

ANNELEER

ŞEFKAT KAHRAMANIDIR!

MAYIS AYI
ANNELEER GÜNÜ
ÖZEL SAYI



İlkyardım İçin
Pratik Bilgiler

Anne Sevgisi

Ailede Annenin Rolü

ANNE-BABA HAKKI

Şu geçici olan dünya hayatında sizler için en vazgeçilmez değer, kıymet nedir, deseler; hemen en başlangıçta annemiz, babamız, eşimiz, çocuklarımız ve diğer akrabalarımız deriz. Yüce ve tertemiz olan dinimiz de özellikle aileye ayrıcalıklı bir yer vermiş, onun düzen ve huzuru için nelere dikkat edilmesi gerektiği konusunda detaylı izahlarda bulunmuştur. Özellikle anne ve baba hakkı konusunda emir olarak bildirilen ayetler göndermiştir.

Anne-babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yakın arkadaşına, yolcuya iyi davranmak; bu konuda bencil vefasız olmamak en önemli insanlık görevimiz olmalı. Anne ve babamızdan biri veya ikisi yaşlanmış olarak yanımızda bulunuyorsa kesinlikle onlara karşı memnuniyetsizliğimizi belli eden tavır ve tutumda olmadan, kötü söz söylemeden “of” bile demeden, onlara karşı tatlı dilli ve gönüllerini alıcı olmalıyız.

Biz küçükken adeta canını feda edercesine üzerimize titreyen şefkat gösteren muhterem anne ve babalarımıza hürmet etmek onların en yüce hakkıdır. Şefkat etmek görevinin bize düştüğü onların bir küçük çocuk gibi merhamete ve ilgiye muhtaç olduğu zamanlarda halisane hürmet, samimane hizmet etmek, rızalarını almak, kalplerini hoşnut etmek bizlerin en birinci görevidir.

Onlar ahirete göç ettikten sonra keşke hayattayken kıymetlerini bilseydim, keşke daha fazla onlara hizmet etseydim, keşke daha fazla rızalarını alsaydım, keşke.... keşke....; dememek için saygı, sevgi, hürmet, hizmet, güzel muamele, tatlı dille konuşma, onların bakımını üstlenme gibi konularda gereken titizliği göstermeliyiz. Bu konulara dikkat etmeyen evlatların, hem dünya mutluluk ve huzurları hem de ahiret mutluluk ve huzurları berbat olacağını aklımızdan çıkarmamalıyız.

Rabbim bizlere anne baba hakkına riayet edebilmeyi nasip etsin. Amin!

Ahmet ÖZBEK
Okul Müdürü



EDİTÖRDEN

Anneler Günü Kutlu Olsun!



Arif KOÇ/Türkçe Öğrt.

Ünlü bir yazarımız, annesi ile ilgili unutamadığı bir anısını anlatıyor. Annemle ilgili bir anımı bir de annemin fotoğrafım istemişsiniz. Annemin hiç fotoğrafı yoktu. 1926 yılında yirmi altı yaşındayken veremden ölen annem bütün yaşamında resim çektilmedi. Çünkü o zaman bizim ortamımızda - yeni kuşaklar pek şaşacaklar belki de - resim çektilmek günah sayılırdı. Yalnız, askerlik gibi resmi işleri için erkekler vesikalık resim çektilirlerdi. Annem ölüm döşegindeyken ben okuduğum yatılı okuldan çoktan kaçmıştım ama bunu annem de babam da bilmiyordu. Ölümünden üç gün öncesinden, beni annemin yanına sokmuyorlardı. Ölümünden bir gün önceydi. Annemi yattığı odanın kapısından içerde konuşulanları dinliyordum. Annemin şu sözlerini duydum:

– Oğlum yatılı okulda ya, artık gözlerim açık gitmeyeceğim... Oysa ben bir okul kaçağıydım. Parasız yatılı okuldan kaçmıştım. Annemin bu sözlerini duyunca, ağlayarak evden çıktım. O zaman on bir yaşındaydım. Ertesi gün de annem öldü. Sesi hep kulağımdaydı.

– "Oğlum yatılı okulda ya, artık gözlerim açık gitmeyeceğim..."

Okumamın tek nedeni annemin bu sözleriydi. Bütün hayatımda annemin duyabildiğim bu sözleri kulağımdan hiç eksilmedi. Hep onun bu sözlerini düşündüm. Yalnız bunun için okudum, okula gitmenin yollarını aradım. Onun sözleri beni kamçıladi. Yoksa okul kaçkını on bir yaşındaki ben, bir daha hiç okula gidecek değildim. Beni okula göndermeye zorlayacak kimse de yoktu, yoksulduk. Bugünkü kişiliğimi, anneme, özellikle annemin duyduğum son sözlerine borçluyum, diyor yazar. Bu hikâyede yazarımızın dediği gibi benim de eğitim hayatıma yön veren annem olmuştur. O zamanlarda annem yanımda olmasaydı sizlerin öğretmeni olabilir miydim, bilemiyorum. Yüce Peygamberimiz(sav) : "Cennet anaların ayakları altındadır." Derken onun yüceliğini en güzel şekilde dile getirmiştir. Annenin bastığı toprağı göze sürme diye çekmeden cennete girmek mümkün mü? Canım Annem, ruhun şad olsun. Bütün annelerin Anneler Günü'nü kutluyorum.



Ailede Annenin Rolü

Anne Rolü:

Çocuk için anne; gözlerini açtığı ilk olarak gördüğü bağlanma ve sevgi nesnesidir. Varlığı güvence verir, sevgi ve bakım gereksinimini karşılar, çocuğun sağlıklı kişilik gelişiminde ayna görevi görür. Yokluğu ise bütün bu gereksinimlerin karşılanmaması veya (ileriki yaşlarda) kesintiye uğraması anlamına gelir. Anne ve/veya bakım veren kişinin sevgisinin dengeli, sürekli ve tutarlı bir biçimde verilmesi, en az çocuğun beslenmesi için gerekli olan besin maddeleri kadar önemlidir. Annenin çocuğuna verdiği bakım ve çocuğu ile geçirdiği süre değil, niteliği önemlidir. Çocuğa verilen disiplinin ve ebeveyn çocuk arasındaki ilişkilerde belirlenen sınırların, çocukların davranışlarının ve kişiliğinin gelişimindeki rolü büyüktür. Çocuklara sınırları belli özgürlükler sağlamak önemlidir. Çocuğa gelişimine uygun olamayan sorumluluklar yüklemek ve beklentiler geliştirmek, çocuğun gelişimini ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Anne Yokluğu Ve Etkileri:

