



SABAHIN IYI

Derleyen: İsmail Hakkı ACAR

Mart 2022

SABAHIN ÇİYİ

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
'ÇİY' ve 'CHİ ENERJİSİ'	1
<i>Chi Enerjisi Nedir? (Ulka Melek)⁰</i>	2
<i>Evrensel Yaşam Enerjisi Çi Nedir? (Ayşe Tolga)⁰</i>	2
BİLGİLERİMİZDE 'SABAHIN ÇİYİ'	3
<i>Fecir (Sunglow)</i>	5
<i>Şafak (Daybreak, Dawn)</i>	6
<i>Seher Vakti / Seher Yeli (Early Beams, Dawn)</i>	6
İYON, İYONLAŞMA ve PLAZMA NEDİR?	6
<i>İyon</i>	6
<i>İyonlaşma (İyonizasyon)</i>	6
<i>Plazma</i>	7
SEHER VAKTİ, İYONLAŞMA ve CANLILARA ETKİSİ	7
<i>Negatif İyonların Pozitif Etkisi</i>	7
<i>İyonlaşma ve İnsana Etkisi</i>	8
<i>Negatif İyonların İnsan Sağlığı Üzerinde Bıraktığı Olumlu Etkiler</i>	9
<i>Seher Vaktinin Tıp Bilimi Açısından Önemi</i>	11
<i>Negatif İyonlarla İlgili Bilim Adamlarının Söyledikleri</i>	12
BİTİRİRKEN	12

SABAHIN ÇİYİ

GİRİŞ

Bilgilerimiz içinde ‘Sabahın Çiyi’ konusu çokça vurgulanan bir olgudur. Özellikle de ‘Sabahın Çiyi’ ile gözlerimizi açmamız, O YÜCE’ye yönelmemiz istenmektedir.

‘Sabahın Çiyi’ndeki hikmet / bilgelik ne olabilir ki?

‘ÇİY’ VE ‘CHİ ENERJİSİ’

Öncelikle ‘çiy’in ne olduğunu bilmemiz gerekir. ‘Çiy’, Türk Dil Kurumu Sözlüğü’nde şöyle tanımlanmaktadır:

“Havada buğu durumundayken akşamın ve gecenin serinliğiyle yerde veya bitkilerde toplanan küçük su damlaları, şebnem, jale.”



Bu ve benzer basit anlatımlarda ‘çiy’, sadece “bir su damlası” olarak ifade bulunmaktadır. Ancak mistik anlatımlarda ‘çiy’e farklı anlamlar yüklenir. Bir Rus internet sitesinde ‘çiy’ şöyle ele alınmıştır:⁽¹⁾

“Farklı İnançlarda Çiy

Çiyin ne olduğu sorusuna, birçok gelenek ve öğretilerde, saf ve kutsanmış cennetsel bir armağan olarak yanıt verilir. Genellikle bu doğal olgu ruhsal yenilenmeyi, aydınlanmayı, barışı ve masumiyeti sembolize eder.

Çin’de, Kun-Lun Dağı’nda, ölümsüzlüğün sembolü olarak gördükleri ‘Tatlı Çiy Ağacı’ vardır. Budizm’de, ‘Amrita’ olarak adlandırılan ‘Tatlı Çiy’in ilahi bir nektar olduğu, ölümsüzlük gücüne sahip olduğu ve göklerden yeryüzü çiçeklerine bir lütuf olarak gönderildiği doktrini aktarılır.

Eski zamanlarda çiy, tanrıların habercisi ve yardımcısı olan Irida ile doğrudan ilişkilendirilirdi. Giysileri, gökkuşağının tüm renklerini içeren çiy damlalarından oluşuyordu. Ayrıca çiyin, tanrıça Eos’un gözyaşları olduğuna inanılırdı.

Hıristiyanlıkta, çiy damlaları, Kutsal Ruh’un armağanını sembolize eder, ‘solmuş / bozulmuş ruhların yükselmesine yardımcı olur, onlara nem verir, yeniden doğma sağlar. Ayrıca kutsal yazılarda ‘çiy’ kelimesinin altında, sıklıkla Tanrı anlamı bulunmaktadır.

Bazı kültürlerde kızlar alıç çalılarında alınan çiy ile yıkanır, böyle bir ritüelin gençliği uzattığına inanılır, diğer kültürlerde ise şafaktan önce yüzler çiy ile yıkanır ve dilek yapılır.

⁽¹⁾ <https://carolchanning.net/novosti-i-obschestvo/73904-misticheskoe-yavlenie-prirody-cto-takoe-rosa.html>

Etnik-Bilim [Etno-Bilim]

Eskiden, kişiler genellikle sabahın erken saatlerinde veya gece yarısından hemen sonra dışarı çıkar ve taze çiy ile yıkanılırdı. Çiy ile nemlenmiş bezleri toplayıp, kendilerini iyileştireceğine inanarak bunları vücutlarına sararlardı. Ayrıca çıplak ayakla çiy üzerinde yürüyerek ayaklarındaki hassas noktaları ve sinir uçlarını uyarılırdı.

Eski günlerde, çiyin ne olduğu ve nereden geldiği sorusu sorulduğunda, inançlara göre, "Doğa'nın insana şifalı nem gönderdiği" cevabı verilirdi.

Gece ve sabah çiyine farklı özellikler atfedilir. Yaşamın kaynağı olan güneş ışınlarının, sabahın çiy zamanında çiyeye nüfuz ettiğine, soğuk algınlığı ve bedendeki iltihaplanmalara karşı aktif direnç gösteren pozitif⁽²⁾ iyonlar ile yüklendiğine inanılmaktadır. Ve akşam çiyinin ise, aydan yansıyan ışıkla dolarak, serbest radikallere karşı duran, sinirleri güçlendiren, kalp ve mide sağlığını koruyan negatif elektronlar olarak ortaya çıktığı kabul edilir. Geleneksel tıp, çiy ile nemlendirilmiş bir bezle ayakları sarmayı tavsiye eder. Bu yöntem romatizma ve genitoüriner sistem [üreme ve boşaltım sistemleri ile ilgili] problemler için kullanılmaktadır. Kalpte veya kan damarlarında sorunlar varsa eller sarılabılır. Vejetaryen-vasküler distoni [kas gevşekliliği] için de başlarına bağlarlar."

