

K Ü P E Ş T E

K A L E M E V E K İ T A B A T U T U N A N L A R A

İz Birakanlar
Şule Yüksel Şenler

NEFES ALABİLİYOR MUYUZ?

Gökyüzü Notları
Kadınlara
İyilik Namına
MinvaL

Özkan Öze ile...

K Ü P E Ş T E

Evvelden beri hayatın kaygan bir zeminde aktığı söylenegelir. Kimileri hırsları tırnaklarını fani dünyaya geçirir, hayatın bir illüzyondan ibaret olduğunu unutup. Kimileriye karamsarlıkla bu zemine teslim olup düşüşü kabullenir çaba göstermeden. Bizler ise düşme ihtimaline karşı hem kaleme ve kitaba tutunalım hem de desteğe ihtiyacı olanlara dayanak olalım istedik.

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

SEDA BAYRAK DURGUT

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU

HANİFE YALÇIN

EDİTÖRLER

GÖZDE ARI

HANİFE YALÇIN

REYHAN KARAKABAK

ELİF KÖROĞLU

YAZARLAR

NERMİN ADAŞ

ELİF KÖROĞLU

DERYA SEÇKİN

SEDA BAYRAK DURGUT

REYHAN KARAKABAK

GÖZDE ARI

HANİFE YALÇIN

KÜBRA ÖZBEK YARALI

ZELİHA SERT

RABİA RÜMEYSA BAYRAM

F. ZEHRA BOYALI

RAHİME KARAASLAN

SULTAN GÜMÜŞ

NAZİFE YALÇIN SELÇUK

FATMANUR ÖZDEMİR

HANİFE TEKER

GÖRSEL SANATLAR

HAVAFOTO

SOSYAL MEDYA

RABİA RÜMEYSA BAYRAM

Basamakları daha sağlam adımlarla çıkabilmek adına, sımsıkı tutunduk küpeşteye. Bu vesileyle yolları kalemle keşişen, insanı ve dünyayı daha iyi anlama - anlatma gayreti olan okur ve yazarlarımız.

Birleşmemize vesile olan sevgili Tuğba Coşkuner'e ve desteklerini bizden esirgemiş, bizi yalnız bırakmayan tüm dostlara selam olsun.

 kupestedergi

 kupestedergi

 kupestedergi

Merhaba Sevgili Küpeşte Okurları,

Uzun uğraşlarla, büyük emeklerle ve ciddi bir özveriyle ortaya koyma gayretinde bulunduğumuz ilk sayımızla karşınızdayız. Gayemiz sizlerle bulduğumuz ilk sayımızdan itibaren, bizlere eşlik eden heyecanı uzun soluklu olmasını dilediğimiz tüm sayılarımızda siz değerli okuyucularımıza yansıtılabilmek ve birlikte yol alabilmek. Her ay sevgiliyle buluşma gününü ipile çeken aşık misali, yüreğindeki, aklındaki ve heybesindeki birikimi paylaşma coşkusuyla dolu bir avuç sanat, kültür ve edebiyat sevdalısı olarak sizleri de bu sevdayı paylaşmaya, bu coşkuyu yaymaya davet etmek.

Bu bağlamda sizleri dergimizde her ay belli konular etrafında örgülenmiş edebi eserlerimizle birlikte, kıymetli günümüz yazarlarından

röportajlar, tarihte iz bırakmış edebi şahsiyetler ve eserleri, geleceğimizin mimarı olan çocuklarımıza yönelik ayrı bir bölüm ve daha bir çok eser bekliyor olacak.

Öyleyse gelin ilk sayımızın içeriğine birlikte göz atalım:

*Röportaj sayfamızda Özkan Öze'nin keyifli yanıtlarını istifadenize sunduk.

*Şule Yüksel Şenler Hanımefendi'nin vefatının birinci seneyi devriyesi münasebetiyle, kendisini hayırla yad ettik.

*Gönül iklimlerimize dokunacak; hikâye, deneme, şiir, makale ve masal biçimlerinde kıymetli yazılarla derledik.

*Allah'ın ilmi olan astrolojiden, izci rotası ile doğaya, nefes egzersizlerinden, çocuklarımıza kadar geniş bir yelpazedeki konuları sizlerin beğensine sunduk.

Sevgili Okur;

Değişen, gelişen an be an bir devinim halinde olan hayatın içinde, kendini,hayatı dinlemek ve hayata daha çok dahil olmak için bir nefeslik vaktin var mıdır bizlere ayıracak?

Öyleyse bir nefeste okuyup ferahlamak, s o l u k l a n m a k dileğiyle...

Her ay KÜPEŞTE de buluşalım...

EDİTÖRDEN

SONSUZLUK YOLCUSU

Sonsuzluk kervanına o da katıldı. Ne garip değil mi sonsuzluk, sonsuza dek kalmak. Nice tarihi eserler vardır sonsuz olmasa da uzun süre var olan, el değiştirerek nesilleri dolaşan. Hepimiz biliriz ki geriye kalan bu eserler değerlidir. Ama yalnızca tarihi eserler kalmaz önceki nesillerden geriye. Kimi için geriye bir eşya, kimi için bir davranış kalır. Eşyalar nesil değiştirmiş fakat davranışlar kabulüne göre nesillenmiş olur.

İnsanoğlu yüzyıllardır yaşar bu dünyada, ardında bir çok şey bırakarak. Peki sıra bize geldiğinde, biz ne bırakacağız ardımızda. İşte asıl mesele burada; insanoğlu var olmuş ya da var olurken yar olmuştur. Mesele kim/ne için var, kim/ne için yar olmuştur.

Şimdi diyorsunuz ki ne yapalım sevgili yazar?

Evet sevgili okurum biz en güzelini yapalım. Hep birlikte iyiliğe niyet edelim. Hakikat için var ve yar olalım. Çünkü yapılan her iş ettiğimiz niyete göre anlam bulacak. Niyet başlangıçtır, nefestir. Hayatımıza attığımız ilk adımları bile nefes nimetinin sayesinde atarız, var oluruz. Öyle değerlidir ki bizim için nefes, bir an eksikliğinde bile vücudumuzda nice hasarlar meydana getirir değil mi? Biz de niyetimizi tıpkı nefes gibi her an hatırlayıp, her yaptığımız işte hakikati önemseyeceğiz. Bu sayede bir an eksik olmayacak ömrümüzden. Bunu yapmaya başlayınca niyetimiz nefesimiz gibi her an var olacaktır. Çünkü yaşanılanlar tesadüf değildir. Tıpkı nefesimiz/niyetimiz gibi..

İşte bize de Kanuni Sultan Süleyman Han'ın

“Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi.

Olmaya devlet cihanda, bir nefes sıhhat gibi” beyti anlatır şükürün, sevincin, nefesin değerini...

Yemek yerken, günlük işlerimizi yaparken hatta bir yakınımızla konuşurken bile kendi varlığının bilincinde bir anlık nefesin faydasını düşünerek başlayalım işe ne dersiniz? İyiliğe olan niyetimizi de bir rutin haline getirelim. En başta kolay olmayacak, belki ya da çoğu kez unutacağız.

Her anımızda ‘Nefes ve niyetimizin’ farkına vardığımızda, yaptığımız günlük rutinimiz haline geldiğinde, bunun bize kattığı mutluluğumuzun farkında olarak süreceğiz yaşamımızı. Böyle sürülen bir yaşamda. Var olmaktan çok gerçek anlamda yaşayan ve kendini eser olarak bırakıp yüzyıllarca adından bahsettiren, kalan bir eser olacağız. Sonsuzluk kervanına katıldığımız da olmayacak bir nefesimizin yerine bıraktığımız güzel niyetler, iyilikler konuşacak/kalacak. Sevgili okurum şimdi seninle “Aldığım her nefeste, niyetim iyilik, faydalamp ve faydalandırmak olacaktır,” diyelim. Nefesimiz belli. Kimi günlük, kimi anlık tekrarıyla niyetini iyilik olarak alırsa, dünyamız bizim için dokunduğu tarih, dokunduğu fayda olan insanlarla dolacaktır. Sonsuzluk kervanına o da katıldı denildiğinde, bir TEBESSÜM’le yad edilecektir...

Herkesin nefesi bol olsun azizim.

Tebessümlerimiz artsın diye..



İ
y
i
l
i
k

N
a
m
ı
n
a

Rabia
Rümeysa
Bayram

@aberdevran

f Aber Devran

aberdevran2

Kübra Özbek Yaralı

Kadınlara

Sevinç bir esinti kadınlara.
Vakitsiz ve kaba.
Ne mutlu onlara,
Perdeleri çekili
Yaşlanan kadınlara.
Fâniyi bilip yüreğini bekâya
yaslananlara.
Evinin kuytusuna
Sevda bağlayanlara.
Yaşamak kokusunu
Gözlerinde taşıyanlara.
Sevinç bir esinti
Eskiyen havalarda
Evlat kokusunda dahi,
Müzmin yananlara.
Ne mutlu onlara
Nefesi tutuklu
Sinede yaşayanlara.
Sıbğatullah olanlara.
Şevkle kul olanlara
Meryem olanlara
Asiye olanlara
Ne mutlu inananlara!

@kubra_ozbek_yrl

kubra_ozbek1

MINVAL

Hanife YALÇIN

ALLAH'A ISMARLADIK



hanifemrela hanifeartaryaln

Odasına çıkarken gördüğü her kareyi mih gibi aklına kazıdı. Teneffüslerde öğrencilerle dolan koridorları, birinci kattaki aylık çıkan “Okul Gazetesi” köşesini, yılların yükünü taşımış vefalı pencere ve merdivenleri, her katta asılı fotoğrafları ve biyografileriyle ; Tanpınar, Halide Edip, Kemal Tahir, Necip Fazıl, Sait Faik ve daha nicelerini. Öğretmenler odasının dili olsa neler anlatırdı kim bilir. Hatırlamak için unutmak gerekirdi ya; mesleğinin yirmi beş senesini bu okulda ifa etmiş bir eğitimcinin yaşadıklarını unutmaması beklenemezdi. Yaptığı, okuluyla helâlleşmesiydi. Odasına gelmiş soluklanıyordu ki kapı çaldı. Kendisi gibi erkenci biri daha vardı. Elinde tepsiyle bekleyen müstahdem, “Buyurun lütfen” sesini duyunca içeri girdi. Getirdiği kahveyi titizlikle masanın üzerine koydu. Fincandan yayılan koku bütün odayı kaplamıştı. Müdür beyle göze gelmekten imtina eden bir hali vardı. Durumu anlayan Tahsin Hoca, teşekkür etmekle yetindi. Tahsin Bey’in hayatında ayrı bir yeri vardı mesai arkadaşının. Okul içinde sizli- bizli olan bu iki adam aslında kardeşten öteydi. Bir gün olsun birbirlerinin kalbini kırmamış, acı- tatlı her günü paylaşmışlardı. Yıllardır aynı lisede emek veren dostlardan birinin bugün mesleğe veda günüydü. Ama dostluklar bâkiydi. Kahveyi bırakıp, kaçır gibi odadan çıkan arkadaşının üzüntülü halini bu yüzden anlıyordu. Pencerenin önünde durdu, düşündü. Giden mi, kalan mı olmak zordu?

Tahsin Hoca’nın okulda son günüydü. Böyle değerli bir öğretmene de dillere destan uğurlama yarışırdı. Öğrenciler, güzel bir müsamere hazırlamışlar son provaları yapıyorlardı. Hocalarının, öğretmenlik-

ten müdürlüğe uzanan yoldaki fotoğraflanmış anıları perdeye aktarılıp izletilecekti. Okulun edebiyat öğretmenlerinden Suna Hanım, okuyacağı şiiri bir köşede mırıldanıyordu. Her şey hazır sayılırdı, üçüncü ders zili çaldığında bir sebeple Tahsin Hoca’yı çağırıp programa başlayacaklardı.

Oldukça geniş salon hınca hınç dolmuştu. Kimse bu özel günü kaçırmak istememişti. Kapıdan adımını atar atmaz alkış ve “Tahsin Hoca “ sesleri karşılardı sürprizin sahibini. Herkesi selamladı ve protokoldeki yerini aldı son kez. Saatler sonra program bitip Tahsin Hoca sahneye çağrıldığında gözleri dolu doluydu. Sayısız kere konuşma yapan bu emektar öğretmen çok zorlanıyordu kelimelerini seçerken. O kadar heyecanlı ve duygusaldı ki alınına boncuk boncuk terler birikmişti. Derin bir nefes alıp konuşmasına başladı. Önce emeği geçen herkese teşekkür etti. Vedaları sevmediğini o nedenle de bir ayrılık konuşması yapmayacağını belirtti. Her fırsatta okula geleceğinin, kendisini özletmeyeceğinin sözünü verdi. Söz uçar yazı kalır deyip anı defterine de yazmayı ihmal etmedi. Sahnede ki masanın üzeri rengarenk çiçekler ve hediyelerle dolmuştu. Müsaade isteyip odasına çıktı. Özel eşyalarını ve birkaç kitabını kutuya yerleştirirken bir fotoğraf dikkatini çekti. Okula geldiği senenin ilk öğretmenler gününde çekilmiş bir kareydi. Koskoca yirmi beş yıl bir kez daha geçti gözlerinin önünden ve Ümit Yaşar’ dan şu mısralar döküldü dilinden:
Hatıra yüklü kervanlar geçiyor
Dolu dolu gözlerinin önünden
Bu son yadigar mı bir ayrılık gününden

Başka ne yapılır böyle bir günde
Kapanan bavul, çivilenen sandık
Ve sonra kuru bir “Allah’a ismarladık” .
Üzülmüyordu, çünkü her son bir başlangıçtı.

GeDâveT

F.Zehra Boyalı
@fzehrab

BAŞKA İSİM

Epey zaman önce internette çok dolaşan bir videoyu izlemiştim. Videoda yetişkin insanlara şu soru yöneltiliyor “Güzel bir yerde, birlikte akşam yemeğine gitmek için, geçmişten günümüzden ya da gelecekte birini seçme şansınız olsaydı kimi seçerdiniz?” Bu soru üzerine yetişkinlerin çoğunluğu futbolcu , oyuncu veya siyasi liderlerin isimlerini sıralamaya başladılar. Devamında aynı soruyu çocuklara yöneltiliyor ve çocukların farklı zamanlarda verdikleri ortak yanıt “Annem ve babamla gitmek isterdim.” Sonrasında çocukların cevapları yetişkinlere iletiliyor manzarayı tahmin etmek zor değil.

