

İnsan ve Hayat'tan

Konumlandırma

Her şirket kendini, insanların zihninde pazarlama ve reklam yoluyla iyi şekilde konumlandırmaya çalışır. Bu yolla zihinlerde kalıcı ve özel bir yere sahip olmak ister. Güçlü bir bilinirlik ve rekabet için "Marka Konumlandırması" şirketler için elzemdir.

İnsanlar da bir yönüyle şirketlere benzer. Yaptıkları hizmetle, dillerindeki sözle, yazdıkları yazıyla, diğer insanlarla bağ kurmaya devam ederler. Zihinlerde kalıcı ve özel bir yer edinebilmek, hiç şüphesiz kendilerinden çıkacak ürünlerin değeriyle alakalıdır.

İnsanlar, kıyafetleriyle karşılanır, ilmiyle ağırlanır, ahlakıyla uğurlanır. Onun için bu üçlü sac ayağının her biri ayrı ehemmiyete sahiptir. Toplum içerisindeki insanın konumlandırılması, bu üçlüden çıkarılacak ortalama ile belirlenir.

Bol elbiseler giymiş, obezite problemi olan bir insan düşünün. Onun diğer insanlarda oluşturacağı ilk intibayı hayal edin. Şayet bu bir marka düşüncesi olsaydı, bu tür bir konumlandırma kabul edilebilir miydi? Elbette edilemezdi. Marka değerlerine ehemmiyet veren şirketler, ne gerekiyorsa icabını yapmaya çalışırlardı.

Bu ay derginizde, "Sürdürülebilir Diyet ve Psikolojisi", kapak konusu olarak çalışıldı. Diyet konusunu okurken, öncelikle hayatı öneme sahip sağlığını düşünerek okuyun. Ancak "sağlık problemim yok, görüntü problemim var" diyen olabilir. Onlar da "kendi marka değerlerinin" zihinlerdeki konumunu düşünmeli ve yazılan o gözle okumalıdır.

Diyet ve beslenmede dergi olarak bir konuyu önemsiyoruz. Sağlıklı beslenme; önce bedeni sonra da

hayatın diğer kısmındaki bütün her şeyi etkiliyor.

Yine bu sayıda, bağ kurduğunuz insanların zihninde, kendinizi güzel bir şekilde konumlandırmada istifade edeceğimiz yazılar var.

"Üzerimizdeki Kimlik, Giyim Kuşam", İnsanın Kendine Vereceği En Değerli Hediye, Erken Kalkmak" ve "Ya Mavi Olmasaydı" yazıları, onlardan sadece birkaçı.

Süzgeç Bölümü'nde, "Özgünlük, Sadelik ve Huzur" başlığı ile Safranbolu anlatıldı. Yazıyı okurken başlığında vaat edilenlerden başka, ilçenin tarihi derinliğini ve bugünkü güzelliklerini de bulabileceksiniz.

"Olmadık Şeyler İstiyorsun, Olmayacak Şeyler İstemiyorum Ya", başlığı ile Genç Hayat ekiniz, yine dolu dolu.

Severek okuyacağımız yeni sayılarımızda buluşmak dileği ile...



Aktüel Kültür Dergisi

İNSAN VE HAYAT

OCAK 2022 - SAYI 143

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 ALI ASLAN,
MURAT SAFRAN, ZEYNEP ZÜLAL TÜRKDOĞAN,
MÜMİNE FERHAN İBİLOĞLU, EMİNE ÇETİNKAYA,
MELEK AKTÜRK, ŞEYMA EROL, KÜBRA ER, RAMAZAN
EVLEKSİZ, ÖMER DEMİR, FURKAN KÖKSOY, FATMANUR
CANER, SEYHAN TUNALI
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
Yayincılık Sertifika No 46592

REKLAM

HÜSEYİN GÜNEY
reklam@insanvehayat.com

BASKI VE CİLT

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
www.abonem.org
abonemerkezi@camlicabasim.com
Yazı İşleri (0212) 657 88 00 - 7103
WhatsApp Hattı 0530 285 38 04



Yeni bir okuma deneyimiyle tanışın!

