

# IQRA

اقرأ

EESTI MOSLEMITE KUUKIRI

NR 39

DETSEMBER 2012 /

MUHARRAM - SAFAR 1434

**MIS ON ASHRAFI LAAGER?**

**REEDENE SUURPESU EHK  
MOSLEMITE PUHTUSEST**

**KODU PUHTUSEST**

**LAPSE ISIKLIK HÜGIEEN**

**NAISTE VERITSEMISEST**

**MTVST MEKASSE**

**HÜGIEENIST ISLAMIS**



## السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Selle kuu peateemaks on hügieen. Kordame kõike seda, mida iga moslem peaks teadma rituaalsest puhastumisest ning mida iga moslemine (ja miks mitte ka -mees) peaks teadma naise veritsemisest. Räägime täpsemalt reedesest suurest pesust ja kodu puhtusest. Õde Zeynep tutvustab meile kehahooldust ja kosmeetikat, mille koostisained on kõik ka kindlasti *halal*. Siinkohal sooviksime märkida, et mitte kõik õpetlased ei nõua, et kehahoolduse ja kosmeetika kohta kehtiksid samad keelud mis söögi kohta, kuid Zeynepi artikkel on eelkõige neile, kes soovivad 100% igasugustest *haram*-ainetest vabad olla, kaasa arvatud kehahoolduses. Meie peateemaga on seotud ka koraaninurk, *hadiithinurk*, *fatwanurk* ja *duaanurk*.

Oma islami leidmise loo jutustab seekord Mailika. Eileeni sulest saate lugeda edasisi Ghana seiklusi ja *širki* erinevate kategooriate tutvustust. Bahraini Amina tutvustab meile seekord Ashrafi laagrit ja ühe MTV saatejuhi islami leidmise lugu. 20 nõuande rubriigis paneb Hawa meile südamele, et naise suurim relv on naiselikkus. Juttu tuleb ka lapse hügieenist, erinevatest vaniljetoodetest ja sinepiseemnetest. Meeldivat lugemist!

*Fi amani llah!*

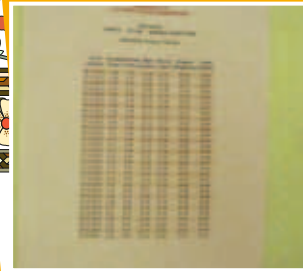
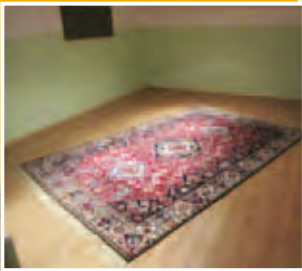
Kuukirja koostajad



# SISUKORD:

Rituaalne puhastumine (Aisha) .....	5
Naiste veritsemisest (Khadija) .....	12
Reedene suurpesu ehk moslemite puhtusest (Amina Iirimaalt) .....	16
100% halal kehahoodus ja kosmeetika (Zeynep) .....	19
Kodu puhtusest (Amina Iirimaalt) .....	21
Islamiuudised (Kauthar) .....	23
Minu lugu (Mailika) .....	27
Moslemipäevikud: Minu Ghana (4. osa) (Eileen).....	29
Mis on Ashrafi laager? (Amina Bahrainist) .....	34
MTVst Mekasse (Amina Bahrainist) .....	38
20 nõuannet: Naiselikkus on sinu suurim relv (Hawa) .....	43
Eriline laps: Hügieenist ja hügieeniharjumuste kujundamisest väikelapseas lasteaedniku pilgu läbi (Rubaba) .....	45
Lisateavet lapsest: Lapse isiklik hügieen (Annely) .....	49
Looduslik ravi: Sinepiseemnetest (Khadija) .....	53
Toidunurk: Vanilje (Zeynep) .....	58
Elu eesmärk – Paradiis: Hadiithe kannatlikkusest (Amina Iirimaalt) .....	63
Lugeja küsib, lugeja vastab! .....	65
Pudrupotike, keeda! (Zeynep, Karima, Sarah) .....	67
Koraaninurk: 2:222 (Aisha) .....	70
Hadiithinurk: Puhtus – wudu, ghusl, hiid ja tajammum (Aisha) .....	71
Fatwanurk: Tahaara (Aisha) .....	80
Duaanurk: WC ja wudu (Aisha) .....	83
Ma käin islamiülikoolis: Širki erinevad kategooriad (Eileen) .....	84





Armas lugeja!

Meil on väga hea meel edastada suurepäraseid uudised  
**TARTU PALVERUUMIDE** avamisest, *mašAllah!*

Ruume üürib **MTÜ Kultuurikeskus Iqra**, mille esimeseks projektiks on Tartu moslemitele palve- ja õpperuumide võimaldamine.

Eraldi sissepääsuga ruumid asuvad Turu 7 hoones;  
bussijaama vahetus läheduses.

Kuna meil veel alalist imaami pole, siis pole ruumid ka pidevalt avatud, kuid reeglina käiakse palvetamas *fažrit*, *maghribit*, *išat* ja reedel loomulikult *žumuat*.

Kui soovite keskust külastada või lisainformatsiooni,  
siis kontaktid on järgmised:



Naistele (eesti ja inglise keeles) –55698556



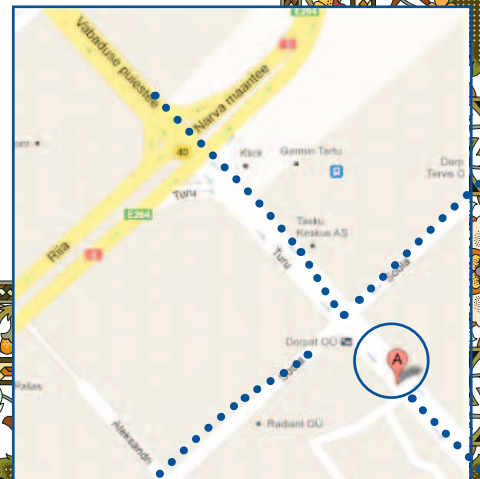
Meestele (inglise ja türgi keeles) – 58220448

Email: [keskus@islam.pri.ee](mailto:keskus@islam.pri.ee)



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

Tere tulemast! *Marhaba!*

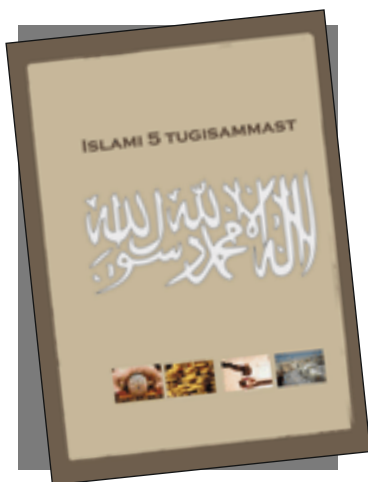




# RITUAALNE PUHASTUMINE EHK TAHAARA

Autor: Aisha

**Allikas: „Islami viis tugisammast“ (võimalik tellida meie kodulehelt)**



„Puhtus on pool usust.“ (hadiith sahiih)

„Vaid õige usklik jälgib pidevalt, et ta ablutsioonid oleksid täiuslikud.“ (hadiith qudsi)

„Puhastumine on uskliku relv, seega ei tohi seda teha ükskõik kuidas!“ (hadiith)

Ingel Gabriel näitas isiklikult Prohvet Muhammedile (صلى الله عليه وسلم), kuidas end palveks pesta.

Ükski palve ei ole kehtiva puhastuseta vastuvõetav.

Puhastumine jaotatakse islamis kaheks:

**1. Moraalne puhastumine:** a) uskmatusest; b)

bidast ehk uuendustest; c) pattudest; d) muudest halbadest omadustest (näiteks kadedus, viha jm) puhastumine.

**2. Füüsiline puhastumine:** a) *nāžāsist* ehk mustusest vabanemine; b) loomulike vajaduste jääkidest puhastumine.

Mustust ehk *nāžāsi* võib olla kolmes kohas: kehal, riietusel või asupaigas. Seda võib olla kolme liiki: suur (näiteks koera sülg), keskmine (okse, mäda, uriin, tupevoolus) või väike (näiteks lapse uriin). *Nāžāsiks* ei peeta noorema kui 2-aastase poisilapse uriini, haavast jooksvat verd, verd haava sidemel, tapetud looma eritisi *halal* lihal, spermat (lasta kuivada ja eemaldada), veekogu, milles on korjus (näiteks vett basseinis, kus on surnud hiir), tänavamustust.

## Kuidas *nāžāsist* vabaneda?

Kui mustus on kuiv, tuleb see lihtsalt eemaldada; kui aga märg, siis pesta nii, et vesi tilguks maha. Tuleb jälgida, et kõik maha tuleks (kuid kui veidi jääb, näiteks verd, ei ole see probleem). Kui keegi on näiteks palvekohta urineerinud, tuleb lihtsalt sinna vett peale valada. Kui uriin puutub kokku kehaga, tuleb see lihtsalt maha pesta.

On viis asja, mida moslemid peaksid puhtuses järgima: ümberlõikamine (meestel), häbe-

mekarvade eemaldamine, vuntside trimmine (meestel), kaenlaaluste karvade väljakitkumine, küünte lõikamine. Neid nimetatakse *sunna al-fitra* ja neid peaks teema maksimaalselt iga 40 päeva järel (v a ümberlõikamine), küüsi on *sunna* lõigata kord nädalas.<sup>1</sup>

## Rituaalne puhastumine ehk tahaara jaguneb kaheks:

1. **al-wudu** (väike puhastus) kujutab endast puhta veega (ilma seebita) teatud kehaosade pesemist; tuleb teostada enne palvet, kuna Jumal ei võta palvet ilma selleta vastu. Seda tuleb teha juhul, kui on magatud, kaotatud teadvus, käidud WCs, väljutatud kõhugaase, katsutud suguorganeid või söödud kaameliliha.
2. **al-ghusl** (suur puhastus) kujutab endast veega pesemist pealaest jalatallani, kõikide kehakumeruste vahelt, alustades paremast poolest; lubatud on kasutada seepi ja šampooni. Suure puhastuse traditsiooni, nagu ka ümberlõikamise juured viivad välja prohvet Aabrahamini (عليه السلام<sup>2</sup>). Seda tuleb teha juhul, kui on oldud seksuaalvahekorras, kui on toimunud ejakulatsioon, kui on lõppenud kuupuhastus, kui on lõppenud sünnitusjärgne veritsus, ka surnule enne matmist või kui inimene hakkab moslemiks (soovitav).

Kaks inimest, kes end puhastavad küll täpselt ühtmoodi, kuid üks teeb seda kindlas teadmises iga oma liigutuse õigsusest ning teine vaid pimesi matkides, ei saa selle eest sama tasu. Esimene, kes on õppinud tundma Prohveti (صلى الله عليه وسلم) *sunnat* ja teostab oma puhastumist sellele vastavalt, võib saada ühe kuni lõputult *hasanasid*. Teine võib saada mitte

midagi või hullemal juhul võib Jumal tema puhastumise kehtetuks tunnistada.

## WUDU – väike puhastumine

Peseme neid kehaosi, mis teevad kõige enam pattu; millega me:

- räägime
- näeme
- kuuleme
- toimetame
- käime

„Enamik naise, kes läheb põrgusse, läheb sinna oma keele tõttu.“ (hadith sahih)

Kahest inimesest, kes teevad *wudut*, on tasu suurem sellel, kes tunneb *wudu* tingimusi, alustasid ja *sunnasid*.

### Tingimused: (kohustuslik)

1. *Wudu* tegija peab olema moslem;
2. vaimselt terve inimene;
3. Ta peab olema *buluug* (puberteediealine või vanem) või *tämiiz* (noorem kui puberteetik, kuid mõistab, mida ja miks teeb);
4. Tal peab olema kavatsus (*nija*) *wudu* sooritamiseks;
5. Vesi peab olema puhas ja legaalne;
6. puudutama *wudu* tegemisel nahka (ja küüsi, st küünelakki ei tohi olla);
7. *Wudu* ei ole kehtiv, kui suguorganid ei ole puhtad;
8. *Wudut* ei ole vaja teha menstrueerivate naistel, kes ei palveta;
9. Neil, kel on pidev uriinipidamatus või näiteks tilgub verd, on *wudu* tegemine kohus-

<sup>1</sup> Sahih Al-Bukhari 5889, Sahih Muslim 597

<sup>2</sup> *aleihi sälääm* – rahu olgu temaga

tuseks mitte rohkem kui 5 minutit enne palveaja algust.

**Alustalad ehk fard:** (kohustuslik)<sup>3</sup>

1. näo üleni pesemine (NB! Kõrvad kuuluvad pea juurde, suu ja nina näo juurde.);
2. nina (*parema käega vesi ninna, vasakuga välja*);
3. käed kuni küünarnukkideni;
4. edasi-tagasi pea peal;
5. jalad kuni pahkluudeni (*parem, seejärel vasak*);
6. õige järjekord.

**Sunna:** (vabatahtlik, nõ lisapunktid)

1. *siwak* (hammaste pesemine);
2. *qibla*<sup>4</sup> suunas istumine;
3. rääkimisest, teiste abist hoidumine;
4. sõrmuste eemaldamine (juhul, kui sõrmuse tõttu vesi ei jõua nahani, kohustuslik);
5. käte pesemine enne *wuduga* alustamist;
6. varvaste ja sõrmede vahelt pesemine;
7. jäsemete hõõrumine (juhul, kui ei ole kindel, kas vesi jõudis, kuhu vaja, kohustuslik);
8. kõige tegemine kolm korda;
9. vee üle kohustuslike piiride viimine (juusteni, pahkluudest ülespoole, küünarnukkidest ülespoole jne);
10. meestel märgade sõrmedega läbi habeme tõmbamine;
11. jälgimine, et kand kuivaks ei jääks<sup>5</sup>;
12. *šahäada* ütlemine *wudu* lõpus;
13. peale *šahäadat* „*allahumma žalni min-ät-tawābinā wa min āl-mutataahiriin*” („Isand, tee, et oleksin nende hulgast, kes pöördu-

vad õigele teele ja nende hulgast, kes end puhastavad.”) ütlemine;

14. peale *šahäada* ütlemist kahe *raka* palvetamine.

**Ebasoovitav (mäkruhääät) on:**

1. vasakust jalast või käest alustamine;
2. paastudes nina või suu rohke veega uhtumine;
3. kellegi abi palumine jäsemete pesemiseks (samal ajal on lubatud kedagi paluda, et too vett kallaks või tooks);
4. vee raiskamine;
5. rohkem kui kolm korda pesemine.
6. Juhul, kui üks etapp vahelt ära unub,
7. võib vigasest kohast alates uuesti teha, kui ollakse veel märg,
8. peab otsast alustama, kui ollakse juba kuiv.

**Wudu katkestamise korral:**

1. lühikese katkestuse järel jätkata sealt, kus pooleli jäi,
2. pika katkestuse puhul teha kõik uuesti.

**Terviklik wudu:**

1. kavatsus (*nija*) südames;
2. *bismillāh* ütlemine;
3. 3 korda käte pesemine;
4. 3 korda suu loputamine;
5. 3 korda parema käega vee ninaõõnde viimine, seejärel vasakuga välja lükkamine;
6. 3 korda näo pesemine (meeste puhul, kel-

<sup>3</sup> Koraan 5:6

<sup>4</sup> Palvesuund Mekas asuva Kaaba templi poole.

<sup>5</sup> Sahih Al-Bukhari 165, Sahih Muslim 572



lel on habe, märgade sõrmedega läbi habeme tõmbamine);



7. 3 korda käsivarte kuni küünarnukkideni pesemine;
8. niiskete kätega üle juuste edasi-tagasi tõmbamine;
9. kõrvade seest puhastamine ning põialdega üle kõrvataguste tõmbamine;
10. jalgade kuni pahkludeni pesemine, alustades paremast, mitte unustades jalatalda.

#### **Wudut nullivad teod ehk näwääkid on:**

1. loomulik eritis, nagu uriin, väljaheited, gaasid jm;
2. iga ebapuhta aine üleliigne eritumine kehast (näiteks naistel tupevedelik);
3. seksuaalorganite käega katsumine (ilma et käe ja keha vahel oleks midagi, näiteks riie);
4. islami hülgamine;
5. suguühthes olemine või mehe ja naise suguelundite kokkupuutumine. Naise suudlemine ilma ihata ei nulli ablutsiooni, sest on olemas *hadith*, mis jutustab, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) suudles oma naist ja seejärel palvetas, ilma et oleks teinud uue *wudu*. See kehtib vaid juhul, kui ei kaasne

sperma või naise puhul erutusega seotud tupevedeliku eritumist.

Jumal on Koraanis öelnud:

**„...või kui te olete olnud kokkupuutes naistega ...” (4:43)**

Naistega kokkupuutes olemise all on siin mõeldud seksuaalvahekorda (või mehe ja naise suguelundite kokkupuudet), nagu on jutustanud Ibn Abbas (رضي الله عنه).

Sugulise kokkupuute puhul peavad nii naine kui mees tegema suure puhastuse ehk *ghusli*, mitte kõigest väikese puhastuse ehk *wudu*.

#### **Wudut ei katkesta:**

1. uriini või fekaalidega määratud riiete või mähkme puudutamine (sellisel juhul tuleb lihtsalt määratud koht ära pesta või riided vahetada ja käed puhtaks pesta.);
2. surnu pesemine, välja arvatud juhul, kui pesija käsi puutub kokku (ilma et midagi vahel oleks) surnu seksuaalorganitega;
3. enda suguelundite piirkonna sügamine, kui käsi ei puutu otseselt kokku suguelunditega ning midagi ei eritu;
4. *nāžās* (uriini, fekaalide, vere, okse puudutamine), mis tuleb lihtsalt maha pesta.
5. Kui jalg või käsi on kipsis või sidemes, ei pea *wudu* või *ghusli* tegemiseks seda eemaldama. Tuleb lihtsalt pühkida üle kipsi või sideme. Kipsile või sidemele ei kehti samad nõuded, mis sokkidele või *khufuufidele* (vaata *masah*).

#### **TAJAMMUM – rituaalne puhastumine puhta pinnasega**

**„ ... ning kui te ei leia vett** (kui ei saa vett kasutada), **siis sooritage *tajammum* puhta**

6 radi allaahu anhu – Jumal olgu temaga rahul.

**pinnasega ja hõõruga sellega oma nägu ja käed.” (5:6)**

**Milleks on *tajammum* vajalik?**



1. Kui pole vett: a) on väga vähe – jätkub vaid söögiks, joogiks ja loomade jaoks; b) on liiga kaugel; c) on väga kallis;

2. Haiguse korral (näiteks lahtine haav; karus, et haigus süveneb või ei parane; ekseem, mis ei kannata vett jne);

3. Vesi on liiga külm ja ei ole võimalik seda soojendada.

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Mulle on antud viis asja, mida ei ole antud kellelegi teisele enne mind: ... maa on antud mulle (ja mu järgijatele) üheks suureks palvekohaks ja selleks, millega sooritada *tajammumi*, seega igaüks minu järgijatest saab palvetada kus iganes ta palveaja saabumisel ka ei viibiks.” (Sahih Al-Bukhari 1/331)

„... „Sul oleks piisanud teha nii“ – ta (Prohvet (صلى الله عليه وسلم)) lõi oma peopesad maapinnale, puhus need tolmust puhtaks ning seejärel pühkis mõlema käe tagaküljed teineteisega ja tõmbas kätega üle näo.” (Sahih Al-Bukhari, Sahih Muslim)

„Sul oleks piisanud asetada oma käed maapinnale, need tolmust puhtaks lüüa, siis pühki-

da oma parem käsi üle vasema ja vasem käsi üle parema ning seejärel pühkida oma nägu.” (Al-Fath 1/457)

***Tajammumi* tingimused on:**

1. islam;
2. täie mõistuse juures olemine;
3. *buluug* (puberteedieas või vanem) või *tämiiz* (puberteedieast noorem, kuid mõistab, kuidas ja miks) olemine;
4. puhta maapinna olemasolu;
5. *tajammumi* sooritamiseks kehtiva põhjuse olemasolu.

**Põhinedes Koraanil ning Prohveti (صلى الله عليه وسلم) õpetusel, sooritatakse *tajammumi* järgnevalt:**

1. kavatsus (*nija*) sooritada *tajammum*;
2. öelda *bismillāh*;
3. puudutada peopesadega pinnast (lüüa peopesadega vastu puhast pinnast);
4. puhuda käed puhtaks;
5. pühkida mõlema käe peopesadega üle näo;
6. hõõruda käsi nagu *wudu* ajal, kuni randmeteni.

*Tajammum*iks võib kasutada igasugust puhast pinnast, nagu tolm, muda, liiv, savi või muld.

*Tajammumi* võib palveks puhastumisel kasutada vaid juhul, kui vett ei ole või kui seda on liiga vähe, et *wudut* sooritada. *Tajammumi* on lubatud teha ka juhul, kui inimene on haige ning ei tohi seega ühel või teisel põhjusel vee-ga kokku puutuda.

## MASAH – märgade kätega üle sokkide või khufuufide pühkimine

Urwa bin Al-Mughira jutustas: Mu isa ütles: „Kord olin ma Prohveti (صلى الله عليه وسلم) seltskonnas. Ta tegi wudut ja ma tahtsin aidata tal (nahast) sokke jalast ära võtta. Ta ütles: „Jäta need, sest ma panin need puhastatud jalgadele.“ Seega ta siis pühkis nende üle.” (Sahih Al-Bukhari 206, Sahih Muslim 79)

Seega on Prohveti (صلى الله عليه وسلم) eeskujul lubatud wudut sooritades jalgade pesemise asemel ka lihtsalt märgade kätega üle sokkide tõmmata.

### Millega peab wudu tegemisel märgade kätega üle sokkide pühkides arvestama?

1. Sokid peavad olema jalga pandud peale jalgade pesemist eelneva wudu jaoks või peale ghuslit ja neid ei ole sellest hetkest kuni järgmise wudu tegemise ajani jalast võetud või madalamale alla keritud kui pahkludeni;

2. Sokid peavad olema puhtad. Kui tegemist on nahast sokkidega, ei tohi need olla tehtud koera- ega seanahast;

3. *Hadithi*, mida inimesed pimesi järgivad ja mis ütleks, et sokke tuleb märgade kätega pühkida ka talla alt, ei ole olemas;

4. Reisil olija võib taolist pühkimist sooritada kolme ööpäeva jooksul, püsielanik aga vaid ühe ööpäeva jooksul;

5. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) tavatses pesta oma jalgu, kui need olid paljad, ja ta tavatses



nende üle pühkida, kui ta kandis khufuufe (nahast sokke).

Kuidas pühkida üle sokkide?

1. Panna märjad sõrmed varvastele ja seejärel tõmmata enda suunas;

2. Parema jalg pühkida üle parema käega ja vasak jalg vasaku käega;

3. Hoida sõrmed harali, tõmmata üle jalalaba vaid üks kord.

### Masah on rikutud:

1. kui üks sokk on jalast võetud või üks jalalaba või enamik sellest on paljastatud;

2. kui on vaja teha ghusl;

3. kui sokis või khufuufis on suur auk;

4. kui lõpeb lubatud aeg (reisijale kolm ööpäeva, püsielanikule üks ööpäev).

### AL-GHUSL – suur puhastumine

#### Ghusli tingimused:

1. Ghusli tegija peab olema moslem;

2. täie mõistuse juures;

3. *buluug* (puberteedieas või vanem) või *tämiiz* (puberteedieast noorem, kuid mõistab, kuidas ja miks);

4. ta suguorganid peavad olema puhastatud;

5. vesi peab olema puhas ja lubatud;

6. ta peab eemaldama kõik, mis segab vee nahani jõudmist (ka näiteks küünelaki, sõrmused vm).

#### Ghusl tuleb teostada:

peale vahekorda;

kui on olnud sperma (või naise puhul erutusega seotud tupevedeliku) eritumist, kas ärkvel või unes. (Naistel ei ole vähesest määrimisest vaja välja teha. Vedeliku eritumise puhul ei ole



oluline, kas sellega seoses on saadud naudingut või mitte.);

kui abikaasade seksuaalorganid on olnud kokkupuutes, isegi ilma penetratsiooniga või vedelike eritumiseta;

kui uskmatust saab moslem (enamiku islamiõpetlaste arvamus);

surnule enne matmist;

peale menstruatsiooni;

peale sünnitusjärgse veritsuse lõppu (umbes 40 päeva).

### **Ghusli tegemiseks tuleb :**

1. öelda *bismillāh*;

2. pesta puhtaks suguorganid;

3. pesta puhtaks käed (kui *ghuslit* tehakse veenõust, peaks enne muus nõus käed puhtaks pesema);

4. teha tavaline *wudu*, välja arvatud pea pealt üle tõmbamise ajal, mil valada kolm korda vett pähe, nii et ka juuksejuured ja peanahk saaksid märjaks; seejärel hõõrutakse sõrmedega;

5. alustada paremast küljest, seejärel vasak; käia üle kummaltki poolt kolm korda;

6. veega uhtuda iga millimeeter kehast.

*Ghusli* sooritamiseks peab olema *nija* ehk kavatsus. Prohveti (صلى الله عليه وسلم) Sunna näeb ette, et alustada tuleb alati paremalt poolt; puhastuskoha (näiteks duši alla) tuleb astuda parema jalaga.

*Al-ghusli* puhul on naistel (näiteks aafriklanadel) lubatud juuksed patsi jätta tingimusel, et juuksejuured saavad märjaks.

Maimuna (رضي الله عنها) jutustas: „Prohvetile (صلى الله عليه وسلم) toodi vett *ghusliks*, et pu-

hastuda *žännäbästä* (peale vahekorda). Ta valas kaks või kolm korda parema käega vett vasemale ja pesi suguorganid puhtaks. Siis hõõrus ta käsi kaks või kolm korda vastu maad või seina; loputas suud; pesi puhtaks nina, pannes vett sisse ja seejärel välja puhudes; pesi puhtaks näo ja käsivarred; kallast vett pähe ja pesi puhtaks keha. Seejärel muutis oma seisumise kohta ja pesi puhtaks ka jalad. Peale seda tõin ma talle riidetüki, kuid ta ei võtnud seda vastu, vaid lükkas kätega vee jäljed oma kehalt.“ (Sahih Al-Bukhari 274, Sahih Muslim 317)

### **Ghuslit tehes on ebasoovitav:**

1. liiga palju vee raiskamine;

2. mustas kohas pesemine (näiteks, kuhu keegi on pissinud);

3. lahtises (avalikus) kohas pesemine (näiteks metsas, jões jne);

4. seisvas (st roiskunud) vees pesemine.

### **Kehtiv ghusl tuleb teha:**

1. palvetamiseks;

2. Kaaba ümber käimiseks;

3. Koraani kätte võtmiseks;

4. palvepaigas viibimiseks;

5. Koraani häälega retsiteerimiseks.

### **Ghusl on soovitatav teha:**

1. *ihraami* seisundi (vaata palverännaku alt) võtmiseks;

2. reedesel ühispalvel;

3. *aidi* palvel;

4. Mekasse sisenemisel;

5. surnu pesemisel;

6. kuu- või päikesevarjutuse ajal.



# NAISTE VERITSEMISEST

Tõlkinud: Khadija

**Allikas: „Mosleminaise käsiraamat“ – Huda Khattab (võimalik tellida meie kodu-lehelt)**



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

Enne palvet peab sooritama rituaalse pesemise, vastavalt *nažasa* (ebapuhtuse) suurusele, kas siis *wudu* või *ghusli*. Kõhugaaside, uriini ja fekaalide eritamise järgselt on selleks *wudu*. *Ghusli* peab sooritama peale seksuaalkontakti,

spermapurset, kuupuhastust või sünnitusjärgse veritsuse lõppedes<sup>1</sup>.

## 1) **Haid** ehk KUUPUHASTUS

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

Kuupuhastuse verel on islami õpetlaste kohaselt järgmised tunnused: veri on punane, paks ja sellel on märkimisväärselt ebameeldiv lõhn. Teistsugused veritsused paigutatakse *istihada* (vt alapeatükist) kategooriasse.

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

<sup>1</sup> Täpsem selgitus selle kohta raamatus Badawi, „Tahaarah“, lk 9 (*wudu*), lk 18 (*ghusl*).

normaalsele elutegevusele vaadeldakse kui halastust ja kergendust.

### Kuupuhastuse ajal on keelatud:

- palvetamine; *duaa* tegemine on aga igal ajal lubatud. Tegemata jäänud palveid ei pea naine hiljem järele tegema;
- paast, ent iga tegemata jäänud paastupäev peab olema tagantjärele tehtud;
- *tawaaf* (ümber Kaaba kõndimine hadži või omra ajal);
- suguline vahekord – kallistamine ja suudlemine jne on lubatud, ent füüsiline vahekord ise on keelatud;
- Koraani puudutamine, välja arvatud õppimise ja õpetamise eesmärgil. Mõningad õpetlased (näiteks Shafi'i) on arvamusel, et Koraani araabiakeelse tekstiga raamatute puudutamisel pole piiranguid, kui seda teksti on raamatus vähem kui 50% (näiteks: x-keelsed tõlgendused ja Koraani kommentaarid nagu Yusuf Ali oma.<sup>3</sup>) Pole ka piiranguid kuupuhastuse ajal väikeste Koraani osade retsiteerimiseks, Koraani enast puudutamata.

### Minimaalne ja maksimaalne kuupuhastuse pikkus

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

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

Kuupuhastusverri on punane, nagu juba eelnevalt kirjeldatud. Samuti pole mõtet kiirustada kuupuhastuse lõpetamisega. Mõnedel nais-

tel on loomult pikem kuupuhastus, seega pole see nende süü, kui see periood kestab näiteks kümme päeva, samas kui teistel ödedel on ainult seitsme päeva pikkune periood. Seega pole palvekohustust niikaua, kuni kuupuhastus kestab. Ka varasematel aegadel olid musliminaistel samad probleemid, nagu ka ühest *hadithist* võib lugeda: Mõned naised saatsid alati Aishale (رضي الله عنها) puuvillaseid riidetükke kollaka eritise, et ta kinnitaks kuupuhastuse lõppu või kestust. Ja Aisha (رضي الله عنها) ütles: „Ärge kiirustage, kuniks näete, et side on valge (st kuupuhastus täielikult lõppenud).“ Zayd ibn Thabiti tütar kuulis naise keset ööd küünlaid küsimas, et vaadata, kas nende kuupuhastus on lõppenud. Seepeale ütles Zayd ibn Thabiti tütar, et naised (Prohveti صلى الله عليه وسلم) kaaslase abikaasad) seda iialgi ei teinud ja kritiseerisid neid (naisi, kes seda tegid). (Sahih Al-Bukhari)

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

### 2) **ISTIHAADA** ehk KUUPUHASTUSE HULKA MITTE KUULUV VEREERITUS

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

Allolev juhend aitab *istihaadat haidi* perioodist eristada:

Kui tsükkel on reeglipärane, siis on piisav selle järgi orienteeruda. Kui reeglina on kuupuhastus seitse päeva, võta kaheksandat ja sellele

3 Badawi, „Tahaarah“, lk 16 märkus 33.



järgnevaid päevi *istihadana* ning alusta palveid ja paastu;

Kui oskad eristada kuupuhastuseritist ja kuupuhastusse mitte kuuluvat eritist, tee peale kuupuhastuse eritise lõppu *ghusl* ja alusta uuesti islamikohustuste järgimist, isegi kui tuleb veel verist eritist;

Jälgi lähinaissugulasi (ema või õde). Kui tead nende kuupuhastuspäevade arvu, siis vaatlend nende päevi kui *haidi* ja ülejäänut kui *istihadat*;

Samuti võib arvestada maksimaalse päevade arvuga, mis erinevate koolkondade õpetlaste poolt on paika pandud – kümme või viisteist. Kui su tsükkel on pigem lühike, arvesta kümne päevaga, kui see on pikk, siis viieteistkümnega. Kui veritsus neist päevade arvust üle läheb, vaatlend seda kui *istihadat*, soorita *ghusl* ning alusta uuesti regulaarsete islamikohustustega.

Mõnedel naistel on kuupuhastuste vaheline aeg väga lühike. See võib naised segadusse ajada või isegi neid hirmutada. Viisteist päeva on enamiku õpetlaste kohaselt lühim päevade arv kahe kuupuhastuse vahel (Hanbali koolkonna järgi kolmteist päeva). Maksimaalset aja pii rangut ei ole, kuna on teada, et mõnedel naistel jääb kuupuhastus kas üle- või alakaalu tõttu üldse ära.<sup>4</sup>

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

### Tähtis:

Ebamugavuse kõrval, mille kuupuhastus enesega kaasa toob, võib ebaregulaarne, must või pikk veritsus viidata hoopis terviseproblee-

midetele. Kui märkad, et see on ka sinu puhul nii, pöördu viivitamatult arsti poole.

