



Zafer Bayramı
Kutlu Olsun!

BİZ

SAYI:22

olsak yeter...

Popüler Kültür Kültür Müdür?



- BİR BARDAK SUYUN ARDINDAKİ RİCA SANATI
- KAFES-İ KELAM
- YAZMA TUTKUSU
- TRENDLERİN İLCEL DOĞASI KABUL GÖRME İSTEĞİ
- SOSYAL MEDYADA KAYBOLAN BENLİK
- UÇURTMAYI VURMASINLAR

**İMTİYAZ SAHİBİ**

Adem İbrahim Kartal

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Merve Biilge Sertkayalı

EDİTÖR

Serenay Korkmaz

KÜTÜPHANE

Bengisu Gür

FİKİR DANIŞMANI

Yönetim

TASARIM

Biz Dergi

REELS EDİTÖRÜ

Adem İbrahim Kartal

SOSYAL MEDYA

@bizdergi

**İLETİŞİM**

www.bizdergi.net

bizdergibiz@gmail.com



Bizler bu yürekleri hüznlerle, sevinçlerle, korkularla ve çoğunlukla yangınlarla besliyoruz. Ufacık bir rüyamdan bahsetmek istiyorum sizlere. Bir gece rüyamda, içimde yarattığım o karakteri gördüm. Henüz yüzü yoktu.

Burnu iki nokta şeklinde, dudakları inceikti. Küçük bir mağarada, ufacık bir çocuğu andıran minik bir yaratık vardı. İki iri siyah gözüyle bir kayanın arkasından bana baktı ve şunu söyledi:

“Bazen insan bazı şeyleri içine atar ve kendi içinde debelenir durur.”

“Bana neden Meyus dedin?”

“Çok üzgünüm, Meyus. Sana bu adı neden verdim bilmiyorum. Belki seni acılar içindeyken yarattığımdan olabilir. O harharalı, kargaşa dolu içimde boy göstermiştin sen.

İşte o küçük kıvılcıma mutsuzluğumu yükledim ve sana Meyus diyiverdim oracıkta.”

“Peki, yüreğinde neden hâlâ tutuyorsun beni?” dedi.

“Çünkü sen yüreğimin derinliklerinde büyüdün ve kötü olan pek çok şeyi silip atsam da sana asla kıyamadım. Çoraklaşmış yüreğimde bir çiçek gibi yeşerdin sen.”

Gülümsedi.

Ve uyandım.

O sırada Oğuz Atay okuyordum. Belki ondan sirayet eden birini yaşattım içimde, belki de kötü tecrübeleri yaşarken bana destek olan bir güç vardı yanımda. Bilmiyorum.

Fakat sizlere bir cesaret vermek isterim: Elinizi yüreğinize her götürdüğünüzde bir şeyler kıpraşıyorsa, yalnız değilsiniz.

Yüreğiniz ışıldayan nice güzellikle dolsun ve kaleminiz, safiyane yüreğinizin eşlikçisi olsun.

Serenay Korkmaz

E
d
i
t
ö
r
e
n

22.SAYI

İÇİMİZDEKİLER

6

2. Sınıfa Giden Bir
Çocuğun Gözünden 17
Ağustos 1999 Saat 03.02

Çiler Dursun Öztürk
(Öğretmen)

12

Sosyal Medyada
Kaybolan Benlik

Fatma Erdemli

14

Labirent

Merve Aydın

18

Popüler Kültür
Kültür Müdür?

Merve Bilge Sertkayalı

26

Darvazalar

Nuray Rashid

(Yazar)

32

Trendlerin İlkel Doğası
Kabul Görme İsteği

Nuray Zülal



2026



GAP
Meltem Erdem
(*Psikolog*)

36

Yazma Tutkusu
Aslı Durak Akdeniz
(*Yazar*)

44

Kafes-i Kelâm
Şeyda Keren
(*Yazar*)

47

Bir Bardak Suyun
Ardındaki Rica Sanatı
Esmâ Er

48

Ayrılık Travması Bağlamında
Boşanmanın Psikolojik Etkileri ve
Dini Anlamlandırma Süreçleri

Rabia Özipek
(*Eğitim Koçu*)

54

Tabakta Başlayan Bir Hikaye Olan;
Sağlık
Betül Atar
(*Diyetisyen*)

58

2. Sınıfa giden bir
çocuğun gözünden;

17 Ağustos 1999
saat 03.02



Sıcak bir Ağustos akşamıydı.

Ailece sohbet ederken saatin nasıl geçtiğini anlamamıştık. Ablam ve ben babamla konuşurken annem her zamanki gibi masaya bir şeyler getirip götürmekle meşguldu.

Babam artık yatalım derken saat henüz üçe gelmemişti.

O gece anneme benimle yatmasını istediğimi söyledim.İçimde bir korku vardı.Annem hiç tereddüdsüz kabul etti ve yattık.Işıkları kapatalı beş dakika olmamıştı.Anneme sıkıca sarılıp yatmıştım .Birden o güne kadar hiç duymadığım bir uğultu ve şiddetle sallanmaya başladık.O an annem beni aldığı gibi salona koştu. Çünkü ablam salondaydı,vitrinin dibinde yatıyordu.

Vitrinin içindeki süs eşyaları çeşitli kitaplar ve en önemlisi de televizyon ablamın üzerine düşecek gibi olup tekrar geri gidiyordu.

Annem ablamı yakasından tutup benim yanıma attı. (bu ifade abartı değildir) Ben salonun kapısında duruyordum.

Annem bizi aldığı gibi yatak odasına götürdü.Babam uyuyordu ve uykusu oldukça ağırdı.En önde ben, arkamda ablam ve onun arkasında da annem babamın bir kolundan bir ayağından tutunmaya çalışıyorduk.



Babam uyandığında üçümüzü de bir şekilde tutmayı başarmıştı. Ben en önlerinde olduğum için benim kolumdan yakalayan babamın saatler sonra koluma çıkacak tırnak izlerinin acısını hiç hissetmiyordum. Annemin ağzından dualar dökülüyor, babam sakın olun diyor, ben ve ablam ise daha önce böyle bir deprem yaşamamanın ve çocukluğun verdiği korku ile ağlıyorduk.

Ve bütün bunlar 45 saniye içinde olurken şimdi deprem pılsını pırtısını toplayıp gitmek üzere yavaşlıyordu.

Biz üstümüze başımıza bakmadan pijamalarımızla inmeye çalışıyorduk. Babam sürekli anneme çocukları indir diyordu. Annem hem titriyor hem o karanlıkta bizi kaybetmemek için ellerimizden sıkıca tutuyordu. Apartmana merdivenlerinden indiğimizde ev sahibimiz Pamuk Teyze bir hırka ile kapıyı açmış bizi bekliyordu. Annem hızlıca hırkayı aldı ve babam hala evdeydi.

Annem bir yandan babama bağıırıyordu bir yandan bizi indirmeye çalışıyordu. Nihayet dışarı çıkmıştık. Bir dakika içinde babamda yanımıza gelmişti. O zaman çok rahatlamıştım.



Dışarıda aydınlık ve bir o kadarda yıldızlarla dolu bir gökyüzü vardı.Herkes sokaklara dökülmüş ne olduğunu anlamaya çalışıyor,çocuklar anne ve babalarına sarılmış ağlıyor ve kimileri de üzerilerine giyecek bir şeyler arıyorlardı.ben bu manzaraya anlam vermeye çalışırken ablam yaşlarında bir kızın babaaaaaa diye bağırdığını işittim.Daha sonra öğrendiğimize göre bu çığlığın sebebi o an kızın babasının başka bir şehirde olması imiş.

Dakikalar sonra evimizin arka kısmında kalan arsaya toplanıp oturan mahalleli bulduğu halı kilim ne varsa serip çoluğunu çocuğunu yatırmıştı.Camları açık olan evlerden sürekli telefon sesleri geliyor ama hiç kimse cevap veremiyor,başka şehirlerde olan yakınlarına ulaşamıyordu.

Cep telefonları çekmiyordu. Babam da bizim için battaniye almaya eve gitti.O zaman babamın soğuk kanlılığına hayran olmuştum.Babam battaniye almak için gitmiş gelirken halı kilim ve giyebileceğimiz kalın giysi ne varsa alıp gelmiş ve gelirken sigarasını da almayı ihmal etmemişti.Böylelikle bizde sabaha karşı bir hasır üzerinde uyuyup yeni doğacak günün neler getireceğini görecektik.



Sabaha kadar artçı depremler olmaya devam etti.Sabah uyandığımnda çoğu komşu kadın ve annem ellerinde Kuran-I Kerim okuyor dua ediyolardı. O zamanlar benim tanımadığım bir komşu amca da çadır kurmuş ve televizyon getirmişti.Bütün mahalle orada toplanıp haberleri izliyorduk.Başka şehirlerde yakınları olup da ulaşamayanlar en önden izlemeye çalışıyorlardı.

Nasıl bir korku ve telaş olduğunu anlatmak ve tasvir etmek çok güç.

Beni en çok korkutan ise ailemden birini yada birilerini kaybetmektir.Çok şükür öyle bir şey olmadı.Lakin bu depremde enkaz altında kalan ve günler sonra çıkarılan insanlar ,ölenler oldu. onlar için durum çok daha kötüydü.

Hepsine Allah'tan rahmet ,ailelerine sabır diliyorum. vesselam...

Çiler Dursun Öztürk
(Öğretmen)

Eski

Geçmişin eskimiş sarısı ve geleceğin bilinmez grisi arasında mekik dokuyup şimdiki zamanın renksizliğiyle günümü geçiriyorum.

Küçük bir kapı deliğinden bakıyorum eskiye.

Yeşile, gök mavisine. Baharın müjdesi olan kırlangıçlara. Önce havaya sonra suya en sonunda insan misali toprağa düşen cemreye. Üzeri toz toprak içinde, yeşil etek giymiş çocukluğuma. Akdeniz'in tuzlu rüzgârını içine çeken, portakal ve limon ağaçlarının kokusuyla büyüyen bir şehirde geçti çocukluğum..



Adana'da. Yazları güneşin
yakıcılığına rağmen içimizi
serinleten o narenciye kokusu
içinde koşturur dururdum.
Zaman bir nakış gibi yavaş işlenirdi.
Sokak aralarında yankılanan sesler,
akşam ezanıyla eve dönüşler ve
avuçlarımda kalan portakal çiçeği
kokusuydu çocukluk.
Bir ağacın gölgesi ve bir tabak
dolusu yaz meyveleri yetiyordu
mutlu olmaya.
Her şey basitti, belki de bu yüzden
daha gerçektir.

