

“Ay ile İlgili İnanışlar” ve “Ay’ın Sağlık ve Davranışlar Üzerine Etkileri Üzerine Araştırmaların Sonuçları” Arasında Uyumluluk Var mı?

Is There Compatibility between "Beliefs Related with the Moon" and "Results of the Studies on the Moon Effects to Health and Behaviors"?

Mustafa TÖZÜN

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD , İzmir, Türkiye

İletişim: mtzn76@gmail.com

ÖZET

Bütün kültürlerde, Ay’a dair inanışlar ve mitolojiler oluşmuştur. Türklerde, “Ay Atam Efsanesi” bunlardan biridir. Artemis, Kibele, Nanna ve Sin gibi Ay Tanrı/Tanrıçaları vardır. Ay; Kadınlar, Sular, Bereketlilik ve Yılan, Kurt, Ayı, Boğa gibi hayvanlar ile özdeşleşmiştir. Hilal; Ana tanrıça, bereket, doğurganlık için bir semboldür. Ay’ın; özellikle adet düzeni olmak üzere, kadın üreme sağlığı üzerindeki etkileri iyi bilinmektedir. Dolunay’ın insan davranışları üzerine etkileri hem kurt-adam inanışına kaynaklık yapmış hem de bilimsel çalışmalara konu olmuştur. Ay üzerine; İnanışlar ile Bilimsel çalışmaların genellikle uyumlu olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın amaçları; 1) Ay ile ilgili inanışlarını incelemek, 2) Ay’ın sağlık ve davranışlar üzerine etkileri üzerine yapılan bazı çalışma sonuçlarını sunmak, 3) Ay ile ilgili İnanışları ile bilimsel çalışmalar arasında uyumluluk üzerine bir fikir ortaya koymaktır.

Anahtar kelimeler: Ay, İnanç, Mitoloji, Sağlık, Davranış

ABSTRACT

Beliefs and mythologies have been to the Moon in all cultures. In Turks, "My Grandfather Moon Legend" is one of them. There are God/Goddess of the Moon as Cybele, Artemis, Nanna, and Sin. The Moon has become synonymous with Women, Waters, Abundance and Animals as Snake, Wolf, Bear and Bull. Crescent is a symbol for the Mother Goddess, Abundance and Fertility. The Moon effects on women's reproductive health, especially on menstrual regulation, are well-known. Full Moon's effects on human behavior were the source of the Werewolves Belief as well as have been the subject of the scientific studies. The aims of this study as follows; 1) To examine beliefs about the Moon, 2) To present the results of some studies on the Moon effects on health and behavior, 3) To put one idea on the compatibility between "Beliefs Related with the Moon" and "Results of the Studies on the Moon Effects to Health and Behaviors".

Key words: Moon, Belief, Mythology, Health, Behavior

1. Ay Hakkında Genel Bilgiler:

Dünyamızın tek doğal uydusu olan Ay, Dünyadan 384,403 km uzaklıkta bulunur. Ay'ın sadece bir yüzü Dünya'dan görünür. Güneş, Dünya ve Ay'ın hareketleri sonucu Ay'ın evreleri oluşur. Bu evreler 29.5 günde bir tekrar eder (Ay Hakkında Kısa Bilgiler, 2014).

Ay'ın 4 evresi vardır. Birinci evreye YENİ AY denilir. Ay, Dünya'dan bakıldığında görünmez. İkinci evreye İLK DÖRDÜN denilir. Ay'ın Dünya'ya bakan yüzünün sağ tarafı aydınlanmış görünür. Üçüncü evreye DOLUNAY denilir. Ay'ın Dünya'ya bakan yüzünün tamamı aydınlanmış olarak görünür. Dördüncü evreye SON DÖRDÜN denilir. Ay'ın Dünya'ya bakan yüzünün sol tarafı aydınlanmış görünür (Ay'ın Evreleri).

2. Ay Tapımları ve Mitolojide Ay:

Kadim çağlardan günümüze, Ay insanı en çok etkileyen gök cisimlerinden biri olmuştur ve insanın fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığına etkileri fark edilmiştir. Bütün dinlerde ve mitolojilerde Ay'ın tanrısal bir figür olarak yer aldığını görürüz. *Mircea Eliad*, "Dinler Tarihine Giriş" isimli kitabında "Ay ve Ay'ın Gizemi" bölümünde Ay'ın sular, bereketlilik, kadın ve doğurganlık ile ilişkilerini özetlemiştir. Boğa'nın boynuzları da hilali sembolize ettiği için Boğa bir Ay sembolüdür. *Eliad*'a göre Ay; gökyüzünde görünüş biçimleri; büyümesi, küçülmesi, kaybolması ve tekrar görünmesi ile insanlara doğumu, yaşamı, ölümü ve tekrar doğuşu anlatır. Kadim çağların insanların Ay'ın kozmik kaderini keşfetmeleri antropolojinin temelini oluşturmuştur. Meksika'nın kadim dininde Ay Tanrısı *Tecciztecatl*, bir sümüklü böceğin kabuğunun içinde temsil edilir. Bunda sümüklü böceğin boynuzlarını gösterip geri çekilmesi ile Ay evreleri arasındaki ilişki etkilidir. Kışın ortadan kaybolup baharda ortaya çıkmasıyla kurbağa; suyun yüzeyinde görünüp batmasıyla, Ay'da görünen ya da kavmin efsanevi atası olan köpek; mitlerde bir görünen bir kaybolan ve Ay'ın görüldüğü günler kadar halkası olan ya da "tüm kadınların eşi" olan ya da kabuk değiştiren (yani dönem dönem kendini yenileyen, yani "ölümsüz" olan) yılan vb. hayvanlar da yine Ay sembolleri olmuşturlardır. Ay'ın sular ve bitkiler ile olan ilişkisi Ay tanrıalarının/tanrıçalarının bereket tanrıçaları olmasına da neden olmuştur. Afrika Pigmelerinde *PE* "üreme ilkesi ve bereket anası" dır (Eliad, M.).

2.1. Yakın Doğu ve Ay:

Yakın Doğu Mitolojisine baktığımızda; Ay tanrısının adı Sümerlerde *Nanna* idi. Ur kentinin tanrısı *Nanna*; *Enlil*'in oğluydu. *İnana* (*Venüs*) ile *Utu*'nun (*Güneş*) ise babasıydı. Sembolleri

hilal ve boğa idi. Zamanın yaratıcısı *Nanna*'nın sayısı, bir aylık sürenin gün sayısı olan 30'du (Mitoloji Başvuru Kitapları, ss.36-37).

