

GERÇEĞE DOĞRU

zafer

BİLİM • ARAŞTIRMA • KÜLTÜR • SANAT DERGİSİ
ŞUBAT 2021 FİYATI: 10 TL

**BEDENİMİZDEKİ
ORDULAR
BAĞIŞIKLIK
SİSTEMİMİZ**

EN ÜMİT VERİCİ ÂYET

**AMAZON
ORMANLARINDA
ŞAŞIRTAN KEŞİF**

**YARININ DÜNYASI
NASIL OLACAK?**

**ERTELEME
HASTALIĞININ
BEYNİMİZDEKİ
MERKEZİ**

**DÜNYAYI
DEĞİŞTİREN
TOZ TANECİKLERİ**

www.zaferdergisi.com

Biliyor musunuz?

Web sitemizden derginizi okuyabilir,
arşiv yazılarına ücretsiz olarak ulaşabilirsiniz.

Okuduğunuz yazıları sosyal hesaplarınızda paylaşabilirsiniz.



Zafer Dergisi sosyal medyada.

Takip etmeyi unutmayın.

Özel paylaşımlarımızdan siz de haberdar olun.



www.zaferdergisi.com

ABONELİK İÇİN İRTİBAT TELEFONLARIMIZ:

0 549 505 60 01 - 02 - 03

Şubat bizbize

MERHABA değerli dostlar, sevgili okuyucularımız, Yağmurlar beklediğimiz gibi yağmadı fakat sağanak halinde yağın gündemler ve gündem yapılan konular sel suları gibi zihnimizi alıp götürüyor.

Alışveriş insanın zaaflarından birisi. Ve bunu da her vesile ile kullanan, hatta vesileler üreten bir modern ekonomi var. Sürekli ve daha çok üretim, tahrik edilen, yoksa da üretilen ihtiyaçlar, özel günler, fırsat saatleri, şahane cumalar, moda fırtınaları vs vs... Ardi arkası kesilmeyen bir alacak listesi... Bir yanımız hep eksik...

Ve bizler bu hengâmeler içinde meşgul iken, aramızdan sessiz sedasız ayrılıp giden yakınlarımız, sevdiklerimiz ya da tanımadıklarımız... Hiç kimse durup sormuyor "Yahu bu gidenler nereye gidiyor?" diye. Onların bırakıp gittikleri şeyler, bizim hayatımızı esir alıyor.

Yapılması gereken—aslında belki de gereksiz olan—şeyler. Aksi düşünülemez hale getirilmiş yükümlülükler(!).

Bu ayın kaç günü sevgiliye hediye konusuna gidecek kim bilir...

Gelin biraz da "sevgi duygusunu" düşünelim. O güzel duygumuzu kalbimizde yaratana tanıma-ya ayırılım vaktimizi. Ya kalp aynamızda tecelli ettirmeseydi Rabbimiz, o insanın aklını başından alan sevgi dediğimiz ışığını. Kupkuru, taş gibi bir kalbi nasıl taşır, o kalple nasıl yaşadık!..

Evet biraz da içimize dönelim, kalbimize bakalım. O küçük kalbimizde tüm kâinatı içine alabilecek bir muhabbet bulacağız; orada sınırsız duygular göreceğiz. Hiç düşündünüz mü, bu küçük kalbimize bu sınırsız duyguları nasıl koymuş Rabbimiz? Hepsi de sonsuza açılmış pencereler. Peki böylesine büyük ve sınırsız duygular, öylesine basit, geçici, değersiz şeylere sarf edilmek için olabilir mi?

Sevgi duygumuz da sermayemiz bizim; cebimizdeki paradan daha değersiz değil.

Sevdiklerimize dikkat edelim aman; insan neyi severse onun peşine gidiyor.

Belki de etrafımızda görüp büyüüne kapıldığımız güzellikler, anaokulunda yazmayı öğretmek için gösterilen harfler, kelimeler gibi... Bir de bunun ötesi var; asıl okunacak yazılar, kitaplar var. Harflerine meftun olduğumuz güzelliklerin kitapları nasıl güzelliklerle doludur bir düşünün.

Buradaki güzellikler Cemil-i Mutlak'ın dünyadaki tecellileri. Bir de dahası var; dünyadan daha güzel kabir âlemi, ondan daha mutlu edecek olan mahşerdeki ebedi kurtuluş müjdesi, ebedi mutluluğun vatani cennet ve daha daha fazlası... Rabbimiz dünyasını görmeyi nasip etti, o güzelliklere de erdirsin bizleri...

Bunu demek isterim ki, yolumuz dünyadan ibaret değil. Yürürken sık sık başımızı kaldırıp ileriye bakalım. Bakalım ki yolumuzu şaşırmayalım, ümidimizi kaybetmeyelim, şevkimizi tazeleyelim. Ondan geldik, Ona gidiyoruz. Madem O var, bizim için her şey hayırlara güzelliklere varacak Onun lütfuyla...

"Kişi sevdiğiyle beraberdir" buyuruyor Peygamber Efendimiz asm. Çok sevdiklerimiz hep orada; oraya varmanın yolu da belli; Allah'ın Elçisinin izini takip etmek...



Şubat sayımızda emeği geçen tüm dostlarımıza teşekkür ediyoruz; Allah cc. emeklerini kabul etsin.

Gayret, çalışmak, sefer bizim; zafer Allah'ın...

Allah'a emanet olun.

Editör

Suat Ünsal

GERÇEĞE DOĞRU

zafer

BİLİM-ARAŞTIRMA • KÜLTÜR-SANAT DERGİSİ

Ulusal Süreli Yayın

Şubat, 2021

Fiyatı: 12,5 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 Servisi: Hatice Garlı - Binnur Eşmeli

abone@zaferdergisi.com

Gerçeğe Doğru Zafer Dergisi

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

ABONE MERKEZİ VE İLETİŞİM ADRESLERİ

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

www.zaferdergisi.com

zaferabone@gmail.com

İRTİBAT TELEFONLARI:

0 549 505 60 01 - 02 - 03

NASIL ABONE OLABİLİRSİNİZ?

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 ÜCRETLERİ

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 ÜCRETİNİ NASIL ÖDEYEBİLİRSİNİZ?

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 NUMARALARI

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



08

Bedenimizdeki ordular
bağışıklık sistemimiz
Dr. Selçuk Eskiçubuk

13

Ağaçları ziyaret / Hatıra
Yüksel Karahan

14

Bağışıklık sistemimizi
nasıl güçlendiririz?
Dr. Mehmet Yenihayat

16

Güneş ve ay
dünyaya yardım eder
Prof. Dr. Alaaddin Başar

06

Satır/Arası

içindekiler

18

Fotoblog
"Gözde ağaçlar"
Nur Sena

20

En ümit verici âyet
Ümit Şimşek

22

Mükemmel hayat
Mustafa Eren

24

Erteleme hastalığı
Prof. Dr. Ş. Hakan Atalgın

26

Sahra'yı solumak
Nihal Balcı



30

Gerçek ihtiyacımız ne?
Selim Gündüzalp

32

Bedenimizdeki
tamirciler
Prof. Dr. Fatih Satıl

34

Kırmızı kar yağınca / Öykü
Hüseyin Burak Uçar

36

Buzul çağından kalma
resimler bulundu
Doç. Dr. Rasim Soylu

38

Pandemi sürecinde
sıradan ama önemli şeyler
Ayten Yedigâr

40

Özgürlük
Prof. Dr. Şadi Eren

42

Helal gıda eğitimi
Prof. Dr. Ali Alaş

44

Yarının dünyası
nasıl olacak?
Necati Kağan Çetin



46

Hayata dair notlar
Psikiyatrist Mehmet Tüzün

48

Gözünü gezdir
Elif E. Bayraktar

52

Güzel öğüt
Doç. Dr. Recep Özdemir

54

Tüfek icad oldu...
İ. Erdinç Şumnu

56

Zeka soruları
Hazırlayan:
Doç. Dr. Erhan Pişkin

59

Ümit, hayatı diri tutar
Özkan Öze

23

Hazır
Örnekler

50

Sayıli sözler

58

DÜŞÜNCELER

60

HAL ÇİZGİSİ
OSMAN SÜRÜŞLÜ

Satır/Arası

Erich
Fromm,

birisine seviyorum demekle
ve onu sevmenin çok ayrı
şeyler olduğunu sözü dolandırmadan söylüyor;



“

Önemli olan
sözler değil
davranışlardır.
Sevdiğini söyleyen
birisi yerine,
sevgisini gösteren
birisine inanın.”



Paulo
Coelho,

kelimelerin gömleğinin anlama dar geldiğini yine kelimelerle ifade ederken, 'kader'in sessizliğine dikkat çekiyor:

“Kelimelerin kötü yanı, kendimizi başkalarına anlatabileceğimiz ve başkalarının söylediklerini anlayabileceğimiz hissini uyandırmalarıdır. Fakat dönüp kaderimizle yüzleştüğümüzde yetmediklerini görürüz.”

Erdem Bayazıt,

sözün kor çekirdeğine dokunmuş yıllar öncesinden. Niceleri daha doğmadan, nicelerinin daha doğması beklenmezken. Ne güzel ki sözün sahilliği, sonradan duyan insanı, o sözün içinde yeniden yoğuruyor, yeni baştan doğuruyor. Söz, her yeni nefeste diriliyor. Hiç ölmek üzere.

"Cennet bahçelerinin altından akan nehirler" olmak üzere...

Bir kez daha anlıyoruz ki, sözün gücü aziz ve galiptir; gücün sözü baştan zelim bir mağluptur:

"Şimdi siz taşıyorsunuz müjdenin kurşun yükünü / Çatlayacak yalanın çelik kabuğu / Sizin bahçenizde büyüyecek imanın güneş yüzlü çocuğu."



Okumalar Okuması'nın yazarı

Alberto Manguel,



okumanın sahiciliğine dair sarsıcı cümleler kuruyor. Hele bu kitap O 'Kitab' ise bambaşka anlam kazanıyor bu cümleler: "Bir kitabı kapattığında ideal okurlar, onu okumasalar dünyanın daha yoksul olacağı duygusuna kapılır." "Yüzyıllar öncesinin bir kitabını okuyan ideal okur, kendini ölümsüz hisseder." "İdeal okur, bir kitap için yeniden canlanma vaadini taşır."

Joseph Kessel'in

roman sayfaları arasında kalmış tasviri ibadette aradığımız huşunun çerçevesi olarak okunsa güzel olur: "...her gün[ün baş köşelerinde] geçirdiği [bir] saat, günün öbür saatlerinden ayrı, kendi içine gömülü bir süre oluşturuyordu. O demlerde kendi kendisini bile unutuyordu. Kısa bir süre için açılıp el dokunulmamış hallerine hemen dönüveren o garip çiçekler gibi, [ruhu] kendi sırrıyla baş başa kalıyordu o zaman."



BEDENİMİZDEKİ ORDULAR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZ

DR. SELÇUK ESKİÇUBUK

INSAN vücudu çok odalı bir saraya benzer ki bu sarayda yaklaşık **38 trilyon hücre** adı verilen odacıklar vardır. Bu odacıkların da 200 çeşidi vardır. Hücreler özel bir kasıt ve irade ile bir araya getirilerek **organ veya uzuv** denilen yapılar oluşturulmuştur. Ayrıca vücudun noksansız, hatasız ve tam bir organizasyon içinde çalıştırılması için özel görevli sistemler de kurulmuştur.

Bağışıklık sistemi bunlar-

dan biridir ve bugün **Covid-19** virüsünün dünyada açtığı yaralar nedeniyle yeniden güncel hale gelmiştir. Aşılar, İmmün serumlar, virüslere etkili ilaçlar ve bağışıklık sistemini güçlendiren gıdalar herkesin konuştuğu, yakından ilgilendiği konular olmuştur.

HEPİMİZ biliriz ki kan damarlarında dolaşan kırmızı renkli sıvıya **kan** adı verilir ve vücut ağırlığının %8'i kandan oluşur. Erkeklerde yaklaşık 5-6 litre,

kadınlarda ise 4-5 litre kadar kan bulunur. Kan dolaşımında temel olarak 3 ana grup hücre bulunur. Bu hücrelerin hepsi kemik iliğinde yapılır ve dolaşıma verilir. Bunlar:

1- Oksijen taşınmasında görevli kırmızı kan hücreleri yani **eritrositler**.

2- Kan pıhtılaşmasında görevli pulcuk olarak bilinen hücreler yani **trombositler**.

3- Mikroplarla karşı savaşan beyaz kan hücreleri yani **Lökositlerdir**.



VÜCUDUMUZUN GÜVENLİK GÖREVLİLERİ

ÇOK çeşitli bağışıklık sistemi hücreleri vardır. Bunlar bir ülkenin savunmasında görevli emniyet görevlisi ve askerlerine benzerler. Jandarma, topçu, tankçı, piyade, komando, sualtı komandosu, savaş pilotu gibi nasıl farklı savaşçılar varsa, insan vücudundaki bağışıklık sistemi hücreleri de bunlara benzetilebilir.

Bağışıklık sistemi **doğuştan verilmiş olan** ve **kazanılmış** sistem olarak ikiye ayrılır.

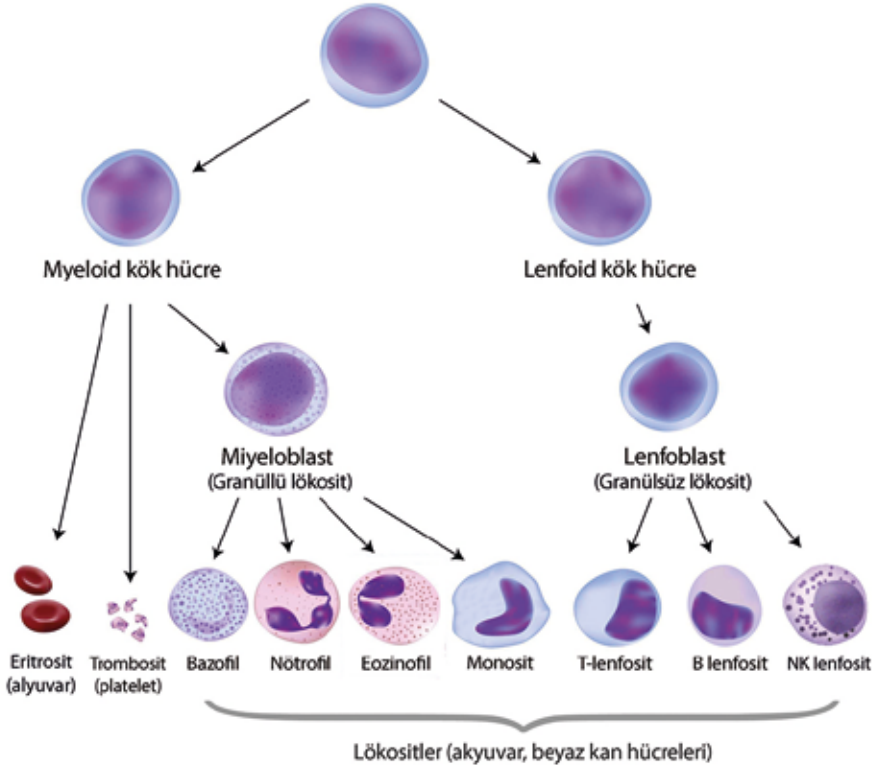
Bu savunma sistemlerinden **en etkili olan kazanılmış**



miş bağışıklık sistemi, çeşitli hücrelerden oluşmaktadır. Bu hücreler yani Lökositler; **bazofil, nötrofil, eozinofil, monositler** ile **lenfositlerden (T-Lenfosit ve B-Lenfosit)** meydana gelmiştir. Bunlar,

parmaktan/damardan alınan kanın tetkik edilmesi ile ölçülebilir ki, buna **tam kan sayımı (hemogram)** denir. Yenidoğanlar, bebekler, çocuklar ve yetişkinlerde kan hücrelerinin normal sayıları farklı farklı olur.

Kan - Hematopoetik Kök Kücre



Çok çeşitli bağışıklık sistemi hücreleri vardır. Bunlar bir ülkenin savunmasında görevli emniyet görevlisi ve askerlerine benzerler. Jandarma, topçu, tankçı, piyade, komando, sualtı komandosu, savaş pilotu gibi nasıl farklı savaşıçılar varsa, insan vücudundaki bağışıklık sistemi hücreleri de bunlara benzetilebilir.

hücrelerine dönüştürülür. Her bir hücrenin silahı ayırır.

HÜCRELER KENDİ BAŞLARINA İŞ YAPABİLİRLER Mİ?

İnsan vücudundaki hücrelerin tek tek veya toplu halde bir arada bulunmaları ve yaptıkları çok kompleks görevlere baktığımızda hassas planlamalar, ölçüler ve amaçlar taşıdığı görülür.

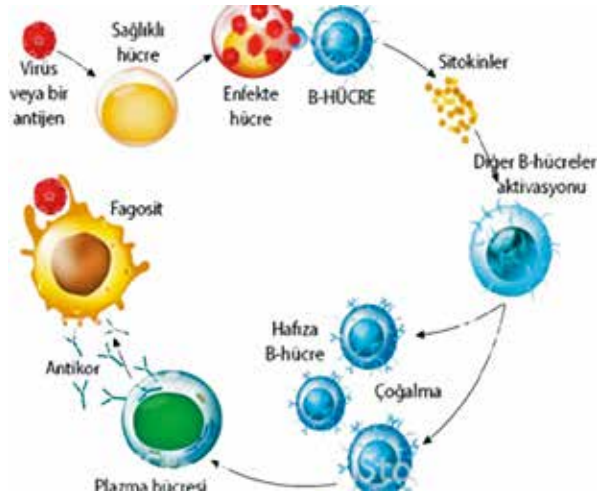
BUNLAR nasıl olmaktadır? Bu hücrelerin kendilerine baktığımızda **akıl, irade, güç ve hikmet** gibi bir özellikleri yoktur. Yapılan işler ise bunları gerekli kılmaktadır. **Bunun akli ve mantıklı tek cevabı vardır, her bir hücre ve içindeki biyokimyasal olaylar bir yaratıcı tarafından planlanmakta ve uygulanmaktadır. Her hücre kendi başına iş gören birer amir değil; çalıştırılan, sevk edilen birer memurdur, askerdir. Memurlar amirlerinin, askerlerde komutanlarının emirlerine göre hareket ederler.**

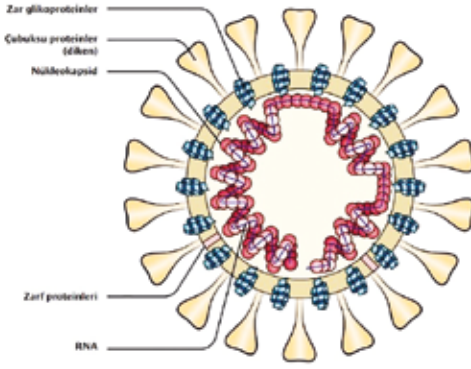
BU hücrelerden biri olan **B-lenfositler, antikor** denilen maddeler üreterek vücudun sıvısal savunmasını gerçekleştirmekle görevlendirilmiştir. **Çeşitli antikorlara sahiptirler, gerekmedikçe çoğalmazlar, yani ihtiyaç kadar üretilirler.** Vücuda ilk defa giren bir zararlı, etkisine bağlı olarak büyük ihtimalle doğuştan gelen bağışıklık sistemini atlatır. Bu sistemi geçen antijen, hali hazırda vücutta bulunan ve kendisi ile tamamlayıcı özelliği gösteren antikora sahip B-Lenfosite bağlanır ve o hücrenin çoğalmasını sağlar. B-Lenfositler yeteri kadar çoğaldıklarında **plazma hücreleri** ve **hafıza B hücreleri** olmak üzere iki alt grup hücre yapılırlar.

vücuda girdiği zaman daha etkili ve daha hızlı bir cevap oluşmasını sağlarlar. Ayrıca hafıza B hücrelerinin, plazma hücrelerine kıyasla oldukça uzun bir yaşam süreleri vardır.