### 3) NIFAAS ehk SÜNNITUSJÄRGNE VERITSUS

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

*Nifaas* muutub mustast paksust punasest verest selle perioodi alguses heledaks eritiseks lõppstaadiumis. Niikaua kui veri eritub, vaatamata selle värvile, on naine *nifaasi* seisukorras. Kui eritist pole ööpäeva jooksul eritunud, võid arvestada, et *nifaas* on läbi ja oled kohustatud sooritama suure rituaalse pesemise ning hakkama uuesti täitma igapäevaseid islamikohustusi. Ent juhul, kui nelja päeva jooksul algab vereeritus uuesti (niikaua kui see jääb neljakümpäevase perioodi sisse), vaadeldakse seda uuesti kui *nifaasi*, seega on palvetamine jms keelatud, kuni veritsemine on uuesti lõppenud.<sup>5</sup>

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

### 4) ISIKLIK HÜGIEEN

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

Intiimpiirkonna puhastamine peale tualettruumi kasutamist. Ainult paberi kasutamine pole seejuures piisav, need kehaosad peab pe-

4 „Al-Sabbagh“, lk.11

5 Darsh, autori vastus küsimusele.



sema peale urineerimist või fekaalide eritamist kindlasti veega (loomulikult võib enne seda kasutada tualettpaberit).<sup>6</sup>

Ihukarvade eemaldamine: häbeme- ja kaenlaalused karvad tuleb regulaarselt eemaldada. Kaenlaaluseid karvu on soovitatav epileerida, ka raseerimine on lubatud. Häbemekarvu tuleb raseerida.<sup>7</sup> Samuti on lubatud jalakarvade nagu ka näokarvade eemaldamine, ent kulmu-

karvade eemaldamine kulmude vormimiseks on islamis keelatud.<sup>8</sup>

Küünte lõikamine: küüned peavad olema lühikesed ja puhtad. Läänelik pikkade küünte mood ei ole mosleminaisele sobilik.<sup>9</sup>

### KOKKUVÕTTEKS

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



6 Khan, „Personal Hygiene in Islam”, lk. 10, Ta-Ha Publishers.

7 Al-Kaysi, „Morals and Manners in Islam”, lk.67.

8 Darsh, „Question of Faith”, Usra – The Muslim Family Magazine, Jumada al-U. Ia 1412 AH/November-December 1991.

9 Al-Kaysi, „Morals and Manners in Islam”, lk.67.



# REEDENE SUURPESU EHK MOSLEMITE PUHTUSEST

**Tõlkinud: Amina Irimaalt**

**Allikas:** <http://www.islamawareness.net/Cleanliness/friday.html>

„Vabandega härra. Mulle öeldi, et olete moslem? ... Sellisel juhul ma sooviksin teada kuidas teil inimestel õnnestub ainult korra nädalas vannis käia<sup>1</sup>?”

Võimalik, et vähem võhiklikkusest ja rohkem minu maha tegemiseks jätkas ta samas vaimus: „Ma saan aru, et te võtate vannu üksnes *džumal*, see tähendab reedeti?”

Ma eirasin lõikavat pilget tema toonis ja lausisin: „Jah, teil võib täiesti õigus olla ...” Vaikisin siis hetke ja lisasin: „selles osas, et moslemid

käivad reedeti vannis, kuid ühtlasi teevad nad seda ka pidustuste eelõhtul. Samuti võtavad nad vannu peale surnu pesemist. Moslemimehed pesevad end väga põhjalikult peale igat spermapurset ja mosleminaised kuupuhastuse ning sünnitusjärgse veritsuse lõppedes. Moslemipaarid käivad vannis peale igat seksuaalvahekorda. Aga see kõik on lisaks igapäevasele pesemisele. Kas teadsite, härra, moslemid pesevad oma intiimpiirkonda veega puhtaks isegi pärast igat loomulike vajaduste rahuldamist? Kas teadsite ka, et moslemid pesevad end enne igat palvet viis korda päevas? Kusjuures nad pesevad puhtaks kõik need kehaosad, mis on paljastatud keskkonna saastumisele!”

Kas see on teadmatuses või plaanipärasest propagandasõja kampaaniast, otsustada on

<sup>1</sup> Toimetaja märkus: Vanniskäigu all on mõeldud *ghuslit* ehk suurt puhastust, mida võib, aga ei pea sooritama just vannis. Kõige sagedamini tehakse seda saunas või duši all.



raske, kuid siinkohal on hea anda põgus ülevaade islami puhtuse üldmõistest ja selle praktiseerimisest neile, kes on moslemite ja islami suhtes teadmatutes ning valeinfo hoogtöödest suhteliselt haavatavad.

Puhtuse tähtsust islamis võib mõõta juba sellest lihtsast tõsiasiast, et suurem osa Prohveti (صلى الله عليه وآله وسلم) tegude ja ütlemiste (*hadithide*) ning islami õiguse (*fiqh*) raamatuid algavad *tahara* ehk puhtuse peatükiga. Tegelikult seisneb *tahara* mõiste taga midagi enam kui lihtsalt tavapärase puhtus.

*Tahara* peatükk teeb otsad lahti vee liigitusega ja jätkub sellega, kuidas vesi muutub mustaks või reostub; vee puhastamise viiside ja meetoditega ning teiste teemadega. Peatükk tõmbab otsad kokku lõputemaga „Kuidas moslemid peavad surnut pesema?“

Moslemid eiravad suures osas läänest levinud pealiskaudset ja kosmeetilist „maniküüri ja pediküüri“ mõistet. Nad ei usu lõhnastatud tualettpaberisse!

Moslemimeestele on kohustuseks ümberlõikus, et väiksemadki uriiniraasud ei jääks kuidagi suguelundi eesnaha taha „lõksu“. Tänapäevased uuringud on tõestanud, et AIDSi on kõige vähem just ümberlõikuse praktiseerijate hulgas. Ka on kinnitatud, et mosleminaised moodustavad kõige väiksema protsendi tupevähi ohvrite hulgas üldse ja seda saab seletada ainult selle asjaoluga, et nende mehed on ümberlõigatud ja seega alati puhtad.

Moslemid on kohustatud eemaldama oma häbeme- ja kaenlaalused karvad. Seegi nõudlus on seotud hügieeniga ja nende rutiinne tava paljude teiste asjade hulgas. Mehi juhendatakse vuntsegi pügama, et need oleksid söögist-joogist puhtad. Meie armastatud Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) keelas väga rangelt sibula ja küüslaugu (ja see tähendab iga ebameeldiva lõhnaga toidu või aine, sigaretid sealhulgas)

tarbimise enne pühakotta minemist, et kaaspalvetajaid vänge lõhnaga mitte häirida. Nagu teate on kord päevas hammaste pesemine üsna hiljuti sisse seatud hügieeninõue, kuid moslemid kasutavad Prohveti (صلى الله عليه وآله وسلم) soovitusel *siwaaki* ehk taimset harja juba viimased 1400 aastat ning seda vähemalt viis korda päevas.



Puhtus on islami seadusandlusesse sisse kirjutatud. See on vajalik osa Jumala ülistamises, olgu selleks siis Koraani retsiteerimine, igapäevaste palvete sooritamine, paastumine või palverännak. Moslem ei tohi teha oma palveid musta keha, määrdunud riietega või musta pinna peal. Püha Koraan juhendab usklikke, et nad hoiaksid oma kehad puhtad (74:4) ja nad peavadki selle sõnumi täpselt omaks võtma, sest Allah armastab neid, kes on puhtad (2:222).

Selle näiteks, kui kaugele islam läheb oma järgijate hoolitsusega isikliku hügieeni eest, võibki tuua eespool mainitud värsiread. Selle läbi on näiteks moslemitel kategooriliselt keelatud naisega menstruatsiooni ajal vahekorras olla.

Nüüd võite arvata, et islam on puhtuse suhtes rangem, kui seda ette kujutasite. Samas ei tohi unustada, et tegelikkuses on islamis veelgi olulisemal kohal mõtete, südame ja tegude puhtus. Väline puhtus ja puhastusrituaalid on tegelikult vaid ettevalmistustööd, et saavutada midagi veelgi olulisemat ja selleks on hingeline heaolu ja puhtus, mis omakorda ongi islami peamiseks sihiks.







# 100% HALAL KEHAHOOLDUS JA KOSMEETIKA

**Autor: Zeynep**

**Allikad:** <http://www.thebeautypot.com/arabic-beauty/arabic-hair-care-tips/halal-hair-care-beauty-products>, <http://ideepank.wordpress.com/category/kosmeetika/>, <http://gaiacosmetics.wordpress.com/2012/10/02/herbpharmacy-orgaanilised-nahahooldustooted-teraapilised-nahka-paitavad-segud-taime-apteegist/> <http://gaiacosmetics.wordpress.com/2012/09/29/roosioielehed-luksuslikuks-naoseerumiks-salvei-naotoonikuks-lavendelmaskisegusse-ehk-kuidas-kasutada-taimi-omatehtud-kosmeetikumides/>

*Halal* tähendab islami seaduse järgi „**lubatud**“. *Halal* sertifikaadiga toodetes on ainult puhtad koostisosad ja need ei sisalda lubamatut. *Haram* aga tähendab islami seaduse järgi „**keelatud**“ ning need tooted sisaldavad lubamatut nagu alkohol, loomade (sea) ja muid koostisosi.

Nii nagu toidu sisse pannakse tänapäeval hulgaliselt alkoholi, sea koostisosi, mürgiseid

putukaid ning muud keemiat (värvained, säilitusained, sünteetilised ained jne), mis tekitavad inimestele allergiaid ja haigusi, siis neid samu koostisosi pannakse ka kehahooldus toodetesse ja kosmeetikasse.

Eesti on mitte-islamlik riik ja siin on väga raske või isegi võimatu leida täiesti *halal* koostisosadega tooteid. Paljud võivad kasutada *haram* või looduslike tooteid, sest *halal* tooteid on raske leida, kuid tegelikkuses sobivad moslemitele ainult *halal* kehahooldus- ja kosmeetikatooted, sest ka looduslikud tooted võivad olla keemiavabad, kuid glütseriin (sealihana, kui ei ole märgitud vegetaarne) ja alkohol<sup>1</sup> on ikkagi toodetes.

*Halal* tooteid võivad kasutada 1) moslemi mehed ja naised, sest tooted on islami seaduse kohaselt lubatud; 2) vegetaarlased, sest *halal* toodetes ei ole loomseid tooteid vaid ainult looduslikud; 3) kõik inimesed, eriti need kes on allergilised ja soovivad hoiduda värvainetest,

<sup>1</sup> Dr. Muhammad Salah *fatwa* selle kohta <http://www.youtube.com/watch?v=zXtgDhFUwvc>



sünteetilistest ainetest, parabeenidest, aroomidest või muudest sünteetilistest ainetest.

Eestis elavatel moslemitel on tänasepäeva seisuga siiski mõningad alternatiivvariandid:

**Looduslikud tooted ja külmpressitud õlid Eestis ei ole halal sertifikaadiga!** Järgnevad võimalused on eestis elavatele moslemitele:

- Splat professional hambapasta sari 1 tuub 100ml: osta saab näiteks Rimist Splat hambapastad on 100% looduslike koostisainetega (ekstraktid tehakse CO2 meetodil – alkoholi, floriidi, triklosaani, kloorheksidiini, värvide, petroolum toodete, lahustuva fosfaadi vabad), öko-sõbraliku sertifikaadiga. [http://www.splat.ru/index.php?lang\\_id=2&id=224&action=view&catalog=56](http://www.splat.ru/index.php?lang_id=2&id=224&action=view&catalog=56); **NB! Koostist peab igaks juhuks lugema!**

**Juuksepalsami asemel:** Ainult *halal* määrgistusega (oliiviõli – sunna) – pärast pesu näpuotsadega väga väike kogus õli juuste otstest läbi tõmmata niisutamiseks. Õlid, mis ei ole *halal* määrgistusega võivad sisaldada alkoholi ja sea koostisosi.

**Juuksemask:** Soe õli kanda juustele (soovi korral kogu pikkuses) katta kilemütsi-rätikuga ja hoida peas minimaalselt 30 minutit kuni üleöö, pesta (*halal*) šampooniga. Niisutab juukseid (võib naturaalselt juuksevärvi muuta), annab sära, regulaarne mask hoiab ära katkised juukseotsad. (*Hadiithi* kohaselt on sunna teha reedel enne *khutbat* õlimaski juustele – kaasarrvatud mehed).

**Kehapesu:** Taimeteedest vann – nahka rahustab ja põletike korral on väga hea kummel. Vanni võib teha ka nii: väike kogus söögisoodat + suur kogus vett – rahustab mingil määral ärritunud nahka. **Kehakoorija:** soe kohvipaks (meresool, pruun suhkur) segada õliga ning kanda nahale ja loputada natukese aja pärast maha. Männiokstest teha tee, segada veega ja pesta keha (mänd on väga hea antioksidant,

hea neerudele ja kogu kehale – võib juua ka teena).

**Näole:** Näoveeks sobivad taimetee tõmmised: pärnaõietee, kummelitee, raudrohuttee. Näokoorijaks pruun suhkur. Musta seemne õli (Black seed oil) – teepuu õli või eukalüpti õli asemel.

Järgnevad nipid on 5 aastat praktiseerinud ja töötanud kosmeetiku, naha spetsialisti ja juuksuri Courtney Comez'i poolt!

**Komedooni ravi näol:** Vaja läheb: 1 võrdne osa söögisoodat, 1 võrdne osa vett, hambahari, anum. Segada omavahel võrdsed osad söögisoodat ja vett omavahel pastaks (paksem soovikorral). Kanda hambaharja harjastega pasta komedoonidele ja koorida ringjate liigutustega kergelt piirkonda. Õrnad liigutused – et mitte purustada õrna nahka, ning harjased koorivad. Söögisooda imeb mustuse ja rasu endasse.

**Komedooni ravi ninal:** Vaja läheb: Kuum rätik, sidrunimahla, komedooni eemaldaja (metallist 2 otsaga). Segada omavahel kuum vesi ja sidrunimahla, kasta rätik vedelikku ja niiske rätik panna ninale 5 minutiks. Vajutada komedooni eemaldajaga komedoonid ja rasu välja. (suurema otsaga nina pealt tõmmata, väiksemaga näonahalt).<sup>2</sup>

**Vistriku ravi:** Vaja läheb: Musta seemne õli (Black seed oil), kummeliõli (*halal* variant), söögisooda, vesi, kummelitee, hambahari, anum. Segada omavahel võrdselt 1 osa söögisoodat ja vett; lisada kummelitee ja paar tilka õlisid - segada maskiks. Musta seemne õli on võrdväärne teepuu õliga (antibakteriaalne, aitab vistrikke vastu), musta seemne õli ravib enamus haigusi. Kummel rahustab punetavat nahka. Segu kanda nahale hambaharjaga. Lasta seista 5-15 minutit, pesta maha ning kanda nahale niisutav kreem (niisutav kreem aitab taastuda, muidu toodab nahk ise uuesti rasu).

<sup>2</sup> Kujundaja märkus isiklikust kogemusest kosmeetiku juures käies - Metallist eemaldajaga tuleb olla äärmiselt ettevaatlik. See võib näonaha pealnist pinda kahjustada, mis endast inetud armid jätta võib.



# KODU PUHTUSEST

## Tõlkinud: Amina Irimaalt

**Allikas:** <http://sisters.islamway.com/modules.php?name=News&file=article&sid=313>

Meie kodude puhtusearmastus ei ole ainult rutiinselt oluline, see on tegelikult meie religiooni osa. Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله) ütles: „Puhtus on pool usust.“ (Bukhari)

See Prohveti (صلى الله عليه وآله وسلم) jutustus on tähendusrikas teadaanne. Meie kodud on kohaks, kus me elame, sööme, puhkame ja palvetame. Parem oleks isegi öelda, et need on meie perekonna mošeedeks. Ühesõnaga, meie kodud väärivad aupaklikkust ja kodu puhtana hoidmine on selle hoolivuse näitamise viisiks.

Allah ütleb meile väga arusaadavalt, et teeksite oma elamised ülistamise kohtadeks (10:87). Ta seletab meile Koraanis üha uuesti, et oleksime Talle tänulikud ja mitte kunagi tänamatud (2:152). Me peaksime oma kodudest lugu pidama, sest need ei ole ainult ühed hoo-

ned, vaid nende läbi näitab meie Looja meie suhtes üles Oma heatahtlikkust.

Kõik taandub sellele, kuidas me asju vaatlleme. Seega, kuna meie kodud on midagi enam kui lihtsalt majad, siis nende mitteväärtustamine ja neist mitte hoolimine ei tohiks kõne allagi tulla. Keegi meist ei kujutaks kunagi ette Allahi kingituse halvasti kohtlemist. Kui nüüd selles suunas aga tüürida, siis tõenäoliselt tähelepanematuse kavatsus ei julgeks tulla kellegi mõttessegi.

Meie elupaigad on meie elu arvurikaste õnnistuse nimekirjas. Mitte kõik ei saa tükki sellist luksuslikust õnnest, omada päris oma kodu, seega on meie kodud meile ka testiks. Igas ilmakeares leidub kodutuid, tähendab, et mitte igapähele siin maakeral pole katust peakohal, kui sajab või mööblieset, mille peal puhata, mis oleks räpase tänava alternatiiviks.



See ei tähenda muidugi samas nagu peak-sime oma kodude küürimisega üle pingutama, kuid kodu puhtana hoidmine toidab meie vaimset seisundit ja ergutab meie enesekind-lust; see süstib meisse alati vajaminevat opti-mismi. Arvatakse, et meie kodu peegeldab ka meie hinge seisundit. Kui naine tunneb end oma elemendis halvasti, siis tema kodu võib olla tema peastoi muva otseseks peegelpildiks-ki. Me oleme tublisti tõhusamad moslemid ja paremini ette valmistatud okkalise olukorraga vastakuti seisma, kui meie kodu on puhas ja korralik.

Puhtusearmastus on ka üks tore asi, mida me saame lastele edasi pärandada. Lapsed õpivad vanemate eeskuju järgi ja nende harjumused võistlevad meie endi omadega – nii heas kui

halvas. Lastele vikside kommete sisse kasvat-amine aitab neil muutuda edukamaks nii koo-liaastatel kui töö juures täiskasvanueas. Or-ganiseerimisoskus ja puhtus on tulusaks iseloomujooneks igas eluvaldkonnas ja kutses.

Puhtus kuulub ka *dawa* juurde. Meie igapäe-va elamise olud võivad meie kodude külasta-jate mälusse salvestada head muljed või hoopiski laitvad märgid, mis jäävad sinna aas-tateks püsima.

Kui hoiame oma kodud meie parimate võimete kohaselt puhtad, siis teeme tervele perele kodus olemise õdusamaks ja mõnusa-maks. Selle läbi praktiseerime oma usku ja aval-dame nendele õnnistustele suurt tänutunnet, mille osalised me oleme siin ilmas, et võita pa-rem koht Paradiisis, *inšaAllah*.



Rubriigi autor: Kauthar

# ISLAMIUUDISED



## EESTLANNADELE ÕPETATI HIDŽAABI SIDUMIST

**Allikas:** <http://www.ekspress.ee/news/paevauudised/eestiuudised/eestlannadele-opetati-hidzaabi-sidumist.d?id=65265616> (15.11.2012)

Venekeelne islamiuudiste portaal islam-news.ru annab teada, et Tallinnas õpetati nais-tele, kuidas õigesti siduda ja kanda hidžaabi – musliminaiste seas levinud peakatet.

Eesti Islamikultuuri keskuses Turath toimunud workshop'il õpetasid spetsialistid kõige-pealt, kuidas pearätti islamipäraselt siduda. Pärast näitasid kokkutulnud naised, kellest su-

gugi mitte kõik polnud islami-usku, kui hästi nad oskused omandasid. Valiti välja ka kõige kenamini seotud hidžaab.

Eesti islamikogukonna juht mufti Ildar Muhamedšin tunnistas, et Eestis tuntakse islami-kombeid siiski nadilt. Naiste olukorrast ja õigustest liigub palju väärinfot. Ühtlasi märkis Muhamedšin, et Eestis astub islamiusku keskmiselt kaks-kolm inimest kuus.

## UURING: ÜHA ENAM PRANTSLASI PEAB ISLAMIT OHUKS

**Allikas:** <http://uudised.err.ee/index.php?06264391> (25.10.2012)

Suurem osa Prantsusmaa elanikest leiab, et islamiusul on riigis liiga tugev mõju, ning pea-aegu pool vastanutest peab islamit Prantsusmaale ohuks.

Ajalehe Le Figaro poolt korraldatud küsitlus näitas, et 60% arvates on islamiusk saavutanud riigis liiga tugeva mõju. 43% vastanutest leiab, et islam ohustab Prantsusmaad. Kõigest

17% prantslastest peab seda religiooni ühiskonda rikastavaks, vahendas Reuters.

Kaks aastat tagasi pidas islamit liiga mõju-kaks 55% vastanutest.

Uuringufirma Ifop analüütiku Jerome Fourquet' sõnul näitavad uuringu tulemused seda, et prantslaste suhtumine islamisse muutub üha negatiivsemaks.

Prantsusmaa püüdlused riigis elava mitme- miljonilise islamiusuliste rühma assimileerimiseks sattusid kriitika alla tänavu märtsis, kui

islamiäärmuslane Mohamed Merah tappis Lõuna-Prantsusmaal Toulouse'i piirkonnas seitse inimest, nende seas kolm juudi last, rabi ning kolm sõdurit.

## HANSO: ISRAELI GAZA INVASIOONI PUHUL VÕIB KONFLIKT KESTA VEEL AASTAID

**Allikas:** <http://uudised.err.ee/index.php?06266285> (20.11.2012)

Rahvusvahelise kaitseuringute keskuse teadur Hannes Hanso ei pea Gaza sektori täiemahulist okupeerimist Iisraeli poolt tõenäoliseks, sest siis laieneks konflikt ka Läänekaldale ja võiks kesta veel aastaid.

Gaza alade okupeerimine Iisraeli poolt oleks Hanso sõnul tohutult ressursse nõudev ja inimohvrite arv tõuseks väga kiirelt. "Selles, et Iisrael Hamasi kontrollitud Gaza sektori suudaks suhteliselt kiirelt okupeerida, ei kahtle keegi. Seda on Iisrael ka varem teinud. Karta võib, et täiemahulise okupatsiooni korral laieneks konflikt ka palestiinlaste teisele alale ehk Läänekaldale," ütles Hanso ERR-i uudisteportaalile.

"Sellest saaks kindlasti innustust paljud terrorismi ja äärmusliikumised kogu Lähis-Idas ning kaugemalgi," märkis ta.

Konflikti kestus sõltub Hanso sõnul ennekõike praegu Kairos toimuvatest läbirääkimistest. "Kui Iisrael saab Hamasilt lubaduse raketirünnakud lõpetada, siis võib eeldada, et invasiooni ei tule," lausus teadur.

Hanso toonitas, et ilmselt peab Iisrael mõnedes küsimustes Hamasiga samuti kompromissidele minema – seda näiteks mere- ja õhublo-

kaadi või piiriületuste küsimustes. "Kui Iisrael otsustab invasiooni kasuks, siis võib konflikti kestus kujuneda kuude või aastate pikkuseks. Usun, et seda teavad hästi ka Hamasi liidrid, seetõttu arvan, et pigem minnakse mingite kokkulepete teed," rääkis Hanso.

Hanso kolmandate riikide sekkumist Gaza konflikti ei näe. Kuigi konflikti ja selle lahendamisse on segatud juba terve rahvusvaheline kogukond, ei näe Hanso siiski, et mõni riik võiks veel konflikti sekkuda.

"Omavahel suhtlevad Egiptuse president Morsi ja USA president Obama, USA suhtleb tihe- dalt ka Iisraeli peaminister Netanyahuuga, re- gioonis on kohal ÜRO peasekretär Ban Ki-moon," sõnas Hanso ja lisas, et täna külastavad Gazat Araabia Liiga väliministrid ja Türgi välisminister Ahmet Davutoglu.

Hanso rõhutas, et ei maksa ka unustada, et Hamasi käsutuses olevad, kuni 75km laskeulatusega raketid, on Iraani päritolu. "Ei usu, et need sinna juhuslikult sattusid. Selles mõttes on ka Iraan konfliktiga otseselt seotud. Sõjalist sekkumist kolmandate riikide puhul küll ette näha ei ole," lõpetas Hanso.

## EESTI PAIGUTATI RIIKIDE HEAOLU-TABELIS 35. KOHALE

**Allikas:** <http://uudised.err.ee/index.php?06264767> (30.10.2012)

Araabia Ühendemiraatide organisatsioon Legatum koostas järjekordse heaolu-tabeli, milles paigutas Eesti 142 riigi võrdluses 35. kohale.

Eelmisel aastal avaldatud tabelis oli Eesti 33. kohal. Samas oli siis võrdluses vaid 110 riiki.

Värskes tabelis jääb Eesti maha Tšiilist, Itaaliast ja Poolast, kuid on ees Slovakkias, Costa Ricast ja Kuveidist. Ka Läti ja Leedu on Eestist taga.

Esikohal on sarnaselt eelmisele aastale Norra ning teisel kohal püsis Taani. Kolmandaks tõusis aga Rootsi, mis lükkas Austraalia neljandaks. Soome püsis seitsmendal kohal.

## TOETUS LUTERLUSELE KUKKUS AASTAGA JÄRSULT

**Allikas:** <http://uudised.err.ee/index.php?06266079> (17.11.2012)

Uuringufirma Faktum & Ariko küsitlusest selgus, et luterluse pooldajate hulk on aastaga märgatavalt vähenenud.

Kui eelmisel aastal kinnitas 34% küsitlusele vastanutest, et luterlus on neile kõige südamele lähedasem religioon, siis tänavu oli see näitaja vaid 24%.

Faktum & Ariko kommenteeris, et luterluse tagasitõmbumine nii järsku on raskesti seletatav, kuid samas ilmnes, et seda asendas peamiselt "mitte ükski" vastus.

Nimelt kinnitas koguni 37% inimestest, et neile pole südamele lähedane ükski religioon. Aasta varem oli see osakaal 21%.

Uuringufirma lisas, et ilmselt on tegemist

n.ö õrna piiriga selle vahel, kas vastata loogiline luterlus või sama loogiline mitte ükski, kuna Eestis on tegemist usuliselt leige elanikkonnaga.

Õrna piiri vastamisel võis uuringu korraldajate kinnitusel mõjutada ka mõni küsitlustehniline aspekt.

Esikohale tõusis õigeusk (25%, möödunud aastal 29%). Luterlusele järgnesid katoliiklus (4% ja 6%), maausk (5% ja 6%), budism (2% ja 3%) ning taarusk ja baptism (2% ja 2%). Faktum & Ariko küsitles juulis omnibuss-uuringu raames Eesti 15-74 aasta vanuseid elanikke.

Uuringu tellijaks oli Hiite Maja SA.



## SAUDI ARAABIA NAISTE LIIKUMINE VÕETI ELEKTROONILISE VALVE ALLA

**Allikas:** <http://www.delfi.ee/news/paevauudised/valismaa/saudi-araabia-naiste-liikumine-voeti-elektroonilise-valve-alla.d?id=65307196> (23.11.2012)

Saudi Araabia naise, kes ei tohi ilma meessoost eestkostja loata reisida ning kellel on keelatud autojuhtimine, jälgib nüüd elektrooniline süsteem, mis registreerib kõik nende piiriületused.

Alates eelmisest nädalast hakkasid Saudi Araabia naiste meessoost eestkostjad saama mobiiltelefonidele tekstisõnumeid, milles teatakse, kui nende eestkoste all olev naine riigist lahkub. Sõnum saabub isegi siis, kui naine ületab piiri koos eestkostjaga, teatab AFP.

Saudi naiste autojuhtimisõiguse eest võitlemisega tuntuks saanud Manal al-Sherif hakkas

jälgimissüsteemi kohta informatsiooni jagama Twitteris, kui üks abielupaar teda sellest teavitas.

Mees, kes reisis koos oma abielunaisega, sai immigratsioonivõimudelt SMS-i, milles teatati, et tema naine lahkus Riyadhi rahvusvaheliselt lennuväljalt.

Naistel ei ole lubatud ilma meessoost eestkostja loata kuningriigist lahkuda. Mees peab lennujaamas või piiril alla kirjutama oma nõusolekut tõendavale dokumendile, mida nimetatakse „kollaseks leheks“.

## RELVARAHU GAZA SEKTORIS: KES VÕITIS, KES KAOTAS?

**Allikas:** <http://www.epl.ee/news/valismaa/relvarahu-gaza-sektoris-kes-voitis-kes-kaotas.d?id=65305226> (23.11.2012)

Hamas lõpetab raketirünnakud, Iisrael peatab sihttapmised ja avab piiripunktid Gazaga.

Kohe kui Egiptuse välisminister – USA välisminister taustal seismas – teatas Iisraeli ja Hamasi relvarahust, ilmusid Iisraeli pea-, kaitse- ja välisminister Tel Avivis pressikonverentsile, kuulutamaks võitu ja õnnitlemaks rahvast, enast ja üksteist. Vaevalt jõudsid nad otsetelepildist kaduda, kui Kairos tegi oma etteaste

Hamasi juht Khalid Mashal, kuulutades Hamasi võitu ja vastase kaotust, mida tema meelest näitas kenasti ka Iisraeli juhtide morn ilme eelmainitud pressikonverentsil.

Juutide juhid kinnitasid, et kaheksapäevane õhurünnakute operatsioon täitis oma eesmärgid. Mashali sõnul sai aga Iisraelile osaks „tõsine kaotus“ ja Iisraeli sõjakäik „nurjus, olgu Jumal kiidetud“.

# Minu lugu

Ma olen korduvalt lubanud oma loo teele panna; ei hakka siin oma vabandusi üles lugema.

Natuke piinlik on tunnistada, aga tunnen, et ma ei ole veel päris kohal (moslem), kuigi südames tean, et islam on õige tee ... nii palju kui olen ingliskeelset Koraani tõlget lugenud ja mõistnud ning *hadiithe* endale selgeks saanud ja muidugi olen ka vaadanud lugematul arvul saateid islamist.

Minu peres ei ole keegi nii väga usklik. Usutakse mingit võimu või energiat, aga ei nimetata teda Allahiks. Vahel harva mainitakse Jumalat.

Lapsepõlves uskusin Jumalat kuigi keegi mulle Temast ei rääkinud ja olen alati uskunud. Islamiga puutusin tõeliselt kokku oma abikaasa kaudu. Ta on moslem, kuigi mitte nii-öelda „hea moslem“, kuid ta annab endast parima ja *inšaAllah*, et Allah juhatab ta õigele teele. Ramadaani peab, *eid*i tähistab ja ramadaanikuul palvetab nii tihti kui saab – Allah teab paremini.

Mu abikaasa ei ole islamist eriti rääkinud, vahel arutasime, aga mitte palju – ainult kui mina küsisin. Ta üritas minuga rohkem „europlane“ olla.

Kaks aastat tagasi olid meil abielus rasked ajad ja veetsime natuke aega eraldi. Just siis, kui tundsin, et ma saan hakkama ja elu on ok, oli mingi rahutus mu sees. Lugesin igasugu eneseabi raamatuid, mis õpetavad elama olevikus ja uskumatult palju mainiti neis ka Jumalat. Lõpuks, kui need raamatud olid kapsaks loetud, ei olnud ma ikka rahul. Teadsin, et

rahu peab tulema mu enese seest, mitte väljastpoolt.

Läksin 2011. aasta suvel Eestisse perekonnale külla ja küsisin vanaemalt, et ta annaks mulle Piibli. Juba siis plaanisin, et islami kohta uurin ka. Iirimaale naastes uurisin islam.pri.ee lehekülge ja ka teisi, mis leidsin. Mõne nädala möödudes ostsin inglisekeelse Koraani tõlke. Ja nii see läks – mida rohkem lugesin, seda parem mul hakkas. Muidugi ei saanud ma ja ei saa kindlasti ka praegu kõigest aru, aga see, mida ma lugesin, oli minu jaoks õige.

Lisaks vaatasin YouTube'ist *The Deen Show* ja sealt ka igasugu šaikide ja õpetlaste jutte ja saateid. Võiks isegi öelda, et olin islamivideo-test sõltuvuses.

Ma ei ole avalikult šahaadat öelnud, kuid olen palvetanud. Vahel tunnen, et nii raske on edasi minna, kuigi see on õige tee. Vahepeal vajun tagasi vanade harjumuste juurde, kuid ajaga on neid vajumisi vähemaks jäänud, *alhamdulillah*. Ma ei kujuta ette, kas kunagi julgen

oma Eesti perele rääkida – ema on kindlasti sama õnnelik, kui mina olen ja teised sugulased ka, ega nad midagi eriti tea islamist. Mures olen, kuidas reageerivad mu sõbrad ja õde, kes on väga *judgemental*.

Mu abikaasa on Pakistanist pärit ja olen üritanud olla Pakistani moslem, aga ei saa ju. Ma pean oskama olla Euroopa-Eesti moslem. Ma ei saa omaks võtta nende traditsioone, sest see ei ole mina ja see pole kohati isegi islam.

Ma nii loodan, et minust saab iga päevaga parem Euroopa moslem, *inšAllah*. Loodan, et varsti võtan end kokku ja lähen Dublini mosšeesse ning ütlen oma *šahaada inšAllah*. Ehk siis, kui kohtun teiste õdedega, saan ka innustust juurde. Ma tunnen, et ajast, mil esimest korda palvetasin, olen iga päev väikese sammu võrra edasi liikunud. Ikka edasi tasa ja targu ja ei sammukestki tagasi.

Mailika







# MINU GHANA (4. OSA)

## Autor: Eileen

*Alhamdulillah*, sel ajal kui algas selle aasta ramadaan, pidi minu buss välja sõitma u tunnike enne fažri palvet ja saabuma alles kõvasti peale fažri aja lõppu. Seega mina – teada tuntud paanitseja oma palvete koha pealt – ei olnud just väga *happy*. Aga nagu öeldud, *alhamdulillah*, sest esimest korda töötas *Ghana Style* minu jaoks vägagi hästi. Buss hilines üle tunni. Leidsin bussijaamast eraldatud nurgakese ja seega sain ilusti palvetada ramadani-paastu esimese fažri palve.

