



ŞUBAT
2021
OKUL BÜLTENİ-8

<http://http://mebiho.meb.k12.tr/>



/mebiho



Ahmet ÖZBEK
Okul Müdürü

Kıymetli veliler, sevgili öğrencilerimiz, değerli öğretmen arkadaşlarım;

2020-2021 eğitim-öğretim yılının 2.dönemine uzaktan eğitimle başladık, yaklaşık 1 yıldır içinde bulunduğumuz olumsuz ve elverişsiz eğitim şartlarına rağmen ümitsizliğe kapılmadan elimizden gelenin en iyisini yapmaya ve sevgili öğrencilerimizi en iyi şekilde eğitmeye gayret ediyoruz. **“Beşikten mezara kadar ilim öğreniniz”** buyuran Yüce bir Peygamber'in ümmeti olarak bir harf öğretmenin, bir insan yetiştirmenin, bir kişiyi kurtarmanın derdiyle yeniden **Bismillah** diyoruz.

Biz Belsin Melikgazi Belediyesi İmam Hatip Ortaokulu yönetimi, öğretmenleri ve çalışanları olarak yarınımızın teminatı çocuklarımızın bu dönemi en iyi, en güvenli, en başarılı şekilde geçirmeleri için çaba harcıyoruz.Uzaktan eğitim çalışmalarımızda öğrencilerimizi akademik yönden destekliyor, onların gerekli kazanımları elde etmeleri için gerekli tedbirleri alıyoruz. Bu süreçte öğrencilerimizi motive etmek, psikolojik destek sağlamak için rehberlik faaliyetlerine ağırlık veriyoruz.

Sevgili çocuklar, sizler uzaktan eğitimlerinizi aksatmadan takip edecek, dezavantajlı eğitim şartlarını avantaja dönüştürmek için elinizden gelen çabayı sarf edeceksiniz. Özellikle öğretmenlerinizi çok iyi dinleyecek, onların sizlerden istediklerini eksiksiz bir şekilde yerine getireceksiniz. Çok yakında bir arada olmayı dilediğimiz günlerde eksiklerimizi hep birlikte telafi edeceğiz.

1 Mart 2021 Pazartesi gününden itibaren 8.sınıf öğrencilerimizle haftanın 4 günü yüz yüze eğitime başlıyoruz. Sınıflarımızı bölmeden eski heyecanlı ve feyizli derslerimize yeniden **“merhaba”** demenin heyecanını yaşıyoruz. LGS'ye yavaş yavaş yaklaştığımız bu günleri en iyi şekilde değerlendirecek ve sizleri en iyi liselere yerleştirmek için coşkuyla çalışacağız.

Akademik çalışmalarımızın yanı sıra sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerimize uzaktan da olsa devam edeceğiz. Öğrencilerimizi Rabb'ile, kendisiyle, doğası ve çevresiyle uyumlu, yapıp ettiklerinde sadece Allah rızasını gözeten, dünya ile ahirete dengesini gözetten, halka hizmeti Hakk'a hizmet bilen, gönlü diğer insanlar için çarpan, kendi için istediğini başkası için de isteyen bir nesli yetiştirmek için el birliğiyle çalışmaya gayret edeceğiz.

Selam ve dua ile sağlıklı kalın.



Ayla KILIÇ

Türkçe Öğretmeni

Değerli Velilerim , Sevgili Öğrencilerim ve Kıymetli Öğretmen Arkadaşlarım,

Öncelikle 2020-2021 eğitim –öğretim yılının 2.döneminin tüm öğrencilerime, velilerime ve öğretmen arkadaşlarıma hayırlı olmasını temenni ediyorum.

Sevgili öğrencilerim, sizler şartlar her ne olursa olsun ümidinizi yitirmeden, kararlılıkla çalışmanıza devam ederseniz aşamayacağınız engel olmayacaktır. **“Ümit, azim ve kararlılık iman dolu bir kalbe girince beşeri normlar aşılır.”** der Alphonse Karr. Bir kurbağa hikâyesi vardır. Kurbağalar bir gün yarışma düzenlemiş. Hedef; çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmış ve yarış başlamış. Gerçekte seyirciler arasında hiçbiri yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece şu sesler duyulabiliyormuş "Zavallılar, hiçbir zaman başaramayacaklar!" Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş. Seyirciler bağırmaya devam ediyorlarmış "Zavallılar, hiçbir zaman başaramayacaklar!" Sonunda bir tanesi hariç, hepsinin ümitleri kırılmış ve bırakmışlar. Ama kalan son kurbağa büyük bir gayret ile mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Diğerleri hayret içerisinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş "Bu işi nasıl başardın?" diye. O anda farkına varmışlar ki kuleye çıkan kurbağa sağırmış!

Siz de, hayallerinizi gerçekleştiremeyeceğinizi söyleyen söz ve kişilere karşı hep sağır kalın. Olumsuz düşünen insanları duymayın!..

Başarılarımız daim olsun , Allah yardımcımız olsun.

Allah Teala'nın kullarına sayılamayacak kadar çok nimeti vardır. İnsanoğlunun bunları sayabilmesi, hakikatini idrak edebilmesi mümkün değildir. Yüce Rabbimiz bu nimetleri sürekli olarak ikram etmeye devam etmekte, her nimetin ardından bir başkası gelmektedir. Nitekim Cenab-ı Allah bir ayet-i kerimesinde şöyle buyurur: "O size istediğiniz her şeyden verdi. Allah'ın nimetini sayacak olsanız sayamazsınız..." (İbrahim, 34)

Allah Teala'nın insanoğluna verdiği nimetlerin en büyüğü,

O'na iman etmek ve O'nun katından gelenlere inanmak, Allah Teala'nın farz kıldığı ve emrettiği şekilde bunların gereğini yerine getirmektir. En kıymetli nimetlerden birisi de zaman nimetidir. Nitekim pek çok ayet-i kerime zamanın önemine, ne kadar büyük bir nimet olduğuna ve de önemine işaret etmektedir: "Biz, geceyi ve gündüzü birer ayet (delil) olarak yarattık.

