

İnsan ve Hayat'tan



İslah

Ergenlik çağına yeni giren gençler, çabuk hırsla kapılmalarıyla bilinirler. Özellikle arkadaşlarının yanında ani kararlar verirler. Risk ve kazanç arasında karar vermeleri gerektiğinde ise uzun vadede kötü sonuçlar veren tercihler yapabilirler. İslah edilmeleri ve davranışlarının dizginlenmesi gerekir. İslahın anlamı, kusurları gidermek ve iyileştirmek şeklindedir. Bazen düzene ayak uydurmak için de kullanılır.

Hazır sözlüğü açmışken bu ayki kapak konumuza da bakalım. Obezite kelimesi ile ifade ettiğimiz şişmanlık, eskiden “mülahham” kelimesi ile ifade edilmiş. Lahim kelimesinden sığaya çekilmiş, bol etli, semiz manasına kullanılmış.

Vücutları mülahham kişiler, kendilerini sığaya çekip islah etmedikleri müddetçe, göbekleriyle başlarının derde gireceğini okuyacağımız, güzel bir sayı var elinizde.

Bu sayı, göbeklerinden ıstırap duyanları bilinçlendirmek için hazırlandı. Hafif şişman, kilolu ve çok kilolu obez kişiler, ergenler gibi uzun vadede kötü sonuç veren tercihlerden kurtulamıyorsanız, davranışlarınızı islah niyeti ile şimdi okuma vakti.

“Uçurumun Kenarındaki Hayatlar”, yazısı her ne kadar iki sayfalık kısa bir yazı olsa bile, eğitim-öğretim sezonunun başladığı günler için önemli. Eğitime katılan herkesin, davranış terbiyesine muhtaç olduğunun detayını anlatan güzel bir yazı.

Bunun yanında “Mahatma Gandhi'den Diklenmeden, Dik Durarak Müzakere Sırları”, “Dili Yüreğe Bağlamak” ve “Manasını Arayan Seyyah” başlıklı yazılar, kendi içlerinde davranış keyfiyetini anlatması açısından oldukça dikkat çekici.

SÜZGEÇ bölümünde “Kudüs'te Kültür Turu” yer alıyor. Peygamberler beldesi Kudüs-i Şerif'e gitmek için onlarca sebep bulacağınız bu yazıda, ziyarete gidemeyecekler için harika detaylar var.

“Bu İşi Ne Zaman Bitirmeliyim? Mümkünse Dün!” kapağı ile Genç Hayat ekimiz, gençlerin beğeniyle okudukları bir dergi olmaya devam ediyor.

Davranışları islah eden yeni sayılarımızda buluşmak ümidiyle...



Aktüel Kültür Dergisi
Sayı 116 Ekim 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
Senol GENÇ

Katkıda Bulunanlar

Sadık CANLAR, Selman ASLAN, Barbaros DOĞAN, İdris EREN, Seyhan TUNALI, Ömer DEMİR, Erdoğan OĞULTEKİN, Yasın ODABASI, Kübra ER, Ferhat KAYA, Sâfi GÜLAÇAR, Erhan GENÇ, Ömer UYSAL, Ahmet PAK, Mustafa BORAN, Said ÜNALAN, Emine AÇIKEL, Serhat ER

Tasarım Uygulama
Fatih DEVREZ

Basın ve Halkla İlişkiler
Murat SAFRAN, Kemal AYDIN

Yönetim Yeri
Alemdar Mah. İncili Cıvı 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
abonemerkizi@camlicabasim.com
www.edergim.com - www.abonem.org
(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 6

Haberler 8

Aktif Okur 10

Fotoğrafik Hafızamız 12

Buzdağının Görünen Kısmı, 14

Nasıl Erir Bu Göbek?

Afrika Günlükleri 26

Dili Yüreğe Bağlamak 28

Tefrika: Rüya ve Takatin Zirvesi 32

Hikaye: İfs 36

İsrafi Önleyen Gıda Saklama 40

Usulleri

Uçurumun Kenarındaki 44

Hayatlar

Manasını Arayan Seyyah 46

Mahatma Gandi'den 48

Diklenmeden, Dik Durarak

Müzakere Sırları

Uykunun Farklılıkları 52

İki Nimet, Ortak Payda 56

İncir ve Zeytin

Çanakkale'yi Kim, Nasıl 60

Anlatıyor?

Süzgeç: Kudüs'te Kültür Turu 63

Bulmaca 71

içindekiler

BAŞIN ÜSTÜNDE

"Başının üstünde yerin var" deyimini, sevgi, ilgi, saygı ve hürmet ile karşılanıp ağırılanmak manasına kullanılır. Başın üstünde taşınanlar, orada yeri olanlar değerlidir, kıymetlidir. Herkes veya her şey, oraya layık değildir. Afganistanlı kızın başının üzerinde taşıdığı ekmekler, en kıymetli ve hürmete layık olandır.

(Kabil/AFGANİSTAN)



YANSIMA

Bazı insanların gözü hep yükseklere, yükseklere, yükseklere. Onlara ulaşmaya, onlar gibi olmaya çalışır. Uğraşır, didinir. Yükselmek için alçalmayı bile göze alabilir. Fotoğrafa ters açıdan bakmayı deneyelim. Belki de o yüksektekiler, aslında aşağıdakilerden daha aşağıdadırlar. Bunu görmek için tek ihtiyacımız bir yansıma olabilir, tıpkı fotoğraftaki gibi. Bulutlar görünürde yukarıdalar, ama yansıma sayesinde sanki ayaklarımızın altındalar...

