



Aylık Gençlik Dergisi

Genç Öncüler

169

Ağustos '21

18. yıl

Malcolm Yazıları 1
Numan Karabudak

Neden Çok Alınıyoruz?
Rabia Karzan

Bizden Haberler
Selim Cemil

Dinin "Mana Vermesi ve
AçıklamaMası"
İsneyniyetinde Bir Mugalata
Diğer Bir Deyişle Küfrün Küfrü
Mehmet Ali Özdemir

Sar Zamanı
Zeynep Şule Ayrılmak

Avuntu
Begüm Kıtay

Soframızda Kaç Kişi Var?
Nagehan Elif Akyaj

İnsan Kendisine Ne Yedirilirse Odur
Osman Zinnur Aksu

Kırdan Kente Göç Eden Saatlerimiz
Şifa Yaratılmış

Ne Kadar McDonaldslaşık?
İbrahim Enes Bulut

Yeme Bozuklukları Hakkında
Kısa Bir Değerlendirme
Betül Babacan Sevim

Adil Gıdanın İzinde
Slow Food Hareketi
Gülru Pulcu

Eğlencenin Yiyecekleri
Selin Gümiş



DOSYA /

Yemekten Sonra...

ISSN 1307-8283



Ederi: 18 Lira

KKTC: 20 Lira

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ
مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Ey iman edenler!
Size verdiğimiz rızıkların temiz ve
helâl olanlarından yiyin!
Eğer yalnız Allah'a kulluk ediyorsanız
O'na şükredin!

Bakara Suresi, 172. Ayet

Yemekten Sonra...

Nerede yaşarsa yaşasın, hangi ırktan ve hangi yaşta olursa olsun insanlığın bitmek bilmeyen yaşam mücadelesine konu olan, kimi zaman midesini kimi zaman aklının bir köşesini dolduran bir kavramla karşınızdayız bu ay; yemekle. Coğrafik ve kültürel değişkenlere bağlı olarak dünyanın farklı bölgelerinde oldukça fazla çeşide sahip ve derin anlamlar barındıran yemek kavramı, gündemimizi ve bedenimizi her daim meşgul etmekte ve kendisinden sıklıkla söz ettirmekte. Aslına bakılırsa tüm ekosistemin ve canlı hayatının temeli olan “karın doyurma” meselesi bir eylemden çok daha fazlası. Bizler kendi halinde gezmekte olan bir ceylanın bir aslan tarafından yenmesini ne kadar canilik olarak algılasak da o aslanın yavrularını besleme amacını güttüğünü gördüğümüzde bir ölüme bile üzülmekten ziyade “karnı doyan” yavrulara acımayı yeğliyoruz. Tabii ki biz insanlar diğer canlılardan farklı olarak yemeği sadece midemizi doldurmak için değil aynı zamanda kültürel bir mirasın uzantısı olarak kabul ediyor ve işin biraz daha sanat ve estetik kısmını da ele alıyoruz. Bu ay siz kıymetli okuyucularımıza yemeğe dair birçok şey hakkında farkındalık oluşturmak ve meseleye farklı perspektifler ile bakabilmek adına birbirinden değerli yazar arkadaşlarımızla gözünüzü ve ruhunuzu doyurmayı amaçladık.

Yazarlarımızdan Mahinur Özdemir, Beden Yedi, Ruh Doydu yazısını kaleme aldı. Nagehan Elif Akyağ, Soframızda Kaç Kişi Var? dedi. Osman Zinnur Aksu, İnsan Kendisine Ne Yedirilirse Odur yazısıyla sizlerle. Şifa Yaratılmış, Kırdan Kente Göç Eden Saatlerimiz yazısını kaleme aldı. Laedri, Kültürümüzün Yemek Üzerindeki Kaçınılmaz Etkisi dedi. İbrahim Enes Bulut, Ne Kadar McDonaldslaştık? yazısıyla sizlerle. Betül Babacan Sevim, Yeme Bozuklukları Hakkında Kısa Bir Değerlendirme yaptı. Seçil Alten, Şehirle Bütünleşmiş Bir Kahvaltı Kültürü: Van Kahvaltısını sizler için kaleme aldı. Ömer Faruk Kırbaşoğlu Teknolojik Kuşatma yazısıyla sizlerle. Gülru Pulcu, Adil Gıdanın İzinde Slow Food Hareketi yazısını kaleme aldı. Selin Gümüş, Eğlencenin Yiyecekleri dedi. Dosya dışı yazılarımızda Numan Karabudak, Malcolm Yazıları yazısını kaleme aldı. Rabia Karzan Neden Çok Alınıyoruz denemesini sizler için yazdı. Selim Cemil, Biz'den Haberler ile her zamanki yerinde. Mehmet Ali Özdemir, Lügatçe sayfasını sizler için hazırladı. Zeynep Şule Ayrılmak, Sar Zamanı denemesini kaleme aldı. Begüm Kıtay, Avuntu şiirini bizlerle paylaştı. Son olarak Betül Ünlü sizler için çizdi.

Genç Öncüler olarak her koşul ve durumda hakkı dile getirip istikamet üzere olma sorumluluğumuzu yerine getirme gayesiyle bu ayki dergimizi siz değerli okuyucularımızın idrak ve beğenimize sunuyoruz. Her sözümüzün başı Allah'ın adı ile ve yine her sözümüzün sonu Allahuallem olmak üzere.

gencöncüler
Yazarlar Kurulu

İçindekiler;

DOSYA/

- 04 *Beden Yedi, Ruh Doydu*
Mahinur Özdemir
- 08 *Soframızda Kaç Kişi Var?*
Nagehan Elif Akyağ
- 12 *İnsan Kendisine Ne Yedirilirse Odur*
Osman Zinnur Aksu
- 16 *Kırdan Kente Göç Eden Saatlerimiz*
Şifa Yaratılmış
- 20 *Kültürün Yemek Üzerindeki
Kaçınılmaz Etkisi*
Laedri
- 26 *Ne Kadar McDonaldslaştık?*
İbrahim Enes Bulut
- 30 *Yeme Bozuklukları Hakkında
Kısa Bir Değerlendirme*
Betül Babacan Sevim
- 36 *Şehirle Bütünleşmiş Bir
Kahvaltı Kültürü: Van Kahvaltısı*
Seçil Alten
- 40 *Teknolojik Kuşatma*
Ömer Faruk Kırbaşoğlu
- 44 *Adil Gıdanın İzinde
Slow Food Hareketi*
Gülru Pulcu
- 48 *Eğlencenin Yiyecekleri*
Selin Gümüş



gençöncüler

169. Sayı
Ağustos '21 / 18. Yıl

genconculer.com
dergigenconculer@gmail.com
İskenderpaşa Mahallesi
Yeşiltekke Sokak Numara: 4/1
Fatih / İstanbul

Sahibi

Pınar Yayınları A.Ş. adına
Şemsettin Özdemir

Genel Yayın Yönetmeni

Tuğba Şahin

Yayın Sorumlusu

Osman Zinnur Aksu

Yayın Kurulu

Burak İdi, Fatma Sena Yabanigül, İbrahim Enes Bulut,
Mahinur Özdemir, Osman Zinnur Aksu,
Ömer Faruk Kırbaşoğlu, Senanur Yaşaroğlu,
Tuğba Şahin, Zehra Mahitapoğlu

Bu Sayıya Katkıda Bulunanlar

Begüm Kitay, Betül Babacan Sevim, Gülru Pulcu,
İbrahim Enes Bulut, Laedri, Mahinur Özdemir,
Mehmet Ali Özdemir, Nagehan Elif Akyağ,
Numan Karabudak, Osman Zinnur Aksu,
Ömer Faruk Kırbaşoğlu, Rabia Karzan, Seçil Alten,
Selim Cemil, Selin Gümüş, Şifa Yaratılmış,
Zeynep Şule Ayrılmak



DOSYA DIŞI /

- 52 **Malcolm Yazıları 1**
Numan Karabudak
- 54 **Neden Çok Alınıyoruz?**
Rabia Karzan
- 56 **Bizden Haberler**
Selim Cemil
- 60 **Dinin “Mana Vermesi ve AçıklamaMası”
İsneyniyetinde Bir Mugalata
Diğer Bir Deyişle Küfrün Küfrü**
Mehmet Ali Özdemir
- 62 **Sar Zamanı**
Zeynep Şule Ayrılmak
- 60 **Avuntu**
Begüm Kitay

Abonelik

Yıllık Abonelik
216 Lira

6 Aylık Abonelik
108 Lira

Hesap Numaraları

KuveytTürk

Pınar Yayınları Ticaret ve Sanayi A.Ş.
IBAN: TR73 0020 5000 0085 1553 5000 01

Abonelik İçin;

dergigenconculer@gmail.com

Grafik Tasarım

MAHALLE  **BASKICISI**

Seyyid Hamza Günhan
shamzagunhan@gmail.com

Baskı

Şenyıldız Yayıncılık ve Matbaacılık

Gümüş Suyu Caddesi Işık Sanayi Sitesi
Numara: 19 C Blok 102 Topkapı / İstanbul

Tel: 0 (212) 483 47 91 - 483 48 23

Dergimiz,
DERGİBİR üyesidir.

Dergide yayınlanan yazıların
sorumlulukları yazarlara aittir
ve yazı içerikleri derginin
görüşünü yansıtmayabilir.

Kaynak gösterilerek
alıntı yapılabilir.

Beden Yedi, Ruh Doydu

Mahinur Özdemir





Yemekten sonra... Ders çalışmak, bir işe başlamak, yola çıkmak, sınava girmek... Bunların hepsi için bir başlangıç butonu olarak görev gören bir eylem var; yemek yemek. Bu eyleme öyle çok düşkünüz ve onsuz öyle çaresiz kalıyoruz ki İslam'da oruç kavramı ve tasavvufteki nefis mertebelerinden geçebilmek için gereken ilk aşamalardan biri olan "az yemek" kavramı, insanı terbiye etmek için gerekli görülmüş ve manevi değerın yüceliğı açıklıkla bir nevi sınava tabi tutulmuştur. Yani öyle ki ruhsal yüceliş için bir bedel ödemek gerekiyorsa bu bedeli ödeyenlerin başında mide geliyor. Yani midemiz nefsimiz için ne kadar mühim ise nefsin terbiyesi için de aynı doğrultuda bir o kadar mühim. Üstelik öyle bir şey ki yemek meselesi yalnızca kişisel bir ihtiyaç veya eğitim için değil aynı zamanda yardımlaşma konusunda da ahlaki bir boyuta sahip. Kurban Bayramı'nda verdiğimiz etler, İslam'ın fidiye gereğı olarak durumu olmayan insanların karnını doyurma şartı, sofrayı fukaraya açma geleneğı, evde pişen yemeğın "kokmuştur" denilerek komşulara verilmesi, ölen birinin ardından pilav ve helva dağıtımı, doğan çocuğın ardından kurban kesilip etlerinin dağıtılması, lokma dökülmesi, lokum dağıtılması, haddan veya umreden dönen insanların hurma ve zembek ile bekleyenlerin gönlünü ve midesini şenlendirmesi gibi birçok alışkanlık ve dini vecibe, karnın doyurulması ve yemek meselesinin derinliğıne atıfta bulunuyor. Eğer bu derinliğı biraz daha deşer ve eskilere kadar gerersek Hz.Adem'in ve Hz.Havva'nın dünya serüveninin bir elma vesilesi ile başladığıını ve insanlığın ilk imtihanının yine midesi ile olduğunu hatırlamak gerekir diye düşünüyorum.

Her yemeğin başında çekilen besmele, sonunda edilen şükür, "Açlıkla yoksullukla imtihan etme." diye edilen dualar, "nimet" anlayışıyla yemeğe atfedilen "kutsaliyet", sağ elle yemek yemek, oturarak ve üç yudumda su içmek gibi sünnetler, Efendimiz'in "Sofraya acıkmadan oturmayın, doymadan kalkın.", "Komşusu açken tok yatan bizden değildir." hadisleri gibi daha birçok hadis hem dini hem de örfi olarak yiyeceğin hayatımızda sadece bir gıda olarak değil aynı zamanda toplumların kaynaşması ve yardımlaşmasında etken bir faktör olarak yer aldığını gösteriyor. Bu hadis ve sünnetleri hayatımıza entegre ettiğimiz zaman sağlık açısından ne denli faydalı olduğu gün geçtikçe bilimsel dayanaklara dayandırılıyor.

Yemekler midemizde yer ettiği kadar gündelik yaşantımızda da o kadar yer etmiş ki beslenme haricinde gerek deyimler gerek atasözleri gerekse mecazi anlam içeren sözler olsun her zaman dillerimize pelesenk olmuş bir şekilde pinpon topu gibi ağızdan ağıza, kulaktan kulağa yıllar boyu uzun yollar kat etmiş ve günümüze kadar katlanarak gelivermiştir: Misafir on kismetle gelir, birini yer, dokuzunu bırakır. İştah dışın dibindedir. Aş taşınca kepçeye paha olmaz. Papaz her gün pilav yemez. Bağa bak üzüm olsun, yemeye yüzün olsun. Aç doymam, tok acıkmam sanır. Bal tutan parmağını yalar. Azıcık aşım, kaygısız başım. El kazanı ile aş kaynatılmaz. Hatır için çiğ tavuk yenir. Açın karnı doyar, ama gözü doymaz. Aç gezmekten, tok ölmek iyidir. Soğan acısını yiyen bilmez, doğrayan bilir. Fazla aş, ya karın ağrıdır ya baş. Ucuz etin yahnisi tatsız olur. Açın karnında ekmek durmaz gibi atasözleri, midesi almamak, yemeden içmeden kesilmek, ekmeğini kana doğramak, yenilir yutulur gibi olmamak, kaymağını yemek gibi deyimler yemeğin dilsel kültüre olan etkisini açık bir şekilde gösteriyor.

Dilimize pelesenk olmuş bu sözler aynı zamanda alışkanlıklarımızla da birleşerek etnik yapının oluşmasında büyük katkı sağlamıştır. Mesela misafirlere "ikram" kavramı her ülkenin ve toplumun dokusuna göre farklılık gösterebiliyor. Fransa'da güne kruvasan ile başlayan bir kişi Güney Kore'ye gittiğinde pirinç lapası ile idare etmek durumunda kalabiliyor. Yahut Türk mutfağına uzak bir kişinin buraya gelip de kahvaltı sofralarını gördüğü zaman "Bunlar nasıl yiyor bu kadar şeyi?" diye düşündükten 2 dk. sonra kendisini ekmeğine kaymak ve bal sürerken bulması çok olası.

Evlerimize badana veya tadilata gelen insanlara hiç olmazsa bir çay ve kek ikram etmemizi başka kültürle büyümüş kişilerce anlaşılabilirliğini hiç sanmıyorum. Açıkçası bizde yeme kültürü sadece yemek fiiliyle kalmamış aynı zamanda insana verilen değer, birisini memnun etme çabası, sevgi göstergesi, ısmarlama yoluyla gelen jestler, hediye olarak alınan çikolatalar, çay kahve ile muhabbete yoldaş aramalar ve birçok içgüdüsel veya öğrenilmiş davranışlar yemeği biyolojik bir ihtiyaçtan daha fazlası haline getirmiş ve medeniyetimizin bir nevi kimliği haline gelmiştir. Şarkılarımız, türkülerimiz bile ekmek, Halil İbrahim sofrası, nimet kavramlarıyla dolup taşmış ve kültürel aktarım içinde kendisine rahatlıkla yer bulmayı başarmışken yemeği sadece tencereye tıkmak haksızlık olur diye düşünüyorum.

Köklü bir medeniyet ve tarih inşa etmek istiyorsanız hayatın kılcal damarlarına kendi dokunuzu ve tarzınızı katmanız gerekir. Nitekim yemek yiyip de geçtiğimiz kavram aslında hayatımızın her alanını o kadar işgal ediyor ki sadece midemizi değil aynı zamanda duygu dünyamızı, kavram haritamızı ve toplumsal yaşantımızı da şekillendiriyor. Bu sebeple yemek sadece bizim mutfağımızda değil birçok mutfakta sadece gıda karışımı olmaktan çıkıp kültürel bir meta haline geliyor. E hal böyle olunca yemek dediğimiz basit ama etkisini yıllarca sürdüren varlık, yaşamakta olduğumuz coğrafyada olduğu gibi dünyanın farklı bölgelerinde de kendine has tınısıyla hem bizzat bizim damarlarımızda hem de toplumun hafızasında ve damağında kültürel miras olarak yıllardır bize ve dünya medeniyetlerine can vermeye devam ediyor.



Soframızda Kaç Kişi Var?

Nagehan Elif Akyag



Yediğimiz yemekleri bazen sadece biz yemeyiz, kaygımız, can sıkıntımız, yorgunluğumuz, halsizliğimiz, sevgi bekleyen tarafımız hatta bazen öfkemiz önümüze konan yemeği yiyor olabilir. Bazen öyle bir an gelir ki bedenimizin ihtiyaçları ve açlığımız değil bu duygularımız önümüze yemek almamıza karar veriyor olabilir. Farkına varmadığımız, bazen de görmezden geldiğimiz bu duygular beynimizde kaybolmayı değil yoğunlaşmayı ve güçlenmeyi tercih ederler. Bu güç de onlara bazen yemek yeme kararı aldırır bazen de önümüze konan yemeği nasıl yediğimizi belirler. Bu sebeple kendimizde gerçekleştireceğimiz farkındalık burada kilit rol oynuyor. Bu farkındalığı kazanabilmek adına özellikle duygusal yemenin altında yatan temel duygudan kısaca bahsedeceğiz. Böylece bu duyguyu ve size getirdiği yeme düzenini tanıyıp fark edebileceksiniz. Fark ettikten sonra ne yapmamız gerektiğini ne için yapmamız gerektiği üzerine konuşacağız.