Anneden ayrılma çocuk ile anne figürü arasında anlamlı bir ilişki kurulduktan sonra bu ilişkinin kesilmesidir. Anne yoksunluğu ise bu ilişkinin hiç kurulmamış olmasıdır. Annenin yoksunluğunda ise, annenin ölümü, çocuğu terk etmesi ve bir daha hiç görüşülmemiş olması söz konusudur. Anne yoksunluğunun ya da anneden ayrılmanın çocuk üzerindeki etkisi; çocuğun yaşına, yoksunluktan ya da ayrılmadan önce annesi ile olan deneyimlerine göre farklılıklar gösterir. Özellikle ayrılığın uzaması durumunda zihinsel ve duygusal gelişimde duraklamalara, depresyon belirtilerine ileri yaşlarda ise okula uyum güçlüklerine ve davranış bozukluklarına rastlanabilir. Anne sevgisinden yoksun olan çocuklarda güven duygusunun yerini kuşku alır ve çocukta içe kapanıklığın başladığı görülür. Bedensel gereksinimleri karşılanan fakat anne sevgisinden yoksun olan çocuk; güçsüz ve huzursuz olur, daha çok ve daha sık ağlar. Ayrıca başkalarına karşı gerçek bir duygusal bağları bulunmaz, antisosyal davranışlar sergilerler. Uzmanların görüşlerine göre düzensiz anneliğe bağlı olarak çocuklarda gözlenen tutum ve davranışlar şunlardır:

1. Çocuk daha sonraki yaşlarda aşırı bağımlılık gösterir.
2. Yetersizlik ve aşagılık duyguları geliştirir.
3. Benliğini ve diğer kişileri aşırı değerli ya da değersiz bulur.
4. Çocuk kendi zihninde kendisi de dahil olmak üzere herkesin bir iyi bir de kötü görüntüsünü oluşturur.
5. Ayrılığın sona ermesi durumunda da yeniden ayrılma korkusunun yarattığı anne-babaya endişeli bir biçimde bağlanma davranışı görülür.

Tek Ebeveynin Dikkat Etmesi Gerekenler:

Yeni ev düzeninizde açık ve net sınırlar koyun. Çocukların sınırı ve düzene ihtiyacı vardır. Beklenti ve görüşlerinizi açıkça belirtiniz ki onlar da nasıl davranmaları gerektiğini, yanlış davranmadan öğrenebilsinler. Tek ebeveyn olmak oldukça yorucu ve yüklü bir iştir. İşleri olabildiğince paylaşın ve gerektiğinde yardım istemekten çekinmeyin. Sevgi dolu ve duygusal anlamda besleyici bir ev ortamı hazırlayın. Çocuklarınızı

ne kadar çok sevdiğinizi ve onlarla ne kadar gurur duyduğunuzu söylemekten çekinmeyin. Kendinizle ilgilenmekten ve kendinize zaman ayırmaktan asla vazgeçmeyin. Tüm hayatınızı çocuklara "adar" şekilde yaşamak kısa sürede enerjinizi tüketeceği gibi, ihtiyacınız olan dinginlik ve rahatlığı da ortadan kaldıracaktır. Güvenebileceğiniz bir sosyal destek sistemi oluşturun. İçinde anneniz, babanız, akrabalarınız veya yakın dostlarınızın yer alacağı, güç durumlarda bir telefonla ulaşabileceğiniz yakınlarınızı size güven verecektir. Çocuğunuz durumu ne kadar olgun karşılırsa karşılansın, ona arkadaşınız gibi davranmayın. Çocukların her zaman anne ve babaya ihtiyacı vardır. Ve onlar istediklerinde, zor anlarında arkadaşlarıyla birlikte olmayı seçebilirler. Yeni hayatınız ve düzeniniz hakkında gerçekçi beklentiler ve amaçlar koyun. Hangi şartlar altında sizi ve çocuğunuzu nelerin beklediği konusunda sahip olacağınız öngörüler, herhangi bir durumla karşı karşıya kaldığınızda daha soğukkanlı davranmanızı sağlar. Hata yapabileceğiniz veya her şeyin, her zaman yolunda gitmeyeceği konusunda kendinizle barışık olun. Uyum ağlayabilmeniz için kendinize zaman tanıyın ve elinizden gelenin en iyisini yaptığınıza inanın. Akrabalarınız ve aile bireyleri ile görüşmeyi sürdürün. Bu hem çocuğun ailenin sürekliliği konusunda kendini güvende hissetmesini sağlar hem de yalnız kalmadığı mesajı kendine ulaştır. Tek ebeveyn olmanın ne kadar zahmetli bir şey olduğunu söylemek veya diğer ebeveyn hakkında olumsuz yargılarda bulunmak, çocuğun aklında oluşturmaya çalıştığı ebeveyn rolüne zarar verecektir. Bu yüzden onun yanında bu konularda konuşmaktan kaçının. Çocuğunuza uygun olmayan sorumluluklar vermeyin. Özellikle kültürümüzde çok rastlanan, erkek çocuklarına "evin erkeği" rolü çocuk için oldukça ağır bir sorumluluktur. Bu; çocuğun yaşının gereklerini yaşamasına ve bireyselleşmesine engel olur. Tek kalan ebeveynler kendi rolleri dışında kalan diğer rolü de üstlenmeye çalışırlar. Ancak bu rol karmaşası hem ebeveyni yorar hem de çocuğun aklının karışmasına neden olur. Dolayısıyla her ebeveyn kendi rolünü üstlenmeyi sürdürmeli ve her türlü sorumluluk ve işi tek başına halletmeye çalışmanın zorluğunu ve yıpratıcılığını unutmamalıdır.



Kurtuluş Çopur
Sosyal Bil. Öğrt.





Valide

Arapça kökenli Valide anne demektir. Bir yavruyu doğurup büyüten, evladının her zorluğunda yanı başında belirendir. Anne öyle bir bütünleşmiştir ki geleneğimizle, göreneğimizle ve hatta geleceğimizle.

Bu yüzden içinde ana geçen bin bir türlü deyimimizin olması...

Bir darlık yaşayıp da annemizi yanı başımızda bizim yaralarımızı sararken bulsak 'ana gibi yar, Bağdat gibi diyar olmaz' deyiveririz. Bir işi hakkıyla yapınca kazandıklarımız için 'ananın ak sütü gibi helal olsun' derler.

Tüm annelerimizin ve anne adaylarımızın günü kutu olsun. Dünyadan ahirete göç etmiş tüm validelerimizin mekânı cennet olsun...



Biz insana, anne babasına (en güzel bir biçimde davranmasını) emrettik. Çünkü annesi onu nice sıkıntılara katlanarak taşımıştır. Sütten kesilmesi de iki yıl içinde olur. O halde Bana ve annene babana şükret! Dönüş Banadır.”
(Lokman Suresi 14)



Anneler şefkat kahramanlarıdır

ÇOK GÜZELSİN CANIM ANNEM



Ömür Kuzgun
Fen Bil. Öğrt.

