



**İSLAM ŞƏRİƏTİNDƏ
SAĞLAMLIQ VƏ
UZUNÖMÜRLÜLÜK...**

**ELMI VƏ TİBBİ
SÜBUTLARLA**

Müəllif: Mehdi Tahiri

Kitabın adı:.....İslam şəriətində sağlamlıq və uzunömürlülük
Müəllif :.....Mehdi Tahiri
Tərcümə edənlər:.....Elnur Yusifov, Adil Əhmədov
Redaktor:.....N. Əliyev
Kompüterdə yiğan:.....M.Əhmədova
Naşir:....."Əsre-rəhayı"
Çap növbəsi:.....Birinci, 2008, Payız
ISBN:.....964-978-2760-48-5

Ön söz

Əlinizdəki bu kitab müxtəlif məqsədlərlə yazılmışdır.
Bunlardan bəzilərinə işarə edirik.

A.14 əsr bundan öncəki din və elmi nailiyyətlər.

Bir çoxları qərəzli olaraq və bəzən də məlumatsızlıq üzündən, belə düşünürlər ki, on dörd əsr bundan qabaqkı din hazırkı dövrün mütərəqqi elmləri ilə ayaqlaşa və bütün bu texnologiyani, çeşidli kəşfləri nəzərə alaraq, bəşəriyyətin ehtiyaclarını təmin edə bilməz. İslam Peyğənbəri (s), həmin şəriəti, olarlar və olmazları (vacib və qadağaları) elm və texnologiyadan xali olan bədəvi xalq üçün gətirmiş, çağdaş dünya isə, elm dünyasıdır. Bu kitabın yazılımasında məqsədlərdən biri də, dini vaciblərin minlərlə cismani elmi faydalarının və dində yasaq əməllərin zərərlərinin kiçik bir hissəsini diqqətinizə çatdırmaqdır. İnanıram ki, bu mütalidən sonra, dinin necə deyərlər müasir elmdən geri qalmaması, onunla ayaqlaşmasına dair mühakimə yürüdəcəksiniz. 14 əsrдən sonra tədqiqatçılar öz labaratoriyalarda mütəmadi, geniş sınaq və analizlərlə yeni-yeni kəşfləri əldə edir və hər tərəfə car çəkərək özlərini öyürlər; bu yeniliyi elmi şah əsər kimi müxtəlif mediyada rəqiblərinə göstərirlər; lakin bir şeydən xəbərsizdirlər ki, bütün bu yeniliklər, kəşflər, 14 əsr bundan öncə İslam dinində vacib və haram şəklində bəyan edilmişdir. Eləcə də din rəhbərlərinin hədislərinin bir çoxunun sırrınə, açmasına yüz illər sonra, bəzilərinə qiyamət günü varacaq, bir hissəsini isə ümumiyyətlə anlamayacaqlar.

B. Dindaşlarımızın İslam şəriətinə inancı

Tədqiqatçıların əldə etdiyi nailiyyətlər islamsevərlər tərəfindən mütaliə edildikdə, İslam şəriətinə inancları və bağlılıqları daha da artar və şəriəti sual altına aparan şəxslərlə disput zamanı, lazımı arqumentləri gətirməkdə əlləri dolu olar və halal və harama riayət etməyən şəxsləri işlərindən çəkindirməkdə daha müvəffəq olarlar.

C. Dininiz yoxdursa, azad insanlar olun.

Bu, Aşura günü İmam Hüseynin (ə) düşmənlərə söylədiyi tarixi cümlədir. "Əgər dininiz yoxdursa, (heç olmasa) dünyada azad insanlar olun (kişi kimi yaşayın), öz çirkin əməllərinizdən əl götürün". Mən bu qiymətli sözün əsasında, İslam və hər hansı bir dinə mənsub olmayan şəxslərə xitabən deyirəm: dininiz yoxdursa, İslamlı bir işiniz yoxdursa, heç olmasa öz sağlamlığını düşünün və səhhətiniz üçün də olmuş olsa, İslamin əmr və qadağalarına riayət edin.

Sonda bir neçə məqama toxunmaq istəyirəm.

Birinci məqam:

Bu yazı yalnız bir sıra şəri hökmlərin cismi zərər və xeyirlərini vurğulamaq əzmindədir və şəriətdə yatmış bir çox ruhi, psixoloji, iqtisadi, ictimai, ailəvi, axırətlə ilgili zərərləri bəyan etmək əzmində deyil.

İkinci məqam:

Şəri hökümlərin bütün xeyirlərinin bəyan edilməsini iddia etmirəm. Bu yazı, günümüzə qədər həyata keçmiş minlərlə elmi kəşfin kiçik bir hissəsini eks etdirir, tam şübhəsiz ki, yüzlərlə fayda burada gətirilməmiş və eləcə

də şəri hökümlərin gələcək nəslin əli ilə ixtira ediləcək xeyli sayda mənfəətləri kəşf edilməmişdir.

Üçüncü məqam:

Vaciblər və müstəhəblər üçün qeyd edilən mənfəətlər, eləcə də haram və günahlar üçün sadalanan zərərlər, bu hökümlərin şəriətdə qoyulmasının tam və qəti səbəbi deyil, əslində onun min dəlilinin biri sayila bilər. Həmçinin, hətta o hökümlərin səbəbi də sayılmaya bilər. Bu baxımdan, deyilməməlidir ki, fülan günahdan fülan zərəri dəf etdik deyə, demək o günahı həyata keçirə bilərik. Misal olaraq, donuz ətininin yeyilməsində (onun ətini yemək haramdır) bir sıra zərərlər qeyd etmişik. Müasir elmin tərəqqi edərək bu zərərləri donuz ətindən götürə bilməsini fərz etsək, bu donuz ətini yeməyin halala çıxması kimi mənimsənilməməlidir. Çünkü, əvvəla: donuz ətininin yeyilməsinin haram olmasının səbəbi yalnız onun cismani zərərləri deyil, ola bilsin ki, burada psixoloji, ruhi və s. faktorlar da dəxildir. İlkinci bir tərəfdən: ola bilsin ki, elm 100 il bundan sonra, donuz ətininin yeyilməsinə dair tədqiqatçıların bu günə kimi xəbərdar olmadıqları zərəri üzə çıxarsın. Necə ki, keçən illərə qədər bu zərərlərin bir çoxu onlara bəlli deyildi.

Dördüncü məqam:

Sağlamlığın önəmi, yaradılışın məqsədini uca Allaha qovuşmaq və bu mənəvi yolu qət etmək üçün güclü və sağlam bədənə ehtiyaclı olduğumuzu bildiyimiz zaman üzə çıxır¹. Xəstə bədənlə isə, bu yolu qət etmək, ya qeyri-

¹ "Qəvvi əla xidmətikə cəvarihi" (İlahi sənin xidmətin yolunda bədənim qüvvətləndir), "Kumeyl" duası.

mümkün və ya çox-çox məşəqqətlidir. Müqəddəs şəriət sahibi (Allah-taala) və başda həzrət Muhəmməd (s) olmaqla Allah yolunun hidayətçiləri sayılan məsum imamlar bu işə xeyli əhəmiyyət vermiş və bütün nurani göstərişlərində, sağlamlığa riayət etməyi buyurmuşlar. Ümumiyyətlə İslam dininin göstərişlərində bir çox məsləhətlər vardır ki, bunlardan biri də bədənin sağlamlığına dair məsləhətlərdir.

Məhəmməd ibni Sənan İmam Rzaya (ə) yazdığı məktubda bildirir ki, Məkkə camaati düşünürlər ki, İslamin halal və haramları, kortəbii itaətdən başqa bir şey deyil və İslamin göstərişləri dəlil-sübütüszdür.

İmam Rza (ə) cavabında yazır:

"Məkkə camaati belə fikirdədirlərsə, yollarını azmışlar və aşkar zərər onlara üz gətirmişdir. Əgər İslamin göstərişləri kortəbii olsayıdı və hikmətli Allah dəlil və səbəbsiz hər hansı bir şeyi halal və ya haram etsəydi, o zaman həzrəti Haqq əksinə göstəriş verməli idi, belə ki, halalları haram və haramları halal etməli idi. Sonra da camaati kortəbii olaraq namazı, orucu tərk etməyə və oğurluq etməyə və qanunsuz cinsi əlaqələr qurmağa vadər edərdi. Halbuki belə deyil".

Sonra İmam buyurur:

"Biz bilirik ki, Allah-taalanın halal etdikləri, insanların məsləhəti və xoşbəxtliyi üçündür və cəmiyyətin yaşaması bu halallara bağlıdır. Camaat bu halal işlərə ehtiyacıdlılar və onlardan heç zaman ehtiyacsız olmayıacaqlar. Lakin haram işlər isə, cəmiyyətin fəsadına gətirib çıxarır və xalqı həlakət və məhvə sürükləyir".

Daha sonra həzrət buyurdu:

"İslam hökmləri necə dəlilsiz ola bilər?! Bir halda ki, hikmət sahibi Allah, yalnız insanın məsləhətinə və onun bədəninin sağlamlığına faydalı olanları halal etmiş və haramları isə, onlarda zərər və fəsadın mövcudluğuna görə haram buyurmuşdur".¹

Bəzi insanların həzrətin bu buyuruğuna etimadı olmadıqlarını nəzərə alaraq, bizim bəhsimizin mehvəri bir tərəfdən vacib və müstəhəblərin və digər bir tərəfdən günah və məkrūhların bədəninin fəsada və xəstəliyə düşür olmasında ifa etdikləri rolu isbat etmək istiqamətindədir. Bununla da, Allahın köməkliyi ilə, bacardığımız qədər onların şübhələrini azaltmaq istəyirik.

Mehdi Tahiri

¹ "Selahe Şeytan" kitabı, "İləl əş-Şərayi"dən nəql edərək. "İnna vəcədnə kulla ma əhəllalahu təbarəkə və təala, fəfihi səlahul-ibad və bəqahum, və ləhum iləyhil-hacəh la yəstəğnunə ənha, və vəcədnəl-muhərrəmə minlə-əşya la hacətə lil-ibad iləyhi və vəcədnahu mufsidən daiyən iləl-fina vəl-həlak... fəkəyfə ənnəd-dəlil əla ənnəhu ləm yəhillu illa lima fihi miəl-məsləhəti lil-əbdan və hərrəmə lima hərrəmə fihi minəl-fəsad".

BİRİNCİ FƏSİL

**Elmi sübutlara əsasən cismani xəstəliklərdə
günahların rolü**

ŞORGÖZLÜLÜK

[قُلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغْضُبُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ]

"Mömin kişilərə de ki, gözlərini haram edilmiş şeylərdən çevirsinlər (naməhrəmə baxmasınlar)."¹

İslam dinində günah sayılan əməllərdən biri el arasında şorgözlük adlandırdığımız, ləzzət qəsdi ilə naməhrəmə baxmaqdır. Bu iş, ictimai və axirətlə ilgili çoxsaylı zərərləri ilə yanaşı, cismani zərərlərə də malikdir.

Əldə olan statistikaya əsasən, şorgözlük yol qəzalarının, boşanmaların və adını çəkmək istəmədiyimiz bir sıra işlərin əsas səbəblərindən biridir. Bundan əlavə şorgözlər aşağıdakı çətinliklərlə də üzлəşirlər.

1. Ağır nəfəs alma
2. Ürəkətrafi ağrıları
3. Ürək döyüntüsü
4. Ümumi halsızlıq, zəiflik
5. Baş ağrısı
6. Qərarsızlıq
7. Yuxusuzluq və iştahsızlıq
8. Zehni yorğunluq²

Sadalanan problemlərin əksəriyyətinin səbəbi budur ki, insan naməhrəmə baxmaqla onun vurğunu olur və ona çatmağı arzulayır. Əksər hallarda isə, ona çata bilmədiyinə görə, yuxarıdakı bəlalara düşür olur. Bəzən "istəmək" həddində olduğundan göstərilən problemlərin yalnız bəzisinə, "eşq" dərəcəsinə çatdıqda isə, xəstəliklərin hamısına yoluxa bilər. Bəzən də intiharla

¹ "Nur" surəsi, ayə 30.

² "İlk universitet sonuncu peyğəmbər", c. 19, səh.53.

nəticələnə bilər. İbrət götürmək üçün bir hadisəni qeyd edirik. İranın cənub şəhərlərinin birində bir qız, bir oğlana baxmaqla ona aşiq olur və ondan gözünü çəkə bilmir. Oğlan isə, qıza məhəl qoymur. Qız dəfələrlə oğlana məktub yazmışdı ki, səni sevirəm, mən sənsiz heç nəyəm, sən mənim həyatımsan və s. Lakin oğlanın ürəyi ram olmur. Qız məsuquna çatmaq ümidiilə işiq gələn hər bir tərəfə baş vurur. Ancaq getdiyi bütün yollar, dalana dirənir. Sonda çayın kənarına gələrək özünü çaya atır. Yol ötenlər hər nə qədər çalışırlarsa, qızı boğulmaqdan qurtara bilmirlər. Sonralar ondan tapılan bir məktubda yazmışdı ki, mən sevdiyim oğlanın eşq vüsalına çata bilmədiyimə görə, dünya həyatını istəmirəm. Ona deyin ki, mən ancaq ona qovuşa bilmədiyimdən dolayı, intihar edirəm, çünkü dünya onsuz mənim üçün dəyərsizdir.¹

PAXILLIQ

Paxilliq və ya həsəd, əxlaqən mənfi xüsusiyyətlərdəndir, belə ki bəzi alımlər onu haram bilmış, bəziləri isə həsədə əməl olunduğu təqdirdə günah və haram sayılacağını demişlər.

Həsədə əməl etmək bu deməkdir ki, bir şəxs digərinə həsəd apararaq, paxillığı üzündən onu öldürə, vura və ya arxasında qeybət edə və s.

Möminlərin əmiri Əli (ə) bu barədə buyurur: "Bədənin sağlamlığı az paxilliq etməkdən asılıdır".²

¹ "Göz, baxış...", səh.222.

² "Nəhcül-Bəlağə" (Feyz), Hikmət 248, " Sihhətul-cəsəd min qillətil-həsəd".

Eləcə buyurur: "Paxılların sağlamlıqlarını unutması, təəccüblüdür".¹ Həmçinin buyurur: "Paxılıq bədəni məhv edər".²

Əllamə Şeyx Məhəmməd Təqi Şüstəri Əsməidən belə nəql edir: "Ömrünün 120 ilini arxada qoymuş köçəri bir ərəbdən, uzunömürlü olmasının səbəbini sorduqda, dedi: Çünkü başqalarına həsəd aparmamışam".

27 Yaşlı qızın məktubundan bir hissə

"Mən bəzi vaxtlar, qohumlarımı – qohum qız və qadınlara paxılıq edirəm, əziyyətverici bir paxılıq. Bu paxılıq məni o qədər incidir ki, bəzən başgicəllənməsinə düşçər oluram".³

Paxılıq və ölüm

Bir kişi padşahın yanına gələrək dedi: Vəzirinə etdiyin bütün bu yaxşılıqların qarşısında, o səni məclislərdə pisləyir və deyir ki, padşahın ağızından pis qoxu gəlir. Padşah dedi: Bu sözə necə inanım? Dedi: Onu öz yanınızça çağırtdırın, əgər sultanın ağzının üfunətli qoxusunu duymamaq üçün əlini ağızına qoyduğunu müşahidə etsəniz, bilin ki mən doğru deyirəm. Paxıl kişi həmin gün vəziri evinə dəvət edərək, sarımsaqla dolu bir təami süfrəyə gətirir, vəzir isə bu xörəyi yedikdən sonra padşah onu yanına çağırır. Vəzir padşahın yaxınında

¹ "Nəhcül-Bəlağə" (Feyz), Hikmət 216, "əl-Əcəbu liğəflətil-həssad ən "Səlamət" il-əcsad".

² "Nəhcül-Bəlağənin qaynaqları və sənədləri", Nəcəf çapı, birinci çap, c.4,səh.199, "əl-Həsədu yufnil-cəsəd".

³ "Fəslnameye behdaşt, rəvan" qış 1384 – cü il (h.ş), 14-cü sayı.

əyləşdiyindən əlini ağızına tutdu ki, padşah onun ağızının sarımsaq qoxusunu duymasın. Padşah öz-özünə dedi, o kişi düz deyirmiş. Padşah vəzirə qiymətli xələt bağışladı və qulamlardan birinə versin deyə bir məktub da ona verdi. Bayırə çıxdıqda paxıl dedi: Sultan səninlə neylədi? Vəzir dedi: Xələt verdi və xəzinədardan əlli min dirhəm hədiyyə almaq üçün, bir yazı da verdi. Paxıl dedi: Yazını mənə bağışla. Vəzir yazını ona bağışladı və o paxıl, qulamın yanına gələrək yazını ona verdi. Qulam dedi: Yazılmışdır ki, sizi öldürüm, başınızı dərisini soyaraq samanla doldurum. Paxıl dedi: Vallah bu yazı məndən ötrü yazılmayıb, bir ayrisi üçün yazılmışdır, inanmırınsa get padşahdan soruş. Qulam dedi: Padşahın əmrini yubatmaq olmaz. Beləliklə onu öldürdü. Ertəsi gün vəzir padşahın məclisinə gəldikdə, padşah məsələni araşdırır və bəlli olur ki, o kişi vəzirə paxilliq etmiş və öz çirkin əməlinin cəzasına da çatmışdır.

Həsəd haqqında Frank Hurkun sözləri

Frank Hurk, cismi xəstəliklərin yaranmasında həsədin rolu haqda deyir: Paxilliq, qəm və uğursuz emosiyaları beyninizdən uzaqlaşdırmağa çalışın, bu ruhi şeytanlar yalnız beyin sistemini qarışdırmaqla kifayətlənməyib, bədəndə zəhərli hüceyrələrin inkişafına səbəb olaraq, nəticədə qan dövranına əngəl törədirlər. İcad etdikləri zəhərlərlə əsəb sistemini zəiflədərək, əhval ruhiyyəyə, ruh yüksəkliyinə əvəzedilməz zərbə endirir, ən ali

məqsədləri məhv edir və beyinin istedad səviyyəsini aşağı endirir.¹

ONANİZM

İslam dinində böyük günahlardan sayılan əməllərdən biri də onanizm – fərdin süni yolla özündən sperma xaric etməsidir². İnsan sağlamlığına son dərəcə zərərli olan bu işin bəzi ziyanlarına toxunuruq.

Onanizmin cismi təhlükələri

Tibb elmində xəstəliklərin inkişafını tanıma yollarından biri də, xəstəliyin müxtəlif mərhələlərdəki əlamətlərini göstərməkdir. Buna əsasən, onanizm xəstəliyinə yoluxmuş şəxsdə yaranmış narahatlıqları üç mərhələdə göstərmək olar.

1. Problem yaradıcı mərhələ

Yeni onanizmə düşər olmuş şəxslərdə, bu xəstəlikdən qaynaqlanan ən tez təsir bağışlayan narahatlıqlar bunlardır:

- A) Yorğunluq və əzginlik
- B) Diqqətini mərkəzləşdirə bilməmək (fikri yayınma)
- C) Yaddaş zəifliyi
- D) Təşviş, iztirab və stress

2. Ciddi təhlükə ilə üzləşmə mərhələsi

¹"Təqva və bəndəliyin təsirləri", səh.124.

² İstimna, Masturbasiya

Xəstəliyə düşcar olmuş şəxsdə aşağıdakı əlamətlərin zahir olması, fərdin xəstəliyinin güclənməsi və ya müddətinin birinci mərhələdən çox olmasını göstərir və nəticədə daha şiddetli narahatlıqlar yaranmağa başlayır:

- A) Yorğunluq və əzginlik
- B) Xasiyyət tərəddüdüyü və ya sürətli xarakter dəyişikliyi
- C) Hədsiz həssaslıq və tezinciklik
- D) Bel ağrısı
- İ) Tüklərin nazikləşməsi
- F) Cavanlıqda vaxtsız cinsi zəiflik
- J) Yuxusuzluq, rahat yata bilməmə və buna bənzər problemlər

3. Nəhayət dərəcədə giriftarçılıq və ya vərdiş (adət) mərhələsi

- A) Yorğunluq və əzginlik
- B) Tüklərin sürətlə tökülməsi
- C) Gözlərin tutqunlaşması, qaranlıq gətirməsi
- D) Qulaq viziltisi
- İ) Qeyri-iradi, vaxtsız və ya damcı-damcı şəklində sperma ixracı
- F) Qasıq və nahiyyə ağrısı
- J) Boyun nahiyyəsində və ombada qulunc sancıları¹

¹" Tələbə sual-cavabları ", səh.286.

NARAHATLIQLARIN YARANMA FORMASI

1.Yorğunluq və əzginlik: Yüksək cinsi ləzzət zamanı sperma gələrkən bədən əzələlərinin birdən-birə möhkəm sıxılması, əzələlərdə qida maddələrinin sürətli məsrəfinə və ən başlıcası, qlükozanın (bədəndə əzələ enerjisini təmin edən ən əsas maddə) azalmasına səbəb olur. Əzələ yorğunluğu, təqribən əzələlərin sürətlə qlükozadan boşalması ilə sıx əlaqədədir və bu sürət çoxaldıqca, yorğunluq daha çox olur.

Onanizmdə bədən əzələlərinin təkrarlı sıxılması, əzələlərin qlükoza ehtiyatını azaltır, yorğunluq və əzginliksə bu xəstəliyin daimi göstəricisidir.

2. Tükün tökülməsi: Onanizm vasitəsilə yaranmış hormonik və kimyəvi dəyişikliklər, kişi cinsi hormonunun yəni, dihidrotestosteronun (kişi cinsi hormonlarının ən güclüsü), testosteronun (kişi cinsi hormonlarından digəri) çoxalmasına səbəb olur, belə DHT (dihidrotestosteron) maddəsinin qanda yüksək olması sonda, tükün tökülməsi və qocalıqda prostat vəzilərin böyüməsi ilə nəticələnir.

3. Onanizmlə mütəmadi məşğul olmaq, parasimpatik əsəb sisteminin hədsiz dərəcədə qıcıqlanmasına və asetilxolinin¹ beyində bu sinirlərin son nöqtəsindən boşalmasının sürətlənməsinə səbəb olur, bu da öz

¹ Orqanizmdə bir çox prosesləri tənzimləyən bir çox sinirlərin mediatoru olub, həmçinin bədəndəki effektlərinə uyğun dərman şəklində də tətbiq olunur (mütərcim).

növbəsində bir sıra cismi və ruhi narahatlıqla, o cümlədən: unutqanlıq¹, yaddaşsızlıq, fikrin cəmlənməməsi, sonda görmə qabiliyyətininitməsi ilə tamamlanan gözün qaranlıq gətirməsi ilə nəticələnir. Bütün bu əlamətlər, beyində əsəb hüceyrələri arasında bir-birinə ötürülən kimyəvi maddələrin miqdarının balansının pozulması ilə əlaqədardır. Bəzilərinin fikrincə isə, beyin (əsəb) pozğunluğunun (unutqanlıq, fikri cəmləyə bilməmə və yaddaşsızlıq kimi) səbəbi, onanizmdə hər dəfə sperma xaric olarkən, bədənin böyük bir enerji tutumunun boşalması və hədər getməsidir; çünki sperma mayesi, özündə çoxlu miqdarda "DNA" (hər dəfədə itkiyə gedən 300-400 milyon sperma), "RNA",² anziumlahlar, proteinlər, nişastalar, lesitin,³ kalsium, fosfor, bioloji duzlar və testosterone daşıyır. Bədənin müxtəlif orqanlarının inkişafı üçün bədəndə olması gərəkən bu böyük enerji ehtiyatı, davamlı olaraq əbəs yerə xaric olur və hər biri müxtəlif çətinlikləri meydana gətirir.

Nümunə olaraq demək olar ki, qan hüceyrələri ilikdə yaranır və inkişaf edir və bunun yaranması üçün də çoxlu miqdarda enerjiyə ehtiyac var; onanizmə düşər olmuş şəxslərdə, iliyin inkişafı və nəticədə qan hüceyrələri problemlə üzləşərək, qan azlığının, ümumi zəiflik və yorğunluğun yaranma mənşəyinə çevrilir.

¹ "Absentmindedness", yaddaş zəifliyi

² RNT (ribonuklein turşusu) - hüceyrədə bir çox vəzifələri həyata keçirən, bir neçə növü olan çox vacib maddə (mütərcim).

³ - Orqanizmin vacib struktur maddəsi olub kimyəvi quruluşca yaqlara aiddir (mütərcim).

Eləcə də təkrarlı onanizm vasitəsilə əsəb hüceyrələri üçün son dərəcə hayatı olan hədsiz dərəcədə fosfor və lesitinin ifraz olunması, bu maddələrin ehtiyatının azalmasına və beləliklə məhsulu unutqanlıq, fikri cəmləyə bilməmə və s. olan, əsəb sisteminin pozulmasına (anomaliya) gətirib çıxarır.¹

ALİMLƏRİN SÖYLƏDİKLƏRİ

Məşhur alman filosofu İmmenuel Kant yazır: Fərdin özündən ləzzət alması qədər heç bir şey, zehn və cismi zəiflətmir və bu tip həvəsbazlıq ümumiyyətlə insan təbiətinin ziddinədir. Lakin bu mövzu cavanlardan gizli qalmamalıdır, bu iş bütün çirkinliyi ilə göstərilməlidir. Deməliyəm ki, belə bir əməlin sahibi bu minvalla nəsil artırımadan qalacaqdır. Xatırlamalyam ki, bu vərdiş hər şeydən çox cismi qüdrətini azaldacaq, onu vaxtından tez qocaldacaq və həqiqətən şüurunu zəiflədəcəkdir və ...

Gənclərin və cavanların cinsi məsələləri üzrə uzun illər araştırma aparan bir tədqiqatçı yazır: Onanizmdən daha effektli davamlı olaraq insan şəxsiyyətinə zərbə vuran bir faktoru təsəvvür etmək çətindir.

Silvanus adlı digər bir mütfəkkir deyir:

Bu iş (onanizm) təşviş, həyacan, pərişan olmağa səbəb olur, təkrarlandığı surətdə isə, kədərli çətinliklərlə nəticələnir; onanizm yaddaşı zəif, əxlaqi pis və aktiv qüvvəni xarab edir. Onu təkcə Allaha günah deyil, bəşəriyyət aləmində bütün yaxşılıq və paklıqlara

¹"Seçilmiş sual-cavablar", səh.287.

haqsızlıq, rəhmsizlik adlandırmaq lazımdır. Əgər bu çirkin əməl, səngiməzsə, təkrarlanarsa, ona düçar olmuş bədbəxtin bütün nail ola biləcəyi xoşbəxtlik yollarını məhv edəcəkdir.¹

ONANİZMƏ DÜÇAR OLMUŞ ŞƏXSLƏRİN MƏKTUBLARI

İndisə haqq yolunun yolcuları üçün, bu xəstəlikdən əziyyət çəkən insanların məktublarına işarə edirik.

1- 18 YAŞLI OĞLAN:

Başgicəllənmə, dizlərin süstləşməsi, gözlərin yorğunluğu uzun müddətdir düçar olduğum ananızm adlı müsibətin narahatlıqlarındandır. İdmançı olmağima baxmayaraq, nə etməli olduğumu bilmirəm.²

2- 21 YAŞLI BİR CAVANIN MƏKTUBUNDAN BİR PARÇA:

Əvvəllər bilmirdim ki bu iş günahdır və insanın bədən və ruhuna mənfi təsirlər bağışlayır, lakin bir neçə ildir ki bu məsələləri anlamağima baxmayaraq, tərk edə bilmirəm. Allaha and olsun ki, artıq heç bir iradəm qalmamışdır, siz deyin, mən neyləyim?³

3-DİGƏR BİR CAVANIN MƏKTUBU:

Gecələr yuxum yoxdur, gündüzlər unutqanam, həmişə guşənişinəm, məhlə uşaqları mənə: "Özünə neyləmisən? Rəngin niyə qaçıb? Üzün niyə saralıb? Niyə

¹ "Asibşenasiye şəxseyyətə zən", səh.176 və 177.

² "Asibşenasiye şəxseyyətə zən", səh.178.

³ "Asibşenasiye şəxseyyətə zən", səh.178.

günbəgün arıqlayırsan? Gözünün kənarlarında niyə çuxur yaranıb?" deyirlər. Onlara deyim, onanizmlə məşgulam? Əgər demək istəsəm, hansı dillə?¹

4- HANSI ÜZLƏ

Onu da deyim ki, gənc ikən 16-17 yaşlarında iki dəfə intihar etməyə qəsd etdim, amma biz bədbəxtləri ölməyə də qoymurlar. İndi çox zəifləmişəm, son vaxtlar üzr istəyirəm məndən ixtiyarsız olaraq damcilar... gəlir, indi bu müdhiş tufanın arasında o tərəfə, bu tərəfə gedirəm, bəlkə də elə bir tərəfi ölüm və məhv olmaq və ...²

QAN YEMƏK

İslamda günah əməllərdən biri də qan yeməkdir. Pakizə Allah Qurani-kərimdə bizi bu əməldən çəkindirərək buyurur:

"O (Allah) sizə ölmüş heyvanı, qanı, donuz ətini ...qəti haram etmişdir".³

Hazırda qan yemək əsasən heyvanların şəri qanunlarla düzgün kəsilməməsi nəticəsində baş verir. Belə ki, ya kəsildikdən sonra heyvanı, damarlarında qalmış qanın normal həddə axması üçün başaşağı tutulmalıdır ki, təəssüflə bu iş bəzən görülmür və beləliklə xalq qan yeməyə düşcar olurlar. Ya da ümumiyyətlə heyvan kəsilmir (qeyri-İslami ölkələrdə). Bu səbəbdən görürsünüz ki, bu şəxslərin bir çoxu

¹ "Cavanlar niyə?", səh.35.

²"Cavanlar niyə?", səh.36.

³ "Bəqərə", 173.

minlərlə insanı öldürərək, heç nigəran olmayacaq və özünə fəxr biləcək qədər daşürərklidirlər.

QAN YEMƏYİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ

Qan yemək həm cismi baxımdan, həm də əxlaqi nöqtəyi-nəzərdən zərərlidir. Çünkü qan, müxtəlif mikrobların inkişafı üçün bir tərəfdən tam hazır maddədir.

Bədənə daxil olan bütün mikroblar, qana hücum edir və qanı öz fəaliyyət mərkəzi bilirlər. Bu cəhətdən bədən ölkəsinin əsgərləri, qoruyucuları sayılan leykositlər (ağ qan cisimcikləri), bədənin bütün məntəqələri ilə sıx əlaqədə olan bu həssas səngərə mikroblar yol tapa bilməsin deyə, qan məntəqəsini mühafizə edirlər. Xüsusilə qan dövranının dayanması və necə deyərlər ölməsi ilə, leykositlər məhv olur və bu səbəbdən, meydani hərifsiz görən mikroblar sürətlə artaraq yayılmağa başlayır. Bu üzdən əbəs deyilməmişdir ki, qan, dövranının dayandığı an, insan və heyvanın ən çirkin bədən üzvüdür.

Başqa bir tərəfdən, hazırda qidaşunaslıq elmində (dietologiyada) isbat olmuşdur ki, yeməklər vəzlərə təsir edib hormonlar yaratmaq vasitəsilə, insanların əxlaqi və ruhiyyəsində iz qoyur, qədimdən də daşürəkli olmaqdə qan yeməyin təsiri təcrübə edilmiş, hətta bu barədə atalar sözü də gəlmışdır. Bu baxımdan bir hədisdə oxuyuruq: "**Qan yeyən şəxslər atalarına, analarına və övladlarına**

rəhm etməyərək, onları öldürəcək qədər daşurəkli olarlar".¹

DONUZ ƏTİ YEMƏK

"O (Allah) sizə ölmüş heyvanı, qanı, donuz ətini... qəti haram etmişdir" ²

Donuz əti yemək İslam dinində haram sayılan əməllərdən biridir. Əsrlərdən sonra bu heyvan (donuz) barəsində alimlərin araşdırırmaları və donuz ətində neçə növ mikrobynın tapılmasını, bir növ Qurani-kərimin möcüzəsi hesab etmək olar.

CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ

Donuz ətinin cismi zərərləri xeyli sayıda olsa da, biz onun iki əsas növünü qeyd etməklə kifayətlənirik. Aşağıda izahı gələcək bu iki ziyan, trixin və solityordan ibarətdir.

1-TRİXİNOZ³ (trixinlərin törətdiyi xəstəlik)

Trixin, donuz ətinin arasında özünə yuva quran kiçik parazitdir. Xırda həşəratdan ibarət olan trixin, erkəyinin 1.5, dişisinin isə 3 mm-ə qədər diametri olduğu kiçik qurddur. Bu heyvan 1 ay ərzində 10-15 min yumurta qoymaq qabiliyyətinə malikdir. Donuz ətini yeməklə trixinin insan bədəninə daxil olduğu andan etibarən,

¹ Hədis tam şəkildə "Böyük günahlar" kitabında qeyd edilmişdir. Bax: "Gonahane kəbirə", səh.158.

² "Bəqərə", 173.

³ "Trichinella spiralis".

qırmızı qan cisimcikləri (eritrositlər) əvvəlcə artaraq, daha sonra aradan getməyə başlayır. Sonda isə eritrositin azalması, insanın xəstəliyə düşər olması, hətta bəzi hallarda onu ölümə yuvarlaması ilə nəticələnir.

Trixinlər mədəyə daxil olarkən, mədə şirəsinin dəxaləti nəticəsində, öz əhəng divarını itirir və sürətlə artaraq mədə yolu ilə insan qanına daxil olurlar.

Bunun ilk təsiri, başgicəllənməsi və xüsusi qizdirmalar, o cümlədən: ishaldan sonra baş verən həzm orqanı ilə əlaqəli qizdirmalardır. Bu vəziyyətdən doğan qızdırma ilk öncə zəif, getdikcə isə, çətinləşərək xroniki xəstəliyə çevrilir.

Bir sıra digər ağrılar isə, o cümlədən: müxtəlif çeşidli revmatizm, əsəb dartılması, bədəndaxili qaşınma, piylərin qalanması, bütün bədəndə möhkəm yorğunluq-əzginlik, üz əzələlərinin yığılması bir sözlə, bədənin sondərəcə zəifliyindən doğan ağrılar dörd-beş gün sonra ölümü özləri ilə ərməğan gətirirlər.

Bundan əlavə xəstədə çeynəmə və təənəffüs baxımından da, bir sıra əngəllər üzə çıxır. Ola bilər ki, ölümün səbəbi tam başqa bir faktor olsun. Çünkü, qurdular, mədədə məskunlaşdıqlarının üçüncü həftəsində əzələlərə hücum gətirir, yeddinci həftədə isə, bağırsağa soxularaq bədən üzvlərində ümumi zəiflik icad edir və bununla da xəstənin ömrünə son qoyurlar.

Trixin qurdundan yaranmış xəstəlik, Trixinoz adı ilə tanınmışdır. Bu xəstəlik donuz ətindən çoxlu istifadə edilən ölkələrdə çox sayda müşahidə edilir, donuz ətinin

yeyliməsini haram bilən İslami ölkələrdə isə, ümumiyyətlə gözə çarpmır.

Mədəyə daxil olan trixini, heç bir qurdöldürən dərman məhv etməyə qadir deyil. Trixin nəslinin əzələlərə hücum gətirdiyindən sonra, ölümə təslim olmaqdan başqa çarə qalmır.

Bu xəstəliyin önəmini və yoluxuculuğunu göstərmək üçün, yalnız bunu demək yetər ki, 1 kq donuz ətində, 400 milyon trixin balası mövcuddur.¹

2- Digər bir xəstəlik

Donuz ətinin yeyliməsi vasitəsilə, yaranan təhlükəli xəstəliklərdən biri də, donuz ətində parazit halında yaşayan solityor adlı yasti qurdun yaratdığı xəstəlikdir. İnsan tenya (solityor) balasının daşıyıcısı olan donuz ətini yeysə (çox az hallarda donuz əti belə bir qurda malik deyil), balalar insan bağırsağına daxil olduqları andan etibarən böyüməyə və tenyaya çevriləcəkdir. Solityorlar insan bədənində bir sıra fəsadların amilinə çevriləcək və bundan qorunmağın ən gözəl yolu isə donuz ətini yeməməkdir.

Bu xəstəlik donuz ətinin çox istifadə edildiyi ölkələrdə, məsələn Almaniyada çox yayılmışdır.²

SƏLƏMÇİLİK (Riba)

¹ "Gonahane kəbirə", c.2,səh.160

² "Gonahane kəbirə", c.2,səh.161

Sələmçilik böyük günahlardan biri sayılır. Bu əməlin sahibi bu işdən əl götürməzsə, Allah və onun Peyğəmbəri (s) ilə müharibəyə qalxmış kimi hesab edilir. Bu barədə Allah-taala Qurani-kərimdə buyurulur:

"Ey iman gətirmişlər! Allahdan qorxub sələmdən qalan məbləğdən (faizdən) vaz keçin! (Onu borclulardan almayıñ!) Əgər belə etməsəniz, o zaman Allaha və Onun peyğəmbərinə qarşı müharibəyə girişdiyinizi bilin! Yox, əgər tövbə etsəniz, sərmayəniz sizindir. Beləliklə, nə siz zülm edərsiniz, nə də sizə zülm olunar!"¹

Sələmin tibbi, cismi zərərləri

A) "İslam və müasir tibb" kitabının yazarı doktor Əbdüləziz yazır: Borclu şəxsə borcunu verə bilmədiyi surətdə əsəb gərginliyindən doğan mənfi təsirlər üz gətirir.

Bu şəxslərdə müşahidə etdiyimiz bir sıra hallar şəkər xəstəliyi, yüksək qan təzyiqi, yarımflic və ruhi çatışmamazlıqla bitən qanazlığı ilə sonlanmışdır. Çünkü belə vəziyyətdə əsəb gərginliyi bədəndə Adrenalin maddəsini çıxaldaraq, qan təzyiqinin yaranmasına və "Bankeryas"ın ifrazına səbəb olur.²

B) Doktor Əbdüləziz eləcə də yazır: Kredit-girov müamiləsi (bir növ sələm) vasitəsilə yaranan ziyan, tibbi baxımdan çox kəskindir. Belə ki, sələmçi şəxslər adətən qısa zaman fasiləsində zəhmətsiz, xeyli sərvətə

¹ "Bəqərə", 278-279.

² "İslam və müasir tibb", səh. 64.

iyiylənirlər və təbii ki, bu tip varlanmaq, daha çox əsəb sisteminə öz mənfi təsirini bağışlayır; çünkü insan baş vermiş hər hansı bir bəlanın tədricən aradan getməsi və ya axırət savabının ümidilə təskinlik tapa bilər. Bu isə, insanı həyatın təzyiqləri qarşısında qoruyan ilahi hikmətdir. Lakin ani tərəqqilərdən yaranan ruhi reaksiyalar, bir çox hallarda dözülməzdır, çünkü şəxs onun məhv olmasını təsəvvür etmir. Əgər belə bir təsəvvür onda baş qaldırarsa, sevinci aradan gedəcəkdir. Ruhi-əsəbi xəstəliklərin bir çoxu bu növ hallardan baş qaldırır.

Lakin ticarət və əkinçilik kimi halal qazanclar isə, nəticənin çox olduğu təqdirdə belə, şiddetli ruhi-əsəbi korlanmayla nəticələnməyəcəkdir. Çünkü sözügedən şəraitdə mənfəət və zərərin hasil olması tədrici şəkildədir. Gündəlik zərər və xeyiri gözləyən tacir və ya əkinçi, bu keçici və tədrici reaksiyalar vasitəsilə gələcək zərbələr qarşısında hazırlıq əldə edir.¹

C) Doğrudur, borclu ehtiyac üzündən sələm verir, lakin bu heç vaxt ədalətsizliyi unutdurmayacaqdır. Hətta iş o yerə çatır ki, sələmçinin pəncəsinin sıxıntısını öz boğazında hiss edir, belə bir vaxtda yazıq borclunun bütün vücudu sələmçiyə lənət, qarğış göndərir və onun qanına susayır. Axı o gözləri ilə görür ki, canı bahasına tamamlanan gəliri, var-dövləti sələmçinin cibinə töküür, bəzən borclu intihara da əl atır və bəzən narahatlığın təsirindən amansızcasına borc sahibini qətlə yetirir və

¹ "İslam və müasir tibb", səh. 66.

bəzən də bu problem ümumi böhran, partlayış və inqilab halına çevrilir.¹

D) Sələm üçün qeyd edilə biləcək cismi ziyanlardan biri də, sələmçi şəxslərin xeyli hissəsinin bekar qalması və cismi fəaliyyətdən yayınmasıdır. Bu insanlar sələmin pulu ilə kifayətlənərək işləmirlər. Cismi fəaliyyətlərin dayandırılması və işsizlik özü bir çox xəstəliklərin mənşəyidir və hərəkətsizlikdən yaranan xəstəliklər haqda danışmağa lüzum yoxdur.

ÜZ QIRXMAQ

Üz qırxmaq məşhur fəqihlərin nəzərində düzgün hesab edilmir. Üz qırxmaqdə icazəli hədd isə, xalqın baxarkən "fülankəsin saqqalı var" deməsidir. Üzü qırxarkən isə, maşınla və ya ülgüclə qırxmaq arasında heç bir fərq yoxdur.

Üz tükünün xeyirləri haqda həkimlərin söylədikləri

Tanınmış doktor "Finkor Corc" deyir: Saqqal bir çox xeyirlərə malikdir, o cümlədən: ağızın qorunması, ağız boşluğununda əlavə rütubətin qarşısının alınması, dişlərin və selikli vəzlərin sağlamlığı.²

"Gigiyenik cəhətdən üzün qırxılması" kitabının müəllifi yazar: Mimika və rəng dəyişkənlüyü, bir sıra boğaz və ağız xəstəliklərinin yaranması, baş, üz və boğaz

¹ "Təfsire nomune", c.2, səh.379.

² İslam baxımından üz qırxmaq

soyuq dəyməsi, yanaqların kənarında bitən xüsusi səpkilər, bəzən ağır dişagrıları, qripləmələr müasir elmi kəşflərə əsasən, bir çox hallarda üz tükünün qırxılması nəticəsində baş verir.

"Amerika tarixi" kitabının müəllifi "Səcan Maryoni" öz kitabında saqqalın xeyirləri və onu qırxmağın zərəri haqda söz açaraq yazmışdır ki, bəzi şəxslər üz tükünü xoşlamırlar, lakin onlar üz tükünün xeyirlərindən xəbərsizdirlər. Xüsusilə tanınmış təcrübəli həkim Viktor Corc bu qənaətdədir ki, saqqal xeyli faydaları özündə cəmləmişdir, şübhəsiz saqqal ağızı və ətrafini ona üz gətirə biləcək bəzi ağrılardan qoruyur. Eləcə də ağızyani istiqamətdə yarana biləcək artıq rütubətin qarşısını alır. Viktor Corcdan əlavə, başqa həkimlər də vurğulamışlar ki, qış fəslində dəmiryolu işçilərinin saqqalını qırxdıqdan sonra, onların bir çoxu şiddətli ağrlara, şısgınliyə düşür oldular. Bu ağrılardan xüsusilə ağız və boğaz selikinin axlığı vəzlərdə yaranır. Eləcə də deyilmişdir ki, başqa bir həkim müalicə edərkən, zökəm xəstəliyinə yoluxmuş şəxsləri saqqal saxlamağa əmr etdi, bununla hamı bu xəstəlikdən yaxa qurtardılar.¹

Həkimlərin etiraf etdiyinə görə saqqalın xeyirlərindən biri də budur ki, uzun müddət saqqallarını qırxmayan şəxslərin dəriləri daha sağlam və təravətli qalır. Çünkü hazırda isbat edilmişdir ki, tüklər havanın ötürülməsi üçün çox xırda dəliyə, nəfəsliyə malikdir. Bu nəfəslik vasitəsilə oksigeni dərinin altına ötürürlər. Məhz bu

¹ "Gigiyenik baxımdan üz qırxmaq", səh. 7.

cəhətdən üzündə tük olan şəxslərin dəriləri daha təravətli qalaraq, asanlıqla qırışmır.

