablar qat-qat artırılır. Peyğəmbər (s.ə.v.) Ramazan ayının əhəmiyyəti barədə buyurur:

“Sizlərə bərəkət ayı Ramazan gəldi. Bu ayda Allah sizi öz rəhməti ilə əhatə edər. Günahlarınızı bağışlar, dualarınızı qəbul edər. Allah bu ayda xeyirxah işlər görmənizə baxar və sizinlə fəxr edər. Allaha xeyirli işlər təqdim edin, bu ayda ən günahkar bəndə Allahın rəhmətindən məhrum olan kimsələrdir”.

Bu ayda cənnətin qapıları açılar, şeytanlar zəncirlənərlər. Oruc tutan şəxs yemək- içməkdən imtina etməklə yanaşı, gözünü, qulağını, dilini, əlini və ayaqlarını da haram işlərdən qorumağıdır. Ramazan ayı gircə Allahın Rəsulu (s.ə.v.) Həzrət Cəbrayıl ilə görüşər və ona Quran oxuyardı.

Peyğəmbərdən (s.ə.v.) buyrulur: “Ramazan ayında ümmətimə məndən əvvəlki peyğəmbərlərə verilməyən beş şey verilmişdir”.

1. Ramazan ayının ilk gecəsi olunca Allah-Təala ümmətinə (rəhmət baxışı ilə) baxar. Allah kimə rəhmət baxışı ilə baxarsa, ona heç vaxt əzab verməz.

2. Axşamlar iftar açdıqları zaman ağızlarının iyi Allah dərgahında müşkdən daha gözəl iy saçar.

3. Mələklər hər gecə-gündüz oruc tutanların Allahdan bağışlanmalarını istərlər.

4. Allah-Təala Cənnətinə əmr edər: “Bəndələrim üçün hazırlanıb bəzən, onların dünya məşəqqətlərindən

qurtulub Mənim yurduma və ehsanıma istirahət etmələri üçün gəlmələri yaxınlaşdı”.

5. Gecənin sonunda Allah-Təala onların hamısını bağışlayar.

Ramazanda daha çox əhəmiyyət verilən məsələlər aşağıdakılardır:

1. Orucu bütün şərt və qaydaları ilə yalnız Allaha xatir tutmaq.

2. Mümkün qədər çox Quran oxuyub, mənalari ətrafında düşünmək.

3. Başqa vaxtlarda edilən günahlara yol verməmək və olunan günahlar üçün Allahdan bağışlanma diləmək.

4. Ehtiyacı olanlara sədəqə və ehsanlar vermək. Iftar məclisləri qurub oraya ehtiyacı olan insanları dəvət etmək.

Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurur: “Sədəqələrin ən yaxşısı Ramazanda verilən sədəqələrdir”.

5. imkan daxilində bütün vacib gündəlik namazları camaatla birgə qılmaq.

6. Allaha daha çox zikr edib Peyğəmbər (s.ə.v.) və məsum Imamlara Salavat göndərmək. Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurur: “Ramazanda Allaha zikr edən bağışlanar və Allahdan istəyənin hacətləri geri qaytarılmaz”.

7. Ramazan ayında digər aylardan daha çox ibadət etmək. Aişədən (A.o.r.) bu barədə deyilir: “Peyğəmbər (s.ə.v.) Ramazan ayında digər aylardan daha çox namaz qılar, ibadətlə məşğul olardı”.

Allahın bütün göstərişlərinin dərin hikməti olduğu kimi, Ramazan ayının orucluğunun da dərin və məntiqi hikməti vardır. İnsan özünü bir ay maddi və mənəvi ləzzətlərdən məhrum etməklə, müvəqqəti olsa da, onu

əhatə edən yoxsul təbəqənin keçirdiyi hissləri keçirmək imkanı əldə edir. Səhərdən axşamadək ac qalmaqla onların il boyu keçirdikləri bu ağır hissi süni olsa da, hiss edir. Varlılar yemək-icməklərinə qənaət etməklə, yoxsullara maddi yardım imkanı əldə edirlər. Ac qalmaqla cinsi yaxınlığa meyl etmir və bununla da bir çox ictimai pozğunluqların qarşısını almış olurlar. Rəsmi statistik məlumatlara əsasən, Ramazan ayında baş verən cinayətlərin sayı minimum həddə (əlbəttə ki, müsəlman ölkələrində - Ə.C.Ə.) çatır. Qida məhsullarından minimum istifadə bir çox xəstəliklərin qarşısını alır. İnsan özünü maddi və mənəvi ləzzətlərdən məhrum etməklə, mənəvi təkamülə daha çox diqqət yetirir və Allaha yaxınlığı və Onun razılığını əldə etməyi hər şeydən öndə qərar verir. Oruc varlı və kasıb arasında bərabərliyin bərqərar olması və varlıların aclığın dadını dadaraq kasıblara yardım etmələri üçün vacib edilmişdir.

Orucun müalicəvi xüsusiyyətləri

Müasir tibbdə ən uğurlu müalicə üsullarından biri də oruc tutmaq, yəni günün böyük bir hissəsini ac qalmaqdır. Çoxçeşidli qida məhsullarından həddindən artıq istifadə olunması, qanda şəkərin və xolesterinin çoxalmasına, bir sıra xəstəliklərin meydana gəlməsinə səbəb olur. Oruc tutmaqla insan özünü bir çox xəstəliklərdən sığortaladığı kimi, ilin bütün günlərini dayanmadan işləyən mədəsinin istirahətinə şərait yaratmış olur. İslam dinində tövsiyə olunan oruqluq dəri, göz və böyrək, şəkər, revmatizm, hətta xərçəng, vəba və taun kimi ağır xəstəliklərin müalicəsinə müsbət təsir göstərir. Peyğəmbər (s.ə.v.) bu barədə

nəql olunan hədisdə buyurur:

“Mədə bütün xəstəliklərin evi, imsak isə bütün dərdlərin dərmanıdır”.

“Oruc tutun ki, sağlam olasınız”.

Oruc vücudun xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır. Bu önəmli tibbi həqiqətin İslam dinində orucun fərz olmasını əsaslandırır. Bugünkü müasir tibb elmi orucluğu xəstəliklərə qarşı bir müalicəvi vasitə olduğunu göstərir. Oruc olan şəxsin mədəsinin istirahəti ilə yanaşı, qaraciyərin də qan təmizləmədə daha rahat işləməsinə kömək edir. Çünki yeyilmiş qidadan hasil olan qan qaraciyər vasitəsilə təmizlənir. Oruc insan bədənini üçün bir rejimdən ibarətdir. Əsas məqsədi də bəşər övladının sağlam olmasına imkan yaradır. İnsan bir ay oruc tutandan sonra elə bil anadan təzə doğulan uşaq kimi sağlam olmaqla, xolesterindən, artıq yağ toxumalarından və ürək-damar təzyiqindən xəbəri yoxmuş kimi həyat sürməyə başlayır. bir müsbət cəhəti də ondan ibarətdir ki, günün müəyyən vaxtlarında (sahurda və iftarda) yeyilən qida daha yaxşı həzm olunaraq təmiz qan yaradır. Ağ qan xəstəliyinə tutulmuşların oruc tutduqları zaman onların bədənində daha yaxşı qan əmələ gəlməsi müşahidə edilmişdir. “Qurani Kərim”də buyurulduğu kimi: **“Bil-səniz oruc tutmaq sizin üçün nə qədər xeyirlidir”.**

Bəzən insanlar Ramazan ayında oruc tutarkən sahurda və iftarda daha çox qidalı, yağlı və şirin yemək fikrinə düşürlər. Lakin bu, düzgün deyil. Həzrəti Pəğəmbərin (s.ə.v.) hədislərində buyurulduğu kimi: **“İnsan oğlu həmişə az yeyib, az içməlidir”** kəlamı Ramazan ayına da çox aid edilə bilər. Çünki insan bütün günü ac qaldıqdan sonra çox yeməsi mədənin

iztirabına səbəb ola bilər. Bu isə oruc tutan müsəlmanı bir müddət ağırlandırır. Hətta baş ağrısı, təzyiqin kəskin artması da müşahidə edilir. Ona görə də, həm sahurda, həm də iftarda doyunca yemək lazım deyil. Burada ulu Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) bir hədisi də yerinə düşür: **“Acmamış süfrəyə oturmayın, doymamış süfrədən çəkilin”**. Oruculuq haqqında İslam dininin bizə verdiyi bilgilərə, “Qurani Kərim”dəki Allah-Təalanın buyuruqlarına, Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) hədislərinə, İmamlarımızın (ə) və din alimlərinin kəlamlarına riayət etməklə tutulan oruc insan səhhətinə xeyirdən başqa heç bir zərər yetirməz.

Allah dərgahında həqiqi oruc tutanlar o kəslərdir ki, Allaha xatir orucun bütün şərtlərinə əməl etsin. Oruculuq adı ilə – çəki salan, selülitini əridən, pəhriz saxlayan və s. adamların orucu çox vaxt qəbul olunmur. (Amma bəlkə də qəbul olunur. Allah bilir...).

Orucun tarixi

Tarixi mənbələr, demək olar ki, bütün millətlərin oruc tutduqları barədə xəbər verir. Belə ki, hələ eramızdan çox-çox əvvəl qədim Misirdə, Çində, Yunanıstan və Hindistanda yerli əhəlinin müxtəlif inanclara sahib olmalarına baxmayaraq, ilin müəyyən gün və ya həftələrini oruc tutmuş və bunu nələrləse əlaqələndirmişlər. Bəzi millətlər yalnız ət məhsullarından imtina etmiş, bəziləri yalnız balıqla qidalanmış və digər yeməklərdən imtina etmiş, bəziləri isə bir guşəyə qapanaraq göz və ya dil orucu tutmuşlar. Yəni öz inanclarına əsasən, hər hansı bir hadisənin qarşısını almaq məqsədilə müəyyən günlər insanlardan ayrılaraq bir guşəyə çəkilərək kiminləsə nə danışmış,

nə də üzlərini görmüşlər. Dini mənbələrə nəzər saldıqda da belə məlum olur ki, hələ “Qurani-Kərim”-dən çox-çox əvvəl nazil olan səmavi kitablarda, yəni Tövrat və Incildə yəhudi və nəsrənilərin də oruc tutduqları məlum olur. Məsələn, Tövratda deyilir: Musa (ə) deyir: “Ey qövmüm, sizlərə göndərilən lövhələri qəbul etmək üçün dağa gəldiyim zaman qırx gecə-gündüz orada qalıb bir şey yeyib-içmədən oruc tutdum”.

Dini mənbələrdən belə məlum olur ki, yəhudi milləti günahlarının bağışlanması üçün tövbə etmədən oruc tutardılar. Yəhudilər ildə bir gün günahlarının bağışlanması üçün müəyyən olunmuş gündə oruc tutar, ilin digər günlərində isə müvəqqəti, yəni vaxtı müəyyən olunmayan oruc tutardılar. Bu orucarla yanaşı, onlar Yerusəlimin dağıldığı günün xatirəsini yad etmək məqsədilə ayrıca oruc tutardılar. Incildən də Həzrət Isanın (ə) qırx gün oruc tutduğu məlum olur. Orada deyilir: “O zaman Isa Məsih (ə) ruhən gücləndikdən sonra İblis onu sınağa çəksin deyər, səhraya aparıldı. Qırx gecə-gündüz oruc tutdu və bundan sonra özündə aclıq hiss etdi”. Lukanın Incilindən belə məlum olur ki, Isa Peyğəmbərin(ə) həvariləri də (ona iman gətirən şəxslər, tələbələri) oruc tutmuşlar. Orucun keçmiş ümmətlərdə də vacib olduğu Quran ayələrindən məlum olur.

“Ey iman gətirənlər! Oruc tutmaq sizdən əvvəlki ümmətlərə vacib edildiyi kimi, sizə də vacib edildi ki, (bunun vasitəsilə) siz pis əməllərdən çəkinəsiniz!” (əl-Bəqərə, 2/183).

Ayədən açıq-aşkar belə məlum olur ki, oruc İslamdan əvvəlki ümmətlərə də vacib edilmişdir.

Yəqubi özünün tarix kitabında yazır: “Qiblənin Beytül-Müqəddəsdən Kəbəyə tərəf dəyişilməsindən on üç gün sonra Ramazan ayının oruc hökmü nazil oldu”.

“İnsanlara doğru yolu göstərən, bu yolu açıq dəlilləri ilə aydınlaşdıran və (haqqı batıldən) ayıran (Quran) Ramazan ayında nazil edilmişdir. Aya (Ramazan ayına) yetişən şəxslər (bu ayı) oruc tutmalıdırlar; xəstə və ya səfərdə olanlar isə tutmadıqları günlərin sayı qədər başqa günlərdə tutsunlar. Allah sizin üçün ağırlıq deyil, yüngüllük istər ki, fəvta gedən günlərin orucunu tamamlayasınız və sizi düz yola yönəltməsinə görə ona (“Allahu əkbər” deməklə) təzim və şükr edəsiniz”. (əl-Bəqərə, 2/185).

Məclisi bu barədə yazır: “Hicrətin ikinci ilində Şaban ayının 15-də qiblənin dəyişilmə hökmü verildi. Şaban ayının iyirmi səkkizində isə Ramazan ayının orucluğu hökmü verildi”. Kəleyni İmam Baqirdən (ə) nəql etdiyi rəvayətdə deyir: “Şaban ayının axırına üç gün qalmış Peyğəmbər (s.ə.v.) camaatı bir yerə toplayaraq onlara qarşıdan gələn Ramazan ayının vacib orucunu elan etdi”.

Ramazan ayında baş verən mühüm hadisələr

1. Hicridən üç il əvvəl Peyğəmbərin (s.ə.v.) sevimli zövcəsi Həzrət Xədicə Ramazan ayında 65 yaşında vəfat edir. Bu hadisədən üç gün sonra İmam Əlinin (ə) atası Əbu Talib 86 yaşında (başqa bir rəvayətdə 90 yaşında) vəfat edir.

2. Hicrətin ikinci ilində Peyğəmbər (s.ə.v.) Məkkədən Mədinəyə hicrət etdikdən 18 ay sonra Ramazan ayının on yeddisində cümə günü cihad

hökmü verildi və müsəlmanlarla Məkkə müşrikləri arasında ilk müharibə baş verdi.

3. Hicrətin 8-ci ilində Ramazan ayının ikinci gecəsi (başqa bir rəvayətə görə onuncu gecəsi) Peyğəmbər (s.ə.v.) Məkkəni fəth etmək, yəni müşriklərdən azad etmək məqsədilə Mədinədən xaric olur. Bu hadisə baş verdiyi zaman orucluğu hökmü verildiyi üçün İslam qoşunu oruc idi. Lakin Peyğəmbər (s.ə.v.) onlara iftar etmələri, yəni oruclarını sındırmalarını əmr edir.

4. İmam Həsənin (ə) mövludu. Hicrətin 3-cü ili Ramazan ayının 15-də İmam Əlinin (ə) böyük oğlu İmam Həsən (ə) dünyaya gəlir.

5. Möminlərin əmiri İmam Əlinin (ə) şəhadəti. İslam tarixində Ramazan ayında baş verən mühüm tarixi hadisələrdən biri də hicrətin 40-cı ilində Ramazan ayının 19-u günü İmam Əlinin (ə) Kufə məscidində Əbdül-Rəhman ibn Mülsəm tərəfindən zərbələnməsi (yaralanması) olur. İmam Əli (ə) iki gün sonra, yəni Ramazan ayının 21-i şəhadətə qovuşur.

Oruc tutmağın vacibliyi

Öz bəndələrinə son dərəcə mərhəmətli olan Allah onları ilin ən isti günlərində ziyafətə dəvət edir, onlara aqlıq və susuzluqla qonaqlıq verir. Qonaqlığa dəvət olunanların özləri ilə Allaha gətirdikləri sovgat səbir və imanlarıdır. Orucluğu hamı dəvət olunsada, dəvəti qonaqlığa layiq olanlar qəbul edir. Allah öz sevimli bəndələrinə **“Ey iman gətirənlər!”** xitabı ilə müraciət edir. Sanki onların könlünü alır və orucluğun çətin anlarını unutturur. Onlar qorxuya düşməsinlər deyər, orucun onlardan əvvəlki ümmətlərinə vacib olduqlarına toxunur. Bu barədə “Qurani Kərim”in əl-Bəqərə

surəsinin 183, 184 və 185-ci ayələrini oxumaq lazımdır.

“Ey iman gətirənlər! Oruc tutmaq sizdən əvvəlki ümmətlərə vacib edildiyi kimi, sizə də vacib edildi ki, *(bunun vasitəsilə)* siz pis əməllərdən çəkinəsiniz!” (əl-Bəqərə, 2/183).

“(Oruc tutmaq) sayı müəyyən olunan *(bir ay)* günlərdir. *(Bu günlərdə)* sizdən xəstə və ya səfərdə olanlar tutmadığı günlər qədər başqa günlərdə oruc tutmalıdırlar. Oruc tutmağa təqəti olmayanlar isə *(hər günün əvəzində)* bir yoxsulu doyuracaq qədər fidyə verməlidirlər. Hər kəs könüllü xeyir iş görərsə, *(həm oruc tutub, həm də fidyə verərsə)*, bu onun üçün daha yaxşı olar. Bilsəniz oruc tutmaq sizin üçün nə qədər xeyirlidir!” (əl-Bəqərə, 2/184).

“İnsanlara doğru yolu göstərən, bu yolu açıq dəlilləri ilə aydınlaşdıran və *(haqqı batıldən)* ayıran *(Quran)* Ramazan ayında nazil edilmişdir. Aya *(Ramazan ayına)* yetişən şəxslər *(bu ayı)* oruc tutmalıdırlar; xəstə və ya səfərdə olanlar isə tutmadıqları günlərin sayı qədər başqa günlərdə tutsunlar. Allah sizin üçün ağırlıq deyil, yüngüllük istər ki, fəvta gedən günlərin orucunu tamamlayasınız və sizi düz yola yönəltməsinə görə ona *(“Allahu əkbər” deməklə)* təzim və şükr edəsiniz” (əl-Bəqərə, 2/185).

Oruc tutmaq niyyəti ilə dan yerinin ağarmasından günəş batıncaya qədər bir şey yeyib-ichmək, dadına baxmaq kimi şeylərdən özünü məhrum etmək surətilə bədənə edilən bir ibadətdir.

Yetkinlik yaşına gələn, ağıllı hər bir müsəlmanın Ramazan ayında bir ay oruc tutması fərzdır.

Oruc dəlilərə, uşaqlara fərz deyildir.

Qadınların aybaşı və zahılıq vaxtlarında oruc tutmaları haramdır. Xəstələrin, yolçuların (səfərdə olanların), əmzikli qadınların Ramazanda oruc yemələrinə izn vardır. Yedikləri günlərin oruclarını Ramazandan başqa bir zamanda tuta bilərlər.

Oruc tutmaq üçün niyyət etmək, niyyətin başlama və bitmə zamanı bilmək, dan yerinin ağarmasından günəş batıncaya qədər orucu pozan şeylərdən çəkinmək orucun fərzlərindəndir.

Ödənən Ramazan orucu ilə, diləmə və kəffarət (cəza) oruclarında günəşin batmasından dan yerinin ağarmasınadək niyyət etmək lazımdır. Niyyət qəlb ilə olur. Dillə söylənməsi savabdır.

Orucun növləri aşağıdakılardır.

Fərz olan oruclar: Ramazan ayında tutulan oruc-la, sonradan ödənən (qəza edilən) Ramazan orucudur.

Vacib olan oruclar: Diləmə orucu, bilərək yeyilən diləmə orucunun ödənməsi (qəzası) vacibdir.

Sünnət olan orucalar: Fərz və vacib olmayan oruclardır. Məhərrəm ayının 9 və 10-cu günləri tutulan orucalar kimi.

Müstəhəb olan (xeyirxah bir iş kimi) orucalar: Qəməri ayların 13, 14 və 15-ci günləri tutulan orucalar.

Məkrüh olan orucalar: Novruz günü və Məhərrəm ayının yalnız 10-cu günü tutulan orucalar.

Haram olan orucalar: Ramazan bayramının ilk günü ilə, Qurban bayramının birinci 4 günləri oruc tutmaq haramdır.

Oruc tutmaq istəyən şəxslər oruc tutacağı günün axşamı və ya səhəri sübh azanından qabaq niyyət etməlidir. Niyyəti dilə gətirməsi şərt deyil, qəlbindən keçirsədə kifayət edər. Axşam və ya sübh namazından

qabaq niyyət etməyi unutduqda, günorta namazına qədər niyyət edə bilərlər. Əgər niyyət etmədən bütün batil edən şeylərdən çəkinsə belə və günortadan sonra yadına düşərsə, orucu batil olar. Ramazan ayının niyyətini hər axşam səhəri gün üçün, ya da Ramazan ayının birinci axşamı bütün ay üçün etmək olar. Oruc tutmağa başlamazdan əvvəl kimin boynunda qüslü olarsa, onu almalı və sonra orucunu tutmalıdır.

Orucu pozan şeylər

Orucu batil edən hallar aşağıdakılardır:

1. Oruc tutan şəxs bilərəkdən bir şey yeyib-içərsə, orucu batil olar. Əgər unutqanlıq üzündən nəşə yeyərsə, orucu batil olmaz. Baş və sinəsinin bəlgəmi ağzın içinə daxil olmayıbsa, onu udmaq orucu batil etməz, daxil olduqda isə onu udmaması vacibdir. Ağız suyunu udmaq isə, istər az olsun, istərsə də çox, orucu batil etməz.

2. Bilərəkdən cinsi əlaqədə olmaq orucu batil edir. Unutqanlıq üzündən olduqda isə batil etmir. Əgər cinsi yaxınlıq zamanı oruc olduğu yadına düşərsə, davam etməməli və dərhal dayanmalıdır, cinsi yaxınlıq etmədən mazaqlaşmaq isə orucluq vaxtı bəyənilməyən əməllərdəndir.

3. İnsanın ananizm ilə məşğul olması haram olmaqla yanaşı, onun orucunu da batil edir. Lakin əgər yuxuda ikən ondan sperma xaric olarsa, bu hal orucu batil etməz. Bu zaman sübh namazına qədər qüsl alınmalıdır.

4. Yaxşı olar ki, insan oruc tutduğu vaxtlarda buxar və tüstünün də boğazına çatmasına imkan verməsin. Bu hal qeyri-ixtiyari olaraq baş verdikdə oruc

batil olmur.

5. Unutqanlıq və ya məcburiyyətdən başını suya batırıqda isə orucu batil olmur. Lakin dənizdə və ya hovuzda başı suya batırmaq orucu batil edir.

6. Allahın, Peyğəmbərin (s.ə.v.) və Məsum Imamların (ə) adından yalan danışmaq orucu batil edir, yəni Quranda olmayan hər hansı bir ayəni Quranla əlaqələndirmək və ya Peyğəmbər (s.ə.v.) və Məsum Imamların (ə) demədikləri bir sözü onlara aid etmək orucu batil edir. Yaxşı olar ki, insan dəqiq bilmədiyi Quran ayəsini, Peyğəmbər (s.ə.v.) və Məsum Imamların (ə) hədislərini də bilmədən deməsin. Bu işi səhvən gördükdə orucu batil olmur.

7. Məcburiyyət və ya müalicə üzündən olsa belə, imalə orucu batil edir. Bu müddət ərzində oruc tuta bilməyən şəxslər sağaldıqdan sonra tutmadıqları günlərin müqabilində qəza orucları tutmalıdırlar.

8. Cənabət və ya heyz halında bilərəkdən sübh namazına qədər qüsl almamaq da orucu batil edir. Sübh azanından sonra yuxudan oyanaraq boynuna qüsl gəldiyini görən şəxslər cənabət qüslü alaraq namazlarını qılıb oruclarını davam edə bilərlər. Heyz qanı görən qadınlar eyni qaydada olaraq sübh azanına qədər qüsl alıb oruclarını davam etməlidirlər.

9. Orucu batil edən şeylərdən biri də qusmaqdır. Bu iş qeyri-ixtiyari olaraq baş verdikdə, orucu batil etmir.

Orucu pozmayan şeylər

1. Unudaraq bir şey yeyib-içmək. Yada düşüncə dərhal dayandırılmalıdır.

2. Yuxuda cünub (natəmiz) olmaq, cünub olaraq

səhər ayağa qalxmaq və qüsl almaq, özündən asılı olmayaraq boğaza, buruna toz və duman kimi şeylərin girməsi orucu pozmaz.

3. Sahura (obaşdanlıq) qalxmaq, sahuru gec yemək, iftara hazırlaşmaqda tələsmək və dua oxumaq savabdır.

4. Oruc Yaradanımıza qarşı bədənle edilən böyük bir ibadətdir. Orucun əcrini Allah özü verir.

5. Orucun bədən və ruh sağlığınız baxımından da bir çox faydaları vardır.

IMSAK (SABUR) VƏ İFTAR YEMƏYİ HAQQINDA

Allahın bəşər övladına bəxş etdiyi nemətlərdən ən önəmlisi can sağlığıdır. Can sağlığı isə daha çox səmərəli qidalanmadan asılıdır. İslam mötədil dindir. Hər şeydə olduğu kimi, yemək-içməkdə də mötədil olmağı tövsiyə edir.

Tibbi cəhətdən orucluğu insan orqanizminə müsbət və mənfə təsiri vardır. Bu ilk növbədə imsak və iftarda yeyilən qidalardan asılıdır.

Məlumdur ki, insanlar susuzluğa daha az dözümlülər, nəinki aclığa. İnsan aclığa 40 gün tab gətirə bilsə də, susuzluğa müəyyən əziyyətlə üç gün dözə bilir. Xüsusən, yay aylarında xarici temperatur bədən temperaturuna yaxın, hətta daha artıq olduğundan, bədənə çoxlu miqdarda maye xaric olunur və orqanizm də bunun əvəzinə, təbii ki, su tələb edir.

Qəbul olunan qidalar özlərinin həzm prosesində əmələ gələn aralıq məhsulların, şlakların aradan götürülməsində su tələb etdiyindən, səhər imsak (sahur) yeməyi, ilk öncə, mümkün qədər kalorili, daha asan

həzm olunan, susuzluq gətirməyən qidalar olmalıdır. Duzlu və çox şirin yeməklər, ət xörəkləri, müxtəlif qızartmalar susuzluq gətirən qidalar olduğundan, bunlardan az istifadə etmək daha məqsədəuyğundur. Yaxşı olar ki, imsakda kəsmik, xama, kərə yağı, qaymaq və ya soyutma yumurta yeyilsin. Bu şərtlə ki, bütün qidalarda duzdan az istifadə olunması gözlənilsin. İstənilən qədər maye (su, çay, şirə) qəbul oluna bilər. Lakin qəbul edilən bütün mayenin miqdarı üç stəkandan çox olmamalıdır. Azərbaycanlılar bir qayda olaraq qara məxməri çaydan daha çox istifadə edirlər. Lakin həm susuzluğu yatırmaq, həm də orqanizmə müsbət təsirləri baxımından yaşıl çay daha xeyirlidir. Yaşıl çay immuniteti gücləndirir, insanın susuzluğa dözümlüyünü artırır, bundan əlavə, orqanizmə sakitləşdirici təsir göstərir. Ona görə də, səhər yeməyi (imsak) zamanı yaşıl çaydan istifadə etmək məqsədəuyğundur.

Bəzi insanlar imsakda şirin çay, yağ və pendirlə (duzu az olsa, daha yaxşıdır) çörək yeyir, digərləri bal-yağla çay (şit çay), çörək yeyirlər. Belə yemək insanı ağırlaşdırmır və gün ərzində insan susuzluqdan əziyyət çəkmir.

İmsakda və iftarda kolbasa və sosislərdən istifadə olunmasına diqqəti artırmaq məsləhətdir. Kolbasa və sosislərin nə dərəcədə halal olması sual altındadır. Oruc tutanlar bu məhsulları alanda və yeyəndə son dərəcə diqqətli olmalıdırlar. Hissə verilmiş kolbasaların tərkibində duz və ədviyyatlar olduğundan, bunlar insanda susuzluq yaradır. Ona görə də kolbasa və sosislərdən istifadə etdikdə, əsasən halal olaraq hazırlananlardan, tərkibində duz və ədviyyatlar nisbətən az olan, hissə verilməmiş, bişmiş kolbasalardan (məsələn,

“həkim”, “pəhriz”, “dana” və s. halal kolbasa növləri) istifadə edə bilərlər.

İmsakdan sonra dərhal yatmaq orqanizm üçün ziyandır. Yaxşı olar ki, yüngül fiziki işlə məşğul olsunlar, açıq havada gəzsinlər, yaxud mütaliə etsinlər. Bunlardan ən önəmlisi Quran oxumaqdır. Kim ərəbcə bilirsə, hər gün imsakdan sonra bir cüz (yəni 20 səhifə) oxusa, etdiyi ibadətlər Allah-Təala tərəfindən daha çox savaba yazılar.

Bir-iki saat vaxt keçdikdən sonra və ya 10-11 radələrində (və yaxud günorta namazından sonra) bir qədər uzanıb yatmaq olar.

İmsak bitdikdən sonra, “Hələ vaxtım var, yata bilərəm” - deyə yatıb gec durmaq, əlbəttə ki, insan orqanizminə mənfi təsir göstərir. Ümumiyyətlə, səhər saat 5-8 arası havada ozon daha çox olur. Belə hava insan orqanizmini sağlam və gümrəh etdiyi üçün açıq havada gəzmək çox yaxşı olar.

Iftar vaxtı barədə xüsusi cədvəllər var və bu cədvəllərə ciddi riayət edilməlidir. Bəziləri hesab edirlər ki, orucu iftarın vaxtından yarım saat, bir saat gec açsalar, daha da savab olar. Amma bu, səhv fikirdir. Orucluğu o demək deyil ki, insan özünə əziyyət versin. Əgər axşam azanı vaxtı oruc tutan şəxs yolda və ya işdə olarsa, azandan dərhal sonra orucunu açmalıdır. Bu zaman 1-2 ədəd xurma yemək, bir qədər su içmək kifayətdir.

Gün ərzində insan ən çox suya ehtiyac duyduğundan, iftar vaxtını səbirsizliklə gözləyir ki, susuzluğunu yatırsın. Qeyd etmək lazımdır ki, axşam azanına 20-30 dəqiqə qalmış iftar süfrəsi hazırlanmalıdır. Oruc tutanın hazırlanmış iftar süfrəsi başında oturub axşam

azanını gözləməsi savab sayılır. Bunun elmi açıqlaması fikrimizcə belədir: Ac insan süfrədəki təamlara baxıb gözlədikcə onda şərti refleks yaranır, mədəaltı vəzi şirə ifraz etməyə başlayır və beləliklə də iftarda yeyilən qidanın həzminə və mənimsənilməsinə müsbət təsir göstərir.

