

İnsan ve Hayat'tan

Rol

Anne odaya geldiğinde, baba, küçük oğlunu uzaktan izliyordu. Parmağını ağzına doğru yaklaştırıp, annenin de sessiz bir izleyici rolünde kalmasını işaret etti. Anne-baba beraberce oturup koltuğa, oğullarını uzaktan izlemeye devam ettiler.

Evin üç yaşlarındaki afacanı, oyun icabı düzenlediği araba yarışını, kendince ve çocuk dilinde anlatırken, oluşturduğu güzel aile atmosferinin farkındaydı. Sesindeki tınılardan, anne babasının onu izlemesinden oldukça memnun olduğu anlaşılıyordu. Böylece bir müddet birbirlerinden haberdâr değilmiş gibi devam ettiler oyunlarına.

Çocuğun kendi rolüne odaklanması, ondaki jest, mimik ve diğer beden dili, ifade tarzlarının gelişmesine katkı sağlıyor. Ancak "rol yapmanın" konumuzla ne gibi alakası olabilir, diye bir soru aklınıza gelebilir. Ekran bağımlılığını ele aldığımız bu ayki dergimizde, insanların içine düştükleri temel problem, aslında bu küçük aile fotoğrafı karesinin içinde saklı. Sembolik şekilde rol yapmaya başlayan ve insanların kendini izlediğini gördükçe kendini rolüne kaptıranlar, izleme ve izlenmenin temel mantığını oluşturuyor. Temelde bu atmosfer, maksada uygun kurgulandığında, bir müddet sonra izleyici tarafındaki koltukta oturmaya yer kalmıyor.

Gelişen teknoloji ile küçücük bir yeteneği olan birçok kişi, telefonu eline alıp rol yapmaya (rol kesmeye) başladı. Onlar rol yaptıkça yeteneği geliyor, yeteneği geliştikçe izleyicileri ve izlenme oranı artıyor. Ekran bağımlılığının diğer alanlarında da bu görülüyor. Mesela, basit şekilde bir oyun geliştiriliyor, oyuna ilgi arttıkça oyun platformu kendini geliştirip takipçilerini bağımlılık seviyesine taşıyor. Fark etmeden oluşan bu döngüde, akliselim şekilde zaman zaman devreye girmek gerekiyor.

- Dijital Dünyada Nasıl Ebeveyn Olunmalı?
- "Ekran" Çağında 21 Denge Kuralı
- Denge ve Bağımlılığa Dair İki Hikaye

- Telefonda Bir Kontrol Paneli, Dijital Denge

- Ekrandan Öğrenilen Otizm

Bu yazılardan oluşan, "Dijital Denge" kapak dosyamızı okuyup

bitirdiğinizde, siz değerli

okurlarımız, kendinizi ve sevdiğiniz yakınlarınızı tek tek gözden geçirmek isteyeceksiniz. Role, kendinizi fazla kaptırdığınızı düşündüğünüz durumlarda da akliselim şekilde "dengede" kalmaya davet edeceksiniz.

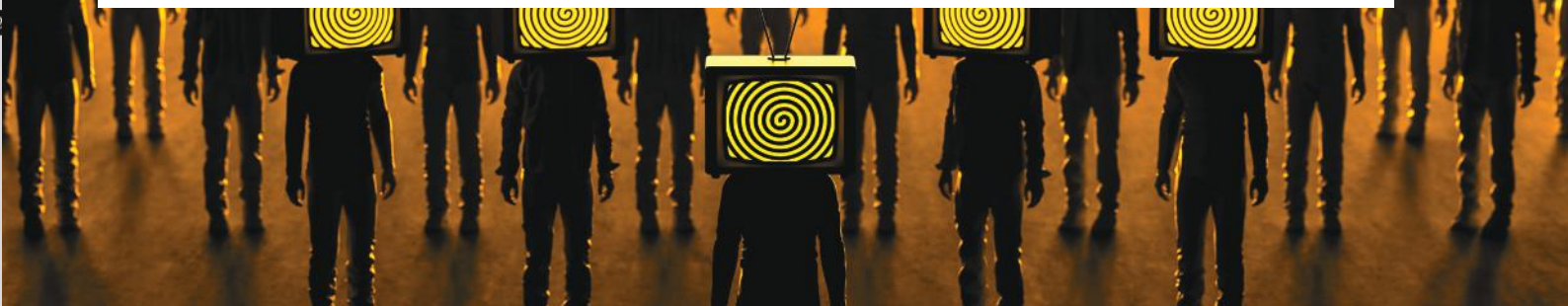
Yine bu sayımızda, "Huzursuz Bacak Sendromu", "Alaiye Şehitliği", "Geleceğin Tükenmez Enerjisi: Pelet" ve "Nasihatnâmeler" gibi, okuruna değer katan yazılar var.