Saqqalın faydalarına dair yiğincaqların təşkili və məqalələr

Saqqalın faydaları və üz qırxmağın zərərləri bir çox həkimlərə gizli deyil. Belə ki, hər il dünyanın müxtlüf nöqtələrində bu məsələ ilə bağlı məqalələr nəşr edilir. O cümlədən, 1911-ci ildə xarici ölkələrdə üz qırxmağın yayılması və bu işin zərərlə olması səbəbindən, bir sıra avropa alim və həkimləri İngiltərədə saqqalın qırxılması ilə mübarizə cəmiyyəti yaradıldı və ümumi gigiyenanın qorunması və bu işin qarşısını almaq məqsədilə əsərlər nəşr edildi.¹

ZİNA

Xeyli sayda zərərlərə malik olan böyük günahlardan biri də, zinadır. Burada yalnız onun cismi zərərlərinin bir hissəsinə toxunmaqla kifayətlənəcəyik.

Zinanın cismi zərərləri

Zinanın acı nəticələrindən biri də, cinsi əlaqə yolu ilə yaranan zöhrəvi xəstəliklərin yayılması və ya insan ömrünü zəiflik və xəstəliklə başa çatdırın onun yaratdığı çətinliklərdir. Hətta bir qrup insanlar, bu xəstəliklərdən

¹ "Gigiyenik baxımdan üz qırxmaq", səh. 10.

qaynaqlanan cismi və ruhi sıxıntının təsiri altında, intihar edərək bununla da həyat iplərini öz əlləri ilə kəsirlər.¹

Qeyri-qanuni cinsi əlaqənin (zinanın) törətdiyi yoluxucu xəstəliklərdən bir sırası aşağıdakılardan ibarətdir:

- 1 – Sifilis
- 2 – Süzənək
- 3 – Şankr (yoluxucu zöhrəvi xəstəlik)
- 4 – QİÇS (SPİD, AİDS).

Zinanın gigiyenik cəhətdən evlənmə ilə hansı fərqi vardır?

Bir sıra şəxslər belə söyləyirlər ki, zinada olan xəstəliklər evlənməkdə də ola bilər, demək bu ikisi bir-biri ilə fərqlənmirlər.

Cavab:

Əvvələ: Zinayla məşğul olanlar, istər qız, istərsə də oğlan, adətən bir nəfərlə kifayətlənməyib, müxtəlif adamlarla cinsi əlaqə yaradırlar. Bu insanlardan heç olmasa biri infeksiyon xəstəliyə malikdir və ya bu əməlin təsiri altında tədricən infeksiyon xəstəliyə yoluxurlar. Bu da, xəstəliyin həmin şəxslə əlaqə yaradan insanlara ötürülməsinə səbəb olur. Eləcə də intim əlaqədə olan bu şəxslər kiçik mikroba malik ola bilərlər və bu mikroblar, xəstəliklər bir-biri ilə qovuşduğu surətdə qarşısalınmaz bir xəstəliyə çevrilə bilər.

İkincisi: "Üzünömürlülüyün sirri" kitabında bu sualın cavabına dair yazılır: "Subaylıq dövründə (xüsusilə əməlin tam sərbəstlik və laqeydiliyi), cinsi

¹ "Uzunömürlülüyün sirri", səh. 79.

münasibətlərdə ifratçılığın mümkünluğu, özü bir çox cismi-ruhi xəstəliyin yaranmasının amilidir. Belə ki, evlənmə əlaqəsində ərlə arvad arasında ruhi ünsiyyət, ülfət və davamlı təmasda olmaq, cinsi meyldə bir növ müvazinət yaranmışdır. Evliliyin ilkin mərhələsində müəyyən ifratçılıqların yaranması mümkündür, sonrakı dövrlərdə isə cinsi meylin təbii ehtiyacından başqa cinsi ehtiras yaratmaq üçün (qeyri-qanuni münasibətlərdə olduğu kimi) maraq olmayıacaqdır və nəticədə bu münasibətlərdə mötədilliyi qorumaq şansı, qeyri-qanuni əlaqələrdən daha coxdur.

Bu baxımdandır ki, qərb ölkələrində cinsi psixoloji xəstəliklərin növləri həddən artıq və şərq ölkələri ilə, xüsusilə İslam ölkələri ilə (dini məhdudiyyətlər və qanuni həyat yoldaşına bağlı olmaq səbəbindən, qeyri-təbii və xəstəlik yaradıcı cinsi qıcıqlanmalara yer qalmır) müqayisədə günbəgün artmaqda olan böyük statistikaya malikdir. Uyğun cismi xəstəliklərin statistikasının artması da eyni səbəbdəndir. Çünkü qərbdə növbənöv münasibətlərdən doğan ruhi qıcıqlanmalar və qeyri-qanuni əlaqələrin mümkünlüyündən qaynaqlanan ifratçılıq, cavanlar arasında yorğunluq və təhlükəli cismi və ruhi zəifliyə bais olur. Halbuki, yalnız həyat yoldaşına bağlı olduğu və münasibətlərin yeknəsəq olduğu şəkildə, bu tip ruhi təhriklər və çeşidliliyindən doğan cinsi həyəcanların faizi (həssas olduğu üçün kişi üçün daha zərərli olan) sıfıra enəcəkdir".¹

¹ "Uzunömürlülüğün sırrı" azacıq dəyişiklə, səh.140 və 141

Üçüncüüsü: Adətən zina ilə məşğul olan şəxslər, cinsi əlaqəylə ilgili gigiyenik məlumatla kifayət qədər malik deyillər. Bir tərəfdən də yalnız son dərəcə ləzzətin və şəhvətpərəstliyin fikrində olduqlarından, cinsi əlaqə gigiyenəsini öyrənməyi ya bacarmır və ya istəmirlər. Bu şəxslər əsasən hansı yolla olursa-olsun ləzzət almaq istəyirlər. Bunlar İslamin qəbul etdiyi cinsi bir əlaqədə (evlənmədə) mövcud deyildir. Çünkü ər-arvad arasındaki sevgi-məhəbbət onları təkcə şəhvətpərəstlik haqqında yox, bir-birinin sağlamlıqları haqqında da düşünməyə vadar edir. Bundan əlavə, ərlə arvad evlənməzdən öncə adətən uyğun kitablar və gigiyena mərkəzlərinin informasiyası vasitələrilə, lazımı cinsi biliklərə yiyələnirlər, halbuki adətən bu məlumatlar zinada yoxdur.

Dördüncüüsü: Zinanın zərərləri yalnız onun cismi ziyanlarında təxsislənməyib, çox sayda ruhi, mənəvi, ictimai və s. ziyanları da vardır.

İmam Rza (ə) buyurub: "Zina, əhatə etdiyi fəsadlardan dolayı, o cümlədən: adam öldürmək, soy kökününitməsi və ləkələnməsi, uşaq tərbiyəsinin tərk edilməsi, irs məsələsinin korlanması və bu kimi fəsadlar ucbatından haram edilmişdir".¹

İTLƏ OYNAMAQ

İslamda it nəcis sayılmış və zəruri hallardan başqa onu saxlamaq yasaq edilmişdir (Qeyd edək ki, İslamda itin

¹" Muntəxəbu Mizan əl-Hikmə", c. 1, səh. 451

dəyəri gözardına vurulmamışdır). Bu tip itlə oynamaq, fəqihlər tərəfindən də caiz hesab edilmir.

Hər hansı bir şəxs zəruri halda evdə it saxlamaq istəyərsə, itləri ilə yatan, onu öpən, bəzən bir insandan daha artıq ona dəyər verib ailə üzvlərindən hesab edən və onunla dərdlərini bölüşən bir sıra qərbəlilərin əksinə olaraq İslamin müvafiq göstərişlərinə uyğun olaraq, itin yaşayışının ev əhlindən uzaq olması üçün mənzilin bir tərəfində onun üçün ayrıca bir daxma hazırlamalıdır. İmam Sadiq (ə) buyurur: "**Ov itini, səninlə onun arasında ayrıca bir qapı olmadığı surətdə evində saxlama**"¹ (yəni öz yaşayışını itin yaşayışı ilə qarışdırılmamaq üçün ona ayrıca bir koma düzəlt).

Bəzi qərb ailələrində it, ailə üzvlərindən biri sayılır. Onunla yaşayır, hətta onunla xörək yeyir, bir-biri ilə bir yorğanın altında yatır və hətta bir-birləri ilə iyrənc cinsi əlaqədə də olurlar. Son zamanlar bəzi şərq qərbpərəstləri itlə oynamağı və onu evdə saxlamağı sivilizasiya hesab edir və bəzən bu işi gördüklerinə görə fəxr də edirlər. Bu insanlar bir şeydən xəbərsizdirlər ki, bu iş eynilə nadanlıq, sivilizasiyasızlıq və mədəniyyətsizlikdir. Bəzi qərbəlilərin və qərbpərəstlərin nadanlığına varmaq üçün, itlə oynamaq və onunla oturub-durmaq vasitəsilə keçən xəstəliklərin kiçik bir hissəsinə işarə edirik.

İt xəstəlikləri

1. Dəri xəstəlikləri

¹ "Bihar əl-Ənvar", c.65, səh.53 "La tumsik kəlbəs-səydi fid-dari illa ən yəkunə bəynəkə və bəynəhu darun"

"Qoturluq",¹ 1 "keçəllik" və digər dəri xəstəlikləri, eləcə də, müxtəlif növ bit, ağcaqanaq itdə çoxdur. İt, mikrobla dolu bədənini agzı ilə yalayır və müxtəlif mikroblar dilinə yiğışır, daha sonra dilini kasaya, kuzəyə, pərdəyə və xalçaya və ya öz sahibinin bədəninə, əlinə sürtür və bu vasitəylə mikrobları ötürür. ²

2. Quduzluq

İtdə quduzluq xəstəliyi ilk günlərdə çox gizlidir, lakin az-az üzə çıxmağa başlayır. Mikrobun qarşısı alınmazsa, it ya pişik vasitəsiylə insan bədəninə daxil olub təqribən 40 gündən sonra insanı faciəli şəkildə öldürür.³

İt xəstə olduqda bilinir

İt, pişik kimi heyvanları evdə saxlayan şəxslər, bu heyvanlara son dərəcədə bağlılıqlarından dolayı, bu heyvanların onları xəstəliyə yoluxdurmasına əsla diqqət etmirlər. Bu məsələ səbəb olur ki, heyvanlar vasitəsilə yoluxaraq xəstəxanaya yollanmış infeksion xəstəliklərin daşıyıcılarının sayı artınsın.

Demək olar ki, hamımızın tanıdığı yayılmış xəstəliklərdən biri də, quduzluqdur. Bu xəstəlik əksəriyyətin itin dişləməsi vasitəsilə keçiciliyi təsəvvürünün əleyhinə olaraq, bədənin təması vasitəsilə (ağız suyunun yara və ya şəxsin bədəninin selikli qişası ilə təması yolu ilə) ötürülür. Hətta bədənində yara olan

¹ Fransız dilində "Qal" adlanan dəri xəstəliklərdən biri. Onun ziyanoları: dərinin qaşınması, göynəməsi və çox xırda dənələrinin dəri üzərində görünməsi.

² "Islam - dərmansız həkim", c.1, səh. 61.

³ "Islam - dərmansız həkim", c.1, səh. 61.

şəxsin dərisini yalamaq da, quduzluq xəstəliyinə mübtəla edə bilər. Bu xəstəlik üzə çıxdığı surətdə, 100% öldürücüdür, çünki xəstəliyin amili beyin çürüməsinə səbəb olaraq, xəstəni sürətlə məhv edir.

Bir çoxları belə düşünürlər ki, heyvan quduzluğa düşcar olduğu surətdə, onu bilmək, müəyyənləşdirmək mümkündür, çünki heyvan son dərəcə vəhşiləşir. Lakin bir çox hallarda, heyvan, sahibini təəccübləndirəcək qədər başıaşağı və müti olur və bu heyvanlarda da quduzluğa yoluxmaq ehtimalı vardır.¹

"İransəlamət" xəbər agentliyinin verdiyi məlumatda görə, Kanadanın Guelv İntaryo baytarlıq universitetinin alimlərinin araşdırmalarının nəticələrinə görə, xəstələrin halının yaxşılaşması məqsədilə itləri xəstəxanalara gətirmək, xəstəliyin yayılmasına səbəb olur.

Fransa xəbər agentliyinin yaydığı məlumatda isə deyilir ki, bu alimlərin, 18 növ xəstəliyi araşdırmaq üçün 102 it üzərində aparılmış təcrübələri isbatlamışdır ki, zahirən sağlam nəzərəçarpan itlərin 58% "Klosterdyum Difisil" bakteriyasını özündə daşıya bilər, digər hissəsi isə, başqa mikrobları o cümlədən, "Salmona", dərmənaqarşılı "İkolay", "Pastorlaas" pipinin daşıyıcısidirlər. Xəstəxana mikrobları jurnalında bu alimlərin tədqiqatlarının nəticələri göstərdi ki, itlər, xəstəxanalardan qaynaqlanmış müxtəlif çeşidli bakteriyaları xəstələrə ötürə bilirlər.²

¹ "Həftənameye "Səlamət" 67-ci sayı, səh. 6, 1385-ci il (h.ş).

² "Həftənameye "Səlamət"" 70-ci sayı, səh. 7, 1385-ci il (h.ş).

3. İt solityoru

Kist Hidatik¹ bir növ solityordan əmələ gəlir. Bu yasti qurddan törənən xəstəlik, "ekinokok" adlanır. İtdə bu xəstəliyin əlaməti başgicəllənməsidir.

İt gənəsi çobanlara, evlərində it saxlayan və itlə ünsiyətdə olanlara hücum edir.

Bu qurd öncə bağırsağa daxil olur, sonradan qaraciyərə, ağciyərə, dəriyə, böyrəyə və s. daxil olması da mümkündür. Bu xəstəlik kəskin ağrırlara səbəb olur, əgər cərrahlıq vasitəsilə sadalanan üzvlərdən onun kökü kəsilməzsə, ölümlə nəticələnir.²

4 - Vərəmin (tuperkulyozun) ötürülməsi

Fransanın görkəmli alimlərindən sayılan "Nokard" sübut etmişdir ki, tuperkulyoz xəstəliyi insandan itə və itdən insana çox keçir. O eləcə də isbatlaşmışdır ki, cavan şəhər itləri daha artıq vərəmə düşçər olur və hava yolları və həzm borusu vasitəsilə mikrob bədənə daxil olur. Çünkü it "daxma basilləri"ni yəni, zibillikdə olan vərəm mikrobusunu yalayır. Əgər bir şəxsin evində it vərəmli olarsa, o məntəqə, hətta o şəhər üçün təhlükəlidir.³

ELMI TƏDQİQ

¹ Kist Hidatik: Bəzi orqanlarda (daha çox qaraciyər, ağciyər, beyin) ekinokok adlanan parazitlərdən ibarət içi şəffaf su görkəmində kistlər.

² "Islam - dərmənsiz həkim", c.1, səh. 57-dən 59-a kimi.

³ Həmin qaynaq.

İtin yaladığı və ya maye içdiyi qab, öncə təmiz torpaqla sürtülməli, daha sonra bir dəfə kürr ya axar suda və yaxud iki dəfə qəlil suda yuyulmalıdır.

İtin yaradanı, mikrobu dəf etməyə göstəriş verərək buyurur: İtin mikrobunu yalnız, təmiz torpaq aradan apara bilər.

Bu xüsusda görkəmli alimlərdən birinin kəşfi oxunaqlıdır. Bu kəşf heç də səs-küysüz başa gəlmədi.

Bu kəşfin izahı, Fransanın Sentatin şəhərində çap edilən "Luşasor Fransa" adlı jurnalında dərc edilmişdir.

Kəşf bundan ibarət idi ki, itin qabı dili ilə yalayaraq mikroba bulaşdırıldığı surətdə, bu mikrobun məhv edilməsinin yeganə yolu, qabı torpaqla sürtməkdir.¹

QIZIL VƏ GÜMÜŞ

A) Qızıl və gümüş qablar:

Müctəhidlərin haramlığına dair fətva verdikləri əməllərdən biri də, qızıl və gümüş qablardan istifadə etməkdir.

Qızıl və gümüş qabların zərərləri haqda, aidiyatı kitablarda² söz açılmışdır. Biz isə, ruhi-psixoloji zərərlər arasından, yalnız cismi zərərlərə toxunacağıq.

¹ "Islam - dərmansız həkim", c.1, səh. 61.

² Bax: "Hemotoloji xəstəliklər", müəllif: Harison və "İlk universitet və son peyğəmbər", c.3.

Bu qabların başlıca zərəri, yeməklə qarışmasıdır. Misal olaraq, gümüş qaşığı yumurtanın sarısında yerləşdirsək, sürətlə oksidləşərək rəngi dəyişməyə başlayır; yəni yumurtanın sarısı gümüşlə reaksiyaya girir.¹

Qızıl və gümüş qabların zərərlərinə misal olaraq göstərmək olar ki, gün ərzində C vitamininin bədənə çatması gərəkdir, qızıl və gümüş kimi ağır metallarda isə, istər xörək çiy şəklində olsun, istərsə də bişmiş, C vitamini məhv olur.²

B) Kişilərin qızıldan istifadə etməsi:

Qızıl üzük, boyunbağından istəfadə etmək kişilər üçün haram, qadınlar üçün isə caiz edilmişdir. Hazırda tibb elmi, qızıldan istifadənin kişilər üçün zərəli, qadınlar üçün isə faydalı olduğunu sübuta yetirmişdir.³

Bəlkə də bunun səbəbini belə izah etmək olar ki, qızıl bədəndə qan hazırlanmasına yardım edir və bildiyiniz kimi hər ay qadınların bədənindən bir miqdardan qan xaric olur və bu qan hazırlanması isə, itirilmiş qanın əvəzləyicisidir. Halbuki kişidə belə deyildir,⁴ əslində kişi üçün qızılın istifadəsi ümumiyyətlə əlacsız xəstəliklərlə tamamlanır! Bu barədə ətraflı məlumat üçün oxucular, Harisonun yazdığı "Hemotoloji xəstəliklər" kitabına müraciət edə bilərlər.⁵

QUMAR

¹ "Sağlamlığa on beş gün qalmış", səh.337.

² "İlk universitet və son peyğəmbər", c.3, səh. 221.

³ "Günün sual-cavabları", səh.163.

⁴ Ustadlardan biri "Daneşmənd" aylıq jurnalından nəql edərək.

⁵ "Sağlamlığa on beş gün qalmış", səh.337

İslam dinində böyük günahlardan hesab edilən qumar, xeyli sayda psixoloji, cismi xəstəliklərin və cinayətlərin amilidir. Biz bu əməlin bəzi cismi xəstəliklərinə işarə edəcəyik.

Qumar – Stressin başlıca amili

Psixoloqlar yekdilliklə bu qənaətdədirlər ki, stresslər – psixoloji həyəcanlar, bir çox xəstəliklərin əsas faktorudur. Misal olaraq, vitaminlərin azalması, mədə yarası, ruhi xəstəlik, dəlilik, xəfif və kəskin formada əsəb xəstəlikləri və buna bənzər xəstəliklər, bir çox hallarda, həyəcandan, təşvişdən qaynaqlanır. Qumar isə həyəcanın ən böyük yaradıcı səbəblərindəndir. Amerikalı alimlərdən biri bu barədə deyir: Hər il bu ölkədə 2000 nəfər qumarın həyəcanı nəticəsində ölürlər, orta hesabla bir pokerbazın (qumarbazın) ürəyi dəqiqədə yüz dəfədən artıq döyünlər, qumar bəzən ürək və beyin infarktı da yarada bilər və şübhəsiz ki, tez qocalmağa da səbəb olacaqdır.

Bundan əlavə alimlərin dediklərinə əsasən, qumarla məşğul olan şəxsin, yalnız ruhu gərginlik içərisində deyil, bütün bədən üzvləri qeyri-təbbi bir durumda yaşayır. Ürək döyüntüləri artdıqca, şəkər xəstəliyinə tutulma ehtimalı artır, daxili vəzilərin ifrazında anomaliya-pozğunluq yaranır, üzün rəngi qaçır, iştahsızlığa düşər olur və psixoloji müharibə və böhranla nəticələnən qumardan sonra yuxuya gedir. Adətən belə şəxslər əsəb sistemlərində təskinlik, aramlıq yaratmaq üçün spirtli içkilər və narkotik maddələrdən də

istifadə edirlər. Belə olduqda, bu əməllərin zərərlərini də qumarın zərərlərinə əlavə etmək lazımdır.¹

Qumarın cinayətləri və intiharlarından statistika

Beynəlxalq statistika müəssisələrindən biri isbat etmişdir ki, cinayətlərin 30%-i qumarla birbaşa əlaqədədir. Qumar eləcə də, digər 70% cinayətlərin amilləri sırasındadır.²

Çox görülmüşdür ki, neçə saatlıq qumarda neçə illik zəhmətini uduzan bir kişi, xüsusilə möhtərəm, abırlı şəxs olduqda, özü ilə düşünür ki, artıq boş əllə işə başlaya və qazanc üçün fəaliyyətə başlaya bilməz, çünki şeytani əməllə öz sərvətini itirmiş, heysiyyəti təhlükəyə düşmüşdür. Belə şəraitdə nicat yolunu yalnız intiharda görən şəxs, sonda bu fikri reallaşdıraraq öz düşüncəsinə əsasən, özünü cürbəcür fikirlərdən və daxili sixıntılardan qurtarır.³

Nəql edilmişdir ki, dünyanın tanınmış qumar mərkəzlərindən sayılan Montikarло şəhərində, bir şəxs 19 saatlıq qumarbazlıqda, dörd milyon dollar pulunu əldən verir, qumarxananın qapıları bağlandıqda, yaxınlıqda olan meşəyə tərəf üz tutur və beyninə açdığı bir güllə atəsi ilə həyatına son qoyur.⁴

¹ "Təfsire nomune", c. 2, səh. 126.

² "Təfsire nomune", c. 2, səh. 127.

³ "Həkim və qocanın münazirəsi", səh. 343.

⁴ "Suallar və cavablar", səh.161.

Həftəlik jurnallardan biri yazır: "Qumardan doğan intiharların sayı artmaqdadır, bu xəbərin doğruluğunu Qalub müəssisəsinin nəşr etdiyi statistikadan öyrənmək olar, çünki sözügedən müəssisənin statistikası göstərdi ki, 1961-ci ildə başqa illərdən daha artıq qumarbazlar intihar etmiş və 1960-ci ildə, təkcə Parisdə 12 qumarbaz özünü öldürmüştür".¹

Qumarbazlıq haqda maraqlı əhvalat

Tarixdə yazılıb: Məmun, qardaşı Məhəmmədəminin qətlindən sonra bir gün, Zübeydənin (Əminin anası) yanından keçərkən, Zübeydənin dodağının tərpəndiyini, özü ilə nəsə dediyini gördü. Məmun soruşdu: Ey ana mənə qarğış edirsən?

Dedi: And olsun Allaha ki, xeyr.

Məmun dedi: Bəs nə deyirdin?

Zübeydə dedi: Deyirdim ki, Allah inadkarlığı lənət etsin.

Məmun bu lənətin səbəbini soruşduqda, Zübeydə həqiqəti açıqlamaqdan boyun qaçırdı. Məmun israr etdikdə isə, Zübeydə dedi: Bir gün atan mənə əmr etdi ki, onun qarşısında lüt yeriyim, bu göstəriş isə, qumarda ona uduzduğumun şərtinə əsasən idi. O məni udduğundan istəyinə əməl etməli idim.

Mən çarəsiz saçlarımı daradım, onun qarşısından keçdikdə, saçlarımı qarşıma tökür və ona arxa çevirdikdə

¹ "Həkimlə qocanın münazirəsi", səh. 344, "Həftəlik informasiya" jurnalının 1060-ci sayından nəql edərək.

isə, saçlarımı başımın arxasına atrdım, şərtimə əməl etməyimə baxmayaraq, atan məni lüt görə bilmədi.

Ancaq buna baxmayaraq əsəbi və qəzəbli idim, elə həmin şərtlə yenidən oyunu davam etdirməyi istədim (mən udsaydım mənim istəyimə əməl olunmalı idi). Bu dəfə oyunu aparmağa çalışdım və sonda oyunu apardım, narahat olduğuma görə atana dedim: Bu dəqiqə aşpaz, kənizlərin ən çirkini, qaraüzlü və aybaşı halında olan ... Faizə ilə cinsi əlaqədə olmalısan. Atan çox yalvardı ki, onu üzrlü hesab etsin və mənə ləl-cəvahirat bağışlamaq vədəsi verdi. Lakin mən qəbul etmədim və inadkarlığım üzündən, ona dedim: Bütün var-dövlətini mənə bağışlasan da faydasızdır. Mən öz şərtimə israr etdim və nəhayət atan o kənizlə əlaqədə oldu. Bu əlaqəylə sənin nütfən bağlandı və nəhayət sən dünyaya gəldin və mənim oğlumu qətlə yetirdin.¹

Pasur oyunu (kart oyunu)

Fəqihlər kartla oynamağı, hətta udub-uduzmaq olmasa da, düzgün hesab etmirlər. Bu fətvanın dəlillərindən biri də, pasurun qumar aləti sayılmasıdır. Əgər o, cəmiyyət arasında qumar alətlərindən sayılmazsa, caiz olacaqdır.

Cismi zərərləri

Əziz oxular, deməyin ki, məgər şərtsiz kartla oynamaq nə kimi zərərə malik ola bilər? Çünkü mən bu cümləyə inanan çoxlarını tanıirdim ki, gecənin yarısına

¹ "Məcalis əl-Muhibbin", c.1 səh. 221.

kimi kartla oynayır və səhər görəcəyi işdən qalırdılar, tədricən şərtlə oynamamaq (hətta bir kq şirniyyat üçün) ortaya gəldi və daha sonra az-az şərab, siqaret, narkotik maddələrin büsəti açılaraq yaşayışları aradan getdi.

Bu oyunun cismi zərərləri misal olaraq, sadalanan ziyanlardan (narkotika, şərab, siqaretə... qurşanmaq) əlavə bu oyunun yaratdığı yüksək stressi göstərmək olar. Bu həyəcan bir çox ürək, beyin, həzm və qan təzyiqi xəstəliklərinə səbəb olur. Kitabın müxtəlif yerlərində alimlərin nəzərində həyəcanın törətdiyi əngəllərdən söz açdıq.

LƏVAT (Homoseksualizm)

Homoseksualizm, kəskin yasaq qoyulmuş böyük günahlardan biridir. Ləvat edən və edilən şüurlu və həddi-buluşa çatmış olarsa, şəri cəzası onu qılıncla ya daşqalaq etməklə yaxud diri-diri yandırmaqla və ya əl-ayağını bağlayaraq yüksəklikdən yerə atmaqla öldürməkdir. Qətlin növünü isə, şəriət hakimi seçməlidir.

Bu əməldə zinada qeyd etdiyimiz bir çox xəstəliklərdən əlavə, anus dəliyində yiğişan mikroblar vasitəsilə ötürülən xeyli sayda xəstəliklər də vardır.

SPİD (QIÇS)¹ və homoseksualizm (ləvat)

¹ QIÇS Haqda qısa məlumat və statistika
Nədir QIÇS?

AİDS / SPID / QİÇS və ya QİDS - yəni, qazanılmış immun çatışmazlığı sindromu immun sistemin (bədənin müqavimətinin) tədricən zəifləməsinə, orqanizmin müdafiə qüvvəsinin tükənməsinə səbəb olur. Nəticədə orqanizm xəstəliklər üçün "açıq qapı" rolunu oynayır və xəstəlik törədən amillərlə mübarizə edə bilmir. Bu zaman isə **ÖLÜM qaçılmaZ sonluqdur**. Xəstəliyə homoseksual kişilər, fahişələr, narkomanlar arasında daha çox təsadüf edilir. Ancaq bu o demək deyil ki, AİDS yalnız risk qrupu hesab edilən bu insanlar arasında yayılır. Xeyr, burda riskli vəziyyətlər daha əhəmiyyətlidir: təhlükəli cinsi əlaqələr, dezinfeksiya olunmamış tibbi alətlərin istifadəsi, qanköçürmə kimi halları nəzərdən qaçırmamaq olmaz. AİDS törədicisi cinsə, yaşa, sosial mövqeyə və seksual oriyentasiyaya məhal qoymadan hər kəsə yoluxa bilər. Bu törədici HİV yəni insan immun çatışmazlığı virusudur. Bütün canlı mayelərdə - qanda, sidikdə, spermada, uşaqlıq yolu və düz bağırsaq sekretlərində, ana südündə aşkarlanır. HİV orqanizmdən kənardə yaşaya bilmir və xoşbəxtlikdən nə məişət, nə də hava-damcı yolu ilə keçmir. **Mənbə:** www.genclik.iatp.az

AIDS, (Acquired Immune Deficiency Syndrome) orqanizmin immun sistemini çökdürən HIV (Human Immunodeficiency Virus) virusunun yol açdığı bir xəstəlikdir. Dünyada hər gün təxminən 16 min insanın yaxalandığı düşünülən AIDS, immun sistemi çökdürməsi səbəbiylə orqanizmi hər cür mikroba qarşı müqavimətsiz qoyur. HIV virusu, uzun illər səssiz qalsa belə digər xəstəliklərin ortaya çıxmasını sürətləndirib organizmi xəbərsiz bir şəkildə yox edir. Zərərsiz xəstəliklər belə immun sistem pozulmuş insanlarda ağır və ölümçül durumlara səbəb ola bilir.

AIDS-in Simptomları

- Günlər və ya aylar sürən qızdırma, -Gecə tərləməsi, -İştah azalması,
- Uzun müddət davam edən yorğunluq hissi, 10%-dən çox arıqlama, -Oynaqlarda və əzələlərdə ağrı, səbəbi bilinməyən, uzun müddət davam edən boğaz ağrısı, -Səbəbi bilinməyən limfatik düyünlərdə şişmə (limfadenopatiya), -Uzun müddət davam edən ishal (qarın ağrısı)

-Təkrarlayan infeksiyalar

Mənbə: www.fikrini.de

13.12.07 | İmmun çatışmazlığı və QİÇS-ə qarşı mübarizə

2006-ci ilin sonunda statistik hesabata əsasən dünyada İİV (insan immune çatışmazlığı virusu) və QİÇS-ə yoluxmuş 40 milyon insan vardır. İndiyə kimi bu epidemiya (böyük ərazilərdə yayılmış yoluxucu xəstəlik) 25 milyon insanların həyatına son qoymuşdur. Hesablamalara görə, daha 6 milyon insan növbəti 1-2 ildə, müalicəsini vaxtında ala bilməməsindən dünyasını dəyişə bilər.

Azərbaycanda Milli QİÇS Mərkəzinin 1 aprel 2007-ci il tarixli hesablamalarına görə, xəstələrin sayı 1030 nəfərdir. Lakin qeyri-rəsmi məlumatlara görə, onların sayı 10 dəfə çoxdur.

QİÇS qazanılmış immun çatışmazlığı sindromudur. Yəni immun sistemin zəifləməsi ilə gedən xəstəlikdir. Bu xəstəlik inkişaf etdikcə insanda bir çox fəsadlar baş qaldırır və insan bu xəstəlikdən zəifləyərək tələf olur.

İmmun çatışmazlığı virusuna yoluxmuş insanlar iki qrupa bölünür. Birincisi, daşıyıcılardır ki, bu insanlar hər hansı yolla İİV-ə yoluxmuş olur, lakin onlarda xəstəliyin heç bir əlaməti olmur. Onlar uzun müddət özlərini sağlam hiss edirlər, oxuyurlar, işləyirlər. İİV-yə yoluxmuş olduqlarını çox vaxt təsadüfən hər hansı proses üçün müayinə olunduqda (məsələn, qadınlar hamiləliklə əlaqədar qadın məsləhətxanalarına getdikdə, xarici səfərə getmək üçün sağlamlıq arayışı lazım olduqda, donor kimi qan vermək istədikdə və ya təsadüfi, qoruyucusuz cinsi əlaqədə olduqdan bir müddət sonra və s. hallarda) öyrənilirlər. Əgər bu insanlar sağlam həyat tərzi qaydalarını gözləsələr, sağlam şəraitdə yaşasalar, onlar uzun müddət sağlam qalırlar.

İkincisi, QİÇS-lə xəstə olanlar bir müddət İİV ilə yaşadıqdan sonra belə insanlarda immun sistemi zəifləyir və onlarda müxtəlif infeksiyalar baş qaldırır. Orqanizm bu infeksiyalarla bacara bilmir, buna görə də onda xəstəlik toplusu əmələ gəlir. Vərəm, müxtəlif iltihabi proseslər, göbələk xəstəlikləri və hətta bədxassəli şişlər insanı etdikcə əldən salır və tələf edir.

İnsan orqanizmində immun sistemin rolü orqanizmi xarici ziyanverici amillərdən və daxildə əmələ gələn bədxassəli şiş hüceyrələrini məlum edərək qorumaqdır. Çox mürəkkəb prosesləri idarə edən bu sistemin səyi nəticəsində orqanizm xəstəliklərdən sağalır, yad və zərərli maddələrə qarşı mübarizə aparır, təhlükəyə vaxtında lazımi reaksiya verir. Immun sistemi orqanizmin müdafiəçisidir, ordusudur və bu ordunun əsgərləri immun hüceyrələridir.

Hər bir virus növünün orqanizmdə sevdiyi toxuma vardır. Məsələn, hepatitis virusları qara ciyəri zədələyir, qrip virusları udlağı və burunun selikli qişasını, İİV-in isə ən çox sevdiyi toxuma T-limfositləridir.

Müəyyən edilmişdir ki, İİV insanın bütün maye mühitlərində tapılır. Amma bunlardan yalnız 5-də onun konsentrasiyası o qədər çoxdur ki, o, bu mayelər vasitəsilə yoluxa bilər. Bunlara aiddir: qan, sperma, qadın cinsiyət üzvünün mayesi, ana südü, yaralarda olan ifrazat (irin, eksudet və s.) İnsanlar İİV-ə əlsixmaq, öpüşərkən (ağız suyu ilə) tərlə və ya göz yaşları ilə, öskürmə və asqırma zamanı, ümumi qab-qacaqdan və ya yataqdan, hamam və tualetdən istifadə etdikdə, birgə idmanla məşqul olduqda heyvanlar və ya həşəratlar vasitəsilə yoluxurlar. Yeniyetmə gənclər ailə həyatına kamillik dövrünə başlayarkən, cinsi yolla keçən xəstəliliklər, o cümlədən İİV və QİÇS haqqında məlumatlanmalıdırlar. İslənmiş iynə, şpris və digər tibb alətlərindən istifadə edilməməli, manikür alətləri birdəfəlik olmalıdır. İnsanlar İİV və QİÇS-ə yoluxmuş olduqlarını bilmək üçün xüsusi testlərdən anonim olaraq keçə bilər. Əgər birinci dəfədən testin cavabı “müsbət” olubsa, o insanın ən azi 3 ay yoluxmuş olduğu hesab olunur. Müasir zamanda İİV və QİÇS-ə qarşı nə peyvənd, nə də müalicə saqlantı üsulu tapılmayıb. Sağlam həyat tərzi ilə yaşamaq, bədəni möhkəmlətmək infeksiyaya qarşı davamlı olmağa kömək edir. İİV və QİÇS olan insana düzgün qidalanma, yatmaq, istirahət etmək və mütəmadi olaraq idmanla məşqul olmaq məsləhət görülür.

QİÇS xəstəliyinin keçici yollarından biri də, homoseksualizm və zinadır.

Amerikanın C.N.N kanalının, ölkənin səhiyyə nazirliyinin son araşdırılmalarına istinadən bildirdiyinə görə, Amerikada hər 13 dəqiqədə bir nəfər QİÇS virusuna yoluxur.

Bu araşdırımlara əsasən, hazırda hər 100 amerikan kişişi və 800 qadınından biri QİÇS virusunun daşıyıcısıdır.

Azərbaycan QİÇS-lə Mübarizə Mərkəzindən bildirilir ki, 1997-ci ildə ölkəmizdə 13 nəfər QİÇS virusuna yoluxmuşdusa, hal-hazırda 587 nəfər bu xəstəliyə mübtəla olub. Həmin xəstəliyə tutulanların 80 faizi kişi, 20 faizi qadındır. Qanköçürmə zamanı virusla yoluxmanın bu xəstəliyin ölkədə yayılmasının başlıca səbəbi olduğu da qeyd edilən mərkəzin açıqlamaları arasındadır.

Bunu tam elə də demək olmaz. QİÇS-in açılışı Qazanılmış İmmun Çatışmamazlığı Sindromudur. Bu o deməkdir ki, insan, məhz, bu virusun hesabına bu və ya digər xəstəliyə qarşı immunitetini (davamlılığını) itirir və orqanizm o xəstəliklərə qarşı mübarizə aparmağa qadir olmadığı üçün insan ölürlər. Demək ki, istənilən halda bu virus günahkardır.

Salamat NƏCƏFOV, Azərbaycan Respublikasının İnsan Hüquqları üzrə Müvəkkilinin (Ombudsmanın) Cəlilabad Regional Mərkəzinin baş məsləhətçisi.

Mənbə: <http://respublica.news.az/2007/12/13/2044/> (mütərcim)

İnsanlığı ucuruma sürükləyən AİDS bütün dünyanın diqqət mərkəzindədir. Bəşəriyyət hələ də AİDS qarşısında acizdir. Son 20 il ərzində bu fəlakət bütün qitələri əhatə etmişdir. Hazırda 42 mln insan HİV daşıyıcısıdır. Hər 11 saniyə 1 nəfər, hər dəqiqə 25 yaşınadək 6 nəfər HİV ilə yoluxur. Hesablamalara görə planetin hər 100 nəfər sakinindən biri artıq HİV-ə yoluxmuşdur və 3-5 ildən sonra 20-29 yaşlı insanlar arasında ölümün əsas səbəbi AİDS olacaq. Dəhşət də elə bundadır ki, yoluxanların əksəriyyəti gəncdir və ömrün bahar çağında insan həyatına son qoyulur. AİDS nəticəsində 14 mln uşaq ailə sevgisindən məhrum olaraq yetim qalmışdır. Axi bu körpələrin günahı nədir?! Çox əfsuslar olsun ki, bu epidemiyə Azərbaycandan da yan keçməyib. Rəsmi məlumatlara əsasən respublikamızda 680 nəfər HİV daşıyıcısı qeydə alınıb, amma təbii ki, real göstəricilər bu rəqəmdən qat-qat yüksəkdir və bütün bunlar narahatlılıq üçün kifayət edir (mütərcim).

QİÇS xəstəliyi insan bədəninə daxil olduqdan sonra, iki dən səkkiz ilədək bir dövrədən sonra xəstənin qoruyucu sistemini işdən salaraq, onun bədənini infeksion xəstəliklər qarşısında müdafiəsiz edir və sonda, əsasən cinsi azadlıq yolu ilə yoluxmuş bu virusun qurbanları, xəstəliklərin ağırlığından həlak olurlar.¹.

Məlum araşdırımıya görə, Amerikada homoseksualizmin mərkəzi kimi şöhrət qazanmış

¹ Mənbə: [525-ci qəzet](#) (mütərcim).

Kaliforniya ştatının San Fransisko şəhəri, QIÇS virusunun daşıyanların ən yüksək faizini təşkil edir.¹

AYBAŞI DÖVRÜNDƏ YAXINLIQ ETMƏK

"Səndən heyz (aybaşı) barəsində sual edənlərə söylə: Heyz əziyyətli bir haldır. Heyz zamanı qadınlardan kənar olun, (heyzdən) təmizlənməyənə qədər onlarla yaxınlıq etməyin!"²

Quranın bu ayəsinə əsasən, haram olan əməllərdən biri də, aybaşı zamanı qadınlarla yaxınlıq etməkdir. Bu əməl ruhi ziyanları ilə yanaşı, cismi zərərlərə də malikdir. Onlardan bəzilərinə işarə edirik.

Qadınlar arasında yayılan xəstəliklərdən biri də, uşaqlıq boynu xərcəngidir.³ Bu xəstəlik Amerikada əhəmiyyəti baxımından, qadın xərcəngləri arasında ikinci yeri tutur. Əldə olan sənədlərə əsasən, bu rəqəm avropa ölkələrində də eynilədir.

Xərcəngin heç bir növü qarşısında toxunulmazlığa malik olmayan yəhudü qadınlarında, kürək xərcəngi adlanan bu xərcəng müşahidə edilməmişdir (çünki yəhudilər aybaşı zamanı qadını çirkin sayır və onlardan uzaqlıq edirlər, xristianlar isə, heyz zamanı hətta onlarla yaxınlıq da edirlər. Bu arada İslam dini, ortaq xətti tutur

¹ "Oğlan və qızların qeyri-qanuni münasibətləri" səh.84.

² "Bəqərə", 222.

³ Qadınlar arasında yayılan xərcəngə, süd vəzi xərcəngi, mədə, uşaqlıq boynu, hemoblastozlar uşaqlıq cismini göstərmək olar (mütərcim).

və yəhudilər kimi ümumiyyətlə qadını çirkin deyil, yalnız aybaşı zamanı onlarla yaxınlıq etməyi haram bilir).

Bu xərçənglərin yaranma səbəblərindən biri də, elə aybaşı dövrü qadınlarla cinsi əlaqədə olmaqdır. Başqa bir səbəbi isə kişilərin sünnət edilməməsidir (aidiyiyatı bölmədə bu barədə qısa söz açılacaq).¹

Kaliforniya universitetinin ustadı professor Donald Smit deyir: "Kəskin artirit yaxınlıqdan sonra yaranır və əsasən qadının aybaşı zamanı onunla yaxınlıq etmiş şəxslərdə görünür; çünkü aybaşı zamanı vajenin flor mikrobu çox olur".

(Aybaşı zamanı vajen mikrobları başqa zamanlardan daha artıq olur).²

CƏMDƏK (LEŞ)

İslam dinində günah sayılan əməllərdən biri də, leş yeməkdir. Bu əməl bəzən heyvanın şəri üsulla kəsilmədiyi və bəzən də ümumiyyətlə heyvanın kəsilmədiyi zamanı baş verir. İslami baxımdansə hər ikisi leş sayılır.

Bu əməlin gigiyenik zərəri, biri leşdə yiğilmiş qana görədir (qan yemək bölməsində bu barədə danışıldı), digəri isə, həzm sisteminin leşdən sağlam qan hazırlaya bilməməsinə görədir.

¹ "Islam baxımından evlənmə gigiyenası", səh. 143, "Delragatocancer Ackermanand" kitabına istinadən, səh. 986, 1962-ci ilin çapı.

² "Islam baxımından evlənmə gigiyenası", səh. 143.

İmam Sadiq (ə) leş ətinin zərərləri haqda buyurur: "Leş yeyən şəxsin bədəni zəifləyər, əzginləşər, enerjisi azalar, nəslə kəsilər, bu işi davamlı olaraq həyata keçirən şəxs, infarkt və ani ölümə düşündür".¹

ALKOQOLLU İÇKİLƏR²

Böyük günahlardan biri də, alkoqollu (spirtli) içkiləri içməkdir. İndisə İslam dininin elmi əzəmətinin bir güsəsinə varmaq üçün, spirtli içkiləri içməyin bir sıra cismi zərərlərini açıqlayıraq.

1. Alkoqolun beynin və əsəb sistemində olan zərəri

Alkoqolun başlıca və qısa müddətli təsiri mərkəzi əsəb sistemindədir. Alkoqollu içkilərin istifadəsi öncə bir növ rahatlıq, aldadıcı və ifrat azadlıqla nəticələnir. Lakin bir müddətdən sonra, öz real təsirlərini, o cümlədən: əzələlərin hərəkətində harmoniyasızlıq, qərara gəlmədə pozğunluq, hərəkət və məharət işlərinin zədələnməsi, gec reaksiya və burun və zehni fəaliyyətlər, kobudluq, anlaşılmaz danışmaq, çox danışmaq, əşyaları və insanları

¹ "Nümunə təfsiri", c.1, sah. 585.

² Alkoqol keyləşdirici maddədir və insanlarda sərxoşluq vəziyyəti yaradır. Alkoqollu içkilər insanın qərarsızlığına, ailədə münaqışəyə, ictimai yerlərdə özünü idarə edə bilməməsinə səbəb olur. Belə adamlar son nəticədə evindən didərgin düşür, sükan arxasında qəza vəziyyəti yaradır, cəmiyyətdə ikrəh hissi oyadırlar. Alkoqol insan orqanizminə dağıdıcı təsir göstərir, ağır xəstəliklərə səbəb olur (mütərcim).

iki görmək və idrarın çoxalması kimi mənfi təsirlərini üzə çıxaracaqdır.

