

aile

DİYANET AYLIK DERGİ'NİN ÜCRETSİZ EKİDİR | TEMMUZ 2018

**MUTLU EVLİLİĞİN
ANAHTARI SAĞLIKLI
İLETİŞİM**

**ÇOCUKLARA
MELEKLERİ
NASIL ANLATALIM?**

DUAYA MUHTACIZ

**YAŞAM: HER YENİ
GÜN YENİ BİR BAKIŞ**

**DÜNYANIN EN
BÜYÜK TÜRK-
İSLAM MEZARLIĞI:
AHLAT SELÇUKLU**

**DR. BİNOD ŞAH İLE
ÇOCUK SAĞLIĞI
ÜZERİNE...**

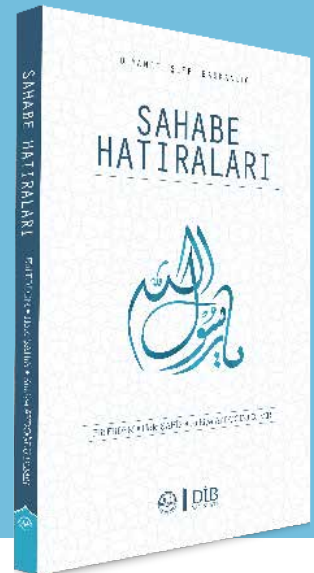
Çocuğunu hem
bedenen hem de
ruhen dengeli bir
şekilde büyüten
ailelerin sayısını
arttırsak sağlıklı
nesilleri rahatlıkla
yetiştirebiliriz

Değişen dünyada iletişim



Sahabe Hatıraları

İslam tarihinin en güzel sayfalarını dolduran olayların kahramanlarıydı onlar. Vahyi yazdılar, sünneti yaşadılar ve sonraki nesillere örneklik edecek nezih bir toplum oluşturdular. Onlar Rabb'imizin Kur'an'da övdüğü, Resûlullah'ın "ashabım" dediği kıymetli dostlarıydı. Kimisi Peygamberimizin hane halkındandı kimisi akrabalarından. Onunla bir ömür birlikte olanı da vardı kendisiyle yalnızca bir kez muhatap olanı da. Hayata onunla gözlerini açanı da vardı onun elleriyle toprağa verileni de. Her birinin bir hatırası vardı Allah Resulüyle. Belki bir sohbet meclisinde belki bir yemek davetinde belki de bir seferde. Belki bir belki de yüzlerce... Nesilden nesle aktarılan bu hatıralar, İslam tarihini aydınlatan salt ilmî veriler olmanın ötesinde Resûlullah'ın sünnetini bütün canlılığıyla gözler önüne seren kıymetli birer tablo oldular.



Sanal Dünyada İletişim

insanın olduğu her zaman ve mekânda gerekli ve geçerli bir kavram olan iletişim, dijital devrimle birlikte önemli bir dönüşüm yaşadı. Bilgi edinme ve haberleşme hızları yanında bilgiye ulaşma vasıtaları da değişti. İnternet aracılığıyla cebimize kadar giren sosyal medya ağları, insanları pasif birer okuyucu ya da dinleyici olmaktan çıkarıp çok taraflı iletişim aktörleri hâline getirdi. Öyle ki iletişimde dilden beklenen edep, sosyal medyada parmaklarımız aracılığıyla yerine getirilirken gıybet, yalan, iftira gibi dil afetleri de parmakların afetine dönüştü. İnsanlar emoji aracılığıyla yüzünde mimik dahi oynamadan kahkahalar atmaya, "trolleme" adı altında birbirini aşağılamaya, sahte profillerle birbirini aldatmaya başladılar. Takipçi sayısını artırmaya uğraşan insan, aynı evin içerisinde aile fertlerine yabancılaştığını fark edemez oldu. Fenomen olmak adına ahlaki değerler hiçe sayıldı.

Aile dergisi olarak, sosyal ilişkilerinde bu kanalların insanları sıkı sıkıya bağladığı bu durumda, "Ne yapmalıyız?" dedik ve bu ayki penceremizi iletişim ahlakına açtık. Dr. Hafsa Fidan Vidinli "Değişen Dünyada İletişim" yazısıyla günümüzde özellikle elektronik ortama taşınan iletişimde, iletişime geçeni ve geçilene bağlayacak ahlaki kuralları ve ahlaki kaygı gütmemenin sonuçlarının neler olabileceği konularını kaleme aldı. Vidinli, yazısında iletişimimizin kalitesinin aynı zamanda insanlık kalitemizi de belirlediğini ifade etti.

Bizbize köşemizde Prof. Dr. Huriye Martı "Duaya Muhtacız..." yazısında duanın nihayetsiz bir hazine olduğunu, insana verilen en büyük ikramlardan birinin dua etme arzusu olduğunu belirtti. İnsanın sadece isteklerinin kabul olması için değil; ayakta kalabilmesi, hayatı anlamlı kılması, olgunlaşması, iyiliğe erişmesi ve kul olduğunu beyan etmesi için de duaya muhtaç olduğunu hatırlattı.

Uzman Psikolog Binay Bilge Annak, "Mutlu Evliliğin Anahtarı: Sağlıklı İletişim" yazısında evliliğin bir takım oyunu olduğunu, takımın başarılı olabilmesinin de ancak oyuncuların çabası ve birlikte hareket etmesi ile mümkün olacağını altını çizdi.

Bu ayki söyleşimizi 2015'te "Yılın Doktoru" ödülüne layık görülen Dr. Binod Şah ile gerçekleştirdik. Kendisi ile Nepal'den Türkiye'ye uzanan yolculuğunu, ödül alma sürecini, özellikle çocuklarımızı tehdit eden yaz hastalıklarını ve alınması gereken tedbirleri konuştuk.

Eda Saklı Köksal "Yazla Kucaklaşma" yazısıyla bizleri ruhumuzun özlediği yazlara götürdü. Yazıyı okuyalım, söylediği gibi önce çocukluğumuza bir pamuk şekeri ismarlayalım sonra da gözlerimizi kapatalım ve kalbimizin götürdüğü yere gidelim.

Bu ay da dergimizin sabit köşeleri olan Kalbe Dokunan Hikâyeler, Kahve Molası, Bir Nefes Sıhhat, Bakış Açısı, Bilgelik Hikâyeleri ve dergimizin ismini zikredemediğimiz diğer köşelerindeki birbirinden kıymetli yazılarla yine sizlerle beraberiz.

Sonuç olarak; her şeyin eksi ve artılarıyla birlikte bir bütün olarak hayatımıza girdiği gerçeğiyle karşı karşıyayız. Sosyal medya da dezavantajlarının yanında anlık haber alabilme, hızlı ve kolay iletişim imkânı sunma gibi faydalarıyla artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası hâline geldi. Dolayısıyla burada önemli olan, insanları sıkı sıkıya bağlayan bu kanalları tamamen tıkamak değil, aksine tıkanmaya sebep olan tortulardan arındırmak.

Bu vesileyle günümüz yeni iletişim mecralarının sağlıklı iletişime katkı sağlamasını temenni ediyor ve sizleri dergimizle baş başa bırakıyoruz.

Dr. Elif Arslan

İÇİNDEKİLER



36 DR. BİNOD ŞAH İLE ÇOCUK SAĞLIĞI ÜZERİNE...

Muhammed Kâmil Yaykan

Çocuğunu hem beden hem de ruhen dengeli bir şekilde büyüten ailelerin sayısını arttırsak sağlıklı nesilleri rahatlıkla yetiştirebiliriz. Bu şekilde yetiştirilen çocuklar hem bize hem ülkemize hem de dünyaya faydalı bireyler olacaklardır.

10 KAHVE MOLASI

Esmâ Türkseven

14 MUTLU EVLİLİĞİN ANAHTARI SAĞLIKLI İLETİŞİM

Binay Bilge Annak

16 BAHAR TOMURCUĞU

Sema Bayar

20 HER ŞEYE İTİRAZ EDEN BİR ÇOCUĞUNUZ MU VAR?

Zeynep Betül Tarı Torun



04

PENCERE Dr. Hafsa Fidan Vınlı

DEĞİŞEN DÜNYADA İLETİŞİM

Günümüzde özellikle şehirlerde yön duygumuz kadar güven duygumuzun da darbe yediği kanaatindeyim. Bu büyük kaybımızın telafisine yardımcı olmak üzere, bizlere şimdilerde sunulan iletişim araçlarından pek çoğu, aynı zamanda bizim her ihtiyacımızı tek başımıza yani herhangi bir insanla iletişime geçmeksizin görebilmemiz üzerine kurgulanıyor. Bilgisayarlar, navigasyonlar, mesajlaşma araçları vb.



22 ÇOCUKLARA MELEKLERİ NASIL ANLATALIM?

Fatma Yüksel Çamur

24 DUAYA MUHTACIZ...

Prof. Dr. Huriye Martı

28 OKUNACAK KİTAPLAR

Dr. Bahattin Akbaş

30 YAZLA KUCAKLAŞMA

Eda Saklı Köksal

32 DEDEMİN GÖZYAŞLARI

Fatma Çatak



34 HER ŞEY UÇUP GİDERKEN...

Rahime Ergüven

40 HASTANE KORİDORU

Betül Kılıçarslan

42 DÜNYANIN EN BÜYÜK TÜRK-İSLAM MEZARLIĞI: AHLAT SELÇUKLU

Seher Meriç

46 YAŞAM: HER YENİ GÜN YENİ BİR BAKIŞ

Fernando Pessoa



47 BEN BİR GÜRGEN DALIYIM
Emin Gürdamur

48 ATALAR NE SÖYLER?
Gülşen Ünüvar

**50 UTANÇ VESİKASI:
"SREBRENİTSA KATLIAMI"**
Mustafa Mirza Demir

52 ZAHMETSİZ RAHMET OLMAZ
Cânân Cehri Akyol

54 ZÜBEYR B. AVVAM (R.A.)
Doç. Dr. Salih Kesgin

56 D VİTAMİNİNİN ÖNEMİ
Dr. Mehmet Günata

58 KIRKAMBAR
Ali Necip Erdoğan

60 AKLİYAT
Zeynel Özyurt

62 BULMACA
Ali Osmanoğlu

64 FOTOĞRAFIN ANLATTIKLARI
Mesut Özönlü

aile

Diyanet İşleri Başkanı Adına
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Dr. Fatih KURT

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Dr. Elif ARSLAN

Mali İşler ve Dağıtım Sorumlusu
Bünyamin KAHRAMAN

Yayın Koordinatörleri
Muhammed Kâmil YAYKAN
Esmâ TÜRKSEVEN
Sema BAYAR

Tashihi
Muhammed Kâmil YAYKAN

Arşiv
Ali Duran DEMİRCİOĞLU

Grafik-Tasarım
Even Medya
www.evenmedya.com
Baskı
Çağlayan A.Ş.
Tel: 0232 274 22 15

Abone İşleri
Tel : 0312 295 71 96-97
Faks: 0312 285 18 54
e-mail: dosim@diyanet.gov.tr
Online Abonelik
yayinsatis.diyane.gov.tr

İletişim
Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü
Üniversiteler Mah. Dumlupınar Blv.
No: 147/A 06800, Çankaya/Ankara

Tel: 0312 295 86 61-62
Faks: 0312 295 61 92
ailedergisi@diyanet.gov.tr

Diyanet Aile Dergisi, Diyanet İşleri Başkanlığı yayın organıdır. Dergide yayımlanan yazı, konu, fotoğraf ve diğer görsellerin her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilmeden her türlü ortamda alıntı yapılamaz.



「PENCERE」
Değişen
dünyada
iletişim DR. HAFSA FİDAN VİDİNLİ



Günümüzde özellikle şehirlerde yön duygumuz kadar güven duygumuzun da darbe yediği kanaatindeyim. Bu büyük kaybımızın telafisine yardımcı olmak üzere, bizlere şimdilerde sunulan iletişim araçlarından pek çoğu, aynı zamanda bizim her ihtiyacımızı tek başımıza yani herhangi bir insanla iletişime geçmeksizin görebilmemiz üzerine kurgulanıyor. Bilgisayarlar, navigasyonlar, mesajlaşma araçları vb.

Trafikte araçla seyrederken genelde bilmediğimiz yollara girmek istemeyiz. Aşınası olmadığımız yollara olan önyargılarımızın bir nedeni, böylesi yolların bize yön duygumuzu kaybettirmesidir. Mesela "Şimdi evime en kısa sürede hangi yönden ulaşabilirim?" diye sorup ters yöne gittiğimizi fark ettiğimizde panikleriz. Oysa biliriz ki biz gitmesek de evimiz olduğu yerde duruyordur. Ama biz yine de yerimizde duramayız, malum trafikteyiz. Diyeceksiniz ki "Navigasyon ne güne duruyor?" Genelde evimize gidiş yolunu navigasyona sormayız. Pencereyi açıp birine "Bakar mısınız, şu semte nasıl gidebilirim?" diye sormak daha güvenli gelir.

BEN İLETİŞİMİN YALNIZ OLANINI SEVERİM!

Günümüzde özellikle şehirlerde yön duygumuz kadar güven duygumuzun da darbe yediği kanaatindeyim. Bu büyük kaybımızın telafisine yardımcı olmak üzere, bizlere şimdilerde sunulan iletişim araçlarından pek çoğu, aynı zamanda bizim her ihtiyacımızı tek başımıza yani herhangi bir insanla iletişime geçmeksizin görebilmemiz üzerine kurgulanıyor. Bilgisayarlar, navigasyonlar, mesajlaşma araçları vb.

Pek çoğunuz: "Bilgisayar sıkı-kını anladık. Bir bilgisayarınız varsa mesela kütüphaneye gitmeden, kütüphane sorumlusundan bir kitap istemeden kitaplara ulaşabiliyorsunuz. Hatta konu komşuya usulün-

ce sorulup öğrenilebilecek hemen her türlü bilgiye de ulaşabiliyorsunuz." diyecek belki. Ve ekleyecek: "Şimdi mesajlaşma araçları şıkkının ne işi var orada?"

Düşünsenize eskiden eğer bir mektup gönderecekse-niz mutlaka bir posta görevlisi size aracılık etmek zorundaydı. Posta görevlisi bir network değildi, insandı. Şimdi dünyanın hangi ucuna isterseniz o uca mesajınızı yani mektubunuzu yani postanızı insansız araçlarla gönderebiliyorsunuz. Üçüncü bir insanın aracılık etmediği bir iletişim, şimdilerde sadece mümkün değil aynı zamanda çok revaçta. Hatta ikinci bir insanın da. Mesela günlük hava durumunu romatizmalarının bildirdiği teyzelere sormadan da havadan sudan haberdar olabiliyorsunuz. Fotoğrafınızı çekmek için bir insandan ricada bulunmanıza, ona makinanızı güvenle verip nereye basması gerektiğini tarif etmenize, o insanın da doğru veya yanlış bir düğmeye basmasına gerek kalmadığını bildirmem sizi şaşırtmayacak elbette. Yeni iletişim araçları aracılığıyla isterseniz yönetmen koltuğuna oturup kameramanlara "motör" bile demeden kendi filminizi kendiniz çekebiliyorsunuz. Ne güne duruyor telefonlar, yani fotoğraf makinaları, yani kameralar, yani postacı, yani hava durumu spikeri, yani...

Geçenlerde gözüme çarpan bir karikatürde şöyle gülümseten ifadeler yazılıydı: "Evde elektrikler gidince televizyon kapandı, cep telefonu ve



Düşünsenize eskiden eğer bir mektup gönderecekseniz mutlaka bir posta görevlisi size aracılık etmek zorundaydı. Posta görevlisi bir network değildi, insandı. Şimdi dünyanın hangi ucuna isterseniz o uca mesajınızı yani mektubunuzu yani postanızı insansız araçlarla gönderebiliyorsunuz.

tabletlerin de pili bitince evdekilerle sohbete başladık. Aslında iyi insanlarmış.”

İLETİŞİM ELBETTE YALNIZ OLMUYOR; AİLEDE İLETİŞİM

Çok çeşitlenen iletişim araçlarının aile içi iletişimi etkilediği kabul ediliyor, elbette olumlu ve olumsuz yönleriyle. Mesela ikamet ettiğiniz adresten çok uzakta yaşayan ebeveyninize, akrabanıza bir tuş kadar yakın olabilmemiz; hâl hatır sorabilmeniz veya fotoğraf, video paylaşabilmeniz; iletişim araçlarının gelişmesi ve çeşitlenmesinin olumlu bir sonucu olarak akla geliyor. İletişim araçları bu yönüyle uzağı yakın kılıyor. Diğer yönüyle ise yakını ırak da kılabiliyor. Mesela sosyal ağlarda arkadaşlarıyla, diğer adlarıyla “kişiler”le, “takipçiler”le saatlerce sohbet eden aile bireyleri; bazen birbirlerine hâl hatır sormayı bile ihmal edebiliyor. Son yıllarda “sosyal medya bağımlılığı”nın mahkemelerde boşanma nedeni olarak kabul edildiğini hatırlamakta fayda var. Burada kilit nokta biraz da iletişim araçlarının hangi amaçlarla kullanıldığı ve kul-

lanılırken süre sınırlamasına gidilip gidilmediği sorularıyla ilgili gibi görünüyor. Hayatımızda belki de en çok iletişim ortamında bulunduğu-muz, bununla birlikte zaman zaman iletişime geçememekten en çok yakındığımız aile içi iletişim konusuna özel olarak değinmenin gerekli olduğu kanaatindeyiz. Aile fertleri arasında zayıflayan veya kopan iletişim ağlarına dikkat çekerek ailede etkili iletişim konusunda ne gibi önerilerde bulunabileceğini Aile Danışmanı Uzman Gonca Yükrük’e sorduk. Bize şöyle cevap verdi: “Ailelere en çok önerdiğim teknik, önemli bir konuşma yapılacak ise mutlaka aile toplantısı yapmalarıdır. Bir iş toplantısı düzenler gibi aile fertlerinin belli bir saatte randevulaşp o saatte televizyon, cep telefonu, tablet gibi dikkati dağıtıcı öğeleri kaldırıp sadece konuya ve birbirlerine odaklanmalarını sağlayacak bir toplantı düzenlemeleri genel olarak ailelere iyi gelir.”

Ailede iletişim, aile bireyleri birbirinden uzakta değilse elbette yüz yüzedir. Bu doğrudan ve yüz yüze olan iletişimde beden dilinin kul-

Mekânla iletişim zamanla değişti

İçinde bulunduğumuz zamanda, içinde bulunduğumuz mekânla da bir iletişim hâlinde olduğumuz biliniyor artık. Yazı yazmak için elime aldığım kalem, kurşun gibi ağır veya tükenmez gibi bitimsiz veya kırmızı gibi cezbedici olabilir. Ben kalemlğimden kalem seçerken bir psikolojik hâl içindeyim, kalemi seçtiğimde o da beni seçmiş oluyor, bir anlamda bana seslenmeye başlıyor ve iletişime geçmiş oluyoruz böylece. “Nasıl yani?” dendiğini duyar gibi oluyorum. İşe girerken bindiğim arabanın direksiyon modelinden geçtiğim yol kenarlarındaki peyzaja, iş yerinde açtığım bilgisayarımın ekranından cep telefonumun koruyucu kapağına, elimde tuttuğum kitabın dizgisinden kapak tasarımına, öğle yemeğinde oturduğum sandalyenin kumaş döşemesinden elimde tuttuğum çatalın metal alaşımına, eve girerken kapımı açtığım anahtar tipinden kapımın çelik, ahşap olup olmamasına kadar her şeyle mi iletişim hâlindeyim? Evet...



lanımının önemine dikkat çeken Uzman Gonca Yükrük, kişiler arası iletişimde sözlerin etkisinin yüzde yedi olduğunu, en önemli kısmı ise beden dili ve kullandığımız ses tonunun aldığını söyledi. Doğrusu sözün bu etki-sizliğine şaşırmamak mümkün değildi. Konuyu bir örnekle açtı: "Ailelerle çalışırken sık duyduğum cümlelerden biri 'Kırk kere söyledim hocam, anlamıyor.' sözüdür. Örneğin anne veya babanın elinde kumanda televizyon izlerken çocuğuna söyleyeceği cümleler onun için çok anlamlı olmayacaktır. Burada yanlış olan aynı şeyleri yapıp farklı sonuçlar beklemektir. Eski kapılar yeni odalara açılmaz. Kırk kere söylenilen ve hâlâ iletilemeyen bir cümle varsa kırk birinci kez ya söylenmeli ya da söyleme biçimi değiştirilmelidir."

İLETİŞİM. AMA HERKESE Mİ? AMA NASIL?

"Ey iman edenler! Size bir fasık bir haber getirirse, bil-meyerek bir topluluğa zarar verip yaptığınıza pişman olmamak için o haberin doğruluğunu araştırın." (Hucurât, 49/6.)

Eğer haber getirenin kim olduğunu bilmiyorsam yani haber kaynağının doğruluğundan haberim yoksa haberin doğruluğunu nasıl bilebilirim?

İletişimin özellikle elektronik ortamlara taşınmasını takiben eskiden daha baskın olan aile, akraba, komşuluk ilişkilerinin; sınırlarını aşarak ulusal ve uluslararası ölçeklere taşındığı hemen herkes tarafından gözlemlenebilen bir olgu. Denebilir ki şimdilerde bir "sade vatandaş" eğer is-

İletişimin özellikle elektronik ortamlara taşınmasını takiben eskiden daha baskın olan aile, akraba, komşuluk ilişkilerinin; sınırlarını aşarak ulusal ve uluslararası ölçeklere taşındığı hemen herkes tarafından gözlemlenebilen bir olgu.

terse dünyanın her yöresinde ve her mevkideki insanla yani sade olmayan vatandaşlarla da iletişime geçebilir. Birinin herhangi bir ülkenin başkına, herhangi bir ülkede beğendiği sanatçıya, yazara ulaşması artık çok kolay.

Peki, teoride de olsa farklı yörelerden, farklı kültürlerden bu kadar insan bu kadar insanla iletişim hâlinde olacaksa bunun doğru bir yolu var mıdır? İletişime geçeni ve geçilene bağlayacak birtakım ahlaki kurallar yok mudur? Ve eğer bir kişi, kürenin bir ucundan biri ile iletişime geçecekse, kendisini olduğu gibi mi yansıtmalıdır yoksa olmadığı biri gibi mi?

Cevap şıklarından "evet"lerin çoğunlukta olacağını varsayabiliriz. Ama görünen o ki uygulamalarda bazen insanlar "sanal" olarak adlandır-



Örneğin eşinizle, çocuklarınızla, akraba ve komşularınızla sürdürdüğünüz ilişkiler aynı zamanda size sorumluluk da yükler. Fakat sosyal medyada kişiler kendilerine bir özgürlük alanı açtıklarını düşünürler ve kendisini karşısındakine karşı ahlaki açıdan sorumlu hissetmeyebilirler.

dıkları âlemde kendileri de sanallaşmakta yani olmak istediği gibi görünmektedir. Biz bunun nedenlerini Uzman Gonca Yükrük'e sorduk. Yükrük, sosyal medya aracılığıyla kendimizi ve yaşantımızı, paylaştığımız kareler ile ifade etmeye çalıştığımızı; eskiden çok daha sıkı olan akrabalık, komşuluk, arkadaşlık ilişkileri gevşedikçe bu boşluğu 'like'lar ile tamamlar olduğumuzu ifade etti. Ardından ekledi: "Sosyal medyada, elbette sanal ortam olması sebebi ile daha çok 'yaşadığımız gibi değil yaşamak istediğimiz gibi' kendimizi yansıtabiliyor oluşumuz, değersizlik hissi ile eksik hisseden ruhlarımızı tamamlayan bir mekanizma hâline geldi."

Konunun başka bir boyutunu, gerçek kişilerin sosyal

medyada gerçekliği olmayan profiller oluşturmalarının nedenlerini ise Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Doktor Öğretim Üyesi Nuran Erdoğan Korkmaz'a sorduk. Dr. Korkmaz, sahte profiller yaratmanın âdeta kişiyi sorumluluktan kurtardığı için tercih nedeni olabileceğini belirtti. Örneğin eşinizle, çocuklarınızla, akraba ve komşularınızla sürdürdüğünüz ilişkiler aynı zamanda size sorumluluk da yükler. Fakat sosyal medyada kişiler kendilerine bir özgürlük alanı açtıklarını düşünürler ve kendisini karşısındakine karşı ahlaki açıdan sorumlu hissetmeyebilirler. Bu noktada Dr. Korkmaz'a, sanal dünyada sahte profil oluşturan insanların aslında o dünyada bir gerçeklik kurduğunu hatırlattık. Öte yandan benzer bir şekilde, gün-

delik hayatını sürdürürken kişilerle iletişimde maske takanların da gerçek dünyada bir tür sanallık kurduklarını belirttik. Yani insanlar, her iki durumda da "olduğu gibi biri" olmaktan kaçıyorlar. Bunun nedenleri konusunda ise Dr. Korkmaz şunları söyledi: "İnsanların olduğu gibi davranmamasının veya olduğu gibi görünmemesinin içsel ve dışsal pek çok nedeni vardır. Eksiklik ve mahrumiyet duygusu, özgüven eksikliği ve kompleksler içsel nedenler arasında sayılabileceği gibi aile ve çevre baskısı da dışsal nedenler arasında sayılabilir. Ayrıca insanların bu tür davranışları sürdürmelerinin temel bir nedeni de 'anlık haz' ihtiyacıdır diyebiliriz."

Günümüzde özellikle elektronik ortama taşınan ileti-

Sağlıklı iletişimin özellikleri nelerdir?

"Sağlıklı iletişim sanılanın aksine konuşmaktan ziyade dinlemekle başlar. İlk olarak iyi bir dinleyici olunmalıdır. İyi dinleyici olmak demek ehlileşmiş bir merakla karşıdakini dinlemek demektir. Konuşurken işine geleni cımbızla çekmek, karşıdaki sözünü bitirince kendi söyleyeceklerini kafada kurmak dinlemeyi baltalayan davranışlardır. Özetle önemli olan bir tür dedektiflik yapmadan dinleyebilmektir."