Akad dilinde *Nanna*'ya *Suen* ya da *Sin* denildi. *Sin*; Urfa - Harran'ın Ay Tanrısı idi. Urfa'da ay tapımı baskın bir kültü. Bunun en temel nedeni gündelik hayatın düzenlenmesinde Ay'ın, insanları diğer gök cisimlerinden daha fazla etkilemesi gösterilir. Bununla birlikte *Sin*'e tapanlar ay/gece periyodunun insanın sezgisel gücünün yoğunlaşma periyodu ile yakın ilişkisinin farkında idiler. Ay'ı önemli kılan bir başka unsur da kadınların regl dönemlerini Ay'ın hareketlerine göre izlemeleridir. Ay kültürünün bir başka önemli yanı Ay tapımının kehanet ile ilişkili oluşuydu. Aslında bu kehanetler, doğanın dilinin doğru okunması ve sezilmesi ile ilgilidir. Örneğin depremler ve mevsimler gibi bir takım değişimler, önceden Ay'ın hareketleri gözlenerek bilinebiliyordu (Demirci, K.,2005). Bu konudaki diğer örnekler Türk Khamlığında da görülür ve aşağıdaki ilgili bölümde sunulacaktır.

2.2. Mısır ve Ay:

Kadim Mısır'da *Horus*'u hatırlamak gerekir. *Osiris* ve *İsis*'in oğlu olan *Horus*; Gök Tanrısı kimliğiyle Güneş'in ve Ay'ın koruyucusu idi. Güneş *Horus*'un SAĞ gözü idi. Ay ise *Horus*'un SOL gözü idi. Bu bilginin ne anlama geldiğini anlayabilmek için Orjinal YOGA Sistemi'ni de bilmemiz gereklidir. Aşağıda, ilgili bölümde bu konuyu da inceleyeceğiz. *Osiris*'in, kardeşi *Seth* ile olan hükümdarlık kavgasında *Horus*'un AY olan gözü *Seth*'in darbesiyle ağır yara alır. *Toth*, *Horus*'un gözünü iyileştirir. Bu nedenle Mısır'da şifa için *Horus*'un gözüne yakarılırdı. Mısır'da mezarların içinde, yeniden doğuş sürecine yardımcı olacağına inanılan *Horus'un* gözü ile ilgili tasvirler rastlanır (Mitoloji Başvuru Kitapları, ss.82-83).

2.3. Antik Yunan, Roma ve Ay:

Yunan Mitolejisine baktığımızda; *Zeus* ile *Letho*'nun ikiz çocuklarından *Apollo* Güneş Tanrısı, *Artemis* Ay Tanrıçasıdır. *Artemis*, genç kızken *Zeus*'u altı dileğini yerine getirmeye ikna eder. Bunlar arasında sonsuza kadar iffetli ve bekâr kalması ve avcılık için gerekli donanıma sahip olması vardır. Böylece *Artemis* iffetin, avcılığın ve vahşi hayvanların tanrıçası olur. O, Efes'te bir bereket tanrıçası idi. Roma'da *Diana* adı ile tanındı. Doğumlarda *Artemis*'ten yardım istenirdi. Bir kadının doğum sonrası ölmesi ise *Artemis*'in oklarına bağlanırdı. Buradan Ay'ın gebelik ve doğumlar üzerindeki tesirlerine vurgu yapılabilir (Mitoloji Başvuru Kitapları, ss.136).

Şefik CAN, “Klasik Yunan Mitolojisi” isimli eserinde *Artemis*’in *Orion*’a ve *Endymion*’a olan aşklarını anlatır: *Artemis Orion*’a âşık olur ama bunu iffetsizlik olarak görmez. Ancak kardeşi *Apollon* (Güneş) bu âşk’a karşıdır. *Apollon* oynadığı oyunla *Artemis*’in *Orion*’u okuyla vurmasına neden olur... *Artemis* kendi ismini *Selene* olarak gizler ve *Endymion* isimli güzel bir delikanlı olan çoban ile buluşmak ister. Babası *Zeus* ise *Endymion*’u ölümle tehdit eder. *Endymion*, öldürülmemek için bir mağarada uykuya dalmayı kabul eder... Kaderini kabul etmek zorunda kalan *Artemis*, bazı geceler bu mağaraya giderdi. Uyuyan *Endymion*’u seyrederdi. Mağaradan çıkar, kalbini uyuyan çobanın yanında bırakarak dağların arkasında kaybolurdu... Bu hikâyelerin, Ay’ın, insanın sezgisel ve duygusal özelliklerine olan fizyolojik ve psikolojik tesirlerinin eseri olduğu söylenebilir (Can Ş., ss.69-70).

2.4. Amerikan Yerlileri ve Ay:

Amerika Kıtasına geçerse; *Krickeberg*’in “*İnka ve Maya Efsaneleri*” isimli eserinden şu bilgileri özetle sunabiliriz: “Pacasmayo Kızılderilileri (Kuzey Peru sahilleri) en yüce tanrı olarak Ay’a taparlardı. İbadet yerleri *Sian* adında bir *huaka* idi. *Sian*, Ay’ın Evi, demektir. (Yazarın Görüşü: Sin kültü ile *Sian* benzerliği incelenmeyi hak eder.). Ay, Güneş’ten daha kudretliydi. Ay gece ve gündüz görülebilir ama Güneş gece görünemez. Ay, Güneş’i karartabilir ama Güneş, Ay’ı karartamaz. Kıyı yerlileri Ay’ın görünmediği iki gün boyunca (yeni ay) ölü hırsızları cezalandırmak için öteki tarafa gittiğine inanırlardı. Bu ölü hırsız *Orion* takımyıldız takımındaki üç yıldızın ortasındaki yıldızdır. (Yazarın Görüşü: Ay’ın *Orion*’u ok ile vurmasını *Artemis*’in hikâyesinde de görmemiz gerçekten çarpıcı bir bilgidir.) *Orion* takımyıldızındaki iki yıldız, ortalarındaki ‘hırsız’ denilen yıldız kollarından tutar ve akbabaların önüne atarlar. Akbabalar ise *Orion* kuşağının altındaki dört yıldızdır. *Orion* takımyıldızı *Üç Kral* veya *Üç Sihirbaz* olarak bilinen üç yıldızdır. Akbaba denilen dört yıldızla beraber yedi yıldız, suç ve Ay’ın verdiği cezayı hatırlatmak için dururlar gökyüzünde (Krickeberg, W., 2000). (Yazarın Görüşü: İncil’de İsa’nın doğumu bölümünde yıldızbilimcilerin ziyareti anlatılır (Matta: 2:1-2). Bu yıldızbilimcilerin İncil sonrası efsanelerde üç kral olduğu söylenir ki bu bilgi *Orion* ile ilişkilidir.)

