

# İnsan ve Hayat'tan

## Taktik

Çoğu hayvan saldırırken onu geri püskürtebileceğiniz bir boşluk bırakır. Sivrisinekler ise her yönden ve her açıdan bir vızıltıyla gelir. Sivrisineği görmediğiniz için vuramazsınız ve kendinizi onlar karşısında büyük bir sofra gibi görürsünüz. Çaresizliğiniz ve yeterince ısırlmış haliniz, tek çözümün mücadeleden vazgeçip sizi ortamı terk etmek sonucuna götürür.

Bu ayki kapak konumuz "hikaye anlatıcıları" ve konunun "Kimin Hikayesini Yaşıyorsun?" tarafını ele alıyoruz. Televizyon, internet ve diğer medya araçları üzerinden insanlara ulaşabilen hikaye anlatıcılarının bazıları sivrisineklerden farksızlar. Mesela televizyon, evden çıkartıyorsunuz, kablolu TV ile internetten size ulaşıyor ve ürettiği içeriklerle sürekli etrafınızda vızıldayarak dönüyor. Kapıdan kovulsa bacadan giriyor; oradan kovulsa gaz olup giriyor.

"Kimin Hikayesini Yaşıyorsun?" ve "Hak ettiğim Hayatı mı Yaşıyorum?" başlıklı yazıları okurken, sivrisinek karşısındaki çaresizliğinizi ve yeterince ısırlmış halinizi düşünün. "Bir Hikaye Nasıl Yaşanır?" başlıklı yazıyı okurken rakip karşısında hızlı bir zafer kazanmak için hangi taktikleri kullanabileceğinizi düşünün.

Hikaye anlatıcılığının her türlü gücünü arkasına almış, sivrisinek kıvamına gelmiş saldıncılar karşısında zafer kazanmak istiyorsanız, donanımlı olmalısınız, taktik bilmelisiniz ki savaşı kolayca kazanabilesiniz. Eğer bunu başaramaz iseniz, hikaye anlatıcısının sizi içine çektiği, yıllar boyu sürecektir savaş tuzağının içindesiniz. O savaşı kazanmanız mümkün değil, hemen geri çekilin.

Ekranı kapatın, bağlantılardan kurtulun, abonelikleri iptal edin.

Hikaye anlatıcılığının olumlu tarafları da var. Elinizdeki dergiye bu gözle baktığınızda, hayatınızı kolaylaştırıcı değerli taktikler bulacaksınız. "Yaşanmış Hikayeler Neden Tesirli?" ve "Bir Hikaye Nasıl Yaşanır?" yazılarını bu bakışla okuyabilirsiniz.

"Hamdım, Piştim, Yandım" yazısı, lezzetini ve şifasını kaybetmeden yemek pişirme konusunu ele alıyor.

"Seyid Onbaşı'nın Kriz Yönetimi", "Zor Mesele; İletişim" ve "Beynin Hangi Bölgesine Sesleniyorsun?" gibi yazıların her biri kendi alanlarında, okuruna değer katan taktiklere odaklanıyor.

SÜZGEÇ bölümünde "Güle Güle Plastik Diyebilecek miyiz?" başlıklı plastik konusu masaya yatırıldı. Plastik kullanımını revize etmek için okunması ve tatbik edilmesi gereken bir konu oldu.

"Hesabını İyi Bilen Kimdir? +1'e Kadar Sayabilendir" kapağı ile yine dolu dolu bir GENÇ HAYAT ekiniz var.

Usulleri anlatırken karşı taktikleri de veren yeni sayılarımızda buluşmak ümidiyle...



## NELER TÜKENİYOR?

Fotoğrafta gördüğünüz, bir panda. Nesli giderek tükeniyor. Bu, kendi suçu veya kendi istediği bir şey değil aslında. İnsanlar onu zorluyorlar. Farkında olunsun ya da olunmasın, dünyada sadece hayvanlar değil, birçok şey de tükeniyor; iyilikler, dostluklar, güzellikler ... İnsanlar iyiliği, güzelliği tükettikçe de kötüleşiyorlar. Böylesine güzel bir hayvanın neslini dahi tehlike altına atacak kadar ileri gidebiliyorlar. (Çin)



## ACI TATLI

Baharatları bilirsiniz; kimisi acı, kimisi de tatlıdır. Tek başlarına yendiklerinde lezzet vermezler. Ancak bir yemegin içerisinde kattığınızda, olay bambaşka bir hal alır. Acı veya tatlı olan baharatlar yemeginize öylesine lezzet katarlar ki, onlar varsa yemeginiz gerçekten yemek olur, damaklara dokunur. Şimdi yemeği, hayatımız olarak düşünelim. Hayatımızın içinde de acı, tatlı şeyler olur. Acılar, o an bizim canımızı yakabilir; tatlılar bizi mutlu edebilir. Hayat denen yemek, işte bu acılar ve tatlılar üzerine kuruludur. Onlarla anlamlı, onlarla değerlidir. (Os/Kırgızistan)





