

*Mosleminaise*

*käsiraamat*



*Huda Khattab*

[www.islam.pri.ee](http://www.islam.pri.ee)

Esimene väljaanne

Autoriõigus 2011

See raamat on autoriõigusega kaitstud. Raamatu osi või tervet raamatut on lubatud kasutada hariduslikel eesmärkidel tingimusel, et kasutatud informatsiooni ei ole mingil viisil tsiteeritud väljaspool konteksti ega kasutatud kasu teenimise eesmärgil ning et teksti allikas on märgitud.

Autor: **Huda Khattab**

Tõlge ja kaanekujundus: **Airi Hunt**

Toimetajad: **Kätlin Hommik-Mrabte, Tiina Kanarbik**

Tõlgitud: Huda Khattab, „The Muslim Woman’s Handbook“, Ta-Ha Publishers, 1994, London – teine, paranduste ja lisadega trükk.



ISBN 978-9949-21-552-2

# SISUKORD

<b>TÄNUSÕNAD</b> .....	<b>5</b>
<b>1. IBAADA EHK ÜLISTAMINE</b> .....	<b>6</b>
<i>Salaat</i> ehk palve .....	6
Palve mošees .....	7
Ühispalve kodus .....	9
Ühispalve juhtimine.....	10
<i>Žumua</i> ehk reede palvus .....	10
<i>Eidi</i> palve.....	11
<i>Saum</i> ehk paast .....	11
<i>Zakaat</i> ehk vaestemaks .....	12
Hadž ehk palverännak .....	13
Koraani lugemine .....	13
Džihaad.....	14
<b>2. TAHARA EHK PUHASTUMINE</b> .....	<b>16</b>
<i>Haid</i> (kuupuhastus) .....	16
Minimaalne ja maksimaalne kuupuhastuse pikkus.....	18
<i>Nifaas</i> (sünnitusjärgne veritsus) .....	21
Islilik hügieen .....	22
<b>3. HIDŽAAB</b> .....	<b>24</b>
Väline hidžaab .....	24
Sisemine hidžaab .....	28
Hääl .....	29
Kontakt meeste ja naiste vahel .....	30
Kohvikud ja muud sarnased kohad .....	30
Kätlemine ja puudutamine .....	31
<i>Burda</i> .....	32
<b>4. SOTSIAALNE ELU</b> .....	<b>34</b>
Sport ja kehaline liikumine .....	34
Muusika ja laulmine .....	36
Filmid ja kino .....	38
Naermine ja naljatlemine .....	38
Hobid .....	39
Külas käimine .....	40
<i>Dawa</i> .....	41
<b>5. KARJÄÄR: KOOL JA TÖÖ</b> .....	<b>42</b>
Teadmised ja õppimine .....	45
Töötamine väljaspool kodu .....	47

<b>6. ABIELU .....</b>	<b>52</b>
Partneri leidmine .....	52
Õigused ja kohustused .....	56
<b>7. LAHUTUS .....</b>	<b>61</b>
Ennetamine on parem haavade parandamisest .....	61
Kui abielu laguneb .....	63
Laste eest hoolitsemine .....	66
<b>8. TERVISHOID .....</b>	<b>67</b>
Arstlik läbivaatus ja ravi .....	67
Ravimid .....	68
Ravimtaimed .....	69
Vereülekanne ja organisiire .....	69
Toiduained ja dieet .....	70
Suitsetamine ja alkohol .....	72
Rasestumisvastased vahendid .....	74
Rasedus ja sünnitus .....	75
Imetamine .....	77
Viljatus ja madal viljakus .....	78

# TÄNUSÕNAD

Esmalt tahaksin tänada oma abikaasat ja ema, kes mind julgustasid ja olid selle raamatu koostamisel moraalseks ja praktiliseks toeks.

Ka pean tänama Dr. S. M. Darshi tema lõputu kannatlikkuse ja hindamatute teadmiste jagamise eest kõigile neile rasketele küsimustele vastates.

Lõpuks tahaksin tänada kõiki õdesid, kes mind õpetanud sellest hetkest alates, kui islamisse astusin; oma armsaid sõpru ja kõiki teisi, keda ma võib-olla enam iialgi ei kohta. Palun Allahit, et Ta neid kõiki selle eest õnnistaks, et nad minuga oma teadmisi jagasid.

Selle raamatu esimese trüki võtsid inimesed suure huviga vastu ja paljud andisid selle kohta teada ka oma arvamuse. Suur tänu neile, kes pöörasid tähelepanu ebaselgustele ja osutasid vigadele ning meid innustasid.

Juhatagu meid Allah islamis õigel teel!

Huda Khattab

## 1. *IBAADA* ehk ÜLISTAMINE

Islamis kehtivad religioossed kohustused nii meestele kui ka naistele. Kõik moslemid, nii mehed kui ka naised, on kohustatud viis korda päevas palvetama, ramadaani ajal paastuma, korra aastas *zakaati* ehk vaestemaksu maksma ja vähemalt kord elus palverännakul käima. Viis, kuidas mehed ja naised ülistust läbi viivad, on siiski veidi erinev ja naised peaksid oma kohustuste erinevustega kursis olema.

### *Salaat* ehk palve

Ka naised peavad viis korda päevas palvetama, välja arvatud siis, kui neil on kuupuhastus või teatud perioodil vahetult peale sünnitust, mida nimetatakse *nifaasiks*. Paljud naised kurdavad, et neil on raske imikute ja väikeste laste kõrvalt palvetada, ent siiski peame me edale kindlaks jääma. Väikelaste kapriisid ei ole õigustuseks palveid unarusse jätta ja alles regulaarse palve läbi saavad ka lapsed eeskuju ning õpivad rutem palve selgeks.

Peab kindlasti mainima, et parim viis palve õppimiseks on õppida seda teiselt moslemilt, kuigi on võimalik õppida ka raamatutest ja videotest.

Igal juhul on alati soovitatav targematelt moslemitelt järele pärida, kui tekib kahtlus õigetes teadmistes või palve pole korralikult selgeks õpitud.<sup>1</sup>

## Palve mošees

Mošees koos palvetamise käsk puudutab mehi. Prohvet (صلى الله عليه وسلم)<sup>2</sup> soovitas naistel oma palved kodus sooritada, just selleks puhuks eraldatus nurgas: Umm Humayd Saidiyya (رضي الله عنها)<sup>3</sup> ütles: „Oo Jumala Sõnumitooja, ma sooviksin oma palve sinu juhtimisel sooritada.” Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Ma tean seda, ent sinu palve oma koduses nurgas on parem kui kinnises toas ja kui sa sooritad selle kinnises toas, on see parem kui teha seda koduõues ja kui sa teed seda koduõues, on see kindlasti parem kui elukohalähedases mošees, ja kui sooritad seda elukohalähedases mošees, on see kindlasti parem kui suures linnas suures mošees.” (Imam Ahmad ja At-Tabarani; sarnane *hadith* ka Abu Dawudil)

Pakistani õpetlane Mawdudi oletas, et see Prohveti (صلى الله عليه وسلم) soovitus on seotud naiste kuupuhastusega. Naised, kes külastavad regulaarselt mošeed, võivad sattuda tähelepanu keskpunti, kui nad teatud ajal koos mošeesse palvele ei lähe, ning see tekitaks neile piinliku olukorra. Privaatsus palves on parem, nii ei saa keegi teada naise isiklikust elust.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Kui palju naised ja mehed islamis oma palves ka ei erine, peame siiski järgima, mida Prohvet (صلى الله عليه وسلم) meile kohustuseks tegi: „Palveta nii, nagu sa oled mind näinud palvetamas.” Al-Albani, „The Profet’s Prayer Described“, lk. 93

<sup>2</sup> *salla llaahu aleihi wa sallam* – Jumala rahu ja õnnistus olgu temaga.

<sup>3</sup> *radia llaahu ānhaa* – Jumal olgu temaga (n) rahul.

<sup>4</sup> Mawdudi, „Purdah and the Status of Women in Islam“, lk. 208.

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ei keelanud naisi mošeesse minemast, ent andis naistele mõista, et kodus palvetamine on neile parem.<sup>5</sup>

Siiski pole naised mošeedest eemale peletatud (välja arvatud mõnes üksikus kohas levivate tavade kohaselt). Kui meie kavatsus on minna mošeesse õppima, siis võime seda teha. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles meestele, et nad ei keelaks oma naistel mošeesse minemast, kui need seda soovivad: „Ära keela Jumala naissoost sulaseid Jumala juurde mošeesse minemast. Kui üks teie naistest teilt mošeesse minekuks luba küsib, ei tohi talle seda keelata.” (Sahih Al-Bukhari, Sahih Muslim)

„Ärge keelake oma naisi mošeesse tulemast, ka siis, kui nende kodud on neile paremad.” (Abu Dawud)

Kui hakkame oma õigusi mošeesse minekuks taga nõudma, peame siiski teatud käitumisreegleid silmas pidama. Eriti seda, et meil, naistel, pole lubatud meestega seguneda. Mošeedes, kus on olemas „naiste galeriid”, on see lihtsam. Teistes mošeedes on eraldatud kardinaga ruum, kus varjus saavad naised palvetada. Huvitav on see, et Prohveti (صلى الله عليه وسلم) ajal, mil mošeed olid lihtsad, vaid ühe ruumiga ehitised, palvetasid mehed esiridades ja naised lihtsalt nende taga.<sup>6</sup>

Samuti peab mošees kantav riietus olema korrektne: kogu keha (välja arvatud käed ja nägu) ja juuksed peavad olema kaetud. Naine ei tohi olla ei meigitud ega lõhnastatud. Ei tohi unustada, et kõik islamiriikides tuntud rahvuslikud riided ei täida mosleminaise katmise tingimusi. *Shahwar-khameez*, sari, seelik või mõni muu kitsa lõikega või teatud kehaosi – nagu käsivarred, kõht ja jalad – paljastav riietus pole lubatud.

---

<sup>5</sup> Doi, „Women in Shariah“, lk. 29.

<sup>6</sup> Mawdudi, „Purdah and the Status of Woman in Islam“, lk. 210



Mošeesse mineku mõte on Jumala ülistamine, palvetamine ja õppimine ning kindlasti mitte endale tähelepanu tõmbamine.

Huvitav oleks siinkohal märkida, et näiteks kaliif Umar (رضي الله عنه)<sup>7</sup> ja isegi Aisha (رضي الله عنها) ei pooldanud naiste mošeesse minemist. Umar (رضي الله عنه) pani selle keelu sellepärast, et ühiskonna moraal oli alla käinud ja eelkõige öösel polnud naistel sünnis välja minna, ka mošee külastamiseks mitte. Mediina naised, kes selle keelu vastu olid, läksid Aisha (رضي الله عنها) juurde, ent viimane toetas Umarit (رضي الله عنه) ja ütles: „Kui Prohvet (صلى الله عليه وسلم) oleks teadnud, mida teab Umar, poleks ta teile välja minemiseks (st mošeesse) luba andud.”<sup>8</sup>

Kuna tänapäeva islamiühiskondade moraal (muudest ühiskondadest rääkimata) on veel halvem kui Umari (رضي الله عنه) ja Aisha (رضي الله عنها) ajal, on teatud moslemikogukondades naistele mošeede külastamine keelatud. Aga nagu Nigeeria õpetlane Abdur Rahman Doi esile toob, andis Prohvet (صلى الله عليه وسلم) siiski naistele loa mošeesse minekuks ja seega on see ka lubatud – tingimusel, et riietus jm on selleks kohane – , et naised saaksid uuesti islamit õppida ja üksteist selles julgustada.<sup>9</sup>

## Ühispalve kodus

Reegel, et mehed palvetavad esireas ja naised tagapool, kehtib ka kodus. Mees ja tema abikaasa ei palveta kodus kõrvuti, et mehe tähelepanu palvelt mitte kõrvale juhtida.

Kogu perega palvetamine on eriti hea viis peresidemete tugevdamiseks ja väikelastele eeskuju andmiseks – enamik lapsi, kaasa arvatud pisikesed

---

<sup>7</sup> *radia llaahu ānhu* – Jumal olgu temaga (m) rahul.

<sup>8</sup> Doi, „Women in Shariah“, lk. 29-30

<sup>9</sup> Doi, „Women in Shariah“.

mudilased, tahavad palvet kaasa teha ja õpivad vanemate eeskujul ära kõik palveliidutused.

## Ühispalve juhtimine

Naisterahvas ei või segaseltskonna ühispalveid juhtida. Kui aga grupis on vaid naised, võib üks neist teisi juhtida. Isegi kui meil pole kohustust mošees palvetada, ei tohiks me siiski kogukonnapalve väärtust alahinnata ning sellest ilma jääda.

Kui üks naine teisi juhib, seisab ta esireas keskel, astudes vaid sammukese ette, mitte teistest eemal, nagu see on meeste kogukonnapalve puhul. Kui grupi moodustavad vaid kaks naist, seisab imaam vasakul. Paremal seisev naine peab aga ütleva *iqaama* (väikese palvelektuse).<sup>10</sup>

## Žumua ehk reede palvus

Meestele on reedene palvus mošees kohustuslik. Arvestades sellega, et naistel on kodus muid kohustusi, ei kehti see rusikareegel naiste jaoks. Näiteks pole imikute või väikelastega võimalik mošesse minna. Samuti on küsimus naise regulaarses kuupuhastuses, mis võib ühispalvusel puudumisel talle ebameeldiva olukorra tekitada, kuna regulaarne mošee külastamine on siis katkestatud. Ent meile pole mošee külastamine otse keelatud, seega on otsus, kas minna mošeesse või mitte, individuaalne. Samuti sõltub see olukorrast, kohustustest, võimalusest mošesse minna jne.

---

<sup>10</sup> Rahman, „Role of Muslim Women in Society“, lk. 289

Kui reedesest palvusest juba osa võtta, siis on tähtis meeles pidada, et ka *khutba* (jutlus) on osa palveteenistusest. *Khutba* ajal on rääkimine keelatud. Selle asemel tuleb kasutada juhust ning sellest õppida.

## *Eid* palve

*Eid* palve on sunna nii meestele kui ka naistele. Kui moslemid elavad mitte-islamimaades, on see heaks võimaluseks kokku tulla ja koos pühitseda.

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) julgustas kõiki naisi *eid*i ajal mošeesse minema. See kehtis ka naistele, kel oli kuupuhastus. Loomulikult ei saanud nad palvusest osa võtta, küll aga *takbiir*ist.

Umm Atiyya (رضي الله عنها) jutustas: „Jumala Sõnumitooja käskis meid – vanu naisi, noori tüdrukuid ja keskealisi naisi – *eid*i palvepaika tulla mõlemal *eid*il, ent naised, kel oli kuupuhastus, ei tohtinud palvest osa võtta.” (Sahih Al-Bukhari, Sahih Muslim)

Umm Atiyya (رضي الله عنها) jutustas: „Igal *eid*il andis Jumala Sõnumitooja meile ülesande ka kuupuhastuse ajal *eid*ipalve paika tulla, nii et meiegi *takbiir*ist osa saaksime.” (Sahih Al-Bukhari)

*Eid*i palvele minnes kehtib sama reegel mis mošees: peame olema korralikult riietatud ja ei tohi meestega seguneda.

## *Saum* ehk paast

Ramadaanikuu ajal paastumine on kohustuslik kõikidele moslemitele. Koraanis seisab: „**Oo teie, kes te usute, teile on määratud *saum***

**(paast), nagu see oli määratud neile, kes olid enne teid, et saaksite jumalakartlikeks.“ (2:183)**

Islamis tähendab paastumine täielikku hoidumist söögist, joogist, tubakast (suitsetajatele) ja intiimsuhtest koidust ehani.

Naistel pole lubatud paastuda kuupuhastuse ja sünnitusjärgse veritsuse ajal. Kõik paastumata päevad peavad nad aga hiljem järele tegema.

Haiguse, raseduse ja ka imetamise ajal võib naine olla paastust vabastatud, ent parem on siiski paastuda, kui naine on selleks võimeline ja riski ei ole.

Islamis on ka vabatahtlikke paastupäevi. Kõiki moslemeid, nii naisi kui ka mehi, julgustatakse Prohveti (صلى الله عليه وسلم) sunnat järgima. Ent abielus naisterahvas ei tohi siiski ilma abikaasa loata vabatahtlikult paastuda. Seda seepärast, et naine ei tohi oma abikaasale lähenemist keelata, nagu seda paastu ajal tehakse (lähemalt selle kohta peatüki „Abielu” alt).

## *Zakaat* ehk vaestemaks

Islamis ei ole naine kohustatud vastust andma selle kohta, mida ta oma varaga peale hakkab. Erandiks on vaid Jumala ees aru andmine. Kui rikkust on nii palju, et selle eest tuleb *zakaati* maksta, peab naine ise selle eest muretsema, et see maks saab makstud.

*Zakaat* peab olema makstud kuld- või hõbeehete pealt ja regulaarselt sissetulekult (kaasa arvatud pangaarved ja raha, mis on teenitud puutumatumalt kinnisvaralt). Maksu määr on 2,5% vabalt rahalt (s t sellelt,

mis peale kõiki kulusid pangaarvele jääb) ja seda peab tasuma kord aastas.<sup>11</sup>

## Hadž ehk palverännak

Ka naisterahvas on kohustatud palverännakut sooritama, ent siingi on teatud reeglid ja tingimused. Naist peab saatma *mahram*, kelleks võib olla abikaasa, isa, vend, poeg või mõni muu lähisugulane, kellega naine islami seaduse kohaselt ei saa veresideme tõttu abielluda. Naised, kel pole sellist saatjat, pole kohustatud palverännakut sooritama. Siiski on teatud koolkonnad (Maliki, Shafi'i) arvamusel, et naised võivad palverännaku suure grupiga sooritada, nii nagu seda korraldavad moslemiorganistatsioonid. Sel juhul on grupp ise *mahrami* eest.<sup>12</sup>

Kuna paverännak pole igapäevane tegevus, ei hakka me seda siinses raamatus detailsemalt lahkama. Palverännaku kohta on võimalik lugeda raamatuid, mis on saadaval islami raamatupoodides ja kõikide korralikult varustatud palverännaku organiseerijate juures.