2.5. Anadolu ve Ay:

Anadolu’ya geldiğimizde; Neolitik Çağ’da Anadolu’da da anaerkil toplum yapısının yansıması olarak ana tanrıça inancının olduğu görülmektedir. Friglerin ana tanrıçası *Kibele* bu ana tanrıçalardan en bilinenidir. Halikarnas Balıkcısı *Kibele* için şunları söyler: "Anadolu ana erkil

bir sistemle idare edilirken büyük ana tanrıça *Kibele*'ye tapılırdı. *Kibele* bir ay tanrıçasıydı. Kızlığı, kadınlığı ve analığı temsil ettiği için doğan ay, dolunay ve azalan ay olarak gösterilirdi, yani üçlek bir yapıdaydı.” Anadolu’da yerleşmiş ve ünü tüm dünyaya yayılmış savaşçı kadınlar efsanesi olan Amazonlar, Anadolu’daki anaerkil yaşamın önemli bir kanıtıdır. Amazonların ana tanrıçası da *Kibele* idi (Kadın Savaşçılar Efsanesi: Amazonlar, 2011). (Yazarın Görüşü: İnternet ortamında pek çok ateist forumda Tanrıça Kibele ile Kâbe ve Kible isimlerinin benzerliği konu edilmekte ve İslam’ın pagan dinlerinden türediği iddia edilmektedir. Ayrıca İslam öncesi Kureyş’in ana tanrısı, Kâbe’nin içindeki putlardan birisi *Hubal* idi. *Hubal* bir Ay tanrısı idi ve sembolü Hilal’di. İslam’ın sembolünün AY olması da ilginç bir husustur. Bu konunun incelenmesi İlahiyat bilim insanlarının da katıldığı ayrı bir çalışmayı gerektirir. İslam’da AY konusundaki bilgiler aşağıda ilgili bölümde sunulacaktır. *Hubal* hakkında temel bilgi için *wikipedia*’ya başvurulabilir (Hubal).

3. Orjinal YOGA Sisteminde Ay Enerjisi:

Eserlerinde Orjinal YOGA Sistemini anlatan Üstad *Akif Manaş*’ın “*Çakra*”, “*Kundalini*” ve “*Samadhi*” isimli eserlerinde ilgili bölümleri incelediğimizde *Ay Enerjisinin* insan bedeni üzerindeki etkilerini de ortaya koymuş oluruz. Eserlerin ilgili bölümlerinden yapacağımız özet ve çıkarımlarımız şöyledir:

“Sanskritçe *Nadi* kelimesi Enerji Kanalı anlamına gelmektedir. İnsan vücudunda enerji bedenini oluşturan yüzbinlerce *Nadi* mevcuttur. *Nadiler* enerji giriş-çıkış girdapları olan *Çakralar* ile bağlantılıdır. Enerji merkezleri bedensel, zihinsel ve duygusal enerjilerin fiziksel düzeyde birbiriyle temasa geçme yerleridir. *Prana* denilen Evrensel Enerji, bedensel ile zihinsel düzeyi, zihinsel ile duygusal düzeyi birbirine bağlayan güçtür. *Nadiler* *Kandasthana* denilen iki merkezden vücuda yayılır. Bunlardan biri kalp bölgesinde diğeri karın bölgesindedir. Karın bölgesinde olan *Kandasthana* ki adı *Kanda Mula*’dır, anüsten on iki parmak yukarıda ve yumurta biçimindedir. Bu merkezden 72,000 *Nadi* vücuda yayılır. Bunlardan en önemli 3’ü ***Suşumna Nadi, İda Nadi ve Pingala Nadi***’dir. *Suşumna Nadi* omurga hizasında yerleşen **temel 7 çakra** ile bağlantılı temel enerji kanalıdır. Sanskritçe *Suşumna* ‘*direk yol*’ demektir (Yazarın Görüşü: *Suşumna Nadi*, Kur’an-ı Kerim’in *Sırat* tabiri ile ilişkili görünmektedir.) *Pingala Nadi* kanalı ise *Kanda Mula*’nın **sağ**ından başlar ve kıvrımlı bir yol izleyerek iki kaş arasında 3. *Göz denilen Agya Çakra*’ya **sağ** taraftan varır. Bu kanal GÜNEŞ Enerjisini taşır. Konumuzla ilgili olan enerji

kanalı ise **İDA Nadi**'dir. *İda Nadi*, *Kanda Mula*'nın **sol**undan başlar, kıvrımlı bir yol izler ve *Agya Çakra*'ya **soldan** yaklaşır. (Yazarın Görüşü: Bu enerji kanalları gözle görülebilseydi bir asa'ya sarılmış iki yılan gibi görünürlerdi. Bu görüntü **çifte yılanlar** olarak bilinen **Hermes'in Caduseus**'u, Tıp Tanrısı **Asklepios'un yılanlı asa**'sıdır. Kur'an'da ve Tevrat'ta anlatılan Hz. Musa'nın (as) yere bırakıldığında yılanı dönüşen asa'sı da *Suşumna Nadi* ile ilişkili bir mucizedir.) Devam edersek *Pingala Kanal*ından vücudun fizyolojik işlevlerini yerine getiren GÜNEŞ enerjisi akar. *İda Kanal*ından ise vücudun sezgisel, duygusal işlevlerini gerçekleştiren AY enerjisi akar. GÜNEŞ enerjisi; sol beyin aktiviteleri ile ilişkilidir. Otonom sinir sisteminde Sempatik Sinir Sistemi ile ilişkilidir. AY enerjisi ise sağ beyin aktiviteleri ile ilişkilidir. Otonom sinir sisteminde Parasempatik Sinir Sistemi ile ilişkilidir (Yazarın Görüşü: Bu nedenle Ay'ın tek başına değil; Güneş ile birlikte incelenmesi daha doğru olurdu. Ancak çalışmamızın hacmini sadece Ay üzerine çalışarak küçük tutmayı hedefledik. Güneş İnanışları ile ilgili bir başka çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.). YOGA öğretisi; vücutta Güneş ve Ay enerjileri DENGELİ halinde olduğunda (Yazarın Görüşü: Kuran-ı Kerim'in Sıratel Müstakiym tabirine denk düşüyor.) *Suşumna Nadi* üzerinden **KUNDALİNİ** adı verilen **Hayat (Yılan) Enerjisinin** yükselmeye başlayacağını anlatır. *Kundalini* yükseldiğinde de YOGA'nın *Samadhi* denilen son aşamasına ulaşılır. Bu aşama Bireysel Ruh'un Evrensel Ruh ile buluşma, kavuşma halidir (Manaf A, 2014a; Manaf A, 2014b; Manaf A, 2014c).” (Yazarın Görüşü: *Samadhi* Tasavvufta *vecd* kavramına denk düşüyor. *Samadhi*'nin İhlas Suresi'nde *Samed* kavramı ile ilişkisi araştırılmalıdır. Yazar'a göre *Samadhi* ve *Samed* aynı kavramlardır.)

