aile

DİYANET AYLIK DERGİ'NİN ÜCRETSİZ EKİDİR | MAYIS 2015

ZAMANIN RUHU VE GENÇLİK

üç aylar ve çocuk

engelleri beraberce aşmak

ihsan karaman ile söyleşi

alerji

Ey Rabbim! Beni; bana ve ana-babama verdiğin nimetlere şükretmeye ve razı olacağın salih ameller işlemeye sevk et ve beni rahmetinle salih kullarının arasına kat!

Neml Suresi, 19.

takdim

Tüm kültür ve toplumlarda benzer özellikler taşıyan, toplumsal değişimlerden en fazla etkilenen gençler, bir hazinedir aslında. Toplumların geleceklerinin teminatı, değerlerin taşıyıcısıdır gençler.

Hayatın hem en güzel hem de en çalkantılı dönemidir gençlik. Duyguların en yoğun yaşandığı ebeveynin, toplumun daha çok sorgulandığı, bağımsız olmak için çabalanırken topluma karışmaya gayret edilen dönemidir. Kimliğini bulma çabasında olan gence yardımcı olabilecek ilk kaynak anne-babadır. Anne babaların yapacakları ise gençlik döneminde görülen sorunları abartmamak, geleceğimizin teminatı olan gençlere güvenmek ve onlara iyi örnek olabilmektir. Zira gençlik döneminde örnek alınan modellerin gencin hayatını şekillendireceği aşikârdır.

Tüm kültür ve toplumlarda benzer özellikler taşıyan, toplumsal değişimlerden en fazla etkilenen gençler, bir hazinedir aslında. Toplumların geleceklerinin teminatı, değerlerin taşıyıcısıdır gençler. Kendilerine güvenilerek sorumluluk verildiğinde potansiyellerinin farkına varacaklar, değişen zaman ve farklılaşan dünyayı doğru okuyabileceklerdir.

Konunun önemine binaen bizler de bu ay 'Zamanın Ruhu ve Gençlik' başlığıyla gençliğe pencere açtık. Dr. Lamia Levent, değişen zamanı ve gençliği yazdı bizler için. Popüler kültür karşısında değerlerine yabancılaşmadan ayakta kalmaya çalışan gençliği, gençliğe toplum olarak bizim yaklaşımımızı ve en güzel örnek Hz. Peygamber'in gençlerle iletişimini "Zamanın Ruhu ve Gençlik" yazısı ile bizlere anlatıyor.

Ayşenur Menekşe, ayağımıza diken batsa acısını hisseden anne ve babalarımızı "Varlık Sebebimiz Anne ve Babalarımız" başlığıyla kaleme aldı. Önce isimleriyle dünyamıza, sonra maneviyatıyla gönüllerimize giren üç ayları, Ayşe Bayraktar Barış "Üç Aylar ve Çocuk" yazısında dile getirdi. Engelli bireyleri topluma kazandırmak için üzerimize düşeni yapabiliyor muyuz, sorusunu sorduruyor bize yazısında Nuray Baştan Aydın. Evimiz köşesinde Merve Gül Olgun yünden elyafa değişim geçiren yorganları, kültürümüzdeki anlamlarıyla ele alıyor. Geçmiş Zaman Olur ki köşesinde ise Bekir Erdem, büyük fethin fatihi Sultan II. Mehmet'in birlikte yaşama dair hoşgörü nişanesi Bosna ruhbanlarına verilen berâtından bahsediyor bizlere.

Yeşilay Başkanı Prof. Dr. İhsan Karaman ile yaptığımız söyleşi bağımlılığa ve bağımlılık ile başa çıkma yollarına dair ailelere ve gençlere önemli ipuçları veriyor. Hayatın İçinden köşesinde ise çocuk yuvasında ailesinden ayrı büyüyen Mahmut kardeşimizin yuvada, yetiştirme yurdunda yaşadıkları ve hayattaki mücadelesine kulak veriyoruz.

Sağlık köşemiz, Bilgelik Hikâyeleri ve bizi gülümsetirken düşündüren Yuvarlak Köşe ile bu ay da Aile Dergisi sizler için hazırlandı. Kökü mazide atimiz olan gençliğe umutla bakabilelim ve hızla değişen zaman karşısında onları yalnız bırakmayalım diye...

Dr. Faruk Görgülü

aile

04

Pencere

Zamanın Ruhu ve GENÇLİK

Dr. Lamia Levent

10 Kısa Kısa

12 Varlık Sebebimiz Anne ve Babalarımız
Ayşenur Menekşe

15 Üç Aylar ve Çocuk
Ayşe Bayraktar Barış

18 Serbest Kürsü
Sevde Nur Özkan

20 Engelleri Beraberce Aşmak
Nuray Baştan Aydın

24 Prof. Dr. M. İhsan Karaman ile Söyleşi
Dr. Fatma Bayraktar Karahan

28 GSM
Hasan Karaca

30 Yünden Elyafa...
Merve Gül Olgun

Diyanet İşleri Başkanı Adına Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Dr. Yüksel Salman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Dr. Faruk Görgülü

Mali İşler ve Dağıtım Sorumlusu
Mustafa Bayraktar

Yayın Koordinatörleri
Dr. Elif Arslan
Dr. Fatma Bayraktar Karahan
Merve Gül Olgun
Sevde Nur Özkan

Tashih
Mesut Özünlü

Arşiv
Ali Duran Demircioğlu

Tasarım
Onur Demirbaş
www.aral.org

İletişim
Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü
Üniversiteler Mah. Dumlupınar Blv.
No: 147/A 06800, Çankaya/Ankara
Tel: 0.312 295 8661-62
Faks: 0.312 295 6192
ailedergisi@diyanet.gov.tr
www.facebook.com/diyanetailedergisi

34 **Ne Gariptir Şu İnsanoğlu**
Selim Gündüzalp

36 **Yetiştirme Yurdundan Hayata**
Dr. Fatma Bayraktar Karahan

40 **Hane-i Saadetin Kahraman Sakini Hz. Ali (r.a.)**
Rukiye Aydoğdu

42 **Bosna Ruhbanlarına Verilen Berat**
Bekir Erdem

44 **Padişahın Yardımcıları**
Dr. Şerife Nihal Zeybek

46 **Alerji**
Doç. Dr. Füsun Ülger

48 **Kırkambar**

YÜNDEN ELYAFA...

Ustaların binlerce iğne vuruşuyla desen verdikleri rengârenk yüzlerle estetik görünüm kazanır yorganlarımız. Şimdi hep beraber bir yorgan ustasının el emeği, göz nuru yorganlarla bezenmiş dünyasına konuk olalım, dükkânını gözümüzde canlandıralım...

30

Gençlik, duyguların en yoğun yaşandığı dönem... Duyguların daha baskın olmasından dolayı ani ve aşırı tepkiler verebilir gençler. Delikanlı denilmesi de bu sebepledir.

Zamanın Ruhu ve GENÇLİK

Dr. Lamia LEVENT
Diyanet İşleri Uzmanı

Eski Mısır papirüslerinde ve Hitit tabletlerinde gençler ve yetişkinler arasında yaşanan kuşak çatışmasını konu edinen bölümlerin yer alması; hangi çağda olursak olalım gençleri anlama mevzuu üzerine daha fazla çaba göstermemiz gerektiğinin önemli bir işareti sayılmalı. Eski Mısır'dan bugüne kaç bin yıl geçti bilmiyorum ama gençleri anlamak için onların dilinden konuşmak gerektiği aşikâr. Zira dünyanın hemen her yerinde gençler toplumda yaşanan değişimlere, gelişmelere ve yeniliklere en hızlı şekilde adapte olan yaşları/çağı temsil ediyor ve her zaman bir önceki kuşağa göre dünyayı farklı algılayıp anlamlandırıyorlar. Kuşak çatışması dediğimiz sorun da işte tam bu noktada ortaya çıkıyor diyebiliriz.

"Artık gençleri anlayamıyoruz, ne istediklerini bilmiyoruz, her isteklerini yapıyoruz ama yine de memnun olmuyorlar" şeklinde uzayıp giden şikâyetler pek çok ebeveynin ortak yakınmasını oluşturuyor. Büyük ihtimalle benzer çatışmayı

Fotoğraf: Burhan Çimen

onlar da kendi aileleriyle yaşamışlardır. Ancak zaman içinde ebeveynler gençlik dönemlerinde yaşadıkları sıkıntıları unutarak kendi ailesinin davrandığı gibi davranmaya başlıyor gençlere. Diğer taraftan söz konusu kendi çocukları olduğunda onları koruma içgüdüsüyle, gençlerin fikir ve davranışlarına müdahale etme ihtiyacı duyabiliyor ebeveynler. Zamanın ruhu dediğimiz ve gençlerin içinde yaşadığı, şekillendiği çağın kodlarını göz önünde bulundurursak gençleri anlamış ve onlara doğru bir şekilde yaklaşmış oluruz.

Toplumsal değişimlerden en fazla etkilenen gençlerin, tüm kültür ve toplumlarda benzer özellikler taşıdığını ifade eden Sosyolog Dr. Necdet Subaşı, gençleri "Her zaman, uçuk, sınır tanımayan, disipline edilemeyen, eskinin gelenekselleşmiş, kalıplaşmış davranışlarını -tırnak içinde- iplemeyen, dolayısıyla bu tür kalıplara, kayıplara karşı kendisi olarak var olmak isteyen bir kategori..." olarak tanımlıyor. Gençlere kendi kategorileri, talepleri içinde ve onları rehabilite etme kaygısı taşımadan yaklaşmak gerektiğini ekleyen Subaşı, zamanın ruhunu göz önünde bulundurduğumuzda gençlerle nasıl iletişim kurulması gerektiğini de şöyle izah ediyor: "Bir kere gençlerin özel bir dili var. İçinden geçtikleri dünyanın onları tatmin eden bir jargonu var. Biz onları anlamıyoruz, onlar da bizi anlamıyorlar. Ve yer yer bu farklılaşmalardan ve gerilimlerden kaynaklanan problem-

ler ortaya çıkıyor. Bu problemler nedir diye soracak olursak, birbirini anlamayan kuşakların hayatı bölüşme konusunda ortaya koydukları çelişkiler ve çatışmalar, cevabıyla yüzleşiriz."

Sayın Subaşı'nın da ifade ettiği üzere gençlere ulaşmak için onların dilini, ilgilerini, dünyalarını anlamaya çalışmak gençlerle yetişkinler arasında yaşanacak çatışmaları en aza indirebilir. Gençleri zapturapt altına almaya çalışmak, yeteneklerini geliştirmek konusunda baskılamak ise ebeveyne karşı yabancılaşma ve uzaklaşma sorunlarına neden olur. Gencin beklentileri ile ailenin ve toplumun beklentileri çatıştığında onlar hemen isyan bayrağını çekmeye ve muhalefet etmeye hazır bir konuma geçerler. Bu gerilimin oluşmaması için onlara sabır ve şefkatle yaklaşmak; iyi nutuk çekmek yerine iyi bir dinleyici olmak uzmanların tavsiyesi olarak not edilmeli ebeveynlik defterine.

Gençlik, duyguların en yoğun yaşandığı dönem... Duyguların daha baskın olmasından dolayı ani ve aşırı tepkiler verebilir gençler. Delikanlı denilmesi de bu sebepledir. Sevgisini de öfkesini de uçlarda yaşar. Her şey gözüne renkli ve canlı görünür. Umutlarını, hayallerini ve beklentilerini hayatının hiçbir döneminde hissetmediği kadar yoğun yaşar. Genç olmak aynı zamanda bağımsız olmak, kendi kararlarını kendisi vermek ve böylece kendini kanıtlamaya çalışmak demektir. Zaman zaman yanlışlar yapması da kaçınılmazdır.

Kendi kültürel köklerinden ve değerler dünyasından beslenmeyen gençler kimlik bunalımı, kuşak çatışması, topluma ve aileye yabancılaşma gibi sorunları en derin ve zorlu bir şekilde yaşıyorlar.

Duygularıyla mantığı arasında denge kurma ve kimliğini bulma aşamasında her yetişkin benzer süreçlerden geçtiği hâlde gençlere ayar verilmesi, düzeltilmesi, üzerine gidilmesi gereken kimseler olarak görülmesi şeklindeki tutumun tüm toplumlarda karşılaşılan bir durum olduğunu ifade eden Dr. Necdet Subaşı, bu yaklaşımın yanlışlığına dikkat çekerek, buyurgan ve dikte eden bir tutumdan ziyade rehberlik ve yönlendirme yapmanın önemini vurguluyor: "Gençleri motive etmeye ihtiyacımız var, yönlendirmeye ihtiyacımız var, onlara iyi ve güzelin ne olduğuna dair birtakım haritalar sunmaya ihtiyacımız var. Ve bu konularda tabii ki gençlerin enerjisini bloke etmeyelim, onların yaratıcı ilkelerini manipüle etmeyelim diyoruz ama aynı zamanda da onlara doğru olanı, bir seçenek olarak sunmak zorundayız. Bu konulara gerekli özeni göstermediğimiz takdirde kaybolan, zıvanadan çıkan, yolunu şaşıran bir kuşakla da karşı karşıya gelebiliriz.

Kültürel şizofreni karşısında gençlik

Tüm dünyayı saran popüler kültür, en çok da internet ve sosyal medya marifetiyle gençleri etkisi altına aldı. Gençlerin kucağında doğdukları bu kültüre adapte olmaları hiç de zor olmadı. Çünkü popüler kültür enerjisi, yeniliğe açık yapısı, heyecan ve hız tutkularıyla gençleri hedef olarak seçti. Hayatı anlamlandırma ve kendi kimliklerini inşa etme aşamasında olan gençler çok da sorgulamadan bu renkli dünyaya ayak uydurdular. Gençlerin kendi kültürüne ve değerlerine yabancılaşması ile sonuçlanan ve neokolonyal sömürü olarak da tanımlanan bir durumla karşı karşıyayız. Dünya kaynaklarının sömürüsünden sonra gençliğin enerjisini, heyecan ve umutlarını sömürmeye ayarlı bir düzen bu. Kendi kültürel köklerinden ve değerler dünyasından beslenmeyen gençler kimlik bunalımı, kuşak çatışması, topluma ve aileye yabancılaşma gibi sorunları en derin ve zorlu bir şekilde yaşıyorlar.

Söz konusu kültürün toplumun değerlerini tahrip edici etkisi en çok da geleneksel ailenin dinamiklerinin çözülmesine, aile içi değerlerin aktarımı ve ilişkilerinde bozulmalarla kendini gösteriyor. Kültürel şizofreni denilen hâlin yaşanması durumunun anne baba ve çocuklar arasında iletişim krizine yol açması en sık rastladığımız etkileri. Dinî ve geleneksel değerlerin yerine tüketimi, hazzı, eğlenceyi, vb. teşvik eden popüler kültürün

kodlarının ikame edilmesi; dinî ve ahlaki değerlerden kopmuş, gündelik zevkler peşinde koşan, yüksek idealleri ve gayeleri olmayan zihinleri ve bilinçleri işgal edilmiş bir gençlik profilini önümüze koyuyor maalesef.

Psikolog Serhat Yabancı; popüler kültür ile yetişen yeni kuşak gençlerin sürekli hareket halinde olan, sürekli haz peşinde koşan, boşluktan ve boş kalmaktan, rutinleri yapmaktan sıkılan ruh hâlinde olduklarını ve bu durumdan kaçış yolu olarak da bağımlılıklara sürüklendiklerini ifade diyor. Bu bağımlılıklar ise teknoloji (internet, oyun, telefon...) ve madde bağımlılıklarıdır.

Yabancı, bu durumda anne babaların gence sevgiyle ve şefkatle yaklaşmaları, her zaman yanlarında olduklarını hissettirmeleri, her ne olursa olsun evin ve ailenin sığınabilecekleri en güvenli yer olduğu mesajını vermelerinin doğru bir yaklaşım olacağını ve problemleri çözeceğini ifade ediyor.

Bana rol modelini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim

Gençlik dönemi sadece eğlence, tüketim ve geçici hazların yaşandığı bir dönem olarak görülmemelidir. Genç; kimliğini inşa etme döneminde kendi içinde "Ben kimim, niçin buradayım, nereye yönelmeliyim?" vb. sorgulamaları da yapar. Bu zor olduğu kadar sancılı bir süreç anlamına da geliyor. Genç; bu sıkıntılı süreçte daha kolay yolu tercih ederek popüler kültür tarafından sunulan renkli dünyalara, sahte kimlik ve kahramanlara yönelir. Gençler

Gençleri asla küçümsememeli, küçük düşürmemeli, güçlerini, değerlerini ve kişiliklerini basite almamalı, tehdit etmemeli, onlara iyi örnek olmalıyız.

açısından oldukça hassas olan bu dönemde eğer onlara doğru rol modeller sunulmazsa popüler kültürün onlara dayattığı modellerin etkisinde kalmamaları mümkün değil. Özellikle ebeveynin tutumu ve gençle kuracağı ilişki bu dönemde önem kazanır. Anne ve baba rol model olma noktasında öne çıkarlar. Bilgisayar ve TV başında çok zaman geçiren bir gence emirler vererek, yasaklar koyarak bu sorunu çözmek mümkün değildir. Bunun yerine evde anne babanın örnek olarak doğru tavrı göstermesi daha etkili olacaktır. Çünkü gençlere emir ve talimat vererek değil onlara seçenekler sunarak ve istişare ederek iletişim kurmak daha doğru bir tavır olacaktır.