Orucu açan zaman yaxşıdır ki, ilk olaraq soyuq mayelər yox, qaynanmış ilıq su, süd və ya çay içsinlər, əlbəttə yaşıl çay olsa, daha yaxşıdır. Əgər qara məxməri çay içirsinizsə, çox tünd olmamalıdır. Mayeni “susuzam” deyib, birnəfəsə yox, aramla, tədricən udum-udum içmək lazımdır.

Bəzən oruc tutanlar iftarı 1-2 ədəd xurma və bir stəkan su ilə açır, axşam namazını qıldıqdan sonra yemək yeyirlər. Yaxşı olar ki, oruc açanda, ilk növbədə bir az da olsa (200-250 ml) duru yemək yeyilsin, 5-10 dəqiqədən sonra ikinci yemək də yeyilə bilər. Bir-birinin ardınca çox yemək olmaz. Mədənin birdən-birə yüklənməməsi və qidanın daha rahat həzm olunması üçün iftarı 50-60 dəqiqə davam etdirmək məsləhətdir. Yeməkdən sonra dərhal su və çayı çox içmək məsləhət görülmür.

Meyvə-tərəvəz və çərəz yeyilməsini iftardan 1,5-2,0 saat sonra yemək daha yaxşı olar. Iftar açan kimi uzanmaq və yatmaq olmaz. Müsəlmanların Ramazan ayında axşamlar (iftardan təxminən 2 saat sonra) tərəviq namazı qılmaları iftarda yeyilən qidanın daha yaxşı həzm olunmasına və qidalı maddələrin daha bəsit maddələrə parçalanıb qana sovrulmasına müsbət təsir göstərir.

Qədr gecəsi

“Qurani Kərim”in Qədr gecəsində nazil olması, əl-Qədr surəsində buyurulmuşdur. Surədə buyurulduğu kimi:

“Qədr gecəsi (savab cəhətdən) min aydan daha xeyirlidir! (O Ramazan ayının on doqquzuna, iyirmi birinə, iyirmi üçünə, iyirmi beşinə, bir rəvayətə görə isə iyirmi yeddisinə təsadüf edir)”. (əl-Qədr, 97/3).

Qədr gecəsi və orucluğu haqqında hədislər

Əbu Hüreyrədən (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurmuşdur:

1. “Kim ki, Qədr gecəsinə inanaraq (onun böyüklüyünü, ehtiva etdiyi savab və bağışlanma imkanlarını) düşünərək keçirsə, onun bütün günahları bağışlanır”.

2. “Kim ki, Ramazan orucunu inanaraq və (onun savab və rəhmət amilini) nəzərə alaraq tutarsa, bütün keçmiş günahları əfv edilir”.

3. “Sizin hər hansı biriniz müsəlmanlığını yaxşı yerinə yetirərsə, hər etdiyi bir savabın əvəzinə ona on qatı yazılır. Bu, yeddi yüz dəfəyə qədər artır. Hər etdiyi günah (isə ancaq) bir günah (olaraq) yazılır”.

4. “Oruc bir qalxandır! (Həmin günlərdə) heç kim çirkin söz danışmasın, özünü nadan kimi aparmasın, bir adam onunla döyüşmək istəyərsə və ya onu söyərsə, iki dəfə “Mən orucam!” deyin. Nəfsim əlində olana (Allaha) and içirəm ki, oruc olanın ağız qoxusu Allahın dərgahında müşk qoxusundan da yaxşıdır! Yeməkdən, içməkdən və şəhvətindən mənə görə əl çəkin... Oruc Mənim üçündür. Onun mükafatını Mən verəcəyəm. Bir savab əvəzinə on savab verilib

hesablanacaq”.

5. “Kim Allahın yolunda iki axca (belə) xərclə-yərsə, Cənnət qapılarından ona; “Ey Allahın qulu, bu bir xeyirdir!” - deyə nida gələcək, əgər o, namaz qılan olarsa, namaz qapısından çağırılar, mücahid olarsa, cihad qapısından çağırılar, oruc tutandırsa, (Reyyan) qapısından çağırılar, zəkat verəndirsə, zəkat qapısından çağırılacaqdır”.

6. “Ramazan ayı girəndə Cənnətin bütün qapıları açılır...”.

7. “Ramazan girəndə səma qapıları açılır, Cəhənnəm qapıları bağlanır və şeytan isə zəncirlənir”.

8. “Kim ki, Qədr gecəsi (ona) inanıb, (ülviyyətini) nəzərə alaraq, əhya edərsə, onun günahları bağışlanar...”.

9. “Kim ki, Ramazan orucunu, (ona) inanaraq və (mükafatını) nəzərə alaraq tutarsa, onun keçmiş günahları əfv edilir”.

10. “Allahın yalan sözdən və onu işlətməkdən çəkinməyən şəxsın yeməkdən və içməkdən əl çəkməsinə ehtiyacı yoxdur”.

11. “Adəm oğlunun hər əməli onun özü üçündür. Təkcə oruc müstəsna... Şübhəsiz ki, o, Mənim üçündür. Və onun mükafatını (şəxsən) Mən verəcəyəm. Oruc tutanın iki sevinci (anı) vardır ki, onlarla könülü şad olur: iftar etdiyi zaman sevinməsi və Rəbbinə qovuşacağı zaman oruc tutduğuna görə sevinməsi”.

12. “Ayı görən kimi oruc tutun və təzə ayı görən kimi (də orucu) qurtarın! Sizə gizli qalarsa, Şaban ayını otuz (günə) tamamlayın!”.

13. “Kimsə unudaraq yeyib-içərsə, orucunu axıradək davam etdirdsin. Çünki onu Allah yedirib-

içirmişdir”.

14. “Sizin hər biriniz cümə günü qətiyyən oruc tutmasın, amma ondan bir gün əvvəl və ya bir gün sonra tutsun...” (Əlbəttə ki, bu Ramazan ayının cümə günlərinə aid deyil – Ə.C.Ə.).

15. “İki oruc və iki alış-veriş qadağan edilir: Ramazan bayramı ilə Qurban bayramında oruc tutmaq... Əl toxundurmaqla yaxşıca baxmadan, seçmək imkanı və sərbəst olmayan alış-veriş, Munabaza etmə (görmədən alıb-satma)...”.

16. “Kim ki, Ramazana (gecələrinə) inanıb və (savabını dərk edib) səhərə qədər oyaq qalarsa, (bütün) onun keçmiş günahları bağışlanar”.

17. “Kim ki, Qədr gecəsinə, (ona) iman gətirərək (və əzəmətinə) əhya edərsə, (bütün) keçmiş günahları ona bağışlanar”.

18. “Peyğəmbər (s.ə.v.) hər Ramazanın (son) onuncu günü (başlayanda) etikafa girərdi. Vəfat etdiyi ildə isə etikafda iyirmi gün qalmışdır”.

19. Dostum (s.ə.v.) mənə üç şeyi tövsiyə etmişdi: “Hər ayda üç gün oruc... İki rükət duha namazı... Yatmazdan əvvəl vitr namazı qılmaq...”.

20. Ey millət! Allahın ayı sizə tərəf üz tutub gəlmişdir (Biharul-ənvər).

21. Əziz Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) hər vaxt Ramazan ayı yaxınlaşanda buyurardı: - Sübhənallah. Nə qədər böyük bir ayı qarşılamağa gedirsiniz və nə qədər əzəmətli bir ay sizə tərəf gəlir (Biharul-ənvər).

22. Əgər insan Ramazan ayında nə etməli olduğunu bilsəydi, arzu edərdi ki, ilin hamısı Ramazan olsun (Biharul-ənvər).

23. Səma qapıları, yəni Allahın rəhmət qapıları

Ramazan ayının əvvəl gecəsində açılar və axır gecəsinədək bağlanmaz (Biharul-ənvər).

24. Ramazan ayı elə bir aydır ki, əvvəli rəhmətdir, ortası məğfirət (bağışlanma), axırı isə Cəhənnəm odundan qurtulmaq (Biharul-ənvər).

25. Ramazan ayına ona görə Ramazan deyilib ki, bu ay günahları yandırır (Kənzül-ümməd).

26. Ramazan ayı gələndə Cəhənnəm qapıları bağlanır. Cənnət qapıları açılır və şeytanlar zəncirlənir (Biharul-ənvər).

27. Əgər bir nəfər Ramazan ayında bağışlanmasa, hansı ayda bağışlanır? (Biharul-ənvər).

28. Oruc tutun, sağlam olarsınız. Mədə bütün xəstəliklərin evi, oruc isə dərmanıdır (Biharul-ənvər).

29. Bir gün Həzrət Muhəmməd (s.ə.v.) minbəbə çıxdı və buyurdu: - “Amin”. Sonra bunun səbəbini belə açıqladı: “Ay camaat! Həzrət Cəbrayıl mənim yanıma gəlib dedi: - Ey Muhəmməd (s.ə.v.), kim Ramazan ayını dərk etsə və bağışlanmamış ölsə, Allah-Təala onu öz rəhmətindən məhrum edər” (Biharul-ənvər).

30. Həqiqi bədbəxt o şəxsdir ki, bu əzəmətli ayda Allahın bağışlanmasından məhrum qala (Biharul-ənvər).

Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) buyurmuşdur:

1. “Cənnətdə Riyan (sirab olmuş) adlı bir qapı var. Oradan yalnız oruc tutanlar daxil olacaq”. Şeyx Səduq hədisin şərhində yazır: “Cənnətə belə bir ad oruc tutanın daha çox susuzluqdan əziyyət çəkdiyi üçün verilmişdir. Oruc tutanlar bu qapıdan daxil olduqları zaman elə sirab olarlar ki, bir daha susamazlar”.

2. “Əgər ümmətim Ramazan ayının orucunun nə qədər fəzilətli olduğunu dərk etsəydi, ilin bütün

günlərini oruc tutmaq istərdi”.

Əmirəl-möminin İmam Əli (ə) buyurmuşdur:

1. “Allah-Təala orucu insanlarda sağlam bədən və sağlam ruh tərbiyə olsun deyə, vacib etmişdir”.

2. “İnsan Ramazan ayında yemək-içməkdən uzaq olduğu kimi, bütün haramlardan da uzaq olmalıdır”.

3. Səhabələri Peyğəmbərdən (s.ə.v.) soruşur: “Şeytanın bizdən uzaq olması üçün nə etməliyik”? O Həzrət buyurur: “Oruc tutmaq şeytanın üzünü qaraldır, Allah yolunda sədəqə vermək belinə qırar, Allaha xatir sevmək və davamiyyətli halda əməli-saleh işlər görmək quyruğunu kəsər, Allahdan bağışlanmağı diləmək ürəyinin damarını qırar”.

Aişədən (A.o.r.):

1. Qureyşilər cahiliyyə (dövründə) Aşura günü oruc tutardılar. Allahın elçisi (s.ə.v.) də Ramazan orucu fərz qılınanadək həmin gün oruc tutulmasını əmr etmiş və belə buyurmuşdur: “İstəyən onu (Aşura orucunu) tutsun, istəməyən tutmasın!”.

2. Bilal gecə (sübh çağ) azan oxuduğu zaman Allahın elçisi (s.ə.v.) belə buyurdu: “İbn Ümmi Məktum əzan oxuyana qədər yeyin-için. Çünki o, Fəcr (vaxtı) çatanadək azan oxumur...”.

3. “Peyğəmbər (s.ə.v.) oruc olarkən öpərdi və qucaqlayardı. Onun şəhvəti hamımızın şəhvətindən çoxdur. Çünki oruc olarkən, cinsi əlaqədən başqa, öpmək və qucaqlamaq kimi hallar orucu pozmur”.

4. “Peyğəmbər (s.ə.v.) Ramazanda (əlaqədən sonra) sübh (çağına qədər) yatır və (o, səhər) yuyunub orucunu tuturdu”.

5. Həməzə b. Amr əl-Əsləmi (çox oruc tutan bir şəxs idi) Peyğəmbərdən (s.ə.v.) soruşdu: “Səfərdə oruc

tutummu?. “İstəyirsən tut, istəyirsən tutma! (sərbəstsən)” deyə buyurdu».

6. Allahın elçisi (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Kim oruc borcu olduğu halda ölərsə, valisi (himayəçisi) onun yerinə tuta bilər”.

7. “Allahın elçisinin (s.ə.v.), Ramazan ayını çıxmaq şərti ilə bir ay ərzində oruc tutduğunu heç görməmişəm. Şaban ayında tutduğu orucdan da artıq oruc tutduğunu görməmişəm (yəni Ramazan orucundan sonra, gün hesabı ilə, ən çox oruc tutduğu ay Şaban ayı idi...)”.

8. “Allahın elçisi (s.ə.v.) Aşura günü oruc (tutmağı) əmr etmişdir. Ramazan (orucu) fərz edilən kimi (Aşura günü orucunu) istəyən tutdu, istəməyən tutmadı”.

9. “Allahın elçisi (s.ə.v.) Qədr gecəsinin Ramazanın son on günündə olmasına əmin idi və belə buyurmuşdu: “Qədr gecəsini Ramazanın son on günündə axtarın!””.

10. “Peyğəmbər (s.ə.v.) (son) on gün girdiyi vaxt Hizarını bağlayardı (yəni, zövcələrinə yaxınlaşmazdı). Gecəni oyaq keçirər və ailə üzvlərini də oyadardı”.

11. “Peyğəmbər (s.ə.v.) məsciddə yanında oturduğum vaxt, başını mənə tərəf əyərdi, mən də heyzli olduğum halda onun başını darayardım”.

12. “Peyğəmbərin (s.ə.v.) bədəni bədənimə mən heyzli olduğum vaxt dəyərdi. O, etikafda olduğu zaman başını məsciddən çıxarardı və mən heyzli olduğum halda onun başını yuyardım”.

13. “Peyğəmbər (s.ə.v.) vəfat edəndə qədər Ramazanın son on günündə etikafa girərdi. Sonra onun ardınca zövcələri də etikafa girərdilər”.

14. Allahın elçisi (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Qədr gecəsini Ramazanın son on günündəki tək (gündə) axtarın!”.

İman Sadiq (ə) buyurmuşdur:

1. “Allah-Təala Tövrəti Ramazan ayının 6-da, İncili Ramazan ayının 12-də, Quranı isə Qədr gecəsində nazil etmişdir”.

2. “Oruc tutmaq tək insanın özünü yemək-icmək-dən saxlaması deyil”. Bir vaxtlar Həzrət İsanın (ə) anası Həzrəti Məryəm dedi: “Allaha xatir oruc tutmağı nəzr etdim. Yəni Allaha pərəstiş etməkdən savayı ağzıma söz alıb danışmayacağam”. “Oruc tutduğunuz zaman dilinizi haramdan qoruyun (qeybət etməyin, yalan danışmayın və s.), oruc tutduğunuz zaman gözüünüzü haramdan qoruyun, haram şeylərə baxmayın. Bir-birinizlə çəkişməyin, bir-birinizə həsrəd aparmayın”.

3. Ravi (A.o.r.) rəvayət edir ki: “Hişan ibn Həkəm İman Sadiqdən (ə) orucun nə üçün vacib olduğunu soruşur. İmam Sadiq (ə) cavabında buyurur: “Oruc Allah tərəfindən varlı ilə kasıb bərabər olsun və varlı yoxsulun il boyu keçirdiyi aclıq və susuzluq hisslərini keçirməsi üçün vacib edilmişdir. Çünki varlılar, adətən, istədiklərinə sahib olurlar. Allah-Təala bəndələri arasında bərabərlik bərqərar olmasını və varlıların yoxsullara rəhm etmələrini istəyir””.

İmam Rza (ə) buyurmuşdur: “İnsanlar oruc tutmağa əmr olunmuşlar ki, aclıq və susuzluğun nə olduğunu dadıb, onun vasitəsilə Axirət dünyasının yoxsulluq və çarəsizliyini dərk etsinlər”.

Talha b. Ubeydullahdan (A.o.r.): Saçları bir-birinə qarışmış bir (bədəvi) ərəb Allahın elçisinin (s.ə.v.) yanına gəlib ondan: “Allah mənə aid nəyi fərz

etmişdir?” - deyə soruşdu. Peyğəmbər (s.ə.v.): “Beş dəfə namazı! Əlavə də qıla bilərsən!” - deyə buyurdu.

“Oruca aid nəyi fərz etmişdirsə mənə bildir!”.

“Ramazan orucunu! Əlavə oruc da tuta bilərsən! (yəni nafilə oruc da tuta bilərsən!)” - deyə buyurdu.

Ibn Ömərdən (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) Aşura orucu tutardı və (onu tutmağı) əmr etmişdi. Ramazan orucu (Allah tərəfindən) vacib edilən kimi, Aşura orucu tutulmadı.

Səhldən (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Cənnətdə “Ər-Reyyan”Ü adlı bir qapı vardır. Qiyamət günü o qapıdan ancaq oruc tutanlar girəcək, onlardan başqa isə heç kim girə bilməz!”.

Əbu Bəkir (A.o.r.) demişdir: “Ata-anam sənə qurban olsun, Ey Allahın Elçisi, beləcə ayrı-ayrı qapılardan çağırılmaq zəruridirmi? Kimsə bu qapıların hamısından (eyni vaxtda) çağırıla bilərmi?”.

“Bəli! Ümidvaram ki, sən onlardan olacaqsan...”.

Ibn Ömərdən (A.o.r.): “Onu (ayı) gördüyünüz vaxt oruc tutun, onu gördüyünüz vaxtda da orucu açın, görməsəniz, onu (ayı) təxmin edin” (və ya başqa bir hədisdə deyildiyi kimi, otuz gündə tamamlayın).

Abdullahdan (A.o.r.): Peyğəmbərlə (s.ə.v.) bir yerdə idik. Belə buyurdu: “Evlənməyə gücü çatan şəxs, evlənsin. Çünki o (evlilik) gözü haramdan çəkindirən ən gözəl vasitədir. Fərci (cinsiyyət orqanını) də (haramdan) ən yaxşı qoruyandır... Buna gücü çatmayan şəxs isə oruc tutmalıdır. Çünki orucun şəhvəti söndürən bir gücü vardır...”.

Abdullah b. Ömərdən (A.o.r.): Allahın elçisi (s.ə.v.) Ramazan haqqında söhbət edərək belə buyurdu: “Ayı görməyincə oruc tutmayın və onu görməyincə

orucluqdan çıxmayın! Əgər görə bilməsəniz, (o zaman) onu (yaxşı-yaxşı) hesablayın (təxmin edin)!”.

Abdullah b. Ömərdən (A.o.r.): Allahın elçisi (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Ay iyirmi doqquzuncu gecə (çıxır). Onu görməyincə oruc tutmayın. Əgər görə bilməsəniz, sayı otuza çatdırıb (oruc tutun)!”.

Ibn Ömərdən (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Şübhəsiz ki, biz yazıb-oxumağı bilməyən bir millətlik, yazmırıq, hesablamırıq...”. Ay barədə: Belədir-elədir... Onun gah iyirmi doqquz, gah da otuz (gün) olduğunu nəzərdə tutun...

Səhl b. Saddan (A.o.r.): Ailə üzvləri ilə birlikdə sahura qalxırdım və sonra isə Allahın elçisi (s.ə.v.) ilə səcdələrə (namaza) çatmaq üçün tələsirdim.

Zeyd b. Sabitdən (A.o.r.): Peyğəmbərlə (s.ə.v.) sahura qalxdıq (yeyib-içəndən) sonra namaza durduq. Soruşdum ki: “Əzanla obaşdan arasında nə qədər var?”. Buyurdu ki: “50 ayə (oxunacaq) qədər (bir vaxt)”.

Abdullahdan (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) iftar etmədən orucu tutmuşdur; insanlar da belə etdilər. Sonra bu onlar üçün çətin olduqda Allahın Elçisi (s.ə.v.) (bunu) onlara qadağan etdi. Dedilər: “(Axı) sən belə edirsən!”.

“Mən sizin kimi deyiləm, şübhəsiz ki, mən həm yedirilirəm, həm də içirdilirəm” - deyə buyurdu.

Ənəs b. Malikdən (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Sahur edin. Şübhəsiz ki, sahurda bərəkət vardır”.

Ibn Abbasdan (A.o.r.): deyib ki, “Peyğəmbər (s.ə.v.) oruc olduğu halda qan aldirmışdır”.

Ibn Abbasdan (A.o.r.): Allahın elçisi (s.ə.v.) Ramazanda Məkkəyə səfərə çıxdı. Məkkəyə çatdığı

zaman (camaatla birgə) orucunu dayandırdı (yəni səfərdə olduqları üçün oruc tutmadılar).

Əbu Dərdadan (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) ilə isti bir gündə səfərə çıxdıq. Elə isti idi ki, adam günəşin yandırıcı şüasından qorunmaq üçün əli ilə başını tuturdu. Aramızda Peyğəmbərlə (s.ə.v.) Ibn Rəvahadan başqa oruc tutan bir adam yox idi.

Cabir b. Abdullahdan (A.o.r.): Allahın elçisi (s.ə.v.) bir səfərdə idi. Böyük bir izdiham gördü. Bir nəfərin üstünə kölgə salmaq (üçün örtük) çəkilməmişdi. Peyğəmbər (s.ə.v.): “Bu nədir belə?” - deyə soruşdu.

“Oruc tutmuş bir nəfərdir!” - dedilər.

“Səfərdə oruc tutmaq təqvaya aid deyil!” - deyə buyurdu.

Ənəs b. Malikdən (A.o.r.): “Biz Peyğəmbərlə (s.ə.v.) səfərə çıxardıq; nə oruc tutan tutmayanı, nə də oruc tutmayan tutanı məzəmmət etməzdilər...”.

Əbu Said əl-Xudridən (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Qadın aybaşı olduğu zaman namaz qılmır, oruc tutmur, elə deyilmi? Bax bu, onun dində nöqsan olmasıdır”.

Ibn Abbasdan (A.o.r.): Bir nəfər Peyğəmbərin (s.ə.v.) yanına gəlib dedi: “Ey Allahın elçisi, anam, bir aylıq orucu qaldığı halda vəfat etdi. Olar ki, onun əvəzinə, orucun qəzasını mən tutum?”.

“Bəli, Allahın borcunu ödəməyə ən layiq olan (budur)!” - deyə Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurdu.

Səhl b. Saddan (A.o.r.): Allahın elçisi (s.ə.v.) buyurmuşdur: “İftarda tələsdikcə, insanlar xeyirlədir”.

Ibn Abbasdan (A.o.r.): Allahın elçisi (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Ramazandan başqa, heç bir ayda tam oruc tutmayıblar”.

Abdullah b. Əmr bin Aslan (A.o.r.): Allahın elçisi (s.ə.s.) bizə gəldi və belə buyurdu: “Şübhəsiz ki, qonağının sənin üstündə haqqı var. Zövcənin də sənin üstündə haqqı var”.

“Davud (ə) orucu necədir?” - (deyə ondan) soruşdum.

“Dəhril (zamanın) yarısı qədər, (yəni bir gün oruc tutardı, bir gün tutmazdı) deyə buyurdu”.

Abdullah b. Ömərdən (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Hər ayda üç gün oruc tut!”.

Əbu Səyyiddən (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) Ramazan bayramı ilə Qurban bayramında oruc tutulmasını qadağan etmişdir.

Ibn Ömərdən (A.o.r.): Qurban bayramının birinci üç günündə oruc tutmağa icazə verilmədi. Ancaq qurban tapmayan adama izn verilmişdir.

Səlim atasından (A.o.r.): rəvayət edir: Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Aşura günü istəyən (adam) oruc tuta bilər...”.

Sələmətə b. Əl-Əkvədən (A.o.r.): Allahın elçisi (s.ə.v.) Əsləm qəbiləsindən olan bir nəfərə hamıya bunu elan etməyi əmr etdi: “Hər kim yeyibsə, günün qalanını oruc tutsun, yeməyibsə, orucunu tutsun. Çünki bu gün Aşura günüdür”.

Ibn Ömərdən (A.o.r.): Qədr gecəsi Peyğəmbərin (s.ə.v.) səhabələrinin bir hissəsinə (ayın) son yeddi günündə göstərildi. Bunu izah edərək Allahın elçisi (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Görürəm yuxunuz son yeddi günə uyğun oldu. Belə olduğu halda, kim onu axtarırsa, son yeddi gündə axtarsın”.

Orucluq haqqında kəlamlar

1. Hər bir dövlətin konstitusiyası günü olduğu kimi, Qədr gecəsi böyük dövlətimizin (dünyanın – Ə.C.Ə.) qanun günüdür.
2. Orucluq insan mexanizminin saflaşması üçün ən mühüm proseslərdən biridir, yəni vacib əməldir.
3. Orucluq sənin sənə bağlılıq açarın, böyük cihadın, qələbə bayramıdır.
4. Orucun fəziləti on bir aydır.
5. Özünü tanımaq istəyirsənsə, oruc tut.
6. Orucluq böyük iradə, gözəl əxlaq, saf vicdandır.
7. Ramazan – orucluq ayı böyük məktəb icra bir məktəb, alimi Allah, müəllimi Peyğəmbər, tələbələri isə möminlərdəir.
8. Ey insanlar! Ramazan gözəl əxlaq, böyük iradə, saf vicdan payı, Qədr gecəsi isə ali qanun və illik hesabat günüdür.
9. Ramazan səbr ayı, bu ayda Allah qəlblərə Həkim, həm də Həkim kəsilər.
10. Ramazan sənə sənə olan hörmətin və qiymətidir.
11. Ramazan sağlam düşüncə, rəhm və bağışlanmaqdır.
12. Ramazan şeytanı tam inkar etmə və Allaha tabe olmaqdır.
13. Ramazan fiziki bədənə dinclik və əmin-amanlıqdır.
14. Oruc Allahın sizə əmanəti və sizin ona sadıqlığınızdır.
15. Ramazan təkmilləşmə ayı, oruc isə böyük

iradə və kamilləşməyə təkandır.

16. Orucluğu sən Allah qarşısında həm nümayişin, həm də vədindir.

17. Oruc böyük səbr və gözəl əxlaqdır.

Ramazən mənəvi, həm də fiziki sağlamlıq ocağı, sən xəstə, oruc dərmanın, Allah isə həkimindir.

SƏRABIN HARAM OLMASI HAQQINDA

“Qurani-Kərim”in 9 surəsinin 11 ayəsində şərab haqqında Allah kəlamları buyrulmuşdur.

Sıra sayı	Surənin nömrəsi	Surənin adı	Ayələrin nömrəsi
1	2	əl- Bəqərə	219
2	4	ən-Nisa	28, 43
3	5	əl-Maidə	90, 91
4	6	əl-Ənam	132
5	9	ət-Tövbə	111
6	16	ən- Nəhl	67
7	18	əl-Kıf	7
8	70	əl-Məaric	19
9	74	əl-Muddassir	38

Məlum olduğu kimi, alkoqollu içkilər Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) tərəfindən **“İçki bütün pisliliklərin atasıdır!”** deyə səciyyələndirilmişdir. Doğrudan da, elm və texnologiya inkişaf etdikcə, bunun bir həqiqət olduğu ortaya çıxmışdır. Lap yaxın zamanlara qədər “az miqdarda içki insan bədənini üçün faydalıdır” deyənlər indi həmin söylədiklərinin səhv olduğunu etiraf etməkdən çəkinmirlər.

İçki sadəcə insan səhhətinə zərərli olmaqla qalmayıb, bu gün yol və iş qəzalarını da törədən ən böyük səbəblərdəndir. Ailə narazılıqları və boşanmaların ən böyük səbəblərindən biri də alkoqollu içkilərin meydana gətirdiyi rahatsızlıqdır. Alkoqollu içkilər adam öldürmə, soyğunçuluq və s. kimi hər cür cinayətin də meydana gəlməsində ən mühüm amillərdən biridir. Bu gün bütün bu həqiqətlər statistik nəticələrə görə də

müəyyənləşdirilmişdir. Doğrudan da “İçki bütün pisləklərin anasıdır!”.

Dinimizdə alkoqollu içkilər qəti surətdə haram edilmişdir. ancaq bu işdə dinimiz təcridən tərğitmə qaydasını, yəni yavaş-yavaş pis vərdişin aradan qaldırılması üsulunu seçmişdir. Çünki insanlar əvvəlcədən qazandıqları vərdişlərindən asanlıqla əl çəkə bilməzlər. Bu mövzuda təcridən gələn ayələrlə içkinin zərərləri başa salınmış, ən nəhayətdə isə qəti surətdə haram edilmişdir. İçki birdən-birə qəti surətdə haram edilmiş olsa idi, içkiyə mübtəla olmuş, bu pis vərdiş sümöklərinə qədər işləmiş olan o əsrin insanları islamiyyəti qəbul edəndə tərəddüd edə bilərdilər, qazandıqları vərdişini buraxmaq istəməzdilər. Bu baxımdan insanı yaradan, hər bir xüsusiyyəti ilə insanı tanıyan böyük Allah bu dünyada təbiətə, yəni yaradılışa uyğun üsulla əmr etmiş, alkoqollu içki vərdişlərini təcridən qadağan etmişdir. Bu mövzuda ən axırda nazil olan ayələr “Maidə” surəsinin 90 və 91-ci ayələridir.

“Ey iman gətirənlər! Şərab da (içki də), qumar da, bütələr də, fal oxları da Şeytan əməlinəndən olan mürdar bir şeydir. Bunlardan çəkinin ki, nicat tapasınız!”. “Şübhəsiz ki, Şeytan, içki və qumarla aranızda ədavət və kin salmaqdan və namaz qılmaqdan ayırmaq istəyir. Artıq bu işə son qoyacaqsınız mı?”.(əl-Maidə, 5/90-91)

Bu son ayələr ilə alkoqollu içkilər qəti surətdə haram edilmişdir. Peyğəmbərin(s.ə.v.) müasirlərindən həzrəti Enes deyir: “Biz içki aləmində idik. Mən paylayırdım. Bir adam gəlib, “İçki haram edildi”, dedi. Yoldaşlar dərhal “Bu içkini qablardan yerə tök və qabları da təmizlə” əmrini verdilər. O xəbərdən sonra

heç kim ağzına içki almadı”.

İçki haqqında Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) bir çox hədisləri vardır. Ən mötəbər hədis kitablarında olan bu hədisi-şəriflərdən bir neçəsi aşağıda verilmişdir.

“Hər sərxoşluq verən şey haramdır (içkidir) və sərxoşluq verən hər şey haramdır” (Buhari və Müslim).

“Bir şeyin çox miqdarda qəbul edilməsi insana sərxoşluq verirsə, onun azı da haramdır” (Əbu Davud, Tirmizi).

“Bu məlumdur ki, içki dərman deyildir. Əksinə mərəzdir (xəstəlik törədicidir)” (Əbu Davud, Tirmizi, Müslim).

“Rəbbim ümmətimə haram etdiyi şeylərdə (ümmətimin) şəfasını verməz” (Tacul Usul, cild 3, səhifə 142).

