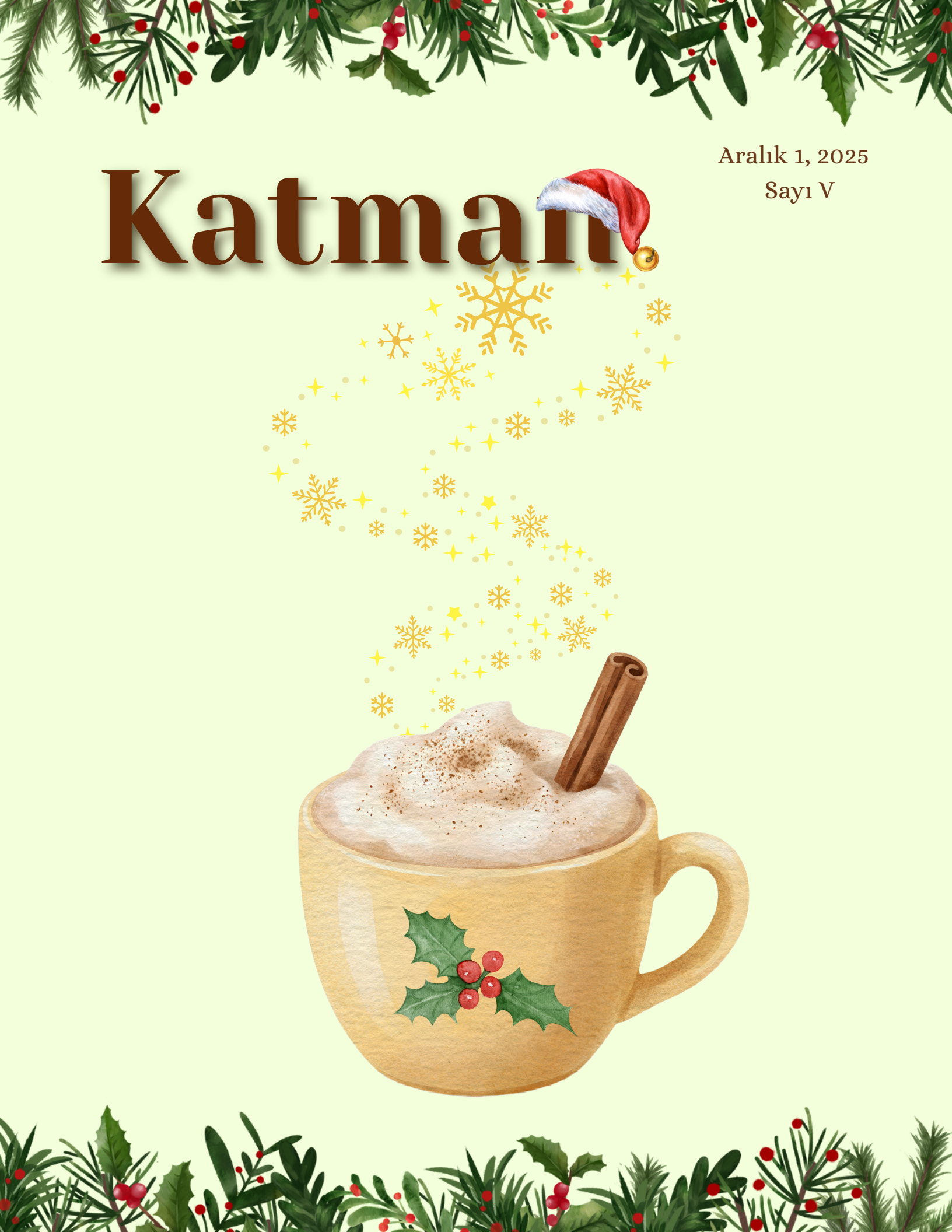




Aralık 1, 2025

Sayı V

Katman



İçindekiler

1. Manifesto

2. Zihnın Katmanı

3. Gökyüzü Katmanı

4. Ruhun Katmanı

5. Anlatı Katmanı

6. Lezzet Katmanı

7. Okyanus Katmanı

Manifesto

Her insan bir **katman**.

Derinlere indikçe açılan, açıldıkça derinleşen...

Bu dergi, katmanlarıyla tanışman için var. Her ay, kendine yaklaşmanın bir başka yolunu sunacak. Kimi zaman bir *yazı*, kimi zaman bir *test*, kimi zaman bir *iç sesle*. Okuyup geçilen değil, **katıldıkça açılan** bir dergi bu.

☁ **Zihnin Katmanı** — Her ayın temasıyla uyumlu denemeleri,

☀ **Gökyüzü Katmanı** — Burçları,

🔑 **Ruhun Katmanı** — GK – Ayın hikayesini,

📖 **Anlatı Katmanı** — Birbirinden farklı testleri,

🌊 **Okyanus Katmanı** — Leb-i derya edebiyattan bir avuç suyu,

🍷 **Lezzet Katmanı** — Ayın lezzet menüsünü,

Okuyucuyla buluşturmak üzere özenle hazırlanacak.

Her sayı, bir konsept taşır. Bu sayıda mümkün mertebe sadeliği korumaya çalıştım. Zira yas, gösterişi sevmez. – *Hoş, sade olsun istesem de bir çift mavi göz fazlasıyla süslüyor her bir sayfayı.*

Okur olarak değil, bir *yol arkadaşı* olarak varsın burada.

Her sayıda kendinle karşılaşacak, kendine bir not bırakacak ve belki bu notları birikirken bulacaksın.

Katman'da zaman çizgisel değil. *Dönüşümsel*.

Başladığın yerin bir önemi yok.

Önemli olan, içeriye doğru *adım atman*.

– Ecrenay



Zihin

Katmanı



Kışın Zihin Efsaneleri

Fark ettin mi? **Aralık** ayında zihninin bir tuhaf **yavaşlıyor**, düşünceler sanki daha **yumuşak** ama daha **derin** bir yerden geliyor. Bir anda geçmişle gelecek arasında gidip gelmeye başlıyorsun. Ne tam **melankoli**, ne tam **aydınlık**... böyle loş bir iç oda.

Aslında **yalnız değilsin**. Binlerce yıl önce **birçok kültür** tam da bu hisse bir isim vermişti: “**Zihnin incelen perdesi.**”

Bu ayda neden böyleyiz?

İskandinav mitolojisi bu sorunun peşine çoktan düşmüştü. Onlara göre Aralık geceleri, **insan zihninin dış dünyanın gürültüsünden tamamen koptuğu dönemlerdi**. “**Perde incelir,**” derlerdi.

