

# İnsan ve Hayat'tan

## Hayal

Hayali olmayanın amacı, amacı olmayanın da yazılmış başansı olmaz. Bir Japon atasözünde, "Dünden öğren, bugün için yaşa, yarın için hayal kur." denilir. Hayal kurmak, dahası güzel hayal, insana ümit, heyecan ve azim verir.

Hayal kuran insan, aslında dört işi birden yapar. Önce, icraata geçmeden evvelki yapacaklarını düşünür. Bunun arkasından, nasıl yapacağını hayalini kurar. Sonra, bu hayal ortaya çıktığında nasıl bir etki oluşturacağını hesaplamaya çalışır. En son ise her şey bittiğinde, "Ah keşke şunları da yapseydim." in hatasına düşmemek için, onun hesabını yapar.

İyi hayal kuran kişilerde, bu dörtlü düşünce yapısının tamamı vardır. Daha da iyi hayal kuran kişiler ise kurdukları hayalin yüzde yüzüne yakınına icraata geçirip başarılı olan kişilerdir.

Bu ay kapak konumuz olan "Butik Hayvancılık" yazısını okurken, hayalinin peşine düşen insanların, detaya inilmiş bir fotoğrafıyla karşılaşacaksınız. Bu satırları okuyan siz okurlarımızın birçoğunun zihninde, "Fırsatım olduğunda, hayallerimi gerçekleştirebileceğim bir çiftliğim olsun." dediğini biliyoruz.

Şehirden uzaklaşıp uygun bir yerde kendi doğal yaşam alanını kurma konusu, icra etmesi zor fakat hayal kurması güzel bir konudur. Salgın dönemi kapanmalar, bunu biraz daha tetikledi.

"1000 Rakımda Butik Hayvancılık, Büyükbaştan Küçükbaşta, Hayvancılık ve Kazançlı Bir Hayvancılık için İlgi, Bilgi, Sevgi" konularını okuyup bitirdiğinizde, yarın için hayal kurduğunuz bir konuda, kimin nasıl bir hayat sürdüğünü görebileceksiniz.

Dosya konusundan hemen sonra "Kanat Kırıcı Cümlelerden, Kanatlandırıcı Cümlelere" başlıklı bir yazı var. Tevafuk bu yazı, hayal kurma konusunda tam da yerini bulmuş gibi.

SÜZGEÇ bölümünde "Özendirmeyi Deneyin" başlığı ile farklı bir konu sizleri bekliyor. Kurduğunuz hayali gerçekleştirirken, özendirme konusu dikkatinizi çekecektir.

"Bir Şeyi Gözden Çıkarmak mı Zordur, Elden Çıkarmak mı?" başlığı ile Genç Hayat eki, hayallerinize dokunan birbirinden değerli yazılarla yine dolu dolu.

Hayallerinize dokunan yeni sayılarda buluşmak dileğiyle...





Aktüel Kültür Dergisi

# İNSAN VE HAYAT

KASIM 2021 - SAYI 141

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, MEHMET NUMAN TANIR,  
ZEYNEP ZÜLÂL TÜRKDOĞAN, ARİF TUNÇ, MUSTAFA  
BORAN, ŞEYMA EROL, ŞAHİN ORUÇ, KÜBRA ER, TUNA  
SER, M. FERHAN İBİLOĞLU  
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  
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, yayınlansın ya da yayınlansın 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

