

SAYI 02 | HAZİRAN 2023



Depremde hayatını kaybeden
canlarımızın anısına...

MENDİREK

KÜLTÜR - SANAT - BİLİM - EDEBİYAT

İmtiyaz Sahibi: Şelale Anadolu Lisesi adına Okul Müdürü Sadık ÇETİN
Koordinatör : Seyit Mehmet KUZU
Tasarım : Oğuzhan ALPASLAN

İÇİNDEKİLER

sibel gürbüzler

SINAV KAYGISI

ali çetin

100. YILDA LOZAN

yaren varol

İSTİKLAL'İN KABULÜ

ali haydar er

GENETİĞİ DEĞİŞTİRİLMİŞ GIDALARIN
İNSAN VE DİĞER CANLILARIN SAĞLIĞI
ÜZERİNE ETKİLERİ

zeynep uçar

BİR MASAL DİYARI KAPADOKYA

ibrahim yavuz

ANLAMINI BİLMEYEN KULLANDIĞIMIZ
KELİMELER

bir nefes şiir

KILIÇASLAN ÖCAL
YAHYA TAHA DİNGİN

zeynep budak

DEYİMLER VE HİKAYELERİ

salih orhan, zübeyde özen

KADIN KONULU RESİM ÇALIŞMASI

meryem demir

DOĞAL AFETLER NELERDİR? DOĞAL AFETLERİN
ÖZELLİKLERİ VE KORUNMA YOLLARI

seyit mehmet kuzu

GEZDİM, GÖRDÜM, GELDİM.





Sevgili Okurlarımız,

Mendirek adlı e dergimizin ikinci sayısı ile karşınızda olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

E - dergimizi siz okurlarımıza sunarken hep akıl ve bilimin ışığında düşüncelerimizi yaşadıklarımızı aktarmaya çalıştık. Ülkemizin yaşadığı doğal afetlerin ortaya çıkardığı sorunlarla ilgili bilinç oluşturmaya, yaralarımızı milletçe sarmanın erdemlerini ortaya koymayı vurguladık. Yaralarımız karşısında milli dayanışmanın en güzel örneklerini ortaya koyduk. Emperyalizme karşı kuvay-ı milliye ruhu ile milletçe dayanışma içerisinde mücadele ettiğimiz gibi yaşadığımız depremde de aynı ruhu gösterdik. Bu ruh Malazgirt'in, Çanakkale'nin, Kurtuluş Savaşının ruhudur. Milletçe birlik ve beraberlik içerisinde yaralarımızın sarılması en büyük hedefimizdir. Şairimiz Cahit Sıtkı Tarancı'nın ifadesi ile gök mavi, tarla yeşil, dal sarı olsun. Yaşamak, sevmek gibi gönülden olsun.

Şelale Anadolu Lisesi olarak toplumsal duyarlılığı yüksek, dayanışma kültürü almış bireyler yetiştirmek önceliklerimiz arasındadır.

Emek en kutsal değerdir anlayışı içerisinde dergimizi yayıma hazırlayan öğretmenlerimize, öğrencilerimize çok teşekkür ederim. Gelecek sayılarda bulaşmak dileğiyle.

SADIK ÇETİN
ŞELELE ANADOLU LİSESİ
OKUL MÜDÜRÜ



Değerli Okurlarımız,

İkinci sayısını çıkardığımız e dergimiz Mendirek ile huzurlarındayız. Her sayfada ayrı bir emeğin yer aldığı düşünmenin ve çalışmanın ürünü olan dergimiz, öğrencilerimizin ve değerli öğretmenlerimizin ortaya koymuş olduğu bir çalışmadır. Öğrencilerimizin ortaya koydukları bu emeğin karşılığı hiç şüphesiz siz değerli okurlarımızın ilgi ve takdirleri olacaktır.

Zor ve acılı günlerden geçtiğimiz bu zamanlarda büyük acılara yol açan Kahramanmaraş merkezli deprem felaketini de görmezden gelemezdik elbette. Bu sayımızda farklı konuların yanı sıra doğal afetler ve korunma yollarını ele alan yazıya da yer verdik. Türkiye'nin güneydoğusunda gerçekleşen bu felaket, binlerce kişinin hayatının kaybetmesine, on binlerce yapının yıkılmasına veya hasar görmesine yol açtı. Bizlerde Şelale Anadolu Lisesi olarak bu acıyı derinden hissettik. 2.sayımızı depremde hayatını kaybeden vatandaşlarımıza ithaf ediyoruz.

SEYİT MEHMET KUZU
KOORDİNATÖR



SINAV KAYGISI

KAYGI NEDİR?

Kaygı, insanın kaynağı belirsiz bir uyarana karşılaştığında yaşadığı üzüntü, endişe ve sıkıntı gibi bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlere neden olan uyarılmışlık haline denir.

Bir alarm sistemine benzetebiliriz. Bu sistem, gelen bir tehlike karşısında beyin düğmeye basmasıyla devreye girer. Beden daha uyanık olur, duygularımızın hassasiyeti artar, gözlerimiz kulaklarımız keskinleşir, derimizden ve midemizden kaslarımıza daha çok kan gider. Gelen tehlikelere bakıp anlamaya çalışarak ne yapacağımıza karar verip ya karşı koyarız ya da kaçarız.

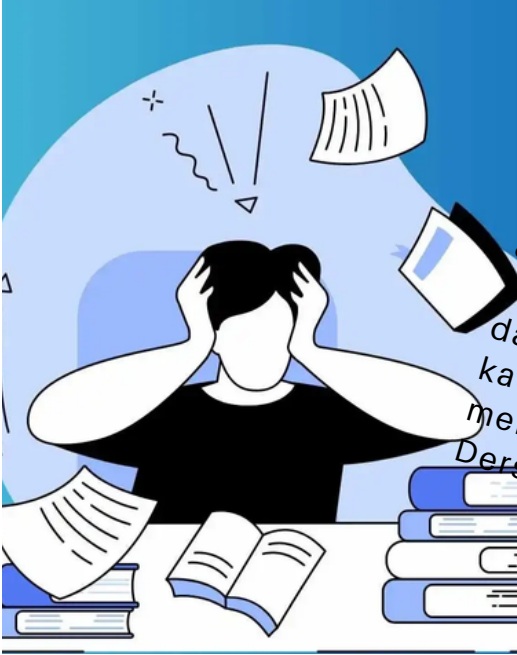
SINAV KAYGISI NEDİR?

Kaygının özel bir türüdür. Öğrendiğimiz bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarınızın düşmesine yol açan yoğun gerileme "sınav kaygısı" denir.

Her yaştan öğrencinin yaşayabileceği duygusal bir durumdur. Eğer sınav öncesinde ve sırasında terleme, uykusuzluk, baş ağrısı, mide bulantısı, dikkatte azalma yaşıyor, bütün bildiklerinizi unuttuğunuzu düşünüyorsanız sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz. Aslında bakılırsa kaygı tamamen kötü bir psikolojik durum değildir. Belli bir düzeydeki kaygı öğrenmeyi olumlu etkiler. Aşırı olmadığı fiziksel ve psikolojik dengeyi bozmadığı sürece- öğrenmeyi olumlu etkiler, başarınızı artırır.

FİZYOLOJİK ETKİLERİ

- 1.Kalp atışlarında hızlanma ve çarpıntı,
- 2.Hızlı nefes alıp verme veya nefes darlığı,
- 3.Gerginlik veya sinirlilik hali,
- 4.Terleme, titreme, mide şikâyetleri,
- 5.Telaş, şaşkınlık, organize olamama,
- 6.Baş ağrısı, huzursuz uyku, kâbus görme ya da uykusuzluk,
- 7.Konsantre olamama,
- 8.Devamlı yorgun hissetme,
- 9.Yeme alışkanlıklarının değişmesi,
- 10.Kramplar



PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ

- 1.Nedensiz yere ağlama eğilimi,
- 2.Endişe, huzursuzluk,
- 3.Öfke ve kızgınlık,
- 4.Korku
- 5.Umitsuzluk
- 6.Mutsuzluk, tedirginlik
- 7.Bir işi tamamen bitirmeden başka bir işe başlama,
- 8.Çaresizlik, güvensizlik (erteleme mekanizması olarak işlerini sorumluluktan ve yüzleşmeden kaçınmak için kullanılan bir savunma Ders çalışmayı bırakma, sınava girmeme)



NEDEN SINAV KAYGISI YAŞIYORUZ?

1-Akılcı Ve Gerçekçi Olmayan Olumsuz Düşünceler Ve Duygular: Gelecekle ilgili karamsar ve umutsuz düşüncelerle oluşur. İç konuşmalarla sınava verilen önemin aşırı abartılması, varlık yokluk meselesi haline dönüştürülmesi.

“Sınavı kazanamazsam hayatım mahvolur, rezil olurum”

2-Başaramama Korkusu: Başarılı olup olmamayı düşünmeye odaklanıp, zamanın ve zihinsel enerjinin bu yararsız düşünceye aktarılarak: asıl önemli olan ders çalışmanın ihmal edilmesi.