Belki sen de fark etmişsindir; bu ayda **uykuya dalarken** aklına gelen **fikirler**, rüyaların **tonu**, iç konuşmaların... diğer aylardan biraz daha **keskin** ve **–ürkütücü derecede–** dürüst oluyor.



Hiç gece yatarken,
“Bunu neden şimdi
düşünüyorum?”
dediğin olmadı mı?



Anadolu’nun ateş başı geceleri

Anadolu’da da bu dönem “**düş vakti**” olarak bilinirdi. Geceler uzadıkça insanlar ateş başında toplanır, **hikâyeler anlatırlardı**.

Bugün belki **ateş başında değiliz** ama aynı şey hâlâ oluyor. Akşam oluyor, hava kararıyor ve bir anda “**Ben bu yıl ne yaptım?**” döngüsüne giriyorsun. **Hepimiz** giriyoruz. Bu bir tesadüf değil; **zihnin karanlıkta kendi kendini çağırma biçimi**.

Slavların “aralık kapı” zihni

Slav kültüründe Aralık ayı, zihinsel kapının hafif aralık kaldığı bir dönem olarak kabul edilir. İçeriye hem düşünceler hem de duygular daha rahat sızar. Bu yüzden bu ayda hesaplaşmalar, uzun iç konuşmalar, aşırı analiz hâlleri olağandır.

İlginç olan şu: Biz bugün buna “overthinking” diyoruz, onlar “kış aklının doğal dolaşması” diyordu. Belki biz biraz daha hoşgörülü olmalıyız kendimize.

Beynin ışıkla kurduğu pazarlık

Elbette işin bir biyolojik tarafı var: Karanlık çoğaldıkça beynin iç saati yavaşlıyor, duygu düzenleyici kimyasallar daha kırılgan hale geliyor, dikkat dağınıklaşıyor, hayal gücü kabarıyor. O yüzden Aralık’ta aklımız hem geçmişe hem geleceğe çok kolay kayıyor.

Ama sen yine de bir düşün: Kışın açılan bu iç pencerenin sana söylediği bir şey olabilir mi?

Beynin ışıkla kurduğu pazarlık

Farklı kelimeler, aynı duygular: Kış, insanın kendisiyle konuşma mevsimi.

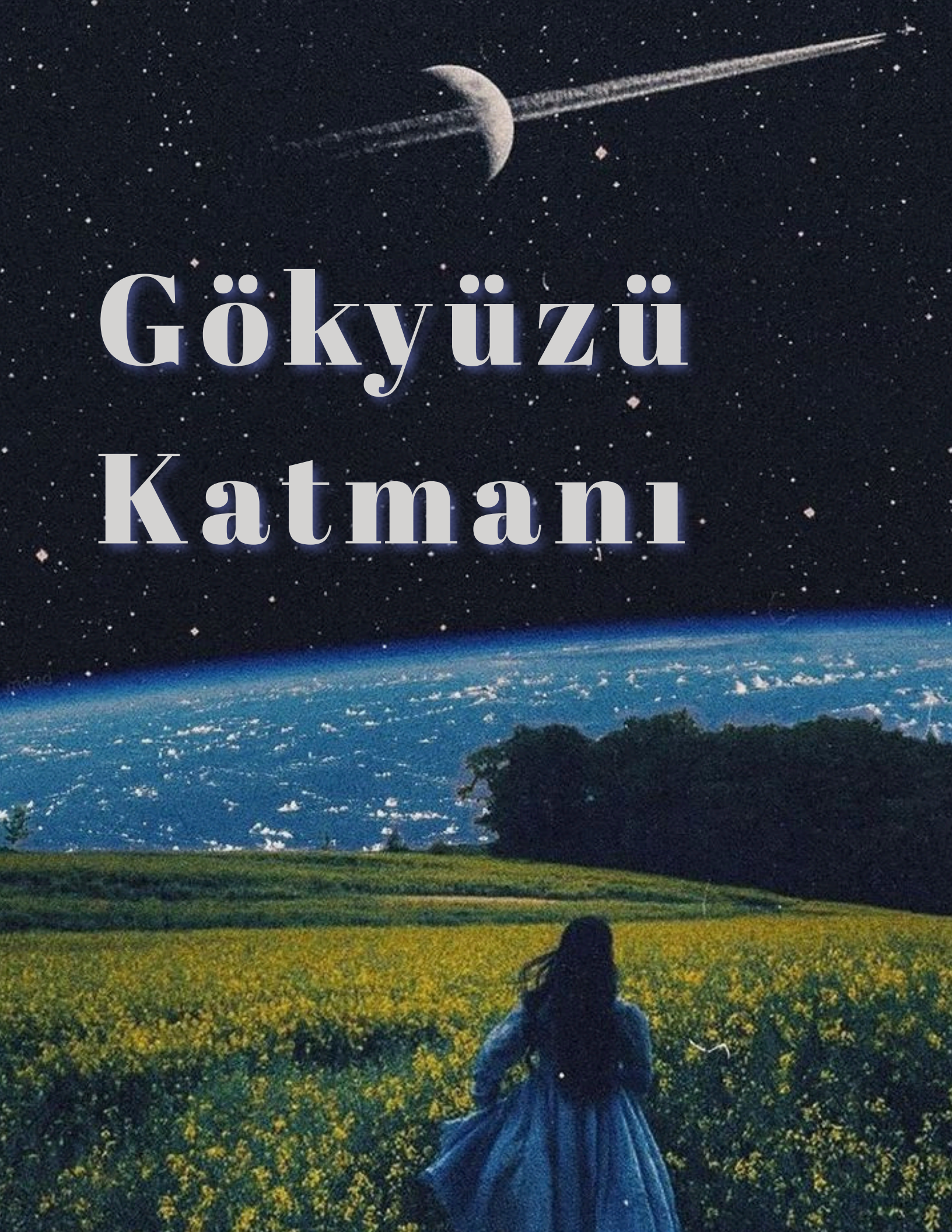
Belki bu Aralık’ta zihninden geçen fikirlerden biri, “ince perdenin hediyesi”dir. Ve belki sen de bu ay, kendine şu soruyu sorabilirsin: “Kış bana hangi düşünceyi özellikle göstermek istiyor?”

Bu ayın zihni hep biraz daha dürüsttür. Belki de bu yüzden her Aralık, biz fark etmesek bile biraz içsel büyüme taşır.



Kendini bu ay
daha çok
düşünürken
yakalamış
olabilir misin?

