



# IOQARA

EESTI MOSLEMITE KUUKIRI NR 26

OKTOOBER 2011 /

DHU-L-QADA 1432

**KÄRBES**

**PROHVETI (SAWS)  
TOITUMISTAVAD**

**MIKS ON SEALIHA SÖÖMINE  
ISLAMIS KEELATUD?**

**HALAAL JA HARAAM**

**MÕÕDUKAST SÖÖMISEST**

**TOIT ISLAMIS**





## السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Seekordse kuukirja peateemaks on ülimalt tähtis ja meie igapäevast elu väga otseselt puudutav „toit islamis“. Räägime toidust nii islami seadustest kui ka niisama tervislikust toitumisest lähtudes. Puudutame nii primaarset sealiha küsimust kui ka juba keerulisemat, mis on seotud kärbse kukkumisega toidu sisse.

Sel kuul jutustab meile oma islami leidmise loo Kristel, külastame Portugali ja sööme suurtes kogustes õunu.

Koraaninurgas alustame uut moodi – mõnda aega toome Koraani tähenduse tõlke ja selgituste asemel teieni Koraani retsiteerimise õpetust. Ka *hadithinurk*, *fatwanurk* ja *duaanurk* on seekord veidi erilised. Nimelt saavad lugejad selles kuukirjas vaid ühe *hadithi*, ühe *fatwa* ja ühe *duaa*, toonitamaks, kui oluline on islamis loetu ja õpitu üle ka mõtiskleda, see endale selgeks mõelda. Seega seekord „harjutame“ seda mõtlemist vaid ühe *hadithi*, *fatwa* ja *duaa* peal.

Araabia keele tunnis tutvuma inimkeha osadega. Õpetame islamlikke lauakombeid nii täiskasvanutele kui ka lastele.

Toimetus avaldab erilist tänu seekordse Iqra panustamises liri Aminale. Jumal õnnistagu teda ja aidaku teda ka edaspidi meie kõigi harimises *inšaAllah!*

Meeldivat lugemist!

*Fi amani llah!*

Kuukirja koostajad



# SISUKORD

1. Halaal ja haraam (Aisha) 4
2. Toidust koraanis ja sunnas (Aisha) 6
3. Miks on sealiha söömine islamis keelatud? (Amina lirimaalt) 10
4. Prohveti toitumistavad (Amina lirimaalt) 12
5. Mõõdukast söömisest (Amina lirimaalt) 14
6. Bismilläh (Amina lirimaalt) 16
7. Unustatud sunna – suu loputamine peale piima joomist (Amina lirimaalt) 18
8. Müüdid toitumise kohta (Tiiu Liebert) 19
9. Tervislikud toitumissoovitused – asi on maitstes! (trennielamus.com) 23
10. Toitumise erinevad vajadused (toitumine.ee) 24
11. Kärbes (Amina lirimaalt) 28
12. Islamiuudised (Eliza) 30
13. Minu lugu (Kristel) 32
14. Moslemipäevikud (Tasneem) 36
15. Reis ümber islamimaailma : Portugal (Sarah Egiptist) 39
16. Naised islamis : Tunnistuse andmine (Aisha) 42
17. Lisateavet lapsest : Ole aktiivne koos lapsega (Tervise Arengu Instituut) 44
18. Looduslik ravi : õunad (Khadija) 46
19. Elu eesmärk - Paradiis : Bida'a (4. osa) (Amina lirimaalt) 51
20. Surmast : surma meenutamine ja head teod (Aisha) 52
21. Poiss, kes püüdis põgeneda surma eest (3. osa) (Amira) 54
22. Jeesuse tõeline sõnum : vanad ja modernsed mõtted (Aisha) 56
23. Lugeja küsib lugeja vastab 59
24. Pudrupotike keeda! Kuskussi eri! (Sarah lirimaalt) 64
25. Koraaninurk : Tažwiid (Koraani retsiteerimise õpetus) 1: sissejuhatus (Aisha) 69
26. Sahih Al-Bukhari 71
27. Fatwanurk 72
28. Duuanurk 73
29. Õpime araabia keelt! : inimkeha (Aisha) 74
30. Lastele (Khadija) 76
31. Arvamuskülg 84

# HALAAL JA HARAAM

Allikas: <http://www.islam.pri.ee/index.php?id=114>

Islam on kõikehõlmav religioon ja annab järgijaile käsuõpetuse kõikideks elujuhtumiteks. Põhjus selleks on lihtne: inimese elu on üks tervik fasset ja puudus elu mõnes fassetis võib kogu elu ennast mõjutada. Inimene on vaim, hing ja keha, tal on nii füüsilised kui ka vaimsed vajadused, ta on osa oma sotsiaalsest ümbrusest, perest, kooselust ja riigist. Seepärast reguleerib islam kõiki eluaspekte, ka mida süüa, mida mitte ja mida juua, mida mitte ja kuidas riietuda ja kuidas mitte.

Mis söömist puudutab, käsib islam inimesel mõõdukalt süüa. Jumal ütleb Koraanis:

**„...ja söö ja joo ja ära üle pinguta. Tõesti, Ta ei armasta liialdajaid.”**

## MIS ON HALAAL?

Sõna **halaal** (ar.k. حلال) tähendab araabia keeles „**lubatud, legaalne**“, seega on **halaal** liha selline liha, mida moslemid süüa võivad. Islami seadus lähtub seisukohast, et kõik, mis ei ole keelatud, on järelikult lubatud.

Sama kehtib ka toidu kohta: **kõike, mida ei ole eraldi ära keelatud, võib tarbida**. Seega peaksime oma küsimusele vastuse leidmiseks uurima, mis on keelatud.

Kui veel rääkida lihast, siis moslemitel on lubatud süüa ka nende lubatud loomade liha, mis on **tapetud kas kristlaste või juutide** poolt (5:5). Enamus islami õpetlasi on seisukohal, et kuigi enamus Euroopa riike peab end traditsiooni järgi kristlikeks, siis nendes riikides tapetud **masstoodanguliha siiski süüa ei tohiks**, kuna islamis on oluline, et loomast lastaks veri välja (muidu veri tardub lihaskiudude vahel) ja looma ei tapeta enne vere väljalaskmist ei löögiga pähe, elektrišoki, mürgisüsti ega muu sarnasega (nagu Euroopa riikides reeglina tehakse). Samas on lubatud süüa seda liha, mis on tapetud maal ja vanade tavade järgi mõne kristlase või juudi poolt.

**Kalu ei ole vaja kuidagi erilisel viisil tappa** (Abu Dawud, Ibn Maja, Musnad Ahmad) ning neid peetakse reeglina kõiki lubatuteks, nagu ka muid meelukaid (5:96).

## MIS ON HARAAM?

Sõna **haraam** (ar.k. حرام) tähendab araabia keeles „**keelatud, illegaalne**“, seega on **haraam** toiduaine või jook selline, mis on moslemitele keelatud.

Moslemitel on keelatud süüa **sealiha, veretooteid**, midagi, mis on **ohverdatud ebajumalale**, sellise looma liha, mis on **surnud enne reeglitekohast tapmist** (ükskõik, kas kägistatud, tugevast löögist, kukkumisest, sarvelöögist, elektrišokist, püssikuulist, gaasist, mürgisüstist vm) (Koraan 2:173, 5:3), **eeslilaha** (Al-Bukhari: köide 7, raamat 67, nr 434), **liha söövaid loomi** (st neid, kellel on kihvad murdmiseks, näiteks hunt, koer, lõvi jne) (Al-Bukhari: köide 7, raamat 67, nr 438), **röövlinde** (st neid, kellel on küünised) (Muslim: raamat 21, nr 4752) ja kõiki muid selliseid **loomi, mis võivad söömisel meile kahju teha** (näiteks rotid, mis võivad edasi anda haigusi, igasugused mürkmaod jne) (4:29, 2:195).

Sea keeluga seoses on keelatud süüa ka **kõike, kus võib olla sees veidigi siga** (kuna islami seaduse järgi on keelatud ka need toidud, kus on sees killuke keelatud), st asju, mis sisaldavad searasva või on tehtud seakontidest (näiteks želatiini puhul tuleb paljudes toitudes jälgida, et seda ei oleks, kuna reeglina tehakse seda seast) – Eestis on enamuse jogurtite<sup>1</sup> paksendajaks želatiin, samas võib leida maitsestatud hapupiimasid, mis ei ole želatiiniga. Kui moslem soovib kindlasti jogurtit süüa, peaks ta tootja käest uurima, kas kasutatakse loomset või keemilist želatiini. Keelatud on ka sellised **tooted** (n: küpsised, juustud, tanguvorst jne), **kus on kasutatud taimsete rasvade asemel loomseid rasvu**, kuna väga suure tõenäosusega on tegemist loomadega, mida moslem süüa ei tohiks.



On selge, et sealiha, veri ja vabaturma surnud looma liha hügieenilistel põhjustel keelatud on. Islami printsiip on selge – inimest peab kahjuliku eest kaitsma.

Islam keelab ka loomaliha, kelle tapmise juures pole Jumala nime nimetatud või on nimetatud kellegi teise nime. Islamis õpetatakse õiget loomatapmise meetodit – veri peab kehast täielikult välajavoolanud olema, kuna veri kannab endas suurema osa mürkaineid.

Islam keelab süüa ka küünistega kiskjaid ja röövlindude. Jumal ütleb Püha Koraanis – „**Keelatud on teile laibad, veri ja sealiha ja see mille tapmise juures**



**Jumal nime pole lausunud, kägistatud, tapetud, hinge heitnud, torgatud ja kust metsloomad jäänud on – väljaarvatud selle, mille te ise olete tapnud - ja keelatud on loomad ohvrialtaril tapetud ...”**

Moslem **ei tohi juua mingit alkoholi** (5:90, 2:219) ega **tarbida muid uimastavaid ning sõltuvust tekitavaid aineid** (narkootikumid, suitsetamine jm), st peaks hoiduma kõigest, mis tervist kahjustab (4:29, 2:195). Selliseid asju, mida on tehtud alkoholiga (näiteks paljudes kommides) ei tohiks samuti süüa, kuna kõike, milles on *haraami* (keelatud) sees, peetakse samuti *haraamiks* (Al-Musnad: 2/91, 167, 179; 3/343).

Isegi teadus tõendab alkoholi halba mõju inimesele, siiski ei kuuletu inimene sellele, mida teadus talle õpetab. Paljud inimesed teavad alkoholi halvast mõjust maole, maksale ja südamele, ent tarbivad seda siiski.

Tegelikult on aga inimene pigem valmis kuuletuma Jumalale kui teadusele. Sajad miljonid moslemid, kes pole iialgi lugenud alkoholi efektist ja kellest mõned ei oska lugedagi, ent siiski pole nad oma elu jooksul tilkagi alkoholi joonud. Ja seda juba islami ilmutamise hetkest, 14 sajandit tagasi. Islamis on üks tilk veini niisamamoodi keelatud kui kogu klaaski. Islami printsiip on seega: kui suur kogus joogist uimastav on, siis on väike osagi sellest joogist keelatud. Põhjus selleks on lihtne: suured kogused koosnevad enamuses väikestest osadest. Kui inimene kord natuke veini joob, on raske ette kujutada, millal ta sellega lõpetab või kui kaugele see läheb. Iga korraldus islamis on mõttega inimest aidata, talle õnne kinkida, tema füüsi ja vaimu kaitsta ning seda endaga, Jumalaga, teiste inimestega, maailmaga tema ümber, tema pereeluga harmooniasse viia.

Kindlasti tuleks ka mainida, et islam iseaduse järgi muutub kõik *haraam halaaliks*, kui tegemist on ekstreemse olukorraga, kus moslemil tuleb valida *haraami* või näljasurma vahel (5:3). Näiteks, kui moslem on olukorras, kus ei ole süüa midagi muud peale sealiha ning juua midagi muud peale alkoholi ning nendest keeldumisel ähvardab teda surm, peab ta neid sööma ja jooma, aga seda vaid minimaalsel hulgal.

(Märkused) <sup>1</sup> Enamus odavaid jogurteid sisaldavad želatiini, osad kallimad aga mitte; eriti need, mille reklaamsõnaks on looduslikkus ja naturaalsus. Danone jogurt sisaldab enamasti želatiini, kontrollige ka Eestis pudinguid ja kohukesi.



# TOIDUST KORAANIS JA SUNNAS

Tõlkinud: Aisha

---

## KORAAN:

---

1) „Oo inimkond, sööge maa peal olevast lubatust ja heast ja ärge käige saatana jälgedes. Tõesti, ta on teile selge vaenlane.” (2:168)

2) „... ja sööge ja jooge, kuid ärge liialdage. Tõesti, Talle ei meeldi liialdajad.” (7:31)

3) „Oo teie, kes te usute, ärge keelake (muutke haraamiks) häid asju, mis Jumal on teile lubatuks (halaaliks) teinud ja ärge patustage. Tõesti, Jumal ei armasta patustajaid.” (5:87)

4) „Ja ärge sööge sellest, mille Jumala nime ei ole nimetatud; tõesti, see on suur üleastumine ...” (6:121)

5) „Teile on keelatud (ise) surnud (loomad), veri, siga ja see, mis on pühendatud kellelegi teisele kui Jumalale ja läbi kägistamise, kõva löögi, ülepeakaela kukkumise, sarvedega puskimise tapetud (loomad) ja need, kellest metsloom on söönud, välja arvatud need, mis olete (jõudnud enne looma surma) veristada ja need, mis on kivialtaritel (kellegi teise kui Ju-

mala nimel) ohverdatud ja (keelatud on ka) otsuse otsimine läbi nooltega ennustamise. See on suur üleastumine ...” (5:3)

6) „Teile on lubatud meresaak ja selle toit, moonaks teile ...” (5:96)

7) „Täna on teile lubatuks (halaaliks) tehtud kõik hea (toit) ja nende toit, kellele on antud Raamat, on teile lubatud ja teie toit on lubatud neile ...” (5:5)

8) „... Teil ei ole süüd, kas sööte koos või eraldi ...” (24:61)

9) „Oo teie, kes te usute, tõesti, alkohol, hasartmäng, kivialtarid, nooltega ennustamine on rüvetus saatana tööst, seega vältige seda, et võiksite olla edukad.” (5:90).

---

## HADITHID:

---

1) Anas (رضي الله عنه) edastas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ohverdas kaks valge-mustakirjut jäära. Ma nägin teda, üks jalg nende näo ühte poolt toetamas,



lausumas: „Bismillah, Allahu akbar!“ ja ta veristas need oma käega.“ (Bukhari 73:9)

2) Rafi (رضي الله عنه) ütles: „Me olime koos Prohvetiga (صلى الله عليه وسلم) Dhu-l-Hulaifahs ...“ Seega Rafi (رضي الله عنه) ütles: „Me kardame, et homme võib vaenlane saabuda, aga meil ei ole nuge. Kas võime ohverdada roo(ääre)ga?“ Ta (st Prohvet (صلى الله عليه وسلم)) vastas: „Seda, mis paneb vere voolama ja mis ei ole ei hambad ega küüned ja millel on nimetatud Jumala nime, seda sööge.“ (Bukhari 47:1)

3) Nafi ütles: „Ibn Umar keelas meil selgroo (katki lõikamise), öeldes: „Lõigake seda, mis on kondi kohal ja oodake, kuni see (st loom) sureb.“ (Bukhari 72:24)

4) Ibn Abbas (رضي الله عنه) ütles: „Veristamine on kõris ja rinna kohal olevas rangluude vahel olevas süvendis.“ (Bukhari 72:24)

5) Muadh ibn Saad (رضي الله عنه) edastas: „Kaab ibn Maliki orjatar karjatas Salis lambaid ja üks kits sai vigastada. Tüdruk võttis selle kinni ja lõikas tal kiviga kõri läbi. Prohvetilt (صلى الله عليه وسلم) küsiti selle kohta ja ta vastas: „Sööge seda.““ (Bukhari 72:19)

6) Zuhri ütles: „Araabia kristlase veristatud looma (söömise)s ei ole midagi halba. Kui te aga kuulete teda kellegi teise kui Jumala nime nimetamas, siis ärge sööge seda ja kui te teda ei kuule, siis on Jumal selle seaduslikuks teinud ja Ta teadis nende uskmatuse kohta.“ (Bukhari 72:22)

7) Aisha (رضي الله عنها) ütles: „Mõned inimesed ütlesid Prohvetile (صلى الله عليه وسلم): „Inimesed toovad meile liha, mille kohta me ei tea, kas selle üle on nimetatud Jumala nime või mitte.“ Ta (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Nimetage selle üle Jumala nime ja sööge.““ Ta (st Aisha) lisas: „Ja nad olid just uskmatusest tulnud.“ (Bukhari 72:21)

8) Abu Thlabah (رضي الله عنه) jutustas: „Ma ütlesin: „Oo Jumala Sõnumitooja, me elame Raamatu rahva maal, kas võime nende nõudest süüa ... ja maal, kus on jahisaake – ma jahin oma vibu ja oma õpetamata koera ja õpetatud koeraga, seega mis on minu jaoks õige?“ Ta (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Mis puutub Raamatu rahvastesse, siis kui leiad muid (nõusid), siis ära nendest söö ja kui sa ei leia (muid nõusid), siis pese need ja söö nendest. Ja sellest, mis sa vibuga jahid ja

millel Jumala nime nimetad, võid sa süüa ja mida sa jahid õpetatud koeraga ja millel oled Jumala nime nimetanud, seda söö ja mida sa jahid õpetamata koeraga ja mida oled saanud õigel viisil veristada, seda söö.“ (Bukhari 72:4)

9) Umar (رضي الله عنه) ütles: „Meresmaak on see, mida seal kütitakse ja selle toit (ta'aam) on see, mis see välja viskab.“ Ja ibn Abbas (رضي الله عنه) ütles: „Sööge meresaaki, olgu selle tapjaks kristlane, juut või zo-roastrialane.“ (Bukhari 72:12)

10) Abu Thalabah (رضي الله عنه) ütles: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) keelas (toiduna) kõik kihvadega kiskjad.“ (Bukhari 72:29)

11) Anas (رضي الله عنه) ütles: „Ma andsin inimestele Abu Talhah pool juua ja tol ajal oli nende vein tehtud datlitest. Siis käskis Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ühel kuulutajal teada anda, et alkohol oli keelatud. Abu Talhah ütles mulle: „Mine välja ja kalla see maha.“ Ma kallasin selle maha ja see voolas mööda Mediina tänavaid.“ (Bukhari 46:21)

12) Aisha (رضي الله عنها) ütles: „Jumala Sõnumitoojalt (صلى الله عليه وسلم) küsiti biti kohta – see on meest tehtud jook, mida Jeemeni inimestel oli kombeks juua. Seega Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Iga joovastav jook on keelatud.““ (Bukhari 74:1)

13) Jabir (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Iga asi, mis suures koguses joovastab, on keelatud ka väikeses koguses.““ (Abu Dawud 25:5)





14) Salman (رضي الله عنه) edastas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Toidu õnnistus seisneb käte pesemises enne seda ja käte pesemises peale seda.“” (Tirmidhi, Mishkat)

15) Suwaid ibn An-Numar (رضي الله عنه) jutustas: „Me läksime Jumala Sõnumitoojaga (صلى الله عليه وسلم) Khaibarisse. Kui olime jõudnud Sahbasse, käskis ta toitu serveerida ja talle toodi vaid odrast toitu ja me söime. Seejärel tõusis ta palveks üles ning loputas oma suu ja meiegi loputasime oma suud.“ (Bukhari 70:51)

16) Umar ibn Abu Salama (رضي الله عنه) ütles: „Poisikesena viidi mind Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) hoolde ja mu käsi oli kausis tegus, võttes (toitu) igast küljest. Seega Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles mulle: „Poiss, ütle bismillah, söö parema käega ja võta sellest küljest, mis on sulle lähim.“ Seega sai sellest minu söömisviis.“ (Bukhari 70:2)

17) Abu Said al-Khurdi (رضي الله عنه) ütles: „Kui Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) söömise lõpetas, oli tal kombeks öelda: „Kogu kiitus olgu Jumalal, Kes on andnud meile süüa ja juua ja teinud meist moslemid.“” (Tirmidhi, Mishkat)

18) Abu Qatada (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui keegi teist joob, ei tohiks ta nõusse puhuda.“” (Bukhari 4:18)

19) Jabir (رضي الله عنه) jutustas: „Abu Humaid tõi Naqilt tassi piima ja Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles talle: „Miks sa seda kinni ei katnud? Sa oleks pidanud sellele puutüki peale panema.“” (Bukhari 74:11)

20) Jabir (رضي الله عنه) edastas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui lähete magama, siis

kustutage tuli, sulgege uksed ja katke veenahkade avad, toit ja jook kinni.“ (Bukhari 74:21)

21) Jafar ibn Amr edastas, et ta isa oli talle jutustanud, et ta nägi Prohvetit (صلى الله عليه وسلم) kitse õlast (liha) lõikamas. Siis aga kutsuti ta palvusele, seega ta pani noa käest ja läks palvele, ilma et oleks uuesti wudut teinud. (Bukhari 4:51)

22) Hudhaifa (رضي الله عنه) ütles: „Ma kuulsin, kui Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Ärge kandke siidi ega siidbrokaadi ja ärge jooge kuld- ning hõbenõudest ja ärge sööge kaussidest, mis on nendest tehtud, kuna need on siinses elus neile ja Teispooluses meile.“” (Bukhari 70:29)

23) Abdullah ibn Umar (رضي الله عنهما) ütles: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui kedagi kutsutakse (einestama) ja ta ei lähe (või ei vasta), siis on ta Jumala ja Tema Sõnumitooja suhtes sõnakuulmatu ja see, kes läheb (pidusöögile) ilma kutsumata, siseneb nagu varas.“ (Abu Dawud 26:1)

24) Abu Huraira (رضي الله عنه) edastas Prohvetilt (صلى الله عليه وسلم): „Kui teener ühele teist tema söögi toob ja teda endaga istuma (st samas lauas sööma) ei võta, siis anku ta talle vähemalt suutäis või kaks, sest ta on selle valmistamiseks tööd teinud.“ (Bukhari 49:18)

25) Umar (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Sööge koos ja mitte eraldi, sest õnnistus on seltskonnas.“” (Ibn Majah, Mshkat)

26) Jafar ibn Muhammed edastas oma isalt: „Kui Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) sõi inimestega koos, lõpetas ta viimasena söömise.“ (Mishkat 20:1)



27) Ibn Umar (رضي الله عنهما) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui toit serveeritakse, ei tohiks keegi tõusta enne, kui toit on ära viidud. Ka ei tohiks keegi oma kätt toidult ära võtta, isegi kui on oma nälja kustutanud, kuni inimesed on lõpetanud, et ta ei peaks vabandama ja sellest tulevalt ta kaaslane häbenema ja oma käe ära võtma, kuigi ta tahaks veel süüa.““ (Ibn Majah, Mishkat)

Koraan jagab toidu valiku jaoks üldisi reegleid. Esimene tingimus toidule on, et see peab olema legaalne (halaal) (värss nr 1), mis iseenesest tähendab kahte asja: 1. see peab olema teenitud legaalsel teel, 2. see ise peab olema midagi, mille söömine ei oleks islami seaduse järgi keelatud.

Teiseks peab toit olema hea (tajjib) (nr 1) ehk söögiks kõlbulik, mitte räpane või maitselt kõlbmatu.



Üldise reegli kohaselt peaks söömisel ja joomisel olema mõõdukas (nr 2). Samamoodi kui alatoitumine meie keha funktsioone pärsib, teeb seda ka ületoitumine. Mõõdukus nõuab veel, et ei tohiks liialt palju toitu kulutada. Samas keelab islami seadus liigse askeesi (näiteks aastast rohkem kui 6 kuud paastumine on keelatud). Kui keegi arvab, et pääseb Jumalale lähemale sellega, et keelab endal lõplikult süüa midagi, mille Jumal on lubatuks teinud, siis ta eksib rängalt (nr 3).

Liha on lubatud, kui loom on veristatud samal ajal Jumala nime nimetades (nr 4). Keelatud toidud on ära nimetatud 5:3. Merest tulev toit on reeglina lubatud (nr 6), nagu ka Raamatu Rahvaste seaduse järgi tapetud loomade liha (nr 7). Samuti ei ole vahet, kas sööme üksinda või seltskonnas – mõlemat pidi on lubatud (nr 8). Igasugused meelemürgid on meile keelatud (nr 9).

Hadithid annavad meile teatud hulga lisainfot selle kohta, kuidas loomi veristada jne. Looma veristamisel tuleb nimetada Jumala nime. Veristada võib ainult terava instrumendiga, mis võimaldab vere kohest voolamist. Veristamise ajal peab läbi löikama kaelaveeni, jättes samas selgroo puutumata.



Tappa on lubatud ka vigastatud looma. Lubatud on süüa sellise looma liha, mille on seadusi järgides veristanud kristlane või juut. Kihvadega röövloomad on keelatud, samuti igasugused joovastavad ained, mida ei või manustada isegi väikestes kogustes, mis veel ei joovasta. Enne ja peale sööki tuleb käsi pesta ja peale sööki ka suud loputada. Prohvetil (صلى الله عليه وسلم) oli kombeks enne sööki öelda „bismillah“ ja peale sööki öelda väike duaa. Söögi ja joogi peale ei tohi puhuda ja neid tuleb hoida kaetuna. Abiks võib kasutada nuga, lusikat või muud. Kuld- ja hõbenõud on luksus, millele islamis ruumi pole. Kui kedagi sööma kutsutakse, ei tohiks keelduda nagu ei tohiks minna ka pidusöögile, kuhu meid kutsutud ei ole. Teener peaks saama oma isandaga koos einestada. Koos söömine on soovituslik, kuid kui seda tehakse, tuleb teistega arvestada.

**Allikas: Koraan, Bukhari**



# MIKS ON SEALIHA SÖÖMINE ISLAMIS KEELATUD?

Tõlkinud: Amina Iirimaalt

Sealiha tarbimise keeld on islamis hästi tuntud. Järgmised punktid seletavad lahti selle keelu erinevad küljed.

## 1. Sealiha – Koraanis keelatud

Püha Koraan keelustab sealiha tarbimise neljas kohas – värssides 2:173, 5:3, 6:145 ja 16:115. Need värssid on moslemile piisavateks tõestusteks, miks sealiha on talle lubamatu.

## 2. Sealiha - Piiblis keelatud

Piibel keelab sealiha söömise (3Mo 11:7-8) – „... siga, sest tal on küll sõrad, täielikult lõhestatud sõrad, aga ta ei mäletse mälu - ta olgu teile roojane! Nende liha ärge sööge ja nende korjuseid ärge puudutage, need olgu teile roojased!”

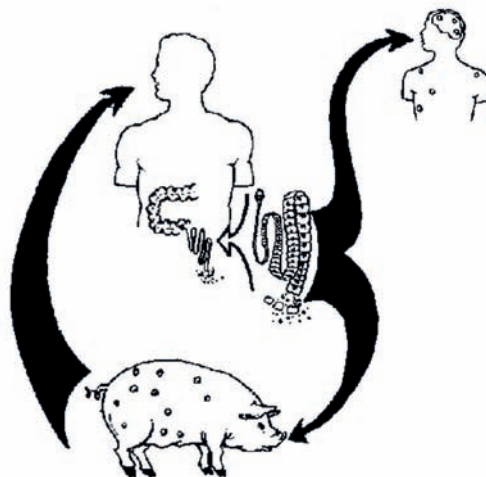
Sealiha on samuti keelatud 5Mo 14:8 – „... ja siga, sest tal on küll sõrad, aga ta ei mäletse, ta olgu teile roojane! Nende liha ärge sööge ja nende korjuseid ärge puudutage.”

Samalaadne keeld on ka Jesaja Raamatus (65:2-5) – „Kogu päeva ma sirutan käsi kangekaelse rahva poole, kes iseenese mõtetele järgnedes käib teed, mis ei ole hea, rahva poole, kes mind ärritab, alati mind trotsib rohuedades ohverdades ja telliskivide peal suitsutades, kes istub haudades ja ööbib kaljulõhedes, kes sööb sealiha ja kellel on astjais roisklihaleem, kes ütleb: „Jää sinna, kus oled, ära ligine mulle, sest ma olen sulle pü-

ha!” Need on suits mu söõrmeis, tuli, mis põleb kogu päeva.”

## 3. Sealiha tarbimine põhjustab mitmeid haigusi

Sealihaga kehakinnitamine võib põhjustada mitte vähem kui seitsekümmend erinevat haigust. Inimene võib endale korjata erinevaid parasitussid nagu ümarusse, niitusse, kidakärssusse jt. Nendest üks kõige ohtlikum on *Taenia Solium* ehk sealiha paeluss.



See varjab end sooles ja on väga pikk. Selle munad sisenevad vereringesse ja võivad jõuda peaaegu kõikidesse kehaorganitesse. Kui see siseneb ajju, siis see võib põhjustada mälukaotust. Kui see siseneb südamesse, võib see infarkti esile kutsuda. Kui see siseneb silma, võib põhjustada aga pimedaksjäämist. Kui see siseneb maksa, siis see võib tekitada maksa-kahtustusi. See võib kahjustada peaaegu kõiki kehaorganeid.



Pildil: *Taenia Solium* – sealiha paeluss



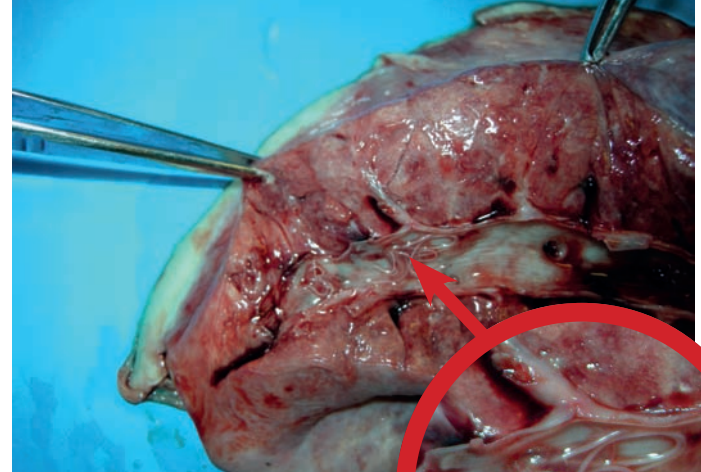
See elab ja liigub sopas, roojas ja mustuses. See on parim tänavakoristaja. Külades, kus ei ole tänapäeva tualettruume, teevad külaelanikud oma hädasid vabas õhus. Väga sageli „koristavad“ neid just sead. Mõned võivad väita, et arenenud riikides nagu Austraalias, kasvatatakse sigu väga puhtas ja hügieenilistes tingimustes. Kuid isegi nendes hügieenitingimustes hoitakse sigu siiski lautades suurel hulgal koos. Ükskõik kui kõvasti püütakse neid puhtana hoida, on nad ikkagi räpased, ja seda nende loomult. Nad söövad ja naudivad oma enda ja samuti ka oma naabri väljaheiteid.



Teine ohtlik parasiitlik uss on *Taenia Tichurasis* – piuglane ehk piitsuss. Üks tuntumaid väärarusaame on see, et kui sealiha on hästi küpsetatud, siis need munad surevad. Ameerikas läbiviidud uurimisprojekti leiti, et 24 *Taenia Tichurasis* all kannatavatest inimestest 22, olid küpsetanud sealiha väga hästi. See aga näitab, et need sealihas olevad munad ei sure tavalise kuumutamistemperatuuriga.

#### 4. Sealihal on rasva ehitusmaterjal

Sealihal on väga vähe lihaste ehitusmaterjali ja sisaldab liigselt rasva. See rasv jääb veresoontes hoiule ning võib põhjustada hüpertensiooni ja südameinfarkti. See ei ole üllatav siis miks üle 50% ameeriklastest kannatavad hüpertoonia all.<sup>1</sup>



Piltidel: sea kõri, paelussidega; all põrsa kopsudes elutsevad piitsussid.

#### 5. Siga on üks mustematest loomadest kogu maailmas

Siga on üks roojasematest loomadest kogu ilmas.

<sup>1</sup> Tänapäeva teadlased selgitavad ka Põhja-Euroopa suuremat südameprobleemide protsenti võrreldes Lõuna-Euroopaga sellega, et põhja-eurooplased tarbivad kordades enam sealiha, samal ajal kui lõuna-eurooplased väga vähe. (Toimetaja märkus)

#### 6. Siga on kõige häbitum loom

Siga on ainus loom, kes kutsub oma kaaslast oma partneriga paarituma. Seal puudub armukadedus. Huvitav, kas see nakkab ka sööjale? Statistika järgi justkui nakkaks.



