

GERÇEĞE DOĞRU

zafer

BİLİM • ARAŞTIRMA • KÜLTÜR • SANAT DERGİSİ
NİSAN 2020 FİYATI: 10 TL



**ARAŞTIRMALARA GÖRE
EN DOĞRU BESLENME
NASIL OLMALI?**

**ARALIKLI
AÇLIK**

**ÜÇ HARFLİ
MUCİZE: DNA**

**RÖPORTAJ:
KORONAVİRÜS**

**EN PAHALI
MUZ**

**ZEYTİN AĞAÇLARI VE
MÜLTECİ KAMPLARI**

**DARWIN,
TAVUS KUŞLARINI
NEDEN SEVMEZDİ?**



KALICI BİR HEDİYENİZ OLSUN!

BU DAVET

BAŞKA



Zafer Dergisi'ni okumak isteyen fakat çeşitli sebeplerle abone olamayan okuyucularımız var.

Bu okuyucularımızı HEDİYE ABONE yapmaya gayret ediyoruz. Zafer'i okumak isteyen fakat kimi öğrenci olduğu için, kimi de maddi imkânsızlıktan ötürü Zafer'i alamayan bu okuyucularımıza siz de ABONELİK HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ.

Sizi, Zafer Dergisi'ni seven, okumak isteyen, fakat alma imkânı olmayanlara destek olmaya çağırıyoruz.

Bilgi almak için 0 549 505 60 01-02 nolu telefonları arayabilirsiniz.

Zafer Der Yönetim Kurulu

Nisan bizbize

MERHABA değerli dostlar,
Nisan sayımızı da sizlere ulaştırmaktan mutluluk duyuyoruz. Hayırlara vesile olsun inşaallah.

Dünyada yaşıyoruz; burada rahat yok ve aslında olmaması da normal. Çünkü dünya, kısa süreliğine kaldığımız ve dünya hayatının ötesinde hikmetleri olan bir yer.

Dünya, bir açıdan Allah'ın eserlerinin sergilendiği bir tefekkür ve ibret yeri; bir açıdan kendimizi ve Âlemler Rabbini tanıdığımız, yeteneklerimizin açığa çıktığı bir eğitim alanı; bir açıdan da bize verilen maddi-manevi imkânları kullandığımız yere göre kâr veya zarar edebileceğimiz ahiret ticareti yaptığımız bir yer—ki Allah yolunda harcadıklarımızın karşılığında, Rabbimiz, ebedî Cenneti vaad ediyor... Biliyoruz ki, sanat eseri tefekkür ve inceliklerini anlamak içindir; okul eğitim içindir; iş yeri üretim içindir. Bunlar rahat, keyif, eğlence için değildir. Bu sebeple Allah Resulü'nün hatırlattığı gibi "Dünyada rahat yoktur" ve keyif, eğlence amaçlanmaz.

Bir de şu var; mesela İstanbul'a eğitim için gittiğimizde eğitimimizi yaparız ama gitmişken yemek de yeriz, gezeriz, farklı faaliyetler de yapabiliriz. Fakat sorulduğunda "eğitim için geldim" deriz, yemek yemeye, gezmeye, eğlenmeye geldim demeyiz... Dünya hayatı da böyledir; bu fani hayatı verip ebedi hayatı kazanmak için buraya geldik ama gelmişken helâl dairesinde farklı şeyler de yapıyoruz. Ancak biliyoruz ki, dünyada bulunmamızın asıl amacı, bizi yaratan, yaşatan Allah'ın razı olacağı işler yapmak ve böylece ebedî hayatı kazanabilmek...

Evet çok şükür ki Müslümanız ve bizim ölçümüz ahirettir; bir şeyin ahirette faydalı ya da zararlı olmasına göre iyi veya kötü olur. Ayette buyurulduğu gibi, "...Belki de sizin hoşlanmadığınız şey, hakkınızda hayırlı olur; hoşlandığınız şey ise sizin için bir şer olur..." Peki, iyi mi kötü mü nasıl anlayacağız? İman nazarıyla ve ahiret açısından bakarsak, iyiler de kötüler de değişecek ve her şey yerini bulacaktır.

Yaşadığımız salgın ve bazı afetlere de böyle bakmak gerek. Öncelikle başını ve sonunu bizim tayin etmediğimiz bir hayat bu. Daha da önemli bize göre asıl musibet ve bela "dine gelendir." Allah'ın emirlerini yapmamak/yapamamak, ahirette zarar ettirecek haller ve işler gerçek belalardır. Dünyaya ait musibetler ise ahiret açısından bakılınca, sevaba, affa, kurtuluşa vesile olacaksa belki musibet bile sayılmazlar. Efendimiz (asm) bu sebeple, ahirette musibetzedelere verilecek mükafatları gören insanların, keşke bizim de başımıza gelseydi diye imreneceklerini haber verdiği hadisleri vardır.

Evet biz Müslümanız ve ayette dikkatimizin çekildiği gibi "başkalarının Allah'tan ümit etmediklerini biz ümit ediyoruz." Bizim ümit edeceğimiz, yardım bekleyeceğimiz, sığınacağımız, isteyeceğimiz ve isteklerimize cevap verebilecek bir Rabbimiz var... İnsanlarla aynı acıları yaşıyoruz, ama bu acıların kusurlarımıza kefaret ve bağışlanmamıza vesile olmalarını ümit ediyoruz. Aynı zorluklarla mücadele ediyoruz, fakat ahiret açısından sevap kazandıracağını ümit ediyoruz. Aynı hastalıkları çekiyoruz, ancak bu çektiklerimizin bize, hem günahlarımıza kefaret olarak, hem de ibadet sevabı kazandırarak fayda sağlayacağını ümit ediyoruz. Çünkü biz Allah'a inanıyoruz Ona güveniyoruz. Tedbirimizi alıp, Ona güveniyoruz.

Ne mutlu bize ki, biri fani, diğeri ebedi iki hayatımız var. Rabbimiz her iki hayatın hayırlarını lütfetsin ve şerlerinden muhafaza etsin. Amin.

•••

Gayret, çalışmak, sefer bizim; zafer Allah'ın.
Selam ve muhabbetlerimizle...

Editör

Suat Ünsal

Dilek ve görüşlerinizi aşağıdaki adrese yollayabilirsiniz:
zaferdergim@gmail.com

GERÇEĞE DOĞRU

zafer

BİLİM-ARAŞTIRMA • KÜLTÜR-SANAT DERGİSİ

Ulusal Süreli Yayın

Nisan, 2020

Fiyatı: 10 TL (KDV dahil)

İmtiyaz Sahibi: ZAFER BİLİM KÜLTÜR YARDIMLAŞMA DERNEĞİ İKTİSADİ İŞLETMESİ

Şirket Adına Yetkili: Cavit Çağlar

Genel Yayın Yönetmeni: Prof. Dr. Sefa Saygılı

Yazı İşleri Müdürü ve Editör: Suat Ünsal

Grafik-Tasarım: Ayşe Sevinçgül-Elif Sevinçgül

abone@zaferdergisi.com

Gerçeğe Doğru Zafer Dergisi

Adres: Orta mah. Pazar geçidi sk. No: 20 Adapazarı, Sakarya

Gerçeğe Doğru Zafer Dergisi Bilim ve Danışma Kurulu

Prof. Dr. Alaaddin Başar
Cüneyd Suavi

Dr. Rasim Soylu

Hamza Tekin

Prof. Dr. Osman Çakmak

Prof. Dr. Orhan Batman

Prof. Dr. Sefa Saygılı

Prof. Dr. Fatih Satıl

Prof. Dr. Volkan Tuzcu

Prof. Dr. Niyazi Beki

Prof. Dr. İsmail Kocaçalışkan

Muhiddin Yeniğün

Prof. Dr. Âdem Tatlı

Prof. Dr. İbrahim Tekeoğlu

Abone Merkezi ve İletişim Adresleri

Orta mah. Pazar geçidi sk. No: 20 Adapazarı, Sakarya

www.zaferdergisi.com

zaferabone@gmail.com

İRTİBAT TELEFONLARI:

0 549 505 60 01 - 02 - 03

Nasıl Abone Olabilirsiniz?

Dergimize abone olmak ve yenilemek için 0 549 505 60 01 tel. arayabilirsiniz.
zaferabone@gmail.com adresine isim, adres, telf. ve e-mail bilgilerinizi yollayabilirsiniz.

Abone Ücretleri

Yurt içi abone ücreti (12 sayı, 1 yıllık): Sadece 120 TL (KDV dahil)

Yurt dışı abone ücreti (12 sayı, 1 yıllık): Avrupa 40 EURO

ABD: 50 USD, Avustralya: 60 AUD

Abone Ücretini Nasıl Ödeyebilirsiniz?

1- Kredi kartı numaranızı bize bildirerek ya da internet sitemizden ödeme yapabilirsiniz.

2- Bir PTT şubesine giderek POSTA ÇEKİ hesabımıza abone ücretini yatırabilirsiniz.

(Lütfen posta çeki üzerine isminizi yazmayı unutmayınız.)

POSTA ÇEKİ HESAP NO: 170 880 68

Alıcı adı: Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi

3- Ayrıca aşağıdaki BANKA HESAP nolarına abone ücretinizi ödeyebilirsiniz.

Banka Hesap numaraları

HESAP SAHİBİ: ZAFER BİLİM KÜLTÜR YARDIMLAŞMA DERNEĞİ İKTİSADİ İŞLETMESİ

TL HESAP NUMARALARI

(Hesap Sahibi: Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi)

-Kuveyt Türk Katılım Bankası İBAN: **TR18 0020 5000 0957 7519 4000 01**

-Türkiye Finans Katılım Bankası İBAN: **TR59 0020 6001 0903 7795 3900 01**

EURO ve USD HESAP NUMARALARI

(Hesap Sahibi: Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi)

-Kuveyt Türk Katılım Bankası

EUR: **TR07 0020 5000 0957 7519 4001 02** BIC/Swift Code: **KTEFTRIS**

USD: **TR34 0020 5000 0957 7519 4001 01** BIC/Swift Code: **KTEFTRIS**

Baskı-Cilt: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş. Cihangir Mahallesi Güvercin Caddesi No:3/1

Baha İş Merkezi, A Blok Kat:2 34310 Haramidere/İstanbul

www.mega.com.tr Tel: 0 212 412 17 00 Sertifika No: 44452

4 zafer NİSAN 2020



08

Orucun diliyle...

Ümit Şimşek

10

Dr. Selçuk Eskiçubuk ile
Koronavirüs hakkında
konuştuk

Röportaj: Aslınur Bahar

13

Palto

Abdülkadir Şen

14

Üç harfli mucize: DNA

Prof. Dr. Fatih Satıl

06

Satır/Arası

içindekiler

16

Karantina uygulamaları
Ertuğrul Esen

18

Zeytin ağaçları ve
mülteci kampları
Ayten Yadiğâr

21

İlahî bir neşe
Özkan Öze

22

Araştırmaların gösterdiği
en doğru beslenme
aralıklı açlık
Dr. Mehmet Yenihayat



27

Süt
Mehmet Kırkinci

28

Sevgimizi doğru
yönetiyor muyuz?
Prof. Dr. Nevzat Tarhan

30

Ramazan ve anılar
Selim Gündüzalp

32

Petek gözler
Doç. Dr. Erhan Pişkin

34

Kırılğan kızlar
Prof. Dr. Kemal Sayar

36

Trafik cezası
Nihal Balcı

40

En pahalı muz
Doç. Dr. Rasim Soylu

42

Darwin tavus kuşlarını
neden sevmezdi?
Prof. Dr. Sefa Saygılı



44

Düğün yemeği
Cüneyt Suâvi

46

Benlik duygusu insana
niçin verilmiştir?
Prof. Dr. Alaaddin Başar

50

İmanın iki kanadı
sabır ve şükür
Mehmet Pakso

52

İki bin yılın sevgilisi!..
İ. Erdinç Şumnu

54

İbrahim (as) gibi çağır!..
Hal'ime Edip

56

Nefsikle konuşurken...
Murat Akgün

17

Hasan Cemal

48

Sayılı sözler

58

DÜŞÜNCELER

60

hal çizgisi CEMAL SUROĞLU

Satır/Arası

R. D. Laing,

Yaratanla ilişkisi kopan birisinin, yaratılana da ulaşamayacağını böyle tespit etmiş:

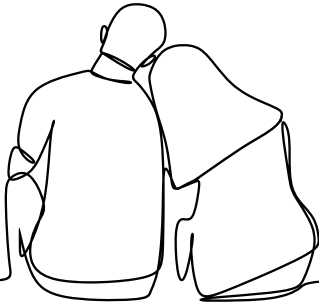


“Seküler
psikoterapist,
köre yol gösteren
şaşı gibidir!”

Nuri

Pakdil,

kanlı bir hüviyet cüzdani koyuyor göğsümüze:

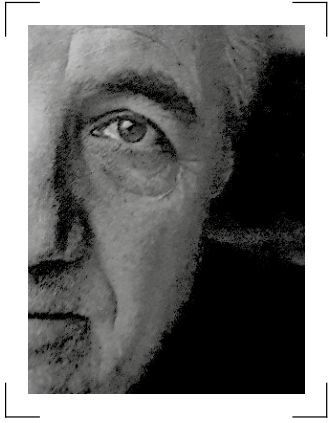


“İnsan
âşık
olma-
dan

kendini
tanıyamaz.

”

Cahit Külebi' nin şiiri, ebeveyn olmaya dair tüm kitapları unutturuyor, cümle



teorileri
susturu-
yor,

ince bir sızının kıyısında
mayalıyor her şeyi:

"Bir nazlı kuşa benzer

çocuk dediğin.

Ev ister, ekmek ister, öpülmek, okşanmak ister."

Halil Cibran,

güzel şarkıların, yanık türkülerin,
tatlı sözlerin adresini yazıyor.

Dışarının
gürültüsünü

susturup içine

can kulağı

olmaya çağırıyor:

"Yalnızca sessizlik ırmağından içtiğiniz vakit

gerçekten
terennüm

edeceksiniz."

ORUCUN DİLİYLE...

ÜMIT ŞİMŞEK

YÂ RABBI!

Beni yaratan Sensin.

Beni rızıklandıran da Sensin.

Gökten ve yerden türlü türlü nimetleri önüme seren Sensin.

Sen nasip etmeseydin, ağaçlar dallarıyla meyvelerini sunmazdı bana.

Sen ilham etmeseydin, arılar bal yapmazdı benim için.

Sen boyun eğdirmeseydin, koyunlar sütünü ve etini bana sunmazdı.

Sen yaratmasaydın, denizler türlü türlü balıklarıyla benim için bir sofraya olmazdı.

Sen emretmeseydin, pınarlar buz gibi suyuyla beni serinletmezdi.

EĞER Sen izin vermeseydin, sağlık ve âfiyet vermeseydin, bütün bu nimetlerden bir teki benim boğazımdan geçmezdi.

Bana yediren de Sensin, içiren de, ey Rab-bim, ey Göklerin ve Yerin Rabbi, ey Âlemlerin Rabbi!

SENİ görmedim, ama görmüş gibi iman ettim.

Sen de "Göster" buyurdun. "Göster imanını âlemlere."

İşte, orucumla gösteriyorum.

Açlığım ve susuzluğumla bildiriyorum.

Sahurdaki zevkimle, oruçtaki şevkimle, iftar vaktindeki neş'emle, göklere ve yere, insanlara ve meleklerle ilân ediyorum:

Beni Âlemlerin Rabbinden başka hiç kimse doyuramaz.

Ve Ondan başka hiç kimse beni aç bırakamaz. 🌙



Çin'in Wuhan kentinde Aralık 2019'da ortaya çıkan yeni tip koronavirüs (COVID-19) Mart ayı ortalarına kadar 65'i aşkın ülkeye yayıldı. Pozitif vaka sayısı 93 bini geçerken, 3 bin 200'ü aşkın kişi koronavirüs nedeniyle hayatını kaybetti. Durumun ciddiyeti artarken herkesin merakı koronavirüs haberlerine yöneliyor, bu ortam da yalan yanlış bilgilerin yayılmasını kolaylaştırıyor. Hatta etrafta dolaşan pek çok yanlış bilgi sebebiyle, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu duruma "infodemik" ismini vererek dikkat çekti. Bu sebeple koronavirüse ilişkin doğru bilgileri öğrenmek hayati önem taşıyor. Çünkü yanlış bilgiler de yerine göre hayatımızı virüsler gibi olumsuz etkiliyor...

Biz de bu konuda merak edilenleri ve doğru bilinen yanlışları yazalım

DR. SELÇUK ESKİÇUBUK İLE KONUŞTUK

Koronavirüs Hakkında

Merak Edilen Sorulara Cevaplar

RÖPORTAJ: ASLINUR BAHAR

MERHABA hocam, hepimizin şahit olduğumuz üzere, koronavirüs hakkında hem bilgi eksikliği hem de yanlış bilgiler etrafta dolaşiyor. İlk olarak şunu sormak istiyorum: Yeni koronavirüs bildiğimiz en tehlikeli virüs mü?

Öncelikle bu virüs yeni değil; koronavirüs, 2003 SARS ve 2012'de önce Ürdün sonra Suudi Arabistan'da görülen MERS vakalarına sebep olan virüstdür. Koronavirüs tehlikeli bir hastalıktır ancak dünya üzerindeki en tehlikeli hastalıktır diyemeyiz.



Koronavirüsün tedavisi yok mu?

Covid-19 için henüz kesin bir tedavi yöntemi yok. Uzmanlar koronavirüs aşısının üretilmesinin bir yıldan fazla sürebileceğini açıkladı.

Şu an korunmanın en iyi yolu, her soğuk algınlığı ve grip mevsiminde yapılacakları yapmaktır. Hasta olan herkesten en az 2 m uzakta durun. Ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın. Öksürürken, hapşırırken ağızınızı kapatın. Ellerinizi yıkamadan gözünüze, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın. Dokunduğunuz eşyaları ve yüzeyleri dezenfekte edin.

KORONAVİRÜSE yakalanan insanlar mutlaka ölürler mi?

C- Her koronavirüs hastası, hayatını kaybetmiyor. Bu oran, zannedildiği kadar yüksek

değildir. Normal grip hastalığından ölen kişiler, koronavirüsten ölenlerden daha fazladır. Koronavirüs için ölüm oranı %2 civarında. Gerçi, binlerce insanın enfekte olduğu ve yetkililerin hala virüsü kontrol altına almakta zorlandığı düşünüldüğünde %2'lik ölüm oranı da endişe vericidir.

KORONAVİRÜSÜN ölümcül seyrettiği kişiler genellikle bir hastalık nedeniyle bünyesi zayıf olanlar ve yaşlı hastalardır. Bu kişilerin, virüsten korunmaya daha fazla dikkat etmeleri gerekir.

Koronavirüse yakalananlar soğuk algınlığına benzer şekilde hafif ila orta derecede üst solunum yolu enfeksiyonu ile hastalanırlar. Belirtiler burun akıntısı, öksürük, boğaz ağrısı, baş ağrısı ve birkaç gün sürebilen ateş olarak görülür. Çoğu zaman bu belirtiler bizim için büyük bir nimet olan bağışıklık sistemi tarafından giderilir.

Bağışıklık sistemi zayıf olan yaşlılar ve çok genç olanlar için, virüsün pnömoni veya bronşit gibi çok daha ciddi bir solunum yolu hastalığına sebep olma riski vardır.