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 / insanvehayatdergisi

Dünyaya Mercek 8

Aktif Okur 10

Haberler 13

Erken Kalkmak 14

Sürdürülebilir Diyet ve Psikolojisi 18

Başarısız Diyet Yolculuğu 32

Üzerimizdeki Kimlik Giyim Kuşam 34

Dünden Bugüne Cern 38

Han Güvenliği Nasıl Sağlanırdı? 42

Ördek Sendromu 44

Portre: Orhan Gazi 46

Ahıska'dan Şile'ye 48

Uzanan Bir Hikaye

Hikaye: Ben Bir Balıktım 56

Oksijen Fabrikaları 58

Süzgeç: Özgünlük, Sadelik ve Huzur 61

Safranbolu

Bulmaca 71

İçindekiler

20

MUHAFAZA

Hayvanlar götürülüyor muhafaza edilerek. Fakat bilmiyorlar muhafaza edildiklerini. Fotoğrafa dikkatle baktığımızda geminin ön ve arka taraflarının insanlarca kapatıldığını görüyorsunuz. Bu bir güvenlik meselesidir esasında. Bir yerden başka bir yere selametle ulaşabilmenin mücadelesidir. İnsan da hayatın içinde öyle değil midir? Doğduğu andan itibaren hep bir muhafaza kalkanı altında bir yerden başka bir yere sürüklenir durur. Bazen de kendini koruyan kalkanların çekim alanından uzaklaşmak, dışına çıkmak ister. Bir bakıma gerçekleştirir bunu. Fakat hayatın acımasız gerçekleriyle karşılaştığında, anlar muhafaza edilmenin kıymetini. Akıllı kişi öyle olmalı ki muhafaza kalkanı kalkmadan kıymetini anlayabilsin ve ona, onu koruyan kalkana dört elle sahip çıksın. (Malezya)



MASUMİYET

Yeter ki çocuk olun. Ölü balıkların ortasında bile, çürümüş limon parçalarının yanında bile mutlu olunabilecek bir şeyler bulabilirsiniz. Fotoğrafta üç ana unsur var: Deniz, balıklar ve çocuklar ... Görülüyor ki balıklar, denizi bastırmış. Bununla beraber hem denizi hem de balıkları bastıran şey ise çocuklar ve onların saf masumiyetleri ... (Gambiya)



Akıllı Telefon Kullanımı Bebeklere Kadar İnmemeli

Almanya'da yapılan bir ankete göre ebeveynlerin, çocuklarına akıllı telefon satın aldığı yaş, 3'e kadar indi. Aynı ankete göre, anne babaların yarısı, 6-11 yaşındaki çocukların akıllı telefon kullanmasını normal buluyor ya da o yaştaki çocuğuna telefonu çoktan aldığını aktarıyor. Alman kamuoyu araştırma kuruluşu YouGov'un son anketinde "Çocuklar kaç yaşından itibaren akıllı telefon sahibi olmalı?" sorusu soruldu. Araştırmaya katılan ebeveynlerin, çok azı 3 yaşındaki bebeklerin telefon kullanmasına sıcak bakıyor. Yüzde 36'sı akıllı telefon için çocuğunun biraz daha büyümesini bekliyor ve ilk akıllı telefon için 12-14 yaşın uygun olduğunu düşünüyor.

Peki, telefonda neler yaptıkları biliniyor mu?

Ankete göre yüzde 80'den fazlası, 0-14 yaşlarındaki çocuklarının hangi uygulamaları, ne kadar kullandığı yönünde bilgi ve kontrol sahibi olduğunu belirtiyor. Daha büyük, (15-17) çocuk sahibi ebeveynlerin ise hem bilgi hem de kontrolü sağlamada zorlandığı

görülmüyor. 15-17 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin yüzde 62'si çocuğunun akıllı telefonla neleri kullandığına dair nadiren bilgi sahibi olduğunu açıklarken, yüzde 59'u da neleri tükettiği konusunda, nadiren kontrolü sağlayabildiğini beyan ediyor.

Konunun dünya çapındaki araştırmacıları, üç yaşından önceki çocukların ekrandan mümkün olduğunca uzak tutulması konusunda hemfikirler. Çünkü beyin gelişimi ve öğrenmenin en hızlı olduğu dönem, 3 yaş öncesi dönemdir. Bundan sonraki yıllarda ise her yaş için 10 dakika artırarak faydalı içeriklerden kullanması sağlanabilir. 4 yaşındaki bir çocuk için 10 dakikayı, 5 yaşındaki çocuk için 20 dakikayı geçmemesi gerekiyor.

Faydalı içerik tüketimi, okul öncesi dönem için azami 30, ilkokul çağı için azami 60 dakika, ekran süresini geçmemesi gerekiyor.



İNSANIN KENDİNE VERECEĞİ
EN DEĞERLİ HEDİYE:

ERKEN KALKMAK

EMİNE ÇETİNKAYA

*Uyandır çeşm-i cânı hâb-ı râhatdan seher-hîz ol
Çemen bülbülleriyle subh-dem zikr eyle Mevlâyı
(Bâkî)*

(Can gözlerini, rahatlık uykusundan uyandır. Seher vakti, yani erken kalkanlardan ol ve bahçenin bülbülleri ile birlikte sabah vakti Mevla'yı zikret. Çünkü seherde yapılan ibadet, tevbe ve istiğfarlar geri çevrilmez.)

