

# İRŞAD DERGİSİ

*'Onlar, inananlar ve kalpleri Allah'ı anmakla huzura kavuşanlardır.'*

*Rad 28*

مؤمن



2017  
TEMMUZ -AĞUSTOS

# İÇİNDEKİLER

- 3 PEYGAMBERLER TARİHİ 'HAZRETİ ADEM' - *SARE ŞÜHEDA BAŞAK*
- 4 ESBAB-I NÜZUL 'BAKARA SURESİ' - *NERGİS EYLÜL*
- 6 MÜMİN VE MÜSLÜMAN ARASINDAKİ FARK - *ZEYNEP HATİCE PAKSU*
- 7 ABDÜLKADİR-İ GEYLANİ'DEN HUZUR SOHBETLERİ - *ESMA YOLCU*
- 8 MÜMİN - *ECRİN TUNA*
- 10 BU ADAM DELİDİR DERDİN - *ÜLVİYE DENİZ*
- 12 PATLAYAN KAFA SENDROMU - *BEYZA ÇELİK*
- 14 ÇAY SOHBETLERİ - *GÖNÜL HURMACIOĞLU*
- 15 UZUV KOPMALARINDA İLK YARDIM - *GÖNÜL SAĞLAM*
- 16 MUTFAK AŞKI 'BALLI DERVİŞ LOKMASI' - *HAFSA SANCAK*
- 17 ALUCCİYE 'ERİK YEMEĞİ' - *FATMA ZEHRA TOKER*
- 18 BİTKİLERDEKİ ŞİFA 'İSPANAK' - *SARE ŞÜHEDA BAŞAK*
- 19 MİNİK ELLER İŞ BAŞINDA - *GÜLÜSTAN GÜLDAĞ*
- 20 7-9 YAŞ ÇOCUKLARININ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ - *AYŞE YEŞİL*
- 22 TATLI MI TATLI BİR PENGUEN - *EMİNA*

# PEYGAMBERLER TARİHİ

## HZ.ADEM

Yeryüzünde görevini yapan ilk nebi Adem aleyhisselamdır. O zürriyetine peygamber olarak gönderilmiş ve kendisine 10 sahife indirilmiştir.<sup>1</sup>Bu sahifeleri adem aleyhisselam kendi el yazısıyla yazmıştır.<sup>2</sup>Ölmüş hayvanların eti, domuz eti ve kan ona indirilen hükümlerle haram kılınmıştır.

Farklı rivayetlerle Hazreti Adem yaratıldığında, cennetteyken yahut Mekke ve Arafat arasında bir yerde bulunduğu esnada Allah-u Teala Adem'in sırtını sıvazladı. Sırtından kıyamete kadar zuhur edecek bütün insanlar döküldü. Hazreti Adem "Ey rabbim! Bunlar kimdir?" dedi. Yüce Allah "Bunlar senin zürriyetindir." buyurdu. Kendisine arz edilenlerin içinde, alınlarında nurdan parlaklıkla yaratılanlar bulunmaktaydı. Adem aleyhisselam " Ey rabbim! Nurlar ile diğer insanlara üstün gelenler kimlerdir?" diye sordu. Yüce Allah " Onlar da zürriyetinden gelecek olan peygamberlerdir." buyurdu. Allah celle celalihu Hazreti Adem'den zürriyetini çıkarınca onlara hitapta ederek "Kıyamet günü 'biz bunu bilmiyorduk' demeyesiniz diye size gökleri ve babanız Adem'i şahit tuttum. İyi bilin, benden başka ilah yoktur. Bana hiçbir şeyi ortak koşmayın." buyurdu.<sup>4</sup>Ardından onlara " Ben sizin rabbiniz değil miyim?" dedi. Onlar da bunu kabul edip ikrar ettiler. Böylece Allah, insanları kendilerine şahit tutarak onlardan ahid aldı. Araf Suresinin 172 ve 173. ayetlerinde de bu olay şöyle açıklanır: "Hani ademoğullarından, bellerindeki zürriyetlerini alıp da onları kendi nefislerine şahit tutarak 'Ben sizin rabbiniz değil miyim?' dediği vakit, 'Evet rabbimizsin, şahidiz.' dediler. Bunu kıyamet günü 'Bizim bundan haberimiz yoktu.' demeyesiniz diye yapmıştık. Yahut atalarımız daha önce şirk koşmuşlardı. Biz onlardan sonra gelen bir nesil idik. Şimdi o batıl yolu tutanların yaptıkları yüzünden bizi helak mı edeceksin, demeyesiniz diye yapmıştık."

Adem aleyhisselam vefat ettiği zaman bin yaşındaydı.<sup>5</sup>Günlerden Cuma idi, zürriyeti de kırk bin civarındaydı.<sup>6</sup>Hazreti Adem'in kabriyle ilgili ise çeşitli rivayetler vardır. Bu rivayetlere göre kabri şerifi Hindistan'ın Nevz Dağı, Mekke'deki Hayf mescidinin yanı, Mekke dağlarındaki Kenz mağarasıdır. Aktarılan bir başka rivayet ise Hazreti Nuh aleyhisselamın Hazreti Adem ve Havva'nın kabirlerini Kenz mağarasından alıp gemide taşıdığı ve tufandan sonra Beytülmakdis'e (Kudüs) defnettiği şeklindedir.

Alemlere rahmet sallallahu aleyhi ve sellem Efendimiz miraç günü, yanında Cebrail aleyhisselam ile birlikte göğe yükseltildiğinde dünya semasının üzerinde bir adamı, sağında ve solunda karaltılar olduğu halde gördü. Adam sağına bakınca gülüyor, soluna bakınca ağlıyordu. Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem "Bu kimdir?" diye sordu. Cebrail aleyhisselam " Bu atan Adem'dir. Yanındaki karaltılarda onun soyundan gelen evlatlarının ruhlarıdır. Sağda olanlar cennetlik solda olanlar ise cehennemliklerdir. Sağına bakınca güler, soluna bakınca ağlar." buyurdu. Sallallahu aleyhi ve sellem bir hadisi şerifinde "Adem aleyhisselam dünya semasındadır. Kendisine ümmetinin ( zürriyetinin) amelleri arz olunur. Yusuf aleyhisselam ikinci semada, teyze çocukları olan Yahya aleyhisselam üçüncü semada, İdris aleyhisselam dördüncü semada, Harun aleyhisselam beşinci semada, Musa aleyhisselam altıncı semada, İbrahim aleyhisselam ise yedinci semadadır." diye buyurmuştur.<sup>8</sup>

Sare Şüheda BAŞAK

1-Taberi Tarih

2-Taberi Tarih, İbn.Esir-Kamil

3-Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İbn.Esir-Kamil

4-Ahmed b.Hanbel Müsned, Hakim Müstedrek

5-Ahmed b.Hanbel Müsned, Taberi tarih

6-Taberi Tarih

7-Ahmed b.Hanbel Müsned, Buhari Sahih, Müslim Sahih

8-Ramuz-El Hadis

# ESBABI NÜZUL BAKARA SURESİ 1-5. AYETLER

1- Elif. Lam. Mîm.

2- İşte bu kitap, onda hiçbir şüphe yoktur, muttakîler için hidâyetin tâ kendisidir.

3- O muttakîler ki gayba iman eder, namazı ikame eder ve kendilerine rızık olarak verdiğimizden infâk ederler.

4- Ve onlar sana indirilmiş olana da senden önce indirilmiş olana da iman ederler. Ahirete de onlar îkân sahibidirler.

5- İşte onlar, rabblarından bir hidâyet üzeredirler ve işte onlar, felaha erenlerdir.

Müfessirler sûrelerin başında yer alan hurûf-u mukattaa (alfabetik harfler) konusunda ihtilafıdır. Bazılarına göre, bu harfler, Allah'ın, bilgisini kendi katına sakladığı şeylerdendir. Onlar bu konudaki bilgiyi Allah'a havale ederek bunun tefsirine tevessül etmezler. Bir kısmı ise bu harfleri tefsir etmişlerdir. Ancak tefsir edenler de bunların anlamı konusunda ihtilafıdır. (İbn Kesir)

Ayetlerin nüzul sebebi ile ilgili rivayetler şöyledir:

Ebû Osman es-Sakafî ez-Zaferanî, Ebû Amr b. Matar'dan, o Cafer b. Muhammed b. el-Leys'ten, o Ebû Huzeyfe'den, o Şibl'den, o İbnu Ebî Necih'ten, o da Mücahid'den şöyle dediğini bize rivayet etti: "Bu sûrenin evvelinden ilk dört âyet mü'minler, onlardan sonra gelen iki âyet kâfirler ve sonra gelen on üç âyet de münafıklar hakkında inmiştir."<sup>1</sup>