## Koraani lugemine

Koraani lugemine, retsiteerimine ja pähe õppimine on islamis nii naise kui ka mehe kohustus ning seda vaadeldakse kui üht ülistamise viisi. Naistele pole valjuhäälnelne retsiteerimine segagruppides lubatud. Siiski

---

<sup>11</sup> *Zakaati* reeglid on liiga keerulised, et neid siinkohal pikemalt käsitleda. Detailsema info *zakaati* kohta saab raamatust „Zakah – The Religious Tax of Islam (Brief Guidelines)” - Abdul Rahman Ansari, või eesti keeles Kätlin Hommik-Mrabte raamatust „Islami viis tugisammast“.

<sup>12</sup> Dr. S.M. Darsh, trükkis ilmumata vastus sellele küsimusele „Usra – The Muslim Family Magazine” lugejalt.

tohime Koraani valjuhäälselt lugeda seltskonnas, mis koosneb ainult naistest. Sellised kokkusaamised on igati teretulnud. Kui sinu elukohas pole sellist gruppi, miks siis mitte ise sellist Koraanigruppi alustada? Piisab 2-3 naisest, kes saaksid koos Koraani lugeda.

Infot Koraani puudutamise kohta kuupuhastuse ajal käsitleme peatükis „Tahara”.

## Džihaad

Džihaadi kirjeldatakse tihti kui kuuendat tala islamis. Kasutusel olev tõlge „püha sõda” on täiesti vale. Tõeline tähendus on võitlus ja püüdlus Jumala teel. See ei pruugi olla relvastatud võitlus lahinguväljal. Igapäevaelu toob samuti kaasa džihaadi. Väljend „džihaad un-näfs“ (džihaad iseenda vastu) tähendab näiteks pidevat võitlust, et enda madalamat olemust ja halbu harjumusi, näiteks laiskust ja halba tuju, kontrollida ning ületada.

Prohveti (صلى الله عليه وسلم) ajal liitusid mõned naised meestega, kui nad lahingusse läksid, ent nende naiste ülesanne oli rohkem abi pakkumine kui võitlemine. Nad pidid Prohveti (صلى الله عليه وسلم) käest luba küsima ja kui nende abi lahinguväljal oli suurema tähtsusega kui töö nende omas kodus, lubati nad kaasa. Teiste meeste eest hoolitseti vaid hädavajadusel ning kontakt oli viidud absoluutse miinimumini. Siinjuures kehtisid samad tingimused kui meditsiiniabi puhul.

Kui Prohveti (صلى الله عليه وسلم) käest küsiti naiste džihaadi kohta, ütles ta, et hadž on naiste džihaad, s t, et naised saavad samaväärselt tasu hadži sooritamisel kui mees, kes võitleb lahinguväljal. Aisha (رضي الله عنها) küsis kord Prohvetilt (صلى الله عليه وسلم) luba lahingusse võitlema minna ja

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles talle: „Teie džihaad, naised, on hadž.“ Ühel teisel korral küsis ta jälle, kas naistele on džihaad kohustuslik, ja sai vastuseks: „Jah, džihaad, milles pole lahingusse minekut ja võitlust, on kohustuslik. Need on hadž ja omra.“ (Ibn Maja)<sup>13</sup>

Rasedus ja sünnitus on naise jaoks samuti džihaad, juba sellepärast, et naist, kes sureb sünnitusel, peetakse märtriks: „Naisest, kes sureb sünnituse ajal, saab märter.“ (Ahmad, At-Tabarani).<sup>14</sup>

## Kokkuvõtteks

Kõik ülistuse teod islamis on nii meestele kui ka naistele kohustuslikud. Väikesed erinevused on selles, millisel viisil neid sooritatakse, näiteks mis on džihaad mehele ja milline on see naisele.

Naiseks olemine ei tee meie vastutust ja võimalusi ülistustegudes mingil juhul vähem väärtuslikuks kui meestel.

---

<sup>13</sup> Rahman, „Role of Muslim Women“, lk. 184.

<sup>14</sup> Schleifer, „Motherhood in Islam“, lk. 2.

## 2. TAHARA ehk PUHASTUMINE

Araabia keeles tähendab *tahara* puhastumist, nii füüsilises kui ka vaimses mõttes. Selles peatükis räägime füüsilisest puhtusest, eelkõige naise kuupuhastusest ja sünnitusjärgsest veritsusest.

Enne palvet peab sooritama rituaalse pesemise, vastavalt *nažasa* (ebapuhtuse) suurusele, kas siis *wudu* või *ghusli*. Kõhugaaside, uriini ja fekaalide eritamise järgselt on selleks *wudu*. *Ghusli* peab sooritama peale seksuaalkontakti, spermapurset, kuupuhastuse lõpul või sünnitusjärgse veritsuse lõppedes<sup>15</sup>.

### *Haid* (kuupuhastus)

*Haidi* tähendus araabia terminoloogias viitab kuutsüklis aset leidvale veritsemisperioodile. Niipea kui tütarlaps jõuab aregufaasi, kus algab kuupuhastus, saab temast islami kohaselt *mukallaf* (täiskasvanu, vastutav) ning ta peab hakkama järgima islami tavakohustusi nagu palve, paast jne. Pole olemas kindlat vanust, millal keegi *mukallafi* staatusesse jõuab. See oleneb pärinevusfaktoritest, toitumisest, kliimast jne.

Kuupuhastuse verel on islami õpetlaste kohaselt järgmised tunnusmärgid: veri on punane, paks ja sellel on märkimisväärselt ebameeldiv lõhn.

---

<sup>15</sup> Täpsem selgitus selle kohta raamatus Badawi, „Taharah“, lk.9 (*wudu*), lk. 18 (*ghusl*).



Teistsugused veritsused paigutatakse *istihaada* (vt. alapeatükist) kategooriasse.

Kuupuhastust ei peeta islamis needuseks<sup>16</sup>, vaid hoopis normaalseks kehafunktsiooniks, mis nõuab rituaalset pesemist, enne kui naine tohib uuesti palvetada. Kuupuhastuse ajal on asju, mida naine tohib ja ei tohi teha ning selle lõppedes tuleb läbi viia kohustuslik suur rituaalne pesemine ehk *ghusl*, enne kui normaalse elu juurde tagasi pöördutakse. See aga ei tähenda, nagu naine oleks räpane. Koraan kirjeldab kuupuhastust eelkõige kui „vigastust” või „traumat” (2:222), seega kõiki piiranguid normaalsele elutegevusele vaadeldakse kui halastust ja kergendust.

Kuupuhastuse ajal on keelatud:

- a) palvetamine; *duaa* tegemine on aga igal ajal lubatud. Tegemata jäänud palveid ei pea naine hiljem järele tegema,
- b) paast, ent iga tegemata jäänud paastupäev peab olema tagantjärele tehtud,
- c) *tawaaf* (ümber Kaaba kõndimine hadži või omra ajal),
- d) suguline vahekord – kallistamine ja suudlemine jne on lubatud, ent füüsiline vahekord ise on keelatud,
- e) Koraani puudutamine, välja arvatud õppimise ja õpetamise eesmärgil. Mõningad õpetlased (näiteks Shafi'i) on arvamusel, et Koraani araabiakeelse tekstiga raamatute puudutamisel pole piiranguid, kui seda teksti on raamatus vähem kui 50% (näiteks:

---

<sup>16</sup> Osa naisi kasutab kuupuhastuse kohta sõna „needus” - see on seotud populaarse legendiga, mis väidab, et selline needus pandi Eevale ja ta tütardele karistuseks Aadami mõjutamise eest Jumala käske eirata. Islam eitab sellist arusaama.

x-keelsed tõlgendused ja Koraani kommentaarid nagu Yusuf Ali oma.<sup>17)</sup> Pole ka piiranguid kuupuhastuse ajal väikeste Koraani osade retsiteerimiseks, Koraani ennast puudutamata.

## Minimaalne ja maksimaalne kuupuhastuse pikkus

Osad naistest on kuupuhastus kas ebaregulaarne või väga pikk. Selline erinevus viib tihti segadusse, millal peaks palvega uuesti alustamas. Õpetlased peavad kuut kuni seitset päeva normaalseks pikkuseks, minimaalseks ühte päeva ja maksimaalseks kümmet kuni viitteist päeva. Iga veritsust, mis seda perioodi ületab, vaadeldakse kui *istihaadat*.

Kuupuhastuse lõppedes peab naine sooritama suure rituaalse pesemise, *ghusli*. Kui peale seda on märgata veel kollakaspruuni eritist, ei oma see enam mingit tähtsust.

Kuupuhastusveri on punane, nagu juba eelnevalt kirjeldatud. Samuti pole mõtet kiirustada kuupuhastuse lõpetamisega. Mõnedel naistel on loomult pikem kuupuhastus, seega pole see nende süü, kui see periood kestab näiteks kümme päeva, samas kui teistel õdedel on ainult seitsme päeva pikkune periood. Seega pole palvekohustust niikaua, kuni kuupuhastus kestab. Ka varasematel aegadel olid mosleminaistel samad probleemid, nagu ka ühest *hadithist* võib lugeda: Mõned naised saatsid alati Aishale (رضي الله عنها) puuvillaseid riidetükke kollaka eritiseega, et ta kinnitaks kuupuhastuse lõppu või kestust. Ja Aisha (رضي الله عنها) ütles: „Ärge kiirustage, kuniks näete, et side on valge (st kuupuhastus täielikult lõppenud).” Zayd ibn Thabiti tütar kuulis naisi keset ööd küünlaid küsimas, et vaadata, kas nende kuupuhastus on lõppenud. Seepeale ütles

---

<sup>17</sup> Badawi, „Taharah“, lk. 16 märkus 33.

Zayd ibn Thabiti tütar, et naised (Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslaste abikaasad) seda iialgi ei teinud ja kritiseerisid neid (naisi, kes seda tegid). (Sahih Al-Bukhari)

Umm Atiyya (رضي الله عنها) jutustas: „Me ei pidanud iialgi kollakat eritist selleks, millel oleks tähtsust (kuupuhastuse vereks).” (Sahih Al-Bukhari)

### ***Istihaada* (kuupuhastuse hulka mitte kuuluv vereeritus)**

Õpetlased teevad vahet kuupuhastusverel (*haid*), mille ajal naine ei saa paastuda, palvetada jne, ja verel, mis sellesse kategooriasse ei kuulu (*istihaada*) ning mistõttu naine peab oma igapäevase elu ja islami kohustustega selle veritsemise ajal edasi tegelema. See mittekuupuhastusveri võib esineda kuupuhastuse ajal või ka peale seda. Naine peab sel juhul sooritama *wudu* enne igat palvekorda. Kõik teistsugused eritised nagu hele eritis on alati naise vagiinas olemas ja selle hulk suureneb ovulatsiooni ajal, ent kollakas või rohekas eritis viitab tavaliselt põletikule ja seda *haid*iks ei peeta.

Allolev juhend aitab *istihaadat haidi* perioodist eristada:

- 1) Kui tsükkel on reeglipärane, siis on piisav selle järgi orienteeruda. Kui reeglina on kuupuhastus seitse päeva, võta kaheksandat ja sellele järgnevat päevi *istihaadana* ning alusta palveid ja paastu.
- 2) Kui oskad eristada kuupuhastuseritist ja kuupuhastusse mitte kuuluvat eritist, tee peale kuupuhastuse eritise lõppu *ghusl* ja alusta uuesti islamikohustuste järgimist, isegi kui tuleb veel verist eritist.

- 3) Jälgi lähinaissugulasi (ema või õde). Kui tead nende kuupuhastuspäevade arvu, siis vaatle nende päevi kui *haidi* ja ülejäänut kui *istihaadat*.
- 4) Samuti võib arvestada maksimaalse päevade arvuga, mis erinevate koolkondade õpetlaste poolt on paika pandud – kümme või viisteist. Kui su tsükkel on pigem lühike, arvesta kümne päevaga, kui see on pikk, siis viieteistkümnega. Kui veritsus neist päevade arvust üle läheb, vaatle seda kui *istihaadat*, soorita *ghusl* ning alusta uuesti regulaarsete islamikohustustega.

Mõnedel naistel on kuupuhastuste vaheline aeg väga lühike. See võib naised segadusse ajada või isegi neid hirmutada. Viisteist päeva on enamiku õpetlaste kohaselt lühim päevade arv kahe kuupuhastuse vahel (Hanbali koolkonna järgi kolmteist päeva). Maksimaalset ajapiirangut ei ole, kuna on teada, et mõnedel naistel jääb kuupuhastus kas üle- või alakaalu tõttu üldse ära.<sup>18</sup>

Islami kohaselt ei saa raseduse ajal *haidi* perioodi olla. On teada, et üksikutel naistel esineb raseduse ajal igal kuul kuupuhastusele sarnane tsükkel. Neil haruldastel juhtudel peab naine palvetama ja paastuma jms, selline veritsus kuulub *istihaada* kategooriasse.

---

<sup>18</sup> „Al-Sabbagh”, lk.11

## Tähtis:

Ebamugavuse kõrval, mille kuupuhastus enesega kaasa toob, võib ebaregulaarne, must või pikk veritsus viidata hoopis terviseprobleemidele. Kui märkad, et see on ka sinu puhul nii, pöördu viivitamatult arsti poole.

## *Nifaas* (sünnitusjärgne veritsus)

*Nifaas* on vereeritus peale sünnitust, mis võib kesta nädalaid. *Nifaasi* perioodil pole minimaalset. Kui vereeritus lõpeb, peab kohe *ghusli* sooritama ning hakkama uuesti igapäevaseid kohustusi täitma. Reeglina kestab veritsus päevi või nädalaid. Õpetlased on kinnitanud maksimaalseks perioodi pikkuseks nelikümmend päeva. Huvitav on siinkohal märkida, et see periood ei erine sugugi lääne meditsiinis täheldatud kuue nädala pikkusest sünnitusjärgsest perioodist.

*Nifaas* muutub mustast paksust punasest verest selle perioodi alguses heledaks eritiseks lõppstaadiumis. Niikaua kui veri eritub, vaatamata selle värvile, on naine *nifaasi* seisukorras. Kui eritist pole ööpäeva jooksul eritunud, võid arvestada, et *nifaas* on läbi ja oled kohustatud sooritama suure rituaalse pesemise ning hakkama uuesti täitma igapäevaseid islamikohustusi. Ent juhul, kui nelja päeva jooksul algab vereeritus uuesti (niikaua kui see jääb neljakümpäevase perioodi sisse), vaadeldakse seda uuesti kui *nifaasi*, seega on palvetamine jms keelatud, kuni veritsemine on uuesti lõppenud.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Darsh, autori vastus küsimusele.

Kui eritumine lõpeb peale neljakümnet päeva (oleneb sellest, millal esmalt veritsemine algas), peab sooritama suure rituaalse pesemise ning alustama islami tavapäraste kohustustega nagu palve, paast jms.

## Islilik hügieen

Eriliste olukordade kõrval on olemas ka igapäevaseid hügieeninõudeid, mida peab järgima:

- 1) Intiimpiirkonna puhastamine peale tualettruumi kasutamist. Ainult paberi kasutamine pole seejuures piisav, need kehaosad peab pesema peale urineerimist või fekaalide eritamist kindlasti veega (loomulikult võib enne seda kasutada tualettpaberit).<sup>20</sup>
- 2) Ihukarvade eemaldamine: häbeme- ja kaenlaalused karvad tuleb regulaarselt eemaldada. Kaenlaaluseid karvu on soovitatav epileerida, ka raseerimine on lubatud. Häbemekarvu tuleb raseerida.<sup>21</sup> Samuti on lubatud jalakarvade nagu ka näokarvade eemaldamine, ent kulmukarvade eemaldamine kulmude vormimiseks on islamis keelatud.<sup>22</sup>
- 3) Küünte lõikamine: küüned peavad olema lühikesed ja puhtad. Läänelik pikkade küünte mood ei ole mosleminaisele sobilik.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Khan, „Personal Hygiene in Islam“, lk. 10, Ta-Ha Publishers.

<sup>21</sup> Al-Kaysi, „Morals and Manners in Islam“, lk.67.

<sup>22</sup> Darsh, „Question of Faith“, Usra – The Muslim Family Magazine, Jumada al-U. la 1412 AH/November-December 1991.

<sup>23</sup> Al-Kaysi, „Morals and Manners in Islam“, lk.67.

## Kokkuvõtteks

Naistel on kuupuhastus ja sünnitusjärgne veritsemine. Mõlemad mõjutavad meie tavapäraseid kohustusi islamis. Esinevad ka teistsugused veritsused ja eritised, ent need ei takista meid palvetamast, paastumast jms. Moslemineaine on kohustatud erinevate veritsuste vahel vahet tegema, sest vastasel juhul ei tea ta, millal võib oma religioosseid kohustusi täita ja millal ning kui kaua peab neist hoiduma.

### 3. HIDŽAAB

Hidžaab on mosleminaise elus väga olulisel kohal. Sõna ise tähendab tegelikult kogu islamilikku riietust, kuigi tihti mõistetakse selle all vaid pead katvat rätikut või salli.