T-Lenfositler; lenfoblastlardan meydana gelir ve dolaşıma katılır, kalbin ön tarafında bulunan Timus adı verilen bir beze gelir içine girer ve burada **sitotoksik T hücreleri (CD8+)** ve **yardımcı T hücreleri (CD4+)** olarak iki farklı hücre tipine ayrılır. Timusa gitmeyen lenfoblastlar **öldürücü bir lenfosit olan NK**

PLAZMA hücreleri; serbest antijen (zararlı bakteri veya virüs) ile mücadele amaçlı antikorları üretip dolaşıma salarlar. **Hafıza hücreleri** ise antijene karşı olan aktif mücadelede yer almazlar ve aynı antijen ile daha sonra karşılaşılma ihtimaline karşı hazırda beklerler. Bu sayede antijen yeniden





İşte, Hafız olan, yani koruyan Allah tarafından, bedenimizin korunması için çalıştırılan bu güvenlik hücreleri sürekli vazife başında, Allah namına bedenimizi hastalıklara karşı korumak için çalışırlar. Eğer bu sistem yaratılmasaydı yaşamamız da mümkün olamazdı; en küçük bir mikrop ve virüs dahi bizi öldürebilirdi...

COVID-19 VİRÜSÜNÜN YAPISI

COVİD-19 hastalığına neden olan **Corona virüsüne** baktığımızda üzerinde çıkıntılar vardır. Bunlara **Spike proteinleri** denir. Spike proteinin yapısını incelediğimizde Spike proteinin, **S1** ve **S2** adı verilen iki alt parçadan oluştuğunu görürüz.

Solumun yoluyla alınan virüs akciğerlerde, böbrekte, bağırsaklarda ve daha birçok organda bulunan ve **AC2** adı verilen yapışma yerlerine (reseptör) **S1** parçasıyla yapışır. **S2** parçasıyla da hücrelerimize girerek çoğalmaya başlar. Bağışıklık sistemleri güçlü olanlar mücadeleyi kazanır olmayanlar hastalanır, tedavi

edilir veya hayatları ölümlerle sonlanır.

Bugün bütün dünya **aklı olmayan bu küçük virüsün** insan vücudunda yaşamak için çoğalmasını ve neticede birçok insanın ölümüne sebep olması karşısında, ona engel olmak için **ortak akılla** çareler arıyor. Aşılar, serumlar ve ilaçlar üretiliyor.

Bu virüs tüm dünyada 2 milyon kadar kişinin ölümüne, ekonomilerin sarsılmasına, insanların evlere hapsedilmesine neden oldu.

Buna etkili bir ilaç, aşı bulunsa bile ileride başka bir virüsün çıkıp yine **Pandemi** yapmayacağını garanti var mı? Bilim ne kadar ilerlerse

ilerlesin insanoğlu ne kadar aciz kalabileceğini anladı bu süreçte? Geçmiş çağlardan beri yaşanan **pandemiler** milyonlarca insanın ölümüne neden olmuştu. Acaba sizce devletler, hükümetler veya halklar yaşanan bu olaylardan yeterince dersler çıkardılar mı? Organize bir aşı çalışması yapıldı mı?

BİLİM adamlarının laboratuvarlarda yaptıkları çalışmalar **fiili duadır**, yoğun bakım servislerinde yatan hastalarının dillerine bedel bedenleriyle yaptıkları **dua lisan-ı hal ile yapılan duadır. Yani dua sadece dil ile söylenenler değildir; çalışmalar ve halini Rabbine arz edip yardım istemeler de makbul dualardır.**

“Âcizim, âciz olanı istemem. Ruhumu Rahman’a teslim eyledim, gayr istemem” sözünün sırrına eren insanların ellerini açarak bu musibetten acilen kurtulmamız için yaptıkları dualar da **sözlü dualardır.**

Allah (cc) bütün dualarımızı kabul etsin, vefat edenlerimize rahmet, hastalarımıza şifa versin. Amin. ☞



Sürprizli Öykü

YARDIM

HAZIRLAYAN: AHMET ZAFER

BİR adam camide sabah namazını kılıp evine dönerken yolda, bir ineği zorla bir arabaya yüklemeye çalışan birkaç kişiye rastlamış. İnek binmemekte direniyor, onlar zorluyorlar... Oracıkta uğraşıp duruyorlarmış.

Adam onlara yaklaşmış ve eliyle ineğin alnını şöyle bir okşamış. İnek o an sakinleşmiş ve direnmeyi bırakmış. Adamlar da fırsattan istifade ineği hemen arabaya ittirip, oradan uzaklaşmışlar.

Adam arkalarından bakıp gururlanmış ve kendi kendime "Sabah namazının kerameti işte" demiş.

Az sonra evine geldiğinde bakmış ki annesi ağlıyor.

"Niye ağlıyorsun, ne oldu?" dediğinde annesi çok üzgün bir sesle "İneğimizi çalmışlar!" demiş.

Adam donakalmış ve demiş ki, "İnek beni tanıdı, ben ineği tanıyamadım." ❌



AĞAÇLARI ZİYARET

YÜKSEL KARAHAHAN

GEÇENLERDE bir akşam köydeki ağabeyimi aradım. Hal hatırdan sonra, köyden konuştuk. Söz arasında meyve ağaçlarını, özellikle elma ve cevizleri sordum.

Ağabeyim dedi ki: Yüksel, ben 20 yaşlarındaydım; kış mevsimi, yerde bir metre kar vardı ve hava epey soğuktu. Hasan dedenin yanına sohbete gittim. Evde yoktu. Hanımı, "bahçededir" dedi. Evin arkasında kalan bahçeye doğru baktım ki, o ağaçların dibinde geziniyordu. Hem de karlara bata çıka... Ben de yanına gittim. Selam verdikten sonra sordum, "Dede ne yapıyorsun bu kış kıyamette bahçede!?"

Gayet ciddi, "Ağaçları ziyarete geldim" dedi.

Ben şaşırılmıştım. Ve devam etti; "Ağaç meyveliyken değil her zaman ziyaret edilmeli, sohbet edilmeli, hal ve hatırı sorulmalı yoksa küserler." Arkasından ilave etti; "Bak oğlum, ahırda hayvanın varsa her gün git sırtlarını sıvazla, onlarla konuş. Tarla ektiysen yine git içinde gez, arıların varsa en az haftada bir ilgilen onlarla; yoksa küserler."

Ağabeyim anlatırken birden durdu. Ve bana şöyle dedi:

"Yüksel, galiba meyveler küstü bize. Muhabbet bu âlemin harcıdır; yaratılmışa sevgimizi gösteremedik. Köy göç verince, meyvelerle ilgilenen olmadı, korkarım küstüler bize. Hasan dede doğrusunu yapmış..." 📧



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ NASIL GÜÇLENDİRİRİZ?

DR. MEHMET YENİHAYAT

BAĞIŞIKLIK sistemi, vücudumuzu hastalıklara karşı koruması için yaratılan bir sistemdir. Bu sistem görevini yaptığında vücudumuz bakterilerden, virüslerden, mantarlardan ve toksinlerden yani tüm dış istilacılardan korunmuş olur. Bu kompleks sistemde, cildimizden, kanımızdan, kemik iliğimizden, dokularımızdan ve organlarımızdan hücreler görev alır. Bu hücreler, sağlığımızı tehdit eden veya edebilecek zararlı patojenlere (bakteri ve virüsler gibi) karşı savaşır.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİN SİLAHLARI: ANTİKORLAR

Bağışıklık sistemimiz, mikrop ve virüsleri yani antijenleri tespit ettiğinde onları yok etmek için antikorlar üretir. Bu üretim aşaması yaklaşık 14 gün sürer. Bağışıklık sistemimize çok harika şöyle bir özellik daha verilmiştir: Vücutta savaşılan antijenler ve onların tüm özellikleri arşivlenir. İleride aynı antijenle karşılaşma durumunda da hemen önceki savaşta kullanılan silah ve taktikler tekrar devreye sokularak zararlı mikroplar yok edilir. Bu sebeple antikor üretimi, bağışıklık sistemimizin gelişmesi için önemlidir.



ANTİKORLAR, hastalanma esnasında veya aşı olduktan sonra bağışıklık sistemimizde üretilir. Antikorlar bedene, tedavi için dışarıdan da verilebilir.

Antikorlar için aslında bedenimizde çok kısa sürede üretilen aşılardır diyebiliriz.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ZAYIFLAR MI?

Evet zayıflayabilir. Günlük faaliyetlerimiz içinde bulaşabilen pek çok hastalık bağışıklık sistemimiz sayesinde engellenir. Fakat sık sık tekrarlayan ve sürekli hastalık hali bağışıklık sisteminin güçlü olmadığını gösterir.



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ NASIL GÜÇLENDİRİRİZ?

VÜCUDUMUZ birbirine bağlı ve birbiriyle ilişkili sistemler ağı olarak yaratılır. Bu sebeple, sağlığımızı olumsuz etkileyecek şeylerden uzak durmamız, bağışıklığımızı ve onu destekleyen diğer sistemleri de güçlendirir.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için sağlıklı ve dengeli beslenmenin yanı sıra, yeterli uyku ve hareket etmek de önemlidir. Beslenme konusunda özellikle Peygamber Efendimizin tavsiyesi başka hiçbir şeye ihtiyaç bırakmaz. Tekrar kısaca hatırlayalım: "Acıkmadan yemeyin. Tam doymadan yemeyi bırakın."

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ GÜÇLENDİRME KONUSUNDA ŞUNLARI YAPABİLİRİZ:

■ SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENİN

Rabbimiz bağışıklık sistemimizi lütfettiği gibi, yarattığı gıdalara da onu güçlendirecek özellikler vermiştir. Özellikle meyveler, sebzeler, baharatlar gibi bitkisel yiyecekler, bağışıklık sistemimizin düzgün çalışmasında önemli görevler alırlar. Ayrıca, çinko, folat, demir, selenyum, bakır ve A, C, E, B6, B12 ve C vitaminlerini, bağışıklık sistemimiz için gereklidir. Bunları özellikle renkli meyve ve sebzelerden almamız gerekir.

Meyve ve sebzelerden mesela, havuç, brokoli, ıspanak, kırmızı dolmalık biber, kayısı, turunçgiller (portakal, greyluft, mandalina gibi) ve çilek harika A ve C vitamini kaynaklarıdır; baklagiller ve kuruyemişler ise protein, E vitamini ve çinko bakımından oldukça zengindir. Proteinler bağışıklık için kritik önemdedir. Ayrıca, protein ve çinko kaynakları arasında deniz ürünleri, yağsız et ve hayvansal gıdaları da sayabiliriz.

■ STRESİNİZİ KONTROL ALTINDA TUTMAYA ÇALIŞIN

Uzun süreli stres, bağışıklık sisteminin görevini yapmasını engeller. Pek çok etkili stres azaltma tekniği vardır; kendinize iyi gelen, sizi sakinleştiren şeyleri tespit edebilirsiniz.

Faydalı kitaplar okumak, notlar tutmak ve hoşunuza giden her türlü aktiviteyi yapmak stresinizi azaltmaya faydalı olur.

Hepsinden önemlisi beş vakit namaz bir Müslümanın günlük yaşamında köşe taşlarını tutan, hayatın zorluklarına karşı ruhuna nefes aldırın ibadettir. Ayrıca namaz, mümine hayatın dünyadan ibaret olmadığını, başıboş ve sahipsiz olmadığını, hayatın zorluklarına karşı yardım eden, tehlikelerinden koruyan şefkatli ve gücü her şeye yeten bir Rabbi olduğunu hatırlatır. İbadetler, müminin ufkunu ahiret yurduna kadar genişletir, böylece insan için her zorluğa dayanacak bir güç bir kaynağı olduğu gibi, sınırsız ferahlık duymasını da sağlar... Ve Kur'an, hadis, tefsir, Zafer Dergisi gibi faydalı yayınları okumak, insanın hayatına anlam vermesi, dünyada niçin bulunduğu, sonrasında nereye gideceği gibi en önemli sorularını aydınlattığı için, insanın derinden ihtiyacı olan huzuru yaşamasına vesile olur.

■ BEDENİNİZİ UYKU İLE DİNLENDİRİN

Sağlıklı bir bağışıklık için uyku çok önemlidir. Uykudayken vücudumuz tamir edilir ve yenilenir. Mesela uyku sırasında vücudumuzda iltihapla savaşan proteinler (sitokinler),

bağışıklığın düzenlenmesinde rol alan akyuvarlar (T hücreleri) ve interlökin2 gibi önemli bağışıklık hücreleri üretilir ve dağıtılır. Yeteri kadar uyumadığınızda, bağışıklık sistemimiz bu önemli görevleri yerine getiremez ve vücudumuzun zararlı istilacılara karşı savunması zayıflar.

■ DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN

Genel olarak daha aktif yaşayan kişilerde, hem akut hastalıklar hem de kronik hastalıklar daha az görüldüğünü gösteren pek çok sayıda bulgu vardır. Sadece iki rekattık bir namazda vücudun tüm kaslarının hareket ettiği düşünüldüğünde, namazın sağlığa ne kadar önemli katkısı olduğunu gösterir. Yetişkinler her hafta, en az 150 dakika (iki buçuk saat) orta yoğunlukta hareket etmelidirler. Ayrıca, güneş ışığı bağışıklık sistemi için de önemli olduğundan egzersizi dışarıda yapmak çok daha faydalı olacaktır.

■ ALKOL, SİGARA VE BAĞIMLILIK YAPAN MADDELERDEN UZAK DURUN

Bu tür maddeler, sağlık için bir dizi olumsuz etkiye sebep olduğu gibi, bağışıklık sisteminin çökmesine de yol açabilirler. Sonuç olarak, mesela alkol alan kişilerde zatürre, akut solunum sıkıntısı sendromu, alkolik karaciğer hastalığı ve bazı kanserler daha sık görülür. ☹

GÜNEŞ VE AY, DÜNYAYA YARDIM EDER

BİTKİLER HAYVANLARA, HAYVANLAR DA İNSANLARA YARDIM EDER

PROF. DR. ALAADDİN BAŞAR

“Nübüvvetin hayat-ı içtimaiyedeki düsturi neticelerinden ve şems ve kamerden tut, tâ nebâtât hayvânâtın imdadına ve hayvânât insanın imdadına, hattâ zerrât-ı taamiye hüceyrât-ı bedeninin imdadına ve muavenetine koşturulan düstur-u teâvün, kanun-u kerem, namus-u ikram...”

(Bediüzzaman, Sözlür)

TEAVÜN, kerem ve ikram yakın mânâ taşır ve aynı dersi verirler. ‘Teavün’ yardımlaşma demektir; kerem “yücelik, iyilikseverlik”, ikram da “bağış, ihsan” manasına gelir.

Bediüzzaman Hazretleri bu dersinde, âlemde hükmeden yardımlaşma kanununun en geniş daireden en küçük daireye kadar her şeyde ve her yerde hükmettiğini nazara veriyor.

...

İnsan yaratılışı itibariyle yardımı, ihsanı, adaleti, merhameti sever. Bunun en açık delili, hiçbir insanın zalimleri, merhametsizleri sevmemesidir. Fakire yardım eden birini herkes sever, onun elindekini kapalı kimseden ise herkes nefret eder.

BU şursuz eşya (şeyler, varlıklar) birbirine yardımcı olarak çalışırken, bizler hayatı bir mücadele ola-



rak göremeyiz; toplum hayatımızda birbirimizle çatışmaz, birbirimizin hakkına tecavüz edemeyiz. Kâinattaki fitrat kanununa aykırı olan böyle zalim bir davranış yahut sapık bir anlayış insana yakışmaz.

...

Hayat bir mücadeledir diyenler genellikle hayvanlar âleminde deliller getirirler. Halbuki insanlar, vahşi hayvanları değil, kâmil insanları örnek almalıdırlar. Kaldı ki, yırtıcı hayvanların avlarını parçalamaları hayatın bir mücadele olduğunu kesinlikle göster-

mez. Burada canlıların rızık taksimatındaki mükemmel bir nizam söz konusudur.

Nur Külliyyatı’ndan bir hikmet dersi:

“Kaderin her şeyi güzeldir, hayırdır” (Bediüzzaman, Sözlür)

CENAB-I HAK, hayvanları et yiyenler ve ot yiyenler olmak üzere iki ana gruba ayırmış, rızıklarını böylece takdir etmiştir. Hepsini ot yeselerdi bütün hayvanların cenazeleri ortada kalacak, dünya yaşanılmaz hale gelecekti. Hepsini et yeseler kısa

süre sonra etler tükenecek ve büyük çoğunluk açlıktan öleceklerdi. İnsanın emrine verilen atların, sığırların, koyunların vb. otla beslenmeleri ne büyük bir rahmet ve ne muazzam bir hikmet tablosudur!..

...

YIRTICI hayvanların dışlarından, midelerine, pençelerinden güç ve kuvvetlerine kadar her şeylerinin rızıkları olan hayvanlardan faydalanmalarına en uygun şekilde takdir edilmiş olması da ayrı bir hikmet tablosudur. Meselâ, kaplanın her şeyi ceylanı yemesine göre takdir edildiği gibi, ceylana da kaplana yakalanmamak için ayrı özellikler takılmıştır. Böylece yıllarca yaşayan bir ceylan, sonunda her canlı gibi ölümü tadacak ve buna da bir kaplan vesile olacaktır. Ömrü boyunca Rezzâk isminin hikmetli ve rahmetli tecellileriyle beslenen bu güzel hayvan, sonunda kaplana rızık olmakla Rezzâk ismine ayrı bir şekilde ayna olacak ve bedeninin bu âlemlerle ilgisi böylece kesilecek,

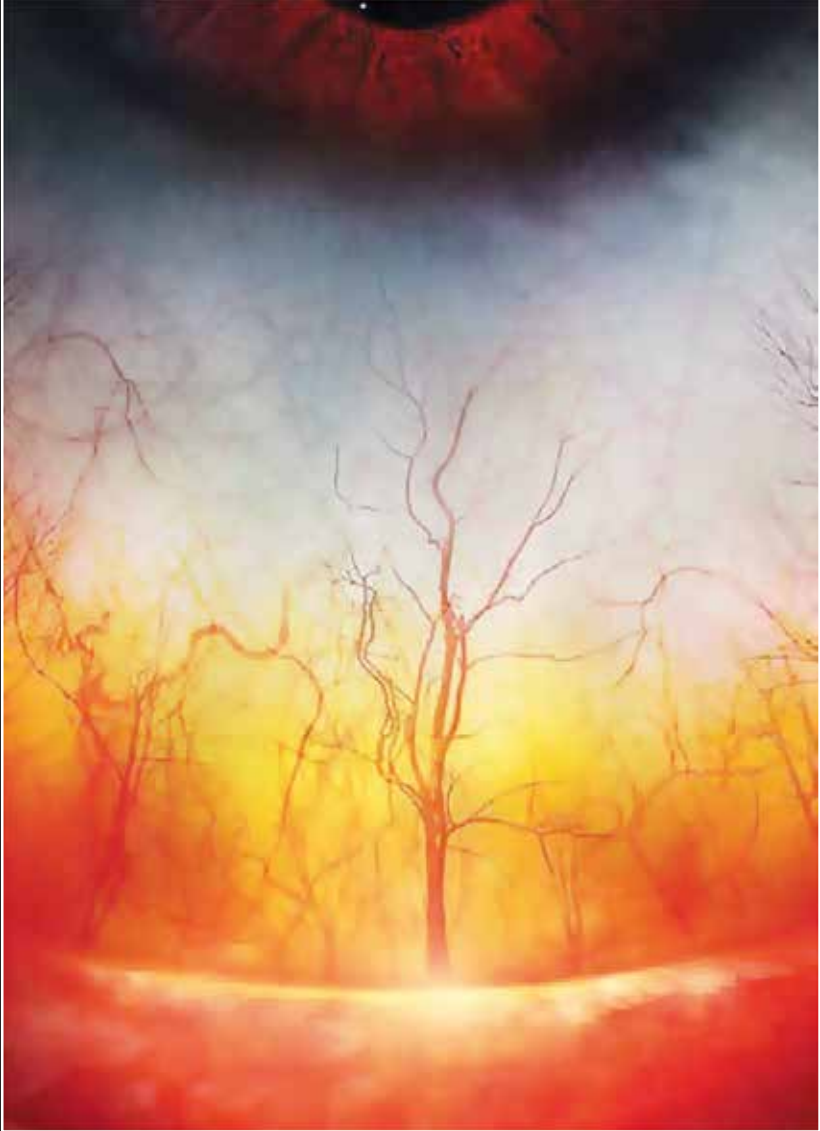
İnsan yaratılışı itibariyle yardımı, ihsanı, adaleti, merhameti sever. Bunun en açık delili, hiçbir insanın zalimleri, merhametsizleri sevmemesidir. Fakire yardım eden birini herkes sever, onun elindeki kapıyı kimseye vermez.

ruhu ise bütün ruhlar gibi baki kalacak ve dünyadaki fitrî ibadet ve tesbihatına karşılık, On Yedinci Söz'de ifade edildiği gibi kendine layık "bir çeşit mükâfat-ı ruhaniye ve bir nevi ücret-i maneviye" alacaktır.