İster istemez, "Bilgilerimizde önemi defalarca vurgulanan 'çiy' ile mistik söyleşi ve uygulamalarda söz konusu olan 'Chi Enerjisi' arasında bir ilişki olabilir mi?" sorusu akla gelmektedir. Bağlayıcı olmamakla birlikte, 'Chi Enerjisi' ile ilgili bazı görüşleri aşağıda aktarmaktayım:

Chi Enerjisi Nedir? (Ulka Melek)⁽³⁾

"Evrendeki her şey canlıdır. Bir örümcek ağı misali tüm evren sürekli iletişim ve enerji alış-verişi içerisindedir. Bu enerjiye 'Chi Enerjisi' adı verilir. Chi, eski Çin'de yaklaşık, 3000 yıl önce uygulanmaya konulan bir enerji türüydü. Ve bu enerjinin öğretisi Çin İmparatorları, kraliyet mensupları ve kraliyetin uygun gördüğü yüksek rütbeli kişiler içindi. O kadar etkili bir enerjimdi ki, **bir çalıyı el ısıtı ile yakabilmekte**, insanların bedenlerindeki enerjileri yönetebilmekteydiler.

Bu enerji, geleneksel Çin Tıbbında en çok kullanılan yöntem oldu. Hastalıkları belirlemek, yaşamsal enerjiyi yükseltmek ve blokajları çözmek için harikulade bir güce sahipti. Yine mekanlara yaşamsal enerjinin akabilmesi için Feng Shui yöntemi geliştirildi. Amaç, evrende sürekli hareket halinde olan pozitif 'chi enerjisi'ni yaşamsal alanlara doldurabilmektir. Ve bunda da ciddi bir başarı elde ettiler."

'Chi Enerjisi' ile ilgili bir başka anlatım:

Evrensel Yaşam Enerjisi Çi Nedir? (Ayşe Tolqa)⁽⁴⁾

"Çi son yıllarda sizin de daha sık duyduğunuz Çin tıbbının temel prensipleri içinde yer alan bir kavram. Çi, evrensel hayat enerjisi demek. Ve doğada var olan tüm canlıların Çi'sinin olduğuna inanılır. Çi bitkiler, hayvanlar, insanlar, taşlar, ağaçlar, deniz, dünya, su aklınıza

⁽²⁾ Bazı bilimsel yazılarda 'pozitif' olarak tanımlanan iyonlar, bazılarında 'negatif' olarak aktarılabilmektedir.

⁽³⁾ Ulka Melek BOZACIOĞLU, Usui Reiki Master; <http://ulkamelek.com/chi-enerjisi-nedir/>

⁽⁴⁾ Ayşe TOLGA: Oyunculuk ve sunuculuk kariyerinin yanı sıra beslenme sistemleri ve detoks, vücut terapileri üzerine aldığı eğitimler sonrası sağlıklı yaşam, şifa metotları ve estetikle ilgili bilgilerini medyada paylaşmakta, kitaplar yayımlamaktadır. <https://www.aysetolqa.com/evrensel-yasam-enerjisi-ci-nedir>

gelen tüm biyodinamik varlıkların paylaştığı hayat enerjisidir. Kadim kültürlerin hepsinde vardır. Orta Asya şamanları ona 'Yüce Ruh' derken, Hint yoga kültüründe 'Prana', Çin tıbbında 'Çi', Japonlar ise 'Ki' derler. Çi vücudumuzda gezinmesi gereken, dönmesi gereken bir enerjidir. Çi aslında evrensel hayat enerjisidir. Yaşlandıkça, hastalıkta bu enerji azalabilir. Hatta Çin tıbbi prensiplerine göre, Çi enerjisinin azalması, durgunluğu veya dengesizliği bizi hasta edebilir. Çi enerjisi doğru ve iyi nefes ile vücutta daha iyi dolaşır. Çin tıbbına göre Çi vücutta kendini gösterir, bunun da temeli nefestir. Nefesle birlikte vücudumuza en önemli enerji kaynağı olarak Çi'yi alırız."

Bu alıntılara dayanarak "'Chi', 'çiy'in karşılığı olabilir mi?', "'Sabahın çiyi' bizlere enerji mi yüküyor?" diye sormak geliyor içimizden...

BİLGİLERİMİZDE 'SABAHIN ÇİYİ'

Bilgilerimiz ve bilimsel bulgular ışığında bu suallerimize cevap bulmaya çalışalım. Öncelikle de 'Sabahın Çiyi' konusunda öne çıkan Bilgilerimizi gözden geçirelim:

"İşte siz bunun için, yüzlerinizi **sabahın çiyi** ile yıkayıp, önce birbirinize, sonra insan kardeşlerinize hayırla bakmasını bileceksiniz.
Şimdi sizin için, O'nun Gerçek Sözünden, bir hayır bahçesinde beyaz bir gül açtı yeniden.
Şimdi sizin için, O'nun sevgi sözünden, bir hayır bahçesinde bir beyaz güle,
bir yeşil yaprak can veriyor.
Şimdi sizin hayrınıza, O'nun Erişilmezliğinden, bir hayır bahçesinde bir gül dalı,
üstünde yeşil yaprak, beyaz güle yakın.
Ve şimdi sizin hayrınıza, O'nun affediciliğinden, bir hayır bahçesinde,
**bir dal üstünde bir yeşil yaprak, yeşil yaprağın can verdiği beyaz gül,
yikanmadadır **sabahın çiyi** ile.**
Bunu anlamak için gerçekten düşününüz.
Yolu bilmek için, yüzünüzü yıkayıp dikkatle bakmasını öğreniniz."

"Siz o güce, siz o yere varacaksınız mutlak,
yüzünüzü **sabahın çiyinden yıkamasını bilerseniz...**
Siz o günü hayırla göreceksiniz mutlak,
yüzünüzü **sabahın çiyiyle** yıkayıp Ahsud'unuzu hayırla yaparsanız."

