

Aktüel Kültür Dergisi

# İNSAN VE HAYAT

MART 2023 - SAYI 157

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, ŞENOL GENÇ, ENES DEMİR  
Dijital İçerik Editörü: SÜLEYMAN TALHA KIŞMİR  
Katkıda Bulunanlar: SELMAN ASLAN, BARBAROS DOĞAN,  
İDRİS EREN, ERDOĞAN OĞULTEKİN, SAİD ÜNALAN,  
MEHMET ALİ ASLAN, RECEP ÖZTÜRK, MURAT SAFRAN,  
ZEYNEP ZÜLÂL TÜRKDOĞAN, FERHAT KAYA, MEHMET  
NUMAN TANIR, SADIK CANLAR, REFİK CAN, NİL SAHRA,  
MELEK AKTÜRK, HAKAN ALTUNYURT, AHMET DUYGU,  
ÖMER ÜNER, MURAT ÖZTÜRK, FURKAN KÖKSOY,  
MUSTAFA BORAN, ŞAHİN ORUÇ  
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 CİLT

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.

## YAYIN SÜRESİ-TÜRÜ

Aylık-Yerel Süreli  
ISSN 1309-5978

## DOĞU AVRUPA BAYİ

ENDER GMBH, Melatener Weg 18 - 50825 KÖLN  
Tel. +49 221 690 58 90  
abone@camlicakitap.de

## BATI AVRUPA BAYİ

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 ıktibas 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

/ insanvehayatdersisi

**Dünyaya Mercek 6**

**Haberler 9**

**Reçete Besin: Tavuk 12**

**Tavuğun Merkezine Yolculuk 20**

**Ortam Tasarımı Neden Önemli? 24**

**Mecburiyetin Adı: 28**

**Dijital Dönüşüm**

**Çanakkale Savaşı'ndan 32**

**Öğrencilere 7 Ders**

**Obeziteden Kurtulmanın Yolları 40**

**Yazmadan Sofraya Bir Tarif 44**

**Taştan Gelen Renk Turkuaz 48**

**Bir Sosyal Beceri: Güvenlik 50**

**Galeri: Görünmezlik 54**

**Soğuk Kışın Sıcak Sebzesi 58**

**Süzgeç: Hitabet Nasıl 61**

**Geliştirilir?**

**Bulmaca 71**

**içindekiler**

**i**





## MÜCADELE

Hayatın akışında çoğu zaman karşılaştığımız bir cümledir: Hayat bir mücadeledir. Bitkiler, topraktan aldıkları suyu, havadan aldıkları karbondioksiti ve güneş enerjisini bir araya getirirler. Yeşil bitkilerin gerçekleştirdiği bu olaya, fotosentez denir. Balansı, uzun yollar kat ederek günde yaklaşık 2.000 çiçeği ziyaret eder. Her şey bir damla bal içindir. Tarlada ortaya çıkan bir böcek, başka bir zararlıyı yiyerek, aslında tarlaya faydalı olur. Ama yine de üzerine ilaç sıkılmasından kaçamaz. Denizlerde, bir yumurtlamada milyonlarca yumurta bırakan bir balığın yumurtaları, hem neslin devamı hem de diğer canlılar için besin kaynağıdır. Kâinat, bir fabrika misali çalışıyor. En küçük vidasından en büyük çarkına kadar, bütün aksamaları beraber işliyor. Elbette bu işlemede bazen fikirler çarpışacak, bazen de dişler...

(KENYA)





## GRI ALANLAR

Hayatta bazı muğlak bölümler, bölgeler vardır. Gri alanlar diye isim verilir. Bu alanlarda dolasmak serbest değildir fakat dolasırken yakalanıldığında suç işlenmiş sayılmaz. Gri alanlar, beyaza yakın gibi görünse de aslında siyaha yakındır. Siyahtan kasıt, resmî kanunlar olmayabilir. Ahlâk kanunları daha kıymetlidir. Kıymet bilmekten uzak olanlar, kendince gri alanları değerlendirip, sözüm ona akıllılık ederler. Bir de gerçek gri alanlar vardır; fotoğraftaki gibi. Kare, Banglades'te, gri bir ortamda, gri renkli kap kacakla uğraşanları barındırıyor. Beyaza yakın olan gri alanlar, buralardır. (BANGLADES)





## KORKU VE TRAVMALARI UNUTMAK MÜMKÜN MÜ?

Geçtiğimiz ay, hepimizi derinden etkileyen bir afet yaşandı. Birçoğumuz yakınlarımızı kaybetti ve hayatımızda unutamayacağımız acı görüntülere şahit olduk. Bu tür acıları unutmak elbette mümkün değil. Fakat kötü olayların travmasını atlatmak konusunda bilim adamları çalışmalar yapıyorlar. Bu haberimizde bir nebze de olsa bu durumu anlatmaya çalışacağız.

