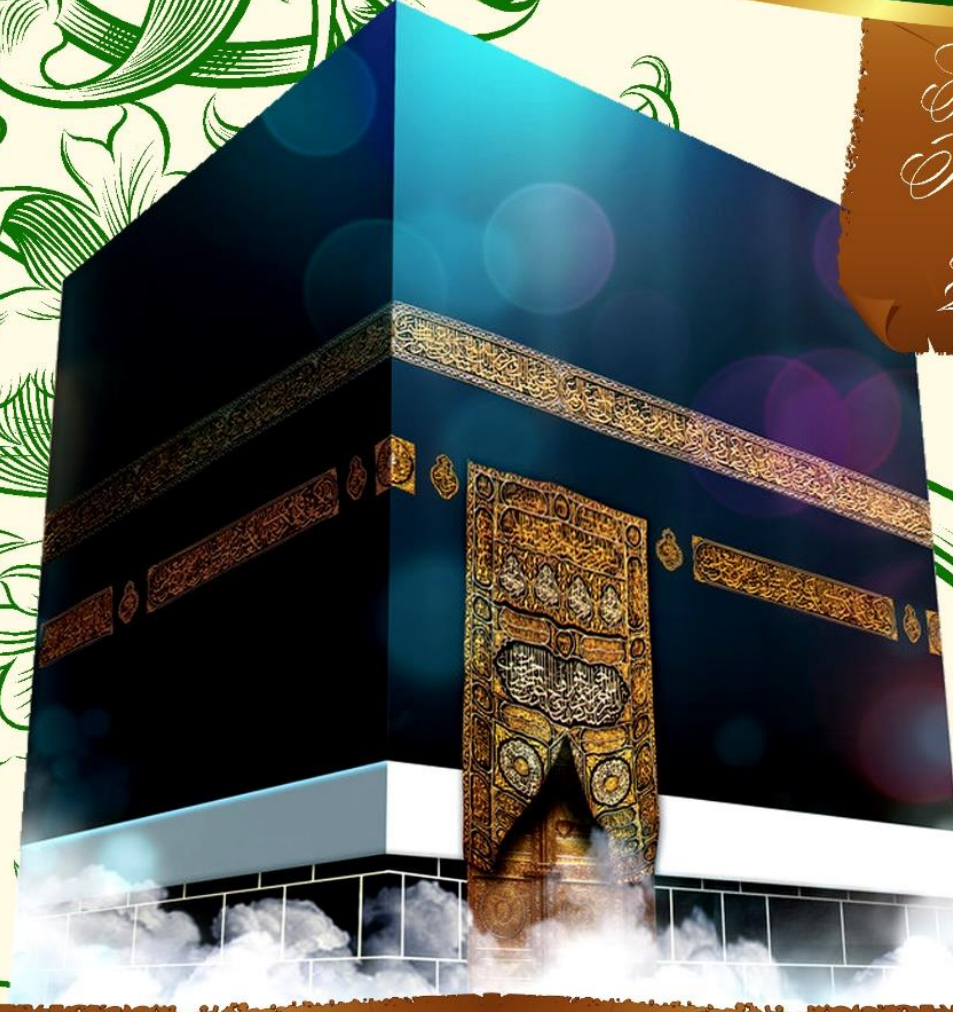


İRŞAD DERGİSİ

Temmuz
Ağustos
Sayısı
2015



Elmalı (sadeleştirilmiş - 2) 2/BAKARA-200:

Nihayet hac ibadetlerinizi bitirdiğinizde,
bir zamanlar atalarınızı andığınız gibi hatta
daha coşkulu bir anıyla Allah'ı anın.

Çünkü insanların bir takımı:
«Rabbimiz, bize dünyada ver!» der.
Ona ahirette bir kısmet yoktur.

İ
Ç
İ
N
D
E
K
İ
L
E
R



- Adımlarım sana "KELEBEK" sy.2,3*
Bir özge yürekştir sabr-ı Hacer "Hamuş" sy.4
Türkler ve İslamiyet "Dühye IŞIK" sy.5
Onlar yıldızlar "Erva YAREN" sy.6
Surelerin isim anlamları sy.7
Din duygudur "Fatma Meryem AK" sy.8,9
Hacılar cevaplıyor "Rezzan SÜ & Fatma Zehra YILDIZ" sy. 10
Çay sohbetleri "Hifa & Havle" sy.11
Renklerin dili "İkra NUR" sy.12
İslam'da evlilik "Sıddıka AMİNE" sy.13
Aile ve çocuk eğitimi "Bengisu UMMAN" sy.14,15
Ergenlik döneminde öfke ile başa çıkma "Aişe YEŞİL" sy.16
Hac ve sağlık "Beyza ÇELİK" sy.17
Özlem'ini duyduğunuz lezzetler "Hafsa KEVSER" sy.18,19
Bitkilerdeki şifa "Sare Şüheda BAŞAK" sy.20
Günlük Vird sy.21

İRŞAD DERGİSİ
TEMMÜZ/AĞUSTOS SAYISI
2015

EDİTÖRLER:
GÜLENAY ZİYA / ÖMER NAZİF

GRAFİK TASARIM:
MUSAVVİBE / NURDENİZ

irsadder@gmail.com
karabasi@gmail.com

ADIMLARIM SANA

Adımlarım sana sevgilim
Özlediğim o sese
Elhamdülillahla başladım
Sabahın ilk ışıklarının
Gördüm göğsünden doğuşunu
Gönül mü kabedi
Kabe mi gönül
Seni sevmek mi beni sana getirdi
Yoksa sen mi sevdin önce,
Ne garip
Hiç bir sorumun cevabını bulamadım
Anladım ki yolum sormak değil 'sevmek'!
Cevap da sensin, soru da.

İşte geldim bak
Hayallerimde gördüğüm gibi
Gelmeyi dilediğim
Görmeyi dilediğim gibi
Nasip oldu
İşte orası Hacer-el Esved
Elimi sürsem
Yüzümü sürsem
Çıkarıp gönlümü bıraksam içine
Alır mıyım cennet kokusunu
Olur muyum sevdiklerinden
Senin evin ALLAH
Günahlarımı aldım geldim
Utandım kusurlarımdan
Yüzüne bakmaya yok yüzüm
Rahmetine güvendim geldim
Senden gelen affa muhtacım
Senin sevgine muhtacım
Aşkına muhtacım Allah'ım



İŞTE
"Şarki", "Irakî", "Şâmî" "Yemânî"
Hacer-i Esved
Her kapısından girsem
Her yandan geldim, sen çağırdın ben
geldim desem
Nur olsam
Nurunla nurlansam
Şuracıkta yığılsam kalsam
Ölsem doğsam
Uyusam uyansam
Rüzgarın sevgiyle adını zikrettiğini
işitsem
Güneşin doğuşunda nurunu görsem
Kıbleme geldim
Beytullah sana geldim
Yüzümde gülümseme içimde nur
Bakmaya doyulur mu
Canlar dayanır mı
Gözümde yaş
Gönlüm muradını yaşıyor YA RAB
Sana hamd sana şükür
Ey el-Beytül Haram
Sana geldim
Al beni götür Cemalullah'a
Ey Kabe-i Muazzama
Bak ben geldim

Rabbim lutfetti

Rüyanı

Duanı

Hayalini

Vuslatını

Ve işte adım adım

Her adımda senin adın

"Lebbeyke Allahumme

Lebbeyk, Lebbeyke Lâ

şerîke Leke Lebbeyk.

Inne'l-hamde ve'n-ni'mete

leke ve'l-mülke, Lâ şerîke

leke."

Bugün de ben Beytullah'a

geldim

Günahımla

Acizliğimle, fakirliğimle

Sana sığınmaya geldim

Aç koynunu

Kabul buyur hakkımı.