Koronavirüsten korunmak mümkünse bu konuda neler yapılabilir?

Evet gerekli tedbirleri aldığınız zaman korunabilmek mümkündür. Hastalığın başlıca bulaşma yolu, öksürük-aksırık esnasında ortama saçılan damlacıklarla olduğundan, bulaşmayı engellemek için solunum yolu enfeksiyonlarından korunma önlemlerine uyulması lazımdır.

Bunlar nedir, neler yapılabilir?

Öncelikle insandan-insana



yakın temaslardan kaçınılmasıdır. Yani, hasta kişiye yaklaşık 2 metre mesafede bulunmak, öksürük-aksırık esnasında solunum yolu ile saçtığı damlacıklara maruz kalmak, öpmek, sarılmak gibi durumlar yakın temastır. Bu durumlarda virüs; yakındaki kişinin ağız, burun, göz mukozasına ulaşabilir.

İKİNCİ olarak da el hijyeni, tüm hastalıklarda olduğu gibi koronavirüste de önemlidir. Eller yıkanamıyorsa kolonya vb dezenfektanlar tercih edilmelidir. Öksürürken veya hapşırırken, Peygamberimizin de sünneti olduğu üzere, ağızınızı ve burnunuzu dirseğinizle veya bir kâğıt mendille kapatın, ardından mendili kapalı bir çöpe atın

KORONAVİRÜS'ten korunabilmek için özel maske ve kıyafetler giymek şart mı, bunlar olmazsa korunma olmaz mı?

Maske ve özel kıyafetler genellikle hastalığın kesin olarak görüldüğü alanlarda kullanılmaktadır. Bunun dışında günlük hayatta sağlıklı insanlar için bunlara gerek yoktur. Ancak yine de bulaşma riski varsa, önlem olarak kalabalık alanlarda maske kullanılabilir. Fakat maskeler genellikle tek kullanımlıktır. Maskeleri, koronavirüsü taşıyıcısı kişiler, başkalarının enfekte olmasını önlemek için giymelidir. Mecburi olarak maske takması gereken kişiler, sağlık çalışanları ve hasta insanlara bakım yapan kişilerdir.

ve mümkünse ellerinizi yıkayın. Soğuk algınlığı, ateş veya öksürük gibi grip semptomları olan kişilerle yakın temastan kaçının.



PEKİ evde kendimizin hazırlayacağı kürler için ne dersiniz? Bu şekilde koronavirüsü tedavi edebilir veya önleyebilir miyiz?

Bu konuda da pek çok söylenti ortalıkta dolaşüyor. Şimdi sarımsak, su ya da C vitamini doğru oranlarda alındığında elbette sağlık için faydalıdır. Ancak, sosyal medyada yayıldığı gibi, her 15 dakikada bir su içmenin, sarımsak yemenin ya da C vitamini takviyesi, koloidal gümüş ve steroidler alınmanın koronavirüsten koruması diye bir şey yok. Yani herhangi bir besin için koronavirüsten korur demek mümkün değildir. Yapılacak şey, genel olarak sağlıklı beslenerek bağışıklık sistemimizi güçlü tutmaktır.

TÜM vücuda susam yağı sürmenin veya alkol veya klor püskürtmenin virüsü öldüreceğini söyleyen paylaşımlar var...

Bu bilgiler de yanlış. Ağartıcı, etanol, perasetik asit ve kloroform da dahil olmak üzere yüzeylerdeki virüsü öldürebilecek bazı kimyasal dezenfektanlar vardır. Ancak bu maddeleri cildinize veya burnunuzun altına sürmek virüsleri öldürmez ve belki de sağlığınıza daha büyük bir riske atabilirsiniz. Ayrıca virüs vücudunuzdaysa bunların hiçbir faydası olmaz.

Çin'den gelen malzemeler hakkında ne dersiniz? Bunları kullanmakta sakınca olur mu?

Koronavirüsün uzun süre yolda kalmış kuru ürünlerle taşınması mümkün değildir. Virüs bahsettiğimiz gibi, kişiden kişiye yakın temas

Isı virüsü öldürür mü? Havalar ısındığında koronavirüs tehlikesi de geçecek mi?

Isının virüsü öldürdüğünü ve bu nedenle mevcut salgının ilk baharda biteceği de bir söylenti. Sağlık uzmanları bunu bilmenin mümkün olmadığını söylüyor. Yine DSÖ'ye göre, el kurutma makineleri de koronavirüsü öldüremez.

ÇOCUKLARIN koronavirüse yakalanmadığı doğru mu?

Doğru değil. Her yaşta insan yeni koronavirüsü alabilir; ancak yaşlı insanlar ve önceden bazı rahatsızlıkları olan kişiler enfeksiyonlara karşı genelde daha savunmasız oluyorlar. Tespitlere göre, koronavirüs vakalarının pek çoğu yetişkinlerde görülmüş olsa da çocuklar da enfekte olmuştur.

halinde bulaşmaktadır.

Hocam, son olarak merak edilen bir konuyu daha sorayım. Koronavirüs'ün biyolojik silah olarak laboratuvarda üretildiği söylentileri hakkında ne diyorsunuz?



İnternette okunan her şeyi inanmamak lazım. Koronavirüs salgını, yüksek riskli halk sağlığı krizine dönüştüğünde, bu virüsün biyolojik silah olarak üretildiği, bu yüzden Çin, İran ve İtalya gibi ülkelerde ölüm sayısının fazla olduğuna dair bir söylenti yayıldı. Bu iddialara göre, virüs doğal yollardan gelmedi, bir laboratuvarda üretildi...

DOĞRULANMAMIŞ ve güvenilir delillerle desteklenmeyen söylentiler, zamanla daha da ayrıntılı hale geldi. Hatta bunun bir versiyonunda, bir Çin laboratuvarının üzerinde gizlice çalıştığı bir biyo-silahın sızmasından kaynaklandığı ileri sürüldü. Çin'de bazı milliyetçi gruplar da bir başka virüsün ABD'de ortaya çıktığını ve bu sezon gripden öldüğü düşünülen birçok ABD'linin aslında Covid-19 sebebiyle öldüğünü ortaya attı. Evet uzmanlar virüsün kaynağını hala bulmaya çalışıyorlar ve bulunamadıkça da sosyal medyada yeni söylentiler ortaya atılıyor.

Araştırmalar Covid-19'un muhtemelen yarasalardan kaynaklandığını ve 2003 SARS salgınına neden olan kuzeni gibi insanlara bulaşmadan önce bir aracı konağa aktarıldığını gösteriyor.

Zafer okuyucuları adına verdiğiniz önemli bilgiler için çok teşekkür ediyoruz. Sağlığınıza duacıyız.

Ben teşekkür ederim. Rabimiz cümlemize bu gibi rahatsızlıklara karşı tedbir alabilmeyi ve uzak kalmayı nasip etsin. ☺

Palto

ABDÜLKADİR ŞEN

BURASI DÜNYA, hiç bir şey kararında kalmıyor. Sakarya'da yaşadığımız 99 depremi hatıralarımız arasında hâlâ tazeliğini koruyor. Zor günlerdi, bir yandan yıkıntılar içinde hayatını kaybedenlere, diğer yandan da şehrimizde kaybolan çocukluk hatıralarımıza gözyaşı döktük.

Acılarımıza merhem olabilmek için güzel ülkemizin dört bir yanından yardımsever halkımızın koşup gelmeleri ne kadar da teselli edici olmuştu... O gece daha gün ağarmadan bozulan yolları aşip fırınlar dolusu ekmele gelen, harabeye dönmüş şehrimize yardıma koşturan o vefakâr, yardımsever insanlar, üzerinden yıllar geçse de unutulmuyor...

Bunları, geçtiğimiz Ocak ayında Elazığ'da meydana gelen deprem hatırlattı. Deprem hatıralarımız yine gün yüzüne çıktı. Yıllar önce Sakarya'da yaşadıklarımız, bir film şeridi gibi gözümün önünden geçti.

Şimdi de sıra bizdeydi. O akşam saati, oradaki kardeşlerimiz için acaba ne yapabiliriz diye toplandık. Soğuk kış gününde en acil ihtiyaç ısıtıcı, battaniye ve giyim eşyası diyerek hemen bir organizasyon yapıp kampanyamızı başlattık.

Çağrımıza çok kısa sürede pek çok cevap geldi. Şehir merkezinde belirlediğimiz bir buluşma noktasında büyük bir tır bekliyordu ve toplanan malzemeleri deprem bölgesine taşıyacaktı. Biz bir minibüs dolusu battaniyeyi getirmiştik. Koca tır yüklenmeye ve dolmaya başlamıştı bile...

Kalabalığın arasından uzun boylu, zayıfça, hafif sakallı bir beyefendi geldi. Üzerinde siyah kalın bir palto vardı. Havanın ayazı yüzüne vurmasın diye kalın paltosunun yakasını kaldırmış kendisini soğuktan korumaya çalışıyordu. Kısa bir müddet etrafa bakındıktan sonra tırın başındaki bir görevliye yaklaştı ve sordu: "Bunlar nedir; nereye gidecek?" Görevli de "Elazığ'da deprem oldu ya; oraya yardım için battaniye ve kışlık kıyafet gönderiyoruz" dedi.

Belli ki adamın depremden haberi olmamıştı. Yüzü değişti, donup kaldı, sağına soluna baktı ve üzerindeki paltoyu çıkararak titizlikle katladı. Sonra da görevliye uzatarak dedi ki: "Şu an ne battaniye alabilirim, ne de kışlık kıyafet. Ama oraya da bir şey göndermem de lâzım. Lütfen bu paltoyu oraya ulaştırın."

HEPİMİZ çok şaşırılmış ve duygulanmıştık. Adam, görevlinin cevap vermesini beklemeden hızla kalabalığın arasına karışarak gitti.

Arkasından bakarken, canından yardım yapmanın nasıl bir şey olduğunu hissetmeye çalıştım. Okuduğum, duyduğum ama hep "Acaba da nasıl olur?" dediğim sahabe-lerdeki o 'ısar' hasletiydi bu. İşte bu duygu cömertliğin de ötesinde, kendi ihtiyacı olduğu halde başka bir kardeşini kendisine tercih etme duygusuydu...

Soğuk bir günde üzerindeki paltoyu

bıraktıran ne güzel bir imandı bu. Ve iman insanı nasıl da güzelleştiriyordu... 🙏



ÜÇ HARFLİ MUCİZE: DNA



PROF. DR. FATİH SATIL

DNA, her hücrenin çekirdeğinin içinde bulunan ve organizmaya ait tüm genetik bilgileri taşıyan çift sarmal şeklindeki bir moleküldür. Hücrelerde DNA, kromozom olarak adlandırılan genetik birimlerde saklanırlar. Bu yapıyı, bir makara etrafına sarılmış ipliğe benzetebiliriz. Ancak elektron mikroskobu ile görülebilen bir kromozom içindeki DNA ipliğinin uzunluğu bazen 10 cm'yi bulabilir. Bir hücredeki bütün DNA'lar açılsaydı 2 metre uzunluğunda bir iplik kadar olurlardı. İnsan vücudunda 100 trilyondan fazla hücre olduğunu düşünürsek bir insandaki toplam DNA'nın uzunluğu da yaklaşık 200 milyar kilometre olacaktır.

2 metre uzunluğundaki DNA, 6 mikron büyüklüğündeki hücre çekirdeğine nasıl sığıyor?

İlk başta karmaşık ve biraz da imkânsız gibi görünen DNA



paketlenmesi işi bilim insanlarınınca "süper kıvrımlar" görüşü ile açıklanmaktadır: Yani DNA kıvrılarak boncuk şeklinde ve daha sonra kendi üstüne tekrardan kıvrılarak bir süper kıvrım (supercoil) şekli verilir. DNA, bu şekilde kendi üzerine katlanan çifte sarmal halinde olmasaydı genetik kodumuz belki de vücudumuza sığmazdı.

PEKİ, bu kadar karmaşık ve ilim gerektiren bu işi; akılsız, kör ve cansız maddelerden oluşmuş bir DNA molekülünün kendi kendine yaptığı söylenebilir mi?



Muhteşem Bir Yaratılış Harikası: DNA

BİLİM insanlarına göre bir insanda 70-100 trilyon civarı hücre bulunmaktadır. Her bir hücrede birer tane DNA molekülü vardır. Sadece bir DNA'nın içinde 3 milyar farklı konuda bilgi yer alır. Bu bilgileri

bir yere yazacak olsak toplam 1 milyon sayfalık bir seri kitap oluşturabiliriz ki, bu da yaklaşık 1000 cilt demektir. Yani, çıplak gözle bile göremediğimiz bir hücrenin içerisindeki, belki

özel mikroskoplarla 100.000 kez büyüterek görebileceğimiz bir molekülün içine 1000 cilt kitabın taşıdığı bilgiye sahip bir kütüphane yerleştirilmiş. Daha doğrusu bir insan vücuduna bunun gibi 100 trilyon kütüphane yerleştirilmiş.

Yeryüzünde bunu başarabilecek herhangi bir teknoloji var mıdır? Bu muazzam bilginin

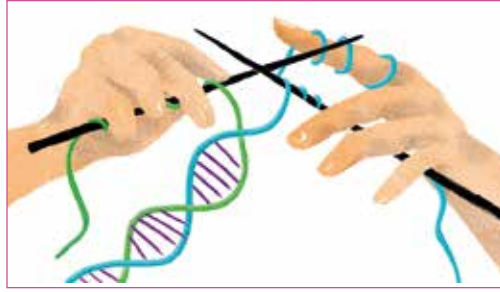
evrim süreci içerisinde tesadüf eseri olarak hücrelerin içine yerleşmiş olması mümkün müdür? Ne tesadüflerin, ne sebeplerin, ne de insan yapısı teknolojinin bu hayranlık uyandırıcı eseri meydana getirecek gücü olmadığı açıktır. İşte insan genom projesinin yürütücüsü Prof. Dr. Francis Collins de DNA'daki bu muhteşem yapıdan öyle etkilenmiş ki "DNA'da Allah'ı gördüm" diyerek, Allah'ın ilmine hayranlığını dile getirmiştir.

DNA, Kaderden ve Külli Bir Programdan Haber Veriyor

DNA, hücrelere yerleştirilmiş bir programın varlığını bizlere işaret ediyor. Bedenimizin boy, göz rengi, yeteneklerimiz vb gibi özelliklerinden, yani kaderden (plandan) ve külli (her şeyi kapsayan) bir programdan haber veriyor. Yani DNA, kaderin mücessem (gözle görülür) bir delili ve her şeyi kuşatan bir ilmin, varlıklar üzerindeki ilahi kontrol ve idarenin apaçık bir göstergesidir.

Kur'an'ın asırımıza bakan bir tefsiri olan Risale-i Nur'da "vahdehu" kelimesinin tefsiri verilirken hem DNA'ya hem de her canlının bütün programının çekirdeğinde yazılı olduğuna şu ifadelerle değinilmektedir:

"Hem her şey'in evveline ve âhiline bakıyoruz, hususan zihayat nev'inde (canlılarda) görüyoruz ki: Başlangıçları, asılları, kökleri, hem meyveleri ve neticeleri öyle bir tarzda



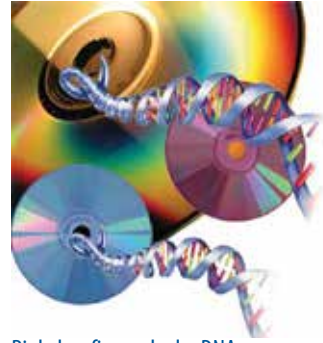
dır ki; güya tohumları, asılları; birer tarife, birer program şeklinde bütün o mevcudun cihazatını tazammun ediyor (içinde barındırıyor). Ve neticesinde ve meyvesinde; yine bütün o zihayatın manası süzülüp onda tecemmu' eder (toplanır), tarihçe-i hayatını ona bırakır. Güya onun aslı olan çekirdeği, desatir-i icadiyesinin (yaratılışı ile ilgili kurallarının) bir mecmuasıdır (kitabıdır). Ve meyvesi ve semeresi ise, evamir-i icadiyesinin (yaratma ile ilgili emirlerinin) bir fihristesi hükmünde görüyoruz."

BU CÜMLELER arasında geçen "tarife," "birer program," "tarihçe-i hayat," "desatir-i icadiye," "mecmua,"

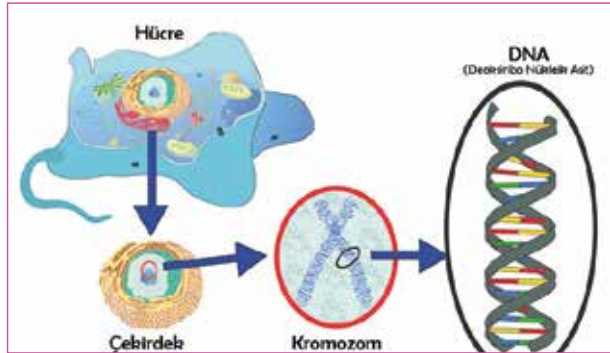
"evamir-i icadiyesinin bir fihristesi" tabirleri DNA molekülünü ne kadar vezce ve güzel tanımıyor.

2003 yılından bu yana 25 Nisan, "Dünya DNA Günü" olarak kutlanıyor. 25 Nisan, İnsan

Genom Projesi'nin tamamlandığı ve 1953 yılında DNA çift sarmalının James Watson ve Francis Crick tarafından keşfinin açıklandığı tarihtir. ☑



Bir kahve fincanı kadar DNA yaklaşık 100 milyon saatlik HD videoyu dijital bilgi bankası olarak saklayabilir. Bu da hiç durdurulmadan devam eden 10.000 yıl süren HD videoya karşılık gelir.



Hücre içindeki genler protein üretmek için talimatlar içerir. Bu talimatlar bir işletmenin çalışma prensiplerinin yazıldığı bir tablo gibidir. Yani oradaki yazılar birisi tarafından hayata geçirilmelidir ki, işe yaransınlar.

KARANTİNA UYGULAMALARI

HAZIRLAYAN: ERTUĞRUL ESEN

BULAŞICI hastalıklar sebebiyle çeşitli tedbirlerin alınması ve hastalığa yakalanmış olanların diğer insanlardan ayrı tutulması, öteden beri görülen bir uygulamadır.

Bilindiği gibi bulaşıcı bir hastalığa maruz kalan şüpheli durumdaki insan ve hayvanları, hastalığın en uzun kuluçka devresine eşit bir süre kimse ile temas ettirmemek suretiyle alınan önlemlerin hepsine 'karantina' adı denilmektedir.

Karantina kelimesi, 17. yüzyıl Venedik aksanında "kırk günlük periyot" anlamına gelen 'quarantena' kelimesinden gelir.

Gemilerin ve personelin limana alınmadan önce tedbir olarak bekletilmesi, ilk olarak Venedik kontrolündeki Ragusa (Dubrovnik) şehri limanında uygulanmıştır. Büyük veba salgını sırasında başlatılan bu uygulamayla, Ragusa limanına girecek olarak gemilerdeki personel şehre alınmadan önce 30 gün bekletilirdi, bu yüzden



buna önceleri "otuz günlük periyot" anlamına gelen 'trentina' denilmiş; daha sonraları bekleme süresi 40 güne uzatılınca uygulamaya 'quarantena' denilmiştir.

PEYGAMBER EFENDİMİZ (ASM) KARANTİNA HAKKINDA NE DEDİ?

