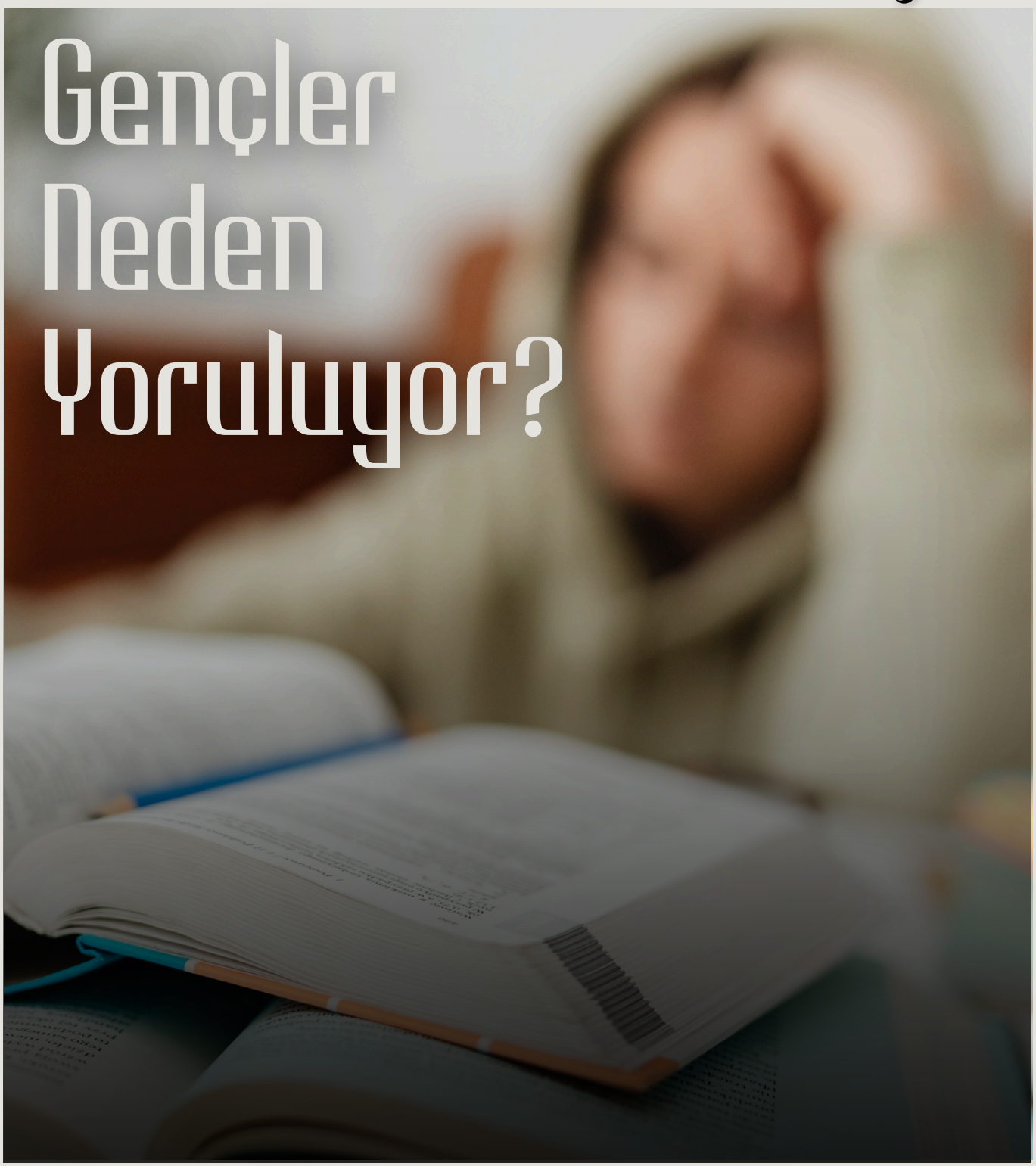
Biz

olsak yeter...

SAYI:23



Gençler Neden Yoruluyor?

•GENÇLER NEDEN YORULUYOR?
•TAŞLAR DA ÇİÇEK AÇAR
•ZAMANLA BİZİ SARAN SARMAŞIKLAR
•İNSANLIĞIN DİJİTAL VEBAYLA SAVAŞI
•SONBAHARDA BAĞIŞIKLIK DOSTU BESLENME
•BİR ÇİFT IŞIĞIN YOKLUĞU

biz

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



Editörden

Bazen ellerinizde bir fincan kahveyle oturur, yalnızca uzaklara doğru bakarsınız. Belki geçmişin hüzünleri yüklenir kahvenin dumanına, belki geleceğin kaygıları... Ama yine de kahvenin kokusu, yüreğinize şifa olacak kadar keskindir.

Sonra yağmur çiseler pencereye doğru. Hafif bir rüzgârın uğultusu duyulur. Çocukların neşeyle çaldığı düdükler gibi sesler gelir pencere kenarlarından.

İşte tüm bunlar sizi geçmişe götürür; çocukluğunuza, gençliğinize... İşte o vakit yüreklerin kalemi mürekkeple dolar ve içinizden bir hikâye kopar...

Serenay Korkmaz

23.SAYI

İÇİMİZDEKİLER

6 Yeni Hayatımın İlk Günü
Nazlı Zülal Genç

10 Gençler Neden Yoruluyor?
Fatma Erdemli

16 Bir Çift Işığın Yokluğu
Emine Aksoy

26 Kaybolan Kelimelerin Peşinde
Şeyda Gökten

34 İnsanlığın Dijital Vebayla Savaşı
Ezgi Bahar Aksoy

38 Piyanist
Büşra Nur Baran



2026

Dokunuş
İhsan Fatih Polat
41

Kalbe İnşirah
Esma Er
44

Ziyan
Büşra Yeşildemir
51

Kuyu
Merve Aydın
52

Hayatımda Ne Kadar Varım?
Betül Murat
55

Sonbaharda Bağışıklık Dostu Beslenme
Betül Atar
59





Yeni Hayatımın İlk Günü

Normalde bu cümleyi kurarken, geriye kalan ömrümüzü tam olarak hedeflediğimiz gibi yaşayacağımızı düşünürüz. Artık geçmişin hataları yoktur, dersler alınmıştır ve sıfır hatayla olması gerektiği şekilde yaşayacağızdır. Peki bu doğru mu? Hayır. Gerçekçi mi? Elbette ki değil. İnsan hata yaparak öğrenen bir varlık ve hey; dünyada bırakın yenilerini, aynı hataları bile kaç kez tekrar edebileceğimizin bir sınırı yok. Ki bazen hayatın istediğimiz gibi gitmemesi için hataya gerek de yok. Bazen insan sadece yaşadığı hayata ait hissetmez ve bir yerlerde mutlaka değişmesi gereken çok mühim şeyler vardır.

O günün üzerinden neredeyse bir ay geçti. Fakülteden içeriye sanki kendime dışarıdan bakıyormuş ve son derece sinematik bir anmış gibi hissederek girdiğim o günün üzerinden. Üniversitede istediğim bölüme başladığım o günün üzerinden. Yeni hayatımın ilk günüydü ve ben artık gerçekten olmak istediğim kişi olacaktım. Hayat hep hayalini kurduğum o şairane evrende, her saniyesi kusursuz geçecekti. Biz buna palavra diyoruz. Değişim, gelişim; birbirine benzeyen iki kelime ve bir günde oluvermiyorlar. Olay şu ki, bazen bir gün boyunca bazen ise daha uzun süreler filmin başrolü gibi yaşayıp ertesi günü yataktan kalktığımızda bırakın yan rolü, filmi bile çekilmeyecek birine dönüşebiliyoruz.

Bazen bu sekteler uzun sürebiliyor, kimi zaman ise hayat istediğimiz gibi giderken araya küçük küçük kaynak yapıyor. Biz de şükürden yoksun insanoğlu değil miyiz, yakışanı yapıyoruz. Her şey tam tıkırında gitmediğinde içinde bulunduğumuz hayatı sanki yaşanmaya değer değilmiş gibi görüp onu değiştirmek istiyoruz. Yeni hayatımızı bekliyoruz. Ancak çoğu zaman, sadece bekliyoruz. Tek bir adım bile atmıyoruz ve bu yüzden o istemediğimiz hayatın içinde sıkışıp kalıyoruz. Ancak öyle ki adım atmak bile başarılı olunacağının kanıtıdır. Çünkü istenilen yeni hayattaki o "başarı", adım atma cesareti ve iradesinin ta kendisidir.

İnsan harekete geçtiğinde ve iyisiyle kötüsüyle istediği kişi olmanın sorumluluk-larını üstlendiğinde, sanıyorum ki bir daha yeni hayatının ilk gününü beklemesine gerek kalmayacaktır. Ben de aynı hataları yaptım, bir şeylere başlamak için hep zamanını bekledim. Mükemmel olmak, konfor alanımda başlamak istedim. Ama ben başlamadan hiçbir şey o hale gelemezdi ki zaten. Bu yüzden üniversiteye başladığım günden beri, zamanını beklediğim her şeyin zamanının geldiğine inanarak bunları yapmaya çalışıyorum. Olmak istediğim kişinin de beni bir anda bulup kendine dönüştürmeyeceğini biliyorum.





Tüm bu şeylerin benim elimde ve sorumluluğumda olmasının farkındalığı umarım hiçbir zaman yok olmaz. Çünkü olur da yitirirsem; yeniden kalabalıklar içinde hevessizce dolaşan, paralel bir evrende yaşama ihtimalimin bulunduğu bir hayatın hayalini kuran ve hayatında hiçbir zaman doyuma ulaşamayan birine dönüşürüm. Öyle diliyorum ki, herkes hayatta minnettar olacağı ne denli çok şeyinin olduğunu fark eder ve sürekli varmak istediği karaların hayalini kurarken bir yandan da uçsuz bucaksız okyanusun keyfini çıkarmayı ihmal etmez. Öyle dilerim ki, kalbinde iyi niyetiyle yaşayan her insan aslında olmak istediği kişinin ve yaşamak istediği hayatın hayalini kurarken o hayali kurmanın onlara çoktan sahip olduğu anlamına geldiğini bilir. Ve isterim ki, kimse bir şeyleri kovalarken zaten elinde olanların farkına bile varamadan bu dünyadan gitmez.

Biz'in 23. sayısında; bir ablanız, bir akranınız, bir kardeşiniz olarak yazdım. Lütfen etrafınıza bakın ve şu an sahip olduklarınızın, bir zamanlar dilediklerinizin olduğunu unutmayın.

Nazlı Zülal Genç

Dağlar

Artık kış geldi mi nereden bakarsan bak
Nereye gidersen git başı duvaklı Dağlar
Sanma dağda yalnızca baharda açar çiçek
Güzeldir hep karlarda bile çiçekli Dağlar
Bir gör hele sen sonra gözlerini alama
Boydan boya pürüzsüz at at döşekli Dağlar
İçlerinde barınır yalnız koymaz dostları
Hala boz ayılı bozkurtlu vaşaklı Dağlar
Gökte Beyaz bulutlar gibi durmaz yerinde
Yürür yürür durmadan koca ayaklı Dağlar
Yürüdükçe misk saçar hoş eder koklayanı
Karacalı ceylanlı uzun etekli Dağlar
Baharlarda yemyeşil baharlarda kuş sesli
Böcekli Arılı renk renk kelebekli Dağlar
Güneş de yavaş yavaş eridiğinde karlar
Su akar şarıl şarıl serin Irmakli daglar
Dağlar Çınarlı karaçamlı gürgenli Dağlar
Ardıçlı kestaneli huşlu Kavaklı Dağlar
Serpilen yelesiyle sallanan kuyruğuyla
Peteklerde Özgür aktaylı kısraklı Dağlar

Serdar Çorak



Gençler Neden Yoruluyor?



Gençler neden yoruluyor? Belki de bu sorunun cevabı sandığımızdan çok daha basit: Çünkü daha hayatlarının başında, hayatın tamamını çözmek zorunda hissediyorlar. Bir yandan okul bitirmeye, bir yandan iş bulmaya, bir yandan kendimizi geliştirmeye çalışıyoruz. “Ne olacaksın?” sorusuyla başlayan kaygı, zamanla “Ne zaman işe gireceksin?”, “Ne zaman evleneceksin?”, “Kiminle evleneceksin?”, “Evin olacak mı?”, “Aileni gururlandırabilecek misin?” sorularına dönüşüyor. Daha yolun başındayken sanki bütün yolun haritasını çizmemiz bekleniyor. Bazen geceleri yatağa uzandığımızda yalnızca bugünü düşünmüyoruz; henüz yaşanmamış yılların yükünü de omuzlarımıza alıyoruz.



Acaba mezun olunca iş bulabilecek miyim? Hayal ettiğim mesleği yapabilecek miyim? Maddi olarak kendi ayaklarımın üzerinde durabilecek miyim? Evleneceğim insan nasıl biri olacak? Doğru insanı seçebilecek miyim? Ailemi memnun edebilecek miyim? Kendi istediğim hayatla ailemin benden beklediği hayat arasında sıkışıp kalacak mıyım? Ve belki de en yorucusu: “Ya hiçbir şey düşündüğüm gibi olmazsa?” Bizi yoran yalnızca bu sorular değil aslında; bu soruların cevaplarını hemen bulmamız gerektiğine inanmamız.



Sosyal medyada yaşıtlarımızın mezun olduğunu, işe başladığını, nişanlandığını, evlendiğini, araba aldığını görüyoruz. Bir başkasının hayatındaki güzel bir an, bizim hayatımızdaki eksiklik gibi görünmeye başlıyor.

