

İnsan ve Hayat'tan

Zaruret

Mecelle kaidesidir, "Zaruretler kendi miktarlarınca takdir olunur." Zor zamanlarda açılan imtiyaz kapısından ancak zaruret miktarınca geçmek gerekir.

Kafkasya'ya mercek tuttuğumuz bu sayıya başlamadan önce "zaruret" kaidesini hatırlamak icap etti. Hazar Denizi'nin güneybatısında, oldukça meşakkatli bir yerde yaşayan insanlar, yakın zamana kadar coğrafyalarının getirdiği meşakkatten daha çetin dönemler yaşadılar.

"Kafkaslarda Ayakta Kalmak" dosyasını okurken, asrı saâdette verilen işaretleri, Hazreti Ömer (radıyallâhü anh) döneminde başlayıp Hazreti Osman (radıyallâhü anh) zamanında devam eden Hazar'ın kıyılarındaki mücadeleleri hatırlamak gerekiyor. Yavuz Sultan Selim Han ve Kafkas Kartalı Şeyh Şamil ve daha nicelerinin yaptıkları düşünüldüğünde, gerçekten burada, "Coğrafyaya Sığmayan İzler" var.

Batum, Tiflis, Ahıska, Abhazya'da yaşayanların hayat hikayelerini aktarırken, bir yargılamada bulunmadık. Zihnimizin bir köşesinde "zaruret" kaidesi, diğer köşesinde yaşananlardan gün yüzüne çıkarılması gerekenlerin neler olduğu vardı. Çizdiğimiz sınırlar içinde okumaya devam ederken insanlığın sislî zamanlarından bildiklerinizi yeniden hatırlamanız, konuyu hafızalarınızda olgunlaştıracaktır.

Yine bu sayıda "Bursa'nın Ayasofya'sı Ulu Camii" başlığında, onun etrafında oluşan medeniyetin

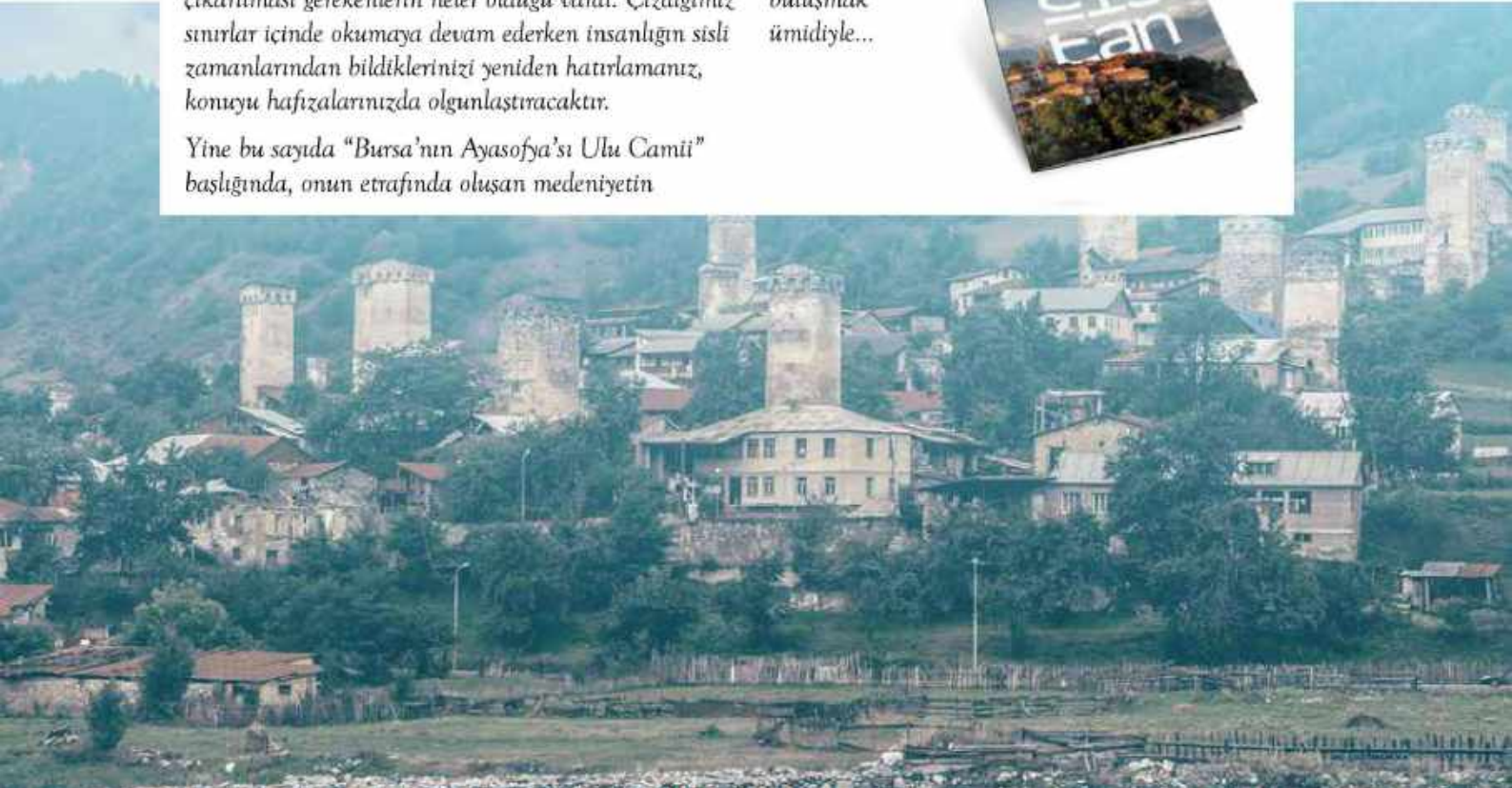
detaylarını okuyacağınız akıcı bir yazı bulacaksınız. "Sabrın ve Tecrübenin Adı Torlukçuluk", "Çarpan Etkisi", "Ev Yapımı Propolis Olur mu?" ve "Nasil Okursun?" yazıları da içlerinde göz ardı edilemeyecek kadar faydalı detaylar barındırıyor.

