

İRŞAD DERGİSİ

TESLİMİYET

Kimin dini , iyilik yaparak kendini Allah'a teslim eden ve hakka yönelen
İbrahimin dinine tabi olan kimsenin dininden daha güzeldir?
Allah İbrahimi dost edindi.

Nisa 125

..



2017
EYLÜL - EKİM

İÇİNDEKİLER

Teselliyet-i Hasret 'Safinur Nun AZİZ' sy.3

Teslimiyet 'Ecrin TUNA' sy.4.5

Peygamberler Tarihi 'Sare Şüheda BAŞAK' sy.6

İnsan gibi İnsan olmak için Teslimiyet 'Elizan SU' sy.7

Onlar Yıldızlar 'Ülviye DENİZ' sy.8.9.10.11

O'na Teslim Oluş 'Zeynep SOLİN' sy.12

İlk Yardım – Yaralanmalar 'Gönül SAĞLAM' sy.13

Sağlık 'Beyza ÇELİK' sy.14.15

Çocuk ve Oyun 'Ayşe YEŞİL! Sy.16.17

Mutfak Aşkı – Türk usulü Tajini 'Fatma Zehra TOKER' sy.18

Mutfak Aşkı – Frenk üzümü reçeli 'Hafsa SANCAK' sy.19



YIL: 5
SAYI: 51

GRAFİK TASARIM
ATİFET YILDIZ - BERNA BENGİ
HATİCE HALİS - İDİL İPEK

TESELLİYAT-I HASRET

Sevmek, teslim olmaktır. Sevgililer sevgilisi, teslimiyetin en nadide nişanı olarak sevmeyi ve seilmeyi insanlığa miras olarak bırakmıştır. Habibullah olan Efendimiz, Rabbine olan teslimiyeti ile “Habib” olmuştur. Onun sevdiği, “O” iken, onu sevenler de Rabbe teslim olmuştur. Mürşidler mürşidi Resul-i Kibriya sallallahu aleyhi ve sellem hazretlerini bu teslimiyetle seven ashab, asr-ı saadetin gözbebeği olma lütfuna bu şekilde erişmiştir.

İnsan severse teslim olur, derviş ise teslim olduğunda hem sevmiş hem susmuş, hem yitmiş olur. Bu düsturla yola çıkan derviş, boynunu aşkla vururken hem Rabbisine, hem Resulüne, hem de mürşidine teslim olma yolunun talibi olur. Esasen bu talep sevmeye değil midir? Sevmek, aslında “O”na varmaya azmetmek değil midir ki her öten kuşta, her kokuhan ıhlamurda her açan çiçekte; hanımelinin neşesinde, her şarkıda, şiirde, her bakışta gülüşte teslimiyetin süruruyla can bulsun? Her zamanda, her sözde, her, her.....her şeyde sevdiğini duymak, teslim olduğunu dinlemek, “O” na varmak ama yine de hep özlemek, hep hasret kalmak, hep dipsiz olmak, hem “O”nunla hem “O”nsuz olmakken...

Sevmek özlemektir... O’nsuz geçen her güne azaplanmakla dolan yüreğin feryadı bedene çökerken, yanıp yanıp kavrulmakla kaybolmak arasında, çoğalıp azalarak hiç olmaya vardırıan feryatların aşkıyla demlenen, teslim olmuştur artık bilmeden... Kıpırdayamaz olurken vücudun her uzvu, sürünüp kalırken, gülmez olan yüzler, ağlar kalır özlerken. Ve güler gül kokusunu özleyip doldururken içine... Demez olurken her söz, sözsüz kalıp da çoğalır. Kalkmaz olur kol, kanatsız kalırken. Uçar özlerken kavuşup cûşa gelen gönüller. Niyesini bilmeden, sormadan nedensiz O’nda kalır. Bilir beden ruhun ayrılıktan dem tutan derdini. Bakar kalır yollara gözsüz, yanan aşkıyla tutuşup. Şeytan çökerse de üstüne, komaz olsun diye böyle yürekle, canla, ruhla, öze teslim; binlerce tevhit kovar Rabbe teslim olmayan şeytanı Rabbe teslim olanın şem’iyle.

Süveydanın karası ancak biraz ışıırken, teslimiyetin nuru alır bedensiz, ruhun hiç olan pasını. Yazılırken yıldızlarca keyfe keder nameler, gönle oturan şeytan gider ardına bakmadan kaçıp sokarken talibin teslimiyetine kemini. O mürşidle açılır kapanan her kapı. Karaların perdesi yırtılır yine O’nla. Kalır bir tek yarım yarasına dermansız. Derman olsa ne yazar ayrılıktır dert diyen. Der ancak derde keder katar bu gözyaşları. Ağladıkça yitirir ayrılığın rengini. Anlar rengi soldukça ayrılık değil derdi. Kavuşsa da hep özler bu ruh her an şeyhini. Elesttedir ayrılık bu dünyada değil ki. Bu dünya değil gerçek olan tek odur gerçektir o dünya. Ancak o vakit tam vecd ile olur teslimi Rabbine...

TESLİMİYET

"Teslimiyet sizce nedir? Allah'a, Peygamber sallallahu aleyhi veselleme ve şeyhimize teslimiyetimiz nasıl olmalıdır?" sorularına Mevlevi Üstadı Hacı Mustafa ÖZBAĞ Hazretleri: "Teslimiyet, Kur'an ve sünnete teslim olmaktır. Fıkıh olarak teslimiyet, imamların içtihatlarıdır. Teslimiyet ehli tasavvuf için de Kur'an, sünnet çerçevesinde üstadınadır. Kur'an ve sünnetin dışında bir teslimiyet olmaz.

Ali İbnu Ebi Talib radiyallahu anh anlatıyor: "Resulullah aleyhissalatu vesselam bir seriyye gönderdi ve birliğin başına Ensar'dan bir zat koydu ve askerlere, komutanlarına itaat etmelerini emretti. (Sefer esnasında komutan, bir meseleden) öfkelenip: "Resulullah aleyhissalatu vesselam bana itaat etmenizi emretmedi mi?" dedi. Hepsı de: "Evet emretti!" dediler.

"Öyleyse, dedi, derhal bana odun toplayın!" Hemen odun toplanmıştı. Bu sefer:

"Ateş atın!" emretti. Ashab (odun yığının) ateş attı. Komutan:

"İçine girin!" emretti. Girmek üzere ilerlediler. Ancak birbirlerinden tutup:

"Biz, ateşten kaçarak Resulullah aleyhissalatu vesselam'a geldik (şimdi ateşe girmemiz olur mu?)" diyerek girmediler. Öyle durdular. Ateş söndü. Komutanın da öfkesi geçti, Bu vak'a Resulullah aleyhissalatu vesselam'a intikal edince:

"Eğer girselerdi, Kıyamet gününe kadar bir daha ondan çıkamazlardı! Allah'a isyanda (kula) itaat yok! İtaat ma'ruftadır (iyilikte, İslam'ın izin verdiği ölçüler içinde)!" buyurdular. [Buhari (Megazi, 59, Ahkam, 4, Haberu'l-Vahid 1) Müslim(İmaret 40, (1840) Ebu Davud(2625) Nesai (bey'at 34, (7/159))

O yüzden bu hadis ölçüdür, teslimiyet Kur'an- sünnete uygun olacak, imamların içtihatına uygun olacak. Eski sufi kitaplarında okursunuz, "Şeyhim bana uçaktan atla dese, ben atlarım." Şeyh Efendi Kur'an-sünneti biliyorsa, ölçü ettiyse sana uçaktan atla demez ki. Şeyh Efendi gıybet etme diyor gıybet ediyorsun, uçaktan atlamaya kalkıyorsun. Şeyh Efendi sana Kur'an ve sünnetin emrini söylüyor; yalan söyleme diyor yalan söylüyorsun, eşlerinle iyi geçinin diyor iyi geçinmiyorsun, insanlara, arkadaşlarına zulmetme diyor zulmediyorsun, diline sahip çık diyor çıkmıyorsun, Allah yolunda koş diyor koşmuyorsun, burnunun ucunda zikir var, zikrullahı gitmiyorsun. Şeyhine tâbi, sus deyince dahi susmuyorsun. Uçaktan atlayacak ama. Çok seviyor ama şeyhini.