Tenim senden, kanım senden
Ne güzelsin canım annem
İstedğin var mı benden
Çok özelsin canım annem

Doğduğumda seven sendin
Sana zahmet veren bendim
Her an başımda bekledin
Çok tatlısın canım annem

Karnında taşıdın beni
Unutmam hiç emeğini
Sıkı tut elimden emi
Çok şekersin canım annem

Her şeyimsin tek sırdaşım
Dert ortağım arkadaşım
Dizine yaslanır başım
Çok özelsin Canım annem

Değişmem seni cihana
Saraylar yakışır sana
Hakkını helal et bana
Çok güzelsin canım annem

Bu dünyadan göçüp gider
Geçmez olur hayat beter
Hayalin gözümde tüter
Çok nazıksın canım annem

Annesine bakmayanlar
Söze kulak asmayanlar
Toprağı öpünce anlar
Çok özelsin canım annem

Turanlı garibim bilin
Kötü söylersen kopsun dilin
Anneye hep iyilik edin
Çok güzelsin canım annem



ANNE HAKKI

Annem ben bu dünyaya,
Senin sayende geldim.
Bu gencecik yaşıma,
Senin sevginle erdim.

Senin sevginin gücü,
Tüm engelleri aştırrır.
Duaların sayesinde,
Tüm zorluklar aşılrır.

Yine dünyaya gelsem,
Senin evladın olurdum.
İyi ki benim annemsin,
Rabbim seni korusun.

İyilik meleşimsin
Benim canım anneciğim.
Sakın beni terk etme,
Ben sensiz bir hiçim.

Gece gündüz bilmeden,
Beni bu yaşa getirdin.
Hasta yorgun demeden,
Benim başımı bekledin.
Annem senin desteşinle,
Hep yollarım aydınlandı.
Bana olan güvenin,
Başarılarımı arttırdı.

Anne hakkı ödenmez,
Peygamberim söyledi.
Cennet yüzün solmasın,
Hakkını helal edesin.



Zeynep Erkin
8/A



ANNE SEVGİSİ



BELİNAYSU ŞAŞDIM
5/B

Elleri öpülesi fedakâr annelerimiz, canımız acıdığında ANNE diye sayıkladığımız analarımız. Hastalandığımız da sabahlara kadar başucumuzda bekleyen yemeyen yediren, giymeyen giydiren yüce varlıklar. Allah'ın kadınlara doğuştan bahşettiği bir duygudur annelik. Kimse anne gibi sevemez, koruyamaz pamuklara saramaz. Evlatları olarak ne yapsak annelerin hakkını ödeyemeyiz. Onları hep sevelim, sayalım, el üstünde tutalım. Annelerimize bir öf bile demeyelim. Annelerimizin değerini, bizim için varlığının önemini onlar bizimle beraberken bilelim. Unutmayalım! Cennet annelerin ayakları altındadır. Bütün annelerin ellerinden öperim, saygımı sevgimi sunarım.

BENİM ANNEM

Anne kelimesi, dört harf iki hece olsa da içine dünyaları sığdıran bir kelimedir. Bir anne sadece doğurduğu çocuğu değil, yeri geldiğinde gerekirse dünya üzerindeki bütün çocuklara yetebilecek bir sevgiye sahiptir. İşte benim annemde böyle bir annedir. Bundan tam on üç yıl önce bir hastane odasında tanıştım onunla. Beni ilk kucağına aldığındaki o mutluluğu tahmin edebiliyorum. Evimize ilk gelişimizi beni nasıl beslediğini, uyuttuğunu, hastalandığımda veya düşüp bir yerimi kanattığımda nasıl üzülüp, acı çektiğini hep dinledim ondan. Benim annem İstanbul'dan Kayseri'ye gelmiş bir gurbet gelini. Burada hiç kimsesi yok. Ben ve iki kardeşimi büyütürken babam dışında hiç kimseden yardım almamış, desteği olmamış. Hastalandığımızda, ilk okumayı söktüğümüzde, iştahımız olmayıp yemek yemek istemediğimizde hep yalnızmış. Uyumadığımız geceler söylediği ninni hala kulağımda. Hatalarımız, yaramazlıklarımız karşısında bize ne kadar kızsada bizi çok sevdiğine eminim. Kendisi hasta olsa bile bizi hiç ihmal etmediğini biliyorum. Bu yüzden ona olan saygım sonsuz. Şimdilerde kardeşlerimi büyütmesinde ben ona destek oluyorum. Benim güzel annem artık yalnız değilsin. Canım annem ömrüm yettiği müddetçe bugün olduğu gibi her zaman sana destek olacağım. Allah bu dünyada da ahirette de bizi hiç ayırmasın. İyi ki benim annemsin, seni çok seviyorum.



Cuma Ege Şaşdım
7/E

ANNE SEVGİSİ

Anneler iyi kalpli, yardımsever ve çocuklarını çok seven insanlardır. Çocukları hastalandığında çocukları iyileştirmek için elinden geleni yaparlar. Yeterli çocuklar üzülmessin diye elinden geleni yaparlar. Bazen kızmakta haklılar çünkü bazen bir yaramazlık yapınca bazen bir yerimizi incitiriz, annemiz o yüzden kızabilir ama olsun gene de annemizi üzmemeliyiz böyle bir annemiz olduğu için şanslıyız annemiz bizim başta acımızdır. Annemiz olmasa biz ne yapardık.

Onlar iyi biri iyi biri ve şefkatli insanlardır annemiz kıymetinizi bilmeliyiz annem izin hakkını asla ödeyemeyiz.



Dilan Aktaş
5/B

BENİM GÜZEL ANNEM

Annelerin en güzeli,
Sensin benim güzel annem.
İlk esen bahar yeli,
Sensin benim güzel annem.

Güneş yüzlü, altın kalpli,
Ağır başlı, tatlı dilli,
Meleklerin eşi sanki
Sensin benim güzel annem.

Açan çiçek, çağlayan su,
Gülümseyen engin duygu,
Evimizin mutluluğu,
Sensin benim güzel annem.



Fatma Zehra Ersoy
5/B



ANNE



Zeynep Erva TAŞAR

8/A

Anne: Duyduğumuzda dahi içimizde çiçekler açtıran bu kelime Eski Türkçe ana - çocuğu olan kadın veya bu duyguyla sarınmış olan kadın - kelimesinden gelmektedir. Ana veya anne kelimesi çocuk dilinde "na-na" söyleminden yansıma olarak türetilmiştir.

Ana sevgisi bütün sevgilerin kaynağıdır.

Cennet anaların ayakları altındadır. (Hz. Muhammed s.a.v)

Türk milleti öyle analara sahiptir ki, her devrin büyük adamlarını bu analar yetiştirmiştir. (Mustafa Kemal Atatürk)

Anne kalbi, çocuğun okuludur. (Henri Ward)

Kadının en büyük vazifesi analıktır. (Mustafa Kemal)

Değeri ölçülmeyen tek şey anne sevgisidir.

BİR GÜN DEĞİL HER GÜN



Eda Yamaner

5/B

Aileyi bir arada tutan, sıcak bir çatı altında, bir tas sıcak çorbayı yapandır Anne.