# PROHVETI TOITUMISTAVAD

Tõlkinud: Amina Iirimaalt

1) Prohvet Muhammad (صلی اللہ علیہ وسلم) ütles - „*bismillāh*” (Allahi nimel) kui ta (صلی اللہ علیہ وسلم) toitu võttis, ja palus teistel seda samuti öelda kui nad söömisega alustavad. Ta (صلی اللہ علیہ وسلم) ütles: „Kui keegi teist sööb, las ta mainib (alguses) Allahi nime, ja kui ta unustab seda teha, las ta lausub - *Bismillāhi fii awwaalihi wa aakhirihi* (Allahi nimel, selle alguses ja lõpus).” (Sahih (autentne): at-Tirmidhi 1859, Abu Dawud 3767)

2) Kui ta tõstis söögipoolise oma suhu, ta ütles: „*Al-hamdu lillaahi hamdan kathiiran tayyiban mubarakan fiihi, ghayra [makfiyyin wa laa] muwadda'in, wa laa mustaghnan*” anhu Rabbanaa ‘azza wa jall.” - „Ülistus olgu Jumalal, rohke ülistus, hea ja õnnistatud. Seda ei saa (kompenseerida ega) jätta ja sellega ei saa läbi, meie Kõrge ja Majesteetlik Isand.” (Sahih Bukhari 5142)

3) Ta ei kritiseerinud kehakinnitust mitte kunagi. Kui talle see meeldis, ta söi ja kui mitte, siis ta jättis selle paigale ega öelnud midagi. (Bukhari 3370 ja Muslim 2064) Või ta ütles, et ta ei tunne end seda söövat. (Bukhari 5076 ja Muslim 1946)

4) Mõnikord ta kiitis toitu, nagu kui ta palus oma perelt toidupoolist, ja nad vastasid, et neil on ainult äädikat. Ta (صلی اللہ علیہ وسلم) küsis seda ja hakkas seda sööma, ise öeldes: „Missugune hea toit on äädikas.” (Muslim 5052)

5) Tal (صلی اللہ علیہ وسلم) oli kombeks söömise ajal juttu puhuda, nagu ka selgub eelmises jutustuses. Ja ta (صلی اللہ علیہ وسلم) ütles oma kasupoeg

Umar Ibn Abi Salamah (رضی اللہ عنہ), kui ta einestas koos temaga (صلی اللہ علیہ وسلم): „*Lausu bismillāh* ja täida oma kõhtu sellega, mis on sinu ees vaagnal.” (Bukhari 5061 ja Muslim 2022)

6) Ta (صلی اللہ علیہ وسلم) tavatses oma külalistele korduvalt öelda - „sööge-sööge”, nagu heldele kostitajale on kombeks. Seda on näha Abu Huraira (رضی اللہ عنہ) jutustuses piima joomisest, milles ta (صلی اللہ علیہ وسلم) mitut puhku ütles - „*Joo-joo*”, ja ta (صلی اللہ علیہ وسلم) tegi seda nõnda kaua, kuni ta (صلی اللہ علیہ وسلم) külaline lausus: „Tema nimel, Kes saatis sind tõega, mul ei jätku enam ruumi (joomiseks).” (Bukhari 6087)

7) Kui ta (صلی اللہ علیہ وسلم) koos teistega einetas, siis ta ei lahkunud nende hulgast enne, kui oli neile duaa teinud. Ta tegi duaad ka Abdullaah Ibn Bishr (رضی اللہ عنہ) majas, öeldes: „*Oo Allaah, õnnista neid sellega, mida Sa oled neile jaganud, andesta neile ja halasta nende peale.*” (Muslim 2042)

8) Ta (صلی اللہ علیہ وسلم) käskis inimestel kasutada söömisel oma paremat kätt, ja keelas neil vasaku käega kõhu täitmise. Ta (صلی اللہ علیہ وسلم) ütles: „*Šaitaan sööb ja joob vasaku käega.*” (Muslim 2020) See tähendab, et vasaku käega einestamine on keelatud ja see, kes sööb vasaku käega, on kas kurat ise või imiteerib teda. Ühest autentsest hadithist on jutustatud, et ta (صلی اللہ علیہ وسلم) ütles mehele, kes kinnitas oma kõhtu ta (salla Allahualaihi wa allam) juuresolekul, et ta kustutaks nälga parema käega. Ent too mees



vastas selle peale, et ta ei saa. „Et sa ei saaks seda iialgi teha,” vastas Prohvet (صلى الله عليه وسلم), ja see mees ei tõstnud kunagi oma parema kätt söömiseks. (Muslim 2021) Kui vasaku käega einestamine oleks lubatud, siis ta (صلى الله عليه وسلم) ei oleks teinud duaad selle vastu. See oli mehe kangekaelne ülbus, mis lasi tal eirata seda käsku, ja ülim sõnakuulmatus, mis tõesti väärilis seda palvet tema vastu.

9) Neil, kes kurtsid, et nad ei saa kunagi kõhtu täis, käskis Prohvet (صلى الله عليه وسلم) üheskoos süüa. Samuti nad peaksid ütleva *bismillāh*, et Allah õnnistaks nende toitu. (Sahiih: Abu Dawud 3764 ja Ibn Maajah 3286)

10) Ta (صلى الله عليه وسلم) ei söönud kunagi taha-  
poole nõjatudes. (Bukhari 5083)

11) Parim viis söömiseks on kasutada oma parema käe kolme sõrme, nagu seda tegi Prohvet (صلى الله عليه وسلم).



**Allikas:** [http://www.troid.ca/index.php?option=com\\_content&task=view&id=546&Itemid=374](http://www.troid.ca/index.php?option=com_content&task=view&id=546&Itemid=374)

## PROHVETI (صلى الله عليه وسلم) JUHTNÖÖRID:

1) Prohvet (صلى الله عليه وسلم) teadis alati, mida ta sööb.


2) Ta (صلى الله عليه وسلم) tavatses süüa seda, mis oli talle hea.

3) Ta (صلى الله عليه وسلم) söi ainult piisavalt, et vastu pidada, kuid mitte nii palju, et see teeks ta paksuks. Ibn Umar (رضي الله عنه) jutustas, et Prohvet Muhammad (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Usklik sööb ühes kõhus ent mitteusklik seitsmes.” (Bukhari 5081 ja Muslim 2060)

4) Ta (صلى الله عليه وسلم) õpetas oma *ummale* seda, mis kaitseb neid söömisest ja joomisest tulenevatest haigustest. Ta (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Aadama poeg ei täida mis tahes nõud hullemlt kui tema kõhtu. Talle piisab kui ta võtab mõne suutäie, et vastu pidada. Kui ta peab aga oma kõhtu täitma, siis las ta teeb seda ühe kolmandik toiduga, ühe kolmandik joogiga ja ühe kolmandik õhuga.” (Sahiih: at-Tirmidhi 1381 ja Ibn Maajah 3349. Shaykh Muhammad Naasirud-Diin al-Albaani, *Silsilatul-Ahaadiithus-Sahiihah* 2265)



# MÕÕDUKAST SÖÖMISEST



toimetanud: Amina lirimaalt

**K**es meist ei tahaks ilusat taljet? Kas tuleb olla sale kvaid selleks, et end teiste silmis ilusana tunda? Meie mehed armastavad meid sellistena nagu me oleme – paksud, kõhnad, pikad, lühikesed, blondid või kohukesed.

**KUID!** Olla sale = olla terve. Tihtipeale aga liigne kehakaal näitab, et inimese organism ei tööta nii nagu peab. Liigne kehakaal koormab üle põhiliselt südamet, maksa ja sapipõie, mis on organismi ühed põhilisemad mootorid ja filtrid.

Dieet mängib moslemi igapäevaelus väga olulist



rolli. On leitud mitmeid värse Pühast Koraanis, mis kutsuvad inimest oma keha, hinge, iseloomu ning nendevahelisi suhteid hoolikalt uurima. Tehes seda, leiad sa kindlaid tõendeid, et Jumal on olemas ja igal ajal siin ilmas on olemas oma eesmärk.

**„Oo teie, kes te usute, sööge headest (lubatud) asjadest, mis oleme teile võimaldanud ja olge Jumalale tänulikud, kui Teda kummardate.“** (2:172)

Moslemitele on soovitatav süüa puhtaid ja kasulikke toitaineid.

**„Oo inimkond, sööge maa peal olevast lubatust ja heast ja ärge käige saatana jälgedes. Tõesti, ta on teiele selge vaenlane.“** (2:168)

Pühast Koraanis on mainitud mida tohib usklik süüa:

**„Ta on teile keelanud vaid (enne veristamist) surnud loomad, vere, sealihaga ja selle, mis on pühendatud teisele peale Jumala. Kuid kes on sunnitud seda soovitama ja piire ületamata, sellel**



**pole süüd. Tõesti, Jumal on Andestav ja Halastav.”** (2:173, 16:115)

Viimases ülaltoodud värsis on mainitud neli absoluutselt keelatud asja, mille keelu põhjust teab vaid Jumal. Samas on tänaseks tehtud juba hulk uurinuid, et vere, raibe ja sealiha söömine on inimese tervisele kahjulik.

On ka muid keelatud ained, mida on mainitud teistes Koraani värssides. Näiteks suuras al-Ma'idah räägitakse, et on keelatud eelmainitud neli ainet, kuid samuti on keelatud valesti tapetud loomade liha. Näiteks on *haram* süüa looma, kes oli järgnevatel viisidel tapetud: kägistatud, löögitagajärjel surnud, eelnevalt metslooma poolt kistud. Keelatud on ka nende loomade liha, keda on tapetud valejumala/jumalate nimel.

Püha Koraanis leidub ka viiteid tervislikust ja tasakaalustatud toidust ning ainetest, mida vajab sinu organism, et end vormis hoida. Tervislik toitumisviis hõlmab endas nii valku kui ka loomset- ja taimset rasva, kaltsiumi, soola, rauda jne. Õige balanseeritud toitumine peab koosnema lihast, kalast, piimatoodetest (nt. juust) ja puuviljadest.

**„Ja rohusööjad kariloomad, mis Ta teile on loonud, neis on soojus ka kasu ja neist te sööte.“** (16:5)

Samuti on mainitud, et süüa tohib erinevate loomade ja lindude liha (56:21).

Kala on alati teatud, kui väga proteiinirikas liha, mis on hädavajalik inimese organismi arenguks (35:12).



Värsse piima tähtsus on mainitud järgmises värsis: **„Ja tõesti on teile kariloomades õppetund: Me**

**joodame teid sellest, mis on nende kõhtudes, seeditud toidu ja vere vahel – puhast jookjatele maitsvat piima.“** (16:66)



Valitud ka valik puuvilju ja juurvilju, mida inimese-organism iga päev vajab (6:99).

Islam õpetab ja nõustab moslemit kuidas õigesti toituda. Usklikul on soovitatav olla mõõdukas igas elu aspektis. Püha Koranis leidub ka otsene viide mõõduka toitumise kohta: **„... ja sööge ja jooge, kuid ärge liialdage. Tõesti, Talle ei meeldi liialdajad.“** (7:31)



Allikas: <http://eestimuslima.blogspot.com/search/label/TOITUMINE> (Margareth Romanowski), [www.inter-islam.org](http://www.inter-islam.org)



# BISMILLÄÄH

بِسْمِ اللَّهِ

tõlkinud: Amina Iirimaalt

Iga head tegu või tegevust tuleks alustada ütlemisega *bismillāh* (Allahi nimel).

Järgnevalt on mõned autentsed Prohvet Muhammadi (صلى الله عليه وسلم) jutustused seoses *bismillāh*iga -

## ***Bismillāh* ütlemine on soovitatav:**

### **Enne söömist**

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) lausus: „Õelge *bismillāh*, sööge parema käega ja seda, mis on teie ees.“ (Bukhari 7/88, Muslim 2/207, Ahmad 17/92, Muwatta Malik 10/32 ja Ibn Majah 1/557)

### **Joomisel**

Ibn Abbas (رضي الله عنه) teatas, et Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Ärge jooge nagu kaamel ühe söömuga, vaid tehke seda hoopis kahe või kolme lonksuga. Mainige Allahi nime kui hakkate jooma ja kiitke Teda selle lõpetamisel.“ (Fath al-Bari 12/197 ja Al-Tirmidhi)

### **Ablutsioonide alustamisel**

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Tehke ablutsioon (wudu) Allahi nimel.“ (Nasai 11/01 ja Ibn Khuzaima 1/84)

### **Enne intiimvahekorda oma naisega**

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui keegi teie seast astub oma naisega intiimvahekorda ja ütleb: Allahi nimel, Oo Allah, kaitse meid Saatana eest ja samuti kaitse meid tema eest mida Sa meile annad (st tulevased järglased). Ja kui on ettemääratud, et nad peaksid lapse saama, siis Saatan ei tee talle iialgi halba.“ (Sahih Bukhari 7/94 ja Sahih Muslim 2/1058)

### **Koju sisenedes**

Jabir (رضي الله عنه) ütles: Ma kuulsin Allahi Sõnumitoojat (صلى الله عليه وسلم) lausumas: „Kui inimene ütleb *bismillāh* oma koju sisenedes või söömisel, siis Saatan pöörub oma järgijate poole, et neile ei leidu kuskil öömaja ega toitu. Kui ta aga astub oma koju ilma seda lausumata, siis Saatan annab (oma järgijatele) teada, et nad on leidnud koha, kus öö veeta. Ja kui ta ei lausu *bismillāh* enne söömist, siis Saatan ütleb, et nad on leidnud koha, kus ööbida ja lisaks veel ka toidupala.“ (Sahih Muslim 2/206)

### **Kodust väljudes**

Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) jutustas: „Kui keegi teist kodust väljudes lausub - Allahi nimel, usaldan end Allahi hoolde, vaid Allahil on jõud ja võim, siis sinu vajadused saavad täide viidud, on ta päästetud raskus-



test ja Saatan jätab ta, kui kuuleb neid sõnu.” (Al-Tirmidhi 2 /493)

### Looma veristamisel

Anas (رضي الله عنه) teatas, et Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ohverdas kaks sarvilist valget värvi ja mustade märgistega oinast. Samuti märkis ta: „Ma nägin teda neid tema oma kätega ohverdama, ta pani oma jala nende külgedele peale ja lausus Allahi nimel ning kiitis Teda (*bismillāh* Allahu Akbar).” (Sahih al-Bukhari 7/133, Muslim 2/181, Abu Dawud 3/230, an-Nasai 7/231, Al-Tirmidhi 5/76, Ibn Majah 2120)

### Allahi nimel võitlemisel

Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Võidlege Allahi nimel ja Allahi teel.” (Sahih Muslim 2/69)

### Saatana häbistamiseks

Abul Malih (رضي الله عنه) ütles: „Ma istusin Prohveti (صلى الله عليه وسلم) taga ratsahobuse seljas. See komistas ja seejärel ma kostsin, kurat hakkugu!” Ta (صلى الله عليه وسلم) ütles, et ära lausu – hakkugu kurat, sest selle teatamisel ta paisub maja suuruseks. Aga kosta hoopis - Mu jõu abil! Ent lausu *bismillāh* selle ette, sest siis ta kahaneb lausa kärbse suuruseks.” (An-Nasai 6/142, Ahmad 5/59 ja Abu Dawud 4946)

### Õõ saabudes

Allahi sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Ärge laske oma lastel õue minna, kui õõ saabub, sest kuradid levivad sel ajal. Aga kui öötund on möödunud, siis laske nad välja. Sulgege uksed ja mainige Allahi nime, sest Saatan ei ava suletud uksi. Siduge kinni oma

veekotid (veeanumad) ja mainige Allahi nime; katke oma anumad ja abinõud, ja mainige Allahi nime. Isegi katke need asetades nendele midagi üle, ja kustutage oma lambid.” (Sahih al-Bukhari 7/527 ja Abu Dawud 3722)

### Surnukeha hauda asetamisel

Prohvet Muhammad (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Te peaksite lausuma Allahi nimel ja vastavalt Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) sunnale kui te langetate surnukeha hauda.” (Ahmad 8/58 ja Al-Hakim 1/366)

### Valu puhul

Uthman bin Abu al-As Al-Thaqafi (رضي الله عنه) teatas, et ta kaebas valu oma ihus Allahi Sõnumitoojale (صلى الله عليه وسلم) ajal, kui ta oli moslemiks hakkanud. Seepeale Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Aseta oma käed sinna kohta, kus sa valu tunned ja lausu kolm korda *bismillāh*, ja seitse korda - ma otsin pelgupaika Allahi juures ja Tema jõuga selle kurja eest, mida ma leian ja kardan.” (Muslim 2/280)

### Kirja kirjutamisel

Abu Sufyan (رضي الله عنه) sõnas, et kirja sisu oli järgmine: „Allahi, Kõige Armulisema, Halastavama nimel. (See kiri on) Allahi sulaselt ja sõnumitoojalt Muhammadilt Heraklesele, Bütsantsi valitsejale. Rahu olgu Sinuga, kes järgib õiget teed. Ma kutsun Sind islamisse. Kui Sa hakkad moslemiks, oled Sa kaitstud ja Allah kahekordistab Sinu autasu. Kui Sa aga keeldud sellest islamikutsest, siis sooritad pattu ja eksitad oma alamad.” (Bukhari 4/191, Muslim 2/91, Al-Tirmidhi 7/500)



# UNUSTATUD SUNNA – SUU LOPUTAMI- NE PEALE PIIMA JOOMIST

**tõlkinud: Amina**

Ibn Abbaas (رضي الله عنه) jutustas, et Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) jõi piima ja siis ta küsis vett. Vee saamisel loputas ta sellega suu, ja lausus: „See (piim) sisaldab rasva.” (Bukhari 211 ja Muslim 358)

Imaam An-Nawwawii (rahimahu Allah) ütles: „See hadith on meile kinnitajaks, et pärast piima joomist on soovitatav oma suu loputada.” (Sharh Sahih Muslim)

Abu Dawud nimetas seda hadithi oma hadithidekogumikus. Ta kirjutas peatüki nimega - „Wudu piimast”. Kuid selle wudu all ta pidas silmas just keelelist, mitte tehnilist tähendust. [Bathul-Majhud fii halii Sunnan Abu Dawud]

Shaykh al-Uthaimiin (rahimahu Allah) selgitas, et Prohvet Muhammad (صلى الله عليه وسلم) loputas oma suud rasva tõttu. Ja sellest teost on mõistetav, et peale iga toidu söömist või joogi joomist, mis sisaldab endas rasva, on suu loputamine seadustatud. On soovitatav suu ära loputada, sest see on headest tavadest, et kõik rasv saaks suust eemaldatud. Küll aga suure rasvasisaldusega ainete jaoks on parem peale keha kinnitamist *siwaaki* kasutada. Siit ka põhjus, miks õpetlased ütlevad, et kui peale söömist suuõhk muutub, siis on parem *siwaaki* kasutada, et eemaldada suust kõik rasv. (Sharh Sahih Al-Bukhari)





# Müüdid toitumise kohta

**Müüt:** Kartul, makaronid, riis ja leib teevad paksuks.

**Tegelikkus:** Kartul on küll üks suurema energiasaldusega köögivilju, kuid ainult kartulist on väga raske end paksuks süüa. Täisteraleib sisaldab palju kiudaineid, mis on kaalust allavõtja sõbrad. Makaronitooted ise ei anna energiat väga palju, lisakilode allikaks on hoopis kastmed: hapukoore-, majoneesi-, peki-, hakkliha-, juustu- või vorstikaste – need kõik annavad päris palju energiat.

**Müüt:** Külmutatud köögiviljad on kallid ja madala toiteväärtusega.

**Tegelikkus:** Vastupidi. Köögiviljade puhastamisel on kaod küllalt suured, külmutatud köögiviljade puhul ei lähe midagi kaotsi. Külmutatud köögiviljasegud on valmistatud tavaliselt hooajal, mil viljade vitamiinide sisaldus on maksimaalne ja nende säilitamisel on vitamiinide kaod suhteliselt väikesed.

**Müüt:** Munad sisaldavad palju kolesterooli, sellepärast tuleks neist loobuda.

**Tegelikkus:** Munarebu sisaldab küll palju kolesterooli, kuid vere kolesteroolitaset tõstab pigem suur küllastunud rasvhapete sisaldus toidus. Muna sisaldab rikkalikult vitamiine, munavalk on väga kõrge toiteväärtusega. Terve inimene võib riskivabalt süüa 3–4 muna nädalas.

**Müüt:** Punane liha on tervisele kahjulik ja teeb paksuks.

**Tegelikkus:** Rasvane liha, mis sisaldab palju küllastunud rasvhappeid ja kolesterooli, võib tõesti tõsta kehakaalu ja tekitada suurema südamehaiguste riski. Väherasvane hautatud või grillitud punane liha on aga väga hea raua- ja valguallikas.

**Müüt:** Ma pole paks, mul on lihtsalt jäme kont.

**Tegelikkus:** On meditsiiniline fakt, et näiteks ühepikkuste meeste luude raskuse erinevus ei ületa tavaliselt 500 grammi. Seega saab "kontide" süüks ajada umbes pool kilo ülekaalu.

**Müüt:** Söömine pärast kella 8 öhtul teeb paksuks.

**Tegelikkus:** Ei ole tähtis, millal sa sööd, vaid kui palju sa sööd. Kaal kasvab siis, kui söögist-joogist saadud energiahulk ületab energia kulutamise. Tõsi, õhtuti ei ole tõesti kasulik palju süüa, sest seedimine häirib und.

**Müüt:** Mõned toidud, nagu greibid, seller ja kapsasupp põletavad rasva.

**Tegelikkus:** Kahjuks ei ole olemas selliseid toite, mis põletaksid rasva. Mõned toidud, näiteks kofeiini sisaldavad toidud, kiirendavad küll ainevahetust, kuid see mõju on lühiajaline.

**Müüt:** Rasvad on kahjulikud ja neid ei tohiks mingil juhul süüa.

**Tegelikkus:** Vastupidi. Rasvad on eluks vajalikud, nad on asendamatute rasvhapete allikaks, ilma rasvadeta ei saaks keha ka rasvas lahustuvaid vitamiine vastu võtta. Piirata tuleks vaid küllastunud rasvhapete söömist, mis esinevad peamiselt loomsetes toiduainetes, sest need põhjustavad kolesterooli ladestumist ja soodustavad südame-veresoonkonnahai-guste ja isegi kasvajate teket. Eelistada tuleks taimseid rasvu ja õlisid.

**Müüt:** Kohupiim on tervislik ja seda võib süüa nii palju, kui hing ihkab.

**Tegelikkus:** Päris nii see pole. Kohupiim on küll kasulik, kuid nn peidetud rasvasisaldusega piimatooded. Sellised salahtlikud toiduained on ka pirukad, koogid, saiakesed, rasvane juust ja vorst. Kohupiim





sisaldab märkimisväärselt valke, kuid liiga suur valkude kogus toidus kurnab neerusid. Ja maitsestatud kohupiimakreemid sisaldavad sageli küllalt palju suhkrut

**Müüt:** Šokolaad teeb paksuks.

**Tegelikkus:** Nii ja naa. Igasuguse šokolaadi innukas söömine rikub talje õige pea, seevastu tükike tumedat kõrge kakaosisaldusega (vähemalt 70%) šokolaadi päevas võib aidata eemal hoida südamehaigusi.

**Müüt:** Ainult hamburger on rämpstoit.

**Tegelikkus:** Iga toit, mis sisaldab palju suhkrut, rasva, soola ja lisaaineid, kuid vähe vitamiine ja mineraalaineid, muutub tihti süües rämpstoiduks. Mõni harv hamburger muu toidu vahele ei ole veel rämpstoit. Suuremaks ohuks on hoopis hamburgerieinega kaasnevad friikartulid ja karastusjook.

**Müüt:** Saunas saab liigsetest kilodest lahti.

**Tegelikkus:** Kahjuks ei saa. Saunas kaotame rohkem vedelikku, kuid joomise käigus taastub kaal kohe.

**Müüt:** Light-tooteid süües saab kiiresti kaalus alla võtta.

**Tegelikkus:** Ainult sellest ei piisa, kogu toiduvalik tuleb üle vaadata, soovitatav on ka rohkem liikuda.

**Müüt:** Kes teeb sporti, võib kõike süüa.

**Tegelikkus:** See pole päris tõsi. Kahtlemata on sportimine kasulik ja suurendab ka energiakulutust, kuid võib tõsta ka söögiisu. Kes pärast sportimist kaks tahvli šokolaadi sööb, ei pruugi alla võtta mitte grammi.

**Müüt:** Mida rohkem sporti tehes higistada, seda rohkem kaal kaob.

**Tegelikkus:** Kahjuks nii see ei ole. Kaalu langetamiseks ehk rasvade põletamiseks on otsustav õige pulsisagedus. Kirveregel on, et treeningu ajal peab inimene olema võimeline suhtlema, sest ainult siis toimub veel rasvapõletus. Jätke sobiva pulsisageduse leidmiseks meelde järgmine valem:  $0,6-0,7 \times (220 - \text{vanus})$  ning sellise pulsisagedusega peaks treenima järjest vähemalt 45 minutit.

**Müüt:** Suhkru söömine teeb paksuks.

**Tegelikkus:** Jah, aga ainult siis, kui suhkrusisaldusega toidust ja jookidest saab ülemäärast energiat, mis ära ei kulu.

**Müüt:** Suhkru söömine põhjustab diabeeti.

**Tegelikkus:** Kui diabeeti ei ole, siis suhkru söömine seda ei põhjusta. Diabeedi riski suurendab ülekaal, kuid ei ole tähtis, mille söömisel see on tekkinud. Diabeetik peab jälgima mitte ainult suhkrut, vaid ka muude süsivesikute sisaldust toidus.

**Müüt:** Pruun suhkur on tervislikum kui valge suhkur.

**Tegelikkus:** Tavaliselt saadakse pruun suhkur melassi lisamisel valgetele suhkrukristallidele. See tõstab veidi pruuni suhkru mineraalainete sisaldust, kuid nii tühiselt, et tervisele see küll mõju ei avalda. Pruuni ja valge suhkru maitseomadused on erinevad, kuid muud erinevused minimaalsed.

**Müüt:** Köhnumist soodustavate toidulisanditega on võimalik kaalus alla võtta 15 kg kuus.

**Tegelikkus:** See ei ole võimalik, sest isegi täielikul nälgimisel väheneb kehakaal nädalas umbes 1,5 kg. Üle 1 kg kaalu vähenemist nädalas ei soovitata, sest sellega võivad kaasneda tõsised tervisehäired.

**Müüt:** Paljusid toiduaineid ei tohi süüa koos.

**Tegelikkus:** On väidetud, et näiteks süsivesikuid ja valke sisaldavaid toiduaineid ei tohi üheaegselt süüa, sest inimese seedeorگانid ei suuda neid koos see-



dida ja seetõttu tekib liigne kaal. See ei vasta tõe-  
le. Inimene on segatoiduline, meie seedesüsteem ko-  
haneb hästi söödava toiduga ja eritab just neid see-  
deensüüme, mida on vaja erinevate toidainete seedi-  
miseks. Ainult mõningate haiguste, näiteks toiduall-  
ergia puhul peab loobuma teatud toiduainetest.

**Müüt:** Limonaad ei tõsta kehakaalu.

**Tegelikkus:** Kui juua soojal suvepäeval 1,5 liitrit ka-  
rastusjooki, mis sisaldab umbes 150 g suhkrut ja an-  
nab ligi 600 kcal energiat, siis on vähese energiakulu  
korral kehakaal kiire tõusma. Parimaks janukustuta-  
jaks on ikka vesi!

**Müüt:** Inimene peaks jooma vähemalt 8 klaasi vett  
päevas.

**Tegelikkus:** Meie kliimavöötmes ja vähese kehalise  
koormuse puhul vajab täiskasvanud inimene ööpäe-  
vas umbes 2,5 liitrit vedelikku, millest 1–1,5 liitrit  
peaks saama jookidega ja ülejäänud toiduga. Paljud  
toidud sisaldavad suures koguses vett. Kui juua teed  
ja mahlu, süüa suppi, puu- ja köögivilju, puudub iga-  
sugune vajadus nii suure koguse vee joomiseks. Ke-  
haline koormus ja kuum kliima võivad vee vajadust  
suurendada, aga sellest annab organism ise märku.

**Müüt:** Gaseeritud vesi teeb paksuks.

**Tegelikkus:** Ei tee. Puhast vesi, olgu siis gaseeritud  
või gaseerimata, ei anna energiat, teinekord võib ga-  
seeritud vesi küll tekitada maos lühiajaliselt täiskõ-  
hutunde. Maitsestatud veed võivad sisaldada ka vä-  
hesel määral suhkrut, seega ka energiat. Kui palju,  
seda saab teada pakendilt.



**Müüt:** Destilleeritud vee rohke joomine aitab pu-  
hastada organismi.

**Tegelikkus:** See võib tervist lausa ohustada, kuna  
destilleeritud vesi ei sisalda mineraalaineid ja rohkel  
joomisel viiakse paigast ära rakkude vedelikutasa-  
kaal: liigne vesi tungib rakkude, rakud paisuvad ja või-  
vad kahjustuda.

**Müüt:** Energiajookid annavad energiat.

**Tegelikkus:** Energiajookideks nimetatud jookid si-  
saldavad peaaegu sama palju suhkrut kui tavalised  
karastusjookid. Energiajookid sisaldavad küllalt pal-  
ju kofeiini ja teisi koostisaineid, mis suurendavad aju-  
tiselt nii vaimset kui ka füüsilist võimekust, kuid pä-  
rast pingelist tööd peaks hoopis järgnema rahulik  
puhkus energiaruude taastamiseks. Kuna paljude  
energiajookide koostisosade tarbimise ohutu ülem-  
piir ning ka koosmõju on määramata, ei soovitata  
energiajooke juua üle 500 ml päevas. Kindlasti ei so-  
bi energiajookid lastele.

**Allikas:** „Toitumine: müüdid ja tegelikkus“ Tiiu  
Liebert



# TERVISLIKUD TOITUMISASI ON MAITSEES!

Alates tänasest hakkab trennielamuse blogi ja-gama toitumissoovitusi. Kuna toitumine on väga personaalne – sõltub inimese vanusest, soost, tervislikust seisundist ja füüsilisest aktiivsusest ning lisaks oleneb soovitud eesmärgist – kaalu langetamine, kaalu tõstmine või olemasoleva vormi säilitamine, siis on siinsed soovitused pigem üldised ning lähtuvad tervisliku toitumise põhimõtetest.

## Tervislik toitumine on:

- Tasakaalustatud
- Mitmekülgne
- Vastavalt energiavajadusele
- Regulaarne
- Naturaalne, vähe töödeldud

## Maitsev

Inimese organismile on tähtis saada toidust kätte vajalikud toitained ja piisav toiduenergia ning lisaks on oluline harrastada tervisesporti ainevahetuse paremaks toimimiseks, et saavutada hea enesetunnet ning parandada füüsilist vormi. Jälgides tervisliku toitumise põhimõtteid ja muutes vajadusel pisut oma toitumisharjumusi (sh jälgides päevast kalorite kogust), on võimalik jõuda ka soovitud kehakaaluni ning ennetada terviseprobleeme.

Teadmiseks, et kulturistide ja tippspordlaste toitumine ei ole mõeldud keskmisele inimesele, kuna nende toit on vastavuses treeningplaani-de ja eesmärkidega, tihtilugu ei ole nende menüü piisavalt mitmekesine ning ka maitsev, seetõttu kompenseeritakse toidust puudu jäävad organismile vajalikud toitained mitmesuguste toidulisanditega. Tavaharrastajatel, kes sarnases mahus (2-3 korda päevas) spordiga ei tegele, ei ole mõistlik ka seesugust toitumiskava jälgida, kuid võib sealt noppida välja mõned kasulikud ideed (nt millised on head valgurikkad toidud, kus on madal rasva ja süsivesikute sisaldus).

## Järgnevalt mõned soovitused nädala söögimenüü koostamiseks:

- Söö iga päev:
- Korralik hommikusöök
- Mitmekesine lõunasöök
- Päevane toit võiks sisaldada:
  - 300-400 g värsked või küpsetatud aed- ja juurvilju
  - 1-2 puuvilja
  - 2-3 viilu täistera leiba
  - tarbi piisavalt vedelikku (soovitavalt 1-2 l päevas, ka toit sisaldab vett)



# TOITUMISSOOVITUSED –

## Eelista kiudainete rikkaid toiduaineid:

- valge saia asemel kasuta täistera- ja mitmevilja pagaritooted
- täisterapastad, tatar, metsik riis
- Tarbi piimatooted kaltsiumi ja valgu varude täiendamiseks:
- juust, kohupiim, kodujuust, keefir, piim, jogurt
- kaalu alandamise korral eelista madala või keskmise rasva ja ka süsivesikute (magusate piimatoodete puhul) sisaldusega piimatooted
- Lihatoodete puhul eelista veise- ja kanafilid ning praadimise asemel ahjus küpsetamist või hautamist.
- Söö vähemalt 2 korda nädalas rasvast kala (lõhe, forell, heeringas, sardiinid).