Həzrəti Osmanın rəvayət etdiyi digər bir hədisi-şərifdə: “İçki pisliliklərin anasıdır”. Digər bir rəvayətə görə isə “İçkidən çəkinin, çünki içki hər cür pisliliklərin anasıdır” deyilmişdir (Həzrəti Osmandan alınmışdır. Sünəni-Nəsaidə).

Yenə Həzrəti Osmanın rəvayət etdiyi başqa bir hədisi-şərifdən: “İçkidən çəkinin. Allaha and olsun ki, içki ilə iman bir yerdə birləşməz. Yəni biri digərini aradan çıxardır” (Həzrəti Osmandan alınmış Nəsaidə).

“Həm sərxoşluqverici, həm də narkotik maddələrdən istifadə etməyi ümmətimə qadağan edirəm” (Buhari).

Dinimizdə alkoqollu içkilər qəti surətdə qadağan olunarkən, alkoqolun zərərlərini tam mənası ilə göstərəcək bu günkü texniki imkanlar, şübhəsiz ki, o əsrdə mövcud deyildi. Bununla belə, insanı möcüzəli və antik bir saat kimi yaradan böyük Allah əzəli olan elmi

ilə alkoqolun insan bədəninə ola biləcək zərərini təyin etmiş və alkoqollu içkiləri haram buyurmuşdur. İnkişaf edən texniki imkanlar, aparılan tədqiqatlar, İslamiyyətin bu hökmünü təkzib etməmiş, əksinə təsdiq etmişdir. Daha doğrusu, buradan onu başa düşməliyik ki, İslamiyyət insanlar üçün nəyi əmr etmişdirsə, o insanın faydasınadır və İslamiyyət insanlar üçün nəyi qadağan etmişdirsə, o da insanların zərərinədir.

Bu mövzudakı digər bir fəvqəladəlik Peyğəmbərin (s.ə.v.) alkoqollu içkiləri o zamanın inadcıl və mühafizəkar qəbilələrində aradan qaldırmasındakı xariqüladə müvəffəqiyyətindən ibarətdir. Padşah Sultan IV Muradın yaşadığı əsrdə yayılmış olan siqaret çəkmək adətini aradan qaldırmaq üçün çox çalışmasına baxmayaraq, yenə də buna tam müvəffəqiyyət ola bilmədiyi tarixi bir həqiqətdir. Bu gün də siqaret çəkməyi tərgitməyin nə qədər çətin olduğu çox adama məlumdur. Halbuki, Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) gətirdiyi iman nuru o əsrdə, o cahillik dövründə o qəbilələrin sümük və iliklərinə qədər işləmiş olan bir çox pis adətləri aradan qaldırmağa müvəffəq olmuşdur. Alkoqollu içkilərin aradan qaldırılması məhz bunların bir nümunəsidir. Maraqlıdır, yüzlərcə alim və fəzil adamlar getsələr, illərlə çalışsalar, Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) o vaxt bir ildə gördüyü işin yüzdə birini görə bilərlərmi?

Bu həqiqəti müdafiə edən xarici ölkələrdən bir nümunə göstərmək istəyirəm. Amerika Birləşmiş Ştatlarında alkoqollu içkilərin cəmiyyətə verdiyi böyük zərərlərin qarşısını almaq üçün 1919-cu ildə alkoqollu içkilərin istehsalı və onlardan istifadə edilməsi dövlət tərəfindən qadağan olunmuşdu. Bunun da, yəqin ki, bir

faydası olmuşdu. Məsələn, o illərdə serrozdan ölüm faizi ABŞ-da xeyli aşağı düşmüşdü. Bununla belə, bu qadağa heç bir zaman qəti bir cərə olmamışdır. Daha doğrusu, içki qadağan olunduğu zaman da gizli emalatxanalarda emal edilib satılmışdır. Bununla bağlı gizli içki istehsalı ilə məşğul olan qaçaqçılar ortaya çıxdı. Zaman-zaman belə emalatxanalar dağıdılıb, içki çəlləkləri sındırıldı. İçkiyə olan tələbatın qarşısının alınması mümkün olmadığına görə, alkoqollu içki istehsalı və işlədilməsi 1933-cü ildə yenidən sərbəst buraxıldı. Məhz bu məsələdə aciz qaldıklarını etiraf edərək, İstanbul Universitetinin Tibb fakültəsində illərlə sanitariya-gigiyena dərsi vermiş olan amerikalı müəllim Ord.prof.Dr.Julius Hirsh öz dərs kitabında aşağıdakıları yazmışdır: “Həzrəti Muhəmməd Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) quran vasitəsilə içkini qadağan etmiş və əsrlərlə böyük insan kütlələrini içkinin zərərlərindən qoruya bilmişdir. Bu nəticə 20-ci əsrdə, inkişaf etmiş Amerikada, hər cür təbliğata və texnoloji tərəqqiyə baxmayaraq əldə oluna bilməmişdir”. Göründüyü kimi, amerikalı alim bu işdə aciz qaldıklarını səmimiyyətlə etiraf etmişdir (J.Hirsh, Hifzis-sıhha dərs kitabı, İstanbul Universiteti, Yay.No:34, 1938, səhifə 242).

Ən böyük fəzilət odur ki, düşmənlər də onu təsdiq etsinlər. Məhz xaricdən gəlmiş professor da bu işi görmüşdür.

Belə bir nəticə insanların sadəcə olaraq qadağalarla bu və buna bənzər zərərli vərdislərdən əl çəkməsinin nə qədər çətin olduğunu göstərir. Daha doğrusu, insanlara qüvvətli bir iman şüuru verilmədikcə, bu cür vərdislərdən uzaqlaşmayacaqları aydındır.

Pis vərdiş yaradan maddələr deyincə, insanın

ağına əvvəlcə alkoqol gəlir. Bu isə hər cür alkoqollu içki deməkdir. Alkoqollu içkilərdən başqa da insanda müəyyən bir pis vərdiş yarada bilən maddələr vardır. Bunlara morfi, həşiş, kokain və s. əlavə edilə bilər. Hətta tibbdə dərman kimi istifadə olunan narkotik maddələr, müxtəlif keyidici vasitələr də diqqətsiz və uzun müddət işlədildikdə pis vərdiş əmələ gətirir.

İçki və narkotik maddələrdən istifadə etməyin pis bir vərdişə çevrilməsi deyincə nəyi başa düşməliyik? Məsələn, bir çoxumuz qəhvə və ya çay içməyə də vərdiş etmişik. Siqaret də buna əlavə oluna bilər, çünki bu da bir növ vərdiştir. Bununla bərabər, sözün həqiqi mənasında farmakologiyada çay, qəhvə içmək vərdişindən bəhs olunmaz. Pis vərdiş yaradan dərmanlar aşağıdakı kimi səciyyələndirilə bilər: Həmin maddələr mərkəzi sinir sisteminə, yəni beyin, beyincik və onurğa beynində əhəmiyyətli dərəcədə dəyişiklik və ya depressiya yaradır. Bunun nəticəsində isə insanın təfəkküründə, xasiyyətində və zehni qabiliyyətində dəyişikliklər olur, davranışı, bədənində gedən maddələr mübadiləsi pozulur. Sərxoşun səndələyərək güclə yeriməsi kimi. Bir sözlə, zərərli vərdişlərə belə bir tərif verilə bilər: Bir maddənin vücuda və ya mərkəzi sinir sisteminə təsiri, o maddənin tibbi bir məqsəd olmadan israrla istifadə olunmasından ibarətdir.

Şərab içməyin günahları haqqında

Spirtili içkilər və sərxoşluq insan həyatının böyük və ən qədim düşmənidir.

İnsanın cismi və ruh sağlamlığını təmin edən, insanın saadətini düşünən, insan və cəmiyyətin təkamülü üçün ən mütərəqqi qanunlar verən islam

dininin sərxoşluq və spirtli içkilərin zərər – ziyanı haqqında etdiyi xəbərdarlıqlar insan həyatının sağlamlığında çox əhəmiyyətlidir. Öz vaxtında İbn-Sina şərab haqqında belə demişdir.

Şərab sərxoşun düşməni, mötədilin dostudur.

Az miqdarda zəhərə qarə, çox miqdarda zəhərdir.

Ata məşvərəti kimi acı, Ata öyüdü kimi faydalıdır.

Ağıllıya icazə, səfehlərə qadağandır.

Təkcə islam dini deyil, bütün səmavi dinlər Allah Təbarəkə Təala tərəfindən göndərilən peyğəmbərlər, alimlər və həkimlər spirtli içkiləri pisləyib insanı ondan çəkəndirmişlər. İçki aqlın düşmənidir. Hansı ağıllı insan öz aqlını öz əli ilə puç edər? İnsanın böyük məziyyəti onun aqlıdır, insan bu qüvvəni və məziyyəti əldən verdikdə öz insanlığını itirir və hətta heyvandan da alçaq mərtəbəyə enir. Sərxoş olanlar nəinki öz sağlamlıqlarını, əxlaq və ağıllarını da pozurlar, hətta başqalarına da təhlükəli olurlar.

Müqəddəs kitabımızda sərxoş edən içkilər, qumar və digər şeytan fitnə - fəsadlarına aid olan buyruqlar çoxdur. “Qurani Kərim”də bu barədə 11 surədə və 20 ayədə Allah kəlamları vardır. Bunlar dünyada və axirətdə insanların varlığına və ruhuna təsir edən əks amillərdir. Şərab və qumar haqqında olan ayələr müxtəlif vaxtlarda nazil olmuşdur. Bu barədə bir çox kitablarda və risalələrdə bəzi yazılara rast gəlmək olar. Həmin ayələr Muhəmməd Peyğəmbərə (s.ə.v.) onun peyğəmbərliyi dövründə (23 il ərzində) nazil olmuşdur. Bu mənada əsasən şərab nəzərdə tutulur. Ərəbcə “sakar” və ya “şakar” hərfi mənada sərxoş edən içki kimi tərcümə olunur. Bu haqda birinci ayə Məkkədə nazil olmuşdur, lakin şərab içməkdən çəkəndirmək

haqqında ayə Mədinədə nazil olunub. Ona görə də şərabın haram edilməsini daha dəqiq bilmək üçün bu barədə nazil olunan ayələri xronoloji qaydada izah etmək vacibdir.

“Siz xurma ağaclarının meyvəsindən və üzümlərdən şərab (yaxud sirkə) və gözəl ruzi (kişmiş, mövüc, bəhməz, quru xurma və s.) düzəldirsiniz. Şübhəsiz ki, bunda da ağilla düşünənlər üçün bir ibrət vardır.” (ən – Nəhl, 16/67).

Qeyd etmək lazımdır ki, bu ayə içki haram edilməzdən əvvəl Məkkədə nazil olub.

Bu ayə Məkkədə nazil olmuşdur və ayənin mənası ondadır ki, üzümün emalından alınan və insanları sərxoş edən şərab onu içməyi bacaranlar üçün nəzərdə tutulur. Bəs onu içməyin həddini kim bilir? Bunun həddini hamı bilməlidir. Artıq əl – Bəqərə surəsində Muhəmməd Peyğəmbərdən (s.ə.v.) şərab haqqında soruşduqda Allahın belə buyurduğunu demişdir:

(Ya Muhəmməd!) **Səndən içki və qumar (meysir) haqqında sual edənlərə söylə: “Onlarda həm böyük günah, həm də insanlar üçün mənfəət (dünya mənfəəti) vardır. Lakin günahları mənfəətlərindən daha böyükdür”!** ... (əl – Bəqərə, 2/219).

Bu surə Mədinədə nazil olmuşdur və qeyd olunur ki, şərab içməkdə xeyrdən çox, günah var. Bəs nə üçün şərabın içilməsi birdəfəlik qadağan edilmirdi? İş burasındadır ki, “Qurani Kərim” nazil olana qədər insanlarda şərab içməyə və qumar oynamağa meyillilik vardı. “Qurani Kərim”in hikməti hər işdə təcridilik və ardıcılıq (məntiqlik) göstərilməklə daimiliyə nail olmağa çağırırdı. Əgər bu və ya digər iş qədim dövrdən mövcud olmaqla ictimai ənənələrə, adətlərə və

qaydalara toxunursa, onların dəyişdirilməsinə və ya qadağan edilməsinə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Ona görə də şərab haqqında olan Allah kəlamlarını insanlara incəliklə anlatmağa çağırılır. Ayədə deyildiyi kimi şərabda xeyirdən çox ziyan (günah) var. Məhz buna görə də Yaradan öz buyruğunu, onun fikrini insanların dərk etməsini istəmişdir.

“Allah istər ki, üzərinizdə olanı (ağırlığı) yüngülləşdirsins, çünki insan (şəhvətini cilovlamaq və itaətin çətinliyinə dözmək baxımından) zəif yaradılmışdır”. (ən – Nisa, 4/28).

Ən – Nisa surəsində deyilir ki, insan çox zərif yaranıb. Buradan aydın olur ki, insanın ruhu ilə onun fiziki hissiyyatı arasında münaqişə yaranır. Nəticədə insan şərab içməyə meyl edir. Şərab içdikdən sonra başı dumanlanır və sərxoş olur. Nəticədə insanın zəifliyi aşkar təzahür edir. Elə ona görə də insan sərxoş vaxtı Yaradana müraciət etməsin deyə xüsusi ayədə vurğulanmışdır.

“Ey iman gətirənlər! Sərxoş ikən nə dediyinizi anlamayana qədər və cunub (murdar) olduğunuz zaman – yol ötən müsafirlər müstəsnadır- qüsl edə-nədək namaza (namaz qılınan yerə) yaxınlaşmayın. Xəstələndikdə və ya səfərdə olduqda, sizlərdən biri ayaq yolundan gəldikdə, yaxud qadınlara toxunmuş (yaxınlıq etmiş) olduqda (qüsl və dəstamaz üçün) su tapmadığınız zaman pak bir torpaqla təyəmmüm edin, (ovuclarınızı) üzünüə və əllərinizə sürün! Şübhəsiz ki, Allah əfv edəndir, bağışlayandır!” (ən – Nisa, 4/43).

Görüldüyü kimi, “Qurani-Kərim” necə ehtiyatla, ardıcılıqla şərabdan imtina etməyə çağırır. Lakin

bunlar hələ şərabın qadağan olunması demək deyil. Qeyd olunan ayədəki buyruqlar bir daha insanlara dəqiq göstərir ki, Allah Təbarəkə Təala şərab içməyi təqdir etmir (icazə vermir), tövsiyə etmir. Bəs nə üçün belə olur? Əgər “Qurani Kərim”də sərxoş halda namaza durmamaq buyurulursa, deməli belə hallar əvvəllər mövcud olmuşdur.

“Qurani-Kərim” bunun səbəbini bizə açıq aydın göstərir. Şeytan axirət gününə qədər Allah Təaladan əbəb yerə möhlət istəməmişdi. Şeytan insanı yolundan çıxardır. Bu barədə Əl – Maidə surəsində deyilir: Ey insan, şeytanın fitvasına qarşı dayana biləcəksənmi?

“Şübhəsiz ki, Şeytan içki və qumarla aranızda ədavət və kin salmaqdan və namaz qılmaqdan ayırmaq istər. Artıq bu işə son qoyacaqsınızmi?” (əl – Maidə, 5/91).

Bu ayənin məzmunu da şərabın tam qadağan olunmasını demir. **“Artıq bu işə son qoyacaqsınızmi?”** deyilir.

Əgər şərabın içilməsinə qadağa qoyulmursa, ona əməl olunmursa və ona qarşı birbaşa izahat və müraciət yoxdursa, onda bəs nə qalır? Bunun Allah Təalanın xoşuna gəlməyən əməl olduğu elan edilməlidir. Yenə də insan seçim qarşısındadır. “Qurani-Kərim”də buyrulur.

“Ey iman gətirənlər! Şərab da (içki də), qumar da, bütələr də, fal oxları da Şeytan əməlindən olan mürdər bir şeydir. Bunlardan çəkinin ki, bəlkə, nəcət tapasınız!” (əl – Maidə, 5/90).

“Qurani-Kərim” ciddi surətdə xəbərdarlıq edir: Bu işdən uzaqlaşın! Bu işdən çəkinin! Əgər siz doğrudanda Allahı sevirsinizsə və özünüxə xoşbəxtlik

arzulayırsınızsa, onda onun buyruqlarına əməl edin. Bu anda “Qurani-Kərim”dən bir ayə də yada düşür. Ayədə buyurulur:

“Allah, şübhəsiz ki, Allah yolunda vuruşub öldürən və öldürülən möminlərin canlarını və mallarını Tövratda, İncildə və Quranda haqq olaraq vəd edilmiş Cənnət müqabilində satın almışdır. Allahdan daha çox əhdə vəfa edən kimdir? Etdiyiniz sövdəyə görə sevinin. Bu böyük qurtuluşdur (uğurdur)!” (ət-Tovbə, 9/111).

Bu o deməkdir ki, sizin xoşbəxtliyinizin ölçüsü sizin Allaha sevginizin dərəcəsi ilə təyin olunur. Nə üçün belədir? Ayənin digər hissəsində buyurulur: **“Allahdan daha çox əhdə vəfa edən kimdir?”**. Deməli biz hərəkətlərimizin seçimini özümüz müəyyən etməliyik. Ali – İmran surəsində deyildiyi kimi: **“Bu sizin özünüzdədir”**. Buna cavab yenə “Qurani-Kərim”də verilir.

“Hər kəs öz əməlinin girovudur! (Hərə öz əməlinin əvəzini alacaqdır!).” (əl – Muddassir, 74/38).

İnsan haqqında söylənilən bir söhbət çox düzgün deyilib. “Qurani-Kərim”də insanın xarakteristikası haqqında digər buyruq var.

“Həqiqətən insan (sərvətə) çox həris (tamahkar və kəmhövsələ) yaradılmışdır!” (əl-Məaric, 70/19)

Bəs necə olmaq lazımdır? Dünyada görüldüyü kimi müxtəlifliklər çoxdur. Qurani Kərimdə buyurulur.

“Biz yer üzündə olanları onun (sakinləri, yer əhli) üçün (və ya onun özünəməxsus) bir zinət yaratdıq ki, onlardan hansının daha gözəl əməl sahibi olduğunu yoxlayıb ayırd edək”. (əl-Kəhf, 18/7).

Deməli, “Qurani-Kərim” izah edir, bizi başa salır, köməklik göstərir ki, biz həyatda atdığımız hər bir addım üçün özümüz cavabdeh olaq. Ona görə də “Qurani-Kərim”dən şərab haqqında deyilən bütün buyruqlar insanı öz seçiminə buraxır. Əgər bizlərdən kimsə şeytanın fitnəsinə davam gətirməyib şərabə qurşanırsa, nə olacaq? Bu barədə “Qurani-Kərim”də belə buyrulur:

“Hər kəs üçün etdiyi əməllərə görə dərəcələr (müxtəlif mükaflatlar və cəzalar) vardır. Rəbbin onların nə etdiklərindən qafil deyildir!” (əl-Ənam, 6/132).

Lakin Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) hədislərində şərab içilməsi haqqında daha kəskin və qəti qadağalar qoyulmuşdur.

Şərab haqqında hədislər

Şərab haqqında Muhəmməd Peyğəmbərin (s.ə.v.) və imamların bir çox hədisləri vardır.

İbni Təriq Həzrəti Peyğəmbərdən (s.ə.v.) şərab haqqında soruşdu:

Həzrəti Peyğəmbər (s.ə.v.) onu çəkirdi.

O dedi: “Dərman üçün istehsal edirəm”.

Həzrəti Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurdu: “Şərab dərman deyil dərddir.”

Həzrəti Peyğəmbər – in (s.ə.v.) şərab haqqında hədisləri.

“Allah Təala şərabı, onu istehsal edəni, hazırlayanı, istehlak edəni, təklif edəni, satanı, alanı, qiymətinədən istifadə edəni, daşıyanı və yiyələnən şəxsi lənətləndirmişdir.”

“Şərab içənin ürəyindən iman işığı məhv olub

gedər.”

“Şərabla iman bir yerə yığışmaz, şərab içənin qəlbində iman olmaz.”

“Qəlbində Allahın bir kəlamı ya ayəsi olan şəxs şərab içməklə onu bulandırsa, qiyamət günündə Quran ona qarşı duracaqdır.”

“İnsan nə qədər ki, şərab içməyibdir dinin qapısı onun üzünə açıq olar, şərab içəndən sonra Allah onun örtüyünü yırtar, şeytan onun dostu, gözü və qulağı olar, onu pisliklərə yönəldib yaxşılıqlardan çəkindirər.”

“Şərabxorun sözünü təsdiq etməyin, elçi göndərdikdə ona qız verməyin, xəstələndikdə onu yoluxmayın, öldükdə dəfnində iştirak etməyin, ona əmanət tapşırmayın, ona bir əmanət tapşırılan şey itib – batsa, Allah onun əvəzini verməyəcəkdir, onu bir işə qəbul etməyin. Çünki, Allah Quranda buyurmuşdur ki, öz mallarınızı səfehlərə (kəmağıllara) tapşırmayın, şərabxor isə daha səfehdir.”

“Allah şərabxora salam verən, onunla kef - əhval edən və görüşən şəxs 40 illik əməlini məhv edər.”

“Yəhudi və xristiana salam verin, lakin şərab içənə salam verməyin və əgər o, sizə salam versə, salamını almayın.”

“Yəhudi və xristianla qonşu olmaq şərabxorla qonşu olmaqdan yaxşıdır. Şərabxorla dostluq etməyin, onunla dostluq etmək peşmançılıq gətirər.”

“Namazı yüngül sayan şəxs mənimlə deyildir, Allaha and olsun o, Kövsər bulağında mənə qoşulmayacaqdır, həmçinin şərab içən şəxs də məndən deyildir. And olsun Allaha ki, o da Kövsər bulağında mənə qoşulmayacaqdır.”

“Allaha, qiyamət gününə inanan şəxs ortasında

şərab olan süfrənin başında oturmaz.”

“Bir azacıq (qaşiq) belə şərab içən şəxsə - ona 80 zərbə şallaq vurun.”

“Şərab içən şəxsə şallaq vurun, əgər bir daha etsə, yenə şallaq vurun, əgər dördüncü dəfə olaraq içsə, onu öldürün.”

“Şərabxor Allahın rəhmətindən uzaqdır. O bütperəstlər kimidir, qiyamət günündə Firon və Hamunla məşhur olacaqdır (məhşərə gələcəkdir).”

“And olsun məni haqq olaraq göndərənə, şərabxor susuz öləcək, qəbirdə də yanğın olacaq, qiyamət günündə isə susuz qalxacaq və min ilə kimi su deyib bağıracaq.”

“And olsun məni haqq olaraq göndərənə, şərabxor qara üzlə, göyərmiş gözlə, əyri dodaqla qiyamətə gələcəkdir. Ağzının suyu ayaqlarına axan bir halda gələcək, onu görən napak biləcəkdir.”

“Şərabxor qəbirdən duranda alnında yazılmış olacaqdır ki: “Allahın rəhmətindən uzaq düşmüşdür”.

“Mənim şəfaətim sərxoş şəxsə yetişməz. And olsun Allaha o, Kövsər bulağında mənə qoşulmayacaq.”

“Allah qiyamət günü 4 dəstəyə baxmayacaq. Valideynlərə ağ (nankor) olana, minnət vurana, qəza – qədəri yalan hesab edənə və şərabxora.”

“Allah şərabxora 360 növ əzab verir.”

“Şərab bütün pisliliklərin köküdür; şərab içənin namazı 40 gün qəbul olunmaz. Şərab içmiş halda ölsə, cahiliyyət dövrü ölüsü kimi hesab olar.”

“Sərxoş halda yatan şəxs, yatdığı gecə şeytanın gəlini olacaqdır.”

“Dörd şeydən biri hər hansı bir evə daxil olsa, o ev

birtəhər xarab olar və bərəkətlə belə düzəlməz. O dörd şey bunlardan ibarətdir: xəyanət, oğurluq, içki içmək və zina (pis işlə məşğul olmaq).”

“Allah şərab üçün şəxsin namazını 40 gecə qəbul etməz, əgər tövbə etsə, 3 dəfəyə kimi tövbəsini qəbul edər, əgər 4 – cü dəfə içsə, Allah haqlıdır ki, onu *xibal* arxından suvarsın. Soruşuldu ki, *xibal* necə bir arxdır? Buyurdu: Cəhənnəm əhlinin irin – çirklərindən ibarətdir.”

“Ey İbni Məsud! Məni haqq olaraq göndərən Allaha and olsun; bir zaman gələr ki, camaat şərabı halal bilər və ona “nəbiz” deyərlər. Allahın, mələklərin və insanların lənəti onlara olsun, mən onlara qarşı nifrət edirəm, onlar məndən uzaqdırlar.”

“Şərab pisləklərin kökü və ən böyük günahdır. Şərab üçün şəxs ola bilər ki, anasına, bibisinə, xalasına da belə təcavüz (cinsi yaxınlıq) etsin.”

“Şərabdan çəkinin ki, ondan başqa günahlar əmələ gələr, necə ki, ağacdən ağac göyərər.”

“Şərab günahlara batmağa amil olan, pisləklərin qaynağı və çirkin işlərin açarıdır.”

“Şərab içənlə oturub durmayın, onların xəstələrini yoluxmayın, cənazələrini müşayiət etməyin, ölülərinə namaz qılmayın, onlar cəhənnəmin itləridirlər. Necə ki, Allah Qurani Kərim də buyurub: “Rədd olun, mənimlə danışmayın”. ”

Şərab haqqında imamların hədisləri.

Həzrət Əli (ə) buyurub:

“Şərabxor Allahla büt-pərəst kimi görüşər. Hücrub-nu Ədiy soruşdu: Ya Əmirəl – möminin şərabxor kimdir? Həzrət buyurdu: Əlinə şərab keçdikdə şərab üçün şəxsə deyilir.

Həzrət Əlidən (ə) soruşuldu ki, şərab içmək, zina etmək və oğurluqdan pisdirmi? Həzrət buyurdu: Bəli, şərab içən həm zina edər və həm də oğurluq, həm adam öldürər və həm də namazı tərk edər.

İmam Riza (ə) buyurub:

“Allah hər bir peyğəmbəri məbus etdikdə (göndərdikdə) şərabı haram etmiş və ona etiraf etdirmişdir ki, Allah hər nə istəsə onu edər.”

Həzrət İmam Sadiq (ə) buyurub:

“Şərabxorla bir yerdə oturmayın, ona görə ki, Allahın lənəti gələndə orada olan bütün şəxsləri əhatə edər.”

“Dörd dəstə cənnətə daxil olmayacaqlar: 1 – Cadugarlıqla məşğul olan; 2 – Münafıqlar; 3 – Şərabxor; 4 – Söz gəzdirən.”

Müfəzzəl deyir ki, Həzrəti İmam Sadiqdən (ə) soruşdum ki, nə üçün şərab haram olmuşdur: İmam Sadiq (ə) buyurdu:

“Allah Təala şərabı bir sıra pozğunluqlar və mənfi təsirlərinə görə haram etmişdir, ona görə ki, şərab içmək azğınlığa çəkər və insanlığı aradan aparar. Cəmərdliyi yox edər, insanı günaha batmağa, qan tökməyə və zina etməyə vadar edər. İnsan sərxoş olan vaxt ola bilər ki, bilməyərək öz məhrəm adamlarına təcavüz (cinsi yaxınlıq) etsin və nəhayət şərab adamı bütün bədbəxtliklərə salar.”

Bir şəxs İmam Sadiqdən (ə) soruşdu: “Şərab içmək pisdirmi, yoxsa namaz qılmamaq?” İmam Sadiq (ə) Həzrətləri buyurdu:

“Şərab içən namaz qılmayandan daha pisdir, bilirsən niyə? O şəxs dedi: Bilmirəm. İmam buyurdu: O şəxsə elə vəziyyət irəli gəlir ki, nə böyük Allahu

tanıyır və nə də bilir ki, onu kim yaradıbdır.”

Həzrəti İmam Sadiq (ə) buyurub:

“Allah Təala bütün pisləklərə qıl vurmuşdur. Şərab isə bu qıfılların açarındır.”

“Üç dəstə cənnətə daxil olmayacaqlar: 1 – Qan tökən; 2 – Şərab içən; 3 – Söz gəzdirən.”

Həzrət İmam Baqir (ə) buyurub:

“Allah şərab içənin namazını qırx gün qəbul etməz. Bu qırx gündə namazını tərk etmiş olsa, namazı tərk etdiyinə görə əzabı iki qat artar.”

SIQARETİN ZƏRƏRLƏRİ HAQQINDA

1. Siqaret tütün bitkisinin (*Nicotina tabacum*) qurudulmuş olan yarpaqlarından hazırlanır. Tütün müxtəlif vasitələrlə, yəni burunotu ilə, trubka ilə çəkilə bilər. Tütün istər trubka, istər müştüklə çəkilsin, istərsə də tütünün yarpaqlarından hazırlanmış uzun və qalın siqarlardan istifadə olunsun, bütün bunlar nikotinin insan orqanizminə göstərdiyi zərərli təsirin qarşısını ala bilməz. Tütünün və hər cür siqaretin zərərsiz olanı çəkilməyənidir. Bir sözlə, insan orqanizmi üçün ən zərərli olan şey, heç şübhəsiz ki, siqaret çəkmək vərdir. Vərdiştir.

2. Siqaretin tüstüsündə 4000-ə qədər kimyəvi maddənin olduğu müəyyənləşdirilmişdir. Gördüyünüz kimi, siqaretin tüstüsündəki 4000-ə qədər mövcud olan maddənin heç birinin insan orqanizminə bir faydası yoxdur və bunların hamısı zərərliyədir. Bunlardan ən zərərli olanları isə nikotin, qətran, karbon monoksid (CO) və xərçəng yarada bilən (kanseroqen) maddələrdən ibarətdir.

Nikotindən tibbi məqsədlər üçün istifadə olunmur və o, zəhərli bir maddə olan sianidlə müqayisə ediləcək dərəcədə təsirlidir. Əgər 100-120 mq miqdarında nikotin hər hansı bir şəxsin damarına vurularsa, bu, həmin şəxsin ölümünə səbəb ola bilər. Burada məsələnin maraqlı cəhəti həmin həcmdə olan, yəni 100-120 mq miqdarındakı nikotinin iki qutu siqaretdə olmasıdır.

Məlumdur ki, gündə iki qutu siqaret çəkən insanlar çoxdur. Onlar bəs nə üçün zəhərlənmişlər? – deyə soruşula bilər. Buna cavab olaraq onu göstərmək

lazımdır ki, əslində bütün siqaret çəkənlər yavaş-yavaş zəhərlənir. Siqaret çəkənlərin birdən-birə zəhərlənərək ölməmələrinin səbəbi isə onların siqareti yandıraraq çəkmələridir. Daha doğrusu, siqaret yandırılarkən, siqaretdəki nikotin havaya yayılır və yalnız nikotinin müəyyən bir hissəsi insan orqanizminə keçir. Sadəcə bir siqaret çəkən hər hansı bir şəxsin orqanizminə 1,2-2 mq miqdarında nikotin keçə bilir.

