

Aktüel Kültür Dergisi

# İNSAN VE HAYAT

ARALIK 2022 - SAYI 154

YAYINCI

ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.

Adına İmtiyaz Sahibi: HÜSEYİN GÜNEY  
Yayın Yönetmeni (Sorumlu): HARUN ÖZDEMİR  
Yayın Koordinatörü: ERCAN ERDOĞAN  
Editörler: ÜMİT YÜKSEL, ŞENOL GENÇ, ENES DEMİR  
Katkıda Bulunanlar: SELMAN ASLAN, BARBAROS DOĞAN, İDRİS EREN, ERDOĞAN OĞULTEKİN, SAİD ÜNALAN, MEHMET ALİ ASLAN, RECEP ÖZTÜRK, MURAT SAFRAN, ZEYNEP ZULAL TÜRKDOĞAN, FERHAT KAYA, MEHMET NUMAN TANIR, SADIK CANLAR, REFİK CAN, NİL SAHRA, MELEK AKTÜRK, SÜLEYMAN SERHAT SARIKAYA, SERCAN CANKATAR, M. FERHAN İBİLOĞLU, EMİNE ÇETİNKAYA UYGUN, KÜBRA ER, NUMAN SARI, SÜLEYMAN GÜNDAR, HAKAN ALTUNYURT  
Tasarım Uygulama: FATİH DEVREZ  
Web: AURORA BİLİŞİM

## YÖNETİM YERİ

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.  
Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad. No 54  
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL  
Yayınçılık Sertifika No 46592

## REKLAM

HÜSEYİN GÜNEY  
reklam@insanvehayat.com

## BASKI VE ÇİLT

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.

## YAYIN SÜRESİ-TÜRÜ

Aylık-Yerel Süreli  
ISSN 1309-5978

## DOĞU AVRUPA BAYİİ

ENDER GMBH, Melatener Weg 18 - 50825 KÖLN  
Tel. +49 221 690 58 90  
abone@camlicakitap.de

## BATI AVRUPA BAYİİ

Çamlıca Kitap B.V. Bemmelseweg 67 6662 PE Elst-GLD  
info@camlicakitap.eu / www.camlicakitap.eu

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.

## İRTİBAT VE ABONE

0850 811 9 811  
www.abonem.org  
abonemerkezi@camlicabasim.com  
Yazı İşleri (0212) 657 88 00 - 7103  
WhatsApp Hattı 0530 285 38 04



Yeni bir okuma deneyimiyle tanışın!

## ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.

Ziraat Bank IBAN TR81 0001 0021 0550 7231 7750 02  
Akbank IBAN TR60 0004 6011 9388 8000 0135 18