Akif MANAF, YOGA öğrencileriyle sohbetlerini anlattığı kitap serisinin “*Tanrı Nedir ve Neden?*” isimli kitabında “Pratyahara Duyu Kontrolü ve Astral Teknikleri”nden söz ediyor. Konumuzla ilgili olan kısım 231.-232. Sayfalarda yer alan Ay'a zihinsel yapılacak yolculuk ve Ay varlıkları üzerine bilgilerdir. İlgili bölümden alıntımız aşağıdaki gibidir:

“Şimdi düşünün ki bu tekniği daha da genişletiyoruz ve Ay gezegenine gidiyoruz. Ay'da ne var? Ve Ay'ı düşünüyoruz. Bu arada tam da Ay'ın önünde oturabilirsiniz ve Orjinal Yoga Sistemi'nde Ay üzerine meditasyon teknikleri var. İleride o teknikleri de yapacağız. Ay gezegeninin enerjisi çok etkili, zihinsel alanı etkileyen güçlü bir enerjidir. *İndu Çakra* Ay enerjisi ile bağlantılı ve zekâ ile ilgili. Ay'a odaklanıyorsunuz, zihinsel anteninizi oraya gönderiyorsunuz ve bir süre sonra bu yeteneği geliştirince Ay'ın yüzeyini görüyorsunuz. Size bir uzay aracı gerekmiyor, milyonlarca dolar harcayıp Ay'a gitmek ya da Arizona'da stüdyoda bir çekim yapıp

biz Ay'a gittik demek gerekmez. Yogi'ler zihin gücüyle Ay'a gidiyor ve oraya gittiğinizde görüyorsunuz ki kimse oraya gitmemiş aslında, iz filan yok, Amerikan bayrağı da yok. Ay'a gidiyorsunuz ve Ay'ın yüzeyinde ne olduğunu da görebiliyorsunuz. Ama orası bir sahra gibi, kraterler var ve bu fiziksel düzey. Daha ince düzeyde Ay'da aslında yaşam var ve zeki canlı varlıklar var, ama bunu fiziksel gözlerle görmüyoruz. Fakat üçüncü gözünüzle görebilirsiniz (...Diğer tüm gezegenlerde yaşam formları olduğu anlatılıyor...), (Yazarın Görüşü: İslam'da 'Rabbil Âlemin (Âlemlerin Rabbi)-Fatıha Suresi ile ilişkili anlatımlar olarak değerlendirilebilir.) Ay'da araçlar ve bunun dışında bir yığın şey görülmüş. Ay'ın bizim göremediğimiz tarafında uzaylı teknolojiler de var (Manaf A, 2011)". (Yazarın Görüşü: Verilen bilgilere inanmak okuyucuya aittir ancak YOGA ve Spiritüalizm açısından heyecanlandırıcı bilgiler olduğunu kabul etmek gerekir.)

4. İslam ve AY:

İslam Dininin sembolü AY'dır. İslam'da Hicret Olayı ile başlatılan Hicri Takvim AY (kamer) takvimidir. Kuran-ı Kerim'de Kamer (AY) Suresi vardır. Elli beş ayet olan Sure'nin ilk ayetinin meali şöyledir: "*Kıyamet yaklaştı ve AY yarıldı.*" (Kuran- ı Kerim-Kamer Suresi). (Yazarın görüşü: Bu ayet dahi tek başına AY'ın Dünya'nın varlığı için önemini anlatmaya yeterlidir.)

Kur'an'da on yedi ayette AY'dan bahsedilirken AY, pek çok ayette GÜNEŞ ile birlikte anılır. Ancak Yasin Suresi'nin 38., 39. ve 40. ayetlerine ayrıca değinmek gerekir. Bu ayetler Orjinal YOGA Sistemi'nin, Güneş ve Ay Enerjileri bilgisiyle bağdaştırılarak okunduğunda insan ve sağlık açısından yeni bir anlam kazanır. Yeni bir tefsiri gerekli kılar. Buna göre; Kur'an'da anlatılan Güneş ve Ay sadece gök cisimleri olan Güneş ve Ay değildir. Bu ayetlerde, insan vücudundaki Güneş ve Ay enerjileri ile bunların içinden geçtikleri enerji kanalları da anlatılmaktadır.

Yasin Suresi 38 – 40. Ayetler:

"Veş şemsu tecrî li mustekarrin lehâ, zâlike takdîrul azîzil alîm(alîmi).

Meali: Ve Güneş, onun için istikrarlı kılınan (yörüngesinde) akar gider. İşte bu azîz ve alîm olan (en iyi bilen) Allah'ın takdiridir." (Yasin Suresi, 38. ayet).

"Vel kamere kaddernâhu menâzile hattâ âdekel urcûnil kadîm(kadîmi).

Meali: Ve Ay, kurumuş hurma salkımı dalı gibi bir şekil (bedir şeklinden hilâl) haline dönünceye kadar ona menziller takdir ettik.” (Yasin Suresi, 39. ayet).

“*Leş şemsu yenbegî lehâ en tudrikel kamere ve lel leylu sâbikun nehâr(nehâri), ve kullun fî felekin yesbehûn(yesbehûne).*”

Meali: Güneş’in Ay’a yetişmesi ve gecenin gündüzü geçmesi mümkün olamaz. Ve hepsi feleklerinde (yörüngelerinde) yüzerler (seyrederler). (Yasin Suresi, 40. ayet).

(Yazarın Görüşü: Ayetlerde söz edilen Güneş ve Ay; insan bedenindeki Güneş ve Ay enerjilerine denk düşer. Ancak bu bilgiye herhangi bir kaynakta rastlanmamıştır.)

Bununla birlikte, Sure’ye adını veren *YASİN, Huruful mukattaa*’dandır ve tefsirlerde *Yasin*’e “Ey İnsan!” anlamı verilmiştir. “Ey İnsan!” olarak hitap edilenin Hz. Muhammed (S.A.V.) olduğu düşünülmektedir (Yasin Kelimesinin anlamı nedir?). Buna karşılık Kuran’daki “Ya Sin” hitabı “Ey SİN” olarak ele alınırsa yukarıda açıklandığı üzere Ay Tanrısı SİN’e hitap söz konusu olabilir. (Yazarın Görüşü: Bu konuda da internet forumlarında bilgiler olmakla beraber bilimsel çalışmalara gereksinim vardır. Yasin’in Tanrı SİN olduğu bilgisi, 1944 yılında yayımlanmış olan *G. Caton Thompson*’un “*The tombs and Moon Temple of Hureidha (Hadhramaut)*” isimli kitabında bulunmaktadır. Bu bilgiler İslam’ın Allah kavramının Ay Tanrısı Sin olduğu sonucuna götürecektir (Yasin; Pipes, D.; Caton Thompson, G.,1944).

Bu çalışmanın kapsamına girmediği için detaylı bir şekilde inceleyemeyeceğimiz bir konuya da tamamlayıcı unsur olarak burada değinebiliriz: Hıristiyanlığın İSA tarifi de pagan GÜNEŞ ile bağlantılı *Mitra* ve diğer Güneş tanrıları ile uyuşmaktadır. Bu konuda *Kürşat Haldun Akalın*’ın “*Mitra Efsanelerinin ve Mucizelerinin Hristiyanlık Üzerindeki Etkileri*” isimli çalışması okunabilir (Akalın, K.H.,2009).