Anne, senin için nedir deseler en kısa ama içi çok uzun anlamlar taşıyan bu üç şeyi söyledim. Çünkü o bir tas çorbayla aile bir arada toplanır. Hava soğuk olsa bile hem içiniz hem yüreğiniz ısır. Sofradaki bir gülüşü ya da saçını okşamayı yeterdir bir çocuğa anneliğin kutsal olduğunu anlatmaya. O yüzden her yıl Mayıs ayında annelere özel bir gün verilmiştir.

Bence yeterli değildir. Yılın her gününü bizlere adayan, cennetin bile ayaklarının

altına serildiği anneler her zaman değerli hissettirilmelidir. Evlatları için gecesini gündüzüne katan, yeri gelip evde, yeri gelip işte çalışan ve sevgisinde sınır tanımayan tüm anneler yılın her günü sevgi ve saygıyı hak etmektedir. Allah'ın bahşettiği en güzel lütuf olan tüm annelerin ellerini saygıyla öper ve varlıklarına şükür ederim.



Bir Aşı Bulunana Kadar Hangi Süreçler İşliyor?



Eğer ortada bir pandemi varsa bu konuda aşı geliştirmek adeta zamana karşı yarışmak gibi bir şey. Genelde aşı bulup üretime geçme süreci yıllar alıyor. Şu ana kadar dünyada en hızlı aşısı bulunan (5 yıl) pandemi Ebola virüsüydü. Koronavirüs için yeni bir rekor kırılması ve aşının en fazla 18 aya kadar bitirilmesi hedefleniyor. Peki bir aşının bizlere ulaşana kadar hangi aşamalardan geçtiğini biliyor musunuz?

1- Prototip Versiyon

Bu aşamayı oluşturmak genelde bilim insanlarının yıllarını alır fakat koronavirüs özelinde gidecek olursak, virüsün hangi parçalarının aşı yapımında kullanılacağı tespit edildiğinden bu aşama hızlıca hayata geçebildi.

2- Hayvanlar üzerinde etkisi

Bu aşamanın yapılma amacı bulunan aşının bağışıklık sisteminde ne gibi etkileri olabileceğini ölçümlemek. Eğer aşı hayvanlarda başarılı sonuçlar veriyorsa bir sonraki aşama için de yeşil ışık yanmış oluyor.

3- Faz 1

Bu aşamada devreye insan faktörü giriyor ve 20-80 arası kişide aşı denenerek sonuçları gözlemleniyor. Aşının yan etkilerinin öldürücü olmadığını kanıtlamak için bu aşamayı geçmek şart.

4- Faz 2

Bu aşamada aşı artık daha fazla insan üzerinde denemeye başlıyor. Etkinlik ve verimliliğe dair daha net sonuçlar bu aşamada alınıyor ve aşı eğer acil bir ihtiyaçsa sonraki aşama atlanıp direkt kanunlaşması evresine geçilebiliyor.

5- Faz 3

Son fazda artık aşı binlerce insan üzerinde deneniyor ve güvenliği test edilerek onaylanmış oluyor.

6- Yasallaşma süreci

İlgili kurumlar bilimsel kanıtları inceleyip aşının kullanımı için lisans verilir verilmeyeceği kararını alıyor.

7- Seri üretim

Lisansını alan aşı çok sıkı güvenlik ve kalite kontrol tedbirleri altında seri şekilde üretilmeye başlanıyor.

8- Erişim

Aşı hazır olunca ilgili otoriteler hangi grupların öncelikle aşılanacağına karar veriyorlar ve artık bizler de aşı yaptırabilir hale geliyoruz.

20 ADIMDA Mutluluk

Karantina günlerinde 'evde durmaktan soldum' diyenlerden misiniz? Evde yapabileceğiniz birkaç aktivite ve davranışla ev günlerinize çiçek açıyoruz.



20 ADIMDA Mutluluk



Adım adım mutluluğu yakalamak için işte karşınızda 20 basamak:





İslam'da

yeme
içme adabı



1

Bismillah De



Bismillah

Rasûlullah S.A.V. şöyle buyurdu:
"Biriniz yemek yerken besmele çeksin. Şayet yemeğe başlarken besmele çekmeyi unutursa, hatırladığı anda 'baştan sona bismillah' desin."

Birlikte yemek yenildiği zaman birinin duyulacak şekilde besmele çekmesi, diğerlerinin, özellikle çocukların bu görevlerini hatırlamasına yardım eder. Yemeğe başlarken besmele çekmek gerekirkenle beraber, unutulduğu zaman bu kusuru gidermenin yolu da göstermektedir. Bu şekilde, Hz. Peygamberin ifadesiyle "besmeleleri emeletizi ve dâirehizi" yani baştan sona bismillah denemektedir.

5

Elhamdülillah De



Elhamdülillah

Rasûlullah S.A.V. şöyle buyurdu:
"Şüphesiz Allah Teâlâ, kulunun bir şey yedikten veya içtikten sonra hamd etmesinden hoşnut olur."

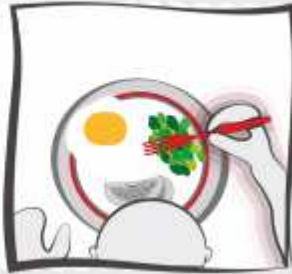
Süklet, muhtaç olduğunuz maddi ve manevi her türlü rizık kimin tarafından gönderildiğini bilmek, Ona yürekten minnettarlık duymak, bunu yeri geldiğinde ifade etmektir.

Sükut, nimeti değil, nimeti veren görmektedir. Nimeti veren bilip gereğiyle amel etmektedir. Bu amel, kâlb, dil ve diğer azâklarla olur. Kâlb ile iyiliğe niyet eder. Dil ile hamd eder, şükürünü açıklar.

2

Sağ Elinle Ye

Rasûlullah S.A.V. şöyle buyurdu:
"Besmele çek! Sağ elinle ye! Hep önünden ye!"
Peygamber Efendimiz yemeğin sağ elle yermesini tavsiye etmektedir. Gerekçesini, saymanın sol elle yapıp içtiğini söyleyerek onun gibi davranmaktan sakındırmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de ve hadis-i şeriflerde saymanın bizim düşmanımız olduğu, ondan ve onun gibi davranmaktan sakınmamız gerektiği ısrarla belirtilmektedir. Sol elle yemek ve içmek saymanın âdeti olduğuna göre, bundan sakınmalı sağ elle yemeyi ve içmeyi bir müslümanın âdeti ve âzâlığı kabul etmeli ve buna uygulamalıdır.



6

Çok Fazla Yeme

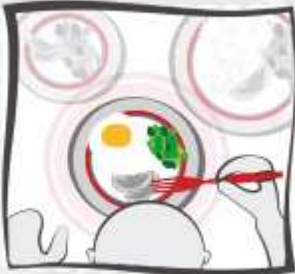


Rasûlullah S.A.V. şöyle buyurdu:
"Ademoğlu, (mideyi doldurma işini) yapacaksa bari onu üçe ayırsın: Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de boş bıraksın."

