

Misvağın Mucizevî

Misvağın faydaları yalnızca ağız sağlığı ve geleneksel tıpla sınırlı kalmayıp; sahip olduğu **antioksidan**, **antimikrobiyal** ve **yapısal özellikler** sayesinde genel sağlık, endüstriyel kompozitler ve çevre mühendisliği gibi geniş bir yelpazede değerlendirilen çok yönlü bir doğal hazinedir.

▣ Tabii ağız hijyeninin asırlık sırrı olan **Misvak**, aslında güzel bir ağacın köklerinden ve dallarından elde edilir. İngilizcedeki karşılığı şöyle; "**Toothbrushtree**" (**Diş Fırçası Ağacı**).

▣ Misvağın anavatanı; **Afrika, Hindistan, Pakistan, Yemen ve Arabistan Yarımadası** başta olmak üzere dünyanın sıcak bölgeleridir. Misvağın özü, yerel halkın Erak Ağacı dediği dayanıklı bitkiden gelir.

Çok Yönlü Tıbbi Bir Bitki Hazinesi

Günlük Hayatta Misvak

▣ Misvak kullanımı, özellikle abdest alırken ve namaza durmadan hemen önce tavsiye edilir. Bu anlar, kişinin Allah'ın huzuruna beden ve zihnen en temiz haliyle çıkma arzusunu temsil eder.

▣ Dişlerde sararma belirtileri görüldüğünde ya da ağız kokusunun değiştiği hissedildiğinde misvak, dişleri beyazlatır ve ağız kokusunu ferahlatır. Özellikle güzel bir gece uykusundan uyanıldığında, gece biriken bakteri ve kötü kokuyu temizlemek için misvak kullanmak, güne taze bir başlangıç yapmanın en güzel yoludur.

▣ Misvağı düzenli kullananlar, hayatın her alanında bereket, huzur, bolluk ve zenginliğe kavuşur.

▣ Misvak, yeme-içme döngümüzün de ayrılmaz bir parçasıdır. Hem yemekten önce hem de yemekten sonra kullanılması önerilir. Yemek öncesi ağız hazırlayarak tat alma duyusunu keskinleştirirken, yemek sonrası diş aralarına sıkışan artıkları ve asitleri hızla temizleyerek diş minesini korur. Günün sonunda, yatmadan önce yapılan son misvak uygulaması ise gece boyunca ağız florasının dengesini korumaya yardımcı olur.

▣ Misvak kullanırken tavsiye edilen yöntem; sünnet üzere sağdan sola doğru, yani enine kullanmaktır.

▣ Misvağın ideal boyu, ortalama bir karış olmalıdır. Ancak dört parmakta daha kısa olmamalıdır.

▣ Misvaktan elde edilen bileşenlerin, diş hekimliğindeki protez ve ortodontik uygulamalarda, özellikle protez kaide malzemesi olarak takviye şeklinde kullanımı konusunda umut vadettiği belirtilmiştir.

▣ Misvak, sadece yapısal bileşen olarak değil, aynı zamanda çevresel çözümlerde de önemli bir rol üstlenmektedir. Misvak dalları gibi doğal bitkisel kökenli malzemeler, adsorban (emici) olarak kullanılabilirlik potansiyeli taşımaktadır.

▣ Yapılan deneysel çalışmalar, misvak dal materyalinin (MDM), sulu çözeltilerden toksik ağır metal iyonlarını (Kurşun, Bakır, Nikel ve Kadmiyum gibi) uzaklaştırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Hasletleri