Islamilikule riietusele truuks jäämine tähendab ka islamilikule käitumisele truuks jäämist. Siinkohal käsitlemegi termineid „väline hidžaab” (riietus) ja „sisemine hidžaab” (hoiak ja käitumine).<sup>24</sup>

#### Väline hidžaab

Islamiliku riietuse jaoks on kehtestatud teatud tingimused. Sel pole kindlat stiili – kanda võib kõike, mis meeldib, niikaua, kui see jääb islamiliku riietuskodeksi raamesse. Seejuures mängivad rolli kliima, traditsioonid, isiklik maitse ja ka mood. (*Shalwar khameez* ja teised molsemiriietuse stiilid järgivad moejooni samuti kui läänelikud rõivad.) Mood ise pole probleemiks senikaua, kui seda pimesi ei järgita. Peame olema teadlikud sellest, millal on mood islamilikust vaatepunktist lubatud, ning oma riietumisreeglitele kindlaks jääma.

Riietumisreeglid on järgmised:

- 1) Riietus peab katma terve keha ja pea, välja arvatud näo ja käed.  
See tähendab, et kael, käsivarred, kõrvad ja kõrvarõngad, mida

---

<sup>24</sup> Võlgnen siinkohal tänu Hutchinsonile („The Hijab in Classical and Modern Muslim Scholarship“, 2. peatükk), kes andis idee kirjutada „välimisest“ ja „sisemisest“ hidžaabist.



kanname, peavad samuti kaetud olema. Mõned usukoolkonnad on arvamusel, et ka jalalabad peavad olema kaetud; kõik koolkonnad on aga ühel meelel, et sääred peavad kindlasti olema kaetud.

- 2) Riietus ei tohi olla peibutav. Naise ilu ei tohi tõmmata meeste liigset tähelepanu. See tähendab üldiselt, et erksaid värve, sädelevaid litreid ja tikandeid peaks vältima (välja arvatud riietusel, mida kantakse kodustes ruumides pereringis – eelpool kirjeldatud kriteeriumid kehtivad avalikus kohas või mitte-*mahramit*est koosnevas seltskonnas riietumisel).
- 3) Riie peab olema piisavalt paks, et varjata naha värvi, läbipaistvad tekstiilid pole sobilikud.
- 4) Riietus peab olema piisavalt lai, et see kehavorme varjaks, liibuvad ja naise kehavorme rõhutavad riided pole lubatud.
- 5) Riided ei tohi olla lõhnastatud.
- 6) Riided ei tohi sarnaneda meeste rõivastusega. (Rõivaesemed, nagu püksid, mida võivad nii mehed kui naised kanda, peaksid olema naiseliku lõikega.)
- 7) Riietus ei tohi silma paista oma värvide poolest ja peab olema lihtsa lõikega, et see liigset tähelepanu ei tõmbaks. Mõned moslemid soovivad mosleminaistel vältida lääneühiskonnas eksootilisteks peetavaid riideid – nagu Araabia *abaajad* ja Iraani *tšadoorid* – , kuna need tõmbavad liigselt tähelepanu. Läänes oleksid sobilikumad lääneühiskonna moejoonega, kuid laiemad ja katvamad rõivad. Samas soovivad teised jälle võimalikult palju säilitada islamile omast rõivastust. Paljuski on see isiklik küsimus, ent autor soovib samuti kliimaga ja ümbruskonnaga

arvestades otsustada, millist tüüpi hidžaabi kanda. See, mis sobib Saudi-Araabia koduperenaisele kodus kandmiseks ei ole kindlasti sobilik Euroopa muutavas kliimas kodust väljaspool töötavale või õppivale emale, naisele või tütarlapsele.

- 8) Samuti ei tohi riietus liialt sarnaneda mittemoslemi riietusega. Hidžaabi üks funktsioon ongi indetifitseerida end moslemina (seda parimas mõttes), kes on oma usu üle uhke. Me peame hoiduma riietumast selliselt, et sarnaneksime riietuselt teiseusulistega. Mõningate Aasia naiste hulgas on harjumus hindu stiilis hipilikku täpikest otsmikul kanda, see on üheks lubamatu trendi näiteks.
- 9) Riietus ei tohi demonstreerida rikkust ja jõukust. See tähendab, et juveele, kulda, hõbedat vms ei tohi sihilikult teistele vaatamiseks esitleda.

Prohveti (صلى الله عليه وسلم) aja naised kandsid väljaspool kodu enamasti üleriietusena *žilbaabi*<sup>25</sup> ja *khimaari*<sup>26, 27</sup>. Islamimaailmas on aja jooksul olnud mitmeid erinevaid riietumisviise, nagu *abaaja* Saudi-Araabias, *tšadoor* Iraanis, *burqa* Pakistanis jne. Selline riietus on Euroopa kliimas ebapraktiline, ent seda on võimalik katta lisa-üleriietega, milleks võivad olla sobiva värvi ja lõikega pikad joped ning mantlid. Paljudes riikides on võimalik kindla lõike ja värviga riideid osta või eraldi õmmelda lasta, nagu näiteks modernses mõttes *džilbaab* – lai mantlitaoline riietuse – , mis on moslemite hulgas väga levinud.

---

<sup>25</sup> Mantlitaoline pikk ja lai üleriie.

<sup>26</sup> Peakate, mis katab kõik juustest rinnakorvi alla, välja arvatud nägu.

<sup>27</sup> Vaata Badawi, lk. 6

Siinkohal peab tähelepanu pöörama asjaolule, et *dupatta*, õhuke peakate, mida tihti *shalwar-khameeziga* koos müüakse, pole hidžaabina lubatud. Läbipaistva *dupattaga* pea katmine, pikad juuksed selle alt paistmas, ei ole piisav! *Dupatta* peab mitmekordselt ümber pea siduma, et selle läbipaistvus kaoks ja see korralikult juukseid ning pead kataks. Kui võimalik, on parem kasutada ainult ühte salli või rätikut.

Islami õpetlaste hulgas on suure diskussiooni allikaks küsimus, kui palju peab moslemineaine siiski end katma. Shafi'i ja Hanbali koolkonnad eelistavad ka näo ja käte katmist; Maliki ja Hanafi koolkonnad näevad aga tervet keha kui *awrat*<sup>28</sup>, mis peab olema kaetud, kuid jätavad *awrast* välja näo ja käed. Hilisemad Hanafi õpetlased lubavad jalalabade paljastamist, ent on palju õpetlasi, kes arvavad, et see on lubamatu.<sup>29</sup>

Väga oluline on siinkohal märkida, et kogu keha, välja arvatud käte ja näo katmine, on absoluutne hidžaabi miinimum. Olgu samas selge, et kael, juuksed ja käsivarred peavad olema kindlasti kaetud!

Mõned inimesed leiavad, et hidžaabi kandmine segab neid töö tegemisel. See pole õige. See müüt on seotud kaebustega, mis tekkisid peale seda, kui koolitüdrukud läänes hidžaabi kandmise luba taotlesid. Keeldu põhjendati sellega, et näiteks keemialaboris töötamisel on peakate tuleohtlik. See on vale. Ka pearätiku võib katta nagu muud riided.

Teised küsivad, kas advokaadi, juristi, mänedžeri või ajakirjanikuna töötades selliselt riietudes oma ametis tõesti ka läbi lüüakse ja kas selline riietus väljendab professionaalsust. Hidžaabiga saab samuti välja näha professionaalne ja ametlik. Kui oled hea käsitöös, saad endale kindlasti

---

<sup>28</sup> Keha piirkond, mida peab mitte-*mahramite* ees katma.

<sup>29</sup> Al-Kanadi, „The Islamic Ruling Regarding Woman`s Dress“, lk.16-17

riietuse sobivamaks kohendada või lasta õmblejal selle endale paslikuks teha.

Kui see ei õnnestu, on alati võimalik poodides hästi otsides leida sobilikke riideid. Mõnikord saab isegi paar numbrit suuremast seelikust kenasti sobiva hidžaabi, mis on piisavalt lai ja pikk.

Alati on võimalik leida riietuse puhul lahendus, et see vastaks islami reeglitele.

Hidžaabi kandmine pole enam probleem. Aina rohkem on tänavatel, poodides, büroodes, televiisoriekraanil märgata hidžaabis mosleminaisi. Enam pole mosleminaine haruldus nagu mõnikümmend aastat tagasi.

Kindlasti on esimesed paar nädalat hidžaabi kandes kõige raskemad, ent mida kauem kanda, seda lihtsam see tundub. Sellest saab sinu „teine nahk” ja sa ei suuda enam ilma selleta kodust väljuda.

## Sisemine hidžaab

Hidžaabi kontsept ei käi ainult riietuse kohta. See hõlmab kogu hoiakut ja käitumisviisi, mis ühildub riietuskoodiga ja on mosleminaise ideaalseks käitumisviisiks. Seda *haja*<sup>30</sup> hoiakut on Prohvet (صلى الله عليه وسلم) kirjeldanud kui osa usust.<sup>31</sup> Ka mosleminaine, kes hidžaabi ei kanna, peaks sellist käitumist püüdlema. Riietumise ettekirjutused on vaid osa hidžaabist. See hoiak on tihti vastuolus üldise käitumishormiga lääneriikides. Seega peame meie, kes me oleme sündinud väljaspool islamimaalima, sellest teadlikult kinni pidama.

---

<sup>30</sup> Tagasihoidlikkus, häbelikkus.

<sup>31</sup> Al-Kanadi, Idem lk, 20

# Hääl

Osa õpetlasi peab häält üheks *awra* osaks, kuna ilus hääl on meestele ligitõmbav. Teised õpetlased aga pole sellega nõus. *Hadith*ides leiame, et Prohveti (صلى الله عليه وسلم) naised vestlesid ka mitte-*mahram*itest meestega, näiteks usulistest aspektidest ning õpetustest. Nad olid olulised *hadith*ite allikad, kuna nad olid Prohveti (صلى الله عليه وسلم) eluga kursis. Pehme, meelitava häälega rääkimine või kõva häälega rääkimine ja naermine võib aga anda vale sõnumi.

Koraan keelab pehme häälega rääkimise: „**Oo Prohveti kaasad, te ei ole nagu teised naiste hulgast. Kui te kardate Jumalat, siis ärge olge kõnes lahkend (võõraste meestega), et see, kelle südames on pahe, ei ihaldaks, ja rääkige tavalisel viisil.**“ (33:32)

See värss oli algselt suunatud Prohveti (صلى الله عليه وسلم) abikaasadele, ent selle tarkus on väärtuslik kõikidele naistele. Mõningates moslemikultuurides on hääle tõstmine meeste kuuldavusraadiuses, isegi kui ollakse teises kinnises ruumis, karmilt keelatud. Alati on parem olla kindel ja valida sobilik hääletoon.

Parim soovitus mosleminaisele siin lääneriikides, kus me oleme sunnitud mitte-*mahram*ist meestega suhtlema, on oma hääl kontrolli all hoida. Hääletoon peaks olema elav ja asjalik, mitte pehme, meelitav, flirtiv ja kihistav. Vestlus peaks olema teemakohane. Kohatu niisama loba ei ole kindlasti lubatud.

Samuti on väga tähtis viis, kuidas me naerame. Mitte-*mahrami* meeste juuresolekul ei tohiks edevalt naeru kihistada ja valjult lagistada.

## Kontakt meeste ja naiste vahel

Vaba läbikäimist vastassooga peaks vältima niipalju kui võimalik. Loomulikult elame ühiskonnas, kus meeste ja naiste vahel on vaba läbikäimine. (Läanelikku malli järgivates islamimaades võib olukord sama olla.) Mosleminaisel on võimalus õppida või tööl käia, ilma et ta puutuks kokku lubamatu tudengi- ja kontorimeluga. Vahetevahel oleme sunnitud meeskolleegeidega suhtlema, ent see peaks jääma asjakohaseks ja minimaalseks. Flirtimine on läänes loomulik nähtus, ent lääne mehed saavad meie riietusest ja käitumisest kiirelt aru, et selline mäng meid ei huvita. Paljud mosleminaised on avastanud, et nende meeskolleegid austavad neid ja nende usuvaateid, eelkõige siis, kui neile sellest asjalikult ja ilma agressiivse toonita rääkida. Tihti aitab selline käitumine rohkem kui oodatakse. Halval juhul võib kolleeg muidugi argessiivseks ja vaenulikuks muutuda, kuid sellisel juhul on alati olemas kontaktisik, kes rassistlikke, seksuaalseid või muid ahistamisi seadusega käsitleb.

## Kohvikud ja muud sarnased kohad

Baarid ja kohvikud on märk läanelikust elust ning on moslemile, olgu siis naisele või mehele, lõksuks. Taktitundetud kolleegid naljatlevad alkoholist hoidumise kohta ja võivad lubamatult käituda. Seda on võimalik ignoreerida, kui häiriv see ka poleks. Teised püüavad jälle võib-olla tõesti sind gruppi vastu võtta ja lõunapausi ajaks baari kutsuda. Nad on teadlikud, et sa alkoholi ei pruugi, seega üritavad meelitada: „Aga sa võid ju ainult mahla juua.” Nemad, nagu ka paljud moslemid, endale ei teadvusta, et ainult joogist hoidumine pole veel piisav. Alkoholi pruukivate inimestega ühes lauas istumine on *haram*. Ka alkoholi müük ja

kolmandale inimesele ulatamine on *haram*. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) needis kõiki, kellel oli alkoholiga mingil määral pistmist.<sup>32</sup>

Üks asi peab olema selge – inimestel on kalduvus islami üle kohut mõista läbi moslemite endi tegude. Kui meelevaldne see hoiak ka poleks, on fakt, et kui moslemeid tuntakse hidžaabi kandmise järgi, oleme meiegi osa sellest seltskonnast. Enamik inimesi teab, et moslemitele on alkohol keelatud. Niipea kui nähakse moslemit baari sisenemas, mõtlevad inimesed kohe alkoholi peale. Ka siis, kui vaid limonaadi või mahla tellida, teised inimesed seda ei tea. Neile on üks pluss üks kohe kolm: „Seal see niinimetatud moslem nüüd läheb – milline silmakirjatseja! See usk pole midagi väärt, kui juba selle järgijad nii käituvad!”

## Kätlemine ja puudutamine

Põhjaeurooplased on tuntud oma külmuse ja distantsi poolest – milline kergendus meile, moslemitele! Islamis on mitte-*mahramite* kohta kehtiv reegel – ei mingeid puudutusi, isegi kätlemine on rangelt võttes keelatud. Meie külmas kultuuriruumis on käe surumine väheseid võimalusi, kus inimesed üksteist puudutavad. Moslemimehed peaksid enne mõtlema, kui käe tervituseks välja sirutavad, ent siiski peab neile meelde tuletama, kuidas seda kõlblikult teha. Üldiselt pole mitte-moslemist mehed sellest islamilikust tavast teadlikud. Seega on alati delikaatne küsimus, kuidas, millal ja millises olukorras sellekohast infot edastada. Näiteks kui uus ülemus enese tutvustamisel käe sirutab, on mõistlikum kiirelt tervitada, et mitte ebaviisaka ning jõhkrana paista. Parem on alati kätlemist vältida, kui see vähegi võimalik on.

---

<sup>32</sup> al-Tirmidhi ja Ibn Majah edastatud hadithid. Vaata ka Karim, al-Hadis, 2.osa lk. 572.

Teistsugusedki puudutused võivad kontoriõhkkonnas olla täiesti normaalsed: käsi õlal, puudutused käsivarrel jne, ent needki on moslemitele täiesti lubamatud. Selle peab samuti diplomaatilisel viisil, aga resoluutselt selgeks tegema. Kui sõnumist ikka aru ei saada, peab karme meetodeid kasutama.

Sama reegel on meditsiinilisel läbivaatusel. Naisi peaksid läbi vaatama naisarstid, ent kahjuks pole see alati võimalik. Hädaolukorras võib mosleminaine lasta end ka meesarstil läbi vaadata. Sellekohast teemat vaatleme lähemalt tervist puudutavas peatükis.

## *Burda*

Lõpuks peame tähelepanu pöörama ka *burdale*, mida sageli kasutatakse koos hidžaabiga. *Burda* seab meie ette pildi hunnikusse kangasse mähitud naisest, kes on kodu nelja seina vahele suletud. Selline ettekujutus tekib läänes mõnest islamimaast. Tegelikult pole islam nii äärmuslik. Naised tohivad kodust väljuda, kui neil on selleks põhjus, nagu hädaolukord, töö, arstlik kontroll, õppimine jne, ent siiski peaks mosleminaine kodusele elule keskenduma. Niipea kui vajalikud asjad aetud, seab ta sammud kiiresti kodu poole. Niisama tänaval, turul ja suurtes rahvamassides ringi uitamine pole mosleminaisele kohane käitumine. Meie kodud pole mitte meie vanglad, vaid meie kindlused.

## *Kokkuvõtteks*

Hidžaab pole ainuüksi riideese, see on hoiak ja elustiil. Kui tähtis riietus ka poleks, peame siiski meeles pidama, et mosleminaise juures pole pikk



seelik ja pearätt ainsaks normiks. Riietus peab meile meelde tuletama, kus iganes me ka ei viibiks, et meie käituminegi peab sellele vastama. Ka õed, kes (mis iganes põhjusel) veel hidžaabi ei kanna, võivad alati sisemise hidžaabi poole püüelda. Tihti järgneb sellele iseenesest ka väline hidžaab.

## 4. SOTSIAALNE ELU

Islam pole vaid eluviis ega meelelahutusest töö. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) märkas, et inimestel on vaja vaba aega ja meelelahutust, et oma „patareid täis laadida“. Ent vaba aega ei pruugi jääda, kui see täidetakse kasutute või kahjulike asjadega ja sellega kaob kontroll, kui palju aega on kaotsi läinud.

