

FİKİR PERVER

Fikir, Sanat ve Edebiyat..

Sayı 68 Mart 2025





Ey Türk Gençliđi,

Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet, muhafaza ve müdafaa etmektir. Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin, en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni, bu hazineden, mahrum etmek isteyecek, dahilî ve haricî, bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şerâitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerâit, çok nâmüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın, bütün kaleleri zaptedilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şerâitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dahilinde, iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler.

Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakru-zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerâit içinde dahi, vazifen; Türk İstiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır!

Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asîl kanda, mevcuttur!

K. Atatürk

2017 senesinde başlattığımız "Geleceğimiz Kitapta" adlı köy okullarına kütüphane kurma projemizi sürdürürken ülkemizdeki genç yazarların ülkesine seslenmesi için 2019 Ağustos ayı itibariyle Fikirperver Dergi olarak karşınızdayız. Amacımız gençlerin hislerini bu dergi vasıtasıyla yazıya dökmesidir. Keyifli okumalar dileriz.

Yazarlarımız

Betül Utcu
Esra Akdaş
Ekin Çinici
Emine Selcan Ayaz
Fatma Kaya
Firdevs İzgören
İsmail İğdeli
Mehmet Ali Keskinliç
Mürsel Koç
Rafiye Öztürk

Sizden gelenler

Önder Koç
Mürsel Koç
Rafiye Öztürk

Editörlerimiz

Merve KAKICI
Meryem ÇAYCI
Özgür AKTAŞ
Firdevs İZGÖREN

Kapak İllustrasyon

Büşra AYRANCIOĞLU

Tasarım

Sıla ERGÜN
Ekin ÇİNİCİ

Sesli Dergi

Sılanaz KALENDER

İletişim

Büşra AYRANCIOĞLU

Dijital Medya

Mehmet Akif YARDIM
Büşra AYRANCIOĞLU
Şüheda BİCE
Buse ÇETİN

2019 yılında ülkemizin gençlerinin isteklerini dile getirmek için oluşturulan Fikirperver dergi' de siz de yazmak isterseniz bizimle mail yoluyla iletişime geçebilirsiniz.



68.Sayı

Mart/2025



fikirperverdergi.com

▶ Fikirperver Dergi

📷 fikirperverdergi

fikirperverdergi@gmail.com

Geleceğimiz Kitapta

Kasım 2017' de üniversite öğrencileri tarafından köy okullarına kütüphane projesi bugün itibariyle ulaşımıştır. İncelemek için sosyal medya hesaplarını ziyaret edebilirsiniz.

▶ Geleceğimiz Kitapta

📷 @gelecegimizkitapta

BAHAR/UYANIŞ

Ruhun karanlık hinterlandından çıkıp kışa veda ediş kelimesi:bahar. Ruhani güçlerin uyanışını gösteriyor. "Metafizik" bir sorun değil ampirik gerçekler mevcut bu uyanışta. Entelektüel izah sunmanın lüzumu yok. Maksatlı bir şekilde işlev olarak kullanmadığımız zaman doğa bize sınırsız çeşitliliğini sunuyor. Daha isabetli bir yaklaşım gerek doğayı idrak etmeye. Kişinin ruh hallerine göre bölüğe ya da eleştiriye yönelmiyor. Göreceli gerçekli kuramların yeri değil. Keşfedilecek ilk şeyler her zaman kuramlar değil gerçekler evrenin literatüründe. Hizmet etme yükümlülüğü yok. Üstünlük becerisi kritik değil, dönüşümsel bir sonuç. Mevcut olanın ömrünü tamamlamasını bekliyor. Yeniden doğuşlar daimi sirkülasyonda. Bahar yolları göstermekle ilgileniyor. Hesap bakiyesine göre hareket etmiyor. Velhasıl bilimsellğin hakim olduğu aklın dünyasında geliştirilemeyen tek şey ahlâken doğanın fedakarlık cesareti ve yeteneği hayranlık uyandırıyor.

Betül UTCU





Martın Çoşkusu

Kimileri baharın gelişini cemrenin düşmesiyle kutlar, kimileri güneşi görüp kuşların cıvı cıvı olmasıyla, kimileriye ağaçların çiçek açmasıyla, kimileriye hapşırıp tıksırmaya başlayınca. Benim içinse Mart ayına girdiğimiz an itibariyle bahar gelmiş sayılır. Gökyüzü güneşin o güzel ışıklarıyla aydınlanıyor, hayvanlar doğaya bahara hoş geldin demek için özenli bir hazırlık yapıyorlar. İnsanlar ise daha canlı renkler giyiyor, o üzgün bakışlar, çatık kaşlar gidiyor; yerine daha sevimli, sıcak kanlı bakışlar yer alıyor. Dilekler dileniyor, son zamanların gözdesi olan marteniçka takılıyor bileklerine. Herkesin içini güzel bir umut, bir enerji kaplıyor. Her mart geldiğinde kafamda Candan Erçetin'in "Bahar" şarkısının tek bir bölümü dönüp durur: "Bahar geldiğinde mi ben böyle olurum/ Yoksa böyle olduğum da mı gelir bahar/ Ayrıca bunun seninle ne ilgisi var?"

İnsanlara bu kadar güzel şeyler hissettirse de, her güzel şeyin kötü anı olduğu gibi ne yazık ki bunda olumsuz bir yanı yok değil. Zamanında söylenmiş bir atasözünün de gerçekten haklılık payı var: "Mart kapıdan baktırır, kazma kürek yaktırır." Bazı martları hatırlıyorum, karakış geçerdi resmen, bardaktan boşalırcasına yağmurlar yağardı. Tabii, bu dediklerimin birkaç yılı var; yeni nasıl diye adlandırılan kesim pek bilmez bunları ama yıllarca mart ayının yağmur demek olduğunu herkes bilirdi.

Havaların ısınması insanlar tarafından olumlu yönden değerlendirilse de, bazı zor şartları yok değil. Mesela, gençler için çalışma daha zorlaşır. Havalar yavaş yavaş ısınır, ısındıkça gençler evlerinde durmak istemezler. Tabii ki bu durum sadece gençler için değil, yetişkinler için de oldukça zordur. Hele de sabah 9, akşam 6'ya kadar çalışan insanlar için işkence bile denebilir, çünkü baharın gelmesi demek, yazın da yaklaşması demek. Bu da haliyle havaların iyice ısınması, yapılacak hafta sonu kaçamakları ve tatil programlarının yapılması demektir. Bunu başarabilen insan sayısı çok azdır. Bu haliyle bunu yapamayan insanlar için depresyonu çağrıştırabilir.

Sonuçta Mart ayı, hayatın hem güzel hem zorlu yanlarını bir arada sunan bir aynadır; doğa ve insan birlikte baharın coşkusunu hissetse de, bu coşkuyu dengelemek için biraz serinlikle baş etmeyi öğreniriz. Mart ayı, her yeni mevsimin sunduğu değişimi ve uyum sürecini, bazen gülen gözlerle bazen de sıkıntılı bir sabırla karşılamanın bir anımsatıcısıdır. Baharın ışığı ve enerjisi bir yanda, belirsiz hava koşullarının zorlukları diğer yanda dururken, bu ay bizlere hem doğanın gücünü hem de insanın dayanıklılığını hissettirir. Bu denge içinde güzellikleri kucaklamak ve zorluklarla başa çıkmak, mart ayının bizlere öğrettiği en değerli derslerden biridir.