Yakın zamanda karantinadan dolayı herkes iç dünyasına yönelmişken ben de nazarları bu hususa çevirmek istedim. İç içe geçmiş çemberler gibi tahayyül edebiliriz hayatı. En dışta evren, içinde dünya, onun içinde vatan, onun içinde memleket, onun içinde iş daha içerde aile ve nihayetinde kendi iç dünyamız, özümüz. Şimdi sırf karantinadaydık diye ne ara bütün çemberlerden geçtik de iç dünyamıza yöneldik hususu aklıma takılıyor. Yani aşama aşama olmasa mıydı? Doğa bize “yavaşla” dedi. Söylemleri gırtlaktan aşağı inmiyor düşüncesindeyim. İçimize yönelirken bile yavaşlama halini es geçtik. Dünyadan ve işten el çekmemiz gerektiği anda bir baktık ki hop iç dünyamızdayız. Biraz yavaş adımlarla geçseydik görecektik ki arada aile var. Hayatın bir nebze daha yavaş aktığı zamanları hatırlamaya çalışalım. Mesela çocukluk hatıralarımızdan en güzelleri hangileri? Büyük heyecan içeren, bol maddi varlık barındıran hatıralar mı yoksa bir elektrik kesintisinde mum ışığından gölge oyunu çıkardığınız, tavşan ve köpek gölgesi yapmayı anne babanızdan öğrendiğiniz an mı?

Çocukların zihninde oluşan aile heykelini bu küçük tatlı birlik anları ince ince yontup şekillendiriyor bence. Zihnimiz biz farkında olmasak da kavramları imgeliyor. Bunu anlatan çok keyifli bir animasyondur ‘Ters Yüz’. Ailecek izlenebilecek bu animasyonu durdurup “Bak gördün mü aile ne kadar önemliymiş?” şeklinde çocuğa didaktik mesaj vermeye çalışan ebeveynlerin ağzına acı biberi bizzat ısmarlayabilirim. Ana fikri biz benimseyelim zira film duyguların bütünlüğünü ve her birini kabullenmeyi o kadar güzel işliyor ki bizim o sıkıcı kelimelerimize gerçekten hiç gerek yok. Burada film incelemesi yapmayacağım meraklısı IMDb’ye hemen bir göz atmıştır bile.

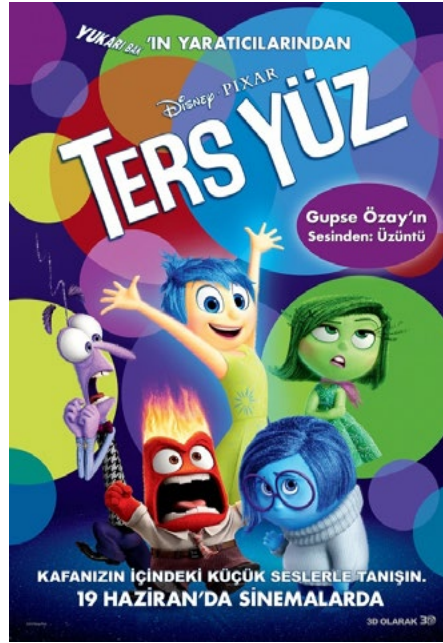
Benim altını çizmek istediğim izlerken ve sonrasındaki halimiz. Birlikte mısır mı patlatıp geçersiniz filmin başına, yoksa çerez mi atıştırırsınız o kadarına da müdahil

olmayayım ama gerçekten filmde keyif alma, ortak bir anı paylaşma niyetiyle beraber izlerseniz (Hatta illa filmi durduracaksınız “Of! Çok heyecanlı sence yetişebilecekler mi?” gibi duygusuna ortak olduğunuzu belirten bir soru sorabiliriz.) işte o zaman “Aile heykelinin” hatta filmdeki ifadesiyle “Aile adasının” güzelce şekillenmesinde bir taş taşımış oluruz. Ayrıca fark ettim ki çocukların kriz anlarında bile duygu durumuna ortak olduğumuz o hatıralardan daha kolay sohbet açıp beyaz bayrak çıkarmasını kolaylaştırırız. Paylaştığımız o hatıra çocuğun tutunacağı kıymetli anlardan oluşuyor. (Elbette ekranın suniliğini konuşabiliriz ama hayatımızdaki varlığını da zaman zaman faydaya çevirebiliriz.) Bu çevremizde yakınlık kurduğumuz kafa dengi olarak gördüğümüz insanlar için de böyle değil midir? Mesela ay sonu arkadaşınızı

yemeği dışarda yemeyi teklif eder. Siz ise fakir ama gururlu genç repliğiyle karşılık verirsiniz. Yeşilçam mı kaldı kardeşim diyorsanız Dark dizisinden “asıl soru nasıl değil, ne zaman" repliğiyle de takılabilirsiniz arkadaşınıza.

Benzer tavırda, çocuğunuzla iletişimde vereceğiniz cevabı, dolu dolu bir “Ailece geçirilen güzel zamanlar” kumbarasından seçebilmeyi, mum ışığında gölge oyunlarınızın bol olmasını dilerim. Böylece “Nereye gidiyor bu gençlik?” demek yerine, kuvvetli kurulan aile bağlarıyla başroldeki Riley’in gitme fikrinden vazgeçip aile adasına dönmeyi temeli biz de atmış oluruz. Aslında en yakınlarımızla geçirilen bu kıymetli zamanı tarif etmekte filmler de yetersiz kalır,

isimlendirmekte kelimeler de... Yine de alacaklısınız kelimelerin. O zaman çiğere dolup boşalan havaya başka isim taksınlar. Ben inanyorum ki “nefes” ruhun -ailesinin elinden- yudum yudum içtiği huzurdur.



Çocuklar Nefessiz Kalmasın

Nefes alırken nefessiz kalmak... Peki nasıl oluyor bu? Hepimiz bu dünyada kendimize ayrılan alanda kendi nefeslerimizi alıyoruz ama hangimiz tam anlamıyla gerçekten nefes alıyor? Bunu sorgulamayarak, nefes alırken nefessiz kalmış oluyoruz.

Özellikle çocuklardan bahsetmek istiyorum. Onların dünyasında herkes çocuk, her şey nefes. Düzeni bozan biz yetişkinleriz. İstiyoruz ki bir çemberin içinde bizim istediğimiz, çevrenin istediği gibi bireyler olarak büyütelim. Onların da bir birey olduğunu düşünmeden, çocuktur bilmez diyerek... Evet, onlar bir çocuk, doğru karar verebilme, faydalı olanı seçebilme ehliyetleri yok ama ya tercih hakları, zevkleri, birey olarak istekleri ya da geleceğe ışık tutacak olan dâhilikleri? Nefessiz büyüyen çocuklar yetiştirmeyelim dostlar, onlara nefes alabilecekleri ortamlar sunalım. Bırakın duvarları çizsinler, özgürce kendilerini ifade etsinler, bırakın koltukta doyasıya zıplasınlar, deneyler yapsınlar, sohbet ederken onların da fikirleri olsun dünyada nefes aldıklarını hissederek büyüsünler özgürce, bastırılmadan. Onların dünyasından bakarak empati kurarak çözümler üretelim. Bu durum çocukların birey olarak daha özgüvenli, sosyal ilişkileri güçlü ve kendilerine yetebilen bireyler olmasını sağlar. İşte bu ve benzeri şartlardır çocuklarımıza nefes aldırarak olan.

Pandemi sürecinde bunu daha iyi anladığımızı düşünüyorum. Çocuklar özgürce hareket ederek evde kalmanın tadına vardılar belki de. Aynı zamanda az da olsa tattıkları sokağa çıkma hissi biz farkında olmasak da onlara bazı gerçekleri görme imkanı sundu. Çocuklarımızı mahrum bıraktığımız o doğanın gerçekten önemini ve onların doğaya toprağa ne kadar ihtiyacı olduğunu acı bir tecrübe ile biz ebeveynlere de göstermiş oldu. Bu yüzden diyorum ki çocuklara evde ve doğada ortamlar sunmalıyız. Hafta

sonları AVM'lere gidip orada çocuklarımızı oyun alanlarına yönlendirerek ya da onların ellerine sus payı birkaç bir şey alıp dolaştırarak kendilerine doğal bir ortam sunmuş olamayız. Toprağa temas ettirerek, özellikle doğayla vakit geçirmelerini sağlayarak, doğayı ve böylelikle kendilerini keşfedebilecekleri yerleri tercih ederek geleceğin yetişkinleri olan çocuklarımızı, asıl ihtiyaçları olan alanlarla buluşturmuş oluruz. Onlarla birlikte yanımıza evde birlikte hazırladığımız (ekmek arası, kurabiye, poğaç...) yiyeceklerle doğada vakit geçirmek, bu keşfi kolaylaştıracak yollardan sadece bir tanesi. Doğada hangi ağaçlar, bitkiler var isimleri neler konuşarak bilgilendirebiliriz. O araştırma zevkini, heyecanını, birlikteliğini yaşamalıyız. Örneğin; yolda yürürken bir evin bahçesinde gördüğünüz birkaç meyve ağacının arasındaki farkları inceleyerek her birinin ne kadar farklı olduğunu ilk bakışta bile anlamak hemen hemen mümkün. Mesela kayısı ve şeftali ağaçlarının yaprakları... Yaprakların kenarları dişli, ucu bir mızrak gibidir ama birisi enli iken diğeri daha ince ve uzundur. Belki bir karınca beslemeliyiz ya da yaprak böceği avına çıkmalıyız. Peki yaprak böceğinin kendini kamufle etmek için bulunduğu ağacın yaprağının şekline girip o ağaçtanmış gibi göründüğünü biliyor muydunuz? Bizler de tıpkı birer ağaç gibiyiz ve çocuklarımız bizim gölgemizde yetişiyorlar. Ebeveynler olarak onları doğru davranışlarımızla bir nefes gibi sarıp yanlış olan ne varsa hepsinden kamufle etmeliyiz. Seçeneklerimiz çok bence her birey eğer gerçekten isterse yapabilir, hem doğal bir ortamda hem de gelişmiş bu teknolojinin gerisinde kalmadan.

Sen sevgili okur, bu dünyada nefes alıp verirken doğal ortamın ve teknolojiyi faydalı kullanmanın neresindesin?

Nefesin Hayatımızdaki Önemi ve Nefes Egzersizleri

Günlük hayatta farkına bile varmadan alıp verdiğimiz nefesin vücudumuzdaki etkilerini hiç düşündünüz mü? Yaşam bir nefesle başlar ve bir nefes ile sonlanır. Yeni doğan bir bebek en doğru nefesi alıp verir. 2 yaşından itibaren ego ile beraber davranış, çevresel faktörler ve düşüncelerimizle nefesimizi değiştiriyoruz. Solunum merkezi beyin sapı refleksi tarafından gerçekleştiriliyor olsa da dış faktörler (stres, hormonlar, egzersiz vs.) ile solunumu ve nefesi kontrol altına alabiliyoruz. Kızgın olduğumuzda nefesimiz hızlanır, korktuğumuzda kesik kesik, üzgün olduğumuzda daha ağır nefes alırız. Duygunun nefesimiz üstünde nasıl etkisi varsa aynı şekilde nefesin de duygular üstünde bir etkisi vardır. Nefesin ritmiyle bazı duygulara dokunulmuş oluyor. Biz nasıl nefes alıp veriyorsak öyle yaşıyoruz aslında. Nefesteki kontrolü bırakmayarak hayatı kontrol edebileceğimizi sanıyoruz. Olmamız gereken kişiye dönüşmemizi sağlayacak faktör de nefestir.

Nefes egzersizlerinin amacı akciğer kapasitesini artırarak solunum frekansını düzenlemektir ayrıca oksijen kalitesini arttırıp homeostaziyi (vücudun dengeleşimi) sağlar.

Düzenli Yapılan Nefes Egzersizlerinin Faydaları

- 1) Fiziksel dayanıklılığı artırır.
- 2) Kas kondüsyonunu artırır.
- 3) Erojik kapasiteyi (VO2max) iyileştirir.
- 4) Anksiyete(endişe) ve depresyon üzerinde de olumlu etkileri vardır.
- 5) Stresi azaltır.
- 6) Daha sağlıklı düşünmenize pozitif etkisi vardır.
- 7) Vücudunuzdaki gerginlikten kurtulmanızı sağlar.
- 8) Kalp kasının doğru ritimde kasılmasını sağlayarak kan basıncını dengeler.
- 9) Cildinizi güzelleştirir.
- 10) Odaklanmanızı kolaylaştırır.
- 11) Ruh halinizdeki dengeyi sağlar.
- 12) Sindirimi düzenler.
- 13) Uyku düzenine yardımcı olur.
- 14) Diyaframın kuvvetini artırır.
- 15) Akciğerlerinize daha fazla hava girmesini sağlar.
- 16) Derine yerleşmiş olan balgamı çıkarmanıza yardımcı olur.
- 17) Akciğerlerinizin ve göğüs duvarınızın hareketli kalmasını sağlar.
- 18) Nefes alıp verme sıklığınızı azaltır.

19) Nefes darlığınız olduğu zaman sakinleşmenizi sağlar.

“Düzenli ve dikkatli nefes egzersizi yapmak, yatıştırıcı ve enerji verici olabildiği gibi panik ataktan sindirim sorunlarına kadar strese bağlı tüm sağlık problemlerine yardımcı olabilmektedir.”

Andrew Weil, M.D.

Gördüğümüz gibi,günlük hayatımız içinde hiç dikkatimizi çekmeyen fakat hayatta kalabilmemiz için en çok ihtiyacımız olan nefes, dikkatli ve egzersiz yoluyla alınıp verildiğinde sağlığımız için çok faydalı hale geliyor.

Nefes Egzersizlerini Nasıl Yapacağız?

1) Bir sandalyede arkamıza yaslanarak oturuyoruz. Ayaklarımız yere değecek göğüs kafesimizin tabanını oluşturan kubbe şeklindeki diyafram kasını çalıştırmak için diyafragmatik solunumdan başlanmalıdır. Bir elimiz göğsümüze, diğer elimizi ise kaburgaların bittiği noktaya yerleştirerek, burnumuzdan çiçek koklar gibi nefes alırken, göğsümüzdeki elde bir hareket olmadığını, alttaki elimizin öne doğru yer değiştirdiğini gözlemlemeliyiz. Nefesi 2-3 saniye tuttuktan sonra muma üfler gibi yavaşça dudaklarımızı büzerek boşaltıyoruz.

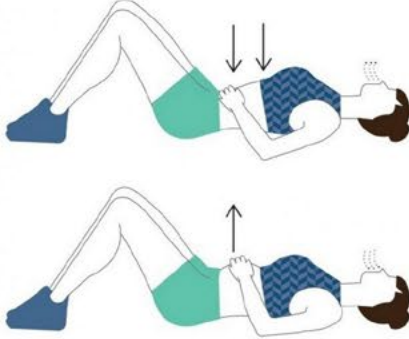
2) Solunum egzersizlerini solunuma yardımcı omuz kaslarını kullanarak da yapmalıyız. Bunun için de burnumuzdan nefes alırken her iki kolumuzu düz bir şekilde başımızın üzerine doğru kaldırıp 2-3 saniye tutup nefesimizi boşaltırken de tekrar indiriyoruz. Bu sayede daha büyük bir nefes alıp akciğerlerimizi daha fazla havayla doldurmuş oluruz.