O ceylanın bedenindeki bütün organların şekilleri, yerleri, sayıları, büyüklükleri ve özellikleri en güzel şekilde takdir edildiği gibi, bu güzelliklere bir yenisini daha eklenmiş, kendiliğinden ölüp kokuşmak yerine bir kaplanın eliyle bu dünyadaki vazifesinden terhis edilmiştir.

HAYATI mücadele olarak görmek isteyenlerin en çok istimal ettikleri "Büyük balık, küçük balığı yer." sözü, bir yönüyle de büyük bir hikmet dersi vermektedir. Şöyle ki, canlılardaki rızık taksimatının çok ibretli bir tecellisini balıklar âleminde seyrediyoruz. İnsan insanı yemez, koyun koyunu yemez, deve deveyi yemez. Ama balık balığı yer. Aksi olsaydı, denizlerin yüzü balık cenazeleriyle dolup taşacaktı. Demek hikmet nazarıyla bakınca her şeyin anlamı görülebiliyor. ☞





“Gözde ağaçlar”

NUR SENA

FOTOĞRAFTA insan gözünün içindeki damarlar görünüyor. Gizemli ağaçlar gibi...

Şükür ki, gözler bakarken bu “ağaçlar”ı görmüyor. Yoksa dışarıdaki ağaçları, dalları, yaprakları ve yüzleri hep dallar arasından seyrederdî.

Gözler görmesi gerekenleri, görmemesi gerekenleri görmeyişi sayesinde güzel görüyor.

Böylece etrafımızda “gözde ağaçlar” yer alıyor.

Gözlerin, “gözdeki ağaçlar”a kör iken, “gözde ağaçlar”ı perdesiz seyretmesi ne güzel bir Basîr tecellisi. ☞

Rabbin sana öylesine verecek ki,
sen hoşnut olacaksın.
(Duhâ Sûresi, 93:5)

En ümit verici âyet

ÜMİT ŞİMŞEK

GÖRÜNÜRDE Peygamberimize hitap eden bu âyet, gerçekte, asil müjdeyi onun ümmetine veriyor.

Burada apaçık bir rıza güvencesi var:

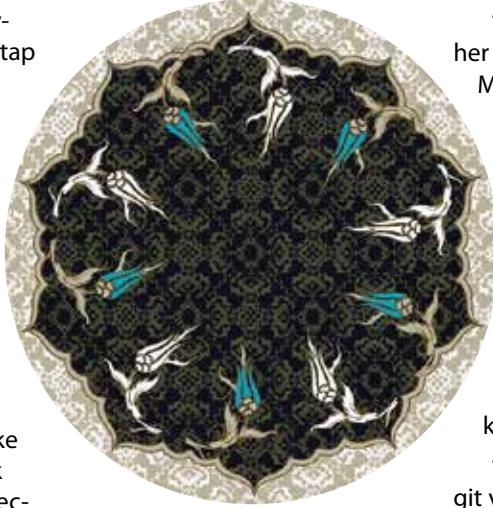
Rabbin sana verecek. Ne istersen verecek. Hem öyle verecek, öyle verecek ki, içinde hiçbir ukde kalmayacak. "Keşke şu da olsaydı, keşke bunu da verseydi" demek aklının köşesinden bile geçmeyecek. Gözün başka bir şeyde kalmayacak. Hiçbir hayal kırıklığı yaşamayacaksınız. İşte Rabbin sana öylesine verecek, ey Peygamberlerin Mührü, Âhîrzaman Nebîsi, Kâinatın Efendisi, Hakkın Habibi!

PEKİ, Rabbinden ne istersin o Peygamber?

Servet mi? Saltanat mı? Şan mı? Şöhret mi?

Onun bunlarda gözü olmadığını en azılı düşmanı da biliyor.

Dünyayı istemediğine göre, âhîret için ne ister? Ebedî âlemde onu hoşnut



edecek şey ne olabilir acaba?

Ve istediğini kim için, kimler için ister?

Onun ne istediğini de, kimler için istediğini de biz çok iyi biliyoruz. Çünkü onun geceler boyu Rabbine göz yaşları içinde ne için niyaz ettiğini biliyoruz.

...

Birgün, Peygamberimiz ellerini kaldırmış, "Allahım, ümmetimi koru, ümmetime acı!" diye ağlayarak dua ederken, Yüce Allah, Cebrail'e buyurdu ki:

"Ey Cebrail! Gerçi Rabbin her şeyi bilir; ama sen git, Muhammed'e niçin ağladığınızı sor."

Cebrail geldiğinde, Peygamberimiz, ona, ümmeti için ağladığını söyledi.

Cebrail, Allah huzuruna dönüp durumu anlattı.

Yüce Allah buyurdu ki:

"Ey Cebrail, Muhammed'e git ve şunu söyle: Biz seni ümmetin hakkında hoşnut edeceğiz ve asla üzmeyeceğiz."

İŞTE bu hadis de gösteriyor ki, şefaât âyetlerinden birisi de bu âyettir; Muhammed ümmetine Yer ve Gökler Rabbinin verdiği şefaât müjdelilerinden biri de bu âyetin müjdesidir. Hattâ, Kur'ân'ın en ümit verici âyetinin bu âyet olduğu dahi söylenmiştir.

...

Büyük müfessir Fahreddin Râzi, Peygamberimizin ahfâdından Muhammed Bâkır'ın şöyle dediğini nakletmektedir:

"Kur'an ehli, Kur'an'daki en ümit verici âyetin 'Ey nefisleri aleyhine haddini aşmış olan kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin' âyetinin olduğunu söylerler. Oysa biz Ehl-i Beyt, en ümit verici âyetin Duhâ Sûresindeki bu âyet olduğunu söyleriz. Allah'a yemin olsun, bu âyetle kastedilen şey şefaattir. Bu hak, **Lâ ilâhe illâllah** diyen herkes hakkında, Peygamber sallallahu aleyhi ve sellem 'Razı oldum' deyinceye kadar ona verilmiştir."

YİNE Peygamberimizin ahfâdından Câfer-i Sâdık'tan da "Benim dedemin hoşnut olması demek, Allah'a bir olarak inanan hiç kimsenin ateşe girmemesi demektir" sözü nakledilmiştir ki, Peygamber Efendimizin bütün hayatı ve bütün duaları, bu hakikatin canlı şahitleridir.

...

Evet, o şefkatli Peygam-

O nasıl bir rahmettir ve nasıl bir kudrettir ki, bir kalbe, bütün ehl-i iman saadetini doldurur, bir sevgili kulun muhabbetiyle de bütün insanlığı doyurur?

ber, Allah'ın birliğine inanan kimselerin ateşe girmemesini ister.

Rabbi de ona, "Sen hoşnut olacaksın" müjdesini verir.

İşte bu hakikat, onun, kâinatta başka hiç kimseye nasip olmayan bir muhabbetle sevilmesine ışık tutar.

Ve pek tabii ki, onun kalbini böylesine bir şefkatle, ümmetini de böyle bir muhabbetle dolduranın rahmetine şahitlik eder.

O nasıl bir rahmettir ve nasıl bir kudrettir ki, bir kalbe,

bütün ehl-i iman saadetini doldurur, bir sevgili kulun muhabbetiyle de bütün insanlığı doyurur?

O nasıl bir cazibedir, yâ Rabbi, nasıl bir kuvvettir ki galaksileri birbirine bağlar gibi, bütün insanlığı, hattâ bütün bir varlık âlemini, bir muhabbet timsalinin kalbine bağlar?

Demek "Âlemlere Rahmet" denen o büyük hakikat, böyle bir hoşnutluk serüveniymiş!

O Rabbinden, Rabbi ondan razı oldu mu, bütün inananlar mutlu olurmuş! ☺





Mükemmel Hayat

MUSTAFA EREN

EVİNİN bahçesinde oturmuş çayını yudumluyordu. Çayını yudumlarken bir taraftan kuş seslerini dinliyor, bahçedeki rengarenk çiçekleri seyreliyordu. Çocukları bahçede oradan oraya koşturuyor, bahçe kahkaha sesleriyle daha da şenleniyordu.

Çok huzurlu, çok mutluydu. Hiçbir derdi, hiçbir sıkıntısı yoktu. Her istediğini elde ediyor, her istediğini yapabiliyordu. Maddi problem nedir bilmiyordu. İstedığı her şeye rahatlıkla ulaşabiliyordu. Yediği önünde yemediği arkasındaydı. Canı ne isterse yiyor, canı çekerse içiyor, canının istediği her yere gidiyor,

özlem duyduğu dostlarıyla sevdikleriyle rahatlıkla görüşebiliyordu.

Hastalık, sakatlık, kaza, bela, sıkıntı nedir bilmiyordu. Çocukları, eşi, dostları her zaman sağlıklıydı. Hiçbir hastalık, musibet kendilerine uğramıyordu. Çevresindeki insanlarda da hastalık vb musibetlere rastlanmıyordu. Sevdikleri de sağlıklı olduğu için kendini daha da iyi hissediyordu. Herkes sağlıklı, herkes huzurlu, herkes mutluydu.

Hüzün, hastalık, keder, üzüntü, darlık, musibet, kaza, bela vb sıkıntılar hayatına hiç uğramıyordu. Mutluluk, rahatlık, sağlık, neşe, huzur, sevgi, bolluk, bereket

vb güzellikler ise hep onunlardı...

...

Güzel değil mi? Bu anlatılan yaşantıya benzer bir yaşantınız varsa kesin olarak bilin ki artık dünyada değil, cennet bahçelerindesiniz. Çünkü böyle bir hayatı dünyada değil ancak cennette yaşayabilirsiniz.

Bu dünyada böylesine mutlu, rahat, sağlıklı, neşeli, huzurlu, bereketli ve sıkıntısız bir hayat yaşama gayreti içerisine girmek neye yarar ki? Hz. Âdem'in sürgün olarak gönderildiği bir yerde cenneti aramak beyhude bir çabadan başka nedir? Biz dünyada



sahte cenneti aramak yerine, gerçek cenneti kazanma çabası içerisinde girsek, Allah'ın lütfuyla cennete ererek yukarıda anlatılan gibi bir hayatı yaşayabiliriz.

Bu dünyada mutsuz olmamızın en büyük nedeni, dünyada cenneti yaşama çabamızdır. Oysa bu dünya cenneti yaşama değil, kazanma yeridir.

Bakın Allah (cc) ne buyuyor:

"Bu dünya hayatı sadece bir eğlenceden, bir oyundan ibarettir. Ahiret yurduna gelince, işte asıl yaşama odur. Keşke bilmiş olsalardı!"
(Ankebut, 64)

Evet o hep istediğimiz gerçek hayat bizi ahirette bekliyor. Son sözü Yunus söylesin:

Şükreyle Hâlik'a, Odur Hayyü'l-Bekâ

Ona varırsın mutlaka, bâri şükürle var... 📌

Hazır Cevaplar.

GÖKTEN AĞIR, ZEHİRDEN ACI ŞEY NEDİR?

Hz. Ali'ye (kv) sordular:

"Gökten ağır, zehirden acı olan şey nedir?"

Hz. Ali bunu kısa ve öz iki cümle ile şöyle cevapladı:

"Dürüst insana iftira atmak gökten ağırdır; sabretmek ise zehirden daha acıdır."

...

VATAN NASIL SATILIR?

Ahmet Vefik Paşa, Robert Kolejinin arsasını, Amerikalı protestan misyonerlere satmıştı.

Sonraki zamanlarda Paşa öldüğünde, Eyüp Sultan'a gömülmeyi vasiyet ettiği ortaya çıkınca, vatan aşığı Sultan II. Abdülhamid Han buna izin vermedi. Vasiyeti iletenlere dedi ki:

"Protestanlara arsa satan adam, kıyamete kadar onların çan sesini dinlesin."

Böylece sattığı arsanın hemen önündeki Rumeli Hisarı Kayalar mezarlığına gömüldü.

...

İNSANA YAKIŞAN TAVIR

Neyzen Tevfik kaç gündür bir şey yememişti, açtı. Bir câminin şadırvanına oturup beklemeye başladı.

Onun gören bir genç yardım etmek istedi fakat onu kırmaktan çekindi.

Ve cüzdanından çıkardığı parayı sezdirmeden Neyzen'in dibine bıraktı.

Abdest alıp camiye gidiyorken, parayı görmüş gibi yaparak, "Efendim" dedi "paranızı düşürmüşsünüz."

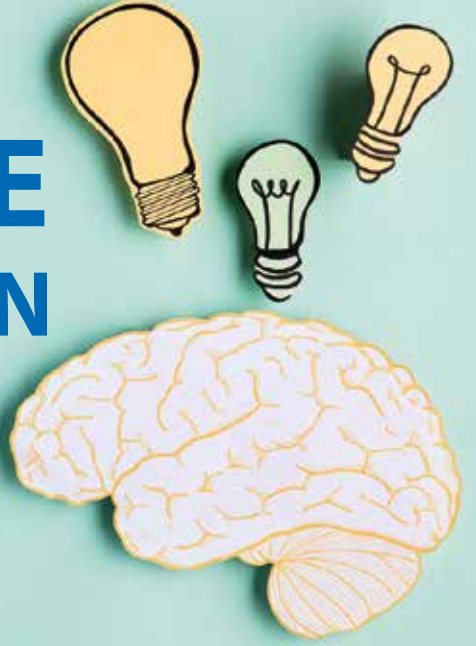
Durumu anlayan Neyzen, asıl paha biçilmez olana dikkat çekerek dedi ki:

"Ah be evladım; o düşen senin pırlanta kalbindir."



ERTELEME HASTALIĞININ

BEYNİMİZDEKİ MERKEZİ NERESİ?



PROF. DR. Ş. HAKAN ATALGIN

LİTERATÜRDE erteleme davranışı veya “**Procrastination**” olarak da bilinen **erteleme hastalığı**; bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. “Bir işi tamamlamayı ya da bir görevi yerine getirmeyi, mantıklı ve geçerli bir neden olmaksızın ileriki bir tarihe öteleme, erteleme” olarak tanımlanmaktadır. ¹

Son teslim gününe kadar ödevlerin yapılmaması, sınavın son anına kadar ders çalışılmaması, bekleyen projeler, yapılacak ziyaretler, okunacak kitaplar, gidilecek yerler, kılınacak namazlar, tutulacak oruçlar, ertelenmemesi gerektiği defalarca tekrarlanmasına rağmen erteleniyor.

Peki akıl sahibi insan bu işlerin zamanında yapılması

gerektiğini bildiği ve kabul ettiği halde neden geciktiriyor ve erteliyor?

Ertelemenin akılcı davranışı düzenleyen beyin ile direkt ilişkisi vardır. Davranışlarla ilgili olarak beyni (encephalon) ikiye ayırabiliriz. Biri akılcı davranışları düzenlemekle görevli prefrontal korteks (üst beyin), diğeri duygularla hareketi de düzenlemekte rol alan limbik sistem (alt beyin)dir.

PREFRONTAL korteks duygularına hâkim olan, akli başında kararlar alabilen tarafımızdır. İnsanda prefrontal korteks iyi gelişmişse muhakeme ve irade güçlü olur. İnsanları diğer canlılardan ayıran bu alandır.

Limbik sistemin bir bölümü duygularla hareket eden

alanımızdır. Bu bölüm haz almamızı düzenleyen ve kontrol eden bir kısım beyin yapısını birbirine bağlar. Zevk alma, yemek yeme gibi varlığımızı devam ettirmemizde önem taşıyan eylemleri tekrar etme konusunda motive olmamızı sağlar.

LİMBİK sistemin çalışma prensibi, zahmetten ve rahatını bozacak şeylerden uzak durmak ve keyfinin peşinden gitmek üzerine kuruludur. Kötü veya iyi bir alışkanlığı değiştirmek istediğimizde değişmemize izin vermeyen veya çalışmak, üretmek istediğimizde çok istekli olmayan, mümkün mertebe bunu ertelemek isteyen veya hiç yapmak istemeyen kısım bu bölümdür. Tanımlardan anlaşıldığı gibi beynin erte-

leme merkezi de limbik sistemdir.

Erteleme hastalığında nefis ve şeytanın rolü

ERTELEME hastalığının bir diğer yönü dini boyutudur. Dini terminolojide tembelliği, kötülüğü isteyen ve çalışmayı, iyiliği istemeyen nefis ve şeytandır. Şeytan insana nefsi vasıtasıyla müdahale eder. Şeytanın binlerce yıllık tecrübesi vardır. İndallah masum olan peygamberlerin dahi ayağını kaydırmak için çok çeşitli hilelere başvurmuştur.

Erteleme konusunda da şeytanın bir müdehalesi vardır. Çünkü insanları kandırma konusunda binlerce yıl tecrübesi olan şeytan yapılması gereken işleri yaptırmamak için bize erteleme alternatifini sunar. Erteleme görünüşte oldukça makul ve kabul edilebilir bir alternatiftir. "Ödevi sonra yaparsın" "sınava sonra çalışırsın" "namazı sonra kılarırsın" gibi... Zahiren masum görünen bu ihtimali tercih eden insan, son ana kadar kendini kandırır.