Ezgi Bahar Aksoy

12 SOSYAL MEDYADA *Kaybolan Benlik*



Sabah gözümüzü açar açmaz yaptığımız ilk şeylerden biri telefona bakmak. Daha kendimize “Günaydın” demeden başkasının günaydınını görüyoruz. Kim nerede, kim ne yemiş, kim evlenmiş, kim tatile çıkmış, kim yeni bir hayat kurmuş... Derken kendi hayatımıza bakmayı unutuyoruz. Sosyal medya bize başkalarının hayatlarından küçük kareler gösteriyor ama biz o karelerin tamamını gerçek zannediyoruz. Oysa insan, başkasının vitriniyle kendi evinin deposunu kıyaslarsa elbette kendini eksik hisseder.

Bir de işin komik tarafı var: Mutlu olduğumuzu kanıtlamak için fotoğraf çekiyoruz, sonra fotoğrafı seçmek için yarım saat düşünüyoruz. “Bunu koysam mı, şunu silsem mi, acaba kim ne düşünür?” derken yaşadığımız an çoktan geçip gidiyor. Bazen hayatı yaşamaktan çok, nasıl görüldüğünü düşünmeye başlıyoruz.

Halbuki Allah'ın bizi değerlendirdiği yer profilimiz değil, kalbimiz ve amellerimizdir. İnsanların beğenisi bir gün var, bir gün yok; ama insanın Rabbiyle kurduğu bağ, kimsenin görmediği yerde de devam ediyor.

Sosyal medya bize sürekli "daha fazlasını" istetiyor: Daha güzel görün, daha çok gez, daha bağarılı ol, daha mutlu ol, daha çok kazan... Fakat insanın ruhu sürekli "daha" diyerek doyacak bir yer değil. Çünkü insanın kalbi dünyaya ait hiçbir Őeyle tamamen dolmuyor. Kur'an'ın söylediği gibi, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur buluyor. Belki de bu yüzden telefonu elimizden bıraktığımızda hissettiğimiz o sessizlik, aslında korkulacak bir boēluk değil; kendimizi yeniden duyabilmemiz için bir fırsattır. Belki bugün biraz daha az baēkalarının hayatına bakıp kendi hayatımıza dönmeliyiz. Bir fotoğraf paylaēmadan önce gerçekten o anı yaēamalı, herkesin bizi sevmesini beklemek yerine kendimizle barıēmayı öğrenmeliyiz. Çünkü sosyal medyada kaybolmak kolay; insan bir kaydırmaıyla baēka birinin hayatına geçebiliyor. Asıl mesele, telefonu kapattığımızda kendi hayatımızda hâlâ kim olduğumuzu hatırlayabilmek. Sonuçta takipçi sayımız ne kadar olursa olsun, insanın en önemli takipçisi kendi vicdanıdır. Ve onun bildirimlerini susturmanın maalesef bir ayarı yok.

Fatma Erdemli



Labirent

İnsan bazen içinden çıkamayacağı durumlarda, kendi aklının içinde sanki bir labirente sıkışıyor.

Ne olacak?
Nasıl olacak?
Ne zaman olacak?
Neden ben?
Hep mi ben?

Sorular alıp başını gidiyor.

Fakat bu, senin ya da bizim elimizde olan bir durum değil. Tabii ki yaptığımız hataların sonuçlarını göz ardı etmemek lazım. Ama bazen durum, sadece İlâhi adaletin tecellisine kalmış olabiliyor.

Sen kendini bu duruma soktuktan sonra, sorularla labirentin arasında sıkışanlardan mısın; yoksa kendi hicretini arayanlardan mı?

Sahi ya, neydi hicret?



Bazen bir deniz kenarı, bazen bir orman, bazen şehir dışı... Bazıları için mezarlıkları ziyaret etmek, kimi için ise sadece balkona çıkıp biraz hava almak. İnsan biraz da kendi hicretini aramalı. Tabii kendi labirentinde kaybolmak daha kolay gelmiyorsa. :)

Tabii unutmadan...

“Labirentin çıkış yolunu bulamıyorum.” deyip kendini çıkmaza sürüklemeye.

Sadece dene ve iste.

Çünkü Cenâb-ı Hak şöyle buyuruyor:

“İnsan için ancak çalıştığının karşılığı vardır. Çalışması da ileride mutlaka görülecektir. Sonra ona karşılığı eksiksiz verilecektir.”

(Necm Suresi, 53/39-41)

Merve Aydın

Labirent

“

Kendinden olmayana , senin gibi
düşünmeyene bile kötü davranma.
İyilik er kişinin işidir.

Hallac-ı Mansur

biz
DERGI

DEĞİRMEN

Ezildim taşsız değirmenlerde
Sözler bakışlar alay ve gülüşmeler
Un ufak etti var olan her zerremi
Ben bir buğdaydım biçildim
Ezildikçe değişti hep rengim
Oysa eskiden böyle değildim
Yalanların acı suyuyla karıldım
Hamdım henüz her güler yüze kandım
En ummadığım anda ateşe atıldım
Pişiyorsun dedim kendime sabret az sabret
Her kötü niyete iyilik örtüsü örttüm
Sakladıkça kendimden gerçeği sustum
Közlenmedi o alev sabrın kendisi de yandı
Ah yüreğim bunca kötülüğe nasıl dayandı
Yaşamak bir değirmenmiş ezilince anladım
Her fırın pişirmez her lokma yutulmazmış
Yutkundukça hevesler boğazıma takıldı
Küle döndü bahtımın yaldızlı tahtı
İlk rüzgarda savruldu dört bir yana başaklar
Soğuk değirmenlerde taşsız ezilen buğdaylar
Yaşamak biçilmeden önce bir hayaldi
Taşsız bir değirmende her zerrem ezildi

EBRU MUTLUCAN

"Popüler Kùltür" Kùltür müdür?

Kùltür bir topluma ait ve yerleşmesi /yayılması nesiller süren, kapsamı çevre şehir/ ÷lkeleri geçmeyen, kendisinden fayda elde edilen, toplumun şartlarına göre üretilmiş, topluma dair izler taşıyan, yaşam ve davranış biçimlerinin tümü olarak öztelenebilir. Sanattan, yemekten çok daha fazlası. Bir misafirin nasıl kabul edileceğı, bir bebeğın nasıl karşılanacağı, bir talibin nasıl reddedileceğı ve daha nicesi...

Peki ya günümüzde bunlara "muadil" olarak sunulan ne var? Çoğunluğun tercihinin ve davranış eğiliminin normal kabul edildiğı, güncel ve kayda değermişcesine insanların bilgisinde olması beklenen "trendler". Herkesleşmenin övgü topladığı bir dönemin kucağında sallanıyoruz. Sallanıyor ve tüm gerçeklerden soyutlanarak uyutuluyoruz.

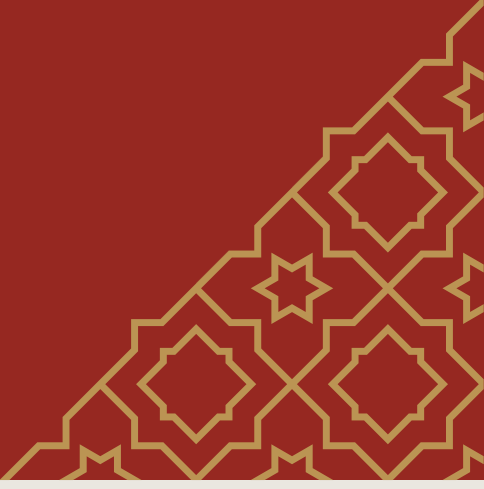


İmaj temizleme projelerine, gündem oyalamaya birebir minik şeytanlarımızın tek gözünden izlediğimiz dünyada ne görmemiz isteniyorsa onu görüyor, bir anda hepimiz aynı kitabı konuşuyor, aynı kıyafetlerin stoklarını bitiriyor, aynı kokuyor, aynı düşünüyoruz. Bunun kime ne fayda sağladığına değinmeyeceğim.

Renklerimiz kaybetmenin nelere mal olduğuna dair biraz sohbet edelim istiyorum sizinle. Ben mesela, kitabı taşımaya çalışıyorum o ekrancıklara, bundan bahsetmeye, daha çok biz eklemeye çalışıyorum. İnsanların bireyselleştiği ve “BEN” dediği, diğerlerinin “O” diyerek ötekileştirdiği bir dünyada “BİZ” olarak konuşmaya ve yek kalmaya çalışıyorum arkadaşlarımla. Altını da çizmek isterim bu sizin diğer bizle arasındaki farkını. Aptallaştıran değil aydınlaştıran bir “BİZ”.

Baktığımız zaman herkes orada değil mi? Din adamları mı eksik liderler mi, muhalifler mi, dünya starları mı? Herkesin bulunduğu yerde bir bütünlükten ziyade bir sürüklenme söz konusudur esasen. İnsan, doğası gereği kalabalıkta kendi eksiklerinden kamufile olur. Çoğunluğa güveniriz öyle değil mi? Kalabalıkta olmak kuytuda olmaktan güvenli gelir, herkesin yaptığı doğrudur, en azından normaldir ya da. Bu kadar insan var, illa bir bilen düzelten olurdu, benden akıllısı kesin vardır, başkası sorgulamıştır, herkes bunu yapıyor ben de yapmalıyım ki ayrışmayayım vb düşünceler yahut topluma ait olmanın, bir topluluğun içindeki enerjiyi keşfetmenin hazzıyla katılırız kitlenin içine. Bu arzu hendekleri yanlış değiller elbet. En azından bizler henüz kendi şehirleri içinde bile birbirine ulaşmak için çaba sarf eder zamanlarımızdayken değillerdi.

İnsanların bireyselleştiği ve “BEN” dediği, diğerlerinin “O” diyerek ötekileştirdiği bir dünyada “BİZ” olarak konuşmaya ve yek kalmaya çalışıyorum arkadaşlarımla.



**Hepimiz
balon
kafala-
rımız ve
patlamaya
hazır sözde
“zevk ve
tercihle-
rimizle”
uçurumdan
atlayıp
uçmayı
umuyoruz.**

Vatanseverlik gibi tatlı duygularla hareket edilen günlerde çok yerinde bir yaklaşımdı belki. Fakat gelin görün ki bugün insanların son derece agresifleştiği, bilginin kaynağının çok çabuk bulanıklaştığı bir dönemde topluluk baz alınarak bir karar vermek, ak koyun kara koyun seçmek pek de akla hizmet eder bir davranış değil. Bu minik kar topunun nasıl saniyeler içinde bir çığa dönüştüğünü dönüştürüp de kimleri nasıl haklı haksız demeksizin yuttuğunu görmek sıradan bir durum artık.

Freud kitle psikolojisinden bahsederken insanların sayısı arttıkça alınan kararların sağlıksızlaştığı ve akılın işlevsizleştiğini ifade ediyor. Bir diğer deyişle tüm bu saydığım konular ışığında “aptallaşıyoruz” diyebiliriz.