"Sabahınızda, yüzünüzü **sabahın çiyi** ile yıkayıp, hayra hayırla başlayınız.
..... sabahınız yedi renklidir.
Sabahınıza yedi renkli yüzünüzü yıkayıp, yedi renk için başlayınız."

"Gönlü temiz olan, **sabahın çiyi ile gül yüzünü yıkamış,**
Ahsud'unu gerçekten yapmış olan, görecektir elbet.
Sabahları altı Ahsud yapanların yüzleri nurlanır ve onların yüzlerine nur yağar."

"Siz güne başlarken, gerçekten **sabahın çiyi** ile yıkayınız yüzünüzü."

"O size gönlünüzde gerekli gücü verdi. O size her gün güç gönderir, almasını bilerseniz.
İşte onun için **sabahın çiyinden** alacaklarınız başkadır. Siz **sabahın çiyine** önem veriniz."

“Bir sabah, bir **çiy** belirdi birden, bir yaprak üstünde, sabahın erken vaktinde,
ortalıktaki sabahın neminden...

Güneş yükseldi, yedi rengi süzdü içine dileyerek **çiy** tanesi...

Eridi, yedi rengin verdiği ile kendine, versin diye yemyeşil yaprağa can...

Bir sabah, bir **çiy** tanesi belirdi birden,

bütün yapraklarda olduğu gibi sabahın neminden...

Hepsi süzdüler birbirlerine bakarak ve övünerek,

eriyeceklerinden korkmadan, vereceklerini bilerek.

Bir sabah **çiy** taneleri belirdi her yerde ve her yer yeşerdi sabahın nemi ile.

Yeşil yapraklardan **çiy** tanesinin aldığı öz,

dolaştı dalları ve en güzel çiçekleri açtılar bahçede.

İnsanlar geldi bahçelere... Gördüler çiçekleri, gözleri ile sevdiler, sözleri ile söylediler,
anladılar, kokladılar, bir zaman beklediler.

İnsanlar doldu bahçelere, **çiy** tanelerinden daha da çok, çiçeklerin güzelliğine vurgun...

İnsanlar doldu bahçelere, yeşillikler kadar gönülleri yeşil olan insanlar...

Yapmak istediler yapılacak olan her şeyi...

Çiy tanesi gibi vermek istediler, verilecek olan her şeyi.”

“Müjdeler olsun ki, bir beyaz gül açtı hayrınıza,

hayır bahçesinde, üzerinde **yedi renkle çiy tanesi** olan.....

Müjdeler olsun ki, birçok **beyaz gül** açacak aynı bahçede, **üzerinde çiy taneleri** ile...”

“Sabahın **çiyini** hissediniz yüzünüzde, gözünüzde, elinizde,

bilhassa her şeyi yapmak için hayırla...”

“Gönlü temiz olanların yüzünde O’nun Güzelliği vardır. Çünkü onlar yalnız hayırdadırlar.

Çünkü onlar, **sabahın çiğinden** nasiplerini almasını bilenlerdir.

Birbirinizin yüzüne güzel bakmasını biliniz. Siz güzelliğin dilde olduğunu bilersiniz.”

“Dinleyiniz: **Sabahın çiyinde** kırmızı güle uzanan el, yeşil yaprağın sırrını bilmiyor ve
dikenini görmüyorsa kanayacaktır.”

“Gün ışıdı. Sabahın ilk ışıkları şimdi üstünüzedir...

Hayrı bilip, **sabahın çiğinden ayrılmaksızın dik durunuz.**”

“Güneş, hava, su, toprak... Toprağın üzerinde dibe kök salmış bir ağaç...

Ve ağaçta bir yaprak yeşil, can gibi... **Üzerinde sabahın çiği, cam gibi...**

Gözünüz, gönlünüz, aklınız şaşmadan, üçü birden bir şeye bakabilirse,

işte **o çiğ tanesine baksınlar**. Görecekler ki, onun hayrı büyüktür.”

“**Sabahın çiyi taze candır**, o saatte gerçekten.

Onlar eksiksiz olduğu gün onlara anlatacaklarımız çoktur.”

“Şimdi bahçe yeşerdi, güller beyaz açacak. Güneş, bütün faydası ile orada.

Ve yapraklarda **çiy taneleri** var, her biri bin göz için, her biri bin gözden büyük...

Toprak, her şeyi vermek için hazır ve ayaklar altında ezilmeye.

Su, taşıyor yalnız O’ndan hayır hem içilmeye hem yıkanmaya...

Beyaz güller açacak ve aralarında bir kırmızı gül olsun diye...”

“Ş - Sabahın çiyi için Güneş doğmadan

15 dakika önce ile 30 dakika önce arası diyorum doğru mudur?”

- Yalnız bunun en güzel ve değerli olanı ve faydası çok olanı, mutlaka **sabahın çiyindedir**.

Ş - Yüzün ıslak olarak açık havaya çıkılması, uykunun açılması içindi, ayrıca bir mecburiyeti yok değil mi?

- Bunun yalnız sizin için mecburiyeti vardır; yüz güzelliğiniz, derinizin iyi muhafaza edilmesi, o saatte size o, doğal bir nemdir.

Ş - Yani arkadaşlardan isteyenler yapabilir mi?

- Bildirirseniz yapabilirler.”

“Siz, **sabahın ilk rüzgârından ve sabahın çiyinden** istifade etmeyi elden bırakmayınız. O ikisinde sizler için, şimdi bilmediğiniz büyük hayırlar vardır.”

“İşte size bir sır: **Sabahın çiyinde** nurla yüzünüzü yıkayınız, O’na yöneliniz, dileyiniz ve bekleyiniz. Dört defa isteyiniz, sonunda olacağı bakınız, mutlaka hayrınızadır.”

“Siz mutlaka, **sabahın ilk rüzgârından ve çiyinden** mutlaka istifade ediniz. Onda sizin için bilemeyeceğiniz hayırlar vardır.”