“Kendimi çalışmaya veremiyorum, başaramayacağım diye çok korkuyorum”

3-Mükemmeliyetçi Yaklaşım: Kendimize ulaşılmaz hedefler koyup hata yapmaktan korkmanız, kaygınızı arttıracaktır.

4-Aile ve Sosyal Çevrenin Yüksek Beklenti Düzeyi: Ailenizin ve çevrenizin beklentileri sizin hedeflerinizle uyuşmuyorsa, kendinizi baskı altında hissedip zorlandığınızı düşünebilirsiniz.

5-Fizyolojik İhtiyaçların Karşılanmaması: Uykusuzluk, yanlış beslenme ve yorgunluk kaygınızı arttıracaktır.

Başarılı olabilmek ve duygusal dayanıklılığı arttırmak için düzenli ve yeterince uyumalı; dengeli beslenmeyi ihmal etmemeliyiz. D vitamini ve omega-3 sınav sürecinde oldukça önemlidir.

6-Görev Ve Sorumlulukları Erteme: Yapılacak çalışmaları, “yarına” bırakma eğilimi kaygıyı arttırarak besleyecektir.



SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- 1.Sınava tam çalışmış olarak girin.
- 2.Ders çalışmayı ertelemeyin
- 3.Pozitif düşünün.
- 4.Gevşeme egzersizleri öğrenin
- 5.Yardıma ihtiyacınız olduğunda yardım isteyin.
- 6.Fazla yorucu olmayan bir spor yapın.
- 7.Düzenli uyumaya dikkat edin.
- 8.Sınava kendinize güvenerek girin. Sınava nasıl çalıştığınızı, daha önceki başarılarınızı kendinize hatırlatarak çalışma sürecinizde kendinizi motive edin; sınav anında da bunu unutmayın.
- 9.Aç karnına sınava girmeyin, daha önce yemediğiniz bir şekilde de sınav günü yemek yemeyin. Sınava hazırlık sürecinde bol su içmeyi, sebze ve meyve yemeği ihmal etmeyin.

10.Sınav yerine erken gidin. Yapılacak işleriniz varsa gecedan halledin, sınav sabahına iş bırakmayın.

11.Sınavdan hemen önce gevşeme egzersizinizi yapın.

12.Son ana kadar ders çalışmayın.

13.Mükemmeliyetçi olmayın

14.Arkadaşlarınızla sınav hakkında konuşmamaya dikkat edin

SINAV ANINDA KAYGINIZI NASIL KONTROL EDEBİLİRSİNİZ?

1.Soruları dikkatlice okuyun, bildiğiniz sorulardan başlayın.

2.Sınavla ilgili karar verdiğiniz taktikle ilerleyin. Hangi dersten sonra hangi derse geçeceğinizi doğaçlama karar vermeyin.

3.Sınavda farklı düzeylerde soru olduğunu, sınavın %10'nun çok zor, %20'sinin zor olduğunu ama geri kalan soruları rahatça yapabileceğinizi unutmayın. Yapamadığınız sorular sizi panikletmesin.

4.Belli aralıklarla başınızı ve omuzlarınızı hareket ettirin. Oturuş şeklinizi değiştirin.

5. Sizi zorlayan soruları pas geçin. Sorularla inatlaşmayın.

6.Çok gergin kaygılı iseniz sınav anında bile olsa nefes egzersizleri yapın. Derin nefes alıp, yavaş yavaş bırakın.

Sadece sınava, o ana odaklanın. Öncesinin muhasebesini ya da başkalarına yapacağınız açıklamaları düşünmeyin. Şu an burada ne yapabilirim diye düşünün.

Sibel GÜRBÜZLER
Rehber Öğretmen



Hazırlayan Ali ÇETİN

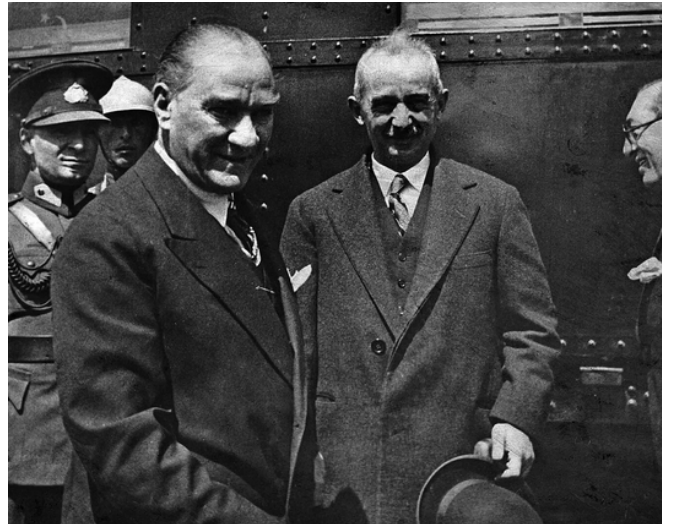
100. YILINDA LOZAN

BENZERİ GÖRÜLMEMİŞ SİYASİ ZAFER: LOZAN!
Kurtuluş Savaşı'nda kazanılan zafer sonrası Lozan Antlaşması, 24 Temmuz 1923 tarihinde İsviçre'nin Lozan şehrinde, Türkiye Büyük Millet Meclisi temsilcileriyle Birleşik Krallık, Fransa, İtalya, Japonya, Yunanistan, Romanya, Bulgaristan, Portekiz, Belçika ve Yugoslavya temsilcileri tarafından imzalandı. Lozan Antlaşması ile Osmanlı'nın Sevr anlaşmasında kaybettiği Anadolu toprakları yeniden kazanıldı.

Ulu Önder Atatürk, Nutuk'ta şöyle dedi: "Bu antlaşma, Türk Milleti'ne karşı, yüzyıllardan beri hazırlanmış ve Sevr Antlaşması ile tamamlandığı sanılmış büyük bir suikastın sonuçsuz kaldığını bildirir bir belgedir.

Türkiye, Lozan'a Kurtuluş Savaşı'nın galibi olarak giderken, Müttefikler Türkiye'yi 1. Dünya Savaşı'nın mağlubu olarak görüyordu. Masadaki herkes Türkiye karşıtı cephede birleşmişti. İlk sunulan anlaşma metni ise Sevr'den farksızdı... İsmet Paşa, Ankara'nın da onayıyla teklifi reddetti. İngiltere Dışişleri Bakanı Lord Curzon, bu durum için "İsmet söylediğimiz her şeye aynı cevabı verdi: Bağımsızlık" dedi.

Bunun üzerine Lozan Konferansı 4 Şubat 1923'te kesildi. İsmet Paşa ve heyeti Türkiye'ye döndü. Konferans 23 Nisan 1923'te yeniden başladı. Üç ay sürdü. 24 Temmuz 1923'te Lozan Antlaşması imzalandı. Türkiye'nin bugünkü sınırları Lozan Antlaşması ile çizildi. Kapitülasyonlar kaldırıldı. Ekonomik, siyasi, adli, hukuki bağımsızlığımız antlaşması Lozan sayesinde sağlandı. Lozan, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucu anlaşması olarak kabul edildi.

