

# İnsan ve Hayat'tan

## Çoban

Yörük, Anadolu'da hayvancılıkla geçinen göçebe halka verilen isimdir. Bizde Yörükler sevilir; ailesiyle, çocuklarıyla ve hayvanlarıyla tabiata uyum sağlamış, rızkının peşinde koşan güzel insanlardır. Aynı zamanda, altı yaşından itibaren her biri değerli birer çobandır.

Hadis-i şerifte, "Dikkat edin hepiniz çobansınız ve hepiniz güttüğünüz sürüden mesulsünüz." buyurulduğunda Hazreti Ömer (r.a.) "Ya Resûlallah! Nefislerimizi koruruz, fakat ailelerimizi nasıl koruyabiliriz?" diye sual etmiş. Efendimiz (s.a.v.) şöyle cevap buyurmuşlar:

"Allah'ın sizi nehyettiği şeylerden onları nehyedersiniz ve Allah'ın size emrettiği şeyleri onlara emredersiniz. İşte bu, onları korumak olur."

Yörüklerin aile boyu çobanlık hayatlarını ve mücadelelerini okuyacağımız bu ayki sayımız yine dolu dolu. Yörüklüğü karaktere dokunan yanlarını hatırlamak, unuttuğumuz hayatın detaylarını görmek ve bir zamanların aile kodlarını yeniden hatırlamak, harikulâde bir deneyim olacak.

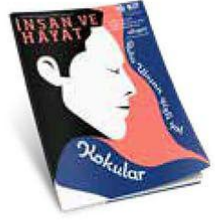
Derginizin bu sayısında harikulâde deneyimler, Yörük dosyasıyla bitmiyor. SÜZGEÇ bölümünde "Evde Peynir Mayası" konusu, Kurban Bayramı'nı yaşayacağımız bu ay için "Helali Arama Stratejinize" yeni bir kapı açabilir. Afrika Günlükleri bölümünde, "Afrika'da İlk Kurban Bayramı" yazısı var. Bu yazıyı okurken, ülkemizin dışında bir yerin bayramına misafir olacağız. Bu, bizim için dünyanın genelindeki Kurban Bayramlarına açılan bir kapı olacak.

"Hacca Giden Mürekkepler", "Fotoğrafik Hafızamız: Kurbanlıklar" ve İki Çocuk Bir Umre bölümünde "Çocukların Umre Mutluluğu" yazıları, tatlı üslubuyla sizi, çok farklı yerlere götürecektir.

"İnançların Mahremiyet Hakkı", "Aydınlığın Çekiciliği Gibi, Karanlığın da Çekim Gücü Var" ve "Kanuni Sultan Süleyman Han'ın Yönetim Formülü" yazıları, değerlerimizi hatırlatan, dergi içinde okumayı ihmal etmememiz gereken yazılar oldu.

Unutulan değerlerimizi hatırlatan yeni sayılarda buluşmak ümidiyle...

Kurban Bayramınız Mübarek Olsun.





Aktüel Kültür Dergisi  
Sayı 114 Ağustos 2019

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş. Adına İmtiyaz Sahibi  
Hüseyin GÜNEY

Yayın Yönetmeni  
Harun ÖZDEMİR

Yayın Koordinatörü  
Ümit YÜKSEL

Editörler  
Ercan ERDOĞAN, Hakan ALTUNYURT

Editör Asistanı  
Şenol GENÇ

Katkıda Bulunanlar

Sadık CANLAR, Selman ASLAN, Barbaros DOĞAN, İdris EREN,  
Seyhan TUNALI, Ömer DEMİR, Erdoğan OĞULTEKİN, Yasin ODABAŞI,  
Kübra ER, Ferhat KAYA, Sâfi GÜLAÇAR, Erhan GENÇ, Ömer UYSAL,  
Mümine Ferhan İBİLOĞLU, Mehmet Tark ÖZBEK, Melek AKTÜRK,  
Mehmet V. DERVİŞOĞLU, Arif TUNÇ, Seyma EROL