Daha zeki olanlarla hareket edip etmediğimiz hakkında hiçbir fikrimiz yok. Bir fikri ortaya ilk kimin attığı, bununla neyi maskeleyeceğini düşünmek şöyle dursun, öğrenileni hazmetmeye vaktimiz bile olmuyor. Yenisi geliyor, sürekli yenisi, en yenisi... Komiği, korkuncu, öğreticiyi, düşündürücüyü, şaşırtıcı aynı dakika içinde almak mümkün. Bunun kitlesel etkisini bir yana bırakırsak bireysel de bu iş baya tehlikeli. Beynimizin bilgiyi işleme şekli bile değişti. Tüketim çılgınlığı obez beyinler yarattı.

***Dayatılanı bırakıp,
özümüze dönmek için hala
vaktimiz var. Biz’le kalın,
size kültür incilerimizden
ikram edelim...***

Bunu da kültür olarak adlandırdıkları popüler denen koca balonla yaptılar. Hepimiz balon kafalarımız ve patlamaya hazır sözde “zevk ve tercihlerimizle” uçurumdan atlayıp uçmayı umuyoruz. Teknolojik bir çağın bizi arşa çıkaracağına inandık. Fakat teknolojinin minik oyuncakları olmayı başardık. Güncel toplumda Popüler kültür, bireyin eleştirel düşünme yetisini köreltti ve insanları haz odaklı, sorgulamayan kitlelere dönüştürdü. Bu kutucuğun içinden çıkıp minik kukla iplerimizi kesmenin yolu ise bilişsel olarak değilse de fiziksel olarak bir hayli kolay. Zihinlerimizi zorunlu diyet almamak için yapmamız gereken tek şey minik bir dokunuş ve bir kilit sesi. Temizlik işte bu kadar “dile kolay”. Dayatılanı bırakıp, özümüze dönmek için hala vaktimiz var. Biz’le kalın, size kültür incilerimizden ikram edelim.

Merve Bilge Sertkayalı





“

Bir şair gördüm ;
konuşurken bir zambağa "siz" diyordu.”

Sepehri

biz
DERGI

Öyle sevdim ki

“Öyle sevildim ki” demek isterdim,
Öyle arsızdı ki kalbim, bilmek istemezdin...
Sefalet bir cellattı mahkûmken sana,
Sen çırpınırdın bir karış suda,
Yine benden medet ummazdın!

Kilitli kapılarda büyük tokmaklar yaşırdı,
Avuçlarına sığmazdı o vakurluğu duruşlarının,
Kapı bile bilirdi, tevazu ile eğilirdi karşında!

Hey ömrümün merdiveni,
Hangi basamakta kalsam
Bir sonrası sen!

Kudreti kalmadı bacaklarımın,
Biraz soluklansam göğsünde ben!

Şimdi yolculuğun sonu,
Şimdi başaklar salınıyor gözlerinde gelinciğin,
Şimdi nasırlı ellerimde bir vuslat ağrısı...
Sen benim bahtımın nakışlı mendili,
Sen benim limanımda bir yelkenli...

Sen dudağımın kenarında bir ruj lekesi,
Sen gömleğimde amber kokusu,
Sen ufkun gördüğü en büyük sanrı...
Bilakis varlığında tecelli edeceğim günü beklerken ben.
Hangi teselliyle avunurum bilmem!

Talan Ayşe Kanca
(Yazar)

Malazgirt Zaferini

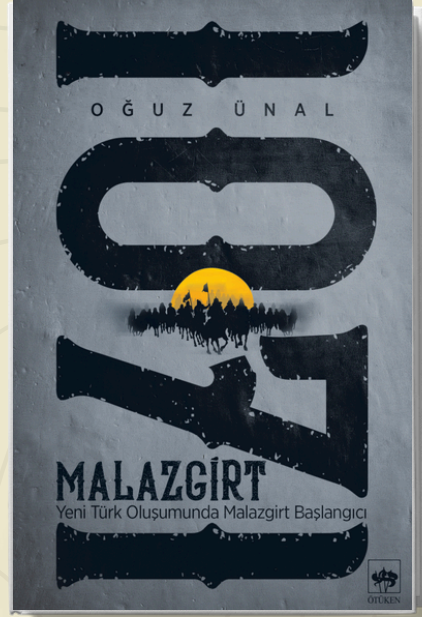
ANLATAN

Kitaplar

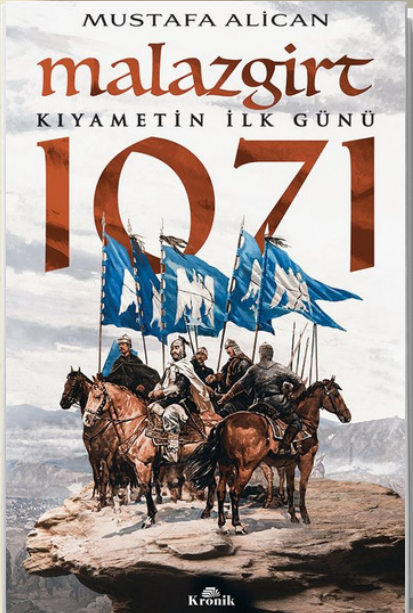
192
SAYFA



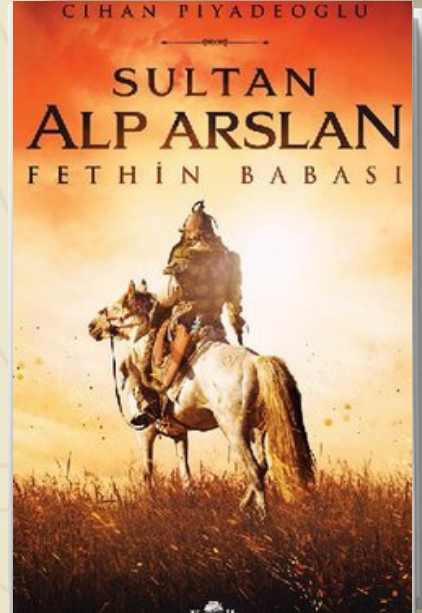
605
SAYFA



224
SAYFA



256
SAYFA



Keyifli Okumalar...

Nurullah Genç

"Başarı Bedel İster"
Kitabından alıntıdır.

“

Bir insanın mankurt olması için illa kafa derisinin yüzülmesi gerekmez. Ruhunun, tarihinin, sanatının, türkülerinin, sanat müziğinin derisini yüzerseniz, nereden geldiğine dair kimliğini ortadan kaldırırsınız, onu dünyaya ait bir varlık ya da dünyaya ait bir kaynak yaratmışçasına yetiştirirseniz; hafızası sadece sizden ibaret olursa, mankurtlaşır. Bir köleden başkası olamaz. Tarih bilinci, ilim bilinci, kimlik bilinci olmayan bir genç, anasını, babasını, tarihini, milletini tanımaz; nereden geldiğini bilmez. Mankurtlaşır ve onu idare eden birtakım efendilerin kölesi hâline gelir.

biz
DERGİ

DARVAZALAR

Günəş kəndi qucaqlayan dağların arxasından yavaş-yavaş boylanırdı. Şüaları ətrafa yayıldıqca gecədən yanan darvazaların işıqları parlaqlığını itirir, sanki gündüzün qarşısında boyun əyirdi.

Amma bu kənddə qəribə bir sirr vardı. Elə evlər var idi ki, nə günəşin işığı, nə də gecə yandırılan darvazaların lampaları o evlərin içindəki qaranlığı uda bilirdi. Yalnız közərməmiş birümid işığı titrəyir və o evlərə az da olsa istilik, işıq və həyat verirdi.

Və həmin evlər gecə düşəndə digərləri kimi qapı-darvazalarını bağlamırdı. Sanki gözlədikləri birisi vardı. "Birdən darvazanın qabağından geri qayıdar" nigarənçılığı ilə qapılar açıq saxlanılırdı. Nə oğrudan, nə də yad kəsdən qorxurdular.

O evlərdəki kədər o qədər ağır idi ki, danışılan xatirələr, çəkilən ağrılar və pıçiltı ilə deyilən, bəzən hayqırışa çevrilən dualar evin divarlarına hopmuşdu. Sonuncu dəfə əynindən çıxardığı köynəyə baxaraq edilən dualara görə pəncərələrə sərçələr də qonmazdı. Qonanlar isə bu dərdin şahidi olub ağlayar, oradaca can verərdilər.

Kənddəki evlərin darvazaları eyni deyildi: biri çox böyük, biri orta, biri isə xırda idi.

Darvazası çox böyük olan evdə Elmira ana yaşayırdı. Hər səhər evin qabağını və darvazanın çölünü süpürər, payızda tökülən yarpaqları yığar, yaz yağışında palçığa dönən yerləri təmizləyirdi.

Qışda qar yağıb betonu donduranda belə əl çəkməz, yayda isə günəşin qızmar istisində oraları sərinlətmək üçün sulayardı. Sanki gələn adam fəsillərə baxmadan qayıda bilərdi.

Orta böyüklükdəki darvazaya malik evdə bir otaq var idi: bəy və gəlin otağı. Çarpayısında oturub toy şəkillərinə sıgal çəkən bir gəlin, gecələri həmin şəkillərlə yatar gündüzləri isə “bir gün gerçəkləşəcək” xəyalına sarıaraq oyanardı. Hətta toy günü gətirilən güzgüyə baxıb təsəlli tapardı. Düşünərdi ki, güzgüsü qırılan gəlinin həyatı uğurlu olmaz. Bu inanca bağlı olaraq, gələcəyinə dair ümidlərini diri saxlayırdı.

Xırda darvazalı evin qabağında isə həmişə böyük ağac odunu olurdu. Üstündə oturan uşaq, həmyaşıdlarının atalarının yanına qaçmasını görüb köks ötürərdi. Amma digər uşaqlardan fərqli olaraq, içində təsəlli və qürur duyacağı bir şey vardı: atası yanında olmasa da, ətrafı addım-addım onun qəhrəmanlığını xatırlayan insanlarla dolu idi.

Darvazalar isə artıq kilidlənəcəkləri günün önəmini anlayırdılar. Hətta kimsə içəri girəndə əliylə örtə belə, qapı bir az aralı dayanardı ki, səhər çağı evdə birinin olduğu bilinmiş olsun.

Kənddə fərqli ölçülü darvazalardan ibarət evlər olsa da, içindəki kədərin adı da , ölçüsü də eyni idi – itki.

Bu kənddə ana olub da nənə ola bilməyən, gəlin olub da ana ola bilməyən, ata olub da atasını heç vaxt görməyən nə qədər insan yaşayırdı...

Amma ümid işığı hələ də darvazalardan süzülərək o evlərə yayılırdı...

Nuray Rashid
(Yazar)

Küçüğüm

Seninle
daha çok yolumuz var
aşılacak.
Ömrün yarılanmış belki,
ama ruhun hâlâ
çocuk kalmış.
Şöyle bir dönüp
baktım da sana;
kocaman adamsın,
heybetlisin belki,
ama içinde hâlâ
avutulma
isteyen bir
çocuk var.