"Süte Şüphe Karıştırınlar" başlığı ile SÜZGEÇ bölümünde, ikaz edilmesi gereken yönleriyle, süt konusu ele alındı. Süt konusunda önce de yazılar yayımlandı. Fakat süte su katanlar olduğu müddetçe, bu mevzuda yazılar yayımlanmaya devam edeceğe benziyor.

Beğenerek okuduğunuz "İki Çocuk Bir Umre" kösesi, "Veda" başlığı ile dergi içinde nihayete erdi. Manevi hasretinin haddi hududu olmayan güzide beldelerle ilgili farklı yazılar hazırlanmaya devam edilecek.

Heyecanla beklenen "Ters Köşe" mizah kösesi yeniden başladı.

Keyifle okuyacağınız yeni sayılarda buluşmak ümidiyle...



Aktüel Kültür Dergisi
Sayı 120 Şubat 2020

Camlica Basım Yayın ve Tic. A.Ş. Adına İmtiyaz Sahibi
Hüseyin GÜNEY

Yayın Yönetmeni
Harun ÖZDEMİR

Yayın Koordinatörü
Ümit YÜKSEL

Editörler
Ercan ERDOĞAN, Hakan ALTUNYURT,
Senol GENÇ

Katkıda Bulunanlar

Sadık CANLAR, Selman ASLAN, Barbaros DOĞAN, İdris EREN, Seyhan TUNALI, Ömer DEMİR, Erdoğan OĞULTEKİN, Yasın ODABASI, Kübra ER, Ferhat KAYA, Sâfi GÜLACAR, Melek AKTÜRK, Said ÜNALAN, Mehmet Ali ASLAN, Erhan GENÇ, Nil SAHRA, Yusuf Tuna ÇOLAK, Mustafa BORAN

Tasarım Uygulama
Fatih DEVREZ

Basın ve Halkla İlişkiler
Murat SAFFRAN, Kemal AYDIN

Yönetim Yeri
Bağlar Mh. Mimar Sinan Cd. No: 54
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL

Baskı ve Cilt
Camlica Basım Yayın ve Tic. A.Ş.
Bağlar Mh. Mimar Sinan Cd. No: 54
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL
Kütüphane: Camlica Araştırma Kütüphanesi

Yayın Süresi-Türü
Aylık- Yerel Süreli
ISSN: 1309-5978

Doğu Avrupa Bayii
ENDER GMBH Melatener Weg 18 - 50825 KÖLN
Tel: +49 221 690 58 90 Fax: +49 221 690 589 29
dergi@ender-gmbh.com

Batı Avrupa Bayii
Camlica Kitap B.V. Bemmelseweg 67 6662 PE Eist-GLD
Holland info@camlicakitap.nl / www.camlicakitap.nl

İRTİBAT ve ABONE
Yazı İşleri
Bağlar Mh. Mimar Sinan Cd.
No: 54 Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL
(0212) 657 88 00 - 7104
www.insanvehayat.com
bilgi@insanvehayat.com

Abonelik
abonemerkizi@camlicabasim.com
www.edergim.com - www.abonem.org
(0212) 657 88 00 - 7102
WhatsApp Hattı: 0530 285 38 04

ZİRAAT BANKASI
TR81 0001 0021 0550 7231 7750 02
AKBANK
TR60 0004 6011 9388 8000 0135 18
VAKIFBANK
TR56 0001 5001 5800 7299 8908 80

İnsan ve Hayat Dergisi'nin bütünü yayın hakkı, Camlica Basım Yayın ve Tic. A.Ş.'ye aittir. Dergiye gönderilen yazılar, yayınlansın ya da yayınlansın inide edilemez. Dergimiz, yazılar üzerinde gerekli müdahaleyi yapma hakkına sahiptir. Dergide çıkan yazılar kaynak gösterilerek iktibas edilebilir. Dergide yayımlanan yazı ve reklamların her türlü mesuliyeti yazarlarına ve sahiplerine aittir.

Dünyaya Mercek 6

Aktif Okur 9

Haberler 11

Coğrafyaya Sığmayan İzler 12

Kuzey Yıldızı Gürcistan 14

Kafkaslarda Ayakta Kalmak 20

Çarpan Etkisi 28

Nasıl Okursun? 30

Hatibin Sessiz Hitabeti 32

Ev Yapımı Propolis Olur mu? 36

Torlukçuluk 38

Relio'nun Açlığı 42

Heyecanı Satın Alabilir misin? 44

Savaşları Barışı Tercih Ederek 46

Kazanan Çelebi Sultan Mehmed Han

Elmalı Turta ve Berceste Kulübü 50

Türkçe 'Lastik Gibi Bir Dil' mi? 52

Maden Suyu mu, Soda mı? Ne 54

Alırsınız?