KELEBEK

BİR ÖZGE YÜREKTİR SABR- I HACER

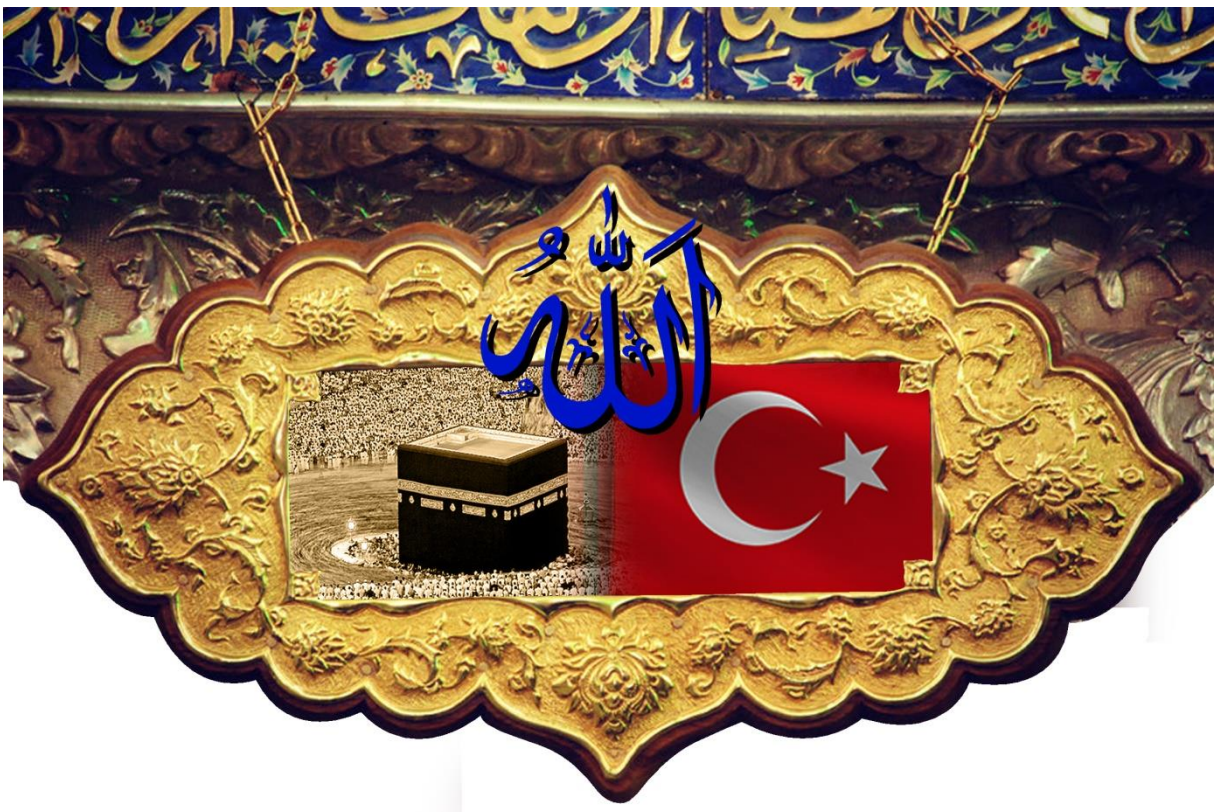
Hac yolunun olmazsa olmazlarından biri olan say, ancak Hz. İbrahim ve Hz. Hacer hakikatinin tecellisi ile aşılabilecek yolların ilki değil midir? Hacersiz İbrahim, İbrahimsiz Hacer olunamayan bu idrakten bi-haber olan yürekler, sâyin manasına bürünemezken; atılan her adımda Hacer'in mahsun soluğuna dokunan gönüller ile manasına kavuşur zaman. Kavuşmanın da ayrılığın da hakikatinin bir özetidir say yolu o an. Ayrılık gününün ıssızlığına kadar ulaşabilecek bir mahzunluğun uçsuzluğuna dokunurken adımlar, soluklar kesilip Hacer olur bir bir Sefa ve Merve'nin şahitliğinde her yer. Aynı Sefa ve Merve'nin dilsiz gözyaşlarının akıp, urun urun zemzeme kavuştuğu bu mübarek topraklar, dinler o vakit adeta Hacer'in çığlıklarını dilsizce ve asli vazifelerinin bir ilahi tecellisi ile vururken dağa taşta Hacer'in çığlığı, anlatır say yolu her hacısına dinmeyen bu feryadı usulca. Zerrelere dönerken haceri yaşlarla var olan her kum tanesi, her gidişte bitmeyip zincirlenir çıplak ayaklarına hacıların ısrarla! Yedi sefer yetmez ya çölün kavuruşundan daha ziyade kavrulmuş bu yüreğin kıssasını anlatmaya, yine de duyan duyar bilen bilir çölün fısıltısında saklanan haykırışların haceri sevdasını!

Ağlayu ağlayu Sefa- Merve arasına gelmişken böyle, Hacer dolar gönüller. Sefa Merve demek, Hacer demekken. Hacerle yanar içler. Say yolu Hacer'dir artık. Hacer'in kollarındadır ruhlar. "Sen de böyle yandın mı?" deyip ağlarken duyar orada hala Hacer. "İbrahim bırakıp giderken seni, böyle mi yandın? Sırtını dönüp yüzüne bakmazken böyle mi yandın? Böyle mi acıdı bahtın, böyle mi kanadı yüreğin?" derken duyar Hacer ve sarılır sızıya sımsıkı orada. Hacer taş demektir oysa. Ya sararkenki bu sıcaklık da ne, yumuşakken taştan! Acıya taş olup dayanan kalbi, aşk ile ne sıcak incelmıştır meğer! "Ah bu yanmak ne ki! "Yanıp da sönmezken , İbrahim susup da demezken nasıl yandım. " derken utanır kendi yanmaklığından sızlayan yangının karşısındaki kıvılcayıştan. Sarılır sımsıkı haceri kavuluş sızıya. Tıpkı yangını gibi sıcak, sımsıcak bakışlarıyla gönüle gülümseyen, gözleriyle kucaklayan. Sarılır sımsıkı. Tıpkı derdiyle hemhal iki gönlün bir olması gibi. Bu sarılış böyle içten iken kalınır Hacer'in gönlünde, dalarken Hacer'in bahtının gölgesine. Gölgeler vururken bir zemzem ırmağının serinine, akar ruhlar hasretlik denizine, söyler Hacer İbrahim'in gidişine:

İbrahim susar da demezken, bu ayrılık, bu susuş Rabb'imden diye, kalmaz artık ne İbrahim ne ayrılık geride. İbrahim yoktur artık, sadece "O" dur var olan. Rabbi Hacer'i anmışken, anışı ayrılıktan da olsa anmıştır o an! Hacere yazgı yazıp lutfederken her an, İbrahim yoksa da "O" vardır artık ne gam! İbrahim gitse de "O" varken, ne karanlık karanlık, ne yalnızlık yalnızlık, ne ıssızlık ıssızlıktır ne gam!

Tüm bunları fısıldayan Hacer ise, dediği gönüle akar değdiği ruh Hacer iken ötede. Sımsiyah gözlerinden sızarken bakışı, gülüşü kucaklar her dem efkârı. Dudaklar erimek üzereyken kederden ve ateşten, zemzemin ferahlattığı yürek olur her elem. Sefa ile Merve arasında gidip gelinen bu yedi seferlik yolculukta varılan "O" iken! Bu ne güzel seferdir ikramına sonsuz şükür, sonsuz şükran, sonsuz hamd...

Anlatan kimi zaman çöl, kimi zaman kum, kimi zaman da olunca Hacer, yetmez asla bir yedi, sevdası Hacer olana! Gözyaşları, Sefa Merve arasına dökülürken "Rabbim!" deyip teklikten sıyrılıp yeniden tekliğe bürünülür usulca. Tekliğe tek vekil "O" iken her şey geçer. "O"var iken gerisi ne ki! O an tek olunmadığının bilindiği andır. Ne teklik kalır, ne de yalnızlık. "O" şah damarından daha yakın iken tek olmaklık karışır karanlığa! Yalnızlık nice bir gömlektir ki sıyrılmaklığın mümkün olmadığı bu kutlu mekanda O'nsuz kalınsın! Lütfu ve ihsanı ile gözyaşları akarken "O"na, nasıl yalnız kalınsın? O duyan, bilen iken... O her daim orada iken... Artık nasıl yalnız kalınır ikramın sahibi "O" iken! Şükür sana Ya Rab! Şükür sana, hamd sana, yakarışlar yalnız sana, gözyaşları hep sana Ya Rab! Senden başka her şey gölge Ya Rab, aslolan yalnız sen iken yalnızlık yok Ya Rab!



TÜRKLER VE İSLAMİYET

-ANADOLU'NUN TÜRKLEŞMESİ VE İSLAMİYET İLE TANIŞMASI-

Anadolu'nun fethi sonuçları itibariyle Türk tarihinin en önemli olaylarının başında gelir. Bu fetih ile batıda yaşayan Türkler ebedi bir vatana kavuşmuş ve üzerinde Anadolu Selçuklu, Osmanlı Devleti ve Türkiye Cumhuriyeti olmak üzere üç önemli devlet kurulmuştur. Türkler Anadolu'ya IV. yy'dan başlayarak bir çok seferler düzenlemiştir. Ancak bu seferler 1071 Malazgirt Savaşı'na kadar sadece keşif amaçlı seferle olmuştur. 1071 yılında gerçekleştirilen Malazgirt Savaşı Romen Diyojen komutasındaki Bizans İmparatorluğu ve Hükümdar Alp Arslan tarafından komuta edilen Büyük Selçuklu Devleti arasında gerçekleşmiştir. Bu büyük savaş Romen Diyojen'in esir alınmasıyla büyük bir zaferle sonuçlanmıştır. Bu savaş sonrasında ise Hükümdar Alp Arslan'ın söz verdiği şekilde savaşa katılan beylere "Toprak fethedenin malıdır." hükmü gereğince topraklara fetheden beyler tarafından Türk-İslam beylikleri kurulmuştur. Anadolu'nun Türkleşmesi ve İslamlaşması hız kazanmıştır. Kazanılan zafer sonrasında Seyhun ötesindeki kalabalık Oğuz boyları Selçuklular sayesinde Anadolu'ya yerleştirilmiştir. Türkler burada tarım ve hayvancılık ile uğraşmaya başlarlar. İkinci büyük Türk göçleri ise Moğol istilaları ile olmuştur. Bu dönemde Hz. Mevlana'nın ailesi ile birlikte Türk yerleşim yerlerine göç etmesi de Moğol istilalarının neticesinde olmuştur.