Meelelahutus pole vagaduse ja väärkusega vastuolus. Ka Prohvet (صلى الله عليه وسلم) nautis muudki peale palve ja *ibaada* – ta tegi kaaslastega sõbralikul viisil nalja, naeris ja palus Allahilt kaitset kurbuse ja õnnetuste eest. (Abu Dawud)

Ka Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslased järgisid seda nõuannet ja julgustasid teisi niimoodi käituma. Ali ibn Abi Talib (رضي الله عنه) ütles: „Vaim väsib nagu kehagi, seega ravi teda huumoriga. Värskenda vahetevahel oma vaimu, kuna väsinud vaim jääb pimedaks.“ Ja Abdul Darda (رضي الله عنه) ütles: „Kui ma virgestan oma südant millegi kasutuga, siis on see selleks, et seda tõe otsimise teenimiseks tugevamaks teha.“<sup>33</sup>

## Sport ja kehaline liikumine

Islam veenab nii keha kui ka hinge eest hoolitsema. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) soovitas oma järgijatel teatud spordialasid harrastada, et nad oleksid

---

<sup>33</sup> Rehman, lk 374.

heas kehalises vormis ja iga kell valmis tegutsema. Eriti soositi vibulaskmist, hobusel ratsutamist ja ujumist.<sup>34</sup>

Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ise jooksis vahel oma naise Aishaga (رضي الله عنها) võidu<sup>35</sup> ja lasi tal endaga koos mošees odaviskevõistlusi vaadata.<sup>36</sup>

Sellest lähtuvalt võime kindlalt öelda, et oma füüsilise vormi eest hoolitsemine on kõikidele moslemitele igati soovitatav ja spordi vaatamine on mosleminaistele – seni kui võistlused islami seadusi ei riku – lubatud. Kuid samas pole kindlasti hea idee mosleminaisel üksi spordivõistlusi vaatama minna – parem ikka koos abikaasa, muu *mahrami* või grupi inimestega.

Mis puutub isiklikku osavõttu võistlustest, seisame probleemi ees, et läänemaailmas on võistlustel mehed ja naised segamini ja spordiriietus ise islami seaduste kohaselt lubamatu (lühikesed püksid, T-särk, võimlemistrikoo, ujumistrikoo jne). Ent on veel lootust. Aina rohkem tõstab naiste, ja seda mitte ainult mosmelimaiste seas pead südametunnistus – eelistada ainult naiste seltskonda. Näiteks ei tunne ülekaalulised naised ennast segaseltskonnas sportimisel eriti mugavalt. Paljudes kohtades on spordialaseid tegevusi, millest ainult naised saavad osa võtta. Mosleminaistele on lubatud mitte-moslemitest naistega koos sportida, ent tõenäoliselt on siiski parem seejuures hidžaabiga olla. Seda

---

<sup>34</sup> *Hadith* al-Tabaranilt: „Iga tegevus, ilma Allahile mõtlemata, on kas ära pöördumine või hooletus, välja arvatud neli tegu: sihtpunktist sihtpunkti jooksmine (vibulaskmise harjutamisel), hobuse dresseerimine, oma perega mängimine või ujuma õppimine.”

<sup>35</sup> *Hadith* Ahmad ja Abu Dawud.

<sup>36</sup> *Hadith* Al-Bukhari ja Muslim.

sellepärast, et teisi naisi ei tunta niivõrd hästi.<sup>37</sup> Kanda võib laia spordidressi, mis pole liikumisel takistuseks. Paljud mosleminaised, kes on proovinud, võivad seda kinnitada.

Mis puutub ujumisse, siis läänelikke trikoosid pole võimalik isegi naiste seltskonnas kanda, kuna need paljastavad naise *awra*. Retuusid või põlvini bermuudad ja T-särk või lausa *burkini*<sup>38</sup> katavad paremini ja ei sega ujumisliigutusi tegemast.

Kõik spordialad on lubatud, seni kui nad täidavad islami seaduse tingimusi<sup>39</sup>. Eelkõige on naiste hulgas populaarsed ujumine ja aeroobika, *fitness*, ent need pole ainsad spordialad. Sportimise mõte on võhma, füüsilise tugevuse, vastupidamisvõime arendamine. Kõik spordialad teevad seda omal viisil, seega on sportimine kindlasti vaeva väärt. Leia endale sobiv spordiala.

## Muusika ja laulmine

Paistab, et igas rahvusgrupis, kus inimesed kogukonniti koos elavad, harrastatakse ka ühel või teisel moel muusikat ning laulmist. See pole ka islamis täielikult keelatud, ent siiski on seatud kindlad piirid, millist laadi muusika ja laulmine on lubatud.

---

<sup>37</sup> Mitte-moslemitest naised, kes ei tunne islami seadusi või ei hooli nendest, võivad näiteks kirjeldada mosleminaist mõnele vastassugupoole esindajale.

<sup>38</sup> Spetsiaalselt mosleminaiste jaoks disainitud ja mõned aastad tagasi müüki jõudnud ujumiskostüüm, mis katab kõik vajalikud kehaosad, samas keha külge kleepumata.

<sup>39</sup> Islami seaduse järgi on keelatud ükskõik mis tingimustel kedagi näkku lüüa, seega spordialad nagu poks ja agressiivne karate tuleks kõrvale jätta. Naised peaksid võimalusel sportima kohas, kus pole mehi, kuid kui see pole võimalik, siis end korralikult kinni katma.

Nelja koolkonna imaamid on ühel arvamusel, et muusikainstrumentid on keelatud<sup>40</sup> ja instrumentaalmuusikat tuleks vältida. Keelatud on ka meela sisuga laulud ja seetõttu automaatselt kogu popmuusika. Ent muusika kuulmine suurtes kauplustes, kaubanduskeskustes ja juhuslikult meedia vahendusel ei ole patustamine.

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) pidas ainukeseks lubatus muusikainstrumentiks *daffi*, mis sarnaneb pulkadeta trummile või suurele tamburiinile. Ilma muusikalise saateta (välja arvatud *daff*) laulmist suurematel kogunemistel, nagu pulmad ja *aidi* pidustused, isegi soositi. Naised tohtisid laulda vaid naiste seltskonnas ja laule, millel pole keelatud sisu.

Süütu sisuga laulud, näiteks pikal reisil lapse tähelepanu mujale juhtimine ja rahustamine, on lubatud. Laulukesed, milledes islamilikele tegudele julgustatakse, on lubatud, ent siiski sobival momendil.

Lühidalt, sellise tegevuse harrastamine peaks olema minimaalne. Kui läänemaailmas on muusika igapäevaelu lahutamatu osa, siis islamis peaks selle asemel hoopis valima midagi muud, nagu Koraani retsiteerimine, islamilaulud, *dhikr* või siis näiteks sport. Muusikal on omadus inimeste tundeid juhtida ja neid teatud viisil käituma ärgitada. Samuti läheb lihtsalt muusikat kuulates palju väärtuslikku aega kaotsi, mida võiks palju kasulikumalt tarvitada. Mõne instrumendi õppimine võib meile õpetada küll distsipliini, kuid kas on sellised teadmised tegelikult ka piisavalt vajalikud, et neile iga päev tunde pühendada?

---

<sup>40</sup> Vaata al-Kanadi, „The Islamic Ruling on Music and Singing“, lk. 31.

## Filmid ja kino

Filmid on üle maailma populaarsed ja seda, nagu paistab, ka moslemite hulgas. Nagu ka muusika puhul, peab film olema islami vaadetega kooskõlas. Ainuüksi see tingimus jätab välja enamiku filmidest, mis on mõeldud „vanematele kui 18“, st õudus- ja erootikafilmid. Veel kord, filmide vaatamine ei tohi jätta palveid ja teisi islami kohustusi tagaplaanile. Kui terve päev videosid vaadatakse ja samal ajal on kodu kui seapesa ning pere söömata, siis on selgemast selgem, et midagi on täiesti valesti!

Enamik õpetlasi soovib kinodes, teatrites ja etendustel mitte käia. Film ja etendus võivad olla küll sünda sisuga, ent pime kino ja teater pole moslemitele sünnis paik (mõeldes kas või nn kurikuulsatele tagaridadele). Eelkõige aga on läänes kinod ja teatrid ühendatud baaride, kohvikute, klubide ja diskoteekidega, mis islami seisukohalt on keelatud. Kui sa tõesti tahad nii väga üht kindlat filmi näha, siis mõtle, et paari kuu pärast on sellest juba video poelettidel ja mõni aeg hiljem näidatakse seda ka telekanalites. Parem vaadata seda terves pereatmosfääris kui kahtlases ning keelatud pimes kinossaalis.

## Naermine ja naljatlemine

Moslemite elu ei pea olema rõõmutu ja tõsine. Oli aegu, kus läänemaailmas eakad moslemid kuuldavasti noori moslemeid (eriti tüdrukuid) naermise ja naljatamise eest noomisid. See on aga vastuolus sunnaga. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) naeratas ja naeris palju, ent seda sobilikul toonil ja viisil. Nalja tegemine ja naljatlemine on tore, kuid vaid seni, kui naljas pole valesid, ebatsensuursusi ega pilkeid teise õnnetuse üle:

**„Oo teie, kes te usute, ärge laske inimestel teisi inimesi naeruvääristada, kuna viimased võivad olla paremad kui esimesed. Samuti ärge laske naistel teisi naisi naeruvääristada, kuna teised võivad olla paremad kui esimesed. Ja ärge sõimake üksteist ega kutsuge sõimunimedega. Vastik on see allumatuse nimi peale uskumist. Ja kes ei kahetse, need on tõelised patustajad.” (49:11)**

Selle värsi seletuses juhatab Bilal Philips tähelepanu sellele, et igat sorti halb kõnepruuk on lubamatu. See kehtib nii meeste kui naiste kohta, võib-olla eriti just naiste kohta, kuna neil on teatavasti palju teravam keel kui meestel.<sup>41</sup>

## Hobid

Ajaviiteks ja lõõgastumiseks on palju hobisid. Nagu ka teised ajaviitmise viisid, peavad hobidki olema kooskõlas islamiga – need ei tohi meie kohustusi häirida. Toiduvalmistamine ning õmblemine ja teised naiselikud traditsioonilised käsitööviisid on lõbusad ning toovad kasu kogu perele.

Lugemine on teine populaarne hobi, kuid jällegi peab loetu sisu olema kooskõlas islami vaadetega. Olgu tegemist islamiraamatuga või mitte, kõigist on võimalik midagi õppida. Ka kirjutamine on hea viis vaba aega veeta. Sõltumata sellest, kuhu ja millisele kirjastusele oma tööd saata, on see ka üks *dawa* ning samas võimalus väikest honorari teenida. Ka kirjade kirjutamine on lõbus ja aitab sõprade või pereliikmetega kontakti hoida. Mosleminaisele on keelatud kirjavahetus mehega, kellega pole sugulussuhteid, veel vähem on lubatud võõraste meestega sõbrustada.

---

<sup>41</sup> Philips, “Tafseer Soorah al-Hujuraat”, lk 90.

## Külas käimine

Moslemid on igati julgustatud üksteisel külas käima, et sõprussidemeid tugevdada. See on eriti tähtis ühiskonnas, kus pole palju moslemeid. Moslemiõdedega kontakti hoidmine tugevdab *imaani*. Paljud õed, kes abielluvad ning jäävad koduseks (lastega või ilma), võivad end isoleerituna tunda, kuniks nende abikaasad on tööl. Seega on soovituslik üksteist külastada, kuid on ka asju, millega seejures tuleb arvestada.

Esiteks ei tohi sõbralik läbikäimine koduseid kohustusi häirida – hoolitse selle eest, et kodus oleks kõik korras (ja seda sõna otseses tähenduses), enne kui lahkud. Kui su kodus valitseb kaos, õhtusöök perele pole valmis ja vabandad end sellega, et olid hõivatud seltskondlike kohustustega, on aeg uued prioriteedid paika panna.

Teiseks, külastus ei tohiks kujuneda snooblikuks teise õe kodu inspekteerimiseks, et kriitilisi võrdlusi teha. Alati on inimesi, kes on rikkamad või vaesemad kui sa ise, seega austa oma õde ja seda, kes ta on, ja ära kritiseeri tema kulunud vaipa. Kui juhtudki õde külastama, kui ta kodu on sassis, siis selle asemel, et teda kritiseerida ning taga rääkida, küsi endalt hoopis – ehk on ta tervis korrast ära? On ta väsinud? Masenduses? Võib-olla sai ta oma kolmanda, neljanda või viienda lapse või oli hoopis haiglas? Parem võta ise tolmuimeja ning aita õel tema kodu korrastada!

Kolmandaks on tagarääkimine ja niisama tühi loba islamiga vastuolus, seega, kui oled külas ning külaliste põhiteemaks on mitte kohaloleva isiku kritiseerimine, on parem püsti tõusta ja lahkuda.

Kokkusaamised on alati positiivsed, ent need ei peaks mitte kujunema kohviklatšiks, vaid teenima islami kohaselt selle õppimist ning selle üle arutlemist. Ebaregulaarsetel kokkusaamistel on parem Koraani või midagi



muud õppida, nii et kõik kooslijad õppimisest kasu saaksid ning seda naudiksid. Kui kokkusaamisel on lastega emasid, on see hea võimalus emadel omavahelisi kogemusi ja näpunäiteid jagada, samuti islamlikke lastelaule õpetada. Neid saab näiteks *eidī* pidustustel laulda, et lapsed tõelist *eidī* pidu tunneksid.

## *Dawa*

*Dawa* religioosses tähenduses kujutab endast inimeste islamisse kutsumist või ka lihtsalt islami tutvustamist, et inimesed seda paremini mõistaksid. Oma vaba aja võime *dawale* pühendada, ent siiski peame kogu oma elu olema eeskujuks teistele, kas siis koolis, tööl või sõprade ja pereringis.

*Dawat* on kahte sorti: esimene on mõeldud moslemitele, kes islamit veel eriti hästi ei tunne, kuna nad on võib-olla läänes sündinud ja tõelisest islamlikust kasvatuses ilma jäänud. Teiseks - ka kolleegid meie ümber, sõbrad ja tuttavad, kes võib-olla tõe otsinguil juhatust vajavad, käivad meie *dawa* ringkonna alla. Selliselt saame paljusid valesid stereotüüpe islami kohta ümber lükata. Keegi seda meie asemel tegema ei hakka. Peame ise härjal sarvist haarama ja enda käitumisega näitama, mis islam tegelikult tähendab!

## Kokkuvõtteks

Moslemitel ei ole keelatud oma vaba aega islami-välise tegevusega sisustada. Pea kõik spordialad, hobisid ja vaba aja tegevusi võib kasutada millegi õppimiseks või teiste õpetamiseks, kuid samas peame jälgima, et meie tegevus ei oleks islami seadusega vastuolus.

## 5. KARJÄÄR: KOOL JA TÖÖ

Naiste positsioon on nii moslemite hulgas ja ka mujal üks igihaljaid lemmikteemasid. Lääne nõndanimetatud empaatilised liikumised on naistele hoopis rohkem koormusi pannud kui nende olukorda leevendanud. Selle asemel, et saada õigus valida, mida nad oma elult tahavad, tunnevad naised end hoopis kohustatutena majapidamist haldama, pere eest hoolitsema ja täiskohaga tööpostil karjääri tegema. Samaaegselt tunnevad nad, et millise valiku nad ka ei teeks, ikka on nad kohustatud vastutama kõige eest, et mitte saada laisaks tembeldatud. Kui naine otsustab koju jääda ja laste eest hoolitseda, suhtutakse temasse kui kerge väljapääsutee leidjasse. Nagu laste kasvatamine ja kodu eest hoolitsemine oleksid käkitegu! Samas, kodust väljaspool töötades on abikaasa ja ema hoobilt rahahimuline karjerist.

Islam paneb siinkohal paika selged piirid – kuna naisel puudub perele elatise teenimise kohustus, peaks tema prioriteediks olema alati pere ja lapsed. Läänes elavad mosleminaised kipuvad seda aga tihti unustama. Naine võib tööl käia, kui ta seda soovib, kuid tema kodu peaks talle alati esmatähtis olema, sest milline töö siin elus on veel olulisem, kui uue põlvkonna kasvatamine ja õpetamine? Islam väärtustab pereema rolli väga kõrgelt ja ema on nii Koraanis kui sunnas palju kõrgemalt väärtustatud ja kiidetud kui isa.

Läänes on aga pereema positsioon üks madalamaid, arvustatumaid ja väärtusetumaid ühiskonnas – koju jäävad ju vaid need naised, kes

millekski ei kõlba ega midagi ei oska. Siiski on huvitav siinkohal täheldada, et läänes on naised juba hakanud nõudma oma õigusi – olla koduperenaine ning samaaegselt väärtustatud, kuna naisel on omadusi, mida meestel ei ole, et kodu eest hoolitseda ja lapsi kasvatada.<sup>42</sup>

Diskussioon koduperenaise positsiooni ümber pole sugugi uus. Ka esimesed mosleminaised arutasid seda teemat.