Ekin ÇİNİCİ

HER SON YENİ BAHARLARA VE BAŞLANGIÇLARA GİDEN YOLLARDIR

Her son yeni baharlara hazırlıktır. Genel anlamda bakıldığında, hayatımızın inişleriyle çıkışlarıyla birlikte her sonbaharın bir baharı vardır . Buna örnek olarak; hayatın kötüye gidişinin eninde sonunda iyiye gideceğininide diyebiliriz. Her dibe batışın, yeniden daha yükseğe çıkışın yolunu açacağı inanışıyla birlikte adlandırabiliriz. Yeter ki biz hayatımızda veya çevremizdeki olumsuzluklardan daha olumsuzlukların, umutsuzlukların, çaresizliklerin, çıkmazların sonsuza kadar süreceğine kendimizi inandırmayalım ve çıkarımlarda bulunup ve bunları olumlu bakışımızla yaşam mücadelesiyle birleştirdiğimizde kötü olumsuzlukların yerini iyilikler, güzellikler alacağını bildikten sonra yıkılmadan, sabırla hayatın olumsuzluklarından dersler çıkararak sabırla güzel günleri yakalamak için mücadeleyi bırakmayalım. Baharımız yeniden uyanış olacaktır. İlelebet pes etmedikçe, hayata küsmedikten, hayatı umutla algıladıktan sonra yeniden yeşerecektir iyilikler ve güzellikler. Bizler doğanın yaşantısına, kurgusuna baktığımızda çıkaracak müthiş bir hayat dersi, buna bağlantılı hayat serüveni olduğunu görmek çokta zor değildir. Toprağın can verdiği ağacın yaprakları, çiçeklerin ve doğadaki bütün doğal bitkilerin, canlı varlıkların o müthiş ahengi, birbirini takip eden kurgusu, yaratanın bütün incelikleriyle süslediği örüntü. Yani yeniden doğadaki daha güçlü hayat kurgusu ve serüvenindeki bağlantılarla olan iletişimi ve devamlılığı.

Sonbahar, ilkbahar ve yaz ile olan bağlarından insanlar için olan doğup, gelişip, gençlik, yaşlılıkla olan bağlantılardaki güzellik kurgularından her dönemin kendine özgü güzelliklerin, uyanışların farklı farklı insanlar için dersler olduğunu göstermektedir. Bizler genel hayata, yaşantılara, doğanın kurgusunu süren hayat sürecinde yaşanan bakış, yorumlayışlarımızla hastalıktan, iyileşmeye. Tökezleyip yere düştükten sonra yeniden ayağa kalkış ve eskisinden daha sağlam, daha dirayetli olarak yeniden doğmak, uyanmak gibi genel anlamda değerlendirmeliyiz. Baharlar, yeniden uyanışlar her solan gülün ağacın yeniden canlandığı gibi, ya da canlılığın hayatının son olmasıyla yeni bir canlı ya da doğal bitki örtüsünün tamamam yok olması





da başkasının canlı yada canlıların hayata yeniden gelişinin olduğunu bildikten sonra yeniden yenilenmenin olduğunu, sürekliliğin devam ettiği, her sonun yeni başlangıçları getirdiği, yeryüzünde döngünün bizden öncede, bizle de ve bizden sonrada doğanın kanunu gereği tekrar eden düzeniyle yenilenecek, yeni uyanışlarla, bir bütün ahenkle, devamlılık içinde olduğunu göstermektedir. Hayatımızda da bazen kötü gidişler, olumsuzluklar, hastalıklar olsa da bunlar bazen kısa, bazen uzun sürse de sonuçta yeniden yenilenecek baharlar ve uyanışlarla geleceğinin göstergeleri olacaktır. Çevremize bakma, algılama yönümüz olduğu sürece umutlar, yenilenmeler, geçmişte veya gelecekte sürekliliğini devam ettirecektir. Yeter ki insan inançla veya doğaya olan sabır ve umudunu kaybetmesin. Her güzellik kalıcı olmadığı gibi, her kötülük te sürekli olmayacağı, her baharın sonbaharla bitmediği, yeniden yenilenecek baharın gelişini hazırladığını, daha da güçlenerek, uyanarak eksikliklerinden, düşüşlerinden dersler alarak, eksiklerini gidererek yeniden doğuşlar, uyanışları getirecektir. Her uyanış ya da bahar veya baharımız olarak baktığımızda; yeniliklerin habercisi ve yaşanmışlıklardan daha tecrübeyle, daha sağlam, daha dirayetli, daha gelişmiş bir seviyeyle, yüksek yaşanmışlıklardan edinilmiş tecrübeyle bize ve doğadaki canlılara yeniden yenilenmiş hayatımıza baharları getirecektir. Baharlarımızda tekrar eden uyanışlarla yenilenecek yarınlarda görüşmek üzere...

Saygıyla, sevgiyle hoşça kalın.

Mürsel KOÇ

UYANIŞ

Varlık; her zamanki saatinde alarının itici sesiyle uyandı. Yatakta çivi varmışçasına yataktan fırladı. Onu dışarıdan gören yataktan birinin onu yataktan fırlattığını sanabilirdi. Koşar adımlarla banyoya koştu. Yüzünün bir kısmını ıslatacak ancak ıslatabilecek şekilde gelişigüzel suyu yüzüne vurdu. Yüzüne çarptığı suyla yüzünün tamamı yıkanmasa da uyku sersemliği ancak geçmişti. Dişlerini hızlıca parça fırçaladı, saçını özensizce düzeltti.

Tekrar yatağına koştu, yorganı tuttuğu gibi savurdu. Yorgan, yatağın üstüne tekrar geri düştü. Yorgan yatak düzgünce kapatmasa da artık dağınık durmuyordu. Hızlıca mutfığa doğru yöneldi. Sert bir şekilde dolabın kapağını açtı. Eline aldığı tabağa birkaç yiyeceği bırakıverdi ve sonra hazırladığı tabakla bir birlikte yatak odasına gitti. Bir yandan üstüne renk uyumuna bakmadan kıyafet geçirmeye çalışırken ağzına da lokmalar atıyordu. O kadar acele ediyordu ki nerdeyse boğulacaktı. Giyindi, son atıştırmalıkları da ağzına atar atmaz evden fırladı.

Metroya yetişmek için hızlı adımlarla yürüyordu. En kötü ihtimalle 5 dakikada bir metro seferi olan bir hat için gereksiz bir kaygı sayılabılırdi ama o yine de acele ediyordu. Geç kalma kaygısıyla, kapısı kapanmakta olan bir metronun içine kendini atıverdi. Birkaç saniye daha gecikse kapıya sıkışacaktı ki atikliği ile sıkışmaktan kıl payı kurtuldu.



Metrodan iner inmez kalabalıktan sıyrılmaya çalıştı. Otobüsün kalktığı durağa doğru koşar adımlarla ilerledi. Otobüs için sadece birkaç dakika beklemesine rağmen kendi kendine söylendi durdu. Otobüse binip hızlıca işine gitti. Gelmesi gerekenden 15 dakika önce gitmesine rağmen geç mi kaldım diye stres yaptı. O günkü yapması gereken işleri yapmak için işe koyuldu. İşleri hızlıca yetiştirmek için oradan oraya koşturdu durdu. Yaptığı işleri ivedilikle ve bir makine gibi sistematik şekilde yaptı.

Niçin böyle davrandığını kendisi de bilmiyordu işte. İşini bir an önce yetiştirmesi gerektiğini, zamanından önce teslim etmesi gerektiğini düşünüyordu. Böyle davranmadığı takdirde kovulacağından korkuyor, takdir görmeyeceğini, kabul edilmeyeceğinden endişe duyuyordu. Hayata yetişme çabası içinde insanları memnun etme isteği ağır basınca kendi benliğini yitirip gitmişti. Kendi iradesini kaybettiğinin kendisi bile farkına varmamıştı. O da çevresindeki birçok kişi gibi insan olmaktan çıkmış işleri yerine getirmeye çalışan makine haline gelmişti.

Ta ki onu bir şey durdurana kadar! Çarptığı duvarla beraber bedeni ve benliği paramparça olmuş yeni bir ben ile yeni bir dünyaya uyanmıştı.

Her uyanış aynı olmaz. Kimisi karanlığa kimisi aydınlığa olur. Her aydınlığa uyanış, baharı getirmez. Bahara açılrsa da tüm kapılar ısıtmaz güneşin altında kışı yaşatır. Varlıkta çarptığı duvarla; yazı kışı, sığağı soğuşu, iyiliğı kötülüğü beraber yaşıyordu.

