



Merhaba sevgili arkadaşlar,

Uzun yaz tatili de bitti. Herkes
gönlünce oynadı, dinlendi,
eğlendi ve yeni eğitim yılınız
başladı. Sizlere bereketli ve başarı dolu bir
ders yılı diliyoruz.

Yeni eğitim yılına başlarken dikkat etmeniz gereken
şeyleri bir kez daha anımsatacağız sizlere.

İnsan nüfusu ile birlikte sorunlarımız da artıyor. Bu sorunlardan
birisi de yapılaşma. Tasarımcılar çevreye etkisi en aza
indirilmiş, kendi enerjisini üretebilen çevreci yeşil binaları
her gün biraz daha geliştiriyor. Biz de bu konuyu araştırdık
sizler için.

Bir işe başlamadan önce o işi neden, nasıl, kimlerle, nerede
yapacağımızı, sonuçlarını enine boyuna düşünmek hem işimizi
kolaylaştırır hem de doğru sonuç almamızı sağlar. Eğitim ve iş
yaşamında başarılı olmak için de proje yapmak şart. Biz de
bilimsel projenin nasıl hazırlandığını ele aldık.

Arkadaşlar, kent yaşamı ve teknolojik gelişmeler yaşamımızı
kolaylaştırırken bir yandan da yeni sorunlar çıkıyor önümüze.
Bunlardan birisi de hareketsizlik. Vücudumuzun sağlıklı
çalışması için neler yapmalıyız? Merak ediyorsanız, dergimizde
anlatmaya çalıştık.

Spor bölümümüzde en eski sporlardan birisini; binicilik ve
atları inceledik.

Cumhuriyet dönemi edebiyatının önemli yazarlarından
Reşat Nuri Güntekin, bu sayıda konuğumuz oluyor.

Yemeklerimize tat katan sarımsak, mutfaklarımızın
vazgeçilmez çeşnisidir. Bu bitkinin faydalarını ve
nasıl yetiştildiğini öğrenmek için yazımızı mutlaka
okuyun.

Şifalı otlardan tabletlere kadar ilaçların tarih içindeki
yolculuğunu takip ederken dünyanın en ilginç
sürüngeçlerinden iguana ve kaybolmaya yüz
tutmuş mesleklerden ayakkabı boyacılığı
konularını zevkle okuyacağınıza inanıyoruz.

Hepinizi sevgiyle kucaklıyor;
verimli bir eğitim yılı diliyoruz.





TÜRK STANDARDLARI ENSTİTÜSÜ ÖNCÜ ÇOCUK DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2013 • Yıl: 18, Sayı: 67

Sahibi

Türk Standardları Enstitüsü Adına
Hulusi Şentürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Ahmet Pelit

Yayın Kurulu

Hatice Altın
A. Sabit Yöney
Aslıhan Köker
Canan Doğan
Türkey Birben

Yönetim Yeri

Türk Standardları Enstitüsü
Halkla İlişkiler ve Yayın Müdürlüğü
OFİM, 100. Yıl Bulvarı Ostim / Ankara
Tel: 0 312 592 50 86 - 592 50 85
e-posta: oncucocuk@tse.org.tr

Abone

Ümüt Öztürk
Eda Biyıklı

Tel: 0 312 592 50 83 - Faks: 0 312 592 50 91

Yayın Türü: Yerel Süreli

Basım Tarihi: Eylül 2013

Baskı: Korza Yayıncılık Basım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Büyük Sanayi I. Cadde 95/II İskitler ANKARA
Tel: 0 312 342 22 08 • Faks: 0 312 341 14 27
www.korzabasim.com.tr

Yayına Hazırlayan: Zet Tanıtım Ltd. Şti.
www.zettanitim.com.tr

Yeni Ders Yılı Başlıyor!



4

24

Binicilik



42



Ayakkabı Boyacılığı

Bilimsel Proje Nasıl Hazırlanır?



8

Çevreci Yeşil Binalar

16



Egzersiz Yapalım

30



34

Reşat
Nuri
Güntekin



36

Sarımsak



38

İguana



50

Ottan İlaça



58

Önemli Gün ve Haftalar



Yeni Ders Yılı Başlıyor!

Arkadaşlar, büyük yaz tatili bitti ve yeniden okul yolu göründü. Bütün bir yaz boyunca gönlünüzce dinlenip eğlendiniz, bol bol kitap okudunuz değil mi? Bir üst sınıfa geçtiniz ve sorumluluklarınız da arttı. Şimdi de her sene yaptığımız gibi, yeni öğretim

yılına girerken sorumluluklarımızı ve dikkat etmemiz gerekenleri bir kere daha anımsayalım.

Öncelikle okul yaşamının vazgeçilmezi olan kırtasiye ürünlerini seçerken çok dikkatli olmanız gerektiğini vurgulamak istiyoruz. Bugünlerde her yerde rengarenk, çeşit çeşit ürünler sizin ve velilerinizin ilgisini çekiyor. Ancak bilinçsiz alışveriş sağlığımızı tehdit ediyor. Bütün kontrollere rağmen bu ürünlerin çoğu hangi maddelerden üretildiği ve içeriği belli olmayan, güvenlik sınırını aşacak oranda kimyasal madde katkılı. Abartılı, albenili kalem, silgi,

su matarası, beslenme çantası gibi kırtasiye malzemeleri, ayakkabılar, okul giysileri sağlığımız için ciddi tehlikeler yaratıyor.

Beslenmelerin konulduğu plastik çantalar ve suluklar da



eğer standartlara uygun değilse büyük risk oluşturuyor.

Özellikle kontrolsüz üretimlerde tehlikeli kimyasallar limit sınırların üzerinde kullanılıyor. Piyasadan alınan örnekler üzerinde yapılan deneylerin yaklaşık yüzde 50'si olumsuz çıkıyor.



Satın aldığınız ürünlerde zararlı maddelerin hangi oranlarda bulunduğunu doğal olarak anlayamazsınız. Bu zararlardan korunmak için, alınacak ürün üzerinde TSE ve CE işaretlerinden en az birinin olmasına dikkat edin. Ailenizi ve arkadaşlarınızı da TSE damgalı ürünler kullanmaları konusunda uyarın.





Arkadaşlar, okulların açıldığı bu sonbahar günlerinde önemli bir konu da sağlık. Yaz aylarında solunum yolu hastalıklarında genelde azalma görülürken, okulların açıldığı Eylül ayından itibaren çocuklarda, özellikle gribal enfeksiyonlarda artış yaşanıyor.



Çocukluk çağında en yaygın görülen hastalıkların başında soğuk algınlıkları geliyor. Okul, toplu taşıma araçları, alışveriş merkezleri gibi kapalı ve kalabalık ortamlar, solunum yolu enfeksiyonlarının artmasına neden oluyor.

Okulların açılması ile birlikte daha fazla mikroorganizmaya maruz kalıyor ve bu dönemlerde hastalanma sıklığınız artabiliyor. Boğaz ağrısı ve ateş, çocuklarda en sık görülen enfeksiyon belirtisidir. Enfeksiyondan korunmak için; dengeli ve sağlıklı beslenmeye dikkat edilmeli. Süt,



balık gibi A vitamini içeren besinler tüketilmesi çok önemli. Ayrıca C vitamini içeren sebze ve meyveler, E vitamini içeren bakliyatlar ve bitkisel yağ içerikli gıdalar tüketmelisiniz.

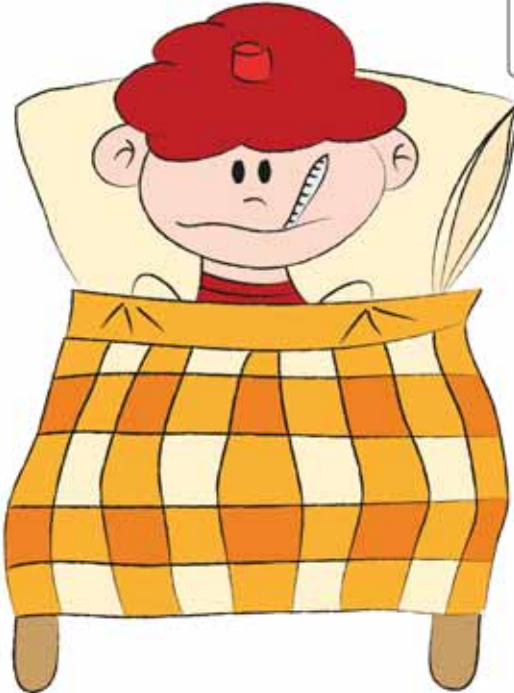
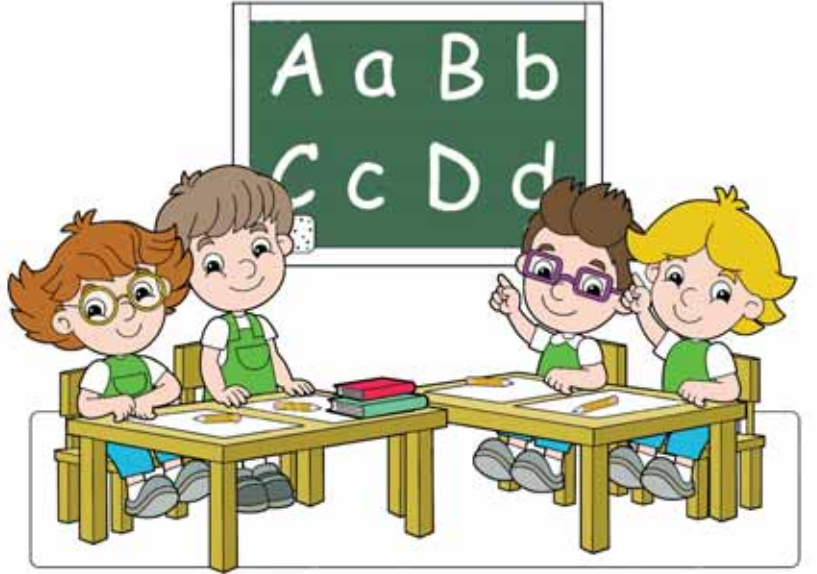
İçinde bulunulan ortamın koşullarına uygun şekilde giyinmek de önemli. Serin havalarda, soğuklardan korunacak hırka ve ceketlerin yanınızda olmasına özen gösterin. Giyeceklerinizi de sınıfın ve okulun durumunu göz önüne alarak seçin.

