

RAMAZANOĞLU ORTAOKULU
2022-2023 Nisan Sayısı



Ayaklar İşbaşında

Günlük hayatımızda bir yerden bir yere gitmek için pek çok kez yürürüz. Bazen de yalnızca hava almak ya da spor yapmak için yürüyüşe çıkarız. Amacımız ne olursa olsun, yürümek, istediğimiz yere gitmek için art arda attığımız pek çok adımın birleşimi olarak tanımlanabilir. Oldukça basit ve kendiliğinden gerçekleşiveren bir eylem gibi görünse de aslında birkaç aşamadan oluşur.

Yürürken öncelikle bir bacağımızı kaldırarak ayağımızı öne doğru atarız. Sağlıklı bir yürüyüş sırasında en başta ayağımızın topuk kısmı yere değeri. Topuğun yerle temasından sonra ayak tabanımız, ardından da ayak parmaklarımız yere değeri. Sonra sırasıyla topuğumuzu, tabanımızı ve parmaklarımızı yerden kaldırırız. Bunu yaparken parmaklarımızla ve bacak kaslarımızla vücudumuzu öne doğru iterek adımımızı tamamlarız. Attığımız her adımda, ayağımızın yerle tam temasından hemen sonra öne attığımız bacağımızın dizini hafifçe kilitler ve diğer bacağımızla yeni bir adıma hazırlanırız. Ancak güzel olan şu ki yürüyüşümüzü etkileyen bir sağlık sorunumuz olmadığı sürece, tüm bunları çok küçük yaşlardan itibaren hiç üzerinde düşünmeden yapiveririz. Her ne kadar otomatik bir biçimde yürüyebiliyor olsak da yürürken dikkat etmemiz gereken noktalar da var. Örneğin vücudumuzun öne ya da arkaya doğru eğilmemesine, olabildiğince dik durmasına dikkat etmek...

Adımlarımızı doğru biçimde attığımızda daha kolay, daha dengeli, daha sağlıklı hatta daha hızlı yürürüz.

Beynimizin arka alt kısmında bulunan beyincik hareketimizi kontrol etmemizde görev alır. Yani beyincik yürümemizi, dengede durmamızı ve duruşumuzu kontrol etmemizi sağlar. Beyinciğin zarar gördüğü durumlarda, denge kaybı ve yürüme bozuklukları görülebilir.



Bazı insanların ayaklarını zemine basışları hatalı olabilir. Örneğin ayak tabanlarının bir bölümüne daha fazla ağırlık veriyor olabilir ya da parmak uçlarına hiç ağırlık vermiyor olabilirler. Bu hatalar da kas ve kemiklerde ağrıya neden olabilir. Bu nedenle bu tür yürüme bozukluklarını tespit edebilmek için bazı sağlık merkezlerinde yürüme analizi yapılır. Yürüme analizinde kişinin yapması gereken, düz bir zeminin üzerinde çıplak ayakla yürümektir. Ancak bu zeminin özelliği basınca duyarlı sensörlerle kaplı olmasıdır. Bu sensörlerden alınan veriler üç boyutlu biçimde bilgisayar ekranına yansıtılır. Böylece ayağın basma biçimi ortaya çıkarılmış olur. Bu da yürümeyle ilgili sorunların saptanabilmesine ve uygun tedavi yöntemlerinin ya da yapılması gereken egzersizlerin belirlenebilmesine yardımcı olur.



Peki günde yaklaşık 30 dakika düzenli bir biçimde yürüyüş yapmanın vücudumuza ne gibi yararları olduğunu biliyor musunuz?

- Solunum ve dolaşım sistemimizi destekleyerek kalp ve akciğer sağlığımızı korumamıza yardımcı olur.
- Metabolizmamızı hızlandırır ve kilomuzu kontrol etmemizi kolaylaştırır.
- Bağışıklığımızı güçlendirir, grip ya da nezle gibi hastalıklara yakalanma olasılığımızı düşürür.
- Kas gücümüzü artırır ve daha dayanıklı olmamızı sağlar.
- Eklemelerimizin arasında bulunan sıvıları besler. Bu da eklem yüzeylerini kayganlaştırarak eklemlerin aşınmasının önüne geçer. Bu sayede olası eklem ağrılarını engeller, var olanları da azaltmaya yardımcı olur.
- Yürüyüş sırasında, farklı sporları yaparken olduğu gibi, endorfin adı verilen bir hormon salgılamaya başlarız. Bu da bizim daha mutlu hissetmemizi sağlar ve bizi günlük hayatın stresinden uzaklaştırır.

Uzay Aracının Dışında

Uluslararası Uzay İstasyonu'ndaki astronotların, istasyonun hem içinde hem de dışında pek çok görevi olur. Ancak bu dev uzay aracının içinde çalışmakla dışında çalışmak arasında pek çok fark vardır. Birazdan okuyacağınız bu yazımızda uzay aracının dışında çalışmanın yani uzay yürüyüşünün nasıl bir şey olduğunu öğreneceksiniz! Hazır mısınız?

Uzay yürüyüşü, istasyondaki astronotların bazı görevler için uzay aracının dışına çıkmasıdır. Peki ne olabilir bu görevler? Örneğin bazen yörüngede dolanmakta olan uydular ya da içinde oldukları uzay araçları bozulabilir. Bu durumda söz konusu görev, bunların onarılmasıdır. Bazen istasyona yeni donanımlar eklenmesi ve bunların nasıl çalıştığının test edilmesi gerekir. İşte, size başka bir görev! Bazen de görev, belirli bir deneyi uzay boşluğunda yapmak olur. Çünkü uzay ortamının deneyin sonuçlarını nasıl etkilediğini görmek gerekir.

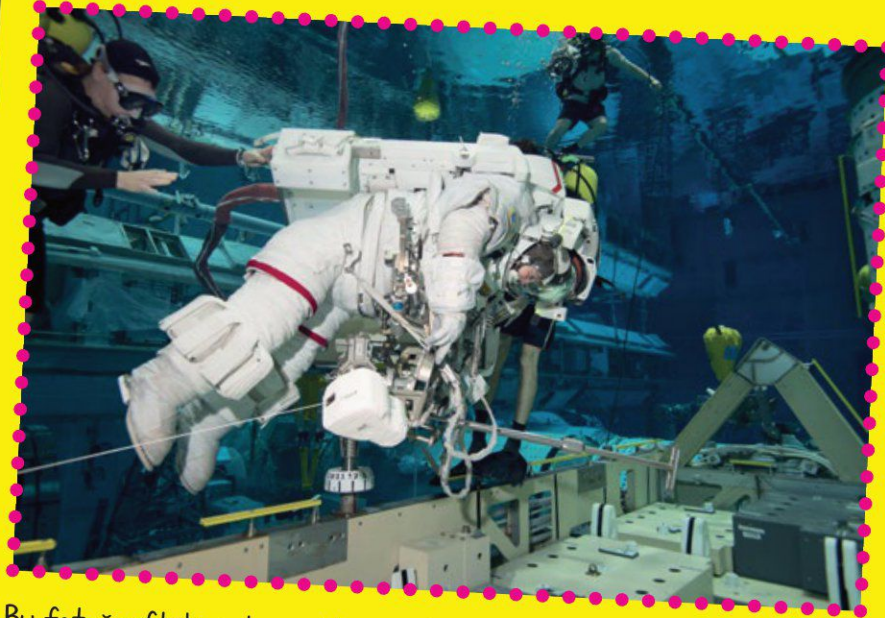
Uzay yürüyüşleri, eskiden uzaya çeşitli amaçlarla gönderilen uzay araçlarının dışında yapılıyordu. Ancak günümüzde Uluslararası Uzay İstasyonu'nda yapılıyor. Çünkü bu istasyon artık bir uzay üssü gibi kullanılıyor. Burayı inşa etmek için 1998'den bu yana neredeyse 1000 saatlik uzay yürüyüşü yapıldı. Araştırma ve deneylerin yapıldığı istasyon, yeni modüller eklenerek sürekli geliştirilmeye ve büyütülmeye devam ediyor ve uzaydaki çalışmalarının çoğu da buradan yürütülüyor.





İlk uzay yürüyüşünü
Rus kozmonot
Alexei Arkhipovich Leonov
gerçekleştirdi. Hem de bunu
1965'te yaptı. Bu ilk uzay yürüyüşü
yalnızca 12 dakika sürdü. Günümüzdeyse
gelişen teknoloji sayesinde epeyce
uzun süreli uzay yürüyüşleri yapılabiliyor.
Bu konudaki rekor 11 Mart 2001'de
yapılan ve tam 8 saat 56 dakika
süren uzay yürüyüşünde. Bu rekorun
sahibi astronotlarsa Susan Helms
ve James Shelton Voss.

Astronotlar görev başındayken acıkır ya da
susarlarsa ne yapar? Bir uzay yürüyüşüne nasıl
hazırlanılır? Uzay yürüyüşünde ne gibi önlemler
alınır? Uzaya çıkarken neden o kocaman şişkin
giysiler giyilir? Bu soruların yanıtlarını merak
ediyorsanız sayfayı çevirip okumaya devam edin!



Bu fotoğraftaki astronot havuzdaki eğitiminde uzay istasyonunun bakımını nasıl yapacağını öğreniyor.

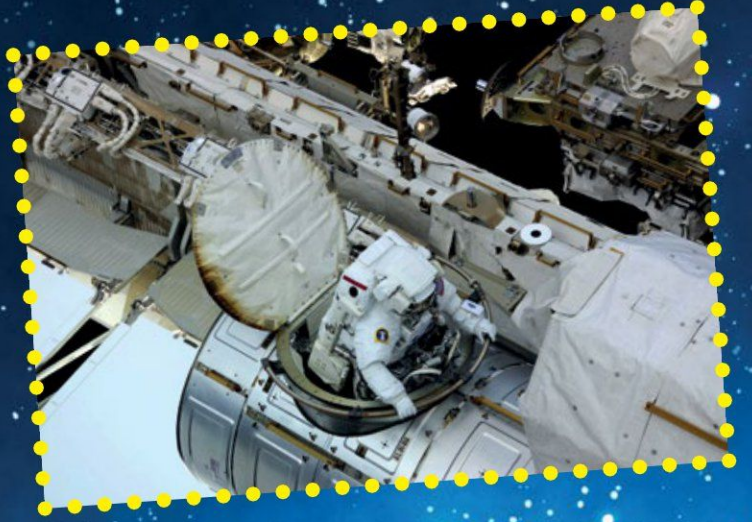
Astronotlar uzay yürüyüşü görevlerine Dünya'dayken eğitim alarak hazırlanır. Bu amaçla uzay koşullarına benzer koşullar taşıyan derin havuzlar kullanılır. Çünkü uzayda hareket etmek, suda hareket etmeye çok benzer. Bu havuzların içinde uzay araçlarındakilere benzeyen düzenekler bulunur. Astronotlar bunların üstünde çalışır. Bu sırada profesyonel dalgıçlar da eğitime yardım eder.