Fatma KAYA



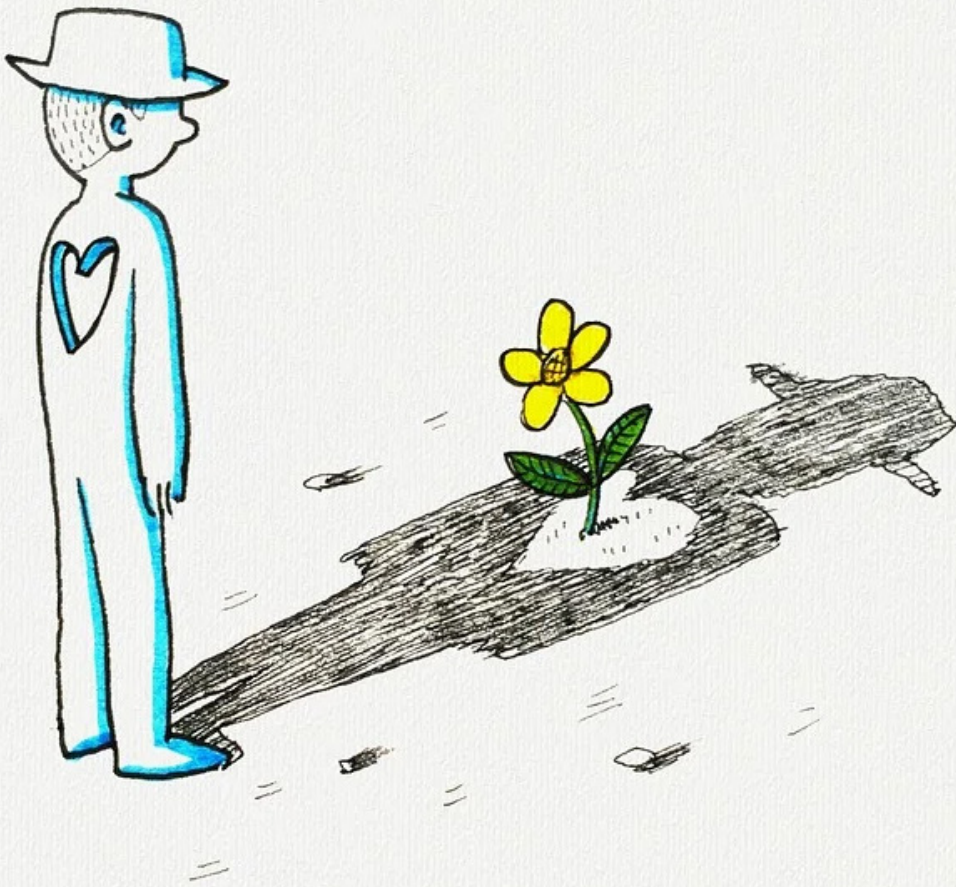
SEVGİ DİLENCİSİ

İçimizde o kadar fazla sevilme isteği ve ihtiyacı var ki, o boşluk çoğu zaman hayatımızı anlamsızlaştırıyor ve çekilmez bir hale getiriyor. Bir başkasından sevgi beklemeyin, kendinizi sevin diyor uzmanlar. Öyle sanıldığı gibi kolay da değildir hani kendimizi sevebilmek. Sevilmeyi doyasıya yaşayamadığımız için içimizde bir yerlerde duran sevilmeye değer olmadığımızı dair inanç vardır ve oradan asla ayrılmaz. Bu sebeple bizi seven birini bulunca kaybetmemek için elimizden gelen her türlü fedakarlığı yaparız. Bize saygısızlık yapılmasına rağmen vazgeçemeyiz. Kendimizden ödünler verip o minicik sevgi kııntısına tutunarak hayatımıza devam ederiz. Çünkü sevilmeye o kadar aç bir yüreğimiz vardır ki midesi aç olan insan yemek bulunca nasıl ki lezzetine bakmadan onu yer doyasıya, gönlü sevgiye aç olan da yaşadıklarına aldırmandan hayatına devam eder.

İşte bu yüzden çocukken sevilmemiş, değer görmemiş, başı okşanmamış, yol gösterici bir rehber olmadan büyümüş çocuklar, birer yetişkin olduklarında kendilerine ilgi gösteren ilk kişiye vurulurlar. Bu genelde yanlış bir insan olur ve yine çocukluklarındaki o yaralayan tanıdık acı duygulara tekrar tanıklık ederler. Hayal kırıklığında, hüzünde, kendi gözyaşlarında boğula boğula tutunurlar ona.

Keşke sevgi dilencisi olmamak kolay olsaydı. Keşke kendimizi sevmek de bu kadar kolay olsaydı ve bizi üzen insanların daha fazla canımızı yakmalarına izin vermeden, o insanları hayatımızdan çıkarabilseydik kolayca ve yolumuza daha sağlıklı bir şekilde devam edebilseydik...

ESRA AKDAŞ



UYANIŞ

Hepimizin içinde bugüne ve yarına karşı umutlar vardır. Seni canlı tutan, hayata bağlayan ,gelecekte şunu da yapmalıyım dediğin şeyler ,bu şeyler herkese göre aynı mıdır, yoksa değişiklik gösterir mi? Şu üniversiteye mutlaka ben de gideceğim, şu iş insanı gibi zengin olacağım.

Pek çok kişi belki de iç sesini duymadan göçüp gitti. İç sesini, beklentilerini, içindeki kıpırtılarını kaybetmeden düşlerini gerçekleştirecek, sana baharını getirecek umutlarının sıralaması neler?

Bir şeyler elde etmek için bazı insanlar çok çabalar haldır haldır çalışır, bazıları ise kolayca ulaşır.

Karamsar rüzgardan şikâyet eder, iyimser değişmesini bekler, gerçekçi ise yelkenlerini ona göre ayarlar. Bir şeylere ulaşmak çabucak olsun, kısa yoldan olsun, zamanı gelince olur, aman kaderde varsa olur vb. Neden bazıları bir şeyler için elinden geleni yaparken bazıları kadere bırakır. Hatta ve hatta başına gelenlerin faturasını da kadere keser. Hayatta bütün başarılar plan programla, gayretle, eylemle geliyor, o hâlde kendimize ne tarz sorular sorabiliriz? Ben ne yaparsam hayatım değişir? Ben ne yapmalıyım ki hayal ettiğim hayatı yaşayabilirim



? Bir şeyler ileriye giderken beni geriye çeken neler var? Üç soruda siz kendinize sorun bakalım. Baharın gelmesi doğanın uyanışı ile başlar. Peki senin baharındaki uyanışlar nelerle gerçekleşir? Bir şeyler elde etmek için sahip olmak için kaderdir, kaderimde varsa olur demekle mi yoksa çaba gösterip emek verip sonuçta da elimden gelenin en iyisini yaptım demek mi seni huzurlu kılar? Umut taşımak, umutla bakmak, umut etmek çok önemli. Hiçbir umut çaba harcamadıkça sana geri dönmez, gerçekleşmez.

Edison bugün bütün insanlığı aydınlatan o küçük lambayı elde edebilmek için tam 999 deneme yapmıştı. Bunların hepsinde başarısız olmuştu. Ama o bir gün başaracağına inanıyordu. O güne kadar sayısız denemeler yapmış ve beklediği sonucu alamamıştı. Bir deneme daha yapmak istiyordu ama elinden avucunda bir şey kalmamıştı. Sonunda bir dostundan yardım istemeye karar verdi. Edison'un maddi katkı için başvurduğu arkadaşı ona şöyle dedi, "999 kere başarısız oldun, bir sonuç alamadın. Bir başarısızlık daha yaşamak istemiyorsan yeniden sonuçsuz bir çaba içine girmek istemiyorsan bundan vazgeç!" Edison şu cevabı verdi " Hayır, ben başarısız değilim ve çalışmalarım da sonuçsuz olmadı. Çünkü en azından 999 yolun ampule gitmediğini öğrendim. Ama ta yürekten inanıyorum ki bir gün mutlaka o ampülü yapacağım. O 999 deneme, bana şunu gösterdi ki ampülü yapmaya giden yol bunların dışında bir yol. Ben o yolu bulacağım." Nitekim gerçekten de o arkadaşının yaptığı yardım sayesinde, Edison yeni denemesinde o yolu buldu ve ampülü icat etti...

Kader gayrete aşıktır.