Nitekim Rabbinizin nimetlerini araştırmanız, ayrıca, yılların sayısını ve hesabı bilmeniz için gecenin karanlığını silip (yerine, eşyayı) aydınlatan gündüzün aydınlığını getirdik. İşte biz, her şeyi açık açık anlattık." (İsra, 12) "Rahmet rüzgarlarına isabet etmeye çalışın" Rasulullah Efendimiz (s.a.v) zamanın önemine şöyle işaret buyurmuştur: "İki nimet vardır. İnsanların çoğu bunları değerlendirmede aldanmıştır; Sihat ve boş vakit." Evet, bizler vaktin kıymetini bilmeli ve özellikle de Allah Teala'nın bizlere birer lütuf olarak gönderdiği bu kutlu zaman dilimlerini fırsat bilmeyiz. Rasulullah Efendimiz (s.a.v) bu zamanların değerlendirilmesi hususunda şu tavsiyede bulunmuştur: "Bütün vakitlerde hayrın peşinde olun. Rabbinizin rahmet rüzgarlarına isabet etmeye (yakalamaya) çalışın; çünkü Allah'ın rahmet rüzgarları eser. İsteyen kullar ona isabet eder. Allah'tan ayıplarınızı örtmesini ve korkularınızdan emin kılmasını isteyin!"

Mukaddes Zamanlar Allah (c.c) mekanlar içinde mukaddes mekanlar; zamanlar içinde de mukaddes

zamanlar yaratmıştır. İşte o mukaddes zamanlardan birisi de üç aylar diye bilinen Receb,

Şaban ve Ramazan aylarıdır. Dinimizce bu üç ayların önemi ve kıymeti pek büyüktür.

Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) bu aylarla ilgili olarak, "Allahım, Receb ve Şaban'ı hakkımızda hayırlı ve mübarek kıl, bizi Ramazan'a ulaştır" şeklinde dua etmiştir. Gönül

evlerimizi aydınlatan ışıklar; kandiller Halkımızın "kandil" olarak adlandırdığı

geceler, gönül evlerimizi aydınlatan ışıklardır. Mübarek gecelere "kandil"

isminin verilmesi, o gecelerde salâtin camileri başta olmak üzere

mabetlerin, dergahların içlerine ve minarelere kandillerin asılması ve

mahyaların döşenmesi şeklindeki son birkaç asırlık bir Osmanlı geleneğine

dayanmaktadır. İlk olarak Osmanlı padişahlarından II. Selim döneminde

(1566-1574), camiler aydınlatılıp minarelerde kandiller yakıldığı için bu gecelere

kandil geceleri denilmiştir.

**Ahmet DUMAN****Türkçe Öğretmeni**



ÜÇ AYLAR

Üç aylar dediğimiz Recep, Şaban ve Ramazan ayları dört mübarek geceyi misafir ederler: Regaip Kandili, Berat Kandili, Miraç Kandili ve Kadir Gecesi. Regaip, Recep ayının ilk cuma gecesine; Miraç, Recep ayının yirmi yedinci gecesine denir. Berat, Şaban ayının on beşinci gecesine; Kadir Gecesi ise Ramazan ayı içinde saklıdır. Bu kutlu zamanlar, kendimizi denetleme, değerlendirme bakımından çok önemlidir. Esasen bütününün değerlendirilmesi gereken müminin hayatında, böyle zamanlar ayrıca yenilenme fırsatı olarak kabul edilmelidir

İfrat ve tefritten sakınmalı

Recep, Şaban ve Ramazan ayları, Yüce Allah'ın ruhumuza ikram ettiği faziletli ve feyizli bir zaman dilimidir. Yapılan dileklerin dalga dalga Allah'a ulaştığı, dökülen pişmanlık gözyaşlarının günahları silip yok ettiği kandiller geçidir. Ancak şunu hiçbir zaman unutmamalıyız ki, manevi hayat süreklilik ve kararlılık ister. Sevgili Peygamberimiz (s.a.v), "Allah'ın en çok sevdiği (nafile) ibadet, az da olsa devamlı olanıdır." (Müslim, Fedail) buyurarak müminleri bu hususlarda daha dikkatli olmaya ve titiz davranmaya davet etmektedir. Kandil gecelerinde güzelce ibadet edip, ondan sonra bırakmak, çok fazla ibadet edip de sonra yorulup dermansız düşüp, ibadetten soğuyup kenara çekilmek doğru değildir. Nebi (s.a.v) "İşlerin en hayırlısı orta yollu (mutedil) olanıdır" (Beyhaki, Şuabu'l-İman; Ali el-Müttaki, Kenzü'l-Ummal) hadisiyle bizlere ifrat ve tefritten sakınmamızı tavsiye etmektedir. Üç aylar ve mübarek geceler, öncelikle Rabbimiz'e, ailemize, milletimize ve ülkemize karşı görev ve sorumluluklarımızı hatırlatmalı, hatalarımızdan ve günahlarımızdan tövbe etmemize vesile olmalıdır. Nitekim yüce Allah, engin rahmetine sığınıp tövbe etmemizle ilgili olarak şöyle buyurmaktadır: "(Ey Muhammed!) De ki: Ey kendilerine kötülük edip aşın giden kullanımlar! Allah'ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin, doğrusu Allah günahların hepsini bağışlar. Çünkü O, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir." (Zümer, 53)

Üç ayları nasıl değerlendirmeliyiz?

Öncelikle böyle zamanlarda kulluğumuzu gözden geçirerek, eksik ve hatalarımızı ele almalı ve bunları düzeltebilmenin yollarını aramalıyız. Yani hesaba çekilmeden önce burada kendi kendimizi hesaba çekmeliyiz ki, ahiretteki hesabımız kolay olsun.

Üç ayları günahlarımızın affı için bir fırsat bilmeli ve bol bol tövbe ve istiğfarda bulunmalıyız. Müslümanların içinde bulunduğu sıkıntıları düşünerek dua edip Allah'a yalvarmalıyız. Eğer kaza namazlarımız varsa bunları kılma yoluna gitmeli, kaza namazımız yoksa bile, çokça nafile namaz kılmaya çalışmalı ve özellikle geceleri iyi değerlendirmeliyiz.