PEGYAMBERİMİZ Hz. Muhammed'in (asm), veba hakkındaki emri tüm bulaşıcı hastalıklar konusunda yol gösterici bir önlem olmuştur. Peygamberimizin emri şöyledir: "Bir yerde veba çıktığını duyarsanız oraya girmeyin, bulunduğunuz yerde veba çıkarsa o bölgeden ayrıl-

mayın." (Buhârî, Tıb, 30; Müslim, Selâm, 92).

AYRICA, cüzzamlı hastalardan kesinlikle uzak durulmasını isteyen Resûl-i Ekrem (Buhârî, Tıb, 19), kendisine biat etmek üzere Medine'ye gelmekte olan Sakif heyetinde cüzzamlı bir hastanın bulunduğunu haber vermeleri üzerine, onun şehre girmeden geri dönmesini istemiş ve biatının kabul edildiğini bildirmiştir. (Müslim, Selâm, 126; İbn Mâce, Tıb, 44)

Yine Peygamber Efendimiz'in eşlerinden birisinin gözünün iltihaplanması üzerine, başkasına sirayet etmemesi amacıyla iyileşinceye kadar onu tecrit etmesi en çarpıcı örneklerden biridir. (Kettânî, I, 359)

Peygamber Efendimiz, bulaşıcı hastalıklar konusunda, hastalıklı hayvanların sağlıklı hayvanlardan ayrı tutulması gerektiğini de belirtmiştir. (Müslim, Selâm, 104-105; Ebû Dâvûd, Tıb, 24).

Asıl musibet ve muzır musibet, dine gelen musibettir.
Musibet-i diniyeden her vakit dergâh-ı İlahiyeyle iltica edip feryad etmek gerekir.
(Bediüzzaman, Lem'alar)

DAHA sonraları Suriye'ye gitmek üzere yola çıkan Hz. Ömer'e bölgede veba salgını olduğu haber verilince geri dönmüştür. (Buhârî, Tıb, 30; Müslim, Selâm, 98; Taberî, IV, 57-58)

Emevî Halifesi I. Velid cüzzamlıların tecridine yönelik tedbirler almış, yaptırdığı hastahane onların bakım ve tedavileri için para tahsis etmiştir. (Taberî, VI, 437; Makrîzî, II, 405)



KARANTİNA UYGULAMALARININ YAYILMASI

KARANTİNA uygulamalarının yaygınlaşmasında ve karantina teşkilâtlarının kurulmasında büyük salgınlar etkili oldu. 1403 yılında Venedik'te bir ada üzerine 'lazarettö' denilen ilk karantina hastanesi kuruldu, gemiler karantina sonuna kadar bu adada bekletilmekte ve daha sonra limana alınmaktaydı; bugün kullandığımız 'izolasyon' kelimesi de İtalyanca 'isola', yani 'ada' kelimesinden türemiştir.

14. yüzyılın sonlarından itibaren Doğu Akdeniz limanlarında tatbik edilmeye başlanan karantina önlemleri, daha sonraki dönemlerde karayolu ulaşımında da uygulandı.

Osmanlı Devleti'nde ilk karantina uygulaması 1831 yılındaki büyük kolera salgını sırasında olmuştur.

Osmanlı topraklarında karantina daha sistemli olarak 1835 yılında Çanakkale'de uygulandı. Akdeniz çevresini etkileyen kolera dolayısıyla Çanakkale'de karantina çadırları kuruldu; Marmara ve İstanbul'a gidecek gemiler burada bir süre bekletildi. ☞

Hazır Cevaplar

GÜZEL SORUYA ÖZLÜ CEVAP

Süfyan-ı Sevrî'ye

"Allah'a nasıl yakın olunur?" diye soruldu.

Cevap verdi:

"Her güzel yüze ünsiyet etme
Her hoş söze iltifat etme.
Her tatlı dile yüz verme."

...

BU NE?

Masamın üstünde duran modeme bakan anneanem "Bu ne?" diye sordu.

Ben de düşündüm ki, modem desem anlamayacak; kolay anlasın diye "Hani benim bilgisayarım var ya, onunla internete giriyorum. İşte internete girmek için bu kutu zorunlu" diye açıkladım.

Anneannem dinledi beni ve; "Yani modem bu" dedi ve konu kapandı.



...

HÂKİM NASIL OLMALIDIR?

Kral, bir bilgeye sorar: "Hâkimliği iyi yapacak kişi nasıl olmalıdır?"

Bilge cevabını verir:

"Övgü ile sarsılmayan,
Kışkırtmakla galeyana gelmeyen,
Ahmak adamın delilini getirmede zorlanmasından sıkılmayan,

Zeki kimsenin zekâ oyunlarına kanmayan birisi!"



ZEYTİN AGAÇLARI VE MÜLTECİ KAMPLARI

AYTEN YADİGÂR

ZEYTİN AĞACI... Kut-sallığın, bolluğun, adaletin, sağlığın, zaferin, refahın ve bilgeliğin sembolü... İnsanlık için en önemli erdem ve değerlerin simgesi bir başka deyişle.

Bir zeytin ağacının ortalama ömrü 300-400 yıl... Ancak 2000 yıllık zeytin ağaçlarına rastlamak da mümkün. Ortalama insan ömrü ise 70-80 küsür... Biz insanoğluna faniliğimizi, acziyetimizi, şu gel geç dünyada birer yolcu olduğumuzu ne güzel anlatıyor zeytin bahçeleri... Onların hal diliyle anlattıklarına kulak verenlere,



akledenlere...

"Mal sahibi mülk sahibi
Hani bunun ilk sahibi
Mal da yalan mülk de yalan
Var biraz da sen oyalan."

KUR'AN'DA zikredilen ve meyvesi üzerine yemin edilen bir ağaç zeytin ağacı...

"Allah, göklerin ve yerin nurudur. Onun nurunun temsili şudur: Duvar da bir hücre; içinde bir kandil, kandil de bir cam fânûs içinde. Fânûs sanki inci gibi parlayan bir yıldız. Mübarek bir ağaçtan, ne doğuya, ne de batıya ait olan zeytin ağacından tutuşturulur. Bu ağacın yağı, ateş dokunmasa bile neredeyse aydınlatacak (kadar berrak)tır. Nur üstüne nur. Allah, dilediği kimseyi nuruna iletir. Allah, insanlar için misaller verir. Allah, her şeyi hakkıyla bilendir." (Nur Suresi, 35)

"İncir ve zeytine and olsun." (Tîn Suresi, 1)

BEYAZ güvercin... Gagasında zeytin dalı... Barışın simgesi... Hz. Nuh (as) zamanında yaşanan tufanı hatıra getiriyor... Gemiye sığınanlarca tufan biraz durur gibi olduğunda güneşin battığı yere doğru salınmıştı hani. Bir zeytin dalıyla döndüğünde



anlaşılmıştı ki sular çekilmiştir ve tufan bitmiştir. **Barış ve esenlik müjdesi...** Bugün barıştan söz edenlerin sıkça kullandıkları sembol resimlerde bu ikisi hep yan yana... **Güvercin ve zeytin dalı.**

GÜÇ merkezli hayat anlayışının hâkim olduğu günümüz dünyasında barış ve esenlik mumla aranmakta. Çünkü hikmet ve ibret nazarıyla bakılmıyor artık çevreyi saran kevnî ayetlere. Zeytin ağaçları da bundan nasibini alıyor. Kadim medeniyetlerin zeytin ağaçlarına yüklediği anlama, zeytin ağaçlarının hal dilleriyle anlattıklarına, Kur'an'ın dikkat çekmelerine aldırıyor insanlar. Uzun ömürleri süresince nice hayatlara, insanlık tecrübelerine tanıklık etmiş olan zeytin ağaçları bugünün bencil, muhteris, zalim insanlarına sesini duyuramıyor. Ağaçların kendisi de zarar görüyor, yeryüzünün zayıf ve güçsüzleri de...

Haberler düşüyor gündeme zaman zaman...

Yıllardır kendi

topraklarında insanlık dışı muamelelere maruz bırakılan Filistinli ailelere ait arazide yer alan zeytin ağaçları buldozerlerle sökülüp Batı Şeria'da inşa edilen "ayırım duvarı" tamamlanmaya çalışılıyor mesela.

Kan ve gözyaşının dinmediği Ortadoğu'da savaş nedeniyle evlerini terk etmek zorunda kalanlar zeytin bahçelerindeki mülteci kamplarına sığınıyorlar. Barışın, bolluğun, bilgeliğin sembolü zeytin ağaçlarının gölgesinde derme çatma



HAYAT devam ediyor her halükârda. Her şeye rağmen ve eldeki kıt imkânlarla eğitim verilmeye çalışılıyor savaşın yaprak misali savurduğu çocuklara... **Sınıf duvarlarında mülteci öğrencilerin yaptığı resimler... En çok da zeytin dalı taşıyan güvercin figürleri...** Savaş mağduru masum yüreklerin barışa özlemi.

Onların barış ve refah sembolü bahçelerde savaş ve yoklukla imtihanı... Dünyanın diğer yarısında her fırsatta barış, adalet, hukuk, esenlik edebiyatı yapanlar açısından söylem ve eyleme dair samimiyet



çadırlarda hayata tutunma çabasında insanlar... Kadınlar, çocuklar, yaşlılar... Yağmur, çamur ve soğuk hava nedeniyle son derece kötü şartlarda verilen yaşam mücadelesi.

imtihanı...

İMTİHANLARDAN alınlarının aklıyla çıkabilenlere ne mutlu.

Çocukların barışı beton duvarlar üzerindeki sembolik resimlerle değil, zeytin bahçelerinde koştururken gökyüzüne uçurdukları güvercinler eşliğinde soludukları bir dünya özlemimiz vessalam. ☺

Çalışmak Daha İyi

HAZIRLAYAN: AYŞE ZEHRA

BİR GÜN Peygamber Efendimizin (asm) yanına, Medineli Müslümanlardan fakir bir adam geldi ve yiyecek bir şeyler istedi.

Efendimiz ona: "Senin evinde hiç eşya var mı?" diye sordu.

Adam, "Var" dedi. "Bir kısmıyla örtündüğümüz, bir kısmını yere serdiğimiz bir çul, bir de su kabımız var."

Resûl-i Ekrem "Onları bana getir" buyurdu.

Adam çul ile su kabını getirdi.

Peygamber Efendimiz onları eline aldı ve etrafındakilere, "Bunları kim satın almak ister?" diye sordu.

Sahabilerden biri onlara bir dirhem verebileceğini söyledi. Allah Resulü, "Artıran yok mu?" diye birkaç defa seleni ve iki dirhem verene onları sattı.

Parayı fakir sahabiye uzatarak, "Bunun birisiyle ailene yiyecek al. Kalanla da bir balta satın alıp bana getir" buyurdu.

Adamın getirdiği baltaya, Efendimiz kendi elleriyle bir sap taktı ve ona şunları söyledi: "Haydi şimdi git; bununla odun kes ve sat! On beş gün çalış; ondan sonra yanıma gel!"

Fakir adam on beş gün sonra Allah'ın Elçisi'nin yanına geldi. On dirhem kazanmış; bu parayla kendine ve ailesine elbise ve yiyecek almıştı.

Peygamber Efendimiz buna sevindi ve ona şöyle dedi:

"Dilenciliğin, kıyamet günü surasında bir leke gibi görünmesinden, böylesi senin için daha iyidir." ﷺ

(Ebû Dâvûd, Zekât 26; İbni Mâce, Ticârât 25)

İlahî Bir Neşe

ÖZKAN ÖZE

BİZ MÜSLÜMANLAR, Saadet Asrı'nda yaşanan olaylara, İslam'ın o ilk garip ve çileli yıllarına, müsteşrik bir tarihinin gözlüğüyle bakamayız...

Sevgili Peygamberimiz (asm) ve sahabilerine ait hatıraları yâd etmek, okumak, anlatmak, dinlemek hüznendirir bizi...

Taif deyince yüreğimiz yanar...

Uhud, ciğerimizi delip geçen bir mızraktır...

Mus'ab, ağlayan gökler kanayan toprak...

Ve başımıza, Kâinatın Efendisi'nin (asm) vefatından daha büyük bir musibet gelmemiştir...

Ağlayanımız da çok olur bizim; gülmekten utanamız da...

Fakat mü'minler ve Müslümanlar olarak, gözyaşı dökmek ve hüznlenmek için ne kadar sebebimiz varsa, mutlu olmak ve neşelenmek için de o kadar sebebimiz vardır...

HAYATTAKİ en büyük neşe ve mutluluk kaynağımız, Allah'ın son Elçisi (asm) ve Onun varlığı ile saadetli bir zamana çevrilen günler, aylar ve yıllardır...

Hüznümüz gibi, neşe ve mutluluğumuz da, dünyaya ve dünyanın işlerine ait fânî, gelip geçici, uçup kaybolucu, anlık ve azıcık bir zamanlık neşe ve mutluluklara benzemez. İlahî bir neşe ve lahutî mutluluktur bizimkisi. 🌸



ARAŞTIRMALARIN GÖSTERDİĞİ EN DOĞRU BESLENME:

ARALIKLI AÇLIK

TERCÜME VE DÜZENLEME: DR. MEHMET YENİHAYAT

WEINBURG ve Sohal'in 1997'de yayınlanmış bir makalesine göre, yaşamları boyunca kalori kısıtlaması yapılmış hayvanlarda, bunun yaşlanma ve yaşam süresi üzerine olumlu yönde etkisi gösterilmiştir. Yazarlar kalori kısıtlamasının faydasını, vücutta zararlı serbest oksijen radikallerinin (vücudun enerji üretirken oluşturduğu zararlı yan ürün) üretiminin azalmasıyla izah etmişlerdir.

Fakat yeni araştırmalarla bunun tam olarak düşünülmediği gibi olmadığı anlaşıldı; çünkü deneyde kullanılan kemirgenler günlük yiyecekleri gıdaları kısa süre içinde (birkaç saat) tüketmişlerdi ve günün yaklaşık 20 saati beslenmiyorlardı; ve bu açlık döneminde ketojenesis yani yağ yakımı geliyordu. O dönemden beri yapılmış yüzlerce araştırmada, karaciğer kaynaklı şeker kullanımından, yağ dokusundan kaynaklı ketona, metabolik yol değişikliği olan günlük ya da haftada belli günleri içeren rejimler uygulandı.

Ancak, aralıklı (uzatılmış) açlık dönemlerinin cinsiyet, beslenme ve genetik faktör-

ARALIKLI AÇLIK NEDİR?

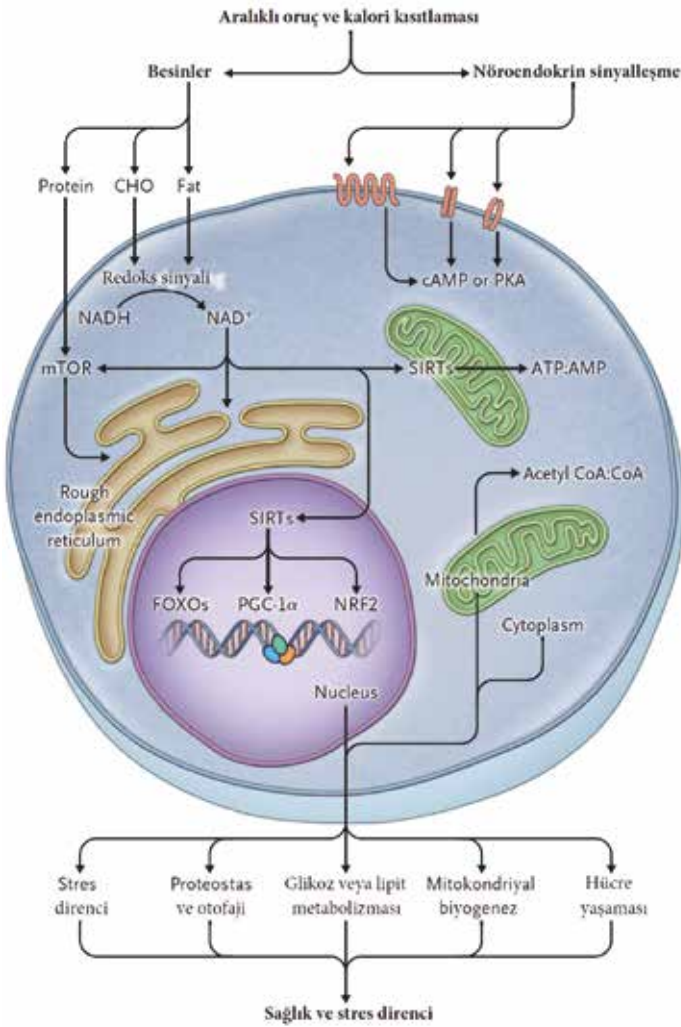
Aralıklı açlık; günlük öğünler arasında 16-17 saat bir şey yememek suretiyle aç kalmaktır. Buna Müslüman terminolojisiyle 'oruç tutmak' da diyebiliriz.

lere bağlı olarak, yaşam boyu etkisi farklılıklar göstermektedir. Farelerde ve primatlarda yapılmış çalışmalarda ise kalori kısıtlamasının, tüm yaşama etkisinin sabit olduğu gösterilmiştir.

ARALIKLI açlığın faydalarının, basitçe serbest oksijen radikallerinin azalmasıyla ya da kilo kaybını sağlamasıyla açıklanamayacağı birçok çalışmada gösterilmiştir. **Aralıklı açlık, yaratılıştan bize verilmiş şeker düzenlenmesi, artmış stres direnci,**

zedelenmiş hücre moleküllerinin onarımı gibi organlarımızla ilişkili ve uyumlu hücre tamirlerinin ortaya çıkmasını sağlar. Açlık esnasında, oksijen kullanımına bağlı zararlı yan ürünlerin giderilmesini, metabolik bozulmaların onarımını ve hasarlı moleküllerin tamirini sağlayan metabolik yolaklar (kimyasal tepkimeler dizisi) etkin hale gelir. **Fakat, çoğu insan günde 3 öğün yiyerek ve hatta atıştırarak sürekli beslenip 'aralıklı açlığın' oluşmasına müsaade etmezler.**





insanlardaki bulguları sunduk. Son olarak, aralıklı açlığın nasıl reçete edilip uygulanacağını tarif eden bilgiler verdik.

ARALIKLI AÇLIĞIN BEDEN SAĞLIĞINA FAYDALARI

GLİKOZ ve yağ asitleri hücreler için ana enerji kaynaklarıdır. Yemeklerden sonra, glikoz enerji tüketiminde kullanılır ve yağ dokuda trigliserid olarak biriktirilir. Açlık periyotlarında, trigliseritler gliserol ve yağ asitlerine ayrılır ve enerji üretiminde kullanılırlar. Açlık durumunda ise karaciğer, yağ asitlerini birçok doku için ve özellikle beyin için önemli bir enerji kaynağı olan keton cisimlerine çevirir.

Tok iken insanlarda, kan keton seviyeleri düşüktür ve 8-12 saat açlıktan sonra yükselir ve 24 saatte 2 ile 5 mM seviyelerine ulaşır. Bu faydanın görülmesi için, aralıklı açlık uygulamalarında uygun periyotların olması gerekmektedir. İnsanlarda, en çok çalışılmış aralıklı açlık rejimleri, gün-aşırı açlık, 5/2 aralıklı açlık (haftada 2 gün açlık), ve günlük zaman kısıtlamalı beslenmedir.

