

Aktüel Kültür Dergisi / Mayıs 2026 / Sayı 195 / Fiyatı 110 TL

İNSAN VE HAYAT

GENÇ HAYAT

- BURSA'DA BİR RÜYA MESAİSİ
- NİJERYA'DA BİR KURBAN BAYRAMI GÜNÜ
- ÖNCE KALP, SONRA HARF

süzgeç

ERGEN BEYNİNİ
ANLAMAYA DAİR
3 MÜLAHAZA

YEMEN ELİNDEN
SİİRT ELİNE

Şeyşel Karami

HAZRETLERİ



ÇOCUKLARIN EKRAN SÜRESİNİ KISALTMANIN ÖNEMİ!

Günümüz ailelerinin en çok yakındığı konulardan birisi de çocukların ekran başında geçirdiği sürenin uzun olmasıdır. Her anne ve baba, bu husustan mustarip durumda. Dünyada birçok araştırmacı, bu sürenin kısaltılması için çeşitli çalışmalar yapıyor.

Uzmanlar, bu konuda ailelerin neler yapabileceğini zaman zaman açıklıyor. Yapılan bir çalışmada ise etkili yöntemler belirlendi.

❖ Çocuk psikoloğu Dr. Jane Gilmour, ekran süresi değişimine küçük adımlarla başlayıp gerçekçi olunmasını öneriyor. Tamamen kaldırmak ya da kısıtlamak yerine küçük adımlarla başlayıp, tartışmanın hareketlendiği anlarda değil, sakin zamanlarda değişiklik adımlarının atılmasının gerektiğini belirtiyor.

❖ Çocuklarla iş birliği yapılmasını öneren Çocuk psikoloğu Dr. Maryhan Baker ise, "Daha büyük yaşta çocuklar ve ergenler için, ek kurallar

dayatmak yerine, onları, ekran süresi konusunda yapılan görüşmelere dahil etmek, daha yararlı olabilir" diyor.

❖ Ekran başına ayrılan vakti daha kaliteli hâle getirebilmek için öğrenmeye dönüştürülebileceğine vurgu yapılıyor.

❖ Çocuklarda sağlıklı ekran alışkanlıklarının kazandırılmasının, ebeveynlerin kendi telefon kullanımını sorgulaması ve çocukların can sıkıntısını doğal karşılamasıyla mümkün olabileceği belirtiliyor.

❖ Ekranların, çocukların beynini doğrudan bozduğu yönündeki kaygıların abartılmaması gerektiğini, bilinçli ve olumlu teknoloji kullanımının ise öğrenme ve uyum becerilerini destekleyebileceği vurgulanıyor.





YİYECEKLER, VÜCUT KOKUSUNU DEĞİŞTİRİYOR !

Koku alanında uzman Prof. Johan Lundström, ter kokusunun pek çok değişkene bağlı olduğunu belirtiyor. Ayrıca, bazı yiyeceklerin, vücut kokusunu daha keskin hâle getirebildiğini açıklıyor.

Henüz yiyeceklerin vücut kokusunu ne ölçüde etkilediğini tam bilmediklerinden bahseden araştırmacı, konuyla ilgili şunlardan bahsetti: Sarımsak ve et, kükürt açısından zengindir. Tüketim sonrası, çeşitli yollarla vücuttan atılır.

Kuşkonmaz ve çeşitli baharatlar da "Kan dolaşımına karışan kimyasallar içerir. Oradan dışarı salgılanırlar. Kan dolaşımına giren çoğu şey, bir şekilde vücut kokumuz yoluyla atılır."

Avustralya'daki Macquarie Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, Daha fazla meyve ve sebze tüketen kişilerin, "daha hoş kokulu ter" salgıladıkları görüldü.

Yağ, et, yumurta gibi besinler tüketenlerde de olumlu sonuçlar elde edilirken, daha fazla karbonhidrat tüketenlerin, "daha keskin kokulu, daha hoş gitmeyen ter kokusuna" sahip olduğu gözlemlendi.

PAKETLİ GIDALARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ!

Market raflarında çocukların vazgeçemediği birçok ürünün, içerdiği kimyasallardan dolayı çocukları; obezite, kanser, erken ergenlik gibi sağlık sorunlarına götürdüğü açıklandı. Çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanı tarafından yapılan açıklamaya göre; en büyük tehlikenin, paketli gıdaların, hormonal dengeyi bozduğu, 8, 9 yaşlarında erken ergenliğin görülebildiği açıklandı.

Renklendiriciden Çin Tuzu'na kadar birçok kimyasalın kullanıldığı paketli gıdalardan bahseden uzmanlar; koruyucu, tat artırıcı, sodyum benzoat, stabilizatör ve emülgatörler de bu ürünlerde yaygın olarak bulunduğu vurgu yaptı.