Bu noktada duygusal açlık dediğimiz enerji ihtiyacından doğmayan yeme isteğine sebep olan ve eşlik eden dört ana duyguyu tanımakla başlayalım. Dört temel duygudan ilki korkudur. Diken üstünde durmak, terk edilmekten korkmak, bir şeylerden kurtulma ihtiyacı duymak, ve bir insanla yakınlaşmaktan korkmak, bütün bunların hepsi bu başlık altında değerlendirilebilir. İkinci duygu ise öfke. Öfke en temelde bizi haksızlığa karşı korur fakat bunun dışında kandırılmış, istismar edilmiş, aldatılmış hissetmek de bu bağlamda değerlendirilebilir. Üçüncü duygu ise gerilme. Gerilim bazem geçmişe dair kırgınlıkların kıskançlıkları zihnimizde bizi üzen bir hale bürünmesi, hüsrana uğramak ya da strese girmek gibi düşünülebilir. Son temel duygu ise utanç. Esasında kolay fark ettiğimiz bir duygu iken sebep ve sonuçlarını tespit etmekte zorlandığımız bir duygu olabiliyor. Utanç sonucunda yoğun bir kendini suçlama, kendine saygıyı kaybetme, kendi güçlerine inanmama, zayıf hissetmek gibi durumlar yaşanabilir. Sorduğunda genelde bizi hangi olayı utandırdığını biliriz fakat o bizim hangi noktamıza dokunduğunu tespit edemeyebiliriz. Bunu tespit etmekte farkındalığın gelişmesi açısından önemlidir. Tüm bunlara ek olarak, konumuz duygusal açlık ve duygusal yeme olduğu için duygusal farkındalığa kesinlikle bedensel farkındalık da eklenmelidir. Zira bedenimizin enerji ihtiyacını anlamamız bu noktada büyük önem arz ediyor.



Bedensel farkındalık adına önceliğimiz duygusal ve fiziksel açlığı birbirinden ayırmak olacak. Zamanlama açısından değerlendirdiğinizde aniden gelen açlık duygusal açlığı yavaş yavaş zaman içerisinde daha da şiddetlenerek gelen açlık ise fiziksel açlığı işaret etmektedir. Bu çeşitlilik açısından baktığımızda özel olarak canımızın belli bir şey çekmesi yine duygusal açlığı farklı yiyecekleri açık ve çeşitli şeylere dönük İştahın olması fiziksel açlığı işaret edebilir. Bedenimizde hissettiğimiz konum açısından, ağız sulanması gibi ya da zihinsel olarak bir besini görüp etkilenme gibi başımız ile alakalı kısımda duygusal açlık yer alırken fiziksel açlık tamamen mideyle alakalı gurdamak ya da kemirme gibi mide hisleriyle bize sinyal verir. Tutumları açısından kıyasladığımızda duygusal açlık hemen şimdi yemek yemenizi isterken fiziksel açlık şimdi değil ama çok da geçmeden yemenizi ister yani ortaya bir sabır koyabilirsiniz. Ortaya çıkış yollarına baktığımızda duygusal açlık çoğunlukla az önce bahsettiğimiz dört duyguyu yaşamamıza sebep olabilecek stres ya da üzüntü kaynağı olabilen olaylar sonrasında kendisini gösterirken fiziksel açlıkta iki öğün arasında geçen 4 ya da 5 saatten sonra ortaya çıkan ve baş dönmesi ya da halsizlik gibi bedensel sonuçları olabilen bir süreçtir. Bir de yemek yediğimiz anı nasıl yaşadığımız açısından yapacağımız bir kıyas var. Bir anda kendinizi elinizde bir abur cubur paketi ile ya da buzdolabının önünde bir şeyler atıştırırken buluyorsanız bu çoğunlukla duygusal açlığı sonucunda ortaya çıkan duygusal bir yemektir fakat farkına vararak seçimi yaparak zamanını kendinizin belirlediğiniz bir düzende yediğinizde fiziksel açlık neticesinde ortaya koyduğunuz bir beslenmedir. Buna ek olarak duygusal açlık sizi tokken bile yemeye itebilirken fiziksel açlıktan duyduğunuz hissettiğinizde durabilirsiniz. Yemek sonrasında hissettiğimiz şeylere baktığımızda duygusal açlık neticesinde farkında olmadan hatta bazen miktarını bile anlamadan bir şeyler yemişseniz çoğunlukla sonucunda suçluluk duyarsınız hatta bazen bu suçluluk sizi gizlenerek yemeye de itebilir. Fakat fiziksel açlık neticesinde yediğiniz yemek ihtiyacımızı karşıladığınız için sizde bir suçluluk uyandırmaz.



Bunlar duygusal yeme isteğinin ya da açlığınızı fark etmeniz için şeylerdi, peki fark ettikten sonra ne yapabiliriz? Öncelikle size bazı değerlerimizi hatırlatmak isteriz. Sağlık neredeyse herkesin kıymet verdiği ve değerli gördüğü bir olgudur. Bu noktada duygusal yeme davranışının uzun ve kısa vadedeki etkilerini burada kısaca da tartışıp, sağlık değerimize nasıl yakın olabileceğimizi konuşacağız. İhtiyacınız olmadan, zor yaşanan bir duyguyu kolaylaştırmak adına yaptığımız yani kısaca o anı kurtardığımız duygusal yeme davranışının uzun vadede mide rahatsızlıkları, yeme bozukluğu, obezite gibi sonuçları olabilir. Bunları çoğumuz biliyoruz. Sağlık değeri bağlamında düşündüğümüzde yaklaşık 10-15 dakika süren bir anı kurtarma girişiminde sağlık değerimizle çatışabiliyoruz ve uzun vadeli riskler almış oluyoruz. Sağlık değerinin yanına din ve öz bakım gibi başka değerler de eklenince bu duygusal yeme davranışının bizleri çıkardığı uzun vadeli faturayı daha da tartışabiliriz. Fakat bunu sizler bu yazı haricinde de yapabilirsiniz. Şimdi ağımızın sulandığı canınızın bir şeyler çektiği o ana gidelim. Bu noktada en zorunu başarıp duygusal bir açlık hissettiğimizi fark ederek yola koyuluyoruz. Daha sonra bizi zorlayan durumu ve ortaya koyduğumuz acıkma yemek yeme tepkisini anlıyoruz. Bu aşamadan sonra kendimize bir 15 dakika verip yemek yeme-



me konusunda kendimizi tutuyoruz. Bunu yaparken yiyeceklerden uzaklaşabilirsiniz. Duygusal açlıkta görülen ağız, boyundan yukarısında yaşanan, açlığını gidermek için diş fırçalamak su içmek gibi temel diyetisyen tavsiyelerini uygulayabilirsiniz. (Bunların sonunda midenizde hissettiğiniz ve yukarıda geçen fiziksel açlık şartlarına uyan bir durum varsa, afiyet olsun!) Bunu yaparak 15 dakikanın sonuna geldiğinizde yaşadığınız zor duyguyla kalabilmiş hem de o duygudan kaçmak için yemek yeme yolunu tercih etmemiş olacaksınız. Duygusal olarak hissettiğiniz zorlu durumun sizde oluşturduğu olumsuz etkilerini azaltmak için kendinize şefkat gösterip özellikle de yemek yeme davranışına yönelmeyişinizi tebrik edebilirsiniz. Bahsi geçen utanç, gerilim, öfke ve korku duyguları için nihai bir suçlu ya da zanlı olarak kendinize yüklenmeyin. Bunun zor olduğunu biliyoruz, şunu hatırlatmak istiyoruz; hiç kimse geçmişteki hiçbir olayı değiştiremez. Geçmiş için elimizden gelen ne yazık ki hiçbir şey yok fakat şu an, ilerisi için çok daha güzel şeyler yapma fırsatına sahibiz. Sürekli gelecek ya da sürekli geçmiş üzerine düşünmeyi ne kadar azaltırsak diğer başka şeylerle birlikte duygusal açlık da daha iyi bir hale gelebilir.

İnsan Kendisine Ne Yedirilirse Odur

Osman Zinnur Aksu

“Sen ne yersen osun!” sözünü hiç duydunuz mu? Bu ifade, “formda” ve sağlıklı olmak için iyi yemek yemeniz gerektiği fikridir. Kelimenin tam anlamıyla, “Sen ne yersen osun.”un doğru olduğu konusunda hemen herkes hemfikir. Peki bu ifadenin aslı nedir ve bize yeme biçimimizle ilgili ne ifade etmektedir, bunu yeterince tefekkür etmediğimiz kanaatindeyim. Zaman zaman meseleyi sulandırıp insan ne yerse odur anlamındaki bu lafzı, efendim sürekli et yiyen kişi hırçın olur; oysa sebzeyle beslenen insanlar daha sakin mizaçlıdır diye anlayanlar da olmuştur. Prof. Dr. Aziz Ekşi, “İnsan ne yerse odur.” sözünü Alman filozof Feuerbach’a atfetse¹ de özellikle doğal beslenmeyi savunan ve gıda endüstrisiyle kavgalı olan halkımızca bu söz bir tıbbi motto olarak kabullenilmiştir.

Esasında bu söz, materyalist bir taraftan dünyaya bakan Feuerbach’ın kendi dünya algısını anlatabilmek adına sarfettiği bir vecizeden fazlası değildir. Feuerbach ve diğer materyalistlere göre dünya maddeden ibaret olup ruh, nefis gibi soyutlukların algıladığımız dünyada yeri ve etkisi yoktur. Dolayısıyla insanı insan yapan yediklerinden sindirilenlerle beslenen hücrelerinden ibarettir. Bu hücreler de sürekli bir rejenerasyon süreci yaşadığından insan sürekli ne yerse ona dönüşmektedir. Oysaki bizler bu düşüncenin hastalıklılığını farkındayız; keza insanı insan yapan hücrelerinde gezinen protein ve karbonhidratlardan çok daha fazlası olmalıdır; aksi takdirde insanı bir hayvandan ayırt eden metaları tümüyle reddetmiş olacağız.





Materyalizmin bu sözüne zahiren karşı olsak da bu sözü algılayış biçimimizi şekillendirip bir miktar kabullenmemiz mümkündür. Şöyle ki, modernitenin giyim, kuşam, binek, vb. vb. birçok metayla olduğu gibi yenilip içilen şeylerle de insanları belli sınıflara hapsedtiği bir gerçektir. Yirmi birinci yüzyıl dünyasında cuma vakti dükkanını kapatan esnaftan alışveriş yapmanın dahi siyasi bir tercih dolayısıyla cihada yakışır şuurulu bir hareket olduğu kanaatindeyim. İslam'la ve Müslümanlarla sürekli bir mücadele ve çatışma halinde olan modernitenin bu kadar kılcallarda geziniyor olması hasebiyle İslam'ın ve İslami hareketin de kılcallara kadar penetre etmesi kaçınılmazdır. Dolayısıyla sloganik "boykot" hareketlerinin ve kof sağlıklılık prensiplerinin çok ötesinde, insan ona ne yedirilirse odur, denilebilir.

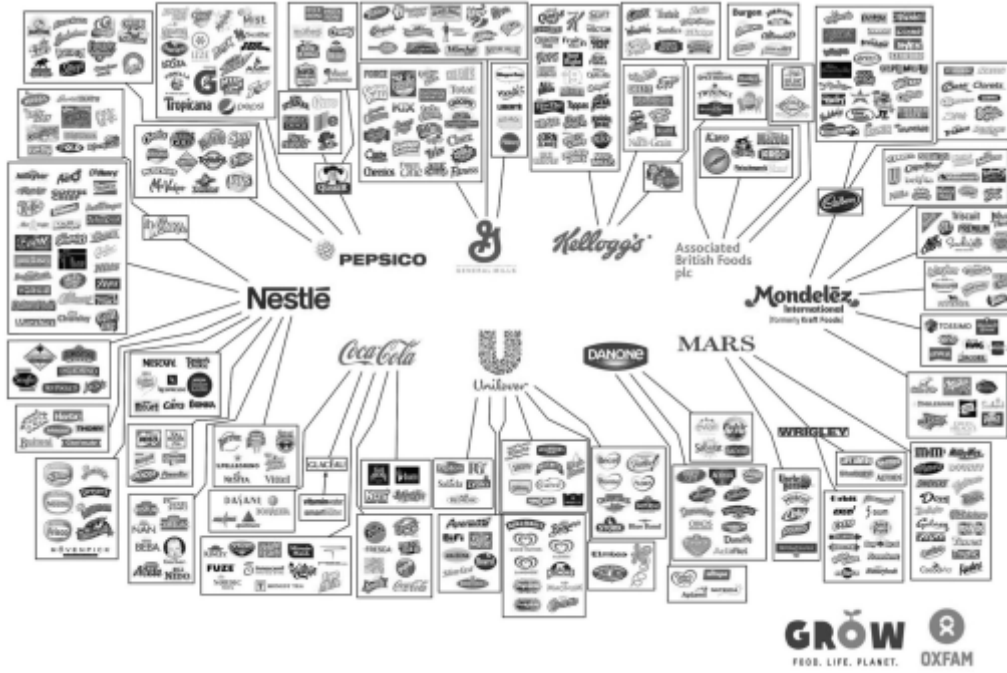
Zira reklamcılık ve pazarlamanın algı ve manipülasyon duvarlarını yerle yeksan etmesinin üstünden çok geçmiş olması insanın kendisinin ne yediğinden çok ona neyin yedirildiğine dikkat etmeyi şart kılar. Herhangi bir market rafında gördüğümüz belki onlarca çeşit abur cubur, aşağıda izaahını vereceğimiz sebep ve bağlamlarda aslında aynıdır ve siz onlardan hangisini seçerseniz seçin yemeyi değil yedirilmeyi seçmişsinizdir.

Gıda endüstrisini yönlendiren ve attığı adımları atmaya iten tek bir motivasyon vardır: daha fazla kâr etmek! Bunun için herhangi bir etik veya insani kaygı güdülmez, yalnızca bu arzunun doyurulması hedeflenir. Bu özel gerçek bize, bugün yiyeceklerde neyin yanlış olduğu hakkında çok şey anlatıyor. Dünyadaki hemen hemen her büyük yiyecek ve içecek markasını sadece 10 şirket kontrol ediyor. Kellogg's, Danone, Cheetos, Pepsi, Pringles, Oreo, Nescafe, vb. onlarca marka toplamda sadece 2 holding tarafından yönetiliyor. Dolayısıyla bu şirketlerin bir monopol gibi hareket ederek halk sağlığını hiçe saymaları çok da beklenmedik bir sonuç değil. Asıl can sıkıcı olansa bu şirketlerin politikayla ve bilimle olan ilişkisi...

Gıda endüstrisi her sene yüzlerce bilimsel araştırmayı fonluyor ve bilim insanlarının çalışmaları için çaba sarf ediyor. Tabii ki burada bir çıkar çatışması olduğu çok bariz. Burada bilim ve gıda endüstrisinin karşılıklı etkileşimle ilerleyen ilişkisini iki taraftan incelemek gerektiği kanaatindeyim.

Öncelikle, gıda şirketleri -ki en büyüğünün yıllık cirosu dünyadaki 200'den fazla ülkenin 120'sinin GSYH'sından yüksektir- bilimin sunduğu son teknoloji aletleri kullanırlar ve bu sayede bizleri kendi ürünlerini beğenmeye hatta onlara bağımlı kılmaya çabalarlar. Ünlü "Tuz Şeker Yağ" kitabının yazarı Michael Moss, bu durumu Nestlé üzerinden şöyle açıklıyor: "Nestlé, bilimin her alanındaki son teknolojiyi kullanıyordu, beyin görüntüleme alanındaki son teknolojileri kullanıyor ve bu sayede denekleri kafa derilerine yerleştirilen kablolar aracılığıyla EEG cihazına bağlayarak bir ürünün (örneğin Milyarder Markalar'dan biri olan Dreyer's dondurmaları) beynin nörolojisini nasıl etkilediği incelenabiliyordu." Neredeyse en önemli silah imalathanelerinde kullanılabilecek ciddi teknolojilerin gıda endüstrisinde kullanılıyor olması elbette tesadüf değildir, bu analogi devam ettirilerek hatta gıda endüstrisinin silah endüstrisinden de tehlikeli olduğunu öne sürenler olmuştur.

Ancak -bize göre- asıl büyük tehlike madalyonun diğer yüzündedir. Öyle ki, gıda şirketleri birçok bilimsel araştırmayı ve makaleyi fonlayarak kendi ürünlerinin ne kadar sağlıklı olduğunu; insanları obeziteye itenin yaşam tarzı olduğunu kanıtlaması için adeta bilim insanlarını besleyedürmüşlardır.



"Journal of Public Health Policy ve BMJ'de çarşamba günü yayınlanan bir araştırmaya göre, Coca-Cola şirketi Çin hükümetinin ülkenin büyüyen obezite sorununu ele alma biçimi üzerinde güçlü bir etki yaptı. Bir sosyal bilimci ve Çin uzmanı olan Susan Greenhalgh, Çin'de bilime dayalı politika oluşturmanın sürecini ortaya çıkarmak istedi. Hükümetin büyüyen obezite krizini ele alma çabalarına odaklandı: Aşırı kilolu veya obez Çinli yetişkinlerin yüzdesi yirmi yılda iki katından fazla artarak 1991'de yüzde 20,5'ten 2011'de yüzde 42,3'e çıkmıştı. Greenhalgh'in yıllarca süren soruşturması, kola şirketinin Çin'de bilimi ve politikayı, bölgede kola için bir pazar inşa etme ilgisiyle uyumlu hale getirmek için geliştirdiği karmaşık kişisel, kurumsal ve finansal bağlantıları ortaya çıkardı. Barcelona Üniversitesi'nde şirketlerin bilim ve politikayı nasıl etkilediğini inceleyen post-doc araştırmacısı Paulo Serôdio, "Coca Cola'nın hükümete ne ölçüde nüfuz edebildiğine burada şaşırımdım." dedi. "Bu çalışma bize, daha az incelemenin olduğu diğer ülkelerde şirketlerin kamu politikasını ne ölçüde etkileyebileceği konusunda ilginç ve önemli bir fikir veriyor."²

Dolayısıyla bizlere sunulanın ötesinde bir çalışmanın zaruriyeti açıktır. Böylesi bir atmosferde başta da değindiğimiz gibi bizi biz yapan ne yaptığımız ne konuştuğumuz, hatta ne yediğimizden de ziyade bize ne yedirildiği olabilir. Güvenli ve sürdürülebilir gıdaya erişim bir insan hakları meselesi ve ulusal güvenlik sorunudur!

1 <https://gidabiliminotlari.com/2018/09/28/insan-ne-yerse-o-mudur/>
<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2019/01/10/683919100/study-coca-cola-shaped-chinas-efforts-to-fight-obesity>
2 shaped-chinas-efforts-to-fight-obesity

Kırdan Kente Göç Eden Saatlerimiz

Şifa Yaratılmış





Kalbimizin, aklımızın, bedenimizin ve düşüncelerimizin kırdan kente göç ettiği modern çağda; özgün olmak, kendine ait olmak fikri giderek silikleşmektedir. Alışık olduğumuz ekonomik kökenli göç meselesi dışında küreselleşen dünyada artık kültür ve geleneklerin göçünden de bahsedebiliriz. Toplumların kendine ait yaşam ve pratik kuralları vardır, ürettikleri ortak akılla yaşama devam ederken aynılaştırmadan da kendini alıkoymuyorlar. Müzik, sanat, edebiyat, yeme-içme kültürleri geleneksel kalıplardan sıyrılarak hızlı tüketilen, her yerde aynı olan, belli bir özen ve ritüelden uzaklaşarak genelleşen bir hal almaya başladı. Kıyıda köşede kendini koruyabilmiş bütün özgünlükler, zaman zaman eleştiri odağı olurken zaman zaman da modernitenin getirdiği farklılık(!) algısıyla insanların dikkatini sosyal medya üzerinden kısa bir süreliğine çektikten sonra kendi yalnızlığına terk edilmiştir. Dünya, uzun zamandır bu hız ve yenileşme hareketine kendini kaptırdı. Bütün bu hız devam ederken hiçbir savaş ve küresel sorunlar onu yavaşlatmadı aksine yönüne yeni bir yön kazandırdı. Her şey fırsata çevrilmeliydi belki de!