Emine Selcan AYZ

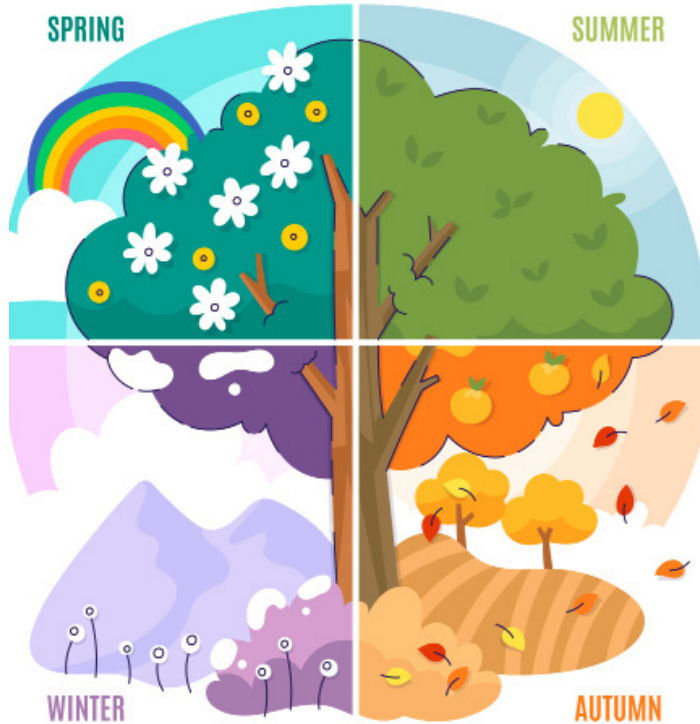


Her Şeyin Bir Sırası Var

İlkokulumda sınıfın duvarında mevsimleri gösteren ipe asılı yazılar vardı. Öğretmenimiz mevsimleri sayın deyince hep bir ağızdan ilkbahar, yaz, sonbahar, kış diye sıralardık. Yani önce bahardı bizim için mevsim, en son kıştı. Bir tekerleme gibi sayardık. O zamanlar mevsimlerin hepsi yaşanırdı, hem de sırayla, aylarıyla. Henüz küresel ısınma neticesi iklimler değişmemişti.

Bahar; toprağın, bitkilerin, çiçeklerin, tabiatın uyanışıdır, üretimdir, berekettir. Bahar hep böyle adı gibi anılır. Tazelenmedir, yenilenmedir. Peki, insan ne zaman tazelenir? Ne zaman yenilenir? O da mevsimler gibidir. Sonbaharı geçirir, kışı geçirir, daha sonra baharda uyanır ve daha sonra da ömrünün baharına ve o sıcak güneş olan yazı ulaşır. İşte bunun hepsinin bir zamanı var. Geçenlerde bir kitapta okudum. Değişim toprağını bekler diyor. Toprağını beklemek; zamanını, zeminini beklemek, olgunlaşmak. İnsanın hayatında sonbaharı vardır, kışı vardır. Ama muhakkak baharı vardır, yazı vardır. Her zaman sonbahar, her zaman kış olmuyor. Keşke hep bahar olsa hep yaz olsa. Tabii sonbahar olmayınca, kış olmayınca, ellerin donmayınca, soğuk olmayınca, ağzını yüzünü sarmayınca, tişört giymenin bir kıymeti kalmıyor. Cavidan Tümerkan'ın bir şiirinde dediği gibi;

Mutluluk her yerde olsa,
Mutluluk olmazdı adı,
Hava gibi su gibi insan
Onun da farkında olmazdı.



Bahar mevsimler için bir uyanış demekse, insanlar içinde bir uyanış, tazelenme demek. Umutlu olmak lazım. Umut etmek lazım. Yeni başlangıçlara hazırlı olmak lazım. Nefes aldıkça, yaşam var oldukça. Her şey insan için. Onun için, kırıp dökmeden, parçalamadan, iki kişilik düşünerek, olgun tavır göstererek hayata devam etmek lazım. Olgunluk derken, sakinlik değil bu. Yani, iki kişilik düşünmek. Sadece kendin için değil, ortamı gözlemleyip, o ortamına göre hareket etmek, doğru tepkiler vermek. Geçen genç bir yakınımız vefat etti. Vefatından 2-3 saat geçmişti ki ailesinin yanlarında olmak için, koştuk gittik. Evladını kaybetmiş bir anneye başsağlığı dileyip, yüreğine su serpmeye çalıştık. O da bizi bir evladı gibi görüp sarıldı. Beraber üzüldük, beraber gözyaşı döktük. Çocuklarına sarıldık. Ancak aynı binada başka bir yerde kalabalık olduğu için erkeklere ayrılmış bölümde bir baktık ki herkes yemek saati olmamasına rağmen yemek yiyordu. Pide, ayran. Nedir bu acele? Ailesinin bırakın yemeği, nefes almaya takati yok. Henüz daha ailesi şokta. Annesi inanamıyor oğlunun öldüğüne. Kızları, lütfen birisi yanlış haber desin diyor. Eşi, hayat arkadaşını kaybetmiş, bağıra bağıra ağlıyor. Çocukları babasını kaybetmiş. Cenazede bile nasıl davranacağını, ölüm üzerinde nasıl birleşeceğini bile bilmeyen bir güruh. Yani olgun değil. Çünkü olgunluk yaşla orantılı değil. Bunun bir empati yoksunluğuyla alakası var diye düşünüyorum.

İnsan baharına, uyanışına doğru yolculuk yaparken, bazen arkasına bakmadan gitmesi gerekiyor. Yeni başlangıçlara giderken bir vazgeçiş yapıyor. Her vazgeçiş bir tercih. Her tercih bir vazgeçiş. İşte bu tercihlerin sorumluluğunu almak, sorumluluklarını üstlenerek yol almak gerekiyor. Hiç de kolay olmuyor. Yılların alışkanlıkları, sanki üzerinden çıkarmadığın kıyafet gibi yapışıp kalıyor. Yön duygun dahi alışkanlığına göre, araba dahi sanki yolu biliyor, istemsizce seni alışkanlığına doğru yönlendiriyor. İnsan adaptif bir varlık. Her şeye zamanla alışır mı? Bunu da zaman gösteriyor. Alışınca kadar da senden bir sen gidiyor. Yine de yaşam güzel, hayatın içinde bize biçilen rolleri doğru oynamak lazım. Hangi rolü oynuyorsan onun hakkını vermen lazım. Yaşam, üzerine giydiğin rolleri doğru oynamaktan ibaret. Sonbaharı sonbahar gibi, kışı kış gibi, baharı da bahar gibi, yazı da yaz gibi oynamak, duygularının derinden hissetmek lazım. Hangi mevsim olursa olsun, içinde, öznesinde sevginin de eksik olmaması lazım. Çünkü sevgi, en iyi iyileştirici güçtür.



Hatta mevsimler türkülere de konu olmuştur. Neşet Ertaş'ın "Yazımı kışa çevirdin" türküsü bunun çok güzel bir örneği, daha nice örnekleri var. Yazın kışa çevrilmesin. Kışın sonu bahar olsun. Baharın müjdecisi cemrelerin düştüğü bu günler, yeni umutlara, yeni başlangıçlara ve yeni uyanışlara, yeni fikirlere, yeni işlere vesile olması dileğiyle sağlıklı kalın, hoşça kalın.

Mehmet Ali Keskinliç

BAŞTAN VE BAZEN YENİDEN

Başlamak,yarının silkelenip bugüne merhabası.

Başlamak cesaretin uyanıp hadi'lenmesi. Başlamak vakitlerden sabahtır gün ağarmasına şahit olmaktır. Biten şeylerin arkasıdır.Yarım kalanların yollara düşüp bakınmalarıdır. Eksiklerin hataların yırtık eski çuvallardan yatağın üzerine dökülmesi söküklere dikilmesidir. Pencerenin açılıp perdenin usul usul kıpırdanmasıdır. Başlamak buz mavidir heyecanlı biraz soğuk ama yakıcı ardından keyifli de yaşadığını hissetmek gibi. Bir ok gibi her şeye hazır olma halidir. Bu hali bazen fark edememek de ama nehrin içine düştüğünde ve çıkışın bir yerden uyandığında bunu anlamak da başlamak; hızlı akan bir melodi, tam sayılarda çınlayan bir saat bazen. Biraz konforsuz güvenliksiz, durma ihtiyacını hissettirdiği anlarda hiç sevilmeyen, koşu yolunun beyaz çizgilerine bastığında yenidenini bulmakta zorlandığın, çitlerin tekrar tekrar çekildiği sonları olan bir yaşamak tercihini de getirebilen, önce yokuş yukarı sonra yokuş aşağı hissi bazen bebek adımları,seyrek piyano sesleri,ardına baka baka yürüyen bir kadın.



