

# turuncu

Kadim Doğrular

Yeni Gerçekler

Aylık Kadın  
Yaşam ve  
Fikir Dergisi



Eylül 2022 Sayı: 224 Fiyat: 15 ₺

DEĞİŞMEYEN  
TARTIŞMALARIN  
YALNIZ ÖZNESİ:

## KADIN

Ümmügülüm Tat

DOÇ. DR. GÜLSÜM  
AKDENİZ:

“BEYİN ÜZERİNE ÇALIŞMAK,  
BÜYÜLÜ VE GİZEMLİ  
BİR ALEMDE SEYAHAT  
ETMEK GİBİDİR”

## “İŞTAH PAZARI”

Senem Dinç

KUMLAR  
ALTINDA  
IŞILDAYAN  
ŞEHİR:

## CÜNEYT ARKIN'a VEDA

Zülünün Günlüğü

## HIVE

GAZETECİ YAZAR ESRA ELÖNÜ:

MEDYADA  
İDDİASIZ  
OLAN KAZANIR



# ÇEYREK ALTIN MEVDUAT HESABI ZİRAAT'TE

Çeyrek, yarım, tam, 2,5'lik ve 5'lik altınlarınızı Ziraat'te gerçek değeri üzerinden değerlendirin.

Dilerseniz yeni tarihli altın olarak geri alın.



Müşteri İletişim  
Merkezi  
www.ziraatbank.com.tr



Ziraat Bankası

Bir bankadan daha fazlası



# Paraf Güzellikler Dünyası



Paraf'lı olmak için

**PARAF** yaz  
**TCKN** ve  
gelir bilgisini ekle  
**3452**'ye  
gönder.

 **HALKBANK**

paraf.com.tr | 0850 222 0 400 Dialog

*Paraf.*

# İÇİNDEKİLER

## 14 KAPAK: GAZETECİ - YAZAR ESRA ELÖNÜ: "MEDYADA İDDİASIZ OLAN KAZANIR"

Esra Elönü ile medyayı, Arafta Soruları, hayatı, anneliği konuştuk. Bu kez masanın diğer ucunda Sevgili Esra vardı. Hem hikayesini hem de kayda düşülmüş anıları anlattı.

## 06 ASUMAN ÇELİK: VAR OLMAYA DEVAM EDECEĞİZ

Ben dediğimizde neden bahsederiz? Düşünelim... Beni ben yapan tüm unsurları belirlerken doğrudan kendimize sormamız gereken bir soru var.

## 10 MURADIYE ŞİMŞEK: İNSAN KALABİLMEK İÇİN İNSAN OLABİLMEK

Sınıyoruz. İnsanlığın modern savaşlarla, modern savaş araçlarıyla hızla özünden uzaklaştığı/uzaklaştırıldığı dünyada hala insan kalabilmekle sınıyoruz.

## 20 ÜMMÜGÜLSÜM TAT: DEĞİŞMEYEN TARTIŞMALARIN YALNIZ ÖZNESİ: KADIN

Meşrutiyet'in ilanıyla beraber kadının kamusal alanda varlığı üzerine tartışmalar hareketlendi. Bu konuda pek çok tartışma ve tartışmanın tarafları vardı.

## 22 MELİKE ZİYAGİLLER: BAK EYLÜL GELDİ

Eylül geldi. Ağaçlar yapraklarını yavaş yavaş döker artık. Yağmurlar daha sık döver camlarımızı. Şehirler seksenine merdiven dayamış bir ihtiyarın uykuya usulca hazırlanışı gibi yavaşça hazırlanır kışa.

## 24 FATMA AKGÜN: EYLÜL'DE GEL

Her şey yolundadır. Tam meyveye durursun. Sesine karışan bir ağıt yakalar seni boynundan. Çırpırsın, yaprak dökersin. Mevsimin adı hazandır da sen hüznün dersin. Mazbut yarınlarına, giryan g/özlerine teslim edersin.

## 26 FATMA BETÜY AYDIN: OKUL YOLU DÜZ GİTMEZ

Kıymetli okurlarım güneşi iliklerimize kadar hissettiğimiz yeşilin, doğanın park ve bahçelerin o eşsiz rahiyalarından okul yoluna girdiğimiz düzlüğe geldik.

## 34 KAHVALTI YAPMAYAN ÇOCUKLAR DERSE ODAKLANAMIYOR

Öğünleri hazırlarken doyurucu olmasına ve yağ – karbonhidrat – protein dengesine dikkat edilmesi gerekiyor. Özellikle okul çağındaki çocuklar için kahvaltı çok önemli.



14



10

38

## 38 AYFER BALABAN: ASRA EMİN OLSUN Kİ...

Bugünkü sohbetimizin anahtar kelimeleri bunlar hocam, buyrun söz sizde" takdiminden sonra âdeten bir şiirle gönüllere maya çalarak başladım sohbet.

## 42 SENEM DİNÇ: İŞTAH PAZARI

Hepimizin hayalleri var. Hepimizin arzuları var. Hepimizin bastırılmış duyguları var. Kiminin hayali havuzlu bir ev, kiminin çiftlik. Kiminin hayali bugatti, kiminin traktör. Kiminin arzusu sevilme,



26



20



06



54



48



60



42



68



58



88

46

**MALATYA'DA EVLER SANATLA BULUŞUYOR**

Anadolu'da kadınların ev ile kurdukları bağ çok farklı. Dünya üzerinde sanatın ve hayatın buluştuğu mekan kültürü Anadolu evlerinin tek düze yaşamdan korurken ruhumuza ferahlık veriyor.

48

**NOUR AKRAM: "TEBESSÜM KALPLER ARASINDA KÖPRÜDÜR"**

Nour Akram Suriye'den Türkiye'ye gelmiş genç bir kadın, anne. Mültecilerin entegrasyonu konusunda sivil çalışmalar yapıyor. Akram ile hikayesini ve gündemdeki konu 'entegrasyonu' konuştuk.

54

**ZÜLÜNÜN GÜNLÜĞÜ: CÜNEYT ARKIN'A KISA BİR VEDA**

Onu anlatan çok yazı olmuştur. Çok insan, çok kitap. Hiçbiri yeterli gelmedi, gelmeyecek. Ama sunsa dek, bütün sinemaseverlerin hakkında söyleyecek bir sözü olduğuna eminim.

58

**BİR PORTRE: SU GEÇİRMİYEN BEBEK BEZİNİN MUCİDİ MARION DONOVAN**

Anneliğin 20. ve 21. yüzyıl yolculuğunda önemli kırılmalarının biri de su geçirirmeyen bebek bezleridir. İlk Tek kullanımlık su geçirmez bebek bezi Marion Donovan tarafından 1946 yılında icat edildi.

60

**DOÇ. DR. GÜLSÜM AKDENİZ RÖPORTAJI**

"İlk sinirbilim doçenti" olan Nörobilimci Doç. Dr. Gülsüm Akdeniz ile mesleki kariyerinden, sinirbilim in derinliklerine, duygularımız ile beyin ilişkisine kadar birçok konuda sorumuza cevap bulduğumuz bir röportaj gerçekleştirdik.

68

**AV. ARB. UMUT ÖZKAN: BU FİLMİ DAHA ÖNCE GÖRMÜŞTÜK**

tiplere saldırma çürretini nereden almıştı. Oysa ki hiçbir İmam Hatipli Gülşen'in tavuğuna kışt dememişti. Hal ve hareketleri ile Türk aile yapısını tahrip etme gayretinde olan Gülşen'e kimse sapık da dememişti.



84

84

**SEYAHAT: KUMLAR ALTINDA IŞILDAYAN ŞEHİR: HİVE**

Özbekistan'ın batısındaki Harezmi bölgesinin incisi olarak bilinen Hive'yi ziyaret edenler, bir zamanlar tüccarların, sanatkarların ve alimlerin dolaştığı sokaklardaki tarihi dokunun bugüne kadar iyi muhafaza edildiğini gördüklerinde şaşkınlığını gizleyemiyor.

88

**NURİYE ATASEVEN İLE MUTFAK KÜLTÜRÜ**

Yemek yerken beynimiz anılara da yolculuk yapar. O yemeği yediğimiz an bulduğumuz mekan, hissettiğimiz duygular gözümüzün önünde canlanır. Bu yüzden güzel yemek yapmak kadar güzel duygularla onu ikram etmek de önemlidir.

CANAN YAYINCILIK  
İLETİŞİM TURZ. TİC. LTD. ŞTİ ADINA  
İMTİYAZ SAHİBİ VE  
GENEL YAYIN YÖNETMENİ  
M. Zahide CEYLAN

TURUNCU DERGİ KURULUŞ TARİHİ  
1 OCAK 2003

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ  
M. Zahide CEYLAN

KURUCU MİMARIMIZ  
Şehit Erol Olçok

EDİTÖR  
Ümmügülsüm TAT

YAYIN KURULU  
Ayşe KEŞİR,  
Gülfıdan ÇALIŞKAN,  
Gaye YARDIMCI,  
Nuran SÖZEN,  
Seda ŞİŞMAN,  
Zehra GÜVELİ,  
Saliha KARAASLAN, Şeyma YEŞİL,  
Nuriye ATASEVEN, Gonca BABÜR,  
Halime Tezcan TOSUN,  
Zehranur Ceylan DEMİR,  
Nurcan Yalçın ÖZDEMİR,  
Zeynep ÖZDEMİR

İSTANBUL KOORDİNATÖRÜ  
Gülay KURT  
0507 485 55 95

GÖRSEL YÖNETMEN  
Şerife AKYOL KURT

TURUNCU DERGİSİ ADRES  
1271. Cadde Libra Kule  
No: 21 Kat: 11 Daire: 44  
BALGAT - ÇANKAYA/ANKARA  
TEL: 0312 446 85 85

TELEFON: 0312 446 85 85

WEB: [www.turuncudergi.com](http://www.turuncudergi.com)

e-mail: [turuncudergisi@gmail.com](mailto:turuncudergisi@gmail.com)

BASKI  
TURKUVAZ HABERLEŞME  
VE YAYINCILIK A.Ş.  
Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad.  
B Blok No: 29/1/1  
Eyüpsultan / İstanbul  
TEL: 0212 354 30 00  
[info@turkuvazmatbaacilik.com.tr](mailto:info@turkuvazmatbaacilik.com.tr)

'TURUNCU' Dergisi, yerel süreli aylık yayındır  
Basın yayın ilkelerine uymayı kabul eder  
Basılan ilanların tüm sorumluluğu  
ilan sahibine, yazılan yazıların  
sorumluluğu yazarlara aittir

Kurum ve kuruluşlar için  
kargo dahil fiyatı 70 TL'dir.

TURKUVAZ DAĞITIM PAZARLAMA A.Ş.  
tarafından dağıtılmaktadır.



[zahideceylan@turuncudergi.com](mailto:zahideceylan@turuncudergi.com)

## Sevgili Turuncu Okurları

**Y**az mevsimi bitti. Yeni bir yıla, döneme başlar gibi başlıyoruz eylül ayına. İnsan en çok eylülde anıyor hayatın ritmini. Şimdi okullar açılacak, kışlıklar hazırlanacak, Anadolu'da kilerler dolacak. Turşu, tarhana, pekmez... Anadolu kış için hazırlanacak.

Bütün bu telaşın içinde ne hayatlar yaşanıyor, ne hikayeler yazılıyor. Eylül bir Anadolu masalı gibi. İçinde her renk, her duygu, her sevinç, her üzüntü aynı tonda buluşuyor.

Türkiye büyük, küçük demeden tüm tartışmaların siyasi zemine çekildiği dönemlerden geçiyor. Tek istedikleri şey gerginlik. Kaostan beslenenler hepimizi o kaosun içine çekmek istiyor. Allah ülkemize, milletimize yardım etsin. Eylül Anadolu'ya bereket, huzur, sevinç getirsin.

Çalışmanın, emek vermenin, tevekkül etmenin, ideallerle yürümenin önemine inandık yıllarca. Kalbimizde bir çınar gibi büyüttük memleket sevgisini. Hiç kimsenin, hiç bir gücün buna gölge düşürmesine izin vermeyelim. Bu toprakları, birbirimizi her zaman olduğundan daha çok sevelim. Sevgi, saygı, aynı kaderi omuzlarında taşıma duygusu birbirimize iyi gelecek, şifa olacak.

Hepimizin biraz sakinliğe, hayatın sesini duymaya, gerginlikten uzak durmaya ihtiyacı var. Bir eylül ferahlığına ihtiyacımız var.

Bu sayıyı eylülde yeniden başlar gibi hazırladık. Allah yeniden başlayanlarla beraberdir diyerek... Eylülde hayata yeniden başlamaya var mısınız?

Sağlıkla kalın...

*Zahide Ceylan*

# Bellona ile *EVİNİ HİSSET!*

Evlerin ritmi, şimdi Bellona ritmi.  
Hem tarz hem moda, evlerde her şey yolunda.



## BELLONA

[bellona.com.tr](http://bellona.com.tr)

# VAR

## OLMAYA DEVAM EDECEĞİZ

NEDEN BAŞÖRTÜLÜ ÖĞRETMEN OLMUŞ?  
NEDEN BAŞÖRTÜLÜ PSİKOLOG OLMUŞ?  
NEDEN BAŞAÖRTÜLÜ AVUKAT?  
NEDEN BAŞÖRTÜLÜ ANNE?  
KISIR DÖNGÜLERİN DIŞAVURUMUDUR.  
OYSA NEDEN DEĞİL, NASIL SORUSU İLE  
ZİHNİN AÇILIR...

**UZM. PSK. DANIŞMAN ASUMAN ÇELİK**

**B**en dediğimizde neden bahsederiz? Düşünelim... Beni ben yapan tüm unsurları belirlerken doğrudan kendimize sormamız gereken bir soru var. Beni ben yapan unsurların hangisini yaşarken keşfettim? Hangisi için bedel ödedim? Deneyimledim? Hangisi için mücadele verdim? Hangisi bana verildi? Hangilerini önümde kucağımda buldum? İsmim, dinim, memleketim, coğrafyam, inancım, ırkım... Hepsi belli başlı zihinsel kalıplar oluşturur. Rollerim, hedeflerim, hayallerim, yaşama gayem, değerlerimdir; ben dediğim şeyin sınırlarını belirleyen.





### “Kendin Olmak”

aslında öze bir yolculuktur. Dünyada her şeyi anlamaya çalışıyoruz fakat kendimizi anlamaya ne kadar değer veriyor ve zaman ayırıyoruz? Her insan bir hikaye ve biz hikayelerimiz bilinmeden iletişim kurduğumuz kişiler tarafından ne kadar kolay yargılanıyor ve biz ne kadar kolay etiketleniyoruz ve ne kadar kolay etkileniyoruz... İçimizde bir “ben” var. Ona hizmet etmiyoruz. İşin sırrı kendimize hizmet etmek. Kendimize hizmet ettiğimizde tüm insanlığa ve yaratılışa hizmet başlıyor.

Artık biliyoruz karşımızdaki de bir yolculuk içersinde. Eğer kendinize izin verirsiniz o yolculuğu çok da keyifli yapar ve kendinizden bir başka “ben” çıkarırsınız . O ben kendiniz olduğunuz bendir.

Bu, kendinizi yenmektir.

Kendinizi yakından tanımak her duygunuzu; ihtiras, haz, intikam, kıskançlık, değerli olma arzusu, onanma arzusu vs gibi olumlu, olumsuz her duygunuzu ve dürtünüzün, tüm varlığınızın karanlık noktalarına inerek o yanlarını da kabullenip göğüslemek zorunda kalabilirsiniz anlamını da taşır. Buna hazır olmak gerekli.

Hazır olduğunuzda yapacağınız ilk şey artık gözlemci olmaktır. Önce kendinizden başlayarak her şeyi gözlemlemek.

Çünkü kimse kimseye bir şey öğretmez ancak fark ettirir. Öğretmek de aslında kişinin kendini tamamlama yolculuğunun ve kendini keşfetmesinin bir başka durağıdır. Kişi, ancak bilmiyorsa öğretir. Çünkü bilmek merakı öldürür.

Öğretmek için meraklı olmak gerekir. Gözlemlemek için de merak gereklidir.

Meraklı olup, kendinize soru sorabilirsiniz. Meraklı olduğunuzda, olanı olduğu gibi görebilirsiniz.



İnsan önce kendi kapasitesinin ne olduğunu ve bunların hangilerinin kendisine özgü olduğu, hangilerinin kendine ait olmadığını bildiğinde yaşamı gelişi güzel değil iyi yaşamaya başlar. **Bu iyi yaşama gayreti evvela ardında iz bırakma kaygısı ile başlar.**

Meraklı olmanın zihninize yaptığı iyilik yargı üretmemesidir. Fakat toplu veba gibi yayılan 'yargı' yine bu merak etmeden; kimdir nasıl biridir özü ne ile meşguldür? Bunları görmezden gelerek yapıştırılan etiketlerin ardına saklanırsınız. ... Neden başörtülü öğretmen olmuş? Neden başörtülü psikolog olmuş? Neden başörtülü avukat? Neden başörtülü anne? Kısır döngülerin dışavurumudur. Oysa neden değil, nasıl sorusu ile zihnin açılır.

Nasıl sorusu size ihtiyaçlarınızı fark ettirir. İhtiyaçlarınız sizi kaynaklarınıza götürür. Kaynaklarınız size sahip olduğunuz değerlere götürür, ve o zaman nasılları sormaya başlarsınız; nasıl bu kadar başarılı? Nasıl bu kadar çalışkan? Nasıl bu kadar donanımlı? Nasıl bu kadar gayretli? İşte nedenleri bırakıp nasıla odaklandığımızda 'kendin olmanın' yolculuğuna adım atmış olursunuz. Kendi olmayı başarmış ya da kendi olma gayretinde olan hiçkimse bir diğersinin nedenleri ile uğraşmaz!

Çünkü bu yol kendin olmak için oluş yoludur ve önemli olan 'kendin olma süreçlerinizi anlamamız ve önemini kavramamız. Çünkü aydınlanma özümme doğru yola çıkmamızla mümkün oluyor.

Aristoteles "İyi bir yaşam nedir?" sorusunu "İnsanın özü nedir?" sorusuna bağlar.

Özleri görmezden gelenler insanın varlık gayesini hiçe sayanlar; insanı şucu bucu, şuncu, buncu... vs... vs... Bölmeye herkesten çok meraklıdır. Ve bu o kesimin iltihaplı döngüsüdür. Bu ayrıştırmaya yapsın ki içinde başedemediği suçluluk ve öfke ile mücadele edebilsin.

İnsan önce kendi kapasitesinin ne olduğunu ve bunların hangilerinin kendisine özgü olduğu, hangilerinin kendine ait olmadığını bildiğinde yaşamı gelişi güzel değil iyi yaşamaya başlar. Bu iyi yaşama gayreti evvela ardında iz bırakma kaygısı ile başlar. Ve bizler sizin tüm ayrıştırmalarınıza gözlerimizi kulaklarımızı kapatıp yolumuzda yürümeye devam edeceğiz!

Ben ve bizler başörtülü olalım, olmayalım... Kendi varlık sebebinin farkında olan, varlık âleminde yerini doğru konumlandırabilmiş kadınlar olarak üretmeye, kendimizi gerçekleştirmeye, evlerimizde, ailelerimize, ilim meclislerinde, okullarda, hastanelerde, kliniklerde, siyasette, adliyede ve aklınızın sınırlarını zorlayan, gönül bağlarında var olmaya devam edeceğiz.

# turuncu

Aylık Kadın ve Yaşam Dergisi



Her ay güncel konularda en yetkili isimlerle yaptığımız röportajlar, alanında uzman yazarlarımızın ele aldığı dosya konularının yanı sıra kitap, film, mutfak kültürü sayfalarımızla evlerinize konuk oluyoruz.



**Bizi Sosyal Medyada  
Takip Etmeyi Unutmayın!**



facebook.com/turuncukadindergisi



twitter.com/turuncudergisi



instagram.com/turuncudergisi

[www.turuncudergi.com](http://www.turuncudergi.com)

e-mail: [info@turuncudergi.com](mailto:info@turuncudergi.com)

# İNSAN KALABİLMEK İÇİN İNSAN OLABİLMEK

Ankara'ya Hacı Bayram Veli'nin yanına gelip ondan insan olmayı öğrenmeyi talep etmiş. Hazret kendisini talebeliğe kabul etmeden önce öyle sınavlardan geçirmiş ki, her nefsin kabul edebileceği türden değil. Meğer Hacı Bayram Veli, Eşrefoğlu Rumi'deki istidadı keşfetmiş, tek kusuru olan benliğini kırmak ve niyetindeki samimiyeti ölçmek için o sınamaları layık görmüş. Anladım ki benlik, insan olmanın önündeki en temel engelmış.



MURADİYE  
ŞİMŞEK

**S**ınanıyoruz. İnsanlığın modern savaşlarla, modern savaş araçlarıyla hızla özünden uzaklaştığı/uzaklaştırıldığı dünyada hala insan kalabilmekle sınanıyoruz. Dağların taşıyamayacağı yükü taşıyabilecek kapasitedeki insan denilen varlık bir başka yönden bakınca bir lokma, bir hırka!.. Kainatın özü, 'zübde-i alem' olan insan bir bakıyorsunuz hiçliğin dibinde kendini arıyor. Düşe kalka insan olmayı öğrenmeye çalışıyoruz önce. Ta ki dengeyi bulabilelim. Bulabilirsek koruyabilelim.. Peki terazi nerede?

Duanız olmasa ne hükmünüz var diyor Yaradan. Her şeyin başı niyet demek ki. Niyet, insana eksen çiziyor; bir ucu insanda, diğer ucu bağladığınız noktada. Nokta önemli. Nokta değişirse eksen eğilir, kayar, belki kırılır. Hedef şaşar, kaybolur insan. Niyeti sağlam tutmak gerek o halde. Noktayı ufkun ötelinde aramak gerek. İnsan olmaktan vazgeçmemek gerek. Dua etmeyi hafife aldığım zamanları hatırlıyorum. Nedeni açtıktı aslında. İnsanlar durmadan maddi aleme dair taleplerle ellerini açtıkça dua etmekten uzaklaşıyordum. Biliyordum ki koşulların tamamını belirleyenler aslında insanlar değil.



Yıllardır sınanmalar devam ediyor. Eksen bazen eğiliyor. Zaman zaman ufak kaymalar da olduğu vakidir. Fakat O'na güveniyorum. Vedud olana... Çünkü O, her sınanmanın yanında bir de ferahlık sunuyor. Dengeyi kuruyor. **Ekseni doğru çizdiğimizden emin isek hiçbir sınanmadan korkmaya gerek yok.**

Talepler karşılanıyor görünse bile elde edilen, bir başka sınanmanın başlangıcı olabiliyor. Nasıl dua etmeliyim sorusuna cevap aradım önce. Sonra bulduğumu düşündüm ve bir gün kendim için bir dua ettim. "Ya Rabii! Razi olmadığın sözü söyletme, razi olmadığın adımı attırma, razi olmadığın yere baktırma, bizi kendimize bırakma, razi olacağın işler yapmayı nasip et, razi olmadıklarından uzaklaştır, senden ne gelirse razıyım." Tüm hücrelerim bu duaya katılmıştı sanki. Birkaç saat sonra bir trafik kazası geçirdim ve herşey değişti. Dünyaya bakışım, algılarım, önem ve öncelik sıraları, herşey... Meğer niyeti noktaya raptiyelemişim. Yıllardır sınanmalar devam ediyor. Eksen bazen eğiliyor. Zaman zaman ufak kaymalar da olduğu vakidir. Fakat O'na güveniyorum. Vedud olana.. Çünkü O, her sınanmanın yanında bir de ferahlık sunuyor. Dengeyi kuruyor. Ekseni doğru çizdiğimizden emin isek hiçbir

sınanmadan korkmaya gerek yok. Ne kadar ağır olursa olsun. O, kimseye taşıyamayacağı yükü yüklemesin. Bunun farkında olursak, her bir sınanma insanı "insan" olmaya yaklaştıran değerli birer tecrübe olarak heybemize dolacaktır. Ekseni kaydırıp dikenli yollara girmeyelim ki heybe delinivermesin.

Geçenlerde "Nasıl insan kalınır?" sorusuna muhatap oldum. Acaba insan' olabildim mi ki! diye dönüp sordum kendime. Bu kadar hata üstüne hata yapan biri bu soruya cevap vermeye kalkarsa hadsizlik yapmış olur. Cevabı bulabilmek ümidiyle bilenlere danışmak için koştum. Karşıma ilk olarak Eşrefoğlu Rumi çıktı. Hikayesini anlattı bana. Ankara'ya Hacı Bayram Veli'nin yanına gelip ondan insan olmayı öğrenmeyi talep etmiş. Hazret kendisini talebeliğe kabul etmeden önce öyle sınavlardan geçirmiş ki, her nefsin kabul edebileceği türden değil. Meğer Hacı Bayram Veli, Eşrefoğlu Rumi'deki istidadi



keşfetmiş, tek kusuru olan benliğini kırmak ve niyetindeki samimiyeti ölçmek için o sınamaları layık görmüş. Anladım ki benlik, insan olmanın önündeki en temel engelmış.