3) Gövdeyi Yanlara Döndürme: Omuzlarınız gevşek olacak şekilde arkası destekli bir sandalyeye oturun. Nefes alın, nefesinizi yavaşça verirken, gövdenizi sola doğru çevirin ve kollarınızla omuzunuzun gerisine doğru uzanmaya çalışın. Birkaç kere kollarınızı esnetin ve dinlenin. Aynı egzersizi sağ taraf için de tekrarlayın.

4) Omuzu iyice yukarı doğru çekin nefes alın, aşağıya doğru bırakırken nefesinizi verin 10-15 tekrar yapın.

5) Derin Solunum ve Öksürme Egzersizleri: Öksürme egzersizleri, sırt üstü yatış pozisyonunda dizler hafif bükülü eller karında derin nefes alınır, nefesi verirken derin derin öksürülür 10-15 tekrar yapılır.

Öksürme egzersizi fazla balgamı atmaya yönelik olabileceği gibi nedeni belirlenemeyen kuru öksürük şikayetinde semptomların sıklığını azaltmak için yapılabilir.



6) Akciğerlerimizde var olabilecek sekresyonları (balgamı) uzaklaştırmaya yardımcı olan huffing tekniği de önemlidir. Ellerimizi göğüs kafesimizin yan kısmına yerleştiriyoruz. Burada derin bir nefes alıp aldığımız nefesi tek seferde şiddetli bir şekilde boşaltıyoruz. Her solunum egzersizi döngüsünün sonunda 2 kez huffing yaparak sekresyonları hareketlendirmiş ve vücuttan atımını kolaylaştırmış oluruz.

Solunum egzersizleri covid-19 geçiren hastalarda nefes darlığını azaltır, yaşam kalitesini artırır, kaygı ve depresyonu engellemeye yardımcı olur. Günde 3-4 defa 10 dakika ayrılacak bir egzersiz döngüsü yeterli olacaktır. Ayrıca nefes egzersizlerini doğada yürüyüş ile desteklerseniz

daha sağlıklı mutlu ve yenilenmiş hissedeceksiniz. Hz Muhammed (sav) Medine'nin rutubetli havasından rahatsızlanan bir grup bedeviyi, hazine develerinin otlatıldığı yaylalara göndererek tedavi olmalarını sağlamıştır.

Nefes, hem hayatımızı idame ettirmemizde hem dinimizde hem de ilmimizde yeri doldurulamayacak bir öneme sahiptir. Bizlerin de sahip olduğumuz hayatta değerini bilmemiz gerekenlerin başında gelmelidir nefesimiz. Peygamber Efendimiz'in de sözünü dikkate alacak olursak, tebdili hava da ferahlık vardır vesselam...

İnsanın -en Hali

SEDA BAYRAK DURGUT

Instagram: sedabayrakdurgut Twitter: sedabayrkdurgut



Kalp adlı kitabında İskender Pala “Öğrenen Kalp” başlığı altında, fakir bir dervişle bir Arapça hocasının kıssasına yer vermiştir. Hoca harfleri, öğrencilerine duvarlara tebeşirle yazmak suretiyle öğretmektedir. Bir derviş gelir yanına bir gün. Derviş, kendisine ders verip vermeyeceğini sorar hocaya ve olumlu yanıt alır. Hoca da elif harfini çizer duvara ve “bu elif harfi, alfabenin ilk harfidir” der. Derviş teşekkür edip hocanın yanından ayrılır. Hoca tabii ki dersin devam edeceğini düşünmektedir. Fakat ummadığı birşey olur ve derviş ne ertesi gün ne de ertesi hafta derse gelmez. Hoca artık dervişini tamamen unutmuştur. Tam iki yıl sonra derviş çıkar gelir hocanın karşısına. Hoca şaşırır tabii, “eh baştan başlayalım” der. “Elif harfini duvara yaz” der. Dervişin “elif” harfini duvara yazmasıyla duvarın yıkılıp gitmesi bir olmuştur. Öylesine işlemiştir bu elif dervişin kalbine. Onunla hemhal olmuş, yanmış kavrulmuştur belki de. Maddi alemde çizdiği “elif”i o kul yapımı duvar kaldıramamış yıkılıp gitmiştir. Mana aleminde ağırdır yükü çok ağırdır hem de. Hasan Dede, tıpkı bu derviş misali hemhal olmuş memleketiyle. Dağını yeşilini görmeden, odunlarını kırmadan, bahçesindeki sebzelerine dokunmadan yaşayamıyor bu hayatı. “Hasan Dede gel kahvede oturalım” diyeni de var, “Artık yalnız durma oralar da bir başına” diyeni de. Hiçbirinin geçerli sebepleri yok Hasan Dede’ye göre. O günümüz insanların gayretsiz ve boş hayatında özenecek pek de birşey bulamıyor. İki bisküvi arasına konan lokumla yüzü

gülüyor. Bir ilahi tutturuyor gönlünce, dalıp gidiyor uzak diyarlara. Kürekle çamurunu kararken, yeşillikleriyle konuşurken, ibriğinden döktüğü suyla abdestini alırken, ezanını okuyup namazını toprağın üzerinde huşu içinde kılarken; bizim tüm imkanlarımızla hala imkansız istiyor olmamız, maddi anlamda yükseklerde uçtuğumuz fakat ruhumuzla yerin dibine girdiğimiz teknolojik ve akıllı (!) hayatımızın Hasan Dede’ye çekici gelmemesi aslında çok da anormal değil.

Yaşadığımız hayatın manevi olanaksızlıklarıyla, Hasan Dede’nin yaşadığı yere olan bağlılığını karşılatıyorum ve kendimi “fakirliğin” üst sınırında buluyorum. Bildiğimiz anlamda bir fakirlik değil tabii ki bahsettiğim. Duygulardan ve maneviyattan yoksun, insanların yalnızca yemek, içmek, ifşa etmek için yaşadığı bir hayatta varolan fakirlik. Duygu fakirliği. His fakirliği, anlam fakirliği belki. Hayatımızın anlamını nasıl da kaybettiğimizin ve bunun farkında olmadığımızın yada farkında olsak da çaresizce bunu görmezden gelmenin verdiği yorgunluk.

Peki biz “şehirli”in hemen hemen her gün yaşadığı bu duygu -veya duygusuzluk- karmaşası içinde Hasan Dede hayatımızın neresinde sorusuna vereceğimiz her bir cevap için kendimizi şanslı hissedebiliriz şayet bu soruya verecek bir cevabımız var ise. Çünkü kendini, yaşamını böylesine hissedebilen bir insanın hayatından, her birimizin çıkaracağı sayısız dersler var. Onun gibi bakabilesek toprağa mesela. Suyun akışını hissedebilesek. Dağ, tepe demeksizin yaşına aldırış etmeden o yorgun vücuduyla adım atarken, kendini nasıl da oraya ait hissedişini görebilesek. Mutluluğun aslında çok da uzakta olmadığını ah bir bilebilesek!

Bilebilesek umudun nefesini duyabilmeyi. Şu ahir ömrümüzde “nereden geldim, nereye gidiyorum?” diyebilesek. Her birimizin aynı sonu farklı senaryolarla yaşadığını unutmadan, sadece “hakkıyla” yaşayabilmeyi becerebilesek. Aldığımız her nefesin hakkını verebilirsek, işte o zaman daha yaşamaya değer bir hayata yelken açabiliriz.

Özkan Öze ile...

\\ Hanife Yalçın

📷 Özkan Öze

📷 hanifemrela 🐦 hanifeartaryaln

Bilirsiniz belki hikayeyi. Bir Allah dostuna sormuşlar” Nasılsınız? “ diye, şükürden “Aciz” demiş. “ Nendendir hocam? “ demişler. “Ettiğim şükür, aldığım nefese yetmiyor “ demiş. Siz nasılsınız hocam? İyiyim çünkü varım!

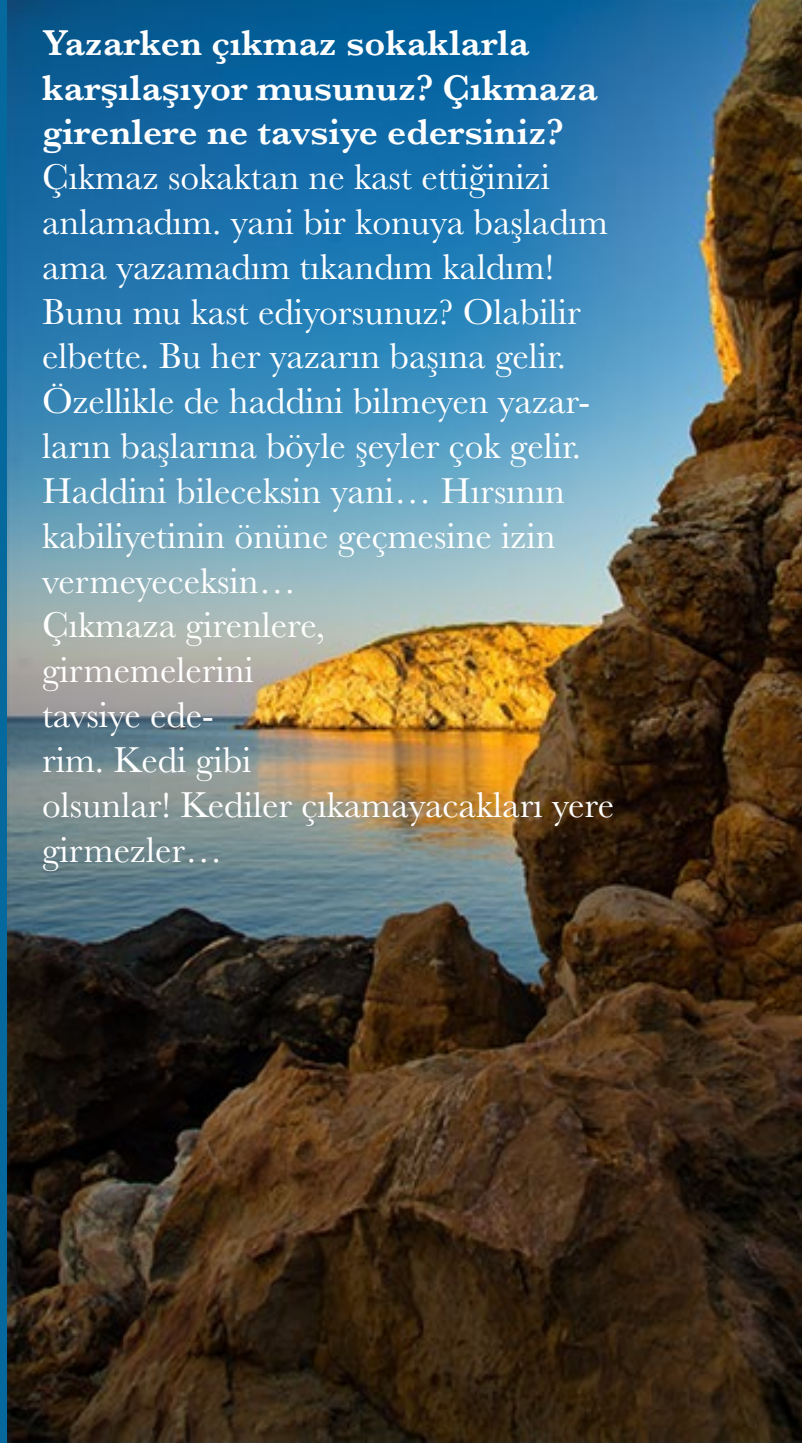


Toplumsal olarak en önemli derdimiz, kaygımız nedir?

Bilmem! Sanırım bu belli dönemlerde değişen bir şey. “Toplumsal kaygı” çok entellektüel bir laf gibi duruyor. Bu beni aşar. “Ne içindeyim bu toplumun ne de büsbütün dışında...” Ama bir çocuk kitapları yazarı olarak son derece politik bir iş yaptığının farkındayım. Sakın benim suya sabuna dokunmayan apolitik bir sevgi pıtırıcığı olduğumu sanmayın! Çaylak ile Filozof dizisinde on yaşındaki çocuklarla, “toplumsal afazi” kavramını anlatabilmiş bir yazar konuşuyor burada... Heidegger’in, araya araya perişan olduğu o karanlık ormanlardaki “ışıklı bir alanı” vahyin aydınlığında eli ile koymuş gibi bulan bir yazar... Bütün bunları çocuklara anlattım. Ve çocuklar bunu anladılar. Kendi varoluşlarının çizgilerini çizmek için çıktıkları yollarda onlara yollarını ve yönlerini göstermek için çabaladığımı hissettiler. Toplum bugün neyi dert ediyorsa etsin. Ben insanın hayatına anlam katmak gibi temel bir derdi olduğundan eminim... Bütün dertler ve kaygılar, buradaki yetersizliğimizden kaynaklanıyor zaten...

Yazarken çıkmaz sokaklarla karşılaşıyor musunuz? Çıkmaza girenlere ne tavsiye edersiniz?

Çıkmaz sokaktan ne kast ettiğinizi anlamadım. yani bir konuya başladım ama yazamadım tıkağımı kaldım! Bunu mu kast ediyorsunuz? Olabilir elbette. Bu her yazarın başına gelir. Özellikle de haddini bilmeyen yazarların başlarına böyle şeyler çok gelir. Haddini bileceksin yani... Hırsının kabiliyetinin önüne geçmesine izin vermeyeceksin... Çıkmaza girenlere, girmemelerini tavsiye ederim. Kedi gibi olsunlar! Kediler çıkamayacakları yere girmezler...



Bir edebiyat dergisinden okur gözüyle beklentiniz ne olurdu ? Bana “edebiyat” yapmaması!

Yazmak için sizi motive eden durumlar nelerdir? Örneğin, müzik dinliyor musunuz ya da bir enstrüman çalıyor musunuz?

Yazmak için motive olmak ihtiyacı hissetmem çünkü yazmak benim için zaten bir ihtiyaç. Acıkınca yemek yersiniz, susayınca su içersiniz. Benim de yazmam gerekince yazarım. Ve genelde de yazmam gerekir...

Müzik dinlerken yazamam, yazarken de dinleyemem müzik... Çok renkli bir müzik zevkim vardır ama. Asla rafine değildir. Andrea Bocelli'den Portofino dinlerken yarıda bırakıp, Müzeyyen Senar'dan, Dalgalandım da duruldum'a geçebilirim. Ya da Ray Charles'i kapatıp, Mustafa Kandıralı'yı açabilirim. Ama her ne dinliyorsam, o sırada onu dinlerim. Dinlermiş gibi yapamam. Aman arkada çalsın, fon olaraktan falan diyemem. Duyduğum müzik beni etkiler. Bazen “Ah bu şarkıların gözü kör olsun” dediğim bile olur...