f @ t v / insanvehayatdersisi

**Dünyaya Mercek 8**

**Aktif Okur 10**

**Haberler 12**

**Pozitif İletişim 14**

**1000 Rakımda Butik 16**

**Hayvancılık**

**Büyükbaştan, Küçükbaş 24**

**Hayvancılığa**

**Kazançlı Bir Hayvancılık İçin 30**

**İlgi, Bilgi, Sevgi**

**Kanat Kırıcı Cümlelerden 36**

**Kanatlandırıcı Cümlelere**

**Boza 40**

**Saadetin Tendeki Mührü; Kına 42**

**Çiğnenen Şifa: Sakız 46**

**İyi Hayat, İyi Uyku İle Başlar 50**

**Mesafe Kat Etmek mi, Yol Almak 54**

**mi?**

**Öfkeyi Anlamak 58**

**Süzgeç: Özendirmeyi Deneyin 61**

**Bulmaca 71**

İçindekiler





## PÜRDİKKAT

Fotoğraftaki hayvanın adı, mirkettir. Suyun genel manada az olduğu açık çöllerde ve ovalarda yaşayan mirketter, pürdikkat canlılardır. Yuvalarından çıktıklarında, arka ayakları üzerine dikilirler. Kuyruklarını kendilerine destek yaparlar ki böylece toprağa sağlam basabilirler. Hassas burunlarıyla havayı koklarlar. Gözlerini iyice açıp tehlike var mı yok mu diye ufku tararlar. Başlarını olabildiğince yukarıya kaldırır, olabildiğince uzağa doğru bakarlar. İnsanoğlu olarak bizlerin, mirketterden çıkaracağımız ders şudur; şartlarını en iyi şekilde değerlendir ve tehlikeye karşı daima gözünü ve zihnini açık tut. Mirketter için tehlike, yırtıcıdır. Bir anlık dikkatsizliğin bedelini canlarıyla ödeyebilirler. İnsan için hayattaki tehlikeler daha fazladır ki onlar hem bedene hem zihne hem de ruha saldırırlar.



## TUTUNMAK

Hayatı, deniz olarak, kendimizi de o denizdeki bir sandal olarak düşünelim. Öyle bir deniz ki dalgası, boyları aşıyor, fırtınası yelkenleri yırtıyor. Zaman zaman duruluyor, zaman zaman çosup gürlüyor. Bir gün balık tutabilirken, bir gün sandal alabora oluyor. Şimdi de hayatı bir nar ağacı ve kendimizi de o ağacın dalındaki bir nar olarak düşünelim. Bir gün, güneşi görüyor, bir gün rüzgârda savruluyor. Dalından kopmamak için gayret sarf ediyor. İşte insan, o sandal gibi, o nar gibidir gerçek hayatın içinde. Dalına sınıksız tutunmaya çalışır.





## MUTLULUK NEREDEDİR?

Birisi gelip de söyle bir soru sorsa ne cevap verirsiniz; mutluluk nerededir? Çocukken mutluluk, bazen babamızın verdiği harçlıkta, bazen annemizin yaptığı sevdiğimiz yemekte, bazen okulda aldığımız güzel notlardadır. Büyüdükçe değişir mutluluğun kaynakları. Yetişkinlikte mutluluk, bazen güzel bir işimizin olmasında, bazen huzurlu bir aile ortamında, bazen son model bir arabadadır. Yaşlılıkta mutluluk, bazen hâlâ elin ayağın tutuyor olmasında, bazen neşeli cıvıl cıvıl koşuşturan torunların al yanaklarındadır. Mutlu olmak isteyen için, etrafında öylesine çok sebep vardır ki. Hatta yukarıda saydıklarımızın bulunmasına gerek dahi olmayabilir. Nefes alabilmek, hele ki sağlıklı olmak, yeter de artar insana. Velhasıl mutluluk kendinizde, kendi içindedir.





# ÇOCUĞUNUZLA BAĞINIZI POZİTİF İLETİŞİM ÖRNEKLERİ

## POZİTİF

Her çocuk, bir aile içerisine doğar. Gözlerini açtığı andan itibaren yanında, onu 9 ay boyunca karnında taşıyan annesini ve heyecanı stresi harmanlanmış babasını görür. Ebeveynler ise hayatlarına renk katan ve ışıl ışıl bakan çocuklarına, dünyanın en iyi anne-babası olmak için can atarlar. Bu heyecan ve heves, ilk başlarda şiddetli bir şekilde devam etse de zamanla, biraz körelebilir. Çocuk için hayatının ilk yıllarında yaşadığı güçlü bağlılık, zamanla anne-baba cihetinden sönebilir. “Nerede o günler, o şevk, o heyecan” dedirtebilir insana... Bu güçlü bağlılığın zamanla sönmemesinin elbette belli başlı sebepleri vardır. Ebeveynler olarak ilk dikkat edilmesi gereken yer ise çocukla kurulacak sağlam ve güçlü bir iletişim dilidir. Çünkü pozitif iletişim ile aşılamayacak güçlük, geçilemeyecek zorluk yoktur. Anneler ve babalar, çocukları ile iletişimlerini güçlü tutmak ve bağlarını kuvvetlendirmek istiyorlarsa şu ayırt edici ifadelere dikkat etmelidir...