Bursa'nın Ayasofya'sı Ulu Camii 56

Tefrika: Veda 60

Süzgeç: Süte Şüphe Karıştıranlar 63

Ters Köşe 70

Bulmaca 71

içindekiler

SES

İnsan düşünür, düşündüğünü dillendirmek ister. Dillendirdiği sözünün de dinlenmesini ister. Mesela, fotoğraftaki adamı düşünelim. Elinde sopası, önünde öküzleri. Onlara bir şeyler anlatmaya çalışıyor. Sözü dinlensin istiyor. Hayvanlar, ilk bakışta onun istediğini yapıyorlar gibi görünebilir. Oysa gayeleri çok farklı. Sese geliyorlar, evet. Fakat onlar için önemli olan, cobanın dilinden dökülen sözler değil, elinden düşecek yemlerdir. (Kutch/Hindistan)



HEDEF

Önünüzde ulaşmanız gereken bir hedef var diyelim. Boyunuzun uzunluğu veya kısırlığı, kilonuzun çokluğu veya azlığı sizi hedefinizden sapıtırabilir mi? Sapıtırmamalıdır; unutmayın hiçbir hedefe ulaşmak kolay değildir. Önünüze engeller çıkabilir, belki de kendiniz başı başına bir engelsinizdir. Fakat hedefe ulaşmak için tek yol gayretten ve hak etmekten geçer. Fotoğraftaki file ibret nazarıyla bakın. Cüssesi belli, ama hedefi de bir o kadar cazibeli. O cüssesine rağmen, dikilmiş iki ayağının üzerine, hedefi hak etmiş; başarmanın tadını çıkarıyor. (Malawi/Afrika)





HAYAT

Hızı akan bir nehir var; adı hayat. İnsan sandalı, bu nehirde belli olan nihayete doğru gidiyor ve gidis tek yönlü. Yolculukta sandal, yüksek dalgalarla uğraşır, sert akıntılarla boğuşur, yıpranır. Bazen delik açılır üzerinde, belki de baştan beri vardır. Öyleyse ne zordur bu coşkun hayat nehrinde ilerleyebilmek.

Endişeye mahal yok. Çünkü sandal, başına gelene ne kadar sabredebilirse, ne kadar dayanabilirse o kadar mükafaatını alacaktır. Fotoğrafta, rayların üzerinde yalın ayak yürüyen bu çocukların sandalları daha yolun başında su almaya başlamış. Fakat yüzlerinde ne korku ne de endişe var. Suya kızıp sandallarını terk etmiyorlar. Her şeye rağmen her şeyleriyle dayanıyor, ilerlemeye devam ediyorlar. (Dakka/ Banglades)



En İyisi Hiç Başlamamak

University College London'da 220 bin kişi üzerinde yapılan araştırmaya göre sigara kullanımı, insan vücudu üzerinde kalıcı hasarlar bırakıyor. Araştırmaları takip eden Dr. Perski, insanları üç farklı kategoriye ayırıyor. Bunlar; hiç sigara kullanmayanlar, kullanıp bırakanlar ve halen kullanmakta olanlar. Katılımcılardan, vücutlarında hissettikleri ağrıları belirtmeleri isteniyor. Hiç sigara içmeyenler; içenlere ve içip de bırakanlara kıyasla daha az ağrı hissediyor. Diğer taraftan bilimsel bir dergide yayınlanan araştırmaya göre sigarayı bırakanların daha fazla ağrı çektiği gözlemleniyor. Araştırmaların dikkat çekici sonuçlarından biri de ağrıların en fazla, genç yaş grubunda (16-34) tespit edilmesi oluyor. Dr. Perski şu çağırıyor da yapıyor: "Sigarayı

bıraksanız dahi vücudunuzdaki ağrılar ömür boyu sürebilir." Bu çağrı, "Nasıl olsa ağrılar ömür boyu sürecek, içen de ölüyormuş içmeyen de..." şeklinde yorumlanmamalı. Bilakis, sigarayı bir an önce bırakmak için güçlü bir dayanak olmalı. Unutmayalım ki sağlık en önemli varlıklarımızdandır.



Uzayın uzaylısı

Uzaya giden ilk İngiliz astronot Dr. Helen Sharman, uzaylıların kesinlikle var olduklarını ve karbon ve nitrojenden yaratılmadıkları için onları göremediğimizi söyledi.

İngiliz Observer gazetesine de konuşan Sharman, "Uzaylılar var. Bunun başka yolu yok. Milyarlarca yıldız arasında her türlü yaşam formu olmalı" dedi. 56 yaşındaki astronot, Mayıs 1991'de iki Rus kozmonotla birlikte Sovyet Mir Uzay İstasyonu'na gitmişti. Bilim insanlarının paradoksuna uzaylının tanımı ile bakalım; "uzayda yaşadığı varsayılan canlı". Dünya dışındaki gök cisimlerinde herhangi bir canlının yaşayıp yaşamadığı konusunda bilim, net olarak bir cevap veremiyor. O zaman elimizde olana bakalım; dünyada bildiğimiz 7 milyar uzaylı yaşıyor. Kendimize insan desek de haddizatında birer uzaylıyız. Maddi hayatımız karbon ve nitrojene bağlı olabilir. Maddi gözle bakanlar için hayat ve yaşamak sadece bu demek de olabilir. Ama ya manevî hayat neye bağlıdır? O karbon ve nitrojen gibi bir maddeyle yaratılmamıştır. Göremiyor olmamız, onun var olmadığını söylememiz için yeterli midir?



%57

"Arkadaşımı söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim ve üzüm üzüme baka baka kararır" gibi atasözleri, yapılan araştırmalarla büyük oranda doğrulandı. Warwick Üniversitesi'nde çalışan araştırmacılar, arkadaşı obez olanın kendisinin de obez olma ihtimalinin %57 oranında arttığını tespit etti. Kardeşi obezse oran %40, eşi obezse %37 oluyor.