## GEMİSİNİ YÜZDÜREN KAPTAN

Gemiler eskiden tahtadan yapıldı. Şimdi değişti, artık çelikten yapılıyor. Gemilerin birçok şeyi değişti, kaptanları hariç. Onlar eskiden de vardılar, şimdi de varlar, yarın da var olmaya devam edecekler. Çünkü hiçbir gemi, kaptanı olmadan yol alamaz, güvenli bir limana ulaşamaz. Bizler de kendi gemimizin kaptanınız. Tıpkı fotoğraftaki çocuk gibi. Fakat o daha küçük ve tecrübesiz. Bizler de bir zamanlar tecrübesizdik. Büyük kaptanlar, bizleri eğitti. Gemimizi ne yana sürmemiz gerektiğini gösterdiler. İyi kaptanlara uyanlar iyiye ve güzele; kötü kaptanlara uyanlar da kötüye ve çirkine doğru kürek çektiler. (Kambocya)



# bu da yayınlandı



## Tüp Bebek En Son Çaredir

Dr. Birgül Gürbüz, tüp bebek merkezlerinin toplum tarafından yanlış bilindiğini belirterek, "Tüp bebek merkezi olarak önceliğimiz, erkekte olsun kadında olsun kısırlığı tıbbî veya cerrahî yöntemlerle tedavi ederek, aileleri normal yoldan bebek sahibi yapmaktır. Tüp bebek bizim için en son çaredir." dedi. (Kasım 2012-33. sayımızda yayınladık.)



## Farkında Mısınız?

- Spor deyince akıllara güreşmek, yüzmek, ata binmek veya egzersiz yapmak gibi insan sağlığına faydalı spor dalları gelmiyor; asrın müptelası olan "endüstriyel futbol" geliyor.
- Futbol ve futbola ilgili programlar % 81'lik izlenme oranına sahip. Bu oranla futbol, insanları en çok meşgul eden spor dalı.
- Türkiye'deki 22 milyon aktif spor seyircisinin yüzde 64'ü futbolu takip ediyor. Bu oranla Avrupa'da futbolun en çok takip edildiği ikinci ülke Türkiye.
- Futbolun tekrarı, farklı kupa maçları, diğer ligler, eski maçların özetleri; haftanın en iyi golü, sporcusu, takımı, hakemi ve maç bittiği halde maçın skorunu etkilemeyen; ama hiç de bitmek bilmeyen tartışma ve yorumlar... (Ekim 2013-44. sayımızda yayınladık.)

Yazıların devamını, ilgili sayılarımızdan ya da **insanvehayat.com** adresinden okuyabilirsiniz.



1)

## Tuhaf tuhaf isimler

Öncelikle Helali Arama Stratejileri gibi sadra şifa kitaplar yayımladığınız için sizlere teşekkür ederim. Helali Arama Stratejileri kitabınızı okudum ve çok beğendim, emeğinize sağlık. Lakin hâlâ

beynimde oturmayan bazı şeyler var. Mesela tükettiğimiz abur cubur tarzı ve market raflarında duran yiyeceklerin içindekiler kısmında yazılan ama anlamadığımız tuhaf tuhaf isimler hakkında bizleri daha çok bilgilendirmenizi arzu ediyoruz. (Betül Yalman)

## Merhabalar Betül Hanım,

Helal gıda hassasiyetinin sürekli gelişen canlı bir organizma gibi ele alınması gerekiyor. Konuyla ilgili dergimizdeki "Yemek Savaşları" bölümünü takip edebilirsiniz. Farklı stratejileriniz olursa yine bu adresimizden bize ulaştırabilirsiniz.

Teşekkürler.



2)

## İz

Merhabalar, Okumayı seven biriyim. Şu ana kadar yayımlanmış İnsan ve Hayat dergilerinin hemen hemen hepsini okuma fırsatım oldu. Her sayıda

ayrı bir keyif ve heyecan duyuyorum. Okuma arzum perçinleniyor. Yazanı zorlamayan yazı, okuyanı etkilemezmiş. Her yazının özveriyle yazıldığı, bende bıraktığı izden belli. Hele Eylül sayısındaki itfaiyeciler konulu çalışma enfesti. Çok etkilendim. Yazarın mevzuyu manevi itfaiyecilere bağlaması fevkalade tesir bıraktı. Emeginize şükranlarımı sunuyorum. (Harun Kaymaz)



3)

### Kül değil kor

Ağustos sayısındaki “Yörükler” ile ilgili yazılarınız beni uzman hekim olarak devam ettiğim yaşantımdan alıp çocukluk yıllarında Torosların tepesinde oğlak güden o küçük çobanlığıma götürdü. O duyguları bize anımsattığınız,

bilmeyenlere de anlattığınız için teşekkür ederiz. “Son Göç” kısmı hakkındaki hissiyatım; gönüllerde kül zannedilenin, aslında kor olduğunu fark etmek. (Hasan Hüseyin Kılıç)



4)

### Zor tuttum

“Bir obadan Yörük kadını giderse onunla beraber çok şey gider.” Bu cümle yüreğime öyle tesir etti ki bir an dergiyi kapatıp annemle konuşmak, onunla uzun uzun muhabbet etmek arzusu doğdu içime ve ağlamamak için zor tuttum kendimi. (Lokman Baytekin)



5)

### Nasipdar

Çok değerli İnsan ve Hayat ekibi, Sizleri meşhur Osmanlı âlimi Ebûbekir Efendi'ye mihmandarlık eden şehir, Cape Town'dan selamlıyorum. Dergilerin, kıtanın son noktası olan bu şehre dahi ulaşması gözümüzü yaşartıp gönlümüzü yeşertiyor.