Hadis-i şerifte buyurulduğu gibi, (İnsan kâlb, tarladaki ekin gibidir. Yemek, yağmur gibidir. Fazla su, ekimi kuruttuğu gibi, fazla gıda kâlbî odaktır.) Bir hadis-i şerifte, (Çok yiyecek, çok içecek Allah'a tevlâ sevmez) buyuruldu. Çok yemek, hastalıkların başı, az yemek (yani perhiz etmek) ilaçların başıdır.

3

Önünden Ye ve Kenarından Başla



Rasûlullah S.A.V. şöyle buyurdu:
"Besmele çek! Sağ elinle ye! Hep önünden ye!"

Yemeği hep önünden yemek, sofrada herkesin bir kapının olduğu durumlarda daha bir önem kazanmaktadır. Böylece herkes hem kendi kâsmetine razı olduğunu göstermiş hem de başkalarını rahatsız etmemiş olur.

Rasûlullah S.A.V. şöyle buyurdu:
"Biriniz yemek yerken tabağın ortasından yemek yemesin. Kenarından yesin; çünkü bereket yemeğin ortasına iner."

7

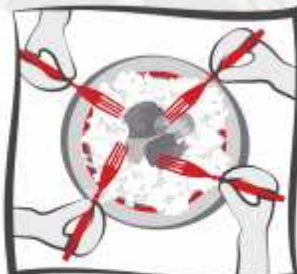
Sol Elle Yeme



Bıçağın sağ elde, Çatalın da sol elde tutularak yemeğin yenmesi İslama uygun değildir. Bu tarz yemek yemek Batı âdetidir. İslamiyete göre yemek sağ elle yenilmelidir."

4

Toplu Halde Ye



"Rasûlullah'ın (asm) ashâbı dediler ki: Ey ALLAH'ın Rasûlü! Biz yiyoruz, ancak bir türlü doymuyoruz, ne yapalım?"

"Bunun üzerine Rasûlullah: "Ayrı ayrı yiyor olmanız mı?" diye sordu. "Evet" dediler,

Rasûlullah da: "Öyleyse yemeğinizi toplatarak hep beraber yiyin. Yemeğe ALLAH'ın ismini zikrederek başlayın. Böyle yaparsanız yemeğiniz hakkınızda bereketli kılınır." buyurdu "

8

Yemekten Şikayet Etme



Rasûlullah S.A.V. şöyle buyurdu:
"Hoşlanmadığını bırak, onu başkasına haram etme."

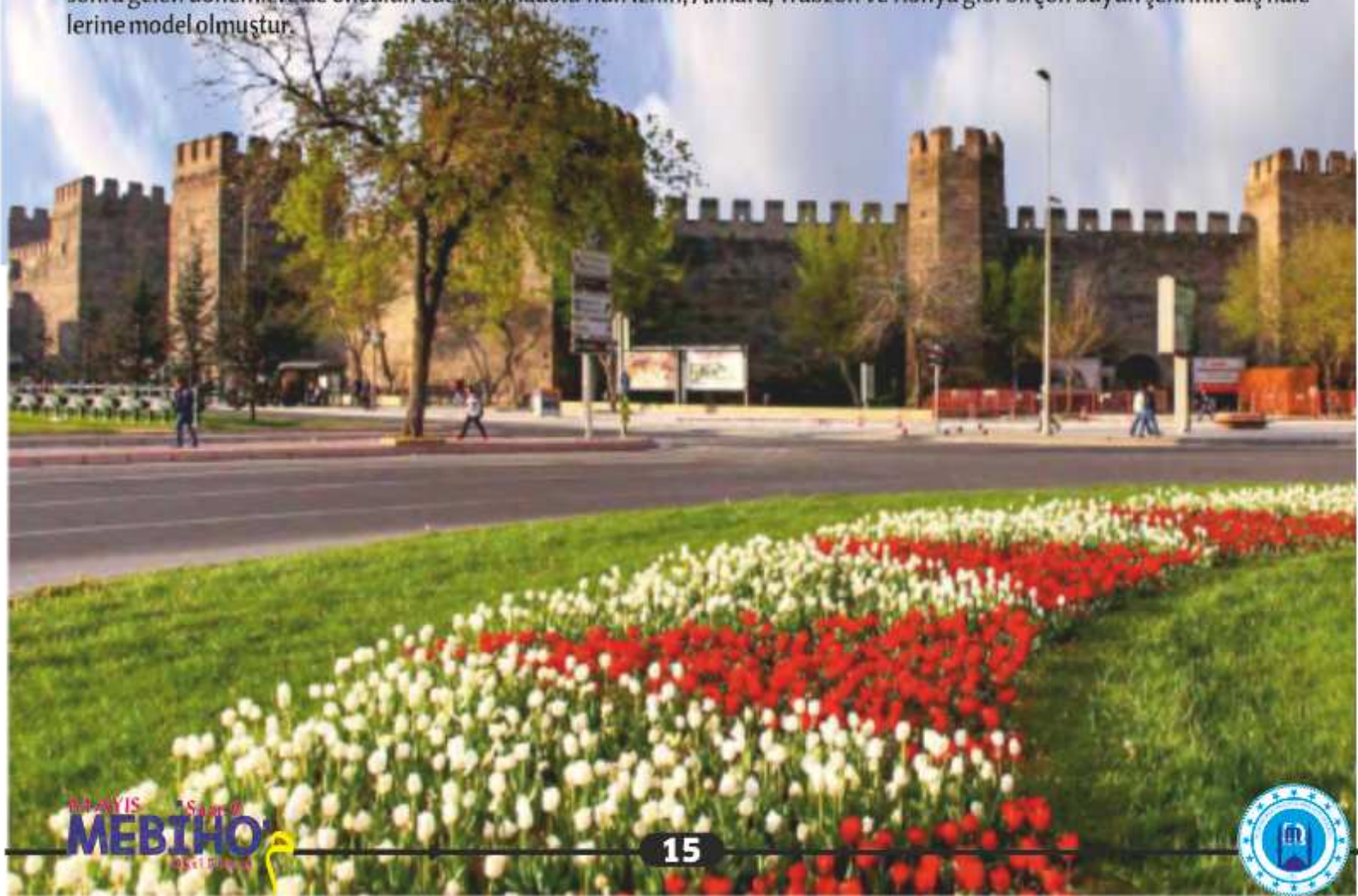
Bazı yemekleri diğerlerinden daha çok sevmek veya bazı yemekleri yememek günahı değildir. Ancak yemeği kâşetmek doğru değildir. Peygamberimiz (sav) topluluk içinde beğenmediği yemeği kâşetmemiş ve kâşetmesini de yasaklamıştır. "Hoşlanmadığını bırak, onu başkasına haram etme." diyerek başkalarının arzularına saygılı olmak gerektiğini vurguluyor, yiyeceklerin ziyân olmasını engellemiştir.