Tasarım Uygulama  
Fatih DEVREZ

Basın ve Halkla İlişkiler  
Murat SAFRAN, Kemal AYDIN

Yönetim Yeri  
Alemdar Mah. İncili Çavuş Sokak No:9A  
Sultanahmet / Fatih - İstanbul

Baskı ve Cilt  
Fazilet Neşriyat ve Tic. A.Ş.  
Bağlar Mh. Mimar Sinan Cd. No: 54  
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL  
Kütüphane: Çamlıca Araştırma Kütüphanesi

Avrupa Bayi  
ENDER GMBH Melatener Weg 18 - 50825 KÖLN  
Tel: +49 221 690 58 90 Fax: +49 221 690 589 29  
dergi@ender-gmbh.com

Batı Avrupa Bayi  
Çamlıca Kitap B.V. Bemmelseweg 67 6662 PE Elst-GLD  
Holland info@camlicakitap.nl / www.camlicakitap.nl

İRTİBAT ve ABONE  
Yazı İşleri  
Bağlar Mh. Mimar Sinan Cd.  
No: 54 Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL  
(0212) 657 88 00 - 7104  
www.insanvehayat.com  
bilgi@insanvehayat.com

Abonelik  
abonemerkezi@camlicabasim.com  
www.edergim.com - www.abonem.com  
(0212) 657 88 00 - 7102  
WhatsApp Hattı: 0530 285 38 04

ZİRAAT BANKASI  
TR81 0001 0021 0550 7231 7750 02  
AKBANK  
TR60 0004 6011 9388 8000 0135 18  
VAKIFBANK  
TR56 0001 5001 5800 7299 8908 80

İnsan ve Hayat Dergisi'nin bütün yayın hakkı, Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.'ye aittir. Dergiye gönderilen yazılar, yayınlansın ya da yayınlansın iade edilmez. Dergimiz, yazılar üzerinde gerekli müdahaleyi yapma hakkına sahiptir. Dergide çıkan yazılar kaynak gösterilerek ıktibas edilebilir. Dergide yayımlanan yazı ve reklamların her türlü mesuliyeti yazarlarına ve sahiplerine aittir.