insanvehayat.com bilgi@insanvehayat.com

f i t y / insanvehayatdersisi

**Dünyaya Mercek 8**

**Haberler 10**

**Bitki Çayları Nasıl Demlenir? 12**

**Ünlü ve Unlu Mamüller 16**

**Katkısız Pasta Olmaz Sanırdım 24**

**Keçi Yoluna Ne Oldu? 30**

**Sandal Ağacı 32**

**Sürdürülebilir Motivasyon 36**

**Ev Nasıl Yuva Olur? 40**

**Üşbûne/Lizbon 44**

**Hüznü İnfiale Dönüştürmemek, 50**

**Teessür**

**Kaliteli ve Doğal Siyah Çayın 58**

**Püf Noktaları**

**Süzgeç: Konya'nın Saklı Ceuheri 61**

**Sadreddin-i Konevî Hazretleri**

**Bulmaca 71**

**içindekiler**

**i**

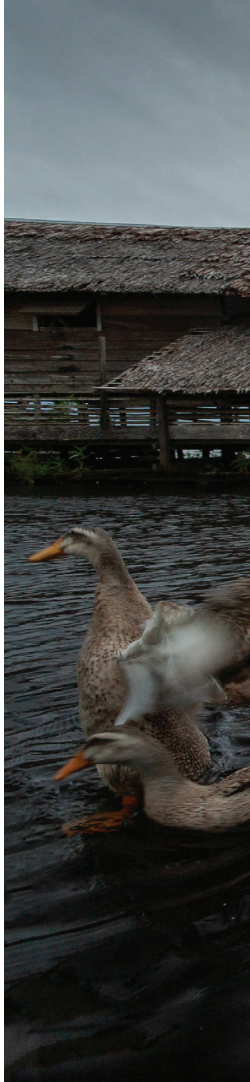


## EKİPMAN

Bugünün dünyasında insanlar uzaya çıkıyor, öte gezegenlere ulaşmaya çalışıyor. Bir astronotun giydiği kıyafetlerin fiyatı sizce ne kadardır? Söyleyelim, yaklaşık 12 milyon dolar. Everest'e tırmanmak isteyen fotoğraftaki dağcının ekipmanları ise yine bolca para demek oluyor. Bu insanlar, yüksek paraları verirken veyahut ekipmanlarını giyip çıkarırken bundan yüksünmezler. Çünkü bir amaçları vardır. İls hayatında olsun, ev hayatında olsun, giyim kuşama dikkat etmeniz icap eder. Şartlar sizi buna zorlamamalı. Aksine canı gönülden uymalısınız. Ki hedef yolunda ufak çakıl taşları, ayaklarınıza dolanmasın. (Nepal)

## FOTOĞRAF

Genel manada bir fotoğraf, içerisinde bir çok duyguyu; merakı, hayreti, acımayı, tefekkürü, gayreti, mücadeleyi barındırır. Bazı fotoğraf kareleri ise sadece bu saydıklarımızdan ibarettir. İşte onlardan, Somali'de çekilmiş bir tanesi. Gayret, adamların omuzlarına yükledikleri balıkların ağırlıklarında, alınlarından akan terde, ıslanan elbiselerinde görülüyor. Belki sadece bir tek elbiseleri var. Ve onu, en önemli günlerinde giyiyorlar: hayatta kalma günü. Mücadele, o devasa balıkları avlama hikayelerinin altında beliriyor. Her iki balık da en az adamların boyunda. Üst başlarından belli ki denizde onlarla adeta savaş vermişler. Vermeliydiler çünkü dışarıda yaşamak savaşı, onları bekliyordu. Merak, o balıklarla ne yapacakları sorusunda gizleniyor. Tefekkür, adamların gittiği yöndeki, muhtemelen kendi evlerinin halinde beliriyor. Duvarları boyasız, camları bile yok, üstü açık... O evlerin çorbası, bütün bu saydığımız şeylerle kaynıyor. Hayret ise nerede biliyor musunuz? Bu resme bakıp da haline şükretmekten aciz olanlarda... (Somali)



## ÖRDEK ÇOBANI

Hava birazdan ağırlığını bırakacak. Bir kasvet gibi gölün üzerine çökmüş ve onu da kasvetiyle mayalamış kurşunî bulutlar, bunun habercisi. Gök gürlenecek, simşekler çakacak, sert rüzgârlar esecek ve göl, dalgalanıp kımıldayacak. Bir süre fotoğrafa bakıldığında, fotoğraftaki manzara, bunlar olacaktı hissinin veriyor. Fakat bunların öncesinde, bu görüntü, kadraya giriyor ve deklanşöre basılıyor. Ve dondurulmuş bu an, akıp giden bütün anlardan imtiyazlı hale geliyor. Önde ördek sürüsü, turuncu gaga ve kahverengi tüyleriyle griliğe canlılık katıyor. Arkalarında bir kayığın içinde ayakta duran çoban ise, gülüşüyle bu griliğe renk katıyor. Biraz sonra olabileceklerin telaşı ne ördeklerde ne de çobanda gözüküyor. Birazdan ördekler yuvasına, çoban da evine çekilecek. Bir anda Endonezya'nın bir ucundan küçüklüğüme dönüyorum.

Bu fotoğraf, böyle anları içinde cem etmiş bir fotoğrafın buzunu çözüyor zihnimde. Böyle havalarda korkardım. Annem gelirdi yanıma. Gülerdi. Gülüşü bir fotoğraf karesine sığmayacak kadar güzeldi. "Koca bebek!" derdi. Sonra başlardı, beni bir âlemden alıp bir başka âleme götüren, huzur ve güven veren sesiyle ninni söylemeye: "Fıs fıs kayıkçı/Kayıkçının küreği/Pıt pıt eder yüreği/Aksama fincan böreği..." (Endonezya)



Ünlü ve  
Tatlılar

Bugünlerde, geliştiğini zannederken  
değiştiğini fark etmeyen bir  
sürü şeyle karşılaşıyoruz. Hatta  
geliştiğini zannederken değiştiğini  
fark etmeyen bir insanlığın içinde,  
aslını koruyarak yaşamının  
mücadelesini veriyoruz.