SÜZGEÇ bölümünde "Sihate Dost Bir Ay: Ramazân-ı Şerif" başlığı ile oruç-sihhat konusu ele alındı.

"Çıkıp Giden mi Uzaktadır, Çekip Giden mi?" kapağı ile Genç Hayat eki, okurlarına ayrı bir renk katıyor.

Nice değerli sayılarda buluşmak temennisiyle...

Ramazân-ı Şerif ayınızı ve Kadir Gecenizi tebrik ederiz.



Aktüel Kültür Dergisi

İNSAN VE HAYAT

NİSAN 2022 - SAYI 146

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, ENES DEMİR
Katkıda Bulunanlar: SELMAN ASLAN, BARBAROS
DOĞAN, İDRİS EREN, ERDOĞAN OĞULTEKİN, SAİD
ÜNALAN, MEHMET ALİ ASLAN, ARIF ÖZTÜRK, MURAT
SAFRAN, ZEYNEP ZÜLAL TÜRKDOĞAN, MÜMİNE
FERHAN İBİLOĞLU, FERHAT KAYA, SEYHAN TUNALI,
ŞAHİN ORUÇ, FATMANUR CANER, ARIF TUNÇ, MEHMET
DERVİŞOĞLU, MELEK AKTÜRK
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 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. Bermelseweg 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 sorumlüyeti 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 v / insanvehayatdersisi



Yeni bir okuma deneyimiyle tanışın!

Dünyaya Mercek 8

Aktif Okur 10

Haberler 12

Dijital Dünyada 14

Nasıl Ebeveyn Olunmalı?

"Ekran" Çağında 19

21 Denge Kuralı

Denge ve Bağımlılığa Dair 23

İki Hikaye

Telefonda Bir Kontrol Paneli, 26

Dijital Denge

Ekrandan Öğrenilen Otizm 30

Geleceğin Tükenmez Enerjisi: 34

Pelet

Huzursuz Bacak Sendromu 38

Portre: Sultan Çelebi Mehmed 42

Alaiye Şehitleri 44

Nasihatnâmeler 52

Bir Harf Çok Şeyi Değiştirebilir 56

Görgülü Karga 58

Süzgeç: Sıhate Dost Bir Ay: 61

Ramazân-ı Şerif

Bulmaca 71

İçindekiler

i

KURTULUŞ

İnsan bazen çıkmazlara düşer. Her yaptığı iş eline yüzüne bulasır. Gittiği tüm kapılar kapanır. Meşhur bir deyişle ifade edersek; "Felaketler art arda gelir." Fakat her gecenin bir sabahı olduğu unutulmamalıdır. Elbette düşülen yerden şahsi gayretlerle de çıkabilirsiniz. Ancak kaybedecek vakit yok. Size uzanan eli sımsıkı tutun ve o yerden çıkın. (Filipinler)



Plastik Ambalajlar Obeziteye Neden Oluyor

Gün geçtikçe plastiğin birçok farklı zararları ortaya çıkmakta. Son olarak, plastikteki kimyasal maddelerin yağ hücrelerini geliştirerek aşırı kilo almaya sebep olduğu tespit edildi.