3. Nikotin böyrəküstü vəzilərdən adrenalin və noradrenalin hormonlarının ifraz olunmasına səbəb olur. Belə bir vəziyyət isə bir müddətdən sonra mədə yarasının yaranmasına gətirib çıxardır. Bundan başqa, siqaret çəkənlərin ürəyi daha sürətlə döyünür və bunun nəticəsində isə qan təzyiqi yüksəlir.

4. Davamlı olaraq siqaret çəkən adamlar bir müddət siqaret çəkmədikdə, bu zaman əl və ayaqlarına az qan gedir və həmin orqanlarda temperatur aşağı düşür. Belə vaxtlarda yalnız siqaret çəkildikdən 15-20 dəqiqə sonra əl və ayaqlardakı temperatur normal səviyyəsinə çatır.

5. Nikotinin mərkəzi sinir sistemində təsiri nəticəsində qusma, baş gicəllənməsi kimi hallar meydana gələ bilər.

6. Əgər bir şəxsin damarına 2 mq nikotin vurulursa (bu, təqribən yalnız bir siqaretin çəkilməsi ilə orqanizmə qəbul olunan miqdardır), bu zaman ürək bir dəqiqə ərzində 15 dəfə daha çox döyünür. Ürəkdən vurulan qanın həcmi 10 litr olduğu halda, 12 litrə qədər artır. Belə bir halda siqaret çəkən şəxsin ürəyi, yerində sakit bir vəziyyətdə oturduğu və ya dayandığına baxmayaraq, sanki şəxs ağır bir iş görürmüş kimi daha çox işləyir. Buraya bir şeyi də əlavə etmək lazımdır ki,

əvvəllər infarkt keçirmiş şəxslərdə ürək ağrıları siqaret çəkməklə yenidən başlaya bilər.

7. Göründüyü kimi, nikotin sakitləşdirici bir vasitə deyil, əksinə orqanizmi yoran bir maddədir.

8. Uzun illər boyu siqaret çəkənlərdə müxtəlif xəstəliklər özünü göstərə bilər. Belə xəstəliklərdən aşağıda qısaca bəhs olunur.

Siqaretin həzm sistemi ilə əlaqədar zərərləri

1. Siqaret çəkmək iştahı pozur.
2. Həzm prosesini çətinləşdirir.
3. Dişləri saraldır.
4. Mədə yarasına səbəb olur.
5. Dodaq, dil və yemək borusu xərçənglərinə səbəb olur.

Siqaretin tənəffüs sistemi ilə əlaqədar zərərləri

1. Öskürdür və bəlgəm əmələ gətirir.
2. Xroniki bronxitə və emfizemaya səbəb olur.
3. Qırtlaq və ağciyər xərçəngləri siqaret çəkənlər arasında daha çox müşahidə edilir.
4. Ağciyər və qırtlaq xərçəngi hadisələrinin əmələ gəlməsinin 90%-nin səbəbi siqaretdir.

Siqaretin qan dövranı sistemi ilə əlaqədar zərərləri

1. Damar divarlarının elastikliyinin azalmasına səbəb olur (*Ateroskleroz*).
2. Qol və qıç damarlarında tıxanmalar əmələ gətirir. Qanqren olur. Əl və ayaqların kəsilməsinə, şikəstliyə gətirib çıxardır.

3. Beyni qidalandıran damarlarda da elastikliyin azalmasına səbəb olur. Iflicolma (insult) hadisələri meydana gələ bilər.

4. Ürək xəstəliklərinin, xüsusilə də ürək əzələsi infarktının əmələ gəlməsinə zəmin yaradır. Miokard infarktı bu gün ölkəmizdə və bütün dünyada ölümə ən çox səbəb olan xəstəliklərdən biridir. Siqaret çəkənlər arasında çəkməyənlərlə müqayisədə həm infarkt, həm də infarktdan ölüm hadisələri 10 dəfə çox müşahidə edilir.

Siqaretin digər zərərləri

1. Hafizə zəifləyir. Ona görə ki, damarlarda kirəclənmə (*arteriyoskleroz*) baş verir.

2. Əhvali-ruhiyyə pozulur, yuxusuzluq əmələ gəlir.

3. Dəridə qırışlar yaranır.

4. Hamilə qadınların hələ doğulmamış uşaqları ana bətnində zərər çəkir: cılız, zəif uşaqların doğumu, hətta ölü doğum ehtimalı artır.

5. Uşağını əmizdirən analarda nikotin ana südü vasitəsilə körpəyə keçir və bunun ona mənfi təsirləri olur.

6. Siqaret çəkənlərin yanında oturanlar da siqaretdən zərər çəkir. Evdə siqaret çəkən bir ata öz uşaqlarını da zəhərləyir.

7. Siqaret çəkməyin zərərləri, şübhəsiz ki, burada göstərilənlərdən daha çoxdur. İndiyə qədər siqaret çəkməyin faydasını heç kim görməmişdir. Nəticə olaraq da aşağıdakıları söyləmək istəyirik:

Siqaret çəkməyə vərmiş etməyənlər heç bir zaman bu işə başlamasınlar, çəkənlər isə tərgitməyin yollarını

axtarsınlar.

Bir tək siqaret belə ürək ağrılarını sürətləndirmək üçün kifayətdir. Siqaret çəkən şəxsin orqanizmi, heç bir iş görmədən belə yorulur. Bununla birlikdə, əvvəldən infarkt xəstəliyi keçirənlərin ürək ağrıları siqaret çəkdikdən sonra yenidən başlaya bilər.

Siqaret çəkənin gücü, qüvvəti azalır

Siqaret çəkən bir şəxsin yaşa dolduqca müxtəlif xəstəliklərə tutulması işin yalnız bir tərəfidir. Burada məsələyə bir də başqa bir cəhətdən baxmaq lazımdır. Məsələn, eyni yaşda olan iki şəxsi müqayisə edək. Onlar hər ikisi istər fiziki, istərsə də digər potensial imkanlarına görə eyni bir səviyyədə olsunlar. Bunlardan siqaret çəkən şəxs siqaret çəkməyənə müqayisədə gücdə, qüvvətdə, müxtəlif atletik hərəkətlərdə, hər cür iş görməkdə daima geri qalacaqdır. Ona görə ki, siqaret orqanizmin hər cür məhsuldarlığını 20% nisbətində aşağı salır.

Bir sözlə, insanın gücünü, qüvvətini azaldan bir maddəyə gənclərin böyük həvəs göstərməsini heç cür izah etmək mümkün deyildir.

Siqaret əleyhinə kompaniya

Siqaretin insan səhhətinə olan zərərli təsirləri başa düşüldükdən sonra, başda ABŞ olmaqla, bir çox qərb ölkələrində siqaret çəkməyin əleyhinə böyük bir təbliğat kompaniyası başadılmışdır. Məsələn, 30 il əvvəl Amerikada siqaret reklamları televiziya verilişlərindən çıxarılmış və siqaret qutularının üstünə «Siqaret çəkmək səhhətiniz üçün zərərliyədir!» cümləsi yazılmışdır. Bu cür təbliğat vasitələrinin təsiri zaman

keçdikcə özünü göstərmişdir. Bu gün Amerika xalqının əksəriyyətinin siqaret çəkmədiyi müəyyənləşdirilmişdir. Ölkəmizdə də siqaret əleyhinə, kifayət dərəcədə olmasa da, bəzi tədbirlər həyata keçirilməyə başlanmışdır. Məsələn, siqaret çəkməyənlər üçün qatarda ayrıca vaqon ayrılması, təyyarədə də onlara ayrıca bir yer verilməsi bu baxımdan təqdirəlayiqdir. Bundan başqa, siqaret qutularının üstündə «Səhiyyə Nazirliyi xəbərdarlıq edir. Siqaret çəkmək səhhətiniz üçün zərərli» cümləsi yazılmışdır. Arzumuz bu cür tədbirlərin daha da genişləndirilməsindən ibarətdir.

Gündə sadəcə bir qutumu siqaret çəkirsiniz? Bir il müddətində həmin qutuların kiçik bir təpə əmələ gətirdiyini heç ağılınıza gətirdinizmi? Yanıb kül olan pullarınızı, vaxtsız itirilən sağlamlığınızı heç düşündünüzümü?

Siqaret və qadın

Dünyada işləyən qadınlar və tələbələr arasında siqaret çəkmək vərdişinin getdikcə yayılmaqda olduğu özünü göstərir. Halbuki, bu vərdiş qadınlar üçün baha başa gəlir. Beləliklə, siqaret çəkməyin qadınlara gös-tərtdiyi mənfi təsirləri aşağıdakı kimi yekunlaşdırmaq mümkündür.

1. Qadın orqanizmi siqaretin mənfi təsirlərinə kişilərinkindən daha həssasdır. Eyni vəziyyət içki düşgünlərində də özünü göstərir. Kişilər arasındakı içki düşgünlərinin qaraciyər serrozuna tutulma riski hər gün 132 q təmiz alkoqol qəbul edildikdə baş verir. Qadınlarda isə eyni risk gündə yalnız 52 q alkoqol qəbul etməklə də meydana gələ bilər. Eyni bir şəkildə içki içən və siqaret çəkən qadınların kişilərlə

müqayisədə xərcəng xəstəliyinə tutulma ehtimalı daha böyükdür.

2. Siqaret çəkən qadın öz səhhətinə zərər verdiyi kimi, hamilə olduğu zaman hələ anadan olmamış uşağının da zəhərli bir təsirə məruz qalmasına səbəb olur.

17000 uşaq üzərində aparılan tədqiqatlar siqaret çəkən bir ananın uşağının müxtəlif mənfi təsirlərə məruz qaldığını göstərmişdir. Ortaya çıxan nəticə həqiqətən qorxuducudur.

Hamiləliyin dördüncü ayından etibarən hər gün 10 ədəd siqaret çəkən anaların uşaqlarında doğum zamanı ölüm nisbətinin 30%-lik bir rəqəm miqdarında artdığı müşahidə edilmişdir. Bundan başqa, siqaret çəkən anaların dünyaya gətirdikləri uşaqların normaldan daha az bir çəkiddə olduğu, belə analarda düşük və ölü uşaq doğma ehtimalının da daha böyük olduğu qəbul edilir. Bütün bunlarla birlikdə, ananın siqaret- çəkmə vərdişi uşağının şikəst və fiziki cəhətdən qüsurlu olaraq doğulma ehtimalını da artırır.

3. Sadəcə siqaret çəkən deyil, siqaret çəkilən otaqda olan bir qadın da olduğu yerdə tüstülü havanı tənəffüs etməklə özünə zərər verir. Bir sözlə, siqaret çəkən bir qadının doğum əsnasında da bir çox başqa problemləri ola bilər.

4. Evdə siqaret çəkən bir qadın evində ağır bir havanın əmələ gəlməsinə səbəb olur. Əgər körpə uşaqlar belə bir evdə qalırlarsa, tənəffüs yolları xəstəliklərinə daha tez tutulurlar. Şübhəsiz ki, eyni bir vəziyyətin ortaya çıxmasında siqaret çəkən kişinin də təqsiri vardır.

5. Siqaret çəkən bir qadın uşağına yalnız hamilə

olduğu zaman deyil, doğumdan sonra onu əmizdirdikdə də ziyan verir. Ona görə ki, siqaretdəki zərərli bir maddə olan nikotin ana südü vasitəsilə uşağın orqanizminə daxil olur.

Siqaret haqqında dini hökm

Din alimlərimiz siqaret çəkmək barəsində açıq və qəti hökmlər olmadığına görə, içki kimi bu pis vərdiş haqqında müəyyən bir söz söyləyə bilməmişdirlər. Buna baxmayaraq, müqəddəs dinimizin siqaret çəkməyə də yaxşı gözlə baxmadığı aydındır.

Məlumdur ki, insan bədəni Yaradan tərəfindən ona bir nemət olaraq verilmişdir. Hər bir kəs bu gözəl nemətdən necə istifadə edəcəyi barədə hesabat verəcəyini yaxşı bilməlidir. Nikotin də insan orqanizmi üçün zərərli olan maddələrdən biri olduğuna görə, hər hansı bir siqaret çəkənin bu baxımdan məsuliyyət daşdığı aydındır. Bundan başqa, məsələnin bir də maddi tərəfi vardır. Hər şeydən əvvəl, siqaret olduqca yüksək bir qiymətə satılır. Bu hesab hər ay müəyyən bir məbləğdə olur ki, həmin pul da zəruri ehtiyaclardan kəsilərək siqaretə verilir. Bu da, şübhəsiz ki, Quran ayələrindən birində deyilən “...**Yeyiniz, içiniz, israf etməyiniz. Çünki (Allah) israf edənləri sevməz!**” (əl-Əraf, 7/31) fikri ilə ziddiyyət təşkil edir.

Bundan əlavə, Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) müxtəlif hədisi-şəriflərində insan səhhətinin qiyməti üzərində də dayanmışdır. Məsələn:

1. “İnsanların çoxunun başa düşmədiyi və qiymətini düzgün təqdir etmədiyi iki nemət vardır: bədənin sağlamlığı və boş vaxt”.
2. “İman müstəsna olmaqla, heç bir kimsəyə

sağlamlıqdan daha xeyirli bir nemət verilməmişdir”.

3. “Alahın qulu qiyamət günündə, dörd şeydən hesabat vermədikcə, Hüzuru-Rəbbil-Aləmindən ayrılı bilməz: bunlardan birincisi, öz ömrü barədə hesabatıdır. Yəni ömrünü nəyə həsr etdiyini göstərməlidir. İkincisi, elmindən və elmi ilə nə iş gördüyündən hesabat verməlidir. Üçüncüsü, malını nəyə sərf etdiyini, dördüncüsü isə canına necə baxdığını söyləməlidir”.

4. “Sağlamlıq qaydalarına riayət edərək qüvvətli olan mömin həmin qaydalara əməl etmədiyi üçün gücsüz və zəif düşmüş mömindən Allah qarşısında daha xeyirli və daha sevimlidir”.

Hədisi-şəriflərdən də göründüyü kimi, hər bir insan öz səhhətini qorumaqdadır. Daha doğrusu, hər bir şəxs orqanizmi zəhərləndirən və ona pis təsir edən hər şeydən çəkinmək məcburiyyətindədir. Siqaret və papiros da, şübhəsiz ki, bu hökmün xaricində deyildir.

Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) başqa bir hədisi-şərifində də buyurmuşdur: “Müsəlman əlindən və dilindən digər müsəlmanların incimədiyi bir insandır”. Belə ki, şəhərlərarası avtobuslarda və yaxud ümumi bir yığıncaqda siqaret çəkən bir şəxs digər siqaret çəkməyənləri də müəyyən bir dərəcədə zəhərləyir. Bu, onun siqaret çəkməyən digər mömin qardaş və bacılarına əziyyət verməsi deyil, bəs nədir? Qul haqqının axirətdə hesabını verməyin ən çətin bir iş olduğu isə hamımıza yaxşı məlumdur.

Burada Türkiyə Diyanət İşləri Başqanlığı Din İşləri Yüksək Kurulunun bir qərarını verərək mövzunu bitirmək istəyirik: “Siqaret və ya papiros çəkməyin qırtlaq, eləcə də ağciyər xərçəngi başda olmaq üzrə bir çox digər xəstəliklərə səbəb olduğu mütəxəssislər

tərəfindən müəyyənləşdirilmişdir. Bundan başqa, dinimiz də hər hansı bir şəxsin özünə və başqa birisinə zərər, yaxud əziyyət verməsini, eləcə də israfçılığı haram etmişdir. Bəzi din alimləri siqaret və ya papiros çəkməyin istər çəkənə, istərsə də ətrafdakılara olan zərərinə, əziyyətinə, eləcə də israfçılığı nəzərə alaraq, onun haram olduğunu söyləmişdirlər. Siqaret çəkmək haqqında dinimizdə qəti bir hökm olmadığından, bəzi alimlər onu «məkrüh» hesab etmişlər. Buna görə də siqaret çəkməyin ən azından məkrüh olduğuna heç şübhə yoxdur. İstifadə edilməsi haram və ya məkrüh olan bir şeyin satışı da eyni dərəcəyə aid olur”.

Unutmayın ki, yalnız özünüzü deyil, ailənizi, birlikdə çalışdığınız iş yoldaşlarınızı və hətta eyni bir avtobusda sizinlə birlikdə yol gedən vətəndaşları belə siqaretin tüstüsü ilə zəhərləyirsiniz. Bir sözlə, başqalarının haqqını əlindən alırsınız. Siz heç siqareti tərgitməyi düşündünüzmü?

“Qurani Kərim” ticarət haqqında

Kitabda qida məhsullarının əsas qrupları və geniş çeşidi, onların halal və haram olması, keyfiyyəti və qidalanmada rolu haqqında söhbət açılır. Lakin unutmamalıyıq ki, bütün qida məhsulları müxtəlif insanlar tərəfindən hazırlanır və mübadilə yolu ilə bir-birinə ötürülür. Bu mübadilə hələ qədimdən mövcud olan alver, başqa sözlə ticarət yolu ilə həyata keçirilir. Məhz buna görə İslamda, “Qurani-Kərim”in ayələrində və Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) hədislərində insanlar təkidlə ticarət fəaliyyəti ilə məşğul olmağa çağırılır. Məhəmməd Peyğəmbərin (s.ə.v.) həyatı haqqında

oxuduqlarımızdan məlumdur ki, Rəsulullah (s.ə.v.) ilk dəfə əmək fəaliyyətinə başlayarkən Xədicə anamızın tacirləri ilə birlikdə dəvə karvanlarında ticarət etməyə yollanmışdır. Rəvayətə görə Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) bu işə ilk dəfə başladığından, başqa məmləkətlərə aparılan mallar daha tez və nisbətən baha qiymətə satılmaqla yüksək qazanc əldə edilmişdir.

Bu məqsədlə İslamda səfər və səyahətlər etmək, eləcə də ticarətlə məşğul olmaq tövsiyə edilir. Bununla da “Allahın mərhəmətini axtarmağa” insanları dəvət edir. Böyük yaradan səyahət edən tacirləri Onun yolunda savaşımlarla müqayisə edir.

“Qurani-Kərim”-də buyrulur:

“...Qurandan sizə müyəssər olanı oxuyun. (Allah) bilir ki, içərinizdə xəstələr də olacaq, bəziləri Allahın lütfündən ruzi axtarmaq üçün (ticarət məqsədilə) yer üzünü gəzib dolaşacaq, digərləri isə Allah yolunda vuruşacaqdır (cihada gedəcəkdir)...” (əl-Muzəmmil, 73/20).

Allah Təbarəkə-Təala “Qurani-Kərim”də insanları daxili və xarici ticarətə təşbiq edərkən, onlara dəniz yollarından istifadə etməyi məsləhət görür və buyurur:

“...Onun (Allahın) lütfündən (nemətindən) ruzi diləyib axtarmağınız (ticarət etməyiniz) üçün gəmilərin də orada (suyu) yara-yara üzdüyünü görürsən. (Bütün bunlara görə), bəlkə (Allaha) şükr edəsiniz” (Fətir, 35/12).

Daha sonra “Qurani-Kərim”də buyrulur:

“Həqiqətən, göylərin və yerin yaradılmasında, gecə ilə gündüzün bir-birini əvəz etməsində, içərisində insanlar üçün mənfəətli şeylər olan gəmilərin dənizlərdə üzməsində, quruyan yer

üzünü Allahın göydən yağmur yağdıraraq yenidən diriltməsində, cins-cins heyvanları onun hər tərəfinə yaymasında, küləyin bir səmtdən başqa səmtə əsməsində, göylə yer arasında *(Allahın hikmət və qüdrətinə dəlalət edən)* əlamətlər vardır” (əl-Bəqərə, 2/164).

İslamın meydana gəldiyi ilk dövrdən bu günə kimi tacirlər həcc ziyarəti zamanı ticarət etməyin, onların ziyarətinin səmimiyyətinə və dualarının təmizliyinə, xətər gətirəcəyinə şübhə edir, qorxudurlar və qorxurlar. Bu barədə “Qurani-Kərim”də buyurulur:

“(Həcc mövsümündə) Rəbbinizdən (ticarətlə) ruzi diləmənin sizin üçün günah deyildir. Ərəfatdan qayıdarkən Məşərülhəramda Allahı xatırlayın. Sizi doğru yola yönəltdiyi üçün Onu yada salın (Ona dua edin), çünki siz bundan əvvəl (doğru yolu) azanlardan idiniz!” (əl-Bəqərə, 2/198).

Lakin bu zaman (yəni Həcc ziyarəti zamanı) Allahı unutmamalı, Onun əhkamlarını, yerinə yetirmək vacibdir. Bu barədə “Qurani-Kərim”də buyurulur:

“O kəslər ki, nə ticarət, nə alış-veriş onları Allahı zikr etməkdən, namaz qılmaqdan və zəkat verməkdən yayındırmaz. Onlar qəlblərin və gözlərin haldan-hala düşəcəyi *(dəhşətdən ürəklərin duymaqdan, gözlərin görməkdən qalacağı)* bir gündən *(qiyamət günündən)* qorxarlar” (ən-Nur, 24/37).

Başqa ayələrdə buyurulur:

“Ey iman gətirənlər! Qarşılıqlı razılıqla edilən alış-veriş müstəsna olmaqla, bir-birinizin mallarını haqsız bəhanələrlə *(haqsız yerə)* yeməyin və özünüzdü öldürməyin! Həqiqətən, Allah sizə qarşı mərhəmətlidir” (ən-Nisa, 4/29).

“...Artıq sizə Rəbbinizdən aşkar bir dəlil (möcüzə) gəldi. Ölçüdə və tərəzidə düz olun. Adamların mallarının dəyərini (və ya onların haqqını) azaltmayın...” (əl-Əraf, 7/85).

“Ölçəndə ölçüdə düz olun, (çəkəndə) düzgün tərəzi ilə çəkin. Bu (sizin üçün) daha xeyirli və nəticə etibarlı daha yaxşıdır!” (əl-İsra, 17/35).

Bu ayəti - kərimələrdən məlum olur ki, Rəbbimiz insanlara ölçüdə və tərəzidə düz olmağı buyurmaqla yanaşı, malların dəyərini və alıcıların haqqını azaltmamağı da göstərir.

Belə rəvayət olunur ki, ulu Peyğəmbərimiz (s.ə.v) bir gün bazarda dolaşarkən taxıl (buğda, arpa) satan birinə rast gəlir. Taxıl xoşuna gəlir. Əlini taxıl kisəsinin içinə soxub baxdıqda alt hissənin yaş odduğunu hiss edir. “...Bu nə hal” deyər soruşur. Adam: Üzərinə yağış yağdığından yaş olmuşdur. Bunun üzərinə Həzrəti Peyğəmbər (s.ə.v.): “O yaş hissəni üstə qoy ki, hər kəs görsün. Bizi aldadan bizdən deyildir”, buyurur.

Bu mənada 14 əsr öncə çox deyilib. Satıcılar satdıqları malın həqiqi durumunu (keyfiyyətini) alıcılara doğru-düzgün bəyan etməlidirlər.

Ulu Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) bu xüsusda demişdir: “Satıcılar doğru olub və satdıqları malın durumunu olduğu kimi bəyan edərlərsə, satdıqlarının bərəkətini görürlər. Doğruluqdan uzaq olarlarsa və malın qüsurluğunu söyləməzlərsə, bir qazanc əldə etsələr belə, satdıqlarından xeyir və bərəkət görməzlər”.

“Qurani-Kərim”in ər-Rəhman surəsində buyurulan Allah kəlamları həm dünyanın ədalət tərəzisiindən və həm də ticarətlə məşğul olanlara bir tövsiyə, göstəriş verilməklə insafı əldən verməmək məsləhət görülür.

Ayələrdə buyurulur:

“Göyü O ucaltdı, tərəzini (ədalət tərəzisini) O qoydu!”.

“Ona görə ki, çəkiddə həddi aşmayasınız (insafı əldən verməyəsınız)”.

“Tərəzini düz tutun, çəkini əksiltməyin! (Çəkiddə insafı olun, tərəzini korlamayın!)” (Ər-Rəhman, 55/7-9).

Ayələrdən məlum olduğu kimi, Allah-Təbarəkə-Təala insanları hər sahədə ədalət tərəzisinə uyğun hərəkət etməyi buyurmuşdur.

Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) tacirlər barədə hədislərində deyilir: “Vəcdanlı, doğru, düz və etibar qazanmış tacirlər qiyamət günündə Allah yolunda canını vermiş şəhidlərlə bir yerdə olacaqlar. Onlar peyğəmbərlərlə, müqəddəs şəxslərlə birgə olacaqlar”.

Biz Ulu Peyğəmbərimizdən onun əshabələrinin bu barədə söylədikləri hədislərə də nəzər salmaq istədik.

Cabirdər (A.o.r.): Biz Peyğəmbər (s.ə.v.) ilə namaz qılarkən, bir də baxıb gördük ki, Şamdan buğda ilə yüklənmiş karvan gəldi. O saat qaçıb ona tərəf getdilər. Peyğəmbərlə (s.ə.v.) on iki nəfərdən başqa heç kim qalmadı. Bununla əlaqədar: “Bir ticarət və ya bir əyləncə görə kimi o saat hər tərəfdən tökülüşüb oraya yığışmayın!” - mənasını verən ayə nazil oldu.

Əbu Hureyrədən (A.o.r.): Peyğəmbər (s.ə.v.) buyurmuşdur: “Bəşəriyyətin elə bir zamanı gələcək ki, insan aldığıнын halal və ya haram (olduğuna) baxmayacaq”.

Doğrudan da bu günümüzdə marketlərdə satılan çoxçeşidli ərzaq məhsullarının mənşəyinə, harada və necə istehsal edildiyinə, halal və haram olduğuna varmadan insanlar öz tələbatlarını ödəmək üçün malın

zahiri görünüşünə və keyfiyyətinə görə istənilən məhsulları alıb istehlak edirlər. İnsan hansı malı (ərzağı) aldığını, nə vaxt, necə və nə yediğini bilməli və daim buna özü nəzarət etməlidir.

Ticarət və alver haqqında kəlamlar

1. Ticarət ilahi sözdür, onu sevməmək və ya ona pis münasibət Allaha qarşı üsyan deməkdir. Düz ticarət etməyənlər dünya malında boğulan, axirətdə isə Cəhənnəm odunda yananlardır. Cəhənnəm isə ağır və əzablı bir yer.

2. Ən gözəl alış-veriş Allah yolunda olanıdır.

3. Alverin ziyanını hesabla, gəliri onsuz da sənindir.

4. Hər bir satıcı bilməlidir ki, Allah onun ruzisini alıcı ilə göndərir.

5. Məcburi alver xalqı mənəviyyatdan, dövləti isə xalqdan ayırır.

6. Məcburi alver xalqın məhvinə və dövlətin dağılmasına səbəb olar.

7. Məcburi alverin səbəbi dövlətin xalqa xidmət edə bilməməsidir.

8. Məcburi alver insanı həm zəhmətdən, həm də insanlıqdan məhrum edir.

9. Məcburi alver cəmiyyəti əvvəl çobansız bir sürüyə və sonra isə idarə olunmaz ilxıya çevirər.

10. Xalqı məcburi alverə vadar etmək onu kölə şəklinə salmaq və ya məhv etməkdir.

11. Ruzimiz bizdən qabaq yaradılıb.

12. Ruzini verən Allahdır, itirən bəndə.

13. Ruzisini tərəzi gözündə axtaranlar imansızlardır

ƏRZAQ MƏHSULLARININ QIDALILIQ DƏYƏRİ VƏ BALANSLAŞDIRILMIŞ QIDA NORMALARI

Ərzaq mallarının qidalılıq dəyəri onların kimyəvi tərkibi, enerjivermə qabiliyyəti və enerji verən maddələrin həzmi ilə xarakterizə olunur. Məhsulda maddələr mübadiləsi üçün bioloji cəhətdən vacib sayılan maddələr (zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər, mineral maddələr və s.) nə qədər çox olursa, onun qidalılıq dəyəri də bir o qədər yüksək hesab olunur.

Ayrı-ayrı ərzaq mallarının qidalılıq dəyəri eyni deyildir. Bir çox məhsulların tərkibində bioloji cəhətdən vacib hesab olunan kompleks maddələr vardır. Belə məhsullara yumurta, balıq kürüsü, ət, balıq, süd və başqaları misal ola bilər. Şəkər, nişasta və patka kimi məhsullar tərkibcə əsasən karbohidratlardan təşkil olunduğundan, orqanizm üçün ancaq enerji dəyərinə malikdirlər.

Toxumaların əmələ gəlməsində, sintezində və maddələr mübadiləsində iştirak edən maddələr qidanın bioloji dəyərini xarakterizə edir. Bir çox məhsullar (ədviiyələr, tamlı qatmalar) isə enerji vermirlər. Ancaq qida məhsuluna əlavə edilməklə onun dadını yaxşılaşdırır və asan mənimsənilməsinə səbəb olur.

Ərzaq məhsulları orqanizm üçün zərərsiz olmalıdır. Onlarda ağır metal duzlarının, alkaloidlərin, bəzi qlükozidlərin (insan səhhətinə zərərli dozada), zülalların parçalanmasından əmələ gələn zəhərli maddələrin, həmçinin ziyanlı mikroorqanizmlərin və ya onların həyat fəaliyyəti məhsullarının olmasına icazə verilmir.

İnsan öz yaşayışı prosesində enerji sərf edir və bunun miqdarı insanın yaşından, orqanizmin fizioloji vəziyyətindən, əməyinin xarakterindən, yaşadığı yerin iqlim şəraitindən və s. asılı olur. Enerji isə karbohidratların, yağların, zülalların və müəyyən miqdarda turşuların oksidləşməsi nəticəsində əmələ gəlir. Ona görə də insan orqanizminin sutkada sərf etdiyi enerji məlum olmalıdır ki, vaxtında onun ehtiyatını bərpa etmək mümkün olsun.

Enerji almaq məqsədilə insan orqanizminə lazım olan maddələr qida vasitəsilə qəbul olunur. Eyni zamanda qida maddələri orqanizmdə toxumaların və orqanların tərkib maddələrinin yeniləşməsi, boy inkişafı və bədən kütləsinin artması üçün də lazımdır. Bu baxımdan qida insanın yaşayışı və onun iş qabiliyyəti üçün lazım olan optimal şəraiti təmin etməlidir.

Müasir şəraitdə kifayət miqdarda yüksək keyfiyyətli ərzaq mallarının olması, balanslaşdırılmış qidalanmanı təşkil etməyə imkan verir. Balanslaşdırılmış qidalanma dedikdə, orqanizmdə toxumaların yeniləşməsi, enerji sərfinin təmin olunması üçün tərkibində bütün maddələri, o cümlədən çoxlu miqdarda mübadilə prosesində nizamlayıcı kimi iştirak edən maddələri olan məhsullarla vaxtlı-vaxtında təmin olunması başa düşülür. Bu zaman qida maddələri biri digəri ilə normal nisbətdə olmalıdır. Ümumiyyətlə, balanslaşdırılmış qidalanma zamanı 56 addan artıq əvəzolunmaz komponentlərin olması vacibdir.

