

On bir ayın sultanı

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-bülüğa çatmış, xəstə olmayan müsəlman üçün vacib sayılır. Oruc tutan şəxslər səhər azanından şam azanına qədər yeyib-içməkdən çəkinir. Ramazan ayı başa çatdıqdan sonra isə münasib günlərdə orucun qəzasını tuturlar.

İslam dininin müqəddəs kitabı "Qurani-Kərim" də ramazan ayının axırını on gecələrindən birində nazil olub və həmin gün ramazanda "qədr" və ya "əhya" gecəsi adlanır. Qədr gecəsinin dəqiq hansı gün olduğu bilinmir, amma ramazan ayının son on gecəsindən birinə, həm də tək gününə 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 orucuları vacib hesab olunur. Vacib orucda niyyət davamlı olmalıdır. Oruc tutan şəxs gün ərzində oruc tutmaq taqətini əldən versə və ya niyyətini pozsa, orucu batil olar. İslamın beş şərtindən biri olan oruc insan mənəviyyatını saflaşdırır. Şaban ayının ortalarından insanlar ramazan ayına



hazırlayırlar. 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 mənəvi saflaşması, təmizlənməsi, ruhi sağlamlığı üçün ən vacib ibadətdir.

21 aprel

Eydül-Fitr bayramıdır

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

Oruc ayının sonunda Eydül-Fitr - Ramazan bayramı qeyd olunur. Bu il bayramın şəvval ayının 1-i - ayın üfüqi ərəzimizdə görünməsindən asılı olaraq aprel ayının 21-nə təsadüf etməsi gözlənilir. Oruc ibadətinin mühüm əməllərindən biri olan fitrə zəkatı ramazan ayının son günü verilir. Eydül-Fitr bayramı adlanan gündə hər kəs fitrə çıxarır. Qafqaz Müsəlmanları İdarəsinin Qazılar 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, imkansızlara, 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, çünki bu, kilsənin əmridir. Quranda da orucun xristianlar üçün vacib olduğu qeyd olunur. Xristianlıqda oruc və pəhriz ifadələri eyni mənada işlədilir. Onlara görə oruc tutmaq günahların cəzasını bu dünyada almağa başlamaqdır. Xristianlığın müqəddəs kitabı "İncil"ə görə də oruc tutmaq vacibdir. Xristianlıqda oruc tutmaq xristian məzhəbləri arasında fərqlənir. Bu dində oruc yaş 21-dən başlayır və 60 yaşa qədər davam edir, amma oruc tutmaq istəyən şəxsin ən azı 14 yaş olmalıdır. Xristianlar həftənin çərşənbə,



cümə və şənbə günləri də oruc tutur. Çünki bu günlərin İsa Peyğəmbərə xəyanət edilməsi, onun çarmıxa 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 Peyğəmbər tərəfindən əmr edilən "Kəffarə" orucu əsas qəbul edilir. Bundan başqa, yəhudi təqvimində müəyyən oruc günləri var. Yəhudilikdə oruc tutmaq özünü tərbiyə etmək və Allaha yaxınlaşmaq vasitəsi kimi qəbul edilir. Babil dövründə oruc mətəm və kədər simvolu kimi yerinə yetirilirdi. 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 yağmayanda, qıtlıq olanda dua etmək məqsədilə də oruc tuturlar. Bu dində qorxulu yuxu görünərsə də oruc tutmaq buyurulur.

Yəhudilikdə oruc tutma 12 yaşdan sonra başlayır və onlara yeganə vacib oruc Yom Kippur adlanan kəffarə orucudur. Kippur peşmanlıq deməkdir. İbrani dilində isə "tövbə günü" mənasına gəlir. İnanclara görə, Yom Kippur tövbəni nümayiş etdirmək üçün son şansıdır. 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 tərbiyə 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 yaşlılar da, xəstə və uşaqlar da oruc tuturlar. Dinə görə bir qurtum sudan başqa hər şey orucu batil edir.

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

Yapon alimin kəşfi - orucun faydaları

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



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

Orqanizm ac qalanda hüceyrə enerjini öz daxili resursları, yığılmış zərərli maddələr hesabına istehsal edir. Bu zərərli maddələrə ziyanlı, 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 anlamaq baxımından yeni paradigmanın formalaşmasına yol açdığı qeyd olunur. Onun araşdırmaları ilə autofagiyanın acılığa adaptasiya və infeksiyaya reaksiya kimi bir çox fizioloji prosesdə vacib rol oynadığı göstərilir.

Alim qeyd edir ki, insan bədəni özünü parçalama prosesini daim təkrarlayır. 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 bilər, çünki ramazan ayının hansı fəslə, aya düşməsi burada əsas rol oynayır. Ümumilikdə imsak və iftar vaxtları arasında fərqlər ölkələrə yanaşı, şəhərlərə görə də ola bilər.

Bu il ramazan ayı ərzində ən qısa oruc Çilidə tutulur. Belə ki, oruc müddəti 11 saat yarım təşkil edir. Yeni Zelandiya, Argentina və Cənubi Afrikadakı müsəlmanlar da orta hesabla 11-12 saat oruc tuturlar. Ən uzun oruc tutmaq müddəti isə İslandiyanın paytaxtı Reykjavikdə qeydə alınıb. Bu da 16 saat 50 dəqiqə çəkib.

Türkiyə, Əfqanıstan, Pakistan, İraq, ABŞ, Portuqaliya, Yunanıstan, Suriya, Misir, Hindistan, Honk-Konq, Qətərdə bu müddət 14 saat, Kanada, İtaliya, İspaniya, Bolqarıstan, Rumıniyada 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 QARDAŞXANOVA,
"Azərbaycan"