Gençlere kızmak, küçümsemek, basite almak, tehdit etmek yerine iyi örnek olmanın onlar için yapılabilecek en iyi şey olduğunu ifade eden Psikiyatrist Prof. Dr. Erol Göka, gençlerin sonunda onları yetiştiren yetişkinlere benzemelerinin bunun en iyi göstergesi olduğunu söylerken esasında sorunun ve elbette çözümün de kaynağını göstermiş oluyor. Göka'nın tespitleriyle ifade edecek olursak: "Gençlik döneminde görülen sorunları abartmamamız, geleceğimizin teminatı olan bu insanlara güvenmemiz gerekiyor; onlar bunu ziyadesiyle hak ediyorlar. Gençleri asla küçümsememeli, küçük düşürmemeli, güçlerini, değerlerini ve kişiliklerini basite almamalı, tehdit etmemeli, onlara iyi örnek olmalıyız."

Kökü mazide olan ati

Bizim kültür ve medeniyetimizde gençler, kökü mazide olan ati olarak tanımlanmış ve geleceğimizin umudu ve yarınlarımızın teminatı olarak telakki edilmişlerdir. Onlar bu değer ve yerlerini Kur'an ve Efendimizin sünnetinde onlarla ilgili yapılan çok özel değerlendirmelerden alırlar. Kur'an-ı Kerim hakikat uğruna tüm ailesini ve kavmini karşısına alan Hz. İbrahim'den "Göklerin ve yeryüzünün sırlarının kendisine gösterildiği; en küçük bir şüpheden bile arınmış, sağlam iman ile kalbi dopdolu (Enam, 6/75.) bir genç" (Enbiya, 21/60.) olarak bahseder. Ashab-ı Kehf, Hz. İsa, Hz. Musa gibi iman, itaat ve ahlak timsali gençlerden de övgüyle söz edilir.

Kur'an'da sitayişle söz edilen gençlerin Hz. Peygamberin hayatında da farklı bir yeri vardır. Hz. Peygambere ilk iman edenlerin çoğunlukla gençler olması ve bu hususu Efendimizin, "Beni yaşlılar tekzip ederken, gençler bana iman etti." şeklinde ifade etmesi, gençlerin onun hayatında neden bu kadar önem taşıdığını da göstermiş olur. Cahiliye

Fotoğraf: Burhan Çimen

karanlıklarından ve putperestlik çıkmazından tevhide yönelen ilk nesil İslam gençlerinin Allah Rasulü'nün terbiyesinde yetişerek mücadele ve ihlaslarıyla destansı başarılar elde ettiğine işaret ediyor Din İşleri Yüksek Kurulu Uzmanı Dr. Bahaddin Akbaş: "Efendimizin gençlere gösterdiği bu çok özel ilgi neticesinde gençlerin gayretleriyle İslam daveti daha bir neşvünema buldu. Mücahede, tebliğ, talim, vahiy kitabeti, Suffa ehli, davet mektuplarını yazanlar ve ulaştıranlar, davetçiler, mürşitler, muallimler gençlerden oluşmuştu. Ashab-ı Suffa'nın seçkin gençleri, Ebu Hureyre, Abdullah b. Ömer, Abdullah b. Mesud, Abdullah b. Abbas, Muaz b. Cebel ve Enes b. Malik gibi büyük şahsiyetler onun dizi dibinde yetişti."

Hz. Peygamberin gençlerle samimiyet ve güvene dayanan bir iletişim dili geliştirmesi gençleri anlama açısından da önem taşır. Dr. Akbaş, Hz. Peygamberin, gençlerin cesaret ve enerjilerinden gereği gibi yararlanmak için her şeyden önce gençlerin kendine güvenli, sağlam bir kişilik geliştirmelerine imkân sağlanmasını ve onları sorumluluk gerektiren en yüksek görevlere hazırlanmasını gençliğin tabii hakkı olarak gördüğünü ifade etmesi, ebeveynler açısından dikkate alınması gereken bir yaklaşımdır. Gençlere sorumluluk verilerek hayata hazırlamak Efendimizin sünnetleri arasındadır. Dr. Akbaş, Nebi (s.a.s.)'in gençlere yönelik bu sorumluluk veren, teşvikkâr, ilgili ve yardım edici yaklaşımlarının sonucu olarak görev sorumluluklarının bilincinde, yüksek şahsiyet ve deha sahibi kumandanlar, âlimler ve hâkimler yetiştiğini ilave ediyor sözlerine.

Hz. Peygamber gençlerin iyi yetişmesi için onlara özel ilgi ve müsamaha göstermiştir. Akbaş; Efendimizin ilim, yabancı dil, spor, elçilik ve yönetim gibi pek çok alanda gençleri teşvik ettiğini ve yeteneklerini inkişaf ettirecek imkânlar sunduğunu ifade ediyor. Mesela o, gençlerin fetva vermesine izin vermiş; bu suretle onları ilme teşvik etmiştir. Ayrıca pek çok ehliyet ve liyakat sahibi sahabiler arasından henüz çok genç yaşta olan Usame b. Zeyd'i ordu komutanı olarak seçmesini onun gençlere duyduğu güvenin yanı sıra onlara imkân ve fırsatlar sunması olarak da değerlendirmek gerekir.

Yukarıda ifade ettiğimiz üzere köklerine ve değerlerine bağlı, aynı zamanda çağın gerektirdiği ilim ve irfanla da mücehhez bir gençlik ancak İslam ve insanlık davasını geleceğe taşıyabilir. Sayın Başkanımız Prof. Dr. Mehmet Görmez'in ifadesiyle; gençlerimizin yeryüzünü imar etme şuuruyla, değerlerimiz doğrultusunda ve geleceğin sorumluluğunu da yüklenebilecek nitelikte yetişmesi Yüce Rabbimizden en büyük niyazımızdır. "Zaman bendedir ve mekân bana emanettir şuurunda bir gençlik...", "...İslam âlemine ve bütün insanlığa model teşkil edecek bir gençlik..."

Değerlerimiz Gençliğe Emanet

Gençlerimizin girişimci, özgüveni yüksek, millî ve manevi değerlerine sahip olabilmeleri, tüm toplumu yakından ilgilendiren önemli bir konu... Eğitim başta olmak üzere onların sosyal, ekonomik ve kültürel hayatlarını anlamaya ve geliştirmeye yönelik son yıllarda pek çok proje hayata geçiriliyor. "Türkiye'nin Gençlik Profili" (2012) çalışması da bunlardan biri. Bu çalışmanın verileri, gençlerin -ulaşabildikleri takdirde- %46,9'unun kültürel ve sosyal etkinliklerden faydalanmak istediğini gösteriyor. Gençlerin bu taleplerini dikkate alan Gençlik ve Spor Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı ile bir protokol imzaladı. Protokol ile gençlerin talep ve görüşleri çerçevesinde; din ve değerler eğitimi, manevi rehberlik alanlarında gençlere yönelik yeni bir proje hizmete sunuluyor. Bu kapsamda gençlerimiz, Bakanlığa bağlı yurt, tesis, kamp ve gençlik merkezlerinde, talep etmeleri hâlinde din görevlilerimizle bir araya gelerek sosyal ve kültürel derslerin beraberinde manevi eğitimlerden de yararlanabilecek. Bu vesile ile gençliğimizin her anlamda donanımlı, temel değerlerimize sahip çıkan bireyler olarak yetişmeleri ve istikbale güvenle bakabilmeleri ümidiyle...

En Sağlıklı Lezzetlerden Mantar

Besleyici değerinin yüksek olması ve lezzeti açısından dünyanın en çok tüketilen yiyeceklerinin başında gelir mantarlar. Şapkalı, şapkasız, rengârenk binlerce çeşidiyle yemyeşil ormanların eşsiz lezzeti, en saklı hazinesidir onlar... Zengin bitki örtüsü ve iklim koşulları sayesinde yenilebilir ve zehirli 2 bin 500 mantar çeşidine ev sahipliği yapan ülkemizde, mantarların zengin besin içerikleri ve faydaları ne yazık ki fazla bilinmiyor. Uzmanlar özellikle kanlıca, istiridye gibi toprak rengi tonlarına sahip mantar çeşitlerinin çok daha besleyici ve sağlığa faydaları olduğunu dile getiriyor. %90'lık büyük bir kısmı sudan oluşan mantarlar, yağ ve kalori değerleri bakımından düşük; A, B, D, P ve K vitaminleri, protein ve demir açısından oldukça değerli bir içeriğe sahip bulunuyor. Mantarlar, bağışıklık sistemini güçlendiriyor, diyet lifler bakımından zengin olması sebebiyle bağırsak rahatsızlıklarını gideriyor, kandaki kolesterolün (LDL) düzenlenmesine yardımcı oluyor. Uzmanlar pek çok faydası bulunan mantarın ciddi sağlık sorunlarına sebebiyet vermemesi için taze ve pişmiş olarak tüketilmesini, uzman kişiler tarafından toplanmasını önemle vurguluyor.

Hangi Tür Tencereleri Kullanmalıyız?

Gündelik hayatta yemek pişirirken kullandığımız tencere ve tavalar, ısıya dayanıklı pek çok maddeden üretilebiliyor. Vitrinleri süsleyen onlarca çeşit renk ve desendeki bu kapların sağlık açısından etkilerini hiç düşündünüz mü? Uzmanlar, eğer doğru ürün tercihi yapılmazsa vücuda ağır metal ve oksitlerin nüfuz etmesine neden olabilecek tencereleri satın alırken dikkatli davranılmasını tavsiye ediyor. Zira yüksek ısıya maruz kalan pişirme kaplarının hangi maddeden yapıldığı, tükettiğimiz yiyeceklerin lezzetini olduğu kadar besin ve vitamin değerlerini de etkileyebiliyor. Uzmanlar, özellikle teflon kaplama ürünlerinin kullanımını, içeriğinde kimyasal madde bulunması ve kolay aşınması dolayısıyla uygun görmüyor. Ürün satın alırken içeriğinde; yanmayan, yapışmayan, "PFOA" kısaltmasıyla bilinen kimyasal maddenin bulunmamasına dikkat edilmesi gerektiğini söyleyen uzmanlar, bu maddenin ısıyla temas ettiğinde pek çok sağlık sorununa davetiye çıkardığını çeşitli araştırmalarla ortaya koyuyor. (habermerkezi.cu.edu.tr/evselurunler.asp) Bu sebeple kullanıcıların teflon, alüminyum özellikteki pişiriciler yerine toprak, paslanmaz çelik, seramik, cam, porselen ve dökme demirden mamul ürünler kullanması önemle hatırlatılıyor.

Evde En Son Kararı Kim Verir?

Ülkemizde sosyoekonomik, eğitim ve diğer bazı değişkenlere göre farklılaşan aile yapılarına ilişkin ortaya konulan çalışmalar, kadın ve erkeğin üstlendiği sorumluluklarda ve karar mekanizmalarında genel bir değerlendirme yapma imkânı sunmaktadır. Bu kapsamda Türkiye Aile Yapısı Araştırması'nın (2013) "Ailede Karar Verme Dinamikleri" başlıklı bölümünde geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine bağlı iş bölümünün aile üzerine etkileri görülebilmektedir. Bu çalışma kapsamında ev seçimi, düzeni, çocuklarla ilgili alınan kararlar, alışveriş, tatil ve eğlence gibi konularda aile ile ilgili kararların kimler tarafından alındığı değerlendirildiğinde erkeklerin kadınlara, çocuklara ve yaşlılara göre daha yüksek oranda, hanede karar verici olduğu sonucu çıkmaktadır. Ev seçimi konusunda genellikle erkeklerin karar verdiğini ifade eden hanelerin oranı %76 iken, ev düzeni konusunda kimin karar verici olduğu sorulduğunda, kadın/annenin bu konuda ağırlıklı bir rolü olduğu anlaşılmaktadır. Çocuklar ve alışverişle ilgili konularda ağırlıklı olarak kadın/anne (%83) olarak ifade edildiği, tatil ve eğlence gibi konularda ise karar verici erkek/baba olduğu (%80) görülmektedir. Toplum dinamikleri açısından eldeki bu verilerin çok iyi tahlil edilmesi gerekmektedir.

Varlık Sebebimiz Anne ve Babalarımız

Sevgisi bereketli, merhameti sonsuz, bakışlarıyla bizi ısıtan iki candı hayatımızın ucundan tutan. Anne ve babalarımız...

Ayşenur MENEKŞE

Güzel bir rüyadan uyanıp, tanımadığımız bir dünyaya geldik hepimiz... Bizi sevenlerin şefkatli kucağında olmanın huzurunu yaşadık önce... Korkularımız vardı... Bilmediğimiz bir hayata uyanmanın verdiği telaşlarımız vardı. Titredik, ağladık, sonra sımsıcak bir kucakta sükuna erdik.

Sevgisi bereketli, merhameti sonsuz, bakışlarıyla bizi ısıtan iki candı hayatımızın ucundan tutan. Anne ve babalarımız... Onların gülüşüyle güller açardı önce kalbimizde... En koyu karanlıklar gözlerinden gelen ışıkla aydınlanırdı. Geceler gündüze selama durur, gündüzler geceye kavuştuğunda yürekleri yıldız yıldız olurdu.

Bizi biz yapan değerleri önce onlardan öğrendik. Deli esen bir rüzgarda savrulmayalım diye ellerimizden sıkıca tutanlar onlardı. Henüz tadına varamadıkları bir meyveyi doyasıya bize tattıran onlardı. Kışı bahar eyleyen, çölü vaha eyleyen onlardı. Yağmalanmış hayatları yaşamayalım diye toplumun fitne ve fesadına karşı bize kalkan olan onlardı. Sabahlara kadar başımızın ucunda nöbet tutan, ateşimiz kırklara çıktığında gözüne uyku girmeyen onlardı.

Ufkumuzu yitirmeyelim diye kendi yaşamlarından, heveslerinden, hayallerinden ödün vermeyi bilen anne ve babalarımız... Kalplerimiz yanlış sevdalara kapılmasın, ruhumuz yara almasın diye gece gündüz dua eden anne ve babalarımız... Her zorlukta bize omuz veren, düştüğümüz her an bizi kollarımızdan tutup kaldıran anne ve babalarımız...

Ağrı Dağı kadar yükümüz olsa bugün çekmeye meyilli onlar... Karşılıksız sevmelerimize tahammüllü onlar... Ayağımıza diken batsa yüreği kanayan onlar... Masumiyetimizi kaybetmeyelim diye bize hor bakmayan, baktırmayan onlar...

Onlar yarınlarımız... Vicdanımızın aynası... Düşlerimizin parçası... Duygularımızın ve hissedişlerimizin mimarı...

Biz vefayı, adaleti, sevmeyi önce onlardan öğrendik. Nasibimiz onlar tarafından sevilmekti. Ruhumuzu yalnız bırakmadıkları için bir ömür duayı hak edenlerdi onlar...

Hüznü bize yansıtmayan, yaşamımıza neşe katanlardı onlar... Bize zaferi, başarıyı, affetmeyi anlatan onlardı.

Kuyularda kaldığımızda bize Hz. Yusuf gibi sabırlı olmayı öğreten anne ve babalarımız...

Ayağımıza diken batsa da düşmanlarımıza Hz. Muhammed (s.a.s.) gibi dua etmeyi anlatan anne ve babalarımız... Herkes yalana teslim olsa da Hz. Ebu Bekir gibi sadık olmayı bize tavsiye eden anne ve babalarımız...

İnsanlığı biz onlardan öğrendik. Tükenmeyen sevgiyi... Malın, mülkün, şanın ve şöhretin değersizliğini... Fazilet ve ahlakın en yüce değerler olduğunu...

Hayat karşısında dik duranlar onlardı. Yarınlarımıza kurdukları medeniyetin farkına varamayan bizlerdik.

Ceplerindeki son kuruşa kadar harcayan onlardı. Yokluğun hiç farkına varamayan ve bolluk içinde ihsanlara tanık olan bizlerdik.

Canlarından can katan onlardı. Canı ne isterse umursamadan yapan bizlerdik.

Ve gün geldi... Zaman tersinden akmaya başladı.

Onlar yaşlandı, biz büyüdük.

İmkânsızlıklar içinde bize imkan sunanlara layık olup olamama sınavımız başladı. Ruhumuzu lale bahçesine çeviren anne ve babalarımız... Gönül sarayında bize en kıymetli yeri ayıranlar... Fildişi kulelerimizde, sırça köşklerimizde bir kenara itmeden baş tacı ettiğimiz anne ve babalarımız... Emeklerini unutamadıklarımız... Onlar için ne yaparsak az olacağını bildiğimiz kıymetlilerimiz...

Sararmış ve kırışmış yüzlerine baktığımızda dünlerin izini arayıp bulduğumuz canlarımız... Bize hayat verenler... Bize hayatı öğretenler... Bizi doludizgin muratlarımıza ulaşmamız için destekleyenler...

Siz varsanız varız. Aynı evin içinde beraber nefes aldıkça biz çoğalırız. Sizinle büyümekten zevk alırız. Biz sizin dualarınızla yaşarız.

Siz gülümsedikçe ıtır kokuları yayılır hanemize... Sizin varlığınız bereketimizdir. Kuşak kuşak çoğalır sevgimiz sizinle...

Biz sizinle büyüdük. Sizinle büyüttük hayallerimizi...