## Jookide puhul:

- eelista vett karastusjookidele ja nuuskustutamiseks,
- mahlajookidele asemel joo täismahlasid, kuhu ei ole lisatud palju suhkruid,
- kasuta kohvis ja tees suhkruga asemel mett või ära lisa kumbagi,

Antud toitumissoovitused on üldised arvestamata iga inimese personaalseid vajadusi ning iseärasusi.

Kui soovid teada, milline on Sinu toitumine ja milline võiks olla Sinu menüü:

kui palju kaloreid saad igapäevasest toidust,

kas sinu toidus on valkude, rasvade ja süsivesikute osakaal tasakaalus,

kas saad toidust kätte kõik vajalikud vitamiinid ja mineraalained,

milliseid toiduaineid ja kui palju peaksid tarbima, et saavutada oma eesmärk,

siis saad abi [personaalsest toitumiskonsultatsioonist](#).

**Allikas:** <http://www.trennielamus.com/tervislikud-toitumissoovitused-asi-on-maitses/>





# Toitumise erinevad vajadused

Lapse esimesel eluaastal on vanemad väga hoolikad imikule sobiva toidu valikul. Mida suuremaks laps kasvab, seda rohkem unustatakse ära lihtsad tõesed. Enamik lastest käivad lasteaias või koolis ning kodus ollakse vaid öhtuti ja nädala lõpus. Need toidukorrad peavad olema tervislike harjumuste kujundajateks. Vanemad saavad lastega koos olles arutada laste toidusoove ja neid suunata.

## 6 kõige olulisemat märksõna lapse toitumise puhul:

1. Eeskuju
2. Üheskoos söömine
3. Tervisliku toidu kättesaadavus
4. Selgitustöö
5. Aeg
6. Valiku- ja otsustamisvõimalus

## Pööra tähelepanu

**Olgu Su laps eelkooliealine või teismeline, tuleks meeles pidada toitmist puudutavad lihtsad tõesed:**

- Lapsed lähtuvad oma toidueelistustes peamiselt kahest faktorist – kas toit on neile tuntud ja toidu maitsest (magus). Alla nelja-aastaste laste puhul on olulisim see, et laps teab, millise toiduga on tegemist. Seetõttu peaks uusi toite tutvustama ettevaatlikult ja väikestes kogustes, **näidates ise eeskuju. Uue toiduga harjutamine** võtab aega. Tehes seda ettevaatlikult ja **mänguliselt**, on see lastele väga põnev. Mida looduslikult värvilisem on taldrikule pandu, seda ilusam ja tervislikum see on.

- Tööpäeval jääb lasteaias käivatel lastel kodusks toidukorraks üksnes öhtusöök, koolilastel aga 3–4 toidukorda. **Lastel peaks päevas olema kolm**





**põhitoidukorda ning paar vahepala.** Millist toitu ja mitu korda seda kodus anda, sõltub lasteasutuses viibimise ajast. Organismi on vaja kindlustada vajaliku energiaga regulaarselt, mistõttu on oluline pida kinni päevastest toidukordadest. Lastele tuleb pakkuda toitu päevakavaga kindlaksmääratud ajal, kusjuures söögikordade vaheaeg ei tohiks olla pikem kui 3,5–4 tundi. Söömiseks tuleb lapsele planeerida aega vähemalt pool tundi

- **Homnikusöök on päeva olulisim toidukord** – see varustab organismi energiaga, et laps saaks hakata mängima või õppima. Vahepalad olgu võimalikult vähe töödeldud (nt värsked või kuivatatud puuviljad, köögiviljad, jogurt, kohupiim, leib, mahl). Kui tundub, et laps sööb liiga vähe või liiga palju, tuleks pidada toidupäevikut – kirjutada paari päeva jooksul üles kõik, mida ja kui palju laps söi ja jõi. Tihti selgub, et muret ei valmista mitte söödud kogused, vaid hoopis toiduvalik. Ei ole hea haarata kohe vitamiini- ja mineraalainetetopsi järele – piisav, tasakaalustatud ja mitmekesine toit tagab vajalikud ained niigi.

- Öhtusöök peaks perel olema kindel **üheskoos söömise aeg**, kus saab vestelda päeva-sündmustest ja olla koos. Siis võib arutada järgmise päeva menüüd ja samuti teha ettevalmistusi nädalavahetuseks. Kõik lapsed on nagu täiskasvanudki erinevad. Igal lapsel on toitude seas oma lemmikud ja ka need, mis üldse ei maitse. Teades lapseeelistusi, saab vanem teda vahel meelitada vähehaaval sööma ka neid toite, mida laps tavaliselt ei söö. Selleks võib panna külmkapi peale nimekirja toiduainetest, mida laps päeva jooksul kindlasti sööma peaks. Lasteaia või algklassilaps võib neid toiduained ka ise joonistada. Siis on hea toiduvalikut jälgida ning lapsele tervislikku toitumist õpetada. Vanemad võiksid korraldada lastele lõunasöögi kas kodus või leppida kokku kõige sobivam koht väljas einestamiseks.

- Lapsele on tähtis ka **toidu välimus ja õige temperatuur**. Laps sööb salatit parema meelega siis, kui ta on näinud, millistest komponentidest toit valmistati.

- Söömise ajal on olulised lapse **meeleolu ja ümbritsev keskkond** (nt kas televiisor mängib või kas on külalised) ning see, kas lapse kõht on tühi.
- **Lapsed kasvavad periooditi, mis tähendab, et**

**võib olla aegu, kui laps sööb väga vähe, ning perioode, kui laps sööb rohkem.** Hea oleks jälgida, et söömine ja energia kulutamine oleks tasakaalus. Kui laps on väga aktiivne, peaks ta sööma rohkem. Karastusjookidest, kartulikrõpsudest, kommidest, saiakestest ja kookidest saab laps rohkesti nn tühja energiat, mida on energiavajaduse rahuldamiseks piisavalt või ülearugi, kuid samal ajal jäävad söömata teised toiduained (puu- ja köögiviljad, leib, piim, kala jne), mida on tarvis eluks vajalike valkude, rasvhapete, vitamiinide ja mineraalainete saamiseks.

- **Parim janukustutaja on vesi.** Morss (siirupist) ja mahlajoogid ei sobi pidevaks tarbimiseks ja janu kustutamiseks nii toitumise kui ka hammaste tervise seisukohalt.

## Soovitused vanematele

- Olge kursis lasteaia/kooli nädalamenüüga ja tehke erinevaid valikuid koduseks lõunaks.
- Värsked (tükeldatud) köögiviljad olgu kodus lapsele alati kättesaadaval.
- Vältige koju maiustuste (kommid, küpsised) toomist ja nende laual hoidmist.
- Janu kustutamiseks peaks vesi olema alati kättesaadaval; hommikuti võib lapsele pakkuda mahla.
- Valmistage rohkem kartulitoite ja kalaroogasid.
- Kindlasti olgu lastel koduseks toiduks piim ja/või teised piimatooted.
- Harjutage last erinevate lihtsate salatitega, nt hapukapsa-, kõrvitsa-, riivitud röika-, sibula- (mugul ja roheline) või mõne muu samasuguse salatiga.
- Proovige erinevaid toiduaineid ja valmistage neist erinevaid roogasid – sellega tagate toidu mitmekülguse ning lapse tervise. Õpetage last valima toiteid eri toidugruppidest, et ta saaks aru, milles seisneb toidu mitmekesisus.
- Andke lapsele võimalus teha ise oma toiduvalikuid, seejuures ei vali laps tervislikuma ja vähem tervislikuma toidu vahel, vaid mitme tervislikuma toidu vahel: ühe või teise mahla, erinevate teraviljatoodete, erinevate köögiviljade vm vahel.
- Lugege infot toidupakenditelt! Lastele lubatud lisaainete kogused on väikesed. Olge ettevaatlikud värviliste kommidest, jookidest, pika säilivusajaga küpsetistest, dessertidest ja vorstidest.
- Lapsi ei tohi kunagi seoses söögiga hirmutada. Söök ei ole ka karistus- ega premeerimisvahend. Last ei tohi sööma sundida, pigem tuleks meelitada.

Sööma sundimine võib tugevasti mõjutada lapse psüühikat ja käitumist ning jätta negatiivse jälje edasiseks eluks.

## Puu- ja köögiviljad

### Puu- ja köögiviljade pakkumiseks on mitmeid võimalusi:

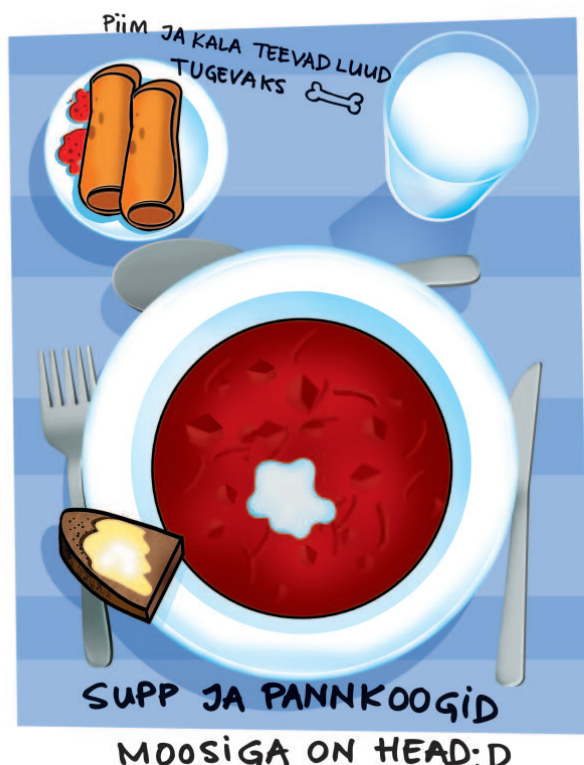
- Lastele meeldib süüa sõrmedega, tikuga, pulgaga. Milleks seda keelata?

- Vahepalana paku lastele enne õhtusööki, pärast lasteaiast saabumist või televiisorivaatamise ajal krõpsude asemel porgandiviile, õunalõike jms.

- Sünnipäevalaual meeldivad lastele väga viilutatud porgand, paprika, kurk ning lillkapsatükid dipikastmetega. Miks mitte pakkuda ka puuviljavardaid puuviljatükikestega (melon, pirn, arbuus, viinamari).

- On kiire ja pole aega süüa. Hoia alati käepärast puuvili, mille võid lapsele jooksu pealt pihku pista.
- Lastel puhul võib olla oluline puu- või köögiviljatüki suurus või selle töötlemise viis. Laps võib eelistada tervet porgandit riivitud porgandist tehtud salatile või hautatud porgandile.

- Väikesed lapsed ei suuda suurt ja kõva porgandit närida, viilutatud porgandit söövad aga meelega. Eriti raske on lastel hakkama saada porgandi kõva südamikuga.



- Kui laps ei söö üldse värsked puu- ja köögivilju, siis lõika neist kujundeid (kuu, süda) – võibolla hakkab maitsema. Miks mitte teha seda kõike lapsega koos!
- Laps võib hea meelega süüa ära väikese ümmarguse võileiva, millele on tehtud köögiviljatükikestest nägu.

- Kui teed lastele salatit, arvesta nende soovidega. Üldjuhul armastavad lapsed toiduaineid süüa eraldi.

- Laps, kes ei söö keedetud kaalikat või porgandit krõmpsutab seda hea meelega toorelt. Laps, kes ei taha toorest porgandit, sööb seda hea meelega keedetult ühepajatoidu sees.



### Puu- ja köögiviljade kasutamiseks toitudes on samuti mitmeid võimalusi:

Puu- ja köögivilju ei pea sööma ainult värskelt või keedetud kujul, neid saab märkamata lisada mitmesugustesse roogadesse:

- suppidesse, köögiviljahautistesse, vormiroogadesse, vokitoitudesse,
- lisada pastaitoitudesse, kastmetesse, putrudesse.
- köögiviljaputrudesse ja -kottletidesse.
- maitsetaimi (till, petersell) lisada toitudesse
- pirukatesse, kookidesse, lahtistesse pirukatesse, köögiviljadega pitsadesse,
- värsked marjakastmeid magustoitudesse lisandiks, puuvilju tarretistesse ja kissellidesse.
- puuviljakokteilidesse, piima-mahlajookidesse.

Allikas: [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)





SÖÖMINE  
OLGU MÕNUS JA  
TERVISLIK  
TEGEVUS.



MAIUSTUSTEGA  
EI TASA LIIALE  
MINNA.



VÕI KÄIB LEIVA PEALE,  
AGA ÕHUKESILT.



PIIMA, LIHA JA KALA.  
SIIS NUPP NOKIB JA  
JALG TATSUB.

KOMMI  
ASEMEL  
ÕUNA JA  
PORGANDIT,  
MAHLA  
JA MARJU.



PUTRU, LEIBA JA KARTULIT,  
SEST SÖÖMINE ON AINUS TEGEVUS,  
MIS TOIDAB



# TERVISLIK TOIDUPÜRMIID



# KÄRBES

Tõlkinud: Amina lirimaalt

**Allikad:** <http://islamforhumanity.wordpress.com/2011/05/26/hadith-science-housefly-falls-into-ones-drink/>, [http://islamic-knowledge.com/Books\\_Articles/Hadeeth\\_on\\_the\\_Fly\\_\\_Dr\\_As-Saleh.pdf](http://islamic-knowledge.com/Books_Articles/Hadeeth_on_the_Fly__Dr_As-Saleh.pdf)

<http://fatwaislam.com/fis/index.cfm?scn=fd&ID=410>

„Ka ei räägi ta [Muhammad (صلى الله عليه وسلم)] (iseenda) soovist. See on vaid (talle) saadetud ilmutus.“ (Koraan 53:3-4)

Ja Prohvet Muhammad (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui kärbes kukub kellegi teie joogi sisse, siis ta peaks selle sinna sisse kastma, sest selle ühel tiival on haigus ja teisel ravi sellele haigusele.“ [Bukhari 3320, 5782]

Teises versioonis – Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet Muhammad (صلى الله عليه وسلم) lausus: „Kui kärbes kukub kellegi teie (joogi-toidu) anumasse, siis las ta kastab kogu kärbse sinna sisse ning seejärel viskab selle ära sest kärbse ühel tiival on haigus, ja teisel vastumürk (ravi) sellele haigusele.“ [Bukhari 5405]

Selgitus sellele jutustusele (autor:

Dr. Zaghoul El-Naggar) -

See hadith tähendab, et kärbes kannab ühe oma tiiva peal haigust ja

teise peal ravi sellele haigusele. Kui kärbes kukub (toidu või joogi) anumasse, siis

oma enesekaitseks ta suunab ette just selle tiiva, mis kannab mikroobi. Imaam Ibn Hažar (rahimahu Allah) ütles oma kommentaaris selle jutustuse kohta, et üks õpetlastest on märkinud, et kärbes kaitseb enast oma vasakpoolse tiivaga. Seega võib järeldada, et see kannab ravi või vastumürki oma paremal tiival ning kui kasta kärbes tervenisti (toidu-joogi) sisse, siis Allahi tahtega see antidoot hävitab mürgi või mikroobi.

Mõned inimesed ei ole aga ei tea mis röömsad selle idee üle, et kasta kärbes oma sööki või jooki. Kuid seda võib praktiseerida üksnes erakorralistel juhtudel. Kui näiteks keegi on kõrbes ning tal on vaid vähe vett või jooki, siis tal ei jää muud teha, kui käituda Prohveti (صلى الله عليه وسلم) soovitusel kohaselt, sest vastasel korral ta võib surra janu või nakkuse kätte. Niisiis olgugi, et see jutustus on tugevalt autentne, ei tähenda see seda, et keegi on sunnitud kärbse poolt rüvetatud enam jooma või sööma, kui see talle vastikust tekitab.

Näiteks ühes autentses jutustuses lubas Prohvet (صلى الله عليه وسلم) teistele sisalikuga keha kinnitamise, kuid tema (صلى الله عليه وسلم) ise seda ei söandanud teha, ja lausus: „Ma ei salli seda, sest see pole minu inimeste maalt.“ [Bukhari 5537 ja Muslim 1946]

Kärbsed on maailmas väga levinud. Neid on vapus-tavalt palju – üle 87 000 liigi. Teaduslikult on tõestatud, et nad toituvad prügist roiskunud orgaanilisest olmest, mis sisaldab tohutul hulgal baktereid, viiruseid ja muid mikroobe.

Bakterid on kõige väiksemad mikroskoopilised organismid. Näiteks 1 gramm mulda sisaldab kuni miljard bakterit ja neid on miljoneid ühes süljetilgas. Bakterite mõju bioloogilisele elule maa peal on aga piiramatu, ilma nendeta ei saaks mingisuguseid põllukultuure kasvada, ja ilma nende saakideta ei oleks elu inimeste ja loomade jaoks siin maamunal võimalik. Enamik mikroobe on ohutud, kuid mõned neist põhjustavad mitmeid haigusi.

Viirused on tegelikult nukleiinihapped, mis kujutavad endast üht või mitut DNA või RNA molekuli. Allah andis neile võime ümbritseda end valkudest kapsiididega, et moodustada eraldi ühikud „virione“ ehk viiruse osakesi. Nad tungivad elusatesse raku-





desse ning „sunnivad“ rakku hakkama paljudama viiruseid või purustama selle peremeesraku kudesid. Sellepärast viirused ongi paljude taimi, loomi ja inimest mõjutavate haiguste eest vastutavad. On olemas teatud tüüpi viirus, nimega „bakteriofaag“, mis nakatab bakterirakke. Tapmistüüpi viirused on tuntud „nakatamisvõimeliste bakteriviirustena“, samas kui mitte-tapmistüüpi nimeks on „mõõdukas bakteriviirus“.

Allah lõi imeliselt kõik paaris siia ilma. Ta lõi mehe ja naise, päeva ja öö, positiivsed ja negatiivsed ... ning ka bakteri ja bakteriviiruse. Kiidetud olgu Allah sest ainult Tema on Ainus, Kellel puudub teine pool. Allah andis kärbsesele ühe võrratu võime – kanda ühel tiival pisikut ja selle vastumürki teise peal. Muidu oleks kärbseliigid nüüdseks juba kadunud, sest nad on kõikide nende pisikute kätte jäetud. Kuid ometi on neid olemas üle 87 000 liigi.

Kärbes kannab paljude haiguste viiruseid, mis inimese organismi ohustavad: gripp, leetrid, mumps, tuulerõuged, tüükad, kollapalavik, nakkusohtlikud maksahaigused, mõned halvatus juhtumid ja vähivormid ning osad kesknärvisüsteemi kroonilised haigused, mille hulgas ka mitmikskleroosid, on nendest viirushaigustest kõige levinumad.

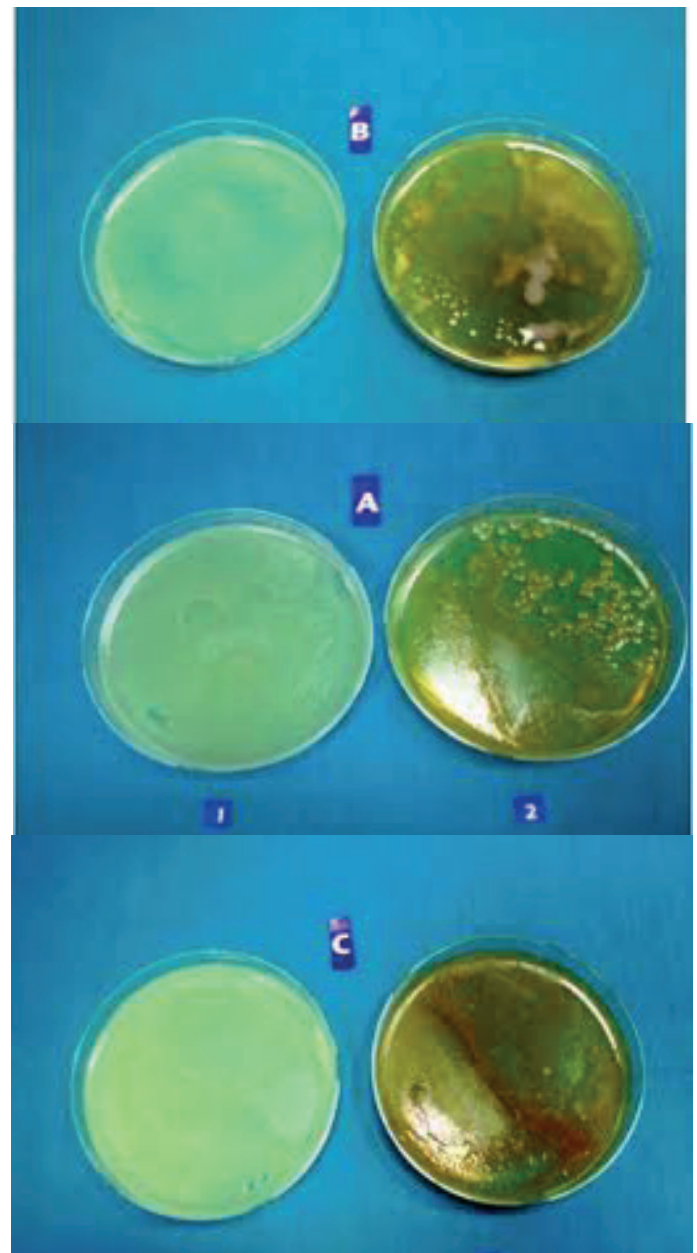
Viirused põhjustavad ka rohkelt haigusi, mis mõjutavad kariloomi, lambaid ja linde. Mõned neist haigustest on peajupõletik, suu- ja sõrataud ja pardikatk, mis võivad nakatanud loomalt inimesele suisa üle kanduda. Mõned saagid nagu kartulid, tomatid, banaanid ja suhkruroog võivad niisamuti viirusnakkustest hävitatud saada.

Nakatamisvõimeline bakteriviirus tapab bakteriraku, nii et see tungib sisse väga lühikese aja jooksul. Mõõdukas bakteriviirus säilitab bakteriraku, nii et see tungib elusalt. See aitab omastada üht sorti immuunsust sama viiruse vastu või toodab sarnaseid viiruseid ja seletab lahti, miks kärbes kannab ühe tiiva peal haigusetekitajat ja teise peal antidooti. Grupp moslemitest teadlaseid Egiptusest ja Saudi Araabiast viisid läbi mitmed katseid vee, mee ja erinevate mahlaanumatega, millega nad lasid kärbsedel kokku puutuda. Nad kastsid osad kärbsed mõnedesse katseanumatesse sisse.

Mikroskoopilised uuringud näitasid, et need vedelikud, milles kärbsed ei olnud üleni sisse kastetud (st. sisse kukkunud), olid täis baktereid ja viiruseid. Ve-

delikes kuhu aga kärbsed olid täielikult sisse kastetud, need puudusid.

Piltidel - 1. Üleni sisse kastetud (st. mõlemad tiivad).  
2. Sisse kukkunud (st. ainult üks tiib).



Alles 20. sajandi viimastel aastakümnetel selgus, et on olemas vastumürgid haigusetekitajatele, erinevaid liiki baktereid ja bakteriviiruseid. Ent Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vihjas nendele enam kui 1500 aastat tagasi, kui inimesed ei teadnud peaaegu midagi kaasaegse teaduse faktidest. Ja arvestades seda, et see teade on edastatud sellise täpsusega, et üks tiib kannab vastumürki teise tiiva haigusetekitajale, saab see olla ainult Jumalik ilmutus, mida Allah õpetas Prohvet Muhammadile (صلى الله عليه وسلم).

# Islamiuudised



## GUARDIAN: KAS EESTI ON TÕESTI MAAILMA KÕIGE USKMATUM MAA?

Allikas: <http://www.delfi.ee>

Eesti on üks Euroopa kõige vähem religioossetest riikidest, kus jumalasse uskujaid on väga vähe, küll aga usuvad paljud mingisugust vaimsust või elujõudu.

2000. aasta uuringu kohaselt pooldab mingit religiooni 29 protsenti Eesti elanikest. Ligi 14 protsenti neist olid luterlased ja umbes 13 protsenti õigeusklikud, kirjutab siseministeeriumi usuasjade osakonna nõunik Ringo Ringvee ajalehes The Guardian, vahendas ERR-i uudisteportaal.

2005. aasta eurobaromeetri küsitlus näitas aga, et vaid 16 protsenti Eesti rahvastikust usub jumalasse.

Sellega langeb Eesti edetabeli lõppu. Samas usub üle poole elanikkonnast (54 protsenti) mingisse vaimu või elujõudu. Seega võib väita, et 70 protsenti Eesti elanikest on uskujad, vähemalt selle sõna mingis tähenduses. Seega võib Eesti kohta sobida professor Grace Davie' kirjeldus brittide religioossuse kohta: „uskumine ilma kuulumata“.

Kirikud on pühapäeviti enamasti tühjad ja ükskõiksus religiooni suhtes on laialt levinud. Ringvee sõnul on mitte-eestlased märkimisväärselt usklikumad ning see paistab eriti hästi silma noorte seas. Uuringud näitavad, et noored eestlased on üldiselt võõrdunud igasugusest religioonist.

## MAHMOUD ABBAS ESITAS ÜRO-LE PALESTIINA RIIKLUSE TAOTLUSE

Allikas: [uudised.err.ee](http://uudised.err.ee)

Palestiina president Mahmoud Abbas esitas ÜRO-le taotluse Palestiina riigi tunnustamiseks.

Abbas andis ÜRO peasekretär Ban Ki-moonile kirja, milles palub ÜRO täielikku liikmelisust ning hiljem peab ta Peaassambleel kõne oma seisukohtade selgitamiseks, vahendasid Reuters ja BBC

Pärast kirja esitamist kutsus Abbas iisraellasi üles rahule. Abbas kinnitas, et palestiinlased jätkavad rahumeelset vastupanu Iisraeli okupatsioonile ja hoiatas, et juudiasunduste rajamine ähvardab hävi

tada nii kahe riigi lahenduse kui ka tema valitsuse püsimise.

Iisrael ja USA on korduvalt teatanud, et on Palestiina riigina tunnustamise vastu öeldes, et riikluse tuleks saavutada läbi kõneluste Iisraeliga.

USA president Barack Obama kinnitas eile Abbasile, et USA kasutab oma vetoõigust ÜRO Julgeolekunõukogus, et blokeerida Palestiina riigina tunnustamist, kuid Abbas lubas taotlusega siiski edasi minna.



## EUROOPA KOOLIRAAMATUD MOONUTAVAD PILTI ISLAMIST JA MOSLEMITEST

Allikas: [www.crescentpost.com](http://www.crescentpost.com)

Viies riigis läbiviidud uurimus näitas, et Euroopa õpikud moonutavad pilti islamist ja moslemitest, kasutades stereotüüpe, mis külvavad usaldamatust usu ja selle esindajate suhtes. Selline ühekülgne vaatenurk peegeldab „kultuurilist rassismi“.

Saksamaa Georg Eckerti Instituudi teadusuuringus analüüsiti 27 õpikut, mida kasutatakse Suurbritannia, Prantsusmaa, Austria, Hispaania ja Saksamaa koolides.

## BURKAKEELD TÕI PRANTSUSMAA MOSLEMINAISTELE ESIMESED TRAHVID

Allikas: [err.ee](http://err.ee)

Prantsusmaa kohus määras trahvi kahele mosleminaisele, kes hoolimata kevadel jõustunud keelust jätkasid näokatte kandmist.

Ongi tarvis, et see sanktsioon rakendataks koos trahviga, siis saan selle juhtumi Euroopa inimõiguste kohtusse viia,” kinnitas ta.

Hind Ahmas ja Najate Nait Ali tabati niqab'i kandmas Pariisi idaosas mais, mil seadus oli alles hiljuti jõustunud, vahendas BBC.

Euroopa kohtust kavatseb abi otsida ka teine trahvisaanu.

Kohus määras Alile 80 euro suuruse trahvi ja Ahmas peab tasuma 120 eurose trahvisumma. Nii said neist kahest esimesed Prantsusmaa politsei kinni peetud naised, kellele on näo katmise eest trahv määratud. Kokku on sama põhjusega kinni võetud 91 naist.

Prantsusmaal kevadel jõustunud seaduse kohaselt ei tohi islami näokatteid avalikus kohas kanda, erandiks on ainult avalikud jumalateenistuse pidamise paigad. Keelu eiravaid naisi võib karistada 150 euro suuruse trahviga (või isegi vanglakaristusega kuni 1 aastat) ning neid, kes naisi näokatet kandma sunnivad, 30 000 euro suuruse trahviga.

Enne istungit ütles Ahmas, kes on enda sõnul haritud üksikema, et loodabki trahvi saada, sest siis on tal võimalik see vaidlustada.

Näokatte keelu on kehtestanud või plaanivad seda teha ka Belgia, Itaalia, Taani, Austria, Holland ja Šveits.

„Ilma süüdimõistmiseta ei saa ma edasi liikuda.



# Minu lugu



## KUIDAS MINUST SAI MUSLIMA EHK LÜHIKOKKUVÕTE MINU ELUST

Kui ma nüüd tagasi oma 23 eluaastale vaatan siis tundub, et kõik, mis minu elus seni on juhtunud, on mind suunanud siia, kus ma praegu olen. Kõik raskused ja läbielamised minu elus on aidanud mind siia, kus ma praegu olen. *Alhamdulillah!*

Ja kus ma praegu olen? Olen uhke *muslima*. Palvetan viis korda päevas. Kuu aega tagasi lõppes minu esimene ramadaan ning ma olen õnnelik ja tundub, et enda hinges olen ma samuti rahu leidnud. Samas on veel palju *unfinished* asju, mis mind väljastpoolt häirivad. Nimelt ei julge ma hidžaabi kanda, õppe- laen vajab tagasi maksmist, tahan leida töö, mis ei lähe minu usuga vastuollu ning tahan vanemate juures nn kapist välja tulla. Jah, isa küsis minult paar päeva tagasi, et kas olen moslem, vastasin jah. Kuid see oli ka kogu jutt. Jah, nad teavad, et ma ei söö sealihaga ning söön vaid kala ning vahel kana – halaaliga ma neid koormanud veel ei ole.

Kuidas minust sai moslem? Peaks vist seda juttu alustama juba kaugelt-kaugelt. Täpsemalt siis sellest, kuidas ma Jumala olemasolust teada sain. Minu vanemad on luterlased ja muidugi olin ka mina ristitud luterikirikus. Kõige rohkem peaksin tänulik olema oma vanaemale, kes tihti Jumalast rääkis ja mulle erinevaid asju õpetas. Kui olin väike, siis oli Jumal mulle muidugi mingi kaugel pilve peal istuv onu, kes meie elu juhib, ei midagi erilist eks ole. Lähedasemad suhted Jumalaga tekkisid mul siis, kui teismeiga peale tuli ehk siis umbes 12-aastaselt. Minu jaoks oli teismeiga väga raske.

Ma olen väga tänulik oma vanemate eest, *alhamdulillah*, kuid nende elus on alati olnud esikohal raha ning töötamine, selle tõttu juba väikesest peale mul erilisi mälestusi vanematega ei ole. Rohkem tegeles minuga mu õde, kes on ka praegu minu usaldusisik ja justkui ema eest. Minu jaoks oli väga raske, kui ta läks kaugemale gümnaasiumisse, ehk siis nägin teda ainult nädalavahetustel, kui sedagi. Olin siis umbes 10-aastane. Ja kohe tuligi peale teismeiga ning enam polnud kellegi peale toetuda ja loota ning polnud enam inimest, kellele oma muresid rääkida.



Teismeiga, nagu juba mainisin, oli minu jaoks raske. Oli väga palju negatiivset, mida ei tahaks siinkohal mainidagi. Vanemate jaoks olin ma vist tõeline nuhtlus, kuid miks ma kõike seda tegin, nad vist ei mõistnud isegi siis, kui neile rääkisin – et neid pole justkui minu jaoks olemas ja nad ei tegele minuga. Siis muidugi lubasid nad ennast muuta ja et veedame perega aega koos ja teeme muid toredaid asju, kuid juuks see vaid jäigi, niisiis oli pettumus taaskord veeldgi suurem. Tundsin, et elul ei ole mõtet ja mis üldsegi on selle elu mõte ning milleks mind üldsegi siia ilma vaja on. Tundsin, et elu siin ilmas on nii mõttetu – ela, raba, teeni raha ja siis sure ning mädane kirstus ja ongi kõik.