KAYSERİ KALESİ

Kayseri'nin tarihin en erken dönemlerinden itibaren iskan sahası olarak seçilmesinde, verimli ve sulak arazi üzerinde bulunması muhakkak etkili olmuştur. Erciyes Dağı'nın bulunduğu bölge, dağdan püsküren volkanik taşlarla, çevredeki yüksek kesimlerden inen akarsuların getirdiği kil ve çakıl gibi maddelerle dolmuş, bu volkanik unsurlar toprağın verimliliğini artırarak tarım için elverişli bir ortam sağlamıştır. Ayrıca tarihi yolların kavşak noktasında bulunması da bölgenin yerleşim yeri olarak seçilmesinde ve gelişmesinde etkili olan bir diğer unsurdur. Bu özelliği ile Kayseri daha ilk çağlardan itibaren nüfuz mücadelelerine sahne olmuştur. Özellikle

Anadolu'da Bizans-Sasani mücadelesinden en çok etkilenen yerlerden biri de Kayseri'dir. Bizans Devleti, Sasani akınlarını durdurabilmek için şehre askeri bir garnizon yerleştirmekten başka, kale surlarını da tahkim etti. Kayseri Kalesi'nin dış surlarının bazı kesimleri şehrin güney ve doğudan gelebilecek Sasani akınlarına karşı korunmak amacıyla o dönemde yapılmıştır. Şehrin Osmanlı hakimiyetine girdiği dönemde, Kayseri şehrinde bulunan askeri-mimari abideler şehrin kalesi, suru ve hisarından ibarettir. Bugün şehir merkezinde münferit parçaları kalan (dış surlar) surlar, ilk olarak Bizans Dönemi'nde inşa edilmiş olsa da bugünkü şekliyle İç Kale, birçok ilave ve tamirlerle daha ziyade, Türk Devri eseri sayılabilir. Mevcut iç kale ve dış kale kalıntılarında başka M.O. 1000 yılından itibaren Pers Satraplıkları, Kapadokya Krallığı ve Roma Dönemi'nin ilk yıllarında idari binaların bulunduğu ve şehrin ilk yerleşim yeri olan Eskişehir yöresinde bir başka kale daha yer almaktaydı. Günümüzde bu kaleden şimdiki Beştepelere piknik alanından geçeköndü önleme bölgesine kadar tepeler üzerinde devam eden kale kalıntıları kalmıştır. Yine bu bölgenin batısında "Taşlı Burun" denilen yerde, şimdi kalıntıları bulunan bir kale ile bunun batı karşısında Yılanlı Dağ önünde Seykalan Dağı üzerinde kalıntıları kalmış olan Seykalan Kalesi'nin şehre bu yönde giren umumi yolu kontrol eden eski iki kale daha olduğu anlaşılmaktadır. Kayseri şehrinin tarihi kalesi iki kısımdan ibarettir. Biri, dış şehir sur ve burçlarının meydana getirdiği geniş korunma çevresi, diğeri de bugün belli başlı bir kale gibi duran ve tarihi bünyesinden geniş varlıklar taşıyan kısımdır. Şehrin tarihi dış kalesinden bugün önemli parçalar ayakta olmakla beraber birçok kısmı yıkılmış ancak birkaç sur duvarı kalabilmiştir. İç Kale kuruluşunda genel düzene göre uzunluğu doğu-batı yönünde olmak üzere dış şehir surlarının kenar ucunu, iki kenarıyla çevresine bağlayacak durumda yer almıştır. Bugün İç Kale, dış şehir surlarından ayrılarak yeniden eklenen sur duvarlarıyla kapalı bir kale durumuna getirilmiştir. Bu haliyle eski Akrapol durumundan çıkarılmıştır. Tarihi Kayseri Kalesi'nin kurulmuş olduğu geniş alan, düz bir sahadır. Orta Çağ'da geniş bir şehrin müdafaa kuruluşu olarak karşımıza çıkan Kayseri tarihi kaleleri düz bir alanda yer almakla, Orta Anadolu için tek başına bir örnek teşkil etmektedir. Bizans Çağı'nın bu cesur kuruluşu, kendisinden sonra gelen dönemlere de öncülük ederek Anadolu'nun İznik, Ankara, Trabzon ve Konya gibi birçok büyük şehrinin dış kalelerine model olmuştur.





slm - Selam

s.a. - Selamun Aleyküm

k.i.b. - Kendine İyi Bak

e. - Evet

tbr. - Tebrikler

grş. - Görüşürüz

nzm? - Ne zaman?

inş. - İnşallah

nrd?. - Nerede?

tmm - Tamam

a.s. - Aleyküm Selam

a.e.o. - Allah'a Emanet Ol

h. - Hayır

tşk. - Teşekkürler

ltn. - Lütfen

yrn.- Yarın

ss.- Seni Seviyorum

bgn.- Bugün

**İLETİŞİMDE
YAZI DİLİMİZİ
KISALTMAK ZORUNDA
DEĞİLİZ!**

Merhaba, nasılsınız?

Çocuklarımıza Bırakacağımız En Güzel Miras Türkçemiz!

TÜRKÇEMİZİN ÖMRÜNÜ KISALTMAYALIM!

“ 13 Mayıs Türk Dil Bayramı Kutlu Olsun! ”



ZARARLARI SAYMAKLA
BİTMEYEN BİR BEYAZ

ŞEKER

Şeker tüketimi hayatımızın her alanında bizi sarmış durumda. Bununla birlikte şeker kullanarak ne kadar zarara uğradığımızı biliyor muyuz?

Seker günümüzde en çok tükettiğimiz besin maddelerinden biri. Her gün birçok kez çayımıza, kahvemize attığımız şeker, yediğimiz tatlılar ve içtiğimiz gazlı içeceklerin yanı sıra içeriğini bilmediğimiz paketli gıdalarda da bulunuyor.

Dolayısıyla şeker tüketirken yaşadığımız en büyük problem, günde ne kadar tükettiğimiz konusunda net bir fikrimizin olmaması.



Kalori ihtiyacımızdan fazlası zarar

Günümüzde kişi başına ortalama 10 ile 30 çay kaşığı, bir başka deyişle 40-120 gram şeker tüketildiği yapılan çalışmalarda ortaya konmuş. Ancak Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre; şekerin günlük kalori ihtiyacımızın yüzde 10'undan fazlasını oluşturmaması gerekiyor. Çünkü fazla şekeri vücut tolere edemiyor ve şeker zamanla birikim yaparak birçok ciddi sağlık sorununa sebep olabiliyor.