İslam’da kutsal aylar, Ramazan ayının önemi, Ramazan Orucu, Kadir Gecesi’nin Ramazan’da olması Ay ile ilgili inanışlarla ilişkili bulunabilir. Ayrıca Hz. *Muhammed*’in (S.A.V.) Ramazan orucundan sonra ‘*Eyyam-ı Biyz*’ denilen Ay takviminin 13.-14.-15. günleri ki dolunayın olduğu evredir, orucu tavsiye etmiş olması, Ay’ın sağlık üzerine etkilerine karşı bir koruyucu önlem olarak ele alınmalıdır. Zira, dolunayın insan davranışları üzerine olumsuz etkilerine karşı ‘*Eyyam-ı Biyz*’ orucu tavsiye edilmiş olmalıdır. Bu konuda da yeterli araştırmaya rastlanmamıştır. Kaynak olarak *Muhammad Akram*’ın “*Dinler Tarihi Açısından Yahudilik,*

Hristiyanlık ve İslam'da Orucun Anlamı ve Önemi isimli çalışmasına müracaat edilebilir (Açıl, B., Altun, F., Aslaner, S., Demiray, M., Kaya, H., 2015).

Elliad'ın Ay hakkındaki tapımlar üzerine şu sözü, bize Kur'an'da anlatılan, Hz. İbrahim'in (as) hanif din'e yönelik kıssası ile ilişkili görünmektedir: *"Doğal olarak Ay da Ay olduğu için bir tapıma sahip olmamıştır, kutsalı ortaya koyduğu için, yani ifade ettiği tükenmez yaşama ve gerçeklikle, bünyesinde yoğunlaşan güçle bir tapıma sahip olur."* (Elliad, M).

Enam Suresi 74-82. Ayetler arasında Hz. İbrahim'in (as) bir kıssası anlatılır (Yazır, E.H., Enam Suresi Meali):

"74 - İbrahim, babası Âzer'e demişti ki: "sen putları tanrı mı ediniyorsun? Doğrusu ben seni ve kavmini açık bir sapıklık içinde görüyorum".

75 - Böylece biz İbrahim'e göklerin ve yerin melekûtunu (muhteşem varlıklarını) gösteriyorduk ki, kesin inananlardan olsun.

76 - Üzerine gece bastırınca, bir yıldız gördü:"Rabb'im budur" dedi. Yıldız batınca da:" Ben batanları sevmem" dedi.

77 - Ay'ı doğarken gördü: "Rabb'im budur" dedi. O da batınca: "Yemin ederim ki, Rabbim bana doğru yolu göstermeseydi, elbette sapıklığa düşen topluluktan olurum" dedi.

78 - Güneş'i doğarken görünce: "Rabb'im budur, bu hepsinden büyük" dedi. O da batınca dedi ki: "Ey kavmim! Ben sizin (Allah'a) ortak koştuğunuz şeylerden uzağım".

79 - "Ben yüzümü tamamen, gökleri ve yeri yoktan var edene çevirdim ve artık ben asla Allah'a ortak koşanlardan değilim".

80 - Kavmi onunla tartışmaya başladı. O da onlara dedi ki: "Beni doğru yola erdirdiği halde Allah hakkında benimle mücadele mi ediyorsunuz? O'na ortak koştuklarınızdan hiç korkmuyorum, ancak Rabbimin dilediği şey hariç. Rabbim ilmiyle her şeyi kuşatmıştır. Hiç düşünmez misiniz?"

81 - "Hakkında hiçbir delil indirmediği halde, siz Allah'a ortak koşmaktan korkmuyorsunuz da, ben sizin ortak koştuklarınızdan nasıl korkarım?" Eğer bilerseniz söyleyin, bu iki topluluktan hangisi güven içinde olmaya daha layıktır?

82 - İman edenler ve imanlarını zulüm ile karıştırmayanlar... İşte güven onlarıdır ve doğru yolu bulanlar da onlardır.”

(Yazarın görüşü: Hanif din bize ay, güneş ve yıldızların insan üzerindeki bildiğimiz, bilemediğimiz, gözlemyebildiğimiz ve gözlemleyemediğimiz tesirlerinin bizim hizmetimizde olarak, şuurlu bir şekilde yürütüldüğünü öğretir. Her şeyin üzerinde mutlak Akıl'ın sahibi, Yaratıcı Allah (C.C.) vardır. Tapınmak, anlamı gereği tapınılan şeyin hükmü altına girmek demektir. Hanif din buna karşıdır. Oysaki animizm, şamanizm ve aşağıda sunacağımız Türk Khamlığında (Türk şamanizmi) tapınmak değil, doğanın unsurlarına (Ay'a, Güneş'e, Yıldızlara, Ağaçlara, Toprağa, Havaya, Ateşe, Suya...) saygı duymak, onlardaki ruhu hissetmek esastır. Bu da doğayla bütünleşik ve uyumlu, doğaya saygılı olmak, demektir. Sağlıklı bir insan da bu özelliklere sahip olmalıdır.)

Son olarak Hz. Muhammed'in (S.A.V.) “Ay'ın Yarılması” mucizesinden söz edebiliriz. Kureyşli putperestlerin mucize istemesi üzerine dolunayın olduğu bir gece Allah'ın (C.C.) izniyle Mekke'nin Taif (güney) doğrultusundaki banliyösü *Mina*'da “Ay'ın yarısı Ebu Kubeys yarısı da Kuaykian dağının arkasına doğru hareket eder. Yine de putperestler bunun bir sihir olduğunu düşünerek iman etmezler. Ancak çevre kabilelerden de Ay'ın yarılma olayının görüldüğü yönünde haberler gelir. Bu mucize Kur'an ve Hz. Peygamber'in kişiliği-dürüstlüğü-ahlakından sonra *üçüncü büyük mucize* olarak İslam'da kabul edilir (Üçüncü En Büyük Mucize: Ay'ın Yarılması).

Bu mucize Kamer Suresinde de anlatılmıştır:

“Kıyamet yaklaştı ve Ay yarıldı. Onlar bir mucize görürlerse hemen yüz çevirirler ve: 'Bu, ardı arkası kesilmeyen bir büyüdür' derler. Yalanladılar, kendi heveslerine uydular. Oysa her iş kendini bekleyen sona ulaşacaktır. Andolsun onlara vazgeçirecek nice önemli haberler gelmiştir. Bu büyük bir hikmettir. Fakat uyarılar fayda vermiyor!” (Kamer, 54:1-5)”

5. Türklerde Ay İnanışları ve Ay Atam Efsanesi:

Necati Gültepe'nin “*Türk Mitolojisi*” adlı eserinde; Ay'ın görünmez hale geldiği zamanlar için kurtların Ay'ı yakalayıp parçaladığı anlatılır. Türk-Altay efsanelerinde şöyle yazar:

“*Ay'ı kurtlar yakalar, iyice bir yolarmış,*

Ay, eve gidip yatar, yarası kan dolarmış!”.

Altay efsanelerinde Ay'ın parçalanmasını bazen kurt yerine yedi başlı dev, *yelbegen* üstlenir.

(Yazarın görüşü: Ay-Yılan sembolizmindeki özdeşlikle ilişkili görülüyor.). Ay tutulmalarında, Ay'ın *yelbegen* tarafından yenildiğine inanılmaktadır.