Çünkü erteleme seçeneğinde, yapılması gereken görev direk ve kesin olarak reddedilmez, sadece ertelenmesi istenir. Çünkü eğer nefis ve şeytan tarafından sunulan erteleme seçeneği yerine, görevler direkt olarak reddedilse, yani "ödevi yapma!", "sınava çalışma!", "namazı kılma!" gibi bir iç ses ile vesvese verilse, bu şüphe uyandıracak ve belki de bu istek o insan tarafından kabul

görmeyecektir. Ama ertelemek makul görünür. Şeytan, insanın bu zaafını bildiğinden kullanır ve çoğu zaman da muvaffak olur. Şeytanın binlerce yıllık tecrübesi meyvesini verir. İnsan erteleyerek çoğu kez aldanır. Sonra pişmanlık baş gösterir, erteleye erteleye artık çok geç olmuş, ödev teslim tarihi bitmiş, sınava birkaç saat kalmış, namaz vakti geçmiştir..



Ertelemenin birçok sebebi olabilir

BU sebeplerden en önemlisi ödevin veya görevin anlamsız, gereksiz, menfaatsiz bulunduğu düşünülüyor. Dolayısıyla bu işe başlamak için yeterli ve gerekli olan motivasyon da bulunamaz. Dünyevi işlerde bunun belki bir hakikati olabilir ama ahiret yönelik işlerde ise bunun bir hakikati yoktur.

Sebebi ister şeytan ve nefis, ister limbik sistem olsun erteleme hastalığı birçok işimizi engelliyor. Erteleme hastalığını bertaraf edecek çareleri bulmak ve uygulamak gerekiyor. Bu konu ile ilgili olan "Erteleyen helak olmuştur" hadis-i şerifi bizi motive etmelidir.

Kaynaklar:

1. Çeliköz - M, Seçer, Z. (2018). Öğretmen Adaylarının Akademik İşlerin Ertelemesi Sorununa Yönelik Çözüm Önerileri. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7 (4).
2. <https://www.e-psikiyatri.com/>

Erteleme hastalığından kurtulmak için neler yapılabilir?

YAPILMASI gerekli vazifelerimizi ertelemeden yapmamız konusunda Allah bize akıl ve duygular vererek en büyük yardımı yapar. Biz de; işlerimiz ve sorumluluklarımız konusunda düşünerek, önemini hissederek, sonuçlarını hayal ederek, yapmamız gerekenleri yaptığımızda kazanacaklarımızı ve yapmadığımızda kaybedeceklerimizi fark ederek kendimizi motive edebiliriz. Böylece tembelliğin, nefse ve şeytana uymanın bize nasıl zararlar verebileceğini görüp, ertelemenin zevkli değil, tam aksine ne kadar elemli olduğunu anlarız. Ve bu kötü duygudan uzak durmak konusunda kendimizi motive edecek gücü bulabiliriz...

Allah cümlemizi bu hastalıktan muhafaza etsin, şeytanın hilelerinden korusun; amin...

Unutmayalım ki, bir gün gelecek, bizim için o günün yarını olmayacak... Gün, bu gündür... 📧

SAHRA'YI SOLUMAK

NİHAL BALCI



SİZE çok önemli, ölüm kalım meselesi bir hikaye anlatacağım. Bu hikayenin kahramanı çok zaman görülmez, minicik bir asker. Taşdığı sırları görüp keşfetmek ise kendisini görmekten daha da zor. Hanımların oldum olası onu yok etmek için kendisiyle başlattığı savaşa aldırmadan, görevini yapmak için durmadan dinlenmeden her yere konup göçen, kıtalar aşan, fırtınalarla seyahat eden, uzay lazerleri ile takibi yapılan bu vazifedarın adı: TOZ

Karıncanın firavunun sarayını yıktığı, Sivrisineğin Nemrut'u alt ettiği, sonsuz bir ilim ve kudrete dayanan

küçücük askerlerin kocaman işler, değişimler yapabildiği dünyamızda tozun ne tür sırlar gizlediğini anlamak için dünyanın en boş ve verimsiz, en tozlu bir yerinden başlayalım: Sahra Çölü.

RESME bakıp buranın bir zamanlar dünyanın en büyük gölü olduğunu aklından geçirmek bile zor. Zamanında Hazar Denizi'nden daha büyük olan Megaçad Gölü'ü şu anda sularının beşte dördü çekilip

çok küçülmesine rağmen asıl sınırları Sahra Çölü'nde belirgin. İçi hayatta şenlendirilmiş bu göl 1000 yıl önce aniden kurur. Onca balık, timsah, hipopotam, tek hücreli ve diğerlerine ne olduğunu tahmin edersiniz. Şu anda bu koca göl, bu canlıların bir fosil yatağı.

BODELE Çöküntüsü olarak adlandırılan bu eski gölde beyaz kabuksu kısımlar ise diatom denilen tek hücreli canlıların iskeletleri. Diatomlar fotosentez yapabilen renkli bir çeşit alg. Göl kuruyunca iskeletleri dibe çöküp beyaz, kireç görünümlü kayalar oluşturmuş. Bu kayalar aslında oldukça yumuşak ve kırılabilir. Çölde şiddetli esen rüzgâr bu kayacıkları sadece küçücük parçalara ayırıp toz yapmıyor, aynı zamanda onları havaya kaldırıp bir toz bulutu oluşmasına neden oluyor. Bu



Bodele Çöküntüsü

toz bulutu çok uzaklara seyahat edip, daha kıyamet kopmadan tekrar bir ikinci hayata doğru yol alıyorlar. Öldürücü fırtınalardan, yediğimiz fındık fıstığa, nefes aldığımız oksijene kadar her şeyi etkiliyorlar.

GÖL DİBİNDEN TÜM DÜNYAYA: DIATOMLAR

SAHRA Çölü'nden yola çıkan bulut Atlantik Okyanusu'na doğru gidiyor. O kadar yoğun bir toz bulutu ki uzaydaki astronotlar, çıplak gözle bu bulutu görüyorlar. Artık bilim insanları uydulardan gönderilen lazer ışınları ile bulutun nasıl oluşup, nasıl batıya doğru yol aldığını, tozun ne kadarının nereye kadar geldiğinin ölçümünü yapabiliyorlar.1 Kalipso uydusuna göre Sahra Çölü bir yılda 150 milyon ton toz çıkarıyor.

PEKİ BU TOZA NE OLUYOR?

AFRİKA'NIN hemen batısında ılık sular ve uygun hava basıncı fırtınaların oluşması için uygun şartları hazırlıyor. Oluşan fırtınalar büyüyerek Amerika'ya doğru yol alıp çok zarar verebiliyorlar. Henüz küçük haliyle Sahradan gelen toz bulutları ile karşılaşılır ise fırtınalar, toz parçalarıyla delinmeye başlıyor. Toz aynı zamanda fırtınanın büyümesi için gerekli olan nem oranını düşürüp tehlikeli boyuta gelmesini engelliyor.2 Yani Afrika'da olan orada kalmıyor. Her şey birbiriyle o kadar bağlı ki oradan gelen bir toz bulutu Amerika'yı vuracak bir



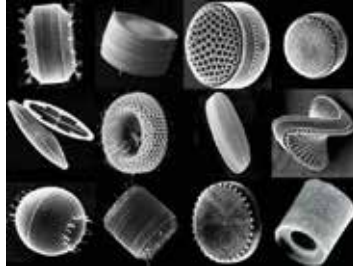
fırtınanın hızını durdurabiliyor. Kainatta olan olaylar bize bir birliğe, bir büyük resme, ve onun da bir olan Allah ile bağlantısına işaretler ediyor.

Bu kadar toz elbette havada kalmayacak ve bir noktada aşağı inecektir. Büyük bir kısmı da Atlantik Okyanusu'na

düşecektir. Hava kirliliği ve global ısınmaya neden olan karbondioksit inen bu toz parçacıklarına tutunur. Toz parçacıkları zamanla okyanus dibine çöktüklerinde artık karbondioksit burada hapsolmüştür ve global ısınmaya katkıda bulunamaz.

OKYANUS, aslında, içindeki, özellikle de okyanus açıklarındaki, bitkiler ve tek hücreli canlılar olan plankton için verimsiz bir çöl gibidir. Onların da gıda olarak bazı minerallere ihtiyaçları vardır. Sahra'dan gelen toz parçacıkları işte bu mineralleri taşımakta ve okyanusa düştüğü zaman bu bitkiler ve plankton için bir besin kaynağı olmaktadır. Yani çöller, okyanus çöllerini beslemektedir.

Fitoplanktonlar bu mineralleri aldıktan sonra fotosentez de yaptıklarından hem oksijen üretir hem de doğadaki tonlarca karbondioksiti tüketmiş olurlar. Yani bu minik canlılar da mikroskopik olmalarına rağmen koca dünyadaki hava kirliliği, global ısınma ve dengesizlikleri düzenlemede görev alırlar.



Diatomlar



Haziran 18, 2020, Afrika'nın batı sahilinden Atlantik Okyanusuna yayılan toz bulutu. (Kaynak: NASA Worldview)

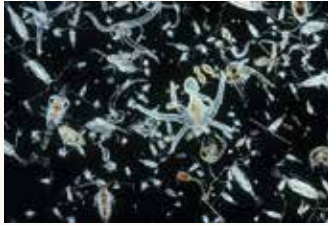
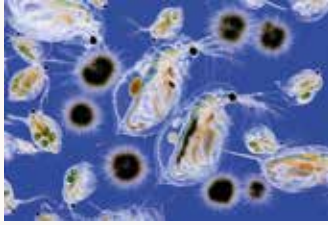
FOTOSENTEZ YAPAN FİTOPLANKTONLAR

ATMOSFERDEKİ oksijenin yarısının fitoplankton dediğimiz bu canlılar tarafından üretiliyor olduğu hatırlatılırsa Sahra Çölü'nden onlara yardım olarak sevk edilen tozun önemi sanırım daha da iyi anlaşılır. Bilim insanları dünyada hayatı bu derece etkileyen bu tozun yaklaşık en az 1000 sene daha devam edebileceğini söylüyorlar.

GÖKTEN İNDİRİLEN MİNERALLER

SAHRA'DAN gelen toz bulutunun son durağı okyanus değildir. Milyonlarca tonu okyanusun üstünden de geçerek yoluna devam eder ve öyle bir yere gökten yağar ki bu başladığı yer ile hiç ilgisi ve benzerliği olmayan bir yerdir: Amazon yağmur ormanları. Yukarıdan bu ormanların üzerine inen toz yüksek miktarda demir içermektedir. Kuran-ı Kerim'deki "Biz demiri gökten indirdik,"3 ayetinin yeryüzündeki bir tecellisidir.

Yan sayfada Sahra Çölü ve Amazon ormanlarının resmi görülüyor. Size hangi toprağın daha verimli olduğunu sorsam ve siz eğer Amazon derseniz, bu tam olarak doğru



Üstte mikroskobik planktonlar



Üstte, fotosentez yapan fitoplanktonlar

olmaz. Çünkü Amazon ormanları çok yeşildir ve çok yağmur alır. Bu yağmur suyu topraktaki minerallerin süzülüp akıp gitmesi; ve toprağın verimsiz düşmesi ile sonuçlanır. Fakat Amazon çok canlılığın evidir ve Rezzak olan Rabbimiz onları da rızısız bırakmaz. İhtiyaçları neyse ve nereden lazım ise onu oraya getirir. İşte Amazon ormanlarındaki bu verimsiz toprağın eksik mineralleri de ta Afrika'nın ortasında, Atlantik Okyanusu'nun diğer tarafındaki Sahra çölünden bu toz bulutu ile karşılaşmakta, ihtiyaç olan demir, fosfor gibi mineraller gökten ormanın üstüne yağmakta, sonuçta o ağaçlardaki meyve ve yemişlerin yapısına, bir insan onları yediğinde onun yapısına, nefes verdiği ise atmosfere yeniden karışmaktadır. Ve bu öyle etkili ve güzel bir taşıma sistemidir ki, bizim marketlere malzeme veya çöp taşımak için kullandığımız kamyonlara benzemez. Ne benzin kullanır, ne bu tarz bir gürültü ve atığı olur. Ne de havayı kirletir.

İşte Sahra çölünde 1000 yıl önce ölen canlılar, böyle hayata hizmet etmiş olurlar. Bir ölüm böyle binlerce hayatı netice verebilir, milyonlara nefes olabilir. Ölüm sadece dağılmak çözülmek de değildir. Allah Kur'an'da, ölümü de "yarattığını" belirtmektedir.⁴

BİR insan düşünelim, hem kör hem sağır, hem akılsız. Dünyanın yüzlerce ülkesine rahatça vizesiz girip çıkıyor. Oradaki kuralları, kanunları, bir işi halletmedeki yol ve yöntemi, lisansı biliyor. Hiç zorluksuz bütün bu yerlerde işini hallediyor, fayda sağlıyor. Anlarınız ki bu kimsenin arkasında devlet gibi bir güç

ve şifa oluyor. Kendi başına olsa, bu minicik akılsız şuursuz toz tanesi daha Afrika'dan Amerika'daki ağacın, deniz dibindeki canlıların ihtiyacını nereden bilsin, bilse nasıl bu yolu kat etsin, doğru yere gidip doğru olanı yapsın?

Bilim insanlarına göre her yıl 27 milyon ton toz Sahra Çölü'nden Amazon yağmur ormanlarına dökülüyor. Yani Amazon'daki her ağaç bitki hayvan, küçük de olsa Sahra çölünden bir parça içinde taşıyor. En az 1000 yıldır Megaçad Gölü'ndeki fosiller Amazon ormanlarını gübreliyor. Dünyanın en kuru ve verimsiz yeri, en yeşil ve hayattar bölgesine can oluyor.

ELBETTE Bodele Çöküntüsü dünyanın tek toz kaynağı değil. Başımızın üstünde tüm bir gezegen dolusu toz dansı devam ediyor. Moğolistan'daki toz Kanada'yı aşırıp kuzey kutbundaki buzun üstüne, Patagonya'daki toz güney kutbuna, Sahra çölündeki başka bir kısım orta Avrupa'ya yağıyor. Yani Alp dağlarında kayak yapan biri, aslında Sahra Çölü'nün kumlarında kayıyor. Daha toz ve seyahatleri konusunda öğrenecek çok şeyimiz var. Ama bildiğimiz şu: her şeyde bir birlik, bağlı olma ve yardımlaşma hali var.

Şu anda aldığınız nefes sizce hangi uzak diyarlardan geliyor? 📍

Kaynaklar:

1. Satellite measurement of mass of Sahara dust in the atmosphere, Robert S. Fraser
2. The Impact of the Saharan Air Layer on Atlantic Tropical Cyclone Activity, Jason P. Dunion and Christopher S. Velden
3. "Biz demiri de indirdik ki, onda hem kuvvet ve şiddet, hem de insanlar için faydalar vardır." (Hadid Suresi, 57:25)
4. "O ki, hanginiz amelce daha güzeldir diye sizi imtihan etmek için ölümü ve hayatı yarattı. Ve O, Aziz'dir, Gafür'dür." (Mülk suresi, 67:2)



vardır ki onun arkasında dursun, kolaylık versin. Temsilde hata olmasın, işte arkasında Alim-i Mutlak, Kadir-i Mutlak olan bir toz tanesi bir gölden çöle taşıyor, oradan havaya çıkıyor, fırtınalara karışıyor; okyanusun en dibine, bazen de ta öbür tarafına gidiyor. Deniz dibindeki ve üstündeki canlılara gıda, karadakilere nefes oluyor. Hatta okyanusu aşırıp diğer bir kıtaya gökten yağıyor, hayat sahiplerine gıda



GERÇEK İHTİYACIMIZ NE?

SELİM GÜNDÜZALP

**Sesini duyuyor musunuz?
Duyuyorsunuz evet. Fakat
ne dediğini anlamıyor
musunuz? O derinden gelen
“ah”lar, o bitmeyen iç sızılar,
size ne diyor acaba?**

GÜN BOYU acıkan
midemizin sesini
duyuyoruz ama
acıkan ruhumuzun
sesini de duymamız lazım...

Her ne kadar ruhun
motoru sessiz çalışsa da
dışarıya vuran işaretlerden,
'ah', 'oh' seslerinden anlaşılıyor
ki, ruh ebedi bir hayatın,
ebedi bir ihtiyacının peşinde.
Ebedilik arıyor ama bulamıyor
burada...

Günah, hata, haksızlık,
zulüm, Rabbiyle arasına perde
oluyor insanın; güneşe çekilmiş
kalın perdeler gibi ruhunu
üşütüyor.

Üşüyen bedenimiz ısınmak
istediği gibi, ruhumuz üşüyor,
kendini kucaklayacak, saracak,



sarmalayacak Rahmetin sıcaklığını arıyor. Rahman ve Rahim olan Rabbimizin o eşsiz şefkat ve merhametinin himayesini görmek ve kendine gelmek istiyor.

Ruhun aradığı bir yol var sadece. O Rahman'a götürülen yol, vahyin aydınlattığı, Resulün kılavuzluk ettiği o yol ruhun önünde duruyor, o yola giren kurtuluyor.

İNSAN on tane yabancı dil bilebilir, ama bundan da önemlisi, kalbinin, ruhunun dilini bilmek; kendi anlamını çözmektir. Kur'an, Arapça değil, Rabçadır. Kâinat ise kitaptır, kuru bir varlık değil; Allah (cc), kudretiyle, atom mürekkebinden yazar. Allah'ı bilmeyen hiçbir şeyin anlamını çözemez. İman dilini bilmeyen, varlığa yabancı kalır, kendine bile yabancı olur.

Çalış, çalış ki ruhunun dilini öğren. Bin dil bilse de, gerçek ihtiyacını bilemedikten sonra, kalbinin tam merkezinden seslenen o sesin dilini anlamadıktan sonra neye yarar ki?

HAYATI anlamamak ölmekten beter değil mi!.. Hayatı, Rahman'ın bir armağanı olarak bilmeden, hissetmeden yaşamak ruhu söndürmez mi?

İnsan, Rabbini bilmeye, Onu hatırlamaya, rahmetine sığınmaya, inayetine güvenmeye, kudretine iltica etmeye, ekmek gibi, hava gibi, su gibi, hatta daha fazla muhtaç...

İnsan, Rabbi olan Allah'ı bilince kendini biliyor; Rabbini bulunca kendini buluyor... 🌟

Dünya bu böyle... Bizler de bir giriş kapısından adımımızı attık. Şimdi yolun neresindeyiz bilmiyoruz ama çıkış kapısına yaklaştığımız kesin. Belki de son düzlüğe giriyoruz. Hayatı "kimin daha güzel işler yapacağı" konusunda bir yarış olarak görürsek, diğer yarışmacıların gerisinde kalmamak için bir depar atma ihtiyacı hissederiz. Fakat bu yarış başka; bu yarışta kaybeden yok; yeter ki "şeytanın adımlarını" n peşine takılıp yoldan çıkmasın.



Yaraların İyileşmesi Sırasında Neler Oluyor?

BEDENİMİZDEKİ TAMİRCİLER

PROF. DR. FATİH SATIL

BİR sabah işe gitmek için arabamın yanına gittiğimde, bir lastiğin yarıya kadar inmiş olduğunu farkettim. Hemen en yakın tamirciye gittim; çivi batmış... Tamirci çiviği çıkarınca lastikte hatırı sayılır bir delik göründü. Yeni lastik mi almak gerekecek diye endişe ederken lastikçinin sesiyle rahatladım, "bir yamayla hallederiz hocam" dedi...

Dediği gibi de yaptı. Güzel bir yamadan sonra sağlam lastikle yoluma devam ettim. Yolda kırmızı ışıkta beklerken işaret parmağımdaki yara dikkatimi çekti. Oysa birkaç gün önce

kestiğimde canım yanmış ve epey kan da akmıştı. Şimdi ise neredeyse izi bile kaybolmak üzereydi. Patlayan lastik gibi parmağımda da bir tamir faaliyeti gerçekleşmişti...