Kendimize ait bir takvimimiz olduğunu unutuyoruz. Herkesin hayatı aynı yaşta, aynı sırayla ve aynı hızda ilerlemek zorunda değil. Belki yirmi iki yaşında mezun olamıyoruz, belki yirmi beş yaşında hâlâ ne yapmak istediğimizi bilmiyoruz. Belki işe girmek için bekliyoruz, belki evlenmek istiyoruz ama karşımıza doğru insan çıkmıyor. Belki çıkıyor ama şartlar izin vermiyor. Belki de şu an hayatımızın hiçbir alanında tam olarak hazır hissetmiyoruz. Bütün bunlar başarısız olduğumuz anlamına gelmiyor. Çünkü hayat bir yarış değil.Kimsenin elinde hepimizin uyması gereken ortak bir takvim yok.

Bazen kendimize “Hayatım neden diğerleri gibi değil?” diye sormak yerine “Ben nasıl bir hayat istiyorum?” diye sormalıyız.

Çünkü gençlik yalnızca gelecek için hazırlık yaptığımız bir dönem değil, aynı zamanda yaşadığımız hayatın kendisi.

Fakat biz çoğu zaman bugünü, yarının kaygısıyla tüketiyoruz. Ders çalışırken işimizi düşünüyor, işe hazırlanırken evliliği düşünüyor, güzel bir gün yaşarken bile “Bunun devamı nasıl olacak?” diye endişeleniyoruz.

Daha gerçekleşmemiş ihtimaller yüzünden gerçekleşen güzellikleri kaçırıyoruz. Oysa hayatın bütün cevaplarını bugün bilmek zorunda değiliz. Kiminle evleneceğimizi, nerede yaşayacağımızı, hangi işi yapacağımızı, kaç yıl sonra nerede olacağımızı bugün kesin olarak bilmemiz gerekmiyor. Belki gençlerin ihtiyacı olan şey, sürekli "Geleceğin ne olacak?" sorusunu duymak değil; "Bugün nasılsın?" sorusunu duyabilmek. Çünkü gençler tembel oldukları için yorulmuyor. Bir şey yapmak istemedikleri için yorulmuyor. Çoğu zaman çok fazla şeyi aynı anda doğru yapmak zorunda hissettikleri için yoruluyor.



Oysa hayatın bütün cevaplarını bugün bilmek zorunda değiliz.

İyi bir evlat olmak, iyi bir eş olmak, başarılı bir öğrenci olmak, iyi bir çalışan olmak, güçlü görünmek, kimseyi hayal kırıklığına uğratmamak... Bütün bu rollerin arasında bazen kendimiz olmayı unutuyoruz. Belki biraz durmaya, biraz nefes almaya ve kendimize "Her şeyi bugün çözmek zorunda değilim." diyebilmeye ihtiyacımız var. Henüz işimi bulmamış olmam başarısız olduğum anlamına gelmez. Henüz evlenmemiş olmam geç kaldığım anlamına gelmez. Hayatımın istediğim yerde olmaması yanlış yolda olduğum anlamına gelmez. Benim de bir vaktim, benim de bir yolum var. Ve belki de şu an yapmam gereken bütün geleceği kontrol etmeye çalışmak değil; elimden geleni yapıp gerisini Allah'a bırakmayı öğrenmek.

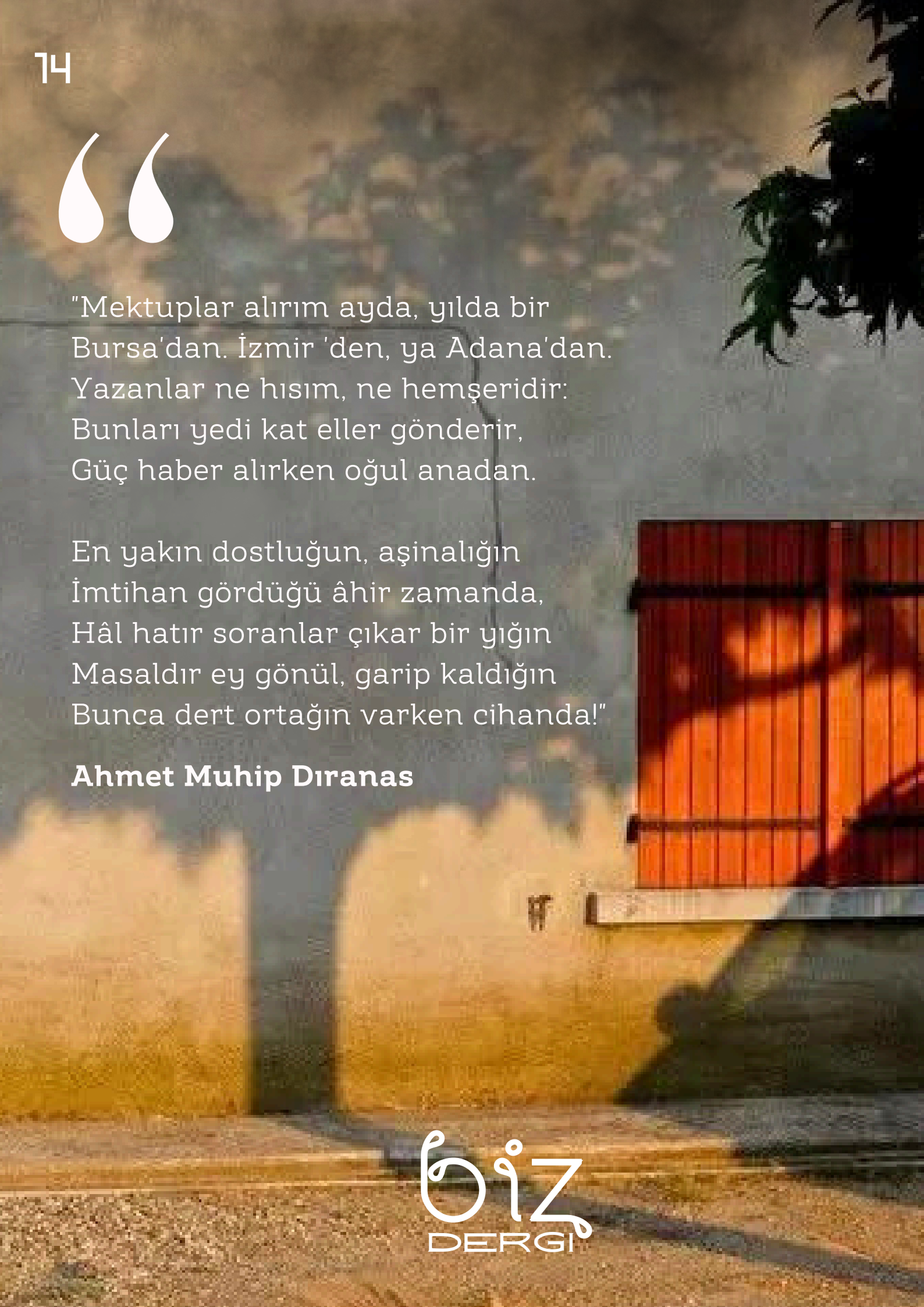


Henüz evlenmemiş olmam geç kaldığım anlamına gelmez. Hayatımın istediğim yerde olmaması yanlış yolda olduğum anlamına gelmez. Benim de bir vaktim, benim de bir yolum var. Ve belki de şu an yapmam gereken bütün geleceği kontrol etmeye çalışmak değil; elimden geleni yapıp gerisini Allah'a bırakmayı öğrenmek.

Bazen kendimize "Hayatım neden diğerleri gibi değil?" diye sormak yerine "Ben nasıl bir hayat istiyorum?" diye sormalıyız.

Çünkü bazı cevaplar zamanla, bazıları yaşadıklarımızla, bazıları da sabrımızla ortaya çıkar. Belki gençlik, her şeyi bilmek değil; bilmediğimiz şeylere rağmen yürümeye devam edebilmektir. Daha yaşayacağımız çok güzel günler, tanıyacağımız insanlar, ulaşacağımız hayaller ve şu an hiç tahmin edemediğimiz güzel başlangıçlar var. Henüz hikâyenin sonunu bilmiyoruz. Belki de bu yüzden, biraz daha umutla devam etmeliyiz.

Fatma Erdemli



"Mektuplar alırım ayda, yılda bir
Bursa'dan. İzmir 'den, ya Adana'dan.
Yazanlar ne hısım, ne hemşeridir:
Bunları yedi kat eller gönderir,
Güç haber alırken oğul anadan.

En yakın dostluğun, aşinalığın
İmtihan gördüğü âhir zamanda,
Hâl hatır soranlar çıkar bir yığın
Masaldır ey gönül, garip kaldığın
Bunca dert ortağın varken cihanda!"

Ahmet Muhip Dıranas

ASRIN Daveti

Nasıl geri çevrilir asrın daveti?
Sen, rüyalarımda beni boğduran Azrail!
Canımın o cananda hiç yok mu kıymeti?
Ta şuramda, dokunsan yanacak
Dokunmasan kanacak şifalı zehre.
Bir bulsam soracağım ne varsa dilimde
Bir bulsam konacağım dizinin dibine.
Ne küslük bilirim ne barış demeye varır dilim

Aklım avare olacak belki birazdan,
Belki susarım korkar isem haramdan.
Ta şuramda, kanamayan, susuz yaramdan
Kopardın beni adın nedir yarayı yaratan?
Şimdi duyar oldum sesini, yalnız senden değil
Bir kadın şekline büründün de sardın bedenimi.
Bir gölge oldun da korkuttun, acziyetimi.
Şimdi de korkarım, tutuversen ya ellerimi.
Cefasına eğilmedi diye
Kıldan incesiyle kesik boynum gibi
Sefa deyip de beni incitecek misin?

Bir esintiyim öfkem yakar geçer ismimi.
Sen, dindirecek misin tutkunun, isyanın ateşini?
Bir gönül inceliği beklerken sivrildi kılıcım
Sahipsiz sivriliğinde büyüdü bir kıvılcım
Sen, dilimle kovsam gözümle aradığım
Söyle bu nasıl sualsiz kurtuluş?
Kitap arasında unutulmuş
Bir gül lekesi kadar güzelsin...
Sen yürürken kokuşmuş, küflenmiş yuvalarda,
Elini kana bulasın tüm kâinat
Gül yaprakları döksünler ardından...

Gamze İrge

16

Bir Çift Işığın Yokluğu

Savaş bulgur kazanı gibi kaynatıyordu Doğu'yu, kan gövdeyi götürüyor ağıtlar yeri göğü dağlıyordu. Kaç köy basılmış kaç köy yakılıp yıkılmıştı kaç köy kanlı bir sessizliğe gömülmüştü... 1 saat önce kendi yağında kavrulan köy; 1 saat sonra yakılıp yıkılacağını, halkının başına gelecekleri kim bilebilirdi ki...

Daha kaç acıya kaç ayrılığa şahit olacaktı bu topraklar, daha kaç sineyi cayır cayır közde bırakacaktı tüm bu yaşananlar. Gün doğmadan işe koyulmuştu köy halkı serin bir güz vaktiydi. Kış çetin geçerdi buralarda el birliğiyle hazırlıklar yapılıyordu nitekim yapmak zorundaydılar. Köyün eli iş tutan erkekleri askere alınmış geriye çoluk çocuk, yaşlılar, engelliler ve kadınlar kalmıştı.

Köyün gençlerinden sayılacak yaşlarda olan bir delikanlısı vardı adı; Ahmet idi. Küçük yaşlarda hem anneden hem babadan yetimdi, amcasının yanında küçük kulübe gibi bir yerde kalıyordu. Doğuştan gözleri görmüyordu ama yine de her işe koşardı elinden geldiğince, gücü yettikçe...





Dünyadan, yaşamın renklerinden habersizdi genç Ahmet bazen düşünürdü kendi kendine; yaşamak, dünya neydi hiç görmediği ne olduğunu bilmediği sadece dokunarak bildiği bu topraklar için, kan dökülüyordu oluk oluk. Bazı çok sevdiği arkadaşları cepheden cepheye koşuyor o ise kuru bir taşın üzerinde gelen geçeni ya adımlarından ya da fısıltısından tanımaya çalışıyor, kadere sitemler ediyordu zaten elinden başka hiçbir şey gelmiyordu. Kaderi böyleydi teslim olmaktan başka çaresi yoktu. Bazen en çok gözlerinin görmeyişi yoruyordu alışmıştı alışmasına ama işte bazen dar geliyordu dünya; elin kolun sağlam, aklın başında fakat bir çift göz bir çift ışığın yokluğu onu alıp alıp götürüyordu uzaklara. Anne ve babası öldükten sonra daha da bir derin düşüncelere dalmıştı, tek başınaydı, etrafı kalabalık olmasına rağmen yalnızdı...Her geçen gün savaşın ayak sesleri daha da yakına geliyordu; talan edilen köyler, canice katledilmiş insanlar ve insan aklının alamayacağı daha neler neler...Her gün eskisine bir yenisi eklenerek devam ediyordu

18

Günlerden bir gün; günün ilk ışıklarıyla birlikte yaya bir ulak perperişan bir halde nefessiz bir şekilde köyün sokaklarına düştü, avazı yettiği kadar:

• “Gomşulaaarrr Uuruuss , Errmeniii köyleri yaha yıha gelir. Allah rızasi için hazırlıh edin onlar gelmeden köyi boşaltah gidah. Goomşuulaaarrr gavurların Körpiköy ’e girmeleri an meselesi ama buraya gelmah için Araz’i golay golay geçemezler, dayanın gomşular tez edin toplanın. Yanıza yetecah gedder bişeyler alın durmayın daha gurban olim, ögüzde ölim tez edin.”

Diye avazı yeri göğü çınlattıktan sonra alelacele köyün misafir odasına doğru yol aldı. Amacı hem biraz soluklanmak hem de köyün yaşlısıyla durumu görüşüp hazırlıkları hızlandırmaktı. Çarıkları parça parça olmasına rağmen bulduğu öteberi şeylerle bağlayıp kısmen sağlamlaştırmış, kıyafetleri ah kıyafetleri görenin içini sızlatan bir yokluktaydı o da. Herkes gibi...
O sırada; kapılarının önünde bulunan taşın üzerine oturmuş, derin derin düşüncelere dalan Ahmet ise tüm bu olup bitene yüreğiyle şahit oluyordu, belki görmüyordu ama ruhunda duyuyordu bu hengameyi... Aklında tek bir soru vardı; şimdi ne olacaktı?