**Dünyaya Mercek 4**

**Haberler 6**

**Aktif Okur 8**

**Fotoğrafik Hafızamız 10**

**Yörük Çocukları 12**

**Bir Ömür Mücadelesi Yörüklük 16**

**Bir Yörük Hikayesi Son Göç 24**

**Yörük Kadını 28**

**Afrika Günlükleri 30**

**Böbrek Taşı Engellenebilir mi? 32**

**Konusuna Göre Hitabet Örnekleri 34**

**Tefrika: Çocukların Umre 38**

**Heyecanı**

**Kanuni Sultan Süleyman Han'ın 40**

**Yönetim Formülü**

**Kabartmalı Kitap 44**

**Propagandanın Gizli Gücü 46**

**Aydınlığın Çekiciliği Gibi, 50**

**Karanlığın da Çekim Gücü Var**

**Mahalle Oyunları 52**

**Misk 56**

**İnançların Mahremiyet Hakkı 58**

**Hacca Giden Mürekkepler 60**

**Süzgeç: Helali Arama 63**

**Stratejileri'nin Okurlarından**

**"Helal Olsun" Dedirtecek Peynir**

**Tarifi**

**Bulmaca 71**

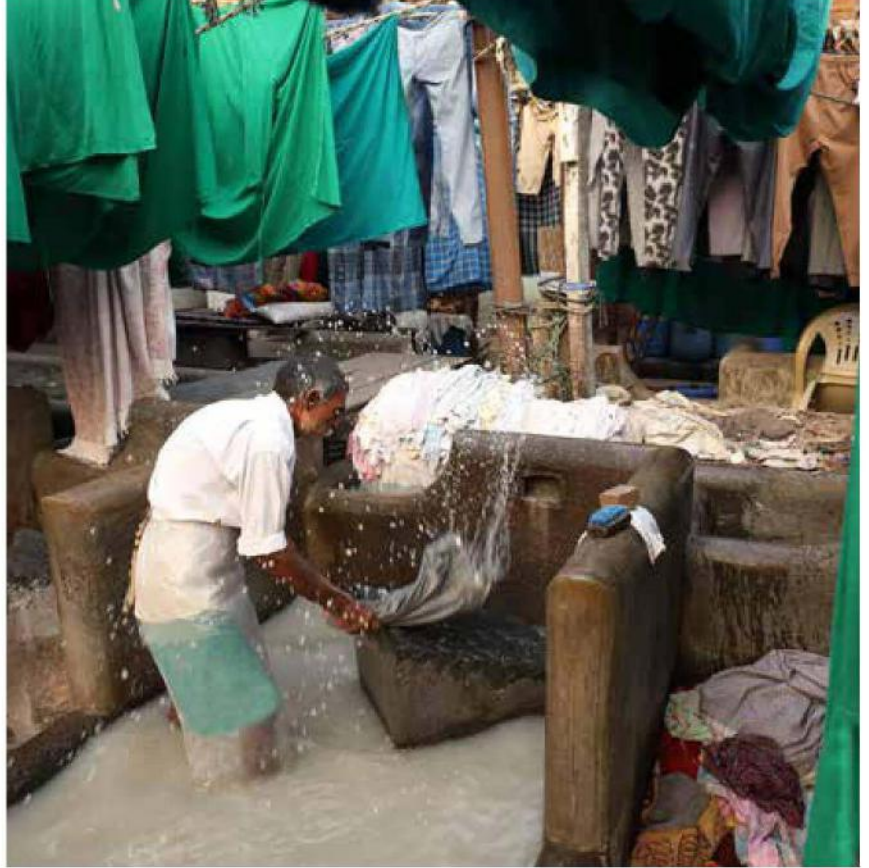
icindakiler





## YARIŞ

Yaşamak, her zaman bir yarışın içinde olmaktır. Bu yarışın içerisinde öyle mücadeleler vardır ki insanı yorar. Tozlu, dumanlı, camurlu, kirli, paslı hayat yarışında önemli olan, birinci olmak değil, hayatta kalmak, mücadeleden kopmamaktır. Fotoğrafta, Endonezya'daki bir yarış karesi yer alıyor. Yarışın araçları hayvanlar, arkada ise sürücü görüntüyor. Hayvanlar yarışın amacını ve sonucunu umursamıyor olabilirler. Ama sürücü her şeyin farkında ve her şeye rağmen ayakta kalmanın uğraşında.  
(Endonezya/Batusangkar)



## KİR

Dünyaya her dokunusta hem dünya hem insan kirlenir. İnsanın üzerine dünyanın tozu iner, isı siner. Bunlardan korunmak zordur, zor olsa da temizlenmek mümkündür. Üzerinizde kir pas varsa yıkarsınız, elbiselerinizi yıkarınız geçer. İçinizdeki kirleri ise nefsinizi dizginleyerek, adeta onu taşa vura vura temizleyebilirsiniz. Nefis için taş; ibadettir, iyilik ve güzelliklerdir. Fotoğraftaki Hintli, elbiselerindeki kirleri gidermek için onları taşa vuruyor. Her vuruşta, kir akıp gidiyor.  
(Hindistan/Mumbai)

## MENFAAT

Bir hayvanı avlayacağınız zaman, oltaya yem atarsınız. Yemin üstüne tuzak kurarsınız. Hayvan yemi yer, "Menfaatim var" derken postu deldirir. Fotoğraftaki kuşlar da teknenin etrafına toplanmışlar. Belli ki teknedekiler yem atıyorlar. Kuşlar sevinçli, çünkü yem buldular. İnsanlar daha sevinçli, çünkü 3 kuruşluk yem ile 10 kuruşluk fotoğraf karesi yakaladılar. Dünya bu; menfaat dünyası.  
(Hindistan/Varanasi)







# KURBANLIKLAR

Her cana bir kurban kesilirdi. Kurban ayı Zilhicce yaklaşınca hane sahibi, kendisine, hanımına, evlatları ile gelin ve damadı gibi yakın akrabasına, merhum olan peder ve validesine, vefat etmiş zevce ve evlatlarına, konak dışındaki akrabalarına ve Rasulullah Efendimiz (s.a.v.) için de birer güçlü ve büyük koyun alırdı. Bu koyunlar üç-beş gün hanenin ahır bölümünün bahçesinde beslenirdi. Osmanlı'da insanların bir tarikat tekkesine merbutiyeti varsa, oraya da nezir adıyla gereği kadar koyun alınarak verirdi.