Bir kalimbam var. Bana bunu Çaylak ile Filozof'un çizeri Nurcan K. Yılmaz hediye etti. Ve çalabileceğimden çok emindi. Çalamıyorum. Güya bir aya kadar, The Godfather'ın o efsanevi müziğini çıkarabilecektim. Ya da senelerdir olur olmaz yerde çalındığı için bütün romantizmini yitiren ve bir mizah malzemesi haline gelen unutulmaz Love Story'nin muhteşem müziğini... Çok mahcubum Nurcan Hanım'a...

Bir edebiyat dergisinden okur gözüyle beklentiniz ne olurdu ?

Bana “edebiyat” yapmaması!

...bildiğim bir yol yoktu demek,
yol yoktu demek değil. Pek çok
ayak izi gördüm. Emniyet içinde
takip ettim o ayak izlerini...

Son zamanlarda revaçta olan e- dergi, e-kitap ve sesli kitaplara bakış açınız nasıldır?

Pek bilemiyorum açıkcası... Kitap söz konusu olduğunda onu elimde tutmak, parmaklarımın ucunda hissetmek isterim. Ama neticede okunacak bir şey bu ve bu tür imkanların büyük bir kolaylık olduğunu da düşünüyorum. Çantanızda binlerce cilt kitap taşımak gibi bir imkânınız var. Ama asıl cevaplanması gereken soru şu değil mi?:

Bununla ne yapacağım ben? Bu bana neden lazım? Çantamdaki tabletin içinde binlerce kitabın olması bana ne katacak?

Teknolojiyi bize pazarlayanlar, artık bizi ona ihtiyacımız olduğuna inandırmaya bile çalışmıyorlar farkında mısınız? Teknoloji, bir arzu nesnesi olarak tutturuluyor elimize. Şahsen insanlar kağıttan kitap basmaya devam ettikleri sürece ben bunu tercih ederim gibi geliyor. Bu nostaljik bir takıntı değil, benim kitapla olan ilişkim bunu gerektiriyor sadece...

Gazeteler ise umarım en yakın zamanda basılmazlar artık ve bu büyük kâğıt israfı da son bulur. İnsanlar aptal muamelesi yapıyor gazeteler. Ne zaman gazete haberlerine baksam kendimi aşağılanmış gibi hissediyorum.

Gazetecilik işi ömrünü tamamladı. Ama teknoloji yüzünden değil! Gazeteciliğin bizzat kendisi bitti... Okurunu aptal yerine koyarsan olacağı buydu!

E-Dergi ise artık bir mecburiyet. Bu ülkede kağıda basılı bir dergi hele de edebiyat ya da fikir dergisi çıkarmak için ya çok zengin ya da çok çılgın olmak lazım...

“Bildığım bir yol yoktu, ben sadece yürüyordum”, böyle bir ifadeniz var. Bu bilinmez yürüyüş sizi hiç korkutmadı mı? Ve bu yürüyüş size ne kazandırdı?

Bildiğim bir yol yoktu evet ama durduğum bir yer ve varmak istediğim başka bir yer vardı. Ve ben de yürüdüm. Öylece duracak değildim ya! Ayrıca bildiğim bir yol yoktu demek, yol yoktu demek değil. Pek çok ayak izi gördüm. Emniyet içinde takip ettim o ayak izlerini...

Özkan Öze ile...

Görünen, bilinenin dışında; Özkan Öze için “Nefes” ne ifade eder?

Nefes ümittir! Nefes aldığınız sürece ümit var demektir. Ancak ümit, arzu ettiğimiz, çok istediğimiz şeylerin bir gün mutlaka olacağına dair kesin bir inanç değildir. Arzu ettiğimiz, çok istediğimiz bütün o şeylerin, Allah dilerse olacağına dair, şüphesiz bir imandır. Tam da bu yüzden ümit, iman(dan)dır!

Yazarlık yolunda zaman zaman dayandığınız, tutunup, güç aldığınız bir “Küpeşte’niz “ var mı? Bir kelime yazarsınız ya da bir cümle... Bir sonraki “yok”tur. Bunu aklı başında her yazar bilir. O cümle yoktur! Ve siz yazmak konusunda ısrar ederseniz sizin için yaratılır o cümle. Onu Allah yaratır. Tıpkı ağızımızdan çıkan kelimeleri yarattığı gibi. Doğru ya da yalan, iyi ya da kötü, hayır ya da şer farketmez. Bütün kelimeleri Allah yaratır. “hayrihi ve şerrihi minallahi teâlâ...” Bunu bilerek

yazının başına oturan biri olarak, Allah’tan başka kime güvenebilirim? Hiç kimseye...

Kağıt, kalem mi; klavyeden yazmak mı size daha yakın? Yazmak size ne hissettiriyor?

Ben nostaljik bir adam değilim. Hatıralarımı aklımda ve kalbimde saklarım, masamın çekmecesinde değil. Her ne kadar bir dolmakalem delisi olsam da, kalem güzellemesi yapacak değilim. Yazılarımı bilgisayarda yazıyorum. Çünkü yazmak ağır işçiliği olan bir iştir. Sürekli geriye döner, yazdıklarınızı değiştirir, düzeltir ve silip atarsınız. Özellikle silip atmak yazmak kadar önemlidir. Ve bu zaten zor bir iştir; kalem kâğıtla yazmaya kalksam daha da zor olacaktır elbette... Ancak derdini kalem ve kağıtla ya da divitle, tavus kuşu tüyü ile ya da ne bileyim ben çivi ile kil tabletlere yazarak anlatabilen birine de karışmam. Yazmaya bilgisayarla başladım sayılır. Ama bir dokülo dönemi geçirmek isterdim açıkcası. Onun sesi bende yazma arzusu oluşturuyor. Hatta bu yüzden ilk zamanlar bilgisayarımın tuş seslerini açar öyle yazardım. Şimdi bunu yapmıyorum çünkü sanırım biraz ama sadece biraz ustalaştım ve yazarken kendi

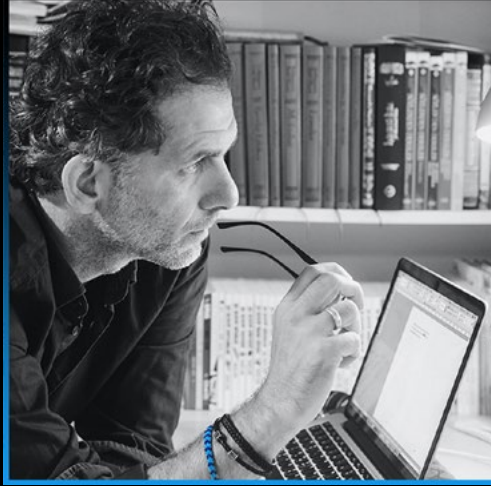
sesimi duyuyorum. Başka bir şey duymuyorum. Yazmak bana ne mi hissettiriyor? Bazen büyük bir cürüm işliyormuşum hissine kapılıyorum. Yazmak beni hep korkutmuştur. Hep tedirginim yazarken. Şimdi şu an bile! Çünkü bu büyük bir şey! Yazdığım her şeyin hesabı sorulacak benden. Bunu bile bile yazmaya devam ediyorum. Ayrıca insanların hayatlarında bir yer işgâl ediyorum yazarak. Onlar, hayatlarından geri döndürülemez bir kısmını benim yazdıklarımı okuyarak harcıyorlar. Peki buna değecek mi? Bunu düşündükçe tedirgin oluyorum. Olmayayım mı? Korkmayayım mı? Kendime bu soruyu sormayayım mı?

Sosyal medya yaygınlaştığından beri insanlarda görünür olma çabası da çoğaldı. Öğretmenler etkinlik paylaşıyor, kişisel gelişim alanında insanlar devamlı eğitim ve içerik paylaşıyor, çalışma alanları kariyer yolundaki çabaları hep sosyal medyada.

Amaçtan sapmamak, akışa kapılmamak için ne önerebilirsiniz?

İnsan bir yola çıkar, uzun bir yola. Başlangıçta varmak istediği bir hedefi vardır. Ve gide gide, başlangıç noktasından uzaklaşır. Başlangıç noktasından uzaklaştıkça da, varış noktasına yaklaşır.

Ancak başlangıç noktasından uzaklaşmanın bir de riski vardır beraberinde getirdiği. Yola nereden çıktığını unutan biri için varış noktası diye bir nokta yoktur artık... Çünkü yol(culuk) başlangıçtaki anlamını yitirmiştir. Yolculuk boyunca sık sık kendimize ben neden bu yola girmiştik ve hedefim neydi sorusunu sormalı ve niyet tazelemesi yapmalıyız. Yoksa her iki anlamda da “yoldan çıkarız!” Geceleri başını yastığa koyduğunda.. Sessizce... Benim amacım neydi? diye soracaksınız. Şimdi ne yapıyorum? Neyi neden yapıyorum? Ve samimi olacaksınız! Samimi değilsen, hiçbir şey değilsin!



BAHARIN

S

YÜZÜ

O

Ğ

U

K

İlkbaharda fark ettim;
Çiçeklere kelebekler,
Ağaçlara kuşlar,
Gülüşüne çizgiler
konduğunu.

Zaman mevsim tanır mı?
Bahtına kutuplar düşenin,
Saçına aklar düşünce
anladım,
Baharda kar yağdığını.

Ve ömrünün baharında,
Ömrüme cemre düştü.
Seni kaybedince ilk defa,
Baharda ruhum üşüdü.

B

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

ŞULE Mİ? IŞIK MI?



İnsan daima arayış içindedir. Bazen tatmin edilmek için, bazen gönül bağlamak için.

Bazense yolunu aydınlatacak bir ışık arar. İnsanın yoluna aydınlatabilecek en güçlü ışık o yoldan daha önce geçmiş bir insandır yine. Bir ışık göreceğiz bu sayfalarda.

Şule ışığı...

Şule Yüksel Şenler... Kalemi güçlü ve sert kendi naif bir kişilik. Dava insanı. Şule Hanım Kıbrıslı bir ailenin evladı. Babasının işi münasebetiyle farklı şehirlerde dünyaya gelmiş 6 kardeşten biri. Kendisi Kayseri'de doğuyor bir süre sonra uzun yıllar kalacağı İstanbul'a taşınıyorlar.

Şule Hanım'dan öğreneceğimiz bir çok şey var; azim, nezaket, kültür ve belki de en önemlisi vecd.

14 yaşında eğitim hayatına maddi yetersizlikler sebebiyle son veren Şule Hanım ilmin yalnızca diploma şartı taşımadığının da göstergesi.

Okul hayatı bitiyor fakat okuma sevgisi bitmiyor. Okuyor, okuyor ve okuyor...

Dilinde biriken kelimeler bir süre sonra kalemine düşüyor. Çok genç yaşta dönemin iyi gazetelerinden birinde, önemli bir köşe yazarlığı ünvanı alıyor. Bu süre zarfı içerisinde kendi tabiriyle modern ve çağdaş bir aile yapısında büyüyen Şule Hanım'ın ağabeyi, bu modern yaşamın zıddına bir ömür sürmeyi tercih ediyor. Genç yaşta İslam'ın yegâne huzur kaynağı olduğunu idrak eden Özer (Üzeyir) Şenler, bu kaynağı gönlünde yaşayarak hayatına tatbik ediyor. Şule Hanım gözlerinin önünde biricik ağabeyinin -yine kendi tabiriyle - modern ve eğlenceli hayatı reddederek, Allah'ın rızası için yaşamak derdine bir türlü anlam veremiyor ama bu durum ilgisini de çekiyordu . Nitekim bir süre sonra yazılarına baktığında, ağabeyi Özer Bey'in kendisine anlattığı hakikatleri yazdığını farketti . Bu duruma "hidayet" adını çok sonradan verecekti...

Artık kalemi dönemin yeni magazinsel görüşlerini değil uzun yıllar sürecek bir mücadeleyi yazıyordu. Bu mücadelelenin en büyüğü onun için tesettür mücadelesiydi hiç şüphesiz. Birçok isimden onun; "Zor zeminlerin ve zor zamanların kadını"; olarak anıldığını dinliyoruz. Bulunduğu konumu anlamak için kullanılabilir en iyi cümle belki de...

Şaşalı, şatafatlı ve onun için gayet olağan bir yaşamın içindeyken imani hakikatleri farkedip tüm yaşamını buna göre düzenlemeye karar verdi. Bir mücadele başlattı. Bu müca-

delenin karşısına çıkan ilk isim nefsi idi.

"Başlarda örtünmek için nefsimle çok mücadele ediyordum. Yarımı bütüne çevirmek için çaba harcıyorum.."Diyeerek anlattığı o dönemler bir aynanın karşısında gelgitlerle devam etse de kazanan iradesi ve ihlası oluyor. Ömrünün sonuna kadar vereceği tesettür mücadelesinin belki de en zorunu nefesine karşı yaptığını dile getiriyor.

Özelde ülkenin genç kadınlarına, genelde tüm insanlığa haykırmak istediği tesettür mücadelesi , onu defalarca çeyizi yerine hapisane bavulunu hazırlamaya itse de vazgeçmeyerek, bu mücadeleyi herkesin vermesi gerektiğini kaleminde de kelâmında da söyleyecekti.

"...Yani çeyizim yerine hapisane giyeceklerim, kullanacaklarım, bütün eşyam bir bavulun içinde..."

Yalnızca bir bez parçasından ibaret görmediği tesettürü kendi hayatına uyarlayabileceği bir

kiyafet olarak değil, gerçek tesettüre kendi hayatını vereceği bir dava olarak görüyordu. Kaleminin güçlü olması, okuru etkileyecek bir dil kullanması ve tabii ki sözgelimi modern yaşamın dilini kullanmayan biri olması sebebiyle; yazı yazdığı gazetenin satışları artmış, hakikat bir bir gazete parçasının köşesinde ülkenin dört bir yanına fersah fersah yayılmaya başlamıştı. Çok geçmedi ki inandığı doğrunun peşinden gitmekten korkmayan ve bu duruşu hayatının merkezine koyan Şule Hanım yazılarının yanı sıra konuşmalara, konferanslara başladı. Çok zaman sonra; "O günün şartları içinde yaptığımız çalışmalar İslam'a yaraşır, ideal çalışmalar değildi belki ama her yönden bilhassa manevi yönden kurak bir dönemdeydi memleket." dese de, mücadelesi tahmin edilemeyecek hayır kapıları açmıştı.

Bugünlerde ölümünün ardından bir yıl geçmesine rağmen, ümmetin kadınlarına örnek olacak bir hayatı bizlere miras bırakan Şule Hanım'ı hala konuşuyoruz. Özer Bey'in hür yüreğiyle Şule Hanım'ın kalemi, yüzlerce binlerce insanın hidayetine vesile olmuş ve oluyor...

Bugün bile olduğu gibi Şule Hanım'ı seven ya da seven herkes gündeminde Şule Yüksel Şenler ismini defaatle duyuyor. Bu muhterem hanımın kitapları aradan yarım asır geçse dahi biliniyor ve okunuyorsa yazarlığı ve ilmi bir yana bunun sebebi; esaslı bir öfke, hakiki bir aşk samimi bir adanış ve imandır.