Güneş çoktan gökyüzünde yerini almaya başlamış; uçan kuşlara ve tüm insanlığa göz süzüyordu. Sonbahar güneşiydi belki yalancı bir sıcaklık sunmuştu gönüllere amma ilaç gibi gelmişti hepsine... Zavallı kadınlar ağlaya sızlaya hazırlıklarına devam ediyordular. Çocuklar ise oynadıkları oyunun güzelliğinden midir bilinmez ama durumu pek kavramış gibi değildiler aralarında gülüşüp duruyordular. Aslında yaşamak bir oyundu ve şimdi büyük, küçük bunu sergileme vaktiydi!

Renklerin hazana uğradığı bir güz vaktiydi, sadece renkler mi; sesler, yüzler ve dahi gönüllerde hazandaydı, şimdilik.

Hazırlıklar tamamlanmış, o an için kimin elinde, evinde nesi varsa toparlanıp bir araya getirilmişti. Kadınlar, konu komşu el birliğiyle ekinlerini hasat etmişler, çıkan ürünün çoğunu cepheye göndermişlerdi çünkü oradaki ihtiyaç buradan fazlaydı. Hazırlıklar tamamlanmış, yükler yüklenmiş ve artık öküz arabaları yola çıkmaya hazırdı!

Ahmet el yordamıyla bulduğu birkaç kıyafetini bohçalamış, elinde sımsıkı tutuyordu. Korkuyordu nasıl korkmasındı ki... Kalbi ürkek bir kuş gibi çırpınıyor adeta sığmıyordu göğüs kafesine. Yüzü gönlünden mahsun odasında bir o yana bir bu yana dolaşıp duruyor ve içini kemirip duran duygulardan kurtulamıyor her nedense umudu kırıktı!

O sırada köy halkı; köy odasının bahçesinde toplanmış ne zaman yola çıkacaklarını kararlaştırıyordular. Tek dertleri vardı; Ahmet, ne olacaktı nasıl olacaktı. Mahzun bir sesle köyün sözü dinlenen yaşlılarından olan Hasan dede söze başladı:

• Can gomşularım, analarım, bacılarım, balalarım! Canız var olsun sabahtan beri bir o yana bir bu yana goştuz her şeyi ayarladız. Lakin yola çıhmadan eveli dinlenmah lazım; yol uzun, içi bilinmezlıhlarınan doli. Şimdi herkes evıne getsın gönül rahatlığıynan yatsın, Urus kafiriynen zalım Ermeni gelene gedder biz Aşıtlari aşmış, Erzurum'a doğri yola çıhmış oluruh Allah'ın izniynen, gahın di haydi!

Hepsi tedirgin, Ahmet ise şaşkın uyuyacak zaman değil niye böyle bir karar aldılar diye düşündüyse de anlam veremedi, şaşkındı korkuyordu! Çocuğunun elinden tutan, yaşlısının koluna giren herkes bir bir ayrılıyordu bahçeden. Ahmet'te komşularının yardımıyla odasına doğru gitti, açık olan yatağına uzandı.



Çok yorgundu bir o kadar da uykulu, direndi ama başaramadı göz kapaklarına sinen uyku her taraftan kuşatıyordu amansızca. Günlerin getirdiği korku ve yorgunlukla daha fazla düşünmeye fırsatı olmadı Ahmet'in, derin uykuya daldı.

Gecenin karanlığı bastırmış yer gök lal kesilmiş, sanki hepsi kendi dilinde olacakları biliyordu da suskunlukları ondandı... O sırada öküz arabaları sessiz sedasız hazırlanmış, çocuklar ve yürüyemeyecek derecede olan yaşlılar yerleştirilmiş ağır ağır dönen odun tekerlekler ise kendi türküsünü yakıyor gibiydi gecenin ruhuna. Herkes başı önünde kimi yaya kimi atının üzerinde keder içindeydiler. İnsanlar ne kadar tuhaf değil mi kendi yaptıklarından utanç duyuyordular, bile bile yaptıklarından... Korkuyla kan ter içinde uyandı Ahmet, dili damağı kurumuştu el yordamıyla testinin suyunu bulup bir yudum aldı.

Kıyafetleriyle uyumuştu hemencecik toparlanıp ayağa kalktı, kapıya doğru yöneldi dışarı çıktı. Yengesine seslendi; ses yok! Komşularına seslendi; ses yok! Yüreği daralıyor avazı çıktığı kadar bağırıyor ses dalga dalga yayılıyor fakat cevapsız bir şekilde geri dönüyordu. Düşe kalka kapılardan kapılara koşuyordu avazı çıktığı kadar:

-Gomşular gohularıza gurban olim gomşular nerdesiz beni niye bırahdız. Hani dinlenip yola çıhacahdıh bene niye bele ettiz Allah gorhuz yoh mi gomşulaaarr, nerdesiz...
Ahmet avucunun içi gibi bildiği yollara artık yabancıydı, her karışını bildiği bu yollar artık onu istediği yere götürmüyor her yeni baştan kaybediyordu yolunu... Artık gecenin karanlığında bir yer bir gök bir de Ahmet kalmıştı...



Çaresizce gün ışıyana kadar hiç nefeslenmeden hem ağladı hem koşturdu sokak aralarında.

Derken gün ikindiye dönmüş yorgunluktan bitap düşen Ahmet ise taşın üzerine oturmuştu. O sırada köylülerden birisi geri dönüp evinde unuttuğu altınları almaya gelmişti. Ahmet geleni nefes alışverişinden tanımıştı, haykırarak: "Ağa beni niye bırahdız, bir ben mi yük oldum size", dedi ve hıçkırıklara boğuldu. Adam ise ses etmedi sadece: "Ele deme gardaş ben seni almaya geldim ama şimdi çoh yorulmuşam hele gece olsun yatah dinlenah yaya gelmişem ahlım geçti zaten" dedi. Ahmet: "Ağa sen yoli tarif et ben seni kurkumda da götürürem vallah billah, sen heç gorhma Allah'ın izniynen yetişirıh bizimkinlere, bırahma beni gurban olim, gavurun eline bırahma beni...

Ahmet, adamın elinden tutup odasına götürdü. Ne olur olmaz diye yere yatak yaptı, uyumak için. Adamın beline öyle sıkı sarıldı ki eğer olur da yanından kalkarsa haberi olacaktı, güya... Duygularda yorar insanı sadece çalışmak değil nitekim öyle de olmuştu; Ahmet korkunun, yalnızlığın ve saatlerce bağırıp köşe bucak aramanın bedelini derin uykuya dalarak ödemişti. Adam gözünü hiç kırpmamış Ahmet'in uykuya dalmasını beklemiş uykuya dalar dalmaz gevşeyen kollarının arasından kurtulup, kaçmıştı...
Adam kaçmış geriye bir tek Ahmet kalmıştı tabiri caizse kurdun ağzına kuzuyu göz göre göre vermişlerdi. Gecenin sabahına Ermeni ve Ruslar köye girmiş, talan edilmemiş ne ev ne de ahır bırakmışlardı, tek tek didik didik her yeri aradılar nihayetinde biçare Ahmet'i saklandığı yerde bulmuşlardı...



Anlamadığı sesler kulağını tırmalıyor, soğuk soğuk terliyor sona geldiğini biliyordu artık düşmanın “olmayan” insafındaydı! Günler sonra köye dönen insanlar gördüğü manzara karşısında dehşete düşmüşlerdi. Gördükleri ilk şey Ahmet’ti; direğe bağlanmış, gözleri oyulmuş, burnu, dudakları ve kulakları kesilmişti... Akıl almayacak derecede işkenceler görmüş Ahmet şehit olmuştu...

Son olarak... Hikâyeyi kaç defa dinlemiş olmama rağmen insanların bu adamı neden bile isteye ölüme terk ettiklerini anlamış değilim, zamanın şartlarına göre kendimi onların yerine de koymaya çalışıyorum fakat yine de yapamazdım böyle bir şey. Değil mi ki bize kalmayacak dünya için yanımıza kalacak ahlar biriktiriyoruz. Üzerinden her ne kadar asırlar geçmiş olsada unutulmaması gerektiğini düşünüyorum.

Neydik, nerden geldik ve nereye gidiyoruz diye! Rahmet olsun bu toprağı “vatan” eden her bir cana, saygıyla minnetle...

Emine Aksoy



KONUŞAN FOTOĞRAF



Ayrılık Koğuşu



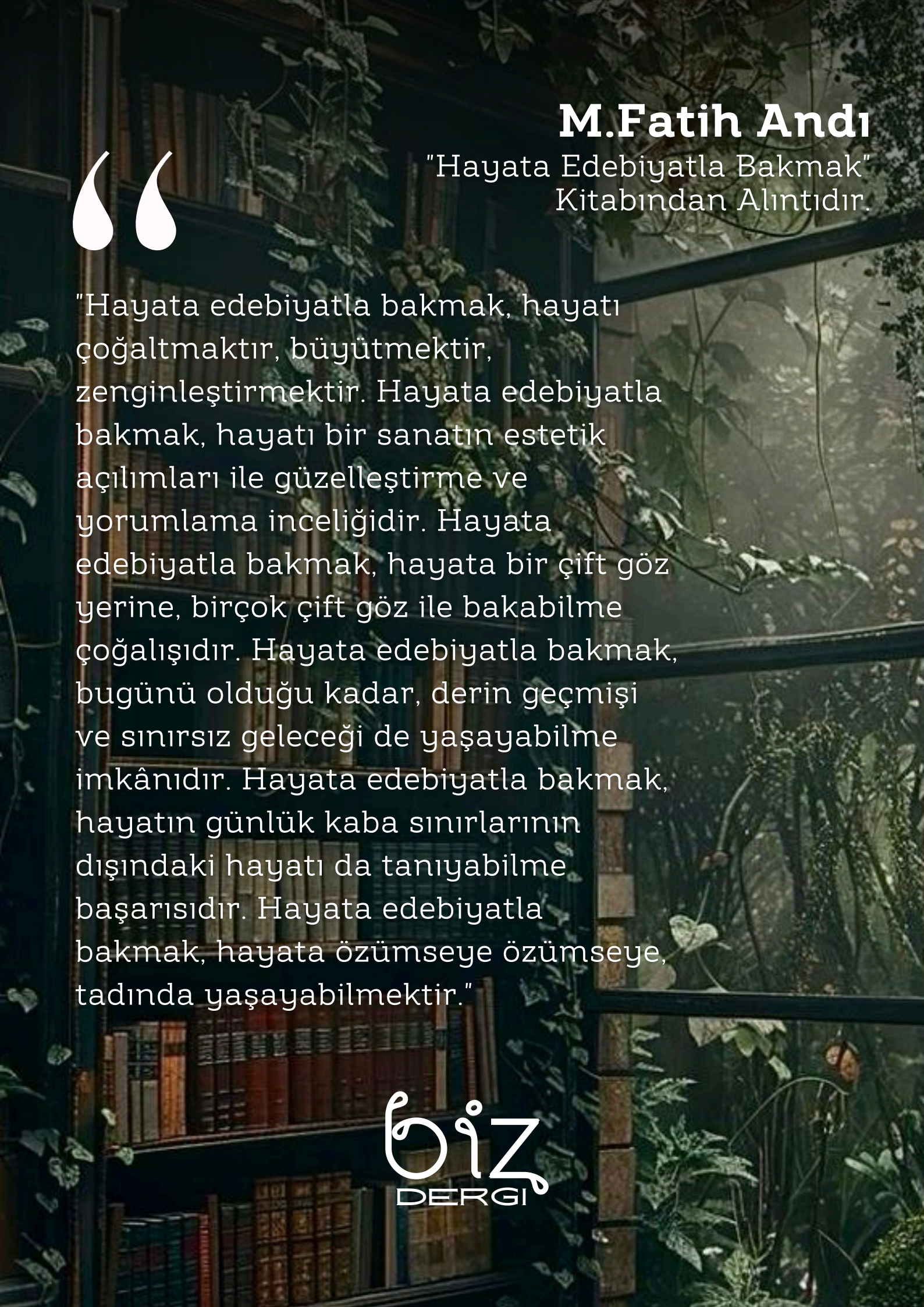
Tutuyor şehrin şafağında alaza göelerin;
Tutuyor da bırakmıyor ellerini ellerin...
Zuhur ediyor uzıklardan vahim birsülüet,
Sonra sıramda derin bir sızı...
Parçalayaaak gibi göğsümü hürriyet!

Her sevmek bir mahkûmiyet bu diyarda;
Bu diyarda ellerde kelepçeler, dillerde küfür.
Her mahkûmun içinde derin bir hüzün,
Sonu yoktur burada kagggılı yüzün,
Çoktur sayısı yaşıgözün...

Burada kiminin saçı ak, sakalı paas,
Kimi ağlamaklı, gözlerden ırak.
Lakin hepsinde derinden ihtiras,
Nefsi susturar birlazz
Ve bilnassa şiddetli itiraz!

Hicaz türküler tutturulur kimi zaman,
Kimi saatlerce bakışır bir vesikalıkla...
Kimi ise yalnızdır bir şair kadar
Yazar durur büyük bir ihtimamla,
Ve çekilir sürgüler ayrılık koğuşunda,

Mehmet Kösanoğlu



M.Fatih Andı

"Hayata Edebiyatla Bakmak"
Kitabından Alıntıdır.