EVET mükemmel bir tamir açıkça görünüyordu. Peki bu nasıl oluyordu, akılsız şuursuz hücreleri, bu cansız maddeleri kim, nasıl

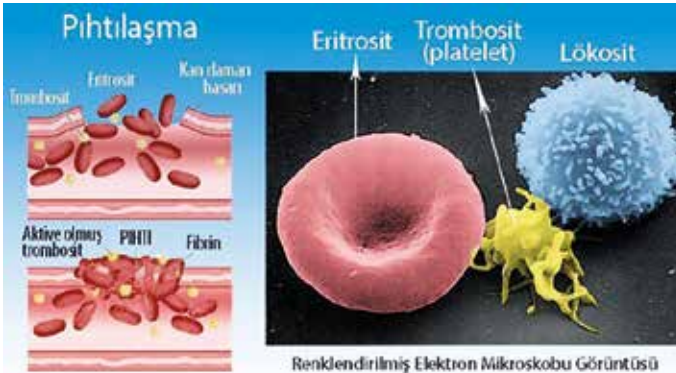
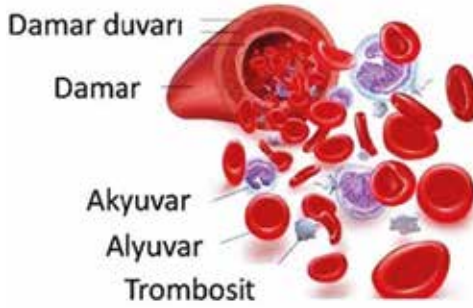
sevkediyordu?.. O yarayı iyileştiren mutlaka ilim sahibi idi, tıp ilmini çok iyi biliyordu, hükmü bedenime de bedenimdeki tüm hücrelere de geçiyordu; ve ayrıca mutlaka çok şefkatliydi... Düşünsenize yaralarımız iyileşmeden öylece kalsaydı; iş yapamayacak, kan kaybedecek, mikrop kapacak ve kısa sürede hayatımızı kaybedecektik... Ancak

bizi seven, bize şefkatiyle muamele eden Rabbimiz, biz farkında bile olmadan yaralarımıza şifa veriyor. Evet Allah Şafi'dir. O ne güzel şifa vermektedir.

PEKİ BİR YARANIN İYİLEŞMESİ SIRASINDA NELER OLUYOR?

DAMARLARIMIZDA dolaşan kan, öyle mucizevi

özelliklerle yaratılmış bir sıvı ki, hasar gören dokularımızın onarımı için her özellik verilmiş. Vücutta çizilen ve kesilen dokular kan ile iyileştiriliyor ve dahası vücuda giren yabancı mikroorganizmalarla mücadele ediliyor. Tüm bu işlere, kana yerleştirilmiş olan özel görevli sıvı ve hücreler koşturuluyor.



Vücutumuzda dolaşan kan, plazma dediğimiz bir sıvı ve farklı özellikteki hücrelerden yapıyor. Kandaki bu hücreler; alyuvarlar, akyuvarlar ve trombositler. İşte bu yazımızda ve parmağımdaki yarıda görev alan kahramanlar da bunlar: TROMBOSİTLER.

TROMBOSİTLER, kanın en küçük çekirdeksiz hücreleridir. Esas görevleri pıhtılaşmaya sebep olmaktadır. Yani bu hücreler yaratılışları gereği, bir yarım kesildiğinde, orada pıhtılaşır ve böylece yaraya koruyucu bir tabaka yapılmış olur. Yani hem kanamanın durdurulmasında hem de yaranın iyileştirilmesinde önemli rol oynarlar.

İşte Trombositlerin bu mucizevi görevinden ilham alan araştırmacılar da bu hücreleri birçok alanda tedavi amaçlı kullanmaya başlamışlardır.

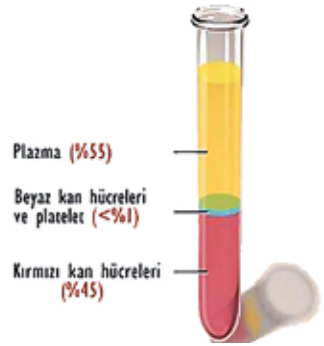
PRP (PLATELET RICH PLASMA/TROMBOSİTÇE ZENGİNLEŞTİRİLMİŞ PLAZMA

PRP (Platelet Rich Plasma) adı verilen bu tedavi şekli, Trombositçe Zenginleştiril-

miş Plazma tedavisinin kısaltılmış ismidir. Bu yöntem, kişiden alınan küçük miktardaki kanın özel bir tüpe konularak bir dizi işlemden geçirildikten sonra elde edilen trombositçe zengin plazmanın, yine aynı kişiye enjeksiyon yoluyla geri verilmesi şeklinde uygulanıyor.

PRP'nin en önemli katkısı, enjekte edildiği bölgede yara iyileşmesi süreçlerini uyararak hasarlı dokuda onarımı tetikleme-sidir. Bu yüzden PRP; spor hekimliğinde, yumuşak doku yaralanmalarında, ortopedi ve travmatolojideki kırıklarda, hasarın normal süreçlerden daha erken giderilmesinde, ayrıca cilt gençleştirme ve saç dökülmesi gibi alanlarda da kullanılmaktadır.

...



SONUÇ olarak trombositlerin bu vazifesi, bize canlı sistemlerde mükemmel bir denge ve düzenin varlığını; en küçüğünden en büyüğüne hiçbir varlığın amaçsız olmadığını; küçük-büyük her şeyin bir görevinin olduğunu açıkça göstermektedir. ☑

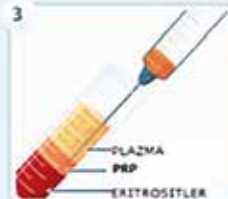
PRP TEDAVİSİ NASIL YAPILIR



20-40 cc kadar kan hastanın kolundan alınır



Daha sonra santrifüj işleminden geçirilerek kan fraksiyonlarına ayrılır



3-6 cc 'lik PRP solüsyonu elde edilir



Büyüme faktörleri yönünden zengin PRP solüsyonu tedavi edilecek bölgeye belli aralıklarla enjekte edilir

KIRMIZI KAR YAĞINCA

HÜSEYİN BURAK UÇAR

O GÜN beklenmeyen bir şey oldu. Hava günlük güneşlikken birden kar yağmaya başladı. Üstelik beyaz değil kan renginde yağıyordu. Kırmızı kar dedikleri bu olsa gerek diye düşündü çocuk.

Bir pencereden dışarıya bakıyordu. Dünyadaki milyarlarca pencereden biriydi bu pencere. Dünyadaki milyarlarca çocuktan biriydi bu çocuk. Sokaktan gelip geçenler onun için çok önemliydi. Fakat onlar için ne pencerenin ne de çocuğun bir önemi vardı. Kimsenin önemsemediği çocuk, kimse- nin fark etmediği bu pencereden haya-

tın akışını seyrediyor, insanların içine karışıyordu. Her gün yapıyordu bunu. Pencere dünyaya açılan kapıydı onun için. Gündüz bulutlara gece yıldızlara konuk oluyordu.

KIRMIZI kar çok kısa sürede yolları, çatıları ve ağaçları kaplamıştı. Karşı binadaki pencerelerden birinde, yağmurun sel olup aktığı zamanlarda görmeyi umduğu fakat göremediği Arap kızının, camdan baktığını fark etti. Onun da kendisini görmesini çok istiyordu. Etrafına şöyle bir göz gezdirdi. Ortalıkta ikisinden başka kimse görünmüyordu. Aklına kırmızı kar yağınca diye başlayan cümleler

geldi. İnsanlar tutamayacakları sözleri verirken ya da o şeyin olmayacağını belirtmek için, "kırmızı kar yağınca" diyorlardı, nasılsa yağmaz diye. Fakat yağıyordu işte. Belki de tutmak zorunda kalacakları sözlerin tasasına düşmüşlerdi. Yağmaz dedikleri yağmış, olmaz dedikleri olmuştu. Mahcubi-

yetleri yüzünden ortalıkta görünmek istemiyorlardı.

ARTIK kırmızı kar yağıncaya kadar ertelenen her şey gündeme gelmeliydi.

Arap kızı "merhaba" dedi. Çocuk ne diyeceğini şaşırıldı. İkisinin de penceresi kapalı olduğu halde ve aradaki mesafe-

ye rağmen onu nasıl duymuştu. Üstelik çok yakınındaymış gibi görmeye başlamıştı. Masallardaki prenseslere benziyordu. Yüzündeki ışıltı karanlık bir şehri aydınlatabiliyordu. Aynaya sorsa, şu anda ondan daha güzel birisinin olmadığıni söylerdi.

"Bir merhaba bile yok mu?" diye sordu Arap kızı.

"Merhaba" dedi çocuk. Oysa dudaklarını bile kıpırdatmamıştı.

"Fakat biz birbirimizi nasıl duyabiliyoruz?"

"Kırmızı kar" dedi Arap kızı. O yağdığı zaman böyle oluyor. Konuşmak için dil, duymak için kulak gerekmiyor. Olmaz

denilen şeyler olabiliyor. Bak az önce zümrüdü anka kuşu havalandı kaf dağından. Nasıl da muhteşem görünüyor!

"Nasıl görebilirim ki?"

"Sadece görmek istemen yeterli. Sadece iste."

Evet zümrüdü anka'yı görebiliyordu.

"Sen" dedi çocuk "hiç düşündüğüm gibi değilsin."

"Nasıl düşünmüştün ki?"

"Bu kadar güzel düşünmemiştim."

"Neden farklı olduğumu düşündün. Beni tanıyıordun oysa?"

Sustu çocuk. Bu soruya verilecek cevabı yoktu.

KIRMIZI kar taneleri onlara büyütle bakanların gördüğü halleri ile,

kristalleri andıran şekillerde düşüyorlardı yere. Manzara muhteşemdi.

"Gel istersen kar dinmeden çok isteyip de yapamadığın bir şeyler yapalım" dedi Arap kızı.

BUNU söylediğinde onu yanında gören çocuk hiç şaşırmadı. Bu gün çok özel bir gündü.

"Görüyorsun" dedi "sakatım, ayaklarım yok benim."

"Var" dedi Arap kızı. "Sadece göremiyorsun. Dedim ya görmek istemen yeterli. Haydi gidiyoruz Kırmızı Kardan Adam yapacağız. Bir de kumsalda koşmak istiyordun diye hatırlıyorum. Kar yağmaya devam ettikçe bunları yapabiliriz. Acele etmeliyiz. Bu kar sadece güneş batana kadar yağar."

"Hayır" dedi çocuk. "Benim istediğim kırmızı kar dinince bitecek bir şey değil. Her durumda devam edecek bir şey istiyorum ben."

"Biliyorum. Fakat bunu yapamam. Hep senin yanında kalamam."

"Eğer seni sadece kırmızı kar yağdığında görebilecek ve o zamanlarda yürüyebileceksem senden tek bir şey isteyeceğim: İnsanların bir kısmının alaycı bir tavırla 'Sen anca kırmızı kar yağınca yürüebilirsiniz' dediği zamanlarda istiyorum

ki, kırmızı kar yağsın. Bunu yapabilir misin?.."

"Tamam" dedi Arap kızı bunun için dua edeceğim. Haydi şimdi sıra Kırmızı Kardan Adamda. ✉

AMAZON ORMANLARINDA BUZUL ÇAĞINDAN KALMA DUVAR RESİMLERİ BULUNDU

DOÇ. DR. RASİM SOYLU

DÜNYANIN pek çok yerinde ilk insanlara ait olduğu düşünülen duvar resimleri bulunur. Örneğin İspanya'daki Altamira ve Fransa'daki Lascaux bunların en ünlüleridir. Daha doğrusu Avrupalılar ve Batı sanat tarihçileri sanki medeniyet Avrupa'da başlamış gibi bunu bilinçli olarak böyle reklam etmişlerdir.

Hatta onlar ilk insanların maymundan evrimleşerek geliştiklerini düşündükleri için mağarada yaşadıklarını ve duvarlara da taklit, korku, büyü ve haberleşme için bunları karaladıklarını iddia etmişlerdir. Oysa ki, onların ataları mağarada yaşarlarken Ortadoğu'da insanlar bayağı düzenli şehirlerde yaşıyorlardı.

...

Aslında medeniyet Ortadoğu'da başlamış ve Akdeniz etrafında gelişmiştir. İlk insanlar, ilk ateş, ilk kanunlar, ilk şehirleşme, ilk yazı hatta ilk para.

Mezopotamya adı verilen Dicle ve Fırat, iki nehir arası bu bölge dünyanın en verimli yaşam bölgesidir. Hz.

Nuh'un gemisi Güneydoğu Anadolu'da bulunan Cudi dağına oturduktan sonra insanlar önce bu bölgede yerleşmişler daha sonra da kalabalıklaştıkça Anadolu ve Ortadoğu'ya doğru yayılmışlardır. Hatta Sibirya'nın kuzeybatısındaki Bering boğazından geçerek Amerika kıtasına yayılmışlardır.

İnsanlar Ortadoğu ve Akdeniz bölgesinden uzaklaştıkça medeniyetten de uzaklaşmış ve vahşileşmişlerdir. Orta Asya'daki Çin ve Moğollar, Kuzey Avrupa'daki Vikingler ve Güney Afrika'daki zenciler gibi.

HZ. İBRAHİM Harran'da yaşamış oğlu İsmail'i Mekke'ye bırakmış ve medeniyetlerin temelleri

bu bölgede peygamberler tarafından atılmıştır. Hatta bazı rivayetlere göre Hz. Âdem tarafından yapılan ve Nuh tufanında yeri kaybolan Kâbe'nin yerini bularak oğlu ile beraber Kâbe'yi yeniden inşa etmiştir.

Son zamanlarda meşhur olan 12 bin yıllık Göbekli Tepe ve Karahan Tepe gibi arkeolojik alanlarda bulunan antik eserler ilk insanların bu bölgelerde geliştirdikleri uygarlığın izlerini ortaya koyuyor.

GÜNEY Amerika'da Kolombiya'nın Serrania La Lindosa bölgesinde Amazon ormanlarında bulunan ortalama 12 bin yıllık olarak tarihlendirilmiş kaya resimleri de ilk insanların maymundan gelmiş vahşi yaratıklar olmadıklarının bir göstergesi.

Bulunduğu zaman uzmanların uzun bir süre bunların sonradan yapılmış olabileceğini düşündüğü bu duvar resimleri adeta bir destan içeriyor. Buzul çağında yaşayan bazı hayvanların da tasvirlerini içeren bu resimler arasında neler yok ki.



Günümüz çağdaş sanatı Doodle'ı (karalama sanatı) andıran bu resimler, yüzlerce hayvan çeşidi yanı sıra piktoqramlar (Bir objeyi, bir yeri, bir işleyişi, bir kavramı resmetme yoluyla temsil eden semboller) ve çizgi, nokta ve doku içeren geometrik tasarımlar da taşıyor.

Bu resimlerin üzerine yoğunlaşan uzmanlar, Batı Amazon'da yaşamış ilk insanlar tarafından yapılan bu harika resimlerin içerisinde oldukça detaylı bir şekilde çizilen Megatherium, Mastadon, devegil ve hortumlu üç toynaklılar gibi sadece Buzul Çağı'na özgü hayvanların bulunduğunu söylüyorlar. Çizimler gerçekten oldukça canlı ve o dönemde yaşayan insanların günlük yaşamını gözler önüne seriyorlar.

AYRICA kırmızı demir cevherinden elde edilen toprak boyasıyla yapılan kaya resimlerinde (pikrogram), Buzul Çağı'na ilişkin canlıların yanı sıra insan figürleri, geyik, yarasa, timsah, kirpi, maymun gibi hayvanların çizimleri de yer aldığı görülüyor.

Ayrıca burada yaşayan ilk insanların toprağı nasıl işlediğı, hangi tarım ürünlerini yetiştirdiğı ve nasıl avlandığı da görülebiliyor. İlk insanlara ait bu resimlerin, birbirleriyle iletişim kurmak ve tarihe not düşmek niyetiyle yapılmış olması da mümkün.

Bütün bu resimlerden yola çıkarak ilk insanların da primat yani maymun olmadığı ve bizler gibi zeki ve yetenekli insanlar oldukları sonucuna varabiliriz. Çünkü bu resimler çok açık birer yetenek, gözlem ve zeka göstergesi. ☺



Kolombiya Amazonlarının kuzey ucunda 2017 ve 2018 yıllarında yapılan araştırmalar, geçtiğimiz aylarda yayımlandı.

Amazon yağmur ormanlarında uçurumun yüzündeki kayalara çizilen on binlerce resim, 11.800-12.500 yıl öncesinin insanlarına ve hayvanlarına ışık tutuyor.

Kırmızı demir cevherinden elde edilen toprak boyasıyla yapılan bu resimler

çeşitli hayvanları ve geometrik tasarımları tasvir ediyor.

Araştırmacılara göre bu resimler, filin tarih öncesi bir akrabası olan mastadon (mamut), dev tembel hayvanlar ve Buz Devri atları gibi soyu tükenmiş hayvanlar gibi görünen hayvanların tasvirlerini içeriyor. Ayrıca geometrik şekiller, insan figürleri, el izleri ve av sahnelerinin yanı sıra yılan ve kuş gibi hayvanların da tasvirleri var.

Araştırmaya katılan Exeter Üniversitesi'nden José Iriarte, "Resimler, insanların avladıkları devasa, nesli tükenmiş hayvanlar arasında nasıl yaşamış olabileceklerini gösteriyor" diyor.

Meslektaş Mark Robinson, resimlerin Batı Amazon'da yaşamaya başlayan ilk insanların yaşamlarına "canlı ve heyecan verici bir bakış açısı verdiğini" söylüyor.

PANDEMI SÜRECİNDE SIRADAN AMA ÖNEMLİ ŞEYLER

AYTEN YADİGÂR

INSAN hayatı içinden geçilen süreçlerle halden hale geçiyor. Gün geliyor alışkanlıklarımızdan vaz geçmek zorunda kalıyoruz, gün geliyor yeni alışkanlıklar edinmek kaçınılmaz oluyor. İnsan ilişkilerindeki değişimler zamanla toplumsal değişimi getiriyor ve insanlık kaflesinin yürüyüşü bir şekilde devam ediyor. Bizler de bir süredir önemli değişimleri tecrübe ettiğimiz bir süreçten geçmekteyiz. Bunun hem bireysel hem de sosyal yaşantılarımızda izdüşümleri var.

MESELA, Covid-19 tedbirleri çerçevesinde sosyal mesafenin korunması gereği dile getiriliyor sık sık. Virüs bulaşma riskinin önlenmesi adına zorunlu olmadıkça evden çıkmayın, kalabalıklara girmeyin uyarısı yapılıyor her fırsatta. Aile akraba ziyaretlerinin bile kısa süreli ve mesafeye dikkat edilerek yapılması salık veriliyor.

E-postalardan kısa telefon mesajlarından önce mektuplar yazılırdı hani, selam ve so-



betin “büyüklerin ellerinden küçüklerin gözlerinden öperim” cümlesi ile bağlandığı... Bu söz dahi yazılmayan mektupların sonunda kaldı artık...

Kucaklaşmak, sarılmak mesela... Sevinç, heyecan kadar üzüntü zamanlarında da ne iyi gelir insana... Sevinçle kucaklaşan insanların hızlı hızlı çarpan kalpleri birbirleriyle sakinleşir. Üzüntülü bir yüreğin acısını da dostça sarılan bir yürek çekip alıverir, yükü hafifler diğerinin... Her

halükarda insan insana şifa olur.