Aile Danışmanı Uzman Gonca Yükrük

şimde ahlaki kaygı gütmemenin sonuçlarının neler olabileceğini ve bu tür bir iletişim tarzının benlik algımıza olumsuz yansımaları olup olmayacağını Uzman Gonca Yükrük'e sorduk. Yükrük şu yanıtları verdi: "Sosyal medyada oluşturulan profiller, kişilerin kurgulanmış benlikleri ile çok daha cesur, çok daha cüretkâr olmasını sağlıyor. Utanma ve ahlak duygularımız her geçen gün biraz daha törpüleniyor. Örneğin internette paylaştığımız fotoğraflar için kullanılan fotoğraf düzeltme araçlarıyla burnumuzu, gözümüzü vs. düzeltirken bir türlü kazanamadığımız öz değerlilik duygumuzu aslında biraz daha zedeleriz. Başkalarının sosyal medya hesabında gezinip onların hayatlarını dikizleyip sonra kendilerini daha eksik hisseden ruhlarla dolu şehirler. Yüzlerce belki binlerce takipçi sayısı içinde yapayalnız kişilerle... ilişkilerin niteliği azalırken niceliği arttı. İnsanlar takipçi ve like sayıları ile değer duygusunu nicel olarak ifade eder hâle geldi."

Son olarak Gonca Yükrük iletişim konusunda önemli bir uyarıda bulunuyor: "Hepimizin ihtiyacı olan ilişki ve etkileşim biçimlerini gerçek hayatta karşılamadığımız sürece sanal medyaya

mahkûm ve hatta kurban olarak yaşamlarımıza devam edeceğiz. Tek tuşla..."

SAHİ BUGÜN ALLAH İÇİN NASIL GÖRÜNECEKSİN?

İnsanların birbiriyle olduğu kadar bütün varlıkla iletişimi, insan olarak kalitesiyle direkt alakalıdır. Kısaca iletişimimizin kalitesi, insanlık kalitemizle ölçülebilir.

En doğru insanlar ya da doğruluğundan emin olduğumuz insanlar, bilindiği gibi peygamberlerdir. "Sıdk; doğruluk" ve "emanet; güvenilirlik" peygamberlik vasıflarındandır. Peygamberimiz Hz. Muhammed (s.a.s.), kendisine peygamberlik bahşedilmeden önce de sıfatı "Emin" olan seçkin bir insandı. Yine de "Emrolunduğun gibi dosdoğru ol!" (Hûd, 11/112.) ayetinin saçlarını ağarttığını belirtir (Tirmizî, Tefsir'ul Kur'ân, 29/56.).

Sahte dünyada gerçeklik arayışı, gerçek dünyada da sahte görünüm aramak; her iki dünyada da insanların ağır imtihanı olabilir. Belki de bunu önlemenin yolu, görünmeye değil olmaya çalışmaktan geçer. Yani batıda Shakespeare, doğuda Mevlana'dan bu yana bilindiği gibi önemli olan "olmak"tır...





BİLİM İÇİNDE BİLİM

Bu Ne Yaman Çelişki!

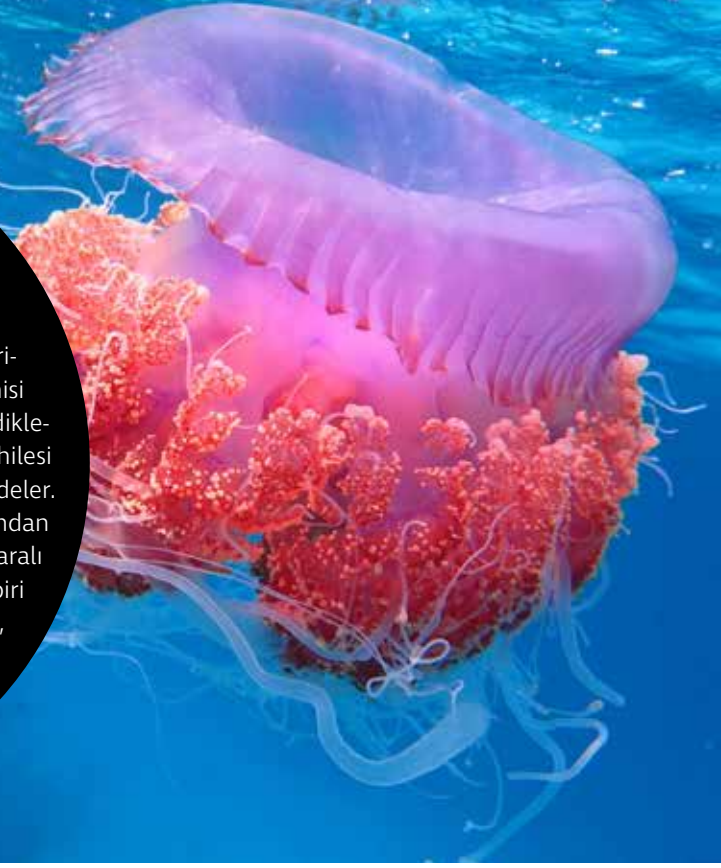
Son yıllarda tüm dünyada denizanası sayısında büyük bir artış olduğu görülüyor. Deniz suyu sıcaklığının yükselmesi ve aşırı avlanma, artışa yol açan faktörlerden sadece birkaçı. Deniz suyu sıcaklığının artması, aynı zamanda denizanelerinin besini olan plankton sayısının da artmasına yol açıyor. Aşırı avcılık, denizaneleriyle beslenen ve aynı besini tüketen balıkların miktarını azaltıyor. Sayılarındaki artışın diğer bir nedeni de denizanelerinin kirliliği sularda yaşayabilmeleri.

Bu duruma yol açan etkenler ise insanları işaret ediyor. Hem denizanası sayısının artmasına yol açıp hem de denize gittiğimizde denizanelerinden şikâyet etmemiz büyük bir çelişki değil mi?

DAĞARCİK

Diş Bilemek

Müslüman orduların karargâhını keşfe çıkan bir Haçlı müfrezesi, askerlerin sabah vakti su kenarında ellerindeki ağaç parçalarını dişlerine aşağı yukarı sürdüklerini; sonra ellerini, yüzlerini, ayaklarını yıkayıp gittiklerini görünce bunun bir nevi savaşa hazırlık seremonisi olduğunu düşünür. Gelip ordu içinde bunu dillendirdiklerinde ortalık birbirine girer: "Müslümanlar yine harp hilesi yapıyorlar; dişlerini bileyerek bizi parçalamak niyetindeler. Başınızı kurtarın!" Müslüman askerler sabah namazından sonra hücumla geçer ancak düşman karargâhında yaralı askerler dışında kimseyi bulamazlar. Askerlerden biri titreyerek onlara şöyle der: "Keşfe çıkan askerler, sizin diş bilettiğinizi görmüşler. Bu nedenle hiç kimse sizinle savaşmak istemedi ve benim gibi yaralıları da bırakıp kaçtılar."



PORTRE

Eğitime Adanmış Bir Ömür: **Nurettin Topçu**

Bazı insanlar, ömürlerini başka hayatlara yeni bir soluk kazandırmak için savaşmaya adanmışlar. Nurettin Topçu da insanlık için bir gelecek tasarımı oluşturmaya çalışan, ismi eğitim ve ahlak ile özdeşleşmiş dava adamlarından biridir. "Sizin vazifeniz nedir?" diye soranlara, "Bizim vazifemiz karakter yapmaktır." diyen bir eğitimcidir. Sağlam bir nesil yetiştirmek uğruna büyük mücadeleler veren düşünce dünyamızın önemli isimlerinden birisidir. 10 Temmuz 1975'te aramızdan ayrılan Topçu'ya gıyabında 2017 yılı 29 Ekim Resepsiyonu'nda "vefa" alanında Cumhurbaşkanlığı Kültür ve Sanat Büyük Ödülü verilir.



II. Abdülhamid Han ve Yerli Aşı Üretimi



Pasteur'ün 1885 yılında kuduz aşısını uygulamaya koymasının ardından Sultan II. Abdülhamid Han, kendisinden eğitim almak üzere Fransa'ya üç önemli hekim gönderir. İlk görüşmede Sultan'ın Pasteur Enstitüsü adına gönderdiği 10 bin Frank, şahsına da Mecîdî nişanı ve madalya takdim edilir.

Bir yıllık stajın ardından ilgili heyet geri döner. 1887'de İstanbul'da, kuduz ve bakteriyoloji alanında çalışma yapmak üzere Dâülkelp Tedavihanesi açılır. Pasteur metodu ile hazırlanan ilk kuduz aşısı da 3 Haziran 1887'de uygulanır. Bir yıl içerisinde enstitüde 2521 kişi tedavi edilir. Ayrıca Sivas'ta kurumun bir de şubesi açılır.

TAKVİM YAPRAĞI

Diyanet Çocuk Dergisi'nin ilk sayısı yayımlandı.
(1 Temmuz 1979)

Adil Erdem Bayazıt vefat etti.
(05 Temmuz 2008)

Türk Dil Kurumu kuruldu.
(12 Temmuz 1932)

FETÖ terör örgütünün darbe girişimi bastırıldı.
(15 Temmuz 2016)

Diyanet TV yayın hayatına başladı.
(19 Temmuz 2012)



Sigara her yıl yaklaşık 7 milyon cana mal oluyor!

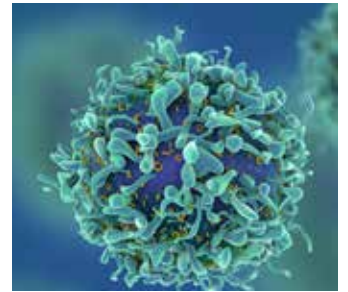
Dünya Sağlık Örgütü'nün 2017 verilerine göre, dünyada bir milyardan fazla kişi sigara kullanıyor ve her yıl yaklaşık 7 milyon kişi, sigaranın sebep olduğu hastalıklar nedeniyle yaşamını yitiriyor. Bu ölümlerden 6 milyonu doğrudan sigara kullanımından kaynaklanırken, 890 bin civarı ölüm ise sadece sigara dumanına maruz kalma sonucu yaşanıyor.

NELER OLUYOR HAYATTA?



İkinci Buluşmaları Etkinliği

İzmir Yunus Emre Anadolu İmam Hatip Lisesi kız öğrencileri, öğretmenleri Esmâ Beyza Arslan rehberliğinde, yaşadıkları şehirde tarihi önemi haiz ibadet mekânlarını tanımak, bu mekânlarda birlikte ibadet etme alışkanlığı kazanmak amacıyla üç yıldır "İkinci Buluşmaları" adıyla bir etkinlik düzenliyor. Etkinlik ile saha çalışması ve gözleme dayalı uygulama metotlarının imam hatip liselerinde yaygınlaşması; böylece kültürlü, mesleki donanımlı, erdemli bir gençlik yetiştirilmesi hedefleniyor. Çalışma, "İkinci Buluşmaları Etkinliği Örneğinin Kız Öğrencilerin Değerler Kazanımına, Tarih Kültürüne, İbadet Sorumluluğuna Etkisinin İncelenmesi" adıyla, değerler eğitimi dalında Ege bölge 1.si olarak TÜBİTAK 2018 Yılı Lise Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışması final sergisine davet edildi.



Oruç bağışıklık sistemini yeniliyor

Japon biyolog ve bilim insanı Yoshinori Ohsumi'nin 2016 Nobel Tıp Ödülü alan çalışmasına göre, oruç esnasında beynimiz hummalı bir faaliyet gösterirken sağlıklı hücreler de diğerlerini yok ederek vücut beslenmesine devam ediyor. Üç günlük oruçtan sonra vücudun bağışıklık mekanizması yeni akyuvar oluşumunu tetikliyor böylece bağışıklık sistemi tamamıyla yenileniyor.

MUTLU EVLİLİĞİN ANAHTARI SAĞLIKLI İLETİŞİM

BİNAY BİLGE ANNAK
Uzman Psikolog



"E

vlilik nedir?" sorusuna verilebilecek en güzel yanıt "Evlilik bir takım oyunudur." olurdu. Siz hayata yalnız olarak değil, eşinizle beraber devam etmeyi seçtiniz. Hayat karşısında tek başınıza değil, eşinizle birliktesiniz. Eşinizi hayat arkadaşlığı için seçmekteki amacınız ve evliliğinize dair beklentilere ulaşma çabanız sizi bir takım yapar. Takımın başarılı olması, oyuncuların çabalarıyla ve birlikte hareket etmeyi öğrenmeleriyle mümkündür. Ancak bazı çiftler evlendikten sonra aynı takımın oyuncusu olduklarını unutarak sanki karşı takımın oyuncusuymuş gibi davranmaya başlayabiliyorlar.



Verdiğim eğitimlerde "Bir arkadaşınız yanınıza geldi ve iki ay sonra evleneceğini söyledi. Arkadaşınıza nasıl bir tavsiyede bulunursunuz?" diye sorduğumda; "Aman ha! Ben yandım sen yanma." diyen de var "Sevgi kadar saygı da önemli.", "Evlilik sabır işi.", "Gerçekçi beklentilere sahip ol.", "Aile ol ama kendini de ihmal etme." diyen de...

Siz ne derdiniz? Arkadaşınıza ve çevrenizdekilere nasıl bir öneride bulunurdunuz? Peki, evlilik konusunda eşiniz ya da nişanlınızın önerisi ne olurdu? Ya da siz onun ne söylemesini isterdiniz? Eşinizle bu konudaki görüşleriniz birbirinden farklı mı? Farklıysa ne ölçüde farklılaşıyor? Eşinizin ve sizin evlilik tanımınız ve evlilikten beklentileriniz ne kadar örtüşüyor?

Geçmişte seyrettiğimiz ve tekrar yayınlansa defalarca seyredeceğimiz sinema filmlerini ve dizileri hatırlamaya çalışalım. Bu yapımların hepsinde ortak payda; zorluklara karşı birlikte mücadele eden, birbirini seven aile bireylerinin yer alması; kişiler arası ilişkilerde sevgi, saygı, sabır, hoşgörü, merhamet, diğerkâmlık gibi değerlerimizi barındırmasıdır. Biz evliliğimizde bu değerlere yeterince yer ve önem veriyor muyuz? Yeterince önem veriyorsak neden zaman zaman evliliğimizde sorunlarla karşılaşırız?

Bencillik, çevre baskısı, evlilikten gerçek dışı beklentiler, eşlerin birbirlerine olan bağlılıklarında eksiklik ve birlikte yeterince vakit geçirmemek evliliklerde problem yaşanmasına neden olabiliyor. Bu

Bencillik, çevre baskısı, evlilikten gerçek dışı beklentiler, eşlerin birbirlerine olan bağlılıklarında eksiklik ve birlikte yeterince vakit geçirmemek evliliklerde problem yaşanmasına neden olabiliyor.

problemlerin çoğu sadece sağlıklı iletişimle çözülebilecek nitelikte problemlerdir.

İletişim; kişinin, yaptığı, yapmadığı, söylediği ve söylemediği her şeyi içerir. Peter Drucker, "İletişimde en büyük beceri, söylenmeyeni duyabilmektir." der. Yani birini dinlerken sadece ne söylediğini değil, neyi söylemediğini de anlamaya çalışmak gerekir. Bazen çiftler arasında bir sessizlik yaşanır? Peki, sessizlik ne anlatır? "Seninle ilgilenmiyorum.", "Senden sıkılıyorum.", "Sana öfkeliyim." "Sana kızgınım.", "Ne söylesem boş." Bu nedenle evlilikte eşimizin söyledikleri kadar söylemediklerini duymaya, onu anlamaya ve kendimizi anlatmaya çalışmalıyız.

Mevlana, "Aynı dili konuşanlar değil, aynı duyguyu



En başarılı ve mutlu evliliklerde bile zaman zaman tartışmalar yaşanabilir. Mutlu evliliğin sırrı, eşlerin hiç tartışmaması ve çatışmaması değil, yaşanan çatışmaları tatlıya bağlayabilecek ve sorunları çözebilecek beceriye sahip olmalarıdır.

paylaşanlar anlaşır.” derken iletişim için sadece konuşmanın ve dinlemenin yetmediğini, duyguları anlamak ve anlatmak gerektiğini çok güzel ifade eder.

Mutlu evliliğin anahtarı “sağlıklı iletişim” kurma becerisidir. Sürekli tartışan ve çatışan bir çift olmak ne kadar yorucu ve yıpratıcıysa eşlerden birinin var olan herhangi bir problemi tartışmaktan kaçınması veya tartışma esnasında sürekli sessiz kalması, duygu ve düşüncelerini net bir şekilde paylaşmaması da aynı derecede yıpratıcıdır. Bu durum, çiftin arasındaki yakınlık ve güveni zedeler. En başarılı ve mutlu evliliklerde bile zaman

zaman tartışmalar yaşanabilir. Mutlu evliliğin sırrı, eşlerin hiç tartışmaması ve çatışmaması değil, yaşanan çatışmaları tatlıya bağlayabilecek ve sorunları çözebilecek beceriye sahip olmasıdır.

Eşinizle sağlıklı iletişim kurabilmek için;

Birlikte baş başa zaman geçirmek için fırsatlar oluşturun.

Birbirinizi affetmeyi öğrenin.

Sadece kendinizi anlatmaya çalışmayın, eşinizin söylediklerini de cankulağı ile dinleyin.

Eşinizin duygularını, düşüncelerini, hayallerini, korkularını, ümitlerini, acılarını, sevinçlerini, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışın.

Eşinizin duygularına ve düşüncelerine saygı duyun.

İmada bulunmayın, açık bir şekilde kendinizi ifade edin.

Tartışmalarda haklı çıkmaya değil problemi çözmeye odaklanın.

Eşinizi eleştirmeden dinleyin.

Eşinizi yargılamayın, anlamaya çalışın.

Evliliğinizi başkalarının evli-

likleriyle kıyaslamayın. Kendi ilişkinize odaklanın. İlişkinizin neden farklı ve özel olduğunu düşünün.

Eşinizin olumlu yanlarını ve iyi özelliklerini görmeye gayret edin. Peki, eşinizin olumlu yanlarını ve iyi özelliklerini nasıl görebileceksiniz? Her türlü yaşantı, kişinin bir tepki oluşturmaya sebep olur. Oluşturacağımız tepkileri ise algılarımız belirler. Yani yaşanan olaylara göstereceğimiz tepkiler, olaylar hakkındaki algımıza bağlı olarak değişmektedir. Aşağıdaki örnek ifadelerde her olaya karşı iki farklı bakış açısı yer almaktadır.

Durum 1: Sabah uyandığınızda eşinizin çoktan gitmiş olduğunu fark ettiniz.

Tepki 1: İnsan bir "Hoşça kal!" der bari. Kaçar gibi gitmiş.

Tepki 2: Ne kadar düşünceli bir insan. Beni uyandırmamak için elinden geleni yapmış.

Durum 2: O gün işten eve geç geldiniz. Mutfak kirli ve dağınık. Eşiniz ise çocuklarla oynuyor.

Tepki 1: İnsan bir düşünür. Yorgun ve aç gelmişim. Hadi yemek hazırlamamış, bari mutfağı toptasaydı. İşi gücü eğlence!

Tepki 2: Çocuklarına ne kadar düşkün. Bütün gün o da yorulmuş olmalı ama yine de çocuklarıyla oynayacak enerjisi var.

Bu iki durum karşısında sizin ve eşinizin tepkileri ne olurdu?



Sağlıklı bir aile; sevgi, huzur ve destek kaynağıdır; aile bireyleri ve toplum için bir denge ve güven unsurudur. Güçlü aile demek, gurur kaynağımız olacak nesillerin huzur ve güven ortamında yetişmesi demektir.

Aile içi ilişkilerimizi güçlendirmek için ne yapabiliriz?

Her akşam evde bir araya geldiğinizde ailenizin üyelerine günlerinin nasıl geçtiğini sorun.

Ailenizin her bir üyesine haftada en az dolu dolu bir saat ayırmış olduğunuzdan emin olun.

Canınızı sıkın bir konu olduğunda bunu aile üyelerinin görüşlerine açın ve onların tavsiyelerine kulak verin.

Her hafta belirli bir gün ve saatte tüm aile bir araya ge-

lip aile fertlerinin o haftaya ilişkin görüşlerini, istek ve beklentilerini öğrenin; siz de onlara kendi istek ve beklentilerinizi sunun.

Her hafta ailece bir arada yapabileceğiniz birtakım etkinlikler planlayın.

Ailenizdeki her bireyin görüşlerini, ihtiyaçlarını, değerlerini, ilgilerini ciddiye alın ve onlara saygı gösterin.

Ailenizden hiç kimseye asla kötü söz söylemeyin, kötü davranışta bulunmayın.

Birbirinize verdiğiniz sözleri mutlaka tutun ya da tutamayacağınız sözler vermeyin.

Hâliniz, tavrınız, yaklaşımınız, olaylar karşısında gösterdiğiniz olgunluğunuzla ailenizin bütün üyelerinin izinden gitmek isteyeceği bir örnek olun.

Aile üyelerinin sizi eleştirmelerine izin verin.

Ailenizi oluşturan her bir üyenin bireyselliğine saygı gösterin.

Sağlıklı bir aile; sevgi, huzur ve destek kaynağıdır; aile bireyleri ve toplum için bir denge ve güven unsurudur. Güçlü aile demek, gurur kaynağımız olacak nesillerin huzur ve güven ortamında yetişmesi demektir. Ailenin, fonksiyonlarını icra edememesi, ülkeler için vahim olarak nitelendirilebilecek bir tablonun habercisidir. Bunun farkına varmak ve ailelerimize gereken önemi ve özeni göstermek sağlıklı bir toplumun inşasında en temel unsurlardır.



Bahar Tomurcuğu

SEMA BAYAR

Tahsin evin tek oğluydu. Anneciği belki de bu yüzden çok içermişti oğlunun gurbete gitmek isteğine. İki kızını şehre gelin vermiş; gurbet acısı, evlat hasreti nedir öğrenmişti. Köyden helal süt emmiş bir gelin alıp ahir ömrünü oğlu, gelini ve doğacak torunlarıyla geçirmekti dileği. Öyle ya, kasabanın kızları bile köyde yaşamak istemezlerdi. "Tahsin..." diyordu, "O hep yanımda kalacak, gelin getirecek evime, yuvam şenlenecek."

Olmadı, Tahsin dinlemedi annesini, üstelik büyük şehir diye tutturmuş, gözünü İstanbul'a dikmişti. Babası razı oldu, annesi ise mahzun. Kasabaya inip İstanbul'daki dayısına bir mektup gönderdi Tahsin. Niyetini sardı, sararmış bir defter yaprağına. Ümitlerini, hayallerini bir zarfa sığdırdı da kaderin ellerine bıraktı.

Birkaç haftaya geldi cevap mektubu. Dayısı yeğenini karşılamaya hazırды. Kasım-paşa'da, Bahariye Caddesi'nde bir butik işletiyordu. O da bir tek kızını gurbete gelin etmiş evlat hasreti çekmekteydi. Eşyle birlikte Hacı Hüsrev yokuşunda, üç katlı ahşap evde, bir başlarına yaşıyorlardı.

Tahsin hazırlıklarını tamamlayıp birkaç gün içinde yola çıkacaktı. O birkaç gün, yemekler hep bahçede, sardunaların yanı başında yendi; iki çift göz, günler boyunca ufka dalıp dalıp gitti. Hüzün dalgınlığı başkaydı, umudun bir başka. Bunu en iyi o sofrada yan yana oturan ama birbirinin yüzüne bakamayan ana oğlu görenler anlardı.

Tahsin'i otogarda dayısı karşılamış, ahşap evin giriş katındaki bir göz odaya yerleştirmişti. Ertesi gün erkenden kahvaltılarını yapıp dükkâna geçtiler. Tahsin, arka kısmında minik bir atölyesi bulunan, vitrininde birkaç manken üzerinde kıyafetlerin sergilendiği dükkânı, daha ilk görüşte heyecanlanmış, hele tavandan sarkan avize-nin camlarında kırılan gün ışığının büyüünden birkaç dakika gözlerini alamamıştı. Dayısı, ilk zamanlar temizlik, getir götür işlerine koşturduğu yeğenine zamanla zanaat da öğretti. Günler, aylar uçuca eklenip mektup denilen o menem şey, hasreti dindirmek şöyle dursun biteviye harlayınca bir sabah ana-cağını dükkânın kapısında gördü Tahsin. Sevinçten eli ayağına dolandı önce. Ana-



cığı biricik oğlunu görmeye gelmişti. Peynir helvası, dut pestili, biraz baba nasihati, biraz da anne kokusu getirmişti. Sayılı gün çabuk geçti, geldiği gibi gitti, yele karıştı anne kokusu.

Zamanın dışlıleri yılları öğütüyordu. Tahsin artık Pera'dan, Ulus'tan hususi müşterileri gelen adı sanı duyulur bir terzi olmuştu. Askerliğini yapmış, dükkâna dört elle sarılmıştı. Hatta atölyeyi genişletip yeni bir çırak, bir de kalfa almayı düşünüyordu dayısı. Titreyen elleriyle artık makaraları, mezurayı, iğne ipliği Tahsin'e emanet edecek, belki sıcak yaz günlerini kızının yanında geçirip ahir ömründe torunlarına doyacaktı.

Bir sabah, yeşil gözleri bahar tomurcuklarını andıran bir kız geldi butiğe. Anacığını altı sene evvel kaybetmiş, çocuk sayılacak yaştaymış o zamanlar, babası adliyede kâtipmiş, tayini çıkmış İstan-

Tahsin hazırlıklarını tamamlayıp birkaç gün içinde yola çıkacaktı. O birkaç gün, yemekler hep bahçede, sardunaların yanı başında yendi; iki çift göz, günler boyunca ufka dalıp dalıp gitti.

bul'a, İzmir'de yaşarlarmış eskiden. Şimdi şu arkadaki sokakta, Lale Apartmanı'n-da kalıyorlarmış... Tahsin'in dayısı bir yandan top top elbiselik kumaşları çıkartıyor, bir yandan soruyor, o sordukça kız anlatıyordu. "Tamam, Füsün kızım, bir haftaya hazır ederim elbiseni." dedi. Füsün'u çok beğenmiş, gönlünce yeğenine yakıştırmıştı. Yüzü gibi huyu suyu da güzeldi Füsün'un. Hem Tahsin de evlenecek yaşa gelmişti.