Avrupa'da, Sibirya'da ve Ortaasya'da görülen yaygın bir inanışa göre; 'Ay Üzerinde Sırıkla Su Taşıyan İki Kovalı Bir Öksüz Kız'dan söz edilmektedir. (Yazarın görüşü: Ay-Su-Kadın sembolizminde özdeşlik görülüyor.)

Elliad; pek çok halkın Ay'ın bir erkek ya da yılan kılığına girerek kadınlarla birlikte olduğuna inandıklarını bildirir (Elliad, M). Bu nedenle genç kızlar gebe kalacakları korkusuyla Ay'a bakmazlar. Bu inanış Ortaasya Türklerinde de mevcuttur. Efsaneye göre; *Alan-Ko'a*, Ay ışığından gebe kalmıştır (Gültepe, N., 2014a).

Türkler için Ay'ı önemli kılan en önemli hususlardan birisi de "Türk soylarının Ay'dan Türemesi" inancıdır. Oğuzname'de Oğuz Kaan'ın babasının adının AY-HAN olduğu yazar. Oğuz Kaan'ın oğullarından birisi de AY-HAN'dır. Türkler Ay'ı erkek olarak nitelendirir, çocuk doğurtan bir baba olarak görürlerdi. "Ay Ata" deyim ve adları buradan gelmektedir. Ay'dan gebe kalan kadınlara Ay, sarışın bir adam olarak gelmiş ve köpek şeklinde gitmiştir (Gültepe, N.,2014a). Türkler'deki Gök-Kurt (Kökböri) konusu Gök Tengri'nin yerde şekillenmiş bir sembolü olarak konu ile ilişkilidir. Ancak Gökkurt konusu bu çalışmanın dışında incelenmeyi hak eder.

Necati Gültepe'nin "*Türk Mitolojisi*"nde ve *Yaşar Çoruhlu*'nun "*Türk Mitolojisinin Anahatları*" isimli eserlerinde Türklerin atası olarak Ay'ın görülmesi ile ilgili olarak "*Ay-Atam Destanı/Efsanesi*"nden söz edilmektedir. Ay-Atam Efsanesi, Mısırlı eski bir Türk tarihçisi olan *Ebu Bekir bin Abdullah bin Aybek ed-Devadari*'nin eserinden nakledilen bir Türk yaratılış efsanesidir. Efsane özetle şöyledir:

"Çok çok eski çağlarda...

Çok yağmurlar yağdı... Her yanı çamurlar kapladı. Çamurlar... Kara Dağ'daki bir mağaraya doldular. Mağaradaki kayalar yarıldı. Yarıkların kimisi insanı andırıyordu. Sürüklenen çamurlar bu insan biçimli yarıkları doldurdular.

...Çok zaman geçti...

Güneş Saratan (Yengeç) burcuna geldi ve havalar ısındı. Yarıklardaki balçık... pişti... Mağaranın içi bir kadın karnı gibiydi.

Dokuz ay durmadan yel esti...

Su, ateş, toprak ve yel insana can vermek için birleştiler. Dokuz ay sonra bir insan çıktı ortaya: **AY-ATAM!**

Ay-Atam gökten indi, yere kondu. Bu yerin suyu tatlı, havası da serindi.

Sonra yine yağmurlar, seller başladı. Mağara yeniden çamurla doldu. Güneş bu sefer Sünbüle burcunda durdu... Balçıklar sular ile pişti... Bu kez bir hatun kişi çıktı ortaya: **AY-VA!**

Ay-Atam ile Ay-Va evlendiler. Kırk çocukları oldu. Yarı kız yarı oğlandı. Onlar da evlendiler, soyları çoğaldı. (Yazarın görüşü: İslam Sufizminde 'Kırklar' konusuyla ilişkili görünüyor.)

Bir zaman geldi Ay-Atam ve Ay-Va öldü. Çocukları, onları mağaraya gömdüler. Mağaranın kapısını altın kapılar ile kapattılar, dört bir yanını çiçekle süslediler." (Gültepe, N., 2014b; Çoruhlu, Y., 2002).

(Yazarın Görüşü: Görüldüğü gibi gerek İslam dini, gerek Türk Mitolojisinde insanın yaratılışında AY önemli bir unsurdur. İnsanın kökeni ve varlığı Ay'a bağlıdır, denilebilir.).

6. Ay'ın evrelerinin insan sağlığına ve davranışlarına etkileri üzerine bazı bilimsel çalışmaların sonuçları:

Cutler (1980) Ay'ın evreleri ve adet düzeni arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmayı yayımladı. Bu araştırmada 1977 sonbaharında 312 kadının adetleri kayıtları. Düzensiz adet (*irregüler mens*) gören kadınların, Ay'ın karanlık evresinde yumurtlama eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşıldı. Bu sonuç kadim bilgilerle uyumludur.

Law (1986) da *Cutler*'in çalışmasına (1980) benzer bir çalışma sonucunu 1986 yılında yayımladı. *Law*'ın çalışmasına, adeti düzenli olan 16 ila 25 yaş arasında 826 gönüllü kadın katıldı. Kadınların %28.3'ü YENİ AY döneminde adet görürken; diğer evrelerde adet görenlerin oranı %8.5 ila %12.6 arasındaydı. Yeni Ay'da adet görenlerin oranı diğer Ay evrelerinde adet görenlerin oranından istatistiksel olarak yüksek bildirilmiştir. Bu sonuç ta kadim bilgelige

uyumludur. Kadim bilgelik, Yeni Ay'da adet görmenin daha sıkıntısız olduğunu ve Yeni Ay'da adet görmeyenlerde adet düzensizliklerinin görülebileceğini söylemektedir.

Trap, R., Helm, P., Lidegaard, O. ve Helm, E. (1989) fetal membranlarda *prematür rüptür* ile Ay'ın evreleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma 1989 yılında yayımlanmıştır. İki yıllık süre içerisinde 1,516 doğum incelenmiştir. Bu doğumlardan 254'ünde (%20) *erken membran rüptürü* görüldü. Erken membran rüptürü görülen veya görülmeyen doğumlarla doğumun gerçekleştiği Ay evreleri arasında bir ilişki bulunamadı. Ancak erken membran rüptürü sıklıkla gece vakitlerinde akşam 10:00 ila sabah 6:00 saatleri arasında gerçekleşmiştir. Bu bilgi belki AY'ın erken membran rüptürüne etkisini düşündürebilir ama AY evreleri ile ilişki kurulamaması bu çalışmanın temel sonucudur.

Daha yakın tarihli bir çalışma *Zimecki*'nin (2006) derlemesidir. Ay evrelerinin insan ve hayvan davranışları ve fizyolojisi üzerine etkilerinin araştırıldığı çalışmalar sunulmuştur. Kardiyovasküler ve koroner olaylar, varis kanamaları, ishal ve idrar retansiyonu gibi çeşitli sebeplerle hastanelere ve acil servislere başvurular ile Ay'ın evreleri arasındaki ilişkilerin varlığı bildirilmiştir. Bununla birlikte bazı yayınlarda ilişki bulunamadığı da görülmektedir. Ek olarak; trafik kazaları, suç işleme ve intiharlar ile Ay döngüsü'nün ilişkisini bildiren çalışmalardan söz edilmektedir.