Tabiyet; Kur'an ve sünnette, imamların içtihatında. Sufilikle alakalı, tekkeyle, dergahla alakalı bir mesele var, üstadına tabi ol Kur'an ve sünnet dairesinde. Ama bu en zor şeydir nefis için. Birisi sen buraya otur deyince ne demek sen buraya otur, dedi bana. Nefis kabarır. Tabi olmak bu. Git gidecek, gel gelecek, yap yapacak. Sus dendi. Niye susmadın? Ciddi ciddi bu mesele ele alınsa perişan olur ortalık. Biz nasihat edici noktada söylüyoruz, emredici noktada değil." sözleriyle cevap vermiştir.

Yine Mevlevi Üstadı Hacı Mustafa ÖZBAĞ Hazretleri "Zikrullah ile teslimiyet arasında bağ var mıdır?" sorusuna ise: "Zikrullah ile bir insanın bağı olmadığı hiçbir şey yoktur. Bir kimse Allah'ı zikrettikçe kalbi parlar, kalbi yumuşar, kalbi teslim olur o kimsenin. Zikrullahı az olan kişiler teslimiyet gösteremezler. Onların nefsi kudurgan olur. Allah muhafaza eylesin." diyerek cevaplandırmıştır.

Teslimiyet ile ilgili Kur’anda geçen bazı ayetler şunlardır:

Hayır, kim (güzel davranış ve) iyilikte bulunarak kendisini Allah'a teslim ederse, artık onun Rabbi yanında ecir vardır. Onlar için korku yoktur ve onlar mahzun olmayacaklardır. (Bakara Suresi, 112)
Rabbi ona: "Teslim ol." dediğinde "Alemlerin Rabbine teslim oldum." demişti. (Bakara Suresi, 131)
Eğer seninle tartışmaya girerlerse, de ki: "Ben, bana uyanlarla birlikte, kendimi Allah'a teslim ettim."
Ve kitap verilenlerle ümmilere de ki: "Siz de teslim oldunuz mu?" Eğer teslim oldularsa, gerçekten hidayete ermişlerdir. Fakat yüz çevirdilerse, artık sana düşen yalnızca tebliğ(etmek)dir. Allah, kulları hakkıyla görendir. (Ali İmran Suresi, 20)
İçlerinden zulmedenler hariç, Kitap ehli ile ancak en güzel bir yolla mücadele edin ve (onlara) şöyle deyin: "Biz, bize indirilene de, size indirilene de inandık. Bizim ilahımız ve sizin ilahınız birdir (aynı ilah-tır). Biz sadece O'na teslim olmuş kimseleriz." (Ankebut Suresi, 46)
"Azap size gelmeden önce Rabbinize dönün ve O'na teslim olun. Sonra size yardım edilmez." (Zümer Suresi, 54)
De ki: "Rabbimden bana apaçık deliller gelince, Allah'ı bırakıp da taptıklarınıza tapmam bana yasaklandı ve bana, alemlerin Rabbine teslim olmam emredildi." (Mü'min Suresi, 66)
Şüphesiz, Allah ve melekleri Peygamber'e salat ederler. Ey iman edenler, siz de ona salat edin ve tam bir teslimiyetle ona selam verin. (Ahzab Suresi, 56)
(Allah'a itaat edin, Peygambere itaat edin. İşlerinizi boşa çıkarmayın.) [Muhammed, 33]

Teslimiyet ile ilgili bazı hadisler şöyledir:

"Bana itaat eden Allah'a itaat etmiş olur. Bana isyan eden de Allah'a isyan etmiş olur. Benim tayin ettiğim kimseye itaat eden, bana itaat etmiş olur, ona karşı gelen de bana karşı gelmiş olur." [Tirmizi, (Enes'ten)]
"Ümmetimin tamamı -yüz çevirenler müstesna- cennete girecektir. Bana itaat eden cennete girmiş, bana karşı gelen ise cennete girmekten yüz çevirmiş demektir." [Buhari, (Ebu Hureyre'den –merfu olarak-); Cami, 2/233]
"Bir taife bilirim ki, ne peygamber, ne de şehiddirler. Lakin peygamberler ve şehidler kıyamette onların makamların imrenirler. Bu taifenin insanları hem Allah'ı severler, hem de Allah'ı sevdirmeye çalışırlar. Halka Allah'a itaat etmeyi emrederler. Halk Allah'a itaat edince de Allah onları sever. (Yani halkta Allah sevgisi uyanır.) [Ramuz El-Ehadis, (Hz. Ebu Said'ten)]
"Kim Allah'a itaat ederse, Allah'ı zikretmiş olur. Namazı, orucu, Kur'an okuması az da olsa. Kim de Allah'a isyan etmişse onu zikretmemiştir; namazı, orucu ve Kur'an okuması çok da olsa. [Ramuz El-Ehadis (Hz. İbni Ebu Ömer'den)]

Kur’anda geçen ayetlerden ve hadislerden yola çıkarak Allah’a, Peygamber sallallahu aleyhi veselleme, Kur’an ve sünnete tabii olan emir sahiplerine teslimiyet farzdır. Allah bizleri kendisine, Peygamber sallallahu aleyhi veselleme ve şeyhimize hakkıyla teslim olanlardan eylesin inşallah. Teslim olanlara ve teslim olma yolunda olanlara selam olsun.

ECRİN TUNA

PEYGAMBERLER TARİHİ

Şit Aleyhisselam

Şit (Şis) Aleyhisselam, Hazreti Adem ve Havva'nın oğludur. Rivayetlere göre ağabeyi Kabil'in Habil'i öldürmesinden 5 yıl sonra dünyaya gelmiştir. (Taberi Tarih, İbni Esir Kamil) Cebraîl aleyhisselam Şit dünyaya gelince Hazreti Havva'ya "Allah, bunu sana Habil'in yerine verdi." buyurmuş, bunun üzerine de Hazreti Adem onun adını Allah'ın hibesi manasına gelen Şit (Şis) koymuştur.

Şit aleyhisselam doğduğunda alnında parıldayan bir nur taşıyordu. Hazreti Adem bunun peygamberlik nuru olduğunu bildiğinden kendisinden sonra gelecek peygamberin oğullarından Şit olduğunu anladı. Şit aleyhisselâmın alnında parlayan bu peygamberlik nuru oğlu Enuş doğduğu zaman, Enuş'un alnına, ondan da oğlu Kayna'nın alnına geçmiş ve Rasulullah sallallahu aleyhi ve selleme kadar bu sünetullah üzerine devam etmiştir.