California Üniversitesinden bir grup araştırmacının yürüttüğü çalışma, geçmişte yaşanan korku anlarının "ön beyin" olarak adlandırılan prefrontal korteksteki bellek nöronları arasında "kalıcı" şekilde depolandığını gösterdi. Yapılan çalışmalarda, bu nöron grubunun aktiviteleri durdurulduğunda korku anlarının hatırlanmasının engellendiği aktarıldı.

### Anılar unutulabilir

Geçmişte yapılan araştırmalarda ise uyku esnasında dinletilen seslerin, bazı anıların gün yüzüne çıkmasını tetikleyebileceğini ortaya koymuştu. Ancak son yapılan çalışmalar, aynı tekniğin, anıları unutmakta da kullanılabileceğini gösterdi.

York Üniversitesi'nde Psikoloji bölümü tarafından, uyku esnasında dinletilen seslerin, bazı anıların ortaya çıkmasını sağlayabileceği gibi, onları unutturabileceğinin de gözlemlendiği belirtildi. Bu keşif ile birlikte kötü anıları unutmak için uykunun bir

fırsat olduğu anlaşıldı. Travma yaşayan kişiler, uyku sırasında bu kötü hatıralarından kurtulmak için neler yapabilirler?

### Uyurken kısa telkinler verilebilir

Eski zamanlarda doktorlar, hastalarına ilaç verirler, bol bol uyumalarını da tavsiye ederlerdi. Bu yöntemin etkili olduğuyla ilgili detaylar var. Günümüz uzmanları buradan yola çıkarak, uyku sırasında ezber ve öğretim konusuna çalıştılar.

Uykunun, hafızanın derlenip toparlanması ve öğrenilenlerin kalıcı hale gelmesi için müsait bir alan olduğu anlaşıldı. Uyku esnasında dışarıdan bilgi telkini konusunda, uzmanlar, hafızayı zorlamadan kısa cümleler kurulabileceğini belirtiyor. Mesela yabancı dil öğrenmek gibi kapsamlı öğrenmeler, hafızanın normal ahengini bozabileceği için tavsiye edilmiyor. Onun yerine "sigarayı bırakmak", "zayıflamak" ya da "yaşanılan travmalardan kurtulmak" temalı kısa süreli telkinler, olumlu sonuç veriyor. Bu tür olumlu içeriklerin de bir uzman tarafından, bütün uykuyu kaplamayacak şekilde yapılması gerekiyor. Çünkü uyku, zihinsel ve bedensel dinlenme içindir. Yeni bir şeyler öğrenme için değildir. Uyku esnasında öğrenilenler sadece bilinçaltını etkiler. Ve bunları bilinçli halimizle kullanmak, her zaman mümkün olmayabilir.