Gökyüzü Katmanı



Gökyüzü Katmanı – Aralık

4 Aralık Yay Dolunayı

Bu Dolunay, hem **zihinsel** hem **ilişkisel** dengeleri açığa çıkaran türden ve retro etkisinde gerçekleştiği için meseleleri **abartılı** biçimde su yüzüne çıkarma eğiliminde. “*Ne biliyorum ve ne sandım?*” sorusu bu dönemin kapısı. Üstelik Merkür’ün retro gölgesine girmesi, **ileri doğru zannettiğin** birçok düşüncenin aslında **geriye dönük** bir sorgulama çağrısı olduğunu gösteriyor.

İletişim hataları, **yanlış** anlaşmalar, **dağınık** düşünceler, eski bir konuşmanın **yeniden** gündeme gelişi, **unutulmuş** bir gerçeğin **tekrar** hatırlanması... **Hepsi sahnede!** Bu Dolunay, yalnızca sana bilgiyi değil, *bilgiyi taşıma biçimini* de sorgulatıyor: “*Söylediğin şey doğru muydu? Yoksa hızlı konuşup derinliği kaçırdın mı?*” Bir süredir kafanda dönüp duran bir kararsızlık artık karar vermeye zorlanabilir.

Aynı zamanda bu Dolunay **zihinsel esnekliği** yeniden kazandırır. Fakat **kararsızlıkla** esneklik arasında *ince bir çizgi* var: Eğer bu çizgiyi **göremezsen**, sürekli *fikir değiştirir*; eğer **fark edersen**, düşüncelerini *geliştiren* bir iç devrim yaşarsın. Bu Dolunayın asıl amacı, zihnini gürültüden temizleyip **özünü ortaya çıkarmak** — *hoşuna gitmeyen yanlarını bile*.

Özetle: Bilgi temizliği, iletişim arınması, kararsızlıkların hükmünü kaybetmesi ve **kendine dürüstlük** dönemi.



Gökyüzü Katmanı – Aralık

20 Aralık İkizler Yeniayı

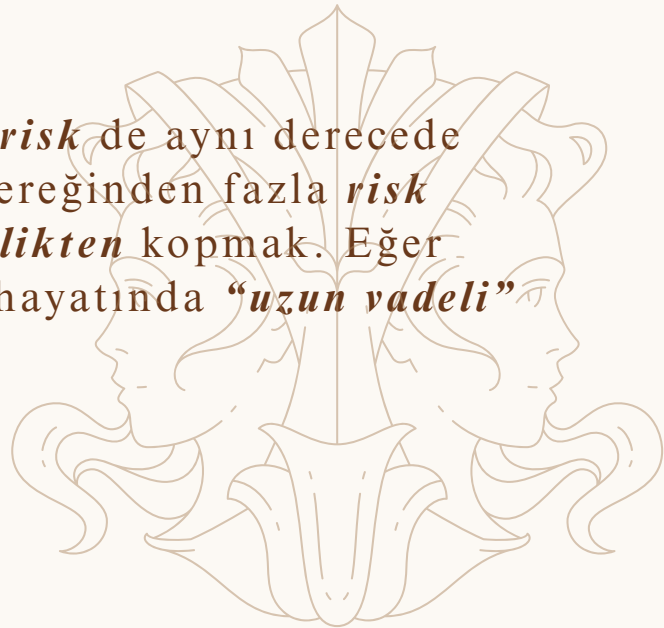
Yeniay, Yay'ın sınırları **yıkan** ve **anlam arayan** doğasında yeni bir kapı açıyor. Fakat bu kapı, görüldüğü kadar **pürüzsüz değil**; Mars'ın da Yay'da olması, istekleri **agresif** biçimde büyütebilir. Yani Yeniay, seni bir hedefe zorluyor ama bu hedef **acelecilikle** değil; **bilgelikle** seçilmeli.

Bu Yeniay, özellikle *dünya görüşü, eğitim, yolculuklar, inanç sistemleri, akademik işler, uzun vadeli projeler* ve *kişisel anlam arayışıyla* ilgili başlangıçları tetikler. Fakat “**başlamak**” kelimesi bu dönemde **tek başına** yeterli olmayabilir; çünkü retro enerjileri, önce **eski bir hikâyenin** kapanması gerektiğini hatırlatıyor. **Kapatmadığın** her defter, yeni başlangıca **gölge** düşürür.

Ayrıca ilişkilerde de “**hakikat**” teması yoğunlaşır: “**Kiminle aynı yola yürüyorsun? Niyetleriniz uyuyor mu? Hangi ilişki sadece alışkanlık, hangisi gerçekten ruhunu genişletiyor?**”

Yay Yeniayı, **içsel dürüstlüğü** ve **büyük resmi** görmeyi zorunlu kılar — aksi halde seni görkemli görünen ama **temeli boş** bir yola sürükleyebilir.

Enerji **yüksek**, potansiyel **büyük**, fakat **risk** de aynı derecede **yüksek**: Aşırı **idealizm**, aşırı **özgüven**, gereğinden fazla **risk almak**, **düşünmeden** konuşmak, **gerçekçilikten** kopmak. Eğer bunları kontrol edebilirsen, bu Yeniay hayatında “**uzun vadeli**” yön belirleyen bir **mihenk taşı** olur.



Gökyüzü Katmanı – Aralık

Dolunay ve Burçlar



Boğa

Dolunay maddi konularda bir **kapanış** getiriyor. — bir *karar*, bir *borç*, bir *bekleyiş* bitiyor.

Yeni ay ise çalışma düzenini ve günlük ritmini **yeniden kurmana** yardım ediyor.

Retrolar seni *biraz* yavaşlatabilir, ama bu tempo aslında **işine** yarıyor.



Yengeç

Dolunayda aile ve ev temaları yoğunlaşıyor;

taşınma, düzen değişikliği veya bir duygusal yüzleşme olabilir.

Yeni ay sağlığını, bedenini ve günlük alışkanlıklarını düzeltme ihtiyacı uyandırıyor.

Retrolar eski konuları geri getiriyor ama bu kez **güç** sende.

Koç



Aralık gökyüzü sende **gecikmiş kararların** yüzeye çıkmasıyla başlıyor.

Dolunay ilişkilerde gerçekleri gösterirken yeni ay **kişisel hedeflerinde** düzen istiyor.

Merkür retrosu iletişimi **zorlayabilir**, ama kötü niyetlerle değil; daha **bilinçli adımlar** için.

