

İnsan ve Hayat'tan

Sebat

Hep konuşulan ama bir türlü, ismi konulamayan bir konudur "sebat gösterme eğitimi". Aslında konu, insanlık açısından zannedildiğinden daha önemli bir konudur. Bütün eğitim hayatı boyunca insanın karşısına, onlarca ders çıkmasına rağmen "sabretmek, sebat göstermek" bir ders olarak bile, okullarda bulunmaz.

Aile ve toplum tarafında ise sabır, yine bilinen ama önem verilmeyen, sürekli üzeri örtülen bir konudur. Aynı bir toplumsal ödev kalemi olarak ele alınmaz. Cesaret, cömertlik, empati gibi başlıklar, sabır ile karşılaştırıldığında hak ettiği değeri bulmaya daha yakındır.

Oysa maruz kalınanlara sebat gösterme, hayatın içine sinmiş, her karesinde doğru yapıldığında insanı destekleyen, yanlış yapıldığında ise onu mahveden bir gerçek olarak vardır. Ergenlikte ortaya çıkan problemlerin çözümünde, iş ve aile hayatının dinamizmini oluşturan alışkanlıkların kazanılmasında, ilim öğrenilmesinde hatta diyet gibi beslenme alışkanlıklarında, hep sabır eğitimi vardır. O olmadan birçok alanda muvaffak olmak neredeyse imkânsızdır.

Bu ay derginizde kapak konusu olarak, farklı bir konuyu bulacaksınız. "Kendine Sahip Çıkmak, Alışkanlıklar", konusunu okurken aklınızın bir köşesinde sabır eğitimi konusu bulunsun hep.

"Küçük Adımların Büyük Ayak Sesleri, Alışkanlıklar", "Okuma Alışkanlığı Nasıl Kazandırılıyor?", "Şirketler Alışkanlıklarınızı Nasıl Yönetiyor?", "Gençler Sigaraya Neden Daha Meraklı, Beyin Kimyasallarıyla İlgili

Olabilir mi?" Bu başlıkların tamamında, bir taraftan konu ele alınırken diğer taraftan sabır eğitimi, ilmek ilmek işlendi.

Yine bu sayıda okurunun düşünce hayatına değer taşıyan, fikir hayatını zenginleştiren birbirinden değerli yazılar var.

"Yeni İcatlar, Yeni Alışkanlıklar", "Mermer Kırdıran Düşünce" ve "Takaosan Kavşağı" yazıları, onlardan sadece birkaçı.

Süzgeç Bölümünde, "Ergenlerle İletişimin Yolu" başlığı ile ergenlerle pozitif bir iletişim dili kurmaya odaklanıldı. Bu ayki süzgeç, geçen aylarda olduğu gibi yine değer kazanacağınız ve keyifle okuyacağınız bir yazı ile hazırlandı.

"A Planı İşe Yaramadı, B Planına Geçelim mi? Hayır, A2 Planını Uygulayacağız", başlığı ile Genç Hayat ekiniz, önce düşündürmeye ve sonra tebessüm ettirmeye devam ediyor.

Severek okuyacağınız yeni sayılarımızda buluşmak dileği ile...



Aktüel Kültür Dergisi

İNSAN VE HAYAT

ARALIK 2021 - SAYI 142

YAYINCI

ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.

Adına İmtiyaz Sahibi: HÜSEYİN GÜNEY
Yayın Yönetmeni (Sorumlu): HARUN ÖZDEMİR
Yayın Koordinatörü: ERCAN ERDOĞAN
Editörler: ÜMİT YÜKSEL, HAKAN ALTUNYURT,
ŞENOL GENÇ
Katkıda Bulunanlar: SELMAN ASLAN, BARBAROS
DOĞAN, İDRİS EREN, ÖMER DEMİR, ERDOĞAN
OĞULTEKİN, SAİD ÜNALAN, MEHMET ALİ ASLAN, ARİF
ÖZTÜRK, MURAT SAFRAN, ZEYNEP ZÜLÂL TÜRKDOĞAN,
ARİF TUNÇ, MUSTAFA BORAN, ARİF ÖZTÜRK, AHMET
HİLMİ, MUSTAFA EMİRHAN YILDIRIM, MÜMİNE FERHAN
İBİLOĞLU, EMİNE AÇIKEL
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
Yayınçılık Sertifika No 46592

REKLAM

HÜSEYİN GÜNEY
reklam@insanvehayat.com

BASKI VE ÇİLT

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.de

BATI AVRUPA BAYİİ

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

İnsan ve Hayat Dergisi'nin bütün yayın hakkı, Çamlıca Basım
Yayın ve Tic. A.Ş.'ye aittir. Dergiye gönderilen yazılar,
yayınlanın 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 sorumluluğu
yazarlarına ve sahiplerine aittir.