Reisi kohta ütleks vaid niipalju, et see koht, kus ma viibisin, oli täielik vastand ülejäänud Ghanale. See oli nagu ideaalne pilt, mida sa reisiajakirjadest näed, aga arvad, et sina sellisesse kohta küll iial ei satu. Nagu ma koguaeg ütlesin, et Ghana loodus on IMELINE, aga niipea kui sinna kas või üks ghanalane lastud on,

siis on asjaga ants. Ja toit ... oleks ma teadnud, kui halb saab olema toit tulevases Ghanas, siis ma arvan, et ma oleksin seda sealses paigas veel rohkem nautinud, sest seal sai ikka sellist luksust nagu pannkoogid banaanidega ja jätsi!

Sarnane olukord juhtus minuga ka tagasiteel, aga seekord dohri ja asriga, aga et bussijaamast kahe tänava kaugusel asus mošee, siis kõpasin kodinad seljas sinna. Ahjaa, üks esimesi kultuurišokke siis – seal on see vasaku käe teema väga tugevalt taunitud. Sobrasime meie teiste vabatahtlikega raha, et bussipiletid ära osta, kui üks mammi hakkas meiega tõrelema, et tema on meie *mama* ja kuidas me julgeme talle vasaku käega raha anda. Selliseid kentsakaid olukordi oli päris palju. Nende kultuur on väga tugevalt neil sees, seega koguaeg

peab olema natuke valvel, et mis ja kus.

*Anyway*, taksojuht, kes mind mošeesse sõidutas, oli moslem. Ahjaa, terve Ghanas oleku ajal oli väga normaalne nähtus see, et inimesed astusid lihtsalt minu juurde ja küsisid „Kas sa oled moslem?“ – mina umbes, et nojah ... *hence the hijab*, kullakesed! Enamus kordadel oli siis vastuseks rõõmus reaktsioon: „MINA KAAA-AAAA!!!“ aga vahel seda ei tulnud, lihtsalt tuldi minu juurde, küsiti küsimus ära, ahah info käes, ja lahkuti ... Norm.

See oli minu esimene mošeepalve Ghanas oleku ajal, mis oli ehk natukene šokeeriv minu jaoks. Ma olen ju harjunud vaibastatud ja ilusate mošeedega, see oli aga lihtsalt külmal kivipõrandal palvetamine, aga *alhamdulillah*, nii tore oli näha teisi ödesid ja

vendi, kes on nii teisest maailmast kui meie siin ja seda rohkem mõtisklesin selle üle, et mošee võib olla ükskõik kus ja ükskõik milline, terve maa on loodud palveks ja muidugi olin ma seal üsna kõva turismiattraksioon – vanemad naised juba tahtsid mind oma poegadega paari panna ja mis kõik veel. Aga selle mošee kõrval asus ka väike islamikool, seega mošee oli lastest pungil ja algas muidugi suuremat sorti fotosessioon.

praetud riis ja keedumuna (kusjuures nüüd, kus ma seda kirjutan, mul suu vett täis – tahaks küll seda ghana riisi prae-gu), paar banaani ja üks väike kakao. *Alhamdulillah*. Kuulasin Ipodist Koraani ja istusin uhkes üksinduses oma *iftaariga*, mis oli väga maitsev, aga nii üksik oli olla ... Unistasin päevast, millal *inšaAllah* mul on oma muslim-vahmiil, kellest on kõriauguni, ja üksindus on viimane asi, mis minu ukسلävel on. Ja järgmine päev, taga-

loomakari (ilusas ja nunnus mõttes muidugi ... aga nii on, nad ise ka teavad ja naeravad selle üle).

Aga nagu öeldud ja nagu piltidelt näha, oli juba täitsa pime, ja seal on elektriga nagu on – tuleb päikeseenergiast ja sel ajal väga päikest ei ole, nii et elektriga just ka priisata ei ole. Seega reeglina peale *maghribi*, kui hakkab pimedaks minema, on varsti ka uneaeg ja nii oli ka nüüd.



*Assalamu aleikumid* öeldud, algas järjekordne pikk-pikk teekond tagasi Akomadani ehk minu laste juurde. Muidugi ei jõudnud kõike ühe sutsuga jälle tehtud ja pidin taas kord enne viibima ühe öö selles samas kohutavas hotellis, mis nüüd juba veidral kombel tundus nagu ma oleks seal vana käpp juba.

Misthy (meenutuseks: lastekodu omanik) naine oli mulle valmistanud *iftaari* ja jätnud selle väikese korvikesega mulle voodi peale minu tuppale. See oli NII ARMAS! Seal oli



si ma olin! Ma igatsesin neid nii väga, isegi pärast seda kui ma olin nendega siiani koos olnud vaid ühe öhtupooliku. Juba hakkasin kartma, kuidas ma peaksin pärast 5 nädalat nendega 24/7 koosolemist kuidagi lahkuma.

Öhtul mängisime Yatzyt, millele nad väga pihta ei saanud, tsirkust ja reis ümber maailmat, mis kujunesid päris poppideks hittideks senikauaks, kuni nad kõik nupud ära kaotasid. Tüüpiline on see, et 5 minutiga on kõik kadunud, katki ja rikutud, aga individuaalselt igaüks teeb sulle kutsikasilmi ja vannuvad kõige nimel, et nemad ei tea mitte midagi. Aga kui nad kõik kokku saavad, siis on üks suur

Järgmine hommik – kooli minek. Jagasin koolile laiali oma sõbrannade annetused, sest teadsin ja nägin juba, kuidas lapsed ise asjade eest hoolitsevad.

Kui lapsed koolis, toimus tavaliselt minu retk puuviljamar-ketisse – ostma kraami, mis mind seal olles elus hoidis. Oli just mango-ananassi-arbuusi hooaeg ja see oli lihtsalt nii imeline. Selliseid maitseid ei olnud ma varem tundnud. Nii-nii-nii hea.

Lapsed ja teised aga reeglina saavad kolme-nelja erinevat sööki – *fufu*, *banku*, *gari*, riis ja hautis ning pidupäeva korral ka *groundnut soup* e maapähkli supp – nagu ma vist juba ka mainisin, ainus ül-

latus nende päevas on see, mis järjekorras need söögid lauale tulevad. Aga *alhamdulillah* a) et neil üldse 3 korda päevas soe toit on ja b) et meie saame süüa siiski põhimõtteliselt kõike, mida hing ihaldab ja millal hing ihaldab. See on midagi, mille üle väga suurt tänu tunda!

Tüüpiline päev hõlmabki endast põhimõtteliselt hommikust õhtuni kokkamist, sest lapsi on ju kuskil 40 pluss veel töötajad ja kõik tahavad süüa ja sellisele kambale söögi valmistamine on päris aeganõudev protsess, seega köögi-toimkonnas alati midagi toimub. Laste suureks lemmikuks ja ainuke kohalikest einetest, mis mulle isiklikult ka maitstes ja mille kohta ma ikka endale luban, et *inšaAllah* ühel päeval proovin Eestis ka valmistada, on selline asi nagu

### Maapähkli supp.

#### Koostisained:

- \* sool ja chillipipar
- \* sibulad
- \* purustatud tomatid
- \* maapähkli võie (nemad korjavad maapähklid kokku

(sama teevad ka chilli ja tomatite ja maisiga) ja siis viivad eraldi kohta, kus need peenestatakse-purustatakse-tehakse võideks)

\* liha (nende puhul tavaliselt mingi kuivatatud kala, mida ostetakse turult suurtes kogustes, mille ümber tiirleb umbes triljon kärbest, aga pidupäeval, näiteks siis kui anetused tulid kokku ja osteti värsket kala ja kana, siis pandi nii kana kui kala; mina isiklikult teeksin vast veiselihaga, tundub kõige sobivam)

#### Valmistamine:

- \* Potis aetakse vesi keema.
- \* Sibulad lõigatakse väikesteks tükkideks.
- \* Kuna tomatid on juba purustatud, siis lisatakse need seegule. Kui see ei ole tehtud, siis tuleb tegeleda tomatite koorimise ja purustamisega.
- \* Liha lõigatakse väikesteks tükkideks, lisatakse sool.
- \* Seda segu keedetakse mõnda aega ning siis lisatakse maapähkli võie, mida on omakorda juba keeva veega seegustatud ühtlaseks kreemjaks miksiks. Siis lisatakse see kõi-

gele muule, tulemus peab olema kreemjas supp.

Niisiis, mina muidugi eurooplannana, sõin seda ilusti oma lusikakesega. Aga tegelikult nemad kunagi ei söö suppi lihtsalt kui niisama suppi, see on alati nende jaoks nagu garneering-kaste millegi muu jaoks. Tüüpiliselt lisatakse sinna sisse *fufu*. mis on kõige sarnasem ehk meie kartulipudrule, mis võiks sinna sobida. Meie lastekodus oli aga kõigi lemmik saada sinna sisse riisipall. Ehk siis, kauss suppi täis, ja sinna sisse platsatatud üks riisiplarakas. Ja loomulikult, süüakse seda kätega, haarates ampsu tahket toitu (*fufu*, riis) ja kastet sinna peale lükates.

Ma kirjutan seda lugu umbes niimoodi, nagu meelde tuleb pilte läbi sirvides, seega kui teil on mingeid *special* soovet, mis teemasid ma võiksin rohkem detailselt käsitleda või mis teemadel üldse kirjutada või mida teisiti teha, siis palun andke sellest mulle teada eileenlahi@hotmail.com.

*Assalamu aleikum!* Järgmise korrani *inšaAllah!*











## MIS ON ASHRAFI LAAGER?

**Tõlkinud: Amina Bahrainist**

**Allikas: <http://campashraf.org/>**

ASHRAFI laager asustati 1980ndatel aastatel ja see on koduks Iraani vanima opositsioonilise rühmituse, **Iraani Rahva Islamistlike Vabadusvõitlejate Organisatsiooni** (PMOI/MEK), ca 3400 liikmele, sugulasele ja toetajale.

Laagri nimi, Ashraf, on pandud Ashraf Rajavi mälestuseks, kes oli šahhi valitsemise ajal laialdaselt tuntud dissident ja poliitvang kelle tap sid revolutsiooni puhkedes Iraani Revolutsioonilise Armeed jüngrid.

Laager asub Diyala provintsis, Iraagi pealinast Bagdadist vähem kui 100 km kirde poole ja ca 70 km kaugusel Iraani läänepiirist.

1986. aastal asustas PMOI oma juhtkonna ja lihtliikmed ümber 36 km<sup>2</sup> suurusele viljatule maa-alale, mida täna tunneme **ASHRAFI LAAGRINA** ja kus varem oli vaid käputäis mahajäetud maju.

**Rahva Islamistlike Vabadusvõitlejate Organisatsioon (People's Mojahedin Organization of Iran)**

Iraani Rahva Islamistlike Vabadusvõitlejate Organisatsioon (PMOI) on vanim, suurim ja kõi-

ge paremini organiseeritud opositsioon Iraani režiimi vastu. Alates 1965. aastast on see organisatsioon võidelnud vabaduse ja inimõiguste eest. Esmalt despootliku šahhirežiimi vastu ja nüüd ajatollade (araabia keeles „Jumala märk“ - šiiitide kõrgeim vaimulikutiitel) Khomeni ja nüüd Khamenei teokraatliku türannia vastu. Alates 1979. aastast on kehtiv vaimulik režiim tapnud kümneid tuhandeid PMOI liikmeid ja poolehoidjaid.

PMOI on anti-fundamentalistlik moslemior-organisatsioon, kes usub islami demokraatlikku,





progressiivset ja tolerantset tõlgendust, mille kohaselt valimised ja avalik valimisõigus on ainsad poliitilise legitiimsuse näitajad. PMOI soovib saavutada ilmalikku demokraatlikku ja tuumavaba vabariiki, kus on vabad valimised, sooline võrdõiguslikkus ning puudub igasugune rahvus- ja usuvähemuste diskrimineerimine.



ne.

### PMOI ja 2003. aasta Iraagi sõda

Juba enne 2003. aasta sõja puhkemist kuulutas PMOI avalikult välja oma neutraalsuse ja ei osalenud konfliktis.

2003. aasta USA invasiooni alguses *quid pro quo* (mõte on nagu „kaup kauba vastu“) tõttu Washingtoni ja Teherani vahel pommitasid koalitsiooniväed korduvalt PMOI baase, tekitades kümneid inimohvreid ja tohutut materiaalselt kahju. Aprillis 2003 kirjutasid USA väed ja PMOI alla relvarahukokkuleppe „vastastikuse mõistmise ja kooskõlastamise alused“.

2003. aasta mais toimunud läbirääkimiste tulemusena PMOI ja USA relvajõudude vahel, eesotsas kindral Ray Odiernoga, nõustus PMOI „vabatahtliku kindlustamisega“ ja oma vägede desarmeerimisega vastutasuks USA kaitsele Ashrafi laagri ning selle elanike üle.

**Kaitstud isikute staatus vastavalt IV Genfi konventsioonile** (IV konventsioon kaitseb vastase võimuses olevaid või okupeeritud territooriumil elavaid tsiviilisikuid)

Pärast põhjalikku 16-kuulist PMOI liikmete sõeluurimist Ashrafi laagris seitsme erineva USA valitsusasutuse, sealhulgas ka välisminis-

teeriumi poolt, leiti PMOI liikmed olevat USA seaduste alusel puhtad mis tahes seaduserik-kumistest. Lisaks tunnistas USA valitsus nad „*non-combatant*“ ehk „mitte-sõdinuteks“ 2003. aasta sõja ajal.

2004. aasta juulis andis USA Ashrafi elanikele „kaitstsealuste isikute“ staatuse vastavalt IV Genfi konventsioonile. See tähendas, et vastastikusel kokkuleppel PMOiga võtsid USA väed nad oma kaitse alla.

ÜRO inimõiguste ülemkomissar nõudis tunnigivalt oma 15. oktoobri 2008. a kirjas, et Iraagi valitsus kaitseks Ashrafi laagri elanikke tagasi- ja väljasaatmise eest, mis oli vastuolus kehtiva sunniiviisilise tagasisaatmise, väljasaatmise või repatrieerimise põhimõttega, ning hoiduda igasugusest tegevusest, mis võiks seada ohtu elanike elu või julgeoleku.

Pärast USA ja Iraagi vahelist vägede staatuse lepingu sõlmimist anti 1. jaanuaril 2009. a kontroll Ashrafi laagri üle Iraagi julgeolekuvõimude kätte, mis oli kõige hullema algus.

### Iraagi väed ründavad Ashrafi

2009. aasta juuli lõpus kui Iraagi väed üritasid laagrisse siseneda, et luua politseijaoskondi ilma MEKi (Mujahadeen-e-Khalq) nõusolekuta, plahvatas konflikt. Konflikt võimendus erinevatel tasanditel. Iraagi väed kasutasid vägivalda, sealhulgas kahurituld, veekahurit ja kumminuiasid, tappes 11 ja vigastades ligikaudu 400 inimest; veel kaks surid hiljem oma vigastustesse. Sündmustest on jäänud hulgaliselt tõendusmaterjali kohalike elanike jäädvustatud videomaterjali näol. Iraagi võimud eitasid vägivaldsete meetodite kasutamist, kuid ütlesid, et relvastamata elanikud kasutasid kive, nuge ja teravaid tööriistu, et endid kaitsta ja võidelda julgeolekujõududega, kes püüdsid laagrisse siseneda. Ajakirjanikke sellele alale ei lubatud.

Videotes on näha, kuidas Iraagi väed üritavad oma sõidukitega korduvalt protestivatest inimestest üle sõita. Amnesty International märgib oma 1. märtsi aruandes inimõiguste olukorra kohta Iraagis järgmiselt: „28. juulil

2009 ründasid Iraagi julgeolekujõud Bagdadist põhjapool Ashrafi laagrit, mis on koduks umbes 3500 Iraani põgenikule ja 36 arreteeritud elanikule.“ 36 kohta on hilisemas raportis märgitud, et neid on piinatud, sealhulgas peksitud nuiade ja püssidega: „Mitmed inimesed väjasid oma vigastuste tõttu haiglaravi. Iraagi valitsus ähvardab jätkuvalt Iraani põgenikke, kes elavad Ashrafi laagris vägivaldse väljaviimisega laagrist. 28. juulil ründasid Iraagi julgeolekujõud ja võtsid üle kontrolli Diyala kubermangus asuva laagri üle, kus elab inimesi Iraani opositsioonilise rühmituse Iraani Rahva Islamistlike Vabadusvõitlejate Organisatsiooni 3400 liikmest ja toetajast.“

10. detsembril 2009 teatas Iraagi valitsus oma plaanist kolida MEK Ashrafi laagrist endi-



sesse arestimajja, Neqrat al-Salmi, mis asub umbes 120 km Basrast lääne pool. MEK keeldus seda otsust täitmast.

15. detsembril 2009 saatis Iraagi valitsus oma julgeolekujõudude rühma nõudma laagrielanike kohest laagrist lahkumist. Nad kasutasid kõlareid ja jagasid voldikuid, kutsudes elanikke nendega ühinema ja Ashrafist lahkuma. Pingutustele vaatamata ei nõustunud ükski elanik sealt vabatahtlikult lahkuma ning vastavalt ÜRO Uudiste Keskuse andmetele ei tohi pagulaslaagri elanikke riigist välja saata.

Samal ajal teatas Associated Press, et ÜRO erisaadik Ad Melkert vaidlustas Nouri al-Maliki väite nende kohtumisest, öeldes, et ta ei ole

pooldanud valitsuse jõupingutusi küüditada Ashrafi elanikud 2011. aasta lõpuks.

7. jaanuaril 2011. aastal ründasid laagrit Iraagi agendid, kes olid palgatud Iraani saatkonna poolt Bagdadis. Tulemus – 176 haavatut. Iraagi väed ei lubanud haavatuid, kellest 91 olid naised, minna haiglasse abi saama.

### Ashrafi laagri reid

8. aprillil 2011, tungisid Iraagi julgeolekujõud buldooseri ja Humveede'ga Ashrafi laagrisse. 36 laagri elanikku tapeti ja haavatute hulk oli *Radio Free Europe/Radio Liberty* väljenduse kohaselt „seni teadmata“.

MEK ütleb, et laagri elanikud tapsid Iraagi väed. Iraagi valitsus aga ütleb, et ta usub, et umbes 30 inimest lasti surnuks laagri valvurite relvadest. Amnesty Internationali 8. aprilli kokkupörke videoklippidel, mis on üles laaditud YouTube'i, on selgelt näha, kuidas Iraagi sõdurid tulistavad valimatult rahvahulka ja kasutavad sõidukeid, et sõita inimestele otsa ning põhjustada neile vigastusi.

Hispaania Riigikohus võttis kohtuasja menetlusse. Oma viimases kohtukutses, 2011. aasta 11. juulist, kutsus kohus 3. oktoobril 2011 sõjakuritegude asjus ülekuulamisele Iraagi kõrgemad ametnikud. Iraagi peaminister Nouri al-Maliki on samuti kohustatud kohtusse ilmuma



koheselt pärast peaministri ametikohalt lahkumist, mis siiani andis talle immuuniteedi kohtulikust menetlusest kõrvale hoidmiseks.

28. septembril 2011 nimetas Euroopa Liidu välispoliitika komissar Catherine Ashton suursaadik De Ruyt nõunikuks tuhandete Ashrafi elanike küsimuses, kellel seisab ees väljasaat-



mine laagrist, mis on olnud nende koduks juba 30 aastat. Samal ajal nõudis opositsiooniliider Maryam Rajavi teist kandidaati, kes ka külastaks Ashrafi ja nõuaks Iraagilt, et ta ei sulgeks seda laagrit 2011. aasta lõpuks. Laager ei ole veel suletud ning kogu 2012. aasta on veetud vägikaigast laagri olemasolu pärast.

Kõigile raskustele vaatamata on usulis-fundamentalistliku valitsuse vastu ning demokraatia eest sõdiv opositsioon Iraanis pidevalt tugevnenud. Pisut vähem kui aasta tagasi organiseeris Iraani opositsioon Pariisis hiiglasliku meeleavalduse fundamentalistliku režiimi vastu, kuhu kogunes Iraanist põgenenud inimesi üle maailma. Ka esimesed andmed, mis lekkisid maailma avalikkusele 6–7 aastat tagasi selle kohta, et Iraani valitsus on asunud massihävitusrelva ettevalmistamisele, on PMOI teene.

Kuna PMOI on oma tegevusega olnud kogu aeg pinnuks silmas Iraani ajatollade režiimile, siis tegi Iraani eelmine president 1997. aastal Washingtonis visiidil viibides ettepaneku tehinguks: me saame suhteid parandada, kuid sellel on üks väga oluline tingimus – Iraani opositsiooni neutraliseerimine välismaal. Vastates sellele ettepanekule, pani Ameerika PMOI terrorismis kahtlustatavate organisatsioonide nimekirja. Käesoleva sajandi alguses järgnes USA eeskujule Suurbritannia, kelle eestvedamisel ja lobitöö toel ühines 2002. aastal selle otsusega kogu Euroopa Liit ning 2005. aastal järgis ELi teguviisi ka Kanada.

Pikki aastaid püüdis PMOI olukorda lahendada Luksemburgis asuva Euroopa Kohtu kaudu, paludes sellel kaaluda, kas põhjendused, miks nad on terrorismis kahtlustatavate organisatsioonide nimekirjas, on ikka pädevad.

6. jaanuaril 2009 kandis PMOI ja nende õiguste eest seisnud Euroopa Parlamendi liikmete seitse aastat kestnud õiguslik ja poliitiline võitlus kaua oodatud vilja. ELi Nõukogu võttis vastu otsuse, mis kustutab PMOI lõpuks terroristlike organisatsioonide nimekirjast kogu Eu-

roopa Liidus, kaasa arvatud Suurbritannias. Sellega täitis nõukogu kahte Euroopa Kohtu otsust, millega kohus kuulutas PMOI mitte-terroristlikuks. USA kustutas PMOI terroristlike organisatsioonide nimekirjast 2012. aasta oktoobris.

### Maryam Rajavi

Maryam Rajavi sündis Teheranis 3. märtsil 1953. aastal kesklassi riigiteenistuja perekonnas. Ta sai Teherani tehnikaülikoolist metallurgia alase hariduse.

Aktivistiks hakkas ta juba 22-aastaselt ülikooliõpingute ajal. Erinevad režiimid hukkasid tema kaks õde.

1980. aasta parlamendivalimistel sai Maryam Rajavi veerand miljonit häält. Ta organiseeris rahumeelseid meeleavaldusi, millest üks lõppes 1981. aasta juunis sellega, et riigivõim tappis sadu ja vangistas tuhandeid inimesi. Aasta hiljem lahkus ta Prantsusmaale ja valiti üsna pea vastupanuliikumise juhiks.

Iraani rahvusliku vastupanuliikumise nõukogu (NCRI) asutati 1981. aastal ja tegutseb eksiilparlamendina. NCRI-sse kuulub 500 liiget, sealhulgas Iraani erinevate vähemuste esindajad. Täpselt poole nõukogu liikmetest moodustavad naised.

Maryam Rajavi kümnest punktist koosnev plaan käsitleb paljuski just seda, mida ka lääs sooviks Iraanis näha: sõna- ja väljendusvabadus, internetivabadus, surmanuhtluse kaotamine, süütuse presumpatsioon, igakülgne sooline võrdõiguslikkus, riigivõimu lahutamine usust, tuumarelvadest loobumine.

Maryam Rajavi külastas käesoleva aasta novembris ka Eestit. Kahjuks kajastati tema külastäiku napilt.

Hoidku ja kaitsku Jumal seda paljukannatanud rahvast! Amiin!



## MTVst MEKASSE

### Tõlkinud: Amina Bahrainist

**Allikas: Syed Hamad Ali, Weekend Review, 15. november 2012**

Seekord tahan teiega jagada ühte lugu, mis räägib üpriski tuntud inimese teest islamisse, *alhamdulillah*.

**Kristiane Backer** arvas, et tal on kõik millest üks noor naisterahvas võiks vaid unistada, kuni ta nägi Pakistanis kõige vaesemate inimeste haldust.

Läbi oma eluloo räägib Kristiane Backer kogu maailmale islamist.

Me ei kuule uudistest just iga päev, et endine MTV (Music TV) saatejuht kirjutab raamatut islamist. „MTV-st Mekasse: Kuidas islam inspireeris minu elu“ on kokkuvõtte sellest, kuidas Kristiane Backer,

kes oli üks tuntumaid nägusid Euroopa MTV ekraanil, võttis vastu islami pärast kohtumisi Pakistani kriketilegendi Imran Khan'iga, kellest nüüd on saanud tuntud poliitik.

„Ma kirjutasin selle raamatu, sest olen olnud islamofobia ohver,“ räägib ta ajalehele „Weekend Review“. „See islam, millest ma iga päev meediast lugesin, ei ole see islam, mille ma vastu võtsin ja mida õpetasid mulle minu õpetajad. See on nii erinev ja seepärast ma kirjutasin selle raamatu, et võtta inimesi kättpidi kaasa ja näidata neile, kuidas ma avastasin islami ja kuidas ma nendest eelarvamustest üle astusin. Ma tahan näidata teile islami tegelikke väärtusi.“

Ma istun koos Kristiane Backeriga ühes kohvikus, mis asub Maailma Lõpus, mis on üpriski kummaline nimi Lää-

ne-Londoni linnaosale. Ta räägib mulle oma lõbusast vahejuhtumist külaskäigul lirimaale 31. augustil 1997.a. „See oli öö, mil printsess Diana suri,“ lausub ta. „Olgu tema ja Dodi hinged õnnistatud. Üks minu tolaaegne muusikust sõber Jim Kerr grupist Simple Minds oli korraldanud mulle n.ö lavataguse pääsme, et kohtuda U2 peasolisti Bonoga. Olin seal koos sõbraga, et võtta oma pääse, kui minult küsiti: „Kas sul on pass kaasas? Kuidas me teame, et see oled just sina?“

Ma ütlesin: „Ei, muidugi mul ei ole passi kaasas, sest olen tulnud rock-kontserdile.“

Nii me seal arutasime ja siis ütlesid kõik järjekorras olevad inimesed, et muidugi see on Kristiane, kas te tõesti ei tunne teda? Ta on MTVst. Ta on kuu-



lus. Kõik, kes olid järjekorras, ütlesid, et see on Kristiane, anna talle ta pilet! Kuna see oli ameerika poiss, siis tema ei tundnud mind."

Backer liitus Euroopa MTV-ga aastal 1989 esimese VJ-na (Video Jockey). Tema kuulsus tõusis raketikiirusel, kui ta hakkas juhendama showsid nimega „Coca-Cola Report“, „European Top 20“ ja „MTV in the cinema“. Aastal 1992, töötades samaaegselt MTV-ga, hakkas ta juhendama ka noorte showd Saksa riiklikus televisioonikanalil Bravo TV-s. Ta kohtus ja sõbrunes paljude selle aja kuulsustega, nagu Prince, Seal, Bob Geldof ja Mick Jagger. Ta läks isegi jõulušopingule koos rockstaar Bryan Adamsiga. „Ta ostis mulle mütsi,“ ütleb ta. „Ta ei ela siit üldse kaugel. Aga sellest ajast peale, mil ma kolisin siia, pole ma teda kohanud, kuigi oleme ka Facebooki sõbrad. Ta kutsus mind õhtusöögile koos grupi sõpradega. Ta on taimetoitlane, väga naljakas ja tore poiss.“

Ühel perioodil tema MTV aastatel, hakkas Backeri kuulsus varjutama mõningaid ikooniks muutunud muusikuist sõpru, kellega ta läbi käis. 1995.a Hamburgis VH1 pidustuste alguses, tuli PR agent Backeri juurde ja ütles, et David Bowie tahaks koos temaga pilti teha. „David Bowie palus pilti koos minuga?“ meenutab ta. „Ma olen alati armastanud tema muusikat. Oeh, ma olin veidi jahmunud nende sõnade peale, ma pean möönma. Aga siis me vestlesime Berliinist, kus ta oli elanud seitsme-

kümnen datel aastatel. Ta ütles, et tol ajal ei läinud ta tagasi enne, kui alles pärast Berliini müüri langemist. Kas teadsite, et tema abikaasa Eman, kes on Etiopia supermodell, on ka moslem ja ma sain alles hiljuti teada, et isegi ta öde on islamisse pöördunud.“

Backeri töö tähendas seda, et ta polnud kunagi rambivalgusest kaugel. Kord ühe rockfestivali ajal Nürnbergis, sundis MTV pressiosakond teda minema lavale vahetult enne Prince, et rääkida „Coca-Cola



Reporti“ võistlusest. „Mul ei olnud absoluutselt hetkegi aega mõelda või minna närvi,“ ütleb ta. „Seal ma siis seisin inimere ees, sest inimesi oli nii palju, kui silm vaid seletas. Seitsekümmend tuhat inimest – ja nad kõik karjusid ja plaksutasid. Tundus, nagu ma oleksin õhku tõusnud, kui ma rääkisin „Coca-Cola reportist“ ja seda ja teist. Mida ma iganes ütlesin, sellel ei olnud vahet. Ma ei usu, et keegi seda üldse kuulis. Kuid kõik nad olid rõõmsad ja plaksutasid.“

Kuigi tal oli kõik, millest noor inimene võiks unistada, tundis Backer, et midagi on puudu. Ta oli tüdinenud pide-

valt juhendamast showsid üksteise järel, et siis jälle üksinda kodus olla. „Ma arvasin, et see, mis mul oli puudu, oli armastus mehe vastu,“ ütleb ta. „Aga siis ma mõistsin, et seda sisemist tühjust, mida ma tundsin, võib täita ainult Jumal ja mitte inimene. Sest inimesed tulevad ja lähevad, armastus tuleb ja läheb ning mis saab edasi? Ainult üks armastus on igavene ja see on armastus Jumala vastu. Saabus hetk, mil jõudsin kriisi. Ma olin raskes stressis kogu sellest survest nii, et ma olin valmis surema. Ma olin tõeliselt raskes depressioonis. Kui ma olin lennukiga teel Belgiasse, mõtlesin ma, et kui lennuk kukuks alla, poleks mul üldse vahet. Kes hooliks? Ei mingit rõõmu siin. Vaatamata kõigele kujunes see õhtu üsnagi lõbusaks.“

Peatselt saabus tema elus pöördetipp. Aastal 1992 kohtus ta õhtusöögil oma sõbra pool Imran Khani-ga ja peale seda hakkasid nad tihti kohtuma. Khan oli sel ajal oma usu otsingutel. Ta luges palju raamatuid islamist ja hakkas entusiastlikult temaga kõike jagama. „Ma olin kuidagi eriliselt vastuvõtlik, sest koolis olin ma alati olnud huvitatud filosoofiast, eetikast ja religioonist,“ ütleb ta. „Ta rääkis minuga Jumalast, meie eesmärgist elus ja kõrgemast eesmärgist, mille poole püüelda.“

Üks raamatutest, mida ta luges ja mis teda sügavalt mõjutas, oli „Tee Mekasse“, kirjutatud Mohammad Asadi poolt (Lvovis sündinud juudi ajakirjanik Leopold Weiss, kes pöör-

dus islamisse Berliinis 1926. aastal pärast oma reisi araabiamaadesse). „Ta kirjeldas nii kaunilt ilusad, õilist arabia hinge enne õli avastamist,” ütleb Backer. „See oli siis, kui ta veetis Araabia poolsaarel aega koos beduiinidega. Ta kirjeldas nii kaunilt, kuidas oli võimalik reisida läbi kogu Araabia poolsaare maksmata ise sentiagi, sest inimesed olid nii külalislahked. Ta võrdles silmatorikavat kontrasti arabia inimeste soojusest, keda ta oli kohanud kõrbes, õnnetute stressis olevate reisijatega Berliini metroos. Kui Asad koju tuli, avas ta Koraani ja luges: „Te olete painatud ahnusega, et saada rohkem ja rohkem, kuni te lähete alla oma hauda.” Ja ta arvas, et see oli vastus sellele, mida ta oli metroos näinud.” Backeri enda kohtumistel moslemitega olid mitmed kummalised paralleelid Asadi omadega.

Nende suhte edasi arenedes, kutsus Khan Backerit reisi le Pakistani põhjapoolsesse piirkonda. Backerile jättis sügava mulje see külalislahkus, mida külainimesed, kellega nad kohtusid ja kes elasid tõelises kitsikuses, neile osutasid.

„Me möödusime paljudest vaestest inimestest, kelle silmist säras valgus,” ütleb ta. „Kui ma tagasi jõudsin, oli mul sarnane kogemus kui Mohamad Asadil. Sa mõistad, et need inimesed ei ole õnnetud, kuna nad ei saanud osta viimast Prada käekotti, sest see oli välja müüdud. Või et nad ei ole saanud VIP- passi. Ma kommunikeerusin kahe maailma vahel. Ma nägin oma silmaga

hoiakute erinevust. Toon teile näite.”

Ta meenutab oma kogemust tagasilennul Pakistanist. Backer istus ühe pakistani mehe kõrval ja nad hakkasid juttu ajama. „Londoni lennujaamas oli kogu tema suguselts teda ootamas,” ütleb ta naeratades, „Ja kui ta märkas, et olen üksi, tegi ta ettepaneku, et tema ja mõned tema pereleelikmed viivad mind esmalt koju. See viivitas tema pere viiiti vähemalt tunni võrra. See oli täiesti uskumatu, sest ma ju isegi ei tundnud neid inimesi.”



Üsna peatselt peale seda läks Backer Saksamaale, et osaleda suurel TV sündmusel. „Minu telejaama boss küsis minu produtsentidelt, kes olid tagasi hotelli sõitmas, et kas nad võiksid mind koju viia,” ütleb ta. „Nad arutasid autos omavahel ja otsustasid, et aeg on raha ja see kojuviimise reis oleks teinud 10-minutilise ümbersõidu ja seega nad ei saanud mind kaasa võtta.”