Bilimin Objektifinde Misvak

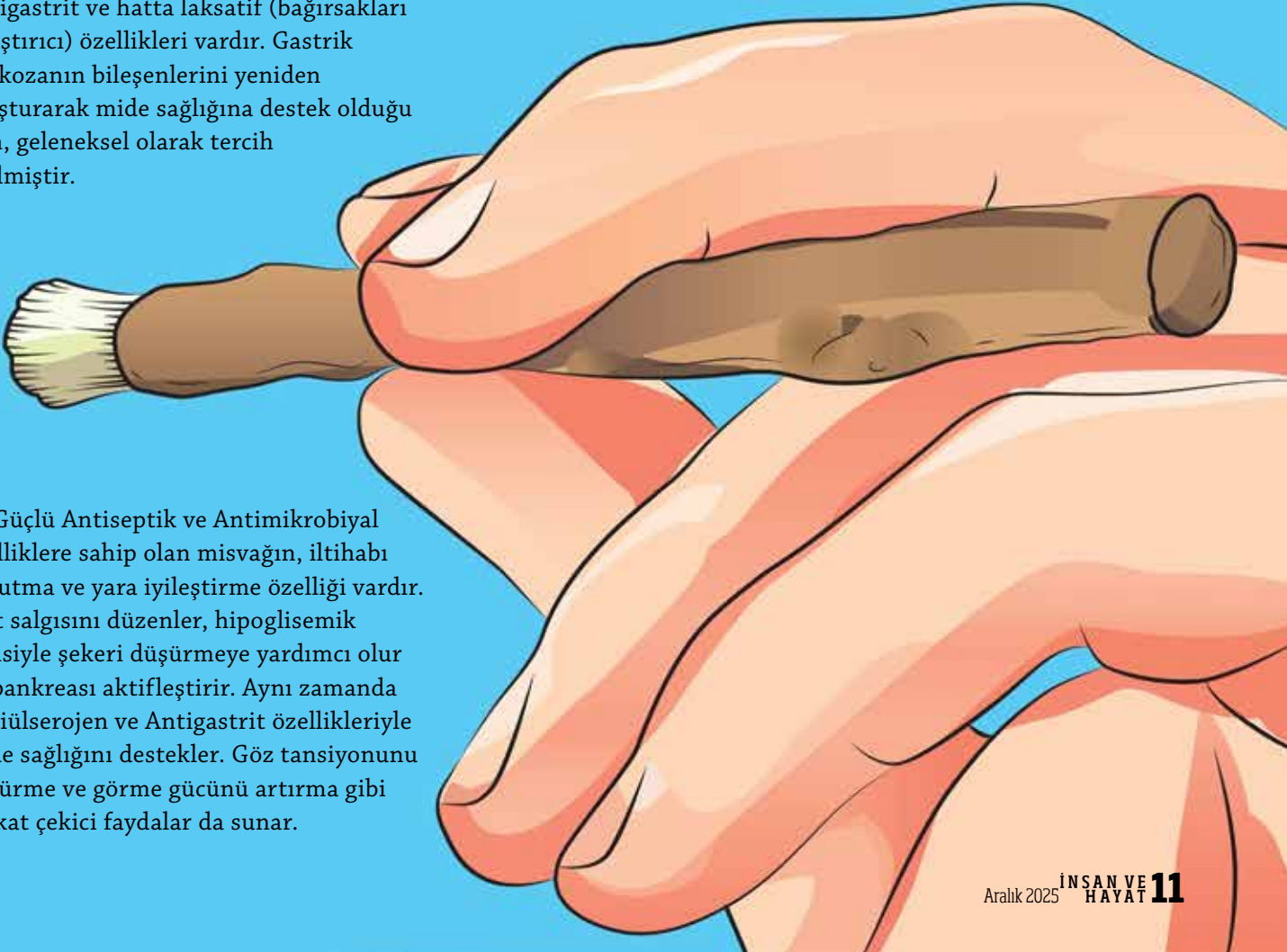
■ Misvak, diş plağını sadece mekanik ovma yoluyla değil, aynı zamanda plağı oluşturan maddelerle reaksiyona girerek kimyasal olarak da temizler. İçerisinde bulunan doğal Florür, Silika, Reçine ve Uçucu Nebati Yağlar gibi bileşenler, dişleri doğal yollarla beyazlatıp korur. Bu zengin yapı sayesinde, dişleri temizlemenin ötesinde; şişme ve kanamaları hızla iyileştirme özelliğine sahiptir.

■ Misvağın diüretik (idrar söktürücü), antigastrit ve hatta laksatif (bağırsakları çalıştırıcı) özellikleri vardır. Gastrik mukozanın bileşenlerini yeniden oluşturarak mide sağlığına destek olduğu için, geleneksel olarak tercih edilmiştir.

■ Güçlü Antiseptik ve Antimikrobiyal özelliklere sahip olan misvağın, iltihabı kurutma ve yara iyileştirme özelliği vardır. Asit salgısını düzenler, hipoglisemik etkisiyle şekeri düşürmeye yardımcı olur ve pankreası aktifleştirir. Aynı zamanda Antiülserojen ve Antigastrit özellikleriyle mide sağlığını destekler. Göz tansiyonunu düşürme ve görme gücünü artırma gibi dikkat çekici faydalar da sunar.

■ Misvağın içeriğinde C vitamini de vardır. İçerdiği aktif organik bileşikler arasında Salvadorine, Benzylisothiyanate (B.I.T.), Tannik Asit, Flavonoidler ve çeşitli alkoloitler bulunur. Bu karmaşık ve ideal bileşim (PH değeri 6.6-6.8 civarında), misvağın âdeta ecza dolabına benzemesini sağlar.

■ Yapılan testler (DPPH ve hidrojen peroksit süpürme kapasitesi), misvağın vücuttaki zararlı serbest radikallerle etkili bir şekilde savaşıma potansiyelini göstermiştir. Bu, misvağın hücresel yaşlanma ve çeşitli kronik hastalıklarla mücadelede potansiyel barındıran doğal bir güç kaynağı olduğuna işaret eder.