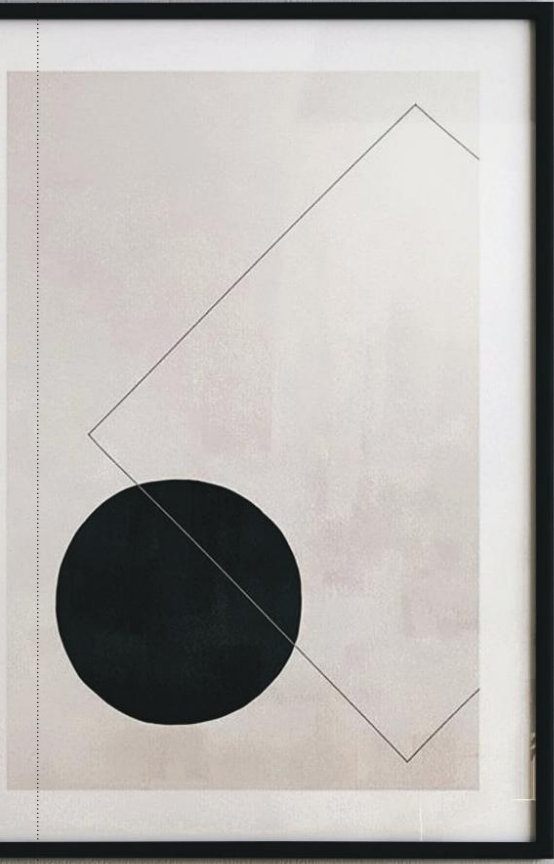


Hayatınıza iyi ve faydalı alışkanlıklar kazandırmak istiyorsanız yapacağınız en önemli şey, ortamınızı, bu alışkanlıkları hatırlatacak ve onlara ulaşmayı kolaylaştıracak şekilde düzenlemektir.

ÖMER ÜNER

# ORTAM TASARIMI NEDEN ÖNEMLİ?





**H**ayatta, suhûlet (kolaylık) esastır. İyi davranışları, hayatın akışında kolaylıkla, zihinsel enerji harcamadan, karar dahi vermeden yapabiliyor olmamız gerekir. Böylece daha esaslı meseleler için yeterli enerjimiz ve zamanımız kalır. İşte tam bu noktada, ortam tasarımı ve alışkanlık yönetimi devreye girer.

Yaşadığımız ve çalıştığımız ortamlarda, iyi alışkanlıkları tetikleyecek işaretler açık ve görünür değilse söz konusu alışkanlıkları icra etmek çok zordur. Kanepenin yanında, sehpa, masada kitap yoksa ya da kitaplık, evin en az kullanılan odasının en ücra köşesinde, dekoratif bir vazife icra ediyorsa, kitap okumak, çoğu zaman aklımızdan çıkacaktır. Meyve ve sebzeler, buzdolabının derinliklerinde, gözden uzak kısımlarda ise onları yemeyi daha az hatırlarız.

Maruz kalınan ortamlarda yapılacak küçük düzenlemeler, tercihleri bambaşka bir yöne kaydırabilir. Bu da büyük resme bakıldığında kayda değer bir fark oluşturacaktır. Ortam tasarımının bir güzelliği de birçok iyi alışkanlığı, karar süreçlerinin gelgitli dehlizlerine maruz bırakmadan yapabilmeye imkân vermesidir.

#### **Kolaylaştır ve görünür yap**

Bir alışkanlığı, hayatınızın ayrılmaz bir parçası yapmak istiyorsanız, şu prensibi tatbik etmeniz gerekir: Kolaylaştır ve görünür yap.

- Evin muhtelif köşelerine, hane halkının sevdiği kitapları ve dergileri yerleştirin. Mutfak masası, sehpalar, koltuk



kenarları gibi yerlere, bu kitap ve dergileri koyun. Birkaç gün içinde, hane halkının kitap/dergi okuma oranında gözle görülür artışlar olacaktır. Tecrübeyle sabittir.

- Mutfak ya da çalışma masasının üzerinde içi su dolu bir sürahi ya da şişe bulundurduğunuz takdirde, su içme oranı artacaktır.
- Her sabah günlüğünüze bir şeyler yazmak istiyorsanız, sabahları kahvenizi içtiğiniz koltuğun hemen yanına, defter ve kalem bırakın.
- Her gün 1 hadis-i şerif ezberlemeyi arzu ediyorsanız, küçük bir yazı tahtasına, buzdolabının üstündeki bir nota ya da masanızın üzerindeki açık bir sayfaya, günün hadis-i şerifini yazın. Bu alışkanlığı icra etme ihtimaliniz kat kat artacağı gibi belki daha da önemlisi, harcayacağınız zihinsel/fiziksel enerji miktarı da azalacaktır.

### Her alışkanlığa bir alan tahsis edin

Her alışkanlık için farklı bir alan tahsis etmek, söz konusu alışkanlık ve alan arasında zaman içinde güçlü bir bağ oluşturacaktır. Alışkanlıkla alan arasında bu türden bir irtibat kurmak, alışkanlığı tetiklediği gibi, öngörülebilirlik de sağlar. O ortama (mesela evinizde o alışkanlık için tahsis ettiğiniz alana) geçtiğinizde, bağlantılı davranış, tabii ve kolay bir şekilde gerçekleşecektir. Çünkü o ortamla bağlantılı olan davranış, artık bellidir.