Alparslan'ın Malazgirt zaferiyle başlayan Anadolu'nun vatan haline gelmesi sadece silahla olmamıştır. Türkmen nüfusun ve tarikat ehilleri, şeyhler, dervişler, alp-erenler, abdallar, bacılar, ahiler gibi çeşitli özel zümrelerin, sosyal, kültürel ve ekonomik faaliyet ve çabaları sonucunda bu büyük cihad sahası vatan haline gelmiştir. Türkler, Anadolu'ya geldiklerinde üretim, ticaret ve sosyal hayat çöküntü içindeydi. Harap olan Anadolu coğrafyasına adeta yağmur gibi yağmışlar ve toprağı suya kavuşturmuşlardır.

Bu dönemde Hz. Mevlana'nın yanı sıra Yunus Emre Hazretleri ve Hacı Bayramı Veli Hazretleri de Anadolu'nun Türkleşmesiyle beraber İslamlaşmasında da pay sahibi olmuşlardır. Hz. Mevlana, Farsça eserler vererek o dönemin saray ehline hitap etmiş, Yunus Emre Hazretleri Türkçe eserler vererek o dönemin sade halkına, Hacı Bayramı Veli de Arapça eserler vererek o dönemin alimlerine yol gösterici olmuşlardır ve Anadolu'nun İslamlaşmasında büyük payları olmuştur.

Türkleştirme ve İslamlaştırma asla baskı ve şiddetle olmamıştır, kendilerinin cömertliğini, merhametini ve yardım severliğini göstermiş olan Türklerin yerli halk tarafından bu samimiyetleri karşılıksız kalmamış, sevilmişler ve saygı duyulmuşlardır. Öte yandan dinde de hiçbir zorlama olmamıştır. Zira İslamiyet'te zorlama zaten yoktur. Hoşgörülü olmuşlar ve tüm dinlere saygı duymuşlar, din ayrımı yapılmamış, adaletten asla ödün verilmemiş; İslamiyet'in yüceliği uygulamalarla gösterilmiştir.

Türk ve dünya tarihi açısından son derece önemli olan Anadolu'nun Türk vatanı haline gelmesi ve Anadolu'nun Müslüman oluşu, Batı'yı sürekli olarak bu coğrafyaya sevk etmiştir. Önce Bizans'ın kendi eliyle daha sonra ise tüm haçlıların birleşmesiyle oluşan haçlı seferleriyle, Müslüman Türkleri, Anadolu'dan atma projesinin başarılı bir şekilde uygulanamamasının ana sebebi, Türklerin gerçekten Anadolu'yu vatan görmeleri, bu uğurda çok çalışmaları ve İslam dininin savunuculuğunu üstlenmeleridir.

Hazırlayan: Dıhye IŞIK

ONLAR YILDIZLAR

EBU KATADE (Radiyallahu anh)

(Faris-i Rasulullah: Rasulullah'ın süvarisi)

Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed sallallahu aleyhi vesellem'in :“Bütün atlıların en hayırlısı Ebu Katade idi.” buyurarak müjdelediği sahabe...

Künyesi Ebu Katade, adı Haris, lakabı Faris-i Rasulullah'tır. Medine'de M.602 yıllarında doğup M.674 senesinde de Kufe'de rahmete kavuşmuştur. Hazreç Kabilesi'nden olan Ebu Katade'nin babası Rebi bin Beldehe, annesi ise Kebşe binti Mazhar'dır. Sülafe binti Berra bin Ma'rur kadın sahabi ile evlenerek dört oğlu olmuştur. Oğulları: Abdullah, Ma'bed, Abdurrahman ve Sabit'tir. İkinci Akabe biatından sonra Müslüman olmuştur.

Bedir'den sonraki tüm muhaberelere katılmıştır. Mute savaşında, Mekke'nin fethinde, Huneyn ve Zikared gazalarında, Tebuk gazvesinde süvari olarak bulunmuştur. Savaşlarda kahramanlıklar göstererek herkesin takdirini kazanmıştır. Veda Haccı'na Peygamberimizle gitmiştir.

Ebu Katade'nin oğlu Ma'bed, aralarında Rasulullah şöyle buyurdu, böyle buyurdu diye konuşurlarken, Ebu Katade'nin gelip, "Siz ne konuştuğunuzu biliyor musunuz! Ben, Rasulullah'ın 'Benim söylemediğimi bana atfedebilirler Cehennemden kendilerine yer hazırlasınlar.' buyurduğunu duydum." dediğini nakletmiştir.

Rasul-i Ekrem'in sohbetlerine katılarak, çok dikkatli ve titiz hareket eder, hatadan sakınırdı. Peygamberimizden 170 civarı hadis rivayetinde bulunmuştur. Ashaptan ve tabiin büyükleri ondan hadis rivayet etti. Hz. Enes bin Malik, Cabir bin Abdullah, Ebu Muhammed bin Nafi el-Ekra, Abdullah bin Ribah, Abdullah bin Ma'bed, Said bin El-Müseyyeb rivayette bulunanlardandır.

Peygamberimizin sünnet-i seniyyesine çok önem vermiş, Emr-i maruf ve Nehy-i anil münker yani iyiliği emredip, kötülükten alıkoyma farzına itina göstermiştir. Onun etrafında pervane olmuş, her sözünü, her hareketini ve tavrını titizlikle emanet eda eder gibi aktarmıştır. Onun gönlü Rasulullah sevgisiyle dolup taşmış. Hatta Peygamberimizden: “Ey Ebu Katade! Sen Allah'ın Rasulünü muhafaza ile meşgul oldun, Allahü Teala da seni muhafaza eylesin.” duasını almıştır. (İslam Alimleri Ansiklopedisi)

Erva YAREN



SURELERİN İSİM ANLAMAMI

MÜMİN SURESİ

Adını firavun ailesinden inanan bir kişinin vasıflarının sayıldığı 28-45. Ayetlerden almıştır.

FUSSİLET SURESİ

Adını 3.ayette geçen fussilet kelimesinde almıştır.

ZUHRUF SURESİ

Zuhruf altın ve mücevher anlamına gelir. Surede bunlardan söz edildiği Allah'ın insana sahip olduğu altın ve mücevherlerle değil inanç ve davranışlarına göre değer verdiği anlatıldığı için sure bu adla anılmıştır.

ŞURA SURESİ

Adını 38.ayette geçen ve Müslümanların işlerini aralarında danışma ile yapma gereğini anlatan şura kelimesinden almıştır.

CASIYE SURESİ

Adını 28.ayette geçen ve kıyamette diz üstü çökenleri anlatan casiyeden almıştır.

AHKAFSURESİ

Ad kavminin yaşadığı bölgede rüzgarlar ahkaf denen kum tepeleri meydana getiriyordu. İçinde bu kavmin yaşadığı bölge ve kum yığınlarından söz edildiğinden sure ahkaf adını almıştır.

DUHAN SURESİ

Adını 10.ayette geçen ve duman manasına gelen duhan kelimesinden almıştır.

FETİH SURESİ

İçinde İslam'ın elde edeceği fetih, başarı ve zaferlerden bahsedildiği için bu ismi almıştır.

HUCURAT SURESİ

Adını odalar anlamına gelen 4.ayetteki hucurat kelimesinden almıştır.

MUHAMMED SURESİ

Adını Peygamber efendimizden alan bu sureye aynı zamanda Kıtıl süreside denilmiştir.

DİN DUYGUDUR KORKU

Fatma Meryem AK

Bu ayki konumuz korku. Üzerinde epeyce durulması gereken bir konu esasında. Uzun uzun konuşulması ve dağlar gibi aşılması gereken bi konu. Niçin peki?

Çünkü şöyle buyuruyor Allah Rasulü:

"Korkaklığın şerrinden Allah'a sığınırım.."

Sözlüklerde "Korku" kelimesi şöyle geçmekte: Bir belirsizlik karşısında tehdit algısı ile tetiklenen, rahatsız edici ve olumsuz bir his. Korku, görünüşte evrensel bir duygudur. Herkes bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde çeşitli korkulara kapılabilir. [1]

Bilim korku üzerine çeşitli araştırmalar ve çeşitli tedavi biçimleri geliştirmeye devam ededursun, biz bu sayımızda hayatımızda korkunun ne derece vahim hale geldiğini ve ne derece hızla korkularımızı yenmemiz gerektiğini konuşacağız. Çünkü korkan, ne bir birey ne de bir millet, ayağa kalkamaz. Kalksa dahi yeterince cesur olmadığı müddetçe uzun süre ayakta kalamaz. Buna en güzel örnek ise Osmanlı ordusunun savaşa giderken bırakın korkmayı marşlar eşliğinde, düğün edasıyla yürüyüşleridir şüphesiz. Yüzyıllara kök salan, nesilleri tüm dünyaya yayılan bir millet olmak için korkusuzluk adeta farz!