İkinci kapısını çaldığım kişi Abdülkadir Geylani oldu. Nasihat istedim. Allah'ın kulu sevmesinin sebepleri üzerine sohbet etti; "Allah'a tam ve hakiki kulluk et. Bütün işerini eksiksiz, kusursuz ve kifayet miktarı yap. Sen, sahibinden kaçmış bir kölesin. Derhal sahibine dön ve emrettiğini yerine getirerek, menettiğinden kaçınarak, hakkındaki hükmüne sabır ve muvafakat göstererek O'na boyun eğ, itaat et, tevazu göster. . . Allah'a kulluğun tam ve sahih olunca O seni sever." dedi. Biraz daha sohbet rica ettim. Kırk kez söylenirse tesir edermiş derler ya. Kırkbirinci sohbeti sundu, "Allah sevgisi" üzerine; "Senin için bütün beyhude yolların tamamı kapanıp yalnız Allah'a giden yol açık kalmadıkça O'na olan muhabbet

ve sevgin kemale ermez. Arş'tan yerin dibine kadar bütün varlıkların sevgisini senin kalbinden çıkarır. Hem de öyle bir çıkarır ki, artık ne dünyayı seversin, ne de ahireti. Kendinden dahi ürküntü duyar, yalnız O'nunla ünsiyet edersin. Öyle ki, tıpkı Leyla'nın Mecnun'u gibi olursun." dedi. Sonra Mecnun'un hikayesinden örnek verdi. Mecnun'a sormuşlar, "Sen kimsin? Nereden geliyorsun? Nereye gidiyorsun?" Tüm sorulara "Leyla" cevabını vermiş. Anlamamışlar, ayıplamışlar. Halbuki cevapların hepsi doğru. Mecnun ekseni esas noktaya raptiyelemiş, anlayan çok az.

Sınıyoruz. Modern dünyada modern araçlarla bambaşka yöntemlerle sınıyoruz. İnsan kalıp kalamadığımız sınamalarla ortaya çıkıyor. Önce benlikten kurtulmak gerekiyor, sonra beklentisiz sevmek. Ve bir de şunu eklemeliyim; güzel ahlak.

Siz hiç kitaplardan fal tuttunuz mu?

Allah'a kulluğun tam ve sahih olunca O seni sever." dedi. Biraz daha sohbet rica ettim. Kırk kez söylenirse tesir edermiş derler ya.

**Kırkbirinci sohbeti sundu, "Allah sevgisi" üzerine; "Senin için bütün beyhude yolların tamamı kapanıp yalnız Allah'a giden yol açık kalmadıkça O'na olan muhabbet ve sevgin kemale ermez."**

GAZETECİ YAZAR ESRA ELÖNÜ:

# “MEDYADA İDDİASIZ OLAN KAZANIR”

Esra Elönü ile medyayı, Arafta Soruları, hayatı, anneliği konuştuk.  
Bu kez masanın diğer ucunda Sevgili Esra vardı.  
Hem hikayesini hem de kayda düşülmüş anıları anlattı.

|| RÖPORTAJ: ZEHRA GÜVELİ ||

**E**sra Elönü. Gazeteci, yazar, program yapımcısı, anne. Arafta Sorular ile her pazar insanları ekrana kilitleyen isim. Herkesin yolu araftan geçiyor bir kere. Arafta Sorular ile Esra Elönü bir nevi hikaye avcılığı yapıyor. Medyadaki isimlere ayna tutuyor. Esra Elönü ile çekim arası buluştuk. O 'Arafta Sorular'ın telaşı içindeydi, biz röportaj yapmanın. Kalbinin genişliğine, nezaketine şahit olduk. Şimdi biz susalım, Sevgili Esra Elönü konuşsun.

**Esra Elönü kimdir? Hikayenizde sizi neler tamamlıyor?**

Esra Elönü doğduktan sonra yolculuğuna büyüyerek devam eden fani. İnsan kendisini de tanıdıkça sever; insanın kendisini daha fazla tanımaya mecbur bırakan şeylerse kırılmalar, patlamalar ve ağır yüzleşmelerdir.

Çok fazla dalgam yok peki bu falezler neden diye soruyorum kendime, insan aşındığı yerden kanatlanır aslında. İnsan büyüdükçe değil kendine eğildikçe dünyanın büyütülecek bir yer olmadığını anlar. Dünyanın bize değil kendine döndüğünü anlamak için birkaç şey yaşamak gerekiyor. Hasar tespiti de önemli, artçılarınızı ikame edeceğiniz yer bulursanız büyük sarsıntıları kolay atlatıyorsunuz. İnsan ecele dayanıksız yapı. Sağlamlığına dair ne kadar iddian varsa Allahın ol dediği yerde biten bir şeysin buradan mülhem kimsin sorusundan ziyade "Kendini ne zannediyorsun?" sorusu daha kıymetli. Çünkü insanın kendine yönelik en büyük zannı bir şey olduğuna dair inancı. İnsan Allahın izin verdiği kadardır onun üstünü zorlamak kibrin bağımsızlığını ilan ettiği bir oluşum olduğunuzdan öte değildir.







FOTOĞRAFLAR: SENA ÇELİK SEL



DÜNYADA BERABER  
 GELDİĞİM O MUHTEŞEM  
 BEBEĞİN İLERİDE  
 KALBİMDEN TUTAN VE  
 KENDİNE AKAN BİR DERVİŞ  
 OLACAĞINI BİLEMEZDİM  
 BİLDİM BU DA MUHTEŞEM.  
 HIÇ BENZEMİYORUZ  
 İKİZ KARDEŞİMLE  
 O BENİM İÇ SESİM AMA  
 BEN ONUN HOPARLÖRÜ  
 MÜYÜM BİLMİYORUM.  
 TEK BİLDİĞİM GÖZLERİMİ  
 DOLDURACAK DERECEDE  
 ÇOK SEVDİĞİM. KISACASI ,  
 FANİ OLDUĞUNUN FARKINDA  
 OLMAK SENİ KALICI  
 YAPAN ŞEY.



### **Geçmişe baktığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?**

Kimsin peki? Burada hemen çekmeceleri, dolapları, kitapları karıştırmamız gerekiyor değil mi? Kimim ben ne yaptım... Ödüllerim, kitaplarım, okuduğum okul, yazdığım köşeler, ülkeler topraklar. Bütün bunları söylemem ama hepsini söylemem lazım çünkü kim olduğumun karşılığını dünyanın bana verdiği rütbelere eş tutuyorum. Doğru mu peki bu? Değil tabi. Kendimizi başkasına anlatma konforumuzun zenginliğine değil ve kim olduğumuza değil kim olmadığımızı bilmeye ihtiyacımız var.

### **Türkiye'de gündem hep heyecanlı, nabız hep tavanda. Böyle bir ortamda yazmak, anlatmak zor mu?**

Ne kadar kalmaya çalışsak da gelip geçici olduğumuzu kim inkar edebilir? Nefsimiz bizi bazen başışlayın aptal yerine koyar ancak koyduğu yerde bulmuyorsa biz

olmaya başlamışız demektir. Gerisi inanın boş, nihayetinde şükürler olsun diyeceğim bir hayatım var hepsine şükürler olsun diyeceğim bir hayatım. Yazdım, çizdim, okudum...

### **Bir de ikiziniz var. İkiz kardeş olmak nasıl bir duygu?**

Dünyaya tek gelmedim. Dünyada beraber geldiğim o muhteşem bebeğin ileride kalbimden tutan ve kendine akan bir derviş olacağını bilemezdim bildim bu da muhteşem. Hiç benzemiyoruz ikiz kardeşimle o benim iç sesim ama ben onun hoparlörü müyüm bilmiyorum. Tek bildiğim gözlerimi dolduracak derecede çok sevdiğim. Kısacası, fani olduğunun farkında olmak seni kalıcı yapan şey. İyilerin mutlu olmasından başka hiçbir şey istemiyorum. Kötülerin kötülük yapmasını engelleyen insan iyidir. İyilik saklı bir protestodur aslında. İyilik konuşkan bir başkaldırı. İyilere selam olsun gerisi boş.



DÜNYALIK HEVESLER  
 KİŞİNİN DOSTU  
 DEĞİLDİR ÖYLE OLSAYDI  
 KOLAY HARCAMAZDI  
 SİZİ. HARCANMIŞLIK  
 TÜKENMIŞLIK DEĞİLDİR  
 SADECE SİZE NEREDE  
 İHTİYAÇ DUYULDUĞUNUN  
 TEZDAHÜRÜDÜR... GEÇMİŞ  
 HEP PİŞMANLIK OLMADIĞI  
 GİBİ HEP HÜZÜN DE  
 DEĞİLDİR. GEÇMİŞİME  
 BAKTIĞIMDA GÜLÜYORUM  
 DİVANE HALLERİME...  
 AMA O HALLERİMİN KIYMETİ,  
 BENİ BİR HALE  
 YOLA KOYMASINDA  
 DEĞİL Mİ ZATEN.

***Geçmişteki Esra'ya baktığınız oluyor mu? Zaman zaman ziyaret etmek, geçmişin aynalarından bugüne bakmak gibi...***

Geçmişe baktığımda kendimi uyurken buluyorum. Uyanmış Esra'nın uyuyan Esra'ya bakışıdır geçmişim. Her yara iyileşir ama iyi niyetinizden vurduğunuzda ölürsünüz.

Ziyan olan bir şey yoktur ama sizi nelerin harcadığını unutmamak önemli. Dünyalık hevesler kişinin dostu değildir öyle olsaydı kolay harcamazdı sizi. Harcanmışlık tükenmişlik değildir sadece size nerede ihtiyaç duyulduğunun tezdahürüdür... Geçmiş hep pişmanlık olmadığı gibi hep hüznün de değildir. Geçmişime baktığımda gülüyorum divane hallerime... Ama o hallerimin kıymeti, beni bir hale yola koymasında değil mi zaten.

***Medyada kadın olmak zor. Daha da zoru dinamik bir program sunmak ve gündemin nabzını tutmak. Yola çıktığınızda bugün geldiğiniz noktayı hayal etmiş miydiniz? Neler değişti? Medyaya, yaptığınız çalışmalara ve hayata bakınca ne görüyorsunuz?***



Dijital MEDYANIN GÜCÜNDEN ZİYADE DİNAMİK OLUŞUNU KONUŞMAK KIYASLA DAHA DOĞRU. MEDYADA EDİLGENSİNİZ ETKEN OLAN İZLEYİCİ OKUYUCU TIKLAYICI. MEDYA BİR GÜÇ MÜDÜR? ŞÜPHE SİZ. LAKİN GÜÇ BASTIRICI DEĞİLDİR, YANI MEDYADA AHLAKSIZLIĞIN GÜCÜNÜ OLUŞTURAMAZSINIZ.



Medyada kadın olmanın muhasebesinden ziyade medyada iyi insan olabilmek kalabilmek...

En güzeli bu . Medya neresi, her yer. İddiaınız ne peki? En iyisi olduğunuz mu , en farklı olduğunuz mu, nedir medya? Medyada iddiasız olan kazanır. Ne demek bu? İddianızı bir gece suda bekletin boya vermeye başlar, nedir o boya? Hırs, bir gün daha bekletin sünmeye başlar nedir bunun sebebi, güç. Peki bunlar olmadan olmuyor mu? Muhteşem oluyor. Medyayı ayak altından çekmek, birilerinin tek elinden kurtarmakla başlar. Ahlaki üstünlüğü kaybetmeme savaşını medyada veriyorsanız yenilmeyi kaybetmenin inancınıza dost olduğunu göreceksiniz. Ahlaksız savaşmak sanal otlak dediğim sosyal medya alanlarında birileri tarafından muteber benim için değil.

**Dijital medya yükselirken basılı ve görsel medya dijitali takip ediyor, etmek zorunda kalıyor. Hayatın bu kadar hızla aktığı ve her haberin bir ömtünün olduğu dijital dünyada kalem oynamak zor mu? Dijital medyanın gidişi nereye? Sonrasında bizi ne bekliyor?**

Dijital Medyanın gücünden ziyade dinamik oluşunu konuşmak kıyasla daha doğru. Medyada edilgensiniz etken olan izleyici okuyucu tıklayıcı. Medya bir güç müdür? Şüphesiz. Lakin güç bastırıcı değildir, yani medyada ahlaksızlığın gücünü oluşturamazsınız. Herşeyin mühendisliğini yapıp halkın aptal olmadığını hesap edememek nitelikli cehalet. Yola çıkışım ve geldiğim nokta arasında neler var?

Yola çıktığımda bir kelimeydim, mutluydum ama tek kelimeye sığışmak da güzel... Belki cümle olabilmışimdir. İyi bir cümle olup kendimle cümleten, fazla hasarsız her göçmen gibi çekip gitmek... Bunu görüyorum.

**Anne olmak nasıl bir duygu? "Anne olunca anladım" dediniz mi?**

Allahın izniyle mezun olmak istemediğim merhamet okulu annelik... Sınıf atlamak değil sınıf tekrarı istediğim tek okul. Kalbinize de yüzünüze de en güzel bakım kremi "Annemlendirici krem". Böyle artistlikler yapayım ileride okursa gülsün.

Ben anne olduktan sonra hiçbir şeyin umrumda olmayışının konforunu tattım. Annelik bir top cennet ipeğinin üzerinde ellerinizi gezdirmektir. Gözyaşının hikmetini anlamaktır annelik. Çocuk, annenin sadece sütünü değil merhametini vicdanını düşüncesini de emer bu sebeple iyi insan olmaya karar verir gibi anneliğe karar vermeli.

Annelik sadeliktir. Çok büyük tencere kapağı gibi takılar takardım. Sonra dedim ki aman Allah'ım ya bebeğin bir yerini çizersem kaşına gözüne zarar verirsem... Çıkardım hepsini. Annelik takısız gönül tamlaması.

Ben anne olduktan sonra evlat oldum.

Allahın kadına bahşettiği en kalbi rütbe. Annelik bebeğin ensesiyle yanağı arasında arafta kalmaktır. Acaba koklamaya nereden başlasam diye en tatlı soruları sormaktır. Gerisi vallahi hikaye, işmiş güçmüş toplantı konferans gezi... Evladımın yanında olmanın tadına hayranım. Rabbim daim kılsın.

**Arafta Sorular yayın hayatına nasıl başladı? En keyif aldığınız konuk/konu kimdi?**

Yaklaşık 10 yıldır bu programı yapıyorum. Derdim insanı kuyusundan ya da kuytusundan çıkarmak. Bir şeyi çok iyi yapma hırsı, yapacak oluşumuzun düşmanı. Klişeler bazen can simididir ama herkesin yüzdüğü sönmüş deniz topudur klişeler. Güzel konuşmakla iyi konuşmak arasındaki farkı anlıyorsak uçuşa geçebiliriz.





Nerede perde olacağını nerede kapı nerede pencere olacağını bilmeliyim. Sloganım şu 'akışı bozma'. Her şeyde böyleyim. Suyun geldiği yöne git, yolun olduğu yere yürü, yağmura şemsiyeyle yaklaşamazsın. Doğal akışı sakın bozma Esra... Kendime telkinim bu. Doğal akış kendine güvendir. Kişilerin makamları değil hikayeleri önemli benim için. Ünlü mamül avcısı değilim ama hikaye benim için cevherdir.

### **Hiç unutmam dediğiniz yayın anılarınız var mı?**

Ben çok panik bir anne oldum bu övünülecek bir şey mi asla. Annelik söz konusu olduğunda yağlı tavada cozurdayan suya dönüşüyorum. Konuğum geldi her zamanki gibi konuşuyoruz, o sırada telefon yanımda sürekli eşime mesaj yazıyorum "Ali uyudu mu? Ne yedi? /Balkonun kapısına

aman dikkat!"... Bu arada konuğu dinlediğimi zannediyorum lakin öyle olmamış. Konuğuma müdahale etmem gereken yeri kaçırmışım kafamı kaldırdığımda Türkiye ayağa kalmıştı. Annelik, güneşliğin üzerine perde çekmekte. Perde elimde kaldı bu sefer o ayrı.

### **'Hu Dönüşü'... Neler anlatacak bize?**

Altıncı kitabım olacak , muhacir çocuklara yazdığım şiir ve denemelerden oluşuyor. Çok kısa bir süre sonra çıkacak Allahın izniyle. Mazlumlar cennetin mültecisi değil; gerçek sahipleridir bunu anladığımızda organizmadan insan olmaya terfi edeceğiz inşallah. Yaşamaya iştahsız çocukların çaresizlerinin üzerinde tepinen kaba etlere bir cevabımız olmalı değil mi ? Mazlumu seveni üzmemekten, mazlumu üzene de sevmekten Allaha sığınmaya devam edeceğim.



'HU DÖNÜŞÜ'  
ALTINCI KİTABIM  
OLACAK , MUHACİR  
ÇOCUKLARA YAZDIĞIM  
ŞİİR VE DENEMELERDEN  
OLUŞUYOR. ÇOK KISA BİR  
SÜRE SONRA ÇIKACAK  
ALLAHIN İZİNİYLE.  
MAZLUMLAR CENNETİN  
MÜLTECİSİ DEĞİL;  
GERÇEK SAHİPLERİDİR  
BUNU ANLADIĞIMIZDA  
ORGANİZMADAN İNSAN  
OLMAYA TERFİ EDECEĞİZ  
İNŞALLAH.



DEĞİŞMEYEN  
TARTIŞMALARIN  
YALNIZ ÖZNESİ:

# KADIN

*"Müsavat-ı Tamme" yani kadınların temel hak ve özgürlükleri Osmanlı'da 19.yy'ın sonunda hukuk kitaplarından çok iktisat kitaplarında tartışılmıştı. "Bir toplumun çöküşünün nedenlerinden biri kadının bilgiden yoksun oluşudur" tezi bu topraklarda yüz yıldan fazladır tartışılıyor. Siyaseti biçimlendiren karar verici güç Türkiye'de yıllarca kadınlardan sadece 'bazılarını' görmek istedi.*



ÜMMÜGÜLSÜM  
TAT

tatumugulsum@gmail.com

**M**eşrutiyet'in ilanıyla beraber kadının kamusal alanda varlığı üzerine tartışmalar hareketlendi. Bu konuda pek çok tartışma ve tartışmanın tarafları vardı. Cihan Harbi ile birlikte kadınların seferber edilişi, savaş ertesi kadınların kamusal alan mücadelesinin ne olacağı sorusunu beraberinde getirdi. Gelenekçiler ve yenilikçiler arasındaki uçurum derinleşti. Mesela 1917 tarihli Hukuk-ı Aile kararnamesi, Medeni Kanun'un habercisiydi. Kararnamede evlenme ve boşanma konularına iki kitap ayırmıştı. Devlet ilk kez evlenme akdine müdahale ediyordu. Müslüman olmayanların evlenme ve boşanma konuları da düzenleniyordu. Osmanlı münevverleri "kadın" sorununun önem kazandığını farkındaydı. Hukuk-ı Aile kararnamesi İstanbul Hükümeti tarafından 1919 yılında kaldırıldı. Fakat Suriye'de 1953 yılına kadar yürürlükte kaldı. Lübnan'da ise daha uzun bir süre Müslüman halk için bu kararname uygulandı.

Genç Cumhuriyet'in ana sorunu beşeri sermayeydi. Ülkede kilometrekareye yalnızca 17 kişi düşüyordu. Kadın, annelik ve kamusal alan rolleri arasında kendine nasıl bir yol çizecekti?

"Müsavat-ı Tamm" yani kadınların temel hak ve özgürlükleri Osmanlı'da 19.yy'ın sonunda hukuk kitaplarından çok iktisat kitaplarında tartışılmıştı. "Bir toplumun çöküşünün nedenlerinden biri kadının bilgiden yoksun oluşudur" tezi bu topraklarda yüz yıldan fazladır tartışılıyor.

Siyaseti biçimlendiren karar verici güç Türkiye'de

yıllarca kadınlardan sadece 'bazılarını' görmek istedi. Türkiye demokrasi yolundaki büyük sorgulamalarını maalesef kadın merkezli yaptı. Mesela dönemin Cumhuriyet gazetesi Nezihe Muhiddin'i sık sık hedef gösterdi. Kadınlar milletvekili olmak istedi, bazı vekiller destek verdi. Yine dönemin Savunma Bakanı kadınları Meclis yerine orduya çağırdı.

Tüm bunları neden yazdım?

Tarih imparatorluklardan ulus devletlere geçiş yaptı. Bu geçiş sırasında Anadolu'da konaklar önce yuva oldu sonra daire şimdi ise 1+1 site. Bu dönüşümün sosyolojik yankıları var. Ulus devletlerde kadınların yurttaşlık hakları hep kırıldı. Ulusal projelerin en zayıf halkasıydı kadınlar. Feminizmi bugünkü formuna bu 'kırılma' getirdi. Kimse çıkıp iktisat ve hukuk kitapları arasına sıkışan kadın politikasını incelemeydi.

Geçtiğimiz günlerde ünlü bir psikolog "Başörtülüler psikolog olmasın" açıklaması yaptı. O açıklamanın hedef kitlesi kendi mahallesiydi. Mahallenin eski sakinleri daha ölmedi çıkışıydı. Öyle ya Türkiye'nin hakim gücü üzerine herkes kendi şarkısını söylüyordu. Bu çıkışa muhafazakar camiadan ve başka mahallelerden farklı cevaplar geldi. Kimse çıkıp da Cumhuriyet'in sesi kısılan kadınlarından bahsetmedi. Türkiye Cumhuriyet'in kuruluşundaki aile, kadın, toplum politikalarının oluşturduğu kafa karışıklıklarından... Her

darbenin aslında sosyol bir laboratuvarda hepimizi mercek altında incelediğinden... Herkes yine dikiş yerinden konuştu.

Ulus devletlerden dijital dünyaya evrilen tarih şimdi yine sancılı geçişler yaşıyor. Türkiye'de demokrasi birilerinin birilerine lütfu değildir. Türkiye'de demokrasi bir psikoloğun diğerlerine yargı dağıtma yeri hiç değildir. Milli mücadelenin kahraman kadınlarının hikayesi Cumhuriyet kurulunca unutuldu. Fakat tarih, tarihi yazanları kolay kolay unutuyor. Milli mücadelenin kahraman kadınlarıyla ilgili derli toplu çalışmalar yapılmadığı müddetçe biz bu hikayeyi, tehdidi, dayatmayı daha çok dinleriz. Buralarda demokrasi konuşur, kendi mahallemize kendi şarkılarımızı söyleriz.



# BAK EYLÜL GELDİ

ÇOCUĞUNUN ÖĞRENECEĞİ ALFABENİN YÜKÜ SIRTINA BİNMIŞ, GÖNLÜNDE ALINACAK PASTEL BOYALARIN HESABI VAR. 12'Lİ Mİ OLSUN, 24'LÜ MÜ? 6'LISI OLSUN. 6'LISI YETMEZ Mİ BİR ÇİÇEĞİ BOYAMAYA? BİR RESMİ ÇİZMEK İÇİN KAÇLI BOYA YETER SAHİ? ÖĞRENECEK Mİ BU ÇOCUK ALFABEYİ? BU KİTAPLAR VE BU BOYALAR BİZE VERECEK Mİ BİR PARÇA HUZURU?

Eylül geldi. Ağaçlar yapraklarını yavaş yavaş döker artık. Yağmurlar daha sık döver camlarımızı. Şehirler seksenine merdiven dayamış bir ihtiyarın uykuya usulca hazırlanışı gibi yavaşça hazırlanır kışa. Gözün gördüğü tüm âlem birlik etmiş gibi değişmeye başlar. Bazıları fark eder, bazılarının ruhu duymaz. Sokakların çehresi değişir sessiz sedasız. Evlerdeki hareketlilik, annelerin kışlık telaşları birazcık azalır.

## MELİKE ZİYAGİLLER

Tüm yazı kışlık erzak telaşıyla geçirmişlerdir. Domates suları, tarhanalar, konserveler, turşular, erişteler... Hepsi kilerin raflarında göreve hazırdır. Kışa hazırlanan karınca gibi, ev halkının rızkının peşindedir anneler. Eylül geldi. Mevsimlerin ikindisi, insanın kırkları gibi. Sokakları süpüren rüzgârlar insanın içini temizler. Görmesini bilene nice hikmeti göğsünde taşır. Saçının beyazlarını bayrak gibi taşıyan kadınların dünyasına bile ortak olur. Bir gün rahmetli ninem beni aldı, önüne oturttu, saçlarımı taradı. "Her yerde bir yaprak dökümü" diye söylendi elleri saçlarımda. Gözleri camı döven dallarda. "Geçen güz Neriman'ı gömdük, bu güz sıra kimde acaba?" O güz sıra kendindeydi. Bir baharda sessizce gitti. Eylül geldi.