Bütün bu değişim ve dönüşümler yaşanırken pencereyi kendi toplumumuza açalım. 1921 tarihinde Dergâh Dergisi'nde neşredilmiş olan Ahmet Haşim'in "Müslüman Saati" yazısında değinmiş olduğu üslub-ı hayat, nesilden nesile gelmiş olan yaşama ve düşünüş zevkinden bahsetmektedir. Takvimin günlere, günlerin yirmi dört saate sığdırıldığı zamanlar için o şunları dile getirmiştir: "Ziyada başlayıp ziyada biten, on iki saatlik, kısa, hafif, yaşanması kolay bir günümüz vardı. Müslümanın mesut olduğu günler, işte bu gündü; şerefli günlerin vakayini bu saatlerle ölçtüler." İnsanlar kendilerini ruhsal ve bedensel olarak belli bir düzen ve prensip içine almışlar. İnanç ve değerlerin yaşamı kolaylaştırdığına inanılan bir dönemde günü ayarlamanın günümüz kadar güç olmadığı, bunu yaparken ve yaşarken hayatın içinden ve olması gerektiği gibi olduğunu görüyoruz. Hızlı tüketilen modern zamanda rasyonel insan plan ve program yapmaya oldukça alışıktır. Çünkü her şey hızla akıyor ve bu hıza yetişme gibi bir zorlukla karşı karşıyayız. Bu genel bir problem ve bunun ile baş edebilmek için belli çözümler bulmak zorundayız. Karşılaştığımız iki durumda da kişinin aldığı kararlarda kendi etkinliği ve içtenliği arasında bir fark göreceğiz. Yetişmek, yapmak zorunda olmak ve zamanı akılda dahi tutmaya zorlanmak ile doğal bir seyir halinde sakin ve içten gelen bir inanma kuvvetiyle geçirilmiş olan bir zaman. Rasyonel insan takvimi yaşarken bazı insanlar zamanı yaşıyordu.



Her şeyde yaşadığımız ve gördüğümüz değişimi en çok hissettiğimiz diğer bir konu ise **yeme kültürümüzdür**. Prof. Dr. Süheyl Ünver "Salname 1970 Yılığında 'Gıda Tarihimizde Öğle Yemeği Yoktur' adlı yazısında bahsetmiş olduğu üzere, tarihimizde sabah ve akşam yemeği olmak üzere iki öğün yemek yenirdi. Sabah yenilen yemek kuvvetli bir yemek olurdu ve böylece akşama kadar acıkma hissiyatı oluşmazdı. Sabah kuvvetli yenildiği için öğle yemeği yenmezdi. Akşam yemeği ise güneş batmadan önce yenirdi. Aile içindeki yeme kültürü bu şekilde olduğu gibi imaret aşhanelerinde de aynı şekilde seyretmekte idi. Süheyl Ünver bu sihi ve ananevi olan kültürün faydalarında bahsederken çalışmaların fasilasız ve yorulmadan devam ettiğini dile getirmiştir. Dünyanın hemen hemen birçok yerinde öğle yemeği kültürü yoktu; bu daha sonraları ortaya çıkmaya başlamıştır. Bizde Tanzimat ile başlayan bu değişim muayyen zümreler haricinde etkili olmadı. Zira 20. yüzyıla gelinceye kadar halk ve orta hallilerde bu ananenin bozulmadığı görülmüş-



Ord. Prof. Dr. Süheyl Ünver >

tür. Öğle yemeği günlük yaşam verimimizin düşmesine sebep olmaktadır. "Yemek biraz da insanları hasta etmek demektir. Bilhassa öğlen çok yemek yiyen insan âtillaşır, kafası işlemez. Bir nevi yemek hastası olur. Oturduğu yerde uyur. Hele memur ise yediği yemek miktarınca tembelleşir, iş ve gücünü kaytarır, yani iş verimi azalır. Bu yüzden günde binlerce iş saati heder olur. Öğleden öncesi faaliyet ve işgüzarlık öğleden sonra devam ettirilemez." Bir diğer tespiti ise Süheyl Ünver'in şöyledir "Bu öğle yemeği bütün dünya yüzünde yeniden ele alınacak bir sosyal ve ekonomik bir problem olmuştur. Birçok şahıslar bunu kendi üzerlerinde yapmağa muvaffak olmuşlardır. Hele yatılı mekteplerde öğle yemekleri düşünülecek ve acil hal çaresi arayan bir konudur. Öğleyn mükemmel yiyen bir çocuk öğleden sonraki derslerini dikkatle takib edemez. Uykulamalar ve söylenenler üzerinde düşünmemek hep öğleden sonradır. Ve bu cihetle bu derslerden tam ve müspet netice elde edilemez."

Daha sağlıklı ve hafif yaşamak, insan ruhunun ve bedeninin rahatlamasına neden olur. Zihin yeme-içme ile ne kadar meşgul olursa ve bunu sağlıklı, zamansız olarak yerine getirirse hayat kalitesi, düşünme ve üretme gücü de bir o kadar olumsuz etkilenir.

"On asır önce dünyanın en büyük ve çok değerli Müslüman hekimi Buharalı İbn Sina der ki: 'Günde bir defa ye; kuvvetli ye; bu sana kâfi gelir; zira bağırsaklarımız uzun olduğundan hazım devresi uzun sürer. Eğer bağırsaklarımız kuşlarınkı gibi kısa olsaydı nefes alır gibi yerdik.'" (Süheyl Ünver, Salname 1970 Yıllığı)

Kültürün Yemek Üzerindeki Kaçınılmaz Etkisi

Laedri



Adıyla Müsemma Acıbadem Çekirdeği

Savaş vakitlerinde en önemli görev kadınlara düşer. Zira savaşan veya savaşmayan herkesin ortak ihtiyacı yemektir. Bu vakitlerde elde olanı en iyi şekilde değerlendiren kahraman analarımız kimi zaman farkında bile olmadan savaşın verdiği çaresizlik ile zehri insanlara bal diye sunmuştur. Zerdali ve acıbadem çekirdeğinin de Antep halkı için böyle acı bir geçmişi vardır. Dövülerek un haline getirilen ve ekmeğe dönüşen çekirdeklerin zehirli olduğu sonradan ortaya çıkmış bir lokmaya bile muhtaç olan halk ölmeyi göze alarak aç kalmaktan kurtulmuştur.



Nemli İrmik Kuskus

Serin esen yellerin ve yakmayan güneşin altında yayvan bir havanın içinde saatlerce gidip gelen ellerin muazzam eseri kuskus. Nemli irmik olarak da bilinen ve Marmara'nın nemli iklimini simgeleyen bu yemeğin kökeni Fas'a uzanıyor. Tekirdağ'ın köylerinde irmik, un, yumurta ve yumurta suyundan yapılan bu besin köylü kadınların sabırları ile eşdeğer olarak saatlerce gidip gelen ellerin altında bir araya gelip yuvarlanıyor ve insanlara aş oluyor.

Edebin Simgesi Perde Pilavı

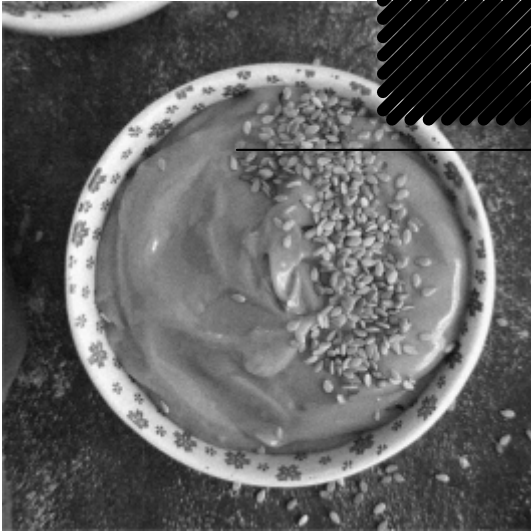
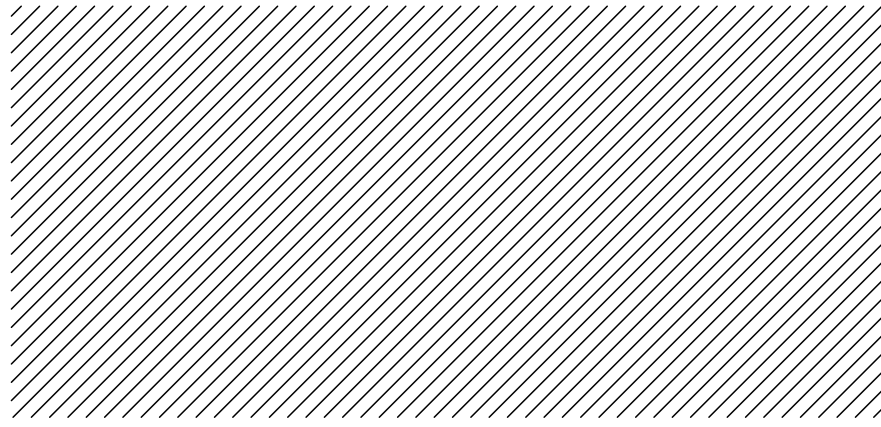
“Bir yemeğe neler sığdırabilirsiniz?” sorusuna verilecek cevabın en geniş olduğu yemek perde pilavıdır herhalde. Ev halkına dahil olan ve artık evin kızı olarak kabul edilen gelinine incitmeden telkin ve tavsiyede bulunmak isteyen kayınvalidenin sessiz dersidir aslında bu yemeğin hikayesi. Bu lezzetli yemeğin dışına kaplayan el açması yufkanın anlamı gelinin eve bağlılığı ve ev içi sırları saklamasıdır. İçindeki pirinç ise gelin ve kayınvalidenin el birliğiyle güzelleştirecekleri bu yuvanın bereketidir. Pilavın içinde yer alan bademler erkek torun, dolmalık fıstık ise kız torun arzusudur kayınvalidenin... Ana karakter olan horoz etinin zamanla tavuk etine dönüşmesini ise nükteli bir dille şöyle açıklamıştır yöre halkı: Efendim eskiden evin reisi erkek idi şimdilerde bu tartışılır oldu bizde tavuk eti koyar olduk..



Tarihi Lezzet Tarhana

Kahramanmaraş'ın insanı kadar olmasa da sıcaktır havası da. Bu sıcak havanın ise yöreye sunduğu en önemli lezzet tarhanadır. Tarihi, Yavuz Sultan Selim dönemine dayanan bu besin savaşın zorlu şartlarında askerlere şifa olsun diye oluşmuştur. Yavuz Sultan Selim'in annesi olan Maraşlı Gülbahar Hatun tarafından Mısır'ın Fethinin zorlu çöl şartlarında geçeceği için anlaşılması üzerine hazırlanan bu lezzet halen Maraşlı kadınlarca yapılmakta ve dünyaya sunulmaktadır. Tarhana içinde yer alan yüksek besin değerli bileşenlerle bize göstermektedir ki atalarımız bir bilim insanı titizliğinde araştırmalar yapmış ve lezzetleri bize miras ve birer şifa maddesi olarak bırakmıştır.





Seveni Güzel Sahine

Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed (s.a.v.)'in de çok severek tükettiği ve o güzel dönemlerde özellikle Ramazan-ı Şerif aylarında bolca yapılan, ağızda bıraktığı layiha övgülere lâayık bir lezzet Sahine... Yalnızca bal, tahin ve tereyağından hazırlanan bu güzel tarifin adının Efendimiz (s.a.v.) ile birlikte anılması bile güzelleşmesine neden oluyor. Medine sıcaklığında yumuşayan tereyağının üzerine eklenen bal ve tahin nazikçe karıştırılarak homojen hale getiriliyor ve muazzam lezzet kolayca hazırlanıyor, elbette Allah'ın yeryüzündeki mucizeleri arıların meşakkatli bal üretme serüvenlerini saymazsak...



Antimüsrif Zahter

Hem bir çeşit ot olan hem de birtakım baharatların karıştırılması suretiyle kahvaltılık bir lezzet haline dönüşen bambaşka bir kültür yansıması Zahter. Baharatın bile israf olmasını istemeyen kıymetli atalarımızın gastronomi alanına kazandırdığı bu farklı besinin yeme şekli de görenleri şaşırtıyor. Hakiki zeytinyağına batırılan ekmeğin, ardından bu baharata da batırılarak yenmesi sonucu damakta bir lezzet şöleni yaşanıyor. Kimi gurmeler ekmeği yağa batırmadan önce arasına İzmir Tulumu koyunuz diyerek lezzeti ikiye katlayan ve kültürel bir birliktelik sağlayan bir öneride bulunuyor. Zahter Güneydoğu halkının tamahkarlığını simgelercesine az olandan çok lezzet çıkarabilmeyi bize öğretiyor.

Bir İncir Yedi Zeytinin Fazileti

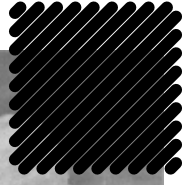
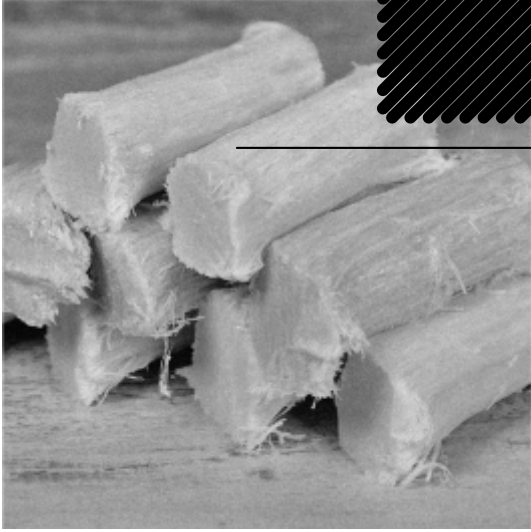
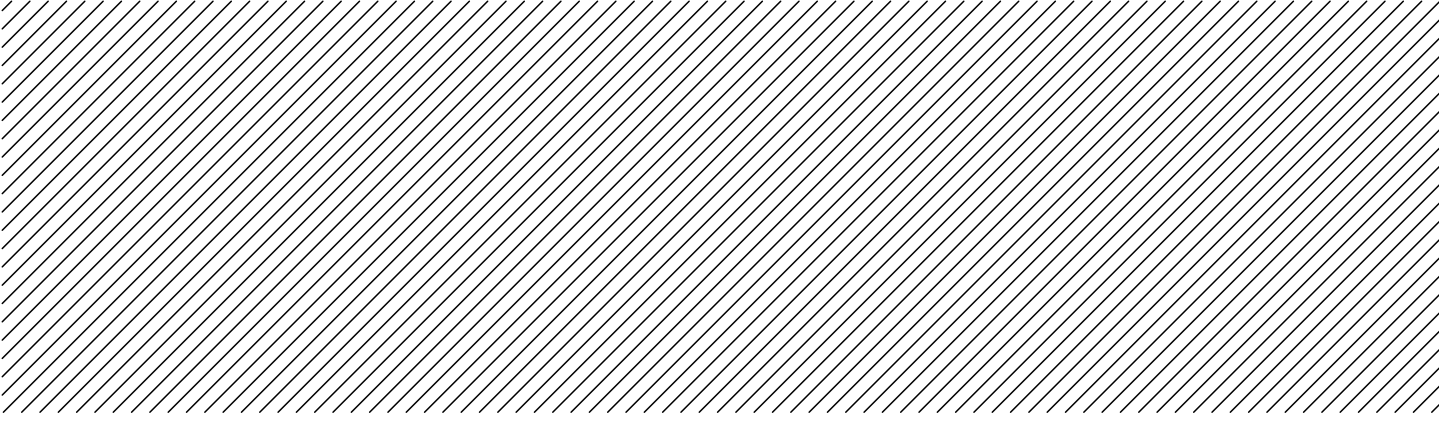
Kuran-ı Kerimde üzerine yemin edilen, belirtilen sayılarda tüketildiği vakit insan vücudunda muazzam etkilere sebep olan bu iki şifalı besin bize birer hediye. Bu iki lezzetin bir araya gelmesi hele ki zeytinden yedi incirden bir olacak şekilde bir araya gelmesi sonucu oluşan birleşimin etkisini bilim adamları bile çözemiyor. İnsan zekasına ciddi katkısı olan, bizzat okuduğunuz bu yazının aciz yazarının tecrübe ettiği bu birleşim Allah'ın insanoğluna sunduğu binbir nimetten sadece birisi. Elhamdulillah ...



Kültürel Bir Değer Hellim

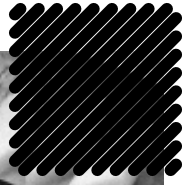
Her şeyi olduğu gibi hellimi de almak istediler. Rum yönetimi gün geçmiyor ki kendinin olmayanı sahiplenmesin. Kıbrıslı Türklerin kendi emek ve çabaları ile oluşturduğu tescilli lezzet hellim, Kıbrıs Türk Cumhuriyeti tarihinde açıkça yer alıyor ve bu durumda bu peynirin asıl sahibini bizlere gösteriyor. 3 çeşit süttten yapılan ve ısıya maruz kalınca diğer peynirlerin aksine erimeyip kızaran bu besin Kıbrıslı Türklerin dünyaya mirası. Değerli dostlarımız Kıbrıs halkının kaderinde bu olsa gerek kendilerine ait olan her şeyi savaşıarak ve mücadele ederek kazanıyor ve belki de bu yüzden ellerindeki kıymetini biliyorlar.





Değnekle Met'in Savaşı Met Helvası

Eskişehir'in denizi bozkır olan ilçesi Sivrihisar'da oynanan değnek ve met oyununun sonucunda verilen bir ceza ve aynı zamanda kazanan için bir ödül Met helvası. Oyunlar kültürümüzde bolca yer alan hem fiziksel hem zihinsel olarak insanları geliştirmekle beraber hem de hoş vakitler geçirmemizi sağlayan aktiviteler. Bu oyunlar tarihimizde sadece kendileri var olmakla kalmamış aynı zamanda bizlere böyle lezzetli tarifler de bırakmıştır. Met helvası met yani ince sopa ve değnek yani kalın sopa ile oynanıyor, oyunun sonunda kaybedenlerin kazananlara yaptığı bir helva olduğundan bu ismi alarak mutfağımıza dahil oluyor.