# Uzleler

**B**ir şey aslından çok fazla uzaklaşırsa bir zaman sonra asıl olanın mumla aranması kaçınılmazdır. Zira “Her şey aslına rücû eder.” Bazen aslından uzaklaşmak, gelişmekle karıştırılır. Oysa gelişmek, asıl olan korunuyorsa gelişmektir. Korunmuyorsa, onun adı gelişmek değil, değişmektir. Gelişmek güzeldir ama değişmek tehlikeli olabilir. Çünkü gelişen, köküne bağlıyken, değişenin köküyle bağı kopmuş demektir. İnsanlar değiştikçe insan eliyle olan şeyler de amacından uzaklaşıyor. Onlardan biri de gıda sektörü ve sektörün en ünlüleri olan unlu mamuller.

## EKMEĞİN AHVALI

Aklımızda sorularımız, elimizde kâğıt kalemimizle kapısını çaldığımız fırıncıya bütün samimiyetimizle ekmeğin ahvalini sorduk, o da bütün samimiyetiyle bize şöyle söyledi: “Eğer kendiniz üretmiyorsanız, aldığınız ekmeğe %100 doğal demek çok zor.”

Sofraya gelmiş bir ekmeğin geçtiği bütün yolları kontrol etmek mümkün değil. Ekmekle ilgili, en çok katkı maddesi kullanılıp kullanılmadığı sorusu akla takılıyor. Eğer katkı maddesinden kastınız hamura koyulan malzeme ise, o halde yediğiniz ekmekleri katkısız sayabilirsiniz. Çünkü fırıncılar genellikle un, su, tuz, maya dışında bir malzeme kullanmıyorlar. Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Ürünleri Tebliği’ne göre ambalajsız ekmeklerde gıda katkı maddesi kullanımı yasak. Zaten gerek de yok. Ancak atlanmaması gereken bir detay var: Halk dilinde gıdaya eklenen her şey katkı maddesi sayılsa da literatürde her madde, gıda katkı maddesi diye adlandırılmaz. Ambalajsız ekmeklerde katkı maddesi kullanımı yasaktır; ancak enzim kullanımı yasak değildir. Çünkü enzimler, katkı maddesi sınıfına dâhil değildir. Sayılarını tam olarak bilemediğimiz bir dizi enzim, ekmeklik unlara fırında değil, unun çıktığı fabrikada ekleniyor. Alfa amilaz, hemiselülaz, proteaz, glukoz oksidaz, lipaz, askorbik asit gibi enzim grupları bunlardan bazıları. Ticari üretimleri çoğunlukla bakteriyel veya fungal kaynaklardan yapılır. Üretimleriyle ilgili detaylı bilgi elde etmek pek mümkün değil.

Yediğiniz ekmek içinize sinsin, mideniz rahat sindirsin istiyorsanız, en güvenli yolu, ulaşabildiğiniz kadar katkısız



unlarla kendi ekmeğinizi kendiniz yapmanızdır. Hatta pişirme kolaylığı olması için bir fırınla anlaşıp, hamurunuzu kendiniz hazırlayarak pişirebilirsiniz. Bir seferde çokça hamur hazırlayıp pişen ekmeklerinizi derin dondurucuda da saklayabilirsiniz. Diğer bir seçenek de müşterilerinin talepleri doğrultusunda çeşitlerini artırmış fırınların katkısız/enzimsiz unlarla ürettikleri ekmeklerden satın alabilirsiniz. En azından bunu mahallenizdeki fırıncıya sorup teyit etmeniz mümkün.

## İSTANBUL’UN SİMİTÇİL MARTILARI

Kime sorsanız martıların etçil hayvanlar olduğunu söyler. Doğrudur; fakat eksiktir. Martılar, İstanbul martıları ve diğer martılar olarak ikiye ayrılır. İstanbul martılarının ataları, payitahtın sevdasıyla simide razı gelmiş, sonradan da ne simidi ne İstanbul’u bırakabilmişler. Haklılar. “Ben bunu yemem!” deyip sonradan müptelası olduğunuz bir yiyecek olmadı mı hiç? Sokak simidi; o kendine has rengi, kokusu, dokusu ve halka şekliyle terapi uygular insana.