Biz sizinle kurduk düşlerimizi... Sizinle çıktık hayat yolculuğuna...

Düştük bazen... Kaldırdınız hızlıca...

Yorulduk. Yolumuza han yaptırdınız.

Korktuk. Korkularımızı korkuttunuz usulca...

Düşerken bizi tutan ellerinize hâlâ muhtacız. Rüzgarın peşinden savrulan nazenin bir yaprak gibi bedenlerimiz... Siz yokken esir, siz yanı başımızdayken alabildiğine özgürüz.

Siz yokken karanlık zindanlardayız. Varlığınızla güneşe uzanan salıncaklarda...

Varlık imtihanımız, teselligâhımız anne ve babalarımız...

Sabra kol kanat geren canlarımız...

Karşılıksız bizi sevenler...

Ne yaparsak yapalım hakkını ödeyemediğimiz gözümüzün nurları...

Sizin için ne yaparsak az olur.

Sizin için uzun ömür diliyoruz Rabbimizden... Yüzünüze acının izleri değmesin.

Narin bedeninizi incitmeyecek, nazenin ruhunuzu zedelemeyecek ameller yapmayı istiyoruz sizin için... Dilimiz dolanıp size karşı yanlış bir kelam etmesin diye yalvarıyoruz Rabbimize...

Ey Rabbimiz! Bizi hatalarımızdan döndüren, iyiliğe sevk eden anne ve babalarımıza katından hayırlar ihsan et.

Rabbimiz! Bizi güzel ahlakla bezeyen, kurtuluşa ermemiz için iman hakikatlerini öğreten anne ve babalarımıza afiyet ve merhamet et...

Biz onlardan razıyız. En büyük servetimiz olan anne ve babalarımızı bizden razı kıl Rabbimiz. Ve sen de onlardan razı ol...

Rabbimiz! Bizi güzel ahlakla bezeyen, kurtuluşa ermemiz için iman hakikatlerini öğreten anne ve babalarımıza afiyet ve merhamet et...

Üç Aylar ve Çocuk

Bu iklimde daha bir sevilir ve sevinir çocuk. Gönüller daha sakin, sözler daha yumuşak ve bakışlar daha sevecen olur çünkü.

Ayşe Bayraktar BARIŞ

"Receeep, Şabaan, Ramazaan..." Bir baba seslenir oğullarına... "Hadi gelin, akşam namazına cemaate katılmaya." Dünya hayatının meyvesi, en kıymetli varlığımıza verdiğimiz isimler olur kimi zaman, Recep, Şaban ve Ramazan.

Bu üç ayın hangisinde dünyaya gözlerini açarsa evladımız, o ayın feyzini, bereketini alması ve ömrünce yaşamasıdır muradımız.

Gönlümüzün manevî tatmini en yoğun hissettiği aylardır Recep, Şaban ve Ramazan. Duanın, ibadetin ve iyiliğin arttığı, kötülüğün azaldığı zamanlardır. Rahmet kapıları açılır, geçmesini bilene; infak pınarı coşar, vermesini bilene; iyilik rüzgârı eser, Hızır olup yetişene; ömür bayram olur, duayla amel edene... Bir gecesi, nice geceden hayırlı ve bereketli olur, kıymetini bilene.

Fotoğraf: Burhan Çimen

Anneler, babalar ibadetle feyizlendikçe, o kutlu mevsimi de o mevsimi Yaratanı da daha çok sever küçük bedenler. Anlamaya çalışır, herkesi daha iyi birer insan hâline getiren şeyi. Babasını daha sakin, annesini daha telaşsız görmeyi sever, anlamasa da.

Recep, bu kutlu ayların ilki ve diğer ayların müjdecisidir. Cahiliye döneminde dahi bu ayda hayatlar sükûna ve barışa ererdi. Nefisleri kötülükten uzak tutan bir iklimle hayatları kuşatırdı. İslam'la şereflenen için kul olmanın erdemini hatırlatan ve kulluktan haz duyanların mevsimi olur Recep.

Şaban ise Recep'le yumuşayan kalpleri, Ramazan heyecanına ve neşesine hazırlayan, tövbelerin sema kapılarında sıralandığı bir aydır müminler için. Yüce Allah'ın af ve mağfiret için kullarını davet ettiği çağrının bir müjdecisidir Şaban.

Ve Rasulullah'ın, "Allah'ım! Bize Recep ve Şaban'ı mübarek kıl ve bizi Ramazan'a kavuştur" duasıyla erebildiğimiz, kavuşabildiğimiz Ramazan... Tek bir gecesiyle, bin gecelik hayra nail olduğumuz, Kur'ân-ı Kerim, oruç ve namaz lezzetiyle, on bir ayı gölgede bırakan Ramazan. Ömrün en bereketli, insanın en şerefli ve Rabbine layık amelleriyle en neşeli zamanı Ramazan... Keşke'lerin-

den arınan, ahirete umutla bakan muhsinlerin ayıdır Ramazan. Ve geçen üç ayın başarısını kutlamaktır, aileyle, komşuyla, akrabayla, arkadaşla geçirilen bayram. Otuz gün tutulan orucun, kılınan teravihin, okunan Kur'ân-ı Kerim'in ve yapılan hayır ve hasenâtın altına imza atmaktır, aynı anda dünyanın dört bir köşesinde milyonlarca kardeşle birlikte kılınan Bayram namazı. Hem bir neşeyi hem bir hüznü barındırır içinde bayram. Bir dahaki kutlu mevsime erişebilme ümidi ve endişesi de beraberinde.

Bu iklimde daha bir sevilir ve sevinir çocuk. Gönüller daha sakin, sözler daha yumuşak ve bakışlar daha sevecen olur çünkü. Kalp yumuşadıkça, çocuklaşır kocaman bedenler; tövbeler arttıkça, temizlenir defterler ve aydınlanır yüzler. Anneler, babalar ibadetle feyizlendikçe, o kutlu mevsimi de o mevsimi Yaratanı da daha çok sever küçük bedenler. Anlamaya çalışır, herkesi daha iyi birer insan hâline getiren şeyi. Babasını daha sakin, annesini daha telaşsız görmeyi sever, anlamasa da. Daha güzel ve özenli sofralar kurulmasını, bazı geceler camide her zamankinden daha çok insan olmasını, sabaha kadar ibadet edilmesini de çok sever, anlamasa da. Caminin önündeki masalarda türlü türlü tatlılar, lokumlar, bisküviler olmasını da çok sever, anlamasa da. Komşu teyzenin kara tepsi içinde yan yana dizilmiş tabaklarda taptaze kızartmalar dağıtmasını da çok sever, anlamasa da. Anlamaz, ama bilir ki, nasıl tabiat kış bitince baharda tüm ihtişamıyla yeşilleniyor ve canlanıyorsa, annesi, babası, ninesi, dedesi ve çevresindeki müminler de o kutlu mevsimde, canlanıyor, güzelleşiyor ve yaratılışın en güzel hâline bürünüyor. Etrafında açan çiçeklerin renklerinin ve kokularının güzelliği ile büyülenmiş gibi içinde olmak, bir parçası olmak ister bu tablonun. Koltukların cıvıl cıvıl renklerini saklayan kara örtülerin kalkması gibi mutluluk verir, evdeki bu canlılık, huzur ve bereket. Kandil geceleri telefonun her zamankinden sık çalması, anne-babasının akrabaları arayarak kandilleşmeleri, sevince boğar, gurbette yalnızlığı yüreğinin derinlerine saklayan çocuğu...

Bir anne, bir baba bilmese de üç aylar en çok bir çocuğa iyi gelir. Recep ayıyla bahar gelir, Şaban ile dallar çiçeklenir, Ramazan ile ruhlar huzura erer.

Bir anne, bir baba bilmese de üç aylar en çok bir çocuğa iyi gelir. Recep ayıyla bahar gelir, Şaban ile dallar çiçeklenir, Ramazan ile ruhlar huzura erer. Feraseti masumiyetinden gelen çocuk ise bu aydınlığı görür annesinin teninde, babasının gözlerinde, camideki hacı amcanın sözlerinde. Kimse kolay kolay kızmaz, her zaman kızılan şeylere; kırılan oyuncağa, yenmeyen yemeğe, fazlaya kaçan şekere, kirlenen kıyafete... Akıl baliğ olmuş için nefsi eğitip terbiye etmeyle, sözüne, ameline dikkat etmeyle, iyilik yapıp iyilikte yarış etmeyle geçecek bu üç ay, çocuk için de bir okul olur, en güzel hâliyle. Kendine ameli ve ahlakıyla yükselmiş insanları örnek alır ve hayalini kurar büyüdüğünde benzer bir ahlakla bezenmeye.

Üç aylar önce ismiyle girer dünyamıza, arkadaşımızın, evladımızın, babamızın adı olur, bir insanda isim olur. Sonra gönül iklimimize bahar getirir. Neşe olur, hüzün olur, ümit olur, heyecan olur, barış olur. Hayatlarımıza sükûnet, amellerimize bereket, hasenâtımıza samimiyet, dilimize esenlik ve ahlakımıza aydınlık olur. Çocuk gönüllerde ise üç mübarek ayın adı, bahar olur, bayram olur. Gurbetteki çocuk için vatan olur, özlem olur, vuslat olur, sevdiklerine kavuşmanın hayali ve sevinci olur.

Bir de mübarek üç ayların geldiği ama ana babaların ve çocukların o sevince eremediği beldeler vardır ki, bomba seslerinin kesilmediği, ölümün hâkim olduğu, üç ayların şehit olmak için en mukaddes sayıldığı...

Sevde Nur ÖZKAN

GENÇLERE SORDUK...

Anne babanız size ne sıklıkla nasihat verirler? Onların size verdiği nasihatler hakkında ne düşünürsünüz?

Melisa Özsoy (22)

Canım sıkıldığında, bir şeyler yolunda gitmediğinde sık sık nasihat verirler. Bu nasihatler çoğu zaman beni bunaltmakla birlikte bazen de faydalı olduğunu düşünürüm. Onları sevdiğim için bunaldığımı belli etmemeye çalışırım. Elbette söyledikleri birçok şeyde haklılık payı bulunuyor. Bir gün bizler de anne baba olduğumuzda onları daha iyi anlayabileceğiz sanırım.

Gökhan Kırbaş (17)

Ailem, özellikle babam sık sık nasihat ediyor. En çok sınavlarıma iyi çalışmam gerektiğini, çalışmadığım zaman ilerleyen yaşlarda sıkıntı çekeceğimi söylüyor. Kurduğum arkadaşlıklara da karışıyor. Kimi zaman bu kadar nasihat vermesinden sıkılmıyor değilim.

Özlem İnci (23)

Ailem özellikle bana ve bütün kardeşlerime, herkese güvenmemem konusunda sürekli nasihat veriyor. Davranışsal olarak haklı olduklarının farkındayım. Günümüzde olan olaylar da onların neden bu kadar üstümüze düştüklerini gösteriyor.

Büşra Çelik (22)

Ailem gerektiğinde nasihat veriyor. Bunları dikkate alırım, söylenenleri yaparım. Ailemin rızası olmadığı zaman işlerim rast gitmiyor. Onları dinlediğimde yaptığım şeyler daha çok içime siniyor ve daha kolay oluyor.

UZMANINA SORDUK

Nazlı ÖZBURUN
Uzman Aile Terapisti

İnsanlar nasihat dinlemek değil anlaşılmak isterler. Gençlerden sık sık duyarım "Anne babamla ne zaman konuşmak istesem bana nasihat ederler. Bu nedenle onlarla hiç konuşmak istemiyorum." İnsan karşısındaki insanın omuzunda akrep görse, hemen oradan akrebi alıp atmak ister.

Aynen bunun gibi anne baba da çocuğunda gördüğü ve değişmesinin daha doğru olduğuna inandığı konularda nasihat etmeye eğilimlidir. Çocuklarının zarar görmesini istemedikleri için hemen her fırsatta nasihat etme eğilimi taşıyan anne babalar ne yazık ki sürekli nasi-

ANNE-BABALARA SORDUK...

Ne sıklıkla çocuklarınıza nasihat verirsiniz? Nasihatlerinizin etkili olduğunu düşünüyor musunuz?

Şeyda Er (40)

Kızıma her zaman karışmak istemesem de bunu yapmaktan kendimi alamıyorum. Kendi başına sağlıklı kararlar verebildiğini düşünmüyorum. Nasihatlerimi de dinlemediği için pek bir etkisi olmuyor.

Yusuf Ziya Keskin (52)

Her zaman değil, gerektiğinde nasihat veririm. Nasihatin sık yapıldığında değer kaybına uğradığını düşünüyorum. Çocuklarıma yaptığım nasihatler hemen etkisini göstermese bile zaman içerisinde tesir uyandırdığını fark ediyorum. İlk etapta nasihatleri göz ardı etseler de bu nasihatler daha sonra hayatlarında yer bulacaktır.

Ali Duran Demircioğlu (48)

Çocuklarıma gerektiği zaman nasihat ederim. Yaş dönemlerine riayet ederek belirli aralıklarla hatalarıyla ilgili olarak, şiddete yer vermeden, iyi insanları örnek vererek nasihat ederim. Nasihatlerimin de genellikle etkili olduğunu düşünüyorum.

Sultan Arslan (85)

Çocuklarıma sık sık nasihat ederim. Nasihatlerimin tesiri de zararı da olmadı. Hiçbir zaman başkasına kötülük etmediler ama zararlı alışkanlıkları, kendilerine etki ediyor. Sekiz çocuğum var. Üç tanesi sözümüzü dinler ve uygular. Diğer çocuklarım için aynı şeyi diyemem.

hat ettikleri için bir süre sonra dinlenmez olurlar. Anne baba da sesini duyurabilmek için daha sık ve daha yüksek sesle söylemeye çalışır. Bu anne babanın sözlerinin daha az dinlenmesine ve duyulmasına neden olur. Kısır döngüye girilmiştir. Sürekli nasihat etmek, söylenenlerin etkisini artırmadığı gibi kaybetmesine de neden olur.

Anne babaların nasihat ederken yumuşak ve mütevazı olmaları dinlenebilir olmalarında etkilidir. Ben biliyorum edasıyla yapılan yönlendirmeler nasihat değildir. Söylenilen söz, ne kadar kıymetli ve hikmetli olursa olsun, güler yüzlü, yumuşak olmadıkça, sözlerin tesiri olmaz. Konuşmaya eleştirerek başlamak sürekli suçlayarak konuşmak dinleyenin kendini kapatmasına neden olur. Çok uzun konuşmak, söz sanatları yapmak da nasihat etmek değildir. En güzel nasihat çocuk sorduğunda ve hazır olduğunda söylenendir. Anne babanın genel hâl ve davranışları, hayat karşısındaki duruşları da çok önemli birer nasihat niteliğindedir.

Sürekli nasihat etmek yerine aktif dinleyici olmak, emir vermek yerine fikir vermek genç ergenlerin kabul gördüklerini hissettirecektir. Bu dönemde onların ihtiyaç duydukları daha esnek, daha sabırlı, güven veren yetişkinlerdir. Kabul edildiğini ve düşüncelerinin önemsendiğini düşünen genç ergen, ihtiyaç duyduğu anda gelen nasihate açık olacaktır.

Engelleri Beraberce Aşmak

Engellilerin topluma kazandırılmasında en büyük "engel", eğitimden mahrum bırakılmalarıdır. Onlar da okuyup meslek sahibi olarak toplum için faydalı bir şeyler yapabilecek duruma gelebilirler.

Nuray Baştan AYDIN
Psikolog-Aile Danışmanı

Engellilik çoğu zaman değişmeyen, yaşam boyu kalıcı olan bir durum... Bir ömür bu durumu yaşayacağınıza inandırmalısınız kendinizi. Engeli olan birey için de engelli anne babası için de kabullenme süreci aynı derecede önemlidir. Ebeveyn olarak yapılması gereken ilk şey çocuğunuzu olduğu gibi kabullenip ona huzur dolu bir yaşam sunmaktır.

Engel sahibi çocukları olan ailelerin en büyük hedefleri, evlatlarını topluma kazandırmak, onların da kendi yaşamlarını idame ettirebilmesine yardımcı olmaktır. Bu ebeveynlerin en büyük kaygısı "Bize bir şey olsa bu çocuğum ne yapar, nasıl yaşar, ona kim bakar?" düşüncesidir. Tüm yaşamlarını çocuklarına adayan fedakâr ebeveynlerimiz çocuklarının toplum içinde bir yer edinmesini isterler. Hep bir adım sonrasının hesabını, muhakemesini yaparlar.

Bu kaygının önüne geçebilmek ancak engelli bireylerin eğitim almasına imkân sağlayarak, meslek edinmeleri ile mümkündür. "Balık yemeyi değil, balık tutmayı öğrenirseniz, hiçbir zaman aç kalmazsanız" mantığından yola çıkarak onlara balık tutmayı öğretebilirsek anne babalarına bağımlı yaşamalarının önüne geçmiş oluruz. Böylelikle onlar bir şeyler başarabiliyor olmanın hazzını yaşarken, ebeveynler de gelecekte 'Ne olacaklar?' kaygısını daha az yaşarlar.

Sadece bedensel engeli bulunan çocukların normal sınıflarda eğitim almalarını engelleyen hiçbir neden yoktur. Zihinsel engeli olan çocuklar ise kendi alanlarında eğitim veren, özel eğitim kurumlarında eğitimlerine devam edebilirler.

