



# DİNİMİZİN AĞAÇLANDIRMAYA BAKIŞI

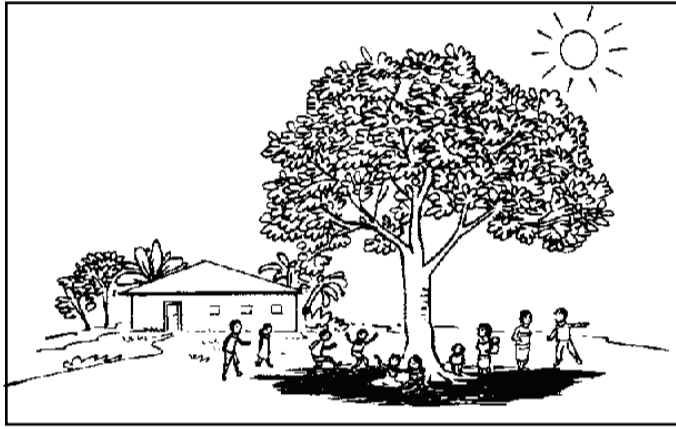
Ey Allah'ın Rasûlü! Burası bizim deve ve koyunlarımızın otlağıdır, kadınlarımızın dolaşma için çıktığı yerlerdir' dediler. Bunun üzerine Hz. Peygamber (a.s.): 'Kim buradan bir ağaç kesecek olursa, onun karşılığı olmak üzere bir ağaç diksin!' diye emretti.

Hz. Peygamberin (a.s) Mekke'den Medine'ye hicreti sadece Müslümanları dönüştürmekle kalmamıştır. Bu göç, Medine için de büyük bir değişimin başlangıcı demektir. Medine bu tarih itibarıyla başlayan ağaçlandırma faaliyetleriyle çehresini yeşillendirmiştir. Kendisi ağaç diktiği gibi Müslümanlara da ağaç dikmelerini tavsiye etmiştir. Hürriyetini elde edebilmek için üç yüz-beş yüz fidan dikmek zorunda kalan Selmân-ı Fârisî'ye yardım ederek katıldığı ağaçlandırma faaliyeti tarihte çölde yapılan en kapsamlı ağaç dikme kampanyası kabul edilebilir.

Hz. Peygamber (a.s) Medine yakınlarındaki "Zureybu't-Tâvil" ismiyle bilinen alanın ormanlaştırılması için çaba göstermiştir. Hz. Peygamber (a.s), Zûkard Gazvesi'nden dönerken, Zureybut-Tavil mevkiine gelince, Ensârdan Benî Hârise'ler: 'Ey Allah'ın Rasûlü! Burası bizim deve ve koyunlarımızın otlağıdır, kadınlarımızın dolaşma için çıktığı yerlerdir' dediler. Bunun üzerine Hz. Peygamber (a.s): 'Kim buradan bir ağaç kesecek olursa, onun karşılığı olmak üzere bir ağaç diksin!' diye emretti. Bu emir üzerine ağaçlar dikildi ve bir orman meydana geldi. Hz. Peygamber'in (a.s) ağaç dikmeyi ve ziraatı teşvik ettiğine dair pek çok hadis bulunmaktadır. Ayrıca sadece ağaç dikmeyi değil, kesilen ağaçların yerine iki misli ağaç dikilmesini şart koşmuştur. Şöyle buyurmuştur: "Hiçbir Müslüman bir meyve fidanı dikmez ki, ondan her yenen; -hatta- kuşların ve canavarların yediği ve birisinin o fidandan noksanlaştırıp aldığı her şey o fidan sahibi için bir sadaka olmasın" (Müslim, Musagât,7) buyurmuştur.

Resullullah Efendimizin sünneti üzere genişleyen mezarlıklara ağaç dikme geleneği neredeyse bütün İslam şehirlerinin en etkili ağaçlandırma faaliyetidir. Yeşilliğin

## Ağaçsız Şehirler, Nefessiz İnsanlar...



ölülere bile yararı olduğunu bildiren Hz. Peygamber (a.s) bir defasında iki mezar arasından geçerken bir ağaç fidanı istemiş ve onu iki mezarın arasına dikmiştir. Bu davranışının sebebi kendisine sorulduğunda ise, yeşilliğin devam ettiği sürece onların azabının hafifleyeceğini belirtmiştir. (Müslim, Taharet,111)

Zorunluluk durumlarında ağaç kesmek kaçınılmaz olduğunda da Allah Resulünün ifrattan kaçındığı, ancak gerektiği yerlerde ve miktarda ağaç kesilmesine müsaade ettiği görülmektedir. (O hainlik yapan Yahudilerin yurtlarında kendilerine siper edindikleri) herhangi bir hurma ağacını (ne zaman) kestiniz veya onu (kesmeyip) kökleri üzerinde (olduğu gibi) bıraktınızsa, (hep) Allah'ın izniyledir ve (bu izin) yoldan çıkanları rezil etmek içindir. (Yoksa öfke veya keyfinize göre kesemezsiniz.)" (Haşr 59/5). Bu ayette belirtildiği üzere savaş gibi fevkalade durumlarda bile, ağaçların tamamen değil ancak bir kısmının kesilebilmesi de Allah'ın iznine tabi kılınmaktadır.