Kurbanlıklar güzelce yıkanır, tüyleri taranır, boynuzları zeytinyağıyla yağlanır, temiz otlar üstüne yatırılarak bayram gününe kadar beslenirdi. Mahdumu ya da kerimesi evlenecekse gelin ve damada bayramdan bir gün önce koç alınır, yıkanır, taranır, boynuzları sarı altın varaklarla süslenir, tüylerinin üç-beş yerine kurdele bağlanır, evlerine gönderilirdi. Vefat edenlere kesilecek koyunlar, boynuzlarına kurdele bağlanarak ayrılırdı.

Kurban başkasına taşıtılsa bile incitmeden omuzlarda getirilirdi. Hayvanların gözünü bağlamak için beş-on parça astar hazırlanırdı. Arefe gününde bahçede bir çukur kazılır, kurbanlığın kanı hürmeten oraya akıtılırdı. Hane sahibi kurbanı bizzat keser veya hayvana eziyet etmekten endişe ediyorsa ehil kimselere vekâlet verirdi. Kurbanın hepsi evde alıkonmaz, civardaki medreselere, ihtiyaç sahiplerine, postları da talebeye verilirdi.

(Yandaki fotoğraf,  
Yenibağçe'de gayet  
büyük bir koç ve  
koçun mürebbisi  
Hafız Mehmet  
Efendi. İstanbul/  
Fatih, Servet-i  
Fünûn, 266. Sayı,  
16 Nisan 1896)



SAİD ÜNALAN

*Kundakta Başlayan Mücadele*

# Yörük Çocukları

12 AĞUSTOS  
2019

Ç umra'dayız. Ova üzerine kurulmuş Konya'nın nadide bir kazası burası. Vakit öğleye yaklaşırken hanesine misafir olacağımız Yörük ailesiyle konuşup kararlaştırdığımız yere varıyoruz. Biraz geç kalacaklarını söylediklerinden bekliyoruz. Vakit varken değerlendirmek lazım. İniyorum arabadan, etrafıma göz gezdiriyorum. Gölgecik bir yer... Evet, pürüzsüz, mavi çarşaf gibi göz alabildiğine uzanan gökyüzü altında gölgecik yer arıyorum. Güneşin hiç bu kadar parlak, yakıcı, zirveye ulaşmak için sabırsızlandığımı görmemiştim.

Nihayet dallarını şemsiye gibi açmış, etrafına gölgecik lütfeden bir ağacın altına sığıyorum. Bir taraftan şakağımdan yanaklarıma doğru süzülen terleri silerken, diğer taraftan çantamdan çıkardığım, İstanbul'dan başlayıp Konya'da son bulan tren sergüzeştikle ilgili defterime düştüğüm notlara tebessümle ve içimden geçirdiğim 'İnşallah bir daha aynı durumu yaşamayız' temennisiyle göz atıyorum:

*"İstanbul'dan Konya'ya yaptığımız tren yolculuğu hayli çetin geçmişti. Bindiğimiz vagona üç tane de bebek vardı. Adeta birbiriyle anlaşmış*



## Böbrek Taşı Engellenebilir mi?

# böbrek

***Sağlıksız beslenme alışkanlığı, hareketsiz hayat tarzı ve gün içerisinde alınan sıvı miktarının düşük seviyelerde olması gibi faktörler, böbrek taşı oluşumuna zemin hazırlayabiliyor. Bu faktörlerin oluşumuyla birlikte kronik hastalıklarının da tetiklediği taşlar, tedavi edilmediği takdirde böbrek fonksiyonlarını bozabiliyor.***

OP. DR. BASRİ ÇAKIROĞLU  
(Hisar Hospital Intercontinental)