Hazırlıklar başladı, yaz sonuna nikâh günü alındı. Annesi oğlunun bir şehir kızıyla evlenmesine pek rıza göstermedi. Nasıl anlaşacaktı şehir kızıyla. Oysa hep bir gelini olsun, ona yoldaşlık etsin isterdi, Allah iki kızdan sonra bir erkek evlat vermişti hanesine. Kızlarını gurbete gelin etmiş, evceğizinde yapayalnız kalmıştı. Yine de şükrederdi. "Olsun..." derdi, "bir gelin alayım hele, ben



ona ana olurum o bana evlat." Şimdi Füsün mu ona gelinlik edecekti. Hiç köye gelir miydi şehir kızı? Beğenir miydi oraları? İnsanın içi de eğrilmiş çıkıkta, ihtiyar yaşında bunu da gördü Tahsin'in anacığı.

İki genç yuvalarını sevinç içinde kurdular. Füsün'un gelinliğini Tahsin kendi elleriyle dikti, eteklerinin ucuna daha önce kimselere çıkarmadığı dantelaları işledi. Dört mevsim, birbiri ardına sıralandılar. O yıl bahar kıştan gün çalmış, yaza borçlu kalmıştı. Yaz, evli çifte müjdesiyle gelmişti. Füsün hamileydi. Kız olursa Lamia olsundu adı, erkek olursa söz, Tahsin ne isterse koyacaktı. Karlı bir gece vakti sancılarla uyandı Füsün. Doğuma daha vardı. Hastanenin yolunu tuttular.

Kader, Tahsin'e kızını erkenden getirmiş fakat biricik eşini vakitsiz almıştı. Kışın o kar toplayan kuru ayazı bile dindiremedi yürek yangınını, Lamia'cık ile bir başlarına kalmışlardı. Anne babası haberi alır almaz geldiler. Füsün'un babası tek evladını kara top-rağa vermişti, kederinden gözü torununu görecekt hâlde değildi. Tahsin'in annesi bir müddet şehirde kalıp torununa baktı. Fakat asıl toparlanması gereken Tahsin'di. Dükkâna uğramıyordu artık, kimse nereye gittiğini, ne yaptığını kestiremiyordu.

İstediği kadar dış geçirsin insan zamana, o kendi bildiği yoldan akmaya devam eder, kimseyi dinlemez, kimsele-ri beklemez, akar ve akar. Böyle böyle geçti haftalar. Acıyı kendine katık ede ede geçti. Tahsin bir sabah kah-

İki genç yuvalarını sevinç içinde kurdular. Füsün'un gelinliğini Tahsin kendi elleriyle dikti, eteklerinin ucuna daha önce kimselere çıkarmadığı dantelaları işledi. Dört mevsim, birbiri ardına sıralandılar.

valtı masasında gözlerini değdirdi anacığına. "Yarın," dedi, "köye dönüyoruz." Yaşlı kadının gönlü ümitle doldu. Taş yerinde ağırdı, oldu olası ısınamamıştı şehre, köye dönünce kim bilir belki yenden yuva kurardı oğlu. Hem babası da biricik oğlunun yolunu gözlemekteydi. Yüklerini hazırladı ana oğul. Bir de sandık vardı. Füsün'un sandığı, Lamia'ya annesinin yadigârı.

Köye dönmek daha da durgunlaştırmıştı Tahsin'i. Arada bir Lamia'nın yaramazlıkları yüzüne bir tebessüm kondu ruveriyordu sadece. Sarı buk-leli saçları, bahar tomurcuğu gözleriyle kimselere benze-mezdi Lamia. Ama Füsün'a benzerdi, büyüdükçe daha çok benzedi. Tahsin yine duramadı köyde, şehirde bir dokuma fabrikasında işe girdi,

arada ziyarete geliyor, ailesiyle hasret gideriyor sonra yine makinaların tıkırtısında kendini avutmaya çabalıyordu.

Lamia, dedesi ve ninesiyle büyüyordu. Ninesi geç vakitte de olsa can yoldaşını bulmuştu. Derken okul çağı geldi Lamia'nın. İlkokulu köyde tamamladı. Beşi bitirdiği sene, öğretmeni "Bu kızı okutun, ne yapıp edin okutun." demişti. O yıl eğitimine ara verdi Lamia. Ninesi iyice alışmıştı torununa, okumasa ne olacaktı sanki. Yanında dursa, gözünün önünde olsa fena mı olurdu. Hem ortaokul ilçedeydi. Ha deyince gidilmezdi ki ilçeye. Çarşambadan çarşambaya araç kalkardı sadece. O da ilçedeki pazara giden köylüleri taşımak içindi.

Yalvar yakar dedesinin peşine takılırdı Lamia. Pazar değildi derdi, ilçedeki okulu görmeyi tek isteği. Orada olduğunu bilmek, o taş duvarların kendisini beklediğini bilmek iyi gelirdi Lamia'ya. Yine de üsteleyemezdi ninesine. Akşamları dua eder, ninesi razı olsun diye bildiği bütün sureleri sıralardı ağzında. Babasıyla konuşmuş, onun yanına gitmeyi istemişti. Rız olmamıştı Tahsin. Şehirde bir başına bakamazdı küçük bir kıza. Lamia çaresiz kalmıştı. Seviyordu ninesini ama okumayı da istiyordu. Ne olurdu sanki ilçeye taşınısalar. Uzun kış geceleri bacalardan tüten dumanlara bakıp düş kurardı Lamia. Yüzünü fotoğraflardan bellediği annesini hayal ederdi kar gibi beyaz gelinlikler içinde. Annesi olsa hiç üzer miydi



kızını, ne yapıp edip göndermez miydi okula. Bunları düşünürdü Lamia. Düşündükçe hüznü çoğalır, divanın arkasına geçer, sessizce ağlardı.

O yıl baharın neşesi boy vermedi topraktan, Lamia'nın yüzü hiç gülmedi. Mevsim değişti fakat Lamia'nın solgun bakışları değişmedi. Yaz gelip köy yazlıkçılarla dolup taşığında şehirden yaşıtı kızlar gelmişti. Bayram yaklaşmıştı. Ninesi, Füsun'un sandığının başına geçti. Birkaç entariyi seçti içinden. Biraz daraltsa, boyununu da az kısaltsa, Lamia'ya bayramlık entari hazırdı. Tam kapatacakken sandığı, sararmış bir zarf düşüverdi yere. Nerden geldiğini anlamadı. Daha önce nasıl olup da görememişti.

Zarfı açtı, beyini ilendi hemen. Yoktu okuma yazması. Ne yazardı ki acep içinde. Eşi bahçedeki işini bıraktı, gelip okudu mektubu. Füsun'du mektubun sahibi. "Sevgili Ailem..." diye başlıyordu mektup.

Zarfı açtı, beyini ilendi hemen. Yoktu okuma yazması. Ne yazardı ki acep içinde. Eşi bahçedeki işini bıraktı, gelip okudu mektubu. Füsun'du mektubun sahibi. "Sevgili Ailem..." diye başlıyordu mektup.

"Ben; on dört yaşında, çocuk çağımda annesiz kaldım. Babam öksüzlüğümü hissettirmemek için yıllarca didindi durdu, beni bu yaşına getirdi. Hakkını ödeyemem. Ama kimse doldurmuyor annenin yerini, kimse anne gibi kokmuyor. Şimdi karnımda bir can taşırken ölmekten korkuyorum, en çok da yavrumu annesiz bırakmaktan. Eğer bana bir şey olursa bulup okumanız için bu mektubu sandığa sakladım. Belki birkaç ay sonra yavrumu kucağıma alıp mektubu da yırtıp atacağım. Ama olur ya, hayata gözlerimi yumduysam ve bu mektup elinize geçtiyse evladım sizlere emanetimdir. Ben; annesizliği tattım, dileirim o sizin yanınızda huzuru, mutluluğu tatsın. Sevginiz, şefkatiniz, annesizliğine şifa olsun. Kız olursa adını Lamia koyacaktık. İçimden bir his kız olacak, Lamia'n pek yakında gelecek diyor. Ona iyi bakın, yavruma iyi bakın."

Lamia'nın ninesi gözyaşları içinde dinledi mektubu. Bahçede eğleşen torununu alıp bağrına bastı. Öptü kokladı. "Hazırlıklarını yap bey, kız bu yıl orta sınıfa başlayacak, bize ilçenin yolu gözüksün." dedi. Lamia bir anlam verememişti ninesinin bu ani kararına, yine de sevinmişti. Gözleri, yine bahar tomurcuna durmuştu.



HER ŞEYE İTİRAZ EDEN bir çocuğunuz mu var?

ZEYNEP BETÜL TARI TORUN

Uzman Klinik Psikolog ve Oyun Terapisti

KOKGB olan çocuklar sıklıkla öfke nöbetleri yaşarlar. Çabuk sinirlenmelerinin yanında "mızımız" diye tabir edilen kolayca ağlama davranışları ön plandadır.

KARŞIT OLMA-KARŞI GELME BOZUKLUĞU NEDİR?

Karşit olma-karşı gelme bozukluğu (KOKGB), çocuk ve ergenlerde görülen bir davranış bozukluğudur. Klinik görüşmelerde bu vakaların sıklıkla 8 yaşlarında görüldüğü tespit edilmiştir. Ancak daha

erken dönemde de karşılaşılabilmektedir. Yapılan araştırmalar, karşıt olma/karşı gelme bozukluğu belirtilerinin ergenlik öncesinde erkeklerde kızlara oranla daha yüksek olduğunu, ergenlik dönemi sonrasında kızlarla eşit oranlarda görüldüğünü göstermektedir.

Karşit olma-karşı gelme bozukluğunun en temel belirtisi; otorite figürlerinin (ebeveynler, öğretmenler vs.) hepsine ya da belirli bir kişiye sürekli karşı gelme, belirgin ve normal sayılmayan itaatsizlik ve tartışma hâli, hemen her şeye karşı çıkma eğilimidir. Bu çocuklar sıklıkla öfke patlamaları ve öfke

nöbetleri yaşarlar. Çabuk sinirlenmelerinin yanında "mızımız" diye tabir edilen kolayca ağlama davranışları ön plandadır. Belirli dönemlerde çocuklarda ve ergenlerde her şeye karşı çıkma, negatif tutum içinde olma durumu hâkim olsa da karşıt olma-karşı gelme bozukluğundaki durum bundan farklı olarak hem uzun sürelidir hem de başkaldırının şiddeti hemen hemen tüm alanlara yayılmış şekilde yoğun ve sıktır.

Hastalığı daha iyi tanımak ve çocuğumuzu hemen etiketlememek adına karşıt olma-karşı gelme bozukluğu tanı kriterlerine başvurmak gerekir.

Bir davranışın KOKGB davranışı sayılabilmesi için davranışın sıklığı ve sürekliliği önemlidir. 5 yaş altındaki çocuklarda bu belirtiler en az altı ay ve çoğu gün tekrarlanıyorsa, 5 yaş ve üstü çocuklarda ise en az 6 ay süreyle haftada bir kez ortaya çıkıyorsa karşıt olma-karşı gelme bozukluğundan söz edilebilir.

KOKGB, kişide ya da yakın çevresinde (aile, arkadaş, akraba) sıkıntı yaratır, toplumsal alanlarda (okul, iş) işlevselliği bozar. KOKGB olan çocuk ve ergenler; aile içinde, okul ortamlarında ve arkadaşları arasında sabır zorlayan kişilerdir ve kişilere-rası ilişkilerde ciddi sorunlar yaşarlar.

Karşıt olma-karşı gelme bozukluğunun nedenleri arasında sayılabilecek pek çok faktör vardır. Üzerinde sık-

lıkla durulan ise aile içindeki tutumlardır. Anne babaların aşırı otoriter, kuralcı ve sert yaklaşımına eşlik eden cezalandırıcı tavırları ile muhatap olan veya aşırı serbest yetiştirilen çocuklarda KOKGB belirtileri görülebilmektedir. Yine aynı şekilde aile içindeki tutarsız davranışlar kendini, bir an çok katı ve disiplinli iken başka bir zamanda aynı olaya tepkisiz kalma şeklinde gösteriyorsa çocuklarda bu bozukluğun belirtileri ortaya çıkabilmektedir.

Güvensiz bağlanma, KOKGB ile çok yakından ilişkilidir. Ebeveynler ile kurulan sağlıklı ilişki, çocuk ihmal ve istismarı, aile içi anlaşmazlıklar ve şiddet, aile içinde psikiyatrik hastalık öyküsü KOKGB riskini arttıran etmenler arasındadır.

Karşıt olma-karşı gelme bozukluğunda erken tanı ve terapi desteği çok önemlidir zira bu çocuklar ileride yıkıcı davranış semptomları gösterme, yetişkinlikte de antisosyal kişilik bozukluğu açısından risk altındadır.

Karşıt olma-karşı gelme bozukluğuna eşlik eden farklı hastalıklar yoksa ilaç tedavisi neredeyse etkisiz olabilirken ebeveyn eğitimi ve davranışsal yöntemlerle desteklenen bireysel terapi, en etkili ve en temel tedavi yöntemidir.

Çocuğunuzda yukarıda sıralanan belirtileri, belirlenen süre ve sıklıkta gözlemliyor; öğretmeninden okul durumu ile ilgili benzer şikâyetleri alıyorsanız mutlaka bir uzmana başvurmalısınız.



ÖFKELİ VE KOLAY KIZAN DUYGU DURUM HÂLİNDE ÇOCUKLARIN GENEL ÖZELLİKLERİ

Çabuk alınganlık gösterir.

Sıklıkla bir anda öfkelenir. (Öfke nöbetleri patlama şeklindedir.)

Olumlu-olumsuz birçok şeye hemen içerler, gücenir ve çabuk kızar.

TARTIŞMACI VE KARŞI GELEN DAVRANIŞLAR GÖSTEREN ÇOCUK;

Yetişkinlerle ve ebeveyniyle sık tartışmaya girer.

Otorite figürleri ve erişkinlerden gelen istek ve kurallara sıklıkla karşı çıkar ya da kurallarına uymaz. (İtaatsiz olarak nitelendirilebilirler.)

Kasıtlı bir biçimde başkalarını kızdırır ve kıskırtır.

Kendi hatasını görmez ve hataları için başkalarını suçlar.

KİNCİLİK DAVRANIŞI GÖSTEREN ÇOCUK;

Son altı ay içerisinde en az iki kez etrafındaki kişilere düşmanlık gütmüş ve kin beslemiştir.

Buna göre, KOKGB tanısı koyulabilmesi için çocuğun; öfkeli ve kolay kızan duygu durum, tartışmacı ve karşı gelen davranışlar ve kincilik kategorilerinin herhangi birinden en az dört belirtiyi, kardeşi dışında bir kişi ile iletişimi sırasında ve en az altı ay süreyle göstermesi gerekmektedir.

ÇOCUKLARA MELEKLERİ NASIL ANLATALIM?

FATMA YÜKSEL ÇAMUR
Diyânî İşleri Uzmanı



Hikâye üslubu içerisinde verdiğimiz örnekler, çocuğun zihninde "Melekler Allah'ın evrene koyduğu düzeni uygular ve insanlara iyiliği hatırlatır." fikrini oluşturmalıdır. Konu ile ilgili ayrıntıları yaşı ilerledikçe öğrenecektir.

- E** rhan'cığım, madem sekiz yaşına girdin, işte sana göre bir soru: Hiç düşündün mü, şu gördüğün kar taneleri birbirine yapışsa ve kocaman bir kartopu gibi başımıza düşse ne olurdu?
- O zaman kafamız acırdı baba...
- Peki, sence nasıl oluyor da birbirine hiç değmeden yere iniyorlar?
- Bilmem...
- Çünkü onların her birini bir melek taşıyor da ondan...
- Nasıl yani, biz hiç melek görmüyoruz ki?
- Biz elektriği de görmüyo-

ruz, ama odamızı aydınlatan lambanın arkasında bir güç ve enerji kaynağı olduğunu biliyoruz...

- Elektrik yani... O zaman melekler elektrik gibi bir şey mi?
- Elektrik değil, ama görünmedikleri ve çok güçlü oldukları için onları elektriğe benzetebiliriz. Ancak melekleri Allah'ın koyduğu kanunları evrende uygulayan "görünmez ordu" olarak düşünmek daha doğru.
- Nasıl bir ordu? Kimlerle savaşıyorlar?
- Savaşan değil, Allah'ın emirlerini uygulayan bir iyilik ordusu. Hani okul müdürünüz törende öğretmenler

için 'eğitim ordusu' demişti...

- Evet, çünkü öğretmenlerimiz bize doğruları öğretmek için çok çalışıyor.
- Öğretmeniniz Dünya'nın Güneş etrafında dönüşünü ve mevsimleri de anlatmıştı, değil mi? Dünya'nın yörüngesinden çıkıp Güneş etrafında daha hızlı döndüğünü, ya da Güneş'e daha çok yaklaştığını hayal edebiliyor musun?
- Hmmm, o zaman mevsimler karmakarışık olurdu. Güneşe çok yaklaşırsa Dünya çok ısınırdı, biz de sıcaktan patlardık...
- Demek ki Dünya'mızın Güneş etrafındaki dönüşü Rabb'imizin evrende uygu-

ladığı yasaya bağlı. Biz buna “doğa yasaları” diyoruz. Aca-ba Dünya'mız akıllı bir varlık olmadığına göre, bu yasaya uygun hareket etmesini kim sağlıyor?

- O zaman Dünya'mızı taşıyan görünmez melek ordusu mu var?

- Doğru! Nasıl kar tanelerini taşıyıp toprağa bereket getiren melekler varsa, Dünya'mızı yörüngesi etrafında taşıyıp bizim dört mevsim mutlu ve sağlıklı yaşamamızı sağlayan melekler de vardır elbette. Dünya'mızın iyiliği için çalışan melekler gibi, senin, benim, hepimizin iyiliği için çalışan melekleri de unutmayalım...

- Nasıl çalışıyorlar bizim için?

- İyilik yapmak isteyen, ya da kötülük yapmaktan vazgeçen kimselerle beraber oluyor, onlar için dua ediyorlar. Hani sen arkadaşına kızınca ona vurmak istemiş, sonra da vazgeçmiştin...

- Evet, beni çok kızdırmıştı ama kızgınlığım geçince vurmamak çok saçma geldi bana.

- Senin için “Allah’ım, Erhan’ı öfkesine kapılmaktan koru.” diye dua eden melekler vardı. Yanlıştan vazgeçtiğin için arkadaşınla küsmediğin gibi, yeni melek dostların oldu...

İman esaslarından birisi olan meleklerle iman konusunu çocuklarımıza nasıl anlatırız sorusu, her Müslüman ebeveynin aklından geçer elbet. Ancak fizik ötesi âleme ait, soyut varlıklar olan melekleri çocuğun seviyesine uygun kelimelerle anlatabilmek çok da kolay değildir. Yukarıda-



ki diyalog, bir ebeveynin bu soruya cevap arayışının bir örneği olarak yazıldı. Şimdi bu örneği daha yakından inceleyelim:

Bir çocuğa melek, cin, şeytan, cennet, cehennem vb. soyut varlıklardan bahsedebilmemiz için, çocuğun soyut kavramları algılayabilecek zihinsel olgunluğa erişmesi gerekmektedir. 4-6 yaş döneminde çocuk somut düşünme aşamasında olduğundan, bu konuları anlatmak kafa karıştırıcı olabilir.

Okul çağı dediğimiz 7-8 yaş dönemi çocuğunun zihinsel yeterliliği, soyut düşünmeye adım atacak seviyeye ulaşmıştır. Dinî inancın hikâyelerle şekillendiği bu dönemde çocuğun hayal dünyasında Allah, peygamber, ahiret, melek vb. tasavvurlar, dinî hikâyeler aracılığıyla oluşur. Melekler ile ilgili bilgiyi gerektiği kadar ve hikâye içerisine yerleştirerek anlatmak, çocuğun konuyu kavramasını kolaylaştıracaktır. Bu çağdaki çocuğa melekleri “nurdan

Çocuğa verilen örnekler meleklerin yaratılış amacını ve vazifelerini anlatmalı; onların görüntüsü, şekli ile ilgili tasvirler içermemelidir.

varlıklardır, yemezler, içmezler” gibi soyut cümlelerle tanımlamak yerine, tabiat-ta var olan örneklerden ve okulda öğrendiği bilgilerden örnekler vermek daha doğru olacaktır. Böylelikle çocuk, görünenden yola çıkarak görünmeyen varlıklara dair fikir sahibi olabilir.

Çocuğa verilen örnekler meleklerin yaratılış amacını ve vazifelerini anlatmalı; onların görüntüsü, şekli ile ilgili tasvirler içermemelidir. Seçilen örnekler, melek ile çocuğun kendi dünyası arasındaki bağı ortaya koymalıdır. Bir diğer ifadeyle, meleklerin içinde yaşadığımız evrendeki düzeni sağlaması, kalbimizdeki iyilik duygusunu perçinlemesi gibi vazifelerinin çocuğu ilgilendiren boyutunun altı çizilmelidir. Anne baba, çocuğun sorduğu sorular ve verdiği cevaplardan yola çıkarak neyi ne kadar anlatması gerektiğinin ipuçlarını yakalayabilir. Zira yaşı aynı olsa bile her çocuğun ilgisi, merakı ve anlayış biçimi birbirinden farklıdır.

DUAYA MUHTACIZ...

PROF. DR. HURİYE MARTI



Rahman'a yaklaşmak, yakınlaşmak için duaya muhtacız. Dua, cüz'i irademizin küllî irade ile buluşması anlamına gelir. Dua, yer ile göğü birbirine bağlar, sonsuz kudretle sınırlı kudreti bir niyazda cem eder.

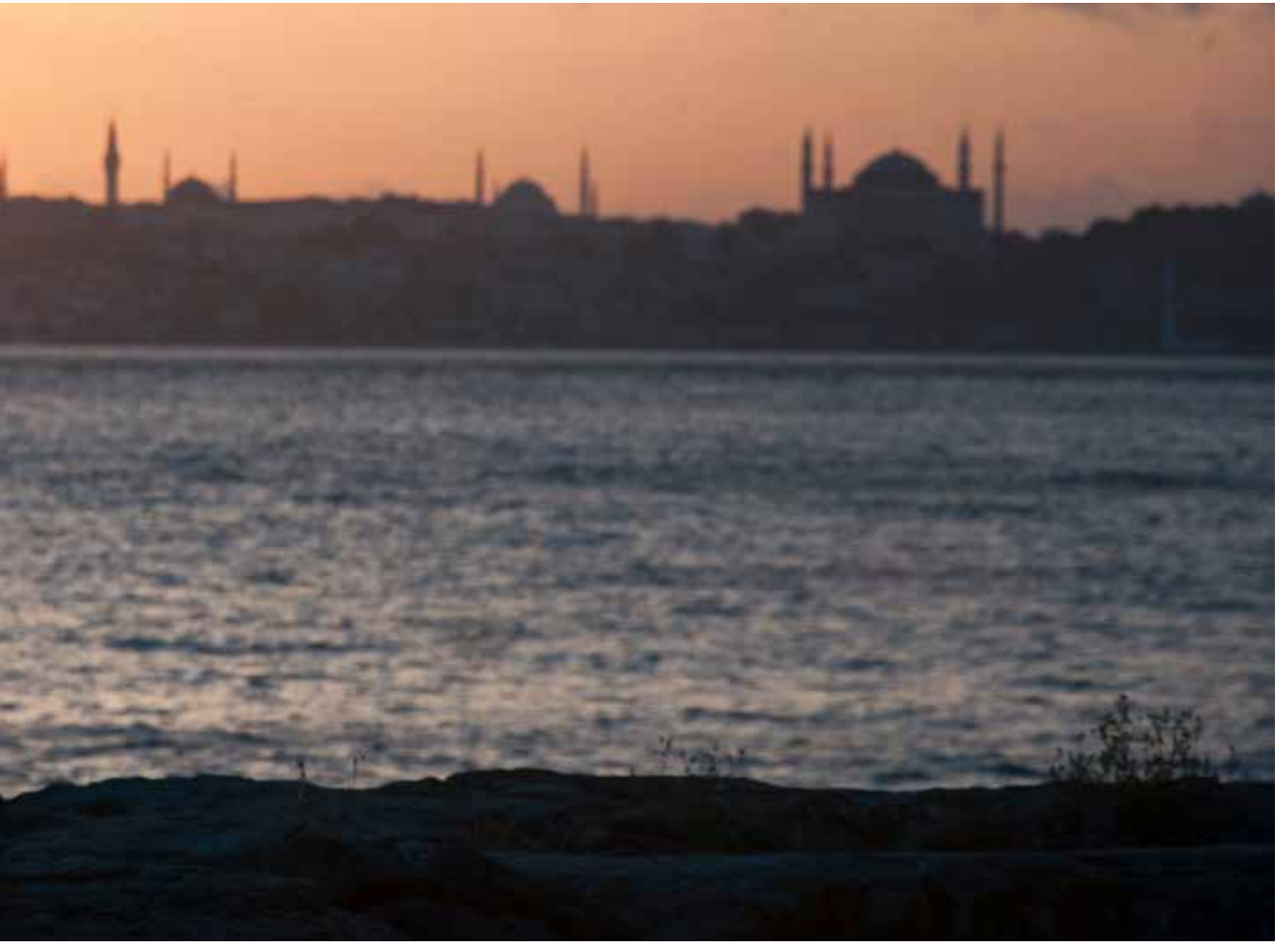
Duaya nasıl da muhtacız... Su gibi, ekmek gibi, hava gibi muhtacız. İş kadar, eş kadar, kardeş kadar muhtacız. Ama ne kadar az dua ediyoruz! Belki ihtiyacımızın farkında değiliz, duanın yokluğunu hissetmiyoruz. Belki işlerimiz yolunda gidiyor, yalvarmaya zaman bulamıyoruz. Belki de umudumuz tükenmiş, susuyoruz. Hâlbuki şartlarımız ve imkânlarımız ne olursa olsun, nerede ve hangi anı yaşıyor olursak olalım, yeterince dua etmiyorsak çok şey kaybediyoruz...

Duaya neden muhtacız biliyor musunuz?

İnsan olduğumuzu derinden hissetmek, var oluşumuzu keşfetmek, kendimizi bilmek için duaya muhtacız. Uçsuz bucaksız bir âlemde cirmimiz ne kadardır? Haddimiz ve takatimiz nedir? Sınırlarımız nerede başlamakta, nerede bitmektedir? Duayla ölçeriz. Acziyet nedir ve Mülkün Sahibi kimdir? Duayla idrak ederiz. Ne için yaratıldığımızı ve neyle memur olduğumuzu dua sayesinde bir daha görürüz. İnsan olmanın onurunu, huzurunu, sorum-

luluğunu dualarda kavrarız. İşte bu yüzden Cenab-ı Hak şöyle buyurur: "De ki: Duanız olmasa, Rabbim size ne diye değer versin?" (Furkân, 25/77.).