**OLUMSUZ CÜMLE:** Anne baba konuşurken araya girilmez.

**OLUMLU YAKLAŞIM:**

Söyleyeceklerini dinlemeyi istiyorum. Ama önce birbirimizi sakince dinleyelim ve diğerinin konuşması bittiğinde konuşalım.

**OLUMSUZ CÜMLE:** İşim var, sonra oynarız.

**OLUMLU YAKLAŞIM:**

Ben de seninle oyun oynamak için sabırsızlanıyorum. Şimdi bir işim var, işimi bitirdiğimde oynayalım.



# GÜÇLENDİRECEK LERİ

HAKAN ALTUNYURT

# İF İLETİŞİM

**OLUMSUZ CÜMLE:** Senin de isteklerin bitmiyor, yorulдум.

**OLUMLU YAKLAŞIM:** Şimdi biraz kendime zaman ayırmak istiyorum, yemek vaktine kadar, sen de kendi seçtiğin bir şeyle ilgilenebilirsin.

**OLUMSUZ CÜMLE:** Bir daha böyle bir şey yapma.

**OLUMLU YAKLAŞIM:** Bu davranışın hakkında konuşmamız gerekiyor. Bir arkadaşın böyle bir şey yapseydı, senin, onun hakkındaki düşüncen nasıl olurdu?

**OLUMSUZ CÜMLE:** Bu söylediğin çok ayıp.

**OLUMLU YAKLAŞIM:** Konuşurken daha güzel kelimeler seçebilirsin.

**OLUMSUZ CÜMLE:** Bir daha sakın yalan söylediğini duymayayım.

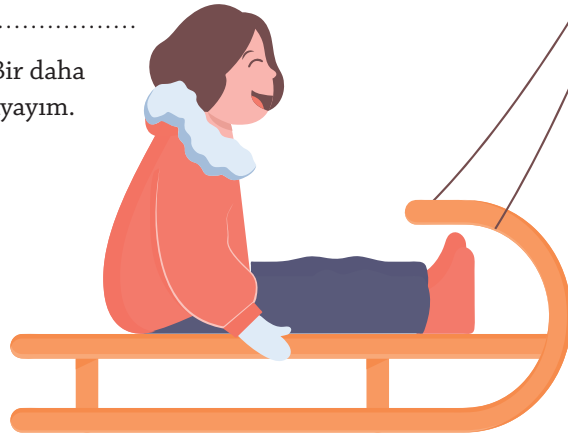
**OLUMLU YAKLAŞIM:** Seni daha iyi anlamam ve gerekirse koruyabilmem için bana her şeyi yeniden anlatır mısın?

**OLUMSUZ CÜMLE:** Hadi giy çabuk montunu, geç kalıyoruz.

**OLUMLU YAKLAŞIM:** Montunu kendi başına giyebilirsin, yardıma ihtiyacın olursa ben sana yardım ederim. Giydiğinde çıkmamız gerekiyor.

**OLUMSUZ CÜMLE:** Bunda korkacak bir şey yok.

**OLUMLU YAKLAŞIM:** Korku, çok doğal bir duygudur. Korkunu yaşamak için kendine izin verebilirsin. Desteğe ihtiyaç duyarsan, ben yanında olacağım.