Kırmızı ışıktan hızla boşalan arabalar. Bir soğuk havada saatlerce fütursuzca yürümenin ve üşümenin akşamında ekinezya tadını alamamak. Bir doğum sancısının uyandırdığı sınırsız ihtimaller. Ani bir görüş alanında takılı kalan yürek ve sonrasında değişen nefes alış verişi yükselen kan basıncı bayılacak gibi olma halinde aylarca kalmak İnat etmek, en derininde suskun kalmış bir yarayı seğiren gözünü eminleştirmek kendinden. Olurken anlaşılan öncesinden bilinemeyen asla önü kesilemeyen daima devam eden şehrin her sokağına girip tüm evlerin kapı aralığından usulca giriveren suratsızca karşılayanları alabora edebilen ve de şaşırtabilen, olanın bir ucundan tutmak olmayanın arkasını aramak, çok kez kapısından dönmelere alıştığımız boylu boyunca sedire uzanıp hiç de hesap vermeyen, tezcanlılığımızı karışan el ayağımızı görünce vitesi düşüren dinginleşince ve tabi ehlileşince açılan, avuçlarımızdan kayacak sandığımız ama elimizde bile olmayan. Bizim gibi ama değil, şu dağların ardının ardında gibi ama seslenince karşılığını hemen aldığımız. Siz şu acaba çöllerini geçince belki köprüsünün hemen altında duran çocuğa bir şarkı söyle deyin,hemen şimdisine çok imrenmeyin gülümseyin, tanıştınız

Firdevs İzgören



UYANIŞ

Baharın gelişi tüm dünya için yeni bir uyanıştır. Rüya ile gerçek arası bir mevsimdir bahar. Renklerin, seslerin doğada dans edişidir adeta, baharın, sevdanın, tomurcuklanmanın mevsimidir aslında. İnsan, hayvan, toprak, doğa hepsi için müthiş bir değişim, dönüşüm ve yeniden doğuşun habercisidir. Bahar kelimesini telaffuz ederken bile, insanın içini ferahlatan, burnuna mis gibi çiçek kokularının geldiği, kuş seslerinin, arıların vızıltılarının, rengârenk kelebeklerin uçuşunun ve masmavi gökyüzünde tüm enerjisiyle yeryüzünü ısıtan ve yürekleri ısıtan güneşin mevsimidir bahar ve kışa vedanın en güzel habercisidir cemreler... Bir hafta arayla; havaya, suya, toprağa düşen baharı müjdeleyen cemreler... Dağlarda eriyen karlar, ırmaklara dönüşür, derin vadilerden ve ovalardan geçerek denizine kavuşur. Ovalar yeşillenir, çiçeklenir ve hasret son bulur. Sadece havaya, suya, toprağa düşmez cemre, insanın yüreğinin ayazda donduğu, kırağı tuttuğu, içinin ürperdiği bir zamanda, insanın yüreğine de düşer cemreler... Don çözülür, kırağı erir ve yeşillenir dünya. Açmaz dediğin çiçek açar, umut olur, uyanış olur, yeniden başlangıç olur yürekte... Karlar altında uyuyan toprak ananın uyanışı gibi uyanır dünya. Bembeyaz karlar altında toprağı delen kardelen çiçeği, sevdiğine kavuşmanın en güzel sembolüdür oysa. Sevdiğine kavuşmak için üstündeki onca kara kışa rağmen güneşle buluşmak için çıkar gün yüzüne... Aşkın, sevdanın, vefanın en güzel temsilcisidir. Baharda hayvanlardan ilk tavşan yavru verir dünyaya, baharın gelişini müjdelemek için. Yeniden doğuşun, çoğalmanın sembolü olmak için... Kimi baharın gelişini kutlamak için kırmızı-beyaz renklerden martenitsa dedilen bileklikler yapar. Kırmızı sağlık, beyaz kısmet ve bereket olsun diye. Sağlık, bereket, kısmet diler takar bilekliklerine. Ta ki göç eden leylekleri görünceye dek... Bir leylek görünce çıkarır bilekliği, bağlar meyve veren bir ağacın dalına, dileğim gerçekleşsin kök salsın dünyaya diye. Umut işte...



Kimi nevrüz der adına; toprağın uyanışını, baharın gelişini , dostluğu, dayanışmayı kutlar yıllarca. Derken göçebe kuşların yolculuğu başlar gökyüzünde. İnsanlar tarlalarda, karıncalar toprakta, kuşlar gökyüzünde... Her canlı bir telaşta. Kimisi doğan kızına verir Bahar ismini, kimi gönlünün muradına verir, ömrüne bahar geldi der durur. Kimi en sevdiğini verir toprak ananın koynuna, baharı kış olur. Yine de her baharın gelişinde buruk bir sevinçle karşılar baharı. Bakar geçen yıllara. Ömürde kaç bahar kaldı demektense, gelen her baharı mutlulukla karşılayıp, yemyeşil çimlerde çıplak ayak koşmayı, bahar yağmurlarında sıırıslam ıslanarak koşmanın tadına varmayı, yağmur sonrası çıkan rengârenk gökkuşağını fotoğraflamayı, papatyaların güzelliğini fark edip etrafına ışık saçmayı ve gülümsemeyi unutmaz...

Çünkü bahar yenilenmenin kapısını aralar dünyaya. Kapıyı sonuna kadar açmak senin ellerinde.

Hayatınızda kaç mevsim geçerse geçsin, bazen sararıp solunabileceğini, bazen ayaz vurup tomurcukların yanabileceğini ama eninde sonunda yeniden güneşin doğup, yeşillenip, tomurcuklanıp, çiçeklenip hayata anlam katıp, çoğalacağını ve bir umutla yol alınacağını bilmeli insan.

Ömrünüzde kaç mevsim geçerse geçsin, sonu hep bahar olsun.

Selam ve sevgiyle



Rafiye ÖZTÜRK

MAKİNEDEKİ KAN

Dergimizin bu sayısında geleceğe yönelik genelde olumlu beklentilerimle tezat teşkil eden ve zihnimde soru işaretleri oluşturarak beni farklı düşüncelere sevk eden son günlerde okuduğum bir kitabı tanıtmak istiyorum. Amerikalı yazar Brian Merchant'ın Makinedeki Kan- Büyük Teknolojiye İsyanın Kökenleri kitabı Elma Yayınevi tarafından 2024 yılında yayımlanmış. Türkçemize akademisyen Zafer Parlak tarafından kazandırılmış. Los Angeles Times'ın teknoloji köşe yazarlığı ve çeşitli kurumlarda editörlük de yapan Brian Merchant aynı zamanda The One Device: The Secret History of the iPhone (Tek Bir Cihaz: İphone'un Gizli Tarihi) adlı kitabın da yazarıdır. The New Yorker, Wired ve Financial Times gibi edebiyatla ilgili kurumlar tarafından 2023 yılının en iyi kitapları arasında gösterilen bu kitap gerek yazarı gerekse okuyucuları tarafından şu zamanlarda yaşamakta olduğumuz yapay zekâ tartışmalarını tarihi bir perspektiften değerlendiren ve teknolojinin insanı geri plana iten karanlık yüzünü gösteren bir eser olarak değerlendiriliyor. Kendine has bir tarzı olan yazar belgesel tadı veren eserinde Sanayi Devriminin ilk yaşandığı yer olan İngiltere'nin bildiği varsayılsa da pek bilinmeyen bir dönemine ışık tutuyor. O dönemde teknolojinin sanayide yoğun olarak kullanılmasıyla yaşamaya başlayan ve bugünlerde unutulmaya yüz tutmuş bir sınıf mücadelesi ve işsizlik korkusu ondokuzuncu yüzyıl İngiltere'sini büyük bir kaosa sürüklemişti. Bugün de benzer şekilde -teşbihte hata olmaz-yükselmeye devam eden bilgi teknolojileri yüzünden robotlar fabrikaları dolduruyor ve milyonlarca kişi işsiz kalma tehlikesiyle karşı karşıya kalıyor. Brian Merchant içinde bulunduğumuz çağı Sanayi Devriminin Luddistlerinin hikâyesiyle iç içe geçirerek tarihi bir perspektiften, teknolojinin, yapay zekanın ve otomasyonun dünyamızı nasıl değiştirdiğini ve geleceğimizi nasıl şekillendirdiğini -hatta kararttığını- göstermeye çalışıyor.