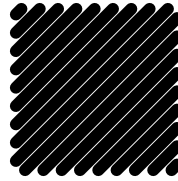
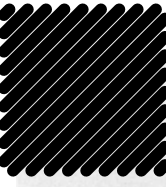


Muhabbete Vesile Arabaşı

Mazisi uzun, hikayesi anlamlı, lezzeti şahane Arabaşı. Hamuru ve çorbası bir bütün olarak tüketilen hamuru çiğnenirse yutulması kadar lezzetli olmayan bu yemeğin önemli bir misyonu var. Kış aylarında akşam yapılan muhabbeti bol oturmalarda başrol olan, dışarıdaki soğuk havayı sıcacık çorbasıyla yok eden Arabaşının bir yeme usulü ve bu usulü uygulayamayana da bir yaptırımı mevcut. Yapılan ev ziyaretinde arabaşı hamurunu çorbayla ıslatırken kaşığına tutmayıp düşüren ilk kişi bir sonraki arabaşılı akşam oturmasının ev sahibi oluyor. Bu vesileyle muhabbetli akşamlar hiç bitmiyor ve yöre halkı her daim bir döngü halinde birbirini misafir ediyor.

Somut Olmayan Kültürel Miras Keşkek

Yıllar öncesinden günümüze gelen, lezzetiyle kendini unutturmayan yemek keşkek. Yavuz Sultan Selim haşmetli ordusuyla İran seferinden dönerken ona bir tas da olsa yemek sunmak isteyen Anadolu'lu bir kadının elinde kalanlarla yaptığı, yoksul fakat gönlü zenginlerin yemeği keşkek günümüzde hala özel sofraların baş kahramanı oluyor. Bu lezzetli yemeğin anlamı bizlere büyük bir ders vererek asıl meselenin maddi zenginlik değil manevi doyumluluk olduğunu bizlere gösteriyor.



Yemeği elleriyle hazırlayıp gönlüyle sunan, kültürlü ve bilgili tavrını yemek üzerinde de gösteren ve "Sofralar Allah'ın nimetleriyle dolar, biz aracıyız." diyerek koşulsuz sofrasına buyur eden maharetli ecdadımız var olsun...

Ne Kadar McDonaldislaştık?

İbrahim Enes Bulut



DOSYA / Yemekten Sonra...





George Ritzer >

Hayatın her alanında bizi saran bir tekdüzelik içerisindeyiz; kullandığımız kelimeler, izlediğimiz filmler, ulaşmak istediğimiz hedefler ve tabii ki yediğimiz yiyecekler. Küreselleşme çağında yaşayan bizler artık bu tekdüzelikli tartışmaya açmaya bile gerek duymuyoruz. Genellikle kendimizi bir akışa bırakıp herkes için “doğal” veya “normal” olan bir yol seçip o yolda ilerliyoruz. Dergimizin bu ayki teması olan yeme hususunda da durum pek farklı değil. Özellikle biz genç nesiller, çoğunluğu hazır beslenmeye dayalı öğünleri tercih ediyor, kendisi yemek yapmaktan çoğunlukla bihaber ve hatta önüne gelen ev yapımı veya geleneksel yemeklerden dahi kaçıyor haldeyiz. Bu da yediklerimizin genellikle belirli fast food kategorilerinden birine dahil olan bazı yiyeceklerden oluşmasına sebep oluyor; hamburger, pizza, makarna... Yalnızca tükettiğimiz yiyeceklerin değil kültürlerin de bir fast food zincirinin işleyişi gibi homojenleştiğini belirten çok isabetli bir kavram ise McDonaldslaşma. McDonaldslaşma kavramı, Amerikalı sosyolog George Ritzer tarafından ortaya atılan, küreselleşmenin McDonalds şirketi örneği ve öncülüğünde toplumlara nasıl sirayet ettiği, kültürlerin nasıl tekdüzeleştiği ve tek-tipliliğin çeşitliliği nasıl alt ettiğine işaret etmektedir.

Kavramın doğuşuna zemin hazırlayan şirket, McDonalds, halihazırda dünyanın en büyük fast food ve restoran zinciri olma özelliğine sahiptir. Her gün neredeyse dünyanın tüm ülkelerinde milyonlarca insanın ziyaret ettiği ve bu insanların her ülkede birbirine çok benzeyen ürün tiplerinden satın aldığı bir zincirdir. Küreselleşme kavramı denince akla ilk gelen örneklerden olan bu firma, dünyaya tek tip bir yeme düzenini pazarlamış ve yakaladığı başarı da McDonaldslaşma kavramının doğuşuna kadar uzanan bir süreç oluşturmuştur. Şirket, tüm dünyada sunduğu benzer menüleriyle insanlara nerede olurlarsa olsunlar bir tanıdıklık, aidiyet hissi vermekte; fazlaca zararlı olan menülerini birçok insana kolayca satabilmektedir. Bu hızlı, pratik, lezzetli yeme türüne alışan bizlerse fark etmeden bize pazarlanan bir yeme kültürünün parçası olmaktadır. McDonaldslaşma kavramı, hem oluşturulan bu yeni yeme kültürüne dikkat çekmekte, hem de yemekten de öte toplumların McDonalds’ın çalışma prensiplerini nasıl özümseydiğini göstermektedir. Daha iyi bir deyişle, toplumların nasıl bir McDonalds’a benzediğini anlatmaktadır. Sosyolog Ritzer, bu kavramı modern zamanlarda bizi çevreleyen dört temel özellikte şekillendirmiş ve toplumun bu özellikleri edinerek adeta bir McDonalds’a dönüştüğünü göstermiştir. Bu temel özellikler ise; verimlilik, hesaplanabilirlik, öngörülebilirlik ve kontrolden oluşmaktadır.

Verimlilik, bugün iş yerinde, okullarda, bulunduğumuz hemen her ortamda sıkça duyduğumuz bir konsepttir. Bir işi en optimal-uygun şekilde yapmak diye tanımlanıyor, tabii optimal ve uygun olan da yine öncesinde tanımlanmış halde geliyor. McDonalds özelinde verimlilik, şirketin müşterilerini en hızlı şekilde doyurabilmesine denk geliyor. Böylelikle McDonalds, kendi nihai hedefi olan kar elde etmeyi en optimal şekilde gerçekleştirmiş oluyor. Bu sırada da bizlere hızlı yeme kültürü enjekte edilmiş oluyor. Sahip olduğumuz yeme biçimlerimiz, McDonalds’ın bize sunduğu yeme biçimiyle değişiyor. Hayatımızın en temel özelliklerinden olan yemek yemede edindiğimiz yeni alışkanlıklarımız ise hayatımızın diğer alanlarına da tesir etmeye başlıyor. Böylelikle McDonaldslaşmanın ilk adımının atmış oluyoruz.

Kavramın ikinci özelliği olan hesaplanabilirlik; bir şeyin sayılabilir, ölçülebilir, veriyle desteklenebilir olmasını bireysel, özel görüşlere tercih edilmesine işaret eder. Bir şirket olarak McDonalds, az zamanda ne kadar çok satış yapabilirse bunların toplamı kaliteye denk gelmektedir; yani hesaplanan satış miktarı ne kadar çoksa şirket de o kadar kaliteli bir şirkettir. Yemek sektöründe yine McDonalds'ın öncü olduğu bu anlayış, yiyeceğin tadından ziyade ne kadar çok ve doyurucu olduğunun önemli olması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Hepimiz, "3 lira farkla menünüzü büyütmek ister misiniz?" cümlesine fazlasıyla aşinayız. Verdiğimiz çok az bir miktar parayla çok daha büyük bir haz elde etme hissi, bizlere bu teklifi çok cazip göstermektedir. Halbuki, tamamen aynı standart bir lezzeti yalnızca tıka basa doymak için sunulan bu teklif, gerçek anlamda insana hiçbir ekstra tat veya haz sunmamaktadır. Ancak mekanikleşen algımızda çokluk, güzelliğin karşılığı olmaktadır. Böylelikle bizler, yöresel bir tat-tan bir lokmada alabileceğimiz yeni bir lezzeti değil, büyük şirketlerin bizlere sunduğu hazır, zararlı, sıradan lezzetleri tercih eder hale geliyoruz.

Mcdonaldslaşmanın en belirgin bir diğer özelliği, öngörülebilirliktir. Buradan kasıt, daha önce de bahsettiğimiz, şirketin dünyanın her yerinde benzer menüleri ve ürün kategorilerini sunmasıdır. Böylelikle bir müşteri nerede olursa olsun kendisini konfor alanından çıkarmayarak benzer hamburgerleri yiyelebilmektedir. Bizleri yeniliklere kapatan, algılarımızı daraltan bu anlayış, şirketin en önemli pazarlama unsurlarındandır. Hatta öyle ki şirket çalışanları da aynı şekilde farklılaşmadan tamamen uzaktırlar. Dünyanın her yerinde bir Mcdonalds çalışanının yaptığı iş hemen hemen aynı olup mekanik bir çalışma şekline sahiptir. Bu özelliklerin hepsi, toplumda hem yemek alışkanlıkları hem sosyal ilişkilerde aşına olduğumuz özelliklerdir. Mcdonalds'ı örnek alan hem ülkemizde hem dünyada yüzlerce restoran zinciri türemiş, hepsi bizlere tek tip, çoğunlukla zararlı yiyecekler sunmaktadır. Yine buralarda çalışanlar robotlar gibi çalışmakta, yaptıkları işlerden de genelde memnun kalmamaktadırlar. Bu da gösteriyor ki hayatlarımızı ve yemeklerimizi standart kalıplara oturtduğumuz bu dönemde Mcdonaldslaşmayı bir hayli içimizde hissediyoruz.

Son olarak kavramı çevreleyen bir diğer özellik kontroldür. Yine standartlaşma ve tek-tipleşmeyi doğuran aşırı kontrol, bugün yalnızca Mcdonalds'ın değil bütün büyük şirketlerin adeta aşık olduğu bir konsepttir. Şirketler, yapılan her iş üzerinde mutlak hakimiyet ve kontrol sahibi olmayı, çalışanların davranışlarından iş yapış biçimlerine her anlamını gözetim altında tutmayı haylice benimsemiş durumdadır. İnsanların yaratıcılığını ve hatta insanlığını yitirmesine sebep olabilecek bu kontrol mekanizmaları, modern dünyamızda bir norm olmuştur. Spontane işlere, yeniliklere, yaratıcılığa yer bırakmayan bu sistem insanların robotlaşmasına sebep olmaktadır. Robotlaşan bir insan, ne yediğini de fazla sorgulayamaz hale gelir ve yine konfor alanından çıkmadan hazır yiyeceklerinden vazgeçmez. Böylece insanlar ve toplum, bütünüyle Mcdonaldslaşmanın içine girmiş olur.

Yazının bu bölümüne kadar kavramı detaylıca açıklayıp etkisini gerçek hayatta nasıl gösterdiğini açıklamaya çalıştım. Biraz karamsar bir tablo çizmiş gibi gözüksem de anlattıklarımın çoğunun özellikle biz genç nesillerde nasıl karşılık bulunduğunu maalesef ki biliyoruz. Ancak anlatılanlardan karamsar bir tablo çıkarmak yerine olgunun varlığını kabul edip neler yapılması gerektiği konusunda kafa yorulmalıdır. Küreselleşme denen kavram, hayatlarımızın her alanını etkilemektedir. Dünya, o popüler söyleyişle "küresel bir köy" olmuş, bütün insanlar birbirine benzer hale gelmiştir. Yemek hususu da bundan nasibini almış, dünyaya yayılan fast food zincirleri, et restoranları, İtalyan pizzacıları hepimizin gündemine girmiştir. Küreselleşme, her ne kadar kültürleri tek-düzeleştirse, yaşamlarımızı standartlaştırırsa da, sunduğu iletişim, seyahat gibi imkanlarla da hayatımızı kolaylaştırmıştır. Bu sebeple, karamsarlığa düşmeden önce burada sormamız gereken soru, öncelikle bireysel olarak "Ben ne kadar Mcdonaldslaşmışım?" olmalıdır. Yemek yeme alışkanlıklarımızı gözden geçirmeli, ne kadar hazır yemek ve diğer herkesin yediği gibi yemek alışkanlıklarımızı sorgulamalıyız. Haftada bir iki kez dışarıda yemek yiyen bir gencin yalnızca en iyi hamburger restoranlarını tercih etmesi bizler için önemli bir sorundur. Yemek kültürü, kültürlerin en önemli parçalarından biridir. Çok zengin bir yemek kültürü olan bu toprakların çocukları olarak bizler, sahip olduğumuz otantik yemeklerimizi, yeme biçimlerimizi korumalı, en azından yaşatmaya devam etmeliyiz. Tabii ki popüler kültürden, küreselleşmeden veya ister istemez bir nebze Mcdonaldslaşmadan kaçış yoktur. Önemli olan seçimlerimizi daha şuurulu şekilde yapmak, kontrolü tamamen başkalarına vermemek, kaliteyi ve hazzı basit hesaplamalara indirgememektir. Yeme alışkanlıklarımız ne kadar düzenli, sağlıklı, çeşitli ve gerçekten otantik tatlardan oluşursa, hayatımıza da bu oranda renk katacaktır. Böylelikle bizler de Mcdonalds'ın bir yansıması değil, kendine has bir yaşam biçimi olan, kendi özünün ve değerinin farkında olan insanlar olarak yaşamlarımızı sürdürebileceğiz.

Yeme Bozuklukları Hakkında Kısa Bir Değerlendirme

Betül Babacan Sevim







Modern dönemde insan bedeni müdahaleye açık bir gösteri alanı haline gelmiştir. Tarihsel olarak, bu dönüşümün ilk adımı, modern devlet organizasyonunun her bir vatandaşla kurduğu ilişkide görülür. Modernite öncesi devlet yapısında hükümler ile tebaası vardır ve hükümler görünür biri değildir, tebaa ile ilişkisi vergi toplamak ve güvenliği sağlamak üzerinden gerçekleşir. Halktan birinin yaşamı veya ölümü, hükümler iki dudağı arasındadır. Fakat, 18. yy. itibarıyla devletler nüfuslarını yaşatmaya yönelik politikalar geliştirmeye başlarlar ve insan bedeni iktidarın müdahale alanına girer. Foucault'nun tastamam ifade ettiği ve kavramsallaştırdığı şekliyle iktidar, biyopolitik stratejiler ile beden üzerinde tahakküm kurmaya başlar. Bu dönemde nüfus sayımı, doğum, hastalık, salgınlarla mücadele gibi konular devletler için önem kazanır ve kamu hijyeni politikaları geliştirilir. "18. Yüzyıldan itibaren, tıp ile kol kola yürüten ve nüfusu hedef alan yeni bir devlet aklı, politik alana dair yeni bir rasyonalite ortaya çıkmıştır. Devlet artık kendi vatandaşlarını öldürmeyi değil, sürekli bir ölçümün ve regülasyonun parçası haline getirerek yaşatmayı tercih e[der]ttiğini ..." (Taylan, 2014) Devletlerin, vatandaşları ıslah etme çabaları bedenin kontrolü üzerinden gerçekleşir. Cezalandırma, tecrit, kapatma gibi pratiklerde kişilere makbul (ya da normal, uygun) davranışların kazandırılması bedenin kontrolü ile sağlanır. Toplumsal patolojileri bertaraf etmek için, iktidarın bedene odaklanma ve bedeni disipline etme pratiği insan bedeninin biyolojik bedenden politik bedene dönüşümünü oldukça geniş bir çerçevede anlama imkânı sunar. Günümüzde ise, beden hala politik bir alandır fakat bedensel pratikler bulunduğu bağlamlara göre yeniden anlam kazanırlar. 21. yy. Khan'ın (2015) deyişiyle artık bir disiplin toplumu değildir yani iktidar cebren bedene müdahale etmez. Bedenin kendisi hala önemli bir gösterebilir fakat artık gökdelenler, fitness salonları, bürolar, alışveriş merkezleri, gen laboratuvarları gibi mekanlarda beden yeni anlamlar kazanır. 21. yy. bir performans toplumu inşa eder ve makbul özneleri kendini en iyi performe edenlerdir der Khan.

"Yemek masası leziz tatlar için bir sunak, sofranın ve sohbetin yapılacağı yer olma özelliğini artık kaybetti, bunun yerine, yağ ve kalori miktarımıza dikkat ettiğimiz bir nevi ilaca indirgenmiş besinleri özenli bir şekilde tükettiğimiz bir eczane tezgahına dönüştü" (Bruckner, 2010, 53). Bruckner, modern mutluluk kültürüne ele aldığı *Perpetual Euphoria* kitabında, günümüzde yemek yemenin ve sofraların yeni anlamına dair söylüyor bu cümleleri. Günümüzde hem yemek hem de yememek yeni bir anlam kazanıyor ve bu anlam beden üzerinde görünür oluyor. İnsan bedeni, fizyolojik bir yapı olmanın ötesinde sembolik bir gösterenler odağı oluyor. Normal ölçünün altına inen veya üstüne çıkan sıklıklar anormal kabul edilerek hastalık teşhisiyle damgalanıyor ve beden klinik ortamın nesnesi haline geliyor. Yeme bozukluklarını ele alacağım bu yazıda, öncelikle bedenin anlamı ve beden politikalarının başlangıcıyla ilgili kısa bir giriş yapacağım. Ardından yeme bozukluklarının tanımlanmış alt tiplerinden 3 tanesini klinik görüntüleri ile ele alıp, risk faktörlerden bahsedeceğim ve yazıyı sonlandıracam.