Zararları saymakla bitmiyor

Şeker deyip geçmemekte fayda var çünkü zararları saymakla bitmiyor. Ufak bir araştırmayla şekerin zararlarını şöyle sıralayabiliriz;

- Ciltte kırışıklığa neden olur.
- Hafızayı zayıflatır.
- Kanser riskini arttırır.
- Vücudun savunma sistemini zayıflatır.
- Diş çürüklerine sebep olur.
- Obeziteye yol açar.
- Karaciğer yağlanmasını tetikler.
- Kalbe zarar verir.
- İnsülin direncine sebep olur.



Şekere alternatif ne tüketebiliriz?

"İnsan şekersiz nasıl yaşar? Bir kötü alışkanlığımız şeker, olsun o kadar!" diyenleri duyar gibiyiz. Ama üzülmeyin. Şekere bulaşmayın dediysek içsel şeker merakımızı giderecek besinler önermesini de biliriz.

Bal, pekmez, hurma, hindistancevizi, muz, vanilya, havuç, soğan ve sıkma meyve suları vücudumuzun şeker ihtiyacını en hızlı şekilde karşılayabilecek doğal yiyecek ve içecekler. Bu ürünlerin hepsi doğal olduğu için vücudumuzun alması gereken şekeri bu ürünlerden temin etmek sağlığımız açısından mutlaka daha faydalı olacak.

Yukarıda saydığımız alternatifleri tek başına tüketmek istemeyenler olabilir. O halde herkesin mutfaktaki meziyetlerini gösterme zamanı. Bu doğal şeker kaynaklarını kullanarak birbirinden lezzetli doğal ürünler hazırlayabilirsiniz. :)



İLK YARDIM İÇİN PRATİK BİLGİLER



İlk yardım hayat kurtarır. Her an çevremizde her yaşta ilk yardıma, acil müdahaleye ihtiyacı olan birileri olabilir. Bu nedenle aşağıdaki bilgiler okuyanlara büyük faydalar sağlayacaktır.

YABANCI CİSİM YUTULDUĞUNDA NE YAPILMALIDIR?

İlkokul ve anaokul seviyesindeki yaş grubu çocuklarımızın okul kantinlerinden alışveriş yaparken öğretmenler gözetiminde ya da kantin işletmesinde çalışan büyükleri tarafından yönlendirici alışverişler yapmaları gerekmektedir. Yerken çocukların nefes borusuna kaçma ihtimali olan şeker, çikolata vb. gıdaların kullanımında dikkatli olunmalıdır. Nefes borusuna kaçacak yabancı bir cisim solunum yetmezliği (AŞŞksi) sonucu çocuğumuzun büyük zarar görmesine ya da ölümüne yol açabilecektir.

Yabancı cisim yutulması (Aspirasyonu) 0-6 yaş grubunda evdeki çocuklarımızın başına geldiğinde derhal çocuk ayaklarından baş aşağı çevrilip sırtına kuvvetlice vurulduğunda, ilkyardım müdahalesinde bulunup boğaza kaçan düğme, fındık, ceviz, kolye, para, takı vb. cisimlerin çıktığını görürüz. 6-12 yaş grubu çocuklarımız genelde ağız içinde ya bir şey yerken ya da sakız gibi çiğnenecek yiyecekleri çiğnerken ya da kapaklı bir şeyin kapağını açarken yabancı cisimleri istemeyerek yutması veya boğaza

kaçması sonucu nefes alamama, boğulma ile karşı karşıya kalırlar. Bu durum bazen yaşam ile ölüm arasında sayılı dakikalar olacak kadar tehlikeli olabilmektedir. Böyle bir durumda paniklemeden orada bulunanlardan biri 112 Acil'den yardım istemelidir. Tercihen ilk yardım eğitimi almış birisi de boğulma vakası yaşayan kişinin ya da çocuğun arkasına geçerek iki elini göbük altından sıkıca kavramalı ve her iki eliyle kendine doğru çekmelidir. Çekerken aynı zamanda ellerini şahsın göbük altından göbük üstüne ve hatta boğulan çocuğumuzun karın boşluğundan göğüs boşluğuna doğru aşağıdan yukarıya sıkıştırmak suretiyle nefes borusu ve göğüs boşluğunun devamı olan gırtlaktaki cismin hızla dışarı atılmasını sağlamalıdır. Yetişkin insanlarda yemek veya çekirdekli meyve (erik, kiraz, vişne vb.) yerken veya yaşlıların hareketli diş protezlerini çıkarmadan yattıklarında gecenin ilerleyen saatlerinde boğulmasına yol açtığını gözlemliyoruz. Bu gibi boğulma vakalarında da evdeki kişi sayısı az olduğundan hasta yakını önce 112 Acil'i aramalı ve yukarıdaki belirttiğimiz manevrayı yapmalıdır. Bu manevra kişinin yaşamını sağlayacaktır.





SOBA ZEHİRLENMELERİNE KARŞI NE YAPMALIYIZ?

Kışın soba zehirlenmesi problemleri yaşanabilmektedir. Soba zehirlenmelerinde derhal ortamın kapı ve pencereleri açılarak ortamda biriken zehirli gazı (Karbonmonoksit) tahliye edip içeriye temiz oksijenli hava girişini sağlamalıyız, aynı zamanda 112 Acil'e haber vererek zehirlenenleri bir an evvel hastaneye yönlendirmeliyiz.

SUDA BOĞULMALARDA NE YAPILMALIDIR?

Yazın havaların ısınması ile havuz ve deniz mevsimi de açılmış oluyor. Suda boğulmaların büyük çoğunluğu denizlerimizde yaşadığımızdan denize gittiğimizde daha dikkatli olmak gerekiyor. Boğulma vakası gördüğümüzde önce yetkili cankurtarana haber vermeliyiz. Cankurtaran yoksa boğulan kişiyi kendimize zarar vermeyecek şekilde karaya çıkartmalıyız. Karaya çıkarılan şahsın su yuttuğunu ve buna bağlı bilincinin yerinde olmadığını düşünüyorsak önceliğimiz kalp masajı ve ağızdan ağıza-ağızdan buruna solunum değil, öncelikle şahsın boğulma sırasında yuttuğu

suyun varsa akğerlerinden ve solunum yollarından çaruya boşaltılması olmalıdır. Bunun için önce boğulan şahıs düz bir zemine (kumsalselzlong vb.) yüz üstü yatırılır, mümkünde baş tarafı biraz sağda olacak şekilde, kişinin belinden itibaren özellikle sırtına bastırarak sıvazlanır. Bu şekilde şahsın yuttuğu düşünülen suyu boşalttıktan sonra şahıs sırt üstü yatırılır ve ilk yardım bilgisi olan kişiler tarafından sunu solunum ve kalp masajına başlanır. Bu işlemler uygulanırken çevredeki diğer vatandaşların 112 Acil'aramaları gerekmektedir. Bu ve benzer durumlarda ilk yardım müdahalesini bilen kişilerin yapması önemlidir. Çevremizde bu ve benzer eğitimler veren yetkili kurumlardan gerekli eğitimler alarak belki bir çocuğun, belki de yetişkinin hayatını kurtarabiliriz.