İkizler



Dolunay, ilişkilerinde **“ben ne istiyorum?”** sorusunu masaya koyuyor.

Yeni ay, yaratıcı projeler ve kişisel hedeflerde **taze bir motivasyon** sunuyor.

Retrolar özellikle **iletişimde** seni **sınayabilir**; *sabır*, bu ayın koruyucu kalkanı.

Gökyüzü Katmanı – Aralık

Dolunay ve Burçlar



Başak

Dolunay maddi konularda *sürpriz gerçekleri* açığa çıkarabilir.

Yeni ay ise *içsel güven*, *özdeğer* ve *kaynak* yönetimi üzerine bir *farkındalık* başlatıyor.

Merkür retrosu seni yoran konuşmalara geri döndürebilir ama *kapanış için* bu gerekli.



Akrep

Dolunay, *içsel korkular*, *bastırılmış duygular* ve *geçmiş yüklerde arınma* yaratıyor.

Yeni ay ise seni *sezgisel* olarak hafifletiyor; bir nevi *ruhun resetleniyor*.

Retrolar gizli kalmış konuları açabilir ama *kontrol sende*.

Aslan



Dolunay *zihinsel yükleri boşaltıyor!* *Bitmeyen konuşmalar*, *çözülemeyen fikirler* artık netleşiyor.

Yeni ay iletişim, eğitim ve seyahat konularında *yeni bir rota* çizdiriyor.

Merkür retro ile *acele etme*, planları sindir.

Terazi



Bu dolunay sana *kendinle yüzleşme enerjisi* getiriyor: “**Ben neyi gerçekten istiyorum?**”

Yeni ay ilişkilerde yeni bir *denge* yaratıyor.

Retrolar eski meseleleri getirirken bu kez duygusal dengenin *bozmak* yerine *güçlendirecek*.

Gökyüzü Katmanı – Aralık

Dolunay ve Burçlar

Yay



Dolunay, zihnini ayıklayıp “*ya açık ol ya uzaklaş*” diyor.

Yeniay, hedeflerini **uzak bir ufka doğru** yeniden hizalarken sana *keskin bir yön duygusu* kazandırıyor.

Retrolar, düşünce ve iletişim alanında **eski defterleri** açıp seni *gerçeklerle yüzleşmeye* zorluyor.

Kova



Bu Dolunay, kariyerinde görünür bir sonuç getiriyor: ya **bir bitiş** ya *bir zirve*.

Yeni ay ise uzun vadeli hedeflerde *ince ayar* yaptırıyor.

Retrolar geçmişte ertelediğin konuları kapıya getiriyor; *kaçma, çöz*.

Oğlak



Dolunay sosyal çevrende önemli bir

farkındalık açıyor

— biriyle yollar *ayrılabilir* veya bir bağ **güçlenebilir**.

Yeni ay kariyer niyetlerini **yeniden** düzenletiyor.

Retrolar planlamayı *yavaşlatsa* da vizyonunu **keskinleştiriyor**.

Balık



Dolunay, bakış açını değiştiren *beklenmedik* bir haber veya **farkındalık** sunuyor.

Yeni ay *ruhsal* ve *akademik* alanlarda bir **yenilenme hissi** getiriyor.

Merkür retrosuyla birlikte *iç dünyanın* çok konuşacak; *dinle*, çünkü **doğruyu** söylüyor.



V

**GÖRÜNMEYEN KALEMLER
YARIŞMASI**



Bir Kapının Aralığında

yazan: Elma

Aras, nefesini tutmuştu. Duvarın pürüzlü sıvası parmak uçlarını kaşındırırken, yanındaki **Can** ve **Lale**'ye işaret etti. Mahallenin **en eski**, **en perili olduğu** söylenen evinin arka bahçesindeydiler. Evin yanındaki sundurmanın paslı kapısı, **aylardır ilk defa** yerinden oynamıştı. Hava soğuktu ama terliyorlardı. Aras *fısıldayarak*, “**Sadece bakıyoruz. İçeri girmek yok,**” dedi. Kapının altındaki ahşap eşik çürümüşü ve rüzgar estikçe inleyen bir ses çıkarıyordu.

Can bir cesaret öne atıldı ve kapının ahşap yüzeyindeki bir deliğe gözünü dayadı. Hemen ardından Lale de kapı ile çerçeve arasındaki **bir parmak aralığı** kadar olan açıklığa eğildi. Gördükleri şey, herkesin anlatıp durduğu hayalet hikayelerinden çok daha **garipti**. Loşluk ve toz içinde, odanın ortasında **devasa**, **kırmızı** renkte, **yün yumağından** yapılmış gibi duran bir nesne vardı. Ve hemen yanında, hiç kimildamadan duran küçük, **sallanan bir sandalye...**

Aras da kendine bir boşluk buldu ve gördüğü şey karşısında o da **şaşkına döndü**. Can, **hayaletlerle dolu** bir ev beklediği için gördükleri karşısında **rahatladı**, gülererek içeri **atladı**. Yerdeki kırmızı yün yumağını pelerin gibi sırtına geçirip, “**Bakin, ben Süpermen'im!**” dedi. Ama Aras ve Lale **gülmüyordu**. Kırmızı yün sanki Can'ı **yutmuştu**; yalnızca **boğuk** bir ses geliyordu. Ardından büyük bir **çığlık** duyuldu.

“**Hemen anneme gitmemiz lazım, Can'ı kurtarmamız gerek!**” diye bağırdı Aras.

Lale, “**Annem bizi burada görürse çok kızar. Onu biz kurtaralım!**” diyerek kırmızı yünün altına girdi. Ondan da bir **çığlık** yükseldi.

Aras, **birkaç dakika** içinde nasıl bu kadar garip olay yaşandığına anlam veremedi. **Dayanamadı** ve yün yumağının içine girdi. İçerisi **karanlıktı**; korkudan o da **çığlık** attı. **Düşüyordu, nereye ineceğini bilmeden...** Sonra bir anda etraf **aydınlandı**. Beyazlık gözlerini kamaştırıyor, etrafı göremiyordu. Derinden *fısıltılar* duydu:

“**İki çocuk bitti, şimdi bir yenisi geliyor.**”

“**Şşşşt, sus! Güzel misafirlerimiz var.**”



Birden etraf **sarı ışığa** büründü. Duvardaki tablolar ve kuklalar **konuşuyordu**. Aras şaşkınlıktan sesini çıkaramadı. Uzakta Can ve Lale'nin **“Aras!”** diye bağıldıklarını duydu. Bir anda yere ineceğini anladı ama yumuşak bir iniş yaptığını sanırken gözünü açtığında kendini **havada** buldu. **Üçü de uçuyordu!** Korkularını unutup el ele tutuşarak kahkahalar attılar. Bulundukları yer uzun bir koridordu; **ne kapı ne de çıkış yolu vardı**. Sessizce içlerinde düşünürlerken yanlarına sönük kırmızı bir balon geldi. **“Siz de mi kayboldunuz?”** diye sordu.