Kord saatis üks grupp Asma bint Zaidi Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde, et probleemile lahendus leida. Ta ütles neile: „Ma olen mind toetavate mosleminaiste grupi liider. Meil kõigil on sama arvamus kui minul, nimelt Allah saatis sind nii mehi kui ka naisi õpetama. Me kõik usume sinusse ja järgime sind. Ent siiski pole naiste olukord kiita: oleme aheldatud kodu külge, oleme oma abikaasade rahulduse keskpunktiks ja nende laste kandjad. Meestele antakse eelis reedesel palvel, matustel ja džihaadil osalemiseks. Kui nad lahingusse lähevad, oleme meie nende vara ja omandi eest hoolitsejad ning nende laste toitjad. Oo Allahi Sõnumitooja, kas jagame nendega tasu ja *thawabi*?“ Prohvet (صلى الله عليه ) pöördus seepeale meeste poole ja küsis: „Kas olete iial üht naist kuulnud paremini oma usu kohta küsimas, kui see naine siin?“ Nad vastasid: „Allahi nimel, seda pole me iial kuulnud!“. Seepeale pöördus Prohvet (صلى الله عليه وسلم) uuesti Asma poole: „Mine ja teavita teisi naisi, et abikaasade hea kohtlemine ja fakt, et nad püüavad neile igati meele järgi olla, toetada ühtsuse ja solidaarsusega, on samaväärne kõikide nende kohustustega, mida sa meeste juures nimetasid.“<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> „What is Housewife? (The Great Housewife Controversy)“, good Houskeeping, April 1992, lk, 126-127.

Faruqi, „Women, Muslim Society and Islam“, lk. 57.

<sup>43</sup> Rahman, lk. 89-90

Emaroll on islamis eriti väärtuslik, nagu seda kirjeldavad ka erinevad *hadithid*:

Muawiyya ibn Jahma (رضي الله عنه) edastas, et Jahma (رضي الله عنه) läks Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde ja ütles: „Oo Allahi Sõnumitooja, ma tahan ka võitlema minna ja ma olen tulnud sinu juurde selle kohta nõu küsima.” Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „On sul ema?” Jahma vastas: „Jah.” Seepeale vastas Prohvet (صلى الله عليه وسلم): „Siis jää tema seltsi, kuna emade jalge ees on Paradiis.” (al-Nisa, Ibn Maja, al-Hakim ja al-Tabarani)

Abu Hurayra (رضي الله عنه) jutustas: „Kord tuli üks mees Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) juurde ja ütles: „Oo Allahi Sõnumitooja, kes on kõige rohkem minu seltskonda väärt?” Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Sinu ema.” Mees küsis: „Ja siis?” Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Sinu ema.” Mees küsis veelkord: „Ja siis?” ja Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Sinu ema.” Mees küsis: „Ja kes peale tema?” Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Peale selle sinu isa.”” (Bukhari, Muslim)

On ka selliseid naisi, kes ei saagi iial lapsi. See on südantlõhestav, eelkõige mosleminaistele, kelle kultuur on lapsi armastav ning kellelt nii pere kui võõrad ootavad juurdekasvu. Lihtsam on öelda, et tuleb olla kannatlik, kui seda tegelikult olla. See pole kellegi „süü”; oma õigluses valib Allah ise, kes millal järglasi saab:

**„Jumalale kuulub taevaste ja maa ülemvõim, Ta loob mida tahab. Ta annab, kellele tahab, naissoost (lapsi) ja Ta annab, kellele tahab, meessoost (lapsi). Või ta teeb neist (mõlemaist) meessoost või naissoost (lapsed) ja Ta teeb viljatuks selle, kelle tahab. Tõesti, Ta on Teadja ja Kompetentne.“ (42:49-50)**

Moslemite hulgas vaadeldakse kõiki naisi kui potentsiaalseid emasid ja paistab, et inimestel on siinkohal raske mõista, et on olemas naisi, kes iialgi emaks ei saa. Oma viljatusele kinnituse saanud naised ei tohiks tunda mingil juhul ennast teisejärgulistena (kahjuks on ühiskond selline, kes oma survega neile naistele negatiivset mõju avaldab). Emaks olemine pole mosleminaise ainuke töö. Aisha (رضي الله عنها) ise ei saanud iial järglasi, ent siiski kutsutakse teda „moslemite emaks”. Ta oli ka väga tähtis teadmiste allikas ning edastas tohutul hulgal *hadithe*. Paljud moslemid tulid kaugelt just Aisha (رضي الله عنها) juurde nõu pärima. Aishal (رضي الله عنها) on suur roll meie *umma* õpetamises. Ta on islamiajaloo suurim naisjurist.

## Teadmised ja õppimine

Millist rolli naine ka ei täidaks, on ta siis abikaasa ja ema või hoopis turnib väljaspool kodu karjääriredelil (või isegi mõlemat koos!), tal on vaja teadmisi. Teadmiste otsimine on iga moslemi, olgu see mees või naine, kohustus. Seega pole olemas mingit vabandust moslemitüdrukutele ja naistele haridust ja haritust keelata. Tähtis on siinjuures märkida, et iialgi pole hilja õppida. Isegi kui sa oled mis iganes põhjusel nii-öelda rongist maha jäänud, on alati võimalus kaotatud aeg tasa teha. On olemas õpperühmi ja kirjalikke kursusi täiskasvanutele, raamatukogud ja selles leiduv on kõigile kättesaadav.

Samuti leidub alati naistegruppe, kes korraldavad koolitusi ja kursuseid, mis on spetsiaalselt suunatud etnilistele ja usulistele vähemusgruppidele ning aitavad enesekindlust tõsta. Tänapäeval on palju abi ka Internetist. Seega pole olemas vabandust, et mitte õppida!

Teadmised võib jaotada kaheks: religioossed ja ilmalikud. See alajaotus pole küll absoluutne, kuna islami näol on tegemist kogu elu endaga, mitte ainult formaalsete tegudega nagu palve ja paastumine.

Iga moslem peab islami kohta vähemalt põhiteadmisi omama. Naised on kohustatud teadma naisteprobleeme nagu kuupuhastus, sünnitusjärgne veritsemine ja kuidas need naiste igapäevaseid kohustusi mõjutavad. Naised peavad samuti oskama Koraani lugeda. Mõningates moslemikultuurides arvatakse, et Koraani lugemise oskus puudutab vaid poisse, ning jätavad oma tütreid sellest ilma. See on vale! Nagu juba öeldud, iialgi pole hilja tütreid koolitada või ise õppima minna.

Iga töö nõuab kindlaid teadmisi. Koduperenaised ja emad peavad samuti oskama korraldada kodust elu ja omama praktilisi oskusi: söögitegemine, õmblemine, põhiteadmised esmaabist ja paberimajandusest, õpetamine, tänapäeval isegi auto juhtimine.

Siinkohal oleks liigne nõuda, et emad peaksid omama põhiteadmisi kõigis elu puudutavates küsimustes. Lapsed on varmad esitama imelikke küsimusi Allahi kohta (teoloogia), miks tähed säravad (astronoomia), miks asjad maha kukuvad (gravitatsioon), kus vanaema elab (geograafia) ja palju muudki. Kui emad ei oska kõigele vastust anda, peavad nad nende vastuste leidmiseks lastele eeskujuga andma – lapsed peavad teadma, kust vastuseid leida ja et vastus on otsimise vaeva väärt. Läänelik õppesüsteem õpetab lapsi mõtlema ja küsimusi esitama.

Kodust väljaspool töötades on eriti vaja erialaseid teadmisi. Mõningatel juhtudel on moslemineaine kahekordselt halb kandidaat: ta on pärit usu- või rassilisest vähemusest ja naissoost isik. Sel juhul peab naiskandidaadil olema rohkem kogemusi ja teadmisi, et meeskonkurendist üle olla. Ja mitte alati ei ole määrav diplom, vaid hoopis praktilised kogemused.

## Töötamine väljaspool kodu

Paljud mosleminaised töötavad ka kodust väljaspool. Seda tihti just majanduslikel põhjustel, kuid ka sellepärast, et ta vajab stiimulit, mis ainult kodus olemine ja perele pühendumine anda ei suuda – naine soovib oma tööga midagi väärtuslikku pakkuda.

Sama probleem on olnud naistel juba sajandeid. Ka Prohveti (صلى الله عليه وسلم) aegade naised olid tuntud oma väärtuste poolest erinevatel ametialadel. Esimeste põlvkondade moslemite hulgas oli palju töötavaid naisi. Juba nimetasime Aishat (رضي الله عنها), kes oli suurepärase õpetlane ja *hadithide* edastaja. Üks teine Prohveti (صلى الله عليه وسلم) abikaasa oli aga suurepärase ekspert nahaparkimises.<sup>44</sup> Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kõige esimene naine Khadija (رضي الله عنها), aga oli taibukas ärinaine. Kuigi ta ei rännanud kaubakaravanidega kaasa, oli Khadeja (رضي الله عنها) naine, kes korraldas oma vara ja rikkust ise.

Palju oli naisi, kes omasid isiklikku põllumaad ja datlipalmiaedu, mille eest nad hoolitsesid ja mille saaki ise müüsid. Teised jälle tegutsesid turgudel või kunstis ja käsitöös.<sup>45</sup> Mõned naised töötasid meditsiini alal ja ravisid lahinguväljadel haavatuid või võtsid sünnitusi vastu.

Sellest võime järeldada, et islamis on naisele igal intellektuaalsel ja praktilisel alal väljaspool kodu töötamine lubatud. Siiski tuleb teha vahet, töötades moslemite või mitte-moslemite heaks. Mitte-moslemite heaks töötades on tähtis see, millise töö või karjääri valime: see peab olema kooskõlas islami tingimustega ja ei tohi islami poolt seatud piire ületada. Peame andma endast parima, et islamilikust riietumiskoodeksist ja

---

<sup>44</sup> Rahman, lk. 62

<sup>45</sup> Rahman, lk. 160 ja edasi.

käitumisnormidest kinni hoida. Selline kontoriflirt, nagu läänes palju ette tuleb ning mida süütuks naljatlemiseks peetakse, ei ole mosleminaisele kohane. Töö juures peame hoiduma alkoholi puudutamast (isegi selle müümine või kellelegi teisele andmine on *haram!*) ja mitte-töölasest kokkupuutest vastassooga.

Üldiselt pole võimalik kollektiivset läbikäimist täielikult vältida, ent see peab olema võimalikult minimaalne ja ärialane. Mõningad töölalad on kindlasti *haram*, nagu baarid, kohvikud või kasiinod. Tuleb ka ette, et inimene on sellises töökohas töötades alles hiljuti moslemiks hakanud. Sel juhul on parem sellelt kohalt lahkuda ning, nii kiiresti kui võimalik, sobivam töökoht otsida.

Hoolduse ja ravimisega tegelevad ametid on enamasti naistele sobilikud. Kindlasti on seal kohta ka mosleminaistele, kus iganes riigis nad ka elavad. Näiteks järgmised ametid:

**Meditatsioon:** arstid, õed ja ülejäänud assisteeriv personal. Arstid saavad enamuses kogu au endale, ent õdede ja sanitaride töö on samaväärne. Hooldus on selline ala, kus võib tekkida kahtlusi, kuna patsientideks on ka meesterahvad. Paremini oleks sünnitusabiks ümber õppida või saada lisakoolitus. Sünnitusabis pole kohe kindlasti meespatsiente ja see ala on mosleminaistele väga südamelähedane.

**Abitöötaja:** sotsiaaltöötajad, psühhoterapeudid. Ka moslemiperedes on probleeme ja juhuiseid, kus sotsiaalabi on osutunud taktitundetuks. Nagu näiteks saadeti juudiuskus sotsiaalabitöötajad moslemiperekonda. Nad tegid küll oma tööd väga hästi, ent selles situatsioonis oleks sotsiaalabi osutaval organisatsioonil olnud mõistlikum saata moslemist abitöötajad. Teisel juhul saadeti meessoost sotsiaalabitöötaja mosleminaist ja ta lapsi aitama. Selliseid arusaamatusi oleks võimalik ära hoida, kui sellistes



organisatsioonides oleks ametis piisavalt moslemeid. Moslemitest sotsiaalabitöötajad mõistavad kindlasti oma usuõdede ja -vendade olukorda paremini.

Psühhoterapeut on üks viimastel aastatel populaarseks muutunud ameteid. Teraapiast võiks olla palju kasu, ent sageli ei arvesta terapeudid tihti patsiendi usuga. Ent sellega arvestamine on väga tähtis! See aitaks inimesel probleemi palju lihtsamalt lahendada. Terapeut peab olema kursis selliste patsientide, kes kuuluvad usulisse või rahvuslikku vähemuse, igapäevaste pingetega. Veel kord – on oluline, et terapeute oleks igast usulisest ja etnilisest vähemusest.

**Hoidjad.** Ideaalne töö kodus! Mosleminaised, kes tööl käivad, on alati hädas usaldusväärsete, eriti moslemitest lapsehoidjate leidmisega. Lapsi armastavate mosleminaiste jaoks on selline töö võimalus teist öde hädas aidata, samuti osaleda lastekasvatases, samal ajal raha teenides.

**Õpetamine:** kõik tasemed, asutused. Islamikoolides on palju probleeme mitte-moslemitest õpetajatega, kes on „valest“ soost (eriti meesterahvad tüdrukutekoolis), kuna lihtsalt ei leidu piisavalt moslemitest kvalifitseeritud õpetajaid. Eriti on moslemitest õpetajaid vaja tavakoolides – nad oleksid suurepärased eeskujud moslemitest õpilastele ja samas positiivseks kuvandiks ka mitte-moslemitele ja kolleegidele. Moslemitest õpetajate järele on lausa karjuv vajadus islamilasteaedades ja lapsehoidja ametis. Lastega tegelemine on traditsiooniline naiste amet ja sellealaseks spetsiaalseks väljaõppeks on ka rohkelt võimalusi.

**Õmblemine ja rõivadisain.** Kõigil mosleminaistel on vaja taskukohast hidžaabi, see on ümberlukkamatu tõsiasi. Naised, kes oskavad õmmelda ja rõivaid kujundada, saavad olla suurepäraseks abiks teistele moslemiõdedele, kes seda ei oska. Samuti on see ideaalne võimalus

koduseks tööks – anda õmbluskursusi või siis pidada väikest ateljeed. Samuti võib pakkuda teenust saata tooted postiga koju – nii on kodustel õdedel, kes nii lihtsalt rõivapoodi ei satu, võimalus riietusele koju tellida.

**Kunst ja käsitöö.** Paljudele inimestele tundub islam igavana. Kui aga vaadata neid suurepäraseid kunstiteoseid vanades muuseumides ja mošeedes, tekib küsimus, miks ometi tänapäeval moslemid seda suurepärasest kunsti ei väärtusta. Teda on, et osa moslemeid on oma rangete vanemate tõttu Allahi kingitud kunstianded kaotanud. Iga kultuur loob kunstiteoseid. Seda tegid moslemid minevikus ja tänapäevalgi pole mõjuvat põhjust seda traditsiooni mitte jätkata. Mitte iga kunstitöö pole islamiga vastuolus. Meil on vaja nii mees- kui ka naiskunstnikke, et oma kultuuri *šaria* piires rikastada.

**Administreerimine.** Ka moslemitest tööandjatel on vaja sekretäre – nende eelistuseks oleks muidugi moslemitest sekretärid, aga neid on väga raske leida. Paljude firmade juhid on moslemid ning ka neil on vajadus kvalifitseeritud administratiivse tööjõu järele. Selline töö võib osutada väärtuslikuks. Siiski peaksid õed, kes sellisele tööle asuvad, silmas pidama islamis kehtivaid käitumis- ja riietumisnorme. Administratiivset tööd saab tihti teha ka kodustes tingimustes, selleks pole vajadust pikki päevi kontoris veeta. Seega, kui õel juhtub olema juba perekond ja lapsed, on alati võimalik kahte kombineerida.

**Meedia ja reklaam.** Ka sellist sorti tööd on sobilik kodus teha. Vabakutseline kirjanik või kirjastaja saab enda õlule nii palju tööd võtta, kui parasjagu suudab, seda koduste toimetustega sobitades. Ka teistel aladel on naishääl vajalik, eelkõige raadios ja televisioonis. Televisioon ja raadio on küll kohad, mis esimesena meelde tulevad, ent samas on tähtsad ka päevalehed ning perioodika. Siin on võimalus naistel end teostada.

Islami seisukohast võib kõiki neid töid ja ameteid vaadelda ka *ibaadana* (ülistamisena), kui see tuleb puhtast südamest Allahi heakskiitu otsides ning tööd ennast hästi teha. Oled sa koduperenaine, kes köögipõrandat peseb; ema, kes lapse mähkmeid vahetab või ambitsioonikas ettevõtja edukas firmas – sinu töö on väärtuslik! Alati peab olema valmis tegema oma tööd maksimaalselt hästi, mis iganes töö see ka poleks! Hea töötulemusega on meil, mosleminaistel, võimalik lahti rebida sterotüübist ja inimesi enese ümber mõtlema panna, ning kes teab, ehk isegi elu me ümber selle abiga paremaks muuta!

## Kokkuvõte

Kõik, mida üks naine teeb, olgu ta koduperenaine, abikaasa, ema, assistent või ettevõtja, on tähtis ning omab suur väärtust! Meil, naistel, on võimalus oma hea tööga teha *dawat* ning vaadelda iga ettevõtmist kui *ibaadat* (ülistamist), mille eest me Teispooluses tasu saame. Ei tohi unustada, et meie tegemised peavad lähtuma islamireeglitest, kuna oleme eeskuju teistele moslemitele ning positiivne kuvand mitte-moslemitele.

## 6. ABIELU

Islami seaduse järgi ei ole abielu mitte püha sakrament, vaid leping kogu eluks, mis vaid siis lahutusega kehtetuks tunnistatakse, kui enam muud väljapääsu ei ole. Abielu pole erinevate sugupoolte vaheline võitlus ega naise vangistamine, et teda halvasti kohelda, vaid pigem turvaline ja stabiilne elu mõlema abielupoole ning nende laste jaoks.