Çocukların, çok hareketli olmaları ve bu nedenle tenefüs saatlerinde koşuşturmaları, daha sık terleyip üşütmelerine neden oluyor. Okuldan geldikten sonra terli

kıyafetlerinizi mutlaka değiştirmelisiniz.

Doktor kontrollerinizi de ihmal etmemelisiniz.

Çocukların, okulların açılmasıyla birlikte hasta olmalarının en önemli nedenlerinden birisi de hijyen kurallarına yeterince dikkat edememeleri.



Bu konuda anne-babanızın uyarılarını can kulağıyla dinleyin. Beden temizliği birçok bakteri ve hastalıktan korunmak için oldukça etkili bir yoldur. Hastalıktan korunmak için, hijyen koşullarına uyulması, el-ayak bakımı, ortak eşya kullanımına dikkat edilmesi gerekir. Bu sayede hem kendimizi hem çevremizi hastalıklardan koruyabiliriz.

Hepinize sağlıklı ve başarılı bir öğretim yılı diliyoruz.

çevre

ÇEVRECİ YEŞİL BİNALAR

Arkadaşlar, nüfus ve şehirleşme arttıkça çevremizdeki binalar, daha başka bir anlatımla yapılaşma artıyor. Yaşamımızı rahatlıkla sürdürebilmemiz için elbette binalara ihtiyacımız var. Oturduğunuz ev, okulunuz, hastaneler, postaneler, alışveriş merkezleri, iş yerleri, spor salonları ve saymakla bitiremeyeceğimiz birçok hizmet için binalar inşa edilmesi gerekiyor.

Ancak yapılan her bina hem doğal yaşam alanlarını azaltıyor, hem de birçok sorunu birlikte getiriyor. Yapılan araştırmalara göre, tüketilen elektriğin yaklaşık yüzde 60'ı, içme suyunun yaklaşık yüzde 15'i binalarda tüketiliyor. Binalardan kaynaklanan sera gazı üretimi ise yaklaşık yüzde 30 oranında. Bu açıdan bakıldığında binaların tüketim miktarları önemli rakamlara ulaşıyor. Çevre bilincinin gelişmesi ile birlikte çevreci binalar yapılmaya başlandı. Bu binalar yüzde 30-35 oranında daha az enerji, daha az yakıt ve daha az su tüketiyor. Atık maliyetlerini yüzde 50-90 oranında azaltıyor.

Küresel ısınma ve çevre kirliliği arttıkça, doğal kaynaklar azalıyor. Canlıların yaşam alanları çok önemli oranlarda tehdit altında. Doğal kaynakların azalmasıyla birlikte enerji maliyetleri de yükseliyor. Tüm bunların sonunda kıt kaynakların doğru kullanılması ve çevreye olumsuz etkilerinin azaltılması amacıyla çevre dostu binaların yapılması fikri ortaya çıktı arkadaşlar.

Yapılara “yeşil bina”, “çevreci bina” unvanını ya da özelliğini; yer seçimi, tasarım, inovasyon, binada kullanılan yapı malzemelerinin özellikleri, yapım aşamasında dikkat edilen çevresel etkinlikler, yapım tekniği, atık malzemelerin yeniden kullanımı konularındaki seçici yaklaşımlar vermekte. Yeşil binalar aynı zamanda Çevreci Akıllı Binalar olarak da adlandırılıyor.

Çevreci akıllı binalar; konforun yanı sıra binaların çevreye olan etkilerinin de ön planda tutulduğu yapılar. Bu binalarda en

az atık oluşumu, oluşan atıkların yeniden kullanımı ve geri dönüştürülerek değerlendirilmesi hedefleniyor. Bu kapsamda binanın kendisi için gereken enerji ve temiz su kaynağını oluşturması, oluşan atıkların geri dönüşümlü olarak kullanılması sağlanabiliyor.

Yeşil binalarda, ısıtma ve havalandırmada kullanılan enerji yarı yarıya düşürülebiliyor. Yapılan araştırmalara göre dünyada üretilen enerjinin üçte biri yapılarda tüketiliyor. Yeşil bina veya çevreci bina uygulamaları ile enerji tasarrufu, doğayı koruma, yenilebilir



enerjinin kullanımı, konforlu bir yaşam ortamı ve aynı zamanda gelecek için temiz bir çevre hedefleniyor.

Bu binaların maliyeti standart yolla inşa edilen yapılardan yüzde 10-20 fazla arkadaşlar. Ancak enerji tasarrufu sayesinde çevreci yapılar kısa sürede yapılan masraflardan fazlasını kazandırıyor. İlk yatırım maliyetleri yüksek olsa da işletme giderleri daha ucuz ve daha değerli oluyor.



Çevreci yeşil binaları diğer yapılardan ayıran birçok faktör var. Bu binalarda ısıtma, soğutma, havalandırma ve elektrik ihtiyaçlarının karşılanması için sürdürülebilir enerji çözümlerinden yararlanılıyor. Tasarımlar, doğal ışıktan en çok yararlanacak şekilde yapılıyor. Binada ya da bahçesinde bulunan bitkiler, suyu az tüketen türlerden seçiliyor. Bahçe sulamasında, evsel atık suların artırılmasıyla elde edilen su kullanılıyor. Atık suların yeniden kullanımı bile çok önemli bir su tasarrufu sağlıyor.

Tasarruflu ampuller, tasarruflu musluklar, duş başlıkları ve akıllı klozetler kullanılıyor. Isı pompalarıyla 75 metre derinlikteki toprak ısı bina içine taşınabiliyor.

Binaların inşaatı sırasında, daha az yakıt harcanmasını sağlamak için hafriyat en

aza indiren yöntemler kullanılmaya çalışılıyor. İnşaat artıkları çeşitli yöntemlerle yeniden değerlendirilerek çevre kirliliği en aza indiriliyor. Yapıların inşasında hafriyat ve yıkıntı atıkları çevre açısından büyük sorunlar oluşturuyor. Bu atıkların bertaraf edilmesinde birçok olumsuzluk yaşanıyor. Atıkların döküleceği alanın belirlenmesi, oluşan kötü görüntüler ve çevre kirliliği gibi sorunlarla karşılaşılıyor. Çevreci yeşil binaların inşaatında atıkların mümkün olduğunca değerlendirilmesi bu tür sorunları azaltıyor.

Malzeme seçiminde ve yapım tekniğinde de çevreci yaklaşımlar uygulanıyor. Tükenme tehlikesi olmayan ve mümkün olduğunca yakın mesafelerdeki kaynaklardan temin edilen malzemeler tercih ediliyor. Ayrıca bina yapımında kullanılan malzemelerin seçiminde insan

sağlığı açısından tehlikeli olmayan doğal malzemelerin seçimine özen gösteriliyor. Özellikle toksik gazlar içermeyen boyalar seçilerek ve halı kullanılmadan, bina içerisindeki hava kalitesinin daha yaşanılabilir durumda kalması amaçlanıyor.

Yeşil Binaların Kazandırdıkları

- Kentsel yaşam alanlarına değer katar.
- Yapının ekonomik değerini artırır.
- Yapım aşamasında doğal çevre tahribatını en aza indirir.
- Temiz teknolojilerin kullanımı ve geliştirilmesine ortam sağlar.
- Hafriyat ile ortaya çıkan atık malzeme değerlendirmeye alınır.
- Yeşil çatı uygulaması ile yağmur suları arındırılarak kullanılır ve kanalizasyonların yükünü azaltır.
- Güneş enerjisinden yararlanır.
- Rüzgâr enerjisinden faydalanılır.



- Doğal ışıktan yararlanır.
- Yeşil katmanların güneş ışınlarını yansıtması ile sera etkisi azaltılır.
- Enerji tasarrufu sağlanır.
- Yeşil katmanlar ile havadaki oksijen artırılır.
- İzolasyon sistemleri ile ısıtma soğutma maliyetleri ve karbondioksit salınımı azaltılır.





yapı malzemeleri ve dekorasyon ürünleri kullanılır.

- Işığın olduğu gibi elektrik enerjisine dönüştüren fotovoltaik panel sistemleri ile güneş enerjisi kullanılır.
- Az su tüketen bitki ve ağaçlar ile peyzaj yapılır.
- Atık malzemelerden dönüştürülerek üretilen yapı malzemeleri kullanılır.
- Havalandırma ve ıslıklandırma sistemleri harekete duyarlı sensörler ile yönetilir.

- Geri dönüştürülebilir atıkların kullanımı sağlanır.

Yeşil Bina Uygulama Özellikleri Nelerdir?

- Tasarım aşamasında yeşil bina standartları ile projelendirilerek, basit ve yenilikçi çözümlerle yapım maliyetleri en aza indirilir.
- Doğal çevre ile uyumlu bir yapılanma sağlanır.
- Hafriyatın en aza indirilmesi ve atık malzemenin kullanılmasına yönelik tasarım yapılır.
- Yeşil çatı uygulanır. Yeşil çatılar, yağmur sularını emmeleri, izolasyon sağlamaları, doğal yaşam alanları oluşturmaları açısından yeşil binanın en önemli uygulamalarındandır.
- Etkili yalıtım sistemleri ile enerji tasarrufu sağlanır, ses ve ısı yalıtımı oluşturulur.
- Doğal ışık ile aydınlatmayı binanın içinde olabildiğince çok kullanabilecek bir mimari tasarım yapılır.
- Isıtma, soğutma ve havalandırma (HVAC) sisteminde etkili çözümler uygulanır.
- Uçucu organik bileşik (VOC) değeri düşük

- Binanın kendi elektriğini üreten sistemler kurulur.