2- Spirtin sümüklərə olan zərəri

Bir qrup tədiqatçının araşdırması göstərmişdir ki, spirtli içkilər, sümüklərin zəifləməsi və sınmamasına səbəb olur. Sınmız sümüklər uzun müddət ərzində çətinliklə sağalırlar.

Həkimlərin bildirdiklərinə əsasən, spirtli içkilər sümük toxumalarının işininə maneəçilik törədərək, neçə il ərzində sümüklərin zədələnməsinə cəbəb olur. Eləcə də spirtli içkilərin istifadəsi tandonların çəkilməsinə səbəb olur.¹

3- Böyrək

İngiltərənin tanınmış həkimlərindən biri deyir: Böyrək xəstəliyinə düşər olmuş xəstələrin 87.5 %-i spirtli içkilərin səbəbilədir. Spirtli içkilər sidiyin miqdarını da çoxaldaraq, bir sıra üzvün, o cümlədən qarının, ayaqların və kipriklərin iltihabına səbəb olur.²

4- Boyun

Spirtin, xüsusilə pivənin istifadəsi nəticəsində bəzən boyun piyi çoxalaraq cərrahlıq əməliyyatına ehtiyaclı olur.³

5- Spirtli içkilərin qaraciyərə zərəri

¹ "Hocume xamuş", səh. 195.

² "Həkim və qoçanın münazirəsi", səh. 327, "Spirtli içkilərin ziyanları" kitabına istinadən.

³ Həmin qaynaq.

Kəskin surətdə spirtli içkilərə qurşanan şəxslər, yüksək dərəcədə böyrək və qaraciyərdə problemin təhlükəsi astanasındadırlar. "MOONSHİNE" sizin böyrəkləriniz üçün son dərəcə zərərli ola bilər, çünkü onun ehtiva etdiyi qurğuşun, böyrəkləri zəhərləyə bilər.¹

Qaraciyərin əsas işlərindən biri də, daxil olmuş zəhərli maddələri ayırmaq və zərərsizləşdirməkdir. Lakin təəssüf ki, spirtin zəhəri qarşısında acizdir və sonda spirt öz təhrik qüvvəsini qaraciyər üzərində həyata keçirir.²

6- Spirtli içkilərin qan dövranına zərəri

Mütəxəssislərin dediyinə əsasən, spirt tərkib hissəsini, mahiyyətini dəyişmədən, qana daxil olaraq, qan dövranı sistemini problemlə üzləşdirir. Mikroblar qarşısında müdafiəçi əsgər rolunu oynayan ağ qan cisimciklərini aradan aparır, dəmir tərkibini təşkil edən qan hemoglobinini məhv edərək, bədəni son dərəcə qanazlığı təhlükəsi ilə üzləşdirir.

7- Spirtli içkilər, qidanın həzmində pozğunluğun amili

Spirt qida maddələrini bərkləşdirir, belə ki əti bir az spirt içərisinə atsaq, aşılanmış dəri kimi olar. Belə olduğu təqdirdə, mədənin başına hansı bəlanın gəldiyi məlumdur. Bundan əlavə spirt, mədə südlərini azaldararaq, xarab edir və qida üzərində təsirediciliyinin

¹ "Ailə sağlamlığı", qış 1381 (h.ş), 3-cü sayı, səh. 27.

² "Hocume xamuş" səh. 192 və 193.

qarşısını alır, beləcə həzm olunmamış qida mədə üzərində qalır. Spirt həmçinin iştahani da azaldır.¹

8- Spirtli içkilər, ruhi xəstəliyin (dəliliyin) səbəbidir.

Dəlixanaların dəqiq statistikası göstərir ki, dəlilərin çoxu, uzun illər şəraba aludə olmuş şəxslərdir. Bir xəbərə əsasən, Amerikada ailənin yeddi üzvü ata-anasının şərabiçən olduğu üçün şüuri cəhətdən zəif-axmaq idilər. Nyuyorkun tanınmış həkimlərindən sayılan doktor Parker, bildirib ki, dəlilik və səfəhlik hadisələrinin yarısı spirtli içkilər səbəbilədir.

1902-ci ildə İngiltərədə götürülən statistikaya əsasən, spirtli içkilər səbəbilə dəliliyə, ruhi xəstəliyə düşcar olan insanların sayı 2249 kişiyə və 976 qadına bərabərdir.

İngiltərədə alımların araşdırmları isbatlamışdır ki, təqribən 95% dəlilik, spirtə adət etməkdən qaynaqlanır.²

İmam Rza (ə) buyurur: "Allah-taala şərabı haram etdi: çünki şərab, fəsad (cinayət) gətirir, şərab içənlərin əqlini alt-üst edir, onları Allah-taalanı inkar etməyə, onun ve Rəsulunun adından yalan danışmağa, töhmət vurmağa vadar edir, eləcə də cinayətkarlıq və ölüm hadisələri şərab içənlər tərəfindən həyata keçirilir".³

¹ "Böyük günahlar" səh.249.

² "Həkim və qocanın münazirəsi", səh. 327.

³ "Hərrəməllahu lima fiha minəl-fəsad, min təgyiri ma uqulə şəribiha, həmlıha iyyahum əla inkarillah əzzə və cəllə vəl-fəriyəti ələyhi və əla rusulihi və sairi ma yəkunu minhum minəl-fəsadi vəl-qətli", "Muntəxəbu Mizan əl-Hikmə", c. 1, səh. 334.

Şərab haqqında alımlardən qısa cümlələr

- 1- Badə az iç, əqlini bada vermə
- 2- Şərab qəlbini qaraldar və əqli korlayar
- 3- Ağlı şərab bağlayar, gözü isə yuxu
- 4- Şərq həkimlərindən biri deyir: Məstedicini almaq, dəliliyi almaqdır.
- 5- Alman tədqiqatçılarından biri deyir: Spirtli içkilər satılan mağazaları plomblayın, daha sonra zindanlardan cinayətkarları azad edin.¹

Lətifə: Ağılı dəlinin əmirlə söhbəti

Əmir dəlixanaya baş çəkməyə gəlmışdı, dəlilər arasında birisini görür ki, mətanət və vüqarla addımlayırdı. Əmir öz-özünə dedi: Onu səbəbsiz dəlixanaya gətirmişlər, daha sonra onunla danışmağa başladı. Söhbət əsnasında əmirə şərab gətirdilər, iki-üç cam içdikdən sonra, camı dəliyə təklif etdi. Dəli üzr istədi və içməkdən çəkindi. Əmir israr etdikdə, dəli dedi: Ey əmir sən şərab içirsən ki, mənim kimi olasan, mən içim ki kimin kimi olum?

9 – Şərabın digər orqanlara zərəri

Şərab təkcə qan dövranı sistemini deyil, bədənin bütün orqanlarını spirt düşgünüyünə yuvarlayır. Şərab içən həzm pozğunluğu, mədə qıcolması (konvulsiya), qarınağrısı, ürəkbulanma, beyin zədəsi, ürək narahatlılıqlarına, o cümlədən: *oritimi* və *takikardiya* düşçər edir. Tədqiqatçılar bildirirlər ki, çox miqdarda

¹ "Hocume xamuş", səh. 196.

spiritdən istifadə etmək, beyin fəaliyyətlərinin və tənəffüs sisteminin iflic olmasına və bununla da ölümə gətirib çıxara bilər.¹

Şərabın körpəyə və rüşeymə (embriона) zərəri

Hazırda statistika və tədqiqat göstərir ki, valideynləri şərab içən uşaqların ölümü, başqa xəstəliklərlə tələf olan digər uşaqlardan daha çoxdur. Habelə şərab içən atalardan doğulan uşaqlar adətən zəif, əlil və kəskin konvulyasiyalara mübtəladırlar. Bu şəxslərin həyatın çətinlikləri qarşısında müdafiələri zəifdir, müxtəlif mikroblar qarşısında daha həssasdırlar. Bədən üzvlərində naqislik, fəqərə sütununda əyrilik, kar və lallıq, tirod vəzlərində çatışmazlıq, eləcə də şüuri geriləmə kimi beyin zərərləri, əzələlərin inkişaf etməməsi və şiddətli dəlilik və s. bu tip uşaqlar çox müşahidə edilir.²

CİSMİ ZƏRƏRLƏRƏ AİD XƏBƏRLƏR

1- Amerikada ildə 1300 nəfər spiritli içkilərdən zəhərlənərək can tapşırırlar.³

2- İrna: Qəzvin universiteti stomatologiya fakultəsinin dekan müavini dedi: Xərçəngə yoluxan xəstələrin 90% -i şərab içən və siqaret çəkənlərdir.¹

¹ "Hocume xamuş", 192-dən 195-ə qədər səhifələrdən bir hissə.

² "Hocume xamuş" səh.192

³ "Səlamət"" həftəlik jurnalı, tir ayının 10-u (yay) 1385-ci il (h.ş), səh. 3

3- Polis: Avstraliya xəbər agentliyinin verdiyi məlumatda bildirilir ki, Viktorya şəhərinin 3000 sakini hər il spirtin istifadəsi səbəbindən həyatlarını itirirlər.²

4- Doktor Kərimi deyir: Ölkədə spirtin məsrəfindən doğan olaylara diqqət etdikdə, həftədə iki-üç nəfərin spirtdən zəhərlənərək öldüyüünün şahidi oluruq.³

5- Luperizin qəzeti yazır: Spirtin məsrəfi, Fransanın ölümlə nəticələnən yol qəzalarının 35%-ni, narkotik maddələr isə bu hadisələrin 15%-ni təşkil edir.⁴

6- Beynəlxalq sağlamlıq mərkəzinin spirt və narkotik maddələr bölməsinin rəisi, Madriddə mətbuat konfranslarının birində söylədi: "Avropada 15-29 yaşlar arasında dünyadan gedən hər 4 nəfərdən biri, spirtli içkilərlə ilgilidir.⁵ Spirt, dünyada ən çox istifadə edilən məstecidir, çünkü onu əldə etmək qeyri-qanuni narkotik maddəni əldə etməkdən daha asandır. Belə ki, bir butulka spirtli içki, bir butulka sərin sudan ucuzdur."

O eləcə də bildirdi ki, 55 mindən artıq avropalı cavan, spirtdən istifadə səbəbilə həyatına son qoymuşdur.

Əgər bu qədər zərər varsa, niyə bəziləri şərab içməklə yanaşı sağlamdır?

Spirt haqqında söylənən bütün bu zərərləri nəzərə alaraq, niyə illərlə şərab içən bir sıra şəxslər tam sağlamdırular?

¹ ""Səlamət"" həftəlik jurnalı, tir ayının 10-u (yay) 1385-ci il (h.ş), səh. 25.

² ""Səlamət"" həftəlik jurnalı, tir ayının 10-u (yay) 1385-ci il (h.ş), səh. 30.

³ ""Səlamət"" həftəlik jurnalı, 10.11.1383 (h.ş) 10-cu sayı, səh. 15.

⁴ "Selahə Şeytan", səh. 58.

⁵ " Selahə Şeytan", səh. 60.

Cavab: Əvvəla sağlamlıq heç kimin alnında yazılmayıb, zahirən sağlam nəzərəçarpan şərab əhli, şübhəsiz daxildə bir sıra xəstəliklər və pozğunluqlara düşçardırlar. Hansı ki, daima onu başqa amillərlə əlaqələndirmək istəyirlər. Məsələn əgər kəskin qarınağrılarına düçar olduqda, onu düzgün qidalanmamağa nisbət verirlər və s.

İkincisi: Şərabın zərərləri həmişə dərhal üzə çıxmır və bəzən illər vaxt aparır. Necə ki, QİÇS xəstəliyinin barəsində 8 ildən sonra cisimdə zahir olması söylənilir, xəstə müayinə edilmədiyi təqdirdə isə neçə il bu xəstəliyə yoluxduğunu bilə bilmir.

Şərab içən şəxs, özünü bir mütəxəssisə göstərərək müayinə olunsa, o zaman biləcəkdir ki, xeyli sayda zərərlər bədəninə daxil etmişdir. Bu eynilə uzun müddət təsiri bilinməyən, illərdən sonra təsiri üzə çıxan siqaret çəkmək kimidir. Hansı ki hamımız bilirik ki, bir ədəd siqaret insan üçün zəhər kimidir.

Üçüncüsü: 70 il yaşadığını gördüğünüz şərab içənlər şərab içməsəydlər, 100 il yaşayardılar. Çünkü bəzi insanlar irsən (anadangəlmə), xəstəliklər və zəhərlər qarşısında daha döyümlüdürlər.

Dördüncüsü: Bəziləri şərabın təsirindən din, iman və ağıllarını itirmişlər. Sağlam olduqlarını da yalan deyirlər. İndiyə kimi minlərlə xəstəliyə düçar olmuş, amma axmaq olmuş, ağlını itirmiş deyə, bunları hesablamlılar. Yaxud cismi zərərlərini qabardaraq onu şərabdan çəkindirmək istəyən inanchlı şəxslərlə söz güləşdirmək üçün, yalandan

"biz neçə ildir ki şərab içirik, amma yenə də sağlamıq" deyirlər.

Axmaq oğulun atasına məktubu

Bu tip şəxslərin sağlamlığı, səfərdə olan atasına məktub yazan axmaq oğulun sağlamlığı kimiidir. O, durumu şərh edərək yazır: Atacan salam, salamdan sonra, deməliyəm ki, bizim vəziyyətimiz şüklərlər olsun ki, yaxşıdır. Hər şey ürəyimizcədir. Sadəcə, evimizin divarı aşaraq, ananı, qardaşı və bacını öldürdü. Allaha şükür ki, mən, uzunqulaq, pişik, it və qoyun sürümüz ölümdən yaxa qurtardıq, bizim salamat olmağımız bu idi. Vəssəlam.

Az miqdarda şərab da zərərlidirmi?

Bilirik ki, azacıq spirt də mədə vasitəsilə cəzb edilir və elə bu az miqdar, bədəndə yanmadığından zərərlidir. Az olmasına baxmayaraq, antidiivretik hormonunu kontrol edir, sidiyi çoxaldır. Həmçinin bir damci belə içilsə, qana daxil olduqda nütfə bağlanmasında təsirlidir¹ (insan şərab içdikdən sonra cinsi əlaqədə olarsa və bu yaxınlıqdan uşaq doğularsa, o uşağın dəli olması, şüur baxımından zəif olması ehtimalı böyükdür).

Spirt, qanda lazımlı olan maddələrdən biridir. Onun minimum və maksimum miqdarı da bəllidir. Bədənin ehtiyacı olan bu miqdar spirt qida vasitəsilə təmin edildiyi halda, qida metabolizmi (maddələr mübadiləsi) olmayan spirt içməyə heç bir lüzum yoxdur. Spirtin

¹ "İlk universitet son peyğəmbər", c.7.səh.155.

dərhal qana keçməsini nəzərə alaraq, bir şəxs az bir miqdarda spirt içərsə, qan spirti artar və bu özü bir növ xəstəlik sayıyla biler. Xəstəliyindən yalnız həkimə müraciət etmək və müayinə yolu ilə agah olan şəkər xəstəliyinə düşər olmuş şəxs kimi, az şərab içən şəxs də, məst olmaya, lakin eyni halda özünün də xəbəri olmadan xəstəliyə yoluxması mümkündür.¹

Tanınmış psixoloq, doktor Hans Luksanberq, Munix şəhərində keçirilən konfransda, "hətta bir qurtum şərab belə, sürücülüük üçün təhlükəlidir" söylədi.

Doktor Məlvin Kənzəli, 1969-cu ildə Nyuyorkda keçirilən spirt və spirtizmlə mübarizə adlı səkkizinci beynəlxalq konfransda, dedi: Spirtin az istifadəsi də, bir çox beyin pozğuntuları ilə nəticələnə bilər. Cənubi Karolinanın tibb institutunun tədqiqat mərkəzinə başçılıq edən doktor Kənzəli eləcə də əlavə etdi: "Bəziləri güman edirlər ki, məclislərdə necə deyərlər, boğaz yaşlasalar, spirtə qurşanmayacaq və ya beyin pozğuntuluqlarına düşər olmayıacaqlar, halbuki, bu zəmində həyata keçmiş araşdırımlar göstərir ki, spirtli içkilər, az miqdarda da belə, beyin hüceyrələrində pozğuntuluğa səbəb olur".

Sözügedən konfransda digər alimlər, o cümlədən, doktor Raymund Penington çıxış edərək, spirtin mənfi təsirlərinə (hətta az miqdarda da), toxundular.

Nurdryn Vesteflen əyalətində baş vermiş on dörd min yol qəzası üzərində aparılan araşdırımada məlum oldu ki, cavanlar, hətta pivə içməklə, qocalardan daha tez yol hərəkət qaydalarını pozurlar. Cavanların qanında az

¹ "İlk universitet son peyğəmbər", kitabının xülasəsi, c.7, səh. 162.

miqdarda olan spirit (mində 0.5) iradə və şüurlarını əldən verməyə səbəb olur. Aparılmış araşdırmalara görə, sürücünün qanında mində 0.4 spirit mövcud olduqda, yol qəzaları daha təhlükəli, daha ağır olmuşdur.¹

Şərab qangətiricidirmi?

Şərab və məstedici maddələrin tərkibində olan spirit, qanın zəifləməsinə səbəb olduğu halda, necə qangətiriçi ola bilər? Yüz il bundan öncə bir sıra təbiblər, şərabın bəzi xəstəliklərə xeyirli olduğunu düşünürdülər, lakin son zamanlar sezmişlər ki, şərab, xəstənin bədəninə xeyir verməməyi ilə yanaşı, bir çox zərərləri də ona çatdırır, belə ki, spirtin ən kiçik zərrələri ağ qan cisimciklərinin fəaliyyətini iflic edir.

Bilirsiniz ki, ağ qan cisimcikləri (leykositlər), insan qanına mikrob daxil olarkən, mikrobla mübarizəyə qalxaraq onu məğlub edir. Bir sözlə ağ qan cisimciyi bədənin əsgəri rolunu oynayır, xəstənin ağ qan cisimciyinin müqavimət edərək, mikroblastların məhv edildiyi surətdə o sağalır, bədənidən ağ qan cisimciyi olmayan və ya zəif olan şəxs, xəstəliyə məğlub olub, yenidən ağ qan cisimciyinin yaratmadığı surətdə həyatını itirir.

Spirit, qana daxil olcaq, ağ qan cisimciklərinin fəaliyyətini dayandırır. Bu zaman bu maddə artıq, milyonlarla mikrobun bədənə daxil olduğu təqdirdə kiçicik reaksiya da göstərmir.²

¹ "İllk universitet son peyğəmbər", səh. 170 və 173.

² "Böyük günahlar", c.1, səh. 248

Sağalmaq üçün şərab

Bir sıra insanlar, bəzi xəstəliyə düçar olduqda, onun çarəsini şərab içməkdə görür və "xəstəliyimizin aradan qaldırılması üçün şərab içirik" deyirlər. Bu şəxslərdən bəziləri, öz vicdanlarını rahatlaşdırmaq və ya içki içmələrinə don geydirmək üçün bu sözü dilə gətirirlər.

Hazırda dünyada, şərabı xeyirli hesab edən, hətta ona az miqdarda icazə verən bir təbib tapmaq olmaz. Belə bir həkim müşahidə edildiyi surətdə, tibb elminin tədqiqatçılarının qeyd etdiyi şərabın çoxsaylı zərərlərini nəzərə alaraq demək olar ki, onun tibbi informasiyasında çatışmazlıq var.

Şərabın hər hansı bir xəstəliyi aradan qaldırmasını fərz etsək də, onun minlərlə digər cismi və mənəvi xəstəliyi əlavə etməsini danmaq olmaz. Sağlam zəka sahibi bu tip işi görməz. Bu iş eynilə, suya düşmüş 10 manatını götürmək üçün, bir neçə dalğıcı tutaraq yüzlərlə manat artıq pul xərcləyən şəxsin əməlinə bənzəyir.

Əzizlərimiz bilməlidirlər ki, ən gözəl üslübda bədənimizi yaradan Tanrı, nələrin bizim bədənimizə xeyirli və nələrin zərərli olduğunu çox gözəl bilir. Şərabın istifadəsində xeyir, məsləhət olsaydı, Allah onu azad edər və onu içməyi qadağan etməzdi.

Şərabda şəfa yoxdur

İbn Əbi Yəfur, hz. İmam Sadiqə (ə), bir xəstəliyə düçar olduğunu və ağrısı baş qaldırdıqda bir miqdar şərab içərək sakitləşdiyini bildirdi. İmam Sadiq (ə) buyurdu: İcmə, haramdır, bu şeytanın səni harama salmasından

başqa bir şey deyil. O (şeytan) şərab içməyindən ümidsiz olarsa, ağrin kəsiləcəkdir. Daha sonra Əbi Yəfur Kufəyə qayıdı, ağrısı daha da gücləndi, yaxınları ona şərab gətirərək, içməyini istədilər, o isə, "Allaha and olsun ki, bir damcı da içməyəcəyəm" dedi.

Neçə gün kəskin ağrılara dözməli oldu. Daha sonra isə, ağrıları dayandı və ömrünün sonuna kimi bu xəstəliyə düşçər olmadı.¹

Üç şərtlə şərabdan müalicə qəsdilə istifadə etmək olar

Bəziləri, hər bir məstedicidən, hətta xəstəliyi aradan qaldırmaq üçün də olsa, çəkinməyi bildirirlər; çünkü Allah şəfanı hər bir məstedicidən götürmüştür. Bu, məşhur fəqihlərin sözüdür.

Bəzi müctehidlər isə, üç şərt əsasında şərabdan şəfa qəsdilə istifadə etməyi maneəsiz hesab edirlər.

1- Həmin xəstəliyin müalicəsinin mümkün olması bilinməlidir.

2- O xəstəliyin müalicəsini tərk etmək, öülmlə və ya ona bənzər məşəqqətə səbəb olarsa.

3- Əlacın yalnız şərabda olduğu yəqin edilsin. Demək, müalicənin şərabdan başqa yolla da mümkün olduğunu ehtimal verərsə, bu şərt mövcud deyil və yalnız bu üç şərtin mövcud olduğu təqdirdə, zərurəti aradan qaldırmaq miqdarında içməyin eybi yoxdur. Ancaq deyildi ki, haramda şəfa yoxdur və bu sadəcə bir fərzdir.²

¹ "Böyük günahlar", c.1, səh. 246.

² Həmin qaynaq

Həkimin göstərişi icra edilsin

Əbu Bəsir deyir: Ümm Xalid Əbdiyyə İmam Sadıqın (ə) yanına daxil oldu. O zaman mən də İmamın yanında idim. O dedi: Sənə qurban olum, mənim qarnımda qurultular və qırılmalar çoxdur. İraq həkimlərinə müraciə etdim, onlar: "Yaxşılaşmaq üçün pivə içərək qovut yeməlisən" - söylədilər.

Mən isə, bu göstərişə əməl etmədim. Çünkü sizin bu işdən xoşunuz gəlmədiyini bilirdim. İndi isə, sizdən soruşuram, mən nə edim?

İmam buyurdu: Onu içməkdən səni nə çəkindirdi? O dedi: Sizə təqlid etməyim. Allah qəlbimə saldı ki, sizdən soruşana qədər içməyim.

İmam mənə (Əbu Bəsirə) buyurdu: Bu qadının sözlərini və sualını eşitdinmi? Daha sonra o qadına belə dedi: And ola Allaha, onun bir damcısını içməyi sənə icazə vermirəm, çünkü səni peşman edər. Yalnız canın boğazına yetişərsə. İmam əli ilə, boğazına işaret edərək, üç dəfə buyurdu: Nə dediyimi anladınmı? Dedi: Bəli.

Şərab içmə və imansız dünyadan getmə

Fuzeyl ibn Əyaz şagirdi can verərkən, onun başı üzərində oturaraq Yasin surəsini oxumağa başladı. Şagirdi: ey ustad Quran oxuma, dedi. Fuzeyl oxumağı dayandırdı və daha sonra yenidən ona təlqin deməyə, şagirdinə: ""la ilahə illallah" cümləsini təkrarla", dedi. Şagirdi dedi: bu sözü mən dilə gətirmərəm, çünkü ondan bezmişəm. Şagird elə o halda da dünyasını dəyişdi. Füzeyl çox qəmgin idi. O evinə qayıtdı, yuxuda əzab

edilən şagirdini gördü. Ondan soruşdu: niyə imansız dünyadan getdin? Mənim ən savadlı şagirdlərimdən biri olmasına baxmayaraq, niyə inancsız, mərifətsiz dünyani dəyişdin? Şagirdi cavabında dedi: Üç səbəbə:

1- Söz gəzdirmə; mən ağıl sahiblərinə sən dediyinin əksini deyirdim.

2- Paxilliq; Dostlarımı paxilliq edirdim.

3- Xəstəliyimə görə həkimə müraciət etdim və o, hər il bir badə şərab içməyi tapşırıdı, "İcməsəm, xəstəlik bədənimdə qalar" - dedi. Mən də hər il bir badə şərab içirdim.¹

Spiritli içkilər rahatlığa səbəb olurmu?

Bəzi şəxslər, spiritli içkiləri içməklə, dərd-qəmlərinin dağılmاسını söyləyirlər. Spirit, bədənin təfəkkür sistemini zəiflədərək, beynin, duyğu orqanları vasitəsilə alınan məlumatları düzgün analiz etməsinə mane olur... Beyin düzgün işləmədikdə və bununla da duyğunun təsirləri aradan getdikdə, həqiqətdə duyğuların fəaliyyətinin inikası sayılan qəm-qüssələr, dərdlər öz həddini itirir və nəticədə, insan bir növ aldadıcı sevinc, kədərsizlik halını əldə edir.

Cavab: Doğrudur, insan qəmini unudur; çünkü spirit, xarici təhrikedicilər qarşısında reaksiyonu azaldaraq, müəyyən həddə insana rahatlıq, sakitlik gətirir, lakin əvvəla: spiritin təsiri getdikdə və narahatlığın kökləri qaldıqda, onun hücumu daha artıq və daha kədərləndirici olur. Qəm-qüssənin kökü kəsilməsə,

¹ "Böyük günahlar", c.1, səh. 248.

məstlik halından sonra, əsəb sistemlərinə daha dağıdıcı təsir göstərəcəkdir.

İkincisi: Qəm-qüssəni dağıtmağın çoxsaylı yolu olduğu halda (namaz, oruc, səfər, dua, dərdi dostla bölüşmək, idman və s.), niyə məhz günahı seçməliyik? Bu şəkildə qəm-qüssəni dağıtmaq eynilə ona bənzəyir ki, az bir miqdarda qəmi olan şəxs, öz dərdinə çarə qılmaq, müalicə etmək və problemin kökünü kəsmək əvəzinə narkozdan istifadə edir. Bir keyitmə iynəsi ilə, məsələn bir iki gün huşsuz olaraq, ağrını hiss etməyə bilər, lakin ayıldırda isə, ağrının kökünü aradan aparmadığından, ağrısının öz qüvvəsində qalmasından əlavə, huşsuzluq dərmanının mənfi təsirləri də ona əlavə edilir. Şübhəsiz ki, ağıllı insan belə bir iş görməz.¹

Spiritli içkilər, zinadan daha pisdir

Möminlərin əmirinə (ə) dedilər: Siz buyurmusunuz ki, şərab, zina və oğurluqdan pisdir? O həzrət cavabında buyurdu: " Bəli, çünki zina edən, başqa bir günaha aludə olmaya bilər, oğurluq edən də həmçinin; lakin şərab içən məst olduqda, zina da edər, adam da öldürər və namazı da tərk edər".²

MUSİQİ

¹ "İlk universitet Sonuncu peyğəmbər", c.7, səh. 174.

² "Hucume xamuş" səh. 197 "Vəsail əş-Şiə kitabından nəql edərək, c.17, səh. 250.

Musiqi nədir?

Musiqi barəsində çoxsaylı təriflər söylənilmişdir. Bu təriflərdən hər biri, mənfi və müsbət yönümlərə malikdir. Biz musiqi anlamının aydınlaşması üçün, iki təriflə kifayətlənirik:

1- Bir tərifə əsasən, musiqi – səslərin ürəkaçan formada tərkibidir. Bu baxımdan, günah məclislərilə münasib olarsa, haramdır.¹

2- Musiqi – insanı, onun üçün vəsfəgəlməz bir aləmdə seyr etdirən səslərdən və tonlardan ibarətdir. Musiqi insan qəlbinə hakim kəsilərək, bəzən onu ağladır, bəzən güldürür, bəzən onun bədən üzvlərini ixtiyarsız hərəkətə gətirir və bəzi hallarda da, eşq və şəhvəti həyacana gətirir, insanı öz quluna çevirərək, onun əsəb sisteminə, düşüncəsinə, əqlinə və ruhuna hökmranlıq edir.²

Misal olaraq, Farabinin Seyf əd-Dövlənin qonaqlığındakı saz çalmasını göstərmək olar. Bir müddət hamı güldü, ritmi, tonu dəyişməklə ağlamağa başladılar və sonda digər bir avazı çalmaqla, bütün məclis əhli yuxuya daldi.

Bu kitabda söhbət açacağımız mövzu, birinci tərifdə toxunduğumuz haram musiqidir.

Sinir sisteminin fəaliyyəti

Musiqinin cismi zərərlərini bəyan etmək üçün, öncə bir müqəddiməyə işaret edirik.

Vegetativ sinir sistemi iki şöbəyə bölünür.

¹ "Cameul-məsail", Ayətullah Fazıl Lənkərani.

² "Negahi be musiqi" (musiqiyə bir baxış), səh.9.

1. Simpatik şöbə
2. Parasimpatik şöbə

Simpatik sinir sistemi

32 cüt simpatik düyünə malikdir ki, sinə qəfəsinin və qarın boşluğunun arxa səthində onurğa sütunun iki tərəfində yerləşmişdir. Simpatik sinir bel tırının əvvəlindən başlayıb, digər bədən üzvlərinə yayılır. Onun əsas vəzifəsi damarları daraltmaq, saf əzələləri genişləndirmək, göz bəbəyinin enləndirilməsi, ifrazatın qarşısını almaq, qan təzyiqini yüksəltmək, ürək döyüntülərini tezləşdirmək və s.-dən ibarətdir ki, insanın öz fəaliyyətində ayıq və fəal olmasına səbəb olur.

Parasimpatik sinir sistemi:

Sinir sisteminin bir şöbəsidir ki, simpatiklə birlikdə və çiyin-çiyinə bir sıra mühüm üzvlərə o cümlədən, ürək və böyrəyə daxil olaraq, simpatik əsəb sisteminin tam əksinə hərəkət edir. Bu sistemin insanda yaratdığı süstlük, tənbəllik, halsızlıq, yuxu, qəflət, səhv, unutqanlıq, qəm-qüssə və huşsuzluqdan ibarətdir. Saf əzələləri yiğmaq, ifrazat yaratmaq, qan təzyiqini azaltmaq, göz bəbəyini kiçiltmək, ürək döyüntülərini yavaşıtmaq və s. onun vəzifəsidir.¹

Aydındır ki, kənardan əsəb üzərində təhriklər başlayırsa, simpatik və parasimpatik sinir sistemi xarici təhriklər qədər öz müvazinətini itirərək aşağı və ya yuxarı gedir. Simpatik və parasimpatik sinir sistemində

¹ "Negahi be musiqi" (musiqiyə bir baxış), səh.36.

müvazinətsizlik yaradan xarici amillərdən biri də, aşağıdakı zərərləri özündə yerləşdirən musiqi dalğalarıdır.

Musiqinin cismi zərərləri

1. Sinir sisteminin zəifləməsi

Simpatik və parasimpatik sinir sistemi arasında müvazinətin pozulması nəticəsində bədəndə yaranan müvazinətsizlik, sinir sisteminin zəifləməsinə gətirib çıxarır. Bu səbəbdən, musiqiçilərin (musiqi bilicilərinin) 80%-i sinir sistemi zəifliyinə düşüardırlar.

Kolumbiya universitetinin professoru doktor Velf Adler sübut etmişdir ki, ən gözəl və ən ürəkaçıcı musiqi sədaları, insanın sinir sistemi üzərinə ən acı təsirləri bağışlayır. Xüsusilə hava isti olarsa, bu mənfi təsir daha da çoxalır. Ərəbistan və İranın bəzi şəhərləri kimi isti yerlərdə son dərəcə mənfi təsirə malikdir.

Doktor Adler musiqinin zərərləri haqda geniş bir yazı nəşr etmiş və Amerikada minlərlə insan onun ardıcılı olaraq, musiqini özünə haram etmişdir. Bunlar, mütərəqqi dünyanın bədbəxtçiliklərindən biri sayılan sinir sistemi zəifliyinin qarşısını almaq və cəmiyyətin qurtuluşu üçün, geniş bir layihə hazırlayaq Amerika senatoruna təqdim etmiş və bütün növ ümumi konsertlərin qadağan edilməsini istəmişlər.¹

Doktor Arnold Freydmani Nyuyork xəstəxanasının həkimi və başağrısı klinikasının baş həkimi, beyin

¹ "Böyük günahlar", "Musiqinin sinir sisteminə təsiri" və "Musiqiyə bir baxış" kitablarından seçmələr.

dalğalarını təyinləşdirən elektron cihazların və minlərlə xəstə müraciətindən əldə etmiş təcrübəsinin köməyi ilə, sübuta yetirmişdir ki, psixoloji, zehni yorğunluqların və əsəbi başağrılarının əsas faktorlarından biri də, radio ilə yayılmış musiqini dinləməkdir, xüsusilə də, diqqətlə dinləyənlər üçün.¹

Doktor Aleksis Karlın sözü

"Ümumiyyətlə, musiqi və konsertə qulaq asmaq, əsəb sistemində bir növ narahatlılıq yaradır. Bu təsir bəzən o qədər kəskindir ki, dinləyicini heyrətlənmiş bir şəxsə çevirir və ondan alınan fövqəladə təsir həmin əsəb korlayıcı amilin nəticəsidir. Aydındır ki, bu cür korlayıcılar xeyli ziyanlara malikdir və gücləndiyi təqdirdə hətta şüur və dərrakəni də, ifrat musiqi sədalarının cazibəsinin köləsi edə bilər. Bu zaman şəxs yaxşı və pisi bir-birindən ayırd edə bilməyəcək və yaramaz işləri həyata keçirməkdən çəkinməyəcək və o halda onun acı sonunu düşünməyəcəkdir".²

2 - Dəlilik

Musiqinin xarici təhriklərinin sinir sistemi üzərində yaratdığı yüksək təzyiq nəticəsində, insan şüur və düşüncə qüvvəsini əldən verir. Çünkü, insanların düşüncə qüvvəsi musiqi təhrikədiciləri arasında əsirə çevrilir və tədricən ruhi və şüuri iğtişaşlara səbəb olur. Sonda isə

¹ "Beheşte cəvanan", səh.357, "Musiqi elm və din baxımından" kitabına istinadən, səh.48.

² "Pasoxha və porşəshaye ruz" səh.125.

musiqi insanın ağılını sıradan çıxararaq, belə şəxslərdə dəlilik əlamətlərini üzə çıxarır.

İndi isə belə ruhi çatışmazlıqların bir neçə nümunəsinə diqqət yetirin.

1 - Velik Stunez musiqi qrupunun təm-təraqlı konserti əsnasında, bir kişi həyəcanın şiddətindən soyunaraq dəlicəsinə vokala tərəf yola düşdüyü zaman polis tərəfindən yaxalandı.

2 - Bir milyon əlli min nəfər bir konserti dinlədikdən sonra, musiqinin onlarda yaratdığı həyəcan nəticəsində qəflətən bir-birlərinin üzərinə tökülrək səbəbsiz bir-birlərini yaralamağa, zədələməyə başladılar. Hadisə yerinə polis yetişənədək bir neçə nəfər bıçaqlanma nəticəsində həyatını dəyişdi, neçə qızə təcavüz edildi və xeyli sayda insan yaralandı.¹

3- Letil Rak ştatında bir cavan piyano öyrənirdi. Musiqi nəğmələri o cavanın ruhunda necə həyacan icad edirəsə, heç bir səbəb olmadan öz yerindən qalxaraq on doqquz bıçaq zərbəsi ilə öz müəllimini öldürür.²

4- Musiqi dinləmək üçün Parisin meydanlarının birində toplaşmış cəmiyyət konsertdən sonra, necə həyəcana gəlmüşdilərsə, vitrinləri sindiraraq mağazaları darmadağın etdirər və bir qrup yaralandı.³

5- Bethoven adlı məşhur musiqiçi 30 yaşında eşitmə qabiliyyətini bütünlükə itirərək və sonda əsəb zəifliyindən dəli oldu.

¹ "Beheşte cəvanan" səh.359.

² "Pasoxha və porseşhayə ruz" səh.126.

³ "Pasoxha və porseşhayə ruz" səh.125.

3. Qan təzyiqi

Qan təzyiqini yaradan ən əsas amillərdən biri də, əsəb qıcıqlandırmaları və döyüntüləridir. Müasir dünyada çox yayılmış qan təzyiqinin səbəbləri haqda araştırma aparən avropalı bir həkim, qan təzyiqi ölçən cihazı əlində açıb-bağlayır və eyni halda radionun düyməsini açıq saxlayırdı. O, müxtəlif musiqi proqramlarını dinlədikdən sonra, aşağıdakı nəticələri əldə edir:

A) Musiqi xoşagəlməz olduqda, qan təzyiqi artır və ruhun süstlüyü və narahatlığı ilə sonanan sədaları eşitdiqdə, qan təzyiqi həkimi vəhşiləşdirəcək həddə gətirib çıxarırdı.

B) Bir sıra musiqilər aramlaşıdırıcı təsirə malik idilər və davam etdiyi müddətdə təzyiqi normal həddən aşağıya endirirdi (bu da təhlükəlidir).

4. Görmə qabiliyyətinin zəifləməsi

Qeyd etdik ki, simpatik və parasimpatik sinir sisteminin vəzifələrindən biri də, bəbəyi enəltmək və daraltmaqdır. Hansı ki, bu vəzifənin icrasındakı bacarıqsızlıq görmə qabiliyyətinin zəiflənməsində təsirə malikdir.¹

Haram musiqiləri dinləmək nəticəsində bu xəstəliklərə düşər olmuş şəxslər heç də az deyil, amma yoluxduqları bir sıra xəstəliklərin musiqiyə qulaq asmaq nəticəsində olduğuna diqqət yetirmirlər. Biz yalnız bu xəstəliklərə düşər olmuşlardan bir neçə nümunəyə işarə etməklə kifayətlənirik.

¹ "Negahi be musiqi", səh.42.

Alman musiqiçisi Fredrik Hendel, italyan müğənnisi Mariya Alna, fransız müğənnisi Muris Ravel hər üçü görmə qabiliyyətini əldən verdilər.

İsveçrəli musiqiçi Bax duyğu pozuntusuna düçar oldu, və gözləri tutuldu.

5. Mədə

Pop musiqisini dinləyən bir qrup gənc üzərində aparılan araşdırmalarda, bu nəticəyə gəlindi ki, mədə şirəsinin və kolidrikin ifrazı pop musiqini dinləyərdə, digərlərindən daha çox azalmışdır.¹

6. Ömrün qısalması

Musiqiçilərin, bəstəkarların və müğənnilərin çoxu təbii ömürlərinin yarısına da çatmamışlar. Musiqiçilərin ömürləri haqda aşağıda müşahidə etdiyiniz statistika, bu reallığı sübuta yetirir.

1. Məşhur musiqi ustadı Malbrani, 27 yaşında mahni oxuyarkən infarkt vurmuşdur.
2. İtaliyalı müğənni Porqluzi, 26 yaşında
3. İtalyan müğənnisi Belini, 34 yaşında
4. Fransız müğənnisi Muris Jurber, 40 yaşında
5. Fransız müğənnisi Şusun, 30 yaşında
6. Fransız müğənnisi Nikladveqrini, 32 yaşında
7. Fransız müğənnisi Jar Bije, 37 yaşında
8. Alman müğənnisi Mendelis, 38 yaşında
9. Alman müğənnisi Hüqo Velf, 43 yaşında
10. Alman müğənnisi Maks Reger, 43 yaşında

¹ "İlk universitet və sonuncu peygəmbər" kitabının xülasəsi, c. 15, səh.183.

11. İçveçrəli müğənni Muzart, 35 yaşında
12. İsveçrə müğənnisi Şubert, 31 yaşında
13. İsveçrə müğənnisi Laner, 42 yaşında
14. İran müğənnisi Həbib Səmai, 45 yaşında¹

Qeyd edək ki, bu statistika yalnız bu şəxslərdə məhdudlaşdırır, bu sadəcə xeyli sayda olan fərdlərin kiçik bir hissəsidir.

Bu göstərici bir və ya iki nəfər olsaydı, "müstəsna hal təşkil edir" deyə bilərdik. Ancaq mülahizə etdiyiniz kimi, statistik göztərici bir çox musiqiçilərin ömürlərinin az olmasını göztərir.

Bütün bu zərərlərlə, niyə biz musiqi dinlədiyimiz halda sağlamıq?

Sualın cavabında spirtli içkilər bölməsinə (*Əgər bu qədər zərər varsa, niyə bəziləri şərab içməklə yanaşı sağlamdır?*) müraciət edin. Eynilə burada da təkrarlanan bu cavabları sözün uzanmamasından dolayı gətirmirik.

Musiqi və inək südünün çoxalması

İnəyin südünün çoxalması üçün xüsusi musiqilərdən istifadə edilir. Görəsən belə bir təsiri faydalı adlandırmaq olarmı?

Cavab: İnək südünün musiqi ilə çoxaldığını sübuta yetirən alımlər, sonralar bu qeyri-təbii yolla sağlanan südün keyfiyyətinin aşağı olmasını isbatladılar.²

¹ "Beheste cəvanan", səh.361.

² "Negahi be musiqi", səh.45.

Musiqi ilə fəaliyyətimiz çoxalırmı?

Bəziləri zavod, fabriklərdə musiqidən istifadə etmiş, bu qənaətə gəlmışlər ki, bu yolla işçilər daha çox işləyirlər.

Cavab:

Əvvəla: musiqi yalnız əl işlərinin iş qabiliyyətini artırır və əksinə zehni əməyin fəaliyyətini azaldır. Alımlar bu qənaətdədirlər ki, iş əsnasında musiqi dinləmək, zehni fəaliyyətlərin iş qabiliyyətini azaldaraq, sinir sistemində pozuntuların yaranmasına gətirib çıxarır (misal üçün: eyni halda həm musiqi dinləyib, həm də yazı yazan şəxsin yazı səhvləri daha çox olur).

İkincisi: Musiqinin bədənin fəaliyyətinin artırmasını qəbul etdiyimiz təqdirdə, bunun törətdiyi fəsadları da göz ardına vurmamalıyq. Musiqi ilə bədəni işə vadar etmə üsulu, bir növ bədənin istismarına bənzəyir. Çünkü biz bədəni təbii olaraq qüdrəti qədər işləməyi üçün öz ixtiyarında qoymalı və onu təbii müvazinətini adlayaraq, daha artıq işləməyə məcbur etməməliyik. Bilməliyik ki, bədən musiqinin və təbii halətdən çıxmanın təsiri altında daha artıq əmək sərf etsə də, ya iş yerindən xaric olduqdan sonra təbii halda və musiqi dinləmədən fəaliyyət etdiyi zamanla müqayisədə daha artıq yorğunluq hiss edəcəyik və ya bədəndən normadan artıq istifadəmiz üçün uzun müddətdə əldən düşəcəyik və ömrümüz qısalacaqdır; çünkü bədəndən təbii qüdrətindən daha artıq istifadə etmişik. Bu eynilə idmançıların dopinq qəbul etməsinə bənzəyir. Doğrudur, dopinq vasitəsilə bir müddət bədən daha artıq iş sərf

edir, bəzən yarışların qalibi da olurlar, ancaq bu idmançılar öz sağlamlıqlarını dopinqdən istifadə etməyən idmançılarla müqayisədə daha tez əldən verirlər. Ömürləri isə qısalacaq və bu işlə bədənə xeyli zərərlər yetirəcəklər.

Musiqi ilə Allaha yaxınlaşırıqmı?

Bəzi şəxslər belə deyirlər ki, musiqi dinlədikdə özümüzü Allaha daha yaxın hiss edir və arifanə həyat sürürük.