Hazreti Şit, Adem aleyhisselam'a en sevgili gelen oğlu ve ona surette ve yaşayısta en çok benzeyeni idi. (Yakubi Tarih) Vefatına yakın oğluna, "Sen benim halifemsin." demiş ve onu bir vasiyet ile yerine vekil bırakmıştı. (Taberi Tarihi) Bununla birlikte oğluna ilahi bazı ilimlerden haber vermiş ve Kabil oğullarıyla evlilik bağı kurmamalarını tavsiye etmiştir. (Taberi Tarih)

Allahu Teala Şit Aleyhisselama bir rivayete göre 29, yaygın olan bir başka rivayete göre 50 suhuf indirmiştir. Şit Aleyhisselâm kavmine Al-lah'ın bu buyruklarını bildirmiş, bunlara karşı gelmekten sakınmalarını, Allah'ı her türlü noksan, eksik sıfatlardan uzak tutmalarını ve dâima iyi işler işlemelerini emretmiştir. Onun buyruklarını dinleyen Şit oğulları arasında da ne kıskançlık, ne kin ne de düşmanlık vuku bulmuştur. Ayrıca adem aleyhisselamdan sonra oğulları arasında Kabe'yi taşla ve çamurla ilk kez onaran da o olmuştur. (Taberi Tarih, İbni Esir Kamil)

Şit aleyhisselam ömrünün sonuna geldiğinde oğullarından Enuş'u yerine bırakmış, babası gibi oğlu Enuş ve kavmine de Kabil oğullarından uzak durmalarını öğütlemiş ardından 912 yılında vefat etmiştir. (Yakubi Tarih, İbni Esir Kamil) Rivayete göre Şit Aleyhisselam, Mekke'de Ebu Kubeys dağındaki mağaraya gömülen anne ve babasının yanına defnedilmiştir. (Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları)

İNSAN GİBİ İNSAN OLMAK İÇİN

TESLİMİYET

Teslim edecek neleriniz var? Bir hayatınız, iradeniz ya da çok kıymetli bir eşyanız? Sevilme amaçlı, var olma amaçlı, ya da bir çocuk gibi hesapsızca teslim olmuşsunuzdur belki... Belki de bugünkü yaşam becerilerinizin kaynağında, o teslimiyetler yatar.

Teslimiyet, teslim olunanın bizden daha güçlü, daha üstün, daha yüce ve daha bilinçli olduğunu kabul etmemizdir. Çocuğumuzun iyi bir eğitim görebilmesi için onu, bilgisine güvendiğimiz öğretmenlere teslim ederiz. Başa çıkamadığımız hastalığımızın tedavisi için doktora teslim oluruz. Ve her çocuk büyürken kendisine seçtiği bir modele teslim olup kendi kişiliğini oluşturur.

Her yetişkinin çocukluğunda model aldığı biri vardır bu doğru! Ama ya seçtiği kişi hatalıysa... Bir öğretmen hata yapabilir, bir doktor, bir anne ya da bir baba. Bu durum yücelik, bilgi ve inancımızı sarsabilir. İşte tam da bu noktada bir kenara bırakıp bizzat Allah tarafından eğitilmiş, terbiye edilmiş, bütün insanlığa mükemmel bir örnek ve model olarak hazırlanmış olanın, Peygamberimiz Hz. Muhammed sallallahu aleyhi ve sellem yolunu tutmalıyız. Çünkü "Elbette sen, yüce bir ahlak üzeresin." (Kalem Suresi 4) ayette buyurulduğu gibi o, yüce bir ahlak üzere yaratılmış ve en mükemmel ahlakı tamamlamak için gönderilmiştir.

Bugün psikolojide "sağlıklı insan" kavramı ciddi şekilde ele alınmış bir kavram olmasına karşılık varılan sonuç "Çoğunluk ne ise normal odur!" şeklindedir. Yani bu şu anlama geliyor: Çoğunluk sapkınlığı seçerse kabul etmeliyiz.(!) Yani çoğunluk uyuşturucu, telefon, fuhuş, alkol, yeme bağımlısıysa normal odur... Yani bir toplumda ahlaksızlık çoğunluktaysa onu normal olarak kabul etmeliyiz... Oysa "Müminlerin iman açısından en mükemmel olanı, ahlâkı en iyi olanıdır." (Buhârî, Edeb, 39) İnsan iradesi zayıftır. Kişi, Kuran ve sünnete teslim değilse ya bir saplantıya ya da nefsine teslimdir.

Peygamber Efendimizin sallallahu aleyhi ve sellem hayatını kendine örnek alıp izinde yürütenlerin, onun muhteşem ahlakıyla ahlaklandıkları görülecektir. İnsanlık tarihinde büyük devlet başkanı, büyük fatih, büyük inkılapçı, büyük filozof ve büyük zahit olma gibi özelliklerinin yanısıra merhametin, adaletin toplandığı tek kişidir. Pek çok hadisle de nakledildiği üzere peygamberimiz Hz. Muhammed sallallahu aleyhi ve sellem cesur, doğru sözlü, vefalı, yumuşak huylu ve hoş geçimli idi. Aç olanı doyurur, açığı giydirdi. Dürüstlükten ayrılmazdı, verdiği sözü tutardı. Şakayla da olsa, asla yalan söylemezdi. Henüz peygamber olmadan "güvenilir kişi" unvanını kazanmıştı. Kimsenin ayıbını yüzüne vurmazdı, muhatabının sözünü kesmezdi. Mütevazi, alçak gönüllü, hoş görülüydü, affı ve affetmeyi severdi... Özelliklerini saymak ve yazmakla bitirmek mümkün değildir. **Onun ahlakı ile ahlaklanıp insan gibi insan olanlara ne mutlu!**

ELİZAN SU

ONLAR YILDIZLAR

DEMİR ZIRHIN İÇİNDEKİ TESLİMİYET: ÖLÜMSÜZ BİR KAPININ KULU SÜHEYB-İ RUMİ

Süheyb-i Rumi, Allah celle celaluhu ve Resulu sallallahu aleyhi ve sellem öyle sevdalı idi ki bedeninin izleri ile mühür vurmuştur bu sevdaya. Bu izler, onun sevdasının izleriydi. Bedenini, bütün benliğini sayfa sayfa Hakk'a sunmuştur. Allah ve Resulu sallahu aleyhi vessellem tarafından övülmüş, hakkında ayetler nazil olmuştur.