Siis, oma elu ühel kurvemal hetkel, pöördusin Jumala poole. Hakkasin Temast mõtlema rohkem kui lihtsalt onust kes pilve peal istub. Hakkasin palvema, et minu elul oleks eesmärk ja otsustasin, et selle elu elan ma lõpuni, just nii palju, kui Jumal mulle andnud on, et saaksin oma eesmärgi täidetud.

Vahepeal oli siis 09/11, mäletan seda hetke väga täpselt. Tulin just koolist, kui isa oli teleka ees suu ammuli ja ütles, et maailmalõpp on lähedal. Siis hakkasin ma ka islami kohta rohkem kuulma, varem ei olnud ma sellele teemale eriti tähelepanu pööranud. Muidugi võrdus moslem terroristiga, see oli igatpidi selge ja kummardavad nad ka kõik ühes suunas ja mingi Allah on nende Jumal ja ... see oli kõik, mida ma teadsin. Paha Jumal on neil, mõtlesin ma siis ...

Elu möödus pidude tähe all ja tundus minu jaoks *fun-fun-fun*. Põhikooli lõpus tekkisid ka esimesed suhted, mis kestsid nagu ikka noortel mitte kauem kui reklaamipaus. Samal ajal käisin ikka vahel kirikus, uskusin Jumalasse ja käisin ka leeris, mis oli minu jaoks väga põnev – sel ajal käisin ma lausa iga nädalavahetus kirikus. Aga ega siis usk pidusid seganud – see tundus normaalne. Kusjuures mingis mõttes oligi selline tunne, et „patune” inimene peabki käima kirikus jne. Meenub ütles, et ega terve inimene arsti ei vaja *a la umbes* nii, et milleks patuta inimesele Jumal. Naguet mida???? Mõtlen ma tagantjärele nüüd.

Vahetult enne lõpuklassi oli mu elus kuid kestev väga dramaatiline sündmus. Kõik need kuud olid minu jaoks väga rasked ja närvikava sai samuti häiritud, veel praegugi ehmun ma iga asja peale ning hakkavad väga kergelt nutma. Mul ei olnud sel ajal kellegi poole

le pöörduda. Käisin siis ka kirikus Jumalalt tuge palumas, kuid tundsin sel hetkel, et sellest pole mingit abi ja oma hingele ei saanud ma sellest mingit rahulolu. Abi sain ma sel ajal kõige rohkem oma tolleaegselt klassijuhatajalt, kes oli üle 60-aastane härra. Tänu sellele otsustasin ka minna õppima noorsootööd, et ehk saan mina olla kunagi see inimene, kes saab kedagi aidata, kui neil kedagi ei ole.

Vahepeal oli siis usu suhtes vaikus ja mõningane pettumus. Siis käisin aga reisil, Tuneesias. Seal oli meil muidugi sõbrannadega väga lõbus, kõik vaatasid blondiine suu ammuli ja meie muidugi nautisime kogu seda tähelepanu. See polnud aga ainus, mis me seal avastasime. Väga suureks üllatuseks oli tõsi, et alkoholi ei müüdagi iga nurga peal. Muidugi oli seal igasuguseid perverte, aga kui tutvusime endavanuste noorte poistega teisest linnast, jäi minule silma just see, kes meie juuresolekul silmigi ei tõstnud. Tema tõttu saime taas šoki, et mismõttes ei joo ja ei suitseta ja ei käi klubides, et nagu mismõttes... *no sex until marriage???* Hiljem saime ka teada miks – see on islam!

Kui reisilt tagasi jõudsin, olin ma kohe uurimishimu ja indu täis. Asusin kohe internetti uurima ja koos kõige muuga leidsin lehekülje islam.pri.ee, millele olen ma siiani tänulik. Aasta oli siis vist 2007 või 2008? ... Võtsin ka kodulehega ühendust ja mulle saadeti posu raamatuid islami kohta. Uurisid põnevusega suu ammuli ja olin niivõrd vaimustuses. Erihuvi valmistas mulle see, mida islam rääkis naiste kohta ja kuidas islamis peresuhteid austati. Uurisid puurisid terve suve ja siis tuli peale ülikool.

Ülikoolis oli muidugi taaskord kõik islamiga seotud peast kadunud ja aeg kulus pigem Hollywoodi ja baaride peale, mis tundus sel ajal eriti põnev. Kuid tegelikult oli alati midagi puudu ja tühi tunne, et ennast hästi tunda ja tühikut täita oligi vaja pidutseda ja juua, siis sai ennast hästi tunda ... korraks. Dieeditasin ning külastasin spordiklubi kaks korda päevas: välimus oli minu jaoks kinnisidee. Tundsin ennast masendununa ning koledana ning üksikuna. Vaheldusid sellised tunded siis suurte pidudega. Vahepeal sirvisin ka ikka neid raamatuid islami kohta, kuid vaid vahelduva eduga.

Kui ülikool lõppes, olin ma suhteliselt kindel, et nüüd on alanud tõeline elu ja olin kõigega väga rahul ja õnnelik – vähemalt mulle tundus nii. Minu „ela

kiirelt, sure noorelt” mentaliteet oli mu füüsilisele kui ka vaimsele tervisele halvasti mõjunud ja peagi langessin ma taaskord sügavasse masendusse. Tundsin ennast taaskord igas võimalikus mõttes kõige halvemini. Arvamus, et nüüd iseseisvat elu alustades masendus kaob oli vaid hetkeline. Kui ülikool oli juba pool aastat lõpetatud, sain aru, et nii enam jätkata ei saa ja pöördusin jälle taaskord Jumala poole. Muidugi siis kõigepealt kristluse läbi, sest kristlane ma ju olingi. Küllastasin ka luteri kiriku kõrval metodiste, kes mulle oma vahetu suhtluse ja aktiivse kirikueluuga muljet avaldasid. Siis otsustasin, et loen terve Piibli algusest lõpuni läbi. Mind oldi korduvalt hoiatatud, et Piiblit ei tohi otsast lõpuni läbi lugeda, sest siis sured ära. Nimelt minu vanaema olevat just selle tõttu surnud, luges Piibli läbi ja siis suri ära. Naguet what??? Hakkasin Piiblit lugema, palju asju olid minu jaoks tuttavad, kuna olin ka leeris ja pühapäevakoolis käinud, kuid oli ka palju uusi kohti, millest ma vaimustuses olin – tundus niivõrd jumalik tekst ja asjakohane õpetus. Samal ajal oli ka selliseid kohti, mille tõttu oleks tahtnud silma kinni pigistada ja et mis sellised rõvedused siin Piiblis teevad. Olin suhteliselt segaste tunnetega, ei osanud ma Piiblist enam midagi arvata. Igatahes läbi ma seda lõpuks ei lugenudki.

Samal ajal lugesin ma ka paljusid raamatuid vaimuse ja positiivse ellusuhtumise kohta. Lugesin raamatutest kuidas inimestel on olnud olemas kõik, mida eales tahta ja nad polnud ikka õnnelikud, kuni leidsid usu, mis muutis nende elu. Otsustasin, et hakkam uurima erinevaid usundeid, et leida see en-

da jaoks kõige õigem, sest minu enda usk ei olnud mulle enam üldse südamelähedane. Kristluse erinevaid vorme olin ma mingil määral uurinud, islamit ka, niisiis asusin uurima ka teisi usundeid.

Laenutasin raamatukogust raamatuid – pean tõde- ma, et meie väikese raamatukogu töötaja arvas, et ma olen lolliks läinud, kuid see selleks. Samuti otsin mõned raamatud, üks neist oli nii hirmus, et panin selle õige varsti käest, nimelt olid kõik usundid ainult negatiivses võtmes läbi selle raamatu toodud. Muidugi oli neis raamatutes siis kõikide halbades tegudes usku süüdistatud, mis ei tundnud mulle üldse mitte normaalne. Süüdistagu indiviide mitte usku ja mul läksid kõik asjad aina segasemaks. Usundeid oli palju, aga ma teadsin, et Jumal on ikkagi üks. Tahtsin tõsiselt leida endale seda kõige hingelähedasemat. Mõnes mõttes naljakas, kuna otsisin usku, mille põhimõtetega ma kõige rohkem nõustuksin, ehk siis umbes, et valin usu enda tõekspidamiste järgi.

Vahepeal tutvusin ma ka erinevate moslemitega, kes mulle mõningal määral sellest usust rääkisid ning muidugi on ka mu tuttava elukaaslane moslem, kuigi minu silmis mitte „õige” moslem. Mind hakkas väga häirima tema teguviis, kuidas ta aina teisi kirus, et nii ei tohi ja naa ei tohi, samas ise polnud ta kaugegtki täiuslik. Siia maani ei meeldi mulle sellised inimesed, kes teiste inimeste silmis näevad pindu ja enda silmis palki ei näe. Samas suurendas see kõik minu uudishimu – teadsin juba mõningaid asju mis ja kuidas see islamis käib, kuid see pani mind rohkemate teadmiste järele janunema. Mõne aja pärast lae-





nutasin ka Koraani eestikeelse tähenduse tõlke, et seda uurida ja näha, et kas siis räägitakse sealt ainult sellest, kuidas kõiki maha tappa.

Islami juures arvatavasti tõmbaski mind kõigepealt see, kuidas islamis austatakse naisi ja emasid ning perekonda – kuna ise olen tulnud mitte nii kokkuhoidvast perekonnast. Varem uskusin ma nn „naiste vabadusse“ – käia pidudel, juua ennast segi ja sebida iga ettejuhtuva mehega, aga see ei pakkunud pinget ega rahulolu, kui siis ainult hetkeks. Teadsin, et tahan oma hinge jäädavat rahulolu.

Aasta alguses ütles mu nõbu mulle, et hakkavad araabia keele tunnid, olin ka kohe sellest haaratud. Kahjuks läks aga järg käest, kuna mul endal netti sel ajal ei olnud ja kui juba paar tundi oli vahele jäänud siis oli päris raske Skype'i kaudu enam midagi aru saada. Siis jäid need tunnid kuidas jäid, kuid samas ma teadsin juba sel ajal, et ma olen moslem ja eks ma siis mässisin ennast aina sügavamale ja sügavamale ja nüüd olen ma õnnelik, et enda jaoks islami leidsin.

Ametlikult sai minust moslem 19. juulil 2011. Algu- ses mõtlesin, et enne *šahaada* ütlemist tahan kõike islami kohta teada, kuid siis tõdesin, et see on võimatu ja parem on õppida moslem olles.

Koos islamiga olen muutunud palju paremaks inimeseks. Olen rahulikum, ei karda enam niivõrd tuleviku pärast – et Issand Jumal, mis saab järgmine aasta ja siis ja siis ja siis ja kuidas ma raha saan ja arveid maksan jne. Nüüd tean, et mis iganes ka ei juhtuks, olen kindlates kätes, kuni mul on mu usk ja ma seda järgin.

Mulle meeldib, et islam ei ole mitte ainult usk vaid eluviis – koos reeglite ja seadustega, sest inimkonnas valitseks ju kaos, kui mingeid ettekirjutisi poleks. Ja et need on Jumala enda antud reeglid teeb asja hoopis paremaks, kui mõelda nõ inimeste seaduste peale. Kui teed midagi Jumala nimel, siis teedki seda ja see on palju lihtsam. Näiteks sel aasta oli mu esimene ramadaan. Oi kuidas ma seda kartsin ja pelgasin, kuid kui see kätte jõudis nägin, et see polnud üldse raske, kui seda õigete kavatsustega teha. *Alhamdulillah* – ma olen õnnelik, et leidsin islami. Alates selle aasta ramadaanist hakkasin ka viis korda päe-



vas palvetama ja kuidas palvetamine hinge rahu toob, see on lihtsalt imeline. Kui alguses juhtus, et ma mingi päev ei palvetanud, siis oli enesetunne kohe kurb ja halb, kuid jah, palve on vajalik ja ma soovitan teil kõigil viis korda päevas palvetada, see teeb teid ja teie usku tugevamaks ja tuletab Jumalat meelde.

*Alhamdulillah* kõigile uutele ja vanadele moslemitele, et Jumal teid õigel rajal hoiaks ja teile jõudu annaks oma usku tugevana hoida.

Kristel



## ILU

Eile kuulasin Huda TV-st üht väga liigutavat jutlust teemal, kuidas enese ilu näitamine mürgitab meie südant ja viib meid eemale hingelisest teest. Jutlus oli äärmiselt mõtlemapanev, kahjuks ei leidnud ma seda netist üles ja seega ei saa kogu jutlust siin edasi anda.

Täna kuulasin Kätlini R2 intervjuud. Sealhulgas tuli jutu sees teemaks ka pealetükkivad kaupmehed araabia maades. Kätlini seletus oli järgmine. Ta olevat kunagi vestelnud kahe müügimehega kes olid seletuseks toonud, et aga need turistid ju just seda soovivadki. Just seda, et keegi võõras neile ütleks kui kaunid nad on ja ehk isegi sooviks mõne kaameli eest naiseks võtta. Intervjuus toodi välja ka antud fakti kinnituseks tõsiasi, et ega need müügimehed sellised poleks, kui turistidele tõesti ei meeldiks, kuna kaupmees pole loll – ta teab kuidas oma kaupa müüa.

Kunagi käis mul öde siin Egys külas ja nii muuseas ta korra mainis, et keegi müügimees olla talle öelnud, kui kaunis ta on. Mõtlesin endamisi et olen ka ju kaunis, aga keegi mulle midagi ei ütle.

Peale seda mõni päev hiljem läksime me CityStarsi ja jäime kusagil poes mööblit vaatama. Mahmoud seletas müüjaga miskit hindadest ja müüja oli maininud, et see neiu seal on kena. Mahmoud ütles kohe seepeale, et see on tema naine ja teine on naise öde. Mispeale müügimees ette ja taha hakkas vabanda-

ma. Aga mina ütlesin laia naeratuse saatel öele, et näed, ka minu kohta öeldi et olen kena. Nüüdseks on mu arvamus antud teema suhtes ikka palju muutunud, millest mu blogi lugejad peaksid olema ammu aru saanud.

Aga lõppkokkuvõtteks võikski öelda, et nii kuis küsid, nii ka saad. Käid tänaval provotseerides ja nillivaid pilke jahtides, saad ka selle mida alateadlikult/sihilikult küsid. Käid tänaval kaetult, saad ka vastava suhtumise. See, kelle jaoks on väga oluline tema välimus ja see, kuidas möödudajad temast mõtleavad, kuidas teda imetlevad, selle inimese siht ongi vaid pinnapealne. See, kes katab oma kaunist välimust võõraste pilkude eest, selle inimese eesmärk siin elus on kindlasti midagi sügavamat ... sügavamat kui pinnapealne ilu.

## MIKS MA END KATAN?

**„Ja ütle usklitele naistele, et nad langetaksid oma pilgud ja hoiaksid oma privaatseid kehaosi, et nad ei näitaks oma ilu, välja arvatud, mis sellest on ilmne ning et nad tõmbaksid oma *khimaarid*<sup>1</sup> üle oma kaelaava (dekoltee) ja ei näitaks oma ilu, välja arvatud oma abikaasadele või oma isadele või oma abikaasade isadele või oma**

<sup>1</sup> Juba islamieelsel ajal kanti araabia naiste seas pearätte, kuid need seoti reeglina kinni kukla tagant. See värss käsib naistel oma rätikud kinnitada eest, et kaetud saaks ka paljas kael ja rind. (Ibn Kathir) *Khimaar* on seega riideese, mis katab naise keha peast rinnani või isegi vöökohani.



**poegadele või oma mehe poegadele või oma vendadele või oma vennapoegadele või oma õepoegadele või naistele või orjataridele või teenritele, kes on seksuaalihast vabad või väikestele lastele, kel pole veel naiste seksuaalsusest aimu ja et nad ei hargitaks oma jalgu, et mitte tõmmata tähelepanu oma varjatud ilule. Oo usklikud, pöörduge kõik koos patukahetsuses Jumala poole, et teid võiks saata edu.” (24:30-31)**  
**„Oo Prohvet, ütle oma naistele ja tütardele ja usklake naistele, et nad tõmbaksid oma žilbaabid<sup>2</sup> enda ümber. On parem, et neid tuntakse (austusväärsete naistena) ja ei tülitata. Ja Jumal on Andestav, Halastavaim.“ (33:59)**

Et siis lühidalt esmapõhjus on minu religioonist tulenev. Kuna nii on see ette nähtud, siis nii ma ka end katan.

Kes mind juba teavad-tunnevad, need ilmselt ka usuvad, et mulle pole üldjuhul tavaks täita reegleid, mille tagamaid ma pole enesele selgeks mõelnud.

Nii ka enese katmise nõudega. Katan ma end sisuliselt seepärast, et kaetud naine väärtustab oma keha ja iseend. Ma ei soovi esmalt eksponeerida võorastele pilkudele oma keha ja seejärel lasta neil mind ka selle põhjal hinnata. Mulle ka ei ole meelepärane kõndida tänaval, paljastades oma keha ja püüdes seeläbi meesterahvaste pilke. Ma tunnen ja tean, et see kes mina olen, on väärt tunduvalt enam, kui enese keha teistele „söödaks“ pakkumine. Pole vist kuigi raske mõista, et esmamulje määrab paljutki. Ja esmamulje eeskätt siiski sõltub vaid välisest. Ning kui siit liikuda edasi esmamuljest igapäevase suhtluse (töölase vms), siis on hea teada et mind hinnatakse seetõttu, mida ma teen, kes mina olen, mitte aga seetõttu, et mul täna nii kaunis meik on ja juuksur eile löikas megalt armsa soengu pähe ja üleüldse olen ma ääretult sale ja minu kehavormid meeldivad kõigile.

Suhtlesin mõned päevad tagasi ühe oma väga armsa tuttavaga ja tema vaade korrektse hidžaabi kandmisele põhines sellel, et esmalt tuleks täita islami viit tugisammast (usutunnistus, palve, paast, almus, palverännak) ning alles seejärel võiks asuda täitma seda välist nõuet. Mis iseeneset pole ju kuidagi väär. Ent minu isiklik arvamus siiski taandub mõttele, et on tore, kui enda keha ja iseend väärtustavad ka mitte-

<sup>2</sup> žilbaab (mitm – žalaabib) – pikk, laia lõikega riideese, mis katab kogu naise keha, välja arvatud pea, kaela ja käelabad (liikudes ka jalalabad).

niga tihedalt seotud, ent selle vajalikkuse tagamaa on iseseisev ja võib ka eksisteerida islamist eraldi. Ja kui nii mõtiskleda, siis on ju tore, kui me end katame, isegi kui viis kõige olulisemat nõuet mingil põhjusel logisevad.

Kui nüüd teemat laiemalt vaadelda, siis ma katan end ka seetõttu, et mitte tähelepanu püüda ja seeläbi pattu langemiseks soodsaid võimalusi luua. Tähelepanu just oma iluga. Mis loomulikult ei tähenda seda, et kui mina kord vanaks saan ja krimpsu tõmbun, siis oleks mul justkui luba hakata ühtäkki alasti ringi käima. Pigem läheb see arutelu juba niqaabi kandmise ja mitte kandmise alla.

Et siis miks mina soovin hakata mõne aja pärast niqaabi kandma? Lühidalt seisneb põhjus selles, et ma olen siiski noor ilus võõramaalane siin Egiptuse ühiskonnas ja püüan pilke kõikjal kuhu lähen. Selle peamise põhjuse tõttu sooviksin end katta üleni, vältides seega liigset tähelepanu, mis mulle hetkel paraku kõikjal osaks saab.

Kui siit nüüd edasi arutleda, et kas niqaab ainult araabia maailmas või ka mujal, kus valdavaks ei ole islami usk, siis siinkohal on minu arvamus, et kes seda soovib teha, siis ei tohiks keegi teda takistada. See on ju iga inimese vaba valik ja siiani pole keegi suutnud tuua väidet, mis mu arvumuse kummutaks. Kui aga rääkida minust enesest, siis mina eelistaksin mitte-islamiühiskonnas siiski piirduda vaid hidžaabiga, samal ajal kui araabia maailmas kannaksin kuni vanaduse saabumiseni niqaabi. Aga see on puhtalt minu eelistus.

Kohe kindlasti ei kata mina end kultuurilise kuuluvuse tõttu. Ma ei usu, et ma oleksin nõus end katma puhtalt seetõttu, et kõik teised ju teevad minu ümber sedasi ja üleüldse on nad seda aegade algusest saati teinud. Püüan täita punkte islamist, mida mõistan; mida mitte, seda õppida ning hoida eraldi religiooni ja kultuuri. Kuna kultuur ei ole Jumalik õpetus vaid pelgalt sisseharjunud tavad, mis paraku tihtilugu lähevad vastuollu jumaliku õpetusega.

## ILU ON VAATAJA SILMADES

Eelmise postitusega seoses tekkis väike mõtteavaldis FB-s ning otsutasin selle teema siia ka endale lahti kirjutada.

Et siis sisuliselt rääkisin ma seal füüsilisest ilust, mitte aga ilust selle laiemas mõistes. Seega kui mina end katan, siis ma mitte ei tee end koledaks, vaid varjan oma füüsilise ilu, tuues nähtavale enda tagasihoidlikkuse ning vääriskuse.

Siinkohal tuleb mul meelde seik ajast, mil olin just eluetapis, kus sisuliselt polnud endaga rahul. Elan Cairo ühes mitte päris vaeste rajoonis, ent ka mitte rikkaste linnaosas. Ehk siis püüdes panna AinShamsi skaalale vaesus versus rikkus, siis ehk allapoole kesmist, kaldudes vaesemale poolele. Olen siia kolimise saadik näinud oma tänavaid kaunina. Jah, siin on prügi ja autod vaat et sõidavad üle üksteise, tingimused on nigelad ja haljastust minimaalselt, ent mina selle kõige kõrval nägin ka ilu, mida mulle tundub ükski mind külastanud isik ei suutnud näha. Nimelt nägin mina ilusaid kaetud naisi; oma lihtsuses võlvaid mošeesid; vaeseid, kes vaatamata oma kehvale majanduslikule olukorrale, kiirgasid kummalist soojust ja rahu; meesterahvad, kes vastupidiselt turismi piirkondades toimuvale mitte ei jöllita mind pealaest jalatallani, vaid märgates minu pilku, pööravad endi pilgud maha või ei tee minust kuigi palju üldse välja. Kuidagi turvaline on siin, vaatamata aeg-ajalt maja taga kostvatele püssilaskudele. Kuidagi kodune on siin, olenemata sellest, et ma pole inimene, kes armastab elada kärarikas ja ülerahvastatud piirkonnas. Kas see kõik ei tundu mitte kummaline?

Ma pole kunagi varem oma pead sellega vaevanud, et miks keegi teine ei näe mu kodukanti nii, nagu mina seda näen. Kuni selle päevani, mil olin jõudnud omadega etappi, kus tundsin ängistust ja ainus soov oli siit pääseda. Sel päeval käisime ka autoga pisut ringi sõitmas. Ja vaadates autoaknast välja, tabas mind pehmelt öeldes šokk. Ma nägin laga, vaesust, prügi, tolmu alla mattunud üksikuid kuivanud taimejäänuseid, masendavalt halle ja koledaid tänavaid. Ent niipea kui ma suutsin oma sisemisest rahu tusest taaskord end rahu lainele suunata, muutusid ka kodutänavad jälle samasuguseks, nagu need olid olnud varem. Ma nägin taas üksikuid õisi pöösastel; nii mõnigi palmipuu hakkas silma; lipuvärvides puutüvesid ja majaseinu; must-valgeks vööbatud üksikuid tee äärekive; imekauneid hidžaabe ja abajasid; neist veelgi kaunemaid niqaabe; isasid, kes kannavad magavaid lapsi süles; emasid, kes mängivad puuviljaleti taga oma lastega, teenides samal ajal elatist, ent nende naeratus selle kõige taustal on äärmiselt südant soojendav ... ja palju, palju muud. Et siis taaskord on olukord just täpselt selline, nagu

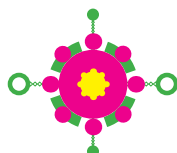


sa seda näha tahad. Kui sina näed niqaabi kui enese füüsilise ilu häbenemist või ehk veel mingil teisel moel, siis näiteks mina näen seda eriliselt kaunina. Kuna mina hindan selle musta värvi keha üleni katva riideeseme teisi omadusi. Seepärast ma ei saa kurvaks, kui sa laidad või ei jaga mu vaateid. Ma tean, et me lihtsalt asume oma hinges erinevates paikades. Meie väärtushinnangud ja maailmavaade on erinevad, ent põhjus miks ma sinuga ikkagi suhelda soovin, peitub selles, et sa oled siiski minu jaoks huvitav. Sinul on tihti omapäraseid mõtteid, millest ma teinekord leian eneselegi sobivaid, või mis viivad minu mõttelõnga hoopis kuhugi mujale, tuues seega mulle rõõmu ja rahu. See, et me ehk oleme paljuski erinevad, ei tee mind mitte kurvemaks, ei vii mind ka sinust kaugemale, vaid vastupidi, see tõmbab mind sinule lähemale. Sinus on omadusi, mida ma väga kõrgelt hindan ja juba ainuüksi nende omaduste pärast soovin olla sinu sõber, kuuluda sinu tutvusringkonda.

See viimane löik oli siis mõeldud kõigile neile, kes esiteks viitsivad üldse mu mõtteavaldusi lugeda; teiseks neile, kes ehk tunnevad teinekord minu kirjutisi lugedes end kuidagi puudutatuna või veelgi hullem – solvununa; ning kolmandaks, et anda mõista, et ma väljendan vaid iseenda arusaamu, ent seejuures ei soovi alavääristada kellegi teise omi, kui need minu omadest erinevad.

Tasneem Kairost

<http://tasneemmahmoud.livejournal.com/>



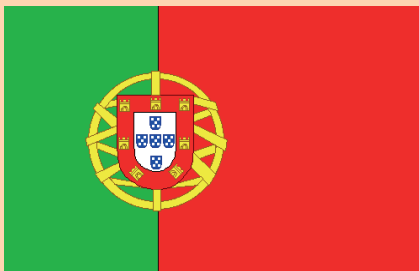


# Reis ümber islamimaailma



## PORTUGALI VABARIIK

Tõlkinud ja koostanud: Sarah Egiptist



**Rahvaarv:** 10,6 miljonit

**Pindala:** 92 391 km<sup>2</sup>

**Pealinn:** Lissabon

**Riigikord:** vabariik

**Riigikeel:** portugali keel

**Etnilised** grupid: portugaallased 96%, ülejäänud 4% on Aafrikast, Brasiiliast, Prantsusmaalt, Saksamaalt, Ukrainast jm.

**Rahühik:** euro

**Usundid:** rooma katoliiklased 84,5%, muud kristlased 2,2% ja alla 1% teisi usundeid.

Portugalil on kuulsusrikas meresõidu- ja maadeavastamise ajalugu. Portugal asub Pürenee poolsaarel Atlandi ookeani kaldal, jagades piiri Hispaaniaga ja olles Euroopa kõige läänepoolsem riik. Portugali ajalugu mõjutab tema kultuuri: arhitektuuri ja kunsti iseloomustavad moori ja idamaa mõjud.

Viimase 3000 aasta jooksul on Portugal korduvalt

tunnistanud tsivilisatsioonide mõõnu ja tõuse. Oma jälje on jätnud Foiniikia, Kreeka, keldi, Kartaago, Rooma ja araabia kultuurid. Vasco da Gama juhtimisel avastasid Portugali kartmatud maadeavastajad 15. sajandil uusi maid, pannes aluse koloniaalimpeeriumile. 1290. aastal Portugalis asutatud Coimbra Ülikool on Euroopa üks vanimaid.

Üldistel valimistel viieks aastaks valitava presidendi volitused on piiratud. Parlamendis on 230 liiget, kelle volitused kestavad neli aastat. 1986. aastal liitus riik Euroopa Liiduga. Portugal jaguneb 18 ringkonnaks ja 2 autonoomseks piirkonnaks

Kunstivaldkonnas on Portugal olnud alati silmapaistev. Tuntumad Portugali poeedid on Luís de Camões ja Fernando Pessoa. Samas ei ole vähem loov ka rahvusvaheliselt tuntud jalgpalluri Cristiano Ronaldo anne.

Juunis toimuvad üle kogu Portugali kolmele tuntud pühakule (*Santos Populares*) pühendatud pidustused. Pidustused on seotud rahvatantsu ja -muusikaga, eelkõige traditsioonilise melanhoolse *fado* ga.

Igas Portugali piirkonnas on oma traditsioonilised road, mida valmistatakse erinevat sorti lihast ja mereandidest. Portugal on kuulus ka selle poolest, et



kasutatakse sadat erinevat moodust valmistada roogi tursast.

Portugal asub lähistroopikas, tal on lähistroopiline vahemereline kliima sooja ja niiske talvega ning pahlava ja kuiva suvega. Portugali suurimad ekspordiar-tiklid on põllumajandustooted, toidukaubad, nafta-tooted, keemiakaubad, plastik ja kumm.

## RELIGIOON PORTUGALIS

84,5% Portugali elanikest on Rooma-katoliku usku, 2,2% inimestest järgivad teisi kristlikke usundeid. 9% elanikonnast peab ennast mitte-usklikuks. Lisaks neile on riigis väike kogukond mormoone, mosle-meid, hindusid, sikhe, õigeusu-kristlaseid, Jehoova tunnistajaid, juute ja budiste.

Paljud Portugali pühad, festivalid ja traditsioonid on kristliku päritoluga või mõjutustega. Portugali põhiseaduse alusel on kirik riigist eraldatud. Portu-galis esineb usuvabadus.

Kuigi Portugalis on palju katoliiklasi, reaalselt käi-vad pidevalt missadel ainult üks kolmanik elanikon-nast. Sellele vaatamata soovivad enamamus inimesi ennast kiriklikult laulatada ja ristida lasta. Kuigi riik ja kirik on eraldatud, on kirik tihedalt põimunud igapäevaellu.

## ISLAM PORTUGALIS

Mitu sajandit (711-1249) oli territoorium, mis on nüüd Portugal, moslemite kontrolli all ja seda kutsuti Al-Garbis Al Andalus'eks. Kuigi enamus elanikon-nast jäid kirstlasteks, on see periood jätnud olulise jälje Portugali kultuuripärandisse, peamiselt kunsti kujul. Ka portugali keeles on palju araabia mõjutusi ja sõnu. Kui kristlased valitsemise üle võtsid, hakati moslemid ja juute taga kiusama. Olid ajad, kui moslem-kritlase abielu oli rangelt karistatav, nii ka islami usku üle minemine. Lõpuks saadeti enamus mosle-meid riigist välja, mis on suures kontrastis kahe va-listsuse usuvabaduse vahel.

1957. aastal asutati Ahmediyya moslemikogukond. Protugali Rahvusliku Statistika instituudi andmete alusel on riigis 1991. aasta uuringu põhjal umbes 10 000 moslemit, mis teeb ligi 0,1% kogu elanikonnast.



Islamikogukonna enda andmeil on moslemite arvuks 40 000. Enamik neist on Aafrika ja India päritoluga.

Portugali moslemid on rahvastikku hästi integreerunud. Nad on peamiselt keskklassist ja räägivad portugali keelt. Tänu sellele on suudetud ära hoida probleemid, mis tavaliselt tekivad riiki rännanud immigrandide ja põliste elanike vahel. Nagu ka mujal lääneriikides, on ka Portugalis islamiusuliste vastu

mõningane vaenulikkus ja levivad valearusaamad. Mitmeid kordi on katoliku kiriku vaimulikud tulnud välja anti-islamlike avadustega. Muu hulgas on hoia-  
tatud on moslemimeestega abiellumise eest.

Portugalis on mitmetuhandene Ismaili šia moslemite kogukond. 1998. aastal avati suur, moderne Ismaili keskus Lissabonis, milles on palvemaja, kultuurikeskus ja ka kool.