## TAZE GEVREK SİMİT

Türkiye’nin hemen her yerinde simit yapılıyor. Ufak farklılıklar dışında genellikle benzer tarifler uygulanıyor. Simidin ana malzemeleri un, sıvı yağ, maya, şeker, tuz ve



sudan oluşuyor. Ekmeklerde olduğu gibi simitte de gıda katkı maddesi kullanılmıyor.

Simit hamuru yumuşak ya da çok sert olmayan, hafif sert bir hamurdur. Hazırlanan hamurdan 100 gramlık parçalar koparılıyor. Simidin gramajı sabit olduğundan her bir parça, mutfak terazisinde tartılarak kontrol ediliyor. Yıllardır bu işi yapan simit ustalarının el ayarı terazi kadar hassaslaştığı için tartmadan da hamuru koparabiliyorlar. Parçalanan hamurlar belli bir kalınlık ve uzunlukta silindirik haline getiriliyor. Buna fitil deniyor. Fitillerin boyutunu eşit ayarlamak, piştikten sonra normal simit boyutlarında olmasını sağlamak da ustalık gerektiriyor. Fitiller, tezgâhın üzerinde bir süre (15-20 dakika) dinlendikten sonra halka haline getirilmeye başlanıyor. Bu aşamaya simit bağlama deniyor ve ustaların tecrübesi bu aşamadaki hızından anlaşılıyor. Tecrübeli bir usta, 150 adet fitili beş dakika içinde bağlayabiliyor. Bağlanan simitler, simit suyuna atılıyor. Gevrek simidin bilinen en önemli özelliği simit suyuna bandırılması. Simit suyu genellikle 1 birim pekmezin 4 birim suyla karıştırılmasıyla elde ediliyor. Pekmez kullanmak, maliyeti artırdığından, bazı simitçiler şekeri karamelize edip suyla karıştırmak suretiyle de simit suyu yapabiliyor. Şeker iyice koyulaşana kadar karamelize edilip suyla karıştırılarak pekmez renginde homojen bir karışım elde ediliyor. Halka hale gelen simitler oda sıcaklığındaki

simit suyuna bandırılıp, kevgirle fazla suyu süzülerek susama bulanıyor. Susamlanan simitler, şekilleri düzeltilerek tavalara yerleştiriliyor. Fırına girmeden önce 15-20 dakika tavada dinlendirilip 190 derecelik fırında pişiriliyor.

Sütlü simit diye bilinen simitler daha yumuşak, daha yağlı ve biraz da süt eklenmiş bir hamurdan, simit suyuna atılmaksızın üretiliyor. İzmir gevreğinin, bilinen sokak simidinden farkı ise simidin soğuk simit suyu yerine kaynayan simit suyunda birkaç dakika haşlanmasıdır.

Simidin genel yapılışı değişmese de ufak püf noktaları var. “Şuranın simidi çok güzel.” diyerek kurduğumuz cümlelerden muhtemelen bu püf noktaları sorumludur. İnce bir araştırmayla farklı ustalardan farklı püf noktalarını topladık. Yılların simit ustalarından biri, “Simit, mermer tezgâhta yapılır, ahşapta olmaz”, diyor. Bir diğer usta, simidi bağlarken tezgâhı hafif yağlamakta fayda olduğunu söylüyor. Başka bir usta, simit bağlarken fitilin ortasına biraz baskı uygulanarak yuvarlanıp,

kenarlarına pek dokunulmaz, diyor. Bunu yaparken her bir fitili eline aldığı ilk anda şöyle hızlıca bir sallayıp tezgâha vurduğu da bir diğer püf noktası olarak gözümüzden kaçmıyor. Muhtemelen bu hareket, fitilin eşit kalınlıkta uzamasını ve simidin düzgün bir formda olmasını sağlıyor. Öteki usta tarif verirken, “Soğuk memleketlerde simit hamuruna mayayı biraz fazla koymakta fayda vardır, sıcak yerde maya hızlı kabarr.” diye ekliyor.