Gelirken herkesi bir yerinden yakaladı... Çocuklarının okul telaşına düşmüş dostumun yüzüne baktım. Gözünün kenarındaki çizgiler bir elif miktarı uzamış. Ağzından düşenleri değil, gönlünden düşenleri yakaladım. Oğlunun öğreneceği alfabenin yükü sırtına binmiş, gönlünde alınacak pastel boyaların hesabı var. 12'li mi olsun, 24'lü mü? 6'lısı olsun. 6'lısı yetmez mi bir çiçeği boyamaya? Bir resmi çizmek için kaçlı boya yeter sahi? Öğrenecek mi bu çocuk alfabeği? Bu kitaplar ve bu boyalar bize verecek mi bir parça huzuru? Değecek mi bunca koşturmaya? Bak. Ağaçlar sararmaya başladı, yapraklar dökülüyor artık. İşte bunlar son çiçekler, son yemişler ve güneşli günler. Keyiflice oturabileceğin son akşamüstleri. Akıp giden şu hayatı bir yerinden yakalamalı. Ömrünün eylülüne gelmeden insan bir şeyler yapmalı.







# Eylül'de GEL

*Her şey yolundadır. Tam meyveye durursun. Sesine karışan bir ağıt yakalar seni boynundan. Çırpınırsın, yaprak dökersin. Mevsimin adı hazandır da sen hüznün dersin. Mazbut yarınlarına, giryan g/özlerine teslim edersin.*

**U** sulca ayrıldı yaprak dalından. Yeni bir fecre doğru başladı yolculuğu. Kulaklarımız ne bir haykırışa ne bir siteme şahitlik etti. Yüzü hasretle toprağa bakan her yaprak, vahyolunmuş bir ayet gibi indi dalından tek tek. Bütünleşti toprakla, karıştı her zerresiyle. Üryan kalmış her ağaç tüm yetimliği ve öksüzlüğüyle baktı gidenin ardından. Renkler soluk bakışlarını; biraz cinnet, biraz cennet haliyle; damarlarına biriken ihaneti, avazı kesen rüzgara teslim ettiler. Giden için mi, kalan için mi zor? Bilinmez ama bir sükut miktarınca dinlenceden sonra başka hayatlar başladı. Kar düştü, kırağı düştü tüm bu terk edilmişlere. Belki de tüm bu senfoni mücrim soğuklara alıştırmak

## FATMA AKGÜN

için, şadan yarınlara ulaşmak için bir provaydı. İnsan hayatı da benzer değil midir? Her şey yolundadır. Tam meyveye durursun. Sesine karışan bir ağıt yakalar seni boynundan. Çırpınırsın, yaprak dökersin. Mevsimin adı hazandır da sen hüznün dersin. Mazbut yarınlarına, giryan g/özlerine teslim edersin. Oysa geçiş aydır sonbahar; seni soğuklara alıştırmak için, seni güçlü kılmak için. Eylül yağmurda, bozanda ayakta durmayı öğretir sana. Biraz hasret biraz gözyaşı biraz da yarım kalmışlık fısıldar kulağına. Seni tanımlamak, tamamlamak için. Nasıl ki bir ağaç yeniden tutunu-

yorsa hayata, toprağına bu sonbahar da güçlü kalmayı öğreniyorsa, yeniden başlamayı, yeniden dirilmeyi muştuluyorsa.

Her meşakkatin ardından gelen, celbeden bir ihyayı seriyorsa gözü-müzün önüne.

İnsanda mufîs halinden kurtulmalı. Bahçesinde kopan güllerin kıyametine karşı yeniden tohumlarını serpmeli ya da nadasa çekilmeli. Ta ki sûra üflenene dek umudu şiar edinmeli. Leb-i'ne bir tebessüm kondurup yaklaşan eylüle gel demeli.

İnsan eylülde gelmeli...



# OKUL YOLU DÜZ GİTMEZ

ÜLKEMİZDE MAALESEF ÇOK UZUN BİR ARADIR YAZ TATİLİ. YENİDEN REHAVETTEN ÇIKIP BELLİ BİR DİSİPLİNE GİREREK BİR MARATON BAŞLAR ONLAR İÇİN. YAZ DÖNEMİNE GİRERKEN SİZLERE YAPMIŞ OLDUĞUM EN BÜYÜK TAVSİYEDİ "LÜTFEN YAZ DÖNEMİNİ BOŞA GEÇİRMİYİN." BÖYLE BİR YAZ DÖNEMİ GEÇİRDİĞİMİZİ VARSAYARAK KIŞ DÖNEMİNE HAZIR OLMAK ONLAR İÇİN ÇOK DA ZOR OLMAYACAKTIR.

FATMA BETÜL AYDIN

**K**ıymetli okurlarım güneşi iliklerimize kadar hissettiğimiz yeşilin, doğanın park ve bahçelerin o eşsiz rayihalarından okul yoluna girdiğimiz

düzlüğe geldik. Eylül demek okul koridorlarında koşan sıra ve masalarında dirsek güreştiren zil sesiyle teneffüse koşacak sosyalleşmeyi, öğrenmeyi, üzülmeyi, başarmayı deneyimleyecek yavrularımız.







Öğrencilerin yataklarından çıkıp uzun uzun yapılan kahvaltı sofralarından kopup okula gitmekte biraz zorlanacaklardır. Bu pastada en büyük pay elbet teki eğitimcilerimizin. **Çocuklarımızın okula zoraki gittikleri bir yer olmaktan çıkıp, koşarak eğlenmenin ve öğrenmenin hazzını yaşatmak biz eğitimcilerin önemli bir sorumluluğudur.**

Ülkemizde maalesef çok uzun bir aradır yaz tatili. Yeniden rehavetten çıkıp belli bir disipline girerek bir maraton başlar onlar için. Yaz dönemine girerken sizlere yapmış olduğum en büyük tavsiyeydi "Lütfen yaz dönemini boşa geçirmeyin." Böyle bir yaz dönemi geçirdiğimizi varsayarak kış dönemine hazır olmak onlar için çok da zor olmayacaktır.

Elbetteki yataklarından çıkıp uzun uzun yapılan kahvaltı sofralarından kopup okula gitmekte biraz zorlanacaklardır. Bu pastada en büyük pay elbette eğitimcilerimizin. Çocuklarımızın okula zoraki gittikleri bir yer olmaktan çıkıp, koşarak eğlenmenin ve öğrenmenin hazzını yaşatmak biz eğitimcilerin önemli bir sorumluluğudur.

Her öğrencinin biricik ve farklı olduğunu unutmadan herhangi bir ruhsal çöküntüye sebep vermeden yaklaşmak oldukça mühim. Okula baslarken "Bize neler tavsiye edersiniz?" sorusunu eylül başında sıklıkla ışıtırım

Bunu ifade etmeden önce alanım olan okul öncesinden dem vurmak isterim. "Çocuklar okula kaç yaşında başlamalı?" sorusu yine bana

en çok sorulan sorulardan olur.

Bu soruya bundan 10 yıl evvel 5 ve 6 yaş idealdir şeklinde cevap verirdim. İlkokul birinci sınıfa başlamadan 2 yıl gitmeleri yeterli derdim. Son zamanlarda görüyorum ki 2 yıl yeterli olmuyor. Okul öncesininin bu denli önemini çok fazla bilmeyen ebeveynler "Ben de evde faaliyet yaptırıyorum, makas tutuyor kalem tutuyor. Anneanne-babaanne bakıyor okulda öğretmenlerden çok daha şefkatli yaklaşırlar." şeklinde bir yaklaşımları oluyor.

İnanın 'okul öncesi dönem' dediğimiz bu zaman dilimi makas tutmadan ibaret değil. Her zaman okul öncesinin önemini ifade ederdim ancak artık daha fazla öneme sahip olduğunu düşünüyorum. Peki neden?

Ailelerde artık çocukların söz sahibi olduğu, her isteklerinin hemen yerine getirildiği anne-baba değil daha çok büyüklerin bu vazifeyi üstlendiği bir çağdayız. 'Çocuk-torun erkil' çağ diyorum ben bu çağa. Hal böyle olunca bırakın makas tutmayı kendi yemeğini kendi yiyemeyen, ayakkabısını giyemeyen, başka



çocuklarla oynamayı-oyun kurmayı bilmeyen, ekran olmadan duramayan-ekran olmadan yemek yiyemeyen, tüm konfor alanı oluşmadan asla uyumayan en ufak seste uyanan ve saatlerce ağlayan ve ikna ederek susturmaya çabaladığımız ama asla susmayıp volümü arttıran çocuklar yetiştiriyoruz artık.

Tüm bunlar göz önünde bulundurularak okula başlama yaşının çok daha erken olması gerektiğini savunuyorum. Çocuklarımız yorulmalı, çarpışmalı, yemek sırası beklemeli, oyuncakla oynamak için sabretmeli, öz bakım becerileri kazanmalı, bir kişinin birçok çocukla ilgilendiğini görmeli dünyada sadece onun olduğu ve her şeyin ona hizmet etmek zorunda olduğunu düşünmemeliler.

Gerçek hayat böyle mi sevgili anneler. Her zaman yanlarında bizler olmayacağız. Bizlerin olmadığı bir sosyal ortama girdikleri ve yalnız kaldıklarında bununla mücadele etmeyi tecrübe ettikleri yer okullardır. O yüzden okul yolu düz gitmez, gitmemelidir de bırakalım biraz eğri gitsin,doğru gitsin, çapraz

gitsin ki hayat yolunda dümdüz gitmeyi başarabilsinler.

Okula başlamadan önce neler tavsiye edersiniz kısmına gelince...

Kırtasiye malzemelerinin birlikte alınmasını tavsiye edebilirim. Gerekli bütçe ayrılıp bu miktar çocuğa verilir ve onun almasını isteyebilirsiniz.

Bunu neden tavsiye ederim? Bütün bir yıl alınanları daha özenli ve tasarruflu kullanır. Başta ödenen bedeli gördü. Daha sonra okuldan önce yapılan bir kan sayım yaptırmanızı önerebilirim. Herhangi bir vitamin eksikliğini tespit etmek için güzel olacaktır. Öğrenmede vitamin eksikliğini büyük öneme sahip olduğunu bugün birçok bilimsel makalede okuyor ve duyuyoruz.

Özellikle görme kusurlarına karşı bir göz muayeneside çok faydalı olacaktır.

Dikkat çekmek istediğim ve altını çiziceğim bu satiri tekrar tekrar okumanızı tavsiye ederim.

Evde her daim hâkim olan sevgi ortamı çocuklarımızın basarıları için, mutlulukları için, sosyal becerileri için en önemli unsurdur. "Okul başlıyor hocam, ne yapalım?" Aile bağlarımızı güçlendirin.

Birakın makas tutmayı kendi yemeğini kendi yiyemeyen, ayakkabısını giyemeyen, başka çocuklarla oynamayı-oyun kurmayı bilmeyen, tüm konfor alanı oluşmadan asla uyumayan en ufak seste uyanan **ve saatlerce ağlayan ve ikna ederek susturmaya çabaladığımız ama asla susmayıp volümü arttıran çocuklar yetiştiriyoruz artık.**

# Çocuklarımıza SEVGİ VE ŞEFKAT ile Seslenmek

**S**evgi ve şefkat sözcüklerini bazen dile getiremediğimiz başka sözcüklerin yerine koyuyor olabiliriz. "Seni seviyorum", "Sana seni sevdiğimi buna inandığından emin olabilmek için söylüyorum çünkü ben bunun eksikliğini çok çektim" anlamına geldiğinde bu, çocuğa çok ağır gelebilir ve söyleyene de her seferinde kendi çocukluğundaki yoksunlukları anımsatacaktır. Böyle bir "Seni seviyorum" şimdiki anda bulunan ilişkiye ait olmaktan çıkar ve kişinin kendi kendisine söylediği bir söze dönüşür.

Ayrıca iltifatları abartan ebeveynler de vardır. "Çok güzelsin / muhteşemsin / şahanesin / akıllısın / çok ulusun" gibi sözler çocukları güzel, akıllı veya uslu olmadıkları takdirde artık sevilmecekelere inanmaya zorlama tehlikesini taşır.

## ŞEFKAT DİLİ

Peki sevdiğimizimize günde bir defa, gözlerinin içine bakarak ve soluk alışımına, göğsümün içindeki duygulanımlara dikkat ederek, "Seni seviyorum" diyebilir miyiz? Çocuğunuzun okşarken hafifçe kulağına fısıldamakla ya da sadece aklınızdan geçirmekle başlayın... Asıl önemli olan sevgi duygusunun göğsünüzün içinde yarattığı duygulanımların gelişmesine izin vermenizdir.

## NASIL DAHA İYİ BİR EBEVEYN OLURUM?

Birer yetişkin olup bir gün çocuk sahibi olduğumuzda, ailemizin yaptığı hataları tekrar etmemek istediğimizi kendimize söyler dururuz. "İçimdeki küçük çocuğun yaşadıklarını kendi çocuklarıma yaşatmak istemiyorum." Evet hepimiz kendi çocukluk travmalarımızdan kendi çocuklarımızı koruma eğiliminde oluruz, ve bu gayet doğal. Ebeveynlerim kendilerini nasıl ifade ederlerdi? Sevgi ve şefkatlerini nasıl dile getirirlerdi? Doğru soruları sorarak, eksikliğini yaşamış olduğum şeylerin farkına varıyorum. İçimdeki çocuğa gereksinim duyduğum şeyleri veriyorum. Mükemmel ebeveyn nasıl olunur diye sormaktan çok, kendi çocukluğum ve kendi çocuğumla empati kurmama izin veriyorum.







Sevgiyi göstermenin en iyi yolu sevgi dolu bir aile sunabilmektir. Çocuğunuzu büyüttüğünüz aile ortamını ya da çevrenizi bu açıdan gözden geçirmenizde fayda var. **Çocuğunuza mutlaka zaman ayırın ve birlikte bir şeyler yapın. Ne yaptığınızın o kadar çok önemi yok ama birlikte yapmanızın büyük önemi var.**

#### SEVGİYE DAYALI BAĞ NASIL GELİŞİR?

Çocukla olan iletişimde öncelikle göz teması önemlidir. Bu 'seni dinliyorum' ve 'seni anlıyorum' mesajını verir.

Göz teması kadar önemli olan şey dokunmaktır. Çocuğumuzu kucaklamak, sarılmak, öpmek, saçını okşamak inanılmaz etkiler yapar.

Sevginizi ve desteğinizi bir koşula bağlamayın. Çocuk kayıtsız şartsız sevildiğini bilmek ister. Olumlu ve olumsuz bütün özellikleriyle sevildiğini bilen çocuklar sağlıklı bireyler olarak yetişirler. Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamayın. Sizin çocuğunuz farklı bir bireydir.

Çocuğunuza verdiğiniz önemi her fırsatta hissettirin ve bunun için gerekçelere ihtiyacınız olmadığını bilin. Görüldüğünü ve fark edildiğini bilmek her çocuğu mutlu eder.

Sevgi sözcüklerini sıklıkla kullanmaktan çekinmeyin. Sevgiyle

öğretmeyeceğiniz hiçbir şey yoktur. Sürekli komut ve talimat veren ebeveynlerden olmayın. Çocuklar yol göstericiliğinize ihtiyaç duyarlar. Bunu da sevginizle yapın.

Çocuklara sevgi göstermenin hediye almakla aynı şey olmadığını hatırlamanızda fayda var. Hediyeler sevgi sözcükleri kadar kalıcı etkiler bırakamazlar.

Sevgiyi göstermenin en iyi yolu sevgi dolu bir aile sunabilmektir. Çocuğunuzun büyüttüğünüz aile ortamını ya da çevrenizi bu açıdan gözden geçirmenizde fayda var.

Çocuğunuza mutlaka zaman ayırın ve birlikte bir şeyler yapın. Ne yaptığınızın o kadar çok önemi yok ama birlikte yapmanızın büyük önemi var.

Çocuğunuzla konuşun. Sadece konuşmak bile ona önem vermek, ilgi göstermek, zaman ayırmak, ortak bir nokta üzerine sohbet etmek anlamına gelir ve çocuklar için bütün bunlar çok önemlidir.

**DOĞRU  
TARAFSIZ  
GÜVENİLİR  
HIZLI HABERİN  
TEK ADRESİ...**

**yenikapı  
haber**

[www.yenikapıhaber.com](http://www.yenikapıhaber.com)



**turuncu**  
MEDYA GRUBU

Okul çağındaki çocuklara beslenme önerileri

# KAHVAlTI YAPMAYAN ÇOCUKLAR DERSE ODAKLANAMIYOR

**Y**az tatilinin bitmesi ve okulların yeniden açılması hem çocukların hem de ailelerin düzenini değiştiriyor. Sağlıklı beslenme alışkan-

lığının çocukluk çağında edinildiğinin altını çizen Anadolu Sağlık Merkezi'nden Beslenme ve Diyet Uzmanı Başak İnel Aydın, "Öğünleri hazırlarken doyurucu olmasına ve yağ – karbonhidrat – protein dengesine dikkat edilmesi gerekiyor. Özellikle okul çağındaki çocuklar için kahvaltı çok önemli. Yapılan araştırmalara göre kahvaltı yapmayan çocukların derse odaklanma süreleri çok daha kısa oluyor" açıklamasında bulundu.



Sağlıklı beslenmenin çocukların sadece bedensel değil zihinsel gelişimi için de oldukça önemli olduğunu söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Beslenme ve Diyet Uzmanı Başak İnel Aydın, "Kahvaltı için süt, taze sıkılmış meyve suyu, yumurta, peynir, zeytin, ekmek tercih edilebilir. Kahvaltılar keyifli hale getirmek için peynir ve yumurta içeren muffinler, krepler veya poğaçalar da yapılabilir. Ara öğün için, gün kurusu, kuru incir, fındık, badem, ceviz gibi taşımaya kolay ve enerjisi yüksek besinler

önerilebilir. Kuruyemiş veya taze meyvelerden zengin kek tariflerine de yer verilebilir. Ana yemek için ise köfte veya tavuk içeren sandviçler ve salatalar tüketilebilir. Esmer makarna, bulgur, karabuğday ilave edilebilir. İçecek olarak ayran, kefir, taze sıkılmış meyve suları, maden suları veya ev yapımı limonata tercih edilebilir" dedi. Birlikte farklı menüler deneyin Çocuklar şeker içerikli ve ilgi çekici renk ve desenlere ilgi duyabiliyor. İçeriği zararlı olan besinlere karşı çocuklara "yasak" kelimesini

kullanmak yerine açıklayıcı olmak gerektiğini belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Başak İnel Aydın, "Dışarıdan alacağınız besin veya besin gruplarını evde birlikte yapmayı teklif edin. Böylelikle birlikte hem eğlenir hem de sağlıklı besinler tüketebilirsiniz. Sütlü tatlılar, ev yapımı çikolata, ev yapımı kek şeklinde evde yapılan tatlılar da yine tercih edilebilir. Özellikle bu noktada ebeveynlerin de paketlenmiş ve işlenmiş ürünleri tüketmemesi örnek olmak açısından oldukça önemli" şeklinde konuştu.





Beslenme ve Diyet Uzmanı Başak İnel Aydın ebeveynlere, çocuklarının okul dönemindeki beslenme düzenleri için 9 öneride bulundu:  
Güne mutlaka kahvaltıyla başlanmalı  
Öğün atlanmamalı  
Şeker ve şekerli besinlerden uzak durulmalı

Çok yağlı, çok tuzlu besinlerden kaçınılmalı  
Kızartılmış besinlerden uzak durulmalı  
Hazır meyve suyu yerine meyvenin kendisi seçilmeli  
Günlük 8-10 bardak su tüketilmeli  
Proteinden zengin beslenilmeli  
Omega 3 için ceviz ve balıktan faydalanılmalı



## FIT BROWNIE

### Malzemeler:

- 3 yumurta
- 2 orta boy muz (340 g)
- 10 yemek kaşığı Hindistancevizi tozu (100 g)
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu (4 g)
- 4 yemek kaşığı kakao tozu (40 g)
- 8 adet hurma (160 g)
- Üzeri için:
- 2 tam ceviz (10 g)
- 1/2 çay bardağı süt (50 ml)
- 1 yemek kaşığı kakao (10 g)

### Hazırlanışı:

Hurmaları sıcak suda 10 dakika bekletin ve mutfak robotuyla suyunu süzdürüp püre kıvamına getirin. Ardından tüm malzemeleri mutfak robotuna ekleyip homojen olacak şekilde çekin. En son karışıma rendelenmiş portakal kabuklarını ekleyin. Yağlı kâğıt serilmiş küçük bir borcama karışımı yayın, üzerine bıçak yardımıyla küçük parçalara ayırdığınız cevizleri ekleyin. Önceden ısıtılmış 170 derecelik fırında 20 dk pişirin. Fırından çıkınca soğumaya bıraktığınız brownieyi 12 eşit parçaya bölün, süt ve kakao karışımı ile ıslatın... Afiyet olsun...

# FİT KREP

## Malzemeler:

2 yemek kaşığı tam tahıl  
veya tam buğday unu  
1 yumurta  
1/2 çay bardağı light süt  
1 çimdik tuz  
1 çimdik karbonat  
İsteğe bağlı su  
Tavayı peçete ile yağlayınız.

## Hazırlanışı:

Yumurtaı derin bir kaptta çırpın.  
Üzerine süt, un ve 1 çimdik kadar  
tuz-karbonat ekleyin. Peçete ile  
yağladığınız tavaya ince şekilde  
serdiğiniz karışımdan istediğiniz  
boyutta krepler çıkarın...  
Afiyet olsun...



# DEREOTLU POĞAÇA



## Malzemeler:

- 1 adet yumurta  
(beyazı içine sarısı üstüne)
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- Kabartma tozu
- 1/2 demet dereotu
- 2 su bardağı tam buğday unu
- Tuz

## Hazırlanışı:

Yumurtanın sarısı ve geri kalan tüm sıvı malzemeleri homojen bir şekilde karıştırın ve ardından tam buğday unu ve kabartma tozunu ekleyip yoğurun. Son olarak da ince ince kıyılmış dereotunu ekleyin. 22 adet çıkacak halde şekil verin ve üzerine yumurta sarısı sürüp susam ve çörekotu ekleyin.

# ASRA YEMİN OLSUN Kİ...

Ne vakit mevzu zamanın hakkına gelse rahmetli Prof. Dr. Esat Coşan hocayı hatırlarım. Fakültede Türk-İslam Edebiyatı dersinde; 'Size saat kaç? Denildiğinde 13:16 ise 13:20 demeyin, dakikalara dikkat edin, bu hususta titiz olun. Zira Allah zaman üzerine kasem eylemiştir. Ve doğruluk burada göstereceğiniz titizlikle sinenize yerleşir, sizde huy olur!' demişti.



AYFER  
BALABAN

[ayferbalaban@turuncudergi.com](mailto:ayferbalaban@turuncudergi.com)

**"Ahitleri yerine getirmek,  
Sözünde durmak,  
Ve zaman..."**

**B**ugünkü sohbetimizin anahtar kelimeleri bunlar hocam, buyrun söz sizde" takdiminden sonra âdeten bir şiirle gönüllere maya çalarak başladım sohbete. 'Çat kapı dalmayın gönül hanesine' demişlerdi büyükler. Diz kırıp dinleme taliminde almıştık söz dinletmenin kodlarını. Şiire başvurmam da bu sebepten. Ne vakit mevzu zamanın hakkına gelse rahmetli Prof. Dr. Esat Coşan hocayı hatırlarım. Fakültede Türk-İslam Edebiyatı dersinde; 'Size saat kaç? Denildiğinde 13:16 ise 13:20 demeyin, dakikalara dikkat edin, bu hususta titiz olun.









Yaradanimiz neden zaman üzerine yemin etmiştir? diye sormadan edemedim. Sormaktan maksat sigaya çekmek değil, bu haddim de değil, mevzuya dikkat çekmek der demez, **gençlerden biri 'Yaradanimiz da zamanın kıymetine dikkat çekmek istemiştir' cevabıyla diğerlerine fırsat bırakmadı.**

Zira Allah zaman üzerine kâsem eylemiştir. Ve doğruluk burada göstereceğiniz titizlikle sinenize yerleşir, sizde huy olur.' demişti.

Bu hatıramı paylaşarak mevzuya ortadan girdim. Dinleyicilerden biri; ' burada (Fransa) bir doktordan randevu aldım ve randevuma geç kalınca doktor bana; sizin Kitabınızda Tanrı'nın üzerine yemin ettiği bir sure var; Asr suresi, ama siz ekseriyetle bu Tanrı buyruğuna muhalefet ediyorsunuz, deyince çok utandım. Elin adamı bana öyle bir ders verdi ki eve gelir gelmez açtım Kitabımızı ve Asr suresini tekrar tekrar okudum, tefsirine baktım. O gün bu gün zamana dikkat kesilirim.' dedi.

Bunu dinlerken ben de utandım, yazarken de utana utana yazıyorum.

Öyleyse sohbeti Asr suresinde istikametlendirelim deyip euzu-besmele ile ilk ayeti, ayetin mesajına münasib bir vurguyla okudum;

Ve'l asr; Asra yemin olsun ki.

