



İSLAM ŞƏRİƏTİNDƏ SAĞLAMLIQ VƏ UZUN ÖMÜRLÜLÜK ELMİ 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 yığan:.....M.Əhmədova
Naşir:....."Əsrə-rəhayi"
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 ayaqlaşsın və bütün bu texnologiyaları, 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 yazılmasında 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 əsrdən sonra tədqiqatçılar öz laboratoriyalarında mütəmadi, geniş sınaq və analizlərlə yeni-yeni kəşfləri əldə edir və hər tərəfə car çəkərək özlərini öyürlər; bu yeniliyi elmi şah əsər kimi müxtəlif mediya 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 sirrinə, açmasına yüz illər sonra, bəzilərinə qiyamət günü varacaq, bir hissəsini isə ümumiyyətlə anlamayacaqlar.

B. Dindəşlarımızın İslam şəriətinə inancı

Tədqiqatçıların əldə etdiyi nailiyyətlər islamsevərlər tərəfindən mütləq 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 çəkəndirməkdə daha müvəffəq olurlar.

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, İslamla bir işiniz yoxdursa, heç olmasa öz sağlamlığınızı düşünün və səhhətiniz üçün də olmuş olsa, İslamın 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, axirətlə 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 əks 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 sayıla bilər. Həmçinin, hətta o hökümlərin səbəbi də sayılmaya bilər. Bu baxımdan, deyilməməlidir ki, fülən günahdan fülən zərəri dəf etdik deyə, demək o günahı həyata keçirə bilərik. Misal olaraq, donuz ətinin 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. Çünki, əvvəla: donuz ətinin yeyilməsinin haram olmasının səbəbi yalnız onun cismani zərərləri deyil, ola bilsin ki, burada psixoloji, ruhi və s. faktorlar da daxilidir. İkinci bir tərəfdən: ola bilsin ki, elm 100 il bundan sonra, donuz ətinin 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 ehtiyacı olduğumuzu bildiyimiz zaman üzə çıxır¹. Xəstə bədənə isə, bu yolu qət etmək, ya qeyri-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 bədənə sağlamlığına dair məsləhətlərdir.

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

İmam Rza (ə) cavabında yazır:

"Məkkə camaatı belə fikirdədirlərsə, yollarını azmışlar və aşkar zərər onlara üz gətirmişdir. Əgər İslamın göstərişləri kortəbii olsaydı 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 camaatı kortəbii olaraq namazı, orucu tərk etməyə və oğurluq etməyə və qanunsuz cinsi əlaqələr qurmağa vadar edərdi. Halbuki belə deyil".

Sonra İmam buyurur:

"Biz bilirik ki, Allah-taalanın halal etdikləri, insanların məsləhəti və xoşbəxtliyi üçündür və cəmiyyətin yaşaması

¹ "Qəvvi əla xidmətikə cəvərihi" (İlahi sənənin xidmətin yolunda bədənimi qüvvətləndir), "Kumeyl" duası.

bu halallara bağlıdır. Camaat bu halal işlərə ehtiyaclıdırlar və onlardan heç zaman ehtiyacsız olmayacaqlar. 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 məkruhlərin bədəninin fəsada və xəstəliyə düçar 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 kullə ma əhəllalahu təbarəkə və təala, fəfihi səlahul-ibad və bəqahum, və ləhum iləyhil-hacəh la yəstəğnənə ənhə, və vəcədnəl-muhərrəmə minlə-əşya la hacətə lil-ibad iləyhi və vəcədnəhu 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 rolu**

ŞORGÖZLÜK

[قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا 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 qəsdı 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 üzləşirlər.

1. Ağır nəfəs alma
2. Ürəkətrafı ağrılar
3. Ürək döyüntüsü
4. Ümumi halsızlıq, zəiflik
5. Baş ağrısı
6. Qərarlılıq
7. Yuxusuzluq və iştahasızlıq
8. Zehni yorğunluq²

Sadalanən problemlərin əksəriyyətinin səbəbi budur ki, insan naməhrəmə baxmaqla onun vurğunu olur və ona çatmağı arzulayır. Əksər hallarda isə, ona çata

¹ "Nur" surəsi, ayə 30.

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

bilmədiyinə görə, yuxarıdakı bəlalara düçar olur. Bəzən "istəmək" həddində olduğundan göstərilən problemlərin yalnız bəzisinə, "eşq" dərəcəsinə çatdıqda isə, xəstəliklərin hamısına yoluxa bilər. Bəzən də intiharla 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 məşuquna çatmaq ümidilə işıq gələn hər bir tərəfə baş vurur. Ancaq getdiyi bütün yollar, dalana dirənir. Sonda çayın kənarına gələrək özünü çaya atır. Yol ötənlər 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, çünki dünya onsuz mənim üçün dəyərsizdir.¹

PAXILLIQ

Paxıllıq və ya həsəd, əxlaqən mənfi xüsusiyyətlərdəndir, belə ki bəzi alimlər onu haram bilmiş, bəziləri isə həsədə əməl olunduğu təqdirdə günah və haram sayılacağını demişlər.

¹ "Göz, baxış...", səh.222.

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

Möminlərin əmiri Əli (ə) bu barədə buyurur: **"Bədənin sağlamlığı az paxıllıq etməkdən asılıdır".¹**

Eləcə buyurur: **"Paxılların sağlamlıqlarını unutməsi, təcəbbülüdür".²** Həmçinin buyurur: **"Paxıllıq bədəni məhv edir".³**

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

27 Yaşlı qızın məktubundan bir hissə

"Mən bəzi vaxtlar, qohumlarıma – qohum qız və qadınlara paxıllıq edirəm, əziyyətverici bir paxıllıq. Bu paxıllıq məni o qədər incidir ki, bəzən başgicəllənməsinə düçar oluram".⁴

Paxıllıq və ölüm

Bir kişi padşahın yanına gələrək dedi: Vəzirinə etdiyən bütün bu yaxşılıqların qarşısında, o səni məclislərdə pisləyir və deyir ki, padşahın ağzından pis qoxu gəlir. Padşah dedi: Bu sözə necə inanım? Dedi: Onu öz

¹ "Nəhcül-Bəlağə" (Feyz), Hikmət 248, "Sihhətul-cəsəd min qillətil-həsəd".

² "Nəhcül-Bəlağə" (Feyz), Hikmət 216, "əl-Əcəbu liğəflətil-həssad ən "Səlamət"il-əcsəd".

³ "Nəhcül-Bəlağənin qaynaqları və sənədləri", Nəcəf çapı, birinci çap, c.4, səh.199, "əl-Həsədu yufnil-cəsəd".

⁴ "Fəslnameye behdaşt, rəvan" qış 1384 – cü il (h.ş), 14-cü sayı.

yanınıza çağırtdırın, əgər sultanın ağzının üfunətli qoxusunu duymamaq üçün əlini ağzına qoyduğunu müşahidə etsəniz, bilin ki mən doğru deyirəm. Paxıl kişi həmin gün vəzir evinə dəvət edərək, sarımsaqla dolu bir təamı süfrəyə gətirir, vəzir isə bu xörəyi yedikdən sonra padşah onu yanına çağırır. Vəzir padşahın yaxınında əyləşdiyindən əlini ağzına tutdu ki, padşah onun ağzının 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. Bayıra çıxdıqda paxıl dedi: Sultan səninlə neylədi? Vəzir dedi: Xələt verdi və xəzinədən 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 ayrısı üçün yazılmışdır, inanmırsansa 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 paxıllıq etmiş və öz çirkin əməlinin cəzasına da çatmışdır.

Həsəd haqqında Frank Hurkun sözləri

Frank Hurk, cismi xəstəliklərin yaranmasında həsədin rolu haqda deyir: Paxıllıq, 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 düçar olmuş şəxslərdə, bu xəstəlikdən qaynaqlanan ən tez təsir bağışlayan narahatlıqlar bunlardır:

- A) Yorğunluq və əzginlik
- B) Diqqətini mərkəzləşdirə bilməmək (fikri yayınma)
- C) Yaddaş zəifliyi

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

² İstimna, Masturbasiya

D) Təşviş, iztirab və stress

2. Ciddi təhlükə ilə üzləşmə mərhələsi

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

A) Yorğunluq və əzginlik

B) Xasiyyət təərəddüdlüyü və ya sürətli xarakter dəyişikliyi

C) Hədsiz həssaslıq və tezinciklik

D) Bel ağrısı

İ) Tüklərin nazıqləşməsi

F) Cavanlıqda vaxtsiz cinsi zəiflik

J) Yuxusuzluq, rahat yata bilməmə və buna bənzər problemlər

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

A) Yorğunluq və əzginlik

B) Tüklərin sürətlə tökülməsi

C) Gözlərin tutqunlaşması, qaranlıq gətirməsi

D) Qulaq vızıltısı

İ) Qeyri-iradi, vaxtsiz və ya damcı-damcı şəkildə 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 əlaqədərdir və bu sürət çoxaldıqca, yorğunluq daha çox olur.

Onanizmdə bədən əzələlərinin təkrarlı sıxılması, əzələlərin qlükoza ehtiyatını azaldır, 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

asetilxolinin ¹ beyində bu sinirlərin son nöqtəsindən boşalmasının sürətlənməsinə səbəb olur, bu da öz növbəsində bir sıra cismi və ruhi narahatlıqla, o cümlədən: unutqanlıq ² , yaddaşsızlıq, fikrin cəmlənməməsi, sonda görmə qabiliyyətinin itməsi ilə tamamlanan gözü 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, orqanizmdə hər dəfə sperma xaric olarkən, bədənin böyük bir enerji tutumunun boşalması və hədə getməsidir; çünki sperma mayesi, özündə çoxlu miqdarda "DNA" (hər dəfədə itkiyə gedən 300-400 milyon sperma), "RNA", ³ anziymlar, proteinlər, nişastalar, lesitin, ⁴ kalsium, fosfor, bioloji duzlar və testosteron daşıyır. Bədənin müxtəlif orqanlarının inkişafı üçün bədəndə olması gərəkən bu böyük enerji ehtiyatı, davamlı olaraq əbəş 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

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

² "Absentmindedness", yaddaş zəifliyi

³ RNT (ribonuklein turşusu) - hüceyrədə bir çox vəzifələri həyata keçirən, bir neçə növü olan çox vacib maddə (mütərcim).

⁴ - Orqanizmin vacib struktur maddəsi olub kimyəvi quruluşca yağlara aiddir (mütərcim).

çoxlu miqdarda enerjiyə ehtiyac var; onanizmə düçar olmuş şəxslərdə, iliyin inkişafı və nəticədə qan hüceyrələri problemlə üzləşərək, qan azlığının, ümumi zəiflik və yorğunluğun yaranma mənsəyinə çevrilir. Eləcə də təkrarlı onanizm vasitəsilə əsəb hüceyrələri üçün son dərəcə həyati olan hədsiz dərəcədə fosfor və lesitinin ifraz olunması, bu maddələrin ehtiyatının azalmasına və beləliklə məhsulu unutkanlıq, 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, zəhn və cismi zəiflətmir və bu tip həvəsbazlıq ümumiyyətlə insan təbiətinin ziddinədir. Lakin bu mövzu cavanlardan gizli qalmamalıdır, bu iş bütün çirkinliyi ilə göstərməlidir. Deməliyəm ki, belə bir əməlin sahibi bu minvalla nəsil artırmadan qalacaqdır. Xatırlamalıyam ki, bu vərdis hər şeydən çox cismi qüdrətini azaldacaq, onu vaxtından tez qocaldacaq və həqiqətən şüurunu zəiflədəcəkdir və ...

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

Silvanus adlı digər bir mütəfəkkir deyir:

¹" Seçilmiş sual-cavablar", səh.287.

Bu iş (onanizm) təşviş, həyacan, pərişan olmağa səbəb olur, təkrarlandığı surətdə isə, kədərli çətinliklərlə nəticələnir; onanizm yaddaşı zəif, əxlaqı pis və aktiv qüvvəni xarab edir. Onu təkcə Allaha günah deyil, bəşəriyyət aləmində bütün yaxşılıq və paklıqlara 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 yolçuları üçün, bu xəstəlikdən əziyyət çəkən insanların məktublarına işarə edirik.

1- 18 YAŞLI OĞLAN:

Başgicəllənmə, dizlərin süstləşməsi, gözlərin yorğunluğu uzun müddətdir düçar olduğum ananizm adlı müsibətin narahatlıqlarındandır. İdmançı olmağıma 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 anlamağıma baxmayaraq, tərk edə

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

² "Asibşenasiye şəxseyyəte zən", səh.178.

bilmirəm. Allaha and olsun ki, artıq heç bir iradəm qalmamışdır, siz deyin, mən neyləyim?¹

3-DİGƏR BİR CAVANIN MƏKTUBU:

Gecələr yuxum yoxdur, gündüzlər unutqanam, həmişə guşənişinəm, məhlə uşaqları mənə: "Özünə neyləmişən? Rəngin niyə qaçıb? Üzün niyə saralıb? Niyə günbəgün arıqlayırsan? Gözünün kənarlarında niyə çuxur yaranıb?" deyirlər. Onlara deyim, onanizmlə məşgulam? Əgər demək istəsəm, hansı dillə?²

4- HANSI ÜZLƏ

Onu da deyim ki, gənc ikən 16-17 yaşlarımda iki dəfə intihar etməyə qəsd etdim, amma biz bədbəxtləri ölməyə də qoymurlar. İndi çox zəifləmişəm, son vaxtlar üzr istəyirəm məndən ixtiyarsız olaraq damcılar... gəlir, indi bu müdhiş tufanın arasında o tərəfə, bu tərəfə gedirəm, bəlkə də elə bir tərəfi ölüm və məhv olmaq və ...³

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 ətinə ...qəti haram etmişdir".⁴

Hazırda qan yemək əsasən heyvanların şəri qanunlarla düzgün kəsilməməsi nəticəsində baş verir.

¹ "Asibşenasiye şəxseyyəte zən", səh.178.

² "Cavanlar niyə? ", səh.35.

³ "Cavanlar niyə? ", səh.36.

⁴ "Bəqərə", 173.

Belə ki, ya kəsildikdən sonra heyvanı, damarlarında qalmış qanın normal həddə axması üçün başıaşağı tutulmalıdır ki, təəssüflə bu iş bəzən görülmür və beləliklə xalq qan yeməyə düşər olurlar. Ya da ümumiyyətlə heyvan kəsilmir (qeyri-İslami ölkələrdə). Bu səbəbdən görürsünüz ki, bu şəxslərin bir çoxu minlərlə insanı öldürərək, heç nigəran olmayacaq və özünə fəxr biləcək qədər daşürəklidirlər.

QAN YEMƏYİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ

Qan yemək həm cismi baxımdan, həm də əxlaqi nöqteyi-nəzərdən zərərliyə. Çünki 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 deyərək, qan məntəqəsini mühafizə edirlər. Xüsusilə qan dövranının dayanması və necə deyərək ölməsi ilə, leykositlər məhv olur və bu səbəbdən, meydanı hərifsiz görə mikroblar sürətlə artaraq yayılmağa başlayır. Bu üzəndən əbəsdə deyilməmişdir ki, qan, dövranının dayandığı an, insan və heyvanın ən çirkin bədən üzvüdür.