Cavab:

Əvvəla belə olsaydı, mütriblər və böyük musiqiçilər ən arif və Allaha ən yaxın insanlar sayılardı. Halbuki onların çoxunun dinin və irfanın ləzzətini duymadıqlarını, eləcə də çoxlarının Allahdan uzaq düşdüklərini yaxşı bilirik. Bəziləri isə yaranmışların ən çirkinidirlər.¹

İkinci bir tərəfdən Allah, onun peyğəmbəri və əhli-beyt (ə) Allaha yaxınlaşma yollarını hamidan yaxşı tanıyırlar. Onlar yaxşı bilirlər ki, hansı şeylər bizi Allaha yaxınlaşdırır və hansı işlər bizi Allahdan uzaqlaşdırır. Onların nəhy etdiyi, çəkindirdiyi əməllər insanın Allahdan uzaqlaşmasına səbəb olur. Nəhy etikləri işlərdən biri də, haram musiqidir. Eləcə də, onların əmr etdikləri bütün əməllər, Allah-taalaya yaxınlaşmağa səbəb olur.

¹ "Negahi be musiqi", səh.46.

Bilməliyik ki, sözügedən şübhə bizi Allahdan uzaqlaşdırmaq üçün istifadə etdiyi şeytanın hiylələrindən biridir.

Üçüncüsü, musiqi məzmunsuzdur, məzmuna malik olduğu təqdirdə isə, onun forması ilə eynidir. Yəni, musiqi batını boş büsbütün zahirdən ibarətdir. Hər hansı bir hərbi musiqiyə qulaq asdıqda və ya musiqi ilə daha irfani halda olduğunuzu hiss etdiyiniz zaman, bu sizin hərəkətə gələn öz məzmununuzdur. Musiqi isə, öz daxilində reallıqdan kənardır, yalnız bizim daxili reallıqlarımızın təhrikədicisidir.

Bu hərbi musiqini hərbçilik haqda məlumatı olmayan və ya irfani və ilahi məsələlər haqda heç nə bilməyən, ümumiyyətlə bu məsələlərlə uyğunluğu olmayan şəxs üçün qoyduqda, görəsən o da sizin duyğularınızı yaşayacaqmı? Musiqinin məzmunsuz olmasının mənası budur. Əgər onun məzmunu olsayıdı, o musiqidən düşünülən hər kəsin şəxsi fikri deyil, bütün dinləyicilər üçün bir mənanı ifadə edərdi.

Ancaq şerə baxın; bir beyt şer, məna yaratır. Onu oxuyan hər kəs, həmin mənanı götürür (musiqinin əksinə olaraq belə bir şeri məzmunlu adlandıırıraq). Musiqini bir taxtaya bənzətmək olar. Fərz edin ki, bir hovuzun qumu, lili və içindəki digər şeylər onun dibinə çökmüş və adı halda həmin vəziyyətdə qalmışdır. Su da laldır. Bu taxta parçası ilə, suyu qarışdırıldıqda, hovuzun içindəkilər yayıyalaraq suyun üzünə qalxacaq. Sual budur ki, suyun üzərinə qaxmış maddələri taxtamı özündə

yerləşdirmişdir, yoxsa hovuzun özündə bütün bunlar öncədən var idi?

Musiqi də bir vasitə kimi, bizim daxilimizdəkiləri qarışdırır, özü isə məzmunuzdur. Buna ən gözəl nümunə aşiqanə musiqilərdir. Sevgi mahnlarını dinləyən hər kəs, öz məşuqunu, sevgilisini xatırlayır, hətta müğənni öz musiqi əsərində öz sevgilisinin adını çəksə də belə, yenə də dinləyici onu öz məşuquna aid edirik.¹

Musiqi ilə müalicə

Müasir dövrdə iddia edilir ki, musiqi ilə, bir çox xəstəlikləri müalicə etmək mümkündür. Müxtəlif çeşidli qəzet və jurnallar bu məsələ üzərində manevr verirlər.

Cavab:

Əvvəla, biz haram musiqidən danışırıq. Bəlkə də musiqi ilə müalicə edənlər, halal musiqidən istifadə edirlər.

İkincisi, biz də bəzi musiqilər, o cümlədən: Quran musiqisi, axar suların musiqisi və s. musiqilər, ahənglər vasitəsilə müalicəni qəbul edirik.

Üçüncüsü, bəlkə də bir sıra xəstəliklər musiqi ilə müalicə edilə bilər, amma biz məsələnin zahirini müşahidə edirik. Onlar musiqi ilə bir xəstəliyi müalicə edir, ancaq bədənin digər üzvlərinə zərər yetirdiklərindən xəbərsizdirlər. Xəstəliyi müşahidə edərkən dərhal resept yazan həkimlər kimi. Onlar həmin xəstəliyi müalicə edirlər, bir halda ki, o dərmanın

¹ Həmin qaynaq

törətdiyi xəsarətlərdən xəbərsizdirlər. Ola bilər ki, dərmanın bu zərəri ilə öncəkindən daha ağır bir xəstəlik bədənə əlavə edilə bilər. Misal üçün, müxtəlif kodeinlər və kapsulalar və digər kimyəvi dərmanları göstərmək olar.

Musiqi və bir sıra kimyəvi dərmanların acı təsirləri

Keçmişdə bir çox dərmanlar üzərində manevr edir və onu yeni elmi ixtira hesab edir və həmin dərmanı geniş miqyasda təbliğ, reklam edirdilər (eynilə musiqi ilə müalicə kimisi). Lakin bir neçə ildən sonra həmin dərmanı xəstələr üzərində yoxladıqda, o zaman onun hətta öldürücü zərərlərinin olmasını əldə etdilər. Nümunə olaraq Ekstazi həbini misal vururuq. Psixiatrlardan bəzisi kəskin düşkünlüyüdür olmuş xəstələrə, bu həblərdən istifadəni məsləhət görürdülər. Bir neçə il keçdikdən sonra isə, Ekslə müalicə olanlar, ruhi xəstəliyə düşərək oldular. Onların bəziləri dəlixanaya ötürüldü və ya bu dərmanlara vərdiş etdilər.

Eləcə də, müxtəlif xəstəliklərin qarşısını almaq üçün istifadə edilən antibiotiklər də bu qəbildəndir. Hazırda bu nəticəyə yetişmişlər ki, bunlar böyrək xəstəlikləri üçün təhlükəlidir. Həmçinin, bel ağrısı və artrit üçün istifadə edilən, ağrıkəsicilər, böyrəklərin iş qabiliyyətini itirməsinə gətirib çıxara bilər. Eyni halda, yeni tədqiqatlar göstərir ki, ağrıkəsicilər ortayaşlı və yaşılı kişilərin cinsi fəaliyyətində aydın çatışmazlıqlar yaradır.

Asperin, Stamonefin, İborofen¹ və narkotik Amoftamin maddəsindən hazırlanan arıqlama həbləri bu dərmanlar sırasındadır. Amoftamin aclığı fərddən uzaqlaşdırır və tədricən həmin şəxs arıqlayır. Tərkibindəki narkotik maddə istifadəçini arıqladaraq, özünə bağlı vəziyyətdə saxlayır və sonda isə, vərdiş etmiş bir narkoman halına gətirib çıxarır. Vaxtilə bu dərmanlar çox reklam edilirdi.² Habelə, illərlədir ki, enerji yolu ilə müalicə reklam edilir, hansı ki səhiyyə nazirliyi zahirən faydalı olan bu əməlin mənfi təsirləri haqda xalqa xəbərdarlıq edərək bildirmişdir ki, enerji yolu ilə müalicə, xəstələrin müalicəsində çatışmazlıqlara və onların elmi müalicələrinin gecikməsi və ya dayanmasına səbəb olur.³ Ölkənin səhiyyə nazirliyi bildirdi ki, ölkədə xəstəxanalarda yatan xəstələrin 8%-i dərmanın zərərindən yaranan xəstəliklə xəstəxanalara daxil olurlar.⁴

Demək istədiyimizi budur ki, təsdiq edilən dərmanların bir çoxu, zərərlərə malikdir. Bu zərərlər zaman ötdükcə (insanlar dəyişdikcə) üzə çıxır. Çox güman ki, musiqi ilə müalicə də, yuxarıdakı nümunələr və yüzlərlə başqa nümunələr kimi, uzun illər ötdükdən sonra öz mənfi təsirlərini üzə çıxarda bilər.

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı, 70-ci sayı, 1358-ci il (h.ş).

² "Səlamət" həftəlik jurnalı, 58-ci sayı, 1358-ci il (h.ş), səh.11.

³ "Səlamət" həftəlik jurnalı.

⁴ "Səlamət" həftəlik jurnalı, 18-ci sayı, 1384-ci il (h.ş).

QƏLBİ GÜNAHLAR VƏ CİSMİ XƏSTƏLİKLƏR

Ruhla cismim bir-biri ilə sıx əlaqədə olduğundan, ruh xəstəliyə düşçər olduğu zaman, cismə də sirayət edəcəkdir. Platon deyir: "Həkimlərin ən böyük səhvi budur ki, ancaq cismi sağaltmaq əzmindədirler, hansı ki, fikrə və ruha şəfa vermək haqda bir an da belə düşünmürülər. Halbuki, fikir və cismim bir-birlə sıx əlaqədədir. Bu baxımdan onları ayrı-ayrı düşünmək və ayrılıqda müalicə etmək olmaz".

Cəsarətlə demək olar ki, ruhi çatışmazlıqlar və xəstəliklərin qaynağı, qəlbi günahlar və əxlaqsızlıqlardır. İslam dininə əməl olunaraq qəlbi günahlar insandan silinər və ya azalarsa, bir çox cismi xəstəliklər aradan gedəcəkdir. Misal olaraq, İslam dininin məzəmmət etdiyi bir sıra günahlara nəzər yetirin.

Paxilliq, eqoistlik, təşviş (iztirab), ümidsizlik (məyusluq) və s. Diqqətinizi alımların bu barədə söylədiklərinə yönəldirəm.

"Mayo" klinikinə çalışan doktor "Elvariz" deyir: "Mədə yaralarının azalıb-çoxalması bir çox hallarda, daxili həyəcanın azalıb-çoxalması ilə birbaşa əlaqədədir". Bu söz, mədə ağrısından şikayətlənən klinikaya müraciət etmiş 15 min xəstə üzərində keçirilmiş sınığa əsaslanır. Məlum olmuşdur ki, əsasən qorxu, iztirab, paxilliq, yüksək eqoistlik, mühitlə uyğunlaşmamaq mədə xəstəlikləri və yaralarının başlıca səbəblərindəndir. Müraciət edənlərin beşdə bir hissəsinin mədə yaralarının

heç bir tibbi səbəbi yox idi. Bunu da qeyd edək ki, mədə yarası təhlükəli xəstəliklər sırasında beşinci yerdə durur.

Doktor Uilyam M.G. ABŞ həkimlər birliyində bəyan etdi ki, təşviş dişlərin çürüməsinə səbəb olur. Eləcə də qeyd etdi ki:

"Təşviş, qorxu və nıqqılıtya səbəb olan duyğular və həyəcanlar, bədənin kalsiumunun müvazinətinin itirilməsinə səbəb olaraq, dişləri çürüdür".

Doktor Frevuş "yüz yaşamaq üçün yüz məsləhət" kitabında yazar:

Ümidsizlik düşkünlüyü səbəb olur, düşkünlük isə, bədənin müqavimət sistemini zəiflədərək, sonda müxtəlif xəstəliklərin yaranması ilə nəticələnir.

Dünyanın yüz minlərlə insanı düşkünlüyüdür (bunun başlıca səbəbi ümidsizlikdir). Araşdırmaclar göstərir ki, güclü düşkünlük bəşər ömrünün azalmasına gətirib çıxarır.¹

İslam dini ruhi xəstəliklər barəsində heyrətamız sözlər buyurmuşdur². İslam bu haqda o qədər zərif, dəqiq və mahiranə məsləhətlər vermişdir ki, bu nurani göstərişlərə əməl edən hər kəs, təkcə ruhi, psixoloji və onun ardınca cismi baxımdan deyil, həm də İslamın dəyərli qanunlarına riayət etməyənlərdən xeyli irəliyə düşəcəkdir.

¹ "Yüz yaşamaq üçün yüz məsləhət", səh. 135.

² Qəlbi günahlar haqda dəyərli kitablardan biri də, Şəhid Dəstgəybin "Qəlbi səlim" kitabıdır. Müəllif bu barədə deyir: Qəlbi səlim və böyük günahlar kitabı mənim ömrümün bəhrəsidir.

MÜXTƏLİF

Bu fəsli xüsusi başlıqda deyil, "Müxtəlif" adlandırmağımızın səbəbi əvvəla buna görədir ki, bütün fəqihlər bu fəsldə gələnləri haram bilmirlər. Və həm də bəzən haram sayılsa da, bunlar zati haramlıqlarına malik olmasına görə deyil (yəni zati haramlığa malik deyillər), əslində zərərlərinə görə haram sayılır.

EKSTAZİ

Ekistazi sözü vəcdə gəlmək, dəlilik, divanəlik mənasına olub gecə kulublarında, diskotekalarda və gecə partilərində rəqsgətirici (oynadıcı) dərmanlar kimi istifadə edilir.

Eks həbinin cismi zərərləri

Mütəxəssislərin fikirincə hətta yoxlamaq üçün bir dəfə belə eks tabletkasının istifadəsi çox təhlükəli olub.

Doktor Nuri deyir: "Bu dərmanların zərərləri sırasında görmə qabiliyyətində çatışmazlıqlar, iştahın azalması, görmə nazaslıqları (reallıqda olmayan əşyaların gözə görsənməsi), ürək döyüntülərinin və qan təzyiqinin artması, qərarsızlıq, bədənin temperaturunun qeyri-münasib dəyişkənliyi və su və maye içməyə ehtiyac özünə yer tutur. Bəzən isə, uzunmüddətli sağlamaz və hətta ölümlə nəticələnə bilən ziyanlar vura bilər.

Amma ekstazi həbi digər təhlükəli fəsadlara da malikdir. O cümlədən hipotalamusun fəaliyyətinin pozulması, fərdin danışıq və rəftarında öz nəzarətini əldən verməsi, qısa müddətli yaddaşda pozuntunun yaranması, çox miqdarda bədənə daxil olmuş suyun

xaric olmamasından dolayı beyin şişinin mümkünülüğü, duz və eliktritolitlerin azalması, cinsi problemlər, uzun müddətli düşkünlük duyğusu, baş ağrısı, baş gicəllənməsi və yuxusuzluq, dəliliyi göstərmək olar".

Bu ekspertin sözünə görə "hər şeydən çox təhlükə yaradan və sonda ölümə səbəb olan faktor, bu dərmanların hazırlanmasında istifadə edilən qeyri-xalis maddələrdir".¹

TATUİROVKA ETMƏ (Bədənə şəkillər döymə)

İslamda caiz olmayan və mərcəi-təqlidlərdən bəzilərinin haram sandığı əməllərdən biri də, Tatuirovkadır.². Tatuirovkanın ziyanlarından bir hissəsinə işarə edirik.

Tatuirovkanın cismi zərərləri

Tatuirovka iki yolla xəstəliyə səbəb olur.

1- Qan və Tatuirovka üçün istifadə edilən vasitələrlə

Yoluxucu xəstəliklər üzrə mütəxəssis doktor Kərimi bu barədə deyir:" Qiçs, hepatit B, hepatit C kimi xəstəliklərin amili virusdur. Bu viruslar qan və bu virusa aludə olmuş alətlərlə ötürürlür. Bəzən Tatuirovkalar eyni alətlərlə qeyri-gigiyenik surətdə həyata keçirilir. Bu da

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı.

² Onun şəri hökmünü bilmək üçün, hər bir şəs öz təqlid etdiyi müctehidin fətvasına müraciət etməlidir.

bir sıra şəxsin infekzion xəstəliklərə yoluxmasına səbəb olur. Əslində bu şəxslər bədənlərinin sağlamlıqlarını onun gözəlliyinə qurban verirlər.

Aparılmış araşdırımlara əsasən hal hazırda İran xalqının 2-3 milyon nəfəri, hepatit B xəstəliyinin daşıyıcısidirlər. Həmçinin təxmin edilir ki, təqribən 200 mindən 300 min nəfərə qədər şəxs, hepatit C xəstəsidirlər. Eləcə də belə nəzərə gəlir ki, bu xəstəliyə yoluxmuş şəxslərin 2-dən 5% kiminin səbəbi Tatuirovkadir. Geniş miqyaslı tədqiqatlar göstərir ki, bədənə şəkillər döydürmiş şəxslər, başqalarından daha çox hepatit C xəstəliyinə yoluxurlar. Bundan əlavə hepatit B, cüzam və vərəm kimi digər yoluxucu xəstəliklər Tatuirovka vasitəsilə ötürülür.

Birdəfəlik iynələrlə Tatuirovka

İlk baxışda nəzərə carpir ki, səhiyyə nazirliyinin təsdiq etdiyi birdəfəlik iynələrdən istifadə etmək, Tatuirovkaya aludə olmuş iynələrlə yoluxmuş bu xəstəliklərin qarşısını almaq üçün ən əlverişli yoldur. Ancaq doktor Kərimi bu barədə deyir: "Stril iynələrindən istifadə etmək, qan vasitəsilə ötürülən xəstəliklərə yoluxma ehtimalını azaldır. Amma əsasən gözəllik salonlarında bulaşış fəza, Tatuirovkanın heç də münasib olmayan mühit şəraiti və buna bənzər faktorlar xəstəliyə yoluxma ehtimalını artırır.

Ənənəvi məkanlarda Tatuirovka

Tatuirovka edilən gözəllik salonlarının ümumi mühitinin qeyri-münasib şəraiti və aludə fəzasından yaxa qurtarmaq üçün, ənənəvi məkanlara üz gətirmək olmaz. Doktor Komeyli bu barədə deyir: "Ənənəvi və aludə məkanlarda Tatuirovka etmək, Tatuirovka xəstəliklərinə yoluxma ehtimalını artırır".

2- Tatuirovka üçün istifadə edilən rənglər vasitəsilə.

Bu barədə doktor Kərimi deyir: "İynədən başqa, Tatuirovkada istifadə edilən rənglər də təhlükə yarada bilər. Ümumiyyətlə, Tatuirovkada istifadə edilən rəng maddələri yağıdan, bitki şirəsindən və heyvan sürməsindən və ya dəmir, və kobalt kimi yeraltı maddələrin karbonundan alınır. Amma bəzən müşahidə edilmişdir ki, hətta mürəkkəb yaxud avtomobilin yanmış yağından da istifadə edilir". Dəri həkimləri xəbərdarlıq edirlər ki, bir sırə rənglərdə xərçəng xəstəliyi yaranan, bəzən də, şiddətli allergiyaya səbəb ola bilən maddələr vardır.

Təbii rənglər süni rənglərdən daha pisdir

Bəziləri güman edirlər ki, təbii rənglərdən istifadə etsələr, problem həll olunacaqdır. Amma dəri mütəxəssisi doktor Həmid Komeyli bu barədə deyir: "Bir neçə vaxt bundan öncə Almaniyada tədqiqat zamanı, təbii rənglər kimi istifadə edilən 23 növ Tatuirovka rəngləri sinaqdan keçirildi. Bu araşdırmanın nəticəsinə əsasən, dəri altına daxil olmuş rənglərin təqribən hamısı

(hətta təbii xına rəngi) xərçəng xəstəliyi törədən maddələrə malikdirlər".

Ekspertlərdən bəzisinin fikrincə, süni rənglərin əksinə olaraq təbii rənglərin sabit kimyəvi quruluşu olmadığından, dərhal parçalanaraq zərərləri maddələri qan dövranına ötürürlər. Bu baxımdan demək olar ki, təbii rənglərlə Tatuirovka etmək, hətta süni rənglərdən daha təhlükəlidir. Bu növ Tatuirovkada allergiyaya və eqzimaya yoluxma daha tez verə bilər.¹

SİQARET

Siqaret haqqında mərcəi-təqlidlərin çoxunun fətvası bundan ibarətdir ki, siqaret diqqətçəkici və ağır zərərə səbəb olarsa, onun istifadəsi caiz deyildir, haramdır.

İndi isə, tütün məhsullarının zərərlərini qeyd edirik. Bu zərərlərin əhəmiyyətli olub-olmaması haqda mühakimə yürütülməyi isə, oxucunun öz öhdəsinə buraxırıq.

Tütün məhsullarının bəzi cismani zərərləri aşağıdakılardan ibarətdir.

1. Xərçəngə yoluxma

Siqaret bədəndə 20 növ xərçəng xəstəliyinin yaranmasında başlıca amil və ya köməkçi rolunu oynayır.² Buna misal olaraq qida borusu xərçəngini,

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı.

² "Soğate mərg", səh.51.

bütün tənəffüs üzvləri xərçəngini, o cümlədən ağciyərləri göstərmək olar.

"Daneşmənd" jurnalı yazır: "Siqaret nikotin və menoksidkorben kimi öz öldürücü tərkib hissəsi ilə, bədən üzvlərində, ağciyər və bağırsaqlarda ölümlə sonlanan xərçəngyaradıcı virusların törənməsinə zəmin yaradır.

"Səlamət" həftəlik jurnalı yazır: "İspaniyalı alımlar geniş araşdırmadan sonra kəşf etmişlər ki, siqaretin tərkibi müxtəlif zəhərli və xərçəngtörədici maddələrlə doludur. İndiyə kimi həkimlər siqaretdə 4560 zəhərli maddə və 60 xərçəngə səbəb olan maddə aşkar etmişlər.¹

2. Yaddaşı zəiflədir

Əgər siqaret çəkir və ağciyər xərçəngindən və 70 cür digər xəstəliklərdən nigəran deyilsizsə, yeni bir araşdırmanın nəticəsinə diqqət yetirin. "Fokus" alman jurnalında yazılmışdır ki, siqaret çəkmək insan sağlamlığına ziyan yetirməklə yanaşı, beyinin iş fəaliyyətinin ölçüsünü azaldaraq, şəxsi kütbeyin edir. Almaniya və İngiltərədə tədqiqatçılar 11 və 64 yaş arası şəxslərin qavrama dərəcəsini ölçərkən bu nəticəyə çatmışlar ki, üzün illər boyu siqaret çəkən şəxs qocaldıqda, sağlam və qüdrətli fikrə, düşüncəyə malik olmur.²

3. İştahani azaldır

4. Qidanın həzmini ağırlaşdırır.

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı, 58-ci sayı, 1384-ci il (h.ş), səh. 11.

² "Səlamət" həftəlik jurnalı, 4-cü sayı, 1384-ci il (h.ş), səh. 16.

"Daneşmənd" aylıq jurnalında¹ gəlmişdir ki, yeməyin qıçqırmasının və qaytarılmاسının səbəblərindən biri də siqaretdir.

5. Sümük boşluğu (Revmatizm).

Sözügedən jurnal² yazır: "Sümüklərin boşalmasının faktorlarından biri də, tütün məhsullarının istifadəsi tanıtdırılmışdır".

6. Ürək infarktı.

"İnfarktlə nəticələnən təhlükəli amillərdən biri də, siqaret çəkməkdir. Tütün məhsullarının istifadəsi ürəyin ürək əzələlərində qan dövranını azaldır. Ürəyiniz üçün görəcəyiniz ən gözəl iş, siqareti kənara qoymaqdır".³

"Beynəlxalq gigiyena mərkəzinin ən yeni statistikasına əsasən, ürəklə bağlı ölünlərin ən azı 40%-i və dünyada ölünlərin 12,5%-nın səbəbi, həmin arıq əndamlı qatildir. Həkimlər xəbərdarlıq edirlər ki, hər 10 saniyədə bir nəfər siqaret çəkilməsi ucbatından dünyanın bir guşəsində həyatını əldən verir. Eləcə də, 2025-ci ilə kimi, siqaretdən ölünlərin sayının on milyona çatması proqnozlaşdırılır".⁴

7. Cinsiyyət üzvünün iş qabiliyyətini və fəaliyyətini zəiflədir.⁵

8. Yuxu sistemini qarışdırır və oyanmanı çətinləşdirir.

9. Dərinin qırışlarını artırır.⁶

10. Ümumi iş qabiliyyətini və faliyyəti azaldır.

¹ "Daneşmənd" aylıq jurnalı, 461-ci sayı, 1380-ci il (h.ş) səh. 21.

² "Daneşmənd" aylıq jurnalı, 405-ci sayı, səh. 54.

³ "Daneşmənd" aylıq jurnalı, 419-cu sayı, 1377-ci il (h.ş), səh. 64.

⁴ "Daneşmənd" aylıq jurnalı, 58-ci sayı, 1384-ci il (h.ş) səh.11.

⁵ "Hucume xamus", səh 49.

⁶ "Hucume", səh 48.

11. Tənəffüsü qoxulu edir (ağız iyi).
12. Görmə qabiliyyətində əngəl yaradır.
13. Nəfəs borularını qıcıqlandırır (boru qıcıqlanmalarının xarici amillərə təsirinə girişi).
14. Hormonları və daxili və xarici selikli qışaları zəhərləyərək fasid edir (çünki zəhər bu yollarla dəf edilir).
15. Bədənin C vitaminini tələf edərək, bədəni C vitamini çatışmazlığı ilə üzləşdirir.
16. Dişləri saraldaraq çürümələrini tezləşdirir.¹

Həyat yoldaşları üçün siqaretin təhlükələri

Amerikalı tədqiqatçılar ərlərin siqaret çəkməsini və onların siqaret çəkməyən qadınları arasında beyin infarktinin yayılmasını Çinin Şankhay şəhərində 60 min kişi arasında araşdırmışlar. Tədqiqat bəlli etmişdir ki, ərləri hazırda siqaret çəkən qadınlar, ərləri heç vaxt siqaret çəkməyən qadınlarla müqayisədə, 47% daha artıq beyin infarktına məruz qalırlar".²

Öz uşaqlarınıza rəhminiz gəlsin

Doktor Qulamrzanejad öz müsahibəsində deyir: "Uşaqlar (valideynlərinin siqaret çəkməsi nəticəsində) çox zərər görülər, çünki həssasdırlar. Mən həmişə deyirəm, bizim damarlarımızın cəftəsi, bu gün vurduğun lakin sabah səsi çıxacaq təbilə bənzəyir. Bu uşaqlar bu ata

¹ "Soğate mərg" kitabında 10-dan 16-ci sayına qədər, 48-ci səhifədən 50-ci səhifəyə kimi gəlmişdir.

² "Səlamət" aylıq jurnalı, 15-ci sayı, 1383-ci il (h.ş), səh.5.

və ananın siqaret çəkməsinin təsiri altına düşməsələr də, ondan ziyan görməsələr də, ancaq onun zərərləri gələcəkdə onların yaxasından yapışacaqdır".¹

İngiltərədə hər il 17 min uşaq valideynlərinin siqaret tüstülərini iyilməsi nəticəsində xəstəxanalarda yatırlar. Uşağın siqaret çəkən vaildeynindən təsirləndiyi xəstəliklərin bəzisi aşağıdakılardan ibarətdir:

1- İnfeksiya

Uşaqların infeksiyasının 13%-i valideynin siqaret çəkməsi ucbatındanır. Yəni yazılıq uşaqlar infeksiyadan yaranan qulaq ağrısını valideynlərinin eiqistliyinə görə dözməlidirlər.²

2- Astma

Yenə də uşaqların astmasının 13%-i valideynin siqaret tüstüsü nəticəsində meydana gəlir.³

3- Siqaret nəticəsində uşaqların qəfil ölümü

İldə 2700 amerikalı körpə valideynin siqaret tüstüsünü udma nəticəsində yaranan qəfil ölümə həyatlarını dəyişirlər.⁴

Siqaret rahatlıq gətirirmi?

Bir çox hallarda siqaret çəkən şəxslər, əsəbi və narahat olduqları zaman siqaret çəkir və bu işin narahatlıqların azalmasına səbəb olduğunu güman edirlər. Və ya siqaret çəkənlərə "siqaretin filan ziyanı var" deyildikdə, "biz

¹ "Səlamət" aylıq jurnalı.

² "Səlamət" aylıq jurnalı, 78-ci sayı, 1385-ci il (h.ş), səh.13.

³ Həmin qaynaq.

⁴ Həmin qaynaq.

siqaret çəkdiyimiz vaxt yorğunluğumuz aradan qalxır və rahatlanırıq" deyirlər. Ancaq bu tip insanların nəzərlərinə çatdırıram ki:

Hər şeydən əvvəl, siqaret aramlığa səbəb olsa və ya sizin yorğunluğunuzu aradan qaldırsa da, bu bir aldadıcı aramlıqdır. Bu eynilə, ağrını müvəqqəti olaraq sakitləşdirən ağrıkəsici dərmana bənzəyir, amma əvəzində başqa xəstəlikləri bədənə daxil edir. Bu şəxslərin işi o kəsə bənzəyir ki, 10 manatını ələ gətirmək üçün minlərlə manat dalğaca xərcləyir. Yəni bir narahatlığı aradan qaldırmaq üçün, siqaret çəkmək nəticəsində yüzlərlə narahatlıq özünə əlavə edir.

Bundan əlavə, alimlərin sübuta yetirdiklərinə əsasən, siqaret düşkünlüyü səbəb olur. Aşağıdakı tədqiqata diqqət edin.

"İransəlamət" xəbər agentliyinin məlumatına görə "Oslo" universitetinin alimlərinin araşdırılmalarına əsasən, siqaret çəkən şəxslərdə düşkünlüyün ehtimalı daha artıqdır. "Royterz"dən verilən məlumatda bildirilir ki, Norveç alimlərinin 18 yaşlı 1190 nəfər üzərində 11 il araşdırması göstərir ki, siqaret çəkənlər siqaret çəkməyənlərdən daha çox düşkünlüyüdür dənərəcəsi fərdin gündəlik çəkdiyi siqaretin sayına bağlıdır.¹

Siqaret əvəzinə qalyan çəkməyimiz yaxşı olmazdım mı?

¹ "Səlamət" aylıq jurnalı.

Doktor Qulamrzanejad: Bunların heç biri yaxşı deyil, bunların hamısı pisdir, zərərlərlə doludur, amma siqaret qəlyandan daha pisdir.¹

SON SÖZ

Siqaret və ona bənzər tütün məmulatlarının istifadəsi haqda son sözümü universitet müəllimi və ürək həkimlərindən birinin məşhur cümlesi ilə yekunlaşdırıram. O deyir: "Hər bir siqaret çəkən bir gün siqareti tərgidəcəkdir, amma kaş ki o gün gec olmayıyaydı".

Narkotik maddələr

Mərcəi-təqlidlərin fətvasına əsasən narkotik maddələrə qurşanmaq haram hesab edilir. Bu baxımdan biz bu maddələrin zərərlərinin kiçik bir hissəsinə toxunaraq, sözün uzanmaması üçün onun iqtisadi, ictimai, ailəvi və axırətlə bağlı çoxsaylı zərərlərini qeyd etməyi lazımlı bilmirik.

Narkotik maddələrin cismi zərərləri:

1 - Mədədə və bağırsaqlarda həzm pozuntusu. Ürəkbulanma, iştahanın azalması, ishal, quşma, qanda şəkərin artması, meri xərcəngi, mədə və on iki barmaq bağırsaqda yara, mədə şirəsinin və öd kisəsinin ifrazının azalması və ifrat dərəcədə arıqlığı buna şamil etmək olar.

¹ Həmin qaynaq.

2 - Gözün qeyri-təbii yumulub-açılması, gözün qaranlıq gətirməsi, göz şəbəkisindəki kapilyar damarlarda pozuntu və gözün vaxtından tez görmə qabiliyyətini itirməsi.

3 - Ağciyərlərdə çatışmazlıqların üzə çıxması, çətin nəfəs alma, tənəffüsün zəifləməsi və dayanması, ağciyər xərcənginin meydana gəlməsi, bronxit, astma və nəfəs borularının tutulması.

4 - Kişi və qadında cinsi meylin korlanması, öz-özünə axıtma, kişilərdə döşlərin böyüməsi.¹

5 - Narkomanlar adı şəxslərdən 8 dəfə artıq xaya xərcənginə yoluxurlar.²

6 - Bağırsaqların fəaliyyətinin dayanması üzündən, onlarda güclü quruluq yaranır, bu da qida maddələrinin və vitaminlərin cəzbində problemlər yaradır. Bu da öz növbəsində, hüceyrələrin hamısının qida ilə təmin edilməməsinə səbəb olaraq, onların tədricən məhv olmasına gətirib çıxarır. Bu zaman vaxtında müalicə etməmə, narkomanın ölümü ilə nəticələnə bilər.

7 - Narkomanlar müxtəlif dəri xəstəliklərinə düşər ourlar. Bu xəstəliklər narkotik maddələri iynə ilə bədənə vuran şəxslərdə daha artıqdır.

8 - Təhlükəli mikroblar, çirkilər, çəkinin düşməsi, düzgün qidalanmama, əzələ zərərləri, qaraciyər və böyrəkdə narahatlılıqların yaranması, QİÇS, hepatit, ürək ağrıları, ürək və beyin infarktları və yuxu

¹ "Soğate Mərg", səh.73.

² "Soğate Mərg", səh.117.

pozuntusu və s. bütün bunlar narkotik maddələrə aludə olmanın ölümlə sonlanan ziyanlarından sayılır.¹

Narkomanlıq və ölüm

Narkomanlıq yol qəzası, yanma, ürək və nəfəs borusu xəstəliklərindən sonra ölümün dördüncü amili hesab edilir.²

İranın narkotik maddələrlə mübarizə komitəsinin məsul işçilərindən biri deyir: İranda hər dəqiqədə bir narkoman dünyasını dəyişir.³

Statistikaya əsasən, 2002-ci ildə 3500 və 2003-cü ildə 4500 nəfər narkoman dünya ilə vidalaşmışdır.⁴

Nasırəddin şah və tiryək çəkmə

Bu bölümü Nasırəddin şahın yazdığı xatirələrinin biri ilə sona yetirirəm.

"Bir gün tiryəkin nə olduğunu bilmək üçün onun ləzzətini dadmaq istədik. Bunun üçün od və tiryək üçün çubuq hazırlamasını əmr etdim. Biz tiryək çəkənlər kimi manqalın yanında əyləşdik. Bizim tiryək hazırlayan nökərimiz hoqqanı⁵ qızdıraraq tiryəki onun üzərinə

1 Həmin qaynaq.

2 ""Səlamət"" aylıq jurnalı, 1385-ci il (h.s), səh.32.

3 "Hucume xamuş", 107.

4 "Hucume xamuş", 108.

5 Tiryək çəkmək üçün istifadə olunan alət.

qoydu və ilk dəfə olaraq dodaqlarımız vafur çubuğu ilə tanış oldu. Tiryəyi çəkmək üçün öncə adı şəkildə güc verdik və üfürdik. Üfürməyin nəticəsində, manqaldan kül qalxaraq bizim şahlıq tacımızın üzərinə qondu. Biz o an vafuru yerə ataraq düşündük ki, hər kəs tiryək çəksə, başına kül olacaqdır.¹

İKİNCİ FƏSİL

1 "Golşəne lətayef", səh. 73.

ELMİ VƏ TİBBİ SÜBUTLARA ƏSASƏN VACİBATIN BƏDƏNİN SAĞLAMLIĞINDA TƏSİRİ

HƏCC VƏ ÖMRƏ

Əgər bir şəxs iqtisadi baxımdan, ehtiyacsız olarsa həcc ona vacib olur belə ki, həcc və ömrə elə bir işlərdəndir ki, rəvayətlərdə sağlamlığın səbəblərindən biri kimi qeyd edilmişdir.

İmam Səccad (s) buyurub:

"حجّوا و اعتمروا تصحّ ابدانكم و تنسّع ارزاقكم"

"Həcc və ömrəni yerinə yetirin ki, bədəniniz sağlam və ruziniz bol olsun."¹

Həcc və ömrədə olan sağlamlıq iki səbəbə görə ola bilər:

1. Həccin mənəvi və ruhi təsirlərinə görə. Həccdə olan mənəvi əməllər ruh yüksəkliyinə səbəb olur. Aydır ki, ruh sağlam olduğu təqdirdə, bədənə bir başa təsir qoyur.
2. Səfərdə nəzərdə tutulan mənfəətlər, həcc və ömrədə də ola bilər.

¹ "Kafi", c.252.

HİCAB

Hicab, təzəliyini və sağlamlığını qoruyub saxlayan meyvə qabığına bənzəyir. Nə qədər ki, qadınlarda bu hicab və iffət var təravət, gözəllik, yenilik və sağlamlıqdan bəhrələnirlər. **Amma** hicabı açan kimi sağlamlıq və gözəllik də aradan gedir.¹

Allahın vacib buyurduqlarından biri də hicabı qorumaqdır ki, bir çox mənəvi, ictimai, ailəvi, ruhi və hətta cismi mənfəətlərlə doludur.

Bu yazı öz keçmiş metoduna əsasən yalnız çox qısa şəkildə cismani zərərlərə işarə edir.

Hicabsızlığın cismi zərərləri

Hicabsızlar üçün mütəmadi olaraq vəhşicəsinə cinsi təcavüzlərə məruz qalmaqdan, qətləndən və bəzən müqavimət göstərdikdə kobudcasına döyülməkdən artıq zərər nə ola bilər. Bəzən də bu təcavüzlərin sonu xəstəliklərlə nəticələnir.

Statistik məlumatlara görə İsvetdə qadın hər 20 dəqiqədən bir döyülrək yaralanır və hər 3 saatdan bir təcavüzə məruz qalır.²

Hicablı qadınlar üçün cinsi və cismi təhlükəsizlikdən artıq hansı faydaları bəyan etmək olar?

Nyuyork Taymzin müxbirinin hicab barəsində etdiyi söhbət

¹ "Geyim və hicab hekayələri", c. 79, 2-ci cildin təmsillərin nəql etməklə.

² "Beheste cəvanan", səh.235, "Cümhuriye Eslami" qəzetinə istinadən.

Nyuyork Taymzin müxbirinin, "İslama siğınan qadınlar, yeni bir təhlükəsizlikdədirlər" sərlövhəli məqaləsində müsəlman xanımlarının günü-gündən hicaba gəlməsinə işarə edərək yazır: hansı iş bu qaydışa səbəb olub? Elə bir qaydış ki, sözün əsl mənasında şəxsi və ictimai azadlıqlarda formalaşmışdır.

Bunun cavabını islamçıların Orta Şərqi modern cəmiyyətinin ruhuna və kişi və qadınına bəxş etdikləri uca məqam və dəyərdə axtarmaq lazımdır.

Hicab, qadının izdihamlı şəhərlərdə rahat fəaliyyət göstərməsinə əlverişli şərait yaradır və ətraf şəhərlərdən paytaxta iş axtarmağa gələn cavan kişilərin, onlara mane olmasının qarşısını alır.

Bu geyim (hicab), ətrafında olanlara bir xəbər çatdıraraq deyir: "bu bir nəcib qadındır. Onunla işiniz olmasın". Həmçinin qadına, heç bir cinsi təcavüzlərə məruz qalmadan şəhərin cəmiyyətlə dolu olan nəqliyyat vasitələrindən istifadə etməyinə kömək edir.¹

Hicabsızlıq və qətl

Qətldə ittiham olunan bir cavanı tuturlar. Ondan, nə üçün bu iyrənc əməli gördüyünü soruşurlar.

Cavabında deyir: "Subay oğlan idim. Min bir zəhmətlə orta məktəb şəhadətnaməmi alaraq universitetə qəbul oldum." Orada gözüm universitetin həyətində və auditoriyasında gəzib-dolaşan, deyib-gülən, və əslində heç bir şeyə riayət etməyən gözəl-hicabsız qızlara düşdü.

¹"Beheşte cəvanan", səh.266.

Mən də cavan bir oğlan, yavaş-yavaş onlarla dostlaşmağa başlayaraq çox məharətlə onlardan birini aldadaraq onunla evlənəcəyimi bildirdim.

Bir müddət keçdikdən sonra o hamilə olduğunu bildirib, "məni gərək alasən" dedi. İqtisadi vəziyyətimin münasib olmadığı üçün onunla bu gündə-sabahda evlənəcəyimə söz verdim. Nəhayət bir gün işimiz böyük bir söz-söhbətə səbəb oldu. Onunla dava etdim. Özümə gələndə onu boğub öldürdüyümü anladım.

Hicabsızlıq cinsi təcavüzləri azaldırı?¹

Bəzilərinin fikrincə, əgər çılpaqlıq mədəniyyəti artarsa yavaş-yavaş onun adiləşməsinə səbəb olar və bir də heç vaxt ona tərəf meyilli olmazlar. Bu fikir cinsi baxımdan hardasa düz ola bilər. Amma daxildən gələn bir hərarət, təhrikədici səhnələrə baxdıqca sönmək əvəzinə daha da alovlanacaq. Bu belə olsaydı qərbdə cinsi təcavüzlər azad şəkildə olmazdı. "Plaintruth"-un yazdığını əsasən əvvəllər hər 34-dəqiqədən bir olan təcavüzlərin sayı indi hər 14-dəqiqədən birə çatıb. "Amerikalı Nyuzvik" jurnalının yazdığını əsasən isə, Avropada hər il 10 min uşaq cinsi təcavüzə məruz qalaraq başqa pis məqsədli işlər üçün istifadə olunurlar.

Əhalisinin 98%-ni müsəlmanların təşkil etməsinə baxmayaraq Türkiyədə qərb mədəniyyəti daha geniş şəkildə inkişaf edib. Ölkənin statistika bürosunun məlumatına əsasən, Türkiyədə 605 rəsmi və 565 qeyri-rəsmi fəsad mərkəzləri kəşf edilib. Bu ölkədə 13671

¹ "Geyim və hicab hekayələri", səh. 75.

əxlaqsız qadın axtarışda və 209 qız isə cinsi təcavüzlərə məruz qalmış halindadır.

İngiltərənin verdiyi məlumatata görə 16 yaşından 30 yaşına dək qadınların 41%-i cinsi təcavüzlərə məruz qalacaqlarına ehtimal verdikləri üçün daim nigarandırlar, 11%-dən yuxarı qadın isə onsuz da bir gün təcavüzə məruz qalacaqlarına inanır, 4% qadın cinsi təcavüzdə həyəcan siqnalından istifadə edir və 7% isə "özünü müdafiə" kurslarına gedirlər.

Statistikanın verdiyi bu məlumatlar çox gözəl sübut edir ki, hicabsızlığın özü, onun adiləşməsinə səbəb deyil, əslində həddən artıq təcavüzlərin və təhrikədici əməllərin amillərindəndir.

Sonda əziz oxuları daha da məlumatlandırmaq üçün hicabsızlığın başqa zərərləri haqda söz açırıq.

1- KOSMETİKADAN İSTİFADƏ ETMƏK

İslam baxımından, kosmetikadan istifadə etmiş qadını naməhrəm görərsə haram hesab edilir. Amma bu işi öz həyat yoldaşı üçün görərsə çox bəyənilir və dinin göstərişlərindən hesab edilir (bunu da qeyd etmək lazımdır ki, öz yoldaşı üçün bəzənməyin də həddi və hüdudu vardır) burada kosmetikadan istifadə etməyin yalnız bir neçə cismi zərərinə işarə edəcəyik ki, başqalarına da iibrət olsun .

Kosmetik maddələrin cismani zərərləri

Bir il ədəbli zinətlənmək dəbin yeniləmməsinə səbəb olur və bir il tünd rənglərdən, istifadə etmək və yenə də

gələn il yeni bir dəb, zinət və gözəllik məsələsində çox bahalı bir dəblə sona çatır. Yalnız cibimiz üçün deyil, hətta canımız üçün də baha başa gəlir.

Dəridə xərçəng xəstəliyinin artması təravətlənmək istəyən gənc qadınların Sulariyuma üz tutmasıdır ki, bu da son illərdə dəbin məxariclərindən hesab olur.

Həddən artıq zinət əşyalarından və kosmetikadan istifadə etməyin, dərinin gözün və dodaqların gözəllik və sağlamlığının zərərilə nəticələnir. Məsələn: uzun müddətli tuşdan istifadə etmək, kipriklərin tökülməsinə səbəb olur. Pomadadan həddən artıq istifadə etmək isə dodaq dərisinin nazikləşərək çatlamasına səbəb olur.