İnsanlar kararlarını bilinçli olarak almıyor. Arkadaşlarından, iş arkadaşlarından, iş üyelerinden kopyalanan çok sayıda davranış var. Sağlığımız için kötü olan birçok davranış, başkalarından görülerek hayata geçiriliyor. Şimdilerde doktora

gittiğimizde ailedeki hastalıklar soruluyordu. Bundan sonra arkadaşta hastalıklar da sorulacak gibi. Çünkü bulaşıcı olmayan kalp hastalığı, inme ya da kanser gibi birçok hastalığın bir enfeksiyon gibi arkadaştan arkadaşta geçtiği anlaşılıyor. Araştırma sonucuna göre üç önemli hususun altı çizilmesi gerekiyor:

1. Sevdiği birinin kilo alması, insanları etkiliyor. Ancak bunun tersi, kilo aldırıyor.
2. Depresyonda arkadaşları olanlar, yüksek olasılıkla bir süre sonra kendileri de depresyona giriyorlar.
3. Arkadaşlarımızın ve ailemizin davranışlarını kopyalama durumu, olumlu davranışların karaktere sirayetinde de görülüyor.

► Karadeniz'e sahili olan, mavisiyle, yeşiliyle bir güzel şehir: Batum



HAKAN ALTUNYURT

KUZEY YILDIZI GÜRCİSTAN



G

ürcistan'a varmak için değil, orayı keşfetmek için yola çıkıyoruz. Seyahat etmenin belki de en güzel yanı budur: Keşfetmek.

Yahya Kemal'in dediği gibi:

*"Yürü hür maviliğin bittiği son radde kadar;
İnsan âlemde hayal ettiği müddetçe yaşar."*

Aldık çantamızı sırtımıza, âlemdeki hayalimiz müddetince yaşamak için yüklenedik dertlerimizi, sevinçlerimizi ve çıktık yola.

Gürcistan, Rusçada Gruzya, Gürcücede Sakartvelo ve Batı dillerinde Georgia olarak addedilmiş.

Biz henüz uçaktayken bu bilgilerle okumalarımızı tamamlıyorduk ki şiddetli bir sarsıntı geçirdik. Meğer gelmişiz. Daha okuyorduk diye hayıflana hayıflana uçaktan iniş seremonisine dâhil olduk. Batum'a indiğimizde rehberimizle buluştuk. Sabahın ilk ışıklarında yaşanan bu buluşmayla eşyalarımızı topladık. Batum'un Karadeniz'den aldığı iklim özelliklerinin üzerine bir de Kafkasların soğuk ve kuzey rüzgârlarını eklemesiyle oluşan muazzam havayı, iliklerimize kadar hissedip içimize çektik.

Beynimizin içinde bir saat sarkacı misali, bir o yana bir bu yana sallanan düşünce şu idi: İlk olarak ne yapacağız, işe nereden başlayacağız?

Neyse ki tecrübeli rehberimiz, yaşadığımız kısa süreli bu kararsızlığı tek cümlesiyle dağıttı:

"Haydi kahvaltıya..."

Her yerden yükselen tereyağı kokuları eşliğinde, memleketin ana işlerinden, ekonominin temelini oluşturan bazı unsurlardan sinyalleri alıyorduk. Aldığımız sinyallere rağmen sanki herhangi bir şey anlamamışçasına meraklı çocuklar gibi soru yağmuruna tutuyorduk rehberimizi. Çünkü biliyorduk ki ucu açık birkaç soru, rüştünü ispatlamaya çalışan rehberin adeta bamteli olur. Dolayısıyla rehber, ilk intiba oluşturulacak olan bu sorulara gayet güzel cevaplar vermeye çalışır.

Nitekim öyle de oldu. Aldığımız güzel cevaplar bizi ferahlatmıştı. Ülkenin ekonomisindeki hayvancılığın yaygın olmasını, köşe bucaktan yükselen tereyağı kokularından bizatihi alıp bir de bunu rehberin ağzından onaylatmak, çehremizde muzip bir tebessüme sebep oldu.

Bir Kg Demir mi, Pamuk mu? Çarpan Etkisi

Bir kilogram pamuk mu, bir kilogram demir mi ağırdır? İki de aynı ağırlıkta; ancak çarpan etkisine göre farkını, ayağınıza düşünce anlarsınız.

SADIK CANLAR

Evvela, bu yazı keyfiyeti hâizdir. Anlamak için keyfiyet kâfidir. Sual şu, "Gönül yıkmak ile bina yıkmak aynı mıdır?" Çarpan etkisine göre genişletelim mevzumuzu.

Ben'den ne olur demeyin; çarpan etkisi, tohum gibidir; doğru ekildiğinde ve yetiştirildiğinde çölleri bile yeşertir. Altın gibidir. Sarrafın elinde daha da kıymetlenir. Horoza verirken altını anlamaz, karşılığında senden darı ister.

İşlem varsa sen de çarpanısın

Her şeyde bir matematik gizlidir. En bilinen noktada İslâm'ın şartı 5, imanın şartı 6, amelde hak mezhep 4'tür. Çarpan etkisi nedir, dersenez; kendi potansiyelinizden daha haberiniz yoktur, denilir size. Çünkü, çarpan etkisine göre, bir olayda önemli olan sadece sonuç değildir; sizin olaydaki tavrınız ve kararlı duruşunuz; gidişatı, işlemin neticesini değiştirebilir. Mesela,

Sizi 1 alıyoruz; çarpan da 1 olsun.
Sonuç: $1 \times 1 = 1$ değil mi?

Sizi 1000 alıyoruz, çarpanı 1; sonuç:
 $1000 \times 1 = 1000$

Sizi 1000 alıyoruz, çarpanı 10, sonuç:
 $1000 \times 10 = 10.000$

"Sürekli çarpıyorlar bizi, çarpan biz değiliz." diyorsanız, işlemi tersten yapalım.