Kul olduğumuzu kabul ve beyan etmek için duaya muhtacız. Dua ederken boynumuzu bükerek, güçsüz ve çaresiz hâlimizi itiraf ederiz. Emre amade ve ilahî karara razı olduğumuzu duayla izhar ederiz. İbadetimizi yani kul olma bilincimizi duayla tamamlarız. İbadetlerimizin şekilden öteye geçmesi samimi bir yürek ile mümkünse, biz o samimiyeti duayla pekiştiririz. İşte bu

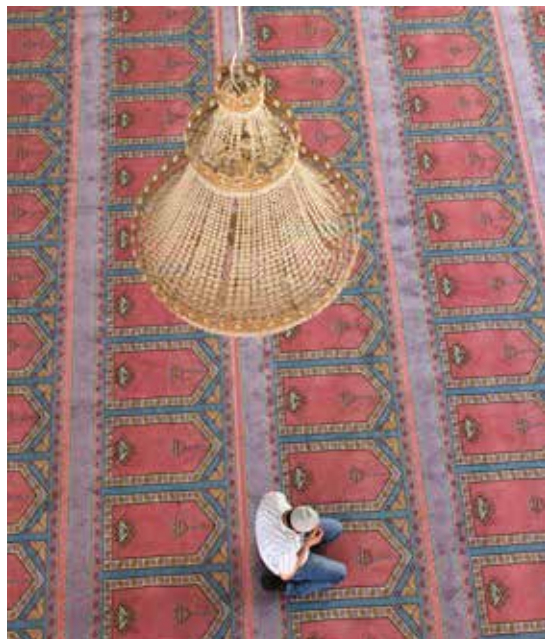


yüzden Resul-i Ekrem (s.a.s.) buyurur ki, "Dua ibadetin ta kendisidir." (Tirmizî, Deavât, 1.).

Rahmeti davet ve Rahman'a icabet etmek için duaya muhtacız. Dua ile hem davet eder hem de davete icabet ederiz. Bundan daha tatlı bir iletişim olabilir mi? Biz bir yandan Rabb'imize seslenip O'nun yardımını, bereketini, affını hayatımıza davet ederiz. Rabb'imiz de diğer yandan "Bana dua edin ki duanıza icabet edeyim." (Mü'min, 40/60.) buyurarak bizleri kendisine dua etmeye davet eder. Karşılıklı davet ve ica-

betin neticesinde, hem kulun mutluluğu hem Rabb'in hoşnutluğu ortaya çıkar. İşte, Peygamberimiz bu hâli şöyle anlatır: Yüce Rabb'imiz, her gece, gecenin son üçte biri kaldığında dünya semasına rahmet nazarıyla bakar ve "Bana dua eden yok mu, duasını kabul edeyim! Benden bir şey isteyen yok mu, ona dilediğini vereyim! Benden mağfiret isteyen yok mu, onu bağışlayayım!" buyurur (Buhârî, Deavât, 14.).

Rahman'a yaklaşmak, yakınlaşmak için duaya muhtacız. Dua, cüz'î irademizin küllî





irade ile buluşması anlamına gelir. Dua, yer ile göğü birbirine bağlar, sonsuz kudretle sınırlı kudreti bir niyazda cem eder. Yaklaştırır, yakınlaştırır. Duada muhteşem bir uyum ve bütünlük ortaya çıkar. İşte bu yüzden Allah Teâlâ şöyle buyurur: "Kullarım sana beni sorarlarsa, bilsinler ki ben, şüphesiz onlara yakıным. Benden isteyenin, dua ettiğinde duasını kabul ederim. Artık onlar da davetimi kabul edip bana inansınlar ki, doğru yolda yürüyenlerden olsunlar." (Bakara, 2/186.).

Gelişmek, güçlenmek, olgunlaşmak için duaya muhtacız. Kendisini duaya kapatan insan yalnızlaşır. Kâinatın Sahibi ile bağ kurmayan insan ziyandadır. Hâlbuki dua ederken bedenimiz, aklımız ve gönlümüzle bir bütün olduğumuzu fark eder, bu bütünü sahibine yöneltiriz.

Dilimiz dönerken gözümüz yaşarır; elimiz kalkarken aklımız Rabb'imize odaklanır; gönlümüz incelirken göğsümüz genişler. Dolayısıyla bütün yeteneklerimiz ve imkânlarımız ile bütünleşir, güçlenir, zenginleşiriz. Ciddiyet ve samimiyet ister dua. İnanç ve teslimiyet ister. İşte bu yüzden Sevgili Peygamberimiz şöyle buyurur: "Allah'a, kabul edileceğine gerçekten inanarak dua edin. Bilin ki Allah, ciddiyetten uzak ve umursamaz bir kalp ile yapılan duaları kabul etmez." (Tirmizî, Deavât, 65.).

İyiliğe erişmek, iyilik üretmek ve iyilerden olmak için duaya muhtacız. Dua, iyiliğin anahtarıdır. Bizler hayrı, iyiyi, doğruyu, hakkı, hakikati duamızda toplarız. Güzeli, güzelliği, ihsanı, bereketi duamızla çoğaltırız. Yeryüzündeki "halifelik" görevi gereği yapmakla yükümlü olduğumuz

Gelişmek, güçlenmek, olgunlaşmak için duaya muhtacız. Kendisini duaya kapatan insan yalnızlaşır. Kâinatın Sahibi ile bağ kurmayan insan ziyandadır. Hâlbuki dua ederken bedenimiz, aklımız ve gönlümüzle bir bütün olduğumuzu fark eder, bu bütünü Sahibi-ne yöneltiriz.

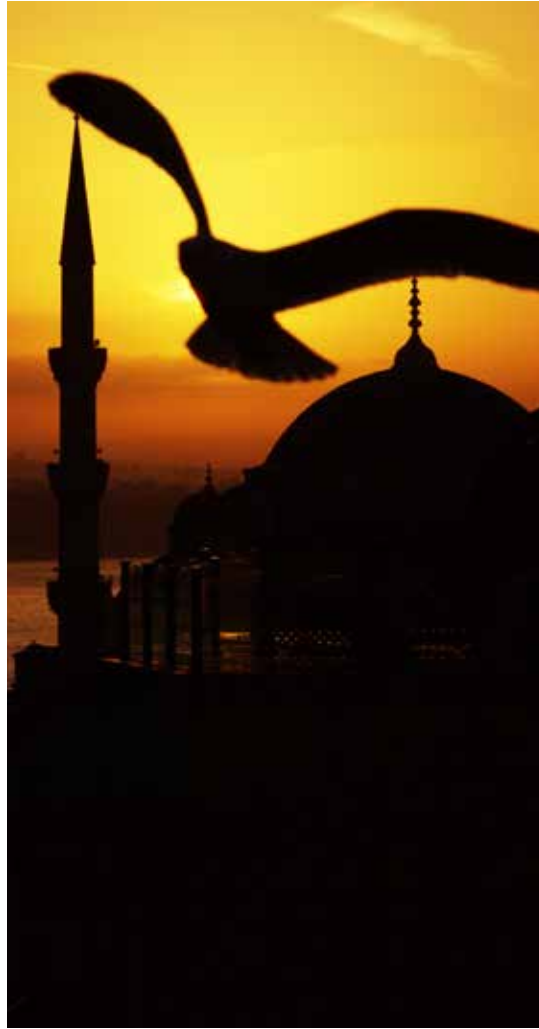
"iyiliği emretme" görevinde Allah'tan destek alırız. İyiden yana ve iyilerle birlikte olmak için duaya sarılırız. İşte bu yüzden her iki dünyada da iyilik niyazı, Peygamber Efendimizin dualarına girmişti: "Allah'ım! Rabbimiz! Bize dünyada iyilik ver, ahirette de iyilik ver ve bizi ateşin azabından koru." (Buhârî, Deavât 55.).

Kötülükten korunmak, kötüyü def etmek ve kötüyle başa çıkmak için duaya muhtacız. "Kötülükten sakındırma" görevi de bizim omuzlarımızda değil midir? Her konuda olduğu gibi, kötülükle mücadele konusunda da üzerimize düşeni yaptıktan sonra bizi başarıya ulaştırması için Allah'tan yardım dileriz. Kötüye arka çıkmamak, kötülükte boğulmamak için O'na yalvarırız. Kötü işin ve kötü kimsenin şerrinden O'na sığınırız. İşte bu yüzden Resul-i

Ekrem (s.a.s.) şöyle buyurur: "Dua, başa gelen ve gelmeyen belâya karşı fayda sağlar. Ey Allah'ın kulları, duaya sarılın!" (Tirmizî, Deavât, 101.)

Ayakta kalmak ve yaşam enerjisi bulmak için duaya muhtacız. Dua etmek; aşkın, muhabbetin, duyarlı ve hisli olmanın tecellisidir. Aynı zamanda güvenmenin, inanmanın ve tanımanın yoludur. İnsan, yüreğindeki Allah aşkının ateşiyle yandıkça daha içten yalvarır, yalvardıkça daha derinden aşka düşer. İşte bu aşk, eşsiz bir enerjidir, benzersiz bir ümittir. Dua eden insan; ümit etmeyi bilen, umudunu yitirmeyen, hayat karşısında pes etmeyen, ayakta kalmaya gayret eden insandır. Can suyudur dua... Öfke, keder, sıkıntı, korku, acizlik ya da yalnızlık bizi kuşattığında, umudumuzu o yeşertir. İşte bu yüzden Allah'ın Resulü bize şöyle öğüt verir: "Sizden biriniz, 'Dua ettim de duam karşılık görmedi.' deyip acele etmediği müddetçe, duası karşılık bulur." (Ebû Dâvûd, Tefrîu ebvâbi'l-vitr, 23.).

Hayatın değerini bilmek, ömrü anlamlı kılmak için duaya muhtacız. Duanın anlamını ve değerini keşfettiğimizde, aslında her güne duayla başlamanın ne kadar önemli olduğunu görürüz. Bir insana dua hediye etmenin ne denli paha biçilmez olduğunu fark ederiz. Çocuklarımıza yeterince dua giydirmiyor muyuz? Gençlerimize duayı yoldaş kılıyor muyuz? Yaşlılarımızı duayla kucaklıyor muyuz? Dua sadece kara günün değil, aynı zamanda



iyi günün de dostudur. Biliyor muyuz? İşte bu yüzden Sevgili Peygamberimiz şöyle buyurur: "Her kim, sıkıntılı ve ıstıraplı anlarda duasının Allah tarafından kabul edilmesine sevinecekse, bolluk ve ferahlık zamanlarında duasını çoğaltsın." (Tirmizî, Deavât, 9.).

Ümmet-i Muhammed'le buluşmak, kardeşliğimizi güçlendirmek için duaya muhtacız. Aynı okulda, aynı sitede, aynı iş yerinde hayatı paylaştıklarımız... Ailemiz, akrabalarımız, komşularımız,

Ayakta kalmak ve yaşam enerjisi bulmak için duaya muhtacız. Dua etmek; aşkın, muhabbetin, duyarlı ve hisli olmanın tecellisidir. Aynı zamanda güvenmenin, inanmanın ve tanımanın yoludur.

hemşerilerimiz, milletimiz ve ümmetimiz... Hatta yeryüzünün bambaşka noktalarında adını, dilini, kültürünü bilmediğimiz ama varlığından haberdar olduğumuz din kardeşlerimiz... Hepsile duada buluşur, sadece Rahman ile değil O'nun kullarıyla da bağlarımızı dua yoluyla güçlendiririz. Kardeşlik bilincini, ümmet sevgisini, birlik ve bütünlük inancını duamızla pekiştiririz. Dua ederken bencil davranmamak, diğer Müslümanları da duada anmak Peygamberimizin emri değil mi? İşte bu yüzden Resul-i Ekrem Efendimiz buyurmuyor mu: "Kişinin din kardeşi için gıyabında ettiği dua makbuldür. O kişinin başucunda, duasına âmin diyen bir melek bulunur. O kişi kardeşine hayır dua ettikçe melek: 'Âmin (kardeşin için istediğin) hayrın bir misli de senin için olsun.' der." (İbn Mâce, Menâsik, 5.).

Görünen o ki, dua nihayetsiz bir hazinedir. Peygamberimizin ifadesiyle, "Allah Teâlâ katında duadan daha kıymetli bir şey yoktur." (Tirmizî, Deavât, 1.) İnsan, kendisine verilen en büyük ikramlardan birisinin dua etme arzusu, niyeti ve gücü olduğunu fark ederse, hazinenin kıymetini bilmiş olur. Zira sadece duayla istediğine kavuşmak değil, aynı zamanda dua edebilmek, duayla ayakta kalabilmek, duaya inanmak da bir nimettir. Ve bizler O'ndan gelecek her türlü nimete muhtacız.

Velhasıl bizler, duaya muhtacız...

Okunacak kitaplar



DR. BAHATTİN AKBAŞ
Din İşleri Yüksek Kurulu Uzmanı

Kâinat kitabının satırlarını iyi düşünerek okuyalım. O satırlar Kur'an'ı gönderen, insanı yaratan Rabb'inin yüce katından göndermiş olduğu mektubun satırlarıdır.

Â

lemde okunmayı bekleyen ne kadar da çok kitap var! Aca- ba hangilerinden başlamak gerek? İslam'ın ilk emridir "Oku!". Okumak; hayatı, varlığı, âlemleri, kendimizi, evreni okumak. Düşünerek ve en mühimi de anlayarak okumak; anlamak ve idrak etmek.

Okuyarak, düşünerek, anlayarak buluruz Rabb'imizi. O'nu hakkıyla anlamak, takdir etmek; O'nun "Oku" dediğini okumaktan ve anlamaktan geçer. O, var oluşun anlamını özetlediği kitabı Kur'an'ı; iyiyi kötünden, doğ-

ruyu yanlıştan, hakkı batıldan ayırt etmemizi sağlayan Furkan'ı, okumamızı ister. En güzel söz sahibi olan Rabb'in buyruğunu idrak etmek bizi gerçeğe ulaştırır. Anlamı "okunan" olan Kur'an'ı okumak, bizi anlamaya ve anladıklarımız doğrultusunda yaşamaya sevk etmelidir. İşte o takdirde Kur'an'ın şifa özelliği yansır hayatlarımıza.

İlim ilim bilmektir ilim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsin ya nice okumaktır
Okumaktan mana ne kişi Hakk'ı bilmektir
Çün okudun bilmezsin ha bir kuru emektir

Yunus'un dizeleri çarpıcı biçimde vurgular işin özünü. Okumaktan mana ve amaç kendini, Hakk'ı bilmektir. Kendini bil ki böylece Rabb'ini bul ve bil. Amaçsız sıradanlaşmış okumalar değil; tefekkür, derinlikli, anlama ve hayata geçirme eksenli okumalar gereklidir. Yunus "Hakk'ı bil, Hak'tan ayrılma, insan-ı kâmil ol, taat ve ibadeti ihmal etme, ibadetle mağrur olma, çok ibadet ettim deme, hayır olarak yaptıklarınla yetinme." mesajı verir; âdeta "Bunların da ötesine geç; insanların gönüllerine gir, kalpleri kazan, asla kalp incitme." der. Okumanın; kişiyi imana, idrake, ibadet ve taate, sami-

miyete, içtenliğe, kardeşliğe, insan-ı kâmil olmaya ve güzel ahlaki duyguları içselleştirmeye götürmesi gerektiğini ifade eder.

İnsan kendine bakmalı, kendini de okumalıdır. En güzel biçimde yaratılan, diğer yaratılmışlara üstün kılınan, halife makamı bahşedilen, nice özellikler ve güzellikler ihsan edilen insan; iyi anlaşılmalıdır. Beden ve ruhtan oluşan insanın, bir sıvı parçası iken hâlden hâle getirilerek dünyaya gelişi; gelişimi, hayat evreleri; bütün ihtişamıyla okunması ve anlaşılması gereklidir. Kendi varlığının idraki, insanı, Rabb'ini idrake ve O'na bağlanmaya götürür.

Rabb'imiz, "'Oku kitabını! Bugün hesap sorucu olarak sana nefsin yeter.' denilecektir." (İsra, 17/14.) buyurur. Şu geçici dünya âleminde tutum ve davranışlarımızın kaydedildiği kitap var ki o, kıyamet gününde önümüze getirilecek ve okumamız istenilecektir. Hesap görücü olarak da dünyada iken bize verilen hayat içerisinde yapıp ettiklerimizi bulacağımız o kitap/amel defterimiz kâfi gelecektir. "Ne muazzam bir kitapmış ki yaptığım her şey kaydedilmiş; en küçük iyilik ve en küçük kötülük yazılmış." diyeceğiz o vakit.

Okunacak en güzel kitaplardan birisi de "kâinat" kitabıdır. Yeryüzü, gökyüzü, denizler, dağlar, nehirler, tabiat; bütünyle en güzel sanatkar olan Rabb'imizin eseridir. Mevsimleri, galaksileri ve bunlar üzerinde tesis ettiği düzeni; çeşit çeşit hayvanatı,



Okunacak en güzel kitaplardan birisi de "kâinat" kitabıdır. Yeryüzü, gökyüzü, denizler, dağlar, nehirler, tabiat; bütünyle en güzel sanatkar olan Rabb'imizin eseridir.

bitkileri ile nice ibretler vardır bu yaratılıştaki. Rabb'imiz; yerin, göklerin ve ikisi arasında meydana gelmiş olanların hikmetle ve dikkatle incelenmesini; bunlarda düşünen ve akleden kimseler için ibretler olduğunu haber verir. Kâinatın yaratılışı üzerindeki tefekkürü okumaları da insanı Hakk'a ulaştıran yolların biridir. Yeter ki doğru okusun, anlam ve hikmetleri üzerinde düşünsün.

Kâinatı, ondaki ilahi sırları sezerek okumak; ancak gönül basireti ile mümkündür. Gözün âmâlığı değildir görmeye engel olan, kalbin âmâlığıdır. Onun içindir ki

Rabb'imiz, kullarını gaflet uykusundan uyandırmak üzere âyet-i kerîmede şöyle buyurur: Yeryüzünde gezip dolaşmadılar mı ki, düşünecek kalpleri, işitecek kulakları olsun? (Dolaştılar, ama ibret almadılar). Çünkü gerçekte gözler değil, göğüslerdeki kalpler (kalp gözleri) kör olur." (Hac, 22/46.)

Gönül basireti isteyen kul öncelikle hiçliğini idrak etmelidir. Hiçliği ariflik takip eder; arif olanın gönlü de idrake perde perde açılır. Bu sebeple arif, kâinata ve mahlûkata başka bir gözle bakar. Dili, Allah'ın zikriyle meşgul, kalbi O'nun sevgisiyle dolu iken dünyaya meyli kalmaz.

Kâinat kitabının satırlarını iyi düşünerek okuyalım. O satırlar Kur'an'ı gönderen, insanı yaratan Rabb'inin yüce katından göndermiş olduğu mektubun satırlarıdır. Açıp okuyalım okunacak kitapları. Kur'an'ı, kendimizi, kâinat kitabını... Sebeplere nazar ederek müsebbibi, esere bakarak ilahî müessiri, sanata bakarak gerçek sanatkarı okuyalım. Kudret kalemi tarafından bu âleme yazılan her satırı okuyalım. Ve amaçsız, gayesiz olmadığımızı anlayalım. "Sizi boşuna yarattığımızı ve bize tekrar döndürülmeyeceğinizi mi sandınız." (Mü'minûn, 23/115.) ayetinden ders alalım. Beka âleminde Rabb'in huzurunda yeniden bir araya getirileceğimizi ve orada gerçek hesabın görüleceğini unutmayalım. Her daim bu bilinçle ifa edelim kulluğumuzu ve her daim zikredelim Yüce Rabb'imizi. Zikr-i Hakk'la gönüllerimiz kaynaşsın, ruhlar huzur bulsun, yüklerimiz hafiflesin.

YAZLA KUCAKLAŞMA

EDA SAKLI KÖKSAL



O çok beklenen yaz tatillerinde kendimi memleketin tarihî ve doğal güzelliklerini keşfetmeye adıyorum. Özellikle yolum, geleneklerin hâlâ yaşatılmaya çalışıldığı köylere düşünce kendimi tamamlanmış hissediyorum. Çocukluğunda yaz aylarını köyünde, ninesinin dizlerinde geçiren biri olarak bunun, insanı onarıcı ve iyileştirici bir tarafının olduğunu düşünüyorum. Şimdilerde yolumun kesiştiği bu köyler, bana çocukluğumun yazlarını geri getiremeye de içlerinde tanıdık bir duruluk barındırıyor.

Sabah namazından sonraki o tatlı yaz serinliğinde kağıt

ile tarla yoluna düştüğümüz günlere gitmek, kazanlarda haşlanmış taze mısır kokusunu duymak istiyorum yaz aylarında. Otururken hiç görmediğim ninemin, evin önündeki havuzun etrafında tenekelerde muhabbetle büyüttüğü sardunyalari, bir de kelimizi nazlamasını anımsıyorum. Eskiden evladını ulu orta sevmeye hicap edermiş ana babalar. Belki de bu yüzden kedilerini, çiçeklerini en çok da torunlarını şımartıyordu ninem.

Yaz demek bana göre toprak evimizin ahşap bahçe kapısından çıkan gıcırıltı ses, kapının etrafını saran mis kokulu gül ve dışarı adım atar atmaz serinliği yüzümüze vuran

"Çilek işte!" dediğinizi duyar gibiyim. Dağ çilekleri çok naiftirler, lütfen öyle diyerek küstürmeyin onları. Anıları taze tutmak gibi huyları vardır onların.

dere demek. Gece uyurken o dere sesinin size ninni olması demek. Bahçede karayemişin altındaki kameriyede tespih çeken dedemin ikinci serinliğine eşlik eden sakinliği demek. Yol kenarından topladığımız böğürtlenleri kuzinenin üzerinde reçel yapıp rayıhası ile mest olmak demek.

Memleketin her bucağında yaz kendine has tadı ile giriyor hayatımıza. İklim, hem bitki örtüsünü hem insan ruhunu şekillendiriyor. Bakıldığında aynı şerit üzerindeki Karadeniz bile bir şehirden diğerine farklılaşıyor. Her adımda ayrı bir doğal güzellik karşılıyor sizi. Öğle saatlerinde tatlı bir sı-

cak bastırmışken biraz sonra aniden bastıran bir yağmura teslim oluyorsunuz. Binlerce kuş çeşidini barındıran geniş ormanlar, kucağında, insan eliyle kirlenmemiş gölleri saklıyor. Rakım yükseldikçe yüzünüzü okşayan rüzgâr, küçük tepeciklerden size el sallayan dağ çilekleri durup soluklanmaya değecek kadar güzel kokuyor.

"Çilek işte!" dediğinizi duyar gibiyim. Dağ çilekleri çok naiftirler, lütfen öyle diyerek küstürmeyin onları. Anıları taze tutmak gibi huyları vardır onların. Çocukken tarlaya fındık toplamaya giden ev halkını beklerken zaman zor geçerdi benim için. Akşam olunca teyzem kuru otlara geçirdiği dağ çileklerini eve getirirdi. Tadını çıkararak yerdim onları. Dünyanın en tatlı hediyesiydi. Şimdilerde hiçbir çilek vermiyor o tadı. Büyük ideallerimize koşarken minik güzellikleri göremiyoruz.

Ne diyorduk? Evet, rakım yükseldikçe serinliyor hava. Temmuzun ortasında bile karlara dokunabilirsiniz oralarda. Kuzey işte, dışarıdan sert ve soğuk görünse de aslında yumuşacık hoş bir seda.

Madem bir tura çıktık, biraz da güneye inelim. Tarihiyle, dokusuyla insanı saran, kendine hayran bırakan Güneydoğu'ya. Yağmurun pek uğramadığı, yaz sıcaklığının iliklere kadar hissedildiği Şanlıurfa'ya gidelim mesela. Şehrin maneviyatı gönlünüzü fethederken misafirperver olan insanları da iklim kadar sıcak karşılıyor yolu düşenleri, şöyle bir geçenleri yahut gezginleri...



Rengârenk begonviller, beyaz boyalı evlerin duvarlarında arziendam ediyor. Mavi pencerelerin arkasında görünen kanaviçe işlemeli beyaz perdeler ve evlerden süzülen beyaz sabun kokusu alıp götürüyor sizi.

Arnavut kaldırımlı dar sokakta Balıklı Göl'ün adresini sorduğumuz bir teyze kucağındaki sıcak lavaşlarla yolu tarif ederken bizi sofrasına davet ediyor. Batıdan doğuya değişmeyen yegâne değerdir Anadolu insanları. Bir başka köşede çayını yudumlayan amca insana hürmeten yanımıza kadar geliyor daha kestirme bir yol tarifi için. Peygamberler yurdu, Peygamber ahlakını edinmiş insanların kadim şehri Urfa.

Oradan Ege'ye uzanalım bir solukta. Denizlerine kulaç atılmaktan daha fazlasını barındırıyor toprakları. Rengârenk begonviller, beyaz boyalı evlerin duvarlarında arziendam ediyor. Mavi pencerelerin arkasında görünen kanaviçe işlemeli beyaz perdeler ve evlerden süzülen beyaz sabun kokusu alıp götürüyor sizi. Zeytin ağaçları ve

geleneksel yöntemlerle köylerde yağı çıkarılan zeytinler damaklara şenlik. İmece, hâlâ meydan okuyor komşuların adının bile bilinmediği metropol hayatlarına.

Diğer tüm mevsimler dinlenmeye çekiliyor. Memleketin her köşesi ayrı bir telaşın ve neşenin etkisindeyken yaz büyükşehirleri de basıyor bağrına. En çok da lunaparkları. Değil midir ki lunaparklarda yaş sınırı yoktur. Atlı karınca gidebileceği en uzak noktaya ulaştırır gözlerini kapatan çocukluğumuzu. Tüm o ışıklara ve coşkuya rağmen gülümsemeyi reddeden biri olmuş mudur? Hadi önce çocukluğumuza bir pamuk şekeri ismarlayalım sonra da gözlerimizi kapatalım ve kalbimizin götürdüğü yere gidelim. Bakalım hangi yazları saklamış ve özlemiş ruhumuz.