(Salar de Uyuni/BOLİVYA)





İZİ KALIR

Fotoğraftaki ördek yavrusu, önündeki ilk engel olan yumurtanın kabuğunu kırıp çıkmış. Üzerindeki izler ve lekeler, doğduğu ortam olan yumurtaya ait. Buradan ayrılacak ve hayata atılacak. Yumurta izlerinin yerini, gezdiği yerlerden aldığı toz, toprak, çamur alacak. İnsan da aynen böyledir. Doğduğunda, bulunduğu ortamdan izler taşır. Sonra büyür ve ayrılır. Yeni yerlerde dolaşır. Her nerede gezip dolaşırsa, orasının izi üzerinde kalır. İyi veya kötü bu izleri insan daima üzerinde taşır.

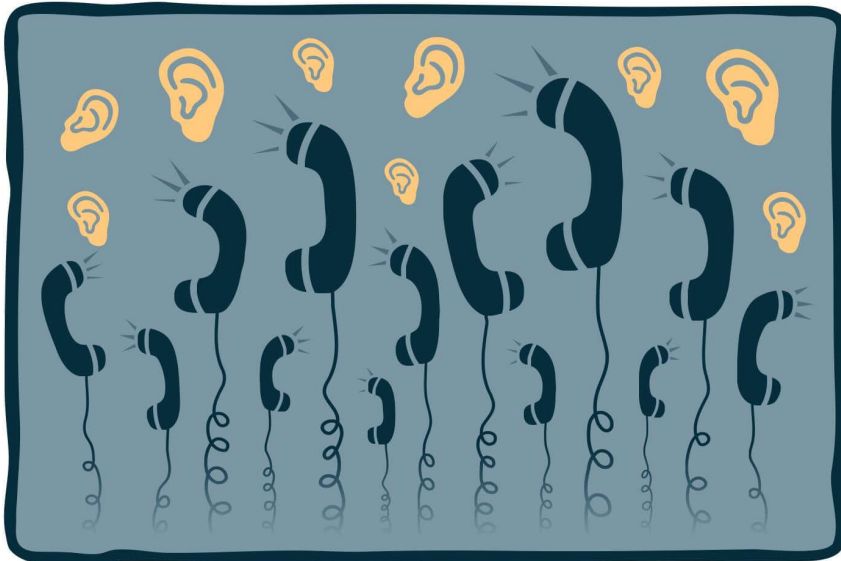


Konuşun, Dinliyoruz...

Önceleri mektup vardı. Yazılır, ağzı kapatılır, postalanırdı. Sonraları telgraf çıktı. Bir anda iletişim hızlandı. Derken telefonlar çıktı, telgrafi ikiye katladı. İnsanlar, yıllar yıllar sonra cep telefonlarını icat etmeyi başardı. Mektupta, telgrafta, telefonda karşıdaki muhatap tekti. Peki, bugünkü telefonlarda “alo” dediğimizde gerçekten muhatabımız tek mi? Tek değilse dinleyenler neden dinliyor? Bu soruların cevabı niteliğinde, geçtiğimiz günlerde bir haber yayımlandı. Reklam gibi olmasın ama marka belirtmek mecburiyetindeyiz; haberde The Guardian’a konuşan bir kontrolör, Apple’ın sesli asistanı Siri’nin, insanları gizli anlarında dahi dinlediğini ve kaydettiğini söyledi. Ayrıca, yanlışlıkla olduğu söylenen bu kayıtlar içerisinde insanların hasta-doktor ilişkilerinden gizli anlaşmalara varıncaya kadar ses kayıtlarının yer aldığını ve bu kayıtların Apple çalışanları tarafından dinlendiği de eklendi. iPhone’ların, Apple Watch’ların ve HomePod’ların içerisinde bulunan Siri,

normal durumda “Hey Siri” komutunu aldığı zaman çalışmaya başlıyor. Son çıkan bilgiler ışığında yapay zekânın genellikle kendi kendine çalışabileceği tahmin ediliyor. The Guardian’a konuşan kalite kontrolörü, Siri’nin teröristlerin kullandığı kelimelerden başka, fermuar sesini bile bir başlangıç komutu olarak aldığı belirtti ve şunları ekledi: “Kayıtları dinlediğimiz zaman kesinlikle bir doktorun hastasıyla, medikal geçmişi hakkında konuştuğunu ya da arkada bir araba sesi varken yasa dışı bir işlem gerçekleştiren kişileri duyabiliyorsunuz.” Marka yetkilileri, Siri konuşmalarının bir kısmının kaydedildiğini ve incelendiğini doğruladı ve dinleme yapan Avrupa çapındaki yüzlerce çalışanını işten çıkardı. Bütün bunlar gösteriyor ki telefonda konuşmazken bile dikkatli olmakta fayda var. Bizim ya da etrafımızdakilerin kullandığı bir cümle, bir davranış dinlemeyi aktif etmiş olabilir. Ne dediğimizi, kiminle konuştuğumuzu, nerede konuştuğumuzu iki kere tarttıktan sonra konuşmak en iyisi.

Teknoloji bizi bu aletleri kullanmaya mecbur bırakıyor olabilir. Ama ne konuşacağımız, konuşurken hangi kelimeleri kullanacağımız bizim elimizde. İnsana sunulan her teknoloji maalesef tamamen menfaatine olmuyor. Güzel bir şey verirken, özel bir şeyleri alıp gidebiliyor. Çözüm; tedbirli olmak, oltaya takılmamak.





H A Y A L L E R E Ç İ Z İ L E N E V

Hepimizin ama hepimizin hafızamızdaki fotoğrafı, kâğıda aktardığı ilk resmi hatırlıyor musunuz? Tek katlı müstakil, çatılı bir ev, yüksek dağ arasından kıvrılan bir dere, nehir; yamaçlarında orman topluluğu oluşturmuş ağaçlar; masmavi gökyüzünde güneş tepede ve dağları aşan bir yol çizilirdi. Belki klasik köy evi; alışkanlık ya da insan ilk gördüğünü çizer, diyebilirsiniz. Ancak bu ilk tablomuz, çocukluktaki zihnimizin ne kadar sade, berrak, doğal ve temiz olduğunun işaretiydi.