Obezite ile başlayıp metabolik sendromlara kadar uzayan sağlık sorunlarına karşı aileleri uyararak uzmanlar, "Arsenik, kurşun, cıva gibi ağır metaller; bisfenol A ve fitalat içeren ürünler, ciddi risk oluşturur. Kimyasal maruziyetten, çocuklarımızı mutlaka uzak tutmalıyız" şeklinde konuştu.



Gök kubbenin
altında, insan
nazarlarından
uzakta duran
bir velî.
Mesafeleri aşan
muhabbetin
ve sadakatın
mîsalî; Üveys
el-Karanî
Hazretleri...

YEMEN'İN
GİZLİ
HAZİNESİ

Veyssel Karanî Hazretleri

MÜMİNE
FERHAN
İBİLOĞLU

Hırka-i Şerif'in yolculuğu, üç hırka

Sevgili Peygamber Efendimizin (s.a.v.) her ilmeğinde hatıralarını taşıyan hırkaları, asırlardır farklı coğrafyalarda manevi emanetler iz bırakıyor. Bu değerli emanetlerden şair Kâ'b bin Züheyr'e (r.a.) hediye edilen ve bugün Topkapı Sarayı'nda muhafaza edilen hırka "Şâmî" adıyla anılır. Veysel Karanî Hazretleri'ne hediye edilen ve İstanbul Fatih'teki Hırka-i Şerif Camii'nde ziyaretçilerini ağırlayan emanet ise "Yemânî" olarak bilinir. Bir diğer hırka ise Eyle şehrine hediye edilmiş, Abbasi halifeleri eliyle korunmuş ancak ne yazık ki Moğol istilasının kargaşasında kayıplara karışmıştır.

Veysel Karanî Hazretleri'nin neslinden gelen Şükrullah Efendi, 1628 yılında bu mukaddes yadigarı Yemen'den İstanbul'a getirerek şehre manevi bir değer kazandırmış, bir ziyaret kapısı aralamıştır. İlk zamanlar Akseki Mescidi yakınlarındaki bir konakta halkın ziyaretine sunulan bu kıymetli emanet, Sultan Abdülmecid Han'ın inşa ettirdiği bugünkü Hırka-i Şerif Camii'ne taşınmıştır.

Hürmetine tatlandırılan meyve

Evliya Çelebi, yazdığı seyahatnamesinde muz ağacı ile Beyrut'ta karşılaşır. Onu betimlerken uyluk kalınlığında gövdesi ve kilim büyüklüğündeki yapraklarıyla "acayip" bir bitki olarak tarif eder. Yılda bir kez meyve veren bu ağacın, bir tekerlek gibi dizili yüzlerce meyvesinin et kadar besleyici ve hazmı kolay olduğunu vurgular. Muzun asıl hikmetini ise Veysel Karanî Hazretlerinin, Sevgili Peygamber Efendimize (s.a.v.) olan sevgisine bağlar. Uhud'da Sevgili Peygamber Efendimizin (s.a.v.) dişinin kırılması üzerine kendi dişlerini çeken Veysel Karanî Hazretleri'nin toprağa düşen kan damlalarından muzun filizlendiğini nakleder. Böylece muz, özellikle yaşlılar için çiğneme gerektirmeyen, manevi bir rızık olarak seyahatnamede yerini alır.





*Hırka-i
Şerif
Camii*



Üveys el-Karanî'den Veysel'e

Arapça kökenli "Üveys" ismi, Türkçenin dil yapısına ve halkın söyleyiş alışkanlıklarına uyum sağlayarak zamanla "Veysel" hâlini almıştır. Bu sürecin temelinde, "Üveys-i Karanî" tamlamasının sonundaki "-i" sesinin zamanla isme yapışması ve kelime başındaki sesin daha akıcı olan "V" harfine dönmesi yatar. Halkın bu ismi telaffuz ederken gösterdiği doğal eğilim, ismi, aslından biraz da değiştirerek Anadolu'nun ağız yapısına uygun, daha yumuşak bir forma katmıştır. İsmi sonuna eklenen "I" harfi ise, dilimizdeki benzer isimlere, İsmail, Mikail gibi bir yakınlık kurmuş, ismi daha tamamlanmış bir hâle getirmiştir. Böylece Yemenli Üveys, demek olan "Üveys-i Karanî", kolay söylenebilir "Veysel Karanî" ismine dönüşmüştür.



Kahvenin lezzetinde izi var

Kahvenin yolculuğu söz konusu olduğunda, tarih bizi Yemen'e kadar götürür. Kahve lezzetinin merkezinde, gönüllerin sultanı Veysel Karanî Hazretleri vardır. 7. yüzyılda Yemen'de develerini güderken, bir gün hayvanlarının, bir bitkinin çekirdeklerini yedikten sonra canlandığını fark eder. İşte o an, insanlık için önemli bir tohum atılmış, Veysel Karanî Hazretleri, kahveyi insanlığa kazandırmıştır.