"Peki biz bu korkuları nasıl ediniyoruz?" sorusuna gelince... Öyle inanıyorum ki (kendi hayatımı da göz önünde bulundurarak) korkularımızı biz sonradan ediniyoruz. Aile, arkadaş çevresi, dinin getirmiş olduğu ahlakı bil(e)meme vs. etkenler mevcut tabi ki. Aslında asıl önemli olan nereden geldiğinden çok nasıl yönlendirilebileceği, nasıl yok edilebileceği...

Asırlar boyunca neredeyse tüm dini inançların Tanrı koltuğunda oturan figür hep bir korku duygusuyla anlatılmaktadır. Peki İslam olan biz? Biz nerede duruyoruz bu konuda? Ayet-i kerimeler cevap veriyor sorumuza:

•Ey iman edenler, Allah'tan nasıl korkup-sakınmak gerekiyorsa öylece korkup-sakının ve siz, ancak Müslüman olmaktan başka (bir din ve tutum üzerinde) ölmeyin. (Ali İmran Suresi, 102)

•"Ey iman edenler, Allah'tan korkup-sakının ve (sizi) O'na (yaklaştıracak) vesile arayın; O'nun yolunda cihad edin, umulur ki kurtuluşa erersiniz. (Maide Suresi, 35)"

•"İşte bu şeytan, ancak kendi dostlarını korkutur. Siz onlardan korkmayın, eğer mü'minlerseniz, benden korkun. (Ali İmran Suresi, 175)

Konu ile ilgili daha onlarca ayet bulabilirsiniz. Allah'tan korkmayı tavsiye eden. Son yazdığımız ayet-i kerime de ise şu çarpıyor gözümüze: "Onlardan korkmayın. Benden korkun!" Çok ince... Hani Rasulullah (s.a.v.) buyuruyor ya bir hadis-i şerifinde:

"Şunu iyice bil ki bütün insanlık sana fayda vermek için bir araya gelse ancak Allah'ın (c.c) sana takdir ettiği kadar bir fayda verebilirler. Yine sana bir zarar vermek için bir araya gelseler, ancak Allah'ın sana takdir ettiği kadar zarar verebilirler."

Yani Malikül Mülk olandan istemek ve yalnızca O'ndan korkmamız emredildi. Gayrısı için "O şeyden kork!" denmedi, şu söylendi; "Korkaklığın şerrinden Allah'a sığın.."

Nice korkularımız vardır gayrisinde... Hangi birini sayalım? Karanlık korkusu, yalnızlık korkusu, kapalı alan korkusu, evlat korkusu, kaybetme korkusu, makam korkusu, beğenilmeme korkusu, mükemmel olamama korkusu, yükseklik korkusu, ayna korkusu, böcek korkusu, kan korkusu, palyaço korkusu, fare korkusu, cin korkusu, boğulma korkusu, ölüm korkusu, sınav korkusu vs... Öyle ilginç korkularımız var ki (korkma korkusu gibi), buraya daha onlarca hatta yüzlercesi yazılabilir. Açıkçası içlerinden bazıları bende de varlığını göstermemiş değil. Ama bunlarla savaşıp yenmekle yükümlüyük. Hatta ve hatta bu savaş nefis terbiyesine dahil... Dediğimiz gibi "Allah'a sığın..." buyuruyor. Allah yalnızca O'ndan, O'na yakışır bir şekilde korkanlardan olmayı nasip eylesin.

Bir de müjde var tabi:

"Açın gözünüzü! Allah'ın dostları üzerine ne korku vardır, ne de onlar mahzun olurlar." (Yunus Suresi/62)

Malumunuz Hac ayındayız. Bu ayın korkusu ne ola ki sizce? Hacca giden bir kimse, o güzel topraklara ayak basacak olan bir kimse, böyle bir nimetin içinde neyden korkabilir ki? Öyle düşünürüz bir çoğumuz. Gittiğin yer öyle bir yer ki insanın ölüp kalası gelir oracıkta. Öyle bir yer ki "O" basmıştır toprağına, "O" açmıştır yüzünü şehrin uçuşan tozlarına... Ama kimilerinde bir korku vardır. Yüreği heyecanla pır pır ederken bir yanını korku kaplamıştır. Ya huzuruna varıp da göremezsem yüzünü? Ya selam verip de alamazsam cevabını? Öyle yer bitirir içini bazısının. Allah böyle bir korkuyu da lutfuyla sonuçlandırın cümlemize..

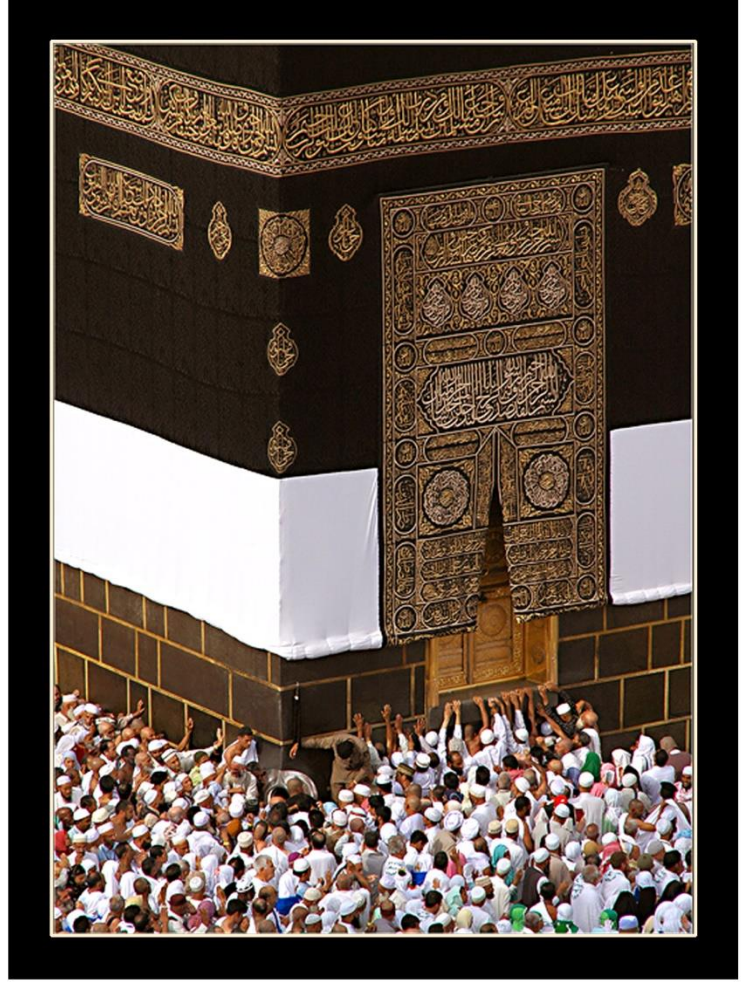
İşte korku böylesine kompleks bir konu. Korkularımızı yenmek için ise adım atmanın tam sırası! Allah'tan gayri her neyden korkuyorsak...

Diyor ki şair:

**"Varmak istersen -diyor Sa'di eğer maksada,
Tuttuğun yollar hiç bitmeyecek gibi olsada;
Yola devam et, durmayıp git, yolda kalmaktan sakın!
Azim sahibi insan için neymiş uzak, neymiş yakın?
Hangi güçlüktür ki gayrete gelince kolaylaşmasın?
Hangi korkunç şey varki insandan korkmasın?"**
Mehmet Akif Ersoy

HACILAR CEVAPLIYOR

الله



Hacılarımıza onlar için hac ibadetinin zahiri ve manevi anlamını sorduğumuzda "Hac ibadeti hem manevi hem de zahiri anlamda birçok ritüeli bir arada barındıran çok zengin bir ibadettir. İslam'ın şartlarından ve hem ayet hem de hadislerle farz olan ibadetlerden bir tanesidir. Bu ibadeti gerçekleştirmek için en önemli hususlardan bir tanesi Mekke'ye gidilmesidir. O yüzden hem zahiri anlamda hem de manevi anlamda bir gayret ve samimiyet gereklidir. İhrama girerek say etmek, Arife günü Arafat'a çıkmak, Müzdelife'de taş toplamak, kurban kesmek ve traş olmak haccın ritüelleridir. Zahiratı zahmetli, maneviyatı çok yüksek olan bir ibadettir. Bu yüzden Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bir hadis-i şerifinde "Hac meşakkattir." buyurmuştur." diye cevaplandırıdılar.

"Herkes bir şeyden etkilenir, sizi orada en çok etkileyen ne oldu?" sorusunda çoğunluk aynı fikirde: Beytullah'ı ilk görme anı, onun ihtişamı, büyüklüğü ve Rasulullah (s.a.v.) Hazretleri'nin de kabri şerifinin bulunduğu Mescid-i Nebevi olduğunu söylediler.