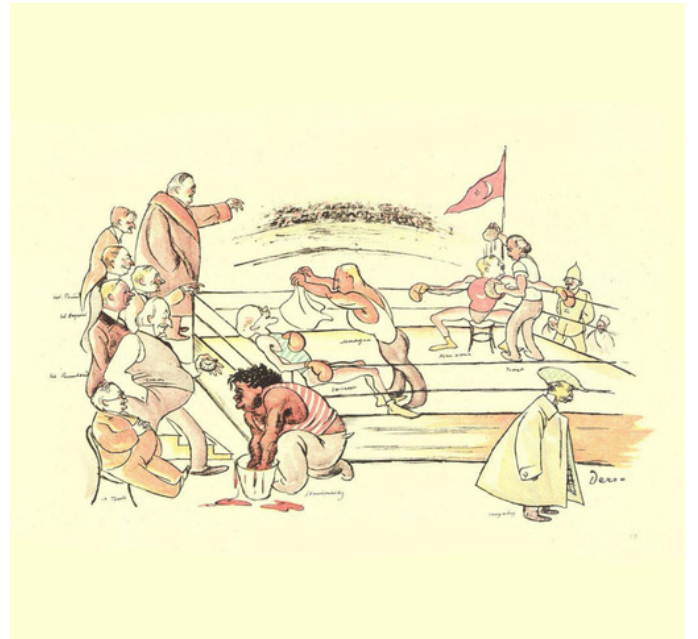


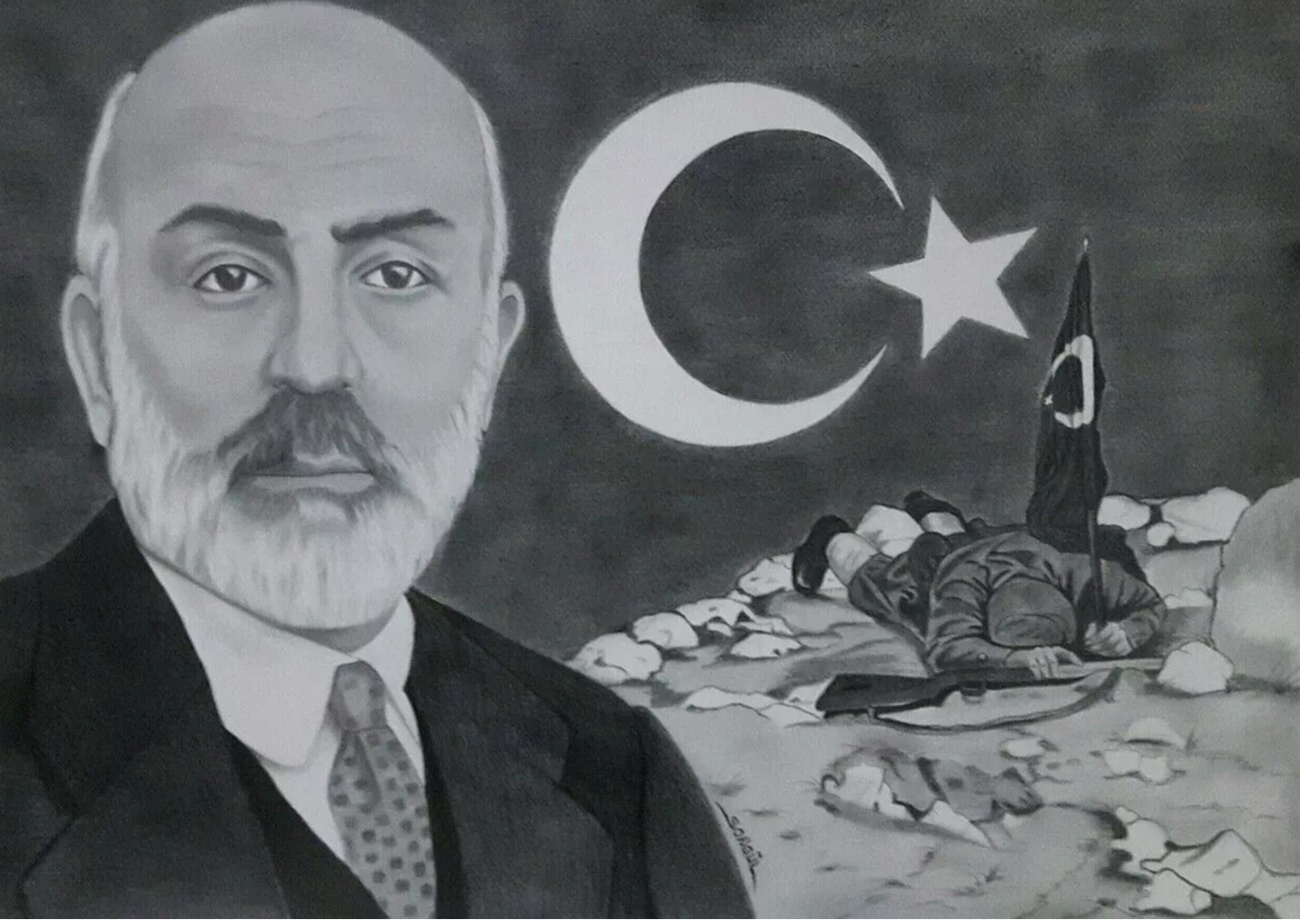
Lozan'daki, Türkiye ve İngiltere temsilcilerinin yüzlerindeki gülümsemeye bakmayın!.. Lozan Konferansı'nın birinci döneminde en fazla karşı karşıya gelen iki temsilci Lord Curzon ile İsmet Paşa idi. Lord Curzon'un karısına yazmış olduğu mektupta belirttiği gibi, İsmet Paşa onun sınırlarını bozuyordu. Lord Curzon'un; "Memleketiniz haraptır. İmar etmeyecek misiniz? Bunun için paraya ihtiyacınız olacaktır. Parayı nereden bulacaksınız? Para bugün dünyada bir bende var bir de bu yanımdakinde." şeklindeki sözüne İsmet Paşa; Şimdi meseleleri halledelim, para istemek için gelirim o zaman gösterirsiniz"" diye cevap vermişti. İsmet Paşa fazla bir şey istemiyordu aslında!.. O, eşit diplomasi, toprak bütünlüğü ve tam bağımsızlık istiyordu. Bu istekler de bir konfor değil, var olmak için zorunluluktu.



İsmet Paşa başkanlığındaki Türk temsilciler heyetinin kararlı ve azimli tutumu, Lozan'a gelen diğer devletlerin temsilcilerini şaşırtmıştı. En sonda resmedilen Rıza Nur Bey'den, en öndeki İsmet Paşa'ya kadar bütün heyet, Türk tezlerini savunmak ve kabul ettirmek için yoğun bir çaba içerisine girmişti. Mustafa Kemal Paşa'nın Ankara'dan verdiği destekle oturumlara giriyor ve Türk tezlerini savunuyorlardı. Özellikle konferansın 2-3 hafta içerisinde tamamlanacağını düşünen Lord Curzon büyük bir yanılgı içerisindeydi. Türkler bu kez masa başında kaybetmeyi hiç düşünmüyorlardı. Lord Curzon ve Batı'nın öteki temsilcileri hayal kırıklığı yaşayacaklardı.

Lozan Konferansı'nın her aşaması, karşılıklı güç gösterisi halinde gerçekleşmişti. Tıpkı bir boks müsabakası gibi!.. İsmet Paşa, Dr. Rıza Nur Bey'i müsabakaya hazırlarken, Yunanistan temsilcisi Venizelos'un İtalyan Montagna tarafından desteklenmesi hiç de şaşırtıcı değildi. Çünkü Yunanistan, her zaman olduğu gibi, kendi gücüne değil, Batılı devletlerin vereceği desteğe güveniyordu. Türk heyetinin arkasında kimse yokken, Batılı devletlerin temsilcileri Lozan'da da Venizelos'un yanında yer alıyordu. Barış görüşmelerinin başından sonuna kadar bir tarafta Türkiye, diğer tarafta öteki devletler vardı. Türk tarafı için Lozan'da tek kalmak bir yalnızlık değildi. Çünkü bu heyetin arkasında zafer kazanmış bir ulus vardı!..





İSTİKLAL'İN KABULÜ

12 Mart 1921. Bu sıradan bir tarih ama başka milletler için. Bu tarihi anlamlandıran topraklarımızın kanla sulandığı yıllarda Mehmet Akif Ersoy'un gözyaşı ve mürekkebinin damladığı dizelerdir. Bu tarihe anlam kazandıran dizeler, yüzyıllardır tüylerimizi diken diken etmeye ve en gür sesle "Korkma!" demeye devam ediyor.

İstiklal Marşı o yılların sıkıntılarını, çetin dönemler olduğunu her bir kıtasında iliklerimize kadar hissettiriyor. Yüzyıllardan beri Türk milletinin azim ve iradesi, birbirine kilitlenmesi, her zorluğa göğüs gelecek cesareti damarlarındaki kanda bulması inatla değişmiyor. Mehmet Akif Ersoy da en çok bunu hissettirmek, milletine hatırlatmak amacıyla eline almış kalemi. "Korkma!" demiş mesela önce insanına. Bu bayrak senin memleketinde tek ocak kalana kadar dalgalanacak. Sonra bayrağa yönelmiş. "Çatma yüzünü" diye adeta yalvarmış nazlı hilale. Uğruna nice kanlar döküldü yine dökülür, egemenlik bizimdir, kendine dönmüş, kendini anlatmış herkes kendinden bir parça bulabilirsin diye. "Ben ki hür yaşarım." diye kükretilmiş Mehmet Akif. Hür doğdum, hür yaşarım! Milletine tekrar hatırlatma gereği duymuş sonraki kıtada. "Onlar istediği kadar ulusun, Korkma!" diye seslenmiş. Sendeki bu iman olduğu müddetçe ne batının duvarı ne de tek dişli bu medeniyet senin önünde duramaz ve sıralamış şairimiz milletine : " Yurdumu alçaklara uğratma", "Bastığın yerleri toprak diyerek geçme ", bu cennet vatani dünyalara değişme...



İstiklal Marşı kabul döneminde askerlere de dinlenmiş ve büyük bir coşkuyla karşılanmıştır. Aynı şekilde Türk halkı da aynı duyguları yaşamış ve milli benliğin davasını gütmeye cesaretini kendinde bulmuştur. İstiklal Marşı dökülen her kana ithaf eden, Türk'ün kim olduğunu Türk'e dahi hatırlatan bir marştır. İnsanın İstiklal Marşı sonrası duygu seli yaşamaması adeta o sancılı dönemlerin hissiyatını hissetmemesi içten bile değildir. O dönem toplumu için baktığımızda kabul edilen marş milleti daha fazla güçlü, dirayetli yapmış, maddi ve manevi kayıplardan yıpranan yurdum insanına umut ışığı yakmış, gözleri yeniden parlamış, evleri yeniden tütürmüş, yüzleri bir nebze tebessümle ısıtmıştır. "Türk'ün Türk'ten başka dostu yoktur." Sözü somutlaştırır nitelikte yaşatmaktadır; ancak toplumsal bir aidiyet duygusu paylaşıldığı takdirde ve sen ben değil biz olursak bu vatanın parçalanamayacağı duygusu Mehmet Akif aracılığıyla topluma hissettirilmiştir. Her bireye aşılana bu cesaret dolu dizeler o dönem savaşlarında miğfer olmuş, at olmuş, silah olmuştur. Ordunun kalkını marşın verdiği cesaret, azim ve kararlılık ile var olmuştur.