“Siz Âlemlerin Rabbine her sabah şükrederek başlayınız gününüze ve mutlaka **sabahın çiyini** görmek için erken başlayınız güne. O’nun sizin için gönderdiklerini görmek, bulmak, bilmek ve faydalanmak istiyorsanız mutlaka güne erken başlayınız; daha sonra tekrar istirahatimize dönebilmek kaydı ile bile olabilir.”

Bilgilerimizde ‘**Sabahın Çiyi**’nin güçlü olduğu zaman dilimi de net bir şekilde anlatılmıştır. Kaldı ki, Bilgilerimizde ‘**Seher**’ ile birlikte anılan ‘**Seher Yeli**’ de açıkça vurgulanmaktadır:

“Ş - **Sabahın çiyi** için Güneş doğmadan 15 dakika önce ile 30 dakika önce arası diyorum doğru mudur?

- Doğrudur. Yalnız işleri açısından, geç yatmak mecburiyetinde olanlar, elbet ki **sabahın çiyinden** sonra da Ahsud yapabilirler.

Yalnız bunun en güzel ve değerli olanı ve faydası çok olanı, mutlaka **sabahın çiyindedir**.”

“Siz mutlaka, **sabahın ilk rüzgârından ve çiyinden** mutlaka istifade ediniz. Onda sizin için bilemeyeceğiniz hayırlar vardır.”

Bu aktarımlar, bizlerce klasik anlamda bilinen, ‘**Fecir**’, ‘**Şafak**’ ve ‘**Seher Vakti**’ / ‘**Seher Yeli**’ tanımlarına denk düşmektedir. Bu nedenle bu kavramlara da çeşitli kaynaklarda bakmak faydalı olacaktır:

Fecir (Sun glow)

Türk Dil Kurumu Sözlüğü’nde ‘**Fecir**’in karşılığı şöyle yazılıdır:

1. sabaha karşı ortalığın aydınlanmaya başladığı zaman, gün ağarması, tan vakti.
2. Güneş doğmadan önce görülen kızılık, tan kızılığı.”

Türk Diyanet Vakfı Sitesi’nde ise, ‘**Fecir**’ şöyle tanımlanmaktadır:

“Arapça’da “yarmak, bir şeyi iki parçaya ayırmak, açığa çıkarmak, suya yol vermek” gibi anlamlara gelen fecir isim olarak “**güneşin doğmasından önceki tan yeri ağarması**”nı ifade eder. Türkçe’de “şafak sökmesi, gün ağarması, sabahın alaca karanlığı” denilen bu

olay, gece ile gündüzü birbirinden ayırdığı veya gündüz aydınlığını ortaya çıkardığı için “fecir” diye adlandırılmıştır.”

Şafak (Daybreak, Dawn)

Gene Türk Dil Kurumu Sözlüğü’nde ‘Şafak’ şöyle açıklanmaktadır:

“Şafak, Türkçe "tan" kelimesinin Arapça karşılığı, gün doğumundan önce görülen alacakaranlığın (gün ağarması) başlangıç aşamasıdır. Bu vakitte güneş ışınları zayıftır, güneş henüz doğmamıştır ve ufkun altındadır. **Şafak, güneş ışınlarının ufukta belirdiği zaman anlamına gelen gün doğumundan farklıdır.**”

Seher Vakti / Seher Yeli (Early Beams, Dawn)

Bilgilerimizde yer alan “sabahın ilk rüzgârından ve çiyinden” söylemi, ‘sabahın çiyi’ ile birlikte ‘Seher Yeli’ni de akla getirmektedir. Türk Dil Kurumu Sözlüğü ‘Seher Yeli’ni şöyle tanımlar:

“Sabahın güneş doğmadan önceki zamanı” / “Seher vakti esen yel.”

* * *

Güncel klasik tanımlamalardan ve Bilgilerimizdeki aktarımlardan sonra konuya bilimsel yaklaşım ve bulgular ışığında açıklamalar getirmek, olguya madde fiziği ötesinden, enerji yönünden bakmak faydalı olacaktır.

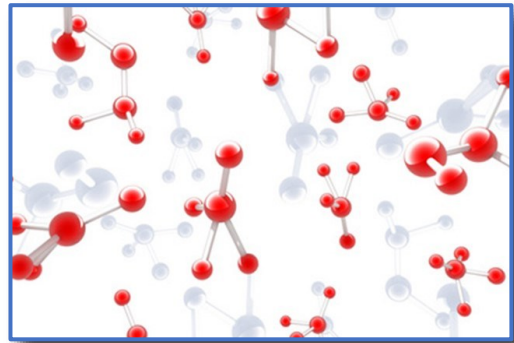
İYON, İYONLAŞMA VE PLAZMA NEDİR?

Hem fizik hem de kimya terimi olan ‘iyon’, “**artı ya da eksi elektrik yüklü atom, atom grubu ya da parçacık**”, ‘iyonlaşma’ ise “**moleküllerin ayrışması, atom ya da molekül kümelerine elektron katılması ya da bunlardan elektron çıkarılmasıyla iyonların oluşması**” anlamı taşımaktadır.

Özgür Ansiklopedi Vikipedi’de, ‘iyon’ ve ‘iyonlaşma’ şöyle tarif edilmektedir:

İyon

“**İyon**, bir veya daha çok elektron kazanmış ya da yitirmiş bir atomdan oluşmuş elektrik yüklü parçacıktır. Atomlar kararsız yapılarından kurtulmak ve kararlı hale gelebilmek için elektron alırlar ya da kaybederler. Bunun için de başka bir atomla ya da kökle bağ kurarlar.”