Her insanın o kutsal topraklara gitmeden önce bir hayali olur düşüncesiyle biz de hacılarımıza "Hayallerinizdeki gibi miydi?" diye bir soru yönelttik. Onlar ise hayallerinin çok üstünde olduğunu, hiç hayal ettikleri gibi bir yer olmadığını, oraya gitmeyen birine orayı anlatmanın çok zor olduğundan bahsettiler bizlere.

Son olarak hacılarımıza "Oradaki halinizi hala koruyabiliyor musunuz?" diye sorduk. Onlar bizlere oradaki yarışın sadece ibadet için olduğunu burada ise dünyalık yarış olduğunu oradaki kadar çok ibadet edemediklerini, burada sadece farz olan ibadetlerine vakit ayırıp nafil ibadetlerine çok fazla vakit ayıramadıklarını ama ibadetlerini yaparken orasının hiç akıllarından çıkmadığını anlattılar.

ÇAY SOHBETLERİ



Bir hayatın değişim öyküsü,
Ney ile buluşan nefesin ah edişii,
İçimizdeki sırrın açığa çıkışı,
Ve arayış...

Sorguladıkça hayrete kapılıp cevaplarının ardına düşen yolcumuzun hikayesine gelin çay sohbetimizle eşlik edelim.

-Sizi bu yola yolcu eden nedir?

Bir gazete yazısında Hristiyan bir kadının semazen oluşunun haberini okudum. Onun İslam'a ve tasavvufa bakışı beni çok etkiledi. Neye olan ilgim vesilesiyle Hz. Mevlana'yı araştırmaya başladım. Bu araştırma yolunda karşılaştığım tevafuklar beni ona götürdü ve bir sema programı sonrası onunla tanıştım.

-Yolculuğunuzda karşılaştığınız sıkıntılar oldu mu?

Evet yolculuğumda sıkıntılar oldu, etrafımdaki insanlar yol üzerine kötü söylemlerde bulundu. Bu yola beni neyin bağladığımı bilmeden bağlandım. Fakat hiç şüpheye düşmedim. Geri dönmeyi hiç düşünmedim. Yaşayarak öğrenmeyi ilke edindim.

-Bu yola olan bağınız nedir?

Her adımda şahsileşmiş İslam yerine ayet ve hadislere dayalı İslam'ı öğreniyor olmam beni cezbetti. Bu yoldaki kardeşlerin benlik iddiası yerine Allah'a kul olabilmeyi düstur edinmiş olmaları beni bu yola bağlı kılıyor.

-Bu yolda Allah dostları ile karşılaşınca ne hissettiniz?

Beni etkileyen tek kişi o oldu, eksikliğimi onunla tamamladım. Sadece o vardı benim önümde. Kitaplardan okuduğumuz Allah dostlarının zamanımızda var olduğunu birebir yaşayıp gördükçe hayret ettim.

-Varmayı hedeflediğiniz şey nedir?

Allah'ın beni hemen emanına almasını isterdim. Kul olabilmeyi düstur edinmiş bu yolun yolcusu olarak ben de Allah'dan kul olabilmeyi diliyorum.

Kul olabilmek duası ile...

ر
س
ح
ل
ر
ر



RENKLERİN DİLİ

Beyaz

Beyaz, bütün renkleri barındırması bakımından dikkat çekicidir.

Saflık, huzur, barış ve masumiyet anlamlarına gelmektedir.

Temizliği ve sağlığı çağrıştırdığından beyaz renk, hastaneler ve ilaç firmaları tarafından çok kullanılır. Beyaz rengi sevenler genellikle düşünmeyi seven uzlaşmacı kişilerdir.

Beyaz renk yerine göre birçok anlama gelmektedir.

Tasavvufta manevi ilerlemenin dördüncü mertebesi olan nefs-i mutmainenin rengi beyazdır. Artık maneviyatın maddiyattan daha fazla olduğundan emin olunur. Fani dünyadan etkilenme durumu ortadan kalkar. Bu mertebede artık nefis, iç huzur ve sükuna erişmiş olur.

Dinimizde ise beyazın ayrı bir yeri vardır.

Beyaz renk Kuran-ı Kerim'de birçok ayette yer alır. Kıyamet gününde Müslümanların renginin beyaz olacağı, Allah'ın rahmetine mazhar olacakları vurgulanmaktadır. Sevgili Peygamber Efendimiz (s.a.v) de beyaza verdiği önemi hadis-i şeriflerinde beyan etmiştir.

İbni Abbas r.a' dan rivayet edildiğine göre Rasulullah (s.a.v) şöyle buyurdu:

"Beyaz renk elbiseler giyiniz; çünkü elbiselerinizin hayırlısı beyaz olanlardır.

Ölülerinizi de beyaz kefene sarınız." buyurmuştur.

Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) bazı renkleri daha çok tercih etmiş, Ashab-ı Kiram'a da tavsiye etmiştir.

Beyaz elbise giymek alçakgönüllü ve tevazu sahibi olmanın belirtisi sayılır.

Beyaz kefenin tavsiye ve tercih edilmiş olması İslam dini üzerine tertemiz doğan insanın yine bu fitrat üzerine tevhid inancıyla Allah'a kavuşmasını temenni anlamını taşımaktadır. Ölen kimse meleklerle ilk defa bu temiz elbise ile karşılaşmış olur. Arafat'ta bütün hacıların beyaz ihrama girmesi de kıyamet günü dirilişten sonra Allah'ın huzurunda aynı giysiler içinde toplanılacağını belirtmektedir. Bir başka deyişle de kişinin ihrama girerken beyaz giymesi Allah'ın huzurunda ilk doğduğu gibi tertemiz, dünyanın faniliğinden arınmış, günahsız bir şekilde olmayı tahayyül etmesidir.

Hazırlayan: İkra NUR

Kaynaklar

turkoloji.cu.edu.tr

Hz. Peygamberin Hadislerinde Renklerin Dili

İSLAM'DA EVLİLİK TALAK (BOŞANMA)

Bu sayımızın konu başlığı talak yani boşanmadır. Bilindiği üzere bir kimsenin nikahlanabilmesinin caiz olması için evvela Müslüman, akıl balıg ve hür olması şarttır. Bu da demek oluyor ki Müslüman bir kimseye beş vakit namaz, oruç, zekat gibi konuların hükümlerini öğrenmesinin farz olması gibi nikah ve talak konularının hükümlerini de öğrenmesi de farzdır.

Öncelikle Peygamber Efendimiz s.a.v.'in "Üç şeyin şakası da ciddisi de ciddidir. Bunlar nikah, talak ve talaktan dönmektir.1" hadis-i şerifine binaen bu konunun hafife alınmayacak kadar ciddi bir konu olduğunu belirtmek gerek. Zira evlenmeye muktedir olan bir kimse onun hükümlerini de öğrenmekle mükelleftir.

Öğrenmekle mükellef olduğumuz bu konunun hükümlerini ise şöyle kısaca sıralayabiliriz:

Hangi şartlarda boşanmak mübahtır?

Boşanmada hangi kelimeler kullanılır ve geçerlidir?

Boşama hakkı kimdedir?

Boşama şekli nasıl olmalıdır?

Boşamada çocukların durumu nasıl olmalıdır?

Kadının iddeti ile ilgili hükümler nelerdir?

Elbette bu başlıkları çoğaltmak mümkündür.

"Hangi şartlarda boşanmak mübahtır?" sorusunun cevabını Hanefi uleması şöyle açıklamıştır: Evliliğin gerektirdiği vazifeleri yerine getirmeyen, günah ı kebair ile meşgul olan, ten kokusu ya da ağız kokusu olan ve bunu tedavi ettirmeyen, doğurganlığı olmayan kadın veya erkek eşten ayrılma mübahtır.

Boşamada geçerli sayılabilecek çeşitli kelimeler vardır. Örneğin "Seni boşadım, benden boşsun, ipin elindedir, sen bana artık haramsın, bana annem gibisin, ailene git, başının çaresini ara." gibi... Eğer bu kelimelerden herhangi birisi kullanıldıysa kullanan eşe sorulur: "Bunu ne niyetle söyledin?" Boşama niyetiyle ve boşanma ilmüne sahipse eşinden boşanmış olur. Ancak "Boşamak niyetiyle söylemedim, öfkeyle söyledim, öfkem geçene kadar gitsin diye söyledim." derse bu durumda nikahları zarar görmemiş olur. Kişinin kalbindeki niyeti ne ise Allah ile kendi arasındadır.

Buraya kadar naklettiğim bilgiler daha ziyade erkeğin kadını boşamasıyla alakalıydı ancak kadının da kocasını boşama hakkının olduğu noktalar vardır.