Makinedeki Kan kitabı bundan 200 yıl kadar önce İngiliz tekstil işçilerinin işlerini kaybetmeleri uğruna patronlarına ve çalıştıkları fabrikalardaki makinelere karşı mücadelelerine odaklanan Luddite (Luddist) ayaklanmaları anlatıyor. Bugün için Luddist terimi teknolojiden ve getirebileceği değişimden korkan biri için kullanılan bir sıfat. İlk Luddistler ise daha fazla kar elde etmek için fabrikalarında insan yerine otomatik makineler kullanan ve bu yüzden işsiz kalan işçilerin fabrika sahiplerine karşı yerel ve parlamento düzeylerinde mücadeleleri karşılıksız kalan işçilerdi. Fabrikalara alınan makineler yüzünden çok önemli bir işçi kesimi çoluk çocuğuyla beraber sefalet içinde yaşayıp açlıktan ölmeye mahkum hale gelmişti. Bundan dolayı ölüm cezasına çarptırılma pahasına patronlarına başkaldırıp bu makineleri parçalamak için fabrikalara baskınlar düzenlemeye başlarlar. Anlatılanlara göre, 1700'lerin sonlarında İngiltere'nin dokuma sanayisinin gelişmiş olduğu bir bölgede ustasının kendisini kırbaçlamasına dayanamayarak çalıştığı makineyi yok eden çorap işçisi Ned Ludd'dan ilham alan işten atılmış olan diğer işçiler bu makinelerin yayılmasını durdurmak için çeşitli kentlerde kendilerini işsiz bırakan makinelere karşı saldırılar başlatırlar. Önce, Kaptan Ludd, General Ludd veya Kral Ludd tarafından imzalanmış tehdit edici mektuplar gönderip istekleri karşılanmayınca makine kırımalarını gerçekleştirirler. Gelecekleri hızla tükenen bu tekstil işçileri örsler, çekiçler, kazmalar ve nadiren de ateşli silahlarla yeni makinelerin işlemeye başladığından dolayı bilfiil çalışan işçilerin azaldığı fabrikalara ve tekstil tezgahlarına girerek sadece ücretlerini ve istihdamlarını değil, aynı zamanda yetenekli zanaatkarlar olarak kimliklerini de tehdit eden bu makineleri ve tezgahları yok ederler. Kısa sürede tüm İngiltere'yi kapsayan ve on binlerce işçiyi içine alan bir hareket olarak hızla evrilir. İşlerin gittikçe kötüye gittiğini gören iktidar yetkilileri ise bu ezilen insanların sesine kulak vermek yerine fabrika sahipleri ile birliktelikler oluşturur ve ordu birliklerinin de yardımıyla Luddist eylemleri bastırmaya çalışırlar. Sonuçta ise yüzlerce kişinin idam edildiği bir süreç yaşanır. Brian Merchant kitabında Luddistlerin tarihini yüceltip başkaldırının nedenlerini gerekçelendirirken aynı zamanda günümüzün sorunlarıyla ilişkilendiriyor. Luddist dönemde işleri ellerinden alınan dokuma işçileri gibi günümüzde haklarını alamayan Uber ve Amazon işçilerinden ve Silikon Vadisi çalışanlarının yaşadıklarından bahsederek paralellikler de çizer.

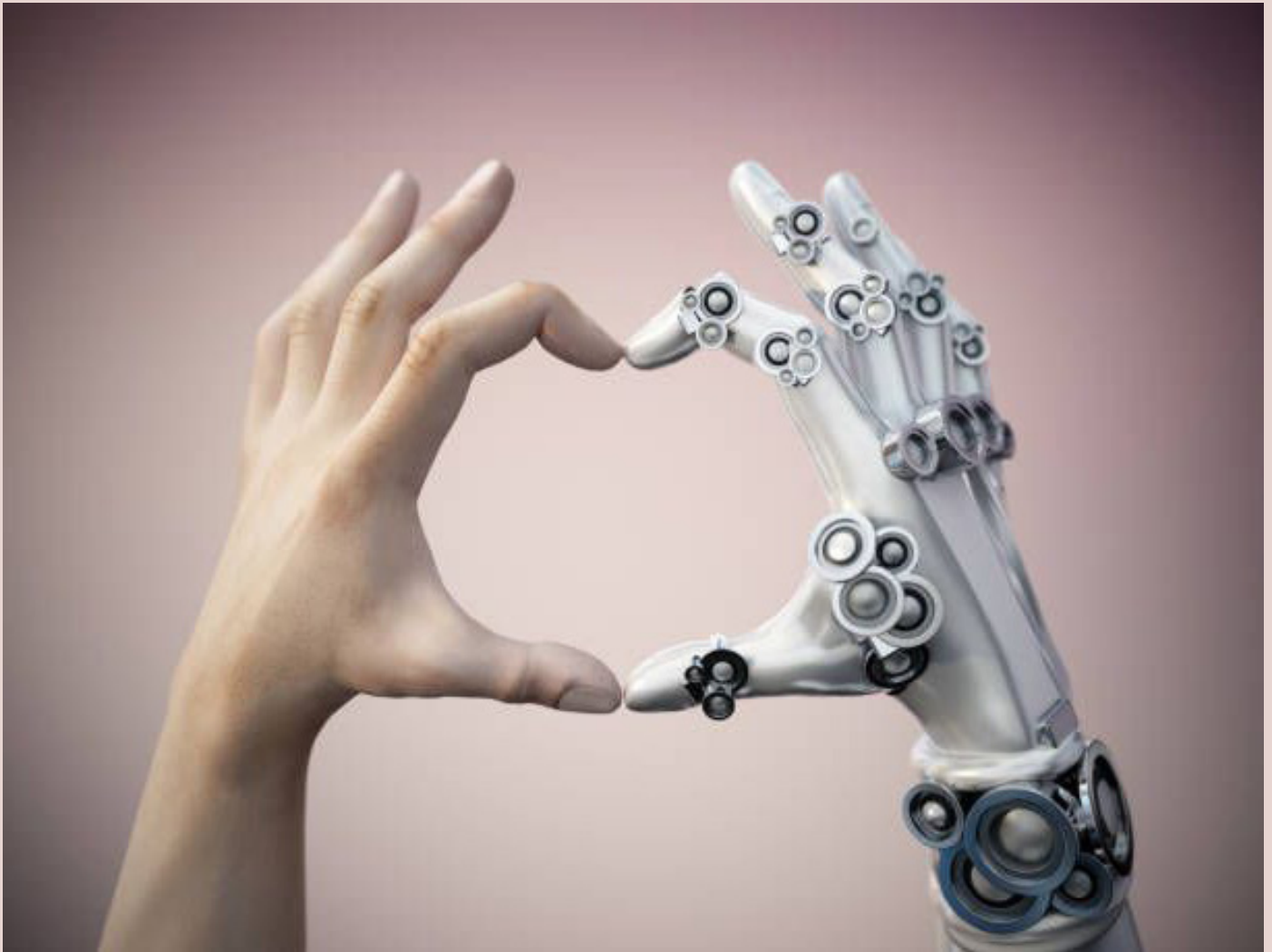
Romanda karşımıza ilginç karakterler de çıkıyor. Yahya Kemal Beyatlı'nın meşhur Açık Deniz şiirinde andığı Lord Byron'a rastlıyoruz mesela. Kitapta da yer verilen şiirleri ve parlamento konuşmalarıyla desteklemekte olduğu Luddistleri nedense yöneticilerle özellikle de naip prensle bir araya geldiğinde hemencecik unutuveren bir ikiyüzlü olarak çiziliyor. Devrin en ünlü romantik şairlerinden devrim ve özgür düşünceyi bayrak edinmiş birazcık nevrotik İngiliz şair ve yazar Percy Bysshe Shelley ile de karşılaşırız kitapta. Ozymandias, To a Skylark, Ode to the West Wind gibi şahane eserlerin sahibi Shelley dik duruyor; hiçbir zaman vazgeçmiyor Luddistlerin emek mücadelesine verdiği destekten. Romancı Charlotte Bronte de o yokluk ve travma yıllarında Luddistlerin yaşadıklarını dile getirmiş olmasıyla yer alıyor kitapta. Edebiyat tarihinde belki de ilk bilim kurgu roman olarak kabul edilen Frankenstein'in yazarı Mary Shelley'yi de kitabın satırları arasında görüyoruz. Hikaye genç bilim insanı Victor Frankenstein'in ölü beden parçalarını birleştirip bir "yaratık" üretmesiyle başlar. Ama olaylar planlandığı gibi gitmez, çünkü ortaya çıkan canlı öncelikle sevilmek ister, olmayınca saldırganlaşır, Luddistler gibi. Yazar Brian Merchant, Mary Shelley'in bu romanının ilhamını Luddist hareketten aldığını söylüyor. Aslında bir korku hikayesi değil; altında derin bilimsel ve etik sorular var. Frankenstein'in bu yaratığı yapma çabasını, bilimle oynamanın tehlikeli sonuçları olabileceğini; yaratılan şey kontrolden çıkarsa sonunun bilinemeyeceğini ve de icat edilen ve insanların yerini alan makinelerin de insanların sonunu getireceğini ima ediyor eserinde. Eserin yazım ve yayım tarihlerinin tam da Luddist hareketin en yoğun olduğu dönemlerde olması ve insanların merakla daha neler olabileceği sorunsalı üzerinde düşündüğü kaos yılları olduğunu unutmayalım. Aslında bugün de yapay zeka teknolojilerinin bugün gelmiş olduğu seviye ile sıkça sorulan bir soruyu daha o günlerde -bundan 200 yıl kadar önce- gündeme getiriyor: Bir makine sevebilir ve nefret edebilir mi? İcat ettikleri makineleri kırılan mucitlere ve o makineleri daha fazla kazanmak için fabrikalarında çalıştıran patronlara "Eğer bir şeyi yapabiliyorsan, yapmalı mısın?" sorusunu soruyor Shelley eserinde.