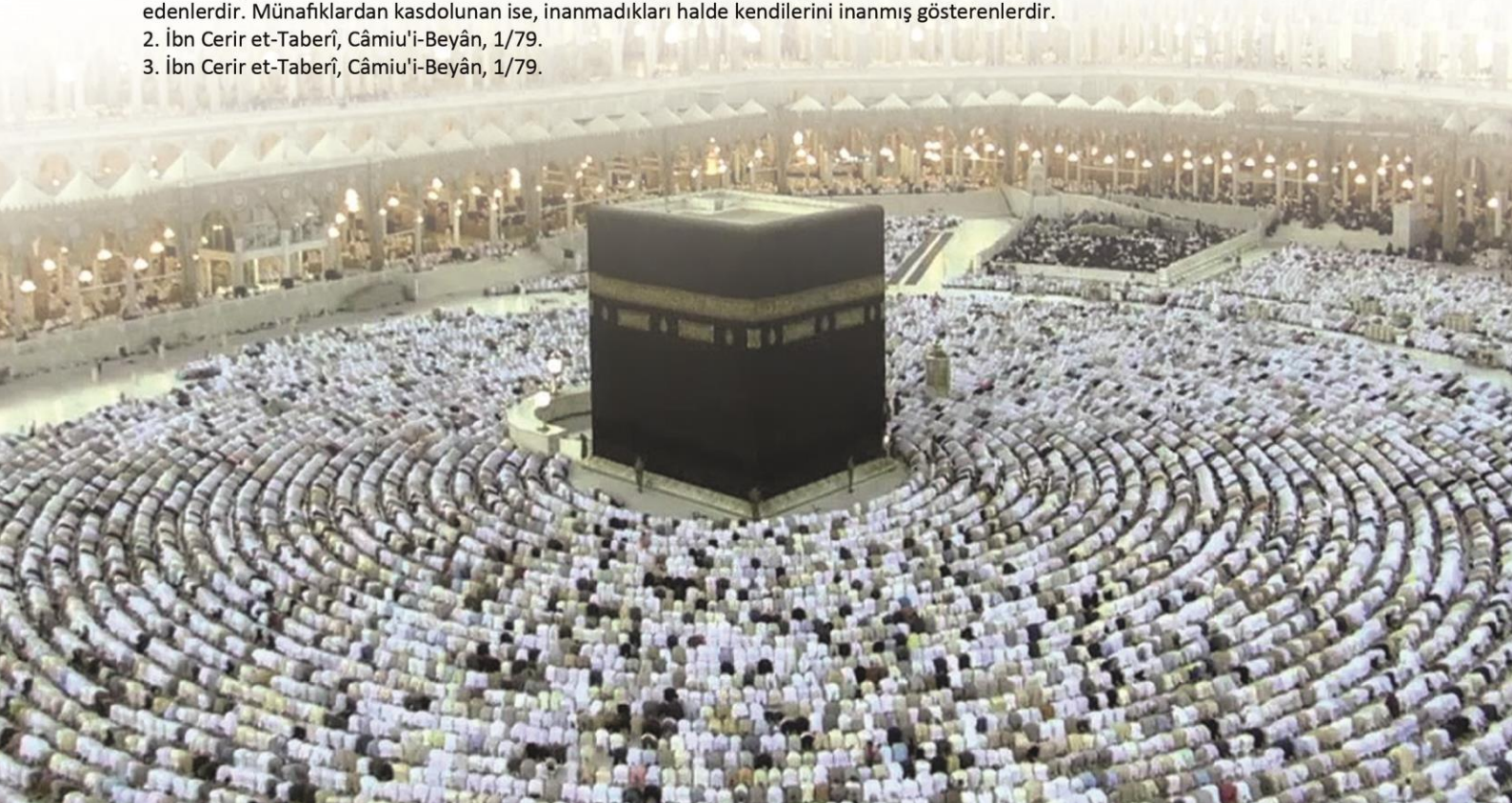
Süddî'nin Ebu Mâlik'ten, Ebu Salib'in İbn-i Abbas'tan, Mürre'nin İbn-i Mesud'dan rivayet ettiklerine göre bu âyetlerde sıfatları zikredilen müminlerden maksat, ehl-i kitap olmayan müminlerdir. Bundan sonra gelen "Onlar, sana indirilene ve senden önce indirilenlere iman ederler. Âhirete de kesinlikle onlar inanırlar." âyeti ise ehl-i kitabın iman edenlerini vasıflandırmaktadır. Zira Allah Teâlâ Hz. Muhammed sallallahu aleyhi ve sellemi Peygamber olarak göndermeden önce ehl-i kitap olmayan Araplara kitap göndermemiştir. Onların dışındaki Yahudilere ve Hıristiyanlara kitap göndermiştir. Bu sebeple Allah Teâlâ müminleri iki kısım olarak zikretmiştir. Birinci kısımda olanlar daha önce kendilerine kitap gelmeyen ve imani meselelerden haberdar olmayan müminlerdir ki onları "gayba iman edenler" şeklinde vasıflandırmıştır. İkinci kısmı ise, daha önce kendilerine kitap verilen ehl-i kitaptır ki onları da "Sana ve senden önce indirilenlere iman edenler." şeklinde vasıflandırmıştır.<sup>2</sup>

Bir kısım âlimler bu surenin baş tarafındaki dört âyette zikredilen "müminler" ifadesine ehl-i kitap olsun veya olmasın bütün müminlerin girdiğini söylemişlerdir. Bunlar Cennet, Cehennem, öldükten sonra dirilme gibi "gaybi hususlara iman etme" ifadesine, Rasulullah sallallahu aleyhi ve selleme bütün indirilenler ve ondan öncekilere indirilenler girmediğinden dolayı bunları beyan eden âyetin ayrıca zikredilmesine ihtiyaç olduğunu, bu nedenle zikredildiğini yoksa müminleri iki sınıfa ayırma maksadıyla zikredilmediğini söylemişlerdir. Müminler rablerini razı edecekleri bütün fiil ve davranışları bilmelidirler ki onların hepsini yaparak rablerini razı etsinler. Bu nedenle "Gayba iman etme" yanında Rasulullah sallallahu aleyhi ve selleme indirilenlere ve ondan öncekilere indirilenlere iman etme ve diğer sıfatların hepsi zikredilmiştir.<sup>3</sup> Taberi, bu görüşlerden, dört âyetin iki sınıf mümini beyan ettiğini söyleyen görüşün daha doğru olduğunu söylemiştir. Zira bu görüşte olanların beyan ettikleri deliller kuvvetlidir. Ayrıca bunlardan sonra gelen âyetlerde kâfirlerin de, "kalpleri mühürlenmiş açıkça kâfir olanlar, iman ettiklerini söyledikleri halde iman etmeyen münafıklar şeklinde iki kısma ayrılmalrı, müminlerin de iki kısım olduklarını gösteren bir delildir." demiştir.

İbn Ebu Hatim deki ki: Bana babam... Abdullah İbn Amr'dan nakletti. O da Hz. Peygamber sallallahu aleyhi ve sellemden nakletti ki Hz. Peygamber sallallahu aleyhi ve selleme şöyle denilmiş : "Ey Allah'ın Rasûlü, biz Kur'an'dan bazı yerleri okuyoruz öğütleniyoruz. Bazı yerleri de okuyoruz nerdeyse ümitsizleniyoruz (veya buna benzer bir şey söylemişler). Rasulullah sallallahu aleyhi ve sellem buyurmuş ki: «Ben size Cennet ve Cehennem ehli kimdir onu bildireyim mi? Onlar, evet ey Allah'ın Rasûlü demişler. O da Bakara Suresinin ilk beş âyetini okumuş ve "İşte cennet ehli bunlardır." buyurmuş. Bunun üzerine oradakiler, "Biz de onlardan olmayı dileriz." demişler. Sonra da: "Şüphesiz ki kâfirleri uyarsan da uyarmasan da birdir, inanmazlar. Allah onların kalplerini ve kulaklarını mühürlemiştir, gözlerinin önünde bir perde vardır. Ve onlar için azâb vardır." âyetini okuyarak "İşte bunlar da Cehennem ehlidir." buyurmuş. Orada bulunanlar "Biz onlardan değiliz ey Allah'ın Resulü." dediklerinde Hz. Peygamber sallallahu aleyhi ve sellem "Evet." demiş.

Nergis EYLÜL

1. Mü'minler hakkında inen ilk dört ayet "muflihun" (5. ayet) kelimesine kadardır. İbn Cüreyc, Kurtubi. Kâfirlerden kasdolunan, inkarcılar, küfürlerini açıkça ilan edenlerdir. Münafıklardan kasdolunan ise, inanmadıkları halde kendilerini inanmış gösterenlerdir.
2. İbn Cerir et-Taberî, Câmiu'i-Beyân, 1/79.
3. İbn Cerir et-Taberî, Câmiu'i-Beyân, 1/79.



# MÜMİN ve MÜSLÜMAN ARASINDAKİ FARK

Âyet ve hadislerde karşımıza sıkça çıkar. Bazı âyet ve hadislerde mü'min kelimesi kullanılırken bazılarında Müslümanlar diye hitap olunur. Peki aynı mıdır mü'min ve Müslüman?

Peygamber Efendimiz s.a.v in hadisleri ışığında bakalım:

Ebu Hureyre (radiyallahu anh) Hazretleri, Hz. Peygamber sallallahu aleyhi vesellemin şöyle dediğini rivayet etmiştir:

"Müslüman, diğer Müslümanların elinden ve dilinden zarar görmediği kimsedir. Mü'min de halkın, can ve mallarını kendisine karşı emniyette bildikleri kimsedir." <sup>1</sup>

"İnsanlar üzerine öyle bir zaman gelecek ki, camilerde onlardan binden fazla adam namaz kılacak da içlerinde hâzâ mümin bulunmayacak." <sup>2</sup>

Müslüman diğer Müslümanların elinden ve dilinden zarar görmediği kimse ise mü'min diğer Müslümanların canlarını emanet edebildiği kimsedir o zaman.

Daha ince yaşamaya çalışan kişidir. (Mevlevî Üstadı Mustafa Özbağ)

Daha ince yaşamak nasıl olur? Örneğin sufilik de Kuran ve sünnet noktasında daha ince yaşamaya çalışmaktır. Sufi bir yaşam tarzı müminliğin anahtarlarından biridir öyleyse.