Sizi, -1000 alıyoruz, çarpanı da 1,
sonuç: $-1000 \times 1 = -1000$

Çarpan kimmiş gördünüz mü şimdi?

Mevzu şu: Bir yerde herhangi bir işlem, fiil, hareket varsa orada iki tane çarpan vardır. Bu çarpımların sonucunda işlem gerçekleşir. Eğer size gelen hareket ve aksiyon sizde söntüyorsa, iki zıt uçtasınızdır. Ya aşırı negatif uçtasınız, sıfırdan uzak olduğunuz için hiçbir işlem sizi harekete geçiremiyor. Ya da aşırı pozitif taraftasınız; bütün negatif çarpanları durduruyorsunuz. Sayılar böyle diyor.

Gönüldeki çarpan etkisi

Biraz da hislerden yola çıkarsak, gönül yıkmamanın çarpan etkisi ile ne alakası vardır, diyebilirsiniz. Çünkü Yunus Emre diyor ki;
Gönül Çalab'ın tahtı
Çalab, gönle baktı
Kim bir gönül yıkarsa
Kıldığı namaz değil
Çalab, Eski Türkçede Hazreti Allah manasına gelen bir kelime. Hazreti Allah, insanın kalbi ile arasına girer de kulun haberi olur mu? İşte, gizlenen niyeti dahi bilen Hazreti Allah'ın, gönülden çekilen, hatta gizli bir şekilde dillendirilen "ah"dan haberi olmaz mı sanırsınız? Geçmiş, bunun misalleriyle doludur. Çokluk ile övünmeyin denilmesi; çarpan etkisine maruz kalınmaması içindir. Çünkü sayıların büyüklüğü, negatifte de pozitifte de çarpan etkisini hızlandırır.

İnsanın manevî çarpanları

İnsanın kendi şahsındaki çarpan etkisi, yani bir şeyi etkileme gücü nasıl



HİTABETTE DURULACAK YER

HAKAN ALTUNYURT

HATİBİN SESSİZ HİTABETİ

Hitabet, sadece sestem ibaret değil. Hitabeti meydana getiren unsurlardan biri de süküttür; sessiz kalmaktır.

Evet, mevzumuz sessizlik.

Konuşmak kadar sükût da önemlidir.

Yerinde yapılan sükût, çoğu zaman söylenen sözlerden daha derin izler bırakır. Kelimelerin, hatta cümlelerin başaramadığını başarır. Onun için, hiç kasılmaya gerek yok.

Rahat olmak en iyisi. İlla bir şeyler söylemek zorunda değilsiniz.

Sessizliğin de keşfedilmeye değer yanları olduğunu bilin.

"Şey, hmmm, aaa"larla boşlukları doldurmaya çalışmayın. Bekleyin, sakince insanları gözlemleyin. Sükûtun nabzını dinleyin.

Tekrar, tekrar ve yine tekrar...

Hitabet sanatında, kelimeler elbette önemlidir. Asıl mühim olan ise fikir ve manadır. Eğer fikir ve mana, tam anlamıyla içselleştirilirse hatip; nerede, nasıl duracağını bilir. Bunu başarmak, sıradan bir hadise değildir.

Bir metin defalarca tekrar edilir; vurgu yapılacak yerlerin altı çizilir. Eğer bir fıkra, nükte, humor söz konusu ise bunlar da birçok kez prova edilir. Edilir ki kürsüde istenen netice hâsıl olsun. Hatta bazen hatip, tiyatro oyuncusu

misali anlattığı fıkrayı veya bahsettiği noktayı paylaşıırken, sanki ilk defa orada anlatıyormuş gibi doğaçlama tavır bile takınabilir. Şüphesiz bu, dinleyenler üzerinde, -samimiyetinden dolayı- daha güçlü iz bırakır.

Başarılı hatipler, konuşma planlarını hazırlarken en ufak detayları dahi atlamazlar. Duracak yerleri iyi belirleyip bunu fırsata çevirirler. Sunacakları metni, en ince ayrıntılarına kadar anlamadan, mevzuyu bütünüyle içselleştirmeden, bir sonraki basamağa geçmezler. Çünkü hatip, zihninde ana temayı iyi konumlandırabilirse kürsüye çıktığında nasıl davranacağını, nerede duracağını bilir.

Şaşmaz, şaşırmaz.

Seslerden kelimelere, kelimelerden cümlelere, cümlelerden dimağlara, dimağlardan kalplere sirayet edeceği konuşma atmosferinde, ahenkli bütünlüğü sağlar. Heyecanıyla kürsüye sığmayan hatip, hem kürsüde hem de gönüllerde yer edinir.

Tuhaf düşünceler

Hitabet sanatına ürkek adımlarla başlayan hatipler, konuşmamayı, sessizliği, kürsüdeki minik sükûtları büyük kayıp, dehşetli ayıp zannederler. Onlar, ellerine aldıkları metni, dümdüz okur; durmayı, duraksamayı âdeta bedbahtlık sayarlar. Çünkü onların zihnî algıları ve temayülleri şöyledir:

"Eğer buraya çıktıysam konuşmalıyım. İnsanlar bana bakıyor, benim bir şeyler anlatmamı istiyorlar. Susacaksam ne diye buraya çıktım ki? Susmamalıyım, konuşmalıyım, haykırmalıyım..."

Bir dakika...

Biraz duralım.

Düşünelim...

Abarttığının farkındayım. Ancak takdir edersiniz ki bu düşüncede olmayan acemi hatipler yokmuş gibi de davranamayız.

Onlar varlar. Hayatımızın içindeler.

Şimdi...