Eğitimlerde sanal gerçeklikten de yararlanır. Bu fotoğrafta gördüğünüz gibi astronotlar video ekranı olan bir başlık ve özel eldivenler takar. Sonra da görevleriyle ilgili hazırlanmış bir simülasyon üstünde, tıpkı bir uzay yürüyüşündeymiş gibi çalışırlar.



Astronotlar uzay yürüyüşü için aracın dışına çıkarken özel bir uzay giysisi giyer. Bu giysiyi mini bir uzay aracı gibi düşünebilirsiniz. Giysi, astronotları hem uzaydaki pek çok zararlı etkenden korur hem de onların bazı gereksinimlerini karşılar. Örneğin, bulundukları yer Güneş'i görüyorsa aşırı sıcak, görmüyorsa da aşırı soğuk olur. Giysi, vücutlarını bu çok yüksek ve çok düşük ısılardan korur. Uzayda Güneş'in zararlı ışınlarından da yine bu özel giysi sayesinde korunurlar. Ayrıca Dünya'nın yörüngesinde hızla dolanan küçük kaya parçalarının ya da toz taneciklerinin çarpması durumunda vücutlarının zarar görmesini engeller. Bunların dışında astronotlara gerekli oksijeni sağlar.

Uzay aracından dışarı çıkmak için pek çok hazırlık yapılması gerekir. İlk olarak astronotlar uzay giysilerini giyer. Bu giysilerin tek başına giyilmesi güçtür. O nedenle birbirlerine yardımcı olurlar. Ayrıca bu kocaman ve şişkin giysiyle hareket etmek de biraz zor olduğundan, giysiye alışmak için birkaç saate gereksinim duyarlar. Bu sürede hem saf oksijen solurlar hem de giysiye alışmak için egzersiz yaparlar. Giysi ve saf oksijene alıştıklarında da iki kapısı olan bir bölmeye geçerler. Önce arkalarındaki kapıyı sıkıca kapatırlar ki uzay aracındaki hava dışarı yani uzaya kaçmasın. Sonra da bu fotoğraftaki astronot gibi önlerindeki ikinci kapıyı açarlar. Artık uzaydadırlar!



Uzay aracının dışındayken nasıl hareket edecekleri de çok önemlidir. Çıkınca bir güvenlik halatıyla kendilerini uzay aracına bağlarlar. Bunu yapmazlarsa uzaya doğru süzülüp gidebilirler. Bunun için araçtan çıkar çıkmaz yapmaları gereken ilk iş kendilerini bağlamaktır! Daha sonra elleriyle aracın üstündeki korkuluklara tutuna tutuna uzay aracının gitmek istedikleri bölüme ilerleyebilirler. Bazen de aracın gitmek istedikleri bölüme büyük bir robotik kol yardımıyla ulaşırlar. Bunun için robotik kola ayaklarından bağlanmaları gerekir. Ancak her ne kadar sürekli uzay aracına bağlı olsalar da küçük jet iticilerin olduğu sırt çantasına benzer bir aygıt da takarlar. Böylece herhangi bir aksilik durumunda araçtan uzaklaşıp uzaya doğru süzülecek olurlarsa bu aygıt sayesinde uzay aracına geri dönebilirler. Görevlerinde kullanacakları aletler de halatlarla giysilerine bağlı durumdadır. Çünkü bu aletler ellerinden kaçıp uzay boşluğunda yol alabilir!

Saatler sürebilen bir uzay yürüyüşünde astronotların bazı zorunlu gereksinimlerini de karşılamaları gerekir elbette. Bir şeyler yemek, su içmek ya da tuvalete gitmek gibi. Yemek ve su gereksinimlerini başlıklarının içinde bulunan yüksek kalorili bir çikolatadan ve pipetli su torbasından karşılarlar. Ancak ellerini kullanamadıkları için bunlara ağızlarıyla ulaşmaları gerekir. Ve en çok sorulan sorulardan birinin yanıtı: Tuvaleet gereksinimleriniyse giydikleri bebek bezine benzer bezlerle giderirler!

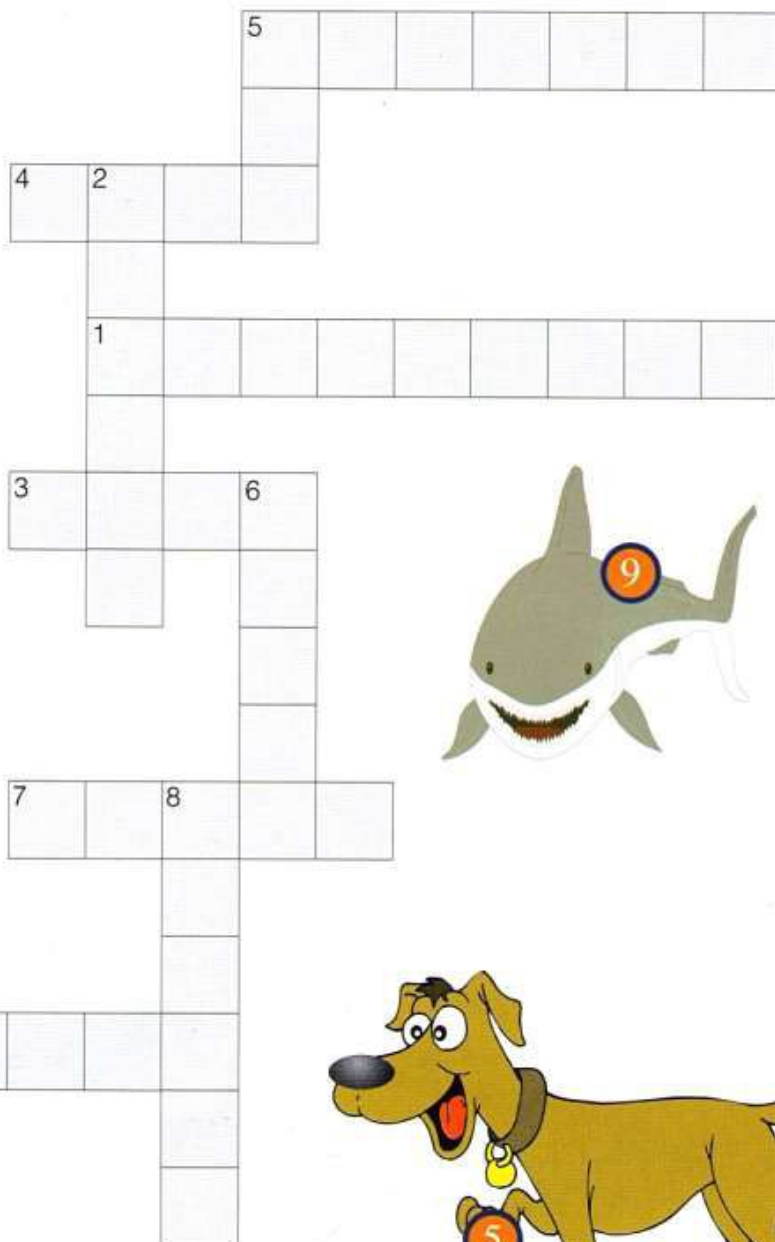
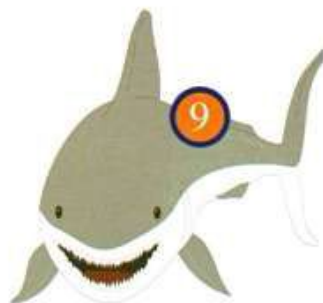
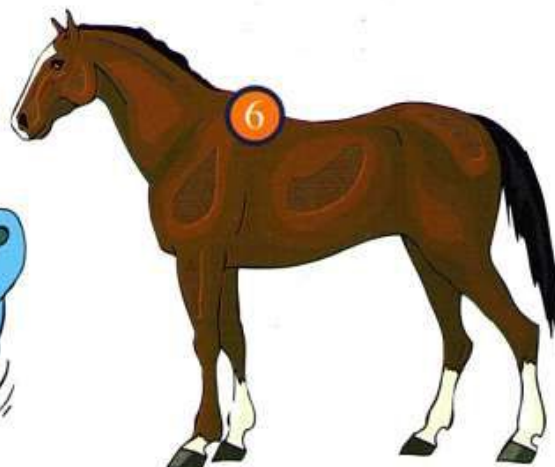
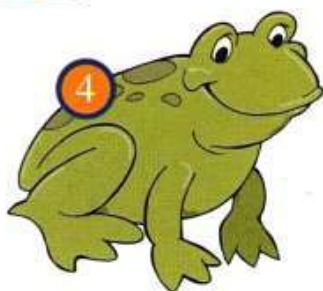


ULUSAL EGEMENLİK VE
Çocuk Bayramı
Kutlu olsun

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda bizlere bu vatanı emanet eden tüm şehit ve gazilerimizi rahmetle anıyor milletimizin egemenliğini çocuklarımızın bayramını kutluyorum.

ANIMALS Crossword

Directions: Use the pictures below to fill in the words across and down in the puzzle.



GELMİŞ GEÇMİŞ EN İYİ 10 KİTAP

1-KÜRK MANTOLU MADONNA (SABAHATTİN ALİ)

Duygulu bir gerçeklikle ve ruh çözümlemelerine geniş ölçüde yer verilerek çevresiyle bağdaşamayan, tatminsiz, intibaksız, aydın kişinin dramı anlatılır.