İRTİBAT VE ABONE

0850 811 9 811
www.abonem.org
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

f i t y / insanvehayatdersisi

Dünyaya Mercek 8

Aktif Okur 10

Haberler 12

Yedi Kandilli Süreyya 14

Küçük Adımların Büyük Ayak 16

Sesleri: Alışkanlıklar

Okumama Alışkanlığı 22

Nasıl Kazandırılıyor?

Şirketler Alışkanlıklarınızı 26

Nasıl Yönetiyor?

Gençler Sigaraya Neden 30

Daha Meraklı?

Alışkanlıkların Tüketimi 36

Bir Garip Kömür Sobası 38

Yeni İcatlar, Yeni Alışkanlıklar 40

Kuşburnu 44

Fırça İzinde Sultanlar 46

İki Dirhem Bir Çekirdek 48

Tel Tel Saç Bakımı 50

Mermer Kırdıran Düşünce 54

Takaosan Kauşağı 58

Süzgeç: Ergenlerle İletişimin 61

Yolu

Bulmaca 71

içindekiler

İŞLEMEK

Toprak; içerisinde birçok türden canlıyı barındırır, bitkilerin durak yeri ve besin kaynağıdır. Toprak, devamlı olarak olgunlaşan ve değişen bir canlı yapıdır. Zaman zaman toprağın işlenmesi gerekir. Burada birçok maksat vardır. Tohumlar için iyi bir ortam hazırlamak, toprağa suyun girişini kolaylaştırmak, toprağın havalanmasını sağlamak ve fiziki özelliklerini iyileştirmektir. Daha da önemlisi, yabancı otların yok edilmesidir. Evlatlarımız için, yaşadıkları çevre, bir nevi toprak gibidir. Çevrede de, zararlı dikenler, yabancı otlar biter. Onların ayağına dolasıp zarar verebilir. Otlar ivedilikle ya temizlenmeli ya da hangilerinin zararlı olduğu, çocuklara öğretilmelidir. Zararlılardan temizlenmiş bir toprakta, tohumlar en güzel haliyle gelişir. Zararlılardan arı bir çevrede, çocuklar en güzel şekliyle yetişir.

(Banglades)



UÇAMAZLAR, KOŞAMAZLAR

Kuşların kanatları ve gövdeleri, uçmaya imkân verecek şekilde yaratılmıştır. Ağırlık olmaması için kemiklerin içi boşturulmuş, kaslar çok güçlüdür. Kanat ve kuyruk tüyleri, hafif ve sağlamdır. Gelelim tavuklara. Tavuklar, devekusları ve penguenler gibi, uçamayan kuşlar grubuna dâhildirler. Buna rağmen tavuklar, tehlike anında aniden yükselip ağacın dalına konabilirler. En uzun uçuş mesafeleri 230 metredir. Nitekim kuşlar gibi gönlünce uçup kanat çırpamazlar. Gökyüzüne çıkıp dünyanın ne kadar küçük ve kıymetsiz olduğunu göremezler. İnsanlar da birçok harikulade özelliklerle yaratılmış canlılardır. Harikulade özellikleri, sadece harikulade işler başardıklarında değer kazanır. Aksi takdirde alelade bir özellikmişcesine olduğu yerde bekler durur. Bu haldeki insan, fotoğraftaki tavuklara benzer. Kanadı vardır uçamaz. Üstüne bir de elini ayağını bağladılar mı, bu sefer koşmak istese de koşamaz. (Vietnam)



Salgın Günlerinde Kilolara Dikkat

Birkaç dönemdir insanlık, salgın ile mücadele halinde. Bu mücadelede bizim için faydalı olanlar ile bize zarar verip ayak bağı oluşturanları görmeye çalışıyoruz.

Kilolar, salgın döneminde en büyük ayak bağlarından birisi olarak ortaya çıktı.

ABD, İngiltere, Avrupa ve Uzak Doğu'da yapılan birçok araştırma sonucuna göre koronavirüsün obeziteli ya da kilolu kişileri daha fazla tehdit ettiği ortaya çıktı.

Özellikle vücut kitle endeksi 30'un üzerinde olan ve koronavirüse yakalanan kişilerde yoğun bakım tedavisi ya da ölüm riskinin, normal kiloda olan insanlara göre daha fazla olduğu, kayıtlarda belirtildi. Ayrıca koronavirüse yakalanan ve

kilolu olan vatandaşların azımsanmayacak kısmı, kronik rahatsızlıkları olmasa bile yoğun bakımda tedaviye alınıyor.

Ayrıca koronavirüsün, yağ dokusu fazla olan insanları sevdiği, daha etkin bir şekilde yan etkilere yol açıp küçük damarları tıkayarak kalp krizi ya da beyin kanamasına da neden olabildiği açıklandı.

Diğer dönemlerde olduğu gibi salgın döneminde de kilolara dikkat etmek, özellikle dengeli ve bağışıklık sistemini güçlendiren besinlerden almamız gerekiyor.