İfrat dərəcədə krem və pudradan istifadə etməyin özü də dəri dəliklərinin tutulmasına səbəb olur və sonda dəridə səpkilərin yaranmasına bais olur.

Kosmetikanın digər zərərlərindən biri də onların bəzilərinin saxta olmasıdır ki, dərinin həssas olmasını bürüzə verərək adətən qaşınma, örə xəstəliyi və üzdə səpkilər zahir olur. Zinət əşyalarının saxta olub olmamasını bir birindən ayırd etmək o qədər çətindir ki, hətta mütəxəssis kosmetoloqlar belə bu işin öhdəsindən çətinliklə gəlirlər.¹

İngiltərə alımlarının apardıqları tədqiqatlarının nəticəsinə əsasən qolaltı deodorantlarında olan aliminum duzu döş nahiyyəsində xərçəng xəstəliyi törədə bilər. Belə ki, aliminum duzu deodorantın 25 % təşkil edir. Bu kimyəvi maddə asanlıqla dəri və bədənə daxil olur və

¹ "Səlamət"" həftəlik jurnalı, 70-ci sayı, 1385-ci il (h.ş), səh.18.

"strujn" əməlini təqlid edərək döşdə xərçəng xəstəliyinə səbəb olur.¹

2) DAR GEYİMLƏR(dar şalvarlar, koftalar)

Müctəhidlər dar geyimləri (bədən üzvlərini qabarıq göstərən) şəhvət oyadıcı olduqları təqdirdə, haram bilir və naməhrəm qarşısında ondan istifadə etməyi caiz hesab etmirlər.

Zaman keçdikcə və nəsillər dəyişdikcə qəribə bir vəziyyət yaranır. O da hər şeyin kiçilməsidir: balaca evlər, kiçik maşınlar, gödək və dar şalvarlar, dar manto və köynəklər. Sanki dərzi parça qıtlığı ilə üzləşmiş və bütün paltarları qısa tikmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, bu dar geyimlər yeni dəbin məhsuludur. Amma bu cür dəblər sağlamlıq üçün təhlükəlidir.

Dar geyimlərin cismi zərərləri

1) Əzginlik və yorğunluq.

Dar geyimlər dəri altında olan xırda damarları (kapilyarları) öz təsiri altına alaraq bəzi hissələrdə qanın düzgün dövranına mane olur. Xüsusən də bu darlıq diz, bel, sinə və qol nahiyyəsində olarsa, qan dövranını daha da çətinləşdirir. Dar paltarların törətdiyi nasazlıq qan dövranını pozaraq əzginlik və yorğunluğa səbəb olur.

2) Həzm sisteminin çətinləşməsi.

¹ ""Səlamət"" həftəlik jurnalı, 62-ci sayı, 1384-cü il (h.ş), səh.10.

Dar geyimlərin fəsadlarından biri də həzmin çətinləşməsidir. Əslində dar geyimlər həzm sisteminin tüstüvari hərəkətini pozaraq mədədə yelin yiğışmasına və qarının köpməsinə bais olur ki, bu da adətən qarın ağrısıyla nəticələnir.

3) Sidik kisəsinin mikrobu.

Dar geyim hava mübadiləsini pozaraq qadınlarda sidik kisəsinin mikrobunu artırır.

4) Örə xəstəliyi.

Dar geyimlərin törətdikləri fəsadlarından biri də örə xəstəliyinin bir növü olan "təzyiqli örədir". Bu növ örə, dar geyimlərin bədəndə sıxıntı yaratması nəticəsində əmələ gəlir. Adətən 4-6 saat dar geyimləri geydikdən sonra dərin iltihabla yanaşı qaşınma, göynətmə və ağrı yaranaraq 8 saatdan 28 saatə qədər aradan gedir.

Bəzən bu əlamətlərə titrətmə-qızdırma, zəiflik, yorğunluq və baş ağrısı da əlavə olunur.

5) Öd kisəsində daş.

İndiyədək öd kisəsinin daş yaratmasının əsl səbəblərini axtarmaq üçün xeyli zəhmətlər çəkilib. Bir sıra səbəblər kəşf olunub və bir sıra işlər naməlum olaraq qalır. Dar geyimlərin öd kisəsində sürətlə daş yaratmasında təsirli olduğu isə sübut olunub.

3 - QISA GEYİM(gödək ətəklilik, mini yupka)

Bir çox həkimlər, fizioloqlar, mütəxəsislər və ekspertlər qısa geyimə qarşı qalxaraq onu yeni dəbin ən sağlamsız və qorxulu geyimlərindən olduğunu bildirirlər.

Həkimlər bildirirlər ki, qısa geyim adiləşən gündən müxtəlif xəstəliklər, o cümlədən sidik kisəsində iltihab, qadın ifrazatları və başqa xəstəliklər qadınlarda iki qat olur. Habelə soyuqdəymə və onun yaratdığı problemlər bu cür qadınlarda artır. Ən əhəmiyyətlisi də baldırların böyüməsidir. Qısa geyimlər baldırları 2 sm-dən 5 sm-ə qədər böyüdürlər. Bu iş fizioloqların nəzərinə görə olduqca təbiidir. Ona görə ki, bu hissədə soyuqdan qorunmaq üçün piylənmə gedir.

Bundan əlavə cinayət işləri üzrə statistikanın verdiyi məlumata görə qısa geyimli qızlar digər qızlardan daha çox ehtiraslı kişiləri özlərinə cəlb edərək azığınların cinayət və sadizm xarakterli hücumlarına məruz qalırlar.¹

4 - DİKDABAN AYAQQABILAR

Bəzi müctəhidlərin fətvalarına əsasən, dikdaban ayaqqabı geyinmək diqqəti cəlb edərsə və həvəs oyadarsa caiz deyildir.

Biz bu kitabda dikdaban ayaqqabaların tibbi və cismi zərərləri barədə söhbət açmışıq. Məlumat üçün 7-ci fəsildə "dikdaban ayaqqabilar" mövzusuna müraciət edin.

5-KİŞİLƏRİN QIZILDAN İSTİFADƏ ETMƏLƏRİ

Şəriət alımlarının (fəqihlərin) nəzərlərinə görə kişilərin qızıldan istifadə etmələri haramdır. Onun cismi zərərləri

¹" İlk universitet və Son peyğəmbər",c.19, səh.104.

barəsində məlumat əldə etmək üçün "qızıl və gümüş" mövzusuna müraciət edin.

SÜNNƏT

İslam dinində buyurulan vacib əməllərdən biridə sünət etməkdir. Belə ki, oğlan uşağı yetkinlik həddinə (həddi-bülüğə) çatdığı təqdirdə, ona sünət etdirmək vacibdir. Bu işin həddi-bülüğə çatmamış görülməsi daha yaxşıdır.

İslamın elmi möcüzələrini daha yaxından tanımaq üçün sünət etməyin bir neçə əsr dən sonra kəşf edildiyi bəzi faydalarına işarə edirik.

Sünət etməyin faydaları

1) Kişilərin xərçəng xəstəliyinə tutulmasının qarşısını almaq.

Bəzi ölkələrdə, o cümlədən Hindistanda sünət etmək yayılmadığı üçün cinsi orqanda xərçəng xəstəliyi, sünət etməyin rəvac taplığı digər ölkələrlə müqayisədə 10 dəfə artıqdır.¹

Qeyri-müsəlman tədqiqatçıları bu tibbi iş üzərində geniş axtarış apardıqdan sonra onun müxtəlif faydalarını üzə çıxarıblar. Bir çox araşdırmlar göstərir ki, sünətin minimum faydası xərçəng xəstəliyini azalmasıdır. Bu gün sünət etmək xərçəng xəstəliyinin qarşısını almaq üçün bir növ vakşen hesab edilir.²

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı.

² "Daneşmən" jurnalı 509-cu sayı, 1384-cü il (h.ş.).

Cinsi orqanının xərçəng xəstəliyinə düşar olduğu 2500 nəfərdən cəmi 33 nəfəri sünnət edilmişdir ki, bu da təqribən hər 76 nəfərdən 1-i deməkdir (Ola bilsin bu 33 nəfər də gec sünnət olunublar).¹

2) Qadınlarda xərçəngə yoluxmanın qarşısının alınması

3) QİÇS xəstəliyinin azalma ehtimalı

Sünnət olunmuş insanlarda QİÇS xəstəliyinin yayılma miqdarı azalır. Sünnət olunmağın faydası o qədər böyük maraq doğurub ki, Afrika ölkələrində QİÇS xəstəliyinin qarşısın almaq üçün bu metoddan istifadə edirlər. Çünkü, artıq sübut olmuşdur ki, cəmiyyətdə 10 nəfər sünnət olunarsa bir nəfərin QİÇS xəstəliyinə yoluxmasının qarşısı alınar.²

QİÇS xəstəliyinin on altinci beynəlxalq konqresində xəbər verildiyi kimi sünnət olunmaq kişilərdə QİÇS-in yayılma imkanını 60 faiz azaldır.

Bu tədqiqatlardan alınan nəticə əsasında sünnət vasitəsilə 20 ilin içində milyonlarla insanın canını xilas etmək olar.

Sünnət edilmək xüsusilə də QİÇS xəstəliyinə tutulmuş qadınlardan kişilərə yoluxmanın qarşısını almaqda çox təsirlidir.³

4) İnfekzion xəstəliklərin qarşısını almaq.

Sünnət olunan yerin, dərisinin alt hissəsi bakteriya və yoluxucu mikrobların inkişafı üçün əlverişli yerdir. Ona

¹ İslam baxımından ailə gigiyeniyası, səh.139.

² "Səlamət" həftəlik jurnalı.

³ "Səlamət" həftəlik jurnalı, 1385-ci il (h.s).

görə də sünnət etmək cinsi əlaqə yolu ilə iltihablara yoluxmanın qarşısını alır.

Bu iltihablardan əlavə bəzi tədqiqatlar göstərir ki, sünnət olunmuş kişilərdə sidikdə olan iltihablar digərlərindən daha azdır. Ona görə də hal hazırda bir çox qərb ölkələrində də bu işi genişləndirirlər.¹

5) Sünnət olunmayan insanlarda sözənək xəstəliyinin müalicəsi çox çətin və ağırdır.

6) Amerikalı tədqiqatçıların verdiyi məlumatə görə sünnət etdirmək, kişilərdə ziyil yaradan "papilumay" virusunun azalmasına səbəb olur.²

7) Sünnət etməmək spermanın sıçrayışını azaldır.

8) Sünnət etməmək sidiyin sıçrayışını azaldır və bəzən də sidik kanalında daşın yaranması kimi bir çox xəstəliklərin tapılmasına səbəb olur.³

Yeni doğulan uşaqlarda sünnət

Müstəhəbdir ki oğlan uşağını doğulduğunun yeddinci günü sünnət etsinlər. Elmi baxımdan bu əməlin bir çox faydasını aşağıda gətiririk.

Yeni doğulmuş və südəmər uşaqları sünnət etdirmək, sidik sisteminin iltihabının qarşısını alır. Uşaqların sidik kanalındaki mikrob, başqa təhlükəli xəstəliklərlə nəticələnə bilər. Elə bir xəstəlik ki, böyrək toxumalarının məhv olmasına səbəb olar və sonda böyrəyi inkişafdan saxlayar. Şübhəsiz siz də avropalıların və amerikalıların

¹ "Daneşmən" jurnalı 509-cu sayı, 1384-cü il (h.ş).

² İlk universitet və Son peyğəmbər, c.16, səh.161.

³ İslam baxımından ailə gigiyeniyası, səh.139-dan 142-ə kimi.

yerində olsaydınız və sizə: "Tədqiqatlar yaşı üç ayadək olan oğlan uşaqlarının 75%-nin sidik sistemində iltihab olduğunu göstərir və bunların 95%-i sünnet olunmayan uşaqlardır"- deyilsəydi, öz yeni doğulmuş oğlan uşaqlarınızı sünnet etdirmək qərarına gələrsiniz. Müqayisə etmək istəsək, deməliyik ki, yeni doğulmuş oğlan uşağı sünnet edilməyibə bir yaşınadək sidikliyində iltihabın olma imkanı 10 qat artır.

Şəhid Behiştı adına Tibb Universitetinin müəllim, cərrah, və uroloqu Simforuş həkim bu barədə belə deyir: "Sünnet edilməyən və sidik kanalında iltihaba düçər olmuş oğlan uşağına ən yaxşı kömək onu sünnet etməkdir".

Qeyd etmək lazımdır ki, doğumdan sonra ilk 24 saatı bu işi görmək olmaz. Bu da ona görədir ki, sünnet etməyə mane ola biləcək xəstəliklərin uşaqda olub-olmamasını ayırd etmək olsun.

İslam göstərişlərinin incəliyinə və dəqiqliyinə bir az artıq diqqət etməyin yeridir. Çünkü, bu əməlin uşağın doğum gündündən bir neçə gün sonra yerinə yetirilməsi buyrulur, hətta daha dəqiq olaraq bir həftə sonra olunması buyurulur (müstəhəb bir əməldir). Digər tərəfdənsə qeyd edilmiş faydalara görə südəmər uşaqların sünnet olunmasını tövsiyə edir.

Hemofili kimi qanaxma yaranan xəstəliyə düçər olmuş uşaqları sünnet etmək olmaz. Habelə anadangəlmə sidik sistemi pozulmuş uşaqları da sünnet etdirmək olmaz. Bu anadangəlmə pozuntuların ən mühümü "haypuspadyazus"dır ki, cinsi orqanın altında sidik

kanalında dəlik olur və bu dəliyin bərpası üçün sünnət olunan yerin dərisinə ehtiyac olur. Elə buna görə də belə körpələr dəlik bərpa olanadək sünnət olunmamalıdır.¹

Südəmər uşaqları sünnət edərkən, yarada iltihab, şiddətli qanaxma, artıq dərini götürmək imkanı olmamaq və cinsi orqanı yaralamaq kimi təhlükələr olur ki, bu zaman geniş bilik və təcrübə sahibi olan həkimə müraciət etməklə yaranan hadisənin qarşısını almaq olar.

XÜMS VƏ ZƏKAT

İslam dinində buyurulan vacib işlərdən biri də mənəvi, ictimai və iqdisadi təsirlərlə dolu olan xüms və zəkatdır. İnsanın cismani sağlamlığı üçün faydalı olan bu əməl barəsində xülasə olaraq işaret edirik.

Xüms və Zəkatın cismani faydaları

A- Digərlərinin sağlam və uzun ömürlü olmaları

Bildiyimiz kimi hər il dünyada acliqdan nə qədər insan tələf olur və nə qədər insan yaxşı qidalanmadıqları üçün həzm sisteminin pozulması, infeksiyon, qan və s. kimi xəstəliklərə tutulur. Bu acliğın pis qidalanmağın əsas dəllillərindən biri fəqirlilik və yoxsulluqdur.

Yoxsulluq səbəb olur ki, insan yeməyə, geyməyə, ev təmirinə, alverə və s. işlərə az pul sərf etsin. Bu əməlin özü də xəstəliklərin çoxalmasına səbəb olur. Buna misal olaraq demək olar ki, yoxsul insanların yemək programı (heyvan ətindən olan yağılı yeməklərdən çoxlu istifadə etmək, habelə fibrili yeməklərin, vitaminlərin və

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı.

mineralların az məsrəfi) kökəlməyə, ürəklə bağlı və mikroblara zəmin yaradan sair xəstəliklərə səbəb olur. Digər tərəfdənsə rütubət və qış fəslində kifayət qədər istiliyin olmaması soyuq dəymənin, öskürəyin ağır tənəffüslü xəstəliklərin xüsusən də, uşaqlarda çoxalmasına səbəb olur. Bütün bu qeyd olunan vəziyyətlər üst-üstə yığıllaraq insan sağlamlığını çətinliklə üzləşdirir.. Buna görə də xümsü verməkdən yaranan bu yoxsulluğun, sağlamlığa və yaşayışa təsirləri olaraq, cismi və ruhi sağlamlığı öz təsiri altına alır.¹

Əgər hər bir cəmiyyətdə xalqın yoxsulluğunu aradan qaldırı bilən qanuna uyğun nizam olsaydı, yoxsulluq nəticəsində yaranan xəstəlik və ölüm kimi çətinliklər yox olar və cəmiyyət sağlam qalardı. İslam dini bu çətinliyi müxtəlif yollarla o cümlədən xüms və zəkatı verməklə aradan qaldırmışdır. İmam Kazim (ə) bu barədə buyurur: "**Allah-təala zəkatı yoxsulların təmin edilməsi və sizin dövlətinizin artması üçün qərar verilmişdir.**"²

Bütün insanlar xüms və zəkatlarını versələr yoxsulluq yer üzərindən silinər və nəticədə kasibliq ücbatından yaranan xəstəliklərin kökü kəsilərdi.

Xüms və zəkatı ödəməklə necə mal-dövlətimiz artır?

İmam Kazimin (ə) "zəkatı verməklə sizin var-dövlətiniz artır" deyə buyurması, insan şüuri ilə

¹ Daneşmənd jurnalı, 1378 (h.ş)

² "Muntəxəbu mizan əl-Hikmə", c.1, səh.445.

dərkedilməzdür. Necə ola bilər ki, insan öz malını verməklə yanaşı onun malı artsın?

Cavab:

Əvvəla: Bizim şüurumuz bir çox şeyləri dərk edə bilmir.¹ Əgər Allah tükənməz qüdrəti ilə hər hansı bir şeyi iradə edərsə, o qeyri-mümkün olmayıacaqdır. Necə ki, o xüms və zəkat verən şəxsin malının artmasını istəmiş və iradə etmişdir.

İkincisi: Müəyyən bir şeyin bir tərəfdən azalaraq digər tərəfdən çoxalmasının nümunələrini yaşadığımız təbiət aləmində də tapmaq olar. Misal olaraq, bağban ağacın artıqlarını budadiqda, ilk baxışda ağacdən nəsə azalır, halbuki o ağac daha da mahsuldar olur.

B) Zəkat verənin sağlamlıq və uzunömürlülüyü

Əvvəla: İnsan toplumsuz yaşaya bilməyən ictimai bir varlıqdır. Bu baxımdan insanlarla əlaqə yaratmaq məcburiyyətindədir. Məhz buna görədir ki, xümslərin verilməməsi nəticəsində bir qrup insan kasibçılığa, xəstəliyə düşər olarsa, bu xəstəlik bizim də yaxamızdan yapışacaqdır. Misal olaraq dünyada yayılmış hətta varlıların da düşər olduqları xəstəliklərin bəzisinin səbəbi, kasib Afrika ölkələridir. Onlar imkanları olduqları vaxt o xəstəliyi müalicə edə bilər və başqa ölkələrə yayılmasının qarşısını ala bilərdilər. Eləcə də öz ətrafımızda xəstəliklərini müalicə edə bilməyən və sonda xəstəliklərini bizə də keçirən kasib adamlar heç də az

¹ Əlavə məlumat üçün sədəqə və ziyanətin... ömrün üzün və qısalığı ilə əlaqəsi bölməsinə müraciət edin. Səh....

deyil. Məsələn hər hansı bir yoluxucu xəstəliyə və ya kiçik bir soyuqdəyməyə düçər olaraq məktəbə getsələr, bizim övladlarımız da çox keçmədən bu xəstəliklərə yoluxacaqdır.

İkincisi: Statistika göstərir ki, varlı adamların bıçaqlanmaları və ölümləri çoxlu var-dövlət və xümsü ödəməməklə yaranan kasibçılıq nəticəsində baş vermişdir. Çünkü xümslər ödənilmədikdə, sinfi ayrı-seçkilik artır, bu isə bir çox oğurluqların amilidir. Bəzən kasib pullunun evinə oğurluğa keçir və varlı şəxs müqavimət etdikdə kasib tərəfindən bıçaqlanır və ya şiddətli şəkildə döyülməyə məruz qalaraq öz sağlamlığını əldən verir.

Yuxarıda söylənilənlərdən əlavə, hamı üçün faydalı olan onun başqa müsbət təsirini də qeyd etmək olar. O isə budur ki, zəkatın mərcəi-təqlidin izni ilə xərclənmə yerlərindən biri də, İmam Sahib əz-Zaman ağanın razı olduğu yerdir. Başqa sözlə desək, Allah yolunda (fi səbilillah) xərclənməlidir. Yəni bütün xeyir işlərdə, o cümlədən: məscid tikmək, körpü qurmaq, məktəb və xəstəxana tikmək və s. üçün məsrəf edilə bilər. Heç şübhəsiz ki, belə bir xeyir işlər fərdin və cəmiyyətin sağlamlığında necə müsbət təsirlər qoyacaqdır.

CƏSƏDLƏRİN DƏFN EDİLMƏSİ VƏ MÜASİR ELM

İslam dininin müqəddəs qanunvericisi - uca Allah cəsədlərin dəfn edilməsinə göstəriş verərək, onu vacib bilmışdır. Çünkü cənazə dəfn edilməzsə, cəsədin

çürüməsini müşahidə etmək, iyinin dəyişilməsi və onun qorxulu mənzərəsi bir dəstəni daxilən narahat edəcək və ətrafında olan bütün canlılar meyitin üfunətli iyindən əziyyətə düşəcəklər.

Hazırda bəlli olmuşdur ki, cənazədə ölümündən dərhal sonra mikrob və çirk meydana gəlir, belə ki, bağırsaq bakteriyaları qana və velnefə¹ keçərək sürətlə artmağa başlayır, əvvəl həvazılər və anarubilər (bihavazılər) inkişaf edir. Albuminoid və üfunətli qazların² istehsali, anaerbuların tam inkişafından sonra başlayır. Bu yolla ki, tədricən qarın nahiyyəsində, sinədə və digər üzvlərdə yaşıl rəngli ləkələr müşahidə edilir. Anaerobilər albuminiud maddələrinin sadə kimyəvi elementlərə parçalanması və üfunətli qazların (karbon, hidrogen, hidrogen sulfat və amonyak kimi) istehsali mikrob və çürümənin əsas amilləridir.

Yayda üç-dörd gündən sonra, qazın təzyiqi qarında daha da güclənir, belə ki cənazə tabutda üzüquylu olarsa tabut partlaya bilər, cəsədin əvvəlki vəziyyətindən iki dəfə çox böyüməsi və xayaların sərcin formasını alması mümkündür. Bir neçə aydan sonra, torpağın tərkibindən asılı olaraq, divarın partlayış təzyiqi nəticəsində üfunət aradan gedir. Bədəndə mikrob infeksiyası başlıdıqdan sonra, bəzi həşəratlar (dipterlər) öz yumurtalarını ağız boşluğununda, burunda və gözün kənarında qoyurlar,

¹ İnsan bədənində plasma və aq qan cisimciyindən ibarət qan tərkibidir.

² Üfunətli, qoxulu, iyılənmiş

tezliklə *laru*¹ törənərək buruna, gözə və qulağa daxil olur və mikroblara kömək edir.

Hazırda elmin kəşf etdiyi bu məsələləri İmam Rza (ə) əsrlər öncə buyurmuşdur.

"Ölülərin dəfn edilməsi ona görə vacib edildi ki, meyyitin fəsadı xalqı əziyyət etməsin və onun dəyişilmə çirkinliyini görməsinlər, onun üfunətli qoxusunu iyəməsinlər, dirilər ölüünün iyi və fasid olmuş üzvləri ilə əziyyətə düşməsinlər və dost və düşmən gözündən uzaq torpaq altında çürüsün ki, düşmənləri onu danlamasın və dostları qüssələnməsin".

ORUC

İslam dinində vacib əməllərdən biri də, mübarək Ramazan ayında oruc tutmaqdır. Bu ibadət bir çox ruhi, cismi, iqtisadi, ictimai və s. müsbət təsirlərə malikdir. Biz yalnız onun cismi faydaları haqda müxtəsər söz açırıq.

İslam Peygəmbəri buyurur: "Oruc tutun ki, sağlam qalasınız".²

Həzrətin bu dəyərli hədisinin kiçik bir hissəsini dərk etmək üçün, yüz illər keçdikdən sonra o böyük şəxsiyyətin buyuruğu ilə, orucun bir sıra faydalarını üzə çıxarmış alimlərin sözlərinə işarə edirik.

ALİMLƏRİN NƏZƏRİNDƏ ORUCUN CİSMİ FAYDALARI

A) Bir rus alimi yazır:

¹ *Qurd, həşərat*

² "Fərhənge mouzuiye mobəlleğan", səh.220.

Oruc - qanazlığı, bağırsaqların zəifliyi və sadə və xroniki iltihab, daxili və xarici çibanlar, tuperkulyoz (vərəmi), revmatizm, dəri tökülməsi, göz xəstəlikləri, şəkər xəstəliyi, dəri xəstəliyi, böyrək və ciyər xəstəliklərinin müalicəsi üçün çox əlverişlidir.

İmsak (aclıq) vasitəsilə müalicə etmək, yalnız yuxarıdakı xəstəliklərlə məhdudlaşdırır. Eləcə də, insan bədənin fundamenti və bədən hüceyrələri ilə əlaqəli olan xərçəng, sifilis, vərəm və tauna da şəfa bəxş edir.¹

B) Doktor Əbdüləzizin "İslamda tibb və gigiyeniya" kitabında söylədikləri:

Orucun ən az əhəmiyyətli hissəsi, onun ətrafında söz açdığınıız maddi və səhhətlə ilgili hissəsidir. Heç danılmazdır ki, oruz bir çox hallarda faydalı, bəzi hallarda isə, müalicə üçün yeganə amildir. Başqa yerlərdə görürük ki, oruz yeganə çıxış yolu olmasa da, ən gözəl müalicə üsuludur.

Oruc aşağıdakı yerlərdə müalicə üçün istifadə edilir:

1- Bağırsaqların xroniki iztirablı şəraitlərində və zülal ya nişastalı maddələrlə mayalanma zamanı. Bu baxımlarda oruc tutmağın xüsusilə də iki yeməyin arasında su içməməyin və yeməklər arası fasılə yaratmağın şübhəsiz müalicəvi əhəmiyyətləri vardır. Bu xüsusiyyət mübarək Ramazan ayında tutulan orucda tam surətdə riayət olunmuşdur.

2- Az hərəkət və çox yemək cəbəbindən orta çəki. Bu vəziyyətdə iftar zamanı yeməkdən mötədilliyyət riayət

¹ "Nümunə təfsiri", müəllif: Məkarim Şirazi, c.1, səh.458.

etmək və səhər oruca başlayan zaman su içməklə kifayətlənmək (səhər yalnız su içməklə oruc tutmaq) hər tərəflə faydalı müalicədir.

3- Yüksək qan təzyiqi. Bu xəstəlik əyyaşlıq və cismi reaksiyalar zamanı artmağa doğru gedir. Bu zaman oruc öz müalicəvi rolunu ifa edir. Xüsusilə də insanın çəkisi təbii halindən çox olarsa.

4- Şəkər xəstəliyi (Diabet). Bu xəstəlik də qan təzyiqi kimi artmağa doğru gedir. Xəstəlik başlamazdan əvvəl və yenicə özünü bürüzə verən zaman əksər hallarda bədənin çəkisi ağır olur. Bu zaman yenə oruc faydalı müalicə hesab olunur. Çünkü şəkər xəstəliyi kökəlməyin qarşısını almaqla azalır. Şəkər xəstəliyi yüngül olarsa yeməkdən 5 saat sonra qanda şəkərin vəziyyəti öz təbii miqdardından aşağı enər və on saatdan sonra minimum təbii səbiyyəyə enər.

Hətta xəstə unsilin iynəsi başlayıbsa (xüsusilə də xəstənin çəkisi öz təbii həddini aşarsa) ən üstün müalicə yolu oruc hesab olunur.

5- Büyrəkdə şiddətli iltihab və xroniki hal olarsa.

6- İltihablı ürək xəstəliklərindən.

7- Oynaqların xroniki iltihabı, xüsusilə kökəlmə xəstəliyilə bir olarsa. Belə ki, əksər qadınlar 40 yaşından sonra bu xəstəliyə tutulurlar. Bu xəstəlik haqqında aparılan təcrübələr göstərir ki, mübarək Ramazan ayında tutulan orucun təsiri müasir tibbi aparatlardan istifadə, xəstədən qan alma və s. müalicə üsullarından dəfələrlə çöxdür. Bəlkə də yuxarıda adı çəkilən və orucun şübhəsiz müalicə hesab edildiyi xəstəliklər barəsində deyə bilərlər

ki, belə halda həkimin göstərişinə ehtiyac var. İslamda isə oruc sağlam insanların vəzifəsidir.

Deməliyik ki, bu deyilənlər düzdür. Orucun sağlam insanlar üçün faydası elə bu xəstəliklərin qarşısını almağa görədir. Xüsusilə də 1-2-3-4 və 7-ci bənddə deyilən xəstələr üçün.

Digər tərəfdənsə bütün bu xəstəliklər insanda tədricən özünü bürüzə verir. Belə ki, bu xəstəliklər başlayarkən onun düzgün diaqnozunu vermək olmur. Yəni, nə xəstə və nə həkim, xəstəlik ilk dəfə özünü bürüzə verdiyi zaman onu tanıya bilmirlər.

Çünki, tibb hələ o qədər inkişaf etməyib ki, xəstəliyin bütün səbəblərini tanısın. Amma tibb baxımından bu xəstəliyin qarşısını almaq üçün oruc tutmaq zəruridir, hətta hər bir xəstəliyin aşkar olmasından qabaq. Aydır ki, hər şeydən öncə gigiyenaya riayət etmək lazımdır.

Statistikanın verdiyi dəqiq məlumatə əsasən məlum olub ki, bədəndə piylənmə və kökəlmə artarsa, şəkər xəstəliyi qan təzyiqi, oynaqların xroniki iltihabı bə s. xəstəliklərin baş qaldırmasına şərait yaranır. Digər tərəfdənsə bədənin çəkisi nə qədər azalarsa, bir o qədər də bu xəstəliklərin baş qaldırma imkanı azalar.¹

Ğ) Oruc-bıçaqsız cərrahlıq əməliyyatı

Tibb elmləri dokturu Freyts Bekr deyir: Ən etibarlı, zərərsiz və qorxusuz müalicə yolu orucdur. Heç bir müalicə metodunu onunla müqayisə etmək olmaz.

¹ "İslam və yeni tibb", səh.44.

Mənim və doktor Şeltunun nəzərinə görə oruc mədə, bağırsaq və sinir sisteminin ən yaxşı müalicə metodudur. Oruc vasitəsilə müalicə olunmaq bədəndə yiğmiş qalıqları rahatlıqla aradan aparma qabiliyyətinə malikdir. Ümumiyyətlə orqanizmə həyat fəaliyyətini yenidən tənzimləmək imkanını verir.

Doktor Simermenin qeyd etdiyi kimi oruc bıçaqsız cərrahlıq əməliyyatıdır. Xəstəliklərin qarşısını almaqdə onun effekti təsəvvür olunası deyil. Mənim nəzərimcə cavanlaşmağın bədəni normal vəziyyətə salmağın ən dəyərli metodu orucdur. Insana yeni hüceyrələrin peyvənd olunması üsulu orucla müqayisə olunası deyil. Doktor Freyts Bekr deyir: "Oruc tutmaq nə aqlıq çəkməkdir, nə də sırf müalicə yolu deməkdir":- bir növ istirahət deməkdir. Belə ki, bizim bədənimizə özünü qaydaya salmaq, daxili təmizlik və artıq maddələrin bayırə tökülməsi imkanını verir. Bu kimi möcüzəli təsirin sirri bizim canlı orqanizmimizdə gizlənmişdir. Hər bir insanının daxilində Allah bir müqavimət qüvvəsi yaratmışdır.¹

Orucla müalicənin tarixi.

Oruc tutmaq mədəniyyətininin kökləri qədim dünya tarixinə gedib çıxır. Oruc Homerdə də qədim misirlilərin zamanında xəstəni müalicə etmək metodlarından biri olub. Yunanlılar və bütün Aralıq dənizi ətrafında yaşayanlar öz xəstəliklərini oruc tutmaqla müalicə

¹ Freyts Bekr, "Oruc həyatını xilas edə bilər" kitabının ön sözü, səh.19.

edirdilər. İtaliyada naplitonların zamanında 150 il ərzində həkimlər orucu öz xəstəliklərinə məsləhət görürdülər. Onun müddəti 40 günə çatırıdı. Mən (Doktor Şeltun) neçə vaxtdır ki, yalnız orucla məşğulam və öz xəstələrimi yalnız orucla müalicə edirəm. Orucun müddəti isə bir neçə gündən 3 aya kimi çəkir. Xəstələr həm öz çəkilərini azaltmaq, həm də sağlamlıqlarının yenidən bərpası üçün oruc tuturlar.¹

Orucun əleyhinə kitablar

Bəzi təbiblər orucun heç bir elmi əsası olmadığını bildirirlər. Çox məşhur bir cümlədə deyilir ki, "bir şeyin mümkün olmasının ən yaxşı dəlili onun baş verməsidir" əgər biz "Oruc sağlamlığın səbəbidir" – deyiriksə, dəlilimiz bunun çox nümunəsidir. Əvvəla: orucla müalicədə itirilmiş sağlamlıqlarını geri qaytarırlar. Ikincisi: On illərlə oruc tutan bir çox insanlar oruc tutmayan çox insanlardan sağlamdırılar.

Amerikalı həkimlərdən biri olan doktor Şeltunun Amerikada orucla çox uğurlu müalicətmə müəssisəsi var. O deyir: Oruc əleyhinə yazılmış kitabların əksər müəllifləri o şəxslərdirlər ki, ömrü boyu hətta bir dəfə də olsa yeməklərini ötürməyiblər. Oruc tutmağın insanın sağlamlığında və onun qorunmasında böyük rolu vardır.²

Orucla müalicənin nümunələri

¹ Freyts Bekr, "Oruc həyatını xilas edə bilər" kitabı, səh.40.

² Freyts Bekr, "Oruc həyatını xilas edə bilər" kitabı, səh.47.

1- 1961-ci ildə Vladimir adlı moskvalı cavan fizik iflic xəstəliyinə düçar olduqdan sonra 45 gün oruc tutaraq sağlamışdır. Bu iş Moskva qəzetlərinin birində nəşr olunmuş və dünya mətbuatında əks etdirilmişdir.

2- Yuqoslaviya alimi professor Aleksey Sevirin orucun gigiyenik və tibbi faydaları haqqda məşhur kitabı var. O, öz ağ saçlarını oruc tutmaqla qaralda bilib.¹

Bu iki nümunə dənizdən bir damladır, maraqlananlar "Oruc, həyatınızı xilas edə bilər" kitabına müraciət esinlər.

Oruc tutmaqla sağlam olmaq olarmı?

Əgər sağlam olmaqdan məqsəd bu olsa ki, insanın gələcəkdə öz sağlamlığı üçün heç bir programı olmasın və daima vaxtı-vaxtsız üzəyi istədiyi hər bir şeyi yesin ya zərərli adəti yenidən təkrar etsin, təbiətdə belə bir möcüzə olmamışdır. Bu iş eynilə buna bənzəyir ki, ariqlamış bir insan hər şey yesin, amma onun yenidən kökəlməyəcəyini güman edək.

Xəstəliyin səbəbi aradan getməyənədək sağlamlıq yarana bilməz. Sağlamlığı qorumaq üçün xəstəlik törədən bütün səbəbləri araşdırıb aradan qaldırmaq və gündəlik həyatdan silmək lazımdır. Hər hansı bir xəstəliyin səbəbləri xəstəlik yaradan adətlərdir ki, əgər insan yenidən ona tərəf gedərsə onu xəstələndirər. Oruc tutaraq sağlanan xəstə yenidən öz zərərverici adətlərinə qayıdarsa, onun təzədən xəstələnməsi şübhəsizdir. Alkoqolizmi tərk edən insan əgər spirli içki içərsə

¹ "İlk universitet, son peygəmbər", c.3, səh.104.

yenidən alkoqolizmə qurşanacaqdır. Heç bir kəs təkcə oruc tutmaqla zəmanətli sağlamlıq əldə edə bilməz. Sağlamlıq üçün nizam-intizam, özünə nəzarət və nəfsinə hakim olmaq lazımdır. Hər kəs öz bədəninin normasını bilsə və həmin miqdarda yemək yeyib həddini aşmasa sağlam qalar. İnsanlar yenidən spirtli içkilərə və siqaretə üz tutarsa, gec yatarsa, havasız evlərdə yaşayarsa, zəhərli-kimyəvi maddələrə dolu olan içkilər içərsə, həddindən artıq iş görərsə və öz pis adətlərinə başlayarsa, heç vaxt xəstələnməyəcəyini gözləməsin.¹

Oruc tutmaq mədə yarasına səbəb olurmu?

Əvvəla: statistikanın verdiyi məlumata əsasən mədə yarası oruc tutmayan millətlərdə oruc tutan millətlərdən daha çoxdur. Bu proses əksinə olsayıdı orucun mədədə yara yaratmasını bəlkə də qəbul edərdik.

İkinci bir tərəfdən: 1966-ci il sentyabr ayında Tokioda keçirilmiş "mədə xəstəlikləri" dünya konfransında bu xəstəliyin səbəbləri araşdırılmışdır. Konfransda iştirak edənlərin hər biri öz ölkələrində keçirdikləri tibbi və gigeyena ilə bağlı yüksəncaqlarda əldə etdikləri nəticələri bu konfransa təqdim etmişdilər. Verilən raportlarda siqaret, isti yeməklərin həddən artıq yeyilməsi (İslamda qaynar yemək məkruhdur) həddən artıq su içmək, əsəbləri oyada bilən qəhvə və ədviyyat kimi ərzaqlara adət etmək, ifrat dərəcədə duzlu və turş yeməklər yemək və spirtli içkilərdən istifadə etmək kimi faktorlar,

¹ Freyts Bekr, "Oruc həyatını xilas edə bilər" kitabı, səh.154.

xəstəliklərin meydana gəlməsində əsas amillər kimi öz əksini tapmışdır.¹

QUSL

A) Cənabət quslunun tibbi və cismani faydaları

Cənabət quslu paklıq və təmizlikdən əlavə aşağıdakı tibbi faydalara da malikdir:

1- Cinsi əlaqə zamanı orqanizmdə fəaliyyətlər daha da artdığı üçün bədəndə maddələr mübadiləsi ² başqa vaxtlardan fərqli olaraq bir az da çoxalır. Buna görə də əzələ tellərinin arasında loktik turşusunun yiğilması nəticəsində siniflər və əzələlər yorularaq əzginləşir. Yorğunluq nəticəsində əzələlər sıxılıraq zəifləyir.

Qusl alarkən bu proses öz əvvəlki vəziyyətinə qayıdır. Damarların genişlənməsi nəticəsində dərinin və siniflərin qidalanması daha da yaxşılaşır. Bildiyimiz kimi insanın dərisi qaraciyərdən sonra bədənin ən fəal üzvüdür. Buna görə onun təmizliyini qorumaq üçün olduqca çox çalışmaq lazımdır. Eləcə də "hidroterapiya" və ya "su ilə müalicə" adlı bir mövzu da var ki, bizim kitabın mövzusundan xaricdir.

2- Spermanın xaric olduğu zaman dəridəki məsamələrdən (dəliklərdən) bir miqdardır tər çıxır. Bu tərlə birgə duzlar da həmin dəliklərdən xaric olur. Əgərqusl

¹ Müasir elm baimından orucun əhəmiyyəti, 192-dən 194 qədər səhifələrin xülasəsi.

² Metabolizm prosesi

verilməsə, bu dəliklər tutular və bədəndən tər vasitəsilə çıxməli olan bir miqdar zəhər böyrək yolu ilə ifraz olar. Nəticə etibarilə böyrəklərin yükü artaraq böyrək pozuntularına səbəb olar. Bildiyimiz kimi tərləmək dərinin üzünü rütubətli və yumşaq saxlamaqla bərabər xarici amillərin qarşısında bir növ onu qoruyur. Deməli artıq ifraz olunan duzlar qusl yolu ilə aradan gedir.

3- Muhəmməd ibni Sənan İmam Rzadan (ə) belə nəql edir: "Cənabət quslunun səbəbi paklıq, natəmizliyin aradan getməsi və bütün bədənin təmizlənməsidir. Cənabət bütün bədən üzvlərindən xaric olduğu üçün bədənin hər bir üzvünü təmizləmək zəruridir".

Əmirəlmöminin Əli (ə) buyurur: "Hər bir tükün altında cənabət var".

Cinsi yaxınlıq zamanı bədəndə baş verən dəyişikliklərə diqqət etməklə yuxarıda qeyd olunan sözün əhəmiyyəti aydın olur. Çünkü cinsiyyət vəzisinin digər daxili vəzilərlə, sinir mərkəzlərinin təhrika ilə əlaqəsi cinsi əlaqə zamanı yaranan zahiri əlamətlər: o cümlədən ürək döyüntüləri, tənəffüsün sürətlənməsi, qan təzyiqinin qalxması, sıfətin qızarması, gözlərin axması və s. kimi işlər şübhəsizdir. Bundan əlavə praktiki tibbdə belə nəticəyə çatıblar ki, cinsi yaxınlıq edən zaman kəsilən heyvanın əti və südü xoşagəlməz dada malik olur. Yuxarıdakı qısa şərhlə bütün bədən sistemlərinin cinsi fəaliyyətdə rolü olduğu aydın olur. Belə ki, yaxınlıq

edərkən bütün sistemlər öz müvazinətini itirir. Qusl etdikdə bu balans öz yerini alır.¹

4- Yaxınlıq zamanı yaranan natəmizlik yaxınlıqdan sonra süzənək, sifilis və başqa müxtəlif xəstəliklərə səbəb olur. Bundan əlavə yaxınlıq zamanı bədənlərin bir-birinə sürtünməsi ilə, birindən o birinə dəri xəstəliklərinin keçməsi mümkündür. Bu da qusl etməklə aradan gedir, yaxud azalır.

B) Məssi-meyyit və meyyit quslu

Müqəddəs İslam dininin buyurduğu vacib işlərdən biri də budur ki, əgər insan hələ quslu verilməyən meyyitin soyumuş bədəninə toxunarsa özünə qusl verməsi vacibdir. Bu vacib əməlin tibbi faydalarından biri də budur ki, adətən insanlar xəstəlik üzündən dünyalarını dəyişirlər. Xəstə insanın dərisində isə bir çox xəstəlik yaranan mikrobları olur. Habelə insan sağ olarkən dəri üzərində fəal olmayan bəzi mikroblar insan öldükdən sonra güclənərək artırırlar. Bu zaman dərinin səthi, infeksiyalı xəstəliklərinin artma və yayılma mərkəzinə çevrilir. Bu mikroblar insana keçərsə məssi-meyyit quslu verməklə aradan gedir. Meyyit quslu verməklə də ölüün dərisində bu mikroblar yox olur ya da azalır, bəlkə də buna görədir ki, meyyit quslu verdikdən sonra insan əlini ölüyə vurarsa daha özünün məssi-meyyit quslu verməsi lazımdır.

C- Heyz (aybaşı) quslu

¹ "İslamda tibb və gigiyeniya", səh.145, Muhəmməd ibn Sənanın "Vəsail əş-Şiə" kitabındaki rəvayəti, bab.20, səh.88.

Alimlərin ayın və kosmik şüaların insan və başqa canlılar üzərində qoyduğu təsirlər haqda apardıqları yeni təcrübələrə əsasən, hər 28 gündən bir, ay dairəvi forma alarkən aybaşı halında olan qadınlara tam şəkildə təsir qoyur, buna görə də onlarda qəm, narahatlıq baş qaldırır və özlərində bir növ həqarət hiss edirlər. Qusldan və ruhi qüvvələrin yeniləşməsindən sonra, bədənin təmizlənməsinə görə narahatedici hisslər aradan qalxır. Bunun səbəbi isə, hələ lazıminca aydın olmayıb.

Bu faydalar yuyunmaqdə da vardır. Nə üçün məhz qusl vacibdir?

Birincisi: Demək olmaz ki, quslun vacibliyi təkcə yuxarıda deyilənlərə görə, onun yalnız tibbi xüsusiyyətlərə görə malik olduğunu bildirir. Bu tibbi faydalar bəlkə də quslun vacib olma səbəblərinin onda birini təşkil edir.