FATMA ÇATAK

DEDEMİN GÖZYAŞLARI

istiklâl Harbi'ni takip eden yıllar. Harp bitmiş, yuvalar başsız kalmış, memlekette hastalık almış başını yürümüş, insanlar perişan hâlde. Bir film şeridi gibi gözümüzde canlanan bu sahneleri, ecdadımız an be an yaşamış. Hayatlarında hep bir keder, acı, hüznün hâkim olmuş. "Andolsun ki sizi biraz korku ve açlık; mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azaltma (fakirlik) ile deneriz. (Ey Peygamber!) Sabredenleri müjdele!" (Baka-

ra, 2/155.) ayetindeki sabır imtihanlarının her türlüşünden geçmişler belki de.

Bu hüznün o zaman yakılan türkülerde, söylenen şiirlerde, deyişlerde de görülmüş. Gidip gelmeyenler, yolu gözlenenler, askerden künyesi gelen babalar, bilmem kaçınıcı evladını doğururken ölen analar, dermansız hastalıklar, yürek yakan öyküler... Anadolu insanı, acının her türlüşünü yüreğinde yaşamış lakin bundan şikâyetçi olmamış; hamt edip ibretler çıkarmış.

Dedem sanki o günleri bir kez daha yaşamışçasına gözünü bir noktaya dikip ağlıyor. Son kelimeler boğazına düğüm olup gözünden yaşlar boşalıyor. Konuşamıyor...

Bir öğün vakti annemin evindeyiz. Sofrada, başköşede dedem oturuyor. Dedem emekli bir demirci ustası. 85 yaşında olmasına rağmen hayattan da koşuşturmadan da emekli olmaya niyetli görünmez. Seneleri, insanları, olayları ve mekânları daha dünmüş gibi anımsar ve anlatır, insanı şaşırtan bir hafızası vardır. Dinlerken sanki o anı yaşıyorsunuz.

Biz dedemin ilk lokmasını almasını beklerken o sofraya bir göz gezdirdi, önce boğazını temizledi, sonra



“Bakın! Beni iyi dinleyin, bir şey anlatacağım size.” diyerek herkesin kendisine dikkat kesilmesini sağladı. Derin bir sessizlik oldu. Hemen elime telefonumu alıp anlattıklarını kayda almaya başladım. Belli ki çok mühimdi anlatacakları.

“Bakın! Beni iyi dinleyin, bir şey anlatacağım size.” diyerek herkesin kendisine dikkat kesilmesini sağladı. Derin bir sessizlik oldu. Hemen elime telefonumu alıp anlattıklarını kayda almaya başladım. Belli ki çok mühimdi anlatacakları. Sofradaki yiyecekleri görünce duygulandı dedem, bir iki damla gözyaşından sonra söze başlayabildi. Onu izlerken bizler de duygulandık. Başlarımızı öne eğip gözyaşlarımızı tutmaya çalışarak dedemin konuşmasını bekledik.

Dünyanın Alman-Rus harbiyle çalkalandığı dönemler. Sene: 1942. Almanya ve Rusya savaşa savaşa Bulgaristan’a kadar gelir. Neticede Almanlar Ruslara yenilir. Harp biter ama zamanın Türkiye’sinde de harbin tesirleri hissedilir. Kıtık baş gösterir. Yiyecek ekmek yoktur, ekmek yapacak buğday yoktur. Ahali perişan durumdadır. Anadolu köylüleri meyve sebze eker mahsul alırlar, kışa envaiçeşit hazırlık yaparlar. Amma velakin tahıl lazımdır halka. Buğday hasadı yoktur, olsa da nadir bulunur. Evlerde ocaklar tütmez uzunca bir süre, ne tandır yakılır ne ekmek yapılır epey bir zaman. Anadolu insanı bu, sofrada ekmek yemeye alışkıdır. Adına tandır der, somun der, bazlama, yufka der. Rabb'im helalinden her ne vermişse onu ekmeğine katık eder. Belki arasına bahçeden devşirdiği otları sıkıştırır tuz serpip yer, belki bir kuru soğanı ekmeğine yoldaş eder. Ama onun karnını ancak “ekmek” doyurur.

O yıllarda büyük dedemiz hastalanıp şehre gitmiş. Yol-da giderken “Belki bir iki kilo buğday bulurum da köye yollarım.” diye de bir arayış içindeymiş. Lakin o yürüdüğü yollarda umutsuzca seyretmiş komşu köylerde kurulan tezgâhları. Bir ara gözü bir hububat satıcısına ilişmiş. Tezgâhta az bir buğday ile hayvanlara yedirilen ve son derece kötü bir kokusu olan fiğ denilen bir tahıl varmış. Hiç vakit kaybetmeden bir hemşehrisi ile bu buğday ve fiğ karışımını köye yollamış.

Dedem buradan sonrasını şöyle anlatıyor:

“Fiğ kızım fiğ... Hayvanların yediği fiğ. Köyde rahmetli anam buğdayla fiği değirmende öğüttü, karıştırdı. Ama fiğin kokusundan eklemek yenir mi? Yiyemiyoruz. Bizim evde küplerle pekmez var. Fiğ ekmeğini pekmeze batırıyoruz, içinde dolandırıyoruz, ağızımıza alıp emiyoruz ama yutamıyoruz. Fiğ geçmiyor boğazımızdan, biz de çıkarıyoruz. Yok, yenmez kızım fiğin ekmeği. Yine de bizim yüzümüz ekmek gördü, bazı komşularımız ise kış günü böyle aç biilaç baharı buldular, nasıl buldular orasını Allah bilir... Baharda dağlara taşındılar, ot toplayıp geldiler, ot ekmeği yaptılar. Ot ekmeği pişer mi? Pişirip yediler evladım, yenildi bunlar. Bugünlere geldik. Şu sofradaki nimetleri gördükçe benim dönüp dönüp şükretmem, hamt etmem lazım.”

Dedem sanki o günleri bir kez daha yaşamışçasına gözünü bir noktaya dikip ağılıyor. Son kelimeler boğazına düğüm olup gözünden yaşlar boşalıyor. Konuşmıyor...

Dedemden ve ailemin diğer büyüklerinden dinlediğim yokluk hikâyeleri beni o günlere götürür âdeti. O dar zamanlarda dahi iman ve tevekkülde sebatkâr oluşları, imtihanların dünyada ve ukbada bir karşılığının bulunacağına olan sonsuz inançları, ibadet ve kulluklarındaki sekine ve huzur hâliyle bugünün insanlarını yan yana getirir dururum. Bize hikâye gibi gelen bu yaşanmışlıklar birer ibrettir aslında.

Yaşlı adam yattığı yerden, "Ata baktınız mı?" diye sordu. Gönülsüzce "Baktık." dediler. "Gölgeye çekin, sıcak bastı." dedi. Bu sefer daha gönülsüz, "Çektik." diye mırıldanarak acı acı yutkundu etrafındakiler. Saçları kulak hizasına kadar uzamış, bu tıraşsız ihtiyar cevaptan memnun olmadı, yüzünü ekşiterek, "Çekmediniz, ben biliyorum, hayvan yandı güneşin altında!" diye çıkıştı. O zaman evdekilerden biri ata bakmak niyetiyle kalkıp çıktı.

Ev halkı, hüzünlü bir piyese istemeyerek iştirak eder gibi yaşlı adama duymak istediklerini söylediler. Adam, ısrarla atını sorup durdu, varsa yoksa at... Yemi, suyu, bakımı, tımarı, gezdirilmesi... Yaşlı adamın, atından başka derdi yoktu. "O mutfaktaki karpuz kabuklarını doğrayıverin de yesin hayvancağız." dediği zaman hanımı ağlayarak üst kata çıkarken yaşlı adam hâlâ atla ilgili emirler veriyordu.

"Karpuz kabuklarının üstüne biraz da yulaf dökün, sabahdan beri hiçbir şey yemedi hayvan. Ben de olmasam zavallının hâli ne olacak?" diye söylenirken paltosunu giyyordu. Hizmetçi hemen koşup kapıyı kilitledi. Garip şey, kapıya kadar gelip de kilitli olduğunu görünce hiçbir şey olmamış gibi dönüp geldi yaşlı adam. Çünkü kapıya gidinceye kadar yapacağı işi unutmuştu.

O, bir zamanların "Hocaların hocası" diye anılan büyük bir âlimiydi. Profesörler ondan

HER ŞEY UÇUP GİDERKEN...

RAHİME ERGÜVEN

övgüyle bahsederdi. Vakti-zamanında devlet adamları dahi ona özel davranırdı. Sahasında otoriteydi ve işini son derece titiz yapardı. Üstelik sevilen, hürmet edilen biriydi. Öğrencileri ve meslektaşları ona saygı duyardı. Mütevazı yapısıyla herkesin gönlünde yer edinmişti. Nice doktor, profesör onun rahlesinden geçmişti.

Fakat bir gün, bir tuhafılık, bir hastalık... Olacak şey değil, en iyi bildiği konuları bile unutmaya başladı. İlmî teferruatları aklında tutamıyordu. Hekimlerin verdiği ilaçları kullanıyor, ama netice

Bir gün, bir tuhafılık, bir hastalık... Olacak şey değil, en iyi bildiği konuları bile unutmaya başladı. İlmî teferruatları aklında tutamıyordu. Hekimlerin verdiği ilaçları kullanıyor, ama netice

alamıyordu. Zamanla sıkıntı büyüyor, durumu her geçen gün ağırlaşıyordu.

Önceleri bunu herkesten saklamıştı ama gün gelmiş artık saklanacak tarafı kalmamıştı. Zamanla derslere giremez, okuduğunu anlamamaz olmuştu. Hayret! Her şeyi unutuyor, unuttuğunu bile fark etmiyordu. San-ki görünmeyen bir el kafasının içindeki her şeyi yavaş yavaş siliyordu. Yine de sabrından ve güler yüzünden bir şey eksilmedi.

Aylar, yıllar geçtikçe durumu kötüleşti. En yakınlarını bile tanıyamaz olmuştu. Öğ-





luna baba, gelinine anne diyor; bazen kafasına esiyor; "Yarın üniversitede toplantı var, hazırlık yapmam lazım." diyerek bir sürü kitabı raftan indiriyor, kitapları karıştırırken uyuyakalıyordu. Bazen daktilosunu istiyor, getiriyorlar, eski günlerde yaptığı gibi yazmaya girişiyordu. Onu öyle gören yakınları sessizce ağlıyordu. Hoca, daktilonun tuşlarına rastgele basıyordu... Üstelik zaman mefhumunu kaybeden hastanın gecesi gündüzü de belli değildi. Gündüz akşama kadar uyuyor, gece yarısı kalkıyor, "Benim yarın sabah dersim

Yaşlı adam, bir gün oturduğu koltukta başını arkaya yaslamış vaziyette zihninden uçup giden hatıraları seyrederken son nefesi de hatıralarına karıştı. Cenaze merasiminde bütün sevenleri toplanmıştı.

var, hazırlanmalıyım." diyordu.

İnsanın başına ne geleceği hiç belli olmaz. Yaşlı adam şimdi küçük bir çocuk gibi bakıma muhtaç durumdaydı. Zamanında girdiği gönülleri, tatlı dili güler yüzü ile kazandığı insanlar onu yalnız bırakmamıştı. Eve gelen giden ziyaretçiler eksik olmadı. Üniversiteden hoca arkadaşları, başka fakültelerden meslektaşları, çok sevdiği öğrencileri... O ise kimseyi çıkaramıyor, isimleri hatırlamıyordu. Hâlini hatırlını soranlara "Azizim bu günümüze de şükür." dedikten sonra

gözleri bir noktaya dalıp gidiyordu. Sonra birden at aklına geliyor, hemen etrafında tanıdık bir yüz arayıp atı soruyordu.

"Bu hastalık insanın hafızasını siler!" demişti doktor. Yaşlı adamın hafızası yavaş yavaş karanlığa gömülüyordu. Yemek verilirse yiyor, açlığını tokluğunu bilmiyordu. Bazen hafızasının kim bilir hangi köşesine sinip kalmış bir hatıranın belli belirsiz ifadesi görülüyordu. Hayalî bir atı vardı. Hayalen tımar ettirip gezdirdiği, beslediği, üzerine titrediği bir at. Kapıyı açık bulunca çıkıp gidiyordu. Söylediğine göre kaybolan atını arıyordu.

Yaşlı adam, bir gün oturduğu koltukta başını arkaya yaslamış vaziyette zihninden uçup giden hatıraları seyrederken son nefesi de hatıralarına karıştı. Cenaze merasiminde bütün sevenleri toplanmıştı. Yıllarca amfilerde ders anlatmış, nice seminer, konferans vermişti. Kimi zaman farkında dahi olmadan pek çok kişinin hayatına dokunmuştu. Yaşamın içinden verdiği örneklerle, mütebessim çehresinden süzülen hikmetli sözlerle insanlara nice güzel nasihatlerde bulunmuştu. Sıkıntısı olan soluğu onun yanında alırdı. Bursu henüz yatmamış, eli biraz sıkışmış öğrenci ilk onun kapısını çalardı. Bu melul hastalığa yakalandığında da herkes onun şükrüne şahit olmuştu. Hoca son dersini vermişti öğrencilerine, sabır. Şimdi son yolcuğuna çıkarırken herkes oradaydı. Cenaze haberini alan koşup gelmişti.

DR. BİNOD ŞAH İLE ÇOCUK SAĞLIĞI ÜZERİNE...

“

Çocuğunu hem bedenen hem de ruhen dengeli bir şekilde büyüten ailelerin sayısını arttıırırsak sağlıklı nesilleri rahatlıkla yetiştirebiliriz. Bu şekilde yetiştirilen çocuklar hem bize hem ülkemize hem de dünyaya faydalı bireyler olacaklardır.



1976'da Nepal'de insani ihtiyaçların dahi zorlukla karşılandığı küçük bir köyde dünyaya gelen Dr. Binod Şah, ülkesinde düzenlenen üniversite sınavlarında ilk 25'e girerek 2000 yılında Türkiye'ye geldi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 2007 yılında mezun oldu. Uzmanlığını Hacettepe Üniversitesi Pediatri Anabilim Dalı'nda 2013 yılında tamamlayan Dr. Şah, mecburi hizmetini kendi isteğiyle gittiği Siirt'in Pervari ilçesinde yaptı. 2015 yılında "Yılın Doktoru" ödülüne layık görülen Dr. Binod Şah, evli ve bir çocuk babasıdır.

S

öyleşimize ülkemize geliş hikâyesini dinleyerek başlamak isteriz. Nepal'den Türkiye'ye uzanan yolculuğunuzu anlatır mısınız?

Bilindiği üzere Nepal, Hindistan yakınlarında küçük bir ülke. Nüfusu 30 milyon civarında. Ben köyde doğup büyüdüm. Doğduğum köy elektriğin, suyun ve hiçbir sağlık imkânının olmadığı bir yerdi. İki ablam bu imkânsızlıklardan dolayı çok basit hastalıklardan vefat etti. Bu şartlar altında babam beni, tek oğlu olmama rağmen, okumam yönünde ısrarla zorladı. Bana insanlara faydalı olmam hususunda sürekli telkinlerde bulunuyordu. "Benim senden hiçbir maddi beklentim yok, yalnızca eğitime devam et ve insanların faydalanacağı bir iş yap." diyordu. Liseyi yatılı okulda okudum. Okuldan kaçıp dönmeme rağmen babam beni eve kabul etmedi ve okula geri gönderdi. Bu durum o zaman çok ağırıma gitmişti ama bugün anlıyorum onun neden böyle davrandığını.

Ben de o hırslımı okula aktardım. Çok çalıştım ve liseyi dereceyle bitirdim. Daha sonra eğitime Katmandu'da devam ettim. Bu esnada tıp eğitimi almaya karar verdim. Çünkü Katmandu'daki durum da köyden pek farklı değildi. Bu zorlu şartlar altında çok çalışarak ülkemde ilk 25'e girdim ve ülkem bana sağladığı bursla Türkiye'ye geldim.

7 ay kurs gördüm Türkçe öğrenmek için. Kurstan sonra eğitimi Türkçe olduğu için Ankara Üniversitesi'ni seçtim. Orada yabancıların pek başarılı olamadıklarını söylemelerine rağmen seçimimde ısrar ettim. Okulda ilk zamanlar çok zorlandım. Hatta ilk girdiğim derste neredeyse hiçbir şey anlamadım. (Gülüyor)

Sonrasında yine çok çalışarak bölümü 87 ortalama ile bitirdim. O yıl (2011) aynı zamanda Türk vatandaşlığı oldum ve Hacettepe Üniversitesi'nde Çocuk Hastalıkları üzerine uzmanlığımı tamamladım (2013).

Ülkemizde de bu yolculuğunuza devam etmişsiniz. Ankara'dan Siirt-Pervari'ye, oradan tekrar Ankara'ya seyreden bir yolculuk olmuş bu. Pervari'deki çalışma hayatınızdan da bahsetmek isteriz.

Aile içindeki huzur ve babanın anneyi desteklemesi de bir diğer önemli husus. Çünkü çocuklarımız, dilleri olmasa da bizi anlıyorlar ve tahmin edemeyeceğimiz derecede zekiler. Bilimsel araştırmalar da var bu konuda. Anne baba yanında yetişen çocuklar, sadece anne veya sadece baba yanında yetişenlere oranla hem daha zeki hem de daha sağlıklı oluyorlar.

Uzmanlığımı tamamladıktan sonra mecburi hizmet için tercih yapmamız gerekiyordu. Ben kendime verdiğim sözün peşinden gittim ve şartların ez zor olduğu yerlerden biri olan Siirt'in Pervari ilçesinde kendi isteğimle göreve başladım. Zorunlu hizmet bir yıl olmasına rağmen ben orada iki yıl kaldım. Eşimle birlikte evimizi Pervari'ye taşıdık. Kamyonla gelen doktor diye anılmaya başladık.

Pervari'de şartlar gerçekten zordu. Dağlık bir alan, kışlar çok zor geçiyor, hepsinden öte terörle mücadele sürekli devam ediyordu. Böyle bir ortamda göreve başladım ama hayatımın en güzel zamanlarını da orada geçirdim. Yaptığım işten çok zevk alıyordum çünkü insanlara özellikle de çocuklara faydalı oluyordum. Bir gün Sağlık Bakanlığı'ndan Pervari'ye yeni doğan yoğun bakım ünitesi kurma teklifi geldiğinde yaşadığım mutluluğumu tarif edemem. Çok şükür altı ay içinde yoğun bakımı da kurduk ve daha ileri düzeyde hizmet vermeye başladık. Siirt merkeze hasta sevkini neredeyse sıfıra indirdik. Siirt ile Pervari arası 90 kilometre ve bu yolda 736 viraj var. Düşünsenize yeni doğan bir bebeği ya da yeni doğum yapmış bir anneyi merkeze göndermek bu çetin şartlarda çok zor olurdu. Orada çok büyük tecrübeler edindim. Yaklaşık otuz altı bin hastaya baktım iki yılda, bu sayı bir doktor için inanılmaz bir tecrübe.

2015'te "Yılın Doktoru" ödülünü aldınız. Bu ödülü ve süreci de sizden dinleyelim.

Yine bir gün, Başbakanlıktan yılın doktoru seçildiğime dair bir telefon aldım. İlk tepkim "Yılın doktoru nedir?" oldu.

(Gülüyor) Çünkü ben o zamana kadar öyle bir kelimeye duymamışım. Bu ödülü almış olmak, görevimden dolayı devletimiz tarafından böyle bir ödüle layık görülmek bir hekim olarak benim için mesleğimin zirvesidir. Bu rütbeyi layıkıyla taşımaktan başka da hiçbir şey istemiyorum.

Gelelim söyleşimizin asıl konusuna. Malumunuz yaz ayları içerisindeyiz. Özellikle çocuklarımızı tehdit eden yaz hastalıkları nelerdir ve bu hastalıklara yol açabilecek olası tehditleri yok etmek için öncelikle ne yapmalıyız?



Bilindiği gibi yaz ayları, çocukların dışarı ile en çok temas ettiği aylar. Hastalıkların en çok görüldüğü zaman dilimleri yaz ve kış aylarıdır. Ama yaz hastalıkları çok daha zordur ve şiddetlidir. Yaz aylarında özellikle dikkat edilmesi gereken hastalıklar; alerji, yaz ishali ve güneş yanığıdır.

Alerjiden başlayalım istersiniz...

Alerji, bu hastalıklar içinde belki en tehlikeli olanıdır. Çünkü yaz aylarında çocuğun dünyası, soluduğu havadan tutun tükettiği gıdalara kadar baştan başa değişiyor. Bu şartların değişmesi de alerjiye yol açıyor. Alerji ve alerjiye bağlı hastalıklar son yıllarda inanılmaz derecede arttı. Bu hastalığa sahip olan bir çocuğun gözleri kızarır, sürekli hapşırır, vücudunda kızarıklıklar ve kabarıklıklar, burun akıntısı ve özellikle geceleri artan öksürükler meydana gelir. Bu hastalıktan korunmanın en temel yolu da değişen ortama uyum sağlamaktan geçer. Kısaca açıklamak gerekirse bu hastalığın görüldüğü evlerde evcil hayvan beslenmemeli; oda parfümleri kullanılmamalı; ev tozlarının ve akarların yuvası olarak anılan halılar ya kaldırılmalı ya da antibakteriyel/hipoalerjenik olanları ile değiştirmeli; çocukların kıyafetleri mümkünse hiç deterjan/yumuşatıcı kullanılmadan 50-60 derecede yıkanmalı ve çocuğun yorgan, yastık, battaniye benzeri tüm ürünleri elyaf olmalıdır. Bu basit

ve uygulanabilir önlemleri almak hastalığın ortaya çıkma olasılığını inanın çok azaltacaktır.

Çocuklar eve geldiğinde kıyafetlerini değiştirmeyi nedense sürekli ihmal ediyoruz ama bu önemli bir husus. Diğer önemli husus ise duş aldırarak. Dışarıda, çayır-çimende oynadıktan sonra eve gelen çocuğumuza mutlaka ama mutlaka duş aldırmalıyız. Bu ikisi çocuğun dışarı ile bağını tam anlamıyla keser ve çocuğunuzu korumaya almanıza yardımcı olur. Çocuğun yiyeceklerine de dikkat etmemiz gerekiyor. Çok şekerli ya da alerjiye yol açabilecek gıdalardan olabildiğince uzak durmak, bu gıdaları dengeli bir oranda tüketmek ve çocuğumuza tükettirmek çok önemli. Anne baba çocuğunun ne yaptığını, nereye gittiğini sürekli takip ettiği gibi ne yediğini de sürekli olarak izlemelidir. Bu önlemler de alerjinin görülme olasılığını en aza indirecektir.

Yeri gelmişken şunu belirteyim. Alerji belli bir eşığe gelme sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. Daha önce alerjik etki göstermeyen herhangi bir şey, bir anda alerjik reaksiyona yol açabilir. Bunu hiç ihmal etmemeliyiz.

Yaz ishali ve güneş yanıklarından da bahsedelim. Bu hastalıklar nedir ve çocuklarımızı bu hastalıktan nasıl koruyabiliriz?

Diğer önemli bir yaz hastalığı ise yaz ishali. Bu hastalıktan kaçınmanın iki altın kuralı hijyen ve asırıya kaçmamak. Yaz ishaline yol açan parazit/bakteri/virüs, çocukları sıvı kaybına bağlı olarak bir gün içinde yoğun bakımlık hâle bile getirebiliyor.

Sıvı kaybını en aza indirmek çok önemli çünkü yazın çocuklar zaten terleyerek yeterince sıvı kaybediyor. Bir de hasta olursa bu su kaybı daha da fazlalaşiyor. Bol bol su tüketimini tavsiye ediyorum. Buna rağmen çocukta bariz bir hâlsizlik meydana gelmişse derhal hekime başvurulmalı. Hekim tarafından çocuğun kaybettiği sıvı miktarına ya da hastalığa yol açan mikroba göre uygun bir tedavi önerilecektir.

Üçüncü önemli hastalık ise güneş yanığı. Yaz mevsimi olduğu için çocuklarımız günlerinin büyük bir bölümünü dışarıda, güneş altında geçiriyor. Bu da onların güneş ışıklarına daha fazla maruz kalmasına yol açıyor. Akşam olduğunda çocuğun alnında ya da yanaklarında kızarıklıklar meydana gelebiliyor, baş ağrısı oluşabiliyor ya da çocuk hâlsizleşebiliyor. Bunun gibi belirtiler güneş yanığı belirtileri. Aslında çoğu insan buna maruz kalır ve çok şikâyetçi olmaz ama güneş yanığı büyük küçük kimsenin ihmal etmemesi gereken bir durum.

Bu hastalıktan korunma yöntemlerini de şöyle sıralayabiliriz. Yaz aylarında "sıfır" diye tabir edilen saç tıraşından kesinlikle kaçınmalıyız. Çünkü saç doğal koruyucudur ve saçsız bir deri doğrudan güneşe maruz kalır. İkincisi şapka kullanımı. Şapka kullanımını alışkanlık hâline getirmesi gerekmekte çocuklarımızın. Güneşin deri ile olan doğrudan temasını mümkün olduğunca azaltmamız gerekiyor.

Bu hastalıklar yazın görülen hastalıkların ana hatlarını oluşturur. Genel sağlık ve hijyen kurallarına uymak bizi her türlü hastalıktan uzak tutacaktır.

Sağlıklı bir nesil yetiştirmek istiyorsak dikkat etmemiz gereken konular nelerdir? Son olarak sizden bu cevabı da almak isteriz.

Ben bu soruyu sorduğunuz için teşekkür ediyorum öncelikle. Çünkü aslında üzerinde durmamız gereken asıl önemli husus, nesillerimizi sağlıklı yetiştirmek. Bir doktor olarak benim de amacım bu. Sağlıklı bir nesil...

Bu, çocuğun doğduğu andan itibaren başlayan bir süreç. Özellikle ilk bir ay çok kritik öneme sahip. Sağlık sisteminin temelini atıldığı bu dönemde bebeğin, anne sütü alması çok önemli. Zaruri hâller dışında, annenin çocuğunu mutlaka emzirmesi lazım.