Dinleyiciler, bu tarzdaki hatiplere gerekli reaksiyonu gösterdikçe; onların da kendilerine çekidüzen vermeleri kaçınılmazdır. Bu, belirli tekrarlarla, disiplinli çalışmayla zaman içerisinde yerli yerine oturacak bir süreçtir. Defalarca böyle oldu, bundan sonra da böyle olacak. Başka türlü izahı mümkün değil.

Duraklamaların faydası

Konuşurken yapılan duraklama tekniği, zihni faal tutar.

Konuşma durur, hatibin zihni durmaz.

Bir sonraki söyleyeceklerini, beyninin kıvrımlı caddelerinde şekillendire şekillendire düşünür.

Hatip; önceki söylediklerini, şimdiki duraklamasını ve bir sonraki söyleyeceklerini zihin süzgecinden geçirir, artırır, damıtır. Konuşmanın da

Kaynaklar: Fatih Mirili (Arıcı), Nur Seda Şahin, Prof. Dr. Sibel Silici



BİNBİR DERDE DEVA EV YAPIMI PROPOLİS OLUR MU?

Pro "savunma", polis "şehir" anlamındadır. Buradan da şehrin ya da kovanın savunması gibi bir mana çıkar. Ön savunma manasındadır. Türkçe ifadeyle "arı reçinesi"dir.



İÇİNDE NE VAR?

- %50:** Reçine ve zamsı maddeler
- %30:** Bitkisel mumlar
- %10:** Esansiyel yağlar
- %5:** Organik bileşikler ve mineral maddeler
- %5:** Polen



HANGİ BİTKİLERDE DAHA FAZLA BULUNUR?

Akcağaç, Fındık, Meşe, Kızılağaç, Erik, Karaağaç, Söğüt, At kestanesi, Çam, Okaliptüs, Kestane, Huş, Kavak, İhlamur, Dişbudak.

ARI NASIL YAPIYOR?

Bitkilerin büyük bir kısmı, yapraklarını, çiçeklerini ve meyvelerini, antimikrobik çürümeye karşı ürettikleri, su geçirmez ve ısı yalıtımı özellikleri olan reçinemsi maddelerle korurlar. Bal arıları bu reçinemsi maddeleri ağaçların gövdelerindeki çatlaklardan, tomurcuklardan ve yapraklardan toplarlar. Arıların çiğneyip, ağız sindirim enzimlerini ekleyerek ve kısmen de sindirerek, balmumu ile karıştırdıkları yapışkan madde, kovanda çeşitli amaçlar için kullanılır.

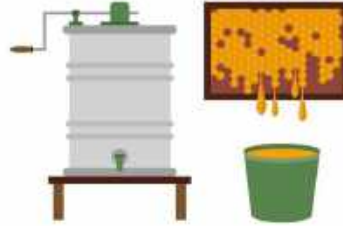
ARI NİÇİN YAPAR?

Deliklerin ve çatlakların kapatılmasında ve kovanın yeniden yapılandırılmasında işlev görür. Kovanın içini dezenfekte etmek, kovanın iç sıcaklığını (35°C) korumak için kullanılır.



RENGİ NEDEN DEĞİŞİYOR?

Toplandığı bölgeye ve mevsime göre farklılık gösterir. Ilıman iklime sahip yerlerde belirgin bir kahverengine sahipken, tropik iklime sahip yerlerde rengi siyahtır. Finlandiya propolisi turuncu, Küba propolisi ise koyu menekşe rengindedir.



4 TÜRLÜ PROPOLİS

1-KAZIMA USULÜ: Rengi, koyu kahverengidir. Genellikle ölen arılar ve kovanda diğer atılmayan atıkların zarar vermemesi için etrafı çevrilir. En düşük kalite budur. Arı bazen asfaltı bile malzeme olarak kullanabiliyor.

2-KOVAN AĞZI: Hususi olarak kovan ağzını küçültmek için kullanılır. En değerlisi budur.

3-TRAPLAR (IZGARA): Sadece propolis

yaptırılması için kurulan ızgara sistemli tuzaklardır. Kovanın kapağının altına yerleştirilir, arı burayı boşluk olarak algılar ve bu küçük boşlukları propolis ile doldurur. En temiz budur.

4-GİZLİ PROPOLİS: Mesela; arı, peteği altıgen olarak genişletirken, peteği doldurup sırlarken de propolis kullanır. O yüzden balı sadece süzme değil, peteği dolu ve sırlı yerseniz, propolisi de almış olursunuz.

BİR KOVANDA

Bir kovandan ortalama 100-250 gram propolis çıkarılır. 100 kovandan ortalama 5 kilogram çıkarılabilir.



100 KAT ANTİBİYOTİK GÜCÜNDE

İçinde yaklaşık 300 fenolik özellikte madde bulunuyor. Bu da ilaç sektörünün peşinde olduğu en zirve noktadır. Mesela meşe balının fenolik madde oranı 52, kestane balının 49'dur.

İNSANLAR İÇİN ÖNEMİ

- Anti-bakteriyel
- Anti-fungal
- Anti-viral
- Anti-inflammatuar
- Anti-ülser
- Lokal anestezi
- Karaciğer koruyucu
- Anti-tümör
- İmmünostimülator



ZEYTİNYAĞINDA ÇÖZDÜRÜN!

ABD Sağlık Enstitüsü 13 bakteriye su, zeytinyağı ve alkolde çözülen propolisi enjekte ediyor. Alkolde iyi bakteriler de ölüyor. Ancak zeytinyağında çözülen propolis sadece kötü bakterileri öldürüyor, iyi bakteriler yaşıyor. Sızma zeytinyağı ile özütlenen propolisteki toplam fenolik madde, antioksidan ve antiradikal aktiviteleri diğer yöntemlerle elde edilen zeytinyağlarına göre daha yüksektir.