Saçın taransın,
ruhun okşansın
en naif kelimelerle.
Yoksa hiç mi
sevilmedi kalbin?
Sana bir
sözüm var şimdi;
darılma bana...
Sen, içindeki
çocuğu saklayan
küçüğüksün.

İmran Annadınç



İnsan En Çok Kendine Geç Kalıyor

Hayatın garip bir huyu var.
Hep acele ettiriyor.
Bir yerlere yetişiyoruz...
Bir şeyleri tamamlıyoruz...
Birilerine yetişmeye çalışıyoruz.
Ama en çok kendimize geç kalıyoruz.

Çocukken büyümek için sabırsızlanıyoruz.
Büyüyünce çocukluğumuza.
Gençken zamanın hiç bitmeyeceğini sanıyoruz. Yaş aldıkça, bir akşamüstünün bile ne kadar kısa sürdüğünü öğreniyoruz.

Meğer ömür...
Yıllardan değil,
“Keşke...”lerden eksiliyormuş.
Bir gün aynaya bakıyorsun.

Yüzündeki çizgiler yaşını söylemiyor.
Vazgeçtiklerini anlatıyor.
Sustuğun cümleleri...
Yarım bıraktığın hayalleri...
Kimseye göstermediğin yorgunluğu...
Hepsini usulca yüzüne yazıyor.
Sonra anlıyorsun.
İnsan yaşlanmıyor.

İnsan, içinde ertelediği hayat kadar eskiliyor.
Ve belki de bütün mesele...
Daha çok yaşamak değil.
Yaşadığını gerçekten hissedebilmek.

Çünkü ömür...
Takvimden düşen günlerle değil,
Kalbine dokunan anlarla ölçülüyor.

Rahime Aktaşlıoğlu
(Öğretmen)

Yol Oldum Yolda Kaldım

Ben herkese yol oldum, yoldaş oldum.
Ben herkese baş oldum, omuz oldum.

Yolunu gören gitti.
Her giden, kanadımdan bir tüy,
yüreğimden bir umut koparıp gitti.

Zamanla anladım ki; bazı yükleri ben taşımamışım,
onlar bana yük olmuş farkında bile olmadan.

Ben sandım ki, her omuza yaslanan dosttur,
her gülümseyen samimi.
Oysa bazı gülüşler, yalanın en süslü halidir.

Ve ben sustukça büyüdü içimdeki sızı.
Kendi sesimi bile duyamaz hale geldim.

Ama artık biliyorum;
yol olmak güzeldir, ama önce kendine.
Omuz olmak değerlidir, ama önce kendine yaslanmayı
bilmelisin.

Zamanın akıp gittiğini,
saçlarıma aklar düştüğünde anladım.
Neye bu kadar aldandım?
Ne için kendimi hırpaladım?..



Zaman akıp giderken,
biz hep bir Şeylere yetişmeye çalıŐtık.
Sanki biraz daha koŐtursak,
hayatı yakalayacakmıŐız gibi...

Ama sonra anladım ki;
zamanın sesi sessizliktir.
Sessizce geçer, fark ettirmeden...

Bir sabah aynaya baktığında,
saına dūŐen beyazda,
göz altındaki çizgide,
iini delen bir boşlukta hissedersin onu.

Zaman, söylenmeyen sözlerde,
gidilmeyen yollarda,
sarılmadığın insanlarda kalır.

Ve çoğu zaman farkına varmazsın;
oysa en çok da susarken yitirmiŐsindir kendini.

Kimi gün sustuğum için piŐman oldum,
kimi gün konuŐtuėum için.
Ama en çok da, zamanında fark edemediğim için...

Artık anlıyorum ki;
zaman geçmiyor, biz geçiyoruz.
Ve ne kadar koŐarsak koŐalım,
kendimizden kaamıyoruz.

Melek İkiız

TRENDLERİN İLKEİ DOĞASI

KABUL GÖRME İSTEĞİ

Milyonlarca yıl önceden beri insanlar olarak toplumlar halinde yaşadık. O zamanlar bu, hayatta kalmak için bir zorunluluktur. Bugün ise hem geçmişten getirdiğimiz bir alışkanlık ve inanç, hem de halen mecburi durumları içinde barındıran bir gerçeklik. Peki, toplumları ayakta tutan şey nedir?

Uzlaşım. Zıtlıklarla dolu bir ortamda, kimse uzun süre bir arada kalamaz ve eninde sonunda o topluluk dağılır. Bu nedenle kanunlar vardır, bu nedenle kanunlaşmış toplumsal inançlar vardır. İnsan beyni de topluma ayak uydurmaya adapte olmuştur. Çünkü kabul görmeye ihtiyacı vardır. Eğer farklı veya aykırı olursa, toplumdan dışlanacağına inanır. Ki bu çoğu zaman gerçekleşen bir olaydır. Günümüzde artık toplumla iç içe veya onun dışında olmak geçmiş zamanlardaki kadar önemli ve hayati olmasa da geçmiş kodların ve karakteristik özelliklerin de etkisiyle insanlar hala kendilerini kabul ettirmek ve sevdirmek isterler. Ve belki de farkına bile varmadan beynimiz tarafından uygulanan bir stratejiyi takip etmeye başlarız. "Kişi kendinden bilir işi" misali; beynimiz, toplum beyninin neleri sevip kabul ettiğini bilir: tanıdığı şeyler.



Salt Maruz Kalma Etkisi

Bireysel davranış farklılıkları mümkün ve var olsa da; toplumların genel hareketi, bildiğine yönelme şeklindedir.

Örneğin gösterişli bir restorana yemeğe davet edildiğinizde bırakın yemeklerin adını sanını, içindeki malzemelerin bile ne olduğunu bilmediğiniz bir durumla karşı karşıya kalabilirsiniz. Böyle bir durumda sipariş vereceğinizde menüde yer alan en aşina olduğunuz yemeği bulur ve onu sipariş edersiniz

Konfor Alanı

Herkes daha önce değişmeyen tek şeyin değişimin ta kendisi olduğunu duymuştur. Bu fikre katılmayan var mıdır? Pek sanmıyorum. Ancak insan öyle bir varlıktır ki değişimin kaçınılmaz olduğu bu dünyada kendine sabit bir liman kurmaya çalışır. Güvende hissetmek ister. Ne tuhaf ki çoğu zaman o limanı inşa etmek için kullandığı her tahtanın günden güne değişip farklılaştığını, her

çivinin yavaş yavaş paslandığını fark etmez. Belki de farkındadır, kabullenmek istemez. Çünkü insan bilinmezlikte kendini güvende hissedemez.

İnsanın hayatı, inançları, fikirleri, koşulları, kişileri ve hatta bilgileri sabit tutmak istemesinin; o limanı inşa etmek istemesinin sebebi beynin o bölgenin güvenli olduğunu bilmesidir. İnsan orada hayatta kalmaya devam eder. Devinime ayak uydurmak için yeni şeyler öğrenerek enerji harcamasına gerek yoktur çünkü orada her şey kasıtlı olarak sabit tutulmuştur. Zihinsel bir güvence, dinlenme ve aslında tembellik alanıdır.

Trendler

Günümüzde çok büyük bir kesimin, genele vurmak gerekirse toplumun, hem en benimsediği “kültür” hem de ona gerek ruhsal gerek maddi olarak belki en çok zarar veren olgu: trendler.

Bazen tek bir kişiden ortaya çıkıp kartopu etkisiyle büyüyen, bazen ise tıpkı bir proje gibi nereden çıktığı bile belli olmayan ama her yerde gördüğümüz video şablonlarının, şarkıların, eşyaların, konuların, kitapların hatta insanların genel adıdır “trend”. Bazen bir markayı zengin eder, bazen bir, insanı ünlü. Bazense kitleleri aynılaştıran bir etki taşır. Etrafınıza bakarsınız ve herkesin aynı şeyi giyiyor, yiyor, dinliyor, satın alıyor, beğeniyor olduğunu görürsünüz.



TRENDS

Sokağa çıktığınızda tanışacağınız yeni bir insan hayatınıza yeni hiçbir şey katmayabilir bile. İnsanlar kendilerine bunu bile isteyebilirler, ancak muhtemelen bunun bir özgürlük veya bilinçli bir tercih değil, ilkel dürtülerinin etkisiyle ortaya çıkan ve onları psikolojik olarak yavaşça harap eden eylemler olduğunu bilseler muhtemelen toplumlar çok daha farklı yerlerde olurdu. Aslında konu bilmek de değil. Kabullenmek. Ne yazık ki adına sistem dediğimiz bu planlı/plansız süreçler bütünü insana “sen teksin, özelsin” mesajını vererek bunu herkes gibi olarak elde edebileceğine inandırıyor. Herkesin benimsediği şeylerde herkesle uzlaş, herkeste gördüğün şeylere sen de sahip ol, bulunduğun konumu koru.

Nazlı Zülal

Paulo Coelho

"Simyacı"

Kitabından alıntıdır.



Bir şeyi gerçekten istersen bütün evren onu
gerçekleştirmek için iş birliği yapar."

biz
DERGİ

GAP

Asırlar önce yaşayan bir insanla karşılaştığımızda bugünden o zamana birçok sorumuz olacaktır. Bu sorulardan bir tanesi muhakkak "Geçmiş zamanlarda yaşayan insanlar hiç sıkılmaz mıydı?" ya da "Nasıl mutlu olurlardı?" olurdu. Günlerini çoğunlukla aynı işleri yaparak, tanıdık birkaç sima ile konuşarak ve ellerinde olan eğlenceli birkaç fıkrayı birbirlerine anlatıp bitirirlerdi. Tekdüze geçen günler onlara yeni olanı ve daha iyi olanları getirmezd; en azından bizler böyle düşünerek kendimizi bu çağda yaşadığımıza şükrediyor olabiliriz. Şükrettiğimiz bu çağın nimetleri; bizi, bahsi geçen çağlardan daha ileride olmanın yanı sıra yeni olan birçok şeye daha hızlı erişmenin mutluluğuna da götürebilir. Ne de olsa tekdüze bir yaşam yerine çeşitli sembollerle bezenmiş bu dünya parmaklarımızın ucunda ve maalesef ki görsel bir yanılgı hologramının içine doğru ilerlemekte. Bahsini geçirdiğimiz ve daha önce tanışmadığımız bu geçmiş çağ insanlarıyla kendimizi karşılaştırmamızın nedeni ne olabilir? Bu soruya verilebilecek birçok cevaptan, bu çağın içindeki bizlere en gerekli olanı seçmek; hem yazarına hem de okuruna adeta küçük bir yüzleşmedir. Yüzleşmemizin adı ise kendi gerçekliğimiz ile olmak istediğimiz kişi arasındaki mesafedir.