2-ŞEKER PORTAKALI (JOSE MAURO DE VASCONCELOS)

Şeker Portakalı, Brezilyalı yazar José Mauro De Vasconcelos'un 1968 tarihli romanıdır. Brezilya'nın Minas Gerais bölgesinde yaşayan fakir bir ailenin beş yaşındaki oğlu olan hayal gücü çok gelişmiş Zeze adlı çocuğun başından geçenleri konu edinir.

9-GAZAP ÜZÜMLERİ (JOHN STEINBECK)

Gazap Üzümleri, John Steinbeck'in yazdığı romandır. Steinbeck, 1939 yılında yayınladığı eseriyile Pulitzer Ödülü'nü kazanmıştır. Bu romanında yazar, Amerika'da 1930'lu yılların ekonomik kriz dönemlerini, insanlığın dramını etkileyici bir dille anlatmaktadır.

10-MARTI JONATHAN LİVİNGSTON (RICHARD BACH)

Martı Jonathan Livingston, ABD'li yazar Richard Bach tarafından yazılmış, bir martının hayatını anlatan ve bize kendi sınırlarımızı aşabileceğimizi söyleyen, bir ders vermek amacıyla yazılmış masal türünde bir kitaptır. Bu kitapta Jonathan'ın hayatı, uçuş denemeleri vb. olaylar anlatılmaktadır.

3-BİN DOKUZ YÜZ SEKSEN DÖRT (GEORGE ORWELL)

George Orwell'in politik romanıdır. Kitap 1947-48 yıllarında yazılmıştır. İlk kez 1949'da yayımlanmıştır. Konusu kısaca:Faşist - baskıcı iktidarın eleştirisidir.

4-YÜZYILLIK YALNIZLIK (GABRIEL GARCÍA MARQUEZ)

1982 Nobel Edebiyat Ödüllü, Kolombiyalı yazar Gabriel García Márquez'in 1967 yılında Meksika'ya ilk gidişinde yazdığı başyapıttır. Yazar çocukluğunun geçtiği Aracataca'yı Macondo adıyla fantastik bir kurguyla sunmuştur ve amacını "çocukluk günlerini sanatsal bir dille ardında bırakmak" olarak açıklamıştır.

5-DÖNÜŞÜM (FRANZ KAFKA)

Dönüşüm, yazarın anlatım sanatının gerçek anlamda doruklarına ulaştığı bir yapıttır. Küçük burjuva çevrelerindeki tiksindirici aile ilişkilerini en ince ayrıntılarına kadar irdeleyen anlatı, aynı zamanda genelde toplumun kalıplaşmış, işlevini çoktan yitirmiş olan akışına bilinç düzeyinde başkaldıran bireyin tragedyasını çarpıcı biçimde dile getirir.

6-KÜÇÜK PRENSİ (ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY)

Küçük Prens (Le Petit Prince), Fransız yazar ve pilot Antoine de Saint-Exupéry tarafından yazılan ve 1943'te yayımlanan hikâye'dir. Dünyanın en çok satan ve okunan kitaplarından biridir. Eserde bir çocuğun gözünden büyüklerin dünyası anlatılır.

7-AÇLIK OYUNLARI (SUZANNE COLLINS)

Açlık Oyunları orijinal adıyla The Hunger Games Amerikalı yazar Suzanne Collins tarafından yazılan, 2008'de yayımlanan gençlik romanıdır. Roman, uzak ve belli olmayan bir gelecekte Kuzey Amerika'da kıyamet sonrasında kurulmuş Panem'de yaşayan 16 yaşındaki Katniss Everdeen'nin ağzından anlatılmaktadır.

8-UÇURTMA AVCISI (KHALED HOSSEINI)

Uçurtma Avcısı Afganistan doğumlu Amerikalı yazar Halit Hüseyin'in (Khaled Hosseini) ilk romanıdır. New York Times'ın en çok satanlar listesinde bir numaraya kadar yükselmiştir.



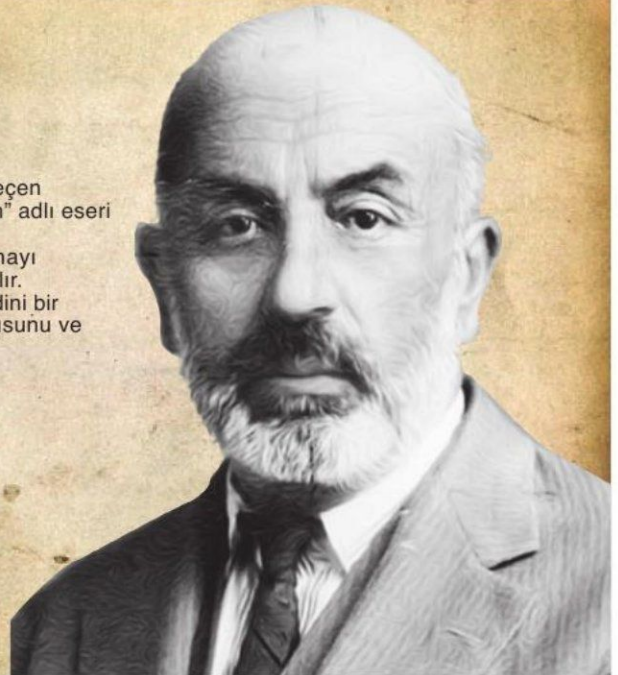
Masumiyet Müzesi, Nobel ödüllü Türk yazar Orhan Pamuk'un 29 Ağustos 2008 tarihinde İletişim Yayınları tarafından piyasaya sunulan ve Rüya'ya ithaf ettiği aşk romanıdır. Günlük hayat, resim, arkadaşlık, yalnızlık, mutluluk, gazeteler ve televizyon, aile gibi konuları barındıran roman, Pamuk'un on yıllık çalışması sonucu oluşturuldu. Roman, Türkiye'de piyasaya çıktıktan sonra ilk üç günde en çok satanlar listesinde birinci sayfaya yerleşti. 1975 yılı ile başlayan kitapta, tekstil zengini Basmacı ailesinin okumuş 30 yaşındaki oğulları Kemal ile uzak akrabaları, yoksul Keskin ailesinin 18 yaşındaki güzel kızı, tezgahçılık yapan Füsün arasındaki aşk anlatılmaktadır.

MEHMET AKİF ERSOY

Bir destan şairi...

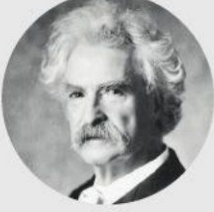
Nezih ve dindar bir ailenin eğitilmiş çocuğuydu büyük şair. Eğitim hayatı başarılarla geçen Mehmet Akif'in şiir merakı Rüştüye yıllarında başlamıştır. Fuzuli'nin "Leyla ve Mecnun" adlı eseri onu edebiyat dünyasına ısındıran ilk eserlerdendir. Akif, az sözle çok şey anlatmaları ve küçük hikayelerle büyük hakikatleri ortaya koymayı başarmaları yönüyle doğuda Sadi-i Şirazi, batıda ise Alexandre Dumas Fils'i örnek alır. Mehmet Akif'in zengin bir hayat tecrübesine sahip olması, halkı yakından tanınması, dini bir eğitim alması, kendi milletini medeni bir düzeyde görmek istemesi, onun şiirinin konusunu ve üslubunu belirlemiştir. Çok güzel ve etkili bir hitabeti vardı.

"Evlâdım Mehmed Ali'ye yâdigâr-i vedâdımdır ."
Bana sor sevgili kârî' sana ben söyleyeyim
Ne hüviyyette şu karşında duran eş'arım :
Bir yığın söz ki, samîmiyyeti ancak hüneri;
Ne tasannu' bilirim çünkü ne san'atkarım.
Şi'r için " gözyaşı " derler, onu bilmem, yalnız,
Aczimin giryesidir bence bütün âsârım!
Ağlarım, ağlatamam; hissedirim, söyleyemem;
Dili yok kalbimin, ondan ne kadar bizârım!
Oku, şâyed sana bir hisli yürek lâzımsa;
Oku, zirâ onu yazdım, iki söz yazdımsa.



İLGİNÇ YAZARLAR

MECBUREN GECELERİN ADAMI MARK TWAIN



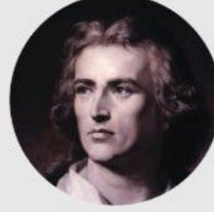
İlk gerçek, Amerikan yazarı olarak kabul edilen Mark Twain'in bir yazar için belki de iyi diyebileceğimiz bir hastalığı vardı; insomnia, yani uykusuzluk. Twain geceleri bir türlü uyuyamıyor, mecburen çalışıyor; sonra hiç beklenmedik zamanlarda, kâh bir parkta kâh banyoda uyuyakalıyordu. Ünlü yazar, yatağında şöyle kesintisiz, mışıl mışıl bir uykuya öyle hasretti ki... Bitir keresinde yakınlarına, "Bana güzel bir yatak verin, size ölümsüz başyapıtlar vereyim." demişti. Bu hastalığını bir türlü yenemedi. Ancak doğru düzgün uyumadan da ölümsüz başyapıtlar vermeyi başardı.

BEĞENİLMEK İSTEYEN BİR YAZAR CAHİT SITKI TARANCI



Bazı insanlar sürekli bir beğenilme, onaylanma telaşı içindedir. Beğenilmediğini düşünüp hep bir eksiklik duygusuyla yaşar. İşte Cahit Sıtkı Tarancı da -tıpkı Ahmet Haşim ve Reşat Nuri gibi- çirkin olduğunu düşünerek içine kapanmış yazarlarımızdandı. Şiirlerinin yalnızlık, karamsarlık ve ölüm kokması bundandı. Oysa çirkin bir adam değildi Tarancı. Her daim bakımlı ve şıktı. Ah be Tarancı! "Yaş otuz beş yolun yarısı eder, Dante gibi ortasındayız ömrün" diye yazan biri ne kadar çirkin olabilir ya da çirkin olsa ne yazar!