Sayfaların hepsi buram buram İstanbul kokuyor. Okumaya doyamıyoruz.

Derginiz ve eki Genç Hayat'tan Afrikalı incilerimiz de nasipdar oluyor elbet. Hürmetlerimle... (Betül Boğaz)

### Aktif Okurlar!

Derginizle alakalı değerlendirmelerinizi bilgi@insanvehayat.com'a gönderin, yayınlansın.



## Unutmak Hatırlamaktan Daha Zor

“Unutmaya çalıştıkça her şeyi daha iyi hatırlıyorum; hem de en ince ayrıntısına kadar...”

University of Texas araştırmacıları, bu söze mutabık olarak yaptıkları araştırmada bir şeyi unutmanın veya unutmaya çalışmanın, o şeyi hatırlamaya çalışmaktan daha fazla gayret gerektirdiğini ortaya koyuyor.

İnsanlar tabiatları gereği kötü hatıralarını, anmak istemedikleri ve asla düşünmek istemeyecekleri hallerini, savunma mekanizmasını da kullanarak geriye iterler, öterler. Bu sadece geçmişe yönelik değil, geleceğe yönelik kötü hadiseleri de ihata eder. Buna misal olarak krizleri verebiliriz. Herkes, ekonomik, siyasi ve deprem gibi afetlerin farkında olmasına rağmen bahsinin açılmasına bile tahammül edilemez ve hemen “kapatın şu konuyu, sıkmayalım canımızı” ihtarına maruz kalırsınız.

Journal of Neuroscience’da yayımlanan çalışmada, istenmeyen bir anıyı veya tecrübeyi unutmak için çok daha yüksek dikkatin odaklanması gerektiği tezi ortaya atıldı. Bir tez olmaktan da öte, çalışma neticesi olarak ortaya çıkan bu veri, daha

önce gerçekleştirilen bilinçli unutma veya niyetli unutma araştırmalarının da sonuçlarını doğruluyor.

Buna göre, bir hatıranın tekrar gün yüzüne çıkarılması ve hatırlanmasının engellenmesi veya istenmeyen bir anıdan dikkatin uzaklaştırılması için o hatıranın ya da hafızamızın üzerine verilen dikkatin azaltılması gerekiyor.

Anılarımız dinamik yapılara sahip, durağan ve belirli bir yerde sabit olmayan beyin bağlantılarıdır ve beyinde belirli sıklıklarla tekrar edilen, her tekrarda modifiye edilen ve tecrübelerle göre yeniden organize edilen yapılardır.

Büyük bir çoğunluğu uykuda otomatik bir şekilde olmak üzere, beynimiz sürekli bir şeyleri unutup, hatırlamaktadır.

Ancak iş bilerek ve isteyerek unutmaya gelince çoğu zaman bu hatıraların daha çok hatırlamamıza sebep olan şeyler yaptığımızı hissederiz.

Daha önceki araştırmalarda da unutmanın nasıl gerçekleştiğini anlamak için prefrontal korteks ve uzun süreli bellekten sorumlu hipokampus gibi hafıza ile ilişkili bölgelere odaklanılmıştı. Bu son araştırmada ise duyuşal ve algısal bölgelere odaklanıldı: Ventral temporal korteks.

Bu beyin aktivitesi kalıplarını görüntüleme teknikleri ile izleyen bilim insanları, gönüllü katılımcılara sahneler ve yüzler izleterek ya hatırlamalarını ya da unutmalarını istedi. Araştırma öncelikle, insanların isteyerek unutma yeteneklerinin olduğunu ancak gerçekten başarılı bir niyetli unutma aktivitesi, beynin duyuşal ve algısal bölgelerinde, hatırlamak için olandan daha fazla ancak ölçülü bir beyin gücü ve çaba gerektirdiğini ortaya koydu.



## %10 Azaldı

Usta yanında meslek eğitimi alan çırak sayısı 2018'de bir önceki yıla göre yüzde 10 düşmüş. Son sayımda çırak 119 bin 451 olmuş. Esnaf ve Sanatkarlar Konfederasyonu bu azalmadan muzdarip ve açıklama yapmışlar. Bunun üzerine konuya ilgi duyanlar oldu. Usta-çırak geleneğiyle iş öğrenen esnaf ve sanatkarların, yanlarında çalıştıracak çırak ve kalfa bulunması önemli. Gençlerin okullarda verilen eğitimin yanında usta ellerde, usul ve iş öğrenip hayata kazandırılması için çıraklığın

cazip hale getirilmesi gerekiyor. Bunun için çıraklık ve stajyerlik dönemlerinde hayat boyu elde edilecek kazanımların önemsenmesi şart. Belli yaş aralığında, iş öğrenen genç sayısı azaldıkça değerli ustaların yanında usul ve adap öğretecek eleman bulamıyor. Diğer taraftan çok sayıda gencimiz işsiz, sağda solda diploma ellerinde iş bekliyorlar. Bu yüzden usta yanında usul öğrenmenin cazip hale getirilmesi gerekiyor.