Hem makineleri dolayısıyla gelişmeyi hem de insanın ihtiyaçlarını ve onurunu önemseyen başka bir yol olamaz mı? Maalesef 19. yüzyıl kapitalizmi bu soruyu soramamıştı çünkü öyle kurgulanmamıştı hep daha çok para kazanmaya odaklı üretim ve tüketim felsefesinde insancıl değerlerin yeri yoktu. Gerçi bugün de pek çok şeyin değiştiğini söyleyemiyoruz. Bilimsel icatlar harika ama onları nasıl kullanacağımız da önemli diyen kitabımızın yazarı Merchant da otomasyonun günlük hayatımıza sızan güçlerine direnmek için ve yapay zekanın sözde 'kaçınılmazlığı' bağlamında Luddistlerin tarzında dayanışma inşa edilebileceği düşünüyor. "Emekçileri en düşük ücretle çalışmaya zorlayan ve en üsttekileri zenginleştiren kapitalizmin kurallarına uymaya hala devam etmeli miyiz?" sorusunu soruyor okurlarına. Dünya Ekonomik Forumu 2020 raporunda, yapay zeka destekli teknolojinin 97 milyon yeni iş yaratacağı ama 85 milyon kişinin de işini elinden alacağı öngörüsünde bulunuyorken, 2023 Goldman Sachs araştırması 300 milyondan fazla işin yapay zeka tarafından ele geçirileceğini bu sayının her geçen yıl daha da arttığını söylüyor. Biz şu anda farkına varmasak da gelecek maalesef çok karanlık iş dünyası ve de insanlık açısından. Yazar Merchant da yeni teknoloji çalışanların işini dolayısıyla itibarını ortadan kaldırdığında bunları müzakere etme de imkansız hale geldiğinde çaresiz yığınların hemen her yer ve dönemde uç eylemlere başvurmaya yatkın olabileceklerini söylüyor. Geçmişte olduğu gibi günümüzde ve gelecekte de gittikçe artacağı benzeyen bu durumların şiddet içeren büyük ayaklanmalara yol açacağını öngörerek şimdiden önlemler alınması tavsiyesinde bulunuyor ve teknolojik gelişmelerin tepeden inmece ve anti-demokratik olamayacağı ve çalışanların yapılan değişim otomasyonları ve algoritmaları konusunda söz sahibi olacağı işbirlikçi bir çalışma sistemi öneriyor.

Son olarak eserin çevirisine yönelik birkaç söz söylemekte yarar var. Çevirmenliğin bir dildeki konuşmayı, yazılı metni ya da bilgiyi başka bir dile o dilin yapısına ve kurallarına uyarak anlatma sanatı olduğunu biliyoruz. Uzmanlar bir çevirmenin olmazsa olmaz diyebileceğimiz üç özelliği olması gerektiğinde hemfikir: ilki amaç ve kaynak dil olarak tanımladığımız her iki dilde yetkinlik, ikincisi çevrilen konuyla ilgili bilgi birikimi ve kültürel donanım ve sonuncusu da yazarın orijinal kitabında anlatmak istediklerini olduğu gibi veren aktarma yeteneği diğer bir deyişle yaratıcılık. Bu çeviri kitapta çevirmenin tüm bu özelliklere sahip olduğu anlaşılıyor. İngiliz Dili ve Edebiyatı, İktisat, Uluslararası İlişkiler ve Halkla İlişkiler ve Sosyoloji ana bilim dallarında lisans, Amerikan Kültürü ve Edebiyatı ve Eğitim Yönetimi ve Denetimi alanlarında yüksek lisans eğitimi alan ve çeşitli üniversitelerde dersler ve kurumlarda eğitimler veren bir çevirmen olan Zafer Parlak'ın bu çevirinin hakkını verdiğini görüyoruz. Bir çeviride sadece yazılı metnin amaç dile sorunsuz aktarımının yapılması yeterli değildir kitapta anlatılan zaman diliminde o ülke ve çevre ülkelerde tarihi, sosyal, siyasi, ekonomik açılardan neler yaşandığının da çok iyi bilinmesi gerekir. Kaynak metnin yayınlandığı ülkede çok iyi bilinen konular ve terimler çeviri yapılan amaç dilde bilinmeyebilir. Bunu öngören çevirmenimiz konuya hakimiyeti ile kitapta birçok noktada ekstra dipnotlar vererek okuyucuyu bilgilendiriyor. 488 sayfa gibi oldukça hacimli bir kitap olmasına karşın çevirmenin katkısıyla akıcı bir üsluba sahip bir metin olarak değerlendirdiğimiz bu eserin zevkle okunacağını düşünüyorum. İyi okumalar.

İsmail İğdeli



SAĞLIKLI BESLENME TÜYOLARI

Sağlıklı beslenmek sadece kilo vermekten ibaret değildir. Kilo vermenin yanında kahvaltı da çok önemlidir. Aynı zamanda daha enerjik, mutlu ve sağlıklı olmak demektir. Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında 12 saatlik süre geçmektedir.

Bu süre içinde vücut kandaki besinlerin hepsini kullanır. Kahvaltı yapılmadığında o gün içerisinde yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır. Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler: Süt, yumurta, peynir gibi besinler proteğin yönünden zengin besinlerdir. Vitaminler bakımından zengin olan meyve ve sebzeler {portakal, mandalina, domates, salatalık, biber, maydonoz, havuç vb.} kahvaltıda yer almaktadır. Kahvaltıda besin içeriğinin zengin olması ile evde yapılan tarhana, yayla mercimek çorbalarında tüketilebilir. Ancak bu besinlerin yanında mutlaka süt, meyve ve sebze tüketilmelidir.

