

KENDİ KENDİMİZİ HANGİ YOLLA TEDAVİ EDEBİLİRİZ?(Büyültüp-çoğaltıp;gençlere,...dağıtabilirsiniz.)

UYARI(Sorumluluk reddi): Bu yazı, hayrına b-ilgi iletim hedeflidir. Doktor değilim. Buradaki b-iligilerin üzerine düş-ünüşten/yanlış düş-ünüşten doğacak sonuçlardan sorumluluk kabul edilmez. İnsan sözlerinde/ yazılarında; yanlışlar-eksikler olasıdır.İnsanların söylediği bir şeyi duyarken,okurken; ay-ırt edici,gereken yerde sor-gulayıcı olalım.Doğrudan belleyci(ezbereci) olmayalım.Ön-erilen b-iligilerde,yan-lış al-dırış olup olmadığını,(tek inanç ay-ırt ediş kaynağı) Kuranın "aslına" uygunlukla ay-ırt edebiliriz. 8.sure/29.ayet, aslı ve farklı tercümelemleri karşılaştırılarak okunabilir: kuranmeali.com . Hakiki bilim ve (doğru,diz-geli) düş-ünüş bilimi(mantık),araçtır. Mantık, Arapça.

Halkın üçte ikisi, ilaç alıcısı yapıldı.Tümü, alıcı yapılaşa çalışılmasın. Kuranın "aslında" emredilenlerin zıtları (ez-iyetler): sözde saadet(al-datış) ağları,manevi-maddi al-datışlar,bozuculuk,ters deyiş,kültür-dil-kavram yozlaştırış-ları, dolambaçlı yokuşu gösterişler, bilmezlik, yarış, yoksulluk, uyuşukluk ve tüm hastalıklar; bazı kurumlarla,basın-yayınla(televizyonla,filmlemlerle,müzikle,internetle,kitaplarla,...) yaygınlaştırışa çalışılmasın.Bazı ilaç türlerinin bağımlı-sı durumuna girmişler,doğru ilacını bırakmasın,sıkıntıya girmesin.İlaçlarını yine düzenli alıma başladıklarında doğru labiliyorlar.Ama tümü bağımlı olmayabilir./ İnsanlığın asıl düşmanını ve 3 topluluğunu ayetler/öğrenceler açıklıyor.

I) İNSANIN DENETİM DİZ-GELERİ YAPISI (Bir-eyin kontrol sistemleri/düzenleri biç-im-i/ör-neği/modeli) :