İmkanımız nispetinde çokça Kur'an okumalıyız. Akrabalarla, komşularla ve dostlarımızla olan yakınlığımızı bir kat daha arttırmalı ve yapacağımız ziyaretlerle onların gönlünü almalyız.

Etrafımızdaki fakir fukaraya yardım etmeli, imkanımız ölçüsünde sadaka vermeli, fakir öğrencilerin okuması için onların elinden tutmalıyız. Çünkü bu zaman dilimlerinde vereceğimiz sadakalar veya zekatlarımız bize kat kat fazla sevap getirecektir.





1 MART 2021 YÜZ YÜZE EĞİTİM BAŞLIYOR.



Maske Takmayı İhmal Etmeyelim!



En Az 1,5 Metre Mesafe Kuralına Uyalım!

Türkçe, Matematik
Fen Bilgisi, İngilizce
Din Kültürü, İnkılap Tarihi
Arapça Derslerinden
Eğitim Yapılacaktır.

4 GÜN
24 SAAT
EĞİTİM

Pazartesi,
Salı,
Çarşamba,
Perşembe

8. SINIFLAR
EĞİTİME
BAŞLIYOR



En Az 20 Saniye
Ellerimizi Yıkayalım!

Öğrenciler Okula
Okul kıyafetiyle
Gelecektir.



الطُّهُورُ نِصْفُ الْإِيمَانِ

Temizlik İmanın Yarısıdır.

Hadîs-i Şerîf

[Tirmizî, Deavât, 86]



1 MART 2021 YÜZ YÜZE EĞİTİM BAŞLIYOR.



Yüz yüze verilmeyen dersler uzaktan eğitimle EBA üzerinden verilecektir.

Ders Başlama Saati: **09.00**

Ders Bitiş Saati: **12.50**
(Öğrenciler 08.45'te Okula Hazır Olacaktır.)

Katılım **İsteğe Bağlı Olacak** ve Devam Zorunluluğu Olmayacak.

Sınıflar **Bölünmeyecektir.**

Yeni Ders Programı **26 Şubat'ta** Okul Web Sitesinde Yayımlanacaktır.

Hafta Sonu Kursu **Cuma, Cumartesi, Pazar** Günleri Devam Edecektir.

Dersler **30 Dakika** Teneffüsler **10 Dakika** Olacaktır.



SAĞLIK ÖNCELİĞİMİZ EĞİTİM VAZGEÇİLMEZİMİZ



RABBİM

Ey Doğu Türkistanlım, içimde var sızı
Şu zalim dünyadan, alamadınız hazı
Huzur içinde bir kez, kılamadınız, namazı
Rabbim güldür, mazlum Türk'ün yüzünü

Kürtaj ediyor kadını imansız ayı
Sokağa atıp iki olsun diyor sayı
Türk Milleti yorsun buna kafayı
Rabbim güldür, mazlum Türk'ün yüzünü

Cesetle doluyor, anaların kucağı
Yaş kalmadı gözünde, kurudu ocağı
Bağırtarak kestiler, kangrenli bacağı
Rabbim güldür, mazlum Türk'ün yüzünü

Vuruyor kiniyle, burnundan soluyor
Bu Çinli bu fırsatları, nereden buluyor
Ölenleri düşündükçe, gözlerim doluyor
Rabbim güldür, mazlum Türk'ün yüzünü

Dinsize bak, bölgem deyip, bomba atıyor
Her bomba, güneş olup burada batıyor
Ey yüce Mevla, Müslüman hala yatıyor
Rabbim güldür, mazlum Türk'ün yüzünü



Ömür KUZGUN
Fen Bilgisi Öğretmeni

Artırıyor nüfusunu, dinsiz git gide
Hududuma girip, dikey bir abide
Türk'le Türk'ün, arasını bozuyor bide
Rabbim güldür, mazlum Türk'ün yüzünü

Yaptığı aşı yapıyor erkeği kısır
İşkenceden her bir yanı, olmuş nasır
Unutmam ki bunları, geçse bin asır
Rabbim güldür, mazlum Türk'ün yüzünü

Her şey özünde, dönesin hele özüne
Koskoca set, görünmüyor mu gözüne
Yoksa şiirim, aksetmedi mi yüzüne?
Rabbim güldür, mazlum Türk'ün yüzünü

Turanlı Garibim, kalmadı bende neşe
İnsan hakları baksana, bu gidişe
Allah'im zalimleri atacak hep ateşe
Rabbim güldür, mazlum Türk'ün yüzünü





YAŞASIN CEHENNEM

Doğu Türkistan'da başta yaşam hakkına yönelik ihlaller olmak üzere, mahkûmlar üzerinden organ ticareti, gösteri ve toplanma hakkına dair ihlaller, basın ve ifade özgürlüğü alanındaki sınırlamalar, zorunlu iş göçü, Hashar uygulaması, sosyal ve kültürel alanda yaşanan baskılar, kürtaj ve kısırlaştırma politikaları başlıca insan hakları problemleri olarak çözülmeyi beklemektedir.

İnsan hakları alanında faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşları, İslam İşbirliği Teşkilatı'nın üyesi Müslüman ülkeleri harekete geçerek Doğu Türkistan'daki insanlık dramına gereken tepkiyi göstermelidir.

Doğu Türkistan meselesi tüm insanlığın meselesidir. Çin yönetimi, Müslüman Uygur Türklerini asimile etme politikasından vazgeçmelidir. Doğu Türkistan'da demografik yapının dönüştürülmesini engellemek üzere, nüfus hareketleri durdurulmalıdır. Doğu Türkistan'da yaşayan Müslüman halkların temel hak ve hürriyetlerinin muhafaza edilmesi sağlanmalıdır. Çin anayasasında belirlenen özerk bölgelerin hakları sonuna kadar takip edilmelidir. En başta yaşam, mülkiyet, eğitim ve dini inançların yaşanması hakkı garanti altına alınmalıdır. Çin, bölgede etnik ve dini ayrımcılığa son vermeli, örgütlenme özgürlüğüne yönelik yasaklar kaldırılmalıdır. Keyfi tutuklama ve idamlara, eğitim ve ibadet özgürlüğü önündeki engellere, dernek, vakıf ve siyasi parti kurma önündeki engellere; basın özgürlüğü, seyahat ve haberleşme özgürlüğü, zorunlu göç, zorunlu kürtaj ve doğum kontrolü alanındaki ihlalleri sona erdirmelidir.