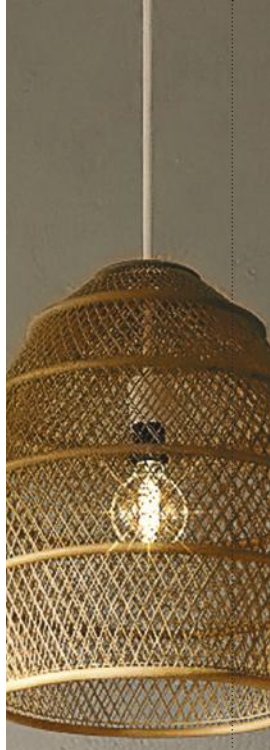
Her alışkanlığa farklı bir alan tahsis etmek için büyük evlere, çok sayıda odaya ihtiyaç yoktur. Kitabı, pencere kenarında, sevdiğiniz berjere oturup okur; suyu, mutfak masasında

içer; ibadetinizi salonun en güzel köşesinde yapar; yazılarınızı, salondaki masada yazarsınız. Yeterince tekrarlarla bu aidiyet bağlantıları, iyi alışkanlıkları tetikleyen ve kolaylaştıran bir hüviyete kavuşacaktır.

### Arkadaşını söyle...

Meseleyi alışkanlık bağlamında ele aldık lakin daha derin bir düzleme de çekebiliriz. Bu düzlemde de yine aynı prensip geçerli olacaktır. İrade gücünüz ne kadar yüksek olursa olsun; ne kadar esaslı bir karaktere sahip olursanız olun, önünde sonunda bulunduğunuz ortamın ortalaması olacaksınız. Bir çıkış planınız yoksa etrafınızı çevreleyen; hayatınızı ihata eden kişi ve fikirlerin standardı, er geç sizin standardınızı da belirleyecektir. Ecdadın dediği gibi; "Bana arkadaşını söyle, sana kim olduğun söyleyeyim".

İçinde yaşadığımız, çalıştığımız ortamı, sizi iyi alışkanlıklara teşvik edecek şekilde tasarlamak ne kadar önemliyse; maruz kaldığımız ilişkiler ağını tasarlamak da





## Pazarlama taktiği olarak ortam tasarımı

*Ortam tasarımı, pazarlama taktiği olarak kullanılır. Mesela marketler, raf tasarımlarını tüketici tercihlerini etkileyecek şekilde yaparlar. Bir ürünün göz önünde ve kolayca erişilebilir olması, o ürüne olan rağbeti artırır. Mağaza benzeri yerlerde uygulanan standardizasyon ve ortam tasarımı teknikleri aşinalık, kolaylık ve görünürlük sağlamakta ve tüketici tercihlerini yönlendirmektedir.*

o kadar önemlidir. İyi arkadaşlar, sizi iyi alışkanlıklara götürecek canlı işaretlerdir.

### Sadelğin saadeti

Bulduğunuz ortamların standardize edilmesi, her eşyanın bir amaca matuf olması, eşya ve dekorasyon tercihlerinin, estetikten ziyade pratiklik dikkate alınarak yapılması ve sadelikten asla taviz verilmemesi, insanı saadete ulaştıracak sayısız alışkanlığın kolayca yerleşmesini sağlayacaktır.

*Formül bu kadar basittir: Sadelik + kolaylık (pratiklik) = İyi alışkanlıklar.*

Esasında iyi alışkanlıkları tetikleyecek işaretlerin görünürlüğü ve etkili bir ortam tasarımı, ancak sadelikle mümkündür.

Öyleyse, her davranışımızın akbetini, sancılı karar süreçleri ve irade savaşlarının insafına bırakmak yerine, fiziksel ve sosyal ortamımızı, bizi iyi ve faydalı alışkanlıklara götürecek şekilde tasarlamak ve 'doğru' yaşamının huzuruyla hayatımızı idame ettirme, daha akıl kârı değil midir?



# TAŞTAN GELEN RENK

EYLEMİŞ DER-BESTE DÜKKÂNIN TABİBİ RUZİGAR  
HOKKA-I PİRÜZE GERDUNDA DARU KALMAMIŞ

# TU RKU AZ





**G**öz alıcı güzelliğiyle görenleri mest eden, bir renktir, turkuaz. İki rengin ahenginden meydana gelir; mavi ve yeşil. Tıpkı göğü kaplayan masmavi gökyüzü ve yeryüzünün süsü, ağaçların birleşmesi gibidir. Buhara'nın göğünü, kubbeleriyle aydınlatır bu renk, Bursa'nın camilerinde gösterir yüzünü ve hatırlatır kendini. İznik çinilerinde parıldar asırlardan beri.