UYGULANAN diyetler günlük kalori alımını haftada en az bir günde azaltır (günlük 500-700 kalori arasına). Ana enerji kaynağı olarak glikoz yerine, vücutta depolanan yağ asitlerine dönüldüğünde kullanılan oksijen miktarına oranla üretilen karbondioksit miktarı azalır, bu da vücudumuza metabolik esneklik tanır.

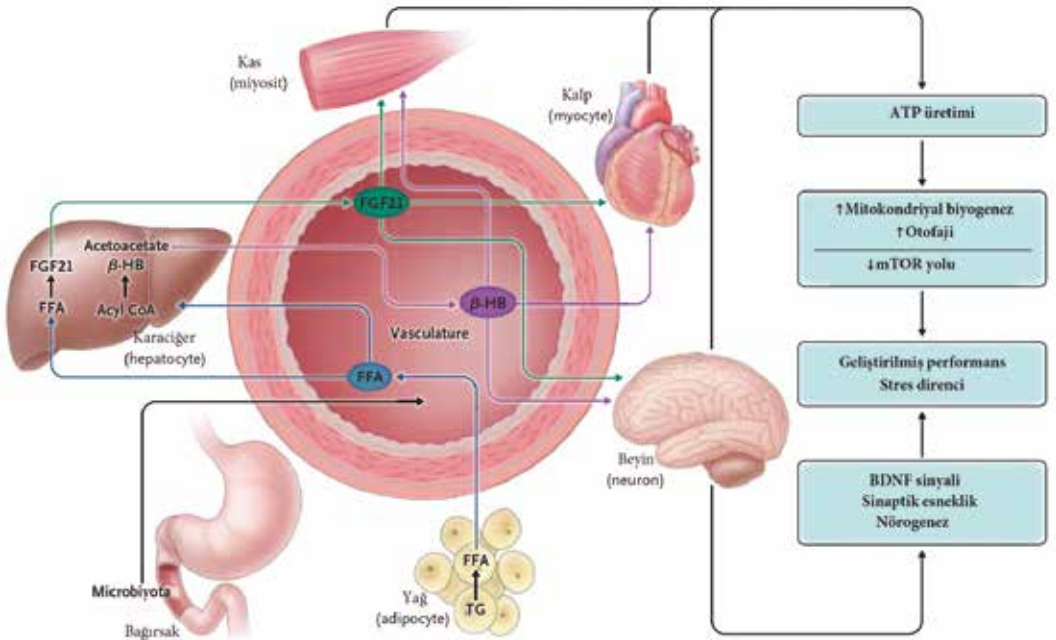
Keton cisimleri sadece açlık dönemlerinde kullanılan bir

Üstteki resimde beslenme ve oruç döngülerini metabolizma ile bütünleştiren enerji kısıtlamasına hücre içindeki tepkiler gösterilmiştir.

Klinik olmayan deneysel çalışmalarla aralıklı açlığın, obezite, kalp damar hastalıkları, kanserler ve nörodejeneratif beyin hastalıklarının da içinde bulunduğu pek çok kronik (süreğen) hastalıkta faydalı etkileri gösterilmiştir.

BU ÇALIŞMADA, insanlarda ve hayvanlarda 'aralıklı açlığın' genel sağlık

üzerine etkilerini, yaşlanmayı azaltıp geriye döndürmesini ve hastalık süreçlerindeki etkilerinin nasıl olduğunu gösteren çalışmaları derledik. Devamında, prelinik (deneysel ve/veya hayvan çalışmaları) ve en son yapılmış klinik çalışmalarda sağlıklı insanlar ve metabolik hastalığı olan (obezite, insülin direnci, hipertansiyon gibi)



Üstteki resimde aralıklı açlık sırasındaki metabolik senaryolar gösterilmiştir.

yakıt değildir, aynı zamanda hücre ve doku fonksiyonlarında önemli görevleri olan önemli bir sinyal molekülüdür. **Keton cisimleri, sağlığımız ve yaşlanma sürecinde önemli görevleri olan birçok protein ve molekülün ekspresyonu (yazılımı/üretimi) ve etkinliğinin düzenlenmesinde rol alır.**

Aralıklı açlığın faydalarının ne kadarı ağırlık kaybından, ne kadarı metabolik değişiklikten kaynaklanıyor? Araştırmalarda aralıklı açlığın birkaç faydasının ağırlık kaybından bağımsız olduğu gösterilmiştir. Yani aralıklı açlığın faydaları, glikoz düzenlen-

mesinde, kan basıncında ve nabızda, bedenün dayanıklılığının artmasında ve karın yağ kaybında gözlenmiştir.

ARALIKLI AÇLIKLA HASAR VERİCİLERE KARŞI BEDENİN DAYANIKLILIĞI ARTAR

BUGÜNÜN insanlarından farklı olarak, atalarımız 3 öğün yemek yemelerdi—ki onlar zengin bir diyet

ve atıştırma ile birlikte beslenmezlerdi ve sakin bir yaşamları da yoktu. Bununla birlikte, ekolojik bir niş (yaşam alanı) içerisinde ve sadece belli gıdalara ulaşma imkânı bulabiliyorlardı.

Bu araştırmada derlenen ayrıntılar göstermiştir ki, aralıklı açlığa birçok organ uyum göstererek zorluklara alışmış ve üstesinden gelmiş ve sonrasında vücut dengesi sağlanmıştır. **Evett tekrarlayan açlık döngülerine maruz kalmak adaptasyonu sağlar ve sonraki açlık zamanlarında açlığa dayanmayı kolaylaştırır.** Aralıklı açlık sırasında

KALORİ KISITLAMASI NEDİR?

Kalori alımını azaltmak, öğünlerde düşük kalorili gıdalarla beslenmek.



hücrelerde, antioksidan direncinin artması, DNA tamiri, protein kalite kontrolü, etkin enerji üretimi ve iltihap oluşumlarında azalma gözlenir.

Aralıklı açlık rejimlerinde hayvanların beyinlerinde ve vücutlarındaki hücreler, fonksiyonlarını artırmış ve birçok potansiyel hasar vericilere (metabolik, oksidatif, iyonik, travmatik ve prototoksik) karşı dayanıklılık göstermiştir.

ARALIKLI AÇLIĞIN SAĞLIK VE YAŞLANMADAKİ OLUMLU ETKİSİ

GÜNÜMÜZE kadar, kalori kısıtlaması ve aralıklı açlığın yaşam süresi ve yaşlanma üzerine etkisine odaklanıldı. **Hayvanlarda kalori kısıtlaması ile ilgili çalışmalarda ortak sonuç şudur: Az yemek, vücut kaynaklı erken ölümleri engelliyor.**

En erken yapılmış çalışmalarından biri olan, Goodrick ve arkadaşlarının aralıklı açlık çalışmasında sıçanların genç

erişkin dönemlerinden başlayarak gün aşırı beslenme neticesinde ortalama yaşam süresi %80 oranında artış göstermiştir.

FAKAT, kalori kısıtlamasının yaşam süresi üzerine etkisi değişkenlik gösteriyor ve cinsiyet, beslenme, yaş ve genetik faktörlerden etkilenebiliyor. 1934-2012 yılları arasında elde edilmiş meta-analize göre, kalori kısıtlaması ile ortalama yaşam süresi sıçanlarda %14-45 arasında, fakat farelerde %4-27 oranında artış göstermiştir. 41 rekombinan fare ırkında geniş değişkenlik görülmüştür, tür ve cinsiyetine bağlı olarak kiminde yaşam süresi uzamış, kiminde ise kısalmıştır.

Fakat bu çalışmada tek bir kalori kısıtlaması (%40 kısıtlama) rejimi uygulanmıştır.

Yaşam süresi ile vücut yağlanma azalması arasında ters bir orantı tespit edilmiş ve yağlanma azalması daha çok olan hayvanlarda daha kısa bir yaşam süresi olduğu ve şiddetli açlıktan daha fazla muzdarip olduğu gösterilmiştir; yağlanma azalması çok olmayan

hayvanlarda ise daha uzun bir yaşam süresi tespit edilmiştir.

Maymunlarda yapılmış iki önemli çalışmada kalori kısıtlamasıyla, sağlıklı dönemin uzaması ve yaşam süresi uzaması ile ilgili çarpıcı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Wisconsin Üniversitesinde yapılmış olan çalışmada kalori kısıtlaması sağlık ve yaşam süresi üzerine olumlu sonuçlar vermesine rağmen, diğer Amerika Ulusal Yaşlanma Enstitüsünde yapılmış çalışmada ise, sağlık üzerindeki olumlu etkilere rağmen ölüm sıklığında değişiklik gösterilmemiştir.

INSANLARDA, aralıklı açlık girişimlerinin obeziteye, insülin direncine (şeker hastalığının başlangıç hali), kolesterol yüksekliğine, hipertansiyona ve iltihabi oluşumlara faydası görülmüştür. **Aralıklı açlığın, sadece kalori kısıtlamasıyla açıklanamayacak şekilde vücutta faydaları gösterilmiştir.**

Bir çalışmada, 16 sağlıklı katılımcı gün aşırı açlık (oruç) rejimine 22 gün süresince alınmış ve bunlar başlangıç ağırlıklarının %2,5'ini ve yağın





%4'ünü kaybetmiş, açlık dönemlerinde insülin seviyeleri %57 azalmıştır. Diğer iki çalışmada fazla kilolu kadınlarda (yaklaşık her çalışmada 100 kadın) 5/2 (haftada iki gün) aralıklı açlık rejimi ya da günlük kalori alımında %25 azaltma denenmiştir. İki grupta da kadınlar 6 aylık periyotta aynı miktar ağırlık kaybetmişler; ancak aralıklı açlık rejiminde insülin duyarlılığında (vücutun insülin ihtiyacının azalması olumlu bir gelişmedir) daha fazla artış ve bel çevresinde daha fazla incelme tespit edilmiştir.

ARALIKLI AÇLIĞIN FİZİKSEL VE ZİHİNSEL OLUMLU ETKİLERİ


İNSANLARDA ve hayvanlarda aralıklı açlıkla, fiziksel fonksiyonlar artışı gösterir. Örneğin, aynı vücut ağırlığına sahip farelerde yapılan deneylerde, aralıklı açlık uygulanan farelerde daha fazla koşu dayanıklılığı tespit edilmiştir.

İki haftalık direnç egzersizlerinde günlük 16 saat oruç (açlık) uygulayan genç erkekler, **kas kitlesinde kayıp olmadan yağ kaybetmişlerdir.**

ARALIKLI açlıkla ilgili hayvanlarda yapılmış olan çalışmalarda, birçok alanda faydalı değişiklikler görülmüş, bilinçte, uzaysal hafıza, yardımcı hafıza ve çalışan hafızada olumlu etkiler tespit edilmiştir.

Aralıklı açlık ve günlük kalori kısıtlaması, obezite, diyabet ve nöroinflamasyon uzaysal öğrenme ve hafızada olumsuz etkileri de geri çevirmişlerdir.

Bir klinik çalışmada ise, daha yaşlı erişkinlerde kısa süreli kalori kısıtlamasında sözel hafızada gelişme gözlenmiştir. Fazla kilolu kısmi bilişsel problemi olan erişkinlerde, 12 aylık kalori kısıtlaması sonunda sözel hafıza, sonuçlandırıcı fonksiyon ve genel bilinçte gelişme sağlamıştır. Daha yakın zamanda, geniş, çok merkezli, sınıflaması rastgele yapılmış klinik çalışma 2 yıllık kalori kısıtlaması, çalışan hafızada gelişme sağlamıştır.

ÖZETLE ifade edecek olursak, araştırmalar şu gerçeği dile getiriyorlar: Az ye, sağlıklı kal. Evet bedenimiz bol bol ve ne bulursa tüketmeye değil, ihtiyacı kadar gıda almaya programlı. Tüm bulgulara baktığımızda, israfın neden haram olduğunu; orucun neden yılda bir ay farz kılındığını ve hatta pazartesi ve perşembe günleri (5/2) oruç tutmanın tavsiye edilmesinin hikmetini daha iyi anlıyoruz. 

(Devam Edecek)

Kaynak:

1. de Cabo R., Mattson MP., Effects of Intermittent, Fasting on Health, Aging, and Disease. N Engl J Med. 2019 Dec 26;381(26):2541-2551.

doi: 10.1056/NEJMra1905136.



**Hindistan cevizinin ağacı toprak yiyor,
kendisi süt veriyor.**

Koyun ise ot yiyip süt veriyor.

Başka bir anne de et yiyip süt veriyor.

**Demek ki bunların her biri birer
sebeptir. Sütü yaratan ise ancak,
mahlûkatının rızıklarını veren,
Rezzâk-ı Zü'l-Celal olan Allah'tır.**

— Mehmet Kırkinci



SEVGİMİZİ DOĞRU YÖNETİYOR MUYUZ?

PROF. DR. NEVZAT TARHAN

SEVGİ, insandaki en temel duygulardan biridir. Şüphesiz sevgi daha çok insanın manevi tarafıyla ilgilidir, insanı manen oldurur. Ancak tesiri itibarıyla onu ekonomik bir değer olarak da görebiliriz. Daha çok sevginin manevi tarafıyla ilgilenilir ve maddi bir değer olarak incelenmez.

Evet, sevgi aynı zamanda ekonomik bir değerdir. Taşınan ve taşınmaz mallar gibi bir değer... İnsan niçin ekonomik değerlere sahip olmak ister? Tüketmek için değil mi? Onları tüketerek hayatı sürdürmek ister. Malum, ekonomik değerlerin tüketilebilmesi için önce üretilmeleri gerekir. Üretilmemiş, sahip olunmamış bir şey kullanılmaz. İnsan ancak sahip olduğundan vazgeçebilir. Mesela cömert olabilmek için önce verilebilecek bir şeye sahip olmak lazımdır. Bir şeyin sahibi olmak için çalışmayanın cömert olma şansı da yoktur. Kişi çalışacak, üretecek, sahip olacak ki cömert olabilsin.

SEVGİ için de bu formül düşünülebilir. Sevebilmek için sevginin öğrenilmiş olması, onun içte toplanmış olması gerekir. Sevgi üzerinde düşünmeyen, kendinde sevgiyi geliştirmeyen, dahası sevginin sahibi olmayan kişi kimseyi sevmemez, sevgi veremez. Bu açıdan sevgi de sahip olunabilen ekonomik bir değerdir. Ekonomik değer

için ne yapılıyorsa, bu değer nasıl kullanılıyorsa, sevgide de bu böyle olmalıdır.

SEVGİ YÖNETİMİ NASIL OLMALI?

Sevgi öyle kolay kazanılmaz, ciddi bir çaba ve emek ister. Çaba ve emek içinde kazanılmış sevgi de, öylece hovardaca kullanılmaz. Kıymet verilmek ister bu sevgi. Yerinde, zamanında ve yeterince kullanmak gerekir. Bu konuda da ne müsrif ne de cimri olmak esastır. Müsrif ve cimri olmanın ortası cömertliktir, kişi sevgi konusunda cömert olmalıdır.

EĞER bu değerlendirmelerde bir hakikat payı var ise, demek ki sevginin yönetiminde de bir formül gerekir. Bu formülün bulunması evliliklerde çok daha önemlidir. Çünkü evlilikler sahip olunan değerlerin korunması üzerinde devam eder. Evlilikleri sürdüren, aileyi bir arada tutan bireysel ve ailevi değerler vardır. Sevgi bu değerlerin başında gelir. Sevginin oluşturulması, korunması ve yüceltilmesi aile için büyük bir değerdir.

Aileden biri, kadın ve erkek, "Eşime ve çocuklarıma karşı yeterince sevgi duyuyor muyum? Duyduğum sevgiyi adaletli dağıtıyor muyum, bu sevgiyi ekonomik kullanıyor muyum?" diye sormalıdır. Bu sorulara verdiği cevaplar yerinde ve doğru ise artık korkmaz, güven duymaya başlar.



KİŞİNİN durumu konusunda kendine güvenmesi ilişkisinin sağlamlığına işarettir. Durumuna, kendine güveniyor demektir. Bu onun evliliğini sığınak bilmesi-ne, ona sadakat göstereceğine delalet eder. Kendini oraya ait hissediyordur, orada kendini buluyordur. Bu, kişi için huzur anlamına gelir. Bu durumda hem bireysel hem ailevi huzur var sayılır.

HUZUR VE MUTLULUK İÇİN SEVGİ ŞARTTIR...

Sevginin bir değer olarak bilinmesi; onun

yerinde, zamanında ve yeterince kullanılmasına bağlıdır. Fazla sevginin ve eksik sevginin bitirdiği evlilikler vardır.

AŞIRI sevgi aşırı kontrol demektir, az sevgi ise ilgisizlik. Adam eşinin rüyalarına hükmetmek isteyecek kadar sevdiğini düşünüyor veya eşi var mı yok mu hiç oralı değil. Aşırı kontrol ve ilgisizlik, evliliklerin düşmanıdır. Hem israf hem de cimrilik insanı, aileyi ve toplumu yer bitirir. Aşırı sevgi de, büsbütün sevgisizlik de insanı, aileyi ve toplumu kurutur. ☹️

Ramazan ve anılar

SELİM GÜNDÜZALP

RAMAZAN çocukluğumuzdan itibaren güzel anılar bırakır bize. Hele de uzun günlerde ve sıcak mevsimlerde geldi mi, ömür sayfalarımızdaki izleri daha da belirgin oluyorum.

Çocukluğumuzun en güzel anıları belki de bunlar. Uzun Ramazan günlerinde tahammül ediyoruz; edebiliyoruz. Allah'ın rahmetinin bir izini böyle görüyoruz işte.

Allah'ın rahmeti bazılarında geldiği gibi koli koli, paket paket gelip kapımızı çalmaz ya... Her aynada farklı akseden güneş gibi, her insanın rahmetten nasibi de kendi hayat aynasına göredir.

ALLAH'IN rahmeti çocuklara böyle gelir işte. Bacak kadar çocuklar, küçücük sabiler, bakarsınız, Ramazan'ı oruçlu geçirme gayretindedir. Anlaşılan o ki, insan azmetti mi, Allah'ın rahmeti de tahammülsüz,

gücsüz olanlara orucu kolaylaştırıyor. Onlar orucu tutuyor, rahmet onları tutuyor...

Gücü yerinde olup kaçanlar ise, bu rahmetin lezzetinden, zevkenden, sürurundan mahrum kaldıkları için cidden üzölmeleri lazım. Neleri kaçırdıklarını bir bilseler!..

...

GELELİM kısa günlere. O günlerde de Allah'ın feyzi ve rahmeti az değil ki... Gün kısa olmuş, uzun olmuş ne fark eder? Ramazan, zaten oruç ibadeti Allah için tutulduğunda, yapıldığında, yaşandığında güzel. Orucun anlamı, Allah'ın emrini yerine getirmek. Yani uzun ya da kısa olması önemli değil... Olsa olsa zahmeti çok olanın rahmeti ve sevabı da çok olur.

Zaman, saatte başka, oruçlunun içinde başka işler. Oruçlunun huzurunu, sükûnunu, mutmain olmuş kalbini, manevi âlemlerin

havasını solumuş ruhunu ölçebilecek bir alet var mı?