Kadın nikah esnasında talak hakkının üçünü de alırsa kocasını tamamen boşama hakkı kadına ait olur. Bir veya iki talak hakkı alırsa bu durumda kocası kadını tamamen boşayamaz. Ancak kadın da kendi elindeki talak haklarını kullanırsa boşanabilirler. Bu şekildeki boşamanın geri dönüşü yoktur.

Mevlevi üstadı Mustafa Özbağ Efendi'nin bu konuda şöyle bir görüşü vardır:

"Ben kadınların talak hakkı almalarını pek önermiyorum. Alacaklar ise üçünü de almaları işlerine yarar çünkü erkek diğer hakları ile boşamazsa kadının kurtuluşu mümkün değil. İslami hukuka göre kadıya gidilir, durum anlatılır ve kadı onlara hüküm verirdi. Bu sıkıntı ancak bu şekilde çözümlenirdi."

Boşamanın en uygun şeklini Peygamber Efendimiz s.a.v. şöyle bildirmiştir:

"Sünnet olan boşama, kadının adetten temizlenmesinin bekleyip her bir temizlik müddetinde onu bir talak ile boşamaktır." 2

Koca, karısını bir temizlik müddeti içinde üç talakla birden boşamış ise bu boşama da geçerlidir ancak haram işlemiş olur. İmam Şafi, bu boşamayı haram saymamış ama uygun değildir." demiştir. Adet görmeyen kadının boşanması ise Talak Suresi 4. ayeti kerimesinde şöyle zikredilmiştir: "Kadınlarınız içinde aybaşı hali görmekten kesilen ile henüz aybaşı görmemiş olanların iddetini tayin edemezsiniz. Bilin ki onların iddet beklemesi üç aydır."

Yazımı, gelecek ay kaldığımız yerden devam edebilme ümidiyle noktalıyorum. Cenab-ı Hak eksiklerimizi tamam eylesin inşallah.

Hazırlayan: Siddika AMİNE

AİLE VE ÇOCUK EĞİTİMİ



TACİZ/CİNSEL İSTİSMAR NEDİR?

Bengisu UMMAN

TACİZ: Cinsellik içeren her türlü söz, fiil ve metaryalle bir çocuğa yakınlık kurmaya çalışmak, istismar çabası içinde olmak çocuklara yönelik cinsel taciz kapsamına girer.

Duygusal taciz: Çocuk ile cinsellik içeren konuşmalar, cinsellik öğeleri taşıyan fıkralar anlatma, çocuğun görebileceği yerlere cinsellik içeren resimlerin asılması, yazılı ve görüntülü olarak çocuğa cinsel içerik taşıyan mesajların verilmesi, filmler izlettirilmesi, çocuğun kıyafetsiz olarak seyredilmesine izin verilmesi duygusal taciz kapsamındadır.

Fiziksel taciz: Cinsel içerik taşıyan dokunmalar da dahil olmak üzere sonucu tecavüzle biten saldırganlık arasındaki bütün davranışları içerir.

CİNSEL OYUN

Her iki çocuk da (2-7 yaş) arası dönemde ise iki çocuk arasındaki yaş farkı da 4 yaştan az ise, çocuklar eylemi tam olarak kavrayacak olgunlukta değilse bu durum cinsel oyun olarak değerlendirilir.

ETMENLER

ÇOCUK:

Kız çocuk olmak

Okul öncesi çağda olmak

Üvey çocuk

Fiziksel yetersizliğin olması

Zihinsel ve gelişimsel bozukluklar

AİLE:

Anne babanın daha önce çocukluk döneminde istismara maruz kalması

Ailede alkol ya da madde bağımlısının olması

Annenin olmaması veya pasif olması

Babanın olmaması veya pasif olması

Ebeveyn ölmesi

Ebeveynlerin üvey olması

Parçalanmış aile olması

Ailede ruhsal ve fiziksel hastalık olması,

Aynı evde birden fazla ailenin yaşaması

Anne babanın eğitimi ve yetiştirme davranışları

Tek odalı evde kalınması

Ana babalık görevinin yerine getirilmemesi

Maddi sıkıntı

Anne-baba arasında cinsel ilişkinin bozuk olması

TOPLUM:

Çocuğu koruyan yasaların yetersizliği

Çocuğa verilen değerin düşük olması

Cinsiyet ayrımcılığı

Kontrolsüz internet

Öncelikle şunun bilinmesi gerekir: Çocuklara yönelik cinsel tacize karşı verilecek eğitim, yetişkinlere yönelik cinsel taciz eğitiminden farklıdır. Zira küçük yaştaki bir çocuk ne cinselliği; ne de tacizi yeterince anlayabilecek zihinsel yeterliliğe sahip değildir. Cinsel tacize en çok uğrayan çocukların yaş aralığının 4-11 olduğu dikkate alınır, 4 yaşındaki bir çocuğa taciz hakkında bilgi vermenin ne kadar da zor olacağı ortadadır.

TEMEL DAVRANIŞ REFLEKSİ KAZANDIRMA

Bedenim bana aittir bilinci

İzin verirsem dokunabilirsin bilinci

Dokunulması yasak olan yerlerim refleksi

Fiziksel baskıya direnme refleksi

Vücudum görülmemeli hissi

Banyoda çıplak olunmaması bilinci

Tuvalette benden başkası olmamalı bilinci

Soyunma ve giyinmede yalnızlık ilkesi

Kim kimdir bilinci

TACİZE KARŞI "SOSYAL DAVRANIŞ BECERİSİ" KAZANDIRMA

Öfke tacizi önler.

Çocuk hayır diyebilmeyi öğrenmelidir.

TACİZ HAKKINDA DOĞRU VE YANLIŞ BİLİNENLER

YANLIŞLAR:

Cinsel istismar yalnızca çocuğun hayal gücünün uydurmasıdır. Çocuklar hikayeler uydururlar.

Sadece çekici, tatlı, güzel, açık giyinen çocuklar; onay bekleyen, kendine güveni olamayan pasif; yaramaz çocuklar istismara maruz kalır.

Çocuklara uslu, akıllı, açık göz olmalarını söyleyerek onları korumuş oluruz.

Çocuk; yaşadıklarını, cinsel istismarı bile, yakın zamanda ya da büyüyünce unuttur. Fazla kurcalanmamalı.

DOĞRULAR:

Olguların %80-95'inde istismarcı çocuğun tanıdığı, normal görünüşlü biridir. Genellikle 20-45 yaş arası evli sosyal hayatı olan şüphe çekmeyen bir aile babasıdır.

Cinsel istismara her kültürde, her ülkede ve her sosyo-ekonomik grupta rastlanmaktadır. Kız çocuklarda ensest, erkek çocuklarda ise pedofil diğer istismar türlerinden daha sık rastlanmaktadır.

Çocuklar cinsel İstismarı asla unutmazlar. "Hayattaki en kötü şey hafızayı dağıştirememenizdir." sözleri, çocukluğunda cinsel istismara uğramış bir yetişkine aittir.

Kaynak:

Güneş A., Mahremiyet Eğitimi, İstanbul, 2014.



ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA

Hazırlayan: Aişe YEŞİL

Öfke insanın fitratında olan doğal bir duygudur. Önemli olan ne için öfkelenmiş ve öfkemizi kontrol edip edemediğimizdir. Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel ve psikolojik değişimlerle birlikte zaman zaman öfke patlamaları yaşanabilir ve kontrol edilemez bir hale gelebilir. Ergenlik döneminde çocukları olan birçok anne baba sıklıkla bağırışmalardan, anlaşmazlıklardan, tartışmalardan bahseder. Çocukların “Sizi dinlemek istemiyorum, ben istediğimi yapmak istiyorum!”,”Beni anlamak istemiyorsunuz!” gibi ifadelerini sıklıkla duyarlar.

Bu durumlar söz konusu olduğunda her şeyden önce anne babalar evde kendi aralarında kurdukları iletişime dikkat etmelidirler. Evde birbirleriyle veya başkalarıyla iletişim kurarken bağırıp azarlayan, öfkesini kontrol edemeyen ebeveynler, çocuklarının öfkelerini kontrol etmeyi beklememelidir.

“ Güçlü kimse güreşte rakibini yenen pehlivan değildir. Asıl güçlü, öfkelenildiği zaman nefisini yenen kimsedir.” hadis-i şerif

Ergenin sağlıklı bir şekilde öfke patlamalarını atlatması için problem çözme becerisinin gelişmiş olması ve öfkesini kontrol edebiliyor olması gerekir. Öfkeleneceği bir durumla karşılaştığında öfkesini kontrol edebilirse karşılaştığı problemi daha iyi tanır ve üzerinde daha sağlıklı düşünme fırsatı yakalar. Karşılaştığı problemleri nasıl çözeceklerini bilen bireyler ise çeşitli alternatifler üretirler ve öfke patlaması yaşama olasılıkları azalır.