Girişler(Giriş dur-umları):	İnsan, beden görüntülü ruh.	Çıkışlar(ve çıkış dur-um belirtileri→göstergeleri):
**Yürekle duy-ulanlar (Duy-gulara olan etkenler)	İnsan: Ne olduğu ve "indirilen" Kurandaki görevleri 51/56. ayette tanımlıdır. Ruh(yürek/kalp/yan-sı/öz/ soluk/can)merkezli,çok giriş etkenli,çok çıkışlı/göstergeli, yaşam yapısal(biyolojik) denetim diz-geleri birliği görüntüsündedir. **Yürek, 1. duy-u. 6. değil. **Yürek, ay-ırtıcıdır. **İnsan yüreğinin ve kafasının açıcı(anahtar) iş-levi, yön-elimidir(bil-inçtir). Yani ay-ırt edişimizden(akıldan) yar-aranış, il-gi, uğra-şısı. *Yaşam yolunda Kuran'daki görevlerimizi(neyle ilgilenip ilgilenmeyeceğimizi) ay-ırt ediş.Yani yürek ve kafadan, birlikte yar-aranıp davranış. ▪ Boş şeylerden yüz çevirelim ▪ Bazı evlerde tv,müzik,...yok.	**Soluk alıp veriş belirtileri(İlk belirtiler)
*Görülenler		→Duy-gu belirtileri [<u>Emin oluş</u> Şüphe-Red; SevgixTiksinti; <u>Tevazu</u> (ölçülülük/denge) x Kibir; <u>Özenç</u> x Kıskanış; <u>Ümit</u> x krmırlık; <u>rahatlık</u> xrahatsızlık-sıkıntı; <u>er-inç</u> (mutluluk)xüzüntü; <u>Güven</u> xKorku-Tasa; <u>İstek</u> xGeri çeviriş; <u>Kararlılık</u> xŞaşkınlık; durgunluk x hareketlilik; hoşnutluk x kızgınlık;... belirtileri]
*Duy-ulanlar		→Beyin hızı: <u>Uyku/Uyuşukluk/Uyan-ıklık</u> (Bil-inç) belirtileri
*Solunanlar(*O ₂ ,...),koku		→(Hedefe) <u>YÖN-ELİM</u> , <u>hareket</u> ve öteki davranışlar
*Yenilenler,tat		→Yoruluş belirtileri(Rahat ediş/dinlenim gereksinimi)
*Su/içilenler,tat		→Açlık ve susuzluk belirtileri
*Dokunulanlar ve giyim		→Ağırılık (*Aşırı göbek,doğal-arı bitkisel beslenimle erir.)
*Arı-nım(temiz-lik)		→Boy (*Ağırılık, boya uygun olmalı.)
*Doğal tedavi, ilkyar-dım		→İdrar ve idrar karşılıkları(değerleri)
Tıbbi girişim ve ilaç!		→Dışkı ve dışkı karşılıkları(değerleri)
Sıcaklık, nem, basınç	→Öteki rahatsızlık(hafif zehirleniş,...) belirtileri. / ...	
<u>Güneş ışığı/lamba ışığı</u>	(Sporcularda, bebeklerde yürek atım hızı farklı)	
...	Yürek atım hızı(Uygunu: 60-100 atım/dak. dolayı)	
(tanzil.net sitesinde;	Kan basıncı/ <u>tansiyon</u> (En uygunu: 12/8 cmHg)	
<u>doğru yolu gösterici</u>	Beden sıcaklığı (Uygunu: 36,5 - 37,5 °C dolayı)	
Kuranın farklı tercümelemleri, karşılaştırılarak okunabilir.	<u>Kan şekeri</u> ve öteki kan karşılıkları	
İngilizce olan 4-5	(Açlık kan şekeri uygunu: 70-100 mg/dL dolayı)	
kısa başlığı sözlükle	→(Otomatik denetim→içdenge için geribesleyişler. Geribesleyişler, yalınlaştırılarak gösterilmiştir.)	
çözebilirsiniz.		
Sure:1→Fatıha)		

Giriş: Doğal-arı üzüm/siyah üzüm yenirse veya birkaç bardak şekerli su veya su içilirse,... → Kan basıncı dengelenebilir.
Çıkış: Çok tuzlu/kötü tuzlu yenirse, "hayvan"sal ve fabrikasyon besin yenirse, zorlukta,... → Kan basıncı artar.

Girişlerle çıkışlar arasında böyle birçok bağlantı var.Bazı böbrek rahatsızlığı olanlar,çok su içemiyor.Yetersiz su içince, idrar rengi koyulaşır.İçilen suyu arttırınca, idrar rengi açılır./ Çok şekerli yenirse,kan şekeri yükselir.Doğal-arı bitkisel çerçevede beslenildiğinde, kan şekeri düzenleyici doğru bitkiler yenildiğinde, bol doğal-arı su içildiğinde, hareket edildiğinde,...kan şekeri doğrulabilir./ Ölçülü hakiki kaya tuzu,aşırı yüksek kan basıncı yapmıyor.Kan aldırış, kan basıncını azaltıyor.Güvenle kan aldırış için bazı kan değerleri normal olmalı.Kan yenilenince, genel çöz-üm oluyor.Bağış dışında kan almıyorlar./ Mevsiminde, doğal sebzeler,başta portakal olarak C vitamini bol doğal meyveler yemek; genel çöz-üm/panzehir/antivirüs oluyor, kanser hücrelerini öldürüyor.Hormonlu(aşırı iri) sebze, meyve olmamalı. Aşırı iriler, gözle baştan ele-nebilir. Küçükler, yana ayrılmış olmasın! Doğal-arı olanını aryalım; fabrikasyon görünümümlü-parlak-aşırı ilaç kalıntılı! olanı değil. Arada bir içlerinden böcek çıkışı, ilaçlı olmayabileceğini gösterir. *Sapı/gövdesi lastik gibi esnek olanlar, doğal/çıtır/patlayışa eğilimli değil. Tam yıkayalım,soyalım./ Dönem dönem,(omega 3 yağı içeren) doğal zeytin ve kabuklu,doğal ceviz,yer fıstığı,badem,fındık yemek; genel çözüme araç olan anahtarlardandır.Kahvaltıda 5 dak. önce, 2 bardak arı su içmek ve doğal sebze-meyve yemek; dışkı katılığına iyi geliyor, yiyeşte-sonrasında su içmek de iyi gelir.Buna ek olarak; kahvaltıda dönem dönem doğal zeytinin çekirdeklerinden 6 tane yutumu, basuru rahatlatıyor.* "Hayvan"sal, fabrikasyon besinleri önermem! Bağırsaklar ve florası(bit-eyi),sağlığın merkezidir.Doğal-arı bitkisel beslenerek, bağırsaklar ve florası doğrulabilir.Hakiki doğal tedavi, rahatsızlık belirtilerini yapay yollarla baskılayışa çalışmaktan daha yararlı olabiliyor. Al-datıcı doğal tedavi olmayan.