"Hayata edebiyatla bakmak, hayatı çoğaltmaktır, büyütmektir, zenginleştirmektir. Hayata edebiyatla bakmak, hayatı bir sanatın estetik açılımları ile güzelleştirme ve yorumlama inceliğidir. Hayata edebiyatla bakmak, hayata bir çift göz yerine, birçok çift göz ile bakabilme çoğalışıdır. Hayata edebiyatla bakmak, bugünü olduğu kadar, derin geçmişi ve sınırsız geleceği de yaşayabilme imkânıdır. Hayata edebiyatla bakmak, hayatın günlük kaba sınırlarının dışındaki hayatı da tanıyabilme başarısıdır. Hayata edebiyatla bakmak, hayata özümseye özümseye, tadında yaşayabilmektir."

biz
DERGİ

Kaybolan Kelimelerin Peşinde



Bazı kelimeler yalnızca bir anlam taşımaz; bir devrin düşüncesini, estetik anlayışını ve hayat tarzını da beraberinde getirir. Türkçenin unutulmaya yüz tutmuş kelimelerinin peşine düştüğümüzde aslında kendi kültürel hafızamızın izlerini süreriz.

Bir dili yalnızca kelimelerden ibaret görmek, onun ruhunu eksik anlamaktır. Dil; bir milletin hafızası, duygusu, düşüncesi ve dünyayı algılama biçimidir. Bir kelimenin kaybolması bazen yalnızca sözlükten bir maddenin eksilmesi değildir. O kelimeyle birlikte bir bakış açısı, bir zarafet biçimi, hatta bir hayat anlayışı da sessizce çekilip gidebilir.





Bugün günlük hayatımızda kullandığımız pek çok kelimenin yerine başka kelimeler koyuyoruz. Ancak bazı kelimelerin karşılığını başka bir kelimeyle vermek mümkün olsa bile, taşıdığı kültürel ve duygusal derinliği aynı şekilde aktarmak kolay değildir.

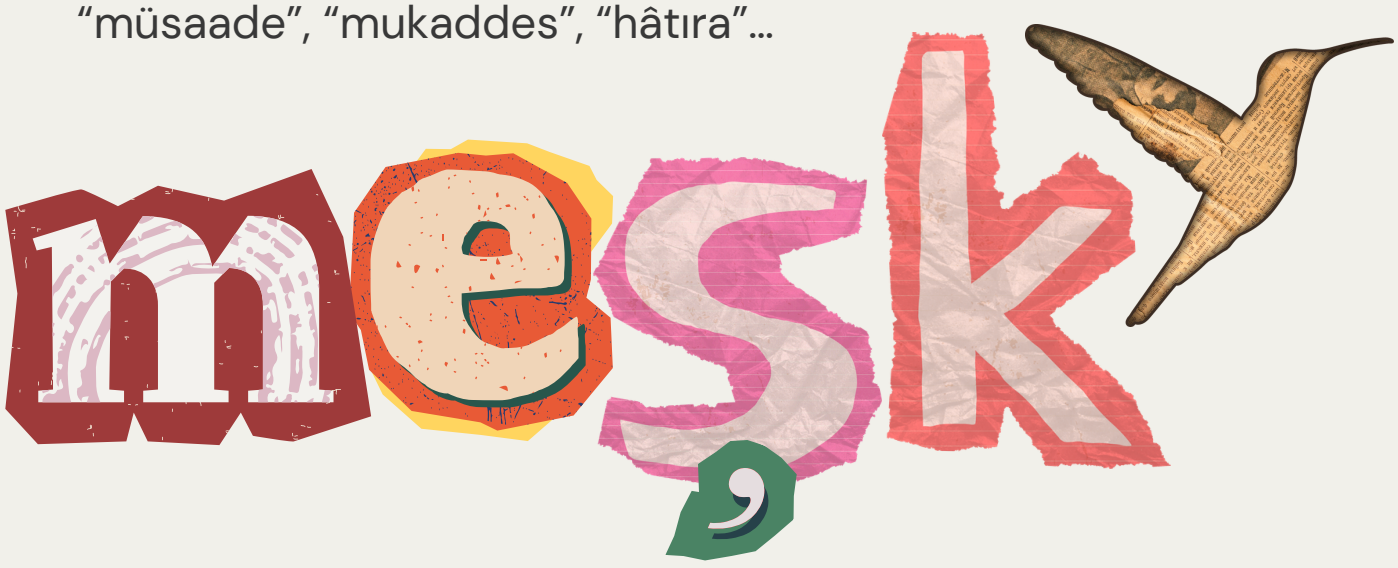
Mesela “vefa” dediğimizde yalnızca sadakatten söz etmeyiz. Vefa, hatırlamaktır; geçmişi unutmamak, iyiliği karşılıksız bırakmamak, insanın kendisine yapılan güzelliği hafızasında yaşatmasıdır.

“İrfan” ise yalnızca bilgi değildir. Bilginin gönülle buluşması, insanın öğrendiğini hayatına ve ahlakına yansıtmasıdır.
“Zarafet” yalnızca güzel görünmek değildir. Sözde, davranışta, bakışta ve hatta susuşta ölçüyü bilmektir.

Belki de mesele tam burada başlıyor.
Kelimeyi kaybettiğimizde, kelimenin işaret ettiği dünyayı da kaybetme ihtimalimiz var.

Bir Kelimenin Ardındaki Medeniyet

Eski metinlere baktığımızda Türkçenin ne kadar geniş ve incelikli bir ifade dünyasına sahip olduğunu görürüz. Divanlardan mektuplara, şiirlerden günlük hayatın yazışmalarına kadar kelimeler yalnızca iletişim kurmak için kullanılmamış; aynı zamanda bir estetik meydana getirmiştir.
“Mahzun”, “mütebessim”, “muhabbet”, “meşk”, “sükût”, “müsaade”, “mukaddes”, “hâtıra”...



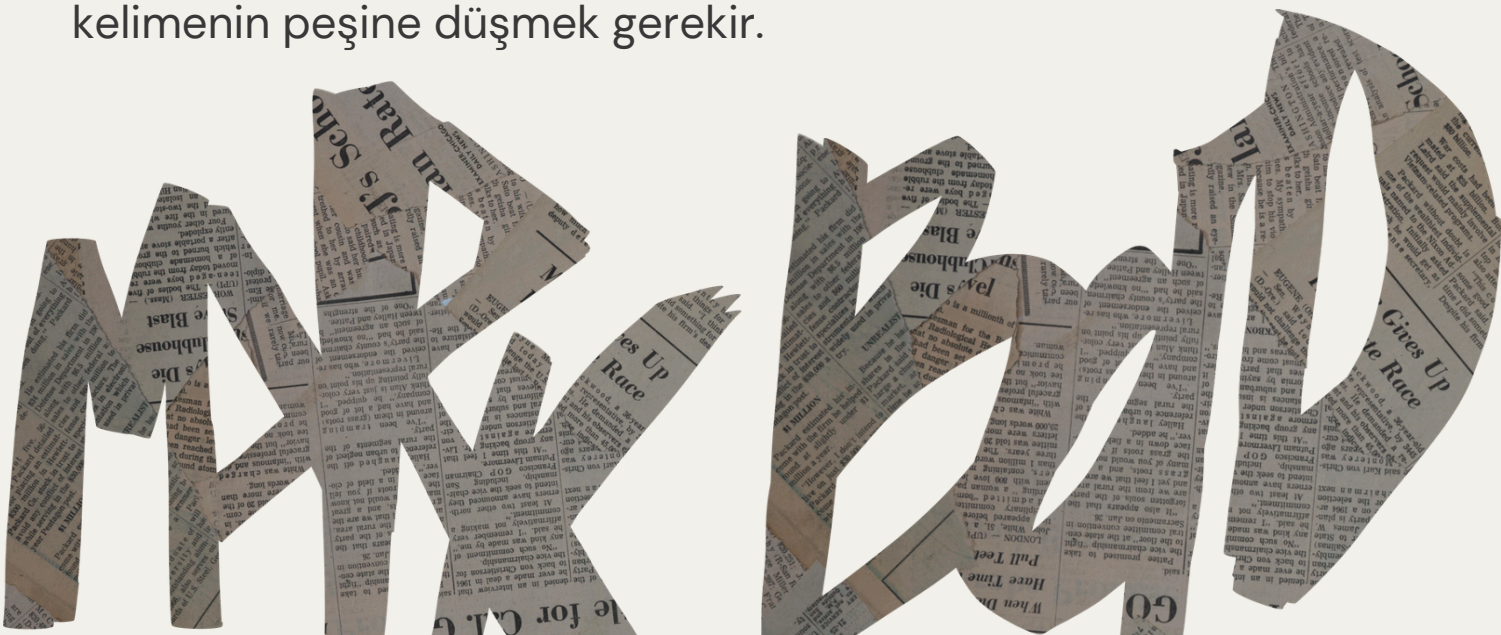
Bu kelimelerin her biri zihnimizde farklı bir kapı açar.
Örneğin “sükût” ile “sessizlik” birbirine yakın anlamlara sahip olsa da zihnimizde bıraktığı iz aynı değildir. Sükût kelimesinde biraz vakar, biraz bekleyiş, biraz da anlamlı suskunluk vardır.
“Meşk” dediğimizde ise yalnızca çalışma aklımıza gelmez. Bir ustanın yanında öğrenmek, tekrar etmek, sabretmek ve sanatın inceliklerini yaşayarak kavramak vardır.
İşte dilin medeniyetle ilişkisi tam da burada ortaya çıkar.
Unutmak mı, dönüşmek mi?

Elbette dil değişir. Hiçbir dil yüzyıllar boyunca aynı kalmaz. Yeni kelimeler doğar, bazı kelimeler kullanımdan düşer, başka dillerden kelimeler alınır.

Dolayısıyla geçmişte kullanılan her kelimeyi bugün yeniden günlük hayatımıza sokmak gibi bir zorunluluğumuz yok.
Fakat bilmediğimiz kelimeyi bütünüyle değersiz kabul etmek de doğru değildir.

Çünkü bir toplum geçmişte kullandığı kelimeleri tanıdıkça kendi edebiyatını, tarihini ve kültürel mirasını daha iyi okuyabilir.

Bir Yahya Kemal şiirini, bir Şeyh Galip beytini, eski bir mektubu veya tarihî bir belgeyi anlamak için bazen tek bir kelimenin peşine düşmek gerekir.



O kelime bizi başka bir kelimeye, o kelime başka bir kavrama, kavram ise başka bir tarihî tecrübeye götürür.
Böylece küçük bir kelime, bizi büyük bir medeniyetin kapısına çıkarabilir. Kelimeleri müzeye kaldırmayalım. Ancak burada önemli bir ayrım var.
Eski kelimeleri sadece nostaljik birer hatıra olarak görmek yerine, onların anlam dünyasını genç nesillere aktarabilmeliyiz. Dil yaşayan bir varlıktır. Kelimeler de ancak kullanıldıkları zaman yaşarlar.
Belki okullarımızda "unutulan kelimeler" üzerine küçük çalışmalar yapılabilir. Gençler her hafta birkaç eski kelimenin anlamını araştırabilir, bu kelimelerin geçtiği şiirleri ve metinleri okuyabilir.
Gazeteler kültür-sanat sayfalarında bu kelimelere yer verebilir. Televizyon programlarında, sosyal medya içeriklerinde ve dijital yayınlarda Türkçenin zengin kelime hazinesine yeniden dikkat çekilebilir.

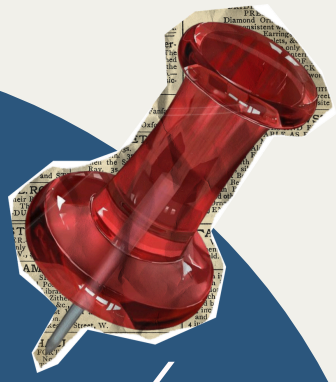
Çünkü kültürel miras yalnızca müzelerde, arşivlerde ve eski kitaplarda korunmaz. Kültür, yaşatıldığı ölçüde mirastır. Bir kelime, bir hatıra Belki de hepimizin hayatında unuttuğumuz bir kelime vardır.

Büyüklerimizden duyduğumuz, çocukken anlamını bilmediğimiz, bugün ise neredeyse hiç işitmediğimiz bir kelime...
Bazen bir kelime, bizi çocukluğumuza götürür.
Bir ninenin duasına, bir dedenin nasihatine, eski bir evin avlusuna, mahalle sohbetlerine, sararmış mektuplara...
İşte bu yüzden dil meselesi yalnızca akademisyenlerin veya edebiyatçıların meselesi değildir.

Kaybolan Kelimeler

Dil hepimizin meselesidir.
Çünkü insanın hafızası kelimelerle kurulur.
Bir kelimeyi hatırlamak bazen bir insanı hatırlamaktır.
Bir deyimi yaşatmak, bir geleneği yaşatmaktır.
Bir şiiri yeniden okumak, geçmişle bugün arasında bir köprü kurmaktır. Bugün bize düşen görev, geçmişin bütün kelimelerini olduğu gibi bugüne taşımak değil; onların taşıdığı anlamı, inceliği ve kültürel mirası anlayabilmektir.
Belki de zaman zaman sözlüklerin tozlu sayfalarını açmalı, büyüklerimizin kullandığı kelimeleri yeniden sormalı ve "Bu ne demek?" diye merak etmeliyiz. Çünkü bazen kaybolduğunu düşündüğümüz şey bir kelime değil, kendimizden bir parçadır.
Türkçenin kelimeleri arasında dolaşırken aslında kendi kültürümüzün sokaklarında yürürüz.
Ve belki bugün yeniden keşfetmemiz gereken en kıymetli hazine, sandığımız kadar uzakta değildir.
Bir sözlük sayfasında, eski bir şiirin mısrasında veya büyüklerimizin hafızasında bizi beklemektedir.

Şeyda Göktan



"Belki okullarımızda "unutulan kelimeler üzerine küçük çalışmalar yapılabilir."

Taşlar Da Çiçek Açar

Taşlar da çiçek açar
içi acıyıp yarılınca.
Rüzgâr
yön değiştirir
önüne duvar kurulunca.
Gülüşünün kırıkları
sesine batar.
İçimi acıtan
geçen yıllar,
taşın çatlağında
kök salınca.
Sevimsiz iç çekişler
geceden alacaklıdır.
Hırs,
günü karartır;
sessizlik
en ağır borç olunca.
Sen,
içimi acıtan çiçek.
Bekle beni.
Şimdi seni gömdüğüm yerde
o çiçek uzanıyor boylu boyunca.