Üçü birden başlarını salladı. Balon, **“Ben Kırmızı,”** dedi.

Aras hemen, **“Ben Aras, bunlar da Can ve Lale,”** dedi.

Can şaşkınlıkla, **“Balonlar konuşur muymuş?”** diye sordu. Kırmızı üzüldü.

Lale hemen, **“Ben biliyordum, ayrıca konuşan balonları da çok severim,”** diyerek Kırmızı'nın gönlünü aldı.

Aras, **“Burada ne zamandır varsın? Buradan nasıl çıkacağız?”** diye sordu.

Tam o sırada koridor **yankılandı**. Kırmızı iç çekti, **“İşte geldi...”** dedi. Derin bir ses duyuldu: **“Çıkış yolunuz bende saklı. Sorularımı doğru yanıtlarsanız kurtulabilirsiniz.”**

Aras cesurca öne çıktı: **“Sor bakalım.”**

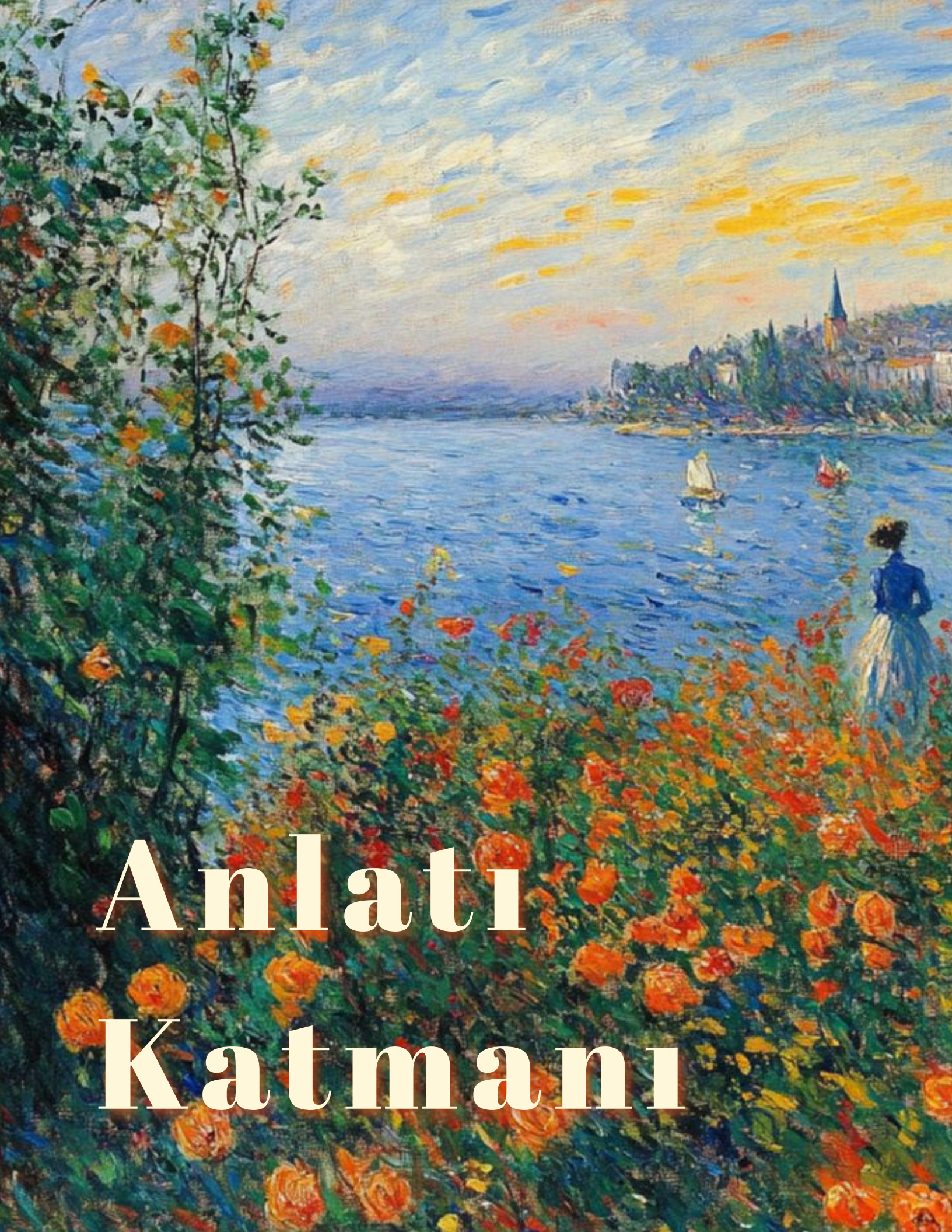
Ses kıkırdadı: **“Marketten aldım bir tane, eve geldim bin tane.”**

Can hemen atladı: **“Nar!”**

Ses kahkahalar attı. Lale öne çıktı: **“Bizimle dalga geçemezsin! Acilen eve gitmemiz gerek!”** dedi. Ses alaycı bir tonda, **“Öyle kolay olmayacak küçük hanım,”** diye karşılık verdi. Bir anda elinde yeşil ve mor kartlarla turuncu bir ahtapot belirdi. Ses, **“Seçin,”** dedi.

Çocuklar **binlerce** kartın arasında kalakaldı. Aras'a **yeşil** daha güvenilir geldi. **“Bence yeşili seçelim,”** dedi. Diğerleri de **sorgusuz** onayladı. Aras karta **dokunduğunda** kendini yatağında buldu. Aras bunun bir **rüya** olduğunu düşündü ama **emin olamadı**. Gerçek olup olmadığını anlamak için arkadaşlarının yanına gidip o **perili** denene eve **tekrar** girmeleri gerektiği düşüncesi aklını kurcalamaya başladı.





Anlatı Katmanı

Yeni Yıl Yeni Manifest

Yeni yıl geliyor ama zihninin yine kendi çapında bir drama queen. Yeni yıl için hangi manifest tekniği sana daha uygun? Seçenek = puan.

