

On bir ayın sultani

Ramazan ayı pak ay hesab olunur. Bu ayda insanlar oruc tutaraq, namaz qılaraq pis əməllərdən çəkinir, nəfslərinə sahib çıxır, əməli-saleh olurlar.



Müqəddəs ayda tutulan oruca "Ramazan orucu" deyilir. Mərhəmət və şəfqət ayı olan ramazan ayı ərzində iftar süfrələri açmaq, yardım və xeyriyyəçilik etmək, ehtiyacı olanlara, kimsəsiz və xəstələrə kömək etmək savab əməllərdən hesab olunur.

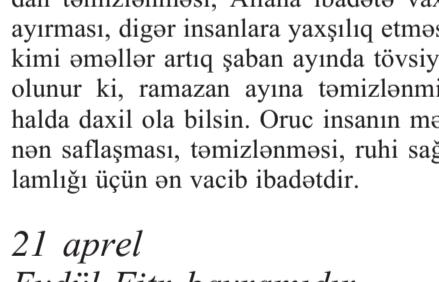
Oruc tutmaq qədim zamanlardan bəri ibadət növü hesab olunur və insanlar bu zaman dualar edir, bağışlanmaqlarını istəyir, bu yolla bir növ səbirlərini də yoxlayırlar. Müsəlmanlar üçün müqəddəs ay hesab edilən ramazanda oruc tutmaq hər bir həddi-bülügü çatmış, xəstə olmayan müsəlman üçün vacib sayılır. Oruc tutan şəxsler şübhə azanından şam azanına qədər yeyib-içməkdən çəkinir. Ramazan ayı başa çatdıqdan sonra isə münasib günlərdə orucun qəzasını tuturlar.

İslam dininin müqəddəs kitabı "Quran-Kərim" də ramazan ayının axırıncı on gecələrində birində nazil olub və həmin gün ramazanda "qədr" və ya "əh-yə" gecəsi adlanır. Qədr gecəsinin dəqiq hənsi gün olduğu bilinmir, amma ramazan ayının son on gecəsində birinə, həm də tək gününe təsadüf etdiyi bildirilir. Bu hadisənin müqəddəs ayın 19, 21, 23, 25, 27-ci günlərinə təsadüf etməsi ilə bağlı müxtəlif fikirlər var.

Qeyd edək ki, hər il Qafqaz Müsəlmanları İdarəsi Ramazan ayının gündəlik duaları, imsak-iftar vaxtlarını əks etdirən xüsusi təqvim tərtib edir.

Oruc tutmaq islamdan əvvəl də mövcud olub və qədim ərəblər allahları üçün oruc tutublar. İslam dinində orucun vacib, müstəhəb, məkrüh və haram növləri var.

Ramazan, qəza və kəffarə orucları vacib hesab olunur. Vacib orucda niyyət davamlı olmalıdır. Oruc tutan şəxs gün ərzində oruc tutmaq taqətni əldən versə və ya niyyətini pozsa, orucu batıl olar. İslamin beş şərtindən biri olan oruc insan mənəviyyatını saflaşdırır. Şaban ayının ortalarından insanlar ramazan ayına



hazırlaşırlar. Belə ki, insanın günahlarından təmizlənməsi, Allaha ibadətə vaxt ayırması, digər insanlara yaxşılıq etməsi kimi əməllər artıq şaban ayında tövsiyə olunur ki, ramazan ayına təmizlənmiş halda daxil ola bilsin. Oruc insanın mənənən saflaşması, təmizlənməsi, ruhi sağlamlığı üçün ən vacib ibadətdir.

21 aprel Eydü'l-Fitr bayramıdır

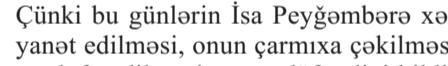
Ramazan ayı həm də Allahu ziyafət ayıdır. Hədislərdə qeyd olunur ki, bu ayda siz Allah ziyafətinə, ilahi ziyafətə dəvət olunmusunuz. Bu mənəvi qonaqlığıdır, bu ayda hər bir əməlin dəyəri artır, insanların nəfəsi, yuxusu belə ibadət sayılır.