Mümin ve Müslüman arasındaki farkı Üstadımız Mustafa Özbağ'ın öğretisine göre şöyle açıklayabiliriz:

Müslüman, diğer Müslümanların elinden ve dilinden zarar görmediği kimsedir. Mü'min de halkın, can ve mallarını kendisine karşı emniyette bildikleri kimsedir. (Hadis)

Mümin imanda bir derece daha ileride, uygulamada bir derece daha ileride. Müslüman dilini ve elini korudu; mü'min o iş için icraatte bulundu. Bir adım daha ileri. Mümin tatbikte, tanıtımda, icraatte. Mümin o işin mümessili. İslam'ın mümessili. Kalbiyle buğz eder mü'min. İcra eder. Bir şey varsa onu eliyle, mümkün değilse diliyle mümkün değilse de kalben buğz eder. Fiili olarak toplumun içinde hukuka girer. Müslüman ilk etapta iman ederek elini ve dilini korudu. Önce Müslüman kendini korudu. Mümin kendini korur; toplumu da korur. Kendini korumaktan bir adım öteye geçip toplumu korumaya başlamıştır. Müslümanlığın toplum içerisindeki mücadelesini verir. Mümin artık asker olmuştur. Kişi kendi elini ve dilini korudu yani Müslümanlıkta kemale erince, tatbik geçince, orucu namazı tam hale gelince mü'min olur. Mü'min olunca dışarıdaki mü'minlerin de hukukunu düşünür. Genel hukuku da düşünür. Müslümanların genelini korumak için gayret ve mücadele gösterir. Veliler mü'mindir, kendini korumaktan ziyade kardeşlerinin de dinini korumak için hamle yapar. Her mü'min Müslümandır. Her Müslüman da mü'minlik noktasında kemalata erecektir inşallah. Doğrusunu Allah bilir. Müslüman farzını yerine getirenken mü'min nafilelerle yaklaştıkça yaklaşmaya çalışan ve bunu hayat gayesi haline getirendir, diyebiliriz. Müminlerden olabilmek duasıyla.

Zeynep Hatice PAKSU

1. Tirmizi, İman 12, (2629); Nesai, İman 8, (8,104, 105)  
Ebû Hureyre Kütüb-i Sitte/Fasıl:İman ve İslam Hakkında  
Konu:Mecaz Hakkında /Hadis No:32  
2. Ravi: Hz. İbni Ömer (r.anha)  
Sayfa: 301 / No: 5 Ramuz El-Ehadis

# SOHBET-İ PİRAN

## ABDÜLKADİR-İ GEYLANİ'DEN HUZUR SOHBETLERİ

“Ayık olunuz, Allah’ın veli kullarına, korku yok. Mahzun da olmayacaklar.” (10/62)

Kuran ve hadislerle hareket eden bir evliya, peygamber aşığı, İslam emirlerini yerine getiren, yasaklarına yanaşmayan Kadiriye tarikatının piri Abdülkadir Geylani Hazretleri küçük yaşta babasını kaybeder. Annesinin yanında dedesinin himayesinde büyür. İlk temel eğitimini memleketinde alır, on sekiz yaşında Bağdat'a gider sarf, nahiv, edebiyat dersleri alır ayrıyeten hadis ve fıkıh dersleri alır. Bir zaman sonra irşad ve vaazlara başlar. Sohbetlere olan yoğun ilgiden dolayı bir tekke inşa edilir, sohbetlerine orada devam eder. Müritleri arasında birçok veli ve ilim adamı çıktığı kaydedilir. Abdülkadir Geylani Hazretleri Bağdat'ta 561/1166 rabbine kavuşmuştur.

Abdülkadir Geylani Hazretleri bir gün Kur'an ve sünnetin gösterdiği yolda yürümeyi anlatıyordu, sohbet meclisinde buyurdu: “Ey cemaat! Allah’ı tanıyın, cahillik etmeyin, ona karşı gelmeyin, ona uyun, muhalefette bulunmayın, kazasına rıza gösterin, onunla çekişmeyin, Aziz ve Celil Allah’ı tanıyın. Yaratan, rızık veren odur. Odur zengin eden, fakir bırakan. Odur fayda veren, dirilten, eksilten, öldüren. Ondandır korkunuz, onun hikmeti ve kudretiyle dolaşınız. Kalibınızı ve kalbinizi birlikte terbiye edin! Cemaat! Allah’ın kitabına saygı gösterin, kendinizi onun ilkeleri doğrultusunda eğitin. Kur’an sizlerle Allah –Azze ve Celle- arasında bir bağıdır. Allah Teâlâ: “Bu benim kelimamdır.” diyor. İmam-ı Şafi ile İmam-ı Ahmed –Allah ikisinden di razı olsun- şöyle diyor: “Kalem yaratılmıştır ama kalemlle yazılan yaratılmamıştır, kalp yaratılmıştır, ama ezberlenip kalbin içine korunan yaratılmamıştır.” Cemaat, Kuran'a bağlılığınızı gereğini yerine getirerek gösteriniz.”

Abdülkadir Geylani hazretleri dergâhta buyurdu: “Dünya ve ahirette saltanat istiyorsan bütün varlığını Allah'a ver! Ben sana öğütte buldum. Ben yalan söylersem sen de yalan söylersin sana da yalan söylenir, ben doğru söylersem sen de doğru söylersin sana da doğru söylenir. Öyle ya: “Nasılсан öyle muamele görürsün.” Nefislerinizde bir inanç zafiyeti görgünüzde hemen ölümü hatırlayın, uzun vadeli düşüncelerinizi kısın. Peygamber Efendimiz sallahu aleyhi vesselem Allah’ın kutsi hadisini şöyle aktarmıştır: “Kim benim veli kuluma düşmanlık ederse ben de ona harp ilan ederim. Kulumu bana yaklaştıran şeyler arasında en çok hoşuma gideni, ona farz kıldığım (aynî veya kifaye) şeyleri eda etmesidir. Kulum bana nafil ibadetlerle yaklaşmaya devam eder, sonunda sevgime erer. Onu bir sevdim mi artık ben onun işittiği kulağı, gördüğü gözü, tuttuğu eli, yürüdüğü ayağı (aklettiği kalbi, konuştuğu dili) olurum. Benden bir şey isteyince onu veririm, benden sığınma talep etti mi onu himayeme alır, korurum. Ben yapacağım bir şeyde, mü'min kulunun ruhunu kabzetmedeki tereddüdüm kadar hiç tereddüte düşmedim: O ölümü sevmez, ben de onun sevmediği şeyi sevmem.”(Buhâri)

Hak dostları Allah'a kavuşmayı beklerler, tüm vakitlerinde Allah’ı zikrederler, ölümden korkmazlar. Çünkü ölüm onlar için sevgiliye kavuşma nedenidir. Ey topluluk tüm davranışlarınızda takva sahibi olun! “Şeyhi olmayanın şeyhi iblistir.” Öyle ise Kur'an ve sünneti bilen bunlarla amel eden şeyhe tabi ol, ondan ilim öğren, onun hakkında iyi niyet taşı, huzurunda edebini takın kendisi ile dostluk kur, kurtuluşa eresin. Senden bilgili olanın sohbetiyle nefsin arındır, önce nefsini ıslah et sonra başkalarına yönel. Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi vesselem şöyle buyurmuştur: “Önce nefsinden başla, ardından yükümlülüklerini üstlendiklerinden.”

“Allah kiskançtır, gönlünü başlarına kaptırmak istemez.” diyor Abdülkadir Geylani Hazretleri. Sohbette takvanın öneminden bahsederken Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi vesellemin şöyle buyurduğu söyledi: “İnsanların en değerlilerinden olmak isteyen Allah’tan korksun. İnsanların en güçlülerinden olmayı arzulayan Allah’a tevekkül etsin. İnsanların en zenginlerinden olmayı isteyen kendi elindekine güvenmekten çok Allah’ın elindekilere güvensin.” Allah’ın dininde kuvvetli olmayı isteyen Allah’a tevekkülde bulunsun. Tevekkül kalbi güçlendirir, arındırır, doğru yola iletir. Takva sahibi, tevekkül sahibi, Allah’a güvenen biri olmak istiyorsan sabır göstermelisin. Sabır her şeyin temeldir. Allahu Teâlâ şöyle buyuruyor: “Allah sabır gösterenleri sever.” (Al-i İmran,146) Allah’ın sevgisine mazhar olurlar.



# MÜMİN

Mümin erkeklerle mümin kadınlar da birbirlerinin velileridir. Onlar iyiliği emreder, kötülükten alıkoymaz, namazı dosdoğru kılarlar, zekatı verirler, Allah ve Resulüne itaat ederler. İşte onlara Allah rahmet edecektir. Şüphesiz Allah azizdir, hikmet sahibidir. (TEVBE/71)

Müminler ancak, Allah anıldığı zaman yürekleri titreyen, kendilerine Allah'ın ayetleri okunduğunda imanlarını artıran ve yalnız Rablerine dayanıp güvenen kimselerdir. (ENFAL/2)

Gerçek müminler ancak Allah'a ve Resulüne iman eden, ondan sonra asla şüpheye düşmeyen, Allah yolunda mallarıyla ve canlarıyla savaşanlardır. İşte doğrular ancak onlardır. (HUCURAT/15)

Birtakım insanlar (Allahı tesbih ederler) ki, ne ticaret ne de alışveriş onları Allah'ı anmaktan, namaz kılmaktan ve zekat vermekten alıkoymaz. Onlar, kalplerin ve gözlerin allak bullak olduğu bir günden korkarlar. (NUR/37)

Müminler ancak kardeşlerdir. Öyleyse kardeşlerinizin arasını düzeltin ve Allah'tan korkun ki rahmete eresiniz. (HUCURAT/10)

Müslüman, elinden ve dilinden Müslümanların emin olduğu kimsedir. [Buhari]

Mümin akıllı, basiretli, uyanıktır. Her işte Allah'ın rızasını gözetir. Acele etmez, ilim sahibidir, haramlardan kaçır. [Deylemi]

Mümin, koku satan kimse gibidir. Yanında otursan için açılır. Onunla gezsün veya ortak iş yapsın faydasını görürsün. Onun her işi faydalıdır. [Taberani]

Müminler, birbirine karşı sevgi ve merhamette, bir vücut gibidir. Vücudun bir yeri rahatsız olunca, bütün vücut huzursuz olup onun tedavisi ile meşgul olduğu gibi, Müslümanlar da böyle birbirine yardıma koşmalıdır. [Buhari]

Yukarıdaki ayet ve hadislerde mümin kişilerin bazı özelliklerinden bahsedilmiştir. Kur'an'da ve hadislerde geçen müminlerin özelliklerinden yola çıkarak, "Mümin kimdir?" sorusunun cevabı olarak:

"Mümin; elinden, dilinden Müslümanların emin olduğu, akıllı, basiretli, uyanık, Allah'ın razı olduğu, haramları terk eden, ilim sahibi, aceleci olmayandır. Onunlayken ondan fayda görür etrafındakiler, zarar değil.