ELMASIZ YAZAMAM ABİ FRIEDRICH SCHILLER



Döneminin en önemli dört şairinden biri olan Schiller, yazarken masasında mutlaka ama mutlaka çürük bir elma bulundururdu. Soranlara, ara ara bu elmayı koklamanın onu başka diyarlara götürdüğünü, kendisini doğada gibi hissettirdiğini söylerdi.

Doğa tasvirli şiirlerin şairi olarak bilinen Schiller'in tüm bu eserlerini üzerinde sinekler uçan çürük bir elmayı koklayarak yazması gerçekten ilginçti. Ama daha da ilginç var: Ünlü şair yazmak için elmanın kâfi gelmediği zamanlarda banyoya kapanır ve suyun içinde ilham gelmesini beklerdi.

TEFECİ WILLIAM SHAKESPEARE



Babası döneminin en zengin tüccarlarından biri, annesi ise en zengin toprak ağalarından birinin kızıydı. Yazdıklarından daha fazlasını ticaretten, hatta "Büyük Yazarların Gizli Hayatları" kitabının yazarı Robert Schnakenberg'e göre tefecilikten kazanıyordu. Edebiyat dünyasında büyük tartışma yaratan kitaba göre Shakespeare, tahıl ticareti ve tefecilik yaparak, vergi kaçırarak bir tüccardı. Ancak İngiltere, dünya çapında ünlü bir edebiyat tanrısı yaratmak istediğinden, Shakespeare'in bu yönleri tarihten silindi. Ünlü yazarın kendisinin değil ama babasının tefecilikten birkaç kez yargılandığı kayıtlarla sabittir.

ZEVKİ SEFANIN DİBİ FRANCIS SCOTT KEY FITZGERALD



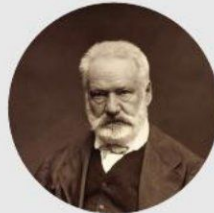
Hayatı mı romandı yoksa romanlarını hayatına mı taşıyordu bilinmez ama Muhteşem Gatsby'nin yazarı tıpkı kahramanı Gatsby gibi yaşıyordu. 1920'de yayınladığı Cennetin Bu Yanı kitabı ona hem şöhret hem de para getirmişti, tüm seçkin davetlerinin aranılan ismiydi. Caz dinlemeyi, dans etmeyi, içmeyi ve elbette kadınları seviyordu. Ee kadınlar da onu. Bu hızlı hayatın sonu da hızlı geldi. "Ben alkol olmadan yazamam." diyen yazarın sonunu alkol getirdi. Bu bağımlılık önce yazarlığını, sonra sağlığını etkiledi. Yazamayan bir yazar olarak zamanla gözden düştü ve 44 yaşında hayatını kaybetti.

YAZARLARIN DON JUAN'I ALEXANDRE DUMAS



Monte Kristo Kontu, Üç Silahşörler, Demir Maskeli Adam; 100 bin sayfanın üzerinde basılmış eseri olan Alexandre Dumas'nın en bilinen üç romanı. Dumas, çalışkan ve üretken bir yazardı. Ancak aşırı çapkınlık gibi bir huyu vardı. Öyle ki evli olmasına rağmen aynı dönemde 40 sevgilisi olduğu rivayet edilir. Kendisi hayattayken dört, öldükten sonra ise üç gayrimeşru çocuğu ortaya çıktı. Bunca kadının arasında yazmaya ne zaman vakit ayırdı bilinmez ama yaşadığı dönemde yazarlığı kadar çapkınlığıyla da ünlüydü.

BEĞENİLME TAKINTISI MI ? VICTOR HUGO



Beğenilme takıntısı yalnızca bazı yerli yazarlarımıza özgü bir hissiyat değildi. "Sefiller" ve "Notre Dame'in Kamburu" gibi başyapıtların efsane yazarı Victor Hugo'nun da böyle bir takıntısı vardı. Yaşlanma etkilerini yavaşlatmak, vücudunu diri tutmak için her sabah buzlu suyla yıkanır, sesi güzel çıksın diye çiğ yumurta içerdi. Kötü görünmekten korkan yazar; her zaman şık giyinir, her gün ama her gün berbere gidip saçını düzelttirir, dakikalarca aynada kendini izlerdi. Tüm bunları yaptığundan mıdır bilinmez ama Hugo 83 yaşına kadar yaşadı.

SEN DE Mİ VIRGINIA ! VIRGINIA WOOLF



Deniz Feneri, 20. yüzyılın en iyi 10 romanı arasında 8. sırada; yazarı Virginia Woolf ise tüm zamanların en iyi 100 yazarı listesinde. Çok enerjik bir yazar sayılmazdı Woolf. Psikolojik sorunları nedeniyle hayatının neredeyse yarısını yatarak geçirdiği dahi söylenebilir. Kendini iyi hissettiği zamanlarda öyle bir huyu vardı ki herkese pes dedirtiyordu. Çok konuşuyordu Woolf. Bir seferinde 48 saat aralıksız konuşmuştu. Erkek egemen söylemin kadınlara özgü dediği gevezelik iddiasının canlı kanıtıydı adeta, büyük yazar. "Sen de mi Virginia!" diyor, gözümüzdeki imajı daha fazla zedelenmeden konuyu burada kapatıyoruz.

PICASSO TABLOLARI

Eğer Picasso'nun otoportrelerine bakar ve ilk yaptığı portresiyle son yaptığı portresini karşılaştırırsanız; ciddi bir farklılık görürsünüz. Ve onun gençliğinden ölümüne kadar geçen zamanı tamamiyle ele alırsanız; resimler arasında bulabileceğiniz tek ortak yön; sadece tüm resimleri aynı adamın yapmış olması olacaktır. Peki bu ünlü ressam, otoportrelerinde açıkça görülen bu evrim hakkında ne düşünüyormuş? İşte Picasso'nun bu durumla ilgili yorumu:

"Benim farklı stilleri kullanmış olmam; sanatımın içinde bir evrim ya da resmin bilinmeyen bir ideali olarak görülmemeli. Çünkü bu bir evrim ya da ilerleme anlamına gelmez; bu, yalnızca ifade etmek istenen bir şeyi ortaya koyma sürecinde izlenen bir yoldur."

PICASSO' NUN 15 YAŞINDAN 90 YAŞINA KADAR ÇİZDİĞİ OTOPORTRELERİNİN EVRİMİ

15 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



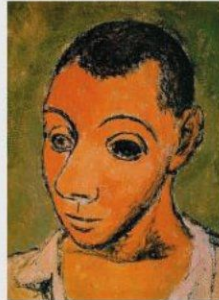
18 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



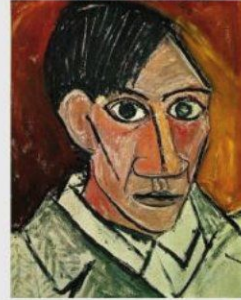
20 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



24 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



25 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



35 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



56 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



83 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



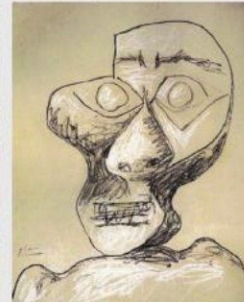
85 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



15 YAŞINDA ÇİZDİĞİ

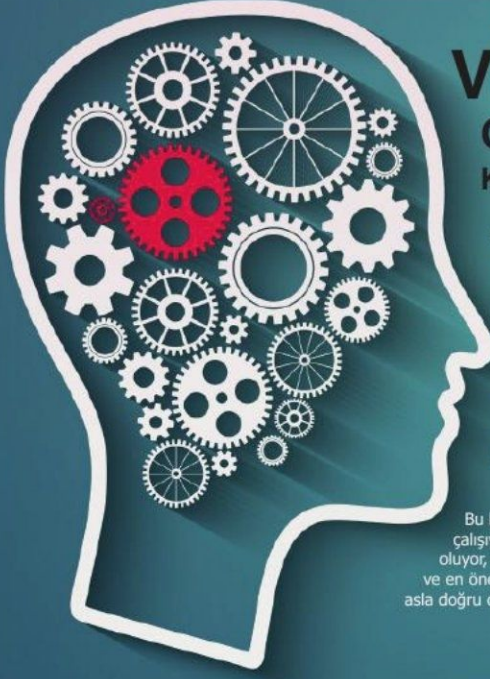


89 YAŞINDA ÇİZDİĞİ



90 YAŞINDA ÇİZDİĞİ





VİTAMİNİ GERÇEKTEN KABUĞUNDA MI?

Milyonlarca soru işareti ile dolu bir hayatın içinde bocalıyoruz. Acaba hangisi doğru? Kim gerçeği söylüyor? Hiç değişmeyen bilgi hangisidir? Sürekli açıklama yapan uzmanlar neden her seferinde fikir değiştiriyorlar? Madem tüm meyvelerin vitamini kabuğunda, neden ilk olarak bize soymasını öğrettiler? Ve şimdi neden kepek ekmeğini tüketmeyi mecburi kılıyorlar? Vb. gibi daha nice soru ve beraberinde soru işareti...

Bu kadar bilinmezlik içinde yaşamaya çalışıyor insan. Çocuk oluyor, genç oluyor, olgun oluyor, evleniyor, çalışıyor ve en önemlisi çocuk sahibi oluyor. Ama asla doğru olanı bulamıyor.

Tüm insanlığı genel bir mutsuzluk hali kaplamış; çocuk büyük olmadığı için, büyük çocuk olmadığı için mutsuz. Çalışan çalıştığı için, işsiz çalışmadığı için mutsuz. Öğrenci meslek sahibi olmadığı için, meslek sahipleri neden öğrenci olarak kalamadığı için mutsuz. Daha nice imkânsız istek... Acaba çok mu soyduk hayatı? Acaba tüm vitamini, güzelliği, kıymeti kabuğuyla birlikte mi gitti hayatın?