Sennur Mıtlugil



Yolunu Beklerken

Bir akşam sessizce çöktü gönlüme,
Hasretin işlendi ince ömrüme.
Bir selam beklerim eski gününe,
Adını fısıldar her rüzgâr bana.

Yıldızlar dökülür gecenin bağrına,
Sensizlik yük olur yorgun sabrıma.
Bir umut gizlenmiş her duama da,
Belki bir gün diye beklerim hâlâ.

Sonbahar sararken ömrün dalını,
Kim anlar içimde kopan hâlimi?
Bir senin sevdanla sürdüm yolumu,
Dönersen güller açar gönlümde.

Kader ne yazarsa razıyım yine,
Yeter ki gülüşün değsin yüzüme.
Aşkınla çoğaldım her bir nefeste,
Ömrümün en güzel şiiri sensin.

Davut Mortaş



Yolu Güzelleştir

Her seçim bir vazgeçiştir.
İnsan çoğu zaman yanlış seçim yaptığı için değil, seçmediği ihtimalleri zihninde kusursuzlaştırdığı için pişman olur. Sadece "Ya öyle olsaydı?" diye başlayan sonsuz ihtimaller vardır. Oysa hangi yolu seçersen seç, bir noktada yorulacaksın. Her insan, bir gün verdiği kararları sorgulayacak. Çünkü hayat kusursuz seçenekler sunmaz; sadece farklı bedeller ödetir. Hiçbir tercih yalnızca mutluluk getirmez; her mutluluğun ardında sessizce ödenen bir bedel vardır.
Asıl mesele, seçtiğin yolu sevebilmek, onun sorumluluğunu alabilmek ve dönüp sürekli diğer yolları hayal etmek yerine yürüdüğün yolu güzelleştirebilmektir.
Unutma; hayat, seçmediğin ihtimaller kadar parlak görünmeye meyillidir. Ama sen onların yalnızca ışığını görürsün, gölgelerini değil. Kendi yolunun gölgelerini ise fazlasıyla yakından tanırsın. Bu yüzden kıyasın hiçbir zaman adil olmaz.
Belki de huzur, mükemmel tercihi bulduğun gün değil; verdiğin kararın arkasında durmayı öğrendiğin gün gelir. Çünkü insanı tüketen şey yanlış seçimler değil, sürekli başka bir hayatın daha güzel olabileceğine inanmasıdır.
Hayat, bütün kapıları aynı anda açık bırakmaz. Bir kapıyı seçtiğinde diğerleri kapanır. Ve bu, kaybettiğin anlamına gelmez; sadece yaşamaya karar verdiğin hikâyenin artık farklı olduğu anlamına gelir.
Öyleyse en doğru seçimi aramak yerine, seçtiğin hayatı anlamlı kılmaya çalış. Çünkü sonunda bizi mutlu eden şey, kusursuz bir seçim yapmak değil; seçtiğimiz hayatın içinde kendimizi bulabilmektir. Gerçek pişmanlık ise yanlış yolu seçmek değil, yürüdüğün yolu sürekli başka yollarla kıyaslayarak ömrünü tüketmektir.

Erdal Burak

İnsanlığın Dijital Vebayla Savaşı

İnsanlığın ilerleyişindeki en büyük güçlerden biri olan teknoloji, gelişimiyle beraber her dönem geniş çaplı tartışmalara konu olmuştur. Kimi çevreler dijital çağın insanlığa çok büyük katkılar sunduğunu savunsa da kimine göre bu süreç, geleceğimiz için ciddi bir tehlike arz etmektedir. Geçmişten günümüze her anımıza dahil ettiğimiz bu sessiz tehlikenin, aslında göründüğü kadar masum olmadığını gözler önüne sermek gerekiyor.

Adeta hipnoz etkisi yaratan içeriklerle kuşatılmış dijital platformlar, boşa harcanmış zamanlar ve bir dolu ekran süresiyle hayatımızı çalıyor. Ortaya ise sahte mükemmelliğin getirdiği yalnız ve mutsuz bir nesil çıkıyor.

İnsanoğlu dijital çağa alışamıyor.



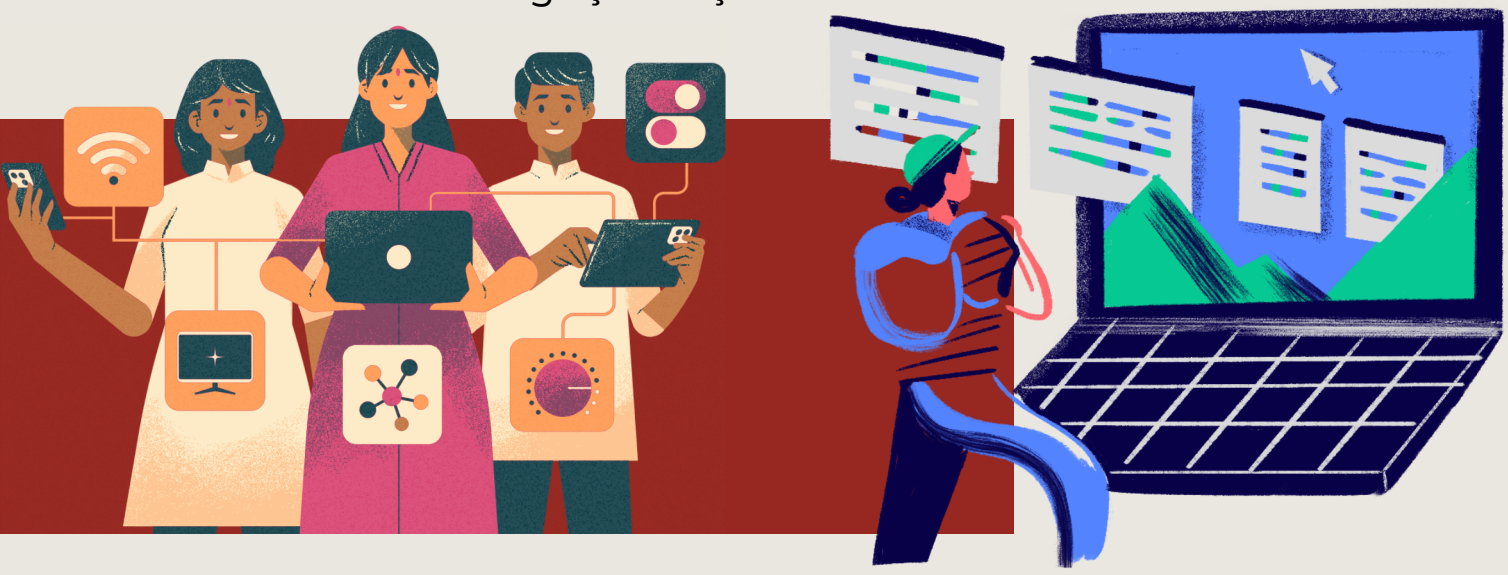
Bu durumun, yani insanoğlunun dijital çağa ayak uyduramamasının başlıca sebeplerinden biri de teknolojinin çok hızlı bir gelişim ve yenilenme süreci içinde olmasıdır.

Her geçen gün farklı varyantlarla karşımıza çıkan bu dijital tehlike, sadece kendini geliştirmekle kalmıyor; adeta insanoğlunu küçültüp yok etmeye dayalı bir sistem üzerine kuruluyor.

Peki biz bu vebadan nasıl korunacağız?

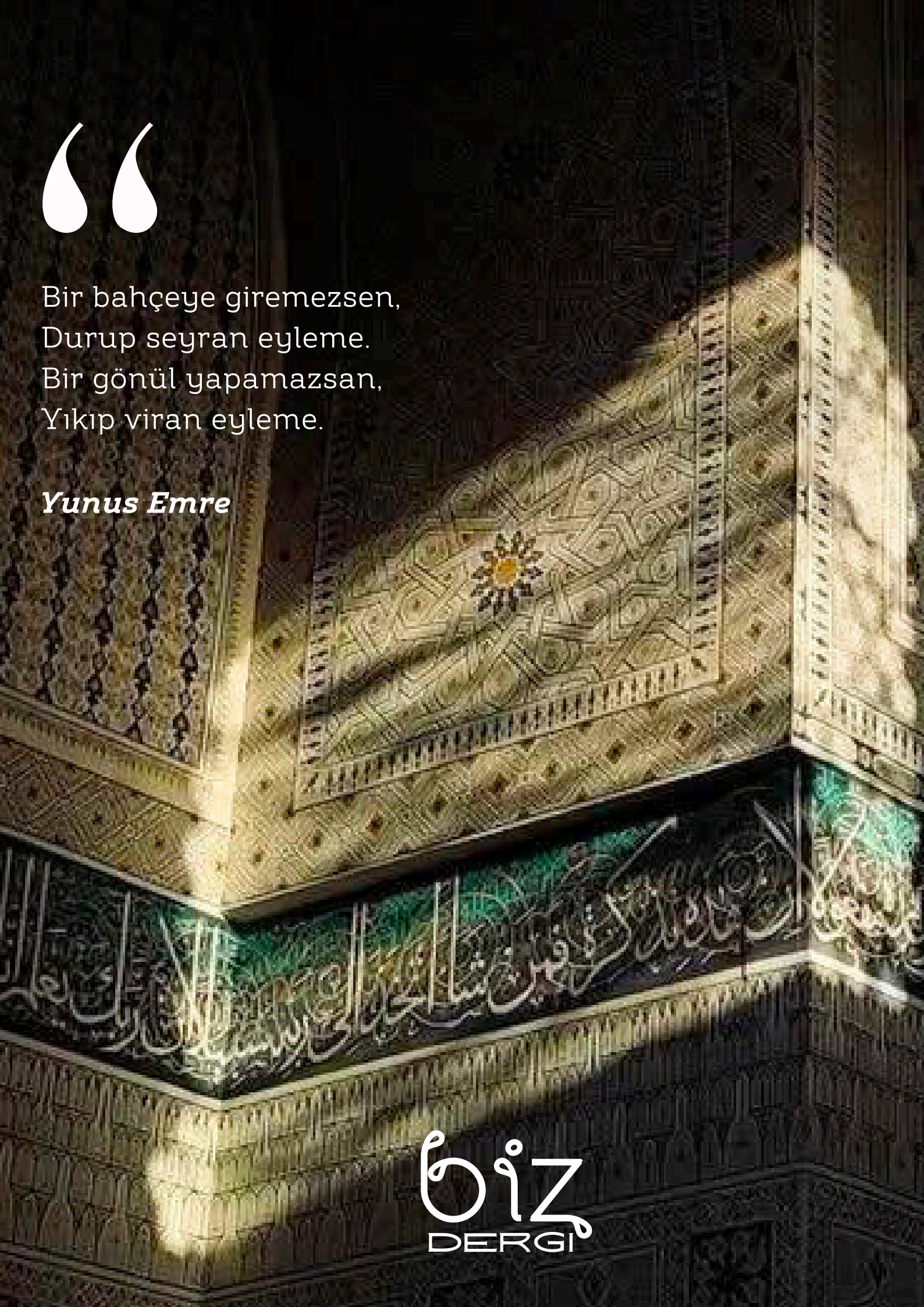
Artan ekran sürelerimizin asıl nedeni olan dijital platformları rafa kaldırmak, şüphesiz ilk tercihimiz olmalı. Böylelikle mükemmeliyetçilik boyasına boyanmış sahte hayatlara çok daha az maruz kalacağız.

Sürdürülebilir bir yaşam için



Seçim bizim elimizde: Ya ekranları karartıp basit ve sürdürülebilir bir hayatın gerçekliğiyle yeniden doğacağız ya da bu parlak ekranların arkasında, dijital vebanın pençesinde solup gideceğiz.

Ezgi Bahar Aksoy


“
Bir bahçeye giremezsen,
Durup seyran eyleme.
Bir gönül yapamazsan,
Yıkıp viran eyleme.
Yunus Emre
biz
DERGI