Başqa bir tərəfdən, hazırda qidaşünaslıq elmində (dietologiyada) isbat olmuşdur ki, yeməklər vəzlərə təsir edib hormonlar yaratmaq vasitəsilə, insanın əxlaqı və

ruhiyyəsində iz qoyur, qədimdən də daşürəkli olmaqda qan yeməyin təsiri təcrübə edilmiş, hətta bu barədə atalar sözü də gəlmişdir. Bu baxımdan bir hədisdə oxuyuruq: **"Qan yeyən şəxslər atalarına, analarına və övladlarına rəhm etməyərək, onları öldürəcək qədər daşürəkli 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 araşdırmaları və donuz ətində neçə növ mikrobun tapılmasını, bir növ Qurani-kərimin möcüzəsi hesab etmək olar.

CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ

Donuz ətinin cismi zərərləri xeyli sayda 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 Hədis tam şəkildə "Böyük günahlar" kitabında qeyd edilmişdir. Bax: "Gonahane kəbirə", səh.158.

² "Bəqərə", 173.

³ "Trichinella spiralis".

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 ətinin yeməklə trixinin insan bədənində daxil olduğu andan etibarən, 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 daxaləti nəticəsində, öz əhəng divarını itirir və sürətlə artaraq mədə yolu ilə insan qanına daxil olurlar.

Bunun ilk təsiri, başgicəllənməsi və xüsusi qızdırmalar, o cümlədən: ishaldan sonra baş verən həzm orqanı ilə əlaqəli qızdırmalardır. 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, bədən daxili qaşınma, piylərin qalanması, bütün bədənə möhkəm yorğunluq-əzginlik, üz əzələlərinin yığılması bir sözlə, bədənə son dərəcə zəifliyindən doğan ağrılar dörd-beş gün sonra ölümü özləri ilə ərməğan gətirirlər.

Bundan əlavə xəstədə çəynəmə və tənəffüs baxımından da, bir sıra əngəllər üzə çıxır. Ola bilər ki, ölümün səbəbi tam başqa bir faktor olsun. Çünki, qurdlar, 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 yeyilməsini 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 yeyilməsi vasitəsilə, yaranan təhlükəli xəstəliklərdən biri də, donuz ətində parazit halında yaşayan solityor adlı yastı qurdu yaratdığı xəstəlikdir. İnsan tenya (solityor) balasının daşıyıcısı olan donuz ətini yeyərsə (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

¹ "Gonahane kəbirə", c.2,səh.160

² "Gonahane kəbirə", c.2,səh.161

SƏLƏMÇİLİK (Riba)

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 almayın!) 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, yarımiflic və ruhi çatışmamazlıqla bitən qanazlığı ilə sonlanmışdır. Çünki belə vəziyyətdə əsəb gərginliyi bədəndə Adrenalin maddəsini çoxaldaraq, 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

¹ "Bəqərə", 278-279.

² "İslam və müasir tibb", səh. 64.

baxımdan çox kəskindir. Belə ki, sələmçi şəxslər adətən qısa zaman fasiləsində zəhmətsiz, xeyli sərvətə yiyələnirlər və təbii ki, bu tip varlanmaq, daha çox əsəb sisteminə öz mənfi təsirini bağışlayır; çünki insan baş vermiş hər hansı bir bəlanın tədricən aradan getməsi və ya axirət savabının ümidilə təskinlik tapa bilər. Bu isə, insanı həyatın təzyiqləri qarşısında qoruyan ilahi hikmətdir. Lakin ani tərəqqilərdən yaranan ruhi reaksiyalar, bir çox hallarda dözülməzdir, çünki şəxs onun məhv olmasını təsəvvür etmir. Əgər belə bir təsəvvür onda baş qaldırsa, 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, şiddətli ruhi-əsəbi korlanmayla nəticələnməyəcəkdir. Çünki sözügedən şəraitdə mənfəət və zərərin hasil olması tədrici şəkildədir. Gündəlik zərər və xeyri 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 unutmurmayacaqdır. 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 tökülür, bəzən borclu intihara da əl atır və bəzən narahatçılığın

¹ "İslam və müasir tibb", səh. 66.

təsirindən amansızcasına borc sahibini qətlə yetirir və 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 qırxmaqda 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 boşluğunda əlavə rütubətin qarşısının alınması, dişlərin və selikli vəzlərin sağlamlığı.²

"Gigiyenik cəhətdən üzün qırılması" kitabının müəllifi yazır: Mimika və rəng dəyişkənliyi, bir sıra

¹ "Təfsire nomune", c.2, səh.379.

² İslam baxımından üz qırmaq

boğaz və ağız xəstəliklərinin yaranması, baş, üz və boğaz soyuqdəyməsi, yanaqların kənarında bitən xüsusi səpkilər, bəzən ağır dişəğrıları, qripləmələr müasir elmi kəşflərə əsasən, bir çox hallarda üz tükünün qırılması nəticəsində baş verir.

"Amerika tarixi" kitabının müəllifi "Səcan Maryoni" öz kitabında saqqalın xeyirləri və onu qırmağın 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 ətrafını ona üz gətirə biləcək bəzi ağrılardan qoruyur. Eləcə də ağızyanı 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 ağrılara, şişginliyə düşər oldular. Bu ağrılar xüsusilə ağız və boğaz selikinə axdığı 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 tərəvətli qalır. Çünki hazırda isbat edilmişdir ki, tüklər havanın ötürülməsi üçün çox xırda dəliyə, nəfəslüyə malikdir. Bu nəfəslik vasitəsilə oksigeni dərinin altına ötürürlər. Məhz bu

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

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

Saqqalın faydalarına dair yığıncaqların təşkili və məqalələr

Saqqalın faydaları və üz qırırmağın zərərləri bir çox həkimlərə gizli deyil. Belə ki, hər il dünyanın müxtlif nöqtələrində bu məsələ ilə bağlı məqalələr nəşr edilir. O cümlədən, 1911-ci ildə xarici ölkələrdə üz qırırmağın yayılması və bu işin zərərli olması səbəbindən, bir sıra avropa alim və həkimləri İngiltərədə saqqalın qırılması 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 çatdıran onun yaratdığı çətinliklərdir. Hətta bir qrup insanlar, bu xəstəliklərdən

¹ "Gigiyenik baxımdan üz qırırmaq", 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 sirası 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:

Əvvəla: Zinayla məşğul olanlar, istər qız, istərsə də oğlan, adətən bir nəfərlə kifayətlənməyib, müxtəlif adamlarla cinsi əlaqə yaradırlar. Bu insanlardan heç olmasa biri infeksiya xəstəliyə malikdir və ya bu əməlin təsiri altında tədricən infeksiya 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 qarşısıalınmaz bir xəstəliyə çevrilə bilər.

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

¹ "Üzünömürlülüyn sirri", səh. 79.

münasibətlərdə ifratçılığın mümkünlüyü, özü bir çox cismi-ruhi xəstəliyin yaranmasının amilidir. Belə ki, evlənmə əlaqəsində ər ilə 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 olmayacaqdır və nəticədə bu münasibətlərdə mötədilliyi qorumaq şansı, qeyri-qanuni əlaqələrdən daha çoxdur.

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. Çünki 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) sifra enəcəkdir".¹

¹ "Uzunömürlülüyn sirri" azacıq dəyişiklə, səh.140 və 141

Üçüncüsü: Adətən zina ilə məşğul olan şəxslər, cinsi əlaqəylə ilgili gigiyenik məlumatlara kifayət qədər malik deyillər. Bir tərəfdən də yalnız son dərəcə ləzzətin və şəhətpərəstliyin fikrində olduqlarından, cinsi əlaqə gigiyenasını öyrənməyi ya bacarmır və ya istəməirlər. Bu şəxslər əsasən hansı yolla olursa-olsun ləzzət almaq istəyirlər. Bunlar İslamın qəbul etdiyi cinsi bir əlaqədə (evlənmədə) mövcud deyildir. Çünki ər-arvad arasındakı sevgi-məhəbbət onları təkcə şəhətpərəstlik haqqında yox, bir-birinin sağlamlıqları haqqında da düşünməyə vadar edir. Bundan əlavə, ər-lə arvad evlənməzdən öncə adətən uyğun kitablar və gigiyena mərkəzlərinin informasiyası vasitələri-lə, lazımi cinsi biliklərə yiyələnirlər, halbuki adətən bu məlumatlar zinada yoxdur.

Dördüncüsü: 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 kökünün itməsi və ləkələnməsi, uşaq tərbiyəsinin tərək 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, fəqiqlər 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 qərblilərin əksinə olaraq İslamın 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 qarışdırmamaq 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 gördüklərinə görə fəxr də edirlər. Bu insanlar bir şeydən xəbərsizdirlər ki, bu iş eynilə nadanlıq, sivilizasiyasızlıq və mədəniyyətsizlikdir. Bəzi qərblilərin 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 "keçəllik" və digər dəri xəstəlikləri, eləcə də, müxtəlif növ bit, ağcaqanaq itdə çoxdur. İt, mikrobla dolu bədənini agzı ilə yalayır və müxtəlif mikroblar dilinə yığışır, 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 vasitəsilə 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 infeksiya xəstəliklərin daşıyıcılarının sayı artsın.

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

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

² "İslam - dərmanlı həkim", c.1, səh. 61.

³ "İslam - dərmanlı 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 düşər olduğu surətdə, onu bilmək, müəyyənləşdirmək mümkündür, çünki heyvan son dərəcə vəhşiləşir. Lakin bir çox hallarda, heyvan, sahibini təəccübləndirəcək qədər başısağrı və müti olur və bu heyvanlarda da quduzluğa yoluxmaq ehtimalı vardır.¹

"İransəlamət" xəbər agentliyinin verdiyi məlumata 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, "Salmonella", "E. coli", "Pastorlaas" pipinin daşıyıcısıdır. Xəstəxana mikrobları jurnalında bu alimlərin tədqiqatlarının nəticələri göstərdi ki, itlər, xəstəxanalardan qaynaqlanmış müxtəlif çeşidli bakteriyaları xəstələrə ötürə bilirlər.²

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

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

3. İt solityoru

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

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

Bu qurd öncə bağırsağa daxil olur, sonradan qaraciyərə, ağciyərə, dəriyə, böyrəyə və s. daxil olması da mümkündür. Bu xəstəlik kəskin ağrılara səbəb olur, əgər cərrahlıq vasitəsilə sadalanan üzvlərdən onun kökü kəsilməzsə, ölümə 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 isbatlamışdır ki, cavan şəhər itləri daha artıq vərəmə düşər olur və hava yolları və həzm borusu vasitəsilə mikrob bədənə daxil olur. Çünki it "daxma basilləri"ni yəni, zibillikdə olan vərəm mikrobu yalayır. Əgər bir şəxsin evində it vərəmli olarsa, o məntəqə, hətta o şəhər üçün təhlükəlidir.³

ELMİ TƏDQIQ

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

² "İslam - dərmanlısız 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 bulaşdırdığı 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, aidiyyatı kitablarda² söz açılmışdır. Biz isə, ruhi-psixoloji zərərlər arasından, yalnız cismi zərərlərə toxunacağıq.

¹ "İslam - dərmanlı 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, boyunbağıdan istifadə etmək kişilər üçün haram, qadınlar üçün isə caiz edilmişdir. Hazırda tibb elmi, qızıldan istifadənin kişilər üçün zərərli, 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 miqdar 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 ölür, orta hesabla bir pokerbazın (qumarbazın) ürəyi dəqiqədə yüz dəfədən artıq döyünür, 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-təbii bir durumda yaşayır. Ürək döyüntüləri artdıqca, şəkər xəstəliyinə tutulma ehtimalı artır, daxili vəzilərin ifrazında anomaliya-pozğunluq yaranır, uzun rəngi qaçır, iştahasızlığa 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 sıxıntılardan qurtarır.³

Nəql edilmişdir ki, dünyanın tanınmış qumar mərkəzlərindən sayılan Montikarlo 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 atəşi 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 statistikasını göstərdi ki, 1961-ci ildə başqa illərdən daha artıq qumarbazlar intihar etmiş və 1960-cı ildə, təkcə Parisdə 12 qumarbaz özünü öldürmüşdür".¹

Qumarbazlıq haqda maraqlı əhvalat

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

Dedi: And olsun Allaha ki, xeyr.

Məmun dedi: Bəs nə deyirdin?

Zübeydə dedi: Deyirdim ki, Allah inadkarlığa 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 yeriym, bu göstəriş isə, qumarda ona uduzduğumun şərtinə əsasən idi. O mənə 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-cı sayından nəql edərək.

isə, saçlarımı başımın arxasına atırdım, 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 olmalısən. 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 oxucular, deməyin ki, məgər şərtsiz kartla oynamaq nə kimi zərərə malik ola bilər? Çünki mən bu cümləyə inanan çoxlarını tanıyırdım ki, gecənin yarısına

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

kimi kartla oynayır və səhər görəcəyi işdən qalırdılar, tədricən şərtlə oynamaq (hətta bir kq şirniyyat üçün) ortaya gəldi və daha sonra az-az şərab, siqaret, narkotik maddələrin büsatı 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-büluğa 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 yığışan mikroblar vasitəsilə ötürülən xeyli sayda xəstəliklər də vardır.

SPİD (QİÇS)¹ və homoseksualizm (ləvat)

¹ QİÇS Haqda qısa məlumat və statistika
Nədir QİÇS?

AİDS / SPİD / QİÇS və ya QİDS - yəni, qazanılmış immun çatışmazlığı sindromu immun sistemin (bədənə 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, qanqöçürmə kimi halları nəzərdən qaçıрмаq olmaz. AİDS törədici cinsə, yaşa, sosial mövqeyə və seksual oriyentasiyaya məhəl qoymadan hər kəsə yoluxa bilər. Bu törədici HIV yəni insan immun çatışmazlığı virusudur. Bütün canlı mayələrdə - qanda, sidikdə, spermada, uşaqlıq yolu və düz bağırsaq sekretlərində, ana südündə aşkarlanır. HIV orqanizmdən kənarda yaşaya bilmir və xoşbəxtlikdən nə məişət, nə də hava-damcı yolu ilə keçmir. **Mənbə:** www.gendlik.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 düşünülməyən AIDS, immun sistemi çökdürməsi səbəbiylə orqanizmi hər cür mikroba qarşı müqavimətsiz qoyur. HIV virusu, uzun illər səssiz qalsa belə digər xəstəliklərin ortaya çıxmasını sürətləndirib orqanizmi xəbərsiz bir şəkildə yox edir. Zərərsiz xəstəliklər belə immun sistem pozulmuş insanlarda ağır və ölümcül durumlara səbəb ola bilər.

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 QİCS-ə qarşı mübarizə

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

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

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

İmmün 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) öyrənirlər. Əgər bu insanlar sağlam həyat tərzini qaydalarını gözləsələr, sağlam şəraitdə yaşasalar, onlar uzun müddət sağlam qalırlar.

İkincisi, QİCS-lə xəstə olanlar bir müddət İİV ilə yaşadıqdan sonra belə insanlarda immün 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 getdikcə əldən salır və tələf edir.

İnsan orqanizmində immun sistemin rolu 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. İmmun sistemi orqanizmin müdafiəçisidir, ordusudur və bu ordunun əsgərləri immun hüceyrələridir.