ÇOCUKLARIN KÖTÜ ALIŞKANLIKLAR EDİNMEŞİNE KARŞI NELER YAPMALIYIZ?

Çocuklarda ve ergenlerde arkadaş ve çevresel etkenlerle kesici delici aletlere karşı merak ve bu aletleri bulundurma alışkanlığı olabilir. Çocukların sigara, alkol veya madde bağımlılığı bu yaşlarda başlıyor. Ailelerin bu konuda çok dikkatli olmaları, gerektiğinde okul idaresi emniyet gibi kurumlarla birlikte hareket etmeleri gerekmektedir. Kesici delici aletler (bıçak, jilet vb.)

bulundurma özenmelerine karşı anne babalara büyük görevler düşüyor. Kötu durumların önüne geçmek için çocukların çantalarını düzenlerken kontrol etmesi bu tür alışkanlıkları olup olmadığı konusunda ipucu verecektir. Zaman ilerledikçe kötu alışkanlıklara başlama yaşı düşse de, lise çağlarına geldiklerinde de sigara, alkol vb. kötu alışkanlıkları ile karşılaşabiliyoruz. Çocuklarımıza kızarak veya aşağılayarak değil de profesyonel destekler alarak kötu alışkanlıkları sona erdirebiliriz. Sağlıklı günler dileriz...





Osmanlı

ARMASI NELERİ ANLATIYOR?

Osmanlı Devleti'nin simgesi, nam-ı diğer Nişan-ı Osmani ne zaman yapıldı ve Osmanlı Tuğrasındaki semboller neyi temsil ediyor?

Sultan Abdülmecid devrinde Kraliçe Victoria tarafından, Prens Charles Young adındaki İngiliz ressamın tasarımı olan arma sultana hediye edilir. Ressam, Osmanlı Devleti'ni bütünüyle kapsayan bir arma yapmak için yoğun çalışmanın sonunda saltanat kavuğu, tuğra, sorguç ve ay-yıldızın da içinde bulunduğu bir eser ortaya çıkarır. Arma, Londra'daki Osmanlı Sefiri Kostaki Efendi'ye teslim edilir. İngiltere'ye gönderilen arma, resmi tören ile St. George Kilisesi'nin en yüksek yerine asılır.

Abdülmecid, Osmanlı Devleti'nde yabancı nişan kabul eden ilk sultan olarak bilinir. Oğlu Sultan II. Abdülhamit ise babasının devrinde yapılan armaya yeni eklemeler, ilaveler yapar ve 17 Nisan 1882'de resmen kabul edilerek kullanılmaya başlanır. Sultan Abdülmecid, 'barış simgesi' anlamında tuğrasının yanına gül koydurmakla da bilinir.

İşte Osmanlı arması üzerinde bulunan 30 ayrı sembol ve anlamları:

1- Tuğranın etrafındaki güneş motifi: Tuğrada adı geçen padişah güneş gibi aydınlığın, gündüzün ve hayatın sembolüdür.

2- II. Abdülhamid hanın tuğrası

3- Sorguçlu Kavuk: Osman Gazi'yi ve tahtı temsil eder.

4- Yeşil Hilafet Sancağı: Yeşil zemin üzerinde beyaz ay-yıldızlıdır ve İslamiyet'e bağlılığı temsil eder.

5- Süngülü Tüfek: Osmanlı ordusunun asli silahıdır.

6- Çift Taraflı Teber

7- Toplu Tabanca: 1840'tan itibaren kullanılmış olup ordunun modernize edildiğini temsil eder.

8- Terazi: Şeşper ve asaya asılıdır. Devletin ve Sultanın adaletini temsil eder.

9- (Üstte) Kur'an-ı Kerim ve (altta) Kanunnameler: Adaletin yazılı kanunlar ve şeriatla sağlandığını temsil eder.

10- Nişan-ı Ali-i İmtiyaz Şefkat Nişanı: 1878'de II. Abdülhamit tarafından ihdas edilmiş olup; savaş zamanında ve büyük afetlerde devlete, millete hizmet eden kadınlara verilmiştir.

11- Nişan-ı Osmani: Sultan Abdülaziz tarafından 1862'de ihdas edilmiş olup, devlet hizmetinde üstün başarı sağlayanlara verilmiştir.

12- Asa ve Şeşper: Asa bilgi ve yönetimi, şeşper ise asalet ve üstünlüğü temsil eder.

13- Çapa: Donanmayı ve denizciliği simgeler.

14- Bereket Boynuzu: Bolluğu, üretkenliği ve bereketli Osmanlı topraklarını temsil eder.

16- Nişan-ı İftihar: Sultan Abdülmecid döneminde ihdas edilmiş olup, üst düzey devlet hizmetlileri ve askerlere verilmiştir.

17- Yay: Ata silahı ve muhafazası olarak, güç, kuvvet ve maharetli oluşu simgeler.

18- Nişan-ı Mecidi: Sultan Abdülmecid tarafından 1851'de ihdas edilmiş, savaşlarda üstün başarı gösteren askerlere verilmiştir. Başarı arttıkça yükselen beş ayrı çeşidi vardır.

19- Borazan: Mehterhane ve nevbet vurulmasıyla bağlantılı, nasıl savaşılması gerektiğini müziğin tonuyla ayarlanış görevini ve haberciliği temsil eder.

20- Nişan-ı Ali-i İmtiyaz: Devlet adına faydalı işlerde bulunmuş ilim adamları, idareci ve askerlere verilmiştir.

20- Top Gülleleri: İstanbul'u fetheden top, gülleleriyle birlikte topçu ocaklarını sembolize eder.

21- Kılıç: Adaletin, doğruluğun, gücün, savaşçılığın ve hükümdarlığın sembolüdür.

22- Top

23- El Siperlikli Merasim Kılıcı: Subaylar tarafından kullanılır.

24- Mızrak

25- Tek ve Çift Teber: Osmanlı ordularının kutsal silahını temsil eder.

26- Çift Taraflı Teber

27- Hilal: Geç dönem Osmanlı armalarında yer alır. Üzerinde Arapça "Allah'ın Tevfiklerine güvenen Osmanlı Devleti'nin meliki Abdülhamit Han" anlamında yazı vardır.

28- Osmanlı Sancağı: Kırmızı zemin üzerine beyaz ay-yıldızlıdır ve bağımsızlığı simgeler.

29- Mızrak: Akıncılardan bu yana son dönem mızraklı süvari alaylarını sembolize eder.

30- Kalkan ortasında stilize edilmiş güneş motifi 12 yıldız bulunmak-

**BU ZOR GÜNLER GEÇECEK
YENİDEN OKULUMUZUN SEVGİ,
SAYGI VE BİRLİKTELİK DOLU
HAYASINDA YENİDEN BİR
ARAYA GELECEĞİZ.**