Yeme Bozukluklarının Klinik Değerlendirmesi¹

Anoreksiya Nervoz

Anoreksiya nervoz aşırı düşük vücut ağırlığı, kilo almaya dair şiddetli bir korku, çarpık bir beden algısı ve adet gören kadınlarda adet kesilmesi (en az 3 döngü) ile karakterize edilen bir yeme bozukluğudur. Anoreksiyası olan kişiler, kilolarını ve bedenlerini kontrol altında tutabilmek için çok çaba gösterirler ve kontrolü elden bırakmamak için gündelik hayatlarına yüksek ölçüde müdahale ederler. Kilo alımını kısıtlamanın farklı yöntemleri vardır. Anoreksiyası olan kişiler genellikle yedikten sonra kusarak veya müshilleri, diüretikleri ya da lavmanları amacı dışında kullanarak kalori alımını engellerler. Kilo kaybı sağlamanın ve alımı önlemenin bir diğer yolu aşırı egzersizdir. Anoreksiya, temelde yemeklerle ilgili değildir, arka planda duygusal sorunlar vardır ve çözülmemeyen sorunlar çarpık beden algısı olarak ortaya çıkar ve hayati risk taşıyan bir hastalığa dönüşür. Anoreksiya oldukça modern bir rahatsızlık gibi görünse de literatüre giren ilk vaka 1689 tarihidir (Silverman, 1997). İlk olarak DSM IV²'te klinik olarak tanımlanır. DSM V'te ise ufak revizyonlarla yeniden tanımlanır. Anoreksiyası olan kişiler kendilerinde herhangi bir sorun olduğunu genelde kabul etmezler ve aşırı bol kıyafet veya ağır aksesuarlar ile zayıflıklarını başkalarından gizleyebilirler. Anoreksiya nervozanın tanı kriterlerinden biri olan çarpık beden algısı ve çarpık düşünceler ile ilgili birkaç çarpıcı örnek vermek isterim: "Tartıya çıktığımda belli bir kuralım vardı. Eğer kilo almışsam günün geri kalanını aç geçirirdim. Eğer vermişsem gene aç geçirirdim.", "Kusurlu bir vücut, kusurlu bir karakteri yansıtır.", "Anoreksiya bir hastalık değil, kendi kendini kontrol edebilen bir yaşam tarzıdır.", "Bir bir yoksunluk değil, bir özgürlük ve kurtuluşur."³ (Buthcer, ve ark., 2014).

Tüm bunların yeme bozukluklarıyla ilişkisi ise, beden ve yeme eyleminin değişen anlamlarıyla ilgilidir. Yeme bozuklukları genellikle, beden fiziksel görünümü, vücut ağırlığı ve yiyeceklerle ilgili takıntılarla başlar. Bunlar basit belirtiler gibi görünse de altında yatan önemli psikolojik problemlere işaret eder. Yeme bozuklukların 2013'te yayımlanan DSM V ile klinik olarak tanımlanmış 8 tipi olan bir kategoridir. Bunlardan 6'sı spesifik tanıları iken 2 tanesi şemsiye tanı içerir: (1) Pika, (2) Ruminasyon Bozukluğu (RD), (3) Kaçınan/Kısıtlayıcı Gıda Alım Bozukluğu (ARFID), (4) Anoreksiya Nervoz (AN), (5) Bulimia Nervoz (BN) ve (6) Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (BED), (7) Diğer Belirtilmiş Beslenme veya Yeme Bozukluğu (OSFED) ve (8) Belirtilmemiş Beslenme veya Yeme Bozukluğu (UFED). Bunların en önemli ortak özelliği ise kilo almaya müthiş bir korku taşımaları ve buna eşlik eden zayıf/ince kalma arzudur. Öyle ki bunlardan anoreksiya nervoz, ölüm riski en yüksek olan psikiyatrik bozukluktur. Bu yazıda sadece anoreksiya nervoz, bulimiya nervoz ve tıkınırcasına yeme bozukluğu üzerinde duracağız.

- 1 Klinik değerlendirme açıklama, deney ve bulgular Anormal Psikoloji kitabı Yeme Bozuklukları bölümünden derlenmiştir.
- 2 DSM, açılımı Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders olan psikiyatrik bozukluk için kullanılan geçerli bir tanı kitabıdır.
- 3 Çeviriler bana aittir.

Blumiya Nervozza

Blumiya nervozanın tanı kriterleri anoreksiya ile hemen hemen aynıdır. Blumiyada temel olarak, kontrolsüz şekilde aşırı yeme alışkanlığı ve ardından kilo almamak için çeşitli yöntemlerle yemeklerden kurtulma davranışı vardır. Anoreksiya ile temel farkı ise, kişinin vücut ağırlığıdır; anoreksiyada aşırı bir inceliğe rağmen bu davranışlar sürdürülür, blumiyada kişiler genellikle normal kilodadır bazen ise normalden fazla kiloludurlar. Çarpık beden algısı blumiya nervozada da çok önemlidir. Kişi kendi gördüğü kusurları sebebiyle kendini yargılar ve kusurları benlik imajı ile eşitler. Blumiya nervozanın tanı kriterleri kısaca şöyledir: Tıkınırcasına yeme davranışını belli aralıklarla tekrar etme (örneğin her iki saatte bir) ve yemek yerken, kendini kontrol edememe hissi; kilo alımını önlemek için devamlı belli yöntemlere başvurmak (kendi kendini kusturma, müshil, diüretik vb. ilaçların hatalı kullanımı, açlık orucu tutma, aşırı egzersiz); ilk iki kriterin 3 ay boyunca haftada en az 2 kere gerçekleşmesi; kendi bedeniyle gereğinden fazla ilgili olma; bu belirtilerin tanımlanmış bir anoreksiya hastalığının parçası olmaması.

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına yeme bozukluğunda tıpkı blumiya nervozada olduğu gibi, kişiler yemek yeme eyleminde kendilerini kontrol edemezler, fakat blumiyadan farklı olarak bu kişiler yedikleri yemekleri bir biçimde çıkarmaya çalışmazlar. Genellikle fazla kilolu ya da obezdirler fakat tıkınırcasına yemeyen fazla kilolu ya da obez olan kişilerle karşılaştırıldığında kilonun ve bedenin önemi hakkında abartılı fikirleri vardır. Ek olarak, genellikle kiloları sebebiyle kendilerinden memnun değillerdir.

Yaş Aralıkları, Cinsiyet Farklılıkları

Anoreksiya genellikle 15-19 yaşları arasında gelişir, blumiya nevroza için 20-24 yaş aralığındaki genç kadınlardan en büyük risk grubudur. Tıkınırcasına yeme bozukluğunda yaygın başlangıç yaşı diğerlerine göre daha yüksektir, genellikle 30-50

yaş arasında görülür. Yeme bozuklukları her iki cinste de görülür, tıkınırcasına yeme bozukluğu erkeklerde en sık görülen yeme bozukluğudur. Yeme bozukluklarını tümü kadınlarda erkeklerin 3 katı daha fazla görülmektedir. Bu konuda, kadınlarda daha fazla yeme bozukluğu mu görülüyor yoksa kadınlardaki bozukluklar daha fazla mı teşhis ediliyor ikiliğin de yürüyen tartışmalar mevcuttur.

Yeme Bozukluklarında Risk ve Nedensel Faktörler

Yeme bozukluklarının belirli ve bir tane sebebi yoktur. Çoklu faktörlerin etkileşimi ile ortaya çıkmaktadırlar. Etki eden faktörler biyolojik, sosyokültürel, ailevi ve bireysel faktörler olabilir.

Biyolojik faktörler, genetik faktör, beyin anomalileri, biyolojik sınırlar noktaları ('set points', donma noktası olarak ifade edilir ve kişinin kendisiyle ilgili kilo sınırını belirlemesini imler) ve kişilerin serotonin oranı olarak tarif edilir.

Sosyokültürel faktörler ise, batı kültüründe kadınlar üzerinden inşa edilen ideal kadın bedenine vurgu yapar. Dergilerde, defilelerde, filmlerde temsil edilen ve desteklenen kadın bedeni uzun boylu ve oldukça zayıftır. Örneğin, 2001'de dünya güzeli seçilen Nijeryalı bir model kendi ülkesinde güzel olmak için çok zayıf olarak değerlendirilirken, dünya kültüründe yeterli ve gerekli zayıflıkta bulunuyor.



Ailevi nedenler, genellikle erken çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveynlik stili ile ilgilidir. Örneğin anoreksiyası olan bireylerin aile anlatılarında aile bireyleri arasında katı ve sert ilişkiler, düşük uyum ve düşük iletişim gözleniyor (Vidovic ve ark., 2005). Yeme bozukluğu görülen birçok kişinin ebeveynlerinde zayıflık ideali ve güzel görünümlü bir bedene duyulan hayranlık olduğu bulgulanıyor (Garner, Garfinkel, 1997). Aile içinde kadınların kilosu hakkında olumsuz yorumlar yapılan bireylerde blumiya nevroza geliştirme riskinin yüksek olduğu bir başka bulgudur (Crowther ve ark., 2002).

Kişisel faktörler ise aynı şartlarda yaşayan insanlardan bazılarını psikiyatrik bozukluğa daha açık hale getirirken, bazılarının daha dirençli olmasını sağlıyor. Cinsiyet ilk sırada gelen kişisel risk faktördür, istatistikî olarak kadınlarda yeme bozukluğu gelişme oranı erkeklere göre daha yüksektir. Zayıflık idealini içselleştirmek de kişilerin bedene dair algılarını bozar ve problemleri bir yeme alışkanlığına sebebiyet verebilir. Mükemmeliyetçi kişiler ise saplantılı bir şekilde mükemmel bir beden inancına sahip olurlar ve sürekli o mükemmel beden için efor sarfederler. Ayrıca, sosyokültürel baskı neticesinde kişilerde olumsuz beden algısı ve olumsuz duygular gelişebiliyor. Şişmanlık olumsuz ve kaçınılması gereken bir bedensel durum oluyor. Kadınların birçoğu fazla kiloları olmasa bile, bedenlerinden memnun olmadıklarını ifade ediyorlar. Olumsuz duygularım ise, kişinin kendisine dönük olumsuz bakış geliştirmesi, kendisini acımasız ve sert bir şekilde eleştirmesine sebep oluyor çoğu zaman. Ve bu olumsuz haleti ruhiye, beden algısını da tahrip ediyor. Yapılan boylamsal çalışmalar ise, depresyon ve olumsuz duyguların uzun vadede yeme bozukluğu geliştirmeyi artırdığını ortaya koyuyor (Johnson, Cohen ve ark., 2002; Leon ve ark., 1997).

Kaynakça

- Bruckner P. 2010. *Perpetual Euphoria*. Princeton Üniversitesi Yayınları.
- Butcher, J., Susan Mineka, Jill M. Hooley. "Eating Disorders (CH 8)", *Abnormal Psychology*, Fifteenth Edition. 2013, Pearson Education, ss.363-400.
- Khan, Y.C. 2015. *Yorgunluk Toplumu*. Çev. Selim Karlıtekin. Açılım Kitap.
- Taylan, F. 2014. "Önsöz: Strateji, Norm, Yönetim: 1978 Dersi İçin bir Güzergâh", *Güvenlik, Toprak, Nifûs*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, ss.xi-xxix.

Şehirle Bütünleşmiş Bir Kahvaltı Kültürü: Van Kahvaltısı

Seçil Alten







Yemek söz konusu olduğunda dünya üzerinde birçok ülke veya millet kendine özgü, farklı mutfak kültürleriyle dikkat çeker. Bu ülke Türkiye olduğunda ise bölgelere hatta şehirlere has lezzet özelliklerinin ön plana çıktığını rahatlıkla söyleyebiliriz sanırım. Her bir yöreye yapılan ziyarette günün farklı zamanları için afiyetle tüketilmek üzere hazırlanan bambaşka yiyecek ve sofralarla karşılaşmak birçoğumuzca tecrübe edilen veya bilinen bir durum. Genellikle bir yöre veya çevredeki mutfak kültürü anlamda ilgi çekici kılan şey özel bir yemek, tat, pişirme tekniği ya da bunlarla ilişkili bir başka unsurdur. Diğer yandan bu özellik doğrudan bir öğüne karşılık gelen bir beslenme kültürünün içeriğinde, sunumunda ihtiva ettiği özgün ve çeşitli tatlar da olabilmektedir, tıpkı Van kahvaltısı örneğinde olduğu gibi.

Bir öğüne özgü olarak düzenlenmiş bir sofranın bugünkü bu şehrin adıyla özdeşleşmesi ve deyim yerindeyse meşhur olması yakın zamanda kaydedilmiş bir gelişme aslında. Van'da modern anlamda ilk kahvaltı salonununun 1947'de Mehmet Emin ve Nusret Şahin adlı iki iş-

letmeci tarafından açıldığı ifade ediliyor. Öncesinde ise şehirde kahvaltı yapılacak yer ihtiyacını karşılayan mekânlar olarak "sütçü dükkânları"nın bulunduğu söyleniyor. Öyle ki bugün Van'da kahvaltı yapılan mekânların bir kısmının tabelasında hâlâ "kahvaltı salonu" yerine "sütçü dükkânı" yazıyor olması bu duruma işaret ediyor. Van'daki Bak Hele Bak Yusuf Kahvaltı ve Kültür Sarayı'nın sahibi Yusuf Konak bir röportajında bugün modern anlamda kahvaltı salonlarının ilk halini teşkil eden sütçü dükkânlarına ve şehirdeki kahvaltı kültürünün geçmişine dair şunları ifade ediyor:

*"Bu işe ilk olarak sütçü dükkânlarında çalışarak başladım. İlk zamanlar müşterinin önüne somun ekme, bir de alüminyum kabin içine iki kepçe süt bırakırdık. Vatandaş da süütün içine ekmeğini doğrayıp kaşıkla yerdı."*¹ Dolayısıyla bugün Van'daki kahvaltı salonlarının aynı zamanda işletmecilik anlamında elde ettiği bir ticari başarı serüveninden de söz etmek mümkün. Fakat bu serüvenin ayrıntılarından ziyade burada akılları kurcalayan asıl soru şu olabilir: Günün en önemli yemeği olarak görülen kahvaltı nasıl oldu da bu şehirle bütünleşti?

İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü konuyla ilgili Van şehrinin tarihî İpek Yolu güzergâhında bulunmasının bu şehrin kahvaltı kültürüyle tanınmasında ve nihayetinde şehirde böyle bir geleneğin oluşmasında etkili olduğunu belirtiyor. Bununla birlikte aslında bölgedeki halkın yoğun

1 <http://media4democracy.org/news/van-kahvaltisi-nasil-dogdu>



olarak uğraştığı ticari faaliyetin hayvancılık olması da yemek ve mutfak kültüründe süt ve süt ürünlerinden elde edilen besinleri ön plana çıkarmıştır. Zamanla hayvancılıktan elde edilen ürünlerin artışıyla yapılan yiyeceklerin çeşitlenmesi kahvaltılara da yansımış ve zengin bir kahvaltı kültürünün oluşmasını sağlamıştır. Günümüzde sadece Van'da bulunan onlarca kahvaltı salonunun ve restoranın kahvaltı servisinde dikkat çeken otlu peynir, cacık, süt kaymağı, yoğurt kaymağı, yayık tereyağı bu ürünlerin bir kısmıdır. Bunlar dışında standart bir kahvaltıda bulunan yiyeceklere dahil edilen yine yöreye özgü çeşniler olan murtuğa, kavut, gencirun, kavurmalı-sucuklu yumurtayla birlikte ortaya çıkan kalabalık ve albenili bir görüntü söz konusu.

Van dışında Türkiye'de başka birçok şehirde Van kahvaltısı hazırlayan salon ve restoranlar bulunsa da bu geleneksel kahvaltı kaynağında deneyimlendiğinde, şehirde kahvaltı kültürüne atfedilen ciddiyet henüz ilk anda fark ediliyor. Nitekim şehrin en önemli caddelerindeki sokaklardan biri bu kültürün etkisiyle olacak, "Kahvaltıcılar Sokağı" adını almış.

Her ne kadar Van'la bütünleşen bu kahvaltı geleneği, şehrin tarihsel anlamda önemli yollar üzerinde bulunmasıyla ve bölgedeki yaygın ticari faaliyetle yakından ilişkilendiriliyor olsa da Van kahvaltısının bugün ayrıcalıklı ve şöhretli bir yer elde etmesinde özellikle kahvaltının başrolünde bulunan, şehrin yüksek dağ ve yaylarında yetişen endemik bitki ve otların yapımda ilave edildiği peynirler ve diğer çeşniler olduğunu düşünüyorum. Örneğin bölgedeki topraklarda yetişen çeşitli yabancı

otlar katılarak üretilen otlu peynir, süzme yoğurda türlü türlü yeşillikler ve bitkiler koyularak yapılan cacık ya da yerel ismiyle jajik, ana malzemesi un olan ve çeşitli şekillerde pişirilen murtağa ve gencirun, helva benzeri bir tatlı olan kavut bu kahvaltıyı zenginleştiren ve farklı kılan asıl lezzet unsurlarıdır. Tüm işletmelerde standart halde olan bu kahvaltı menüsünde yaz aylarında serinletici olması bakımında yoğurt ve cacık ön plana çıkarılırken kış aylarında ise bal, pekmez ve tahin eklenmektedir.

Van kahvaltısı ilk bakışta yalnız bölgenin ve şehrin tanıtımında rol oynayan sınırlı bir kültürel öğe olarak dikkat çekiyor gibi görünmektedir. Fakat aslında bugün bu kahvaltının bilinirliğinin ülke sınırlarını aştığını ve dünyada da ilgi çekici hale geldiğini ve bu sayede ülkenin de tanıtımına bir değer olarak katkı sağladığını söylemek gerekir. Özellikle daha önce Guinness'e girmeyi başaran geleneksel Van kahvaltısının UNESCO insanlığın somut olmayan kültürel mirası listesine alınması için çalışmaların günümüzde devam ettiği bilinmektedir.

Teknolojik Kuşatma

Ömer Faruk Kırbaşoğlu

DOSYA / Yemekten Sonra...