1. Gece yarısında ilk ne yapmak istersin?

- 1 — Bir şeyler yazarım (duygular, dilekler).
- 2 — Sessizce kendimi gözlemlerim, ne hissettiğimi not ederim.
- 3 — Mum yakar, kısa bir niyet ritüeli yaparım.
- 4 — Ajandamı açıp yeni yıl için üç somut hedef yazarım.

2. Dileğini ifade ederken hangi yöntem sana daha inandırıcı gelir?

- 1 — Kaleme dökmek, adımlara ayırmak.
- 2 — İçindeki gerçeği aynada yüksek sesle kontrol etmek.
- 3 — Sembolik bir eylem (yakma, gömme, suya bırakma).
- 4 — Tarih koyup, alt adımlar belirlemek.

3. Bir niyeti hatırlatmak için hangisini tercih edersin?

- 1 — Defterime yeniden yazmak.
- 2 — Her ay aynaya bakıp “ne oldum?” diye sormak.
- 3 — Niyetle bağlantılı küçük obje (kart, taş) taşımak.
- 4 — Takvime hatırlatıcı koymak.

4. Yeni yıla girerken seni en çok ne motive eder?

- 1 — Yazdıklarımın yankısı.
- 2 — Kendi davranışımı izlemek ve öğrenmek.
- 3 — Ritüelin verdiği hissi almak.
- 4 — Somut ilerleme göstergeleri görmek.

5. Karar anında hangi içsel ses sana daha güvenir?

- 1 — “Bunu yazdım mı, tamamdır.”
- 2 — “Bunu gözlemledim, mantıklı.”
- 3 — “Kalbim ve ritüelim onaylıyor.”
- 4 — “Planım varsa yaparım.”

6. Bir yıl sonra baktığında “başardım” demek için hangisi gereklidir?

- 1 — Düzenli yazı, günlük takip.
- 2 — Kendi davranış modelini bilmek.
- 3 — Ayda bir ritüel ile hizayı korumak.
- 4 — Aylık hedef kontrolü ve revizyon.

7. Gece yarısı dileğini kapatırken son söz olarak hangisini söylersin?

- 1 — “Bunu yazıyorum, gerçek olsun.”
- 2 — “Bunu gördüm, şimdi izleyeceğim.”
- 3 — “Ritüelimle bunu onaylıyorum.”
- 4 — “Takvime koydum, adımlarıma sadık kalacağım.”

✦✦ yazarın notu ✦✦

Bu kez masanın altında 12 üzüm yemeye gerek yok!

Sen de şimdi sonuçlar bölümünden manifest yöntemi öğrenebilirsin.

A black cat with wide, yellow eyes is looking intently at a slice of pizza being held near its mouth. The cat's face is the central focus, with its ears perked up. The pizza slice has a golden crust and is topped with melted cheese and small dark toppings. In the bottom left corner, a whole pizza in a cardboard box is visible, also topped with cheese and dark toppings. The background is dark and out of focus.

Lezzet Catmani

“Ev yapımı Mac & Cheese”

Hızlı ve pratik, peynirli makarna!

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 15 dakika

Porsiyon: 4 kişilik



Malzemeler

Makarna:

– 1 paket (500 gr) kısa makarna (küçük boru, dirsek veya burğu)

Peynirli Sos:

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 3 su bardağı süt (soğuk olmalı)
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 yemek kaşığı domates salçası (sosa kırmızı yılbaşı rengini verir)
- Tuz, karabiber, pul biber, bir tutam muskat (yılbaşı peynir soslarının gizli baharatı)

Hazırlanışı

Makarnayı Haşla: Makarnayı tuzlu suda **al dente (hafif diri)** kalacak şekilde **haşla**, **süz** ve **kenara ayır**.

Sosu Hazırla: Derin bir tencerede tereyağını **erit**, unu **ekle** ve **kokusu çıkana kadar** kavur. **Topaklanmasın** diye soğuk sütü **yavaş yavaş** eklerken **hızla** çırp. **Salçayı**, **muskatı**, **tuzu** ve diğer **baharatları** ekle. **Sürekli karıştırarak** koyu bir kıvam alana kadar **pişir**.

Peynirleri Ekle: Ocağın altı **iyice kısık** durumdayken **rendelenmiş peyniri** sosa ekle. Peynir eriyip sosla **bütünleşene kadar** karıştır.

Birleşim: Süzülmüş makarnayı bu **zengin peynirli** sosun içine ekle ve **her yerinin kaplandığından** emin ol.

“Portakallı Kek”

Ferahlatan, ılık, nefis bir tatlı.

Malzemeler

- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı süt
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 2,5 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 1 adet büyük boy portakalın kabuğu rendesi
- Yarım portakalın suyu

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Pişirme Süresi: 30-40dk

Porsiyon: Bir aile doyar diyelim...



Hazırlanışı

İlk Köpük: Fırını **önceden** 170°C'ye ayarlayarak başlamalısın. Ardından derin bir kaba **yumurtaları** kırıp **toz şeker**i ekle ve **çırpmaya** başla.

Sıvı Malzemeleri Ekle: Hafiften **köpürmeye** başladığında sırayla sütü, sıvı yağı ve **portakal suyunu** ekleyebilirsin.

Sıra Kurularda: Malzemelerin birbirine karıştığına **ikna olduğun** zaman portakal rendesini, unu, kabartma tozunu ve vanilyayı **sırayla** ekleyip karıştırmaya devam et. **Homojen** bir karışım elde ettiğinde **dur**, fazla karıştırırsan kek **pofuduk olmayacaktır**.

Pişirme zamanı: Hazırladığın hamuru **hafifçe yağladığın** kalıba dök ve ortalama **35-40dk** kadar pişir – fırınına bağlı olarak **süre değişebilir**, 25. dakikadan sonra sık sık **kontrol etmeni** öneririm.

Servis: Fırından çıkan keki **ılıdıktan sonra** dilimle. Keki **sıcak çikolata** ile yan yana servis edilmesi önerilir!

“Sıcak Çikolata”

Portakallı kekin en iyi arkadaşı olan klasik, bol aromalı bu tarifile akşamına keyif katabilirsin.