**İyi Bir ÇEVRECI'nin Yapma(MA)sı Gerekenler!**

- 1-Doğaya çıktığı zaman geride çöp bırakmamalıdır.
- 2-Çöpe gıda atmamalıdır.
- 3-Temizlikte aşırı kimyasal kullanmamalıdır.
- 4-Besinlerinin doğal ve organik olmasına gayret etmelidir.
- 5-Çevreci bir yaşam tarzının gerekliliklerini öğrenmelidir.
- 6-Kendisi dışındaki varlıklara saygı duymalıdır.
- 7-Kaloriferin ısısını yükseltmek yerine kazak giyinmeyi tercih etmelidir.
- 8-Aracından dışarıya çöp atmamalı, bunları biriktirerek daha sonra çöpe atmalıdır.



## RAMAZAN VE SU

Ramazan ayı, yazın en sıcak ve en uzun günlerine rastlıyor. Günlerin uzun olması, oruçlu olunan sürenin uzun olmasına ve dolayısıyla açlık-susuzluk süresinin de uzamasına neden oluyor.

Hem sıcak havanın etkisi hem de uzun saatler vücudun su gibi en temel ihtiyacının karşılanamaması sonucunda; susuzluk ve buna bağlı olarak da sağlık sorunları görülebilmektedir. Oruç tutarken metabolizmanın su ihtiyacının değişmediği, azalmadığı ve hatta sıcaklara bağlı olarak arttığı unutulmamalıdır.

Sıcak havaların egemen olduğu dönemde oruçla birlikte sıvı tüketiminin azaldığı yapılan birçok araştırmada gösterilmiştir. Hâlbuki aksi olması gerekmektedir. Sıcaklarla birlikte sıvı kaybının arttığı bir gerçektir. Normal şartlarda bir günde insan terle, idrarla ve deri yoluyla 2 litre su kaybeder, yaz aylarında bu kayıp artar. Bu kaybın karşılanması gerekmektedir. Yeterli sıvı alınmadığında; bayılma hissi, bulantı, baş dönmesi gibi sıvı kaybıyla birlikte gelişen olumsuz durumlar yaşanabilir. Vücutun aldığı ve kaybettiği su miktarı eğer dengelenmezse, dehidrasyon durumu yani vücudun ciddi boyutta su kaybetmesi kaçınılmaz hale gelir.

Su tüketimini engellememesi ve sıvı kaybını artırmaması açısından çay ve kahve tüketimi sınırlandırılmalı, bunun yerine doğrudan su tercih edilmelidir. Tuzlu gıdaların aşırı tüketimi de oruçla birlikte su dengesini bozar ve vücuttan su kaybına yol açar. Oruç döneminde dikkat edilmezse oluşabilecek su kayıpları ve buna bağlı olarak vücudun sıvı-elektrolit dengesinin bozulması başta böbrekler olmak üzere, kalp ve dolaşım sistemini, beyin sağlığını bozabilir.

Ramazanda günde en az 2,5 – 3 litre su tüketimi vücudun su ve elektrolit dengesinin bozulmasını engeller. Oruç süresi 14-15 saat sürdüğü için geri kalan zamanda gerekli su ihtiyacını karşılamak için mutlaka sahura kalkılmalı ve iftarla birlikte sahura kadar geçen sürede planlanacak ara öğünlerde su tüketimi de zamana yayılmalıdır.

Yeterince sıvı tüketmenin su içmek dışındaki bazı diğer alternatifleri, Ramazan ayında tercih edilebilir. Ama hiçbirisi tam olarak suyun yerini tutmaz. Duru yapılmış çorbalar, sulandırılarak hazırlanmış ayran, ev yapımı meyve suyu ve limonatalar, sulu yemekler sıvı tüketimini artırmak için önerilen diğer yöntemlerdir. Ancak suyun tek başına tüketilerek, su gereksiniminin ölçülü ve dengeli şekilde karşılanması asıldır.

Su gibi duru bir hayat dileklerimle...

Mehmet Dikici / ÇEKUD YK. Üyesi