Bu dönemdeki önemli bir diğer husus ise toplumsal bilinç. Yeni doğmuş çocukların bağışıklık sisteminin çok zayıf olduğunu unutmamalıyız. Ziyarette bulunulacaksa mutlaka bu bir aylık süreyi beklemeliyiz. Bu ziyaretlerde de bebekle temastan mümkün olduğunca kaçınmak ve mutlak surette bebekleri öpmek hayati derecede öneme sahip. Bu durumla çok sık karşılaştığımız için bunu özellikle belirtiyoruz. Unutmamak gerekir ki yenidoğan ölümleri, hem ülkemizde hem de dünyada çok yüksek seviyelerde.

Aile içindeki huzur ve babanın anneyi desteklemesi de bir diğer önemli husus. Çünkü çocuklarımız, dilleri olmasa da bizi anlıyorlar ve tahmin edemeyeceğimiz derecede zekiler. Bilimsel araştırmalar da var bu konuda. Anne baba yanında yetişen çocuklar, sadece anne veya sadece baba yanında yetişenlere oranla hem daha zeki hem de daha sağlıklı oluyorlar.

Bir aylık bu önemli süreçten sonra yine çocuğun bakımına azami önem göstermeliyiz. İlk altı ay kadar anne sütüyle beslenen çocuğun bağışıklığı güçlenecektir. "Su verelim." ya da "Tat duygusu gelişsin." diyerek anne sütü dışındaki gıdaları çocuğa vermek de çok önemli.

Bu uzun süreçte çocuğu iyi tanımak ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmek gerek. Çocuğa ihtiyacı kadar mevsimlik gıdaları vermeliyiz. Çocuğu sağlıklı ve dengeli beslemeli bunun yanı sıra hijyene de çok dikkat etmeliyiz. Çocukta temizlik eğitiminin mutlaka ama mutlaka ihmal edilmemesi lazım.

Bütün bunların yanı sıra anne babaların, çocuğun ruhi gelişimini de desteklemesi gerekiyor. Çocukla oynamak, sohbet etmek, onu dinlemek, sorularına mantıklı cevaplar vermek çok önemli. Bu, çocukla sizin aranızda sağlam bir bağ kuracaktır. Ve bu bağa sahip çocuk, toplum içinde de kendini rahat hissedecektir.

Son olarak da şunu söylemek isterim. Bir çocuğun öncelikli doktoru anne babasıdır. Çocuğun ihtiyacını ve tedavisini en iyi onlar bilir. Biz ikinci sırada geliriz ve bizim görevimiz de anne babanın yetersiz kaldığı durumlarda uzman görüşü sunarak yardımcı olmaktır.

Çocuğunu hem bedenlen hem de ruhen dengeli bir şekilde büyüten ailelerin sayısını arttıırırsak sağlıklı nesilleri rahatlıkla yetiştirebiliriz. Bu şekilde yetiştirilen çocuklar hem bize hem ülkemize hem de dünyaya faydalı bireyler olacaklardır.



Hastane koridoru

BETÜL KILIÇARSLAN

Koluna astığı örme sepetiyle hastane koridorunda kapı kapı dolaşıp hastalara ve refakatçilere elindeki plastik su şişelerinden uzatmasına önce izin verdim. Yaşmağının içinde ter tomurcuklarıyla kaplı sevecen yüzü, görünmez bir acıyı da beraberinde gezdiriyor gibiydi. Bu acı, onun hâline ve hareketlerine suskunluk ve çekingenlik katıyordu. Yanımdan geçerken bana da sepetindeki su şişelerinden birini uzattı. Nezaketle teklifini geri çevirdim. Onun bir hasta yakını olduğunu

düşündüm. Ama ertesi gün yine elinde sepetiyle koridoru arşınladığını görünce terdirgin oldum. Yanına yaklaşıp refakatçi olup olmadığını sordum. Güldü, yüzünü kaplayan saflığın içinden “Hayır.” dedi bana. Bir an durup düşündüm. Girişine nasıl izin verdiklerini sordum. O da, kapıdaki güvenlikçilerin iyi çocuklar olduğunu söylemekle yetindi ve yine elindeki suyu bana uzattı. Bu sefer biraz sert bir ses tonuyla kendisine teşekkür ettim. Uzaklaşırken, yanından gelip geçen hemşirelerin, hasta bakıcıların onu pek umursamadıklarını,

Yaşmağının içinde ter tomurcuklarıyla kaplı sevecen yüzü, görünmez bir acıyı da beraberinde gezdiriyor gibiydi. Bu acı, onun hâline ve hareketlerine suskunluk ve çekingenlik katıyordu.

hatta neredeyse görmezden geldiklerini görünce doğrusu biraz şaşırdım.

Üçüncü gün yine elinde sepetiyle koridorun başında gözükmünc bir şeylerin ters gittiğine iyiden iyiye karar verdim. Sepetindeki suları satarak geçimini sağlıyordu besbelli. Elbette herkes kendi ekmek parasının peşinden koşabilirdi ve bunun yaşı olamazdı. Fakat bir hastanede keyfince odaları dolaşıp su satmasına müsaade edemezdim. Hem güvenlik görevlisi olarak aylar sonra bulduğum işi daha ilk haftadan kaybet-

mek istemiyordum. Bize, ziyaret saati dışında kimsenin içeri alınmayacağına dair kesin talimat verilmişti. Kimin yakını olursa olsun buna riayet edilecekti. Güvenlik müdürünün bunu söylerkenki yüz ifadesini düşündüm. Müdürün yüz ifadesinde herhangi bir toleransa geçit verecek yumuşaklık yoktu. O hâlde görevimi layıkıyla yapmalı ve bu pazarlamacı teyzeye, sadece ziyaret saatlerinde buraya gelebileceğini söylemeliydim. Bu büsbütün bir zorbalık değildi. Neticede koridorun ve odaların en kalabalık olduğu saat, ziyaret saatiydi. Ve o saatlerde gün boyu yapmadığı satışı kolayca yapabiliirdi. Ona doğru hızlı adımlarla yürüdüğümü görünce olduğu yerde durdu. Bu sefer yüzündeki güleç ifadeyi beni kandırmak için takındığını düşündüm. Yanına varır varmaz, elindeki su şişesini bana uzatıp, "Susadın mı oğlum?" demesi sinirlerimi iyice bozdu. "Hayır teyzeciğim, buraya böyle sorumsuzca girip çıkamazsın. Burası hastane. İçerideki kimi odalarda ağır hastaların yattığını söylememe gerek yok. Ses tonum yükseldikçe gizli bir öfkenin cenderesine düştüm. Onu sözlerimle biraz incitmek istedim. "Sen üç kuruş para kazanacağım diye insanların hayatını tehlikeye atıyorsun. Onları öldürebilirsin. Anlamıyorum, nasıl göz yumuyorlar sana!"

AMA SU İÇECEKTİ!

Yüzündeki güleç ifade ansızın kayboldu, içimden, "Nihayet gerçek yüzü ortaya çıkıyor." dedim. Şimdi bana



bağırarak, belki üstüme yürüyecek, hatta buraya girmesine göz yuman sorumsuz kişilerden yardım isteyecekti. Böylelerini bilirim. Sokakta satıcılık yapıp yapıp yüzlerinin altında arsız bir cesaret büyütürler. Her durumda haklı çıkmak isterler. Bunu yapmak için her yerde hiç utanmadan taşkınlık çıkarabilirler. Ben bunları düşünürken o sakın sakın beni seyretmekteydi. Bana değil de sanki bir boşluğa bakıyordu. Hiç beklemediğim bir ciddiyetle ve usulca konuşarak, "Demek onları öldürebilirim." dedi ve arkasını dönüp uzaklaştı. Koridorun sonunda, merdiven boşluğuna girmeden dönüp bana baktı, omuzlarına yansıyan hıçkırıkları görünce içim burkuldu. Ben onları öldürebilirsin dediğimde sadece onu biraz korkutmak istemiştım. Bir anda buna inanmasını

Şu koridor, onun "Ama su içecekti." sesiyle yankılandı. Sonraları her gün buraya gelip odalarda su isteyen hasta aramayı, onlara su ikram etmeyi kendine vazife edindi."

beklemiyordum açıkçası. Koridorda kalakaldım. Nermin Hemşire sesi duymuş olmalı ki odasından hızla çıkıp yanıma geldi. Olup bitenleri kısaca anlattım. Ben anlattıkça o üzüldü. Sözümü bitirdiğimde yüzünü kara bulutlar kaplamıştı. "Haklısın, bunu sana kimse söylemedi değil mi?" dedikten sonra köşedeki kalorifer peteğine yaslandı ve anlatmaya başladı.

"Kerime Nine, dört sene önce bu hastanede kocasını kaybetti. Aylarca burada, bu serviste refakatçi kaldı. Zaten bir Köroğlu bir Ayvaz'dılar, kimsecikleri yoktu. Amca vefat etmeden önce, su istemiş Kerime Teyze'den. Kadıncağız bakmış dolaplara, su yok. Çıkmış koridora çaresiz, zavallı bir kuş gibi odalardan odalara koşmuş, çırpınıp durmuş anlayacağın. Onun feryadından durumu anlayıp hastanın yanına dolmuş doktorlar, hemşireler. Kerime Teyze çıkmış dışarı, hastane önündeki büfeden su alıp gelmiş. Nefes nefese odanın kapısında, elinde su şişesiyle, o hâlini daha dün gibi anımsıyorum. Ona, "Başın sağ olsun Kerime Teyze." dediğimizde, "Ama su içecekti." dedi. Böyle diye diye dizlerinin üstüne çöktü. Bayıldı, şu koridor, onun "Ama su içecekti." sesiyle yankılandı. Sonraları her gün buraya gelip odalarda su isteyen hasta aramayı, onlara su ikram etmeyi kendine vazife edindi."

Nermin Hemşire sözünü daha bitirmeden merdivenleri üçer beşer inmeye başlamıştım...



DÜNYANIN EN BÜYÜK TÜRK-İSLAM MEZARLIĞI AHLAT SELÇUKLU

SEHER MERİÇ

D ilimde Fatıha, elimde fotoğraf makinem ne kimseyi duyuyorum ne de görüyorum. Ruhaniyeti çok yüksek bir mezarlığı dolaşıyorum. İnanın etkilenmemek mümkün değil. "Ne işin var mezarlıkta?"

mı dediniz... Anlatacağım, hele biraz sabır. Öncelikle Bitlis'te olduğumu söyleyeyim. Bitlis'in Ahlat ilçesindeki bu mezarlık tam 200 dönüm. O kadar büyük ki anlatamam. Öğrendiğime göre kesin olmamakla beraber burada 60 bine yakın kişi yatıyormuş.

Dünyanın en büyük Türk-İslam mezarlığındayım.

Buraya ulaşım son derece kolay. Van'a giden uçaklardan bir tanesine bilet almanız yeterli. Sonra havaalanında bir araç kiralayabilirsiniz. Çünkü gezecek çok fazla yer var.



Neyse, ben Ahlat'ı anlatmaya devam edeyim. "Van neresi, Bitlis neresi..." demeyin. Çünkü komşu iller. Ahlat ilçesi Van Gölü'nün hemen kenarına kurulmuş. Tatvan ve Adilcevaz ilçelerine komşu. Bol sulu ve yemyeşil bir yer. Evliya Çelebi'ye göre, burada

Emirhan isimli bir cami varmış. Ve bu caminin kitabesinde de Ahlat'ta çok sayıda hamam olduğu yazıyormuş. Aslında bunu söylememin amacı bölgede su kültürünün gelişmiş olduğunu belirtmektir. Doğu Anadolu bölgesine olan bu uzun yol-

culuğuma başlamadan evvel bana "Aman canım ne yapacaksın orada, kurak ve susuz bir yer. Onun yerine Bodrum ya da Marmaris'e git." diyenler, lütfen beni iyi dinleyin.

Buranın güzelliğini, suyunu, yeşilliğini ve mis kokulu

Kubbetü'l-İslam şehirlerinden biri olarak kabul edilen Ahlat'taki Türk-İslam mezarlığındayız.



havasını içinize çekmeden karar vermeyin. Zaten bu güzel havayı içinize çekince zihninizde bir ferahlık hissedeceksiniz. Sonra neden bu toprakların elimizden terör belası diye bir şey çıkartılarak alınmak istendiğini daha rahat anlayacağınıza eminim. Yollar muhteşem, güvenlik noktaları var. Mehmetçiğimiz; canları pahasına, bizler rahat uyuyalım diye bu cennet vatanımızı -üstüne basarak söyleme ihtiyacı hissediyorum- koruyorlar. Rabb'im hepsinin evlerine sağ salim kavuşmasını ve sevdikleriyle kucaklaşmasını nasip etsin.

Vatan deyince bakın yine aklım gitti. Hadi ben kaldığım yerden devam edeyim. Evet, Ahlat'tayız. Benim size tavsiyem, bu eski şehri tanımaya hemen mezarlık alanından başlamayın. Genellikle tur

otobüsleri ziyaretçilerini bu alandan gezmeye başlattığı için çok kalabalık oluyor. Biz, mezarlığın hemen yanındaki yoldan girerek arkada bulunan Harabeşehir'den gezmeye başladık. Burada eski çağlara ait kayalara oyulmuş evler bulunuyor. Yazın turistler geziyor, kışın ise bölge halkı tarafından soğuk hava deposu olarak kullanılıyor.

Ama benim aklım taşlarının uzunluğu ve süslemelerinin güzellikleriyle bilinen mezarlıkta olduğu için bu bölgede sadece Emir Bayındır Köprüsü'nü ve hemen önündeki Harabeşehir Camii'ni geziyorum. Bir rivayete göre Alpaslan, Anadolu topraklarına ayak bastığında bu camide namaz kılmış. Bu rivayet doğru mu bilmem ama, hemen önünüzde 1200'lü yıllarda meşhur Ahlat taşıyla yapılmış



Düşünsenize yeryüzünde böyle bir mezarlık daha yok. Bin dört yüz devasa taş, yüzyıllar boyunca korunarak gelmiş. Bu mezar taşları aslında bize buradaki kültürel ve sosyal yapıyı anlatıyor.

bu güzel köprü ve altından akan suyun sesiyle namaz kılmak insana huzur veriyor.

Evet sonunda, Kubbetü'l-İslam şehirlerinden biri olarak kabul edilen Ahlat'taki Türk-İslam mezarlığındayız. Düşünsenize burada yatan atalarımız; bizler bu topraklarda refah ve bolluk içinde yaşayalım, evlatlarımızı yetiştirelim diye şehit olmuş ve buraya defnedilmişler. Lütfen burada gezerken bu ruh hâliyle hareket edelim. Yani sadece fotoğraf çektirip sosyal medyada paylaşarak "buradaydım" demek değildir Ahlat.

Bu mezarlıkta aslında 1400'e yakın mezar taşı bulunuyor. Üzerlerindeki süslemeler, dualar, yazılar, taşların sadeliği ve en önemlisi boyları oldukça dikkat çekici. Birçoğunun boyu 3 metre civarında. O kadar özenle yapılmış ki bu mezar taşlarının ön yüzünde başka, arka yüzünde başka motif ya da dualar var. Dikkatimi çeken ilk şey ise bazı mezar taşlarının daha bakımlı olması. Bunun sebebi, burada yapılan çalışmalar. Yüzlerce yıldır ayakta kalan bu mezar taşlarının üzerindeki uçuk yeşil renkli likenler temizlenmiş.

Aklıma takılan bir diğer şey ise, "Bu kadar uzun taşlar nasıl düşmeden dik durabiliyor?" oldu. Sizin de aklınıza geldi mi bilmem. Ama sora sora bunu da öğrendim: Meğer atam Selçuklu, ev inşa eder gibi yapmış bu taşları. Yani taşın en az bir metresi de toprağın altındaymış.



Dilimde Fatiha ve İhlas sureleri, elimde fotoğraf makinem büyülenmiş gibi dolanıyorum Osmanlı imparatorluğu'nun kurucusu olan Osman Gazi'nin babası Ertuğrul Gazi'nin doğduğu Ahlat'ta.

Düşünsenize yeryüzünde böyle bir mezarlık daha yok. Bin dört yüz devasa taş, yüzyıllar boyunca korunarak gelmiş. Bu mezar taşları aslında bize

Gözlerimi kapatıp hayal ediyorum. Kulağıma, taşlar ustalar tarafından şekillendirilirken çıkan çekiç sesleri geliyor.

buradaki kültürel ve sosyal yapıyı anlatıyor.

O zaman bu taşları yapan çok yetenekli ustalar olmalı değil mi? Evet varmış. Burada bir atölyede, taşların birçoğu 30'dan fazla usta tarafından yapılmış. Gözlerimi kapatıp hayal ediyorum. Kulağıma, taşlar ustalar tarafından şekillendirilirken çıkan çekiç sesleri geliyor. Ne maharetli ustalar. Bu maharetli ustalar daha sonra Anadolu'ya yayılmışlar. Konya'daki Karatay Medresesi, Kubadabad Sarayı, Sivas Divriği'deki Ulu Cami ya da Kayseri'deki hemen hemen tüm tarihî yapılarda bu ustaların maharetlerini görebilirsiniz.

Az önce size "Kubbetü'l-İslam şehirlerinden biri" diye bahsetmiştim Ahlat'tan. Ama sınırlarım bunu biraz daha açıklamalıyım. Kubbetü'l-İslam şehirler; yetiştirdikleri ilim, din, kültür ve sanat adamları, mutasavvıf ve zahitleri ile değerlendirilen şehirlerdir ve "İslamiyet'in kubbesi olan şehirler" anlamına gelmektedir. Bu şehirler Ahlat, Belh ve Buhara olmak üzere üç tanedir. Ahlat, şu anda Bitlis il sınırlarımız içinde bulunuyor. Belh, Afganistan'da; Buhara ise Özbekistan'dadır.

Evet, benden bu kadar. Hep dediğim gibi gerisi size kalmış. Ama bir tavsiye: Sakın bu bölgeye gelip sadece Ahlat'ı ve ruhaniyeti yüksek bu mezarlığı gezmeyin. Daha Nemrut Krater Gölü, cevizle riyle ünlü Adilcevaz, Van Gölü'nün içindeki Akdamar Adası ve çok daha fazlası var... İnanın çok memnun olacaksınız. Benden söylemesi...



SÖZ
uçar
YAZI
kalır

Yaşam: Her yeni gün yeni bir bakış

FERNANDO PESSOA

Y

aşamak, bir başkası olmaktır. Ve insan bugün, dün hissettiği gibi hissediyorsa, hissetmek olanaksızdır. Dün hissedileni bugün de hissetmek, hissetmek değil, dün hissedilmiş olanı bugün anımsamaktır yalnızca, artık yok olmuş olan dünkü hayatın canlı cesedi olmaktır. Akşamdan sabaha kara tahtada ne varsa silmek, her an dirilen bir heyecanla, her şafakta yenilenmiş olarak kalkmak- olmayı ya da sahip olmayı, şu kusurlu hâlimizle var olmayı ya da sahip olmayı bilmeye bir tek bunun için değer.

Bu şafak, dünyanın ilk şafağıdır. Hafifçe sarıya, ardından sıcak beyaza dönen şu pembelik, batı yakasındaki evlerin taze ışıqla gelen sessizliğe sunduğu, binlerce cam gözü olan yüzlere hiç böyle değmedi. Ne böyle bir saat var oldu daha önce, ne bu ışık, ne de bana ait şu varlık. Yarınki de bir başkası olacak ve yepyeni bakışlarla donanmış, yeniden biçimlenmiş gözler görececek göreceklerimi.

Şehrin dik yamaçları! Yalçın kanatlarıyla iyice genişleyen koca binalar, ışığın altında gölgelerle, yanmış lekelerle örülen, farklı biçimlerde yığılmış katman katman binalar- bugün sadece sizleri gördüğüm için varsınız, bensiniz, yarın (ben ne olacsam, sizler de o) olacaksınız, seviyorum sizi, hani bir gemi açık denizde bir başkasıyla karşılaşp ardından bilinmedik üzüntüler bırakırken küpeşteden sarkan yolcu gibi.

Fernando Pessoa,
Huzursuzluğun Kitabı



Genç gürgen ağacı, insanların elinde güzel bir eşyaya dönüşmek için hep dik durur, rüzgârların kendisini kamburlaştırmasına izin vermez. Eğri bir odun olup sobada yanmak yerine doğan bir bebeğe beşik olmak, çocuklara tahtirevan olmak, bir gencin elinde gitar olmaktır hayali. Buna karşın diğer arkadaşlarının başına gelenler onu korkutur, zaman zaman köklerini topraktan söküp kanatlanmak ve uçmak isteğiyle dolar gürgen.



Ben Bir Gürgen Dalıyım, romanlarıyla pek çok ödül alan Hasan Ali Toptaş'ın tek masal kitabı. Bütün nitelikli masallar gibi çocuklara ve yetişkinlere aynı anda hitap etmeyi başarmış. Hatta denilebilir ki yazar, aynı metinde iki katmanlı bir anlatıma imza atmak suretiyle Antoine de Saint-Exupéry'nin Küçük Prens'te yaptığını yapıyor ve okura kendi kabiliyeti ölçüsünde bir anlam derinliği sunuyor.

Beşparmak Dağları'nda genç bir gürgen ağacının dilinden doğal hayatın kendi iç işleyişini, hayatın acı tatlı yanlarını, dostluğu, ölümü ve hüznü anlatan kitapta; gürgen, çam, köknar, çınar ve meşenin insanlarla tanışıklığı biraz umut biraz da hayal kırıklığı şeklinde seyrediyor. Rüzgârın yemyeşil dallarını okşadığı

ağaçlar, birer birer kesilip muhtelif amaçlarla kullanılmak üzere biçilirler. Kimi kapı ve pencere, kimi masa ve sandalye... Günlerce bunun üzerinde sohbet eder ağaçlar, gündüzmüş yaşlıların anlattıklarını biraz ilgi biraz korkuyla dinlerler. Baştan sona duru bir anlatımın egemen olduğu eser, insana, insanın acılarına da temas eder. Sözelimi oğlunun şehit olmasıyla dünyası yıkılan bir babaya, eşi ölen bir kadına... Kapı olmanın, kilitli bir kapı olmanın korkusundan pencere olmanın hayaline sığınır: "Kilit, insanın

utancı demektir her şeyden önce... Ama dünyanın her yerinde, pencerelerin gönlü kapılarinkinden daha zengindir."

BEN BİR GÜRGEN DALIYIM

EMİN GÜRDAMUR

Kitapta, nar kırmızı maviler, kar beyazı morlar, sürgün yeşiller ve uçuk sarılar, mevsimlerin kanatlarına ilişip sağanak hâlinde düşüyor okurun önüne. Bir ağacın rüyasından başlayıp kuşların diline, haber götürüp getiren rüzgârlara varıncaya kadar dağ kokan, toprak kokan, ağaç kokan masal, hüznün rengiyle nihayet buluyor. Gürgeni ve elbette okuru, hiç beklenmedik bir son bekliyor. Keşke odun olup yansaydım dedirtecek bir son...



Atalar ne söyler?