KONTROLLÜ sosyal hayat sürecinde bir husus daha var günlük hayatımızın bir parçası haline gelen. Artık dışarı çıkarken maske takmak durumundayız malumunuz. Virüsün konuşma sırasında hava yoluyla bir başkasına bulaşma ihtimali çok yüksek olduğu için bu tedbiri almak zorundayız. Özellikle de kalabalık ortamlara girme durumu söz konusuysa.

C OVID-19 öncesi hızla akan günlük hayatın içinde karşılaştıklarında durup bir süreliğine dahi sohbet etme fırsatı bulamayanlar için, "tebessüm" gibi birbirini selamlama ve iyi olduğuna dair bir işaret alma imkânı vardı. Yanından tebessüm ederek geçen bir tanıdığa gayri ihtiyari tebessümle karşılık vermenin her iki tarafa da iyi geldiğini hemen herkes tecrübe etmiştir. Hele ki Rahmet ve Şefkat Peygamberi Efendimiz'in (sav) "Tebessüm sadakadır" buyurduğu akla gelince... Böylesine zahmetsiz ve sempatik bir eylem ötelere uzanan izdüşümü nedeniyle daha bir kıymetleniyor, özelleşiyor, özen gösterilesi hale geliyor.

Oysa şimdilerde tebessümler maske engeline takılmak durumunda. Yüzün büyük bir kısmının maskeyle kapalı olması nedeniyle mütebessim bir çehreye gözünüzün değmesi ve sizin de tebessümle karşılık vermeniz gibi günün normal akışı içinde gayet mümkün olan bir eylem, yavaş yavaş hayatlarımızdan çekiliyor sanki. Oysa pandemi sürecinde yoğun yaşanan endişe ve gerginliğe karşı tebessüme ne kadar da ihtiyacımız var... Hem nimet hem şifa kaynağı...

...

S ON zamanlarda tecrübe ettiğimiz bir yoksunluk hali de göz teması kuramamak... Özellikle de uzaktan eğitim sürecinde bu husus çok daha belirgin hissediliyor. Teknolojik imkânlarla

sanal sınıfta ders yapmak mümkün tabii ki. Ancak gerçek bir sınıfta yaşanan öğretmen öğrenci karşılaşmasından oldukça farklı bir durum söz konusu. Çünkü fiziksel ortam bilgi alışverişinin yanı sıra insani paylaşımların yapılmasına da imkân tanıyor. Sınıfın genel durumu, öğrencilerin beden dili ve onlarla kurulan göz teması tümüyle eğitim sürecine yansıyor. Aynı gün içinde aynı konuyu birkaç farklı sınıfta anlattığınızda bile hiçbiri diğerinin aynısı olmuyor. Öğrencilerin kendilerine özgü halleri her sınıfa kendi hikâyesini yazdırıyor adeta. Ekran karşısında ise "seni dinliyorum ve anlamaya çalışıyorum, sana güveniyorum" alt mesajlarını içeren göz teması olmadığı için ne kadar sağlıklı bir iletişim kurulabildiği sorunu getiriyor akla.

Yaş grubu olarak duygusal açıdan desteklenmeye, öğretmeninden sevgi, ilgi ve şefkat görmeye, yaşlılarıyla bir arada olmaya ihtiyaç duyan ilk

ve ortaöğretim öğrencilerini düşününce, tedbirler çerçevesinde okullara dönme sürecinin daha fazla uzamaması temennisi ağır basıyor.

G ÖZ teması, tebessüm, ziyaretler, duygusal alışveriş, insani erdemlerin paylaşımı, sağlıklı iletişim... Sıradan gibi görünen ama hem bizi hem yaşadığımız çevreyi şekillendiren önemli unsurlar... İnsanlığın asıl ihtiyacı da fitrat ile barışık, kendi doğallığı içinde herkes için şifa ve iyilik kaynağı olan bir hayat değil mi? Pandemi tecrübesinin aynı zamanda önemli bir sorgulama ve öğrenme süreci olduğu vurgulanıyor çeşitli vesilelerle. Umulur ki sıradan görülen pek çok hususun aslında ne kadar önemli olduğu dersini almışızdır. Nasihatlerin kulak ardı edilebildiği bir zamanda hayat bilgisi dersi devam ediyor. İnsanlar yaşayarak öğreniyor ve hayırlı yönde değişim gösteriyorlarsa bize düşen hamd etmek olur vesselam. ☑



Söz İncileri

Özgürlük

PROF. DR. ŞADI EREN

“Sizde olanı yarı hürriyettir.
Diğer yarısı başkasının hürriyetini bozmamaktır.”
(Bediüzzaman)



1 997 öncesinde otobüslerde sigara içimi serbestti. Sigara içenler keyfine bakarken, içmeyenler pasif içici oluyor, yolculuk adeta bir işkenceye dönüyordu.

Bir tanıdığım olan Muzaffer Bey o günlerde bir otobüs seyahatinde etrafındaki gençlerin sigaralarını yaktıklarını görünce “Gençler” demiş, “sigaralarınızı söndürür müsünüz? Rahatsız oluyoruz.”

Gençlerden biri, biraz da küstah bir üslupla “Bey amca” demiş, “Hürriyet var. İsteyen içer, isteyen içmez.”

Muzaffer Bey’in cevabı ise müthiş

olmuş: “Gençler, bu hürriyet tek yönlü mü var? Sizin sigara içme hürriyetiniz var da, bizim zarar görmeme hürriyetimiz yok mu?”

...
İnsan tam anlamıyla hür olamaz. Başkalarının hürriyetinin başladığı yerde, bizim hürriyetimiz sona erer. Sözgelimi, birisi keyfi yerinde diye evinde müziğin sesini sonuna kadar açamaz, ancak kendi duyacağı kadar açabilir. Çünkü yan daire veya binalarda uyuyan vardır, kitap okuyan vardır... Onları rahatsız etme hakkı ve hürriyeti yoktur. 🚫

Saadet Asrından Bir Hatıra

“CENNETLİK BİR ADAM GELİYOR”

HAZIRLAYAN: İBRAHİM YARDIM

RESULULLAH (sav.) Ashabıyla otururken, “Cennetlik bir adam geliyor” buyurdu.

Karşından yaklaşıp, elinde terlikleri, aldığı abdestin suyu sakallarından damlayarak gelen Ensardan bir zât idi.

Daha sonraki günlerde bu durum iki defa daha tekerrür etti.

Abdullah b. Amr (ra.) bu adamı Cennetlik yapan şeyi merak ederek peşine düştü.

Evine varıp “Babamla münakaşa ettik, üç gün eve gitmeyeceğime yemin ettim. Senin yanında kalabilir miyim?” dedi.

Adam kabul etti ve Abdullah onunla beraber kalmaya başladı.

Fakat onda fevkalâde bir hal göremedi. Gece sabaha kadar uyuyor, yalnız sağa sola dönerken Allah’ı zik-

rediyordu. Konuşurken güzel şeyler söylüyor, ama diğer Müslümanlardan farklı, olağanüstü bir hali görünmüyordu.

Üç gün sonra Abdullah ona gerçek niyetini açıkladı ve “Seni Resulullahın haber verdiği dereceye ulaştırın şey nedir?” diye sordu.

Adam “Bu gördüklerinden başka bir şey yok” diye cevap verdi.

Sonra, Abdullah dönüp giderken onu çağırdı ve şöyle dedi:

“Bir şey daha var: İçimde hiçbir Müslümana karşı kötülük beslemem; hiç kimseye de Allah’ın ona verdiği şey için haset etmem.”

Abdullah “İşte” dedi, “seni o mertebeye ulaştırın, bizim ise beceremediğimiz şey bu!”

Kaynak: Müsned, 3:166



HELAL GIDA EĞİTİMİNDE AİLENİN ROLÜ ÖNEMLİ

PROF. DR. ALİ ALAŞ

MÜMİNLER, Allah'ın rızasını kazanmak için hayatlarını Kur'an ve Sünnet ışığında helal dairesinde yaşamak isterler. Bu zamanda materyalist felsefe esaslarının kol gezdiği, ateizmin hâkim kılınmaya çalışıldığı bir aşırıda yaşamaktayız. İnsanları imansızlık bataklığına sürükleyen bu manevi yavgın karşısındaki tavrımız, iman davasını ve ebedi hayatı kazanma ya da kaybetmemizi netice verecektir.

Yapılan araştırmalara göre, 2023 yılında dünyadaki helal pazarlar arasında altı ana sektör içinde yer alan helal gıda pazarının büyüklüğü 2.6 trilyon Amerikan Doları (\$) olarak tahmin edilmektedir. (Anonymous, 2020; www.statista.com) Bu istatistik dünyada helal gıda üretiminin ve aynı zamanda tüketiminin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Her mümin, kazancından, yediği ve içtiğinden, kullandığı ilaçlardan, giyiminden ve kuşamından, aldığı ev, arsa ya da arabanın finansmanından, eğlencesine kadar hayatın her sahasında helal olanı tercih edip, haramlardan sakınmak ve şüpheli olanlardan kaçınmak mecburiyetindedir.



BİZ, helal ve haram kavramlarını Kur'an ve Peygamber Efendimiz'den (sav) öğrenmekteyiz. Peygamber Efendimiz (sav) bir hadis-i şerifinde; **"Helal bellidir; haram bellidir. İkisinin arasında ise bir takım şüpheli şeyler vardır ki, insanların çoğu bunları bilmezler. Kim şüpheli şeylerden sakınırsa, dinini ve onurunu korumuş olur. Kim de şüpheli şeylere bulaşırsa, harama düşmüştür..."** (Müslim, Müsâkât, 107) buyurmuştur. Bunu sağlamanın en kestirme yolu ise helal dairesinde yaşamaktır.

SAĞLIKLI BESLENME VE YAŞAMA

SAĞLIKLI beslenme ve sağlıklı yaşam biçiminin geliştirilmesi ile hasta-

lıkların önlenmesi toplum için büyük önem taşımaktadır. Toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlığın temeli yeterli ve dengeli diğer bir deyişle sağlıklı beslenmedir.

Peygamber Efendimiz aleyhissalâtu vesselâm: **"Size helal olan 'taze' dir. Ondan hem yiyin, hem de**

hediyeye edin!" buyurdular. Ebu Davud der ki: **"Tazededen maksat ekmek, sebze ve taze meyve (gibi çabuk bozulan yiyecekler)dir."** (Ebu Davud, Zekât, 44, 1686) Bu hadis-i şerif bize sağlıklı gıdalar ile beslenmenin önemini göstermektedir.

ÇOCUKLAR İLK TERBİYEYİ AİLE ORTAMINDA ALIRLAR

İslam, hem dünya hem de ahiret mutluluğunu hedefleyen bir dindir. Dinimizde helal dairesi geniştir ve keyfe kâfidir.

Kişinin hayatının ilk yıllarından başlayarak aile ortamında aldığı terbiye, çocuklar için çok önemlidir. Çünkü çocuklar ebeveynlerini rol model olarak küçük yaşlarından itibaren taklit ederler ve böylece iyi/kötü, doğru/yanlış, helal/haram vb.

TABLO 1. ÇOCUĞUN GELİŞİM ÇAĞI EVRELERİ

Bebeklik evresi Doğum – 2. yaş
Çocukluk evresi a) İlk çocukluk veya Okul öncesi dönem (2.-6. yaşlar) b) Son çocukluk veya ilkokul dönemi (6.-11. yaşlar)
Ergenlik Dönemi a) İlk Ergenlik (11.-14. yaşlar) b) Ergenlik (14.-18. yaşlar)

değerleri öğrenmeye başlarlar. Bu perspektiften ele aldığımızda, *bir insanın en birinci ve tesirli muallimi, onun validesidir. Çünkü insanın validesinden aldığı telkinler ve manevi dersler, o kişinin fitratında manevi çekirdekler hükmünde yerleşir. Bu manevi çekirdekler, ilerleyen yaşlarda neşvünema bulur.*

ÇOCUKLARDA GELİŞİM DÖNEMLERİNDE ANNENİN ROLÜ

ÇOCUĞUN gelişim çağı, psikolog ve pedagoglar tarafından çeşitli evreler ayrılarak incelenmektedir.

Çocukta dinî tezahürlerin belirgin bir hal almaya başlaması, bebeklik evresini izleyen ilk çocukluk evresinde görülür. Diğer taraftan, ilk çocukluk evresinde çocuk, çevresindekilerin her türlü hareketlerini bilinçli veya bilinçsiz olarak taklit ve tekrar eder. Zihinsel bakımdan henüz tenkit çağına ulaşmadığı için kendisine sunulanları aynen kabul eder. (Peker, 1993; Aybey, 2016) Çocuğun duygusal olduğu bu devrede çocuk ile ebeveynler arasında bilhassa anne ile çocuk arasındaki duygusal bağlar oldukça güçlüdür. Dolayısıyla aile ortamında annenin helal ve sağlıklı gıda konu-

sunda gösterdiği davranış ve telkinler, o çocuğun *fitratında manevi çekirdekler hükmünde yerleşmesine vesile olur.*

Helal ve sağlıklı gıdalar ile beslenme konusunda halkın bilinçlendirilmesi, aile ortamında ve okulda çocuk yaşlarda alınan sağlam bir eğitim ile mümkün olabilir. Bu bağlamda aile ortamında ebeveynlerin vereceği eğitim ile okulda alınacak eğitim birbirini tamamlayıcıdır.


DERS MÜFREDATLARINDA HELAL VE SAĞLIKLI GIDA EĞİTİMİ

MİLLÎ Eğitim Bakanlığı ilk ve orta öğretimde ders müfredatlarını 2017 yılı sonunda yeniledi. Bu kapsamda yeni müfredatlar güncellendi ve değerler eğitimi ile ilgili kazanımlar da eklendi.

MEB tarafından hazırlanan bütün sınıf seviyelerinde ders kitapları müfredatları incelendiğinde, sağlıklı gıda eğitimi konusunda kazanımlar mevcuttur. Ancak, helal gıda eğitimi konusundaki kazanımların eksik olduğu dikkati çekmektedir. Oysa helal gıda eğitimi, tarihi köklerimizden miras olarak gelen bizi biz yapan değerlerimizdendir.

ANNELER, ÇOCUKLARINA HANGİ DUAYI ÖĞRETMELİDİR?

KUR'AN-I KERİM'de Rabbimiz (cc.) şöyle buyurmaktadır: "Ey iman edenler! Eğer siz yalnız Allah'a kulluk ediyorsanız, size verdiğimiz rızıkların helal ve tayyib olanlarından yiyin ve Allah'a şükredin." (Bakara 2/172) Diğer bir ayette ise "Sizden, hayra dâvet eden, iyiliği emredip kötülüğü meneden bir topluluk bulunsun. İşte onlar kurtuluşta erenlerdir." (Âl-i İmrân, 104)

Bu ayeti kerimelerin ışığında helal ürünlere teşvik eden, haram ürünlerden men eden Müslüman bir topluluk haline gelmemizde annelerin çok önemli rolleri vardır. Anneler, çocuklarına "Allah'ım! bana helal rızıklarından nasip ederek, haramlarından koru! Lütfunla beni senden başkasına muhtaç etme." (Tirmizî, Daavât, 110) duasını yaşayıp, yaşatarak fiili ve kavli olarak öğretmelidirler. Zira onların çocuklarına yapacakları manevi telkin ve dersler, birer tohum gibi neşvü nema bulacaktır ve helal/haram konusunda farkındalığı olan bireyler yetişecektir. Ancak bu tohumların yeşerip, büyümesi ve meye vermesi çocuğun okula başladığı ilk yıllardan itibaren derslerde helal ve sağlıklı gıda başta olmak üzere milli ve manevi değerler konusunda alacağı eğitim ile hem sağlıklı toplum meydana gelebilecek, hem de helal ve haram konusunda hassasiyet ve öncelikleri olan bireyler ortaya çıkabilecektir. 

Kaynaklar: www.zaferdergisi.com'da.

YARININ DÜNYASI NASIL OLACAK?

NECATİ KAĞAN ÇETİN

21. yüzyılın cahilleri okuma yazma bilmeyenler değil; okumayanlar, öğrendikleri yanlış bilgileri değiştiremeyenler ve yeniden öğrenemeyenler olacaktır.

— Alvin Toffler

INSANA akıl verilmiş ve bu sayede geçmişte neler olduğunu merak ettiği gibi, gelecekte de neler olabileceğini merak ediyor. Geleceğe dair tahminlerde bulunan bir ekol de var: Fütürizm

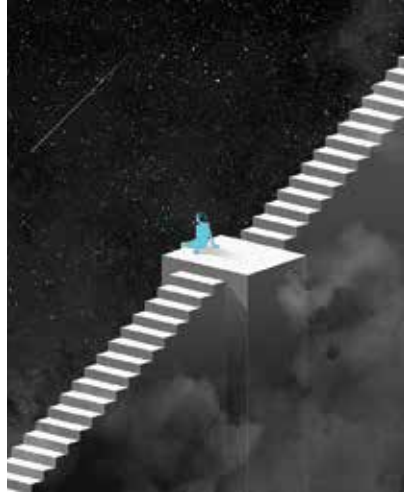
Bu ekolün önde gelen isimleri: Alvin Toffler, Heidi Toffler, John Naisbitt, Patricia Aburdene.

Bu isimler, 70, 80 ve 90'lı yıllarda dünyada büyük ses getiren eserlere imza atmışlardı: Gelecek Şoku, Üçüncü Dalga, Yeni Güçler Yeni Şoklar, Büyük Yönelimler 2000...

Bu kitaplar neleri tahmin ediyordu? Bilgi çağı, bilgi toplumu, bilgi devrimi... Bilgisayarların yaygınlaşması... Sanata ve spora yöneliş, dine yöneliş, Asya Pasifik ülkelerinin yükselişi... Bu tahminlerin hepsi az çok gerçekleşti.

...

ŞİMDİ biz de hayallerimizi dinleyelim ve bugünkü tecrübelerimiz ile gele-



ceğe dair tahminlerde bulunalım. Acaba yakın gelecekte neleri görmemiz mümkün olabilir? Buyrun:

Otonom, sürücüsüz, tamamen elektrikli otomobiller...

Zamandan, mekândan bağımsız eğitim...

Petrol çağının sona ermesi...

Benzin istasyonlarının yerini elektrik şarj istasyonları alacak.

Evden çalışma, esnek çalışma saatleri yaygınlaşacak.

Eğitimde hayal gücü, değişime ayak uydurma, öğrenciye özel, kişiye özel, yeteneklere özel eğitim programları öne çıkacak.

Ezbere dayalı, fabrikasyon, tek tip, test merkezli, bürokrasi merkezli eğitim tarihe karışacak.

Dileyen herkes, dilediği alanda, dilediği zaman, istediği yerde-saatte eğitim alabilecek.

Hayatın anlamı, anlam arayışı, bu hayata hangi anlamı kattığımız öne çıkacak.

Kâğıda basılı gazeteler olmayacak. Gazeteler tamamen dijital olacak.

Kâğıda basılı kitaplar, dijital kitaplar olacak.

Kapitalizm, postmodern neoliberal geç kapitalizm, kapitalizmin bütün versiyonları tarihe karışacak.

Biyoteknoloji, gen teknolojileri, nanoteknolojiler yaygınlaşacak.

KİŞİSEL otomobiller olmayacağı için, otoparklar da olmayacak.

Sanayi sektörü, yapay zekâ ve yazılımlar sayesinde tamamen değişecek, dönüşecek.

Akıllı evler, akıllı otoyollar, akıllı şehirler... Uçan otomobiller, drone'lar...

Güneş enerjisinin yaygınlaşması, güneş enerjisinden, rüzgârdan elektrik üreten evler...