Hər bir virus növünün orqanizmdə sevdiyi toxuma vardır. Məsələn, hepatit 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 mayələr vasitəsilə yoluxa bilər. Bunlara aiddir: qan, sperma, qadın cinsiyyət üzvünün mayesi, ana südü, yaralarda olan ifrazat (irin, eksudet və s.) İnsanlar İİV-ə əlsıxmaq, 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 xəstəliklər, o cümlədən İİV və QİÇS haqqında məlumatlanmalıdırlar. İşlənmiş 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 azı 3 ay yoluxmuş olduğu hesab olunur. Müasir zamanda İİV və QİÇS-ə qarşı nə peyvənd, nə də müalicə sağaltma üsulu tapılmayıb. Sağlam həyat tərzilə 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 araşdırmalarına istinadən bildirdiyinə görə, Amerikada hər 13 dəqiqədə bir nəfər QİÇS virusuna yoluxur.

Bu araşdırmalara əsasən, hazırda hər 100 amerikan kşisi 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 ölür. 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 HIV daşıyıcısıdır. Hər 11 saniyə 1 nəfər, hər dəqiqə 25 yaşınadək 6 nəfər HIV ilə yoluxur. Hesablamalara görə planetin hər 100 nəfər sakinindən biri artıq HIV-ə yoluxmuşdur və 3-5 ildən sonra 20-29 yaşlı insanlar arasında ölümün əsas səbəbi AİDS olacaq. Dəhşət də elə bundadır ki, yoluxanların əksəriyyəti gənkdir və ömrün bahar çağında insan həyatına son qoyulur. AİDS nəticəsində 14 mln uşaq ailə sevgisindən məhrum olaraq yetim qalmışdır. Axı bu körpələrin günahı nədir?! Çox əfsuslar olsun ki, bu epidemiya Azərbaycandan da yan keçməyib. Rəsmi məlumatlara əsasən respublikamızda 680 nəfər HIV daşıyıcısı qeydə alınıb, amma təbii ki, real göstəricilər bu rəqəmdən qat-qat yüksəkdir və bütün bunlar narahatçılıq üçün kifayət edir (mütərcim).

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

Məlum araşdırmaya görə, Amerikada homoseksualizmin mərkəzi kimi şöhrət qazanmış

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

Kaliforniya ştatının San Fransisko şəhəri, QİÇS 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) təmizlənməyə 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 xərçəngidir.³ Bu xəstəlik Amerikada əhəmiyyəti baxımından, qadın xərçəngləri arasında ikinci yeri tutur. Əldə olan sənədlərə əsasən, bu rəqəm avropa ölkələrində də eynilədir.

Xərçəngin heç bir növü qarşısında toxunulmazlığa malik olmayan yəhudi qadınlığında, kürək xərçəngi adlanan bu xərçəng 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 xərçəngə, süd vəzi xərçəngi, 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 (aidiyyatı 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; çünki 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 baxımdansa hər ikisi leş sayılır.

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

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

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

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

ALKOQOLLU İÇKİLƏR²

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

1. Alkoqolun beyin və əsəb sisteminə olan zərəri

Alkoqolun başlıca və qısa müddətli təsiri mərkəzi əsəb sisteminədir. 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, səh. 585.

² Alkoqol keyləşdirici maddədir və insanlarda sərxoşluq vəziyyəti yaradır. Alkoqollu içkilər insanın qərarlılığına, ailədə münasibətə, ictimai yerlərdə özünü idarə edə bilməməsinə səbəb olur. Belə adamlar son nəticədə evindən didərgin düşür, sükən arxasında qəza vəziyyəti yaradır, cəmiyyətdə ikrah 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 tədqiqatçının araşdırması göstərmişdir ki, spirtli içkilər, sümüklərin zəifləməsi və sınımasına səbəb olur. Sınmız sümüklər uzun müddət ərzində çətinliklə sağalırlar.

Həkimlərin bildirdiklərinə əsasən, spirtli içkilər sümük toxumalarının işininə maneəçilik törədərək, neçə il ərzində sümüklərin zədələnməsinə səbəb 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 sidəyin 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 ehtiyac olur.³

5- Spirtli içkilərin qaraciyərə zərəri

¹ "Hocume xamuş", səh. 195.

² "Həkim və qocanın 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. "MOONSHINE" sizin böyrəkləriniz üçün son dərəcə zərərli ola bilər, çünki 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 hemoqlobinini 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, aşılانmış 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 xamış" səh. 192 və 193.

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

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

Dəlixanaların dəqiq statistikası göstərir ki, dəlilərin çoxu, uzun illər şəraba aludə olmuş şəxslərdir. Bir xəbəərə 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 səfehlik hadisələrinin yarısı spirtli içkilər səbəbilədir.

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

İngiltərədə alimlərin araşdırmaları isbatlamışdır ki, təqribən 95% dəlilik, spirtə adət etməkdən qaynaqlanır.²

İmam Rza (ə) buyurur: **"Allah-taala şərabi haram etdi: çünki şərab, fəsad (cinayət) gətirir, şərab içənlərin əqlini alt-üst edir, onları Allah-taalanı inkar etməyə, onun və 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 təğyiri ma uqulə şaribiha, həmliha iyyahum əla inkarillāh əzzə və cəllə vəl-fəriyəti ələyhi və əla rusulihī və sairī ma yəkunu minhum minəl-fəsadi vəl-qətlī", "Muntəxəbu Mizan əl- Hikmə", c. 1, səh. 334.

Şərab haqqında alimlərdən qısa cümlələr

- 1- Badə az iç, əqlini bada vermə
- 2- Şərab qəlbi qaraldar və əqli korlayar
- 3- Ağılı 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: Ağıllı dəlinin əmirlə söhbəti

Əmir dəlixanaya baş çəkməyə gəlmişdi, 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 düşgünlüyünə yuvarlayır. Şərab içən həzm pozğunluğu, mədə qıcolması (konvulsiya), qarınağrısı, ürəkbulanma, beyin zədəsi, ürək narahatçılıqlarına, o cümlədən: *oritimi* və *takikardiya* düşar edir. Tədqiqatçılar bildirirlər ki, çox miqdarda

¹ "Hocume xamuş", səh. 196.

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

Şərabın körpəyə və rüşeymə (embriona) 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 gerilmə 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 spirtli içkilərdən zəhərlənərək can tapşıırırlar.³

2- İrna: Qəzvin universiteti stomatologiya fakültəsinin 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, Viktoriya 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 spirdən zəhərlənərək öldüyünün şahidi oluruq.³

5- Lupaizin qəzeti yazır: Spirtin məsrəfi, Fransanın ölümə 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, çünki 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, spirdən istifadə səbəbilə həyatına son qoymuşdur.

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

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

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 "Selahe Şeytan", səh. 58.

⁵ "Selahe Şeytan", səh. 60.

Cavab: Əvvəla sağlamlıq heç kimin alnında yazılmayıb, zahirən sağlam nəzərəçarpan şərab əhli, şübhəsiz daxildə bir sıra xəstəliklər və pozğunluqlara düçarlırlar. 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 bilir ki, bir ədəd siqaret insan üçün zəhər kimidir.

Üçüncüsü: 70 il yaşadığını gördüyünüz şərab içənlər şərab içməyədilər, 100 il yaşayardılar. Çünki bəzi insanlar irsən (anadangəlmə), xəstəliklər və zəhərlər qarşısında daha dözümlüdürlər.

Dördüncüsü: Bəziləri şərabın təsirindən din, iman və ağıllarını itirmişlər. Sağlam olduqlarını da yalan deyirlər. İndiyə kimi minlərlə xəstəliyə düçar olmuş, amma axmaq olmuş, aqlını itirmiş deyə, bunları hesablamırlar. Yaxud cismi zərərlərini qabardaraq onu şərabdan çəkindirmək istəyən inanclı 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 kimidir. O, durumu şərh edərək yazır: Atacan salam, salamdan sonra, deməliyəm ki, bizim vəziyyətimiz şükürlər 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 olduğumuz bu idi. Vəssəlam.

Az miqdarda şərab da zərərliirmi?

Bilirik ki, azacıq spirt də mədə vasitəsilə cəzb edilir və elə bu az miqdar, bədəndə yanmadığından zərərli dir. Az olmasına baxmayaraq, antidi vretik hormonunu kontrol edir, sidiyi çoxaldır. Həmçinin bir damcı belə içilsə, qana daxil olduqda nütfə bağlanmasında təsirlidir ¹ (insan şərab içdikdən sonra cinsi əlaqədə olarsa və bu yaxınlıqdan uşaq doğularsa, o uşağın dəli olması, şüur baxımından zəif olması ehtimalı böyükdür).

Spirt, qanda lazım 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 keçməsinə nəzərə alaraq, bir şəxs az bir miqdarda spirt içərsə, qan spirti artar və bu özü bir növ xəstəlik sayıla bilər. Xəstəliyindən yalnız həkimə müraciət etmək və müayinə yolu ilə ağah 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, sürücülük 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 olmayacaqlar, halbuki, bu zəmində həyata keçmiş araşdırmalar göstərir ki, spirtli içkilər, az miqdarda da belə, beyin hüceyrələrində pozğuntuluğa səbəb olur".

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

Nurdrayn Vesteflen əyalətində baş vermiş on dörd min yol qəzası üzərində aparılan araşdırmada 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 spirt (mində 0.5) iradə və şüurlarını əldən verməyə səbəb olur. Aparılmış araşdırmalara görə, sürücünün qanında mində 0.4 spirt mövcud olduqda, yol qəzaları daha təhlükəli, daha ağır olmuşdur.¹

Şərab qangətiricidirmi?

Şərab və məstedic maddələrin tərkibində olan spirt, qanın zəifləməsinə səbəb olduğu halda, necə qangətirici ola bilər? Yüz il bundan öncə bir sıra təbiblər, şərabın bəzi xəstəliklərə xeyirli olduğunu düşünürdülər, lakin son zamanlar sezməşlər ki, şərab, xəstənin bədənində xeyir verməməyi ilə yanaşı, bir çox zərərləri də ona çatdırır, belə ki, spirtin ən kiçik zərərləri 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 bədənə əsgəri rolunu oynayır, xəstənin ağ qan cisimciyinin müqavimət edərək, mikrobların məhv edildiyi surətdə o sağalır, bədənində ağ qan cisimciyi olmayan və ya zəif olan şəxs, xəstəliyə məğlub olub, yenidən ağ qan cisimciyinin yaratmadığı surətdə həyatını itirir.

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

¹ "İlk 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 üslubda 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: İçmə, haramdır, bu şeytanın səni harama salmasından

başqa bir şey deyil. O (şeytan) şərab içməyindən ümitsiz olarsa, ağrın kəsiləcəkdir. Daha sonra Əbi Yəfur Kufəyə qayıtdı, 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 düçar olmadı.¹

Üç şərtlə şərabdən müalicə qəsdilə istifadə etmək olar

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

Bəzi müctəhidlər isə, üç şərt əsasında şərabdən şəfa qəsdilə istifadə etməyi maneəsiz hesab edirlər.

1- Həmin xəstəliyin müalicəsinin mümkün olması bilinməlidir.

2- O xəstəliyin müalicəsinə tərək etmək, öülmə və ya ona bənzər məşəqqətə səbəb olarsa.

3- Əlacın yalnız şərabda olduğu yəqin edilsin. Demək, müalicənin şərabdən 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 fərzdır.²

¹ "Böyük günahlar", c.1, səh. 246.

² Həmin qaynaq

Həkimin göstərişi icra edilsin

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

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

İmam buyurdu: Onu içməkdən səni nə çəkirdirdi? 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, çünki səni peşman edir. Yalnız canın boğazına yetişərsə. İmam əli ilə, boğazına işarə 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 gətirməyəm, çünki ondan bezmişəm. Şagird elə o halda da dünyasını dəyişdi. Fuzeyl 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 dünyanı dəyişdin? Şagirdi cavabında dedi: Üç səbəbə:

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

2- Paxillıq; Dostlarıma paxıllıq edirdim.

3- Xəstəliyimə görə həkimə müraciət etdim və o, hər il bir badə şərab içməyi tapşırırdı, "İçməsəm, 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 dağılmasını söyləyirlər. Spirit, bədən 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; çünki spirit, xarici təhrikedicilər qarşısında reaksiyanı azaldaraq, müəyyən həddə insana rahatlıq, sakitlik gətirir, lakin əvvəla: spiritin təsiri getdikdə və narahatçılığın 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 ayıldıqda 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 daldı.

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

Sinir sisteminin fəaliyyəti

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

Vegetativ sinir sistemi iki şöbəyə bölünür.

¹ "Cameul-məsail", Ayətullah Fazil 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 sütununun iki tərəfində yerləşmişdir. Simpatik sinir bel tirinin 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 ciyin-ciyinə 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 yığmaq, ifrazat yaratmaq, qan təzyiqini azaltmaq, göz bəbəyini kiçiltmək, ürək döyüntülərini yavaşıtmaq və s. onun vəzifəsidir.¹

Aydın 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 sisteminə

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 düçardırlar.

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 Freydmən 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 başağrıların əsas faktorlarından biri də, radio ilə yayımlanan musiqini dinləməkdir, xüsusilə də, diqqətlə dinləyənlər üçün.¹

Doktor Aleksis Karlın sözü

"Ümumiyyətlə, musiqi və konsertə qulaq asmaq, əsəb sistemində bir növ narahatçılıq yaradır. Bu təsir bəzən o qədər kəskindir ki, dinləyicini heyrlənmiş bir şəxsə çevirir və ondan alınan fəvqəladə 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. Çünki, insanın düşüncə qüvvəsi musiqi təhrikediciləri arasında əsirə çevrilir və tədricən ruhi və şüuri iğtişaslara səbəb olur. Sonda isə

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

² "Pasoxha və porseşhaye ruz" səh.125.

musiqi insanın aqlını 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 tökülərək səbəbsiz bir-birlərini yaralamağa, zədələməyə başladılar. Hadisə yerinə polis yetişənədək bir neçə nəfər bıçaqlanma nəticəsində həyatını dəyişdi, neçə qıza təcavüz edildi və xeyli sayda insan yaralandı.¹

3- Letil Rak ştatında bir cavan piyano öyrənirdi. Musiqi nəğmələri o cavanın ruhunda necə həyacan icad edirsə, 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 gəlmişdilsə, vitrinləri sındıraraq mağazaları darmadağın etdilər və bir qrup yaralandı.³

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

¹ "Beheşte cəvanan" səh.359.

² "Pasoxha və porseşhaye ruz" səh.126.

³ "Pasoxha və porseşhaye ruz" səh.125.

3. Qan təzyiqi

Qan təzyiqini yaradan ən əsas amillərdən biri də, əsəb qıcıqlandırıcıları və döyüntüləridir. Müasir dünyada çox yayılmış qan təzyiqinin səbəbləri haqda araşdırma aparan 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 sonlanan sədaları eşitdikdə, qan təzyiqi həkimi vəhşiləşdirəcək həddə gətirib çıxarırdı.

B) Bir sıra musiqilər aramlaşdırıcı 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 düçar olmuş şəxslər heç də az deyil, amma yoluxduqları bir sıra xəstəliklərin musiqiyə qulaq asmaq nəticəsində olduğuna diqqət yetirmirlər. Biz yalnız bu xəstəliklərə düçar 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 düşər oldu, və gözləri tutuldu.