Bir gün Resulullah sallallahu aleyhi vesellem ashabıyla bazen hüzünlü bakışlar altında bazen güçlü ve mutlu bir ses tonu ile Kur'an'dan bir kıssa anlatmaya oturmuş. Ashabı pür dikkat kesilmiş onu dinliyor. Sorar: "Bilir misiniz Ashab-ı Uhdud-u ?" Ashabdan ses çıkmaz. Ve devam eder anlatmaya, Buruc Sure-si'ndeki kıssadan, Ashab-ı Uhdud'tan. Koca bir topluluğu imana taşıyan bir gencin hikayesini anlatır. O genç ki sihirbazlardan yüz çevirip bir rahibin yanında derse başlar, rahipten imana dair hakikatler öğrenir sonra Allah o gence bazı kabiliyetler verir. Hz. İsa gibi hastalara onun vesilesi ile şifa verilir. Daha sonra kral atalarının dininden vazgeçip tevhide yönelen bu genci çeşitli cezalara tabi tutulur, her defasında ise Allah'a teslimiyeti ile kurtulur, en sonunda genç, krala "Eger beni öldürmek istiyorsan bütün halkı topla, beni şu ağaca bağla sonra 'Şu gencin Rabbi olan Allah adına!' diyerek o oku bana at. Ancak beni öyle öldürebil-irsin." der. Kral denileni yapar ve o sözü söyleyerek genci öldürür. Sonrasında bu olayı izleyen tüm ahali "Biz o gencin rabbine iman ettik." der ve kral hendekler kazdırarak ateş çukurlarında iman eden o ahaliyi yaktırır. Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem kıssadaki genci Süheyb-i Rumi radiyallahu anhaya benzetir çünkü bu işkenceler o gün başlamamıştı. Ashab-ı Uhdud ile de bitmeyecekti. Süheyb-i Rumi gibiler olacaktı. Bizler de bu kıssadan payımıza düşeni elbette alacaktık. Hz. Süheyb-i Rumi de kendi payına düşeni aldı.

Fırat kenarlarında Sasanilerin egemenliği altındaki toprakların sahib-i meliki olan Sinan B. Malik; sayılan, sevilen, hayalleri olan bir şahsiyetti. Onun hayaliydi çocuk sahibi olmak. Bir zaman sonra hayali gerçekleşir ve bir erkek çocuğu dünyaya gelir. Baba olmanın mutluluğu ile yemek davetleri düzenler, ikramlarda bulunur. Ve oğluna Ümeyre ismini verir. Küçük Ümeyre mutlu ve sevgi dolu büyümektedir ta ki Rumların saldırısına kadar. Rum askerleri tarafından anne ve babası öldürülür. O da yetim ve öksüz kalır tıpkı Allah Resulü sallallahu aleyhi ve sellem gibi. O rahat ve mutlu hayat biter, artık acılarla dolu bir hayat başlar. Hz. Ümeyre esir olarak Rumların yaşadıkları topraklara götürülür yani Anadolu'ya, Malatya civarlarına. Süheyb, 15-16 yaşlarına gelir. Rum kültürü ve dili ile mükemmel bir şekilde yetişir. Resulullah sallallahu aleyhi ve sellem onun hakkında şöyle buyurur: "Önde olanlar dört kişidir. Ben Arapların ilk Müslümanıyım, Selman Farsların ilki, Bilal Habeşilerin ilki, Süheyb ise Rumların ilkidir." (Heysemi, Mecmauz Zevaid 1x .305) Daha sonra köle pazarında satılır. Onu, Beni Kelb Kabilesi'nden bir Arap satın alır. Satın alan Arap, onun sakalının saçının kızılığından dolayı adını Süheyb olarak verir. Bir çok kez satılır ta ki onu Hz. Ebu Bekir'in amca oğlu sayılan büyük tüccar Abdullah Bin Cüdan alana kadar. (İbn Sad, Tabakat 111,256) Abdullah b. Cüdan ondaki kabiliyeti keşfeder, inanılmaz bir ticari kabiliyeti olduğunu görür ve sonraları onu azat eder, onunla bazı ticaretler yapar. Ticaretleri öyle bir noktaya gelir ki Mekke'nin pazarlarında adından sıkça söz ettirir. O yıllarda daha nübüvvet ortada yokken ticaret dolayısı ile Efendimiz sallallahu aleyhi vesellem ile tanışır ve birbirlerini severler. Daha sonra Allah Resulü sallallahu aleyhi ve sellem vahye ve nübüvvete malik olur. Tüm Mekke halkı bundan konuşur. Genç tüccar da merak eder.

Darül Erkam'a giden Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellemi görmek ister. Bu niyetle oraya gider, aynı amaçla biri daha gelmiştir oraya: Ammar b. Yasir. Birbirlerine neden geldiklerini sorarlar. Karşılıklı aynı cevabı alınca içeri girerler ve orada ikisi de iman ederler. Hz. Süheyb'in Müslüman olduğunu duyan bazı dostları onu uyarırlar. Derler ki "Bak Süheyb, sen Mekkeli değilsin, akrabası yok, seni koruyacak bir ailen yok. Eğer Mekke senin Müslüman olduğunu duyarsa seni rahat bırakmazlar, iyi düşün." Bu sözler onun için artık bir şey ifade etmiyordu. Kendisi Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem ile önceden tanışıklığı olduğu için biliyordu onun eminliğini.

Tereddüt etmeden hemen İslam'ın mesajlarını kayıtsız şartsız kabul edip teslim olur. Çok geçmeden Darül Erkam'ın talebelerinden biri olur. Nihayetinde Hz. Süheyb radiyallahu anhanın Müslüman olduğu duyulur. Mekkelilerin büyükleri çılgına döner ve çok fazla akrabası olmayan Hz. Süheyb, Mekke hayatı boyunca büyük işkence ve eziyetlere maruz bırakılır. Eziyetlere rağmen vazgeçmez, samimiyetle direnir. Ona demirden bir zırh yaparlar, güneşin altında iyice kızdırırlar, o zırhı ona giydiren güneşin altında günlerce bekletirler. Süheyb, demirden yapılmış, güneşte kızdırılmış zırhın içinde idi fakat şikayet etmiyordu sadece "Ahad, Ahad..." diyebiliyor, bayılıyor tekrar ayılıyordu. Allahım nasıl bir imandı bu? Nasıl bir teslimiyet? Utanırdı herhalde bütün kainat onun bu sevdasından, samimiyetinden. Çok geçmeden ayet nazil olur. Hakk'tan bir cevaptı bu: "Allah celle celallahu müminlerden, mallarını ve canlarını, kendilerine verilecek Cennet karşılığında satın almıştır. Çünkü onlar Allah yolunda savaşır, öldürürler, ölürlər. Bu Tevrat'ta İncil'de ve Kur'an'da Allah üzerine hak bir vaattir. Allah'tan daha çok sözünü yerine getiren kim vardır? O halde onunla yapmış olduğunuz bu alışverişinizden dolayı sevinin. İşte bu gerçekten büyük bir kazançtır." (TEVBE 9,111) İşte bu muhteşemdi, unuttururdu her şeyi. Güneşte kızdırılarak kendisine giydirilen zırh içinde "Ahad, Ahad..." diye inleyen, bütün vücudunda işkence izleri bulunan, Allah celle celaluhu ile ticaret yapan sahabe Süheyb-i Rumi'ye has bir durum muydu ki? Allah celle celaluhu kaç ayette müminleri buna davet ederken Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem de bir çok hadiste bu ticaretin neleri insana kazandırtacağı konusunda açıklamalar yaparken yine de insanların çoğu bu karlı ticareti yapmaktan geri duruyorlar. Allah kulu ile ticaret yaparken verdiklerinin üzerinde bir ortaklık kurmuyor, aksine bizlere altlarından ırmaklar akan Cennetlerden bahsediyor, kendi verdiğini bizlerden Cennet karşılığında satın almak istiyor. Çünkü Rabbimiz almak için değil, vermek için ister. İşte Süheyb-i Rumi bu büyük ticareti yapıp kazanan, büyük kar elde edenlerdendi ve Mekke'de iman adına 13 yıl boyunca sıkıntılar çekti.