Engellilere işe yaramaz, yardıma muhtaç, eksik insan gözü ile bakmak, onlara bu şekilde yaklaşmak, onların gelişmesine katkı sağlamayacağı gibi aksine zarar verir. Onların yüreklendirilmeye, yol gösterilmeye, her şeyden çok güvenilmeye ihtiyaçları vardır.

Tanıştığım engelli bir yetişkinin, "Engelli olduğum için okul müdürü beni okula almak istemedi. Babamın, 'Bari çocuğum okumayı yazmayı öğrensin' ısrarı üzerine okula kabul edilmiştim. Bütün bu konuşmalara tanık olmak, engelimle yüzleşmemde bir dönüm noktası olmuştu. Ben engelli bir insanım, diğer insanlardan farklıyım, onlarla eşit şartlarda bir yaşamımın olmayacağı gerçeği ile karşılaşmam

bende bir travma etkisi yaratmıştı. Eve gidip saatlerce ağladığımda annemin yanıma gelerek teselli etmeye çalışması, benim için anlık bir rahatlama olmuştu. Ancak okula başladığım günden itibaren hep engelli öğrenci etiketini üzerimde taşıdım. Bu şekilde ilkokulu bitirdim. Sonrasında hiçbir ortaokul ve lise beni öğrenci olarak kabul etmedi. Tüm eğitimimi dışardan sınavlara girerek tamamladım. Ben hep "öteki" psikolojisiyle yaşadım. Liseyi bitirdikten sonra üniversiteyi örgün olarak devam ederek okuyabilirdim ancak bu kırgın psikolojim üniversite eğitimimi de dışardan almam gerektiğini hissettirdi bana ve üniversiteyi de dışardan bitirdim. Sınavlarda bile üzerime odaklanan bakışları hissetmem yetiyordu..." Eminim bu öykünün benzerleri pek çok engelli kişinin hayatlarında da vardır.

Zihinsel geriliği olan bireyler de küçük yaştan itibaren düzenli özel eğitim ile desteklendiklerinde kendi bünyelerinde gelişme kaydedebilmektedirler.

Eğitim doğumla birlikte başlayan, yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Engelli bireylerin de diğer çocuklar gibi eğitim almaya ihtiyaçları ve eşit şekilde hakları vardır. Engellilerin toplama kazandırılmasında en büyük "engel", eğitimden mahrum bırakılmalarıdır. Onlar da okuyup meslek sahibi olarak toplum için faydalı bir şeyler yapabilir duruma gelebilirler. Çalışarak kendi paralarını kazanan, geçimlerini sağlayan engelli vatandaşlar var. Bu kazanım onların sadece maddi anlamda değil psikolojik olarak da mutlu olmalarını sağlıyor.

Öte yandan zihinsel geriliği olan bireyler de küçük yaştan itibaren düzenli özel eğitim ile desteklendiklerinde kendi bünyelerinde gelişme kaydedebilmektedirler. Özellikle el işçiliğini gerektiren işlerde başarılı olan öyle zihinsel engelliler var ki, yaptıkları ürünleri satarak bu yolla para kazanmaktadır. Bir şeyler üretebildiğini, insanların bunları beğendiğini, hatta satın aldıklarını gören bu insanların mutluluğu ve yaşam sevinci de kat kat artmaktadır. Engellilere işe yaramaz, yardıma muhtaç, eksik insan gözü ile bakmak, onlara bu şekilde yaklaşmak, onların gelişmesine katkı sağlamayacağı gibi aksine zarar verir. Onların yüreklendirilmeye, yol gösterilmeye, her şeyden çok güvenilmeye ihtiyaçları vardır.

Ülkemizde engelli bireyler ile ilgili takdir edilebilecek çalışmalar yapılıyor. Engellilerden oluşan tiyatro gösterileri, müzik gruplarının konserleri, spor alanında yarışmalar, basketbol müsabakaları, şiir dinletileri, yazım atölyeleri vb. yapılan bu tür çalışmalar, engelli tüm bireyleri motive edici örneklerdir. Kendileri gibi olanların bir şeyler başarabildiğini görmek, "Ben de bir şeyler başarabilirim" özgüvenini aşılar engellilere.

Onlar, sadece dünya engeliler gününde değil, gündelik hayatın akışı içerisinde toplumdan soyutlanmadan yaşamak istiyorlar. Geçmiş yıllarda engellilerin pek çoğu eve mahkûm oluyordu. Dışarı çıktıklarında onlar için yollar, kaldırımlar, trafik kuralları, toplu taşıma araçlarına bin-

me imkânları, kısaca yaşama imkânları pek yoktu. Şimdilerde ise engelliler için rahat yaşam alanları oluşturulup, önceliklere sahip olma noktasında birçok imkân sunuluyor. Bu türden çalışmalar engelliler ve onlara bakmakla yükümlü, ebeveynler için de bir nefes oluyor. Çünkü eve mahkûm olmak psikolojik açıdan anneyi de çocuğu da olumsuz yönde etkilemektedir.

Toplum olarak bizler engelli çocukları olan anneler ve engelli çocuklarla empati kurabilmeyi başarmalıyız. Sen de o annenin yerinde olabilirdin, ben de o çocuğun yerinde olabilirdim. Yüce Yaratıcımız beni de o şekilde imtihan edebilirdi. "Ben olsaydım nasıl muamele görmek isterdim? Hangi yaşamsal imkânlara sahip olmak isterdim? İnsanlardan ne gibi beklentilerim olurdu?" sorularının yanıtını verebiliyorsak eğer, engellilere nasıl yaklaşmak, onlara ne gibi imkânlar sunmak gerektiğinin, kısaca engelli bireylere ve ailelerine karşı ne gibi sorumluluklarımız olduğunun farkına varır o şekilde hareket edebiliriz ancak.

Aileler engelli çocuğuna nasıl davranmalıdır?

Aile çocuğunu olduğu gibi kabullenerek onu kucaklamalı ve sevgisiyle kuşatmalıdır.

Hamilelik süreci ve doğum sonrası doktor kontrolleri zamanında yaptırılmalı, bebeğin gelişimi dikkatle takip edilmelidir. Zira erken tanı çok önemlidir.

Çocuk için önerilen eğitime mutlaka başvurulmalı, düzenli bir şekilde devam edilmelidir. Ailelerin pek çoğu faydalı olmuyor gerekçesi ile eğitimi yarıda kesmektedirler. Burada sabır kilit rol oynamaktadır.

Verilen egzersizler doğru bir şekilde yaptırılmalıdır.

Engelli çocuklara her zaman aynı sabırla yaklaşılabilmesi elbette zor bir durumdur ancak engelli çocuğa karşı, kızgın, öfkeli davranışlar gösterilmemeli; asla şiddete başvurulmamalıdır.

Çocukların eve hapsedilmemesi; hemen her gün dışarıda gezdirilip hava alması sağlanmalıdır.

Bakım sadece çocuğu yedirmek, giydirmek, temizlemek değildir. Çocuğa etkinlikler için zaman harcanmalı, onların sevgiye olan ihtiyaçları unutulmamalıdır.

"Bağımlılık dokunmadan her çocuğa biz dokunacağız."

Prof. Dr. M. İhsan Karaman

1962 yılında İstanbul'da doğdu. 1986'da İ.Ü. Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1991 yılında üroloji uzmanı oldu. 1996'da doçent, 2008'de ise üroloji profesörü unvanını aldı. 2011 yılında da çocuk ürolojisi yan dal uzmanlığı diploması alan Karaman, hâlen İstanbul Üniversitesi'nde Tıp Tarihi ve Etik Doktora Programına devam etmektedir. Prostat kanseri konusunda bir bilimsel kitabı, 2012 yılında "Cinsel Sağlıktan Mutlu Aileye" isimli popüler eğitim kitabı, 2014 yılında da "Yeşilay Diyor ki!" isimli kitabı yayınlanmıştır. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Rektörü, Dünya İslami Tıp Birlikleri Federasyonu (FİMA) Başkan Yardımcısı ve Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı olan Karaman, evli ve iki çocuk babasıdır.

Dr. Fatma Bayraktar KARAHAN
Diyanet İşleri Uzmanı

Bağımlılıklarla asırlık bir mücadelenin adı olan Türkiye Yeşilay Cemiyeti neler yapar?

Sizin de dediğiniz gibi asırlık bir bağımlılık mücadelesidir Yeşilay'ın varlığı. Yeşilay 1920 yılında kurulmuş, Türkiye'nin en eski sivil toplum örgütlerinden biri. Başlangıçta Hilal-i Ahdar olan cemiyetimizin ismi bir ara Yeşil Hilal, daha sonra Yeşilay şekline dönüşmüştür. Yeşilay ilk olarak alkolle mücadele eden bir cemiyet idi. İstiklal Harbi'nin olduğu zamanlarda insanların mücadele ruhunu yıkmak isteyen düşman kuvvetleri İstanbul limanlarından şehre içkileri sürerek yurt savunmasının en önemli unsuru olan gençlerimizi zehirlemeye başlamışlardı. Bu olay sonrası

artan içki alışkanlığı üzerine işin önemini kavrayan vatansever aydınlar halkı ve gençliği uyarmak ve bu yolda mücadele etmek için 5 Mart 1920'de merkezi İstanbul'da olan Yeşilay Cemiyeti'ni kurmuşlar. Bugün Yeşilay, tüzüğünde ifade edildiği gibi tütün, alkol, uyuşturucu madde, kumar ve teknoloji bağımlılığı alanlarında önleyici, eğitici, savunucu ve rehabilite edici çalışmalar yapan güçlü bir STK'dır. Yeşilay gibi birçok bağımlılık alanıyla mücadele eden, çalışmalar yapan başka bir cemiyet örneği yoktur dünyada. Kısmi olarak, sadece tek bir alan üzerinde çalışan kuruluşlar mevcut. Yeşilay'ın da üyesi olduğu Avrupa Alkol Politikaları Birliği (EUROCARE) buna örnektir.

Bağımlılığa karşı mücadele, bir anlamda hayata yeniden başlamak kötü alışkanlıklarımızı değiştirebilmek gücü ve umudu kazandırıyor insana. Böyle umut örnekleri ile sık karşılaşılıyor mu?

Yeşilay'ın öncelikli amacı bağımlılık tehlikesiyle karşılaşmadan o tehlike çanlarını duyup önlem almaktır. Bağımlılık, çağımızın en büyük ve en sinsi tehlikesi... Böylesi bir tehlikeye karşı da doğru bilgiye sahip, millî ve manevi değerlerini bilen, kendini sürekli yenileyen ve geliştiren bir gençlik yetiştirme ve o gençliği de sürekli muhafaza etme durumdasınız. Tabii bu muhafaza etmenin içinde en önemlisi kişinin kendini koruma bilgisinin ve özgüveninin verilmesidir. Biz bunu "Bağımlılık dokunmadan her çocuğa biz dokunacağız" diye ifade ediyoruz. Bir de bağımlılığa bulaşmış, örneğin uyuşturucu madde bağımlısı olmuş, tedavi görmüş ve yeniden hayata bağlanmış kişilerin hayat mücadelesi, hikâyesi var. Bu sadece o kişi için bir kurtuluş değil tüm gençlerimiz için bir kurtuluş ve korunma umududur. O kişinin bağımlıyken neler yaşadığı, maddeyi bulmak için neler yaptığı ama sonrasında maddeden kurtulmak için nasıl bir mücadele verdiği, tedavisi, hayata yeniden başlaması, temiz bir sayfa açması hepimiz için bir umut meşalesi ve diğer hayatlara örnektir. Bağımlılık bir hastalıktır. Hem kişiyi hem çevresini etkileyen zor bir hastalıktır. Ama bundan kurtulmak mümkün... Bu şekilde çok örnek var. Öyle ki, uyuşturucu bağımlılığı tedavisi gördükten sonra "Yeşilay'da gönüllü yer alayım, gençlere bu tehlikeyi anlatayım ki kimse bulaşmasın bu illete" diyenler dahi var. Bu örnekler bizi çok mutlu ediyor. Veya genç gönüllülerimizin ve şubelerimizin Türkiye'nin dört bir yanında açtığı stantlara gelenlerin sigara paketlerini yırtıp atması da mücadelemize güç katıyor.

> "Bağımlılık bir hastalıktır. Hem kişiyi hem çevresini etkileyen zor bir hastalıktır. Ama bundan kurtulmak mümkün..."

Bu bağımlılıktan kurtuluş örnekleri çok umut verici ancak diğer yandan yeni bağımlılık türleri de söz konusu. Teknoloji bağımlılığı gibi... Bu noktada bizler için nasıl bir tablo söz konusu?

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin hızlandığı ve aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünüldüğünde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri açıkça görülmektedir. Bununla birlikte teknolojinin sorunlu kullanımının eğitim ve meslek hayatını, özel hayatı olumsuz etkilediğini gözlemliyor, sizlerin de dikkatini buraya çekmek istiyoruz. İnternet ve teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi "Kişinin bağımlısı olduğu

> “Bağımlılık hiçbir ülkeye, hiçbir bölgeye, hiçbir topluma, hiçbir ideolojiye, dine ya da kimliğe özgü kılınamaz.”

teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum” olarak tanımlanmaktadır. Teknolojinin hayatımıza kattığı hizmetlerle yaşam biçimimiz değişti, tabletler ve akıllı telefonlar günlük yaşamımızın parçası oldu. Pek çok işimizi internet aracılığıyla hallediyoruz. Ama maalesef bu araçlara bağımlı hâle geldik. Teknoloji artık insanların psikososyal işlevlerini olumsuz yönde etkilemeye başladı. Teknoloji bağımlılığı her yaşta ve cinsiyette görülen bir rahatsızlık olmasına rağmen, diğer bağımlılıklara göre daha erken yaşlarda başlayabilmektedir.

Bağımlılıkların daha erken yaşlarda başlaması, mücadele yolları, üslup ve araçlarının da değişmesini gerektiriyor belki de. Bugün için nasıl mücadele ediliyor bağımlılıklarla?

Eskiden bağımlılıkları anlatırken bir strateji yoktu açıkçası. Evet, iyi niyetli mücadeleciler vardı; ama ne eğitimciler ne de medya hassasiyet gösteriyordu. Hangi yaş grubuna hangi bağımlılık anlatılmalı, şu hedef kitleye örneğin “sigara öldürür” dersen nasıl bir tepki alırsın gibi konulardaki hassasiyetler göz ardı ediliyordu. Sonuçta hedef kitle analizi yapılmamış, doğru bilgiler verilmemiş bir grup çıkıyordu karşımıza... Yeşilay’ın üzerinde durduğu ve bir yandan da düzeltmek için düğmeye bastığı nokta bu oldu; doğru bilgilerin, doğru iletişim kanallarıyla, doğru hedef kitleye ulaştırılması. Bizler gerek eğitim, gerek etkinlikler, gerek medya çalışmalarımızda doğru kanalların, bilginin ve hedef kitlenin analizini yaptık ve buna göre çıktılarımızı oluşturduk. Artık anaokulundan tutun üniversite öğrencilerine, ebeveynlere kadar, yediden yetmişe kadar tüm yaş gruplarına yönelik stratejilerimiz, eğitim içeriklerimiz, viral videolarımız, kamu spotlarımız, etkinliklerimiz mevcut. Ayrıca hedef kitleye ulaşmada iletişim kanalları da çok önemli. Gençlere bir mesaj vermek istiyorsanız, gençler nerede ve ne yapıyorsa, siz de orada olacaksınız. Örneğin sosyal medya... Bizler hem gençlerimize sosyal medyayı bilinçli ve etkin kullanmalarını öğretiyoruz, hem de sosyal medyadaki hesaplarımızla, dikkat çeken paylaşımlarımızla, sosyal medya reklamlarımızla onlara etkileyici ve eğitici mesajlarımızı ulaştırıyoruz.

Gençler, toplumların en önemli gücü. Diğer yandan bağımlılıklar için en riskli grup. Genç Yeşilay bu bakışın bir ürünü sanırım...

Her tür bağımlılık için aslında belli bir ortalama yaş veya yaş grubu var. Genel olarak biz bu kesimi genç olarak tanımlayabiliriz. 40 yaşına kadar ağzına içki, sigara sürmemiş bir insanın 40 yaşından sonra bağımlı hâle gelmesi pek mümkün değil. Dolayısıyla 25-30 yaşına kadar olan gençlik kesimi bizim için asıl hedef kitledir. Bunları mücadelemize ortak etmek, çalışma stratejilerimiz içinde en önemlisi. Çünkü ergenler ve gençler, kendilerine bir şeyin büyükler, eğiticiler, kurumlar veya bir otorite tarafından dayatılmasından pek hoşlanmazlar. Buna “gençlik tepkisi” diyebileceğimiz doğal bir tepki gösterirler. İşte Genç Yeşilay, ortaokul, lise ve üniversite gençlik kolları, grupları, kulüpleri; kendileri bu konuda bilinçlendikten sonra yaşıtlarını, arkadaşlarını, çevresindeki akranlarını bağımlılıktan uzak durmaya davet ediyorlar. Bu, gençler nezdinde daha kabul edilebilir, daha işlevsel ve daha etkili bir yöntem. Biz de bunu geniş ve yaygın bir şekilde kullanıyoruz.

Başta gençliği hedef alması ve pek çok sağlık sorununa yol açması sebebiyle aslında bağımlılık çok genel bir problem olarak görülmeli, değil mi?