5. Mədə

Pop musiqisini dinləyən bir qrup gənc üzərində aparılan araşdırmalarda, bu nəticəyə gəldi 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 Malbranı, 27 yaşında mahnı 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 Mendeles, 38 yaşında

9. Alman müğənnisi Hüqo Velf, 43 yaşında

10. Alman müğənnisi Maks Reger, 43 yaşında

¹ "İlk universitet və sonuncu peyğəmbər" 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 məhdudlaşmır, 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 şarab içməklə yanaşı sağlamladırlar?*) 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 alimlər, sonralar bu qeyri-təbii yolla sağılan südün keyfiyyətinin aşağı olmasını isbatladılar.²

¹ "Beheşte cəvanan", səh.361.

² "Negahi be musiqi", səh.45.

Musiqi ilə fəaliyyətimiz çoxalırmı?

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

Cavab:

Əvvəla: musiqi yalnız əl işlərinin iş qabiliyyətini artırır və əksinə zehni əməyin fəaliyyətini azaldır. Alimlər 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 vurmamalıyıq. Musiqi ilə bədəni işə vadar etmə üsulu, bir növ bədənin istismarına bənzəyir. Çünki 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 bədənədən normadan artıq istifadəmiz üçün uzun müddətdə əldən düşəcəyik və ömrümüz qısalacaqdır; çünki bədənədən təbii qüdrətindən daha artıq istifadə etmişik. Bu eynilə idmançıların doping qəbul etməsinə bənzəyir. Doğrudur, doping 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 edirik 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 hamıdan yaxşı tanıyırlar. Onlar yaxşı bilirlər ki, hansı şeylər bizi Allaha yaxınlaşdırır və hansı işlər bizi Allahdan uzaqlaşdırır. Onların nəhy etdiyi, çəkəndirdiyi əməllər insanın Allahdan uzaqlaşmasına səbəb olur. Nəhy etdikləri 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 batini 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 təhrikedicisidir.

Bu hərbi musiqini hərbcilik 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 olsaydı, o musiqidən düşünülmən hər kəsin şəxsi fikri deyil, bütün dinləyicilər üçün bir mənanı ifadə edərdi.

Ancaq şerə baxın; bir beyt şer, məna yaradır. Onu oxuyan hər kəs, həmin mənanı götürür (musiqinin əksinə olaraq belə bir şeri məzmunlu adlandırırıq). Musiqini bir taxtaya bənzətmək olar. Fərz edin ki, bir hovuzun qumu, lili və içindəki digər şeylər onun dibinə çökmüş və adi halda həmin vəziyyətdə qalmışdır. Su da laldır. Bu taxta parçası ilə, suyu qarışdırdıqda, 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 məzmunsuzdur. Buna ən gözəl nümunə aşiqanə musiqilərdir. Sevgi mahnılarını 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. Məsələn, 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 kimi). Lakin bir neçə ildən sonra həmin dərmanı xəstələr üzərində yoxladıqda, o zaman onun həтта öldürücü zərərlərinin olmasını əldə etdilər. Nümunə olaraq Ekstazi həbini misal vururuq. Psixiatrlardan bəzisi kəskin düşkünlüyə düşər olmuş xəstələrə, bu həblərdən istifadəni məsləhət görürdülər. Bir neçə il keçdikdən sonra isə, Ekslə müalicə olanlar, ruhi xəstəliyə düşər oldular. Onların bəziləri dəlixanaya ötürüldü və ya bu dərmanlara vərdis 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 yaşlı 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, vərdis 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 cisim bir-biri ilə sıx əlaqədə olduğundan, ruh xəstəliyə düçar olduğu zaman, cismə də sirayət edəcəkdir. Platon deyir: "Həkimlərin ən böyük səhvi budur ki, ancaq cismi sağaltmaq əzmindədirlər, hansı ki, fikrə və ruha şəfa vermək haqda bir an da belə düşünmürlər. Halbuki, fikir və cisim bir-birilə sıx əlaqədədir. Bu baxımdan onları ayrı-ayrı düşünmək və ayrılıqda müalicə etmək olmaz".

Cəsaretlə 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.

Paxıllıq, eqoistlik, təşviş (iztirab), ümitsizlik (məyusluq) və s. Diqqətinizi alimlərin bu barədə söylədiklərinə yönəldirəm.

"Mayo" klinikaında 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 sınağa əsaslanır. Məlum olmuşdur ki, əsasən qorxu, iztirab, paxıllıq, 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 nıqqıltıya səbəb olan duyğular və həyəcanlar, bədənin kalsiumunun müvazinətinin itirilməsinə səbəb olaraq, dişləri çürüdür".

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

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

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

İslam dini ruhi xəstəliklər barəsində heyrətamiz 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 Dəstgeybin "Qəlbi səlīm" kitabıdır. Müəllif bu barədə deyir: Qəlbi səlīm 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 klublarında, diskotekalarda və gecə partilərində rəqsgətirici (oynadıcı) dərmanlar kimi istifadə edilir.

Eks həbinin cismi zərərləri

Mütəxəssislərin fikrincə 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, qərarlılıq, bədənə temperaturunun qeyri-münasib dəyişkənliyi və su və maye içməyə ehtiyac özünə yer tutur. Bəzən isə, uzunmüddətli sağalmaz və hətta ölümlə nəticələnə bilən ziyanlar vura bilər.

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

xaric olmamasından dolayı beyin şişinin mümkünlüyü, duz və eliktrolitlərin 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

TATUIROVKA 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: " QİÇS, hepatit B, hepatit C kimi xəstəliklərin amili virusdur. Bu viruslar qan və bu virusa aludə olmuş alətlərlə ötürülür. Bəzən Tatuirovkalar eyni alətlərlə qeyri-gigiyenik surətdə həyata keçirilir. Bu da

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı.

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

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

Aparılmış araşdırmalara əsasən hal hazırda İran xalqının 2-3 milyon nəfəri, hepatit B xəstəliyinin daşıyıcısıdır. 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 Tatuировkadır. Geniş miqyaslı tədqiqatlar göstərir ki, bədənə şəkillər döydürmüş şəxslər, başqalarından daha çox hepatit C xəstəliyinə yoluxurlar. Bundan əlavə hepatit B, cüzam və vərəm kimi digər yoluxucu xəstəliklər Tatuировka vasitəsilə ötürülür.

Birdəfəlik iynələrlə Tatuировka

İlk baxışda nəzərə çarpır ki, səhiyyə nazirliyinin təsdiq etdiyi birdəfəlik iynələrdən istifadə etmək, Tatuировkaya 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 bulaşmış fəza, Tatuировkanın heç də münasib olmayan mühit şəraiti və buna bənzər faktorlar xəstəliyə yoluxma ehtimalını artırır.

Ənənəvi məkanlarda Tatuировka

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 yağdan, 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 sıra rənglərdə xərçəng xəstəliyi yaradan, bəzən də, şiddətli allergiyaya səbəb ola bilən maddələr vardır.

Təbii rənglər süni rənglərdən daha pisdır

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 sınaqdan 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 baş 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 yürütməyi 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 ölümə sonlanan xərçəngyaradıcı virusların törənməsinə zəmin yaradır.

"Səlamət" həftəlik jurnalı yazır: "İspaniyalı alimlər 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. "Fukus" 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, uzun illər boyu siqaret çəkən şəxs qocaldıqda, sağlam və qüdrətli fikrə, düşüncəyə malik olmur.²

3. İştahını 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 qıcqırmasının və qaytarılmasının səbəblərindən biri də siqaretdir.

5. Sümük boşluğu (Revmatizm).

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

6. Ürək infarktı.

"İnfarktla 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 ölənlərin ən azı 40%-i və dünyada ölənlərin 12,5%-nin 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 ölənlərin 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 fəaliyyəti 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 xamuş", 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 qişaları zəhərləyərək fəsid 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 infarktının 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 infarkta məruz qalırlar".²

Öz uşaqlarınıza rəhminiz gəlsin

Doktor Qulamrzanejad öz müsahibəsində deyir: "Uşaqlar (valideynlərinin siqaret çəkməsi nəticəsində) çox zərər görürlər, 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-cı 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 iyləməsi nəticəsində xəstəxanalarda yatırlar. Uşağın siqaret çəkən valideynindən təsirləndiyi xəstəliklərin bəzisi aşağıdakılardan ibarətdir:

1- İnfeksiya

Uşaqların infeksiyasının 13%-i valideynin siqaret çəkməsi ucbatındandır. Yəni yazıq uşaqlar infeksiyadan yaranan qulaq ağrısını valideynlərinin eqoistliyinə 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 ölümlə 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 düşkünlüyə səbəb olur. Aşağıdakı tədqiqata diqqət edin.

"İransəlamət" xəbər agentliyinin məlumatına görə "Oslo" universitetinin alimlərinin araşdırmalarına 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 düşkünlüyə düşər olur və düşkünlüyün dərəcəsi fərdin gündəlik çəkdiyi siqaretin sayına bağlıdır.¹

Siqaret əvəzinə qalyan çəkməyimiz yaxşı olmazdı mı?

¹ "Səlamət" aylıq jurnalı.

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

SON SÖZ

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

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 axirətlə bağlı çoxsaylı zərərlərini qeyd etməyi lazım bilmirik.

Narkotik maddələrin cismi zərərləri:

1 - Mədədə və bağırsaqlarda həzm pozuntusu. Ürəkbulanma, iştahanın azalması, ishal, qusma, qanda şəkərin artması, meri xərçəngi, 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 adi 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 düçar olurlar. Bu xəstəliklər narkotik maddələri iynə ilə bədənə vuran şəxslərdə daha artıqdır.

8 – Təhlükəli mikroblar, çirklər, çəkinin düşməsi, düzgün qidalanmama, əzələ zərərləri, qaraciyər və böyrəkdə narahatçılıqların 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 olmağın ölümə 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

Nasirəddin şah və tiryək çəkmə

Bu bölümü Nasirəddin 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 hazırlanmasını əmr etdim. Biz tiryək çəkənlər kimi manqalın yanında əyləşdik. Bizim tiryək hazırlayan nökrimiz hoqqanı⁵ qızdıraraq tiryəki onun üzərinə

1 Həmin qaynaq.

2 ""Səlamət"" aylıq jurnalı, 1385-ci il (h.ş), 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 adi 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:

"حَجُّوا وَاعْتَمِرُوا تَصَحَّ أَبْدَانُكُمْ وَتَتَّسِعَ أَرْزَاقُكُمْ"

"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. Aydındır 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 tərəvət, 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, qətdən və bəzən müqavimət göstərdikdə kobudcasına döyülməkdən artıq zərər nə ola bilər. Bəzən də bu təcavüzlərin sonu xəstəliklərlə nəticələnir.

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

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

Nyuyork Taymzın müxbirinin hicab barəsində etdiyi söhbət

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

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

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

Bunun cavabını islamçıların Orta Şərqlin 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

Qətdə 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 cəvnan", 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 alasan" 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 azaldırmı?¹

Bəzilərinin fikrincə, əgər çılpalıq 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 hərərət, təhrikedici səhnələrə baxdıqca sönmək əvəzinə daha da alovlanacaq. Bu belə olsaydı qərbdə cinsi təcavüzlər azad şəkildə olmazdı. "Plaintruth"-un yazdığına əsasən əvvəllər hər 34-dəqiqədən bir olan təcavüzlərin sayı indi hər 14-dəqiqədən birə çatıb. "Amerikalı Nyuzvik" jurnalının yazdığına 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 halındadır.

İngiltərənin verdiyi məlumata görə 16 yaşından 30 yaşınadək 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 adıləşməsinə səbəb deyil, əslində həddən artıq təcavüzlərin və təhrikedici əməllərin amillərindəndir.

Sonda əziz oxucuları 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 ibrət olsun .

Kosmetik maddələrin cismani zərərləri

Bir il ədəbli zinətlənmək dəbin yenilənməsinə 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 tərəvətlənmək istəyən gənc qadınların Sulariyuma üz tutmasıdır ki, bu da son illərdə dəbin məxariclərindən hesab olur.

Həddən artıq zinət əşyalarından və kosmetikadan istifadə etməyin, dərinin gözü və dodaqların gözəllik və sağlamlığının zərər ilə 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 bəis olur.

Kosmetikanın digər zərərlərindən biri də onların bəzilərinin saxta olmasıdır ki, dərinin həssas olmasını bürüzə verərək adətən qaşınma, öyrə xəstəliyi və üzə də 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 alimlərinin apardıqları tədqiqatların nəticəsinə əsasən qolaltı deodorantlarında olan aliminum duzu döş nahiyəsində 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 xərcəng 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 tütüvari hərəkətini pozaraq mədədə yelin yığılmasına və qarının köpməsinə bais olur ki, bu da adətən qarın ağrısıyla nəticələnir.

3) Sidik kisəsinin mikrobı.

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 öredir". Bu növ öre, 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 saata 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 əməklik, 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 adıləşən 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 əhəmiyyətli də baldırların böyüməsidir. Qısa geyimlər baldırları 2 sm-dən 5 sm-ə qədər böyüdür. 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 azğınların 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 ayaqqabıların tibbi və cismi zərərləri barədə söhbət açmışıq. Məlumat üçün 7-ci fəsildə "dikdaban ayaqqabılar" mövzusuna müraciət edin.

5-KİŞİLƏRİN QIZILDAN İSTİFADƏ ETMƏLƏRİ

Şəriət alimlərinin (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" mövzusunə müraciət edin.

SÜNNƏT

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

İslamın elmi möcüzələrini daha yaxından tanımaq üçün sünnət etməyin bir neçə əsrdən sonra kəşf edildiyi bəzi faydalarına işarə edirik.

Sünnət etməyin faydaları

1) Kişilərin xərçəng xəstəliyinə tutulmasının qarşısını almaq.

Bəzi ölkələrdə, o cümlədən Hindistanda sünnət etmək yayılmadığı üçün cinsi orqanda xərçəng xəstəliyi, sünnət etməyin rəvac tapdığı 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 araşdırmalar göstərir ki, sünnətin minimum faydası xərçəng xəstəliyini azalmasıdır. Bu gün sünnət etmək xərçəng xəstəliyinin qarşısını almaq üçün bir növ vaksen hesab edilir.²

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalı.

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

Cinsi orqanının xərçəng xəstəliyinə düçar 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 qarşısını almaq üçün bu metoddan istifadə edirlər. Çünki, artıq sübut olmuşdur ki, cəmiyyətdə 10 nəfər sünnət olunarsa bir nəfərin QİÇS xəstəliyinə yoluxmasının qarşısı alınar.²

QİÇS xəstəliyinin on altıncı 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) İnfeksion 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.ş).

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 süzənək xəstəliyinin müalicəsi çox çətin və ağırdır.

6) Amerikalı tədqiqatçıların verdiyi məlumata görə sünnət etdirmək, kişilərdə ziyil yaranan "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 kanalındakı 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 sünnət olunmayan uşaqlardır"- deyilsəydi, öz yeni doğulmuş oğlan uşaqlarınızı sünnət etdirmək qərarına gələrsiniz. Müqayisə etmək istəsək, deməliyə ki, yeni doğulmuş oğlan uşağı sünnət edilməyibsə bir yaşınadək sidikliyiində iltihabın olma imkanı 10 qat artır.