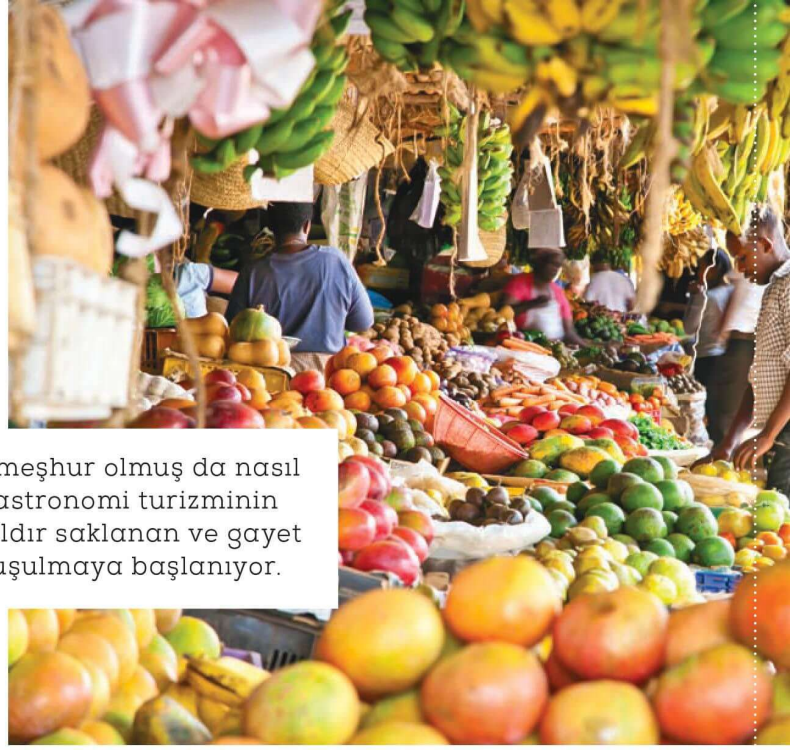
Yandaki resimde görünen ev, Aziz Mahmud Hüdayi Hazretleri'nin evi değil, çilehanesi imiş. Kıyamet alameti olan yüksek binaları görünce nasıl bir çilenin içine doğduğumuz anlaşılabilir mu acaba? Eskinin çilesi bile güzelmiş, dedirtiyor insana. Yeniden o ilk resmi, içinde yaşadığımız yerden çizmeye çalışsak, göreceğiz ki hayatımızdan neler eksilmiş, neleri alıp götürmüşler. Şehirde yaşamının bahanesine sığınmayalım. Bir zamanlar buralar dutluktu, diyen sizlersiniz ve şehri uzaydan gelip imar etmediler.

Bu şehir, sizin eseriniz. Hayalinizin ve hafızanızın tezahürüydü. Müstakil evleri bugün yapmak değil; bulmak zor; hâlâ çocuklar bu evleri çizmeye devam ediyor.

Hayaller yaşıyor.



Resim: Aziz Mahmud Hüdayi Çilehanesi
(Ressam: Hoca Ali Rıza)



El kadar ülkenin pizzası, bir yerlerin kurabiyesi meşhur olmuş da nasıl koskoca Afrika'nın Pap yiyeceği duyulmamış? Gastronomi turizminin oluşmasıyla yeni arayışlar içine girilince, 500 yıldır saklanan ve gayet zengin olan Afrika mutfak kültürü yeni yeni konuşulmaya başlanıyor.

KITANIN DOĞAL MUTFAĞI

Asyalıların büyük göçleri, kıtanın kuzeyinde Osmanlı ve Arap mutfağındaki efsane et yemeklerinin Afrika'da da yaygınlaşması, Avrupa milletlerinin işgal senelerinde yerleşmesi, gelenik yemek kültürünü de getirmesi sebebiyle Güney Afrika ülkeleri gökkuşağı milleti olarak tanımlanır. Sofralardaki lezzetlerde gökkuşağı gibi her damak tadına uyabilecek şeyler bulunur. Fıstık gibi kuruyemiş çeşitliliğiyle de zengin bu topraklarda her türlü tatlı da yapılır. Şeker kamışı ve taze zencefil ile nefis aromalar elde edilir.

Her Anadolu insanı gibi, memleketten ayrılrken götürebileceğimiz erzaklardan valizlerimize az az koymaya çalıştık. Gidilecek yer Afrika olunca etraftan yorum yapan, şunu götür, bu olmadan yemek olmaz, diye katıp katıştıran çok oluyor. Zaten dışarıdan hazır yiyici olmadığımız için birçok ürünü satın alıp, evde istediğimiz lezzette üretiriz, niyetiyle rahattım.

Mozambik'te havaalanından eve ilk giderken sokak başındaki fırının önünde durup, o mis kokulu yuvarlak poğaça gibi güzel ekmeklerden

aldık. Ya marketten ya da Lübnanlı birkaç fırından temin edebiliyorduk. Bir de pazar alışverişine çıktık. Sokak satıcıları, güler yüzlü, başlarında küçük plastik mutfak kaplarında ya 3 kilo ya da 4 kiloluk sermayeyle geziyorlar "Ya Nasib!" diyerek.

Sebze, adetle satılıyor. Meyve, dilimle sunuluyor. Bu görüntülerin arasından geçip pazara varınca, arabadan iner inmez etrafımızı birkaç çocuk sarıverdi. İlk anların şaşkınlığıyla bakınırken, onların poşetleri taşımak için teklif sunduğunu öğrendim. Yaşları 7-8 gibi değişen ufaklıkların ekmek parası peşinde koşmaları hayret verici. Karşılığı mı? Ya pazardan alınanlardan birkaç adet yiyecek, ya çok cüzi bir miktar para.

Türkiye'de yetişen birçok şeyi hatta daha fazlasını pazarda bulmak mümkündür. Nice değişik ve harika lezzetlerle tanıştık, alıştık. Saymakla bitmeyen tropikal meyveleri, değişik ve bağışıklık sistemine atom etkisi yapan kök bitkileri... Hepsini çok sevdim.