Artık Her Şeye Yetişmek Zorunda Değilim



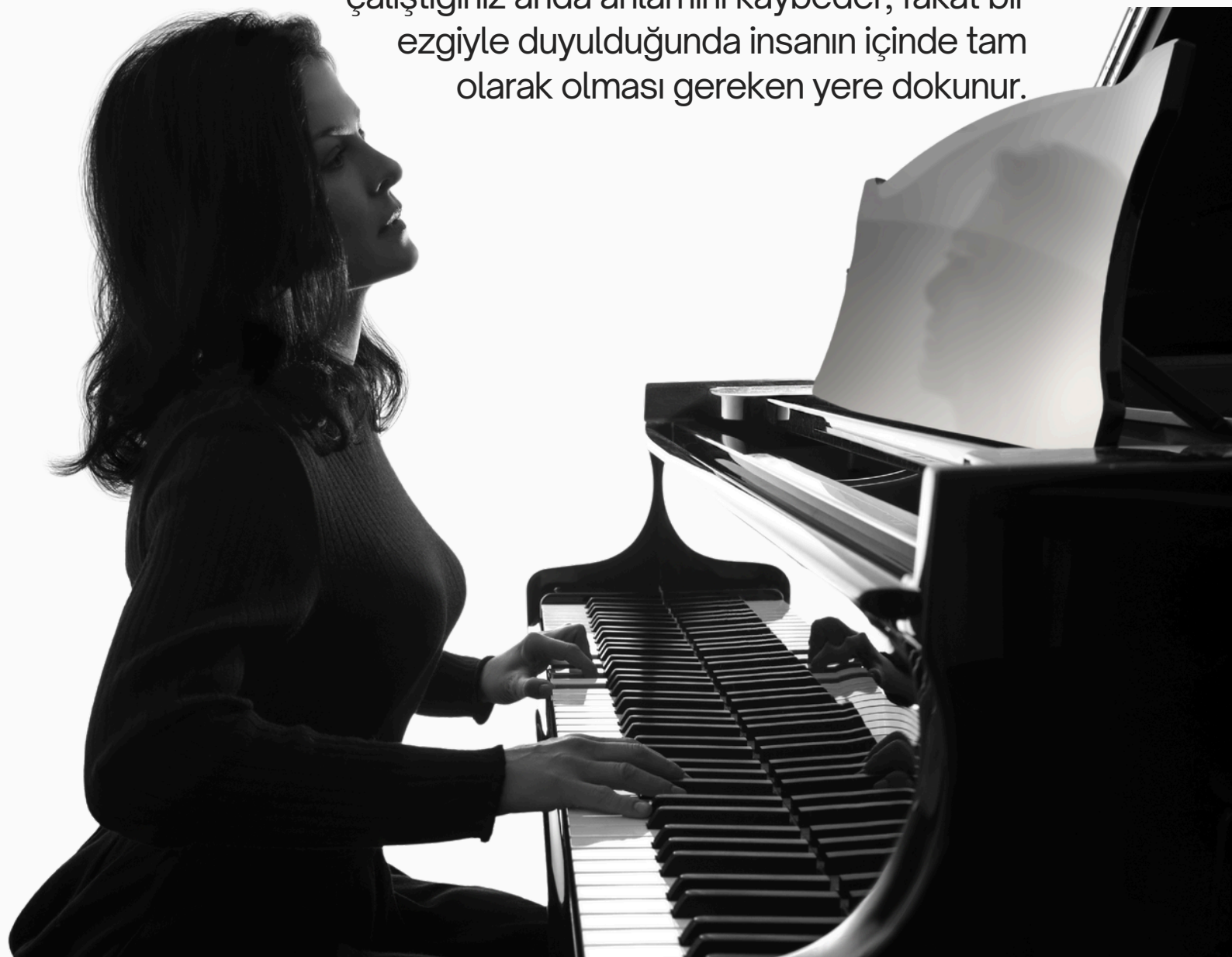
Bir zamanlar hep bir yerlere yetişirdim.
Bir işe, bir insana, bir beklentiye...
Sanki hayat, sürekli koşmam gereken uzun bir yoldu.
Durursam geride kalacağımı sanırdım.
Sonra bir gün yoruldum.
Öyle büyük bir yorgunluk değildi bu. Sessizce gelip içime yerleşen, "Artık yeter," diyen bir hâldi.
Şimdi acelem yok.
Kahvemi soğutmadan içebildiğim, bir kitabın sayfasında uzun süre kalabildiğim, yürürken gökyüzüne bakmayı hatırladığım günleri seviyorum.
Herkesi duyuyorum artık.
Ama herkesin sesine cevap vermiyorum.
Bazı şeyleri açıklamıyorum. Bazı insanları ikna etmeye çalışmıyorum. Her yere yetişemediğimde kendimi suçlamıyorum.
Çünkü insan bazen başkalarına yetişmekten değil, kendine geç kalmaktan yoruluyor.
Ben artık kendime geç kalmak istemiyorum.
Belki bazı şeylere geç kaldım.
Ama olsun.
Bundan sonrası için acelem yok.
Çünkü hayatın en güzel tarafının, varılacak yer değil; insanın sonunda kendi yanında bulduğu o sakinlik olduğunu öğrendim.
Artık her şeye yetişmek zorunda değilim.
Kendime yetişmem yeter.

Fulya Yalçın

PİYANİST

Müzik, hayatın varoluşundan beri var olan; rüzgarın savruluşunda, yaprakların kıpırdanışında ve karıncaların ritimli adımlarında bile kendine bir yer bulan bir iletişim aracıdır. İnsanlığın henüz kelimeleri bulamadığı zamanlarda bile vardı. Belki de bu yüzden, hayatımızda söyleneme-yenleri, susulanları ve kelimelerin yetmediği yerde kalanları ifade eder.

Piyanonun tuşları siyah ve beyazken, onu dinlerken kurduğumuz hayallerin rengarenk olması, sözsüz müziğin bazen sözlü müzikten çok daha fazlasını anlatabildiğinin kanıtıdır bir nevi. Çünkü bazı duygular vardır; onları anlatmaya çalıştığınız anda anlamını kaybeder, fakat bir ezgiyle duyulduğunda insanın içinde tam olarak olması gereken yere dokunur.



Peki günümüzde müzik nasıl bu hâle geldi? Mozart gibi daha çocuk yaşta beste yapmaya başlayanlar hala var mı? Henüz beş yaşındayken müziğin dilini öğrenmeye başlayan, yıllar sonra insanların hayranlıkla dinleyeceği eserler ortaya koyan insanlar... Ya da Beethoven gibi, işitme duyusunu büyük ölçüde kaybetmesine rağmen müzikten vazgeçmeyen ve sessizliğin içinde bile müzik yaratmaya devam edenler?

İnsanın ruhunu aydınlatan müzisyenlerin yerini ne zaman playback yapan sanatçıları dinlemek aldı?



PİYANİST





Eskiden bir müzisyenin parmaklarında yaşayan müzik; bugün kusursuzlaştırılmış kayıtların, teknolojinin ve tekrar tekrar düzenlenebilen seslerin arasına sıkıştı. Oysa ben müzikte biraz da kusur arıyorum. Çünkü insanı insana benzeten şey belki de kusursuz olması değil, bir anlığına tökezleyebilmesidir.
Bu yüzden ben, her şeye rağmen müziğe inanıyorum. Tıpkı bazı insanların peri masallarına inandıkları gibi.

Büşra Nur Baran

Dokunuş

Bir fırça darbesiyle dağılır gece sisi
Kelimeler sığınır beyaz kâğıdın üstüne
Sessiz odalarda çınlar hisli kemanın sesi
Zaman meydan okur insanın geçici büstüne

Taşın kalbine iner dâhinin çekiçle murcu
Dile gelir mermer, can bulur parmak uçlarında
Sanat bu fani dünyadan geçen sonsuz bir yolcu
Bizi bizde buluşturur ömrün avuçlarında

Dünyanın gürültüleri ömrümüzü kemirir
Sanatla yıkanır ruhlar, silinir pası, kiri
Çatlamış topraklara bir nehir gibi can verir
Besler hayallerimizi, tutar kalpleri diri

Ne renkler solar burada, ne de susar bu şarkı
Sanatın küllerinden yeniden doğar her hece
Değiştirir dokunduğu her sokağı, her parkı
Aydınlanır içimizdeki o en koyu gece

EBEDÎ der ki: Zaman durur, ruhlar nefes alır
Bu fani dünyadan geriye yalnız sanat kalır
Gözle görülmeyen gizli kapılar aralanır
Açılır bir pencere, hakikatlere bakılır...

İhsan Fatih Polat

aidiyet

Yeni başlangıçlar hep zor gelmiştir bana.
Ait olduğum yerden ayrılma düşüncesi, zihnimi yormaya yeter tek başına .dokunduğum her şeye benliğimden bir iz bırakırım.

Ama yine de bilirim; insan bazı yerlerden gitmez aslında, sadece bedenini alır da ruhunu orada biraz daha bırakır.
Benim gidişlerim hiçbir zaman hafif olmadı.
Bir kapıyı kapatırken ardında kalan havayı bile özleyecek kadarderin yaşadım her şeyi.

Yeni bir başlangıç denildiğinde içimde bir boşluk oluşur;
henüz tanımadığım duvarlara, alışmadığım seslere,
adımı bilmeyen sabahlara karşı bir tedirginlik...

Çünkü ben zamanla severim.
Önce alışırım, sonra bağlanırım, en sonunda kendimden bir parça eklerim.
Ve ancak o zaman “burası benim” derim.

Bu yüzden ayrılık bende bir son gibi değil, yarım kalmış bir cümle gibi durur.
Devamı vardır ama başka bir sayfada, başka bir yazıyla, belki de başka bir benle.

Yine de şunu inkâr edemem:
Her gidiş beni biraz daha ben yaptı.
Kaldığım yerler kadar bıraktığım yerler de var içimde.
Bir zamanlar ait hissettiğim her şey, şimdi yürüyüşüme eşlik eden görünmez izler gibi.

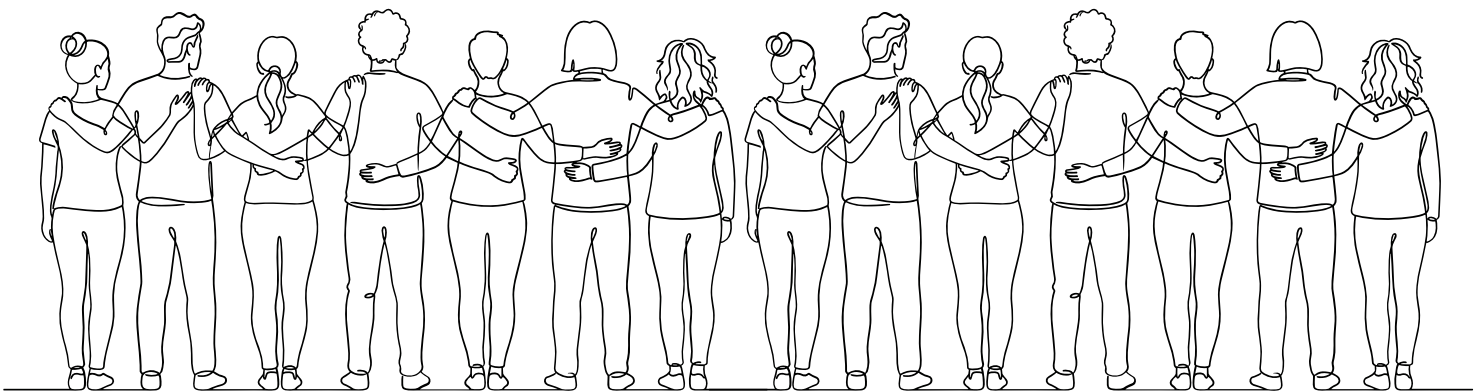
Belki de yeni başlangıçlar, eski bağları koparmak değildir.
Belki sadece onları daha derine gömmek, daha sessiz bir yere taşımaktır.
Ve ben, nereye gidersem gideyim, kendimden kaçmadığım sürece ait olduğum yerin tamamen kaybolmayacağını biliyorum.

Ve yine de, ne kadar yol alırsam alayım, ne kadar iz bırakırsam bırakayım, içimde dolaşan o düşünce susmaz: ya hiçbir yere ait değilsem?

Belki bu yüzden bu kadar bağlanırım, belki bu yüzden gitmek hep canımı acıtır.
Çünkü insan bir yere ait olamamaktan, bir yerden kopmaktan daha çok korkuyor

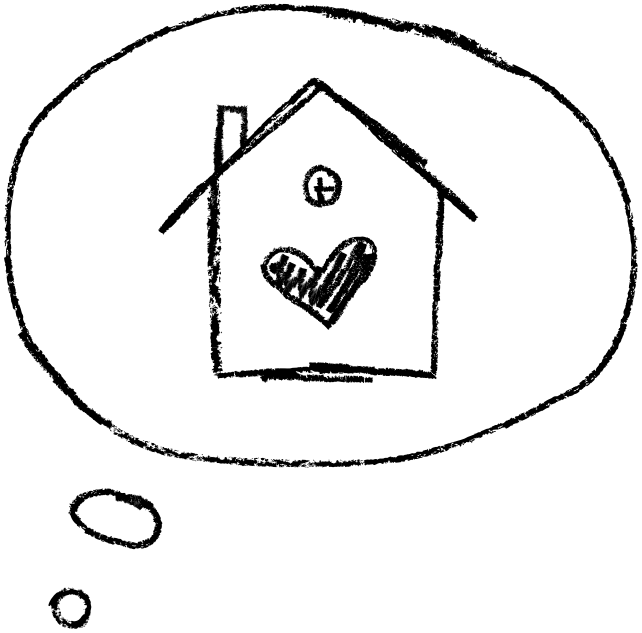
Yol uzar, ben değişirim.
Ama bazı boşluklar vardır; doldurulmak için değil, taşınmak için var olur

Zeynep Şahin



Kalbe İnşirah

İnsan bazen hayal bile edemediklerinin üzerine bir ömür inşa eder. Belki de o hayallerin üzerine bir ev kurar; sonra da bütün benliğiyle o eve sarılır, onu yuvası zanneder. Oysa zaman geçtikçe anlar ki insanın kurduğu her yuva, Allah'ın izin verdiği kadar ayakta kalır. Çünkü hayat, bizim planlarımızla değil; O'nun takdiriyle şekillenir.



Belki de bu yüzden hiçbirimiz bu dünyaya kusursuz gelmedik. Doğruyu ve yanlışı eksiksiz bilen yalnızca Allah'tır. Biz ise öğrenerek büyüyen, düşerek yürümeyi öğrenen kullarız. Hata yapıyoruz; bazen farkında olmadan, bazen de nefsimize yenilerek. Çoğu insan, hata yapmanın normal olduğunu söyler; yeter ki aynı hatada ısrar edilmesin. Fakat ben çoğu zaman başka bir şeyi düşündüm: Ya insan yaptığı şeyin hata olduğunu hiç kabul etmezse? İşte o zaman insanın yanlışı, yaptığı davranıştan çok kalbinin görmezden gelmesi olur.

Belki de insanın yaptığı her hata, onu hayatın bambaşka bir gerçeğiyle tanıştırır. Çünkü hayat, yalnızca mutlu olduğumuz günlerden ibaret değildir. Zor zamanlar da vardır. Farklı şehirlerde, farklı yaşlarda, farklı duygularla yaşamaya devam ederiz. Kimimiz yeni dünyalara adım atar, kimimiz mezun olur, kimimiz doğup büyüdüğü şehri geride bırakır. Kimi zaman da bir zamanlar "O olmazsa yaşayamam." dediğimiz insanlarla yollarımız ayrılır. İşte bütün bu değişimler, bize hayatın hiçbir şeyin bizim istediğimiz gibi ilerlemediğini sessizce öğretir.