### **Nerede ve nasıl oluşur?**

Nerede idrar varsa orada taş olabilir; böbreğin pelvisinde ve böbreğin havuzcuğunda oluşabilir. İdrarda koruyucu olan bazı maddelerin vücut tarafından tam olarak üretilmemesi, taş meydana getirebilir. Sıcak, yüksek rakımlı ve tropikal ülkelerde böbrek taşı daha sık görülür. Güneşin tesirinden dolayı vücudun D vitamini sentezi artar. D vitamini sentezi, başta kalsiyum olmak üzere bağırsaklarda bazı maddelerin daha fazla emilmesine sebep olur. Bunların idrarla daha fazla dışa atımının sonucunda böbrekte kalsiyum taşları oluşur.

### **Kronik hastalıklar, taş oluşumuna sebep olabiliyor**

Böbrek taşı oluşumunda etkili olan faktörler, düzeltilemeyen ve düzeltilebilen faktörler olarak ikiye ayrılır. Düzeltilemeyen faktörler genetik yatkınlık, yaş ve cinsiyet olarak karşımıza çıkıyor. Taş hastalığı olan hastaların ailelerinde %10-40 arasında değişen oranlarda taş hastalığı durumu mevcuttur. Düzeltilebilen faktörler ise coğrafi faktörler, iklim, enfeksiyon, vücut ağırlığı, hayat tarzı ve beslenme alışkanlıklarıdır. Ayrıca, hipertansiyon,

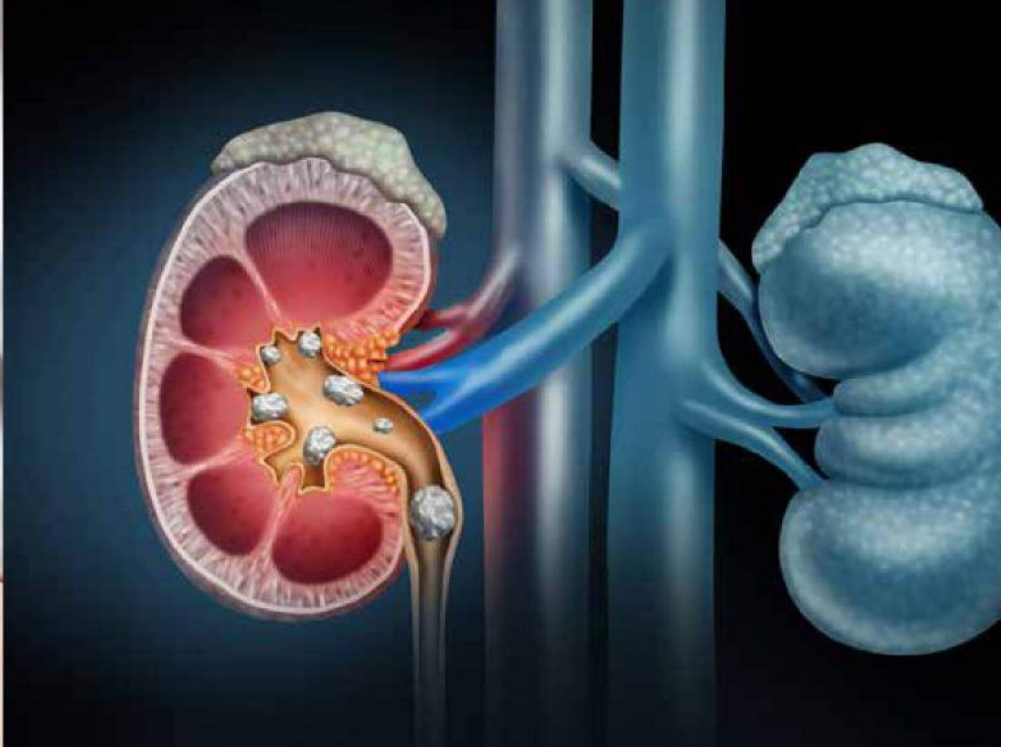
diyabet, metabolik sendrom varlığında da taş oluşum riski artıyor. İdrar yollarındaki enfeksiyon sonucu enfeksiyon taşları oluşuyor. Yüksek vücut kitle indeksi, diğer kronik hastalıklar gibi taş hastalığına sebep olabiliyor.