- Yer altı ısı kaynağı (GSHP) kullanılır.

- Kışın ısı ihtiyacının yarısı güneşten sağlanır.

Yeşil Binaların (Çevreci Bina) Belgelendirilmesi

Arkadaşlar, yapılan binaların yeşil bina veya akıllı çevreci bina olarak değerlendirilmesi için belge alması gerekiyor. Bazı ülkeler tarafından oluşturulmuş değerlendirme





Dünyanın çevreci binalarına bir örnek:

Hearst Binası

Amerika Birleşik Devletleri'nde Ağustos 2006'da açılan New York'taki LEED Gold sertifikalı, 46 katlı Hearst

binası, yeşil mimarinin önemli örneklerinden. Yapının diyagonal dizaynı sayesinde yüzde 20 civarında daha az çelik kullanılmış. Kullanılan çeliğin yüzde 90'ı yeniden dönüştürülmüş. Binadaki aydınlatma, sensörlerle kontrol ediliyor. Enerji kullanımı diğer binalara göre yüzde 22 daha az. Çatısında toplanan yağmur suyuyla peyzaj bitkileri sulanıyor. Yüksek-verimli ısıtma ve soğutma sistemi, dışardaki havayı binanın yüzde 75'ini havalandırmak ve soğutmak için kullanabiliyor.

sistemleri ve değerlendirme kuruluşları bulunuyor.

Bu belgeler arasında Amerika Birleşik Devletleri merkezli LEED (Enerji ve Çevre Dostu Tasarımda Liderlik), İngiltere merkezli BREEAM (Bina Araştırma Kuruluşu Çevresel Değerlendirme Metodu) en bilinen ve tanınanlarıdır. Belgelendirme sistemi, binadaki uygulamalara göre derecelendirmelere sahiptir.

Ülkemizde de Türk Standardları Enstitüsü (TSE) tarafından, bu sene yeşil bina sertifikası verilmeye başlandı.

Ülkemizde büyük ihtiyaç duyulan kentsel dönüşüm projeleri ile alan seçiminde ve uygulamalarda çevreci kentsel tasarımlara yönelinilmesinin ne kadar faydalı olacağını yazımızdan da anladınız değil mi arkadaşlar. Yapılarda depremin zararlarını en aza indirecek, enerji tasarrufunu en üst seviyeye çıkaran mimari tasarımlar, çevreci malzemeler kullanılarak, çevreye zarar vermeden inşa edilmelidir. Enerji üretiminde doğal kaynakların kullanılması sağlanmalıdır. Aranızdan büyüüp mimar, şehir plancısı ve mühendis olacak arkadaşlarımızın, çevreci ve yeşil kentlerin içine standartlara uygun, kaliteli ve yaşanabilir binalar inşa edeceklerine inanıyoruz.



bilmece bulmaca

1

Önünüzde üç kibrit çöpü var. Yeni bir çöp eklemeyen ve kibrit çöplerini kırmadan bu üç çöpten dört yapabilir misiniz?



2

POLONYA

LETONYA

KANADA

VENEZUELA

YENİ ZELANDA

BOTSWANA

Riga

Caracas

Gaborone

Wellington

Ottawa

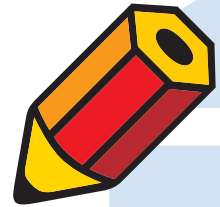
Varşova

Yandaki başkentleri ülkeleri ile eşleştirebilir misiniz?

3



Yandaki saatin kadranını, her bölümde iki sayı bulunacak ve bu iki sayının toplamı bütün bölümlerde aynı olacak şekilde, düz çizgiyle altıya bölebilir misiniz?



4

Dört tanesi diğer dördünün yarısı uzunluğunda olan sekiz çubuktan, üç tane birbirine eşit kare yapabilir misiniz?

5

Listedeki eşya isimlerini aşağıdaki tabloda bulup işaretleyebilir misiniz?

I	A	C	P	X	M	T	M	C	X	G	E	T	D	U	U	S	A	R	P	Q	C	Z	Z
N	U	T	P	O	K	Ç	M	N	L	B	X	S	M	A	K	A	S	G	X	X	A	K	H
E	Ç	W	İ	T	A	K	L	P	G	G	X	E	T	C	K	M	A	L	G	J	T	U	N
B	C	A	E	N	Z	R	U	E	J	U	F	İ	E	S	X	U	M	A	Q	H	W	T	E
U	W	E	T	X	K	T	L	C	K	C	F	S	Y	J	G	R	L	K	R	R	Q	L	Y
C	G	A	N	A	J	İ	G	M	A	K	T	M	I	K	N	A	T	I	S	V	N	O	R
L	E	E	H	H	L	E	F	Y	B	H	R	R	O	K	F	W	P	N	A	A	O	K	N
M	U	W	J	C	E	S	S	N	L	E	D	R	E	P	A	W	K	A	N	N	L	Z	B
T	E	R	İ	L	F	Y	M	H	O	N	J	L	Y	Z	K	A	E	Z	D	F	L	L	E
S	R	K	I	S	P	Z	W	F	G	A	O	A	A	B	N	K	N	C	A	L	E	I	P
J	J	A	X	N	O	D	O	L	A	P	A	N	S	O	L	V	İ	A	L	X	N	F	Q
P	U	A	Y	K	N	M	İ	N	E	I	B	V	Y	L	U	A	S	T	Y	K	L	B	U
P	I	C	G	A	M	E	D	K	L	K	T	Z	M	B	G	R	F	A	E	L	E	K	V
Y	D	N	H	Ş	S	Q	O	Z	U	B	İ	C	İ	A	A	Y	M	L	K	M	W	Y	I
N	P	A	İ	İ	R	İ	D	O	Y	V	N	K	N	T	İ	U	N	P	W	H	Z	T	T
E	E	T	T	K	Y	D	G	K	E	İ	J	E	L	Y	P	M	F	A	M	L	K	I	B
H	E	R	D	A	J	N	E	L	S	R	A	P	I	M	F	B	S	K	V	L	F	V	D
A	V	O	E	V	B	B	E	N	İ	E	X	C	E	N	E	İ	Z	U	L	A	J	C	T
A	V	E	C	V	Y	T	I	W	Y	B	S	Ş	F	U	P	V	V	X	G	T	E	V	I
G	Q	Q	K	I	U	J	M	B	G	A	M	S	P	M	C	V	H	I	X	L	V	B	I

SANDALYE
ELEK
MASA
KOLTUK
PERDE
MIKNATIS
ÇANTA
MAKAS
JALUZİ
AKVARYUM
KABLO
TELEVİZYON
TABLO
BİLGİSAYAR
KAŞIK
ÇATAL
DOLAP

Bilimsel Proje Nasıl Hazırlanır?

Arkadaşlar, bir işe başlamadan önce o işi neden, nasıl, kimlerle, nerede yapacağımızı, sonuçlarını enine boyuna düşünmeliyiz. Böyle yaparsak daha başarılı oluruz. Bu ilk bakışta zaman kaybı gibi görünse de sonuçta sağlayacağı verim açısından büyük bir kazançtır. Kurum ve kuruluşlar, bilim insanları bir işe başlamadan önce mutlaka o işle ilgili aşamaları ve sonuçları önceden planlar, hatta denemeler bile yaparlar.

Bilimsel proje, bilimsel yöntem kullanarak araştırma yapmaktır. İlgilenilen bir konu hakkında bilgi toplama, gözlem ve deneyler yapma, deney ve gözlemlerin sonuçlarını

düzenleyerek rapor haline getirme ve en sonunda tüm bulguları bir ortamda; belki bir sınıfta ya da yarışmada sunmayı içerir. Tüm bilim insanları, buna benzer şekilde çalışır. Bilimsel yöntemi kullanarak araştırma yaparlar, araştırmalarının sonucunu da makaleler yazarak bilimsel dergilere gönderirler ya da sempozyumlarda sunarlar. Böylece bulgularını ve düşüncelerini paylaşırlar. Sonuç olarak yeni bilimsel bilgiler tüm dünyaya yayılır.

Siz de proje yapabilirsiniz arkadaşlar. Özellikle ilköğretim çağında bilimsel proje ödevleri hazırlamak, bu konuda düzenlenen

yarışmalara ve bilim şenliklerine katılmak çocukların bilime olan meraklarını yönlendirmede ve zihinsel gelişmelerinde önemli rol oynar. Araştırmalar, bilimsel proje hazırlamanın, bilimsel proje yarışmalarına katılmanın yaratıcılığı geliştirdiğini, düşünmeye özendirdiğini, bilimle gerçek yaşamı ilişkilendirmeyi öğrettiğini, sorun çözme yeteneğini ve buluşçu yönümüzü geliştirdiğini gösteriyor. Üstelik bilimsel proje hazırlayarak çok eğlenebilir ve merak ettiğimiz konularda bilgilerimizi artırabiliriz.

Proje yarışmaları, öğrencilerin bireysel ilgileri doğrultusunda seçtikleri konuları inceleyerek hazırladıkları bilimsel projelerle, bilimsel araştırma süreçlerini yaşayarak öğrendikleri, eğitimsel yararları olan etkinliklerdir.

Arkadaşlar, bilim projeleri öğrencilerin bilimi sevmesini, bilime ve bilimsel süreçlere olan ilgi ve motivasyonlarının artmasını sağlayacak en önemli adımlardan biridir. Proje hazırlama sürecinde eleştirel düşünme, zaman yönetimi, problem çözme, yazılı ve sözlü sunum ile bilimsel araştırma becerileriniz gelişecek, sabırlı ve özgüvenli olmayı öğrenecek ve liderlik vasıflarını kazanacaksınız. Bilimsel proje

hazırlama sürecinde ailenize ve öğretmenlerinize danışarak onların fikirlerini ve tavsiyelerini almalısınız. Araştırma yapma, veri toplama, poster hazırlama, sunum provası yapma gibi etkinliklerde büyüklerinizden destek alabilirsiniz.