SABIRSIZLARIN beyhude ittirip günü bitirmeye çalışmalarına karşılık, orucu Allah için tutanlara, Mülkün ve Zamanın Sahibi akrebi yelkovanı adeta koşturuyor... Bir bakıyorsunuz iftar vakti gelivermiş. Emir tutulmuş. Bir maraton daha bitmiş. O günkü oruç görevi de tamam olmuş. Allah'ın emriyle aç kalmanın lezzeti, Allah'ın nimetleriyle doymanın lezzeti ve işte Ramazan'ın unutulmaz lezzeti...

Hele o ikindiden sonra esen lahutî rüzgârlar... Yaklaştıkça hedefe, iftar saatine doğru, insanı nasıl bir manevi bir hava sarıyor!..

Özellikle yaşlıların Ramazan'ın ardından dillerinden dökülen o hasretli, mânidar sözleri, elvedaları, gözyaşları meğer boşuna değilmiş...

...

RAMAZAN, böyledir işte...

Küçüklerin de hatıraları büyüktür, büyüklerin de... Küçük diye bir şey yok Ramazan'da. Ramazan başıyla sonuyla, niyetiyle sonucuyla her şeyiyle büyük bir aydır. Büyük olan Allahımızın, Rahman ve Rahîm olan Rab-bimizin, yüceliğinin şuuruna varıp 'Allahuekber' diyerek, tekbirlerle hislendiğimiz Rabbimizin kullarına çok özel bir armağandır.

Evet, bir yandan mevsimlerde dolaştırıyor bizi Rabbimiz, öbür yandan mevsimleri de gezdiriyor.

Hayat makaramız sarılıp dürülürken, altın kareler bıraktıracak ömür şeridimize. Ve geriye dönüp baktığımızda, bu güzel kareler için nasıl seviniyoruz...

Hafıza da ne büyük nimet imiş...

Seviniyoruz sıcak günlerde oruç tutuyoruz diye.

Seviniyoruz kısa günlerde tutuyoruz diye.

Seviniyoruz iftar ediyoruz diye.

Seviniyoruz nefsimizle olan mücadelemizde galip geliyoruz diye.

Seviniyoruz Allah'ın emriyle oruç tutup, Allah'ın emrine tutunduğumuz için. Seviniyoruz Allah'ın nimetleri ile orucumuzu açtığımız için.

Seviniyoruz nimetlere ihtiyacımızı görüp şükredebildiğimiz için. Seviniyoruz açlığımıza, tokluğumuza, hastalığımıza, sağlığınıza...

NİCE hastalar biliyorum, Ramazan'dan önce yataktan kalkamayan; fakat oruçlu günleri hasretle çeken ihtiyarlar biliyorum. Ve o gün geldiğinde can suyu geliyor bedenlerine, doğruluyorlar yattıkları yerden. Biraz daha mutluluk, biraz daha neşe, biraz daha sağlık...

Ve aslında gören görüyor; Allah'ın bir mucizesine şahit oluyorlar. Allah'ın mucizesi bazılarına geldiği gibi koli koli gelmez ya... Onun mucizesi işte böyle gelir ve gören görür.

...

ORAHMET Kİ, çocukları ayrı sevindirir, gençleri ayrı sevindirir, ihtiyarları ayrı sevindirir. Herkese yepyeni bir ruh verir Ramazan. Hepsini, Allah'ın dilemesiyle olur, Rabbimizin ikramıyla olur...

Bakmayın siz direkler arasına çekilen mahyalara. Asıl ışıklı mahyalar içimizde kurulur bizim.

Bir dönüp baktığımızda geriye doğru; aklımızın erdiği, gücümüzün yettiği nice Ramazanlar ışıklı mahyalar gibi durur, ömrümüzün semasında pırıl pırıl parıldar.

Allah'ın bizi rahmetiyle kuşattığını hatırlatır.

Gökler ötesi bir ziyafetin, ebedî bir mutluluğun ve cemaliyle müşerref olmanın şerefine çağırır.

Onun için güzeldir işte Ramazan ve oruçlar. Tutarız, tutunuruz... Öyledir Ramazan.

Öyledir işte o güzellikler. ☺

PETEK GÖZLER



Resim 1: Böceklerdeki petek gözler

DOÇ. DR. ERHAN PİŞKİN

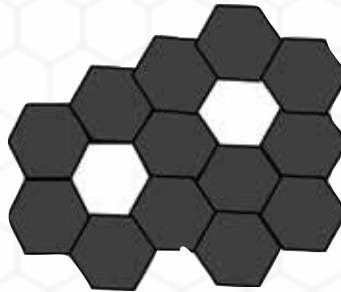
BAZI böceklerde altıgen yapıya sahip petek gözler yaratılmıştır. Petek gözlerindeki altıgenin büyüklüğü ile böceğin vücut büyüklüğü gelişigüzel değildir ve bunlar arasında bir oran vardır. Bu açıdan petek gözlerdeki optimal petek büyüklüğünü hesaplamak mümkündür.

Canlılar âlemini incelerken, akılsız, şuursuz canlılar olan arılara ve böceklere ne derece sanatlı işler yaptırıldığına şahit oluyoruz. Küçük bir böcekte son derece harika sanatların bulunması elbette tesadüfle açıklanamaz ve tabiata verilemez. İnkâr edilemez bir gerçek de bu işleri yaptıran bir Yaratıcının varlığıdır. Aksini düşün-

mek, kitabı görüp yazarı görmezden gelmek, resmi görüp ressamı kabul etmemek, eseri görüp mimarı reddetmek ve nihayet akıllı olmakla bağdaşmayacak gülünç bir duruma düşmektir.

PETEK GÖZLERİN YAPISI

Böceklerin gözleri birbirinden farklı yönlere bakan çok



Resim 3: Gözde aydınlanan petekler

sayıda küçük peteklerden oluşmuştur. Bu petekler birbirinden ince bir çizgi ile ayrılmıştır. Yani bir peteğe gelen ışık diğer peteğe geçmez. Böylece her petek kendi doğrultu ekseninden gelen ışığı görebilir.

BİR böceğin gözlerindeki peteklerin büyüklüklerine göre, petek sayıları değişebilir. Yani petek sayısı az ise petekler büyük, peteklerin sayıları çok ise petekler küçüktür. Bu noktada akla şu soru gelebilir: "Bir böceğin maksimum görüş alanı için petek büyüklüğü ne olmalıdır?"

Petek gözlü böceklerde gözlerindeki her petek küçük bir ışık noktasını görebilmektedir. Resim 2'de görüldüğü



Resim 2: Farklı iki noktaya bakan bir arı gözü

gibi bir böcek farklı iki ışık kaynağına bakarsa, bu iki ışık kaynağını birbirinden ayırt edebilmesi için, aydınlık iki petek arasında karanlık bir petek kalmalıdır. (Resim 3)

Bu iki ışık kaynağı arasındaki açı " α "; göz " R " yarıçaplı yarım küre olarak düşünülürse; peteklerin dış yüzeyindeki genişlikleri " r " ise bu durumda komşu iki peteğin eksenleri arasındaki açı $2r/R$ radyan olur. Işık kaynaklarının birbirinden ayırt edilebilmesi için $\alpha > 4r/R$ olmalıdır.

PETEĞİN çapı küçük olursa α açısı da küçük olacağından daha net görüntü elde edilir. Fakat peteğin çapı çok çok küçük olursa, yine de çok iyi görüntü oluşmaz. λ dalga boyuna sahip bir ışığın r çaplı bir delikten geçerken iki farklı cismin farklı görüntülerinin oluşabilmesi için cisimler arasında en az $6\lambda/5r$ radyanlık açı olmalıdır



(Karaoğlu, 2012).

Böylece Resim 2'deki gibi iki aydınlanan petek arasında, aydınlanmayan peteğin cisimlerden ışık almaması için (arada kalan aydınlanmayan peteğin eksenini her iki ışık kaynağının doğrultusu ile $\alpha/2$ yapmak üzere) $\alpha/2 > 6L/5r$ olmalıdır. Böylece peteğin optimum çapı

$r = \text{equation.pdf} - \text{olarak}$ hesaplanır.

Örneğin; Göz çapı $12/5$ mm olan *Apis Mellifera* türündeki arının petek çapı $0,021$ mm'dir. (Varela and Wiitanen, 1970)



BU GÖZLER TESADÜFEN OLABİLİR Mİ?

EVET böceklerde bulunan petek gözlerde ne derece hassas ölçülerin olduğu gayet açık. Bunların akılsız şuarsuz canlılar tarafından yapılması veya tesadüfen kendi kendine olma ihtimali yoktur.

Demek ki bu eserler ve bu işler, bilerek ve hesaplayarak yaratan bir yaratıcıyı tanıtıyor. O hassas ölçülerle yaratandır, benzersiz yapandır ve en küçük ve en basit eserlerini dahi mükemmel yaratandır. O Allah'tır ki, ilmini, kudretini ve iradesini şuurulu misafirlerine böyle harika eserleriyle gösterir. ☑

Kaynaklar:

1. Karaoğlu B, Üniversiteler için Fizik, Seçkin Yayıncılık, 2012.
2. Varela F, Wiitanen W, The Optics of the Compound Eye of the Honeybee (*Apis mellifera*), The Journal of General Physiology, 1970; 336-358.

KIRILGAN KIZLAR

PROF. DR. KEMAL SAYAR

BİR SES etseniz uçuşup gidecekler. Kazara bir sözcük düşürseniz yere, onun boşluktaki hışırtısıyla kaçışacaklar saklandıkları kovuklara. Her sözcüğün özenle kurulması gerek, ses tonunuz sessizlikle mırıltı arasında gidip gelmeli ki incinmesinler. Onlar, hayat meydan savaşına çıkmadan kendilerini mağlup ilan eden kızlar. Gönüllü mağlupları hayatın.

KÂH yorganlarını başına çeker, kâh kendilerini eve ve sürgit bir mutsuzluğa hapseder ve bir istigâna makamında yaşarlar. İsterler ki bir ses, bir yürek onları bulsun ve onları çocukluğun o sert kışından çekip çıkarsın. Yeterince soğuk yemişlerdir, isterler ki bir yürek onları sarmalasin ve sıcaklığıyla ısıtsın. Sadece böyle bir tesadüf onları hayata çıkarabilir. İncinmiş bir çocukluk, ancak bir başkasına yaslanarak, sendelediğinde mutlaka orada yanı başında olacağını bildikleri bir yürek değneği ile şifa bulacaktır. Kayıtsız şartsız bir anne, varlığını ona sunan bir âşik, ürkekliğin dilini konuşabilen bir insan. Hayat hep kendimize doğru bir yolculuktur.



ONLAR çocukluğun o sert kışında dünyanın tehditkâr bir yer olduğu bilgisini edinir. Ruhun karanlığı derinleşir. O derinlik, kendisine mahsus bir neşe üretmekte gecikmez. Acıyla teselli bulmanın neşesi. Maruz kaldıkları her türlü duyarsızlık, dünyanın tekinsizliğini doğrulayan bir kayıt olarak bireysel tarihe not düşülür. Dünya kötüdür ve ondan saklanmak gerekir. Nihilizmin o serin kuyusunda, eylemsiz durarak, dünyaya bir bildiri bırakılır. Hayattan öğrenecekleri her yeni şeyin, yeni darbeler yemekle olabileceği sezgisiyle insandan uzak yaşanır. Kötü-

lükten kendini sakınamayan kızlar, yiğit bir adamın çıkıp da onları serazat sevemediği kızlar, kırılğan kızlar. Mesafe ve kayıtsızlığın zırhıyla, hayatın mızraklarından korunanlar.

ONLARIN birkaçını tanıdım. O zırh ruhun yaralarının bağladığı bir kabuk gibi, onlara ulaşmanızı engeller. Cerahatli yarada yol alan bir cerrah gibi, ustaca sokulmalısınız o sisli geçmişin sokaklarına. Sevilme açlığının açtığı yaralar narindir. Düşünmeden ve hissedilmeden söylenmiş her söz, o yaraya tuz basar. Orada ancak sahibi bir insan olabilirsiniz, onun yaraları kadar sahibi durabilirsiniz, kendi yaralarınızla yüzleşecek kadar bir cesaretiniz varsa, var-sınız. Kuru nasihatler, ezberlenmiş cümleler, acının örsünde



dövülmemiş yaşantılar ruhun yaralarına nüfuz etmez. Ancak kendi kırılğanlığının sesini duyabilen birisi, o kırılğan kızları da işitir. İnsan bir başkasını en çok yaralarından tanır. Kendi yaralarından.

KIRILGAN kızlarla konuşmak benim için iki türlü bir yolculuktur. Onları, 'içlerinde var olduğunu bilmedikleri' bir yere götürmek için, bir tür kılavuz kaptanlık yapmak zorundayımdır. Ruhun derin acısı o 'var olmayan yer'den yayılır. Orayla karşı-



laşmak acıyı hafifletmez belki ama bir farkına varış imkânı verir. Farkına varmakla anlam veririz. Bir acıyı anlamlandırabildiğimiz zaman ruh eksik olanı ikmal eder, tamamlanır, olgunlaşır. O acıyı üreten yanlışları durmaksızın tekrarlamaktan vazgeçeriz.

VE ONLARLA yürümek beni kendimle buluşturur. Hayatın türlü telâşi içinde kendime söylediğim yalanlarla, kendimden sakladığım gerçeklerle, kendime değmekten kaçındığım yerlerle

buluştu-rur. Bazen onların öyküsünden ayrı-larak kendi karanlığıma doğru giderim. O karanlıkta bulduğum bir yaşantı, geri döndüğümde, bana anlatılan öykü-yü de anlamamı sağ-lar. Aslında ben kendi karanlığıma giderken, kendi yolumu yürür ve kendi kırılğanlığımla yüzleşirken, ona doğru iz sürmüş olurum. Hayat bazen bir şifa verme çabasıdır. Ötekine, kendimize ve bütün varlığına.

KIRILGAN kızlar ya terk edişin soylu dağında bir münzevi olur, ya da hayata bir yerinden katılır ve içlerinde zaman zaman nöbetler halinde dışarı vuran bir sızıyla yaşamayı sürdürürler. 'Yaşamıyor gibi yaşamak' sanatının ustasıdır onlar. Bir keşiş, yedi yüz yıldır mağarasında konaklayan bir bilgeyle karşılaşmış dağda. 'Güzel insan'

demiş ona, 'neden şuraya bir ev yapıp da rahat etmiyorsun?' 'Hayat çok kısa' diye cevap vermiş bilge, 'yerleşmeye değmez'. Mağlupların bir bilgeliği vardır. Dünyanın mağlupları, dünyayı yerleşmeye değer bir yer olarak görmeyenlerdir.

Kırılğan kızlar işte biraz da bunun için kırılğandır... ㄣ



TRAFİK CEZASI

NIHAL BALCI

1992'de Yeshiva Üniversitesi tarafından geliştirilen "Masumlar Projesi", ABD'de yalancı şahitlik, yanlış görgü şahitliği, baskı altında zorla yaptırılan itiraflar veya kötü avukatlar gibi nedenlerle hapse girmiş birçok mahkuma yardımcı oluyor. DNA veri tabanları ile suç mahallindeki bulgular karşılaştırılarak yapılan eşleştirmeler ile gerçek suçlular ortaya çıkarılırken, haksız yere hapse giren pek çok insan da özgürlüğüne kavuşuyor. Şu ana kadar 367 kişi DNA testleri ile aklanarak dışarı çıktı. Bunlardan 41'i hiç işlemelikleri suçları itiraf ederek hapse girerken, 21'i idam cezası ile yargılanmıştı. 40 yıla yakın haksız hapis yatanların olduğu adalet siteminde, bu proje ile aklanıp özgürlüğüne kavuşan masumların ortalama hapis yatma süresi 14 yıl.

BİR SABAH erken saatte müdürümün acilen çağırmasının hemen ardından kendimi, cep telefonumu mahkeme kapısının önündeki memura teslim ederken buldum. Fairfax'de trafik cezası yemiştim ve uzun boylu polis elime mahkeme kâğıdını tutuşturmuştu. Daha önce hayatımda hiç mahkemeye gelmemiştim. Şu anda da bu kalabalığın içinde yalnızdım. Arka sıralardan birine oturdum ve beklemeye baş-

ladım. Hoparlörlerden yapılan duyuru trafik suçları nedeniyle gelenlerin, birkaç duruşmanın ardından alfabe sırasına göre isimleriyle çağırılacağını anlatıyordu.

Bir dakika... Benim kalbim normalde bu kadar hızlı atmaz aslında... Gardiyanların arka kapıdan hapisane kıyafetleriyle getirdikleri ayakları zincirli kadın mı, yoksa onun hikayesi mi tansiyonumu yükseltti acaba? 25 yaşındaymış, 5 yıldır sokakta yaşayan bir bağımlı

miş, ormanda yatıp kalkıyor-muş. Dinledikçe gerginliğim artıyor mu ne? Yoksa esas beni heyecanlandıran biraz sonra herkesin önünde ayağa kalkıp o korkunç soruyu cevaplamak zorunda olmak mı?

"Suçunuzu kabul ediyor musunuz?"

Aman Allah 'ım! Ne desem?..

SANKİ gözümü bir kırptım, tekrar açtığımda bir Amerikan filmindeyim. Nasıl kurtulabilirim bu işten? Polis



elindeki cihazdan yaptığım hızı bana göstermişti. Üzerindeki rakamlar gözümün önüne gelince kalbim daha da hızlandı. Arkadaşımın eşinin buna benzer bir durumdan sonra üç gün hapse girdiği de aklıma gelince soğuk ter dökmeye başladım.

Ve işte o an gelmişti... Hâkim ismimi söylüyordu... Ayağa kalktım... Salon oldukça kalabalık ve herkesin gözü benim üzerimde... Soruyu da sordu... Ne diyeceğim ben şimdi? Radar bozuktur mu desem?

BİR DENBİRE, binlerce perde gözümün önünden kalktı sanki... Ölmüşüm... Gardiyanlar, memurlar ve hâkim hepsi melekler... Salondaki diğer insanlar da benimle beraber ölmüşler. "Büyük melek" bana "Bunu yaptın mı, yapmadın mı?" diye soruyor. Sanki kendimi yukarıdan seyrediyorum gibi hissediyorum. "Evet," diyorum. Podyuma gelip açıklamamı istiyor. Ön tarafa, soldaki podyuma doğru yürümeye başlıyorum. O kadar sessiz ki, yere iğne düşse duyulacak. Herkes bana bakıyor... Allah'ım bu ne uzun mesafe imiş, yürü yürü bitmedi... Saatlerdir yürüyorum sanki...

Nihayet geldim... Ve sonunda dürüstçe o sabah neler olduğunu hâkime anlattım. Diğer tarafta, soldaki podyumda ise beni yakalayan polis, yani diğer "melek" vardı. "Büyük melek" ona dönerek sürücü kayıtlarımı sordu. Memur ona benim için "Artı bir" dedi.

"Bu ne anlama geliyor



şimdi?.." derken, uzun lafın kısası, "büyük melek" beni affetti. 'Artı bir' olmak iyi bir şeymiş. Özgürce buradan çıkabileceğim... Kelepçe de yok... Çok şükür!

DİŞ kapının önünden adımımı atar atmaz soğuk hava yanaklarıma çarpıyor. Derin bir nefes alıp kendime, artık rahatlayıp gerçek hayata dönmeyi telkin ediyorum.