İkincisi: İstər keçmişdə, istərsə də müasir dövrümüzdə bir çox insanlar cənabətdən, məssi-meyyitdən və sair işlərdən sonra bədənin yuyulmasının hansı tibbi faydaları olmasını hələ də bilmirlər. Elə buna görə də, qusl vacib olmasayı, nə qədər insanlar cənabətdən sonra ya əsla yuyunmazdılar və ya bir neçə gündən sonra yuyunardılar. Bu da bədənə zərərlidir. İslamda quslun tez və gecikdirilmədən verilməsi müstəhəbdır. Hədislərdə bildirilir ki, quslu gecikdirmək bir çox xəstəliklərə səbəb olur.

Üçüncüsü: Qusl vermək savab və mənəvi təsirlərə malikdir, amma sadəcə duş qəbul etməyin mənəvi təsirləri yoxdur.

ÜCÜNCÜ FƏSİL

CƏZA QANUNLARININ İNSANIN SAĞLAMLIĞINDA TƏSİRİ

HƏDD

İslamda, dində təsis edilmiş qanunlardan biri də "həddir". Misal üçün; bir nəfər spirtlə içki içərsə və bu iş, "lazımı" yollarla sübut olunarsa, içki içən şəxsə 80 şallaq vurulmalıdır. Eləcə də bir insan oğurluq edərsə müəyyən şərtlər çərçivəsində onun əli kəsilməlidir və s.

Insan zina, homoseksualizm, içki içmə, oğurluq və bu kimi işlər üçün hansı cəzaların nəzərdə tutulduğunu bilsə, bu işlərə çox az meyl göstərər. Nəticə etibarı ilə yuxarıda qeyd olunan işlərin pis təsirlərinə və xəstəliklərinə düşər olmaz. Hədd, qisas, diyə və İslam dininin bir çox qanunlarından əhəmiyyəti, belə cəzaları olmayan ölkələrin cinayət və cinsi ya qeyri-cinsi xəstəliklərin statiskasına müraciət edib bu statiskanı belə cəza qanunlarını layiqincə yerinə yetirən ölkələrlə müqayisə etdikdə aydın olur.

DİYƏ

Islam dininin qanunlarından biri də, "Diyədir"

Diyənin bariz nümunələrindən biri qərəzsiz qətl, yaxud bir şəxsin bədən üzvülərindən birini sıradan çıxarmaqdır. Belə bir vəziyyətdə bu qanunun cismani, ictimai və axırət ziyanlarındakı profilaktik rolü tamamilə aydın olur. Ölkədaxili və ölkədənkənar cismi zərərlərin statistikasını müqayisə etməklə, döyülmə nəticəsində baş vermiş yaraların və bədən üzvülərinin naqisliyinin ölkəmizə nisbətən xaricdə daha çox olduğunu müşahidə etmək olar. Bunun ən başlıca səbəbi, "diyə" qanununun olmamasıdır.

QİSAS

"Ey ağıl sahibləri, qisas sizin üçün həyat deməkdir. Bəlkə bununla pis işlərdən çəkinəsiniz."¹

Bir nəfər qəsdən qətl törədərsə və ya bir nəfərin bədənini zədələyərsə, öldürülmüş insanın qan sahibinin, həmçinin zədələnmiş insanın qisas almağa haqqı vardır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu işlər məhkəmə yolu ilə görülməmişdir. İslam dininin bu qanunu, bir tərəfdən cəmiyyətin hər bir insanların təhlükəsizliyinə səbəb olur. Ona görə ki, qisas hökmü olmasayı daşürəkli insanlar cinayət törətməkdə özlərini sərbəst hiss edərdilər və beləliklə günahsız insanların canı təhlükədə olardı. Qisas hökmü olmayan ölkələrdə qətl və cinayətin sayının sürətlə artması buna əyani sübutdur. Digər tərəfdən, qətl törətmək istəyən insanın öz canı da

¹. "Bəqərə" surəsi, 179.

amanda qalır, çünki qisas qanunu onun fikrini insan öldürməkdən və yaralamaqdan bir az da olsa çəkindirir. (Bu halda şəxs öldürülmüş insanın qohumları tərəfindən intiqam olunmaq, vicdan əzabı, yaralanmaq qisas və sair kimi ağır nəticələrə düşçər olmaz. Beləliklə qətl törətmək istəyən şəxs qisası və onun sonunu düşündükdə bu işdən çəkinər). Üçüncü bir cəhətdən isə, qisasdakı bərabərlik prinsipi (öldürülən bir şəxsin müqabilində yalnız bir şəxsin (qatilin) qisas olunması) ardıcıl qətillərin qarşısını alır və bir qətlin ardından bəzən bir neçə qətl yaranmasına səbəb olan cahillik adət-ənənələrinə son qoyur. Bu yolla da cəmiyyətin həyatının sərmayəsi təmin edilir. Qeyd etmək lazımdır ki, qisas hökmü yalnız qatilin bağışlanmadığı surətdə icra olunur və bununla da şərti bir həyata başqa bir qapı açılır.

Qisasla insanların sağlamlığı və uzunömürlülüyü arasında ziddiyət yoxdurmu?

Doğrudur, ilk baxışdan qisas almaqla bir nəfər öz canını itirir. Amma bəzən cəmiyyətdə hər bir insanın sağlamlığını təmin etmək üçün bu işin görülməsi zəruri olur. Belə ki, cəmiyyətin dərrakəli insanları öz yersiz təssübkeşliklərini kənara qoysalar, bu işi qəbul edərlər. Qisas, alaq otlarını biçməyə bənzəyir. Bu otlar biçilməzsə meyvə və sair bitkilərə zərər vurarlar.

Bir caninin canını qorumaq üçün bütöv bir cəmiyyətin canınının təhlükəyə salınması ağilla düz gəlmir.

Qisas, bədən üzvlərindən birinin qaralması ilə onun başqa üzvülərə keçilməməsi üçün kəsilib atılmasına bənzəyir.

Ustad Şəhid Mütəhhərinin bu barədə sözü

O deyir: "Sədi Şirazidən bir şer oxuyuram:

İti dişli yırtıcıya mərhəmət

Mal-qaraya insafsızlıqdır, əlbət.

Yüzlərlə ya minlərlə qoyun parçalamış bir canavarı tutub öldürmək istəyərkən kiminsə mərhəmət hissi oyanmamalıdır. Bilmək lazımdır ki, bu cür mərhəmət qoyunlara qarşı qəddarlıq deməkdir. Bu bir misaldır. Sədinin məqsədi budur ki, "zalim insana rəhm etmək, məhrum insanlara qəddarlıqdır" deməkdir. Zəif insanlar sitəmkarlara rəhm edərlər. Eynilə bu mövzu bu gün də müzakirə olunur. Əksər insanlar deyirlər: "Edam hökmüylə cəzalandırmaq nə deməkdir?! Edam cəzası insaniyyətdən uzaq bir hökmdür. Bu insan haqlarının pozulması və humanizmin ziddinədir. Bir sözlə cani hansı cinayət törədirsə törətsin, edam edilməməlidir. Belə insanlar öz sözlərini necə izah edirlər? "Canini islah etmək lazımdır" - deyirlər.

Qəribə sofistikadır. Şübhəsiz ki, insanları islah etmək lazımdır. Amma cinayət törətməmişdən öncə islah olunmalıdır. Cinayət törətməyə icazə vermək olmaz.

Biz bu gün cinayətkarları islah etmək bəhanəsilə cinayət üz verdikdən sonra onları islah etsək, cinayət etmək istəyənlərə yaşıl işıq göstərmiş olarıq. Bizim bu işimiz cinayətkarları cinayətə həvəsləndirmək olar. Cinayətkar (öz özünə) deyər: indiyədək cəmiyyət məni islah etmək fikrində olmayıb. Uşaqlıqdan atam mənə düzgün tərbiyə verməyib. Büyüdükdən sonra heç kəs məni islah etməyib. Gedək cinayət edək bizi zindana

salsınlar, bəlkə orada bizi tərbiyə etdilər və adam olduq.
Deməli islah olmağımız üçün cinayət etməliyik.

DÖRDÜNCÜ FƏSİL

Hədislərdə cismi sağlamlığın səbəbləri,
elmi və tibbi yollarla sübutu

*Bu və növbəti fəsildə biz yalnız rəvayətlərdə
deyilmiş sağlamlığın və xəstəliyin amillərini
üümumi surətdə göstirmişik. Əgər xirdalıqları
barəsində də deyilmiş rəvayətləri zikr etmək
istəsəydik, bu haqda geniş kitab yazmaq lazımlı-*

olardı. Ona görə də bir neçə məsələyə ümumi surətdə işarə edirik.

BƏDƏNİN TƏBİİ EHTİYACLARINA CAVAB

Allah-taala alim və hikmətli olduğu üçün insan bədəninə nə vaxt su içməyi, qidalanmağı, yatmağı və sair işləri öyrədibdir. Hətta xəstələnərsə özünü müalicə etməyi də öyrədib. (Əksər dərmanlar yalnız müalicənin sürətini artırır bədən üçün köməkçi rolunu oynayır. Həqiqətdə bədəni müalicə edən dərman deyil, bədənin özüdür). Ona görə də bədənin, şəriətin icazə verdiyi istəklərinə mötədillik həddində cavab vermək lazımdır. Belə olmazsa xəstəliyə səbəb olar. İmam Rzanın (ə) buyurduğu hədisin əhəmiyyəti elə burada məlum olur. Buyurur: "Acarkən ye, susuzlayərkən su iç, sidik güc gətirərsə özünü rahat et, ehtiyacın olmasa cinsi əlaqədə olma və yuxun gələn zaman yat. Bu işlər sənin bədəninə sağlamlıq gətirər."¹

Hədisdən bu mövzunu da başa düşmək olur ki, acmamış, susuzlamamış yeyib-içmək olmaz. Hər kəs tox olarkən yeyərsə, özü xəstəliyi yaradır. Həmçinin hədisdən anlaşılır ki, çox cinsi əlaqədə olmaz zərərlidir.

¹ "Tebbe həkim"

Bu barədə "uzunömürlülük" bölümünün "az cinsi əlaqə" hissəsində qısa izah verilmişdir.

HİCAMƏT (Bədəndən qan alma)

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Hicamət olunan yerdən bədənin zəhərindən başqa bir şey xaric olmur" Həzrət Əli (ə) buyurub: "Uşağın bədənini hicamət etmək ağacı budamaq kimidir. Hicamət ölümdən başqa bütün dərdlərin dərmanıdır". Əziz Peygəmbər buyurub: "Cəbrayıł (ə) mənə hicamət etməyi elə tapşırdı ki, onun vacib olduğunu sandım".

Hicamətin cismi faydaları.

- 1- Hicamət uşaqlarda və yeniyetmələrdə boyun, çəkinin və inkişafın sürətini artırar.
- 2- Hicamət körpələrin, uşaqların və yeniyetmələrin iştahının artmasına səbəb olur.
- 3- Hicamət uşaq və yeniyetmələrdə 91 dərdin o cümlədən: Xənazir (su çıçəyi), migren, xroniki öskürək, ardıcıl soyuqdəymə, astma, alergiya, körpələrdə sarılıq (fizioloji sarılıq), gecə yerini islatmaq, zəif görmə və s. kimi xəstəliklərin müalicəsində müsbət təsirə malikdir.
- 4- Görmə qabiliyyəti yaxşı olmayan bəzi uşaqlar hicamət etdikdən sonra gözlərinin zəifliyi düzəlir və daha eynəyə ehtiyacları olmur.

5- Hicamət, uşaq və yeniyetmələrin üz və dərilərinin şəffaflıq və gözəlliyinə səbəb olur. Habelə saçların böyüyüb təravətlənməsində də təsirlidir.

6- Uşaq və yeniyetmələrin əksər dəri xəstəlikləri hicamət etməklə düzəlib.

7- Hicamət uşaq və yeniyetmələrin yaddasını, qavrama qüvvəsini şiddətli dərəcədə gücləndirir.

8- Hicamət uşaq və yeniyetmələrin qan dövranını yaxşılaşdırır və qanazlığının dərmanıdır.

9- Hicamət yeniyetmə qızlarda menstruasiyanın nizamlanmasında eləcə də aylıq adətlərindəki narahatlıq və ağrının azalmasında çoxlu təsiri malikdir.

10- Hicamət uşaq və yeniyetmələrdə bədənin müqavimətinin artmasına, əzələlərin daha çox genişlənməsinə, idman və hərəkət zamanı onların cismi təsirinin artması və bədən fəaliyyətinə səbəb olur.

11- Demək olar ki, hicamət bütün cismi və ruhi xəstəliklərin dərmanıdır, ya da nisbi surətdə müalicə edir və ya heç olmasa başqa dərmanların müalicəvi təsirini gücləndirir.

12- Cavad Fazıl "İslamda tibb və gigiyena" kitabında belə yazır: "Hicamət vasitəsilə müalicə olan ən mühüm xəstəliklər: diş ağrısı, diş ətlərinin korlanması, ürək sıxlaması, böyrəyin fəaliyyətində pozuntu, sidik kisəsinin xroniki narahatlıqları, uşaqlığın narahatlıqları, aybaşı pozuntuları, dəri səpkiləri, çibanlar və s.- dən ibarətdir.¹

¹ "İslamda tibb və gigiyeniya", səh.152.

Hicamət tədqiqat müəssisələrinin apardıqları axtarışlarının nəticəsi

Son 17 il ərzində İran hicamət tədqiqatları müəssisəsi şöbəsində aparılan tədqiqatlar və hicamət olunan 500 yüz min nəfərdən götürülmüş statistika hicamətin təxminən 200 xəstəlik üzərində tam yaxud nicbi təsirini sübuta yetirmişdir. Hicamətin aradan qaldırdığı xəstəliklərin bəziləri aşağıdakılardan ibarətdir:

- 1- Güclü baş ağrıları və migren;
- 2- Siqaret və narkomaniyaya aludəlik;
- 3- Görmə qabiliyyətinin zəifliyi;
- 4- Qan təzyiqi və qanın laxtalanması;
- 5- Qanda yağlanması, şəkər və cövhər;
- 6- Üzdə səpkilər və ləkələr;
- 7- Dəri və bədəndə qaşınma xəstəlikləri;
- 8- İnfarkt və apopleksiya (beynə qan sızması nəticəsində iflic);
- 9- Saçın tökülməsi və baş kəpəyi;
- 10- Bədənin təhlükəsizlik qüdrətinin zəifliyi (immun sisteminin zəifləməsi);
- 11- Revmatizm;
- 12- Əl və ayağın keyiməsi;
- 13- Uşaqların qısaboy olması;
- 14- Astma, öskürək, təngnəfəslik, allergiya və həssaslıqlar;
- 15- Xroniki soyuqdəymə və qrip;
- 16- Sonsuzluq və zöhrəvi xəstəliklər;
- 17- Uşaqlarda huş və yaddaşın zəifliyi;
- 18- Qadınlarda menstruasiya pozuntuları;

- 19- İştahsızlıq və arıqlıq;
- 20- İmiasın (oturaq əsəbinin iltihabı) və damar genişlənməsinin müalicəsi;
- 21- Pis həzm etmə və mədə vərəmi;
- 22- Qan zəhərlənmələri və xroniki infeksiyalar;
- 23- Hormonların pozulması;
- 24- Əsəbi və ruhi xəstəliklərin nəzarəti;
- 25- Ruhdan düşmək və süstlük;
- 26- Toxumluqda kista (şış);
- 27- Ağız uçuqlaması;
- 28- Sinozit;
- 29- Bədəndə artıq tüklərin tökülməsi;
- 30- Yuxu pozuntuları;
- 31- Radikulit və bel ağrıları;
- 32- Xərcəng xəstəliklərinin müxtəlif növləri;
- 33- Örə və eqzema;
- 34- Dildə pəltəklik;
- 35- Prostat vəzi xəstəlikləri;
- 36- Böyrək və öd kisəsində daş;
- 37- Su içəyi və xənazir;
- 38- Hepatit;
- 39- Körpələrdə sarılıq;
- 40- Hamilə qadınların yerikləməsi və s.¹

Hicamətə aid bir neçə məsələ

1- Hicamət etmək üçün uğurlu günlər

A- Şənbə günü

¹ "Ailə xəzinəsi", səh.130.

B- Bazar günü: Allahın Rəsulu (s) buyurub: "Bazar günü olunan hicamət bütün dərdlərə dərmandır".

C- Bazar ertəsinin sonu: İmam Sadiq (ə) buyurub: "Bazar ertəsi gününün sonu olunan hicamət bədəndə olan ağrıları çəkir çıxardır".

Ç- Çərşənbə axşamı günü ayın 17, 19, və 21-ə təsadüf edərsə, Peyğəmbərin (s) buyurduğuna əsasən, bu gündə olunan hicamət bir illik ağrıların dərmanıdır.

D- Cümə axşamının sonu.

E- Ayın 12-dən 15-ə kimi olunan hicamət bədənin sağalmasına səbəb olur.

Ə- Mübarək Ramazan ayında axşam hicamət etmək lazımdır.

2- Hicamət etmək üçün uğursuz günlər

A- Cümə günü günorta.

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Cümə günü günorta hicamət etdirən şəxsin halı pisləşərsə, özündən başqasını məzəmmət etməsin"

B- Çərşənbə günü. Peyğəmbər (s) buyurub: "Hər kəs çərşənbə günü hicamət etdirib üzündə ləkə əmələ gələrsə özündən qeyrisini məzəmmət etməsin."

V- Ayın axırı. Bu işin səbəbini İmam Rza (ə) belə buyurub: "Ay yarımcıq olarsa qanda da nöqsan yaranır və ayın dolmağı (dairə formasını alması) ilə qan da artır. (Tədqiqatların bunun səbəbini 100 illər sonra kəşf etməsi mümkündür. Qanın artıb-azalmasının ayın dolub boşalması vasitəsilə olması ola bilsin dənizdəki "çəkilmə və qabarma" hadisəsinə bənzəyir ki, bu da ayla bağlıdır.)¹

¹ "Tebbe həkim", 109-cu səhifədən 112-ə qədər.

3- Hicamətdən əvvəl yemək

Hicamət bir az yemək yedikdən sonra edilməlidir, çünkü, İmam Kazim (ə) buyurub: "Hicamət yeməkdən sonra olmalıdır. Ona görə ki, insan tox olarkən hicamət edərsə qan bir yerə yiğilər və xəstəlik bədəndən çıxar. Ac olarkən hicamət edəndə isə, qan xaric olacaq amma xəstəlik olduğu kimi bədəndə qalacaqdır".¹

YEMƏYİN YAXŞI ÇEYNƏNİLMƏSİ

Həzrət Əli (ə) İmam Həsənə (ə) etdiyi vəsiyyətində buyurur: "Övladım, sənə dörd mətləb öyrədimmi ki, onlara riayət etməklə tibbə ehtiyacın olmasın?" İmam Həsən (ə) deyir: "Bəli". Həzrət Əli (ə) buyurur: "1- Acmamış yemək yemə; 2-İştahın kəsilməmiş əlini yeməkdən çək; 3-Yeməyi yaxşı çeynə; 4-Yatmadan əvvəl özünü rahat et (ayaq yolu). Bu göstərişlərə riayət etsən, təbibə müraciət etməyə ehtiyacın olmaz".²

Yeməyin yaxşı çeynənməsinin elmi faydaları.

Yeməyin yaxşı çeynənməsinin faydalarından biri budur ki, yaxşı çeynənilmiş yemək, tez və asan həzm olunur. Nəticə etibarı ilə bədən bir neçə səbəbə görə sağlam qalır:

1- Dişlərin vəzifəsi çeynəmək və xirdalamaqdır. Əgər dişlər öz işlərini layiqincə yerinə yetirməsələr, mədə dişlərin işini çətin və ağır da olsa öz öhdəsinə götürməyə

¹ Həmin qaynaq.

² "Mizan əl-Hikmənin müntəxəbi", c.2, səh.619.

məcbur olur. Beləliklə həzmin çətinləşməsinə səbəb olur və nəticədə mədə və həzm sistemi pozulur.

2- Yemək nə qədər çox çeynənilsə bir o qədər də ağız suyu ilə islanır və həzm yaxşılaşır. (Ağız suyu özü bir növ turşudur.) Bununla da həzm sistemi və mədə sağlam qalır.

3- Bəzən yemək yaxşı çeynənilmədiyi üçün həzm olunmur. Bir müddət keçidkdən sonra mədə-bağırsaqda qalaraq xarab olur. Bu da mikrobların yaranma mənbəyinə çevrilərək sonda xəstəliyə səbəb olur.

Yeməyin çeynənilməsi və bir elmi təcrübə

Spalanzani adlı italiyalı bir alim 1780-ci ildə mədə barəsində elmi tədqiqat aparır. O, parçadan düzəlmış kiçik bir kisənin içini çeynənilmiş yemək yiğaraq ağızını iplə möhkəm bağlayır. Belə ki, ipin bir ucunu əlində saxlayaraq kisəni ağız yolu ilə mədəyə salır. Bir müddətdən sonra kisəni mədədən çıxarır və kisənin içində heç nəyin qalmadığını görüb heyrətə gəlir. Mədədə olan güclü turşu, çeynənilmiş yeməyi əridərək kisənin daxilindən çıxarmış və mədənin içərisinə sormuşdu.

Bir müddətdən sonra Spalanzani kətan parçadan hazırlanmış iki kisəylə yeni təcrübə aparır. Birinci kisənin içərisinə bir miqdar tam çeynənilmiş ət qoyur. İkinci kisənin içərisinə isə bir tikə çeynənilməmiş ət qoyur. Sonra növbə ilə bir-birinin ardiyla hər iki kisəni udur. Bir müddətdən sonra kisələri çıxararaq görür ki, çeynənilməmiş ət olan kisədə hələ bir az ət qalıb. Amma

çeynənilmiş ət olan kisə isə tamamilə boşdur. O, belə bir nəticəyə gəlir ki, çeynənilmiş yemək daha yaxşı həzm olunur.¹

Yeməyi nə qədər çeynəyək?

Bir çoxları bu suala cavab olaraq onun miqdarını müəyyən edib və 33 dəfə çeynəmək lazımlığı olduğu bildiriblər. Amma çeynəmək üçün ədəd təyin edilməsi düzgün nəzərə çarpır. Belə ki, bəzən yeməklər on dəfə çeynəməklə udulmağa hazır olurlar. Bəziləri isə 40 dəfə çeynəməyinə baxmayaraq udmaq üçün münasib deyillər. Belə nəticə almaq olar ki, yeməyin çeynənilməsində meyar onun ağızda xirdalanıb yumuşalana kimi çeynənməsidir. İstər 50, istərsədə 33 dəfə. Ya az, ya çox.

Süfrədə çox oturmaq və uzunömürlülük barəsində elmi mövzu

İمام Sadiqdən (ə) nəql olunan rəvayətdə deyilir: "Süfrə arxasında oturmağı uzadın. Doğrudan da süfrə arxasında çox oturmaq sizin ömrünüzdən hesablanın".² İllərdən bəri bu fikirdə idim ki, (bir tərəfdən İslam ömrə bu qədər əhəmiyyət verir, vaxtdan və ömürdən səmərəli istifadə etməyi tapşıraraq buyurur ki, vaxtinizdan o qədər yaxşı istifadə edin ki, Allah dərgahında cavab verə biləsiniz. Digər tərəfdənsə az yeməyi, doymamış yeməkdən əl çəkməyi göstəriş verir) bu rəvayətdə görəsən nə sərr vardır ki, buyurur: nə qədər

¹ "Öz həkimimiz olaq", səh.194.

² "Müstədrək əl-Vəsail", c.16, səh.234.

süfrədə otursanız, ömrünüzdən hesab edilmir. (yəni: nigaran olmayın süfrə başında nə qədər otursanız da vaxtin tələf olmasına bais olmayıacaq. Allah dərgahında da bu vaxtin uzadılmasına cavab vermək lazımlı olmayıacaq). Sonda belə bir nəticəyə gəldim: "süfrə arxasında çox oturmaq ömürdən hesab edilmir" sözündən məqsəd, səbəbsiz süfrə başında oturmaq ya insanın ürəyi istədiyi qədər yeməsi yox, (çünki başqa hədislərdə buyurulur ki, "doymamış əlini yeməkdən çək") yeməyin çox çeynənilməsidir. Ona görə ki, yeməyi çox çeynəmək üçün vaxt lazımdır.

Görəsən, yeməyin çox çeynənilməsiylə ona sərf olunan vaxtin ömürdən hesab edilməməsi arasında nə kimi əlaqə var?! Demək lazımdır ki, biz yeməyi nə qədər çox çeynəsək (sübut olunmuş dəlillərə əsasən) mədənin işi bir o qədər azalır və çeynənilməmiş yeməyin həzmi üçün yaranan çətinlik aradan götürülür. Beləliklə həzm sistemi və orqanizm sağlam qalır. Əgər yeməyi yaxşı çeynəmədiyimiz üçün həzm sisteminin pozulması nəticəsində xəstələnib 70 il yaşayacaqdıqsa, süfrə başında çox oturmaqla və yeməyi yaxşı çeynəməklə 80 il yaşaya bilərək. Bu, əlavə 10 il süfrə arxasında əyləşdiyimiz günlərin yerini doldurur. Yeməyi yaxşı çeynəməyin sayəsində aldığımız müxtəlif xəstəliklər nəticəsində: o cümlədən mədə və həzm sisteminin pozulmasına görə xəstəxanalarda və gigiyena mərkəzlərində keçirdiyimiz çoxlu vaxtlara qənaət olunduğu üçün süfrə arxasında keçirdiyimiz saatların əvəzi ödənir.

Qozla pendirin birgə yeyilməsi

İمام Sadiq (ə) buyurub: "Pendirlə qoz birgə yeyilərsə onların hər biri şəfa verər, ayrı ayrılıqda yeyildikdə isə onlardan hər biri xəstəliyə səbəb olar"¹ (demək lazımdır ki, bunlar səhərə aiddir).

Bildiyimiz kimi pendir kalsiumla qoz isə fosforla zəngindir. Buna əsasən pendiri qozla bir yerdə yemək lazımdır. Çünkü Kalsiumla fosfor hər ikisi dəyərli maddələrdir. Bu iki maddə birləşərsə boş yerə ifraz olmurlar. Əgər pendiri qozsuz (fosforsuz) yesək, kalsiumu həddən artıq istifadə etdiyimiz üçün bədənin fosforu qarşısında ifraz olar. Yox əgər bu kalsiumla (pendiri) fosforla (qozla) birgə olsalar onların həzmi də olduqca yaxşı, asan və tam olar.²

Səhərlər tək pendiri yemək

İمام Sadiq (ə) buyurub "Sübh vaxtı (təklikdə, qozsuz) pendir zərər verici, axşam isə xeyirlidir.

Elmi araştırma

Nə üçün pendir sübh çağı məkruh axşamsa faydalıdır?

Bu barədə aşağıdakı ehtimallar mümkündür.

1- İslamin nəzərinə görə ən yaxşı yemək səhər yeməyi olmalıdır. Pendir təklikdə İslamin tövsiyə etdiyi normal səhər yeməyi ola bilməz (İnsan axşama kimi işləyib fəaliyyət göstərdiyinə görə güclü yeməyə ehtiyacı var).

¹ "İlk universitet, son peygəmbər", c.6, səh.226.

² "Islam dərmansız həkim", səh.156.

2- Keçmişdə yuxu zamanı qanın beyindən uzaqlaşmasını təsəvvür edirdilər. Buna görədir ki, yuxuda olan heyvanın kəllə qapağını açdıqda beyni ağ rəngdə görünür (Pişik üzərində aparılan təcrübəyə əsasən). Amma sonralar aydın oldu ki, bədən hüceyrəsindən xaricdəki mayedə və qanda olan kalsium beyin dincələrkən kalsiuma daha çox ehtiyacı olduğuna görə beyinin qidalanması üçün ona tərəf gəlir. Əhəngin çoxluğu onu ağ rəngli göstərir. Elə buna görə də pendiri axşam yemək lazımdır. Pendir kalsiumla zəngin olduğu üçün gecələr dərin yuxularda ona daha çox ehtiyac olur.

3- Həzm olmaq baimindan pendir yuxuya mane olan yeməklərdən deyil.

Tədqiqatçılar deyirlər: "Yatmadan əvvəl pendir yemək gecə boyu yaxşı və rahat yatmağa xoş xəbər ola bilər". Tədqiqatların birində 200 nəfər bir həftə müddətində yatmadan öncə pendir yedilər. Onların 90%-i yaxşı yatdıqlarını bildiriblər. Tədqiqatçılar deyirlər: "Pendirin tərkibində "Teriptufan" adlı ruhi təzyiqi azaldan və yuxuya kömək edən Amin turşusu var".

Səhərlər mövüç¹ yemək.

Əmirəlmöminin buyurub: "**Kim ac qarına 21 dənə mövüç yesə xəstələnməz**". Başqa bir rəvayətdə buyurulub: "**Ölüm xəstəliyindən başqa bir xəstəliyə düşər olmaz.**" ² Tədqiqatçıların yeni araşdırmları

¹ Qara üzümün kişmişı

² "Tebbe həkim", səh.127, "Uyunu əxbar ər-Rza", c.1-dən nəql edərək.

göstərir ki, mövüç yemək alzaymer xəstəliyinin qarşısını ala bilər. İngiltərədə "Kimya-sənaye" jurnalının son sayının yazdığını əsasən mövüçün tərkibində alzaymer xəstəliyi ilə yaranan pozuntuların qarşısını ala biləcək çox güclü təsirə malik olan maddələr var. Laboratoriya mühitində aparılan araşdırımlar göstərir ki, mövüçün tərkibində alzaymer xəstəliyinə tutulan şəxslər üçün müsbət təsirə malik olan "antosiyinan" və "polifonulik" birləşmələri vardır və tutulan "Antosiyinan"ın miqdarı nə qədər çox olsa, "Alzaymer" xəstəliyinin qarşısını almaqda mövüçün təsiri bir o qədər çox olar. Antosiyinan bitkiləri qara rəngdə edir. Elə buna görədə onun qara rəngli növləri daha təsirli olur. Bu birləşmələrin Alzaymer xəstəliyinin qarşısını necə aldığı hələ də məlum deyil. Bu birləşmələrin əsəb hüceyrələrilə yaxşı əlaqə yarada bilməsi mümkündür.

Meyvənin mövsümün əvvəlində yeyilməsi

Sağlamlığın amillərindən biridə meyvəni öz mövsümünün əvvəlində yeyilməsi və axırında isə tərk edilməsidir. Allahın Rəsulu (s) buyurub: **Hər bir meyvəni təzə yetişdiyi zaman (öz mövsümünün əvvəlində) meyl edin. Belə olarsa bədənin sağlamlığına və qəmin aradan getməsinə səbəb olar. Hər meyvənin öz mövsümünün sonunda tərk edin, çünki bədənin xəstəliyinə səbəb olur.¹**

Qida mütəxəssislərindən biri deyir: "Müxtəlif meyvələrdə olan qidaların miqdarı öz fəsliylə uyğundur.

¹ Həmin qaynaq.

Hər bir meyvəni öz fəslində yeyilməsi daha yaxşıdır. Doktor Rəhmani gigiyena və müalicə verilişinin müxbiriylə apardığı söhbətində bu mövzunu "İran tələbələri" xəbər agentliyinə bəyan etməklə bildirib: "Müxtəlif meyvələrdə olan qidaların miqdarı fərqli olmasına bama yaraq, bu maddələrin bütün meyvələrdən alınması bərabər olmalıdır ki, onlarda olan maddələrin hamısı bədənə çatsın. Diqqət etmək lazımdır ki, hər bir meyvə öz fəsilində yeyilərsə bədənə faydası daha çox olar. Misal üçün: Qarpızın suyu çox olduğu üçün qışa nisbətən yayda daha faydalı və o fəslə daha uyğundur. Başqa bir misal: Qış fəsilinə məxsus olan portağalda C və D vitaminləri olduğuna görə bu fəsildə bədənə lazımlıdır. Halbuki başqa fəsillərdə qışda olduğu qədər lazımdır. (Əksinə zərərlidir. Buna misal olaraq xiyar və pomidoru qeyd etmək olar. Soyuq tərəvəz olduqları üçün əgər yayda istifadə edilsələr, faydalıdır.) Doktor Rəhmani söhbətinə davam edərək dedi: "İndiki zamanda müxtəlif fəsillərdə bütün meyvələri tapmaq olduğu üçün yaxşı olar ki, bu məsələlərə riayət edək, çünki qida cəhətdən dəyərsiz olduğu üçün məsləhət görülmür".

Yeməkdən əvvəl və sonra duzun yeyilməsi

Xəstəliyi aradan qaldıran müstəhəblər işlərdən biri də yeməkdən əvvəl və sonra duzun yeyilməsidir. Allahın Rəsulu (s) Əmirəlmömininə (ə) buyurub:

"افتح بالملح واختتم بالملح..."

"Ey Əli yeməyi duzla başla və duzla qurtar. Çünkü bu işdə 72 dərdin dərmanı var" ¹

Bu barədə həkimlər və alımlər çoxlu tövsiyələr etmişlər. Biz onlardan bir neçəsini kifayətlənərək istərik ki, məsumların digər göstərişləri kimi, bu əməlin də hikmətsiz olmadığını biləsiniz.

Yeməkdən öncə duz

Ağızda duzun olması potaş (qələvi ağ maddə) mühitinin apasını qoruduğuna görə nişastalı maddələr üçün faydalı olan ağız şirəsini ifraz olunmağa təhrik edən amillərdən hesab olunur. Duzun mədəyə daxil olması, bir növ nişastalı maddələrin həzminə köməkdir. Yeməkdən əvvəl duz yemək on iki barmaq bağırsağı əhatə edən turşunu zərərsizləşdirərək on iki barmaq bağırsaqda yara əmələ gəlməsinin qarşısını alır.

Yeməkdən sonra duz

Bir damcı duz bədənə o vaxt yayılır ki, mədə şirəsi nişastalı maddələrin qarşısında qeyri-fəal olur. Bu zaman duz qüvvətləndirmə rolunu ifa edir.²

ÜÇ MƏSƏLƏ

1- Duz kiməsə zərərlidirsə bu işi görməsin .

2- Bu məsələdə duzu çox az (barmağın ucu qədər) istifadə etmək lazımdır.

¹ "Eyni adlı kitab", səh.152

² "İlk universitet, son peygəmbər", c. 3, səh. 142.

3- İstifadə edilən təbii və çıxarılmış duzun dəniz ya dağ duzu olması İslamin tələblərindən biridir. Qaynadılmış və qazana yiğilmiş duzun dəyəri yoxdur. Bir damcı olsa da belə təbii duz olsun.¹

Allahı zikr etmək

Sağlamlığın alimlərindən biri də dua və zikirdir. O cümlədən: "Bismillahir-rəhmanir-rəhim La həvlə və la quvvətə illa billahil Əliyyil Əzim" zikri.

Şeyx Abbas Qumi "Məfatih" kitabında yazır: İmam Sadiq və İmam Kazimdən (ə) nəql olunmuş mötəbər sənədlə hədislərin birində deyilir: "**Kim sübh və məğrib (şam) namazlarından sonra kəlmə kəsməmiş, hərəkət etməmiş bu duanı yeddi dəfə oxusa 70 cür bəla ondan uzaq olar. Bu bəlaların ən kiçiyi cüzam, ekzema, şeytanın və padşahların şərləridir.**" Bu zikrin sayı bəzi mötəbər rəvayətlərdə 3 dəfə bəzilərində isə 10 dəfə qeyd olunub. Ən aşağısı 3 dəfə ən yuxarısı 100 dəfə deyilib. Nə qədər çox oxunsa savabı bir o qədər coxdur.²

SƏDƏQƏ

Sədəqə rəvayətlərdə sağlamlığın amillərindən biri kimi adı çəkilən işlərdəndir. "Ölüm dən qurtarmaq və sağlamlıqla sədəqənin arasında nə kimi əlaqə var" sualının cavabında deməliyəm ki, bu bir mənəvi məsələdir. O Allah ki, canlarımız onun əlindədir

¹ "İlk universitet, son peygəmbər", c.4, səh.127.

² "Məfatih", səh.141 və 142, sübh namazının təqibatında.

sağlamlıq da ondandır. Allah-taala sədəqənin vasitəsiylə sağlamlığı və xəstəlikdən uzaq olmağı istəmişdir.¹

Əziz Peyğəmbərdən nəql edilmiş hədisdə buyurulur: "Sədəqə 70 cür bəlanı dəf edir. Onlardan ən sadəsi cüzam və ekzemadır."²

Bu barədə çoxlu rəvayətlər deyilib. Müxtəsər etmək üçün bununla kifayətlənirik.

Təbii ehtiyacı dəf etmək

A- Yatmazdan əvvəl təbii ehtiyacın dəf olunması:

Həzrət Əli (ə) əziz övladı İmam Həsənə (ə) təbibə ehtiyacı olmasın deyə 4 şeyi tövsiyə etdi. Onlardan biri yatmazdan öncə özünü rahat etməsi idi.

ELMI BƏHS

Doktor Şəhid Paknejad bu barədə deyir: "Bu söhbət mövzunun adət halına düşməsini çatdırır. Hər yatmazdan əvvəl ayaq yoluna getmək, tədricən adətə çevriləcək. Bələ olmasaydı o həzrət ehtiyac olarkən ayaq yoluna getməyi buyurardı.

Digər tərəfdənsə gecə istirahət zamanı olduğu üçün şübhəsiz bir neçə saat davam edəcək. Bildiyimiz kimi zaman keçdikcə nəcisin zəhərlərini cəzb etmək qüdrəti artır və istirahət zamanı (yəni yuxuda olarkən)

¹ Əlavə məlumat üçün, yeddinci fəsildə "sədəqə, ziyarət və s. ilə ömrün uzun və qısa olması arasında əlaqəsi" bölməsinə baxa bilərsiniz.

² "Mizan əl-Hikmənin müntəxəbi", c.2, səh. 575.

kapılıyarlarda qan dövranının hərəkəti səbəbindən zəhərlər cəzb olduğu üçün narahatlıqlar yarana bilər. Belə ki, səhər yuxudan durub hərəkət etdikdən və qan dövranı işə düşdükdən sonra sıradan çıxır. Yatan və istirahət edən insan üçün nəcisin olduqca ziyanlıdır. Kim yatmadan əvvəl ayaq yoluna getməyi və sağlamlığı qəbul etməyi adət edə bilsə onun üçün faydalı olar. Ən mühümü də budur ki, ayaq yoluna getməzdən əvvəl bağırsaqların və böyrəyin boşalmaq istədiyini hiss etsin.¹

B- Ehtiyac zamanı özünü rahat etmək

İمام Rzadan (ə) nəql edilmiş rəvayətdə sağlamlıq üçün bir neçə işin adı çəkilib. Onlardan biri "sidik güc gələn zaman özünü rahat et" ifadəsidir.

"İslamda tibb və gigiyeniya" kitabında yazılıb ki, "elə tənbəl və səhlənkar insanlar tanıyırıq ki, bu həyatı vəzifəni yerinə yetirməyə də başısoyuqluq edirlər. Ehtiyac zamanı öz sağlamlıqlarının tələbini cavabsız qoyaraq bağırsaqlarını fəaliyyətdən saxlayırlar. Əslində öz daxili orqanizmlərinə "tənbəllik dərsini" öyrədirlər. Bu başısoyuqluğun nəticəsində həzmetmə sisteminin pozulması, qaraciyər, mədə, babasil, venanın yorğunluğu və bəzən də venada qanın hərəkətsizliyinə və limfotik yollarının tutulmasına gətirib çıxarır. Limfotik yolları tutularsa, sonda fil xəstəliyinə tutulurlar".²

¹ "İlk universitet, son peygəmbər", c.12, səh. 81.

² Fil azarı (elephantiasis) bədənin ayrı-ayrı üzvlərinin (çox vaxt ayaqların) həddindən artıq böyüməsindən ibarət xəstəlikdir (red.)

SƏFƏR

Peyğəmbər (s) buyurub:

"سافروا تصحوا"

"Saqlam olmağınız üçün səfər edin."¹

İstər iş üçün istərsə də əylənmək üçün olan səfərin sizin cisminiz və fikrinizə xeyli faydası ola bilər. Odur ki, səfərin sizin sağlamlığınıza üçün olan bəzi faydalarına işarə edirik.

1- Sizdə olan sıxıntı və stress azalar.

Səfər, sizə bir az istirahət etmək və ruhi sıxıntıları özünüzdən uzaqlaşdırmaq imkanı verir. Səfəriniz işlə bağlı olsa belə və siz saatlarla konfranslarda iştirak etsəniz də əvəzində yeni ölkə ya şəhərlərlə tanış olacaqsınız.

Ola bilsin səfərinizdə iztirab və stress də olsun. Xüsusilə əgər səfəriniz gəzinti ilə, görməli yerləri seyr etməklə keçərsə və ya sizin müxtəlif dillərlə tanışlığa ehtiyacınız olarsa, eləcə də, məqsədiniz izdihamlı şəhərlər olarsa. Amma bu stress müsbət bir stressdir və sizin işinizdəki, ya gündəlik həyatınızdakı keçirdiyiniz stresslər kimi deyil.

Təzyiq və ruhi stresslərin azalması həmişə sizin sağlamlığınıza kömək edəcək.

2- Yaşayışınıza müxtəliflik, dəyişiklik bəxş edir.

"Hər bir dəyişiklik istirahət qədər yaxşıdır" - cümləsinə əsasən, hansı səfər olursa-olsun qısa

¹ "Mübəlliglərin mövzular üzrə ensiklopediyası", səh.220.

müddətdə olsa belə sizi öz adı gündəlik həyatınızdan uzaqlaşdıracaq. Elə təkcə bu məsələnin özü sizə çoxlu qüvvət verəcək. Gündəlik programınızı dəyişmək istəyirsiniz, sizin üçün bir növ müalicə hesab edilir. Bu iş sizin fikir və cismınızı süstlükdən yayındıracaq. Səfər, bizi hər gün üzləşdiyimiz atmosferdən ayıraq yorğunluqlara, əsəb sıxıntılarına və qəm-qüssəyə qarşı daha yaxın müqavimət göstərməyə kömək edir. Bu iş səfərin ən mühüm təsirlərindən biridir.¹

3- Açıq havadan bəhrələnəcəksiniz.

Həmişə olduğu kimi idarədə otağınızın 4 divarı arasında olmağınızdansa səfər boyu siz daha çox evdən bayırda və açıq havada olacaqsınız. Bu yolla siz təmiz və təzə havadan daha çox həzz ala bilərsiniz. Gəzinti üçün dağlığa istirahət üçün dəniz kənarına getsəniz başqa günlərə nisbətən dərindən nəfəs alarsınız və bədəninizə daha çox oksigen daxil olar. Eləcə də günəş vannasından da istifadə etmək olar. Bu şərtlə ki, gün yandırmaması üçün lazımı ehtiyatlar yaddan çıxmasın.

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalının son paraqrafi, 1385 (h.s) 73-sayı.

BEŞİNCİ FƏSİL

**Cismani xəstəliklərin amilləri barəsində
hədislər və onların elmi sübutu**

QƏM-QÜSSƏ¹

İمام Əli (ə) buyurub:

"الحزن يهدم الجسد"

"Qəm bədəni viran edir".²

Başqa rəvayətdə buyurur: "Kədər qocalığın yarasıdır".³ Ruhla bədən bir-birlə o qədər əlaqəlidirlər ki, hər birinin vəziyyətinin yaxşı ya pis olması digərinə sirayət edir. Buna görə də insanın ruhu bədəninin təsiri altındadır. İnsanın hüznlü vəziyyəti istər-istəməz onun bədəninə pis təsir qoyaraq cismini düzgün istqamətdən yayındır. Qəm-qüssə, əsəblərin taqətdən düşməsi, qan təzyiqi, şəkər və iştahsızlıq, mədə qıcqırması və yarası və sair xəstəliklərin amilidir. Qüssənin təsirindən bədən açıq-aşkar əriməyə, arıqlamağa başlayaraq get-gedə öz müqavimət qüvvəsini itirir. Bununla da bədən müxtəlif xəstəliklərə məruz qalır. Həzrət Əli (ə) buyurub: "Kimin kədəri çox olarsa bədəni xəstə olar".

ÇOX YEMƏK

İslamda çox yemək məkruh və xəstəliklərin amillərindən biri sayılır.

Allah taala Qurani-Kərimdə buyurur:

¹ Buradada qəm-qüssə deyildikdə, maddi dünya üçün edilən qəm-qüssə nəzərdə tutulur. Çünkü axırətlə bağlı olan qəm-qüssə insan həyatında müsbət təsirə və ruh yüksəkliyinə səbəb olur.