O dönem insanının ihtiyacı olan manevi güç edebiyatçılarımız tarafından da karşılanmıştır. Halide Edip Adivar, Yakup Kadri Karaosmanoğlu, Kemal Tahir gibi değerli sanatçılar hem o dönemi, Kurtuluş Savaşı'nı, konu almış hem de milli bir seslenişte bulunmuşlardır. Belli bir kahraman üzerinden bir halka ithaf edilebilecek özellikler yüklenen karakterler işte tam da ihtiyaç duyulan cesaret, azim, güç hatta öfke ve kızgınlığı taşımıştır.

Bayrağımızın hep dalgalandığı, uğruna akan kanların hepsinin helal olduğu, nice canavara rağmen dimdik, en göklerde, en şanlı şekilde, çatısı altındaki her insanı kucaklayarak nasıl süzüldüğünü; kaç yenilgi, kaç feryat, kaç zorlukla dikildiğini unutmamalıyız. 12 Mart'ın sadece bir marş kabulü değil nereden geldiğimizi, nasıl geldiğimizi hatırlatan bir ses olduğunun bilincine varalım.

Yaren VAROL 12/D
Liseler arası Kompozisyon Yarışması İlçe Birincisi

GENETİĞİ DEĞİŞTİRİLMİŞ GIDALARIN İNSAN VE DİĞER CANLIĞARIN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ

DERLEYEN
ALİ HAYDAR ER

Teknolojik gelişmelerin artmasına gıda üretiminde ve ekonomik getirilerde artış sağlamak için gıdalardaki genler üzerinde müdahaleler olmaktadır. Bunun sonucunda insan sağlığı üzerine menfi etkileri olmaktadır. Bu derlememizde Genetiği Değiştirilmiş Organizmaların (GDO) ile ilgili çalışmalar taranarak bu gıdaların insan sağlığına olumsuz etkileri araştırılmıştır. Ülkemizde ve dünya nüfusundaki hızlı çoğalmaya bağlı olarak gıda üretim ve tüketiminde artış olmaktadır. Buna bağlı olarak genetiği değiştirilmiş gıdaların kullanımı da çok yaygınlaşmaktadır. Makalemizde de GDO'lu gıdalar ile ilgili son yayınlanan literatürler taranmıştır. GMO üretiminin ve gıdaların tüketimin artması neticesinde bu besinlerin, toplumda toksik etkiler oluşturacağı, görülen alerjik reaksiyonları sıklaşacağı, kanser vakalarında artış olabileceği ve kullanımı yaygın ilaç grubundan olan antibiyotiklere dirençli mikroorganizmaların gelişimine yol açabileceğidir.





Yapılan çalışmalarda, kullanılan GDO'lu gıdaların canlı sağlığı üzerinde menfi etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Bu menfi etkilerin hayvan deneyleri ile belirlendiğini gösteren yayınlar mevcuttur. GDO'lu gıdalar ile beslenen farelerde 2-3 kat fazla ölüm, dişi farelerde meme kanseri, erkek farelerde de karaciğer kanseri görülme sıklığında artış ve allerjik durumların görülme oranında ise %50 artış olduğu çalışmalarda gösterilmiştir. Ancak bu çalışmaların sonuçlarının tartışmalı olduğunu belirten bazı bilim insanları da bulunmaktadır. GDO'ların sağlık üzerindeki etkilerini kesin olarak ortaya koymak gerekmektedir. Bu nedenle daha rasyonel ve geniş kapsamlı çalışmaların yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. GDO insan ve diğer canlılar üzerine birçok olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler: allerjik, toksik ve kanser oluşumunda artış olmaktadır.

Kaynakça :

Meseri R. Beslenme ve genetiği değiştirilmiş organizmalar. TAF Preventive Medicine Bulletin 2008;7(5):455-460.
Yanaz S. Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar Konusu ve Cartagena Biyogüvenlik Protokolü. Dış Ticaret Dergisi 2003;28:116-126.
Atsan T. Genetiği değiştirilmiş organizmaların (GDO) tarım ve insan sağlığı üzerine etkileri. Ziraat Fakültesi Dergisi 2008;22(2):1-6.
Yazar H., Yılmaz ZM., Yazar EF., Kayaan Y., Yazar İO. Systematic Perspectives in Medicine; Halal Life Medicine, Functional Medicine, Holistic Medicine, Lifestyle Medicine. Journal of Halal Life Medicine. Journal homepage: <https://dergipark.org.tr/hlm>. Halal Life Medicine 2019;1(1):1-22.<https://dergipark.org.tr/hlm>

MEHMET ÖZDİN



BİR MASAL DİYARI KAPADOKYA

Hazırlayan Zeynep UÇAR

Çocukluğumuzda hangimiz Kafağrı'nın ardında geçen büyülü masallar dinlemedik ki? Gözümüzü kapatıp hayalimizde canlandırırız bu masalların geçtiği uzak diyarları. Aslında pek de uzak değilmiş, bunu çok keyifli bir seyahatimde anladım. Benim için artık bu masalların tek bir diyarı var : Kapadokya.

Doğa ve tarihin bütünleştiği en güzel yerlerden biridir Kapadokya. Tabiat ananın sabırla oluşan peri bacaları insanlara kucak açmış, birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Bu kadim coğrafyayı görmeye dünyanın dört bir yanından turist geliyor. Yani başımızdaki keşfedilmeyi bekleyen bu gizemin çağrısına ben de daha fazla dayanamadım ve soluğu Kapadokya'da aldım.

Kapadokya'yı ilk gördüğümdeki o heyecanı sizlere nasıl anlatsam ki... Daha otobüsten inmeden büyüsüne kaptırıyorsunuz kendinizi. Gökyüzünde salınan rengarenk balonların o muhteşem manzarası aklınızı başınızdan alıyor. İçinizdeki çocuk bir an önce koşmak istiyor balonların peşinden. İşte o an Kapadokya'nın büyülü kapısı yavaş yavaş aralanıyor ve bir masalın içinde buluyorsunuz kendinizi.

KAPADOKYA BÖLGESİNDEKİ PERİ BACALARI NASIL OLUŞMUŞTUR?

Balonların dansı bitip de gözlerinizi yere indirebildiğinizde dikkatinizi çeken ilk şey peri bacaları olacak. Kapadokya'yı, Türkiye'nin en çok turist çeken merkezlerinden biri yapan şey binlerce yıllık tarihinin yanı sıra dünyada eşi benzeri görülmeyen peri bacaları adını verdiğimiz yeryüzü şekilleridir. Bu şekiller bölgede farklı oluşumlar ile karşımıza çıkabilir. Oluşumları ise milyonlarca yıl öncesine dayanır. Jeolojik bilgiler doğrultusunda yaklaşık 60 milyon yıl önce Erciyes ve Hasandağı'nın püskürttüğü lav ve küllerin oluşturduğu düşünülmektedir. Burada meydana gelen volkanik patlamalar sonucunda yayılan lavlar milyonlarca yılda soğumuş ve şiddetli rüzgarlar, yağmurlar ile birlikte aşınarak bu şekiller oluşmuştur. Bölgede bu jeolojik şekillerin yanı sıra birçok vadi oluşmuştur.

Kapadokya tarihin ve doğanın ortak bir harikasıdır. Coğrafi olaylar peri bacalarını oluştururken, tarihsel olarak da burada yaşayan medeniyetler kayaları oyarak buralara evler, kiliseler ve manastırlar inşa ettiler. Günümüzde bölgede görülen çoğu yapı ise Hristiyanlık dönemine dayanıyor. Kayalara oyulan evler, kiliseler Roma İmparatorluğu'nun baskısından kaçan Hristiyanlar için dev bir sığınma bölgesi ve din merkezi haline getirmiştir. Özellikle MS 3. ve 4.yy'da yapılan yerleşimleri günümüzde çok net bir şekilde görebiliyoruz.



KAPADOKYA BÖLGESİ

Türkiye siyasi haritasına baktığınızda "Kapadokya" diye bir yer göremezsiniz. Çünkü Kapadokya çok önceden beri bu bölgeye verilen genel bir isimdir. Peki Kapadokya'nın "güzel atlar ülkesi" anlamına geldiğini biliyor muydunuz? Bu bölgeyi günümüzde Nevşehir'in tamamı, Aksaray, Kayseri, Niğde ve Kırşehir'in bir kısmı oluşturur. Fakat peri bacalarını en yoğun şekilde gördüğümüz Göreme bölgesi "Çekirdek Kapadokya" olarak bilinir.

KAPADOKYA GEZİLECEK YERLER

Kapadokya hakkında genel bilgileri verdikten sonra artık sizlerle Kapadokya'yı gezmeye başlayabiliriz. Yolculuğumuza Göreme ile başlıyoruz.