O zorlu günlerin ardından hicret başlar artık. Süheyb için yol gözükmüştür, hicret hazırlığı yapar. Mekkeliler onun hicret edeceğini bilir ve onu gözetim altına alır. Hatta onlardan bir grup Mekkeli Hz. Süheyb'in evinin önünde nöbet tutarlar. Süheyb radiyallahu anhan onları fark eder, onlardan kurtulma planları yapar ve gecenin bir yarısı sanki karnı ağrıyormuş gibi tutup sürekli abdesthaneye gider. Onu gözetleyenlerden biri der ki "Ya siz bu adamı boşuna bekliyorsunuz, baksanıza lat onun karnına hastalık düşürdü, adam karnının derdine düşmüş. Bu halde iken yola çıkamaz." der bu söz üzerine orada bulunanlar onun yolculuk yapamayacağına kanaat getirir ve oradan ayrılırlar. Süheyb, bunu fırsat bilerek anında Yesrib'e doğru yola çıkar. Birileri onu fark eder, hemen gidip Mekkelilere haber verir. Mekkelilerden bir grup yolun bir yerinde Süheyb'e yetişir. Ve Mekkelileri görünce hemen okunu gerer, şöyle der: "Ey Mekkeliler, beni tanıyorsunuz. En iyi ok kullananınızım ve sizinle sonuna kadar savaşırım." Mekkeliler ondan korkar ve içlerinden bir tanesi şöyle der: "Ey Süheyb! Sen içimize geldiğinde bir köle idin. Sonra bizlerin üzerinden bir çok mal edindin. Şimdi o malları almış Yesrib'e gidiyorsun. Asla seni bırakmayız." Süheyb bu söz karşılığında akılları sadece karınlarında olanlara dedi ki: "İçinizde olduğum sürece kazandığım tüm malları size versem beni bırakır mısınız gideyim? Mekkeliler bu duruma çok şaşırılmıştı, bütün kazancını Muhammed sallallahu aleyhi ve sellem için ona gidebilmek için feda ediyordu. Onu böyle coşturan hayatını ve malını bir hiç yapan ne muhteşem, yaşanılabilir ancak tatbiki ile bilinesi bir yok oluş. Acaba hala günümüzde var mıydı böyle her şeyi sevilenin uğrunda terk etmek? Neleri bırakabildik, neleri terk edebildik ki? "Bir elime güneşi, bir elime ayı verseler yine de ondan vazgeçmem." diyenin sevgisi, muhabbeti gibi miydi ki sevgiler, yoksa dünya kandırıyor muydu sevgisi ile bizleri? Mekkeliler kanmıştı dünya sevgisine ve malına; tamam dediler. Hz. Süheyb radiyallahu anhan hemen yoluna devam etti. Yolda gözlerinin biri rahatsızlanır, azığı biter, bitkin ve yorgun bir halde Küba'ya varmaya çalışır. Kendisi henüz Küba'ya varmadan Cebrail aleyhisselam Resulullah sallallahu aleyhi ve sellem Süheyb-i Rumi radiyallahu anhan hakkında olan biteni bildirir. Semanın kapıları onun gibiler için açılır.

Bakara Suresi 2, (207) ayeti nazil olur: “İnsanlardan öyleleri de vardır ki Allah’ın rızasını elde etmek için candan ve maldan vazgeçerler, nefislerini satarlar. Allah celle celaluhu da böyle kullarına karşı çok merhametlidir. Başta İbn Abbas olmak üzere birçok sahabe bu ayetin Suheyb radiyallahu anh hakkında nazil olduğunu söyler. (Kurtubi, el Camiuli Ahkamul-Kur’an)

Suheyb için bu büyük bir ödüldü. Suheyb-i Rumi oldukça yorgun, aç, bitkin, gözlerinin birinde de ciddi bir şekilde rahatsızlık olduğu halde yolculuğunu tamamlar. Onun gelişini duyan ve bu duruma şahit olan Hz. Ebu Bekir radiyallahu anh yolda onu karşılar, müjdeyi ona verir. Suheyb radiyallahu anh müjdeyi duyunca bütün sıkıntılarını unuttur. Suheyb bu iltifat-ı Rabbanîyye’ye mazhar olmanın mutluluğunu yaşar. Hemen tükenmiş gücü adeta yeniden tazelenmişçesine Allah Resulü sallallahu aleyhi ve sellem gider, nihayet özlemini çektiği Peygamberine sallallahu aleyhi ve sellem kavuşur. O büyük müjdeyi bir de Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem tarafından onun mübarek lisanından işitir. O kadar duygulandı ki bedeni titriyor ve ağlıyordu. Onun mübarek kollarına sarılmış kalbinin sesi adeta dışarıdan duyuluyordu.

Onun hakkında bir çok ayet nazil oldu. Bunlardan biri Enam Suresi 52,54 ayetleri, biri Nahl Suresi 41,42 ayetleri, biri de Hucurat Suresi 11 ayetidir ki daha nicelerinde adı geçer. Kim Allah celle celaluhu ile ticaret yaptı da hüsrana uğradı ki? Ebu Nu’aym, Suheyb radiyallahu anh için dikkat çektiği bir hususta şöyle der: “Aslında Suheyb radiyallahu anh, Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem ve Hz. Ebu Bekir ile hicret edecekti. Ama Mekkeliler onu gözetim altına alınca o gecikti ve sözleşilen vakitte Hz. Ebu Bekir’in evine gidemedi ve onlara yetişemedi. (Ebu Nu’aym, Hilyetu’l-Evliya ve Tabakatu’l-Asfiya 1,148) Bu rivayetini de destekleyen bir husus daha var ki Hz. Suheyb, zorlu bir yolculuktan sonra Küba’ya varınca anında Hz. Ebu Bekir’e “Neden beni beklemediniz?” diye sorar. Hz. Ebu Bekir de beklediklerini, ama gelmesi gecikince mecburen gittiklerini söyler.

Günlerdir aç olan Suheyb radiyallahu anhaya Külsüm b. Hidm bir tabak içerisinde yaş hurma ikram eder. Hz. Suheyb hurmalardan iştahla yemeye başlayınca Hz. Ömer ona takılır. “Ya Resulullah! Suheyb hem gözüm ağrıyor, diyor hem de bizden fazla hurmaları yiyor.” Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem tebessüm ederek Suheyb’e latife yaptı ve dedi ki: “Ey Suheyb! Hem gözüm ağrıyor diyorsun hem de hurmaları yiyorsun.” Bu söz karşısında hiç halini değiştirmez bir yandan yerken bir yandan da cevap verir. “Ya Resulullah! Ben hurmaları ağrıyan gözüm ile değil ağrımayan gözüm ile yiyorum.” Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem de bu söz karşısında çok güler.