ÇÖZÜLME ORANLARI

Zeytinyağında: % 28-30 oranında çözülüyor.
Suda : % 20 -25 oranında çözülüyor.
Alkolde: % 35 oranında çözülüyor.



PROPOLİS ÇÖZELTİ DENEYLERİ

Çözelti	Sıcaklık	Zaman	Fenolik Madde
Su	Oda sıcaklığı	5 saat	1.7 mg/mL
PEG+su	70° C	5 saat	10.7 mg/mL
Zeytinyağı	40° C	5 saat - 7 gün	0.5 /6.34-20.65 mg/mL
PEG+olive oil+ su	70° C	5 saat	9.5 mg/mL
Etanol	Oda sıcaklığı	5 saat	12.7 mg/mL

SONUÇ:

Alkolde hızlı çözüldüğü görülüyor. Alkolde çözülme deneyleri genellikle kısa zamanlı olduğu için doğruluğu da geçicidir. Ancak zeytinyağı özütünde en yüksek antioksidan aktivite, antiradikal aktivite elde edilmiştir. Alkol, hızlı çözücüdür. Zeytinyağında bekletme süresi arttıkça fenolik maddenin açığa çıkması hızlanır ve çoğalır. Görüldüğü gibi zeytinyağında çözülme, 5 saatten bir haftaya çıkınca, artış 5 kattan fazla gerçekleşiyor.



ALKOLE DİKKAT!

Alkol türevli bazı çözücülerin (propilen glikol, gliserol gibi) yüksek doz ya da uzun süreli kullanımda iritan, merkezi sinir sistemi üzerine olumsuz etkiler, asidozis ile mutajenik ve kanserojenik etkileri göz önünde tutulmalıdır.

EV YAPIMI PROPOLİS

Arıcımızdan propolisi katı ve saf halde tedarik edersiniz. Buzdolabının buzluk kısmında 24 saat dondurursunuz. Donmuş halde havanda iyice toz haline getirinceye kadar döversiniz. Cam kavanoz veya ağzı geniş şişeye koyarsınız. Ağırlık oranı kadar zeytinyağı ilave edersiniz. 10 gün oda sıcaklığında (24 derece) bekletirsiniz. Sonra her gün karıştırırsınız. 20 gün içinde çözülme gerçekleşir. Çözülmezse, tadına bakarak her gün karıştırırsınız. Ev yapımı propolisiniz hazır. Damla 30 ml şişelere aktarıp damla damla kullanabilirsiniz.

TÜRK PROPOLİSİ CAPE

Türk propolis zeytinyağı ekstraktında en yüksek oranda tespit edilen bileşik, CAPE olmuştur. CAPE'nin kan ve kemik iliği, beyin ve spinal kord, baş ve boyun, göğüs, pankreas, karaciğer, kolon, rektum, prostat, böbrek ve mesane kaynaklı birçok kanser tipine karşı güçlü bir sitostatik, metastazı engelleyici ve büyümeyi inhibe edici özelliklerinin bulunduğu gösterilmiştir.

NE ZAMAN KULLANILMALI?

Hasta olmadan önce kullanmalısınız. 12 saatte bir, sabah aç karnına veya yatmadan yarım saat önce kullanabilirsiniz. Ekmeğin üzerine 3-4 damla damlatıp ağızda çiğneyebilirsiniz. Ağızda yayılan aromanın acığını bir miktar bal ile telafi edebilirsiniz.





YERALTINDAN SUYLA GELEN ŞİFA

Maden suyunun içerisinde birçok mineral bulunur. Yer altından suyla gelen her bir mineral, vücuda ayrı ayrı fayda sağlar:

- **Kalsiyum:** Kemik, diş ve kalp sağlığı, kan pıhtılaşması, sinir uyarı iletimi
- **Magnezyum:** Kalp, kas ve sinir sağlığı ve enerji üretimi
- **Sodyum:** Su-elektrolit dengesi, sindirim desteği, asit-baz dengesi uyarı iletimi
- **Potasyum:** Hücre metabolizması, su dengesi
- **Florür:** Diş ve kemik sağlığı
- **Iyodür:** Troid bezi fonksiyonları desteği
- **Klorür:** Su-elektrolit dengesi, sindirim desteği
- **Bikarbonat:** Mide fonksiyonları, kan ve idrarda asit-baz dengesi
- **Sülfat:** Kalın bağırsak fonksiyonları, safra kesesi ve fonksiyonlarının uyarılması

Eğer meyveli maden suyu içmeyi arzu ediyorsak kendimiz bir parça meyve ilave edebiliriz. İçerisine bir dilim limon koyduğumuzda, en doğal meyveli maden suyunu elde etmiş oluruz.

Dikkat gerektiren noktalar neler?