Birçok sağlık problemini tetikleyen obezite, son zamanlarda özellikle fast food tarzı beslenen kişilerde hayatı tehdit etmeye başlamıştı. Yapılan araştırmalar, kullanılan plastiğin de bu süreci tetiklediğini gösterdi.

Plastik her yerde var

İcat edildiği günden bugüne, henüz bir yüzyıl geçmemesine rağmen plastik, insan hayatının her alanına sirayet etmiş durumda. Solunan havadan içilen suya, yemek tuzundan ambalajlı gıdalara kadar her yerde plastik varlığı tespit ediliyor. Hatta yapılan bilimsel çalışmalarda, anne karnındaki çocukta dahi plastik görüldüğü ifade ediliyor. Hayatın her alanına bu kadar sirayet eden kimyasal bir maddenin, sağlığa verdiği zararlar da tartışılmaya başlandı.

Plastik ürünlerde, 55 binden fazla kimyasal bileşen var

Norveç Bilim ve Teknoloji Üniversitesi'nin öncülüğünde ve Almanya'daki Goethe Üniversitesi'nin katkılarıyla oluşturulan bir araştırma grubu, plastiklerin hangi kimyasalları içerdiklerini görmek için aralarında yoğurt kapları, içecek şişeleri ve mutfak süngerleri gibi günlük kullanılan ürünlerin yer aldığı 34 farklı plastik ürünü inceledi.

İncelenen ürünlerde, 55 binden fazla farklı kimyasal bileşen bulunurken, bunlardan 629'u tanımlandı.

Tanımlanan maddelerden, 11'inin insan metabolizmasına zarar verdiği gözlemlendi.

Bir kişi ömrü boyunca 20 kg mikroplastik yutuyor

Yapılan diğer araştırmalarda, bir kişinin elinde olmadan, haftada bir kredi kartı büyüklüğünde plastik parçacıklarını yediği ifade edildi. Bir kişinin, ömrü boyunca 20 kg kadar mikroplastik yuttuğu tahmin ediliyor.



DOC. DR. SAHİN ORUC

Dijital Dünyada Nasıl Ebeveyn Olunmalı?