GÖREME

Kapadokya bölgesinin en turistik kısmı olmasıyla birlikte aynı zamanda merkezidir. Göreme'de peri bacalarının ve kiliselerin en yoğun bulunduğu alan olan Göreme Açık Hava Müzesi, yerli ve yabancı ziyaretçilere açıktır. Gişelerden içeri girdiğimizde hemen solumuzda Rahibeler Manastırı karşılıyor bizleri. Bu bölgede yaşayan rahibelerin hayatlarının büyük çoğunluğunu geçirdiği yerlermiş bu oyuklar. Göreme Açık Hava Müzesi'nde çok sayıda kilise ve şapel mevcut. Kiliseler bizim alıştığımız büyük kiliseler gibi değil, kayaların içine oyulmuş son derece küçük ibadet alanları. Bunlardan en tanınmış Aziz Basil Şapeli 11.yüzyılın ikinci yarısına tarihleniyor. Şapelin diğerlerinden farklı en büyük özelliği girişte hemen sol tarafta bulunan mezarlar. Mezarların açık olarak sergilenmesiyle birlikte iskeletler görülebiliyor. Bu iskeletlerin bu ibadethaneye emek veren azizlere ait olduğu sanılıyor. Göreme Açık Hava Müzesi'nde gezebileceğiniz diğer yerler Karanlık Kilise, Yılanlı Kilise, Aziz Catherine Şapeli, Çarıklı Kilise, Tokalı Kilise'dir.



ORTAHISAR

Ortahisar bir depoculuk yöresi. Burada bulunan soğuk hava depoları Türkiye'nin birçok bölgesine depolama hizmeti sağlıyor. Ortahisar'a adını veren bir de kalesi var.Ortahisar Kalesi karşısında tüm heybetiyle duran Erciyes Dağı'na komşu. Eğer yükseklik korkunuz yoksa bu kaleye çıkıp eşsiz manzaranın tadını çıkarabilirsiniz.



ÜÇGÜZELLER

Ürgüp'e geçerken yol üzerindeki Kapadokya'nın sembolü haline gelmiş Üç Güzeller'e uğramadan olmaz. Yan yana duran bu şapkalı üç peri bacasına yöre halkı tarafından "Üç Güzeller" adı verilmiş.

ASMALI KONAK

Bir zamanların olay yaratan dizisi 'Asmalı Konak' dizinin sona ermesiyle birlikte Ürgüp'ün bir turizm noktası haline geldi. Asmalı Konak dizisinin ardından bu bölgede bir çok dizi, film, klip ve reklam filmi çekilerek bölgenin turizm faaliyetlerine katkı sağladı.



IHLARA VADİSİ

Aksaray' da yer alan Ihlara Vadisi Örenyeri, doğal güzellikler deyince ülkemizde akla ilk gelen yerler arasında. Asırlar önce oluşmuş olan bu vadinin oluşumunda volkanik ve tektonik faaliyetler etkili olmuş. Öyle ki burası yalnızca Türkiye'den değil dünyanın her yerinden turist alıyor. Kapadokya çevresindeki en önemli gezi yerleri arasında yer alan Ihlara Vadisi'nde pek çok kilise bulunuyor. Ziyaretçiler de gezi boyunca bu kiliselerin her birini gezebiliyor.



KIZIL ÇUKUR VADİSİ

Kızılçukur Vadisi içerisinde bulunan seyir teraslarından gün batımını izleyerek Kapadokya’da mutlaka yapmanız gereken şeylerden birini tamamlamış oluyorsunuz. Güneşin batmasıyla ışık vadiye yansıyor olup renkler her dakika değişkenlik göstererek hızlı olarak kızıl görüntüye kavuşmasını sağlıyor.



DERİNKUYU YERALTI ŞEHİRİ

Yerin üstü kadar altı da tılsımlı Kapadokya’da! Öyle ki balonlara binip gökyüzüne, vadilere yürüyüp doğa mucizelerine, yeraltı şehirlerine inip tarihin gizemine dokunabiliyorsunuz.

Kapadokya’da asırlık yolculuklardan dik çıkmış yüzlerce peribacasının yanında, kökü bir ağaç gibi derinlere inmiş 36 tane de yeraltı şehri bulunuyor. Tarihi eski zamanlara dayanan Kapadokya’nın yeraltı şehirleri, güvenlik sebebi ile inşa edilmiş. Burada yaşayan insanlar hayatta kalmak gayesiyle yerin altına sığınak yapmakta bulmuşlar çareyi. Doğanın güzelliği, insanların ise dayanışması ile meydana gelen bu şehirler gizemli atmosferi ile görenleri büyülüyor! 85 metre derinliğe gömülü ve 18 kat tünel ile bunların açıldığı odalardan oluşan Derinkuyu, dünyanın en büyük yeraltı şehri. Eğer klostrofobiniz yoksa mutlaka görmeniz gereken bir yer Derinkuyu.

Kapadokya’ya gitmişken mutlaka yapmanız gereken etkinliklerden bahsedeyim biraz da sizlere. Gezmekten yorgun düşsenizde erken kalkın ve balon turuna katılın. Kapadokya’nın eşsiz manzarası eşliğinde güneşin doğuşunu balondan seyredin. İnanın bu manzara size tüm yorgunluğunuzu unutturacaktır. Yükseklik korkunuz varsa da sabah otelinizin terasında kahvenizi yudumlarırken gökyüzündeki bu görsel şölenin tadını çıkarabilirsiniz.



Daha sonra Kapadokya vadilerinde at binip peribacalarının arasında güzel bir gezinti yapabilirsiniz ya da engebeli arazide adrenalin dolu bir atv turunu tercih edebilirsiniz. Daha sakin aktiviteler arıyorsanız size çömlek atölyesine gitmenizi tavsiye edebilirim.

Kızılırmak nehrinin uzun bir yolculuk sonucu getirip de Avanos’ta biriktirdiği kızıl kumlar sizin ellerinizde şekil bulsun. Bir sanat şahseri ortaya çıkmayacağını bilseniz de güzel bir hatıra kalacaktır geriye.

Her gidişimde beni büyüleyen, yeniden görmek için sabırsızlandığım masal ülkem. Her seyahatte yeni yerler keşfettiğim eşsiz coğrafya. Bu yazıya senin güzelliğini sığdırmak ne mümkün! Maksat sana başka gönüllerde de yer açmak. Bu yazıyla yeni sevdalılar düşerse yoluna ne mutlu bana. Sen dillere destan bir masalsın Kapadokya’m ve anlatılmalısın her seyyahla bir kez daha.

KAYNAKÇA: MALEK, JAROMIR, "THE CAT IN ANCIENT EGYPT", LONDON ENGLAND, BRITISH MUSEUM, 1997 ARKEOFIL.COM

ANLAMINI BİLMEYEN KULLANDIĞIMIZ KELİMELER

Hazırlayan İbrahim YAVUZ

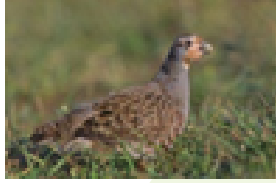
Sittin sene : Sittin = altmış, yani "sittin sene bitmez bu iş" gibi bir cümle bahsi geçen işin bitmesine daha çok olduğunu belirtiyor.



Kallavi : Yap şöyle bir kahve, kallavi olsun gibi bir kullanım nasıl oturmuş bilinmez ama kallavi Osmanlıda sadrazamın kavuğunun adı. Heybetli bir kavuk ve temsil ettiği güç efsane, o yüzden "çok sağlam" anlamında kullanıyor olabiliriz.



Çil : Avlanan bir kuş türüymüş, ufak tefekmiş bir de. Tüfeğin sesini duyunca her mantıklı canlı gibi sağa sola hızla kaçtığından "çil yavrusu gibi dağılmak" sözüne de ilham vermişler.



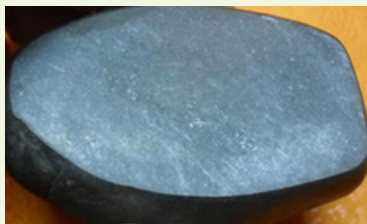
Panik : Güzide Yunan mitoloji karakterlerinden yarı keçi yarı insan Pan'ın şakacılığından çıkmış bu kelime. Bu arkadaş beklenmedik anlarda milletin önüne çıkıp onları şaşırtmayı sever, insanlar da panik olurlarmış.



Hodri meydan : "Hayda bre" kısalıp hodri olmuş. Ardına bir de meydan eklenince, buyur meydanda kapışalım anlamını doğurmuş.



Mihenik taşı : Denктаşı olarak da bilinen bu taş, altın veya gümüşe sürülünce oluşan izlerden madenin saflık derecesini belirlemeye yararmış. Kısaca saflık ölçer. Tam doğru kullanıyoruz denemez, çok yanlış kullanmasak da.



Şamar oğlanı : Avrupa'da her asilzade okula halktan bir yaşıtıyla beraber gönderilmiş, asil olan bir hata işleyince, bunun cezasını halktan olan çekermiş.



Hergele : Denilir ki binek olmaya ya da yük taşımaya alıştırılmamış eşek veya at sürüsü. Anlamını bilince hergelelik yapmak daha güzel geliyor kulağa. Boş boş bir işe yaramadan gezip durmak.



Yavşak : Bit ya da pire yavrusuna yavşak denirmiş.