Doğu Türkistan davası dünden çıkartılmalı, mutlaka geleceği planlanmalıdır. Bu dava sadece Doğu Türkistanlıların değil, sadece Türkiye'nin değil aksine özelde tüm İslam aleminin ve genelde de insanlığın davasıdır. Atılacak her adımın davayı bu noktaya taşıması sağlanmalıdır. Zulüm kimden gelirse gelsin kime karşı olursa olsun durdurulmalıdır.

Öte yandan Doğu Türkistan davası Türkiye'nin milli davasıdır. Çin'in insanlık dışı zulme ve işkenceye dayalı asimilasyona ve ayrımcılığa yönelik uygulamalarına millet olarak tepki göstermeye var gücümüzle devam edecek ve Doğu Türkistanlı kardeşlerimizin anavatanlarında hür ve bağımsız bir şekilde yaşam sürmeleri için elimizden gelen her şeyi yapacağız.



ZALİMLER İÇİN



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
STANDARDİZASYON VE KALİTE HİZMET BİRİMİ

OKULUM TEMİZ BELGESİ

BELSİN MELİKGAZİ BELEDİYESİ İMAM
ORTAOKULU

19 MAYIS MAH. ŞHT. MEHMET BAYDUR CAD. NO: 81 MELİH

Bu belge, MEB&TSE iş birliğinde hazırlanan "Eğitim Kurumlarında Hijyenin Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Kılavuzu"na uygunluğunun aşağıda belirtilen çerçevede MEB Standardizasyon ve Kalite Hizmet Birimi tarafından onaylanarak, belgenin geçerliliği kuruluştaki sağlanan şartların devam ettirilmesiyle sağlanmıştır.



Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi, Enfeksiyon Önleme
Belgelendirme Programı

Kapsam: İlköğretim Faaliyetleri
Sertifika Düzenleme Tarihi: 30.12.2020
Sertifika No: OTB.38.0664
Sertifika Geçerlilik Tarihi: 30.12.2021

Belgenin geçerliliği <http://merkezisgb.meb.gov.tr/belgelendirme>
Standardizasyon ve Kalite Hizmet Birimi Emniyet Mahallesi ME
Yenimahalle/ANKARA

**"OKULUM TEMİZ"
BELGEMİZİ ALDIK.**

Okulumuzun hijyen şartlarının yerine getirilmesi ile ilgili emek sarfeden personelimize teşekkür ederiz.

**TEMİZ OKUL
GÜVENLİ EĞİTİM**





KUDDÜS

"Yarattıklarını maddi ve manevi kirlerden temizleyen"

Misafirhanemiz olan şu yeryüzü o kadar **pak, temiz, kirsiz ve bulaşıksızdır** ki içinde **lüzumsuz, faydasız hiçbir şeye tesadüf edilmez**, edilse de **çabucak temizlenir**.



Bu muhteşem dünyamızı mükemmel idare edip temizleyen Cenabı Hakk, biz kullarına da **madden ve manen temiz ve pak olmayı emrediyor**.



Ahmet ÖZBEK
Okul Müdürü



RUHUN ŞÂD OLSUN YİĞİDİM

Ölümsüzlük şerbetini içip Cenneti âlâya uçtun
Dünya zindanından çıkıp sonsuz nura kavuştun
Peygamber sancağı altında ebedi dostla buluştun
Makamın Cennet ruhun şâd olsun yiğidim

Öldün diyemem sana itikadımızca şehidler hayydır
Tattırmaz Allah ölüm acısını ruhunu zahmetsiz alır
Mahşerin dehşetinden uzak nazarın tenezzühe kalır
Ölürken dirildin hem dünyada hem ukbadasın yiğidim

Peygamberler hoşâmedi yaptı tebrik etti şehadetini
Kabul etti Yüce Mevla kalbindeki halis niyetini
Dostlarından, ahbâplarından uzak etme şefaati
Erişilmez makamı erdin mübarek olsun yiğidim

Kahpelere kalmaz bu dünya sen tasalanma
İntikamını alır felek elbet ahirete kalır sanma
Vicdanı atar zalimi ateşe ilahi adaleti yok sayma
Ulular dergahına yazıldı adın ne mutlu sana yiğidim

Bu vatan bu millet sana hep minnettar kalacak
Sancak düşmeyecek düşman fırsat bulmayacak
Nice şehitler iştiyakla veliler safında yer tutacak
Gözün arkada kalmasın ruhun şâd olsun yiğidim



KALBİMİZ

MERHAMETLE DOLSUN!

MERHAMET

Yaradan'a saygı, yaratılanlara şefkat ve merhamet göstermek Müslüman olmanın gereğidir. Merhamet, yüce bir duygu olup sahibini iyiye, güzele, doğruya, hayra yöneltir. Kişi; kendisine, çevresindekilere, bütün insanlığa ve canlılara merhamet duyguları beslemelidir.