Bilim projesi hazırlama sürecinin bir öğrenme deneyimi olduğunu unutmayın. Yapararak, yaşayarak ve eğlenerek öğrenmeniz anlamlı ve kalıcı öğrenmeyi sağlayacaktır. Proje hazırlarken gerçek hayatla bilimsel disiplinleri bütünleştirecek, eleştirel ve bilimsel düşünme becerilerini geliştireceksiniz. Proje hazırlık sürecinde bu becerileri kazanmanın ödül kazanmaktan daha değerli olduğunu unutmayın. Çevrenizdeki insanların görüş ve önerileri muhakeme yapmanızı sağlayacak, sebep-sonuç ilişkilerini kavrama, tahminde bulunma, karar verme ve problem çözme yeteneklerinizi geliştirecektir.

Bilimsel yöntem, bilimsel disiplinlerin kullandığı uluslararası bir metodolojidir. Bu yöntemi bilen ve içselleştiren kişilerin, son gelişmeleri takip edebilen, üretken ve çağdaş bireyler olması beklenir.



Proje Basamakları

Konunun Belirlenmesi

Sürecin bu ilk adımında, ilgi alanınıza uygun, seveceğiniz bir araştırma problemi belirlemeye dikkat etmelisiniz. Öncelikle görüşeceğiniz uzmanları belirlemeli, kütüphane ve internet üzerinden araştırma yapmalısınız. Bu durum, özgüveninizi ve başarılı olma motivasyonunuzu artıracaktır. İlk aşamada bir araştırma konusu ve sorusu belirlemelisiniz. Sorularınızı oluşturduğunuzda öğretmeninize ve ailenize danışabilirsiniz. Bu sırada gözlemlerinizi yola çıkarak sorular hazırlayabilirsiniz.

Araştırma ve Varsayım

Araştırma soruları belirlendikten sonra konuyla ilgili kaynaklar araştırılır. Bu aşamada alanın uzmanlarından, kütüphanelerden, internetten, çeşitli kurumlardan ve öğretmenlerinizden yardım alabilirsiniz. Bu araştırmanın sonucunda, gelecek tavsiyelerle konunun uygun olup olmadığı, ekonomik olarak nelere ihtiyaç duyulduğu değerlendirilebilir. Gerekirse yeni bir konu seçilir. Her konu belirleme aşaması belli bir zaman alacağından, başta yeterli sayıda konu ve araştırma sorusu seçeneği hazırlamanız iyi olur. Kaynak araştırması ve edinilen bilgiler ışığında, daha önce belirlediğiniz sorular için varsayımlar geliştirmeniz gerekecektir. Bu varsayımların test edilmesi için ise bir sonraki aşamaya

Soru Sor



Konuyla İlgili Araştırma Yap



Bir Varsayım Kur



Düşün ve Yeniden Dene



Deneyle Varsayımını Sına



Sonuçlarını Analiz Et



Varsayım Doğru



Varsayım Yanlış ya da Kısmen Doğru



Sonuçları Raporlaştır



geçeceksiniz. Oluşturulan varsayımların test edilmesi için araştırma yöntemini belirlemeniz gerekir. Araştırmalarda deney ya da gözlem yoluyla veri toplanır. Bazı araştırma sorularını cevaplamak için gözlem yoluyla veri toplamak yeterlidir. Diğer yandan, bazı araştırma sorularını cevaplamak için sadece gözlem yapmak yeterli değildir, denemek ve deney içinde değişik şartları gözlemek gerekir. Araştırma yöntemi belirlendikten sonra, işin masa başında planlanması gerekir. Bu süreçte gerçekçi planlar oluşturmak için aileniz ve öğretmenlerinizden yardım alabilirsiniz. Zaman zaman grup projesi yapmanız gerekebilir. Aslında en verimli projeler grup çalışmasıyla yapılanlardır. Grup içerisinde üzerinize düşen görevleri eksiksiz yerine getirmeli ve arkadaşlarınızla uyum içinde çalışmalısınız.

Gerekli malzemeleri temin ettikten ve varsa deney sürecine hazırlandıktan sonra verileri elde etmek kolaylaşacak, bir sonraki aşamaya hazır şekilde geçilecektir.

Veri Toplama ve Analiz Etme

Bu aşamada, deneyleri güvenli bir biçimde yapmak için gerekli güvenlik önlemlerini almalısınız. Bilimsel bilginin doğası gereği, tekrar eden deneyler yapılmalı ve her



aşamadaki veriler düzgün bir şekilde not alınmalıdır. Bu nedenle doğru not almalı ve tüm gelişmeleri detaylıca raporlamalısınız. Bu sırada tutacağınız günlük notlar, ilerideki sunum aşamasında oldukça işinize yarayacaktır. Bu nedenle günlük not tutmalı ve yaptıklarınızı yazmalısınız. Daha sonra süreci açıklamak için notlarınız gerekli olacaktır. Gerektiğinde grafikler, tablolar ve şemalarla deney sürecini planlamalısınız. Verilerin toplanmasında yapılan hesaplamaların ve tutulan notların hatasız olmasına dikkat etmelisiniz. Bilimsel bilginin üretildiği süreçte bu çok önemlidir. Deneyi gerçekleştirirken ölçü birimlerini (cm, g, vb.) ve bilimsel birimleri uygun şekilde kullanmak evrensel bilim normlarını içselleştirebilmek için gereklidir.

Proje Raporunun Hazırlanması

Bu aşamada araştırma sonucunda elde edilen bulgular yazılıp değerlendirilir. Araştırma sorusuna cevap bulunması, varsayımın kabulü veya reddi için sonuçların yorumlanması gerekir. Bu aşamada elde ettiğiniz bulguların her anlamda kıymetli olduğunu unutmayın. Bilimsel bilgi sabır gerektirir ve emek harcanarak bulunan tüm sonuçlar değerlidir. Sonuçlar rapor haline getirilirken, kullanılan bilimsel kaynakları,





ve nasıl değerlendirdiğinizi anlayabilmelidir. Eğer projeniz boyunca düşündüğünüz, planladığınız ve yaptığınız her şeyi düzenli olarak yazdıysanız, yani günlük tuttuysanız, rapor yazmak çok kolaydır.

Bilimsel raporlar şu bölümleri içerir: Başlık, içindekiler, özet, giriş, yöntem-araştırma, sonuç-değerlendirme, kaynaklar ve katkıda bulunanlar.

projenizin adı, sizin adınız soyadınız ve projenin başlangıç bitiş tarihi yazılır.

projenin amacını, kullanılan yöntemi, grafik, tablo ve fotoğraflarla da sürecin diğer ayrıntılarını açıklamamız gerekir.

Karşılaştırma yapma, eleştirel düşünme, sebep-sonuç ilişkilerini kurma becerilerinizi geliştirmek için tartışma ve yorumlarınızı rapora eklemeyi unutmayın. Daha sonra yapılacak çalışmalar için önerilerinizi yazın. Bu, bilim insanlarının bilimin gelişmesi için kullandıkları bir yöntemdir. Her bilimsel raporu başkalarının da okuyacağını ve ondan yararlanacağını unutmayın. Projenin yazımı en zevkli kısımlarından birisidir. Bu aşamada göstereceğiniz özen ve dikkat, projenize verdiğiniz önemi gösterecektir.

Proje raporu, projenizin öyküsüdür. Ne yapmak istediğinizi ve nasıl yaptığınızı bütün detaylarıyla anlaşılır bir şekilde yazmanız gerekir. Bilimsel bir projenin raporu da belirli kurallara ve belirli sıraya göre yazılır. Bu kuralara ve sıraya uymalısınız. Rapor, seçtiğiniz konu hakkında yaptığınız her türlü araştırmanın özetidir. Projenizin başlangıcından sonuna kadar topladığınız tüm bilgileri içerir. Kolay anlaşılır ve düzenli olmalıdır. Konuyla ilgisi olmayan bir insan bile, raporunuzu okuduğunda, neyi, neden, nasıl yaptığınızı, sonunda ne bulduğunuzu

İçindekiler bölümü raporunuzdaki ana başlıkları ve bunların bulunduğu sayfaları belirtir.

Olabildiğince kısa tutulacak özetle, projenin adı, amaç, varsayım, kullanılan yöntem ve sonuçlar yazılır.

Giriş bölümünde, bu projeyi neden seçtiğiniz, amaç ve varsayımınız yer alır.

Yöntem-araştırmada, projede kullandığınız malzemeleri, deney ve gözlemlerin yapılış yöntemlerini yazarsınız. Bir inceleme projesindeyse, kullanılacak yöntem ve araştırma yapılacak bölge belirtilir. Ayrıca topladığınız her türlü bilgiye bu bölümde yer verebilirsiniz.

Sonuç-değerlendirme bölümünde bulduğunuz sonuçlar, varsayımınızın doğrulanıp doğrulanmadığını, soru sorduysanız yanıtını da ekleyin. Bulduğunuz sonuçlar hakkında değerlendirmelerinizi yapın. İnceleme yaptıysanız, incelemenin sonucunu ve değerlendirmesini yazın.

Kaynaklar bölümünde projenizi yaparken kullandığınız tüm kaynakların adını yazmanız gerekir. Kaynaklar kitap, dergi, ansiklopedi gibi yazılı olabilir. Yazılı kaynaklarda kaynağın adı, yazarları, kaynağı hangi

kurumun bastığı ve basım tarihi bildirilmelidir. Cilt ve sayfa numarası da konulur. Ayrıca internetteki kaynaklarınızın adreslerini belirtmelisiniz. Kaynak, kişi de olabilir. Kişinin adını, unvanını ve bulunduğu kurumu yazmalısınız.

Son bölüm, katkıda bulunanlarla ilgilidir. Projenin tamamını tek başınıza yapmış olsanız da fikir alırken, deneyi yaparken ya da malzeme bulurken bazı yardımlar almış olabilirsiniz. Bu bölümde aldığınız yardımlar için teşekkür etmek güzel bir davranış olur.