Balanslaşdırılmış qidalanma eyni zamanda müəyyən rejim (gün ərzində qida qəbulunun bölgüsü, qida məhsulunun lazım olan temperaturda olması və s.) tələb edir.

Balanslaşdırılmış qidalanma zamanı orqanizmə lazım olan zülal, yağ və karbohidratların miqdarı 1:1:4 nisbətində olmalıdır. Ağır əməklə məşğul olanlar üçün bu 1:1:5 nisbətində ola bilər. Balanslaşdırılmış qidalanma zamanı müxtəlif peşə adamları üçün lazım olan zülalın, yağın və karbohidratların miqdarı müxtəlifdir.

Qidalanma zamanı zülalın, yağın və karbohidratların təbiəti vacib əhəmiyyətə malikdir. Orqanizmə lazım olan gündəlik enerjinin 15%-i zülalların, 30%-i yağların və 50%-dən çoxu isə karbohidratların payına düşməlidir. Eyni zamanda zülallar üzrə enerjinin 50%-i heyvanat zülallarının, yağların verəcəyi enerjinin isə 60%-i bitki yağlarının hesabına yaranmalıdır. Karbohidratlar üzrə lazım olan enerjinin 75%-i nişastanın, 20%-i şəkərlərin, 3%-i pektinli maddələrin və 2%-i isə sellülozanın payına düşməlidir.

Əmək fəaliyyəti prosesində enerji sərfi, bilavasitə insanın məşğul olduğu işin xarakterindən asılıdır.

Rusiya TEA-nın Qidalanma Institutunun məlumatına görə müxtəlif əməklə məşğul olan adamların gündəlik enerji sərfi təxminən 1 saylı cədvəldəki kimidir.

Cədvəl 1. Əməyin xarakterindən asılı olaraq gündəlik enerji sərfi

(kkal/kCoul)

1.	Fiziki əməklə əlaqəsi olmayan peşə sahibləri üçün	3000-3200/12570-13468
2.	Mexanikləşdirilmiş əməklə məşğul olan peşə sahibləri üçün	3500/14668
3.	Mexanikləşdirilməmiş və ya qismən mexanikləşdirilmiş əməklə məşğul olan peşə sahibləri üçün	4000/16760
4.	Mexanikləşdirilməmiş ağır əməklə məşğul olan peşə sahibləri üçün	4500-5000/18855-20950

Ərzaq mallarının enerji dəyəri kkal və ya kCoul-la (1 kkal 4,184 kCoul-a müvafiqdir) ifadə olunur.

Əvvəllər belə hesab edilirdi ki, insan orqanizmində zülalın və həzm olan karbohidratların 1 q-nın oksidləşməsindən 4,1 kkal (17,2 kCoul), 1 q yağın oksidləşməsindən isə 9,3 kkal (38,9 kCoul) enerji ayrılır. Müasir dövrdə müəyyən edilmişdir ki, karbohidratların enerji dəyəri zülalların enerji dəyərindən azdır. Ayrı-ayrı maddələrin oksidləşməsi zamanı ayrılan enerjinin miqdarı müxtəlifdir.

1 q zülal 4,0 kkal (16,7 kCoul), 1 q karbohidrat 3,75 kkal (15,7 kCoul) və 1 q yağ 9,0 kkal (37,7 kCoul), 1 q üzvi turşu orta hesabla 3,0 kkal (12,54 kCoul) enerji verir. Ərzaq mallarının tərkibi məlum olarsa, onun verəcəyi enerjinin miqdarını asanlıqla hesablamaq olar. Belə ki, pastemizə olunmuş südün tərkibində 2,8% zülal, 3,2% yağ və 4,7% şəkər vardır. Onda 100 q südün enerjivermə qabiliyyəti belə hesablanır: $2,8 \times 4,0 \text{ kkal} = 11,1 \text{ kkal}$ və ya $2,8 \times 16,7 \text{ kCoul} = 45,9 \text{ kCoul} + 3,2 \times 9,0 \text{ kkal} = 28,8 \text{ kkal}$ və ya $3,2 \times 37,7 \text{ kCoul} = 120,6 \text{ kCoul} + 4,7 \times 3,75 \text{ kkal} = 17,6 \text{ kkal}$ və ya $4,7 \times 15,7 \text{ kCoul} = 73,7 \text{ kCoul}$. Deməli, 100 q süd orqanizmə 57,5 (11,1+28,8+17,6) kkal və ya 240,2 (45,9+120,6+73,7) kCoul enerji verir.

Əgər sutkalıq qida rasionunda 80,0 q zülal, 500,0 q karbohidrat və 80,0 q yağ olarsa, onda belə rasionun ümumi enerji dəyəri belə olar: $80,0 \times 4,0 \text{ kkal} = 320,0 \text{ kkal}$ və ya $320,0 \times 4,184 = 1338,9 \text{ kCoul} + 80,0 \times 9,0 \text{ kkal} = 720 \text{ kkal}$ və ya $720 \times 4,184 = 3012,5 \text{ kCoul} + 500 \times 3,75 \text{ kkal} = 1875 \text{ kkal}$ və ya $1875 \times 4,184 = 7845,0 \text{ kCoul}$. Deməli, sutkalıq qida rasionu orqanizmə 2915 (320+720+1875) kkal və ya 12196,4

(1338,9 + 3012,5 + 7845,0) kCoul enerji verir.

Ərzaq mallarının bu qayda üzrə hesablanan enerji dəyəri nəzəri enerji adlanır. Bu zaman enerji verən bütün maddələrin orqanizmdə tam həzmə getməsi nəzərdə tutulmuşdur. Ancaq qidanın ayrı-ayrı komponentləri orqanizmdə tam həzm olmur. Belə ki, heyvanat mənşəli zülallar 81-93%, bitki mənşəli zülallar isə 60-80% həzm olur. Sütün və ətin yağı orqanizmdə 95% həzm olur. Bitki mənşəli karbohidratlar 85-99%, sütün karbohidratları isə 98% həzmə gedir. Ərzaq malının verəcəyi real kaloriliyi (enerjini) hesablamaq üçün müxtəlif ərzaqlarda olan enerji verən ayrı-ayrı maddələrin faktiki həzmi nəzərə alınmalıdır. Bunun üçün enerji verən ayrı-ayrı maddələrin nəzəri enerji dəyərini onların həzm faizinə vurub 100-ə bölürlər. Başqa sözlə enerji verən maddələrin nəzəri kaloriliyini həzm əmsalına vurmaq lazımdır. Əgər zülalın orqanizmdə mənimsənilməsi 95 faizdirsə, onda hesablanmış nəzəri kaloriliyin miqdarını $(95 : 100) = 0,95$ əmsalına vurmaq lazımdır. Nəticədə qidanın real kaloriliyi müəyyən olunur.

Məs. Nəzərə alsaq ki sütün tərkibində olan zülallar orqanizmdə orta hesabla 90%, yağlar 95%, karbohidratlar isə 98 faiz mənimsənilir, onda yuxarıdakı qayda üzrə nəzəri kaloriliyi müəyyən edilmiş 100 q sütün real kaloriliyi aşağıdakı kimi hesablanır.

Zülalın real kaloriliyi: $11,1 \text{ kkal} \times 0,90 = 9,99 \text{ kkal}$ və ya, $45,9 \text{ kCoul} \times 0,90 = 41,31 \text{ kCoul}$. Yağın real kaloriliyi: $28,8 \text{ kkal} \times 0,95 = 27,36 \text{ kkal}$ və ya, $120,6 \text{ kCoul} \times 0,95 = 114,57 \text{ kCoul}$. Karbohidratların real kaloriliyi: $17,6 \text{ kkal} \times 0,98 = 17,25 \text{ kCoul}$ və ya, $73,7 \text{ kCoul} \times 0,98 = 72,23 \text{ kCoul}$. Deməli, 100 q süd

orqanizmə 54,6 (9,99+27,36+17,25) kkal və ya 228,1 (41,31+114,57+72,23) kCoul real enerji verir. Real kalorilik nəzəri kalorilikdən həmişə azdır.

Ərzaq mallarının həzmi, onların fiziki xassələ-rindən və kimyəvi tərkibindən, dadından və iyindən, boya və ətir verən maddələrin olmasından asılıdır. Bunlardan başqa qidanın həzminə onun görünüşü, insan zövqünə oxşarlığı da təsir göstərir.

İnsana lazım olan gündəlik enerjini və orqanizmdə gedən bütün proseslərin normallığını təmin etmək üçün hər gün müəyyən miqdar qida maddələri qəbul olun-ması vacibdir. Orqanizmə lazım olan maddələrin qida rasionunda çatışmaması insanın sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Odur ki, əsas qida maddələrinin fizioloji norması, onların kəmiyyət və keyfiyyətə tərkibi, səmərəli qidalanmanın prinsipləri müasir elmi tələblər səviyyəsində izah edilir. 2 sayılı cədvəldə orta yaşlı insanın əsas qida maddələrinə gündəlik tələbatı haqqında təsdiq olunmuş qida normaları verilmişdir.

Bu qida maddələri normalarını təmin etmək üçün insan gün ərzində müxtəlif miqdarda ərzaq məhsulu qəbul etməlidir. Ərzaq məhsullarının gündəlik (və ya illik) norması milli xüsusiyyətlərdən, insanın yaşından, həyat tərzindən və digər amillərdən asılıdır. Azərbaycan üzrə ayrı-ayrı ərzaq məhsullarının istehlakı nor-madan fərqlənir. Milli ənənələrdən asılı olaraq res-publika əhalisi çörək məhsullarını fizioloji normadan artıq istehlak edirlər. Ət, süd və balıq məhsullarının istehlakı isə fizioloji normadan bir qədər azdır. Rusiya Səhiyyə Nazirliyinin müəyyən etdiyi qida məhsulla-rının gündəlik istehlak norması orta yaşlı insanın gündəlik sərf etdiyi 2800-2950 kkal enerjini təmin

edir. Gün ərzində 80-90 q zülal, 100-105 q yağ və 380-385 q karbohidrat istehlakını təmin etmək üçün hər gün 3 saylı cədvəldə göstərilən miqdarda müxtəlif ərzaq məhsulları istehlak edilməlidir.

Cədvəl 2. Orta yaşlı insan üçün balanslaşdırılmış qida normaları

Qida maddələri	Gündəlik tələbat, q-la	Qida maddələri	Gündəlik tələbat, q-la
Su	2800-3000	Mineral maddələr	
O cümlədən İçkilərlə	1200-1700	Kalium	800-100
Duru xörəklərlə	500-600	Fosfor	1200-1500
Məhsulların tərkibində	700-800	Natrium	4000-6000
Endogen su	300-400	Kalium	2500-5000
Zülallar	80-100	Xloridlər	5000-7000
O cümlədən heyvanat zülalı	50	Maqnezium	300-500
Əvəzedilməz Aminturşuları		Dəmir	15-17
Triptofan	1	Sink	10-15
Leysin	4-6	Manqan	5-10
Izoleysin	3-4	Xrom	0,2-0,25
Valin	3-4	Mis	2
Treonin	2-3	Kobalt	0,1-0,2
Lizin	3-5	Molibden	0,5
Metionin	2-4	Selen	0,5
Fenilalanin	2-4	Ftoridlər	0,5-1,0
Əvəzolunan Aminturşuları		Yodidlər	0,1-0,2
Histidin	1,5-2	Vitaminlər, mq-la	
Arginin	5-6	C vitamini (askorbin turşusu)	50-70
Sistein	2-3	B ₁ vitamini (tiamin)	1,5-2,0

Tirozin	3-4	B ₂ vitamini (riboflavin)	2,0-2,5
Alanin	3	PP vitamini (nikotin turşusu)	15-25
Serin	3	B ₃ vitamini (pantoten turşusu)	5-10
Qlü타민 turşusu	16	A vitamini	1-2
Asparaginturşusu	6	B ₆ vitamini (piridoksin)	2,3
Prolin	5	B ₁₂ vitamini (siano-kobalamin)	3 mkq
Qlikokol	3	H vitamini (biotin)	0,15-
Karbohidratlar	400-500	Xolin	500-1000 mq
O cümlədən: nişasta	400-450	D vitamini (müxtəlif formaları)	100 B.V.
şəkər	50-100		
Üzvi turşular (süd, limon və s.)	2	P vitamini (rutin)	25 mq
Ballast karbohidratlar	25	B ₉ vitamini (fol turşusu)	0,2 mq
Yağlar	80-100	E vitamini (müxtəlif formaları)	0,2-0,3
O cümlədən: bitki yağları	25-30		
Polidoymamış yağ turşuları	10-15	Lipoy turşusu	0,5
Xolesterin	0,3-0,6	Inozit	0,5-1,0
Fosfolipidlər	5	Gündəlik ümumi kalori, kkal	3000

Qeyd: Beynəlxalq vahid (BV) kimi erqokalsiferolun 0,025 mikroqramı qəbul edilmişdir.

Uşaqların D vitamininə tələbatı yaşlılardan 2-2,5 dəfə çoxdur.

Cədvəl 3. Ərzaq məhsullarının gündəlik minimum istehlakı norması

Sıra sayı	Ərzaq məhsulları	Miqdarı (qramla)
1.	Çörək	330-360
2.	Makaron	15
3.	Yarma	25
4.	Paxlalılar	5
5.	Kartof	265-285
6.	Tərəvəz və bostan bitkiləri	385-450
7.	Meyvə və giləmeyvə (təzə və konservləşdirilmiş)	200-220
8.	Şəkər və qənnadı məmulatı	50-100
9.	Bitki yağları və onların emalı məhsulları	30-40
10.	Ət və ət məhsulları	190-215
11.	Balıq və balıq məhsulları	50-55
12.	Süd məhsulları (süd hesabı ilə)	980-1050
	O cümlədən bilavasitə süd	350-450
13.	Yumurta	3 gündə 2 ədəd

Gündəlik enerji sərfini digər ərzaq məhsullarının istehlakı üzrə də təmin etmək mümkündür. Ərzaq məhsullarının istehlak norması formalaşmış ənənələrə, kənd təsərrüfatında və yeyinti sənayesində məhsulların istehsalının səviyyəsinə və digər amillərə görə müəyyən edilir. Ayırı-ayrı insanların qida məhsullarına olan tələbatı və istehlakı çox mürəkkəb məsələdir. Bu normalar müxtəlif amillərdən asılı olaraq əsas qida maddələrinin (zülal, yağ, karbohidrat) istehlak norması saxlanılmaqla qarşılıqlı surətdə əvəz oluna bilər.

Qida qəbulu mədəniyyəti

Qida qəbulu mədəniyyəti dedikdə, stolun servisləşdirilməsi, aşxana priborlarından istifadə etməyi bacarmaq və süfrə arxasında özünü aparmaq mədəniyyəti başa düşülür. Bu işdə səriştəlik hər adam üçün istər adi və istərsə də bayram günlərində və ya ziyafətlərdə vərdiş halını almalıdır. Qida qəbulu mədəniyyəti insanın ümumi mədəni səviyyəsini xarakterizə edən bir göstəricidir. Stolun servisləşdirilməsi qida qəbulunun xarakterindən və vaxtından (səhər, nahar və şam yeməyi, ziyafət süfrəsi) asılı olaraq müxtəlifdir. Bir qayda olaraq, adi günlərdə ailə üzvləri mətbəxdə yeyib-içirlər.

Səhər yeməyi üçün stol hazırladıqda ona ağ kətan və ya pambıq parçadan süfrə salınır. Hər adam üçün bir qəlyanaltı boşqabı, onun sağ tərəfinə nəlbəkidə tutacağı sola olmaqla fincan və ya stəkan, nəlbəkiyə sağ tərəfdən çay qaşığı qoyulur. Çəngəl boşqabdan sol tərəfə dişləri yuxarı, bıçaq isə kəsən tərəfi boşqaba olmaqla sağ tərəfə qoyulur. Ilıq bişirilən yumurta xüsusi yumurta qabında boşqabın üstünə və ya onun sağ tərəfinə qoyulur. Çay və qəhvə şəkərsiz hazırlanır, hər kəs öz istəyinə görə şəkər əlavə edir. Şəkər tikəşəkillidirsə, qənd qabının üstünə və ya yanına qənd maşası, toz-şəkərdirsə əlavə çay qaşığı qoyulur. Çay qaşığını çaya və ya qəhvəyə batırmadan toz-şəkər götürüb fincana və ya stəkana tökmək lazımdır. Qarışdırmaq üçün nəlbəkiyə qoyulmuş öz qaşığınızdan istifadə etməlisiniz.

Nahar süfrəsi hazırladıqda hər adama iki boşqab qoyulur. Duru xörək üçün nəzərdə tutulmuş dərin boşqab iri dayaz boşqabın içinə qoyulmalıdır. Boşqa-

bın sağ tərəfinə tiyəsi qaba olmaqla bıçaq, ağzı yuxarı xörək qaşığı qoyulur. Xörək qaşığının əl tutan yeri (sapı) sağa olmaqla boşqabın arxasına da qoymaq olar. Sol tərəfə dişləri yuxarı olmaqla çəngəl, ondan sonra xörək üçün xırda boşqab yerləşdirilir. Şirin xörək üçün qab nahar boşqabı ilə çarpaz sol tərəfə qoyulur. Desert və çay qaşığını nahar boşqabından sağ tərəfə yerləşdirmək lazımdır. Duru xörək üçün dərin boşqabları üst-üstə yığıb ev sahibəsi oturan yerə qoymaq daha yaxşıdır. Çünki onun üçün şorba kasasından qonaqlara yemək çəkmək asandır. Bunların yanına kiçik abgərdən qoyulmalıdır. Stola duz, istiot, hər adam üçün kətan parça və ya kağız dəsmal qoyulmalıdır. Kətan parçadan dəsmal yelpik, konusvari və üçkünc formada bükülüb çəngəllərin sol tərəfinə qoyulmalıdır. Əgər kağız dəsmaldan istifadə olunacaqsə, onları xüsusi qablar və ya stəkanlara səliqə ilə yerləşdirib stolun bir tərəfinə və ya ortaya qoymaq olar.

Süfrəyə qab-qacaq düzüləndən sonra su və şərbətlər üçün badələr düzülür. Süfrəyə mineral su butulkada, şərbətlər isə qrafinlərdə qoyulur. Çörək fal-fal doğranıb çörək qabına yığılır, üstünə ağ dəsmal salınır.

Şam süfrəsi üçün stol səhər yeməyində olduğu kimi hazırlanır. Əgər şam yeməyində çay və qəhvə əvəzinə süd, qatıq, kefir, meyvə şirəsi veriləcəksə, onda süfrəyə fincan əvəzinə stəkan qoyulur. Bütün süfrələr üçün qab-qacaq və aşxana priborları elə yerləşdirilməlidir ki, sağ əllə istifadə olunanlar əsas boşqabın sağ tərəfində, sol əllə istifadə olunanlar isə sol tərəfində olsun. Boşqabları stolun kənarlarından 2 sm aralı yerləşdirmək lazımdır.

Ziyyət stolunu onun təyinatından asılı olaraq

müxtəlif cür hazırlamaq olar. Məsələn, ad günü üçün nahar stolu, toy məclisi üçün, kiçik ziyafət üçün çay və qəhvə stolu, gənclər üçün kokteyl süfrəsi və s.

Soyuq qəlyanaltı verməklə nahar süfrəsi ailədəki müəyyən bir şənlilik, ad günü və başqa səbəblərdən təşkil olunur. Azərbaycanlılar, bir qayda olaraq, ad günündə və ailə ziyafətlərində duru xörək vermirlər. Plov yanında dovğa kasalarda, nazik çay stəkanlarında və ya iri şorba kasalarında verilir. Ona görə də hər adam üçün ayrıca dərin boşqab qoyulmur. Dovğanı kiçik piyalələrə töküüb plovdan sonra yeyirlər. Belə güman edilir ki, turş qatıqdan göyərti əlavə edilməklə hazırlanmış dovğa plovun həzminə və mənimsənilməsinə kömək edir.

Ziyafət stoluna təmiz, səliqə ilə ütülənmiş ağ süfrə salınır. Süfrənin üstünə şəffaf polietilen pərdə salmaq məsləhət deyil. Lakin müasir dövrdə süfrəyə ləkə düşüb çirklənməməsi üçün bundan geniş istifadə edirlər.

Stola çox da iri olmayan vazada gül qoyulmalıdır. Bu, stola təntənəli bayram əhval-ruhiyyəsi və yaraşıq verir.

Stolu zövqlə servisləşdirmək lazımdır. Qonaqlar üçün qab-qacaq və nahar priborları bir sıradan düzülür. Hər adam üçün iri dayaz boşqab, onun üstündən də qəlyanaltı üçün kiçik dayaz boşqab qoyulur. Əgər ziyafət stoluna duru xörək verilməsi də nəzərdə tutulursa, süfrəyə əvvəlcədən iri dayaz boşqabın içinə dərin boşqab da qoyulmalıdır. Əgər 3 cür quru xörək veriləcəksə, boşqabın sağ tərəfinə bıçaq və xörək qaşığı, sol tərəfinə isə çəngəl qoyulur. Bir qaşığıq və çəngəl isə boşqabın arxasında yerləşdirilir. Dəsmal üçkünc və ya konusvari bükülüb boşqaba qoyulur.

Dörd cür xörək veriləcəksə, əlavə olaraq bir bıçaq və çəngəl (balıq xörəyi üçün) çarpaz şəkildə nimçənin üstünə qoyulur. Əgər əsas xörəklərdən sonra süfrəyə desert veriləcəksə, desert priborlarını süfrəni yığışdırdıqdan sonra (əsas yeməkdən sonra) düzmək lazımdır.

Nimçənin arxasında su və şərbət üçün stəkan və ya badə qoyulur. Soyuq qəlyanaltılar, göyərti, duz və istiot, sonradan verilən isti xörəklər süfrəyə elə düzülməlidir ki, süfrə arxasında oturan hər bir adam xoşuna gələn yeməyi asanlıqla götürə bilsin. Hündür ayaqlı vazalardakı yeməklər stolun mərkəzinə, yastıları isə servizlərin yanına yerləşdirilir. Hər xörəyi paylaşmaq üçün əlavə qaşıq qoyulmalıdır. Souslar onların müşayiət etdikləri xörəklərlə birlikdə stola verilməlidir. Süfrəyə bir neçə yerdə sümük və qalıqlar üçün boş nimçələr və yastı külqabı qoyulur. Çörəyi fal-fal doğrayıb qonaqlar stol arxasında oturandan sonra, daha doğrusu yeməyə başlayanda gətirmək lazımdır. Gül və meyvə vazalarını stolun uzununu boyu düzmək daha yaxşıdır. Lakin süfrəni çox da basırıq etmək məsləhət görülmür. Hətta soyuq qəlyanaltıları xörəklər yeyildikcə süfrəyə vermək və boşalan qabları dərhal yığışdırmaq lazımdır.

Xörəklərin verilməsinin və yeyilməsinin müəyyən ardıcılığı olmalıdır. Əvvəlcə balıqdan hazırlanmış duzlu və az duzlu qəlyanaltılar verilir. Balıq qəlyanaltıları yeyildikdən sonra qəlyanaltı boşqabı dəyişdirilməlidir. Sonra ətdən və tərəvəzdən hazırlanmış qəlyanaltılar və isti xörəklər verilir.

İkinci isti xörək verilməzdən qabaq bir qədər tənəffüs etmək yaxşıdır. Bu müddətdə ev sahibəsi stola əl gəzdirir, artıq və boşalan qabları yığışdırır, qonaqlar

isə rəqs edir, kişilər papiros çəkmək üçün dəhlizə və ya eyvana çıxıb bilirlər.

Təzə, duza və sirkəyə qoyulmuş tərəvəzlər stolda saxlanılmaqla bütün qəlyanaltılar yığışdırılır. Əgər isti xörəklər bir neçə çeşiddə hazırlanıbsa, onda əvvəlcə balıq xörəyi, sonra ət xörəyi və nəhayət axırda plov verilir. Lakin qidalı qəlyanaltıdan sonra plov və ya isti xörək verilməsi daha yaxşıdır. Plovdan sonra dovğa vermək məsləhətdir. Əgər xörək süfrəsindən sonra desert süfrəsi açılması nəzərdə tutulursa, onda isti xörəklərin sayı minimuma endirilir.

Desert yeməklər və isti içkilər verməzdən qabaq stoldan bütün yemək qalıqları və qab-qacaq yığılmalıdır. Sonra stola tort, pirojna, konfet qoyulur və yalnız bundan sonra isti içkilər (çay, qəhvə) verilir. Əgər stol tam yığışdırılmayıbsa, desert üçün boşqablar üst-üstə stolun bir tərəfinə qoyulur. Əsas yeməkdən sonra stol tam yığışdırılmışsa, onda hər adama isti içkinin sol tərəfindən bir kiçik boşqab qoyulur.

Desert kimi verilən xörəklər (kisel, kompot) stəkanlarda ağzı enli iri badələrdə, bəzi xörəklər (sucuq, firni) xırda nimçələrdə verilir. Şirin xörəkləri qonaqlara sağ tərəfdən verirlər. Meyvələr təmiz yuyulub, silinib iri vazalara yığılır. Alma, armud, üzüm və gavalı qarışıq halda, portağal və naringi ayrıca vazada süfrəyə qoyulur. Giləmeyvələri xırda boşqablarda və kremankalarda (ayaqlı xırda dəmir vaza) verirlər. Çiyələk, moruq və başqa giləmeyvələr toz-şəkərlə, süd və qaymaqla verilə bilər. Bu zaman şəkər, süd və qaymaq ayrıca qabda süfrəyə qoyulmalıdır.

Qəhvə və çay süfrəsinin hazırlanmasının da özünəməxsus xüsusiyyətləri var. Qəhvə süfrəsinə

qonağı axşam saat 17-dən 19-a kimi, çay süfrəsinə isə saat 20-yə qədər dəvət etmək olar. Stola zərif çalarlı gülləri olan süfrə salınır. Qəhvə stolunu güllə və şam yandırılmış şamdanla bəzəmək olar. Çay və qəhvə süfrəsinə xırda buterbrod, piroq, biskvit, keks, tort, peçenye, konfet, şirin badam, qoz, qovrulmuş fındıq və yerfindığı, müxtəlif meyvə və giləmeyvələr qoyulur. Süfrəyə həmçinin qutuda şokolad konfeti, şəkər kirşanı ilə çiylək, qaymaq və dondurma, çay yanında bal, müxtəlif mürəbbələr, qəhvə yanında süd və qaymaq, hər iki halda isə limon vermək olar.

Qəhvə içməzdən əvvəl qonaqlara isti qəlyanaltı və ya salat təklif edilə bilər. Qəhvə süfrəsinə müxtəlif şirələr, mineral su qoyulması məsləhətdir. Çay yanında isə müxtəlif içlikli blinçiklər, qədaib (omlet) vermək olar.

Çay və qəhvə süfrəsinin servisləşdirilməsi menyudan asılıdır. Hər adam üçün desert boşqab qoyulur. Desert üçün bıçaq və çəngəl boşqabın yanına, meyvə üçün priborlar isə boşqabın arxasına qoyulur. Zövqlə qatlanmış kətan dəsmal boşqabın içinə və ya yanına qoyulur. Çay stolunda samovar varsa, onu ev sahibəsinin sol tərəfində yerləşdirirlər. Dəm çayniki və nəlbəkili fincanlar samovarin yanına düzülür. Çay və qəhvə süfrəsi arxasında ən çoxu 3 saat oturmaq olar.

Uşaq şənlikləri üçün ziyafət süfrəsi hazırlamaq xüsusi diqqət tələb edir. Uşaqlar bayram süfrəsinə, xüsusən ad günü keçirməyi xoşlayırlar. Valideynlər ad gününə uşağın xahişi ilə yoldaşlarından hansının çağırılmasını soruşmalı və onların valideynlərinə xəbər verməklə ad gününə dəvət etməlidirlər. Uşaqların ad gününü günorta vaxtı keçirmək daha əlverişlidir.

Uşaqlar üçün ziyafət süfrəsinə güllü süfrə salınır.

Hər uşaq üçün süfrə arxasında ayrıca yer nəzərdə tutulur. Boşqaba və ya onun arxasına uşağın (qonağın) adı yazılmış kiçik vərəq qoyulur. Ad günü qeyd olunan uşağın stolu lentlə bəzənir, çəngəl və ya çay qaşığına qırmızı lent bağlamaq olar. Stola kiçik vazada gül qoyulur. Otağı şarlar və rəngli kağızlardan hazırlanmış lentlərlə bəzəmək olar.

Uşaqlar üçün süfrəyə buterbrodlar, salat, yumurta, xiyar və pomidordan hazırlanmış formalı qəlyanaltılar verilir. Süfrəyə elə xörəklər verilməlidir ki, onları bıçaq işlətmədən çəngəllə yemək mümkün olsun. Uşaqların süfrəsində lazımı qədər şirə və sərinləşdirici içkilər olmalıdır. Əsas yeməkdən sonra südlü kokteyl, dondurma, meyvə-giləmeyvə və yaxud çayla şirniyyat vermək olar. Tortun üstünə uşağın yaşı qədər şam düzülüb süfrəyə verildikdə yandırılır. Əgər uşaqların ad gününə yaşlılar da dəvət olunubsa, onlar üçün ayrıca stol olmalıdır.

Uşaqlar kiçik yaşlarından qida qəbulu mədəniyyətini və süfrə arxasında özünü aparmağı öyrənməlidirlər. Əsas məsələ ondadır ki, uşaqlar yeməyi yaxşı çeynəməli, səliqə ilə yeməyi, çörəyi kənara tökməmək şərtilə aşxana priborlarından düzgün istifadə etməyi bacarmalıdırlar. Uşaqlarda çörəyə qənaətcil münasibət aşılanmalıdır. Çörəyi xırdalamağa, ovmağa, dişlənmiş tikəni stolda yeməmiş saxlamağa icazə verilməməlidir.

Qonaq qəbul etməyi və onlar üçün menyu tərtib etməyi də bacarmaq lazımdır. Bu işdə hər kəsin öz təcrübəsi olur. Bayram və ziyafət süfrələri xüsusi ciddiliklə hazırlanmalıdır. Müxtəlif xörəklərlə stolu doldurmaq məsləhət görülmür. Xörəklərin sayı çox olduqda onların hazırlanma miqdarı azaldılmalıdır. Bir

nəfər üçün nahar süfrəsinə orta hesabla 300 q həlim (bulyon) və ya duru xörək, ət və ya balıq – 150 q, tərəvəz və ya yarmadan qarnir (ləküt) – 200 q, şirin çörək – 1 pay, meyvə-giləmeyvə – 150-200 q verilməlidir.