Rahmet olsun ...

"İnsanın kendini okuyabilmesi için mutlak surette iman nuruna ihtiyaç vardır. Çünkü bütün sırlar o nur ile çözülebilir"

Kalemimden...

BİLİNMEYEN

Reyhan Karakabak

📷 karakabakreyhan

🐦 karakabakreyhan

O gece de Nazlı'nın, yüreğinin kapılarını açtığı kitabın satırlarına eşlik edenler, kıvrılan perdeyi delip geçen ayın ışığı, dedesinden kalma radyodan cızır cızır çalan kısık sesli fon müziğiydi. Çok severdi dedesini Nazlı. Kitap sevgisini, ileri derece gözlük numarasına rağmen bulduğu her şeyi okuyan ve okuduğunu iyi muhakeme eden dedesine borçluydu. Her gece olduğu gibi ev ahalisi derin bir uykunun koridorlarında dolaşmaya başladıktan sonra Nazlı, çekmecesinden kitap okuma lambasını çıkardı ve kaldığı yerden kitabını okumaya devam etti. Nazlı için kitap her şey demektir. Her bulduğu fırsatta okuyor hatta fırsat yoksa fırsat oluşturup kendini satırların büyüdü dünyasına salıyordu. Evde, durakta, otobüste, okulda, ders arasında hatta bazen derste. Öyle ki bu durum öğretmenlerinin de dikkatini çekmiş ve uzun süre devam ettiği için öğretmenleri meseleyi ailesine açmak zorunda kalmışlardı.

Bir gün Nazlı'nın öğretmeninden aldığı telefon ile okula çağırılan annesi, Nazlı'nın bazen derslerde bile kitap okuduğunu öğrenince çok kızdı. Eve döndüğünde Nazlı, annesi ona bunu neden yaptığını sordu. Ben dedi Nazlı bazı derslerde başarılı değilim, bazı dersleri yapamıyorum. Kendim için daha çok zevk aldığım bir şey yapıp kitap okuyorum. "Napacaksın kitap okuyup, dersine çalışsana sen, okuyacaksın ders kitabı oku, meslek sahibi ol da kendini de bizi de kurtar". "Ben yazar olmak istiyorum anne. Kitaplarını okuduğum o yazarlar gibi. Okudukça başka bir dünya doğuyor içime, başka alemlerde geziyorum. O doğan dünyayı, gezdiğim alemleri anlatmam gerek." "Başka meslek mi kalmadı da yazar olacaksın?" diye karşılık verdi annesi. "Yazarlık da neymiş, ne işe yarayacakmış" "Ne gördüysem kitaplarda anlatacağım" dedi Nazlı. "Kitapların gönlüme anlattıklarını, yüreğimde açtığı o kapıların ardını. Işık olacak o anlattıklarım insanlığa." "Hıhh" dedi annesi. "Sen kendini, bizi kurtar da önce insanlık şurda dursun." "Asıl insanlık için bir şey yaparsam kurtulacağız anne." "Ne halin varsa gör." diyerek karşılık verdi annesi. "Bir daha şikayet getirme de." "Ne vardı dedesine çekecek, dedesi de aynıydı bunun, ne faydasını gördü kitabın, fakir geldi, fakir gitti" diye de ekledi homurdanarak. Hep böyleydi annesi. Dersleri daha çok önemser, kitap okumayı gereksiz görürdü.

Nazlı bir daha dersi hiç aksatmadı. Onun yerine daha çok okudu; geceleri daha az uyuyor, sabahları daha erken kalkıyor okuyor, okuyordu. Annesi elinde kitabı her gördüğünde "Hıhh" diyordu. "Ne olacaksa okuyup, hayır, yazsa ne olacak?"

Kırılıyordu hevesi bunları duyunca Nazlı'nın ama içinde coşan sular durulmuyordu, akmak istiyordu satır satır. "Yazmasam deli olacağım sanki." diyordu içinden. Nazlı, önce az az sonra sayfalarca, defterlerce yazmaya başladı. Kelimeler satırlara, satırlar sayfalara, sayfalar bir kitaba dönüştü zamanla. Eksikliğiyle gediğiyle bir kitaba. Harçlıklarından biriktirdiği parayla bir nüsha çıkarttırdı Nazlı. Yıllardır içinde köpürüp duran onca duygu, bir kitaptaydı artık. Yüreğini akıttığı satırlar sanki sırtından yük almıştı. Kuş gibi hafifleyen Nazlı'nın, gözünden ince ince süzülen yaşlar dudağını ıslattığında fark etti Nazlı sevinçten ağladığını. Yüzünü, gözünü sildi "Ne olursa olsun" dedi "Sevinir, anneme göstereceğim." "Bak anne yazdım, sonunda bitti." dedi sevinçle. Evirdi çevirdi Nazlı'nın elinden aldığı nüshayı annesi. "Hıhh" dedi yine. "Ne oldu, başın göğe mi erdi? Matematikten kaç aldın, onu söyle sen." Öylesine üzüldü ki Nazlı, günlerdir biriktirdiği hevesleri, satırları, sayfaları tuzla buz olmuştu adeta gözünde. Hissiyatının öfkeye dönüştüğü bir an annesinin elinden kaptığı gibi yazdıklarını çöpe attı. "Kim inanacak ki sana annen inanmadıktan sonra" dedi.

Elindeki kitabın son sayfasını kapattıktan sonra Tuğba Hanım, kapağın en arkasını da okudu son olarak. Sait Faik'in Son Kuşlar kitabının arka kapağındaki paragrafın son cümlesi şunu söylüyordu: "Yazmasam deli olacaktım." "Ahh" dedi Tuğba Hanım, "Üç kelimeye dünyalar sığdırmışsın Sait Faik." Kitabı kaldırıp masanın üzerine koydu. Dışarı çıkması gerekiyordu. Otobüs durağına yol alırken güzergahta bulunan çöp kovası öylesine doluydu ki dikkatini bu çirkin görüntü çekti bir anda. O da ne?! Yaklaştığında spirallenmiş bir kitap gördü. Kendisi de yazar olan Tuğba Hanım'ın çöpte gördüğü bu kitabı fark etmemesi mümkün değildi. "Neymiş bu acaba?" diye eline alıp baktı. Daha yeni atıldığı belli olan bu kitabın adı "BİLİNMEYEN"di. İlk cümlesi ise "Yazmasam deli olacağım sanki." Daha az önce okuduğu Sait Faik'in son cümlesiyle çöpte bulunduğu kitabın ilk cümlesinin aynı olması Tuğba Hanım'ın dikkatini daha çok celbetti ve oracıkta kitabı iyice inceledi. "Benim" dedi "Bu kitabı yazanı mutlaka bulup içindeki çağlayana yol vermem gerek. Nazlı'nın büyük heves ve hülyalarla yazdığı, hayal kırıklığı ve hüsrarla çöpe attığı 'BİLİNMEYEN'İ o anda ülkenin en bilinen, en saygın ve en yetkin yazarlarından birinin elindeydi.


ÖYKÜN RESİMDE CAN BULSUN

Resme uygun öykünüzü bize yollayın, yayınlatalım...

bilgi@kupestedergi.com



İllüstratör : Hale Medgalci

 [haledadr](https://www.instagram.com/haledadr)

Ay Düğümleri

İnsanlık çok eski zamanlardan beri gökyüzünde neler olup bittiğini ve bunun yaşanan olaylara etkisi olup olmadığını merak etmiştir. Gökyüzünün haritasını çıkarma çalışmaları M.Ö. 2000'li yıllarda Babil'de başlamıştır. Mısırlılar ve Babilliler Güneşin gökyüzünde izlediği yolu (ekliptik) incelemişler, 36 yıldız bulup kullanmışlardır. Yunanlılar bu 36 yıldızı 2 ile çarpmış ve 72 takım yıldız kullanmışlardır. M.Ö. 700 civarında Babilliler ilk Güneş tutulmalarını kaydetmişler, ilk astronomi günlüklerini tutmaya başlamışlar ve dünyadaki olaylarla bağlantısını incelemişlerdir. Tutulan günlükler vasıtasıyla Güneş ve Ay tutulmalarının olduğu zamanlarda toplumu ilgilendiren kadersel olayları gözlemlemişlerdir. O günden bu güne her dönemin astrologları benzer gökyüzü hareketlerinde bu kadim bilgilerden faydalanarak olası durumlar hakkında öngöründe bulunabildiler. Güneş ve Ay tutulmaları Ay Düğümleri üzerinde gerçekleşir. Kuzeyde ve güneyde Ay'ın yörüngesinin, Güneş'in yörüngesiyle kesiştiği zahiri iki noktadır. Bu iki düğüm birbirine 180 derecelik zıt kutuplardadır. Dolayısıyla iki karşıt burca yerleşir. Ay düğümleri hangi burçlarda yerleşirlerse o burçların temsil ettiği konularda olaylar gözlemlenir. Güney Ay Düğümü(Gad) geçmişimizi, rahatlıkla yaptığımız işleri, konfor alanımızı, kendimizi en iyi ifade edebildiğimiz alanları temsil eder. Kuzey Ay Düğümü(Kad) ise şu anı, geleceği, kişisel gelişimimizi, gitmemiz gereken yeri gösterir. "Benim bu dünyada yapmam gereken nedir?" sorusunun cevabını verir. Biz bu yola yönelmeyince rahat alanımızda sıkıntı yaşamaya başlarız. Hayat bizi Kad'a doğru sürükler. Örneğin 6 Kasım 2018 ile 5 Mayıs 2020 tarihleri arasında Gad Oğlakta, Kad ise Yengeç burcundaydı. Bu burçlar hayatın temelini oluşturan taşlar gibidir ve tutulmalarla bu taşlar yerinden oynadı, önceliklerimiz değişti. Oğlak temaları iş, kariyer, para, güç, yöneticiler, ekonomi, yaşlılar, otorite, topraklar, sınırlar, markalar, şirketlerdi. İnsanlar bitmek bilmeyen işlerini yetiştirmeye çalışıp "Zamanım yok." bahanesini çok kullandı. Herkes dağın zirvesine çıkmaya çalışan oğlaklar gibi zor sınavlarla mücadeleler etti, iç sesini dışarının gürültüsüyle duyamadı.

Halbuki gidilmesi gereken yer Yengeç burcunun konularıyla. Yani duygularımıza kulak verme, ev, yuva, aile, beslenme, koruma ve vatandı. Son tutulmalarla bir virüs bizi zorla kolumuzdan tutup arkada bıraktığımız can evimize sürükledi. Herkes evinde ailesine sıcak yemekler yaptı, başkalarını korumak adına kendine dikkat etti ve yavaş yavaş unuttuğu hisleriyle tanıştı. 5 Mayıs 2020'de ise Ay düğümleri İkizler -Yay aksına geçti. Bu aks iletişim, eğitim ve yolculuk aksıdır. Yavaş yavaş yasaklar kalktı ve insanlar yakın mesafeli seyahatlerle sosyalleşmeye, sosyal medyada da bilgi alışverişi için canlı yayınlar yapmaya başladı. Bu yayınlarda genellikle arka planda kitaplık olması entelektüel bilginin önemini hatırlatan bir semboldü. Ay Düğümleri burada 18 Ocak 2022 tarihine kadar kalacak ve tutulmalar da bu burçların temsil ettiği konularda olacak. İkizler burcunun temsil ettiği konular: eğitim, iletişim, haberleşme, ilköğretim, pratik bilgi, edebiyat, müzik, şiir, felsefe, astroloji, yabancı dil, omuzlar, eller, kollar, solunum sistemi, sinir sistemi, bilgisayar, el ile kullanılan küçük teknolojik eşyalar, araba, el becerileri, komedi, yakın çevre, ticaret. Bu saydığımız konularda büyük gelişmeler olması mümkün. Peki bunun olması için baskılanan veya abartıya kaçıp zarar verecek olan konular hangileri? Tabii ki Yay konuları. Onlar da hak, hukuk, adalet, yasalar, inanç ve din, yüksek öğrenim, uzun deniz yolculukları, ahlak, spor, ritüeller, törenler, hac yolculukları, yaşam felsefeleridir. İkizler burcu solunum ve sinir sistemini temsil ettiği için Covid virüsünün veya başka hava olaylarının 2022'ye kadar insanları zorlayacağını, belki sürecin uzunluğundan belki de hastalığın yan etkilerinden dolayı nörolojik sağlık sorunlarının olabileceğini söyleyebiliriz. İkizler burcunun yönetici gezegeni zekayı, entelektüel düzeyi, mantıklı düşünmeyi, konuşmayı, iletişimi, bilgiyi temsil eden Merkür'dür. Merkür, Klasik Yunan mitolojisinde sihirli altın kanatlı ayakkabılarıyla ve kanatlı başlığıyla Hermes'tir. Hermes'in asıl görevi Zeus'un buyruklarını öteye beriye iletmekti. Ama bu haberciliği yaparken çok gezdiği için yolunu şaşırıp yolculara yol gösterir, kazanç için yola çıkan tüccarlara yardım eder, gemileri limanlara ulaştırırdı.

Merkür, İslamiyette Hz. İdris (AS) ile temsil edilir. Hz İdris çok bilgili bir peygamberdir ve kimsenin kendini anlamayacağını düşünerek mağaraya çekilir. Ama Allah'ın emriyle insanların arasına karışır ve onlara öğretmenlik yapar. Rivayetlere göre 72 dil bilmektedir. Tarihte ilk dikiş dikmeyi, terziliği insanlığa öğreten kişi olarak geçer. Aslında bu metaforik bir benzetmedir. Kendisi hakikatleri, yazıyı, astronomiyi , tıp ve simyayı ölçüp biçip insanların anlayacağı şekilde anlattığı için bu şekilde anılır. Kad İkizlerdeyken gökyüzü, insanların öğretmenlere gereken değeri vermesi gerektiğini hatırlatır. Bu dönemlerde eğitim sisteminde sık sık değişim olabileceği gibi kısa eğitimler çoğalabilir. Teknik konuştuğu için anlaşılmayan akademisyenlerin yerine daha anlaşılır bir dille bilgileri topluma anlatabilen pratik kişiler popüler olabilir. Büyük mağazalardansa küçük dükkanları ve internet alışveriş siteleri tercih edilir. El emeği ürünlere talep artar. İletişim ve haberleşme daha önemli olur, bununla ilgili bazen sıkıntılar yaşansa da büyük dönüşümler olur. Cep telefonu ve bilgisayar teknolojisi değişir. Uzun televizyon programlarındansa kısa bilgiler veren veya komedi tarzı olan programlar ilgi çeker. Yazarlar, eleştirmenler, gazeteciler, sporcular, hukukçular, din adamları, yaşam guruları, newage akımları, profesörler, öğretmenler, el zanaatkarları, hırsızlar, dolandırıcılar gündemde olur.

