

Aktüel Kültür Dergisi

# İNSAN VE HAYAT

MART 2021 - SAYI 133

YAYINCI  
ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.

Adına İmtiyaz Sahibi HÜSEYİN GÜNEY  
Yayın Yönetmeni (Sorumlu) HARUN ÖZDEMİR  
Yayın Koordinatörü ÜMİT YÜKSEL  
Editörler ERCAN ERDOĞAN, HAKAN ALTUNYURT,  
ŞENOL GENÇ  
Katkıda Bulunanlar SELMAN ASLAN, BARBAROS  
DOĞAN, İDRİS EREN, SEYHAN TUNALI, ÖMER DEMİR,  
ERDOĞAN ÖGÜLTEKİN, YAŞIN ODABAŞI, FERHAT KAYA,  
SÂFİ GÜLAÇAR, SAİD ÜNALAN, MEHMET ALİ ASLAN,  
TUNAHAN COŞKUN, MUSTAFA BORAN, RAMAZAN  
EVLEKSİZ, ŞEYMA EROL, ADEM CAN, MURAT SAFRAN,  
MUSTAFA EMİRHAN YILDIRIM  
Tasarım Uygulama FATİH DEVREZ  
Web AURORA BİLİŞİM

## YÖNETİM YERİ

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.  
Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad. No 54  
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL  
Yayıncılık Sertifika No 46592

## REKLAM

HÜSEYİN GÜNEY  
huseyin.guney@camlicabasim.com

## BASKI VE ÇILT

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.

## YAYIN SÜRESİ-TÜRÜ

Aylık-Yerel Süreli  
ISSN 1309-5978

## DOĞU AVRUPA BAYİİ

ENDER GMBH, Melatener Weg 18 - 50825 KÖLN  
Tel. +49 221 690 58 90  
abone@camlicakitap.eu

## BATI AVRUPA BAYİİ

Çamlıca Kitap B.V. Bemmelseweg 67 6662 PE Elst-GLD  
Holland info@camlicakitap.nl / www.camlicakitap.nl

İnsan ve Hayat Dergisi'nin bütün yayın hakkı, Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.'ye aittir. Dergiye gönderilen yazılar, yayınlanırsa ya da yayınlanmasın iade edilmez. Dergimiz, yazılar üzerinde gerekli müdahaleyi yapma hakkına sahiptir. Dergide çıkan yazılar kaynak gösterilerek iktibas edilebilir. Dergide yayımlanan yazı ve reklamların her türlü mesuliyeti yazarlarına ve sahiplerine aittir.

## İRTİBAT VE ABONE

0850 811 9 811  
abonemerkezi@camlicabasim.com  
Yazı İşleri (0212) 657 88 00 - 7103  
WhatsApp Hattı 0530 285 38 04

## ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.

Ziraat Bank IBAN TR81 0001 0021 0550 7231 7750 02  
Akbank IBAN TR60 0004 6011 9388 8000 0135 18

insanvehayat.com bilgi@insanvehayat.com

    / insanvehayatdergisi

Dünyaya Mercek 8

Aktif Okur 10

Haberler 12

40 Kilometrelik Maraton İçin 14

240 Kilometrelik Hazırlık

Sınava Bu Yıl Hazırlananlar Her 18

Zamankinden Farklı

Öğrencilerin Zihin Dünyalarında 22

Neler Var?

Rehber Öğretmenlerden 24

Yıldızlı Cümleler

Her Başarılı Öğrencinin Arkasında 26

Bir Aile Vardır

Faydalı Gıdaları 30

Çocuklara Nasıl Sevdirebiliriz?

Çanakkale'de Tarih Yazan Kadınlar 34

Alternatif Yol Zenginliği 38

Orta Asya'da Çobanların 40

Mücadelesi

Pandemi Günlerinde 46

Doğru Beslenmek

Solucanlar 50

Niçin Kitap Yazılır? 54

Hikaye: Gri Şehirlerde 56

Yaşayan Annelere

Süzgeç: Yündeki Sağlık ve Kalite 61

Bulmaca 71

İçindekiler

1



## VARKEN

Afrika'nın kavurucu sıcaklarında hayvanlar, buldukları su birikintisine sığınmışlar. Bu, onlar için paha biçilmez bir nimet. İnsan da hayatta birçok şeye muhtaç olur. Muhtaçlığı gidermek için yollar arar ve bulur. Susuzluğu gidermenin tek yolu, bir şekilde suya ulaşmaktır. İhtiyacı gelip çatığında, ihtiyacın farkına varıldığında, hemen harekete geçmek şarttır. İçi yana yana dolasmaya devam ederse insan, yandığıyla kalır. Varken, kaynağın kıymetini bilmek önemlidir. (Kenya)