Siyasi gündem ile meşgul olmak, siyasete maruz kalmak sağlığı olumsuz etkiliyor. Nebraska-Lincoln Üniversitesi tarafından yürütülen araştırmada ABD'deki 2016 Başkanlık seçimlerinin toplumu nasıl böldüğü ele alındı. Araştırmacının sorumlusu, siyaset bilimci Kevin Smith, çıkan sonucun sağlık sisteminde gerçek bir krize işaret ettiğini belirtti. Araştırma için 2017 martında 800 kişiyle görüşüldü. Araştırmaya katılanların %40'ı politikanın insanda strese, ruhi bozukluğa sebep olduğunu, yüzde 20'si arkadaşlık ilişkisinin

## %40 "Siyaset Hastalığı"

siyaset yüzünden bozulduğunu söyledi. Öyle ki, her beş kişiden biri, politika yüzünden uyku problemi yaşadığını ve yorgunluk hissettiğini belirtti. Bu oran ABD'de 10 milyon insana tekabül ediyor. Bunda her akşam seyredilen haber kuşağının ve tartışma programlarının etkisini sorgulamak lazım. Yüzde 29,3'lük bir kesim ise siyaset sebebiyle kendi kontrolünü kaybediyor.

## 2 Tatil



Okullara ek ara tatiller geldi.

İlk dönemin ortasında bir hafta ve ikinci dönemin ortasında da bir hafta olmak üzere belirlenen iki ara tatil var. Bunların nasıl değerlendirileceği veliler tarafından heyecan uyandırıyor.

İlk ara tatil 18-22 Kasım tarihlerine denk gelecek. Bu dönem kış günleri sayıldığı için eğitimciler, velilere bu tatilde beraber okuma üzerinden yeni eğitim fırsatlarını tavsiye ediyorlar.

İkinci ara tatil 6-10 Nisan 2020 arasında yaşanacak. Bahar günleri olacağı için ikinci ara tatilde eğitim kampları konusuna dikkat çekiliyor.

Biri kış diğeri bahar

dönemindeki bu iki ara tatiller için uyarılar da geldi. Özellikle içinde bulunduğumuz kış ayına denk gelen birinci ara tatili cep telefonu üzerinden internet içeriklerini tüketerek heba etmemeye dikkat çekildi.

Çocuğun sosyal gelişimine katkı sağlayan kültür gezileri, okuma faaliyetleri, kitap fuarları takip edilebilir. Ailenin meşguliyet bahanesi var ise uzman eğitim kurumlarından destek istenebilir. Kolayına kaçıp çocuğu medya ve internetin kollarına bırakmak ara tatili, keyifli günlerden, neticesinde üzüntüye dönüşen günlere çevirebilir.



## GÖRÜNMEZ SEBEPLER ÇİN SEDDİ

Çin Seddi, Roma ve Bizans Surları, Berlin Duvarı, Diyarbakır Surları... Bunlar gözle görülür. Ya görülmeyen duvarları örenleri görenler var mı? “Çin’de gayet meşhur iki şey vardır ki birisi bin iki yüz elli mil uzunluğunda ve yedi, sekiz metre yüksekliğinde bulunan surdur. İş bu sur, iki bin sene akdem Mançu Tatarlarından mülkün muhafazası için yapılmıştır. Üzerinde ferah ferah iki araba ve yan yana beş altı atlı geçebilir. Ve diğeri



THE EMBASSADORS ENTRY THROUGH THE FAMOUS  
1 The Ambassador 2 His retinue 3 Convoy of Daotichian Cossacks 4 The Caravan of laden Horses and Camels. 5 The City XOT



**I**nsan, hayat yolunda bir yolculuğa çıkar. O, kendi hikayesinin kahramanıdır. Mücadeleler, başarılar, yalnızlıklar, hemen her şey hikayesine tesir eder veya dahil olur. İnsan nasıl şahıs, zaman ve mekan üçlüsünde yaşıyorsa hikayesi de hep bu üç noktada tahakkuk eder. Hikaye tahlil metodunu hayata uygularsak her bir insanın kendi hikayesini ortaya çıkarabiliriz.

### 1) Mekan: Dünya

Hikayenin, insanın yaşadığı mekandır. Hazreti Adem Aleyhisselam'dan Peygamber Efendimiz'e ve silsileler halinde günümüze, oradan da kıyametin kopmasına kadar bütün haller dahildir. İnsan gittiği, gezdiği, gördüğü, nefes aldığı her mekanda iz bırakır. Mekanla beraber şekillenir.

### 2) Özel Bir Dünya

Özel bir dünya, evvela ailedir. İslam fıtratı üzerine doğan her

insan ilk olarak ailede şekillenir ve eğitim alır. Aldığınız eğitimler, okuduğunuz kitaplar, kabiliyetleriniz, mesleğiniz, sosyal çevreniz, mensubu bulunduğunuz dininiz, topluluğunuz, milletiniz size ait hususi bir hikaye atmosferi oluşturur.

### 3) Zaman

Ruhlar aleminde yaratılması, Dünya'ya insanın gelmesi, ölüm ile beraber ahiret hayatının başlamasıyla herkes hikayede yer alır. İçinde bulunduğu devrin şartları seni, tavrına göre iyi veya kötü bir hikaye sahibi yapar.

### 4) Mücadeleler

İnsan hikayelerde olduğu gibi hayatta hep mücadele eder. Başta geçim kaygısı iken hak-batıl, doğru-yanlış gibi tezatlar üzerinden ilerler. Bu çatışma alanlarında iyi ile kötünün mücadelesi ortaya çıkar. Kaç kişi olduğunun önemi yoktur; hikayeler, kavramlar ve temalar etrafında şekillenir.