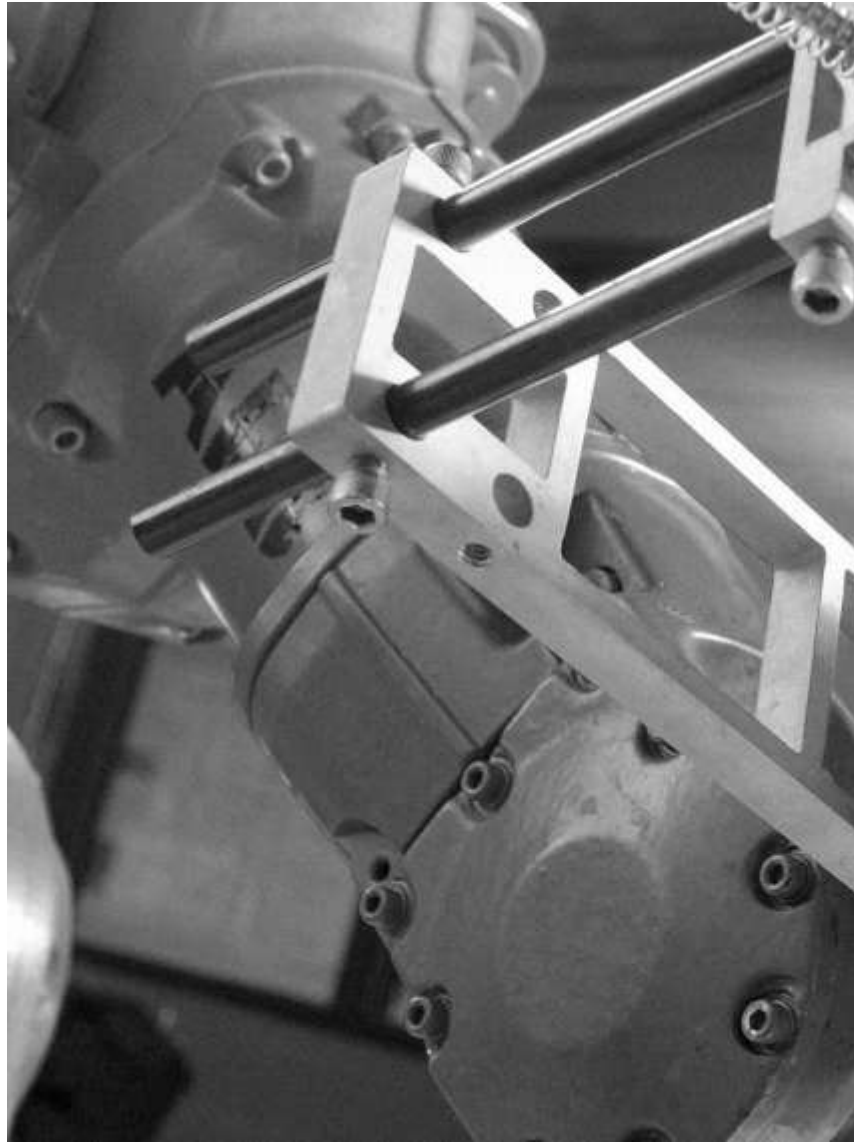
40 gençöncüler





Endüstri öyle bir hale geldi ki, artık günümüzde elimize aldığımız neredeyse her şey bir fabrikadan, bir işlemden veya teknolojik arçalardan geçip bizlere ulaşıyor. İletişim konusu bunlardan biri. İletişimde teknolojiye bulaşmamış bir yüzyüze konuşma kaldı denilebilir. Hatta pandemi vesilesiyle bu bile büyük ölçüde azaldı desek hata olmaz. Bunun haricinde her şey neredeyse bir teknolojik/yapay alternatifine sahip. E-posta, video görüşmeleri, canlı yayınlar, SMS mesajlar, telefon aramaları vs. Neredeyse iletişime dair her şey “kolaylaştırma” bahanesi ile (ki getirileri inkar edilemez), yapay hale gelmiş durumda. Peki bunca yapaylık bizden ne götürüyor?

Ulaşım ise başlı başına incelenebilecek bir endüstri. Otomativeden toplu taşımaya, yollardan park alanlarına başlı başına devasa bir piyasa. Bunun elimizde kalan belki de tek doğal yöntemi yürümek. Binek hayvanların modern kentlerde kullanılması zaten pek de mümkün görünmüyor. Yürüme ise gün geçtikçe kısıtlanıyor. Yine hayatımıza giren kimisi kolaylaştırma kimisi güvenlik sebepleriyle ihtiyacımız kalmıyor. Önceki yüzyıllarda kurulan şehirlere baktığımızda belli bir merkez, etrafında ise yine insanların yürüme yolu ile erişebileceği imkanları mevcutmuş. Çok uzak değil hata bu mahalle kültürü ülkemizde belli bölgelerde halen süremeye devam ediyor. Şimdiki modern şehirlere baktığımızda ise, şehir kurgusu yapılırken öncelik araç sürükülasyonuna, bu araçların park yerine veya hemen araçla ulaşım mesafesine bakılıyor. Araba insana göre rota oluşturuyor, insan yürüyebileceği alanları araba yollarına göre ayarlamak zorunda kalıyor.



Endüstri en temel insani ihtiyaçlarımızda; iletişimde veya ulaşımda dimdik insanlığı kuşatmış vaziyette karşımıza çıkıyor. Peki ya beslenmede? Burada da kuşatılmışlık yakamızı bırakmış gibi durmuyor. Pazardan/marketten alınan sebzelerin içerisinde hangi hormonun olduğu, bunların insan hayatını nasıl etkileyeceği muamma. Genetiği değiştirilmiş yiyecekler her yerde normalleşmiş bir şekilde karşımıza çıkıyor. Çekirdeğini alıp toprağa ektiğimizde çoğu zaman yeni bitki elde etmek pek mümkün bile değil artık. Et ürünlerinde de aslında vaziyet pek farklı değil. Özellikle tavuk piyasasından doktorlar bile uzak durulmasını tavsiye ediyorlar. Yumurtadan çıktıktan 40 gün sonra bir tavuğun kesilebilir hale gelmesi, kesilmezse de ölmesi bize aslında çok şey ifade ediyor. Bu vaziyetin yanında paketlenmiş gıdaların içerikleri hakkında konuşmaya gerek bile yok zannediyorum. Yani kuşatılmışlık, gıda sektöründe de tam gaz devam ediyor.



Peki gıda sektöründe bir sonraki adımda ne olabilir? Son çıkan haberlere göre laboratuvar ortamında, tamamen yapay şekilde et artık üretiliyor. Yani artık büyük hayvan çiftliklerine ihtiyaç kalmadan artık sadece fabrikada, hayvansız et üretilebilecek. Arı olmadan bal üretmenin çok çok ötesinde bir durum. Öyle görünüyor ki, yapay et işinin yatırımcıları, pek de öyle masum yatırımcılar değil. Endüstriyel faaliyetlerin/fabrikaların saldırdığı atıklar, doğaya yaptığı zulüm sanki ortada yokmuş gibi, küresel ısınmanın ana faktörü fabrika bacaları değilmiş gibi; Allahın bir düzen içinde yarattığı hayvanların, ineklerin, küresel ısınmanın önemli bir etmeni olduğunu iddia ediliyor. Bill Gates'in bu söylemleri¹ yabana atılmayacak kadar ciddi ve de ikiyüzlü bir söylem.

1 <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-47280483>

Yapay gıda ile alakalı belkide fantastik, ama uzak gelecekte mümkün olabilecek bir dizi sahnesi paylaşmak istiyorum. Upload adlı dizide gelecek teması ele alınırken, fakir insanların yiyeceğe ancak 3 boyutlu yazıcılar aracılığıyla ulaştığı, zengin insanlarınsa gerçek yemeyi yiyebildiği ve bunun gerçekten bir lüks olarak sayıldığı işlenmekte. Öyle ki yazıcının kartuşu bittiği zaman sadece yaşayabilecek kadar, tatsız, lezzetsiz anormal bir yemek yeme durumunda kalıyor insanlar. Nasıl bir gelecek? sorusuna alternatif bir bakış sunan bu dizi, incelenmek üzere izlenmesini tavsiye ederim.

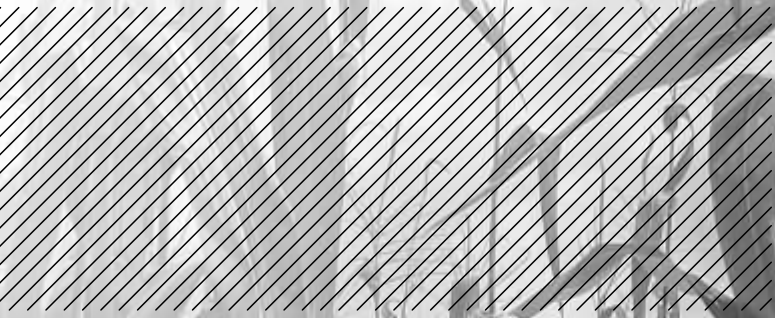
Hayatımızın her alanının sanayi ürünleri ve teknolojik vasıtalarla sarıldığı kaçınılmaz bir geçek. Bu gerçeklikten kaçmak pek mümkün değil, zaten buna gerek de yok. Tek ihtiyacımız olan; neyin ne için olduğunu, ne sebeplerle hangi sonuçlara ulaşıldığını unutmamak. Ve bunun yanında Allah'ın her şeyi bir denge içerisinde yarattığını her daim hatırd tutma.

ADİL GIDANIN İZİNDE **SLOW FOOD HAREKETİ**

GÜLRU PULCU

Soframdaki yiyecekler nereden geliyor?
Gıda için ödediğim paranın ne kadarı üreticiye gidiyor?
Yediğim balık arsenik, içtiğim meyve suyu tarım ilacı içeriyor mu?
5 dakikada arabada yediğim hamburger beni gerçekten doyurdu mu?

İşte, tam da bu soruları yanıtlamak için başlatılmış, bugün 160'ı aşkın ülkede aktifliğini sürdüren, yemeğe sadece yemek olarak bakmayıp çevre, tarım, kültür ve politikanın ayrılmaz bir parçası olarak görenlerin hareketi Slow Food!





Slow Food Hareketi, yerel yemek kültür ve geleneğini savunan, yerel malzeme ve üreticileri destekleyen, tüketiciyi bilinçlendirmeyi ve yemekten zevk almayı amaçlayan bir organizasyondur.

ilk olarak İtalya'da ortaya çıkan hareketin temelleri, 1986 yılında Roma'da bulunan tarihi İspanyol Merdİvenleri yakınında bir Mc Donald's şubesi açılmak istendiğinde Aktivist Carlo Petrini tarafından atılmıştır.

1989 yılında Paris'te 15 farklı ülkenin katılımıyla Uluslararası Slow Food Manifestosu imzalanmış ve hareketin kendisine belirlediği 3 ana ilke bu şekilde resmileştirilmiştir.

Bu 3 ilke İYİ, TEMİZ ve ADİL gıdadır.

Bu ilkelerin kısaca tanımlamaları ise şu şekildedir:

İYİ: Kaliteli,lezzetli ve sağlıklı yiyecek

TEMİZ: Çevreye zarar vermeyen üretim

ADİL: Tüketiciler için erişilebilir fiyatlar, üreticiler için adil ödeme ve koşullar

Bu ilkelerle yoluna hala devam eden Slow Food Hareketinin bugünkü bünyesinde dünya çapındaki destekçilerinin de katkılarıyla 100.000'in üzerinde gönüllü, bir üniversite ve 2 vakıf bulunmaktadır.

Slow Food felsefesine göre, gıda tercihlerimiz aracılığıyla besinin nasıl yetiştirildiğini, üretildiğini ve dağıtıldığını toplu halde etkileyebilir ve bunun sonucunda dünyayı değiştirebiliriz.

Tamam, peki nereden başlamalıyız?

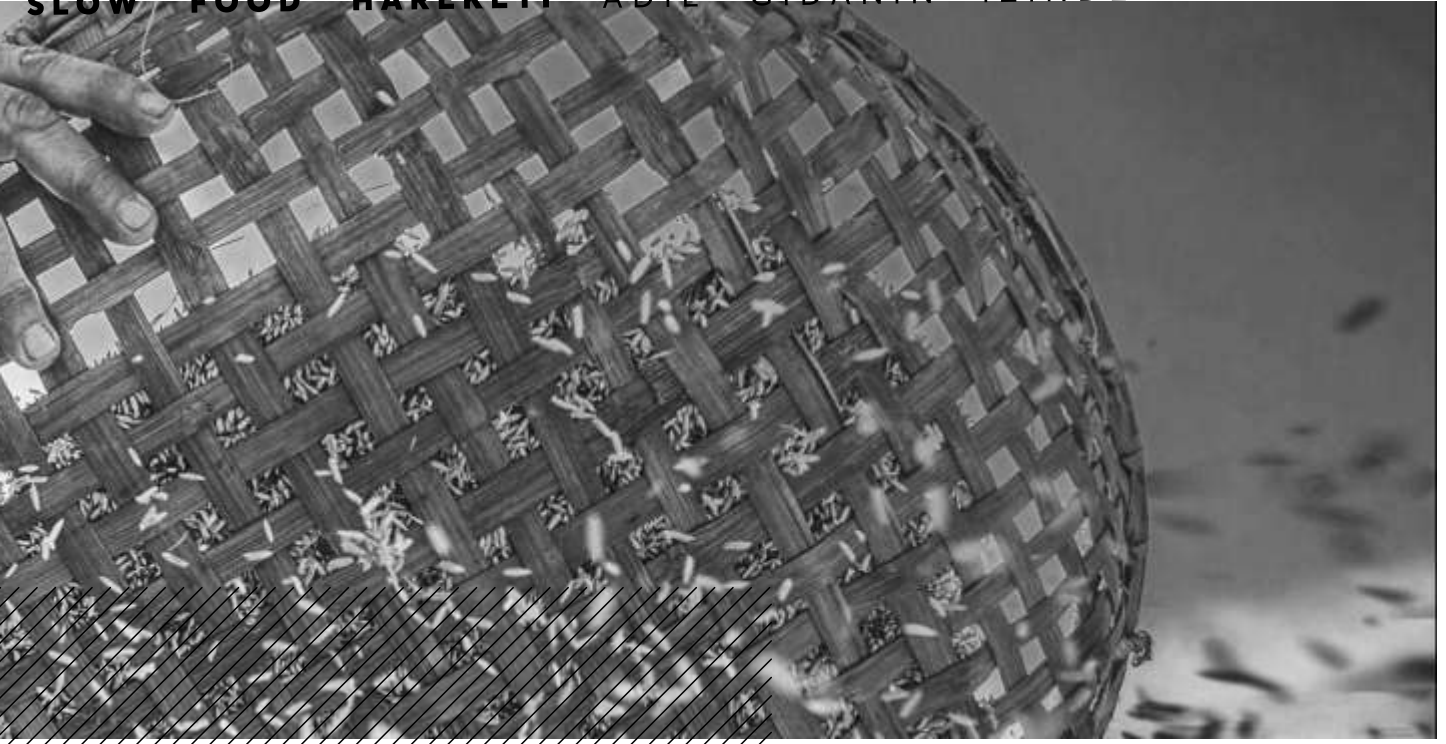
Öncelikle yukarıda dediğim gibi her şeyi bir bütünün olmazsa olmaz parçaları olarak görmeli ve kendi tercihlerimizi asla küçük görmemeliyiz.

Örneğin, canınız balık yemek istedi. Peki ya satın aldığınız balık olması gereken büyüklükte mi? Kim, nerede tuttu?

Denizlerdeki biyoçeşitliliğin %60'ını yok etmiş durumdayız. Elbette bu durumun pek çok sebebi var. Hadi gelin bu sebeplerin bazılarına beraber bakalım.

Öncelikle kişi başına düşen balık tüketiminde ciddi bir artış var. 1960 yılında 1 kişi ortalama 9 kg balık tüketirken bu miktar 2015 yılında 20 kg'a kadar yükselmiş.

Artan talebi karşılamak için balıkçılık köklü bir değişime gitmiş. Günümüzde yerel balıkçıların küçük tekneleri, olta ve ağları yerine büyük şirketlerin radar sistemli devasa gemileri kullanılıyor. Bu durumda okyanus tabanına kadar inen ağlarda tür ayırımı yapılmadan tutulmaya uygun olmayan balık ve diğer deniz canlıları da tutuluyor ve hayatlarını kaybediyor.



Bir diğer problem tabii ki küresel ısınma. Deniz sıcaklıklarının yükselmesiyle Güney Kutbu'ndan Kuzey Kutbu'na ciddi balık göçleri yaşandı. Yeni denizlere gelen kimi türler hali hazırda orada yaşayan büyük balıkların avı olurken kimi türlerde yeni geldikleri denizlerde "istilacı tür" konumuna gelerek denizin mevcut balıklarını yok ettiler. Türkiye'ye göç eden Balon Balıklarını ve verdikleri sıkıntıları eminim duymuşsunuzdur.

Balık konusundan biraz daha devam edelim ve gelelim "Çiftlik Balıklarına"

Bugün yediğimiz balıkların yarısından çoğu denizler yerine çiftliklerden geliyor tabaklarımıza. Peki ya buradaki problem ne?

Öncelikle balık çiftliği kurmak için bir koyun ağız kapatılır ve durgun bölümde işletme kurulur. Tabii, bu durum deniz ekosistemine yapay bir müdahale olduğundan çevreye ciddi zararları vardır. İkinci olarak çiftliklerde yetiştirilen balıklar, denizlerdekilerin aksine sadece balıkla beslenir! Bir somon balığının 1 kg alabilmesi için 5 kg yabancı balık yemesi gerekir. Ortalama 6 kg'lık bir somon için hesabı kendiniz yapabilirsiniz. Bu hesabı yaparken Dünya sularında bir tanesi Fransa büyüklüğünde 5 plastik adanın var olduğunu da unutmamak gerekir.

Mahallenizdeki balıkçıdan mevsiminde standartlara uygun orta veya ağ balığı satın aldıysanızdan lütfen emin olunuz.

Konuyla ilgili daha detaylı bilgiye Slow Fish proje sayfasından erişebilirsiniz.

Peki yerel ürün, üretici ve küçük işletme gibi kavramlar niçin bu kadar kıymetli?

Çünkü yapılan işin hacmi büyüdükçe gezegenimize verilen zarar artıyor ve üreticinin son tüketiciyle arasına sayısız farklı basamak ekleniyor. Bu basamakların herbiri gıdanın nereden geldiğine, nasıl üretildiğine dair sorularımıza cevap bulmamızı zorlaştırırken, son tüketiciye ciddi fiyat artışları olarak dönüyor. Yani, ne olduğunu tam anlamıyla bilemediğimiz gıdaya daha çok para ödüyoruz. Enteresan bir durum değil mi?

Dünya, iklim krizinin çanlarını yıllardır son ses çalıyor. İklim krizi, beraberinde gelecek gıda ve su krizi demek. Gıda krizi geldiğinde kimse elindekini karşısındakine vermeyecek. Bu durumda kendi kendimize yetmeyi biliyor olmalıyız. Bu cümleyi düşünebildiğiniz kadar küçük ölçekte düşünün. Mevzubahis devletler, şehirler değil. Belki mahalleler belki de haneler kadar küçük ölçeklerden bahsediyoruz

Atmamız gereken bazı adımları hala atmamış olsak da zararın neresinden dönersek kar. Toplum olarak, birey olarak az tüketmeyi, verimli kullanmayı ve yavaşlamayı öğrenmeliyiz. Tıpkı Slow Food Hareketinin amblemindeki salyangoz gibi yavaş ama arkamızda iz bırakarak ilerlemeliyiz.

EĞLENCENİN YIYECEKLERİ

SELİN GÜMÜŞ



Yüzüklerin Efendisi filmindeki bir lokması yetişkin bir adamı doyurmaya yeten Lembas ekmeği sizlerle, eğer sizde bu mucizevi ekmeği tatmak isterseniz tarifi sizler için hazırladık...