Orucluq ayının sonunda Eydü'l-Fitr - Ramazan bayramı qeyd olunur. Bu il bayramın əvvəl ayının 1-i - ayın üsfüqi ərazimizdə görünməsindən asılı olaraq aprel ayının 21-nə təsadüf etməsi gözlənilir. Oruc ibadətinin mühüm əməllərdən biri olan fitrə zəkatı ramazan ayının son günü verilir. Eydü'l-Fitr bayramı adlanan gündə hər kəs fitrə çıxarır. Qafqaz Müsəlmanları İdarəsinin Qazılardan Şurası-

nın qənaətinə görə, adambaşına 10-15 manat fitrə zəkatının verilməsi məsləhət görülür. Fitrə canın sədəqəsidir və imkanı olan müsəlman ailəsinin hər bir üzvü üçün fitrə zəkatı çıxarması, imkansızlırlara, ehtiyacı olan ailələrə verməsi vacib hesab olunur. Tarixi mənbələrə görə, Ramazan bayramı Zərdüştlik dininə məxsus bayram hesab edilir.

Müxtəlif dinlərdə oruc

Oruc tutulmasına müxtəlif dinlərdə rast gəlinir. Hər dində isə oruc tutmağın qaydaları və məqsədi müxtəlifdir. Məsələn, xristian dinində oruc tutmaq məcburi hesab olunur, çünkü bu, kilsənin əmridir. Quranda da orucun xristianlar üçün vacib olduğu qeyd olunur. Xristianlıqdə oruc və pəhriz ifadələri eyni mənada işlədir. Onlara görə oruc tutmaq günahların cəzasını bu dünyada almağa başlamaqdır. Xristianlığın müqəddəs kitabı "İncil"ə görə də oruc tutmaq vacibdir. Xristianlıqdə oruc tutmaq xristian məzəhəbləri arasında fərqlənir. Bu dində orucluq yaşı 21-dən başlayır və 60 yaşa qədər davam edir, amma oruc tutmaq istəyən şəxsin ən azı 14 yaşı olmalıdır. Xristianlar həftənin çərşənbə,



cümə və şənbə günləri də oruc tutur. Çünkü bu günlərin İsa Peygəmbərə xəyanət edilməsi, onun çarmixa çəkilməsi və dəfn edilməsinə təsadüf etdiyi bildirilir. Həmçinin onlar üçün Pasxa ərəfəsində 2 gün oruc tutmaq vacib hesab olunur.

"Tövrat"da da bəzi günlərdə oruc tutmaq nəzərdə tutulub. Yəhudilikdə əsasən Musa Peygəmbər tərəfindən əmr edilən "Kəffarə" orucu əsas qəbul edilir. Bundan başqa, yəhudi təqvimində müəyyən oruc günləri var. Yəhudilikdə oruc tutmaq özünü tərbiye etmək və Allaha yaxınlaşmaq vasitəsi kimi qəbul edilir. Babil dövründə oruc matəm və kədər simvolu kimi yerinə yetirildi. Yəhudilər Allahın onlara müsibətlər verdiyinə inandıqları zaman oruc tutublar.

Yəhudilərin məskunlaşdıqları müxtəlif ölkələrə görə dəyişən yerli oruc qaydaları da mövcuddur. Bəzi yəhudi qrupları arasında ilin əvvəlində oruc tutmaq ənənəsi geniş yayılıb. Bundan başqa, əhali ölkədə yağış yağməyanda, qılıq olanda dua etmək məqsədilə də oruc tuturlar. Bu dində qorxulu yuxu görən şəxs də oruc tutmaq buyurulur.

Yəhudilikdə oruc tutma 12 yaşdan sonra başlayır və onlarda yeganə vacib oruc Yom Kippur adlanan kəffarə orucudur. Kippur peşmanlıq deməkdir. İbrani dilində isə "tövbə günü" mənasına gəlir. İnanclarla görə, Yom Kippur tövbəni nümayiş etdirmək üçün son şəndir. Yom Kippurda oruc tutanlar üçün imsak axşam gün batanda başlayır və ertəsi gün ilk iki ulduz görünənə qədər yemək və içmək qadağandır. Bu müddət təxminən 25 saat çəkir.

Oruc müddəti uzun çəkdiyi, orucu mümkün qədər asanlaşdırmaq üçün həmin şəxslər əvvəlcədən sağlamlıqlarına, qidalanmalarına xüsusi diqqət yetirirlər.

İki aydan bir oruc

Hinduizmdə oruc tutmaq özünü təribiyə etmək mənasını daşıyır. İnsanlar oruc tutmağı pəhrizlə eyniləşdirərək xüsusi günlərdə bəzi qidaları yemirlər.

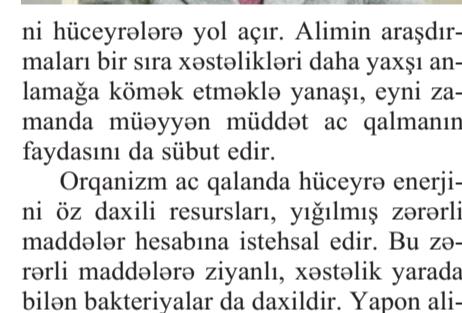
Taoizm dinində oruc daha geniş mənada qəbul olunur. İnsanlar oruc tutaraq sağlamlıqlarını qoruyur və qocalmanı gecikdirirlər.