Pildid iidsest Al-Garbis Al Andalus ajast. Allikas: <http://algharb-alandaluz.blogspot.com/>



# Naised islamis

**Tõlkinud: Aisha**

**Allikas: Dr. Sherif Abdel Azeem, „Naised islamis“ („Women in Islam“)**

## TUNNISTUSE ANDMINE

Teine küsimus, milles Koraan ja Piibel on erineval arvamusel, on naistepoolne tunnistuse andmine. Tõsi ta on, et Koraan on andnud moslemitele käsu finantsküsimuste puhul tuua kaks meessoost tunnistajat või üks meessoost ja kaks naissoost tunnistajat (2:282), kuid samas tuleb ka tõdeda, et kõigis muudes küsimustes on Koraani kohaselt mehe ja naise tunnistus võrdne. Naise tunnistus võib isegi mehe oma kehtetuks muuta. Kui mees süüdistab oma abikaasat vourusetuses, käsib Koraan tal pühalikult viis korda vanduda, et oma naise süüd kinnitada. Kui aga naine süüd eitab ja samuti viis korda vannub, peetakse teda süütuks. Mõlemal juhul lahutatakse abielu. (24:6-11)

Vanas juudi ühiskonnas ei olnud naistel lubatud tunnistust anda.<sup>1</sup> Rabid pidasid naise tunnistuse kõlbmatust üheks üheksast needusest, mis naise peale oli Eeva tegude tõttu pandud. Ka tänapäeva Iisraelis ei aktsepteeri rabide kohtud naise tunnistust.<sup>2</sup> Rabid põhjendavad seda, et naine ei või tunnistust anda, tsiteerides 1Mo.18:9-16, mis ütleb, et Aabrahami naine Saara olevat valetanud. Rabid kasutavad seda juhtumit tõestamiseks, et naised on ebausaldusväärsed. Siinkohal tuleks kindlasti mainida, et 1Mo.18:9.16 jutustatud lugu mainib Koraan roh-

kem kui ühel korral (11:69-74, 51:24:30), kuid mingit vihjet Saara vale kohta seal pole.

Kristlikus lääneühiskonnas oli nii kirikliku kui ka ilmaliku seaduse järgi naistel tunnistuse andmine keelatud kuni 19. sajandi lõpuni.<sup>3</sup> Kui mees süüdistab oma naist vourusetuses, siis Piibli seaduse kohaselt ei ole naise enda tunnistusel mitte mingit kaalu. Süüdistatud naine peab läbima piinamisega kohtuprotsessi, mille käigus ta peab kannatama keerulisi ja alandavaid rituaale, mis pidavat ta süüd või süütust tõestama (4Mo.5:11-31). Kui ta peale sellist piina leitakse süüdi olevat, mõistetakse ta surma. Kui ta on aga süütu, siis ta mees on igasugusest süüst puhas.

Kui mees võtab omale naise ja seejärel süüdistab toda enne abielu neitsikkuse kaotamises, siis naise enda tunnistus ei loe. Naise vanemad peavad ta süütuse tõendid linna vanemate ette tooma. Kui vanemad tütre süütust tõestada ei suuda, visatakse ta oma isa ukse ees kividega surnuks. Kui aga vanemad suudavad tütre süütust tõestada, saab ta abikaasavaid sada hõbeseeklit trahvi ja tal on keelatud terve eluaja oma naisest lahutada:

*„Kui mees võtab naise ja heidab ta juure, aga pärast vihkab teda ja heidab temale ette häbistavaid asju ning levitab tema kohta halba kuuldust ja ütleb: „Ma võtsin selle naise, aga kui ma ühtisin temaga, siis ma ei leidnud teda neitsi olevat!“ siis võtku selle tütarlapse isa*

1 Swidler, Leonard J, „Women in Judaism: the Status of Woem nin Formative Judaism“, Metuchen, N.J: Scarecrow Press, 1976, lk 115.

2 Hazleton, Lesley, „Israeli Women The Reality Behind the Myths“, New York: Simon and Schuster, 1977, lk 41.

3 Gage, Matilda J, „Woman, Church, and State“, New York: Truth Seeker Company, 1893, lk 142.



ja ema ja toogu tütarlapse neitsipõlve märgid linna vanemate ette väravasse. Ja tütarlapse isa üteltu vanemaile: „Ma andsiin oma tütre naiseks sellele mehele, aga tema vihkab teda! Ja vaata, ta heidab temale ette häbitavaid asju, üteldes: „Ma ei leidnud su tüdruks neitsi olevat!“ Aga need on ometi mu tütre neitsipõlve märgid!“ Ja nad laotagu riie linna vanemate ette. Siis võtku linna vanemad see mees ja karistagu teda. Nad makustagu teda saja hõbeseeklikga, et ta annaks need tü-

tarlapse isale, sellepärast et ta israeli neitsi kohta on leevitanud halba kuuldust; ja tütarlaps jäägu tema naiseks, ta ei tohi teda ära saata kogu oma eluaja. Aga kui see kõne on tõsi, neitsipõlve märke ei ole tütarlapselt leitud, siis viidagu tütarlaps oma isakoja ukse ette ja ta linna mehed visaku ta kividega surnuks, sest ta on teinud israelis häbiteo, hoorates oma isakojas. Nõnda kõrvalda kurjus enese keskel!“ (5Mo.22:13-21)



# LISATEAVET LAPSEST

Rubriigi autor: Anneli

## OLE AKTIIVNE KOOS LAPSEGA

Nõuanded lapsevanematele kehaliseks tegevuseks koos lastega

Allikas: Tervise Arengu Instituut

Ükskõik kui tavapärane või lihtne tegevus ka tundub, on laps teile tänulik iga koosoldud hetke eest.

Teie pingutus saab tasutud, kui näete, et lapsed on terved, rõõmsameelsed, teotahtelised, avatud, enesekindlad ja aktiivsed.

Lapsevanemad ise saavad lapsi kõige paremini lapsi liikuma innustada ja nende eluviisi kehaliselt aktiivseks kujundada:

- Lastega koos tegutsedes.
- Olles lastele toeks ja eeskujuks.
- Laste tegevusele kaasa elades.

### Teadmiseks:

- Lastele on soovitatav üks tund mõõduka intensiivsusega tegevust iga päev.
- Tegevus on piisavalt aktiivne siis, kui laps tegevuse ajal hingeldab ja higistab.
- Aktiivne, rõõmsameelne ja mänguline tegevus võib olla ka tubane, kuid parim on siiski õues.

• Tegevus lastega olgu võimalikult mitmekesine ja eriviisiliste liikumistega.

• Väikelastele on sobivad sellised põhiliikumised nagu kõnd, jooks, hüpped, visked/püüded, ronimine, roomamine.

• Vähendage laste istuvat eluviisi: televiisori vaatamist, video- ja arvutimängude mängimist.

• Laste tegevuse innustamine ja kiitmine aitavad lapsel tunda end iseseisva ja toimekana.

• Julgustage lapsi ise tegevusi algatama.

### Võimalused koos tegutsemiseks:

- Liikumine vabas õhus ja aktiivne tegevus toas.
- Aktiivne tegutsemine teiste eakaaslastega.
- Teiste peredega koos tegutsemine. Nädalavahetustel on vahva korraldada ühisettevõtmisi teiste peredega – matkata loodus, käia terviseradadel või tegutseda aktiivselt mängu- ja spordiväljakutel.





• Osalemine spordiüritustel. Osalege suusa-, jooksu- ja rattamaratonide lastedistsantsidel.

### **Aktiivne tegevus toas:**

• Tehke patjadest-tekkidest rada, et saaks mürada, roomata, kukerpallitada.

• Tantsige muusika saatel.

• Kasutage toas mängimiseks hernekotte ja pehmed palle, mis on ohutud.

### **Sobivaid tegevusi väikelastele:**

#### Matkimisharjutuste mängimine:

• Kõndimine nagu „kured“ (põlvetoetekõnd, käed kõrval), „rebased“ (kõnd hiiliva sammuga) või „kassid“.

• Hüppamine nagu „konnad“ (kükist üleshüpped).

• Lendlemine nagu „liblikad“.

• „Puud tuules“ painutamine (harkseis käed ülal, painutused vasakule-paremale, ette-taha).

• Pöörlemine „tuulelipuna“ (harkseis käed kõrval, kerepöörded paremale – vasakule, erineva ulatusega).

• „Vuliseva oja“ või „suitseva korstna“ matkimine (keha ja käte sujuv liikumine üla või ette suunas).

• „Seiklusraja“ läbimine - roomamine laua alla ja ronimine üle mattide-patjade.

### **Sobivaid harjutusi ja tegevusi kuni seitsmeaastastele:**

• Kõndimine mööda „takistusriba“ (nöör pörandal).

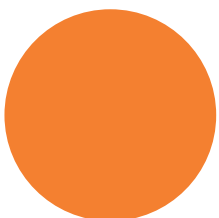
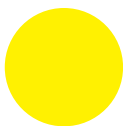
• Hüpped ühel ja kahel jalal üle pörandal asetseva nööri.

• Matkimisharjutuste sooritamine: „sõudmine“ (istest suure ulatusega kere kallutused ette-taha suunas), „jalgrattasõit“ (selililamangust jalgade sirutamisekõverdamine).

• Erinevatest asenditest (kõhulilamangust, selililamangust) jalaga või käega tähtede kirjutamine õhus.

• Palli viskamine ja püüdmine erinevatest asenditest: istest pörandal, põlvitusest, kõhulilamangust, selililamangust.

• Täpsusvisked horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda pehme palli või liivakotiga.



# Looduslik ravi

Rubriigi autor: Khadija

Allikas: Eesti Allergialiit, „Õuna raviomadused” – Gerda Kroom, „Meie Maa” 2007 – Janne Nurmik, Naisteleht – 4. september 2009

## ÕUNA RAVIOMADUSED

Väga ammustel aegadel polnud olemas ei antibootikume ega muid ravimipreparaate, mida me nüüd tonnide kaupa kasutame. Vana-aja tohtrid pöörasid erilist tähelepanu taimeravile ja toitumisele. Enamasi ravitseti haigusi dieedi ja ravimtaimede abil. Tänapäeval põhjustavad peaaegu poole kõigist surmajuhtumistest haigused, mis on otseselt seotud ebaõige toitumisega. Meie kasinad teadmised toiduainete ravi- ja profülaktilisest omadusest ei võimalda neid ratsionaalselt haiguste raviks ja tervise taastamiseks kasutada.

Õunapuu on meie helesinise planeedi põline asukas. Teda õppis inimene tundma amm enne teisi viljapuid. Õunapuu kultuurisordid ilmusid esmalt Väike-Aasiasse (tõsi, mõnedes allikates mainitakse Kaukaasiat või Kesk-Aasiat), kust nad sattusid Palestiinasse ja Egiptusesse, veel hiljem – Vana-Kreekasse ja –Rooma ning sealt edasi juba teistesegi Euroopa maadesse ja teistele kontinentidele.

Õunad on tõepoolest inimestel tuntud juba enne muistsetest aegadest. Kõik, isegi need, kes pole kätte võtnud religiooseid raamatuid, teavad suurepäraselt Aadama ja Eeva patulangemist, mis sai just alguse õunast. Samuti oli see vilj tüliallikaks Trooja sõjale – nime tagem seda tüliõuna herperiitide kuldõunaks.

Kui aga jätta müstika kõrvale ning rääkida selle vilja tõelisest väärtusest inimorganismile, tuleb õuna pidada tervise sümboliks, kuna ta sisaldab meie organismile äärmiselt vajalikku **rauda** ja hulgaliselt **vitamiine**.

Õunad on suureks abiks **kilpnäärmehiaguste ennetamisel** ja kohustuslikuks elemendiks **vähivastases** dieedis.

Riivitud õun aitab kõrvaldada **mittenakkuslikku kõhulahtisust**, suures koguses on ta üsna efektiivne vahend **funktsionaalse kõhukinnisuse** vastu.

Õun ja selle mahl hoiavad ära **infarkti ja ateskleeroosi**, alandades **arteriaalset vererõhku** ja **kolesteroolitaset** veres.

Haput õunamahla soovitatakse **diabeedi** korral, see leevendab **migreenihooge**, tagab **rahuliku une** ja aitab **kõhukinnisuse** puhul, **liigsöömise** korral toob aga kergendust. Õunaäädikas sisaldab kõiki õuna koostisesse kuuluvaid mineraalelemente.

## RAVI ÕUNAÄDIKAGA

**Angiini** puhul tuleb kuristada kurku õunaäädikaga. 1 klaasile veele lisada 1 tl õunaäädikat. Selle lahusega soovitatakse kuristada kurku iga tunni järel. Sealjuures tuleb võtta suu lahust täis, loputada kurku ja neelata lahus alla.

**Artriidi** leevendamiseks juua neli korda päevas 1 kl vett koos 1 tl õunaäädikaga. Kahe nädala pärast väheneb valu jalgade ja käte väikeliigestes märgatavalt.

**Rasedatel naistel** on tsitruseliste ja nende mahla-



de asemel parem tarvitada viinamarju, õunu ja jõhvikamahla, mis sisaldavad rikkalikult kõiki lapse arenevale organismile vajalikke elemente. Õunamahla on kasulik juua kehavedelike happelise reaktsiooni tugevdamiseks, mis aitab organismil edukamalt **kahjulike mikroorganismidega võidelda**. Mahla asemel võib juua ka vett, millele lisatud õunaäädikat. Tulevane ema peaks kogu raseduse kestel jooma enne hommikueinet 1 kl vett 1 tl õunaäädikaga, hommikueine (nii lõuna kui ka õhtusöögi) ajal 1 kl vett segatud 2 tl õunaäädikaga ja 2 tl meega.

**Migreeni** saab samuti õunaäädikaga ravida. Selleks vaja võrdses koguses vett ja äädikat, lasta keema tõusta ja siis keerata kuumus minimaalseks. Kui pinnalt hakkab auru tõusma, kallutada pea nõu kohale. Hingata intensiivselt auru sisse. Tavaliselt seejärel peavalu möödub. Kui peakski uuesti ilmuma, siis hoopis nõrgemal kujul. Selline auruvann võib edukalt asendada peavalutabletti.

**Nahalööbe** korral määrada kahjustatud kohti õunaäädikaga. Lööve kaob kahe kuni nelja päeva pärast, kuid ravi peab jätkama vähemalt kaks nädalat, et vältida retsidiive.

**Kerge kõhuhäire** korral aitab kodune ravi. Parim on kasutada selleks jällegi õunaäädikat, kuna selle toimespekter on küllaltki lai. Ta **kaitseb nakkuste eest, hävitab mädabakterid soolestikus, soodustab tervisliku soolestikufloora teket, aitab maksal teha kahjutuks mürgiseid aineid ning stimuleerib soolestiku peristaltikat**. Neil juhtudel aitab, kui juua suures koguses õunaäädikaga hapustatud vedelikku: 1 kl keedetud vee kohta võtta 1 tl äädikat, soovitatavalt ilma meeta. Tavaliselt juuakse 6-8 klaasi ööpäeva kohta. Kui kõhulahtisus kestab üle kahe päeva ning sellele lisandub roojas lima ja verd ning kehatemperatuur tõuseb ning tekivad maos spasmid, tuleb VIIVITAMATULT arsti poole pöörduda. Sel juhul on tegemist juba tõsise haiguse sümptomitega.

**Rasvumise all kannatavad** inimesed leiavad samuti abi õunaäädikast, mis on tervislikum *herbalife* toodetest. Kes loodavad diivanil lesides küpsiseid närides abi saada äädikaimest, neil pole mõtet unistada! Äädikalahus kahandab küll söögiisu ja põletab teatud rasvarakke, ent kõik kuhjunud rakke siiski mitte. Rahvameditsiin soovib juua vähemalt aasta jooksul iga eine kõrvale 1 kl vett segatud 2 tl õuna-

äädikaga. See tekitab rutem täiskõhutunde ning soodustab rasvade põletamist organismis ning vähendab nende ladestumist. See portsess on pikaajaline ning imesid ei sünni üleöö!

Neile, keda vaevavad **krooniline väsimus**, on samuti abi õunaäädikast. Segada 3 tl äädikat tassitäie meega. Enne uinumist võtta 2 tl selle sega. Kui sellest ei piisa, siis võib doosi kahekordistada ning tugev jka tervislik uni on tagatud.

## Kuidas teha ise õunaäädikat?

Pese õunad hoolikalt ning eemalda kõik „vead“ – ussiaugud, mädanenud kohad jms. Lase õunad läbi mahlapressi või riivi jämeda riiviga. Saadud õunamass panna nõusse, mille maht vastab õunte kogusele ning valada üle sooja keedetud veega, arvestades 0.5 liitrit 400 grammi õunamassi kohta. Seejärel lisada liitri vee kohta 100 g mett või suhkrut, 10 g pärimi ja 20 g kuivatatud musta leiba.

Seguga täidetud nõu hoida avatuna temp. 20-30°C. Nõu peab olema kas klaasist, puust või savist (võib võtta ka emailkastruli) ja seisma pimedas kohas kümme päeva. Ei tohi unustada pudrumassi 2-3 korda päevas puulusikaga segada.

Kümne päeva pärast panna mass marlist kotti, pressida mahl välja. Saadud mahl kurnata veelkord läbi marli ja valada ümber laia suuga puhtasse nõusse. Iga liitri kohta lisada 50 kuni 100 g mett või suhkrut ning segada, kuniks magusaine täielikult lahustunud. Katta nõu marliga, siduda kinni ja hoida soojas, et kestaks käärimine, mida loetakse lõppenuks siis, kui vedelik on rahunenud ja muutunud selgeks. Tavaliselt toimub see pooleteise – kahe kuu pärast. Seejärel filtreerida õunaäädikas läbi marli ja valada pudeleisse. Pudelid tugevasti korkida ja hoida jahedas kohas.



## „Söö üks õun päevas ja sa ei vaja arstiabi“

Selline arusaam tuleb inglaste ütlusest „An apple a day keeps a doctor away“ ja selles on oma tõetera sees. Õunad on tõelised tervislike toitainete allikad. Küpses keskmise suurusega õunas on umbes 80 kalorit. Õun sisaldab ka kiudaineid ja antioksüdante. Õuntes on rikkalikult C-vitamiini ja kaaliumi. Kaalium aitab oluliselt **vähendada insuldiriski ja hoida vererõhku kontrolli all.**

Soovitav on päevas süüa viis portsjonit puu- ja köögivilja. Kui teete valiku õunte kasuks ja teil on võimalus neid ka ise noppida, siis ühendate meeldiva kehalise koormuse tervisliku toitumisega.

### Kiudainerikas õunakoor

Õunu on kõige tervislikum süüa koos koorega. Ühes keskmise suurusega õunas peitub koore all umbes 4 grammi kiudaineid. See on umbes sama suur kogus kui ühes portsjonis täisterahelvestes. Täiskasvanutel soovitatakse päevas tarbida 20–35 grammi kiudaineid. Koorimata õun sisaldab ligi 1½ grammi enam kiudaineid kui kooritud õun. Seevastu C-vitamiin ei peitu õuna koores, vaid kiudmassis.

Kiudainerikkaid toiduaineid tuleb kauem närida, see aga omakorda annab ajule enam aega toidu omastamisele reageerimiseks ja nälgatunde väljalülitamiseks.

### Hea seedimisele

Kiudainete mõju jätkub soolestikus – need tõstavad veresuhkru taset aeglaselt ja seetõttu saab organism uut energiat ühtlaselt ja nälgatunde ei teki nii kiiresti. Kiudained paisuvad soolestikus ja tekitavad seetõttu täiskõhutunde. Õunad sisaldavad lahustuvat kiudainet, mis **imeb endasse organismist mürgiseid ained** ja **aitab hoida soolestikku tervena**, hoides nii ära kõhukinnisust.

Õunad sisaldavad ka pektiini, mis aitab samuti **hoida kauem täiskõhutunnet** ja **vähendada kolesterooli taset.**

Õunad **aitavad puhastada maksa**, kuna sisaldavad puhastavaid ensüüme, lisaks on neist **abi ekseemi vähendamisel.**

Õunte puhul on oluline, kas süüa neid värskelt või kuivatatult. Kui värsked õunad on hea, vähese kalorsusega toiduvalik, siis kuivatatud õunte söömisega tasub piiri pidada.

Üks keskmine klaasitäis kuivatatud õunu sisaldab ligi 210 kalorit – see on ligi kolm korda rohkem kaloreid kui sisaldab sama suur kogus värsked õunalõike. Kuna kuivatatud õuntes on palju suhkrut, siis see muudabki nad väga kaloririkaks.

### Õunte säilitamine

- \* Tarvita kohe söögiks ära muljumisjälgedega ja plekilised õunad, sest need riknevad kiiresti.
- \* Ära hoia õunu lähestikku lehtsalatiga – õunad eraldavad küpsemise käigus etüleengaasi, mis rikub ära lehtsalati kvaliteedi.
- \* Säilita õunu pimedas ja jahedas ning hästi ventileeritud ruumis. Sobiv temperatuur õunte säilitamiseks on 0–4 °C.
- \* Ära säilita õunu pikka aega toatemperatuuril, sest sellistes tingimustes riknevad need kõige kiiremini.

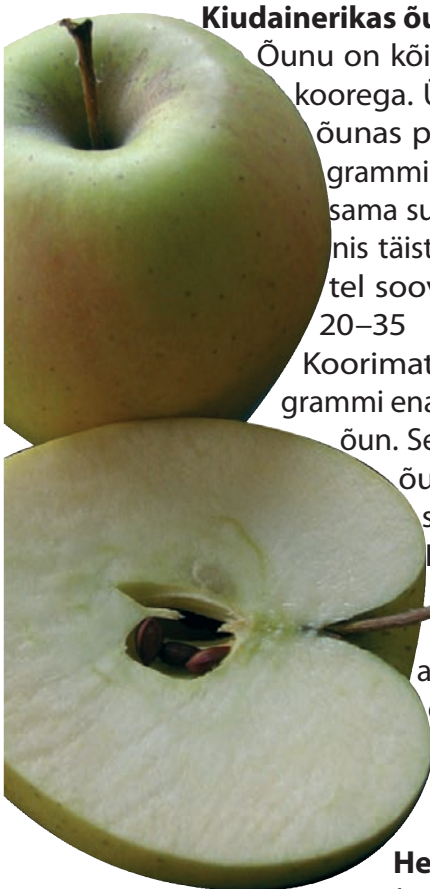
## ÕUN RÕÕMUSTAB LISAKS KÕHULE KA NAHKA!

Vannitoariulile ei pea sugugi kilode kaupa kreeme ja puudreid laduma. Puu alt nopitud õun ajab samuti asja ära. On soodsam, tervislikum ja erinevalt magusalt lõhnavast poolikust kreemituubist võib näomaskist üle jäänud õuna ära süüa.

Õun on inimesi ilusaks teinud aastasadu. Räägitakse, et õuna sisaldasid ka esimesed kreemid ja said sellest endale koguni nime – pommade – sest prantsuse keeles on õun „pomme“. Õunad on täna sama head kui sada aastat tagasi, seega ei tohiks nende ilutegevad omadusedki kuhugi kadunud olla.

Kuidas saada endale põsed nagu ladvaõunal? Tarbi õuna nii sees- kui välispidisel! Vitamiine täis ja hästi maitsev õun **parandab kollageeni ja elastiini moodustumist nahas**, tänu millele püsib nahk pingul ja elastne. Just selle omaduse pärast kasutatakse tänapäevastes silendavates kreemides õunaseemneekstrakti. Vanades iluõpikuteski kirjutatakse õuna kortse vähendavast mõjust.

Kortsude triikimisega need viljad aga ei piirdu. Õun **parandab ka naha niiskuse sidumise võimet** ning **takistab pigmendihäirete teket.**





Värsked õunad sisaldavad kõiki **vees lahustuvaid vitamiine, rauda, mangaani, kaltsiumit, magneesiumit, kaaliumit, tanniini ja mitmeid suhkruid**. Ühest keskmise suurusega õunast saab täiskasvanud inimene kätte veerandi päevasest C-vitamiini vajadusest.

Me kõik teame, et ilu tuleb seestpoolt. Spot Klubi kosmeetik Lilian Leevald kinnitab samuti, et meie vanaemade ajal toidulaualt iluarsenali jõudnud õunad on head nii kõogi- kui kosmeetikalaual. Eelistada tasub kodumaiseid õunu, mis ületavad toiteväärtuselt kõiki välismaiseid. «Mis tahes iluprotseduuride puhul tuleb aga alati kinni pidada paarist reeglist,» hoiatab Leevald. «Nahk peab olema terve ja kasutaja olema kindel, et mask ei sisalda tal allergiat tekitavaid aineid. Kõik isetehtud maskid tuleb ära kasutada kohe, vahetult pärast valmistamist. Aegunud jääkidega eksperimenteerida ei tohi. Õun peaks olema kasvanud ökoloogiliselt puhtas keskkonnas.»

### Näomaskid väsinud ja tuhmile nahale

Riivi õun jämeda riiviga, lisa supilusikatäis mett ning paksenda massi kaerahelvestega. Kanna puhastatud näole, lase 15 minutit mõjuda ja loputa maha.

Tee keedetud kartulid pudruks ning sega hulka supilusikatäis riivitud õuna ja piima. Hoi maski näol umbes 20 minutit ja pese sooja veega maha.

### Näomaskid normaalsele nahale

Näo kergeks koorimiseks sega kokku kaerajahu, supilusikatäis jogurtit, üks riivitud õun ja kaks teelusikatäit värsket sidrunimahla. Hoi maski näol 20 minutit ning pese sooja veega maha.

Toitva ja sära andva maski saad, kui pürestad ühe väikese õuna supilusikatäie nisuidudega. Kanna mask 15 minutiks näole ning loputa siis hoolikalt maha.

Naha toniseerimiseks võta pool klaasi õunamahla, lisa teelusikatäis sidrunimahla ja pool klaasi peeneks riivitud kodumaist kurki. Kasta marli mahla sisse, pigista kuivemaks, laota näole ja lase 20 minutit toimida. Loputa nägu mineraalveega ja kreemita.

Naha pehmendamiseks riivi pool õuna, lisa teelusikatäis õunaäädikat, kolm supilusikatäit külmpressitud oliiviõli ja soovitatavalt selle aasta mett. Hoi näol kuni 25 minutit ja võta maha sooja vee ning va-

titupsudega. Kanna näole nahatüübile vastavat kreemi.

### Näomaskid rasusele nahale

Sega vahustatud munavalge sisse supilusikatäis riivitud õuna. Kanna mask 10–15 minutiks näole. See mask värskendab ja silub, ahendab poore, tasandab ebapuhast ning rahustab põletikulist nahka.

Tasakaalustava maski saab õunast ja tärklisest. Riivi üks väike õun ja sega see supilusikatäie kartulitärklisega. Kanna mask näole ja kaelapiirkonda, lase 15–20 minutit toimida ja pese maha.

### Näomask suurepoorilisele nahale

Riivi üks õun ja pirn ning sega sisse supilusikatäis mett. Hoi maski näol 15 minutit. Loputa sooja veega maha ja kanna näole nahatüübile vastavat päevakreemi.

### Näomaskid vananevale nahale

Mikserda kokku 30 grammi õunakuubikuid, kaks aedmaasikat, kaks supilusikatäit maitsestatamata jogurtit ja teelusikatäis mett. Sega juurde kaks teelusikatäit kosmeetilist savi. Kanna mask 20 minutiks näole, pese sooja veega maha ja värskenda nägu toonikuga.

Pürestast üks banaan ja õun ning hoi näol 20 minutit. Loputa sooja veega.

### Näomask kuivale ja tundlikule nahale

Koori õun ja riivi ning sega juurde supilusikatäis oliiviõli ja mett. Kanna mask nahale, lase 15 minutit mõjuda ja loputa sooja veega maha.

### Poest saab ka õunaga kreemi!

Kel kasvatus toiduga mängida ei luba, see leiab polettidele terve portsu õunu sisaldavaid kosmeetikatooteid. Nendega saab end pealaest jalatallani pesta ja sisse määrada, et ubinate head tegevast ning noorendavat toimet nautida.



## RISTUV ALLERGIA

Esineb ka nn ristallergiat toiduainetega, seda enam toorete juur- ja puuviljadele ning maitsetaimedele. Keetmine ja külmutamine vähendab toiduainete allergiseerivaid omadusi. Ristallergia korral võib pollinoosihaigel tekkida ka huulte, keele ja suu limaskestast kipitus, sügelus, turse; kõrvavalu, oksendamine, kõhulahtisus. Lehtpuude ja puju allergia korral võivad anda selliseid reaktsioone pähklid, mandlid, aprikoosid, virsikud, kirsid, ploomid, pirnid, õunad, kiivid, banaanid, kartul, porgand, kaalikas, naeris, pastinaak, seller, paprika. Puju on korvõieline taim ja sel-



lele allergiline inimene võib haigestuda kokkupuutest teiste selle sugukonna taimedega. Öietolmu allergikud peavad väga ettevaatlikud olema meega.

Ristallergia puhul võivad ärritusnähud esineda aastaringelt. Eriti peaks aga hoiduma võimalikest lisaärritajatest öitsemisperioodil. Öietolmu esimesi ilminguid seostatakse sageli külmetushaigustega ja alles siis, kui mitmel aastal esineb külmetus, hakatakse mõtlema muu haiguse võimalusele.

### Millist toitu vältida?

Öietolmuallergikud ei pruugi taluda mitmeid toiduaineid. Nende söömisel võib tekkida suu ümbruse ja limaskestast turse ning punetus ja ägeneda teisedki allergia sümptomid.

Sarapuutolmu suhtes allergiline ei talu pähkleid. Puude öietolmu suhtes allergiline ei talu pähkleid, õunu, viinamarju, porgandeid, mandleid, kasemahla, maitsetaimi.

Kõrreliste ja aasheinte tolmu suhtes allergiline ei talu jahu ja tangaineid.

Päevalilletolmu suhtes allergiline ei talu päevalilleõli, -seemneid, halvaad, majoneesi.

Ka mesi ja ravimtaimed võivad põhjustada allergilisi vaevusi. Öietolmuallergikul ei pruugi kõha puhul tarvitavad raviteed ja mesi anda head tulemust.



Järgmisel korral, **إن شاء الله** võtame luubi allamusta köömne, ladina keeles *Nigella sativa*! Ühe imeilusas lilles valmivas pisikeses musta seemns peitub imeline aine, millega ravitakse arvukal hulgal haigusi. Seda seemnekest tuntakse juba aastatuhandeid ja püüamegi järgmisel korral lugejatele edastada selles peituvat saladust.



# ELU EESMÄRK - PARADIIS

Tõlkinud ja koostanud: Amina Iirimaalt

## BIDA'A – 4.OSA

### BIDA'A VÄLTIMINE – SUNNALE TRUUKSJÄÄMINE

Koraani ja sunna tekstides on ravim nendele vast-leiutatud asjadele üksikasjalikult esitatud. Allah on avaldanud islami religiooni prohvet Muhammadile (صلى الله عليه وسلم), avaldanud poolehoidu tema tee- ja ka ravi väärjuhtimisele.

„Tõepoolest, Allahi sõnumitoojas on suurepärane eeskuju sellele, kes loodab Allahiga kohtuda, usub Viimsesse Päeva ja meenutab pidevalt Allahit.“ (33:21)

Prohvet Muhammad (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Ma jätsin endast maha kaks asja, ja kui te neist kinni hoiate, siis te ei astu kunagi eksiteele. Nendeks on Allahi Raamat ja mu sunna.“ [al-Haakim]

„Need, kes elavad pärast mind, näevad palju lahkarvamusi (moslemite hulgas). Nii et järgige minu sunnat ja peale mind tulevate õigesti juhitud järgijate sunnat – hoidke sellest küünte ja hammastega kinni.“ [Bukhari]

Abdullah ibn Mas'ud (رضي الله عنه) lausus: „Järgige

Muhammadi (صلى الله عليه وسلم) sunnat ja ärge tooge sisse uuendusi. See, mis on teile ettekirjutatud, on jagusaks.“ [Ad-Daarimii]

Hudhayfa bin al-Yaman (رضي الله عنه) jutustas: „Iga ülistamistegu mida prohvet Muhammad (صلى الله عليه وسلم) kaaslased (رضي الله عنهم) ei teinud, ärge seda toime pange.“ [Abu Dawud]

Abu Aliya ütles: „Õppige islamit ja kui te seda olete teinud, ärge astuge sellest paremale ega vasakule. Kuid olge sirgel teel, prohvet Muhammad (صلى الله عليه وسلم) sunna teel, ja tema kaaslaste (رضي الله عنهم) teel. Hoiduge nendest uuendustest sest need toovad teie sekka vaenu ja viha.“ [Abu Nu'aym al-Hilya 2/218]

Nendes jutustustes on selged tõendid, et olla päästetud ja kaitstud tee peal, tuleb hoolikalt järgida meie Prohveti (صلى الله عليه وسلم) sunnat. Me ei tohi tema (صلى الله عليه وسلم) teest kõrvale kalduda ja peaksime salgama teiste juhtimised, et mitte vastu võtta sunna rikutud vormi.