# bu da yayınlandı



## Koku Hafızası

Güzel kokunun, insanı ruhsal açıdan etkilediği bilimsel olarak tespit edilmiştir. Özellikle son yıllarda günlük hayatta yaşanan strese karşı, iş ve ev ortamlarında güzel kokular kullanarak rahatlama, kimileri için vazgeçilmez bir alışkanlık oldu. Bir de aromaterapi (koku tedavisi) insanlar tarafından büyük alaka görmeye başladı. Bunun yanında güzel koku, insanda güzel hisler oluşturduğu

için, pazarlama endüstrisinin dikkatini çekti ve alışveriş merkezlerinde de tercih edilir oldu. Özellikle mağazalarda kullanılan kokular, insanı rahatlatıp alışveriş yapma isteğini artırıyor. Hatta belli markalar kendilerine özgü kokular ürettirerek, tüketicinin hafızasında kalıcı izler bırakmayı hedefliyorlar. (Mart 2018 sayımızda yayımladık.)



## Bastona Değil Tecrübeye Dayananlar

Akşam olsa da uyusak! Şu okul bir bitse! Yaz gelse de havalar ısınsa! İki sene daha dişimi sıksam da emekli olsam!" denir, ardından zamanın ne kadar hızlı geçtiğinden şikâyet edilir. Küçükken bir an evvel büyüme için çabalanır, sonra da yaşlanmayı durdurmanın çareleri aranır. Hızla geçmesini istediğimiz zamanın çabucak tükendiğinden yakınmak,

uzun ömürlü olmayı isteyip de yaşlanmayı kabullenmemek, bir yaşa kadar büyük, sonrasında ise küçük görünmek için çabalamak... Hayatın tabii seyrine müdahale arzuları, birbirine zıt istekler. (Mart 2014 sayımızda yayımladık.)

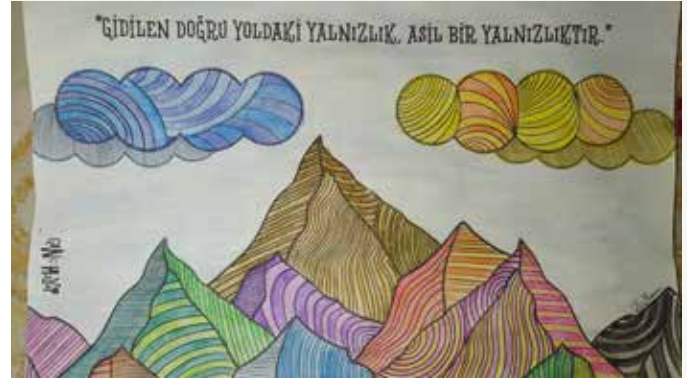
## 1) Genç Hayat

Son sayılarda, özellikle Genç Hayat ekindeki resimler ve yazılar çok ilginç ve eğlenceliydi. Dergide ise Uludağ'ın havasından, Süleyman Aleyhisselam'ın kıssasına kadar birçok konuyu ele almışsınız. Malâyâni dünyadan sıyrılıp bizleri kültür ve bilgi dünyasının içerisinde bırakıyorsunuz. Genç Hayat ekindeki ilginç ve aynı zamanda tarihsel resimleri çizmekten keyif alıyorum. (R. Ünsal)



## 2) Yolculuk

Okumanın, tefekkür etmenin ve yazmanın, ruha iyi gelen bir tarafı var. Tabii okumak kadar okuduklarımız da önemli. Zira okumanın neticesinde tozlanabiliriz ya da cilalanıp yenilenebiliriz. Yazılarımızı okuduğumuz zaman, hakikaten cilalandığımızı hissediyoruz. Ocak sayısında bahsettiğiniz gibi, hayat bir yolculuk. Bizler gurbette, cennete kavuşma yolunda yolcuyuz. Bir nefes misali ömür seyahatimizdeki rastlayacağımız imtihanların tümünde; ilânihaye memleketimize vuslat gâyesiyle muvaffak olmalıyız. Bu yolculukta bizlere ışık olduğunuz için teşekkürler... (S. İnanç)



# 40 240

## 40 KİLOMETRELİK MARATON İÇİN 240 KİLOMETRELİK HAZIRLIK

ERCAN ERDOĞAN

HAZIRLIK  
YAPMADAN,  
EMEK  
VERMEDEN,  
ÇABA  
GÖSTERMEDEN  
BAŞARIYI  
ARZULAYANLAR,  
BEYHUDE  
BİR HAYALE  
DOĞRU YELKEN  
AÇARLAR.