Toplum olarak hiçbir zaman bugünü yaşamıyoruz. Ya pişmanlığıyla geçmişte ya da kaygısıyla gelecekte takılıp kalıyoruz. Her daim elde olmayanı isteyerek tüketiyoruz hayatımızı. Oysa geçmiş de bugünde yani şimdide saklı. Oysa biz onu portakal soyar gibi çıkarıp attık. Elimizde kaygılarla, sıkıntılarla, beklenti ve hayallerle dolu bir hayat kaldı. Fark ediyor ki gelecek odaklılar, çok daha kaygılı bir hayat sürüyorken geçmişte yaşayanlar daha depresif. Çünkü böyle büyüttük, böyle öğrettik. Çok güldüğü için bile mutlaka ağlayacağı bilinçaltına yerleştirilmiş bir toplum haline geldik. Şimdi içinden çıkamıyoruz.

Peki çözüm ne ?

İnsanoğlu hiçbir zaman bilinmezlikten kurtulmaz, çünkü bilinmezlik ve onu merak etme duygusu yaşamının ana kaynağıdır.

Her ne kadar mutsuz olsa da yine de arayıştan vazgeçemiyor. Dolayısıyla hep mutlu olmanın ya da mutluluğun peşinde olacaktır. Çünkü bu arayış biterse yaşam da biter. İnsanoğlu hiçbir zaman bilinmezlikten kurtulamaz, çünkü bilinmezlik ve onu merak etmek duygusu yaşamının ana kaynağıdır. Her ne kadar mutsuz olsa da insan yine de arayıştan vazgeçemiyor. Dolayısıyla hep mutlu olmanın ya da mutluluğun peşinde olacaktır. Çünkü bu arayış biterse yaşam da biter. Önemli olan bu arayışı doğru bir yöntemle yapmak eğer yöntem doğru seçilmezse her zaman bir çıkmaz olur. Yöntem ise şu şekilde olmalı, insan hem yüreğinin hem de aklının sesini birlikte dinlemeli; ne sadece yürek ne de sadece mantıkla mutlu olunmaz. İkisini barıştırmalı ve güne öyle başlamalı, kendine zaman ayırmalı, anı fark etmeli ve yaşamalı, geçmiş üzerine düşünerek gelecek planlar yapmalı. Biriktirmeli, güzel anılar, güzel dostluklar, yüreğinde güzel sözler biriktirmeli. Yeni kitaplar okumalı, filme gilmeli sevdikleriyle, güne gülümseyerek başlamalı. Arada unutmamalı bazı şeyleri, telaşı, sıkıntıları, kötü sözleri, kirli düşünceleri, aklını ve yüreğini yoran her şeyi...

Yusuf YAPICI
Rehberlik ve Psikolojik Danışman

Yemek ve Meslek Tanıtımı



ADLİ TIP UZMANI

Gençlere mesleki tercihlerinde yardımcı olabilmek için hazırladığımız dosya kapsamında bugün Adli Tıp Uzmanlığını tanıtacağız. Adli Tıp uzmanı olmak için nasıl bir eğitim almak gerekiyor, kimler bu mesleğe daha elverişli...

Adli tıp nedir? Adli tıp uzmanı olmak için neler yapmak gerekir?

Türkiye'de lise eğitiminden sonra 6 yıllık tıp eğitimi alınır ve sonrasında da 4 yıllık adli tıp uzmanlık eğitimi alınır. Bu eğitim dahiliye, çocuk, göz gibi uzmanlık alanlarından bir tanesidir. 4 yıllık eğitim içinde psikiyatri eğitimi, patoloji eğitimi vardır, diğer kısımlar adli tıpın diğer konularına ayrılmıştır. Uğraştığı alanlar içerisinde ölüm muayenesi ve otopsi yüzde 25'lik bir alan, cinsel saldırı muayeneleri, akıl hastalığı ve suç ilişkisi muayeneleri, el yazı ve imza incelemesi ya da travma değerlendirmeleri gibi konular vardır.

Adli tıp uzmanlığının ne gibi zorlukları vardır?

Bu alan diğer mesleklerle göre daha metanetli kişilerin yapabileceği bir meslek. Çünkü karşımıza gelenler hep suç mağduru olan kişiler. Karşınızdaki bir ölü, şiddete ya da cinsel saldırıya uğramış kişiler oluyor. Böyle olunca; daha soğukkanlı, olaylar karşısında duygusallığa kapılmayan ve dirayetli kişilere ihtiyaç duyan bir alan olarak karşımıza çıkıyor. Adli tıp için tiptan sonra 4 sene adli tıp uzmanlığı bitirme şartı vardır.

Mesleğe ilgi ve talep nasıl?

Şu an Türkiye'nin 81 ili var ancak henüz 60-61 ilinde adli tıp uzmanı var. Bu mesleği seçen kişiler çok rahat istihdam edilirler, çok büyük bir adli tıp açığı var Türkiye'de.

Adli Tıp uzmanı olmak isteyen gençlere ne gibi tavsiyeler var?

İnsanın midasını kaldıracak ya da insanın içini acıtacak durumlarda soğukkanlılığı elden bırakmaması ve objektif olması gereklidir. Bir taraf mağdur olmuş, öteki taraf suç işlemiş deyip taraf tutmamalı ve tabii ki karar verme yeteneği olmalıdır. Çünkü biz sürekli karar veriyoruz. Şüpheli, tereddüt eden insanlar ya da duygusal olup olaylardan etkilenen insanlar bu alanı seçmemeliler. Yeri gelirken tecavüzü uğramış birini muayene ediyoruz, insan bunu yaparken kendini çok kötü hissediyor ama hiçbir zaman soğukkanlılığı da elden bırakmaması gerekiyor. Zira hukuk mercine bir hizmet sunacak ve ona göre de suç işleyen cezalandırılacak.

ÇOK BİLİNMEYEN SPOR DALI - KORFBALL

Bu ay ki haberlerde sizlere dünyada bileni fazla olmayan ama bir o kadar da eğlenceli olan bir spor dalı anlatmak istiyorum. İsmi "Korfball" Anavatani Hollanda olan bu spor kız erkek ayırt etmiyor. En güzel yanı ise kız erkek ayırt etmeden 4 kız 4 erkek olarak takımların kurulması, yani her takım da 8 kişi var.



Kurallar;
Kapalı alanlarda oynanmasının yanı sıra, çimde, kumda veya suda da oynanabilir.
Sepet;
Kamıştan yapılan silindirik şeklinde ve altı boş olan sepetler üst kısımlarının yerden yüksekliği 3,5 m olacak şekilde direklere asılır. Sepetin çapı 39 ila 41 cm, yüksekliği 25 cm olmalıdır. Aynı renkte ve tercihen sarı olmalıdırlar.
Sepet Direği ;
Metalden veya tahtadan olabilen direklerin çapı 4.5 ila 8 cm arasında olmalıdır. Direkler zemine dik olarak yerleştirilir. Sepetin üzerinde çıkıntısı olamamalıdır.



Oyun Kuralları ;
Topa sahip olan oyuncuyu koruyan bir kural vardır. Rakibin elindeki topa vurmak, çekmek, itmek kesinlikle yasaktır ve aynı zamanda topa sahip olan kişiyi aşırı şekilde engellenmeye çalışmakta yasaktır. Potalar arka çizgide değil sahanın içinde yer almaktadır. Böylelikle sayı elde etmek için pek çok farklı pozisyondan atış yapılabilmektedir. Potanın etrafında 360 derecelik açıdan atış yapılabilir ve potanın arkasında oyun devam eder.

Oyuncular arasında eşitlik yaratmak amacıyla defans pozisyonu kuralı getirilmiştir. Savunma oyuncusu, hücum oyuncusu atış pozisyonu aldığı doğru bir şekilde defans pozisyonu almışsa yapılan atış geçersiz sayılır. Böylelikle kısa boylu oyuncuların uzun boylu oyunculara karşı olan dezavantajı ortadan kalkmıştır.

Her oyuncunun maç boyunca eşleştiği bir rakibi vardır ve tüm maç boyu bu oyuncuyla bire bir mücadele etmelidir. Sadece kendi bölgesinde bulunan aynı cinsten rakip oyuncuyla rakip değiştirmesi yapılabilir. Bayan oyuncuların erkeklere, erkek oyuncularında bayanlara müdafaa yapması yasaktır.

Giysiler ;
Oyuncular diğer takım oyuncularından farklı ve tek tip spor yapmaya uygun kıyafet giymelidirler. Spor ayakkabı giyilmesi zorunludur. Rakip oyuncuları sakatlayabilecek veya zarar verebilecek herhangi bir materyal takılamaz.

Saha Özellikleri;



Orta Çizgi ;
Sahayı hücum ve savunma bölgesi olmak üzere ortadan ikiye ayıran bir çizgi bulunmaktadır.
Orta Çizgi ;
Sahayı hücum ve savunma bölgesi olmak üzere ortadan ikiye ayıran bir çizgi bulunmaktadır.
Penaltı Noktası ;
Penaltı bölgesi, direktten, penaltı noktasından ve penaltı noktası ile direk arasındaki hayali çizgiden 2.50 m. uzaklıkta olmalıdır.



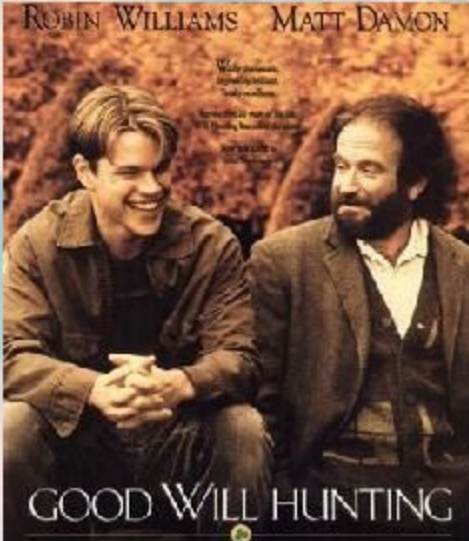
Döner Kadran:
Direkler arka çizgiye 6,67 m mesafe uzaklığa oyun alanının içinde yer alacak şekilde yerleştirilir. Açık alanda bu mesafe 10 m' dir.



Penaltı Noktası:
Penaltı bölgesi, direktten, penaltı noktasından ve penaltı noktası ile direk arasındaki hayali çizgiden 2.50 m. uzaklıkta olmalıdır.