Bir Nefes Şiir

SUSMASAN

Susmasan,
Sustuğun her yerde
bir mayın olmasa sessizliğin
yüzümü ne tarafa çevirsem
geride bir uçurum kalmasa
senden geriye,
özlemeyi yutkunmasam
sevmek düğümlenmese
yüreğimde
her biten günün kirli tortusu
yığılması üzerime...
Gitmesen,
Yurtsuz bir konuklukta
bırakmasan beni...

Kılıçaslan ÖCAL



Kar Çiçeği

tüm korkularımı haksız çıkart kar çiçeği'
kuruyana kadar gözbebeklerim,
Ağlayabilirim seni,

içimi dolduruyorsun, her bir yanıımı,
ses tellerim olmadığından daha yeni
sesim kısılana kadar
söyleyebilirim seni

uzaktasın, seçemiyorum zorbela
mesela uyanık olduğumuz geceleri, şikayetlerimi sayıyorum
görmemem gereken şeyler gördüm
çığılıklar ortasında bir kadın, sokakta
kör olana kadar
görebilirim seni

yıkık betonlar altında, saniyeleri sayıyoruz
ölüm getiriyorlar uzaklardan,
ölümden saklandığım her geceye sövüyorum,
duymamam gereken şeyler duydum
bir gazeteciyi mi öldüreceklermiş neymiş,
meydanlardan topluyoruz canımızı,
Beyazlar gölgesiydin ya da soluk yarı tanrıça
yaşamak adına dönebilmekti geri
Bütün herşey sağır olana kadar
duyabilmekti seni

damarlarım şişiyor kar çiçeği,
bu bir felaket habercisi,
damarımda dolaşan kan olsan, içimde,
ne de güzel olurdu,
karşılıyorz sabaha karşı güneşi
yalnız bir şair tanıdın,
Anlat, nasıl vazgeçilir bunu sende çok iyi biliyorsun
Başkalarının dudaklarında aramıştım seni
Bilirsin, kan kaybından ölene kadar
kanayabilirim seni

daha yakın olsan kar çiçeği,
şah damarımdan daha yakın olandan daha yakın,
kim ayırmış bizi geceleri,
Bir okyanusun omuzlarıma yaklaştığını görüyorsun,
bize kimse açıklayamaz bunun nedenini

hani geçen sen sinemanın önünden geçerken
işportacıları selamlamıştım,
öylece durup izlemiştim seni,
bir haziran akşamında gökteki yıldızlar gibi
parmaklarının arasına almıştın fabrika bacalarını,
Kırmızılar içinde yüreğime dönüyorsun,
Böyle ışıklar ortasında tekrar özlemek seni,
Süreyadan bir şiir ya da sevişircesine bir vals gibi



Issızlık

ona izin verdim
beni kendine hayran bırakması için,
sancılı haftalar şikayetlerini söylemekten çekinirler,
her karşılaştığımızda böyle acımasızca gülümseyecek
misin?

sol omzumda doğum lekem,
sesimde ölü bir ıssızlık,
bana en ufak bir adım atman için,
diz kapaklarımı bağışlayabilirim!
sahte aylar koydum takvime,
şarkılarda bitmek bilmiyor,
diğeri çalıyor ardından öteki,
sonra tekrar aynı şarkılar,
sonra yine müjgan gelir,
biz yine ağlaşırız!

derdim o kalabalıktan alıp götürmekti seni,
kanın, savaşın, bomba seslerinin içindeki bir kız
çocuğun hisleri gibi gergindi tüm sinir sistemim,
göz kapaklarım, eğer kapatırsam bir daha açılmamak
üzere kapanacakmış gibi huzurda,
işte bir adam ne kadar aciz olursa dün geceden,
sayıklayabilir en nadide çiçekleri boynuna

YAHYA TAHA DİNGİN
11/D

BU VATAN KİMİN

Bu vatan toprağın kara bağrında
Sıradağlar gibi duranlarıdır,
Bir tarih boyunca onun uğrunda
Kendini tarihe verenlerindir.

Tutuşup kül olan ocaklarından,
Şahlanıp köpüren ırmaklarından,
Hudutta gaza bayraklarından
Alnına ışıklar vuranlarıdır.

Ardına bakmadan yollara düşen,
Şimşek gibi çakan, sel gibi coşan,
Huduttan hududa yol bulup koşan,
Cepheden cepheyi soranlarıdır.

İleri atılıp sellercesine
Göğsünden vurulup tam ercesine,
Bir gül bahçesine girercesine
Şu kara toprağa girenlerindir.

Tarihin dilinden düşmez bu destan,
Nehirler gazidir, dağlar kahraman,
Her taş yakut olan bu vatan
Can verme sırrına erenlerindir.

Gökyay'ım ne yazsan ziyade değil,
Bu sevgi bir kuru ifade değil,
Sencileyin hasmı rüyada değil,
Topun namlusundan görenlerindir.

Orhan Şaik GÖKYAY



deyimler ve hikayeleri

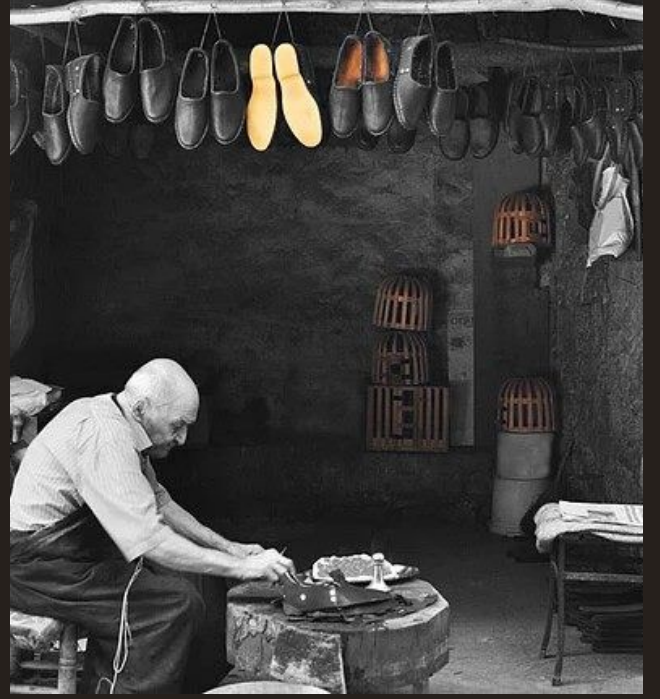
HAZIRLAYAN ZEYNEP BUDAK

Ateş Almaya mı
Geldin?



Eskiden kibrit yokmuş. Ateş sönünce, ateş küreği ile komşuya gidilir, bir parça ateş alınır. Ateş almak için komşuya geçen kadınlar, kürekteki ateş sönmesin diye oturup çene çalamazlar ve acele ederlermiş. Kapıdan içeri girmeyerek, kısa bir konuşmadan sonra gitmek isteyen ziyaretçilere: -Ateş almaya mı geldin? denmesi de işte bu devirlerden

papucu dama
atılmak



Önceden sahip olduğu değeri ve önemini kaybeden herhangi bir şeye, pabucunu dama atmak deriz. Bu deyim çöğünlukla başkasını görünce bizi unutan yakınlarımıza, sevdiğimizimize karşı kullanıyoruz. Herkesin diline pelesenk olmuş bu deyim, Osmanlı Dönemi'ne uzanan bir hikayesi bulunuyor.

Osmanlı Dönemi'nde lonca adı verilen esnaf teşkilatlarının sorumluluklarından biri, zanaatkarların ürettikleri malların kaliteli ve dayanıklı olup olmadığını kontrol etmiş. Özellikle ayakkabı konusunda bir hayli hassas olan loncalar, dükkanlara girip ayakkabıları teker teker kontrol edermiş.

Dayanıksız olduğu düşünülen, kısa bir süre sonra yırtılma riski bulunan ayakkabıların üreticilerine para cezası kesilir, ayakkabılar da bir daha kullanılmaması için dükkanların damlarına atılmış. Pabucun dama atılması deyimini de buradan, yani değersiz görülen bir şeyin artık kullanılmadığını göstermek için kullanılmış.

Dingo'nun Ahır

Kalabalıktan geçilmeyen, kimin girip çıktığı belli olmayan yerlere karşı kullanılır Dingo'nun ahır deyimini. Bu deyim hikayesi, tam da anlamını taşıyan, İstanbul'un en nezih semtlerinden birinden geliyor.

Dillere pelesenk olmuş bu deyim, 1800'lü yıllarda Taksim'deki atlı tramvayların bir durak noktası olan Rum asıllı Dingo adlı bir kişinin ahırından geliyor. Bu atlı tramvayların Şişhane yokuşunu çıkabilmesi için takviye at alması gerekiyormuş ve Taksim'e ulaştırılan atlar, dinlenebilmeleri için Dingo'nun ahırında bekletiliyormuş. Atlı tramvay trafiği o kadar yoğun olurmuş ki ahıra giden atın haddi hesabı olmazmış. Bu yıllardan sonra da giren çıkanın belli olmadığı yerlere Dingo'nun ahır denilmeye başlanmış.