Joel Davitz’in düzenlediği klasik bir deneyde dördü gruplar halinde çocuklara birlikte oyun oynamaları için izin veriliyor. Bir gruba birbirleriyle ilişkilerinde yapıcı davranmanın yolları öğretiliyor ve bu tip davranışlar ödüllendiriliyor. Diğer bir grup ise saldırgan ve çekişmeli davranışları sonrasında ödüllendiriliyor. Ardından deney görevlisi bu gruplara eğlenceli bir film açıyor ve şekerlemeler dağıtmaya başlıyor. Ancak daha sonra filmin en ilginç yerinde filmi aniden durduruyor ve şekerlemeleri geri alıyor. En sonunda çocuklara tekrar oyun oynamaları için izin verilerek saldırgan ya da yapıcı davranışları gözlemleniyor. Sonucunda ise yapıcı davranışlar öğretilen ve bu yöndeki davranışları ödüllendirilen çocukların oyun oynarken yaşadıkları anlaşmazlıkları saldırgan olmayan ve daha yapıcı bir şekilde çözümledikleri görülmüştür.

Ergenler kişisel sınırlarını belirlemek için bütün sınırları zorlarlar ve neyi nereye kadar yapabileceklerini test ederler. Dolayısıyla zaman zaman öfke patlamaları yaşayabilirler. Ayrıca öfke kimi zaman bir işaretçidir. Öncelikle çocuğun öfkesinin nedeni anlaşılmalı çalışmalıdır. Ardından sakince, aşırı tepki gösterilmeden dinlenmelidir. Zira hadisi şerifte Rasullullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “ Sizden biriniz kızdığı zaman sussun.” Daha sonra problem hakkında yerince bilgi sahibi olunmalıdır. Ardından çözüme yönelik seçenekler üzerinde düşünülmelidir. Çocuğunuzla bu aşamada problem hakkında seçenekler belirlerken yardımcı olabilir, nasihatlerde bulunabilirsiniz. Tüm bunların sonucunda çocuk en iyi seçeneğin hangisi olduğuna karar vererek uygulamaya koymalıdır. Başarılıysa o yolda devam edilmeli, aksi durumda ise yeni seçenekler üzerinde durulmalıdır. Ebeveynler tüm bu süreçte çocuklarının yanında olmalı ve sakin bir şekilde yargılamadan iletişim kurmaya dikkat etmelidir.

KAYNAKÇA

- Ahmet BEDEL, Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011
Aranson, Wilson, Akert, Sosyal Psikoloji, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2012
Rauf Pehlivan, İmam Buhari Edeb’ül-Müfred Müslümanın Edeb Ve Ahlakı, İstanbul: Motif Yayıncılık, 2010



HAC VE SAĞLIK

Hacı ve umreyi de Allah için tamam yapın. Eğer kısıtlanırsanız o vakit kolayınıza gelen kurbanı gönderin. Kurban yerine varıncaya kadar başlarınızı tıraş etmeyin. İçinizden hasta olana veya başında bir rahatsızlığı bulunana tıraş için oruç, sadaka veya kurbandan ibaret bir fidye gerekir. Kısıtlılıktan kurtulduğunuzda her kim hacca kadar umre ile sevap kazanmak isterse ona da kurbanın kolay gelene gerekir. Bunu bulamayana ise üç gün hacda yedi gün de döndükten sonra, toplam on gün oruç tutmak gerekir. Bu hüküm Mescid-i Haram'da ikamet etmeyenler içindir. Allah'tan korkun ve bilin ki, Allah'ın cezası gerçekten çok çetindir.” (Bakara 196)

Bu yıl hacca gidecek olan kardeşlerimizin farz ibadetlerini yerine getirirken sağlık adına dikkat etmesi gereken temel hususlar: Öncelikle hacı adaylarımız mutlaka menenjit aşısı yaptırmalıdır. Bunun yanında gribal enfeksiyon sık görüldüğü için mutlaka grip aşısını da yaptırmalıdır. Ciddi uçak korkusu olup bunu aşamayan hacı adayları bunun için yolculuktan birkaç saat önce sakinleştirici (diazem, insomin) alabilirler. Hipertansiyonu, şeker hastalığı ve kalp hastalığı olanlar, tavafi yavaş adımlarla yapmalıdırlar. Fazla enerji tüketmek, tansiyonu yükseltip nefes darlığına yol açabildiği gibi aşırı terleme yaparak şekeri de düşürebilir. İklim değişikliği soğuk algınlığı, bronşit, ishal gibi şikayetlere sebep olabilir. Soğuk algınlığı için gece soğuk zamanlarda yedek battaniye kullanımı etkili olacaktır. İshal ise alışma sürecinden sonra kendiliğinden geçecektir. Özellikle şeker hastaları ayaklardaki çatlaklardan bulaşan enfeksiyonlardan korunmak için, ihramsız yapılan tavafı kesinlikle çorapsız yapmamalı, çoraplar umreye gitmeden önce tedarik edilmelidir. Deriden bulaşıp ayaklarda başlayan ve kolaylıkla geçmeyen enfeksiyonlara karşı çok dikkatli olunmalıdır. Ayrıca mutlaka hergün kivi, greyfurt vs. C vitamini içeren meyveler tüketilerek günlük vitamin ihtiyacının karşılanmasına dikkat edilmelidir. Sağlıklı olabilmek için yeterli uyku, giyim kuşama dikkat, gerekli gıdaların alınması ve temizliğin başta geldiği unutulmamalıdır. İbadetlerimizi noksansız yerine getirebilmek için sağlığımızı korumanın farz olduğu hatırdan çıkarılmamalı.

Ebû Hüreyre radiyallahu anh dedi ki, ben Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem'in şöyle buyurduğunu işittim: "Kötü söz söylemeden ve büyük günah işlemeyen hacceden kimse, annesinden doğduğu gündeki gibi günahsız olarak (evine) döner." Buhârî, Hac 4, Muhsar 9, 10; Müslim, Hac 438. Ayrıca bk. Tirmizî, Hac 2; Nesâî, Hac 4; İbni Mâce, Menâsik 3

Hazırlayan: Beyza ÇELİK



ÖZLEM'İNİ DUYDUĞUNUZ LEZZETLER PRATİK BİLGİLER VE MUTFAK SIRLARI

Bu sayımızda da pratik bilgilerden ve mutfak sırlarından devam edeceğiz. Düdüklü tencerede besinlerin pişme sürelerinden ve yiyecekleri pişirme yöntemlerinden bahsedeceğiz. Düdüklü tencerede pişirme süresi normal tencereye göre daha kısadır ve bu sayede enerji tasarrufu sağlanır. Aynı zamanda sağlık açısından da hiçbir zarar teşkil etmez. Bir taraftan da düdüklü tencere kullanırken ortaya çıkabilecek tehlikeler vardır. Bu tehlikeleri bertaraf etmek için yapılması gereken şey düdüklü tencere nasıl kullanılır sorusuna karşılık gelen açıklamaların tam olarak anlaşılmasıdır.

Düdüklü tencere nasıl kullanılır?

Piştirilecek malzemeleri bir miktar suyla birlikte düdüklü tencereye koyun. Kapağını kapatın ve ocağa koyun. İlk başta tencerenin düdüğü dik konumda olsun. Düdük ötmeye başlayınca düdüğü indirin. Ocağın altını kısın ve yemeğinizin pişme süresine göre ocakta tutun. Ocağın altını kapattıktan sonra tencereye bir süre dokunmayıp, buharının dağılmasını bekleyin. Yaklaşık on dakika bekledikten sonra düdüğü dik konuma getirebilirsiniz. Düdük dik konuma getirildiğinde hızlı bir buhar çıkışı olacaktır. Bunun bitmesini bekledikten sonra kapağı açıp yemeğinizi servis edebilirsiniz.

Şimdi de düdüklü tencerede besinlerin pişme sürelerine bakalım.

Islatılmış kurufasulye: 30-45 dk.

Islatılmış yeşil mercimek: 20 dk.

Islatılmış kırmızı mercimek: 3 dk.

Kabuklu patates: 10 dk.

Soyulmuş patates: 5 dk.

Kereviz: 10 dk.

Enginar: 8 dk.

Bezelye: 5 dk.

Havuç: 8 dk.

Tavuk: 15 dk.

Pancar: 10 dk

Buğday: 20 dk

Yaprak sarması: 10 dk.

Sebze çorbası: 8 dk.

Hindi: 30 dk.

Pirinç: 6 dk.

Dana haşlama: 30 dk.

Dana dil: 60 dk.

Dana biftek: 10 dk.

Tas kebabı: 10 dk.

Düdüklü tencere kullanımı için uyarılar: Öncelikle düdüklü tencerede yemek pişirirken tencereye konacak su miktarı en az bir su bardağı kadar olmalıdır. Bu su genellikle 20 dk.lık bir pişirme için yeterli olacaktır. Düdüklü tencereye asla üçte ikisinden daha fazla doldurulmamalıdır. Tencerenin kapağı açılmadan tenceredeki buharın çıktığından emin olmak gerekir. Bu yüzden düdüklü tencere markaları tarafından belirlenen süreler uymakta fayda vardır. Eğer basınç düşmeden kapağını açmaya çalışırsanız kapak yukarı doğru fırlayıp yanmanıza sebep olabilir. Düdüklü tencere kazaları büyük hasarlara yol açabilir. Son olarak, düdüklü tencerede yemek pişirirken yemeğin pişip pişmediğini kontrol etme şansımız olmadığı için az ya da çok pişmiş ya da yanmış yemeklerle karşılaşmamak adına pişirme sürelerine uymak hayati önem taşımaktadır. Pişirme sürelerine uyduğunuz sürece yemekleriniz istediğiniz lezzette ve kıvamda pişecektir.