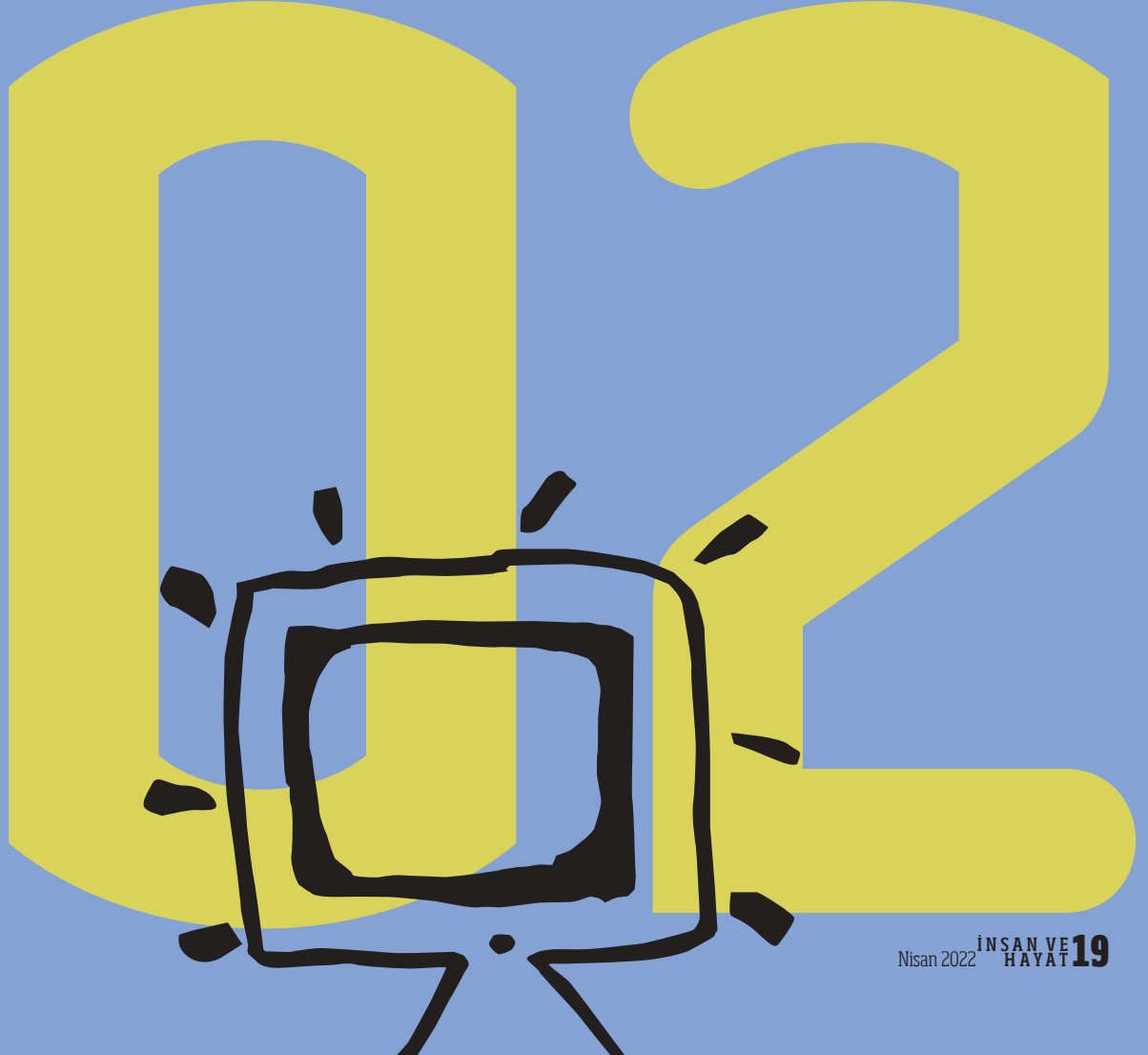
Günümüz şartlarında anne ve babaların, çocukları açısından en önemli sorunlardan biri, ekran bağımlılığıdır. Birçok anne-baba, kendileri dahi uzun süre ekran başında vakit geçirir ve ne kendilerini ne de çocuklarını ekrandan koruyamazlar.



ARIF ÖZTÜRK

“Ekran” Çağında 21 Denge Kuralı

Teknoloji, hayatımızın önemli bir unsuru olarak yerini almış durumda. Birçok alanda faydaları mevcut, işimizi kolaylaştırıyor. Ama iş, kontrolden çıktığında, teknoloji zararlı hale gelebiliyor.