*İnsanlar planlı, programlı ve öngörülebilir bir hayat sürmeye çalıştıkça; plansızlıklar, programsızlıklar ve öngörülemezlikler, peşini bırakmaz oldu. Stres ve gerilimin had safhaya ulaştığı bir ortamda, yarınlara karşı olan bakış değişmeye başladı.*

# *Sınava Bu Yıl Hazırlananlar Her Zamankinden Farklı*

## İnternet Meşguliyeti

Eğitimin en büyük düşmanı, bugün teknolojiden başkası değil. Teknoloji ilerledikçe, eğitim geriliyor.

Ters orantı var aralarında. Bu durum, hem liseye giriş sınavlarına hazırlanan hem de üniversiteye hazırlanan öğrencilerde neredeyse aynı. Teknoloji, özellikle internet, çocukları çok meşgul ediyor. Zamanlarından alıyor. Ayrıca öğrenci, internette birçok gerekli veya gereksiz bilgiye anında ulaşabiliyor. Bu da zihninde karmaşaya, gereksiz kalabalıklaşmaya sebep oluyor. (Bahattin Erol-Rehber Öğretmen)

## Daha İyi Olmak

Şu anki sınav yapısı aslında çok basittir. Biraz gayretle çok kolay yapılabilir. Fakat bugünün en büyük problemi, öğrencilerin seviyesinin çok düşük olmasıdır. Odaklanma problemleri de var elbette. Çocuk bir de şunun farkında; sınav zaten kolay, her türlü kazanırım. Biz ise onu daha iyi yerlere ulaştırmak istiyoruz. Olması gerekenle, daha iyi olması gereken arasındaki ayrımı anlatmak çok zor. Yarışmak istiyorlar, yarışı bitirmek de istiyorlar. İstemedikleri, fark edemedikleri şey ise yarışta iyi bir derece yapmak veya gerekirse birinci bitirebilmek. Bitiş çizgisini geçmiş olmakla iş bitmiyor maalesef. (Mustafa Sezen-Rehber Öğretmen)

## Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı yaşayan öğrencimiz hemen her sene oluyor. Yaptığımız çalışmalarla sınav kaygısı olan öğrencileri tespit edip birebir görüşmelerle kaygısını normal düzeye indirmeye çalışıyoruz. Çoğu zaman da bunu sağlıyoruz. Ama süreç birkaç ayı bulabiliyor. Hatırimda kalan öğrencilerden biri, sınavlar hakkında aşırı derecede kaygı yaşıyordu. Kaygının temel sebebi, "Ailem bana çok imkân sağlıyor. İyi bir puan alamazsam mahcup olurum, onların yüzüne nasıl bakarım." gibi düşünceleriydi. Bu öğrenciyle birer haftalık periyotlarla, iki ay kadar görüştük. Görüşmelere bazen aileyi de dâhil ederek kaygıya sebep olan düşünceleri değiştirdik. (Arif Öztürk-Rehber Öğretmen)

## Öğrenci Seviyeleri

Öğrencilerde bilinç seviyesi olması gerekiyor. Yeter ki bir bölüme yerleşeyim diyenle, mutlaka şu bölüme yerleşmeliyim diyen öğrencinin dersleri de ders çalışma sistemi de farklı oluyor. Bütün öğrencileri bir potada ele almaya çalışınca bazı problemler ortaya çıkabiliyor. Hepsinin belirli bir seviyeye gelmesine, aynı sistemle çalışmasına uğraşıyoruz. (Mustafa Sezen-Rehber Öğretmen)

# Rehber Öğretmenlerden Yıldızlı Cümleler

# Çanakkale'de Tarih Yazan Kadınlar



*Çanakkale'de analar, evlatlarıyla cepheye koştular.*

# Orta Asya'da Çobanların Mücadelesi





İNSAN İÇİN EN GÜZEL DÜNYA NİMETİ,  
GEÇİRDİĞİ SAĞLIKLI ÖMÜRDÜR. SAĞLIKLI  
BİR ÖMÜR SÜRDÜREBİLMENİN DE İKİ TEMEL  
YOLU VARDIR. BİRİNCİSİ; HASTALANMADAN  
ÖNCE SAĞLIĞI KORUMAKTIR. İKİNCİSİ;  
HASTA OLDUKTAN SONRA TEKRAR ESKİ  
SAĞLIĞINA KAVUŞABİLMEK İÇİN ELİNDEN  
GELENİ ARDINA KOYMAMAKTIR.

# PANDEMİ GÜNLERİNDE DOĞRU BESLENMEK

GIDA MÜH. ADEM CAN



MART 2021

# SÜZGEÇ

*Yündeki  
Sağlık ve  
Kalite*