1

2,5 Su Bardağı un
1 Yemek kaşığı kabartma tozu
1/2 Tatlı kaşığı tuz
8 Yemek kaşığı tereyağı (soğuk)
1/3 Su bardağı esmer şeker
1 Tatlı kaşığı tarçın
1/2 Tatlı kaşığı bal
2/3 Su bardağı krema
1/2 Tatlı kaşığı vanilya

Hamuru açarak kareler kesin ve üzerine çarpı şeklinde kesikler atın. 220 derecelik fırında 12-15 dk pişirin afiyet olsun..



Bir sebze yemeği ne kadar güzel olabilir ki dedirten yemek hemde bir animasyondan.. Karşınızda Rataouille.

2

3

Karşınızda herkesin içinde bulunmak isteyeceği koca bir evren Harry Potter...

Bertie bott'un Her lezzet fasülyeleri olan bu şekerlemeler çikolata nane ve marmelat gibi tatlardan oluştđu gibi ıspanak ciğer ve işkembe gibi daha zor ve riskli tatlar da barındırır. Eğer şanslıysanız ot, kulak kiri, kağıt gibi özel şeylerin de tadına varabilirsiniz. Denildiđi gibi tam bir ağız dolusu risk...





4

Çikolatayı hem filmi, hem de kitabı ile o kadar güzel anlatır ki, izleyenler de okuyanlar da ,o çikolataları hala hatırlar, hatırladıkça da yutkunurlar. Çikolatadan şelaleler, çimenler şekerlemeden çiçekler koca bir neslin çikolata fabrikası hayali. Altın biletimiz olsa da gitsek..

5

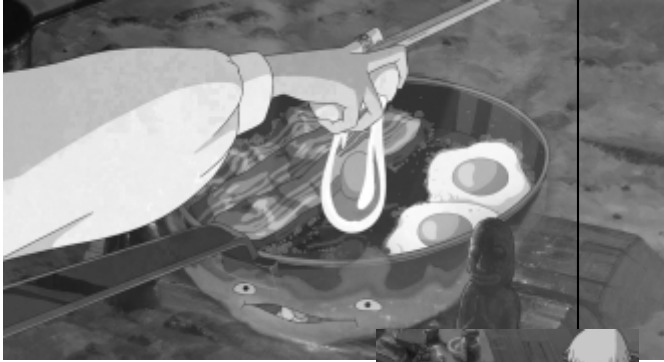
Back To The Future (Geleceğe Dönüş) filminde yıl 2015'tir ve susuz pizza, kurabiye boyutunda, rahatlıkla cepte taşınacak ve acıkınca makinaya konup büyütülecek pratiklidir. Cepteki susuz minik pizza, su ile hidratlama makinesinde normal boyutuna gelir ve sıcak olur. Ne yazık ki 2021 yılında olmamıza rağmen tüm pizzalar hala normal boyutta..



EĞLENCENİN YIYECEKLERİ

6

matrix evreninde mavi hâpı içip hiç bir şey olmamış gibi yatağınızda uyanıp hayata devam mı edeceksiniz yoksa kırmızı hâpı alıp maceradan maceraya mı koşacaksınız?



Anime evreninin baş yönetmeni Miyazaki'nin her filminde yiyecekler büyük bir öneme sahip. Howl moving castle filminde de Howl'un calcifer üstünde pişirdiği bacon and eggs izleyenler için ah bende o kahvaltıda olsaydım dedirten lezzetlerden.

7

Malcolm Yazıları

-1-

Numan Karabudak

Sırt üstü seyrediyorum zihnimdeki karanlığı. Aklım ve gönlümde bir aydınlık doğurtacak doğurganlık bulunur mu, diye bekleyip duruyorum. Beklemek, düşüncenin sizi bir noktadan alıp bir başka noktaya doğru getirdiği yerde, bir hasıla elde etmek isteşinizin somutlaşmış halidir, diyebilirim. Önce karanlık gördüğünüz şeyin ardından bakan göz, kimin? Sonra baktığınız karanlık nedir? Kaynağı biliniyor ise, eğer geriden bakan gözü tanıyorsanız, sonra baktığınız karanlığı ısıırıyorsa gözüünüz bir yerlerden, işiniz yoluna koyuluyor demektir. Öyle hemen sevinmeyin. Daha yeni başlıyorsunuz, bilin isterim.

Dikenli yolları puslu ve karanlık havalarda yürümek istemez çoğu insan. Ya yolu bilmez, yordam bilmekse işe yaramaz o an. Yahut yordam bilirse de yol bilmez, bu sebepten yine tam bir sükut-u hayale uğrar. İşte gördünüz ya, gözü bilmek, karanlığı tanımak yetmedi. Yol bilmek, yordamsız, müspet bir netice vermedi. Yordam bilmek, yolu bilmeksizin hedefe götürmedi. Götüremez de. Olmayan bir şeye varılamaz. Geçerek puslu, karanlık ve dikenli yolları, bir hedefe doğru yol almak için önce insa-

nın kendi gerçekliğini idrak ederek iç yolunu keşfetmesi gerekir. İçe doğru yol veren, henüz daha girişte farklı bir dünyaya doğru adım attığınızı ayırt ettirecek kadar soylu ve bizatihi bir yol verme olmalıdır bu. Çünkü biliriz ki kendinde olmayan insan, başka oluşları mümkün kılamaz. İnsanın kendine doğru yol alış, diğer tüm yolların ne olacağını ve değerini de belirleyecek olan en temel başlangıç noktasıdır. Nereye gitsek, nereye baksak yahut nereye kaçır-sak, nereye saklasak ve görmezlikten gelmek adına her ne yaparsak yapalım, kendi benimizin ilahi kaynaktan kopup gelen varoluşsal çık-lıklarına kayıtsız kalamayız, kalmamalıyız. Ancak bir kimse sağırlığı, yani akıl etmemek suretiyle hakikate sırt çevirmeyi irade ediyorsa, aklının ve gönlünün birleşerek "işte sahih olan budur" dediği şeylere karşı körlüğü tercih ediyorsa, bindiği dalı kesiyor demektir. Böyle bir durumda insan, zamanla içinden gelen o ilahi sese karşı iradi bir sağırlık ve körlük eseri olan rahmetten uzaklaş(tırıl)ma ile müstahak-kını buluyor. Kendinin "zalimi, haini, cahili" oluveriyor. Ancak böyle bastırabilir içindeki hakikatin sesini. Ancak böyle kaçırabilir ken-

dini, kaçırmak denirse buna. Sonu acı bir şuur haline dönüşen, kazananı olmayan bir kendinle savaş.

Çocukluk zamanlarımızda tul-i emellerden arınık, hiçbir dünya telaşının olmadığı, hesap-kitap nedir, bilmediğimiz yaşlarda özlemle beklerdik güneşli sabahları. Duru ruhumuz, saf benliğimiz bizleri olması gerektiği gibi kılardı, yapmacıklık henüz yabancıydı hepimize. Ne zaman ki bilmediğimiz şeylerin ardına taktık ömrümüzü, o zaman saflığından taviz verdik çocukluğumuzun. Ve bir daha asla öyle saf olamayacağımızı bilerek ya da gafil bir haldeyken kaybettik en kıymetli yanımızı. Şimdi yol bilsen, yordam bilsen ne ki? Giden gelmeyecek geri ve zaman ilmek ilmek işlerken akrep ve yelkovanla hatıraların izlerini, ömür her bir an ile törpülenirken tane tane, hayat dediğimiz hakikat tüm çıplaklığıyla vuruyorken yüzümüze kırımızı, bütün diğer şeylerin ne önemi var ki?

Ümitsiz olmak yaraşmaz Müminlere. Hiçbir karanlık, Hakk'ın nuruyla aydınlanmaya niyet etmiş bir kalbi ebediyen mahsur bira-

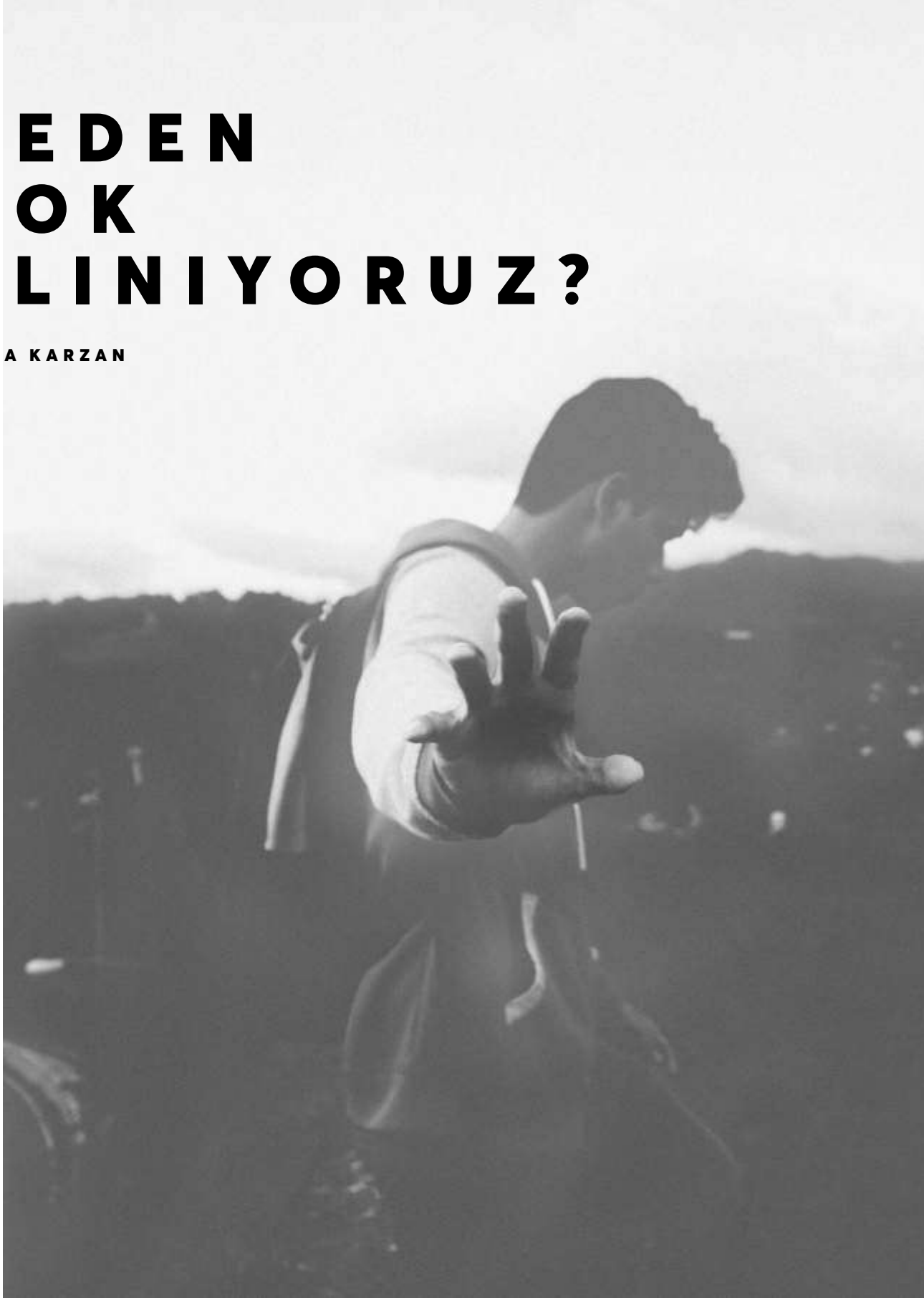
kamaz koyuluğunda. Hiçbir acı, eskimek bilmez sevinçlere talip olanları yıldırılmaz. Hiçbir zorluk, tek zorluğu ölüm olan bir yolun taliplerini geri çeviremez yüce gayelerinden. Ve yeni bir dünyanın eşğinde iken insanlık, oturup "göz nerede, yol nerede, yordam nedir" diye soracak değildir inananlar. Kendi varlığını bulmak için bir kez olsun "İlahi Buyruk" ile tanış olmak yetecektir onlara. Sabırla, gayret ve sevgiyle aranan her sorunun cevabı, ilahi bir şefkatle malum olacaktır sormasını bilenlere.

Sırt üstü uzanıyorum. Bu vakitler üzerine bir ağırlık çöküyor. Uyumamak için yazıyorum. Sadra şifa olur mu, bilmem. Ancak hissedersen eğer, sana sesleniyorum. Ardımızda koşup duran atlı, zaman diyorum, geçiyor. Her yeni eskiyor. Her başlayan bitiyor. Her yaşayan ölüyor. Ölecek. Öleceğiz. Ya müjdemizi alacağız yahut tarifsiz üzüleceğiz. Sığmıyoruz engin rahmetine Rahman olanın. Ve vakti malum olan randevuya an be an yaklaşıyoruz...

Selam ve dua ile...

NEDEN ÇOK ALINIYORUZ?

RABİA KARZAN



İnsanlık olarak çok alınganız. Hele şu dönemlerde daha da arttı bu yapımız. Hemen her şeye tepkimiz bu oluyor. İyisini kötüsünü ya da doğrusunu yanlışını görmeden her şeye alınıyoruz. Bir hadis söyleniyor alınıyoruz, bir açığımıza laf atıldı zannediyoruz. Bir ayet paylaşılıyor, bir sürü ekstra kelamımız oluyor. Sınırım aksi duruşumuzu savunma ve sebeplerinin geçerliliğini sunma kaygısı taşıyoruz. Allah için “kork!” dense, “ne demek istiyorsun yani ben korkmuyorum muym, hem korkmak psikolojik olarak...” çıkışları hali hazırda bekliyor oluyor. Derdimi anlatabiliyorum muym? Oysa belki o hadis zaten zaafını okşadı diye hidetlendin, içini bir duysana. Belki o ayet sana şifa olacaktı. Korkmak meselesine gelince, Ömer bin Hattab radiyallahu anha bir gün biri “Ey Emire'l Mü'minin, Allah'tan kork!” diyor. Hz. Ömer “Sen kimsin de koskoca Halifeye bunu söylersin, ne demek istiyorsun?” demiyor. Secdeye kapanıp “Ya Rabbi, Ömer kim ki senden korkmasın?” diyor. Adama bir ithamı ya da savunma belgesi yok. Asıl muhataba kendini arz ediyor. Allah onlardan razı olsun.

Biz tüm olaylara bu eksenle baksak her şeyden Rab-bimize dönecek ve iletişim kuracak bir bağ çıkarmaz mıyız? Ya tövbe ederim, ya kendimi savunurum, ya aczimi ifade ederim. Ama kimse ile cedelleşmem ya da kendime bu kadar da güvenmem. Yani, öyle olması gerekir. Biliyor musunuz, zaten güven kelimesi Eski Türkçede böbürlenme, kendini beğenme anlamlarına sahipmiş. Epey sonraları yani yenilerde diyebileceğimiz bir dönemde itimat etmek, inanmak anlamını kazanmış. Ancak yine de eski olumsuz anlamının tesiri üzerinde olsa ki, dilimizdeki tüm deyimlerde yine olumsuzluk taşır. Burada da insan kendine eski manada güveniyor. Hatta güven kelimesinin kökü güç, Eski Türkçede küç ile de ilişkili olduğunu düşünenler var. İnsan kendinde bulunan ya da bulunduğunu sandığı anlık gücüne güveniyor herhalde. Nitekim her şeye güvenmesi de bundan sebep olsa gerek. Gücenmek de küç-güç kelimesinden türemiştir. Güç kullanarak, zorbalıkla icitmek gücendirmek gibi... Ne hikmet ise alınmak ile eş anlamlı kabul edilir bu kelime. Alınmak daha haksız bir fiil iken, gücenmek daha hissi ve haklı bir his gibi geliyor bana. Kökenine inince de hak veriyorum kendime. Zira alınmak da al kelimesinden gelerek “her şeyi üzerine alan” manasında alınma, alınmak, alınganlık olmuş.

Sözü fazla uzatmayayım. Fakat dostlardan şöyle bir serzeniş gelebilir; “Biz alınıyoruz da, sözü söyleyenin hiç mi payı yok?” diye. Vardır efendim vardır. Hak sözü daima güzel söylenmelidir. Bu ahlâktandır. O nedenle söz söylemek isteyen dostlara da bir güzel hatırlatma bırakalım o hâlde şuraya;

Huzeyfe ibnü'l Yeman radiyallahu anh şöyle dedi:

Dilimin kırıcı olduğunu Resûlullah sallallahu aleyhi ve selleme şikayet ettim. Bunun üzerine şöyle buyurdu;

“İstiğfar ile aran nasıl? Ben Allah Teâlâ'ya her gün yüz defa istiğfar ederim.”¹

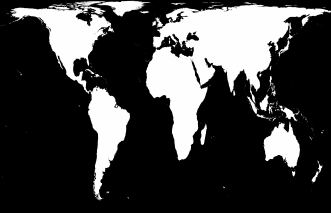
Allah bizleri Hakk'ın bülbül olma varken kargası olmaktan korusun.

1 İbni Mâce, Edeb 57, nr. 3817 / El Ezkar, cII, s315, Tahlil Yayınları

gençöncüler

Bizden Haberler
BİZ'DEN
HABERLER

SELİM CEMİL





Taliban Siyasi Çözümünden Yana

Afganistan



Fotoğraf
Hussein Sayed / AP Photo

Afganistan'da Taliban lideri, Afgan çatışmasına 'siyasi çözümünden yana'.¹ Taliban'ın dini lideri Haybatullah Ahunzade, grubun ülke çapında kapsamlı bir saldırı başlatmış olmasına rağmen Afganistan'daki çatışmaya siyasi bir çözüm bulunmasını "şiddetle desteklediğini" söyledi. Ahunzade, önümüzdeki hafta Kurban Bayramı tatili öncesinde yayınladığı bir mesajda, "Askeri kazanımlara ve ilerlemelere rağmen [Afganistan İslam Emirliği] ülkede siyasi bir çözümü şiddetle destekliyor." dedi.

¹ <https://www.aljazeera.com/news/2021/7/18/taliban-leader-favours-political-settlement-to-afghan-conflict>



Mescid-i Aksa Kuşatılıyor

Filistin



Fotoğraf
Ammar Awad / Reuters

Filistin'de İsraili işgalcilerin Mescid-i Aksa'yı kuşatma çabaları son sürat devam ediyor.³ Filistinliler, İsraili işgalciler Mescid-i Aksa'ya girerken

Başörtüsü İnsan Hakkı Değilmiş!