İnsandaki dokun-calanış oluşumunda ve tedavide açıcı(anahtar) diz-geler: (beslenimi yapan)sindirim diz-gesi, bağıışıklık,dolaşım diz-geleridir.Örneğin kan damarlarındaki daralışların doğal yolla(açık havaya çıkışla,yürüyüşle, bitkilerle,...) açılışı,genel çözüm./ *Ayrıca bedenimiz,çok giriş etkenli ve çok çıkışlı/göstergeli bir diz-geler birliğı olduğu için; dokuncalanışlar çok nedenli ve çok göstergeli oluyor genelde.Bir gösterge, birden fazla dokuncalanışta ortak olabilir.*Bazı manevi/maddi dokun-calanışlarımız,nedenleri bulup ortadan kaldırırsak,zamanla kendiliğimize geçebiliyor.Nedenlerin sürekli olmayışı için: arı dış hava, "sağlıklı bina: arı ev havası, dengeli nem", açık havaya-güneşe çıkış,hareket,doğal-arı su,rahatlık, "pamuklu olan,naylon-deri-hava aldırmayan-dar olmayan giysiler",**doğal-arı bitkisel çerçevede beslenim, *çeşitli/dengeli/yeterli/tok değilken/3 öğün beslenim,zehir almayış,yapay tatlandırıcı yerine doğal yaş/kuru meyve yiyiş,zararlı tıbbi tetkikleri-girişimleri-ilaçları önlemek, mikrop/virüs/mantar/öteki asalak bulaşmalarını önlemek,uyku diz-gesi,yeterli/gece uyuyuş,yemekten en az 2 saat sonra uyuyuş,dışkı yumuşaklığı, sıcaklık-nem-basınç dengesi,kalıtıl bozukluğu/inciniş önlemek.... .Alkol,sigara,asitli meşrubat,...v.b. zehirleri,yürek-te-kafada bitirelim.Zararı dokunan bir etkenin bir daha etkisinde kalmayalım.İnsan hücreleri,6 ayda 1 kendini yeniler. Öteki birçok onarım diz-enekleri de var./ B-ilgi nedir,kaç türüdür?Hak-ikatXgeçersiz nedir?DoğruXyanılış nedir?

II) GENEL KONULARDA, ÖNCELİKLİ EN-GELİ(SORUNU) BİL-İMSEL ÇÖZ-ÜM YOLU: (Örnek, sağlık)