Sunumun Oluşturulması

Sunuma iyi hazırlanmak için farklı tasarımlar yapmalısınız. Burada dikkat etmeniz gereken, yazıların okunabilir, görsel öğelerin net olmasıdır. Ailenizin ya da arkadaşlarınızın önünde sunum provası yapmak sizi rahatlatacak ve sunum sırasında gelecek sorulara hazırlayacaktır.

Sunumda görsel zenginlik çok önemlidir.

Projenin sunumunda poster kullanılmalıdır.



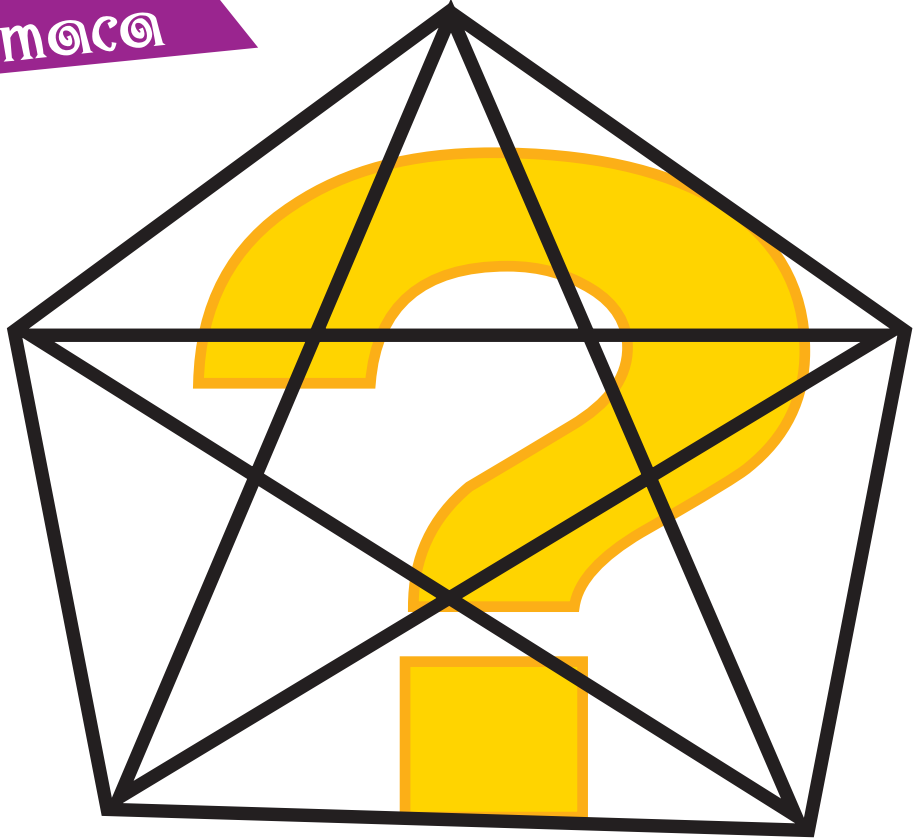
Bir anlamda bütün projenin bir özeti olan ve proje sürecinin aşamalarını anlatan bu poster, projenin başarılı olup olmadığının da göstergesidir. Poster bütün projeyi tanıttığı için iyi düzenlenmeli ve görenleri projeyi okumaya teşvik edici özelliklere sahip olmalıdır. Karışık ve özen gösterilmemiş izlenimi veren posterler projenin de anlaşılmasına neden olacaktır. Posterini güzel ve özenli hazırlamak projeyi, yapılan çalışmaları ve elde edilen sonuçları daha iyi anlatmak için kolaylık sağlayacaktır.



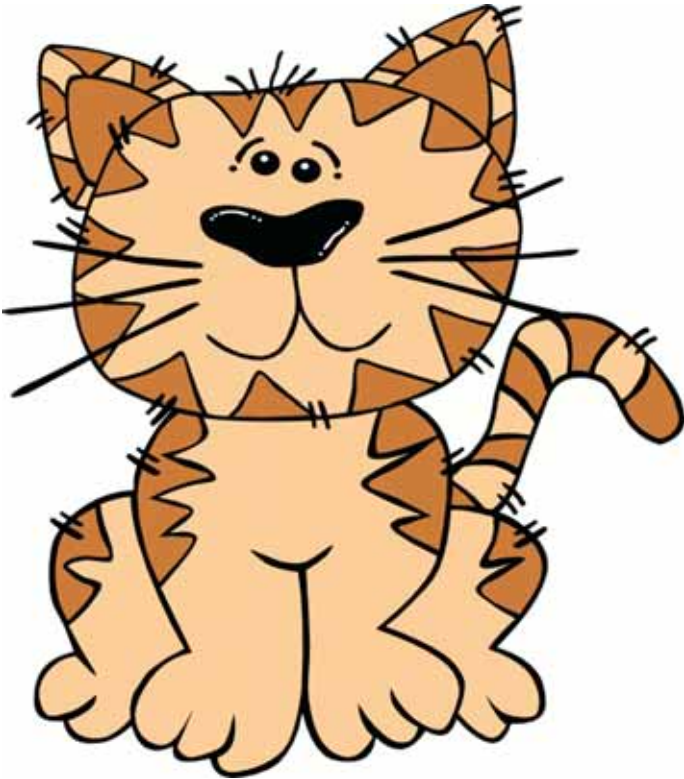
bilmece bulmaca

6

Yandaki şekilde kaç
tane üçgen
bulunduğunu
sayabilir misiniz?



7



Bir odanın dört
köşesinde birer kedi,
her kedinin karşısında
üç kedi ve her kedinin
de kuyruğunda bir kedi
oturuyorsa o odada kaç
kedi vardır?

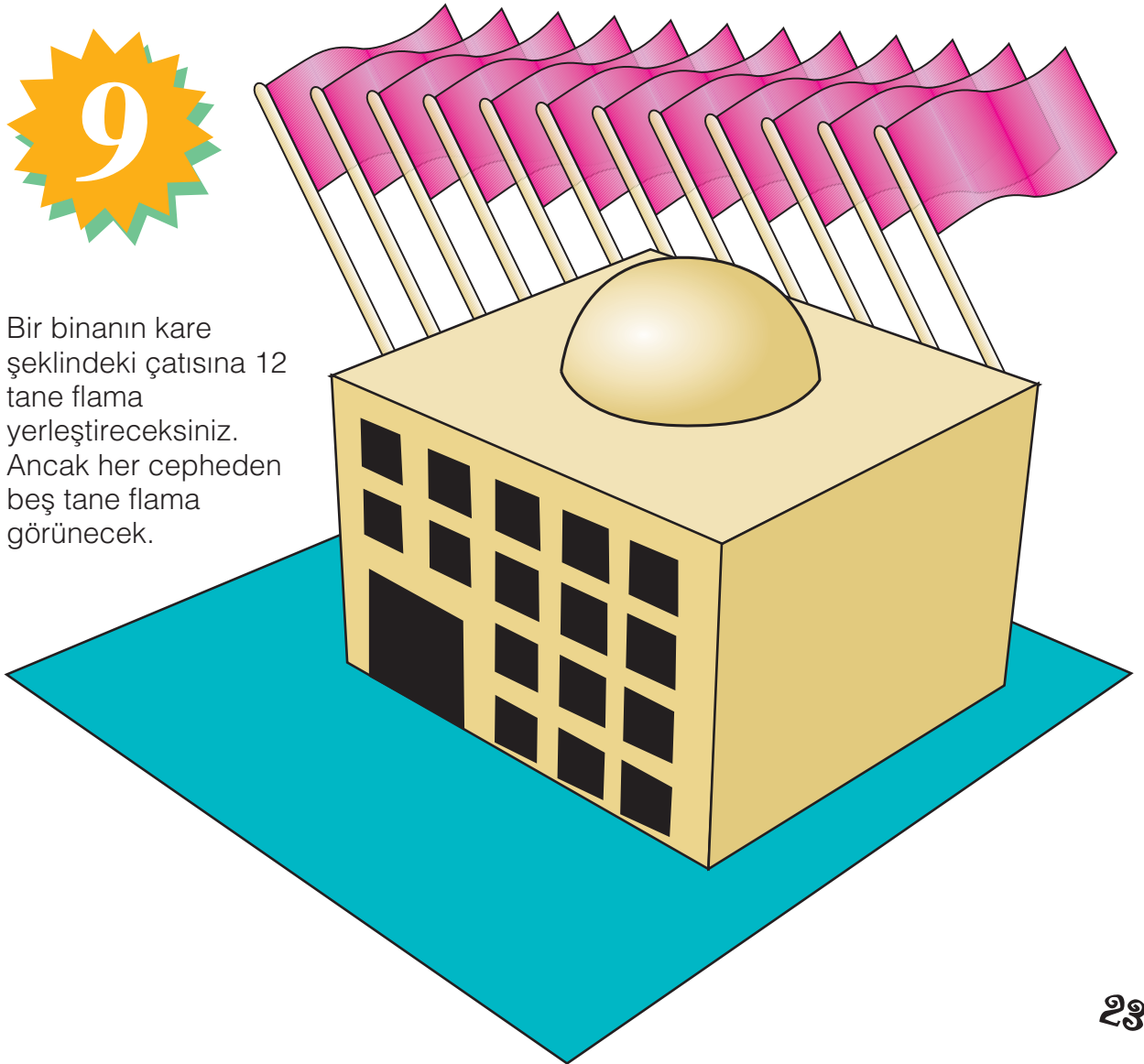
bilmece bulmaca



Babam 31 yaşıdayken, ben 8 yaşıdaydım. Şimdi babamın yaşı benimkinin iki katı. Benim şimdiki yaşımlın kaç olduğunu bulabilir misiniz?