Müminler birbirlerine karşı sevgi ve merhamet besler, birbirlerine yardım ederler. Yalnız Allah'tan korkup sakınırlar, yalnızca Allah'a ibadet ederler, Allah'ı her şeyin üzerinde tutarlar, Allah'tan başka ilah aramazlar, Allah'a hiçbir şeyi ortak koşmazlar, hiç bir kuşkuyla kapılmadan iman ederler, gayba iman ederler, her şeyin Allah'tan olduğunu bilirler, Allah'ın ayetlerine gönülden boyun eğerler, Allah'a güvenip dayanırlar, yardımını ancak Allah'tan olduğunu bilirler, Kuran'a kuvvetle bağlanmışlardır, Allah'a asla nankörlük etmezler, kıyamet gününe kesin olarak inanırlar, gelecek endişesi taşımazlar, kadere tam iman ederler, zorluklar imanlarından döndüremez, Allah'ın dinini tebliğ ederler, gizli ya da açık infak ederler, zekatı gereği gibi verirler, emanete riayet ederler, iyiliği emreder, hoşgörülü ve bağışlayıcıdırlar, adaletlidirler, Müslüman olması için kimseye baskı yapmazlar, kibirli değildirler, yapmayacakları şeyleri söylemezler, yoksulları korurlar, asla ümitsizliğe kapılmazlar, suçlulara arka çıkmazlar, barıştırmacı ve uzlaştırıcıdırlar, arkadan konuşmaz ve kusur araştırmazlar, anne babaya iyi davranırlar, kadınları koruyup gözetirler, sözün en güzelini söylerler, Allah ve Resulüne itaat ederler, namazı dosdoğru kılarlar ve daima Allah'ı anarlar." diyebiliriz.

Müminlerin özellikleri arasında daima Allah'ı anan kişiler olduğunu biliyoruz. Mevlevi Üstadımız Hacı Mustafa Özbağ Hazretleri zikir ile ilgili olarak: "Allah'ı (celle celaluhu) her daim zikredenlerden ol. Bilmelisin ki Allah (celle celaluhu) kendisinin çokça zikredilmesini emretmektedir. Kuran'ı Kerim'de "Öyle ise siz beni zikredin. Ben de sizi zikredeyim." (Bakara-152) buyrulmuştur. "Öyle ise beni zikredin." bir emirdir. Farzdır. Ben de sizi zikredeyim buyruğu bu emre verilen, onun cevabından ibarettir. Sen onu zikret, o da seni zikredecek, ne büyük bir ikram ve müjde. Unutmayın Allah'ın sizi anması, sizin onu anmanızdan daha büyük ve yücedir.

Zikrullah dil ile olur, sonra kalbe iner yerleşir, oradan da azalara yayılır. Vücut zikir olur, o zikredeni görenin aklına Allah gelir. Zikreden zikrin anahtarı olur. Allah Resulü sallallahu aleyhi ve sellem buyurdu ki "İnsanlar arasında zikir anahtarları vardır. Onlar da Allah'ın zikrini gördüklerinde hemen zikrederler." (Taberani) Allah'ı öyle zikret ki seni gören her şey coşkuyla Allah'ın zikrine koşsun, onu zikretsin. Ona şükretsin, nankörlerden olmasın. Zikretmemek büyük nankörlüktür. Hele onun seni zikredeceğini bile bile. Zikrullahın kalbe inmesi, Allah'a karşı kalbin dikkatli olması ve uyanık bulunmasıdır. Allah'ı zikreden her kulu, mutlaka yüce Allah da zikreder. Allah'ı zikreden her bir mümini mutlaka yüce Allah rahmetiyle anar. Affıyla anar, kendisini zikredeni affeder. Allah Resulü sallallahu aleyhi ve sellem: "İnsanoğlu, Allah'ın zikrinden daha iyi kendisini Allah'ın azabından, kurtaran bir amel işlememiştir." buyurdu. (Malik, Tirmizi)

Kardeşler, gerçek manada o Alemlerin Rabbi olan Allah'ı zikredelim. O Allah'la her daim olmak isteyen, onu seven; onu zikreder. Bilmez misiniz yüce Allah bir kudsî hadiste buyurdu ki "Kulum beni zikredip beni anarken dudakları kıpırdadıkça ben kulum ile birlikteyim." (Buhari, İbn Mace) O seninle beraber, sen de zikrederek onunla beraber ol. Bilmiş ol ki yüce Allah "Ey iman edenler, Allah'ı çok çok zikredin." (Ahzab-41) buyurmuş. Peygamber sallallahu aleyhi ve sellem de şöyle demiştir: "İnsanlar, bu bir delidir, deyinceye kadar Allah'ı çokça zikrediniz." (Ahmed- Ebû Ya'la) Çokça zikir, kalpten ihlas ile yapılan zikirdir, az zikir ise sadece dille yapılan zikirde olduğu gibi, nifak hükmünü taşıyan zikirdir. Mümin bazen, Allah'ı zikretmeyi unutabilir. Dolayısıyla, zikrine devam etme emri verilmiştir. Peygamber sallallahu aleyhi ve sellem Mekke yolunda yürüyordu. Cümdan denilen bir dağa uğradı ve şöyle dedi: "Yürüyün bura-sı Cümdan'dır. Müferridler geçmiştir." "Kimdir müferridler, ey Allah'ın Resulü?" diye sorduklarında, şöyle buyurdu: "Onlar, Allah'ı çokça zikredenlerdir." (Müslim). Tirmizi'nin rivayetinde ise; "Müferridler ne demektir?" diye sordular, şöyle buyurdu: "Allah'ın zikrini kendilerine şî-ar edinenlerdir. Zikir onların yüklerini ve ağır-lıklarını sırtlarından atar ve kıyamet gününde Allah'ın huzuruna hafif olarak gelirler."

Allah'ı zikretmek insanı masiyetten alıkoyar. Çünkü onu zikredip hatırlayan bir kimse onun emirlerine aykırı davranmaz. Allah'ı zikretmek mutlak olarak en büyüktür. Yani asıl hayasızlıktan ve münkerden alıkoyan odur. Çünkü; ancak Allah'ı hatırlayan, onun gözetimi altında olduğunun şuuruna varan kimse için günahlardan uzak durmak mümkün olabilir. Bunun mükafatı da yüce Allah'ın o kimseyi hatırlamasıdır. Hadis-i şerifte belirtildiği gibi: "Allah Teala şöyle buyuruyor: 'Ben kulumun zannı üzereyim. Beni zikrettiği zaman, ben onunla beraberim. Eğer beni kendi nefsinde zikrederse, ben de onu kendi nefsimde zikrederim. Eğer beni bir topluluğun içinde zikrederse, ben de onu o topluluktan daha hayırlı bir topluluğun içinde zikrederim. Bana bir karış yaklaşırsa ben ona bir arşın yaklaşıyorum. Bana bir arşın yaklaşırsa ben ona bir kulaç yaklaşıyorum. Bana yürüyerek gelirse ben ona koşarak giderim.'" (Buhari, Müslim, Tirmizi) Unutmayın! "Allah'ı çok zikredin ki kurtuluş bulabilesiniz." (Cuma-10) .” demiştir. <sup>1</sup>

Bizler de hakkıyla iman eden, mümin kimsenin özelliklerini taşıyan, Kur'an ve sünnet yolunda son nefesimize kadar Allah yolunda çalışmaya çalışan, dili Allah'ın zikriyle her daim ıslak olanlardan oluruz inşaallah.

Ecrin TUNA

1) www.mustafaozbag.com Mustafa ÖZBAĞ, "Allah'ı Zikir".