“Müminlerden sana uyanlara kanatlarını indir!”(Şuarâ, 26/215.) **“... Müminler birbirlerine karşı merhametlidirler.”**(Fetih, 48/29.) **“Allah rahmeti yüz parça yaratmış, doksan dokuzunu kendi katında tutmuş, yeryüzü ne sadece bir parçasını indirmiştir. İşte bütün mahlûkat bu bir parça merhametle birbirlerine acırlar. Bir hayvan bile (bu bir parçacık rahmetin eseri olarak yavrusunu emzirirken) üzerine basarım endişesiyle ayağını kaldırır.”**(Müslim, Tevbe, 17.) **ayet ve hadislerinde de vurgulandığı gibi hakiki merhametin sahibi Allah (cc.)'tır. Merhamet Yüce Allah (c.c.)'ın insanlara armağanıdır.**



Ahmet DUMAN
Türkçe Öğretmeni

Verimli uyku; vücudun dinlenmesi, enerjik ve verimli bir gün geçirebilmesi, ayrıca büyüme çağında bulunan genç bireylerin sağlıklı şekilde gelişebilmesi, grip gibi hastalıklara bağışıklığın artması, vücudun direncinin yüksek olması ve daha birçok sebepten ötürü çok önemlidir. En verimli uyku saatleri, bilimsel araştırmaların sonucunda 23.00-03.00 arasındaki saatler olarak belirlenmiştir. Özellikle, büyüme ve gelişme çağında bulunan gençlerin gece saat 12'de kesinlikle uyku halinde olmaları gerekmektedir. Bunlara ek olarak uykuya dalma konusunda zorluk çekilen bir gecede, gün içinde vitamin veya gıda takviyesi almak uykuya dalma konusunda yardımcı olacaktır. Verimli uykunun bir diğer faydası da uyku esnasında vücudun kendini tamir ediyor olmasıdır. En verimli uyku saatleri içerisinde uyumak vücudun kendini tamir etmesine yarar sağlamaktadır.

Uyku Verimi Günümüzü ve Sağlığımızı Nasıl Etkiler?

Verimli bir uykunun ardından bir güne başlamak, her şeyden önce bireyin hemen anlayabileceği bir durumdur. Birey uykudan uyandıktan sonra uzun süren bir ayılma sürecinden geçmez, zihni hemen toplanarak kendine gelir, uyku sonrası hissedilen halsizlik durumu olmaz. Halk dilinde bu durumu açıklayan pek çok söz bulunmaktadır ancak en sık kullanılanı "zıpkin gibi dinç kalkmak" sözüdür. Uyku verimi ve sağlık konuları birbirlerine sanıldandan çok daha bağlı konulardır. Uyku düzenine sahip ve bu düzeni en verimli uyku saatlerine göre kurmuş bir birey, sağlık konusunda aksini yapanlardan çok daha avantajlıdır. Sürekli hasta olduğunu beyan eden bireylerin birçoğu uyku konusunda ciddi sıkıntılar çekmektedir. Ayrıca verimsiz uyku, geçirilen günü etkilediği gibi organların sağlığını da etkilemektedir. Bu etkileri:

- Zihinsel aktiviteyi düşürmesi ve bunama riskini artırması
- Bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkilemesi
- Kolay hasta olma durumları
- Aşıların etkisini azaltması
- Kalp hastalıkları riskini artırması
- Kan şekeri ve Tip 2 diyabeti etkilemesi
- Obezite eğilimini artırması

ÖNEMLİDİR?

VERİMLİ UYKU NEDEN

Verimli Uyku Teknikleri Nelerdir?

Verimli bir uyku için uygulanabilecek birçok teknik vardır. Verimli uyku için yapılması gerekenler kesinlikle uygulanması zorunlu teknikler değildir ancak uygulandığı takdirde bireyler için olumlu sonuçlar gösterebilmektedir. Verimli uyku teknikleri:

Düzenli egzersiz yapmak

Uyku saatlerini belirlemek yani her gün aynı saatlerde uyuyup aynı saatlerde uyanmak

Çay, kahve, kola gibi kafein içeren içecekleri yatmadan 3 saat öncesine kadar içmemek

Yemek yemeyi yatmadan 3 saat önce bırakmak

Yatak odasında cep telefonu, bilgisayar, televizyon gibi elektronik aletleri bulundurmamak

, olması durumunda kapatmak

Yatmadan önce uykunuza yardımcı olabilecek bitki çayı içmek

Yatak odasının ısısını 18-21 °C arasında ayarlamak

Yatak odasının gürültüsüz, karanlık ve düzenli olmasını sağlamak

Yatmadan 15 dakika önce ılık süt içmek

Yatmadan önce kısa ve ılık duş almak

Cep telefonu alarmı yerine pille çalışan saatler kullanmak

Çok sert veya yumuşak olmayan ortopedik yatak ve yastık seçmek

Gece Uykusunun En Verimli Saatleri Hangi Saatlerdir?

Melatonin hormonu uykuyu kolaylaştıran ve uyku ile uyanıklık arasında döngüyü sağlayan bir hormondur.

Akşam saatlerinde salgılanmaya başlar ve gece 02.00–03.00 saatlerine kadar da artarak devam eder. Ek

olarak, protein yapımı ve hücre çoğalmasını sağlayan büyüme hormonu saat 00.00'da en yüksek seviyeye

ulaşır. Bu sebeple en geç saat 11.00'de uykuya geçilmelidir. Kısacası, gece uykusunun en verimli saatleri yani

en verimli uyku saatleri 23.00 – 03.00 saatleridir.

Aşırı ışığa maruz kalma, televizyon seyretme ve cep telefonlarıyla uzun süre etkileşim halinde olma gibi dış

tesirler, melatonin salgılanma oranını azaltır ve bu sistemin işleyişini bozar.

Sabah 06.00'dan itibaren kortizol ve adrenalın salgılanma oranı artar. Kortizol ve adrenalinde olan bu artış

uyku yoğunluğunun ve uyku doyumunun gerçekleşmesine engel olur.

Kısa Sürede Verimli Uyku Alınabilir Mi?

Kısa sürede verimli uyku alınamaz. Ancak bilimsel araştırmalar sonucunda; öğle saatlerinde derin ve yavaş

uykudan oluşan 30 dakikalık bir gündüz uykusu faydalı olabilmektedir. Bu gündüz uykusu sistemi bazı

ülkelerde resmi olarak uygulanmaktadır. Ek olarak dünya çapında bazı şirketlerin bunu denemek amacıyla

yürüttüğü çalışmalarda, çalışanların bu kısa uyku seanslarından sonra verimlerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Az ve verimli uyku genel itibariyle mümkün olmasa da öğle saatlerinde yapılan bu derin ve yavaş uyku

seansları istisna olarak kabul edilebilir. Ancak uyku düzenimizi en verimli uyku saatlerine göre ayarlamak

bireyin verimli bir şekilde uyuması için gereklidir.