ETRAFIMIZI SARAN UYARICILAR TARAFINDAN SÜREKLİ OLARAK BEYNİMİZE EMPOZE EDİLİP DİLİMİZE YERLEŞTİRİLEN İFADELERE ŞÜPHEYLE BAKMAK GEREKİR. O İFADELERDEN BİRİ DE "DİYET PSİKOLOJİSİ"DİR.

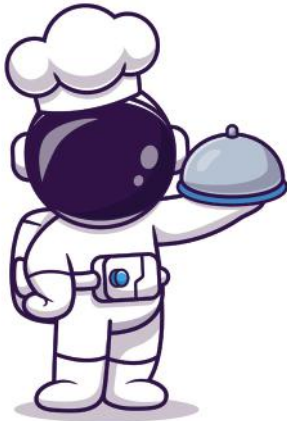
MELEK AKTÜRK

SÜRDÜRÜLEBİLİR DİYET VE PSİKOLOJİSİ

Aslında diyet kelimesi, genel olarak insan beslenmesine verilen isimdir. Zannedildiği gibi zayıflama amacıyla uygulanan beslenme şekli değildir. Bu yüzden insanlara bir gıdayı tavsiye ederken "bunu diyetinize ekleyin" deriz. Yani "bunu beslenmenize ekleyin" demek isteriz. Eğer diyet, kişinin zayıflaması amaçlanarak hazırlanırsa "zayıflama diyeti", kilo alması amaçlanırsa "ağırlık artırma diyeti", belli bir hastalığa yönelik hazırlanmışsa örneğin "diyabetik diyet" şeklinde isimlendirilir. Ancak diyet kelimesi, günümüzde zayıflama programları için kullanılarak genelleşmiştir.

"Diyet psikolojisi" ifadesi ise insanlara sağlıklı beslenmeyi; stresli, sıkıcı bir şeymiş gibi hissettirmek amacıyla uydurulmuştur. Çünkü sağlıklı beslenmeye çalışan biri, işlenmiş gıdalardan uzak durur. Rafine şeker ve yağ tüketimini kısıtlar. Vücuda zararlı katkı maddeleri ile üretilen gıdaları hayatından çıkarır. Bedenen sağlıklı olacağı için ruhen de sağlıklı olur. Böyle birinin zihnindeki sis perdesi kalkar ve yaşadığı dünyada olan biteni daha iyi anlamaya başlar. Kolay kolay hasta olmaz. Kronik hastalıklara yakalanmaz. Yani insanlara parayla önce hastalığı, sonra ilacı satan küresel gıda ve ilaç endüstrisinin çarkını çeviren bir dişli olmaktan kurtulur.

Esasen, diyet yaparak fazla kilolarından yavaş yavaş kurtulan ve bu süreçte sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlığı kazanan bir insan, zannettiğinin tam



ÜZERİMİZDEKİ KİMLİK

GİYİM



KUŞAM

DÜN- DEN BUGÜ- NE CERN

RAMAZAN
EVLEKSİZ



CERN MERKEZİNDE
ÇALIŞMALAR YAPAN
BİLİM İNSANLARI,
DÜNYADAKİ EN
GÜÇLÜ PARÇACIK
HIZLANDIRICILARINI
KULLANIRLAR. ON BEŞ
YIL GİBİ BİR SÜREDE
İNŞA ETTİKLERİ
BÜYÜK HADRON
ÇARPIŞTIRICISIYLA,
FARKLI FİZİK
TEORİLERİNE CEVAP
ARADILAR.

FATMANUR CANER

Başarıya Giden Yolda Çaba ya da Ördek Sendromu

HEPİMİZ, OLMAYI İSTEDİĞİMİZ VE
BAŞKALARININ DA OLDUĞUNU
ZANNETTİĞİMİZ MUHTEŞEM KARELER
İÇERİSİNDE BOĞULUYORUZ.

üzerinden resim, video ve söz paylaşımları yapıyor. Bu paylaşımlarla, insanlar arasında etkileşim sağlanıyor ve yeni bağlantılar kuruluyor. Bu, neredeyse hayatın bir parçası haline gelmiş durumda.

Sosyal medya; bir bağlantı kaynağı olarak görülüyor. Kimine göre insanların kendini daha özgür hissettiği, çeşitli aktiviteleri takip edip sosyalleştiği, gündemden haberdar olduğu, araştırma becerisini geliştirerek bilgi sahibi olduğu faydalı etkileri olan bir mecra. Kimine göre ise mantıklı düşünme ve akıl yürütme yönünden insanı zayıflatan, sosyal ilişkilere zarar veren, depresyon gibi eğilimlere yol açan ve olmadığı biriymiş gibi görünmek zorunda bırakan bir mecburiyet...