Hız. Malik'ten (radiyallahu anh): "İbn Ömer, Rasulullah'a her türlü durumda tabi olurdu. Buna son derece önem verirdi. Öyle ki bu işe aşırı önem vermesinden dolayı aklının gittiğinden korkulurdu." (Hayatüs Sahabe, s.690.) Rasulullah sallahu aleyhi ve sellem efendimiz, nerede uyudu ise orada uyur, nerede konakladı ise orada konaklar, hangi yoldan yürüdü ise oradan yürür, nerede namaz kıldı ise orada kılar, hangi ağacın altında dinlendi ise o da orada dinlenirdi. Resulullah Efendimizin çok sevdiği semure ağacını sürekli kurumasın diye sular, onunla ağacın altında bulunduğu anları yaşardı. Abdullah radiyallahu anh, hadisleri Hz. Peygamber'den duyduğu lafızlarla rivayet etmeye son derece dikkat eder ve bunların benzer kelimelerle değiştirilmesine asla izin vermez. Geniş hadis bilgisine rağmen bu titizliğinden dolayı ihtiyatla hadis rivayet eder. Onunla birlikte Medine'ye kadar yolculuk yapan Mücahid ve yanında bir yıl kalan Muhaddis Şab'i bu süre içinde sadece bir hadis rivayet ettiğini söyler. Helale ve harama ait hadisi şeriflerin çoğunu o bildirmiştir. İşittiği hadisi şerifleri hemen yazar, ilim hakkında şöyle der: "İlim üç şeydir: Biri her şeyi açıkça anlatan Kur'an, biri Resulullah sallahu aleyhi vesellemün sünneti, biri de 'Bilmiyorum.' demektir." (Muhtasar) demiştir.

Bir defasında Hz. Abdullah'dan fetva isterler: "Ben bu meseleyi bilmiyorum." diyerek karşılık verir. Sual soran ısrar edince Hz. Abdullah, "Ben senin vasıtanla cehenneme köprü kuramam." der ve bir meselede bilmeden fetva vermenin ne demek olduğunu, onun ince elenip sık dokunmasının gerekliliğini anlatır. (Sahabiler Ansiklopedisi)

Müminlerin imanca en olgunu ahlakça yüksek olanıdır. Herkes onun yanına rahatça gelebilir, geleni gideni çok olur, başkaları ile ülfet eder hem de kendisiyle ülfet edilir. "Ülfet edemeyende ve geçimsiz olanda hayır yoktur." buyurur. Her işini Allah için yapar, yüzüğünün taşında da "Allah'ı Teala'ya Allah için halis ibadet etti." Yazılıydı. Kendisi üstün hallere sahip olması sebebi ile bütün ilimlerde mahirdi. Kur'anı Kerim'in tefsiri ve hadis bilgisi hususunda sahabenin önde gelenlerindendi. İslam vukufiyetleri ve verdikleri fetvalarla meşhur herhangi bir problemin çözümünde aynı görüşü belirtmiş ve aynı paralelde içtihat etmiş önemli şahsiyetlerden olan ABADİLERDEN DÖRT ABDULLAH'lardan günümüze uzananlardan biridir Abdullah ibn'u Ömer. Hz. Aişe (ra) buyuruyor: "İbn Ömer'den daha çok Resulullah dönemindeki ilk hal üzere kalan bir kimseyi görmedim." Azatlılarından İmam Nafi nakleder: "Yeri gelince Allah için sözünü sakınmaz, kimseden çekinmezdi." Müslümanlar arasında fitne baş gösterdiğinde halk Abdullah İbnu Ömer'e giderek "Sen Müslümanların büyüğün, herkes senden memnundur, ortaya çık da sana biat edelim." dediler. İbn'i Ömer "Hayır, ben yaşadığım sürece benim yüzümden veya benim için hiçkimse bir damla kanı dökülmeyecektir." dedi. İbn Ömer, teklifi kabul etmeyince halk "Ya kabul edersin ya da seni yatağında öldürürüz." diye tehdit etti. Kendisi yine sözlerini tekrar etti. Hz. Nafi'den İbn'i Zübeyir ve hariciler zamanında İbni Ömer'e birbirlerini öldüren bu grupların arkasında nasıl namaz kılıyorsun diye sorduklarında "Kim haydin namaza derse uyarım. Kim Müslüman kardeşinin öldürüp mallarını yağmalamaya derse ona uymam. Müslüman Müslümanın kardeşidir, ona haksızlık yapmaz, tehlikeli bir durumda kalsa yalnız bırakmaz, kim bir Müslüman kardeşinin ihtiyacını giderirse Allah da onun ihtiyacını giderir." buyurdu.

Hız. Abdullah zulum karşısında Hakkı çekinmeden haykırabilen mert ve cesur bir karaktere sahipti. Hayatının son dönemlerinde Haccaca karşı yaptığı sert çıkışları oldu. Bir defasında zalim Haccacın Cuma hutbesini çok fazla uzatması üzerine oturduğu yerden "Güneş seni beklemez!" diye bağırması ve ona senin başını kesmek isterdim sözüne karşılık "Bilirim, yaparsın; çünkü sen sefihin birisin." diye cevap verdi. Daha sonra Haccac adamlarına emir verdi, zehirli bir mızrak ile İbn 'i Ömer'in ayağına vurarak onu yaraladılar. O, bunun üzerine hastalandı, Mekke'de yara sebebi ile rahatsızlanıp 86 yaşında Rahman'ın cennetine sevdikleriyle buluşmak üzere yola çıktı. Onun şu sözleri ilim yolunda çalışanlara bir rehberdir: "İnsan şu vasıflara sahip olmayınca gerçek alim olamaz: Kendisinden kimseye haset etmeyecek, kendisinden olanı hakir görmeyecek, ilmine karşılık dünyalık bir fayda etmeyecek." "Bir yol edinmek isteyen bugün rahmet-i Rahman'a kavuşmuş olan Allah'ın Resülünün ahabının yolundan yürüsün. Onlar bu ümmetin en hayırlısı ve en iyi kalplisidirler. Dini en iyi bilenleri sade hayat yaşayanlardır. Allah'ın kendilerini, peygamberine arkadaşlık için seçtiği bir topluluktur. O halde onların ahlakı ile ahlaklanın, gidişatınızı onlarınkine benzetin. Onlar Muhammed sallahu aleyhi ve sellemün eshabıdır. KABE'NİN OLAN AL-LAH'A YEMİN EDERİM Kİ ONLAR DOSDOĞRU YOLDADIR." (Muhtasar Hayatüs Sahabe, s. 48)

Allah'a hamd, Rasulullah'a ve âline, arkadaşlarına ve kıyamete kadar ihlasla ona tabi olanlara salat ve selam olsun. Allah onlardan razı olsun.

# PATLAYAN KAFA SENDROMU

Patlayan kafa sendromu, uyku-uyanıklık geçişleri sırasında kişinin kafasının içinde yüksek sesli bir patlama ya da patlayıcı bir gürültü hissi yaşadığı nadir bir uyku bozukluğudur. Yazımızda bu uyku bozukluğunun nedenleri hakkında bilgi vereceğiz. Bir parasomni olarak sınıflandırılmış olan “Patlayan Kafa Sendromu” ilk olarak 1920 yılında Robert Armstrong-Jones adlı Galli bir doktor ve psikiyatrist tarafından tanımlanmıştır. Ancak, bu terim John M.S. Pearce adlı bir İngiliz nörolog tarafından 1989 yılında icat edildi.

“Parasomni” terimi uykunun belli aşamalarında veya uyku-uyanıklık geçişleri sırasındaki anormal fiziksel hareketleri ya da davranışları kapsayan rahatsız edici olaylardır. Bu olaylar biri uyku sırasındayken ya da uykuya dalmak veya uyanmak üzereyken oluşabilir. Uyku Bozuklukları Uluslararası Sınıflamasına göre, parasomnialar üç kategoriye ayrılırlar. Bunlar; uyarılma bozuklukları, REM uyku ile ilişkili parasomnialar ve diğer parasomnialardır. Patlayan kafa sendromu üçüncü kategoride yer almaktadır. Bu durumdan etkilenen kişiler genellikle bu tür bireylerin uyanmasına neden olan, kafalarının içinde bir patlama veya silah sesine benzeyen yüksek seslerden şikayetçidir. Bu olay gece terörü, kabuslar veya hipnik kasılmalar ile karıştırılmamalıdır. Bu durum görüldüğü kadar ciddi değildir, herhangi bir fiziksel zarar vermez buna rağmen kişinin uykusunu bozabilir. Bazı durumlarda, etkilenen birey uyandığında yoğun korku ve kaygı yaşayabilir.

## **Semptomlar:**

Dr. Pearce’e göre patlayan kafa sendromu sanıldığı kadar az olmayabilir, bunun nedeni çoğu olgunun bildirilmemiş olmasıdır. Dr. Pearce belirtileri analiz etmek için, 1989 yılında bu sendromdan etkilenen 50 hasta ile ayrıntılı bir çalışma yürüttü. Patlayan kafa sendromunun karakteristik özelliği kafanın içinden kaynaklanan yüksek bir patlama sesidir. Gürültü genellikle yüksektir ama şiddeti değişebilir. Ayrıca aşağıdaki gibi sesler de işitebilirsiniz;

- Patlama
- Silah sesi
- Kapıların çarpma sesi
- Yıldırım
- Zil sesi
- Gök gürlemesi
- Uğultu

Zaman zaman etkilenen birey gürültü bile birlikte parlak bir ışık da hissedebilir. Uyanma ile yaşanması muhtemel diğer belirtiler şunlardır: -Nefes darlığı

- Kaygı
- Yoğun korku
- Çarpıntı
- Artmış kalp hızları tekrarlayabilir.

Etkilenen kişinin ağrı hissetmesi pek olası değildir. Bazı kişilerde sıklığında dalgalanmalar ile birlikte ataklar tekrarlayabilir. Bazı hastalarda tek bir ataktan sonra uzun süre iyi olduğu bir dönem olabilir. Bazı kişilerde ise bu iyi dönemin ardından ataklar tekrarlayabilir.