Çalışmaq lazımdır ki, stol arxasında oturmaq rahat olsun. Aşxana priborları biri digərindən təxminən 60 sm aralı qoyulmalıdır. Bütün qab-qacaq təmiz, quru olmalıdır. Boşqabı və buludları alt tərəfdən və baş barmağı qırağından tutmaqla götürmək lazımdır. Çalışmaq lazımdır ki, barmaq xörəyə dəyməsin. İçkilər olan qabı altdan və ya tutacağından tutub götürürlər.

Ev sahibəsi kiçik məclislərdə qonaqlara özü qulluq edir. O, özündən solda oturanlara birinci xörək çəkir, onlar isə çəkilmiş xörəyi başqalarına ötürürlər. Böyük məclislərdə xüsusi xörəkpaylayanlar olur, lakin ev sahibəsi ayrıca süfrəyə nəzarət etməklə nə lazım olduğunu və ya nəyin çatışmadığını öyrənir. Süfrə başında adam çox olduqda kişilər qadınların boşqabına xörək qoyurlar.

Məclisdəkilərin hamısına xörək paylanandan sonra ev sahibəsi və ya masabəyi onları yeməyə dəvət edir. Yeməyə “Bismillahir-rəhmanir-rəhim” deməklə başlamaq lazımdır.

Əgər məclisdə qonaq çoxdursa, hamıya xidmət edilməsini gözləmədən yeməyə başlamaq olar. Üstünüzə xörək qırıntıları düşməsin deyə, qarşınızdakı salfeti dizinizin üstünə sərin. Stol arxasından qalxmazdan əvvəl salfeti boşqabın sağ tərəfinə, boşqab götürülmüşsə ortaya qoymaq lazımdır. Bu zaman salfeti səliqə ilə бүkmək tələb olunmur.

Duru xörəklər dərin boşqabda, həlimlər və

püreyəbənzər şorbalar isə iri fincanlarda süfrəyə verilə bilər. Duru xörəyi soyutmaq üçün onu üfürmək məsləhət görülmür. İsti xörəyi qaşıqla qarışdırmaqla soyutmaq və az-az yemək məsləhətdir. Duru xörəyi birbaşa içmək də olar. Duru xörəyin içində ağıza bütöv qoyula bilməyən tikələr olmamalıdır. Lakin bəzi xörəklərdə iri kartof, tərəvəz və ya xəmir tikəsi olduqda, onları ehmalca qaşıqla doğrayıb az-az yemək lazımdır. Axıra yaxın boşqabı özünüzdən əks tərəfə əyməklə xörəyinizi tam yeməyə çalışın. Duru xörək yeyildikdən sonra dərin boşqab və xörək qaşıqları süfrədən yığıdırılır.

Quru ət, quş və balıq xörəklərini çəngəl və bıçaqla yeyirlər. Əgər boşqabın yanında bir neçə çəngəl-bıçaq qoyulmuşsa, əvvəlcə boşqaba daha yaxın olanı istifadə edilməlidir. Çəngəl-bıçaq boşqaba maili şəkildə tutulmalıdır. Yemək zamanı çəngəli sol, bıçağı isə sağ əldə tutmaq lazımdır. Boşqabdakı ət tikəsini birbaşa doğramaq və sonra çəngəllə yemək düzgün deyil. Bıçaq və çəngəllə yeyərkən ancaq çəngəldən istifadə edilən vaxt belə onların hər ikisini həmişə əldə tutmaq lazımdır. Bunun üçün lazımı tikəni bıçaqla azacıq çəngələ tərəf yönəltmək kifayətdir.

Çəngəllə doğramaq mümkün olan xörəyi (kotlet, lüləkabab, küftə və s.) bıçaqla kəsmək düzgün deyil. Çörək və badə götürmək istədikdə çəngəlin qabarıq tərəfi yuxarı, bıçağın isə tiyəsi sola olmaqla boşqaba carpaz şəkildə qoyurlar. Çalışmaq lazımdır ki, çəngəl və bıçaq yerə düşməsin.

Quş ətinə də bıçağın və çəngəlin köməyi ilə yemək olar. Lakin quş ətinə, xüsusən tabakanı əllə yemək daha yaxşıdır (rahatdır) və bu qəbahət sayılmır.

Balıǵı xüsusi balıq bıçaqları ilə də yeyirlər. Balıq bıçağından sümüyü və tıxları ayırmaq üçün istifadə edilir. Əgər ağzınızdan balığın tıxını çıxarmaq istəyirsinizsə, onu ehtiyatla çəngəllə, oradan da boşqaba qoymaq lazımdır.

Ətin və quşun yanında verilən salatları və qarnirləri böyük boşqabdan qaşığın və çəngəlin köməyi ilə götürüb balaca boşqaba qoyurlar.

Çörəyi ümumi qabdan əllə götürüb kiçik tikələrə qopararaq yeyirlər. Çörək dilimini süfrə arxasında dişləyib yemək yaxşı deyil.

Yağı çörəyə çəkmək üçün sol əllə çörək dilimini tutur və sağ əldəki bıçaqla yağ götürüb yaxırlar. Stolda xüsusi yağ bıçağı olmazsa, başqa bıçaqdan istifadə edin. Yağı, mürəbbəni və ya cemi əvvəlcə qarşınızdakı desert boşqaba qoyub sonra çörəyə çəksəniz yaxşıdır. Pendiri, halal kolbasanı boşqabınıza çəngəllə qoyub çəngəl-bıçaqla yeyin.

Pendiri süfrəyə verməzdən qabaq bükücü materiallardan təmizləmək və doğramaq lazımdır. Pendiri xüsusi çəngəllə götürüb boşqaba qoyurlar. Oradan da pendiri çörək diliminə bıçaqla çəkirlər.

Kolbasanı süfrəyə verməzdən qabaq qabığını təmizləyir, dilimlərə doğrayırlar. Əgər kolbasa təmizlənmədən stola verilmişsə, qarşınızdakı boşqabda çəngəllə kolbasanı tutaraq bıçaqla qabığını kəsib kənar etmək lazımdır. Təbii bağırsaqlarda hazırlanmış nazik qabıqlı sosiska və ovçu kolbasasının qabığı soyulmur.

Qaraciyər paşetini çəngəl və ya çay qaşığı ilə yeyirlər.

Bütün konservlərdən fərqli olaraq qara kürünü süfrəyə bankada da vermək olar. Çörək diliminə

əvvəlcə nazik kərə yağı, sonra limon şirəsi ilə isladılmış bıçaqla kürü çəkmək lazımdır.

Kompotu süfrəyə xüsusi kompot qablarında, badələrdə və ya stəkanlarda verirlər. Əgər kompot üçün stola əvvəlcədən qaşıq qoyulmayıbsa, kompotla birlikdə nəlbəkiyə qoyub verirlər. Kompotdan meyvələrin tumunu ağızdan ehmalca qaşığa, oradan da nəlbəkiyə qoyurlar. Kompotla dolu stəkan və ya piyalə sol əllə tutulmalıdır. Kompotun şirəsini birbaşa içmək olar.

Tort və piroq süfrəyə doğranmış halda verilir. Tort tikələrini öz boşqabınıza qoyub desert qaşıqla, pirojnalari xüsusi çəngəllə yeyin. Tez ovulan quru pirojnalari əllə götürüb yemək olar.

Peçenyeni tikə-tikə sındıraraq yeməli. Çox yağlı və kiçik peçenyələr pirojna çəngəli ilə yeyilir.

Çayı tələsmədən, kiçik udumlarla içmək lazımdır. Çayı çox soyutmaq məsləhət görülmür, çünki soyuq çay dadsız olur. Çay stoluna müxtəlif mürəbbə, konfet, peçenye, tort, qoz və fındıq qoymaq olar. Çay və qəhvə süfrəsini ət və balıq xörəkləri və qəlyanaltılarla doldurmaq olmaz. Təzə meyvələri süfrəyə verməzdən əvvəl yaxşı yuyub səliqə ilə vazalara yığırlar. Alma və armudu boşqabda 4 və ya 8 dilimə bölüb, özəyini çıxarır və yaxud qabığını soyur və dilimləyib yeyirlər.

Gavalını əllə yarı bölüb çəyirdəyini çıxarırlar. Xırda gavalını barmaqla sıxıb partladır, bıçaqla çəyirdəyini kənar edirlər. Albalının, gilasin və üzümün tumunu, həmçinin qalınqabıq üzümün qabığını nəzərə cərpəmadan çıxarib boşqabın bir qırağına qoyurlar. Gilas və albalını süfrəyə saplaqlı, hətta bir neçə yarpaqla birlikdə verdikdə gözəl görünür.

Portağalı sol əllə tutub qabığını 6-8 dilimə bölür

və soyurlar. Soyulmuş portağalı dilimləyir, tumlarını bıçaqla çıxarırlar. Portağal dilimləri bütöv olduqda (zədələnmədikdə) başqalarına təklif oluna bilər.

Naringinin qabığı nazik olduğundan əllə soyub dilimləyirlər. Tumlarını nəzərə çarpmadan çıxarıb boşqaba qoyurlar.

Qarpız və qovunu dilimləyib iri boşqabda süfrəyə verirlər. Desert boşqabda qarpız çəngəllə, qovun isə çəngəl-bıçaqla yeyilir.

Şaftalını sol əllə götürüb dairəvi formada bıçaqla kəsib 2 yerə ayırır və bıçaqla çəyirdəyini çıxarırlar. Yarı bölünmüş şaftalını dişləyib yeyirlər. Ərik şaftalıdan kiçik olduğu üçün onu yarı bölüb birbaşa yemək olar.

Bananı sol əllə tutub bıçaqla yarısına qədər soyur və dilimləyib yeyirlər, o biri yarısını axıra qədər tədricən soyaraq az-az yeyirlər. İngiltərədə bananı soyub desert boşqaba qoyur, sonra çəngəllə yeyirlər. Bananın qabığını başqa meyvələr kimi qarşınızdakı boşqaba qoymalısınız.

Ananasın qabığını süfrə başında təmizləyib dilimləyirlər ki, ətri otağa yayılsın. Kəsilmiş dilimlər şəffaf boşqabda stol boyu qonaqlara təklif edilir. Ananas dilimləri desert boşqaba qoyulub meyvə bıçağı və çəngəllə, yaxud çay qaşığı ilə yeyilir.

Yapon xurmasını (Korolyok sortu) bıçaqla boşqabda iki yerə bölüb çay qaşığı ilə yeyirlər. Tumu qaşıqla kənar edilir.

Giləmeyvələri pay şəklində boşqablara qoyub süfrəyə verirlər, əks halda onlar (əsasən, moruq və çiyələk) əzilir. Giləmeyvələrin üstünə şəkər səpilir və çay qaşığı ilə yeyilir. Ziyafət və şənlik məclislərində

giləmeyvələri çalınmış qaymaqla süfrəyə vermək daha yaxşıdır.

Qoz və fındıq süfrəyə ləpələnmiş və ya qabıqlı verilir. Qabıqlı qoz xüsusi qozsındıranla sındırılır, ləpəsi əllə götürülüb yeyilir. Fındıq ləpəsini və yerfındığını qovrulmuş halda süfrəyə vermək yaxşıdır.

Kişmiş süfrəyə verilməzdən əvvəl soyuq su ilə 1-2 dəfə yuyulmalı, süzgəcdən suyu süzüldükdən sonra otaq temperaturunda sərilib qurudulmalıdır. Kişmiş və digər quru meyvələr ümumi qabdan xörək qaşığı ilə götürülüb desert boşqaba qoyulur, əllə yeyilir.

Əgər stol arxasında bir meyvəni yarı bölüb yeməlisinizsə, onda yoldaşınıza yaxşı və iri tikəni təklif etməlisiniz. Özünüza saplaqlı, özəkli və çəyirdəkli hissəsini saxlamalısınız.

Meyvə-giləmeyvə süfrə arxasında elə yeyilməlidir ki, kənardakıların əhvalı və iştahı pozulmasın. Alma, armud, şaftalı, ərik və iri gavalıları baş, şəhadət və orta barmaqla bütöv və ya yarım dilim şəklində tutub dişləyib yemək olar. Meyvə yeyildikdən sonra ağız kağız salfetka ilə silinir.

Böyük məclisdə masabəyi salfeti stolun üstünə qoyub, stol arxasından qalxdıqda nahar bitmiş hesab edilir. Yalnız bundan sonra qonaqlar öz salfetlərini stolun üstünə qoyub qalxa bilirlər.

Ümumiyyətlə, yeyib qurtardıqdan sonra “Əlhəmdülillah” deyib çəngəl-bıçağı paralel şəkildə dəstəyi sağa olmaqla boşqabın üstünə qoyurlar. Çəngəlin dişləri yuxarı olmalıdır.

Stol arxasından durarkən kişilər yanlarındakı qadınlara ayağa qalxmaqda kömək edir, onların stolunu kənara çəkirlər.

Səmərəli qidalanmanın islami prinsipləri

Müasir elmdə əsas tutulan səmərəli qidalanmanın prinsipləri 14 əsr öncə İslamda təlqin olunan buyuruqlarda və Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) hədislərində deyilmişdir. Hədislərdə qidalanma haqqında çox dərin elmi əsası olan, lakin 14 əsr öncə insanlara izah edilməsi qeyri-mümkün olan fikirlər *günah* və *savab*, *halal* və *haram* baxımından söylənilmişdir:

“Acnamış süfrəyə oturmayın”,

“Çox yemək pis şeydir”,

“Ümmətim üçün ən çox qorxdığım şeylər köklük, çox yatmaq və tənbellikdir”,

“Yeməyi qəbul etməzdən əvvəl və sonra əlləri yuduqda yeməyə xeyir-dua verilir”,

“Qonşusu ac olan dindar doyunca yeməz”,

“İnsan oğlunun mədəsini doldurmasından daha zərərli bir şey yoxdur. Adəm nəslinə belini doğruldacaq bir tikə loxma bəsdir. Əgər çox lazım olarsa, onda mədənin üçdə birini yemək, üçdə birini su və üçdə birini tənəffüs üçün ayırın”.

“Üç şey rədd olunmaz – biri süd, biri yumurta, biri də yağ”. Bu yağ yerdən çıxan yağdır, yəni bitki yağıdır.

əl-Muminun surəsində buyurulur: **“Sina dağından çıxan bir ağac da yaratdıq ki, o yeyənlər üçün zeytun və (çörəyin üstünə yaxılan, xörəyə qatılan) yağ bitirər”**. (əl-Muminun, 23/20).

Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) də bu xüsusda **“Zeytun yağı yeyin və ömür sürün”** kəlamını buyurmuşdur.

“Kişi həzm edəməyəcəyi qədər yeyərsə, zərər görər. Süfrədən doymadan qalxmaq lazımdır”.

Yeməyi aramla yemək, xırda tikələr şəklində ağıza qoyub lazımınca çeynəməklə doyumluq hiss etmək mümkündür. Bu zaman qida yaxşı həzm olunur. Bəziləri belə hesab edirlər ki, düzgün qidalanma daha çox və dadlı yeməklər qəbul edilməsinə əsaslanır. Yağlı, şirin və unlu məmulatla qidalanmaqla kökəlmək insan orqanizminə ziyanlıdır.

əl-Əraf surəsi 31-ci ayədə buyrulur: **“...yeyin-
için, lakin israf etməyin, çünki Allah israf edənləri
sevməz”**, kəlamı da səmərəli qidalanmaya bir nəsihətdir.

Kök bir adama işarə ilə Peyğəmbərimiz (s.ə.v.) buyurmuşdur:

“Kaş ki, qarnın belə kök olmayaydı, sənün üçün daha xeyirli olardı”.

“Çox yeməklə sağlınq və sağlam olmaq bir arada ola bilməz”.

“Mədəni yemək və içməklə tikəbasə doldurmaqdan çəkinin. Çünki belə yemək bədəni pozar, xəstəliyə səbəb olar. Eyni zamanda Allah piylənmiş kök bədəni olanları sevməz”.

Bir başqa hədisdə buyurmuşdur:

“Çox yeyib-içməklə qəblərinizi öldürməyin. Zira qəlb bir əkin tarlası kimidir, çox su basınca toxumu kəsər və çürüdər”.

“Qəlbın daralması toxluqdandır”. Həzrəti Ömər də köklüyə qarşı belə deyir:

“Kökəlməkdən çəkinin. Çünki köklük vücudu boğur, xəstəlik gətirir”.

Müasir dövrdə insanların rahatsızlığına səbəb olan amillər – yağlı diyet, duzlu diyet və köklükdür. İnsan həmişə öz qidasına fikir verməli, nə yediyini, necə

yediyini və nə üçün yediyini dərk etməlidir.

Əbəsə surəsi 24-32-ci ayələrdə buyurulur: **“İnsan hələ bir yeməyinə baxsın (görsün ki, ona necə ruzi verdik). Həqiqətən, biz yağışı bol yağdırdıq. Sonra yeri yardıq. Belə ki, orada dən (dənli bitkilər) gö-yərtdik: üzüm və yonca; zeytun və xurma bağları; ağacları bir-birinə sarmaşan bağçalar; növbənöv meyvələr və ot, ələf yetişdirdik. (Bütün bunlar) sizin və heyvanlarınızın istifadəsi üçündür!”**.

“Qurani-Kərim”in ayələrində qida məhsulları və qidalanma haqqındakı buyuruqlar müasir elmi tədqiqatlarla hələ tam açılmamışdır. Ona görə də bir kiçik yazıda onların dəryada bir damcısını izah etmək baxımından öz bildiklərimizi oxuculara çatdırmaq istədik. Əgər səhvə yol vermişiksə, Allah-Təala bizi öz dərgahında bağışlasın və günahımızdan keçsin.

Bu mövzuda yazımı Ulu Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) bir hədisi ilə qutarmaq istərdim:

“Hər şeyin gözəlliyi vardır. Dünyada sağlamlığın gözəlliyi dörd şeydir. Az danışmaq, az yatmaq, az yemək, az cinsi yaxınlıq etməkdir”

Səmərəli qidalanmanın müasir prinsipləri

İnsanın yaşadığı yerdən və yediyi xörəklərdən asılı olmayaraq ərzaq məhsullarının tərkibindəki qidalı maddələr insanın həyat fəaliyyəti üçün enerjinin, orqanizmdəki toxumaların inkişafı və bərpasında üzvi materialın, maddələr mübadiləsinin tənzimlənməsində bioloji fəal maddələrin mənbəyi hesab edilir. Bunlarsız həyat ola bilməz. Çünki orqanizmdə gedən proseslərə daim enerji və materiya sərf edilir. Enerji, orqanizmdə karbohidratlar, yağlar və zülallar oksidləşdikdə yaranır,

bunları əmələ gətirən isə maddələrdir. Bu maddələrdən başqa orqanizmə vitaminlər və mineral duzlar, sellüloza, ekstraktiv və başqa dad və tamverici maddələr lazımdır.

Gün ərzində qəbul ediləcək qida payının enerji dəyərini və keyfiyyət tərkibini işin xarakterindən, insanın yaşından, bədən uzunluğundan və kütləsindən, orqanizmin fizioloji vəziyyətindən (hamiləlik, uşaq əmizdirmək), iqlim şəraitindən və başqa amillərdən asılı olaraq təyin edirlər. Sağlam, səmərəli qidalanma üçün əsas şərtlərdən biri orqanizmə lazım olan qida maddələrinin optimal miqdarda və vaxtlı-vaxtında qəbul edilməsidir.

İnsan nə üçün yediyini, hansı məhsulları nə qədər və necə yeməyi mütləq bilməlidir. Eyni tərkibli qida məhsulları ilə hər gün qidalanmaq orqanizmə ziyandır, çünki bu zaman qidada bir qrup maddələr çoxluq təşkil edir, digərləri isə çatışmır.

Bəziləri belə hesab edirlər ki, düzgün qidalanma daha çox və dadlı yeməklər qəbul edilməsinə əsaslanır. Əslində isə belə deyil. Bunun üçün səmərəli qidalanma prinsiplərini, iqlim şəraitini və əməyin xarakterindən asılı olaraq enerji sərfini nəzərə almaq lazımdır.

Müxtəlif qida məhsulları ilə insan minə qədər maddə qəbul edir, bunlardan 100-ə qədəri orqanizmin normal həyat fəaliyyəti üçün vacibdir. Zülal, yağ, karbohidrat, su və mineral maddələrlə yanaşı bir çox əvəzedilməz amillər vardır. Bunlara əvəzedilməz aminturşuları, polidoymamış yağ turşuları, ballast karbohidratlar, makro-, mikro- və ultramikro-elementlər, vitaminlər, vitaminəbənzər maddələr, bir çox bioloji fəal maddələr aiddir. Bu maddələrin

gündəlik qida rasionunda çatışmaması insanın sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Bunların miqdarı heyvanat və bitki mənşəli məhsullarda müxtəlifdir. Ona görə də qida rasionunun kaloriliyi, mənimsənilməsi və orqanizmə xeyri onun tərkibindən asılıdır.

Qidalılıq və enerji dəyəri həm də məhsulun dad və tamlılıq məziyyətlərindən asılıdır. Xeyirli qida məmnuniyyətlə yeyilməlidir. Ona görə də səmərəli qidalanmanın ümumi prinsipləri ilə yanaşı milli ənənələr də nəzərə alınmalıdır.

Qida normaları və qidalanmanın səmərəliliyi nəzərə alınmaqla əsasən 7 şərtə əməl olunmalıdır:

Birinci şərt. Qida ilə orqanizmə daxil olan enerji ilə orqanizmin sərf etdiyi enerji arasındakı bərabərlik, başqa sözlə enerji balansı. Əgər insan orqanizminə qida maddələri ilə sərf etdiyi enerjiden artıq enerji daxil olursa, kökəlmə baş verir və maddələr mübadiləsi pozulur. Əksinə, sərf etdiyindən az daxil olursa, insan arıqlayır. Yaşlı insan bədəninin stabil çəkiddə qalması səmərəli qidalanmanın bu «qızıl qaydası»-na əməl olunduğunu göstərir. Bu cəhətdən Azərbaycan xalqının öz xüsusiyyətləri vardır. Gündə üç dəfə qida qəbulu, müxtəlif ərzaq məhsulları ilə qidalanmaq xalqımıza xas olan adətdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, islam dininə əsasən insanın doyumdan artıq yeməsi və acmamış qida qəbul etməsi günah hesab edilir. Bu, Azərbaycan xalqı üçün səmərəli qidalanmanın birinci prinsipinin əsasını təşkil edir.

Qida ilə qəbul olunan 1 q zülal orqanizmdə oksidləşdikdə 4,0 kkal (16,7 kCoul), 1 q karbohidrat 3,75 kkal (15,7 kCoul), 1 q yağ isə 9,0 kkal (37,7 kCoul) enerji verir. Əgər sutkalıq qida rasionunda 80,0

q zülal, 80,0 q yağ və 500,0 q karbohidrat olarsa, onda belə rasionun ümumi enerji dəyəri 2915 kkal və ya 12196 kCoul olur (1 kkal = 4,186 kCoul). Qidanın tərkibini bilməklə onun enerji dəyərini hesablamaq olar.

100 q müxtəlif ərzaq məhsulları aşağıdakı miqdarda kkal ilə enerji verir:

Çovdar çörəyi - 170	Bişmiş kartof - 82
Buğda çörəyi - 240	Alma - 39
Pirojna - 320-570	Bişmiş mal əti - 254
Şəkər - 379	1 ədəd yumurta - 63
Süd - 59	Bişmiş treska - 78
İnək yağı - 749	Pivə - 40-50
Günəbaxan yağı - 899	Turş şərab - 65-71

Əsas enerji balansında sakit həyat tərzini keçirən insanlar üçün enerji itkisi gündə kişilər üçün 1600, qadınlar üçün 1400 kkal-dır. Bundan başqa müxtəlif fiziki aktivlikdə enerji itkisi də müxtəlifdir.

1 saatda kütləsi 60 kq olan orta yaşlı adam üçün enerji itkisi kkal ilə aşağıdakı kimidir.

Yuxuda olarkən - 50	Laboratoriyada ayaq
Yuxulamadan uzanarkən - 65	üstə işlədikdə - 150-170
Bərkdən oxuyarkən - 100	Sakit yeridikdə - 190
Laboratoriyada oturan	Bərk yeridikdə - 300
yerdə işlədikdə - 110	Qaçdıqda - 360
Ev işləri gördükdə - 120-140	Üzdükdə - 180-400

İnsanın qida ilə qəbul etdiyi enerji onun işinə, həyat tərzinə uyğun olmalıdır. Nə qədər enerji orqanizmə daxil olursa, bir o qədər də enerji sərf olunmalıdır.

İkinci şərt. Orqanizmin tələbinə uyğun olaraq qidanın keyfiyyətə tam dəyərli olması. Başqa sözlə, gündəlik qida rasionunda bütün qida maddələrinin – zülalların, yağların, karbohidratların, vitaminlərin və mineral maddələrin həm kəmiyyət və həm də keyfiyyətə olması.

Qidanın keyfiyyət tərkibi dedikdə onun tərkibində orqanizmə lazım olan bütün maddələrin olması və bunların optimal tarazlığı nəzərdə tutulur.

Orta yaşlı adam üçün lazım olan əsas qida maddələrinin q-la miqdarı aşağıdakı kimidir: zülal – 85; yağ – 102; həzm olunan karbohidratlar – 382; o cümlədən mono- və disəkarlər – 100; mineral maddələr (mq-la): kalsium – 800; fosfor – 1200-1500; maqnezium – 400; dəmir – 14-15; vitaminlər (mq-la): B₁ (timain) – 1,7; B₂ (riboflavin) – 2,0; PP (nikotin turşusu, niasin) – 19; B₆ (piridoksin) – 20; B₁₂ (sianokobalmin) – 3 mkq; C (askorbin turşusu) – 70 mq; B₉ (fol turşusu, folasin) – 200 mkq; E (tokoferol) – 10 mq və ya 15 BV; A (retinol) – 1600 mkq; D – 2,5 mkq və ya 100 BV.

Vətənimizdə meyvə-tərəvəz bolluğu qidamızın mineral və vitamin tərkibinin zənginləşməsinə imkan verir. Bununla yanaşı gündəlik istehlak olunan zülalların tərkibində mütləq 8 əvəzedilməz aminturşuları ideal aminturşuları şkalasına uyğun olmalıdır.

Əvəzedilməz aminturşular ət, süd, yumurta zülallarında vardır. Qida ilə orqanizmə daxil olan yağların tərkibində həm doymamış və həm də doymuş yağ turşuları vardır. Əgər orta hesabla gündə 100 q yağ qəbul ediriksə, onun tərkibində doymamış yağ turşuları daha çox olan bitki yağlarının miqdarı ən azı 30 q

olmalıdır. Ümumiyyətlə, yağlarla orqanizmə gündə 2-6 q polidoymamış yağ turşularından linol, linolen və araxidon turşuları daxil olmalıdır.

Azərbaycan milli kulinariyasında bitki yağları çox az istifadə olunur. Lakin bir çox kulinar məmulatları, milli xörəklərimiz və Azərbaycan şirniyyatı, qoz, fındıq, badam ləpəsi əlavə edilməklə hazırlanır. Bunların tərkibindəki yağlar (45-60%) polidoymamış yağ turşuları ilə zəngindir və bu baxımdan orqanizmə xeyirlidir.

Gündəlik qida ilə qəbul olunan karbohidratlar 365-400 q təşkil edir. Bunun 50-100 q şəkərin, 10-15 q ballast karbohidratların, o cümlədən 6-10 q sellülozanın, 5-6 q pektin maddələrinin payına düşməlidir.

Qida maddələrinin qəbulu, onların keyfiyyət və kəmiyyətə miqdarı insanın yaşından, cinsindən, əməyin xarakterindən, iqlim şəraitindən və başqa amillərdən asılıdır.

Üçüncü şərt. Müxtəlif çeşidli ərzaq məhsullarından və emal üsullarından istifadə etməklə qidanın tərkibini zənginləşdirmək. Bu prinsipə Azərbaycan milli kulinariyası tam uyğun gəlir.

Milli xörəklərimizin əksəriyyəti ət və ət məhsulları ilə hazırlanır. Bunlara əsasən qoyun əti, nisbətən az mal əti, ev və ov quşları və balıq daxildir. Ət müxtəlif formada, ən çox qızardılmış və pörtlədilmiş şəkildə istehlak edilir. Azərbaycanlılar ət qiyməsindən (döyülmüş ətdən) hazırlanan xörəklərə daha çox meyl göstərirlər.

Kulinariyamız tərəvəz bolluğu ilə məşhurdur. Müxtəlif göyərtilər, badımcın, pomidor, şirin istiot (bibər), kələm, paxla; meyvələrdən alma, heyva,

qurudulmuş ərik və kişmiş ilə hazırlanan milli xörəklərimiz zəngin kimyəvi tərkibə malik olmaqla orqanizm üçün faydalıdır.

Qafqazın başqa xalqlarının kulinariyasından fərqli olaraq Azərbaycan kulinariyasında müxtəlif ətirli göyərtilər, ədviyyat və tamlı qatmalar çox işlədilir. Bu onunla əlaqədardır ki, hələ qədim zamanlarda Şərq ölkələrindən Avropaya ədviyyat Azərbaycan ərazisindən keçirilərək aparılmışdır və bunlar söz yox ki, o dövrdən milli kulinariya məhsullarının tərkibinə daxil olmuşdur. Məs., darçın, badyan, qara və ətirli istiot, mixək, muskat cövüzü, hil, zəncəfil, sarıkök və s.

Xörəklərimizdə müxtəlif tamlı qatmalardan (abqora, narşərab, albuxara, qora, nar, alçaşərab, əzgilşərab, limon, qaysı, lavaşana, sumaq, zoğal axtası, alça turşusu və s.), ədviyyələrdən istifadə olunması onlara xoşa gələn dad və ətir verməklə yanaşı, həm də bitki mənşəli bioloji aktiv maddələrlə onları zənginləşdirir. Ədviyyələr və tamlı qatmalar iştahanın artmasına və qidanın yaxşı mənimsənilməsinə müsbət təsir edir. İştaha isə səmərəli qidalanmanın və sağlamlığın açarıdır.

Dördüncü şərt. Qidanı düzgün bişirmək, ona xoşagələn dad və ətir, cəlbəedici xarici görünüş verməklə iştahanın artmasını və qidanın mənimsənilməsini təmin etmək. Bu prinsipə müvafiq olaraq Azərbaycan kulinariyasında xörəklərin hazırlanmasına ciddi fikir verilir. Burada pörtmək və bişirmək, qovurmaq və qızartmaq, yarımhazır bişirmək və dəmə qoymaq, müxtəlif kombinləşmiş emal üsullarından istifadə edilir. Qidanın xoşagələn dadı və ətirə malik olması ədviyyələrin və tamlı qatmaların geniş istifadə

edilməsini nəzərdə tutur.