**Järgneb ...**

# SURMAST

Allikas: "The Jurisprudence of Funerals in Islam"

Tõlkinud: Aisha

## 18. SURMA MEENUTAMINE JA SELLEKS HEADE TEGUDEGA ETTEVALMISTUMINE

Et surmaks valmis olla, peaksime seda ka oma elu ajal meenutama, et teeksime palju häid tegusid ja seega ootaks meid Teispoonsuses hea elu. Seda peetakse headuse märgiks. Ibn Omar (رضي الله عنهما) ütles: „Ma tulin Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde ja ma olin kümnete inimeste hulgas kümnes, kes islami omaks võttis. Üks Ansari mees tõusis püsti ja ütles: „Oo Prohvet, kes on inimeste seas kõige ettenägelikumad ja ettevaatlikumad?“ Ta (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Need, kes on surmast kõige teadlikumad ja valmistuvad selleks. Nad on kõige arukamad inimesed ja neid austatakse siinses elus ja nad saavad tasu Teispoonsuses.““ Ibn Umar (رضي الله عنهما) ütles ka, et Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) andis inimestele nõu: „Te peaksite meeles pidama kõigi siinse ilma naudingute hävitajat – surma.“ (Tabarani)

## 19. SURMA IGATSEMINE EI OLE HEA

Surma ootamine või Jumalalt surma palumine vaesuse, probleemide, haiguse või muu sarnase tõttu on ebasoovitav. Anas ibn Malik (رضي الله عنه) on edastanud, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Keegi ei tohiks surma soovida raskuste tõttu, mis talle ette tulevad. Peaks ütleva: „Oo Jumal, anna mulle elu, kui see on mulle parem ja lase mul surra, kui see on mulle parem.““

Mõte surma igatsemise negatiivse mõju taga on ilmselge. Umm Al-Fadl on edastanud: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) külastas Abbasi, kui too soovis surma ja ütles: „Oo Abbas, Jumala Sõnumitooja onu, ära soovi surma, kui saad häid tegusid teha ja kaua elada. See on sulle parem. Kui sa häid tegusid ei tee, siis su surma lükatakse kaugemale ja see on sulle vaid hea. Seega ära oota surma.“ (Ahmad, Al-Hakem)

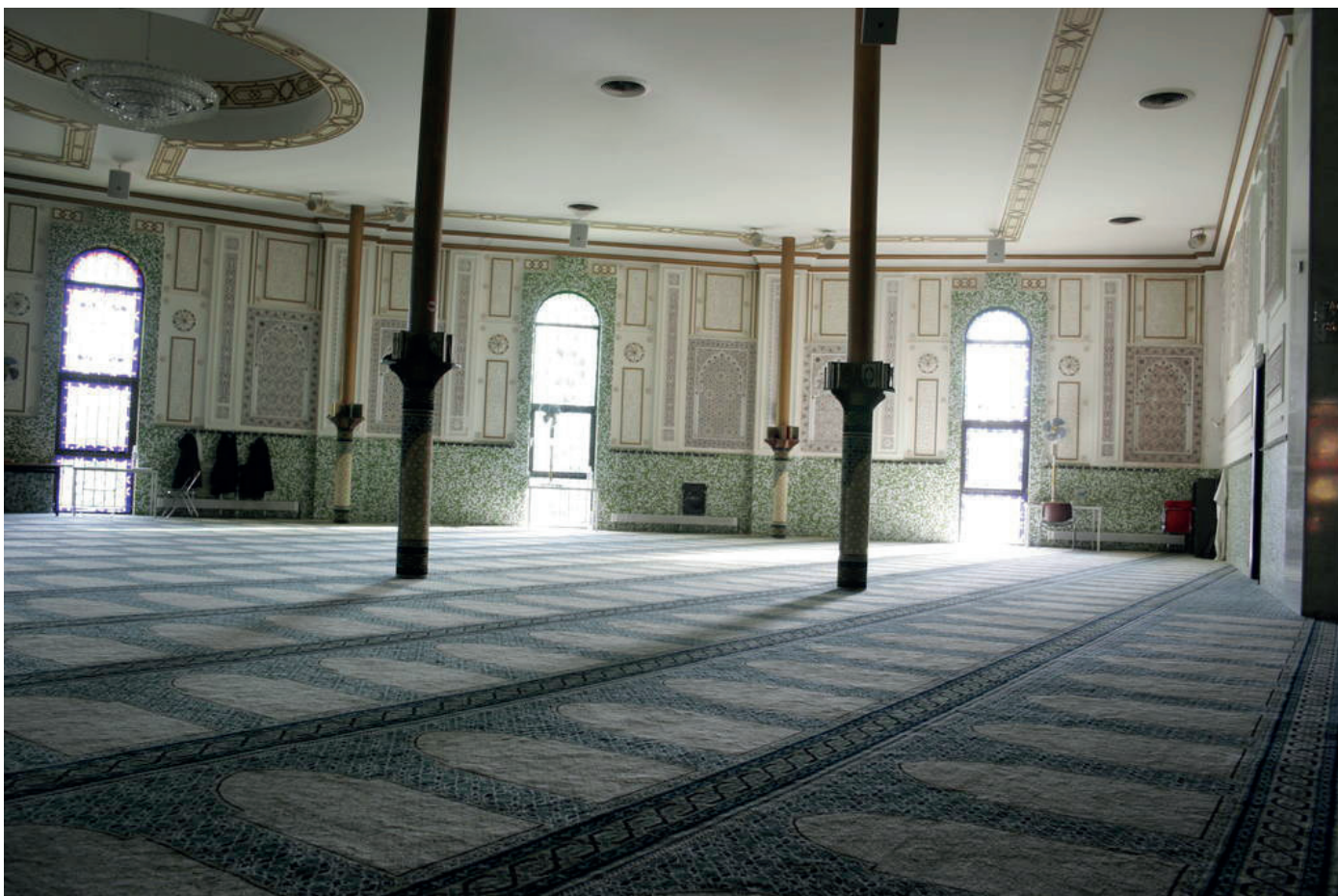
Samas on lubatud surma soovida, kui elamine seab tolle inimese usu ohtu. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) lausus järgmise *duaa*: „Oo Jumal, ma palun, et aitaksid mul head teha ja halba vältida ja vaeseid armastada. Ma palun, et andestaksid ja halastaksid mulle. Kui sa mu rahva proovile paned, siis lase mind surra ilma kiusatusse sattumata. Oo Jumal, ma palun Sinult Su armastust, kes armastavad Sind ja tegusid, mis toovad Su armastuse esile.“

Omaril (رضي الله عنه) oli kombeks Jumalat paluda järgmiste sõnadega: „Oo Jumal, ma olen vanaks saanud, ma olen nõrgaks jäänud ja mu rahvas on laiali paisatud. Võta mind enda juurde, enne kui ma oma piirid ületan ja oma ülesannete täitmisel läbi kukun.“

## 20. PIKA JA HEADEST TEGUDEST TULVIL ELU KASU

Abdurrahman ibn Abu Bakr (رضي الله عنهما) edastas, et ta isa oli küsinud: „Oo Jumala Sõnumitooja, kes on inimestest parim?“ Too (صلى الله عليه وسلم) vastas:





„See, kes elab kaua ja teeb häid tegusid.“ Mees küsis: „Ja kes on halvim?“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „See, kes elab kaua ja teeb halbu tegusid.““ (Ahmad, At-Tirmidhi)

## 21. HEAD TEOD ENNE SURMA VIITAVAD ÖNELIKULE LÕPULE

Ahmed, At-Tirmidhi, Al-Hakem ja Ibn Hayyan on jutustanud Anasilt (رضي الله عنه), et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui Jumal tahab Oma sulasele head, kasutab Ta teda kõigeks heaks.“ Inimesed küsisid: „Kuidas Jumal Oma sulaseid kasutab?“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Ta võimaldab tal häid tegusid teha ja kergendab selle talle enne surma. Siis aga lasseb ta tal jumalakartlikuna surra.“

## 22. JUMALAST HEA MÖTLEMISE KASULIKKUS

Haige peaks meeles pidama Jumala lõputut halastust ja oma Loojat usaldama. Jabir (رضي الله عنه) jutustas: „Ma kuulsin Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles kolm korda enne oma surma: „Ärge laske

kellelgi surra nii, et nad Jumalast head ei mõtle.““ (Muslim) Me peaksime ka sures olema lootusrikkad, et Jumal meile andestab. Jumal armastab andestust ja lootust, seega peaks Ta sulane surema lootuses andestusele, sest kõik tõusevad üles samas olukorras, milles nad surid.

## 23. SURIJA KÜLASTAMINE JA TALLE DUAA TEGEMINE

On soovitatav, et jumalakartlikud inimesed külastaksid surijaid nende surivoodil ja meenutaksid Jumalat. Umm Salama (رضي الله عنها) ütles: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) külastas Abu Salamata, kui too suri ja sulges ta silmad. Seejärel ta ütles: „Kui külastad kedagi, kes on suremas, ülista Jumalat ja palu tema eest. Tõesti, inglid ütlevad „aamen“ iga asja peale, mis öeldakse.“ Seejärel palus ta kadunukese eest, öeldes: „Oo Jumal, andesta Abu Salamale, tõsta ta Oma õigesti juhitud sulaste hulgas kõrgele ja hoolitse pere eest, kes temast maha jäi. Oo maailmade Isand, andesta talle ja meile, muuda ta haud ruumikaks ja valgusta see tema jaoks.““

# Poiss, kes püüdis põgeneda surma eest

Tõlkinud: Amira

Allikas: <http://www.haqislam.org/the-boy-who-tried-to-escape-death-ch3/>

---

---

## KOLMAS OSA

---

---

Ahmadi isa, Muhammad istus hommikusöögi laua taga ja põrnitses auravat teed. Ahmadi ema, Aliya, lähenes Muhammadile ja istus tema kõrvale.

„Mu armastatud abikaasa, mis teeb sind kurvaks?“

„Ahmad. Ma nutan tema pärast. Mul on olnud raske elu ja mul pole kunagi olnud korralikku lapsepõlve. Ma olen teinud pattu ja ma olen raisanud palju aastaid oma elus, mida oleks võinud kasutada Allahi ülistamiseks. Kõik, mis ma tahtnud olen, on juhatada oma poeg Allahit ülistama, et ma võiks asendada selle, mille ma olen kaotanud ja vaadata oma Isanda poole Viimsel Kohtupäeval oma poeg käekõrval ja naeratades Allahile näidata oma vaga poega, kelle ma olen toonud siia ilma Allahi loal. Vaata, mis me oleme teinud! Me oleme pöördunud Allahi poole ja meie poeg on meist maha jäänud. Mis saab siis, kui ta sureb praegu ja läheb põrgusse? Kuidas ma saan elada sellise süütundega ... Mu poeg, oh mu poeg!“

Ahmadi isa puhkes äkki nutma. Ka Ahmadi ema ei

suutnud pisaraid tagasi hoida ja mõlemad, nii mees kui ka naine lohutasid üksteist.

Veel kaks päeva oli möödunud ja Ahmadil oli vaid seitse päeva elada.

Ahmad lamas oma voodis, kõrvaklapid kõrvas, kuulates muusikat, ajakiri käes, silmad peatumas patustel tähemärkidel.

Tunnid möödusid. Päike hakkas loojuma. Ahmad hüppas voodist välja ja valmistas end ette ööks väljas sõpradega. Ta jooksis alumisele korrusele. Viivitamatult takistas teda välisuksel ta ema.

„Ema! Mida sa teed?!“

„Ma takistan sind sellest majast väljumast! Kell on peaaegu 9 öhtul ja me hakkame öhtust sööma!“

„Mida? Ma lubasin Mole, et ma kohtun temaga täna!“ karjus Ahmad.

„On juba hilja ja me peaksime öhtust sööma. Miks



on su õed-vennad kuulekad, kuid sina mitte?"

„Sest mul on elu ja neil mitte! “

„Kuidas sa julged? Nad ülistavad Allahit; nende käsi käib hästi... Vaata ennast Ahmad! Kas sa tõesti ei näe, mida sa endaga teed?"

„Tule eest!" karjus Ahmed, ise liikudes edasi ema poole. Surudes oma küünarnukiga lükkas ta ema. Ema kukkus küljele, nii et ta õlg oli vastu seina.

„Oh Allah, andesta mu pojale, andesta mu pojale! “ Aliya puhkes nutma, ise oma õlga kinni hoides. Ahmadi isa jooksis välisukse juurde, et oma naist lohutada. Enne kui ta jõudis midagi Ahmadile öelda, oli too juba tänavale sõprade juurde jooksnud. Ahmadi isa istus maha, hoides oma kätel naist, kes juba minestas valust ja kurbusest, mida ta oma poeg oli talle toonud.

Aliya vaatas otse Muhammadi silma, pisarad voolasid ta põskedele ning silmad olid valusad ja punased.

„Miks? Oh, miks? Ma suren, et päästa oma poeg Allahi jaoks. Ta on osa minust ja poeg keda ma armastan. See mida ta minuga teinud on, on nagu eemaldanud minust mu südame. Ma armastan teda, oh Allah. Saada ja kaitse teda..." Aliya puhkes jälle nutma.

Ahmadi isa ei suutnud seda kuulata, ilma et ta süda ei lõhestuks kaheks.

**KAS AHMAD TEADIS ET, KUI KEEGI TEEB  
HAIGET OMA EMALE, SAADAB ALLAH  
TALLE VIIVITAMATULT KARISTUSE?**



Dr. A.B. Philips

# Jeesuse tõeline sõnum

Tõlkinud: Aisha

## VANAD MÕTTED

Juba Pauluse ja Jeruusalemma kristlaste interpretatsioonid Jeesusest ja tema sõnumist olid kardinaalselt erinevad. Peale aastaid kestnud vädimist loodi viimaks Pauluse Kristlik Kirik, millest sai judaismist täiesti eraldiseisev usk. Teiselt poolt ei tugevdanud Jeruusalemma natsareenid<sup>1</sup> oma sidemeid vana judaismiga, kuigi pidasid end praktiseerivateks juutideks, kes, olles küll truud Toorale, uskusid siiski inimesest messiasse Jeesusesse.<sup>2</sup>

Kui roomlased juutide ülestõusu 70. aastal p Kr alla surusid ja nende Templi hävitasid, puistati juutidest kristlased laiali. Nende võimule ja mõjule Emakirikuna ja Jeesuse liikumise keskusena tuli lõpp.<sup>3</sup> Pauluse kristlik liikumine, mis kuni 66. aastani p Kr oli pidanud olmevõitluses Jeruusalemma kiriku hukkamõistu vastu tõsiselt pingutama, hakkas nüüd jõudsalt arenema.

1 natsareenid - varakristlased; Jeesuse sõnumi esimesed järgijad juudid (tõlkija märkus)

2 MacCoby, Hyam, „The Myth-maker: Paul and the invention of Christianity“, lk 172.

3 Kristlik kirik ehitati taas Jeruusalemma 70 aastat hiljem, kui roomlased olid linna teist korda hävitanud ja uskmatu linnana (nimega Aelia Capitolina) üles ehitanud. Sellel uuel kristlikul kirikul ei olnud vana Jaakobuse juhitud Jeruusalemma kirikuga mingit seost. Selle koguduse liikmed olid uskmatud ja selle doktriinid olid Pauluse kristluse omad. (Eusebius, „Ecclesiastical History“, III v 2-3, tsiteerinud „Myth-maker“, lk 174.)

Jaakobuse juhitud Jeruusalemma kirikut, mille liikmeid algselt natsareenideks nimetati, hakati hiljem halvustavalt nimetama ebioniitideks<sup>4</sup>. Osad natsareenid võtsid selle nimetuse uhkusega omaks, meenutamaks Jeesuse ütlust „õnnistatud on vaesed“. Kreeka-rooma kiriku tõusuga kaasnes natsareenide ketseritena põlastamine, kuna nad ei olnud nõus Pauluse doktriine omaks võtma.<sup>5</sup>

Vara-kristliku ajaloolase Irenaeuse (u 185 p Kr) edastuse kohaselt uskusid ebioniidid ühte Jumalasse, Loojasse; õpetasid, et Jeesus on messias; kasutasid vaid Matteuse evangeeliumit ja pidasid Paulust juudi seaduse kohaselt ketseriks.<sup>6</sup>

Ebioniitide eksistents on teada veel 4. sajandist. Mõned olid Palestiinast lahkunud ning kolinud Transjordaaniale ning Süüriasse; hiljem on nendest teada olnud Väike-Aasias, Egiptuses ja Roomas.<sup>7</sup>

Monarhianism, mis on tuntud ka adopsionismi või dünaamilise monarhianismi nime all, arenes välja 2. ja 3. sajandil ning jätkas ebioniitide „ekstreemse“ monoteistliku vaate esindamist. Monarhianistid uskusid, et Jeesus oli küll imelisel viisil viljastatud, kuid siiski inimene ja „Jumala poeg“ vaid seetõttu, et ta oli täis jumalikku tarkust ja väge. Seda vaadet õpetati

4 evionium – heeb k – „vaene mees“

5 „The Myth-maker“, lk 175.

6 “The New Encyclopaedia Britannica”, köide 4, lk 344.

7 „The New Encyclopaedia Britannica”, köide 4, lk 344.



sid 2. sajandi lõpul Roomas Theodotus, kelle heitis kirikust välja paavst Victor, ja veidi hiljem Artemon, kelle heitsi kirikust välja paavst Zebhyrinus. Umbes 260. aastal p Kr õpetas seda taas Süüria Antiochi piiskop Samosata Paulus<sup>8</sup>, kes jutlustas avalikult, et Jeesus oli mees, kelle läbi Jumal rääkis; Tema Sõna (Logos) ja kinnitas Jumala absoluutset ainsust.

Pauluse ortodoksia vastu debateeriti Antiochis 263. ja 268. aasta vahel vähemasti kolmel kirikukogul. Kolm neist mõistsid Pauluse doktriin hukka ja kõrvaldasid ta kiriku juhtfiguuri kohalt. Kuna aga Antioch allus otseselt Palmyra kuningannale Zenobiale, kes Pauluse doktriini toetas, ei saanud kukutamist täide viia kuni 272. aastani, mil imperaator Aurelian Zenobia alistas.<sup>9</sup>

Hilisel 3. ja varajasel 4. sajandil õpetas Egiptuses Aleksandria presbüüter Arius (250-336) samuti Kristuse piiratud olemust ja Jumala absoluutset ainsust, mis kindlustas talle laia järgijaskonna, kuni ta Nicea kirikukogul 325. aastal ketseriks kuulutati, sest ta keeldus allkirjastamast usutunnistust, millel seisis, et Jeesusel on sama jumalik olemus kui Jumalal endal. Tänu mõjukatele kolleegidele Väike-Asias ja imperaator Constantinuse tütrele Constantiale õnnestus Ariusel pagendusest naasta ja kirikusse tagasi pääseda.<sup>10</sup> Liikumine, mille ta olevat loonud, kuid mis tegelikkuses oli Jeruusalemma natsareenide – juutidest kristlaste – usk, sai tuntuks arianismina ja oli Pauluse kristliku ordodoksia Jeesuse jumalikkuse usule suurimaks sisemiseks ohuks.

Aastatel 337-350 hoidis Lääne imperaator Constans Pauluse kristlaste ja Ida imperaator Constantius II arianismi poole. Arianismi mõjuvõib oli nii suur, et ühel Antiochi kirikukogul (341) väljastati usutunnistus, millest Jeesuse „sama jumaliku olemuse kui Jumalal“ klausel oli välja jäetud. Constantius II-st sai 350. aastal impeeriumi ainuvalitseja ja tema valitsusajal said Nicea kirikukogu kristlased kõvasti räsida. Peale Constantius II surma 361. aastal tugevdasid aga läänes enamuses elavad Pauluse kristluse pooldajad oma positsiooni. Samal ajal aga kaitses idas imperaator Valens (364-383) endiselt visalt absoluutset monoteismi ja surus alla Pauluse kolmainsuse doktriini. Arianism sai saatusliku löögi alles imperaa-

tor Theodosius I (379-395) valitsusajal. Ariuse unitaristlikku usku hoiti aga osade germaani hõimude hulgas elus veel kuni 7. sajandini.<sup>11</sup>

## MODERNSED MÕTTED

Tänapäeva kristluses on palju modernseid õpetlasi, kes usuvad, et Jeesus Kristus ei olnud Jumal. Seitsmest Piibli-õpetlasest koosnev grupp, kust võis leida juhtivaid anglikaani teolooge ja muid Uue Testamendi õpetlasi, andis 1977. aastal välja raamatu nimega „Kehastunud Jumala müüt<sup>12</sup>“, mis tekitas Anglikaani kiriku kirikukogus tõsise möllu. Eessõnas kirjutab toimetaja John Hich järgmist: „Raamatu autorid on veendunud, et praegusel 20. sajandi viimasel poolel tuleb ette võtta uus suurejooneline teoloogiline areng. See vajadus tuleneb kristluse algstaadiumi kohta teada olevatest aina kasvavatest teadmistest ja on seotud Jeesuse kui „Jumala poolt heaks kiidetud mehega“ (nagu teda on kirjeldatud Ap.2:22), kelle ülesandeks oli täita Jumala määratud rolli ja kelle hilisem nimetamine kehastunud Jumalaks, püha kolmainsuse teiseks isikuks, on vaid mütoloogiline või poeetiline viis väljendada tema olulisust meie jaoks.“<sup>13</sup>

Uue Testamendi õpetlased on laialdaselt nõus, et ajalooline Jeesus ei ole kunagi väitnud, nagu oleks ta olnud jumalus. Selle on talle külge pookinud hilisem kristlik mõtteviis. Jeesus ise ei pidanud end ei Jumalaks ega Jumala kehastunud pojaks.<sup>14</sup> Endine peapiiskop Michael Ramsey, kes oli ise Uue Testamendi õpetlane, kirjutab, et „Jeesus ei ole kunagi end Jumalaks pidanud.“<sup>15</sup>

Tema kaasaegne – Uue Testamendi õpetlane C.F.D. Moule ütles, et „lga väidet „kõrg“-kristoloogias, mis seisis Jeesuse väidetavate enda kohta käivate ütluste autentsusel, eriti neljanda evangeeliumi puhul, tuleks pidada ebakindlaks.“<sup>16</sup>

Ortodokset kristoloogiat tunnustav James Dunn kirjutab oma suures inkarnatsiooni doktriini uurimises kokkuvõtteks, et „varaseimas Jeesuse traditsioo-

11 “The New Encyclopaedia Britannica”, köide 1, lk 549-550.

12 „The Myth of God Incarnate“

13 „The Myth of God Incarnate“, lk ix.

14 „The Metaphor of God Incarnate“, lk 27-28.

15 „Jesus and the Living Past“, lk 39.

16 „The Origin of Christology“, lk 136.

8 “The New Encyclopaedia Britannica”, köide 8, lk 244.

9 “The New Encyclopaedia Britannica”, köide 9, lk 208.

10 “The New Encyclopaedia Britannica”, köide 1, lk 556-557.

nis ei olnud mingit tõelist tõendit sellest, mida võiks ausal meelel tunnista teadlikkuseks jumalikkusest.”<sup>17</sup> Ka Nicene-Calcedoni kristoloogia vankumatu kaitsja Brian Hebblethwaite tunnistas, et „Jeesuse jumalikkust ei ole enam võimalik kaitsta, viidates Jeesuse enda väidetele.”<sup>18</sup> Hebblethwaite, Donn ja teised õpetlased, kes ikka veel usuvad Jeesuse jumalikkusesse, väidavad hoopis, et Jeesus ise ei teadnudki, et ta oli Jumala kehastus. Seda saadi teada alles peale Jeesuse surnuist ülestõusmist.

Kuulsaim anglikaani kiriku Jeesuse jumalikkuses kahtlev piiskop on Durhami piiskop professor David Jenkins, kes ka avalikult tunnistas, et Jeesus ei olnud Jumal.<sup>19</sup>

Järgnev artikkel, mis ilmus mõned aastad tagasi ajalehes The Daily News, näitab selgelt, kui suurel mää-

17 „Christology in the Making“, lk 60.

18 „The Incarnation“, lk 74.

19 The Economist, 01.04.1989, köide 311, nr 7596, lk 19.61.

ral vaimulikkond Jeesuse jumalikkuses kahtleb:

### „Anglikaani kiriku piiskopite šokeeriv uuring”

LONDON: Täna avaldatud uuringu kohaselt kinnitavad rohkem kui pooled anglikaani kiriku piiskopid, et kristlased ei ole kohustatud uskuma, et Jeesus Kristus oli Jumal. Küsitlus näitab, et Inglismaa 39st piiskopist 31 arvab, et Kristuse imed, tema neitsist süünd ja ülestõusmine ei pruukinud juhtuda just nii, nagu Piibel neid kirjeldab. Vaid 11 piiskopi väitsid, et kristlased peavad Kristust pidama nii Jumalaks kui ka inimeseks, samal ajal kui 19 ütlesid, et piisav on, kui Jeesust peetakse „Jumala ülimaks vahendajaks”. Üks keeldus oma täpset arvamust andmast.

Küsitluse viis läbi London Weekend televisiooni igapäevane ususaade Credo.” (The Daily News, 25/6/84)







# Lugeja küsib lugeja vastab



**Kui palju tead toitu puudutavatest islami seadustest? Mida järgid? Milliseid mööndusi teed? Kas arvad, et see on raske? Kuidas käitud oma lastega (kodus, lasteaias, koolis)?**

Seadustest mida ma siis tean söömise kohta:

- 1) Tuleb süüa parema käega. - Proovin seda järgida, aga vahel süüa vasakuga.
- 2) Enne söömist tuleb öelda *bismillah* (Jumala nimel). - Järgin seda.
- 3) Kui unustatakse öelda *bismillah* ja keset söömist tuleb meelde, siis tuleb öelda *bismillah fi awwalihi wa akhirihi*. (Et lõpetada alustatut, Jumala nimel.)" - Järgin kui vajadus selleks on.
- 3) Ei tohi krabada teiselt poolt taldrikut vaid süüa enda poolt enim. - Järgin seda.
- 4) Eelistatavalt süüa sõrmedega. - Järgin ainult leiva (ja muu sellise), kana (kui on kondiga), marjade, puuviljade jne puhul.
- 5) Peale söömist tuleb öelda *alhamdulillah* (Ülistus Jumalale). - Järgin seda.
- 6) Enne söömist tuleb käsi pesta. - Järgin seda.
- 7) Peale söömist tuleb teha *dua* toidu valmistajatele. - Kui meelde tuleb, siis järgin.
- 8) Me ei tohi süüa sealiha. - Järgin seda.
- 9) Sealiha on lubatud ainult hädaolukorral (valida, kas surra või süüa sealiha). - Pole vajadust olnud, tänu Jumalale.
- 10) Me ei tohi juua alkoholi. - Järgin seda.
- 11) Alkohol on lubatud ainult hädaolukorral (valida, kas surra või juua). - Pole vajadust olnud, tänu Jumalale.
- 12) Ei tohi süüa korjuseid. - Järgin seda.
- 13) Liha peab olema islami seaduse järgi tapetud. - Järgin, kui on võimalik. Kui pole võimalik (pood väga väga kaugel, või *halaal* liha 3 korda kallim), siis ostan tavalisi kana-, veise-, lambaliha tooteid.
- 14) Ei tohi süüa verd. - Järgin, kuigi ma ei tea kui

palju % on verd alles lihas, mida süüa. Isegi kui see on *halaal* liha.

15) Kui tahetakse midagi eemalt laualt võtta, siis peab küsima, mitte upitama üle laua. - Järgin seda.

Enamikke neist ei ole raske järgida. Ainult *halaal* liha on raske saada, sest poode pole kusagil ja 1 pood on, aga seal on liha 3 korda kallim. Ja näpudega ei taha süüa, sest see on suht vastik.

A.

Oles 100% taimetoitlane olen suht kindel, et süüa *halaal* toitu. Olen alati olnud väga tähelepanelik, kas toidus on alkoholi või mitte ning väldin näiteks Kalevi martsipani, mis on alkoholiga.

Loomulikult alati ei tea, kui puhas tegelikult on toit, mida poest ostad. Pakendil võib üks jutt kirjas olla, tegelikkus ei pruugi sellele vastata. Kuid nagu olen aru saanud, siis juhul, kui keegi eksitab mind, siis saan ma selle andeks, sest see pole minu viga.

R.

Inimene on kõhu ori ja seda kõige otsesemas mõttes. Kui meil on kõht tühi, oleme pahas tujus. Jälgige endi tegevust ramadaanil ajal – tee me hunniku süüa, kaunistame salateid, küpsitate hõrgutisi... mmm ja pärast, *suhuuri* ajal peale mõnd datlit ning piima ei huvita meid enam kogu kupatus üldsegi!

Islamis on väga tähtis teada, mid võime ja mida ei või süüa. Seda juba tervislikust aspektist lähtudes. Täiskasvanuna on see lihtne, ent lastele on keerukam selgeks teha, miks ei tohi nad seda kummikommi süüa aga teist võivad; või miks on see jogurt ja puding paha ning teine jälle hea. Mäletan, kui mu keskmine poeg oli 1.5aastane. Ta on suur kummikommi fänn! Alati kui olime poes, soovis ta just kummikaid. MašaAllah, mul oli talle nii lihtne selgeks teha, et see komm on pähh ja võtame teist ka peaaegu kummikommi, kus pole pähhi sees! Ja pisike laps suunduski kommiriivi pool veidi edasi ning valisime koos „pähhivabad“ maiustused. Nii lihtne see oligi! *Alhamdulillah!* Lasteaias ja koolis pole kahjuks *halaal* sooja toitu. Pean neile panema kaasa kas võileivad ning korraliku portsu puuvilju või siis sooja toidu eelmisest õhtusöögist. Kahjuks peab ka koolis osade moslemitega ettevaatlik olema - juhul, kui peetakse laste sünnipäevi, saab iga klassikaaslane kommikotikese, mis on siiski enamuses minu poja suureks pettumuseks, keelatud kummikommidest pungil. Aastaid tagasi, veel algaja moslemina oli mul käekotis alati peidus E-ainete nimekiri. Käisin piinlikult tooteid uurides poes ringi ega ostanud seda, kus leidis nimekirjas peituvat „kurjategija“. Nagu terroristiotsingul lennujaamas! Mida aasta ja laps edasi, seda enam rahunesin ning piirdusin nimekirjas loomsete rasvade, želatiini, alhokoli, essentside ja muu tähtsaga, mis meie toidulauas lubatud pole.

Eelistan osta värsked puu- ja juurvilju rohkem, kui valmistoite. Püüan valmistada vitamiini- ja proteiinirohkeid toite ning harjutada lapsi sööma värsket ning vähem maiustada.

*Halaal* lihakarne on siin päris palju, ent ka neid valides peab olema ettevaatlik. On lihakarni omanikke, kes ei hooli tarbijatest ning tapavad haige looma, müües seda rahuliku südamega kaasusulistele. Eestis olles on mul alati raskusi poest midagi asjalikku leida ... kahjuks. Juurviljalett on nii vaene, sealt pole midagi huvitavat osta. Enamus kohupiimasid ja pudinguid lastele on seaželatiini täis topitud. Milleks? Nii ma siis tiirutasingi poes mitmeid ringe, ent kassasse jõudsin ikka pea tühja korviga, kus lebasid vaid leib, sai, kala ning mõned köögiviljad. Avastasin, et liha polegi alati vaja! Selle saab asendada ju kalaga, läät-

sedega, kikkerhernestega. Ka vegetaarne puljong annab supilurrile teise maitse. *Alhamdulillah!*

K.

Loodan, et ma nõnda palju tean, et ma midagi keelatud ei tarbi *inšaAllah*. Püüan järgida seda, mida kästud on, kuid kas selles, mis sööme, islamis üldse mööndusteks ruumi ongi? Kas moslemil on söömisüksimustes üldse vaja mööndusi teha? Arvan, et ei ole raske järgida seda, mida sa sööd ja jood. *Halaal* ja *haraam* peab tulema esikohale! Midagi pole rasket, kui seda hästi tahta. Kerge on olla hea!

*Alhamdulillah*, siin maal kus elan, saadan lapsed kooli lõunasöögikarbiga, seega ma tean täpselt, mida nad eineks söövad! Kodus – kõik algab sinust enesest kui vanemast, kuidas sa asjad paika paned – kui ise käitunud nagu Allah ja Prohvet (صلى الله عليه وسلم) on käskinud, siis ei tohiks Allahi abiga muresid tulla. Lapsed võtavad oma vanemad ju enamjuhul eeskujuks!

A.

Tean, et islamis on keelatud süüa sealih ja kõike, mis seda sisaldab. Samuti on keelatud süüa kiskjaid ja röövlinde. Need loomad, mis on toiduks lubatud, peavad olema tapetud vastavalt islami seadusele. Ka on keelatud kasutada toiduks verd. Alkohol on rangelt keelatud.