**"Bu
nasıl
bir
dünya
a
kurm
a
gücü!"**

Bu mesafeyi anlamak, geçmiş çağlarda yaşayan insanlar ile bugün yaşayan bizler arasındaki karmaşık bağı da açıklayabilir. Düşünün, parmaklarımızın ucundan hızla akan hayatlara ve kocaman gülümseyen insanlara şahit oluyoruz. Lüks tüketim markalarının ayda bir değişen yeni güzellik ve statü sembollerine maruz kalıyoruz. Kafamızı kaldırdığımız anda anlık bir gerçeklikle bakışıyoruz. Şahidi olduğumuz bu hayatların ve sunulan standartların ne kadarının bize ait olduğunu düşünmeden belki de yakınamadan edemiyoruz. Elimizdeki ekrana çok yakınken gördüğümüz bu hologram hayatlara çok uzak olmanın verdiği tatminsizlik hissi ise içimizdeki huzursuzluğu daha da katlayarak bizi bir karşılaştırmamanın ucuna getiriyor. Ve sorunun cevabı: Kendimizi mutlu görünen insanlarla karşılaştırmak yerine, bizden daha az imkâna sahip ya da asırlar önce yaşamış insanlarla karşılaştırmak bizi kısa süreli bir tatmine kolayca götürüyor. Unuttuğumuz şey ise kendimizi karşılaştırdığımız geçmişteki o insanların sürdürdüğü hayatlar ile bizim bugün sürdürdüğümüz hayatlar arasındaki boşluktur (gap). Boşluk kavramını anlamak için yıllar öncesindeki bir kahvehaneye oturduğunuzu ya da bir mesire alanına gittiğinizi farz edelim. Öncelikle gittiğiniz mekânı daha önceden bildiğinize eminiz; çünkü doğduğunuzdan itibaren yegâne sosyalleşme ihtiyacınızı burası karşıladı. Yan binadaki bakırcı ustanın öğütleri ile biraz ötede oturan teyzenin sohbeti tanıdık ve bilindik.

Başka bir senaryoda ise yüzünüze vuracak rüzgârın hangi mevsimde daha sert olduğunu bilebileceğiniz o mesire alanında, size doğru yaklaşan ve sizi selamlayan insanların birkaç sokak ötede oturan mahalle arkadaşlarınız olduğuna eminsiniz. Bu anlatılan varsayımlar tabii hâlâ geçerli; fakat bu tekdüze yaşamı etkileyen ekranların ve türevlerinin olmadığını belirtmek isterim.



Eğer çok geçmişe gitmemişsek yalnızca gazete ve her evde bulunmamakla birlikte saatleri nizami belli olan televizyonlarla karşılaşabiliriz. Şimdi bu kişinin kendisi ve geleceğindeki yeri hakkında idealize edilmiş benliğini düşünürsek büyük ihtimalle bir markanın yeni çıkan ürününü stokları tükenmeden almak ya da dünyada tam olarak hangi kıtada olduğunu bilmediği o ülkeyi gezmek için para biriktirmeye çalıştığını düşünmeyiz. Düşünemeyiz; çünkü idealize edebileceği hayatların ya da peşinden koşacağı yeni telefon modelini görebileceği bir ekran döngüsü bulunmamakta.

Geçmişte insanın kendisine örnek alabileceği hayatlar bugüne kıyasla daha sınırlıydı. Bu nedenle İdeal Benlik ile Gerçek Benlik arasındaki boşluğun daha az olması, kişinin mutluluğuyla doğru orantılı gibi görünmekte. İki benlik arasındaki bu boşluk azaldıkça zihinsel gürültü diner; insanın kendi gerçekliğiyle barışık, dingin bir tatmin yaşaması kolaylaşır.



Kendimizi mutlu görünen insanlarla karşılaştırmak yerine, bizden daha az imkâna sahip ya da asırlar önce yaşamış insanlarla karşılaştırmak bizi kısa süreli bir tatmine kolayca götürüyor.



Pekala, şimdi bu şükrettiğimiz çağın insanlarını, yani bizleri gözden geçirmenin vakti geldi, hatta geçmekte. Bir gününüzün nasıl geçtiğini düşündüğümüzde; değişen çağın doğal gereksinimleri dışında birbirimizden farksız, daha doğru bir ifadeyle benzer işler ve meşgalelerle uğraşıyoruz. Yürüyoruz, otobüs vakitlerini kontrol ediyoruz, yetişiyoruz; iş-okul yörüngesinden çıktığımız zaman dilimlerine dostlarımızı ve o hoş sohbetlerini ekliyoruz.

Tek bir farkla: Şu klasikleşmiş cümleyi söylemekten kendimi alamıyorum; ekranlar. Evet, belki de şu an yazılanları okuduğunuz ve benim de size ulaşmamın en büyük aracısı. Kolaylaştıran ve faydalı kısımlarını övmenin yanında ideal benliğimizin oluşumundaki olumsuz etkisinden bahsedelim. Ekranda dokunduğumuz her parmak hareketi, zihnimize daha önce ihtiyaç duymadığımız estetik standartları ve başkalarının kusursuzlaştırılmış anlarını sunuyor. İnsan yapısı gereği gördüklerini öğrenme ve idealize etme konusunda ustaca yaratılmıştır. Bu ise ekrandaki görünen hayatların ve estetik adı altındaki standartların birer "olunması gereken hedef" gibi kazınmasına yol açıyor. İşte sahte İdeal Benlik haritası bu şekilde oluşmaya başlıyor. Sanal ortamın beslediği bu yapay İdeal Benlik her gün biraz daha büyürken bizi kendi gerçekliğimizden ve asıl olan gerçek benliğimizden biraz daha uzağa fırlatıyor. Sessizce uzaklaşan bu benliklerin arasındaki boşluksa tahmin edemeyeceğimiz kadar büyüyor. Adeta kendi özünüzden, olmak istediğiniz "ben"e ulaşacak yollarınız zayıflıyor. İdealize ettiğimiz benliğimizin penceresinden bakmaya alışkın olan bizler, gerçekte olduğumuz kişiliğimizin nelerden beslendiğini ve ruhuna iyi gelecek olan parçalarını göremez hâle geliyoruz.

"Ekranlar"

"Eski zamanlardaki insanlar ne kadar mutluymuş!"

İçimizdeki bu huzursuz hissin ideal ve gerçek benliğin uyumsuzluğundan kaynaklandığını anlamak artık daha da kolay, değil mi? İçsel dengede kalabilmek ise bu iki benliğimizin birbirine olan yakınlıklarını artırmaktan geçiyor. Farkındalık kısmının satırlar arasında kendinizle karşılaşmanız sayesinde oluştuğunu varsayarsak yapmanız gereken şey yavaşlamak. Büyük ve devasa kararların bu boşluğu daha hızlı kapatmayacağına emin olabilirsiniz. Mesela telefonunuzdaki uygulamalardan kurtulmak gibi... Bu fikir yerine kendinize doğru yolculuk yapabileceğiniz alanlar açmak, hatta bu alanları bilmiyorsanız keşif rotası oluşturmak ve küçük bir adım atmak yeterli olacaktır. Kısa süreli tatmini seçmek yerine kendimizle olmanın ve yakınlaşmanın huzurunu tercih edebiliriz. Sözün başına dönersek: Asırlar önce yaşamış insanları da kendi hallerinde bırakalım.

Bulunduğumuz çağın "Eski zamanlardaki insanlar ne kadar mutluymuş!" dediği o insanlara dönüşmek yerine, onların kendi hayatlarıyla kurduğu o yakınlığı kendi çağımızda yeniden kurmanın yollarını aramaya koyulalım.

Meltem Erdem
(Psikolog)

İmâm-ı Gâzali

"Kitâbu Zemmi'l Gurur"
Kitabından alıntıdır.



Zebur'un giriş kısmında şöyle geçer:

"Hikmetin başı Allah korkusudur"

İbni Mesud (ra) şöyle demiştir:

"Allah'tan korkma hususunda ilim yeter. Amelsiz olarak Allah'a güvenmek ve aldanmak hususunda ise cehalet yeter."

Uçurtmayı Vurmasınlar



Feride Çiçekoğlu'nun yazdığı AYNİ adlı romanından 1989 yılında sinemaya aktarılmış olan çekimleri Ankara Merkez Kapalı Ceza ve Tutukevi'nde gerçekleşen Tunç Başaran filmi. Füsun Demirel, Güzin Özipek, Nur Sürer ve birçok başarılı sanatçıyı barındıran film, içlerinde 62. Akademi Ödülleri'nde Türkiye'nin yabancı dilde en iyi film dalında Oscar adayı olarak seçilmiştir. 26. Antalya Altın Portakal Film Festivali'nde en iyi Türk filmi, 8. Uluslararası İstanbul Film Festivali en iyi Türk filmi, 10. Akdeniz Ülkeleri Film Festivali en iyi 2. film ödülünü kazanmıştır. En iyi film, en iyi kadın oyuncu, en iyi senaryo dallarında bir çok ödüle layık görülmüştür.

Filmin her sahnesi alıp ayrı bir zamana götürüyor insanı. Red kitli eşofman, mikili kilot, duvarda İbrahim Tatlıses resimleri, İnci'nin üzerindeki çizgili eşofman takımı daha yüzlerce ayrıntıda kendi çocukluğum, en masum, en saf ve temiz hallerime beni alıp götüren detaylar. Politik mesajını gözünüze sokmadan veren almak istemezseniz eğer, mesajı sessizce kucağınıza bırakıp giden bir hikaye.

Barış'ın karşımıza çıktığı sahnede ilk 'İnci' demesiyle kendine hayran bıraktıran bir yapıt. Masumiyetin en saf en duru haliyle karşımızda. Dışarda olsakta aynı gökyüzünün altında kendi içinizdeki cezaevlerinde tutsak olduğumuzu anlatıyor belkide.

Cezaevinde kalan her kadının hikâyesini, Barış'ın gözüyle aktarıyor izleyiciye. Kendi içlerinde dertleriyle yoğrulup her yeni güne daracık bir odada başlamak zorunda kalan ve bir süre sonra bundan hoşnut olan, orayı evi gibi benimseyen kadınlar.

Barış'ın İnci ile arasında olan derin bağ, onunla beraber görmediği dış dünyayı kitap resimlerinden keşfe çıkması, sürekli sorduğu sorular, kadınların yaşantısına birebir şahitlik etmesi, kendinden büyük beylik laflar etmesi.



"Neden orada olduklarını bilenler de bilmeyenler de sevdiler Barış'ı, Barış'ta onları sevdi ama içlerinden birine tutkundu..."

bizimki alışılmadık türden bir sevda öyküsüydü. Kuş kanadına binip çayırlara gitmeyi öğretti Barış bana, düş ve gerçek onun o yarım sözcüklerinde öylesine iç içe geçerdi ki dünyanın çirkinlikleri bir bulut gibi kayıp giderdi minik göğümüzde. Küçük avluda düşsel uçurtmalar uçurtmayı, işte öylece öğrendim Barış'tan"

Ozan Bilen'in çocuk yaşlarda oynadığı ilk sinema filmi, izleyicinin hayran kaldığı o küçük çocuk. Şimdilerde birçok sinema filmi ile karşımızda olsada onu küçük Barış olarak hatırlayacağız.