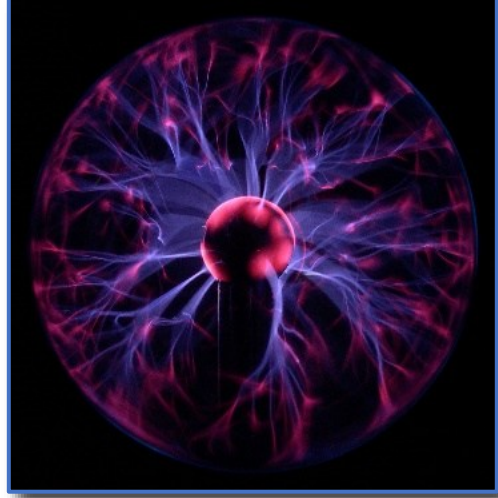


İyonlaşma (İyonizasyon)

“**İyonlaşma** bir atom veya molekülü iyonla dönüştürme sürecidir. Bu süreç, elektron alarak ya da vererek gerçekleşir. Üretilen iyonun elektriksel yükünün artı veya eksi olmasına göre, süreç farklı işler. Artı yüklü bir iyon için, atomdaki elektronun onu kısıtlayan elektriksel gerilimden kurtulmasına yetecek miktarda enerjiyi dış kaynaktan soğurması gerekir. Bu enerji miktarına ‘iyonlaşma gerilimi’ veya ‘iyonlaşma enerjisi’ denir. Eksi yüklü bir iyon için ise, bir elektronun atom ile çarpışıp, elektriksel gerilimine kapılması gerekir.”

Plazma

Evrende ‘**madde**’nin dört halde bulunduğu kabul edilmektedir: katı, sıvı, gaz ve ‘**plazma**’. Mikroskopik açıdan ‘**plazma**’, “**sürekli hareket eden ve etkileşen yüklü parçacıklar topluluğu**” olarak tanımlanmaktadır. ‘**iyon**’ ve ‘**iyonlaşma**’ incelenirken Evrende bulunan maddelerin dördüncü haline de bakılmalıdır:



Gene Özgür Ansiklopedi Vikipedi’den

“**Plazma**”, gaz haldeki maddelerin manyetik kutuplaştırmaya bağlı doğrusal noktalarda oluşan fiziksel ve kimyasal reaksiyonun kontrollü etkileşim sürecine verilen genel addır.

‘**Plazma**’, kimya ve fizikte “**iyonize olmuş gaz**” anlamına gelmektedir. Kendine özgü niteliklere sahip olduğundan, plazma hali maddenin katı, sıvı ve gaz halinden ayrı olarak incelenir.

Katı bir cisimde cismi oluşturan moleküllerin hareketi çok azdır, moleküllerin ortalama kinetik enerjisi herhangi bir yöntemle (örneğin ısıtarak) arttırıldığında cisim ilk önce sıvıya, sonra da gaza dönüşür. Gaz fazında elektronlar gayet hızlı hareket ederler. Eğer gaz halinden sonra da ısı verilmeye devam edilirse ‘**iyonlaşma**’ başlayabilir, bir elektron çekirdek çekiminden kurtulur ve serbest bir elektron uzayı meydana getirerek maddeye yeni bir şekil kazandırır. Atom bir elektronu eksilmiş ve net bir pozitif yüke sahip olmuş olacaktır. Yeterince ısıtılmış gaz içinde ‘**iyonlaşma**’ defalarca tekrarlanır ve serbest elektron ve iyon bulutları oluşmaya başlar. Fakat bazı atomlar nötr kalmaya devam eder. **Oluşan bu iyon, elektron ve nötr atom karışımı; ‘plazma’ olarak adlandırılır.**

Serbest elektrik yükü sayesinde ‘**plazma**’ yüksek bir elektrik iletkenliğine kavuşur ve **elektro-manyetik alanlardan kolaylıkla etkilenir**. Atmosferin üstünde, manyetosferde, özellikle kutuplara yakın bölgelerde görülen auroralar, **güneş rüzgârından** kaynaklanan yüklü parçacıklarla çarpışan oksijen atomlarının iyonize olması ile oluşurlar.”

SEHER VAKTİ, İYONLAŞMA VE CANLILARA ETKİSİ

Sözlük tanımlarında ‘**çiy**’in, sadece “*bir su damlası*” olarak ifade edildiğini yazmıştık. Ancak Bilgilerimizdeki ‘**sabahın çiyi**’ vurgusu, ‘**çiy**’in kendisinden ziyade atmosferik bir değişimin zaman diliminde ortaya çıkan ‘**enerji**’ye işaret etmektedir. O belirli zaman diliminde gerçekleşen bir atmosferik değişim: **ışığın kırılması ve iyonizasyon olgusu**.

Negatif İyonların Pozitif Etkisi

TÜBİTAK’ın çıkarttığı ‘**Bilim Genç**’ Dergisinde yayımlanan ‘**Negatif İyonların Pozitif Etkisi**’⁽⁵⁾ yazısı belki de çoğumuzun bildiği ve denediği bir konuyu bilimsel olarak aktarıyor. Hatırlatalım; negatif iyonlar havadaki oksijen molekülünün elektron almış halidir. Negatif iyonlar rüzgâr,

⁽⁵⁾ <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/proje/negatif-iyonlari-pozitif-etkisi>

güneş ışını, şelale, sağanak yağış tarafından doğal olarak üretilmektedir. Bazı yerlerde havanın dinlendirici ve ferah olması, havada eksi iyonların yoğunlaşması ile ortaya çıkmaktadır:

“Tuzun insan sağlığına yaptığı olumlu etkiler uzun yıllardır biliniyor. Bu projede kaya tuzunun yaydığı negatif iyonların bitkilerin gelişimine etkisini gözlemlendi. Kaya tuzu ile oluşturduğumuz ortamda bitkimizin daha kısa sürede çimlenip, büyüdüğü belirlendi. Kaya tuzunu sadece yediğimiz yemeklerde değil yaşadığımız ortamlarda da bulunmasının yararlı olduğu sonucuna varıldı.

*Ülkemiz doğal tuz kaynakları bakımından zengin bir ülke. Çankırı, Iğdır, Kastamonu gibi illerimizde tuz mağaraları bulunuyor ve buralardan çıkan kristal kaya tuzları doğal tuz olarak tanımladığımız, doğanın bize hediyesi olan tuzlar. Çankırı Tuz Mağarası yaklaşık 5.000 yıldır yararlanıldığı tahmin edilen Türkiye'nin en büyük kaya tuzu rezervlerinin bulunduğu bir yer. **Yurt dışında buraya benzer mağaralar astım, depresyon, ruhsal ve psikolojik bazı rahatsızlıklar, tansiyon vb. birçok hastalığın tedavisinde kullanılmakta.***

Rafine edilmiş sofrata tuzundan uzak durmamız gerektiğini çok uzun zamandır biliyoruz. Hakiki tuzu soluyarak sağlığınıza kavuşabileceğimiz fikri ise bizim için çok yeni...