Varasemalt vältisin sealih ja kõike, mis midagi seast sisaldas – siis sõin ma veel kõike muud liha mis leida oli. Ma arvan, et see oli heaks üleminekuks, sest nüüd süüa ainult *halaal* liha, niisiis võib arvata, et olen peaaegu taimetoitlane, kuid seda mitte. Süüa palju kala ja mereande, samuti süüa mingil määral ka kana, mida ostan sügavkülmutatuna ja millel on *halaal* tsertifikaat. Ma tean, et on küll moslemeid, kes ainult sealih vältivad ning muud söövad, tuues ettekäändeks, et siin pole *halaal* liha saada, kuid eks see ole iga inimese südametunnistuse asi.

Minu jaoks pole raske süüa vaid kala ja kana, kuid eks vahel igatsen ka loomaliha, just veiseli-



ha. Sealhaga mul õnneks mingeid probleeme ei ole, kuna üritasin seda vältida ka varasemalt, kui ma veel moslem ei olnud. Need kes elavad aga Tallinnas, neil on võimalus mošeest ka veiseliha ja ka paljusid teisi *halaal* lihatooteid osta.

Minu jaoks on arvatavasti kõige raskem toitumine sünnipäevadel, koolitustel ja seminaridel jne. Varasemalt ma veel ei teavitanud korraldajaid ette, et ma ei söö liha, niisiis on mul tulnud tihti süüa vaid paljaid keedukartuleid ja vahel ei ole ma peale leiva midagi süüa saanud. Selles suhtes olen natukene julgust kogunud ning juba eesolevatele üritustele olen teavitanud, et ma ei söö ühtegi liha peale kala ja mereandide. Ma arvan, et see on lihsam, kui hakata seletama *halaal* lihast ja õigest tapmisviisist. Samuti olen vahel sünnipäevadelegi oma toidu kaasa võtnud.

Alguses oli raske paljude asjade koostisi uurida ja poes läks ikka omajagu aega. Pidi ju uurima, et ega pole jogurtites želatiini ja kommides alkoholi. Ja nii üllatav oli see, kui paljud tooted keelatud aineid sisaldavad.

Enim konflikte on tekitanud minu liha mitte söömine vanemate juures. Kuigi ma juba mõnda aega ei söö liha, siis nad ei saa sellest ikka veel aru ning alati pakuvad ja teevad toite, mida ma süüa ei saa. Alles hiljaaegu nägin kuidas ema praadis kartuleid searasvaga, mis oli minu jaoks tõeline šokk – enam ma tema valmistatud toitu süüa ei julgegi.

Hetkel mul lapsi veel ei ole, kuid kui nad kunagi tulevad ja elan endiselt Eestis, siis teeb see kindlasti asja raskemaks. Nimelt ei kujuta ma hetkel ettegi, kuidas asjad käiks, et nad saaksid ka koolis ja lasteaias õiget toitu. Kodus probleemi ei oleks, kuna teeksin ise süüa. Ise ma loodan, et mul ei teki sellist probleemi ja saan oma lapsed panna islami lasteaeda ja tolerantsesse multikultuursesse kooli. Kuid kui see probleem tekib, eks tuleb midagi välja mõelda, *inšallah*, et Jumal mind selles aitaks.

K.

Kusjuures häbi tunnistada, et kõike vist ei tea

jah. Noh, põhilised asjad, mis ma tean ja mida järgin, on et kindlasti *halaal* liha, mitte süüa loomseid rasvu sisaldavaid asju jne. Samas, Eestis käisin ma poes riulivahel silm kogu aeg pakil ja purgil olevates siltides ning vaatasin, kui palju on E-aineid jne, siin olles on õnneks asi veits parem. Eestis näiteks on enamuse jogurtites ja kohukestest želatiiniga.

Eestis ma ei jälginud neid E271 ja E272 sisaldust, kuna pea kõikidel saiadel oli see sees ning ainult Keskturul olevas putkas mingil saial seda polnud. Pealegi sain ma suhteliselt hilja teada, et see on mingi E-aine, mis on meile keelatud. Wissemil on kodus terve pikk nimekiri E-ainetest, mis on *haraam*, aga kõike ma sealt ei mäleta ka. Muid mõõndusi ma ei teinud ega kavatse ka teha.

Eestis on tegelikult raske kõike järgida, kuid üks hea asi on see, et mošeest saab alati *halaal* liha, vorsti jne, kuigi tegelikult võiks see valik muidugi suurem olla. Kusjuures mäletan, kui oli kesklinnas Narva mnt tehtud *halaal* pood ja valik oli seal ikka korralik, siis mis te arvate, kas seal käidi lihasaadusi ostmas? *Of course not* ja see on mega-suur häbi!!! Enne kisendati kõvasti, et pole *halaal* poodi jne ning kui tehti, polnud moslemeid seal ostmas ... Nüüd õnneks seda öelda ei saa – mošeest ikka käiakse ostmas.

Lastega on asi nii kaua kerge, kuni nad kodus on. Lasteaias ja koolis on asi keeruline. Kui mul üks lastest aeda läks, rääkis kasvatajale ja söögitädile, et palun mitte lihatooteid anda. Kartul + kaste, aga ilma lihata palun või kui see on raske, toon talle hommikul aeda tulles ta söögi kaasa. See keelati aga ära, kuna polevat hügieeniline ... kommoon, ega ma sinna otse lehmalaudast sõnnikust piima ei vii ju.

Rääkides sellest juhatajaga vastati mitte just kõige kenamini, et ega me ühele lapsele eraldi menüüd ei tee ju. Õnneks, kui mina nägin, oli ainult kartul-kaste või makaronid ja riis ning salat, ka supis polnud liha. Aga siis, kui mind polnud, selle kohta ma ei tea, mis seal toimus. Õnneks ta eriti aias käia ei tahtnudki.

Koolis on natuke lihtsam, kuna laps nii suur, et

jagab juba ise, mida võib ja mida mitte. Ta, vae-seke, ei söönud siis ka, kui kaste oli kartulite peale pandud ja kui supist ühe liha leidis.

K.

Islami toitu puudutavatest seadustest tean, et moslemitel on keelatud süüa sealiha ning vere-tooteid, samuti loomaliha, mis on ohverdatud ebajumalalale, on surnud enne reeglitekohast tapmist (ükskõik, kas kägistatud, tugevast löögist, elektrišokist, püssikuulist, gaasist, mürgisüstist vm) ja kõiki muid loomi, mille söömisel võivad meile kahju teha. Islam keelab ka looma-liha, kelle tapmise juures pole Allah nime nimetatud.

Sea keeluga on keelatud süüa kõike, kus on veidigi siga, nt searasv, jogurtid, mille paksen-dajaks on kasutatud želatiini jne.

Moslem ei tohi juua mingit alkoholi ega tarbi-da muid uimastavaid ning sõltuvust tekitavaid aineid (narkootikumid, suitsetamine). Selliseid asju, mida on tehtud alkoholiga (näiteks palju-des kommides) ei tohiks samuti süüa, kuna kõi-ke, milles on *haraami* (keelatud) sees, peetakse samuti *haraamiks*.

Tean ka seda, et kui tegemist on ekstreemse olukorraga, kus moslemil tuleb valida *ha-raami* või näljasurma vahel (nt kui mos-lem on olukorras, kus ei ole süüa midagi muud

peale sealiha ning juua midagi muud peale al-koholi ning nendest keeldumisel ähvardab teda surm), peab ta neid sööma ja jooma, aga seda vaid minimaalsel hulgal.

Söön seda, mis on lubatud ning poes vaatan hoolega pakendite pealt koostisaineid, et ei si-saldaks midagi keelatud. Eesti tingimustes on seda raskem teha, sest lihatoite, mis *halaal*, on raskem kätte saada kui islamiriikides. Siis olengi liha teinekod asendanud kalaga.

Tööl olles toidukordade ajal pean samamoodi kinni reeglist – mis on mulle *haraam*, selle jätan söömata!

A.

Olen kursis, mis on *halaal*, mis on *haraam*. Söön *halaali*. Kui *halaali* käepärast ei ole, siis olen söönud kas *vegetarian* või siis kala. Kasva-tame ka lapsed seda järgima. Koolis on toitumi-se all kirjas, et lastele anda *vegetarian* toite. Ku-na meil koolis lõunasööke ei ole vaid peab ise lõuna kaasa panema, ei ole see eriti raske. Kui lapsed on kuskil külas, siis nad ei söö liha ja kahtlasi komme, kus võiks želatiini sees olla, väl-ja arvatud juhul, kui nad on moslemitel külas. Kodus sööme *halaali*. Kui kogemata juhtub mõ-ni mitte-*halaal* toode koju, siis kas vis-kame ära või kui on midagi, mis kassid sööksid, siis anname ko-dututele kassidele.

S.







5

köögi - ja puuvilja  
päevas

hoiab organismi terve  
ning

haigused  
**EEMAL!**



# Pudrupotike keeda! Kuskussi eri!



## MIS ON KUSKUSS?

Autor: Sarah Iirimaalt

Kuskuss on tüüpiline berberite roog, populaarne paljudes maades. Kuskuss on teatud viisil töödeldud kõva nisu manna. Seda on kolme erinevat tüüpi – peene-, keskmise- ja suureteralist. Algselt valmistasid berberid kuskussi kikkerherneste või muude kaunviljadega, kuid ilma lihata.

Tänapäeval serveeritakse kuskuss tavaliselt liha- ja köögiviljahautisega. Kuskussi võib süüa ka lihtsalt salatina, maitsetatuna, külmana või kuumana, soolastoidu või magusroana.

Kuskussi õige valmistamisviis on aurutamise abil, kuna sel viisil jääb kuskuss kergeks, kohevaks ja maitksamaks. Kuskussi aurutamine võtab küll rohkem aega, aga kui sa valmistad seda samal ajal, kui hautis potis valmib, ei tundugi see protsess nii pikana vaid on pigem aja parajaks tegemine, kuniks hautis valmib.

## Kuskussi aurutamise meetod

500 g kuskussi

2-3 spl oliivõli

soola, vett

1 spl võid

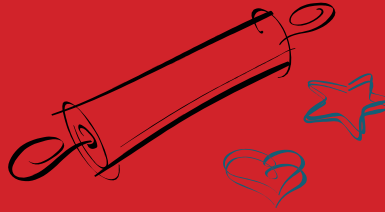
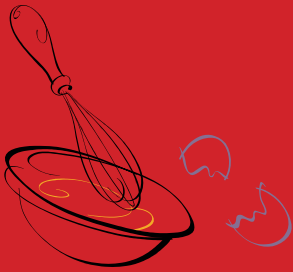
Lase vesi keema potis, kuhu saab auruti peale panna.

Hõõru kuskussi suures kausis näppude vahel õliste kätega. Seejärel vala kuskussile peale ½ kl vett ja hõõru jälle näppude vahel, kuni tunned, et kuskussi terad hakkavad paksenema. Vala kuskuss aurutisse, kaaneta ning auruta 15 minutit.

Aseta aurutatud kuskuss jälle kausi, hõõru käte vahel, et terad üksteisest eemaldada. Lase mõni minut jahtuda. Seejärel vala jälle kuskussile klaas vett peale, maitseta soolaga ja auruta järgmised 15 minutit.

Eemalda taas kuskuss kausi ja lase mõni minut jahtuda. Vala peale 1 klaas vett ja auruta järgmised ja viimased 15 minutit (kuniks kuskuss on pehme, vajadusel lisa veel veidi vett). Hõõru kuskuss käte vahel viimast korda kohevaks, lisa supilusikatäis võid ja serveeri vastavalt soovile.





# MAROKO KÖÖK

Kokk: Sarah Iirimaalt

## KUSKUSS KALAGA

500 g kuskussi

350 g valget kala

200 g kooritud krevette

150 g purustatud tomateid

1 tl võid

125 g kikkerherneid

3 spl oliivõli

1 nahata ja tükeldatud tomat

1 tl ingveri pulbrit

1/2 kalapuljongi kuubikut

1/2 tl kurkumi

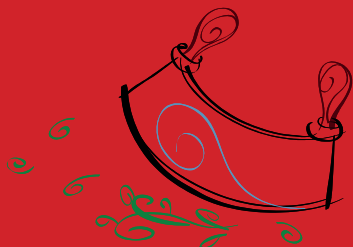
Valmista kuskuss kas aurutamise meetodil või vastavalt pakendi juhendile.

Kalahautise valmistamiseks kuumuta potis sibulad ja tükeldatud tomatid õlis. Lisa kõik ülejäänud koostisosad (va kikkerherned) ja hauta 10 minutit. Lisa 300 ml vett ja hauta järmised 30 minutit.

Serveeri asetades kuskussi peale kala ja krevetid ja vala üle vähese hautise kastmega.



Allikas: <http://killukemarakot.wordpress.com/>



# TUNESIA KÖÖK

Kokk: Karima

## KUSKUSS KANAGA

500 g kuskussi

2 porgandit

200 g kikerherneid

4 kanakoiba

3 kartulit

1 teravam pipar

soola, pipart

2 spl tomatipastat

4 küüslaguguküünt

kurkumit

paprikapulbrit

oliivõli

1,5 l vett

Võta kauss, kalla sisse kuskuss, lisa sellele pool klaasi kuuma vett ja 3 spl oliivõli, sega kokku ja hõõru kuskussi kahe käe vahel, et terad eralduksid üksteisest.

Võta pott, kuumuta õli, lisa purustatud küüslauk, sega veidi, et ei kõrbeks, lisa kohe tomatipasta. Sega seni, kuni õli on pasta sisse imunud, lisa kana ja maitseained ja seejärel koheselt vesi.

Koori ja puhasta köögiviljad ning lõika kas pooleks või sektoriteks. Lisa kastmesse keema.

Nüüd pane poti peale sõela osa ja aseta sinna õline kuskuss, kata kaanega.

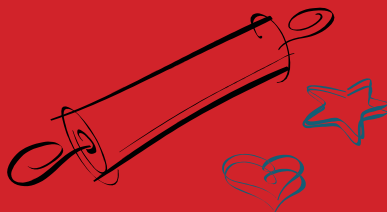
Las see nüüd küpseb seal aurus nii 20 minutit, siis tõsta sõel kuhugi kaussi ning kalla peale kulbiga kastmevedelikku, sega kuskuss läbi – see peab jääma märg ja punane. Aseta sõel tagasi kastmepotile. Enne vaata, kas kastmevedelikku on piisavalt. Kui pole, lisa vett. Lisa nüüd kastmele ka kikkerherned (ilma konservivedelikuta). Maitse kastet, kui vaja lisa soola jne.

Ära pane kaant kuskussile peale, las ta haudub veel, kuni terad on kõik vedeliku endasse imanud ja ise pehmed. Kaste muutub keetes paksemaks.

Kui kuskuss valmis, võta suur nõu, vala kuskuss põhja, lisa ainult kastmevedelik peale – las seisab nii 10 minutit ja siis lisa köögiviljad ning kana.







## EGIPTUSE KÖÖK

Kokk: Nele

Ilmselt berberitlet pärinev ja Põhja-Aafrika läänepoolsetes maades põhilise toidulisandina kasutatav kuskuss, mis valmistatakse durumjahu koorimata teradest, ei ole Egiptuses populaarne soolaselt, nagu see on seda Marokos, Tuneesias ja Alžeerias. Kuid see ei tähenda, et kuskussi siin ei söödaks. Seda tehakse, aga hoopis magustoiduna.

### KUSKUSS MANDLITE, TUHKSUHKRU JA PIIMAGA – KUSKUSI BIL SUKAR

1 kl kiirkuskussi

1 kl vett

3 spl võid

2 spl + 4 tl tuhksuhkrut

2 spl + 4 tl jahvatatud mandleid

1 kl sooja piima serveerimiseks

Tõsta kuskuss potti ja vala peale soe vesi, kata kaanega ja jäta 10 minutiks seisma, kuni vesi on imendunud.

Sega ettevaatlikult kahvliga läbi, et ei jääks tükke ja tõsta peale 3 supilusikatäit toasooja võid.

Tõsta pott madalale tulele ja hauta 5 minutit, segades või kuskussiga läbi, kuni või on imunud ja kuskuss pehme.

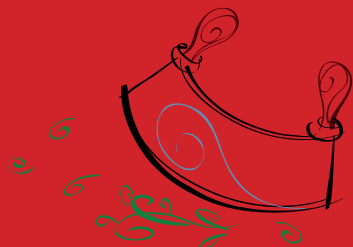
Tõsta peale 2 kuhjaga supilusikatäit tuhksuhkrut ja 2 kuhjaga supilusikatäit peeneks jahvatatud mandleid, sega läbi.

Tõsta kuskuss nelja serveerimiskaussi, vala peale igale kausile veidi sooja piima ja raputa peale 1 teelusikatäis jahvatatud mandleid ja 1 tl tuhksuhkrut.

Serveeri kohe soojalt.

**Nõuanne:** Mandlite asemel võid kasutada hakitud röstitud soolata pähkleid ja raputada neid üksnes serveerides peale. Soovi korral võid veel lisada ka pool teelusikatäit roosiõie- või apelsiniõievett.





## EESTI KÖÖK

Kokk: Ingrid

### *KUSKUSSI SALAT*

250 g kuskussi, valmista vastavalt pakendile

Sega kõik ained omavahel. Super hea salat!

2 tomatit

1 porru

1 paprikas (vali värv)

½ värsket kurki

2 keedetud muna

1 tuunikala konserv

250 g hapukoort

200 g majoneesi





# KORAANINURK

## TAŽWIID – Koraani retsiteerimise kunst

**Tõlkinud ja koostanud: Aisha**

*Kuna oleme Koraaninurga suuradega jõudnud juba 78. suurani ja need on muutunud võrdlemisi pikkadeks, siis teeme vahepeal suurade tähenduse tõlkega väikese pausi ja võtame ette päris uue teema – tažwiidi ehk Koraani retsiteerimise õpetuse.*

*Kui meil ka ei õnnestu päris nii Koraani retsiteerima õppida, nagu tegelikult seda peaks, siis vähemasti peaks iga moslem püüdma selles kunstis baasi omandada ja selgeks õppida kõige elementaarsemad Koraani retsiteerimise reeglid. Aga mis siin pikalt lobada – teeme aga algust ... bismillah!*

---

### SISSEJUHATUS

---

#### **Kuidas õppida tažwiidi?**

Tažwiidi on tegelikult võimalik õppida vaid kvalifitseeritud õpetaja käe all. Reegleid võib küll õppida ka omal käel, kuid nende õige kasutuse saab selgeks vaid kuulates, retsiteerides ja kvalifitseeritud õpetaja parandusi arvesse võttes.

#### **Kas kõik araablased oskavad õigesti Koraani retsiteerida?**

Kahjuks ei oska kõik araablased õigesti Koraani retsiteerida. Prohvet (saws) eluajal ei olnud kellelgi vaja tažwiidi õppida, kuna siis räägitigi nii; see oli neile loomulik. Nüüd, juba 14 sajandit hiljem, on aga araabia keele dialektid klassikalisest araabia keelest väga erinevaks kasvanud (neid võiks lausa täiesti uuteks keelteks pidada, kui araabiamailm ei sooviks oma ühtsuse säilitamise nimel neid siiani dialektideks nimetada) ja seega peavad araablased nagu ka kõik muud moslemid Koraani korrektseks retsiteerimiseks tažwiidi õppima.

#### **Tahan õppida, aga kust alustada?**

Kõigepealt peaks endale leidma kvalifitseeritud õpetaja, kes kuulaks sinu lugemist ja seletaks, milliseid vigu sa teed, et võiksid end parandada. Selged peaksid olema ka kõik araabia keele tähed, nende hääldus, vokaalide hääldus jne.

## Aga kui ma õpetajat ei leia?

Jah, see võib väga keeruliseks osutuda, eriti lääne maailmas, kuid kindlasti ei ole see võimatu. Kui tõesti õpetajat ei leia, on võimalik töötada ka heade retsiteerijate audiotega, näiteks sheikh Abdullah Basfar või sheikh Mohammed Hosary. Nende retsiteeritud Koraani audiod on võimalik osta nii Interneti vahendusel kui ka islamipoodidest nimega „mu’alm“. Nendel audiotel retsiteerib lugeja fraasi, seejärel on jäetud tühimik, mille jooksul õpilane võib retsiteeritud korrata.

Enne retsiteerima asumist peaks õppima selgeks, kuidas kõiki araabia keele tähti hääldada, kus mingi tähe puhul keel suus asub, mis on huulte asetus jne.

### Levinuimad *tažwiidi* vead

Mitte-araablaste kõige levinuimad vead on seotud vokaalide pikkusega, *medd* tähtedega ja sõnade rõhuasetusega. Teiseks suurimaks veaks on see, et mitte-araablased – olgu nad siis eurooplased, aafrikalased, indo-pakistanlased või ida-aasialased – ei suuda tihti hääldada kõiki tähti, mis araabia keeles on ja nende endi keeltes puuduvad. Kõige suuremaks probleemiks ei ole mitte need tähed, mis antud keeltest hoopis puuduvad, vaid hoopis need, millele lähedased tähed olemas on, kuid mida ei artikuleerita samast kohast.

Araabia tähed, mida tihti teistest keeltest ei leia, on:

ض ص غ ع خ ح ط ظ

Tähed, millel on teistes keeltes sarnane hääldus, kuid mitte päris sama, on:

د ت ق ك ر ل

Esimesed kaks (paremalt lugedes) kasutavad keele tipu ülemist osa ja seda, mis jääb igemest keele tipu vastu, kahe esimese löikehamba taha. Paljudel keeltes on sarnased tähed „d“ ja „t“ olemas, kuid nad artikuleerivad neid veidi tagapool. Tulemuseks on Koraani retsiteerimisel nende tähtede vale hääldus.

Järgmisi kahte tähte kasutatakse samuti teistes keeltes. Eriti sarnaneb araabia „k“ näiteks inglise „k-ga“. Kuid taas kord hääldatakse paljudes keeltes seda tähte hoopis teiselt positsioonilt. Araabia keele õige häälduse jaoks peab keele tagaosas kohtuma suulae kõva ja mitte pehme osaga.

Mitte-araablastele on „raa“ ja „läämi“ õige hääldamine veidi komplitseeritud. „Raa“ kasutab keeleotsa, keeleotsa tippu ja kahe esimese löikehamba tagust iget, kuid „raa“ õige häälduse trikk seisneb tegelikult hoopis igeme „löömises“. Paljud moslemid püüavad „raad“ hääldada, ilma et nad tegelikult oma keeleotsa vastu iget paneksid. Mõned kasutavad isegi kurku, hääldades „raad“ nagu prantsuse r-i. Araabia keele „raa“ kasutab võrreldes teiste tähtedega kõige enam keelt, kuid vaid keele külgede lõppu ja keeleotsa, mis „lööb“ vastu esimeste hammaste tagust iget.

Kolmas suur viga, mida teevad nii araablased kui ka mitte-araablased, on õiges kohas peatumine ja taas alustamine. Sellel veal on rohkem kui üks aspekt. Kõigepealt on oluline teada, et kui tahame sõna järel pausi teha, peame selle sõna peale *sukuuni* panema ehk selle sõna viimase käänevokaali hääldamata jätma. Sõna käänevokaali väljahääldamine enne pausi on Koraani retsiteerimisel viga. Teiseks peab pausi tegemiseks otsima kohta, kus paus ei tooks endaga kaasa Koraani tähenduse muutust, st et ei pausile eelnenud fraas ega ka sellele järgnev fraas ei tohi pausi tõttu oma tähendust muuta (näiteks: *fä-wäilul-li-l-muṣalliin ... älläđiinä hum 'än ṣaläätihim säähuun* – „Ja häda palvetajaile ... kes on oma palvete suhtes hooletud.“ (107:4-5)). Seega tuleb lause mõte ära lõpetada ja uuesti retsiteerima asudes alustada kohast, mis ei muudaks retsiteeritu mõtet, isegi kui selleks tuleb mõnda sõna eestpoolt korrata.

Väga oluline on märkida ka seda, et igaüks, kes tahab korralikult Koraani retsiteerima õppida, peaks kõigepealt selgeks õppima araabia keele tähed ja nende häälduse, et Koraani õppida just araabia keele ja mitte transliteratsiooni järgi, sest transliteratsiooni lugedes võime väga lihtsalt eksida. Koraan on Jumala sõna, mille Ta saatis inimkonnale teejuhiks. Seega peame me seda väga hoidma ja ka äärmiselt hoolikalt retsiteerima, et selle tähendusest vale häälduse läbi mitte kübetki ei muutuks.



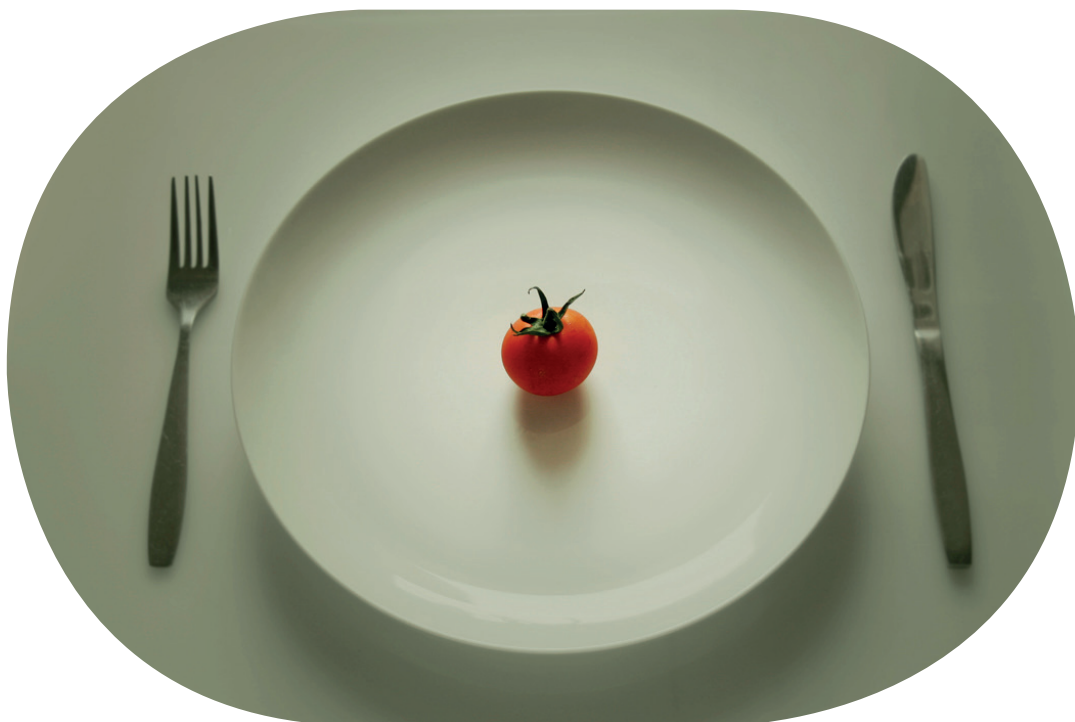
صحيح البخاري

The Translation of the Meanings of  
**Sahih Al-Bukhâri**  
 Arabic-English  
 Volume 1

# SAHIH AL-BUKHARI

**OLGEM LAHKED JA JAGAGEM SEDA, MIS MEIL ON KA OMA ÖDEDE-VENDEGA,  
 OLGU SEE SIIS KASVÕI PISKU.**

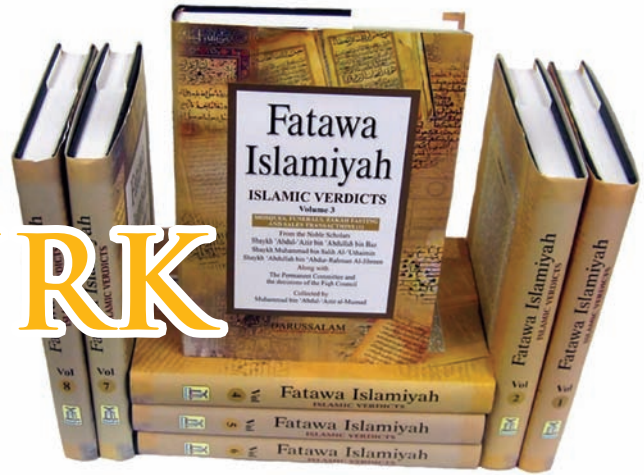
Abu Huraira (رضي الله عنه) on edastanud: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kahe inimese toit on piisav kolmele ja kolme inimese toit on piisav neljale.” (Al-Bukhari)





# FATWANURK

Tõlkinud: Aisha



Allikas: [www.fatawaislam.com](http://www.fatawaislam.com)

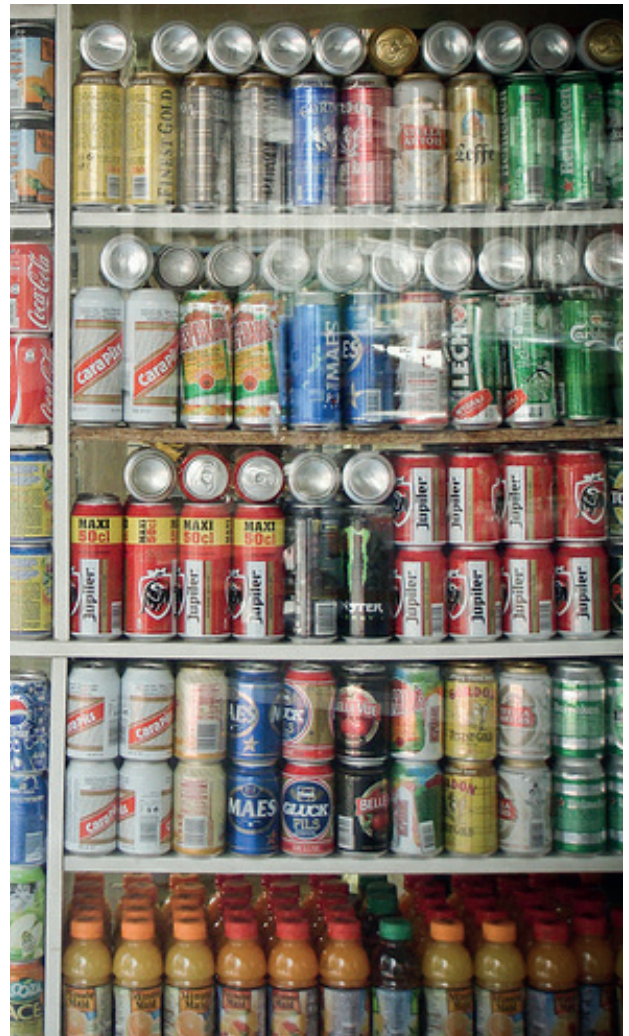
**Küsimus:** Kas moslemil on lubatud mitte-moslemitele alkohoolseid jooke ja siga müüa?

**Vastus:** Nende asjadega, mis Jumal on moslemi jaoks keelanud on keelatud ka äritseada, olgu siis tegemist toidu või muuga, kuna Prohvet Muhammed (saws) ütles: „Kui Jumal on ühe asja ära keelanud, siis on Ta keelanud ka sellest teenitava tulu.“

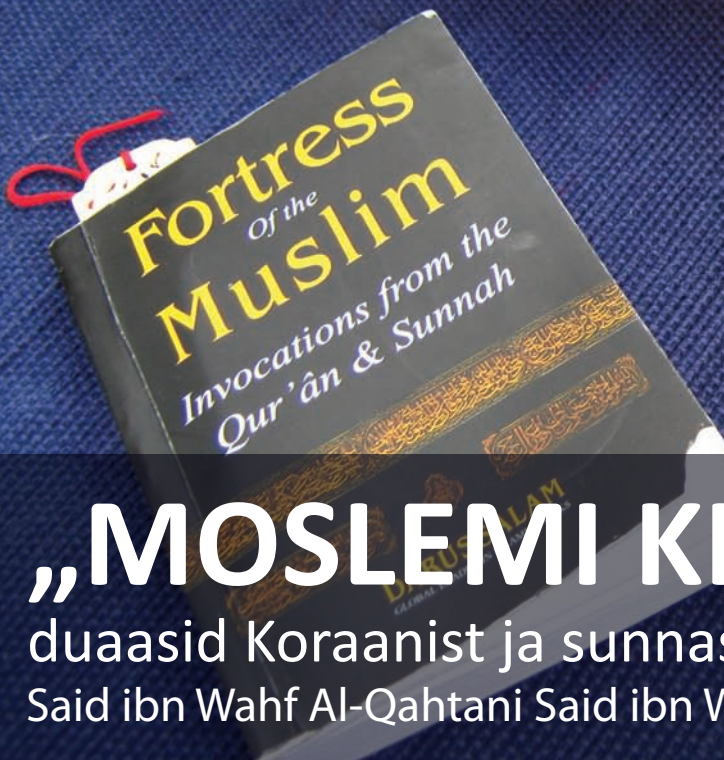
Prohvet (saws) needis alkoholi, alkoholi joojat, alkoholi müüjat, alkoholi ostjat, alkoholi transportijat; seda, kellele alkoholi transporditakse; alkoholi tulust sööjat; alkoholi pressijat (valmistajat) ja ka seda, kelle jaoks seda pressitakse.