MANTAR DOLMASI

MALZEMELER: 400 gr. mantar, 100 gr. kıyma, 1 adet soğan, 1 adet biber, 1 adet domates tuz, karabiber, pulbiber, 1 yemek kaşığı salça

Üzeri için: Kaşar rendesi

Mantarların saplarını koparıp kabuklarını soyduktan sonra içlerine tuz sürün. Fırın tepsisine koyarak 20 dk. pişirin. Mantarlar sulanacağından içine su ve yağ koymayın. Fırından çıkarılan mantarların üzerine kavurduğunuz kıyma, soğan, biber, domates, salça ve baharatlarla pişirdiğiniz harcı dökün. Üzerine rendelenmiş kaşarları serpin, 10 dk. daha pişirerek servis edebilirsiniz.

EV YAPIMI LİMONATA

Malzemeler: 3 büyük ya da 4 orta boy limon, 8 yemek kaşığı şeker, 1,5 litre su

Limonlar iyice yıkayıp rendenin ince kısmıyla rendelenir. Rendelenmiş kabuklar şekerle iyice ovulur. Limonların suları sıkılıp karışıma ilave edilir ve karıştırılır. 1,5 litre su eklenerek karıştırılır ve buzdolabında en az 2 saat bekletilir. (Arada gidip karıştırın ki dibe çökmesin.) Daha sonra süzülerek servis edilir.

AFİYET OLSUN.



BİTKİLERDEKİ ŞİFA HAVUÇ

Havuç; huni biçiminde ve kökü tüketilen bir sebzedir. Genellikle turuncu ve sarı renklerinde olan havucun vişne çürüğü renginde nadir bir türü de ülkemizde yetiştirilmektedir.

Faydaları;

**Vitamin ve mineraller bakımından zengin olan havuç, bağışıklık sistemini güçlendirerek vücut direncini artırır.*

**İçerdiği yüksek lif oranıyla sindirimi düzenler, kabızlığa iyi gelir.*

**Düzenli olarak tüketildiğinde akciğer, mesane, kalın bağırsak ve prostat kanserlerine yakalanma riskini azaltır.*

**Kalp damarlarının çalışmasına yardımcı olur.*

**Karaciğerin safra salgılamasına yardım eder. Enginarla birlikte karaciğere fayda sağlar.*

**Bağırsakları çalıştırır, yaraların kolay iyileşmesini sağlar.*

**Hücrelerin canlanmasına etki eder. Cildin esnek kalmasına yardım eder.*

**Gözleri kuvvetlendirir.*

**Güneş yanıklarının tedavisinde taze havuç lapası faydalıdır.*

**Ergenlik sivilcelerine ve sarılığa faydalıdır.*

GÜNLÜK VİRD

Ya Rabbi niyet ettim günlük virdimi çekmeye

Üç İhlas bir Fatiha

“Ya Rabbi, Peygamber Efendimiz’in (s.a.v) ruhuna ve bütün geçmiş Peygamber Efendilerimizin ruhlarına, Cihar-i yâri Güzin efendilerimiz, Ebubekir-i Sıddık, Ömer-ül Faruk, Osman-ı Zinnureyn ve Ali-el Murteza’nın (r.a) ruhlarına, aşereyi mübeşşerenin, evladı Rasulullah, zevce-i Rasulullah, İmam-ı Hasan, İmam-ı Hüseyin yetmişiki şühedanın ve bütün şühedanın ruhlarına, tüm ashab-ı Rasulullah hz.lerinin İmamımız İmam-ı Azam Ebu Hanefi, İmam-ı Şafii, İmam-ı Malik, İmam-ı Hanbeli ve bütün mezhep imamlarının ruhlarına hediye eyledim vasıl ve hissedar eyle ya Rabbi.”

Üç İhlas bir Fatiha

“Ya Rabbi Pirimiz Seyyid Abdülkadir Geylani, Seyyid Ahmed-er Rufai, Seyyid Ahmed-el Bedevi, Seyyid İbrahim Dusuki, Şeyh Ebu’l Hasan el Şazeli, Şah*ı Nakşibendi Muhammed Bahaddşni Şah-ı Mevlana Celaleddin-i Rum-i, Şah-ı Hacı Bektaşî Veli, Hacı Bayram-ı Veli, Mehmet Muhyiddin Üftade hz. Ve tüm Pir Efendilerimizin ruhlarına hediye eyledim vasıl ve hissedar eyle ya Rabbi.”

Üç İhlas bir Fatiha

“Ya Rabbi, bütün geçmiş Mürşî-i Kamillerin, velilerin, evliyaların, dervişlerin, müminlerin ruhlarına, Üstadımız Bayındırlı Hacı Mustafa Özbağ Efendinin ruhaniyetine ve yaşayan bütün Mürşid-i Kamillerin, velilerin, evliyaların ruhaniyetlerine, bütün derviş kardeşlerimizin ve ümmeti Muhammedin ruhaniyetlerine, turuk-i aliyeden ve akrabayı taallukatımızdan geçenlerin ruhlarına hediye eyledim vasıl ve hissedar eyle ya Rabbi.”

100 defa “Sübhanallahi ve bihamdihi, sübhanallahi“l azim ve bihamdihi estağfirullah el azim.”

100 defa “La ilahe illallahu vahdehu la şerike leh, Lehu“l mülkü ve lehu“l hamdü ve hüve ala külli şey“in kadir.”

100 defa “Allahümme salli ala seyidine Muhammedin ve ala âli seyidine Muhammedin ve sahbihi ve sellim.”

100 defa “Kul hüvallahu ehad. Allahüs samed. Lem yelid ve lem yüled ve lem yeküllehu küfüfen ehad.”

100 defa “La ilahe illallah” (Tevhid en az yüz defa, yetmiş bine kadar çoğaltılabilir.) Okunabildiği kadar Kuran-ı Kerim okunur. Dua edilir.)

Yukarıdaki tarif edilen dersi günde en az 1 defa yapmak gerekir .Eğer daha fazla yapmak isterse sabah ve akşam yapılabilir. Daha fazla yapmak isterse istediği kadar yapılabilir. Efdal olanı azda olsa devamlı olanıdır.

Her sabah ve akşam namazından sonra dünya kelamı konuşmadan yedi kez “Allahümme ecirni min’ en nar” ve yine yedi defa “Hasbinallahu ve nimel vekil” Her namazdan sonra normal namaz tespihati, 33 defa “Sübhanalla”, 33 defa “Elhamdülillah”, 33 defa “Allahu Ekber”. 1 defa “La ilahe illallahu vahdehu la şerike leh, Lehu“l mülkü ve lehu“l hamdü ve hüve ala külli şey“in kadir.” 300 defa “La ilahe illallah” (Tevhid en az üç yüz defa, beş bine kadar çoğaltılabilir.) Dua edilir.

“Kim günde yüz defa “Sübhanallahi ve bihamdihi” derse günahları deniz köpüğü kadar da olsa başıslanır.” Buhari, Müslim, Muvatta, Tirmizi

Abdullah bin Amr (r.a) Rasulullah’ın (s.a.v) şöyle buyurduğunu rivayet etti. “Kim günde iki yüz defa “La ilahe illallahu vahdehu la şerike leh, mülkü ve lehu“l hamdü ve hüve ala külli şey“in kadir” derse onun amelinden daha faziletlisini yapan hariç, kendisinden öncekilerden hiçbiri onu geçemez ve sonrakilerden hiçbiri de ona yetişemez. Onun aldığı kadar çok sevap alamaz. İmam Ahmed, Taberani İbn-u Mesud (r.a) anlatıyor: “Rasulullah (s.a.v) buyurdular ki: “Kim bana bir kere salat okursa Allah da ona salat okur ve on günahını affeder, mertebesini on derece yükseltir.” Nesai

Enes (r.a) anlatıyor: “Kim Kul hüvallahü ahad suresini günde iki yüz defa okursa üzerindeki kul borcu hariç elli yıllık günah silinir.” Tirmizi

Ebu’d Derda’dan (r.a) Rasulullah’ın (s.a.v) şöyle buyurduğu rivayet edildi: “Herhangi bir kul yüz defa La ilahe illallah” derse (Allah’tan başka hiçbir ilah yoktur) Allah Teala kıyamet gününde onu, yüzü ayın on dördü gibi olarak diriltir, o gün onun amelinden daha faziletli hiçbir kimsenin ameli Allah’a yükseltilmez.Ancak onun söylediğinin benzerini veya daha fazlasını söyleyen hariç.Taberi