### 5) Başkahraman

Yazılı hikayelerde kahraman bazen hikayenin içinde biri bazen de yazarıdır. O (3. tekil şahıs) veya ben dilinde kahramanını anlatır. Senin kahramanın kim, kurtarıcın kim ise hikayen onun etrafında şekillenir. Mesela, para ne kadar başkahraman olabilir hikayende?

### 6) Yardımcı unsur

Hikayelerde başkahramanın en büyük yardımcısıdır. Mesela: İstanbul'un Fethi'nde Ulubatlı Hasan, Çanakkale'de Seyid Onbaşı yardımcı unsur, kahraman olarak hikayeyi şekillendirmişlerdir. Bazıları şartlar karşısında hiç değişmez, aynı kalır bazıları da olayların gidişatına göre bukalemun gibi şekil alır.

### 7) Rakipler – Hasım – Karşı güç

Rakipler, kahramanın veya yardımcı unsurun karşısındadır. Mesela, Hazreti Musa Aleyhisselam ile Firavun gibi, Hazreti İbrahim (a.s.) ile Nemrut

## "BÜTÜN HİKAYELERİ ÇÖZÜN"

# BİR HİKAYE NASIL YAŞANIR?





# YAŞANMIŞ HİKAYELER NEDEN TESİRLİ?



Çoğu insan, “Başkaları nasıl yazıyor?” diye hayret etmekten kendini alıkoyamaz. Sadece yazarlar değil, okurlar da nerdeyse ağzı açık okur hikayeleri. ABD’de yaygınlaşan fakat memlekete ayak basmayan bir endüstri var. Buna “Siz de on günde çok satan bir roman yazabilirsiniz.” yapay zekası denilebilir. Basit bir şablonun içindeki boşlukları doldur, karton karakterler ve klişe olay örgüleri oluşturun, giriş-gelişme-sonuç bölümünü yaz, bu kadar basit mi hikaye! Ancak ne kadar gerçek ya da bir hakikate ne kadar yaslanıyor? Molla Câmi Hazretlerinin Nefehât isimli eserinin mukaddimesinde nakledilen Hadis-i şerifte şöyle buyruldu: Kıyamet gününde müflis; hiçbir ameli olmayan

bir kimse, Allâhü Teâlâ’nın huzûruna ümitsiz bir halde gelir. Allâhü Teâlâ, “Ey kulum! Falan yerdeki âlimi biliyor musun? Falan yerdeki ârif zâtı tanıyor musun?” buyurur. “Evet, tanıyorum.” deyince Allâhü Teâlâ, “Onun hürmetine seni affettim.” buyurur. Evliyâdan İsmail Ensâri Hazretleri şöyle vasiyet etmiştir: “Her mürşid-i kâminden bir şey öğren. Bunu yapamazsan en azından o zâtın ismini öğren. Bununla bile kurtuluşa erersin.” Tarikat-ı Nakşibendiyye müridlerinin, Peygamber Efendimiz’e (s.a.v.) kadar olan silsilesini bilmesi lazımdır. Abdülvehhâb Şa’rânî Hazretleri Medâricü’s-Sâlikîn isimli eserinde şöyle buyurmuştur: “Ey tâlib, bil ki: Tarikatte babalarını ve dedelerini

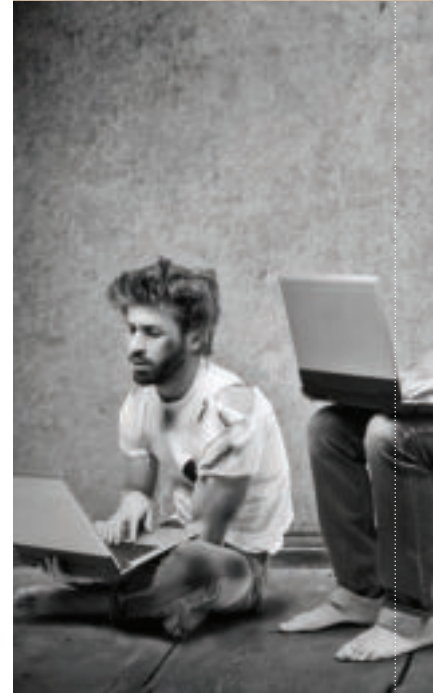
bilmeyen kimse kördür.” Bundan dolayı silsilenâmeler yazılmış ve meşâyih-i kirâm müridlerine silsilelerini öğretmişlerdir. Onların hayat hikayeleri insana yol gösterir ve kalbe hitap eder. Bunu haklı çıkaran sözlerden birkaçı;

- “Geçmişini bilmiyorsan dün doğmuşsun demektir. Dün doğmuşsan, liderler sana istediği hikayeyi anlatabilir.”

- “İçinizdeki ışığı neyin ateşlediğini bilin ki dünyayı aydınlayabilirsiniz.”

- “Hikaye anlatıcıları, en çok sayıda insanı, mümkün olan en az sayıda kelimeyle harekete geçirir.”

- “Beyinlere seslenmeyin, kalplere hitap edin.”





# H A M D I M P İ Ş T İ M Y A N D I M

MELEK AKTÜRK

BEN ATEŞİM, KIYMETLİ OKUR. BU YAZIYI  
OKUDUĞUNDA YEDİĞİN YEMEKLERE  
NASIL TESİR ETTİĞİMİ ANLAYACAKSIN.  
ONDAN EVVEL BİRKAÇ CÜMLEYLE SANA  
PİŞMENİN ÖNEMİNİ ANLATMAK İSTEDİM.  
'PİŞMEK' DEYİP GEÇME.