Gizlenmiş lezzetler

Türkiye'de olan birçok şey orada da var elbette. Ama az; bazen de pahalı. Fakat Afrika'ya yerleşince oranın yiyeceklerine alışıyor insan. Afrika'da güzel aromalı lezzetli meyveler var. Sıcak günlerde dolaptan karpuz



keseceğinize bir mango dilimlersiniz ki tabağı koklarken buluverir insan kendini. Afrika'nın doğal yemek kültürü ise çok zengin; fakat hak ettiği değeri bulamamış.

Genel olarak Afrika'da kuru bakliyatın dövülmesiyle yapılan hamurlar, kök bitkilerin püre yapılmasıyla ortaya çıkan besin değeri çok yüksek lezzetler var. Tek çeşit ve fazla karıştırmadan yenildiği için ve zaten herkes bahçesinin önündeki veya arada bir az miktarda aldığıyla yetindiği için takdir edersiniz ki; asla mide veya bağırsak hastalıkları, hazım şikayetleri, kilo ile ilgili hiçbir hastalık peyda olmuyor.

Tavuk ve et işini, Türkiye'deki gibi hiç riske girmeden kendi evimizde keserek hallediyorduk. Balık ise harika pazarlarda çeşit çeşit, gayet uygun fiyatta, yerinde temizletip pişirtebilir, isterseniz kendi evinizde hazırlayıp yiyebilirsiniz. Bir kere sahilde gezerken bir

balıkçı ağı toplanmasına rast geldik. Ağdaki büyük balıkları alıp küçükleri bıraktılar. Sebebini sorunca "O kadar küçüklerle uğraşmıyoruz." demişlerdi.

Afrika'dan soframıza hatıra bıraktığımız birkaç lezzet de oldu. Mesela; fasulye, nohut, mısır gibi tanelilerin çoğu dövülüp, çok az da normal buğday unu karıştırılarak, sonra da arzulandığı şekilde baharat veya yeşilliklerle zenginleştirilen hamur işi kızartılıp çayın yanına ilave edilir. Bolca yediğimiz, çay suyunu koyarken yanına hemen haşlansın diye eklediğimiz bir tatlı patates var ki tatlı yapmaya üşenenlerin vazgeçilmezi. Hala iş seyahatlerinde, ki bulabilirsen, diye başlayan siparişlerimizin başında gelir. Bir misafirlikte de ikram edilmişti ki; muz yaprağı içinde üzeri iple dikilmiş olarak

masaya gelen, fırında pişmiş pilav üzeri balık sunumunu asla unutamam. Bizdeki ege dolması gibi...

Doğal lezzetlerden birkaçı

Bacıya: Börülce, fasulyenin ununun çeşitli baharatlarla karıştırılıp hamur kızartmasına benzer şekilde servis edilmesidir. Kadınlar iki kişilik ekiple biri üretim diğeri satış elemanı olarak çalışır. Sokakta arkada dar ve uzun bir kovada çok büyük ahşap tokmakla dövülür. Bir hamur leğeni bir de küçük tüple seyyar olarak da satılan, kokusuna dayanamayanların uzun kuyruklarla beklediği bir lezzettir.

Agua da şugar: Sahil kenarına has bir içecektir. Şeker suyu anlamına gelir. Koca koca şeker kamışları kesilmiş hazır olarak kenarda bekler. Alet ise çok ilkel olarak manuel çalışır. Kıyma makinesini andıran kolu ve malzeme girişi vardır. Oradan taze zencefil ve şeker kamışı birlikte verilir. Çıkan su, enerji deposu olarak sunulur. Serviste de buzlu limon ve gerçek kamış kullanılır.

Coco: Havaların hafif soğuduğu bir zamandı ki; biz de biraz vitamin alalım dedik. Bizim vitamin tezgahı bir ağaç ve bir insandan oluşuyor. Satıcı genç, adedi sorup ağaca tırmanır. Ağaç da uzun mu uzun. Biz bekleyelim derken hemen yanımızda beliriverdi. Kocaman taze hindistan cevizini, üstünden bir bıçkı darbesiyle açtı. Kocaman çukur bir tencere de meyve suyu gibi. İçene şifa...

Ağaçtaki tereyağı: Avokado, çoğu Afrikalı'nın, sabah kahvaltısındaki tereyağı gibi değişmez menüsü, sokakta da dilimle satılabilen bir meyvedir. Yerli kesimlerde timsah armudu olarak bilinir. Yemeklerin yanında limon ve sarımsakla karıştırılarak püre veya sos olarak kullanılır.

Afrika'daki orijinal ürünlerin tadı ile buradaki pazarlardakilerin tadı birbirini pek tutmuyor bu da bilginize. Ömürde bir kere de olsa Afrika'nın doğal mutfağını yerinde tatmanızı tavsiye ederim.