İnci ile Barış'ın, içerisi ile dışarısının, geride bırakılanlarla gidenlerin, kuş uçurtması ile soğuk gri duvarların hikayesi anlatılan film.

"Seni bırakıp gitmem. Gidersem seni de götürmeye çalışırım." Hatırlıyor musun, böyle söz vermiştin. Ama "Hoşça kal," bile demeden gitmişsin. Ben uyurken

Aylin Bakan

Yazma Tutkusu

Yazmak, bazı insanlar için bir karar değil, bir ihtiyaçtır.

Heyecanlandığında, korktuğunda, üzöldüğünde... kalem bir şekilde eline gelir. Yazdıkça

duygusu derinleşir; kelimeler sığınak olur.

İlk satırlar çoğu kez farkında olmadan atılır.

Okulda yazılan bir kompozisyon, tutulan bir günlük, bir defterin kenarına düşölen cümle, belki

bir gece yarısı uykusuzlukta karalanan bir not... O an fark edilmese de, tutkuların en sessiz

olanı orada filizlenir.

Okuma sevgisiyle başlayan bu yolculukta, insan hayranlık duyduğu yazarların satırlarında hayal gücünü fark eder.

"Bu nasıl bir dünya kurma gücü!" diye düşünür.



**"Bu
nasıl bir
dünya
kurma
gücü!"**

**"Ama
yazma
tutkusu
bir kez ie
yerleşti
mi, kolay
kolay
gitmez."**



Zamanla o hayranlık, kendi kelimelerini arama isteğine dönüşür.

Bir süre sonra yazanın içinde bir ses belirir — yalnızca ona ait bir ses.

Yıllar geçer, hayat yön değiştirir.

Ama yazma tutkusu bir kez ie yerleşti mi, kolay kolay gitmez.

Kayıplar, zlemler, bekleyişler... hepsi birer cümleye dönüşür.

Bazen hiç konuşulmayan duygular kâğıda dökülür.

Belki kimse okumaz.

Ama yazan için o kelimeler bir sessiz tanıklığa dönüşür; yazı, yazanı iyileştirir.

Yazmak yalnızca kelimeleri yan yana getirmek değildir.

İnsanın kendini yeniden kurma biçimidir.

Her kelimeyle biraz daha kendini bulur, biraz daha dünyayı anlamaya yaklaşır.

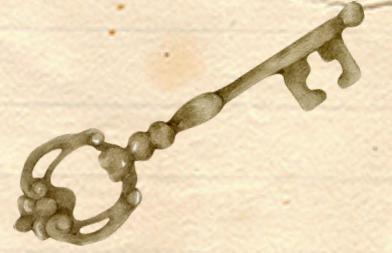
Belki de yazmak, insanın içindeki suyun yolunu bulmasıdır — durmadan, ama sessizce atarak.

**Aslı Durak Akdeniz
(Yazar)**

ASLI DURAK AKDENİZ'DEN DÖNGÜ



Tekdüze ve sıkıcı bir hayat süren Lidya'nın, bir geçmiş yaşam regresyonu seansına katıldıktan sonra geçmiş hayatında kim olduğunu öğrenmesiyle birlikte hayatında art arda yaşanan tuhaflıkları ve tesadüf denemeyecek olayları konu alır.



Yazarın 2026'da "Kesit" adında yeni bir kitabın daha çıkmış olup, üçüncü kitabı içinde hazırlık yaptığı bilinmektedir.



KAFES-İ KELÂM

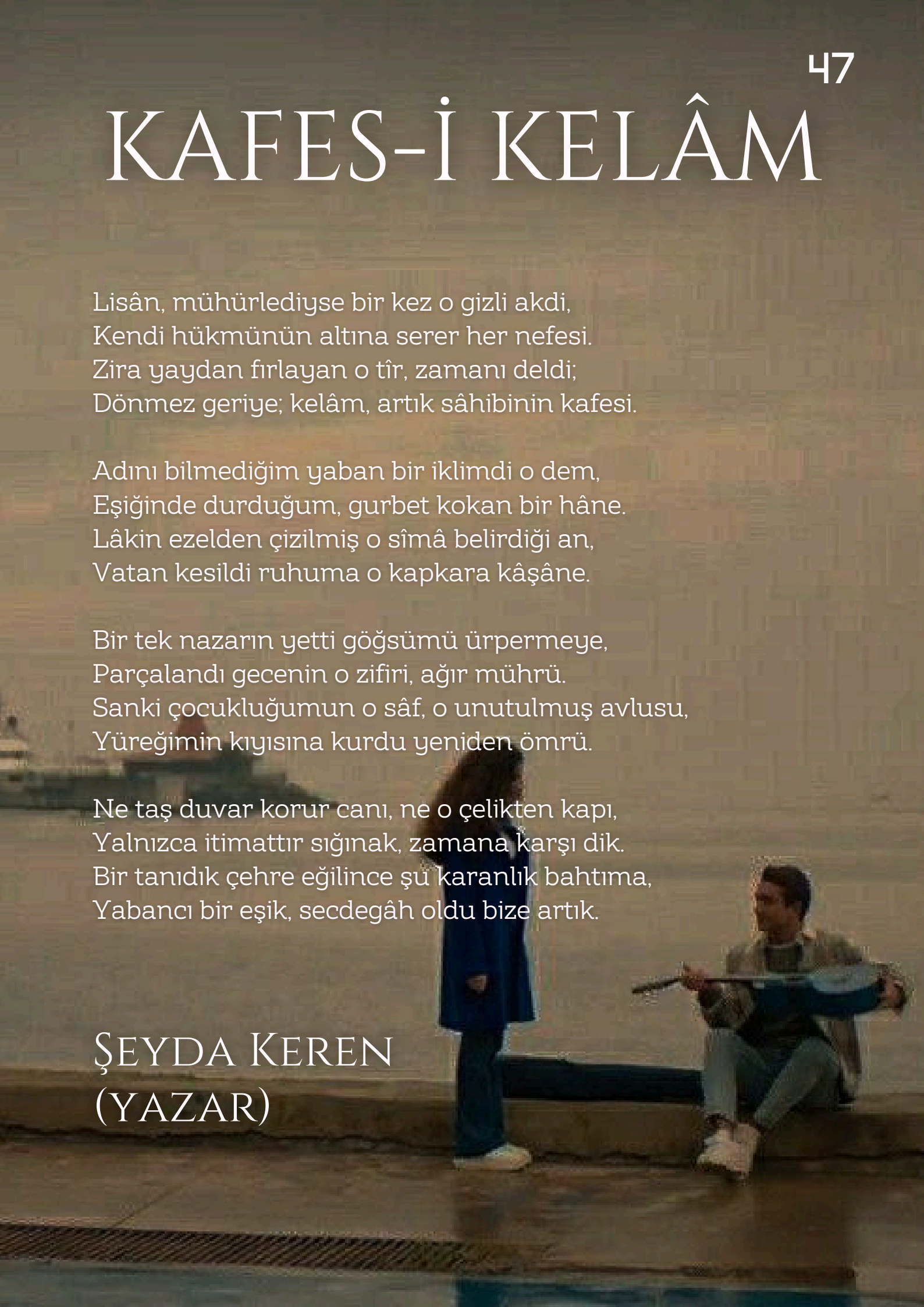
Lisân, mühürlediyse bir kez o gizli akdi,
Kendi hükmünün altına serer her nefesi.
Zira yaydan fırlayan o tîr, zamanı deldi;
Dönmez geriye; kelâm, artık sâhibinin kafesi.

Adını bilmediğim yaban bir iklimdi o dem,
Eşiğinde durduğum, gurbet kokan bir hâne.
Lâkin ezelden çizilmiş o sîmâ belirdiği an,
Vatan kesildi ruhuma o kapkara kâşâne.

Bir tek nazarın yetti göğsümü ürpermeye,
Parçalandı gecenin o zifiri, ağır mührü.
Sanki çocukluğumun o sâf, o unutulmuş avlusu,
Yüreğimin kıyısına kurdu yeniden ömrü.

Ne taş duvar korur canı, ne o çelikten kapı,
Yalnızca itimattır sığınak, zamana karşı dik.
Bir tanıdık çehre eğilince şu karanlık bahtıma,
Yabancı bir eşik, secdegâh oldu bize artık.

ŞEYDA KEREN
(YAZAR)





Bir bardak **SUYUN**

Ardındaki Rica Sanatı;

İnsan bedeni, her gün seçilen bir lokmayla yeniden yazılan bir metindir. Ne ve nasıl yediğimiz sadece açlığımızı değil; uzun vadeli sağlığımızı ve ruh halimizi belirler. Beslenme ve Diyetetik bilimi ise tam da bu noktada devreye girer: yasaklar koymak için değil, insan bedenini anlamak için. Bugün sağlıklı beslenme denildiğinde çoğu zaman karmaşık kurallar, trend diyetler, yasak dolu listeler akla gelmektedir. Oysa bilimsel yaklaşım bize temel bir gerçeği söyler: çeşitlilik, sürdürülebilirlik ve denge.

Genellikle birbirimizden bir şey isterken ben bu durumu samimiyete bağlıyorum. Eğer samimi olduğum bir insandan herhangi bir şey istersem “Canım, şunu da bana versene.” derim. Aslında cümle emir gibi görünse de samimiyetin verdiği sıcaklık sayesinde bir rica anlamı taşır. Fakat samimi olmadığım birine aynı isteği iletecek olursam “Verir misiniz?” diyerek daha resmi bir dil kullanmak zorunda hissediyorum kendimi. Burada emir davranışını çağrıştıracak neredeyse hiçbir ifade yoktur. Ben insan davranışlarına, duygularına ve aramızdaki bağın gücüne göre iletişimimizin yön değiştirdiğini düşünüyorum. Frekans dediğimiz şey de biraz buna benziyor. Frekansımın uyuştuğu insanlarla aramda daha güçlü bir bağ oluşuyor. Yine de samimiyet, kaba konuşmayı gerektirmez. Samimi olduğumuz insanlara karşı bile nezaketimizi koruyabilmeliyiz.

Nitekim Peygamber Efendimiz (sav.) de hiçbir zaman kendisini insanlardan üstün görmemiş, bunu ne davranışlarıyla ne de sözleriyle hissettirmiştir. Hoş sözün iletişimin temel taşı olduğuna inanmış, insanlar ne kadar hata yapmış olursa olsun onları aşağılayacak sözlere yer vermemiştir.