Dimyat'a pirince giderken evdeki bulgurdan olmak

Biz bu deymi kullanırken genellikle Dimyat detayını atlayıp sadece pirince giderken evdeki bulgurdan oldum gibi cümleler kurarız. Halbuki Dimyat, bu deyim oluşmasındaki en önemli detaylardan birisi. Dimyat, Mısır'da Süveyş Kanalı'nın yakınlarında bulunan bir iskeleye verilen isim. Mısır'da yetişen meşhur pirinçler, hasırdan torbalar içinde bu iskeleden Türkiye'ye gelir, Osmanlı'daki tüccarlar yine pirinç satın almak için Dimyat'a gitmek zorunda kalırlarmış.

Osmanlı Dönemi'nde Dimyat'a pirinç almaya giden bir tüccar, bindiği gemide Akdeniz açıklarına geldikleri zaman Arap korsanları tarafından soyguna uğramış. Kemerindeki altınlar da dahil olmak üzere her şeyini kaybeden tüccar, ülkesine döndüğü zaman tarlasında kalan son bulgurları da satmak zorunda kalmış ve ev halkı uzun bir süre aç kalmış. Tüccarın yaşadıklarına şahit olan konu komşular, adam için daha sonra bir deyim haline gelecek "Dimyat'a giderken evdeki bulgurdan oldu" cümlesini kurmuş.



KADIN KONULU RESİM ÇALIŞMASI



KADIN, ÜRETEN, ÇOĞALTAN, HAYAT VERDİĞİ İNSANA SAYGI DUYAN, SEVGİ DAĞITAN, HAKKI, HUKUK BİLEN, ADALETİ OLUŞTURAN KOCA BİR EVRENDİR!.. ONUN KABUL ETMEDİĞİ BİR DÜŞÜNCENİN GELİŞMESİ, GELECEĞE ULAŞMASI MÜMKÜN DEĞİLDİR... KADIN, TOPLUMA YOL GÖSTEREN, OMUZ VEREN, GELİŞMESİ VE DEĞİŞMESİNİ SAĞLAYAN DOĞRU BİR PUSULADIR!.







ÖDÜL ALAN RESİMLERİMİZ



LİSELER ARASI ATATÜRK VE GENÇLİK
KONULU RESİM YARIŞMASINDA İLÇE 1 .Sİ
ÜMMÜHAN ARICAN

LİSELER ARASI ATATÜRK VE GENÇLİK
KONULU RESİM YARIŞMASINDA İLÇE 2 .Sİ
MERVE GECEKUŞU



Doğal Afetler Nelerdir? Doğal Afetlerin Özellikleri ve Korunma Yolları

Doğal Afetlerin Özellikleri ve Korunma Yolları

Hazırlayan Meryem DEMİR

Doğal Afetler Nelerdir?



Doğal afetlerin bazıları iklim ve meteorolojiden, bazıları toprak ve yer yapısından kaynaklanır. Doğal afetler aniden ortaya çıkabilir. Bununla birlikte yavaş gelişen doğal afetler de vardır. Örneğin, erozyon yavaş gelişen bir doğal afettir. Deprem ve yangının ise ani gelişen doğal afetler olduğu söylenebilir. Doğal afetler şu şekilde sıralanabilir (1):

- Sel
- Heyelan
- Erozyon
- Deprem
- Tsunami
- Çığ
- Orman Yangını
- Kuraklık
- Volkanlar
- Hortum

Doğal afetlerin özellikleri ve korunma yolları türüne göre değişir. Her doğal afet için farklı tedbirler alınır. Doğal afetlerin isimleri ve açıklamaları için gelin detaylara göz atalım.

Sel

Sel, bir bölgede toprağın tamamen veya kısmen su altında kalmasına neden olan büyük, ani su baskını olarak tanımlanabilir. Fazla yağışların meydana geldiği bölgelerde su birikmesi sonucunda ortaya çıkar. Deniz, göl, akarsu, dere çevrelerinde fazla yağışla birlikte ani taşmalar sonucunda çevreye büyük zarar verir. Selden korunmak için alınabilecek önlemler şu şekildedir (2):

- Dere yataklarına ev yapılmaması
- Akarsuların dere yataklarının daraltılmaması
- İslah edilmesi ve imara açılmaması
- Çukur alanlarda binaların bodrum katındaki subasman seviyesinin yüksek yapılması
- Meteoroloji uyarılarının dikkat alınması
-

Heyelan

Heyelan, yamaçlarda meydana gelen su, eğim ve yer çekimi etkisiyle toprak, kayadan oluşan büyük kütlelerin aşağı yönlü hareket ederek kopması, yer değiştirmesi olarak tanımlanabilir. Heyelan, diğer bir ifadeyle toprak kayması olarak tanımlanır. Özellikle Karadeniz gibi eğimli yamaçlar, bol yağışın olduğu yerlerde sık görülen bir doğal afettir. Heyelanın önlenmesinde alınacak temel tedbirler şu şekildedir (3):

- Eğimli yamaçlarda yerleşim kurulmamalı, ev yapılmamalı
- Eğimli yamaçlar ağaçlandırılmalı
- Dik yamaçlarda teraslandırma yapılarak eğim azaltılmalı

Erozyon

Erozyon, yer kabuğu üzerindeki toprak tabakasının rüzgâr, akarsu gibi dış etkenlerle yerinden aşındırılması, süpürülerek taşınması, başka yere biriktirilmesi olarak tanımlanabilir. Heyelandan farklı olarak ani olarak meydana gelmez uzun yıllar sonucunda oluşur. Elverişli tarım arazilerinin çölleşmesine neden olur. Bunun temel nedeni, toprağın verimli olan üst kısmının süpürülerek taşınmasıdır. Erozyonu önlemek için alınabilecek tedbirler şu şekildedir (4):

- Tarım arazilerinin eğime dik sürülmesi
- Anız yakılmasının önlenmesi
- Toprak yüzeyini nadasa bırakmak yerine nöbetleşe tarım yapılması

Deprem

Deprem, yer kabuğunun hareket etmesi, kırılarak yer değiştirmesi sonucunda meydana gelen sarsıntı olarak ifade edilir. Deprem jeolojik bir afettir. Bu nedenle çoğunlukla fay hatları üzerinde meydana gelir. Türkiye’de 3 ana fay kuşağı bulunur. Kuzey Anadolu fay hattı (KAF) Bingöl Karlıova’dan başlayarak Çanakkale Saros Körfezi’ne uzanır. Doğu Anadolu fay hattı (DAF) ise Bingöl Karlıova’dan başlayarak Hatay üzerinden güneye doğru ilerler. Batı Anadolu fay hattı (BAF) ise Ege bölgesinde yer alan küçük kırıklardır. KAF, BAF, DAF üzerinde birçok farklı şehir yer alır. Fay hatları üzerindeki şehirlerde deprem riski fazladır. Türkiye’de deprem riskinin az olduğu yerler Doğu Karadeniz çevresi, Mersin-Karaman arası, Yıldız Dağları çevresi, Sinop çevresi olarak sıralanabilir. Türkiye bir deprem ülkesi olduğu için tedbirlerde bu hususa dikkat edilerek alınmalıdır. Depremden korunma yolları şu şekildedir (5):

- Yerleşim bölgeleri belirlenirken yer yapısı dikkate alınmalıdır. Kaygan, ovalık, sulak araziler yerleşime açılmamalıdır. Evler kayalık, sert zeminlerin olduğu alanlara yapılmalıdır.
- Yapı tekniği ve inşaat yönetmeliği baz alınarak depreme dayanıklı binalar yapılmalıdır. Binaların taşıyıcı sistemlerinin mukavemeti yüksek olmalıdır. Yapılarda kullanılan malzeme sağlam olmalıdır.
- İmar planında konut alanı dışındaki yerlere bina yapılmamalıdır.
- Dik yar, boğaz ve vadilere bina yapılmamalıdır.
- Karlı ve çığ oluşumuna neden olan yamaçlarda yerleşim oluşturulmamalıdır.
- Konutlara deprem sigortası yaptırılmalıdır.
- Mevcut binaların sağlamlığı yetkililer tarafından incelenmelidir. Dayanıklılıkları az olan binalar yıkılarak yapı stoğu yenilenmelidir.
- Yapı denetimiyle binalar kontrol edilmelidir.



Tsunami

Tsunami, deniz veya okyanus dibinde meydana gelen deprem, çökme, zemin kayması veya patlamalara bağlı olarak oluşan tektonik hareketler sonucunda açığa çıkan enerji nedeniyle uzun salınımlı dev deniz dalgalarının ortaya çıkması olarak tanımlanabilir. Tsunami, deprem, sel, yangın gibi doğal afetler çevreye fazla zarar vermenin yanı sıra birçok can kaybına da neden olabilir. Genellikle depremden sonra deniz kıyısı olan bölgelerde tsunami oluşma riski her zaman vardır. Tsunamiden korunma yolları şu şekildedir (6):

- Kıyıdan hemen uzaklaşarak, dağ eteklerine doğru yükseklerle çıkmak gerekir.
- Tsunami kıyıda bulunan ve olayı izleyenlerin kaçmasına zaman bırakmayan ani meydana gelen su yükselmesidir. Bu nedenle, karada olanlar hemen olay yerinden uzaklaşmalıdır.
- Tsunami tehlikesi olan kıyı bölgelere yerleşim yapılmamalıdır.
- Deniz kenarında falez gibi yüksek yamaçlar varsa hemen o bölgelere çıkılmalıdır.
- Tsunaminin ilk dalgasından sonra bittiği sanılarak kıyıya inilmemelidir, daha büyük dalgaların gelme olasılığı vardır.