Bu renge turkuaz denmesinin sebebi, firuze taşının ve renginin Türkler ile alakadar olmasındandır. Eski dönemlerde savaş malzemelerinde kullanılan bu taş, batı ülkelerinde Türk taşı/rengi anlamında kullanılır.

Turkuaz, soğuk ve dinlendirici bir renk olarak bilinir. Bu özellikleri sebebiyle hastaları sakinleştirici ve yatıştırıcı özellikleri vardır. Panik atak ve manik depresif gibi hastalıklara iyi geldiği için, bazı psikiyatri hastanelerinin duvarlarında ve hastane kıyafetlerinde turkuaz rengi kullanılır.

Rahatlatıcı bir renk olduğu için, bu rengi kullanan insanlar kendilerini daha rahat ifade ettiklerini söylerler. Dikkat ve konsantrasyonu diri tutucu etkisiyle, bir işte istikrar sağlanmasını kolaylaştırır. Yardımseverlik, hoşgörü gibi duyguların potansiyelini artırır.

#### **Firuze/Firuz**

Firuze; ışık saçan, parlayan manasında, Farsça bir kelimedir. Aynı zamanda "piruze" zafer anlamına gelen bu kelime, "zafer, galibiyet taşı" ve "göz taşı" olarak meşhurlaşmıştır. Arapçada, "firuza" olarak geçer.

*Eylemiş der-beste dükkânın tabibi ruzigar  
Hokka-i piruze gerdunda daru kalmamış*

Nabi, firuze taşının hastalıklar için kullanıldığını, bu beyitte zikreder. "Devrin doktoru, dükkânının kapısını kapatmış, mavi firuze taşının hokkasında ilaç kalmamış."

#### **Taşın özellikleri**

Taş, fosfat mineralleri grubundandır. Bünyesinde fosfat, bakır ve alüminyum minerallerini bulundurur. Saydam olmayan opak ve mumsu bir yapıdadır. Gök mavisi, turkuaz, mavi-gri renkli gibi farklı hallerde bulunabilir. En kaliteli kabul edilenleri, içinde damar veya çizgi olmayan, gök mavisi renginde olanlardır. Fakat içinde altın renkli birkaç nokta ya da damarlar bulunduran firuzeler de değerli olarak kabul edilir. Bu taşlar takı, mücevher, kemer tokası, bileklik, yüzük, kolye, tespih yapımında kullanılır. Turkuaz taşı, Amerika, Meksika, Şili, Tibet, İran ve Afganistan'da çıkarılır.

Yarı değerli bir taştır. Piyasada sahtesi bulunabilir. Genellikle havlit taşı boyanarak turkuaz diye satışa sunulabilir.

#### **El-Makâmat'ul-Yâkûtiyye**

İmâm Suyûtî, *El-Makâmat'ul-Yâkûtiyye* isimli eserinde, firuze taşını kendi dilinde şöyle tasvir eder;

"Beni iki renk sayesinde üstün kılan, iki elbiseyle giydiren, kimya ilmin gözler için ilaçların arasına katan Allah'a hamd olsun. Hava berraklaştığında ben de berraklaşır, hava bulanık olduğunda ben de bulanık olurum. Nisabur dağından başka yerde bulunmam. Her kim toz halinde beni içerse, giriştiği işlerde başarılı olur."

Hava bir saat içinde yüz defa değişse bile firuze taşı da o sayıda değişime uğrar. Genelde "İshaki" ve "Halancı" olmak üzere iki çeşit firuze vardır. En değerli ve berrak olanı "İshaki" diye anılan firuzedir. Firuze taşı törpülenmez. Ateşte ve sıcak suda özünü kaybetmez. Firuze taşı, yağ ile bulduğunda gevşer ve berraklaşır. On gün kadar yağda bırakıldığında, ağırlığı günbegün artar.

Velhasıl, hem turkuaz rengi hem de firuze taşı, kullanılması gereken renk ve eşyalardır. Görenlere, kullananlara şifa olması temennisiyile...