Yay burcunun yönetici gezegeni Jüpiter, bulunduğu yeri büyüyen bir gezegendir. Bu yüzden fanatik duygulardan ve inançlardan dolayı kutuplaşmalar artabilir. Jüpiter Yunan mitolojisinde hukuk , düzen, adalet tanrısı Zeus'tur. Zeus, her şeyi bilir ama insanların hayatlarına da çok karışır. Hak, hukuk, adalet isteği artarken yasalarda değişimler olabilir. Dünyada ırk ve din ayrımcılığının çirkin görüntüleri boy gösterebilir. Yay burcu bilge bir ruhtur. Mutlak gerçeği bulmak için yola çıkan bir derviş ya da bir guru gibidir. Aradığını bulur. Ya bunu çok tutkulu bir şekilde savunup insanlara anlatmaya çalışır ya da kimsenin anlamayacağını düşünüp inzivaya çekilir. Her insanın doğasında inatla "En doğru budur!" diye savunduğu bir nokta vardır. İşte Gad Yay herkesin bu karanlık yönüne ışık tutacak. Ayrıca Yay burcunun sembolü okuyla gökyüzüne nişan alan, kanatlı, insan başlı bir attır. Bunun anlamı yüce amaçları olan bir insanın içgüdüleriyle hareket etmesidir. İçgüdüsel davranma insanın kendini aşırı haklı görmesine neden olur ve değişik fikirlere açık olmasını engeller.

Ay düğümlerinin İkizler -Yay aksındaki yolculuğu, insanlara önyargıyla yaklaşmak yerine kendilerine yabancı gelen düşünceleri dinlemenin kıymetli olduğunu gösteriyor. 18 Ocak 2022 tarihine kadar özellikle geliştirmemiz gereken konular: sağlıklı merak, soru sormak, dinlemek, öğrenmeyi öğrenmek, veri toplamak, iki yönü de öğrenmek, insanları mantıkla ve kelime oyunları ile güldürmek. Hep haklı olduğunu düşünmek , kendini çok ciddiye almak, prensiplerine fanatikçe sarılmak, verileri değerlendirmeden kanılarıyla davranmak, farklı görüşlere direnmek, yargılamak, önyargılarla ve varsayımlarla davranmak ise kaçınılması gereken hareket ve düşüncelerdir.

Kaynakça

Barış İLHAN , Astroloji Dersleri

Demet BALTACI , Astroloji ders notları

Şefik CAN, Klasik Yunan Mitolojisi

DAHA NELER

Bugün çok heyecanlıyım uzun bir aradan sonra ilk defa üzerimde bir hareketlenme hissettim. Dile kolay dostlarım beş yıldır üzerime basan ne bir ayak ne de tek bir ot var. Bana Uluyazı'da Karaçayır derler. Karayı rengimden, çayırı da verimliliğimden gelir. Yaşım 6 asırı geçti.

Eskiden etrafımda kocaman elma, armut, kavak, söğüt ağaçlarıyla doluydu. Aşağıdan bir dere akardı görmedim ama sesini duyardım. Beni hep o dere den suladıklarını söylerlerdi. Artık onun da sesi pek gelmiyor. Nasılda özledim rüzgarla hışırdayan dalların, şırl şırl akan suyun, ağaçlara konan kuşların sesini. Nefeslenmek için ağaç gölgesine oturan insanları, içimde yaşayan solucanları, danadışleri, karıncaları, örümcekleri daha nicesini. Hala arada kuşlar gelir, dinlenmek için ağaçların dallarına konduklarında sohbet ederiz. Gelse bir tanesi de heyecanımı paylaşırsa gerçi üç asırlık dostum karga canımı çok sıkmişti son konuşmamızda. Şimdi burada olsa ona bu sabah yeni insanların geldiğini eski sahibim Ekrem Bey'den beni satın aldıklarını anlatsam hemen bana Ekrem Bey'in yaptıklarını hatırlatır canımı sıkardı. Bu insanların onlar gibi olacağını söyler. Halbuki altı asırdır ev sahipliği yaptığım insanların hepsi çok iyi baktı bana. Şimdi soruyorum size yüzlerce insan içerisinde sadece bir tanesi bana zarar verdi diye hepsi kötü müdür? Dostum karga olsa cevabı hazırdı "Senin dünyadan haberin yok dostum, insanı fütursuzca tüketip yok ediyor havayı, toprağı, suyu daha nicesini..."

Anlattığına göre insanlar artık doğal yerlerde değil de adına şehir denilen yerde yaşıyor. Yine ben şanslıymışım bir gün tekrar eskisi kadar sağlıklı olup nefes almaya başladığımda içimde börtü böcek yaşayıp otlar tekrar bitebilirmiş. Ama şehirdeki toprakların neredeyse tamamının üstüne betondan çok katlı evler ve yollar yapıldığı için yok olmuş hatta hayvanlar bile bulunmazmış. Üç beş kedi, köpek birazda gökyüzünde kuşlar varmış, ağaç desen tek tük. Daha neler ben altı asır yaşıyordum bende tanıyorum insanları beşerin en akıllılarından. Onlar hiç kendine nefes olan toprağı, suya, havaya zarar verir mi? İnsanın kendi topraktan yaratılmışken ondan uzakta nasıl nefes alır. Hep abartır zaten dostum karga. Aslında sever beni üstümdeki ağaçlar kesildiğinde, adımı bile bilmediğim o değişik pis kokulu su üstüme sıklıkla yavaş yavaş hastalanmaya başladığımda hep yanımdaydı. O zaman da demişti içinde yaşayan sana nefes olan otları, solucanları, böcekleri öldürmek içinmiş o kokulu su.

Tamam kabul bu konuda dedikleri çıkmış olabilir ama karga benim üç asırdır dostumsa insanı altı asırdır dostum nasıl ondan umudumu keseyim. O beni şefkatle işler, gübreler, sular , tohum atar, üstüme uzanıp göğü seyrederek bana hayallerini anlatır, ağlar göz yaşları karışır bana, son nefesini verdiği yine ben kucak açarım ona. Neymiş efendim insanlar artık toprağı dokunmadan şehir denilen yerlerde yaşıyorlarmış daha neler hep abartır zaten dostum karga...

Mana

Fatma Nur Özdemir

Rüzgarları

TEK NEFESLİK HAYAT

Bir güvercin ürkeklği içinde olan kalbimiz savaşıyor dünyanın en kekrek yanlarıyla. Tek nefesle yaşadığımız bu dünyada, hengameler içinde meçhul hayatlarımız var. Kiminin bakışları tozlu sayfalara esir kalmış. Kiminin yüreği göçmen kuşlar misali gidiyor bu diyardan. Kimi ise mutluluğu kovalarcasına adımlar atar hayatında. Kimi yaralarını sarmaya çalışır, içine ahlarnı saklar. Kiminin eline balon verseler umudunu bağlayıp semaya savuracaktır. Aslına bakarsak herkes derin bir sessizliğin içinde en izbe köşesine çekilir. İnsan yazgısını koyduğu kuralların başını okşarcasına verirken nefeslerini, nereye harcadığını bilmeyerek sürükler onu hayat. Öyle ki hayatın yekpare si gibi dokunulamayan çok hayat var. Dokunaklı sözler , dokunaklı şiirler, dokunaklı şarkılarla dolu dokunaksız hayatlarımız var..

Velhasıl kelim.

İnsan hangi ömrün sayfalarına yazdı da kaderini bir varmış bir yokmuş edasıyla bıraktı zamana ,hangi satırlarda aradı kendini? Ve kimi , neyi reva etti yoluna?

haradığım...
hayat. Öyle ki hayatın yekpare si
nulamayan çok hayat var.
sözler , dokunaklı şiirler, dokunaklı şarkılarla dolu dokunaksız hayatlarımız var..
Velhasıl kelim.
İnsan hangi ömrün sayfalarına yazdı
kaderini bir varmış bir yokmuş edasıyla
bıraktı zamana ,hangi satırlarda aradı
kendini? Ve kimi , neyi reva etti yoluna?

Altın Işıklı Kandil

Gözde Arı

Bir yol var dama gider
Bir yol var Şam'a gider
Karnca bu gidişle
Ancak akşama gider
Akşam olur Sabah olur
Aşığın dilinde Ah çok olur
Çok söz çok hata yaptırır
Yalan Sözde günah olur
Nerede durmasını nerede susmasını akledelim.
En iyisi biz size duyduğumuz dinlediğimiz bir masal anlatıverelim.

Bir varmış bir yokmuş çok uzak diyarlarda güzel huylu, güzel ahlaklı insanların yurdu varmış. Bu güzel insanların huyları güzelleştikçe toprak bereketlenirmiş. Bir ekip yüz biçerlermiş. Hayvanlar beşer onar yavrularmış. Dere-lerinde gümüş balıklar dolar taşarmış. Nereyi kazsalar değerli madenler fişkırmış. Bu güzel ülkeye büyük ihtişamlı bir saray yapmaya karar vermişler. Sarayın duvarlarını altınla gümüşle kaplamışlar. Her bir yeri pırlantalar, yakutlar, mercanlar ve incilerle beze-mişler, süslemişler. Bahçesini türlü türlü çiçeklerle süslemişler. Duvarlarını en ünlü ressamalara resimler yaptırmışlar. Saray pırl pırl parlıyormuş adeta. Tüm halkın davetli olduğu büyük bir şölen düzenlenmiş. Tüm halk kardeşçe yemiş, içmiş, eğlenmiş. Ama içlerine sinmeyen bir eksiklik varmış. Şölenin sonuna doğru Bilge Dede, hükümdarın huzuruna çıkmış. "Hürmetli padişahım kusura bakmayın ama bir eksiklik olduğu konuşuluyor. Ben eksikliğin ne olduğunu buldum." "Söyleyiver bu eksiklik nedir, Bilge Dede." demiş padişah. Bilge Dede devam etmiş. "Büyük kubbemizin altında Altın Işıklar Saçan Kandilimizin olmaması." "Dede, nerededir bu kandil gidip getirelim." "Hürmetli padişahım bu kandil Kaf Dağında Zorluklar Kulesinde yanmaktadır. Sizin iki tane çocuğunuz olacak. Birinin adı Nefes, diğerinin adını Niyet koyun. Onları en iyi şekilde yetiştirin. Çünkü on beş yaşlarına geldiklerinde bu yolculuğa yalnız çıkacaklar. Altın Işıklı Kandili bize getirecekler," demiş. Bilge Dede'nin dediği gibi padişahın ikiz çocukları olmuş. Birinin adını Niyet Sultan diğerinin adını Nefes Sultan koymuşlar. Çocuklarını çok güzel bir şekilde yetiştirmişler .



Altın Işıklı Kandil Gözde Arı

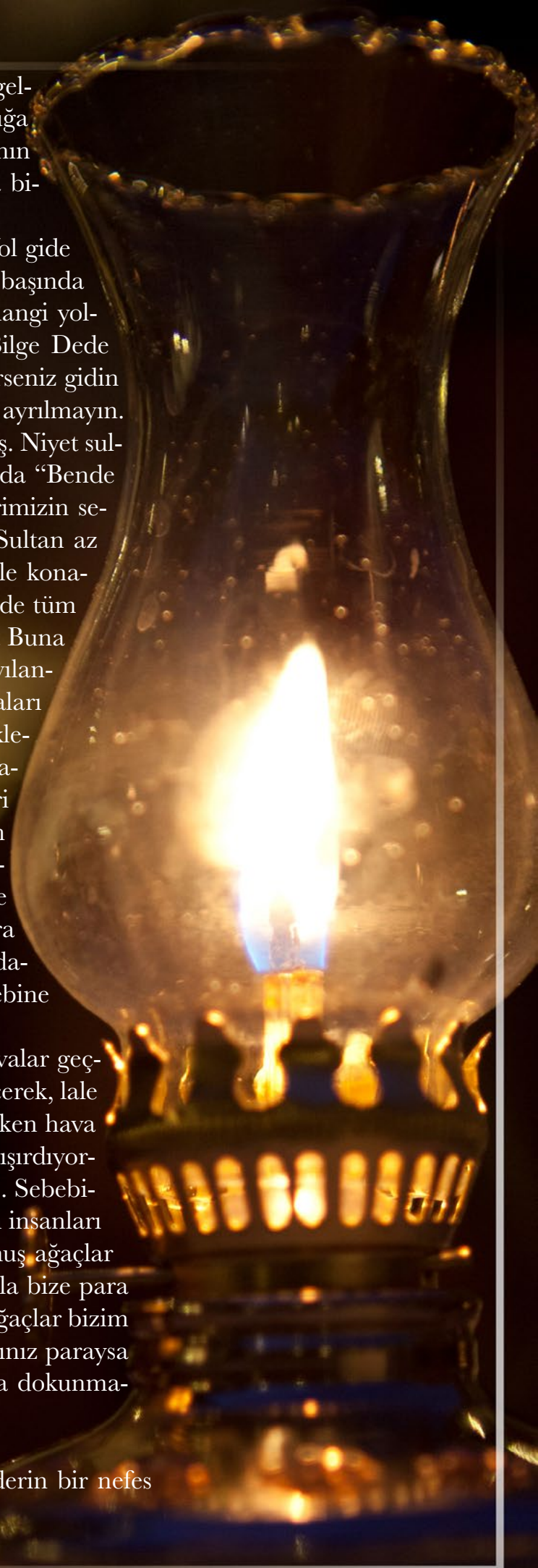
Sultanlarbüyüyüp serpilmişler. On beş yaşlarına gelmişler. Bilge Dede'nin bahsettiği bu efsanevi yolculuğa çıkmak için artık hazırlanmış. Annesinin ve babasının ellerini öpmüşler. Hayır dualarını almışlar. Atlarına binip yola koyulmuşlar.

Az gitmişler uz gitmişler. Dere tepe düz gitmişler. Yol gide gide bir çeşme başında ikiye ayrılmış. Çeşmenin başında hem soluklanmışlar hem de düşünmüşler. "Acaba hangi yoldan gitmeli. Hangisi güvenlidir? Hangisi varır?" Bilge Dede birden belirivermiş. "Sultanlarım, hangisinden giderseniz gidin hedefinize ulaşırsınız. Lakin kalbinizin sesinden asla ayrılmayın. Yoksa aradığınızı bulamazsınız." demiş ve kaybolmuş. Niyet sultan, "Ben sağ yola gitmek istiyorum," Nefes Sultan da "Bende sol yoldan gitmek istiyorum," demiş. En iyisi kalplerimizin sesini dinleyelim diyerek vedalaşıp ayrılmışlar. Niyet Sultan az gitmiş uz gitmiş. Tepelerden yel ile derelerden sel ile konarak geçerek Kuşlar Ülkesine varmış. Kuşlar Ülkesinde tüm kuşlar mutsuzmuş. Yumurtalarına yılanlar dadanmış. Buna çok üzülen Niyet Sultan hemen bir tepeye çıkmış ve yılanlara seslenmiş. "Heey! Yılanlar savunmasız yumurtaları nasıl yersiniz. İsteddiğiniz yiyecekse alın tüm yiyeceklerim sizlerin olsun. Sakın ha! Yumurtalara dokunmayın. Yoksa sizi yaşatmam." demiş. Yılanlar yiyecekleri alıp kaybolmuşlar. Bir daha da ilişmemişler. Kuşların beyi gelmiş konmuş bizim Niyet Sultanımızın omuzuna. "Ey insanoğlu, insanoğlu bugüne kadar kimse bize yardım etmedi. Sen bizi kurtardın. Bundan sonra ne zaman başın dara düşerse sen nerede biz de oradayız," demiş. Bir kuş kanadını vermiş. Niyet Sultan, cebine koymuş kanadı tekrar yola koyulmuş.