**Katkıda Bulunan Faktörler:**

Çok iyi belgelenmemiş olan bu hastalık genellikle 50 yaş üzerindeki kişilerde görülmektedir. Ancak 10 yaşında bir çocukta da rapor edilmiştir. Parasomnia olaylarının altında yatan nedeni tespit ederken, uyku uzmanları genellikle olası tetikleyiciler aramaktadır. Bu tetikleyiciler şunlar olabilir:

- Stres veya endişe
- Depresyon ya da diğer ruhsal hastalıklar
- Yaşlılarda demans ya da kafa karışıklıkları
- Diğer uyku bozuklukları (uyku apnesi, gece terörü, narkolepsi)
- Merkezi sinir sistemi ile ilgili yan etkileri (Sedatif hipnotikler, beta-blokerler, SSRI, trisiklik antidepresanlar) olan ilaçların kullanımı
- Merkezi sinir sistemi ile ilgili yan etkileri olan diğer maddeler (nikotin, kafein, alkol ve yasa dışı ilaçlar)
- REM baskılayıcı ilaçların çekilme semptomları

Patlayan kafa sendromunun nedeni kesin olarak bilinmemektedir. Ancak bazı durumların bu hastalığa yol açtığı düşünülmektedir. Aşırı yorgunluk ve stres kesinlikle kişinin uyku döngüsü üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Bu da kişiyi uyku ile ilgili bozukluklar veya parasomnia olaylarına karşı hassas hale getirebilir. Uyurgezerlik ve uykuda konuşma olaylarının kişi aşırı stres altındayken arttığı gözlemlenmiştir. Stresin patlayan kafa sendromuna neden olduğu konusunda çalışmalar devam etmektedir. Temporal lob kulağımızdan gelen işitsel bilgileri alan, işitme ve algıyla ilgili olan beyin bölgesidir. Uzmanlar, beyin bu bölgesindeki küçük nöbetlerin bu sendroma sebep olabileceğini düşünmektedir. Sonuç olarak patlayan kafa sendromunun nedeni kesin olarak bilinmemektedir bu nedenle de kesin bir tedavisi yoktur. Diğer tıbbi durumlar ekarte edildikten sonra patlayan kafa sendromu tanısı konur ve hastanın bu durumu tetikleyen şeylerden uzak durması önerilir. Bazı durumlarda, klomipramin adlı bir antidepresan kullanımının yararlı olduğu bulunmuştur. Yoga, nefes egzersizleri ya da diğer etkili rahatlatma teknikleri yoluyla stresin azaltılmasının yanında, uygun bir uyku rutini sağlanması da yararlı olacaktır.

Beyza ÇELİK



# ÇAY SOHBETLERİ

Ramazan geldi aşk ve iman padişahının sancağı erişti! Artık maddi yiyeceklerden elini çek! Çünkü göklerden manevi rızık geldi ve can sofrası kuruldu. (Hz.Mevlana)

-Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi vesellem, Ramazanı şerifin fazileti hakkında buyuruyor ki "Ramazan ayı mübarek bir aydır. Allahu Teala size Ramazan orucunu farz kıldı. O ayda rahmet kapıları açılır, cehennem kapıları kapanır, şeytanlar bağlanır. O ayda bi gece vardır ki bin aydan daha kıymetlidir. O gecenin (Kadir Gecesi) hayrından mahrum kalan her hayırdan mahrum kalmış sayılır. Can kardeşim mümin bu mübarek günleri nasıl değerlendirir?

-Bu günleri yeteri kadar ihya edemediğimi düşünüyorum. Kadir gecesinin faziletine erişebilmek için dilimizin yettiğince tövbe etmemiz gerektiğine ancak yeteri kadar gayret gösteremediğime inanıyorum buna güç yetirebilen kardeşlere imreniyorum.

-Hz.Ebu Hureyre radiyallahu anh anlatıyor: "Rasulullah sallallahu aleyhi vesellem buyurdular ki "Nice oruçlular vardır ki tuttuğu oruçtan yanına sadece çektiği açlık kalır. Nice gece namazı kılanlar vardır ki onların kârı gece uykusuz kalmaktan ibarettir." Can kardeşim dervişin orucu nasıl olur?

-Gıyetsiz, öfkelenmeden sakın olup oruçluken özellikle niyet ederim, "Allah'ım bana dilimi tutmamda yardım et." diye çünkü manevi anlamda da gıybetin orucu bozduğuna inanıyorum.

-Hz.Aişe radiyallahu anh anlatıyor: "Rasulullah sallallahu aleyhi vesellem Ramazan ayında, diğer aylarda görülmeyen bir gayrete girerdi. Ramazanın son 10 gününde ise çok daha şiddetli bir gayrete geçerdi. Son 10 günde geceyi ihya eder,ailesini de uyandırır. Can kardeşim gaflet uykusuna düşmemek için neler yaparsınız?

-Son 10 gününde bir yanda bayram sevinci yaşarken bir yandan da bu kıymetli ayın bitiyor olmasına hüzünlenirim. Gece ibadetlerimi sıklaştırmaya özen gösteririm.Olur da uykuya yenik düşerim diye niyet edip yatıyorum. Allah'a hamd olsun niyetim yerini buluyor ki vaktinde uyanmış oluyorum.

Oruç ayı geldi hepinize kutlu olsun! Ey oruca yol arkadaşı olan, dost olan kişi, yolun uğurlu hoş olsun! (Hz.Mevlana)



# UZUV KOPMALARINDA İLK YARDIM

El-ayak kopmaları atardamar yaralanmalarına neden olarak ölüme yol açmaktadır.

- \* Yaralıya Şok Pozisyonu verilir.
- \* Ana damara baskı yapılarak kanama durdurulmaya çalışılır.
- \* Kanama durdurulamıyorsa turnike uygulanır.
- \* Turnike uzvun koptuğu bölgeye en yakın olan ve deri bütünlüğünün bozulmamış olduğu bölgeye uygulanır.
- \* Turnike uygulandıktan sonra sıkıştırılarak uzuvdaki kanama kontrol edilir.
- \* Kopan parça steril gazlı bez veya temiz bir beze sarılır.
- \* Naylon bir torba içerisine konur.
- \* Bu şekilde buz içinde, buza temas etmeden soğuk bir ortamda taşınması sağlanır.
- \* Torbanın üzerine kopan uzuv parçasının sahibine ait kimlik bilgileri kaydedilir.
- \* Tıbbi yardım istenir (112).
- \* Kopan uzuv yaralı ile aynı araca konarak en çok 6 saat içerisinde sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.<sup>1</sup>

## DOĞAL DELİKLERDEN ÇIKAN KANAMALARDA İLK YARDIM

### Burun kanaması:

- \* Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.
- \* Oturtulur.
- \* Baş hafifçe öne eğilir.
- \* Burun kanatları 5 dakika süre ile sıkılır.
- \* Sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.



### Kulak kanaması:

- \* Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.
- \* Kanama hafif ise ; kulak temiz bir bezle temizlenir.
- \* Kanama ciddi ise; kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapanır.
- \* Bilinci yerinde ise hareket ettirmeden sırt üstü yatırılır, bilinçsiz ise kanayan kulak üzerine yan yatırılır.

## UNUTMAYINIZ!

Kafa bölgesine alınan şiddetli bir darbeden sonra burun ya da kulaktan kanama, bir kafatası kırığı belirtisi olabilir. Özellikle hasta ya da yaralı bilinçsiz ise ve gözlerinin ya da kulaklarının çevresinde morluk varsa bu durum dikkate alınmalıdır.<sup>2</sup>



Gönül SAĞLAM

1 Kızılay İlk Yardım El Kitabı, s. 47.

2 Kızılay İlk Yardım El Kitabı s. 45-4.

# MUTFAK AŞKI

## Ballı Derviş Lokması

### Malzemeler:

- 3 su bardağı un
- Yarım paket yaş maya
- 1 çorba kaşığı toz şeker
- Alabildiği kadar ılık su

### Kızartmak için:

- Sıvıyağ

### Balı için:

- 4 su bardağı toz şeker
- 2 su bardağı su
- 1 dilim limon
- 1 su bardağı bal

### Yapılışı:

Lokma için karıştırma kabına 3 su bardağı unu alın. Unun üzerine bir çorba kaşığı toz şeker ilave edin. Unun ortasına yarım paket yaş maya ilave edin. Yaş mayanın üzerine ılık su ilave edin ve lokma hamurunu karıştırın ve güzelce yoğurun. Daha sonra lokma hamurunun üzerini streç film ile kapatıp mayalanmasını sağlayın.

Şerbeti için tencereye 4 su bardağı toz şeker, 2 su bardağı su ve 1 dilim limon ilave edin ve şerbeti kaynamaya bırakın. Şerbeti geniş bir kaba aktarın ve içine 1 su bardağı bal ilave edin. Şerbeti soğumaya bırakın. Başka bir tencereye sıvıyağı alın. Lokma hamurundan bir tatlı kaşığının ucu ile alıp tencereye dökün ve kızartın. Lokmaları şerbete ilave edin. Şerbeti çeken lokmaları servis edin. Afiyet Olsun.

Hafsa SANCAK



# MUTFAK AŞKI

## Alucciye (Erik Yemeği)

### Malzemeler:

500 gr dana kıyma  
1 avuç pirinç  
500 gr yeşil erik  
1 kg et suyu  
1 demet maydanoz  
1 demet taze soğan  
Karabiber  
Tuz  
Yağ

### Hazırlanışı:

Öncelikle eriklerimizi yıkayarak çelik bir kevgire alıyoruz. Et suyumuzu bir tencereye koyup üzerine de içinde erikler bulunan kevgiri koyuyoruz. Sonra tencerenin kapağını kapatıp ocağa alıyoruz. Altını kısık ateşte açıyoruz. Eriklerimiz benmari usulü (suyun buharında) pişecek. Diğer yandan bir avuç pirincimizi yıkayıp süzüyoruz ve rondoda iyice un gibi olana kadar çektiyoruz sonra da kıymamıza bir tutam karabiber, bir tutam tuz ile birlikte un haline getirdiğimiz pirincimizi de ekleyerek yoğuruyoruz. Köftelerimize eriklerin boyutunda yuvarlaklar şekil veriyoruz. Sonra da bir tavada kızartıyoruz.