Şəhid Behiştə adına Tibb Universitetinin müəllim, cərrah, və uroloqu Simforuş həkim bu barədə belə deyir: "Sünnət edilməyən və sidik kanalında iltihaba düşər olmuş oğlan uşağına ən yaxşı kömək onu sünnət etməkdir".

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

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

Hemofili kimi qanaxma yaradan xəstəliyə düşər olmuş uşaqları sünnət etmək olmaz. Habelə anadangəlmə sidik sistemi pozulmuş uşaqları da sünnət etdirmək olmaz. Bu anadangəlmə pozuntuların ən mühümü "haypuspadyazus"dir 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 dərinə 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 iqtisadi təsirlərlə dolu olan xüms və zəkatdır. İnsanın cismani sağlamlığı üçün faydalı olan bu əməl barəsində xülasə olaraq işarə edirik.

Xüms və Zəkatın cismani faydaları

A- Digərlərinin sağlam və uzun ömürlü olmaları

Bildiyimiz kimi hər il dünyada aclıqdan nə qədər insan tələf olur və nə qədər insan yaxşı qidalanmadıqları üçün həzm sisteminin pozulması, infeksiyon, qan və s. kimi xəstəliklərə tutulur. Bu aclığın pis qidalanmağın əsas dəlillərindən biri fəqirlik 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 insanın yemək proqramı (heyvan ətidən olan yağlı yeməklərdən çoxlu istifadə etmək, habelə fibrli 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 yığılaraq 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 qaldıra 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 kasıblıq ücbatından yaranan xəstəliklərin kökü kəsilərdi.

Xüms və zəkatı ödəməklə necə mal-dövlətimiz artır?

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

¹ Daneşmənd jurnalı, 1378 (h.ş)

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

dərkedilməzdir. 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 olmayacaqdır. 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 budadıqda, ilk baxışda ağacdan nəsə azalır, halbuki o ağac daha da məhsuldar olur.

B) Zəkat verənin sağlamlıq və uzunömürlülüğü

Əvvəla: İnsan toplumsuz yaşaya bilməyən ictimai bir varlıqdır. Bu baxımdan insanlarla əlaqə yaratmaq məcburiyyətindədir. Məhz buna görə ki, xümslərin verilməməsi nəticəsində bir qrup insan kasıbçılığa, xəstəliyə düşər olarsa, bu xəstəlik bizim də yaxamızdan yapışacaqdır. Misal olaraq dünyada yayılmış həttə varlıqların da düşər olduqları xəstəliklərin bəzisinin səbəbi, kasıb 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 kasıb adamlar heç də az

¹ Əlavə məlumat üçün sədəqə və ziyarətini... ömürün uzun və qısalığı ilə əlaqəsi bölməsinə müraciət edin. Səh....

deyil. Məsələn hər hansı bir yoluxucu xəstəliyə və ya kiçik bir soyuqdəyməyə düçar 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 kasıbçılıq nəticəsində baş vermişdir. Çünki xümslər ödənilmədikdə, sinfi ayrışikliq artır, bu isə bir çox oğurluqların amilidir. Bəzən kasıb pullunun evinə oğurluğa keçir və varlı şəxs müqavimət etdikdə kasıb 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 bilmişdir. Çünki cənazə dəfn edilməzsə, cəsədin

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

Hazırda bəlli olmuşdur ki, cənazədə ölümdən dərhal sonra mikrob və çirk meydana gəlir, belə ki, bağırsaq bakteriyaları qana və velnefə¹ keçərək sürətlə artmağa başlayır, əvvəl həvazilər və anarubilər (bihavazilər) inkişaf edir. Albuminoid və üfunətli qazların² istehsalı, anaerbuların tam inkişafından sonra başlayır. Bu yolla ki, tədricən qarın nahiyəsində, 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) istehsalı mikrob və çürümənin əsas amilləridir.

Yayda üç-dörd gündən sonra, qazın təzyiqi qarında daha da güclənir, belə ki cənazə tabutda üzüquyulu 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 başladıqdan sonra, bəzi həşəratlar (diptərlər) öz yumurtalarını ağız boşluğunda, burunda və gözün kənarında qoyurlar,

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

² Üfunətli, qoxulu, iylənmiş

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 iyləməsinlər, dirilər ölünün iyi və fəsid 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 Peyğəmbəri 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 möbəllegən", 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 məhdudlaşmır. Eləcə də, insan bədəninin 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 açdığımız 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 fasilə 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 mötədilliyə 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 tərəfli 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 halından çox olarsa.

4- Şəkər xəstəliyi (Diabet). Bu xəstəlik də qan təzyiqi kimi artmağa doğru gedir. Xəstəlik başlamazdan əvvəl və yenidən özünü büruzə verən zaman əksər hallarda bədənin çəkisi ağır olur. Bu zaman yenə oruc faydalı müalicə hesab olunur. Çünki şəkər xəstəliyi kökəlməyin qarşısını almaqla azalır. Şəkər xəstəliyi yüngül olarsa yeməkdən 5 saat sonra qanda şəkərin vəziyyəti öz təbii miqdarından 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- Böyrəkdə şiddətli iltihab və xroniki hal olarsa.

6- İltihablı ürək xəstəliklərindən.

7- Oynaqların xroniki iltihabı, xüsusilə kökəlmə xəstəliyiylə 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 çoxdur. 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.

Deməliyə 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 büruzə verir. Belə ki, bu xəstəliklər başlayarkən onun düzgün diaqnozunu vermək olmur. Yəni, nə xəstə və nə həkim, xəstəlik ilk dəfə özünü büruzə verdiyi zaman onu tanıya bilmirlər.

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

Statistikanın verdiyi dəqiq məlumatlara 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 bədənə çəkisi nə qədər azalarsa, bir o qədər də bu xəstəliklərin baş qaldırma imkanı azalar.¹

Ğ) Oruc-bıçaqsız cərrahlıq əməliyyatı

Tibb elmləri doktru 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 yığılmış 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 almaqda onun effekti təsəvvür olunası deyil. Mənim nəzərimcə cavanlaşmağın bədəni normal vəziyyətə salmağın ən dəyərli metodu orucdur. İnsana yeni hüceyrələrin peyvənd olunması üsulu orucla müqayisə olunası deyil. Doktor Freyts Bekr deyir: "Oruc tutmaq nə aclıq çəkməkdir, nə də sırf müalicə yolu deməkdir":- bir növ istirahət deməkdir. Belə ki, bizim bədənimizə özünü qaydaya salmaq, daxili təmizlik və artıq maddələrin bayıra tökülməsi imkanını verir. Bu kimi möcüzəli təsirin sirri bizim canlı orqanizminizdə gizlənmişdir. Hər bir insanın daxilində Allah bir müqavimət qüvvəsi yaratmışdır.¹

Orucla müalicənin tarixi.

Oruc tutmaq mədəniyyətinin 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 naplitenlərin zamanında 150 il ərzində həkimlər orucu öz xəstəliklərinə məsləhət görürdülər. Onun müddəti 40 günə çatırdı. 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 təbirlər 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 qaytarıblar. İkincisi: On illərlə oruc tutan bir çox insanlar oruc tutmayan çox insanlardan sağlamdırlar.

Amerikalı həkimlərdən biri olan doktor Şeltunun Amerikada orucla çox uğurlu müalicə etmə 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 düşər olduqdan sonra 45 gün oruc tutaraq sağalmışdır. 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 etsinlər.

Oruc tutmaqla sağlam olmaq olarmı?

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

Xəstəliyin səbəbi aradan getməyənədək sağlamlıq yarana bilməz. Sağlamlığı qorumaq üçün xəstəlik törədən bütün səbəbləri 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 sağalan xəstə yenidən öz zərərverici adətlərinə qayıdarsa, onun təzədən xəstələnməsi şübhəsizdir. Alkoqolizmi tərk edən insan əgər spirtli içki içərsə

¹ "İlk universitet, son peyğəmbər", 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 olsaydı orucun mədədə yara yaratmasını bəlkə də qəbul edərdik.

İkinci bir tərəfdən: 1966-cı il sentyabr ayında Tokioda keçirilmiş "mədə xəstəlikləri" dünya konfransında bu xəstəliyin səbəbləri araşdırılmışdır. Konfransda iştirak edənlərin hər biri öz ölkələrində keçirdikləri tibbi və gigiyena ilə bağlı yığıncaqlarda 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 löktik turşusunun yığılması nəticəsində siniflər və əzələlər yorularaq əzginləşir. Yorğunluq nəticəsində əzələlər sıxılaraq zəifləyir.

Qusl alarkən bu proses öz əvvəlki vəziyyətinə qaydır. Damarların genişlənməsi nəticəsində dərinin və siniflərin qidalanması daha da yaxşılaşır. Bildiyimiz kimi insanın dərisi qaraciyərdən sonra bədənən 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 mövzusunun xaricidir.

2- Spermanın xaric olduğu zaman dəridəki məsamələrdən (dəliklərdən) bir miqdar tər çıxır. Bu tərle birgə duzlar da həmin dəliklərdən xaric olur. Əgər qusl

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

² Metabolizm prosesi

verilməsə, bu dəliklər tutular və bədəndən tər vasitəsilə çıxmalı 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. Çünki cinsiyyət vəzisinin digər daxili vəzilərlə, sinir mərkəzlərinin təhriki ilə əlaqəsi cinsi əlaqə zamanı yaranan zahiri əlamətlər: o cümlədən ürək döyüntüləri, tənəffüsün sürətlənməsi, qan təzyiqinin qalxması, sifətin 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 rolu 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 bədənində 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 yaradan mikrobları olur. Hələ insan sağ olarkən dəri üzərində fəal olmayan bəzi mikroblar insan öldükdən sonra güclənərək artırlar. 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 ölünün dərisində bu mikroblar yox olur ya da azalır, bəlkə də buna görədir ki, meyyit quslu verdikdən sonra insan əlini ölüyə vurarsa daha ölünün məssi-meyyit quslu verməsi lazım deyil.

C- Heyz (aybaşı) quslu

¹ "İslamda tibb və gigiyeniya", səh.145, Muhəmməd ibn Sənanın "Vəsail əş-Şiə" kitabındakı 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 lazımınca aydın olmayıb.

Bu faydalar yuyunmaqda 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 olmasaydı, nə qədər insanlar cənabətdən sonra ya əsla yuyunmazdılar və ya bir neçə gündən sonra yuyunardılar. Bu da bədənə zərərliyə. İslamda quslun tez və gecikdirilmədən verilməsi müstəhəbdir. 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 spirtli 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.

İnsan zina, homoseksualizm, içki içmə, oğurluq və bu kimi işlər üçün hansı cəzaların nəzərdə tutulduğunu bilsə, bu işlərə çox az meyl göstərir. 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 statistikasına müraciət edib bu statistikanı belə cəza qanunlarını layiqincə yerinə yetirən ölkələrlə müqayisə etdikdə aydın olur.

DIYƏ

İslam dininin qanunlarından biri də, "Diyədir"

Diyənin bariz nümunələrindən biri qərəzsiz qətl, yaxud bir şəxsin bədən üzvlərindən birini sıradan çıxarmaqdır. Belə bir vəziyyətdə bu qanunun cismani, ictimai və axirət ziyanlarındakı profilaktik rolu tamamilə aydın olur. Ölkədaxili və ölkədənənar cismi zərərlərin statistikasını müqayisə etməklə, döyülmə nəticəsində baş vermiş yaraların və bədən üzvlərinin 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 insanlarının təhlükəsizliyinə səbəb olur. Ona görə ki, qisas hökmü olmasaydı 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 düçar 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 ardınca 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 uzunömürlülüüyü 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, əlaqə otlarını biçməyə bənzəyir. Bu otlar biçilməzsə meyvə və sair bitkilərə zərər vururlar.

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

Qisas, bədən üzvlərindən birinin qaralması ilə onun başqa üzvlərə 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, "zalım insana rəhm etmək, məhrum insanlara qəddarlıqdır" deməkdir. Zəif insanlar sitəmkarlara rəhm edirlər. 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 canı hansı cinayət törədirsə törətsin, edam edilməməlidir. Belə insanlar öz sözlərini necə izah edirlər? "Canını islah etmək lazımdır" - deyirlər.

Qəribə sofistikadır. Şübhəsiz ki, insanları islah etmək lazımdır. Amma cinayət törətməmişdən öncə islah olunmalıdırlar. 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 mənə islah etmək fikrində olmayıb. Uşaqlıqdan atam mənə düzgün tərbiyə verməyib. Böyüdükdən sonra heç kəs mənə 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 ümumi surətdə gətirmişik. Əgər xırdalıqları barəsində də deyilmiş rəvayətləri zikr etmək istəsəydik, bu haqda geniş kitab yazmaq lazım

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, bədən özüdür). Ona görə də bədən, 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, susuzlayarkən 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-ichmək olmaz. Hər kəs tox olarkən yeyərsə, özü xəstəliyi yaradır. Həmçinin hədisdən anlaşılır ki, çox cinsi əlaqədə olmaz zərərli-dir.

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 Peyğəmbər buyurub: "Cəbrayıl (ə) mənə hicamət etməyi elə tapşırırdı ki, onun vacib olduğunu sandım".

Hicamətin cismi faydaları.

1- Hicamət uşaqlarda və yeniyetmələrdə boyun, çəkinin və inkişafın sürətini artırır.

2- Hicamət körpələrin, uşaqların və yeniyetmələrin iştahının artmasına səbəb olur.

3- Hicamət uşaq və yeniyetmələrdə 91 dərddən o cümlədən: Xənazir (su çiçəyi), migren, xroniki öskürək, ardıcıl soyuqdəymə, astma, allergiya, 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 tərəvətlənməsində də təsirlidir.

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

7- Hicamət uşaq və yeniyetmələrin yaddaşını, 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 Fazil "İslamda tibb və gigiyena" kitabında belə yazır: "Hicamət vasitəsilə müalicə olan ən mühüm xəstəliklər: diş ağrısı, diş ətlərinin korlanması, ürək sıxılması, 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 axtarışların 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 yağlanma, 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 (şiş);
- 27- Ağız uçuqlaması;
- 28- Sinozit;
- 29- Bədəndə artıq tüklərin tökülməsi;
- 30- Yuxu pozuntuları;
- 31- Radikulit və bel ağrıları;
- 32- Xərçəng xəstəliklərinin müxtəlif növləri;
- 33- Örə və eqzema;
- 34- Dildə pəltəklik;
- 35- Prostat vəzi xəstəlikləri;
- 36- Böyrək və öd kisəsində daş;
- 37- Su çiçəyi 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 sağalmağına 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 yarımçıq 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 ay ilə bağlıdır.)"¹

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

3- Hicamətdən əvvəl yemək

Hicamət bir az yemək yedikdən sonra edilməlidir, çünki, İmam Kazim (ə) buyurub: **"Hicamət yeməkdən sonra olmalıdır. Ona görə ki, insan tox olarkən hicamət edərsə qan bir yerə yığılar 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 vəsiyyətinə 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-Yatmazdan 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 xırdalamaqdır. 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 keçdikdən sonra mədə-bağırsaqda qalaraq xarab olur. Bu da mikrobların yaranma mənbəyinə çevrilərək sonda xəstəliyə səbəb olur.