1)*Giriş ve çıkış durum belirtileri→göstergeleri neler?Doğru ay-ırt edelim.**Ne yapıış isteniyor?=Bil-inç(Belirtiler öznel-dir/özneye bağılıdır,göstergeler objektiftir.*Dünyada, ön-erilen b-ilgilerin çoğu al-datışa çalışıyor,boş,art istekli. *Allah adıyla,elçisinin adıyla,Kuran adıyla,ünvanla,sözde bilimsellik,yar-dımla,ters deyişle,...al-datışa çalışmasınlar.)
2)*En-gel nedir? Doğru ay-ırt edelim .(Ön-celikli/er-telenmeli/geç-ilmeli mi? Büyütme. *Her şeyi bilmek gerekmiyor.)
3)*En-gelin hakiki nedenleri(kaynakları) neler?Kök neden nedir?Önay-ırt edişlerden bağımsız,geniş düş-ün.Ay-ırt et.
4)*(Ay-ırt edici)hakiki tanı ne? [*Rahatsızlıklarımızın tanısının olasılıklarını kendimiz ara-ştrabiliriz. Doktor, tanıyı koymak için bazen inc-eleyiş(tetkik) ister. Bilgisayarlı tomografi,EMG,çok sayıda röntgen,endoskopi,...gibi çok zararlı inceleyişler de var.İyilikten yana doktor da var.Kurcalanıştan uzak duran insan da var.*Tanısız,genel çözüm de olabilir. *Giriş etkenlerinin tümünü tek tek doğrultalım(düzelteyim): Ayetler;7/157; 94/1-8;26/80;2/285-286;2/255;112/1-4;68/8.]

*[Ruhsal olarak kendimizi hasta olarak etiketlemeyelim.Psikolojide-psikiyatride,etiketleyici tanılar da verilmesin. "Yanlıı-ters-saçma-boş" al-gı→konsantrasyon→bel-lek→duy-gu→bağ-lantı/düş-ünce→ay-ırt ediş→iste-nç→yön-elim→davranışlardan ay-rılalım,bitirelim,doğrusuna geçelim.Sözde kişilik testleri,akla hastalık getirise çalışmasın. Ruhsal/bedensel sıkıntıların çözüm anahtarı: MANEVİ/maddi olarak kendi kendimizi tedavi ediş öğrenmektir.Manevi/maddi tedavi için Kuranın aslı yol gösteriyor. Ay-ırt edici, güçlü olalım.Bil-inçte diz-gesizliğe(geçici psikoza) karşı; 8/29. ayet okunabilir. Yaşam yolunda ağır-gereksiz MANEVİ/maddi yük yüklenmeyelim, kendimizi medeni yolla sav-unumu öğrenelim, sıkıntıyı(stresi) azaltalım. Allah'ın bağışlayışından(rahmetinden) ümidimizi kesmeyelim: 39/53; 4/29-31 .]
5)Yap-ı ne?İş-levler/davranışlar neler?(Hakiki-arı lise biyoloji kitaplarından ilgili doku veya organın yapısını öğrenelim.)
6)Yapıdaki/iş-levlerdeki diz-gesizlik(düzensizlik/en-gel/sapma/dengesizlik/karıışıklık/dokun-calanış/bozuluş) ne?Yapıdaki/iş-levlerdeki diz-gesizliğin hakiki nedenleri olan giriş etkenleri nelerdir?Kök neden nedir?Tüm olasılıklar neler?

7)Dokun-calanışın(rahatsızlığın) olduğu yerde ne oluyor?(Dokun-calanışın diz-eneği/mekanizması nedir?)
8)Arı(saf) kaynaklardan hakiki-bilimsel b-ilgi topla.Doğru bakış açısı ne?Doğru yolu gösterici Kuranın "aslı" esas olmak üzere,araç olarak; doğru göz-lem,doğru ay-ırt ediş(yarğı,akı),kontrollü-doğru deney ve doğru deneyim, doğru bilgi kaynaklarıdır.Bazı yetkin olmayanların,bazı deneyleri yapmayış gerekir,yıkıcı olmasın.Gözlem,doğada olur,nitel veya nicel olur. Deney, laboratuvarında olur,nitel veya nicel olur. Ölç-değerlendir→karşılaştır→Hakiki-arı b-ilgiye er-iş.