Arada eriklerimizi kontrol edelim, parçalanmadan pişmelerini sağlayalım. Erikler piştikten sonra altında kaynayan et suyunun içerisine köftelerimizi, ince ince doğradığımız maydanoz ve taze soğanlarımızı atalım. İyice pişirelim. Maydanoz ve soğanlar kendilerini iyice salınca eriklerimizi de ilave edip yemeğimizin altını kapatalım. Geniş bir kapta servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.

Mardin yöremize ait olan bu yemeğimizin içersinde kemikli kuzu eti de mevcuttu, ben erik baskın olsun istediğim için tercih etmedim. Siz nasıl seviyorsanız, size nasıl uygunsa o şekilde yapabilirsiniz. Şimdiden ellerinize sağlık.

Fatma Zehra TOKER





## İSPANAK

Ispanak kışın yetişen ve demir bakımından oldukça zengin bir sebzedir. İçerisinde A, B1, B2, C ve D vitaminlerini barındırır. Ayrıca fosfor, magnezyum, iyot, kalsiyum, potasyum gibi minerallere sahiptir.

Ispanağın sağlığımız açısından faydalarını şöyle sıralayabiliriz: kan yapıcıdır, bedenmin mineral ihtiyacını karşılar, soğuk algınlığı ve benzeri hastalıklara karşı vücuda dayanıklılık verir, kansere karşı koruyucudur, dişleri ve kemikleri sağlamlaştırır, diş çürümelerini önler, yüksek tansiyona karşı vücut üzerinde olumlu etkisi vardır. Hamile kadınlar kullandığında bebek kendi kanını fazlasıyla yapar. Vücuda dayanıklılık ve kuvvet verir, yorgunluğu giderir. Yaşlılığa bağlı öğrenme zorluklarına ve görme bozukluklarına iyi gelir. Sinirleri yatıştırarak sakinlik verir. Sindirimi kolaylaştırır ve idrar söktürücü özelliğe sahiptir. Şeker hastalarına faydalıdır. Yara ve yanıkların iyileşmesini hızlandırır. Ayrıca ıspanak detoks ve arınma kürlerinde toksin atıcı olarak kullanılmaktadır. Ispanak çiğ olarak tüketildiğinde daha faydalıdır. Yemeği pişirildiğinde ise aynı gün tüketilmelidir.

\* Ispanak kaynatılıp suyu içildiğinde vücuda dinçlik verir.<sup>1</sup>

\* Kaynatılmış süte batırılan ıspanak yaprakları yüz ve boyun bölgesine maske gibi uygulanır. Bu maske cilt bakımımızı sağlarken sivilcelere karşıda yararlı olur.<sup>2</sup>

\* Depresyon ve anksiyeteye karşı kür: Sabah 5-6 yaprak ıspanak ve 10-12 adet maydanoz saplı olarak yarım litre kaynar suyun içine atılır ve ağzı kapalı kısık ateşte üç dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra hazırlanan karışım yemeklerden yarım saat önce veya bir saat sonra tüketilir. Aynı günün akşamı ise 5-6 yaprak ıspanakla beraber 9-10 adet tere aynı şekilde hazırlanır ve tüketilir. Sabah ve akşam ayrı ve taze olarak hazırlanan karışım bir hafta boyunca her gün tüketilir. Bir haftanın ardından ikinci hafta iki günde bir, üçüncü hafta üç günde bir ve diğer haftalarda haftada bir olmak üzere iki ay boyunca bu kür uygulanır. İhtiyaç duyulursa altı ayda bir olmak üzere tekrar edilebilir.<sup>3</sup>

Sare Şüheda BAŞAK

1- Prof. Dr. Ahmet ve Elmas MARANKİ Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler

2- Prof. Dr. Ahmet ve Elmas MARANKİ Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler

3-www.milliyet.com.tr



# MİNİK ELLER İS BASINDA

## “ARTIK MATERYAL ÇALIŞMASI”

### ARTIK MATERYAL ÇALIŞMASI NEDİR ?

Atılacak ya da işe yaramayan malzemelerden çocukların fikirleri doğrultusunda yeni şekiller oluşturarak çocukların gelişimlerine destek sağlayan çalışmalardır.

### ARTIK MATERYAL NELERDİR ?

Boş yumurta kolileri, boş karton ve ilaç kutuları, mandallar, tuvalet kağıdı ve kağıt havlu ruloları, süt ve ayran şişeleri, plastik şişe ve kapakları, boş peynir ve yoğurt kutuları, boş deterjan kutuları, boncuklar, düğmeler, ponpon, kurdele, ip, boş çikolata ve lokum kutuları vb. malzemelerdir.

### DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

Bu yapacağınız ilk çalışmayı yapmadan önce çocuğunuzun önüne konulan bu malzemelerle neler yapabiliriz soru eşliğinde çocukların fikirleri doğrultusunda bu çalışmalara geçilebilir, çocuklara birkaç fikir de sunulabilir. Bu malzemeleri evde biriktirin, atmayın. Çocuklar bu çalışma ile hayal güçlerini kullanırlar, çocuk üretebilme becerisini geliştirerek özgün çalışmalar ortaya çıkarır.

### MALZEMELER

- Boş lokum kutusu
- Kurdele
- İp
- Ponpon
- Düğmeler
- Yapıştırıcı

### YAPIM AŞAMASI

Öncelikle boş bir lokum kutusunu çocuk yüzü olarak kullanırız. Kalın örgü iplerinden kullanılıp saç görünümü elde edilerek boş lokum kutusuna yapıştırılır. Göz için düğmeler, burun için ponpon, ağız için de kurdele kullanılarak yapıştırılır. Bu şekilde artık materyallerden çocuk yüzü oluşturulur.



Gülistan GÜLDAĞ

# 7-9 YAŞ

## ÇOCUKLARININ

## GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Gelişim kelime anlamıyla serpilip büyüme, ilerleme anlamına gelmektedir. Müminun Suresi 14. ayetinde şöyle buyruluyor: “**Sonra nutfeyi alaka (aşılanmış yumurta) yaptık. Peşinden, alakayı, bir parçacık et haline soktuk; bu bir parçacık eti kemiklere (iskelete) çevirdik; bu kemikleri etle kapladık. Sonra onu başka bir yaratışla insan haline getirdik. Yapıp-yaratanların en güzeli olan Allah pek yücedir**”<sup>1</sup>. İnsanoğlu ayeti kerimede de geçtiği gibi ana rahmine düştüğü andan itibaren hızla gelişmeye yani ilerlemeye başlar ve ölene dek devam eder. Bu gelişim ve ilerlemeyi bizler en iyi çocuklarımızda gözlemleriz. Bebeğimizin kafasını bile doğrultamadığı bebeklik döneminden, hızla koşmaya başladığı genç yaşlara nasıl hızla geçtiğini, kelime anlamıyla “serpilip büyüdüğünü” seyrederiz. Peki hızla geçen bu dönemde çocuklarımızın gelişimi/serpilip büyümesi hakkında bir şeyler bilmek ne işimize yarar? 7-9 yaş aralığındaki çocukların gelişim özellikleri nelerdir? Bu yazımızda bu konulardan bahsedeceğiz.

Gelişim çok yönlüdür. Fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel vb. birçok alanda insan hızla değişir ve gelişir. Bu gelişim döneminde aslında her ebeveynin çocuğunun gelişimi hakkında ondan beklentileri vardır. Ancak bu beklentiler kimi zaman “yanlış zamanda” çocuğa yüklenmeye başladığında çocuğun gelişimine yanlış müdahalelerde bulunabiliriz. Örneğin, 6-7 yaş öncesinde çocukların “gerçek dışı” söylemleri bazı aileler tarafından yalan olarak düşünülerek, “Niye yalan söylüyorsun?”, “Seni yalancı!” gibi ifadelerle çocuklar yargılanmaktadır. Halbuki çocuk gelişim özellikleri itibariyle henüz ahlaki olarak yalan kavramını algılayacak düzeyde değildir. Çocuk gelişiminde 6-7 yaş öncesinde olan “gerçek dışı” söylemler yalan olarak adlandırılmaz. Bu yüzden ki yanlış zamanda yapılan yüklemelerin çocuğa zarar vermesi olasıdır. Kısacası çocukların gelişim özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak, onların büyümesini seyrederken, neyin normal/anormal olduğu, ne olduğunda destek almamız/müdahale etmemiz gerektiğini anlamak açısından oldukça önemlidir.

### Fiziksel/Bedensel Gelişim Özellikleri

#### 7 yaşından itibaren:

Çocukların büyük kas gelişiminde hızlı bir değişim gözlemlenir. Çocuğunuz artık hızlı koşabilir, uzun mesafede atlayabilir ve zıplayabilir. Tüm bunlar çocuğun büyük kas gelişiminin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlar. Çocuklarda bu dönemde evde koltuktan koltuğa zıplama, dışarıda annenin elini bırakıp hızla koşarak uzaklaşma, okulda da kimi zaman merdivenlere çıkıp birkaç basamak yukardan atlama gibi davranışlar gözlemleyebilirsiniz. Bunlar zaman zaman çocukların aileler tarafından “Çok yaramaz, hiç durmuyor!” gibi sözleriyle suçlanmasına sebep olsa da aslında çocukların tam da olması gerektiği gibi gelişim görevlerini tamamlamaya çalıştığını, yani aslında sağlıklı bir birey olma yolunda ilerlediğini göstermektedir. Ayrıca bu yaşta çocuklar makasla bir şeyler kesme, bağcıklarını bağlama gibi el becerileri gerektiren şeyleri yapabilir duruma gelir.