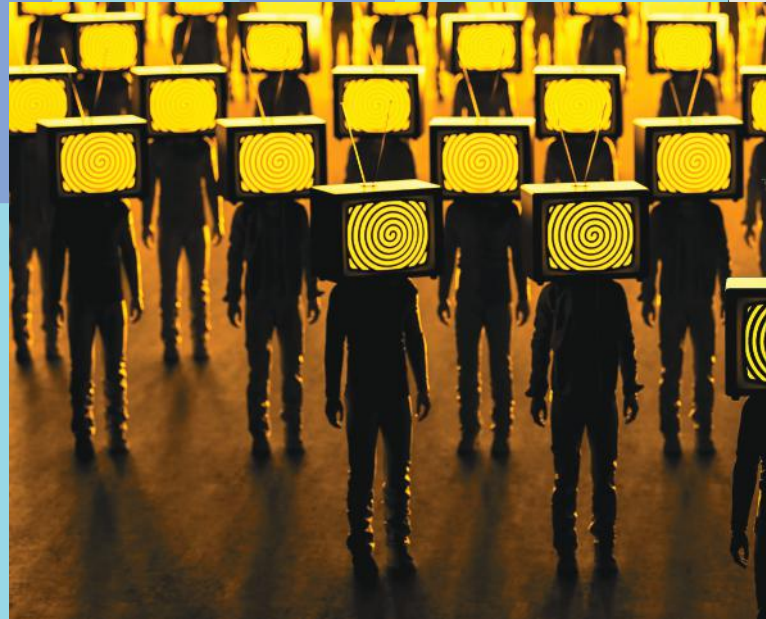




FATMANUR CANER

Telefonda Bir Kontrol Paneli, Dijital Denge

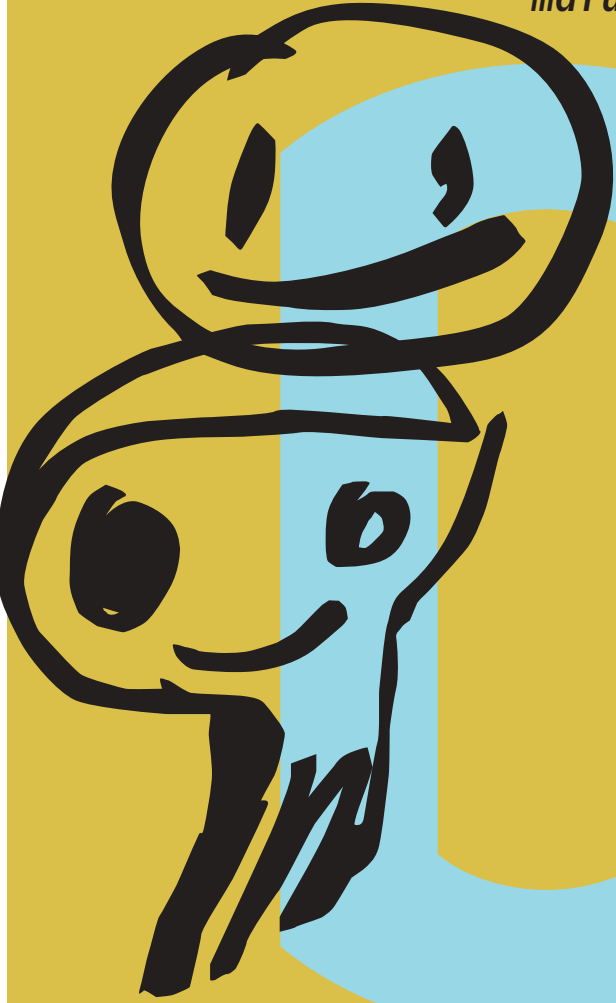
“Ekran bağımlılığını, ekrana bakarak görmek mümkün.”



MURAT SAFRAN

Ekrandan Öğrenilen Otizm

Öğrenilmiş otizmin sebebi, genelde çocukluk döneminde aşırı internet ve ekran bağımlılığına maruz kalmaktır. Bu aşırılığa maruz kalanlar; konuşmakta zorlanır, kas hareketleri zayıflar.