Aga mitte ainult vastuolulised kogemused ei olnud need, mis teda islami poole suunasid. Backeri jaoks toimus tee

usule erinevatel tasanditel. „Ma nägin nii palju inimesi Imran Khani vähihaigla meeskonnas,” ütleb ta. „Nad kõik olid loovutanud oma aega, raha ja vaeva lihtsalt selleks, et aidata ehitada seda haiglat Pakistani rahvale, kus vaeseid tasuta ravitaks. Pakistanis ei olnud veel kunagi olnud vähihaiglat või isegi tervishoiusüsteemi, mis oli väga kurb. Imran ehitas esimese vähihaigla koos vabatahtlike armee ja ma olin sellest tõesti liigutatud. Kui ma reisisin läbi Karakorumi mägede, nägin ma väga vaeseid inimesi, kes

elasid mudast majades ja magasid oma loomade peal, et loomade soojus neid soojendaks. See oli südantlõhestav – ma ei olnud kunagi midagi sellist näinud. Samas puudutas mind sügavalt nende suuremeelsus. Kui me oma džii-bist välja astusime ja külades käisime, pakkusid inimesed meile kõike, mida iganes neil oli – mandleid, aprikoose, kreeka pähkleid, koos „Bismillah’ga” (Jumala nimel).”

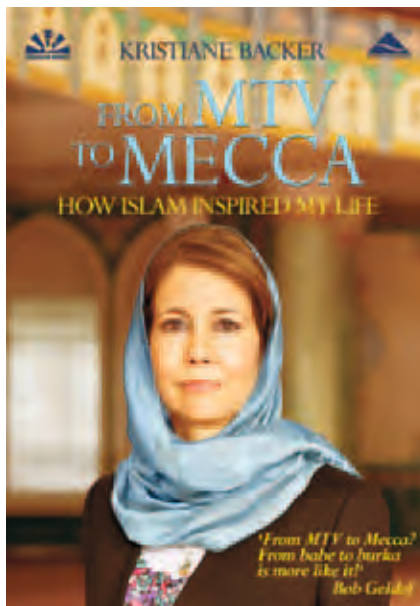
Kuid nii inspireeritud kui ta ka oli, kohates lihtsaid moslemeid ja huvist islami vastu, see kõik lõppes sellega, et Backer



kaotas oma töö. Aastal 1995 tähistas ta oma show 100. episoodi Bravo TV-s. Üks ajakirjanik oli teinud korralikult uurimistööd ja küsis, et kas ta on juba islami oma poiss-sõbra pärast vastu võtnud. „Ma ei olnud kunagi maininud, et mul on poiss-sõber, sest austasin Imrani kultuuri ja religiooni,” ütleb ta. „Imran ei olnud Sak-samaal tuntud ja see ei olnud ka kunagi kõneaineks olnud. Nii ma ütlesin, et ei, kuid et olen moslem oma südames. Ma ei olnud sellel ajal veel islamisse astunud. See väike märkus lõpetas praktiliselt minu karjääri. Sellele järgnes ajakirjanduses negatiivne meedia-kampaania – mind süüdistati, et olen kaotanud järje, esindades oma noorusaega burka tagant või toetades terrorismi. Krooniks sellele kõigele jättis Imran mind nädal hiljem maha. See oli tormide aeg, mil pöördusin islamisse ja varsti pärast seda kaotasin ma oma noorte show. Uskumatu küll, aga see kõik juhtus samal ajal. Mul ei olnud ju mingeid probleeme Bravo TVga. Mis ma oskan öelda?” ütleb ta. „Kuigi leping oli just allkirjastatud teesklesid nad, et lepingut üldse ei eksisteerigi. See lõpetaski praktiliselt minu karjääri.”

Backer ütleb, et tema usk viis teda läbi kõikide tema professionaalsete raskuste. „Ma kaotasin korraka kõik – oma töö ja suhte,” ütleb ta. „Aga ma olin saanud oma usu, kõige väärtuslikuma kingituse! Ma külastasin teatud mošeed, kus oli palju vaimseid inimesi. Nad aitasid mul näha neid raskusi kõrgemast perspektiivist ja

mõista, et isegi kannatustes on olemas midagi head. Suur teoloog ja müstiline poet Jalaluddin Rumi võrdleb kannatusi kikerhernestega, kui neid keevas vees keeta, muutuvad nad maitsvateks ja pehmeteks. Sama juhtub raskuste ajal ka sinu hingega. See on puhastav protsess ja see on sinu jaoks hea. Kui Jumal sind armastab, testib ta sind raskustega. *Hadiith* ütleb, et just prohvetid peavad taluma kõige rohkem raskusi. Nii ma arvan, et kõigile, kes on läbimas raskeid aegu, on see vaid heaks märgiks Jumal armastusest.”



Backeri raamat on saanud muljetavaldavaid arvustusi. Üks neist on tuntud islami õpetlane Tariq Ramadan, kes nimetas seda „naise reisiks, mis näitab, kuidas islamiusku pöördumine andis talle arusaamise, mis on vabanemine”. Teine on Imran Khan, kes ülistab teda kui inimest, kes „mitte ainult ei armastanud vaimuliku muusikat ja traditsionaalset toitu vaid kellel oli ka avatud meel, et õppida ja vaadata

pealkirjadest kaugemale.” Ja Bob Geldof, kes oli külaliseks tema raamatu esitlusel Londonis ning on noteeritud esikaanel, kus ta ütleb: „MTV-st Mekasse? Õigem oleks babe’ist burkani!”

Backer usub, et raamatus on sõnum inimestele, kes on haaratud tänapäeva materialistlikust elustiilist. „Paljud noored tahavad MTV-d, meelelahutust, kultuuri,” ütleb ta. „Mul oli see kõik ja ma võin teile öelda, et see ei too igavest õnne. Ma ei taha iialgi oma vana elu tagasi. See tühjus, mida ma tundsin enne, kui ma astusin islamisse on nüüd täis tähendust. Mul on fookus, eesmärk minu elus ja see pidev side Jumalaga on ankruks taevas.”

Ta tõstab esile ka vahet religioosete tavade ja kultuuri vahel, mida inimesed sageli segamini ajavad. „Islamiusku pöördumine Euroopas ei tähenda, et pead *abaaja* Londonis selga panema,” ütleb ta. „*Abaaja* on kultuuriline tava. Me võime kanda oma tagasihoidlikke euroopalikke riideid, palvetada, anda heategevuseks raha, hoiduda alkoholist, järgida põhimõtteid, kuid me ei pea muutma kultuurilist iseloomu. Ma ei pea kandma *šalwar kameezi* (rahvuslik rõivas Indias, Pakistanis jne) või *abaajat*, kuigi mul on paar neid mõlemaid ja ma armastan neid kanda, mil on sobiv võimalus. Aga tavaliselt kannan ma läänes oma euroopalikke riided. Põhimõtteliselt ma üritan praktiseerida islamit



oma euroopaliku arusaamaga asjadest.”

Backer tunneb eurooplase-  
na teatud põhiväärtusi, nagu  
inimõiguste austamine ja  
mure keskkonna pärast, mis  
on ka islami väärtused. Ometi  
on need just paljudes mosle-  
mienamusega riikides puu-  
du. „Mohammad Asad ütles  
eelmisel sajandil, et te leiate  
Euroopas palju islamit, kuid ai-  
nult mõningaid moslemeid,  
kuid te leiate palju moslemeid  
idas, kuid väga vähe tõelist is-  
lamit,” ütleb ta.

„Olles astunud islamisse, on  
sellel ka omad probleemid,”  
tunnistab Backer. Eriti raske on  
leida sarnaselt mõtlevat sõp-  
ruskonda. Ja isegi rohkem  
probleeme on uutel moslemi-  
tel sellega, et leida sobiv abi-  
elupartner, kuna paljud on ta-  
kerdunud kahe maailma  
vahele. Backer ise on lahuta-  
tud ja leiab, et elu on kohati  
võib-olla natuke üksildane.  
„Moslemid on nii kiindunud  
inimesi islamisse pöörates,” üt-  
leb ta. „Olen alati küsinud, et  
kuidas toimib järelhooldus,  
sest siis algab tõeline töö. Ärge  
mõelge ainult selle peale, kui-  
das keegi islamisse üle tuua, et  
siis ta iseenda hooleks jätta.  
Olen õnnelik, et olen tänaseks  
saanud usus hea sõpruskonna.

Jumal tänatud! Aga kui palju-  
sid *eid* pühasid ma ei ole tä-  
histanud, sest olen ihuüksin-  
da? Ja iga *eid* kordub seesama  
– lähen mošeesse ja seejärel on  
minu jaoks vaid töö. Kahju  
küll! Ma olen tõesti õnnelik,  
kui keegi mind kutsub, aga  
seda ei juhtu alati.”

Kuid ta ei ole selle kogemu-  
suga üksinda. „Sageli süüa *eid*  
ajal õhtusööki koos teise äsja  
islamisse astunud sõbraga,  
kellel ka puudub moslemitest  
perekond,” ütleb ta. „Ja jõulu-  
de aeg ei ole me kumbki enam  
teretunud meie oma perede  
poole, sest nende arvates ole-  
me me valinud midagi muud.  
Sama lugu on ramadaani aegu.  
Mul ei ole kedagi, kellega koos  
jagada hommikul *suhuuri* või  
lõpetada paast, välja arvatud  
muidugi siis, kui mind on kut-  
sutud *iftaarile*.”

Eraldatus on midagi uuele  
moslemile iseloomulikku, kui-  
gi oleme muidugi alati koos  
kõige parema kaaslasega – Ju-  
malaga. Ja see on usk, mis  
tõmbab meid läbi mitmete  
raskuste. Kuigi olen kuulnud  
mitmetest uutest moslemitest,  
kes lahkusid, sest neil puudus  
moslemi kogukonna toetus.  
Alles eile kohtasin üht daami,  
kes oli umbes kümme aastat  
praktiseeriv moslem ja hiljem

sai temast kristlik kirikuõpetaja.”

Backer on üsnagi hõivatud  
jõupingutustega, et paranda-  
da Suurbritannias islami ava-  
likku mainet. Ta oli üks nen-  
dest, kes korraldasid Londonis  
kampaania „Inspireeritud  
Prohvet Muhammedist (صلى  
الله عليه وسلم)», mille eesmär-  
giks oli tutvustada religiooni  
positiivset sõnumit, pannes  
kuulutusi bussipeatustesse,  
metroojaamadesse ja takso-  
desse. Tema pilt oli plakati  
peal sõnadega: „Ma usun kes-  
konna kaitsmisesse, nii nagu  
tegi Prohvet Muhammed (صلى  
الله عليه وسلم).” Kampaanial oli  
meedias positiivne vastuvõtt.  
Veel hiljuti andis ta intervjuu  
BBC-le, et rääkida vastuolu-  
dest, mis ümbritsevad anti-is-  
lami filmi „Moslemite süütus».

Üheks tema mureks on see,  
et enamik inimesi ühendku-  
ningriigis saab oma teadmi-  
sed islamist selle põhjal, mida  
meedia neile räägib. „Inime-  
sed ei lähe islami raamatupoo-  
didesse ega osta raamatuid,  
mis on kirjutatud Gai Eatoni  
või teiste õpetlaste poolt,» üt-  
leb ta. „Nad lihtsalt loevad  
Daily Maili või vaatavad tele-  
viisorit ja kujundavad siis oma  
arvamuse islami kohta. Usun,  
et see kõik on hariduses kinni.  
Sellepärast nõustun ma alati  
intervjuuga, kui ajaleht The  
Sun mind kutsub. Paljud ini-  
mesed ütlevad: „Oh, ma ei  
taha anda intervjuud The  
Sun'ile.» Ma teen seda, kuid  
isegi kui ma saan ainult ühe  
väikese tilgakese tõtt sellesse  
ookeani, tekitab see lainetuse.”

# 20 nõuannet õdedele enne abiellumist

## Tõlkinud: Hawa

**Allikas: „20 Pieces of Advice to My Sister before Her Marriage“, Badr bin Ali Al-Utaybee**

### 3. SINU NAISELIKKUS ON SINU SUURIM RELV

Jumal, Kõige Kõrgeim, ütleb Koraanis naissoo kohta: „**Kas see, kes on ehteis üles kasvatatud, samal ajal jäädes konfliktis ebaselgeks (on Jumalale omistatav)?**“ (43:18)<sup>1</sup>

Võib-olla sul on tõesti raske oma emotsioone sõnadega väljendada; kui sa oma abikaasaga vaidled, on su sõnad ebaselged ja sa kogeled hirmust ja häbelikkusest oma mehe ees ja su pisarad tulevad kiiremini kui sõnad. Ometi, mu õde, sul on surmav relv, mis õigesti kasutades hävitab iga mehe kaitsemüüri ja see relv aitab sul saada seda, mida sa oma abikaasalt tahad. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) oli sellest omadusest ja naiselikkusest, mille Jumal on naisele andnud, hämmingus.

Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „*Ma ei ole näinud mitte kedagi, kes suudaks nii intellek-*

*tuaalsest kui ka usulisest aspektist lähtudes mehelte võtta otsusekindluse, kui teie (naised).“*

Tugev ja vapper mees kaotab oma meeled, kui seisab kohakuti naiselikkusega. Seega, mis juhtub nendega, kellel on vähem kindlameelsust? Lisaks kõigele sellele, mu õde, sul on naiselikkuse relv, mis koosneb õrnast eneseväljendusest, romantilisest keelitamisest, ilusatest käitumisviisidest ja sul on hea võimalus saavutada, mida sa tahad. Kui sa oled kurb või leinas, siis sa oskad ennast väljendada. Seega kasuta kõiki neid eelnimetatud omadusi oma abikaasaga suheldes, sest mitte kunagi ei allu mees naisele nii kiiresti, kui naiselikkuse mõjul. Seega kasvata pidevalt oma naiselikkust ja sinu abikaasa kiindub sinusse üha rohkem. Samas ära lase oma veenmisoskusel sind hooletuks muuta, sest just see osutub enamike naiste jaoks saatuslikuks, kui nad neid oskusi kasutavad. Mõned naised kasutavad lahkeid sõnu ja naiselikkust, aga samal ajal muutuvad hooletuks oma abielu kohustustes, ei hoolitse kodu ega laste eest. Nad ei austa oma abikaasa külalisi ja muud kohustused jäetakse ka hooletusse.

<sup>1</sup> Toimetaja märkus: Konkreetsetes Koraani värssides on juttu sellest, kuidas vanad araablased ütlesid, et Jumalal on tütreid; samas ise naistest väga halvas arvamuses olles ja endale vaid poegi ihates kuni selleni välja, et vastsündinud tütreid kõrballiiva maeti.



## NELI NAISETÜÜPI

Siin kohal ma tahan mainida nelja erinevat naisetüüpi. Seega loe hoolikalt ja mõtle, millisesse kategooriasse sina kuulud.

Ibn Hibban jutustas oma raamatus „*Nazhati Al Fadlaa*“: „Tea, et naised erinevad rohkem kui sinu käe sõrmed. Seega ole ettevaatlik, kui nendega tegemist teed. Iga halb naine teeb paratamatult sulle kahju.“

### **Esimene tüüp:**

Naine, kes jumaldab iseennast ja alavääristab oma abikaasat. Kui mees austab oma naist, siis naine näeb, et mehe austus tuleb naise efektiivsusest. Naine ei näita mitte mingisugust tänulikkust oma mehe viisakusele. Naise meelest on ta mees alati milleski puudlik. Naine räägib oma mehe kohta halvasti. Naise mõtlematus on hävitanud tema häbelikkuse. Naine ei karda oma vigu näidata isegi oma naabrite ees. Tema abikaasa nägu on kurb ja tema austus ühiskonnas rikutud. Naine koormab meest oma halva käitumisega ja naine ei hoolitse mehe maapealsete ja religioossete asjade eest. Lisaks sellele ei hoolitse seda tüüpi naine oma laste eest ja ei ta ei tunnusta mitte midagi head, mis tema mees teeb. Mehe eraelu on avalik ja kõik hea, mis ta teeb, unustatakse kohe. Mees ärkab hommikul masenduses ja läheb õhtul voodisse naisele etteheiteid tehes. Tema jook on hapu. Tema söök on raev. Tema lapsed on harimatud ja tema kodu on hävitatud. Tema riided on mustad ja juuksed hallid. Kui ta naerab, siis ta on väsinud ja kui ta räägib, siis ta tunneb ennast haiglaselt. Tema päev on öö ja tema öö on viletsus. Naine hammustab teda nagu mürgine madu ja nõelab nagu skorpion.

### **Teine tüüp:**

Selles grupis on laisk, jultunud ja ebaviisakas naine.

Kui naise abikaasa ütleb ei, siis tema ütleb jah. Kui abikaasa ütleb jah, siis naine ütleb ei.

Ta on sündinud oma meest häbistama. Ta vaatab vastikusega heale, mis mees tema jaoks teinud on ja alavääristab teda teiste meestega võrreldes. Ta kolib ühest kohast teise ja tema mehe kodu on muutunud tähtsusetuks ja lapsed igavaks. Mehe elu mädaneb ja ta arvab endast halvasti. Mehe vennad kritiseerivad teda ja naabrid haletsevad teda.

### **Kolmas tüüp:**

Selles grupis on rumal naine, kes flirdib siis, kui ei ole kohane, räägib segaselt ja topib oma nina teiste asjadesse. Ta on rahul oma mehe armastusega, rikkusega. Ta sööb nagu eesel. Päike on juba tõusnud, aga mees ei ole ikka midagi naisest kuulnud. Ta toit on halb, potid on mustad, tainas on hapu, keeduvesi on leige jne. Ta ei tee mitte midagi head. Ta peksab oma teenijaid ja ajab naabrid raevu.

### **Neljas tüüp:**

Selles grupis on armastav ja hell naine; õnistatud lastega; usaldatav, kui ta jäetakse vastutama; naabrid armastavad teda; ta väärrib kiitust nii avalikus kui ka privaatsfääris käitumise eest; ta on helde ja lahke oma abielus. Tal on palju vooruseid: ta räägib hellalt, ta hoiab maja korras ja puhtana, tema teenijate eest on hoolitsetud, tema lapsed on hästi hoitud. Ta teeb palju häid tegusid ja tema abikaasa on väga rahul. Ta on hell ja hoolitsev armastaja. Teda kirjeldatakse kui naist, kes on vooruslik ja heategija.

Et Jumal aitaks sind, mu öde, olla nende hulgas, kes järgivad juhendamist ja vagadust, vältides Jumala viha ja püüdes Tema rahulolu.

# Eriline laps

## HÜGIEENIST JA HÜGIEENIHARJUMUSTE KUJUNDAMISEST VÄIKELAPSEEAS LASTEAEDNIKU PILGU LÄBI

**Autor: Rubaba (eripedagoog ja lasteaia direktress)**

Püüan ikka oma kirjutistes lähtuda mingilgi määral kuu peateemast. Nii ka seekord, kui otsustasin kirja panna enda ja oma kolleegide tähelepanekud, mis põhinevad minu 25-aastaselt rühmaõpetaja ning nelja ja poole aastasel lasteaia juhi kogemusel hügieeni harjumuste kujundamisest väikelapseeas.

Et oma kogemustele/seisukohtadele mingitki tuge leida, lappasin läbi hulga lapsevanematele ning lasteaednikele mõeldud kirjandust ja hügieeni harjumuste kujundamisest ei leidnud uuemast kirjandusest väga midagi. Kahe lastearsti – Anne Ormissoni (Eesti) ja Eberhard Schmidt (Saksamaa) – ühisest raamatust „Sünnist puberteedini. Lapsed ja nende tervisehäired“ leidsin küll väikese jupi teemade mähkmetest potile ja soovitud potitreeningu kohta. Lasteaednikele mõeldud, õppekava täitmist toetavatest ju-

hendmaterjalidest, leidsin midagi hammaste hooldamise ja suu hügieeni kohta. Aga see oli ka suurtes piirides kõik, mis mul kiirmeetodil õnnestus uuemast kirjandusest hügieeni harjumuste kujundamise kohta leida.

Pikaaegse lastega töö kogemusega – lasteaednik alates 1979. aastast, kui praktikad ja kooliaeg juurde arvata ning kahe täiskasvanud tütre ema ning kolme lapselapse vanemana julgen väita, et mitmed asjad on selle aja jooksul muutunud, kuid veel rohkem on asju, mis on püsinud muutumatuks. Kõige suurem muutus on vist see, et marlimähkmed on pea unustusehõlma vajunud ning need on asendunud nn pampersitega.

Seda ma ei julge kindlalt väita, aga vähemalt tundub, et mugavuse suurenedes on pikenenud aeg, mil laps ei õpi potti sihipäraselt kasutama. Minu enda praktikas on olnud

juhtum, kui rahulolematu lapsevanem korraldas õpetajatele näidistegevuse mähkude vahetamise asjus, sest pidas seda varianti lihtsamaks, kui laste potil käimise harjutamist. Tegemist oli siis ligi kaheaastaste kaksikute poistega. Ja kuna lapsevanema sõnal on suur jõud, siis käisidki poisid veel ligi aasta lasteaia rühmas(!) mähkmetega. Tõsi küll – lõpuks vaid magamise ajal. Ka tänapäeval tulevad osad lapsed lasteaeda mähku püksis ja siis on olemas paljuski lasteaiaõpetaja ja lapsevanema koostöövalmidusest, kui kiiresti lapsuke õpib potti kasutama.

Kuigi võiks arvata, et hügieeni harjumuste kujundamine lapsel on elementaarne ning sellest ei olekski nagu vaja eraldi rääkida/kirjutada, siis kindlasti saab iga lasteaia- ja kooliõpetaja või ka sotsiaaltöötaja tuua näiteid oma praktikast, kus isegi elementaarne käte pesemine ja WC kasuta-

mine on 5-6 aastasele, alles lasteaeda tulnud lapsele uus kogemus. Maapiirkondades on sageli probleemiks laste endi ning nende rõivaste kasmatus, millest saab alguse laste narrimine ja tõrjumine, mis ei ole algselt tingitud lapsest endast, vaid vanema oskamatusest või tahtmatusest probleemiga tegeleda. Ma ei suuda/taha tänapäeval enam väga uskuda põhjendusi, et mitte mingisuguseid elementaarseid pesemisvõimalusi enda ega riiete pesemiseks ei suudeta leida.

Ma ei saa rääkida Eestis teatud teiste lasteaedade eest, aga meie kasutasime 2008/2009 aastal, kui oli vaja koostada uut õppekava, just raamatuid, mida olime kasutanud juba oma koolipõlvest alates (meil on kogu personal umbes 25-aastase lasteaiatöö kogemusega) lasteaiatöö enesekohaste oskuste kujundamise planeerimise alusena. Need raamatud olid 1971.a kirjastuse „Valgus“ poolt välja antud „Lastepäevakodu käsiraamat“ ja sama kirjastuse poolt 1974.a välja antud „Koolieelsest kasvatuses lasteasutuses. Programm ja juhendid“. Paljud asjad, mida nendes raamatutes on üles tähendatud, on ajale jalgu jäänud. Samas on väga palju asju, mida saab ka tänapäeval väga edukalt lasteaiatöö planeerimises kasutada ja on ennatlik tõlgendada vana ja halvana. Siit edasi tsiteerin peatükki „Lapse isiklik hügieen“ raamatust „Lastepäevakodu“ (siinkohal juhin tähelepanu

sellele, et see on juhendmaterjal lasteaia personalile):

*Õigete hügieeniliste harjumuste kujundamine peab algama juba varasest lapseest. Kõik hügieenilised hooldusvõtted peavad lapses esile kutsuma positiivseid emotsioone, ainult siis kinnistuvad vajalikud hügieenilised harjumused.*

*Esmaseks nõudeks on kasvatada lapses nõudlikkust puhtuse suhtes.*

*Lapsevanemait tuleb nõuda, et laps toodaks lasteasutusse igal hommikul puhtana, pestuna, kammitud juuste ja lõigatud küüntega (tänapäeval on kahjuks tihtipeale see tingimus täitmata).*

*Erilist tähelepanu tuleb personalil pöörata lapse naha puhtusele. Kuna imiku ja väikelapse nahk on väga õrn, vigastub ta kergesti. Lapse liiga soojalt mähkimine, pikaajaline viibimine märgades mähkmetes, toidu tagasiheitest märgunud särk, samuti pärast vannitamist või pesemist halvasti kuivatatud nahk soodustavad haudumuse teket.*

*Iga päev tuleb lapse nahka jälgida, tehes seda eriti hoolikalt neis keha piirkondades, kus nahahäired kõige kergemini tekitavad. Selleks on tuharad, kaela-, kaenlaaluse- ja kubemevolvid, kõrvatagused, suguelundite piirkond ja peopesad.*

*Pärast iga roojamist tuleb imiku alakeha korralikult sooja veega pesta. Pestakse vatiga või mähkme otsaga, pühkides eest tahapoole päraku suunas,*

*et vältida pisikute sattumist pärasoole ümbrusest kusiti välisava ja suguorganite piirkonda. Eriti tuleb seda nõuet jälgida tütarlaste hooldamisel. Pärast pesemist kuivatatakse nahk puhta mähkmega kergelt vajutades (mitte hõõruda!). Haudumusest hoidumiseks on soovitatav nahavolte pärast pesemist lastepuudriga puuderdata või õliga määrada, kasutades selleks päevalille-, oliivi- või kalamaksaõli.*

*Kõrvade puhastamisel tuleb piirduda ainult kõrvalestade pesemisega, kuulmekäiku ei ole vaja puhastada. Vajadusel teeb seda arst.*

*Imikuil pestakse silmi puhta keedetud veega, pühkides silma välisnurgast sisemise nurga suunas. Kumbagi silma pestakse eraldi vatitükiga.*

*Ninakäigud puhastatakse sõrmede vahel keeratud vatirulliga, koorikute esinemisel niisutatakse vatti eelnevalt steriilse päevalilleõliga.*

*Lapsel peab kujunema harjumus pesta käsi kohe hommikul lasteasutusse saabumisel, enne sööki, samuti pärast tualettruumi kasutamist, pärast õuest tuppa tulemist ja alati käte määrdumisel. Õhtul peab toimuma laste põhjalikum pesemine. Pesta tuleb tingimata käed, nägu, kõrvad, kael ja jalad. Ka hommikuse tualeti juurde peab kuuluma käte, näo ja kaela pesemine. Pesemisrežiimi nõuetekohase läbiviimise eest ööpäevases lasteasutuses vastutab rühma personal, päeva-*



ses peavad seda aitama tagada lapsevanemad.

Õhtust pesemist on soovitatav siduda mingi karastusmeetodiga veeprotseduuri näol lähtudes individuaalselt iga lapse tervislikust seisundist.

Lapse keheaastaseks saamisel tuleb teda õpetada hambaid puhastama (tänapäeva seisukoht on selline, et hammaste puhastamise õpetamist alustatakse juba esimese hamba lõikumisega), kusjuures esialgu toimub see ainult pehme harja ja veega. Õige puhastamisviis on ülalt alla ja alt ülespoole, et ka hambavahed saaksid puhataks. Purihambail on vaja hõõruda ka mälumispindu. Igeme tugevdamiseks on soovitatav neid igal puhastamisel harjaga masseerida.

Igal lapsel peab lasteasutuses olema rangelt individuaalne rõivakapp, voodi koos varustusega, käterätt, kamm ja ninarätt. Soovitatav on need märgistada piltidega, mille järgi laps oma esemed ära tunneb.

Lasteasutuse kasvataja ülesandeks on jälgida, et iga laps oma isiklikku ninarätti õpiks kasutama ka köhimisel ja aevastamisel (siit eeldan, et nuuskama õpetamine on eelkõige lapsevanema õpetada).

Igal sõimeealisel lapsel peab olema oma individuaalne pott ja selle hoidmiseks potiriivulil oma kindel pesa (seda jälgib tervisekaitse lasteaias ka tänapäeval). Last tuleb hakata õpetama potil käima siis, kui ta on juba suuteline iseseisvalt sirge seljaga istuma. Lapse normaalse arengu korral tuleb seega

alustada 6-7 kuu vanuselt. Sobivaim aeg potitamiseks on veerand tundi peale sööki või kohe pärast ärkamist.

Tütarlapse organismi anatomsil-füsioloogilised iseärasused esitavad rea spetsiaalseid hügieenilise hoolitsemise nõudeid. Kuna tütarlapse suguorganid asetsevad kusejuha ja pärasoole vahetus läheduses, soodustab see nende kergemini infitseerumist (infektsioonioht!). Seepärast tuleb tütarlastel vastavat piirkonda pidevalt jälgida. Suguelundite piirkonna eritistega saastumise korral on vajalik hoolikas altpesemine...Tütarlaste süstemaatiline altpesemine toimugu vastavalt individuaalsetele näidustustele. Vanemate tähelepanu tuleb juhtida nõudele, et kodus oleks lapse jaoks selleks otstarbeks eraldi rätik kuivatamiseks (siit edasi tuleb selgitus, et tütarlapse emaka väärarengu tekkimise vältimiseks tuleb jälgida nii soolte kui põie õigeaegset tühjendamist. Samuti esitatakse ranged nõuded lasteaiapersonali isiklikule hügieenile).

Minu enda tööelust kogemuslik näide: hügieeniharjumustest ise ilmselt mitte väga teadlik olles, hurjutas rühma õpetaja-abi tüdrukust, kes iga kord WC käies oma intiimpiirkonda paberiga kuivatas (meie kultuurile omane harjumus, kui on õpetatud), paberi raiskamise eest. Antud näide annab selgelt tunnistust, et osades peredes ei ole õpeta-



tud/ei õpetata lapsi oma intiimpiirkonna eest hoolt kandma. Lapse oskus ei tule iseenesest, seda tuleb talle maast-madalast järjepidevalt õpetada. Kui harjumus puudub, on täiskasvanuna üsna keeruline teise tegevust mõista või enda eest sarnaselt hoolt kanda.

Raamatus „Koolieelsest kasvatuses lasteasutuses...“ kirjeldatakse peatükis: Laste elu organiseerimine, alapeatükides: Pesemine ja Potitamine järgmist (tsiteerin raamatus kirjutatud ning märgin selgituseks, et veel tänapäeva neljakümnete põlvkonnal võib paluda oma vanematel meenutada aega, kui laps viidi lastesõime kuue kuuselt. Nooremad ei pruugi seda aega mäletada, aga just tänu sellele on lasteaiasõpetajaid nendes raamatutes õpetatud tegutsema lastega alates kuuendast elukuust):

Esimesest eluaastast alates tuleb õpetada lapsi puhtust hoidma. Kui laps on märg, vahetatakse võimalikult kiiresti

tema riided, kui on must, pestakse ta kohe puhtaks.

6.-7. elukuust alates, kui laps oskab juba leiba käes hoida, tuleb pesta ta käsi vahetult enne sööki. Käsi tuleb pesta veel pärast WC kasutamist ja muu vajaduse puhul (nt käed on määratud vms).

Pesemiseks on vaja luua sobivad tingimused: madalad kraanikausid, väikesed seebitükid, soe vesi, isiklik käte- ja jalarätt jne.

Ülesanded:

1-aastased: õpetada asetama käsi veejoa alla, õpetada tegema pesemisliigutusi, võtma seebitükki ja ulatama seda täiskasvanule, õpetada teadma oma käterätiku asukohta, poolteiseaastaselt õpetada käsi pesema;

2-aastased: peavad ise pesema ja kuivatama käsi ja nägu, kasutama ainult oma käterätti;

3-aastased: peavad oskama varrukaid üles keerata (üksteisel ja kasvataja abiga), käsi ja nägu seebiga pesta, mitte pritsida vett riietele, hoolikalt käsi kuivatada (kodunt tulev laps ei oska sageli ise käsi kuivatada), käterätti omale kohale asetada;

4-aastased: peavad oskama iseseisvalt varrukaid üles keerata (tõmmata), enne sööki ja vajadusel käsi pesta, pärast sööki suud loputada, õhtul hambaid harjaga pesta;

5-aastased: peavad oskama iseseisvalt enne sööki, enne õhtust magamaminekut, pärast

WC kasutamist ja tarviduse korral ka muul ajal käsi pesta. Samuti nägu, kaela, kõrvu ja jalgu pesta;

6-aastased: peavad oskama ise pesemise vajadust määrata, iseseisvalt, kiiresti ja korralikult pesta.

Potitama hakatakse imikuid sellest ajast alates, kui nad tõusevad iseseisvalt istuma. Potile pannakse lapsed siis, kui neil on selleks ilmne vajadus, näiteks magamast tõustes, kui laps on kuiv; 10-15 minutit peale sööki.



Lapse potitamine ei tohi kesta üle 4-5 minuti. Imikute potitamisel tuleb algul potile panna korruga üks laps, esimese eluaasta lõpul võib lapsi potitada 2-3 kaupa. Üle poolteise aasta vanuseid lapsi võib korruga potile pana nii palju, kui neid jõutakse teenindada (3-4 last). Nutvat last rahustatakse enne potile panemist. Tuleb jälgida, et lapsel ei oleks potil istudes käes mänguasju. Tualettruumis peab alati olema lastele kasutamiseks sobiva suurusega tualettpaber. Imikute ja maimikute

puhastamiseks kasutab tualettpaberit ainult täiskasvanu.

Ülesanded:

6. elukuust alates: harjutada lapse rahulikku suhtumist potitamisse;

1-aastased: harjutada potile küsima, pärast potitamist pesta lapsel käed;

2-aastased: muuta potil käimine kindlaks harjumuseks, õpetada tualettruumist väljuma korrastatud riietega ja pestud kätega;

3-7. aastased: õpetada WC-d kasutama vajadusel, õpetada tualettpaberi kasutamist, harjutada peale WC kasutamist käsi pesema.