#### 9 yaştan itibaren:

Kız çocukları ön ergenlik dediğimiz döneme yavaş yavaş girmeye başlar. Bu dönemde kız çocukların bedensel gelişiminin erkek çocuklardan önde olduğunu söyleyebiliriz. Bu yaşta birçok kız çocuğunun erkeklerden uzun olduğunu gözlemleyebilirsiniz. 7 yaşında gelişmeye başlayan el becerileri bu yaşta daha da ileridedir. Örneğin çocuklar artık daha ince ayrıntılara sahip bir şekli makasla kesebilir, düğme dikebilirler. Bedensel değişimlerin ilerlemesiyle neyi ne kadar yapabileceklerini sınamaya çalıştıklarından sakarlıklar görülebilir. Dış görünüş onlar için artık daha önemli olmaya başlar.

## Zihinsel Gelişim Özellikleri

### 7 yaşından itibaren:

Çocukların kelime dağarcığında hızlı bir artış olur. Aynı zamanda hafızası ve hatırlaması da gelişir. Okuma yazma öğrenebilirler. Öğrenme, yeni şeyler keşfetme istekleri artar. Bu sebeple tüm dünyada çocuklar okula bu yaşlarda başlatılır. Çocukların ders çalışırken dikkat süresi 15-20 dakikaya kadar uzar. Bazen anne babalar 1. ve 2. sınıfta çocukların ödevin başına oturup 2-3 saat hiç kalkmadan ödevini yapmasını bekler ve yapmadığında da çalışmadığından şikayetçi olur. Halbuki çocukların bu yaşlarda dikkat sürelerinin kısa oluşu göz önüne alınmalı ve molalar verilerek ödevini yapması sağlanmalıdır. Ayrıca artık arkadaşları ile yaşadıkları problemlerde kendi sorunlarını çözüp, çözüm önerileri getirebilirler.

### 9 yaştan itibaren:

Bu yaşlardan itibaren çocuklar daha hızlı okumaya başlarlar. Ders çalışırken dikkat sürelerinde 20 dakikadan 1 saate kadar artış olur. Artık soyut olarak düşünebilir, olayları farklı açılardan yorumlayarak kendi başına sorunlarını çözebilirler.

## Sosyal-Duygusal Gelişim Özellikleri

Hafızasında ve kelime dağarcığında artış olan çocuğun aynı zamanda empati becerisi de giderek gelişir ve başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilirler. Artık arkadaşlarıyla kurallı oyunlar oynamaya başlarlar ve okul, toplum kurallarına uyum sağlayabilirler. Okul yaşamı ile birlikte toplumsal yaşama tam anlamıyla giriş yapan çocukta bir arkadaş grubuna ait olma isteği görülür.<sup>2</sup> Bir yandan otoriteye karşı gelirken bir yandan da bir yetişkinin yönlendirmesine ihtiyaç duyarlar. Özellikle başarılarının yetişkinler tarafından takdir edilmesini önemserler. Arkadaşlık kurarken genelde kendi cinsiyetlerindekiyle arkadaşlık kurarlar.



AYŞE YEŞİL

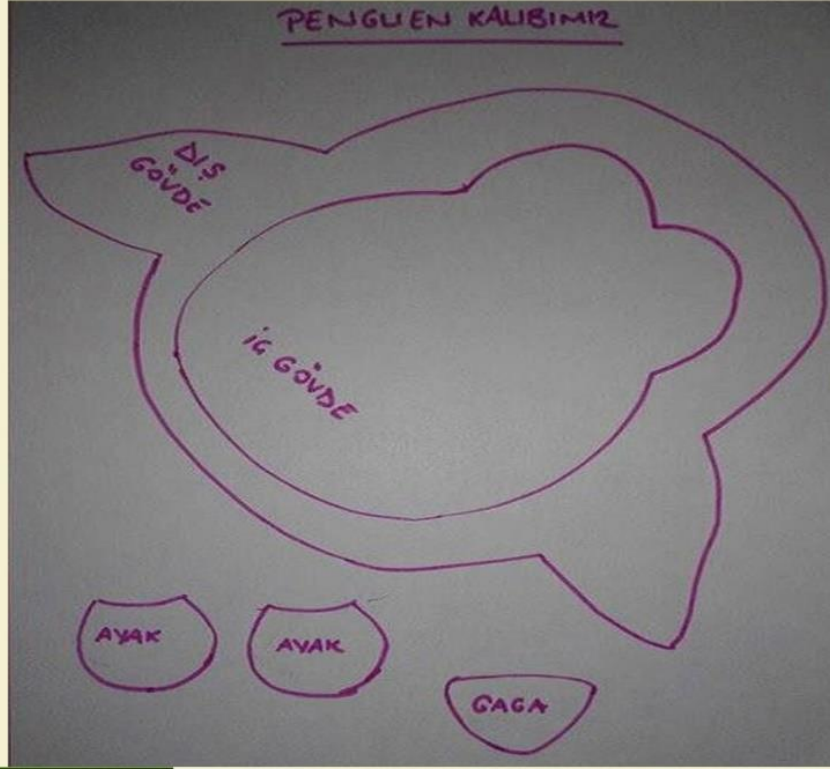
1 Kur'an-ı Kerim Açıklamalı Meali, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2012.

2 Anne Destek Programı (ADP) Notları, AÇEV, İstanbul.

# TATLI MI TATLI BİR PENGUEN

MALZEMELERİMİZ : 

- \*Siyah Renk Fon Karton
- \*Beyaz Renk Fon Karton
- \*Turuncu Eva
- \*Hasır İp
- \*Yapıştırıcı
- \*Oynar Göz
- \*Makas
- \*Kurşun Kalem
- \*Penguen Kalıbımız
- \*Kırmızı Toz Boya



## YAPILIŞI:

Öncelikle kalıbımızı çıkartalım. Sırayla tüm parçalarını keselim. Daha sonra kestiğimiz parçaları örnekte olduğu gibi yapıştıralım. Penguenimizi süslemek için hasır ipten kurdele yapalım. Şimdi sıra etkinliğimizin en eğlenceli kısmına geldi. Öncelikle gözlerimizi yapıştıralım. Daha sonra kurdelemizi. Son olarak kırmızı toz boyamızı kullanarak penguenimizin yanaklarını da yapalım. İşte bu kadar.



# KARABAŞ-I VELİ KÜLTÜR MERKEZİ VE

## TASAVVUF VAKFININ HANIMLARA VE BEYLERE YÖNELİK ÜCRETSİZ KURSLARININ GÜN SAAT VE YERLERİ



**S  
E  
M  
A**

**HANIMLARA:** SALI GÜNÜ 17:30-18:30 VE CUMARTESİ GÜNÜ 11:30-12:30 SAATLERİ ARASINDA KURS VERİLMEKTEDİR.

**BEYLERE:** PAZARTESİ, ÇARŞAMBA VE CUMA GÜNLERİ 19:00-20:30 SAATLERİ ARASINDA KARABAŞ-I KÜLTÜR MERKEZİNDE KURS VERİLMEKTEDİR.



**N  
E  
Y**

**HANIMLARA:** DAHA ÖNCE EĞİTİM ALANLAR İÇİN CUMA GÜNÜ SAAT 16:30-19:00 VE YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN PAZAR GÜNÜ 11:00-13:00 SAATLERİ ARASINDA KURS VERİLMEKTEDİR.

**BEYLERE:** PAZARTESİ, ÇARŞAMBA VE CUMA GÜNLERİ 17:00-19:00 SAATLERİ ARASINDA KARABAŞ-I KÜLTÜR MERKEZİNDE KURS VERİLMEKTEDİR.



**İ  
L  
A  
H  
İ**

**HANIMLARA:** ÇARŞAMBA GÜNÜ SAAT 13:30-17:00 (GENEL) VE ÇALIŞANLAR İÇİN AYNI GÜN 18:00-19:00 SAATLERİ ARASINDA KURS VERİLMEKTEDİR.

**BEYLERE:** PAZARTESİ, ÇARŞAMBA VE CUMA GÜNLERİ 17:0-19:00 SAATLERİ ARASINDA KARABAŞ-I KÜLTÜR MERKEZİNDE KURS VERİLMEKTEDİR.



**B  
E  
N  
D  
İ  
R**

**HANIMLARA:** CUMARTESİ GÜNÜ SAAT 15:00-16:00 SAATLERİ ARASINDA KURS VERİLMEKTEDİR.

**BEYLERE:** PAZARTESİ, ÇARŞAMBA VE CUMA GÜNLERİ 17:00-19:00 SAATLERİ ARASINDA KARABAŞ-I KÜLTÜR MERKEZİNDE KURS VERİLMEKTEDİR.

### KARABAŞ-I VELİ KÜLTÜR MERKEZİ

ADRES: İBRAHİM PAŞA MAH. ÇARDAK SK. NO:2 (HEYKEL KIZ LİSESİ ÜSTÜ)  
OSMANGAZİ/BURSA

☎ 0 (224) 222 03 85

### TASAVVUF VAKFI

ADRES: MAKSEM MAH BAŞCI SK. BAŞCI İBRAHİM CAMİİ YANI  
OSMANGAZİ/BURSA

☎ 0 544 746 47 79



www:// www.mevlana.org.tr