Uygun Kahvaltı Örnekleri:

*1 su bardağı süt, kibrit kutusu büyüklüğünde beyaz peynir, 5 6 adet zeytin, domates 1 2 dilim ekmek

*1 su bardağı sütle karıştırılmış tahıl ürünü, 1 çay bardağı taze sıkılmış meyve suyu.

*1 su bardağı süt, 1 yumurta, 1 dilim reçelli ekmek, 1 adet meyve.

*1 su bardağı süt ,tahin pekmez, 4 5 adet ceviz içi, 2 dilim ekmek, 1 adet havuç.

Kahvaltının yanında sağlıklı yaşam için uygun hareketlerle egzersizler yapmalıyız.

Günde en az 20 30 dakika egzersiz yapmalıyız. Tabi bunların yanında uyku düzenide çok önemlidir. Günde 5 10 saat arasında değişmekle birlikte yetişkin bir insanın ortalama 6-8 saat uyuması gerekmektedir.

Eğer bunları düzenli yaparsak sağlıklı bir yaşama sahip oluruz.

SAĞLIKLI BESLEN,MUTLU YAŞA!

Seher ÖNDER



PISA KULESİ / İTALYA

Pisa Kulesi, İtalya'nın kuzeyindeki Pisa şehrinde Piazza dei Miracoli'de (İtalyanca Mucizeler Meydanı) yer alan ve 1063-1090 yıllarında yapılan şehir katedralinin çan kulesi, ana yapıdan ayrı olarak 1173-1272 yılları arasında yapıldı. İnşası 99 yıl sürdüğü için mimarı konusunda net bir bilgi bulunmamasıyla beraber Mimar Bonnano Pisano ve Diotisalvi tarafından yapıldığı tahmin edilmektedir.

1987 yılı itibarıyla UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne girmiştir. Kule üst üste bindirilmiş yuvarlak 6 sütun dizisinden meydana gelmiştir. 55,86 metre yüksekliktedir. Üzerine 294 basamaklı bir merdivenle çıkılır. En üstteki çanların bulunduğu 8. kat silindir biçimindedir. 2 adet sarmal merdivene sahiptir. Pisa Kulesi bitirildiği tarihten itibaren güneye doğru eğilmeye başlamıştır. Bunun sebebi temelin oturduğu zeminin çökme (oturma) yapmasıdır. Günümüzde, kulenin tepesinden güney yönünde aşağı sarkıtılan bir şakul 4,3 metre açığa inmektedir. Ancak yapının ağırlık merkezinin izdüşümü kendi temel dairesinin içinde kaldığı için kule devrilmemektedir. Kule her yıl milimetrenin onda yedisi kadar (100 yılda 7 cm) eğilmektedir. Kulenin şu andaki eğimi 5,5° kadardır. Kule, Pisa'nın gücünün ve zenginliğinin bir sembolü olarak Cenova ve Venedik'e rakip olarak yapılmıştır.

Önder KOÇ



ERCİYES DAĞI / KAYSERİ

Erciyes, İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan sönmüş bir yanardağdır. Kayseri'nin 25 km güneybatısındaki Sultansazlığı ovalarının yanından yükselen büyük kütleli bir stratovolkandır.

Yüksek derecede aşınmaya uğramış olan volkanın son olarak, Roma dönemi madeni paralarındaki betimlemelere dayanarak, MÖ. 253 yılında püskürdüğü söylenebilir. Erciyes, 3.917 metreye ulaşan zirvesi ile İç Anadolu'nun en yüksek dağıdır. 3300 kilometrekarelik alanı kaplar. Torosların kuzeydoğu uzantısı olan Aladağlar'ın en yüksek noktası olduğu kabul edilmektedir ve Alpin kuşağına dahildir.

Dağ Türkçedeki adını, Antik Yunancadaki adı olan Argaeus (Ἀργαῖος) kelimesinden almıştır. Ünlü gezgin ve coğrafyacı Strabon, Geographika eserinde zirvesinin hiçbir zaman kardan arınmadığını ve açık bir günde zirvesinden Karadeniz ve Akdeniz'in görülebildiğini yazmıştır. Günümüzde zirvesinin sadece kuzey yamacında bir buzulu kalan Erciyes'in zirvesinden Dünya'nın yuvarlaklığı sebebi ile Akdeniz ve Karadeniz'i görmek mümkün değildir. Erciyes Dağı, 3300 kilometrekarelik bir alanı kaplayan büyük kütleli bir stratovolkandır. Kenarlarında en az 64 monogenetik baca yer almaktadır. Zirvesi deniz seviyesinden 3.917 metredir.

Rafiye ÖZTÜRK



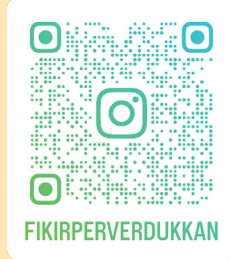
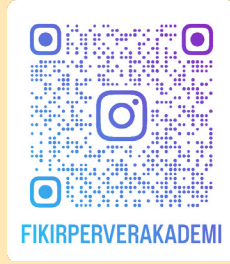
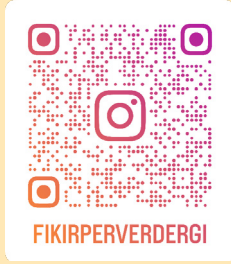
NEMRUT DAĞI VE VAN GÖLÜ / BİTLİS

Nemrut Dağı , Bitlis ilinin Ahlat, Güroymak ve Tatvan ilçeleri sınırları içerisinde, Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan yüksek dağlardan biridir. Dağın büyük bölümü Ahlat ilçesi sınırları içerisinde bulunmaktadır. Van Gölü'nün batısında yer almaktadır. Nemrut, uyuyan bir aktif yanardağdır ve en son 1441 yılında lav püskürtmüştür. Tepesindeki kraterde Nemrut Gölü yer alır. Krater etrafında, en yüksek tepe olan Sivritepe 2935 metre, Doğu Nemrut Tepesi 2625 metre, güneydeki Tursuktepe 2828 metre ve batıda Nemrut Dağı Tepesi 2801 metre yüksekliğindedir. Nemrut Dağı, jeolojik ve doğal özellikleriyle hem bilimsel çalışmalar hem de turizm açısından önem taşımaktadır. Bitlis ili sınırları içerisinde yer alan Nemrut Stratovulkanı'nı; doğuda Van Gölü ve Tatvan ilçesi, batıda Muş Ovası, güneyde Bitlis ili, kuzeyde ise Ahlat ve Nazik Gölü sınırlamaktadır. Nemrut Stratovulkanı, Tatvan ilçesine yaklaşık 25 km uzaklıktadır. Bölge, bitki örtüsü bakımından oldukça fakirdir. Bölgeyi Ahlat Düzlüğü, Nemrut Stratovulkanı, Van-Muş havzası ve Bitlis Masifi olmak üzere dört coğrafi bölgeye ayırmak mümkündür. Nemrut Stratovulkanındaki yerleşim merkezleri güneyde Tatvan, batıda Güroymak, kuzeydoğuda Ahlat ilçeleri ve kuzeyde Ovakışla beldesidir.

Mürsel KOÇ



Bizi sosyal medya hesaplarımızdan takip etmeyi unutmayın !



Sanat, dünyayı yansıtan bir ayna değil dünyanın onunla şekillendirildiği bir çekiçtir.

Bertolt Brecht

Yaşam, sadece birkaç uygulamaya geçirilebilir girişi bulunan bir tiyatro salonudur.

Victor Hugo

Tiyatro tutkusu giderek hayata daha bir demokrat, daha bir özgürlükçü, daha bir barışçıl bakmamı sağladı.

Rutkay Aziz

Tiyatro, uygarlığı, bütün yurt sathına ulaştırın çok etkin bir sanat dalı.

Haldun Taner

FİKİR PERVER
Fikir, Sanat ve Edebiyat..



Kasım 2017' de üniversite öğrencileri tarafından başlatılan köy okullarına kütüphane kurma projesi bugün itibariyle **28 okula ulaşmıştır**. İncelemek için sosyal medya hesaplarını ziyaret edebilirsiniz.

Gidilen okul sayısı: 28
Götürülen kitap sayısı: 10175
Toplanan kitap sayısı: 12117

 Geleceğimiz Kitapta

 @geleceğimizkitapta