**„Teile on tehtud legaalseks paastuöödel olla vahekorras oma naistega. Nemad on teile rüüks ja teie olete neile rüüks ...“ (2:187)**

### Partneri leidmine

Islamilikku viisi partneri leidmiseks nähakse korraldatud abieluna, kuid see ei tähenda, et islam sunniviisilisi ning ebaõiglaseid abielusid, kus noori tüdrukuid tunduvalt vanematele meestele naitakse, heaks kiidab. Islamis on läänelikud kohtingud ja kurameerimised keelatud. Abielueelsetest intiimsuhetest tuleb hoiduda, selle alla käivad isegi teineteisel käest kinni hoidmine või suudlemine. Paar tohib soovi korral teineteisega kohtuda, ent seda järelevalve all.

Tähtis on, et noored naised mõistaksid, et islam on andnud naisele õiguse kas abieluga nõustuda või sellest keelduda. Noored neiu võivad sellises olukorras küll häbelikud olla, ent kui ollakse valikuga väga õnnetu, peab kindlasti oma arvamust avaldama, sest suu kinni hoidmine tähendab nõusolekut.

Abu Huraira (رضي الله عنها) jutustas, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Varem abielus olnud naised ei pea abielu suhtes nõustama ja süütu noori tüdrukuid ei tohi naida enne, kui neil on saadud nõusolek.“ Kui temalt küsiti, kuidas nõusolekut märgata, vastas ta, et neitsi nõusoleku märgiks on vaikimine. (Bukhari, Muslim)

Islami traditsioonilises kultuuris valivad vanemad oma lastele abieluks partneri, ent Lääne moslemitel võib selline tugi hoopis puududa, nagu näiteks üksildastel moslemitel, kes siia tööle või õpingutele tulevad, või ka oma kodumaalt põgenevad. Ka uued moslemid, kes on islamisse astunud, ei saa oma mitte-moslemist perele partneri valikul loota. Neil on seega vaja abi oma vendadelt ja õdedelt islamis.

Üksikule, vallalisele ja varem mitte abielus olnud mosleminaisele, kellel puudub perekonna toetus, on vajalik *wakil* ehk juhendaja. Selleks peab olema keegi, kes on kogukonnas austatud ja aitaks õiget otsust langetada. Juhendaja peab olema aus ning juhinduma neiu heaolust. Lahutatud või lesed võivad islami kohaselt kellegagi nõu pidamata ise oma partneri valida, kuna nad tunnevad juba mehi ja teavad ka, mida kujutab endast abielu.

Parem on siiski olla ettevaatlik ning lasta end headel sõpradel nõustada, eriti kui abielluja on islamis uustulnuk.

Õpetlased on inimese erinevatest olemustest teadlikud. Partneri valikul tuleks silmas pidada, kas kaks inimest, kes mõlemad on küll moslemid, ei ole äkki kooseluks liialt erinevad. Islam ei poolda küll rassilist, klassilist või finantsilist eristamist, kuid tõenäoline on siiski, et kui näiteks kõrgharidusega Saudi printsess, kes on teatud elukvaliteediga harjunud, abiellub algharidust omava Hiina talupojaga, ei pruugi see abielu väga

hästi õnnestuda. Samas, erand kinnitab reeglit. Prohveti (صلى الله عليه وسلم) kaaslaste hulgas oli endiseid orje, kes abiellusid aristokraatidest naistega.

Õpetlased soovivad siiski naistel abielluda meestega, kellel on sama või kõrgem staatus ühiskonnas, meestel aga naistega, kel on sama või madalam staatus. Seda sellepärast, et perekonna staatuse ühiskonnas määrab reeglina mehe ja mitte naise staatus.

Mis puutub uusmoslemitesse, siis nad on reeglina küll teadlikud islami seadusega ette nähtud võrdsusest, kuid mitte tegelikust olukorrast tänapäeva islamiühiskonnas, kus staatus mängib tihti suurt rolli. Seetõttu on täiesti reaalne võimalus, et need uusmoslemid, avastades oma abikaasa madala või kõrge klassilise staatuse, saavad kultuurišoki.

Samuti juhtub, et uusmoslem abiellub mehega, kelle perekond pole usklik. Neil naistel (või meestel) on väga raske taolist olukorda mõista ning nad kulutavad palju energiat abikaasa perekonna peale.

See on ka üks olulisi põhjuseid, miks värsketel mosleminaistel peaks abielludes kindlasti keegi teadja inimene abiks olema. Hiljem teatud asju avastades võib olla juba liiga hilja.

Läänes elades peame leppima sellega, et mõned abielud on lääneliku iseloomuga ehk „armastusabielud“. Siinkohal ei oleks õige hakata selliste abielude üle kohut mõistma. Paljud inimesed läänes – kaasa arvatud moslemid! – ei teagi teistsugust viisi. Kui oleme kogukonna õpetamises nurjunud, ei ole meil ka õigust nende üle kohut mõista. Paljud naised (kuigi kaugeltki mitte kõik!) on saanud moslemiks just tänu oma sõbrale või abikaasale (ka mõningad islamisse astunud mehed on seda tänu oma abikaasadele teinud). Meie kohustuseks on neid toetada ning nende igapäevaelu islamiga kooskõlla viia. Paljud on selleks ka valmis. Kui moslemist partner on oma uss kindel ja otsekohene, on paaril suurem

võimalus koos usus kasvada ja teineteist täiendada. Kui mees seda ei taha, on naisel temata kindlasti parem. Kuidas iganes olukord ka poleks, mosleminaisele on tema usuõdede toetus alati vajalik.

Abikaasat otsides võib tihti sattuda petiste otsa. Hoiatuseks selliste eest on allolev loetelu:

1. Elamisloakütid. Lääne mosleminaised võivad selliste meeste ohvriks langeda, kes on huvitatud rohkem elamisloast, et hiljem kodakondsust taotleda, kui islamilikust abielust. Euroopas sündinud moslemitüdrukud ja nende perekonnad teavad, et kodumaalt meest valides võivad nad pettuse osaks langeda. Ka uusmoslemeid on tihti petetud. Kahjuks tuleb tunnistada, et sellise tõrvatilga tõttu meepotis on migratsiooniamet kõigi moslemite suhtes väga skeptiline. Sellises olukorras on kannatajateks ausate kavatsustega moslemid. Ekstreemseimatel juhtudel kohtlevad elamisloakütid naisi väga halvasti ja hülgavad nad peale elamisloa saamist.
2. Sala-polügaamlased. Islamis on mitmenaisepidamine lubatud, aga Läänes mitte. Teisel naisel, kes on vaid islami seaduse järgi abielus, puuduvad Läänes igasugused õigused. Aususe ja õigluse kohaselt peavad mõlemad partnerid nii islami kui ka riigi seaduse järgi abielu sõlmima. Tulevasel pruudil on õigus teada, mitme naisega ta mees abielus on või mitmes naine on ta oma abikaasale, kaasa arvatud mehe võimalikud naised tema kodumaal (siinkohal pöörake tähelepanu elamisloaküttidele). Ka esimene naine peab olema teadlik mehe tulevasesst uuest abikaasast. On teada üks juhus, kus mees abiellus kahe lähisugulasega samaaegselt, ilma et naisosapooled oleksid sellest teadlikud olnud. See on aga *haram*. (Mehele on keelatud

abielluda ema ja tütre või samaaegselt kahe õega.) Selles loos, olgu see tõsi või mitte, on moraal: kui tähtis on abielus ikkagi avatus, seda eriti polügaamses abielus.

## Õigused ja kohustused

Islam annab meile, naistele ja abikaasadele, õigused, ent ka kohustused, mida ei tohiks unustada. Meil pole õigust nõuda kõiki oma privileege, kui unustame seejuures anda midagi ka enda poolt. Loomulikult peavad ka mehed omi kohustusi järgima ja mitte ainult oma luksuslikke privileege nautima, ent see on teine jutt. Viimsel Kohtupäeval küsib Allah meilt, mitte meie vendadelt, isadelt või abikaasadelt, mida oleme teinud. Abikaasa õigused ja kohustused on paljudes raamatutes ja ajaleheartiklites juba kirjeldatud ja seega teeme neist ainult pealiskaudse kokkuvõtte.

## Õigused

Naisel on õigus toidule, elukohale ja riietusele, mille vallalisele naisele peab kindlustama tema isa (isa surma korral vend või vanaisa) ja abielus naisele tema abikaasa. Mida iganes abikaasa endale ei muretseks, selle peab ta muretsema ka oma naisele. Mehel pole õigust endale parimaid firmarõivaid osta, samas kui ta enda naine käib vaid odavaimates kasutatud hilpudes. Naisel on õigus nõuda oma abikaasalt õiglast kohtlemist – naine pole mingil juhul ei vaimne ega füüsiline poksikott, vaid mehele võrdväärne kaaslane. Neid kohustusi kirjeldab ka järgnev *hadith*:



Bahz ibn Hakim ( رضي الله عنها ) jutustas: „Ma küsisin Prohvetilt ( صلى الله عليه وسلم ), kuidas naisi kohelda, ja ta ütles: „Toitke neid, nagu te iseennast toidate, riietage neid, nagu te ennast riietate, ja ärge lööge ega alandage neid.““ (Kanz al-ʿUmmal)<sup>46</sup>

## Kohustused

Õpetlased ütlevad, et naiste tähtsaim kohustus on abielu rikkumatus e kaitsmine. Selle alla kuuluvad järgmised kategooriad:

1. Seksuaalne vahekord. Naine ei tohiks oma abikaasale vahekorda keelata. Seda sellepärast, et islamis on abielu ainsaks seaduslikuks võimaluseks olla seksuaalselt aktiivne. Kui keelata abikaasale tema õigust, võib see nõrgema mehe viia islami seaduse eiramiseni. Peame olema teadlikud sellest, et mitte-islamlikus ühiskonnas on palju ahvatlusi ning võrgutusi ja abielupaar peab teineteist aitama, et õigel teel püsida. Loomulikult on see õigus kahepoolne – naisel on samuti õigus seksuaalvahekorrale.<sup>47</sup>
2. Diskreetsus. Naine ei tohi iga ettejuhtuvaga oma pereasjadest rääkida. Eriti konfidentsiaalsed on abielupaari seksuaalsuhted ja nende avalikustamine on keelatud. Ent alati leidub inimesi, kellele ei meeldi kaamoslemite edu ja kes nende ebaõnne üle head meelt tunnevad. Peret puudutavaid asju on parem hoida pereringis.

---

<sup>46</sup> Rahman, „Role of Muslim Women“.

<sup>47</sup> Rahman, „Role of Muslim Women“, lk. 129.

3. Kuulekus abikaasale. See ei puuduta mitte ainult seksuaalsuhteid, vaid ka teisi abielus ettetulevaid olukordi. Naine tohib mehele kuuletumisest keelduda vaid siis, kui abikaasa nõuab naiselt asju, mis on islami seaduse vastu. Sellisel juhul on Allahile kuuletumine abikaasale kuuletumisest tähtsam. Näiteks kui naine tahab ramadaani ajal paastuda või palvetada ja tema abikaasa püüab naise tegevust ühel või teisel viisil õõnestada, võib naine tema soove eirata.
- Naine peaks mehele kuuletuma ka ühiskondlikku elu puudutavates küsimustes. Mehel on õigus otsustada, keda oma abielumajja külla lubada ja keda mitte või kellega tema abikaasa võib lävida. Selge on see, et naine ei tohi vabalt mitte-*mahramist* meestega läbi käia. Samas on mehel õigus naisele mõne teise naisterahvaga sõbrustamist keelata, kui ta seda naist näiteks ei usalda. Ainult mõtlematu mees keelaks oma naisele igasuguse sotsiaalse lävimise teiste naistega, kui aga keegi inimene pereelule halba soovib ning oma „kõlakatega“ peret mustab või mingil teisel viisil abielu lõhkuda proovib, on mehel õigus selliste naistega suhtlemisele piir panna.
4. Truudus. On igati loomulik, et nii iga naine kui ka mees peab oma abikaasale truu olema. Selle kohta võib lugeda Koraanis 4:34: „... **Seega on õiglased naised vagalt sõnakuulelikud, hoides (abikaasa) eemalolekul seda, mida Jumal neil hoida käsib (st abikaasa vara ja oma vooruslikkust)...**“ Yusuf Ali kommentaaris seisab, et naine peab mehe au ja omandit ning ka omaenda vooruslikkust kaitsma. Vooruslik naine on oma abikaasale truu ja tema käitumine on igati eeskujulik. Paljudes islamimaades on pere au mõõdupuuks just naiste käitumine.

Naise truudusetus on islamis ainuke põhjus, mille puhul naise füüsiline karistamine on lubatud. Kuid isegi siis on see viimane väljapääsutee ja lüüa võib vaid väga õrnalt. Mees ei tohi oma naist lüüa põhjusel, et söök liiga hilja lauale jõuab, lapsed on elutoast seapesa teinud või mees ise juhtub olema halvas tujus. Islam annab naisele õiguse olla abikaasa poolt õiglaselt ja väärikalt koheldud. Halba kohtlemist ei pea taluma!<sup>48</sup>

Tavaliselt tegeleb koduste töödega naine. Osa õpetlasi ei pea koduseid toimetusi ainult naise kohustuseks. Traditsionaalses peres, kus mees on terve päev tööl ja naine kodus, on loomulik, et naine kõik kodused toimetused enda kanda võtab, kuigi mehed peaksid Prohveti (صلى الله عليه وسلم) eeskujul järgima. Prohvet Muhammedi (صلى الله عليه وسلم) abikaasa Aisha (رضي الله عنها) ütles oma mehe kohta: „Ta aitas alati majapidamistöodega ning parandas aeg-ajalt oma riideid ja kingi ning pühkis põrandat. Ta lüpsis, pani köidikusse ning toitis oma loomi ise.” Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ise on aga öelnud: „Idealseimad usklikke seas on oma usus need, kes on parima moraaliga. Ja parimad nende hulgast on need, kes on parimad oma naiste vastu.”

Eriti on abi vajalik siis, kui kodus on väikesed lapsed, kelle eest hoolitsemine on juba täiskohaga töö. Iga pere peab ise oma rütmi ja programmi paika panema – kui naine tööl käib, peab mees abistama või koduabilise muretsema.

Umar ibn al-Khattab (رضي الله عنه) ütles, et kord tuli üks mees tema majja oma naise peale kaebama. Kui mees ta ukseni jõudis, kuulis ta Umari naist mehe peale karjumas ja pragamas. Seda kuulnud, mõtles mees tagasi minna, kuna Umar oli samas olukorras kui kaebaja. Umar

---

<sup>48</sup> Darsh, publitseerimata vastus Usra – The Muslim Family Magazine lugejalt.

( رضي الله عنها ) nägi meest tagasi minemas, kutsus ta enda juurde ning uuris külastuse põhjust. Mees ütles, et oli tulnud tema juurde kaebusega oma naise suhtes, ent pöördus tagasi, kuna nägi, et kaliif ise oli samas olukorras. Umar ( رضي الله عنها ) ütles mehele, et ta oleks oma naise käitumise suhtes leplik, kuna ka naisel on tema üle teatud õigused. Ta ütles: „Kas pole tõsi, et ta valmistab mu söögi, parandab mu riided ja toidab mu lapsi, seega säästab ta mind muredest palgata kokk, pesunaine ja lapsehoidja, kuigi tal pole seaduslikult ühtki kohustust kõiki neid töid teha? Peale selle naudin mina puhkust ja ta hoiab mind tegemast sündsusetuid asju. Seega on sullegi parem, kui sa sama hoiaku võtad.“<sup>49</sup>

Loomulikult ei tähenda see, et mees peab kõiki pragamisi kannatama. Me kõik peame andma endast parima oma paha tuju ja kurja keele talitsemiseks, ent keegi pole täiuslik. See lugu annab meile eelkõige vihje, et abielus on andmine ja saamine mõlemapoolne. Loomulikult on abielus tõuse ja mõõnu, isegi lahkkelisid, ent üksmeel on siiski iga abielu aluseks.

## Kokkuvõtteks

Abielu nõuab ühist pühendumust. See nõuab aega. Mõlemad partnerid peavad abieluks valmis olema ja ei tohi lahutuses näha lihtsat väljapääsu omavaheliste probleemide lahendamiseks. Et abielu õnnestuks, nõuab see nii andmist kui ka võtmist, veidi huumorit ja sügavat pühendumust islami printsiipidele nagu ka abielule endale, mis on üheks islami kohustuseks. Abielu kohta on palju kirjas Koraanis, *hadithites* ja muus islamikirjanduses. Ülejäänud aga jääb terve mõistuse hooleks.

---

<sup>49</sup> Rahman, „Role of Muslim Women“, lk. 149.

## 7. LAHUTUS

Islamis on abielulahutus Allahi poolt lubatud, ent see on Tema jaoks jälestavaim tegu ja kõige viimane abinõu, kui mitte midagi abielupaari lepitamiseks pole aidanud.

### Ennetamine on parem haavade parandamisest

Parim viis lahutust ennetada on esmalt leida partnerid, kes omavahel sobivad. See on üks korraldatud abielu positiivsetest külgedest, kuna nii saavad vanemad, pere ja teised moslemid noori partneri valikus juhatada. Noored ise otsustavad tihti lähtudes emotsioonidest, füüsilisest ligitõmbest või sõgedast armumisest, mis paneb abielule tavaliselt ebastabiilse aluse.

Ainult sellepärast kellegagi abielluda, et ta on hea moslem, ei ole piisav! Me oleme kõik õed ja vennad islamis, ent siiski ei ole meile kõik sama armsad ja me ei ole kõigiga samal arvamusel – rolli mängivad ka tolerantsus ja usaldus.