BİR AFRİKALININ DOĞAL GÜNLÜK MENÜSÜ

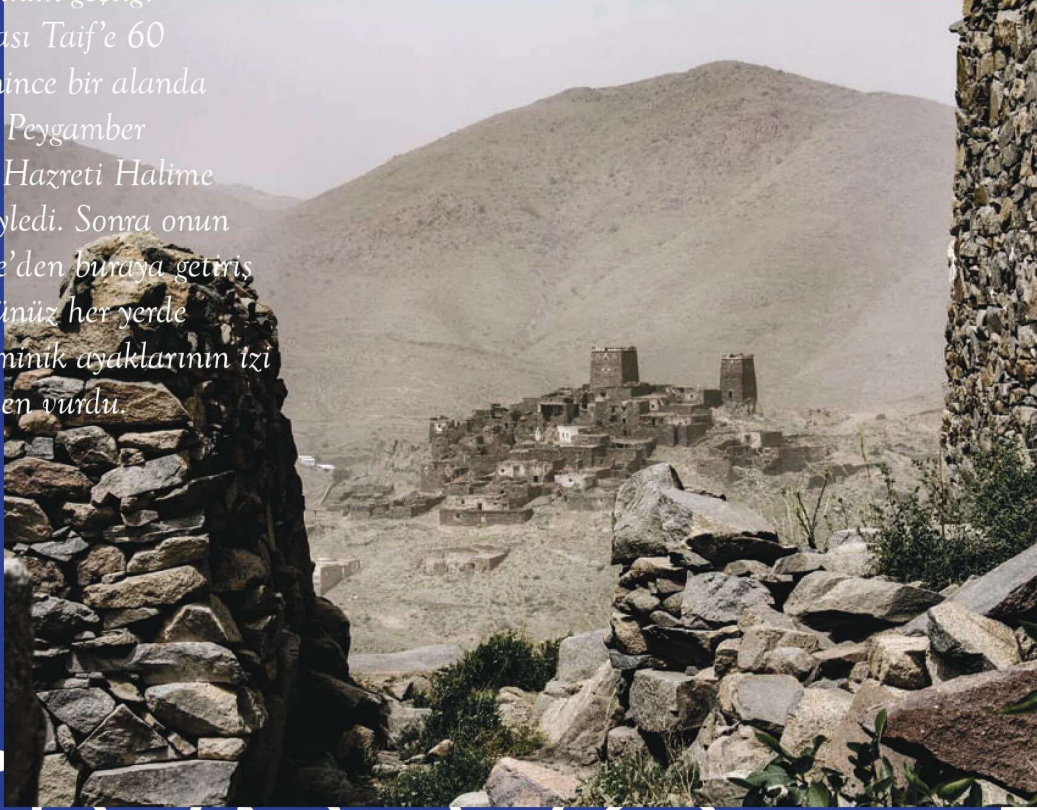
Sabah: Genelde papaya, muz, mango, avokado gibi çok besleyici bir meyve türüyle sabah kahvaltısı olarak kabul edilir. Yanında bol süt ile... Bir diğer alternatif ise sokakta tepside haşlanmış satılan yumurta. Bu da ekmeğin arası servis edilir.

Öğle: Başkasında olana bakmadıkları için, pazarcılar sebzeleri haşlayıp, balıkçılar balık pişirip fazla aramadan karınlarını doyururlar.

Akşam: Orta halli ailelerde vardır bu kavram. Çoğu zaman turpa benzeyen kök bitki mandioqa haşlanır. Mısır veya pirinç ile püreler yapılır. Bakliyat ağırlıklı beslenilir.

İki Çocuk Bir Umre

Efendimiz'in (s.a.v.) çocukluğunun geçtiği Beni Saad köyüne geçtik. Burası Taif'e 60 km uzaklıktaydı. Otobüsten inince bir alanda toplandık. Rehberimiz burada Peygamber Efendimiz'in (s.a.v.) sütannesini Hazreti Halime annemizin evinin olduğunu söyledi. Sonra onun Efendimiz'i (s.a.v.) gelip Mekke'den buraya getiris hikayesini anlattı. "Şu gördüğümüz her yerde Efendimiz'in (s.a.v.) mübarek minik ayaklarının izi var." deyişi hepimizi can evinden vurdu.



Rüya ve Takatın Zirvesi



Kâbe-i Muazzama'yı özlemiştim, yatsıya da yetişemeyecek gibi görünüyordum. Eşim "Ece ile ilgilenirim." dedi. Ama Büşra "Ben de gelmek istiyorum baba Kabe'ye" dedi. Tek başıma tavaf yapacak, kendi kendime kalacaktım. "Götürsen iyi olur", dedi eşim. "Çünkü sabahtan beri gideceğim, deyip duruyor. Hatta öğlen uykusundan sonra uyanır uyanmaz etrafına bakındı, hani neredeler az önce buradaydılar." dedi. Kim nerede kızım, dedim. "Peygamberimiz'in çocukları." diye cevap verdi. Ciddi ciddi arıyordu etrafında. Sanırım rüya görmüş. O sırada Büşra, baba beni de götür, diye araya girdi. Birlikte yola düştük.

Yolda bazen kucağıma aldım bazen yürüdük. Bana dedi ki, "Baba doğum gününe kimi çağıracağım biliyor musun?" Kimi çağıracaksın kızım, dedim. Peygamberimizin çocuklarını, dedi. Tebessümle hayret arasında içim bir tuhaf oldu. Acaba rüyasında gerçekten "Peygamber Efendimiz'in (s.a.v.) çocuklarını mı gördü?" diye düşündüm. Namaza yetişemedik; ama yolda yakaladık. Namaz esnasında sokaklarda caddelerde saf tutanlarla birlikte son iki rekata biz de katıldık. Seccademizin üstüne ikimiz de sığmıştık. Namazdan

sonra Kâbe-i Muazzama'yı en iyi görebileceğimiz yere geçtik. Çok kalmadan da geri döndük. Ece uyuyordu. Ateşi hâlâ düşmemişti.

Sabaha kadar Ece'nin ateşinin düşeceğini düşünüyordum. Gece yarısı ilacını verirken sabah kahvaltıdan sonra Taif'e gidenlerin peşine takılız diyordum içimden. Sabah namazına yine tek gitmek zorunda kaldım. Ne yazık ki Büşra da öksürüyordu. Sabaha kadar saatte bir ağlayarak uyanmış, geri zor uyumuştum. Moral bozukluğu ile kahvaltıyı yaptım. Aslında çok da bir şey yemedim. Çocuklar hastayken ikisini de eşime bırakıp Taif'e gitmeyi göze alamadım. Odaya çıktım. Eşime, Taif'e isterse kendisinin gidebileceğini, benim kızlarla kalacağımı söyledim. Biliyordum, kendisi de gitmek istiyordu ama kızları bu halde bırakıp giderse aklının burada kalacağını düşünüyordu. Sen git, dedi. "Ben bakarım kızlara. İçin rahat olsun. Gerekirse yine doktora götürürüm." Tamam, dedim mecburen. Bir daha nasip olur muydu, bilemezdim.