² "Nəhcül-Bəlağə" (Feyz), səh.1143.

³ "Qürərül-Hikəm", səh.23.

"Yeyin, içün israf etməyin"¹

Allahın Rəsulu buyurub: "Çox yeməkdən çəkinin ki, bədəni xarab edir, xəstəlik yaradır, və ibadət zamanı süstlük yaradır." Habelə buyurub: "Kimin yeməyi az olarsa bədəni sağlam qalar və ürəyi şəfa tapar (təmizlənər). Habelə kimin yeməyi çox olarsa sağlamlığı azalar".

Əmirəlmöminin (ə) buyurub: "Çox yeyən insan sağlamlığı az olar".²

İمام Rza (ə) buyurub: "Camaat yeməyinə fikir versəydi bədənləri sağlam olardı".³

Az yemək və Mədinə xalqının sağlamlığı

Peyğəmbərin (s) vaxtından əcəm şahlarından biri təcribəli həkimlərdən birini xəstələri mualicə etsin deyə Mədinəyə Peyğəmbərin (s) yanına göndərdi. Təbib bir il Mədinədə qalmasına baxmayaraq, heç kim öz xəstəliyinin müalicəsi üçün ona müraciət etmədi.

Təbib Peyğəmbərin (s) yanına gedib giley-güzar etməyə başlayır ki, mən burası sizin dostlarınızı müalicə etmək üçün gəlmişəm. Amma bu müddət ərzində heç kim mənə müraciət etmədi ki, mənə tapşırılan vəzifəni yerinə yetirəm. Peyğəmbər (s) buyurur: "Bu insanlar həyatlarında bir yol seçiblər ki, iştah onlara qalib gəlməyənədək yemək yemirlər. Yeməklərini də iştahları kəsilməmiş və hələ doymamış bitirirlər (elə bu səbəbə

¹ "Əraf", ayə 31.

² "Mizan əl-Hikmə", c.1.

³ "Aşıqlər diyarı", c.5, səh.342.

görə də sağlamdırılar və heç bir təbibə ehtiyacları yoxdur). Həkim Peyğəmbərin (s) dediklərini təsdiq edərək təvazökarlıqla ona ehtiram edib çıxıb getdi.¹

Elm baxımından çox yeməyin cismi zərərləri

Çox yemək çəkinin artmasına səbəb olur. Çəkinin artması isə (xüsusilədə qarının çıxmışıyla başlayarsa) müxtəlif xəstəliklərə, o cümlədən şəkər, ürək xəstəlikləri, infarkt və hətta xərcəng kimi ölümə bais olan bu dörd xəstəliklərə tutula bilərsiniz.

Köklük, çəkinizin 20% faiz öz normal həddindən artıq olması deməkdir. Artıq çəki ürək və bütün bədən üzvlərinin sıxıntısına səbəb olur.

Amerikalı Həkimlərdən biri olan Doktor Şeltun deyir: "Kim öz bədəninin normasını bilib o qədər yesə və o həddi aşmasa, sağlam qalar. Amma kim həddən artıq yeməyə adət edərsə öz əllərilə xəstəlik yaradır. Bu vəziyyətdə onun və heç kimin əlindən bir iş gəlmir.²

152 yaşlı Tomasın ölümünə səbəb çox yeməklik oldu

Professor Huveflan İngiltərə sakini Tomas Bar adlı şux qoca bir kişi haqda deyir: "bu kişi 120 yaşında dul bir qadınla evlənir və miladi tarixilə 1575-ci ildə 152 yaşında dünyasını dəyişir". Professor Huveflan onun ölümünün səbəbini belə bəyan edir: "İngiltərə padşahı I Şarl, bu kişinin uzunömürlü olmasını eşidəndə onu görmək üçün

¹ "100 mövzu və 500 dastan", səh.325.

² "Oruc həyatını xilas edə bilər", səh.154.

Londona öz sarayına dəvət edir. İngiltərə sarayında bir neçə gün qonaq olduğu müddətdə öz keçmiş az yemək adətinin əksinə olaraq ləzətli yeməklər yeməkdə ifratın yol verir. Onları həzm etməyə aciz qalaraq bu ifratın təsirindən öz canını əldən verir. Professor Huveflanın onun taleyindən danışmaqdan məqsədi, camaati, yuxarı yaşlıarda çox yeməyin və maddələrin tam surətdə həzm olunmmaası nəticəsində daxili zəhərlənmələrin səbəbindən baş verən ölümün tezləşməsindən xəbərdar etməkdir.¹

Nə qədər yeyək?

Bu suala cavab vermək üçün hamının istifadə edə biləcəyi miqdarı təyin etmək olmaz. Ola bilsin təyin olunmuş miqdar bəziləri üçün az digərləri üçün çox olsun. Deyə bilərik ki, yarım kiloqram yemək hamı üçün yaxşıdır. Çünkü, lazımlı yeməyin miqdarı hər bir insanda ayrı olur.

Bu baradə meyar yeməyin o qədər yeyilməsidir ki, süfrədən durarkən özümüzü ağır hiss etməyək. Digər tərəfdənsə gərək zəiflik də hiss etməyək.

ÇOX YATMAQ

Əmirəlmöminin (ə) buyurub: "Çox yatıb ifratlıq etmək insanın vücudunu qüsurlu edir və insana çoxlu zərərlər gətirir".²

¹ "Uzunömürlülüyün sırrı", c.1, səh.91.

² "Mizan əl-Hikmə", c.1, "əkl" bəbi.

Yuxu və tibb

Bəzi həkimlər bədənin yuxuya ehtiyacını 7 bəziləri isə 8 saat bildiriblər. Elə həmin mütəxəsislər 9 saatdan artıq yatmağı bədən üçün zərərli hesab edirlər. Eləcə də az yatmaq da bədən üçün zərərlidir. Jurnallardan biri yazır ki, yuxu və istirahətinizə əhəmiyyət verməsəniz bilin ki, az yatmaq sizin şəkərinizin miqdarını pozaraq çəkinizin artmasına və solğunluğa səbəb olacaq. Diabet xəstəliyinə düçər olmaq qorxusunu artırır. Sonda isə beyninizə zərər vuracaq. Yuxusuzluq qalxanvari vəzinin hormonunu pozur, stress yaradır, yaddaşa mənfi təsir qoyur. Hətta bədənin immun sistemini zəiflədərək həddən artıq xəstəliklərə səbəb olur. Yuxusuzluq ürəyin sağlamlığı üçün təhlükə yaradır, bədənin maddələr mübadiləsini də pozur.

İslamın bu məsələyə də fikir verməsi diqqətdən yayılmır. İmam Rza (ə) sağlamlıq barəsində etdiyi tövsiyələrin birinidə buyurub: "**Yuxun gələn zaman yat**".

ALTINCI FƏSİL

Bəzi təriflənmiş və məzəmmətlənmiş
xasiyyətlərin sağlamlıqda rolunun elmi yolu
ilə sübutu.

Bu fəsli tərtib etməkdən məqsəd, bir neçə müstəhəb işlərin və bəyənilən xasiyyətlərin sağlamlıqda rolunu, eləcədə bir neçə məkrul və məzəmmətlənmiş işlərin cismi xəstəliklərdəki rolunu elm və alimlərin nəzərilə araşdırmaqdır. Bununla siz qəti şəkildə inanacaqsınız ki, İslamın göstərişləri hətta tibbi və cismi baxımdan da hikmətsiz deyil.

EVLƏNMƏ

İslamda təkid olunmuş işlərdən biri də evlənməkdir. Kim günaha düşməsindən qorxarsa, evlənmək ona vacib olur.

Evlənmə və uzunömürlülük

Bəlkə də bir çoxları üçün inanılmaz olan məsələlərdən biri də statistikanın verdiyi məlumata əsasən evli insanların ömrünün subay insanların ömründən çox olmasıdır. Halbuki ilk baxımdan adama elə gəlir ki, evlilikdə olan bir sıra çətinliklər, o cümlədən ailə güzaranını təmin etmək məsuliyyəti, övladın tərbiyəsi, fikir ayrılığı və bu kimi xoşagelməz işlər ömrün azalmasına gətirib çıxaracaq. Fərzad Həkim "Uzun ömürlüyün sırları" kitabında yazır: "Amerikanın "Park Deyvis" müəssisəsənin hazırladığı məlumata əsasən, evlilərin ömrü subayların ömründən daha çoxdur. Belə ki, evli kişi və qadınlara nisbətən subay kişilərdə ölüm 75%, qadınlarda isə 50% çoxdur.

1966-ci ildə dünya mətbuatlarında yayılmış məlumat evli kişilərin ömrünün subay kişilərin ömründən çox olmasını bir daha sübut etdi. Verilən məlumatda bu fərqli səbəbinin kişilərin təkliyə dözümsüzlüyündən irəli gəlməsi bildirilir.¹

Müxtəlif araşdırmalar evlənən insanların, ictimai ruhiyyəli şəxslərin və çoxlu dostu olanların çox yaşamasını sübut edib.

Koliforniya universitetlərində aparılan tədqiqatlara əsasən 10 il ərzində 45 yaşından 64 yaşına kimi insanlar arasında ölünlərin sayı evlilərlə müqayisədə subay insanlarda iki dəfə çox olub. Bu məsələnin, onların

¹ "Uzun ömürlüyün sırrı", səh.134

arasında yaranan insanlıq əlaqəsindən irəli gəlməsi nəzərə çarpir.¹

Evlənmək bir məntəqəni uzun ömürlü olmasına səbəb olur

Azərbaycanda Dağlıq Qarabaq adlı bir məntəqə yerləşir. Orada hər ailənin 10 dan – 21 dək övladı var. Bu məntəqədə 150 min əhali yaşayır. Onlardan 29,5 faizi 100 yaşından yuxarıdırılar.

Bu məntəqədə yaşayan 100 yaşlıların 79 faizini qadınlar təşkil edir. Onların uzun ömürlü olmasının sırrını aşağıda qeyd olunan bir neçə işdə görürərlər:

- 1- Tütün məhsullarına adət etməmək
- 2- Daima işləmək
- 3- Tez yatıb tez durmaq
- 4- İlin yarısını açıq havada keçirmək
- 5- Süd içmək
- 6- Tez evlənmək.²

Subaylıq və qan təzyiqi

Çığaço universitetinin tədqiqatçıları maraqlı nəticələr əldə ediblər: Tənha yaşayan insanlar gərginliklə

¹ Yüz yaşamaq üçün yüz məsləhət, səh.140

² Hörmətli oxuculara bəllidir ki, insanların uzunömürlülüyü, gözəl ab-havası, səfali yerləri ilə dillər əzbəri olan Qarabağ hazırda yağı düşmənlərin tapdağı altındadır. Əfsuslar ki, müəllifin çox yaşamalarına dair söz açdığı Qarabağ əhalisi, hazırda öz yurdundan-yuvasından uzaq düşmüşlər. İndi nə o azad, təmiz havadan və nə düzgün qidalanmadan bir xəbər var. Uca Allahdan tezliklə Qarabağın Azərbaycana qovuşmasını diləyirik (mütərcim).

üzləşdikdə daha çox qorxu hissi keçirirlər. Çətinliklərlə üzləşdikdə onların müqavimət gücü evlilərinkindən az olur. Tənha yaşayan insanlar stressə qarşı passiv reaksiya göstəririrlər. Belə ki, heç kimdən kömək istəməyərək çalışırlar ki, çətin vəziyyətdən qaçsınlar. Yolu onlarda zəif olur. Tək yaşayan insanlarda, bu məsələlər qan təzyiqinin artması ehtimalına səbəb olur (cavan olsa da belə). Bu insanların yaşı artdıqca situlik təzyiqi də artır.¹

Evlənmək əvəzinə qızla münasibət yaratmaq

Əgər "evlənməklə ömrün uzanmasına dair gətirdiyiniz dəlillərdə, qızlarla münasibət yaratmağın evlənməklə nə fərqi var?" deyilərsə, cavab veririk: Əvvəla: Əgər bir nəfər qanunsuz cinsi əlaqələr yaratmaq istəyirsə, ruhi zərərlərdən və Allahın qəzəb və əzabından əlavə qadınlarda olan müxtəlif cismi xəstəliklər onada keçəcək.

İkincisi: qanunsuz cinsi əlaqələr qeyri-təbii cinsin meylin yaranmasına səbəb olur. Bu da fitrətin və insan təbiətinin tələblərilə münasib deyil. Bu daimi və yorucu meyl şübhəsiz ömrün azalmasına gətirib çıxardır. Evliliyin, yəni əlaqələrin bir qadına yönəlməsinin təsirlərindən biri də onun, müəyyən bir insanla eyni tərzdə yaşamağa, cinsi meyli normal səviyyədə saxlamağa səbəb olması və qeyri-təbii cinsi meylin təhrikinə mane olmasıdır. Beləliklə, subayların özlərinə nəzarət etmədən tam azad şəkildə öz ehtiraslarını təmin etdikləri zaman yaranan problemlər və sağlamlığın

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı, 1385 (h.s) 81-ci sayı.

təhlükə altına düşmək qorxusu heç vaxt evli saleh və təqvalı insanlara üz verə bilməz.

DİNİ-İCTİMAİ PROQRAMLAR

İslam dininin bir çox göstərişləri, o cümlədən; cümə və camaat namazı, qohumlar arasında əlaqə yaratmaq, bir birini yoxlamaq, qohum və dostu ziyarət etmək, iftar vermək, xərc etmək, başqalarına qulluq etmək, öyrədib-öyrənmə və sair kimi işlər ictimai tapşırıqlardandır. Yeni aparılan axtarışlar nəticəsində bu göstərişlərin və ictimai fəaliyyətlərin insanın sağlamlığında təsirli rolü aydınlaşdırılıb (İslamın bir çox göstərişləri ictimai əsaslarda qurulmuşdur).

Beləliklə bu tədqiqatların bəzisinə diqqət edin:

A) Sağlamlıqda, dini əməllərin təsiri dərman və idmandan daha çoxdur

Amerikada bir universitetdə aparılan elmi axtarışa əsasən insanların həftəlik dini mərasimlərdə iştirakının təsiri dərman və idman proqramları ilə müqayisədə göstərir ki, həftəlik dini mərasimlərdə hazır olmaq ömrün uzunluğunda nizamlı idman proqramlarından və icazəli dərmanların işlədilməsindən daha təsirlidir. Amerikanın "Vaşinqton post" qəzeti yazar: Dini həftəlik mərasimin nizamlı idman ya dərman qədər ömrün uzunluğunada təsirli ola bilərmi? Bu sual, Peterburq mərkəzi tibii universitetinin bir sıra müəllimlərinin tədqiqat mövzuları olub. Bu tədqiqatın nəticələri Amerikanın "Ailə təbabəti" jurnalında çap olunmuşdur.

Onlar ölüm haqqında əldə edilmiş mütaliələrdən istifadə edərək, həftəlik ibadətlərin 2 ildən 5 ilədək ömrün uzanmasında təsirli ola bilməsini proqnozlaşdırıblar. Belə ki, bu miqdar, 3 ildən 5 ilədək edilən nizamlı idmanla və 2,5 ildən 3,5 ildən kolestrolun azalması üçün qəbul edilmiş dərmanla bərabərdir.

Bu tədqiqata rəhbərlik edən keşf "Danyal Hal" tədqiqin əsas ideyasını təqdim edib. Göstərilən nəticəyə əsasən dini əməllər və sədəqə vermək, dərman üçün ödənilmiş pula nisbətən daha sərfəlidir.¹

B- "Mişqan" universitetində aparılan araşdırırmalar tək-tənha yaşayan qadınlarda ümumi ölümün sayının ictimai qadınlara nisbətən 1,5 dən 2-dəfəyədək çox olmasını göstərir. Eləcədə az dostu olan, ictimai əlaqəsi zəif və bədən fəaliyyəti məhdud olan kişilərin ölüm miqdarının digərlərindən 2-3 dəfə çox olması göstərilir.²

Bekarlılıq

Ruhi və cismi xəstəliklərə səbəb olan amillərdən biri də bekarlılıq və tənbəllilikdir. Bu barədə İmam Baqir (ə) buyurub: "Tənbəllik və hövsələsizlikdən çəkin! Belə ki, bu iki şey hər bir pisliyin (o cümlədən xəstəliklərin) açarıdır. Bekarlılıq mühüm mövzulardan olduğu üçün son zamanlar ictimai elmlərin tədqiqatçıları və həkimlər tərəfindən diqqət mərkəzinə çevrilmişdir. Bekarlılıq barəsində aparılan tədqiqatların bəzi maraqlı nəticələri aşağıdakılardan ibarətdir:

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı, 1385 (h.s) 79-cu sayı.

² "Yüz yaşamaq üçün yüz məsləhət", səh.140.

1- İsləyən insanlarla müqayisədə bekar insanların cismi sağlamlığı az olur. Cisin zəifliyi, ürək və nəfəs sistemi kimi xəstəliklərin artmasına səbəb olur.

2- Ümumi ölümün və intiharın sayı bekar adamlarda daha çoxdur.

3- Öz işini itirdiyi müddətdə həkimlərə müraciət edənlərin sayı artır. İşin itirilməsi stress əmələ gətirir.

4- Siqaret və narkotik maddələr istifadə edənlərin sayı bekar insanlardan daha çoxdur. Kişiərin bir çoxu öz sağlamlıqlarını təhlükə altına atırlar. Bekarçılığın kasıbçılıqla çox yaxın əlaqəsi var. Kasıblıq həmişə sağlamlıq üçün təhlükəlidir. İnsanların bekarçılığı nə qədər uzun çəkərsə, kasıblıq onlara üz tutar. Nəticədə xəstəliklər artar. Kasıblıq bais olur ki, insan yeməyə, geyməyə, evin təmirinə, bazarlığa, yanacaq və sair işlərə az pul xərcləsin. Bu iş də xəstəliyin çıxmasına səbəb olur. Buna misal olaraq demək olarki, fəqirin yemək rejimi olan yeməklər, (çoxlu miqdarda heyvan piyi olan yeməklərdən istifadə etmək, fibrli vitaminlərin və mineral maddələrin az istifadəsi) ürək xəstəliklərin artmasına, kökəlmək və digər xəstəliklərin yaranmasına zəmin yaradır. Digər tərəfdənsə rütubət və qış fəsilində kifayət qədər istiliyin olmaması, soyuqdəymə, öskürək və xüsusilə də uşaqlarda şiddətli nəfəs yolu xəstəliklərinə səbəb olur. Bütün bunlar yiğisaraq sağlamlığı təhlükə altına salır.

Beləliklə bekarlığın insan sağlamlığında və həyat tərzindəki təsirlərini, ruhi və cismi sağlamlıqların təsiri altına aldığımı müşahidə edirik.¹

HÜSNÜ-ZƏNN (NİKBİNLİK)

Bir çox rəvayətlərdə imamlar bizi hüsnü zənnə təşviq ediblər. Belə ki, İmam Əli (ə) buyurmuşdur: "Ən üstün möminlik nikbinlikdir". Digər hədisdə buyurub: "Nikbinlik ürək rahatlığı üçün mənbə və dinin salamatlığıdır". Eləcə də başqa bir rəvayətdə buyurulub: "Hüsnü-zənn qəmi azaldar və günaha düşməkdən çəkindir".²

Hüsnü-zənnin cismi faydaları

Nikbincəsinə düşünmək immun sistemini qüvvətləndirir, xərçəng xəstəliyinə ürək xəstəliklərinə və bir çox digər xəstəliklərə, qarşı müqaviməti artırır.³

"İsna" internet xəbər agentliyinin verdiyi məlumata əsasən, İran psixoloqlarının fikrincə nikbin insanlarda ümumi ölümün sayı, cəmiyyətin digər insanlarından 50 faiz azdır. Belə ki, ürəklə bağlı çatışmazlıqlar da başqalarına nisbətən bu insanlarda 33 faiz azdır.⁴

Maraqlı burasıdır ki, dini baxımdan nikbinlik hər yerdə yaxşı deyil. Məsələn: İnsanlarının çoxu pis olan bir yerdə hüsnü-zənn etməyə yer qalmır. Əgər belə bir yerdə

¹ "Daneşmən" aylıq jurnalı, 1378 (h.ş) mordad ayı, səh.47.

² "Mizan əl-Hikmənin müntəxəbi" kitabında (c.2, səh.637) nikbinlik haqda bir neçə hədis.

³ "Yüz yaşamaq üçün yüz məsləhət", səh.133.

⁴ "Səlamət" həftəlik jurnalı, 1385 (h.ş).

hüsönü-zənn etsəniz başınıza bir bəla gəlsə özünüzdən başqasını məzəmmət etməyin.

Diqqət etmək lazımdır ki, insana dünya və axırət sağlamlığını qazandıan kamil hüsönü-zənn Allah-taalaya olan hüsönü-zənndir.

Hüsönü zənn və yaxşı əhval-ruhiyyəli məhbəs

Musa peyğəmbərin (ə) vaxtında 2 nəfər zindana düşür. Bir müddətdən sonra onları azad edirlər. Onlardan biri yaxşı əhval-ruhiyyədə idi, digərisə arıq zəifləmişdi. Musa peyğəmbər (ə) kök kişidən soruşdu: "Sənin kökəlməyinə səbəb nə olub?" Kişi deyir: "Allaha qarşı olan gümanım xoş idi, və ona (Allaha) hüsönü zənn edirdim"

Həzrəti Musa (ə) arıq kişidən soruşdu: "Sənin bəd hal və arıq olmasına səbəb nə idi? "Deyir: "Allahın qorxusu məni bu hala salıb". Həzrət Musa (ə) əllərini qaldıraraq dedi: "İlahi! Bu iki nəfərin dediklərini eşitdim. Mənə agah et görüm bunların hansı üstündür. "Allah taala buyurur: "Mənə xoş güman və hüsönü-zənn edən şəxs üstündür."¹

QƏZƏB VƏ ƏSBİLİK

İmamlarımız (ə) müxtəlif söhbətlərində bizi qəzəb və əsəbililikdən uzaqlaşdırırlar. O cümlədən: İmam Baqır (ə) buyurub: "**Kim öz qəzəbini bürüzə verə bildiyi halda onu boğarsa Allah taala qiyamət günü onun ürəyini aramlıq və imanla doldurər**". Eyni zamanda İmam Sadıqdən (ə) nəql edilmiş kəlamda buyurulur: "**Qəzəb**

¹ "Yüz mövzu, yüz dastan".

hər bir pisliyin (mənfi xüsusiyyətin, o cümlədən xəstəliyin) açarıdır.¹

Qəzəb və mədə yarası

Doktor şəhid Pak Nijad qəzəblənməyi, əsəbləşməyi və ruhi narahatlıqları mədədə yara əmələ gəlməsinin amillərindən biri bilir. O, deyir: "qəzəb zamanı mədə cəngavərcəsinə coşaraq qırmızı alov rənginə düşür. Bu vaxt turşu ifraz olunur. Deyilənə görə elə həmin turşu mədə yarası əmələ gətirir.²

Amerikalı həkim Uilyam Biyumant apardığı təcrübə əsasında belə bir nəticəyə çatıb ki, əsəbilik və ruh düşgünlüyü turşu ifraz etməklə mədə pozuntusuna gətirib çıxardır. Bu zaman mədə öz işini mükəmməl şəkildə görə bilmir. Halbuki, insan şadlanarkən yemək yaxşı həzm olunur.³

Qəzəb və sair xəstəliklər

Əsəb sıxıntıları müdafiə reaksiyası olaraq bəzən insanları ölüm dən qurtarır. Adernalin kimi maddələrin azad olması potensial təhlükə ilə üzləşdikdə insanın reaksiyasını onun qarşısında şiddetləndirir. Amma əsəb sıxıntıları həddini aşarsa onların dağıdıcı təsirləri bədəndə yığışaraq insanı müxtəlif xəstəliklərə və hadisələrə məruz qoyur. Belə nəticə çıxarmaq olar ki, 65

¹ "Mizan əl-Hikmənin müntəxəbi", c.2, səh. 769.

² "İlk universitet, son peygəmbər", c.3, səh. 80.

³ "Öz həkimimiz olaq", səh. 195.

yaşından qabaq xəstəliklər və ölümün üçdə ikisi əsəbdəndir.

Gərgin həyat sizin bədəninizi viran edərək onu müxtəlif xəstəliklərə o cümlədən: ürək xəstəliklərinə, beynə qan sızma, mədə və on iki barmaq bağırsaq yaralarına, astmaya, mədə şisməsinə, menstruasiya pozuntularına, kolit (yoğun bağırsağın iltihabı) xəstəliyinə, ürək anginasına, bağırsaqların qızışdırıcı apterik qan təzyiqinin artmasına, beyin, ürək və böyrək damarlarında qan azlığına və baş ağrlarına məruz qoyur.

Tədqiqatçılar belə nəticəyə gəliblər ki, bədənin immun sistemi, beyin və sair kimi hissələrin bir-birilə müxtəlif yollarla əlaqəsi var. İnsan həyəcanlanarkən, beyin bir sıra maddələr buraxaraq immun sisteminə və bədənin sair üzvülərinə təsir qoyur. Bədənin müxtəlif hissələridə maddələrin sızılması yolu ilə beyinə təsir qoyur. Belə ki, mənfi fikir, düşüncələr və həyacan bədənin sağlamlığını pozur. Stress yaradan səbəbləri aradan qaldırmağı bacarsanız öz cismi sağlamlığınıza kömək etmiş olarsınız.

Düşməncilik və əsəbilik, əsəb sıxıntılarının qan qardaşlarıdır. Müvəqqəti əsəbiliyin özü də təhlükəli olmasına və ölüm vəziyyəti yarada bilməsinə baxmayaraq, uzun və xroniki tərzdə əsəbilikdən düşməncilik yaradan rəftarlardan pis ola bilməz.¹

Tədqiqatçılar deyir: "Bizi incidən şəxsə qarşı qəzəbinizi boğa bilsəniz ruhi və cismi sağlamlığınızda təsirli rolü olar".

¹ Yüz yaşamaq üçün yüz məsləhət.

Qəzəb və quduzluq

Tez qəzəblənən insanların quduzluq xəstəliyinə oxşar bir xəstəliyə düşçər olması məşhurdur. Əgər əsəbi halda bir nəfəri dişləyərlərsə, dişlənilən şəxs ağrılı bir ölümə düşçər olar. Buradan aydın olur ki, qəzəbli insanların ağız suyu təkcə özləri üçün deyil, digərləri üçün də zəhərdir¹ (Bəlkə də o məşhur söz bu qədər kəskin deyil. Amma heç olmasa əsəbilik və qəzəbin qorxulu olmasını çatdırır).

GÜLÜŞ

Məsum İmamlar (ə) bizə gülərzüzlü olmayı, təbəssüm etməyi tövsiyə ediblər. O cümlədən həzrət Fatimə (s) buyurub: "Möminlə üzləşərkən təbəssüm edən şəxsə cənnət vacib olar".²

Elm və din baxımından gülüşün sağlamlıqda rolu

Psixoloqlar gülüşlə bədən sağlamlığı arasında yaxın əlaqə olduğunu bildirərək onun, sağlamlığın ən üstün dərməni və cisimlə ruhun təravəti olduğunu qeyd ediblər. Onlardan bəziləri öz müalicələrini gülüşlə yerinə yetirərək sağlamlığını ruhun təravətində axtarırlar. Elmi tədqiqatlar da gülüşün insanın cismində, ruhunda, emosiyalarında müalicəvi əhəmiyyəti olduğunu göstərir. Almaniyانın xəbər agentliyinin bildirdiyinə görə: "Almaniya tədqiqatçılarının apardıqları axtarışlar qəti

¹ "Aşıqlər diyarı", c.5, səh.329.

² "Mübəlliğlərin mövzular üzrə ensiklopediyası", səh.164.

surətdə sübut edir ki, gülüş, bütün bədənin istirahətinə, (həyəcan zamanı çırpınan) ürəyin sakitləşməsinə və qan təzyiqinin düşməsinə kömək edir. Gülüş eləcə də mədə şirəsinin ifrazını təhrik edir və stressin səviyyəsində təsirli rolü olaraq bədənin təhlükəsizlik sistemini qüvvətləndirir". Bu tədqiqatçılar əlavə edirdilər ki: "Bir az gülüş zehnin işqlanmasına, yaradıcı qüvvənin inkişafına və fərdin iş qabiliyyətinə kömək edə bilər".

Korman Kazniz "Bir xəstəliyin izahı" kitabında qeyd edir ki, sağlam və təbii həyatı yenidən başlamaq üçün iflic xəstəliyilə necə mübarizə edib. O, inanır ki, onun əsas dərmanı gülüş olub.

"Mənfi kitab" əsərinin müəllifi Con Racer deyir: "Ağrının şiddetindən gözlərinə yuxu getməyən Kuzins adlı bir şəxs təcrübə yolu ilə bu nəticəyə gəlib ki, bir neçə dəqiqəlik gülüşlə ağrılarını bir neçə saat sakitləşdirərək rahat yata bilər. O, bu yolla öz sağlamlığını geri qaytara bilib. Elə buna görə də deyirlər ki, qadınlarda infarktin az olmasına səbəb onların çox gülüb çox ağlamasıdır. İnsan gülərkən bütün əzələləri və əsəbləri genişlənərək sakitləşir. Gülüş üz alın və sair əzələlərin hərəkəti olduğu üçün bir növ idmandır. Gülüş ağciyərin açılmasına və nəfəsin dərinləşməsinə səbəb olur. Nəticə etibarı ilə daha çox hava və oksigen bədənə daxil olur. Bir çox həkimlər inanırlar ki, gülüş ömrü uzadır. Şadlıq və gülüş dözülməz xəstəliklərin qarşısını almaqdən əlavə, böyüməkdə olan xərçəng xəstəliyinin də qarşısını alır. Rəvayətlərdə gülüşün insan sağlamlığında müsbət rolundan söz açılır. Burada onlardan birinə işaret edirik:

Bir nəfər İmam Sadiqin (ə) yanına gələrək "bəlgəm" xəstəliyindən şikayətlənir. İmam Sadiq (ə) buyurur: "Səni güldürə biləcək kənizin yoxdurmu? Xəstə kənizin olmadığını bildirir. O, həzrət buyurur: "Özünə belə bir kəniz seç! Çünkü, gülüş bəlgəmin yox olmasına səbəb olur.¹

Qəhqəhəylə gülməyin tibbi ziyanları

İslamda təbəssümlə gülmək bəyənilir, qəhqəhəylə gülməksə bəyənilmir. İmam Əli (ə) gülümsəmək barəsində buyurur: "Ən gözəl gülüş təbəssümdür".² İmam Sadiq (ə) qəhqəhə barəsində belə buyurur: "Qəhqəhə şeytan əməlidir".

Rəvayətlərdə qəhqəhədən çəkinməyin səbəbi olaraq insan vüqarının aradan getməsi, daş üzrəkli olması və sair kimi işlər göstərilsə də, bəlkə də onun tibbi səbəbləri də şəriətdə nəzərə alınıb.

Qəhqəhə tibbi cəhətdən də ziyanıdır. Belə ki, çoxlu həyəcan keçirir. Biz bu kitabın amillərin əvvəliki fəsillərində "Həyəcan üzrək narahatlıqlarına, mədə yarasına və sair xəstəliklərə bais olur"- dediklərini qeyd etmişdik.

Doktor Pak Nejad bu barədə yazır: "Qəhqəhə bütün insanlara zərərlidir. Ürək damarları xəstəliklərinə tutulmuş insanlara isə qorxuludur".

¹ "Məsumların (ə) həyatında kədər və sevinc", səh. 144.

² "Mizan əl-Hikmə", c.5, səh.481.

Bu günlərdə aydın oldu ki, dünyada bir neçə tanınmış şəxsin gülməkdən ölmələrinin səbəbi guman ki, ürək damarlarındakı narahatlıqlar olub. Həmin şəxslərdən biri də Sipakusun zalim padşahı Venisdir ki, onun bir qəhqəhəsi xalqı onun zülmündən qurtardı.

Papa X Leon Fransanın padşahı I Fransuanın italyanlara məğlub olduğunu eşidəndə qısa, amma şövq və fərəhlə güldüyü üçün dünyasını dəyişib.¹

İNTİQAM ALMAQ (DÜŞMƏNÇİLİK)

Məzəmmətlənmiş xislətlərdən biri də düşməncilikdir. Kimdə bu sıfət olarsa, onun rahatlığı olmaz və sonda bu rahatsızlıq çoxlu xəstəliklərə səbəb olacaq. İmam Həsən Əsgəri (ə) buyurub: "**Ən narahat insan, intiqam hissiylə yaşayın insanlardır**". Başqa bir rəvayətdə Əmirəlmöminin Əli (ə) buyurub: "**Düşməncilik edən şəxsin canı əzabda, qəmi isə ikiqat olar**".² Tədqiqatçıların ürək arteriyası xəstəliyinə tutulmuş 1300 kişi və qadın üzərində apardıqları araşdırında məlun olub ki, düşməncilik ruhiyyəsi olan cavanlar 14 il ərzində müləyim xasiyyətli digər yaşıdlarına nisbətən daha çox ölüm təhlükəsi qarşısında olmuşlar.³

¹ "İlk universitet, son peygəmbər", c.6, səh. 294.

² "Mizan əl-Hikmənin müntəxəbi", c.1, səh. 281.

³ "Səlamət" jurnalı, 30-cu sayı, 1384 (h.ş), səh.11.

DİŞ FIRÇASI

İslamda təkid olunmuş müstəhəb işlərdən biri də dişlərin fırçalanmasıdır. Onun üçün bir çox gigiyenik faydalar qeyd olunub. Bu iş çox əhəmiyyətli olduğu üçün Peyğəmbər (s) buyurub: "Cəbrail (ə) həmişə mənə dişlərimi fırçalamağı tövsiyə edirdi, belə ki, tezliklə bu işin vacib olacağını fikirləşirdim". İndi isə bu işin bəzi tibbi faydalarına işaret edəcəyik.

Rəvayətlər və dişlərin fırçalanmasının faydaları

Hədislərdə dişlərin fırçalanması üçün 26 fayda zikr olunmuşdur. Biz onlardan bir neçəsini qeyd etməklə kifayətlənirik. Daha sonra həkimlərin bu barədə dedikləri sözlərə işaret edəcəyik ki, İslam dininin 14 əsr bundan əvvəl buyurduğu elmi möcüzələr haqqında düşünəsiniz.

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Fırçada Peyğəmbərin sünəsi olan 12 xislət var. Ağızı ətirli edir, gözü işiqlandırır, Allah taalanın razılığına səbəb olur, dişləri ağardır və çürüməyin qarşısını alır, diş ətini bərkidir, yeməklərə qarşı iştah yaradır, bəlgəmə son qoyur, yaddaşı gücləndirir, edilən yaxşılıqları 70 dəfə çoxaldır, mələkləri sevindirir".¹

Başqa bir rəvayətdə buyurulur: "Dişləri fırçalamq qəm-qüssəni yox edir".

¹ "Mizan əl-Hikmənin müntəxəbi", c.1, səh.520.

İمام Rzadan (ə) nəql olunub: "Fırça gözü nurlandırır və bədən tükünü (saçları) çoxaldar".¹

Müasir tibb baxımından dişlərin fırçalanması

Bütün bədən üzvülərinin bir birilə əlaqəsi olduğu üçün dişlərin xəstə, sağlam, güclü və zəif olması bədənin iş mexanizminin xəstə, sağlam, zəif və qüvvətli olmasında təsirlidir. Təbiidir ki, bu məsələnin özü insanı dişlərini qorumağa və onların sağlamlığına əhəmiyyət verməsinə vadə edir. Çünkü, dişlərin sağlamlığı təxminən bütün bədən üzvülərinin sağlamlığı deməkdir.

Həkimlər deyirlər: "Dişlərin arasında qalmış yeməklərin çirkinlikləri və mikrobları ağızdan mədəyə sirayət edərək həzmin zəifləməsinə, mədənin xarab olmasına və qıcqırmasına səbəb olur. Bu da böyrək və ağciyər xəstəliklərinə səbəb olur. Hətta bəzən bu mikrob və çirkinliklər badamçıq vəzlərinə, eləcə də buruna da təsir qoya bilər. Belə ki, burun tüklərinin xəstəliklərinə səbəb olur. Bundan əlavə natəmizlikdən və çürümüş dişlərdən əmələ gəlmış diş xəstəlikləri qulaq ağrıları və xəstəliklərinə səbəb olur. Eləcə də bəzi göz xəstəliklərinin yaranmasına da səbəb olur. Çünkü göz və qulaq sinirlər vasitəsilə dişlərə birləşir. Bəzi ağız xəstəliklərinin oynaqlarda təsir qoyub qaraciyərin ağrılığını artırduğu kimi tuperkulyoz və digər sayılmış xəstəliklərin müalicəsində də həkim hər seydən əvvəl xəstənin dişlərinə diqqət edir.

¹ "İslamda tibb və həkimlik etikası", səh.211.

Bəzən dişlərdə yeməyin artıqlarından əmələ gələn "Kotik" adlı bir turşu, dişlərin üst səthinə təsir qoyaraq onların kənarını xarab edir. Beləliklə kələ-kötür və xoşa gəlməyən şəklə salır. Bu məsələ, yemək qalıqlarının dişlərin arasında qalmasına kömək edir. Beləliklə də mikroblar yaranır və bir çox ağrılar, narahatlıqlar insana üz tutur. Habelə damağ yarasına səbəb olur.¹

Tədqiqatçıların apardıqları axtarışlar göstərir ki, ağız təmizliyilə ürək xəstəliklərinə düçər olmaq təhlükəsindən uzaq olmaq arasında birbaşa əlaqə var.²

Dişlərin fırçalanması ilə gözün nurlanması arasında olan elmi əlaqə

Nəql etdiyimiz rəvayətdə firçanın gözlərə nur verməsini qeyd etdik. Bir neçə əsrdən sonra həkimlər hər bir qulaq və gözün sinirlə dişə birləşməsini deyiblər. Yaxşı olar ki, diş xəstəliklərinin göz xəstəliklərinə təsir qoyduğunu bilək. Dişlərin sağlamlığının gözün sağlamlığında təsirli rolü var. Belə ki, anadangəlmə olmayan korluqların bəzisinin diş xəstəliyi nəticəsində əmələ gəlməsi müşahidə olunub. Xəstəliyin aradan getməsiylə görmə qabiliyyəti də düzəlib. Bu məsələnin bütün həkimlər tərəfindən yekdilliliklə qəbul edilməsini demək olar.³

¹ "İslamda tibb və həkimlik etikası", səh.218.

² "Səlamət" jurnalı, 30-cu sayı, 1384 (h.ş), səh.12.

³ "İslamda tibb və həkimlik etikası", səh.216.

Dişləri fırçalamaqla tüklərin bitməsi arasında olan əlaqənin elmi açıqlaması

Dişlərin tüklərlə sıx əlaqəsi vardır. Diş xəstəliklərinə tutulmuş bir çox insanların xarab olan dişləri tərəfindəki tüklərin tökülməsi çox müşahidə olunub. Hətta müalicədən sonra dişlər sağalarkən tökülmüş tüklər yenidən bitməyə başlayır.¹

¹ "İslamda tibb və həkimlik etikası", səh.217.

YEDDİNCİ FƏSİL

**ELMİ SÜBUTLARLA HƏDİSLƏRDƏ UZUN
VƏ QISA ÖMÜRLÜLÜYÜN FAKTORLARI**

RƏVAYƏTLƏRDƏ ÖMRÜN UZUN OLMASININ AMİLLƏRİ

Rəvayətlərdə ömrün uzanmasına səbəb olan bir neçə amilin adı çəkilib. Onlardan bəzilərinə qısa şəkildə işarə edirik. Qeyd etmək lazımdır ki, öz məhdud elimiz səviyyəsində onların bir sıra elmi dəlillərinə işarə edirik. Elmi dəlillər hələ kəşf olunmayan onlardan digərlərinə isə toxunmuruq, amma bu hissənin sonunda bu barədə söz açacaqıq. Rəvayətlərdə ömrün uzun olmasının amilləri aşağıdakılardan ibarətdir:

1- Səhər yeməyinin tez yeyilməsi

Doktor Şəhid Paknejad yazır: "Qidaşunaslıq¹ kitablarında çox təəcüblü mətləblər görülürəm. Sanki, 14 əsr bundan əvvəl İslamdan köçürürlüb. (Misal üçün, yazılır ki,) Acmamış yemək yeməyin və doymamış əlinizi yeməkdən çəkin. Yatdıqdan və istirahət etdikdən sonra yaxşı yeyin. Yedikdən sonra isə yorğan-döşəyə tərəf getməyin.

Ən üstün yeməyiniz səhər yeməyi üçün seçib sübh tezdən yeyin və s.

Çazçucil adlı dieoloqun "Səhər yeməyi mühüm qidalardandır" - sözü düzgün fikirdir. Siz sübh çağı yaxşıca yeməyə adət etməmişsinizsə öz sağlamlığını və iş həcmınızı təhlükəyə almış olursunuz. Səhər yeməyini az yeyənlər və ya ümumiyyətlə yeməyənlər karans (vitamin çatışmazlığı) xəstəliyinə başqalarından daha çox

¹ "Dietologiya".

məruz qalır, öz işlərində çox səhvə yol verir və təhsildə az müvəffəq olurlar. Diqqət etməli məsələlərdən biri də budur ki, dietologiya üzrə mütəxəssislər yetərinə istirahətdən sonra yeyilən yeməyi çox faydalı bilirlər.¹

2- Münasib ayaqqabı

Görəsən ideal ayaqqabı seçməyin şad və uzun ömür yaratmaqda nə kimi təsiri var ki, İmam onun qida maddələrindən sonra son dərəcə əhəmiyyətli olduğunu bildirib?

Bu sualın cavabında demək lazımdır ki, bədənin müvazinətini qoruyan onurğa sütunudur. Onurğa sütununun əyilməsi bağırsaqların pozulması və narahatlıqlarına gətirib çıxarır. Bunların hamısı ayaqqabı seçimindən irəli gəlir. Bu haldə yaxşı ayaqqabının təsirini biləcəksiniz.² Başqa məsələlərdə, o cümlədən: ayaqqabının şadlığa səbəb olacaq rənginə, çəkisinə, havasını dəyişmək üçün ayaqqabının açılığına, dabanına, pəncəsinə və sair kimi işlərə diqqət etmək lazımdır. Narahat ayaqqabıların törətdiyi zərərlərə yaxından tanış olmaq üçün, onlardan bəzisinə işarə edirik.

Dar uclu ayaqqabılar

İndiki zamanda kişilərin saçları nə qədər çox pırtlaşırsa (mod üçün) qadınların ayaqqabılarının ucları bir o qədər daralır. Səbəbini soruşanda, bütün təqsirləri "mod" adlı sözün üzərinə atırlar. Bunuda qeyd etmək

¹ "İlk universitet, son peygəmbər", c.3, səh.288.

² "İlk universitet, son peygəmbər", c.18, səh.251.

lazımızdır ki, kişilərin ayaqqabıları heç də qadınların ayaqqabalarından geri qalmır. Get-gedə də ayaqqabıların ucu, quşların dimdiklərinə bənzəyir. Sanki, kişilərlə qadınların geyim tərzini müəyyənləşdirmək "dəbin" üzərinə qoyulmuşdur. Tərslikdən modelyerlər heç də insanların sağlamlıqları barəsində düşünmürlər. Beləliklə bunların zərərini çəkmək, belə geyimlərdən istifadə edən insanların üzərinə düşür.

Bu cür ayaqqabilardan istifadə edən bəzi insanların dəlilləri budur: "Bəs necə ola bilər, bu qədər insanlar belə ayaqqabıları geyinirlər, amma xəstələnmirlər"? Hansı ki, bu cür insanların özlərindən soruşsanız, çoxlu acı xatirələr danışa bilərlər. Misal üçün, həmin xatirələrdən biri belədir: "Burunu dar ayaqqabılar yeni moda düşmüşdü. Mən də gedib onlardan birini alaraq bütün günü geyib gəzdim və özümü göstərdim. Sabahsı gün yenidən ayaqqabımı geymək istəyəndə baş barmağında güclü ağrı hiss etdim. İlk önsə çoxda əhəmiyyət vermədim. Amma gördüm dözə bilmirəm. Ayağıma baxanda qızardığını gördüm. Ev ayaqqabısıyla həkimə getməyə məcbur oldum. Həkim, dırnağımın ətin arasına girdiyini və onu hökmən çıxarmaq lazımlı olduğunu dedi".

