

İnsan ve Hayat'tan

Gülümsemek

Derginizin bu ayki sayısında, gülümseme konusunda dikkatinizi çekecek bir dosya var. "Gülmeye Gidenler Üzerinden Gülme Hırsı" başlıklı kapak dosyasını okumadan önce, şunu bilmek gerekir ki gülmek, hareketli bir hedef gibidir. Arada bir komedi içeriklerini tüketmeye çalıştığınızda, verdiği tat, kalıcı olmaz. Aksine düzenli yaptığınız güzel alışkanlıkların mutluluğu, kalıcıdır.

"Gülmek İyileştirir" yazısında, iyileşmenin mutlulukla olan alakası ele alındı. Mutluluğun hane gelirlerinin artmasıyla alakası, yok denecek kadar azdır. Gerçekte iyileştiren gülme, insanın iyilik adına önceki gün yaptığı şeylerin zihinde bıraktığı mutluluktur. Ömür dikiz aynasının hatırlattığı gülmeler, mutluluk için çırpınanlara kıyasla oldukça üst seviye bir durumdur.

"Neden Güler Bu İnsanlar?", gülmek için arayış içinde olanların, aklına gelen soruların cevaplarını bulabilecekleri bir yazı. Gülme arayışında olanlara, daha başlamadan bir teknik de buradan verelim. Bir ay boyunca her akşam, o gün olan üç iyi şeyi not defterinize yazın. Bu egzersiz, birkaç hafta içinde, değme komedyenlerin verdiği geçici mutluluktan daha fazla mutluluğunuzu arttıracaktır.

Gülmenin dışında, dünyayı gerçekten zorlayan virüs salgınına da unutmadık. Hazırlanan infografikte, virüs tehdidine karşı alınabilecek kolay ama etkili tedbirlere yer verildi.

Zor ve insanı strese düşüren konuları ya da süreçleri mutlu bir sona ulaştırmak önemlidir. "Sultan İkinci Abdülhamid Han Zor Kişilerle Nasıl Çalıştı?", "Nasıl Daha Güzel Olunur?", Kürsüden Notlar bölümünde, "Hitabette Gülmek ve Güldürmek" ve son olarak "Güler miyiz Ağlanacak Halimize" başlıklı yazıların her biri, yazıldıkları konularda, okurlarını hedefe ulaştırmaya odaklandılar.

Bu ay SÜZGEÇ bölümünde "Ürdün'ün Sinesinde Gizlenenler" başlığı yer alıyor. İslam Tarihi'ni okurken aşına olduğumuz isimleri ve beldeleri, bulundukları çevrelerle ele alan yazıyı okumanızı tavsiye ediyoruz.

Son olarak birbirinden değerli içerikleriyle Genç Hayat ekimizde "Güler misin Anlar mısın?" bölümü, "Gençliğe Bir Mektup", "Guguk Kuşu Masalı" gibi yazılar var.

Stresleri yönetmeyi öğreten ve gerçek gülümsemeye götüren yeni sayılarımızda buluşmak dileğiyle...

Berat Kandilinizi tebrik eder ve Ramazan-ı Şerif'inizin dolu dolu geçmesini temenni ederiz...



Aktüel Kültür Dergisi
Sayı 122 Nisan 2020

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

Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Harun ÖZDEMİR

Yayın Koordinatörü
Ümit YÜKSEL

Editörler
Ercan ERDOĞAN, Hakan ALTUNYURT,
Senol GENÇ

Katkıda Bulunanlar

Sadık CANLAR, Selman ASLAN, Barbaros DOĞAN, İdris EREN, Seyhan TUNALI, Ömer DEMİR, Erdoğan OĞULTEKİN, Yasin ODABASI, Kübra ER, Ferhat KAYA, Said ÜNALAN, Mehmet Ali ASLAN, Mustafa Emirhan YILDIRIM, Melek AKTÜRK, Yakup EMRE, Yavuz Selim UYSAL, Fatih ALKAN

Tasarım Uygulama
Fatih DEVREZ

Basın ve Halkla İlişkiler
Murat SAFRAN, Kemal AYDIN

Yönetim Yeri
Bağlar Mh. Mimar Sinan Cd. No: 54
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL

Baskı ve Cilt
Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.
Bağlar Mh. Mimar Sinan Cd. No: 54
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL
Kütüphane: Çamlıca Araştırma Kütüphanesi
Matbaa Sertifika No: 46592

Yayın Süresi- Türü
Aylık- Yerel Süreli
ISSN: 1309-5978

Doğu 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, yayımlansın ya da yayımlanmasın iade edilmez. Dergimiz, yazılar üzerinde gerekli müdahaleyi yapma hakkına sahiptir. Dergide çıkan yazılar kaynak gösterilerek iktibas edilebilir. Dergide yayımlanan yazı ve reklamların her türlü mesuliyeti yazarlarına ve sahiplerine aittir.