Morton-Pradhan, S., Bay, R.C., Coonrod, D.V. (2005) *Arizona* eyaletinde doğum kayıtlarını incelediler. *Phoenix*'de, 1995-2000 yılları arasında 37. ila 40. gebelik haftaları arasında, toplam 167,956 spontan vajinal doğumu ele aldılar. Doğumların hava koşulları ve Ay evreleriyle ilişkilerine baktılar. Hava koşulları ve Ay evrelerinin doğum hızlarını etkilediğine dair popüler bir inanç olmasına rağmen, çalışma sonunda böyle bir ilişkiye dair kanıt elde edilememiştir.

Yunan araştırmacılar (Ilias, I., Spanoudi, F., Koukkou, E., Adamopoulos, D.A., Nikopoulou, S.C., 2013) çalışmalarında, bir takvim yılında 74 kadının 980 menstrual siklusunu değerlendirdiler. Sonuç; menstrual siklus ile Ay evreleri arasında bir eş zamanlılığın olmadığı yönündeydi.

Bolen ve arkadaşları (2016) Ay evrelerinin psikojenik epileptik olmayan olaylar üzerine etkisini araştırdılar. Psikojenik epileptik olmayan olayların olasılığının artışının Ay evrelerinden etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç daha önceki benzer tasarlanmış çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu değildi.

Bir kurt-adam araştırması, *Chaput ve arkadaşlarının* (2016) çalışmasıdır. Çalışmanın başlığında “Çocuklarımız kurt-adamlar gibi mi? (*Are Children like werewolves?*)” denilmektedir. Bu çalışma, 12 ülkeden (Avustralya, Brezilya, Kanada, Çin, Kolombiya, Finlandiya, Hindistan, Kenya, Portekiz, Güney Afrika Cumhuriyeti, Birleşik Krallık, Amerika Birleşik Devletleri) 9-11 yaşlarında 5,812 çocuk üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonunda; Sadece, dolunayda yeniaya göre gece uykusunun daha kısa olduğunun bulunduğu bildirilmiştir. Fiziksel aktivite yetersizliği ile Ay evreleri arasında ise herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Sjödın ve arkadaşları (2015) da uyku düzeni, fiziksel aktivite, metabolik sağlık ile Ay evreleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar; Dolunay süresince yaşanan metabolik değişikliklerden, fiziksel aktiviteden ziyade uykunun sorumlu olduğunu göstermektedir. Bunun yanında Ay evreleriyle çocukluk davranışları arasındaki ilişkinin potansiyel mekanizmaları açıklanamamaktadır ve karıştırıcı faktörlerin söz konusu olduğu düşünülmektedir.

Ay evreleri ve uyku karakterleri konusu *Turányi ve arkadaşları* (2014) tarafından da inceleme konusu olmuştur. Onların çalışması, 319 hasta üzerinde retrospektif olarak gerçekleştirilmiş ve 2014’te yayımlanmıştır. Dolunay; daha düşük uyku etkinliği, daha az derin uyku ve artan REM uykusunda gecikme ile ilişkili bulunmuştur.

Bir başka çalışmada (Belleville, G. ve arkadaşları, 2013), açıklanamayan göğüs ağrısı şikâyeti ile acil servise başvuran hastalarda anksiyete ve duygudurum bozuklukları, panik ve intihar düşüncesi üzerinde mevsimsel ve Ay evrelerinin etkileri araştırılmıştır. Çalışmada Ay evreleri ile araştırılan psikolojik rahatsızlıklar arasında herhangi bir ilişki gösterilememiştir.

İntiharlar ile Ay evreleri arasındaki ilişkiyi araştıran *Voracek ve arkadaşlarının* (2008) çalışmasında ise Avusturya’da 1970 ila 2006 yılları arasında olan 65,206 intihar vakası incelenmiştir. Bu büyük örneklemden elde edilen en önemli sonuç; tamamlanmış intihar zamanlamalarında Ay’ın etkisinin olmadığı yönündedir.

Sonuç:

Kadim çağlardan günümüze Ay üzerine yönelik inanışlar; Ay’ın dünyamız, biyolojik yaşam ve insanların fizyolojileri ve psikolojileri üzerine etkilerine dair gözlemlere dayanmaktadır. Ay’ın bu etkileri; Ay’a tapınma, onu kutsama veya ona saygı duyma şeklinde sosyokültürel alanda yansımaları bulmaktadır. Bu çalışmada, Ay evrelerinin insan fizik ve ruh sağlığı üzerine etkilerini araştıran 1980’li yıllardan itibaren yayımlanmış çalışmaların sonuçları özetlenmeye

çalışılmıştır. Pek çok çalışma, Ay'ın, özellikle kadınların menstrüal döngüsü ve diğer üreme sağlığı durumları ve dolunay evresinin davranışlar üzerine olumsuz etkilerini göstermektedir. Bunun yanında bazı çalışmalar ise, Ay'ın insan psikolojisine olan olası olumsuz etkilerinin gösterilemediği sonuçları bildirmektedir. Ay'ın; insanın sosyokültürel yaşamı ve inanç sahası alanındaki önemli yeri yadsınmamakla beraber, özellikle bazı dolunay etkilerinin efsanelere dayalı olarak abartıldığı söylenebilir. Bununla birlikte bu araştırmaların sonuçlarına bir takım karıştırıcı faktörlerin etkisinin olabileceği; kentsel yaşamın getirdiği etkisi ölçülemeyecek pek çok koşulun, Ay'ın doğal ortamda meydana gelebilecek etkilerinin ortaya çıkmasına engel olabileceği gibi pek çok unsur da göz ardı edilmemelidir. Bu konuda yapılan araştırma sayısının yetersiz olduğu kanısına varılmıştır. Yeni çalışmaların yapılması gerektiği önerilir.

Kaynaklar:

1. Açıl, B., Altun, F., Aslaner, S., Demiray, M., Kaya, H. (Ed.). (2015). Ramazan ve Oruç. İç: Akram, M. Dinler Tarihi Açısından Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam'da Orucun Anlamı ve Önemi. Ümraniye Belediyesi. Haziran, İstanbul. http://isamveri.org/pdfdrg/D239290/2015_AKRAMM.pdf (Erişim: 10.05.2016).
2. Akalın, K.H. (2009). Mitra Efsanelerinin Ve Mucizelerinin Hristiyanlık Üzerindeki Etkileri. Akademik Bakış, Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi. ss. 17.
3. Ay'ın Evreleri. <http://www.fenokulu.net/portal/Sayfa.php?Git=KonuKategorileri&Sayfa=KonuBaslikListesi&baslikid=106&KonuID=1383> (Erişim: 09.05.2016).
4. Ay Hakkında Kısa Bilgiler. <http://www.haberuzay.com/2014/09/ay-hakknda-ksa-bilgiler.html> (Erişim: 09.05.2016).
5. Belleville, G., Foldes-Busque, G., Dixon, M., Marquis-Pelletier, E., Barbeau, S., Poitras, J., et al. (2013). Impact of seasonal and lunar cycles on psychological symptoms in the ED: an empirical investigation of widely spread beliefs. Gen Hosp Psychiatry, 35(2):192-4.
6. Bolen, R.D., Campbell, Z., Dennis, W.A., Koontz, E.H., Pritchard, P.B. 3rd. (2016). Effect of lunar phase on frequency of psychogenic nonepileptic events in the EMU. Epilepsy Behav, 59:62-63.