Küsimus võib olla ka *kafas*. Harva on edukad need abielud, kus mehel ja naisel on väga suur hariduslik või sotsiaalne erinevus (eriti, kui naine on rohkem haritud ja nii-öelda kõrgema positsiooniga). Kuigi islamis pole kastikorda nagu hinduismis, on inimlikust seisukohast siiski kasulikum

valida partner samast staatusest, samade eluviiside ja kommetega, samast sotsiaalsest keskkonnast, samade harjumuste, meeldimiste ja mitte-meeldimistega. Liigse erinevuse puhul ei pruugi abielupaar ühist pinda leida ja üksteist mõista ning nii abielu laguneb.

Abielusse tuleb suhtuda täie tõsisusega ja seega peaks algusest peale kõigest teadlik olema. Ühine usk on väga hea baas abieluks, ent samuti peab arvestama igapäevaste asjaoludega. Naine, kes on harjunud elama luksuslikku elu, ei pruugi kohaneda selle lihtsa eluga, mis ta mehel on pakkuda. Samuti on naisel raske alluda mehele, kes on temast vähem haritud või vähemate islamialaste teadmistega. Vastupidine olukord (s t kui mees on rikkamast perest, intelligentsem või haritum) on aga reeglina vastuvõetav.

Mõnele meist meeldib pidev seltskond ja see, kui kodus on palju rahvast, teistele aga on hoopis rahu ning vaikus meelepärasem. Mõned inimesed on õnnelikud võõrast kultuurist inimesega abielludes ja naudivad kahe erineva kultuuri väljakutset, lähtudes seisukohast, et vastandid tõmbuvad; teistele on aga ebamugav abielluda kellegagi võõrast kultuurist ja nad eelistavad pere loomiseks endale võimalikult sarnast partnerit. Pole olemas kindlat reeglit. Abiellumisel peab olema tähelepanelik ja usaldama oma sisetunnet. Kui milleski kahtled, on ikkagi parem kindel olla ja mitte abielluda, kui pea ees õnnetusse sukelduda.

Peale selle on vaja abielule realistlik pilk heita. Teineteisega harjumine ja teineteise eluga arvestamine võtab aega, see ei juhtu üleöö, eriti kui abiellujad ei ole enam väga noored. Abielu on miski, mille kallal peab pidevalt töötama – mõlemad partnerid peavad nii andma kui ka midagi vastu saama. Lahutus ei ole hädapiduriks esimese lahkeli või sõnasõja järel. Enamikul abielupaaridest on lahkeli, see on üks osa abielu

tõusudest ja mõõnadest. Abielu stabiilsus nõuab aega nagu uus kingapaar – see tuleb sisse kanda.

## Kui abielu laguneb

Kõigest hoolimata võib abielu paljudel põhjustel laguneda. Me oleme siiski kõik inimesed ja võime abielus, nagu ka kõiges muus, vigu teha. Abielupaarid võivad mõnikord teineteisest nii palju kaugeneda, et seavad sellega oma abielu ohtu. Kui abielu hakkab lagunema, peab paar endast andma kõik, mis võimalik, et lepitust leida, ent kui see siiski ei aita ja midagi enam parandada ei saa, ei sunni islam neid paare selles õnnetus abielus nagu eluaegses vanglas edasi olema.

Lahutus on viimane pääsetee. Vastupidiselt populaarsele müüdile pole mehel lahutusele mingit eesõigust. Islamis on erinevaid lahutusviise. Abielulepingusse võib isegi lisada lisapunktina oma õiguse mehest lahutamiseks. Paljud naised kardavad seda teha, ent neil süngetel aegadel peab kaine peaga mõtlema ja see ennetusviis on väärtuslikuks abiks. Osa mehi kasutab abielu kurjasti ära ja naised on kohustatud end ise kaitsma ning jääma positiivselt meelestatuks. Nad peavad olema valmis kodust väljaspool töötama, kui abielu luhtub.

Partneritel on võimalik koos lahutusprotsessi alustada või siis võib üks partneritest iseseisvalt selle otsuse vastu võtta. Islami erinevad lahutusviisid on järgnevad.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Al-Faruqi, „Women, Muslim Society and Islam“, lk. 72.

## *Talaq*

See on mehepoolne abielulahutuse nõudmine, mis toimub suusõnaliselt. Seda ei saa täide viia ajal, kui naisel on kuupuhastus.<sup>51</sup> Naisel on lahutusprotsessi käigus õigus täielikule mehepoolsele ülalpidamisele.

Naisel on õigus lahutusele *talaqi* läbi, kui enne abielu on selles kokkuleppele jõutud ja see punkt on abielulepingus kirjas. Paljud naised on liiga tagasihoidlikud, et seda abielulepingusse lisada, ent islamis on neile see õigus antud.

## *Khul*

Seda tüüpi lahutus on naisepoolisel initsiatiivil. Sel juhul peab ta maksma mehele kompensatsiooni, tagastades *mahri* (mehepoolne kingitus naisele abiellumisel).

Naisele anti see võimalus, et end väljakannatamatust abielust vabastada. On palju *hadithe* naiste kohta, kes *khuliga* lahutust nõudsid, kuna nad oma meestega enam koos elada ei kannatanud.<sup>52</sup> Keegi pole kohustatud abiellu jääma, kui see on lõputuks piinaks muutunud ja naine on sunnitud võib-olla islami piire ületama.

Naisel on õigus *khuli* nõuda ja mees peab, kui kõik püüdlused on luhtunud, tal minna laskma.<sup>53</sup> Kahjuks on abielusid, kus mees kohtleb

---

<sup>51</sup> Seda sellepärast, et kuupuhastuse ajal on seksuaalne vahekord keelatud ; mehe lahutusemõtted võivad olla seotud frustratsiooniga.

<sup>52</sup> Mawdudi, „The Laws of Marriage and Divorce in Islam“, lk. 36.

<sup>53</sup> Mawdudi, „The Laws of Marriage and Divorce in Islam“, lk. 40-41.



naist kohutava julmusega, ent siiski ei taha ega luba endast lahutada. Sellistele meestele peab meenutama Allahi sõnu: „**Ja kui te lahutate naistest ja nad on ära ootanud oma aja, siis kas hoidke neid vastuvõetavatel tingimustel tagasi või laske nad vastuvõetavatel tingimustel vabaks. Ja ärge hoidke neid kinni, plaanides halba, patustamiseks (nende vastu). Ja kes seda teeb, on kindlasti endale liiga teinud. Ja ärge võtke Jumala värsse naljana. Pidage meeles Jumala soosingut teie suhtes ja mis teile on ilmutatud Raamatust ja Tarkusest, millega Ta teid juhendab. Ja kartke Jumalat ja teadke, et Jumal on Kõike Teadja.**“ (2:231)

### *Mubara'a*

See lahutus põhineb vastastikusel kokkuleppel ja lahtiütlemisel.

### *L'jan*

Selle lahutustüübiga süüdistab mees oma naist abielurikkumises. Islami kohaselt peab mees selleks tooma neli (!) tunnistajat oma naise ja kellegi võõra mehe vahekorra pealtnägemise kohta. Kui mehel pole neid nelja tunnistajat, peab ta neli korda Allahi nimel vanduma, et ta tõtt räägib. Naine peab kas end süüdi tunnistama või vanduma, et ta pole abielu rikkunud. Kui ta vannub, lastakse ta vabaks. Kuid sellele, kes valet vannub, laskub Jumala viha. Kui tõendid (poolt või vastu) puuduvad, tunnistatakse abielu lepitamatuks ja lahutatakse.

## Laste eest hoolitsemine

Väikesed lapsed jäävad lahutuse korral ema juurde, välja arvatud juhul, kui ema pole võimeline nede eest hoolitsema. Isa peab aga igal juhul nii lastele kui laste emale kõik muretsema.<sup>54</sup>

Enamikul juhtudel on emal laste eestkostedõigus, välja arvatud siis, kui ta uuesti abiellub<sup>55</sup>. Juhul, kui lapsed on piisavalt vanad, et ise enda eest kosta, peab ka nende soove arvestama<sup>56</sup>. Laste huvid on määravad; nad peavad jääma vanema juurde, kes oskab nende eest kõige paremini hoolitseda ja neile islamit õpetada.

Tegemist on väga tõsiste küsimustega, mis siinses raamatus vaid pealiskaudset kirjeldust leiavad. Iga juhtum on tegelikult individuaalne. Õde, kes sellisesse situatsiooni on sattunud, peab abi ja nõu saamiseks kindlasti usaldusväärse õpetlase, moslemi või islamiorganisatsiooni poole pöörduma, enne kui alustab lahutusprotsessi.

## Kokkuvõte

Lahutus on islamis lubatud, ent see on alles viimane pääsetee. Abikaasa hoolikas valimine on parem kui lahutus. Vastupidiselt laialt levinud arusaamale, et lahutus islamis on vaid mehe hüüatus: „*Talaq! Talaq! Talaq!*“, on lahutus igal juhul keeruline protsess ja sellel on erinevaid vorme. Ka tuleb püüda paari enne, kui lahutamiseks läheb, tõsiselt lepitada.

---

<sup>54</sup> Abdalati, „The Family Structure in Islam“, lk. 246.

<sup>55</sup> Rahman, „Role of Muslim Women“, lk. 314.

<sup>56</sup> Vaata märkust nr 7.

## 8. TERVISHOID

Igaühel peaksid olema minimaalsed teadmised tervishoiust ja esmaabist, kuid see ei tähenda, et meil kõigil peaks olema doktorikraad. Need, kes ootavad käesolevas peatükis põhjalikke meditsiinilisi nõuandeid, peavad kahjuks pettuma. Kindlasti võib siit aga leida üldisi näpunäiteid ja nii palju märkusi ning nõuandeid tervishoiu ja ravimite kohta, kui igale mosleminaisele vaja peaks minema.

Ka islamis kehtib deviis – terves kehas terve vaim! Sellekohaseid tõendeid leidub *hadithides*, mis räägivad toitumisest, kehalisest liikumisest või vaimsest puhkusest. Paastu kasulikkusest kehale me juba teame, samuti tunneme alkoholist ja sealihast hoidumise positiivseid külgi. Veel peame saama teadmisi tervishoiust, mis pole kõigile alati nii lihtne ja selgelt arusaadav.

### Arstlik läbivaatus ja ravi

See on hidžaabi kandvatele õdedele kõige rohkem peavalu tekitav probleem. Tegelikult võib siin tavareeglist pea katmise ja puudutamise kohta kõrvale kalduda, kuid nii palju kui vähegi võimalik, tuleks perearstina eelistada naist. Ent kahjuks on spetsiifilisi erialasid, kus naisarste lihtsalt saada pole ja tuleb leppida meesarstiga.

Suurbritannias on võimalik günekoloogiliseks läbivaatuseks lasta end suunata näiteks Londoni naitehaiglasse (The Elisabeth Garrett Anderson Hospital, Euston Road). Operatsiooni korral, olgu tegemist pimesoole, mao, maksa või keisrilõikega, võib aga juhtuda, et naiskirurge pole käepärast. Kui tegemist on vajaliku arstliku läbivaatuse või raviga, günekoloogia ja sünnitus kaasa arvatud, on mosleminaisel lubatud külastada ka meesarsti.

Alati on võimalik sõbranna, õde või mõni teine pereliige arstiviisidile kaasa võtta. Uskuge, see on ka arstidele meelepärasem. Sellistel juhtudel tuleb paljastada vaid see kehaosa, mis vajab läbivaatust. Magu kontrollival arstil pole vaja näha jalgu ja sünnitusel pole jälle ülakeha paljastamine vajalik. Meditsiinis ollakse pealegi juba harjutud erinevate kultuuriliste taustadega.

## Ravimid

Ravimid peavad oma koostiselt olema *halal*. Ainult juhul, kui *haram* ravimile alternatiiv puudub ja sellest loobumine on patsiendile eluohtlik, on selle manustamine lubatud.<sup>57</sup>

Õnneks esineb selliseid olukordi harva. Paljudel meist on kaebusi (kopsupõletik, angiin, verevaesus jne), mis on küll valulikum, ent siiski mitte eluohtlikud. Nende kaebuste raviks kirjutavad arstid tavaliselt välja kapslikujulised ravimid. Kuid kapslid on valmistatud teatavasti loomsest želatiinist, millise looma omast, on aga harva öeldud. Paljud sama toimega ravimid on kättesaadavad ka siirupi või tablettidena, seega on vaid küsimise vae, et lasta arstil mõni teine samaväärne ravim välja

---

<sup>57</sup> Dr. Taha, „Medicine in the Light of the Quran and Sunnah”, lk 19.

kirjutada. Alternatiivi puudumisel pole keelatud manustada seda, mille arst on määranud.

## Ravimtaimed

Ravimtaimedega ravimine on vana meetod ja hea alternatiiv keemilistele ravimitele. See on kindlasti parem kui neelata tablette, mis võivad koguni tervisele ohtlikud olla.

Homöopaatilisi ravimeid võib südamerahuga manustada, sest nad pole ohtlikud ega loomade peal testitud. Siiski on sellise ravimi tarbimisel vaja eelnevalt sellekohast kirjandust lugeda ning samuti lasta end spetsialistil nõustada. Kui oled loodusravimeetodite otsingul, konsulteerige kindlasti spetsialistidega vastavast organisatsioonist või institutsioonist. Igaüks võib endale lisaks teisi ravimeetodeid otsida, ent hoiatuseks siinkohal – küsi alati nõu kvalifitseeritud asjatundjalt. Vastasel korral võid riskida tõsiste terviseprobleemidega ning hilisemate tüsistustega.

## Vereülekanne ja organisatsioon

Mõlemad on islamis lubatud.<sup>58</sup> Õpetlased on selle teemaga juba kaua tegelema ning seda selgitanud, ent siiski võib moslemite hulgas olla neid, kellele on asi veel selgusetu, eelkõige siis, kui pole varem sellises olukorras olnud ja järsku, peale õnnetust või raske operatsiooni käigus, vajatakse vereülekanne. Olge rahulikud, see on lubatud – sa ei tee midagi valesti, kui oled vereülekanne nõus.

---

<sup>58</sup> Darsh, „Islamic Health Rules”, lk 3.

Ka organisiiire on islamis lubatud, kuna elu säilitamine on surnu keha tervena säilitamisest olulisem. Paljud moslemid on mures organite eemaldamisel surnu kahjustamise pärast, seda põhjusel, et sõjas esimeste moslemite vastu tükeldasid paganlikud araablased barbaarsel kombel moslemite laipu.<sup>59</sup>

Organisiirdega tegelevad institutsioonid on alati valmis seletama, kuidas selline siirdamine toimub.

## Toiduained ja dieet

Põhiteadmised toiduainete kohta on igale naisele hädavajalikud. Kuidas muidu on võimalik perele tervislikke einet valmistada? Menüü tervislik koostis on eriti tähtis rasedale ja imetavale emale, samuti kasvavatele lastele. Tervislik toit ja piisav puhkus on tugeva vaimu ning füüsilise alus.

Eelkõige paneksin õdedele südamele: lugege silte! Ükskõik, mida te ka ei ostaks – jogurtid, pudingid, valmistooted – koostisosade lugemine on vajalik!

Toiduainetööstus muudab tihti koostisosi, et turul oma toodete hindu stabiilsetena hoida. Sellest ei piisa, kui vaatad toote koostisosi vaid ühel korral ning ostad seda aastaid. Alati on parem enne ostu üle kontrollida. Mis oli enne *halal*, võib mõne aja pärast hoopis *haram*iks osutada ja vastupidi.

Osa poekette pakub taimetoitlastele spetsiaalse V-märgiga („vegetarian“) toiduaineid. Need toiduained on läbinud range „Vegetarian Society“ kontrolli.

---

<sup>59</sup> Majma' al-Fiqh al-Islami (Islami Fiqhi Nõukogu).

Kui *halal* liha kättesaadav pole, on lubatud tarbida ka koššer liha. Koššer on juudikogukonnas tarbitav liha. Kui sinu elukohas puudub juudikogukond, siis on enam kui kindel, et ka koššer liha pole kättesaadav. Koššer liha on enamasti märgitud K-tähega, imporditud USA-st ning rangelt kontrollitud ja juudi toiduekspertide poolt heaks kiidetud. Moslemite jaoks on lubatud ka juutide P-märgistusega<sup>60</sup> toidud.

Ma loodan, et mosleminaised on mõistlikud ja ei hüppa pea ees igasugustesse dieetidesse. Väga ohtlikuks mõjutajaks on lääne meedia, kus idealiseeritakse siledaid ja saledaid inimesi. See mood on õnneks ajaga mööduv.<sup>61</sup> Sajandeid tagasi oli ümar figuur kõikjal iluideaaliks. Paljudes islamilikes kultuurides eelistatakse tänaseni ümarat figuuri kõhnale. Osades araabia dialektides on „korpulentne“ ja „kõhn“ koguni vastavuses „hea tervisega“ ja „nõrgaga“. Tõsi on, et ühiskonna surve on meie välimusele liigne, ebaõiglane ja ebarealistlik.

Oleme kõik erineva kehaehitusega ning enamik meist pole loodud kandma suurusi 36 ja 38. Samuti on ammu tõestatud, et imedieete, mis lühikese ajaga meile ideaalkeha lubavad, pole olemas. Kehakaalu on parem langetada stabiilselt ja pikaajaliselt, nagu seda teevad näiteks kaalujälgijad. Nii ei ole ohtu, et peale dieedi lõppemist tuleb vana kaal tagasi, ja veel topelt. See aga ei tähenda, et mosleminaine võib hommikust õhtuni ainult süüa vitsutada ning toidupauside vahel põõnata. Mis iganes suuruses keha meil ka poleks, peame sellega hoolikalt ja vastutustundlikult ümber käima – mõistlik tervislik toitumine ja piisav kehaline liikumine hoiab meid ülekaalulisuse eest ning aitab olla terve.