Bir binanın kare şeklindeki çatısına 12 tane flama yerleştireceksiniz. Ancak her cepheden beş tane flama görünecek.



spor

Binicilik



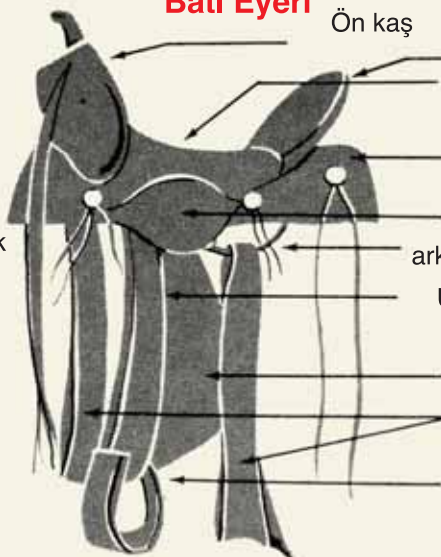
Temelinde doğa ve hayvan sevgisi olan binicilik sporu, at ile insanın birbirini tanıyarak, etkileyerek ve birbirlerini tamamlayarak oluşturdukları uyumu, kendilerini izleyenlere en estetik biçimde sunması olarak tarif edilebilir.

İnsanlarla atlar arasındaki dostluğun ne zaman başladığını bilmiyoruz. Bu güzel hayvanlar insanoğlu tarafından evcilleştirilerek binlerce yıl kullanıldı. Günümüzde ise atlar genel olarak binicilikte kullanılıyor.

Atın Koşumları

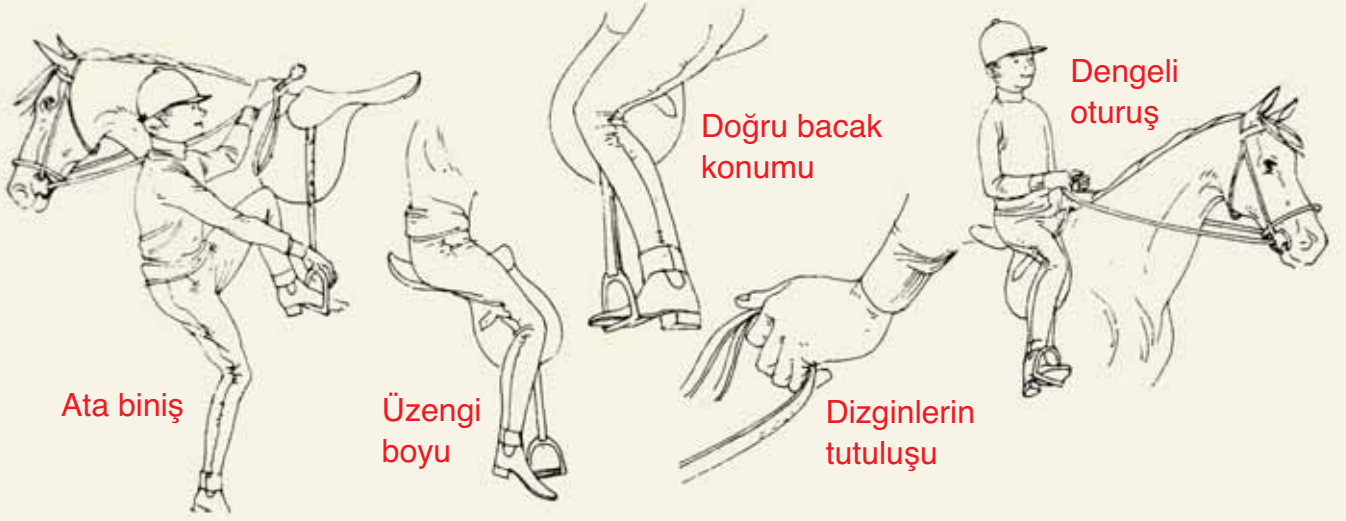


Batı Eyeri



İngiliz Eyeri





Binicilikte başlıca iki biçim vardır: İngiliz ve batı biniciliği. İngiliz biniciliği, spor amacıyla yapılan biniciliktir. Batı biniciliği ise kovboy denen sığır çobanlarına özgü biniciliktir. Uzun üzengili ağır eğirler kullanan kovboylar, bacakları düz duracak biçimde ata binerler.

İngiliz biniciliği, binicinin güvenliğini, at üzerindeki denetimini ve atın rahatlığını dikkate alarak geliştirilmiştir.

Ata nasıl binilir ve inilir?

Arkadaşlar, ata binmek için binici atın sol tarafında durur. Dizginleri sol elinde, atın başını alıp gitmesini engelleyecek bir uzunlukta tutar.

Sol omzu atın sol tarafında olacak biçimde, yüzü atın kuyruğuna dönük olarak durur ve sol elini atın iki kürek kemiği arasındaki boşluğa koyar. Sol ayağını, sağ elinin yardımıyla üzengiye yerleştirir, ayağıyla bastırarak üzengiye kolanın altına doğru

iter, olduğu yerde ata doğru döner ve eyerin ortasını ya da öte yandaki kenarını tutarak hafifçe sıçrayıp sağ bacağını atın üzerinden aşırır, yavaşça eyere oturur. Ayağı ile yoklayarak yerini bulduğu üzengiye sağ ayağını geçirir ve dizginleri toplar. Ata binerken sağ elle eyeri tutup kendini yukarı çekmek yanlış bir harekettir ve eyerin kaymasına neden olabilir.

Attan inmenin değişik biçimleri vardır. Genellikle, binici önce atı durdurur, dizginleri ve kamçıyı sol eline alıp iki ayağını da üzengiden çıkarır. Sonra öne doğru eğilir, sol elini atın boynuna, sağ elini eyerin ön bölümüne dayar ve sağ bacağını atın sırtından çekerek, yere atlar. Binici yavaşça parmak uçları üzerine düşmeli ve atın ön bacaklarına çarpmamaya dikkat etmelidir. Daha sonra dizginleri sağ elle ve gеме yakın bir yerden tutmalıdır. Attan inmeden önce her iki ayağın da üzengilerden çıkarılmış olması, dikkat edilecek en önemli noktadır.



Çocuklar ata binmeyi, genellikle boylarına uygun, yere sağlam basan midillilerde öğrenirler.



Üzengilerdeki ayaklar yaklaşık 45° açıyla dışarıya dönük olmalı, topuklar ayak ucundan hafifçe aşağıda ve dizler eyere deyecek biçimde durmalıdır. Binici yukarıdan bakınca dizkapağı hizasından ileri çıkan ayak ucunu görebilmelidir. Ayaklar üzengiye yerleştirilmeden bacaklar serbest olarak aşağıya sarkıtıldığı zaman, üzengi demiri ayak bileklerine değiyorsa, üzengi kayışlarının boyu doğru ayarlanmış demektir.

Dizginler sol elde ya da parmaklara sarılmış olarak her iki elde tutulur. Yuların gerginliği atın ağzının duyarlığına göre ayarlanmalı ve çok gergin olmamalıdır.

Binici ayağını ya da yalnızca ayak ucunu üzengi demirine koyabilir. Bu biniciye daha iyi bir denetim olanağı verir ve baldırlar ile

topukların etkili bir biçimde kullanılabilmesini sağlar. Binici elleri, bacakları, sesi ve kamçısıyla atın harekete geçmesini, yönlendirilmesini ve denetimini sağlar.

Ata çok çeşitli yürüyüş ve koşu biçimleri öğretilir. En yaygın olanları yürüyüş, tırs, eşkin ve dörtlüdür. Yürüyüşte atın adımları

Binici Duruşları

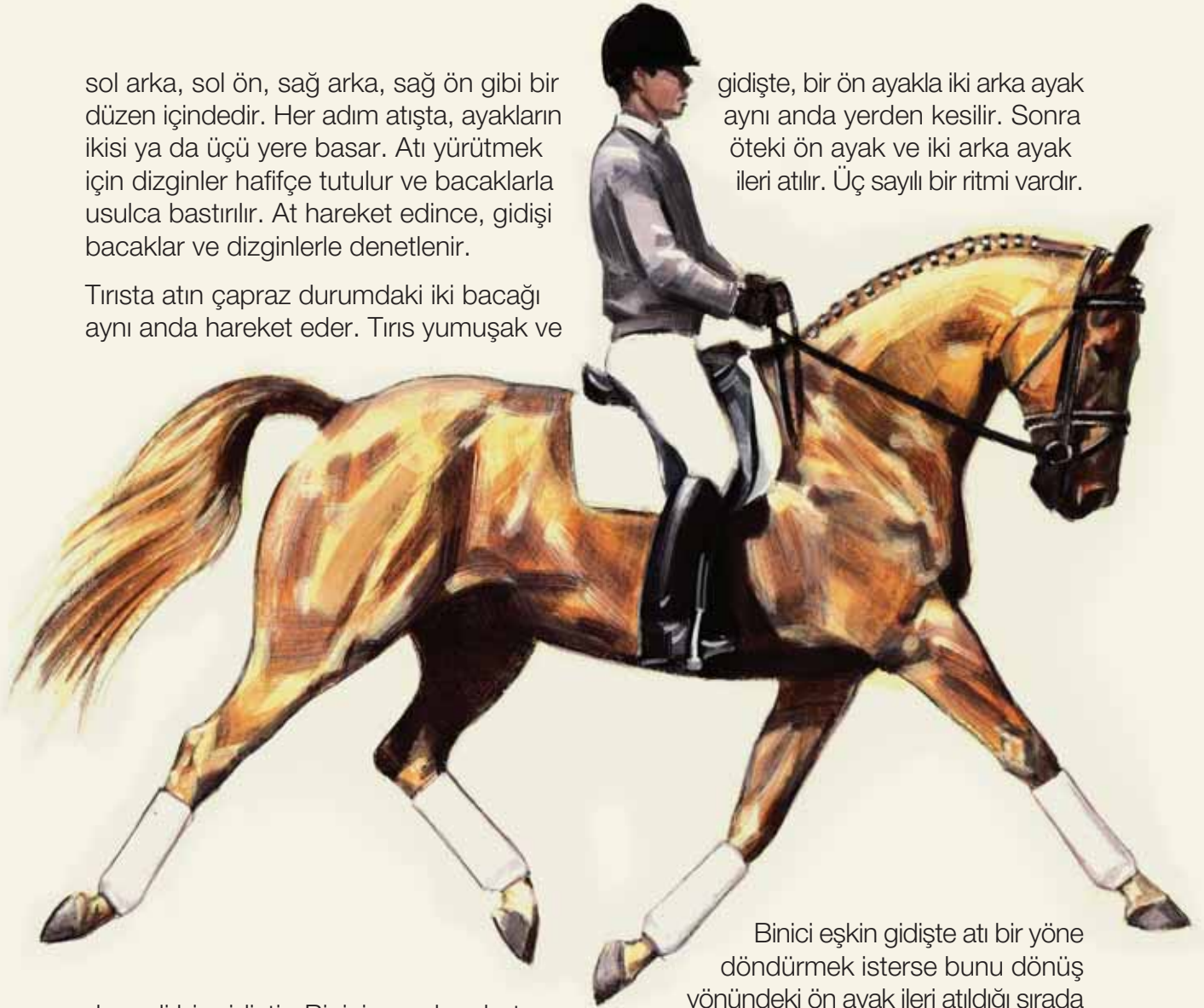
Binici eyerin üstünde, başı ve vücudu dik, yüzü ileriye dönük bir biçimde oturur. Sırtını kasmadan, hafif öne eğik durur, başını rahat bırakmalıdır. Eyerin önüne doğru ve sıkıca oturmalıdır.