Bağımlılık hiçbir ülkeye, hiçbir bölgeye, hiçbir topluma, hiçbir ideolojiye, dine ya da kimliğe özgü kılınamaz. Bağımlılık evrensel bir problem, dünyanın tamamını kuşatan bir tehdit ve tehlike... Dolayısıyla Yeşilay gibi bir asırdan beri bağımlılıkla mücadelede ülkemiz insanına hizmet

"Eskiden bağımlılıkları anlatırken bir strateji yoktu açıkçası. Evet, iyi niyetli mücadeleciler vardı; ama ne eğitimciler ne de medya hassasiyet gösteriyordu."

eden bir kurumun misyonunu, bilgi birikimini, tecrübesini dünyanın diğer toplumlarına, kültürlerine ve ülkelerine yayması gerekir diye düşündük. Bu amaçla başka ülkelerin Yeşilaylarını kurdurmaya başladık. Son bir yılda yirmiyi aşkın ülkede, o ülkelerin Yeşilaylarının kurulmasına öncülük ettik. Aynı zamanda 2015 yılı içinde bu Yeşilaylardan oluşan bir "Dünya Yeşilaylar Federasyonu" kurmayı da hedefliyoruz. Böylece her kültür ve toplumun, kendi deneyimini diğerleriyle paylaşarak dünyanın her yerinde bağımlılığa karşı yaygın bir mücadele teşkilatı geliştirmiş olacağız.

Bağımlılıklarla mücadelede önemli bir unsur da hiç şüphesiz aileler. Bu mücadelede ailelere neler tavsiye edersiniz?

Hepimiz farkındayız ki, kötülük ve bağımlılık bizim gibi gönüllü kuruluşlardan çok daha hızlı memleketimizin en ücra noktalarına ulaşabilmektedir. Elde edilen istatistikler, her yıl düzenli olarak yayınladığımız raporlar bağımlılığın yayılma hızını gözler önüne sermektedir. Yeşilay olarak birinci gayemiz, bağımlılığın meydana gelmeden engellenmesidir. Bunun için de en büyük imkânımız bu durumdan şikâyetçi olan ve faaliyete geçmek isteyen birçok insanımızın varlığıdır. Bağımlılık; özenti, merak duygusu, arkadaş çevresiyle yayılabilir. Gençlerimizden arkadaşlarını iyi seçmelerini, anne babalarıyla daha iyi iletişim içerisinde bulunmalarını, hayır deme becerisine sahip, bağımlılık hakkında bilgi edinmelerini ve çevrelerine, ailelerine yönelik uyarıcı olmalarını istiyoruz. Gençler bizim geleceğimizdir, sağlıklı bir nesil istiyorsak onlara bu imkânı vermeliyiz. Anne babalar olarak da bağımlılık alanında doğru bilgiye sahip olmalıyız. Aile içinde çocuğumuza değer verip onları sevgi ortamında ve karşılıklı iletişime açık yetiştirmemiz ve baskıcı olmadan çocuklarımızı her konuda bilgilendirmemiz gerekiyor.

GSM

Hasan KARACA

İnsan, bazı şeylerin değerini kaybedince anlıyor. Bunu tekrarlamak ne kadar anlamsız şu saatten sonra… Zaten bunun üzerine konuşacak olsam, hiç söz almazdım. İnsan bazı şeylerin değersiz olduğunu kaybedince anlıyor. GSM, General System for Mobile Communication, Türkçesi: Global mobil komunikasyon sistemi. Daha da Türkçesi: Küresel menkul iletişim düzeneği. Aslına bakarsanız hâlâ bir anlam ifade etmiyor. Yanlış anlamayın, anlıyorum ama bir anlam oluşmuyor kafamda. Açıklama gerekiyor. GSM, yani herhangi bir mekâna bağlı olmaksızın dünyanın her yerinden her yerine iletişim kurman için geliştirilmiş yapı. Mekân açan iletişim sistemi. Bunun nasıl bir felaket olduğunu şimdi, cep telefonumu kaybettiğimde anlıyorum. Yani GSM aynı zamanda şu anlama da geliyor: Dünyanın hiçbir yerinde kurtulamayacağın ulaşım yöntemi. Nerede olursan ol seni buluyor. Hem de olur olmaz herkes. "İyi günler, biz Sigorta Life Hayat Sigortasından arıyoruz. Hayat sigortanız var mı?" – "Siz beni nereden buldunuz?" – "Sistemden efendim. Bu arada tüm görüşmelerimiz kaydediliyor." "Kayıt mı? Ben kayıt edilmesini istemiyorum." – "Fakat sizin güvenliğiniz için efendim." İyi de özlük haklarım ne olacak? Konuştuklarımı herhangi birisi neden kaydetsin ki? Ayrıca şu binanın köşesinde duran kamera da beni çekip duruyor. Çekiyor mu çekmiyor mu, süs mü işlevsel mi o da belli değil gerçi. Şimdi 4G de geliyormuş. Daha hızlı, daha net, daha kaliteli, daha ayrıntılı ulaşım… Bir de uzaydan gözetliyorlar bizi. Yok, delirmedim, uzaylılar üzerine konuşmuyorum. Uyduları kastediyorum. Onun da adı var: GPS-Global Positioning System. Yani küresel konumlama sistemi. Yani dünyanın neresinde olursanız olun, yerinizi belirleyebilen düzenek. Yani ne yaparsanız yapın kaçamayacağınız gözlemlenme durumu. Sağ ve sol omuzumda bulunan meleklerin, yaptığım her şeyi kaydettiklerini ilk öğrendiğimde fazlasıyla telaşlanmıştım. "Her şeyi mi?" – "Her şeyi. Sağ omuzundaki melek sevapları, sol omuzundaki melek günahları." – "Eeee... Benim az işim var." diyerek banyoya koşup Allah'tan bazı kayıtları sildirmesini istemiştim. Sevapla günahın yazılmasını anlıyorum artık. Bir tasnif var. İyi kötü, hesap kitap… Ama uydudan gözlemleme öyle mi? Ne yaparsan yap herhangi bir derecelendirme olmaksızın kaydediliyor. İyi yok, kötü yok, mübah yok. Her şey kayıt altında. Neye göre? Hiçbir şeye göre. Neden? Efendim, sizin güvenliğiniz için.

Cep telefonumu kaybettiğimi söylemiş miydim? O günden bu yana kendimi çok güvende hissediyorum. Bir kere kimse bana olduk olmadık zamanlarda ulaşamıyor. Hep ulaşılır olmam gerektiğini nereden çıkarıyorlar ki zaten? Neden birilerinin benim üzerimde sürekli ulaşabilme hakkı olsun ki? Sonra loc bilgilerim artık meçhul. Yani konum bilgilerim. Kimse sürekli benim nerede olduğumu tespit

Cep telefonumu kaybettiğimi söylemiş miydim? O günden bu yana kendimi çok güvende hissediyorum.

etme yetkisine sahip değil. Hem niye sahip olsun ki? – "Ama başınıza bir şey gelirse efendim, güvenceniz olmalı." Sigorta şirketindeki kadın hâlâ konuşuyor. "Başıma bir şey geldikten sonra mı güvencem olmalı?" – "Hayır efendim, Allah göstermesin ama..." Allah göstermesin dedikten sonra ne diye ama der ki insan? Allah'ın göstermemesini temenni ediyorsan orada bitir duanı öyle değil mi? Kendin için dua ederken ama diyor musun? Allah'ım beni cennetine koy ama koymazsan bari yakınlarımı bağışla, diye dua ediyor musun mesela?

Ben size asıl ne anlatacaktım. Bak hatırladım. Geçen gün dolmuşta cep telefonumu düşürmüşüm. Nasıl oldu ben de bilmiyorum. Belki de konuştum kenara bıraktım indim. Hiç hatırlamıyorum. Dolmuştan indim, fazla değil üç beş adım sonra telefonumun yokluğunu fark ettim. İş işten geçmişti. Dolmuş kaçmıştı. Kalkıp son durağa gidip dolmuş şoförünü bulup telefonu sorabilirdim belki. Fakat bunun sonuç verme ihtimali çok düşüktü. Ya da operatöre gidip, yani sistem operatörüne, yani şu GSM sisteminin işletmenine, sizi gözetlemeye imkân sağlayan ajan-s var ya ona gidip GPS'den telefonumun 'lokeyşınını' sorabilirdim. Fakat bu da anlamsız geldi. Alan aldı, bulan buldu. Neyse yine konuyu saptırıyorum. Anlayacağınız, tam telefon gitti diye üzülüyordum, içimi bir mutluluk kapladı ki, sormayın gitsin…

Fotoğraf: Ekrem Şahin

Ustaların binlerce iğne vuruşuyla desen verdikleri rengârenk yüzlerle estetik görünüm kazanır yorganlarımız. Şimdi hep beraber bir yorgan ustasının el emeği, göz nuru yorganlarla bezenmiş dünyasına konuk olalım, dükkânını gözümüzde canlandıralım.

Yünden elyafa...

Merve Gül OLGUN

Bizler fark etmesek de durmadan akıp gidiyor zaman... Hayatımızın seyir duraklarına doğru yolculuğumuz devam ederken bu yolculukta bizlere kültürümüzden değerli ögeler de eşlik ediyor. "Evimiz" köşesinde bu ay, erken dönemlerden itibaren geleneklerimizde önemli bir yeri olan yorgancılık mesleğini, bu mesleğin kayda değer serencamını ve geldiği son durumu istifadelerinize sunalım istedik...

Geleneksel Türk zarafetini en güzel süslemelerle gözler önüne seren yorganlarımız; özenle seçilen kumaşların marifetli eller-

de hayat bulması ile bir sanata dönüşmüştür. Üzerine kültürel bir sanat kimliği inşa edilmiş yorganlar, hemen her devirde örtü görevinin yanı sıra evliliğin ve mutluluğun sembolü olma özelliğini de taşımıştır.

İlk durak: Geçmişe yolculuk

Her evin ihtiyaç listelerinin başında gelir yorgan… Şimdilerde gelenekselin yerine, kullanım kolaylığı açısından silikon nev'inden yapay elyaflar daha çok tercih ediliyor olsa da ham maddesi yün ve pamuk olanları on binlerce yıl öncesinden miras kalmış bizlere… Kur'an-ı Kerim'de ismi anılan 'yün'ün (Nahl, 16/80.), kültürümüzde hangi tarihlere kadar uzandığını görmek için kelime kökenine şöyle bir göz atmak yerinde olur. Yorgan kelimesine ilk kez Uygur yazıtlarında (9.yy.), 'yourgan' biçiminde rastlanır. Yorgancıların pirinin Hallacı Mansur olduğu söylenir ve geçmişte hatırı sayılır mesleklerden biridir yorgancılık. Türklerin yerleşik hayata geçmesiyle yorgancılık daha da gelişir ve doğadan ilham alan renk ve bezemelerle 17. yüzyılda Evliya Çelebi'nin ünlü Seyahatnamesine de konu olur. Döneminin en itibarlı meslek gruplarından biri olduğunu yazan ünlü gezgin, kapalı çarşıda o yıllarda yorgan işiyle meşgul olan 105 dükkân bulunduğunu haber verir. Yine Osmanlı döneminde padişahların sefer zamanları, şehzadelerin sünnet merasimleri başta olmak üzere çeşitli vesilelerle düzenlenen şenliklerde en ihtişamlı, en göz kamaştırıcı yorganlar övgü ve gururla sergilenirdi…

Saray yorgancılarının bir diğer mahareti de zengin motiflere altın, gümüş teller ya da kıymetli taşlar ekleyerek ipek, kadife yorganları süslemeleriydi…

Deyimlerin dilinden yorganlar…

Kültürümüzde yorgan, uyurken soğuktan koruyan bir nesneden çok daha fazlası anlamına gelir. Konukseverliğin nişanesi, genç kızların çeyizlerinin güzide parçası ve elbette soğuk kış günlerinin güvencesidir onlar. Doğrusu yorgana pek çok anlam yükler Anadolu insanı. Bu düşüncesini birçok atasözü ve deyimle de güçlendirir. Ağır hastalık geçirmeyi "yorgan döşek yatmak"la, küçük olayları önemsemeyi; "pire için yorgan yakmak"la adlandırırken geliri sınırlı olana "ayağını yorganına göre uzatması"nı tavsiye eder. Mutlu evlilikler ve huzur dolu bir yuva için "aynı yastığa baş koymak" ile "bir yastıkta kocamak" deyimlerini dillere pelesenk yapar. Yine, patiska dediğimiz astar bezin, saten yüzlük kumaşa göre daha pahalı olduğunu anlatırken soyut başka anlamları da karşılayacak "astarı yüzünden pahalı" ifadesini kullanır.

Kültürümüzde yorgancılık

Ustaların binlerce iğne vuruşuyla desen verdikleri rengârenk yüzlerle estetik görünüm kazanır yorganlarımız. Şimdi hep beraber bir yorgan ustasının el emeği, göz nuru yorganlarla bezenmiş dünyasına konuk olalım -en son ne zaman bir yerlerde yorgan işleyen birini görmüşsek- dükkânını gözümüzde canlandıralım. İlk girişteki çuvallar dolusu yün

Fotoğraf: Gülşah Çetinkaya

Yorgan ve yastıkların henüz çamaşır makinelerine sığacak duruma gelmediği zamanlarda, kullanıla kullanıla sertleşen yünlerin senede bir defa elden geçirilmesi ve havalandırılması gerekiyor.

veya pamuk kümelerinin arasından sıyrılarak 'sahne'ye doğru ilerleyelim. Yorganın üzerine serildiği yüksek parke zeminini, neden sahne olarak isimlendirmeyelim ki! Ustaların sayısız iğne darbesiyle güzelleştirdiği vitrin ve duvarlarda yapımı tamamlanmış eserlere, motiflerin ahengine hayran olmamak mümkün mü siz söyleyin...

Sıhhati zahmetinin önüne geçiyor

Yorgan ve yastıkların henüz çamaşır makinelerine sığacak duruma gelmediği zamanlarda, kullanıla kullanıla sertleşen yünlerin senede bir defa elden geçirilmesi ve havalandırılması gerekiyor. Her biri dörder, beşer kilo yorganların ve ondan daha ağır yün yatakların yıkanması ve ardı sıra gelen işlemler, zaman zaman yorucu olsa da yatağa uzandığınızda hissettiğiniz rahatlık, durumun katlanılan zahmete değer olduğunu bir kez daha hatırlatıyor bize. Çünkü yünün kendine özgü termal yalıtım nitelikleri bulunuyor. Yün elyaf; yüksek tüylü, esnek ve doğal kıvrımları sayesinde milyonlarca küçük hava boşluğu ile içinde havayı asılı tutuyor...

Belki otuz santimlere çıkmıyor yükseklikleri, belki ekstra "kabartmasız" onlar... Ancak gönül tahtının sahipleridir yün yatak ve yorganlar. Öyle ki; doğal protein bileşenleri sayesinde rahat bir uyku ortamı hazırlarlar. Yazın serin, kışın sıcak havanın eşit dağılımını sağlayarak yatak iklimini kontrol altında tutarlar. Şimdilerin moda tabirleriyle; "anti bakteriyel, anti stres, hipoalerjenik, hipertermolog" özellikleri sayesinde, tüketiciye son derece üstün standartlarda konfor sunarlar.

Tüm bu saydığımız özelliklerin yeni nesil teknolojilere sahip, en popüler yay sistemleriyle donatılmış hazır yatak ürünlerine ait olmadığını bir kez daha hatırlatalım mı ne dersiniz?

Yünün havalandırılması

Bundan yirmi beş/otuz yıl öncesine kadar hemen her evde mefruşat işleri ile yorganlar, imkânlar ölçüsünde annelerimiz ve mahallenin hamarat teyzeleri tarafından hane halkının kullanımına hazır hâle getirilirdi. Havaların iyiden iyiye ısınmaya başladığı vakitlerde; yünlerin "dövüldüğü" kayım bir çubuğa eşlik eden yumuşacık yünlerle; evin en mühim havalandırma işlerine başlanırdı. O zamanlar, çocuksu ruh hâlimizle güneşin yüzümüzü ve kollarımızı yünler gibi kabarttığının farkına varmadan; açık havada, küçük bir gölgelikte elindeki bir bardak taze çayla yünler içinde dinlenen annemizin mutluluğuna ortak olurduk. Hele söz konusu hazırlık, evlenecek kızın çeyizi için yapılıyorsa durumun ehemmiyeti kat be kat hissedilir; yeni bir ev için ihtiyaç olabilecek minder, yastık dâhil her türlü eşya, asgari altmış/yetmiş kilogram yün kullanılarak çifter çifter doldurulurdu. Bu kapsamlı ve kıymetli hazırlıklar ekseriyetle mahallenin yorgancısına emanet edilirdi. Yüzlemesinde kullanılan kumaşın cinsine göre adları belirlenen yorganların yapımı için kimi zaman pamuklu, ipekli, kadife, mermerşahi veya patiska kumaşlar, kimi zamansa çok renkli atlas, basma, pazen gibi kumaşlar tercih edilirdi.

Yeni nesil yataklar ve geleneğe dönüş...