Dar uclu ayaqqabıların zərərləri

1- Dırnağın ətin arasına girməsi

Bu dar ayaqqabıların geyilməsindən irəli gəlir. Bu da baş barmaqda yayılmış zərərlərdəndir. Bu xəstəlik də fiziki sıxıntılar səbəbindən adətən dırnaqkənarı toxuma sıxılır və dırnaq, toxumalara daxil olur. Adətən bu ağrı

şiddətli olur və get-gedə infeksiya edir. Bunun qarşısını almaq üçün dırnaqları düzgün tərzdə kəsmək və dar ayaqqabılardan çəkimək lazımdır.

2- Baş barmağı həmişəlik ikinci barmağa tərəf əyilməsi

Bu çatışmazlıq "Elqus" və "Halus" adlanır.

Səudiyyə Ərəbistanı alimləri tərəfindən aparılmış axtarışlar göstərib ki, qadınlar arasında **Halus** və **Elqus** xəstəliyi həmişə ucu dar ayaqqabı geyinmək nəticəsində yaranır.

Beləliklə də deyəcəksiniz ki, uclu ayaqqabı geyinənlər məgər neçə nəfər **Halus** və **Elqus** xəstəliyinə tutulub ki, bu qədər onun barəsində səs-küy qalxıb?

Bu sualın cavabında Səudiyyə Ərəbistanı ər-Riyaz şəhərinin "Məlik Səud" universtitetinin müəllimi Əbdülvəhhab deyir: "Uzun müddət ucu dar ayaqqabı geyinən insanların təxminən 81 faizi sonda **Elqus** və **Halus** xəstəliyinə tutulurlar.

3- Ayaq döynəyi, qabar və barmaqların əyilməsi belə ayaqqabıların ziyanlarındanandır.¹

Hündürdaban ayaqqabıların zərərləri

Bu ayaqqabılarda burnu dar ayaqqabılar kimi ziyanlarla dolu dur. Onlardan bəzilərinə işarə edirik.

A- Topuqun burxulması və sınması

Bəlkə də bəzi qadınlar fikirləşirlər ki, 10 santimetirlik daban üstündən yixilmamaq üçün bacarıq lazımdır və bir

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı.

çox qadınlarda bu bacarıq olmadığı üçün yıxılırlar. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, hündürdaban ayaqqabıların ziyanları təkcə topuğun burxulması və ya sınaması deyil, çünkü, hətta bütün ömür boyu 10-15 santimetir hündürlükdə olan ayaqqabıların üzərində gəzsəniz və heç vaxt yıxılmasanız yenə də onun başqa ziyanları ilə üzləşəcəksəniz.

B- Baldır əzələlərinin gödəlməsi

Qadınların 6 aydan çox ardıcıl olaraq hündürdaban ayaqqabılarda gəzməsi baldır əzələlərinin gödəlməsinə səbəb olar.

Bu hadisənin nəticəsi ayağın əyri-üyrü olması və boyun balacalaşması deyil ki, bəzi hündürdaban ayaqqabı geyinən qadınlar desinlər: "Heç bizim ayağımızın əzələsi balacalaşmadı". Əksinə bu işin nəticəsi, pəncə qövsünün xarab olmasıyla qurtarır. Demək lazımdır ki, adətən insanlar ayaqlarının altının düzləşməsini hiss etmirlər. Amma mütləq sonralar ayağın altının düzlüyündən yaranan bel ağrıları onu incidəcək.

C- Dizlərin gücə düşməsi

Harvard universitetinin alımları tərəfindən aparılan tədqiqatların nəticəsinə əsasən, enli və dikdaban ayaqqabılar dizlərə düşən gücün miqdarını 26 faiz artırır. Eləcədə dar və dikdaban ayaqqabılar dizlərə düşən gücün təsirini 22 faiz artırır.

Q- Diz oynağının artrorza

Diz oynağının sümükləri arasındaki, qığırdaq diz oynağı mayesinə bağlıdır. Belə ki, bu qığırdağın qidası,

həmin maye vasitəsilə əmələ gəlir. Oynaqlara çox güc düşdükdə həm qığırdağa artıq təzyiq olur, həm də onun oynaq suyundan aldığı qidası çətinləşir. Zaman kedikcə bu hadisə diz oynağında artrorzun yaranmasına səbəb olur.

D- Bel ağrısı

Dabanın hündürlüyü 2 sm-ə qədər standartdır. Bu miqdardan hündür olarsa, yol gedərkən bədənin çox çəkisi ayağın qabaq hissəsinə düşdüyündən, bel əzələlərinin və ya dizin arxa nahiyyəsi çəkildiyi üçün bel ağrısına və diz oynağının ağrılarına səbəb olar.

3- Borclu olmamaq

Ömrün az olmasının səbəblərindən biri də borcun çox olmasıdır. Ona görə ki, əsəb gərgintiləri insana güc gəlir. Bu əsəb gərginlikləri özü bir çox ölümün amilidir. Çox zamanlar borclu insan öz borcunu vaxtında qaytara bilmir. Bunun özüdə müxtəlif xəstəliklərə səbəb olur.

"İslam və müasir tibb" kitabının yazarı doktor Əbdüləziz yazır: "Əsəb gərginliklərinin təsiri, borcunu qaytarmağa qüvvəsi olmayan zaman baş verir".

Belə vəziyyətdə olan insanların sonunun şəkər xəstəliyi, qan təzyiqinin artması, mikroinfarkt və hətta dəlilik gətirən qan azlığı ilə bitməsini müşahidə etmişik.

Çünki, əsəb gərginliyi bu vaxt cisimdə "adranalin" maddəsini artırır. Bu isə qan təzyiqinə və "Bankryas" sızmamasına bais olur.

4- Cinsi əlaqədə az olmaq

Məkruh işlərdən biri də həyat yoldaşı ilə çoxlu əlaqədə olmaqdır. Bu iş müxtəlif xəstəliklərə və tez qocalmağa səbəb olur.

Aristoteldən soruşurlar: "Nə vaxt yaxınlıq edək?"

Deyir: "Nə vaxt zəif olmaq istəsən".

"Yaz çıçayı"¹ kitabında bir nəfər müdrik insandan soruşurlar: "İnsan nə qədər yaxınlıq edə bilər?" Deyir: "İldə bir dəfə" Deyirlər: Əgər səbr edə bilməsə? Deyir: Ayda bir dəfə Deyirlər: Əgər özünü saxlaya bilməsə? Deyir: Həftədə bir dəfə Deyirlər: Əgər qarşısını ala bilməsə? Deyir: sperma insanın canıdır, nə vaxt ürəyi istəsə onu bədəndən çıxarsın.

5- Daim dəstamazlı olmaq

Allahın Rəsulu buyurub: "Həmişə dəstamazlı olun ki, Allah-taala ömrünüzü uzatsın".²

Bu məsələdə insan düşüncəsinin dərk etməyə qadir olmadığı mənəvi bir sırrın gizlənməsindən əlavə, sağlamlış gətirən və nəticədə ömrürün uzun olmasına səbəb olan gigiyenik faydaları var.

"İslam və müasir tibb" kitabının müəllifi doktor Əbdüləziz bu barədə deyir: "Dəstəmazın tibbi baxımdan da faydaları var. Bu mənada ki, gün ərzində ağızın bir neçə dəfə təmizlənməsi diş və damağ xəstəliklərinin qarşısını olmaq üçün mühüm vasitədir. Eləcə də bururun soyuq suyla yuyulması³ dəfələrlə qrip olmanın qarşısını

¹"Zəhr ər-Rəbi".

² "Mizan əl-Hikmənin müntəxəbi", c.2, səh.734

³ Ağız və burunun yuyulması ilə dəstəmaz arasında nə kimi əlaqənin olması soruşularsa deməliyəm ki, dəstəmazzdan öncə üç dəfə ağız və

almaq üçün ən yaxşı üslubdur. Digər tərəfdənsə bu iş (suyla burunun yuyulması) vaksenlə peyvənd etmə kimi təsirli və faydalıdır. Son zamanlar bu barədə burun mütəxəssisləri elmi tədqiqat aparıblar.

Əl-üzün yuyulmasının faydaları aydındır. Çünkü, üz və bədənin başqa üzvülərini adətən dəri və iltihab xəstəliklərinə tutularkən gün ərzində bir neçə dəfə yumaq sağlamlığı təmin etmək üçün ən yaxşı vasitədir.

Son zamanlar aşkar surətdə məlum olub ki, əksər mikroblar dəridə yaranan çatların vasitəsilə bədənə daxil olur. Parazitlərin də həmin yolla bədənə daxil olması sübut olub. Şübhəsiz ki, ardıcıl yuyulma bu növ xəstəliklərin qarşısını almaq üçün ən təsirli və sadə yoldur. Çünkü, dərinin üst qatı mikrobların bədənə daxil olmasının qarşısını alır. Yalnız dəridə çat olarsa mikrob bədənə girir. Bu zaman dəri öhdəsinə düşən işi əldən veriri və mikroblar bədənə rahat daxil olur. Bir məsələni də nəzərdən qaçırmam olmaz ki, dəri çatının ən mühüm amili onun cod və xarab olmasınaidir. Bunun da səbəbi natəmizlikdir.

Amma ağız yolu ilə bədənə daxil olan mikroblar yalnız əllərin bulaşış olmasından irəli gəlir. Əllər həmişə yuyulmuş və təmiz olarsa, təbiiki, xəstəliklərin qarşısını almaq üçün ən yaxşı vasitə olar.¹

buruna su alaraq yaxalamaq müstəhəbdır. Burunu su ilə yaxalamaq, buruna daxil olan bir növ qurdun aradan getməsinə səbəb olur. Eləcə də soyuq su ilə dəstəmaz almaq da şəriətdə müstəhəb hesab edilir.

¹ "İslam və müasir tibb", səh.

6- Yaxınlarla (ata, ana, bacı, qardaş və s.) ünsiyyət yaratmaq

İmam Sadiq (ə) bir neçə vasitəylə Peyğəmbərdən (s) nəql edir: "Yaxınlarla ünsiyyət evləri abad və ömürləri uzun edər. Hətta bu işi görənlər yaxşı adam olmasa belə". Başqa rəvayətdə buyurur: "Yaxınlarla ünsiyyət qiyamət gününün sorğusunu asan edər və pis ölümdən qoruyar".

İmam Sadıqın (ə) səhabələrindən biri olan Hənnan ibn Sədir deyir: "Mən bir neçə nəfərlə İmam Sadıqın (ə) yanında idim. Bizim aramızda Meysər adlı bir nəfər yaxınlarla ünsiyyətdən söz saldı. İmam Sadıq (ə) ona dedi: "Ey Meysər, bu vaxta qədər neçə dəfə sənin ölümün çatıb. Amma hər dəfə yaxınlarla ünsiyyəti kəsmədiyinə görə Allah-taala sənin ölümünü təxirə salıb. Ömrünün uzun olmasını istəyirsənsə ata-anana yaxşılıq et".¹

Bu işin ömrün uzun olmasındaki rolunun elmi dəlillərindən biri, cəmiyyətin insana qoyduğu təsirdir. Bu kitabın bir neçə yerində ona işaret olunub. Bütün bunlardan əlavə, İsveçdə 29 yaşıdan 74 yaşadək 17000 insanın üzərində aparılan 6 illik tədqiqata əsasən, bu insanların arasında daha çox təklik sevənlər, digərlərindən dörd dəfə çox vaxtsız ölümə məruz qalırlar. Habelə Pensilvaniyada Karençi Lun universitetinin müəllimi Şeldun Kuhən tərəfindən aparılmış axtarış

¹ "Günahın cəzası", c.2, səh.12.

göstərib ki, ailə və dostlarla ictimai bağlılıq, insanı infeksiyalı xəstəliklərdən qoruyur.¹

7- Gözəl davranış və yaxşılıq (xüsusilə də valideynə)

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Dünyada xalqla gözəl davranışla həyat sürən insanların ömrü təbii ömürlərilə yaşayarlardan çoxdur."² Eləcə də buyurub: "**Kim ailəsilə yaxşı davranışarsa ömrü uzanar**".

8- Sədəqə vermək

Başqa bir rəvayətdə Allahın rəsulu buyurub: "Sədəqə verin və öz xəstəliklərinizi sədəqə ilə sağaldın. Çünkü, acı hadisələrin və xəstəliklərin qarşısını alaraq sizin ömrünüzü və yaxşılıqlarınızı artırar".

9- İmam Hüseynin (ə) məzarını ziyarət etmək

İmam Baqır (ə) buyurub: "Bizim ardıcılğımıza İmam Hüseynin (ə) qəbrini ziyarət etmələrini tapşırın. Çünkü, o həzrəti ziyarət etmək ruzini artırar, ömrü uzadır və pislikləri uzaqlaşdırar".³

10- Yaxşı niyyət

İmam Sadiq (ə) buyurub: "**Kim yaxşı niyyətdə olarsa, ömrü uzanar**".⁴

Axırıncı qeyd olunan bir neçə məsələ ən üstün mənəvi təsirlərdən əlavə ruhi təsirlərə də malikdir. Bu da insanın ruhi aləminin dəyişilməsinə səbəb olur. Nəticə etibarı ilə,

¹ "Ailə sağlamlığı", birinci il, 3-cü sayı, qış 1381 (h.s.).

² "Günahın cəzası", c.2, səh.12.

³ "Mizan əl-Hikmənin müntəxəbi", c.2, səh.735.

⁴ Həmin qaynaq.

ruhla cisim qarşılıqlı əlaqədə olduğu üçün insan bədəni sağlam qalaraq ömrü uzanır.

11- Əfv Etmək

İslam Peyğəmbəri buyurur: "Əfvi, güzəştə çox olan şəxsin ömrü uzun olar".¹

Əfv etmək və müasir elm

Tədqiqatlar güzəşt etməyin ən azı iki işdə təsiri olduğunu gəstəririrlər. Birincisi: intiqam almaq vəziyyətinin stressini azaldır. Belə ki, bu stress töhmət, qəzəb, düşmənçilik, nifrət, inciklik və qorxunun (inciməkdən ya yenidən təhqir olmaq qorxusunun) nəticəsidir. Bu hissələr qan təzyiqinin artması və hormonların dəyişməsi kimi fizioloji nəticələrə səbəb olur. Bu da ürək, damar xəstəliklərinə, bədənin təhlükəsizlik sisteminin korlanmasına, yaddaş və əsəb sisteminin pozulmasına gətirib çıxarır. Tədqiqat fondunun icraçı müdürü Ort Vortington, bağışlamaq barəsində deyir: "Siz hər dəfə intiqam hissi keçirəndə, öz sağlamlığınız üçün bir çətinlik yaradırsınız".²

Güzəştin digər faydaları olduqca incədir. Tədqiqatlar dostları, qonşuları və ailəsi ilə güclü ictimai əlaqə yaradanların tənha yaşayan insanlardan daha sağlam olduğunu göstərir. Əfv etməyən insanlarda öz yaşayış əlaqələrinin əldən çıxmamasına görə qıbtə edirlər.

¹ "Məcalis əl-Muhibbin", c.1, səh.435.

² "Səlamət" həftəlik jurnalı.

QISA ÖMÜRLÜLÜYÜN AMİLLƏRİ

- 1- Qohumlarla əlaqəni kəsmək
- 2- Yalandan and içmək,
- 3- Yalan danışmaq
- 4- Zina (bu haqda elmi bəhs bəyan edildi)
- 5- Müsəlmanların yolunu bağlamaq
- 6- Haqsız rəhbərlik etmək

İمام Səccad (ə) buyurub: "İnsanı məhv etməyə tələsən günahlar əlaqəni kəsmək, yalan and, yalan danışmaq, zina, müsəlmanların yolunu bağlamaq və haqsız rəhbərlik etməkdir".

- 7- Leş (cəmdək) yemək

İمام Sadiq (ə) buyurub: "Leşə yaxınlaşaraq onu yemək bədənin zəifləməsi, cismin arıqlaması, gücün süstləşməsinə səbəb olar. Leş yeyən insan, qəfildən olər"¹ ("Cəmdək" mövzusunda bu barədə elmi söhbət edildi).

- 8- Yaşlı insanlarla cinsi əlaqədə olmaq

Əmirəlmöminin Əli (ə) buyurub: "Qocalarla yaxınlıq etmək insanların ömrünü məhv edir və sağlam insanları xəstələndirir".²

Sədəqə, ziyarət və digər işlərin uzun və qısa ömürlülük lə əlaqəsi

¹ "Böyük günahlar", c.2, səh. 156 – Leşin cismi zərərləri haqda daha artıq məlumat üçün, həmin kitabın "Cəmdək" haqqındaki bölməsinə müraciət edin.

² "Həkim tibbi", səh.125

Sağlamlığın və ömrün az ya çox olmasının, İmam Hüseynin ziyarəti, yalandan and içmək, daim dəstamazlı olmaq, sədəqə və buna bənzər işlərlə nə əlaqəsi ola bilər?

Dünyanın bir çox müasir alimləri gördüklərini maddiyyat eynəyi ilə müşahidə edirlər. Təsəvvür edə bilmirlər ki, bu dünyada gözlə görünməyən, hiss edilməyən və dərk olunmayan həqiqətlər də var ki, öz növbəsində bu işlərdə təsirli rolu var. Doğrudur ki, bizim üçün də adı yollarla dərk olunan deyil, amma bizimlə onlar (müasir alimlər) arasında fərq var. O da budur ki, biz dinin böyük rəhbərlərindən və hörmətli İmamlarımızdan bir şey eşitdikdə başa düşürük ki, onlar bu mətləbi ilahi yolla əldə ediblər və şübhəsiz bunların hamısı danılmazdır. Bunu da qeyd etmək lazımdır ki, dünyanın bir çox alimləri Allaha və bu dünyanın digər gizli həqiqətlərinə inanaraq ən çox bu dünyanın mürəkkəb sırrları qarşısında öz acizliklərinə etiraf edirlər. Bunun üçün alimlərdən bir neçə sözü müddəamıza sitat gətiririk.

ALİMLƏRİN SÖZLƏRİ

1- Muris Moterlinq

O, tanınmış yazıçılardan və Avropanın böyük alımlarından biridir. Onun ilk kitabı Nobel mükafatına layiq görülmüşdür. Məşhur Filosof Breksul onun barəsində deyir: "Əgər biz Moterlinqə əsrimizin Sokratıdır desək, Sokratı yüksəltmiş və Moterlinqi kiçiltmiş olarıq". O, 20-yə yaxın fəlsəfi kitab və elmi məqalələr yazmışdır. Kitabların hər biri orta hesabla 150 dəfə çap olunub və dünyanın müxtəlif dillərində tərcümə olumuşdur. Moterlinq deyir: "Mən nə qədər təkrar etməliyəm ki, heç nə bilmirəm və nə qədər deməliyəm ki, heç kim heç nə bilmir. Əgər kimsə nə isə bilsəydi, bildiklərini indiyədək hamiya demişdi. Hami da dünyanın sırrindən xəbərdar olardı. Elə buna görə də, xilqət, dünyanın sirləri və onun sonu haqqında nə deyiriksə, fikrimizə gələn düşüncələrdir. Öz fikrimizə əsasən də bu məsələlər haqqında nəzər veririk. Bir gündən sonra dediklərimiz zehnimizdə süstləşərək dəyərsizləşir".¹

2- Abeyburinin sözləri

O, deyir: "Çevrənin radiusu artdıqca sahəsi dəfələrlə böyüdüyü kimi, bizim də məlumatımız artdıqca məchullarımız qat-qat çıxır. Cox təəssüflər olsun ki, qürurlu və özümüzdən razı olmağımıza baxmayaraq dizlərimizi yerə qoyaraq bu barədə heç nə bilmədiyimiz

¹"Günahın cəzası", c.2, səh.5 və 6.

və varlığın sırrından xəbərimizin olmadığını etiraf etməyə məcburuq. Həyatla ölüm, xilqətin fəlsəfəsi və bir çox başqa işlər hələ bizim üçün müəmmalı olaraq qalır. Ola bilsin bu tezliklə kəşf olunmasın. Nə üçün uzağa gedirik. Biz hələ özümüzü tanımiriq. Bilmirik kimik, təbiətlə nə əlaqəmiz var, hardan gəlmışık və sonda əjdaha kimi bütün insanları özünə tərəf çəkən o qorxulu zindanın qəbr qapısından hara gedəcəyik?

Bəli biz heç nə bilmirik və bütün bu işlərin üzərinə sual işarəsi qoymağa məcburuq.¹

3- Aleksis Karlin sözləri

Nobel mükafatına layiq görülmüş bu firansalı bioloq öz "İbadət" kitabında deyir: "Bəzən ibadətin heyrətləndirici təsiri olur. Elə xəstələr olub ki, təxminən bir anlığa cüzam, xərçng, böyrək çürüməsi, xroniki yaralar, ağ ciyər və sümük vərəmindən şəfa tapılar. Belə şəfa tapanlar təxminən həmişə birdir. Şiddətli ağrından sonra bir neçə dəqiqə ərzində şəfa tapır və ən çoxu bir neçə saatdan sonra xəstəliyin təsiri məhv olur. Onun cismi və anatomiq yaraları da sağalır. Bu möcüzə o qədər sürətlə xəstəyə öz sağalmağını qaytarır ki, hətta bu gün cərrahlar və fizioloqlar təcrübə boyu müşahidə etməyiblər..."²

Həmin yazıçı "İnsan naməlum varlıqdır" kitabında bir sıra məsələlərdən sonra deyir: "Ola bilsin bizim üçün bu

¹ "Günahın cəzası", c.2, səh.7.

² "Günahın cəzası", c.2, səh.21.

xariqüladə məsələlərin səbəblərini öz elmi axtarışımızla dərk edək".¹

Böyük alımlərin yaradılış və dünyada baş verən hadisələr qarşınızda öz acizliklərini etiraf etmələrindən əlavə özümüz də əyani surətdə müşahidə edirik ki, dünyada adı insan dərki ilə izah oluna bilməyən bir çox fövqəltəbii hadisələr baş verir. Ona görə də bir şeyin səbəbini ağrılla dərk edə bilmədikdə onu inkar etməməliyik (necə ki, bu kitabda qeyd olunmuş bir çox rəvayətləri əvvəl başa düşmək olmur. Amma elmi tədqiqatlardan sonra müəyyən qədər dərk olunur). Onun səbəbini dərk etmədiyimizi deməliyik. İndisə minlərlə dərk olunmayan qeyri adı işlərdən ikisinə işaret edirik.

1- Şeyx Həsənəli Noxudəki və su quyusu

Bizim evimizə yaxın bağlı olan Tehranın hörmətli tacirindən bir nəfər, bizim üçün belə bir əhvalat danışıb: "Biz bu bağlı alarkən su sarıdan çətinlik çəkirdik. Su xətti də yox idi. Bu səbəbdən də məcbur olduq ki, bağda çox da dərin olmayan bir su quyusu qazaraq su matorunun köməyilə bağlı suvaraq. Amma haranı qazırıldıqsa, su çıxmırıldı. Bu iş üçün xeyli xərc çəkməyimizə baxmayaraq yenə də bir nəticə əldə edə bilmədik.

Bu müddət ərzində 8-ci imam həzrət Rzanı (ə) ziyarət etmək qəsdilə Məşhədə getdim. Mərhum hacı şeyx Həsənəli Noxudəki ilə çoxdanki tanışlığımıza görə onu görməyə getdim. Sohbət əsnasında Şəmiran bağında çoxlu su quyuları qazmağımız və heç bir nəticə ala

¹ "Günahın cəzası", c.2, səh.23.

bilməyərək ziyana düşməyimiz barəsində o mərhuma danışdıb, ondan kömək istədim. O mənə dedi: "Mənim sənə tapşıracağım işi Tehrana qayıdandan sonra etsən bu tapşırığa əsasən bağın harasını qazsan ordan su çıxacaq və bir də heç vaxt qurumayacaq. Nə qədər istəsəniz o sudan istifadə edin. Sizə kifayət edər.

Bu şərtlə ki, camaatın, yoldan keçənlərin və qonşuların da o sudan istifadə etmələri üçün bağın kənarında bir kran qoyasan. Şərti qəbul etdim. O, balaca bir kağız götürüb onun üzərinə dua yazdı. Mənə verərək dedi: "Haranı istəsəniz qazın. Əvvəlcə bu kağızı qazmaq istədiyiniz yerə qoyun, daha sonra qazıntıya başlayın. Suya yetişdikdə, bu kağızı quyuya atın.

Mən Tehrana qayıtdıqdan sonra onun tapşırıqlarını yerinə yetirdim. İndi neçə illərdir ki, il boyu o quyunun suyundan istifadə edirik. Bəzən də yayda hər gün saatlarla su matoru ilə o quyudan su çəkməyimizə baxmayaraq heç bir damcı da o sudan azalmır. O mərhumun göstərişinə əsasən bağ divarının arxasında kran qoymuşuq ki, bütün camaat o sudan istifadə etsin.¹

2- Asketlə qatarın hekayəsi

Misir jurnallarından biri materialist alımlarindən birinə xitab edərək deyir: "Ey alımlər, neçə il bundan qabaq baş vermiş hadisə, hansı elm və qanunla uyğun gəlir? Bunu necə dərk edirsınız?" Daha sonra aşağıdakı hekayəni nəql edir:

¹ "Günahın cəzası", c.2, səh.25.

"12 il bundan önce Hindistan şəhərlərinin birində, asketlərdən olan kasib bir kişi qatara minir. Bir-iki dayanacaq ötəndən sonra adət üzrə qatar rəisi biletləri və sərnişinləri yoxlamaq üçün vaqonları gəzir. Bu kasib kişiyə çatdıqda ondan bilet tələb edir. Asket biletinin olmadığını bildirir. Qatar rəisi: - qatarın pulunu ver sənin üçün bilet verim – deyir. Asket deyir: "O da yoxumdur".

Qatar rəisi növbəti dayanacaqda asketi düşürmək üçün qatarın işçilərinə göstəriş verir. Qatar növbəti dayanacağa yetişir. İşçilər kasib asketi düşürmək üçün onun yanına gəlirlər. Asket onlara üz tutaraq deyir: "Məni düşürsəniz qatar hərəkət etməyəcək". İşçilər istehza ilə gülərək onu qatardan düşürürlər. Asket yaxınlıqdakı təpəyə gedir. Təpənin üstündə səpələnib oturaraq göslərini qatara dikir. Qatarın işçiləri öz işlərini bitirdikdən sonra qatarın fitini çəkirlər. Sərnişinlər fit səsini eşitdikdə qatara daxil olurlar. Maşinist fiti çəkərək hərəkət düyməsini basaraq tormozu buraxır. Amma qatarın tərpənmədiyini müşahidə etdikdə heyrətə gəlir. Bir qədər o tərəf bu tərəfə baxaraq, qatarın vint və qaykalarını yoxlayır. Hamısının öz yerində olduğunu görür. Bununla belə qatarın nə üçün hərəkət etmədiyini başa düşə bilmir. Yavaş-yavaş qatarın və dayanacağıın işçiləri və rəisləri yerə enərək mexanik gətizdirirlər. Nə qədər çalışırlarsa da bir nəticəyə gələ bilmirlər. Lokomotivin texniki qüsura düçar olduğunu və elə bu səbəbdən də qatarın hərəkət etmədiyini zənn edirlər. Bunun üçün başqa bir lokomotiv gətizdirib qatara qosırlar. Bu lokomotivində tərpənmədiyini gördükdə

təəccüblənlərlər. Nəhayət işçilərdən biri deyir: "Ola bilsin qatardan düşürdüyümüz o kasib kişinin işidir. Qatardan düşərkən "Məni düşürsəniz qatar hərəkət etməyəcək" – dedi. Bəlkə də o kişi asketdir və elə iş görüb ki, qatar tərpənmir". Beləliklə kasib kişini axtarmağa başlayırlar. Onu yaxındakı təpədən tapırlar. Yanına gəlib üzrxahlıq etdikdən sonra, xahiş edirlər ki, pulsuz hara getmək istəyirsə qatara minsin. Amma o qəbul etməyərək deyir: "Nə vaxt qanun çıxarsanız ki, bu gündən etibarən hər bir kasib asket istədiyi vaxt bir şəhərdən digər şəhərə pulsuz aparacaqsınız, qatara minərəm". Qəribə çətinliklə üzləşmişdilər. Nəhayət asketin təklifini qəbul edərək bu barədə ona söz verdikdən və sərnişinlər və işçilər xeyli təkid etdikdən sonra asket qalxaraq qatara mindi. Qatara daxil olmayı ilə qatar hərəkət etdi".¹

Sonda qeyd etmək istərdim ki, bu yazı ilə oxucuların əhkama qarşı olan əqidələrinin artacağına və İslamin hərtərəfli, qlobal din olduğunu dərk edəcəklərinə ümidvaram. Elə bir din ki, heç bir din və elm onunla müqayisə edilə bilməz.

¹ "Günahın cəzası", c.2, səh.26.

MÜNDƏRİCAT

ÖN SÖZ.....	3
BİRİNCİ FƏSİL.....	8
ELMİ SÜBUTLARA ƏSASƏN CİSMANI XƏSTƏLİKLƏRDƏ GÜNAHIN ROLU.....	8
ŞORGÖZLÜLÜK.....	8
PAXILLIQ	10
27 YAŞLI QIZIN MƏKTUBUNDAN BİR HİSSƏ	11
PAXILLIQ VƏ ÖLÜM	11
HƏSƏD HAQQINDA FRANK HURKUN SÖZLƏRİ	12
ONANİZM	13
ONANİZMİN CİSMİ TƏHLÜKƏLƏRİ	13
1. PROBLEM YARADICI MƏRHƏLƏ	13
2. CİDDİ TƏHLÜKƏ İLƏ ÜZLƏŞMƏ MƏRHƏLƏSİ	13
3. NƏHAYƏT DƏRƏCƏDƏ GİRİFTARÇILIQ VƏ YA VƏRDİŞ (ADƏT) MƏRHƏLƏSİ	14
NARAHATLIQLARIN YARANMA FORMASI	15
ALİMLƏRİN SÖYLƏDİKLƏRİ	17
ONANİZMƏ DÜÇAR OLMUŞ ŞƏXSLƏRİN MƏKTUBLARI	18
QAN YEMƏK	19
QAN YEMƏYİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	20
DONUZ ƏTİ YEMƏK	21
CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	21
1-TRİXİNOZ (TRİXİNLƏRİN TÖRƏTDİYİ XƏSTƏLİK)	21

2- DİGƏR BİR XƏSTƏLİK	23
SƏLƏMÇİLİK (RİBA)	23
SƏLƏMİN TİBBİ, CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ.....	24
ÜZ QIRXMAQ	26
ÜZ TÜKÜNÜN XEYİRLƏRİ HAQDA HƏKİMLƏRİN SÖYLƏDİKLƏRİ	26
SAQQALIN FAYDALARINA DAİR	
YIĞINCAQLARIN TƏŞKİLİ VƏ MƏQALƏLƏR	28
ZİNA	28
ZİNANIN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ.....	28
İTLƏ OYNAMAQ	31
İT XƏSTƏLİKLƏRİ	32
İT XƏSTƏ OLDUQDA BİLİNİR	33
3. İT SOLİTYORU	35
4 – VƏRƏMİN (TUPERKULYOZUN) QTÜRÜLMƏSİ ...	35
ELMİ TƏDQİQ	35
QIZIL VƏ GÜMÜŞ	36
QUMAR	37
QUMAR – STRESİN BAŞLICA AMİLİ	38
QUMARIN CİNAYƏTLƏRİ VƏ İNTİHARLARINDAN STATİSTİKA	39
QUMARBAZLIQ HAQDA MARAQLI ƏHVALAT	40
PASUR OYUNU (KART OYUNU)	41
CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	41
LƏVAT (HOMOSEKSUALİZM)	42
SPİD (QİÇS) VƏ HOMOSEKSUALİZM (LƏVAT) .	42
AYBAŞI DÖVRÜNDƏ YAXINLIQ ETMƏK	48
CƏMDƏK (LEŞ)	49
ALKOQOLLU İÇKİLƏR.....	50

ŞƏRAB HAQQINDA ALİMLƏRDƏN QISA	
CÜMLƏLƏR	54
LƏTİFƏ - AĞILLII DƏLINİN ƏMİRLƏ SÖHBƏTİ	54
ŞƏRABIN KÖRPƏYƏ VƏ RUŞEYİMƏ (EMBRİONA) ZƏRƏRİ	55
CİSMİ ZƏRƏRLƏRƏ AİD XƏBƏRLƏR	55
AXMAQ OĞULUN ATASINA MƏKTUBU	58
AZ MİQDARDA ŞƏRABDA ZƏRƏRDİRMİ?	58
ŞƏRAB QAN GƏTİRİCİDİRMI?	60
SAĞALMAQ ÜÇÜN ŞƏRAB	61
ŞƏRABDA ŞƏFA YOXDUR	61
ÜÇ ŞƏRTLƏ ŞƏRABDAN MÜALİCƏ QƏSDİLƏ İSTİFADƏ ETMƏK OLAR.....	62
HƏKİMİN GÖSTƏRİŞİ İCRA EDİLSİN	63
ŞƏRAB İÇMƏ VƏ İMANSIZ DNYADAN GETMƏ	63
SPİRTLİ İÇKİLƏR RAHATLIĞA SƏBƏB OLURMU?	64
SPİRTLİ İÇKİLƏR, ZİNADAN DAHA PİSDİR	65
MUSIQİ.....	66
MUSIQİ NƏDİR?	66
SİNİR SİSTEMİNİN FƏALİYYƏTİ.....	67
SİMPATİK SİNİR SİSTEMİ	67
PARASİMPATİK SİNİR SİSTEMİ.....	67
MUSIQİNİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	68
DOKTOR ALEKSİS KARLIN SÖZÜ	69
MUSIQİ VƏ İNƏK SÜDÜNÜN ÇOXALMASI.....	73
MUSQİ İLƏ FƏALİYYƏTİMİZ ÇOXALIRMI?	74
MUSIQİ İLƏ ALLAHÀ YAXINLAŞIRIQMI?	75
MUSIQİ İLƏ MÜALİCƏ.....	77

MUSIQİ VƏ BİR SIRA KİMYƏVİ DƏRMANLARIN ACI TƏSİRLƏRİ	78
QƏLBİ GÜNAHLAR VƏ CİSMİ XƏSTƏLİKLƏR ...	80
MÜXTƏLİF EKSTAZİ.....	82 83
EKS HƏBİNİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	84
TATUİROFKA ETMƏ (BƏDƏNƏ ŞƏKİLLƏR DÖYMƏ) .	84
TATUİROFKANIN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ.....	85
BİRDƏFƏLİK İYNƏLƏRLƏ TATUİROFKA	86
ƏNƏNVİ MƏKANLARDADA TATUİROFKA	86
TƏBİİ RƏNGLƏR SÜNİ RƏNGLƏRDƏN DAHA PİSDİR	87
SİQARET	87
TÜTÜN MƏHSULLARININ BƏZİ CİSMANI ZƏRƏRLƏRİ.....	88
HƏYAT YOLDAŞLARI ÜÇÜN SİQARETİN TƏHLÜKƏLƏRİ	90
ÖZ UŞAQLARINIZA RƏHMİNİZ GƏLSİN	91
SİQARET RAHATLIQ GƏTİİRİMİ?	92
SİQARET ƏVƏZİNƏ QALYAN ÇƏKMƏYİMİZ YAXŞI OLMAZDIMI?.....	93
SON SÖZ	93
NARKOTİK MADDƏLƏR	94
NARKOMANLIQ VƏ ÖLÜM	95
NASİRƏDDİN ŞAH VƏ TİRYƏK ÇƏKMƏ..... İKİNCİ FƏSİL	96 97
ELMI VƏ TİBBİ SÜBUTLARA ƏSASƏN VACİBATIN BƏDƏNİN SAĞLAMLIĞINDA TƏSİRİ	97

HƏCC VƏ ÖMRƏ	97
HİCAB	98
HİCABSIZLIĞIN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	99
NYUYORK TAYMZIN MEXBİRİNİN HİCAB BARƏSINDƏ ETDİYİ SÖHBƏT	99
HİCABSIZLIQ VƏ QƏTL.....	100
HİCABSIZLIQ CİNSİ TƏCAVÜZLƏRİ AZALDIRMI?	101
1- KOSMETİKADAN İSTİFADƏ ETMƏK	102
KOSMETİK MADDƏLƏRİN CİSMANI ZƏRƏRLƏRİ.....	102
2) DAR GEYİMLƏR(DAR ŞALVARLAR, KOFTALAR) ...	103
DAR GEYİMLƏRİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	104
3 - QISA GEYİM(GÖDƏK ƏTƏKLİK, MINİ YUPKA)	105
4 - DİKDABAN AYAQQABILAR	106
5-KİŞİLƏRİN QIZILDAN İSTİFADƏ ETMƏLƏRİ	106
SÜNNƏT.....	106
SÜNNƏT ETMƏYİN FAYDALARI.....	107
YENİ DOĞULAN UŞAQLarda SÜNNƏT	109
XÜMS VƏ ZƏKAT	111
XÜMS VƏ ZƏKATIN CİSMANI FAYDALARI.....	111
XÜMS VƏ ZƏKATI ÖDƏMƏKLƏ NECƏ MAL- DÖVLƏTİMİZ ARTIR?	112
CƏSƏDLƏRİN DƏFN EDİLMƏSİ VƏ MÜASİR ELM	114
ORUC	116
ALİMLƏRİN NƏZƏRİNDƏ ORUCUN CİSMİ FAYDALARI	
.....	116

ORUCLA MÜALİCƏNİN TARİXİ	120
ORUCUN ƏLEYHİNƏ KİTABLAR.....	121
ORUCLA MÜALİCƏNİN NÜMUNƏLƏRİ.....	121
ORUC TUTMAQLA SAĞLAM OLMAQ OLARMI?	122
ORUC TUTMAQ MƏDƏ YARASINA SƏBƏB OLURMU?	123
QUSL	124
ÜCÜNCÜ FƏSİL.....	128
CƏZA QANUNLARININ İNSANIN SAĞLAMIĞINDA TƏSİRİ	128
HƏDD	129
DİYƏ.....	129
QİSAS.....	130
USTAD ŞƏHİD MÜTƏHHƏRİNİN BU BARƏDƏ SÖZÜ	131
DÖRDÜNCÜ FƏSİL.....	133
HƏDİSLƏRDƏ CİSMİ SAĞLAMIĞIN SƏBƏBLƏRİ, ELMİ VƏ TİBBİ YOLLARLA SÜBUTU	133
BƏDƏNİN TƏBİİ EHTİYACLARINA CAVAB	133
HİCAMƏT (Bədəndən qan alma)	134
HİCAMƏTİN CİSMİ FAYDALARI.....	135
HİCAMƏT TƏDQİQAT MÜƏSSİSƏLƏRİNİN APARDIQLARI AXTARIŞLARIN NƏTİCƏSİ.....	136
HİCAMƏTƏ AİD BİRNEÇƏ MƏSƏLƏ.....	138
YEMƏYİN YAXŞI ÇEYNƏNİLMƏSİ.....	140
YEMƏYİN YAXŞI ÇEYNƏNMƏSİNİN ELMİ FAYDALARI.	140

YEMƏYİN ÇEYNƏNİLMƏSİ VƏ BİR ELMİ	
TƏCRÜBƏ	141
YEMƏYİ NƏQƏDƏR ÇEYNƏYƏK?	141
SÜFRƏDƏ ÇOX OTURMAQ VƏ	
UZUNÖMÜRLÜLÜK BARƏSİNDƏ ELMİ MÖVZU	
.....	142
QOZLA PENDİRİN BİRLİKDƏ YEYİLMƏSİ	143
SƏHƏRLƏR TƏK PENDİRİ YEMƏK	144
ELMİ ARAŞDIRMA	144
SƏHƏRLƏR MÖVÜÇ YEMƏK	145
MEYVƏNİN MÖVSÜMÜN ƏVVƏLİNDE	
YEYİLMƏSİ	146
YEMƏKDƏN ƏVVƏL VƏ SONRA DUZUN	
YEYİLMƏSİ	147
YEMƏKDƏN ÖNCƏ DUZ	148
YEMƏKDƏN SONRA DUZ	148
ÜÇ MƏSƏLƏ	148
ALLAHI ZİKR ETMƏK	149
SƏDƏQƏ	149
TƏBİİ EHTİYACI DƏF ETMƏK	150
ELMİ BƏHS	150
SƏFƏR	151
BESİNCİ FƏSİL	154
CİSMANI XƏSƏTLLİKLƏRİN AMİLLƏRİ	
BARƏSİNDƏ HƏDİSLƏR VƏ ONLARIN ELMİ	
SÜBUTU	154
QƏM-QÜSSƏ	154
ÇOX YEMƏK	155

AZ YEMƏK VƏ MƏDİNƏ XALQININ SAĞLAMLIĞI	156
ELM BAXIMINDAN ÇOX YEMƏYİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ.....	157
152 YAŞLI TOMASIN ÖLÜMÜNƏ SƏBƏB ÇOX YEMƏKLİK OLDU	157
NƏ QƏDƏR YEYƏK?.....	158
ÇOX YATMAQ	158
YUXU VƏ TİBB.....	158
ALTINCI FƏSİL	159
BƏZİ TƏRİFLƏNMİŞ VƏ MƏZƏMMƏTLƏNMİŞ XASIYYƏTLƏRİN SAĞLAMLIQDAKİ ROLUNUN ELMİ YOLU İLƏ SÜBUTU.....	160
EVLƏNMƏ	160
EVLƏNMƏK VƏ UZUNÖMÜRLÜLÜK	160
EVLƏNMƏK BİR MƏNTƏQƏNİN UZUN ÖMÜRLÜ OLMASINA SƏBƏB OLUR	161
SUBAYLIQ VƏ QAN TƏZYİQİ	162
EVLƏNMƏK ƏVƏZİNƏ QIZLA MÜNASİBƏT YARATMAQ.....	163
DİNİ-İCTİMAİ PROQRAMLAR	163
BEKARÇILIQ.....	165
HÜSNÜ-ZƏNN (NİKBİNLİK)	166
HÜSNÜ-ZƏNNİN CİSMİ FAYDALARI	167
HÜSNÜ-ZƏNN VƏ YAXŞI ƏHVAL-RUHİYYƏLİ MƏHBUS	168
QƏZƏB VƏ ƏSBİLİK.....	168
QƏZƏB VƏ MƏDƏ YARASI	168
QƏZƏB VƏ SAİR XƏSTƏLİKLƏR	169

QƏZƏB VƏ QUDUZLUQ	170
GÜLÜŞ	171
ELM VƏ DİN BAXIMINDAN GÜLÜŞÜN SAĞLAMLIQDA ROLU	171
QƏHQƏHƏYLƏ GÜLMƏYİN TİBBİ ZİYANLARI	173
İNTİQAM ALMAQ (DÜŞMƏNÇİLİK)	174
DİŞ FIRÇASI	174
RƏVAYƏTLƏR VƏ DİŞLƏRİN FIRÇALANMASININ FAYDALARI	175
MÜASİR TİBB BAXIMINDAN DİŞLƏRİN FIRÇALANMASI	175
DİŞLƏRİN FIÇALANMASI İLƏ GÖZÜN NURLANMASI ARASINDA OLAN ELMİ ƏLAQƏ	177
DİŞLƏRİ FIÇALAMAQLA TÜKLƏRİN BİTMƏSİ ARASINDA OLAN ƏLAQƏNİN ELMİ AÇIQLAMASI	177
YEDDİNCİ FƏSİL	179
ELMİ SÜBUTLARLA HƏDİSLƏRDƏ UZUN VƏ QISA ÖMÜRLÜLÜYÜN FAKTORLARI	179
RƏVAYƏTLƏRDƏ ÖMRÜN UZUN OLMASININ AMİLLƏRİ	179
DAR UCLU AYAQQABILAR	181
DAR UCLU AYAQQABILARIN ZƏRƏRLƏRİ	182
HÜNDÜRDABAN AYAQQABILARIN ZƏRƏRLƏRİ	183
ƏFV ETMƏK VƏ MÜASİR ELM	190
QISA ÖMÜRLÜLÜYÜN AMİLLƏRİ	190
ALİMLƏRİN SÖZLƏRİ	192
MÜNDƏRİCAT	198