Sosyal medyanın en büyük tehlikelerinden biri, insanları mutluluk yarışına sürüklemeleridir. İnsanlar sürekli kendilerini birilerine beğendirmek için ya fotoğraf ya da bir söz paylaşarak, beğeni ve takipçi kazanmak istiyorlar. Bu da insanlar arasında sosyal medyada rekabete yol açıyor. Bu rekabet; süreç içerisinde makul olmayan hareketler ve harcamalar yaptırabiliyor.

Bütün bu sosyal medya çabası, fiziken ve ruhen yorsa da dışarıya karşı paylaşımlarda, kişi kendini gayet güzel ve rahat göstermeye çalışıyor, yani olmayanı göstermeye... Harcanan bir efor, tükenen bir enerji, rekabetten dolayı depresyona sürüklenmiş bir psikoloji yokmuş gibi...



rdekleri bilirsiniz, havuzda yüzerken uzaktan bakıldığında o kadar güzel görünürler ki, bakanlar dünyada en dertsiz canlıları onlar zanneder. Su üzerinde ufak ayak hareketleriyle, nazlı nazlı bir aşağı bir yukarı gitmek, oldukça güzel olsa gerek.

Gelişen teknolojiyle beraber birçok insanın uzaktan görüntüsü de göl üzerinde yüzen ördekler misalidir. İlk bakışta hepsi dersiniz, keyif içerisinde bir hayat sürmektedir.

Teknolojinin en aşikâr hali; bir avuca, bir cebe, bir çantaya sığabilecek kadar küçük olan telefonlarımızdan; dünyanın farklı noktalarındaki insanları bir araya getirerek etkileşim yapmalarını sağlamaktır. İnternet

ORHAN GAZİHAN



“Cennet mekân babam Osman Han, bir avuç Söğüt ve Domaniç toprağını beylik yaptı. Biz beyliği hanlığa çevirip, sultanlığı ikmal eyledik. Ancak Osmanlı'nın şanına, iki kıtaya hükmetmek yetmez. Zira i'lâ-yı kelimetullahın azameti, âleme sığmayacak yüceliktedir. Kur'ân-ı Kerim'in hükmünden ayrılma. Adaletten ayrı düşme; nitekim hüküm isabetli de olsa, geç gelen adalet zulümdür. Gazileri gözet, din hadimlerine hizmeti şeref say...”

Ahıska'dan Şile'ye Uzanan Bir Hikaye



Ben Bir Balıktım

A

nnem ve babam benim bir ağacın tepesine çıkmamı istediler. Çıkamadım. Çıkamadıkça kendime kızdım. Ama tırmanmak için ayaklarım yok diye hiç sızlanmadım.

Tırmanmam gereken ağaç o kadar devasaydı ki. Ne kuşların sesini duydum ne akan derenin şırıltısını. Almam gereken notlar vardı, yetişmem gereken sınavlar. Çözülmesi gereken sorular vardı. Peki ya benim sorularım?

Mesela, ağacın tepesine çıktığımda işime hiç yaramayacak bu kadar bilgiyle ne yapacağım? Ya ben bu görkemli ağaca tırmanmak yerine, şu küçük derede yüzmek istersem?

Neyse neyse, bu sorularla vakit kaybetmemeliyim. Sürüye kapılmalıyım. Bu ağaca tırmanan bir balık sürüsü bile olsa.

Ben bir balıktım ama yüzmeyi hiç düşünmedim. Daldırıp mavi sulara yüzgeçlerimi okyanuslarda seyredebilirdim pekâlâ. Yapamadım. Hem bu devirde hangi balık okyanuslarda seyreder. Bu, güvencesi olan bir meslek değil ki. Bir balık ağına takılıp akşama ekmek arası olabilirdim pekâlâ.

Balık olmak zordu elbet. Tabii ya! Bu dünyada balıkların tırmanmaya zorlanıldığı gibi kuşlar yüzmeye, karıncalar uçmaya zorlanırdı. Etraf mutsuzlar ordusuyla doluydu. Hayattaki yerini bulamamış ve yaşama, bir kenarından eğri aksak tutunmuş insanlar. Neyse ki endişelenecek bir şey yok. Mutsuzluğun çaresi kolay. Mutluluk satın alınabilir. Bir alışveriş merkezinin koridorlarında yahut bir mağazanın raflarında mutluluğu %50 indirimle satın alabilirsiniz. Hatta vadesiz 36 aya varan taksit bile yaparlar.

Mutluluk bu devirde kolay şey. Fabrikaların üretim bandında seri şekilde üretilir. Alışveriş merkezleri, benim gibiler içindir.

İlk bakışta anlaşılmasa da altında derin bir mana var muhakkak. İnsanların da içinde depremeler olur. Gerçek bir



OCAK 2022

SÜZGEÇ

Özgünlük, Sadelik ve Huzur

Safranbolu