Yaradanimiz neden zaman üzerine yemin etmiştir? diye sormadan edemedim. Sormaktan maksat sigaya çekmek değil, bu haddim de değil, mevzuya dikkat çekmek der demez, gençlerden biri 'Yaradanimiz da zamanın kıymetine dikkat çekmek istemiştir' cevabıyla diğerlerine fırsat bırakmadı. İyi de etti, zira Kur'an'da kâsem (yemin ) mevzu başlı başına bir sohbet konusu.

Hemen ardından gelen ayet bir te'kit ifadesiyle zamanın kıymetini bilmeyen, onun hakkını vermeyen, onu zay eden insanın hüsranda olduğunu söylüyor.

Hüsrân, sadece buraya ait bir ziyan mı? Değil, bir de öteye ait büyük ziyan var ki ondan kurtulmanın yolları bu kısa sürenin büyük ayetine dizilmiş.

Ayetin iman; salih amel işlemek, hakkı ve sabrı tavsiye etmek



anahtarları ile kapılar açarken bir de baktık ki sermayemiz erimiş, vakit tamam olmuş.

Nükteler, öğrenmenin güzel yollarından biridir. 'Sermayesi eriyen adam' nüktelerini ile sohbeti mühürleyelim derken, yine genç bir hanımın; hocam, Ashab-ı kiramdan iki kişi karşılaştıklarında biri diğerine Asr suresini okumadan ve selam vermeden ayrılmadıklarına dair bir rivayetten bahsetmişsiniz. Biz de bu hal üzere ayrılısak demesi şükrüme vesile oldu.

Hal eylemek kardeşim, en kıymetli olanı kâl eylediklerimizi hal eylemek deyip sınımsız tuttum ellerinden, Allah her daim tutsun seni duasıyla.

Sohbete başlarken okuduğum Akif merhumun;

Hâlık'ın nâ mütenâhi  
adı var, en başı Hak

Ne büyük şey kul için

hakkı tutup kaldırmak

Hani ashab-ı kiram ayrılalım  
derlerken

Mutlaka sure-i ve'l Asr okumuş  
bu neden?

Çünkü meknûn o büyük sûrede  
esrâr-ı felah

Başta imanı hakiki geliyor; sonra  
salah

Sonra hak, sonra sebat: İşte  
kuzum insanlık

Dördü birleşti mi yoktur sana  
hüsran artık.

Şiiri kubbede yankılanırken hatıra  
defterimde nikabı açılmamış sayfa-  
larla elest bezminde verdiğim 'bela  
ikrar' mucibince vaktin çağrısına  
icabet için kibleye müteveccih saffa  
dahil oldum.

Zamanı ezanla tayin eden ecda-  
dın içimde umut çiçekleri açtıran  
nesli için dualar bıraktım kubbe-  
ye zamanı zayedenlerden olmasınlar  
diye. Melekler amin desin inşallah.

Hüsran, sadece buraya  
ait bir ziyan mı? Değil,  
bir de öteye ait büyük  
ziyan var ki ondan  
kurtulmanın yolları bu  
kısır surenin büyük  
ayetine dizilmiş.

**Ayetin iman; salih  
amel işlemek, hakkı  
ve sabrı tavsiye etmek  
anahtarları ile kapılar  
açarken bir de baktık  
ki sermayemiz erimiş,  
vakit tamam olmuş.**



# “İŞTAH PAZARI”

“Orada olmak...”, “Onun yerinde olmak...”,  
 “Onun yaptığını yapabilmek...” düşüncelerinden kurtulamıyoruz.  
 İçimiz gidiyor, içimiz dışımıza gidiyor. İçimiz bizi terk ediyor.  
 İçimiz bizden gidiince biz o içimizin boşluğu ile sersemleyerek  
 her gün aynı uyku ve uyanış arasında savaş veriyoruz.

SENEM DİNÇ

**H**epimizin hayalleri var. Hepimizin arzuları var. Hepimizin bastırılmış duyguları var. Kiminin hayali havuzlu bir ev, kiminin çiftlik. Kiminin hayali bugatti, kiminin traktör. Kiminin arzusu sevmek, kiminin tatmin olmak (sevmek ve tatmin olmak birbiri ile ilişkili ancak tatmin olmaktan kastım bu değil).

Cesaretli olanlar hayallerinin ve arzularının peşinden gidiyorlar. Kimini takdir ediyoruz, kimini arzusunun çirkinliğinden sonuç da çirkin olunca lanetliyoruz.

Hepimizin dilinde “Bu nasıl bir çağ?” “Nasıl bir zamana düştük?” “Bu

zamanda her şey mümkün.” Sanki bunu söyleyen bizler, bu çağın ve bu zamanın ve bu mümkümlüğün dışarısındayız. Sanki bizi tüm bu çağın ve zamanın, tüm olasılıkların ve mümkünlerin dışarısında bir dünyada tutuyorlar. Sanki bizler başka bir uzay sisteminde büyüyüp gelişip bu çirkin(!) dünyaya ışınlanmışız.

Yukarıdaki girişin üzerine galiba sayfalarca yazı yazabilirim. Çok bildiğimden değil, konunun yönlülüğünden, çetrefilliğinden. Şimdi sadece payımıza düşenlere dair yazmak istedim. Bu büyük payın bir kısmını tabii ki. Elimden geldiğince, dilim döndükçe, yazabildikçe tabii ki.



Hepimizin dilinde "Bu nasıl bir çağ?" "Nasıl bir zamana düştük?" "Bu zamanda her şey mümkün." Sanki bunu söyleyen bizler, bu çağın ve bu zamanın ve bu mümkümlüğün dışarısındayız.

**Sanki bizi tüm bu çağın ve zamanın, tüm olasılıkların ve mümkünlerin dışarısında bir dünyada tutuyorlar.**

Büyük bir 'iştah pazarında' yaşıyoruz. İştahımızı kabartan bir pazar yerindeyiz. Her gün bir hayale tutunarak yürüyoruz, bir hayal üzere uyuyoruz. Ardından rüyalar görüyoruz. Rüyası ile halleştirdiğimiz hayallerimiz ile uyanıyoruz. Bu büyük 'iştah pazarında' birilerinin bizim hayallerimizi yaşadığını görüyoruz. Birilerinin bizim hayallerimizin bile üzerinde yaşadığına şahit oluyoruz. Gözümüze gözümüze sokuyorlar. Sanki şu koca Pazar yerinde sevilmeyen, bugattisi olmayan, havuzlu evi olmayan, lüks otellerde tatil yapmayan bir bizmişiz gibi hissediyoruz. Pazar yeri şölen yeri. Pazar yeri şenlikli. Balonlar asılı her yere, kimi yerlerde zümrüt sarkıtlar var. Kimileri altın bardaklarda su yudumluyor. Kimileri elmaslarla bezenmiş takılar takıştırıyor. Birkaç hayal ile uyanmış olan bizler, birden bire iştahı kabarmış yaratıklara dönüyoruz. Kana susamış bir vampirin, taze kan kokusu ile dolu insan pazarında yürümesi gibi yürüyoruz. Her

şey çok güzel görünüyor. "Orada olmak...", "Onun yerinde olmak...", "Onun yaptığını yapabilmek..." düşüncelerinden kurtulamıyoruz. İçimiz gidiyor, içimiz dışımıza gidiyor. İçimiz bizi terk ediyor. İçimiz bizden gidince biz o içimizin boşluğu ile sersemleyerek her gün aynı uyku ve uyanış arasında savaş veriyoruz. İçimizden birileri kan emmek istiyor, birileri emiyor, birileri daha fazla diyor ki o kanın tadına vardık mı gerisini engellemek oldukça zorlaşıyor.

Bazılarımız bir matrisin içinde yaşadığımızın farkına varıyor, "Kendine gel" diyerek kendine yeni dünyalar oluşturma cesareti gösteriyor. Bazılarımız "Tüm bu duygular bana ait değil" diyerek kendi usulünce o duyguları/ düşünceleri bir yerlere bırakıyor ve yoluna devam etmeye çalışıyor. Bazılarımız "Ben de, ben de" diyerek benzeşmeye çalışıyor, kayboluyor. Bazılarımız kaybolurken, bazılarımız kaybolduktan sonra yolunu buluyor. Bazılarımız yolunu hiç bulamıyor.



Diyorum ki birilerini insanlığından eden, birilerini anormalleştiren her şeyde bizim payımız var. O pazar yerine kurulan tezgahlar var ya hani, sen ben kuruyoruz. Hepimiz gösterme telaşındayız. İşin garibi şu ki hiçbir şeyi olduğu gibi göstermiyoruz.

İstiyoruz ki en iştah kabartan kısmı görülsün, en takdir edilesi, en beğenilesi olan kısımları sergilensin Belki güzel olanı paylaşma isteğinden, masumca. Ama sonuç masum değil biliyoru/ m/z. Tezgahları biz kurmasak, süslenmesine dizaynına katkı sağlıyoruz, o da olmuyorsa ziyaret ediyoruz.

Şimdi aklımda şu Hadis-i Şerif "İçinizden biri bir kötülük görürse onu eliyle, buna gücü yetmezse diliyle değiştirsin; buna da gücü yetmezse kalbiyle (ona karşı kin ve nefret beslesin). Bu ise imanın asgarî gereğidir." Gösterilen her bir güzellik bir başkasının arzusuna temas ediyor.

Bir başkasının hayalini somutlaştırıyor ama başka bir

hayatta. Teşhir edilmiş her bir başarı bir diğerinin bastırdıklarını gün yüzüne çıkarıyor. Sergileyenler ve vahşileşenler olarak ayrılıyor. İşin doğrusu teşhirin gerilla bir tavır olduğu hakikat. Ve gerilla bir tavır da hep vahşilikten. İşin doğrusu ayrılmıyor.

Birbirimizin iştahını kabartma paradoksuna hapsolmuş bir şekilde yaşıyoruz. Kelebek etkisini dibine kadar yaşıyoruz, zira kelebek de kanadı da ortada. Biz böyle yaşadıkça ne şiddet son buluyor, ne tüketim, ne sapkınlık, ne hırsızlık, ne rüşvet. Kabarmış iştahlara kulak vermenin de adına cesaret deniliyor. Cesurca denilerek takdir ediliyor üstelik. Oysa kabartılmış bir iştaha kulak vermek kolaycılık. Öylesine bir iştaha yol vermek, sağlıklı yön vermek, o iştahı dizayn etmek, irdelemek ve temizlemek çok daha büyük bir cesaret istiyor. Gerçek bir cesaret.

*"Ve şimdi şöyle dua ediyorum  
Tanrı'ya: Olanlar oldu tanrım  
Bütün bu olanların ağırlığından  
beni kolla"* Didem Madak

Bazılarımız bir matriksin içinde yaşadığımızın farkına varıyor, "Kendine gel" diyerek kendine yeni dünyalar oluşturma cesareti gösteriyor. **Bazılarımız "Tüm bu duygular bana ait değil" diyerek kendi usulünce o duyguları/ düşünceleri bir yerlere bırakıyor ve yoluna devam etmeye çalışıyor.**

# Malatya'da Evler Sanatla Buluşuyor



**A**nadolu'da kadınların ev ile kurdukları bağ çok farklı. Dünya üzerinde sanatın ve hayatın buluştuğu mekan kültürü Anadolu evlerini tek düze yaşamdan korurken ruhumuza ferahlık veriyor. Bu evlerden biri de Malatya'da Arapgir'de.

Arapgir ilçe merkezine yaklaşık 20 kilometre uzaklıktaki mahallede yaşayan kadınlar, evlerinin duvarlarını parmaklarıyla süsleme geleneğini geçmişten günümüze yaşıyor.

Bu meşakkatli çalışmalar kapsamında kadınlar, öncelikle çamur siva yapıyor sonra badem ağaçlarında toplanan reçineleri havanda döverek, bir kaptaki kaynatıyor.

Kaynatılan reçineyi adeta bir vernik gibi çamur sıvanın üzerine

süren kadınlar, kuruma işlemi için birkaç gün bekliyor. Kadınlar, kuruyan reçinenin üzerine "çarpma toprağı" dedikleri karışımla hem duvardaki pürüzleri alıyor hem de parmaklarıyla desen veriyor. Yaptıkları desenle evlerinin güzel görünmesini sağlayan yöre kadınları, atalarından gördükleri

yöntemi günümüzde yaşatmanın da mutluluğunu yaşıyor. Büyükannelelerinden gördükleri süsleme işlemini şimdilerde sadece iki kişinin sürdürüyor. Tarihi geleceğe taşıyan yalnızca o iki kahraman kadın. Yaptıkları iş, hem evlerinin duvarları koruyor hem de güzel görünmesini sağlıyor.







NOUR AKRAM:

# TEBESSÜM KALPLER ARASINDA KÖPRÜDÜR

SON ZAMANLARDA MÜLTECİLER VE TÜRKLER ARASINDAKİ GERGİNLİK CANIMI YAKMAYA BAŞLADI. TÜRK HALKININ MÜLTECİLERLE ÖZELLİKLE DE KADINLARLA İLETİŞİMİN ZORLUĞUNDAN RAHATSIZ OLDUĞU AÇIKTI. BU BARIŞ ÜLKESİNE SEVGİ VE BARIŞ EKMEK İSTEDİM HERKES İÇİN BİR YUVAYDI.

II RÖPORTAJ: ZEHRA GÜVELİ II

**N**our Akram Suriye'den Türkiye'ye gelmiş genç bir kadın, anne. Mültecilerin entegrasyonu konusunda sivil çalışmalar yapıyor. Akram ile hikayesini ve gündemdeki konu 'entegrasyonu' konuştuk.

**Türkiye'ye ne zaman geldiniz. İlk başta uyum konusunda sorunlar yaşadınız mı?**

Türkiye'ye 2016 yılında geldim, genel olarak Türk halkıyla uyum sorunu yaşamadım. Çoğu zaman bir tebessüm, kalpler arasında geçen bir köprüdür. Türkiye'ye geldiğim ilk günden itibaren dil öğrenmeye ve Türk halkıyla iletişim kurmaya kararlıydım çünkü dilin ülkenin anahtarı olduğuna inanıyorum. Türkiye'ye hayallerle geldim, hedefler ve arzular olduğunda hepsi öğrenmeyi ve entegrasyonu teşvik ediyor.





SURİYE'DE,  
MİZAHIYLA TANINAN  
HUMUS ŞEHRİNDE  
YAŞIYORDUM. AİLESİNİN  
DOĞASINDAN VE  
KALPLERİNİN  
GÜZELLİĞİNDEN ÇOK  
ETKİLENDİM. HAYATIN  
OLMAMASI VE BİREYLERİN  
İMKANLARINI SINIRLAYAN  
FIRSATLARIN OLMAMASI  
NEDENİYLE  
SURİYE'DEN ÇIKABİLDİĞİM  
İÇİN KENDİMİ MUTLU  
HİSSEDİYORUM.



### **Suriye'de nerede yaşıyordunuz? Suriye ve Türkiye hayatınıza bakınca ne hissediyorsunuz?**

Suriye'de, mizahıyla tanınan Humus şehrinde yaşıyordum. Ailesinin doğasından ve kalplerinin güzelliğinden çok etkilendim. Hayatın olmaması ve bireylerin imkanlarını sınırlayan fırsatların olmaması nedeniyle Suriye'den çıkabildiğim için kendimi mutlu hissediyorum.

Burada herkesin başarılı olmak ve ilerlemek için fırsatları var. Bu, yolumda tüm kapıların açık olduğu anlamına gelmiyor. Çok fazla tökezledim çabaladım ve üniversiteye yerleşebilmek için planımı değiştirmek zorunda kaldım.

### **Suriyeli mültecileri bilgilendirme, rehberlik etme serüveniniz nasıl başladı?**

Son zamanlarda mülteciler ve Türkler arasındaki gerginlik canımı yaktıma başladı. Türk halkının mültecilerle özellikle de kadınlarla iletişimin zorluğundan rahatsız olduğu açıktı. Bu barış ülkesine sevgi ve barış ekmek istedim herkes için bir yuvaydı.

### **Kadınlar neden dil öğrenmiyor?**

Bunun pek çok nedeni vardır, bunlardan en yaygın olanı, kurslara katılmanın maliyetinin yüksek olması ve kocanın karısının (erkek ve kadın) karma olduğu için kursa gitmesini engellemesidir. Ayrıca, sürekli bakıma ihtiyacı olan çocuklar var.

Evden, kadınlara düşük maliyetli özel dersler vererek, ardından Nur Hoca platformunu kurarak ve kadınlara uzaktan Türkçe öğretmeye başlayarak, daha sonra ortaya çıkan projeleri

desteklemek için bir yarışma kazanmayı başardım ve bir film çektikten sonra. undp'nin bu etkinliği hakkında Esenyurt Kent Konseyi ile iletişime geçtim Onlar sayesinde faaliyetlerimi çok daha geniş bir şekilde sunabildim. İşte tüm düşüncelerimi başlatmanın başlangıcıydı. Bayanlar Konuşma Kulübü okuma yarışmaları şarkı söyleme, fotoğraf çekme şiir, tiyatro oyunları herkese yeni bir şekilde Türkçeyi tanıtıyorum. Sonra bu kadınların enerjilerine yatırım yapmaya karar verdim.

### **Daha çok hangi konularda size danışıyorlar?**

Kadınların iletişim becerileri kazanmaları ve diğerlerinin işlerini geliştirme ve projeleri için yeni fikirler sunarak onlara yardımcı olma konusundaki soruları.

### **Türk yemekleriyle aranız nasıl?**

Genel olarak yemek yemeyi sevmiyorum çünkü ne yiyeceğimi düşünecek zamanım yok. Lezzetli olduğu için Türk yemeklerini tercih ediyorum.

### **Nur hanım son olarak bize kendinizden bahsedermisiniz?**

Adım Nour Akram , 27 yaşındayım, evliyim ve bir kızım var. İstanbul'da yaşıyorum. Liseyi Suriye'de bitirdim ve ardından eğitimimi tamamlamak için tek başıma Türkiye'ye geldim. Üniversiteye yerleşecek kadar şanslı değildim ve bu girişimlerden sonra kendi başıma eğitimimi tamamladım ve Türkçenin yanı sıra işletme, liderlik ve iletişim bilimlerini derinlemesine okudum.



NUR HOCA PLATFORMUNU KURARAK VE KADINLARA UZAKTAN TÜRKÇE ÖĞRETMEYE BAŞLAYARAK, DAHA SONRA ORTAYA ÇIKAN PROJELERİ DESTEKLEMELİKİN BİR YARIŞMA KAZANMAYI BAŞARDIM VE BİR FİLM ÇEKTIKTEN SONRA. UNDP'NİN BU ETKİNLİĞİ HAKKINDA ESENYURT KENT KONSEYİ İLE İLETİŞİME GEÇTİM ONLAR SAYESİNDE FAALİYETLERİMİ ÇOK DAHA GENİŞ BİR ŞEKİLDE SUNABİLDİM.



**Olcay Aydemir**  
@ogokal74

Şehirler ve yolları. #dokular #yollar  
#şehirvekoruma



**vestergård**  
@tallinnian

Müslümanlar olarak bir şeylerden mahrum kalmayı, bir şeylerin tadına bakmamayı, bir şeyleri elde etmemeyi kabullenemiyoruz. Kafir ile Müslümanın bu dünyada farkı var. Kafir istediği gibi yaşar, sen istediğin gibi yaşayamazsın. Yoksa öteki türlü farkın hiçbir anlamı olmaz.

00:56 · 20 Ağu 22 saatinde · Twitter Web App

93 Retweet · 8 Alıntı Tweetler · 1.305 Beğeni



**EIF** @e\_noble94 · 3 gün

@tallinnian adlı kişiye yanıt olarak  
İstedini YAPAMAMA nedenin keyfi değil kardeşim, sana zarar verdiği içindir. Allah, bir şeyden mahrum kal diyorsa sana faydadan çok zarar vereceğindedir.

1 · 9

**mütefekkir** @12mütefekkir · 3 gün

"Her şeyden mahrum kal" da demiyor zaten?!



**Emre**  
@19emre79

Beyoğlu, Asmalı Mescit Sokak 1987



**ayşe algun**  
@ayseolgunn

Burhaniye'de adres sorduğum bir çöp arabası beni metrobüs durağına bıraktı. "bu sıcakta yarım saat yokuş tırmanacaksın biz seni bırakalım hem çöp arabasına da binmiş olursun" diyor adam 😊 Temizlik işçisi bey bi ara biyoenerjiyle ilgilenmiş bu vesileyle Erzurum'a gidişini anlattı.



**Mustafa Sekin**  
@mustfasekin

Babamın başının şiddetli dönmesi nedeniyle eve ambulans çağırdık. Daha sonra ambulansa koyduk ve damar yolu açıldı. Otururken beni yanına çağırdı. Fotoğrafımı çek grube at diyor. 64 yaşında ambulansa bir adamsınız ama aklınıza WhatsApp geliyor.



**Meryem**  
@heybelimeryem

Bi Anadoluluk belirtisi: kendini hiçbir şeye layık görmemek



**cihan çetinkaya**  
@Cihancetinkaya

Kayı ertesi gündür, der Kierkegaard. Daima akıbeti düşünmek, neler olacağını tahayyül etmek azaptır demek ister. Kayı ertesi gündür, fakat bugünü esir eder. Öyleyse bırakalım yarının kaygısı yarına kalsın, henüz tercih haklarımız varken bugünü yaşayalım.



**lütfi bergen**  
@BergenLutfi

Az önce dindar kesim ile dindar kesimin evlatları arasında dünyaya bakış, tüketim alışkanlıkları, gelecek ütopyaları, ekonomik sıkıntıları karşılama düzeyleri bakımından ayrılmayı ifade eden 3 makale okudum.

Makalelerde ortak sonuç: Dindar kesim, kendi geleceğini yetiştiremedi.



**önder kaya istanbul gozini**  
@onderkayaistan1

Türk sinema ve tiyatrosunun unutulmaz isimlerinden Salih Tozan'ın ömrümün son günlerinde yer aldığı bir filmde Kızkulesi  
#Istanbul



**Serhat Yabancı**  
@serhatyabanci

Vasat bir çevre içinde iseniz, sürekli sınava tabi olursunuz. Haddini aşan, Değersizleştirmeye çalışan, Emek sömürgenleri ve daha fazlası.



**TUĞBA**  
@tugbaakbeyinan

" En büyük değişimi kendimi kötü hissederek değil, iyi hissederek yakalayabilirim." Küçük alışkanlıklar kitabından



**Ferhat Kardeş**  
@munzevifikirler

Kim içtenlikle neyi arzuluyorsa Allah çoğunlukla yolunu ona göre açıyor, yönelişini ona doğru kılıyor. Hem iyi hem de kötü şeyler için olur bu. Bazen kör arzulara aldanıp ısrarla istediğimiz şey zamanla bize ağır imtihan olur. Bu yüzden her koşulda sadece hayırlı olanı istemeli.

# Sosyal medya

## LIKE





mütenâ.  
@hiclibirruh

"hasret, ılık bir hançer gibi sinede durur."



Sümeýra Er  
@smeyraaer

Namaz sonrası seccade üstünde hayat sorgulaması  
Bilen bilir sarsıcı ama faydalı bir an



Rose Rain  
@Zeyna60724260

•Yorulan ve kırılan hevesler onarılmıyor kolay kolay.



Çocuk Psikolojisi  
@cocukpsikoloji

Çocuklarınıza evde iş yaptırın, hayata sorumluluk olarak katılmasını sağlayın. Ev içinde angarya gibi gözükten işler, sorumluluk, alçak gönüllülük ve çalışma ahlakı kazandırır. Bunlar da başarıya giden yolun taşlarını döşer.



Avukat Hanım  
@adliye101

Mesleğe ilk başladığımda; boşanma davalarında maddiyatı ve eğitimi iyi olduğu halde çekip gidemeyen kadınlara anlam veremezdim. Az önce çok güzel bir cümleye denk geldim.

Çocuklukta sesiniz ne kadar duyuldu ise yetişkinlikte de o kadar ses çıkarabilirsiniz.



Sabiha Doğan  
@sabilhadogann

Nerede erkek gibi mücadele eden bir kadın görürseniz bu tablonun ardında görevlerini yapmayan bir erkek olduğundan emin olabilirsiniz.

23:34 · 11 Ağu 22 saatinde · Twitter for Android

119 Retweet 22 Alıntı Tweetler 2.127 Beğeni



ali burak  
@aliburakcesur · 12 Ağu

@sabilhadogann adlı kişiye yanıt olarak  
Sloganımı ve saçma bir genelleme! Belki sadece hırslıdan yapıyor, belki erkeklerle yarışmak istediğinden yapıyor belki de sadece mücadele etmesi gerektiği için yapıyor nereden biliyorsunuz. Erkeklerle kabahat bulmak zorunda mısınız?



Hatice Acar  
@haticeacar626

Neden boş zamanımız olduğu günlerde, yoğun günlerimiz gibi verimli çalışmıyoruz? Nassim Nicholas'ın bilimsel araştırmayla cevabı var: rahat koltuklar pilotların bile kaza riskini artırıyor, insanın dikkatle emek sarf etmesi için bir miktar konforsuzluk/ huzursuzluğa ihtiyacı var.



hasEm  
@birhasem

"Sana, Allah'tan başka yardım edecek kimse yokmuş gibi yaşa."