GÜLŞEN ÜNÜVAR

Herkes kendi özünü yansıtır dışına. Hiç gördün mü mesela sen, şakıyan bir karga? Ya da koşan bir kaplumbağa? Kendinden çok başkasını düşünen bir tilki, ya da pamuktan hallice yumuşak bir kirpi? Mümkün mü ki fitratını saklasın, olduğundan ziyade, olmak istediği gibi davransın? Olmaz elbet! Özdür her olmuştun önü sonu, **sığır sarı olmaz, deve doru...**

Kimi dağ tepe aşar, bir öf bile demez. Kimi oturduğu yerde tüketir, alın teri bilmez. Kimi işte güçte eskitir çarığını, kiminin toz bile bağlamaz kösele ayakkabısını. Üşengeç adamın rast gider mi hiç işi, ekmeğini taştan çıkarır onurunu baş tacı eden kişi. Elleri nasır tutar toprağı dost bilen, dünyası başına yıkılır bir tırnağına zarar gelenin. Kimi hamallık eder koskoca dünyaya, kimine ezadır kolundaki küçücük çanta. Onlara göre dertleri dermanlarından büyüktür, **arık ata kuyruğu yüküdür...**

Her başın sıkıştığında, varsa çalacak kapın, üzülme o vakit, sırtın epeyce bir kalın. Yoksa şayet gidecek yerin, o zaman dost ile aran sanırım serin. Sen sen ol,



Söz döndü dolaştı
güzelliğe geldi yine.
Şöyle bir dön de bak
aynada kendine. Ne
görüyorsun? Kimler
aynaya baktığında
yüzünü değil özünü
görüyordu? Beğenme-
diği zaman şöyle bir
çeki düzen veriyordu?

dostunu zor günde tanı. Başka yolu yok, budur bunun en olur yanı. İyi günde güler oynarsın, herkes seninle. Kötü gün gelir, hani dostlarım nerede? Bir bir kaybolmuşlarsa eğer ortadan, o zaman bir düşün bu dostluğun faydası kime? Ne demiş bilenler; **dost bilme şanlı vaktinde dost olanı, dost bil gamlı vaktinde elinden tutanı...**

Canla başla sarılırsın yaptığın her işe ama o kadar da vuramazsın tüm bunları dışa. Kendi yağında kavrulur, kendi hamurunla yoğrulursun. Kendi ununu kendin elersin, kendi göbeğini kendin kesersin. Fakat öyle mi bazısı? Bir çöp alsa yerden, cihani kaplıyor ağrısı. Tellal tutacak neredeyse, "Bakın ben ne çok iyilik yaptım!" diye. Eline bir yaş bulaşsa, ayağa kaldırır tüm âlemi. Bir baltaya çelimsiz sap olsa, değer üstüne değer umar gözleri. Hâline kılığına bakmıyor, kendini fasulyeden nimet sayıyor. **Otlattığı bir topal toklu, ıslığı dağları tutuyor.**

Neyse, boş ver sen bunları. İyiliğe çıkar içindeki tüm yolları. İyilik ki lütuftur âlemi cihana. İyilik ki sıhhat gibi sermayedir insandan insana. Varsın bilmesin muhatabın, senin niyetindeki güzelliği. İnsanlık adına ortaya koymuş ol o saf ve temiz yüreğini. Kötülük edene kötülükle gitme! İyilik sende kalsın, kötüyü hasım belleme. Herkes yaptığıyla muamele görür unutmama, balığı boş ver, Halik bilir nasılsa. Kuyunu kazacaklar, belki de ekmeğini çalacaklar, hiç ummadığın anda seni gafil avlayacaklar. Ama sen temiz tutacaksın niyetini daima. Kötüyle kötü olmayacaksın asla! **Taş ile gelene, aş ile git, unutma!**

Çok şey söyledik, çok şey yazdık. Boş kelimeden, doluya vardık. Sözün özü nedir diye sorarsan azizim, anlaşılacak mühim mesele. Ne kadar dil döksen de nafi kimine. Uzun uzadıya anlatırsın meramını, bakmışsın ki alakasızca vermiş cevabını. Konuşmak elbette güzeldir bir dost meclisinde. Ancak boş kelam işkencedir hem kulağa hem göze. Bilir de öyle konuşursan ne âlâ, bilmeden fazla konuşmak başına bela. Hele ki ısrar edersen bildim sandığın konuda, işte o zaman laf yetmez hem hatana hem sana... Dikkatli bakarsan etrafına, az bilen çok konuşur daima. Sessizce dinler dolu başak ve eğer yere başını. Sabırla tamamlamasını bekler, çok bilen uzun lafını. Lakin sonu gelmez diyeceklerinin bir türlü, sözleri boş, üstelik de deyişi pütürlü. Diyeceklerim hayli fazla, yaz yaz tükenmez! Tevekkeli değil; **çalıda gül bitmez, cahile söz yetmez...**

Söz döndü dolaştı güzelliğe geldi yine. Şöyle bir dön de bak aynada kendine. Ne görüyorsun? Kimler aynaya baktığında yüzünü değil özünü görüyordu? Beğenmediği zaman şöyle bir çeki düzen veriyordu? Yüzden çok, gönül güzelliği mühim değil miydi hayatta? Dış görünüşümüze verdiğimiz bunca emek ve gayretten, iç dünyamız da nasibini alıyor muydu acaba? Neler oluyordu orada? Bırak yüzün olduğu gibi kalsın. Sen niyetini güzelleştir, özün arşa varsın. Bil ki geçicidir gördüğün şey aynada, temelli olan kalbindir her iki cihanda. Gel bu söyleyeceğimi atma yabana! **Yüz güzelliği hamamdan eve, öz güzelliği Urum'dan Şam'a...**

Diyeceğim o ki; ne söylesek az, nasıl söylesek nafiye. Başa gelinmeden seziyor hiçbir çile. Gençsin, hayat senden yana. Ancak başına bir musibet gelince, nasihatı büyüklerde ara. Tutmaz hiçbir şey yaşanmışlığın yerini, bakarsın bir çift tavsiye görür, senin çözülmez sandığın işini. İnsan bu! Fark edemez bazen hemen önündeki ağacı. Güngörmüşe bir danış, bilir toprağın altında ığranan yılanı. "Gençlik..." de, "Saflık..." de, "Tecrübesizlik..." de sen buna. Yaşanacak ya, hepsi gelir başa. Dinle bak! Atasına kulak verenin sırtı yere gelmezmiş. **Yaşlılara tuğlada gördüğünü, gençler aynada görmemiş...**

“Yasam u svaki zaman mlogo sam” (Ben bütün zamanlar içinde çok yalnızım)

Boşnak Türküsü



UTANÇ VESİKASI

“SREBRENİTSA KATLIAMI”

MUSTAFA MİRZA DEMİR

BM'nin yaptırımı sonucu, silahlarını Barış Gücü'ne teslim eden Müslümanlar, erzaksız ve yardıma muhtaç iki yıl bekleyecek ve Sırpların başlatacağı ağır bombardmana, bütün dünya gibi Barış Gücü de sessiz kalacaktır.

"Tarih: 11 Temmuz 1995, saat 23.00. Yer: Srebrenitsa'da bir okulun öğretmenler odası. Sırp General Ratko Mladic, BM adına Hollandalı Albay Karremans ve Boşnak öğretmen Nesib, aynı masada..."

Ekranda bir belgesel, görüntüler eski fakat masadakerin yüz ifadeleri gayet belirgin... Tarihe, adını "Bosna Kasabı" diye yazdıran General Mladic'in, "Silahlarınızı teslim

edin." derken bakışlarındaki kini, barış adına orada bulunan Albay Karremans'ın suskunluğundaki hainliği ve o meşum "sözde" müzakere için Bosnalı Müslümanları temsilen masaya oturan öğretmen Nesib Mandzic'in çaresizliğini görmemek mümkün değil.

Zihinlere kazınan bir diğer görüntüde ise Sırp generalin, Srebrenitsa sokaklarında dolaşırken askerlerine "Haydi, Müslümanların sokak levhalarını kaldırın!" diye emirler

yağdırdığı, sonrasında yanındaki kameraya dönerek; "Tam da Sırp kutsal gününün arifesinde, bu kasabayı Sırp milletine armağan ediyoruz. Türklere karşı olan isyanın anısına Müslümanlardan intikam alma vakti geldi." dediği ve böylece yapacağı mezalimi bütün dünyaya ilan ettiği, yürek sızlatan görüntüler...

Tarih 1992'yi gösterdiğinde, Yugoslavya'nın dağılma sürecinde, Bosna'da acımasız bir savaş yaşandı. Müslümanların

çoğunlukta olduğu topraklara, "Velika Sırbija" (Büyük Sırbistan) hayali ve ideolojisi uğruna göz koyan Sırlar, Büyük Sırbistan topraklarının diğer milletlerden arındırılmış, sadece Sırların yaşayacağı bir devlet hâline gelmesini istiyordu. Ülke genelinde ve özellikle Doğu Bosna'da etnik temizlik yapmayı planladılar ve Müslümanların aleyhinde bazı propaganda yalanları yayarak buna zemin hazırladılar. Dünyanın gözü önünde, önce Doğu Bosna'da başlatıkları operasyonlarla yaşlı, kadın, çocuk ayrımı yapmaksızın Müslümanları evlerinden, yurtlarından ettiler. Sırp mezaliminden kaçan Müslümanların, Sırbistan sınırında bulunan ve yüzde sekseni Müslüman olan Srebrenitsa'ya çekilmek ve direnişe burada devam etmek zorunda kalmasıyla, şehrin nüfusu 10 binden 60 bine çıktı. İnsanlar sokaklarda yatıyor, çetin kış şartlarıyla ve açlıkla mücadele ediyor fakat bütün imkânsızlıklara rağmen topraklarını ve canlarını müdafaa ediyordu. Sırlar, Srebrenitsa'nın etrafını çevirmiş, dışardan gelecek bütün yardımları engellemişti. Nasır Oriç liderliğinde, Srebrenitsa'yı kahramanca savunan Boşnaklar ise uygulanan silah ambargosu nedeniyle hafif silahlarla direnmeye çalışıyordu.

Birleşmiş Milletler Güvenlik Konseyi, 16 Nisan 1993 tarihinde, aralarında Srebrenitsa'nın da bulunduğu altı bölgeyi "Güvenli Bölge" ilan etse de bölgenin güvenliğini sağlamıyordu, Sırlar karşısında Müslümanlar korumasız ve çaresiz duruma düşüyordu.



BM'nin yaptırımı sonucu, silahlarını Barış Gücü'ne teslim eden Müslümanlar, erzaksız ve yardıma muhtaç iki yıl bekleyecek, umutlar tükenecek ve bu arada çemberi iyice daraltan Sırların, 6 Temmuz 1995 sabahı, tank ve toplarıyla başlatacağı ağır bombardmana, bütün dünya gibi Barış Gücü de sessiz kalacaktı. 10 Temmuz'da yapılan ikinci saldırının ardından bölgeye gelen NATO uçakları sadece birkaç saat ikaz uçuşu yaparak geri döndü. Karadağlılar ve Hırvatların, hatta başka ülkelerden askerlerin de katıldığı Sırp ordusu, 11 Temmuz 1995 sabahı en korkunç saldı-

rısını yaptı. BM adına orada bulunan Hollandalı Albay Karremans, tek bir kurşun atmadan askerlerini de aldı ve Potoçari Köyü'ne çekildi. Mladic, rahatlıkla şehre girdi ve katliamın şiddetini artırdı; sokaklarda, dağlarda, yollarda... Kaçmayı başarabilen 25.000 civarında Müslüman, Potoçari'deki BM kampına sığınmaya çalışsa da ancak 6.000 kadarı kampa girebildi. Kalanlar ya kamp civarında toplandılar ya da bir kurtuluş çaresi umarak dağlara, ormanlara kaçmaya başladılar.

Bosna Hersek'te, özellikle de Srebrenitsa ve çevresinde, 11-18 Temmuz 1995 tarihleri arasında, binlerce Müslüman sivil Boşnak boğazlanmak, kurşuna dizilmek, kendilerine kazdırılan çukurlara diri diri gömülme suretiyle katledilirken, annelerin gözleri önünde çocuklar öldürülürken, dünya kamuoyu bu cehenneme seyirci kalmıştı. Osmanlı'nın yetimlerine sahip çıkmak isteyen Türkiye, Bosna'da yaşanan trajedinin önlenmesi için, dönem başkanı olduğu İslâm Konferansı Teşkilâtı ve Avrupa Konseyi'nde konuyu gündeme getirdi, Birleşmiş Milletler nezdinde de katliamın durdurulması yönünde bazı girişimlerde bulunuldu.

23 yıl önce Avrupa'nın ortasında yaşanan dramın izleri hâlâ Bosna sokaklarından ve Boşnak hafızalarından silinmemişken, General Mladic'in küstah konuşmaları ve Nesib öğretmenin çaresizliğinin yer aldığı belgesel görüntüleri yürek sızlatmaya devam etmektedir.

Bosna Hersek'te, özellikle de Srebrenitsa ve çevresinde, 11-18 Temmuz 1995 tarihleri arasında, binlerce Müslüman sivil Boşnak boğazlanmak, kurşuna dizilmek, kendilerine kazdırılan çukurlara diri diri gömülme suretiyle katledildi.

Zahmetsiz rahmet olmaz

CÂNÂN CEHRİ AKYOL

Diyanet İşleri Uzman Yardımcısı

Kızgın taşlara basa basa çıkıyordu Hz. Hatice, Nur Dağı'nı. Yakıcı güneşin altında bedeni yorgundu, aşılması gereken yol meşakkatle doluydu. Ama Hatice azimli... Hatice vefalı... Resûlullah'ın iyi olduğunu görmek için katlanacağı bütün sıkıntılara talipti... İnsana verilen en büyük nimet, "var olmak" tam da bu değil miydi? Var olabilenler, ancak yüce bir hedefe ve o hedefe ulaştıracak hedeflere talip olabilenlerdi. Rabb'ine yakın olma gayesiyle var olan, değer kazanan insan, bu makama eriştirecek yolda yürümeye de talip olmalıydı. Ulaşılabilecek bir hedef, varılacak bir menzil varsa, aşılması gereken bir yol olmalıydı zira... Yol... Mihnetlerle kuşanmıştı, ama "Elbette Rabbim benimledir, bana bir çıkış yolu gösterecektir..." (Şuarâ, 26/62.) inancından beslenen bir azim verilmişti kulun kalbine... Bu azimle sefere devam edenler için rahmetin ve nimetin habercisiydi yol...

Hiçbir sıkıntı vazgeçirmemeli hedefe giden mümini,

yolu adımlamaktan... Azim ve sebat, hedefe odaklanmış müminin kalkını olmalı zorluklara karşı. Yorulabilir, kırılabilir, tökezleyebilir ama yeni baştan kalkmalı ayağa. Resûlullah, ne güzel tasvir etmişti müminin bu durumunu... "Mümin taze ekin gibidir. Olgunlaşmaya kadar rüzgâr onu eğip bükerek; bazen yere yatırır, bazen de doğrultur (ama o kırılmaz)..." (Müslim, Sıfâtü'l- münâfikîn, 59.).

İki gencin hikâyesi, azmin zaferini gösterir bizlere. Bir zamanlar güzel söz ve yazının her hanede ev sahibi olduğu bir diyarda, en güzel şiirler seçilip levhalara yazılarak şehrin en güzel köşelerine asılmıştı. Bu iltifata mazhar olmak isteyen gençler, işin sırrını öğrenmek için dönemin Sultanı'ş-şuarâ lakaplı meşhur edibine gitmişler. Şairlerin Sultanı onlara şöyle demiş: "Şiir, söz zarıflığıyla işlenir mısralara. Bunu, ancak zarif gönüller yapabilir. Şiirin kendi içinde hoş bir sedası, ahengi de olmalı... En güzel nağmeler saklanmalı mısralarında... Okuyana hikmet pınarlarını tattıran bir



manası da olmalı. Bu mana, ona talip olanın ruhunu olgunlaştırmalı. Şiir böyle bir seyrüsefere dönüşürse, her gönle girecek kadar tesirli olur. Bunun için şu karşıdaki dağı aşp, eşsiz manzarayı seyretmelisiniz. Yol meşakkatlidir, ama her mihnetin içinde bir nimet saklıdır."

Gençlerden biri "Zirveye ulaşmanın kolay, kısa bir yolu yok mu?" diye sormuş edibe. Edip, "Bir patika var. Oradan çıkmak çok kolay, ama çok kurak. Hiçbir şey yok görülecek. Sadece zirveye değil, yolda yaşayacaklarınıza da talip olmalısınız ki, sözünüz sanat olsun." diye cevap vermiş. Gençler, başlamışlar yürümeye. Karşlarına büyük bir çiçek tarlası çıkmış evvela. Zirveye ulaşma hırsıyla her adımda mis kokulu bir güzeli ezdiklerini düşünmeden hoyratça yürümüşler. Şairlerden biri, yakıcı sıcakta ilerlemekten yorulmuş, zirveye çabucak ulaşmak arzusuyla patikaya yönelmiş. Diğeri ise yürümeye devam etmiş. Birbirinden güzel zarafetteki çiçeklere hayran olmuş, hoyrat yürüyüşünden utanmış. Onları ezmek için zarif adımlarla devam etmiş yoluna. Ruhu incelmış, varlığına bir zarafet sirayet etmiş. Sonra karşısına bir orman çıkmış. Ağaçların dalları o kadar iç içeymiş ki, yüzü yara bere içinde kalmış. Ama önceden duymadığı güzellikteki kuşların sedalarını dinlemiş yol boyu. Bu eşsiz nağmeler kulaklarından ruhuna doğru süzölmüş, varlığına sirayet

etmiş. Daha sonra aşması gereken yalçın kayalarla karşılaşmış. Öyle keskinlermiş ki dokunduğu yer parmaklarında derin kesikler açıyor, büyük bir ızdırap veriyormuş. "Izdırap çekmeyen, dertlinin hâlinde anlar mı hiç? İşte artık anlıyorum ızdıraptan kıvranan dertli gönülleri, hedefine ulaşmak için mihnet ve zahmetine sevdalanan arifleri..." demiş. Izdırap, onu olgunlaştırmış, varlığına merhametin tohumlarını serpmiş. Sonunda zirveye ulaşmış. Kolay yolu seçen, kısa bir süre içinde zirveye ulaşp şiirini yazmış. Ama meşakkatlerin içindeki nimetlere vâkıf olamadığı için şiiri ahenksiz ve derin manalardan azade olmuş. Uzun, mihnetli bir seferle zirveye ulaşmanın şiiri ise mısralarında hoş bir sedanın saklı olduğu, okuyanı derin derin düşündüren manalara sahip zarif bir söz sanatı olmuş. Nesilden nesile aktarılacak kadar tesirli bu şiir levhaya yazılmak üzere seçilmiş. Olanları hüznle izleyen sabırsız şaire, meşhur edip "Evladım, zahmetsiz rahmet olur mu? Yanmadan, pişmeden dökülen mısralar ne kadar tesirli olabilir ki?" demiş.

Hakikati kavranan her zirve, yeni kapılar açan her fetih; yola talip olan azimli, yolda kalma iradesini gösteren sebat sahibi bahtiyarlara nasip olmuş dünyada. Öyleyse varlığımıza emanet edilmiş azim ve sebatla yürümeye devam etmek lazım vessalam...



Büşra Durna A.

ZÜBEYR B. AVVAM (R.A.):

“Bir Annenin Kabul Olan Duası”

DOÇ. DR. SALİH KESGİN

B

en onu iyi bir şekilde yetişmesi ve ileride orduları bozguna uğratarak ganimetle dönecek bir kahraman olması için terbiye ediyorum.” (İbn Sa’d, Tabakât, 3: 75.)

Küçük yaşta yetim kalan evladını hayata hazırlamak için her türlü zorluğa katlanan bir annenin dudaklarından dökülen ifadeleriydi, bu sözler. Fahr-i âlem Efendimizin (s.a.s.) halası Hz. Safiyye, oğlunun terbiyesinde sert ve titiz davranışının nedenini bu beyanıyla ortaya koyuyordu. Nitekim annesinin fiili duası, evladının hayatında karşılık bulmuş ve annesinden aldığı terbiye; samimiyet, cesaret ve kahramanlık olarak Hz. Zübeyr’in hayatına aksetmişti.

Âlemlere rahmet olarak gönderilen Efendimizin (s.a.s.) “Her peygamberin bir havarisi (yardımcısı) vardır, benim de havarim Zübeyr’dir.” (Müslim, Fezâilü’s-Sahâbe, 48.) ifadeleriyle methine mazhar olan Hz. Zübeyr, Mekke’de daha on beş yaşlarında iken bütün tehdit ve işkencelere göğüs gererek Müslüman olmuştu. Resûlullah’ın (s.a.s.) halası Hz. Safiyye’nin oğlu, Hz. Hatice annemizin yeğeni ve bütün akrabalık bağlarının ötesinde Peygamberimizin en yakın dava arkadaşıydı, o.

Öyle ki, Mekke’de zulmetin hâkim olduğu dönemde müşriklerin Hz. Peygamber’e (s.a.s.) zarar verdiği bilgisini duyduğunda henüz çok genç olmasına rağmen bunu yapmaya cüret edenlere karşılık vermek maksadıyla yalın kılıç yola çıkandır, o. Ve kendisine sorulan “Nereye gidiyorsun?” sorusuna “Anam babam sana feda olsun Ya Resûlallah! Müşriklerin sana zarar verdiğini duydum; onlara hadlerini bildirmeye gidiyordum!” cevabını vererek İslam tarihinde küffara karşı ilk kılıç çekendir, o. (İbnü’l-Esir, Üsdü’l-Gâbe, 2: 98.)

Önce Habeşistan’a sonra Medine-i Münevvere’ye hicret eden, Medine’de Resûlullah’a (s.a.s.) kavuştuktan sonra ise hüznünde de sevincinde de Kâinatın Efendisi’ni hiç yalnız bırakmayandır, o. Bedir’de, Uhud’da, Hendek’te, bütün muharebelerde Hz. Peygamber’in yanında yer alan, Fahr-i Kâinat’a (s.a.s.) gelebilecek tehlikelere göğsünü siper ederek, kendisini feda edebilendir, o. Öyle ki tarih kaynakları, Resûlullah (s.a.s.) ile beraber katıldığı savaşlarda vücudunda yara almayan hiçbir yeri kalmadığı bilgisini altın harflerle kaydedecektir ardından.

Bedir’de, başına sarı renkli bir sarık takmıştı, Hz. Zübeyr. Onun müşrikler karşısındaki cesaretini, şecaatini gören Allah Resulü (s.a.s.) onu şöyle müjdeliyordu: “Meleklerin, sarı başlıklarla Zübeyr’in suretinde indiklerini görüyordum.” (İbn Sa’d, Tabakât, 3: 76.)

Uhud’da Resûlullah’ın (s.a.s.) hemen yakınında çarpışan, zor anlarda Hz. Peygamber’in çevresinde kendi bedenini kalkan yaparak bahadırılık gösteren sahabilerdendi; Hendek’te ise müşriklerin hücumlarına karşı duran yiğitlerdendi, Hz. Zübeyr.

Medine’de Kureyza Yahudileri’nin Müslümanlarla yaptıkları anlaşmayı bozmaları nedeniyle, onların üzerine gönderilecek komutan belirlenirken sorulan “Kim gidecek?” sualine ilk cevap veren, “Kim var?” diye seslenildiğinde sağına soluna bakmadan “Ben varım!” diyebilendir, o. Bu derece samimiyetle hareket edişi nedeniyle Resûlullah’ın (s.a.s.) “Anam babam sana feda olsun, ey Zübeyr!” (Müslim, Fedâilü’s-Sahâbe: 49.) diyerek iltifatta bulunduğu, dünyada iken cennet saadetiyle müjdelenen kutlu bir sahabi-dir, o. (Tirmîzî, Menâkıb, 22).

Annesinin fiili duasına uygun bir ömür sürdü, Hz. Zübeyr. O, annesinin kabul olmuş duası idi. Mevla; onun sadakatini, cesaretini, samimiyetini ve vefakârlığını örnek alabilmeyi bizlere nasip eylesin...

Müslümanların birbiriyle imtihan edildiği zor zamanlarda Hz. Ali ile karşı saflara düştüğünde "Yemin ederim ki, ben seninle savaşmam!" diyerek dirayetini ortaya koyandır, Hz. Zübeyr. Ve nihayetinde, takvimler hicretin otuz altıncı senesini gösterirken, altmış dört yaşında, fitnenin Müslümanların yaşadığı coğrafyada hüküm sürdüğü bir ortamda namaz kılarken şehit edilendir, o.



Mekke'nin Fethi'nde Peygamberimizin sancaktarı, Huneyn'de Resûlullah'ın (s.a.s.) etrafında kalan, onu yalnız bırakmayandır; Tâif'te, Tebük Seferi'nde, Veda Haccı'nda Kâinatın Efendisi'nin yanında olandır, o.

Hz. Ebû Bekir devrinde mürtetlere karşı mücadele eden, Hz. Ömer döneminde idari konularda halifenin danışmanlığını yapan, Hz. Osman döneminde başta Taberistan'ın Fethi olmak üzere çeşitli seferlere katılandır, o.

Müslümanların birbiriyle imtihan edildiği zor zamanlarda Hz. Ali ile karşı saflara düştüğünde "Yemin ederim ki, ben seninle savaşmam!" diyerek dirayetini ortaya koyandır, Hz. Zübeyr. (İbnü'l-Esir, Üsdü'l-Gâbe, 2: 100.) Ve nihayetinde, takvimler hicretin otuz altıncı senesini gösterirken, altmış dört yaşında, fitnenin Müslümanların yaşadığı coğrafyada hüküm sürdüğü bir ortamda namaz kılarken şehit edilendir, o.

Risalet hayatı boyunca, Hz. Peygamber'in yanında olmasına ve onun duasını almasına rağmen çok az sayıda hadis nakledilir kendisinden. Bir seferinde oğlu Abdullah; "Babacığım, bana Resûlullah'tan (s.a.s.) hadis rivayet et ki, ben de senden rivayet edeyim" dediğinde; Resûlullah'tan (s.a.s.) işittiklerini aynen nakle-demekten korktuğu için az rivayette bulunduğu cevabını verendir, o. (Ebû Dâvûd, "İlim", 4.)

Böylesi samimi bir duruşla kendisinden nakledilen az sayıdaki hadis-i şeriften birini İmam Buhari el-Camiu's-Sahih'inde şu şekilde kaydeder: Sizden birinizin organını alıp (dağa gitmesi), sırtında bir bağ odun yükleyip satması, böylece Allah'ın onun itibarını koruması, bir şey verip vermeyecekleri belli olmayan kimselerden dilenmesinden daha hayırlıdır." (Buhari, Zekat, 50.)

Annesinin fiili duasına uygun bir ömür sürdü, Hz. Zübeyr. O, annesinin kabul olmuş duası idi. Mevla; onun sadakatini, cesaretini, samimiyetini ve vefakârlığını örnek alabilmeyi bizlere nasip eylesin...

D Vitamininin Önemi

DR. MEHMET GÜNATA

insan vücudunun belli bir bütünlük dâhilinde önem kazandığını biliyoruz. Yapı taşlarından birinin eksik ya da hatalı olmasının insan bedeni için ağır sonuçları olabiliyor. Ne zaman bu eksiklik giderilir ve en uygun seviyeye ulaşırsa sağlıklı yaşamdan o zaman bahsedilebilir. D vitamini de öyle; ne çok olacak ne de az! Kararında...

Artık biliyoruz ki; otoimmün (savunma hücrelerinin kendi konak hücrelerine saldırması) hastalıklar, inflamatuvar bağırsak hastalığı (İBH), romatoid artrit (romatizma), multipl skleroz (MS), tip 1 diyabet, birçok kanser çeşidi ve kalp hastalıklarının oluşma-

sında D vitamini eksikliğinin rolü var. Bu sebeple, D vitamininin önemi yadsınamaz. D vitamini, insan vücudunda sentezlenebilen ve dışardan besinler yoluyla alınabilen bir hormondur aslında. Bazı kaynaklar; D vitaminini, insan vücudunda sentezlenebilen tek vitamin olarak kabul etmektedir.

D vitamininin vücutta etkin hâle gelebilmesi için güneş ışığına, karaciğere ve böbreğe büyük işler düşmektedir. Güneş ışığı sayesinde deride sentezlenen bu vitamin daha sonra karaciğer ve böbrekte aktif formlarına dönüşmekte ve etkisini gösterebilmektedir. Kanda çok az miktarda bulunmaktadır.

D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİNİN BELİRTİLERİ

Eksikliğinin ortaya çıkması için uzunca zaman gerekse de D vitamininin eksikliği aşağıdaki belirtilerin oluşmasına neden olabilir.

• Kemik ağrıları (vücut genelinde)

- Başın fazla terlemesi
- Kas zayıflığı ve kramplar
- Hâlsizlik
- Depresyon

D vitamini eksikliği tüm yaş gruplarında görülebilmekle beraber, kronik böbrek rahatsızlığı ve karaciğer yetmezliği olanlar, hamile ve emziren kadınlar, aşırı kilolular da riskli grup içerisinde yer almaktadırlar. Fazlasının da zararlı olduğu unutulmadan eksikliğin bir an önce giderilmesi için bir hekim kontrolünde tedavi planı yapılmalıdır.

D Vitamininin Başlıca Faydaları

D Vitamini İçeren Besinler

Süt, ayran, kefir, peynir, yoğurt, tereyağı
Yağlı balıklar (sardalya, uskumru, somon, ton balığı) Karaciğer **Yumurta sarısı** Yulaf ezmesi **Hindi eti** Soya sütü, badem sütü
Maydanoz, yonca, ısırgan otu

200'den fazla genin çalışmasında rol alır ve bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasında ana role sahiptir.