Kaya tuzunun faydalarının bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Oksijen akışı kaya tuzunu lambalarda veya mumlarda yakarak artırılabilir. **Kaya tuzu lambaları negatif serbest iyonları salarak oksijen akışını artırır.**
- Oksijen akışı ruh halini de geliştirir ve mevsimsel değişiklikler için faydalıdır.
- Renkli duman rahatlama sağlar. Stresle baş etmeye de yardımcıdır.
- **Birçok solunum rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır. Alerji, astım ve soğuk algınlığı tedavisinde de kaya tuzu faydalıdır.**
- Sinüs iltihaplarını azaltır.
- Bağışıklık sistemini güçlendiren mineraller içerir. Demir, magnezyum, bakır ve kalsiyum organlarımız için gereklidir.

*Tuzun insan sağlığına yaptığı olumlu etkilerin keşfedilmesi aslında yeni değil. 19. yüzyıl ortalarında Felix Botchkowski adlı Polonyalı sağlık yetkilisi, **tuz madenlerinde çalışan işçilerin akciğer hastalıklarına yakalanmadıklarını keşfetti** ve daha sonra yapılan **bilimsel araştırmalar tuz madenlerinin bu iyileştirici etkisini kanıtladı. İşin sırrı negatif iyonlardaydı.**”*

Bu makalenin devamında kaya tuzunun yaydığı **negatif iyonların** bitkilerin gelişimine etkisini gösteren bir deneyin ayrıntıları verilmektedir.

İyonlaşma ve İnsana Etkisi

Birçok bilimsel makale, iyonların insan bedeni ve sağlığı üzerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır.

2006 yılı Aralık ayında Dr. Joel Yager⁽⁶⁾ tarafından gözden geçirilen ve NEJM'de⁽⁷⁾ yayımlanan M. Derman ile J. S. Terman'ın⁽⁸⁾ birlikte kaleme aldıkları **“Seher Vaktinin Erken Işığı –veya Negatif İyonlar– ile Kendinizi Daha Az Bunalımlı Hissedebilirsiniz (The Dawn's Early Light –or**

⁽⁶⁾ Dr. Joel Yager: Kolorado Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü profesörü.

⁽⁷⁾ 'NEJM': Doktorlar ve sağlık profesyonelleri için yazılmış hakem onaylı konuları içeren haber bültenidir.

⁽⁸⁾ Michael ve Terman: !Doktorlar ve Cerrahlar Koleji'nde Psikiyatri Klinik Psikoloji Profesörleridir.

Negative Ions– You Might Feel Less Depressed)” başlıklı makalede ‘**şafak ışığının etkisi**’ bilimsel olarak şöyle raporlanmıştır:^{(9),(10)}

“Amaç: Bu çalışma kapsamında, kış depresyonuna karşı, iki özgün ilaç-dışı [farmasötik olmayan] tedavi metodu uykunun son saatlerinde uygulanarak değerlendirildi:

(1) doğal şafak benzetimi [simülasyonu] ve

(2) yüksek yoğunluklu negatif hava iyonizasyonu.

Yöntem: 77’si kadın ve 22’si erkek toplam 99 yetişkin hasta üzerinde uygulandı: ki bunların 94’ünde kış mevsimi önemli depresif bozukluğu, 5’inde ise bipolar II bozukluğu vakası saptanmıştı.

Beş paralel gruba aşağıda sıralanan durumlar uygulanmıştır:

#1) doğal şafak benzetimi (45° kuzey enleminde 5 Mayıs durumuna uygun 0,0003-250 lüks⁽¹¹⁾);

#2) şafak ışığı darbesi (13 dakika, 250 lüks, 3,25x10³ lüks-dakika aydınlatıcı dozla şafakla eşleşen benzetim);

#3) uyanma sonrası parlak ışık (30 dakika, 10.000 lüks);

#4) yüksek akış hızında negatif hava iyonizasyonu (93 dakika, 4,5x10¹⁴ iyon/saniye); veya

#5) düşük akış hızında negatif hava iyonizasyon (93 dakika, 1,7x10¹¹ iyon/saniye).

Belirtiler “Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği-Mevsimsel Duygusal Bozukluk Versiyonu için Yapılandırılmış Görüşme Kılavuzu”⁽¹²⁾ doğrultusunda 3 hafta boyunca değerlendirildi.

Bulgular: Tedavi sonrası iyileşme sonuçları

- parlak ışık (#3) %57,1,

- doğal şafak benzetimi (#1) %49,5,

- şafak ışığı darbesi (#2) %42,7,

- yüksek yoğunluklu iyonlar (#4) %47,9 ve

- düşük yoğunluklu iyonlar (#5) %22,7 (diğerlerinden önemli ölçüde daha düşük).

Sonuç: Yazarların hipotezinin aksine, ‘şafak benzetimi’nin ‘şafak ışığı darbesi’ne veya ‘parlak ışık’a üstünlüğünü bulamadı. Ancak doğal şafak benzetimi (%49,5) ile yüksek yoğunluklu iyonizasyon (%47,9) parlak ışık (%57,1) terapisi gerektirmeyen etkin anti-depresanlar olarak ortaya çıkmıştır ve ilaca alternatif olabilecekleri düşünülmektedir.”

Negatif İyonların İnsan Sağlığı Üzerinde Bıraktığı Olumlu Etkiler

‘Mühendisçe Bilim’ Blogunda Eyüp Özkan, “*iyonların insan sağlığına etkisi*” konusunu aşağıdaki şekilde derlemiştir:⁽¹³⁾

“Negatif iyon, havada bulunan oksijen molekülünün elektron almış hali şeklinde tarif edilmektedir. Bu iyonlar doğal koşulların neticesinde meydana gelirler. Bu doğal koşullar; rüzgârlar, deniz dalgaları, sağanak yağışlar, şelaleler v.b. şeklinde sıralanabilmektedirler.