## **BAYATLAMAYAN POĞAÇALARIN SIRRI**

Pastane poğaçaları yumurta, tuz, şeker, maya ve poğaçaya yağıyla yapılıyor. İşin ustasına pastane poğaçalarının böyle yumuşacık oluşunu, ağızda hemen eriyişini, lezzetindeki farklılığı ve biraz da mideyi yakışının sebebini sorduk. “Özel bir sır yok. Pastane poğaçasının yarısı margarindir.” cevabını aldık.

Pastacılık için özel olarak üretilen bir margarin çeşidi olan poğaçaya yağı, pastanelere kolilerle alınıyor. Yalnız poğaçalarda değil kurabiye, bisküvi, kraker ve diğer mayalı, mayasız pastacılık ürünlerinde de kullanılıyor. Sektörde genellikle tek bir firmanın yağları kullanıldığı için, firmanın ürüne verdiği marka ismi, ürünün kendi ismi gibi anılır olmuş.

Ü.YÜKSEL

# KEÇİ YOLUNA NE OLDU?



Patikalar aşan  
ayaklar, düz  
caddelerde  
durdukça daha  
çok yorulur,  
incinirdi.





# K

eçi yolu desek, basit bir tarifile; arızalı sarp yerlerde sadece hayvan ve insanların geçebileceği genişlikte dar patika, şeklinde söylenir. Asıl zorluklar, patikalar ve o patikaları aşmakta gizlidir oysa. Çünkü ana yolların hepsinin evvelinde, birer aşılabilir patikalar mevcuttur.

Belki de bu inatçı hayvanların açtığı patikalara, dünyanın en eski yollarıdır, diyebiliriz. Çok mu iddialı oldu? Biraz yoldan gidelim o zaman.

Keçilerin ayakları tırnaklıdır, bu, tutunmayı daha da kolaylaştırır. Düz yüzeylerden ziyade pütürlü ve pürüzlü yüzeylerde yürümeleri onlar için daha kolay ve elverişlidir. Bu sebeple keçiler daha çok dağlık yerleri tercih ederler. Tarım arazilerini düşünün. Ya da düşünmeyin. Keçiler, zorlama olmazsa bir tarım arazisinin ortasından kolay kolay

geçmezler. Hep kenarından geçerler. Çünkü onların ayakları, düz arazide daha çok incinir. Olur mu öyle şey, demeyin. Olur! Yağmur yağdığında bilirler ki, tırnaklarının arası çamur dolacak ve yürümekte zorlanacaklar. Bunu bildikleri için kendilerine mahsus bir keçi yolu oluştururlar.

Bunun başka bir şeye de faydası vardır. Keçiler çok titizdirler, yedikleri şeyi seçme konusunda. Misal, koyunların otladığı yerde asla yayılmazlar. Hiçbir hayvanın ayak basmadığı otları ve yayılımları seçerler, keçinin yemediği mantar, zehirlidir. Bunun için çoban, keçinin yediği mantarı yer. Keçiler seçtikleri bu yolla, koku deşmemiş, en temiz ve taze besin kaynaklarına ulaşırlar. İşte keçiler bu yüzden incinir düz caddede, doğada gezen ayakları da. Onların doğal ortamındaki davranışları budur. En çok, yiyecek kalmadığı zaman ya da sadece ot yemek için tarlanın içinden geçerler.

Asırlardır göçlerle oluşan ve dağlar aşan yollar hep keçiyle beraber olmuştur. İnsan, onun yanında nice dağları, sarp yerleri aşmış, farklı diyarlara ulaşmıştır. Dağ köylerinde çok eski yollara bakınız, keçi yolunu keşfetmeniz uzun sürmez.