Sonra düşünüyorum: "Bu dünyada ölümden daha gerçek ne var?" Öncelikle, her gün olan bir şey ölüm, daha doğrusu her dakika, milyonlarca kere. Ve asıl gerçek şu ki, ben de öleceğim. Bilmiyorum nerede, ne zaman, kiminle, ne yaparken... Ama kesin bildiğim şu ki, bir gün yeni bir dünyaya doğmak için öleceğim; ve gittiğim yerde ilk yapmam gereken şey de "bazı sorulara cevap vermek" olacak. Sorgulama olmaması ihtimali var mı? Kanun ve kurallarla idare edilen bu ülkede ufak bir kuralı çiğner çiğnemez kendimi mahkemede buldum, hiç bu koca-

man, kalabalık, mükemmel kâinat kanunsuz ve kurlsuz olur mu? Ve dahası, o kurallara uymayanlara hiç sorgu sual yapılmadan olur mu?

10 dakika önce basit, tek bir soruyu cevaplandırmaktan çekinmişim. Belki de ölümden değil bu sorgulamadan korkuyorum. Bir trafik cezası, 3-5 gün hapis korkusu için tansiyonum fırladı, bütün hayatımın an be an hesabını verebilecek miyim? Bir melek gelip, "Nihal, artı bir." diyecek mi? Ne güzel olurdu!

PEYGAMBER EFENDİMİZ'e (asm) gelip, "Çürümüş kemikleri kim diriltecek?" diye soran adamın kıssası aklıma geldi. Hikayeyi bize anlatan Kur'an, soruya bir sonraki ayette cevap veriyor: De ki: "Onları ilk başta yaratmış olan diriltecek. O yaratmanın her türlüşünü bilir." (Ya Sin, 36: 78-79)

Bu ayet, ilk ve orijinal bir şey yaratmanın, planlar ortaya çıkıp sonuçlar görüldükten sonra tekrar yapmaktan çok

daha zor olduğuna da dikkat çekiyor.

YİNE düşünmeye başlıyorum... Öldüğüm zaman, sorulara cevap vermem gerektiğinde, hemen orada ve o anda her şeye kadir olan Rabbimiz beni bir tuz kristalinden bile ufak bir parçadan DNA'mı bıraktığım sahneler ile birlikte yaratsa ve sorsa: "Bu günahı işledin mi?"

Kendimi o sahne içinde seyredirken ne diyeceğim? Allah'ın radar ve kameralarının yanlış olma ihtimali var mı? O stres altında konuşup dürüstçe doğruyu anlatabilecek miyim? Yanlış bir şey yapmış isem utancımından nasıl cevap verebilirim? Sadece 'ne yaptıklarım' da değil beni endişelendiren, aynı zamanda 'ne yapmadıklarım' da var. Geçmişe bakıyorum... Akıllıca kullanabildim mi vaktimi? Yoksa bedava verdi zannedip, öylesine boşa mı harcaıverdim...

...

Çekingen bir insanım... Yeni bir mahalleye, okula, şehre alışmak kolay değil benim için... Hiç görmediğim ve alışık olmadığım melekler, ruhlar, zebaniler, ve cinlerin olduğu bu yeni dünyada ilk anda tek başıma nasıl idare edeceğim? Ama çok da merak ediyorum öbür dünyayı... Nasıl olacak acaba hiç sorumluluğu olmamak; işe gitmemek; namaz kılmak, oruç tutmak, bulaşık çamaşır yıkamak gerekmemek?..

En azından emin olduğum bir şey var: Ölümümüzün ardından yeniden doğduğumuz o dünyada, hiç yanlış



hüküm verilmeyecek. "Masumlar Projesi"ne orda ihtiyaç kalmayacak. Ve o güzel cennet bahçelerinden korkunç cehennem çukurlarına kadar vaad edilen her şey orada olacak. Ama yine de, hazır mıyım? Ömrümde tamamen hazırım dediğim bir an gelecek mi?..

AYNI zamanda kendimi küçük bir köyde, mütevazı bir evde yaşayan şu cahil insan gibi hissediyorum: Kral tarafından, oranın en önemli insanları ile birlikte bir bayram için saraya çağırılmış. Gittiği yerde en güzel hediyeleri alıp ölümsüzlük iksirini içecek ama gitmekte kararsız... Çünkü giderken kralı memnun edecek bir hediye ile gitmek istiyor, ama ne götüreceğini bilemiyor. Zaten her şeyin krala ait olduğu bu ülkede, bu zengin, cömert ve hiçbir ihtiyacı olmayan krala ne götürebilir ki...

Öyle değil mi? Namaz kıldıysam onun bana verdiği sağlıklı beden ile değil mi? Sadaka verdiğim mal zaten onun değil mi? Sanki her yaptığım iyilik için daha yapmadan ücretini almışım gibi... Onun rızası için küçük bir şeyler yapmaya,

niyetlerimi halis tutup ihlaslı olmaya çalışsam da kendi yaptığımdan değil, ancak onun sevgisinden, onun rahmet ve kereminden ümitliyim.

...

BU dünyayı bırakıp öbür tarafa gitmek için insanı gayrete getirecek bir şey daha var. İnsanda bilmemekten, tanımamaktan, imkanların el vermemesinden, eğitimini alamamaktan, gençlikten, toyluktan, yaşlılıktan ve daha birçok sebepten bir türlü açığa çıkamayan kabiliyetler, duygular, zeka, sevgi ve daha nice adını bile bilemediğimiz ince latifeler... Beynimizin, kalbimizin çok azını bu dünyada kullanabiliyoruz. Bu potansiyel halde kalmış duygu ve latifeler anne karnında sıkışmış bir bebek gibi değil mi? Onlar da açığa çıkıp inkişaf etmek istemezler mi? Allah hiçbir şeyi boş yaratmadığına göre bunun gerçekleşeceği bir yer yaratmaması, ve bir insanın bunları görmek istememesi mümkün mü?

...

Sonunda arabamı nereye park ettiğimi ve sürekli çantamın içindeki kara delikte kaybolan anahtarlarımı buldum. Okula gitmem lazım. İlk derisi zaten kaçırdım. Planlarımı yetiştirmem için en azından üçüncü derse yetişsem iyi olacak. Şanslıyım; hiç trafik yok bu saatte. Yollar bomboş. Önümde de kimse yok. Biraz daha hızlı mı gitsem? Azıcık... Sağ ayağım kaşınmaya başladı... Kim görecek günün bu saatinde bu تنها yerde?.. Sadece, ama sadece son bir defa daha... ☹

KARNE

HAZIRLAYAN: AHMET ZAFER

KARDEŞİM karne almıştı. Fakat birçok zayıf notu vardı.
Annem, babamla beni kenara çekip uyarıları sıralıyordu:

“Sakın çocuğun moralini bozmayın!.. Sakın kötü bir şey söylemeyin!..”

Uyarılar özellikle babama yönelikti:

“Hele de sen, sakın çocuğun gururunu kırma!..”

Babam daha fazla dayanamadı ve sordu:

“Karne için çocuktan ne zaman özür dileyeceğiz?”



EN PAHALI MUZ

DOÇ. DR. RASİM SOYLU

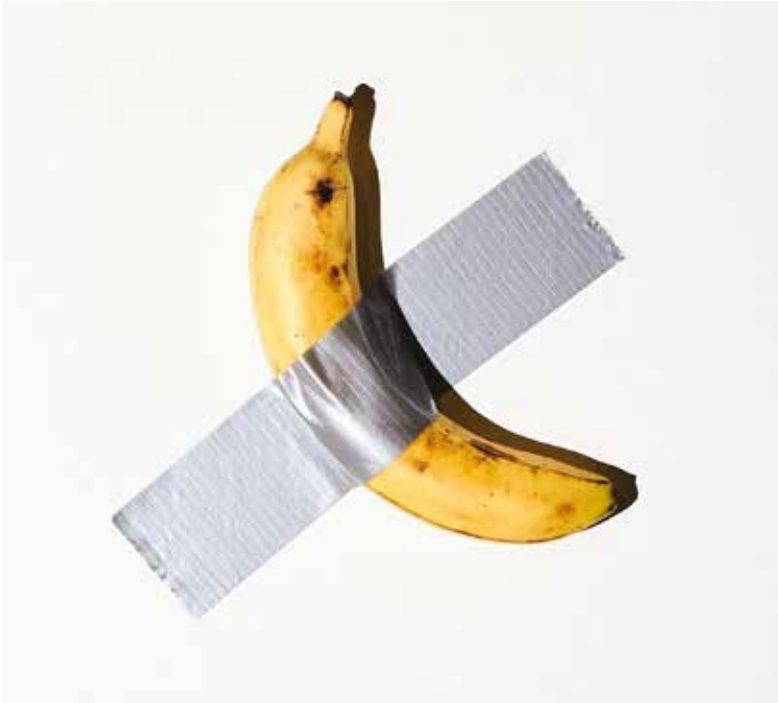
“Eğer, gayet mebzuliyetle (bolluk ve ucuzlukla)
elimize geçen şu sanatlı meyveler
Vâhid-i Ehad'in (her şeyin tek sahibi olan Allah'ın)
malı olmazsa,
bütün dünyayı verseydik bir tek narı yiyemezdik.”

— Bediüzzaman

AMERİKA Birleşik Devletleri'nin (ABD) Miami şehrinde düzenlenen Art Basel Sanat Festivali kapsamında sergilenen ve **sadece “duvara bantlanmış bir muzdan” oluşan ve “Komedi” adını alan sanat eseri 120 bin dolara satıldı.**

İtalyan sanatçı Maurizio Cattelan tarafından yapılan ve post-modern bir sanat eseri olarak yorumlanan bantlı muz, Miami'deki bir süpermarketten alınan bir adet muz ve 15 santim uzunluğunda bir koli bandından ibaretti. Söz konusu eserin fonu ise sadece beyaz bir duvar.

PERROTİN Uluslararası Sanat Galerisi yetkilileri eserin festivalin daha ilk gününde alıcı bulunduğunu açıkladı. Galeriyeye katılan birçok kişi söz konusu esere yoğun ilgi gösterip fotoğraf çekerken,



bazı sosyal medya kullanıcıları viral olan yanı kısa sürede yayılan eseri **'entelektüel bir facia'** olarak niteledi. Pek çok kimse de **'dünyanın en pahalı muzunu'** olarak yorumladı.

Sanat eserini satın alan müşteriye eserle birlikte orijinallik sertifikası da verildi. Hatta eserin yeni sahipleri, çürüme halinde, gerekli gördükleri takdirde, muzun değiştiğini söyleme hakkını da elde ettiler. Duvara bantlanmış muz eseri sergide sanatseverlerle buluşurken, aynı sergide eserlerini sergileyen David Datuna adlı başka bir sanatçı, esere yaklaşarak duvara bantlı muzun yerinden çıkartarak yedi.

SANATÇI Datuna yaptığı eylemin aslında bir **'performans sanatı'** olduğunu ileri sürdü ve buna **'Aç Sanatçı'** adını verdi. Bantlı muz eserini yapan sanatçı Maurizio Cattelan'ın eserlerini sevdiğini ve yediği eseri ise çok lezzetli bulduğunu söyledi. Galeri görevlileri Datuna'ya çok kızsa da yerine yeni bir muz duvara bantlanarak soruna çözüm bulmak zor olmadı. Kısa sürede bütün dünyada çeşitli yerel ürünler ve meyveler duvara bantlanarak reklamı yapıldı.

BÜTÜN yaşananlar **'sanatın sonunun geldiği'** tezini güçlendirirken aslında ortaya koyulan şey, 1915 yılında bir pisuvarı yani tuvalet taşıını imzalayarak sanat eseri diye bir sergiye koyan Duchamp'ın başlattığı aykırı yaklaşımın günümüze bir yansıması. Dadaizm ve

Kavramsal sanat olarak da adlandırılan bu yaklaşım, antik çağdan beri kabul edilen estetik ve güzellik anlayışını yıkmaya çalışırken yeni fikirlere ve tartışmalara kapı açıyor. **Acaba gerçekten de sanat öldü mü?**

BURAYA kadar olayın medyada yapılan sanat haberlerini özetledik. Gelelim hakikate:

Gerçekte bir sanatçı, daha önce dünyada hiç örneği olmayan bir meyvenin ilk örneğini yapmış olsaydı acaba kaç satardı?

İlahi bir sanat eseri olan birbirinden güzel ve harika meyveleri bazen orman ve tabiat ortamından bedavaya veya pazarlardan çok ucuza kilo kilo alırken bunların gerçek değerini hiç düşündük mü?

Sorumsuzca tükettiğimiz, hatta israf ettiğimiz binlerce nimet gibi havayı, suyu, ekmeği, meyve ve sebzeleri, dünyaya gelir gelmez İlahi ikram olarak gözümüz önünde



buluyoruz. **Eğer bu nimetleri insanlar kendileri üretmek zorunda kalsaydı acaba fiyatları ne olurdu?**

Hatta bu meyve ve sebzeleri pazarda, markette satanlara bir fiyat ödüyoruz; acaba asıl mal sahibi olan sanatkâr yaratıcısı, bunlar için ne fiyat istiyor hiç aklımıza geliyor mu?

SORULAR bu şekilde devam ettikçe hakikate biraz daha yaklaşıyoruz. Bütün bu yiyecekler evrimleşerek bizim ağızımızın tadına, burnumuzun koku almasına, gözümüzün hoşuna gidecek renk ve biçim tasarımına, vücudumuzun ve sağlığımızın yararına olacak vitamin ve gıda ile dolması hep tesadüf veya evrim olabilir mi?

Hep isabet edene, hiç tesadüf denir mi?



DARWIN TAVUS KUŞLARINI NEDEN SEVMEZDİ?

PROF. DR. SEFA SAYGILI



SÜLÜN familyasından olan tavus kuşları, son derece güzel görünümlü ve ihtişamlı kuyruğu ile Allah'ın sanatının en sıra dışı eserlerinden biridir.

Tavus kuşunu ilk gördüğümde hayretle ve hayranlıkla izlediğimi hatırlarım. Edalı bir tavırla, sanki kendisine refakat eden maiyeti varmış gibi yürümekteydi. Gözlerimle onu takip ettiğim halde beni umursamaz gibi davranmıştı.

Aslında bu tavır bana özel değildi. Çünkü tavus kuşlarının senelerce onlara yakın olanlara karşı da tutumları değişmez. Eğer elinizde yiyecekle gidermeniz lütfen yerler. Eli boş gittiğinizde de adeta onların emrinde bir hizmetçiymişsiniz gibi tavır alırlar.

TAVUS KUŞUNUN ÜNİFORMASI

TAVUS kuşu doğduğu zaman pek çirkin görünümlüdür. Yavru kuş, yaz gecelerinde lambanın etrafına toplanan iri pervanelerin rengindedir. Bütün tüylerinin şekillenmesi iki sene sürer. Üçüncü senede de tüyler gereken en olgun görünümü alır. Hayatının geri kalan kısmında kendi güzelliğini korumaktan ve ileri geri oynamaktan başka bir işi olmayacaktır.

TAVUS kuşunun aslında her tarafı çekici değildir. Ayakları büyük, bacakları sıskadır. Mavi-siyah bir paltonun altına haki renkte pantolon giymiş gibidir. Gerçek şudur ki, kuyruğu kapalı olduğu zaman bu hayvanı gülünç olmaktan kurtaran tek şey hali

ve tavrıdır. Parlak tüylü, en güzel renklerin harmonisine sahip mükemmel kuyruğu açtığı zaman ise insana değişik duygular ilham eder. Kuyrukları açıkken 120-130 cm'yi bulur. Tavus kuşunun kuyruğu; sahip olduğu harika renkler ve göze hoş görünen desenler ile Allah'ın Sani isminin en güzel tecellilerinden biridir.

Tavus kuşu kendini şiddetle sallayarak dikkat çekici, muhteşem güzellikteki kuyruğunu yelpaze gibi açar. Ve sonra henüz kimsenin görmesine fırsat vermeden seyircisine arkasını döner. Çoğunlukla seyirci, kuşu önden görmek için etrafında yürümeye başlar; fakat kuş da dönmesine devam eder. Yapılacak şey, kuşun size döneceği turuna kadar beklemektir. İşte o zaman onun

etrafında yeşil bronz renkli bir daire şeklinde harika, göz okşayıcı haleler görürsünüz. Üstelik bahar ve yaz aylarında tüylerinin tam olduğu zaman tavus kuşu çok çalimli yürür.

FREUDÇULAR kuşun sadece dışısının yanında kuyruğunu açtığını iddia ederler. Oysa doğali bir iki saat olmuş bir yavru tavus bile tırnak büyüklüğündeki kuyruğunu açarak çalimli hareketler yapar. Kuyruğunu açarken sık sık sesini de yükseltir. Sanki dünyanın merkezinden ayağına bir şok dalgası gelir ve vücudundan dışarı yansır. Ee-oo-ii! Melankolik bir sestir bu. Fakat dişi, bu şekilde fevran etmez. Geceleri bu bağırışlar daha alçak perdedendir. Bahar ve yaz aylarında ise birkaç kilometre öteden bile duyulabilir.

Tavus kuşları kuyruklarını kullanarak düşük frekanslı bir ses çıkarırlar. Tavus kuşlarının kur yapmak için tüylerini titrettiklerinde çıkan düşük frekanslı 'infrasound' olarak adlandırılan bu sesi insanlar duyamazlar. Araştırmacılar bu tüy titretme sesini kaydedip dişi tavus kuşuna dinlettiklerinde onun bu sese, duyulabilen tüy titreme sesinden daha duyarlı olduğunu tespit ettiler. Tavus kuşu bu sesi, etraftaki avcılara yerlerini belli etmeden sadece dışısına duyurmak için kullanır.

DARWİN, TAVUS KUŞLARINI NEDEN SEVMEZDİ?

DARWİNİSTLER, canlıların hayatta kalabilmek için değişim geçirdiklerini ileri sürerler. Peki, öylesine

tavus kuşları neden yırtıcı hayvanların birkaç kilometre öteden bile görmesine sebep olan parlak, canlı renklere sahip oldular? Görünümleriyle, hareketleriyle adeta av olmak için yalvaran bu kuşlar, nasıl oldu da hayatta kaldılar? Onun av olmasına sebep olacak büyük, gösterişli, fakat hantal kuyruğunun, hayatta kalması için ne faydası vardır? Demek ki, tavusun bu gösterişli şekli hayatta kalma mücadelesinden daha başka bir amaç içindir. O amaç ise, şuurlu seyircilere Allah'ın sanatını göstermektir.

İşte bu büyük hikmeti bilmeyen Darwin, tüm diğer canlılar gibi tavus kuşunun muhteşem görünümlü, sanat harikası tüylerinin de tesadüfler sonucunda meydana geldiğine inanır.

Ancak hiç kimse böylesine ihtişamlı ve mükemmel özelliklere sahip tüylerin tesadüfen oluştuğuna inanmaz.

Bu sebeple Darwin, hayata bakışının ne kadar saçma olduğunu yüzüne vurduğu için, **"Bir tavus kuşu gördüğümde midem bulanıyor, çıldırarak gibi oluyorum"** demiştir. Yani tavus kuşları sadece kuyruklarını değil, iddiaları çöpe giden Darwin'i de titretirler.