Yunus Emre, vefatının 700'üncü yılı nedeniyle UNESCO tarafından anma yılı dönümleri kapsamına alındı. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan da 2021'i 'Yunus Emre ve Türkçe Yılı' ilan etti. Bu yıl düzenlenecek etkinliklerle Yunus Emre'nin insanlığın ortak değeri olmasının ve Türkçeye sağladığı katkıların altı çizilecek.

Türkçemizin medeniyet dili kimliğiyle bir kez daha dünyaya duyurulmasına vesile olacak “Yunus Emre ve Türkçe Yılı” hayırlı olsun.

Yunus Emre, şiirleriyle insan ve doğa sevgisi, hoşgörü, kardeşlik ve barış kavramlarını en duru Türkçe anlatarak dil, din, ırk ayrımı gözetmeksizin tüm insanlığa seslendi.

Yunus Emre, 'Yetmiş iki millete bir gözle bakmak' ilkesi ve evrensel insani değerler üzerine inşa ettiği felsefesiyle dünya hümanizmine katkılar sağlayarak insanları ortak değerler etrafında birleştirip çağının çok ötesinde bir şair oldu.



Yunus Emre'nin kesin doğum tarihi bilinmemekle birlikte 13. yüzyılda yaşadığı kabul ediliyor

13. yüzyıl ortalarından 14. yüzyılın ilk çeyreğine kadar Eskişehir'in Sivrihisar ilçesinde yer alan Sarıköy'de yetişti ve Ankara'nın Nallıhan ilçesindeki Taptuk Emre Dergahı'nda yaşadı

Sair Yunus Emre, şiirleriyle Türkçenin gelişimine önemli bir katkıda bulundu

Türk tasavvuf edebiyatı sahasında kendine has bir tarzın kurucusu oldu.

Ahmed Yesevi ile başlayan tekke şiiri geleneğini, özgün bir söyleyişle Anadolu'da sürdürmesinin yanı sıra divan şiirini de etkiledi.

Konya, Sam ve Azerbaycan'ı da kapsayan bir coğrafyayı dolaştı

Şiirleri, 14. yüzyıldan itibaren abdallar ve dervişler vasıtasıyla Osmanlı fetihlerine paralel şekilde bütün Anadolu ve Rumeli coğrafyasına yayıldı.

Alevi-Bektaşî edebiyatıyla Melami-Hamzavi edebiyatını meydana getiren halk edebiyatının kaynağı oldu

Hacı Bektaş-ı Veli tarafından Ehl-i Beyt öğretisiyle çok sayıda öğrenci yetiştiren Anadolu ereni Tapduk Emre dergahına gönderilerek, Tapduk Emre'nin öğrencisi oldu.

Mesnevi nazım şekliyle, manzum, didaktik, nasihatname tarzında yazdığı "Risalet-el Nushiyye" adlı eseri, 563 beyittir.

Yunus Emre'nin 1320 dolaylarında öldüğü sanılıyor. 1991 yılı, UNESCO tarafından Yunus Emre'nin doğumunun 750. yılı olarak anıldı.



" Aşkın aldı benden beni,
Bana seni gerek seni,
Ben yanarım dünü günü,
Bana seni gerek seni "

YUNUS EMRE

Anadolu mutasavvıfı,
Türkçe şiirin öncüsü ve
halk sairi Yunus Emre,
eserlerinde ele aldığı insani
değerler ve insan sevgisiyle
yüzyıllardır dünya insanının
gönlünde yer edindi



Gel Gör Beni Aşk Neyledi

Ben yürürüm yana yana
Aşk boyadı beni kana
Ne akilim ne divane
Gel gör beni aşk neyledi

Mecnun oluben yürürüm
Dostu düşümde görürüm
Uyanır melul olurum
Gel gör beni aşk neyledi

Gah eserim yeller gibi
Gah tozarım yollar gibi
Gah akarım seller gibi
Gel gör beni aşk neyledi

Benzim sarı, gözlerim yaş
Bağrım pare, ciğerim baş
Halden bilen dertli kardaş
Gel gör beni aşk neyledi

Miskin Yunus biçareyim
Baştan ayağa yareyim
Dost elinden avareyim
Gel gör beni aşk neyledi

İlim İlim Bilmektir

İlim ilim bilmektir
İlim kendin bilmektir
Sen kendin bilmezsin
Ya nice okumaktır

Okumaktan murat ne
Kişi Hak'kı bilmektir
Çün okudun bilmezsin
Ha bir kuru emektir

Okudum bildim deme
Çok taat kıldım deme
Eğer Hak bilmez isen
Abes yere gelmektir

Dört kitabın m,n,sı
Bellidir bir elifte
Sen elifi bilmezsin
Bu nice okumaktır

Yunus Emre der hoca
Gerekse bin var hacca
Hepisinden iyice
Bir gönüle girmektir



ŞİİRLERİ

YUNUS EMRE



“KİTAP OKUYORUM”

ETKİNLİĞİMİZ DEVAM EDİYOR

5 Açada 5 Kitap Okuyacağız.

Kitap Okuma Etkinliğine Sen de Katıl!
Farklı Dünyaların Büyülü Dünyasına Açıl!





Gevher Nesibe adına Kayseri'de inşa edilen yapı, Anadolu'da yapılmış Selçuklu d.rüşşifaları ve tıp medreseleri içinde en bekkini, ayakta kalabilen en erken tarihli olanıdır. Yapı yan yana, üstü açık avlulu, dörder eyvanlı, iki blok halindedir. Batı taraftaki blok şifahane, doğudaki ise medresedir. Şifahanenin batı kenarında akıl hastalıkları bölümü, medresenin kuzeydoğu köşesinde de Gevher Nesibe'nin kümbeti (türbesi) yer alır. Melike İsmetüddin Gevher Nesibe, Anadolu Selçuklu hükmdarlarından II. Kılıçarslan'ın (saltanatı, 1155-1192) kızı, I. Gıyâseddin Keyhüsrev'in küçük kardeşi ve I. Alâeddin Keykubad'ın halasıdır. 1167-1206 yılları arasında yaşadığı tahmin edilmektedir. Kayseri'de ikamet etmiş, ağabeyi Gıyâseddin Keyhüsrev'in ikinci saltanatı esnasında veremden ölmüştür. Mezartaşı olmadığı için kesin ölüm tarihi bilinmemektedir. Mezarı, yaptırdığı tıp medresesinin içindedir.