"Demek ki kısmet değilmiş"

Hayaller de böyledir. Bazen öyle büyük hayaller kurarız ki kendimizi uçsuz bucaksız bir okyanusun ortasında buluruz. O okyanus bizi kıyıya ulaştıracak sanırken, dalgaları bizi biraz daha derine çeker. Çıkmaya çalışırız, yoruluruz, yeniden deneriz. Bazense gücümüz tükenir ve içimizden sadece tek bir cümle geçer:
"Demek ki kısmet değilmiş."
İşte hayatımın en çok düşündüğüm kelimesi de bu oldu: Kısmet. Kısmete inanır mısınız? Belki de "Kime göre, neye göre?" dediğinizi duyar gibiyim. Ben ise gerçekleşmeyen hayallerimin ardından çoğu zaman bu cümleye sığındım.

Fakat zaman bana önemli bir şey öğretti. Üzerine emek vermediğim, uğruna mücadele etmediğim bir şey için "Kısmet değilmiş." demek, aslında kendimi teselli etmenin en kolay yoluydu. Oysa Rabbimiz önce gayret etmeyi, sonra tevekkül etmeyi öğretiyor. Demek ki tevekkül, hiçbir şey yapmadan beklemek değil; bütün sebeplere sarıldıktan sonra sonucu Allah'a bırakabilmektir.

Bu gerçeği öğrendikçe yalnızca hayallerime değil, insan ilişkilerine de farklı bakmaya başladım. Özellikle ayrılıklar... İnsan ayrılık yaşadığında kendini sorgulamadan edemiyor. Neden ayrıldı? Çok mu sıktım? Yetemedim mi? Daha fazla çabalayabilir miydim? Sonra çevremden hep aynı cümleyi duydum:

"Kısmet değilmiş."

Eskiden bu söz sadece kulağıma teselli gibi gelirdi. Şimdi ise içinde büyük bir teslimiyet görüyorum. Çünkü inanıyorum ki Allah'ın vermediği her şeyde de verdiği her şeyde de ayrı bir hikmet varmış. O hikmeti bazen hemen anlayamayız. Hatta bazen yıllar geçer de yine anlayamayız. Ama Allah'ın kulu için yazdığı hiçbir şey sebepsiz değildir.

Sanırım olgunlaşmak da tam olarak burada başlıyor. Çalışmaya devam ederken sonucu Allah'a bırakabilmek... Kaybettiğimiz şeylerin ardından isyan etmek yerine hikmetini bekleyebilmek... İnsan bunu başarabildiğinde büyüdüğünü hissediyor. Çünkü artık biliyor ki her kapanan kapı bir ceza değildir; bazen insanı daha hayırlı bir kapıya götüren rahmettir.

Bu yüzden kalbimin inşirah ettiği vakitte de en zor günlerimde de dilimde aynı cümle var:

"Allah'ın vardır bir bildiği."

"Allah'ın vardır bir bildiği"

Bu cümle bana yalnızca sabrı değil, huzuru da öğretiyor. Çünkü biliyorum ki Rabbim beni yarı yolda bırakmaz. Eğer benim için yazılmış bir kısmet varsa, vakti geldiğinde beni ona ulaştıracaktır. Yazılmamışsa da ne kadar peşinden koşarsam koşayım bana ait olmayacaktır.

Hayatım boyunca kendime söylediğim bir söz daha var: “Öldürmeyen acı güçlendirir.”

Eskiden bu sözü sadece sıradan bir cümleymiş ve söylenmek için söyleniyormuş gibi sanıyordum. Bugün ise yaşadıklarımla bunun bir hakikat olduğunu görüyorum. Çok çalışıp ulaşamadığım hedefler, yarı yolda bırakıldığım insanlar, dünyanın sonu sandığım korkular... Hiçbiri beni yok etmedi. Aksine her biri beni Rabbime biraz daha yaklaştırdı. Sabrı öğretti, şükrü öğretti, imanı öğretti ve en önemlisi tevekkülü öğretti.

Geçmişime dönüp baktığımda bunu daha iyi anlayabiliyorum. Bir zamanlar olmadık sözlere maruz kalan ben, bugün aynı insanlardan tebrik mesajları alıyorum. İşte o zaman içimden sadece “Elhamdülillah.” demek geliyor. Çünkü Rabbim bana insanların övgüsünden de yergisinden de daha önemli olanın O’nun rızası olduğunu öğretti.

Belki de bu yüzden beni inciten insanlara karşı kalbimde nefret taşımıyorum. Çünkü biliyorum ki bu dünyada söylenen hiçbir söz kaybolmaz. Yapılan hiçbir iyilik de hiçbir kötülük de karşılıksız kalmaz. Her biri Allah katında kayıt altındadır. Rabbim amel defterimizi sağ tarafından almayı nasip etsin; affıyla kusurlarımızı örtsün.

Bütün bunları düşündükçe yeniden en başa dönüyorum: İnsan hata yapar. Çünkü insan kusursuz değildir. “Peygamberler bile beşer olmaları hasebiyle Allah’ın ikazına mazhar olmuş, vahiy ile doğrultulmuşlardır.” Biz ise aciz kullarız. Bize düşen hatasız olmak değil; hatamızı fark edip tevbe edebilmek ve aynı yanlışa bile bile dönmemektir.

”Öldürmeyen Allah güçlendirir”

Bazen kendi kendime şu soruyu soruyorum: Gözümüzün önündeki gaflet perdesi kalkıp da etrafımızdaki melekleri görebilseydik, yaptığımız her sözün ve her davranışın yazıldığını gözlerimizle seyredebilseydik, yine de bile isteye aynı hataları işlemeye devam eder miydik?

Bilmediğim bütün hatalarım başım gözüm üstüne... Rabbim bana doğrusunu görebilen bir kalp, yanlıştan dönebilen bir irade ve her hâlükârda razı olabilen bir gönül nasip etsin. Kalbime inşirah veren de beni imtihan eden de O'dur. Ben ise yalnızca O'na güveniyor ve biliyorum ki en güzel kısmet, insanı Allah'a yaklaştıran kısmettir.

Esma Er



Sadece Ben

Sadece ben senin sevgine layık olmayı,
Sadece ben seninle yıldızlara bakmayı,
Nice dünyada sonsuzluğa uzanmayı
Sadece ben isterdim.

Sadece ben sana bakınca yaşamayı,
Seninleyken cenneti tatmayı,
Yokluğunla kahrolmayı
Sadece ben isterdim.

Oysa sen beklerdin başkasını,
Yokluğumda arardın onlarcasını.
Geç anladım asla benim olmayacağını,
Sonunda istedim sadece ben olmayı.



Melda Yüksel

Sen Kimsin

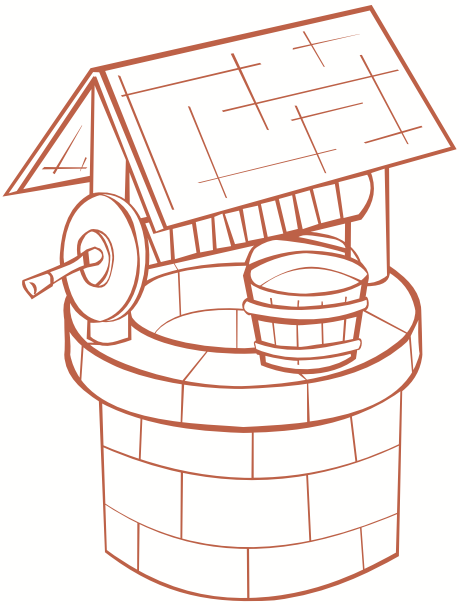
Ölümle burun buruna gelen bir "sen",
Bedeninden ayrılan bir ruh gibi dağılıyorsun.
Sislerin içinde kaybolmuş bir beyaz parıltı.
Dili susturan bir körlük var içimde.
O gizem, aydınlığın içinde kara bir nokta.
Sırlar içinde kundaklanmış, fanilerden saklanmış,
Belki bakmaya cesaret edilemeyen bir nur.
Sen kim olup çıktın huzura?
Bir bakışın yetti içimdeki
Karanlığı kırmaya.
Sen bir göl kenarında; dünyayla boğuşmuş,
Ölümle yeniden doğmuş,
Ruhlar gününden sızmış bir varlık.
Ama fark et; sen ulaşılamayacak bir darlıktasın.
Sus... Düşün... Ve ruhunla uyan.
Yeni doğuşun, şüphesiz ki suda
Tuz gibi kaybolan, gecenin içinde
Korunan, soğukta yanıp eskiyen
Bir yokluk hâli.
Çözemediğim bir rüya uzaktan el sallıyor
Bulutların arasından. Bir duygu patlaması
Ruhumu çekiyor.
İpekten, böcekten, doğadan esirgenmiş ben,
Ne bir gökyüzü gördüm, ne de bir "sen".Bilmekten hep şüphede kaldım,
Sevmeyi çoktan unuttum.
Ne bir nefes kaldı içimde, ne bir ses...
Çukurun içinde kendime bir yuva kurdum.

Zührenaz Gezer

ZİYAN

Velev ki pek çok dağ aşmış olayım
Yine aynı yerde bulmuyor muyum kendimi
Ne zehir zemberek bir dönence
En başa sarmıyor mu geri
Ruhum kalıntılarını bırakamıyor bir yana
Tüm heveslerim bitti gitti
Yarım kalan hayallerin cesedi
Çürütmedi mi beni
Ey kalbimin köhnesi
Dilsiz bebeğim benim
Bir dağ yamacına yaslanıp da
Ziyan etmedik mi gençliği

BÜŞRA YEŞİLDEMİR



Kuyu

Hazreti Yusuf Peygamber'in kuyuya atıldığı o meşhur hadiseyi hepimiz mutlaka küçük yaşta duymuşuzdur, değil mi?

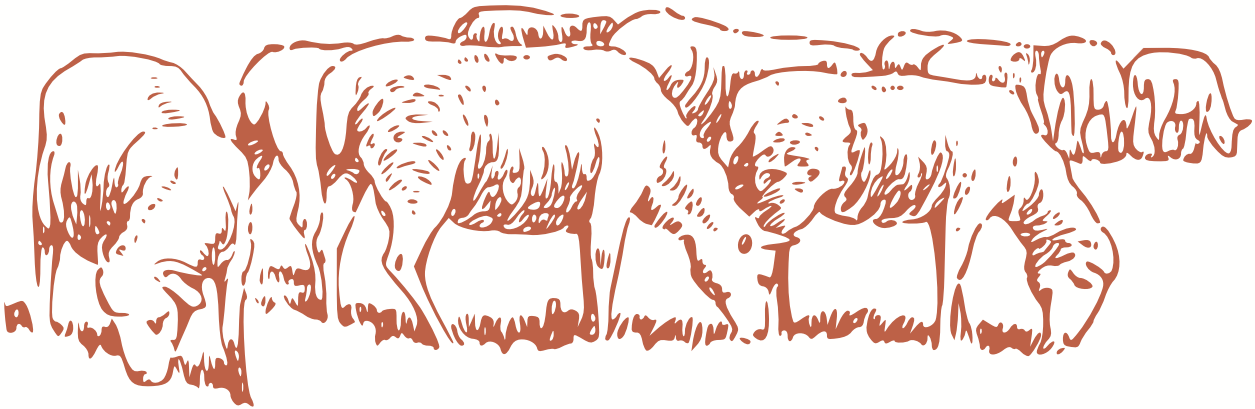
Kardeşlerinin ihanetiyle kandırıp kuyuya atılır, orada sabırla bekler... Sonra hadiseler birbirini takip eder...

Şimdi gelelim bize.
Kuyu ile gelişen hadiseler, bizim hayata geldikten sonra başımıza gelen olaylar bütünü diyelim; dertler, acılar, sancılar, sonrasında mutluluklar, sevinçler, kabullenişler, bazen kazanışlar, bazen ise kaybedişler...

Nasıl tepkilerle karşılaşıyoruz, başımıza gelenleri hiç düşündük mü?

Geçmişe bakıp keşkeler mi diyoruz, yoksa iyikiler mi?

Yoksa geleceğe bakıp hadi bakalım, nasıl olacak bu işler mi diyoruz?



Biz kendimize ne kadar güvenip emin olabiliyoruz bir şeylerin iyi olabileceğinden ya da en mühimi, hayatta başımıza gelenlere ve gelecek olanlara ne kadar tevekkül ediyoruz?

Bunu benim başıma veren beni bilir diyebiliyor muyuz?

Beni bilen, beni yaratan, beni darda bırakmaz.

Hiç geçiyor mu gönlümüzden bu temenniler?

Şimdi tekrar gelelim Yusuf Peygamber'e.

Kuyudayken isyana dayadı mı tüm benliğini ya da hiç pes edip sorguladı mı Yaradan'ı?

Elbette diyeceğiz, ne ben peygamberim ne de o ben.

Hâşâ, öyleyiz demiyorum zaten ama sen insan-ı kâmilsin, bunu unutma.

Rabbinin gözbebeğisin, âlemin halifesi diye yarattı seni...

Derdi sana veren sabrını verir elbet, yeter ki aç ellerini tevekkül ile dua et.

Merve Aydın

"Kim Allah'a tevekkül ederse O, ona yeter."

Talâk Suresi, 3. ayet

Zehirli Sarmaşıklar Ardında: Toksik İlişkilerden Sakınmak Sarmaşığın Gölgesi;



Hayatımızda farkında olmadan pek çok yerde soluklanır ve dinleniriz. Genelde de gözümüze hep gölgelikler takılır. Nerede bir gölge görsek sığınmak altında soluklanmak isteriz. Halbuki dinlendiğimiz bazı yerlerde sarmaşıklar vardır ama bizler o gölgenin dinlendiriciliğine öyle bir kapılırız ki az sonra ayağımıza takılabilecek olan sarmaşıkları göremeyiz. Hayatın içerisinde de böyle zamanlar vardır. En başta hoşnutlukla kurduğumuz ilişkilerde aralıklı olarak karşımıza çıkan ve bizi içten içe yoran ama serinliğinde de dinlendiğimiz kişiler olur. İlişkilerin başında her şey tatlı tatlı ilerliyormuş gibi gözükür halbuki ufak tefek olan taşlar barizdir de biz sadece ayağımıza takılmasını bekliyormuşçasına zamanımızı tüketiriz.