Ahnur  
@Ahnur571

"Allah herkese ömür boyu sevgisi eksilmeyecek biriyle gönül bağı kurmayı nasip etsin."



Cemal Süreya  
@c\_sureya

Bize kalmayacak dünya için çok yorulduk...







# CÜNEYT ARKIN'a

## Kısa Bir

# VEDA

YEŞİLÇAM DEV BİR HİKÂYE ASLINDA. HEPİMİZİN BİRER PARÇASI.  
CÜNEYT ARKIN ÇOK KIYMETLİMİZ. BİR ŞEKİLDE, EKRANDA OLUNCA  
KEYİFLE İZLEDİĞİMİZ VE ARTIK, NE YAZIK KI RAHMETLE ANACAĞIMIZ  
O GÜZEL İNSANIN CENNET MEKÂNI OLSUN.

### ZÜLÜNÜN GÜNLÜĞÜ

**O**nu anlatan çok yazı olmuştur. Çok insan, çok kitap. Hiçbiri yeterli gelmedi, gelmeyecek.

Ama sonsuza dek, bütün sinemaseverlerin hakkında söyleyecek bir sözü olduğuna eminim. Bu toprakların yetiştirdiği bir güzel aktöre veda ettiğimiz yaz mevsimi sonundan, hepimize merhaba gönül dostlarım.

Eylül ayı içerisinde siz bu satırları okurken, kim bilir ben nerelerden sesleniyor olacağım size. Bu ay, yeni sezona da merhaba derken, onu anlatmak geldi içimden. Kimden bahsettiğimi az sonra göreceksiniz. Dönüp yaz mevsimini düşünün. Hepimiz bu yıl çok önem verdiğimiz bir isme veda ettik. Evet doğru tahmin ettiniz. Bahsettiğim isim: Cüneyt Arkin.

O; Malkoçoğlu, Köroğlu, Dünyayı Kurtaran Adam, Çapkınlar

Kralı Harun, İstasyon'da Ali. Herkesin sırt çevirdiği dönemde Tarık Akan'a Maden filmi için el veren isim. Kemal Sunal'ın en iyi dostu. Ailesinin Fahrettin Cüreklibatır'ı. Murat, Filiz ve Kaan isimlerinin güzel babası ve sevgili eşi Betül hanımın kıymetlisi.

Murat Arkin'in babası için yaptığı o konuşmada tüyleri diken diken olmayan yoktur değil mi?

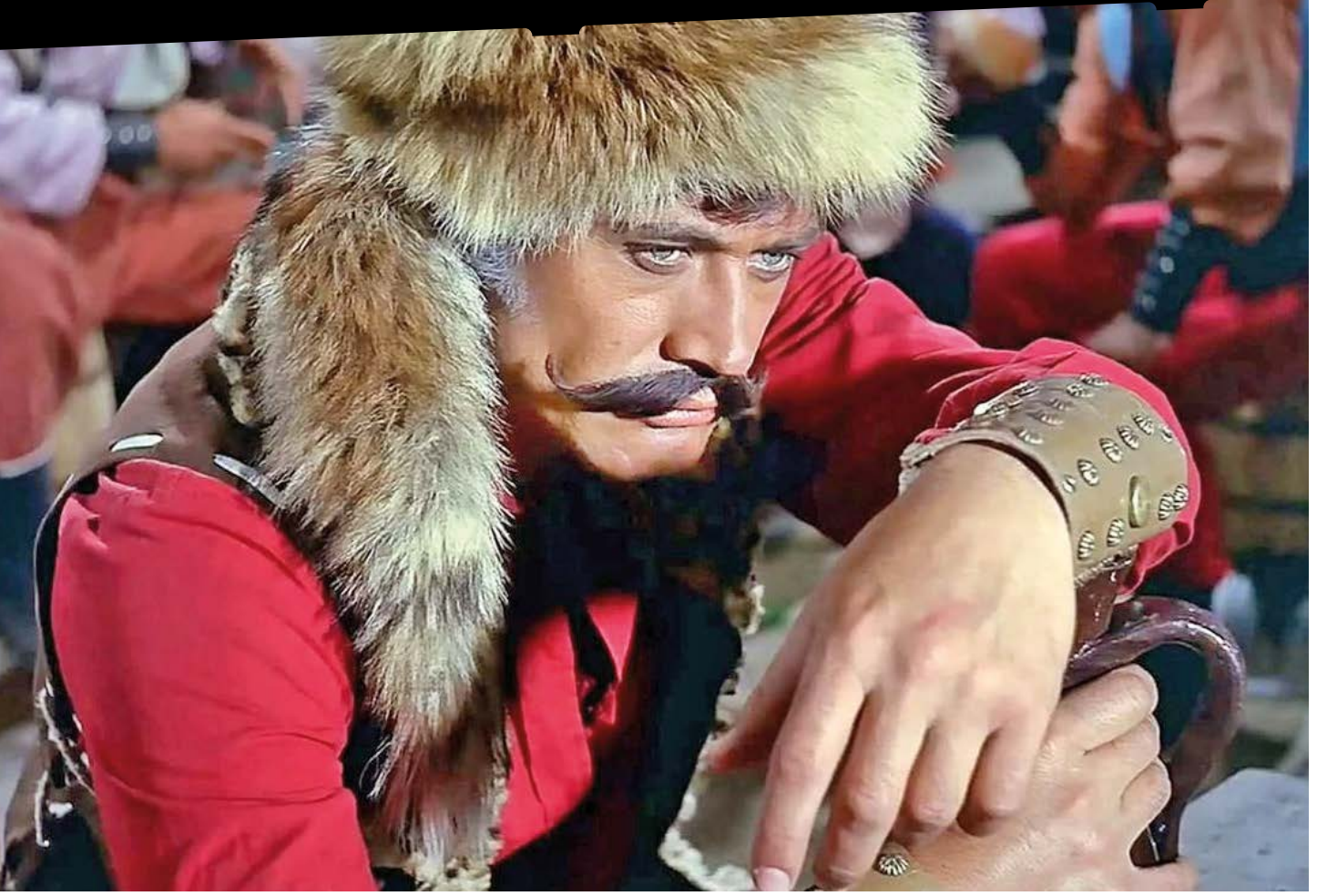
Türkan Şoray'ın vedası sarstı bir de beni. En sevdiğim filmde bir fotoğraf ile paylaştı vedasını üstelik.

Arım Balım Peteğim.

Ben size bu filmi anlatmak istiyorum şimdi. Aranızda izlemeyen varsa, spoiler yeme ihtimali yüksek, dikkat edin.

Çapkın, zengin ve yakışıklı Harun, beraber olduğu kadının kocası tarafından öldürülmek istenince, onu bulması istenen Dedektifin kızı Zeynep tarafından kurtarılır. Yalnız hesaba katılmayan

şey, Zeynep Harun'u görür görmez ona âşık olur. Konservatuar öğrencisi de olan Zeynep ilk beraberliklerini yaşadıkdan sonra Harun tarafından terk edilir. Terk edildiğinde babasına karşı mahcup duruma düştüğü için Zeynep kendi canına kıymaya kalkar. Babası tarafından bulunduktan sonra hayatına devam ederken, Harun'dan bir oğlu olur. O çocuğu büyütme süreci, konservatuar arkadaşının onunla evlenmek istemesi ve sahne aldığı gazinoda Harun ile karşılaşan Zeynep'in kavuşma hikayesidir aslında. Film sinir bozucu derecede romantiktir. Bir doyumsuz karakterin uslanması, gerçekçi gelmesi de izleyen herkese mucizelerin olabileceğini hatırlattığı için belki de izleyene dokunur, diyebiliriz. Bir de tabi Cüneyt Arkin büyüğü ve Türkan Şoray güzelliği diyelim. Bence siz bu yazıyı okuduktan sonra filmi yeniden izleyebilirsiniz.



Malkoçoğlu bir savunma hikayesidir. Prens Lazaar'a karşı Osmanlıyı savunan Malkoçoğlu'nun etrafındaki düşmanlarına da karşı duruşunu anlatır. **Abartılı dövüş sahnelerine ve masalsı anlatılmaya çalışılmış hikayesine rağmen, bir Marvel karakterinden çok, bize aittir.**

Bir başka uyum ve hikâyenin güzelliğine bakalım dersiniz, aranızda Köroğlu filmi bilmeyen var mıdır diye sorarım ben de.

Evet Cüneyt Arkın'ın filmi olan Köroğlu. Fatma Girik ile devleştiği ve masalsi tadıyla bizlerde iz bırakmış olan o filmi ile. Filmin senaryosu Ayşe Şasa'ya ait. Sanmıyorum ki bizlerin içerisinde Ayşe Şasa kim bilmeyen olsun. Varsa, bir başka yazı konusu onun filmleri olsun.

Hikayesine gelince. Bolu Beyi atların en güzelini bulsun diye Koca Yusuf'tan bir tay ister. Koca Yusuf bir tay bulur. Ama verdiği tay başkadır. Verilen Tay'ı beğenmeyen Bolu Bey'i, Koca Yusuf'un gözlerine mil çektirir. Koca Yusuf'un yakışıklı oğlu Ruşen Ali'de bu durumdan etkilenir ve herkes ona Köroğlu demeye başlar. Ruşen Ali, babasının intikamını alırken yaşadıkları ve Gülizar'a aşkı ile filmin merkezi olur. Tarihi dokusu ve içtenliği filmin güzelliğinin sırrıdır. Daha fazlası için izlemenizi öneririm.

Ben İstasyon filmi de başka severim. Aklıma bir de o geldi. Tabi ki Maden, Vatandaş Rıza gibi, kült

sayılabilecek filmler ve dünyaca ünlü bir yapıma dönüşmüş olan DÜNYAYI KURTARAN ADAM filmi de onun farklarındandır. Size burada yeni öğrendiğim bir bilgiyi vereyim önce. Cüneyt Arkın James Bond seçmelerine katılmış. Son anda vazgeçilmiş onunla çalışılmaktan. Bir hayal etsenize onu Bond olarak.

İstasyon filmi ne anlatıyor dersiniz. Cüneyt Arkın, Hülya Koçyiğit ve Erol Taş başrolde. Hülya Koçyiğit yıldızı parlamış genç assolist Yasemin. Erol Taş oynadığı mafya babası rolüyle ona kafayı takmış, Gırgır Ali'den kaçırmasını istiyor. Gırgır Ali ona Mafya Babasına göre namuslu, kendi halinde, sözünün eri bir eski mahkûm. Ali önce reddediyor, işi. Sonra Yasemin (Hülya Koçyiğit)'i görünce gırgırına diyerek kaçırıyor. Sonra olanlar, onları birbirine yakınlaştıran tatlı mı tatlı bir Yeşilçam hikayesi işte. Bence müzikleri, Ali ve Yasemin'in birbirlerine yaklaşma hikayeleri ve Erol TAŞ'ın her zamanki kötülüğü ile, izlenir. Bence elbette.

Daha anlatacak çok film var. 330 filme imzasını bırakmış bir isim var



karşımızda. Doktor, oyuncu, yapımcı, yönetmen ve yazar olmuş bir ismi burada bir iki satıra sığdırmak ne kadar mümkün?

Malkoçoğlu ile kapatalım bir de bu yazıyı. Zira "kahraman" olmak herkese bu kadar yakışmaz. Ki çocukluğunda Malkoçoğlu'na hayranlığı zirve yapmış birçok yetişkinin hayatını kaybettiği zaman, kahramanını kaybettiğini söylediğine şahit olmuşumdur.

Malkoçoğlu bir savunma hikayesidir. Prens Lazaar'a karşı Osmanlıyı savunan Malkoçoğlu'nun etrafındaki düşmanlarına da karşı duruşunu anlatır. Abartılı dövüş sahnelerine ve masalsi anlatılmaya çalışılmış hikayesine rağmen, bir Marvel karakterinden çok, bize aittir. Bu arada ben Marvel kahramanlarından birisinin 20 küsur yıldır hayranıyım, onu da itiraf edeyim. Ama Malkoçoğlu her zaman kıymetlidir.

Filmler sonrasında asıl vedayı Haşim Bey yapsın. Sizlerle tanıştığım ilk yazımda bahsettiğim

Bizim Ev dizisini, hala izlemeyen varsa, Haşim Kaptan kim bir araştırırsın. Şu an bize yabancı gelen değerlerimize sahip çıkan ve oynadığı aile babası ile bir nesle örnek de oluşturan Haşim Kaptan'ı eminim hepimiz çok özlüyoruz. O kadar duru hikayelerin gitgide azaldığı ekranlar bizden uzaklaşıyor diye düşünüyoruz bu kayıplarla ama, biliyoruz ki, daha karmaşık hikayelerle dokunuyor hayatlarımıza.

Yeşilçam dev bir hikâye aslında. Hepimizin birer parçası. Cüneyt Arkın çok kıymetlimiz. Bir şekilde, ekranda olunca keyifle izlediğimiz ve artık, ne yazık ki rahmetle anacağımız o güzel insanın cennet mekânı olsun. Dokunduğu her hayat hep dua edecektir ona eminim. Dilerim asla yeri dolmaz ve hiç unutulmaz. Bu dünyadan bir Cüneyt Arkın geçti. Bütün Bond karakterlerinden daha yakışıklı ve daha başarılı olarak, hem de.

Yeni sayı da kavuşmak dileğiyle. Sevgiler...

Yeşilçam dev bir hikâye aslında. Hepimizin birer parçası. Cüneyt Arkın çok kıymetlimiz. Bir şekilde, ekranda olunca keyifle izlediğimiz ve artık, **ne yazık ki rahmetle anacağımız o güzel insanın cennet mekânı olsun. Dokunduğu her hayat hep dua edecektir ona eminim.**

# SU GEÇİRMİYEN BEBEK BEZİNİN MUCİDİ: **MARION DONOVAN**



**A**nneliğin 20. ve 21. yüzyıl yolculuğunda önemli kırılmalarından biri de su geçirmeyen bebek bezleridir. Anne ve bebeğin ev dışı aktivitelerine olanak sağlayan bu icat ne zaman ve kim tarafından yapıldı? Hangi aşamalardan sonra sonuca ulaşıldı? Hiç düşündünüz mü?

Marion Donovan, 1917'de İndiana'da doğdu ve henüz 7 yaşındayken Annesini kaybetmiştir.

Donovan , Makineler ve icatlarla birlikte büyümüştür. Babası bir mucitti ve Donovan boş zamanlarının çoğunu fabrikalarında geçirdi.

Babası ve amcası, "otomobil dişlilerini ve silah namlularını" öğretmek için kullanılan endüstriyel bir torna tezgahı icat ettiler.

1939'da İngiliz Edebiyatı Bölümü'nden mezun olduktan sonra, New York'taki Vogue dergisinde Güzellik Editör Yardımcısı olarak çalışmıştır. Donovan, Çocuklarının doğumuyla birlikte kirli bebek giysileri ve bebeğin altını değiştirme gibi zorluklarla karşılaştı.

İkinci Dünya Savaşı'nda çalışan annelerin en önemli sorunlardan birisi çocukların altını kısa sürede değiştiremiyor olmalarıydı. Geleneksel kumaş çocuk bezleri, bağlandıktan sonra genellikle üzerine giydirilen naylon külot ile kullanılırdı; fakat naylon nemi çok fazla hapsedip pişiğe neden oluyordu.

Daha iyi bir çözüm düşünen Donovan , çeşitli bezlerle deneyler yaptı fakat başarılı olamadı. Bir dikiş makinesi ve bir duş perdesi kullanarak, ilk su geçirmez bebek bezi kılıfı olarak kabul edilen ürünü geliştirmeyi başardı.

İlk Tek kullanımlık su geçirmez bebek bezi Marion Donovan tarafından 1946 yılında icat edildi. Donovan'ın patenti 1951'de kendisine verildi.

Bu yeni bebek bezi yatağın ve giysilerin ıslanmasını veya kirlenmesini önlemekle kalmadı, aynı zamanda sürtünmeyi ve pişikleri de önledi. Pek çok ünlü mucit gibi, başlangıçta Marion Donovan'ın bu buluşuyla alay edilmiştir.

Ancak tek kullanımlık bebek bezini icat ederek bebek bakımı endüstrisinde devrim yaratmayı başardı.

Donovan bebek bezine "Boater" yani "kayıkçı" adını verdi çünkü bebeklerin ayakta kalmasına yardımcı oldu. Bu fikir çok tutuldu ve Donovan talebi karşılayamadı. Çocuk bezi üretebilecek güce sahip bir şirket olan Keko Corporation'a patentini o zamanın parası ile 1.000.000 dolara sattı.

Donovan Daha sonra okula döndü. 1958'de 41 yaşındayken mezuniyet sınıfındaki üç kadından biriydi. Yale Üniversitesi'nden mimarlık alanında yüksek lisans derecesinde mezun oldu.

Donovan, uzun yıllar ürün geliştirme danışmanı olarak da çalıştı. Donovan'a 1951'den 1996'ya kadar 20 patent verildi.

20'nin üzerinde buluşu olan Donovan 1980'li yıllarda genelde evde kullanılabilecek eşya çözümleri üretti. Bunlar arasında kadınlarla ilgili temel malzemeler ve yüz mendil kutusu, çorap kışkacı, klozet düzenleyici ve diş ipi gibi diğer kolaylıklar bulunmaktadır.

Donovan 4 Kasım 1998'de 81 yaşında New York ta hayatını kaybetmiştir .

Donovan, 2015 yılında Ulusal Mucitler Onur Listesi'ne seçildi. Onur listesi duvarında bir resmi bulunmaktadır.



Donovan bebek bezine "Boater" yani "kayıkçı" adını verdi çünkü bebeklerin ayakta kalmasına yardımcı oldu. Bu fikir çok tutuldu ve Donovan talebi karşılayamadı. **Çocuk bezi üretebilecek güce sahip bir şirket olan Keko Corporation'a patentini o zamanın parası ile 1.000.000 dolara sattı.**

DOÇ. DR. GÜLSÜM AKDENİZ:

# “BEYİN ÜZERİNE ÇALIŞMAK, BÜYÜLÜ VE GİZEMLİ BİR ALEMDE SEYAHAT ETMEK GİBİDİR”

**Sinirbilim doçentlik başvurumun başarılı sonuçlandığını öğrendiğimde annem ve babamla telefonda karşılıklı mutluluktan dakikalarca ağlamıştık. Sadece ailem değil o süreçte beraber sinirbilim yoldaşlığı yaptığım dostlarımda benimle aynı mutluluğu paylaştılar. O anı hatırlayınca şimdi bile mutluluktan gözlerim doldu.**

**G**ünümüzde sinirbilim, tüm canlıları yapısal ve işlevsel açılarından inceleyen çok disiplinli bir bilim dalıdır.

Aynı zamanda en zorlu, heyecan verici alanlarından biridir. Özellikle beyin-sinirbilim bir çoğumuzun da merak konusu olmuştur. Biz de “İlk sinirbilim doçenti” olan Nörobilimci Doç. Dr. Gülsüm Akdeniz ile mesleki kariyerinden, sinirbilim in derinliklerine, duygularımız ile beyin ilişkisine kadar birçok konuda sorumuza cevap bulduğumuz bir röportaj gerçekleştirdik.

**İlk olarak Doç.Dr. Gülsüm Akdeniz’i tanıyabilir miyiz, kimdir?**

Şehitler diyarı Çanakkale’de doğdum ve ilkökuldan üniversiteyi kazanıncaya kadar İzmir’de yaşadım. İstanbul Üniversitesinden 2000 yılında mezun oldum ve yüksek lisansı birincilik derecesi ile bitirdim.

|| RÖPORTAJ: SEDA ŞİŞMAN ||

Yine İstanbul Üniversitesinde ‘İleri nörolojik bilimler’ doktora programına sinirbilim anabilim dalında başladım ve 2013 yılında başarı ile tamamladım. Cerrahi planlanan epilepsi hastalarında beyindeki nöbete neden olan alanın belirlenmesi üzerine Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji bölümünde doktora tez çalışmamı 5.5 yılda tamamladım. Doktora eğitimim sırasında Almanya’da Freiburg Epilepsi Hastanesinde cerrahi planlanan epilepsi hastalarında beyindeki elektriksel aktiviteyi kaydetmek için kullanılan video-EEG (Elektroensefalografi), intrakraniyel EEG, beyin haritalaması ve nöbet öncesi tahmin bilimsel çalışmalarımı yürüttüm. İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik Anabilim Dalında 2011-2013 yıllarında öğretim görevlisi olarak çalıştım. Aynı zamanda

Elektronörofizyoloji Bölüm Başkanlığı yaptım. 17 yıllık İstanbul yaşamından sonra 2014 yılında Ankara’ya taşındım. Halen Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesinde, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sinirbilim Anabilim Dalı başkanlığı ve Tıp Fakültesi Biyofizik Anabilim Dalı Başkanlığını, Neocortex Tıp öğrenci kulübü danışman hocalığı görevlerimin yanı sıra İleri Sinirbilim üzerine bilimsel çalışmalarımı devam ettirmekteyim. Aynı zamanda geleceğimiz gençler için Sinirbilimi alanı ile ilgili ulusal ve uluslararası bilimsel kongrelerde ve öğrenci topluluklarında konuşmalar, seminerler yapmak ve toplantılara katılarak bilgilerimi paylaşmaktayım. Sürekli içindeki merak duygusu ile araştıran, üreten, sorgulayan ama hayata hep pozitif yönünden bakmaya çalışan biriyim. Doğayı önemsiyorum ve hayvanları seviyorum yaratılmış her şeyin benim gözümde kıymeti vardır.





ZİHİN SÜREÇLERİ,  
DUYGULARI TANIMA,  
BEYNİN ELEKTRİKSEL  
AKTİVİTELERİ GÖRMEK GİBİ  
BEYNİN HER BİR FARKLI  
ALANI BENİ KENDİSİNE  
ÇEKTI ADETA BÜYÜLEDİ.  
BEYNİN NASIL ÇALIŞTIĞINI  
ANLAMAK İÇİN ÇOK FAZLA  
ŞEY BİLMEK GEREKİYOR,  
BİLDİKÇE ETKİLEYİCİ  
DÜNYASINA GİRİP KENDİNİZİ  
TANIMA YOLCULUĞUNA  
ÇIKIYORSUNUZ. YANI  
ASLINDA KENDİ HAYAT  
YOLCULUĞUNUZU BİLGİ İLE  
TAÇLANMIŞ HALDE YAŞAMA  
ZEVKİNE ERİYORSUNUZ.



**Öğrencileriniz size “Beyne dokunan hoca” diyor. Ve aynı zamanda ilk sinirbilim doçentisiniz. Bu konuda neler söylersiniz?**

Evet, onun hikâyesi şöyledir. Yaptığım bir seminerden sonra tıp fakültesi öğrencim fotoğrafım ve beyin fotoğrafını kullanarak bir görsel afiş hazırlamış ve üzerine de “Beyne dokunan hoca” yazıp hediye olarak bana göndermişti. Bunu gören diğer öğrencilerde sahiplendiler, çok sevdiler ve kullanmaya başladılar böylece yayıldı. Sosyal medyada seminerlerden sonra bu şekilde paylaşımlarda bulunmaya başladılar. Tıp fakültesi öğrencilerimin benim için kullandıkları ifade onur ve gurur vericidir. Kendimi değerli hissettirdikleri için her birine çok teşekkür ederim ve onlarda benim için çok kıymetlidir. Benim için Türkiye de Sinirbilim doçentliğine ve doktorasına ilk sahip olan kişi olmam gerçekten inanılmaz güzel bir duygu. Birçok insanın hayalidir ama gerçeğe dönüştürmek bana nasip oldu. Sinirbilim akademik yolculuğu benim için yazılması gereken bir başarı hikâyesiydi. Bunun içinde her türlü zorluğu sadece geçilmesi gerekli bir engel olarak görüp yoluma devam ettim. Başarılı olmamda ki en büyük etki ve motivasyonu yine beynin kendisi verdi bana. Zihin süreçleri, duyguları tanıma, beynin elektriksel aktiviteleri görmek gibi beynin her bir farklı alanı beni kendisine çektir adeta büyüledi. Beynin nasıl çalıştığını anlamak için çok fazla şey bilmek gerekiyor, bildikçe etkileyici dünyasına girip kendinizi tanıma yolculuğuna çıkıyorsunuz. Yani aslında kendi hayat yolculuğunuzu bilgi ile taçlanmış halde yaşama zevkine eriyorsunuz. Ben memur bir babanın ve ev hanımı bir annenin çocuğu olarak kesinlikle meraklı ama bilimin gerçekte ne olduğu hakkında hiçbir bilgisi olmayan bir çocuktum. Ailem bilim insanları değildi ve büyük ailemde de bilim insanı yok. İstanbul Üniversitesi ilk

sinirbilim doktora programını açınca İstanbul'daki üniversitelere maille disiplinlerarası programa öğrenci alınacağını beyin araştırmalarına meraklı lisansüstü öğrencilerini beklediklerini duyurmuşlar. Benimde birincilik derecem olduğundan hocam bana konuyu ilettili. O zamanlar İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesinde program yürütücüsü hocayla görüşmeye gittim kendisi doktora programına kayıt olmamı ve insan beyin dalgası araştırmalarında yer almamı istediğini ilettili. Böylece bilimsel sinirbilim maceram başlamış oldu. Önce anlayamadım beyin araştırmalarında benim yerim neresi diye ama zamanla ait olduğunuz sinirbilim alanındaki o boşluğu buluyor ve dolduruyorsunuz. Elbette hiç kolay bir yolculuk değildi. Öncelikle sinirbilim tıp fakültesinde anabilim dalı olarak yer almadığı için bir kadrom olmadı ve tüm doktora hayatım boyunca hiç maddi gelirim olmadı. Program yeni olduğundan herkes bitince ne olacak ki? Boşuna okuyorsun? Ne iş bulacaksın? Diyerek motivasyonumu kıran çok oldu. Tabi yaşıңыз 27-28 olmuş, birincilik dereceniz var, harika bir alan olan beyin çalışıyorsunuz ama paranız yok. Bu süreçte özellikle annem manevi olarak çok destek çıktı. Hep bana moral ve motivasyon vererek, yapacaksın doktora bitince önün çok parlak olacak sabret diyerek babamla beraber inanılmaz maddi-manevi destek oldular. Arkamda hep anne baba duası vardı, başarımda en büyük pay onlarındır. Ben sinirbilim doktorasını bitirdiğimde henüz Sinirbilim doçentlik başvurusu yoktu ama ben bilimsel çalışmalarımı devam ettirdiğim sürede YÖK'ten alan olarak çıktı. Sinirbilim doçentlik başvurumun başarılı sonuçlandığını öğrendiğimde annem ve babamla telefonda karşılıklı mutluluktan dakikalarca ağlamıştık. Sadece ailem değil o süreçte beraber sinirbilim yoldaşlığı yaptığım dostlarımda benimle aynı mutluluğu paylaştılar. O anı hatırlayınca şimdi bile mutluluktan gözlerim doldu.