⁽⁹⁾ <https://www.jwatch.org/jp200701080000003/2007/01/08/dawn-s-early-light-or-negative-ions-you-might>

⁽¹⁰⁾ https://www.researchgate.net/publication/6648580_Controlled_Trial_of_Naturalistic_Dawn_Simulation_and_Negative_Air_Ionization_for_Seasonal_Affective_Disorder

⁽¹¹⁾ *Lüks: 1 metre yarıçaplı bir kürenin merkezinde bulunan 1 kandela (mum) şiddetindeki ışık kaynağının, 1 metrelik küre yüzeyinde oluşturduğu aydınlanma şiddetidir.*

⁽¹²⁾ <http://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=4369>

⁽¹³⁾ <https://muhendiscebilm.blogspot.com/2016/08/negatif-iyonlarn-insan-saqliq-uzerinde.html>

Negatif iyonların havada yoğunlaşmasıyla da birlikte pozitif etkilerinin olduğu bilinmekte ve bilim adamlarının bu alanda çalışmalarıyla da bu konu bilimsellik kazanmaktadır..... İnsanlar bu doğal koşullarla ne kadar içli dışlı olursa, o ölçüde de sağlıklı ve kaliteli bir hayatı da elde edebilir diyebiliriz. Örnek verecek olursak; şehir hayatından uzak, yani henüz betonlaşmaya mahkûm olmamış alanlarda doğayla iç içe bir yerde bulunan (ormanlık ve dağlık alanlar, deniz kıyısının bulunduğu yerler, yüksek tepeler v.b.) insan daha rahat nefes almakta ve kendini daha iyi hissetmektedir. Bunun farkını ancak şehir hayatından uzaklaştığımızda fark ederiz.

Doğadaki negatif iyon yoğunluklarını şöyle sıralayabiliriz: (iyon/cm³)

- Şelale eteklerinde	50.000	- Şehir Dışında	1.200
- Dağlarda	8.000	- Şehir İçinde	200
- Deniz kıyılarında	4.000	- Konutlarda	20
- Ormanlarda	3.000	- Otomobillerde	14

Yukarıda verilen tabloya göre negatif iyon yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerde daha kaliteli ve sağlıklı bir havanın olduğu söylenebilmektedir.

Birçok deney ve çalışmanın neticesi şeklinde ortaya çıkan bu etkileri maddeler halinde sıralayacak olursak:

- Yorgunluğun azalması ve tamamen giderilmesini sağlar,
- Sinir hücrelerinin canlılığını artırır,
- Kan dolaşım sistemindeki pıhtıların oluşmasını engeller,
- Elektrolit seviyesini yükseltir,
- Kan şekeri seviyesini düşürür ve stresin etkilerini azaltır,
- Kalp atışları ve nefes alış ritmini düzenler,
- Beyin dalgalarını pozitif yönde etkiler (hafızayı güçlendirir ve tazeler),
- Böbrek üstü salgı bezleri ve hipofiz ile bağlantısında pozitif etki sağlar,
- Vücudumuzdaki lipitlerin oksijenlenmesinde rol oynaması ve bunun sonucu olarak da hücre zarının durumunu da olumlu olarak etkiler,
- Kandaki kalsiyum ve fosforun sürekliliğini sağlar,
- Kandaki akyuvar hareketini stimüle eder (uyarır),
- Hemoglobin ve kolesterol seviyesini sabitleştirir,
- Akciğer ve solunum yollarını temizler, iştah ve uyku düzenini sağlar,
- Kandaki enzimlerin sürekliliğini temin eder,
- Kandaki mikro sirkülasyonu (dolaşımı) düzeltir,
- Eklemdeki sertlikleri giderir,
- **Akciğer kapasitesini yükseltir,**
- Enfeksiyonlara karşı vücut direncini artırır,
- Östrojen (kadınlık) hormonunu yükseltir.

Seher Vaktinin Tıp Bilimi Açısından Önemi

Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Akupunktur Uygulama, Araştırma ve Eğitim Birimi'nden Dr. Hakan Ertok'un "**Seher ve İmsak Vaktinin Tıp Bilimi Açısından Önemi**"⁽¹⁴⁾ makalesinden bazı alıntılar konuyla ilgili olduğundan aşağıda aktarılmaktadır:

"Güneşin ilk ışıklarının, doğu ufkunun üst tarafına gelmeye başladığı ve beraberinde tabiatın uyandığı vakte "**Seher Vakti**", bu vakitte yenen yemeğe de "**Sahur Yemeği**" adı verilir. Kuran'da geçen '**fecr**' sözcüğü; ufkun alt tarafında enlemesine oluşan kalın kırmızı renk kuşağının (kızılılık) ufku yarması olayıdır. '**Fecr**'de, gündüzün ilk ışıkları, gecenin karanlığına karışır.



.....

Seherle birlikte kuşlar cıvıdamakta, hayvanlar hareketlenmekte ve insan bedeninde de fizyolojik bir uyanma gerçekleşmektedir. **Seher ile tüm biyolojik ve hormonal aktiviteleri canlılık kazanarak güne başlayan insan organizması güne hazırlanmış olmaktadır.**

Peki vücudumuzun fizyolojik olarak güne hazırlanışı nasıl olmaktadır, buna hangi hormonlar aracılık etmektedir? Seher vaktinde vücudumuzun fizyolojisine yani biyoritmine baktığımız zaman aşağıdaki beş belirleyici etken görülür:

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 - İnsülin Hormonu | 3 - Adrenalin Hormonu | 5 - Uyku Fizyolojisi |
| 2 - Kortizon Hormonu | 4 - Vücut Isısı | |

İnsülin Hormonu

Kan şekeri (serum glikozu) düzeyini ayarlayan ve belirli aralıkta kalmasını sağlayan bir hormon olup; pankreasın beta hücrelerinden salgılanır ve beyin hariç tüm hücrelerin glikozu kullanmasını sağlar.