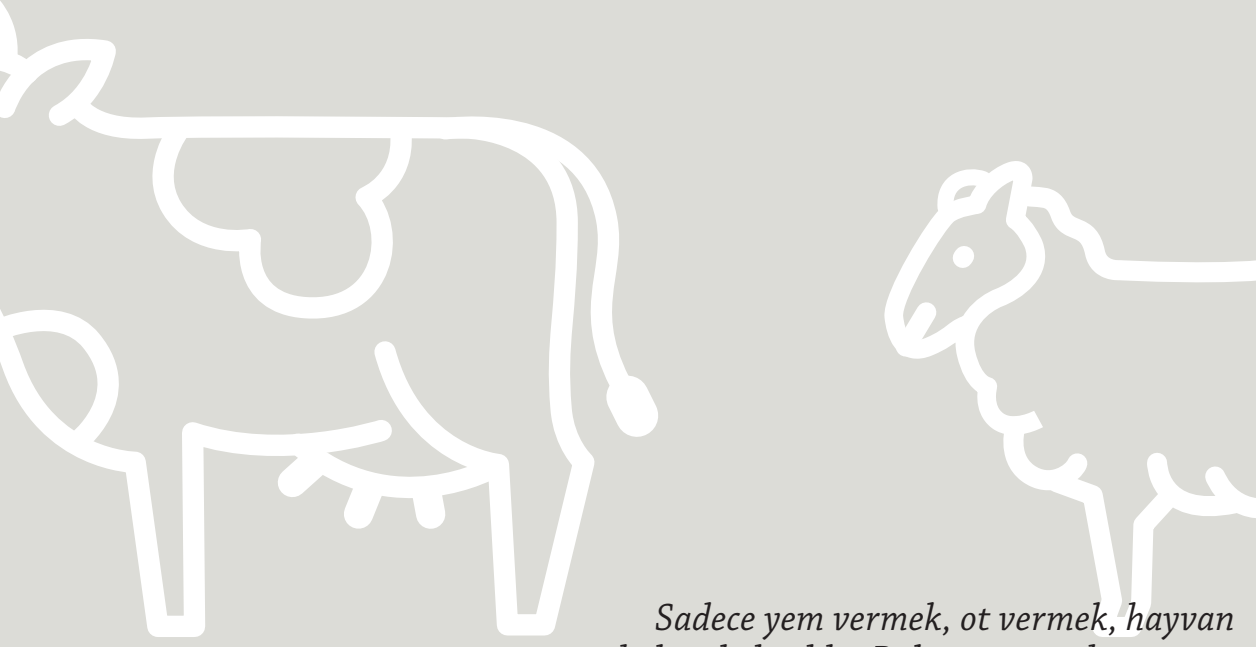


*Hayallerinizde, bir gün hayvancılığa başlamak varsa ya da çiftçiliğin herhangi bir dalına idealiniz varsa bu tür tecrübeler sizin için önemli. Tecrübe edileni tecrübe etmemek için okumak ve not almak gerekiyor.*

1000 Rakımda

# Butik Hayvancılık





*Sadece yem vermek, ot vermek, hayvan bakmak değildir. Bakım istiyor, bir çocuğa bakıyormuşçasına. Bunları öğrenmek için de usta birini dinlemek, öğrenmeye açık olmak lazım. Öğrenmeye açık olan kazanır.*