FİLM ÖNERİLERİ

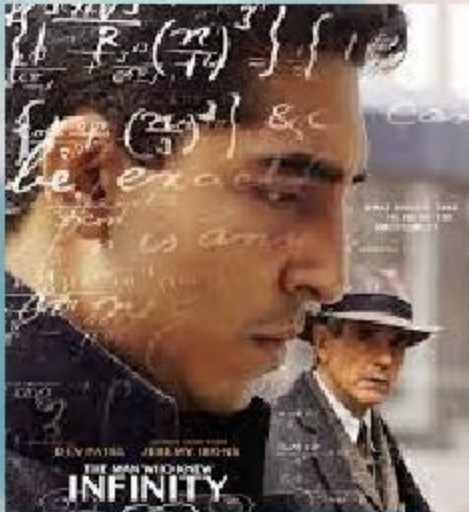


GOOD WILL HUNTING (1997)

Will, bir üniversitede hademelik yapan süper zeki bir gençtir. Will, bir türlü sokak kavgalarından kendini alıkoyamaz ve başı derde girer. Hapise düşmek üzere olan Will'i bu durumdan kurtarabilecek tek kişi onun yeteneklerini fark eden, okulun profesörlerinden Sean McGuire'dir. Aralarında bir anlaşma yaparlar ve bu zamanla çok özel bir dostluğa doğru yol alırlar..

A BEAUTIFUL MIND (2001)

Ünlü matematikçi John Nash'ın hayat hikâyesini anlatan film, matematik filmleri içerisinde en bilinenlerden bir tanesidir. Film genç yaşında oyun teorisi üzerine geliştirdiği kuramlarla matematik dehalarından birisi haline gelen John Forbes Nash Jr. 'ın akıl hastalıklarıyla, özellikle şizofreniyle baş etmesini anlatan etkileyici bir filmidir.



THE MAN WHO KNEW INFINITY (2015)

Hindistan'ın Madras kentinde yoksulluk içinde büyüyen Srinivasa Ramanujan Iyengar, Birinci Dünya Savaşı sırasında Cambridge Üniversitesi'ne giriş hakkı kazanır. Profesör G. H. Hardy rehberliğinde, Iyengar matematiksel teorinin öncülerinden olacaktır. Filmde gerçekte yaşamış olan matematikçi Srinivasa Ramanujan Iyengar'ın gerçek hikayesi anlatılıyor.

İlgi Çekici Sürüngenler

Tuatara



İlgi Çekici Sürüngenler

Yeşil deniz kaplumbağası



İlgi Çekici Sürüngenler

Panter bukalemun



İlgi Çekici Sürüngenler

Yeşil ağaç pitonu



İlgi Çekici Sürüngenler

Yeşil iguana



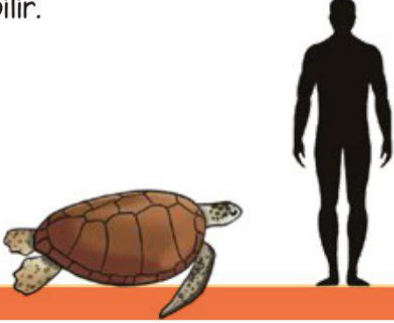
İlgi Çekici Sürüngenler

Nil timsahı



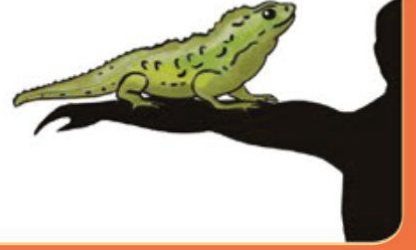
İlgi Çekici Sürüngenler Yeşil deniz kaplumbağası

Sıcak ve ılıman sularda yaşarlar. Ülkemizde Akdeniz, Ege ve Marmara denizlerinde görülebilirler. Uzun göç yolculukları yaparlar. Yaşam süreleri 75 yıla kadar çıkabilir.



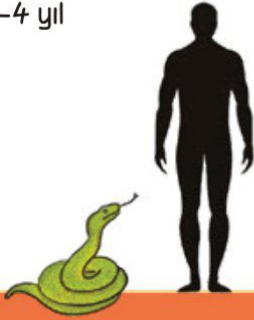
İlgi Çekici Sürüngenler Tuatara

Yeni Zelanda'nın birkaç küçük bölgesinde yaşarlar. Geceleri daha etkindirler ve gözleri alaca karanlıkta bile iyi görür. Yaşam süreleri genellikle 60 yıldan fazladır.



İlgi Çekici Sürüngenler Yeşil ağaç pítonu

Avustralya ve Yeni Gine'deki ormanlık alanlarda yaşarlar. Gündüzleri genellikle ağaç dallarında dururlar. Geceleri ise avlanmak için yere inerler. Yaşam süreleri 3-4 yıl kadardır.



İlgi Çekici Sürüngenler Panter bukalemun

Madagaskar'ın kuzeydoğu ve doğusundaki ormanlarda ve çalılıklarda yaşarlar. Tıpkı diğer bukalemunlar gibi eş bulmak, vücut sıcaklığını dengelemek ya da tehlike anında kendilerini korumak için renk değiştirirler. Yaşam süreleri 1-3 yıl kadardır.



İlgi Çekici Sürüngenler Níl tımsahı

Afrika'nın orta ve güneyindeki sulak alanlarda yaşarlar. Çoğu sürüngenden farklı olarak yumurtalarının başından ayrılmazlar. Yavruların yumurtadan çıkmasını kolaylaştırmak için de yumurtaları sık sık nazik bir biçimde ağızlarında yuvarlarlar. Yaşam süreleri ortalama 45 yıldır.



İlgi Çekici Sürüngenler Yeşil íguana

Kuzey Amerika'nın güneyinde, Orta Amerika'da ve Güney Amerika'nın kuzey ve orta bölgelerinde yaşarlar. Bu íguana türü, adının yeşil íguana olmasına karşın, kırmızı, turuncu ya da siyah renkte olabilir. Yaşam süreleri ortalama 8 yıldır.



MİLLİ MÜCADELE

Devlet savaştan çıkmış,düşman dört bir yandan ülkeyi sarmıştı...

Alparslan'ın emaneti Anadolu

Artık bizim değil, düşmanın mı olacaktı?

Bayrağımız gönderden inecek, ezanlarımız dinecek miydi?

Bilmezler mi, karşılarındaki Türk milleti

Ölümden korkmaz, tahassürle beklerdi şehadeti

Feda ederdi de canını, vazgeçmezdi vatanından.

İzmir'de Hasan Tahsin, Dört Yol'da Mehmet Çavuş,

Ayvalık'ta Yarbay Ali Çetinkaya ve askerleri

Düşman işgaline müsaade eder miydi...

Geldikleri gibi giderler dedi Mustafa Kemal ATATÜRK,

Samsun'dan Erzurum'a, Sivas'tan Balıkesir'e

Yurdun dört bir yanında başladı Milli Mücadele...

Erkeği cephede savaşır, kadını cephe taşıyor,

Türk milleti birlik olur, düşmanı görünce...

Mevzu bahis vatandı, bağımsızlıktı, kurtuluştı,

Canından dahi önemli bağımsızlığı, haysiyeti, gururu...

1071'den beri Türk'ündü, Türk'ün kaldı Anadolu...

Muhammed Ali DİNÇ

HER ŞEY ŞİİRDİR

BAHAR VE BİZ

Yılda bir kere çıldırır ağaçlar sevincinden
Rabbim ne güzel çıldırır
Yılda bir kere uzatır avuçlarını yaprak
Sevincinden titreyerek
Yılda bir kere kendini verir toprak
Yılda bir kere yarılr bahçeler hazdan
Rabbim ne güzel yarılr
Biz de bir kere sevinebilseydik
Çiçek açmış ağaçlar gibi çıldırısıya
Kim bilir belki bir gün sulh olunca
Biz de deliler gibi seviniriz
Ağaçları ve baharı taklit ederiz
Renkli bez parçalarıyla donatırız şehri
Renkli ampuller asarız pencerelerden
Kim bilir belki bir gün sulh olunca
Biz de çatır çatır çatlarız bin bir yerimizden
Ağaçlar gibi

Bedri Rahmi EYÜBOĞLU

1911 yılında Görele'de doğdu. Ailesinin beş çocuğundan ikincisidir. Trabzon Lisesinde okurken 1927'de bu okula resim öğretmeni atanan Zeki Kocamemi'nin öğrencisi oldu. Onun derslerinin etkisi ve okul müdürünün özendirmesiyle 1929'da İstanbul Güzel Sanatlar Akademisine girdi.

Bedri Rahmi 1928'de daha lise öğrencisiyken şiir yazmaya başlamıştır. 1941'den başlayarak çeşitli şiir kitapları yayımlanmıştır. Halk edebiyatının masal, şiir, deyiş gibi her türüne karşı duyduğu hayranlık, şiirlerine de yansımıştır. Bu nitelikleriyle şiirleri, resimleriyle büyük bir benzerlik gösterir. Sanatçı, 21 Eylül 1975'te İstanbul'da ölmüştür.

SÖYLE SEVDA İÇİNDE TÜRKÜMÜZÜ

Söyle sevda içinde türkümüzü
Aç bembeyaz bir yelken
Neden herkes güzel olmaz
Yaşamak bu kadar güzelken
İnsan, dallarla, budaklarla bir
Aynı maviliklerden geçmiştir.
İnsan nasıl ölebilir
Yaşamak bu kadar güzelken

Fazıl Hüsni DAĞLARCA

1914'te İstanbul'da doğan sanatçı Kuleli Askeri Lisesi ve Harp Okulu'nu bitirmiş ve orduya katılmıştır. Yüzbaşı rütbesinde iken kendi isteğiyle ordudan ayrılmıştır. 1960—1964 arasında "Türkçe" isimli bir aylık dergi çıkaran sanatçı, uzun yıllar şiirler yazmıştır. 2008 yılında 95 yaşındayken kronik böbrek yetmezliğinden İstanbul'da yaşamını yitirmiştir.



YAŞARKEN

Ağaçların daha bu bahçelerde
Bütün yemişleri dalda sarkıyor;
Umutların mola verdiği yerde
Geceler bir nehir gibi akıyor.