Anlatılanlara göre, dikkatini çeken bu acı çekirdekleri ateşe atar. O esnada etrafa yayılan güzel kokuyu çok beğenir. Bu çekirdeklerin insana verdiği huzur ve ferahlık nedeniyle ona "keyfe" adını verir. Toplayıp annesine getirir ve onunla beraber kavurup döver ve suyla karıştırıp içerler. Böylece kahve, Yemenlilere Veysel Karani Hazretleri'nin hediyesi olur. Belki de bu yüzdendir ki, bugün bile kahvesinden ilk yudumu alanlar, bir vefa borcu olarak "Veysel Karanî Hazretleri'nin ruhuna değsin" diyerek onu yad ederler. Veysel Karanî Hazretlerinin izleri sadece kahve fincanlarında değil, Evliya Çelebi'ye göre, Osmanlı'nın kadim esnaf kültüründe de vardır. Veysel Karanî Hazretleri, kahve gibi, İstanbul'un nakliyecisi esnafı olan "şütürbân" (deveciler) sınıfının da manevi piri kabul edilir. Hatta Evliya Çelebi'nin aktardığına göre, mühür kazıyan "Hakkâk" esnafının piri Abdullah-ı Yemenî'nin kuşağını, bizzat Veysel Karanî Hazretleri

bağlamıştır. Bu durum, Veysel Karanî Hazretlerinin şahsiyetinin ne kadar sevildiğini ve Osmanlı esnaf kültürü ile ne kadar iç içe geçtiğini göstermektedir.

Bugün herkesin sahiplendiği bu enfes içeceğe, Şair Nâimî de bir yorum ekler. Kahvenin Yemenli aslına ve o koyu siyah rengine nahif bir gönderme yaparak, onu Veysel Karanî Hazretleri'nin yolundan giden bir dervişe benzetir:

Kahve-i rû-siyehi bun sanur idüm Nâmî
Meger ol rind-i Üveysî imiş aslı Yemenî

(Ey Nâimî! Ben, bu yüzü kara kahveyi, insana sadece gam ve keder veren bir şey sanırdım; meğer o, aslı Yemenli olan bir Üveysî müridiymiş.)





Bir rivayet

Sahâbe-i Kirâm efendilerimizin ve Hazreti Allah'ın veli kullarından olan muhterem şahsiyetlerin savaş meydanlarında şehadete ermeleri, İslam tarihi boyunca büyük bir öneme haizdir. Şehit olan bu zatların, savaş meydanlarında, yakın akrabalarının bulunmadığı durumlarda, savaşa katılan diğer Müslümanlar, kendi beldelerini bu mübarek naaşların bereketiyle şerefliendirmek isterlerdi. Ordu komutanının müsaadesiyle savaştan hemen sonra naaşların nasıl defnedileceği organize edilir ve devrin şartlarına göre defin işlemleri gerçekleştirilirdi. Veysel Karanî Hazretlerinin de katıldığı savaşta şehit düşmesinin ardından, naaşının benzer bir usulle ordu komutanından teslim alınarak Anadolu'ya getirildiğine dair rivayetler mevcuttur.



Tespihçilerin piri

“Didi: ‘Dişin sındı kâfir, Resûl'ün Ben ol dem aşkına oldum pür usulün Ana yâr-ı muvâfık olmak için Komadım bir dişim ağzımda bütün Bir başka menkıbevî metinde:

“Veys (r.a.) ayıtdı: ‘Peygamber’i (s.a.v.) sever miyediniz? Muvâfakat ideydiniz. Kâfirler savaşında mübârek dişin sındurdılar, siz dahi dişlerinizi sıyaydınız. Dostluk şartı bu idi.’ Veys kendü dişlerin gösterdi, ağzında bir bütün diş yok idi.”

Menkıbe kitaplarında yer alan bu rivayetler, tesbihin ortaya çıkışına dair anlatılanların temelini teşkil eder. Rivayete göre, Uhud Gazası'nda Peygamber Efendimizin (s.a.v.) mübarek dişinin şehit olduğunu duyan Veysel Karanî Hazretleri, muhabbetin gereği olarak bunun hangi diş olduğunu bilemediğinden kendi dişlerinin tamamını taşla kırar. Ardından bu dişleri hurma lifine dizer. Böylece ilk tesbihin ortaya çıktığı kabul edilir. Bu sebeple Veysel Karani Hazretleri, tespihçilerin piri sayılmış, tesbih dükkanlarına da şu levha asılagelmiştir:

“Besmeleyle açılır her gün bizim tezgâhımız Hazret-i Veysel Karanî pîrimiz, üstadımız”



Veysel Karanî
Hazretleri, bir
damla gibi Siirt'e
düşmüşse de
buradan genişleyen
'Yemenî halka'
memleketimizin
dört bucağına
değmiştir.