Çığ

Çığ, büyük kütleli karların ses ve titreşimler sonucunda yerinden koparak dağdan aşağı yer değiştirmesidir. Fazla kar yağışı olan yüksek dağlık bölgelerde yüksek ses, hayvan, insan, rüzgâr etkisiyle kar tabakası büyük kütleler halinde düşerek can ve mal kaybına neden olabilir. Çığ, Türkiye’de en fazla Doğu Anadolu bölgesinde görülür. Yüksek dağlık arazilerde kış mevsiminde çığ tehlikesi bulunur. Çığdan korunma yolları şu şekildedir (7):

- Çığdan korunmak için doğal afetle ilgili bilgi sahibi olmak, olası bir riske karşı nasıl hazırlanacağını ve korunacağını bilmek gerekir.
- Çığ tehlikesi yüksek bölgeler yerleşime açılmamalıdır.
- Çığ tehlikesinin azaltılması için yamaçlardaki bitkiler, ormanlar ve ağaçlar korunmalıdır.
- Kış mevsiminde hava ve yol durumu raporları dikkate alınmalıdır.
- Yoğun kar yağışı ve sert rüzgarların olduğu bölgelerden uzak durulmalıdır.
- Yüksek riskli bölgelerde güvenli yerlerde beklenmeli, grup halinde ise tek tek geçilmelidir.
- Kış mevsiminde çığ oluşabilecek bölgelerde yüksek ses ve titreşim oluşumuna neden olan bağırma, düdük, ıslık çalma gibi hareketlerden uzak durulmalıdır.
- Çığ oluşumu yüksek bölgede çökme, kırım gibi sesler duyuluyorsa o alandan hemen uzaklaşılmalıdır.

Orman Yangınları

Orman yangınları, bazen doğal etkenler bazı zamanlarda insan etkisiyle meydana gelen yangınların kısmen veya tamamen ormanı yakmasıdır. Özellikle yaz mevsiminde sıcakların artması, yıldırım düşmesi ve yanardağ patlamasıyla tetiklenebilir. Orman yangınlarının çevre üzerinde birçok olumsuz etkisi vardır. Küresel ısınma, iklim değişikliği gibi çevre sorunlarını artırır. Orman yangınlarına karşı alınabilecek önlemler şu şekildedir (8):

- Cam kırıkları ormanlara atılmamalıdır. Cam, güneş ışığının etkisiyle yangın oluşumuna sebep olabilir.
- Piknik yapılan doğal alanlarda sigara izmaritleri, mangal külleri araziye atılmamalıdır.
- Küçük bir alev görüldüğünde 112'i aranmalıdır.
- Halk ve sivil toplum kuruluşları bu konularda bilinçlendirilmelidir.
- Yangın söndürme uçakları ve araçları yetkililerce hazırda bulunmalıdır.
- Orman alanlarında hiçbir şekilde ateş yakılmamalıdır.

Kuraklık

Bir alanda havadaki nem miktarında oluşan dengesizliğinden kaynaklanan su kıtlığı olarak tanımlanabilir. Kuraklık, doğal bir iklim olayı olduğu için her zaman meydana gelebilir. Genellikle yavaş ortaya çıkar. Aşırı sıcaklıkların olduğu mevsimlerde oluşur. Kuraklığa karşı alınabilecek önlemler şu şekildedir:

- Su kaynakları tasarruflu kullanılmalıdır.
- Barajlar kurularak su birikimi yapılmalıdır.
- Kuraklık şiddetine göre su kaynaklarıyla ilgili yönetim planları hazırlanmalıdır.
- Sürdürülebilirlik için orman alanları korunmalıdır.
- Su tasarrufu için yenilikçi teknolojiler kullanılmalıdır.
- Şebeke suyu, doğal kaynaklar kirletilmemelidir.
- Su kaynaklarının geri dönüştürülmesi için sistemler kurulmalıdır.

Volkan

Volkan, magmanın yer altından üstüne çıkarak yanardağ yüzeyinden püskürmesidir. Volkanlardan korunma yolları şu şekildedir:

- Aktif volkanların ve yanardağların olduğu yerler yerleşime açılmamalıdır.
- Aktif yanardağların çevresine yaklaşılmamalıdır.
- Yanardağların patlamasını haber veren uyarılar dikkate alınmalı ve halk bilinçlendirilmelidir.

Hortum

Hortum, kümülüs bulutlarıyla ortaya çıkan silindirik şekilde dönerek meydana gelen bir rüzgâr türüdür. Hortum ve kasırgaların yıkıcı etkileri olabilir. Hortumdan korunma yolları şu şekildedir (9):

- Sığınaklara gidilmelidir.
- Kapalı mekânda kapı ve pencere varsa kapatılmalıdır.
- Hortum bitene kadar güvenli yerlerde beklenmelidir.
- Açık alanda enerji hatları, üst geçit ve köprülerden uzak durulmalıdır.
- Açık alanda düz ve alçak alanlarda sığınacak güvenli bir yere saklanılmalıdır.

Doğal afetlerin ortaya çıkması engellenemez. Ani veya yavaş ortaya çıkabilen deprem, sel, heyelan gibi tüm doğal afetlere karşı can ve mal kaybını azaltmak için yapılması gereken tek şey doğru önlemleri almak ve korunmaktır. Doğal afetler hakkında bilinçli olmak, korunma yollarını bilmek önemlidir. Doğal afetler öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılacaklarla ilgili daha fazla bilgi edinerek hasarları en aza indirmemiz mümkün olabilir.

KAYNAKLAR:
[HTTPS://WWW.AFAD.GOV.TR](https://www.afad.gov.tr)
[HTTPS://WWW.BINGOL.EDU.TR](https://www.bingol.edu.tr)
[HTTPS://WWW.TARIMORMAN.GOV.TR](https://www.tarimorman.gov.tr)
[HTTPS://WEB.ARCHIVE.ORG](https://web.archive.org)
[HTTPS://WWW.AFAD.GOV.TR/DEPREM](https://www.afad.gov.tr/deprem)
[HTTP://DORTYOL.GOV.TR/TSUNAMI](http://dortyol.gov.tr/tsunami)
[HTTPS://WWW.AFAD.GOV.TR/CIGA](https://www.afad.gov.tr/ciga)
[HTTPS://WWW.AFAD.GOV.TR/YANGINLARA](https://www.afad.gov.tr/yanginlara)
[HTTPS://WWW.AFAD.GOV.TR/HORTUM](https://www.afad.gov.tr/hortum)

GEZDİM, GÖRDÜM, GELDİM.



OLİMPUS VE ANTALYA
GEZİMİZDEN BİR KAÇ KARE



**ÇANAKKALE VE
İSTANBUL
GEZİLERİMİZDEN
KARELER.**



Kaynakça

100. YILINDA LOZAN

- www.ismetinonu.org.tr

GENETİĞİ DEĞİŞTİRİLMİŞ GIDALARIN İNSAN VE DİĞER CANLILARIN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ

- Meseri R. Beslenme ve genetiği değiştirilmiş organizmalar. TAF Preventive Medicine Bulletin 2008;7(5):455-460.
- Yanaz S. Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar Konusu ve Cartagena Biyogüvenlik Protokolü. Dış Ticaret Dergisi 2003;28:116-126.
- Atsan T. Genetiği değiştirilmiş organizmaların (GDO) tarım ve insan sağlığı üzerine etkileri. Ziraat Fakültesi Dergisi 2008;22(2):1-6.
- Yazar H., Yılmaz ZM., Yazar EF., Kayacan Y., Yazar İO. Systematic Perspectives in Medicine; Halal Life Medicine, Functional Medicine, Holistic Medicine, Lifestyle Medicine. Journal of Halal Life Medicine. Journal homepage: <https://dergipark.org.tr/hlm>. Halal Life Medicine 2019;1(1):1-22.<https://dergipark.org.tr/hlm>

BİR MASAL DİYARI KAPADOKYA

- MALEK, Jaromir, "The Cat In Ancient Egypt", London England, British Museum, 1997 arkeofili.com

ANLAMINI BİLMEDEN KULLANDIĞIMIZ KELİMELE

- Web TDK

DEYİMLER VE HİKAYELERİ

- türk dil kurumu

DOĞAL AFETLER NELERDİR? DOĞAL AFETLERİN ÖZELLİKLERİ VE KORUNMA YOLLARI

- Kaynaklar: <https://www.afad.gov.tr>
<https://www.bingol.edu.tr>
<https://www.tarimorman.gov.tr> <https://web.archive.org>
<https://www.afad.gov.tr/deprem>
<http://dortyol.gov.tr/tsunami>
<https://www.afad.gov.tr/ciga>
<https://www.afad.gov.tr/yanginlara>
<https://www.afad.gov.tr/hortum>