İnsanı dinlenmeye davet eden yünün, şimdilerde yeni nesil yatak teknolojilerinde de keşfedilmiş olmasının kaliteli bir uyku ve sağlıklı bir hayat için son derece önemli bir gelişme olduğunu söyleyebiliriz. Malum yaylı yataklarla tanışıklığımız bundan en fazla kırk yıl öncesine uzanıyor... Öncesinde bizlerin ne Hindistan cevizi liflerinden, ne de bambu elyaflı, takoz süngerli dolgu malzemelerinden haberimiz vardı. Çoğu petrokimya ürünü, silikonlu yorgan ve yataklar yüne tercih edilebilir miydi hiç? Ama olan oldu, biz yünsüz kalmaya da alıştırdık kendimizi... Ancak yattığımız yatakta ne ısınabildik, ne de tam dinlenebildik! Neyse ki gelenekselin yerinin hiç bir zaman doldurulamayacağının idrakine pek geç kalmadan varabildik. Bugün birçok tanınmış üretici bu anlamda alışkın olduğumuz yün konforunu yeni nesil yorgan teknolojileriyle tüketiciye sunar oldu. Yine sağlıklı yaşam trendleri ve eğilimleriyle yün kullanımı yeniden yükselişe geçti. Eskilerde hemen her semtte bir veya birden çok yorgancıya rastlamak mümkünken, şimdilerde bakanı düşler âlemine sürükleyen vitrinleri özlemle yâd ediyor; yün yorganlarda yatmayı hâlâ daha çok seviyoruz.

Ne Gariptir Şu İnsanoğlu

Selim GÜNDÜZALP

Ne gariptir şu insanoğlu... Ne garip... Elinde olanları hiç görmez...

Onları bir nimet olarak bilmez...

Hep ama hep daha fazlasının peşindedir...

Gözü yukarılardadır... Aşağıda olanı hiç görmez...

Dünyayı versen ona yetmez... Başını kaldırıp aya göz diker... Onu da ister...

Ne hırsı geçer, ne emeli biter, ne de arzusu söner...

Ne gariptir şu insanoğlu... Ne garip...

Kendisine verilen nimetlerin kıymetini kaybetmeden bilemez.

Çocukluktan usanır, bir an evvel büyümek ister. Büyüdükten sonra da çocukluğuna hasret çeker.

Mal mülk, şan şöhret uğruna sıhhatini kaybeder, sonunda tutar, sağlığına kavuşmak uğruna ne kazandıysa sarf eder.

Ne gariptir şu insanoğlu... Ne garip...

Yarın başına ne gelecek endişe-

siyle elindeki biricik nimet olan bugününü kaybeder.

Yaşarken hiçbir zevki, hiçbir lezzeti kaçırmaz ama hiç yoktan ona bu hayatı veren Allah'ı unutur, nankörlük eder.

Günler böyle böyle geçer gider, her gün birbirine benzer... Hayattan sıkılmaya başlar...

Sürekli kendine yeni eğlenceler arar. Hakikatte ne bugünü, ne de yarını yaşar.

Ve o an gelir, bir gün kapı çalınır, ölüm de hayattan payına düşeni alır. Zevkler, lezzetler bir bir söner, geride günahların dumanı kalır.

Ne gariptir şu insanoğlu... Ne garip...

Onun için günler gibi mevsimlerin de kaderi hep aynıdır. Yazın kışı özler, kışın da yazı...

Arada ise hep elden kaçırır o güzelim baharları...

Ne gariptir şu insanoğlu... Ne garip...

Hakkıyla ne bugünü yaşar ne de yarınları... Düşünmez hiç hayatın sonunu, bir gün ölümle olan randevusunu...

Dünyada hiç ölmeyecekmiş gibi yaşar durur. Bir gün olur, o da bu dünyada hiç yaşamamış gibi ölür gider...

Ne gariptir şu insanoğlu... Ne garip...

Ölümü, hastalığı görür ama hiç kendi üzerine almaz. Bir gün akıbet onu da bulur, göz kapamanın bir faydası olmaz.

Ne gariptir şu insanoğlu... Ne garip...

Ne gariptir şu insanoğlu... Ne garip... Hakkıyla ne bugünü yaşar ne de yarınları... Düşünmez hiç hayatın sonunu, bir gün ölümle olan randevusunu...

Zevke, eğlenceye geldi mi, hiçbir şeyi kaçırmaz; nefsi adına en küçük menfaati bile unutmaz. Ama ona her şeyi veren Rabbini çabucak unutur. Aldığı her nefesle ona yeniden can bahşeden Allah'ı çok kolay unutur... Günler böyle gelir geçer... Sonunda bir gün o da toprağa girer. Her fani gibi o da unutulur gider.

Böyledir ilahi hüküm. Böyledir kader. İnsan ektiğini biçer.

İnsan, eninde sonunda yaptığını bulur. Hiçbir şey yanına kâr kalmaz. Hesap kitap, sadece mahşere bırakılmaz. Bu dünyadan göçer göçmez ilk menzil olan kabirde başlar.

Şimdi, mezarının başucunda taş dikili nice insan bize ders veriyor. İbret almak istersek, bunları görmek gerek. Anlamak için uyanmak, uyanınca da düşünmek gerek.

Hayat bir uykudur derler. Ölünce uyanırmış insan. Biz bari hayatta iken gözümüzü dört açıp da ölmeden önce uyanalım. Ölünce başımıza neler geleceğini düşündükçe, tadı kaçar bu hayatın çünkü.

Belki de hakiki tat bundadır.

Derdin dermanı uzakta değil, derdin içinde saklı. Hayatın gerçek lezzeti, ölümün içinde gizli.

Bu müjdeyi duyanlara, bu saadeti bulanlara selam olsun...

İşte onlardan biri:

Selahaddin Eyyubi, ölüm döşeğindeydi. Kendisinden sonra, yerine geçecek olan oğlu Melik Efdal'i yanına çağırdı ve ona şunları nasihat etti:

"Evladım! Sana, bütün iyiliklerin kendisinden geldiği Allah'tan, O'nun korkusundan, gösterdiği doğrudan ve doğru yoldan ayrılmamayı vasiyet ederim. Allah'ın emirlerini yerine getirmekte elin gevşek olmasın ve kusur işlemeyesin. Bilesin ki, kurtuluş ancak bundadır.

Kimsenin kanıyla ellerini kirletme. Halkının emniyeti ve saadeti için çalış. Onları Allah'ın sana bir emaneti bil.

Komutanlarına değer ver. Arkadaşlarını koru.

Herkesin bir gün öleceğini aklından çıkarma. Kimsenin hakkını zayi etme. Kul hakkı, kul affetmedikçe kalkmaz."

Bu nasihatlerden sonra etrafında bulunanlardan şunu istedi:

"Kefenimi bir mızrağın ucuna bağlayıp, tellalın eline vereceksin. O, sokak sokak gezecek ve halka şöyle bağıracak:

- İşte ey ahali! Bu, Kudüs fatihi Selahaddin'in kefenidir... Dünyadan sadece bu kefenle gidecektir. Bundan gayrı mal, mülk, mevki ve makam ölüm kapısından öteye geçmeyecektir. Bakın ve ibret alın."

"Bence gerçek hayat bizim için yurttan ayrılınca başladı. Yurt bizi korumuş dışarıya, hayata karşı."

Yetiştirme Yurdundan Hayata...

Söyleşi: Dr. Fatma Bayraktar KARAHAN

Yurda ilk gelişinle başlayalım Mahmut...

Adana doğumluyum, orada beş sene falan kaldık. Daha sonrasında annemle Ankara'ya taşındık. Babam gelmedi. Dayımlar vardı burada. Onların çocukları sokakta çalışıyordu. Annem onlardan gördü, bizi de çalışmaya gönderdi. Kağıt mendil satıyorduk sokaklarda kardeşimle beraber. Bir de terazimiz vardı. Tartılan falan oluyordu. Beş altı sene sokaklarda kaldık bu şekilde.

Kaç yaşındaydın? Sokakta çalıştığın dönemde okula gidiyor muydun?

Beş altı yaşlarındaydım. Kız kardeşim benden bir yaş daha küçük. Günlük kazandığımız parayı anneme götürürdük. Annem çalışmazdı. Sokakta çalışırken de okula gidiyordum. Gece üçe kadar sokakta çalışıyorduk. Sabah okula gidiyordum. Okuldan çıkıyordum öğlen, sokaklarda kağıt mendil satmaya devam ediyordum. Sonra bir gün polis bizi yakaladı. Anneme bizi çalıştıramayacağını ve bizim yuvaya alınacağımızı söylediler. Sonra yuvaya götürdüler...

Yuvaya ilk giriş anına dair neler hatırlıyorsun?

Sürekli ağlıyoruz. Büyük bir bahçesi vardı yuvanın. Hâlâ hatırlıyorum, birileri top oynuyordu. Yaz ayı, akşam saatleri... Sonra yemek yedik. Baktım, çalışan bayanlar var. Herkes onlara "anne" diyor. Ben şaşırdım, çocuğa: Bu senin annen mi? Annen de mi burada? diye sordum. Benim annem de gelebilir, diye düşündüğümü hatırlıyorum. Yok, dedi biz ona anne diyoruz. Orada çalışan bir bayanmış sonradan öğrendim. Müdüre de baba diyorlardı. Çocuklar gruplara ayrılmış şekilde kalıyorlar. Her grupta bir grup annesi, bir öğretmen ve bir uzman var. Gruplarda aşağı yukarı yirmi beş, otuz çocuk var. Yatakhanede ranzalarda yatıyorlar. Kız kardeşimle ayrıldık, o kızlar yatakhanesindeydi.

Annenle görüşebildiniz mi?

İlk başlarda anneme çok gelmeyin buraya, alışsın demişler. Sonra geldi arada sırada. Bir küçük kız kardeşim daha var. O, annemin yanında kalıyordu, sonra annem onu da yuvaya gönderdi. Annem küçük kız kardeşimi yuvaya gönderdikten sonra ondan koptuğumu hissettim.

Yuvadaki günlerinden bahsetmek ister misin?

Okula giderdik. Okuldaki arkadaşlarım beni hiç sevmezdi. Yuvada beni döverler ben de okulda arkadaşlarımı. Herkes benden korkardı. Benden korkmaları o zaman hoşuma gidiyordu. Bunları düşündüğüm zaman tabi üzülüyorum ama o arkadaşlarımdan görüştüklerim var şimdi. Yuva dönemine ait hatırladığım güzel hiçbir şey yok. En büyük hayalim oradan ayrılmaktı o zamanlar. O dönem biraz karanlıkta kalsın, istiyorum.

Yuvadan yurda geçişin...

Evet, altıncı sınıfta... Şöyle bir şansımız oldu: Biz, aynı arkadaş grubu aynı yurda geçtik. Birbirimize sahip çıkabilir miyiz diye korkuyorduk başlarda ama hemen kaynaştık, herkes arkadaş oldu. Dörder kişilik odalarda kalıyorduk. Bir de oradaki öğretmenler çok iyiydi. Ortaokulu orada okudum ve her sene takdir aldım. Etüt saatimiz, boş zamanlarımız olurdu, maç yapardık. Hafta sonları gidecek yeri olanlar izne çıkardı. Ben de izne gidiyordum annemin yanına.

> "Şöyle bir hayalimiz vardı: Aynı apartmanda dairelerimiz olsun. Hepimiz evlenelim, işimiz gücümüz olsun ve yine birlikte kalalım."

İzne gidemeyen arkadaşların var mıydı?

Evet, çoğu gidemezdi izne, gidecek yerleri olmadığından. Üzülüyorlardı, ama belli etmezdi kimse orada üzüldüğünü. Dışardan gelen neşeli görür ama içinden keşke ben de gidebilseydim, benim de bir ailem olsaydı, der. İzne gidemeyen arkadaşlarımın benimle geldiği çok olmuştur. Evde annem yemek yapardı, oturur film izlerdik ondan sonra onlar giderdi ben gece orada kalırdım.

İzne gittiğinde evde kalmak mı yurtta kalmak mı...?

Çok farklı. Yurtta bir kalabalığın içinde yaşıyorsun, eve gittiğin zaman o kalabalık yok, sakinlik oluyor. Ama benim için yurt daha güzeldi. Eve gittiğim zaman kendimi yabancı gibi hissediyor, oraya ait hissetmiyordum. Yurda döndüğümde burası evim diyordum kendi kendime. Çünkü ora benim evimdi gerçekten.

Çok daha olumlu ve güzel hatırlıyorsun yurdu...

Olumlu. Çok güzel hatırlıyorum yuvadan sonra. Yurt ortamı herkesin kaldırabileceği gibi değil aslında. Belki biz üstesinden geldik ama yurtta kalan herkes kendini şanslı hissetmez. Ben kendimi şanslı hissediyorum. Oyun oynardık, şakalaşırdık. Dışarıya karşı birbirimizi kollardık. Zaman zaman aramızda kavga ettiğimiz de olurdu ama kavga ettiğimiz zamanlar kırgınlığımız fazla

sürmezdi. Yani şöyle birbirimize bakar gülerdik hemen, barışırdık, aramızda küslük olmazdı. Bir sıkıntımız olduğu zaman birbirimize anlatırdık, beraber çözüm arardık, bir yol da bulurduk hani. Birbirimizin derdine ortak olurduk. Biz kardeştik.

Yurttayken en büyük hayalin neydi? Ortak hayalleriniz var mıydı kardeşlerinle?

Şöyle bir hayalimiz vardı: Aynı apartmanda dairelerimiz olsun. Hepimiz evlenelim, işimiz gücümüz olsun ve yine birlikte kalalım. En büyük korkumuz yurttan çıkmaktı o zamanlar. Gün sayardık, çok korkardık yurttan ayrılmaktan. Gidenler bize kendimizi eksik hissettirirdi. Üzülürdük yani. Bir gün geldi hepimiz ayrıldık yurttan, o günler çok zordu. Şimdi yine yurttan kardeşlerimle görüşüyoruz devamlı. Bir abim İsmail, Zonguldak'ta. Ben kalkıp buradan gidiyorum Zonguldak'a, o geliyor. Başka şehirden gelen arkadaşlarımız da bizim misafirimiz oluyor. Bizim bağımız kopmaz Allah'ın izniyle...

Yurttan ayrıldığında kaç yaşındaydın?

Liseyi bitirdik, haziranda okullar kapandı üniversite tercihlerini yaptık. Ondan sonra bir üç ay tatil oluyor. İşte benim hayatımın en zor zamanları, yani annemizin bizi yurda bıraktığı günden daha acı, bu günlerdi. Üniversite okumaya başlayan arkadaşlarımız yurttan ayrılmaya başladılar. Yurttan ayrılmasıyla ilgili resmî bir yazı geldi bir arkadaşımıza. Valizini topladı, biz başında bekliyoruz. Herkes üzgün, kimse gülmüyor. Onu kapıya kadar uğurladık herkes ağlıyor.

Gideceği yer belli miydi?

Yok, o arkadaşımız yurttan çıktı. Biz onu tren durağına bıraktık. Arkadaşımız önce sağa baktı sonra sola. Tren geldi bindi gitti yani nereye gittiğini bilmiyor. Dışarıya çıktığın zaman ailen yok, annen baban yok. Bizim yurttan çıkmış arkadaşımızın yanına gitti. Öyle olur herkes birbirinin yanına gider bırakmaz birbirini.

> "Evden yuvaya geçiş değil de yurttan dışarıya geçiş çok daha zor. Ben yurttan çıkıp da üzülmeyen tek bir kişi hatırlamıyorum, hepimiz birden boşluğa düştük. Düşüncelerimiz değişti, hayata bakışımız değişti. "

Ben kendimi hazırlamaya çalışmıştım yurttan çıkışa ama mümkün değil, o dakika gelene kadar hazırlanamıyorsun. Çok kötü bir duygu, kimse bunu tarif edemez en son yurdun kapısına geldik şöyle bir döndük, bütün anılar bir anda gözünde canlanıyor; çardak var mesela orda oturmuşuz çay içmişiz, saha var futbol oynamışız o kapıdan çıktıktan sonra birden boşluğa düştüm, belki hayatımda hiç bu kadar ağlamamıştım.

Yalnız mıydın yurttan ayrıldığında?

Şöyle, sırtımıza çantayı taktık üç arkadaş en son biz kalmıştık yurtta. Ev tutmuştuk zaten oraya gittik. Ama diğerleri ile dakika başı birbirimizi arıyoruz, ne yaptınız ne ettiniz, sıkıntınız var mı diye. Mesela ben para biriktirmiştim. Parası olmayanlara da destek olurduk. Haftada bir gün mutlaka buluşurduk. Bence gerçek hayat bizim için yurttan ayrılınca başladı. Yurt bizi korumuş dışarıya, hayata karşı. Ama yanlış olan; ben yurttan çıktım nasıl yemek yapılır, bulaşık nasıl yıkanır bilmiyorum. Yani hazıra alışmışız. Hiç bir şey bilmiyoruz.

Çok zor olmalı sizin için...

Evden yuvaya geçiş değil de yurttan dışarıya geçiş çok daha zor. Ben yurttan çıkıp da üzülmeyen tek bir kişi hatırlamıyorum, hepimiz birden boşluğa düştük. Düşüncelerimiz değişti, hayata bakışımız değişti. Dışarıda insanlara güveniyoruz, onlar bizim güvenimizi sarsıyorlar.

Yurtta öyle değil, benim yurtta bulunan arkadaşlara güvenim sarsılmaz. Her şeyi biz yuvadaki, yurttaki gibi zannediyoruz. Asıl zorluk o zaman başladı, kilo verdik, saçlarımız döküldü, üzüldük, maddi manevi sıkıntılar çektik, yemek yemediğimiz günler oldu. Geçmişte yaşadıklarımızı atlattık çok şükür ama geçmişin izleri hâlâ üzerimizde var.