Grup rehberine ulaştım. Dün adımlı yazdırmadım ama yer varsa gelmek istiyorum, dedim. Varmış. Gelirken ihramını da yanına al dönüşte umreye niyetleneceğiz, dedi. Sevine sevine hazırlanıp koştum aşağıya. Taif, Mekke-i Mükerrreme'ye 120 kilometre uzaklıktaydı. Efendimiz'e (s.a.v.) orada taşla eza verildiğini biliyordum. Yanında Zeyd bin Haris (r.a.) vardı. Bütün bilgim buydu. Taif yolu, salavatlar, tilavetler ve tehlillerle geçti. Rehberimiz bizi Abdullah bin Abbas mescidinde bekliyordu.

Taşla eza verildiğini anlattı. Nereye sığındığını, söyledi. Şimdi oraya gideceğiz, dedi. İki rekat tahiyetü'l-mescid namazının ardından Efendimiz'i (s.a.v.) misafir eden o bahçeye doğru yola çıktık. Dar bir sokakta idi bu nokta. Rehberimiz anlatmaya devam etti. Oracıkta iman eden Haddas'tan bahsetti. Oradan da uzaklaştırılan Efendimiz'in (s.a.v.) artık takatinin zirveye çıktığı noktaya geçtik ardından. Dualarımızı gözyaşlarıyla ettik.

Taif, Hazreti İbrahim'in (a.s) duası, yeşil dokusuyla, her türlü meyve ve sebzenin yetişmesi ile şöhret bulmuştu. Peygamber Efendimiz'in (s.a.v.) çocukluğunun geçtiği Beni Saad köyüne geçtik. Burası Taif'e 60 km uzaklıktaydı. Otobüsten inince bir alanda toplandık. Rehberimiz burada Peygamber Efendimiz'in (s.a.v.) sütannesi Hazreti Halime annemizin evinin olduğunu söyledi. Sonra onun Efendimiz'i (s.a.v.) gelip Mekke'den buraya getiriş hikayesini anlattı. "Şu gördüğünüz her yerde Efendimiz'in (s.a.v.) mübarek minik ayaklarının izi var." deyişi hepimizi can evinden vurdu.

Mekke'ye dönüş yolunda mikat mahalline uğrayıp ihramları giydik. Umreye niyetlendik. Mescid-i Haram'a gitmeden önce odaya uğrayıp kızlara bakmak istedim. Eşim ve kızlar odada yoktu. Acaba doktora mı gittiler, yoksa kızlar daha mı kötüleşti, diye düşünerek yemekhaneye indim. Orada buldum kızları. Ateşi hâlâ düşmemişti.



İSRAFI ÖNLEYEN GIDA SAKLAMA USULLERİ

EMİNE AÇIKEL

Yaz ayları geldiğinde yurdumun marifetli hanımları kış için hazırlıklara başlar. Biberler, patlıcanlar, kabaklar ve bamyalar itinayla ipe dizilir. Domatesler doğranıp kazanlarda kaynatılır. Fasulyeler konservelenir. Böyle böyle kah kurutarak kah konserveleyerek kah dondurarak hazırlanır kışlıklar. Fakat gıda saklama yöntemleri, yakın zamanda ortaya çıkmış değildir. Çok ama çok eskilere hatta bazıları milattan öncesine kadar dayanır.

Geçmişten günümüze “gıda saklama” önemli bir problem olsa da insanoğlu bunun için çok

çeşitli çözüm yöntemleri bulmuştur. Tuzlama, dumanlama, gömme, konserve yapma, kurutma, bal ya da zeytinyağında veya buzlukta saklama gibi yöntemlerle gıdalarını israf etmeden, bir zamandan başka zamana kadar muhafaza etmeyi başarmıştır. Türkler de çok eski çağlarda zamanın koşullarına göre oldukça gelişmiş bir besin muhafaza yöntemleri kullanıyorlardı. Yüzyıllar önce yaptıkları uygulamalar günümüzde hâlâ kullanılıyor. Özellikle beslenme konusunda atalarımızın izinden gitmekte fayda olduğunu, onların ömür sürelerine bakınca da anlayabiliriz.

SERHAT ER

**KIŞ GELİNCE, UYKU
DÜZENİ DEĞİŞİR Mİ?**

Uykunun Farklılıkları

*Uyku, el-Kanun fi't-Tıb adlı
eserde şu şekilde tarif edilmiştir;*

*“Uyku, vücudun kuvvetini
artırır, nefsin kuvvetini
rahatlattır. Sağlam bir bünyeye
sahip olabilmek için zamanında
yatmak, zamanında kalkmak ve
yeteri kadar uyumak lâzımdır.*

Uyku derin olursa iyi olur.

*Gündüzleri uyumak ve aç
karnına yatmak iyi değildir.*

*Yatarken evvelâ sağa sonra sola
dönerek yatılmalı, arka üstü baş
aşağı yatılmamalıdır.”*

ÇANAKKALE'Yİ KİM, NASIL ANLATIYOR?

HAKAN ALTUNYURT

ZAMANA VE MEKÂNA AYAK UYDURAN KALİBRESİZ,
STATÜKOCU, GÜCÜN YANINDA YER TUTMAYA ÇALIŞAN
İNSANCIKLAR OLDUĞU GİBİ, DEVİRDEN DEVİRE ANLATIM
DEĞİŞTİREN REHBERCİKLER DE YOK DEĞİL.



104

yıl önce Çanakkale’de bir destan yazdığımızı hep anlatıyoruz. Bütün cihana insanlık dersi verdik. Bunların hepsi makul, kabul edilebilir ve bugünden geçmişe bakıldığında haklı tespitlerden ibarettir.

İşte, “bugünden geçmişe bakılan” kısımda biraz durmamız gerekiyor.