Hindistan dinlərindən olan Brahmanizmdə hər ayın 12-si və 13-ü oruc tutmaq nəzərdə tutulub. Bu dində yaşlıları da, xəstə və uşaqlar da oruc tuturlar. Dina görə bir qurtum sudan başqa hər şey orucu batıl edir.

Buddizmdə oruc tutmaq çox vacib sayılır, hətta bu, oruca çox önəm verən dinlərində biridir. Buddizmin qaydalarına görə, iki aydan bir oruc tutmaq və bu müddət ərzində bütün günahlarını camat qarşısında etiraf etmək lazımdır. Budaya görə, Nirvanaya əngəl olan yeganə şey arzulardır. Qurtuluş yalnız arzuları tərk etməklə qazanılır. Arzulardan qurulmağın birinci yolu isə oruc tutmaqdır.

Yapon alimin kəşfi - orucun faydalari

2016-ci ildə tibb sahəsində Nobel mükafatı alan 71 yaşlı yaponiyalı molekulyar bioloq Yoşinori Osumi autofagiyanı nizamlayan genləri aşkar edib. Araşdırmağa görə, bu genlərdəki yalnızlıq xəstəliyə səbəb olur. Autofagiya lazımsız komponentləri təmizləməklə ye-



ni hüceyrələrə yol açır. Alimin araşdırmları bir sıra xəstəlikləri daha yaxşı alamağa kömək etməklə yanaşı, eyni zamanda müəyyən müddət ac qalmanın faydasını da sübut edir.

Orqanizm ac qalandı hüceyrə enerjini öz daxili resursları, yiğilmiş zərərlə maddələr hesabına istehsal edir. Bu zərərlə maddələrə ziyanolu, xəstəlik yarada bilən bakteriyalar da daxildir. Yapon alimin kəşfi göstərir ki, ac qalmaq, oruc tutmaq faydalıdır və orqanizmin təmizlənməsinə kömək edir.

Nobel Komitəsinin məlumatında da Osuminin kəşfinin hüceyrələrin lazımsız komponentləri necə məhv etdiyini anlaması baxımından yeni paradiqmanın formalaşmasına yol açdığı qeyd olunur. Onun araşdırmları ilə autofagiyanın aktivligə adaptasiya və infeksiyaya reaksiya kimi bir çox fizioloji prosesdə vacib rol oynadığı göstərilir.

Alim qeyd edir ki, insan bədəni özünü parçalama prosesini daim tekrarlayır. Yaranış və parçalanma arasında incə sərhəd mövcuddur və həyat elə bundan ibarətdir.

Ən qısa və uzun müddətə oruc tutan ölkələr

Saat qurşaqlarına görə müsəlman ölkələrində oruc tutmaq üçün imsak və iftar vaxtları fərqlənir. Oruc müddəti müxtəlif illərdə fərqli ola bilir, çünkü ramazan ayının hansı fəslə, aya düşməsi burada əsas rol oynayır. Ümumilikdə imsak və iftar vaxtları arasında fərqlər ölkələrə yanaşı, şəhərlərə görə də ola bilir.

Bu il ramazan ayı ərzində ən qısa oruc Çili də tutulur. Belə ki, oruc müddəti 11 saat yarımla təşkil edir. Yeni Zelandiya, Argentina və Cənubi Afrikadakı müsəlmanlar da orta hesabla 11-12 saat oruc tuturlar. Ən uzun oruc tutmaq müddəti isə İslandiymanın paytaxtı Reykjavikdə qeydə alınır. Bu da 16 saat 50 dəqiqə çəkir.

Türkiyə, Əfqanistan, Pakistan, İraq, ABŞ, Portuqaliya, Yunanistan, Suriya, Misir, Hindistan, Honk-Kong, Qətərdə bu müddət 14 saat, Kanada, İtaliya, İspaniya, Bolqarıstan, Ruminiyada isə 15 saatdır. Bəzi Asiya və Afrika ölkələrində isə oruc tutmaq müddəti 13 saat təşkil edir.

Ümumiyyətlə, Şimal yarımkürəsində oruc tutma saatları getdikcə qısalır və bu, 2031-ci ilə qədər davam edəcək. Ekvatorun cənub tərəfində isə əksinədir.

**Əsmər QARDASXANOVA,
"Azərbaycan"**