Siin minu poolt välja toodud ülesanded oleme võtnud oma lasteaias lapse enesekohaste oskuste kujundamise alustaladeks. Sageli on nii (või tundub see nii olevat), et noored vanemad ei oska või ei tule selle peale, kuidas oma lapsel esmaseid hügieeniharjumusi kujundada. Mõnikord jääb ka selgusetuks, kelle ülesanne on üht või teist oskust õpetada ja kinnistada. Sellistel puhkudel tuleb kasuks vastastikune mõistmine ja hea koostöö. Nendel vanematel aga, kelle lapsed tulevad lasteaeda alles peale kolmandat eluaastat, jääb suur töö iseseisvalt ära teha, sest mida väiksem on laps, seda lihtsamalt kinnistub temal rutiin ning igapäevased tegevused muutuvadki harjumuseks.



# LAPSE ISIKLIK HÜGIEEN

## Rubriigi autor: Annelly

Allikas: pereõde Lilli Gross materjalid

Kuna detsembrikuu Iqra lugejaküsimus hõlmab hügieeni, mõtlesin ka mina siduda oma rubriigi lapse hügieeniga. Arvan, et puhtuse pidamine peab olema mõistlik, hügieen on vajalik, et me ei nakatuks ohtlike bakterite ega parasiitide munadega. Kui õpetada hügieeni juba pisikesele lapsele, saab sellest eluaegne hea harjumus; kuldreegel, et lapsepõlves omandatud harjumused säilivad järjepidevalt kogu elu. Vanemate osa mänguealise lapse isiklike hügieeni harjumusi kujundades on eriti tähtis. Esile seaksin oma artiklis kätepesu, milleta ei saa mitte kuidagi ja mis on hügieeni silmas pidades üks väga olulisi aspekte.

### KÄTEPESU

Puhtuse hoidmine algab käte pesemisest, käte pesemine vee ja seebiga on efektiivsem, kuna seep eemaldab kätelt haiguse tekitajad. Käsi tuleb pesta pärast õues käimist ehk siis kohe pärast koju jõudmist. Eriti tähtis on käte pesemine enne söögitegemist ja sööma hakkamist. Käsi tuleb kindlasti pesta pärast tualetis käimist, muidu kanname edasi kõik bakterid, kes meie soolestikus elavad.

### NAHA JA JUUSTE PESU

Terve naha puhul pestakse last veega ja mustad kohad õrnatoimelise dušigeeliga. Tavalise

seebi asemel oleks hea pesta last naha niiskuse tasakaalu hoidvate dušigeelidega, kuna lastele mõeldud pesemisvahendid kuivatavad nahka tavalistest pesuainetest vähem. Kuiva nahaga lapse puhul võib seebi asemel kasutada pesemiseks kergelt baaskeemi. Peale pesemist kuivatatakse nahk hoolikalt. Terve lapse nahk ei vaja üldjuhul kreeme, kuid kuivadele nahapiirkondadele võib kanda baaskreemi. Juuste pesuks kasutatakse kas ainult vett või õrnatoimelist lastešampooni.

Mänguikka jõudnud lapsel on välja kujunenud potirežiim ning lõikunud kõik piimahambad, siis peaks ka lisaks vannis käimisele ning regulaarsele kätepesule järgnema ka regulaarne hammastepesu.

### HAMBAD

Et hoida ära hammaste lagunemist, on eriti olulised tervislik toit, liigse magusa vältimine ja söögiaegade korrapärasus. Suu bakterid toodavad suhkrust ja tärklisest happeid, mis lahustavad hambapinda. Normaalne sülg parandab happe põhjustatud kahjustused. Kui aga süllele ei jää piisavalt aega, tekivad hammastesse vähehaaval augud.

Söömine ja joomine tuleb koondada söögiaegadele ning kasutuid vahepalasisid vältida.



Vesi on parim janu jook ning seda võib murelt juua ka söökide vaheaegadel.

### HAMMASTE HARJAMINE

Hambaid harjatakse igal õhtul ja hommikul. Oluline on vanemate eeskuju rutiini kujundamisel. Vanemad võiksid last harjamisel aidata, kuid samas tuleks jätta lapsele endale võimalus õiget tehnikat õppida. Harja liigutatakse edasi-tagasi lühikeste hammasterea suunaliste liigutustega. Tähelepanu tasub pöörata eriti igeme-piirile. Kui lapsel tulevad jäävhambad, peab neid eriti hoolsalt puhastama. Hammastepesu peaks kestma umbes 3 minutit. Hambapastat pannakse harjale vaid väike hernetera suurune raas. Pasta fluor mõjub paremini, kui suud üksnes kergelt loputada. Vanemate osa mänguealise lapse hammaste hoolduses on eriti tähtis.

### PARASIIDID

#### 1) PEATÄI:

Kõige sagedamini on täid 3–11 aastastel lastel, kuivõrd nad on teistega kõige rohkem kehalises kontaktis. Täi levib otsesest kokkupuutest nakatunud inimestega, nende juustest, kammilt, mütsilt, kõrvaklappidelt, käterätilt. Peatäi elab ainult inimese peas juustega kaetud alal. Lemmikpiirkonnad on kõrvatagused ja juustepiir kaelal. Lükates juuksed lahku ning vaadates juukseid peanaha lähedal, on näha juuste küljes valkjaid tinge, tavaliselt just kõrvade taga ja kaelal. Peatäidest võib olla tingitud ka lümfisõlmede suurenemine kaelal ja kõrvade taga.

#### *Kuidas vabaneda?*

Määri juuksed peamäärdega või pese apteegis saada oleva pedikuloosi vastase šampooni-ga. Puhasta tolmuimejaga põrandad, vaibad, pehme mööbel, seejärel puhasta ja vaheta ka tolmu kott, sest tingud on veel 10 päeva elus. Pese rõivaid tulise veega. Täile on surmav temperatuur alla 22° ja üle 44° C. Madalamal temperatuuril pestud riided tuleb üle triikida. Kõike, mida ei saa pesta, kuid mis võib olla nakatanud (mütsid, paksud mantlid), pane ka-



heks nädalaks suletud kilekotti. Autos ei tohiks unustada puhastada istmekatteid.

Kuidas ennetada?

Samad reeglid kehtivad nii kodus, lasteaias kui ka laagris:

- Igaühel on oma isiklik kamm, juukseklambriid ja patsikummid.
- Igaühel on oma padi, mida teisega ei vahetata.

#### 2) SÜGELISED:

Kuigi sügelised on kehva hügieeni tagajärg, võib need parasiidid oma kehale saada ka puhast inimene. Sügelised levivad nahakontakti kaudu inimeselt, kes haigust põeb. Lest võib haakuda ühiseid käterätte või kindaid kasutades, kuid ka näiteks kaupluses valmisriideid selga proovides. Sügelisi tekitab väike nahal, kes on inimsilmale vaevalt nähtav. Sügeliste ainevahetus kiireneb õhtul ja öösel ning just siis asuvad nad tegevusse. Laps hakkab ennast kratsima, tekitades rohkesti kriimustusi. Neis hakkab arenema nahapõletik ja -mädanik, tekitavad kärnad. Sügelised puurivad ennast läbi marrasknaha ja tekitavad selle alla käigud. Sügeliskäik on nahast veidi kõrgem kuni sentimeetripikkune jooneke. Lest eelistab käikudeks inimese sõrmede sisekülgi, randme sisepinda, peopesi ja küünarnukke, lastel ka jalatallaaluseid.

#### *Kuidas vabaneda?*

Ravida tuleb kõiki pereliikmeid. Ravim kanda kogu kehale. Ihu- ja voodipesu vahetada enne ravikuuri alustamist ja pärast lõppu. Mänguas-

jad tuleb hoida kuni kaks nädalat kilekotti suletuna. Et ravi oleks edukas, tuleb pärast nende vahendite pealekandmist vahetada voodi- ja ihupesu ning tekke ja pesta neid vähemalt +60° juures üle 10 minuti. Käterätte tuleb vahetada kaks korda päevas.

Kuidas ära hoida?



- Hoolikas hügieen. Eriti tähtis on pesta käsi!

### 3) KIRBUD:

Kirbud levivad koduloomade ja nende pesade kaudu. Kirbu hammustus põhjustab tugevasti kiheleva ja punetava kubla, mille keskel on veidi verd. Harilikus keskmiselt puhtas kodus ei parasiteeri kirbud inimesel püsivalt, pehremeheta jäänud kirp peab vastu kõigest mõned päevad. Kuid ka kõige hoolikama koristamisega jääb meie majapidamisse veel rohkesti kirbumune.

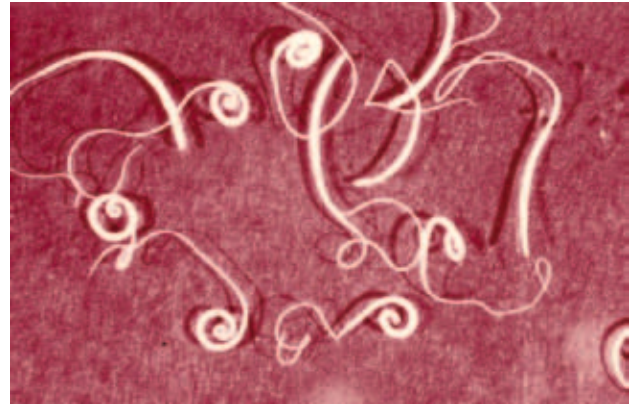
#### *Kuidas vabaneda?*

Kirpude tõrjumiseks on vaja vältida lindude ja väikeloomade pesi eluruumides. Kirpude esinemiskohad pritsitakse puutemürkidega või aerosoolidega. Täide ja kirpude tõrjet vajavad ka pehmed mänguloomad. Parasiitidest vabanemiseks panna mänguasjad kilekotti ja 48 h sügavkülma.

Kui avastate lapsel parasiidid, on oluline mitte häbi tunda, vaid teha kindlaks nakkusallikas ja teavitada lastekollektiivi ja sõpru. Nii hoiate ära parasiitide laia leviku.

### 4) SOOLEPARASIIDID:

Sooleparasiidid on inimese sooles elutsevad ussnugilised. Nakatutakse mustade käte või saastunud söögi (aed- või puuvilja, liha või kala) kaudu. Paljudel inimestel ussid haigustunnuseid esile ei kutsu, vahel ilmnevad aga seedehäired ja väsimus. Ussnugiliste munad roojas on märk infektsioonist. Ümarusside klassi kuuluvatest sooleparasiitidest on kõige rohkem levinud askariidid ehk solkmed ning naas-



kelsabad ehk linaluu-ussid ehk niitussid (Enterobius).

Solkmed ehk askariidid arenevad inimese peensooles 25 cm pikkusteks roosakateks ussimunadeks, mis on saadud mustade kätega (lastel saastunud maapinnal ja liivakastis, tolmusel põrandal koeraga mängides) ning saastunud puuviljade, köögiviljade ja marjade söömisel (ka kärbsed võivad solkmete mune levitada!). Solkmetöbi toob kaasa isuhäired, iivelduse ja suurenenud süljevooluse, aeg-ajalt kõhuvalu ning oksendamise (solkmed võivad väljuda suu kaudu). Lastel on seedehäired ka kõrge palaviku ja erutuvusega, nad muutuvad jonnakaks. Solkme munade avastamiseks uuritakse rooja mikroskoobiga.

Naaskelsabad ehk linaluu-ussid on väikesed valge niidiotsa taolised 1 cm pikkused ussikesed, mis liikudes põhjustavad öösiti päraku piirkonna sügelemist. Rohkem on neid lastel, kes kipuvad nii sõrmi kui ka mänguasju (millel on ussimunad) suhu panema. Kuu aja jooksul tekivad soolestikus munadest küpsed linaluu-ussid. Kui laps end kratsib, siis võivad ussimunad sattuda ta kätele ja sealt suhu, ning ringkordub. Linaluu-ussid võivad põhjustada ka



laste voodimärgamist, kuid kõhuvalu linaluussid enamasti ei tekita. Kui teisi usse avastatakse väljaheites ussimune leides, siis naaskel-sabasid vaid päraku piirkonna kaabet uurides (vahel on näha väljaheitel ka usse).

### **Kuidas vabaneda?**

- Ravi parasiitidevastaste ravimitega, mille kohta küsige nõu perearstilt või pereõelt.
- Ravi saavad kõik pereliikmed samaaegselt.
- Ihupesu tuleb vahetada iga päev. Aluspesu tuleb pärast pesemist ka triikida.

### **Kuidas ära hoida?**

- Tuleb järgida kõiki hügieenireegleid. Alati peab pesema käsi, ka küünealuseid enne söömist, pärast tualetis käimist ja enne magamaheitmist.

- Mitte närida küüsi.

- Pesta hoolikalt köögi- ja puuvilja (eriti kui süüa neid toorelt).

- Koortele ja kassidele on vaja regulaarselt teha ussitõrjet.

Puhtuse pidamine on mõistlik. See on vajalik, et me ei nakatuks ohtlike bakterite ega parasiitide munadega. Kui õpetame hügieeni

juba pisikesele lapsele, saab sellest eluaegne hea harjumus.

### **Väikesele lapsele tasub rääkida, et:**

- käsi tuleb pesta seebiga pärast iga tualetis käimist, samuti alati enne sööki ning pärast lemmiklooma katsumist;
- maast võetud asju ei tohi suhu panna;
- käsi tuleb pesta enne vastsündinuga tegelemist;
- õhtul enne magamaminekut tuleb pesta vähemalt nägu, käed ja intiimpiirkond;
- õhtul enne uinumist ja hommikul tuleb pesta hambad.

Hügieen stimuleerib ka lapse arengut ja soodustab iseseisvust. Vanemad peaksid hoidma puhtana lapse mänguasjad, neid tuleks pesta korrapäraselt ja vastavalt määrumusele. Samuti tuleks jälgida, et lapsed ei mängiks hambaharjadega, mis lähevad nii viisi mustaks. Oleks hea, kui tekiks harjumus vähemalt kord päevas harjata vee all ka küünealuseid.

Armsad vanemad, laste isiklike hügieeni-harjumusi kujundate omaenda eeskujuga!





# LOODUSLIK RAVI

Rubriigi koostaja: Khadija

Allikas: <http://www.v-maarja.ee/kaarlitalu>

## SINEPISEEMNETEST

Sinepi liigid on järgnevad:

- Valge (kollane, inglise)
- Sarepta (hall, vene)
- Must (prantsuse, pärisinep)
- Abessiinia

Kõik sinepi liigid on ühesuguse keemilise koostisega ja meditsiinis kasutatakse neid ühtemoodi.

## Toimeained

Valgud (25g 100 grammi kohta), vitamiinid (C, B1, B2, jt.), mineraalained (kaltsium, raud, magneesium, fosfor, kaalium, tsink, naatrium), orgaanilised happed (erukhape, oleiinhape, linoolhape (oomega- 6), linoleenhape (oomega- 3), müristiinhape, beheenhape), glükosiid



sinigriin, fermentid, limaained, fütontsiidid, eeterlik õli, süsivesikud.

## Omadused

Keldi keeltes ja kreeka keeles tähistatakse sinepit sõnaga, mille tähendus on „soodustab seedimist“. Sinep aitab kaasa vedelikkude väljutamisele organismist ja seda kasutatakse kroonilise köha korral rögalahustina. Sinep omab mikroobide- ja seentevastaseid, valuvai- gistavaid, kõhugaaside tekkimist takistavaid, antitoksilisi, antiseptilisi, erutavaid, toniseeri- vaid, stimuleerivaid ja (välispidiselt) ärritavaid omadusi.

## Näidustused sinepiseemnete kasutamiseks

Gripp, peavalud, halb enesetunne, külmetus, sarlakid, bronhiaalastma, valud rinnus, köha, kopsupõletik, ateroskleroos, hüpertoonia, pearinglus, silmade ees „mustaks minemine“, hingeldamine, seedetrakti haigused, seedehäired, söögiisu vähenemine, kõhukinnisus, toidumürgitused, kõhugaaside tekkimine (meteorism), helmintoos, sugulise aktiivsuse vähenemine, impotentsus, reumatism, radikuliit, seljavalud (lumbaago), ishias, podagra, kusepidamatus, põiekivid, näotursed, langetõbi, krambihood, skrofuloos, roos, nahasügelus, juuste väljalangemine. Avaldavad mõju kopsudele, südamele, maksale, sapipõiele, põrnale, kõhunäärmele, neerudele, kusepõiele ja jämesoolele. Suuren-

davad elundite funktsionaalset aktiivsust. Tõhustavad vedelike ja vere liikumist organismis. Lahustavad põrnakasvajaid. Takistavad niiskuse valgumist ninasse ja neelu ülaossa. Teritavad mõtlemist. Puhastavad organismi.

### **Vastunäidustused**

Kopsutuberkuloos, ägedad gastroenterokoliidid, ülehappesusgastrit, mao- ja kaksteistsõrmiksoole haavandtõbi, kalduvus verejooksudele, neerupõletik, hemorraagiline insult, allergilisus sinepi suhtes ja rasedus. Suuremates annustes manustatult on sinepiseemned kontratseptiivsete omadustega. Sinepit ei tohi anda kuni 2-aastastele lastele.

### **Sinepiseemete kasutusviisid**

**Tervelt ja peenestatult (tambitud, jahvatatud).**

Sisehaiguste korral: Kõige enamkasutatav viis - tampida seemned pulbriks ja võtta kord päevas (lõunaeine ajal) koos söögiga sisse ½ teelusikatäit 30...40 päeva jooksul.

Krooniliseks muutunud kõha korral: Seemned peenendada ja võtta sisse (½ teelusikatäit) tühja kõhuga üks kord päevas.

Pikaajalise kõha korral: Segada ½ teelusikatäit jahvatatud sinepiseemneid sama suure koguse ingveripulbriga (kokku 1 teelusikatäis) ja lisada 1 teelusikatäis mett. Neelata aeglaselt. Tarvitada 2...3 korda päevas.

Hootiste palavikke korral: Aitavad kergelt peeneks tambitud sinepiseemned veega.

Astma ja kõha korral: On kasulikud sinepi-seemned (kergelt puruks tambitult) meega.

Bronhiaalastma: Tee, mis on keedetud ¼ teelusikatäiest jahvatatud sinepiseemnetest ja sama suurest kogusest mustast piprast.

Lisada 1...2 teelusikatäit mett.

Astma, angiin, keelehalvatus: Loputasuud tambitud sinepiseemnete ( ½ teelusikatäit) ja sooja vee seguga.

Keelehalvatus: Närida sinepiseemneid või loputada suud nende veinileotisega. Pulbristatud sinepiseemneid ühe annuse kohta 0,6...0,9 grammi või rohkem. Ravileotise valmistamisel valatakse 30 g seemnepulbrile 400 ml valget veini või keedetakse pulbrit piimas. Läbikurnatud ravivedelikku tuleb juua iga päev 180 ml.

Podagra, ishias, juuste väljalangemine, vajuus tuua toitained naha pinnale, külmast organismis tekkivate valude vaigistamine, vana-de lümfaatilist päritolu muhkude lahustamine ükskõik millises kehaosas: Kahjustatud kohti määratakse sinepi ja viigimarjade seguga.

Podagra korral: Segada 100 g sinepiseemneid ja 100 g keedusoola. Lisada puhastatud petrooliumi, nii et tekib koorja konsistentsiga puder. Hõõruda valutavates kohtades nahasse.

Söögiisu kadumine: Süüa iga päev 20...30 sinepiseemet. Ravikuuri kestus vähemalt 20 päeva.

Onkoloogias: Sinepit kasutatakse selliste söögiisuhäirete puhul, mille põhjuseks on väljaspool seedetrakti paiknevad kasvajad.

Mitmesugustes kohtades paiknevad paha-loomulised uusmoodustised: Tõmmis - 1 teelusikatäiele sinepiseemnetele valatakse 1 klaas keeva vett, hoitakse 30 minutit keevas veeanus, jahutatakse 10 minutit toatemperatuuril ja kurnatakse. Võetakse 3...4 korda päevas 1 supilusikatäis enne sööki.

Sinepiseemnetest pulber: Võetakse mitte rohkem kui noaotsatäis 3...4 korda päevas enne sööki.

Nõrk seedimine, kõhukinnisus: 5...6 sinepi-seemet puruks tampida ja segada 1 teelusika-





täie meega. Võtta sisse 15...20 minutit enne sööki ja juua peale sooja vett.

**Kõhukinnisus:** Võtta tühja kõhuga sisse jahvatatud sinepiseemneid ja juua peale vett või piima. Ravikuuri alustatakse  $\frac{1}{4}$  teelusikatäie pulbriga ning pikapeale tõstetakse kogust  $\frac{3}{4}$  või koguni täie teelusikani.

**Gastriit:** Igal hommikul võetakse alljärgneva meetodika kohaselt tühja kõhuga sisse sinepiseemneid. Esimesel hommikul süüakse vaid 1 seeme, teisel 2 ja annust suurendatakse niiviisi 1-e seemne võrra päevas, kuni 20-ndal hommikul on see tõusnud 20 seemneni. Seejärel vähendatakse annust samasugusel kombel 1 seemne võrra päevas, kuni jõutakse nullannuseni.

**Ainevahetuse parandamine rasvumise korral ja tselluliit:** Süüa  $\frac{1}{2}$  teelusikatäit võrdses koguses segatud musta ja valge sinepi seemneid. Kõrgenenud vererõhu puhul tarvitada seda segu koos söögiga. Normaalse ja madala vererõhu puhul pärast sööki. Manustada 1...3 korda päevas.

**Lihase ja liigesevalud:** Tambitud sinepiseemned segada sooja veega ja asetada riidelapi sees haigele kohale. Sellised kompressid üheaegselt sääremarjalihastel ja kaela piirkonnas vähemalt 30 minutit peal hoituna, nõrgendavad väga suurel määral tugevat peavalu. On kasutatavad ka reumaatiliste valude ja podagra korral. Selline soe mähis aitab põrna suurenemise korral ja vähendab sellega seotud valu-  
sid.

**Märg kõha:**  $\frac{1}{2}$  teelusikatäit jahvatatud sinepiseemneid segatakse 1-e teelusikatäie mee ja  $\frac{1}{2}$  teelusikatäie sulavõiga. Võtta sisse 2...3 korda päevas ja juua peale kuuma piima või sooja vett.

**Raskustunne ja surutis maos:** Närida tühja kõhuga musta sinepi seemneid ja juua peale suures koguses (mitte vähem kui 200ml) vett.

**Sinepiseemnetest vöö närvivalude ja radikuliidi korral:** Õhukesest puuvillasest kangast õmmeldakse paljudeks kitsasteks taskuteks jaotatud vöö, millesse puistatakse valge sinepi

seemneid. Vööd kantakse pesu all haigetel kohtadel. Vöö on tarvitamiskõlbulik 1 aasta, seejärel tuleb seemneid vahetada.

## Sinepiplaastrid

Sinepiplaastrid ja sinepikompressid olid varem kõige populaarsemad reumavastased vahendid. Sinepiplaastrid tagavad parajal määral doseeritud soojuse, leevendavad valusid ja lõdvestavad lihaseid, soodustades sellega plaastrite pealepanemise kohtades vereringlust. See aga stimuleerib kahjustatud liigete taastumist. Valmis sinepiplaastreid saab osta apteegist, aga neid on võimalik ka ise valmistada.



**Valmistamine:** Peotäis musta sinepi seemneid tambitakse uhmris puruks ja sellele valatakse 3...4 supilusikatäit sooja vett, nii, et tekib paks puder. Oodatakse seni, kuni pudrust tõuseb teravat sinepi lõhna.

**Kasutamine:** Sinepipuder tõstetakse alustasi suurusele linasest riidest salvrätikule ja asetatakse haigele kohale. Puder kaetakse villase rätiga ja kompress jäetakse mõneks minutiks ihule. Kompress võetakse ära kohe, kui haige hakkab tundma kõrvetust, sest vastasel korral võib see nahka põletada. Ravitav kehaosa pestakse sooja veega. Sinepiplaastreid pannakse harilikult ülepäeviti. Nende sagedasem kasutamine võib kutsuda esile tugeva nahaärrituse.

Sinepiplaastreid kasutatakse bronhiitide, kopsupõletiku, pleuriidi, müosiitide, neuriitide, radikuliitide ja reuma korral. Sinepiplaastreid kasutatakse ka kõrgvererõhutõbe põdevate



haigete juures tugevate peavalude puhul (plaastrid asetatakse kaelale) ja isheemiahoogude puhul (plaastrid asetatakse rinnale).

Tavaliselt pannakse sinepiplaastrid täiskasvanutele 15...20 minutiks ja lastele 5...7 minutiks. Laste ravimisel segatakse vahel ärrituse nõrgendamiseks sinepipulbrit jahuga.

Nohu: Sinepiplaastrid surutakse kandadele ja seotakse flanelliga kinni ning jalga tõmmatakse villased sokid. Sinepiplaastrid hoitakse kandadel seni, kuni neid on võimalik taluda (1...2 tundi). Seejärel võetakse plaastrid ära ja kõnnitakse mõnda aega kiirel sammul. Kui protseduur viiakse läbi öhtul, seda aega loetakse niisuguse ravi puhul optimaalseks, on homimikuks nohu kadunud.

Peavalu: 3 teelusikatäit tambitud sinepiseemneid segatakse veega paksuks massiks, lastakse 5 minutit seista, pannakse väikesele riidetükile ja asetatakse kuklale. Hoitakse peal 5 minutit.

**Tähelepanu!** Sinepiplaastrid nahka ärritav toime tõhustab vere ringlemist, mis lubab saavutada soovitud tulemust. Kuid mõne inimese reaktsioon sinepile on väga tugev, see aga võib tekitada nahapõletusi. Kui patsient hakkab tundma kõrvetavat valu, tuleb sinepiplaastrid viivitamatult eemaldada ja pesta ohtralt seda kohta veega.

## Sinepivannid

Külmetuse vältimine: Pärast tugevat ülejahutamist on kasulik asetada jalad sooja veega täidetud kaussi, millesse on puistatud 1...2 lusikatäit tambitud sinepiseemneid.

Külmetus: Puistata villastesse sokkidesse veidi tambitud sinepiseemneid ja tõmmata sokid ööseks jalga.

Valud liigestes, arteriaalse vererõhu järsk tõus: Jalavan-

nid vees, millesse on lisatud tambitud sinepiseemneid.

Vereringe parandamiseks. Sinepivannid kogu kehale. Täiskasvanud inimese jaoks puistatakse sellisesse vanni 100...200g tambitud sinepiseemneid, laste puhul aga vähendatakse seemnete kogust sõltuvalt nende eest ja kehakaalust 2...10 korda.

## Kasutamine kulinaarias

Sinepiseemneid kasutatakse nii kuumade kui ka külmade liharoogade aromatiseerimiseks. Neid võib maitse tugevdamiseks lisada ka köögiviljaroogadesse. Sinepiseemned (1 teelusikatäis) lisatakse roale alati selle valmistamise alguses. Kõige õigem on praadida sinepiseemneid eelnevalt piisavalt kuumutatud õlis - sellisel juhul omandavad need iseloomuliku pähkliaroomi.

Sinepiseemned annavad roogadele väga muljetavaldava välimuse. Te võite näha, kuidas talvaline riis või ühevärviline kaste muutuvad, kui nendele lisatakse teelusikatäis sinepiseemneid.

## Toiduretseptid.

### Tähniline riis:

- 2 tassitäit riisi
- 1 supilusikatäis sulatatud võid või taimeõli
- 1 teelusikatäis sinepiseemneid
- 0,5 teelusikatäit jahvatatud kaneeli  
3,5 tassit vett  
1 teelusikatäis soola
- 2 supilusikatäit võid
- 1 supilusikatäis sidrunimahla  
hakitud maitserohelist

Peske riis läbi, leotage seda 15 minutit ja seejärel kuivatage. Kuumutage kastrulis keskmise kuumuse juures või ehk õli ja praadige sinepiseemneid veidi aega (sulgege kastrul kaanega, sest seemned hakkavad õhku kargama). Lisage 2-e minuti pärast riis ja kaneel ning praadige veel 2...3 minutit. Kallake riisile vesi, lisage sool,





ajage vesi keema ja laske toidul 1...2 minutit tugeval tulel keeda. Seejärel katke kastrul kaanega, vähendage kuumust ja keetke toitu ligikaudu 20 minutit, kuni riis on kogu vee endasse imenud. Enne serveerimist valage riisile sidrunimahl ja lisage või. Segage ja puistake roale maitserohelist.

#### Teravamaitseline koorekaste

- 1 klaas hapukoort
- 0,5 teelusikatäit soola
- 1 teelusikatäis sinepiseemneid
- 2 supilusikatäit võid

Praadige sinepiseemneid õlis ja kallake peale hapukoort. Segage. Lisage näpuotsatäis musta pipart ja soola. Selline kaste sobib hästi

keedetud ja praetud kartulist, peedist jt köögiviljadest roogade juurde.

Võttes arvesse konservantide, toksiliste sünteetiliste toiduvärvide ning lõpuks ka madala kvaliteediga ja võltsitud toiduainete üliküllust, soovitame tarvitada sinepiseemneid võimalikult sageli (kui teil ei ole nende suhtes vastunäidustusi), sest sinep on tervendava ja mürke väljutava toimega.

Kõige suurem ühekordne sinepiannus suu kaudu manustamisel:

Purukstambitud seemneid - kuni 3 näpuotsatäit (umbes ¼ teelusikatäit)

Tampimata seemneid – kuni 5 näpuotsatäit

Sellise annuseni võib jõuda sõltuvalt haiguse iseloomust, inimese eripäradest, aastaajast ja paikkonnast, kuid seda ei tohiks ületada.



## VANILJE

**Autor: Zeynep**

Vanilje on maailma kõige kallim maitseaine. Seda saadakse troopilise viinapuu vanilli perekonna ubadest. Oad ei oma viljasaagi korjamisel iseloomulikke vaniljearoome, kuid need tulevad tahkestumise protsessi kestel.

*Tahkestumise protsess:*

Oad lastakse närbuda või „tapetakse“, peatades niiviisi looduslikud hingamise ainevahetused ja vegetatiivne elu.

Koltunud oad kuumenevad kiirel dehüdratsioonil ja käärivad aeglaselt. Iseloomulik maitse ja aroom ühendab erinevad arenguid, kus suhkrud, fenoolid, vanilliini segu on arenenud ensümaatilisteks ja mitte-ensümaatilisteks reaktsioonideks. (Vaniljearoomi tehakse *Vanilla planifolia* taimest, kus kasutatakse lisaks vaniljele suures koguses vanilliini).

Kuumade ubade kuivatamine väga aeglasel madalal temperatuuril 20-25% niiskuseeni.

Kuivad oad pannakse mõneks kuuks kinnistesse karpidesse hoiustamiseks, kus nad lõpetavad oma iseloomuliku aroomi arenemise.

*Vaniljeubade tüübid:*

Bourboni oad – pikad ja sihvakad, väga rikka maitse ja lõhnaga, pikad, rasvase nahaga, pisi-keste seemnetega tugeva vaniljearoomiga.

Madagaskari Bourboni oad on kreemjad, hallika ja magusa vanilliini järelmaitsega.

Mehhiko oad – sarnased Bourbon omadega, muhedad, siledad, kvaliteetsed ja vürtsised puidu lõhnaga

Tahiti oad – lühikesed, pontsakad, kõrgema õli ja vee sisaldusega kui Bourbon oad. Nahk on õhem, vähem seemneid ja aroom on puuvilja-lille maitsega. Nende lõhna kirjeldatakse kui lagrits, kirss, mustad ploomid ja vein.

### VANILLIIN

Vanilliin koosneb aldehüüdi, eeteri ja fenooli segust. See on pealmine koostisosa vaniljeubade ekstraktis. Toitudes kasutatakse vahel loodusliku vaniljeekstrakti asemel sünteetilist vanilliini. Vanilliin (etüülvanilliin) on kasutatav toitudes. Etüül on kallis ja erineb vanilliinist etoksügrupi poolest. Vanilliin esineb ka looduslikult vaniljeubades, viljaliha- des ja paberitööstuse oksüdatiivse ligniini lõhkumises.

### HALAL VANILLIIN

Kunstlik ja sünteetiline vanilliin ei koosne alkoholist ja see on halal või koššer. Ligniini- nist tehakse kunstlikku vanilliini,





kui botaanilise koostise päritolu on halal. Ainult meetanist tehtu on halal.