# B

en ateşim. Nice zamanlar önce halk olundum. Merak edeni ısıtmakla, muhabbet edeni pişirmekle, cüret edeni yakmakla emrolundum. Hazreti İbrahim'i (a.s.) görünce yakmaktan, Muhammed'ül Emin'in (s.a.v.) doğduğu gece yanmaktan ar ettim. İnsan için çok manaya geldim. Gönül ehlinin gönlünde yanan da zulüm ehlini yakacak olan da benim. Binlerce yıldır insanların karnını doyurabilmek için yemeği pişiren de benim. Konu "pişirmek" dediler, "O benim işim." dedim.

Ben ateşim, kıymetli okur. Bu yazıyı okuduğunda yediğin yemeklere nasıl tesir ettiğimi anlayacaksın. Ondan evvel birkaç cümleyle sana pişmenin önemini anlatmak istedim. 'Pişmek' deyip geçme. Toprak pişmeden çömlek olmaz; cam pişmeden şekil almaz. İnsan da pişer hakikati anlamak için. Gönlünde hakikat ateşi yanmayan insan, etrafını bir nebze olsun ısıtamaz.

### **Nasıl pişirdiğimiz de önemlidir!**

Yemek yiyen herkes yediği yemeğin yağını, tuzunu, suyunu, sıcaklığını, kıvamını, lezzetini kendince değerlendirir. Yemek değerlendirmesi yapılırken en az konuşulan, yemeğin nasıl piştiğidir. Çok üzerinde durulmasa da bir yemeğin nasıl piştiği, yemeğin ana malzemesi kadar önemlidir. İyi bir yemek, doğru yöntemle pişirilmezse lezzet ve kıvamından, en önemlisi de besin değerinden çok şey kaybedebilir.

Mesela, bazı geleneksel pişirme yöntemleri, bulundukları toplumda çok görülen hastalıkların sorumlusu olabilir. Örnek verelim; Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde acı biber çok yenir. Biberdeki kapsaisin maddesi esasında mide için ciddi bir kanser koruyucusu olmasına rağmen, bu bölgede mide kanseri çok sık görülür. Bu tezatlığın

en önemli sebebi, biberin geleneksel olarak köz üzerinde pişirilmesi. Kanserden koruması gereken biber, bu pişirme şekline dolayı koruyuculuğunu yitirmekle kalmaz, kanserin müsebbibi olur. Toplumlarda görülen vitamin eksiklikleri ve buna bağlı hastalıklar araştırıldığında, çoğu kez problemin o vitamini içeren gıdaları az yemekten değil, yanlış yemekten kaynaklandığı görülmüştür. Bu yüzden yemeklerin doğru şekilde pişirilmesi çok önemlidir.

### **Tahıl ve kuru baklagiller**

Tahıl ve kuru baklagillerde B vitaminleri bolca bulunur. Tiamin (B1), bu tahıl ve kuru baklagillerde bulunan önemli bir vitamindir. Yapılan araştırmalar, suda çözünen ve ısıya karşı hassas olan B1 vitamininin, yemeğe eklenen su miktarı ve pişirme sıcaklığının şiddeti arttıkça tiaminin kaybolduğunu gösterir. Pirinç az su ile pişirildiğinde kayıp az iken, bol su ile haşlandığında kayıp fazladır. Musluk suundaki klorun, pişme esnasında tiamin kaybını artırdığı da tespit edilmiştir.

Kuru baklagiller pişmeden önce haşlandığında ve haşlama suyu döküldüğünde, B1 vitamini ciddi oranda kaybolur. Az su ile haşlansa ve haşlama suyu tamamen çektilirse bile demir, çinko gibi minerallerde ciddi kayıplar oluşur. Vitamin kaybını azaltmak için yapılması gereken kuru baklagilleri haşlamak yerine oda sıcaklığındaki ılık su ile akşamdan ıslamaktır. Bu sayede gaz yapıcı oligosakkaritler suya geçecek ve kuru baklagilin gaz oluşturma etkisi azalacaktır. Yapılan araştırmalarda, oda sıcaklığında 16 saat ıslatılan kuru baklagillerde tiamin kaybı saptanmamıştır. Yine araştırmalara göre kullanım esnasında yıkanarak pişirilen kuru baklagillerdeki tiamin kaybı, oda sıcaklığında suyla ıslatılanlardan daha fazladır.



MUSTAFA EMİRHAN YILDIRIM

# BEYNİN HANGİ BÖLGESİNE SESLENİYORSUN?

EĞİTİM SİSTEMİNİN  
DEVAMLİ DEĞİŞTİRİLMESİ  
VE EKONOMİK  
DALGALANMALAR,  
MİLYONLARCA İNSANI  
GELECEK ENDİŞESİNE  
SEVK EDİYOR. KORKU İLE  
BESLENEN MANİPÜLATİF  
SİSTEMDE, ZİHİN  
DÜŞÜNEMEZ HALE GELİR  
VE ÇÖZÜM ÜRETEMEZ.  
BÖYLECE SERBEST  
DÜŞÜNCENİN ÖNÜ  
TIKANIR. ÇÖZÜM İSE  
BEYNİN YAPISINA UYGUN  
YÖNLENDİRMEDE GİZLİDİR.