Dünyaya Mercek 6

Aktif Okur 9

Dünyayı Sarsan Korona Virüs 10

Güler miyiz Ağlanacak Halimize! 14

Neden Güler Bu İnsanlar? 18

Gülmeye Gidenler Üzerinden 22

"Gülme Hırsı"

Gülmek İyileştirir 30

Yemek Savaşları 32

Afrika Günlükleri 36

Hitabette Gülmek Ve Güldürmek 38

Kelimelerin Hikayesi: N'asıl 42

Navigasyon Nasıl Çalışıyor? 44

Gaz Lambaları 48

Sultan İkinci Abdülhamid Han 50

Zor Kişilerle Nasıl Çalıştı?

Görgülü Karga 54

Nasıl Daha Güzel Olunur? 56

Sen Dili Yerine Ben Dili 60

Ters Köşe 62

Süzgeç: Ürdün'ün Sinesinde 63

Gizlenenler

Bulmaca 71

içindekiler

İ

UZAKTA

Fotoğrafa bir bakın, ama dikkat ederek, ayrıntıları göz ardı etmeyerek bakın. Üç adam, denizden çıkan ipı çekmeye çalışıyor. Güçlerini son raddesine kadar zorluyorlar. İpin ucunda bir şey görünmüyor. Sanki koskoca okyanusu çekmeye çalışıyorlar. Bunu başarmaları mümkün mü? Nefis de böyledir işte. Biner insanın omzuna, verir eline bir ip, dünyayı çektirmeye çalışır. İnsan çeker, dünya direnir. O direndikçe öteki çeker. Öteki çektikçe o direnir. İnsan zorlanır, bedeni de zihni de yorulur. Bir ömür böyle geçer. Bir bakar ki ne elde ne ayakta güç kalmıştır. Çekmeye çalıştığı şey ise hala çok uzaktır. (Kovalam/Hindistan)



ELEK

Dünyada bir iyiler bir de kötüler vardır. Kötülerin özellikleri bellidir, onu kötü yapan şeyler bilinir. Bilinir fakat bazen görülemez. Araya karışıp gitmeye çalışır. İyiliklerin arasında gizlenir; görünmeyeceğini zannederek. İyi, kötüyle yan yana duramaz. Ondan ayrılmalı, hep iyi kalmalıdır. İşte bu yüzden yapılması gereken şey, tıpkı fotoğrafta olduğu gibi bir pazar yeri kurup eleği şöyle sallamaktır. Sallantı başlayınca iyiler, var güçleriyle eleğin üstünde durmaya çalışır ve bunu başarırlar. Kötüler ise deliklerden bir bir yere düşerler. Rüzgara kapılır, savrulur giderler. (Amhara/Etiyopya)





İKİ ŞEY

Ah şu huzur; ne yatta ne katta, ne parada ne pulda, ne malda ne mülkte. Huzur, sadece sahip olduklarında; onların içinde saklı. İnsana düşen, maden gibi onu kazıp çıkarmak. Çünkü çıkarırsan işe yarar, yoksa başka elinde ne var? Bakın çocuklara neleri var? Allah'ın verdiği su, bir de ördek. İki şeyleri var önlerinde. Fakat onlar, o iki şeyden tükenmez huzur madenini çıkarıyorlar.
(Endonezya)





2019-nCoV
CORONAVIRUS

Dünyayı Sarsan Korona Virüs

Son günlerde dünyanın gündeminde, Çin'den yayılan korona isimli bir virüs var. Bu virüs türü bundan 20 yıl öncesine kadar, insanlarda hafif derecede hastalık yapıcı virüsler olarak biliniyor ve dikkate değer bulunmuyordu. Fakat 2003 yılında yine Çin'de ortaya çıkan SARS ve SARS'tan yaklaşık 10 yıl sonra görülen MERS salgınlarının, korona virüsleri sebebiyle yayıldığı anlaşıldı. Şimdi de Korona Wuhan denilen yeni bir virüs türü insanları tehdit ediyor.

Korona virüsler, hayvanlardan insanlara geçebilen bir virüs türü. İnsanların bağışıklık sistemi daha önce bu virüsle karşılaşmadığı için vücut tepki veremiyor; yani virüsü ortadan kaldırmamanın bir yolunu bulamıyor. Neticede enfeksiyonlar, can kaybıyla sonuçlanabiliyor. Bu virüslere yakalanan herkes canından olacak diye bir şey olmadığı gibi, enfekte olmayanlara bulaşmayacak diye bir kural da yok. Her ihtimale karşı dikkatli olmak, tedbiri elden bırakmamak gerekiyor.