Hayatımda Ne Kadar Varım?

Zaman zaman yaşantımıza baktığımızda ne kadarında kendimiz olduğunu hissedebiliriz? En son ne zaman tam anlamıyla isteklerimizi ve beğenilerimizi kendimize göre şekillendirdik. Bunları düşününce aslında kendimize karşı ne kadar gerçekçi olduğumuzu görebiliriz, çünkü en zor şey hayatta insanın kendisiyle yüzleşmesidir. Bazı zamanlar bu yüzleşme bir olay içerisinde aniden zihnimizde belirirken bazı zamanlarsa farkındalıkla birlikte uzun düşüncelerin sonucunda kendimizle yüzleşiriz. Duygusal olarak yüzleşme ne kadar da zor gözükse de bir şekilde kendimizi bulmak ve keşfetmek bir o kadar 'Ben Varım' bilincini zihnimizde canlandırır.



Hayatın içerisinde genellikle kendi isteklerimizi şekillendirmemizin karşısında oluşan engeller, çocukluğumuzdan beri üzerimize bir kıyafet gibi giydirilen süslü kelimelerdir. Örneğin; uslu çocuk, başarılı öğrenci.. Halbuki hayatta bu gibi ifadeler bizlerin yanlış bir açıdan bakıp kendimizi tam anlamıyla yorumlayamamamıza sebep olur. Kendi hayatımızın ne kadarında varız önce bunu biraz düşünmeli ve ona göre yaşamalıyız ki kendi isteklerimizin tam anlamıyla farkında olalım.



Neden Kendi Hayatımızda Tam Olarak Var Olamıyoruz?

Hayatımızın içerisinde pek çok durumdan dolayı kendimiz gibi olamıyoruz. Herkes kendi bedeninde yaşarken neden kendinden izler taşıyamıyor? Sıklıkla gözlemlediğim bir husus var ki insan kendini bulmak için maruz kalmaya çalışması gerekiyormuş. Hayatın içerisinde deneyimlediklerimiz arasından seçimler yapıyoruz. Kendimizin bir sonraki versiyonu için her gün bir önceki güne göre bir adım atmaya gayret ediyoruz. Bahsettiğim bu belirgin farkları en çok çocukluk dönemimizde deneme-yanılma yoluyla yaparak ve yaşayarak öğrenme kısmında ediniyoruz aslında.

Herkes kendi bedeninde yaşarken neden kendinden izler taşıyamıyor?

Zamanla Bizi Saran Sarmaşıklar

En son hayatınıza aldığınız ilişkilerde seçimlerinizi nasıl yaptığınızı hatırlıyor musunuz? ya da aniden kurulan arkadaşlıklarınızın nasıl şekilleneceğini. Günümüzdeki çeşitli alanlarda kurduğumuz ilişkilerde bazen farkında olmadan kendi sınırlarımızı ihlal eden davranışlarla karşılaşabiliriz. Böylesine hayatımızı etkileyecek davranışlar farkında olmasakta bir süre sonra tıpkı bir zehirli sarmaşık gibi bizleri etkisi altına alır. Hayatımıza kısa süreli etkilerle müdahale olan ya da ciddi bağlılıklarla ilişkiler kurup sonra bir anda ayrılan ve bizi birbirimizle bırakan kişiler olur. Bu kişiler bahsettiğim üzere zehirli birer sarmaşık gibi insanı çevreler. Siz sanarsınız ki ilişkimiz doğru düzgün bir seyir çerçevesinde gidiyor ama bir bakarsınız ki ansızın dışlanma, manipülasyon ya da farklı psikolojik belirtiler olan durumlarla karşılaşabilirsiniz. İlişkilerde sağlıklı bir ilişki kurabilmeniz için hayatınızın başrolü olduğunuzu ve hayatınızın merkezine siz isterseniz insanların dahil olabileceğini unutmayın.

Ez cümle; umuyorum ki bu hayatta her birimiz kendimizle barıştığımız zaman hayatımıza gelen insanlara hoş geldin gidenlere de hoşça kal demeyi öğrenebileceğiz.

Betül Murat

Sonbahar Türküsü

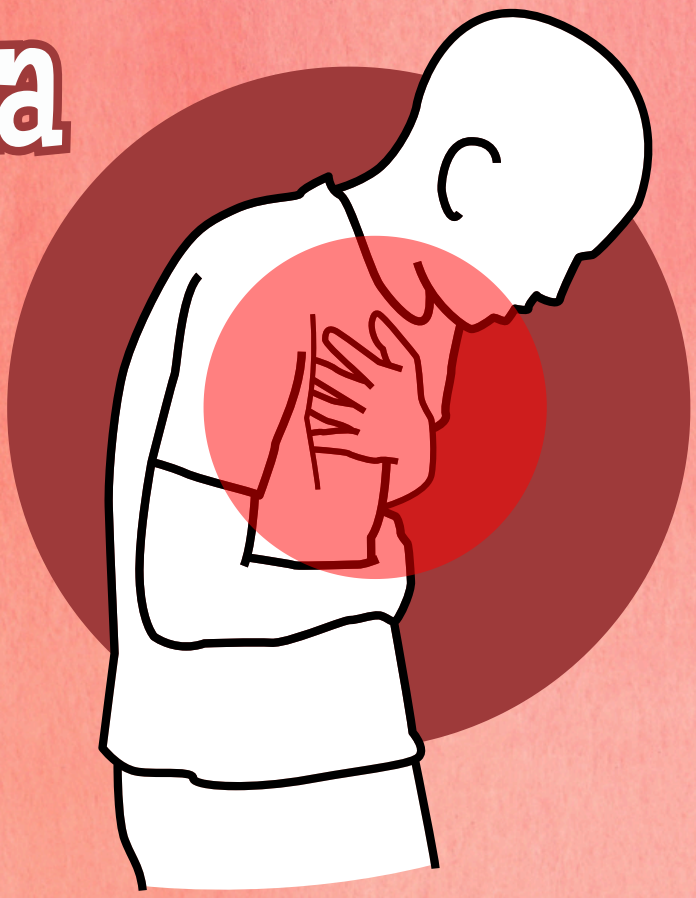


Bir sağanak yağmurda yürüyorum;
Sonbahar uğultusunda, rüzgarın sesinde
Yapraklar dans ederek ulaşırken gökyüzün...
Kızıllığı saçımı boyar bu mevsimin,
Kahverengi bir çift göze hasret yüreğim...
Sonunda ıssızlaşırken parklar ve bahçeler,
Derin derin düşüncelere dalma vakti...

Derya Nur Dursun

Mevsim Geçişinde Kalkanınızı Güçlendirin:

Sonbaharda Bağışıklık Dostu Beslenme



Sonbaharın gelmesiyle birlikte hava sıcaklıklarındaki ani değişimler, kapalı alanlarda daha fazla vakit geçirmemiz ve virüslerin yayılması soğuk algınlığı ile grip vakalarını artırıyor. Özellikle çocuklar, yaşlılar ve kronik hastalığı olan bireyler bu dönemde daha fazla risk altında. Peki, hastalıklar kapıyı çalmadan vücudumuzun savunma mekanizmasını nasıl güçlü tutabiliriz? Cevap, tabağımızda saklı!
Sadece hastalık belirtilerini tedavi etmeye odaklanmak yerine, vücudumuzun doğal savunma sistemini besinlerle desteklemek en etkili korunma yöntemidir. Vitamin ve mineraller; bağışıklık hücrelerimizin enerjisi, yapı taşı ve doğal kalkanıdır. Tek bir besin ögesinin eksikliği bile vücudu enfeksiyonlara karşı savunmasız bırakabilir.

Bağışıklık Sisteminizin Gizli Kahramanları: Vitamin ve Mineraller



Beslenmemizdeki küçük moleküller, vücudumuzda devasa savunma mekanizmalarını yönetir:

A Vitamini: Solunum yolu ve bağırsak dokularının bütünlüğünü koruyarak virüslerin içeri girmesini engelleyen ilk bariyerdir (havuç, bal kabağı, tatlı patates, yumurta).

B Grubu Vitaminleri (B6, Folik Asit, B12): Vücudun enfeksiyonlara karşı ürettiği antikor yanıtını destekler ve bağırsak mikrobiyotasını güçlendirir. (Tam tahıllar, baklagiller, et, süt)

C Vitamini: Bağışıklık hücrelerinin mikroplarla savaşma yeteneğini artırır ve hücreleri oksidatif hasardan korur. Hastalık süresini ve semptomların şiddetini azaltmada etkilidir (turunçgiller, kivi, kuşburnu, biber).

D Vitamini: Bağışıklık hücrelerinin solunum yollarına yerleşmesini teşvik eder ve doğal koruyucu proteinlerin üretimini artırır (güneş ışığı, yağlı balıklar, yumurta sarısı).

E Vitamini: Vücut hücrelerini serbest radikallerin zararlı etkilerinden koruyan güçlü bir antioksidandır (ceviz, badem, fındık, zeytinyağı).

Çinko, Selenyum, Bakır ve Demir: Virüslerle doğrudan savaşan T-hücrelerinin ve antikorların yapımında rol alırlar. Özellikle çinko, başlamış bir soğuk algınlığının süresini kısaltmada yardımcıdır (kırmızı et, deniz ürünleri, kabak çekirdeği, baklagiller).

Güçlü Bir Savunma İçin 5 Altın Adım



1. Renkli Tabaklar Oluşturun
Mevsim sebze ve meyveleri, vücudu hastalıklara karşı koruyan antioksidan depolarıdır. Tabağınız ne kadar renkliyse, alacağınız vitamin ve mineral çeşidi o kadar artar.



2. Bağırsak Sağlığı = Güçlü Bağışıklık
Bağışıklık hücrelerimizin %70'inden fazlası bağırsaklarımızda yaşar. Ev yapımı yoğurt, kefir ve turşu gibi probiyotik besinler ile yulaf, baklagiller ve lifli sebzeler gibi prebiyotik kaynakları her gün öğünlerinize ekleyin.



3. Yeterli Sıvı Tüketimi ve Isıtıcı Bitki Çayları
Soğuk havalarda susuzluk hissi azalsa da mukoza dokumuzun nemli kalması virüslerin tutunmasını engeller. Günde en az 2–2.5 litre su içmeyi ihmal etmeyin. Ihlamur, zencefil ve kuşburnu gibi çaylar hem sıvı alımınızı destekler hem de boğazınızı rahatlatır.



4. Zencefil ve Zerdeçalın İltihap Söktürücü Gücü
Yemeklerinize veya çaylarınıza ekleyeceğiniz taze zencefil ve zerdeçal, güçlü anti-inflamatuar (iltihap karşıtı) etkileri sayesinde mevsimsel hastalıklara karşı doğal bir destek sağlar.

5. Dengeli Beslenin, Mucizeler Aralamayın
Bağışıklık sistemini tek bir "mucizevi" besin veya takviye değil; sürdürülebilir, çeşitli ve dengeli bir beslenme modeli ayakta tutar.



Sıcak Bir Kase Çorbanın İyileştirici Gücü



Pennsylvania Üniversitesi Beslenme Uzmanı Dr. Colleen Tewksbury, soğuk algınlığı döneminde çorba tüketiminin önemine dikkat çekiyor. Dr. Tewksbury'ye göre dengeli bir çorba; tavuk veya baklagillerden gelen protein, pirinç veya patatesten gelen karbonhidrat, sağlıklı yağlar ve sebzelerden gelen vitamin mineraller ile tam bir şifa deposudur. Çorba hem doyurucu ve besleyici bir öğün sunar hem de hastayken azalan sıvı alımını destekler. (Kaynak: Penn Nursing / The New York Times)

Şehir Efsanesi mi, Gerçek mi? "Süt İçmek Balgamı Artırır mı?"

Soğuk algınlığı döneminde sıkça duyduğumuz "Süt içme, balgam yapar!" inanışı bilimsel olarak herkes için geçerli bir kural değildir. Süt ürünlerinin herkeste mukus üretimini artırdığına dair evrensel bir kanıt yoktur. Diyetisyen Tavsiyesi: Beslenme kişiye özeldir. Eğer süt tükettiğinizde boğazınızda kalın bir tabaka veya rahatsızlık hissediyorsanız, hasta olduğunuz günlerde sütü sınırlandırabilirsiniz. Aksi takdirde süt; protein, kalsiyum ve sıvı dengesi açısından son derece besleyici bir seçenektir. (Kaynak: Penn Nursing / The New York Times)



C Vitamini Deposu: Pratik Kuşburnu Çayı Tarifi



Malzemeler:

1 yemek kaşığı kurutulmuş kuşburnu
1 su bardağı içme suyu
İsteğe bağlı: 1 ince dilim taze limon veya çubuk tarçın
Hazırlanışı:
Çatlatın: Kuşburnu tanelerini kaşık sırtıyla hafifçe ezerek çatlatın.
Sıcak Su Ekleme: Suyu kaynatıp ocaktan alın, 1-2 dakika dinlendirerek ısısının 80-85°C'ye düşmesini bekleyin (C vitamini yüksek ısıda kaybolmaması için).

Demleme:
Kuşburnunu bardağa koyup üzerine sıcak suyu ekleyin ve kapağını kapatıp 8-10 dakika demlenmeye bırakın.
Servis: Süzüp ılık halde tüketin. Taze limon sıkarak C vitamini etkisini güçlendirebilirsiniz.

Kuşburnunun kendine özgü lezzetini geleneksel yöntemlerle sofralara taşıyan YÖRESELHANEM, kuşburnu marmelatıyla bu eşsiz meyveyi doğallığı ve yöresel lezzet anlayışıyla buluşturuyor.



Diyetisyen
Betül Atar

@yoreselhanem


Yöreselhanem
Doğanın özünden,
sofranıza.
Kuşburnu
Marmelatı
Yöreselhanem
Kuşburnu
Marmelatı