Rivayete göre gönül verdiği saray başsipahisi ile evlenmesine ağabeyi I. Gıyâseddin Keyhüsrev karşı çıkar. Başsipahi, hükümdar tarafından cepheye gönderilir ve şehit düşer. Bu duruma çok üzölen Gevher Nesibe Sultan kederinden yatağa düşer, vereme yakalanır. Tüm çabalara rağmen durumunda iyileşme olmaz. Durumu öğrenen ve kız kardeşini ölüm döşeginde ziyaret ederek özür dileyen I. Gıyâseddin Keyhüsrev (saltanatı 1192-1192, 1204-1210), ondan son isteğinin ne olduğunu

soran. O da ağabeyine, kendisi gibi devasız hastalığa yakalananlar için bir şifahane yaptırmasını vasiyet eder. Gıyâseddin Keyhüsrev, bu vasiyet üzerine 1204'te dârüşşifa ve tıp medresesinden oluşan birbirine bitişik külliyeinin inşaatını başlatır. Yapı, 1206'da tamamlanır.

KİTABESİ

İki kapıdan yalnız şifahanenin portalı üzerinde bulunan kitabe günümüze kadar gelmiştir. Kitâbeden şifahanenin 602 (1206) yılında II. Kılıçarslan'ın kızı ve I. Gıyâseddin Keyhüsrev'in kardeşi Gevher Nesibe Hatun'un vasiyeti üzerine inşa edildiği görölmektedir. En önmeli kaynak kabul edilen, iki satırlık Arapça kitabenin meali şu şekildedir: "Kılıçarslan'ın oğlu, dinin ve dünyanın koruyucusu büyük sultan Keyhüsrev zamanında -zamanı daim olsun- Kılıçarslan'ın kızı, din ve dünyanın ismeti Melike Gevher Nesibe'nin -Allah sizin için onu razı kılsın- vasiyeti olarak 602 yılında bu hastanenin inşasına ittifak etti."

Yapı, 68*42 metre ebadında, 2.800 m²'lik bir alanı kaplayan birbirine bitişik, açık avlulu iki birimden meydana gelir. Batıdaki bölüm şifahane, doğudaki tıp medresesidir. Her iki bölüm de tipik Selçuklu medrese planına sahiptir. Birbirine 1.5*11 metrelik dar bir koridorla bağlantılı olan binalardan d.rüşşifa 40*42 metre (1.680 m²), medrese ise 28*40 metre (1.120 m²) ebatlarındadır. Her iki binanın ayrı kapısı vardır.

KAYSERİ GEVHER NESİBE ŞİFAHANESİ

Şükrü ERGÜN

6/D 223





MİMARİ YAPISI

İki bölüm: ortasında havuzu bulunan, dört tarafından sivri tonozlu revaklarla çevrili açık avlulu, dört eyvanlı plan şemasına sahiptir. Oda kapılarının hepsi küçüktür ve revaklı avluya açılmaktadır. Odalarda ocak ve baca yerleri mevcut değildir. Mutfak tipinde bir mек, na da rastlanmamıştır. Bu da yemeklerin dışarıdaki bir imarettен geldiğini düşündürmüştür. Selçukluların 13. asırda yaptıkları medreselerde kapalı avlu tipi kullanılmış, binaların temel ve zeminleri de dayanıklı, büyük macif taşlardan yapılmıştır. Yapıyla ilgili bilgiyi ilk defa 1933 yılında A. Gabriel yayımlamıştır. Yapı yıkık ve iyi temizlenmemiş olduğundan planını tam olarak yapamadığını belirtmektedir.

1980 yılında, Erciyes Üniversitesi tarafından yapılan tamirat sırasında, işin başında bulunan A. Hulusi Köker binanın su ve kanalizasyon sistemi ile ilgili özetle şu bilgileri vermektedir:

1980 yılında yapılan onarım esnasında eserin çevresinde de bir kazı yapılmıştır. Kuzeyde bulunan yedigen kaideli, türbe kaidesine benzeyen yapının altının tamamen toprak olduğu ve mezara ait bir yapıya rastlanmadığı tespit edilmiştir. Yapının üzerindeki toprak açıldığında, burada birçok spiralli künkler ortaya çıkmıştır. Böylece bu yapının kümbet kaidesi değil, şifahaneye suyu getiren ve dağıtan su terazisi olduğu tespit edilmiştir. Bu terazide, dışarıdan, Büyük Avgın'dan gelen suyun seviyesi yükseltildikten sonra, ikiz binanın ortasındaki bir koridordan içeri gönderilerek her iki bölüme dağıtılıyor olmalıdır.

Kazıya devam edilerek ara koridorlar eşildi ve dahili su tesisatı bulundu. Tabii su künklerinin birçoğu çürümüştü. Hamamın güneybatı köşesinde de bir hamam ayacı bulunmuştur. Bu hamam ayacının dışarıda, büyük oluklu taşları ve pisliklerin toplandığı kare şeklinde çukur taşları bulunmuş ve bunlar medrese içinde muhafazaya alınmıştır. Bu ayacın Selçuklular'dan kalma kanalizasyona bağlı olduğu tahmin edilmektedir. Nitekim her iki havuzun ayakları da, bu Selçuklu kanalizasyonuna akmaktadır. Bu kanal, bugünkü şehir kanalından 2-3 metre daha derinden gitmektedir. Şifaiyye ve Gıy,siyye'den, tamirat esnasında 13-15 metreden çıkarılan artezyen suları, günlerce havuza aktığı halde, Selçuklu kanalı, bu suyu birikmeden rahatlıkla çekmiştir. Şu halde 1206 yılında açılmış olan bu Selçuklu kanalı halen çalışmaktadır. Suyun nereye akıp gittiği ise bilinmemektedir.î

Selçuklular döneminde yapılmış ,bidelerin yapı özellikleri, iç ve dış tezyinatlarının yanında, pek çoğumuzun ilk bakışta dikkatini çekmeyen bir özelliği de eyvan ve tonozları meydana getiren yontma taşlar üzerinde görülen taşçı işaretleri veya Türk damgalarıdır. Gevher Nesibe Şifahanesi'nde de birçok taşçı işaretleri ve Türk damgaları bulunmaktadır.