sol arka, sol ön, sağ arka, sağ ön gibi bir düzen içindedir. Her adım atışta, ayakların ikisi ya da üçü yere basar. Atı yürütmek için dizginler hafifçe tutulur ve bacaklarla usulca bastırılır. At hareket edince, gidişi bacaklar ve dizginlerle denetlenir.

Tırışta atın çapraz durumdaki iki bacağı aynı anda hareket eder. Tırıs yumuşak ve

gidişte, bir ön ayakla iki arka ayak aynı anda yerden kesilir. Sonra öteki ön ayak ve iki arka ayak ileri atılır. Üç sayılı bir ritmi vardır.



dengeli bir gidiştir. Binici eyerde rahatça oturabileceği gibi, ağırlığını üzenliğe vererek atın yürüyüş ritmine uygun olarak hafifçe eyerden kalkabilir.

Eşkin gidişe tırısın hızlanmasıyla geçilir. Bu gidiş sallanan bir koltukta oturuyormuş ya da dalgaya tutulmuş izlenimi verir. Binici eyerde yürüyüşte olduğu gibi oturur. Eşkin

Binici eşkin gidişte atı bir yöne döndürmek isterse bunu dönüş yönündeki ön ayak ileri atıldığı sırada yapmalıdır, yoksa atın ayakları birbirine dolaşıp düşebilir.

Eşkin hızlanınca dörtnal gidişe geçilir. Dörtnalda ayakların hareketi eşkinin aynısıdır. Binici bütün ağırlığını öne verir. Biniciliğe yeni başlayan bir kişi hiçbir zaman atı yokuş aşağı eşkin ya da tırıs sürmemelidir.

At, dizginler hafifçe çekilerek ve baldırlarla biraz sıkıştırılarak durdurulabilir.





Atların Bakımı Çok Önemli

Arkadaşlar, ilk kez ata binecek çocuklar, boylarına uygun midilli ya da ponilere bindirilir. Binici alıştırılana kadar padokta başı bir görevli tarafından tutulan at üzerinde dolaştırılır. Bu eğitim sırasında bütün binicilik kuralları ve at bakımı çocuğa öğretilir. Her binici temel at bakımını öğrenmek zorundadır.

Atlara sevecen, nazik ve sabırlı davranılmalı. Ahır ya da barınakları kuru, temiz ve havadar olmalı, iç açıcı, çiçekli ya da ağaçlık bir yere bakmalıdır. Hayvanlar çevreden yalıtılmamalı, trafiği, insanları ya da başka hayvanları bulundukları yerden izleyebilmelidir. Atlarına konulan saman ya da talaş her gün değiştirilmelidir.

Türkiye’de Binicilik

Arkadaşlar, tarihte her dönem göçebe ve savaşçı Türk topluluklarının yaşamında atın büyük önemi oldu. Atalarımız daha çocukken at bakımını ve biniciliği öğrenirlerdi.

Ülkemizde Türkiye Binicilik Federasyonu çatısı altında Atlı Dayanıklılık, At Terbiyesi, Engel Atlama, Pony ve Üç Günlük Yarışmalar yapılıyor.

Türklerin biniciliğe ilgisi Orta Asya’da göçebe olarak yaşadıkları eski çağlara dayanır. Türklerin eskiden beri çöğen, cirit gibi at sırtında oynanan oyunlarda usta oldukları bilinir. MÖ dördüncü yüzyılda Türklerin eyer kullandığı arkeolojik bulgularla tespit edilmiştir.

Yerleşik yaşama geçildikçe ve Osmanlı döneminde, özellikle kentlerde binicilik önemini yitirdi ve sadece askeri amaçla kullanılır hale geldi. Osmanlı döneminde kurulan at haraları günümüzde hâlâ kullanılmaktadır. Cumhuriyet döneminde Atatürk’ün de ilgisiyle Ankara, İzmir ve Adana’da düzenlenen at yarışları sivil biniciliğin gelişmesinde önemli bir rol aldı. 1923 yılında Türkiye Binicilik Federasyonu kuruldu. Türkiye’nin katıldığı ilk uluslararası karşılaşma 1931’de Bulgaristan ile yapıldı. Ülkemiz 1932’de Uluslararası Binicilik Federasyonu’na üye oldu. İlk altın madalyayı ise 1934’te Viyana’da Cevat Gürkan kazandı. 1937 Londra ve 1938 Roma yarışlarında da Türk takımı birincilikler aldı. İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra, 1954-59 yılları arasında da önemli başarılar elde edildi.

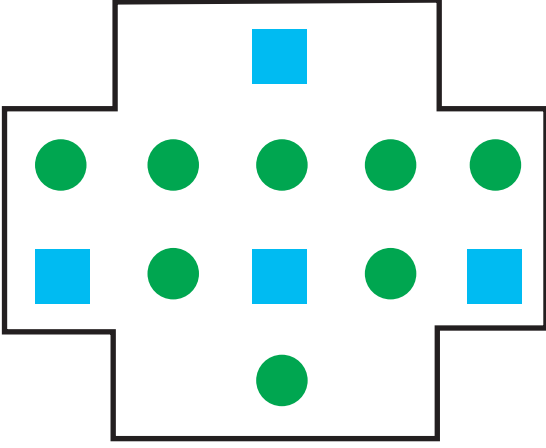
1974 yılında Binicilik Federasyonu tarafından Ankara’da Binicilik Okulu kuruldu.

Günümüzde profesyonel binicilik, özel kulüplerin de çoğalmasıyla hızla gelişiyor.



bilmece bulmaca

10



Yandaki şekli, her bir parçanın üzerinde iki yeşil nokta ve bir mavi kare olacak şekilde dört eşit parçaya bölebilir misiniz?

11

Yandaki ilçeleri, bağlı oldukları illerle eşleyebilir misiniz?

BEYOĞLU	TUNCELİ	GAZİPAŞA	BALIKESİR
BANDIRMA	ANTALYA	MUT	İZMİR
BERGAMA	İÇEL	İSLAHİYE	MUĞLA
MİLAS	GAZİANTEP	PERTEK	İSTANBUL

12

5 adet 2 kullanarak 28 oluşturabilir misiniz?



sağlık

Egzersiziz Yapalım

Küçük yaşlardan itibaren düzenli olarak yapılan egzersiz, sağlıklı büyümenizi ve gelişmenizi sağlar.



Arkadaşlar, ilk insanlar avlanır, yiyebileceği bitkileri toplar, bunları yapmak için de bedensel güç harcardı. Su içmek için bile belirli bir yere yürümek zorundaydı. İnsanların yerleşik yaşama geçmesiyle birlikte bedensel aktiviteleri de azalmaya başladı. Kentleşme ile birlikte hareketsizlikten kaynaklanan hastalıklar ve ölümler arttı.

Gittikçe artan hava kirliliği, aşırı stres, gürültü, kalabalık, düzensiz beslenme; yaşamımızı olumsuz etkiliyor. Bir de yoğun çalışma koşulları ve özellikle oturarak çalışmak vücudumuz için son derece sakıncalı. Gün içerisinde zaman ayırarak egzersiz yapanlar hem kendini iyi hissediyor, hem de sağlığını koruyor. Bu nedenle daha küçük yaşlardan başlayarak

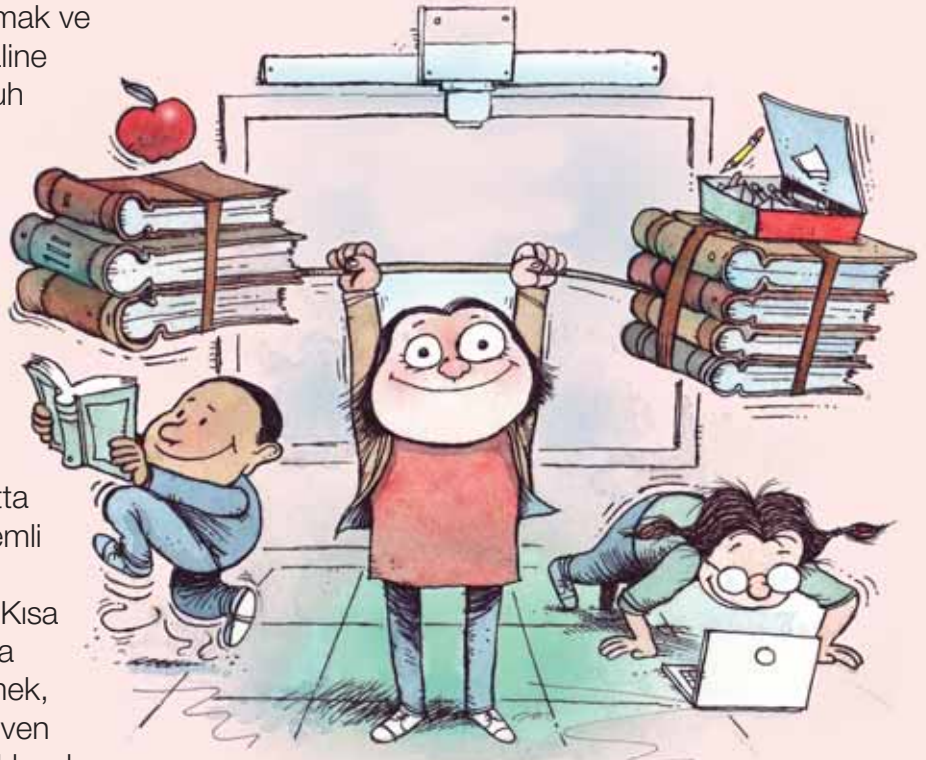
düzenli egzersiz yapmak ve bunu bir alışkanlık haline getirmek beden ve ruh sağlığımız için çok önemli.