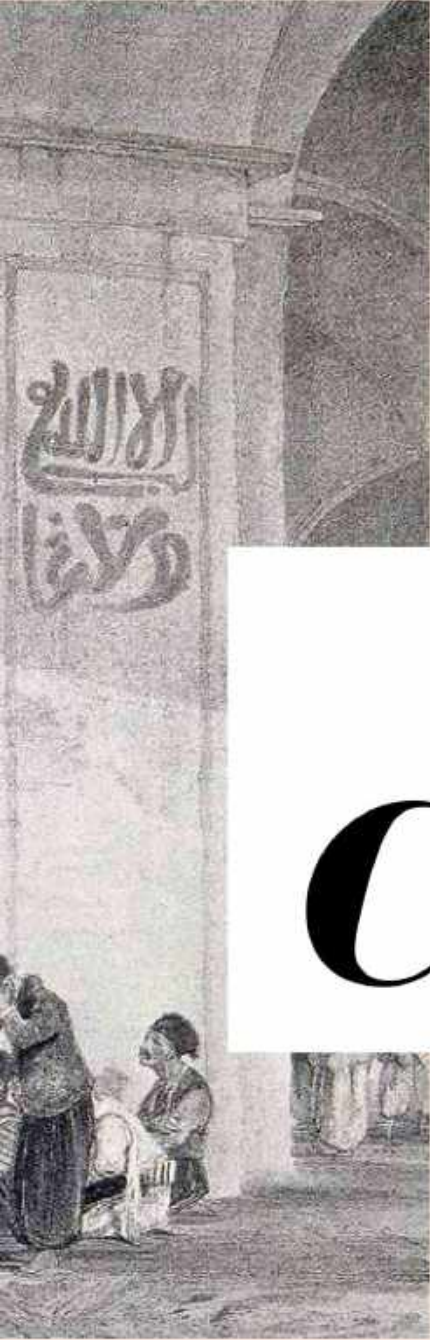
Çevre ve toprağın kirlenmesiyle yer altından gelen her türlü sular bu kirlilik ölçüsünde etkileniyor. Buna maden suları da dahil. Topraktaki minerallerin farklılığına göre değişik yerlerden çıkan maden sularındaki mineraller ve bu minerallerin yüzdelik oranları da farklılık gösterebilir. Bunun için içme sularını zaman zaman değiştirdiğimiz gibi, maden sularını da farklı minerallerden istifade etmek için bazen değiştirmek faydalı olabilir.

Maden suları çoğunlukla cam şişelerde satılır. Bunun yanında plastik şişelerde satılanları da vardır. Maden suyu, içerisinde birçok mineral bulunduğu için plastik ile normal sudan daha fazla etkileşime girerek zararlı hale gelebilir. Bunun için cam şişeleri tercih etmek uygun olur.

Doğal maden sularına karbondioksit ilave edilir. Üzerindeki etiketlere baktığımız zaman genelde "Karbondioksit ilave edilmiştir." ibaresinin küçük harflerle yazıldığını görebiliriz. Doğal maden suyunu karbondioksit olmadan içmek isteyenler, şişeyi açtığında beş dakika beklemelidir. Böylece karbondioksit uçup gidecektir.

Doğal maden suları genellikle faydalıdır. Cilt sağlığına, fizyolojik fonksiyonları desteklemeye, enerjik ve dinç kalmaya yardımcı olur. Ancak bazı istisnalar olabilir. Mesela, yüksek tansiyonu olanlar dikkat etmeli, aşırıya kaçmamalıdır. Maden suyunda sodyum minerali vardır. Bu da aşırı olduğunda tansiyonu etkileyebilir.

Sanayileşen gıda sektörü maalesef bizleri yapay gıdaları yiyip içmeye zorluyor. Bizlere düşen, gözümüzü açmak, etrafımıza bakmak ve görmektir. Doğal yaşamak için doğal olanları yiyip içmektir. Her şeyden şüphe etmek yerine, her şeye tedbirle yaklaşmaktır.



Bursa'nın Ayasofya'sı

Ulu Camii

Merlana ile, Bilecik şehri Şeyh Edebali ile, İstanbul şehri Ayasofya'sı, Eyüp Sultan'ı ve daha niceleri ile tanınır. Bursa şehri için de bir sembol yapı varsa, o mutlaka Ulu Camii'dir.

Bursa'nın en önemli tarihi yapılarından birisi olan Bursa Ulu Camii'nin diğer adı, büyük cami manasına gelen Cami-i Kebir'dir. Cami, 1396- 1399 yılları arasında Yıldırım Bayezid tarafından mimar Ali Neccar'a yaptırılır. Âbidevi bir hüviyete sahip olan bu yapı, Osmanlı sanatının nakış nakış işlendiği nadide misallerdendir. Açılışında ilk hutbeyi Somuncu Baba okurken; ilk imamı, yazdığı Vesiletü'n-Necât (Mevlid-i Şerif) adlı eseriyle meşhur Süleyman Çelebi'dir.

Evliya Çelebi'nin ifadesiyle Bursa'nın Ayasofya'sı olan bu ulvî yapı, bazı âlimlerce; Mekke-i Mükerrerme'deki Mescid-i Haram, Medine-i Münevvere'deki Mescid-i Nebevî, Kudüs'teki Mescid-i Aksa ve Şam'daki Emevî Camii'nden sonra, İslâm'ın beşinci yüksek mertebedeki ibadethanesi kabul edilmiştir.

Namaz kılma alanı bakımından, Türk tarihinde yapılan en büyük camidir. Her ne kadar Sultanahmet ve Süleymaniye gibi camilerin yanında; alçak tavanlı, çok kubbeli ve çok sütunlu olması hasebiyle küçük olduğu izlenimini verse de namaz kılma alanı en büyük camidir.

Osmanlı mirası cami sarsılmış ama yıkılmamış

2 215 metrekarelik alanı kaplayan Bursa Ulu Camii, her biri dörder kubbeli beş bölümden oluşur. Hemen hemen eşit büyükteki yirmi kubbesinin ortasındaki kubbe, açık olarak yapılmıştır.

Telle örtülü olan bu orta kubbeden giren yağmur damlaları havuzda toplanır, içeriye sızan ışık ise camiyi aydınlatır. Günümüzde kubbe, camekânla kaplı olduğundan yağmur suyu toplama işlevini kaybetse de aydınlatma görevini hâlâ yerine getiriyor. 1855'teki depremde on yedi kubbesi çöken cami, detaylı bir tamiratla 1862'de tekrar