8 maddede virüs tehdidi ve tedbirler



1 Ellere dikkat!

Virüslerden korunmanın en kolay adımı, elleri yıkamaktan geçer. El hijyenine dikkat edilmeli, sık aralıklarla en az 20 saniye sabun ve su ile yıkanmalıdır. Riskli ortamlardayken eller yıkanmadan, gözlere, buruna ve ağıza dokunulmamalıdır.



Genellikle enfekte olmuş bir kişi ile yakın temastan sonra; evde, iş yerinde veya kalabalık bir ortamda bulaşma ihtimali artıyor. Bu sebeple, salgının yayıldığı zamanlarda, toplu yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıldıysa ağız ve burun kapatılmalı, mümkünse tıbbi maske kullanılmalıdır.

Bulaşma ihtimaline karşı 2



3 Virüse yakalandıysanız

Sadece korona virüsüne değil, bütün tedbirleri aldığınız halde, herhangi bir virüse yakalandıysanız bile, insanlarla aranızdaki mesafeyi korumanız gerekir. Eğer virüsün etkili olduğu bir ülkeye gidip geldiyseniz veya virüs bulaşmış birisiyle etkileşime geçtiyseniz, ilk başta dikkatli olmanız gerekiyor. Hemen endişeye kapılmanıza gerek yok. Öncelikle virüs bulaştığında insanlarda ne gibi belirtiler ortaya çıkıyor ona bakın. Aynı belirtileri kendinizde de görüyorsanız, zaman kaybetmeden doktorunuza başvurun. Erken teşhisin daima hayat kurtardığını unutmayın.

4 Hayvanlar ve hayvanî gıdalar

Dünya genelinde korona virüsün bir hayvandan geçtiği tahmin ediliyor. Bu durum dikkate alındığında, hayvanlara karşı da dikkatli yaklaşmak icap ediyor. Ayrıca güvenli gıda kullanımı da son derece önemli hale geliyor. Et, yumurta gibi hayvanî gıdaların evvela güvenilir yerlerden alınması, en güzel şekilde temizlenmesi ve iyice pişirilmesi tavsiye ediliyor. Çiğ ve az pişmiş et ürünleri, yüksek risk barındırıyor.





5

Güçlü bağışıklık sistemi

Virüsler, bağışıklık sistemine tesir eder. Bu sebeple vücudun direnci artırılmalı ve bağışıklık sistemi daima güçlü tutulmalıdır. Beslenmede sebze ve özellikle C vitamini yönünden zengin meyvelere, mineral ve antioksidanlar yönünden zengin yiyeceklere ağırlık verilmelidir. Günlük, sıcak ve ılık su içmeyi sıklaştırmalıdır. Vücut, bir hastalıkla enfekte olduğunda sıcaklığını artırarak onu yok etmeye çalışır. Çünkü bazı virüsler, mikroplar yüksek sıcaklıklarda yok olurlar. Mesela korona virüs vücuda girdiğinde direkt olarak organlara yapışmayabilir. Bir süre boğazda takılıp kalır. Dışarıdan alınan sıcak sıvılar, çaylar, tehlikeyi tam manasıyla ortaya çıkmadan yok edebilir.

6

Stresen uzaklaşmak, hastalığa uzak olmaktır

Stres, bağışıklık sistemine en büyük zararı verir. Bu zarar, vücudun hastalıklarla mücadele etme gücünü azaltır. Stres, hayatınızda daima varsa, onu uzaklaştıramıyorsanız, sık sık hastalanmanız gayet normaldir. Virüsün bulaştığı insanlar, hastalık stresine girebilir. Bu stres, zaten bağışıklık sistemi güçsüz olan vücudun direncini iyice kıracaktır. Kısacası yakalanılan hastalığın derecesi, şiddeti, sonuçları daha ağır olacaktır. Dolayısıyla her türlü stresi iyi yönetmek ve yerine göre ortadan kaldırmak, sağlık için önem arz eder.



7

Ortak kullanılan eşyalara dikkat

İnsandan insana geçen virüslerden korunurken ortak kullanım alanlarındaki malzemeler göz ardı edilmemelidir. Mesela, herkesin dokunduğu kapı kolu, telefon, tabak-çanak, kaşık-bıçak gibi malzemeler belirli aralıklarla dezenfekte edilmelidir.