### **“Duygular ve beyin” ilişkisi sebebiyle Bir insanın kişiliğini teknik görüntülemelerle bilmek mümkün müdür?**

Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) gibi tıbbi görüntüleme yöntemleri kullanılarak öfke, utanç ve gurur gibi duyguları tetiklenip beyindeki aktif parlamalar belirlenebiliyor. Her bir duygunun beyindeki sinirsel kodları ve bağlantısallığı farklıdır. Son yıllardaki beyin görüntüleme teknolojilerinin gelişmesi ile birlikte duyguların beyindeki anatomik yerleri, ilişkide olduğu yapılar ve nöropsikolojik etkileri üzerine çalışmalar hız kazandı. Dolayısı ile beyindeki duyguların yerini belirlemek mümkündür mesela korku ile ilgili beyin alanının ismi amigdaladır. Eğer amigdala fonksiyonel olmazsa kişi insan olmanın doğası gereği korkabileceği hiçbir şeyden korkmaz. Bu kişinin hayatta kalmasını zorlaştırır, tehlikeli durumlarda karşılaştığında korkmadığı için kötü sonuçlar ortaya çıkar. Hani bir laf vardır akıllı insan korkar diye. Bazı sinirbilim çalışmalarında anksiyete hastalarının amigdalasının küçük olduğu gösterilmiştir. Tam tersi olarak

daha büyük amigdalası olanların sosyal hayatı daha aktiftir. Çünkü bu alan aynı zamanda duygusal zekâ ile ilişkilidir ve duygusal zekâ yüksek olan kişilerde sosyal iletişim becerileri, insanlar arası etkileşimi yüksek bireylerdir. Size ilginç bir bilgi de vereyim son yıllarda yapılan sinirbilimsel çalışmalar fiziksel olarak var olan bir acı ile duygusal olarak var olan bir acının beyinde aynı etkiyi meydana getirdiğini göstermiştir. Yani gerçekten bir duyguyu yaşamakla aynı duyguyu hayal ettiğimiz zamanki etki beyinde aynı olmaktadır.

### **Beyin içinde ne kadar bilgiyi barındırabilir? Bunun bir kapasitesi var mıdır?**

Yeryüzünün en karmaşık yapısı insan beyni ve muhteşem bir yapıya sahip. Bu yapıya insan her gün yeni bir bilgiyi depoluyor ve ihtiyacı olduğunda bu bilgileri hatırlıyor. İnsan beyninde yaklaşık 86 milyar sinir hücresi bulunur biz bunlara nöron diyoruz. Hafıza işte bu nöronlar arasındaki bağlantılardan oluşuyor. Her bir nöronun çıkıp gittiği ağ binlerce başka bir nöron ile bağlantı kurabiliyor. Beynin fizyolojik yapısı olan bu nöronlara bağlı olarak hafıza kapasitemiz

belirleniyor. Akla şu soru gelebilir: Olağanüstü hafıza kapasitesi olan kişilerin beyinleri daha mı olağanüstü? Cevabım hayır olur. Çünkü böyle kişilerin bazı özellikli bilgileri hatırlama konusunda beyinlerini eğittiklerini biliyoruz. Bir deste oyun kâğıdını 30 saniyede ezberlemek ya da pi sayısını ezberlemek için beyni eğitmek gerekiyor. Böylece imkansız ya da çok zor gelen bir şeyi yapmaya başlıyorsunuz. Bu yetenek hepimizde var sadece bu eğitim için çok tekrar ve sabır gerekiyor. Hala bazı insanlardan veya sosyal medyada görüyorum beynimizin %5 ini ya da %3 ünü vs kullanıyormuşuz Einstein bile %10 unu kullanıyormuş. Bazı insanlar ömür boyu çalışsa bile sadece %20 oluyormuş. Demek ki insan tamamını kullansa neler olacak gibi fantastik ve gerçek olmayan bir bilgi vardır. İnsanlara beyninin her bir zerresini kullanma hakkı doğuştan verilmiştir. Tüm canlılar ve bütün insanlar zihinsel bir rahatsızlığı olmadığı sürece beyinlerinin %100 ünü kullanır. Yaşlılıkla beraber hafızanın olumsuz etkileneceği bazı beyin hastalıkları ortaya çıkabilir bu sebeple hafızayı aktif tutacak geliştirecek uygulamalar yapmak gerekir.



### Hafızayı güçlendirmek için neler yapılabilir?

Hafızayı güçlü kılmak ve zihinsel performansı arttırmak için tavsiyelerimi genel olarak 5 maddede toplayabilirim. Birincisi; hareket etmek ya da fiziksel egzersiz yapmak diyebiliriz. Egzersiz sırasında beyin hücrelerinin bağlantıları artar böylece yeni yollar oluşur. Aynı zamanda beyne giden oksijen miktarının artmasını sağlayarak zararlı maddelerinde beyinden uzaklaştırılmasını sağlamış oluruz. Mesela eve giderken biraz daha uzak yol tercih edilebilir ya da alışverişe giderken arkadaşlarla beraber gidilerek yürüyüş egzersizine sosyal iletişim de katılarak daha keyifli hale dönüştürülebilir. Böylece beyinde yeni hem sosyal iletişim bağlantıları hem egzersiz bağlantıları oluşması sağlanarak hafıza güçlendirilmiş olur. İkincisi; kaliteli uyku uyumak ve doğru uyanmak diyebiliriz. Karanlık bir odada rahat bir yataкта uyumak önemlidir. 10 saatten fazla uyursak sersemlik ve uyuşukluk hissi olur, 5 saatten az olursa da zihinsel performans düşer. İkisinin ortalaması kişiye göre ayarlanabilir. Nasıl uyandığımız gün içindeki zihinsel durumumuzu etkileyecektir. İdeali odada yavaş yavaş artan bir ışıkta uyanmaktır çünkü bu kortizol hormonu salgılanmasını etkileyerek beyne güne hazırlar. Üçüncüsü; doğru beslenmedir. Sevdiğimiz yemekleri yediğimiz zaman hatta yemek değil sadece kokusunu duyduğumuzda bile bundan hoşnut oluyoruz ve beyinde bunu ödül olarak kabul edip dopamin salgılıyor. Dopamin hormonu da beyin hücreleri arasında haberleşmeyi sağlayarak zihinsel aktiviteyi güçlendiriyor. Beyin gerekli olan enerjiyi şekerden sağlıyor yani alınan glikoz düzeyi önemlidir. Burada şekerli yiyeceklerde ölçüyü kaçırsak zihinsel performans karışıklığı da olabilir. Vücudumuzun %60 ile en yağlı organı beyindir. Bu sebeple yağ içeren yiyecekleri tercih etmek hafıza içinde faydalı olacaktır. Ben her gün bir miktar ceviz veya fındık yenilmesini öneriyorum. Dördüncüsü; stresten uzak durmaktır.

Günlük hayatın koşturması içinde ortaya çıkan durumlarda geriliyoruz, endişeleniyoruz ve stresle doluyoruz. Beynin aktif bir işle uğraşmazken kendi halinde kaldığında beyindeki elektriksel aktivite işleyişinde de farklılık oluyor ve bu durum zihinsel performansı etkiliyor. Yüksek düzeyde ve uzun süreli stres beyne ve hafızayı olumsuz etkiler. Bu sebeple gün içinde kısa süreli beyne kendi kendine bırakmak faydalıdır. Beşincisi; yeni şeyler yapmaktır. Mesele eve giderken farklı bir yol kullanmak. Ya da dış fırçalarken sağ elle fırçalıyorsak sol elle fırçalamaya çalışmak. Yeni bir hobi edinmek olabilir. Çiçek bakmak, bahçe işleri ya da el işi yapmak gibi. Böylece beyinde yeni bağlantılar kurulması ve bu yeni şeylerin tekrarı sağlanarak öğrenme ve kalıcı hafızaya kayıt gerçekleşmiş olacaktır.

### Bir açıklamanızda "beyninize yatırım yapın" diyorsunuz. Ne yapmamızı öneriyorsunuz?

Evet bir televizyon programında demiştim. İnsan yatırım için döviz, borsa, ev ve altın diye ömür boyu koştururken asıl yatırım yapması gereken beyinini unutuverir ta ki kendinde ya da etrafında ne yazık ki, acı bir deneyim hissedinceye kadar. Bu sebeple yatırım yapılacak öncelikli alan beynimizdir. Covid-19 salgın hastalığı hızla ilerleme gösteren teknolojik süreci daha da hızlandırdı ve yapay zeka uygulamaları hayatımızın birçok alanında yer aldı ve almaya devam ediyor. Akıllı telefonlardan akıllı evlere, birçok yapay zeka uygulamaları ile hayatımızdaki birçok kararı ve değişimi bunlarla yaşıyoruz. İnsan zekasının bilgisayar tarafından taklit edilmesine yönelik çalışmalara yapay zeka diyoruz. Sinirbilimci olarak ben Zekayı; insanın öğrenme, düşünme, akıl yürütme, gerçekleri algılama, hatırlama ve sonuç çıkarma gibi yeteneklerinin tamamı olarak tanımlayabilirim. Yapay zekâ ise, insan zekâsı taklit edilerek geliştirilmiş ve problemlere insan zekâsından daha hızlı çözümler üretmeye çalışmaktadır. İnsan zekâsı ile yapay zeka arasında tam olarak çözümlenemeyen konu duygu ve bilinçtir.



YÜKSEK DÜZEYDE VE UZUN SÜRELİ STRES BEYNE VE HAFIZAYI OLUMSUZ ETKİLER. BU SEBEPLE GÜN İÇİNDE KISA SÜRELİ BEYNE KENDİ KENDİNE BIRAKMAK FAYDALIDIR. BEŞİNCİSİ; YENİ ŞEYLER YAPMAKTIR. MESELE EVE GİDERKEN FARKLI BİR YOL KULLANMAK. YA DA DIŞ FIRÇALARKEN SAĞ ELLE FIRÇALIYORSAK SOL ELLE FIRÇALAMAYA ÇALIŞMAK. YENİ BİR HOBİ EDİNMEK OLABİLİR.



Robotların henüz insan gibi sevmesi ve öfkelenmesi mümkün görünmüyor ama belirli uyaranlara karşı verdikleri tepkiden duyguların belirlenebildiğine dair bilimsel yayınlar vardır. İleride dertlerinizi dinleyen dost bir robota sahip olarak yaşamak ister miydiniz bilmiyorum. Tüm bu çerçevede içinde teknoloji kullanırken beyine yapılacak temel yatırım düşünce sistemimizi de güncellememiz olacaktır. Duygularımızı tanıyalım. Daha çok kendimizin farkında olmak için araştırılmalı ve okuyalım hatta bol bol okuyalım. Mesela öğrenmeyi öğrenelim. Algılarımızı değiştirelim. Bir durum olduğunda ne düşünüyorum sorusunun yanında ne hissediyorum? Sorusunu da kendimize yönelteyim. Nörofelsefe ile ben kimim? Sorusuna yanıtı araştırılmalı. Duygularımızı doğru tanımlayarak onlarla yüzleşelim. Zihin, gerçek, bilgi, var olma, değerler, benlik, dil, doğruluk ve ahlak gibi temel problemleri ve çözümlerini sinirbilimi ile açıklanması için nörofelsefe hepimiz için eklemek ve su gibi ihtiyaçtır. Dönem dönem içimize dönelim ve kendimizle sohbet edelim. En önemli beyine yapılan yatırımlardan biride sanatla ve kültürle ilgilenmek olacaktır. Böylece beynimizin hem sağ hem de sol tarafını birlikte kullanarak olaylara bütünsel bakma becerisini kazanalım. Dolayısı ile sosyal hayatta bireylerin birbirine karşı empatisi artacak ve yatırım yapılan tek bir beyin diğer beyinleri etkileyerek daha nitelikli bireyler ve daha huzurlu ve ferah bir toplum olacaktır. Böylece yaşama karşı güçlü birbirimize karşıda sevgi dolu oluruz.

**Günümüzün en zorlu ve heyecan verici alanlarından biri sinirbilim. Peki, sinirbilim ile ilgili Türkiye de yapılan çalışmalar ve yenilikler neler? Bu konuda neredeyiz?**

Çok doğru bir tespit, beyin araştırması yapmak ve sinirbilim alanında çalışmak beynin evrendeki en karmaşık yapı olmasından yani doğasından kaynaklı olarak zor bir alan. Beyni anlamak indirgemeci yaklaşımın aksine bütüncü bir

yaklaşımı ve farklı disiplinlerle işbirliği yapmayı gerektiriyor. Türkiye'de Sinirbilim lisansüstü eğitimini temel alacak olursak henüz bebeklik dönemindeyiz. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesinde (AYBÜ) Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Başkanlığını yürüttüğüm Sinirbilim Anabilim Dalı 3 yıldır yüksek lisans ve doktora programına sahiptir. Öğrencilerimiz tıp fakültesi mezunu, psikoloji, fizik, moleküler biyoloji ve genetik, mühendislik, biyoloji, ve odyoloji gibi bölümlerden mezun öğrenciler. Ülkemizde doktorasını ve doçentliğini Sinirbilim üzerine yapan kişi sayısı iki elin parmak sayısı kadar yada bir kaç fazlasıdır. Dünyaya bakıldığında ise beyin araştırmaları altın çağını yaşıyor. AYBÜ Tıp Fakültesinde insan beyin dalgalarını kayıt edebilecek dünyadaki kaliteli laboratuvarlarla eş değerde üst düzey bir laboratuvarımız var. Aynı zamanda bir çok nöropsikolojik testlerde uygulanabiliyor. Farklı disiplinlerin bir araya gelerek beyni anlamak üzerine çalışması ülkemiz bilim insanları için yeni bir perspektif. Bunun hem avantajları hem de dezavantajları vardır. Sinirbilimin alt bilim dalları: Afektif Nörobilim, Klinik Nörobilim, Sayısal Nörobilim, Gelişimsel Nörobilim, Moleküler ve Hücreyel Nörobilim, Davranış Nörobilimi,

Bilişsel Nörobilim, nöropsikoloji, nörofelsefe, nöroanatomi, nörobiyofizik, elektronörofizyoloji, nörogörüntüleme, nörohukuk. Nöroloji, Beyin cerrahisi ya da psikiyatri gibi bölümlerin var olmasından kaynaklı olarak beyin araştırmaları ülkemizde devam ediyor. Sinirbilim farklı disiplinleri bir araya getirip birleştirdi. Bu sebeple beyin araştırmaları konusunda nitelikli bilim insanı hocalarımız ve onların kıymetli bilimsel çalışmaları vardır. Sinirbilim programını tercih edeceklere bir kaç tavsiyem olacaktır; öncelikle çok sevmeliler, meraklı olmalı, çalışmalı. Bu alan çok emek ve çok bilgi istiyor. Edindiğim tecrübe gençler istekleri doğrultusunda çalışma yapmıyorlar bu sebeple başarısız oluyorlar. Beyin üzerine çalışmak, büyüü ve gizemli bir alemde seyahat etmek gibidir. Çalışıyor gibi değil de kendi yolculuğunuzu gerçekleştirmek gibidir. Görenin göz değil beyin, tat alanın dil değil beyin, sevenin kalp değil beyin olduğunu bilmeye başladığınızda dünyanız ve hayata bakışınız elbette değişiyor. Tam bu noktada Muhteşem bir sinirbilim yolculuğu başlıyor. Eğer çalışmayı çok seviyorsanız beyin araştırmalarını tercih edin diyorum ve Sinirbilimle kalın!



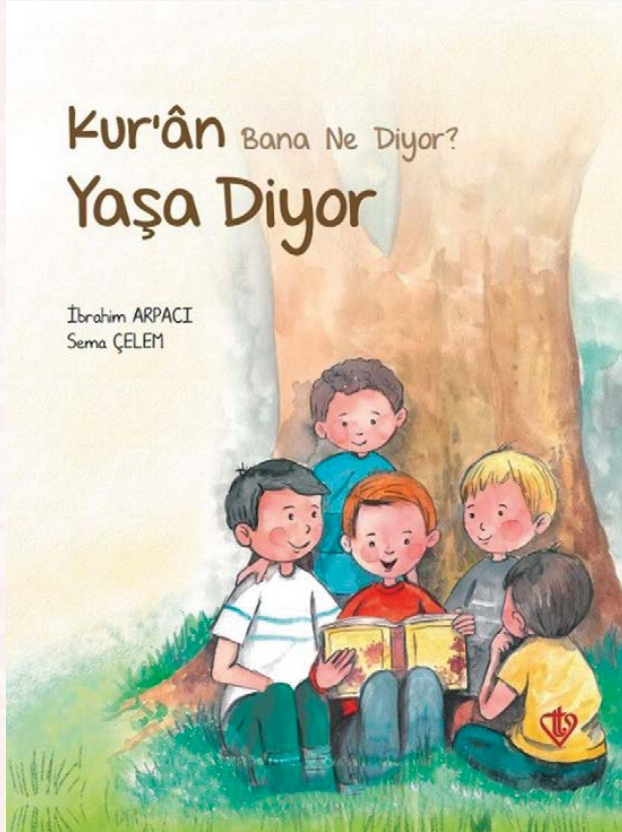
# KİTAPLIK

**O**kurlarımız için seçtiğimiz kitap listemizde bu ay birbirinden kıymetli farklı alanlara ait dört kitabımız var. Okuma listenizde bulunmasından hoşnut olacağınız hatta kitaplığınıza ekle-

## ELİF SERAP ÖZKUL

yebileceğiniz bu kitaplar pek çok kitapseverden ve bizden de beğeni almış kitaplar arasındadır. Öneride bulunduğumuz bu eserler, bilgi

edinmenin yanı sıra okuyucuya yeni perspektifler sunacak nitelikte kitaplar olduğu kanaatindeyiz. Bu dünyadan geçerken kitaplarla hemhal olup anlamlı adımlarla yürümek isteyenlere müstefid bir okuma sağlayacağını umuyor ve keyifli okumalar diliyoruz.



## Kur'an Bana Ne Diyor? Yaşa Diyor.

**Kategori:** Çocuk.

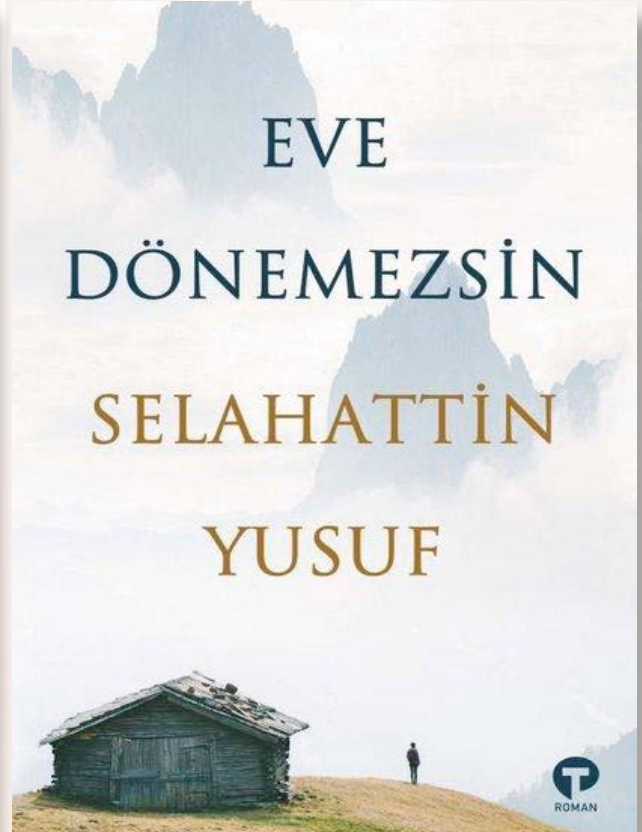
**Yazar:** İbrahim ARPACI / Sema ÇELEM

**Resimleyen:** Zeynep YEŞİLMEN

**ISBN:**978-6257-581-46-2

**Yayınevi:** TDV Yayınları

İlk Baskısını Eylül 2021 yılında gerçekleştiren kitap, Kur'an sûrelerinden bazılarını hikâyeleştirerek küçük okurlarının beğenisine sunuyor. Her bir sûre anlatılırken seçilen kahramanlar ve olay örgüsü çocukların merak duygusunu uyandıracak nitelikte tasarlanmış görünüyor. Hikâyelerin kurgusunun İslam Tarihiyle bağlantılı olarak ortaya konulması çocukların öğrenmesine de olanak sağlıyor. Kitabın çizimlerinin anlatılan olayların içeriğiyle uyumlu olması ise hikâyelerin öğretirken eğlenceli bir hal almasına da sebep oluyor.



## Eve Dönemezsin

**Kategori:** Roman

**Yazar:** Selahattin YUSUF

**ISBN:** 978-625-7231-12-1

**Yayınevi:** Turkuvaz Kitap

Güçlü betimlemeleriyle roman, sizi içinde yaşanan yoksulluğa ve hüznere ortak olmaya davet ediyor. Bu hüznün bazen küçük bir çocuğun "Kış meyvelerini ezberleyemediği için kar altında beklemesi bazen de öğretmene sol elinin parmaklarını birleştirip bir buket gül gibi öğretmenin kızılık sopasına" sunuyor olması olarak karşımıza çıkıyor. Anlaşılanın yaşam boyu ne kadar kıymetli olduğunu satır aralarında bir kez daha farkına varmamızı sağlıyor. Bunun yanı sıra bize insanın imkansızlıklara hatta çaresizliğe karşın kederine ne denli yoldaş arayıp durduğundan, hayalleriyle çıkmaz sokakların duvarlarına nasıl kapılar araladığını anlatmaya çalışıyor. Küçük bir çocuğun dünyasındaki renklerin izdüşümlerini izlerken kendinden de bir şeyler bulmak pekâlâ mümkün olacaktır.