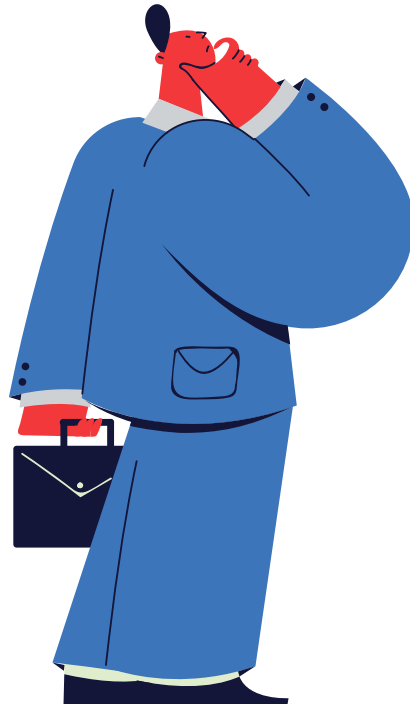
YILDIZLARIN İÇİNDE BİR YILDIZ

YEDİ KANDİLLİ SÜREYYA

O kadar küçük ve yumuşak adımlarla atarlar ki ilk adımlarını...
Ne ruhumuz duyar ayak seslerini ne irademiz.
Fakat zamanla sevimliliğini kaybeder adımlar, büyür.
Ve duyulur sonra alışkanlıklar, irademizin üstünde...
Duyulur, küçük adımlarının büyük ayak sesleri.

SAİD ÜNALAN

KÜÇÜK ADIMLARIN BÜYÜK AYAK SESLERİ: ALİŞKANLIK- LAR



YAZARIN YAZMA ALIŞKANLIĞI DEĞİŞİRSE...

"OKUMAMA"

ALİŞKANLIĞI NASIL KAZANDIRILIYOR?

Ü. YÜKSEL

Alışkanlıklar,
yazarın konuyu
ele alış şeklinde
de görülür:
"Kitap okuma
alışkanlığı nasıl
kazandırılır?"

Herkes bu
sorunun
peşindedir. Bu
ele alış şeklini
değiştirerek
"Okumama
alışkanlığı nasıl
kazandırılıyor?"
onu yazacağız.



ŞİRKETLER ALİŞKANLIK- LARINIZI NASIL YÖNETİYOR?

HAKAN ALTUNYURT



Alışkanlıkların Tüketimi

BARBAROS DOĞAN



İNSANLARIN TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI, ASIRLAR BOYU DEVAMLİ OLARAK DEĞİŞİME MARUZ KALMIŞTIR. GÜNÜMÜZDE HEM ÜRETİCİ HEM DE TÜKETİCİLER, İNTERNETİ VE MOBİL İLETİŞİM ARAÇLARINI KULLANIYORLAR. DEĞİŞİME EN FAZLA TESİR EDEN YENİLİKLERDEN BİR TANESİ, SOSYAL MEDYA MECRALARININ ARTMASI OLARAK GÖSTERİLİYOR. SOSYAL MEDYA, KELİMELELERLE, FOTOĞRAFLARLA, SESLERLE VE VİDEOLARLA ÜRÜNÜ VE TEKNOLOJİYİ BİR ARAYA GETİRİP TÜKETİCİNİN ÖNÜNE SERVİS EDİYOR.

Galeri

YENİ İCATLAR, YENİ ALIŞKANLIKLAR

BARBAROS DOĞAN





MURAT SAFRAN

C VİTAMİNİ İÇEREN EN DEĞERLİ KAYNAK Kuşburnu

Tabiat, Hazreti Allah'ın renklendirdiği, nimetlerle bezediği, şifalar gizlediği bir hazine odası misalidir. O odada yapacağınız yolculuklarda, yol kenarlarında görebileceğiniz çalılıkların içinde kuşburnu da vardır. Kayalıkların arasında, bozkırın en ücra köşelerinde, hemen hemen birçok yerde... Bereketli ve mütevazıdır. Ne rahat peşindedir ne de sefahat.

OSMAN GAZİ HAN



*Ne ecdadın yâdına doyarız ne hatıratının izlerine. Belki resmeder, taklit eder, kendimize misal
biçeriz sultanların ahvalini. Bir tuvalin fırça izlerini seyre dalar, payımızı alır; hayatımıza
döneriz, kaldığımız yerden. Sonra seyran ederiz onların gittiği yollardan.*



MUSTAFA BORAN

Ufacık düşünce,
en büyük dikkati
iflas ettirir.

Mermer Kırdıran Düşünce

YOLLAR KARIŞABİLİR AMA KESİŞMEZ

Takaosan Kavşağı

SADIK CANLAR



ARALIK 2021

siizgeç

Ergenlerle
İletişimin
yolu