Anadolu Selçukluları, sağlık tesislerinde kadın-erkek, müslim-gayrimüslim ayrımı yapılmaksızın hizmet verilmiş, Gevher Nesibe'de de 20. yüzyıla kadar aynı anlayışla hizmete devam edilmiştir.





Hayat

Hayat, bazen bir şifa verme çabasıdır Ötekine, kendimize ve bütün varlığa.

Yavaşla, Kemal Sayar

Hayat, cennettir, hepimiz cennetteyiz, yalnız bunu bilmek istemiyoruz. Bilmek isteseydik hemen yarın bütün dünya gerçek bir cennete dönerdi.

Karamazov Kardeşler, Dostoyevski

Hayat, yangın gibidir. Yoldan geçenin unuttuğu alevler, rüzgârın önüne katıp savurduğu küller; işte, bir insan ömrü gelip geçmiştir.

Semer Kant, Amin Maalouf

BİR
KAVRAM
ÜÇ YORUM

TAKVİM YAPRAĞI

Resmî Gazete çıkmaya başladı.

(07 Şubat 1921)

İlk buharlı gemi üretildi.

(11 Şubat 1809)

Graham Bell telefonu icat etti.

(14 Şubat 1876)

DNA molekülünün yapısı keşfedildi.

(18 Şubat 1953)

Hocalı Katliamı yapıldı.

(26 Şubat 1992)

NELER OLUYOR HAYATTA?

2,1 Milyar Kişi Temiz Su İmkânından Yoksun

Dünyanın % 70'i sudan oluşuyor. Ancak bu suyun yalnızca yüzde 2,5'i tatlı su ve tatlı su kaynakları dünyada eşit şekilde dağılmıyor BM Gıda ve Tarım Örgütüne göre, Amerika kıtası dünyada yıllık olarak yenilenebilir tatlı su kaynaklarının % 46'sına sahip. Bu nedenle de dünyada su bakımından en zengin kıtaların başında geliyor. Kıtada, kişi başına, günde ortalama 55 bin 500 litre su düşüyor. Okyanusya, yerküredeki en kuru kıtalardan birini oluşturuyor (%2). Ancak düşük nüfus yoğunluğu nedeniyle kişi başına düşen tatlı su miktarı birçok bölgenin önünde. Asya, günlük 7 bin 750 litre ile kişi başına düşen yenilenebilir tatlı su kaynakları miktarı bakımından en düşük bölgelerden biri. Bu miktar Kuzey Afrika'da 750 litre iken Arap Yarımadası'nda ise 230'a düşüyor Kuveyt ise günde kişi başına 16 litre ile en az tatlı su kaynağına sahip.

Dünya genelinde 2030'a kadar 700 milyon kişinin su kıtlığı nedeniyle yaşadıkları bölgelerden göç etmek zorunda kalacağı tahmin ediliyor.

MERAK EDİYORUM

Kedilerin Gözleri Karanlıkta Neden Parlar?

Göze gelen ışık, mercekle tarafından, üzerinde ışığı algılayan sinir hücreleri olan retinaya odaklanır. Kedi, köpek gibi hayvanların gözlerinde tapetum lucidum isimli bir katman bulunur. Bu katman, bir ayna vazifesi görerek ışığın sinir hücreleri tarafından algılanabilmesi için ikinci bir imkân sağlar. Bu durum, özellikle gece görüşlerini iyileştirir. İnsanların gözünde bu katman yoktur.

Işık yoğunluğunun düşük olduğu koşullarda, gözün içine daha fazla ışık girebilmesi için gözbebekleri büyür. Bu nedenle gözün arkasındaki tapetum lucidum tabakasından yansıyan ışık, geceleri daha kolay fark edilir ve parlama olarak algılanır.



EĞRİSİ DOĞRUSU



Cimnastik
Şarz
Evye
Çevrimiçi
Saatler olsun



Jimnastik
Şarj
Eviye
Çevrim içi
Sihhatler olsun

BİR ACAYİP KELİME

TEMCİT

Sözlükte "tazim ve sena etmek" anlamındaki temcit, ezandan ayrı olarak Allah'a yapılan dua, tazarru ve münacatlar hakkında kullanılır. Temcit, üç aylarda recebin ilk gecesiyle başlayıp ramazanın teravih kılınan ilk gecesine kadar yatsı namazının ardından, ramazanda ise sahurdan sonra müezzinler tarafından halkın iştirakiyle minarede okunurdu. Sahur vaktinde okunduğundan halk arasında "sahur" manasına da gelirdi. Cami ve tekkelerde temcide çıkmak ve temcit okuyacak topluluğu yönetmek, müezzinlerin önemli görevlerinden di. Kandil ve Kadir Gecelerinde temcide çıkanların sayısı artar, temcit okunurken minarenin altında toplanan insanlar okunan temcit hakkında yorumlar yaparak âdeta bir musiki meclisi oluşturlardı. Üç aylarda düzenli biçimde sürdürülen temcidin üç aylar dışında özel gecelerde okunduğu yerler de vardı.

Temcitler, İstanbul'da önceleri Üsküdar'da Aziz Mahmud Hüdâyi ve Nasûhî dergâhlarında okunmaya başlanmıştır. Ayrıca İstanbul Tophane'de Kadiriyye Tekkesi, Kocamustafapaşa'da Sünbül Sinan Dergâhı, Eyüp Sultan Camii ve Hırka-i Şerif Camii'nde de temcit okunmaktaydı. Süleymaniye Camii'nde sadece ramazan gecelerinde temcit okunduğu nakledilir.