Zira geçmişe kim bakıyor?

Dahası, her bakan aynı şeyi mi görüyor?

Geçmişe, salt geçmiş olarak bakanlar ile sadece görmek istediklerini görmeye; duymak istediklerini duymaya çalışanların hissettikleri şey, aynı şey midir?

Çanakkale bu bağlamda, büyük bir mücadelenin yaşandığı, acılarıyla, ayrılıklarıyla insanlık derslerinin sunulduğu güzel bir vatan coğrafyası.

Biz bu topraklarda neden aynı hadiseye bakıp aynı neticeye ulaşamıyoruz?

İki kere iki, tarihe bakışımızda neden dört etmiyor?

Bu girift bilmeden nasıl kurtulacağız ya da kurtulabilecek miyiz?

Kabuller ve retler

Çanakkale’ye gittiğinizde göreceksiniz; kendi başınıza gezmek zor gelecek ve bir rehber eşliğinde gezmek isteyeceksiniz. Rehber hem size kılavuzluk edecek hem de gezip gördüğünüz yerler hakkında bilgiler verecek.

Rehberinizin tarihçi olmasını ve bir asır evvel orada yaşanan hadiseler hakkında anlaşılabilir bilgiler sunmasını isteyeceksiniz.

Ücretiyle tuttuğunuz kılavuzdan, duymak istedikleriniz de olacak istemedikleriniz de.

Çünkü baştan, siz de bazı kabuller ve retlerle donatılmış vaziyettesiniz.

Sadece, “Bu insan ne anlatıyor?” diye yekpâre bir merakla algılamaya çalışmak yerine, peşin hükümlerle donatıldıysanız, vereceğiniz tepkileri tahmin etmek zor değil.

Ufak dokunuşlar

Bir iki yer gördükten sonra rehberle, duymak istedikleriniz hakkında ipuçları vereceksiniz. Rehber bunu anlayacak. Anlamaz görünse bile anlayacak, hiç merak etmeyin. Ama yerini bekleyecek. Zamanını bekleyecek. Nerede, ne anlatacağını o biliyor çünkü; siz değil.

Ama siz de haklısınız. İstedığınızı duymak istiyorsunuz, epistemolojik altyapınızın sizi aldatmasına dayanamayacaksınız; buna izin veremez ve böyle bir şeye asla tahammül edemezsiniz.

Belirli aralıklarla kılavuzunuz ile aranızda bazı vur kaçlar yaşanacak.

Birbirinizin dünya görüşü hakkında ufak dokunuşlarda bulunacaksınız.

Örtülü ifadelerle, kaçamak cümleler olursa tedirginlik üzerinde yolculuk devam edecek.

Ama aksi olursa; yani keskin bir şekilde ben söyleyim, böyle böyle düşünüyorum şeklinde ifadeler beyan edilirse o zaman iki durum çıkacak ortaya: Tura devam veya tamam.

“Sayın rehber, lütfen araçtan ininiz.”

Bir misal

Çanakkale merkezden sabah yedi feribotuna yetişmek için alelacele çıkıyoruz yola. Turu bekliyoruz. Denizli’den Çanakkale’ye gelen yorgun, bitkin ve bir o kadar da zarif Anadolu insanıyla kucaklaştık. Kahvaltıdan sonra yola koyulduk. Bilenler bilir, Çanakkale şehitlik turlarının genel bir güzergâhı vardır; güney cephesinden kronolojik olarak başlanır, en son kuzey cephesinde nihayete erdirilir.

Bismillah, daha ilk durağımız olan Balıkesir Havranlı Koca Seyid’in mermiyi kaldırdığı yerde konuşmaya başlamışken; arkalardan uzun, ince, 60’lı yaşlarda gözlüklü bir amca, sağ eliyle gözlüğünü çıkarıp sol elini havaya kaldırarak yüksek perdeden seslendi:

“Efendi efendiiii! Kahraman alayımızdan, 57. Alay’dan niye bahsetmiyorsun?”

Şöyle bir sakinlik, sessizlik çöktü. Bazı çehrelerde

şu ifade belirmişti:

“Evet ya biz hiç dikkat etmedik, bu rehber niye böyle anlatıyor?”

Dudak uçlarıma kondurduğum muzip bir gülümsemeyle önce gönüllere su serpmeye çalıştım. Açıklamamda başarılı olmuş olmalıyım ki benimle birlikte başka yüzlerde de tebessüm oluştu. Sonra amcamıza şu izahatı yaptım: “Bey amcacığım, enerjinize ve dinamikliğinize hayranım. Bismillah, kahvaltıdan yeni kalktık. Burası daha ilk durağımız ve çok geniş bir alandı. Turumuz akşama kadar devam edecek. O yüzden acele etmeyiniz, sabrediniz. Hem kronolojik olarak başladık savaşı anlatmaya, henüz 18 Mart 1915’e bile gelmedik. Hele bir 25 Nisan’a gelelim, 57. Alay’a çıkalım, orada da kahraman alayımızdan bahsedeceğiz. İşimizi hakkıyla yapmak için elimizden ne geliyorsa, objektif bakış açısıyla sizlere hakikati anlatacağız. Çünkü bize şöyle öğrettiler: ‘İlmin zekâtı yüzde yüzdür.’”

Bir başka gün...

Çanakale’de bir rehber, birden farklı kesimlerle uğraşılıyor. Birçok denklemde boy ölçüşerek çarpışmak zorunda kalıyor. Bazen diğer rehberlerle; bazen gelen misafirlerle; bazense rehber, şehitlik alan yönetimi ile problemler yaşayabiliyor. İnsanın olduğu yerde bu tür hadiselerin vuku bulması elbette normaldir. Fakat burada rehberler arasındaki mücadele/didişme çok ilginç. Bir kere herkes her şeyi nasıl anlatıyor? Bu çok büyük problem. Kimi rehberler, Yarbay Hasan Bey’i anlatırken kimi rehberler, teğet geçip isim bile vermiyor. Öyle bir şahıs sanki hiç yaşamamış gibi büyük bir vefasızlıkla basıp gidiliyor. Bakın, anlatış tarzlarının farklılığını sorgulamıyorum. Elbette her yiğidin yoğurt yiyeşi farklıdır. Kastettiğim durum; bir hadisenin bir rehber tarafından olmazsa olmaz görülmesi iken başka rehberin böyle bir durumu yok hükmünde saymasıdır.