Toplum ahlakını zedeleyecek ifadelerden daima kaçınmış, bir kimseden bir şey isterken ise zarif iletişim ilkelerini benimsemiştir. Her zaman yumuşak ve nezaket dolu bir dil kullanmış, kaba sözlerden uzak durmuş ve insanlara güzel hitap etmiştir. Bir işin yapılmasını isterken kırıcı olmamak adına tatlı bir üslup tercih etmiş, emir vermek yerine rica etmeyi seçmiştir. En önemlisi ise insanlara her daim değer vermiştir. Bizler çoğu zaman sadece ihtiyacımız olduğu anda rica ederiz. Oysa Peygamber Efendimiz (sav.), istekte bulunduğu kişinin önce hâlini hatırlar, sonrasında da ona karşı aynı saygı ve sevgiyi göstermeye devam ederdi. Çünkü onun için önemli olan yalnızca bir işin yapılması değil, insanın gönlünü incitmeden iletişim kurabilmektir. Bu yönüyle bize, güzel sözün ve nezaketin insanlar arasındaki bağı güçlendiren en önemli değerlerden biri olduğunu göstermiştir. Aslında günümüzde yapılan araştırmalar da bu anlayışın ne kadar doğru olduğunu desteklemektedir. İnsanlar çoğu zaman söylenen sözün içeriğinden çok, o sözün nasıl söylendiğini hatırlar. Aynı istek farklı bir üslupla dile getirildiğinde alınan tepki de değişebilmektedir. Bu nedenle iletişim alanında çalışan uzmanlar, insanların hangi rica şekillerine nasıl karşılık verdiğini anlamak için uzun yıllardır çeşitli araştırmalar yapmaktadır.

Rica teknikleri Peygamber Efendimizin (sav.) örneğinde manevi ve ahlaki bir değer taşırken, iletişim biliminde ise psikolojik yönüyle ele alınmaktadır. Elbette bu bilgilerin yeterli olmadığını düşünen insanlar olacaktır.



Bu yüzden İşin bilimsel yönüne baktığımızda ise rica teknikleri üzerine birçok deney yapıldığını ve yurt dışındaki uzmanların bu konuda pek çok çalışma gerçekleştirdiğini görüyoruz. Peki uzmanlar neden bu teknikler üzerinde bu kadar durmuşlardır? Çünkü insanların davranış biçimlerine göre rica teknikleri de değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle uzmanlar; önce küçük sonra büyük rica tekniği, önce büyük sonra küçük rica tekniği ve ardı ardına rica tekniği adı altında çeşitli deneyler ortaya koymuşlardır.



Önce küçük sonra büyük rica tekniğini kapıyı aralamak gibi düşünebilirsiniz. Uzmanlar önce insanlardan yapabilecekleri küçük bir istekte bulunuyor, ardından daha büyük isteği iletiyorlar. İlk isteği yerine getiren kişiler ise ikinci isteği de kabul etmek zorundaymış gibi hissedebiliyorlar. Örneğin Amerika'da yapılan bir deneyde insanlar telefonla aranarak evlerinde kullandıkları deterjan markalarını tek tek saymaları istenmiştir. Bu isteği kabul eden kişilere daha sonra "Markaları yerinde incelemek için evinize gelebilir miyiz?" denildiğinde, çoğu kişi buna da izin vermiştir. İlk isteği reddeden kişiler ise ikinci isteği de daha kolay reddetmiştir. Bir diğer yöntem olan önce büyük sonra küçük rica tekniğini ise kapıyı yüzüne kapatma tekniği olarak düşünebilirsiniz. Önce kişinin kabul edemeyeceği kadar büyük bir istek sunulur. Bu istek reddedildikten sonra asıl amaç olan daha küçük istek dile getirilir. Böylece ikinci istek kişiye daha makul görünür.



Örneğin “Bir ay yerime nöbet tutar mısın?” sorusu çoğu kişi için büyük bir istektir. Bunu reddeden kişiye ardından “O hâlde sadece bir gün yerime nöbet tutar mısın?” denildiğinde bu istek daha kabul edilebilir gelmektedir.

Son olarak ardı ardına rica tekniğinde ise kişi bir ürünü ya da teklifi değerlendirme aşamasındayken onu daha avantajlı gösterecek ek teklifler sunulur. Örneğin “Bu kitap sadece 500 TL.” denildikten sonra

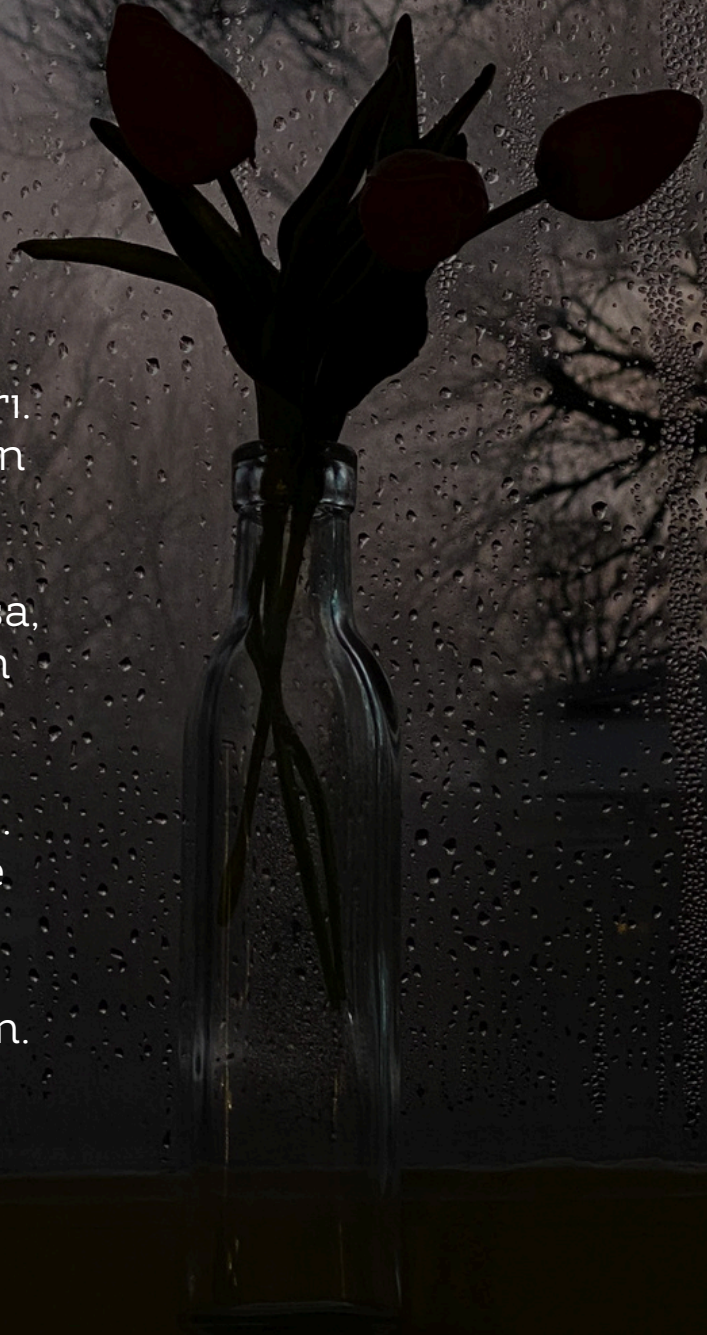
“Üstelik yanında deneme kitabı da hediye.” ifadesi eklenir. Böylece kişi teklifin daha cazip olduğunu düşünmeye başlar.

Bütün bunlara baktığımızda, bugüne kadar basit gördüğümüz ve üzerinde çok fazla durmadığımız “rica” kelimesinin aslında ne kadar derin anlamlar taşıdığını fark ediyoruz. Bir şeyi istemenin, görüldüğü kadar kolay olmadığını; bazen istenilen bir bardak suyun bile söyleniş biçiminin ilişkileri etkileyebileceğini düşünüyorum. Buradaki amacım, bir şey isterken kendinizi sürekli kasmanız gerektiğini söylemek değildir. Sadece, kullandığımız kelimelerin ve sergilediğimiz davranışların karşı taraftaki insanın tutumunu nasıl değiştirebildiğini hatırlatmaktır. Çünkü bazen bir isteğin kabul edilmesini sağlayan şey, isteğin kendisi değil; onu dile getirirken seçtiğimiz üsluptur.

Kasım Yağmurları

Yağmurlar yağdı üzerime bir
Kasım günü. O yağmurların
gözyaşlarımdan farkı neydi diye
düşündüm bir an.
Ben acıyla akıtıyordum
gözyaşlarımı, o ise gökyüzünün
kahrından akıtıyordu o damlaları.
Gece olunca o kapkara karanlığın
içinden seni düşünmeden
çıkamıyordum. Eğer seni
düşünmek kalbimi aydınlatıyorsa,
sen benim ışığım ol; ben de senin
gecen olayım.
Ses tellerinden çıkan o tiz,
karanlıkları aydınlatan gözlerin...
Ve sensiz geçen gündüzlerin bile
geceden farkı yok benim için.
Sen toprağım ol, ben de sana
köklerini adayan bir fidan olayım.

Zehra Ösün



Ayrılık Travması Bağlamında Boşanmanın Psikolojik Etkileri ve Dini Anlamlandırma Süreçleri

Travmalar, bireylerin psikolojik işleyişini ve yaşam bütünlüğünü derinden etkileyen önemli yaşantılar arasında yer almaktadır. İnsan yaşamında belirleyici bir role sahip olan kişilerarası ilişkiler, yaşanan hayal kırıklıkları ve olumsuz deneyimler sonucunda travmatik bir nitelik kazanabilmektedir. Bu bağlamda, ilişkilerden kaynaklanan ayrılık deneyimlerinin birey üzerinde travmatik etkiler oluşturduğunu söylemek mümkündür.

Ayrılık travmaları kapsamında değerlendirilebilecek olan boşanma, bireyin psikolojik yapısı üzerinde çok boyutlu ve derin etkiler doğurabilmektedir. Bununla birlikte, boşanma sürecinde yaşanan travmatik deneyimlerin birey tarafından anlamlandırılması çoğu zaman güçleşmektedir.



Bu araştırmada, ayrılık travması bağlamında boşanmanın psikolojik etkileri ile söz konusu sürecin dinî açıdan anlamlandırılması ele alınmıştır.

Araştırmanın temel amacı, ayrılık travmaları arasında değeriendirilen boşanmanın birey üzerindeki psikolojik etkilerini ortaya koymak ve bu etkileri dinî anlamlandırma yaklaşımları çerçevesinde incelemektir. Çalışma, literatür temelli bir araştırma olarak tasarlanmıştır.

Araştırma sonuçları, ayrılık travması türlerinden biri olan boşanmanın bireyi psikolojik açıdan derinden etkilediğini ve kaygı, korku ile depresyon gibi çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabildiğini göstermektedir. Kadın ve erkeklerin boşanma sürecinde yalnızlık hissi, sosyal izolasyon, ekonomik güçlükler ve hayal kırıklık-ları gibi etkenler nedeniyle stres, kaygı ve depresyon yaşayabildikleri görülmektedir.