Azərbaycan kulinariyası xörəklərini süfrəyə verər-kən onları zövqlə tərtibə salır, xoş görünüş verirlər. Xörəyi tərtibə saldıqda onun hansı qabda süfrəyə verilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Gözəl qab-qacaq içərisində zövqlə tərtibə salınmış yemək süfrəyə cəlbedici görünüş verir, bu da öz növbəsində iştahanın artmasına və qəbul edilən qidanın həzminə və mənimsənilməsinə müsbət təsir göstərir.

Bəşinci şərt. Qida qəbulu rejiminə əməl olunması. Ancaq müəyyən saatlarda yemək və yeyiləcək qidانی hər dəfəyə düzgün bölüşdürməklə qidalanma rejiminə əməl olunması sağlamlığın rəhnidir.

Nəzərə alınmalıdır ki, qidalanma rejimi xalqın həyat tərzı, yaşadığı iqlim şəraitindən asılıdır. Azərbaycanlılar gündə 3 dəfə – səhər yeməyi, nahar və şam yeməyi – qida qəbul edirlər. Lakin bəzi alimlər gündə 4-6 dəfə qidalanmanın tərəfdarıdırlar. Belə güman edirlər ki, az miqdarda, lakin tez-tez qida qəbulu insanı kökəlməyə qoymur.

Qidalanma rejimi dedikdə qidanın müəyyən saatlarda yeyilməsi və gün ərzində yeyiləcək qidanın bütün günə düzgün bölüşdürülməsi başa düşülür. Qidanın ancaq müəyyən saatlarda yeyilməsi iştahanın yaxşılaşmasına və qidanın həzm olunmasına kömək edir. Qida qəbulu arasındakı fasilə 5 saatdan artıq olmamalıdır. Qida qəbulu gecikdikdə beyin qabığıının oyanması zəifləyir, əmək qabiliyyəti azalır, həzm vəzilərinin ahəngdar fəaliyyəti pozulur. 4 saatdan bir, gündə dörd dəfə yeyilən qida daha yaxşı həzm olunur və əmək qabiliyyəti saxlanılır.

Qidalanma rejiminin də öz növbəsində 4 prinsipi

vardır:

1. Günün eyni vaxtında qida qəbulu. Üç dəfə – səhər saat 9-da, günorta saat 14-də və axşam saat 19-da qida qəbul edilir.

2. Gün ərzində qidanın düzgün bölünməsi. Bu, insanın həyat tərzindən, iş üslubundan və gündə neçə dəfə qida qəbul etməsindən asılı olaraq miqdarca bölünür.

3. Hər dəfə qida qəbulunda səmərəli qidalanmanın təşkili. Başqa sözlə, çalışmaq lazımdır ki, səhər, nahar və şam yeməyinin tərkibində zülal, karbohidrat, yağ, mineral maddə və vitaminlər mütləq olsun. Bu baxımdan azərbaycanlılar səhər pendir, qaymaq, süd, yumurta və s. məhsullarla qidalanırlar. Nahar və şam yeməyi üçün ət, toyuq, balıq və süd məhsullarından, kartof, tərəvəz əlavə etməklə qidalı xörəklər hazırlayırlar.

4. Qida payının gün ərzində fizioloji cəhətdən bölünməsi. Qida qəbulu arasında müəyyən fasilənin olması.

Səhər yeməyi – sutkalıq qidanın kalori cəhətdən 20-dən 30%-ə qədərini təşkil edir. Səhər çox dadlı yeməklər – xörəklərdən nümrü qayqanaq, ballı qayqanaq, südlü düyü sıyığı, həliması və s. bu kimi xörəklər yemək, isti çay, kakao və qəhvə içmək yaxşıdır.

İkinci qəlyanaltı və ya ikinci səhər yeməyi sutkalıq qida payının 10-dan 25%-ə qədərini təşkil edir. Bu zaman salat, buterbrot, çayla peçenye və s. yemək olar.

Nahar – bir qayda olaraq sutkalıq qida payının 40-50%-ni təşkil edir. İş günü qurtardıqdan sonra nahar etmək məqsədəuyğundur. Naharda xörəkləri aşağıdakı ardıcılıqla yemək məsləhətdir: soyuq

qəlyanaltı, duru (sulu) isti xörək, quru (ikinci) isti xörək və şirin təam.

Duru xörək ət, düyü, yarma və ya makarondan hazırlandıqda, quru xörək ev və ov quşlarından, balıqdan hazırlanmalı, yanında tərəvəz və kartofdan qarnir verilməlidir. Əksinə, duru xörək kartof və ya tərəvəzdən hazırlandıqda quru xörək üçün yarma və makarondan qarnir (löküt) verilməlidir.

İnsan nəhərdə quru xörək yedikdən sonra doyur, lakin xörəklərdən sonra şirin təam yedikdə fizioloji cəhətdən daha çox ləzzət almış olur. I.N.Pavlov bu barədə yazır: «Qidaya tələb nəticəsində məmnuniyyətə başlanmış yemək, məmnuniyyətlə də qurtarmalıdır, tələbin ödənilməsinə baxmayaraq bu tələbin son obyektini özünə qətiyyətli həzm işi tələb etməyən şəkər olmalıdır». Bu baxımdan hələ qədimdən Azərbaycanda nahar və şam yeməyi şərbət və ya şirniyyatla başa çatdırılır.

Sam yeməyi – yüngül olmalı və sutkalıq kalorinin ən çoxu 15-20%-ni təşkil etməlidir. Şam yeməyi asan həzm olunan və sinir sistemini oyatmayan karbohidratlı-südlü yeməkdən ibarət olub yatmadan ən azı 1,5-2 saat əvvəl qəbul olunmalıdır.

Altıncı şərt. Yeyinti məhsullarını qəbul etdikdə, daşdıqda, saxladıqda və bişirdikdə sanitariya qaydalarına əməl etmək, qidaları zərərsizləşdirmək, bununla da qida ilə zəhərlənmənin və infeksiyanın qarşısının alınmasını təmin etmək. Bu prinsipə əməl olunması əvvəla Azərbaycan kulinariyasında istifadə olunan qab-qacaqdan başlanır.

Azərbaycanın milli xörəkləri qədimdən mis qazanlarda hazırlanır. İndi yenə də Azərbaycanın bir

çox rayonlarında və kənd yerlərində xörəyi mis qazanlarda bişirirlər. Bu zaman xörək daha dadlı olur. Bəzi milli xörəkləri mis qazan olmadan hazırlamaq mümkün deyildir. Keçmişdə olduğu kimi indi də mis qazanları və qabları vaxtaşırı qalaylayırlar ki, xörəyə və eləcə də orqanizmə həddindən artıq mis düşməsin. Çünki qida məhsullarında misin miqdarı 5-8 mq/kq-dan çox olmamalıdır, qalayın isə 120-150 mq/kq-a qədər olmasına standart üzrə yol verilir.

Milli xörəklərin bir qismi, məsələn, piti aşxana və restoranlarda xüsusi gil qablarda (piti qablarında) bişirilir və onun içərisində də süfrəyə verilir.

Müasir dövrdə qidanın zərərsizləşdirilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Ekoloji vəziyyətin pisləşməsi, meyvə-tərəvəzin yetişdirilməsində gübrələrdən və müxtəlif pestisidlərdən istifadə olunması onların tərkibində nitratların və nitritlərin, ksenobiotiklərin normadan çox olmasına səbəb olur. Bütün bunlar müasir qidalanmada nəzərə alınmalıdır.

Yeddinci şərt. Qəbul olunmuş qida insanda doyma hissi yaratmalıdır. Bu qidanın zəngin tərkibə malik olmasından asılıdır. Lakin bəzən insan lazımı qədər qida qəbul etməsinə baxmayaraq doymaq bilmir. Bu, əsasən zülal və yağla kasıb olan xörəklə qidalandıqda, eləcə də tələsik yedikdə müşahidə olunur. Ona görə qəbul edilən qida aramla yeyilməli, yaxşı çeynənməlidir.

Qida qəbulu səhər yeməyində 30-35 dəq, nahar yeməyində 45-50 dəq, şam yeməyində 35-40 dəq müddətində başa çatmalıdır. Qəlyanaltı və quru (ikinci) xörəklər yeyildikdə aradırsa mineral su, spirtsiz içki, meyvə şirəsi və kəməşirin şərbət içilməlidir. Uzun

müddət süfrə arxasında oturmaq, 3-4 saat müddətində aramsız qida qəbulu orqanizm üçün ziyanlıdır.

Yapon alimlərinin apardıqları tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, uzunömürlülüyn və sağlamlığın əsas sirri aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Gündəlik qidada daha çox təzə tərəvəzin olması və onların çiy şəkildə qəbulu. Daha çox yerlək, kəh və göyərtilər tərəvəzləri yemək məsləhət görülür.

2. Yağlar orqanizm üçün lazımdır, lakin daha çox günəbaxan, qarğıdalı və zeytun yağı yemək məsləhətdir. Çünki həmin yağlarda polidoymamış yağ turşuları daha çoxdur. İnek yağını (kərə yağını) isə məhdud şəkildə, çox az yemək lazımdır. Ət və pendir də çox az, minimum miqdarda yeyilməlidir.

3. Hər gün səhər gimnastikası ilə məşğul olmaq və hər gün bir neçə saat şəhər kənarında, eləcə də ağac, kol və ot çox olan parklarda gəzmək lazımdır.

4. Emosiyalara uymamaq, hər xırda şey üçün hirsələnməmək, həmişə gülürüz olmaqla, fərh hissi ilə yaşamaq lazımdır. Müəyyən edilmişdir ki, insan kədərləndikdə, orqanizmin immun sistemi infeksiya xəstəliklərə qarşı müqavimət yaradan hüceyrələri əmələ gətirmir.

5. İnsan normal şəraitdə və müddətdə yatmalıdır. Yuxu ürəyin ritmini nizamlayır, arterial təzyiqi azaldır, hormonal ifrazat sisteminin fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Yaralar da yuxuda yaxşı sağalır.

6. Yaşadığınız evin havasını tez-tez dəyişin, hətta bir az soyuqdan üşümək orqanizm üçün xeyirlidir.

7. Az yeyin. 100 ildən çox yaşayan insanlar həmişə az yemişlər, doymamış süfrədən qalxırlar.

8. Gülmək vacibdir. İnsan gülərkən nəinki üzün

əzələləri, hətta qarın, diafraqma və digər əzələlər də hərəkətə gəlir, toxumalardakı oksigen ehtiyatı təzələnilir, ağciyər və bronxların fəaliyyəti yaxşılaşır, nəfəs yolları təmizlənilir.

Göründüyü kimi, yapon uzunömürlülüüyündə heç bir sirr və mürəkkəblik yoxdur. Bunu gündəlik həyatda yerinə yetirmək hər adam üçün çox asandır. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, insan orqanizmi çox mürəkkəb bir sistemdir. İnsan orqanizmində daima müxtəlif proseslər gedir. Bu proseslər əsasən yeyilən qidanın tərkibi, onun həzmi və mənimsənilməsi ilə bağlıdır.

Orqanizmdə qarşılıqlı asılılıq mövcuddur. İnsan nə qədər çox yeyirsə, bir o qədər də orqanizmdə toksik tullantılar toplanır və bədənin kütləsi artır. Bununla bərabər müxtəlif xəstəliklərə tutulmaq ehtimalı da artır.

Nə yemək lazımdır ki, hər hansı xəstəliyin, o cümlədən xərçəngin qarşısı alınsın:

1. Əsasən təzə meyvə-tərəvəz yemək lazımdır. Sutkalıq qida rasionunda onların miqdarı bütün qidanın 70%-ə qədərini təşkil etməlidir.

2. Qidanı ağızda yaxşı çeynəmək lazımdır. 3 növ həzm mövcuddur: ağızın tüpürcəyi ilə, mədədə və bağırsaqda. Qida ağızda 30-36 dəfə, ət və balıq isə 46-48 dəfə çeynənməlidir. Çeynənilən qida ağızda qatı kisel vəziyyətində olmalıdır.

3. Qidanın tərkibində sellüloza lazımi qədər olmalıdır. Bu zaman qida mədə-bağırsaq sistemində yaxşı hərəkət edir. İnsulin və xolesterinin əmələ gəlməsini aşağı salır, şəkərin yağa çevrilməsinin qarşısını alır. Qida ilə hər gün 2-5 q sellüloza, hemisellüloza və pektin qəbul edilməlidir.

4. Qida təbii halda C, E və A (beta karotin)

vitaminləri və mikroelementlərlə – kalsium, kalium, dəmir, mis, selen, sink, yod və s. ilə zəngin olmalıdır.

5. Qida insana fərəh və sevinc gətirməli, orqanizmə xoş təsir göstərməli və insana ağırlıq verməməlidir.

6. Bir dəfəyə yeyilən qida az və çox olmamalıdır. Hər bir insanın yumruğu onun ürəyinin ölçüsüdür, əllərinizin barmaqları ilə əmələ gətirdiyiniz çökək forma isə sizin mədəninizin ölçüsüdür, onu çox da dartıb uzatmayın.

7. Yeməyi həmişə eyni vaxtda yemək lazımdır. Əgər iştahanız olmasa bir vaxt yeməyi buraxa bilər, əvəzində təmiz çiy su və ya C, E və A vitamini ilə zəngin olan yarpaqların dəmlənməsindən alınan suyu içmək lazımdır. Su da qida maddəsidir. Orqanizmin səmərəli qidasını 9 əsas maddə təşkil edir: aminturşuları (zülal əmələ gətirmək üçün), yağ turşuları (yağlar yox), üzvi karbohidratlar, vitaminlər, mineral duzlar, sellüloza, su, üzvi turşular və fermentlər. Bütün ərzaq malları içərisində yalnız meyvə və tərəvəzlərdə – günəbaxanda, qozmeyvələrin ləpəsində, göyərtilərdə, kökü yeyilən bitkilərdə və dərman bitkilərində həmin doqquz əsas maddə vardır.

8. Yağın artıq miqdarı orqanizmdə yağ əmələ gətirir. Lakin doymamış yağ turşuları orqanizm üçün vacibdir. Bunlar isə bitki yağlarında, qoz və fındıqda, günəbaxanda və bitki toxumlarında vardır.

9. Karbohidratlar əsas enerji mənbəyidir. Lakin süni şəkər dişləri xarab edir, artıq miqdarı orqanizmdə yağa çevrilir. Karbohidratların ən yaxşı mənbəyi şirin meyvələr, göyərti və tərəvəzlərdir.

İngiltərədə həkim-tədqiqatçı Burnet hesab edir ki,

süd vəzilərinin xərçəngi, skleroz və ürək infarktı artıq miqdarda yağ, şəkər və şirniyyat yeməklə əlaqədardır.

Yapon alimi professor Katsudzo Nişi qeyd edir ki, şəkərin normadan artıq miqdarda qəbulu qanda şəkərlə spirt arasındakı bərabərliyi pozur, bizim qlomusu¹ atroflaşdırır, dişləri, dayaq-hərəkətedici aparatı və tükləri korlayır.

10. Vitaminlər, mineral duzlar, sellüloza hər gün daima lazımdır. Vitaminlər enerji vermir və qurucu material deyildir, lakin onlar orqanizmdə gedən bütün həyati proseslərdə iştirak edirlər. Bu proses mineral duzlara və sellülozaya da aiddir.

11. Əgər siz bişirilmiş, qızardılmış və pörtülmüş qidaları çox sevirsinizsə, onda qidaları düzgün bişirmək lazımdır. Qidaları yalnız buxarda və ya qızdırıcı şkafda (elektriklə qızdırılan) bişirmək lazımdır. Lakin heç vaxt yaddan çıxarmayın ki, meyvə təzə və çiy halda, ya da təzə hazırlanmış şirə halında yeyilməlidir (qəbul edilməlidir). Heç vaxt onları bişirməyin. Əgər bişirilmiş bir qida məhsulu yeyirsinizsə, onu çiy meyvə-tərəvəzlə qəbul edin. Nəzərə almaq lazımdır ki, çiy qida bişmişdən 3 dəfə çox olmalıdır.

Tədqiqatlar göstərir ki, çox kasıblar və milyonlar pis qidalanır. Birincilərin gündəlik qidasında orqanizmin böyüməsi, bərpa, müalicəsi və bağırsaqların təmizlənməsi üçün lazım komponentlər çatışmır. Milyonların qidasında isə yağ, zülal və karbohidratlar çoxluq təşkil etdiyindən maddələr mübadiləsi pozulur.

Səmərəli qidalanma və tam dəyərli qida haqqında

¹ Qlomus – ekstremal, stress və ya sadəcə xəstəlik halında qanın hərəkətini nizama salan aparatdır.

aşağıdakıları bilmək vacibdir:

1. İnsan üçün yarayan ən əlverişli qida – «canlı», enerjili və təbii meyvə, tərəvəz, göyərtili, qoz-fındıq, günəbaxan, yeyilən köklərdir.

2. Daha az yarayan qida (çətin mənimsənilən, insan fiziologiyasına uyğun olmayan) – bişirilmiş, süni, yağlı və ətli qidadır.

3. İnsan orqanizmi üçün həyat enerjisinin başlıca mənbəyi zülal və yağ deyil, karbohidrattır. Bu karbohidratın əsas mənbəyi isə meyvə, tərəvəz, quru meyvə, bal, qoz-fındıq, günəbaxan, göyərtili, yeyilən köklərdir.

4. Canlı orqanizmdə hər şey qarşılıqlı çevrilir və qarşılıqlı əvəz edilir: karbohidratlardan yağ və zülal əmələ gəlir, yağlardan karbohidrat və s. əmələ gəlir. Ona görə də bitki mənşəli qida qəbul etməklə insan öz orqanizmini bütün lazımi maddələrlə təmin edə bilər.

5. İnsan orqanizmində proteinlər (zülallar) heyvanat zülallarından (ət, balıq, yumurta, pendir, süd) deyil, aminturşularından formalaşır.

6. Aminturşuları yalnız bitkilərin tərkibində olur. «İnsan heyvanat mənşəli qidasız yaşaya bilməz» fikri çox səhvdir. Ot yeyən heyvanlar (inək, keçi, qoyun, dovşan, quşlar) bəs haradan zülal sintez edirlər.

7. İnsanların qidasında həmişə bütün əvəzedilməz aminturşuları ilə zəngin məhsul olmalıdır. Bunlara kələm, yerkökü, xiyar, pomidor, badımcan, kartof, bütün qozmeyvələri, günəbaxan və qabaq toxumu, küncüt, yerfındığı, paxla (soya), paxlalılar (əsasən sütlü yetişkənlikdə) aiddir. Bütün bu məhsullar orqanizmi tam dəyərli zülalla təmin edir. Lakin bunlardan qozmeyvələri, günəbaxan, paxlalılar zülalla

yanaşı yağla da zəngindir. Baxmayaraq ki, bu məhsullardakı yağ doymamış yağ turşuları ilə zəngin yağlardır, onlar qidanın həzmini, xüsusən zülalların mənimsənilməsini ləngidir. Ona görə də bu məhsullardan gündə 100 q-dan çox yeyilməməlidir və əsasən tərkibi mikroelementlər və vitaminlərlə zəngin olan göyərtili, şalgam, yerkökü, kələm yarpağı, kəmə ilə birlikdə yeyilməlidir.

8. Heyvani zülalların (ət, balıq, quş, qaraciyər, böyrək, süd, pendir, kəsmik) həzm olunması və mənimsənilməsi orqanizmdə daha çox C vitamini olmasını tələb edir. Odur ki, aşağıdakı qaydalara əməl olunmalıdır.

8.1. Süd və kəsmik istisna olmaqla, heyvanat məhsullarını həftədə 1-2 dəfə qəbul etmək lazımdır.

8.2. Əti tərkibi C vitamini ilə zəngin olan salatlarla birlikdə yemək lazımdır.

8.3. Tərəvəzləri həmişə zülallı qidadan 3 dəfə çox yemək lazımdır.

Yadda saxlayın ki, C vitamininə gündəlik tələbi ödəmək üçün 2 ədəd portağal, 1 ədəd limon və 1 stəkan alma şirəsi içmək kifayətdir.

9. Turşudulmuş süd (qatıq, kefir) və kəsmik hər gün qəbul edilməlidir. Onları ayrıca və ya azacıq bitki yağı əlavə etməklə yemək olar. Turşudulmuş süd məhsullarının pəhrizi və müalicəvi əhəmiyyəti də vardır. Bu məhsullardakı süd turşusu mədə-bağırsaqda olan çürüdücü mikroorqanizmləri məhv edir.

10. Mikroelementlər və vitaminlər meyvə-tərəvəzin tərkibində, təbii halda daha yaxşı mənimsənilir.

11. Bişirilmiş, qızardılmış və pörtülmüş tərəvəzlər də ət kimi orqanizmə ziyanlıdır. Onlar turşuluğu artırır,

mədədə turşu-qələvi tarazlığını pozur və orqanizmdə xəstəlik törədən mikroorqanizmlərin inkişaf etməsinə kömək edən seliyan əmələ gəlməsinə səbəb olur. Bişmiş məhsulların tərkibində vitaminlər və mikroelementlər, fermentlər olmadığından insan orqanizmini həyat enerjisi ilə təmin edə bilməz. Bütün süni məhsullarda, tibbi preparatlarda fermentlər yoxdur. Fermentsiz isə həyat ola bilməz.

12. Dərmanları, süni preparatları, sintetik qida əlavələrini yalnız məcburi hallarda qida rasionuna əlavə etmək olar.

Beləliklə, səmərəli qidalanmada son illərin elmi nəaliyyətlərinə əsasən yuxarıda qeyd edilən şərtlərə əməl olunarsa, insan özünü həmişə sağlam, gümrah hiss edər və iş qabiliyyəti artar. Çünki sağlam və səmərəli qidalanma həyatın əsas amilidir.

Azərbaycan uzun ömürlülər diyarıdır. Alimlər bunu ilk növbədə əlverişli iqlim şəraiti, xalqın həyat tərzini və hər şeydən əvvəl sağlam və zəngin tərkibli qida məhsulları və səmərəli qidalanma ilə izah edirlər. Bütün bunlar insanın həyat fəaliyyətinə, iş qabiliyyətinə müsbət təsir edən və ələlxüsüs uzunömürlülüüyü müəyyən edən amillərdir.

SÖZ SONU

Kitabda qida məhsulları və qidalanma haqqında islami dəyərlərdən, “Qurani-Kərim”də qida məhsullarına aid buyurulan ayələrdən, Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) və imamların hədislərindən, bu sahədə dəyərli əsərlər yazan müəlliflərin məlumatlarından geniş, səmərəli və yaradıcılıqla istifadə olunmuşdur.

Kitabın yazılmasında “Qurani-Kərim”in 41 surəsinin 128 ayəsində mövzuya aid Allah kəlamlarına istinad edilmiş və kitabın müvafiq bölmələrində yazılı olaraq təfsir olunmuşdur.

Burada əsas qida məhsulları, qida maddələri haqqında qısa məlumat verilməklə, müsəlmanın qidasında istifadə olunan məhsulların halal və haram olması Quran ayələri əsasında yazılmışdır. Müsəlman gündəlik qidasında Allahın buyurduğu **“Ey insanlar! Yer üzündəki şeylərin təmiz, halal olanlarını yeyin...”** ayəsini əsas tutmalıdır. Donuz əti, Allahdan başqasının adına kəsilən heyvanlar, leş, ölü heyvan, qan, spirtli içkilər (sərxoşluq verən hər şey), narkotik maddələr və digər insan orqanizminə zərərli olan məhsullar müsəlman üçün haram sayılır.

“Susuz həyat yoxdur” başlığı ilə yazılan məlumatlardan göründüyü kimi, insan gün ərzində bütün qidalarla 2800-3000 ml su qəbul etməlidir və bunun 1000-1200 ml-ni su, çay və digər spirtsiz içkilər təşkil etməlidir. Bu bölmədə canlı suyun istifadə olunması, su və inanclar, “Qurani-Kərim”dəki su haqqında buyurlar (35 surənin 65 ayəsi) ayələr, zəmə-zəm suyu haqqında geniş məlumat verilmişdir.

İnsanın qidasında anadan olduğu ilk gündən vacib

həyat məlhəmi sayılan süd haqqında islami fikirlər hələ 14 əsr öncə “Qurani-Kərim”in ayələrində deyilmişdir. Kitabda südün təkamülü, ana südünün möcüzəsi və körpə uşaqların qidasında fizioloji, bioloji və müalicəvi əhəmiyyəti, süd və süd məhsullarının kimyəvi tərkibi və qidalılıq dəyəri və pəhrizi əhəmiyyəti haqqında elmi cəhətdən əsaslandırılmış məlumatlar vardır.

Ət və balıq insan qidasında ən əhəmiyyətli və əvəzedilməz məhsuldur. Fizioloji normaya əsasən insan gündə ən azı 190-200 q ət, 50-55 q balıq yeməlidir. Kitabda ət və balıq yeyilməsinin islami şərtləri geniş izah edilmişdir. Burada halal və haram ət məhsulları, toyuq və digər quş ətləri, yumurta və dəyərli qida mənbəyi olan balıq haqqında islami dəyərlər ətraflı şərh edilir.

İnsanların qidalanmasında bitki mənşəli məhsulların, o cümlədən taxıl bitkiləri, çörək, meyvə-tərəvəz və onların emalı məhsullarının fizioloji əhəmiyyəti vardır. Çünki bitkiçilik məhsullarının tərkibində insan orqanizmində asan həzm olunan şəkərlər, üzvi turşular, mineral maddələr, vitaminlər və digər bioloji fəal maddələr vardır. Bu baxımdan kitabda Quran meyvələri, o cümlədən zeytun, xurma, əncir haqqında maraqlı məlumatlar verilmişdir. Ayrı-ayrı meyvə-tərəvəzlərin yeyilməsi haqqındakı hədislər də oxuculara əhəmiyyətli dərəcədə maraqlı olacaqdır.

Kitabda arı balı, onun əmələ gəlməsi, tərkibi, müalicəvi əhəmiyyəti və balın insan orqanizminə şəfəsi təsnifat şəklində oxuculara çatdırılır.

Xörək duzu, şəkər və sirkə haqqındakı məlumatlar, yemək-içməyin ədəbi və bunlar haqqında hədislər oxucuda maraq yaradan dəlillərdir.

İslam dininin əsas ərkanlarından olan oruc haqqındakı məlumatlar, o cümlədən Ramazanın mənası, orucun tarixi, orucu pozan və pozmayan şeylər, imsak və iftar yeməyi, Qədr gecəsi və bütün bunlara həsr olunan hədislər maraqlı və tarixi məlumatlarla zəngindir.

Qida məhsulları ilə yanaşı müsəlmanın həyatında haram hesab olunan şərabın günahları və şərab haqqında hədislər, siqaretin zərəri haqqındakı məlumatlar da maraqlı və gənclər üçün tərbiyəvi əhəmiyyət kəsb edir.

Qida məhsullarından, onların haram və halallığından söhbət gedərkən “Qurani-Kərim”də ticarət haqqında olan ayələri də təfsir etmək, ticarət və alver haqqında olan kəlamları oxuculara çatdırmaq da günümüzün vacib problemlərindəndir.

Kitabın son bölmələrində ərzaq məhsullarının qidalılıq dəyəri, balanslaşdırılmış qida normaları, qida qəbulu mədəniyyəti, səmərəli qidalanmanın islami və müasir prinsipləri geniş və dəqiq məlumatlar əsasında oxucunun nəzərinə çatdırılmışdır.

Kitabdakı bütün yazıların əsas məzmununu və elmi cəhətdən əhəmiyyətini qeyd edərkən yalnız bir və əsas məqamı qeyd etmək lazımdır. Qida məhsulları və qidalanma haqqında günümüzdə elmi cəhətdən bizə məlum olan bütün məlumatlar haqqında 14 əsr öncə “Qurani-Kərim”in ayələrində buyurulmuş və Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) hədislərində deyilmişdir.

Kitabda oxuduğumuz bütün məlumatlar bizə əsasən bir həqiqəti göstərir. Qida məhsulları və qidalanma haqqındakı “Qurani-Kərim”də qeyd edilən xəbərlərin hamısı günümüzdə elmi araşdırmalarla doğru çıxmışdır. Bu məlumatların 14 əsr öncəki dövrün elmi səviyyəsi və texnologiyası ilə izah edilməsi mümkün

olmamışdır. Əlbəttə, bu vəziyyət Quranın insan sözü ola bilməməsinin çox aydın sübutudur.

Quran hər şeyi yoxdan yaradan və elmi bütün varlıqları əhatə edən Uca Allahın sözüdür. Qida məhsulları və qidalanma haqqındakı Quran ayələri bu ilahi kitabın yeni möcüzələrini ortaya çıxarmaqdadır. İnsanın üzərinə düşən vəzifə isə Allahın göndərdiyi bu ilahi kitaba sarılmaq və onu gündəlik həyatında, o cümlədən düzgün qidalanmaqda özünə yol göstərən olaraq qəbul etməkdir.

Allah Təbarəkə Təala Quranda buyurur: **“Bu nazil etdiyimiz (Quran) mübarək bir kitabdır. Ona tabe olun və Allahdan qorxun ki, bəlkə sizə rəhm edilsin!”** (əl-Ənam, 6/155).

Mənim qida məhsulları və qidalanma haqqındakı “Qurani Kərim”in ayələrindən, Peyğəmbərimizin (s.ə.v.) və imamların hədislərindən, eləcə də bu sahədə yazılmış bir çox kitablardan və dövrü mətbuatda nəşr olunan yazılardan əldə etdiyim dəyərli və məzmunlu məlumatlardan öyrəndiklərim və bildiklərim əsasında oxuculara çatdırmaq istədiyim hələlik bu qədər.

Əsl həqiqət tək Allaha məlumdur.

Əgər özümdən asılı olmayaraq səhvə yol vermişəmsə Allah Təbarəkə Təala öz cəlalı hörmətinə məni hifs etsin, bağışlasın. Şübhəsiz ki, Allah hər şeyi eşidəndir, biləndir, bağışlayandır, mərhəmətlidir və rəhm edəndir.

Vəssalamu əleyküm və rəhmətullahi və bərəkətuhi.

Mart 2013 / Rubiül – Axir 1434

“Kur’anı Kerim’de gıda ürünleri ve İslam’da beslenme” adlı kitabın

Ö Z E T İ

★ Ahmet-Cabir İsmail oğlu Ahmetov

Kitabın yazarı Azerbaycan Devlet Ekonomi Üniversitesi “Qıda ürünleri sürümleme ve denetimi” bölümünde Profesördür. Azerbaycan yazarlar birliği’nin doğal ve emekli öğretim üyesi olan yazar “Altın Kalem” medya ödülü sahibidir. Yazarın kitabı 2015 yılında Caşıoğlu yayınevi/Bakü tarafından yayınlanmış olup 294 sayfadır.