Yeməyin çeynənilməsi və bir elmi təcrübə

Spalanzani adlı italyalı bir alim 1780-cı ildə mədə barəsində elmi tədqiqat aparır. O, parçadan düzəlmiş kiçik bir kisənin içinə çeynənilmiş yemək yığaraq ağzını 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 heyratə 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 ardıyla hər iki kisəni udur. Bir müddətdən sonra kisələri çıxararaq görür ki, çeynənilməmiş ət olan kisədə hələ bir az ət qalıb. Amma

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

Yeməyi nə qədər çeynəyək?

Bir çoxları bu suala cavab olaraq onun miqdarını müəyyən edib və 33 dəfə çeynəmək lazım olduğu bildiriblər. Amma çeynəmək üçün ədəd təyin edilməsi düzgün nəzərə çarpmır. 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 çeynənməsində meyar onun ağızda xırdalanıb yumuşalana kimi çeynənməsidir. İstər 50, istərsə də 33 dəfə. Ya az, ya çox.

Süfrədə çox oturmaq və uzunömürlülük barəsində elmi mövzu

İmam Sadiqdən (ə) nəql olunan rəvayətdə deyilir: **"Süfrə arxasında oturmağı uzadın. Doğrudan da süfrə arxasında çox oturmaq sizin ömrünüzdən hesablanır".**² İllərdən bəri bu fikirdə idim ki, (bir tərəfdən İslam ömrə bu qədər əhəmiyyət verir, vaxtdan və ömürdən səmərəli istifadə etməyi tapşırıraq buyurur ki, vaxtınızdan 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 sirr 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 vaxtın tələf olmasına bəis olmayacaq. Allah dərgahında da bu vaxtın uzadılmasına cavab vermək lazım olmayacaq). 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 vaxtın 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 ödənilir.

Qozla pendirin birgə yeyilməsi

İmam Sadiq (ə) buyurub: **"Pendirlə qoz birgə yeyilsə 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. Çünki Kalsiumla fosfor hər ikisi dəyərli maddələrdir. Bu iki maddə birləşərsə boş yerə ifraz olurlar. 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

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

Elmi araşdırma

Nə üçün pendir sübh çağы məkrüh axşamsa faydalıdır? Bu barədə aşağıdakı ehtimallar mümkündür.

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

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

² "İslam dərmanı həkimi", 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 baimından pendir yuxuya mane olan yeməklərdən deyil.

Tədqiqatçılar deyirlər: "Yatmazdan əvvəl pendir yemək gecə boyu yaxşı və rahat yatmağa xoş xəbər ola bilər". Tədqiqatların birində 200 nəfər bir həftə müddətində yatmazdan 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 düçar olmaz."** ² Tədqiqatçıların yeni araşdırmaları

¹ Qara üzümün kişmişi

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

göstərir ki, mövüc yemək alzheimer xəstəliyinin qarşısını ala bilər. İngiltərədə "Kimya-sənaye" jurnalının son sayının yazdığına əsasən mövüçün tərkibində alzheimer xəstəliyi ilə yaranan pozuntuların qarşısını ala biləcək çox güclü təsirə malik olan maddələr var. Laboratoriya mühitində aparılan araşdırmalar göstərir ki, mövüçün tərkibində alzheimer xəstəliyinə tutulan şəxslər üçün müsbət təsirə malik olan "antosiyanın" və "polifonulik" birləşmələri vardır və tutulan "Antosiyanın"ın miqdarı nə qədər çox olsa, "Alzheimer" xəstəliyinin qarşısını almaqda mövüçün təsiri bir o qədər çox olar. Antosiyanın bitkiləri qara rəngdə edir. Elə buna görə də onun qara rəngli növləri daha təsirli olur. Bu birləşmələrin Alzheimer xəstəliyinin qarşısını necə aldığı hələ də məlum deyil. Bu birləşmələrin əsəb hüceyrələri ilə 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 bədənə sağlamlığına və qəmin aradan getməsinə səbəb olar. Hər meyvənin öz mövsümünün sonunda tərk edin, çünki bədənə xəstəliyinə səbəb olur.**¹

Qida mütəxəssislərindən biri deyir: "Müxtəlif meyvələrdə olan qidaların miqdarı öz fəslilə 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 olmağına bəmayaraq, 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 lazım deyil, (Əksinə zərərliyə. Buna misal olaraq xiyar və pomidoru qeyd etmək olar. Soyuq tərəvəzlər olduqları üçün əgər yayda istifadə edilsələr, faydalıdırlar. Halbuki qışda bu tərəvəzlər zərərliyə.) 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:

"افتتح بالملح واختتم بالملح..."

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

Bu barədə həkimlər və alimlər 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 peyğəmbər", c. 3, səh. 142.

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

Allahı zikr etmək

Sağlamlığın alimlərindən biri də dua və zikridir. 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 sənədli 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 bəlalərin ən kiçiyi cüzam, ekzema, şeytanın və padşahların şərləridir."** Bu zikrin sayı bəzi mötəbər rəvayətlərdə 3 dəfə bəzilərinə isə 10 dəfə qeyd olunub. Ən aşağısı 3 dəfə ən yuxarısı 100 dəfə deyilib. Nə qədər çox oxunsa savabı bir o qədər çoxdur.²

SƏDƏQƏ

Sədəqə rəvayətlərdə sağlamlığın amillərindən biri kimi adı çəkilən işlərdəndir. "Ölümdən 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 peyğəmbər", 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 ekzematır."**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.

ELMİ BƏHS

Doktor Şəhid Paknejad bu barədə deyir: "Bu söhbət mövzunun adət halına düşməsinə çatdırır. Hər yatmazdan əvvəl ayaq yoluna getmək, tədricən adətə çevriləcək. Belə 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.

kapiliyalarda 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 nəcis 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 boşalmağa istədiyini hiss etsin.¹

B- Ehtiyac zamanı özünü rahat etmək

İmam 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 tənbel və səhlənkər insanlar tanıyırdıq ki, bu həyatı vəzifəni yerinə yetirməyə də başısoyuqluq edirlər. Ehtiyac zamanı öz sağlamlılıqlarının tələbini cavabsız qoyaraq bağırsaqlarını fəaliyyətdən saxlayırlar. Əslində öz daxili orqanizmlərinə "tənbəllik dərslərini" 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 peyğəmbər", c.12, səh. 81.

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

SƏFƏR

Peyğəmbər (s) buyurub:

"سافروا تصحوا"

"Sağlam 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 sağlamlığınız 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 adi gündəlik həyatınızdan uzaqlaşdıracaq. Elə təkcə bu məsələnin özü sizə çoxlu qüvvət verəcək. Gündəlik proqramınızı dəyişmək istəyirsiniz, sizin üçün bir növ müalicə hesab edilir. Bu iş sizin fikir və cisminizi süstlükdən yayındıracaq. Səfər, bizi hər gün üzləşdiyimiz atmosferdən ayıraraq yorğunluqlara, əsəb sıxıntılarına və qəm-qüssəyə qarşı daha yaxın müqavimət göstərməyə kömək edir. Bu iş səfərin ən mühüm təsirlərindən biridir.¹

3- Açıq havadan bəhrələnməyə bilərsiniz.

Həmişə olduğu kimi idarədə otağınızın 4 divarı arasında olmağınızdan 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 lazımi ehtiyatlar yaddan çıxmasın.

¹ "Səlamət" həftəlik jurnalının son paragrafı, 1385 (h.ş) 73-sayı.

BEŞİNCİ FƏSİL

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

QƏM-QÜSSƏ¹

İmam Əli (ə) buyurub:

"الحزن يهدم الجسد"

"Qəm bədəni viran edir".²

Başqa rəvayətdə buyurur: **"Kədər qocalığın yarasıdır".³** Ruhla bədən bir-birilə o qədər əlaqədirlər 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 yayındırır. Qəm-qüssə, əsəblərin taqətdən düşməsi, qan təzyiqi, şəkər və iştahsızlıq, mədə qıvcırması 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. Çünki axirətlə bağlı olan qəm-qüssə insan həyatında müsbət təsirə və ruh yüksəkliyinə səbəb olur.

² "Nəhcül-Bəlağə" (Feyz), səh.1143.

³ "Qürəül-Hikəm", səh.23.

"Yeyin, için 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**

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

Az yemək və Mədinə xalqının sağlamlığı

Peyğəmbərin (s) vaxtından əcəm şahlarından biri təcrübəli həkimlərdən birini xəstələri müalicə etsin deyər 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 bura 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 "Aşıqlar diyarı", c.5, səh.342.

görə də sağlamdırlar 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 çıxmasıyla başlayarsa) müxtəlif xəstəliklərə, o cümlədən şəkər, ürək xəstəlikləri, infarkt və hətta xərçəng 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 ifrata yol verir. Onları həzm etməyə aciz qalaraq bu ifratın təsirindən öz canını əldən verir. Professor Huveflanın onun taleyindən danışmaqdan məqsədi, camaatı, yuxarı yaşlarda çox yeməyin və maddələrin tam sürətdə həzm olunmması 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. Çünki, lazımlı yeməyin miqdarı hər bir insanda ayrı olur.

Bu barədə 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 "Uzunömürlülüynün sirri", c.1, səh.91.

² "Mizan əl-Hikmə", c.1, "əkl" babı.

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 zərərliyədir. Journallardan biri yazır ki, yuxu və istirahətinizə əhəmiyyət verməsəniz bilin ki, az yatmaq sizin şəkərinizin miqdarını pozaraq çəkinizin artmasına və solğunluğa səbəb olacaq. Diabet xəstəliyinə düçar 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 yayınmır. İmam Rza (ə) sağlamlıq barəsində etdiyi tövsiyələrin birində buyurub: "**Yuxun gələn zaman yat**".

ALTINCI FƏSİL

**Bəzi təriflənmiş və məzəmmətlənmiş
xasiyyətlərin sağlamlıqdakı rolunun elmi yolu
ilə sübutu.**

Bu fəsli tərtib etməkdən məqsəd, bir neçə müstəhəb işlərin və bəyənilən xasiyyətlərin sağlamlıqda rolunu, eləcədə bir neçə məkruh 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 xoşagəlməz işlər ömrün azalmasına gətirib çıxaracaq. Fərzad Həkim "Uzun ömürlüyün sirləri" kitabında yazır: "Amerikanın "Park Deyvis" müəssisəsinin 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-cı ildə dünya mətbuatlarında yayılmış məlumat evli kişilərin ömrünün subay kişilərin ömründən çox olmasını bir daha sübut etdi. Verilən məlumatda bu fərqi səbəbinin kişilərin təkliyə dözümsüzlüyündən irəli gəlməsi bildirilir.¹

Müxtəlif araşdırmalar evlənen 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 ölənlərin sayı evlilərlə müqayisədə subay insanlarda iki dəfə çox olub. Bu məsələnin, onların

¹ "Uzun ömürlülüyn sirri", səh.134

arasında yaranan insanlıq əlaqəsindən irəli gəlməsi nəzərə çarpır.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 yuxarıdirlar.

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

- 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

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

¹ Yüz yaşamaq üçün yüz məsləhət, səh.140

² Hörmətli oxuculara bəllidir ki, insanların uzunömürlülüüyü, gözəl ab-havası, səfalı yerləri ilə dillər əzbəri olan Qarabağ hazırda yağlı 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 göstəririlər. 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 ömrünün uzanmasına dair gətirdiyiniz dəlillərdə, qızlarla münasibət yaratmağın evlənməklə nə fərqi var?" deyilsə, 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.ş) 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 rolu 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 yazır: 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 müaliələrdən 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 keşiş "Danyal Hal" tədqiqın əsas ideyasını təqdim edib. Göstərilən nəticəyə əsasən dini əməllər və sədəqə vermək, dərman üçün ödənilmiş pula nisbətən daha sərfəlidir.¹

B- **"Mişqan" universitetində aparılan araşdırmalar** 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

Bekarçılıq

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

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

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

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

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

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

4- Siqaret və narkotik maddələr istifadə edənlərin sayı bekar insanlardan daha çoxdur. Kişilərin bir çoxu öz sağlamlılıqlarını 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 artır. Kasıblıq bais olur ki, insan yeməyə, geyməyə, evin təmirinə, bazarlığa, yanacaq və sair işlərə az pul xərcləsin. Bu iş də xəstəliyin çoxalmasına 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 yığılaraq sağlamlığı təhlükə altına salır.

Beləliklə bekarçılığın insan sağlamlığında və həyat tərzindəki təsirlərini, ruhi və cismi sağlamlıqların təsiri altına aldığı müəşahidə 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 çəkindirir"**.²

Hüsnü-zənnin cismi faydaları

Nikbincəsinə düşünmək immun sistemini qüvvələndirir, xərcəng 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).

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

Diqqət etmək lazımdır ki, insana dünya və axirət sağlamlığını qazandıran kamil hüsnü-zənn Allah-taalaya olan hüsnü-zənnidir.

Hüsnü zənn və yaxşı əhval-ruhiyyəli məhbus

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) hüsnü zənn edirdim"

Həzrəti Musa (ə) arıq kişidən soruşdu: "Sənin bəd hal və arıq olmağın 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 hüsnü-zənn edən şəxs üstündür."¹

QƏZƏB VƏ ƏSBİLİK

İmamlarımız (ə) müxtəlif söhbətlərində bizi qəzəb və əsəbilikdən uzaqlaşdırıblar. O cümlədən: İmam Baqir (ə) buyurub: **"Kim öz qəzəbini bürüzə verə bildiyi halda onu boğarsa Allah taala qiyamət günü onun ürəyini aramlıq və imanla doldurar"**. Eyni zamanda İmam Sadiqdən (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

Amerkalı 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 ölümdən qurtarır. Adernalin kimi maddələrin azad olması potensial təhlükə ilə üzləşdikdə insanın reaksiyasını onun qarşısında şiddətləndirir. 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 peyğəmbər", 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 şişməsinə, menstruasiya pozuntularına, kolit (yoğun bağırsağın iltihabı) xəstəliyinə, ürək anginasına, bağırsaqların qızışdırıcı apterik qan təzyiqinin artmasına, beyin, ürək və böyrək damarlarında qan azlığına və baş ağrılarına 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 bədənə sair üzvlərinə təsir qoyur. Bədənə müxtəlif hissələridə maddələrin sızılması yolu ilə beyinə təsir qoyur. Belə ki, mənfi fikir, düşüncələr və həyəcan bədənə sağlamlığını pozur. Stress yaradan səbəbləri aradan qaldırmağı bacarsanız öz cismi sağlamlığınıza kömək etmiş olarsınız.

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

Tədqiqatçılar deyir: "Bizi incidən şəxsə qarşı qəzəbinizi boğa bilsəniz ruhi və cismi sağlamlığınızda təsirli rol olar".

¹ Yüz yaşamaq üçün yüz məsləhət.

Qəzəb və quduzluq

Tez qəzəblənən insanların quduzluq xəstəliyinə oxşar bir xəstəliyə düçar olması məşhurdur. Əgər əsəbi halda bir nəfəri dişləyərlərsə, dişlənən şəxs ağırlı bir ölümə düçar 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 gülərüzlü olmağı, 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 dərmanı və cisimlə ruhun tərəvəti olduğunu qeyd ediblər. Onlardan bəziləri öz müalicələrini gülüşlə yerinə yetirərək sağlamlığı ruhun tərəvətində axtarırlar. Elmi tədqiqatlar da gülüşün insanın cismində, ruhunda, emosiyalarında müalicəvi əhəmiyyəti olduğunu göstərir. Almaniyanın xəbər agentliyinin bildirdiyinə görə: "Almaniya tədqiqatçılarının apardıqları axtarışlar qəti

¹ "Aşıqlar diyarı", c.5, səh.329.