Bununla birlikte, ayrılık travması açısından boşanmanın çocuklar üzerinde daha belirgin ve kalıcı etkiler oluşturduğu söylenebilir

Ebeveynlerden birinin çocuktan uzaklaşması, çocuğun sevgi ve ilgi ihtiyacının artmasına yol açabilmekte; çocukların önünde yaşanan ya da kendilerine aktarılan aile içi çatışmalar ise ruhsal sorunların oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir.

Bu durumun, çocuklarda ilerleyen yıllarda yeni travmatik yaşantıların ortaya çıkmasına ya da bireyin kendi yaşamında boşanmaya yönelik eğilimlerin artmasına neden olabileceği değeriendirilmektedir.



Ebeveynlerden birinin çocuktan uzaklaşması, çocuğun sevgi ve ilgi ihtiyacının artmasına yol açabilmekte; çocukların önünde yaşanan ya da kendilerine aktarılan aile içi çatışmalar ise ruhsal sorunların oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir.

Dünyanın geçiciliği, imtihan ve ilahi adalet anlayışı gibi dinî açıklamalara yönelme; sabır, şükür ve affedicilik gibi manevi kabullenme biçimleri aracılığıyla duyguların düzenlenmesi, dinî temelli sosyal destek ağlarına katılım, dinî metinlere ve yaşanan deneyimlere manevî bir anlam atfedilmesi dinî anlamlandırma süreci bağlamında ele alınabilecek önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

Bu çerçevede, dinî değerlerin bireylerin travmatik süreci anlamlandırmalarında ve duygusal dengenin yeniden sağlanmasında destekleyici bir rol üstlendiği görülmektedir. Sonuç olarak, çocukluk döneminde yaşanan ebeveyn ayrılığı gibi travmatik deneyimlerin olumsuz etkilerinin azaltılmasının önemi ortaya çıkmakta; başta çocuklar olmak üzere ayrılık travması yaşayan bireyler için psikososyal desteğin yanında hayatı anlamlandırma ve dinî anlamlandırmanın önemi anlaşılmaktadır.

Bu bağlamda, çalışmada ele alınan dinî anlamlandırma süreçlerinin, ilerleyen araştırmalarda psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir nicel ölçme araçlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Rabia ÖZİPEK
(Eğitim Koçu)

HIRKA

Bileklerimde bakır alığı tadı, ağzımda pıhtılaşmış bir "hayır,"

Gövdemi darmadağın bıraktım geride.

Dünya dediğin, kırık bir merdiven altı artık,

Hangi basamağa bassam, babamın öksürüğü zonkluyor tabanlarımda.

Sırtımdaki bu hırka, hırka değil.

İlmikleri tek tek sökülmüş bir hürriyetin ağır vebali.

Ben bu hırkayı giydiğimden beri, gölgem benden utandı,

Çünkü insan, en çok kendine geç kaldığında üşürmüş.

Soğuk, kemiklerimin içinde bir matkap gibi dönüyor;

Vatansız bir rüzgârın, dul kalmış bir kıtasıyım.

Pazarlık bitti!

Satılacak ne bir ruhum kaldı ne de rehin verilecek bir gençliğim.

Avuçlarımda nasırlaşmış o korkunç sessizliği,

Şehirlerin ışıklı yollarına bir taş gibi fırlattım.

Yanacaksak, önce bu sahte merhametin kürkleri yansın,

Sonra bu kirli gömlekler, sonra bu sığındığımız yalan çatılar...

Hiçbir hırka, bir kalbin çıplaklığını örtmeye yetmez,

Ve hiçbir ateş, kendi evini yakan bir kadını ısıtamaz.

ZEYNEP K. SARITAŞ
(YAZAR)



Tabakta Başlayan Bir Hikaye Olan;

Sağlık

İnsan bedeni, her gün seçilen bir lokmayla yeniden yazılan bir metindir. Ne ve nasıl yediğimiz sadece açlığımızı değil; uzun vadeli sağlığımızı ve ruh halimizi belirler. Beslenme ve Diyetetik bilimi ise tam da bu noktada devreye girer: yasaklar koymak için değil, insan bedenini anlamak için. Bugün sağlıklı beslenme denildiğinde çoğu zaman karmaşık kurallar, trend diyetletler, yasak dolu listeler akla gelmektedir. Oysa bilimsel yaklaşım bize temel bir gerçeği söyler: çeşitlilik, sürdürülebilirlik ve denge.



Sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri sağlıklı, dengeli bir şekilde vücuda almaya dayalı beslenme şeklidir. Sağlıklı beslenme vücut fonksiyonlarının düzenli şekilde çalışması için gereklidir. Sağlıklı beslenme süreci anne karnından itibaren doğal yollarla başlayıp ölüme kadar devam eden, kişinin bulunduğu tüm yaş gruplarında olması gereken beslenme şeklidir.

Bu beslenme şekli, vücudun ihtiyaç duyduğu proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve mineralleri almanızı sağlar. Sağlıklı beslenme, kronik hastalıkların önlenmesinde,

vücut fonksiyonlarının korunmasında, enerjinin düzenlenmesinde, genel sağlık durumunun iyileştirilmesinde önemli rol oynar.

Sağlıklı beslenme sürecinde sebze ve meyveler, süt ve süt ürünleri, tam tahıllar, yağsız protein kaynakları, sağlıklı yağlar, yeterli miktarda su gibi besin kaynaklarını doğru oranda tüketmek oldukça önemlidir. İşlenmiş, paketli gıdalar, fast food gibi yiyeceklerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.



Sağlıklı yaşam ve beslenme planı kişinin ihtiyaçlarına uygun olmalı, düzenli egzersiz ile desteklenmelidir. Sağlıklı beslenme önerileri yanında her zaman düzenli egzersiz de tavsiye edilir. Düzenli egzersiz sağlıklı bir yaşam ve ideal kilolarını korumak isteyenler için olmazsa olmaz bir unsurdur. Ayrıca düzenli egzersiz fiziksel sağlığın yanında ruhsal sağlığı da etkileyerek daha enerjik ve mutlu olmanızı sağlar. Sağlıklı beslenme düzeninde alınması gereken besinler kendi içlerinde gruplandırılırlar. Bu besinler, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri sağlamak için birbirleriyle uyumlu şekilde tüketilmelidir.

Her birinden yeterli miktarda almak için sağlıklı bir diyet programı oluşturmak önemlidir. Ana besin gruplarını şu şekilde ifade edilir:

Karbonhidratlar

Karbonhidratlar vücudun enerji kaynağıdır. Yavaş ve hızlı emilen iki türde karbonhidrat vardır. Tam tahıllar yavaş emilen karbonhidratlara örnektir, uzun süreli enerji verirler. Şekerler, nişastalar ve lifler de bir karbonhidrat türüdür.



Karbonhidratların yapı taşları şekerlerdir ve karbonhidratlar sindirim sisteminde parçalandıkları zaman şekere dönüşürler. Rafine şekerden üretilen yiyecek, içecekler yüksek kalori bulundurması sebebiyle sağlıklı beslenme düzenini riske atan gruptan besinlerdir. Bunun yerine meyvelerde doğal olarak bulunan şekerden gerekli şeker ihtiyacını karşılamak mümkündür.

Nişastalar, çok sayıda basit şekerin bir araya gelmesiyle oluşan daha uzun zincirli karbonhidratlardır. Tahıllar ve baklagiller buna örnektir. Lifler (posa), sindirilemeyen karbonhidratlardır.

Proteinler

Kas, kemik, doku oluşumu ve onarımı için gereklidir. Balık, tavuk, et, süt, yumurta, ürünleri proteinden zengin kaynaklardır. Yani hayvansal kaynaklı proteinler insan vücudunun ihtiyaç duyduğu tüm amino asitleri içerirler. Mercimek, nohut, fasulye gibi ürünleri içerisinde bulunduran baklagiller ise bitkisel kaynaklı proteinlerdir.

Yağlar

Vücut için gerekli olan bazı vitaminlerin emilimine yardımcı olan bir diğer enerji kaynağıdır. Besinsel ve moleküler yapısına göre; doymuş yağlar, doymamış yağlar, trans yağlar olmak üzere üç gruba ayrılır. Tereyağı, doymuş yağ; margarin, trans yağa örnektir. Avakado, zeytin, badem, fındık, susam yağı gibi bitkisel yağlar da tekli doymamış yağ grubuna örnek verilebilir. Ayrıca çoklu doymamış yağ grubuna da omega 3 ve omega 6 yağları örnektir.

Vitaminler ve Mineraller

Vücut bütünlüğü, kemik sağlığı, kan sağlığı, bağışıklık sistemi, hücre fonksiyonları, sinir sistemi fonksiyonlarının düzgün çalışabilmesi için vücudun vitamin ve minerallere ihtiyacı vardır. Sağlıklı beslenme ise doğal kaynaklardan yeterli miktarda vitamin ve mineral alımını sağlar.

En yaygın vitaminler A, B, C, D, E ve K vitaminleridir. En yaygın mineraller ise kalsiyum, demir, magnezyum, potasyum, sodyum, çinkodur. Tüm bu vitaminleri sağlıklı besin gruplarında bulmak mümkündür.

Elma, ayva, üzüm, incir, böğürtlen, çilek, kavun gibi birçok meyve türü içerdiği vitamin ve mineraller açısından sağlıklı beslenme programına kişinin sağlık durumuna uygun olarak belirlenmeli ve eklenmelidir. Sağlıklı beslenme programı oluşturabilmek için öncelikle kişinin yaşı, fiziki özellikleri (boyu, kilosu gibi), sağlık durumu gibi bilgilere sahip olmak gerekir. Yöntem ve teşhis için uzman desteği gerekmektedir.

Son olarak unutmamak gerekir ki her bireyin ihtiyacı farklıdır. Bu nedenle, sağlıklı bir beslenme programı oluşturmak istiyorsanız bir uzmanla/diyetisyenle iletişime geçerek sizin için en doğru beslenme programını oluşturmalsınız.

Betül Atar
(Diyetisyen)



Akıp geçen sevgi Arel Sİma

Bir sonbaharın uzvunda geçiyor sevgin
Güneş'in parıltısında okuyorum ismini
Bir soluk sabahla aklımı kurcalıyor sevgin
Dost deyince uzuvlanıyor ağaç.
Sevginin eteklerinde arıyorum ismini
Bir boşlukta titriyor yüreğim
Sevgide saklıymış ismin
Işığın yansımasında okunuyor keder.
Kalbimizden su gibi akıp gidiyor sevgi
Zaman su gibi akıp geçiyor
Bir toz bulutunun arkasında,
Tebessümün karşılıyor sabahı.
Soluk bir sabah aydınlanıyor yüzünde.

Zührenaz Gezer

KONUŞAN FOTOĞRAF