SAİD ÜNALAN

ÇOCUĞUNU SEVEN, ÇOCUĞUNUN DİŞİNE SAHİP ÇIKSIN



HACI BAYRAM
NEBİOĞLU

AĞIZ SAĞLIĞI TEMELDİR



DR. MUSTAFA BORAN

İSTANBUL'DA BİR BARDAK BOZA



Soğuk, karlı bir İstanbul akşamıydı. Soğuktan titreyen ellerim, ıslak burnum ve nemli saçlarımla, nedir ne değildir bilmeden, dost tavsiyesine uyup almıştım bir bardak. Karton bardakta, sarı renkli, hafif akışkan, bebek maması kıvamında bir şeydi. Kokladım, bilindik; ağzıma götürdüm, hafif mayhoşlukla beraber hafif tatlılık. Hemen müdahale geldi; “Dur, leblebi olmadan olmaz.” Tamam, alalım, üstüne atalım, afiyetle yiyelim, der demez içimi bir sıcaklık kapladı. Meğer bu mübarek, insanın içini ısıtırmış.

Boza kelimesinin aslı, Farsça darı manasına gelen “buze” kelimesidir. Genelde darıdan yapıldığı için bu isim verilmiştir. Bozanın tarihi, çok eskilere dayanır. İlk olarak Orta Asya’da ortaya çıktığı ve dünyanın birçok yerine yayıldığı söylenir.

Tarih boyunca varlığını sürdüren boza, Selçuklu ve Osmanlı devirlerinde de vardır. İnsan sağlığı

için faydalı mikroorganizmalar ihtiva eden boza, başta darı olmak üzere buğday, yulaf, mısır, pirinç gibi ürünlerden imal edilen tahıl bazlı şifalı bir içecektir. Tahıllar öğütülür, su ilave edilerek pişirilir. Daha sonra şeker eklenir, maya ilave edilir, laktik asit fermentasyonu ile üretilir. Zamanında darının pahalı olduğu günlerde, ucuz olan mısır, pirinç gibi ürünlerden de yapılmıştır. Ancak bozanın asıl maddesi darıdır; diğerlerinden aynı lezzetli boza maddesi elde edilemez.

Boza, açık sarı renkli koyu kıvamlı, köpüklü, şekerli bir içecektir. Tatlı ve ekşi tadın karışımı bir lezzete sahiptir. Ferahlatıcı bir özelliğe vardır. Soğuk olarak içilmesi yaygındır.

Boza, daha çok kış aylarında tercih edilir. Yaz aylarında havanın sıcak olmasıyla bozadaki mikroorganizmaların üremesi çoğalır ve çabuk ekşir.

Ecdad bozaya öylesine kıymet vermiş ki sözlerine ve deyimlerine konu olmuş; sıkıştırıp tedirgin etmeyi ifade eden “Ensesinde boza pişirmek”, aynı işi yapan kişilerin birbirini koruduğunu anlatan



“Bozacının şahidi şıracı” tabirleri gibi.

Araştırmalar, bozanın sağlık açısından birçok faydasının olduğunu gösteriyor. Fermente probiyotik gıdaların, canlı mikroorganizmalar içermesi nedeniyle bağırsak mikrobiyotası ve genel sağlık üzerinde yararlı etkileri vardır. Boza yüksek laktik asit içeriği sebebiyle bağırsak florasını düzenler ve korur. Cilt ve saç sağlığı için faydalıdır. Çocukların gelişimini ve kemik sağlığını destekler. Depresyonu önler. Sinir sistemini korur. Boza, demir, fosfor, sodyum, A, B1, B2 ve E vitaminleri açısından da zengindir. Anne sütünü artırır. İçerisinde yer alan güçlü antioksidan özelliği ile bağışıklık sistemini güçlendirir. Soğuk algınlığı ve enfeksiyonlara karşı korur.

Bozanın raf ömrü on beş gün kadardır. Açıldıktan sonra buzdolabında +4 derecede muhafaza edilmesi, fazla bekletilmeden tüketilmesi tavsiye edilir. Fazla beklediğinde helâllik açısından

problemli hâle gelebilir.

Eskiden Ramazân-ı şerif ayının kışa denk geldiği zamanlarda akşamları boza satılmış. Geceleri ve sahurda içilmiş. Bozanın doyurucu, tok tutucu, kuvvet verici özelliğinden istifade edilmiş.

Boza, genelde leblebi ve tarçın ile beraber içilir. Tarçının, kan şekerini düşürücü özelliği ve anti-diyabetik etkiye sahip olmasından dolayı şekerli olan bozanın yanında olması, doğru ve sağlıklı bir tercihtir. Leblebinin bozayla içilmesi ayrı bir lezzet verir. Leblebi, mide asidini alır, hazmı kolaylaştırır. Bu sebeple tarçın ve leblebi sadece boza ile değil, diğer zamanlarda da istifade edilmesi gereken faydalı gıdalardır.

“Gerçek bir dostun varsa, başka hiçbir şeye ihtiyacın yoktur.” demiş birisi. Benim için de öyle oldu. Soğuk, karlı İstanbul akşamında, içim bozayla, gönlüm dost muhabbetiyle ısındı. Nicelerinize nasip olsun.

ARALIK 2025

siirgöç

İKİ CİHANDA
GÖZ AYDINLIĞI

Evlilik