HİÇ ŞÜPHE SİZ tavus kuşunun tüylerinde kristal moleküllerini bir araya getirip düzenleyen ve onlardan harika desenler çıkaran Allah'tır. Bu Kuran ayeti ise varlık âlemini tesadüflerin değil, kimin böyle muhteşem ve harika yaptığını açıkça ifade ediyor: **"O Allah ki, Yaratan'dır, (en güzel bir biçimde) kusursuzca var edendir, şekil ve suret verendir. En güzel isimler Onundur. Göklerde ve yerde olanların tümü Onu tesbih etmektedir. O, Aziz, Hakim'dir."** (Haşr Suresi, 24)

Evet, duyuyor musunuz? Bu ayete cevaben her varlık sanatlı yaratılışıyla **"Allah elbette doğru söyledi"** diyor. ☺



HAYATIN İÇİNDEN

DÜĞÜN YEMEĞİ

CÜNEYD SUAVİ

DELİKANLI ava çıkıp genç bir ceylan gördüğünde onun arkasından bir ok fırlatmış ama, hayvan ormana kaçarak izini kaybettirmiş. Avcı, hemen peşine düşmüş tabi, üstelik de atını dışarıda bırakarak...

Ceylanın girdiği yere 'Kara Orman' derlermiş. Sık yapraklı ağaçlar, masaldaki devlerden de uzun boylu olduğundan, öğle saatleri hariç güneş ışınlarını sokmazmış içeri. Bu

nedenle delikanlı biraz sonra yolunu şaşırıp kaybolmuş.

Güneş batmak üzereyken Kara Orman bir zindandan daha fazla kararmış. Önünü bile görmekte zorlanıyormuş avcı... İşin vahametini anlayınca, sesi kısılana kadar bağırmış dört bir yana, belki birisi duyar da onu kurtarır diye... Bu arada birkaç kere yere kapaklanıp çamurlara bulanmış, yüzü gözü çizilmiş dikenli sarmaşıklarla...

AVCI, soğukkanlı olmaya çalışsa da, ağaçların arasında ışıltılı ışıltılı parıldayan gözleri fark edince, paniğe kapılıp bir ağaca tırmanmış. Ve çıktığı dalın üstünden sönük bir ışık görmüş, küçücük bir kulübenin gazyağıyla yanan fenerinden yansıyan...

Delikanlı düşe kalka o tarafta doğru gitmeye çalışırken, burnuna mis gibi bir et kokusu gelmiş. Ve neredeyse on saattir bir şey yemediğinden, son kalan enerjisiyle çalmış kapıyı.

KARŞISINA çıkan kişi en az seksen yaşlarında bir ihtiyarmış, belki de doksan... Kendisini görür görmez hemen koluna girerek almış içeri, en ufak bir soru bile sormadan. Daha sonra bir testi su getirmiş ona, hem temizlenmesi, hem de içmesi için.

Üstündeki elbiseler iyice ıslandığından genç avcıcı fazlasıyla üşütüyormuş. Yaşlı adam ona kendi kıyafetlerinden verip, kuzineye birkaç odun daha atarken:

"Eğer gece olmasaydı, en fazla on dakikada genişçe bir patikaya çıkardım," demiş. "Üstelik de güzel bir dere kenarına... Ormanın bittiği yere yaptığım bu kulübede eşimle birlikte yarım asır geçirdim."

DELİKANLI, yorgunluk-tan konuşacak hâlde bile değilmiş ama, biraz sonra çekeceği ziyafeti düşünerek seviniyormuş.

Yaşlı Adam, sohbetine devam ederek:

"Çok şükür ki hayatım iyi geçti," demiş. "Fakat artık yolun sonuna geldim. Şimdi çorba yapmak bile zorluyor beni."

Delikanlı şaşırmış bu sözlerle. Kuzinenin üstündeki tence-reyi gösterirken:


"İçinde ceylan eti var, değil mi?" diye sormuş. "Üstelik de biraz önce kesilmiş sanki... Bu kokuyu nerde duysam hemen tanırım."

"İyi tahmin ettin," diye tebessüm etmiş adam. "Bu

hayvanların etini hayatımda sadece bir kere yemiştim. Eşimle birlikte düğün yemeğimiz olmuştu. Bu yüzden son günlerimde aynı şeyi tatmak için dua etmiştim."

Delikanlı, ona sevgiyle sarı-lırken:

"Yaptığınız dua kabul edilmiş," demiş. "Böyle bir ceylanı vurmak herkese nasip olmaz."

"Hayır!" diye atılmış yaşlı adam. "O ceylanı başka biri vurmuş olmalı. Ok saplanmış hayvanın ciğerine... Ölmek üzereyken geldi pencere-min önüne, sanki onu kesmem için yalvardı bana. Belki düğün yemeğini bir kez daha tatmam için, eşim tarif etmiştir bu kulübenin yolunu..." 



AYETTEKİ EMANET KAVRAMI

ENENİN
AÇTIĞI KAPILAR

BENLİK DUYGUSU İNSANA NİÇİN VERİLMİŞTİR?

PROF. DR. ALAADDİN BAŞAR

ÂLEMİN MİFTAHI ifadesi "kâinat kitabının anlaşılması" mânâsında mecazî bir ifadedir. Nefis kelimesi ruh ile bedeni birlikte ifade eder. Altıncı Söz'ün başında yer alan âyet-i kerîmede mealen "Allah, müminlerden nefislerini ve mallarını cennet mukabilinde satın aldı." buyruluyor. Ayette geçen 'nefis' kelimesi insana ihsan edilen dahili nimetleri, 'mallar' ise harici

nimetleri ifade eder. Burada nefis kelimesi "zat, kendi" anlamındadır. Yani "Allah, insanın hem kendini, hem de malını cennet karşılığında satın aldı" demek olur.

Mesela, önümüzde açık vaziyette bir kitap bulunsun. Bu kitap zâhîren yani görünürde açıktır, ama bir kişi okuma bilmiyorsa kitap onun için hakikaten kapalı demektir. Kâinat da bir kitaptır. Bu 'kâinat kitabının' taşıdığı sonsuz mânâlar da hayvanlar âlemi için kapalı demektir. Onlar bu âlemden istifade ederler, ama o kitabı okuyamazlar. Varlıkların ne özelliklerini bilirler, ne de görevlerini...

...

“Âlemin miftahı (anahtarı) insanın elindedir ve nefesine takılmıştır.”
“Kâinat kapıları zâhiren açık görünürken, hakikaten kapalıdır.”

(Bediüzzaman, Sözlür, 30. Söz)

BEDİÜZZAMAN Hazretlerinin beyan ettiği gibi “Hakikî hakaik-i eşya esmâ-i İlahiyedir.” Bir insan, herhangi bir varlıkta tecelli eden İlâhî isimleri okuyamadığı taktirde, o şey o kişi için kapalı bir kitap gibi olur. Varlıkları zahiren tanır veya tanıdığını zanneder, fakat hakikatte ise onları bilmekte, tanımamaktadır.

Burada On İkinci Söz’deki o harika misâli hatırlayalım. Özet olarak arz edeyim:

Bütün harfleri ve kelimeleri ayetlerin mânâlarına uygun mücevherlerle yazılan bir Kur’ân-ı Kerîm, İslâm’dan uzak bir felsefeciye gösterildiğinde o adam nakışların özellikleri konusunda çok şeyler söyler ama mânâsına hiç ilişmez. Çünkü Arabî yazıyı okumayı bilmemektedir; hatta baktığı ve hakkında konuştuğu o kitabın Allah kelamı olduğundan da habersizdir.

İşte bu adam için de o kitap zahiren açık görünse de hakikatte kapalıdır.

“Cenâb-ı Hak, emanet cihetiyle, insana “ene” namında öyle bir miftah vermiş ki, âlemin bütün kapılarını açar. Ve öyle tılsımlı bir enaniyet vermiş ki, Hallâk-ı Kâinatın künûz-u mahfiyesini (gizli hazineler olan isimlerini) onunla keşfeder.”

KONUNUN emanet yönü üzerinde duralım:

Bediüzzaman Hazretleri “kırk yıllık hayatında, otuz yıllık tahsilinde öğrendiği dört kelime ile dört kelimadan” söz ederken, birinci kelam olarak “İnni lestü maliki” yani “Ben kendime malik (sahip) değilim.” buyurur ve ilave eder, “Malikim kâinatın malikidir.”

Bir başka dersinde de “Mülk sahibi mülkünde dilediği gibi tasarruf eder.” hakiyatını işler.

Bu iki dersi birlikte düşündüğümüzde şu neticeye varırız:

Biz ne gözümüzü ve kulağımızı, ne de aklımızı ve hafızamızı dilediğimiz gibi kullanamayız. Çünkü bize ihsan edilen bu maddî ve manevî cihazların tamamı Allah’ın mülküdür ve bize emanet olarak verilmiştir. Onlarla hem dünya nimetlerinden faydalanırız, hem de ahiretimiz için faydalar ediniriz.

İŞTE ruhumuza takılan enaniyet (benlik) duygusu, yani “bizdeki her şeyi kendimize nispet etme ve onlara sahip çıkma” özelliğimiz de bir emanettir. Bunun mülk sahibinin rızası istikametinde nasıl kullanılacağı, aksi halde ne gibi zararlara düşüleceği bu dersin ana konusudur.

Mesela bir asker askerlik süresince kullandığı tüfeğine “benim tüfeğim” der, ama yine çok iyi bilir ki o tüfek kendisine “emanet”tir, onu kendi keyfince kullanamaz. Kullanırsa cezaya çarptırılır. İnsana verilen nimetler de birer emanettir; insan onların gerçek sahibi değildir. ☞

SAYILI SÖZLER

Kadim bir gelenektir, Askalânî ile şöhret bulan "münebbihat" geleneği. Sözleri "bir" "iki" "üç" diye bölümleyen kitaplar; gerçeğe doğru yürürken adım sayar gibi. Böyle bir sayfa olsun istedik; akılda kalsın, kulağa küpe olsun diye. Dilden dile gezsin, tatlı paylaşımların bahanesi olsun diye...

2

Şeytan günaha sürüklemeye senden hiç ümit kesmedi, sen de günahattan dönmekte Allah'tan ümit kesme.

Ataullah İskenderî

En güçlü iki savaşçı vardır:

Sabır ve zaman.

Tolstoy



Şeytan üçgeni
Biri seninle bir başkasının
gıybetini yapıyorsa,
bir başkasıyla senin gıybetini yapar,
bir başkasıyla kendisinin
gıybetini yaptığını varsayar.

3

Ömür dediğin,
eline geçmeyen ümit etmekle,
ikamet edemeyeceğini inşa
etmekle,
terk edeceğini biriktirmekle
geçer.

— İmam Ali [ra]

İnsanlar üçe ayrılır:

1. Sayı saymasını bilenler
2. Sayı saymasını bilmeyenler.
- 3.

[Bu sözü ikinci grup insanlardan biri yazmışa benziyor.]

Korkaklık şu soruyu sordurur: **Güvenli mi?**
Menfaatçilik şu soruyu sordurur: **Faydalı mı?**
Kibir şu soruyu sordurur: **Popüler mi?**
Vicdan şu soruyu sordurur: **Adaletli mi?**

4

Dört sultanın dört sözü vardır ki, dört yaydan sıçramış tek bir ok gibidir:

- **Nuşirevân demiştir ki:** Söylemediklerimden dolayı hiç pişman olmadım. Söylediğim çoğu şeyler için ise pişmanlığımdan kan ve toprak içinde yattım.
- **Kayser demiştir ki:** Söylemediğim şeylerdeki kudretim, söylediklerimden fazladır. Gizlediklerini açık etme konusunda yetki sendedir ama söylediklerini saklamakta başkaları yetkilidir.
- **Çin Hakanı demiştir ki:** Pişmanlığı gizlemek, sırrı saklamaktan zordur.
- **Hint Meliki demiştir ki:** Ağzımdan çıkan söz artık elimi bağlamıştır. Ben ancak söylemediğim sözlerin sahibiyim; çünkü istersem söylerim, istersem söylemem. Söylediklerim ise istemesem de söylenir, bana sahip olur.



10

İnsan beş şeyle cennete girer:

1. **İçinde eğrilik olmayan bir dürüstlikle**
2. **İçinde gaflet olmayan bir çaba ile**
3. **Gizlide ve açıkta Allah'ı anmakla.**
4. **Ölmeden önce ölümü ciddiye almakla.**
5. **Hesaba çekilmeden önce kendini hesaba çekmekle.**

10

Hikmet sahiplerine göre, bir kimse tövbe ettiği zaman on şeyle amel etmesi gerekir:

- Dili ile istiğfar etmek.
- Kalbi ile pişman olmak.
- Bedeni ile günahlardan uzaklaşmak
- Bir daha dönmemeye azmetmek
- Ahireti sevmek
- Dünyaya buğz etmek
- Allah'ın rahmetinden umut etmek
- Az konuşmak.
- Az yemek.
- Az uyumak

İMANIN İKİ KANADI SABIR VE ŞÜKÜR

MEHMET PAKSU

HASAN BASRÎ der ki:
"Allah katında iki
yudumdan daha hoş
bir içecek yoktur.

"Birincisi: Acıklı ve üzücü
bir musibetin gam ve kederini
yutup onu güzel bir şekilde sav-
maktır.

"İkincisi de: Öfkeyi yutup onu
hilm ve yumuşaklıkla savmaktır."

...

**Maneviyat uzmanı
Zünnun-u Mısırî de sabrı tanımlar-
larken şöyle der:**

"Sabır, insanı yasaklardan
uzak tutar. Belanın acılarını
yudumlarken sükûnetini ve
vakarını muhafaza eder. Fakir
düştüğünde de zengin görün-
mesini sağlar."

...

Üstad Bediüzzaman'a göre
ise sabır üç çeşittir:

1. Günahlara girmemek
için gösterilen sabır. Bu sabır
takvadır.
2. İbadetleri işlemek için
gösterilen sabır. Bu sabır tevekkül-
dür.
3. Musibetlere karşı göste-
rilen sabır. Bu sabır insanı ilâhî
sevgi makamına ulaştırır.



Sabır, günlük yaşantıda
yerinde kullanılırsa düzenli
bir hayatı ve kalıcı bir huzuru
getirir.

İMANIN iki şubesi vardır: Biri
sabır, diğeri şükür.

Sabır, teslim olmaktır.
Allah'tan gelen her şeye gönül
rızasıyla katlanmaktır.

Şükür de nimetin değerini
bilmek, memnun olmak, mem-
nuniyetini her haliyle ifade
etmektir.

Sabır, insanı feryat etmek-
ten, dilini şikâyet etmekten,

hırçın ve huysuz bir karaktere
sahip olmaktan uzak tutar.

SABIRabır, insanı üstün
bir ahlâk sahibi yapar.
Acelecî olmaktan, öfkeyle
kalkmaktan, kırıp dökmekten
alıkoyar.

Sabır, insanı çirkin ve zararlı
işleri yapmaktan uzaklaştırır.

Sabır, insana verilmiş büyük
bir güçtür. Bu güçle insan
saraylar da inşa eder, bunun
karşısında ise sabırsızlıkla şehir-
ler de yakabilir.

Sabır, kulun başına gelen

bela ve musibetlerin Allah'ın takdiriyle olduğunu itiraf etmesi ve mükâfatını yalnızca Allah'tan beklemesidir.

Sabır, musibetin ilk anında edep ve ciddiyeti muhafaza etmektir.

Sabır, insanın musibetler karşısında canlı ve dinç durabilmesidir.

Sabır, kişinin musibeti olgunlukla ve soğukkanlılıkla karşılamasıdır.

Sabır, insanın güçsüz kaldığında Yaratandan yardım istemesidir, Ona sığınmasıdır, Onun rahmetine yönelmesidir.

SABIR, kıtlıkta ve bollukta kulun imanında bir değişikliğin olmamasıdır. Her iki halde de gönlünü hoş tutmasıdır.

Rabia-i Adeviye'nin dediği gibi, "Allah'ın sana nimet verdiği zaman sevindiğin kadar musibet verdiği zaman da sevinbiliyorsan, gerçek imanı elde etmişsin demektir."

Musibet gelmeden afiyetten daha iyi bir nimet olmaz. Musibet gelince de sabırdan daha büyük bir lütuf bulunmaz.

Sabır, musibetleri insanlara değil, Allah'a açmaktır, ona arz etmektir, ferahı ve süruru Ondan beklemektir.

BÜTÜN Peygamberler musibeti Allah'a arz etmişlerdir. Meselâ, Yakub Aleyhisselâm, "Ben derdimi de, üzüntümü de sadece Allah'a şikâyet ediyorum" diyerek bu dersi vermiştir. (Yusuf Sûresi, 86)

Eyyub Aleyhisselâm da, "Ey Rabbim, zarar bana dokundu. Sen en iyi merhamet edensin" (Yusuf Sûresi, 83) derken, derdini Rabbine açmıştı.

Peygamberimiz de, "İlahî! Gücümün zaafa uğradığımı, çaresiz kaldığımı ancak Sana arz ediyorum" diyerek halini Rabbine arz etmişti.

Sabır aczini, aciz insanlara söyleyip sızlanmamaktır. Çünkü, şikâyet ve sızlanmak

aczin arkadaşı, sabırlı olmak ise aklın yoldaşısıdır.

NEFİS bir binektir, insanı ya Cennete taşır veya Cehenneme sürükler.

Günaha ve haramlara girmemekte sabretmek, sonunda gelecek azaba sabretmekten daha kolaydır.

Sabır, cinsel istekler ve aşırılıklar karşısında akıl kuvvetini ve iman duygusunu hâkim kılmaktır.

Sabır duygusu iflas edenler, ahireti verip dünya hayatını satın alanlardır.

Ahmak insanlar ağlayıp sızladıktan sonra sabrederler. Çünkü ahmağın sonradan yapacağını, akıllı insan işin başında yapar.

Sabır, Kur'ân-ı Kerim'de doksan yerde geçer.

Es-Sabûr, Allah'ın güzel isimlerinden birisidir. Sabr ise sıfatıdır. Sabırlı insan Allah'ın ahlâkı ile ahlâklanmış ve imanını hayata geçirmiş demektir. ❏



İKİ BİN YILIN SEVGİLİSİ!..

İBRAHİM ERDİNÇ ŞUMNU

DEDECİĞİM, yine Karadeniz'den gemi haberleri falan mı?.. Seni üzüntülü görme-ye dayanmıyorum...

-Üzüntü değil yavrum; biraz endişe, biraz ümit ve sonunda şükür ve ferahlık inşaallah...

Bir âlem ki, gökler boru içinde,

Akl, olmazların zoru içinde.

Üst üste sorular soru içinde...

Sana, Hazret-i İsmail'den bahsetmiştim...

-Evet... İbrahim Peygamber, onu ve annesini, o zaman ıssız, kurak bir çöl olan Kâbe civarına bırakıp gidiyor... Rabbimizin emri öyle!.. Ama yalnız başlarına ne yapar ne ederler?.. Gerçi su buldular ama, "Zemzem"de olsa, sâde suyla ne kadar!.. Sonunda bir şekilde düze çıktılar, değil mi?..

-Evet kızım... Hem de ne çıkış!.. Kim derdi ki bu "acıklı" gibi görünen "terkediş", insanlık tarihinin "en mesud" devrine kapı aralayacak...

RABBİMİZİN her emrinin ardında binbir hikmet gizli!.. Mutlak hakim olan yalnız O!.. Bizler de, yine Onun lütfettiği kadarıyla, bazı sırlara, kader plânındaki inceliklere yaklaşabiliriz...

Peygamber mucizelerinin bir kısmı "su" ile alâkalı... Meselâ, Nûh ve Tûfan; Mûsâ ve Asâsıyla on iki kabile için on iki ayrı pınarın akıtılması; Yûnus Peygamber, deniz ve balık mucizesi ...