Daha sonraları Mescid inşa edilip Suffa tesis edilince Suffa’nın talebelerinden biri oldu. Kur’an okumada farklı bir seda ile istisnai bir yer edindi. Efendimiz Muhacir- Ensar kardeşliğinde onu Neccar oğullarından Haris b. Simme’ye kardeş kıldı. Suheyb-i Rumi radiyallahu anh bir müddet Suffa mektebinde kaldıktan sonra onu Ümmü Seleme validemizin kız kardeşi ile evlendendirir. Bu evlilikle Efendimize bacanak olur. Daha sonra Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem ona bir ev hediye eder. Hicretin ilk yıllarında iki kişiye ev hediye eder. Bunun biri Erkam b. Ebi’l Erkam (ra) diğeri de Suheyb-i Rumi’dir. Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem onlara bu şekilde vefa gösterir. Suheyb-i Rumi kendisi anlatır: “Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem için kendi ellerimle bir kap yemek hazırladım. Onu çağırmaya gittim, kendisi bazı kişilerle sohbet ediyordu. Biraz bekledim, baktım onların kalkacağı yok, karşısına geçip gözümle ne istediğimi ima ettim. O da bana “Bunlar da gelsin mi?” manasında ima ile cevap verdi. Ben hayır anlamına gelen bir işaret yapınca o cevap vermedi. Ben de yerimden kalktım, tekrar aynı şekilde imalaştık ben de bir kap yemeği aldım ortaya koydum. Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem orada bulunanları yemeğe davet etti. Hepimiz o yemekten yedik, yine de yemek arttı.”

Hz. Suheyb-i Rumi radiyallahu anhanın Medine hayatı çok bereketli olur. Allah Resulu sallallahu aleyhi ve sellem nerede ise orada oldu, bir an bile ondan ayrılmadı. İlk gazveden son gazveye hep yanında oldu. “Ne zaman mü’minler önlerinden korktu, koştum önlerine siper oldum. Ne zamanki arkalarından korktular. Koşup arkalarına siper oldum. Hiçbir zaman ne Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellemi ne de mü’minleri kendime sper etmedim.” der. Bu söz onun hayatını özetliyordu. Ne muhteşemdi mü’min kardeşinin korkusunun önüne geçmek. Günümüzde ne kadar da muhtacız bu tavırlara değil mi? Ve daha sonra bir gün Hz. Ömer radiyallahu anh, Hz. Suheyb’e bir soru sorar: “Senin hayatında üç şeye çok şaşıyorum.” Suheyb merakla “Nedir o üç şey ey Ömer?” der. Hz. Ömer der ki: “Dilin yabancı ama sen Arab’ım diyorsun. Yahya diye bir oğlun yok ama sen, ben Ebu Yahya’yım diyorsun. İsrafın haram olduğunu biliyorsun, ama misafirlerine israf edencesine ikram ediyorsun.” Bu söz karşısında Suheyb biraz duygulanır, peygamberli günleri hatırlar ve der ki: “Ey Ömer, benim aslım Arap’tır, ben çocukken Rumların içinde büyüdüğüm

için dilim bozuldu. Ebu Yahya künyesine gelince, Efendimiz bana bir gün böyle hitap etti. O kadar hoşuma gitmişti ki o günden sonra kendime başka künye takmayı hoş görmedim. Misafire gelince ben hayatımın yegane rehberi olan efendimizden bunu gördüm, bunu işittim. O demişti ki *“Ne kadar ikram edersen et onlara o israf değil bir ikramdır, bir ihsandır.”* (İbn Hacer, el İsabe 11 910)

H. Suheyb (ra) genelde kıssa türü, fazilet ve edeple alakalı hadisler rivayet eder; hüküm ve emir veren rivayetlerden de kaçınır. Bu da ona has bir durum idi. Onun rivayet ettiği hadislerden bir rivayette şöyledir: “Mü’minin durumu gıpta ve hayranlığa değer çünkü her hali kendisi için bir hayır sebebidir.” Böylesi bir özellik sadece müminde vardır. Sevinecek olsa şükreder, bu onun için hayır olur. Başına bir bela, musibet gelecek olsa sabreder, bu da onun için bir hayır olur. İşte müminin hali böyledir, onun için şer yok ,aslında gelen her şey hayır namına gelmiştir. Bundan dolayı lütfun da hoş, kahrın da hoş der. Böyle bir müjdeyi bize Suheyb radiyallahu anh ulaştırır. Bir rivayetinde daha şöyle aktarır: “Cennetlikler Cennet’e girince Allah Teala ‘Bir şey daha istiyorsanız söyleyin onu da ilaveten vereyim!’ buyurur. Cennetlikler: ‘Sen bizim yüzlerimizi ak etmedin mi? Sen bizi Cennet’e koymadın mı? Sen bizi Cehennem’den kurtarmadın mı, daha ne isteyeceğiz?’ derler. Bunun üzerine perde açılır. Onlara yüce rablerine bakmaktan daha sevimli bir şey verilmemiştir.” (Ahmet b. Hanbel ,el müsned,iv 504) Suheyb-i Rumi diyor ki: “Resulullah sallallahu aleyhi ve sellem “İyi iş, güzel amel yapanlara daha güzel iyilik bir de ziyadesi vardır.” (Yunus 10,26) ayetini tilavet buyurdular.” H. Ömer radiyallahu anh vefat edeceği sırada yeni halife seçilene kadar namazı onun kıldırmasını vasiyet eder. Bu vasiyetini yerine getirir. H. Suheyb kendisini risaletin davasına siper eden, Kur’an’a derin bir seveda ile sarılan, ölümsüz bir kapının kulu olan Yahya olup hep diri kalan Allah celle celaluhu ve Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem rızasına nail olan, teslimiyetin doruklarını yaşayan, muhteşem ahlak ile ahlaklanan, Allah’a aşk ile bağlı, saadet dolu bir hayat süren muhteşem bir insandı. Hicretin 38. yılında, Şevval ayında (mart,659) 73 yaşlarında Medine’de vefat eder ve cenaze namazını Sa’d b. Ebi Vakkas kıldırarak Cennet ül Baki’ye defnedilir.¹

ALLAH ONDAN EBEDEN RAZI OLSUN

Ülviye DENİZ

1- Bu yazıda Sahabe İklimi adlı kitaptan yararlanılmıştır.

O'NA TESLİM OLUŞ

Durdum bir an
Ağaçlara baktım
Yerdeki çimenlere
Nasıl da teslim olmuşlar
Esen rüzgara
Nerden eserse ne kadar eserse
O kadar sallanıyorlar
Kış gelince kara teslim
Bembeyaz olup kuruyorlar
Baharda yeniden doğuşa
Yazın güneşe
Tekrar meyve doluyor dalları
Aslında doğaya değil
Bir duaya teslim her şey
Her an her mevsim onları yeniden yaratana
Her an teslim...
O kadar teslimiyet var mı bende dedim kendi kendime
Ayağıma değen taş
Başıma gelene
Bir ağaç kadar teslim olamamışım daha
Oysa etrafa bakınca
Tüm bu güzellikler
Teslimiyetlerinden doğmuş Allah'a
Kabul etmiş her şey hem yazı hem kışı
Doğanın dudaklarında hep bir razı oluş
Hep bir tebessüm
Yürünecek yol var dedim kendi kendime
Teslim olmalı ondan gelene
Şükretmeli ondan gelene
Bir ağaç kadar görebilmeli
Her şerde bir hayır
Her hayırda bir şer olabileceğini
Tebessüm edip koşmalı
Eyvallah deyip ne gelse başa
Hoş geldin diyebilmeli
Gelen ondan
Gidiş ona

Zeynep SOLİN



İLK YARDIM + YARALANMALAR

Yara, herhangi bir nedenle deri ya da deri altı dokuların bütünlüğünün bozulmasıdır. Yaralar darbe, düşme ve kesik vb. sonucu olabilir. Deri vücudumuza mikroorganizmaların girmesini engelleyerek koruma sağlar. Deri bütünlüğünün bozulmasıyla birlikte koruyucu işlev yitirilir ve mikroplar için giriş kapısı açılmış olur.