---

<sup>60</sup> P = *parev* – „neutraalne“ – kõik, mis ei ole ei liha- ega piimatoode.

<sup>61</sup> Bronsmiller, „Femininity“, lk 2: „Alles alates 20. sajandist on varem läänemaailmas populaarne ümar naisevorm pidevalt muutunud: 20. sajandi vahetuse volüümikast ideaalist 60ndate Twiggy-lookini.“

Ka naised suuruses 46 ja 48 on võimelised sportima ja aktiivset elu elama. Peame oma keha omaks võtma sellisena, nagu Allah on selle loonud, ja mitte raiskama aega ja närve mõttetute dieetidega, mis nagunii ei toimi.

**NB!** Kui oled tõsiselt ülekaaluline, pead tervist silmas pidades kaalu langetama! Tervis ei ole sama mis edevus. Ühtlasele kehakaalu langetamisele aitab kaasa tervislik toit ja piisav liikumine värskes õhus (30 minutit kiiret kõndi päevas on piisav!). Kui sa pole sportimisega harjunud, võta alguses asja rahulikult.

## Suitsetamine ja alkohol

Lühidalt öeldes: ära suitseta! Suitsetamine on kahjulik nii vaimule kui ka kehale. Minevikus arutlesid õpetlased selle üle, kas see on *masbuh* (kaheldav) või *haram* (keelatud). Tänapäeval on see, peale kõiki teaduslikke tõestusi, kahtemata *haram*.

**„Ja kulutage Jumala teel ja ärge visake end iseenda kätega hävingusse. Ja tehke head. Tõesti, Jumal armastab heategijaid.“**  
(Koraan 2:195)

**„Oo teie, kes te usute, ärge sööge ebaõiglaselt üksteise vara, vaid ainult äris, vastastikusel kokkuleppel. Ja ärge tapke endid! Tõesti, Jumal on teile Halastavaim.“** (Koraan 4:29)

Võiks ju mõelda, et see on suitsetajate endi asi, kas nad seda teevad või mitte – mis on sellel pistmist teistega? Kui ainult suitsetajatele mõeldud kohtades sigaretti pahvida, pole sellest teistele kahju. Või äkki ikka on? Tänapäeval on tõestatud, et riietele kleepunud nikotiin on ohtlik imikutele ja väikelastele, kes võivad selle ebameeldiva aine pikaajalisel sissehingamisel haigestuda tihemini bronhiiti või isegi astmasse. Passiivse



suitsetamise kahjulikkus on liialt alahinnatud. Samuti on ebaviisakas suitsetada mittedisainitud juuresolekul, kuna ebameeldiv hais jääb ja ohustab tervist.

Naistel, kes suitsetavad, pole ainult kõrgem risk jääda südamehaigustesse, vaid nad kahjustavad ka muul viisil nii enda, oma laste kui ka veel sündimata laste tervist, kuna suitsetamisel kehasse jõudvad kahjulikud ained jäävad munarakkudesse ega välju seal kunagi.

Suitsetamine raseduse ajal pärsib platsenta tööd ja see tähendab, et loode on vähem hapniku ja toitainetega varustatud. Suur risk on samuti enneaegselt või nurisünnitada, vastündinu kehakaal võib olla loomulikust madalam või laps võib olla väärarenguga.<sup>62</sup> Suitsetamisega sead oma sündimata lapse ohtu, samuti on juba sündinud lastel tihemini kõrva-, kurgu- ja kopsuhaigusi. Sul on valik – suitsetada või mitte. Suitsetamise kasuks otsustades sead ohtu nii lapse enda sees kui ka inimesed enda ümber.

Parem on suitsetamisega mitte alustadagi. See ei tee sind kenamaks ega rahulikumaks, vaid hoopis näost halliks ja närviliseks nikotiinisõltlaseks.

Parim soovitus islamis on ruttu suitsetamine maha jätta ning otsida tuge ja abi teistelt, et teha see sulle kergemaks.

Alkoholi tarbimine on raseduse ajal eriti ohtlik. Kuna moslemitele on alkohol *haram*, pole eriti põhjalikumalt seletadagi.

Iirimaa ja Suurbritannias on rasedate alkoholitarbimine eriti kriitiline. Iirimaa sünnib aastas kuni 354 FAS-sündroomiga (Fetal Alcohol Syndrom) imikut, kuna nende emad on eiranud teadmist alkoholi tarbimise kahjulikkuse kohta raseduse ajal. Ka Suurbritannias ei hooli

---

<sup>62</sup> Brook, „Naturebirth” - lk 184-185.

paljud emad oma sündimata lastest ning riskivad, tuues ilmale väärarenguga imiku. FAS on ravimatu ja jääb meid piinama kogu eluks!<sup>63</sup>

## Rasestumisvastased vahendid

Rasestumisvastaste vahendite teema on algatanud palju kuumi arutelusid. Esmalt peab siinkohal mainima, et see pole ainult naiste asi – vahekord toimub ju ikkagi mehe ja naise vahel ning enamasti naine ei hoidu rasedusest partneri teadmata.

Islam julgustab paare lapsi saama. Järeltulijaid vaadeldakse kui Allahi õnnistust ning suurt vastutust. Moslemipaar ei tohiks võtta vastu otsust, kui kauaks lastetuks jääda, kuigi teatud kontroll raseduste üle on muidugi lubatud.<sup>64</sup>

Rasestumisvastaste vahendite kasutamine, et lapsed liiga ruttu teineteise järel ei sünniks, on vastuvõetav vabandus, kui abielupaar arvab, et perekond on piisavalt täiuslik. Ema terviseega peab kindlasti arvestama. Kui ta pole võimeline olemasolevate laste eest hoolitsema, mispärast siis teda uuesti rasedusega piinata? Samuti soovivad arstid peale komplikatsioonidega sünnitust mõned aastad oodata, enne kui uuesti raseduda. Seda selleks, et ema raskest sünnitusest täielikult taastuks. Teatud juhtudel võib järgnev rasedus olla emale laastav, isegi eluohtlik.

On olemas erinevaid viise rasedusest hoidumiseks, ent mitte kõik pole moslemitele sobivad. Eriti vastunäidustatud on spiraal, mis põhineb abordimeetodil. Spiraaliga leiab aset rasestumine, ent embrüol ei lasta end

---

<sup>63</sup> Tõlkija lisa; allikas - <http://www.irishhealth.com/article.html?id=7428>.

<sup>64</sup> Darsh, „Question of Time” (lugejate küsimused), Usra – The Muslim Family Magazine, Safar 1410 AH/September 1989.

emaka seinale kinnitada. Kuna abort on islamis rangelt keelatud (välja arvatud erandid, kus rasedus on eluohtlik, nagu emakaväline rasedus), siis spiraal on mosleminaisele vastuvõetamatu.

Beebipillid on veel tänaseni suur debatiteema, sest pikaajalisel tarbimisel võivad need olla tervisele kahjulikud. Pillimeetod põhineb loomuliku tsükli häirimisel, s t menstruatsiooni allasurumisel. Kuupuhastus, mis beebipille manustaval naisel esineb, pole aga tegelikult üldse kuupuhastus.

Ka nõndanimetatud järgmise-hommiku-beebipillid mosleminaistele ei sobi, kuna tekitavad väikese aborti.

Pessaar ja kondoom on tõenäoliselt parimad vahendid moslemist paarile. Sarnast meetodit on kirjeldatud ka *hadith*ides. Selline meetod ei ole naise kehale kahjutekitav, nagu seda on spiraal või tabletid.

Lõpuks on olemas ka nn loomulik meetod, mille puhul naine kontrollib igal hommikul oma kehatemperatuuri või vaginaalset limaeritust ja märgib selle üles. Muutused võivad tähendada ovulatsiooni, seega paar saab otsustada, kas soovitakse pere juurdekasvu või mitte. Lapsesoovi puhul on paaril võimalik intensiivsemalt katsetada, soovimatuse korral aga intiimsuhtest hoiduda. Meetod sobib paarile, kes on igasuguse kunstliku viisi vastu. Siiski tähelepanu, see meetod pole kõige turvalisem.

## Rasedus ja sünnitus

Pole liiast veel kord korrata, et rasedad naised peaksid hoidma end raseduse ajal kursis raseduse erinevate etappide, sünnituse ja sünnitusjärgse ajaga. Lapse sünn on kõige intensiivsem kogemus, mille naine läbi elab, ja kui sellest kõike ei teata, võib sünnitus muutuda

ängistavaks. Mida rohkem tead, kuidas keha sel perioodil töötab, seda paremini saad sünnitusega hakkama.

Pole kahtlustki, et loomulik sünnitus on moslemite hulgas populaarne. Peab aga silmas pidama, et Euroopas on paljud günekoloogid meesterahvad. Kui vähegi võimalik, peaks kindlasti naisgünekoloogi nõudma. Kas abikaasa sünnitusel osaleb või mitte, on paari enda otsustada.<sup>65</sup>

Loomuliku sünnituse kulg julgustab sind valusid positiivsest küljest nägema. See jõud annab uue elu. Kõlab uhkelt!

Osa naisi sünnitab vähese valuvaigistiga, osa aga hoopis ilma selleta, ent selle kangelaslikkuse juures on ka ohte. Valu kartvad naised, kes on meditsiinilist lisaabi palunud, võivad endid väärtusetuna tunda, kuna pole sünnitusvalule vastu pidanud nagu nende esiemad. Iga naine ja iga sünnitus on erinev. Mis ühele sobib, ei pruugi teisele sobida. Teatud juhtudel on meditsiiniline abi hädavajalik, et päästa ema või lapse elu. Mõnikord on sündival lapsel raskusi ja pikem sünnituse kulg lapse ilmale toomiseks võib lõppeda lapse puude või koguni surmaga. Sellisel juhul pole ema kindlasti mitte väärtusetu äpu, vaid on valinud olukorrale vastava lahenduse. Proovi kindlasti loomulikku aktiivset sünnitust. Kui aga märkad, et vajad meditsiinilise personali abi rohkem, kui oled endale ette kujutanud, siis võta see vastu ja ole tänulik. Eelkõige jää positiivseks ja lase arstidel teha oma tööd.

Kodus sünnitamine on mosleminaistele eriti sobilik, kuna siis on abiks naise soovitud naispersonal. Juures võivad olla ka teised pereliikmed, kes haiglas ainult segaksid. Siiski on kodusünnitus neile naistele, kes on selleks füüsiliselt valmis. Kui aga eelneva sünnituse käigus on esinenud

---

<sup>65</sup> Darsh, vastus küsijale.

kompliksatsioon või oli raseduse ajal probleeme, on mõistlikum haiglas sünnitada.

Nii kodu- kui ka haiglasünnitusel on nii häid kui halbu külgi. Iga naine peab ise otsustama, arvestades oma tervist. Paljud haiglad on juba moslemitega harjunud.

## Imetamine

Imetamine on parim viis imiku toitmiseks. Sellest on eraldi kirjutatud ning selleks julgustatud nii Koraanis kui ka sunnas.

**„Emad võivad oma lapsi imetada kaks järjestikust aastat, kes iganes soovib imetamist lõpule viia ...“ (Koraan 2:233)**

Prohvet Muhammedi (صلى الله عليه وسلم) ajal polnudki naistel muud meetodit imikuid toita kui imetades ja naised, kel piim puudus, pidid imiku toitmiseks amme muretsema. Pealegi on teadlased avastanud – peale seda, kui naiste hulgas on aastaid olnud populaarne pudelist toitmine – , et imetamine on imikule parim!<sup>66</sup>

Imetamine on palju lihtsam seetõttu, et ema ei pea pidevalt „pudelihäires“ olema, kui beebi süüa tahab. Kuid samas on väga ahvatlev haarata pudeli järele, kui rinnanibud imetamisest kipitavad. Äрге andke ahvatlusele alla! Imetamine on harjumuse ja harjutamise küsimus. Esimestel päevadel hõõrub tihe imetamine rinnanibud haavale. Uskuge, see valu on vaevalt väärt – vastsündinu saab esimesel kolmel päeval rinnapiimaga talle väga kasulikke antikehi, mis teda väliste bakterite eest kaitsevad.<sup>67</sup> Imetamine

---

<sup>66</sup> Tänapäeval on imetamise kohta saadaval palju raamatuid ja pereajakirjades ilmub hulgaliselt artikleid imetamise kasulikkusest.

<sup>67</sup> Llewellyn-Jones, „Breastfeeding“, lk 91.

nõuab aega ja kannatlikkust. Ka imik õpib ning mida tihedamini talle see võimalus antakse, seda osavamaks ta muutub.

Kui imetamine mis iganes põhjusel ebaõnnestub, ära lange masendusse. Nädal aega imetamist on parem kui üldse mitte midagi. Kas või ainult paaril päeval imetades teed juba vastsündinule head. Kui hakkad pudelist toitma, hoolitse selle eest, et see oleks steriliseeritud, ning jälgi kindlasti toitmise juhendeid.

## Viljatus ja madal viljakus

Madal viljakus tähendab, et paar on võimeline lapsi saama, ent mitte nii ruttu kui teised. Selline paar ei kasuta võib-olla kunagi kaitsevahendeid, ent saab vaid paar-kolm last.

Viljatus tähendab, et üks või kumbki partneritest ei ole võimeline järglasi saama. See on füüsiline eripära, mis vajab aega, et seda ise mõista ja teiste mõistmist saavutada.

Kui moslemipaar abiellub, saavad nad vaid paar nädalat rahu, enne kui tekib küsimustelaviin: „Kas ta on juba ootel?“ Moslemiühiskonnas on see normaalne, et peale abiellumist ka kohe pere loomisega alustatakse. Läänes on aga vastupidi, nii moslemite kui ka mitte-moslemite hulgas. Paljud paarid saavad alles aasta või paari jooksul head uudist kuulutada, ent teistel laseb hea uudis ennast kauemgi oodata. Sel ajal võivad küsimused pere juurdekasvu kohta olla valulikumad, isegi haavavad. Abielupaar – eelkõige naine – ajab end hulluks, küsides endalt pidevalt, mis tal ometi viga on. Naine satub perekondliku surve alla ning kartuses ootusi-lootusi petta, vajub ta masendusse ning arvab end olevat viljatu.

Kui naine paari kuu jooksul rasestunud pole, on tal võimalus perearsti juurde minna. Tea, et viljatus ei pruugi alati olla naise süü. Ka mees mängib laste saamise juures rolli ning peaks samuti perearsti vastuvõtule minema. Perearstil on võimalik lasta teha uuringud, et lastetuse põhjus välja selgitada. Te pole kindlasti esimesed ja ainukesed, kel on probleeme laste saamisega.

Paljud kõrvalekalded, nagu naise ebaregulaarne ovulatsioon, on ravitavad. Teatud juhtudel on vajalik operatiivne ravi või kunstlik viljastamine. Selline ravi on islamis lubatud ainult siis, kui kasutatakse abielupaari naise munarakku ja mehe spermatooside. Doonorite sperma või munarakud on *haram*. Osadel juhtudel on ravi pikaajalisem kui arvata osatakse. Kannatlikkus ja rahulik meel on parim abi, et saavutada positiivseid tulemusi.

On paare, kes on aastaid proovinud asjatult lapsi saada ja siis äkki saanud järjestikku paar-kolm last. On ka paare, kes vaatamata ravile kunagi vanemateks ei saa.

**„Jumalale kuulub taevaste ja maa ülemvõim, Ta loob, mida tahab. Ta annab, kellele tahab, naissoost (lapsi) ja Ta annab, kellele tahab, meessoost (lapsi). Või ta teeb neist (mõlemaist) meessoost või naissoost (lapsed) ja Ta teeb viljatuks selle, kelle tahab. Tõesti, Ta on Teadja ja Kompetentne.“ (42:49-50)**

Olukorraga leppimiseks on paaril vaja aega. On ka ette tulnud, et paarid elavad seejuures läbi nn leinaperioodi, kuna neil pole võimalust lapsi saada. See on eriti raske islamiühiskonnas, kus valitseb lapsesõbralik perele suunatud eluviis. Inimesed, kes lihtsalt lapsi saavad, võivad osutada taktitundetuks, kui näiteks mõni naisterahvas viljatu naise läheduses „kaebab“, et on jälle lapseootel. See õnnetu viljatu ootab aga

ahastusega kuupuhastuse ärajäämist ja hommikust iiveldust. Peame olema väga ettevaatlikud ja taktitundelised teiste inimeste tunnetega, neid kuulama ja nende probleemist rääkima, kui nad seda soovivad, ja seda teemat eirama, kui nad seda soovivad.<sup>68</sup>

## Kokkuvõte

Tervis on inimese oluline vara. Peame andma endast parima, et toituda tervislikult ja piisavalt liikuda. Kui oleme haiged, peame selle eest hoolitsema, et tarvitavad ravimid oleksid islamiga kooskõlas, ent võib olla ka olukordi, kus meil alternatiiv puudub ja me peame reeglitest üle astuma.

Naistele on eriti tähtis teada kõike oma keha funktsioonide, kuupuhastuse, raseduse, sünnituse ja imetamise kohta. Head põhiteadmised tervishoiu vallas on suureks eeliseks nii naisele endale kui ka ta perele.

---

<sup>68</sup> Stanway, „Why us?“, lk 165.