ADEM SERDAROĞLU



# ZOR MESELE *İletişim*

*İnsanlarla iletişim kurmak ve bu iletişimi devam ettirmek zordur. İletişim kurmanız gereken kişiler tanımadıklarınız olduğunda, zorluk ikiye katlanır. Çekimser kişiliğe sahipseniz iletişime geçip bağ kurmak sizin için neredeyse imkânsız hale gelir.*





SAİD ÜNALAN

KİL TABLETLERDEN  
DİJİTAL EKRANLARA

## Ne Kaybettik de Ne Arıyoruz?



**A**sırlar geçip kaybedilenin arandığı mecralar değişse de insan, kaybettiğini buluncaya kadar bu arayış devam edecektir. Bazen de bilmeden arar insan. Bilmez kalbindeki boşluğun onu sürüklediğini ve bilmez hakikati buluncaya kadar o boşluğun dolmayacağını.

O an, zihninden silinmiş bir şekilde dünyaya geldi insanoğlu. Kendini bir arayışın girdabında buldu. Çünkü gönüllere çalınmış tat vardı. O tat, insanı durmadan arayışa sevk ediyordu. Dinlediğini uzun süre dinleyemez, yediğini uzun süre yiyemez, uğraştığı bir işle uzun süre uğraşamaz oldu. Yapsa bile zevk alamaz, içindeki boşluğu bir türlü dolduramaz oldu.

Kâh bilerek kâh bilmeyerek, bu bitmez tükenmez arayış devirler boyu devam etti. Devirlerin değişmesiyle arayışın seyri de kaybedilenin arandığı yer de değişti. Buna bağlı olarak insanın ekran anlayışı ve insanın ekranlara karşı olan muhabbet ve bağlılığı da...

Peki, insanoğlu bu bitmez tükenmez arayışta ne kaybetti de ne arıyordu?

### **Söz insanından kitap insanına**

Daha yazının gelişip inkişaf etmediği zamanlardı. Kültür, sözlü anlatımların çevrelerinde teşekkül ediyordu. Toplumun



# GÜLE GÜLE PLASTİK DİYE BİLECEK MİYİZ?

Plastik ilk defa Amerika Birleşik Devletleri'nde, DuPont kimya firmasında Wallace Carothers (1896-1937) isimli profesörün başında olduğu ekip tarafından 1937 yılında icat edildi. Yapımında petrol ve türevleri kullanılan plastikten ilk üretilen ürün, diş fırçası kılı oldu. Sonra naylondan iplik yapılarak bu iplikten ilk defa çorap imal edildi. Böylece insanlığın başına çorap örülmeye başlandı, desek yanlış olmaz.

**I**kinci Dünya Savaşı sırasında naylon, paraşüt yapımında kullanılan ipeğin yerini aldı, derinden ve hızlı bir şekilde hayatımızı sarmaya başladı. 1900'lerin başında ortaya çıkan plastiğin dünyayı çepeçevre sarması için sadece 100 yıl yetti. Günümüzde naylonun girmediği alan kalmamış gibi görünüyor. Üreticilerine milyarlarca dolar kazanç sağlıyor, insan sağlığını da bir o kadar tehdit ediyor. Bu yazıyı okurken etrafınızı dikkatle kontrol edin. Plastik olmayan ne kadar az malzeme bulabileceksiniz veya naylon olan ne kadar çok malzeme olduğunu hayretle müşahade edeceksiniz.

## Ucuz plastiğin yahnisi yavan olur

İlk zamanlar hayatı kolaylaştırdığı zannedilen, ticarî olarak büyük kazançlar sağlayan plastiğin zaman geçtikçe zararlarının olduğu anlaşılmaya başlandı. Ucuz etin yahnisi pek "yavan" olacaktı tabii ki. Bugün plastiğin kanser başta olmak üzere kalp, karaciğer, böbrek gibi organlarda pek çok hastalığa sebep olduğu biliniyor. Şeker hastalığı, görmede azalma, kısırlık, böbrek hastalıkları ve daha niceleri. Hayatı kolaylaştırdığı zannedilen plastiğin, insanı ne kadar zorladığı aşikârdır.