Islamiuuringute ja *fatwade* alaline komitee lk 49, köide 13, fatwa nr 12 087

**Mida me sellest *fatwast* õpime? Mida see meile öelda tahab? Millele see meid veel mõtlema paneb?**







# „MOSLEMI KINDLUS - duaasid Koraanist ja sunnast“

Said ibn Wahf Al-Qahtani Said ibn Wahf Al-Qahtani

Tõlkinud ja koostanud: Aisha

Mida öelda, kui midagi tundub raske? Ja seda juhtub paraku pea iga päev ...

seega VÄGA vajalik duaa!

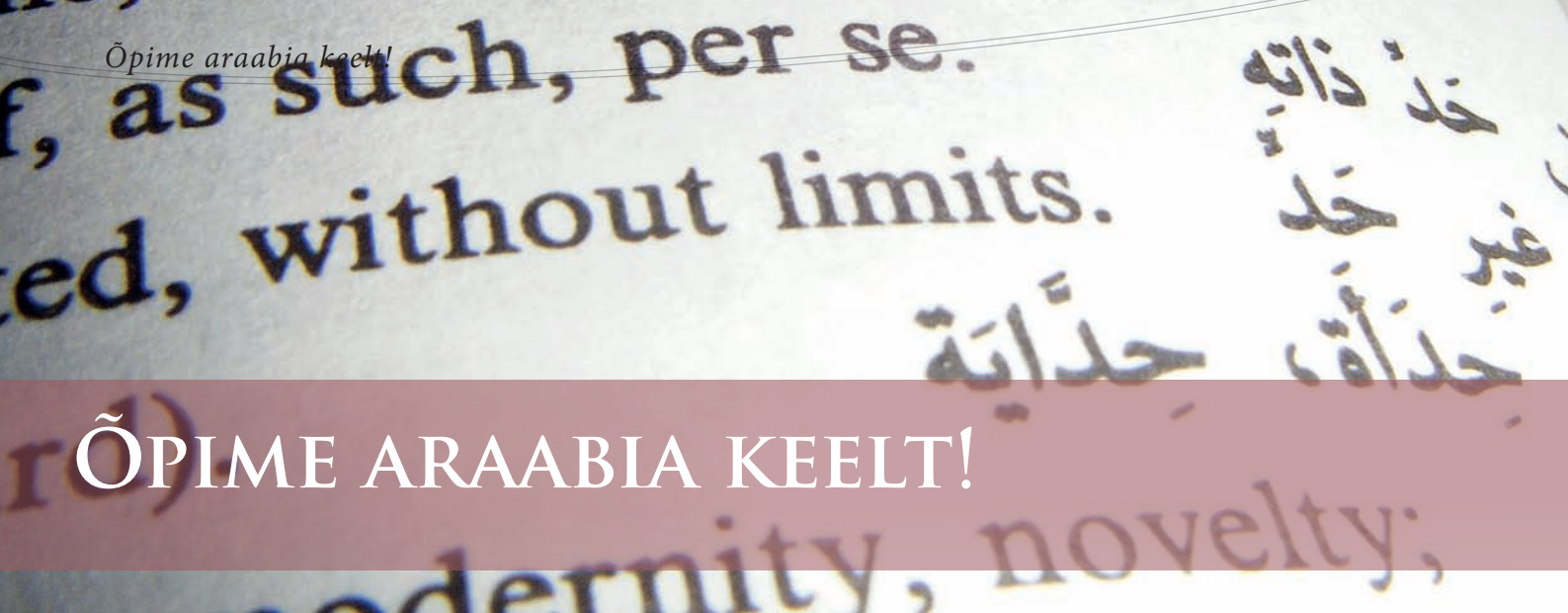


اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا

*allaahumma lää sählä illä mää žä'ältähu sählä.*

Oo Jumal, (miski) pole lihtne, välja arvatud mille Sa oled lihtsaks teinud.





# ÕPIME ARAABIA KEELT!

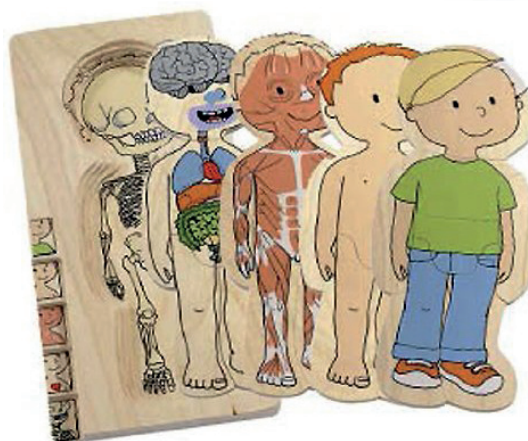
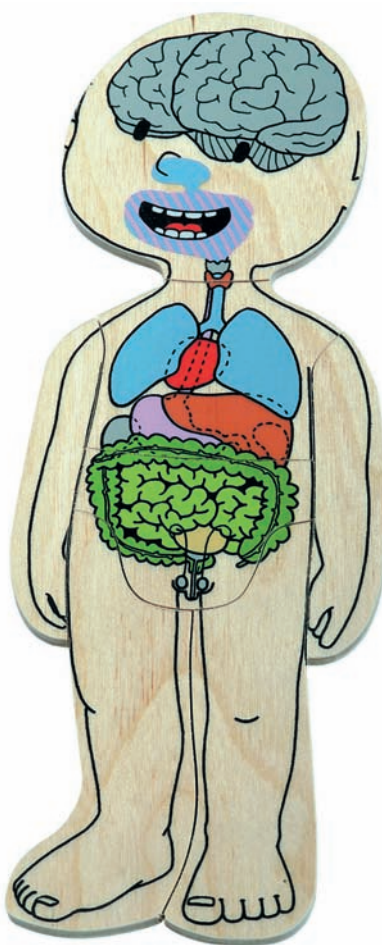
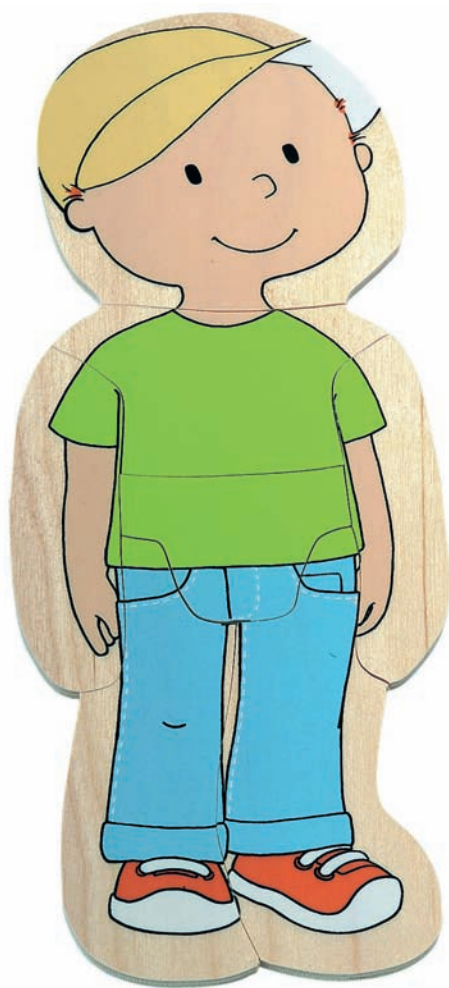
## 23. INIMKEHA

pea	<i>ra'as</i>	رأس
juuksed	<i>ša'ar</i>	شعر
nägu	<i>wažh</i>	وجه
otsmik	<i>žabiin</i>	جبین
kulm	<i>hääžib</i>	حاجب
laug	<i>žifn</i>	جفن
riipse	<i>rimš</i>	رمش
silm	<i>'ain</i>	عين
nina	<i>änf</i>	أنف
suu	<i>famm</i>	فم
põsk	<i>khadd</i>	خد
lõug	<i>dhaqin</i>	ذقن
keel	<i>lisään</i>	لسان
hambad	<i>ässnään</i>	أسنان
kael	<i>'unuq</i>	عنق
õlg	<i>kätif</i>	كتف
käsivars	<i>dhirää'a</i>	ذراع
küünarvars	<i>zind</i>	زند
arter	<i>širjään</i>	شريان
ranne	<i>mi'asam</i>	معصم
käelaba	<i>jädd</i>	يد
sõrm	<i>isbä'a</i>	إصبع
küüs	<i>difr</i>	ظفر
rind	<i>sadr</i>	صدر
kops	<i>ri'a</i>	رئة
neer	<i>kiljä</i>	كلية
magu	<i>mä'idä</i>	معدة
peensool	<i>äm'ää'u daqiqa</i>	أمعاء دقيقة
jämesool	<i>äm'ää'u ghaliza</i>	أمعاء غليظة



selg	dahr	ظهر
maks	käbid	كبد
kõht	batn	بطن
süda	qalb	قلب
veri	damm	دم
musklid	'adaläät	عضلات
kondid	'ädm	عظم
selgroog	äl-'ämuud ul-fiqari	العمود الفقري
hingamissüsteem	äl-žihäaz ut-tanaffusi	الجهاز التنفسي
seedesüsteem	äl-žinäaz ul-hadmi	الجهاز الهضمي
südamesüsteem	žihäaz ul-qalb	جهاز القلب
nahk	žild	جلد
rakk	khalijjä	خلية
sülg	lu'äab	لعاب
haav	žurh	جرح
veritsemine	naziif	نزيف
lümfisölm	ghuddä	غدة
pupill	bu'äbu'ä l-'äin	بؤبؤ العين
sarvkest	qurnijäät ul-'äin	قرنية العين
aju	dimaagh	دماغ
rind	dhädii	ثدي
sääremari	battat us-sääq	بطة الساق
kõrv	ädhun	أذن
küünarnukk	ku'ä	كوع
sõrmejalg	basmat ul-isbä'ä	بصمة الأصبع
jalajalg	da'asat ur-rižl	دعسة الرجل
seedekulgla	musraan	مصران
lõug	fakk	فك
põlv	rukba	ركبة
huul	šiffä	شفة
mälu	dhääkirä	ذاكرة
organ	'uduu	عضو
nibu	hälmät uth-thadii	حلمة الثدي
jalg	rižl	رجل
jalalaba	qadam	قدم
kand	kä'äb	كعب
naba	surra	سرة
munasari	mäbiid	مبيض
peopesa	baatin ul-jäd	باطن اليد
neel	bällä'uum	بلعون
pisar	däm'ä	دمعة
vereringe	ad-däwrät ud-damawijä	الدورة الدموية
reis	fakhidh	فخذ
higi	'araq	عرق

samm	khatwa	خطوة
emakas	rahim	رحم
pealuu	žumžumä	جمجمة
veen	wariid	وريد
põrn	tihääl	طحال
vunts	šäärib	شارب
habe	lihjä	لحية
varvas	ibhääm ul-qadam	إبهام القدم
mandlid	äl-luuzätään	اللوزتان
sapipõis	maraara	مرارة
põis	mähäänä	مثانة



Beleduc - "Your Body Puzzle"



# LASTELEHT



# Nämmad lasteküpsised

4 muna  
1 kl õli  
1 kl suhkrut  
1 kl maisitärklist  
1 spl vaniljesuhkrut  
veidi riivitud sidrunikoort  
2 pk küpsetuspulbrit  
jahu  
määrimiseks lahtiklopitud muna  
värvilist suhkrut või suureteralist kristallsuhkrut



Võta suurem kauss ning sega selles munad suhkruga.

Lisa vähehaaval õli,  
maisitärklis,  
vaniljesuhkur,  
sidrunikoor,  
küpsetuspulber  
ning jahu.

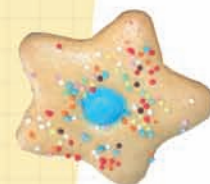
Sõtku tainast, kun see on ühtlaselt sile ja lööb käte küljest lahti.

Raputa lauale jahu, rulli taigen 1 cm paksuseks.

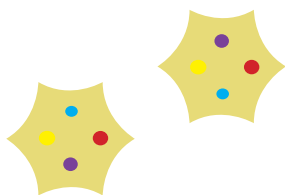
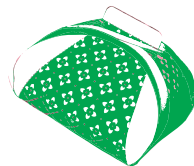
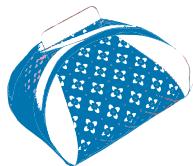
Lõika erinevate vormidega taignast kujud.

Aseta kujud plaadile, pintselda munaga, raputa peale suhkrut  
ning küpseta ahjus 200°C juures 25 minutit, kuni küpsised on kuldpruunid.

Küpsiseid võib kaunistada ka  
sulašokolaadi,  
nööbikommide  
või purustatud mandlite,  
pähtlitega.







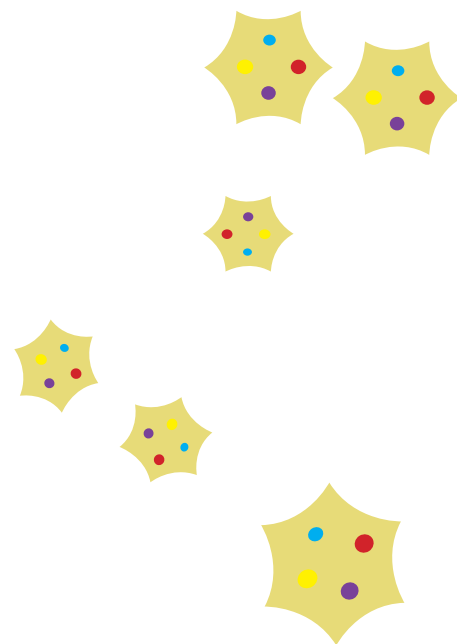
# TEE ISE KÜPSETISE KARBIKE!

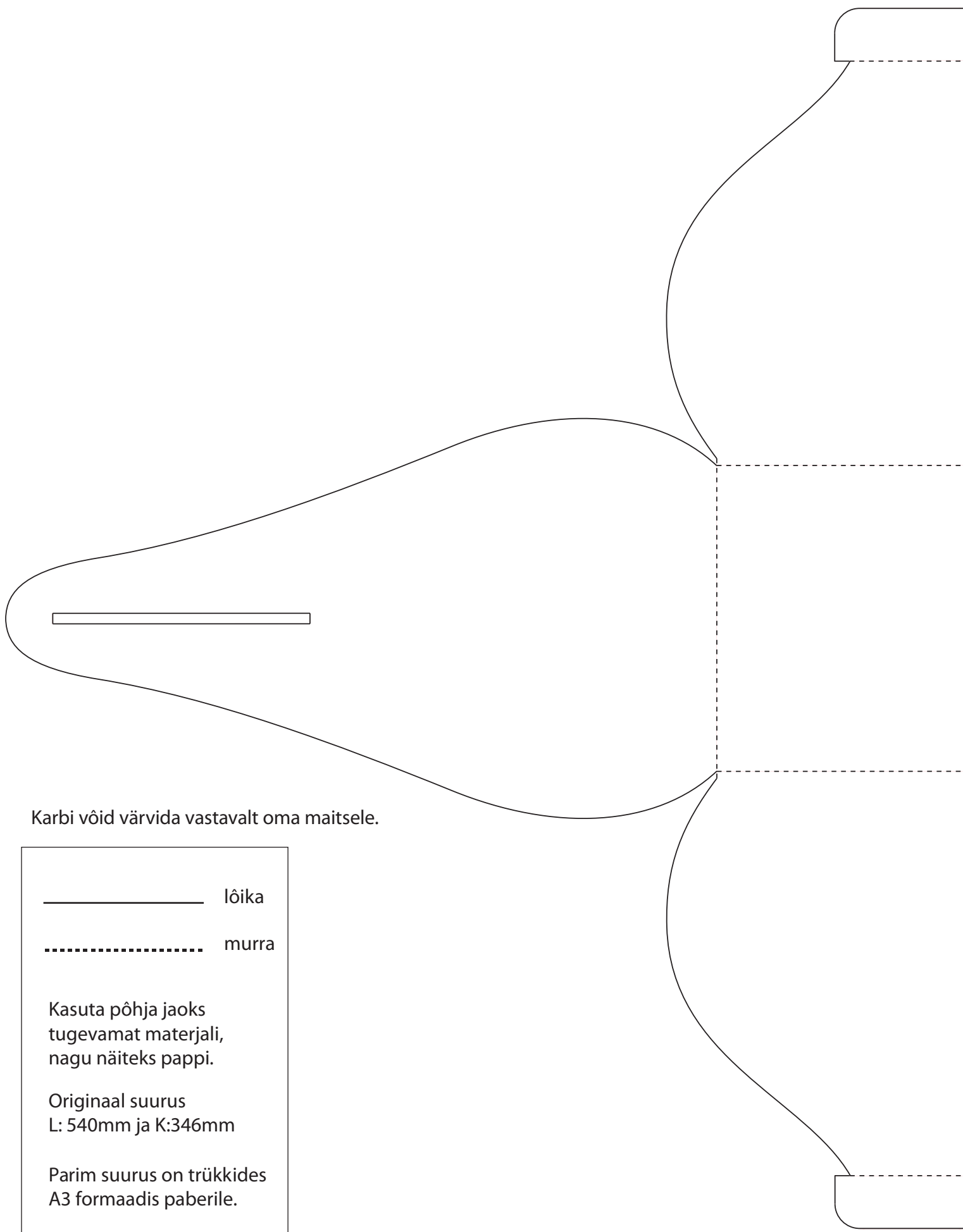
Tihti on nii, et külla minnes ei leia oma küpsetatud hõrgutistele sobivat kohta, taldrikut või alust. Selline lihtne paberist, papist volditav karbik on aga just väga lihtne ja kena! Ei pea muretsema sellepärast, kui palju taldrikuid on erinevate tädide köögikapis konutamas. Pealegi on see kindlasti originaalsem - sinu poolt dekoreeritud küpsetise pakend toob naeratuse näole ning sooja tunde südamesse!

Järgmise leheküljel leiadki karbi meisterdamiseks šablooni. Palu see emmel-või issil printida, lõika paberist välja, kleebi teibiga kokku ning aseta suurele tugevale paberile. Niimoodi saad endale suurema karbikese.

Dekoreerimiseks võid kasutada oma fantaasiat!

Kas pole kaunis?





Karbi võid värvida vastavalt oma maitsele.

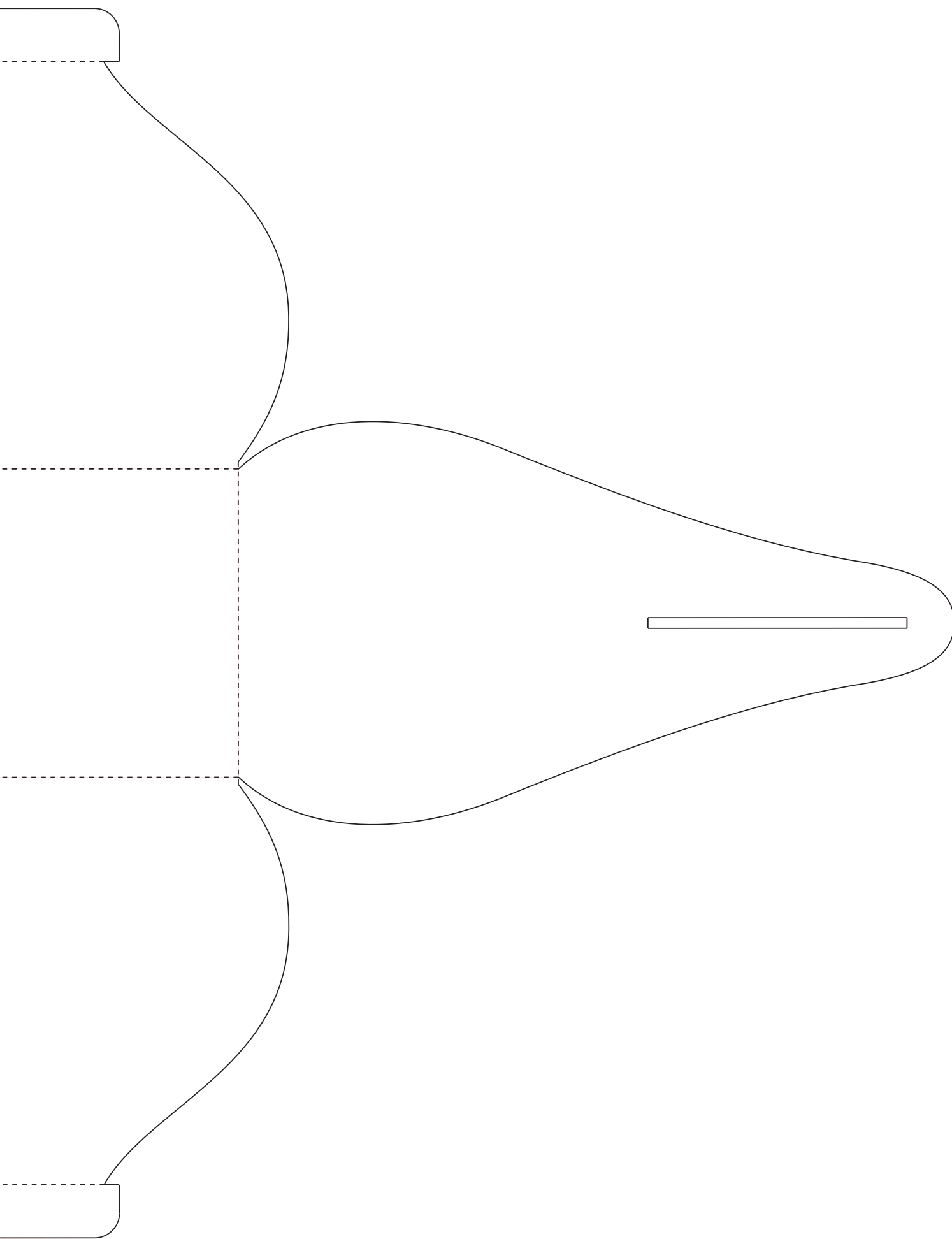
- lõika
- ..... murra

Kasuta põhja jaoks tugevamat materjali, nagu näiteks pappi.

Originaal suurus  
L: 540mm ja K:346mm

Parim suurus on trükkides A3 formaadis paberile.

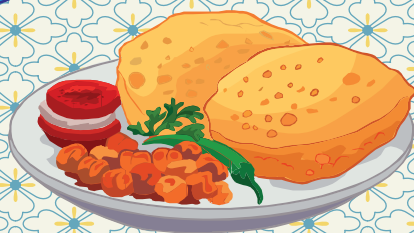




# Lauakombed



Tõlkinud: Khadija



## 1. Pese käed!

Puhtus on pool usust ja mustade kätega söömine pole tervislik.

## 2. Ütle enne söömist "bismillah"!

Mis juhtub, kui unustad öelda *bismillah* enne sööma hakkamist?

Šaitaan sööb koos sinuga.

Umayyah Ibn Makhshi edastas: Umayyah istus ja söi koos ühe mehega. Ta unustas öelda *bismillah* enne sööma hakkamist ning see meenus alles siis, kui ta oli tõstnud viimase suutäie suuni. Kui see jõudis suuavani, ütles ta: „Allahi nimel, algusest lõpuni.“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) naeris ja ütles: „Saatan söi temaga koos, kuniks mainiti Allahi nime ja ta oksendas kõik välja, mida oli süüdnud.“ (Abu Dawud)

Mida öelda, kui oled unustanud *bismillahi* enne sööma hakkamist:

„*bismillahi fi awwalihi wa akhirihi*“ – Allahi nimel algusest lõpinu.

Mida öelda, kui jood piima:

„*Allahumma baarik länää fihi wa zidnäa minhu*“ – Oo Allah, õnnista seda ning anna meile sellest rohkem juurde.

Mida öelda peale söömise lõpetamist:

Abu Umamah edastas: „Iga kord kui Prohvet (صلى الله عليه وسلم) lõpetas söömise, oli tal tavaks öelda: „*Alhamdulillahähi käthiiran taijibän mubaarakan fihi ghäira makfiy wälää muwaada*“ wälää mustaghna «*anhu rabbunää.*»(Bukhari)

## 3. Söö seda, mis on sulle lähim.

‘Umar bin Al Salama edastas: „Propheti abikaasa Um Salama poeg ütles: „Kord istusin Sõnumitoojaga (صلى الله عليه وسلم) ühes lauas ja söin taldriku igast otsast. Siis ütles Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) mulle „Söö taldrikuäärest, mis on sulle lähim.“ (Bukhari)

## 4. Söö parema käega.



Salim edastas oma isalt, et Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Keegi ei tohiks süüa ega juua vasaku käega, kuna Šaitaan sööb ja joo vasaku käega.“ (Muslim, 5010)

## 5. Söö sõrmedega.

Anas (رضي الله عنه) ütles: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) lakkus oma kolm näppu puhtaks, kui oli söömise lõpetanud.“

Kommentaari: Jumala Sõnumitoojal (صلى الله عليه وسلم) oli harjumuseks süüa kolme sõrmedega. Samas



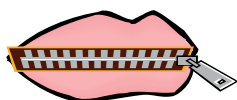
on olemas ka edastusi, mille kohaselt ta sõi viie sõrmega, kuid enamikes edastustes sõi ta ikkagi kolme: pöidla, nimetissõrme ja keskmised sõrmega. Kolme sõrmega söömise kasu seisneb selles, et nii on ampsud väiksemad ja inimene sööb aeglasemalt, seega ei söö enam edasi, kui on tekkinud täiskõhutunne – see väldib ülesöömist.

Imam Nawawi ütles: „Järeldame sellest hadithist, et on mustahab (sunna) kolme sõrmega süüa. Sel põhjusel on mõttetu kasutada neljandat ja viiendat sõrme. Kui aga süüakse toitu, mille söömiseks on kolmest sõrmes vähe, pole selles midagi halba, kui kasutada kõiki viit sõrme.“ (At-Tirmidhi, peatüks 23, “Description of the Eating, Hadith 2”)

## 6. Piima või vee edasi andmine endast paremale.

Anas ibn Malik edastas: „Allahi Sõnumitoojale (صلى الله عليه وسلم) toodi piima ja vee segu juua, kui temast vasakul pool oli kõrbea (رضي الله عنه) blane ja paremal pool Abu Bakr (رضي الله عنه). Ta (صلى الله عليه وسلم) jõi, seejärel andis ta selle edasi kõrbea (رضي الله عنه) blasele ja ütles: „(Anna edasi) paremale poole ja seejärel jälle edasi paremale.““ (Muslim 5032)

## 7. Söö suu kinni.



## 8. Ära räägi söömise ajal.

## 9. Kui sa pead söömise ajal rõhitsema või aevastama, keera end söögist eemale.

Kui pead söömise ajal gaasi laskma, lahku ruumist.

## 10. Näri toitu korralikult.

## 11. Ära topi suud kõrvuni täis.

## 12. Ära lurista ja matsuta söömise ajal.

## 13. Peale piima joomist, loputa suu.

Ibn Abbas (رضي الله عنه) edastas: „Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) jõi piima ning loputas seejärel suu ning ütles: „See sisaldab rasva.““ (Bukhari)

## 14. Ära söö liiast.

Ibn Umar (رضي الله عنهما) edastas: „Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles, „Kui usklik sööb ühe sisikonnataie (ja on rahul pisikese kogusega), siis uskmatu ja silmakirjateener seitse sisikonnatäit (st liiast).“ (Bukhari)

## 15. Ära kritiseeri toitu.

Abu Huraira (رضي الله عنه) edastas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ei kritiseerinud iial toitu (kui teda sööma kutsuti) vaid ta sõi kui talle meeldis ning jättis selle kui talle ei meeldinud.“ (Bukhari)



## 16. Ära palveta toiduootuses.

Anas bin Malik (رضي الله عنه) edastas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles, kui toit on serveeritud ja iqaama kõlab, alusta söömisest.“ (Bukhari)

Kommentaar: Kui palveaeg on käes, aga toit on juba serveeritud ja palvetaja tunneb söögi lõhna, ei suuda ta palvele keskenduda.



# Arvamuskülg

*Alhamdulillah*, et oleme õnnistatud islamiga. See on lausa rabav, kas pole? Mitte-moslemid meie õne ei tunne, aga meie, moslemid, teame, miks me nõnda särame!

Sama on ka meie kuukirjaga, mida praegu loed. Kas pole see mitte üks suur saavutus, millega on hakkama saadud? See on koostajatele midagi, mille jaoks nad *alati aega leiavad*, lihtsalt suudavad seda varuks panna. Ja milleks? Ennekõike Allahi nimel! Ja lugejate kasuks-rõõmuks! Mõnedele ehk poolenisti magatud ööd ja triikimine kuhjama paariks päevaks jäetud, kuid lähed ja teed ning see jälle ilmub, *inšAllah*. Kas pole see mitte südantsoojendav?

Meid on ikka juba kenakesti ka koos. Paljud meist emmed, kellel lapsed ja majapidamine röövib ehk

päeva ent *alhamdulillah*. Aga kui ise kogu aeg õpi-me ja tegeleme islamiga ja püüame pattudest eemale hoida, siis tõuseb ka meie usk ning kui end õigesti organiseerida, siis kas end Iqraga sidumine pole selleks üks väärt võimalus? Kui tore oleks, et hoiaksime veelgi rohkem kokku ja annaksime oma panuse, kasvõi tillukesegi, et ilmuks uus Iqra – kasulikum ja mahukam, mida tuksuva südamega värske kohvitassi (vali oma eelistus!) kõrval jälle sirvida-lugeda-mõista-praktiseerida, ja miks mitte ka seda järgnevale põlvkonnale säilitada, *inšAllah*.

Sellega süstin endale rohkem pealehakkamist ja loodan, et suudan kasvõi ühelegi teist sedasama teha!

A.

**Toimetuse tahab südamest tänada liri Aminat, kes seekordse kuukirja jaoks on eriliselt palju vaeva näinud ning meie kõigi teadmiste suurendamiseks palju tekste saatnud.**

***Baarak Allahu fikha, Jumal õnnistagu teda!***



# JÄRGMISES «IQRA» NUMBRIS «POLÜGAAMIA»



# IQRA



## SADAQA - ANNETUSED:

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

(tasuta materjalide saatmine, raamatute tõlkimine, toimetamine ning trükkimine, loengud jne):

Kätlin Hommik

Märkusega "SADAQA"

Ühispanga konto nr. 10010608670016

IBAN: EE231010010608670016

BIC: EEUHEE2X

## ÜHE VANA ON TEISE UUS ...

Võimalus saata inimestele riideid, mänguasju jne, mida ise enam ei vaja, kuid ära ka visata ei tahaks. Järgnevalt pakume välja aadressid, kuhu võiksid oma paki saata. Tegemist on erinevate organisatsioonide ja eraisikutega, kes tegelevad humanitaarabi ning vaeste igakülgse abistamise ning toetamisega ja jagavad sinu saadetise nendele, kes seda kõige enam vajavad. Kui äkki tead veel mõnda aadressi, mis sinu meelest peaks siin nimekirjas olema, siis anna meile sellest teada meiliaadressil [info@islam.pri.ee](mailto:info@islam.pri.ee).

AFGHANISTAN:

Mohammad Qasim Popal

UNAMA Kabul, Compound B

OSRSG/FSCU, Building 7, Room 101

Peace Avenue, Zanbaq Square

Wazir Akbar Khan (beside French Embassy)

Kabul

AFGHANISTAN

telefon: +93 700217289 / 0790005381

MAROKO:

Najat Mrabte

Rue 8, No 10

54400 Moulay Bouazza

P.Khenifra

MOROCCO

## KOOSTAJAD

**TOIMETAJAD:** Aisha (Kätlin Hommik-Mrabte) ja Khadeja (Airi Hunt)

**KUJUNDUS:** Khadeja

**RUBRIIGID:** Aisha, Khadeja, Amina Iirimaalt, Sarah Iirimaalt, Amina Bahrainist, Eliza, Sirli, Anneli, Nele ja Rauno

**PILDID:** erakogu, internet

**KONTAKT:** [iqra@islam.pri.ee](mailto:iqra@islam.pri.ee)

## MOŠEE JA EESTI ISLAMI KOGUDUS

Keevise tn 9

11415

Tallinn

EESTI/ESTONIA

telefon +372 55 94 76 89



*Eesti moslemite kuukiri "IQRA" on eesti moslemite tasuta elektrooniline kuukiri. Ilmub inshallah, igal kuul uue sisuga. Kuukirja sisu koostamisel on oodatud eesti moslemite ettepanekud nii eesti kui ka vene keeles.*

*Ежемесячник мусульман Эстоний "ИКРА" выходит каждый месяц. Все мусульманы Эстоний могут участвовать и писать на эстонском или русском языке.*