Nefes Sultan'da az gitmiş uz gitmiş. Dağlar aşmış ovalar geçmiş. Tepelerden yel ile derelerden sel ile konarak geçerek, lale sümbül seçerek bir ormana gelmiş. Ormanda ilerlerken hava aniden kararmış. Ağaçlar çığlık atar gibi yaprakları hışırdayormuş. Bu ses hem korkutmuş hem de meraklandırmış. Sebebi ni araştırmaya koyulmuş. Ağaçları kesmek için gelen insanları görmüş. "Neden ağaçları kesiyorsunuz? Size kurumuş ağaçlar yetmiyor mu?" diye sormuş. "İhtiyaçlarımız çok fazla bize para lazım." demişler. Buna çok üzülmüş Nefes Sultan "Ağaçlar bizim ciğerlerimiz. Siz bunları nasıl kesersiniz sizin ihtiyacınız paraysa alın bütün malım mülküm sizin olsun ama ağaçlara dokunmayın." demiş.

Ağaçları kesmemek söz verip ormanı terk etmişler.

Nefes Sultan, ormanın en büyük ağacına sarılmış derin bir nefes çekmiş.



Altın Işıklı Kandil Gözde Arı

Ağaçları kesmemek söz verip ormanı terk etmişler.

Nefes Sultan, ormanın en büyük ağacına sarılmış derin bir nefes çekmiş. Çok da yorgunmuş biraz dinlenmek istemiş. Oturacağı sırada Ulu Ağaç dile gelmiş “Ey! İnsanoğlu, insanoğlu bugüne kadar bize hep kıydılar. Sen bizi korudun. Bundan sonra senin başın ne zaman dara düşerse senin için yolları açacağız, istediğine kavuşturacağız,” demiş. Nefes Sultan’a bir ağaç yaprağı vermiş. Mendilinin arasına koyup tekrar yola düşmüş.

Az gitmişler uz gitmişler, dere tepe düz gitmişler. İki yol gide gide birleşmiş. İki kardeş tekrar buluştukları için çok mutlu olmuşlar. Birlikte Kaf Dağını tırmanmış. Zorluklar Kulesine varmışlar. Amma ne kule etrafı denizle ve zehirli dikenli sarmaşıklarla çevrili, göğe kadar uzanan bir kuleymiş. Kulenin ne kapısı varmış ne de penceresi. Nefes Sultan, çıkarmış Ulu Ağacın yaprağını “Dikenler bize yardım edin, kuleye girmek istiyoruz,” demiş. Ağaçların köklerinden köprü yapmışlar, dikenler bir merdivene dönüşmüş. İki Kardeş kulenin tepesine kadar tırmanmışlar. Altın ışıklar saçan kandil o kadar büyükmüş, o kadar büyükmüş ki, yanına yaklaşmak pek de mümkün değilmiş. Niyet Sultan’ın aklına Kuş Bey’i gelmiş, çıkarmış kuş kanadını sallamış. Kuş Bey’i omzuna konmuş. “Bizden ne istersin sultanım,” demiş. “Altın Işıklı Kandil’i isterim fakat yaklaşamıyorum. Kandilin her bir ucundan tutsanız, onu sarayıma götürebilirim,” Kuş Beyi “Hay, hay sultanım diyerek kaybolmuş.”

Birazdan büyük bir kuş sürüsü gelmiş. Kandili büyükçe bir ağa yerleştirip, her biri bir ucundan tutmuşlar. Saraya kadar götürüp büyük kubbenin altına yerleştirmişler.

Altın ışıklı kandil kubbenin altında o kadar güzel parlıyormuş ki tüm sanat eserleri olduğundan yüz kat daha güzel görünüyormuş. Niyet Sultan ve Nefes Sultan’ı tebrik etmişler. Bu ihtişamlı sarayda mutlu, huzurlu ve güzel ahlaklarıyla uzun yıllar yaşamışlar.

Gökten tam üç elma düşmüş. Biri Niyet ve Nefes Sultanlara, diğeri güzel ahlaklı tüm insanlara, diğeri de masalı anlatana.



Niyetin Kalsın

Bir türküyü dillere salsan,
Yapılan kalır yardan.
İyilik yap ki bulasın
Sen de iyilerden sayılasın

Dilin anlamı için
Niyet gerek her iŖe
Niyet ise olmalı samimice bu iŖte
Anlamlı olsun diye

Niyetim iyilik de ki
Tek mr kalmayasın
Herkes ansın her anında
Niyetini sen gibi olurcasına

Yüzün hep gülsün
Baharda kışta
Buda bir iyiliktir
Hiç bir Ŗey olmasa da.

İyilik Kervanında

İyilik kervanında sen de vardın,
Ne yaptın?
Niyetini amele kattın,
İyilerden sayıldın.

İyilik kervanında sen de kaldın,
Ne yaptın?
İyiliğe niyet ettin,
Güzel diye kaldın.

İyilik kervanında sen de yardım.
Ne yaptın?
Niyetini amelledin,
Gönlünü iyilerle eyledin.

İyilik kervanında daim oldun,
Ne yaptın?
Nesilleri aŖan tarihe,
Seninle bir niyet daha kattın.

Üniversite okumak için geldiği şehirde ikinci yılıydı. Birçok yer gezmişti fakat kış en çok bu şehre yakışıyordu. Sert, soğuk olmasına rağmen insanı saran duru bir yanı vardı.

O gün dersi erken bitmişti. Alelacele dışarıya fırladı. Böyle havalarda herkes kendi kendine söylenirken onun içi kıpır kıpır olurdu. Kalabalıktan uzaklaşırken gördüğü tüm ağaçlara el salladı ruhundaki sevinç. Kuru dalların kar tanelerine nasıl ev sahipliği yaptığını izledi. Çam ağaçları gelinliklerini giymiş süzülüyordu. Saatlerce yağan karın altında yürüdü. Vaktin nasıl geçtiğini anlamadı.

Eve geldiğinde çok yorgundu. Kabanını bile çıkarmadan kendini yatağa attı. Ellerinin soğuktan kıpkırmızı olduğunu fark etti. Gayri ihtiyari ağzına yaklaştırtıp sıcak nefesiyle avucuna üflemeğe başladı. Saate baktı yan gözüyle. Akşam ezanı okunmak üzereydi. Bu vakitler içi hüznün dolardı. Anlayamadığı, adını koyamadığı değişik bir histi yüreğindeki. Bu hüznle birlikte, uzun zamandır ilgilenemediği neyi geldi aklına. Yattığı yerden doğruldu. Aylardır onu ihmal etmenin mahcupluğuyla yanına yaklaşıp, nazikçe eline aldı. Sanki bir dost omzuna dokunmuş gibiydi.

Samimi...

Sıcak...

Davetkâr...

Parmakları titremeye başladı. Az önce üşüyen avuçları terlemeye durdu. Göğsü sıkışır gibi oldu. Yağan kar yerini derin bir sessizliğe bıraktı. Pencerenin kenarına bir kumru yanaştı. Yusufçuk, Yusufçuk diye ötmeye koyuldu. Kuyu-

larda kalmıştı, dipteydi sanki.

Ezan okunmaya başladığında, elinde sınıksız tuttuğu neye gözyaşları damlıyordu. Yıllar sonra kavuşmuş gibi uzun uzun sarıldı neye. Parmaklarını narince üzerinde gezdirip, nefes vermeye başladı. Bir iki nefesten sonra açtı ney kendini, içine sır üfleyen sırdaşına Ve zamanın suskunluğu döküldü ikisinin de dudaklarından. Dinleyenlerin “aşk ile bir daha” diyeceği cinstendi etrafa yayılan.

Öyle içten...

Öyle derin...

Nice sonra gözyaşları dindi. Bir daha baktı elindekine. Kamıştan yapılmış ara ara delikler açılmış bir odun parçasıydı nihayetinde. Onu değerli kılansa içindeki sırdı. İlk derste anlatmıştı hocası ‘Neyin Hikâyesi’ni. Her cümlesini hatırlıyordu. Şöyle demişti, “İki cihan Sultanı Hz. Muhammed Mustafa (sav) ilahi aşkın sırrını Hz. Ali’ye söyler. Aramızda kalacak diye de tembihler. Hz. Ali bu ağırlığa dayanamaz, kör bir kuyuya sırrını haykırır. Zamanla kuyu suyla dolar taşar, etrafını sazlık kaplar. Oradan geçen bir çoban sazlıktan kamış kopartıp nefes verir asırlarca sırdaş olacak bir sırdaşa. Nefes verdikçe sır dökülür kamışın musikisinden. Sır döküldükçe kamış neye dönüşür. O gün bugündür kim nefes verse neye, neyin içten içe...”

Bu hikâyeyi her anımsadığında yüzüne tatlı bir tebessüm yayılırdı.

Bakışları sokak lambasına kaydı. Kar taneleri lapa lapa düşmeye başlamıştı. Derin bir iç çekti. Nefes olmak için ruhuna, neyine bir kez daha üfledi.

KÜPEŞTE ATLI KARINCA



Rabia Rümeysa Bayram - Hanife Yalçın

İzcilik Notları

Düşünen Kaplumbağa

Mevsim Şerbeti Yapıyoruz

Değerler Eğitimi - Sevgi

Bilmeceler

Ayın Kitabı

Ayın Bitkisi



Değerlerimiz - Sevgi

Değerli okuyucularımız, Sevgili anne babalar; dergimizde her ay sizler için milli ve insanı değerlerimizi işleyip ailecek keyifli vakitlerinizde kullanacağınız önerilerimize de yer vereceğiz. İlk sayımızda da “sevgi” başlığına karar verdik. Çünkü sevgi olmadan yapılan işler olmuş olsada özünden eksik kalmış olur. Sevgi her şeyin temel taşı bu taşı yerine sağlam oturtalım ki sevgi ile yoğrulmuş insanlardan daim kalalım. Sevgi dolu yavrularımıza bu bilinçte kalmaları ve hayata sevgi ile bakmaları için sizlere önerilerimiz şu şekilde;

- Çocuklarımızla boyalarımızı alarak ‘ailemize sevgi’ isimli bir resim saati yapabilirsiniz.
- Yaşlı bir yakınınızı veya aile büyüklerinizi arayarak onları sevdiğinizi ve sizin için ne kadar değerli olduklarını çocuklarınız ile söyleyebilirsiniz.
- Evde aile arasında görev paylaşımı yaparak kalpli kurabiyeler veya bu ay ki mutfak etkinliğimizi birlikte hazırlayıp aile meğiyle yapılan mevsim serbetinizi içebilirsiniz.
- Evinizde evcil bir hayvan besleyebilirsiniz.
- Aile resimlerinizi birlikte inceleyerek anılarınızı yad edebilirsiniz.
- Kendimizi seviyoruz diyerek kişisel bakımlarımızın öneminden bahsedip beslenmemiz ve öz bakımımız için neler yapılması gerektiği hakkında sohbet edebilirsiniz.
- Evinizde ki bir çiçeğin bakımı çocuğunuza görev verip sevgi sözcükleri ile sulamasını ve gelişmeleri gözlemlemesini isteyebilirsiniz.
- Sevgi değerimizi pekiştirmek amaçlı konusu sevgi olan bir filmi ailecek izleyebilirsiniz.
- Gün içerisinde ve aile ile sohbetlerimiz de tebessüm etmeye dikkat etmek ile ilgili sohbet edebilirsiniz. Tebessüm ile ilgili <https://youtu.be/5ODL5kRjXN8> linkteki şarkıyı dinleyebilirsiniz.
- Gülümsemek ve üzgün olma duygularını mimikleriniz ile gösterip doğru olanı tercih etmesini sağlayabilirsiniz.

BİLMECELER (SEVGİ VE DOĞA İÇERİKLİ)

Ben beslerim o süsler(çiçek)

İçinde kalırsa azalır, paylaşınca çoğalır(Sevgi)

Ormanda ki ağaçlardan biriyim. Her zaman yeşilim(Çam ağacı)





Mutfak Etkinliği Mevsim Şerbeti

MALZEMELER:

200-300 gr. ekirdeği ayıklanmıŐ dondurulmuŐ veya taze viŐne veya erik (istenilen başka meyveler de olabilir)

1 adet çubuk tarçın

1 su bardağı tozŐeker

2-3 parça tane karanfil

İsteğinize göre 1 parmak kalınlığında taze zencefil de ekleyebilirsiniz.

1 litre su

Ayrıca 1 litre veya daha fazla soğuk su

Buz küpleri



YAPILIŐI:

Meyveleri tencereye alıp üzerine tozŐeker, baharatlar, kullanıyorsanız zencefil ve suyu tencereye ekleyin.

Meyveler yumuŐayıp rengini iyice verene kadar (yaklaşık 15 20 dakika) kaynatın.

Altını kapatıp tencereyi kapatın ve ılımaya bırakın.

Sevgi dolu mis gibi mevsim Őerbetimiz hazır :)



Cennet ispinozu yapıyoruz

Sevgili ocuklaar; bu ayki sanat etkinliğimiz de cennet ispinozu ele aldık. Eminim sizler de gördüğünüzde hayran kalacaksınız (bakmanızı tavsiye ederim).

Evlerinizde bu sevimli rengarenk kuŐlardan oluşturup, yuvalarını tasarlayabilirsiniz. Yaptığınız kuşların sesini tekrarlayıp, birer cennet ispinozu olmaya hazır mısınız? Kolay gelsin.

Sevgilerimle

Ayın oyunu/ ip süsleme

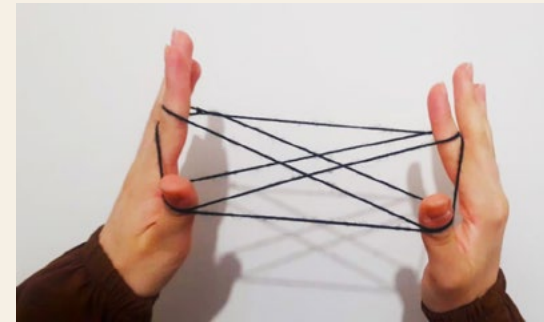
Değerli Minik Takipilerimiz,

Bu bölümde sizler için anne babalarınızın oynadığı çok eğlenceli oyunlardan hazırlamaya karar verdik. Eveet hazırsanız anlatmaya baŐlıyorum:)

Oyunumuzun ismi ip süsleme

İpi resimdeki gibi elimize alırız. Sonrasında ipi çapraz olarak orta parmaklardan geçiririz. Daha sonra diğer oyuncu tarafından ipteki aprazlıklar diğer yerlerden (boş kısımlardan) geçirilir ve bu sayede çeŐitli Őekiller ortaya çıkar. İŞte oluşan Őekillerden bir kaç rnek :)

Sevgi dolu bol oynamalı bir oyun:)



PIŞPIŞ MERAKLIBAKIŞ Tuğba Coşkuner - Cezve Çocuk

Siz hiç başında, bir elin parmaklarının sayısından fazla ateş böceğiyle yaşayan küçük, tatlı bir kıza karşılaştınız mı? Evet evet ateş böcekleri, hem de biri sönünce yerine hemen yenisi beliriveren. Tuğba Coşkuner'in, 'Pışpış Meraklibakış' kitabını okuyanlar bahsettiğim bu sevimli kıza çoktan tanışmışlardır.