## Göğü Delen Adam.

**Kategori:** İnsan veToplum

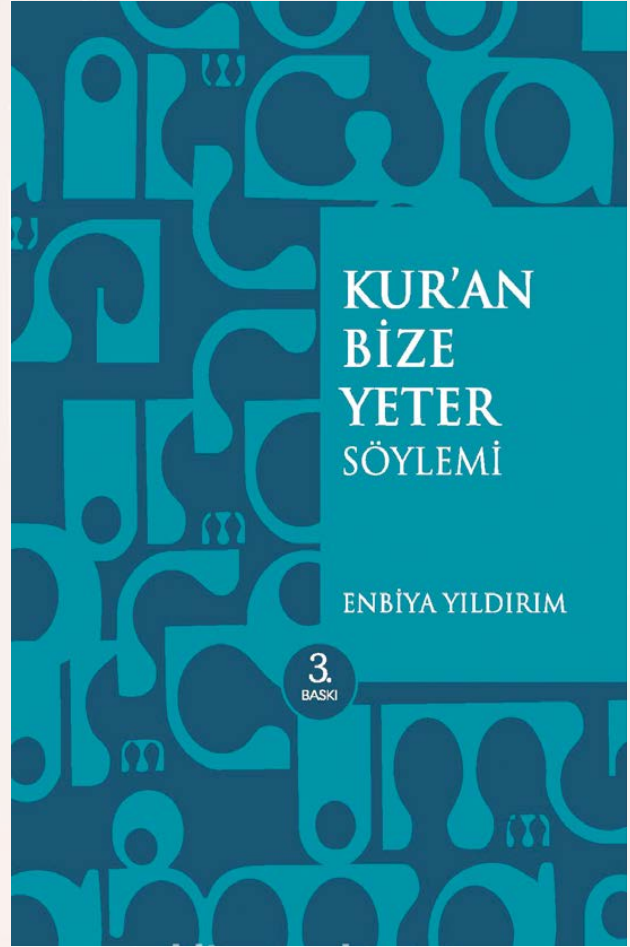
**Yazar:** Erich SCHEURMANN

**Çeviri:** Levent TAYLA

**ISBN:** 978-975-539-340-7

**Yayınevi:** Ayrıntı Yayınları

Samao halkının (beyaz adamlar) tanışmasıyla başlayan serüven Batı'nın hayatı yozlaştırmasını esas alarak dikkatleri çekmeyi başarıyor. Kitabın kurgu olup olmadığı (tartışılmıştır hatta bu konu üzerine makale bile yazılmıştır. Kitapta sıkça adı geçen Papalagi ismi şöyle tanımlanır; "Papalagi'den beyaz (insan) ya da yabancılar anlaşılır. Ama kelime anlamı "Göğü Delen Adam" anlamına gelir" İnsanın yaşamı boyunca kendini unutup sınırlarını nasıl zorladığını etkileyici bir dille anlatan kitap, okuyucuya yaşamın çıkmazlarından oluşan pencereleri tek tek göstererek dışardan kendi yaşamını seyretme fırsatını veriyor. Papalagi'nin "Tanrı'nın buyruklarına kulak tıkayıp yerine kendi yasalarını getirdiğini" ve bunun hırslarıyla bütünleşip yine kendini nasıl tükettiğini etkileyici bir üslupla anlatıyor. Kitabın etkileyici kısımlarından biri de Papalagi'nin (beyaz insanın) Tanrısal bir iddiayla hızla makineleşmesi fakat Tanrı'nın ölüm buyruğu karşısında bu makineleşmenin acizliğini gözler önüne sermesi denilebilir. Yazar bütün bunları dile getirmede ki nedenini "Tanrı'yı sevmesiyle ve Tanrı'nın sevgi dolu küçük bir sesi olmakla" ilişkilendiriyor.



## Kur'an Bize Yeter Söylemi

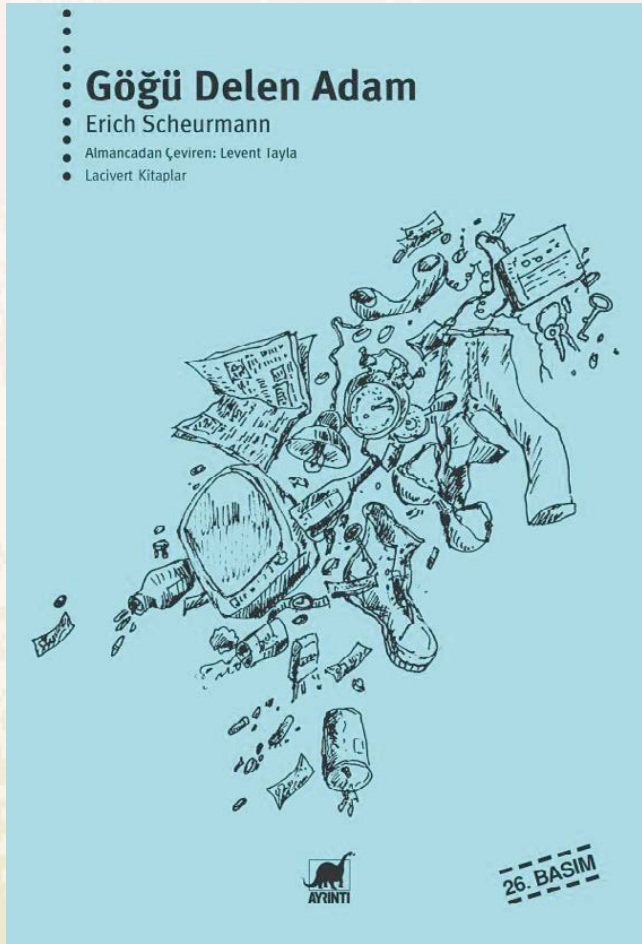
**Kategori:** Din, Kültür

**Yazar:** Enbiya Yıldırım

**ISBN:** 978-605-7579-37-9

**Yayınevi:** Takdim Yayınları

Kitap ismini güncel tartışma alanını hiç daraltmadan son iki asırdır sürdüren Kur'an bize yeter söyleminden almıştır. İslam Coğrafyası'nın bu söylemlerden ne kadar etkilendiği tartışmaya hala açık konulardan biridir. Yazar, İslam Coğrafyası'nın bu sancılı yarısına argümanlarını ortaya koyarak merhem olmayı amaçlamıştır. Kitabın birinci bölümünde bu meselelerin tarihi kökeni irdelenerek ele alınmıştır. "Kur'an Yeter" diyenlerin iddia ettikleri hemen hemen bütün konular kitapta işlenmiştir. Kitapta geçen şu pasaj, Bu din, inananları ümmet yapmak için nazil olmuş bir kitaptır. "Bir sayfası bile insanları birleştirmiyor ve bir milyar yedi yüz bine ayırıyorsa, o zaman nasıl ümmet olacağız?" Demek oluyor ki, Hz. Peygamberi devreden çıkardığımız vakit esasında herkes kendisini Hz. Muhammed konumuna koyuyor ve şahsi algısına göre din inşa ediyor... diye devam eden cümleler maksadın dibâcesi niteliğinde olup kitap hakkında fikir vermektedir. Kitabın ikinci bölümünde Kur'anla yetinmenin Kur'an ışığında tahlili ile konulara başlıklar halinde açıklık getirilmiştir.



# BU FİLMİ DAHA ÖNCE GÖRMÜŞTÜK

**BAKMAYIN SİZ TUTUKLU YARGILAMA AĞIR BİR KARARMIŞ, İKTİDAR YARGIYA MÜDAHALE ETMİŞ TARZINDAKİ BOŞ LAKIRDILARA. GEÇMİŞTE ÇOK ACI TECRÜBELERE SAHİP ÜLKEMİZDE BU TARZ KİN VE NEFRET İÇEREN HAKARET VE EYLEMLERİN ÖNÜ ALINAMAZSA ÇOK DAHA BÜYÜK TOPLUMSAL SORUNLAR PEŞİNDEN GELECEKTİR.**



Av. Arb.  
UMUT ÖZKAN

**B**aşörtülü psikolog ve psikiyatrist olmaz” sözleri ile büyük tepki çeken Prof.

Dr. Üstün Dökmen, Rehber öğretmenler, Psikologlar ve Psikiyatristlerin başörtüsü ile çalışmasının doğru olmadığını, kadınların inançlarından dolayı taktıkları başörtüsünün empati yapmalarına engel olduğu gibi anlamsız ve gereksiz bir çıkışta bulunmuştu. Dökmen’in 28 Şubat zihniyetini anımsatan çıkışının neye hizmet ettiğini anlamaya çalışırken şarkıcı Gülşen’in İmam Hatiplilere karşı kullanmış olduğu nefret dili ise infiale neden oldu

Şarkıcı Gülşen, İmam Hatiplilere saldırma cürretini

nerden almıştı. Oysa ki hiçbir İmam Hatipli Gülşen’in tavuğuna kışt dememişti. Hal ve hareketleri ile Türk aile yapısını tahrip etme gayretinde olan Gülşen’e kimse sapık da dememişti. Konserlerinde giydiği teşhir sınırının ötesindeki kıyafetleri, gayri ahlaki davranışları ve açmış olduğu LGBT bayrağına rağmen hiç kimse Gülşen’i kaale alıpta protesto bile etmemişti. Gülşen konserlerine son sürat devam ederken muhafazakar kesimi diline dolmasının altında ne yatıyordu acaba.

Türkiye gibi kozmopolit bir ülkede huzur ve barışı tesis etmek için onlarca yıl uğraşmak gerekirken karıştırmak için ise birkaç karanlık el yeterli oluyor maalesef.





Onbinlerce insan sadece sosyal medya platformlarında hakaret içeren paylaşımlarda buldukları için 2 yıla yakın hapis cezaları almakta ayrıca **Kılıçdaroğlu, Akşener, Karamollaoğlu gibi siyasetçilere de yüklü miktarda tazminat ödemek zorunda kalıyorlar.**

Prof. Dr. Üstün Dökmen konuşmasının satır aralarında başörtülüler için "Milli Eğitim izin verdiği için öğretmen olabilir, hakim savcı benim alanım değil karışmıyorum." şeklindeki ifadeleri ile niyetini belli ediyordu aslında başörtülü öğretmen de olamaz hakim de.

Ne mutlu ki son 20 yıldır başörtülü hanımefendiler doktor, öğretmen, hakim, psikiyatrist ve subay gibi her meslek dalını en güzel şekilde icra ediyorlar. Bundan rahatsız olmak psikolojik bir travmadır ve çözümü için başörtülü bir psikologa gitmeniz yeterli olacaktır Bay Dökmen.

Şarkıcı Gülşen de olsanız hakaret, kin ve nefret içeren ifadeler kullanırsanız hukuki bir yaptırım ile karşılaşmanız kaçınılmazdır. Onbinlerce insan sadece sosyal medya platformlarında hakaret içeren paylaşımlarda buldukları için 2 yıla yakın hapis cezaları almakta ayrıca Kılıçdaroğlu, Akşener, Karamollaoğlu gibi siyasetçilere de yüklü miktarda tazminat ödemek zorunda kalıyor. Şarkıcı Gülşen ise yapmış olduğu

konuşma ile milyonlarca İmam Hatipliyi ve ailelerini hedef alarak alanan hakaret suçunu işlemiştir. Bu şekilde sadece imam hatiplilere karşı hakaret suçu oluşmamış ayrıca toplumsal barış ve huzurun da temellerine dinamit koyulmak istenmiştir.

Gelen tepkiler üzerine özür dilerim üzgünüm diyerek işin içinden çıkamazsınız. Gülşen "halkı kin ve düşmanlığa alenen tahrik veya aşağılama" suçu nedeni Türk Ceza Kanunu'nun 216. Maddesi kapsamında yargılanacaktır ayrıca hakaret içeren ifadeleri nedeniyle de Türk Ceza Kanununun 125. Maddesi kapsamında yargılanacak ve cezalandırılacaktır. Tabii ki suçun mağduru milyonlar olduğu için Gülşen hakkında yüzbinlerce şikayet dilekçesi verilecek olup tazminat davaları da açılacaktır.

Kısa bir süre önce Selahattin Demirtaş'ın eşi Başak Demirtaş'a sosyal medyada cinsiyetçi ve hakaret içerikli paylaşım yapan şüpheli tutuklanmıştır. Alevi vatandaşlara





yönelik küfür ve hakaret içerikli ifadeler kullanan şüpheli de tutuklanmıştı. Atatürk'e hakaret içeren videoyu çeken 2 şüphelinin de tutuklandığını göz önüne alacak olursak milyonlarca imam hatipliye hakaret eden Gülşen'in de tutuklu olarak yargılanması gayet normal bir süreç aksini düşünmek ise hayatın olağan akışına ters olurdu.

Bakmayın siz tutuklu yargılama ağır bir karar, iktidar yargıya müdahale etmiş tarzındaki boş lakırdılara. Geçmişte çok acı tecrübelerle sahip ülkemizde bu tarz kin ve nefret içeren hakaret ve eylemlerin önü alınamazsa çok daha büyük toplumsal sorunlar peşinden gelecektir.

İnsanoğlu yaratıldığı günden itibaren ileriye gitmenin, keşfetmenin ve gelişmenin arayışı içinde oldu. Bu arayış, içinde bulunduğumuz yüz yılda ise inanılmaz bir şekilde hızlandı. Bu gelişme yarışında yediği çelmeler nedeniyle uzun yıllar çok gerilerde kaldı ülkemiz. Ne zaman ayağa kalkmaya çalışsa toplumsal

bir karışıklık ve akabinde bir darbe ile karşılaştı. Anlamsız bir şekilde ülke kutuplara bölündü bir baktık ki sağcı-solcu, alevi-sunni, kürd-türk, muhafazakar-laik çatışmasının içinde bulmuşuz kendimizi.

Ülkenin enerjisi bu anlamsız çatışmalarla tüketildi. Otomobil uçak yapacak gençlerimiz sokaklarda birbirlerini kırdılar. Atomu parçalayacak zihinler başörtüsü yasağına takıldı. Denizlerde gaz petrol bulacak kaşifleri anlamsız kavgalarda yitirdik. Son yüz yıla damgasını vuran teknoloji çağının arkasından bakarken kendimizi orta çağın karanlığında bulduk. Bitmek bilmeyen kavgalarla tükenişin eşliğine gelen ülkemiz son yıllarda bu gelişim kervanına katılmanın gayreti içerisinde. Gelişim, değişim ve ilerleme fikri hem zihinlere hem de gönüllere girmeyi başardı. Bu süreçte ne Profesör Dökmen'in ne de şarkıcı Gülşen'in oyununa gelmemeliyiz. Huzur ve barış için çok emek verdik meyvelerini almaya başlamışken ağaçları yerinden sökmemiz.

İnsanoğlu yaratıldığı günden itibaren ileriye gitmenin, keşfetmenin ve gelişmenin arayışı içinde oldu. Bu arayış, içinde bulunduğumuz yüz yılda ise inanılmaz bir şekilde hızlandı. **Bu gelişme yarışında yediği çelmeler nedeniyle uzun yıllar çok gerilerde kaldı ülkemiz.**

# Kırılan Nesnelere Değer Katan

# SANAT:

# KINTSUGI- KINTSUKUROI

**K**ırılan bir seramiği onarmak çok zor hatta imkansızdır. Yüzyıllardır Japonya'da sanata dönüşen bu gelenek "Kintsugi ve Kintsukuroi" ile kırılan porselenler ve seramikler çok estetik bir biçimde onarılabilir. Altın veya gümüş tozu kullanılarak yapılan bu işlemin amacı kırılan eseri çöpe atmadan yeni bir forma sokmak olduğu kadar geçmişin izlerini daha değerli hale dönüştürmek.

Japonya'da doğan bu sanat ikiye ayrılıyor: Kintsugi (Altınla birleştirme) ve Kintsukuroi (Altınla tamir). Aslında Japonca'da Kin: Altın, Tsugi de birleştirmek tsukuroi de tamir etmek anlamına geliyor.

Amacı, kırılan seramiklerin onarılması, tekrar kullanılabilir hale getirilmesi. Sanatçılar bu onarmayı altın, gümüş ya da platin tozlarıyla kaplayarak kırılan ve hasar gören eserin, daha çekici bir hale getiriyor.

Bu sanat, seramiğin veya porselenin kırıldıktan sonra dahi şık ve göz alıcı görünmesini sağlıyor. Kırılıp tamir edildikten sonra görsel açıdan bozulan ve artık değersizleşen eserler için kintsukuroi sanatı çok ideal ve şık bir görünüm sağlıyor.

Yüzyıllar boyunca gelenekten sanata dönüşen bu eylemin altında ise Wabi-Sabi'nin "kusurlu güzellik" adlı Japon felsefesi gizli. 15. yüzyıla dayanan bu felsefeye göre bir eşya ya da insan bir hasara uğramış, bir acı çekmiş ise bundan bir ders alır ve bu konuda bir hatırıya sahip olur. Bu sebeple de artık daha önceki halinden çok daha güzel ve değerlidir.

İşte bundan dolayı Japonlar kırılmış eşyaları altınla tamir edip eski halinden daha güzel hale getirmeye çalışıyorlar.

İşte bundan dolayı Japonlar kırılmış eşyaları altınla tamir edip eski halinden daha güzel hale getirmeye çalışıyorlar.



# SAĞLIKSIZ TARİFLERLE SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN





**S**on zamanlarda bal ve pekmez, sağlıklı yemek tariflerinde en çok kullanılan malzemeler haline geldi. Uzmanlar, masum gözükse de kek, tatlı, kurabiye pişirirken şeker yerine bal ve pekmez kullanmanın vücuda zarar verdiğini söyledi.

Sosyal medyada yeni bir akım var. Diyetisyen olmayan 'diyet koçları'... Beslenme uzmanı olmayan kişiler şeker yerine, pekmez ve bal kullanmayı öneriyor. Halbuki kekin içine bir su bardağı pekmez ya da bir su bardağı şeker katmanın farkı yok. Isıl işlem alan bal ya da pekmezde

ortaya çıkan ve kanserojen madde HMF direkt bağırsaklara kanser hücresi gibi iletiliyor. Bu da sağlığımızı tehlikeye atıyor.

### KANSERE NEDEN OLUYOR

HMF, sindirim sistemi ve damar sağlığıyla ilgili kanserlere neden olabilir. Mesane kanseri ya da tümörlere neden olabilir. Bazen hamilelere öneriyorlar, hayret ediyorum. Bir keke şeker yerine 15 tane hurma atıp pişiriyorlar, bir farkı yok. Hamileler için de tehlikeli! Hamilelikte tüketilen yanık pekmez ya da bal ile annenin genleriyle

oynanıyor. Sosyal medyada bu tarifleri yayanlar için önlem alınmalı. İnsanların sağlığıyla oynanıyor.

### PEKMEZİ PİŞİRMEYİN

Normalde pekmez aslında meyveden elde edildiği için içeriğinde fazlaca demir bulunuyor. Ama biz bunu yaktığımız zaman haliyle kanser yapan ögeler oluşuyor. Bu tatlıları süt ve yulafla çiğ halde tükettiğimiz zaman bir zararı yok. Şeker ihtiyacımızı meyveyi ezerek dondurma yaparak karşılayabiliriz. Donuk ürünlerde dondurma işleminde hiçbir problem yok.

*Kilo Vermek  
İsteyenlerin  
Gözde  
Diyeti:*

**Aralıklı**

**Oruç**





**A**ralıklı oruç, genel anlamda besin alımının hangi zaman aralığında olması gerektiğini belirler. Dolayısıyla farklı şekillerde uygulanan oruç modelleri vardır. Aralıklı oruç diyetinin en tercih edilen modellerinden bahsetmek gerekirse; 16:8 modeli: 16 saat aç kalmaya odaklanarak yiyecek tüketme zamanını 8 saat ile sınırlayan diyet türüdür. Bu modele göre bireyler kendi yaşam tarzlarına göre aralıklı oruca başlama ve bitiş saatlerini ayarlayabilmektedirler. Örneğin; 19:00-11:00 arasında su, maden suyu, şekersiz çay, kahve gibi kalorisiz içecekler haricinde başka besin alımının yapılmamasıyla birlikte aralıklı oruç sürdürülebilir. Aslında vücudun biyolojik saate uygun düzenli ve kusursuz bir çalışma sistemi vardır. Aralıklı orucun bu modeli de bireylerde beslenme rutini oluşturarak doğru besini doğru zamanda almasıyla sirkadiyen ritme destek olmaktadır. 16:8 aralıklı oruç diyeti, en çok tercih edilen ve en sürdürülebilen modeldir. 5:2 modeli: Bu modelde bireyler haftalık olarak diyet planlamalarını yaparlar. Haftanın 5 günü bireylerin ihtiyacı olan kalori ile beslenmeleri, diğer 2 gün ise çok düşük kalori ve 16:8 modeline uygun olarak beslenmeleri gerekmektedir.



Aralık oruç diyetinde, besin alımının belirli zamanlar içerisinde olması ilkesine bağlı kalındığı için dolaylı olarak kalori kısıtlaması da mümkün olabilmektedir. **Bu nedenle negatif enerji dengesine sahip bir diyet uygulandığı için kilo kaybı da sağlanabilmektedir.**

24:1 modeli: Haftada bir kez 24 saat boyunca hiçbir besin alınmadan sadece kalorisiz içeceklerle sürdürülebilir diyet modelidir. Son öğünden itibaren 24 saat süresince hiçbir kalori alımı yapılmadan uygulanır. Diğer günlerde ise normal diyet programına devam edilir.

#### ARALIKLI ORUÇ DİYETİNİN AVANTAJLARI NELERDİR?

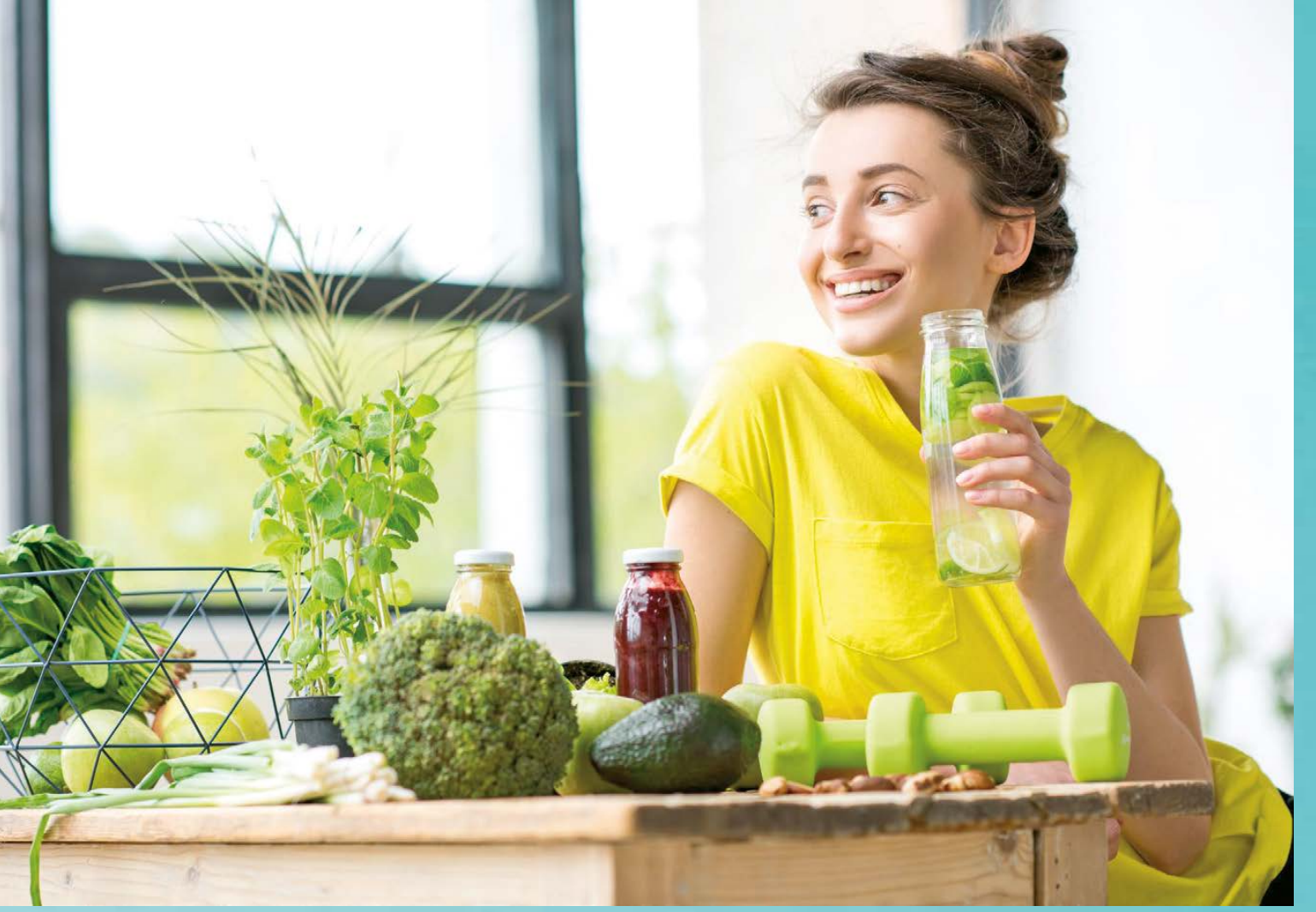
Aralık oruç diyetinde, besin alımının belirli zamanlar içerisinde olması ilkesine bağlı kalındığı için dolaylı olarak kalori kısıtlaması da mümkün olabilmektedir. Bu nedenle negatif enerji dengesine sahip bir diyet uygulandığı için kilo kaybı da sağlanabilmektedir.

Yapılan çalışmalarda aralıklı oruç diyetinin düşük kalorili diyetlere göre daha iyi tolere edilebildiği ve daha sürdürülebilir olduğu sonucuna varılmıştır. Bu nedenle bireylerin yaşam tarzlarına uyumlu hale gelebilmesi ve sirkadiyen saate

destek olması bu diyet modelinin başarısını ve sürdürülebilirliğini artırmaktadır. Bazı çalışmalar, aralıklı oruç diyeti uygulayanların obezite ve karaciğer yağlanması riskinin azalması sonucunu, gece beslenme döngüsünün ortadan kaldırılmasıyla ilişkilendirmiştir.