Trafik kazaları %99 oranında azalacağı için, sigorta şirketleri tarihe karışacak.

Keşfedilecek yeni moleküller, mikro robotlar, mini kameralar, çipler, yapay zekâ, kök hücre, gen teknolojileri, biyoteknoloji, nanoteknoloji, optik tanı ve tedavi yöntemleri sayesinde, şimdi tedavisi olmayan pek çok hastalık, yakın gelecekte tedavi edilebilecek. Akıllı ilaçlarla, nanorobotlarla kanser tedavi edilecek.

Hasta bina sendromu tarihe karışacak. Ekoterapi yaygınlaşacak. Şehirler yemyeşil, evler bahçeli olacak.

Organik tarım, ekolojik tarım, olmazsa olmaz.

Üretimde, sanayide, endüstride, yapı ve inşaat, iş hayatında... Lojistikte, taşımacılıkta, ithalatta, ihracatta, ekonomide, hukukta, eğitimde, sanatta, şehirleşmede, pazarlamada, istihdamda, tedarikte, yatırımda, yönetimde, sinema-televizyonda, bilim ve teknolojiye köklü-sarsıcı değişimler dönüşümler geliyor...

Nano malzemeler, nano moleküller, nano robotlar, robot teknolojileri...



Çelikten 300 kat güçlü karbon nanotüpler, izolasyonda mükemmel aerojeller...

E-oylama, e-seçim...

Eğitimde, eğlencede VR (Virtual Reality-Sanal Gerçeklik) yaygınlaşacak...

Hologram teknolojilerinin yaygınlaşması. Yani ışınlanmanın bir adım öncesi.

Donanım, yazılım, bilgi teknolojileri, internet: Dünyayı, hayatı, baştan sona, tepeden tırnağa, iğneden ipliğe değiştiriyor.

EKOLOJİK dengelerin, ozon tabakasının, iklimlerin, toprağın, denizlerin, tabiatın, atmosferin normale dönmesi için gereken adımlar atılacak. Biyolojik artıma yaygınlaşacak.

Yeni gezegenlerin, yıldızların, galaksilerin keşfedilmesi...

Yeni moleküller...

Bilgi devriminin süratlenmesi...

Bilgi otoyollarıyla kuşatılan dünya...

...

Bu arada bir hatırlatma yapalım:

YUVAL Noah Harari, geleceğe kafa yoran önemli isimler arasında.

Ama aşırı kötümser, aşırı seküler, aşırı bu dünya odaklı.

Harari'ye sorular:

Biz kimiz, bu dünyada ne arıyoruz, nereden gelip nereye gidiyoruz, dünyanın rotası nereye çevrili?

İnsanı, hayatı, dünyayı, kâinatı yaratan kim, yaşatan kim?

...

Yarının dünyasında şunlar daima önemli olacak:

Merhamet, karşılıksız iyilik... Erdem, ahlak...

Manevi değerler, insani değerler...

Anlam arayışı...

Dünyanın fani yüzünün net olarak görülmesi, ahiret ve ebediyet özlemi...

Yardımlaşma, empati...

Sadelik...

Paylaşmak, kanaat...

Cömertlik, vefa...

Bunların hepsi bizim tahminlerimiz. Ancak her şeyin en doğrusunu Allah (cc) bilir.

Yarına hoş geldiniz! ☺

Hayata Dair Notlar

PSİKİYATRİST
MEHMET TÜZÜN

Şimdi biraz düşünüp 5 yıl sonra ne durumda olmak istediğinizi hayal edin lütfen. Sonra da 5 yıl önce, bugün için neler hayal etmiştiniz, onu düşünün. Sonra da problemin nerede olduğunu düşünün.

“Arkasından gelecek olan baharın hatırına, bahçemizden geçen kışları kabullendiğimiz gibi, ruhumuzdan geçen kışları da öyle rıza ile kabullenmemiz lazım.” demiş Halil Cibran. Güzel demiş.

“İnsanların akli pazara çıkmış, herkes kendi aklını beğenip almış.” denir. Oysa unutmamalıyız ki, yaşadığımız sıkıntılar da, aşamadığımız açmazlar da, o pek beğendiğimiz aklımızın sonucudur. Dolayısıyla, eğer yeni atılımlar yapmak ve girdiğimiz kısır döngüden kurtulmak istiyorsak, başka insanlardan ya da kitaplardan farklı bakış açıları öğrenmek zorundayız.

Bataklığı kurutmadan sivrisineklerin kökü kesilmez. Ruhsal sorunların ilaçla tedavisi, sivrisinekleri temizlemek gibidir. Altta yatan ve çoğu zaman çocukluğa kadar uzanan sorunlar çözülmeyen, kesin bir düzelmeye beklenemez.

Aklımıza herhangi bir konuda bir soru gelmişse, artık onu çözmekten başka yolumuz yoktur. Var olan bir problemi düşünmemek, yaygın tabirle 'takmamak', bir insan için mümkün

değildir. Zira biz tavuk değil, insanız; yani ister-istemez hatırlar ve düşünürüz. Unutmaya çalışsak dahi o soru zihnimizin derinliklerinde yaşar ve bizi rahatsız eder.

Her şey olması gerektiği için olur ve yaşanması gerektiği için yaşanır. Pişmanlık hissi "keşke olmasaydı" diye değil, "bir daha olmasın" diye verilmiştir.



GÖZÜNÜ GEZDİR, BİR ÇATLAKLIK GÖRÜYOR MUSUN?

ELİF E. BAYRAKTAR

KAİNATTAKİ mucizevi uyum Yüce Allah'ın ayetidir ve tüm sistemler Onun koyduğu kanunlarla, Onun denetimi ve bilgisi dahilinde işler. Samimiyetle bakabilen bir göz, aslında tüm varlık âleminin Allah'ın ayetlerinden ibaret olduğunu kavrayabilir. Kainattaki her milimetrekaredeki ayetler sonsuz güzellikleri sanatının içinde yaratan Rabbimizin varlığını ve sıfatlarını gösterir, bildirir. Yüce Allah'ın ilmi sonsuz, yaratışı kusursuzdur. Ve çevremizdeki her şey bu yaratışın kanıtıdır. İnanan insan bilim yoluyla Allah'ın sonsuz ilmini ve uyum içindeki muhteşem yaratmasını görerek, Allah'ın gücünü gereği gibi takdir eder ve bütün noksanlıklardan tenzih ederek Onu tesbih eder.

Yapmamız gereken derin ve kapsamlı bir şekilde Allah'ın yaratıklarını ve yaratılıştaki

hikmetleri düşünmek, böylelikle Allah'ın sonsuz ilmine, kudretine ve sanatına şahit olmaktır. Bunu yaparken varlıklar ve olaylar üzerinde sorgulama ve kıyas yöntemini kullanabiliriz.

HER ŞEY bizim için Allah Katından bir nimettir. Ancak bunları görebilmek için öncelikle düşünmemiz ve "eğer farklı olsa nasıl olurdu?" şeklinde kıyas yapmamız gerekir. O zaman Allah'ın her şeyi ne denli hassas ölçülerle uyum içinde yarattığını kavrayabiliriz. Allah'ın koyduğu doğa kanunları ve bu kanunlar dahilinde yarattığı olaylar üzerinde düşünmek, "aklı kullanmak" Kur'an'ın bu konuda vurguladığı önemi bir bilgidir:

"Gece ile gündüzün ardarda gelişinde, Allah'ın gökten rızık indirip ölümünden sonra yeryüzünü diriltmesinde ve rüzgârları yönetmesinde aklını kullanan bir kavim

için ayetler vardır." (Casiye Suresi, 5) Kainatta milyarlarca yıldız ve galaksi kusursuz bir uyumla, tespit edilmiş yörüngelerinde sürekli hareket ederler. Yıldızlar, gezegenler ve uydular hem kendi etraflarında hem de bağlı buldukları sistemlerle birlikte dönerler. Hatta bazen içinde yaklaşık 300 milyar yıldız bulunan galaksiler birbirlerinin içinden geçerler ancak bu büyük düzen ve uyum asla bozulmaz.

KAİNATIN yaratılışı Big Bang (Büyük Patlama) ile başlar. Ne denli mucizevidir ki "patlama", insana karmaşayı ve düzensizliği anlatırken Big Bang'de akıllara durgunluk veren hassas bir düzenleme vardır. Big Bang'le birlikte yaratılan madde, muazzam bir hızla yayılırken, henüz patlamanın ilk anında şiddetli bir çekim gücü vardır. İşte bu, kainatın tümünü bir noktada toplayabilecek kadar büyük bir çekimdir. Big Bang olayında birbirine zıt iki güç olan patlamanın itici gücü ve bu patlamaya direnen, maddeyi bir araya toplamaya çalışan çekim gücü arasında bir denge kurularak kainat var edildi. İki güç birbiriyle uyum içinde yaratıldı; biri diğerine baskın çıksa ya kainat genişleyemeden tekrar içine çökecek ya da madde birbiriyle bir daha asla birleşmeyecek şekilde savrulacaktı.

O, biri diğeriyle 'tam bir uyum' içinde yedi gök yaratmış olandır. Rahman'ın yaratmasında hiçbir çelişki ve uygunsuzluk göremezsin. İşte gözü(nü) çevirip-gezdir; herhangi bir çatlaklık (bozukluk ve çarpıklık) görüyor musun? Sonra gözünü iki kere daha çevirip-gezdir; o göz umudunu kesmiş bir halde bitkin olarak sana dönecektir.

(Mülk Suresi, 3-4)



KAİNATTAKİ kuvvetler, uzaydaki boşluklar, atomdaki proton ve elektronlar, güneş sistemi, kusursuz yörüngeler; o muhteşem uyumu, yaratılmış her şeyde görmek mümkündür. Dünya'nın atmosferi, yaşam için gerekli son derece özel koşullarla tasarlanmış olağanüstü bir yapıdır. Güneşten yayılan ışınlar dünya yüzeyine ulaşabilmek için, atmosferden geçmek zorundadırlar. Ancak atmosfer, yalnızca yararlı ışınların geçişine izin veren bir karışımdır. Güneş öyle detaylı tasarlanmış bir aralıkta ışık yayar ki, olası ışık türlerinin yalnızca 1025'te 1'ini oluşturan bu aralık hem dünyanın ısınmasını hem canlıların biyolojik işlevlerinin desteklenmesini hem fotosentezin yapılmasını sağlayan en ideal aralıktır. Güneşe olan uzaklığımız, atmosferdeki oranlar, yerçekimi, tüm kainatı ahenk içinde yaratan ve yaratıklarını insanın emrine veren sonsuz kudret sahibi Allah'ın eşsiz yaratma sanatıdır.

SON yıllarda kaydedilen bilimsel gelişmeler, hayatın başlangıcında, kâinat ve canlılığın meydana gelişinde tesadüflerin asla söz konusu olmadığını delilleri oldu. Bütün kâinata bir tasan-

rım, belli kurallar, kanunlar ve süreklilik vardır. Burada evrimci bir siteden aldığım bir bilgiyi paylaşayım: "Kainattaki galaksi sayısından söz ederken gökbilimciler genellikle 300 milyar gibi bir sayı verirler. Oysa gökbilimciler bu sayıyı verirken, "Samanyolu" veya "Andromeda" gibi büyük galaksileri kastediyorlar. Cüce galaksi olarak nitelenen küçük boyutlu galaksilerin sayısının ise 7-8 trilyon civarında olduğu tahmin ediliyor. Ayrıca sadece Gözlenebilir Evren içerisindeki galaksilerden söz ediyorlar. Dolayısıyla tüm Evren'in yaklaşık %10'luk bir kısmından söz ediyorlar ki bu oran net olarak bilinmiyor. Cüce galaksiler 10 milyon ila 10 milyar arasında yıldız içerebilir ve önemli bir kısmı, büyük galaksilerin uyduyu konumunda. Ancak illa bazı sayılar verilmesi gerekirse, istatistikî analizlere göre sadece Gözlenebilir Evren içerisinde: 10 milyon süperküme, 25 milyar galaksi grubu, 300-350 milyar büyük galaksi, 7 trilyon cüce galaksi, 30 milyar trilyon (3x10²²) yıldız bulunduğu söylenebilir. Her bir galakside 200 milyarla 1 trilyon arası yıldız-gezegen bulunuyor."

Bu muhteşem tasarımların gerçekte tek bir sahibi vardır. Gördüğü her şeye hikmetle bakıp, üzerinde düşünmeli

insan. Bilim, belli bir düzenle yaratılmış olan kâinata yaratılış mucizelerini araştırır, din de bilimin bulgularını delil olarak gösterir. Yaratma sanatının delillerini görebilmek için insanları, Allah'ın kudretini takdir etmelerine, Ona yönelmelerine vesile olur. Allah düşünmeyi bize farz kılar, derin düşünmeyi. İnsan düşündükçe gerçekleri daha iyi görür,

Bizlerin sorumluluğu; Allah'ın kainattaki ve bedenimizdeki ayetlerini görmek ve gördüğümüz bu uyum içindeki sistemlerin mükemmelliğinden yola çıkarak Allah'ın sonsuz ilim, kudret ve benzeri olmayan yaratma sanatını kavramaya çalışmaktır. Allah, dünyayı Onun istediği gibi kullanmazsak sistemin bozulacağı konusunda uyarıda bulunur. Güzel kullanmadığımızda yarattığı sistemin bozulup bizi kavuracağına dikkat çeker Allah. Kullanma kılavuzumuzu ise göndermiştir: Kur'an.

Böylece bizi ve tüm diğer varlıkları yaratan Allah'ı tanıyabilir, varlığımızın anlamını ve amacını, ölüm sonrası bizi nelerin beklediğini çözebilir ve yine Onun dilemesiyle kurtuluş yollarını görebiliriz. ☞

SAYILI SÖZLER

Kadim bir gelenektir, Askalâni 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...

Kendini sonsuz küçültmek ya da sonsuz küçük olmak.
Birincisi, mükemmellik yani eylemsizliktir.
İkincisi, başlangıç yani eylemdir.
— *Franz Kafka*

Şehvet ve sabır

Şehvet, sultanları köle yapar. Sabır; köleleri sultan yapar.
Yusuf ile Züleyha'nın kıssasını görmüyor musunuz?

Hayatta yaptıkların önemsiz olacak; önemli olan onları senin yapmış olman olacak.
— *Gandhi*

Sonunda cehennem olacak hayırda, hayır yoktur.
Sonunda cennet olacak şerde şer yoktur.
— *İmam Ali [ra]*

Başarının iki kuralı vardır:

1. Bildiklerinin hepsini hemen açık etme.
- 2...

Sahibin halini genişletir ki darlıkta kalıp ümitsiz kalmayasın.
Sahibin halini darlandırır ki genişlikte kalıp şırmamayasın.
Sürekli darlığa terk etmez ve sürekli genişlikte bırakmaz ki O'ndan başkasıyla rahatlamayasın.
— *Ataullah Iskenderî*

İsrailoğullarından bir genç ilim tahsil etmek için evinden çıkmak istedi. Bu haber onlara gönderilen peygambere ulaştı. Peygamber o genci çağırdı ve üç tavsiyede bulundu:

- Tenhada da kalabalıkta da Allah'ı bil.
- Dilini yalandan uzak tut; hayır konuş.
- Lokmanı helalden seç; harama tenezzül etme."

Üç şey vardır ki bunlar bir kulda arttıkça, güzel halleri de artar:

- Makamı yükseldikçe tevazuu artar.
- Ömrü uzadıkça hizmeti artar.
- Malı çoğaldıkça cömertliği artar.

— Ahmed bin Ebu Verd

Hayatın güçlüklerine karşı üç şey armağan edilmiştir: Ümit, uyku ve gülmek.

— Kant

Kim şu üç şeye sarılırsa dünya ve ahiret dileklerine kavuşur: Allah'a sığınmak, ilahi takdire razı olmak ve Allah'a karşı hüsn-ü zanda bulunmak.



Hesabınızı beş şeye göre yapın:

- Kendisine muhtaç olduğunuz kadar Allah'a kulluk edin.
- Dünyadaki ömrünüz kadar dünyaya yatırım yapın.
- Azabına dayanacağınız kadar Allah'a isyan edin.
- Kabirde kalacağınız kadar ölüme hazırlanın.
- Cenneti istediğiniz kadar iyilik yapın.

— Şakik-i Belhî



Acelecilik şeytandır ancak şu beş şeyde acele etmek sünnettir.

- Misafir geldiğinde yemeğini ikram etmekte
- Ölünün kabre hazırlanmasında
- Gençlerin evlendirilmesinde
- Vadesi gelen borcun ödenmesinde
- Pişman olunan günahların tövbesinde

— Hâtim-i Esam



GÜZEL ÖĞÜT

DOÇ. DR. RECEP ÖZDEMİR

HER pişmanlık, kulak asılmamış bir öğüdün hüznünlü hatırasıdır aslında.

Yaşanmış ve de yaşanacak kötülükler, gereğince önemsenmemiş güzel öğütlerin bir sonucudur. İnsanın ve insanlığın, havaya, suya, gıdaya ihtiyaç duyduğu gibi ruhunu yatıştırarak, aklını iyi ve doğru olana kanalize edecek öğütle- re ihtiyacı vardır.

Öğüt, özü samimi, dışı sade, gönlün derinliklerine kadar işleyen bir üslupla söylenmiş sözdür. "Sen onlara sırf Allah'ın lütfu sayesinde yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı kalpli olsaydın, hiç şüphesiz etrafından dağılır giderlerdi." (Âl-i İmrân, 3/159) ayeti güzel

öğüdün de anlam çerçevesini çizmektedir.

Etrafımız ders alınacak olaylarla, varlıklarla çevrili. Her şeyde Allah'ın isimlerinin tecellisi görünür, her tecelli de güzel bir öğüt... Kâinat kitabı hem ilk bakışta anlayabileceğimiz, hem de ancak derin bir tefekkürle farkına varabileceğimiz öğütlerle dolu. Varlık başlı başına bir öğüt.

KUR'ÂN-I KERİM'E baktığımızda öğütle ilgili birçok ayetin olduğunu görürüz. Emirler ve yasaklamalar yanında tavsiye edici nitelikte olan öğütler de mevcuttur Kur'an'da. Önceki toplulukların başına gelen olayları konu alan kıssalar, ders alınması gereken öğüt nite-

liğindedir. "Bu, sizden Allah'a ve ahiret gününe inananlara verilen bir öğüttür." "Ancak akıl sahipleri düşünüp öğüt alırlar." "Bu, (tüm) insanlık için bir açıklama/manifesto, muttakiler için de bir hidayet ve öğüttür." "Allah, bununla sizlere ne güzel öğüt veriyor" ayetleri Kur'an'da sıkça geçmektedir. Bu ayetler, Allah Kelam'ının insanlığa güzel ve ebedi öğütleridir.

...
YÜKSEK perdenden söylenen, ultiatom, bildirge niteliğindeki sözlerin yapamadığını bazen bir güzel söz yapabilir. Kaba kuvvetin giremediği bir kapıdan güzel öğüt girer. Hiçbir sözün ve davranışın tesir edemediği sert ve katı bir mizacı,

güzel bir öğüt yumuşatabilir. Bununla ilgili oldukça anlamlı şöyle bir hikâye anlatılır:

BÜYÜK İskender Çin'e kadar uzandı, dünyayı baştanbaşına gezdi ve türlü türlü ilimler öğrendi. Keyd ismindeki Hint padişahı ona boyun eğmedi. İskender, Hint padişahına şöyle bir not gönderdi: "Hükümüne boyun eğ. Eğer boyun eğmezsen daha önce başına buyruk padişahlara boyun eğdirdim; acı bir şekilde boyun eğdiririm sana da..."