Özellikle yurttan ayrıldıktan sonra ayakta kalmanı sence sağlayan nedir?

Ben güveni şu şekilde öğrendim. Annem beni yurda bıraktı. Ben kendi kendime şöyle düşündüm. Bugün annen seni yurda bırakıyorsa sen onun canısın kimseye güvenme dedim. Ve bundan sonra kimseye güvenmedim. Yurttan çıktığımda hayatla hiçbir ilişkim olmamıştı. Kendime dedim ki sen düşersen seni tutan olmaz. Arkadaşlarım da zor durumdaydı. Birbirimize destek olduk. Hakikaten başka çaremiz yoktu. Düşme gibi bir durumumuz da olmazdı. Her daim kendimizi sıkı ve sağlam tuttuk. Kendime her zaman dedim ki, bir geriye bak sen neleri aştın. Sokakta çalıştın, annen seni bıraktı gitti. Baban hiç yoktu, kardeşlerinden ayrı büyüdün. Bak sen her şeyi aşmışsın, bunlar seni yıkmamalı dedim. Aştım, başka çarem yoktu.

Peki gelecek... İleriye dönük planların, hayallerin neler?

Yurttayken hayallerim çok farklıydı, başbakan olmak istiyordum. Dışarı çıkınca hayat hayallere fırsat vermiyor. Hayallerinize ulaşmaya vaktiniz kalmıyor. Hayatın gerçek yüzünü görüyorsunuz. İnsanlarla ilgili büyük bir hayal kırıklığına uğradım. Böyle bir şey beklemiyordum. Yurtta herkes birbirine yardım ederdi.

Şimdi bir kamu kuruluşunda çalışıyorum. Devlet bize bir iş verdi. Rabbime şükürler olsun bütün arkadaşlarımız bir işe yerleşiyorlar. Şimdiki hayalim üniversiteyi bir an önce bitirmek. Bulunduğum kurumda yükselmek istiyorum. Yurttaki arkadaşlarımızla sürekli irtibat hâlindeyiz kopma durumu söz konusu değil. Bu ölene kadar inşallah devam edecek.

Rukiye AYDOĞDU
Diyanet İşleri Uzmanı

Hz. Ali (r.a.)
Hane-i Saadetin Kahraman Sakini

Yeryüzünün en saadetli hanesi... Kâinatın Efendisi'nin hanesi, hane-i saadet... Ve bu saadetten payını alan küçük bir yürek: "Ali"...

Kâinatın güneşi yaşadığı eve doğmuşken, Ali'nin yüreği buna kayıtsız kalamazdı. Çünkü o, bu güneşin sadece evini değil bütün insanlığı aydınlatacağının farkındaydı. Ne atalarının dini engelleyebildi onu, ne çevresi... O, Allah ve Rasulü'nü çocuk kalbiyle sevdi, Peygamberinin davetini işitti, ona iman etti. Büyüklük taslayan küçük adamlar, Mekke'nin seçkinleri, asil liderleri, Muhammedü'l-Emîn'in Allah Rasulü olduğunu kabul edemezlerken, kabul edenler dile getiremezken, babası Ebû Tâlib dahi Muhammed'e göklerden haberler geldiğini onaylamaktan çekinirken Ali, bir küçük yürek, büyük bir cesaretle ilk Müslüman çocuk olarak adını tarihe yazdırıverdi.

Bir çocuk olarak adım attığı hane-i saadetin en küçük mümin üyesiydi bundan böyle Ali. En yakınındaydı hep Peygamberinin; çocukluğu onun yanında geçti, genç bir delikanlı iken de onunla birlikteydi. Bir çift göz, hem muhabbetle hem de yaşının verdiği berrak zihinle her daim Rasul-i Ekrem'i izlemekteydi. Onun gibi inanmak, onun gibi yaşamak, onun gibi kul olabilmek Ali'nin tek gayesiydi. Bu yüzden Ali'nin namazını görenler, Nebî'nin (s.a.s.) namazını hatırlar; onun namaz kıldırdığı kimseler, "Ali bize peygamberin namazı gibi namaz kıldırdı" derlerdi. (Müslim, Salât, 33)

Büyüdükçe muhabbetini cesareti perçinledi Ali'nin. Bundan böyle gözü pek bir yiğit, korkusuz bir genç olarak Allah Rasulü'nün adımlarını izledi. Ve bir gece Peygamberi, Mekke'den Medine'ye hicrete karar verdiğinde, onun yatağına yatarak düşmanların tuzaklarını boşa çıkardı genç Ali. Ne bir korku ne bir çekinme... Bedir'de Hz. Peygamber "Ey Ali, haydi kalk!" dediğinde müşrik ordusundan Şeybe ile korkusuzca kıyasıya çarpışan Ali idi. (Ebû Dâvûd, Cihâd, 109) Uhud'da canı pahasına Allah Rasulü'nü koruyan, Hendek'te, Huneyn'de müşriklerle kahramanca çarpışan, Rasul-i Ekrem'in sancaktarlığını yapan Ali idi. Zorlu Hayber günü, Allah Rasulü: "Bu sancağı Allah ve Rasulü'nü seven, Allah ve Rasulü'nün de onu sevdiği birine vereceğim" dediğinde orada bulunan herkes, bu sözün muhatabı olmayı dilemişti. Hatta Hz. Ömer kumandan olmayı ancak o gün dilediğini söylemişti.

Ali... Üç harf ve bir küçük hece... Ancak bu isim ne âlî sıfatları, ne yüce payeleri yüklendi, Nebî'nin (s.a.s.) dilinden ne vasıfları işitti. Onun en çok hoşlandığı isim ise çok sevdiği Allah Rasulü'nün kendisi için söylediği "Ebû Türâb" (toprağın babası) idi.

Hz. Peygamber ise sancağı alabilmek için umutla bekleyen sahabilerine, "Bana Ali'yi çağırın" buyurmuş ve fetih, Ali'nin (r.a.) elinden Müslümanlara nasip olmuştu. (Müslim, Fedâilü's-sahabe, 32, 33)

Mekke'de, Medine'de, Hayber'de değil hemen her anında Peygamberinin yanı başındaydı Ali. Nebî'ye indirilen Kelamullah'ın şahidi oldu gözleri. Vahyi yazdı elleri. Peygamberinin dilinden ayetleri işitti, dimağına her birini özenle yerleştirdi. O, Kur'an'ın canlı şahidi, onun ilk hafızlardan biri idi. Kur'an'ı anlamak, uygulamak, ona göre hüküm vererek yaşamak konusunda öyle kabiliyetliydi ki Hz. Ömer, aramızda en isabetli hüküm veren Ali'dir demişti. Nebî'nin (s.a.s.) elinde yetişen, onun en yakınında bulunarak ilminden nasiplenen Ali, bu özelliğiyle Hz. Peygamber'in "Ben hikmet eviyim, Ali de bu evin kapısıdır." sözlerini hak etmişti. (Tirmizî, Menâkıb, 20)

Ali... Üç harf ve bir küçük hece... Ancak bu isim ne âlî sıfatları, ne yüce payeleri yüklendi, Nebî'nin (s.a.s.) dilinden ne vasıfları işitti. Onun en çok hoşlandığı isim ise, Allah Rasulü'nün kendisi için söylediği "Ebû Türâb" (toprağın babası) idi. Hz. Ali (r.a.) bununla çağrıldığında çok sevinirdi. Zira bu isim onun için, sıcak bir Medine gününün hatırası idi. Bir öğle vakti sevgili eşi Fatıma ile aralarında bir anlaşmazlık yaşanmış ve Ali (r.a.) doğruca mescide giderek orada kıvrılıp uzanmıştı. Kendisini evinde bulamayan Allah Rasulü, damadının nerede olduğunu kızına sormuş ve öğrendiğinde doğruca mescide yönelmişti. Ali'yi mescidin toz toprağına bulanmış görünce, bir yandan mübarek elleriyle onun üzerindeki toprağı çırpmış, bir taraftan da ona "Kalk ey Ebü't-türâb, kalk!" diye seslenmişti. Bundan böyle Hz. Ali en çok bu unvanla, Ebû Türâb ile çağrılmaktan hoşlanır olmuştu. (Müslim, Fedâilü's-sahâbe, 38)

Hz. Ali (r.a.), Hz. Peygamber'in dünya ve ahiret kardeşi (Tirmizi, Menâkıb, 20), onun ciğerparesi Fatıma'nın sevgili eşi, torunları Hasan ve Hüseyin'in babası... Beş yaşından itibaren Allah Rasulü'nün hanesinde, onunla birlikte yaşamaya başlayan Ali, damadı olarak saadetli hanenin, Allah Rasulü'nün ailesinin bir ferdi olarak yaşamaya devam etti. Allah Rasulü'nün son anına dek yanında bulunan Hz. Ali, onun örnekliğini ilmiyle, ahlakıyla, takvasıyla, cesaret ve kahramanlığıyla en güzel şekilde temsil etti.

Fatih'in Hoşgörüsü
Bosna Ruhbanlarına Verilen Berat

Bekir ERDEM

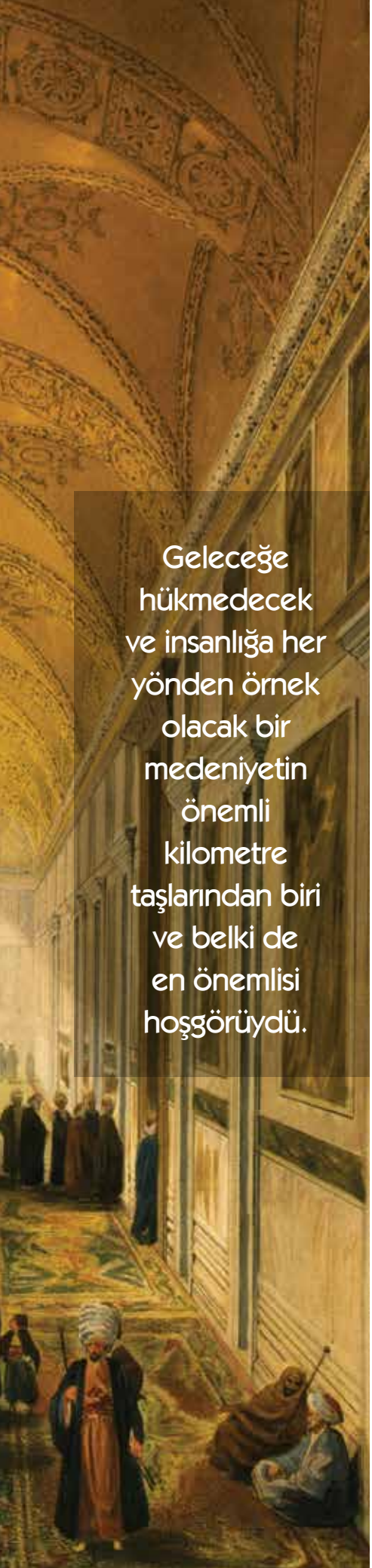
Mayıs ayı birçok tarihî olayın meydana geldiği bir aydır. Ancak bunlar içinde öyle bir hadise var ki; Fatih Sultan Mehmet ve askerleri, iki cihan efendisi, Allah'ın sevgili habibi Hz. Peygamber'in (s.a.s.) iltifatına mazhar olmuştur.

Bu olay, bir çağ açmış bir çağ kapamıştır. İnsanlığın zihninde, karanlığın, geriliğin timsali olarak anılan Orta Çağ kapanmış, geleceğin ilimde, fende, medeniyette olduğu ve ileri hamlelerin yapılacağının müjdecisi olan Yeni Çağ başlamıştır.

Yine bu olay, geleceğin büyük gücü olacak İslam dünyasının ve Osmanlı'nın zafer günlerinin kapısını açmıştır. Bir cihan imparatorluğunun temellerini atmıştır. Türk milletinin "İla-yı Kelimetullah" uğruna gelecek asırlara vuracağı damganın işaret taşlarını koymuştur. Bu hadise İstanbul'un fethidir.

Çok bilinen ve tarihimizin en önemli şeref sayfası olan İstanbul'un fethini bir kez de burada anlatmak belki gereksizdir. Ancak İslam'ın bayraktarlığını yapan, ilimde, teknikte, medeniyette son derece ileri olan ve gelecek asırlara hükmedecek bir zihniyetin nasıl oluştuğunu vurgulamak yönünden bu hatırlama önemlidir. Bunun için bu az bilinen belgeyi hatırlamak ve "geçmiş zaman olur ki" demek amacındayız.

Geleceğe hükmedecek ve insanlığa her yönden örnek olacak bir medeniyetin önemli kilometre taşlarından biri ve belki de en önemlisi hoşgörüydü.



Geleceğe hükmedecek ve insanlığa her yönden örnek olacak bir medeniyetin önemli kilometre taşlarından biri ve belki de en önemlisi hoşgörüydü.

Fatih Sultan Mehmet, Osmanlı'da, tarihimizin ışıltılı sayfaları arasında yerini alan ve nakış nakış işlenen bir hoşgörünün belki de ilk temsilcisi olduğu için bu olay önemlidir; Bosna Ruhbanlarına verilen imtiyaz ve hoşgörü belgesi…

Bu belgenin orijinali şöyledir:

"Nişan-ı hümayun odur ki, ben ki Sultan Mehemmed Han'ım; cümle havass ve avama ma'lum ola ki, işbu darendegan-ı ferman-ı hümayun Bosna rahiplerine mezid-i inayetim zuhura gelip buyurdum ki mezburlara kiliselerine kimesne mani' ve müzahim olmayub, ihtiyatsız memleketimde duranlara ve kaçup gidenlere emn-ü aman ola ki gelüp bizim hassa memleketimiz havfsuz sakin olup kiliselerinde mütemekkin olalar ve yüce hazretimden ve vezirlerimden ve re'ayalarımdan ve memleketim halkından kimesne mezburlara dahl ü ta'arruz etmeyip, incitmeyeler. Kendülerine ve canlarına ve mallarına ve kiliselerine ve dahi yabandan hassa memleketimize adem getürürler ise yemin-i mugallaza iderim ki, yeri ve göğü yaradan Perverdigar hakkı içün ve ulu peygamberimiz Muhammed Mustafa sallallahu te'ala aleyhi ve sellem içün ve yedi mushaf hakkı içün ve yüz yirmi dört bin peygamberler hakkı içün ve kuşandığım kılıç içün bu yazılanlara bir ferd muhalaefet eylemeye. Mademki benim hizmetime ve emrime muti' olalar.

Tahriren fi 28 şehr-i Mayıs Gurre-i Muharrem-ül haram sene 883. Be yurt-ı kal'a-yı Drac"

Bu 4 Nisan 1478 tarihli fermanda günümüz Türkçesiyle özet olarak şu imtiyazlar verilmiştir:

"Ben ki, Sultan Mehmet Han'ım... İhsan edip Bosna rahiplerine buyurdum ki; kiliselerinizde korkusuzca ibadet ve memleketimizde korkusuzca ikamet edin. Ne vezirlerimden ne de halkımdan kimse bunları incitmesin ve rencide etmesin. Allah'a, peygambere, Kur'an'a ve kuşandığım kılıca yemin olsun ki, canları, malları ve kiliseleri bana itaat ettikleri sürece güvencem altındadır."

Fatih Sultan Mehmet'in, hoşgörüsünün bir başka örneği de Kudüs ruhbanlarına verdiği imtiyazdır. Kudüs ruhbanlarının dinî hayatlarını serbestçe sürdürebilmeleri hakkındaki 29 Eylül 1458 tarihli fermanında da şöyle emir veriyor Fatih: "Makamıma gelip yüz sürerek ellerinde mevcut olan Hz. Peygamber ve Hz. Ömer'den bu yana Kudüs-ü Şerif'teki Hz. İsa'nın doğduğu Beytüllahim Kilisesi, Kamame Kilisesi v.b. kutsal mekânlar ile ilgili sahip oldukları hak ve imtiyazları yeniden talep eden Kudüs Rum patriği Atnasyos ve ruhbanlarına aynı imtiyazları verdim. Bunları kimse rencide etmesin. Kim ki, bu hükmün feshini murat ederse Allah'ın ve Rasulünün hışmına uğrasın."

Cihana ve asırlara hükmeden bir devlet ve medeniyet, inanç ve imanımızın gereklerinden biri olan bu hoşgörü sayesinde kuruldu… Bu ve benzeri ilkelerle, hak ve adaletle asırlarca devam etti.

Padişahın Yardımcıları

Dr. Şerife Nihal ZEYBEK

İnsanı diğer varlıklardan ayıran belki de en önemli nimetlerin başında gelir, akıl! Yüce Allah, aklımızı kullanmamızı emreder ve pek çok ayet-i kerimede sorar bize, "Hiç düşünmez misiniz, akletmez misiniz?" diye. Kader anlayışımızda önce tedbir almak vardır sonra teslim olmak. Ve daima aklederek çalışmak, çabalamak... 'Suyu akışına bırakmak' değildir kadere imanın gerektirdiği. İnsanoğlu ancak aklını kullanarak, emek harcayarak ulaşır başarıya. Eksiği, hatası neticesinde başarısız olursa kişi, bunun sorumluluğunu kadere yüklememelidir. Başını ellerinin arasına alıp düşünmelidir, ben nerede hata yaptım diye.