**Çok şey bilmek önemli değil, hakiki-arı b-ilgiye er-işimi bilmek ve bilgiyi doğru işleyiş-iletimi bilmek önemli.
9)Sonuç çıkarım: Elde edilen ver-iler(özel en-gelle ilgili hakikatler,işlenmemiş b-ilgiler) arasında doğru bağlantılar diz. B-ilgiyi doğru işle.Ay-ırt et.Çöz-üm için,araç(alet/diz-enek) ve gereç(malzeme) olarak var olan hakiki bir yapı-yol ara. *Doğada veya insan ürünü, birçok tasarım ör-nekleri var.Kuşa bakarak uçak tasarlanmış.*Veya,var olan kavramsal çerçevelerin dışında(yeni/var olanın daha ilerisi,eksiklerini gideren) bir yapı-yol,araştır-tasarla-ilerlet.Birbiriyle bağlantısı yokmuş gibi görünen şeyler arasında doğru bağlantılar diz. Çizim yap. Nasıl özelliklerde(niteliklerde) ve ne ölçülerde(niceliklerde) bir yapı(diziliş biçimi) ve yapıya ait nasıl iş-levler gerek? ÖZELLİK(nitelik,kalite): Doğruluk, emniyet, bağımsızlık, rahatlık, yalınlık, dayanak, arınım, sağlık, sağlamlık, yar-arlılık, ölçülü harcayış, verimlilik, güzellik, diz-ge(yer-madde-zaman diz-geleyiş,dengeleyiş) gerek.(Diz-ge:düzen). *Düş-ünülen çözümler işe yar-ayabilir mi? Doğal ön-lemeler ve çözümler olarak ön-erin ne?: Doğru er-ek(hedef)→Doğru çözüm olasılıkları→Doğru var-gı(karar).

10)Bu çözüm önerisi nasıl bir etki gösterebilir?*Kafanda/kağıt üstünde/bilg.da/kitaplarda,...benzetim(simülasyon) yap.
11)Bu ön-eri, hakikat mi?/doğru mu?(geçerli mi?/gerçek mi?).Yanlıı-eksik var mı?Ön-eriyi sınamak için öngörüler (tahminler) yap: Eğer ...ön-erisi, yanılıssa/doğruysa→...olmalı/olmamalı.Doğru gözlemler, kontrollü-doğru deneyler; sınavış yollarıdır.*Örneğin, bir dokun-calanışın nedeni olarak, son dönemde sık aldığımız bir besinden,...iki-rcikleniyorsak(şüpheleniyorsak), değıştiriş/ara veriş deneyiş. En-gelde azalış var mı, gözlemleyiş. (Uy-gulayış/iş dizisi).
ÖZET: 1)Durum belirtileri→göstergeleri neler? Doğru ay-ırt edelim./ [Yan-gı/enflamasyon(dokun-calanış) kaç türü?:6]
2)En-gel,hakiki tanı ne?[Doğru ay-ırt edelim. Yapı ne? İş-levler/davranışlar nelerdir?Yapıdaki/iş-levlerdeki diz-gesizlik (en-gel/sapma/dengesizlik) nedir,ne oluyor?Hakiki nedenler/kök neden nedir?*Kendimizi karşıdakinin yerine koyalım.]
3)Hakiki ön-lemeler ve çözümler(tedaviler) neler? (Tedavi, tanıya göre oluyor. **Tanısız, genel çözümler de olabilir.)

III) KİTAP ÖN-ERİSİ VE ÖTEKİ ÖN-ERİLER: Bu ve öteki yazıların kaynağı→ kavramsalmakaleler.net.tr

"Tabiatın eczanesi şifalı bitkiler" kitabında; bitkilerin yararı anlatılmış,ucuz: Gönül yayıncılık,Ali Karaca."Evimizdeki eczane" kitabı da inc-elenebilir: Kardanadam yayıncılık,Meserret Kiper.**Bir insani kaynağa bağımlı kalmayalım.İnsan sözlerinde; manevi/maddi konularda,bilmeden/bilerek,birçok yanıışlar-eksikler olasıdır.Ay-ırt edelim.Doğal-arı bitkiler; ölçülü,dönem dönem kullanılabilir.Aksi olmasın; alışkanlık yapmasın,etki etsin,zarar etmesin.İyot eklenmemiş kristal-hakiki kaya tuzu gibi doğal antibiyotikler,antivirüsler,panzehirler,anti-enflamatuvarlar,...da var.Fabrikasyon tuz önermem.Ön-erdiğim kitaplardaki; soğan,sarımsak,turşu,sirke,yumurta,süt,ces-et,...gibi şeyler üretilmesin.