Vücuttaki kalsiyum ve fosforun belli bir dengede kalmasını sağlar.

Hücrelerin farklılaşması ve düzenli çalışmasında görev alır.

Damar tıkanıklığını önlemede görev almaktadır.

Hipertansiyonu azaltarak tansiyonun kontrol altında tutulmasını sağlar.

Yaşlılarda düşmelere bağlı oluşan ölümleri ve sakatlıkları azaltır.

Osteoporoz denilen kemik erimesini azaltır.

Meme, prostat, kolon kanseri gibi kanserlerden korunmaya yardımcı olur.

Çocuklardaki astım gibi alerjik kökenli hastalıkların görülme sıklığını azaltır.

Diabetes mellitus olarak tanımlanan şeker hastalığına karşı koruyucu etkisi vardır.

D VİTAMİNİ FAZLALIĞININ BELİRTİLERİ

- Ağız kuruluğu
- Ciltte kuruma ve kaşıntı

- Mide bulantısı ve kusma
- Bulanık idrar
- Baş dönmesi ve sersemlik hissi
- Kabızlık

- Çok susama
- Baş ağrısı
- Kemiklerde ağrı
- İştahsızlık

KISSADAN HİSSE



Virane Köy

Ülkenin birinde sultanın çalışkan ve bir o kadar da tevazu sahibi bir başveziri vardı. Sultan bu vezirine büyük hürmet gösterirdi. Fakat zamanla diğer vezirler bu durumdan rahatsızlık duymaya başladılar. Onun hakkında asılsız dedikodular çıkartıp sultan ile arasını açtılar. Öyle ki sultan gün geldi baş vezirini görevinden azletti. Fakat devlete büyük hizmetleri olan bu vezirinin ahir ömründe rahat etmesini de istiyordu. Vezirinden şöyle toprağı bereketli dört başı mamur bir belde beğenmesini istedi. "Beğendiğin yeri sana başılayacağım." dedi. Veziri bu teklif karşısında sevindi fakat sultandan virane bir köy talebinde bulundu. "Orada hem oturayım hem de o köy için çalışarak imar edeyim, ahir ömrümde köşeye atılmış, iş görmez biri olmak istemem." dedi. Vezirinin bu isteğini kabul eden sultan, ülkenin dört bir yanını aradı fakat vezirin arzu ettiği şekilde virane bir köy, bir belde bulamadı. En sonunda yaptığı büyük hatayı anladı. Başveziri zaten görevini hakkıyla yapmış, gecesini gündüzüne katarak ülkesi ve sultanı için çalışmış, ülkeyi abat etmişti.



ESMA-İ HÜSNA

El-Hakem: "Mutlak hakim, haklı ile haksızı, suçlu ile suçsuzu ayıran. Hikmetle hükmeden."



BİR DUA

Resûlullah (s.a.s.) şöyle dua ederdi:

"Allah'ım! Nefsime takvasını (sorumluluk bilincini) nasip et ve onu arındır; onu en iyi arındıracak olan sensin." (Müslim, Zikir, 73.)



BİR İNCİ

"Birisine bir iyilik edip de karşılık olarak iyilik beklemek, bir gün diktiğin ağacı ertesi gün koparmaya benzer"

Şemsettin Sami

LÜGAT

Şikemperver

Farsça. Sıfat. Şikem karın demektir, perver ise besleyen. Bu iki kelimenin birleşiminden oluşan sıfat. Yemek yemeyi amaç edinen, bunun için yaşayan,

boğazına düşkün, yemek yemeyi seven, yemek yemekten zevk alan kişiler için kullanılmıştır. Günümüzde "midesine düşkün" deyimi "şikemperver"ın yerine kullanılmaktadır.



HAZIR CEVAP

HZ. ÂDEM'İN MİRASI

Fatih Sultan Mehmet, adamları ile gezerken yanına sokulan dilenciye bir altın vermiş. Dilenci parayı alınca:

-Aman Sultanım, demiş. Koskoca bir padişah, kardeşine bu kadar para verir mi?

Fatih Sultan Mehmet, nereden kardeş olduğunu sorunca dilenci:

-İkimiz de Hazreti Âdem'in çocukları değil miyiz? demiş. Elbette kardeşiz.

Sultan Fatih:

-Bu keşfini sakın başkasına söyleme, diye gülümsemiş. Diğer kardeşlerimiz de pay isterse sana bir altın bile düşmez.

BERCESTE

Budur dâd ü sitâd-i dehrden sûd ü ziyân ancak
Hezârân ârzûdan bir peşimân olduğum kaldı
Şeyh Galib

*Dünya alış verişinden kâr ve zarar ancak şudur:
Binlerce arzudan bana kalan tek şey, sadece
pişmanlıktır.*

Arılarda şimdiye kadar keşfedilmemiş ve tanımlanmamış 27 yeni virüs türü keşfedildi. Keşfedilen bu virüslerin arıların hastalıklarına dair önlemler alınmasında yardımcı olacağı düşünülüyor.

Bilimsel araştırmalar yağ ve karbonhidratın bir arada olduğu gıdaların yeme dürtüsüne yol açan doğuştan gelen sinyalleri tetikleyerek beynin ödül merkezini harekete geçirdiğini gösteriyor.

Beynimizin, uykunun bazı evrelerinde en zorlu matematik problemlerini çözdüğümüz durumdakinden bile daha fazla aktif olduğunu biliyor muydunuz?

Yaşama tutunma savaşı

Ö

lmek her canlı için kaçınılmaz nihai sonudur. İnsan, nasıl ya da kaç yıl yaşarsa yaşasın ölümden kaçamıyor. Fakat dünya hayatının süslü olması, insanın ölümden korkmasına sebep oluyor. Bazı insanlarda takıntı hâline gelen ölüm korkusu ise farklı arayışlara yol açabiliyor.

Bizden on binlerce yıl evvel yaşamış insanlar da ölümlü kavramaya çalışmış ve ölüme karşı refleks geliştirmiştir. Yaşanılan zamanın imkânları ölçüsünde ölümle mücadele edildiğini tarih kitaplarında görebiliyoruz. Modern zamanlarda ise bilim ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte ölüme karşı mücadele hızlanmış ve insanı şaşırtan bir seviyeye gelmiştir.

Bilim insanları farklı bir teknoloji ürünü üzerinde yoğun bir şekilde çalışmaya devam ediyor. Toz zerresinden daha küçük, insan kılından 1 milyon kat daha ince ama olağanüstü şekilde vücudu onaran nanorobotlar üretiliyor. Bu robotlar vücudumuzda bir asker edasıyla devriye geziyor ve hastalıkları, bakterileri, zararlı organizmaları avlıyor.

Tüm bu teknolojik gelişmeler aslında sonucu başından belli bir mücadelenin kapısında bekliyor. Tıbbi alanda atılan adımlar yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik imkânlar sunsa da ölüm, bütün gerçekliğiyle insanoğlunun karşısında. Üstelik nihai son değil, sonsuz hayata açılan bir kapı olarak...



Dikkat!



Dünyada sadece Konya Havzası'nda yaşayan balıkların nesli tükenmek üzere

Beyşehir Gölü ve gölün su toplama havzası, Dünya Doğayı Koruma Birliği (IUCN) Kırmızı Liste ölçütlerine göre korunma önceliğine sahip 12 türe ev sahipliği yapıyor. Bu türlerin 7'si tehlikede (EN), 2'si hassas ve 2'si tehlike altına girmeye yakın olarak sınıflandırılmış.

SİZİ YÜZÜNÜZDEN ANLAYAN BİR ÇİFT GÖZ VAR

Köpekler, insanların hislerini yüzlerinden okuyabiliyorlar. Öfkeli veya mutlu olduğunuzda kafalarınızı sola, yüzünüzün ifadesi karmaşıksa bu sefer kafalarınızı sağa doğru çeviriyorlar.



80 ÖTE GEZEĞEN KEŞFEDİLDİ

NASA Kepler Uzay Teleskobu ile 80 öte gezegen keşfedildi. Gezegenlerden en parlak olanı, HD 73344 ismi verilen yıldızın yörüngesinde dolanıyor. Gezegenin, dünyadan 2,5 kat daha büyük olduğu belirtiliyor.



YENİ CANLI FOSİLİ BULUNDU

Avustralya'nın Flinders Sıradağları'nda bulunan Ediacara fosil yatağında 580 ila 540 milyon yıl öncesine ait iki canlı türünün fosilleri keşfedildi.



Kanserin yayılmasında kilit öneme sahip 11 gen tespit edildi

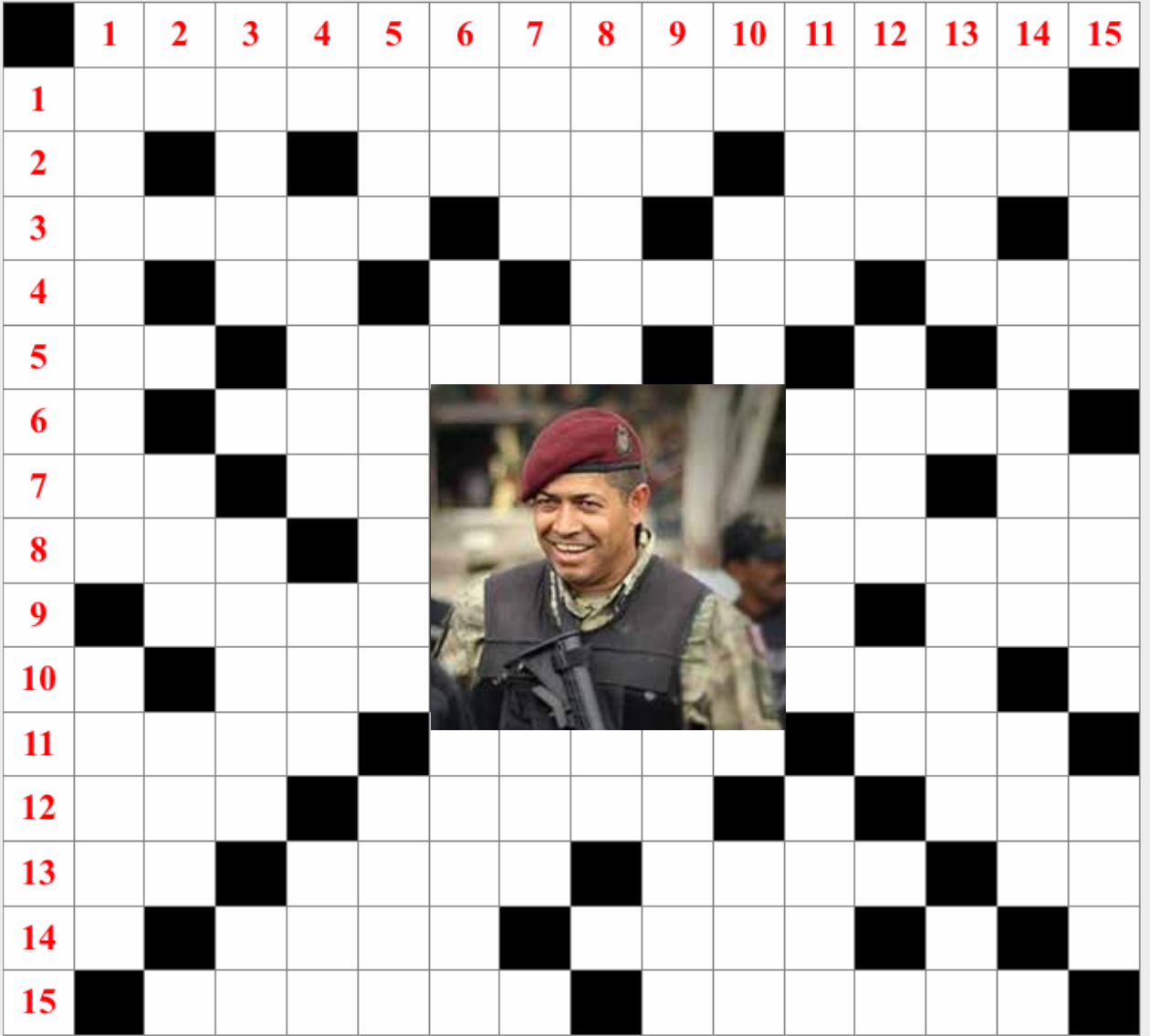
Bilim insanları kanser hücrelerinin gerçek zamanlı yayılması ve büyümesini canlandıran eşsiz bir platform kullanarak kanser gelişimini engelleyen 11 gen tespit etti. Araştırma, yeni tespit edilen hedef genlere ket vurmanın, kanserin canlı hücrelerde yayılmasını engellediğini gösterdi.



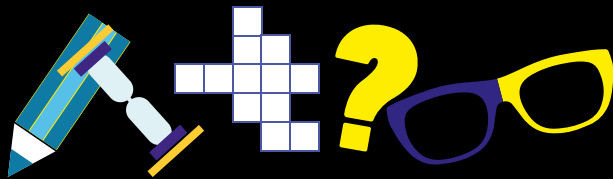
Ayçiçeğinin sırrı ne?

Güneş ışınlarına ve sıcaklığa reaksiyon gösteren ayçiçeğinin hareketi büyüme hormonuyla sağlanıyor. Ayçiçeğinin sapı gün içinde doğu tarafında daha fazla büyüyerek, batıya doğru yöneliyor. Gece ise batı tarafındaki sap daha fazla büyüyor ve bitki yine doğuya doğru yöneliyor.

BULMACA



SOLDAN SAĞA 1- Fethullahçı Terör Örgütü (FETÖ) tarafından düzenlenen hain darbe girişimi esnasında Özel Kuvvetler Komutanlığı'nda görevliyen komutanlığı ele geçirmeye çalışan darbe yanlısı Tuğgeneral Semih Terzi'yi vurarak öldüren ve ardından diğer darbe yanlıları tarafından şehit edilen kahraman astsubayımız. **2-** Ayna, mirat. - Bir şeyin, bir olayın yol açtığı çıkar kaybı veya olumsuz, kötü sonuç, dokunca, ziyan. **3-** Bir yarışma, karşılaşma, çatışma vb. sonunda yenen, üstün gelen, başarı kazanan. - Milisaniye kısaltması. - "da, de" anlamlarında bir bağlaç. **4-** Temizliğin, saflığın rengi, kara karşıtı. - Öyle olsun, Allah kabul etsin anlamlarında, duaların arasında ve sonunda kullanılan bir söz. - İleri sürülerek savunulan düşünce, iddia, dava, tez. **5-** Müzikte bir nota. - Medine döneminde nazil olan, 31 âyetten oluşan, ilk âyetinde yer alan "ed-dehr" kelimesinden dolayı Dehr suresi diye de bilinen, ahiret hayatıyla ilgili meseleleri ve özellikle takva sahiplerinin cennette kavuşacakları çeşitli nimetleri konu edinen Kur'an-ı Kerim'in 76. suresinin adı. - Nikel elementinin kimyasal simgesi. **6-** Karışık renkli, çok renkli, alaca. - Ay'ın çevresinde görülen ışık halkası, ağıl, ayıla. **7-** Tanınma durumu, şan, şöret. - Belirti, nişan, emare. - 100m² değerinde ölçü birimi. - Kuzu sesi. **8-** Atardamar ve toplardamarların içinde dolaşarak hücrelerde özümleme, yadımlama görevlerini sağlayan plazma ve yuvarlardan oluşmuş kırmızı renkli sıvı. - Eşit aralıklarla ilerleyen ancak birlikte değil, art arda duyulan iki veya daha çok sesi ifade eden müzik terimi. **9-** Güzel, göze hoş görünen. - Arapçada birinci tekil şahıs zamiri. **10-** Satranç oyununda taraflardan birinin yenilgisi. - Yiğit, kahraman, cesur, bahadır anlamlarında bir sıfat. **11-** Belli, açık. - Yurt, memleket. - Kimyasal veya fiziksel durumu değişiklikler gösteren sert ve katı madde. **12-** Genellikle su kıyılarında, bataklık yerlerde yetişen ince, açık sarı renkli kamış. - Dinin kurallarına aykırı olmayan, dinî bakımdan yasaklanmamış olan, haram karşıtı. - Kur'an'da ismi zikredilen, Hz. İbrahim'in peygamberliğine iman etmiş, kavmi de kendi ismiyle bilinen peygamber. **13-** Mağara, kovuk anlamında bir sözcük. - Can veya mal

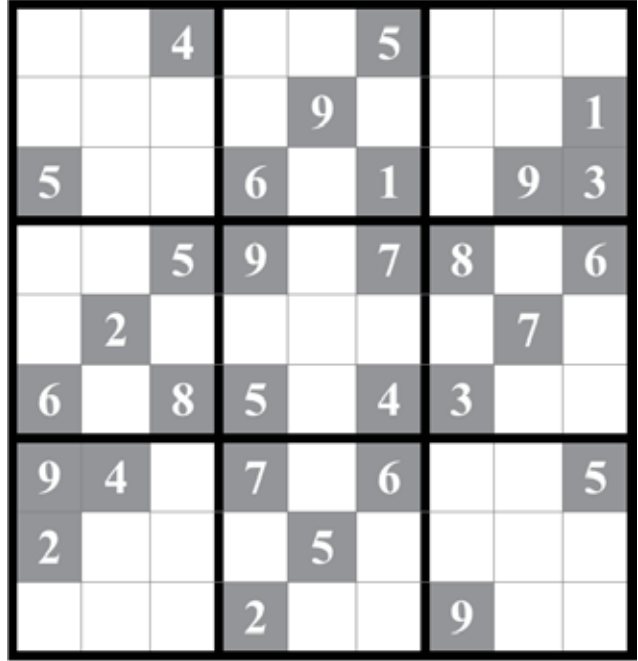


kaybına, zararına neden olan kötü olay. - Herhangi bir sayıda olan şey, adet. - Boru sesi. **14-** Bulunan, olan. - Kara ile suyun birleştiği yer. **15-** Aralarında dil, tarih, duygu, ülkü, gelenek ve görenek birliği olan insan topluluğu, ulus. - Karşılık olarak, benzetilerek yapılan davranış, söz.

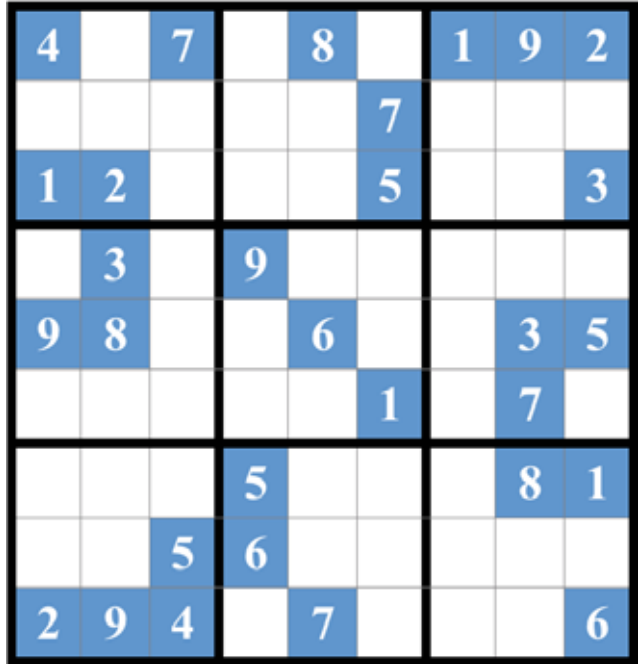
YUKARIDAN AŞAĞI

1- Herhangi bir kısıtlamaya, zorlamaya bağlı olmak-sızın düşünme veya davranma, herhangi bir şarta bağlı olmama durumu, serbestî. - Kur'an-ı Kerim'in kalbi olarak nitelendirilen surenin adı. **2-** Eski dilde ateş. - Bir şeyin ön, arka, alt ve üst dışında kalan bölümü. **3-** Daha iyi, yeğ. - Her gün beş kez Allah'ın huzuruna çıkma eylemimiz, Müslümanın miracı. - Bir bağlaç. **4-** İki parçadan oluşan, kendinde herhangi bir şeyden iki tane bulunan. - Eski dilde ekmek. - Söz, lakırtı, laf. **5-** Kolayca yutulabilmesi için toparlak duruma getirilmiş ilaç. - Mekke döneminde nazil olan, 46 ayetten oluşan ve adını ilk ayetinde geçen "ruhları çekip alan melekler" anlamındaki kelimeden alan, Kur'an-ı Kerim'in 79. suresinin adı. - Engel. **6-** Bir yılın on iki bölümünden her biri. - Bir işte başta gelen kimse veya şey. - Banka, büro vb. kuruluşlarda para alınıp verilen yer. **7-** Küçük limon. - "Yüce Rabbinin adını tespih et. O, yaratıp şekillendiren, âhenk veren ve düzene koyandır." ayetleri ile başlayan, Kur'an-ı Kerim'in 87. suresinin adı. **8-** Âdemoğlu. - Uzaklık belirtmek için kullanılan bir ünlem. **9-** Selenyum elementinin kimyasal simgesi. - Kolay işlenen, yüksek değerli bir element; zer. **10-** Allah'a inanmayı ve ibadet etmeyi sistemleştiren evrensel kurum. - Elin iç bölümü, avuç içi. **11-** Namaz vakitlerini bildirmek ve insanları namaza çağırmak için okunan İslâm'ın şiarı. - Adını birinci ayeti oluşturan "mutlaka gerçekleşecek olan kıyamet" anlamındaki kelimeden alan; kıyameti inkâr edenlerin görecekleri cezalar ve Kıyamet gününde müminler ile kâfirlerin dehşetli hâllerini konu edinen; Kur'an-ı Kerim'in 69. suresi. - Ekin biçildikten sonra tarlada kalan köklü sap. **12-** Ay, kamer. - Vücutta oluşan derin kesik, ceriha. - Litre kısaltması. **13-** Gözün renkli bölümü. - Dünyanın en yüksek noktası olan Everest tepesinin de bulunduğu, başkenti Katmandu olan ülke. - Rütbesiz asker, nefer. **14-** Radyum elementinin kimyasal simgesi. - Dağ lalesi. - Futbolda bir oyuncunun topu kaleye sokmak için ayağıyla yaptığı sert ve hızlı vuruş. **15-** Öğrendiği hadisi başkalarına nakleden kimse anlamındaki hadis terimi. - Hantal, vurdumduymaz anlamlarında bir halk sıfatı. - Hikâye, roman, tiyatro gibi uzun anlatıma dayalı edebî eserlerde kişi kadrosu içinde yer alan ve belli bir düşüncenin, topluluğun zihniyetini ve ideolojinin temsilciliğini yüklenen kişi.

ZOR



KOLAY



ÇÖZÜMLER



Bulmacaların çözümlerine karekodu okutarak ya da aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

www.diyandetdergi.com/bulmaca-cozumleri

Fotoğraf: Sevd e Sevan Usak



Hayat bazen şeklin, görüntünün veya rengin çok ötesine sürükler insanı... Büyüğü küçüğü, kadını erkeği, kızı veya oğlanı... Mesela, görünürde elif gibidir rengi topraktan emanet bir çocuk... Ya da erguvan tonuyla gülümser ridası veya fistanı...

Ama ruh hâli iki büklüm... Bir yeşil dayanak arar rızası kırık gönlü umutların kuruduğu çöllerde... İçi ve morali kıvrım kıvrımdır... Ya masum mailer içinde uyuyan bir vavı... Ya da hüznün tütsülü bir kuzucuğun gördüğü rüyayı andırır...

Son söz mananıdır... O da âlemin koca bir han, varlığın dev bir kitap, ömrün siyah beyaz bir sayfa, hayatın çetin bir imtihan olduğunu haykırır... Kimi sınavı başarır; kimi cevapları iyi bilir, şaşırır... Kimi varlıkta kaybeder, kimi yoklukta kazanır...

Mesut ÖZÜNLÜ

BEKLEMENİN HÂLLERİ

Bir akşamlar oluyor, sonra bir geceler oluyor; sen biliyor musun bunlar nasıl bir bir oluyor, birdenbire oluyor? Sonra bir su sesi ve piyanonun tuşları; suyun içinde hangi sese dokunuyor senin ellerin, suyun içinde hangi sesi arıyorsun ki? Arayanlar bulmuş mu? Şu dünya denen berzahta kim neyi bulmuş, bulan var mı aradığını?

Ben aramıyorum, ben bekliyorum. Bekleyenim ben. Dünyanın en zorlu ve en kırılgan bekleyeni... Bunlar nasıl beklemeklerdir, sen bilir misin? Belki de bildin, bir harfe dokunduğunda sana da bildirilmiş olabilir bu beklemeler. Mürekkep kalemde kâğıda değdiğinde o harf dile gelip "bekle" demiş de olabilir pekâlâ lisan-ı hafîyle, başkası bunu duymamıştır, o harf senin için dile gelmiştir. Yazdığın yazı kâğıda düştüğünde kâğıdın uyanışını gördün, uyandı ve konuştu seninle; şaşırmadın dinledin sen de, sanki hep konuşuyorlardı seninle de alışıktın bu konuşmalara gibi.

Ben beklemeyi öğreniyorum. Kimsenin kimseyi beklemediği şu âlemde, ben beklemenin ilminde boyun büktüm, diz çöktüm. Ben, havadaki sese parmağımı basıp bekliyorum; suyun içindeki ezgiye parmağımı dokunup bekliyorum; taşın içindeki nefese parmağımı koyup bekliyorum, ağacın içindeki nağmeye parmağımı tutup bekliyorum, çiçeklerin rengindeki ahenge parmağımı değip bekliyorum, toprağın dost sükûta parmağımı gömüp bekliyorum...

Sonra kuşların ve kuşların ve kuşların içinde yanıp tutuşan teraneye gönlümü katıp bekliyorum.

Ben bekliyorum, senin kalbinin ahengine kalbimi basıp bekliyorum...

CENGİZHAN ORAKÇI

İSTİKLÂL MARŞI

Arkadaş! Yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın...
Kim bilir, belki yarın... belki yarından da yakın.

Bastiğın yerleri "toprak!" diyerek geçme, tanı!
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehîd oğlusun, incitme, yazıktır atanı;
Verme, dünyâları alsan da, bu cennet vatanı.

MEHMET AKİF ERSOY