² "Mübəllighlərin mövzular üzrə ensiklopediyası", səh.164.

surətdə sübut edir ki, gülüş, bütün bədənə istirahətə, (həyəcan zamanı çırpınan) ürəyin sakitləşməsinə və qan təzyiqinin düşməsinə kömək edir. Gülüş eləcə də mədə şirəsinin ifrazını təhrik edir və stressin səviyyəsində təsirli rolunu olaraq bədənə təhlükəsizlik sistemini qüvvətləndirir". Bu tədqiqatçılar əlavə edirdilər ki: "Bir az gülüş zehnin işıqlanmasına, 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 xəstəliyi ilə necə mübarizə edib. O, inanır ki, onun əsas dərmanı gülüşdür.

"Mənfi kitab" əsərinin müəllifi Con Racer deyir: "Ağrının şiddətindən gözlərinə yuxu getməyən Kuzins adlı bir şəxs təcrübə yolu ilə bu nəticəyə gəlib ki, bir neçə dəqiqəlik gülüşlə ağrıların bir neçə saat sakitləşdirərək rahat yata bilər. O, bu yolla öz sağlamlığını geri qaytara bilib. Elə buna görə də deyirlər ki, qadınlarda infarktdan az olmasına səbəb onların çox gülüb çox ağlamasıdır. İnsan gülərkən bütün əzələləri və əsəbləri genişlənərək sakitləşir. Gülüş üzün və sair əzələlərin hərəkəti olduğu üçün bir növ idmandır. Gülüş ağciyərin açılmasına və nəfəsin dərinləşməsinə səbəb olur. Nəticə etibarilə daha çox hava və oksigen bədənə daxil olur. Bir çox həkimlər inanırlar ki, gülüş ömrü uzadır. Şadlıq və gülüş dözülməz xəstəliklərin qarşısını almaqdan əlavə, böyüməkdə olan xərcəng xəstəliyinin də qarşısını alır. Rəvayətlərdə gülüşün insan sağlamlığında müsbət rolundan söz açılır. Burada onlardan birinə işarə edirik:

Bir nəfər İmam Sadiqin (ə) yanına gələrək "bəlğəm" xəstəliyindən şikayətlənir. İmam Sadiq (ə) buyurur: "Səni güldürə biləcək kənizin yoxdurmu? Xəstə kənizin olmadığını bildirir. O, həzrət buyurur: "Özünə belə bir kəniz seç! Çünki, gülüş bəlğəmin 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 ürəkli olması və sair kimi işlər göstərilərsə də, bəlkə də onun tibbi səbəbləri də şəriətdə nəzərə alınıb.

Qəhqəhə tibbi cəhətdən də ziyanlıdır. Belə ki, çoxlu həyəcan keçirir. Biz bu kitabın amillərin əvvəliki fəsillərində "Həyəcan ürək narahatlıqlarına, mədə yarasına və sair xəstəliklərə bais olur"- dediklərini qeyd etmişdik.

Doktor Pak Nejad bu barədə yazır: "Qəhqəhə bütün insanlara zərərli dir. 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 güman ki, ürək damarlarındakı narahatlıqlar olub. Həmin şəxslərdən biri də Sipakusun zalım 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 düşmənçilikdir. Kimdə bu sifət olarsa, onun rahatlığı olmaz və sonda bu rahatsızlıq çoxlu xəstəliklərə səbəb olacaq. İmam Həsən Əsgəri (ə) buyurub: "**Ən narahat insan, intiqam hissiylə yaşayan insanlardır**". Başqa bir rəvayətdə Əmirəlmöminin Əli (ə) buyurub: "**Düşmənçilik edən şəxsin canı əzabda, qəmi isə ikiqat olar**".² Tədqiqatçıların ürək arteriyası xəstəliyinə tutulmuş 1300 kişi və qadın üzərində apardıqları araşdırmada məlun olub ki, düşmənçilik ruhiyyəsi olan cavanlar 14 il ərzində mülayim xasiyyətli digər yaşlılarına nisbətən daha çox ölüm təhlükəsi qarşısında olmuşlar.³

¹ "İlk universitet, son peyğəmbər", 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 fırçalamagı tövsiyə edirdi, belə ki, tezliklə bu işin vacib olacağını fikirləşirdim"**. İndi isə bu işin bəzi tibbi faydalarına işarə 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 işarə edəcəyik ki, İslam dininin 14 əsr bundan əvvəl buyurduğu elmi möcüzələr haqqında düşünəsiniz.

İmam Sadiq (ə) buyurub: **"Fırçada Peyğəmbərin sünnəsi olan 12 xislət var. Ağızı ətirli edir, gözü işıqlandırır, 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.

İmam Rzadan (ə) nəql olunub: "Fırça gözü nurlandırır və bədən tükünü (saçları) çoxaldar".¹

Müasir tibb baxımından dişlərin fırçalanması

Bütün bədən üzvlərinin bir birilə əlaqəsi olduğu üçün dişlərin xəstə, sağlam, güclü və zəif olması bədənün iş mexanizminin xəstə, sağlam, zəif və qüvvətli olmasında təsirlidir. Təbiidir ki, bu məsələnin özü insanı dişlərini qorumağa və onların sağlamlığına əhəmiyyət verməsinə vadar edir. Çünki, dişlərin sağlamlığı təxminən bütün bədən üzvlərinin 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 badamcıq vəzlərinə, eləcə də buruna da təsir qoya bilər. Belə ki, burun tüklərinin xəstəliklərinə səbəb olur. Bundan əlavə natəmizlikdən və çürümüş dişlərdən əmələ gəlmiş diş xəstəlikləri qulaq ağrıları və xəstəliklərinə səbəb olur. Eləcə də bəzi göz xəstəliklərinin yaranmasına da səbəb olur. Çünki göz və qulaq sinirlər vasitəsilə dişlərə birləşir. Bəzi ağız xəstəliklərinin oynaqlarda təsir qoyub qaraciyərin ağrılığını artırdığı kimi tuperkulyoz və digər sayılmış xəstəliklərin müalicəsində də həkim hər şeydən 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 şəkllə 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 düçar olmaq təhlükəsindən uzaq olmaq arasında birbaşa əlaqə var.²

Dişlərin fırçalanması ilə gözün nurlanması arasında olan elmi əlaqə

Nəql etdiyimiz rəvayətdə fırçanın 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 sağlamlığındada təsirli rolu 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 yekdilliklə 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 elimimiz səviyyəsində onların bir sıra elmi dəlillərinə işarə edirik. Elmi dəlillər hələ kəşf olunmayan onlardan digərlərinə isə toxunmuruq, amma bu hissənin sonunda bu barədə söz açacağıq. Rəvayətlərdə ömrün uzun olmasının amilləri aşağıdakılardan ibarətdir:

1- Səhər yeməyinin tez yeyilməsi

Doktor Şəhid Paknejad yazır: "Qidaşünaslıq ¹ kitablarında çox təəcüblü mətləblər görürəm. Sanki, 14 əsr bundan əvvəl İslamdan köçürülüb. (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 çağы yaxşıca yeməyə adət etməmişsinizsə öz sağlamlığınızı və iş həcminizi 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 halda yaxşı ayaqqabının təsirini biləcəksiniz. ² Başqa məsələlərdə, o cümlədən: ayaqqabının şadlığa səbəb olacaq rənginə, çəkisinə, havasını dəyişmək üçün ayaqqabının açıqlığına, dabanına, pəncəsinə və sair kimi işlərə diqqət etmək lazımdır. Narahat ayaqqabıların törətdiyi zərərlərlə 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 peyğəmbər", c.3, səh.288.

² "İlk universitet, son peyğəmbər", c.18, səh.251.

lazımdır ki, kişilərin ayaqqabıları heç də qadınların ayaqqabılarından 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 ayaqqabılardan istifadə edən bəzi insanların dəlilləri budur: "Bəs necə ola bilər, bu qədər insanlar belə ayaqqabıları geyinirlər, amma xəstələnmişlər"? 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 barmağımda 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 lazım 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 çəkinmək 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" universitetinin 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 ziyanlarındandır.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 yıxılmamaq 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 sınması deyil, çünki, 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

Qadınlarda 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 alimləri tərəfindən aparılan tədqiqatların nəticəsinə əsasən, enli və dikdaban ayaqqabılar dizlərə düşən gücün miqdarını 26 faiz artırır. Eləcə də dar və dikdaban ayaqqabılar dizlərə düşən gücün təsirini 22 faiz artırır.

Q- Diz oynaqının artroriz

Diz oynaqının sümükləri arasındakı, qığırdaq diz oynaqı 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 kedicə bu hadisə diz oynaqında artrorzun yaranmasına səbəb olur.

D- Bel ağrısı

Dabanın hündürlüyü 2 sm-ə qədər standarddır. Bu miqdardan hündür olarsa, yol gedərkən bədənində çox çəkisi ayağın qabaq hissəsinə düşdüyündən, bel əzələlərinin və ya dizin arxa nahiyyəsi çəkildiyi üçün bel ağrısına və diz oynaqının 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 özündə 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" sızmasına bais olur.

4- Cinsi əlaqədə az olmaq

Məkrüh işlərdən biri də həyat yoldaşı ilə çoxlu əlaqədə olmaqdır. Bu iş müxtəlif xəstəliklərə və tez qocalmağa səbəb olur.

Aristoteldən soruşurlar: "Nə vaxt yaxınlıq edəək?"

Deyir: "Nə vaxt zəif olmaq istəsən".

"Yaz çiçəyi"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 bədənəndən 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 sirrin gizlənməsindən əlavə, sağlamlaş gətirən və nəticədə ömürün uzun olmasına səbəb olan gigiyenik faydaları var.

"İslam və müasir tibb" kitabının müəllifi doktor Əbdüləziz bu barədə deyir: "Dəstəməzin 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 olmağın qarşısını

¹ "Zəhr ər-Rəbi".

² "Mizan əl-Hikmənin müntəxəbi", c.2, səh.734

³ Ağız və burunun yuyulması ilə dəstəməz arasında nə kimi əlaqənin olması soruşularsa deməliyəm ki, dəstəməzdan 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. Çünki, üz və bədənə başqa üzvlərini 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. Çünki, 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 qaçıрмаq olmaz ki, dəri çatının ən mühüm amili onun cod və xarab olmasıdır. Bunun da səbəbi natəmizlikdir.

Amma ağız yolu ilə bədənə daxil olan mikroblar yalnız əllərin bulaşığı olmasından irəli gəlir. Əllər həmişə yuyulmuş və təmiz olarsa, təbiiki, xəstəliklərin qarşısını almaq üçün ən yaxşı vasitə olar.¹

buruna su alaraq yaxalamaq müstəhəbdir. 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 sorgusunu asan edər və pis ölümdən qoruyar"**.

İmam Sadiqin (ə) səhabələrindən biri olan Hənnan ibn Sədir deyir: "Mən bir neçə nəfərlə İmam Sadiqin (ə) yanında idim. Bizim aramızda Meysər adlı bir nəfər yaxınlarla ünsiyyətdən söz saldı. İmam Sadiq (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 olmasındakı rolunun elmi dəlillərindən biri, cəmiyyətin insana qoyduğu təsirdir. Bu kitabın bir neçə yerində ona işarə olunub. Bütün bunlardan əlavə, İsveçdə 29 yaşdan 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 Karenci 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 yaşayanlardan çoxdur."² Eləcə də buyurub: **"Kim ailəsilə yaxşı davranarsa ömrü uzanar"**.

8- Sədəqə vermək

Başqa bir rəvayətdə Allahın rəsulu buyurub: "Sədəqə verin və öz xəstəliklərinizi sədəqə ilə sağaldın. Çünki, acı hadisələrin və xəstəliklərin qarşısını alaraq sizin ömrünüzü və yaxşılıqlarınızı artırır".

9- İmam Hüseyinin (ə) məzarını ziyarət etmək

İmam Baqir (ə) buyurub: "Bizim ardıcıllarımıza İmam Hüseyinin (ə) qəbrini ziyarət etmələrini tapşırın. Çünki, o həzrəti ziyarət etmək ruzini artırır, ömrü uzadar və pislikləri uzaqlaşdırır".³

10- Yaxşı niyyət

İmam Sadiq (ə) buyurub: **"Kim yaxşı niyyətdə olarsa, ömrü uzanar"**.⁴

Axırncı 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.ş).

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, güzəşti çox olan şəxsin ömrü uzun olar**".¹

Əfv etmək və müasir elm

Tədqiqatlar güzəşt etməyin ən azı iki işdə təsiri olduğunu göstərir. 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 hisslər 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 müdiri Ort Vortinqton, 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 olduqlarını göstərir. Əfv etməyən insanlarsa öz yaşayış əlaqələrinin əldən çıxmasına 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

İmam 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

İmam Sadiq (ə) buyurub: **"Leşə yaxınlaşaraq onu yemək bədənin zəifləməsi, cismin arıqlaması, gücün süstləşməsinə səbəb olar. Leş yeyən insan, qəfildən ölür"**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 qısaömürlülüklə əlaqəsi

¹ "Böyük günahlar", c.2, səh. 156 – Leşin cismi zərərləri haqda daha artıq məlumat üçün, həmin kitabın "*Cəmdək*" haqqındakı 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 rol var. Doğrudur ki, bizim üçün də adi 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 sirrləri 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 alimlərindən 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 olunmuşdur. 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 hamıya demişdi. Hamı da dünyanın sirrindən 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 böyüdüüyü kimi, bizim də məlumatımız artdıqca məchullarımız qat-qat çoxalır. Çox 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 sirrindən 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 tanımırıq. Bilmirik kimik, təbiətlə nə əlaqəmiz var, hardan gəlmişik 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 fərarsalı bioloq öz "İbadət" kitabında deyir: "Bəzən ibadətin heyrətləndirici təsiri olur. Elə xəstələr olub ki, təxminən bir anlığa cüzam, xərcng, böyrək çürüməsi, xroniki yaralar, ağ ciyər və sümük vərəmindən şəfa tapılar. Belə şəfa tapanlar təxminən həmişə birdir. Şiddətli ağrıdan sonra bir neçə dəqiqə ərzində şəfa tapır və ən çoxu bir neçə saatdan sonra xəstəliyin təsiri məhv olur. Onun cismi və anatomik 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 alimlərin yaradılış və dünyada baş verən hadisələr qarşınızda öz acizliklərini etiraf etmələrindən əlavə özümüz də əyani surətdə müşahidə edirik ki, dünyada adi insan dərki ilə izah oluna bilməyən bir çox fəvqəltəbii hadisələr baş verir. Ona görə də bir şeyin səbəbini ağılla 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 adi işlərdən ikisinə işarə edirik.