8

Tuz, mikropları öldürür

Yemeğe tuzla başlamak evvela Peygamber Efendimizin (sallallâhü aleyhi vesellem) sünnetidir. Hazreti Ali (kerremallâhü vecheh) şöyle buyurdu ki: “Her kim yemeğe tuzla başlarsa Allâhü Teâlâ ondan yetmiş hastalığı uzaklaştırır...” (Fazilet Takvimi, Şubat 2019) Bir de sağlık noktasından bakalım tuza. Yemekten önce alınan tuz, ağız içine hava yoluyla girmiş mikropları, virüsleri temizler. Peygamber Efendimizin (sallallâhü aleyhi ve sellem) sünneti, bizler için en güzel tedbirdir.

GÜLER MİYİZ AĞLANACAK HALİMİZE!

SADIK CANLAR



Gülmeye Gidenler Üzerinden “Gülme Hırsı”

ÖMER DEMİR



Yazmanın en zor yanı, konuyu belirlemek değildir. Araştırma yapmak, veri toplamak, ne

yazacağınızı düşünmek de değildir, asıl zorluk ne yazmayacağınız üzerine kafa patlatmaktır. Çünkü her insan, okuduklarını zihninde resmeder. Yazılarımızı okuyan insanların zihinlerinde görmek istemeyecekleri resimler canlandırmamak için titiz davranmak zorundayız. Kelimelerimizi sarraf hassasiyetiyle seçeriz. Şu anda okumakta olduğunuz bu yazı, yazmakta en çok zorlandığımız yazılardan biri oluyor. Çünkü konumuz jelatin. Jelatin dendiğinde hepimizin aklına -Müslümanlar olarak- adını bile söylemek istemediğimiz bir hayvan geliyor. Zihninizde bu hayvanın görüntüsünü canlandırdığımız için affınıza sığınıyoruz; ancak, bu konuyu yazmalıydık.

Helallik söz konusu olduğunda akla ilk gelen jelatindir. O kadar çok konuşulmuş ve anlatılmıştır ki dikkat edenler, jelatinin helallik için çok tehlikeli olduğunu bilirler. Kendilerini bu maddeden koruyabildiklerini düşünürler. Evlerinde zaten kullanmıyorlardır ve jelatin içeren yiyecekleri de satın almadıklarından emindirler. İşte size yüzyılın yanılgısı! Gerçekten kendinizi jelatinden koruyabiliyor musunuz?

En çok endüstrinin derdine deva

Jelatinin ne olduğunu açıklayalım önce. Hayvanların kemik ve bağ dokularında bulunan kollajen proteininin kaynatılmasıyla elde edilen renksiz, kokusuz, tatsız, jelleşme kabiliyeti olan organik bir

üründür. Kendi ağırlığından 10 kat fazla su tutabilir. Kıvam aldırma konusunda eşdeğerlerinin arasında bir numaradır. Tatsız, kokusuz ve renksiz olduğundan, içerisine koyulduğu üründe, kıvamlanma dışında hiçbir değişikliğe neden olmaz. Bu haliyle gıda endüstrisinin baş tacıdır. Tek mahareti bu da değildir. Jel oluşturucu özelliğinin yanı sıra yapı düzeltici, bağlayıcı, su tutucu, emülsiyon ve köpük oluşturucu, durultucu, film tabaka oluşturucu ve stabilize edicidir. Bu kabiliyetleriyle gıda endüstrisinde o kadar çok problemi çözer ki tam bir cevherdir.

Jelatin, büyükbaş ve küçükbaş hayvanlardan ve balıklardan elde edilebilir. Hayvanların deri ve kemikleri, jelatinin birinci kaynağıdır. Dünyada kendisinden en çok jelatin elde edilen hayvan, hınızırdır. İkinci sırada ise sığır jelatini gelir. Tavuklardan jelatin üretimi yapılmaz. Çünkü tavukların kesim artığı parçaları, renderinge gönderilerek yem haline getirilir. Balık jelatini üretimi yapılabilmektedir; ancak yekûne oranı en fazla %1 kadardır. Böyle olduğundan, dünyanın jelatin tarafında iki ham madde tedarikçisi vardır, hınzır ve sığır.

Sığır jelatini üretimi, eskiden yaygın değildi. Büyük tesisler tonlarca hınzır jelatini üretir, dünyadaki tüm gıda endüstrisi de bu jelatinleri kullanırdı. Unutulmuş helal gıda bilinci ihya olmaya başladıkça talep arzı doğurdu ve sığır jelatini üretimi yaygınlaştı. Bugün ancak elinize aldığınız herhangi bir ürünün üzerinde “sığır jelatini” ifadesini görebiliyorsunuz.

Hazır yoğurt, peynir ve tereyağları, margarinler, muhallebiler, lokumlar,