### **Yüksek ateş ve dayanılmaz ağrı, en büyük belirti**

Taşın bulunduğu taraftaki yan ağrısı, en önemli belirtidir. Ağrı şiddetli, bıçak saplanır tarzda olabildiği gibi; uzun sürebilen ve dayanılabilen yan ağrıları şeklinde de olabilir. Klinik olarak hastalarda ikinci sıklıkta görülen bulgu, idrarda kan görülmesidir. Ayrıca bulantı ve kusma da görülebilir. Taş hastalarında, tıkanıklığa bağlı olarak enfeksiyonlar sık görülür. Enfeksiyon çok basit formda olabileceği gibi, böbrek iltihabına da yol açabilir. Bu durumlarda hasta yüksek ateş ve şiddetli yan ağrısından şikâyetçi olur.

### **Beslenme tarzınızı değiştirin**

Günümüz hayat tarzının kaçınılmaz bir sonucu olarak, günlük alınan sıvı miktarı azlığı, tuzlu, posası az, kalorili beslenme şekli ve yetersiz fizikî aktiviteye sahip bir hayat tarzı ağırlık kazanıyor. Bu durumda idrar daha asidik ve yoğun çıkıyor, taş oluşturan kristallerin miktarı artıyor. Amaca yönelik olarak hayat tarzında değişiklik yapılması, kronik hastalıkların tedavi edilerek kontrol altında bulundurulması, taş oluşum riskini en aza indirecektir.



### **Taş hastasıysanız dikkat!**

- Taş hastası olan kişiler, günde 2 litre idrar çıkaracak kadar sıvı almaya özen göstermelidir.
- Stresten uzak bir hayat tarzı benimsemelidir.
- Beslenme alışkanlıklarında gerekli düzenlemeleri yapmalıdır.
- Düşürülen taşlar düzenli şekilde hekim gözetiminde değerlendirilmelidir.
- 6 ayda bir idrar analizi ile ultrasonografi tekrarlanmalıdır.
- Bütün bunlara dikkat edildiği halde sık tekrar eden taş hastalığı varsa taş oluşumuna yol açan sebepleri ortaya çıkarmak için gerekli kontrol ve testler yaptırılmalıdır.
- Ailenizde yaygın taş hastalığı varsa genetik incelemelerden geçmek için hekiminize başvurun.

### **Böbrek taşın varsa mutlaka bunları yapmalısın;**

- Bol bol su iç, özellikle yaz aylarında,
- Çay, kahve ve kola gibi içeceklere mümkün olduğunca kısıtlama getir,
- Tuz tüketimine denge getir ve kısıtla,
- Düzenli egzersiz veya yürüyüş yap,
- Ani kilo kayıplarından kaçın.



*Hatip, kalibresini  
ortaya koyup zekânın  
afeti “şöhret”e  
kapılmadan, akıl  
oyunlarıyla hareket  
etmeli.*

# **Konusuna Göre Hitabet Örnekleri**



Bir Tutam Mutluluk

# Mahalle

*Güneş bir başka doğmaya başladı saklandığı ufuktan. Yaz, varlığını iyiden iyiye hissettiriyor artık. Ve herkes kendi koşuşturmacasına daldı yeniden. Oysa yeni başlayan her gün, bizlere yeni fırsatlar, yeni umutlar vadeder. Ancak bizim için her yeni gün, dün yaptıklarımızın tekrarından ibaret kalıyor.*

MÜMİNE FERHAN İBİLOĞLU

## **T**azecik beyinler

Koşturmacalarımız, planlarımız, rutinlerimiz içinde unutuyoruz çocuklarımızı, ilgilenmiyoruz. Bahane de hazır: "Zaman yok ve çok yorgunum." Böyle olunca da hiç endişe duymadan, yeter ki bizi rahat bıraksın diye telefon, tablet gibi materyalleri veriyoruz çocuklarımızın eline. İyi bir şey yaptığımızı zannediyoruz belki; ama tazecik beyinlerin dört duvar arasına hapsedildiğini, ekranların esaretinde üretkenliğini, fırsatını kaybettiğini ve rutinlere esir olduğunu görmüyoruz.