1- Şeyx Həsənəli Noxudəki və su quyusu

Bizim evimizə yaxın bağı olan Tehranın hörmətli tacirindən bir nəfər, bizim üçün belə bir əhvalat danışdı: "Biz bu bağı 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 köməyi ilə bağı suvaraş. Amma haranı qazırıdığsa, su çıxmırdı. 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 həacı şeyx Həsənəli Noxudəki ilə çoxdankı tanışlığımıza görə onu görməyə getdim. Söhbət əsnasında Şəmiran bağında çoxlu su quyuları qazmağımız və heç bir nəticə ala

¹ "Günahın cəzası", c.2, səh.23.

bilməyərək ziyana düşməyimiz barəsində o mərhumu danışdı, 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- Askətlə qatarın hekayəsi

Misir jurnallarından biri materialist alimlərindən birinə xitab edərək deyir: "Ey alimlər, neçə il bundan qabaq baş vermiş hadisə, hansı elm və qanunla uyğun gəlir? Bunu necə dərk edirsiniz?" Daha sonra aşağıdakı hekayəni nəql edir:

¹ "Günahın cəzası", c.2, səh.25.

"12 il bundan öncə Hindistan şəhərlərinin birində, asketlərdən olan kasıb bir kişi qatara minir. Bir-iki dayanacaq ötəndən sonra adət üzrə qatar rəisi biletləri və sənişinləri yoxlamaq üçün vaqonları gəzir. Bu kasıb 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 kasıb 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. Sənişinlər fit səsini eşitdikdə qatara daxil olurlar. Maşinist fiti çəkərək hərəkət düyməsini basaraq tormozu buraxır. Amma qatarın tərpənmədiyini müşahidə etdikdə heyratə 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 dayanacağın 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 qoşurlar. Bu lokomotivində tərpənmədiyini gördükdə

təəccüblənirlər. Nəhayət işçilərdən biri deyir: "Ola bilsin qatardan düşürdüyümüz o kasıb kişinin işidir. Qatardan düşərkən "Məni düşürsəniz qatar hərəkət etməyəcək" – dedi. Bəlkə də o kişi asketdir və elə iş görüb ki, qatar tərpənmir". Beləliklə kasıb 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 kasıb asket istədiyi vaxt bir şəhərdən digər şəhərə pulsuz aparacaqsınız, qatara minərəm". Qərribə 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 olmağı ilə qatar hərəkət etdi".¹

Sonda qeyd etmək istərdim ki, bu yazı ilə oxucuların əhkama qarşı olan əqidələrinin artacağına və İslamın 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 CİSMANİ XƏSTƏLİKLƏRDƏ GÜNAHIN ROLU	8
ŞÖRGÖZLÜLÜK	9
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	14
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)	24
SƏLƏMİN TİBBİ, CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ.....	24
ÜZ QIRXMAQ	26
ÜZ TÜKÜNÜN XEYİRLƏRİ HAQDA HƏKİMLƏRİN SÖYLƏDİKLƏRİ	26
SAQQALIN FAYDALARINA DAİR	
YİĞİNCAQLARIN 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 – AĞILLI DƏLİNİN ƏMİRLƏ SÖHBƏTİ	54
ŞƏRABIN KÖRPƏYƏ VƏ RUŞEYMƏ (EMBRİONA) ZƏRƏRİ.....	55
CİSMİ ZƏRƏRLƏRƏ AİD XƏBƏRLƏR	55
AXMAQ OĞULUN ATASINA MƏKTUBU	58
AZ MİQDARDA ŞƏRABDA ZƏRƏRDİRMİ?	58
ŞƏRAB QAN GƏTİRİCİDİRMİ?	60
SAĞALMAQ ÜÇÜN ŞƏRAB	61
ŞƏRABDA ŞƏFA YOXDUR	61
ÜÇ ŞƏRTLƏ ŞƏRABDAN MÜALİCƏ QƏSDİLƏ İSTİFADƏ ETMƏK OLAR	62
HƏKİMİN GÖSTƏRİŞİ İCRA EDİLSİN	63
ŞƏRAB İCMƏ VƏ İMANSIZ DNYADAN GETMƏ	63
SPIRTLİ İÇKİLƏR RAHATLIĞA SƏBƏB OLURMU?	64
SPIRTLİ İÇKİLƏR, ZİNADAN DAHA PİSDİR	65
MUSİQİ	65
MUSİQİ NƏDİR?	66
SİNİR SİSTEMİNİN FƏALİYYƏTİ	66
SİMPATİK SİNİR SİSTEMİ	67
PARASİMPATİK SİNİR SİSTEMİ	67
MUSİQİNİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	68
DOKTOR ALEKSİS KARLIN SÖZÜ	69
MUSİQİ VƏ İNƏK SÜDÜNÜN ÇOXALMASI	73
MUSQİ İLƏ FƏALİYYƏTİMİZ ÇOXALIRMI?	74
MUSİQİ İLƏ ALLAHA YAXINLAŞIRIQMI?	75
MUSİQİ İLƏ MÜALİCƏ	77

MUSİQİ VƏ BİR SIRA KİMYƏVİ DƏRMANLARIN	
ACI TƏSİRLƏRİ	78
QƏLBİ GÜNAHLAR VƏ CİSMİ XƏSTƏLİKLƏR ...	80
MÜXTƏLİF	82
EKSTAZİ	83
EKS HƏBİNİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	83
TATUIROFKA ETMƏ (BƏDƏNƏ ŞƏKİLLƏR DÖYMƏ)..	84
TATUIROFKANIN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	84
BİRDƏFƏLİK İYNƏLƏRLƏ TATUIROFKA	85
ƏNƏNVİ MƏKANLARDA TATUIROFKA	85
TƏBİİ RƏNGLƏR SÜNİ RƏNGLƏRDƏN DAHA	
PİSDİR	86
SİQARET	87
TÜTÜN MƏHSULLARININ BƏZİ CİSMANİ	
ZƏRƏLƏRİ	87
HƏYAT YOLDAŞLARI ÜÇÜN SİQARETİN	
TƏHLÜKƏLƏRİ	90
ÖZ UŞAQLARINIZA RƏHMİNİZ GƏLSİN	90
SİQARET RAHATLIQ GƏTİRİRMİ?	91
SİQARET ƏVƏZİNƏ QALYAN ÇƏKMƏYİMİZ	
YAXŞI OLMAZDIMI?	92
SON SÖZ	93
NARKOTİK MADDƏLƏR	93
NARKOMANLIQ VƏ ÖLÜM	95
NASİRƏDDİN ŞAH VƏ TİRYƏK ÇƏKMƏ	95
İKİNCİ FƏSİL	96
ELMİ VƏ TİBBİ SÜBUTLARA ƏSASƏN	
VACİBATIN BƏDƏNİN SAĞLAMLIĞINDA	
TƏSİRİ	97

HƏCC VƏ ÖMRƏ	97
HİCAB	98
HİCABSIZLIĞIN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	98
NYUYORK TAYMZIN MEXBİRİNİN HİCAB BARƏSİNDƏ ETDİYİ SÖHBƏT	98
HİCABSIZLIQ VƏ QƏTL	100
HİCABSIZLIQ CİNSİ TƏCAVÜZLƏRİ AZALDIRMI?	101
1- KOSMETİKADAN İSTİFADƏ ETMƏK	101
KOSMETİK MADDƏLƏRİN CİSMANİ ZƏRƏRLƏRİ	101
2) DAR GEYİMLƏR(DAR ŞALVARLAR, KOFTALAR)	103
DAR GEYİMLƏRİN CİSMİ ZƏRƏRLƏRİ	103
3 - QISA GEYİM(GÖDƏK ƏTƏKLİK, MİNİ YUPKA)	104
4 - DİKDABAN AYAQQABILAR	105
5-KİŞİLƏRİN QIZILDAN İSTİFADƏ ETMƏLƏRİ	105
SÜNNƏT	106
SÜNNƏT ETMƏYİN FAYDALARI	106
YENİ DOĞULAN UŞAQLARDA SÜNNƏT	108
XÜMS VƏ ZƏKAT	110
XÜMS VƏ ZƏKATIN CİSMANİ FAYDALARI	110
XÜMS VƏ ZƏKATI ÖDƏMƏKLƏ NECƏ MAL- DÖVLƏTİMİZ ARTIR?	111
CƏSƏDLƏRİN DƏFN EDİLMƏSİ VƏ MÜASİR ELM	113
ORUC	115
ALİMLƏRİN NƏZƏRİNDƏ ORUCUN CİSMİ FAYDALARI	116

ORUCLA MÜALİCƏNİN TARİXİ	119
ORUCUN ƏLEYHİNƏ KİTABLAR	120
ORUCLA MÜALİCƏNİN NÜMUNƏLƏRİ.....	120
ORUC TUTMAQLA SAĞLAM OLMAQ OLARMİ?	
.....	121
ORUC TUTMAQ MƏDƏ YARASINA SƏBƏB	
OLURMU?	122
QUSL	123
ÜCÜNCÜ FƏSİL	127
CƏZA QANUNLARININ İNSANIN	
SAĞLAMLIĞINDA TƏSİRİ	128
HƏDD	128
DİYƏ.....	128
QİSAS	129
USTAD ŞƏHİD MÜTƏHHƏRİNİN BU BARƏDƏ	
SÖZÜ	131
DÖRDÜNCÜ FƏSİL	132
HƏDİSLƏRDƏ CİSMİ SAĞLAMLIĞIN	
SƏBƏBLƏRİ, ELMİ VƏ TİBBİ YOLLARLA SÜBUTU	
.....	132
BƏDƏNİN TƏBİİ EHTİYAQLARINA CAVAB.....	133
HİCAMƏT (BƏDƏNDƏN QAN ALMA).....	134
HİCAMƏTİN CİSMİ FAYDALARI.	134
HİCAMƏT TƏDQİQAT MÜƏSSİSƏLƏRİNİN	
APARDIQLARI AXTARIŞLARIN NƏTİCƏSİ	136
HİCAMƏTƏ AİD BİRNEÇƏ MƏSƏLƏ	137
YEMƏYİN YAXŞI ÇEYNƏNİLMƏSİ	139
YEMƏYİN YAXŞI ÇEYNƏNMƏSİNİN ELMİ	
FAYDALARI.	139

YEMƏYİN ÇEYNƏNİLMƏSİ VƏ BİR ELMİ	
TƏCRÜBƏ	140
YEMƏYİ NƏQƏDƏR ÇEYNƏYƏK?	141
SÜFRƏDƏ ÇOX OTURMAQ VƏ	
UZUNÖMÜRLÜLÜK BARƏSİNDƏ ELMİ MÖVZU	
.....	141
QOZLA PENDİRİN BİRLİKDƏ YEYİLMƏSİ.....	143
SƏHƏRLƏR TƏK PENDİRİ YEMƏK	143
ELMİ ARAŞDIRMA	143
SƏHƏRLƏR MÖVÜÇ YEMƏK.	144
MEYVƏNİN MÖVSÜMÜN ƏVVƏLİNDƏ	
YEYİLMƏSİ.....	145
YEMƏKDƏN ƏVVƏL VƏ SONRA DUZUN	
YEYİLMƏSİ	146
YEMƏKDƏN ÖNCƏ DUZ	147
YEMƏKDƏN SONRA DUZ.....	147
ÜÇ MƏSƏLƏ	147
ALLAHI ZİKR ETMƏK	148
SƏDƏQƏ	148
TƏBİİ EHTİYACI DƏF ETMƏK	149
ELMİ BƏHS	149
SƏFƏR	151
BƏŞİNCİ FƏSİL	153
CİSMANİ XƏSƏTLİKLƏRİN AMİLLƏRİ	
BARƏSİNDƏ HƏDİSLƏR VƏ ONLARIN ELMİ	
SÜBUTU	153
QƏM-QÜSSƏ	154
ÇOX YEMƏK.....	154

AZ YEMƏK VƏ MƏDİNƏ XALQININ	
SAĞLAMLIĞI	155
ELM BAXIMINDAN ÇOX YEMƏYİN CİSMİ	
ZƏRƏRLƏRİ.....	156
152 YAŞLI TOMASIN ÖLÜMÜNƏ SƏBƏB ÇOX	
YEMƏKLİK OLDU	156
NƏ QƏDƏR YEYƏK?	157
ÇOX YATMAQ	157
YUXU VƏ TİBB.....	158
ALTINCI FƏSİL	159
BƏZİ TƏRİFLƏNMİŞ VƏ MƏZƏMMƏTLƏNMİŞ	
XASIYYƏTLƏRİN SAĞLAMLIQDAKI ROLUNUN	
ELMİ YOLU İLƏ SÜBUTU.	159
EVLƏNMƏ	159
EVLƏNMƏK VƏ UZUNÖMÜRLÜLÜK	160
EVLƏNMƏK BİR MƏNTƏQƏNİN UZUN ÖMÜRLÜ	
OLMASINA SƏBƏB OLUR	161
SUBAYLIQ VƏ QAN TƏZYİQİ.....	161
EVLƏNMƏK ƏVƏZİNƏ QIZLA MÜNASİBƏT	
YARATMAQ	162
DİNİ-İCTİMAİ PROQRAMLAR	163
BEKARÇILIQ.....	164
HÜSNÜ-ZƏNN (NİKBİNLİK)	166
HÜSNÜ-ZƏNNİN CİSMİ FAYDALARI	166
HÜSNÜ-ZƏNN VƏ YAXŞI ƏHVAL-RUHİYYƏLİ	
MƏHBUS	167
QƏZƏB VƏ ƏSBİLİK	167
QƏZƏB VƏ MƏDƏ YARASI	168
QƏZƏB VƏ SAİR XƏSTƏLİKLƏR.....	168

QƏZƏB VƏ QUDUZLUQ	170
GÜLÜŞ.....	170
ELM VƏ DİN BAXIMINDAN GÜLÜŞÜN	
SAĞLAMLIQDA ROLU	170
QƏHQƏHƏYLƏ GÜLMƏYİN TİBBİ ZİYANLARI	172
İNTİQAM ALMAQ (DÜŞMƏNÇİLİK)	173
DİŞ FIRÇASI	174
RƏVAYƏTLƏR VƏ DİŞLƏRİN	
FIRÇALANMASININ FAYDALARI	174
MÜASİR TİBB BAXIMINDAN DİŞLƏRİN	
FIRÇALANMASI.....	175
DİŞLƏRİN FİÇALANMASI İLƏ GÖZÜN	
NURLANMASI ARASINDA OLAN ELMİ ƏLAQƏ	
.....	176
DİŞLƏRİ FİÇALAMAQLA TÜKLƏRİN BİTMƏSİ	
ARASINDA OLAN ƏLAQƏNİN ELMİ	
AÇIQLAMASI	177
YEDDİNCİ FƏSİL.....	178
ELMİ SÜBUTLARLA HƏDİSLƏRDƏ UZUN VƏ	
QISA ÖMÜRLÜLÜYÜN FAKTORLARI	178
RƏVAYƏTLƏRDƏ ÖMRÜN UZUN OLMASININ	
AMİLLƏRİ.....	179
DAR UCLU AYAQQABILAR	180
DAR UCLU AYAQQABILARIN ZƏRƏRLƏRİ	181
HÜNDÜRDABAN AYAQQABILARIN ZƏRƏRLƏRİ	
.....	182
ƏFV ETMƏK VƏ MÜASİR ELM	189
QISA ÖMÜRLÜLÜYÜN AMİLLƏRİ	190
ALİMLƏRİN SÖZLƏRİ	192
MÜNDƏRİCAT	198