Bu konuda bir başka garabet ise bizzat alan yönetiminden kaynaklanıyor. Bölgedeki alan kılavuzları için yapılan imtihanında Yarbay Hasan Bey’i soruyorlar. Yazılı sınavda Yarbay Hasan Bey’i sorarken de şöyle zikrediyorlar:



“Bugünkü yeri Yarbay Hasan Bey Şehitliği olan ama asıl yeri orası olmayan, Yarbay Hasan Bey’in kabrinin olduğu asıl yer neresidir?”

Bu soruyu okuyunca bayağı şaşırılmıştım. Orada tabela asılmış, bilenler Yarbay Hasan Bey Şehitliği diye dualar ederek geçiyor. Madem yeri burası değil, bunca zaman neden değiştirilmedi?

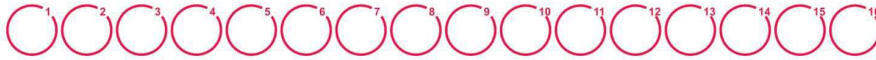
Hakikatin peşinde olmak

6 yıllık rehberlik serüveninde bunlar sadece birer misal. Bunun gibi niceleri var. Çoğu insanın arayıp da bulamadığı akademisyenleri; “Ağlatarak anlatmıyor, biz buraya ağlamaya geldik, bize ne Almanların yaptığı topun büyüklüğünden, incinden, vincinden...” diyerek yaka paça atanlar da az değil... O yüzden şaşmamak lazım.

Kimse kendi mahallesinden ses yükseltmesin, bilgisine güvenen, her yerde aynı şeyi anlatmalı, anlatabilmeli. Herkesin bir köşe başını tuttuğu, kendi müşteri kitlesine göre zümre edindiği yerde, bilimsel birikimden, akademik camianın tarihî ahlâkından, hakikati kovalayan insanlar ne kadar istifade edebilirler, orası bilinmez. Ama bilinen bir şey varsa o da şudur, hakikat er ya da geç yerini bulur.

Yağ bağlamış şişman karın İdare	Bir iletişim aracı Lutuf eseri olan yıllık, insan, bağış	Duvara açılan oyuk Çok dikkatli davranan veya böyle davranılmasını isteyen kimse	Hidrojen Karada ve denizde farklı uzunlukları belirten bir ölçü birimi	Hatırlama belirtir bir söz Tavuğun erkeği Bor	File Cisimlerin niteliği Kısa zaman birimi
				Mecaz anlamda yeme, içme Mekke-i Mükerreme'de şeytan taşlanan yer	
Bilginin elektronik cihazlarla toplanması, işlenmesi, saklanması ve paylaşılması Bir kadın ismi				Yarıçapın sembolü Bir mastar eki	Numara için kullanılan kısaltmalardan biri Son
			Turuncgillerden, beyaz çiçekli bir ağaç ve onun meyvesi Bir yapım eki		Kısaca "Milat" Aynı amaca varmak için uğraşanlardan her biri
Borçlu borcunu ödemezse sorumluluğunu üzerine alan kişi Radyum				Bir söze karşılık olarak söylenen söz Metre	
	Tozu kalkıp etrafa yayılmak Bölünerek çoğalan bir tek hücreli canlı				Sıcak, hararetili, yakıcı Hz. (r. anha), Efendimizin (sav) ilk eşi
	Bir kimsenin, bir kurum veya bir toplum içindeki durumu, pozisyon		İri taneli bezelye	Yeşile çalan toprak rengi Kayıp, yok olmuş, elden çıkmış, mahvolmuş	
Kısaca Avrupa Birliği Gelincik de denilen hayvan		Şaşıрма belirtir Hz. ... (r. anha), Hz. Musa (as)'ı bekleyen saraya aldırın kadın			
				Bir şeyin en üstteki bölümü Saniyenin altmışta biri Tarihi kalıntı	
Baharat veya güzel kokular satılan dükkan Üzüntülü düşünce durumu, endişe					Litre Birinci sınıf kaliteyi belirtir simge
Bir malın tür, miktar, fiyat vb. nitelikleri belirtmek için konulan kağıt				Yemek, aş Aktinyum elementinin simgesi Televizyon	Bağışlama Kızartma vb. işlere yarayan uzun saplı kap
Düş İtalya'da bir ova Sabit değeri bir sayı			Kolsuz, askılı fanila Alınıp satılabilen her türlü ticaret eşyası, emtia		Röntgenin simgesi Erzurum'un bir ilçesi
	Enerjinin sembolü "Hangi şey?" sorusu	Bir renk Bir bağlaç			Endenozya'da özel bir bölge Su
	Astronomi ve coğrafyada kuzeyi gösterir Geometride yükseklik	Üzeri toprak kaplı ev, küçük ev, köy evi Romen rakamlarında elli		Pamuk ipliğinden yapılan kalınca kelim Azot	
Dinin yasaklamadığı şey, hareket veya davranış, haramın zıddı				Bitki ile ilgili	

ŞİFRE



Geçen Ayın Cevabı:
AYAKKABI YOK

Geçen ayki bulmacamıza doğru cevap vererek hediye kazanan okuyucularımız isimlerini www.bulmacam.org adresinden öğrenebilirler. Anahtar kelimeyi www.insanvehayat.com.tr/bulmaca adresine gönderenler arasında yapacağımız kura neticesinde 5 kişiye "Pismemis Tavuğun Basma Gelenek" kitabı hediye edilecektir.