Hazırlama Süresi: 5 dakika

Pişirme Süresi: 1 taşım kaynama süresi

Porsiyon: 3 kupa

Malzemeler

- 3 su bardağı süt
- 3 yemek kaşığı kakao
- 3 yemek kaşığı toz şeker (damak tadına göre ayarlanabilir tabii)
- 1,5 çay kaşığı toz tarçın
- Bir tutam tuz (tatlılığı dengelemek için)

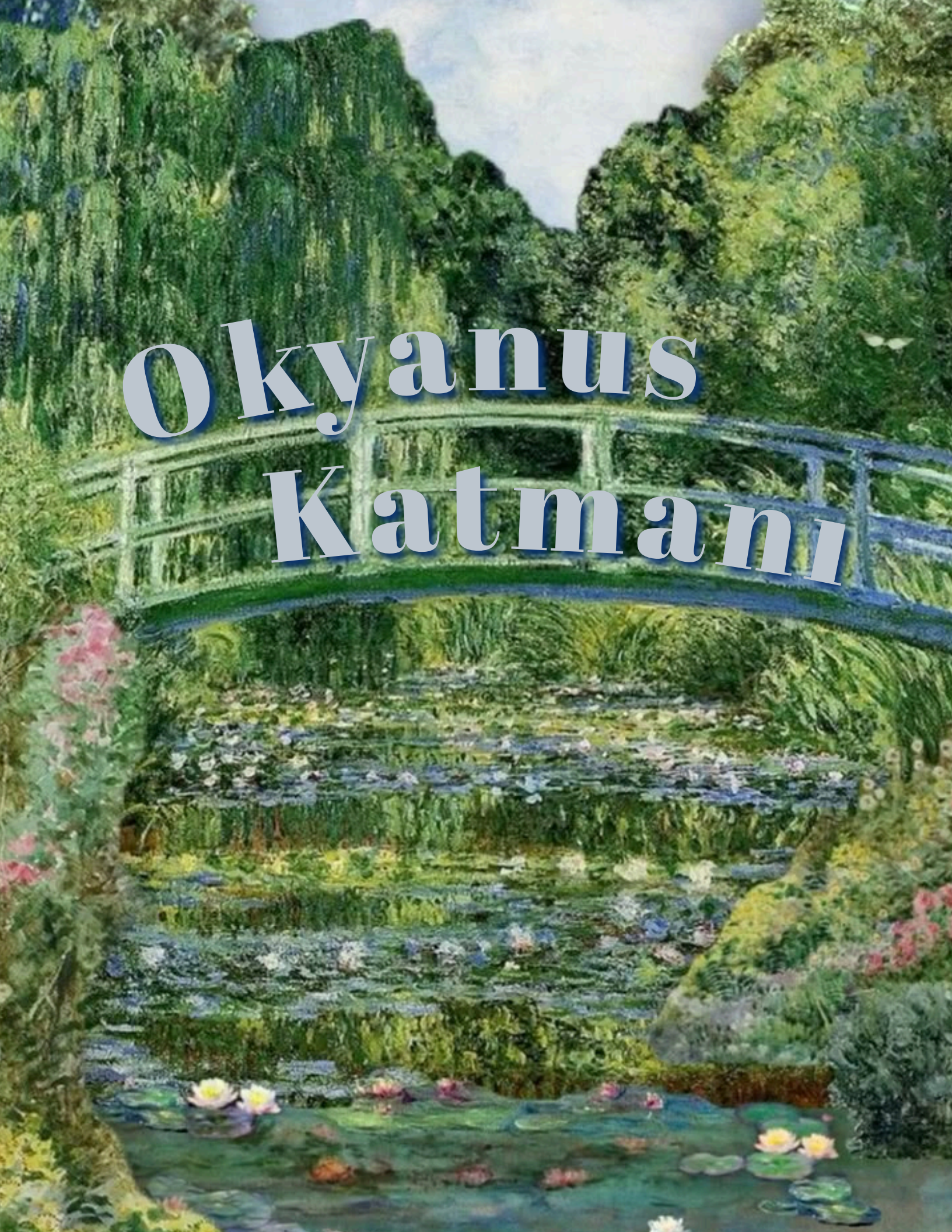
Hazırlanışı

Kuruları Karıştır: Bir tencerede kakao, şeker, tarçın ve tuzu **karıştır**.

Demleme: Sütü **yavaşça** eklerken çırpmaya başla ve **ocağı açmayı unutma** – yoksa hem malzemeler **karışmaz**, hem de **sıcak** olmaz!

Kaynat: Orta ateşte, **sürekli** karıştırarak, karışım **bir taşım** kaynayınca **hemen ocaktan al**.

Servis: Fincanlara **sıcak** olarak servis et ve üzerine **dilersen** bir tutam daha tarçın serp.



Okyanus Katmani

Bir Dönemdi Taksim

Eskiden bir kokusu vardı **Taksim**'in.
Hafif meşemsi, mayhoş, sıcak ve ***ışıklı***.
Parçalı bulutlu ama güneşin içini ısıttığı
Veya yağmurun altında ısındığın
Bir sonbahar akşamı gibiydi.
Her zaman, her yeri aydınlıktı.

TRT'nin yanındaki otoparka bırakıp arabayı,
Küçük, pasaja benzer o geçitten geçince
Önünde uzanan **İstiklâl Caddesi**,
Başka bir dünyaya adım atmışsın hissi verirdi.
Işıklarla bezenmiş, eşsiz kokularla donanmış,
Huzurlu bir sonbahar akşamı gibi.

Cadde boyu yürüdükçe,
her adımında başka bir koku karşılardı seni.
Önce **isli bir duman** dolardı genzine,
Peşinden kızarmış **kestane** ve **közde mısır**
kokusu.
Birkaç adım sonra hafif bir **limon ferahlığı**,
Hemen ardından bağırان midyecinin sesi.
Kesin **Mardinlidir** o midyeci.
Zaten tüm midyeciler Mardinlidir.

Şeffaf muşambanın arkasına gizlenmiş,
Daracık bir girintiden **sıcak şarap** kokusu
yükseleir.
Kapının yanındaki kara tahtada yazılı menü,
Ve önünde kaynayan sıcak şarapla beraber
Tamamlanır o küçük mekân.
Sıcak şarapları gerçekten çok güzeldir.



Bir Dönemdi Taksim

Yürüdükçe **müzisyenleri** de duyarsın,
Yoğurt kovalarından yaptığı davulu
Veya birikimiyle satın aldığı **darbukayı** çalar
Küçük bir çingene çocuğu.
Yanında **melodikalı** arkadaşı vardır,
Pek de hazırcevap olurlar, gülersin.



Çok geçmeden bir **kadın sesi** duyulur,
Ya **operacıdır** ya da sokak müzisyeni.
Almıştır gitarını, kılıfı önünde açık,
Etrafına biriken topluluğa şarkı söyler bağırarak.
Sesi **güzel olsun olmasın**, herkes beğenir
Ve eşlik ederler.