Yara çeşitleri:

- Kesik yaralar
- Ezikli yaralar
- Delici cisim yaraları
- Parçalı yaralar
- Enfekte (kirli) yaralar

Enfeksiyon riski yüksek yaralar şunlardır:

- Gecikmiş yaralar (6 saatten fazla)
- Dikişleri ayrılmış yaralar
- Kenarları muntazam olmayan yaralar
- Çok kirli ve derin yaralar
- Ateşli silah yaraları
- Isırma ve sokma ile oluşan yaralanmalar

Yaraların ortak belirtileri:-Ağrı - Kanama -Deri ve mukoza bütünlüğünün bozulmasıdır.

Ciddi yaralanmalar:

- Kenarları birleşmeyen ya da açıklığı 2-3 cm olan yaralar
- Kanaması durdurulamayan yaralar
- Kas ya da kemiğin görüldüğü yaralar
- Delici aletlerle oluşan yaralar
- Yabancı cisim saplanmış olan yaralar
- İnsan ya da hayvan ısırıkları
- Görünürde iz bırakma ihtimali olan yaralar

Ciddi yaralanmalarda ilk yardım:

1. Yaraya saplanan yabancı cisimler çıkarılmaz
2. Kanama varsa durdurulur.
3. Yara içi kurcalanmaz
4. Yara temiz, nemli bir bezle örtülür.
5. Yara üzerine bandaj uygulanır.
6. Tıbbi yardım istenir.

Yaralanmalarda ilk yardım:

1. Yaraya müdahaleden önce eller yıkanmalı, yaraya mikrop bulaştırmaktan kaçınılmalıdır.
2. Kanamayı durdurmak için temiz bir bez ile baskı uygulanmalıdır.
3. Yarada küçük yabancı cisimler varsa (toprak, küçük taş parçaları vb.) bunlar gevşek bir şekilde ise dikkatlice gazlı bez ile temizlenir ancak yabancı cisim yaraya saplanmış ise çıkarılmaya çalışılmaz.
4. Yara üzerine herhangi bir ilaç ya da madde sürülmez, yara gazlı bezle kapatılır.
5. Yaralanmalarda tetanos bakımından değerlendirme yapıp sağlık kuruluşuna gönderilmesi önerilir. Yara temizliğinde pamuk, kağıt mendil ya da peçete gibi maddeler kolayca dağılır ve yara etrafına lif bırakıp yapışarak enfeksiyon tehlikesi oluştururlar. Alkol iyot gibi dezenfektanlar yarayı yakarlar. Bazı ilaçlar alerjiye neden olabilir.

Unutmayınız! Yaralanmalarda en önemli tehlikelerden biride tetanos mikrobudur. Bu nedenle koruyucu aşılama çok önemlidir. *

*Kızılay İlk Yardım El Kitabı, s. 49-50-51.

saglık



B12 EKSİKLİĞİ ANEMİSİ (KANSIZLIK)

Dediler ki: "Hâlâ Yusuf'u sayıklayıp duruyorsun. Allah'a yemin ederiz ki, sonunda eriyip gideceksin, tükenip helak olacaksın. Hayret doğrusu!"(Yusuf suresi 85)

B12 vitamininin ana görevi (diğer görevleri yanında) kırmızı kan hücresi üretimi ve merkezi sinir sisteminin korunmasıdır.

Et, balık ve süt ürünlerinden uzak beslenmenin sonucu; B 12 eksikliği sık karşılaşılan bir durum olmasına rağmen bazı durumlarda bu vitamin eksikliğine bağlı kansızlık da oluşabiliyor. Et, balık, süt, süt ürünleri ve yumurtanın az tüketilmesi B12 eksikliğinin en önemli sebepleri arasında yer alıyor. Ayrıca vücutta yetersiz emilimin olması da B12 eksikliğine zemin hazırlıyor. Vejetaryenler, hamileler ve mide –bağırsak sisteminde emilim sorunu olan kişilerde bu soruna sıklıkla rastlanabiliyor. B12 vitamini eksikliğinin diğer nedenleri arasında aşırı alkol tüketimi, çölyak hastalığı, bağırsak parazitleri ve bakterileri, mide ülseri, gastrit ve protein bakımından yetersiz beslenme sayılabilir. 50 yaşın üzerindeki kişilerde vücut B12 vitaminini emme yeteneğini büyük ölçüde kaybeder. Aynı zamanda mide ve bağırsaklarla ilgili ameliyatlardan sonrası B12 vitamini eksikliği görülebilir.

B12 vitamini eksikliği zaman zaman pankreas hastalıkları ve bazı kanser hastalarında karşımıza çıkabiliyor. Bunun yanı sıra mide- bağırsak sistemine ait B 12 eksikliği mide yüzeyindeki hücrelerin ve bazı taşıyıcı moleküllerin atrofik gastrit gibi bazı önemli hastalıkların sonucunda oluşabiliyor. Bu eksikliğin bir kısmı da bir çeşit mide- bağırsak kanseri ile ilişkili olabiliyor. B12 vitamini eksikliği görülen bir kişide tüm bu sorunlar göz önünde bulundurularak detaylı inceleme yapılması gerekiyor.

B12 eksikliğinin 8 belirtisi

- Halsizlik ve yorgunluk,
- El ve ayaklarda güç kaybı ve uyuşmalar,
- Dengesizlik
- İdrar tutamama,
- İştahsızlık
- Duygu, durum bozuklukları
- Dilde yanma ve tat kaybı
- Eksikliğin uzun sürmesine bağlı kalp damar hastalıkları



sağlık

B12 nelerde bulunur?

Deniz ürünleri: Balık yumurtası en çok B12 vitamini içeren gıdalar arasındadır. 50 gram balık yumurtası günlük B12 vitamini ihtiyacının yaklaşık 5 katını karşılar.

Et: Sırasıyla kuzu ciğeri, sığır ciğeri, dana ciğeri, hindi ciğeri, ördek ciğeri ve kaz ciğeri B12 vitamini bakımından en zengin et ürünleridir.

Yumurta ve peynir: Yüksek kolesterolü olması bir yana peynir çeşitleri B2 (riboflavin), protein ve kalsiyum içerir. Peynir çeşitlerinde bulunan B12 vitamini miktarı peynir tipine göre farklılıklar gösterebilir. Örnek olarak 100 gram beyaz peynir günlük B12 vitamini ihtiyacının yaklaşık olarak 1/3'ünü karşılar. 1 adet yumurta sarısı ise günlük ihtiyacın %6'sını karşılar.

B12 vitaminini gereğinden fazla almak gibi bir durum söz konusu değildir, çünkü B12 vitamini suda çözünen vitaminler arasındadır ve vücut ihtiyacı olanı aldıktan sonra fazlasını idrar yoluyla sistemden atar. Bu nedenle düzenli olarak alınmalıdır.

B12 vitamini hayvansal ve bitkisel gıdalarda (takviye edilmiş olanlarında) bulunmasına karşın hayvansal gıdalardan alınan B12 vitamini vücut tarafından daha iyi emilir.