Almanya



Almanya'da iş yerinde başörtüsü takması yasaklanan iki kadının Avrupa İnsan Hakları Mahkemesine açtığı dava sonuçlandı.² Avrupa Birliği'nin en yüksek mahkemesi (15 Temmuz) perşembe günü, Avrupa'daki şirketlerin kadınların işte başörtüsü takmasını engelleyebileceğini yeniden doğruladı. Mahkemeye göre "Bu karar, din özgürlüğü ile işverenlerin dini tarafsızlık gerektiren politikaları uygulama hakları arasındaki denge için sonuçları olan bir karar.". Açık Toplum Adalet Girişimi'nden Maryam H'madoun yaptığı açıklamada, "Dini kıyafetleri yasaklayan yasalar, politikalar ve uygulamalar, Müslüman kadınları kamusal yaşamdan dışlamaya veya görünmez kılmaya çalışan İslamofobinin hedeflenen tezahürleridir." Dedi. "Tarafsızlık" gibi görünen ayrımcılık, aslında kaldırılması gereken perdedir."

² <https://www.nytimes.com/2021/07/15/business/Europe-court-head-scarves.html>

İsrail güçlerini Filistinlilere göz yaşartıcı gaz ve plastik mermi atmakla suçluyor. Filistinli yetkililer, İsrail polisinin Filistin-İsrail ihtilafının en hassas noktalarından birinde Yahudi ziyaretçilerin yolunu açmak için Müslümanları zorla tahliye etmeye çalıştığını söyledi.

³ <https://www.aljazeera.com/news/2021/7/18/israeli-forces-storm-al-aksa-compound-on-eve-of-haji-pilgrimage>



İran'daki Su Krizi Protestolarında İki ölü

Ürdün



İran'da iki protestocu polis tarafından açılan ateşle öldürüldü.⁴ İran, haneleri etkileyen, tarım ve hayvancılığı harap eden ve elektrik kesintilerine yol açan su krizi nedeniyle Huzistan eyaletindeki birçok şehir ve kasabada protestoların patlak vermesiyle son 50 yılın en kötü kuraklığıyla karşı karşıya. Cumartesi günü IRNA'ya konuşan eyalet valisi vekili Omid Sabripour, ilk ölümden "fırsatçıları ve isyancıları" sorumlu tuttu. "Miting sırasında isyancılar halkı kışkırtmak için havaya ateş açtı, ancak ne yazık ki kurşunlardan biri olay yerinde bulunan bir kişiye isabet etti ve onu öldürdü" dedi. Sosyal medyada yayınlanan videolar, protestocuların yolları kapatmak için lastikleri ateşe verdiğini ve güvenlik güçlerinin silah sesleri duyulunca kalabalığı dağıtmaya çalıştığını gösteriyor. Protestoların bazılarında halk, "Diktatöre ölüm" ve "Hamaney'e ölüm" sloganları atarak dini lider Ali Hüseyini Hamaney'e öfkesini dile getirdi.

⁴ <https://www.aljazeera.com/news/2021/7/17/one-man-shot-dead-in-irans-khuzestan-water-crisis-protests>

Müslümanla Evlenmek Kriz Sebebi



Keşmir



Keşmir'de Müslümanlarla evlenen iki Sih kız, bölgede küçük çaplı bir krize yol açtı.⁵ Kadınların biri alelacele bir Sih ile evlendirildi ve diğeri ailesine geri gönderildi. Evlendikleri Müslümanları ise polis gözaltına aldı. Müslüman ve Sih cemaatleri karşı karşıya getirmesi ihtimali doğuran kriz, kadınların evlerinden ayrılma niyetlerini açıkça ortaya koymaları sebebiyle yakın zamanda çözülecek gibi görünmüyor.

Sih politikacı Manjinder Singh Sirsa basın toplantısında.

Fotoğraf
Shuaib Bashir / Al Jazeera

⁵ <https://www.aljazeera.com/news/2021/7/1/interfaith-marriages-trigger-controversy-between-muslims-sikhs>



Hacc Mesaisi Başladı

Suudi Arabistan



Fotoğraf
Reuters

Mekke'de Hacc mesaisi başladı.⁶ Hacılar, koronavirüs pandemisinin başlamasından bu yana gerçekleşecek ikinci Hac için (17 Temmuz) cumartesi günü Mekke'ye gelmeye başladı. İslam'ın en kutsal yerine seyahat eden hacıların sosyal mesafeye uymaları ve yüz maskeleri takmaları bekleniyor. Bu yılki organizasyon 2020'dekinden daha geniş katımlı, ancak yine de normal yıllardan çok daha küçük. Sadece 60.000 tam aşılı Müslümanın katılmasına izin veriliyor -katılımcılar 550.000'den fazla başvurudan oluşan çevrimiçi bir havuzdan seçildi. Hacıların hak kazanabilmeleri için her iki dozda Covid-19 aşısı almış olmaları ve 18 ila 65 yaşları arasında kronik bir hastalığı bulunmamaları gerekiyordu.

⁶ <https://www.bbc.com/news/world-middle-east-57875572>

Esra Abdulfettah Serbet Bırakıldı

Mısır



Mısır'da aktivist Esra Abdulfettah, yaklaşık iki yıllık esaretin ardından serbest bırakıldı.⁷ 2008'de Abdulfettah, üç yıl sonra Devlet Başkanı Hüsnü Mübarek'in devrilmesine yol açacak kitlesel protestoların başlangıcında, grevdeki işçileri desteklemek ve siyasi reform çağrısında bulunmak için bir "6 Nisan" Facebook sayfası oluşturdu. 43 yaşındaki Abdulfettah, Ekim 2019'da "yanlış haber yaymak" ve "terörist bir grupla iş birliği yapmak" suçlamalarıyla tutuklandı. Tutuklanması uluslararası kınamalara yol açtı ve ABD bunu "skandal" olarak nitelendirdi. Daha önce Mübarek döneminde de hapse atılan Abdulfettah, savcılığın sürpriz bir şekilde serbest bırakma kararından birkaç saat sonra serbest kaldı. 2012'de Mısır'da iktidara geldiklerinde Müslüman Kardeşler'e karşı çıkmış ve Cumhurbaşkanı Muhammed Mursi'nin görevden alınmasına yol açan 2013 protestolarını desteklemişti.

⁷ <https://www.aljazeera.com/news/2021/7/18/esraa-abdelfattah-egyptian-activist-freed>

Bu yazıda mabade't-tabîî bir muâheze yapılmıştır tabîî değil.
İlmî kabuller değil bu kabullere biçilen kıymet hükümleri tenkid edilmiştir.

Dinin “*Mana Vermesi ve Açıklama*MAası” İsneyniyetinde Bir Mugalata Diğer Bir Deyişle Küfrün Küfrü

Mehmet Ali Özdemir

İnsan nedir? İnsan niye vardır? İnsan niye yaşar? İnsan niye ahlaklıdır? Ya da niye ahlaklı olmalıdır? İnsan niye adil olmalıdır? ...ilh. Her yaştan insanın kulak dolgunluğu kazandığı vücudî, ahlakî, ilmî, felsefî, dinî...ilh. Suallerdir. Peki bu suallere nasıl cevap verilmekte? Verilen cevaplarımız başkalarının tesiri altında mı kalmakta? Ya da cevap sandıklarımız aslında birtakım yanıltmalardan mı ibaret? Diyerek zihinlerimizi tazeleyelim ve yavaştan yazımızın mevzuuna giriş yapalım.

Çiftlikte hasat yapan, yazın fındıklarını toplamayı bekleyen ya da çay kırarak maişetini sağlayan birisi için yağmurun manası veya gayesi nedir? Yağmurun olup olmaması mezkurların hayatlarına nasıl bir tesir edecektir?

Peki haylaz bir mektep talebesi için kışın yağın 30 santimlik kar neyi ifade etmektedir? Ya da mektebe gitmeyi can-ı gönülden isteyen diğer bir talebe için? Sıcacık evinde oturmaktan sıkılıp karla oynamaya can atan birisiyle evsiz bir hayat süren başka bir çocuk için kardan adam ne ifade etmektedir?

Bu zıddiyet ve isneyniyetler belli noktalardan mevzumuzda ışık tutmaktalar. Dikkat çekilmek istenen nokta enfüsiyyet ile izah edebileceğimiz bu vakaların bizde uyandırdığı infial farklılıklarıdır.

Birine göre rahmet olan diğerine göre zahmet, birine göre iyi olan diğerine göre kötü, keza güzel olan çirkin, hakeza yararlı olan zararlı. Lakin müşterek ve afakî olan bir şey var ki o da şu'undur.

Kime ne olursa olsun yağmur, kar, dolu yağar ya da yağmaz. Mektepler tatil olur ya da olmaz. Çaycının çayı iklime nazaran verimli olur ya da olmaz. Fakat biz böyle münferid bir hayat yaşamadığımızdan dolayı fil ve infialleri de hesaba katarak bunları hislerimiz ve görüşlerimizle mezcederek ifade ederiz.

Öyleyse biz bu his ve görüşlerimiz İslam üzerinden yürüterek ifade-i kelim edelim.

Bir çay tarlası olan için yağmurun rahmetle eş değer görülmesinde hiçbir problem yoktur. Yağmur ne kadar fazlaysa mahsul o denli çok olacaktır. Yağmurun olmayışı da aksini intaç edecektir. İlk halde şükreden Müslüman ikinci halde de şükürünü izhar eder. Zira Allah'ın rahmetinin yalnızca yağmura münhasır olmadığını bilir. Bu çaycı küllî seviyede düşünemez ama yine de rahmeti yağmura tahsis edemeyeceğini bilir. Bir noksanlık gördü diye küfran-ı nimet etmez. Bolluğun ve yokluğun rahmet çerçevesi içinde münavebe halinde olduğunu hâlen bilir ve kâlen ikrar eder. Biz bu adama Müslüman deriz.

İmdi Müslüman buradan hareketle “rahmet yağdı” ifadesini kullandığında şe'ne bir mana vermiş lakin “açıklamamış” olduğu söyleniyor. Lakin “550mm* yağmur yağdı” dediğinde ise mana vermemiş ve açıklamış olduğu söyleniyor. Hmm... Şöyle bakacak olursak mana verişteki nükteyi kestirmeye yaklaşıyoruz umarım; acaba kaç mm civarı rahmet ya da zahmet oluyor!?

Yani beklenenin -ki var sayalım beklenen 400mm olsun- üstünde bir yağmur yağınca Müslümanın bakışına göre rahmet yağmış mı oluyor? O zaman 500mm yağmur bizim için rahmettir diyelim? Yani bir Müslümanın halet-i zihniyesini ifade etmesi demek mana vermek oluyor ama 500mm yağdı demek mana vermek olmuyor mu? Bizim mana vermeden yaptığımız ya da yapabileceğimiz bir fiil varmış gibi konuşulmakta. Manasız bir şey var mı ki mana dine hasredilsin! Hayır elbette. Asıl nükte ona şu'ünü açıklamadığı yaftası yapıştırmakta. Ve bunu da “mana vermek” ile “açıklamak” ifadelerini birbirinden tecrit ederek bize yutturmaya çalışmaktalar.

Meseleyi anlaşılır kılmak adına daha asrî misaller verelim:

Âdetullah – Tabiat kanunları

Kâinatı Allah yarattı – 13,8 milyar yıl önce büyük patlama oldu

Ey âdem oğulları – Homo sapiens sapiens

Biz her şeyi çift yarattık – Parçacık-karşı parçacık...

Bu misaller artırılabilir. Lakin sonuncu misal üzerine im'ân-ı nazar edecek olursak; ayette her şeyin çift yaratılmasına işaret edilmesi mana vermek oluyorsa elektronun pozitronun karşı parçacığı olduğunu söylemek de onun medlûlü olsa gerek.

Pes: Nerede mana vermek ile açıklamak arasındaki o “muazzam” fark!? Bâkîsini de siz kıyas edin.

Burada makûlevî/makûlî olarak dışlanmak ve yok sayılmak istenen dine karşı yapılan mefhum tecavüzünü müşahede etmekteyiz. Bunlar küfrün fikrî yapılarına kılıf olmak üzere dinî mefhumların başına ördüğü çoraplardır. Bir şeyi dinî bir altyapı ile söylemenin külliyyen reddini makulleştirmek adına icat edilen sinsî bir ifade tarzıdır. İşbu küfrü küfretmeleri yani örtmeleri Müslimlerin dahi bu hususta ekseriyetle gafil avlanmasına sebep oldu. Yoksa eser varsa bunu bir müessirin yaptığı söylemenin meseleyi açıklayan manidar bir cümle olduğu iştibahtan varestedir. Kaldı ki kâinat büyük patlamayla kendiliğinden oluştu demek de böyledir. Tek farkla ki -mecaz-ı aklî** hariç tutulacak olursa- birinde ilahlık Allah'a diğerinde ise Bigbang'e atfedilmiştir. Gel gör felsefi çevrelerce birincisi “mana vermek” ama ikincisi “açıklamak” olmuştur. Bunun üzerine bir de hakikat tellallığı yaparlar. Hayır sizin derdiniz başka. Sizin derdiniz “Hakk'a rağmen hakikat arzusu”.

Vesselam...

* Metrekare başına düşen milimetrik yükselti miktarı.

** Mecaz-ı Aklî'ye dair Ahmet Cevdet Paşa'nın *Belagat-ı Osmanîyye*'sine bakıla.

(İstilah mukabilleri verilirken sabit bir kaynak kullanılmamıştır. Bu akademik bir yazı olmadığından birkaç tanesine atıfla iktifa edelim: Lügatçe-i Felsefe, İlmü'n-nefs, Kamus-ı Riyaziyyat, Kamus-ı Türki, Kamus-ı Fransevî, Mecmu'a-i Ebuzziya...)

مابعدالطبیعی **Mabade't-tabî'î**
Fr. *Métaphysique*

مؤاخذة **Muâheze**
Fr. *Critique*

طبیعی **Tabî'î**
Fr. *Physique*

اثنیئت **İsneyniyet**
Fr. *Dualité*

مغالطة **Mugalata**
Fr. *Sophisme*

وجودی **Vücudî**
Fr. *Ontologique*

اخلاقی **Ahlakî**
Fr. *Moral*

علمی **İlmî**
Fr. *Epistémologique*

تجربی **Tecrübî**
Fr. *Expérimental*

ضدیت **Zıddiyet**
Fr. *Contrariété*

انفیسیت **Enfüsiyyet**
Fr. *Subjectivité*

آفاقی **Afakî**
Fr. *Objective*

شؤون **Şu'ûn**
Fr. *Phénomènes*

منفرد **Münferid**
Fr. *Isolé*

کلی **Küllî**
Fr. *Universel*

شان **Şe'n**
Fr. *Phénomène*

حالت ذهنیه **Halet-i Zihniye**
Fr. *Mentalité*

مقوله‌وی امتقولی **Makûlevî/makûlî**
Fr. *Catégorique*

Ş A R Ş A M A N I

ZEYNEP ŞULE AYRILMAK

Bu parçaları hangimiz toparlayabiliriz.? Buruk bir gülümseyişin ardından koşmaktan, gözlerim toz toprağa bulandı da... Şimdi bağırırsalar, bağırırlar istifa edene kadar üstüme dökülse okyanuslar, ne yaparım?

...

Buranın yabancısıymışım. Kim? Ben mi. Dememişti kimse, olmayacaktı hayatın bahtsızlığı. İki çift laf edemedim fakir kaldık. Böyle çok çabuk yamulup, manevi rıziksızlığı biriktirdim. Zaten onun yüzünde de dönmemiş dümen kalmadı...

Şimdi bu gördüklerim kanıyor bileklerinden. Artık asfalt zifiri siyah değil. İşini iyi yapamamış bir asfaltın suçunu, bileğini kesenler ödememeli. Buraya kadar radde, son radde olduğunu söylerken ağlamış bi de. Ama son olması, yerinden gelen isyanlığı duyurmak zorunda mıydı?

Kapatın kulakları, duyduklarımız kadar battık sözlerden. Hem bu kaçınıcı yıpranış, onun da gelir giderleri pahalıya mal olacak. Bir de hayat, insanlığımızı sülük gibi emiyor. Ben de bilseydim önceden öncelerimi, kapıdaki tabelaları değiştirirdim. "Uzaklaşmalı buradan" diye. Anımsardım her gülücüğün iliğimi sömüreceğini. Unutmazdım her düşündüğümde, düşün zindanında yeşereceğimi. Çünkü niyet iyiye, düşünceler vicdanı taçlandırır. Kraliyet çökerken, vicdanın gereksiz yerde çırpınışları görünür.

Vicdan, krallığını sürdürdüğü topraklarda gülmeyi yasaklar. Taç şahlanırken, yüz kaşlarda eğrilik yapar. Bildiğin bütün doğrular vicdanın konuşmasıyla susar. Amaç kana kana su içmek değil, doğrunun savunuculuğunu azaltmaktır.

Oysa demez miydik bilmediğimiz sularda yüzemeyiz diye. Yüzme bilmeden hiçbir suda yüzemeyecek olsak bile...

Buranın yabancısıymışım. Kim? Ben mi. Hadi ordan, sen nesisin?

AVUNTU

BEGÜM KİTAY

çaldı kapımı varlık sızısı
gözlerim şekillendi, hür ve dik.
çehrem tek cephesi gövdemin
beyni ürperir nemli bir nefretin.
çocuklar telafisidir midir annesinin?
kendi avuntusunu mu doğurur kadınlar?
her ömür bir yarayı kurcalar.
varışından tükenir kaçışlar.
kavuşur nabzın taze bekleyişine
dünyaya biriken ağlak bir seslenişe,
gülerken ilk adımlarına deliliğin,
büyüdükçe çocukluğa bulanır için.
biliyorum tutarken boğacaklar ellerini
ve yine sen avutacaksın seni.



Çizim; Beül Ünlü

Son
Başvuru

05/09
2021

jüri

**Derviş
Zaim**

Yazar, Yönetmen ve
Yapımcı



**Ensar
Altay**

Yönetmen



**Şükrü
Sim**

Prof. Dr.
İÜ Sinema Öğr. Ü.



**Yeşim
Tonbaz**

Senarist ve
Yönetmen



KISA'DAN HISSE

6. KISA FILM

YARISMASI



TOPLAM ÖDÜL

40 BİN

LİRA

GENEL - 30 BİN LİRA
LİSE - 10 BİN LİRA

kisadanhisse.org



Bu etkinlik T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından desteklenmektedir.



T.C. KÜLTÜR VE TURİZM
BAKANLIĞI



Sponsorlar



haber7.com

KİTAPOBA



KISA'DAN
HISSE

Kısa Film Her Şeyi