Nihayet, Fahr-i Kâinât Efendimizin mübârek parmakları arasından, bir orduya yetecek kadar bol âb-ı hayatın fışkırması!..

-Dede... Hazret-i Mûsâ, asâsıyla denizi yarararak kavmini kurtardı... O da denizle, yani suyla alâkalı değil mi?..

AFERİN akıllı kızım; elbet o da öyle... Anlıyoruz ki, "su", durduğu yerde durmuyor; insanın hayâtî ihtiyacı olarak, toplulukların yaşayışlarını yönlendiriyor... O kadar önemli ki, yakın zamanda "su savaşları" çıkacağını söyleyenler bile var!.. Tabii onlar, geçmişini inceleyip geleceği tahmin etmeye çalışıyorlar...

-Savaş için "sudan" bir sebep daha!..

-Üzülme, Rabbimiz koruyucumuzdur!.. Biz dönelim yine, yumuşak pembecik bir bebek topuğu ile Kâbe zemininin o sert, simsiyah volkanik kayalarından delinerek hayat suyu'nun, Zemzem'in fışkırtılması mucizesine!..

Evet... Olmaz sanılanlar oldu

ve kısa zamanda, bahar yağmurlarıyla tebessüm edip boy atan papatyalar gibi, çevredeki kabileler, Zemzem'in etrafında kümelenildi...

ZİNCİRLEME oluşlar: su, insan, topluluk, zanaat, ticâret... Daha sonra ilim, fikir, sanat...

Ve nihayet, nizam ihtiyacı: Maddî otorite devlet ve mânevî sığınak din!.. İki elele bir bütün... Böyle bir bütünlük, bedevi toplulukları medeni cemiyetler hâline getirir...

Öyle de oldu; artık Mekke, o zamanın "metropol"lerinden biriydi... Hem zaten, ticaret için çok elverişli bir noktadaydı: Yemen'in ılık, yağışlı ikliminden akan bereket, büyük kervanlarla Mekke üzerinden Şam'a uzanıyordu. Şam ise, tâ Çin'den ve Hindistan'dan gelen tarihi "ipek" ve "baharat" yollarının kavşak noktası!.. Yolların diğer ucu ise, Anadolu üzerinden teknil Avrupa ülkeleri!..

Her şey akar, su, tarih, yıldız, insan ve fikir,

Oluklar çift; birinden nûr akar; birinden kirl..

Evet... Ticaret, alışveriş... Pekâlâ, pek güzel... Ama asıl mühim olan, ne alıp ne sattığımız!.. Her işimizde olduğu gibi

bunda da bizi "kir"den koruyacak ve "nür" a kavuşturacak yegâne kaynak elbette, Rabbimizin Yüce Kitâbı ve Efendimizin Şanlı Sünneti!..

-Güzel Dedem!.. Zemzem suyumuz fışkırdı, Mekke, gelişti büyüdü, kervanlar mâşallah sahraları aştı... Tamam da, ben hep başta dediğin o "Târihin en Mesûd Devri"ni merak ediyorum. O güzel devre ne zaman sıra gelecek?..

-Her hadise, her oluş, O Devrin gelmesi için adeta birer tohum, birer vesile oldu. O Şanlı Devir ise, elbette Peygamberimiz aleyhisselâm'ın nübüvvetiyle şereflendirdiği, ubûdiyetiyle ışıklandırdığı, cemâliyle çiçeklendirdiği, getirdiğiyle ve kaldırıp attığıyla beşeriyeti kir'den nür'a çıkardığı o haşmetli Asr-ı Saâdet'tir!..

Kur'an O Resûlü kıldı tavsîf,

Ahlâk-ı azimin etti tarîf

BAŞTAN beri biraz teferruatlı söylenenlerin özü şu ki, Efendimizin teşrifinden iki bin yıl kadar önceden Onun Mükerrer Beldesi, Rabbimizin muradına uygun bir şekilde büyümeye, zenginleşmeye başladı. Kâbe'nin, İbrahim ve İsmail Peygamberler eliyle eski yerinde inşa edilmesiyle de Mekke, tekrar dini bir hüviyet kazandı... Her milletten renk renk insan kitleleri orada buluştu. Zirâ O Resûl, bütün insanlığa elçi gönderilecekti!.. Tebliğe başlayacağı zaman, karşısında beşeriyetin bütününü temsil edebilecek terkipte, her boydan her soydan "muhâtapları" nı hazır bulmalıydı... Evet O, Ben-i İsrâil gibi küçük bir kabileye değil, tek mil Ben-i Beşer'e meb'us idi!..

Ayrıca, hitap edeceği topluluk, kendisini hemen tasdik

etmese de, şahsiyet ve fikir sâhibi, geniş görüşlü, bilgili ve zeki olmalıydı!..

EVET... Kıymetli dâvâya, kıymetli muâriz lâzımdı!.. Bunun için de yine "büyük şehir" ve "uzak ülke ticaret"i, tek âmîl olabilirdi!.. Böylece, Peygamberimiz tebliğe başladığında hitap ettiği ana topluluk, zor da olsa, uzun zaman da gerektirse, insafılı davranıp Hakk'ı kabul edebilecekti... Hem böyleleri "tahkiki iman" olacaktı!..

Rabbimiz elbette biz kullarını toptan hidâyete kavuşturmak istiyor... "Hâdî" İsm-i Şerîfiyle, şartları, hâdiseleri ona göre takdir buyuruyor!.. Gerisi "İmtihan Sırrı"!..

Nihayet o muhteşem lisan: Arapçal!..

BÜTÜN bu büyük şehir, ülkeler arası ticaret ve kozmopolit sosyal yapı... Hepsi hepsi, ortak dil Arapça'nın mükemmelleşmesini, zenginleşip derinleşmesini de sağladı!..

Evet... İkinin yıl önceden başlayan bu gelişme, Kur'an-ı Kerim'e ön hazırlıktı!..

-Önceki sohbetlerimizde "Kur'an'ın dili Arapça'ya inmiş Rab'çadır" demiştin; açar mısın?..

-Aferin, unutmamışsın... Arapça, her türlü edebi sanata müsait bir dil!.. Ne var ki, aynı lisan, o zamanın, İslâm'a yabancı şâir ve ediplerinin de elinde; silahlar eşit!.. "Muallâkât-ı Seb'a" denilen yedi meşhur şiiir, altın varakla yazılarak Kâbe'nin duvarlarına asılmıştı!.. Âdetâ bir belâgat, fesahat, cezâlet, icâz ve icâz müsabakası başlamıştı!.. Kur'an bütün bu söz inceliklerinde, rakiplerini alt edebilirse, galip gelecek, kabul ve tasdik görecekti!.. İslam için, "beka" meselesi!..

-Ama, Kur'anımız kazandı değil mi?

-Elbette!.. Hasımları, onun bir âyetinin bile bir benzerini getiremedi...

*Söz olsa da menba-ı kerâmet,
Kur'an'a nazire olmaz elbet!..*

O yedi süslü levha ve onlarla birlikte bütün bâtil inançlar, târihin çöplüğünü boyladı!.. Demek "İlâhi üslup", aynı Arapça'yı, feza üstü ufuklara yükseltivermişti!..

İşte, "Arapça'ya inmiş Rab'ça tâbiri, böyle bir şey!..

-Biraz anlar gibi oldum galiba... Dedeciğim, ikibin yıl önceden, Arapça'nın Kur'an'a hazırlanması gibi, yine ikibin yıl önce, Orta Asya bozkırlarında "cengâver bir kavim", âdetâ, yirmi asır sonra üstleneceği "İslam'ın Sancaktarlığı" vazifesine hazır ediliyordu demiştin... O iş nasıl oldu?..

-Evet... Bu İlâhî görev de "Türk Pederlerimize", yani Mübarek Atalarımıza nasip oldu...

OBAHSİ, sonraki sohbet bırakalım ve şimdi seninle "Fetih Süresini" okuyarak, şanlı cedlerimizi ve aziz şehitlerimizi tâzimle ve rahmetle analiz edelim inşaallah...

-İlk sayfasını ben okuyabilir miyim dedeciğim, yanlışım olursa düzelt...

-Senin yanlışın bile, nice doğrudan daha makbûl, benim melek sesli, melek simâli güzel kızım!.. ❏



İbrahim (as) gibi çağır...

HALİME EDİP

Hani İbrahim: "Rabbim, bana ölüleri nasıl dirilttiğini göster" demişti.
(Allah ona:) "İnanmıyor musun?" deyince,
"Hayır (inandım), ancak kalbimin tatmin olması için" dedi.
"Öyleyse, dört kuş tut. Onları kendine alıştır,
sonra onların her bir parçasını bir dağın üzerine bırak,
sonra da onları çağır. Sana koşarak gelirler.
Bil ki, şüphesiz Allah, üstün ve güçlü olanıdır,
hüküm ve hikmet sahibidir." (Bakara suresi, 260)

INSAN bu; dağılır...

Bir şeyler yaşarsın, KALBİN kırılır.

Bildiğin şeyler yanlışa çıkar, inhiraflara gebe kalır AKLIN. Anlam veremezsin olanlara.

Gördüğün elemler, çelişkiler perde gibi çekilir gözlerinin önüne ve OKUMAK zorlaşır Rabbinin hikmetle yazdığı hayat kitabını.

Anlamsızlaşınca her şey, kırılır iradenin kalemi. YAZMAK imkânsız olur; kelimelerin yeis zindanında prangalı rehindirler...

Bir lokma, bir kelime, bir

dane, bir lem'a, bir işarette¹ batarsın. Doğru okuduğunu yanlış yazdığın için kızarsın kendine, 'nasıl yaptıklar'la mahkûm edersin kendini. Bu bir iç savaş, bu bir talandır; gönlünü yakıp yağmalayan.

İnsansın işte... Dağılırsın...

...
"Öyleyse, dört kuş tut."

İçinden dört dua tut. KALP olsun ilk duanın amin diyeni. AKIL yetişsin ikinci duanın imdadına. Semayı çatlatıp yağmurları indirsin üçüncü duayı OKUMAK. Hiç çekinmesin, sarılsın kaleme kirâmen kâtibin;

zira en keyiflisi dördüncü duayı YAZMAK: "Öyleyse, dört kuş tut."

...

DARMADAĞINIK hissedersin kendini, bir daha asla eskisi gibi olamayacağını düşünürsün. O sağlam iradeli, dik duruşlu, olaylar karşısında pratik çözümlü, hislerinden ve tercihlerinden emin, o ferasetli insan nasıl geri gelecek ki!.. diye debelenip durduğun bir anda bir ses yankılanır kalbinin en zarif kıvrımlarında:

"İnanmıyor musun [dağınıklığını toplayıp seni tekrar diriltecek olana]?"

*Deli divane dolaşırken sahralarda,
ölesiye muhtacım bir Selam'ına..
Kayyum ismi çekilse evimin duvarlarından
kor düşüyor kalbimin odalarına.
Mucib'e tutuklu ellerim; bundandır
her duada semaya yönelişi avuç içimin.*

SEN adım at; toplayacak olan toparlayacak kalbini. İbrahim'in kuşları gibi...

Yeter ki sen, İbrahim gibi ol; batıp gidenleri sevme; alıştırdı Bâki'ye yüreğini.

İstikametini bulacak elbet aklın. Bırak kendini tefekkürün, öğrenmenin, hayretin zevkine. Alıştır aklını Alîm'e.

Toparlanır elbet dikkatin, algin; hele bir niyet et okuma-ya şu harikalarla dolu kâinat kitabının sayfalarını. Gayret et bakalım görmeye harf harf, kelime kelime, hem kâinatı hem seni yazanı. Alıştır nazarını Vâhid'in ve Ehad'ın, yaratırın birliğini görmeye.

Toparlayacak elbet dağılan kuşlarını Rabbin...

Exan-ı Muhammedî ile toplandı gibi kullarını...

Sen yeter ki alıştırdı sana emanet edilen kuşlarını asıl Sahibine itaat etmeye.

Eğer dağılacak olursan dua et Mâlik'ine. Bir araya getirerek mutmain etmesi için. Çünkü var olan her şey ancak Allah'ı an[la]makla mutmain olurlar²: **"Onları kendine alıştırdı. sonra da onları çağır [davet et asıl yurduna, dua et]. Sana koşarak gelirler."**

ÜMİTSİZLİĞE düşme hata ettiğin için, sakın!.. Beklenen bir hadiseydi zaten dağılacağı: **"Onların her bir parçasını bir dağın üzerine bırak."**

Sen de imanını bir dağ yap; sabrını bir dağ; pişmanlığını bir dağ ve ümidini başka bir dağ eyle...

Bil ki dağılan dünyanı toplayacak; hatalarını affedecek, günahlarını bağışlayacak, seni ayağa kaldıracak ve seni tekrar diriltecek Odur; Azîz ve Hakîm olan Allah'tır: **"Bil ki, şüphesiz**

Allah mutlak güç sahibidir, hüküm ve hikmet sahibidir."

...

HADİ şimdi, İbrahim'in (as) kuşlarını çağırması gibi çağır... Silkin ve toparlan... Bak nasıl ötüyorlar gönlünün tepelerinde duyguların...

Hani İbrahim: "Rabbim, bana ölüleri nasıl dirilttiğini göster" demişti. (Allah ona:) "İnanmıyor musun?" deyince, "Hayır (inandım), ancak kalbimin tatmin olması için" dedi. "Öyleyse, dört kuş tut. Onları kendine alıştırdı, sonra onların her bir parçasını bir dağın üzerine bırak, sonra da onları çağır. Sana koşarak gelirler. Bil ki, şüphesiz Allah, üstün ve güçlü olandır, hüküm ve hikmet sahibidir."³

Kaynaklar:

1. Lem'alar, On Yedinci Lem'a, On Dördüncü Nota.
2. Ra'd, 28
3. Bakara, 260



Nefsikle konuşurken...

MURAT AKGÜN

BELLİ Kİ çok yorulmuşsun. Ayaklarının yürümeye mecali kalmamış. Ruhun bu yolculukta çok kirlenmiş. Kalbin haramlarla yangın yerine dönmüş.

Yol boyu çok badireler atlatmışsın. Çok yaralar almışsın.

Üzölmüşsün, sevinmişsin, düşmüşsün, kalkmışsın.

Çamura bulanmışsın bazen.

Kalbinin boşluklarına derman olur düşüncesiyle el atmışsın dünyaya; ama dünya sana sırtını dönmüş.

Çünkü sen kalbini sana ait olmayan bir misafirhaneye kaptırmışsın.

Bal diye tattığın nice zevk-

ler karın ağrısıyla inletmiş seni.

Çünkü **“Dünyanın lezaizi zehirli bala benzer. Lezzeti nisbetinde elemi de vardır.”** (Mesnevî-i Nuriye)

El attığın hangi dal varsa kuruyup kalmış.

Dünya seni tokatlarıyla sersemleştirmiş.

Dost bildiklerin ruhunu yaralamış.

Benim dediklerin arkasını dönmeden çekip gitmiş. Kayıvermiş ellerinden.

Kalbini bağladığın ne varsa kalbinde onarılmaz yaralar bırakmış.

HALBUKİ bilirsin, “Devamı olmayan şeyde kalp için hakikî bir lezzet yoktur.” (Mesnevî-i Nuriye)

Lezzeti geçici şeylerde aradın. Yanıldın!

OYSAKİ **“Dünya seni terketmeden evvel, sen dünyayı terket”** meliydin.

Ama sen, ahmak bir aşık gibi seni istemeyen bu dünyaya dört elle sarıldın.

Kaybettin!..

Oysa bilirsin ki, “Kalpler ancak Allah'ı zikretmekle (hatırlamakla) huzur bulur.” (Ra'd Suresi, 28)

Ama sen huzuru haram kollarında aradın.

Yandın, yanıldın.

Sana şah damarından daha yakın bir Rabbin olduğunu unuttun.



Ş İMDİ ellerinde kırık bir kalp ve kirlenmiş bir ruhla kalakaldın. Ama bak yine de seni bekliyor Rabbin.

Çamura bulandın diye senden vazgeçmiş değil.

Kirlendin diye seni azarlayacak değil.

Yüzüne vurmuyacak günahını. Merhametiyle karşılayacak seni.

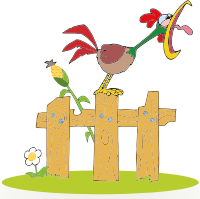
Çünkü bak soruyor Rabbin: "Hâlâ Allah'a tevbe edip Ondan af dilemiyorlar mı? Allah çok bağışlayandır, çok merhamet edendir."

Sana yüz vermeyen bu dünyayı bırakıp Rabbine koşmanın zamanı gelmedi mi?

Bir secde kadar uzağında aradığın.

Öyleyse "Fe firrû ilâllâh..." (Zariyat Suresi, 50)

Allah'a firar etmenin vakti gelmedi mi? 🌙



DÜŞÜNCELER

HAZIRLAYAN: UĞURKAN ÇOT

YA SÖYLEYECEK SÖZÜ OLMALI İNSANIN,
YA DA SUSACAK EDEBİ.

Hız. Ebubekir (ra)

FAZLA TEVAZUNUN SONU,
VASAT İNSANLARDAN NASİHAT DİNLEMektİR.

İbn-i Haldun

ZİHİN FUKARA OLUNCA, AKIL UKALA OLURMUŞ.

Namık Kemal

BİR GÜN AYRILACAĞIMIZI DÜŞÜNEBİLSEYDİK,
BİRBİRİMİZE DAHA İYİ DAVRANIRDIK.

A. France

KİMİNLE DOSTLUK ETTİĞİNİZE DİKKAT EDİN.
ÇÜNKÜ BÜLBÜL GÜLE, KARGA ÇÖPLÜĞE GÖTÜRÜR.

Hız. Mevlana (ks)

KADERİNDEN ŞİKAYETÇİ OLAN,
KENDİ BECERİKSİZLİĞİNDEN DE ŞİKAYETÇİ OLMALIDIR.

M. Maeterlinck

GÖZ, ALLAH-U TEÂLÂ'NİN KUDRET VE SANATINI GÖRMEK
İÇİNDİR; ONUN BUNUN AYIP VE KUSURUNU GÖRMEK İÇİN DEĞİLDİR.

Sadi Şirazi



DUA MÜKAFATTIR

H. Cabir (ra) anlatıyor:

Ebu'l-Heysen bir yemek hazırladı, Resulullah (asm) ve ashabını davet etti. Hz. Peygamber yemekten sonra, "Kardeşinizi mükâfatlandırın!" buyurdu. Sahabiler, "Mükâfatı nedir yâ Resulallah?" diye sordular. Peygamber Efendimiz (asm), "Kişinin evine girilip yemeği yendi, içeceği içildi mi ev sahibi için dua edilir. İşte bu onun mükâfatıdır" buyurdu.

(Ebu Davud, Et'ime 55, 3854)

Zafer Dergisi olarak,
Ramazan-ı şerifinizi
tebrik ediyoruz. Allah (cc),
bu ayın tüm bereket ve
güzelliklerinden
istifadenizi
bol eylesin.



Şehir ve İnsan



Osman Suroğlu

www.zaferdergisi.com

ABONELİK İÇİN İRTİBAT TELEFONLARIMIZ:

0 549 505 60 01 - 02 - 03

www.zaferdergisi.com



www.zaferdergisi.com