Bedeviler, Peygamber sallallahu aleyhi ve selleme: "Ey Allah'ın Elçisi! Tedavi olmamızda bize bir günah var mı?" diye sordular. Allah'ın Elçisi sallallahu aleyhi ve sellem: "Tedavi olunuz, ey Allah'ın köleleri. Çünkü Allah, yaşlılıktan başka, yarattığı her hastalıkla beraber bir deva (ilaç) da yaratmıştır." buyurdu. (Sünen-i İbn-i Mace, C.9. H.no:3436)

Beyza ÇELİK

Kurallı Oyun: Çocuklar bu dönemde kuralları olan daha karmaşık oyunları oynamaya başlarlar. Bazen de kendi kurallarını oluştururlar. Örneğin istop, futbol vb. oyunlar.

Oyuncak seçerken nelere dikkat etmeliyiz?

Oyuncak seçerken öncelikle dikkat etmemiz gereken şey çocuğun yaşıdır. Küçük çocuklar henüz tüm duyuları olgunlaşmadığı ve gelişme evresinde olduğu için, tüm duyularını uyaran çingirak vb. oyuncaklarla oynamaktan daha çok hoşlanırlar. Bu oyuncaklar sayesinde olgunlaşmamış duyularının gelişimi olumlu bir şekilde desteklenir.

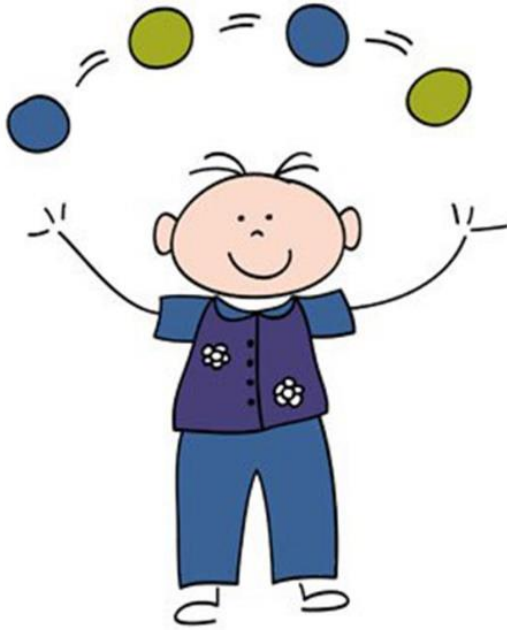
Yeni yürümeye başlayan çocuklar artık hareket kabiliyetlerinin gelişmesi sebebiyle farklı şekildedeki ve boyutlardaki küpleri yerleştirme- çıkarma oyunlarını severler.

Çocuklar 2 yaş civarından itibaren yeni kazanmakta oldukları bilek çevirme yeteneğini kullanıp, geliştirebilecekleri basit legoları diğer oyuncaklara tercih ederler.

Okul öncesi döneme gelen çocuklar ise yaratıcı yönlerini destekleyen her türlü nesneden ve resim yapmaktan zevk alırlar. Boyama ve çizme yaratıcılıklarını geliştirir.

Tüm bunlara bakıldığında görülür ki çocuk içinde bulunduğu gelişim/yaş döneminde kazandığı becerileri destekleyip geliştirecek olan oyuncaklarla oynamaya eğilimlidir. Bunun sebebi aslında her yeni kazandığı becerinin onun için oyun haline gelmesidir. Su, kum, toprak, çamur ve boyalar çocukların dış dünyayı tanımasını sağlar. Evdeki makarnalar, hamur, çeşitli kaplar da çocuklar için güzel bir oyun ortamı oluşturmasını sağlayabilir. Çocuk büyüdükçe sevdiği ve ilgi duyduğu şeylerden seçilen kitaplar onun için en çok zevk aldığı oyuncak ve oyun haline gelir. Ayrıca okuduğu kitaptaki olayları resmetmek hayal gücünü ve yaratıcılığını geliştirir. Konuşma becerisini ve kelime haznesini geliştirmek için okunan kitaplar hakkında konuşmak fayda sağlar.

AYŞE YEŞİL



1 Hanefi AKIN, El-Edeb'ül Müfred Hadislerle Müslümanın Edep ve Ahlakı, İstanbul: Çelik Yayınevi, 2014.

2 Deylemi,III,513.

3 Haluk YAVUZER, Bedensel, Zihinsel ve Sosyal Gelişimiyle Çocuğunun İlk 6 Yılı, Remzi Kitapevi, Ankara(2015).

4 EGEMEN A.,YILMAZ Ö., AKİL İ., Oyun Oyuncak ve Çocuk, ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2004; 5(2) : 39 – 42.

MUTFAK AŞKI

TÜRK USULÜ TAJİNİ

Bir Fas yemeği olan Tajini, içerisinde birçok besini bir arada bulunduruyor. Lezzeti ve besin kaynağı çok yüksek bir yemek. Biz bu yemeği biraz değiştirerek Türk damak tadına ulaşılmaya çalıştık. Bakalım nasıl olmuş.

MALZEMELER

- 250 kg jülyen kuzu eti
- 1 avuç noğut
- 1 adet soğan
- 2 adet domates
- 1 adet patlıcan
- 1 avuç ceviz
- 1 çimdik safran
- Kırmızı toz biber
- Tereyağı
- Ayçiçek yağı
- Karabiber
- Kimyon
- Tuz



HAZIRLANIŞI

Öncelikle bir tencerenin içine az miktarda ayçiçek yağımızı koyup ocağa alıyoruz. Yağ iyice kızınca etlerimizi içerisine atıyoruz. Biraz kavurduktan sonra etleri alıp kenara koyuyoruz. Tenceremize biraz daha tereyağı ilave edip içine jülyen doğradığımız soğanımızı atıyoruz. Soğanlar pişmeye başlayınca etlerimizi tekrar tencereye atıyoruz. Onları biraz kavurduktan sonra içersine haşlanmış nohutlarımızı, doğranmış domatesimizi ve üzerine çıkana kadar sıcak su ilave edip kısık ateşte bir buçuk saat boyunca pişiriyoruz. Ara ara kontrol edip su ilave edebiliriz. Etimiz iyice yumuşadıktan sonra başka bir tavada kızarttığımız patlıcanımızı da içine ilave ediyoruz. En son olarak baharatlarımızı ilave edip yemeğimizin altını kapatıyoruz. Servis ederken isteğe bağlı olarak tavada kavrulmuş ceviz, badem, fıstık serpererek servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun.

Fatma Zehra TOKER

MUTFAK AŞKI

FRENK ÜZÜMÜ REÇELİ



MALZEMELER:

150 gr frenk üzümü
3 su bardağı şeker
5 su bardağı su

YAPILIŞI:

İlk olarak frenk üzümünü ayıklayalım ve derin bir kaba alalım. Üzerine şekeri ilave edelim ve 1 gün şekerli olarak bekletelim. Beklettikten sonra orta boy tencereye şekerli üzümleri dökelim, üzerine suyunu ilave edelim, yoğunlaşana kadar kaynatalım. Suyu azalmaya başladığında küçük bir kaseye bir miktar alıp kıvamına bakalım, reçel kıvamını aldıktan sonra sıcak sıcak kavonoza koyup kapağını kapatalım. AFİYET OLSUN.

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.mevlana.org.tr