Bir **Maraş dondurmacısının**,
Maşa ve gülme sesleri karışır müziğe.
Maşasını metale vurur, **zilleri çalar.**
Dondurmayı kapabilene aşk olsun.
Eğlencesi madara olmaktır zaten bu işin.

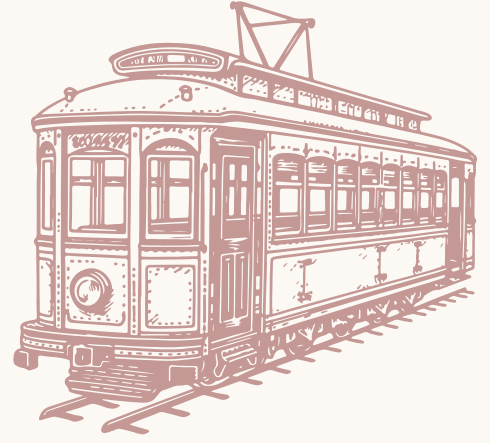
Meşhur şekerlemeci; çikolata, şeker dağıtır.
Köşedeki dondurmacı, **eşsiz tatlar** barındırır.
Bir kitabevinin kapısındaki zili duyunca,
İçeriden **eskimiş sayfa kokusu** dağılır,
Kısa bir süreliğine.
Oyuncakçının vitrini hep renkli ve parlaktır.

Beyoğlu'nda her yol güzel bir sokağa çıkar.
Tarlabaşı'na gidenler **hariç.**
Bir binanın orta katında **kafe,**
Terasında **bar** bulunabilir.
Her bir balkon, pencere,
Farklı bir hikayenin ev sahibidir.



Bir Dönemdi Taksim

Galata'nın **kendi kulesi** bile vardır.
Hatta bir binanın teras katında,
Sırf o kuleyi bir de **yandan** görmek için,
Bir fincan kahveye **50TL** verir insanlar.
Değil Galata'nın taş duvarı,
40 yıl hatır için bile bu miktar fazladır.



Her katında başka efsane vardır o kulenin.
Bir katı **Kız Kulesine** aşık,
Bir katı **aşıklara yuva**,
Bir katı **hediyelik eşya dükkanıdır**.
O kahveye 50TL verinceye kadar;
Kulede Hezarfen Ahmet Çelebi'yi anmak,
Anlamaya çalışmak yeğdir benim için.

Yılbaşı da en güzel **İstiklâl'de** kutlanır.
Her daim gündüz aydınlığında,
Neşeli, renkli, **nevi şahsına münhasır**,
Unutulmaz bir deneyimdir
Yeni yıla Taksim'de girmek.
Ayrı bir havası vardır bir kere.

Ören yerlerine değinmiyorum bile,
Kiliseleri, müzeleri, galerileri,
Her biri bulunmaz Hint kumaşı taşır.
Her biri, ayrı bir dünyanın kapılarını aralar.
Tarih boyu **denk gelmemiş** toplulukların,
Bir arada yaşadığı yerdir Taksim.

2015'ten beri usul usul **silindi** o izler
Adeta **renklerini kaybetti** Taksim.
Kırmızı trenini, sarı ışıklarını,
Belki ömürde bir denk gelinebilecek,
Eşsiz deneyimlerin tadını kaybetti.
Eskiden bir kokusu vardı Taksim'in.
Hafif meşemsi, mayhoş, sıcak ve ışıklı.



Anlatı Katmanı – Sonuçlar

7-11 puan – Mürekkep Manifesti

Yaz, ayrıştır, serbest bırak

- Gece yarısı **sessiz bir köşe** bularak başla ve kendine 10–15 dakika ayır.
- Bir sayfanın başına “**2025’te bırakacağım**” ve “**2025’te alacağım**” başlıklarını yaz. Ardından **serbest akışla** yaz; **durduğunda** tekrar oku ve **3 cümlede** özetle.
- Sayfanın altına **tarih atmayı** unutma, bitirdiğinde **kapağı kapalı** bir kutuda saklayabilirsin.



12 – 16 – Ayna Manifesti

Gözlemle, doğrula, nazikçe zorla

- Gece yarısı bir **ayna karşısına** geç, kameranı aç ve kendine 2 dakika **yüksek sesle** sorular sor: “**Bu yıl neyi bıraktım?**”, “**Ne için uyanacağım?**”
- Söylediklerini kaydetmelisin –ses veya kısa video fark etmiyor. Ama dinledikten sonra mutlaka not al; ve **en az 1 tane** davranış değişikliği seç.
- Her ayın **ilk gününde** –yani **Katman.’ın** her yeni sayısıyla **birlikte**– kaydı **yeniden dinle/izle** ve ilerlemene not düş. Böylece devamı için **motive olabilirsin!**



Anlatı Katmanı – Sonuçlar

17-21 puan – Topraklama Manifesti

Yaz, sakla, hatırla



1. Bu yıl ne istiyorsun? Yanıtını küçük bir kâğıda **kısa, net ve tek bir cümlede** yaz.
2. Ardından katla ve **toprağa** –*saksı da olur*– **gizlice** yerleştir. Bu, onu “**uzun vadeli büyüme**” fikrine bağlar.
3. Her ayın **ilk haftasında** –*mesela Katman.’ın yeni sayısını gördüğünde*– o saksıyı **sadece bir kez** ziyaret et; birkaç dakika durup kendine şunu sor: “**Bu niyet için son bir ayda ne yaptım?**”

22-28 Puan – Harita Manifesti

Planla, takvimle, ilerlemeni görselleştir

1. Gece yarısı **3 ana hedef** belirlemrlisin. Her adım için bir **de tarih** seç.
2. **Takvim/ajanda** uygulamana **hatırlatıcılar** ekle ki; her ayın sonunda **kontrol etmeni** sağlayacak bir alarmin olsun – *Katman.’ın yeni sayısını da alarm olarak eşleyebilirsin tabii.*
3. Hedefleri küçük **kutucuklara böler** ve tamamladıkça **tik** atarsan **görsel olarak** da motivasyonunu **güçlü** kıalarsın.





Yazara ulaşmak ve bir sonraki sayıda konuk yazar olmak için aşağıdaki adreslerden ulaşabilirsiniz:

substack: kaatman

tiktok: aayecren

e-mail: iletisim@katmandergi.com

© 2025 Katman. Bu derginin tüm içeriği izinsiz çoğaltılamaz veya yayımlanamaz.