|                                                                                      |                                                       |                                                                                           |    |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                          |                                                                  |                                                                                  |                                               |                                                                                             |                                                                                |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Büyük göçe maruz bırakılan bir Türk boyu<br>Kademe                                   |                                                       | Mısır'ın başşehri<br>Gönülden gelen, riyâsız, hakikî, hâlis, içten davranış, duygu ve söz |    | Çok taneli bir meyve<br>Albay                                                       |                                                                                                     | Kısaca uranyum<br>Kilonun sembolü                                        | 18                                                               | Tahta, teneke vb malzemeden temelsiz, tek katlı eğreti binâ, kulübe<br>Aritmetik |                                               | Bir şeyin ölçülebilir veya sayı ile ifade edilebilir özelliği, kemiyet<br>Öteye itme, kovma |                                                                                | Toprak kayması; suyun akip yayılmasını önlemek için yapılan kalın duvar                               |
|                                                                                      |                                                       |                                                                                           | 7  |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                          | ...-i Şerif, Efendimiz'in (sav), mübarek sözleri<br>Çayın kıvâmı |                                                                                  |                                               | 15                                                                                          |                                                                                |                                                                                                       |
| Meydanda olan, görünen, açık ve belli olan şey<br>Bozulmuş bir şeyi yenileme, onarma |                                                       |                                                                                           | 20 |                                                                                     |                                                                                                     | Bulunulan yer, kademe, seviye, mertebe, mevki veya safha<br>Meyve kurusu | 9                                                                |                                                                                  |                                               |                                                                                             |                                                                                |                                                                                                       |
|                                                                                      | 4                                                     |                                                                                           |    |                                                                                     | Yoğunluk<br>Lityum                                                                                  |                                                                          |                                                                  |                                                                                  |                                               |                                                                                             |                                                                                | 3                                                                                                     |
| Bir şeyi kirâ vererek tutmak<br>Oksijenin simgesi                                    |                                                       |                                                                                           |    | 10                                                                                  |                                                                                                     |                                                                          |                                                                  |                                                                                  |                                               | Kısaca litre<br>Temizlik, temiz olma                                                        |                                                                                | Bütün noktaları merkezden aynı uzaklıkta bulunan bir yüzeyle sınırlı geometrik cisim                  |
| 16                                                                                   | Hükümdar, padişah, hâkan<br>Ürün, mal vb. alım satımı |                                                                                           |    |                                                                                     |                                                                                                     | Genellikle ipe örülerek yapılan ayakkabı biçimindeki çorap               |                                                                  | 12                                                                               |                                               |                                                                                             |                                                                                |                                                                                                       |
| Boru sesi                                                                            |                                                       |                                                                                           |    |                                                                                     | Çok anlayışlı, hakkiyle bilen, gördüğünü hemen kavrayacak yetekte olan kimse, ırfan sahibi, ehilidi |                                                                          |                                                                  | "Yazık" anlamında söylenen bir söz<br>Akümülatör<br>Cömert                       |                                               |                                                                                             |                                                                                |                                                                                                       |
| Kira                                                                                 |                                                       | Kamer<br>Alelade, basit, bayagi                                                           | 14 |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                          |                                                                  |                                                                                  |                                               | Röntgen<br>Yıkanmak için kullanılan örgü                                                    |                                                                                |                                                                                                       |
|                                                                                      |                                                       |                                                                                           |    | Bir şeyden veya bir kimseden yana olma, aleyhin zıddı                               |                                                                                                     |                                                                          |                                                                  | Ayin etrafındaki parlak ışık halkası<br>Dimağ<br>Bilinmeyen kimse                | 1                                             |                                                                                             |                                                                                |                                                                                                       |
| Amel eden, işleyen, icrâ eden kimse<br>Dini bayramlardan önceki gün                  |                                                       |                                                                                           |    | 6                                                                                   |                                                                                                     |                                                                          |                                                                  |                                                                                  |                                               |                                                                                             |                                                                                | Güneşin batışında 12'yi göstermek üzere ayarlanmış olan, 1910 yılına kadar kullandığımız saat sistemi |
|                                                                                      |                                                       |                                                                                           |    |                                                                                     | Belirti, ipucu<br>Yüzük de yapılan türlü renklerde, yanı saydam, parlak ve değerli taş              |                                                                          | "Daha başka..." manasında bir söz<br>İşaret, iz                  |                                                                                  | Zeybek<br>Kur'an-ı Kerim alfabesinde ilk harf |                                                                                             |                                                                                |                                                                                                       |
| Bir seslenme sözü<br>Bir hayvan<br>Cüretkâr                                          |                                                       |                                                                                           | 5  | İnsanın vatanını, milletini, ve ailesini koruma gayreti<br>Saçı dökülmüş olan kimse |                                                                                                     |                                                                          |                                                                  | 19                                                                               |                                               |                                                                                             | Latin alfabesinde son harf<br>Ön, arka, alt ve üst dışında kalan bölüm, profil |                                                                                                       |
|                                                                                      |                                                       |                                                                                           |    | Bir erkek ismi<br>(tersi) Yeteri kadar olmayan                                      |                                                                                                     |                                                                          |                                                                  |                                                                                  | 17                                            | Şaşırma belirtir bir ifade<br>İsimden fiil yapan bir ek                                     |                                                                                |                                                                                                       |
|                                                                                      | Adak<br>Flor elementinin simgesi                      |                                                                                           |    |                                                                                     |                                                                                                     | 8                                                                        | Bir ay<br>Trityum                                                |                                                                                  |                                               |                                                                                             |                                                                                | 13                                                                                                    |
| Büyük zarar, üzüntü ve sıkıntılara yol açan olay veya durum, yıkım, bela             |                                                       |                                                                                           | 2  |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                          |                                                                  |                                                                                  | Ölümlü                                        |                                                                                             |                                                                                | 11                                                                                                    |

ŞİFRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Gecen Aynın Cevabı:

BOĞAZA HAKİM OLMAK

Geçen ayki bulmacamıza doğru cevap vererek hediye kazanan okuyucularımız isimlerini [www.bulmacam.org](http://www.bulmacam.org) adresinden öğrenebilirler. Anahtar kelimeyi [www.insanvehayat.com.tr/bulmaca](http://www.insanvehayat.com.tr/bulmaca) adresine gönderenler arasında yapacağımız kura neticesinde 5 kişiye "Annem Olsa Ne Pişirirdi?" kitabı hediye edilecektir.