Pışpış Meraklibakış' ın ; annesi, babası, kedisi ve kaktüsünden oluşan bir ailesi ve hiç bitmeyen soruları var. Sorularına cevap alırsa ondan mutlusu yok ama cevaplanmayan her soruda başındaki ateş böceklerinden biri sönüyor. Ailesi bu sorulardan bıkmış ve dertli olsa da bu inatçı kız, hem ailesine hem okuyucuya güzel bir ders veriyor kararlı tavrıyla.

Pışpış Meraklibakış, sevgili Tuğba Coşkuner' in beş yaş ve üzeri için yazdığı okul öncesi kitaplarının ilki. Her ne kadar beş yaş ve üzeri için olsa da seksen yaşındaki ton ton nineler de keyifle okuyabilir. Kitapta hem çocuklara hem de ebeveynlere önemli mesajlar var. Çocukların, biz yetişkinlere sordukları

biri bitmeden diğeri gelen soruların; aslında gelişimlerinde ne kadar önemli olduğunu, farklı bir bakış açısı ve kendine özgü üslubuyla işlemiş Tuğba Coşkuner. Ayrıca yazarımız çocukların, kaç yaşında olursa olsunlar bir birey olduğunun farkına varılması gerektiğini vurguluyor. Kitabın çizimlerini, Nur Dombaycı yapmış. Çocuk kitabı deyip geçmemek gerek, sayfaların her birini dikkatle okuyup, resimlerini didik didik etmeden bir sonraki sayfaya geçmeniz mümkün değil. Yazarın bu kitabı da diğer kitapları gibi Cezve Çocuk Yayınları' ndan çıkmış. Yazarlığının yanı sıra aslında bir eğitimci olan yazarımız,

bu kitabında da eğitimci kimliğini satırlarında okuyucuya hissettirmiş. Her birimizin etrafında başında ateş böcekleriyle dolaşan çocuklar mutlaka vardır. Marifet, ateş böceklerini görüp söndürmemek. Çocukların ve ebeveynlerin elinden bırakamayacağı kitap, yazarın deyimiyle :“Herkeseye tavsiye, dostlara emir.” Keyifli okumalar.





Düşünen Kaplumbağa

Elif Köroğlu @elfkrglu



Günler çuvala giriyor, ağaçlar can sıkıntısından yapraklarını kurutuyor, kediler bıyıklarını tarıyor, filler çiçeklerin sulanmasına yardım ediyordu. Zeynep yine her zamanki gibi neşe ve coşkuyla uyanıp elini yüzünü yıkadı. Odasına giren irili ufaklı güneş ışınları neşesini gittikçe arttırıyordu ve evde durmak istemediğinden "Pikniiiiik! Pikniğe gitmek istiyorum! Hava çok güzel." diye koşarak salona gitti. Bunu duyan kardeşleri de hep birlikte "Pikniik, pikniik" diye bağırmaya başladılar. Annesi ve babası da bu kadar ısrara dayanamayıp "E hadi, hazırlanın o zaman, gidelim." dedi. Zeynep, çantasına büyüteç, doğa defteri, küçük bir fotoğraf makinesi ve kuşlara atmak için buğday taneleri koydu.. Evlerine yaklaşık bir saat uzaklıkta olan derenin kenarına şarkılar söyleye söyleye gittiler. Kocaman çınar ağacının altına geçip yere sofraya bezini serdiler. Bir yandan semaverde çay demleniyor, diğer taraftan da derenin kenarında karpuz soğuyordu Etrafı hanımeli kokusu sarmıştı. Annesi hanımeline doğru yaklaştı, yavaşça eğildi ve kokusunu içine çekip "İnsan, nefes aldığını böyle yerlerde hissediyor." dedi.

Zeynep ve kardeşleri, sofraya hazırlanana kadar etrafı keşif etmek için izin alıp yürüyüşe çıktılar. Ağaçların isimlerini söyleye söyleye ilerlediler. İncir ağacı, ıhlamur ağacı, çınar ağacı... Doğa defterine hepsini yazacaktı Zeynep. Savaş savaş derenin kenarına yaklaştılar. Ne kadar yaklaşırlarsa derenin gelen koku da o kadar artıyordu. Burunlarını tıkayarak, ne kadar az nefes alabilirlerse o kadar az alarak yürüyorlardı. Adımlarını gitgide yavaşlattılar. Bir de baktılar ki her yer kaplumbağa. Heyecanla, parmak uçlarında yürüyerek yaklaştılar kaplumbağalara. Zeynep, çantasından

büyüteci çıkartıp incelemeye başladı. Fotoğraf makinesini de çıkartarak fotoğraf çekecekti ki bir ses işitti. Sağa döndü, sola döndü.

Kardeşleri kaplumbağalar kaçmasın diye çıt sesi dahi çıkartmıyorlardı. Nefesini üç saniye tuttu -şaşırdığında hep böyle yapardı- ve gözlerini açıp kapadı. Ses, kaplumbağadan geliyordu. Net duyabilmek için iyice yaklaştı. Eveet! Şimdi duyuyordu işte. Kaplumbağa "Allah'ım sen bana sabır ver. Geldi dibime kadar çekiyor beni, daha yeni güneşlenmeye başladım. Noolur gitsin noolur. Ele güne rezil edecek beni şimdi, ninja kaplumbağalıktan atıldıktan sonra emekli hayatı yaşıyor diyecek, daha kabukları soyulmamış herkesinki soyuldu diyecek, tırnaklarını kesmek için Cuma gününü bekliyor herhalde bu ne hal diyecek, yoksa yüzmeyi mi unuttu diyecek. Ayy, atlayacam şimdi ha!" dedi derin derin nefes alıp verirken. Zeynep, hala gözlerine inanamıyor, daha doğrusu kulaklarına inanamıyordu. Kardeşlerine söylemek için kaplumbağadan uzaklaştı. Döndüğünde ise kaplumbağalar çoktan suya atlamıştı. Zeynep, kaplumbağaların gitmesine o kadar üzülmüştü ki, ağaç olsa yapraklarını üzüntüden dökebilirdi. Sessizce, kafasını eğip dönüş yolunu tuttu.





İzcilik deyince bir kısmınızın aklına Hababam Sınıfı ve İnek Obası geliyor olabilir. Belki aranızda izci olup gerçekten bilgi sahibi olanlar da vardır. Belki de hiç duymadınız. Bu bölümde sizi izcilerin dünyasıyla tanıştırmak ve doğaya saygı duyarak yaşadığımızda bize sunabileceklerine bir kapı aralamak istiyorum. Özellikle şehirde yaşayanların en ihtiyaç duyduğu şeylerden biridir doğada kamp yapmak. Bize ne kadar iyi geleceğini bilsek de toprakla ilgilenmeye, ağaçların rüzgarla dans ederek çıkardığı yaprak seslerine hasret yaşıyoruz. Oysa izcilik bize her yerde doğayla iç içe yaşayabileceğimizi, hangi durumlarda hangi tedbirleri almamız gerektiğini öğretir. Şehirde bile... Doğaya ve topluma zarar vermeden yaşamının yollarını arar izci. Hayvanları ve bitkileri tanır, evde kullandığı birçok malzemeyi elindeki imkanlarla yeniden üretir. Peki bu izciler nasıl giyinir, nasıl haberleşir, nerelerde kamp yapar, doğada ihtiyaçlarını nasıl karşılar gibi bir sürü pencereimiz olacak.

İşte bizim üniformamız.

Gri gömleğimiz olmasa baştan aşağı lacivert giyiniriz. Kıyafetimizin arazide bizi tehlikeye sokmaması önemlidir. Fular rengimiz, izcilik rütbemizi temsil eder. Beyaz fular, izci gönüllüleri içindir; yavrukurtlar ise pembe fularla başlar izcilik hayatına. Görevleri ve gereken eğitimleri tamamladığınızda bir vtörenle birlikte fularınızı değiştirirsiniz.



İzciliğin olmazsa olmazlarından biri olan kamp, kendinizi keşfettiğiniz bir serüvendir. Çadırını, uyku tulumunu ve çantasını alan izciler, doğadayken evinde gibi hisseder. Sıcak yatağından tatlıdır çadırları. Çünkü şehrin gürültüsünden ve karmaşasından uzaklaşmak ruhunu dinlendirir insanın. Doğa yürüyüşü yaparken sadece ağaçları, kuşları ve yerdeki çitirtıları dinlediğinizi sanırsınız. Oysa kendinizi de dinlediğinizi sonradan fark edersiniz. Yeri geldikçe uzun uzun bahsedeceğimiz kamp maceralarından. Şimdilik bu kadarıyla yetinelim.

Kamp yapmak istediğimizde yanımıza bir sürü çanta alıyor olabiliriz, fakat bu malzemeler acil durumlarda ihtiyacımızı giderir mi? Yoksa asıl hayat kurtaracak malzemeleri almıyor muyuz? Kamp çantası hazırlarken yanıma ilk olarak neler almalıyım diyerek başlayalım rotamıza.

Bu elbette kamp yapacağımız mevsime ve bölgeye göre değişkenlik gösterir. Kış kampı ile yaz kampının veya orman, dağ ve deniz kampının aynı şartları sunmayacağını tahmin edersiniz. Bu yüzden çantamızda olmazsa olmaz malzemelerimizden birkaçını görelim, kamp alanına veya mevsimine özel çanta hazırlamayı daha sonraki sayılarımızda ele alalım.

Düdük – Pusula – Acil durum battaniyesi – Suni ısıtıcı – Kişisel ilk yardım çantası – Dikiş malzemeleri – Kibrit ve çakmak – Alın feneri ve yedek piller - Varsa kişisel ilaçlar – Yedek kıyafet – Kişisel temizlik malzemeleri – Dudak koruyucu krem – 1 günlük kuru gıda ve içecek

7-11 yaş: Yavrukurt 11-14 yaş: İzci 15-18 yaş: Ergin izci

18 yaş üstündekiler izci gönüllüsü olarak başlar ve liderlik eğitimi alarak kahverengi fulara kavuşur. O zaman da liderlik serüveni başlamış olur.



Günümüzde hemen hemen her şeyi katkı maddesiyle veya kimyasal işlemlerden geçmiş olarak kullanıyoruz. Halbuki gerekli malzemeleri kullanırsak birçoğunu doğal yöntemlerle de elde edebiliriz. İzciler için en önemli şeylerden biri doğayı tanımak ve uyumlu olmaktır. Hangi dönemlerde hangi bitkilerle karşılaşacağımızı takip edebileceğimiz aylık doğa haritaları çıkarırız. Mevsimi gelen bitkinin yapraklarını ve geçireceği evreleri bilmek ondan farklı durumlarda istifade etmemize yardımcı olur. Bu ay sizin için nar çiçeğini seçtim.



“Çarşıdan aldım bir tane, eve geldim bin tane” bilmecesiyle çocukluğumuzdan itibaren dilimize dolanan nar, aslında çiçeğinin rengiyle bile sürekli gündemdedir; fakat kendisini pek tanımayız. Mutfakta kullanılan kimyasal gıda boyalarına doğal bir alternatif olduğunu az kişi biliyor olsa da nar ekşisini hepimiz kullanıyoruzdur.



Mart-Nisan aylarında ilk tomurcuklarını gösteren çiçeğimiz, Haziran ayında meyve oluşumuyla karşımıza çıkar. Ağustos-Ekim aylarına geldiğimizde artık kendisini kırmızı bir meyve olarak görebiliriz.

Peki Narı Nasıl Kullanabiliriz?

Demir, potasyum ve C vitamini bakımından zengin bir meyve olduğu için en güzeli taze tüketilmesidir elbette. Eğer meyve suyu haline getirecekseniz sarı zarını da kullanmayı ihmal etmeyin.

Kurutulmuş nar çiçeklerini sıcak suda 3 dakika kaynatırsanız doğal bitki çayı olarak da içebilirsiniz. Nar çiçeği çayının cilt üzerinde enfeksiyon ve yara iyileştirici bir etkisi vardır. Düzenli olarak içtiğinizde cildinizin daha parlak ve pürüzsüz görünmesine de katkı sağlar. Ağızınızda yara veya diş etlerinizde iltihaplanma gibi durumlarla karşı karşıyaysanız bu çay size iyi gelecektir.

Narın asitli bir yapısı vardır. Bu yönüyle dezenfekte özelliği de kullanılabilir. Eski bir demir parayı nar ekşisinde beklettiğinizde üzerindeki kalıntıların temizlendiğini görebilirsiniz.

Gıda boyası: Malzeme olarak 1 büyük nar ve 1,5 su bardağı su yeterlidir bunun için. Narın iç kabuklarını 30 dakika kaynattığınızda artık elinizde yarım fincan kadar doğal gıda boyası olacaktır. Başlangıçta soluk kırmızı-kahverengi bir renkteyken kaynadıkça daha soft bir renge dönüşür. Narın kabukları yapısal bütünlüğünü tamamen kaybetmeden ve gevşemeye başlamadan önce kaynatmayı bırakmalısınız.

Nar ekşisi: Evde çok kolay bir şekilde katkısız, doğal nar ekşisinizi yapıp afiyetle tüketebilirsiniz.

Bu sayımızda izcilerden ve kampa, doğaya bakış açılarından bahsettik. En azından artık otobüste, caddede veya daha da güzeli kamp alanında karşılaştığımızda bizi uniformalarımızdan tanıyabilirsiniz. Ve hatta dilerseniz siz de izci olabilirsiniz. İzcilikle ilgili merak ettikleriniz için hanifelider.kupeste@gmail.com adresinden bana ulaşabilirsiniz.

Doğaya açılan penceremizin hiç kapanmaması ve doğanın bize sunduğu tüm güzelliklerini birlikte keşfetmemiz dileğiyle...

RESMİ ANLAT

Çocuklaaar... Bu resim size ne anlatıyor?
Yazın, gönderin, yayınlayalım...
bilgi@kupestedergi.com



KÜPEŞTE

 kupestedergi

 kupestedergi

 kupestedergi

 kupestedergi

 kupestedergi.com