## VANILJE EKSTRAKT

Vaniljetaimi on kogu maailmas 150 liiki, millest ainult kaht kasutatakse toidutööstuses. Kõige levinum vaniljeekstrakt on Bourbon ehk Madagaskar vaniljeekstrakt. Vahel on poest saada puhast Mehhiko vaniljeekstrakti. Mehhiko, Bourbon ja (ehk) Madagaskar on kõik sama liigi ubadest, ainult erinevad nimed või kasvatuspäikonnad. Tahiti vaniljeekstrakt tuleb teisest liigist ja on arusaadavalt teise maitsega. Olemas on veel Indoneesia vaniljeekstrakt. Vaniljeekstrakt on segu vanilliini maitsest. Puhast vaniljeekstrakt valmistatakse nõrutamise või leotamise teel vaniljeubadest etüülalkoholis ja vees suures konteineris. Protsess teostatakse külmas ruumis, et hoida maitse kadumist miinimumini (mõned kasutavad ka kuuma ruumi). Enamus firmad kasutavad erinevate regiooni-



de ubade segusid, kuid vahel ka ainult Mehhiko või Madagaskari omi. Protsess võtab aega 48 tundi ning vedelik seisab veel üks kuni paar päeva. Siis vedelik filtreeritakse ja hoiustatakse kuni pannakse pudelitesse. Puhast vaniljeekstrakt on tehtud miinimum 35% alkoholist, 65% veest ja ~37,846 kg (378,46 g) vaniljeubadest. Igas tootes võib alkoholi kogus erineda – kas rohkema või vähema alkoholiga! Puhast vaniljeekstrakt ja looduslik vaniljearoom, mis on tehtud õigetest vaniljeubadest, sisaldab vähemalt 2-3% alkoholi või võib olla ka ilma alkoholita. Ei ole olemas regulatsiooni ubade kvalitee-

dis, seega oad võivad olla tippklassi omad või kuivanud lõhede ja lõigetega sisaldades väga vähe vanilliini. Ekstrakt võib lisaks sisaldada suhkrut (3-5% või 20% võib ka ilma olla, sest vanilje on magus), maisisiirupit, karamellivärvi või stabilisaatoreid (neid ei pruugi olla kirjas). Suhkruroo ekstrakt on tehtud alkoholiga ja vältida tugevat haisu lisatakse suhkrut. Vaniljeekstrakt vananeb kuni jõuab poodi. Kõrge kvaliteedilise vanilje ekstraktiga saab puhta vaniljetoote ja see on ka lõpptoodangus kallim. Vaniljeekstrakt on kõige rohkem levinud vanilje tänapäeval.

Poodides müüakse vaniljeekstrakti imitatsiooni, mis tavaliselt on leotatud alkoholi puidus sisaldades vanilliini. Selline vaniljeekstrakt on keemiliselt töödeldud, jälgendades looduslikku vaniljet. Imitatsioon vanilje on sünteetilise vanilliiniga. Vanilliini tehakse keemiliselt vastupidiselt puhtale vanilje vanilliinile. Kui looduslik vanilliin võtab 25% aroomi ja puhta vaniljelõhna, ja sadu orgaanilisi lisandeid mida lisatakse juurde. Vanilje imitatsiooniga on ainult üks aroom – vanilliin.

Puhast vaniljeekstrakt on siis väikeste kogusena lisatud jäätistesse ja teistesse toiduainetesse.

Mehhiko, Kariibi, Lääne-India, Kesk- ja Põhja-Ameerika on peaaegu täielikult imitatsioon vaatamata siltidele.

## LOODUSLIK VANILJEAROOM

Looduslikku vaniljearoomi lisatakse alkoholi asemel glütseriini (sealiha, veiseliha või taimne), propüleenglükooli ja vaniljeubade ekstrakti. Viskoosse tekstuuriga, tumedam kui looduslik vaniljeekstrakt. Kasutatakse toidus ja jookides. Voldid tähendavad konsentraati vaniljeekstraktis ja sünteetilises vaniljes – mida kõrgem, seda tugevam. 1 voldis kasutatakse ube alkoholi ja vett, rohkemate voltidega lisatakse ainult suurem kogus ube.

## VANILJEPASTA

Vanilje pasta koosneb puhtast (konsentreeritud) vaniljeekstraktist ja jahvatatud ubade segust (seemnetest) lihtsas siirupis loodusliku

paksendajaga. Seda saab kasutada koos vaniljeekstraktiga kõigis toodetes, kus ei ole vaniljeubasid tükeldatud ja kraabitud. Tehakse *Creme Brulee*'d.

### JAHVATATUD VANILJEOD (PULBER)

See ei ole vaniljepulber. Toidutegemises on jahvatatud oad peened. Alkoholi vedajas ei ole, aroomi ei kao. Jahvatatud vaniljeubasid võib kasutada nagu vaniljepulbrit, kuid see ei lahustu samal viisil. Lisada tuleb suhkrut, magustusainet.

### VANILJESUHKUR

Vaniljesuhkur on suhkruaroom vaniljeoast, mida kasutatakse koostisainetes ja dekoratsiooniks. Võib olla ka pulbriline vaniljesuhkur.

#### Tegemise protsess:

Täidetakse suur anum suhkruga lõhutakse vaniljeuba kolmeks osaks ja surutakse suhkrusse ning jäetakse mitmeks nädalaks seisma;

Vaniljesuhkrut võidakse teha ka suhkrust ja vaniljeekstraktist;

Pulbriline vaniljesuhkur võib olla tehtud looduslike koostisainetega.

### VANILJE TOOTED

Vaniljeoad (on puhtad) - **halal**

(Identifitseeritud kui õigesti töödeldud ja kuivatatud puuviljakaunad *Vanilla planifolia* taimest. Vaniljeekstrakt ja Vaniljepulbrid on üldiste terminite-standardite poolt kindlaks tehtud (21-CFR-169.3), kuidas ekstrakti tehakse ja mis teisi koostisosi kasutada tohib. See defineerib ka puhta vaniljeekstrakti (kujutatavus ja sildistamine));

Jahvatatud vaniljeoad (pulber) – **halal**;

Vaniljepulber (Euroopas on enamuse ilma alkoholita, sünteetiline aga võib sisaldada ka vaniljeekstrakti,



dekstroosi vaniljeekstrakti või kumariini (hoiduda) – **mušbuuh**;

Pulbriline vaniljesuhkur (kui vanilliin ja teised koostisosad on looduslikud - halal) – **mušbuuh**;

Vaniljesuhkur (on segatud alkoholiga) – **haram**;

Vanilliin (on segatud alkoholiga) – **haram**;

Vaniljeekstrakt (on segatud alkoholiga) – **haram**;

Vaniljearoom (on segatud alkoholiga) – **haram**;

K o n t s e n t r e e r i t u d vaniljearoom (on segatud alkoholiga) – **haram**;

Vanilje-vanilliini ekstrakt (on segatud alkoholiga) – **haram**;

Vanilje-vanilliini aroom (on segatud alkoholiga) – **haram**;

Vaniljepasta (on segatud alkoholiga) – **haram**;

Vanilje-vanilliini pulber (vanilliin võib olla alkoholita või alkoholiga segatud) – **mušbuuh**.

Tähtsam aga standardites on, et lõplik ekstraktis ei ole vähem kui 35% etüülalkoholi ja sisaldab ka ~37,846 kg (378,46 g) vaniljeube. Loomseid tooteid sees ei ole!

## VANILJE ILMA ALKOHOLITA

Uued segamise meetodid: kasutatakse kriitilist süsinik-

dioksiidi ja pööratud osmoosi kontsentraati. Need meetodid kukuvad läbi (alkoholiekstraktina) ja on kallid. Nad erinevad lahuse, maitse ja väljanägemise poolest. Seda peetakse halal'iks;

Vanilje oad: puhtad vaniljeoad on valmis kujul toiduainetööstuses toidu töötlemiseks ja tarbimiseks kodus küpsetamisel;

Vaniljepulber: standard vaniljetoode. Vaniljepulber on segu jahvatatud vaniljeubadest või vanilje õlivärvidest või mõlemaga, või järgnevate koostisainetega: a) suhkrud; b) dekstroos; c) laktoos; d) tärklis; e) kuivatatud maisitärklis; f) kummi akaatsia;

Vaniljesuhkur: on erinev vaniljepulbrist suhkruga. Vaniljesuhkrut tehakse suhkruga ja vaniljeekstraktiga, mis on haram koostisaine, sest ekstraktis sisaldub alkohol. Kui pulbrilise vaniljesuhkru koostisained on kõik halal, siis võib seda tarbida (Koostis: suhkrupulber (olemas on nii halal kui haram), looduslik identne aroom (vanilliin) (toode on halal ainult siis, kui lisatud vanilliin on saadud ilma alkoholita vaniljeubadest), tärklis);

Vaniljearoom: võib olla ka ilma alkoholita;

Vanilje-vanilliini pulber: see on sama, mis vaniljepulber, sisaldades mitte rohkem kui 28,34 g vanilliini. See on standard toode. See toode on halal

ainult siis, kui lisatud vanilliin on saadud ilma alkoholita vaniljeubadest.

## VANILJEEKSTRAKT JA JÄÄTISE STANDARD

Vaniljestandard arendati kuulutamise peale koos jäätisestandardiga (21-CFR-135.110). Jäätise sildistamine sõltub maitsearoomist.

Kategooriad (21CFR-135):

Vaniljējätis sisaldab ainult puhtaid vanilje koostisaineid ja mitte ühtegi kunstlikku maitsearoomi;

Vaniljējätis maitsestatakse kuni 28,34 g/ühikus sünteetilise vanilliini vanilje ekstraktiga. See on looduslik ja sünteetiline toode ja sildistatud: vaniljemaitselise jäätisena;

Jätis sisaldab peamiselt või ainult sünteetilist vaniljearoomi, sisaldades ka peamiselt sünteetilist vanilliini. Sildistatakse: sünteetiliselt maitsestatud või sünteetiline vanilje.

NB! Kui jäätist ei tehta vaniljekastme baasil siis võidakse lisada sinna vanilje ekstrakti!

## JÄÄTISED ILMA VANILJE VÕI AROOMIDETA

Mõned jäätisetööstused (halal) kasutavad jäätise toodetes aroomidega alkoholi, neis ei ole tegelikult mitte





mingisugust aroomi või vaniljet üldse koostise nimekirjas.

## KUIDAS SELGITADA VÄLJA HALAL VANILJE JA SÜNTEETILIST VANILLIINI TOITUDES

Moslemitel on ainult 4 varianti selle välja selgitamiseks:

1) Lugege koostisaineid toidu pakendil! Kui leiab vaniljeekstrakti koostisainete nimekirjast, tähendab see, et vanilje on segatud alkoholiga ja alkoholi sisaldav vaniljeekstrakt on toidule lisatud.

**VANILJEEKSTRAKT on haram koostisosa! Seda toodet tarbida ei tohi!**

2) Lugege koostisaineid toidu pakendil! Kui koostisainete hulgas ei ole vaniljeekstrakti, aga on vaniljearoom või looduslik aroom või looduslik ja sünteetiline aroom, vaata koššer märki, kui leiab koššer märgi, siis ei ole loomseid koostisosi kasutatud vanilje maitses või looduslikus ja sünteetilises aroomis. Vaniljearoomi lisatakse glütseriini (sealiha, veiseliha või taimne) või propüleenglükooli alkoholi asemel. See ei tähenda, et toode on halal (mušbuuh). Tuleb küsida alkoholi sisalduse kohta vaniljearoomis või looduslikus ja sünteetilises aroomis!

3) Kontakteeru toiduainetööstusega, et kas alkohol on vedaja või lahusti vaniljearoomis või looduslikus ja sünteetilises aroomis, kui ei ole, siis on

halal. Kui alkohol on lahustis, siis ära tarbi seda toodet!

4) Alati võib otsida teise toote, mis on halal või selle toote asendus halal'ina, kui toiduainetööstusega kontakteeruda ei soovi.

## MUSLIM CONSUMER GROUP VANILJEST JA VANILLIINIST

Syed Rasheeduddin Ahmed

Toidu regulatsiooni andmetel nii USAs kui Euroopas sisaldab vaniljeekstrakt miinimum 35% etüülalkoholi, muidu ei ole see vaniljeekstrakt. Muslim Consumer Group andmetel on vaniljeekstrakt haram. Tähele ei tohiks ka panna väidet alkoholivabast vaniljeekstraktist, sest vaniljeoad on segatud alkoholi, vee ja loodusliku vanilliiniga, alkoholi aurustudes aga lisades propüleenglükooli, seejärel väidetakse olevat alkoholivaba. Iga halal koostisaine, mis sisaldab etüülalkoholi on haram. Ainus halal vanilje või vanilje aroom on CO2 kasutades loodusliku vanilliini vaniljeubadest, mis on väga kallis protsetuur. Puhas vaniljeuba ja sünteetiline vanilliin on ainus halal toode. Lisaks mitte tähele panna vaniljeubade purustamist või vaniljeubade puru jäätistes, sest need on kasutatud pärast vanilje ubade puhastust alkoholi ja vee lahuses, saamaks looduslikku vanilliini ja ülejäänud ubadest tehakse vaniljeubade purustamise või vaniljeubade puruga jäätiseid ja teisi tooteid. Jätke meelde, et looduslik vanilliin vaniljeubadest on segatud alkoholi ja vee seguga. See loo-

duuslik vanilliin kasutatakse värvaine vanilje tegemisel, ja siis värvaine vanilje tehakse omakorda erinevate tugevustega vaniljearoomi ja vaniljeekstrakte. CO2 ekstrakt on väga haruldane, ainult mõned firmad müüvad. USAs ei kasutata CO2 segatud looduslikku vanilliini. Sünteetiline vanilliin ja vanilliin tehakse 3 puust ilma alkoholita ja see on 100% halal. Moslemid peaksid ka kontrollima regulaarselt toiduainete sisaldust, sest need muutuvad iga päev.

### Allikad:

<http://formmit.org/halalicious/201-vanilla-halal-status.html>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Vanillin>

<http://easteuropeanfood.about.com/od/desserts/a/Vanillatutorial.htm>

<http://formmit.org/halalicious/204-halal-or-haram-bakery-products.html>

<http://www.buzzle.com/articles/vanilla-extract-alcohol-content.html>

<http://www.buyarabic.com/store/item.asp?ic=FB424042NB441>

<http://www.vanilla.com/index.php/Tropical-Foods/Vanilla/vanilla-extract-an-insiders-view.html>

<http://www.vanilla.com/index.php/TROPICAL-FOODS/VANILLA/vanilla-beans.html>

<http://www.vanilla.com/index.php/Tropical-Foods/Vanilla/ground-beans-vanilla-powder-vanilla-paste.html>

# ELU EESMÄRK - PARADIIS

Rubriigi autor: Amina Iirimaalt

## HADIITHE KANNATLIKKUSEST

Umm Salama (رضي الله عنها) on edastanud „Ma kuulsin, kui Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles: „Kui moslemil on häda käes ja ta lausub „Me oleme Allahi päralt ja Tema juurde me pöördume tagasi; oo Allah tasu mulle selle vaeva eest ja hüvita mulle paremaga,“ siis Allah ta-sub talle tõhusamaga.”

Umm Salama (رضي الله عنها) on edastanud: „Kui Abu Salama (رضي الله عنه) suri, siis ma ütlesin: „Kes on moslemite seast Abu Salamast veel parem? Tema pere oli esimene, kes migreerus Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم) juurde!“ Ma ütlesin seda, mida Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) meile õpetas ja Allah tasus mulle Allahi Sõnumitoojaga (صلى الله عليه وآله وسلم). Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) saatis tema nimel Hatib ibn Abi Balta'ahi (رضي الله عنه) minu juurde mu kätt paluma, kuid ma vastasin talle, et mul on tütar ja ma olen meeletult armukade naine. Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) märkis: „Ma palvetan Allahi poole tema tütre eest, et ta muutuks iseseisvaks ja ma palvetan Allahi poole, et Ta eemaldaks tema armukadeduse.“ Seega, ma naitusingi Allahi Sõ-

numitoojaga (صلى الله عليه وآله وسلم).“ (Muslim)

Abu Musa al-Ash'ari (رضي الله عنه) on edastanud, et Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles: „Kui mehe poeg sureb, siis Allah küsib inglitelt, et kas te võtsite Minu sulase lapse hinge? Nad vastavad: „Jah.“ Ta küsib neilt: „Kas te eemaldasite ta silmaterat?“ Nad vastavad: „Jah.“ Seejärel Allah pärib: „Mida Minu sulane vastas?“ Nad lausuvad Talle: „Ta kiitis Sind ja ütles: „Allahi juurde me kuulume ja Tema juurde naaseme.“ Allah ütles: „Ehitage talle Paradiisi maja ja kutsuge see Bait al-hamdiks (kiituse majaks).“ (At-Tirmidhi, Ahmad ja Ibn Hibban)

Anas (رضي الله عنه) on edastanud, et Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles: „Allah on öelnud: „Kui ma võtan Oma sulaselt ära kaks tema kallist asja (tähendab tema silmad või silmanägemise) ja ta võtab selle kannatliku visadusega vastu, siis Ma korvan selle temale Paradiisiga.“ (Bukhari)

Aiša (رضي الله عنها) on Urwah ja az-Zuhri kaudu edastanud: „Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles: „Kui moslem on häda vangistuses, siis Allah

andestab tema pahad teod, isegi kui selleks saatuselöögiks on ainult okas.“ (Bukhari ja Muslim)

Sa'd ibn Abi Waqqas (رضي الله عنه) ütles: „Ma pärisin Prohvetilt (صلى الله عليه وآله وسلم), et keda pannakse kõige rängemalt proovile? Ta (صلى الله عليه وآله وسلم) vastas: „Prohvetid. Seejärel õiglaselt käituvad inimesed kuni teisemate inimeste klassideni välja. Inimest testitakse vastavalt tema usu tugevusele. Mida tugevam on tema usk, seda karmim on tema katsumus. Mida nõrgem on tema usk, seda kergem on ka tema proovikivi. Usklik pannakse üksipulgi proovile kuni ta kõnnib siin maa peal puhtana (st kõik tema valed teod on andestatud).“ (Bukhari)

Anas (رضي الله عنه) jutustas, et Abu Talha (رضي الله عنه) poeg haigestus ja suri, kui ta isa oli kodust eemal. Abu Talha (رضي الله عنه) naine kattis ta tekiga ja jättis ta seina äärde lamama, kui ta taipas, et tema poeg on hinge heitnud. Abu Talha (رضي الله عنه) naases koju ja küsis oma poja järele ning ta naine vastas: „Ta on rahunenud ja ma loodan, et ta puhkab.“ Ta (رضي الله عنه) mõistis aga, et lapsel on juba parem. Abu Talha (رضي الله عنه) oli oma naisega tol ööl vahe-



korras, ärkas hommikul ja sooritas suurema puhastuse. Kui ta (رضي الله عنه) hakkas väl- ja minema, siis ta naine rääkis talle, et tema poeg heitis hinge. Abu Talha (رضي الله عنه) läks ja palvetas Prohveti (صلى الله عليه وآله وسلم) juures ning teatas talle, et tema poja elupäevad said lõpule. Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) vastas talle: „Allah õnnistagu sinu eilset ööd.“ Ansaari mees lausus: „Ma nägin selle mehe üheksat last, kes sündis sellest öötunnist ja nad kõik retsiteerisid Koraani.“ (Bukhari)

Abu Sa'id al-Khudri (رضي الله عنه) on edastanud, et Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles: „Kannatlikkus on kõige paremaks ja rikkalikumaks kingituseks.“ (Bukhari ja Muslim)

Abu Sa'id al-Khudri (رضي الله عنه) ütles: „Ma läksin Prohveti (صلى الله عليه وآله وسلم) juurde, kui tal oli haigus kallal ja kõrge palavik. Ma panin oma käe selle kätte peale, mis ta (صلى الله عليه وآله وسلم) peal oli, ja ma tundsin tema palaviku kuumust. Ma laususin talle: „Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم), sinu palavik on äärmiselt kõrge!“ Ta (صلى الله عليه وآله وسلم) vastas: „Me prohvetid olemegi sellised – meie valu on mitmekordne, et meie

tasu oleks samuti mitmekordne.“ (Ahmad)

Jabir ibn Abdullah (رضي الله عنه) on edastanud, et Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم) läks ühe naise juurde ja uuris temalt, miks ta nõnda väriseb. Ta vastas: „See on palaviku pärast,“ ja kirus palavikku. Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) lausus: „Ära siuna palavikku, kuna see kõrvaldab mitmed väärad teod nagu sepa lõõtsad eemaldavad raualt lätet ja mustused.“ (Muslim)

Masruq (رضي الله عنه) edastas Aišalt (رضي الله عنها), kes teatas: „Ma pole iialgi näinud kedagi, kes taluks sellist ägedat valu nagu Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم). Kui ta (صلى الله عليه وآله وسلم) haigestus, siis tema valu muutus niivõrd intensiivseks ja suureks, et ta ei suutnud magada tervelt üheksateist ööd.“

Aiša (رضي الله عنها) on edastanud, et Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles: „Palavik kukutab selliselt valed teod nagu puulehed langevad puudelt.“ Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) märkis: „Tõve käes kannatav usklik on nagu raud – kui see läheb tulle, siis selle räbu eemaldub ja head elemendid jäävad püsima.“

Abu Ayyub al-Ansari (رضي الله عنه) on edastanud, et Al-

lahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم) külastas haiget Ansaari meest. Kui Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) küsis temalt, kuidas ta end tunneb, siis mees vastas: „Oo Allahi Sõnumitooja (صلى الله عليه وآله وسلم), ma pole oma silmi seitse päeva kinni pannud.“ Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) tähendas talle: „Kannatlikkust, mu vend. Kui sul seda jätkub, siis sa oled oma ebaõigetest tegudest nõnda hõlpsalt prii nagu sa neid endale hankisid.“

Anas (رضي الله عنه) on edastanud, et Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles: „Kui Allahi sulane haigestub kolmeks päevaks (kannatlikkusega), siis kõik tema valed teod on pühitud ja ta on puhas nagu vast-sündinu.“ Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles ka: „Haige palvet ei lükata ealeski tagasi, kuni ta toibub.“

Prohvet (صلى الله عليه وآله وسلم) ütles: „Tema nimel, Kelle käes on minu hing, et iga saatus, mida Allah määrab, on moslemile hea. Kui Allah määrab, et ta läbib oma aja kergusega, siis see usklik on tänulik ja see on talle hea. Kui aga Allah määrab, et ta tunneb ängistusest piina, siis ta on kannatlik ja see on talle niisamuti hea. See kõik käib ainult usklike kohta.“ (Ahmad)





Lugeja küsib,



lugeja vastab!

Millised kohustused on moslemil seoses islami hügieeninõuetega? Kas sul on midagi raske või võimatu täita? Mida täidad meelsasti, mida mitte?

Arvan, et islami järgija õlul on vähemasti kõik need kohustuslikud hügieeninõuded, millest Allah ja Tema Prohvet (*salla Allahu alaihi wa sal-lam*) teada andsid. Ma ei leia muud võimalust, kui neid täita, sest eelkõige oled kuulelik ja seejärel oled puhas ning see toob endaga üksnes head. Minule isiklikult ei ole neist midagi raske ega võimatu, *alhamdulillah* ja teen seda kõike meelsasti. Puhtus on pool usust!

Kuid pean väikese ülestunnistuse tegema, et ühe väga soovitava asja kasutamisega olen laisk ning selleks on vana ja hea *siwaak!*

\*\*\*

Ei ole probleeme hügieeniga, kõik on täidetavad ülesanded ja vesi on olemas, nii et saame hakkama.

\*\*\*

Moslem peab järgima hügieeninõudeid, sest prohvet Muhamed, rahu ja Jumala õnnistus olgu temaga, ütles, et hügieen on pool usust.

Me peame tegema *wudu* või *ghusli* (sõltuvalt sellest, mida me ennem tegime) enne seda, kui

lähme palvetama. Isegi Koraani lugemiseks peab see tehtud olema.

Reedesele palvusele eelnevalt peame tegema *ghusli*.

Veel peame oma ihukarvu raseerima ja küüsi lõikama, et end puhtana hoida.

Ja naised ei saa palvetada ega Koraani lugeda, kui neil on päevad. Seda samuti hügieeni pärast.

Ma ise järgin hügieeninõudeid iga päev ja hoian end puhtana. Muidugi on asju, mida on vahel raske teha või üldse mida ma ei tee.

Raske on mõnikord *wudu/ghusli* teha. Näiteks kui mingil minust sõltumatul põhjusel kraanist vett ei tule. Ja vahel talvel ma teen *wudu* vastumeelselt, kuna tean, et lähen siis niiskelt õue külma kätte ning võin haigeks jääda. Kui vett ei tule, siis teen tolmuuga *tajammu-mi*.

Ja üks asi on, mida ma ei täida: nimelt osa moslemeid laseb oma poisslapsed ümber lõigata või mehed ise lasevad endid ümber lõigata, kui suurena moslemiks hakkavad. Mina seda

ei järgi, kuna mina tõlgendan *hadiithi*, kus see oli mainitud (ihukarvade ja küünte lõikamisest ja hügieenist rääkivas *hadiithis*) teistmoodi kui need, kes end lõikuda lasevad. Nimelt minu arusaama järgi on see ümberlõikamine vajalik tingimustes, kus vee kasutamise võimalused on väikesed ja enda puhtana hoidmine on raske. Nagu on selleks kõrb, kus prohvet Muhamed, rahu ja Jumala õnnistus olgu temaga, ning tema rahvas tollel ajal elas.

Kuna ma ise kõrbes ei ela ja suudan end puhtana hoida, siis ma selle *hadiithi* osa järgimist vajalikuks enda jaoks ei pea.

\*\*\*

Moslemi kohustused seoses islami hügieeninõuetega on:

- Intiimpiirkonna puhastamine peale tualettruumi kasutamist. WC-s paberi kasutamine pole piisav; tuleb pesta need kehaosad peale urineerimist või peale teise häda tegemist

kindlasti veega. Loomulikult võib ka enne seda kasutada WC paberit.

- Ihukarvade eemaldamine: hääbeme- ja kaenlaalused karvad tuleb regulaarselt eemaldada. Samuti on lubatud jalakarvade ning ka näokarvade eemaldamine<sup>1</sup>,

- Küünte lõikamine: küüned peavad olema lühikesed ja puhtad. Läänelik pikkade küünte mood ei ole mosleminaise puhul lubatud. Nendest minu poolt üles loetletud kohustustest seoses islami hügieeninõuetega ei ole ju sugugi raske/ võimatu kinni pidada, sest iga inimese kohus siin ilmas on ju enese hügieeni eest hoolitsemine ning seda ei muuda asjaolu, kas sa oled moslem või mitte – pesema ning küüsi ju lõikama peab. Ma ei kujutaks üldse oma elu ette, kui ma ei saaks end pesta, see oleks minu jaoks väga kohutav. Mina täidan meelsesti kõiki hügieeninõudeid, sest minu jaoks on puhtus väga oluline.

<sup>1</sup> Toimetaja märkus: Välja arvatud kulmud, mille eemaldamine või muul viisil muutmine on keelatud.





## Türgi köök

**Kokk: Zeynep**

Allikas: Supp on pärit 15. sajandi Osmani impeeriumi õukonna köögist.



Kanasupp kollaste ploomide ja riisiga ehk

Sarı erikli pirinc çorbası

- \* 1 kanakints (200-250g)
- \* 1 l kanapuljongit
- \* ¼ klaasi ehk 0,5 dl riisi
- \* 150 g kuivatatud kollaseid ploome
- \* 1 tl musta pipart
- \* 1 tl vürtsipart
- \* 5 musta pipra tera
- \* 2-3 nelgitera
- \* 1 sidrun
- \* 1 sl tärklis
- \* puut väraket koriandrit
- \* 1 sibul
- \* sool

Lase ploomidel tund aega vees paisuda. Keeda kanakintsu koos musta pipra terade, vürtsipira, nelgi, poole sidruni koore ning sibula ja soolaga, kuni see on pehme. Kurna puljong ja eelmalda kanakondid. Haki liha väikesteks tükkideks; kui vaja, lisa puljongile vett, et vedelikku oleks 1 liiter. Vala puljong keedunõusse ja lase keema. Lisa keevale puljongile riis ja keeda tugeval tulel, kuni riis hakkab pehmenema. Sega tärklis vähese külma veega. Lisa supile ploomid, hakitud kanaliha ja tärklisesegu. Maitsesta soolaga ja lisa jahvatatud must pipar. Keeda kuni riis ja ploomid on pehmed. Enne serveerimist lisa supile veidi sidrunimahla. Serveerimisel puista supitaldriku põhjale näpuotsatäis värsket koriandrit ja seejärel tõsta peale supp.





## Tuureesia köök

Kokk: Karima

Allikas: <http://karimasfood.blogspot.com>



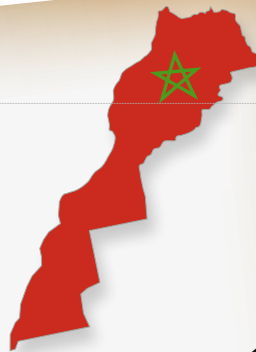
### Tomatikastmes kanarullid makaronidega

- \* 600 g kana või kalkunifileed
- \* 1 punane sibul
- \* 4 küüslauguküünt
- \* 600 ml vett
- \* õli
- \* soola, pipart
- \* jahvatatud ingverit
- \* paprikapulbrit
- \* 1,5 spl tomatipastat
- \* 100 g toasooja vööd
- \* tilli
- \* peterselli

Kuna meil siin lihapoes lõigatakse fileedest ilusad suured tükid siis see 600 g oli 4 suuremat tükki mille omakorda pooleks lõikasin; nii sain 8 rulli fileed. Vasarda natukene õhemaks, maitsesta soola ja pipraga. Sega või soola, pipra ja maitserohelisega kokku ning tõsta teelusikaga fileele. Samas, kui soovid, võid selle ka lusikaga mööda fileed laiali määrada ja siis rulli keerata. Mina panin ühte otsa ja siis keerasin rulli, ääred keerasin ka sissepoole, et või välja ei tuleks; siis panin hambatikuga rulli kinni. Kuumuta pannil õli, mõned supilusikatäied, mitte palju. Pruunista rullid mõlemalt poolt kuldpruuniks ja tõsta kõrvale.

Valmista kaste. Kuumuta poti põhjas mõned supilusikatäied õli, lisa pisikesteks kuubikuteks hakitud sibul ja purustatud küüslauk. Kuumuta, kuni sibul muutub klaasjaks kuid jälgi, et küüslauk ei läheks kõrbema. Lisa tomatipasta. Kuumuta pidevalt segades nii 2 minutit, lisa tass vett ja maitseained sool, pipar, paprika, ingver. Sega ja lase podiseda 5 min. Tõsta rullid kastmesse ja lisa veel nii palju vett, et rullid oleks peaaegu kaetud. Lase keskmisel tuel keeda, kuni kaste on kokku keenud. Vahepeal võid rulle ringi keerata, aga ei pea. Aega läheb sellega umbes 20-25 min ja selle ajaga on rullid ka parajalt valmis. Kastme paksust saad kontrollida saiatükiga – kasta sai korraks kastmesse ning tõsta üles; kui kaste saialt kiiresti maha voolab ja saiale kastet ei jää, siis ei ole ta valmis.

Tõsta rullid kastmest välja ning kalla keedetud-nõrutatud makaronid kastmesse. Sega läbi, kuumuta korra ja serveeri. Mina serveerisin koos kapsa-porgandi salatiga



Pudrupotike, keeda!

# Maroko köök

Kokk: Sarah

Allikas: <http://killukemarokot.wordpress.com/2012/09/09/sidruni-toorjuustukook/>



## Sidruni toorjuustukook

### Põhi:

- \* 10 digestive küpsist
- \* 90 g võid

### Täidis:

- \* 2 karp ricotta juustu
- \* 1 karp Philadelphia toorjuustu
- \* 2 klaasi suhkrut
- \* 3 spl jahu
- \* 1/2 tl soola
- \* 1 1/2 vanilje ekstrakti
- \* 1 sidruni koor, riivitud
- \* 2 spl sidrunimahla
- \* 3 muna
- \* 250 ml hapukoort

### Koogi peale:

- \* 150 ml hapukoort
- \* 1 spl suhkrut
- \* 1 spl sidrunimahla
- \* 100 g purustatud vaarikaid
- \* 1 spl suhkrut
- \* 80 g sulatatud valget šokolaadi

Purusta küpsised ning sulata või. Sega omavahel, suru sõrmedega ümmarguse lahtikäiva vormi põhja ja küpseta ahjus 180° C juures 10 minutit.

Aseta kaussi toorjuust ja mikserda kreemiseks (u 2 minutit). Keera mikseri kiirus aeglaseks ja sega sisse suhkur, jahu ja sool. Vaheta mikser vispli vastu välja ning lisa toorjuustu segule ükshaaval munad, vanilje, riivitud sidrunikoor ja -mahl ning hapukoor. Sega vispliga korralikult läbi, et toorjuustusegu oleks ühtlane ja kreemjas.

Vala segu küpsisepõhjale ja küpseta 200° C juures 10 minutit. Seejärel keera ahju temperatuur 100° C-le ja lase küpseda veel järgmised 25 minutit. Sa tead, et kook on valmis, kui vormi ettevaatlikult raputades, kook võibiseb tarretise moodi. Ava ahjusuu ja lase koogil ahjus 2 tundi jahtuda.

Katteks sega omavahel hapukoor, suhkur ja sidrunimahl. Kata kook hapukoore seguga. Seejärel aseta kook üleööks külmikusse.

Kaunista kook enne serveerimist järgmiselt: purusta kahvliga vaarikad lisa suhkur. Määri kook üle vaarikaseguga. Sulata valge šokolaad ja nirista üle koogi.

Enne koogi valmistamist hoia kõik ained paar tundi toatemperatuuril. Tänu sellele jääb toorjuustutäidis kreemjas ja tükkideta.