Keçi, her ne kadar yolu uzatmış gibi görünse de -öyle ya tam tarım arazisinin ortasından geçip gitmek varken- çoğu yerde yolu kısaltmış olur. Çünkü, belirli süre kendi yolunda giderse, o da kendi güzergâhını oluşturmuş olur ve bu güzergâh, âdeta görünmeyen düz bir zeminde ilerlemek gibidir. Ancak tarım arazisinden gitse, asıl zorluk yağmur yağdığında ve ortalık çamurlaştığında belli olacaktır. Dahası, eğer arazi sahipleri tarlayı dikip ektiklerinde yol kapanacak ya da geçmelerini istemeyecektir. Ve araziden geçmeye çalıştığı zaman tarladaki ürünler de “zarara uğrayacaktır.” Zararın telafisi için sahibi, muhtemelen bir tane keçiyi feda edecektir. Ama arazinin dışında bir keçi yolu oluşturulsa idi ne tarım arazileri ne sahibi ne de keçiler zarar



görecekti. Keçilerin bu yolu takip etmesi tabii yüzyıllar aldı. Keçi, bu yolu zamanla iz etti, insanlarla beraber atlar, eşekler ve kağnılar da sonrasında yol aldı, kenarlar biraz daha büyütüldü. İnsanoglu sığmadığında bu yollara ne oldu ki! Arabalar sığacak kadar genişletildi.

Peki, yeni yollar yapmak gerektiğinde ne yapılacaktır? Tabii ki, en düz yani tarım arazileri göze çarptı. Çünkü insanlar, keçilerini kaybetmişti. Sel bassa da yağmur yağıp çamurlaşırsa da tekrar tekrar düzeltirdi bu kolay yolu. Bir de asfalt döktü mü, ziftledi mi al sana yol. Ne kadar kolay değil mi! Ama unuttuğu bir şey vardı; yollar, arabalar içindi. Ve kaç tane keçi o yoldan yürüyebilirdi. Hem de yaz sıcağında ayağına zift yapışsa yapışsa. Etrafında yayılım da yoktur, yolda açıklıktan telef olurdu. O yüzden keçiler kendi yollarını bulurlardı, bu bir kaçış değil, bilinçli bir tercihti.

Şehrin ortasında, geniş düz caddede ve yollarda yürüyen bir tane keçi göremezsiniz. Şehirde keçi ne arasın dersiniz, haklısınız. İnsan, keçileri kaçırmaya görsün, her şeyi yapar. Biraz düz yol görünce patikalardan vazgeçmeyin, dağda gezen ayaklar, düz caddelerde daha çok incinir.

ARALIK 2022

# siizgeç

KONYA'NIN SAKLI CEVHERİ

## Sadreddin-i Konevî Hazretleri

SÖZLER



SÜLEYMAN GÜNDAR

Bugün Konya deyince akla ilk temayüz eden isim Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî Hazretleri'dir. Ancak irfan sahibi olanlar, o zatın hocası olan Sadreddin-i Konevî Hazretleri'ni hatırlayacaklardır.

*Sisli bir  
günde  
çekilmiş  
Konya  
fotoğrafı*

# K

endisi hakkında Abdurrahman Câmî Hazretleri, “Şeyh Sadreddin Konevî, zahirî ve batınî, akli ve naklî bütün ilimleri cem etmişti.” derken, 1535 senesinde vefat eden tarihçi Gıyâsüddin Hândmîr, bir eserinde “Şeyh Sadreddin Muhammed Konevî, zahirî ve batınî ilimleri, akli ve naklî fenleri elde etme konusunda emsal ve akranını geçmiştir.” diye beyan ve ifade edecektir.

El-Evâmirü'l-'Alâ'iyye fi'l-umûri'l-'Alâ'iyye isimli eserin musannıfı olan İbni Bîbî ve Kerîmüddin Mahmud Aksarâyî gibi devrin birçok kaynağı ondan bahseder. Kerîmüddin Mahmud Aksarâyî, “Büyük Şeyh, Selçuk ülkesi Şeyhü'l İslâm'ı idi. Bütün zamane şeyhlerinin en seçkini idi. Hadîs-i şerîf ilminde, manevî bilgilerde müstesna idi. Kendisine sultan divanlarında, Arap ve Acem diyarının halifesi diye hitap ederlerdi.” Sadreddin-i Konevî Hazretleri'ni kısaca ifade etmek gerekirse bu ifadeler kâfidir.

Sadreddin-i Konevî Hazretleri, 1209'da Selçuklu toprağı olan Malatya'da dünyaya gelmiştir. Babası Mecdüddin İshak Efendi, kendisi gibi büyük bir âlim ve Anadolu Selçukluları nezdinde itibarlı, mevki sahibi önemli bir