## **Sadece kendi penceresinden bakan büyükler**

Büyükler, neden sadece kendi pencerelerinden bakarak evlerin içini tasarlar? Neden çocukların serbestçe oynayacağı, yeteneklerini keşfedip geliştireceği, enerjisini atabileceği alanlar unutulur?

Hiç ağaca çıkmamış, toprağa dokunmamış, çiçeği koklamamış bir çocuk, o kadar çok şeyden mahrum kalmıştır ki... Şimdilerde mahalle aralarında koşmayan, dizleri yaralanmayan, gökyüzünün maviliklerinde uçurtması kaybolmayan çocuklar var.

Ve sonuç; dokunamayacağı gümüşlük ve aksesuar gibi şeylerle doldurulup daraltılan odalarda, sayısız pahalı oyuncakları olan, ellerinden telefon ya da tableti bırakmayan; ama bir türlü doyuma ulaşmamış, hayalleri elinden alınmış, bünyeleri zayıf, mutsuz ve eksik kalmış çocuklar...



# Oyunları



## Biz çocukken...

Biz çocukken öyle miydi? Kendimizi evden dışarı attığımız her an yeni bir maceraydı. Ceplerimize doldurduğumuz çakıl taşları, uçurtmalar için bulduğumuz kargı çubukları ve başladığımız her yeni oyun bizler için yeni heyecanlar, içimize mutluluk dolduran yeni umutlardı.

Takatimiz kesilene kadar mahalle aralarında oynardık. Dut ağaçlarına tırmanır, ellerimizin renklenmesine aldırmadan dut toplardık. Böğürtlenin dikenlerine aldırmadan en siyahlarını toplamak için yarışırız. Kollarımızdaki çiziklerin, ağaçlardan inerken oluşan sıyrıkların acısını, oyuna daldığımızda unutturirdik.

Akşam olduğunda sokaklara koyu karanlıklar çöker, berrak havada yıldızlar ışıltılı parlardı. Eve döndüğümüzde nasıl da acıkmış ve susamış olduğumuzu fark ederdik. İştahla

yemeklerimizi yer, yemek seçme gibi dertler yaşamazdık. Ekmek kırıklarımızı tek tek toplar, israf etmezdik. Çünkü onların, evlerimizin bereketi olduğunun bilincindeydik. Annelerimizin odun sobasının çıtırtısında pişirdiği mayalı çöreklerin, soba üzerinde kavurduğu kestanelerin tadına doyum olmazdı. Eskiden hazır çorba diye bir şey yoktu. Yazın annelerimizin damlarda kuruttuğu mis kokulu tarhanalar vardı. Gün boyu maceralardan maceralara koşup yorulduğumuzdan, başımızı

yastığa koyar koymaz, bazen de oturduğumuz yerde uyuyakalırdık.

Zihinlerimiz açık, fikriyatımız berraktı. Dışarıda oynarken birçok yeni şey keşfeder, bulduğumuz nesnelere varsayımlar yürütür, hayaller kurardık. Nefesimiz kesilene kadar hızlı koşabilir, bir kahraman gibi topraklarda sürünebilir, önümüze çıkan her türlü engeli aşabilirdik.

## Topaç dönerken...

Genellikle gürgen, çam ya da ceviz gibi dayanıklı ağaçlardan yapılmış armut biçiminde ve üzeri renkli çizgilerle boyanmış topaçlarımız vardı. Kimi fırıldak derdi ona, kimi çevirgeç. Yerlere tebeşirlerle daireler çizer ve topaçlarımıza ipleri sararak onları yarıştırdık. Kimin topacı çizilen dairenin içinde kalır ve diğerlerinden daha uzun süre dönerse o kişi yarış kazanırdı. Hele bir de topacımız diğer topaçları devirerek dönüyorsa mutluluğumuz katlanırdı.