**„Tõesti, Jumal armastab patuka-  
hetsejaid ja Ta armastab neid, kes  
end puhastavad.“ (2:222)**



صحيح البخاري  
The Translation of the Meanings of  
Sahîh Al-Bukhâri  
Arabic-English

The Translation of the Meanings of  
Sahîh Al-Bukhâri  
Arabic-English  
Volume 2  
Translated by  
Dr. Muhammad

4. *Kitaabu l-wuduu'* (wudu (väikese puhastuse) raamat) – valitud *hadiithe*

**135.** Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Selle palvet, kes teeb *hadathi*<sup>1</sup>, ei võeta vastu, kuni ta end rituaalselt puhastab.“

**137.** Abbad ibn Tamim (رضي الله عنه) jutustas: „Mu onu küsis Jumala Sõnumitoojalt (صلى الله عليه وسلم) inimese kohta, kes arvab, et väljutas palve ajal kõhutuult. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Ta peab palve katkestama vaid juhul, kui kuulis midagi või tundis lõhna.““

**138.** Kuraib jutustas: „Ibn Abbas (رضي الله عنه) ütles: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) magas, kuni hakkas norskama; siis (tõusis üles ja) palvetas.“ Ibn Abbas (رضي الله عنه) lisas: „Ma jäin oma tädi Maimuna majja ööseks. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) magas osa ööst ja hilja öösel ta tõusis ning tegi rippuvast veenahast wudu – kerge (täiusliku) wudu – ja siis tõusis palveks. Ka mina tegin sarnase wudu ja seejärel läksin seisin temast vasemale. Ta tõmbas mind endast paremale ja palvetas nii palju, kui Jumal seda soovis ning viskas jälle pikali, kuni ta hingamist kuulda oli. Hiljem tuli muazzin<sup>2</sup> ta juurde ja teatas, et palveaeg on käes. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) läks temaga palvusele, ilma et oleks uue wudu teinud.“ (Sufyan ütles Amrile, et osad inimesed ütlesid: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) silmad magavad, aga ta süda ei maga.“ Arm vastas: „Ma kuulsin Ubaid ibn Umairi ütlemas,

<sup>1</sup> väljutab uriini, fekaale või kõhutuult  
<sup>2</sup> palvele kutsuja

et Prohveti unenäod olid jumalikud ilmutused ja seejärel luges ta ette värsi: „Tõesti, ma nägin unes, et ma ohverdan su.“ (37:102)“

**140.** Ata ibn Yasar jutustas: „Ibn Abbas (رضي الله عنه) tegi wudut ja pesi oma nägu: Ta võttis kamalutäie vett, loputas oma suu ja pesi nina, pannes vett sisse ja puhudes selle välja. Siis võttis ta teise kamalutäie ja tegi nii, ühendades mõlemad käed ja pesi oma näo; võttis järgmise kamalutäie vett ja pesi oma parema käsivarre. Seejärel võttis ta taas kamalutäie vett, pesi oma vasema käsivarre ja käis (märgade) kätega üle pea ning võttis järgmise kamalutäie vett ja valas selle üle oma parema jala ja pesi seda põhjalikult (kuni pahkludeni) ning võttis järgmise kamalutäie vett ja pesi põhjalikult oma vasema jala (kuni pahkludeni) ja ütles: „Ma nägin Jumala Sõnumitoojat (صلى الله عليه وسلم) niimoodi wudut tegemas.““

**144.** Abu Ayyub Al-Ansari (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui keegi teist läheb vabas õhus oma loomulikke vajadusi rahuldama, ei tohiks ta *qibla* suunas olla ei näo ega seljaga, vaid ta peaks olema näoga kas ida või lääne suunas.“

**153.** Abu Qatada (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui keegi teist vett joob, ei tohiks ta jooginõusse puhuda ja kui keegi teist WCs käib, ei tohiks ta ei parema käega oma peenist puutada ega oma privaatseid kehaosi parema käega puhastada.“

**159.** Uthmani (رضي الله عنه) ori Humran jutustas: „Ma nägin Uthman ibn Affani (رضي الله عنه) veeanumat palumas (ja kui see talle toodi), ta valas vett oma kätele ja pesi neid kolm korda. Seejärel loputas ta oma suu ning pesi nina, pannes sinna vett ja puhudes selle välja. Seejärel pesi ta kolm korda oma näo ja käsivarred kuni küünarnukkideni ja käis märgade kätega üle pea ja pesi kolm korda oma jalad kuni pahkluudeni. Seejärel ta ütles: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui keegi sooritab wudu, nagu minu oma, ja teeb 2-rakalise palve, mille ajal ta ei mõtle millelegi muule, siis tema mineviku patud antakse andeks.““

**162.** Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui keegi teist teeb wudut, peaks ta panema vett ninna ja siis selle välja puhuma ja kui keegi teist puhastab oma intiimpiirkonda kividega, peaks ta seda tegema paaritu arvuga. Ja kes unest ärkab, peaks enne oma käed puhtaks pesema, kui need wudu vette paneb, sest keegi ei tea, kus ta käed magamise ajal on olnud.“

**163.** Abdullah ibn Amr (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) jäi ühel reisil meist taha. Ta jõudis meie juurde, kui olime parasjagu wudut tegemas asri jaoks, mille aeg oli juba üle läinud ja me käisime lihtsalt (märgade) kätega üle oma jalgade (ja ei pesnud neid korralikult). Ta (صلى الله عليه وسلم) pöördus valjul häälel meie poole, öeldes kaks või kolm korda: „Päädte oma kannad tulest!““

**168.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Prohvetil (صلى الله عليه وسلم) oli kombeks kingade jalga panemisel, juuste kammimisel, enda puhastamisel või pesemisel ja muudel toimingutel alustada paremalt poolt.“

**32. peatüki sissejuhatus:** Aisha (رضي الله عنها) ütles: „Kord oli fažri palve aeg ja otsiti vett, kuid seda ei leitud. Selle peale ilmutati jumalik ilmutus *tajammumist*.“

**172.** Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui

koer joob kellegi teie nõust, siis tuleb seda kindlasti seitse korda pesta.“

**173.** Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Üks mees nägi koera janust muda söömas. See mees võttis kinga (ja täitis) selle veega ja valas vett koerale juurde, kuni see oma janu kustutas. Jumal kiitis ta teo heaks ja lasi tal Paradiisi siseneda.“

**178.** Ali (رضي الله عنه) jutustas: „Mul tuli tihti peenisest emotsionaalset eritist, kuid ma olin liiga häbelik, et selle kohta Jumala Sõnumitoojalt (صلى الله عليه وسلم) küsida, seega palusin Al-Miqdad ibn Al-Aswadi, et ta selle kohta küsiks. Al-Miqdad küsis temalt (صلى الله عليه وسلم) ja ta vastas: „(Peale seda) tuleb teha wudu.““

**200.** Thabid jutustas: „Anas (رضي الله عنه) ütles: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) küsis vett ja talle toodi mitte väga sügav laia põjaga anum, milles oli veidi vett. Ta pani oma sõrmed vette.“ Anas (رضي الله عنه) ütles veel: „Ma märkasin, kuidas ta sõrmede vahelt vett välja purskas.“ Anas (رضي الله عنه) lisis: „Minu arvestuse kohaselt oli inimesi, kes sealt wudut tegid, 70-80 ringis.““

**201.** Anas (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvetil (صلى الله عليه وسلم) oli kombeks ühe *saa*<sup>3</sup> või kuni viie *muddi*<sup>4</sup> veega end pesta ja ühe *muddi*ga wudut teha.“

**203.** Al-Mughira ibn Shuba (رضي الله عنه) jutustas: „Kord läks Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) välja oma loomulikke vajadusi rahuldama ja ma järgnesin talle veeanumaga. Kui ta lõpetanud oli, kallasin ma vett ja ta tegi wudu ja tõmbas märgade kätega üle oma *khuffide* (nahksokkide).“

**206.** Urwa ibn Al-Mughira jutustas: „Mu isa ütles: „Kord olin ma Prohvetiga (صلى الله عليه وسلم) koos reisil ja ma söötsin ta *khuffe* jalast võtma. Ta (صلى الله عليه وسلم) käskis mul need jätta, kuna ta oli need jalga pannud peale wudu tegemist. Seega tõmbas ta lihtsalt märgade kätega neist üle.““

3  
4

4 muddi; umbes 3 kg  
umbes 2/3 kg

**211.** Ibn Abbas (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) jõi piima, loputas oma suu puhtaks ja ütles: „Selles on rasva.““

**212.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui keegi teist palvetamisel unine on, peaks ta voodisse minema, kuni magatud, kuna unisena palvetades ei teata, kas palutakse andestust või midagi halba endale kaela.““

**213.** Anas (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui keegi teist on palvetades unine, peaks ta magama, kuni hakkab mõistma, mida ütleb.““

**216.** Ibn Abbas (رضي الله عنه) jutustas: „Kord kui Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ühest Mediina või Meka surnuaiast läbi läks, kuulis ta inimeste hääli, keda hauas piinati. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Neid kahte ei piinata suure patu eest.“ Seejärel Prohvet (صلى الله عليه وسلم) lisas: „Jah (neid ikka piinatakse suure patu eest). Tõesti, üks neist ei hoidnud end kunagi oma uriiniga määrdumast, teine aga levitas laimu.“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) küsis seejärel rohelist (datlipalmi) oksa, murdis selle kaheks ja pani ühe kummalegi hauale. Kui temalt küsiti, miks ta nii tegi, vastas ta: „Loodan, et nende piina vähendatakse, kuni need on kuivanud.““

**58. ja 59. peatüki vahe:** Anas ibn Malik (رضي الله عنه) jutustas: „Üks beduiin tuli ja urineeris mošee nurka. Inimesed hakkasid ta peale kisma, kuid Prohvet (صلى الله عليه وسلم) peatas nad, kuni mees oli urineerimise lõpetanud. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) käskis neil siis sellele kohale valada ämbri vett ja nii nad tegidki.““

**222.** Aisha (رضي الله عنها), usklike ema, jutustas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) juurde toodi laps ja too pissis Prohveti (صلى الله عليه وسلم) riieitele. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) palus vett ja valas seda määrdunud kohale.““

**227.** Asma (رضي الله عنها) jutustas: „Üks naine tuli Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde ja ütles: „Kui kellelgi meist läheb menstruatsioonivere riieitele, mida peaks ta siis tegema?“ Ta (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Ta peaks seda hõõruda ja vet-

te panema ja (jälle) hõõruda, et vereplekkidest lahti saada ja seejärel vett peale kallama. Seejärel võib ta selles palvetada.““

**228.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Fatima bint Abi Hubaish tuli Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde ja ütles: „O, Jumala Sõnumitooja, mul jookseb kogu aeg (emakast) verd ja ma ei saagi puhtaks. Kas peaksin palvest loobuma?“ Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Ei, kuna see tuleb veresoonest ja mitte menstruatsiooni tõttu. Seega, kui su päris mens hakkab, ära palveta ja kui see lõppeb, pese veri maha ja palveta.“ (Alljutustaja) Hisham ütles, et ta isa lisas (et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles talle): „Tee wudu iga palve eel, kuni järgmise menstruatsioonini.““

**229.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Mul oli kombeks spermaplekkke Prohveti (صلى الله عليه وسلم) riidetelt maha pesta ja tal oli kombeks palvele minna, kui riie veel sellest märg oli.““

**234.** Anas (رضي الله عنه) jutustas: „Enne mošee ehitamist palvetas Prohvet (صلى الله عليه وسلم) lambaaedikus.““

**239.** Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Seisvasse vette, mis ei voola, ei tohi urineerida ja seejärel seal pesta.““

**69. peatüki sissejuhatus:** Kui Ibn Umar (رضي الله عنه) palvetas ja nägi oma riitel vereplekke, võttis ta need seljast ja jätkas palvet. Ibn Al-Musaiyyab ja Ash-Shabi ütlesid: „Kui keegi palvetab, samal ajal kui tal on seljas vereplekkide või spermaga määrdunud riided või ta palvetab (kogemata) muus kui *qibla* suunas või *tajammumiga* ja leiab enne palveaja lõpu vett, ei pea ta oma palvet uuesti tegema.““

**245.** Hudhaifa (رضي الله عنه) jutustas: „Iga kord kui Prohvet (صلى الله عليه وسلم) öösel ärkas, puhastas ta *siwakiga* oma suu.““

**247.** Al-Bara ibn Azib (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles mulle: „Iga kord, kui lähed magama, tee wudu, nagu palve jaoks, pane pikali oma paremale küljele ja ütle: „*Allahumma inni äslämtu wažhi iläikä, wa fauwadtu, amrii iläikä, wa älzää'tu zah-*



*rii iläikä raghbätän wa rahbätän iläikä. Lää mälzää wa lää mänžää minkä illää iläikä. Allahumma äämäntu bikitääbikäl-lädhii änzaltä wa binabiyyikal-lädhii arsältä.*

(Oo Jumal, ma allun Sulle ja usaldan kõik oma asjad Sulle ja sõltun vaid Sinust ja Sinu õnnistusest, nii Sinu lootuses kui kartuses. Sinu eest ei põgeneta ja ei ole kaitse- ega turvakohta välja arvatud Sinuga. Oo Jumal, ma usun Sinu Raamatusse, mille Sa ilmutasid ja Sinu Prohvetisse, kelle Sa saatsid.)“ Kui sa selsamal ööl sured, sured sa usus. Olgu eelpoolõeldu su viimased sõnad.“ Ma kordasin seda Prohvetile (صلی اللہ علیہ وسلم) ja kui ma jõudsin kohani „Allahumma äämäntu bikitääbikäl-lädhii änzaltä. (O Jumal, ma usun Sinu Raamatusse, mille Sa ilmutasid.), ütlesin ma: „*wa rasuulika* (ja Sinu Sõnumitoojasse)“. Prohvet (صلی اللہ علیہ وسلم) ütles: „Ei, selle asemel „*wa nabiiyikal-lädhii arsältä* (Sinu Prohvet, kelle Sa saatsid)“.“

### 5. Kitaabu I-ghusl (ghusli (suure puhastuse) raamat) – valitud hadiithe

**248.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „„Lga kord, kui Prohvet (صلی اللہ علیہ وسلم) peale *žanaabat*<sup>5</sup> end pesi, alustas ta kätest, seejärel tegi wudu nagu palve jaoks. Peale seda pani ta oma sõrmed vette ja liigutas nendega oma juuksejuuri, seejärel valas kolm kamalutäit vett omale pähe ja kallas oma keha veega üle.“

**249.** Prohveti (صلی اللہ علیہ وسلم) abikaasa Maimuna (رضي الله عنها) jutustas: „„Jumala Sõnumitooja tegi wudu nagu palve jaoks, kuid ei pesnud oma jalgu. Ta pesi oma intiimpiirkonnalt sperma maha ja seejärel valas end veega üle. Ta astus kõrvale (kohast, kus oli end pesnud) ja pesi puhtaks oma jalad. Niimoodi pesi ta end peale vahekorda.“

**250.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „„Me Prohvetiga (صلی اللہ علیہ وسلم) pesime end ühest ja samast anumast, mida nimetatakse *faraq*.“

**252.** Abu Jafar jutustas: „„Kui me isaga olime Jabir ibn Abdullahi (رضي الله عنه) seltsis, olid tema juures mõned inimesed, kes temalt pesemise kohta küsisid. Ta vastas: „Saast veest on

teile küllalt.“ Üks mees ütles: „Saa ei ole minule piisav.“ Jabir (رضي الله عنه) ütles: „Saast oli küllalt sellele, kellel oli rohkem juukseid kui sinul ja kes oli parem kui sina (st Prohvet (صلی اللہ علیہ وسلم)).“ Siis pani Jabir (رضي الله عنه) oma rüü selga ja juhatas palvet.“

**255.** Jabir ibn Abdullah (رضي الله عنه) jutustas: „„Prohvetil (صلی اللہ علیہ وسلم) oli kombeks kolm korda vett pähe valada.“

**258.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „„Lga kord kui Prohvet (صلی اللہ علیہ وسلم) peale *žanaabat* end pesi, palus ta *hilaabi* või muud (lõhna). Ta võttis selle kätte, hõõrus sellega kõigepealt oma pea paremat külge, seejärel vasemat ja siis keskohta (kahe käega).“

**259.** Maimuna (رضي الله عنها) jutustas: „„Ma panin vee Prohvetile (صلی اللہ علیہ وسلم) pesemiseks valmis ja ta valas parema käega vett oma vasemale käele ja pesi need puhtaks. Seejärel pesi ta puhtaks oma intiimpiirkonna ja hõõrus oma käsi vastu maad (et neid puhastada), pesi neid veega, loputas oma suu ja pesi puhtaks oma nina, pannes sinna vett sisse ja seejärel vett välja puhudes. Siis pesi ta puhtaks oma näo ja kallas omale vett pähe. Ta astus sellest kohast kõrvale ja pesi oma jalad puhtaks. Talle ulatati riidetükk, kuid ta ei kasutanud seda.“

**9. peatüki sissejuhatus:** Ibn Umar (رضي الله عنه) ja Al-Bara ibn Azib (رضي الله عنه) panid oma käed vette, ilma et nad oleksid neid enne pesnud ja seejärel tegid wudu. Ibn Umari (رضي الله عنه) ja Ibn Abbasi (رضي الله عنه) meelest ei olnud sellest midagi, kui vesi kehalt tagasi samasse anumasse tilkus, milles end peale *žanaabat* pesti.

**262.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „„Lga kord, kui Jumala Sõnumitooja (صلی اللہ علیہ وسلم) peale *žanaabat* end pesi, pesi ta kõigepealt oma käed.“

**269.** Ali (رضي الله عنه) jutustas: „„Mul tuli tihti peenisest emotsionaalset eritist. Kuna ma olin Prohveti (صلی اللہ علیہ وسلم) väimees, palusin ühel teisel mehel temalt selle kohta küsida. See-ga see mees küsiski Prohveti (صلی اللہ علیہ وسلم)

käest selle kohta. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Tee peale oma kehaosa pesemist wudu.“

**272.** Hisham ibn Urwa (رضي الله عنه) jutustas oma isalt: „Aisha (رضي الله عنها) ütles: „Iga kord, kui Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) peale *žanaabat* end pesi, pesi ta puhtaks oma käed ja tegi wudu, nii nagu palve jaoks. Seejärel pesi ta end ja hõõrus oma juukseid, kuni tundis, et kogu peanahk oli märjaks saanud. Seejärel kallas ta kolm korda vett ja pesi puhtaks ülejäänud keha.“

**274.** Maimuna (رضي الله عنه) jutustas: „Jumala Sõnumitoojale (صلى الله عليه وسلم) pandi peale *žanaabat* pesemiseks vesi valmis. Ta valas parema käega vasemale kaks või kolm korda vett; seejärel pesi puhtaks oma intiimpiirkonna ja hõõrus oma käsi kaks või kolm korda vastu maad või seina. Seejärel loputas ta oma suu, pesi puhtaks oma nina, pannes sinna sisse vett ja seejärel see välja puhudes. Siis pesi ta oma näo ja käsivarred ja kallas omale vett pähe ja pesi kogu keha. Seejärel liikus ta sellest kohast ja pesi puhtaks oma jalad. Ma tõin talle riidetüki, kuid ta ei võtnud seda ja eemaldas vee jäljed oma kehalt käega.“

**275.** Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Kord kõlas (teine) palvekutse ja read seati sirgeks. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) tuli välja ja kui ta oma *musallal*<sup>6</sup> seisis, tuli talle meelde, et ta oli *žunub*<sup>7</sup>. Ta käskis meil kohtadele jääda ja läks end pesema; seejärel aga naases, vesi pea pealt tilkumas. Ta ütles: „*Allaahu akbar!*“ ja me kõik palvetasime koos temaga.“

**277.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Iga kord, kui keegi meist oli *žunub*, valas ta mõlema käega kolm korda omale vett pähe ja seejärel hõõrus oma pea paremat külge ühe käega ja vasemat külge teise käega.“

**278.** Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Bani Israelil<sup>8</sup> oli kombeks paljalt end pesta, nii et kõik üksteist nägid. Prohvet Mooses (as) pesi end üksi. Nad

ütlesid: „Jumala nimel, midagi muud ei saa Moosest end meiega pesemast takistada kui song.“ Kord läks Mooses (as) välja end pesema ja pani oma riided ühe kivi peale. Kivi jooksis aga ta riietega minema. Mooses järgnes kivile, öeldes: „Minu riided, oo kivi! Minu riided, oo kivi!“ kuni Bani Israeli inimesed teda nägid ja ütlesid: „Jumala nimel, Moosese kehal ei ole ühtki viga.“ Mooses võttis oma riided ja hakkas kivi peksma.“ Abu Huraira (رضي الله عنه) lisas: „Jumala nimel, kivil on siiani kuus või seitse märki sellest peksmisest.“

**282.** Usklike ema Umm Salama (رضي الله عنه) jutustas: „Umm Sulaim, Abu Talha abikaasa, tuli Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) juurde ja ütles: „Oo Jumala Sõnumitooja, tõesti, Jumal ei ole tõe rääkimiseks liiga häbelik. Kas naine peab peale märga und *ghusli* tegema?“ Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Jah, kui ta eritist märkab.“

**283.** Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) tuli mulle ühel Mediina tänaval sel ajal vastu, kui ma olin *žunub*. Ma lipsasin tal käest ja läksin end pesema. Kui ma tagasi jõudsin, küsis Prohvet (صلى الله عليه وسلم): „Oo Abu Huraira, kus oled sa olnud?“ Ma vastasin: „Ma olin *žunub*, seega ei tahtnud ma sinu seltskonnas istuda, kuna olin ebapuhtas olekus.“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „*Subhaanallah!* Usklik ei saa kunagi *nažasiks*.“<sup>9</sup> (vaat Koraan 9:28)

**286.** Abu Salama (رضي الله عنه) jutustas: „Ma küsisin Aishalt (رضي الله عنها): „Kas Prohvet (صلى الله عليه وسلم) magas, kui ta oli *žunub*?“ Ta vastas: „Jah, aga ta tegi enne magamaminekut wudu.“

**288.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Iga kord, kui Prohvet (صلى الله عليه وسلم) tahtis *žunub*ina magama minna, pesi ta oma intiimpiirkonna puhtaks ja tegi wudu, nagu palve jaoks.“

**291.** Abu Huraira (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kui mees naise nelja jäseme vahel istub ja temaga vahekorras on, saab *ghusl* kohustuslikuks.“

6 palvekoht

7 peale seksuaalsuhet või märga und pesemata

8 ar k – Iisraeli lapsed; juudid

9 mustaks

## 6. *Kitaabu l-hiid* (menstruatsiooni raamat) – valitud *hadiithe*

**294.** Al-Qasim jutustas: „Aisha (رضي الله عنها) ütles: „Me asusime teele kavatsusega sooritada palverännak ja kui me jõudsim Sarifisse<sup>10</sup>, algas mul menstruatsioon. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) tuli mu juurde, kui ma nuuksusin. Ta küsis: „Mis sul viga on? Kas sul hakkas menstruatsioon?“ Ma vastasin: „Jah!“ Ta ütles: „See on midagi, mille Jumal on Aadam tütardele määranud. Seega tee seda, mida kõik palveränduridki, välja arvatud ringid Kaaba ümber.““ Aisha (رضي الله عنها) lisas: „Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ohverdas oma naiste poolt lehmad.“

**295.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Ma kamisin menstruatsiooni ajal Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) juukseid.“

**297.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Minu menstruatsiooni ajal oli Prohvetil (صلى الله عليه وسلم) kombeks mu sülle toetuda ja Koraani retsiteerida.“

**298.** Umm Salama (رضي الله عنه) jutustas: „Kui ma kord Prohvetiga (صلى الله عليه وسلم) ühe villa-se lina all lebasin, hakkas mul menstruatsioon. Ma hiilisin välja ja panin selga mensu riided. Ta küsis: „Kas sul on mens?“ Ma vastasin: „Jah.“ Seejärel kutsus ta mind ja pani mind enda juurde sama lina alla lamama.“

**299.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Meil oli Prohvetiga (صلى الله عليه وسلم) kombeks samast anumast kümmelda, kui olime žanaabas<sup>11</sup>.“

**300.** (Aisha (رضي الله عنها) lisas:) „Ja tal oli kombeks käskida mul *izaari*<sup>12</sup> selga panna ja mind kallistada, kui mul menstruatsioon oli.“

**301.** (Aisha (رضي الله عنها) lisas:) „*Itikääfi*<sup>13</sup> ajal tõi ta oma pea mulle ligi ja ma pesin seda, kui mul oli mens.“

**304.** Abu Said Al-Khudri (رضي الله عنه) jutustas: „Kord läks Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) välja palveruumi, et aid ul-adha või aid ul-fitri palvet juhtida ja ta möödus naistest ning ütles: „Oo teie, rühm naisi, andke almust, sest ma olen näinud, et enamik Pörguelanikest olete teie (st naised).“ Nad küsisid: „Miks nii, oo Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم)?“ Ta vastas: „Te vannute tihti ja olete oma abikaasadele tänamatud. Ma pole näinud kedagi enama puudujäägiga intelligentsis ja usus kui teie. Mõned teist võivad ettevaatliku tundliku mehe eksiteele juhatada.“ Naised küsisid: „Oo Jumala Sõnumitooja, mis on meie intelligentsus ja usus puudu?“ Ta vastas: „Kas kahe naise tunnistus ei vasta mitte ühe mehe tunnistusele?“ Nad vastasid jaatavalt. Ta ütles: „See ongi tema intelligentsi puudujääk. Kas pole tõsi, et naine ei palveta ega paastu menstruatsiooni ajal?“ Naised vastasid jaatavalt. Ta ütles: „See on tema usu puudujääk.““

**306.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Fatima bint Abi Hubaish ütles Jumala Sõnumitoojale (صلى الله عليه وسلم): „Oo Jumala Sõnumitooja, ma ei saa (kunagi) verest puhtaks. Kas peaksin palvest loobuma?“ Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Ei, sest see tuleb veresoonest ja mitte mensust. Seega, kui su päris mens algab, lõpeta palvetamine ja kui see lõpeb, pese end verest puhtaks ja palveta.““

**307.** Asma bint Abu Bakr (رضي الله عنه) jutustas: „Üks naine küsis Jumala Sõnumitoojalt (صلى الله عليه وسلم): „Oo Jumala Sõnumitooja, mida me peaksime tegema, kui menstruaalveri meie riinetele kukub?“ Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Kui menstruaalveri kukub teist kellegi riinetele, peab too sellest plekist kinni võtma, seda hõõruda ja veega pesema ja seejärel võib sellega palvetada.““

10 Koht 11 km Mekast.  
11 Rituaalses ebapuhtuses peale vahekorra.  
12 Teatud seelik; riideese allapoole vööd.

13 Aeg, mil eraldutakse mošeesse, et end täielikult vaid Jumala kummardamisele pühendada. Selle ajal ei tohi olla oma naisega vahekorras ning mošeesst tohib lahkuda vaid väga tähtsatel põhjustel ja lühikeseks ajaks.



**311.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Üks usklike emadest<sup>14</sup> sooritas *i'tikā'fi*, samal ajal kui tal oli kahe menstruatsiooni vaheline verejooks.

**312.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Meist kellegi ei olnud rohkem kui vaid üks riie ja me kandsime seda ka mensu ajal. Kui see menstruaalverest määrdus, panime vereplekile sülgpeale ja hõõrusime selle küüntega maha.“

**313.** Umm Atiyya (رضي الله عنها) jutustas: „Me ei tohtinud surnut leinata kauem kui kolm päeva, välja arvatud abikaasat, kelle puhul oli lubatud leinata neli kuud ja kümme päeva. (Leina ajal) ei olnud meil lubatud silmadele *kohli*<sup>15</sup> pan-na, parfüümi kasutada või värvilisi riideid kanda, välja arvatud *'asbist*<sup>16</sup> kleidid. Meil oli lubatud kasutada *kust azfare*<sup>17</sup> pesemisel või peale menstruatsiooni ja meil ei olnud lubatud matuserongkäigust osa võtta.

**314.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Üks naine küsis Prohveti (صلى الله عليه وسلم) käest pesemise kohta, mida tehakse peale menstruatsiooni lõpu. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) seletas talle, mida teha ja ütles: „Puhasta end muskusega lõhnastatud riidetükiga.“ Naine küsis: „Kuidas ma end sellega puhastan?“ Ta vastas: „Subhaanallaah! Puhasta end!“ Ma tirisin ta enda juurde ja ütlesin: „Hõõru sellega verest määrdnud kohta.““

**318.** Anas ibn Malik (رضي الله عنه) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Igasse emakasse määrab Jumal ingli, kes ütleb: „Oo Isand, seemnetilk; oo Isand, vereklomp; oo Isand, lihahükk!“ Kui Jumal tahab oma loomingu täide viia, küsib ingel: „(Oo Isand,) (a) kas see saab olema meessoost või naissoost, (b) neetud või õnnistatud, (c) kui palju saab talle moonaks ja (d) mis saab olema ta vanus?“ Ja kõik see kirjutatakse üles, kui laps on veel emaüas.““

**321.** Muadha jutustas: „Üks naine küsis Aishalt (رضي الله عنها): „Kas pean palvetama ka need palved, mida ma menstruatsiooni tõt-

14 Muhammedi (صلى الله عليه وسلم) naistest.

15 Puuder silmade värvimiseks ja ravimiseks.

16 Väga kare Jeemeni riie.

17 Väga kerge parfüüm.

tu ei palvetanud?“ Aisha (رضي الله عنها) ütles: „Kas sa oled Haraurast<sup>18</sup>? Me olime Prohvetiga (صلى الله عليه وسلم) ja meil oli mens, kuid ta ei ole kunagi käskinud neid palveid palvetada.“ või Aisha (رضي الله عنها) ütles: „Me ei palvetanud neid.““

**322.** Zainab bint Abi Salam jutustas: „Umm Salama (رضي الله عنه) ütles: „Mul hakkas mens, kui ma Prohvetiga (صلى الله عليه وسلم) villase lina alla lamasin. Ma hiilisin välja, võtsin oma menstruaatsiooniriided ja panin need selga. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Kas sul hakkas mens?“ Ma vastasin: „Jah.“ Siis kutsus ta mind ja võttis mind enda juurde villase lina alla.“ Umm Salama (رضي الله عنه) lisas: „Prohvetil (صلى الله عليه وسلم) oli kombeks mind suudelda, kui ta ise paastus. Me pesime end Prohvetiga (صلى الله عليه وسلم) peale vahekorda samast anumast.“

**324.** Ayyub jutustas: „Hafsa (رضي الله عنه) ütles: „Meil oli kombeks oma noortel naistel keelata kaheks aidipalveks välja minna. Üks naine tuli ning peatus Bani Khalafi palees ja ta jutustas oma õe kohta, kelle abikaasa oli koos Prohvetiga (صلى الله عليه وسلم) osalenud kaheteistkümnemes Ghazwaatis ja ta õde oli koos oma mehega kuues neist. Ta (st naise õde) ütles: „Me ravisime haavatuid, vaatasime patsientide järele ja üks kord küsisin ma Prohvetilt (صلى الله عليه وسلم): „Kas sellest on midagi halba, kui keegi meist koju jääb, kuna tal ei ole *žilbaabi*<sup>19</sup>?“ Ta (صلى الله عليه وسلم) vastas: „Ta peab end oma kaaslaste *žilbaabiga* katma ja headest tegudest ja moslemite religioossetest koosviibimistest osa võtma.“ Kui Umm Atiyya tuli, küsisin ma temalt, kas ta oli seda Prohvetilt (صلى الله عليه وسلم) kuulnud. Ta vastas: „Jah. Saagu mu isa ta eest ohverdatud (millal iganes ta Prohvetit (صلى الله عليه وسلم) mainis, lisas ta: „Saagu mu isa ta eest ohverdatud!“), ma kuulsin Prohvetit (صلى الله عليه وسلم) ütlemas: „Vallalised neitsid ja küpsed tüdrukud ja menstrueerivad naised peaksid välja tulema ja headest tegudest ning truude usklike invokatsioonidest osa võtma, aga menstrueerivad naised

18 Linn Iraagis; oli küla Kufa lähedal, kus esmaskordselt tuli kokku Kharijitide sekt. Selle sekti liikmed usuvad, et naised peavad oma päevade tõttu palvetamata jäänud palved järgi palvetama.

19 *žilbāb* (mitm – *žalābib*) – pikk, laia lõikega riideese, mis katab kogu naise keha, välja arvatud pea, kaela ja käelabad (liikudes ka jalalabad).

peaksid palvekohast eemale hoidma<sup>20</sup>.““ Hafsa küsis Umm Atiyyalt: „Kas tõesti menstrueerivad naised (ka)?“ Ta vastas: „Kas menstrueerivad naised ei saa osa Arafatist<sup>21</sup> ja sellistest ja sellistest (muudest tegudest)?“

**326.** Umm Attiyya (رضي الله عنه) jutustas: „„Me ei pidanud kunagi kollakat eritist (väljaspool menstruaalperioodi) millekski oluliseks.

**328.** Prohveti (صلى الله عليه وسلم) abikaasa Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „„Ma ütlesin Jumala Sõnumitoojale (صلى الله عليه وسلم), et Safiyya bint Huwail hakkas mens<sup>22</sup>. Ta vastas: „Ta peab meid arvatavasti kinni. Kas ta tegi *tawaafi* (*al-ifaada*<sup>23</sup>) teiega koos?“ Me vastasime: „Jah.“ Selle peale käskis Prohvet (صلى الله عليه وسلم) tal lahkuda<sup>24</sup>.

**331.** Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles mulle: „Kui su mens algab, ära enam palveta ja kui see lõpeb, pese oma keha verest puhtaks ja hakka uuesti palvetama.“

**332.** Samura ibn Jundab (رضي الله عنه) jutustas: „„Prohvet (صلى الله عليه وسلم) sooritas matusepalve naisele, kes oli surnud sünnitamisel ja ta seisis naise keha keskosa juures.“

**333.** Prohveti (صلى الله عليه وسلم) abikaasa Maimuna (رضي الله عنها) jutustas: „„Menstruatsiooni ajal ei palvetanud ma kunagi, vaid istusin Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) mošee kõrval matil. Tal oli kombeks oma linal palvetada ja kummardades puudutasid osad ta riided mind.“

**7. Kitaabu t-tajammum (tajammumi) raamat**  
– valitud **hadiithe**

**334.** Prohveti (صلى الله عليه وسلم) abikaasa Aisha (رضي الله عنها) jutustas: „„Me asusime Jumala Sõnumitoojaga (صلى الله عليه وسلم) ühele tema teekonnale, kuni jõudsime Al-Baidani või Dha-

<sup>20</sup> St nad võivad minna mošeesse, aga mitte palveruumi.