*Küçülen Bir Zafere Doğru*

# Büyükbaştan, Küçükbaş Hayvancılığa



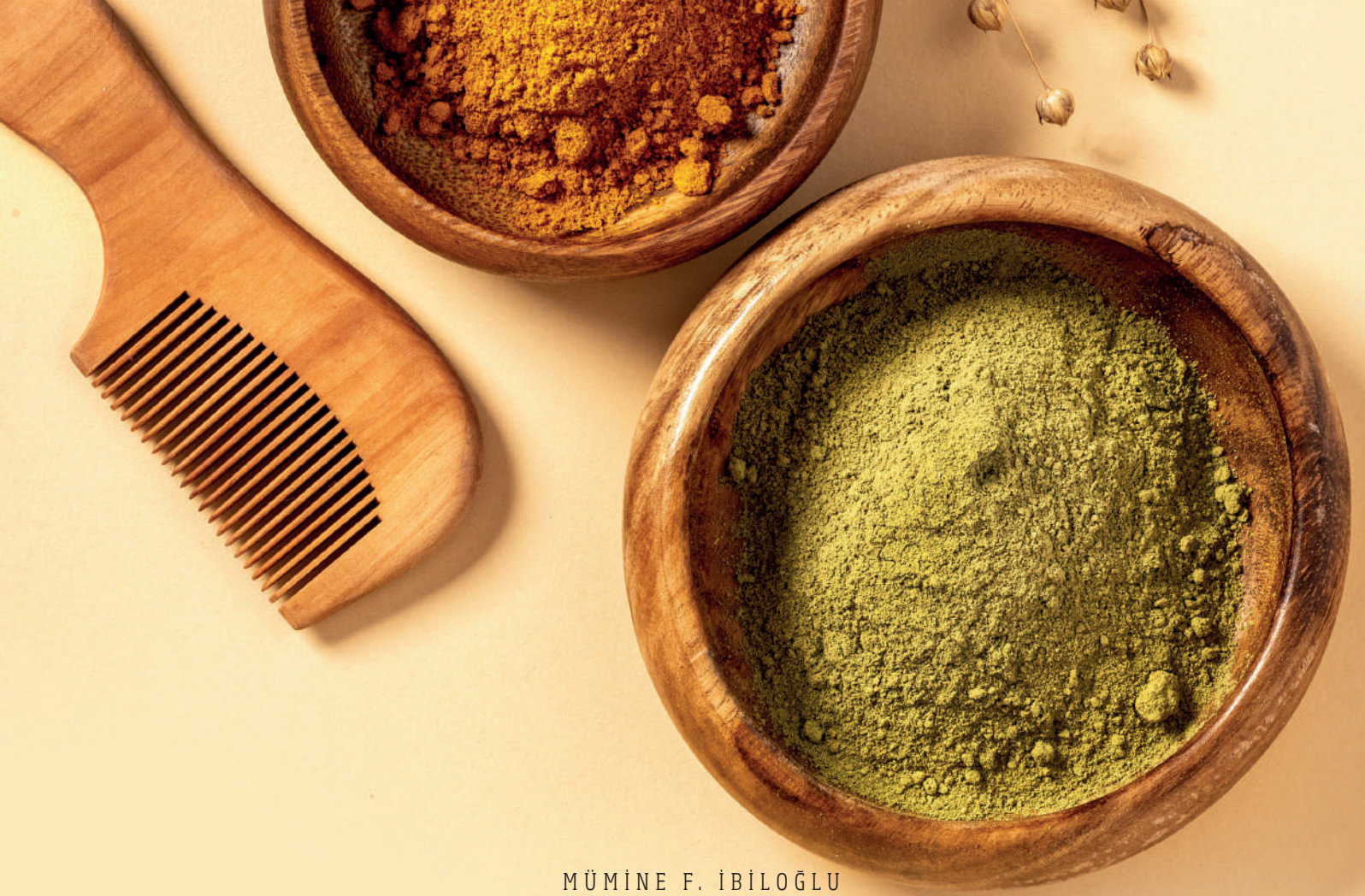




Kazançlı Bir Hayvancılık İçin

# İlgi, Bilgi, Sevgi





MÜMİNE F. İBİLOĞLU

# Saadetin Tendeki Mührü; Kına

Biraz yosunu andırır kına, biraz ceviz yapraklarını. Biraz duvağa dokunur ucundan, biraz asker beresine çalar yeşili. Düğün arefesinin hüznle karışık heyecanı, cephe yolunun gururla yoğrulan özlemidir kına. Bayramlarda hakka giden kurbanlık koyunların, kıvırcık al kâkülüdür yahut.





# Çiğnenen Şifa: Sakız

BARBAROS DOĞAN

Sakız, eskiden, çeşitli hastalıklara şifa olsun niyetiyle kullanılırdı. O zamanlarda ne aspartam vardı, ne jelatin ne de renklendirici. Bazen alana şifa, bazen de bir çobanın gönlünden kopan bir küçük hediye olurdu. Fabrikada üretilmezdi. Ya bir ağacın gövdesinden akan öz suyundan veya dikenli otların arasından toplanırdı. Şimdilerde pek bilinmese de bazı yörelerde hâlâ kıymetini unutmayanlar var. Ve şifa niyetine kullanılmaya devam ediyor.



DR. MUSTAFA BORAN

# İyi Hayat, İyi Uyku ile Başlar

"Şeb-i yeldâyı müneccimle muvakkit ne bilir  
Mübtelâ-yı gama sor, kim geceler kaç saat"

(En uzun geceyi, astrolog ve vakit uzmanı ne bilir. Gecelerin kaç saat olduğunu dert sahibine sor...)



# Öfke- çii An- ıd- mak



KASIM 2021

# ÖZGÜÇLÜK Süzsüz Geç

DOĞRU KARARLARI UYGULATMADA  
ZORLANIYOR MUSUNUZ?

## Özendirmeyi Deneyin