Aralıklı oruç diyetinin avantajlarının sadece kilo kaybı ile sınırlı kalmadığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalara göre, aralıklı oruç diyetinin 3 modeli de bireylerin glikoz, insülin, trigliserit ve total kolesterol seviyelerindeki olumlu değişimlerle ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla bu parametrelerin seviyelerinin normal aralıkta olması bazı kronik hastalıkların risklerinin azalmasına katkı sağlayabilir. Aralıklı oruç modeli sebebiyle beslenme gereksiniminin belirli bir düzende olmasının fiziksel aktivite ve uyku düzenini de olumlu anlamda etkileyebildiği sonucu vurgulanmaktadır.





## ARALIKLI ORUÇ DİYETİNİ HERKES UYGULAYABİLİR Mİ?

Hamile ve emziren anneler, organ yetmezliği olanlar, yeme bozukluğu ve hipoglisemisi olanların aralıklı oruç diyeti yapmaları önerilmez. Obez, fazla kilolu veya normal kilolu sağlıklı bireyler bu diyet modellerini yapmalarında sakınca yoktur. Fakat diyete başlamadan önce beslenme uzmanı ve doktor kontrolünde değerlendirilme yapılmasında fayda vardır.

## ARALIKLI ORUÇ DİYETİNDE SERBEST ZAMAN DİLİMLERİNDE BÜTÜN BESİNLER TÜKETİLEBİLİR Mİ?

Serbest zaman dilimleri sağlıksız ve diyete uygun olmayan besinlerin de tüketileceği anlamına gelmemektedir. Aralıklı oruç diyetinde dikkat edilmesi gereken en önemli kural budur. Paketli ve işlenmiş gıdalar, alkollü içecekler, yağda kızartılmış-aşırı yağlı gıdalar, fazla şekerli-yüksek karbonhidratlı yiyecek ve içecekler diyet programında

yer almamalıdır. Aslında kilo kaybetmek isteyenlerin negatif enerji dengesi yaratabilecek düzeyde kaloriyi Akdeniz tipi sağlıklı bir beslenme programıyla belirli zaman diliminde uygulamasıdır.

## BU DİYET MODELİ KESİN OLARAK KİLO KAYBI SAĞLAYAN SAĞLIKLI BİR DİYET MİDİR?

Bütün diyet modelleri gibi bu diyetin de faydalarından ve zararlarından kesin olarak bahsetmek doğru olmaz. Çünkü yapılan çalışmaların güvenilirliği ve sonuçları bunu belirlemede çok önemlidir. Bu diyet modeliyle ilgili birçok çalışma yapılmış fakat sonuçlardan kesin olarak söz etmek için ulaşılan veriler yetersizdir. Dolayısıyla yaşam tarzınıza uygun ve bir beslenme uzmanı kontrolünde uygulayacaksınız denemenizde sakınca yoktur. Uygulama sürecinde herhangi bir sağlık problemi yaşamadıysanız diyeti uygulamaya devam edebilirsiniz.

Bütün diyet modelleri gibi bu diyetin de faydalarından ve zararlarından kesin olarak bahsetmek doğru olmaz. **Çünkü yapılan çalışmaların güvenilirliği ve sonuçları bunu belirlemede çok önemlidir.**

# KORE SİNEMASININ EN İYİLERİ

**H**erkesçe bilindiği üzere Kore sineması son yıllarda muazzam bir yükseliş içerisinde. Kore sinemasında her geçen yıl başarılı filmler üretiliyor. Bunlar arasından bazı filmleri, diğerlerinden ayırmak gerek.

## Train To Busan (2016)

### IMDB Puanı: 7,5

Çıktığı sene büyük sukse yapan film, klasik zombi filmlerinden oldukça farklı. Film, Busan bölgesindeki bir zombi saldırısı sırasında, bir trenin içerisinde mahsur kalan insanların hikayesini anlatıyor. Korku, gerilim ve aksiyon türündeki filmin yönetmen koltuğunda Sang-ho Yeon oturuyor. Film Türkçeye Zombi Ekspresi ismiyle çevrildi.



## Sympathy for Lady Vengeance (2005) IMDB Puanı: 7,6

Film Türkçeye İntikam Meleği ismiyle çevrildi. Dram ve suç türündeki film, işlemediği bir suç yüzünden 13,5 sene hapiste yatan bir kadının hikayesini konu alıyor. Filmde Lee Geum-ja ismindeki kadının intikamını almak için içine girdiği macerayı izliyoruz Güney Kore sinemasının en başarılı suç filmlerinden biri olan Sympathy for Lady Vengeance filminin yönetmenliğini ise, Kore sinemasının en başarılı yönetmenlerinden biri olan Chan-wook Park üstleniyor.



## The Man From Nowhere (2010) - IMDB Puanı: 7,8

Aksiyon, dram ve gerilim türündeki filmin yönetmenliği Jeong-beom Lee yaptı. Filmde Tae-sik adında genç bir erkeği etkilemeye çalışan So Mi'nin, annesi uyuşturucu batağındadır ve bir gün uyuşturucu çaldığı için mafya üyeleri tarafından öldürülür. So Mi ise organ kaçakçıları tarafından kaçar. Bir zamanlar hapiste de yatmış olan ve şimdi bir rehin dükkanında yalnız yaşayan Tae-sik, So Mi'yi organ kaçakçılarından elinden kurtarmak için büyük bir mücadeleye girer.

## Parasite (2019) IMDB Puanı: 8,6

Güney Kore sinemasının dünya festivallerinde en çok başarı elde etmiş olan filmi Parasite'dir. Film, yoksulluk içinde yaşayan ve fakir bir hayat süren Kim ailesinin, oldukça zengin ve varlıklı olan Park ailesi ile arasındaki ilginç ve karmaşık hikayeye odaklanmaktadır. Kimliklerini saklayarak Park ailesinin evine yerleşen Kim ailesinin başına bir dizi olay gelir ve her şey dram, komedi ve gerilim ekseninde ilerler. Bong Joon Ho'nun yönetmenliğini üstlendiği film, Yabancı Dilde En İyi Film Oscarını kazanmıştır. Bunu başaran başka bir Güney Kore filmi bulunmuyor.



### **Memories of Murder (2003) - IMDB Puanı: 8,1**

Türkçe'ye Cinayet Günlüğü ismiyle çevrilen filmin yönetmenliği Bong Joon Ho üstlendi. Gerçek bir hikayeyi beyaz perdeye taşıyan film, Güney Kore'de 1986 ile 1991 yılları arasında işlenen bir dizi cinayeti konu alır. Filmde Güney Kore sinemasının en büyük oyuncularından ikisi olan Song Kang-Ho ve Kim Sang-kyung başrolü paylaşıyor.

### **A Moment to Remember (2004) - IMDB Puanı: 8,2**

Filmde bir aile sahibi olan Su-Kin, patronuyla bir ilişki yaşamaktadır ve birlikte uzaklara kaçma planları vardır. Birlikte yurtdışına kaçacakları gün Su-Jin patronu tarafından istasyonda ekilir. Bu durum Su-Jin'e ve ailesine büyük zararlar vermekle birlikte, beraberinde de pek çok kötü olay getirir. Oldukça üzücü bir şekilde ilerleyen bu film, John H. Lee tarafından yönetilmiştir.



### **My Sassy Girl (2001) IMDB Puanı: 8,1**

Romantik komedi türü Güney Kore sineması için vazgeçilmezdir. My Sassy Girl de bu tarz filmlerden biri. Türkçeye Hırçın Sevgilim olarak çevrilen filmde, bindiği trende kör ve sarhoş bir kızı aşık olan Kyun-woo adında bir adamın hikayesi anlatılıyor. Karakterimiz filmde trenden düşme tehlikesi yaşayan kadına yardımcı oluyor ve film boyunca da yanında kalarak destek olmaya çalışıyor. Bu başarılı filmin yönetmenlik koltuğunda ise Jae-young Kwak oturuyor.



### Old Boy (2003) - IMDB Puanı: 8,4

Güney Kore sinemasının belki de en sevilen filmlerinden biri Old Boy. Türkçeye İhtiyar Delikanlı olarak çevrilmiş olan filmde bir intikam hikayesi konu edilmektedir. Bir sabah uyandığında kendisini bir otel odasında uyur halde bulan karakterimiz, bu otel odasında yaklaşık 15 sene boyunca tutulur. Odasındaki televizyon aracılığıyla dünyadan haberdar olan adam, yine televizyondan eşinin öldürüldüğünü görür. 15 yılın sonunda bulunduğu odadan kurtulur ve karısının katillerini bulup intikam almak için harekete geçer. Filmin yönetmenlik koltuğunda Chan-wook Park oturuyor.



### Bin Jip (2004) IMDB Puanı: 8,1

Bin Jip, Güney Kore sanat sinemasının en başarılı isimlerinden biri olan Ki-duk Kim'in en beğenilen filmlerinden. Film Türkçeye Boş Ev ismiyle çevrildi. Film, boş evlere gizlice girme alışkanlığı olan Tae-Suk ve eşinden şiddet gören bir kadının karşılaşmasını, bu karşılaşma sonunda kadının kurtuluşunu konu alıyor. Filmde anlatılan hikaye uzun yıllar hafızalardan silinmeyecek türden. Aynı zamanda film müziklerinde ünlü Mısırlı sanatçı Natacha Atlas da devreye giriyor.



# KUMLAR ALTINDA IŞILDAYAN ŞEHİR:

# H i v e

Ö

zbekistan'ın batısındaki Harezmi bölgesinin incisi olarak bilinen Hive'yi ziyaret edenler, bir zamanlar tüccarların, sanatkarların ve alimlerin dolaştığı sokaklardaki tarihi dokunun bugüne kadar iyi muhafaza edildiğini gördüklerinde şaşkınlığını gizleyemiyor. Toprak rengi ve kızılın hakim olduğu bu kadim kent, ülkenin diğer şehirlerine göre oldukça farklı bir havaya ve kendine has mimariye sahip. Geçmişle iç içe yaşayan bu büyüleyici şehir, labirenti andıran yapısıyla taş ve dar sokaklarında yürüyenleri tarihin derinliklerinde uzun bir yolculuğa çıkarıyor.



Şehir, cebir ve algoritmanın kurucu olarak bilinen ve "0" rakamını bulan ünlü alim El Harezmi ile gök bilim, matematik ve doğa bilimleri alanındaki çalışmalarıyla tanınan bilim insanı El Biruni'nin doğup büyüdüğü topraklara ev sahipliği yapmasıyla da ayrı öneme sahip. Tarihi İpek Yolu üzerindeki en eski şehirlerden Hive ismini rivayete göre, geçmişte yolcuların buradaki bir kuyuda su bulması ve suyu ilk içtiklerinde "Hey vah!" diyerek şaşkınlıklarını dile getirmesinin ardından almış. Zamanla "Hey vah" adı bugüne "Hive" olarak gelmiş.

Geçmişte birçok devletin ele geçirmek için mücadele verdiği bu şehir, 17. yüzyılda Hive Hanlığı'nın başkenti oldu. Şehir, 1873'te Sovyetlerin kontrolü altına girdi.

### "ŞEHİR ZAMANA VE MODERNİZME MEYDAN OKUYOR"

"Gökyüzü altındaki açık hava müzesi" olarak adlandırılan bu şehri ziyaret etmek isteyenler, başkent Taşkent'ten 1,5 saat süren uçak yolculuğu sonunda önce Ürgenç'e, ardından yaklaşık 45 dakikalık kara yolculuğuyla Hive'ye varıyor.

İç içe iki surun çevrelediği bu şehir, adeta zamana ve modernizme meydan okuyor. Hive'de, nüfusun büyük bölümünün yaşadığı ve günümüze sadece bazı kalıntıları kalan en dıştaki surların çevrelediği yeni şehir yerleşmesine "Dışan Kale" deniyor. Daha küçük bir topluluğun yaşadığı, tarihte maruz kaldığı birçok saldırıya rağmen halen dimdik ayakta duran surlarla çevrili eski şehir yerleşkesi ise "İçan Kale" olarak biliniyor.

Hive'nin mimari ve görsel açıdan en etkileyici bölümünü içinde tek bir yeni yapının yer almadığı "İçan Kale" oluşturuyor. Eski şehrin her sokağında, mavi, turkuaz ve yeşil tonlarında çinilerle bezenmiş kesilmiş koni şeklinde minarelere, iki katlı medreselere, dönemin Han'ının yazlık ve kışlık sarayına, yaklaşık 2 bin kişinin aynı anda namaz kılabilirdiği cami ile çok sayıda toprak rengi yapıya rastlamak

mümkün. Hive'de en dikkat çeken unsur ise şehrin tamamen yatay mimariyle inşa edilmiş olması.

Kale içindeki eski şehirde kıyafetleri, yemekleri, yöresel oyunları, kendi lehçeleri, gelenek ve göreneklerini günümüze kadar koruyan yaklaşık 3 bin kişi yaşıyor.

Kalenin dört kapısından biri olan Batı kapısından içeri giren ziyaretçileri ilk olarak sağda ve solda yerel ürünlerin satıldığı hediyelik eşya dükkanları karşılıyor. Birkaç metre yürüdüktan sonra ağırlıklı turkuaz ve toprak rengin kullanıldığı taşlar üzerine çizilmiş İçan Kale haritası görülüyor.

Batı kapısından girdikten sonra ziyaret edilecek mekanlar arasında öncelikle Muhammed Emin Han Medresesi ve medresenin hemen önünde yer alan Kalta Minor (Kısa Minare) geliyor. Çok sayıda odadan oluşan iki katlı medresenin iç kısmında büyük bir avlu ve avlunun içinde bir su kuyusu bulunuyor. Bu görkemli medrese, günümüzde tarihi dokusuna zarar verilmeden otel olarak kullanılıyor.

Yapıldığı dönemde bölgenin en büyük ve gösterişli minaresi olması planlanan fakat Muhammed Emir Han'ın ölümüyle yapımı yarıda kalan Kalta Minor'un dış cephesi mavi, turkuaz ve sarı tonların kullanıldığı çinilerle süslenmiş. Minare, Hive'nin alameti farikası olarak biliniyor.

Kale içinde çinilerle süslenmiş yapılarla dikkatli bakıldığında, boyanmış kare şeklindeki taşların her birinin üzerine Arap harflerinin yazıldığı, böylelikle hangi taşın nereye konulacağını bir yap-boz gibi gösterir şekilde işaretlendiği görülüyor.

Hive sokaklarında gezinirken her an gelinlik ve damatlıkla gelen çiftlerin tarihi yapılar önünde fotoğraf çektirdiğini görebilir, önemli şahsiyetlere ait türbeleri ziyaret ederek dua ettiğine rastlayabilirsiniz. Hive'deki eski adetleri devam ettiren ve kaleye ayrı bir renk katan bu çiftler, düğün öncesi arkadaşlarıyla dolaştıkları kalenin içinde geleneksel müzik eşliğinde tarihi sokaklarda dans ediyor.





### HİVE'NİN EFSANEVİ KAHRAMANI: PEHLİVAN MAHMUD

Eski şehirdeki en dikkat çekici yapılardan biri de Pehlivan Mahmud Türbesi. Mavi tonlarda çinilerle süslenmiş bu türbe günün her saatinde ziyaretçi akınına uğruyor. Hive'de 1247'de dünyaya gelen şehrin efsanevi kahramanı Pehlivan Mahmud'un aynı zamanda şair ve yazar olduğu biliniyor. Katıldığı hiçbir müsabakada sırtının yere değmediği, hiçbir güreşi kaybetmediği rivayet edilen Pehlivan Mahmud'un kazandığı bütün parayı yetimlere ve yoksullara dağıttığı dilden dile anlatılıyor. Pehlivan Mahmud'un ve bazı hanların mezarının yer aldığı türbenin bahçesinde bir de su kuyusu bulunuyor.

### AHŞAP SÜTUNLARDAKİ İŞLEMECİLİK GÖZ KAMAŞTIRIYOR

Hive'nin en önemli sembollerinden Cuma Camisi içinde yer alan 212 ahşap sütunun üzerindeki işçilik göz kamaştırıyor. Cami içerisindeki hiçbir sütun bir diğerine benzemezken, sütunlar üzerindeki ahşap işlemeciliği de ustaların maharetini yansıtıyor. Öte yandan sütunlar o kadar muntazam yerleştirilmiş ki minberden bakıldığında hiçbir sütun bir diğerini kapatmıyor ve cemaatin her bir ferdi imamı görebiliyor.

Ortasında küçük bir havuzun

bulunduğu camide, havalandırma ve aydınlatma amacıyla tavanda açık bir yer bırakılmış. Caminin içinde ayrıca küçük kubbeli bir şadırvan da bulunuyor. Yaklaşık 2 bin kişinin aynı anda namaz kılabilirdiği bu büyük cami, günümüzde müze olarak kullanılıyor.

### ÖZBEK HALKI İÇİN EKMEK ÖZEL ÖNEME SAHİP

Hive'nin de içinde bulunduğu Harezmi bölgesinde konuşulan lehçe Türkiye Türkçesine oldukça yakın. Özbekistan'ın başka bölgelerinden gelen birinin anlamadığı kelimeleri Türk ziyaretçilerin kolaylıkla anladığını görenler şaşkınlığını gizleyemiyor.

Şehri ziyaret eden yerli ve yabancı turistler, sıcakkanlı ve misafirperver Hive halkının kale içinde işlettiği restoranlarda bu yöreye özgü lezzetlerin de tadına bakma fırsatı yakalıyor. Yemeklerin yanı sıra kök çay (yeşil çay) ya da kara çay (siyah çay) gibi farklı çay çeşitleri de küçük porselen çaydanlıklarda servis ediliyor.

Hive'yi ziyaret edenlerin mutlaka tatması gereken lezzetler arasında bu yöreye özgü ekmeğin başı çekiyor. Hive halkı, "nan" diye adlandırılan ekmeği halen eski usul taştan yapılan tandirlerde pişiriyor ve ekmeğin hamurunu farklı motiflerle süslüyor. Kabaklı, etli ve patatesli gibi farklı çeşitlerde de yapılan ekmeğin, 30 gün boyunca bayatlamadığı söyleniyor.

Hive'nin de içinde bulunduğu Harezmi bölgesinde konuşulan lehçe Türkiye Türkçesine oldukça yakın. **Özbekistan'ın başka bölgelerinden gelen birinin anlamadığı kelimeleri Türk ziyaretçilerin kolaylıkla anladığını görenler şaşkınlığını gizleyemiyor.**



# PIZZA



*Acıdan  
Tatlıya*

NURİYE  
ATASEVEN

*n.ataseven69@gmail.com*

**Y**emek yerken beynimiz anılara da yolculuk yapar. O yemeği yediğimiz an bulunduğunuz mekan, hissettiğimiz duygular gözümüzün önünde canlanır. Bu yüzden güzel yemek yapmak kadar güzel duygularla onu ikram etmek de önemlidir. Bu ay sizlerle iki tarif paylaştım. Bu tariflerin püf noktasını ayrıntısıyla yazdım. Eylülde okullar açılıyor, gençler üniversite okumak için yola çıkıyor. Öğrenci evlerinde, ikinci kahvaltılarında hızlıca hazırlayabileceğiniz bu iki tarif şifa olsun, bereket olsun. Hepinize afiyet olsun.

**MALZEMELER:**

- 1 su bardağı süt (ılık)
- 1 su bardağı su (ılık)
- 1 çorba kaşığı kuru maya
- 1 çorba kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 çay bardağı sıvıyağ
- 5-6 su bardağı un
- Sos İçin Malzemeler:**
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 yemek kaşığı tatlı biber sosu
- 1 yemek kaşığı ketçap
- Kekik, fesleğen, sarımsak tozu
- Diğer Malzemeler:**
- Kaşar rendesi
- Pizza için sevdiğiniz malzemeler

**HAZIRLANIŞI:**

Pizza hamurunun püf noktası hamurundadır. Ele yapılmaması ve sert olmaması gerekir. Bunun için hamurun tezgaha yoğurulması ve tüm malzemelerin özleşmesi önemlidir. Hamur yoğrulduktan sonra hava almayacak şekilde 40 dk mayalandırılmalıdır. Biraz daha yoğurup, üç beze-ye ayrılan hamur tepsi büyüklüğünde açılır. Borcam kullanacakların tabana mutlaka yağ sürmeleri gerekir. Hazırladığınız sosu, kullanmak istediğiniz pizza malzemelerini kullanın. Üzerine bol kaşar rendesi serpin. 200 derece fırında pizzanın alt hamuru kızarana kadar pişirin.

# Bisküvili Pasta

**MALZEMELER:**

- 1 litre süt 2 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı buğday nişastası
- 5 yemek kaşığı şeker
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 paket kare sütlü çikolata
- 1/2 yemek kaşığı tereyağ
- 1 paket vanilin
- 2 paket petibör bisküvi

**T**encereye süt, şeker, kakao, un, nişasta koyup çırparak pişirin. Karışımın topaklanmaması için iyice çırpmak önemli. Kaynamaya başlayınca altını kısın. Tereyağ, vanilin, küçük parçalara ayrılmış çikolata ilave edin. 5 dakika daha karıştırın. Tencerenin altını kapatın. 26 cm büyüklüğündeki borcama bir kare bisküvi dizin, üzerine karışımdan dökün. Toplam 3 sıra bisküvi dizmiş olacaksınız. En üste döktüğünüz puding ile pastanın üç tarafını da kapatın. Bu aşamada spatula kullanmanız işinizi kolaylaştırır. Damak tadınıza göre pastanın üzerine hindistan cevizi serpebilirsiniz.



## Yapımı 7 Ay Süren

# CAM MOZAIK SECCADE SERGİLENİYOR



**T**asarımı sanatla buluşturan dekorasyon merkezi Skyland HOM çatısı altında yer alan Galeri Birimza, 80 binin üzerinde cam mozaikin tek tek elle işlenerek bir araya getirilmesiyle oluşturulan 8 metre-karelik "İkindiyi Beklerken" adlı seccadenin sergilenmesine ev sahipliği yapıyor.

Yaklaşık 10 kişilik bir ekip tarafından 7 ayda tamamlanan seccade, ilk kez 2018 yılında Ayasofya'da sergilendi. Sergilendiği ilk günden itibaren yoğun ilgi gören seccade, kullanılan üretim tekniği açısından dünyada ilk ve tek olma özelliği taşıyor. Seccadenin tasarımcısı Aysel Ergül yaptığı açıklamada "Seccademiz kullanılan teknik ve verilen emek açısından çok özel bir eser. Normalde seccade, kumaş dokuma ile yapılır; ancak biz bu seccadeyi cam mozaik ile yaptık. Yüzde 50'den fazlası altın olmak üzere 80 binin üzerinde parça, tek tek yapıştırılarak büyük bir emek ile yapıldı. Yurt dışında da halı şeklinde yapılmış mozaikler var; fakat onlar tamamen

zemine döşemeli oluyor. Bu, hareketli bir obje; duvara da asabilirsiniz, katlayabilirsiniz, kıvrılabiliyorsunuz de." dedi. Ergül, sözlerine şöyle devam etti: "En kıymetli şey ise seccadenin üzerindeki motiflerin anlamları. O anlamlar, herkesi başka bir yere götürüyor. Seccadenin alt köşesindeki koruyucu tılsım motifi, kişiler namaz kılarken dış etkenlerden etkilenmesin diye yer alıyor. Mihrabın nişinde bulunan hayat ağacı motifi ise cennetin kapısını ve sonsuz yaşamı sembolize ediyor. Dünya mozaiklerinde başka ülkelerin halısı gösterilirken biz de yaptık diyebilmenin haklı gururunu yaşıyoruz. Biz Türklerde dokumacılık çok önemli bir yere sahip. Bizler bu değerleri terk etmemeliyiz." Galeri Birimza'nın kurucusu Sabri Kalender ise "İkindiyi Beklerken" ile ilgili olarak "Böylesine kıymetli bir eseri sergilemek bizim için heyecan ve gurur verici. Çok özel insanları ağırladığımız bir yer burası. Eserin, Ayasofya'nın ardından bir dekorasyon merkezi olan Skyland HOM'da sergileniyor olmasından büyük mutluluk duyuyoruz." şeklinde konuştu.



TURKISH AIRLINES

# LEZZET YOLCULUĞUNA HOŞ GELDİNİZ

Ferahlamanızı sağlayacak zengin içecek servisiyle,  
konforlu uçuşunuzun tadını çıkarın.



Ürün ve hizmetler, uçuşun süresine ve uçağın modeline göre değişiklik gösterebilir.


# Muud'la


modun yükselir,  
GB'ların eksilmez.


Muud Premium  
ilk ay  
ücretsiz



 **HEMEN İNDİR**

 App Store'dan  
İndirin

 Google Play'den  
İndirin

 AppGallery'den  
İndirin

Türk Telekom mobil abonelelerinin  
GB'larından harcamaz.  
Premium üyelğinizi 1 ay sonunda  
iptal etmezseniz takip eden aylarda  
aylık 7,99 TL'den ücretlendirilirsiniz.  
Ayrıntılı bilgi için: 444 1 444 ve muud.com.tr

Dijital Müzik Platformu  
**muud**