Devletin Yeniden Şahlanışı

SULTAN ÇELEBİ MEHMED



**“Cihân hasm olsa Hak’dan nusret iste!
Erenlerden du’â vü himmet iste!**

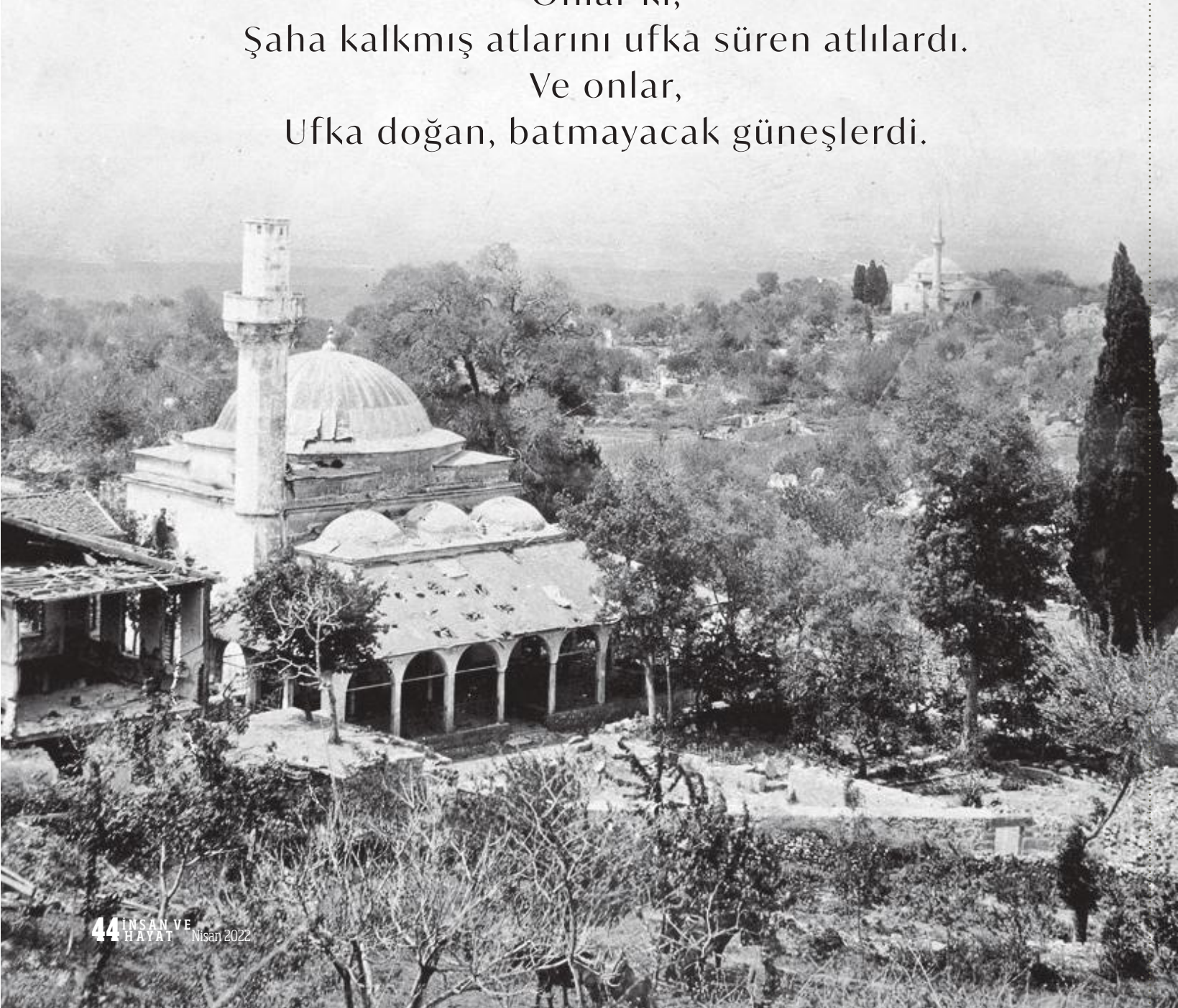
**Çalup dîn aşkına küffâra şemşir,
Anuban çâr-yârı hidmet iste!”** (Sultan Çelebi Mehmed)

Bazı Şeyleri Anlamak Güç Olabilir, Fakat İmkânsız Değil

Alaiye Şehitleri

SAİD ÜNALAN

Atlılar bir duadan aldı hızını,
Bir göğüsten uğuldadı milyonlarca süvari.
Onlar ki,
Şaha kalkmış atlarını ufka süren atlılardı.
Ve onlar,
Ufka doğan, batmayacak güneşlerdi.



“Bin Sıhhate Ulaştırır
Elbet Bir Nasihat”

Nasihatnâmeler

Nasihatnâmeler genel itibariyle hikemî eserlerdir. Nasihatnâme yazarları, bu eserlerde, fertlerin ahlâkî ve fikrî olgunlaşmasını sağlayabilmek maksadıyla âyet-i kerîme ve hadîs-i şerîfler, kültürel birikim ve kendi müşahedeleri gibi çeşitli mesnetlerden hareketle toplumun dinî, tasavvufî, siyasî ve içtimâî tavırlarıyla alakalı bilgiler verirler.

nisan 2022

süzgeç

Sıhhate Dost Bir Ay:

Ramazân-ı Şerîf