<sup>21</sup> Palverännaku ajal.

<sup>22</sup> See juhtus palverännaku lõpus.

<sup>23</sup> Ringid Kaaba ümber, mis palverännakurid teevad peale Minaast naasmist; üks palverännaku alustalasid.

<sup>24</sup> St, kui ta tawaaf al-ifaada on tehtud, ei ole hullu, kui tal menstruatsiooni tõttu tawaaf ul-wadaa (hüvastijātu ringid) tegemata jääb, kuna see ei ole palverännaku alustala.

tul-Jaishini ja minu kaelakee läks katki (ning kadus ära). Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) jäi sinna, et seda otsida ja inimesed tegid nii nagu tema. Selles kohas ei olnud vett, seega inimesed läksid Abu Bakr As-Siddiqi (رضي الله عنه) juurde ja ütlesid: „Kas sa ei näe, mis Aisha teinud on? Ta on sundinud Jumala Sõnumitoojat (صلى الله عليه وسلم) ja inimesi peatuma kohas, kus ei ole vett ja neil ei ole ka vett kaasas.“ Abu Bakr (رضي الله عنه) tuli ajal, mil Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) magas, pea minu reiel. Ta (رضي الله عنه) ütles mulle: „Sa oled Jumala Sõnumitoojat ja inimesi seal kinni pidanud, kus ei ole vett ja neil ei ole ka vett kaasas.“ Seega ta noomis mind ja ütles, mida Jumal soovis ja lõi mind käega vastu külge. Ma oleksin tahtnud end liigutada, aga Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) pea oli mu reiel. Jumala Sõnumitooja (صلى الله عليه وسلم) tõusis, kui koitma hakkas, kuid vett ei olnud. Siis ilmutas Jumal värsid *tajammumi* kohta. Seega sooritasid nad kõik *tajammumi*. Usaid ibn Hudair ütles: „Oo Abu Bakri perekond, see ei ole teie esimene õnnistus.“ Siis liigutati seda kaamelit paigast, millel ma ratsutasin, ja selle alt leiti kaelakee.“

**337.** Abu Juhaim Al-Ansari (رضي الله عنه) jutustas: „„Prohvet (صلى الله عليه وسلم) tuli Bir Jamali poolt. Üks mees kohtas ja tervitas teda, kuid ta (صلى الله عليه وسلم) ei vastanud tole tervitusele enne, kui oli läinud ühe (savi)seinani ja oma käsi ja nägu selle tolmuga hõõrunud (st teinud *tajammumi*) ja alles siis vastas ta tervitusele.

**338.** Abdur Rahman ibn Abza jutustas: „„Üks mees tuli Umar ibn Al-Khattabi (رضي الله عنه) juurde ja ütles: „Ma sain *žunubiks*, aga vett ei olnud.“ Ammar ibn Yasir ütles Umarile (رضي الله عنه): „Kas sa mäletad, kui me olime koos reisil (ja saime mõlemad *žunubiks*) ja sina ei palvetanud, aga mina veeretasin ennast maas ja palvetasin? Ma andsin Prohvetile (صلى الله عليه وسلم) sellest teada ja ta ütles: „Sulle oleks piisanud teha nii.“ Seejärel lõi Prohvet (صلى الله عليه وسلم) kergelt oma käed vastu maad, puhus tolmu maha ja käis kätega üle näo ja käte.“

**341.** Abdur Rahman ibn Abza jutustas: „„Ammar (رضي الله عنه) ütles Umarile (رضي الله عنه): „Ma veeretasin ennast tolmus ja läksin Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde, kes ütles: „Sulle oleks

piisanud tolmuste kätega üle näo ja käeselgade tõmbamisest.”

**344.** Imran (رضي الله عنه) jutustas: „Kord reisisime me Prohvetiga (صلى الله عليه وسلم) ja me ei peatunud enne öö viimast osa. Siis me peatusime ja magasime. Reisijale ei ole midagi magusamat kui uni öö viimases osas. Seega äratas meid alles päikeselöösk. Esimesena ärkas see isik, seejärel too, siis see (jutustaja Auf ütles, et Abu Raja oli talle nende nimed öelnud, kuid ta oli need unustanud) ja neljandana ärkas Umar ibn Al-Khattab (رضي الله عنه). Kui Prohvet (صلى الله عليه وسلم) magas, ei äratanud teda kunagi keegi, kuni ta ise üles ärkas, kuna me ei teadnud, mis toimus tema unes<sup>25</sup>. Umar (رضي الله عنه) ärkas ja nägi inimeste olukorda ja kuna ta oli range mees, ütles ta „*Allaahu akbar!*“ ja tõstis *takbiiri* öeldes oma häält, seda ikka ja jälle valjusti korrates, kuni Prohvet (صلى الله عليه وسلم) selletõttu üles ärkas. Kui ta (صلى الله عليه وسلم) üles oli ärganud, teatasid inimesed talle, mis nendega juhtunud oli. Ta ütles: „Sellest ei ole midagi. Lahkuge!“ Seega nad lahkusid sellest kohast ja peale seda, kui nad olid veidi maad edasi liikunud, Prohvet (صلى الله عليه وسلم) peatus ja palus wudu tegemiseks vett. Ta tegi wudu, kõlas palvekutse ja ta (صلى الله عليه وسلم) juhtis inimesi palves. Kui ta oli palve lõpetanud, nägi ta meest, kes istus eemal ja ei olnud teistega koos palvetanud. Ta (صلى الله عليه وسلم) küsis: „Oo see isik, miks sa meiega ei palvetanud?“ Ta vastas: „Ma olen *žunub* ja vett ei ole.“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Tee (puhta) pinnasega *tajammum* ja sellest piisab sulle.“ Seejärel läks Prohvet (صلى الله عليه وسلم) edasi ja inimesed kaebasid talle janu üle. Ta ronis (oma kaamililt) maha ja kutsus kedagi (jutustaja Auf lisas, et Abu Raja oli talle inimese nime öelnud, kuid ta oli unustanud) ja Ali ja käskis neil vett tuua. Nad läksidki vett otsima ja kohtasid üht naist, kes istus oma kaamilil, kahe veekoti vahel. Nad küsisid: „Kust me võiksim vett leida?“ Naine vastas: „Ma olin seal (st veevõtukohas) eile samal ajal ja mu rahvas tuleb mu järele.“ Nad palusid naisel end saata. Ta küsis: „Kuhu?“ Nad vastasid: „Jumala Sõnumitooja juurde.“ Naine küsis: „Kas mõtlete meest, keda nimetatakse *Saabii* (st „uue religiooniga“)“ Nad vastasid: „Jah, seesama. Tule meiega.“ Nad viisid ta Prohveti (صلى الله عليه وسلم) juurde ja jutustasid kogu loo. Ta (صلى الله عليه وسلم) ütles: „Aida-

25

Äkki oli ta just ilmutust saamas.

ke ta maha.“ Prohvet (صلى الله عليه وسلم) palus anumad, avas ta veekottide suud ja valas veidi vett anumasse. Seejärel sulges ta kottide suured avad ja avas väikesed ja inimesi kutsuti jooma ja oma loomi jootma. Nad kõik jootsid oma loomad ja kustutasid oma janu ja andsid vett ka teistele ja viimasena andis Prohvet (صلى الله عليه وسلم) vett mehele, kes oli *žunub* ja käskis tal selle üle oma keha valada. Naine seisis ja jälgis kõike seda, mis nad ta veega tegid. Jumala nimel, kui ta veekotid tagastati, olid need rohkem täis kui enne. Siis käskis Prohvet (صلى الله عليه وسلم) meil midagi tema jaoks korjata, seega koguti kokku datleid, jahu ja *sawiiqi*, mida kokku oli ühe hea söömaaja jagu, ja pandi need riidetükki. Ta andi kaameli selga tagasi ja riidekomps toiduraamiga pandi ta ette. Prohvet (صلى الله عليه وسلم) ütles talle: „Me ei võtnud su vett, vaid Jumal andis meile vett.“ Ta jõudis hilja koju tagasi. Ta sugulased küsisid temalt: „Oo see isik, miks sa nii hiljaks jäid?“ Ta vastas: „(Juhtus) midagi kummalist. Kaks meest kohtasid mind ja viisid mind selle mehe juurde, keda kutsutakse *Saabii* ja ta tegi selliseid ja selliseid asju. Jumala nimel, ta on kas suurim nõid selle ja selle vahel (ta osutas taevale ja maale) või ta on tõesti Jumala Sõnumitooja.“ Hiljem ründasid moslemid tema kodu ümber asuvaid uskmatuid, kuid ei puutunud iial tema küla. Ühel päeval ütles ta oma rahvale: „Ma arvan, et need inimesed jätavad teid meelega puutumata. Ega teil ei ole kalduvust islami poole?“ Nad kuuletusid talle ja kõigist neist said moslemid.“ Abu Abdullah ütles: „Sõna *Sabaa'* tähendab „see, kes on hüljanud oma vana usu ja võtnud omaks uue“. Abul Aliya ütles: „*Saabii'uun* on Raamatu Rahva üks sekt, kes retsiteerivad Raamatut (*Saabii'uunide* Psalmid); nad elasid Iraagis. Nad ei olnud ei juudid ega kristlased.“

**345.** Abu Wail jutustas: „Abu Musa ütles Abdullah ibn Masudile (رضي الله عنه): „Kui vett ei ole, kas siis võib palvetamisest loobuda?“ Abdullah (رضي الله عنه) vastas: „Kui sa annaksid loa *tajammumi* teha, teeksid nad *tajammumi* isegi siis, kui vesi on olemas, aga ühe meelest neist liialt külm.“ Abu Musa ütles: „Aga Ammari jutt Umarile?“ Abdullah vastas: „Umar ei olnud tema jutuga rahul.“



# FATWANURK

puhtus



Tõlkinud: Aisha

Allikas: [www.fatwa-online.com](http://www.fatwa-online.com), [www.islamqa.com](http://www.islamqa.com)

## TAJAMMUM

**Küsimus:** Kas *tajammumi* peab igaks palveks uuendama või võib nii kohustuslikud kui ka vabatahtlikud palved kõik ühe *tajammumiga* teha?

**Vastus:** Seni kuni vesi pole saadaval, tuleb palvetada *tajammumiga*, olgu tegemist kohustuslike või vabatahtlike palvetega.

šaik Muhammad Naasiruddeen al-Albaanee „*ath-Thamar al-Mustataab*“, köide 1, lk 31.

## INTIIMPIIRKONNA PUUDUTAMINE WUDU SEISUNDIS

**Küsimus:** Kas intiimpiirkonna käega katsumine katkestab *wudu*?

**Vastus:** Minu uuringute ja arvamuse kohaselt ei katkesta in-

tiimpiirkonna katsumine *wudu*, välja arvatud juhul kui seda tehakse ihaga – sellisel juhul katkestab see *wudu*. Sama kehtib ka kellegi teise intiimpiirkonna puudutamise kohta. Sellest tulenevalt ei katke näiteks naise *wudu*, kes peseb väikese poisi peenist.

šaik ibn 'Uthaymeen „*Liqaat al-Baab al-Maftooh*“, köide 1, lk 27, nr 39.

## KUI NAINE PESEB OMA BEEBIT

**Küsimus:** Mul on väike laps, kelle tagumikku ma pesen. Kas see muudab mu *wudu* kehtetuks?

**Vastus:** Mustuse kehalt pesemine või puudutamine isenesest ei muuda *wudut* kehtetuks, välja arvatud juhul, kui puudutatakse intiimpiirkonda. Sellisel juhul muutub ka *wudu*

kehtetuks, nagu ka enda intiimpiirkonna katsumise korral.

Islamiuuringute ja fatwade alaline komitee

„*Fataawa al-Mar.ah*“

## PLAASTER WUDU VÕI GHUSLI AJAL

**Küsimus:** Kas plaastri eemaldamine *wudu* või *ghusli* ajaks on kohustuslik?

**Vastus:** Kõik sõltub sellest, millist kahju plaastri eemaldamine tekitada võib. Kui plaastri eemaldamine tekitab haavale kahju, siis tuleks pesta plaastrit eemaldamata.

šaik 'Abdur-Razzaaq 'Afeefee „*Fataawa wa Rasaa'il Shaykh*

'Abdur-Razzaaq 'Afeefee", köide 1, lk 181, fatwa nr 17.

### MASHI EHK SOKKIDEL PÜHKIMISE AEG

**Küsimus:** Kas sokkidel pühkimiseks võib sokid jalas hoida ühe ööpäeva või ainult 5 kohustusliku palve aja jooksul? Ja kui inimene näiteks paneb sokid jalga enne iša palvet *wudu* tehes ja palvetab siis sokkidega iša, fažri, dohri, asri, maghribi ja tal on järgmise iša ajaks *wudu* ikka veel kehtiv, kas ta võib siis ka selle palveta-da või peab ta sokid jalast võt-ma ja uue *wudu* tegema?

**Vastus:** Autentselt on edastatud, et Prohvet (صلى الله عليه وسلم) määras reisija jaoks sokkidest üle pühkimise kol-meks päevaks ja kolmeks ööks ja püsielaniku jaoks ühe päeva ja ühe öö ja ta ei ole kindlaks määranud palvete arvu.

Sellest tulenevalt on lu-batud sokkide üle pühkida roh-kem kui viie palve jagu; näi-teks kui t e h a



*wudu* ja panna sokid jalga maghribi ajal, seejärel palveta-da sokke eemaldamata maghrib, iša, fažr, dohr, asr ja seejärel maghrib ning iša kohe üksteise järgi (mõnel seadusli-kul põhjusel nagu haigus või muu põhjus, miks palved kok-ku lugeda).

Islamiuuringute ja fatwade alaline komitee

„Fataawa Islaamiyyah“, köide 1, lk 236.

### ÖHU VÄLJUTAMINE TUPE KAUDU

**Küsimus:** Kas siis, kui õhk väljub tupe kaudu, katkestab see ka *wudu*?

**Vastus:** Ei, see ei katkesta *wudut*, kuna

õhk ei välju ebapuhtast kohast nagu tagumikust.

šeik Ibn 'Uthaymeen „Fataawa Muhimmah li-Nisaa. il-Ummah“, lk 42.

### PIKAD KÜÜNED

**Küsimus:** Mida arvata naiste või ka meeste puhul küün-te kasvatamisest ja kui see on keelatud, siis mis põhjustel?

**Vastus:** Küün-te lõikamine on osa *fitrast*, kuna Prohvet (صلى الله عليه وسلم) on öelnud: „*Fitra* on viis asja: ümberlõika-mine, intiimkarvade eemalda-mine, vuntside trimmimine, küün-te lõikamine ja kaenlaaluste karvadest puhas-tamine.“ (Al-Bukhari, Muslim) Teiste *hadiithide* kohaselt ei tohi küüsi ega nimetatud kar-vu jätta kasvama kauemaks kui 40 päeva (Ahmad, Muslim, An-Nasai). Seega, igaüks, kes küüsi ei lõika, eksib selle käsu vastu. Selle seaduse põhjuseks on elementaarne hügieen ja puhtus, kuna küünealused koguvad palju mustust. Samas



eristab see meid ka uskmatutest, kes pikki küüsi kasvatavad ja loomadest, kellel on küünised. (Fataawa al-Lajnah al-Daa'imah, 5/173).

Islami seisukohast on keelatud nii tänapäeval levinud naiste komme pikki küüsi kasvatada (või isegi paigaldada lasta), kui ka mõnede kultuuride meeste komme kasvata da üks pikk küüs.

Sheikh Muhammed Salih Al-Munajjid

### ÜMBERLÖIKAMISE VALU

**Küsimus:** Ma olen moslem, kes on abielus inglannaga ja meil on 9-kuune väike poeg. Käte on jõudnud aeg, mil ma pean otsustama, kas lasta oma poeg ümber lõigata. Ma olen teie eelnevate *fatwade* põhjal aru saanud, et ümberlõikamine on sunna ja mitte kohustuslik. Ma saan aru, et meditsiinilisest aspektist lähtudes oleks igati mõistlik lasta poiss ümber lõigata – see vähendab igasuguseid riske tulevikus põletike jmt suhtes, aga samas tõstatub kõrvalt küsimus, et miks peaksin ma mingi tulevase põletiku eest hoidumiseks väikesele süütule lapsele niimoodi haiget tege-

ma, nagu ta kunagi varem pole haiget saanud?

**Vastus:** Jah, peale hulgali ste meditsiiniliste põhjuste on moslemitel ümberlõikamiseks veel ka põhjuseks, et see pole mitte lihtsalt sunna vaid sunna *l-fitra* (toimingud, mis parendavad inimese loomulikku olekut). See on puhtam ja tervislikum valik nii urineerimise, vahekorra kui ka kõikvõimalike põletike suhtes. Need ja paljud muud eelised kaaluvad kaugelt üle valu või ebameeldivuse, mida ümberlõikamine endaga paratamatult kaasa toob.

Lisaks on teatud õpetlased (nagu näiteks Ibn Qudamah, Ahmad) öelnud, et ümberlõikamine on meeste lausa kohustuslik. Ibn Abbas (رضي الله عنه) näiteks oli ümberlõikamise koha pealt nii range, et ütles, et ümberlõikamata mehe palvet ega palverännakut Jumal vastu ei võta. Al-Hasan samas oli leebem ning



ütles, et ümberlõikamine konvertidele kohustuslik ei ole. Ta lisas, et nii valge- kui ka mustanahalisi on islami omaks võtnud ja keegi pole kunagi kontrollinud, kas nad on ka end ümber lõigata lasknud ega neid selleks sundinud.

Samas tuleks meeles pidada, et ümberlõikamine on lisaks kõigele muule ka üks moslemite tunnustest ja sellest tulenevalt peaksime seda au sees pidama.

Kõike eelnevat arvesse võttes võime järeldada, et kui täiskasvanud mees islami omaks võtab ja kardab, et ümberlõikamine võib talle kuidagi halvasti mõjuda, siis ta ei ole kohustatud seda tegema, samamoodi kui me ei ole kohustatud näiteks veega *wudut* tegema, kui oleme haiged ja see meie olukorda raskendaks. Kui aga mingeid komplikatsioone ei ole, siis peab ta seda tegema. Siin ei mängi rolli ka vanus, kuna prohvet Aabraham (عليه السلام) lõigati ümber, kui ta oli 80-aastane. Loeb vaid meditsiiniline komplikatsioon.

Sheikh Muhammed Salih Al-Munajjid



# „MOSLEMI KINDLUS - duaasid Koraanist ja sunnast“

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

Tõlkinud ja koostanud: Aisha

## 6. TUALETTI SISENEMISEL

بِسْمِ اللَّهِ [اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ]

10. (bismillääh) *allaahumma inni äuudu bikä min äI-khubthi wa I-khäbää'ith*. – (Enne sisenemist – Jumala nimel.) Oo Jumal, ma otsin Sinult kaitset meessoost ja naissoost halbade vaimude vastu.<sup>1</sup>

## 7. TUALETIST VÄLJUMISEL

عُفْرَانِكَ.

11. *ghufräänäkä*. – Ma otsin Su andestust.<sup>2</sup>

## 8. ENNE WUDU TEGEMIST

بِسْمِ اللَّهِ.

12. *bismillääh*. – Jumala nimel.<sup>3</sup>

## 9. PEALE WUDU LÕPETAMIST

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

13. *äshädu än lää iläähä illa llaah wahdahu lää šariikä läh, wa äshädu ännä muhämädän abduhu wa rasuuluh*. – Ma tunnistan, et ei ole teist kummardamist väärivat jumalust peale Jumala, Kellele ei ole võrdsed, ja ma tunnistan, et Muhammed on tema sulane ja sõnumitooja.<sup>4</sup>

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ.

14. *allaahumma žalnii min ät-täwwäabiin wa žalnii min äI-mutatahhiriin*. – Oo Jumal, tee nii, et ma oleksin nende hulgast, kes patukahetsuses Sinu poole pöörduvad ja tee nii, et ma oleksin puhastatute hulgast.<sup>5</sup>

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ.

15. *subhäänäk allahumma wa bihämdikä, äshädu än lää iläähä illa änt, astaghri Fukä wa ätuuhu iläikä*. – Ülistus olgu Sulle, oo Jumal, ja kiitus. Ma tunnistan, et ei ole kedagi väärt kummardamist peale Sinu. Ma otsin Su andestust ja pöördun patukahetsuses Su poole.<sup>6</sup>

1 Al-Bukhari 1/45, Muslim 1/283. *Bismillääh*i lisamise algusesse edastas Said ibn Mansur; vaat. „Fathul-Bari“ 1/244.

2 Abu Dawud, Ibn Majah, At-Tirmidhi, An-Nasai; Ibn Al-Qayyim – „Zadul-Ma'ad“ 2/387.

3 Abu Dawud, Ibn Majah, Ahmad; Al-Albani – „Irwa ul-Ghalil“ 1/122.

4 Muslim 1/209.

5 At-Tirmidhi 1/78; Al-Albani – „Sahih At-Tirmidhi“ 1/18.

6 An-Nasai – „Amalul-Yawm wal-Laylah“ lk 173; Al-Albani – „Irwa'ul-Ghalil“ 1/135 ja 2/94.



# MA KÄIN ISLAMIÜLIKOOIS

Rubriigi autor: Eileen

**Allikas:** „The fundamentals of Tawheed” - dr Abu Amee-nah Bilal Philips (kursus: Aqeedah 101, Islamic Online University)

## ŠIRKI ERINEVAD KATEGOORIAD ehk KÕIGE EELÕPITU TEINE KÜLG

*Tawhiidi* õpinguid ei saa lugeda täielikuks, kui sellest on välja jäetud mündi teine külg – *tawhiidi* vastand *širk*.

**„Tõesti, Jumal ei andesta, kui Tema kõrval kummardatakse kedagi teist, kuid Ta andestab sellest vähema kellele soovib ...” (4:48)**

Kui me teame, et meid on loodud Jumala ülistamiseks, siis *širk* eitab meie loomingu põhjust, seega on see Jumala silmis andestamatu patt.

*Širk* otsetõlkes tähendab partnerlust, jagamist, assotsiatsiooni.<sup>1</sup> **Širk islamis viitab Jumalale partnerite omistamisele ja seda ükskõik mis vormis.**

Jälgin samat mustrit, mis eelnevates kirjutistes. Ehk

alustagem kõigepealt rububiijast.

**Širk rububiijas** (meenu-tuseks: *rububiija* ehk tõendamine, et Jumal on Üks ilma partneriteta -> Jumaliku ainuse säilitamine)

Selles kategoorias *širk* viitab kahele asjale – kas usule **a)** et Jumalal on võrdväärised või peaaegu-võrdväärised partnerid ehk et Jumal jagab oma võimu kellegi teisega või **b)** et Jumalat ei ole üleüldsegi olemas.

Enamik religioosseid süsteeme langevad *širki* justnimelt valdkonnas **a)** ja filosoofid on reeglina need kes langevad variandi **b)** alla.

**1. Širk läbi assotsiatsiooni ehk uskumine, et Jumal ei ole üksi Kõikvõimas, vaid ta jagab oma võimu.**

Uskumused, mis käivad selle kategooria alla, on sellised, mis tunnustavad küll Jumala kui Looja olemasolu, Kes on kõrgemal loodust, aga Ta jagab enda ülemvõimu näiteks 'väiksemate' jumaluste, vaimude, surelike, taevakehade ja isegi maiste objektidega. Teoloogid jaotavad eelmainitud religioossed süsteemid nii

**monoteistlikeks (usk ühte Jumalasse) ja polüteistlikeks (usk enamasse kui ühte Jumalasse)** – islami vaatevinklist aga on kõik need süsteemid polüteistlikud.

**Näiteks** hinduismis on *Brahma* nende ülim olend. Ent kuigi *Brahma* on universumi looja, moodustab ta kolmainuse säilitaja *Vishnu* ja hävitaja *Shivaga*.

Seega, ilmselgelt meie, kui moslemite, jaoks on hinduism polüteistlik religioon. *Širk rububiijas* väljendub antud religioonis selles, et Jumala kui Looja, Jumala kui Hävitaja ja Jumala kui Säilitaja omadused on delegeritud erinevaise jumalustesse, mitte ei tule kokku ühes Kõikvõimsas Jumalas.

**Näiteks** kristliku uskumuse kohaselt kehastab Jumal end kolmes – kui isa, kui poeg (Jeesus Kristus) ja kui püha vaim. Ometi need kolm tulevad kokku, erinevalt hinduismist, ning moodustavad ühtse üksuse, jagades ühte "sisu".

Prohvet Jeesus on eleveeritud jumalikule tasandile; teda kujutatakse istuvat Jumala pa-

<sup>1</sup> "The Hands Wehr Dictionary of Modern Written Arabic", lk 468.

remal käel ja ta mõistab maailma üle kohut.

*Širk rububiijas* leiab aset, sest usutakse, et Jeesus ja püha vaim on Jumala partnerid tema dominioonis.

**Näiteks** zoroastriidid usuvad et *Ahura Mazda* on kõige hea looja ja ainult tema väärilikkude ülistust. Tuli on üks *Ahura Mazda* seitsmest loominguist ja seda peetakse tema pojaks või esindajaks. Ometi leiab aset ka *širk*, sest usutakse, et kõik mis on halb, sh. vägivald ja surm, on loodud hoopiski ühe teise jumala poolt. Tema nimi on *Angra Mainyu* ja ta sümboliseerib pimedust. Kuna inimene ei soovi jumalale omistada kurjust, on üks kuri vaim eleveeritud jumala tasandile, kellest on saanud nn vastasjumalus. Jumala suveräänsus loodu üle on jagatud kahe jumaluse vahel.

**Näiteks** on Lõuna-Aafrikas selline religioon nagu zulu. Zulud usuvad ühte Jumalasse *Unkulunkulusse*, mis tähendab, et ta oli esimene, ta on iidne, ta on kõige austatuim.

Spetsiifilised omadused ja tiitlid, mis Jumalale omistatakse on *Nkosi yaphezulu* (Taeva Isand) ja *Muvelingqanqi* (esimene, kes ilmus). Aga, nende Ülim Olend on kujutatud mehena, kes koos maise naisega toob esile terve inimmaailma.

Äike ja välk on zulu religioonis Jumala teod, aga haigus ja muud vaevad ja pahad asjad elus võivad olla põhjustatud esivanemate, *idlozide* või *aba-*

*phanside* poolt (ehk nende, kes elavad maa all).

Esivanemad kaitsevad elavaid, küsivad nendelt toitu, on inimestega rahul, kui viiakse läbi rituaale ja ohverdusi nende nimel.

*Širk rububiijas* on ilmselge mitte ainult nende maailmapildis st kuidas maailm loodi, vaid ka selles, et nad omistavad esivanemate hingedele ja vaimudele jumalikke omadusi – st nagu neil oleks mingi mõjuvõim selle üle, mis maailmas aset leiab.

**Ometi** on *širk* lihtne aset leidma ka moslemite elus, mitte vaid pelgalt teistes religioossetes süsteemides. *Širkiga* on tegemist siis, kui inimene usub, et pühakute hinged ja teised silmapaistvad inimesed suudavad muuta selle maailma olusid isegi pärast nende surma. Usutakse et nende hinged suudavad täita inimese soove ja ihasid ning aidata neid, kes neid palves kutsuvad.

Selleks on ka religiooselt eraldi termin *grave worshippers* e hauakummardajad. Nad omistavad inimhingedele jumaliku võime, mis on olemas vaid Jumalal.

Mitmete *sufide* (sufism: islami askeetlik müstitsism) hulgas on levinud uskumus *ridžaal al-ghaibi* (e uskumus nähtamatutesse meestesse) – kes on siis n.ö pealikud sellisel postil nagu *qutub*, kuhu on määratud kindel arv pühakuid (ühe surma korral, asendatakse ta automaatselt järgmise-

ga), kust väidetavalt selle maailma asjad saavad juhitud ja valitsetud.

## 2. Širk läbi Jumala olemasolu eitamise

Nagu alapealkiri ka ütleb, siis see tähendab, et Jumala olemasolu eitatakse kas täielikult ja selgesõnaliselt (ateism) või kaudselt (panteism).

On mõningaid iidseid religioosid 'süsteeme' kus Jumala olemasolu ei tunnustata, nende hulgas tasub kindlasti ära märkida süsteemi mille rajajaks oli Gautama Buddha.

Budism, reformistlik liikumine hinduismis, mis selgesõnaliselt oli kastisüsteemi vastu, rajati 6. sajandil eKr – samal ajaperioodil mil džainism. 3. sajandil eKr sai sellest riigiusk. Lõpuks muutus ta aga üsnagi hinduismi sarnaseks, mõeldes selle all seda, et Buddha ise saavutas religioonis *Avatari* staatuse (avatar: jumala inkarnatsioon, kehastus).

Mõne aja pärast see kadus Indiast, aga sai domineerivaks Hiinas ja teistes idapoolsetes riikides.

*Hinayana* Budism (400-250eKr) – varasem ja rangem vorm kahest erinevast budismi tõlgendustest, tõusis esile pärast Gautama Buddha surma, mis tegi järgijate jaoks suht selgeks fakti, et ei ole ühtegi Jumalat. Seega on *širki* tuvastamine siin lausa imekerge: Jumala olemasolu täielik eitamine.

Sarnaselt, ei ole ka džainismi õpetuse kohaselt olemas Jumalat. Vabastatud hinged on



hoopis need, kes saavutavad midagi ligilähedast Jumala staatusele – nad on surematud ja kõiketeadvad. Seega vabastatud hinged tõstetakse jumalikule tasandile ja nende ümber hakati juba ammu ehitama templeid ja nende pilte kummardama.

Veel üks iidsest ajast pärinev näide on vaaraost, Moosese ajast. Jumal mainib Koraanis, et vaarao eitas Jumala olemasolu ja väitis, et hoopis tema ise on kõige tõeline looja.

Ta ütles Moosesele: **„Kui võtad omale jumala minu kõrvale, siis panen sind kindlasti vangistatute hulka.“** (26:29) ja inimestele: **„Siis kutsus ta kokku (oma rahva) ja kuulutas, öeldes: „Mina olen teie isand, kõrgeim!“** (79:23-24)

19. ja 20. sajandil oli mitmeid Euroopa filosoofe, kes hakkasid levitama uskumust ja teooriat jumala olematus-est. Seda tuntakse kui „*the death of God philosophy*“ ehk „Jumala surma filosoofia“.

Saksa filosoof Philipp Mainländer (1841-1876) väidab ühes oma põhiteoses „The Philosophy of Redemption“, et maailm algab Jumala surmaga – Jumal kui ainsus ja ühtsus paiskub laiali maailma ja tema paljususse.

Näiteid leidub nende filosoofide ja suurmeeste seast,

kes meile koolist teada-tuntuks on saanud, mitmeid. Näiteks Preisimaal, Friedrich Nietzsche (1844-1900) pooldas samuti „Jumala surma“ ideed; Jean Paul Sartre, 20. sajandi Prantsuse filosoof, nõustus samuti.

Ja muidugi, Darwin. Idee, et inimene on üks üleskiidetud ahv, leidis palju poolehoidu 19. saj filosoofide ja teadlaste seas just seetõttu, et see andis viimaks ka „teadusliku“ tões-



tuse Jumala mitte-olemasolule. Asi läks kaugemale kui lihtsalt teooria ja filosoofia. Darwin pakkus välja, et religioon arenes animismist monoteismini ühes inimese sotsiaalse evolutsiooniga – iseseisvast üksikisikust rahvusriigiks ja inimese füüsilise evo-

lutsiooniga – ehk ahvist inimeseks.

Evolutsiooni teooria pooldajad üritavad põgeneda selliste küsimuste küüsis, mis puudutavad loomist või loomeprotsessi, väites, et seda ei toimunudki. Omistades Jumala omaduse mitte omada ei algust ega lõppu materiale, mille Jumal ise lõi. Ka see on širk.

Tänapäeval pooldavad seda maailmavaadet Karl Marxi järgijad, kommunistid ja teaduslikud sotsialistid. Nad väidavad et Jumal on inimese kujutlusvõime sünnitaj, mis on mõeldud välja valitsevate kõrgklasside poolt, et legaliseerida ja õigustada oma ülemvõimu ja et masside tähelepanu kõrvale juhtida realsustest, mis neid ümbritsevad.

Lõpetuseks näide širkist moslemite seas, mis leidub mõnede sufide praktikas. Näiteks Ibn 'Arabi, kes väidab, et AINULT Jumal eksisteerib – Kõik on Jumal ja Jumal on Kõik – tema järgijaskond eitab Jumala eraldi identiteeti, seega tegelikult eitavad nad sellega ka Jumala olemasolu.

Sarnane idee leidis ka poolehoidu 17. sajandi Hollandi juudi filosoofi Baruch Spinoza maailmavaates – ta väitis, et Jumal on kõikjal universumis sh inimeses.



*Abikaasadevahelised  
suhted*

# IQRA



## KULTUURIKESKUS IQRA

Turu 7

51004

Tartu

EESTI/ESTONIA

Kontakt [keskus@islam.pri.ee](mailto:keskus@islam.pri.ee)

## 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 Em-  
bassy)

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, Eileen, Amina Bahrainist, Annelly, Kauthar, Kristi, Yusuf Saeed, Karima, Zeynep, Rubaba, Aivar, Nele, Aile, Hawa

**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 insh Allah, igal kuul uue sisuga. Kuukirja sisu koostamisel on oodatud eesti moslemite ettepanekud nii eesti kui ka vene keeles.*