7. Can Ş. Klasik Yunan Mitolojisi. İnkılap Yayınları. 8 Baskı. Anka Basım. İnkılap Yayınları, İstanbul. ss. 69-70.
8. Caton Thompson, G. (1944). The tombs and Moon Temple of Hureidha (Hadhramaut). Oxford: Printed at the University Press by John Johnson for the Society of Antiquaries, London.
9. Chaput, J.P., Weippert, M., LeBlanc, A.G., Hjorth, M.F., Michaelsen, K.F., Katzmarzyk, P.T., et al. (2016). Are Children Like Werewolves? Full Moon and Its Association with Sleep and Activity Behaviors in an International Sample of Children. *Front Pediatr*, 4:24.
10. Cutler WB. (1980). Lunar and menstrual phase locking. *Am J Obstet Gynecol*, 137(7):834-9.
11. Çoruhlu, Y. (2002). Türk Mitolojisinin Anahatları. Kabalcı Yayınevi. Birinci Basım, İstanbul. ss: 24-25.
12. Demirci, K. (2005). Antik Urfa'da Sin Kültü. *Milel ve Nihal*, 2 (2), 111-123.
13. Eliad, M. *Dinler Tarihine Giriş*. İç: IV. Bölüm: Ay ve Ay'ın Gizemi. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbXhc3lhZmVsc2VmZW1lcmtlenxneDoyZTg2ZmI2M2UzOTJiYmVm> (Erişim: 09.05.2016).
14. Gültepe, N. (2014a). Türk Mitolojisi. Ress Yayınları. 4. Baskı, İstanbul. ss: 459-464.
15. Gültepe, N. (2014b). Türk Mitolojisi. Ress Yayınları. 4. Baskı, İstanbul. ss: 80-83.
16. Hubal. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Hubal> (Erişim: 10.05.2016).
17. Ilias, I., Spanoudi, F., Koukkou, E., Adamopoulos, D.A., Nikopoulou, S.C. (2013). Do lunar phases influence menstruation? A year-long retrospective study. *Endocr Regul*, 47(3):121-2.
18. Kadın Savaşçılar Efsanesi: Amazonlar. <https://insanveevren.wordpress.com/2011/06/11/kadin-savascilar-efsanesi-amazonlar/> (Erişim: 10.05.2016).
19. Krickeberg, W. (2000). İnka ve Maya Efsaneleri. Okyanus Yayınları. 2 basım. İstanbul, ss: 248-249.

20. Kuran- 1 Kerim. Kamer Suresi.
http://www.kuran.gen.tr/?x=s_main&y=s_middle&kid=1&sid=54 (Erişim: 10.05.2016).
21. Law, S.P. (1986). The regulation of menstrual cycle and its relationship to the moon. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 65(1):45-8.
22. Manaf, A. (2011). Tanrı Nedir ve Neden? Şira yayınları.1. Baskı, ss: 231-232.
23. Manaf, A. (2014a). Yoga, Çakra, Enerji Merkezleri Bilimi. Yoga Serisi-4. Kitap. Genişletilmiş 3. Baskı. Yoga Academy, ss. 66-81.
24. Manaf, A. (2014b). Yoga, Kundalini, Gizemli Evrim Enerjisi. Yoga Serisi-5. Kitap. Genişletilmiş 3. Baskı. Yoga Academy, ss. 233-252.
25. Manaf, A. (2014c). Yoga, Samadhi, Sınırları Ařmak. Yoga Serisi-10. Kitap. Genişletilmiş 3. Baskı. Yoga Academy, ss. 327-329.
26. Mansur, A. (2016). Şaman Gözü. Destek Yayınları, ss: 59-66.
27. Mitoloji Başvuru Kitapları. NTV yayınları. ss: 36-37.
28. Mitoloji Başvuru Kitapları. NTV yayınları. ss: 82-83.
29. Mitoloji Başvuru Kitapları. NTV yayınları. ss: 136.
30. Morton-Pradhan, S., Bay, R.C., Coonrod, D.V. (2005). Birth rate and its correlation with the lunar cycle and specific atmospheric conditions. *Am J Obstet Gynecol*, 192(6):1970-3.
31. Pipes, D. <http://www.danielpipes.org/comments/217009> (Erişim: 10.05.2016).
32. Sjödin, A., Hjorth, M.F., Damsgaard, C.T., Ritz, C., Astrup, A., Michaelsen, K.F. (2015). Physical activity, sleep duration and metabolic health in children fluctuate with the lunar cycle: science behind the myth. *Clin Obes*, 5(2):60-6.
33. Trap, R., Helm, P., Lidgaard, O., Helm, E. (1989). Premature rupture of the fetal membranes, the phases of the moon and barometer readings. *Gynecol Obstet Invest*, 28(1):14-8.
34. Turányi, C.Z., Rónai, K.Z., Zoller, R., Véber, O., Czira, M.E., Újszászi, Á., et al. (2014). Association between lunar phase and sleep characteristics. *Sleep Med*, 15(11):1411-6.

35. Üçüncü En Büyük Mucize: Ay'ın Yarılması. <http://www.resulullah.org/ucuncu-en-buyuk-mucize-ayin-yarilmasi>. (Erişim: 11.05.2016).
36. Voracek, M., Loibl, L.M., Kapusta, N.D., Niederkrotenthaler, T., Dervic, K., Sonneck, G. (2008). Not carried away by a moonlight shadow: no evidence for associations between suicide occurrence and lunar phase among more than 65,000 suicide cases in Austria, 1970-2006. *Wien Klin Wochenschr.* 120(11-12):343-9.
37. Yasin. <http://nedir.antoloji.com/yasin/> (Erişim: 10.05.2016).
38. Yasin Kelimesinin anlamı nedir? <http://www.sorularlailamiyet.com/article/10400/yasin-kelimesinin-anlami-nedir.html> (Erişim: 10.05.2016).
39. Yazır, E.H. Enam Suresi Meali.
40. <http://www.kuranikerim.com/melmalili/enam.htm> (Erişim: 11.05.2016).
41. Zimecki, M. (2006). The lunar cycle: effects on human and animal behavior and physiology. *Postepy Hig Med Dosw (Online)*, 60:1-7.