Kitapta gıda ürünleri ve beslenme hakkında İslami değerlerden, Kuranda gıda ürünlerine ait buyurulan ayetlerden, Peygamberimiz (s.a.v) ve imanların hadislerinden, bu alanda değerli eserler yazan yazarların bilgilerinden bilgilere ek olarak yazar kendi görüşlerini de eklenmiştir.

Kitabın yazılmasında “Kur’anı Kerim”in 41 suresinin 128 ayetinde Allah sözlerine atıfta bulunulmuş ve kitabın ilgili bölümlerinde yorumlamalara yer verilmiştir.

Kitapta öncelikle temel gıda maddeleri hakkında kısa bilgi verilerek müslümanın beslenmesinde kullanılan ürünlerin helal ve haram olduğu ile ilgili kuran ayetleri verilmiştir. Allah, müslümanlara günlük beslenmesinde “Ey insanlar! yeryüzündeki şeylerin temiz, helal

olanını yiyin...” demektedir. Domuz eti, Allahtan başkasının adına kesilen hayvanlar, leş, ölü hayvan, kan, alkollü içecekler (sarhoşluk veren her şey), uyuşturucu maddeler ve diğer insan vücuduna zararlı olan ürünler Müslüman için haram sayılır.

“Susuz hayat yok” sözünden anlaşıldığı gibi, insan gün içinde tüm gıdalarla 2800-3000 ml su ve bunun 1000-1200 ml çay ve diğer alkolsüz içkiler almalıdır. Bu bölümde canlı suyun kullanılması, su ve inançlar, “Kur’anı Kerim”deki su hakkında buyrulan 35 Surenin 65 Ayeti zem-zem suyu hakkında bilgi vermektedir.

İnsanın yaşamında doğduğu ilk günden önemli hayat merhemi sayılan sütle ilgili İslami görüşler 14 asır önce kuranın ayetlerinde yer almıştır. Kitapta sütün evrimi, anne sütünün mucizesi ve küçük çocukların beslenmesindeki fizyolojik, biyolojik ve tıbbi önemi, süt ve süt ürünlerinin kimyasal içeriği ve besleyici değeri ve diyetin önemi hakkında bilimsel kanıtlara dayalı bilgiler vardır.

Et ve balık, insan gıdasında en önemli ve vazgeçilmez üründür. Fizyolojik kurala göre insan günde en az 190-200 gr et, 50-55 gr balık yemelidir. Kitapta et ve balık yemenin İslami şartları geniş şekilde izah edilmiştir. Burada helal ve haram et ürünleri, tavuk ve diğer kuş etleri, yumurta ve diğer besin kaynağı olan balık hakkında İslami değerler ayrıntılı bir şekilde anlatılmaktadır.

İnsanların beslenmesinde bitkisel kökenli ürünlerin, özellikle tahıl bitkileri, ekmek, meyve-sebze ve bunların imalatlarının fizyolojik önemi vardır. Çünkü tarım ürünlerinin içinde insan vücudunda kolay sindirilen şekerler, organik asitler, mineral maddeler, vitaminler ve diğer biyolojik aktif maddeler vardır. Bu bakımdan kitapta “Kur’anı Kerim”de adı geçen meyveler özellikle zeytin, hurma, incir hakkında ilginç bilgilere yer verilmiştir. Farklı meyveler hakkındaki hadisler de okurlara ilginç olacağı düşünceyle kitapta yer almaktadır.

Kitapta arı balı, onun oluşumu, yapısı, tedavi edici özellikleri ve balın insan vücudu açısından sağladığı şifalar vurgulanmaktadır.

Yemek tuzu, şeker ve sirke hakkındaki bilgiler, dua edebi ve bunlar hakkındaki hadisler okuyucuda merak yaratan deliller olması nedeniyle kitapta anlatılmıştır.

İslam dininin temel ibadetlerinden olan oruç hakkındaki bilgiler dahil olmak üzere ramazanın anlamı, orucun tarihi, orucu bozan ve bozmayan şeyler, imsak ve iftar yemeği, Kadir gecesi ve tüm bunlara ithaf edilen hadisler verilerek kitap ilginç ve tarihi bilgilerle zenginleştirilmiştir.

Gıda ürünleri ile birlikte müslümanın hayatında haram kabul edilen şarabın günahları ve şarap hakkında hadisler, sigaranın zararları ile ilgili bilgiler gençlerin eğitilmesi açısından önemli görüldüğü için verilmektedir.

Gıda ürünlerinin haram ve helalliği söz konusu olunca ‘‘Kur’anı Kerim’’de ticaret hakkında olan ayetleri tefsir etmek, ticaret ve kaçakçılık konusunda olan kelimeleri okuyuculara ulařtırmak da günümüzün önemli problemlerindendir.

Kitabın son bölümlerinde gıda ürünlerinin besleyici değeri, dengeli besin kuralları, besin alma kültürü, verimli beslenmenin İslami ve çağdaş ilkeleri geniş ve net bilgiler doğrultusunda okuyucunun dikkatine sunulmuştur.

Kitaptaki tüm anlatılanların temel içeriğı ve bilimsel açıdan önemi, gıda ürünleri ve beslenmenin 14 yüzyıl önce hem ‘‘Kur’anı Kerim’’in ayetlerinde hem peygamberimizin (s.a.v) hadislerinde vurgulanmıştır.

Kitaptaki tüm bilgiler bize göre bir gerçeğı gösteriyor. ‘‘Kur’anı Kerim’’de gıda ürünleri ve beslenme günümüzde bilimsel arařtırmalarla doğru çıkmıştır. Bu bilgilerin 14 yüzyıl öncesi dönemin bilimsel düzeyi ve teknolojisi ile izah edilmesi çok dikkat çekicidir. Elbette bu durum ‘‘Kur’anı Kerim’’in insan sözü olmadığının çok açık bir kanıtıdır.

Kuran her şeyi yoktan yaratan ve tüm varlıkları kuşatan yüce Allahın sözüdür. Gıda ürünleri ve beslenme hakkındaki kuran ayetleri bu ilahi Kitabın yeni mucizelerini ortaya koymaktadır. İnsana düşen görev ise Allahın gönderdiği bu ilahi Kitaba sarılmak ve günlük

hayatında doğru beslenmeyi özellikle kendisine yol gösterici olarak kabul etmektir.

Her türlü noksan ve kusurdan eksik olan Allah, ‘‘Kur’anı Kerim’’de buyuruyor: **‘‘Bu indirdiğimiz (Kuran) mübarek bir kitaptır. Ona tabi olun ve Allahtan korkun ki, belki size merhamet edilsin’’!** (el-En’am. 6/155).

Gıda ürünleri ve beslenme hakkındaki ‘‘Kur’anı Kerim’’in ayetlerinden, peygamberimiz (s.a.v) ve imanların hadislerinden, ayrıca bu alanda yazılmış bir çok kitap ve basında yayınlanan yazılardan elde ettiğim bilgilerden ve düşüncelerimizden okurlara aktarmak istediğim şimdilik bu kadar.

Gerçek tek Allaha malumdur.

Eğer bir hata yaptıysam, her türlü kusur ve eksikliklerden uzak olan Allah kendi yüceliği hürmetine beni esirgesin, affetsin, şüphesiz Allah her şeyi işitendir. Bilendir. Bağışlayandır. Merhametlidir ve esirgeyendir.

Vessalamu aleyküm ve rahmetullahi ve bereketuhu (Allahın esenliği, rahmeti ve bereketi üzerinize olsun).

РЕЗЮМЕ

"Пищевые продукты в Коране и питание в исламе"

Автор: профессор Азербайджанского Государственного Экономического Университета, заведующий кафедрой "Товароведение и экспертиза продовольственных товаров", член Союза Писателей Азербайджана, "Заслуженный педагог", лауреат премии "Золотое перо" Ахмедов Ахмед-Джабир Исмаил оглы, Баку, "Чашыюглу", 2015, 400 стр.

В книге широко, рационально и творчески описываются ценности питания в исламе, пищевые продукты, данные в аятах Корана, хадисах нашего Пророка Мухаммеда (да благословит его Аллах и приветствует!) и имамов, а также авторов ценных произведений в этой области науки.

В написании книги были даны ссылки касательно высказываний Аллаха по теме из 128 аятов 41 сур Корана и была сделана разъяснительная запись в соответствующих разделах книги.

Здесь, основываясь на аятах Корана по использованию дозволенных и запрещенных пищевых продуктов, дается короткая информация о продуктах питания в рационе мусульман. Основой ежедневного питания мусульманина является аят, посланный Аллахом: **"О люди! Ешьте на земле то, что дозволено и чисто, и не следуйте по стопам сатаны. Воистину, он для**

вас – явный враг" (Сура Аль-Бакара - "Корова", 2/168). Свиное мясо, животные, зарезанные не с именем Аллаха, падаль, мертвые животные, кровь, спиртные напитки (то, что делает человека нетрезвым), наркотические вещества и прочие вещества, вредные для организма человека, считаются запрещенными для мусульманина.

Как видно из информации под заголовком "Нет жизни без воды", человек вместе с другими продуктами питания должен принимать ежедневно 2800-3000 мл жидкости, из них 1000-1200 мл должны составлять вода, чай и прочие безалкогольные напитки. В этом разделе дана обширная информация об использовании живой воды, об аятах о воде (65 аятов из 35 сур), а также о воде "Замзам".

Еще 14 веков назад в аятах Корана были упомянуты исламские мысли о молоке, являющимся важным жизненным продуктом с появления первого человека. В книге, обоснованной с научной точки зрения, имеется информация о происхождении и образовании молока, о чудесах материнского молока и о физиологических, биологических и лечебных свойствах молока в питании грудных детей, о химическом составе и о питательных ценностях молока и кисломолочных продуктов.

Мясо и рыба являются существенными и незаменимыми продуктами в питании человека. Согласно физиологическим нормам, человек ежедневно должен употреблять минимум 190-200 г мяса и 50-55 г рыбы. В книге широко разъясняются

исламские правила питания мясом и рыбой. Здесь глубоко описывается информация о запрещенной и дозволенной мясной продукции, курином и прочем птичьем мясе, о яйце и о рыбной продукции, являющейся ценным продуктом питания.

В книге содержится информация о физиологической сущности продуктов растительного происхождения, в том числе зерновых растений, хлеба, об овощах, фруктах и о продуктах их переработки. В составе растительных продуктов имеются сахар, органические кислоты, минеральные вещества, витамины и прочие биологически активные вещества. С этой точки зрения, в книге дана полезная информация о фруктах, упомянутых в Коране, в том числе об оливке, хурме, инжире. Хадисы об употреблении в питании некоторых овощей и фруктов представят существенный интерес для читателей.

В книге широко представлена информация о пчелином меде, его происхождении, составе, лечебных свойствах и о благотворном влиянии меда на организм человека в классификационной форме.

Информация о соли, сахаре и уксусе, об этике питания и хадисах об этом должны привлечь внимание читателя.

Информация о посте (орудж), являющимся одним из основных столпов исламской религии, в том числе сущности Рамазана, истории поста, условий соблюдения поста, желательных и нежелательных действий во время поста, питания во время имсака и ифтара, хадисах о ночи аль-Кадр

и других хадисов, посвященных ему, богаты интересной исторической информацией.

Наряду с продуктами питания, хадисы о грехах вина и о вине, информация о вреде курения, являются ценными и носят воспитательный характер для молодежи.

В то время, когда речь идет о запрещенных и дозволенных продуктах питания, одной из существенных проблем, стоящих перед мусульманином, является предоставление читателю высказываний об аятах в Коране, о правилах торговли и продажи продуктов питания.

В последних разделах книги, на основании широкой и точной информации исламских и современных принципов рационального питания, читателю даются сведения о питательных ценностях продуктов питания, о сбалансированных нормах питания, о культуре приема пищи, о рациональном питании в исламе и в учениях современной науки.

Отмечая, с научной точки зрения, основное содержание и сущность данных в книге, следует затронуть один важный момент. Вся информация о пищевых продуктах и о питании, известная нам на научной основе, были высказаны 14 веков назад в аятах Корана и в хадисах нашего Пророка Мухаммеда (да благословит его Аллах и приветствует!).

Вся информация, прочитанная в этой книге, указывает нам на единственную действительность. Информация, указанная в Коране о пищевых продуктах и о питании, была подтверждена в

настоящее время на научной основе. Эту информацию невозможно было объяснить научными и технологическими путями 14 веков назад. Несомненно, этот факт является явным доказательством того, что колоссальный текст Корана не может быть словом кого-либо из людей.

Коран – это откровение Всевышнего Творца, создавшего весь мир из небытия и объявшего своим знанием все во вселенной. Аяты Корана о пищевых продуктах и о питании раскрывают новые чудеса этой божественной книги. Обязанностью же человека является приближение к этой божественной книге, посланной Аллахом, и принятие его в качестве путеводителя в повседневной жизни, включая употребление продуктов питания.

Ибо нет сомнений в том, что это послание – Коран – от Бога, и по нему мы будем судиться в День Господнего Суда, таково повеление Аллаха. Всевышний Аллах предрасполагает в Коране: **"Это – Благословенное Писание, которое Мы ниспослали. Следуйте же ему и будьте богобоязненны, быть может, вы будете помилованы!"** (Сура Аль-Анам - "Скот" 6/155).

SUMMARY

Foodstuff issues addressed on Koran and nutrition in Islam

Author: Mr.Ahmadv Ahmad-Jabir Ismayil oghlu, laureate of the Golden Pen media prize, honored teacher, member of the Azerbaijan Writers' Union, professor of the Department of Merchandising and expertise of foodstuff of the Azerbaijan State University of Economics . Baku, "Chashioglu" publishing house, 2015, 350 pages.

The book referred to Islamic values dealing with foodstuff and nutrition, versicles addressing foodstuff on the Koran, hadiths of our prophet and imams and information of authors who have written valuable books in this field.

The book used God's words regarding the issue in question from 128 versicles of 41 statements of the Koran that were interpreted in relevant parts of the book.

The book briefs on main foodstuffs and food items and allowed and prohibited foodstuffs are provided based on versicles of the Koran. Every Muslim should be governed by the versicle **"People! Eat only allowed, clean foodstuffs on the earth..."** (The Heifer, Al-Baqarah, 2/168) declared by the God in his/her daily

nutrition. Pork, animals slaughtered in other names than God, dead animal, blood, alcoholic drinks (everything that makes people boozy), drugs and other goods harmful to human being are considered prohibited for a Muslim.

As can be seen from the information under the heading of “There is no life without water”, human being should take 2800-3000 ml water on a daily basis with all meals, 1000-1200 ml of which should be constituted of water, tea and other soft drinks. This part provides broad information on the use of fresh water, water and beliefs, verses on water declared on the Koran (65 verses of 35 statements) and zam-zam water.

Islamic views on milk, which is considered as the vital ointment in the nutrition of human being since his/her birth, were indicated in verses of the Koran 14 centuries ago. There is scientifically justified information on evolution of milk, miracle of mother milk and its physiological, biological and curing importance in the nutrition of infants, chemical composition and nutritional value and dietary significance of milk and dairy products.

Meat and fish are the most important and irreplaceable products in the nutrition of a human being. According to the physiological norms, at least 190-220 g. meat and 50-55 g. fish should be eaten on a daily basis. The book broadly explains the

Islamic conditions for eating meat and fish. It provides detailed comments on allowed and prohibited meat products, chicken and other poultry, eggs and fish which is the valuable source of nutrition.

Products of plant origin especially wheat, bread, vegetables, fruits and relevant processed products have a physiological importance in the nutrition of people. Plant products contain sugar, organic acids, minerals, vitamins and other biologically active matters that are easily digested in the human organism. In this regard, the book provides interesting information on Koran's fruits, such as olive, date and fig. Statements on how to eat different vegetables and fruits will be very interesting for readers.

The book provides detailed information on bee honey, how it is generated, its curing importance and benefits for human body.

Information about the salt, sugar and vinegar, culture of eating-drinking and related statements are factors that may interest readers.

Information on fasting, which is one of the main principles of the Islam, as well as meaning of the Ramadan, history of fasting, things leading to breaking or not breaking of fasting, sundown and sunrise meals, Al-Qadr (The night of power or Honour) and stories dedicated all of these are full with historic and interesting information.

In addition to foodstuffs, information on sins of the wine which is prohibited in the life of Muslim, statements about the wine, information on harms of cigarette is interesting for the youth with its moral importance.

While speaking about foodstuffs, their allowed (Halal) and prohibited nature, it's also very important to interpret statements in the Koran addressing trade issues, and inform readers about words on trade and trading.

Nutritional value of foodstuffs, balanced food norms, culture of eating, Islamic and modern principles of effective nutrition are provided to readers with broad and accurate information at the final part of the book.

It's noteworthy to mention one and the main factor while underscoring the content and scientific importance of all writings contained in the book. All scientific information on foodstuffs and nutrition that is known to us today was indicated in verses of the Koran and statements of our prophet 14 centuries ago.

All information contained in the book tells mainly one truth to us. News on foodstuffs and nutrition stated in the Koran were proved with scientific

justifications in our days. It's was impossible to explain that information with the scientific developments and technologies that was in place 14

centuries ago. Of course, this is the vivid indication that Koran is not the result of words of a human being.

The HOLY KORAN is the words of the Gracious ALLAH that created everything from the scratch, covering all aspects of the science. Versicles of the Koran dealing with foodstuffs and nutrition reveal new miracles of that holy book. The duty of a human being is to embrace the book sent by the God and take it as the instruction in his/her everyday life, including in nutrition.

The God declares in the Koran: **“And this is a Book Which We have revealed as a blessing: so follow it and be righteous , that ye may receive mercy”** (Livestock, al- An’am 6/155).

That is still all I wanted to convey to readers based on valuable and important information that I obtained from versicles of the Koran, statements of our prophet and imams, as well as a number of books and articles published in mass media dealing with foodstuffs and nutrition.

The very truth is only known to the God.

If I made any mistake involuntarily, I beg pardon from the merciful God. It’s goes without saying that the God listens, knows and pardons everything, he is the merciful and gracious.

In the name of Allah, Most Gracious Most Merciful.

İSTIFADƏ OLUNMUŞ MƏNBƏƏLƏR

1. **“Qurani-Kərim”**. Ərəbcədən tərcümə edənlər akad. Ziya Bünyadov, akad. Vasim Məmmədəliyev. 4-cü nəşr, Bakı, 1420/2000.
2. **Qurana dair 101 sual**. Tərcüməçilər və tərtib edənlər: Arif Əli-Əsrəf oğlu Mədətov, İsrəfil Sayad oğlu Nəsibov. Bakı, 1992.
3. Əbdüləzim ibn Bədəvi əl- Xələfi. **Quran və səhih hədislərlə əsaslandırılmış İslam Fiqhi**. İkinci nəşr. Bakı, “Şərq-Qərb”, 2010.
4. Harun Yəhya - Adnan Oktar. **“Quran möcüzələri”**. Türkiyə, İstanbul, 2009.
5. Prof.Dr. Alparslan Özyazıcı. **Alkoqollu içkilər, siqaret və digərləri**. Türk dilindən çevirəni Mehman Musaoğlu. Ankara, 1997.
6. Ayətullah Məhəmməd Məhəmmədi Reyşəhri. **«Tibbi hədislər toplusu». I və II cildlər**. «Nurlan» Nəşriyyat-poliqrafiya mərkəzi, 2008.
7. Əliheydər Mahmudov. **Quran və şəriətdə bəliq**. Bakı, 1994.
8. Qəhrəmanov M. **Orucluq. Hökm və qaydalar**. Bakı, “Araz” 2000
9. Mehmet Soymen. **Müsəlmanın cib kitabı** (İslam dininin qayda-qanunları). Türk dilindən çevirəni Mehman Musaoğlu. Ankara, 1997.
10. **“Qisar” İmam Əlinin (ə) qısa kəlamları**. Bakı, Azərnəşr 1991.
11. Lütfi Şentürk. **İslam dinində haramlar və böyük günahlar**. Türk dilindən çevirəni Mehman Musaoğlu. Ankara, 1999.
12. Hacı Fərhad Mirzə. **«Kəlamlar»**, «Vektor»

Nəşrlər evi, Bakı, 2009.

13. **1001 Hədis. Buxarı səhihindən.** Seçib türk dilinə çevirən. N.Ərdoğan. Azərbaycan dilinə tərcümə Fərahim Sələbinindir. Bakı, 2008.

14. **Müsəlman bayramları.** Tərcüməçi Akif Qəhrəmanov. Bakı, "Azərbaycan" nəşriyyatı, 1993.

15. Osman Nuri Topbaş. **Varlıq Nuru** (Bədii publisistika). Bakı, «Gənclik». 1998.

16. **Şərab haqqında qırx hədis.** Toplayan Mahmud Şərif. "Əlhuda" nəşriyyatı, 1417/1996.

17. Yusif Əl-Kərdavi. **Halal və haramın islami əsasları.** Bakı, 1994.

18. Əhmədov Ə.İ. **"Qida məhsulları və qidalanmanın islami şərtləri"**. BDƏKI-nin prof.-müə., aspirant və tələbə heyətinin 1998-cı ilin elmi-tədqiqat işlərinin yekununa həsr edilmiş IV elmi-nəzəri konfransının materialları. Bakı, «Çaşıoğlu» 1999. səh. 3-11.

19. Əhmədov Ə.İ. **Ərzaq malları əmtəəşünaslığı.** Bakı "İqtisad Universiteti" nəşriyyatı, 2012.

20. Əhmədov Ə.İ. **"Azərbaycan Mətbəx Ensiklopediyası"**, Bakı, Azərnəşr, 2012.

21. **Библейские сказания. Сказания Евангелистов.** Москва, 1991.

22. **Ислам. Энциклопедический словарь.** Москва, «Наука» 1991.

23. Кизеветтер И.В. **Биохимия сырья водного происхождения.** Москва 1973. 24.

24. Криес А.Е. **Микроорганизмы и биологическая продуктивность водоемов.** Москва 1954.

MÜNDƏRİCAT

Söz önü	3
Müsəlmanın inanc təməlləri	8
Qida məhsulları və əsas qida maddələri	13
Maddi və mənəvi qida haqqında kəlamlar.	21
ISLAMDA HALAL VƏ HARAMLAR	23
Haramın növləri.	28
Haram olan məhsullar	28
Əti yeyilən və yeyilməyən heyvanlar.	30
İçkilərdən haram olanlar	31
Donuz ətinin yemək niyə haramdır?	34
Haram və halallıq haqqında kəlamlar	44
SUSUZ HƏYAT YOXDUR	47
Təmiz içməli suyun üstün cəhətləri	49
Canlı su	51
Canlı suyun istifadə olunması şərtləri	52
Su və inanclar	55
İslam dinində suya dua etməyin fəziləti	58
Su haqqında kəlamlar	59
«QURANI- KƏRİM»də su haqqında	60
ZƏM-ZƏM SUYU	65
Zəm-zəm suyunun ayaq üstə içilməsi	66
Zəm-zəm içmək	67
Zəm-zəm suyu ilə bağlı fərqlər	67
Ən sağlam su: Zəm-zəm	68
Zəm-zəm - Altı min illik möcüzə	69
Suyun ruha təsiri	70
Su haqqında hədislər	71
Firudin Batmanqılıncın su ilə bağlı düşüncələri	72
SÜD HAQQINDA İSLAMI DƏYƏRLƏR	77
Qan dövrəsi və südün təşəkkülü.	79
Ana südü	82
Ana südü möcüzəli qidadır.	85
“Ən təzə qida” ilə bağlı həqiqətlər	88
Ana südü və zəka	89
Ana südü xərcəngin dərmanıdır	89
Bu bənzərsiz nemət Uca Allahın lütfüdür.	91
Südü kimyəvi tərkibi və qidalılıq dəyəri	91

Süd və süd məhsulları haqqında hədislər	96
Turşudulmuş süd məhsullarının pəhrizi əhəmiyyəti	98
Pendir haqqında hədislər.	101
ƏT YEYİLMƏSİNİN İSLAMI ŞƏRTLƏRİ	104
Müsəlmanın həyatında halal və haram ət məhsulları . . .	109
Nəcib yeməklərə izin verilir	111
Ölü heyvan əti nə üçün haramdır?	112
Nəyə görə heyvanın qanını içmək olmaz?	114
Nəyə görə donuz əti yemək qadağandır?	114
Nəyə görə Allahdan başqasının adı ilə kəsilmiş heyvan ətini yemək qadağandır?	114
Istisna olunan hallar	114
Ət və piy haqqında hədislər	115
Toyuq və digər quş ətləri	118
Toyuq və quş ətləri haqqında hədislər	121
Yumurta haqqında	123
Yumurta haqqında hədislər	125
BALIQ ƏTİ YEYİLMƏSİNİN İSLAMI ŞƏRTLƏRİ . . .	127
Balıq dəyərli qidadır	130
Balıq yağındakı omeqa-3 yağ turşusunun faydası	132
Balıqdakı yağ turşularının həyatı əhəmiyyətli faydası . . .	133
Ürək-damar sisteminin sağlamlığında balığın əhəmiyyəti .	133
Balığın yeni doğulan uşaqların inkişafında rolu	135
Oynaqların sağlamlığına faydası	135
Beyinin və sinir sisteminin sağlam fəaliyyəti üçün faydası .	135
İnfeksiya narahatçılığına faydası, immunitet sistemini gücləndirməsi	136
Təptəzə balıq	137
Balıq – şəriətdə	145
Pulcuqsuz balığı yemək haramdır?	146
Balıq suda ölsə, onu yemək haramdır	153
Balıq əti haqqında hədislər.	155
Şəfa mənbəyi – zeytun.	158
Ürək və qan-damar sağlamlığına faydası	158
Xərçəng xəstəliyinin qarşısının alınması	160
Artritin (oynaq iltihabı) qarşısının alınması	161
Sümüyün inkişafına kömək etməsi	161
Qocalmağın qarşısını alır.	161

Uşaqların inkişafına müsbət təsiri	162
Təzyiqin aşağı salınması	163
Daxili orqanlara faydası	163
Zeytun yağı haqqında	166
Zeytun yağı haqqında hədislər	169
Bitkiçilik haqqında.	172
TAXİL BITKİLƏRİ VƏ ÇÖRƏK HAQQINDA	174
Çörək haqqında qısa очерк	179
Çörək haqqında hədislər	185
QURAN MEYVƏLƏRİ	187
Cənnət meyvəsi – xurma	193
Xurmanın yetişmə mərhələləri	194
Xurmanın kimyəvi tərkibi	194
Xurma ağacından çoxməqsədli istifadə	195
Məryəmin (ə) xurması	196
Peyğəmbərin (s.ə.v.) xurma möcüzəsi	197
Məzəli əhvalat	197
Xurmanın faydaları.	198
Təmr (quru xurma) haqqında hədislər	203
Mükəmməl meyvə – əncir.	204
Əncir haqqında hədislər	209
Meyvə-tərəvəzlər haqqında hədislər	211
ARI BALI HAQQINDA	222
Dişi bal arısı.	225
Baldakı şəfa.	226
Balın kimyəvi tərkibi və müalicəvi əhəmiyyəti	230
Bal haqqında hədislər.	237
Bal təfsiri	239
Şəkər haqqında	243
Şəkər haqqında hədislər	245
Xörək duzu haqqında	246
Xörək duzu haqqında hədislər	248
Sirkə haqqında	249
Sirkə haqqında hədislər	250
Yemək və içmək qaydaları	251
Yemək yeməyin ədəbləri haqqında hədislər	260
Qəsavət və daşürəklilik	263

Xilal	263	
ORUC HAQQINDA	265	
Ramazanın mənası	265	
Allahın mömin bəndələri ilə fəxr etdiyi ay	266	
Orucun müalicəvi xüsusiyyətləri	268	
Orucun tarixi	270	
Ramazanda baş verən mühüm hadisələr	272	
Oruc tutmağın vacibliyi	273	
Orucu pozan şeylər	276	
Orucu pozmayan şeylər	277	
Imsak və iftar yeməyi haqqında	278	
Qədr gecəsi	281	
Qədr gecəsi və orucun haqqında hədislər	282	
Orucun haqqında kəlamlar	293	
ŞƏRABIN HARAM OLMASI HAQQINDA	295	
Şərab içməyin günahları haqqında	300	
Şərab haqqında hədislər	306	
SİQARETİN ZƏRƏRLƏRİ HAQQINDA	312	
Siqaretin həzm sistemi ilə əlaqədar zərərləri	314	
Siqaretin tənəffüs sistemi ilə əlaqədar zərərləri	314	
Siqaretin qan dövranı sistemi ilə əlaqədar zərərləri	314	
Siqaretin digər zərərləri	315	
Siqaretin çəkənin gücü, qüvvəti azalır	316	
Siqaretin əleyhinə kompaniya	316	
Siqaret və qadın	317	
Siqaret haqqında dini hökm	319	
«Qurani Kərim» ticarət haqqında	321	
Ticarət və alver haqqında kəlamlar	326	
Ərzaq məhsullarının qidalılıq dəyəri və balanslaşdırılmış qida normaları	328	
Qida qəbulu mədəniyyəti	337	
Səmərəli qidalanmanın islami prinsipləri	350	
Səmərəli qidalanmanın müasir prinsipləri	352	
Söz sonu	370	
ÖZET		373
РЕЗЮМЕ		
SUMMARY		377
İstifadə olunmuş mənbələr		381

**Texnika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Əhməd-Cabir İsmayil oğlu Əhmədov
(Əməkdar müəllim)**

**“Qurani-Kərim”də qida məhsulları
və islamda qidalanma**

(Türk, rus və ingilis dillərində xülasə ilə yenidən
işlənmiş ikinci nəşr)

Bakı – 2015

**Prof. Ahmetov Ahmet-Cabir
İsmail oğlu.
"Kur'anı Kerim"de gıda ürünleri ve
islamda beslenme
Bakü-2015**

**Проф. Ахмедов Ахмед-Джабир
Исмаил оглы
Пищевые продукты в Коране
и питание в исламе
Баку -2015**

**Prof. Ahmadov Ahmad-Jabir
Ismail oqlu
Foodstuff addressed on Quran and
nutrition in Islam
Baku-2015**

Xülasənin redaktorları:

**Türk dilində - Prof., Dr. Bahaddin Rzaoğlu,
ADİU-nin “Türk Dünyası İşlətmə
Fakültəsi”nin dekanı**

**İngilis dilində - B/m. Ağayev Əlifəğa,
ADİU-nin “Xarici dillər-1”
kafedrasının baş müəllimi**

**Rus dilində - dos. Rzayeva Gülnarə,
ADİU-nin “Rus dili”
kafedrasının müdiri**

Çapa imzalanıb 05.10.15
Formatı 60 x 84 ¹/₁₆. Ç.v. 25,0 ç.v.
Ofset kağızı №1. Sifariş №
Sayı 300 nüsxə.

«Çaşıoğlu» mətbəəsi
Bakı, M.Müşfiq küç., 2E