Baksan bir uzaklık var hangi yana,
Hangi eşyaya dönsen boş bir ayna;
Varmak istediğim uzak limana
Gemiler beni almadan kalkıyor.

Gelmedi gün daha, çalmadı saat,
Daha uçurmuyor beni bu kanat;
Sabırsızlanma, ey kapımdaki at!
Güneş daha gözlerimi yakıyor.

Ahmet Muhip DRANAS



Ahmet Muhip Dranas, Türkçeyi kullanma ustalığı ve titizliği ile kendini belli etmektedir. O, özellikle ruhunda barındırdığı doğa sevgisini şiirlerini yansıtmıştır. Onun şiirinde

Empresyonizmin diğer bir adıyla izlenimci akımın etkisi son derece usta bir şekilde görülmektedir. Doğaya olan sevgisini ve doğa ile olan bağı Ahmet Muhip Dranas konu ayrımı yapmadan tüm şiir yaşamında kullanmıştır. Resim sanatıyla da ilgilenen Dranas, bunu şiirine yansıtmıştır. Doğanın kendisinde bıraktığı izleri, Empresyonist bir tavır ile kaleme alan Ahmet Muhip Dranas, adeta kalemi ile resimler yapmıştır. Sahip oluğu bu estetik tavır biçimsel olarak da şiirlerini yansıtan, Ahmet Muhip, uyak ve ölçüye bağlı kalmanın yanı sıra ses tekrarlarıyla da biçimsel geleneklere uymuştur.

BÖYLE BİR SEVMEK

ne kadınlar sevdim zaten yoktular
yağmur giyerlerdi sonbaharla bir
azıcık okşasam sanki çocuktular
bıraksam korkudan gözleri sislenir
ne kadınlar sevdim zaten yoktular
böyle bir sevmek görülmemiştir

hayır sanmayın ki beni unuttular
hâlâ ara sıra mektupları gelir
gerçek değildiler birer umuttular
eski bir şarkı belki bir şiir
ne kadınlar sevdim zaten yoktular
böyle bir sevmek görülmemiştir

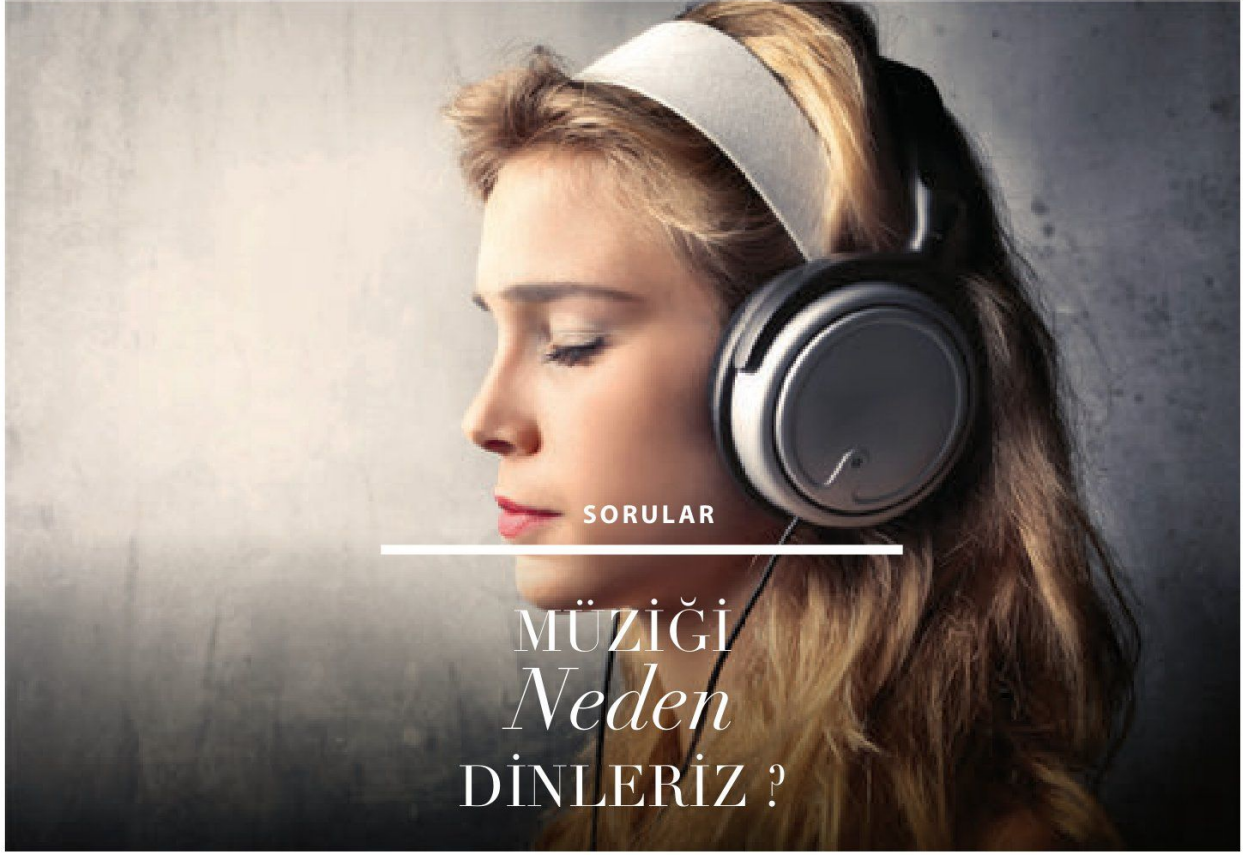
yalnızlıklarında elimden tuttular
uzak fısıltıları içimi ürpertir
sanki gökyüzünde bir buluttular
nereye kayboldular şimdi kim bilir
ne kadınlar sevdim zaten yoktular
böyle bir sevmek görülmemiştir

Attila İLHAN

Yayımlanan ilk şiiri “Balıkçı Türküsü”, Ekim 1941 sayılı Yeni Edebiyat dergisinde çıkmıştır. Beterlioğlu takma adıyla Gün ve Yücel dergilerinde destansı özellikler taşıyan ilk denemelerini yayımlamıştır. 1946 CHP Şiir Yarışmasında “Cebbaroğlu Mehmed” adlı destan şiiriyle ikincilik ödülü kazanmış ve büyük bir üne kavuşmuştur. 1948 senesinde ilk şiir kitabı “Duvar”ı kendi imkânlarıyla yayımlamıştır.



1948 yılında yayımlanan “Duvar”da, toplumsal duyarlılıkla yazılmış şiirler vardır. Özgürlük, yurtseverlik, özveri, barış, insanlık temalarını ele alan bu şiirler, İkinci Dünya Savaşı'nın gerilimini, sıkıntılarını ve çöküntülerini anlatmıştır. “Gavurdağlarından Rivayet” bölümünde, öyküşiirlere yer vermiştir. Destan türünün söyleyiş özelliklerinden yararlanan bu yapı içinde, tam ve yarım kafiye ile elde edilen ses zenginliği ve güçlü imgelerle manzumeden şiire çıkılabilmektedir.



SORULAR

MÜZİĞİ *Neden* DİNLERİZ ?

Müzik, doğduğumuz andan itibaren hayatımızda... Annelerimiz, bizi teskin etmek amacıyla ya da sükunet içerisinde uyumamız için ninni söyler ve -ninni- nin bizi davet ettiği her ne ise- bütün bebekler buna uyar. Hayatımızın bu dönemlerinden itibaren müziğin teskin ve sükunet için gerekli olduğunu düşünürüz. Peki ama neden daha sonraki dönemlerimizde hüznün, kızgınlık, sitem, nefret gibi başka duyguları besleyen müzikler de dinleriz?

Oxfordlu iki akademisyen, Adam J. Lonsdale ve Adrian C. North, 189 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma ile bu soruya cevap bulmaya çalışmış. Açık uçlu sorularla yapılan anketin ardından bazı bulgular elde etmişler. Yorumlanan bulgulara göre, insanlar duygularını destekleyen, onları harekete geçiren etkinliklere karşı derin ilgi duymaktadır. Bunun gündelik hayattaki karşılığının tam olarak ne anlama geldiği bilinmese de, his olarak “Kendimden birşey buldum” cümlesi ile açıklamalar yapılır. Geçmişte yaşadığımız bir olay ya da durum karşısında hissettiğimiz,

bilincimizde arka plana atılarak kayda alınmış olan duygular müzik dinleme esnasında bir düğmeye basılmış gibi uyanır ve harekete geçer. Müzikle birlikte o hatıra esnasında hissettiklerimiz açığa çıkar; hatırayı çamaşır ipine benzetirsek, mandalla o ipe asılmış olan birçok unsur, an, mekan, kişi, aşama, süreç, olaylar zinciri, hatta o anda temas edilen kokular dahi müzikle birlikte ‘ta-hattur’ edilir. Elbette, çok kısa bir anda, rafine edilmiş şekilde bu tezahür gerçekleşir. Geçmişteki hadise veya durum esnasında hissettiklerimiz, başka tecrübelerin yaşanmışlığıyla birlikte bizde daha farklı etkiler oluşturur. Müzik bize ihtişamlı bir duygular armonisi yaşatır. O hatıra, üzüntü sebebi ise dinlediğimiz müzikle birlikte daha da hüznüner, efkarlanır, dertleniriz. Şayet o hatıra mutluluk sebebi ise daha da neşelenir, enerji dolar ve keyifleniriz.

Lonsdale ve North’un bulgularına göre “Neden müzik dinleriz” sorusu %95 oranında “Ruh hâlini yönetmek için” cevabı ile karşılık buluyor. İnsanlar içinde bulunduğu duygu durumunu

değiştirmek, olumlu duygularını arttırmak, motive olmak için müzik dinliyorlar. Katılımcılar, müziğin kendilerini mutlu ettiğini, neşelendirdiğini ve daha iyi hissettirdiğini ifade etmiş. Kendi duygularımızı etkilemek istediğimizde, yaşadığımız duyguların derecesini arttırmak ya da azaltmak için müziği bir araç olarak görüyoruz. Ayrıca müzik, bir rahatlama, olumsuz duygularla başa çıkma yöntemi olarak da kullanılıyor.