REFİK CAN



Siirt ilinde Veysel Karanî (r.a.)

Nijerya'da Bir Kurban

CEVAR, TEK BİR YERDE DEĞİLDİ. İKLİMDE, TARİHTE VE COĞRAFYADA SAKLIYDI. NİJERYA'YI ANLAMAK, ASLINDA AFRİKA'NIN KALP ATIŞINI DİNLEMELİK GİBİYDİ. ÇÜNKÜ BU ÜLKE; İKLİMİYLE, İNSANIYLA VE JEOPOLİTİK KONUMUYLA, KİTANIN KÜÇÜK BİR ÖZETİ NİTELİĞİNDE.

A H M E T H İ L M İ Y A Ş A R

Derin ve anlamlı olan her yolculuk, tek bir adımla başlar. Bu adımın ilk basamağı niyettir. Niyetin halis olması ise seyyahın yol azığıdır. Kişi, niyetiyle yola çıkar ve o niyet, onu yoldan çıkarmaz. Adım attıkça

uzun yollar kısalır, insan, maksadına yaklaşır. Yolum mihnetine katlanır, başına gelenler için ne kendine ne yola ne de mihmandarına sitem eder. Bazıları ise yola bir niyetle değil, niyeti bulmak için çıkar. İşte o zaman yol, insana vazifesini hatırlatır, dünyaya geliş maksadını gösterir.

Her hâlükârda yol, insanı Rabbine ulaştıran bir vesiledir. Niyet ise o vesileye tutunmanın en büyük nimeti. Bu düşüncelerle bizler de Kurban Bayramı'ndan önce yola düştük. Tropikal iklim ile çölün kesiştiği yere, haritalarda uzak, gönüllerde yakın bir coğrafyaya, Nijerya'ya ulaştık. Uzakları yakın etmek için gönül sofralarında buluştuk, büyük küçük demeden aynı safta bir ve beraber olduk.

Nijerya'ya ilk adım: Abuja

İstanbul'dan Diversity Farklılık Derneği ekibiyle birlikte, kurban malzemeleri ve vekâletlerle yola çıktık. Yaklaşık yedi saat süren uçuşun ardından Nijerya'nın başkenti Abuja'ya indik.

Daha ilk anda yüzümüze çarpan nem, Afrika'ya gerçekten geldiğimizi hissettirdi. Abuja, ülkenin

tam ortasında, tropikal iklim kuşağında yer alıyor. Haziran ayında gündüzleri sıcak ve nemli, geceleri ise gök gürültülü sağanak yağışlarla serinliyor. Havalimanında bizi karşılayan insanların samimiyeti ve tebessümü, bu ağır havayı bir nebze hafifletti. Yine de yolculuğun yorgunluğu üzerimizdeydi. Bu yüzden kalacağımız yere geçip kısa bir dinlenme ihtiyacı hissettik.

Şehrin ortasında yer alan ve burada ismi "medrese" olan yerden yükselen Kur'an-ı Kerim tilaveti, göğe yükselen dualar ve onları takip eden "âmin" sesleri, bizi kendimize getirdi. Yola çıkarken taşıdığımız niyet, küçük hafızların dilinde yeniden hatırlandı. Neden burada olduğumuzu bir kez daha idrak ettik. Medreseye vardığımızda kerahet vaktiydi, hava yavaş yavaş kararmaya başlamıştı. Çantalarımızı bıraktıktan sonra arkadaşlarla bir araya gelip Kurban Bayramındaki vazifelerimizi gözden geçirdik. Ardından Nijeryalı arkadaşlarla sohbet ederek ülkeye dair ilk izlenimlerimizi derinleştirdik.

Abuja Ulu Camii

Yolcu yola çıkar, nasibi ona yetiştirilmiş. Biz de bu nasiple Abuja'dan yola çıkmadan önce şehrin merkezinde yer alan Milenyum Parkı'nı ziyaret ettik. Parktaki küçük at çiftliği ve hayvanat bahçesi, yol öncesi son dinlenme durağımız oldu.



Bayramı Günü



BERNA
GEDİK

Bir çocuğun karakteri,
öğretilen bilgilerden çok, hissettiği
duygularla şekillenir.

Önce Kalp Sonra Harf

MAYIS 2026

ÖZGÜÇ *Sünger*

ERGEN BEYNİNİ ANLAMAYA
DAİR 3 MÜLAHAZA

ARIF ÖZTÜRK