Bunun eksikliğini hissetmiş ki şöyle anlatmış Mevlana, başarılı kişiyi kıskanıp, kendi eksikliklerini ise kader kaynaklı kabul edenlerin misalini: Zamanın birinde etrafında pek çok yardımcısı olan bir padişah varmış. Fakat padişah için bir yardımcısının diğerlerinden çok ayrı bir yeri ve önemi varmış. Padişah bu yardımcısına çok ihtimam gösterir, diğerlerine verdiği maaşın otuz misli fazlasını ona verirmiş. Zamanla padişahın diğer yardımcıları bu durumdan rahatsız olmaya başlamışlar. 'Bu adamın ne özelliği var da otuz kişinin aldığı maaşı alıyor?' diye ileri geri konuşmaya başlamışlar. Bu sözler padişahın da kulağına gelmiş ve onlara durumu güzelce açıklayarak, itirazda bulunamayacakları bir ders vermeye karar vermiş. Bu amaçla emrinde çalışan yardımcılarıyla beraber avlanmak üzere dağlara ovalara çıkmış. Av sırasında uzaktan geçen bir kervan görmüş ve

Kişi olgunlukla kabul etmesini bilmeli kendi eksiklerini. Bu onun için kıskançlık kaynağı değil, eksiklerini gidermek için gayret sebebi olmalı.

yardımcılarından birisini yanına çağırarak ona şöyle demiş: "Git sor bakalım şu ilerideki kervan hangi şehirden geliyormuş?" Kendisine verilen görevi yerine getirmek amacıyla bu yardımcısı, hemen atına atlayıp kervanın yanına gitmiş. Kısa bir süre sonra geri gelmiş "Rey şehrinden geliyormuş efendim." diyerek öğrendiği bilgiyi aktarmış. Buna karşılık Padişah, "Peki kervan nereye gidiyormuş?" diye sorunca padişahın yardımcısı kalakalmış, cevap verememiş. Bunun üzerine padişah başka birini görevlendirmiş "Git bakalım bu kervan nereye gidiyormuş, öğren de gel." demiş. Talimatı yerine getirmek için atına binen ikinci yardımcı, kervanın yanına gitmiş, öğrenmiş ve geri gelmiş; "Yemen'e gidiyormuş efendim." deyince Padişah "Peki bu kervanın yükü neymiş?" diye sormuş. Bu yardımcı da bakakalmış, çünkü bu sorunun cevabını bilmiyormuş. Bunun üzerine padişah bir başkasını görevlendirmiş.

Padişah bu şekilde pek çok soru sorarak yardımcılarını bir bir göndermiş. Kimisine kervan ne zaman yola çıkmış, kimisine kervanın sahibi kimmiş diye sormuş. Fakat bu sorular karşısında yardımcıları cevapsız ve aciz kalmışlar. Neticede padişah kervan hakkında tamamen bilgi sahibi olmak için otuzdan fazla adam görevlendirmiş. En sonunda padişah yardımcılarına demiş ki: "Ben bir gün herkesin kıskandığı yardımcımı tek başına, aynen sizi gönderdiğim gibi, "Git sor bakalım şu ilerideki kervan nerden geliyormuş?" diyerek görevlendirdim, o gitti ve kervanla ilgili bütün malumatı öğrenip geri geldi. Şu an burada otuz, otuz beş defa gidip gelinerek öğrenilen bilgiyi o bir kerede öğrendi."

Kıskançlığın gözlerini bürüdüğü yardımcılar, padişahın bu aşikâr mesajı karşısında dahi ders almamışlar. Yanlış isteklerinde ısrarcı olmuşlar ve demişler ki: "Padişahım bu bir zekâ işidir. O da Allah vergisidir, zekâ çalışmakla elde edilen bir şey değil ki! Ona Allah tarafından fazladan zekâ verildiyse bizim ne kabahatimiz var?" Padişah, "Bu dediğiniz doğru bir düşünce değildir. İnsanın başına bir zarar gelirse bu onun çalışmamasından kaynaklanır. Bir kişi çalışıp çabalarsa elbette Allah onun emeklerini zayi etmez. Eğer sizin dediğiniz gibi olsaydı Hz. Âdem ve eşi yüce Allah'a yakarırken, "Rabbimiz biz nefsimize zulmettik." (A'raf, 7/23.) demezdi. "Kaderimde bu hatayı yapmak varmış. Benim bunda ne suçum, ne günahım var?" derdi. Elbette ki takdir Allah'tandır. Ama soruyorum size, neye çalıştığınız da faydasını görmedim dediniz? Ne ektiniz de zamanı gelince onu biçmediniz?

Kişi olgunlukla kabul etmesini bilmeli kendi eksiklerini. Bu onun için kıskançlık kaynağı değil, eksiklerini gidermek için gayret sebebi olmalı. Haset, kıskançlık değil ancak gıpta yer almalı bir Müslümanın gönlünde; kolaycılığa kaçmayıp, mücadele etmeli elinden geldiğince...

ALERJİ

Dünyanın farklı yerlerinde, farklı alerjenler yaygın olduğundan, belirtiler de nerede yaşadığınıza bağlı olarak değişebilir.

Doç. Dr. Füsun ÜLGER

Alerji, kişilerin aslında zararlı olmadıkları halde bazı maddelere karşı aşırı reaksiyon göstermesidir. Bizi zararlı organizmalara karşı koruyan bağışıklık sistemimiz; görevleri istilacıları zararsız hâle getirmek olan vücut savunmacılarını (antikorları) üretir.

Normalde vücudumuzu koruyan bağışıklık sistemi bazı insanlarda zararlı olmayan birtakım maddelere de aşırı yanıt verir. Bu reaksiyonlara aşırı duyarlılık ya da alerji denilmektedir. Alerjik reaksiyona yol açan antijene de alerjen adı verilir. Alerjik reaksiyonlar tek tip değildir, birçok yolla ortaya çıkarlar, vücudun değişik bölümlerinde meydana gelebilirler ve çeşitli şiddette olabilirler.

Bağışıklık sistemimiz iyi bir belleğe sahiptir. Yaşamımızın başlangıcında organizmamız yabancı maddelerle karşılaştığında bağışıklık sistemi onları tanımayı ve belleğine almayı öğrenir. Ardından yabancı maddelere karşı antikorlar üreterek yanıtını hazırlar. Organizmada ne zaman aynı antijen görülse hatırlama özelliği nedeniyle daha önceden hazırlanmış yanıt başlar. Bu nedenle saman nezlesi olan bir kişi her yıl polenlerle karşılaşınca bağışıklık sistemindeki bu özellik sebebiyle hemen reaksiyon gösterir.

Duyarlanma nasıl oluşur?

Duyarlanma bağışıklık sisteminin antijenle temas etmesi, onu belleğine alması ve ona karşı özel antikorları üretmesidir. Daha sonraki karşılaşmada bağışıklık sistemi antijeni kolaylıkla tanıyacak ve hemen reaksiyon gösterecektir. Bir alerjene karşı duyarlanma için gerekli olan süre kişiden kişiye değişir.

Atopi nedir?

"Alerjik bir bünyeye sahip olmak" demektir. Bu durum kalıtsaldır. Başlıca üç çeşit atopik hastalık vardır: Egzama, saman nezlesi ve alerjik astım.

Bir çocuk eğer ebeveyninden biri alerjikse %30 alerjik olma riski taşır. Eğer ebeveyninin her ikisi de alerjikse alerji gelişme riski %60'tır. Bununla birlikte alerjiler ikinci nesilde görülmeyebilir.

Alerji belirtileri ve şiddeti, alerjiden alerjiye, çocuktan yetişkine değişiklik göstermektedir. Bu belirtiler, gözlerde ya da burunda kaşıntı, hapşırma, burun tıkanıklığı, boğazda sıkışma hissi, solunum sorunları ve hatta bayılma şeklinde görülebilir.

Belirtiler yıl boyunca (toz akarları ya da gıda gibi alerjenlere karşı) ya da mevsimsel (örneğin polen kaynaklı) olarak ortaya çıkabilir.

Dünyanın farklı yerlerinde, farklı alerjenler yaygın olduğundan, belirtiler de nerede yaşadığınıza bağlı olarak değişebilir. Örneğin, ananas ülkemizde çok sık tüketilen bir meyve olmadığından alerji de sık görülmez fakat yumurta ya da buğday gibi birçok yiyecekteki besinlere olan alerji yaygındır.

Hava kaynaklı alerji belirtileri

Hava kaynaklı alerjenler; polenler, toz akarları, hayvan tüyleri ve kimyasallardır. Hava kaynaklı alerjiler, genelde 10 yaşında gelişir, erken 20'li yaşlarda zirveye ulaşır ve 40 ile 60 yaşları arasında kaybolmaya başlar. Belirtileri ise şunlardır:

Hapşırma, burunda kaşıntı veya boğaz, burun tıkanıklığı, öksürük, gözde kızarma, yanma, kaşıntı, sulanma.

Hava kaynaklı alerjenlere karşı hassas olanlarda, genelde saman nezlesi vardır. Yukarıdaki belirtilere, nefes darlığı ve hırıltılı nefes alma da eşlik ediyorsa astımdan şüphelenilmelidir.

Gıda alerjisi belirtileri

Bir gıda farklı kişilerde farklı belirtilere neden olabildiği gibi aynı kişide, farklı zamanlarda, farklı dozlarda, farklı tepkilere de neden olabilir.

Gıda alerjileri

Sindirim sisteminde: Bulantı, kusma, ağrı, ishal

Solunum sisteminde: Nezle, astım, ödem

Deride: Kızarıklık, kabarma, kaşıntı, egzama gibi sorunlara neden olur.

Böcek alerjisi belirtileri

Özellikle çocuklarda daha sık görülür. Belirtileri boğazda şişkinlik, tüm vücut üzerinde kurdeşen, nefes almada zorluk, mide bulantısı ve ishaldir.

Alerjiye karşı dikkat edilmesi gerekenler

Alerjisi bulunan kişilerin yaşadıkları mekânların hassas bir şekilde temizlenmiş olması gerekir. Alerji rahatsızlığı çeken hastanın yanında ve evinde sigara içmemeye özen gösterilmelidir. Yatılacak olan odada bitki olmamalıdır. Çamaşır suyu kokusu olan yerlerde fazla durulmamalıdır. Sprey ve parfüm kullanımından uzak durulmalıdır. Evin rutubetsiz olmasına dikkat edilmelidir.

KISSADAN HİSSE

Yaşlı adam kulübesinin önünde torunuyla oturmuş, ikisi de birbiriyle boğuşan iki köpeği izliyorlardı. Köpeklerden biri beyaz, biri siyahtı ve çocuk kendini bildi bileli o köpekler dedesinin kulübesi önünde boğuşup duruyorlardı.

Dedesinin yanından ayırmadığı iki köpekti bunlar. Çocuk, kulübeyi korumak için birini yeterli görürken diğerinin varlığının sebebini anlayamıyordu. Hem de niye renklerinin siyah ve beyaz olduğunu anlamak istiyordu. Merakla sordu dedesine.

Dedesi, bilgece bir edayla gülümsedi ve şöyle dedi:

"Onlar benim için iki simgedir evlat. İyilik ile kötülüğün simgesi. Aynen şu gördüğün köpekler gibi iyilik ve kötülük içimizde sürekli mücadele eder. Onları seyrettikçe ben hep bunu düşünürüm. Bu nedenle yanımdan ayırmam onları."

Çocuk, mücadele varsa kazananı da olmalı diye düşündü ve sorularına bir yenisini ekledi:

"Dedeciğim sence hangisi kazanır bu mücadeleyi?"

Dedesi gülümsemeyle baktı torununa:

"Hangisi mi evlat? Ben hangisini daha iyi beslersem o!"

BİR İNCİ

"Çözümde görev almayanlar problemin bir parçası olurlar."

Goethe

İLGİNÇ BİLGİLER

Çocuklar baharda daha fazla büyür.

Güneş'in çapı; Dünya'nın çapının 109 katı (1,5 milyon km), hacmi 1,3 milyon katı ve kütlesinin 333.000 katı kadardır.

Bir pire, kendi büyüklüğünün 150 kat yüksekliğine zıplayabilir. Bu oranı tut-turmak için insanın yaklaşık 30 metre zıplaması gereklidir.

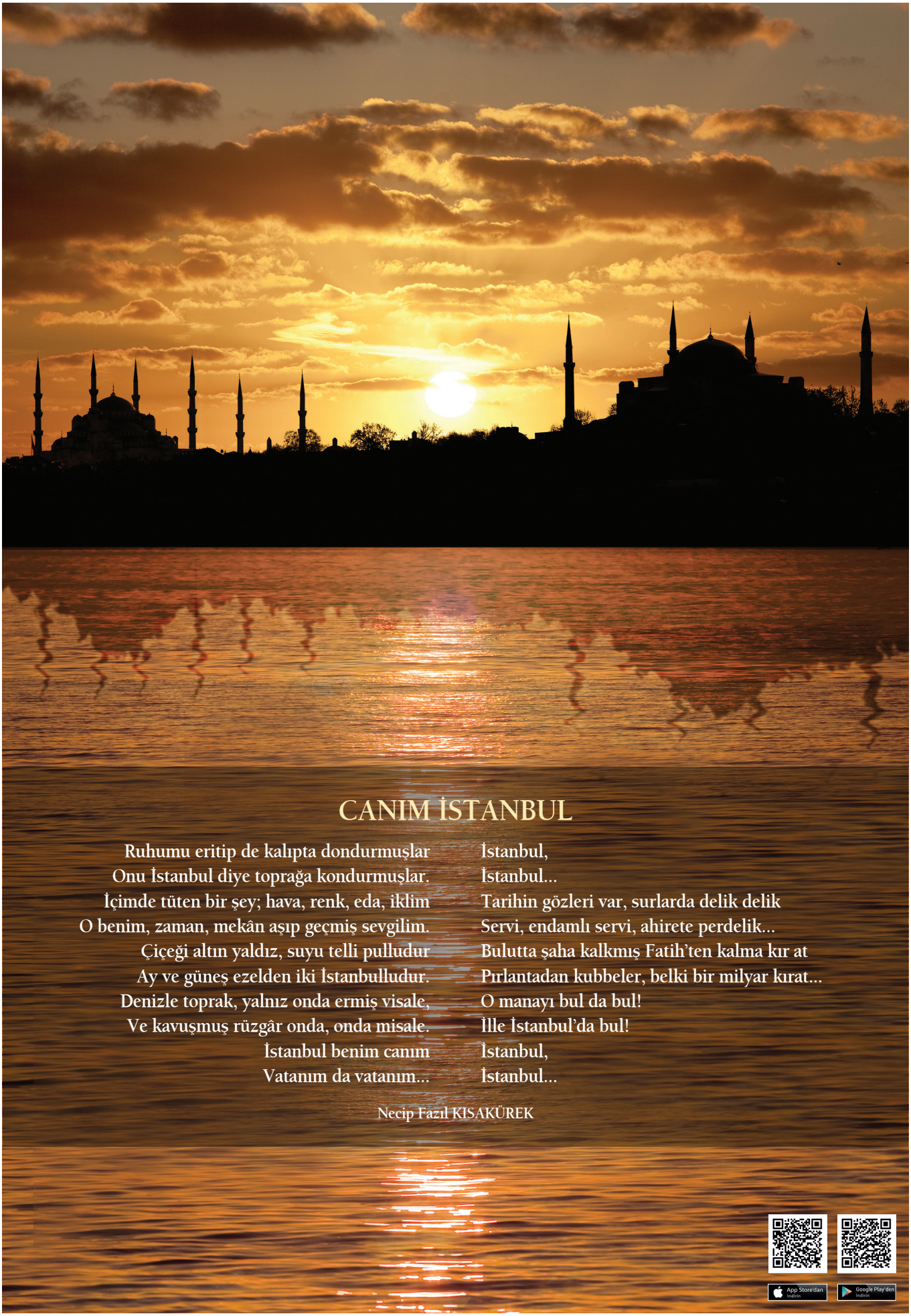
BİR DUA

"... (Allah'ım) bana verdiğin nimetlere bereket ihsan et. Gerçekleşmesine karar verdiğin şeylerin kötülüğünden beni koru. Çünkü sen karar verirsin ve senin kararın üzerine kimse söz söylemez..."

Tirmizi, Vitr, 10.

Sizin en hayırlınız,
ailesine karşı en
hayırlı olanınızdır.
Ben de aileme karşı
en hayırlı olanınızım...

Tirmizi, Menakıb, 63.



CANIM İSTANBUL

Ruhumu eritip de kalıpta dondurmuşlar
Onu İstanbul diye toprağa kondurmuşlar.
İçimde tüten bir şey; hava, renk, eda, iklim
O benim, zaman, mekân aşıp geçmiş sevgilim.
Çiçeği altın yaldız, suyu telli pulludur
Ay ve güneş ezelden iki İstanbulludur.
Denizle toprak, yalnız onda ermiş visale,
Ve kavuşmuş rüzgâr onda, onda misale.
İstanbul benim canım
Vatanım da vatanım...

İstanbul,
İstanbul...
Tarihin gözleri var, surlarda delik delik
Servi, endamlı servi, ahirete perdelik...
Bulutta şaha kalkmış Fatih'ten kalma kır at
Pırlantadan kubbeler, belki bir milyar kırat...
O manayı bul da bul!
İlle İstanbul'da bul!
İstanbul,
İstanbul...

Necip Fazıl KISAKÜREK

App Store'dan indirin
Google Play'den indirin