“Bir işle uğraşırken arka plan sesi olarak müzik dinlemek” %75 oranında karşılık bulmuş. Ayrıca %60 oranında “müzikal etkinliklere katılarak”, %57 oranında “keyif almak için”, %40 oranında “zihni dağıtmak için”, %34 oranında “geçmiş düşünme aracı olarak”, %25 oranında “sosyalleşme aracı olarak” müzik dinleniyor.

Müzik, yaptığımız bir iş ya da etkinlikte bize eşlik eden ikincil faaliyet olarak hayatımızda yer ediniyor.



Müzik dinlerken ezgi, makam, enstrüman sesi gibi kompleks sesler beynimizde nasıl bir işlemden geçiyor? Nörobilimcilere göre müzik dinlemeye başladığımızda beynimizin neredeyse bütün bölümleri etkilenir. İlk olarak müzik, işitsel kortekse ulaşarak burada en temel unsurlarına (perde, tını, süreklilik vs.) ayrıştırılır. İşitme korteksi, müzikal bilgi akışını parçalarına ayırabilmek için beyincik (serebellum) ile birlikte çalışır. Beyincik, amigdala (beynin duygusal merkezi) ve ön (frontal) lobla bağlantılıdır. Müzik dinlerken beyindeki zevk merkezi olan nükleus akumbens harekete geçerek iyi hissetmemizi sağlayan nörokimyasal dopamini serbest bırakır. Bu, çok sevdiğimiz bir şeyi yerken veya orgazm olurken salgılanan kimyasaldır. Ayrıca, müzik dinlerken beyinde endorfin de salgılanmaktadır. Bilindiği üzere ağrı çekerken ya da stres hâlindeyken endorfin salgılanması artar ve endorfin doğal bir ağrı kesici gibi çalışır.

Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi doktora sonrası araştırmacısı Daniel

Abrams “Müzik zevklerimizin farklılıklarına rağmen, beynin müziği deneyimlemesi çok tutarlı bir şekilde gerçekleşmektedir” diyor. Müzik eğitimi almamış olan ve araştırmaya katılan denekler, fMRI beyin taramasından geçerken dört senfoni dinlediler. Müziğin bütün katılımcıların beyninde hemen aynı etkiyi yaptığı tespit edildi: Hareket, planlama, dikkat ve hafızaya dâhil olan beyin bölgeleri faaliyete geçmişti. Bu çalışma, müzik dinlemenin beyinde herhangi bir sestenden daha farklı biçimde işlendiğini göstermiştir.

Nörobilimci Valorie Salimpoor’un yürüttüğü araştırmanın Nature’da yayınlanan sonuçları ise şunlar: Müzik soyut bir tetikleyici olduğundan özlem duygularını uyandırabilir. Otonom sinir sistemi aktivitesinin psikofizyolojik ölçümlerinde, müzik dinlerken endorjen dopaminin salgılandığı bulundu. Aynı dinleyiciler üzerinde fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme kullanıldığında nükleus akumbens adlı beyin bölgesinin müzik dinlerken en fazla tepkiyi veren yer olduğu anlaşıldı. Bu

sonuçlar, müziğe tepki olarak duyulan yoğun hissin dopamin salımına yol açabileceğini göstermektedir.

Profesyonel müzisyenlerin beyin taramalarında, belirgin olarak, daha fazla simetrisinin, motor kontrolünden sorumlu daha büyük alanların, işitsel işlemin, mekansal koordinasyonun ve daha gelişmiş korpus kallosumun olduğu görüldü. Korpus kallosum, beynin iki tarafını birbirine bağlayan ve iletişim sağlayan sinir lifleri bandına deniyor. Yani bir müzik aleti çalmayı öğrenmek, beyniniz için her yaşta yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri olarak görünüyor.

Peki beste yaparken beyinde neler olmaktadır? 17 besteci üzerinde yapılan bir araştırmada, besteleme sırasında beynin görsel ve motor bölgelerindeki bağlantının azaldığı, buna mukabil beynin diğer bölgelerindeki bağlantıların arttığı görülmüş.

Müziğin beyin işlevlerini geliştirdiği birçok araştırma ile ortaya konmuştur.

SINIF İÇİ ETKİNLİKLERİMİZ

OKUMA BECERLERİ

ÖĞRENCİLERİMİZDEN KÜTÜPHANELER HAFTASI ETKİNLİĞİ

Okulumuz 5/H sınıfı öğrencileri Okuma Becerileri dersinde Kütüphaneler Haftası kapsamında kitap okumanın önemine dikkat çekmek ve farkındalık oluşturmak amacıyla “Kitap Okuyan Çocuk” etkinliği gerçekleştirdiler.





TÜRKÇE

EĞLENEREK ÖĞRENİYORUZ

6/A sınıfı olarak biz Türkçe dersinde çok eğlendik. Türkçe dersi dil bilgisi kazanımları kapsamında Yapı Bakımından Sözcükler konusunu oyunla pekiştirdik.





GÖRSEL SANATLAR

ÖĞRENCİLERİMİZ SANATLA İÇ İÇE

Öğrencilerimiz, Görsel Sanatlar Öğretmenimiz Zülfiye ÜNÜVAR rehberliğinde Kağıt Mozaik, Kolaj, Atık Malzeme çalışmalarıyla birbirinden güzel eserlere imza attılar. Öğrencilerimizi bu güzel çalışmalarından dolayı tebrik eder ve onları sanatla buluşturan öğretmenimiz Zülfiye ÜNÜVAR'a teşekkür ederiz.



Mahnur ÜZ 5/A



Şevval AKBAŞ 6/E



Ece Su KARATAŞ 6/A



Furkan DOĞRAMACI 6/A



Samet GÜRKAN 6/B



Z.Doğa BİLGİ 5/E

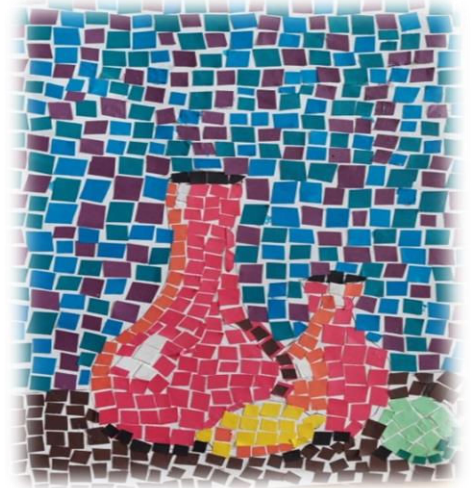
Bahar Su SUNĞUR 5/E



Maya BEREKDAR 5/A



Ada TÜRKOĞLU 5/B



Eylül ÇAKIR 5/E



Ecrin YILDIRIM 5/E



H.Beren türedi 5/A

RAMAZANOĞLU'NDAN HABERLER

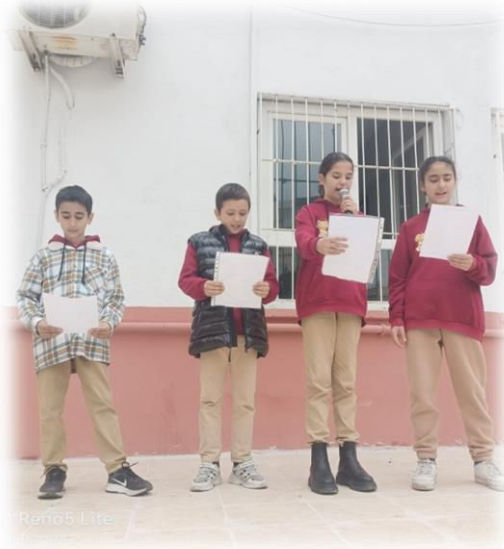
Okulumuzda 18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitleri Anma Töreni



Türk ulusunun kahramanlık ve fedakârlığının doruk noktasına ulaştığı bir azmin mücadelesi olan Çanakkale Destanı'nın 108.yıl dönümünde hayatlarının baharında "bir gül bahçesine girer gibi kara toprağa giren" aziz şehitlerimizi okulumuzda düzenlenen törenle andık.Ulu Önder Atatürk ile silah arkadaşları ve aziz şehitlerimiz anısına yapılan saygı duruşu ve istiklal Marşı'nın okunmasıyla başlayan tören, günün anlam ve önemine ilişkin konuşmanın yapılması, öğrencilerimizin hazırladığı yazı ve şiirlerin okunmasının ardından sona erdi.

Bizlerin, bu topraklarda özgürce, kardeşçe yaşaması için canlarını feda eden "Çanakkale geçilmez!" diyerek tarihe not düşen şehitlerimizi rahmet ve minnetle anıyoruz.

RUHLARI ŞAD OLSUN.



Okulumuzda Orman Haftası Kutlandı

Orman Haftası nedeniyle okulumuzda bir tören gerçekleştirildi. Bu haftanın önemi ile ilgili bilgiler, yazılar ve şiirler paylaşıldı. Ormanların önemine ve korunması gerektiğine vurgu yapılarak farkındalık oluşturulmaya çalışıldı.

"Ormanlar geleceğe bırakılan en önemli mirastır."



**AĞAÇLAR
DÜNYAMIZIN
NEFESİDİR**



Okulumuz Öğrencilerine Yönelik Deprem Konulu Psikososyal Destek Programı Uygulandı

Ramazanoğlu Ortaokulu olarak yaşanan deprem felaketi nedeniyle okulumuz öğrencilerine yönelik psikososyal destek programı uygulandı. Program kapsamında çeşitli etkinlikler ve bilgilendirici faaliyetler düzenlendi.





Okulumuz Sivil Savunma Kulübü tarafından Deprem ve Deprem Anında Yapılması Gerekenler Konusunda Sunum Gerçekleştirildi

Okulumuz Sivil Savunma Kulübü tarafından Danışman Öğretmenleri Sevgi ŞAHBAZ rehberliğinde deprem farkındalığını ve bilincini artırmak amacıyla sınıflarda deprem ve deprem anında yapılması gerekenler konusunda sunum gerçekleştirildi.