Bunun üzerine Keyd, İskender'e bir mektup yolladı: "Bütün dünyayı fethettin. Tut ki benim ülkemi de fethettin. Bu fani dünya ile ne diye övünürsün?"

İskender onun sorusuna bir soruyla cevap verdi:

"Sen ne ile övünürsün?"

Keyd ona şöyle cevap verdi: "Ben bilmekle övünürüm ve sen bile benim bildiklerimi bilmezsin. Sana bir bilge göndereceğim. İlmimi ondan öğren." Derken bilge, İskender'in bulunduğu yere geldi.

İSKENDER bir gün, küçük bir küpü ağzına kadar yağla doldurdu ve bilgeye gönderdi. Bilge, bin tane iğneyi yağın içine batırdı ve İskender'e geri gönderdi. İskender, yağın içinden iğneleri çıkartıp eritti. Sonra cilalanmamış, mat bir ayna yaptı ve bilgeye geri gönderdi. Bilge, İskender'in gönderdiği aynanın mat olan yüzünü cilaladı, açtı ve parlattı. Bunun üzerine İskender, bilgeyi huzuruna çağırttı. Bilge huzurunda hazır

Öğüt, özü samimi, dışı sade, gönlün derinliklerine kadar işleyen bir üslupla söylenmiş sözdür. "Sen onlara sırf Allah'ın lütfu sayesinde yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı kalpli olsaydın, hiç şüphesiz etrafından dağılır giderlerdi." (Âl-i İmrân, 3/159) **ayeti güzel öğüdün de anlam çerçevesini çizmektedir.**

olunca, ona şöyle bir soru sordu:

"Sana yağ dolu küp gönderdim. Bunun manası nedir?"

Bilge ona şöyle cevap verdi:

"Bununla, küp yağla dolu olduğu gibi ben de ilimle doluyum; ağzına kadar dolu küpte başka yağa yer olmadığı gibi diğer insanların ilminin benim yanımda yeri yoktur", demek istediniz. Ben ise iğneleri yağa saptırdım, bin iğneyi ağzına kadar yağla dolu küpe sığdıradım. Sen, iğneleri çıkarıp erittin. Bu eriyikle mat bir ayna yaptın ve bana gönderdin. Bununla "Ayna katı ve mat olduğu gibi benim gönlüm de çokça kan dökmekten

katı olmuş," demek istedin.

Ben de o mat aynayı parlatım. Böyle yaparak, "Senin katı gönlünü öğüt ile yumuşatayım, pasını gidereyim," demek istedim."

İskender, bilgenin teklifini kabul etmiş mi, tepkisi ne olmuş, orasını bilemiyoruz...

PEKİ ya siz onun yerinde olsaydınız ne yapardınız? İskender bir yana aslında hepimiz, kısa süreliğine emanet verilmiş hayatımızın padişahıyız ve matlaşıp hissetmez olan kalplerimizi canlandıracak, gönlümüzü aydınlatacak olan Kur'an bize o güzel öğütlerini ayet ayet dillendiriyor. Evet en güzel söz Kur'an'dır; "Allah, bununla sizlerle ne güzel öğüt veriyor." ﷻ



TÜFEK İCÂD OLDU...

İBRAHİM ERDİNÇ ŞUMNU

DEDECİĞİM... Bir sohbetimizde, zâlîme baş eğdirmek ve mazlûmun yüzünü güldürebilmek için, "silâh üstünlüğü"nü ne kadar önemli olduğundan bahsetmiştik; çok hoşuma gitmişti...

Aslında, vurdulu kırdılı işler, hanımlara göre değil diye bilinirse de, iş, mâsuma arka çıkmak olunca, elim bileğim karıncalandı; Ertuğrul Bey gibi: "Hayy'dır Allah!.." diyerek, pusatımı kınından sıyrasım geldil!..

-Vay mâşallah benim yiğit torunuma!..

Demek, sende Nene Hatun'ların, Şerife Bacıların asil yaradılışı var; haksızlık karşısında susmuyorsun; sözlü duâ ile yetinmeyip, fiilî duaya sarılıyorsun!..

Evet... Silâhın en mükemmelini elde bulundurmak bir "varoluş" mes'elesidir ve "cihad"ın vazgeçilmez şartıdır!..

DEDELERİMİZ, göğüste iman, dilde Kelime-i Şehâdet, er meydanına çıktıklarında, ellerinde de kendi örslerinde dövüp sertleştirdikleri, "çifte su verilmiş" kılıçları parıldıyordu!.. Tirkeş'lerinde sadak'larında, bin yıllık tecrübeyle geliştirilmiş zırh delen okları vardı!.. At sırtında dört yana dönerek geldikleri,

çok parçalı, çeşitli "organik" malzemeden "kompoze" edilmiş, benzersiz hârîka yayları kullanıyorlardı!..

-Bana anlatmıştın; Tozkoparan nâmındaki meşhur okçumuzun mesafe rekoru, tam beşyüz yıldır kırılmamış!..

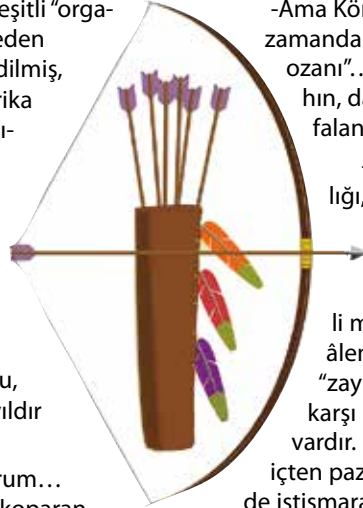
-Evet Yavrum... Ne var ki, Tozkoparan İskender'in zamânında bile, ok ve yay, harp silâhı olmaktan çoktan çıkmış, artık "okçuluk" bir spor dalı hâline gelmişti!.. Devran değişmişti!..

SAVAŞ meydanlarının gözdesi, ateşli silâhlar oldu; diğerlerinin kıymet-i harbiyesi kalmadı!..

-"Tüfek icad oldu, mertlik bozuldu!.."

-Sen Köroğlu'na bakma... O, "eğri kılıcına", güvenip "yaslandığı" dağlarında kala kaldı!..

Bolu Beyi ise, son sistem tüfekleriyle, devlete baş kaldıran nice isyankâr sergerdeyi dize getirdi, te'dib etti!.. Bir bakıma "anarşi"yi ve "terör"ü ortadan kaldırdı; sulhu sükûnu sağladı!..



-Ama Köroğlu, aynı zamanda namlı bir "halk ozanı"... "Ferman padişahın, dağlar bizimdir!.." falan diyor...

-Halk ozanlığı, o zamanın "medya"sıydı!..

Bizim merhametli milletimizin iç âleminde dâima "zayıfa acıma, güçlüye karşı koyma" damarı vardır. Bu hissiyatı, bazı içten pazarlıklılar bugün de istismara yelteniyor; adalet terazisini, yersiz duygu dirhemleriyle şaşırtmaya çalışıyor!..

Köroğlu hâdisesi, bu meselelerde târihî bir örnek ve ibret olmalıdır!..

-Sen neymişsin be Köroğlu Âbi!..

-Evet... Pirincin taşını ayıklayamamışsak, dişimiz emniyette değildir!..

...

-Unutmayalım ki, bir harbi, üstün silâh gücü ve fazla asker sayısı sâyesinde kazanmak, "mertliği bozmaz", kahramanlığa halel getirmez!.. Yiğit ol, gayret göster, düşmanına silâhın en tesirlisini doğrult!..

Silâh edinmede başkasının ve hele hele düşmanının him-

metine muhtâc olmak, erlik midir?..

İyi yetişmiş yeterli sayıda asker bulundurmamak, peşinen mağlûbiyeti kabullenmek değil de nedir?..

-“Sulh zamânında akıtılan ter, harpte dökülecek kandan daha mübârekdir!..” dersin hep dedeciğim... Bak, hiçbir şeyi unutmuyorum!..

-Canım kızım!.. Senin pırl pırl hâfizana emânet etmek istediğim, bahsimizle alâkalı, birkaç tarihî misâl daha var:

Orta Asya’daki uzak atalarımızın cihangirliğinden Çinliler o derece bezmiş olmalı ki, dünyanın yarıçapı uzunluğundaki hârika Çin Seddi’ni inşâ etmekten başka çâre bulamamışlar!.. At üzerinde yay gerip ok fırlatarak, o zaman için, silâh üstünlüğünü sağlamışız!.. Ama, Çinlilerin, “müdafaa” husûsunda, yıllar süren, bu gayretini takdir etmek de, hakşinaslık icâbidir!..

...

Haçlı Seferlerinde, iri atlar üzerinde pırl pırl çelik zırhlı, uzun hantal mızraklı, düz ağır kılıçlı, kocaman kalkanlı, peletrinli yakışıklı şövalyeler, bizim hafif teçhizatlı çevik alplerimizce perişan edilmişti!..

-Ertuğrul Bey, döne döne kılıç sallayarak, onların dördünü beşini birden haklıyor!..

-O’nun yüreği, bileği ve pusatı, üstün ve keskindi!..

...

OSMANLI dedelerimiz ise, Yükseliş Devrinde, piyade tüfeği, hafif sahra topu ve ağır kuşatma topları bakımından, çok ileri seviyedeydi!.. Daha,

Birinci Kosova’da, Murat Hüdâvendigâr, top kullanmıştı!.. İstanbul’un Fethinde, bir tonluk granit güller atan meşhur Şâhî topları, Kostanti-niyyenin o “aşılmaz” surlarını delik deşik etmişti!..

Yavuz Sultânımızın, Çaldıran, Mercidâbık ve Ridâniye gibi şanlı meydan savaşlarında, Tüfekli Yeniçeri’ler ve topçular, zaferin kazanılmasında başlıca âmil olmuşlardı!..

...

BARBAROS’un, Preveze Deniz Savaşında, düşman donanmasını târümâr etmesinin madde plânındaki sebebi, silâh üstünlüğümüzdür!.. Haçlıların, yüksek bordalı devâsâ kalyonları, iri güller atan toplarla donatılmıştı... İlk bakışta bu hususiyetler, avantaj gibi görülebilir... Ne var ki, o haşmetli kalyonların hızları düşük ve toplarının menzili kısa idi!.. Hâliyle, manevra kabiliyetleri çok az ve sığ sularda yüzmeleri imkânsızdı!..

-Ohoo!.. Bence, Haçlı efendiler, işi baştan kaybettiler de haberleri yok!.. Hantal gemiler, kaçsa kurtulamaz, kovalasa yakalayamaz!..

-Senin hemen seziverdiğin bu açmazı, Andrea Doria ve anlı şanlı kaptanları göremedi!.. Zirâ, altı yüz parça gemilerine ve üstün asker sayılarına tekebbür derecesinde aşırı güveniyorlardı!..

Evet... Kibir, tedbirsizlik getirir ve gözler, gerçeklere kapanır!.. Gereksiz korku ve panik hâli de iyi değildir; insanın elini ayağına dolaştırır!.. Ne “ifrat” ne de “tefrit”; hayırlı olan, orta yol!..

-Sonra ne oldu da devletimiz geriledi, küçüldü?..

-Bunun etraflıca cevabı, kütüphanelere sığmaz!.. Ancak, senin o körpecik ama münbit fikir ve tahassüs bahçene, inşallah bereketli birer tohum olacak misâller vermeye çalışıyorum!.. Osmanlı, kendi öz silâhını imâl edemez hâle düştü!.. Elindeki silâhlar, hızla “demode” oluyordu!.. Yabancı tedârikçiler ve çokbilmiş “uzman”lar, dışarıya bağımlı oldukları için, bin türlü bahâne ile devletimizi oyuyorlardı!..

-Dedem, bu durum, bana hiç de yabancı gelmedi!..

-Zeki kızım!.. Sen, benim diyeceğim sözün hep bir adım sonrasını sezip kavrayıveriyosun; fehmine yetişmek ne mümkün!..

EVET... Osmanlı’nın son iki asrı, silâh ve diğer hayâtî atılımlar husûsunda, “önüne havuç bağlanmış biçere kaplumbağa” misâli, hazin bir kovalamacayla geçti!.. Tüfenkhâne-i Âmire de, Tophâne ve Tersâneler de, zamânın sert ve değişken rüzgârına yelken tutturamadı!.. İçeriden ve dışarıdan bin türlü tasallutla, Devlet-i Âliyye’imiz çökertilmeye çalışıldı!..

...

Osmanlı’nın son yarım asrının kuşbakışı incelenmesini, sonraki sohbetlere bırakalım... Bu kısa zaman içinde cereyan etmiş hâdiseler, hâlimize ve istikbâlimize çok değerli ibret ışıkları yansıtabilir!..

Rabbimize Şükür’ler olsun ki, bugün, geleceğe ümitle, güvenle bakabiliyoruz... Daha aydınlık güzel sabahlar önümüzde bizleri bekliyor!.. ☺





ZEKÂ SORULARI

HAZIRLAYAN: DOÇ. DR. ERHAN PİŞKİN

**Alttaki soruların cevapları ne acaba?
Çözümler gelecek sayımızda!**

Soru 1

20 sayısını yarıma bölüp, 15 eklerseniz kaç eder?



Soru 2

Enes bir tartıda tartılınca 47 kg, Eymen aynı tartıda tartılınca 35 kg'dir. İkiisi birlikte tartılınca ise 77 kg geliyorlar. Böylece tartının hatalı tarttığı anlaşılıyor. Bu durumda Enes ve Eymen gerçekte kaç kg'dırlar?

Soru 3

((P, 9), (S, 4), (Ç, 8), (?))

soru işaretinin yerine hangi harf ve sayı ikilisi gelebilir? Neden?

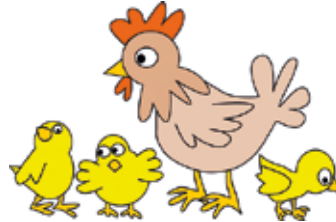
Soru 4

1 A 4 H

Yukarıdaki sayılar ve ilk harfleri verilen kelimeler ile ne anlatılmak istenmiş olabilir?

Soru 5

Koyun ve tavukların bulunduğu bir çiftlikteki hayvanların toplam ayak sayısı 260'tır. Ayrıca koyun ve tavukların toplam sayısı 100 olduğuna göre, çiftlikte kaç tavuk vardır?



**Not: Çözümlerinizi "zekasorulari@zafdergisi.com" adresine gönderebilirsiniz.
Her ay soruların hepsini bilenler arasında yapacağımız çekilişle bir kişiye
sürpriz kitap hediye ediyoruz.**

GEÇEN SAYININ
ÇÖZÜMLERİ
(OCAK 2021)

Çözüm 1: (Cevap: 64)

Başlangıçta 16a lira param varsa, bu paranın dörtte biri 4a ve bunun da dörtte biri a olacağından: $16a+4a+a=84$ 'ten $a=4$ bulunur. Dolayısıyla başlangıçta 16a olduğundan $16 \times 4=64$ lira param vardır.

Çözüm 2: (Cevap: (T, 6)

(Ocak, 4 harfli), (Şubat, 5 harfli), ... , (Temmuz, 6 harfli) olduğundan soru işareti yerine (T, 6) gelmelidir.

Çözüm 3: (Cevap: ii. durumu daha avantajlıdır.)

Örneğin 100 liralık üründen

i) Yüzde otuz indirim yapılırsa 70 lira olur. Buradan tekrar yüzde otuz indirim yapılırsa 49 lira olur.

ii) Yüzde elli beş indirim yapılırsa 45 lira olur.

Dolayısıyla ii. durumu daha avantajlıdır.

Çözüm 4: (Cevap: 20 doğru)

Doğru cevap sayısı: x ve Yanlış cevap sayısı: $25-x$ ise $4x-2(25-x)=70$ olur. Buradan $x=20$ bulunur.

Çözüm 5: Kutular 1, 2, 3,..., 10 şeklinde numaralandırılır. Birinci kutudan 1, ikinci kutudan 2, ..., onuncu kutudan 10 bilye alınır. Böylece toplam $1+2+\dots+10=55$ bilye vardır ve ağırlık 55 gram olmalıdır. Bu 55 bilye tartılır. Fazla olan gram kutu numarasını verir. Örneğin 58 gram gelirse $58-55=3$ numaralı kutudaki bilyeler ağırdır.

KARİKATÜR OKUMALARI



Oku

Osman Suroğlu

Hal Çizgisi Ocak 2021 sayımızda arka dış kapakta yayımlanan karikatürün kısa yorumu:

Gölge, karikatür sanatında sıklıkla kullanılan bir semboldür. Işığın yansımalarıyla oluşan gölge, sahibini takip eden, sahibinin benzeri, daha fazlası veya ironisidir.

Ocak 2021 sayımızdaki "Oku" isimli karikatürde normalde siyah olması gereken gölge, sahibinin kitap okumayı sevmesiyle rengârenk bir görünüşe kavuşuyor. Kitaptan çıkan renkli aydınlığın, okuyanı etkilemesiyle, gölge çok daha belirgin bir değerle rengârenk haline gelmiştir. Okuyan insanı takip edenlerin, olumlu manada daha fazla etkilenmesini de anlatmaktadır esasında... 📖



DÜŞÜNCELER

HAZIRLAYAN: UĞURKAN ÇOT

**ÇOCUĞUN CENNETİ,
GÖZLERİ ŞEFKATLE IŞILDAYAN BİR ANNEDİR.**

Prof. Dr. Kemal Sayar

**KALPLERİ KAZANMAKLA KIRMAK ARASINDA
İNCE BİR ÇİZGİ VAR. ONUN ADI; ÜSLUP.**

Cahit Zarifoğlu

**KİTAP OKUMA ALIŞKANLIĞI EDİNMEK,
HAYATIN NEREDEYSE TÜM İSTIRAPLARINDAN KORUNACAK
BİR SİĞİNAK İNŞA ETMEKTİR.**

W. S. Maugham

**HER ŞEYİ ÇOK FAZLA CİDDİYE ALIYORSUNUZ,
BU YÜZDEN DE ÇOK MUTSUZ OLUYORSUNUZ...**

F. Dostoyevski

**ATEŞ, YAKACAK BİR ŞEY BULAMAYACAK SENDE;
İŞTE İBRAHİM OLMAK BU!**

Sezai Karakoş

**KUŞ KONDUĞU DALIN KIRILMASINDAN KORKMAZ.
ÇÜNKÜ GÜVENDİĞİ DAL DEĞİL, KENDİ KANATLARIDIR.**

Muhyiddin Şekûr



Ümit, hayatı diri tutar

ÖZKAN ÖZE

B ULMAYI ümit etmeyen aramaz...
Yürüyen, varmak ümidini yitirse durur, daha bir adım atmaz...
Konuşan, anlaşılmak ümidini kaybederse susar, lal olur, ağzını bıçak açmaz...
Rızkından ümidini kesen bakkal kepenk kaldırmaz...
Kavuşmak ümidini yitiren Ferhat olsa, kazma kürek ne varsa fırlatıp atar...
Açılacağından ümit olunmayan kapıları kimse çalmaz...
Ve affedileceğini ummayan, tevbe; kabul edileceğinden ümidi olmayan, dua etmez...
Nefes almak gibi bir şeydir ümit, ümidi kesilenin nefesi kesilir... ❏





www.zaferdergisi.com

ABONELİK İÇİN İRTİBAT TELEFONLARIMIZ:

0 549 505 60 01 - 02 - 03



www.zaferdergisi.com



www.zaferdergisi.com