Seherle birlikte insülin salgılanmaya başlar. Bu salığa uygun olarak kahvaltıyı en erken seher vaktinde yapabiliriz. Yemek sonrası sindirim sorunları yaşamamamız ve karbonhidrat metabolizmasının sağlıklı bir şekilde çalışması için; vücuda gıda alımı ile insülin salgısının hemen hemen aynı saat dilimleri içinde gerçekleşmesi gerekir. Daha önce yaparsak, insülin hormonunu vaktinden önce salgılatıp, güne tam hazırlık yapamamış vücudu yük altında bırakmış oluruz. O zaman karbonhidrat metabolizması düzgün çalışmaz, tüm hücrelerin glikoz kullanım hızlarında aksaklıklar yaşanır.

Kortizon Hormonu

Böbreküstü bezinden (adrenal korteks) salgılanan kortizon hormonu da tıpkı insülin gibi seher vaktinde salgılanmaya başlayarak organizmanın gün boyu ihtiyaç duyacağı enerji ve proteinleri hizmete sunar. Böylece vücut biyolojik ve metabolik uykusundan uyanmış olur.

Adrenalin Hormonu

Böbreküstü bezinden (adrenal medulla) salgılanan sempatik sinir sisteminin çok önemli bir hormonudur. **Adrenalin, sabah saat 04:00-05:00 arası yükselmeye başlayarak kalori**

⁽¹⁴⁾ <https://www.suleymaniyevakfi.org/fitrat-ve-tip-arastirmalari/seher-ve-imsak-vaktinin-tip-bilimi-acisindan-onemi.html>

kullanımını arttırır, lipolizi (yağların parçalanmasını) **ve glikolizi** (karbonhidrat yakılmasını) **sağlar**. Adrenalinin salındığı saatlerde uyumamak gerekir.

Vücut Isısı

Vücut ısısı gecenin zifiri karanlığında en düşük seviyeye iner ve seher vaktinde yükselmeye başlar, en düşüğü 36,5°C, en yükseği ise 37°C olur. Seher vaktinden önce yemek yenilirse; alınan gıdaların metabolik süreçleri çok olumsuz etkilenir ve vücut bu gıdalardan yeteri kadar istifade edemez.

Uyku Fizyolojisi

İnsan hayatının yaklaşık üçte biri uykuda geçer. Bu da bir yılda yaklaşık 3.000 saate karşılık gelir. Uyku fizyolojisini "Melatonin" adı verilen bir hormon yönetir. Bu hormon, beyinin pineal bez adı verilen bölgesinden sentez edilir ve salgılanır. Sürekli sentez edilip salgılanan bir hormon değildir. **Melatonin hormonu gece zifiri karanlıkta salgılanır, özellikle de gece yarısından sonra 02:00-04:00 saatleri arasında kandaki en üst düzeyine çıkar. Aydınlanmanın başladığı zaman olan seher vaktinde de yükselmiş olan salgısı düşmeye başlar. Böylece vücudun seher vaktinde uyanıklığa geçmesini kolaylaştırır.** Ayrıca büyüme hormonu ile de eş zamanlı (senkron) çalıştığı için, proteinlerin metabolizmasında ve vücut direncinin sağlanmasında çok önemli katkıları olan bir hormondur. Bağışıklık sisteminin (immün sistem) verimli çalışmasında önemli rolü bulunur."

Negatif İyonlarla İlgili Bilim Adamlarının Söyledikleri

Negatif iyonlarla alakalı çalışmalar yürüten ünlü fizik uzmanı **Prof. Dr. Jacques Breton** pozitif iyonlarla ilgili şunları söylemiştir:

"Kapalı ve klimalı ortamlar, uzun süre şehir içinde araba kullanmak, sentetik koltuk döşemeleri, elektromanyetik aletler, dev ekran televizyon, video, telefon santrali, faks, fotokopi makineleri ve aşırı toz. Teknoloji çağında, sağlıklı yaşamak adına bu aletlerden vazgeçilemeyeceğine göre geriye bir tek yol kalıyor: Havadaki pozitif iyonları yok edecek, parçalayacak negatif iyonları üretmek."

'Uygulamalı Düşünsel Bilimler Merkezi'nin Araştırma Bölüm Başkanı ve Beyin Kullanım Kılavuzu (*Owner's Manuel for the Brain*) kitabının yazarı **Pierce J. Howard** şöyle demektedir:

"Negatif iyonlar oksijenin beyine ulaşmasına yardımcı oluyor. Bu da daha dikkatli olmamıza, uyuklama halinden kurtulmamıza ve daha zinde bir zihne kavuşmamıza yardımcı olur."

BİTİRİRKEN

Bilimsel çalışmalar özellikle sabahın çiyinde doğada yoğunlaşan negatif iyonların insan sağlığına ne denli faydalı olduğunun altını çizmekte. Bu yazı ile Bilgilerimizde çok kez vurgulanan '**sabahın çiyi**' olgusuna ve bu olgunun faydasına ışık tutmaya, hikmetini anlamaya çalıştık.

Bilgilerimizi sadece okuyarak, kelimelere ve anlamlarına bakıp yüzeysel değil, bilimle bütünleştirip derinlemesine bakmalıyız:

*“Esası bilmek için buradasınız, esası yapmak için buradasınız,
esası vermek için buradasınız.*

*Size gelenler, odalarda, sofalarda okuyup, bir yerlere yazmak için değildir sadece.
İçindeki gerçeği görüp, ona bürünmek, onu yaptırmak ve yapmak içindir.”*

*“O sizin için ve sizden sonrakilere vereceğiniz birçok şeyi bazen bir seferde,
bazen çok seferde gönderir. Sizin, O’nun gönderdiklerine dikkatle bakmanız gerekir.
Çünkü **O’nun gönderdiği her noktada sizi araştırmaya götürececek binlerce iz vardır.**
Siz bunlardan birkaçını buluverirseniz her şeyi doğruya doğru götürürsünüz.”*

*“O’nun Adını anarak biliniz ki, ilim gerçek ibadettir. Ve siz ilim adamısınız.
O’nun Adını anarak biliniz ki, Kuranı Kerim’deki ‘Elif’, ‘Lam’, ‘Mim’ **‘ilmi’** işaret eder.”*