Enerji harcamamızı sağlayacak bedensel hareketler olarak tanımlanan egzersiz yapmak için mekân önemli değil; spor salonu, park ya da bahçe, orman hatta evlerimiz olabilir. Önemli olan vücudumuzun hareket ettirilmesidir. Kısa mesafeli yerlere araba yerine yürüyerek gitmek, asansör yerine merdiven kullanmak gibi etkinlikler de vücudumuz için oldukça yararlı egzersizlerdir. İklim koşullarının uygun olduğu her fırsatta temiz havada yürüyüş yapmak, bisiklete binmek engeli olmayan herkesin kolaylıkla yapabileceği etkinliklerdir.

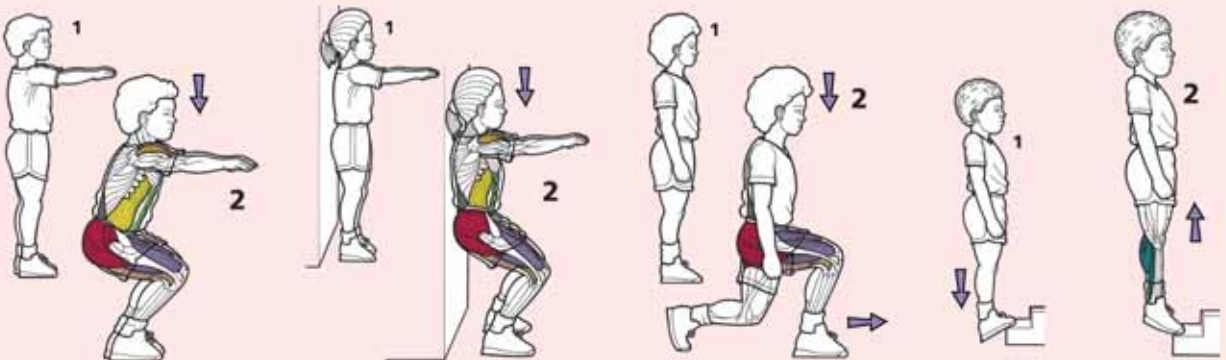
Elbette egzersiz yaparken de dikkat etmemiz gereken kurallar var. Yapılacak egzersiz yaşa, kondisyona ve sağlık şartlarına uygun olmalı. Özellikle belli bir yaşın üzerinde olanlar ve egzersize yeni başlayanların dikkat etmesi gereken pek çok nokta bulunuyor. Ailesinde kalp rahatsızlığı bulunan, sigara içen, kolesterol,

tansiyon, şeker sorunu olan, fazla kilo veya stresli bir yaşam tarzı bulunan kimseler öncelikle hekim kontrolünden geçmeli ve spora öyle başlamalıdır.

Yürüyüş başta olmak üzere koşu, ip atlama, yüzme ve bisiklet en çok önerilen sportif etkinlikler. Uzmanlar bu etkinliklerden biri ya da birkaçının haftada en az 3-4 gün yapılmasını tavsiye ediyorlar. Egzersiz en az yarım saat süreyle ve kesintisiz olarak yapılmalı. Açken ya da yemekten en az iki saat sonra yapılması da önemli. Sağlıklı kişilerde, kalp ve akciğer sağlığı için yürüyüş ile kalbin hızı "hedef nabız sayısı"na



Bacak Kaslarını Çalıştırın



Karın Kaslarını Çalıştırın



ulaşmalıdır. Öncelikle maksimal kalp hızı bulunur. Maksimal kalp hızını 220 sabit sayısından yaşıınızı çıkartarak bulabilirsiniz. Hedef nabız sayısı, maksimal kalp hızının yüzde 50-75'i kadar olmalıdır. Nabız saymak için boynun her iki tarafındaki atardamarlardan (Şah damarı, Karotid arter) birine işaret ve orta parmaklarınızla hafifçe bastırmanız, 10 saniye sayarak bu rakamı 6 ile çarpmanız gerekir. Hedef nabız sayısına ulaşmak için acele edilmemeli, zaman içerisinde ilerleme sağlanarak 6 ay içerisinde hedefe ulaşılmalıdır.

Sağlıklı doğru bir egzersiz için şunlara da dikkat!

- Egzersize yeni başlayan birisi, programa başlamadan önce herhangi bir kalp, diyabet, kemik, eklem, tansiyon, solunum, fazla kilo ve benzeri sorunları olup olmadığını öğrenmeli, bu

aşamada doktorun onayını almak yaşamsal önem taşır.

- Egzersize ısınarak başlanmalı. Kaslar ve dolaşım sistemi yavaş yavaş egzersize hazırlanmalı. Doğru seçilmiş bir egzersiz programı sonunda 5-10 dakikalık soğuma hareketleri ile kalp hızı yavaşça düşürülmeli ve kasların gerilmesi önlenmeli.
- Yeterli oranda su alınmalı.
- Çok sıcak, nemli ortamlarda ve aşırı güneş altında egzersiz tehlikeli olabilir.
- Egzersize uygun ayakkabı, giyecek, aksesuar ve alet seçimi de önemlidir.
- Ağrı, şişlik, halsizlik, soğuk terleme gibi bazı işaretlerle vücudunuzu zorladığınızı hissettiğiniz anda egzersizi bırakın.

Arkadaşlar, egzersiz yapmanın kolesterol den



tansiyona, kan dolaşımından sindirime dek pek çok yararı var.

Egzersiz, büyüme hormonunu doğal yoldan yükseltir. Böylelikle daha dinç olmamızı, yağları yakmamızı, kas kütlemin artmasını, dayanıklı olmamızı ve yaşama güvenle bakmamızı sağlar. Kaliteli bir yaşam sürmek ve hastalıklardan korunmak için spora ideal olarak çocukluk yıllarında başlamak gerekir. Ancak spora başlamak için hiçbir zaman geç kalınmış sayılmaz.

Egzersiz, her şeyden önce kendimizi iyi hissetmemize yardımcı olur.

Uykularımızı düzene sokar, kaslarımızın gücünü artırır, eklemleri, bağ dokularını, tendonları ve kemikleri güçlendirir.

Sağlıklı kiloda kalmamızı sağlarken kolesterolü düşürür, kan şekerini dengeler.

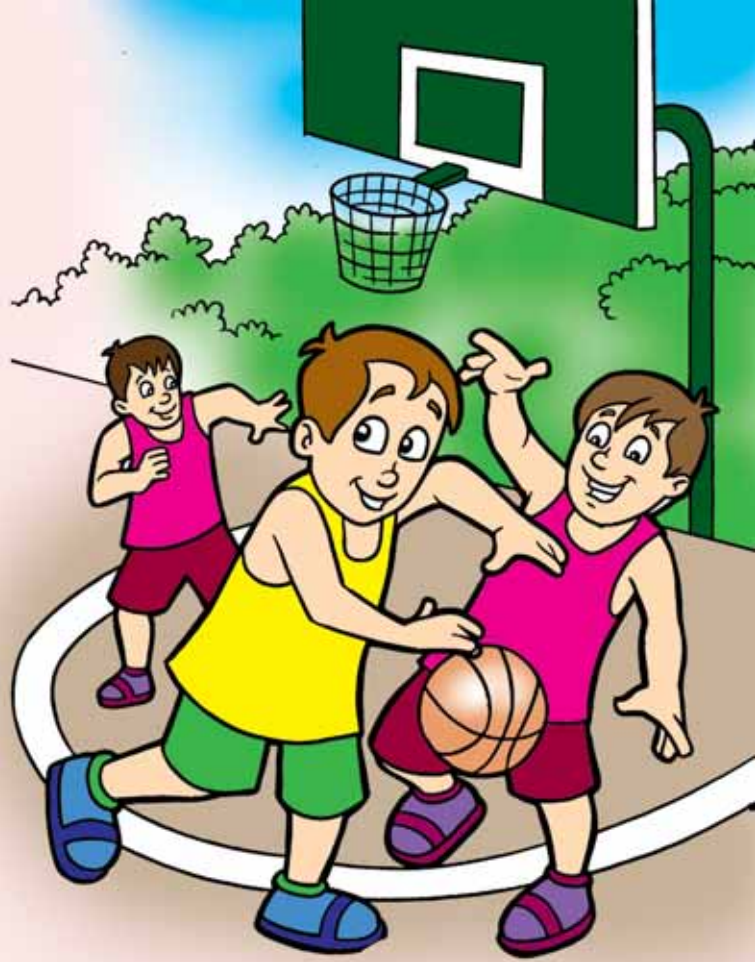
Düzenli yapılan egzersiz tansiyonu düzenler.

Stresi azaltır.

Kan dolaşımını düzenler, damar tıkanıklığı hastalıkları ve kalp krizi geçirme riskini azaltır.

Bağırsak hareketlerini düzenler ve sıvı alımıyla birlikte kabızlık sorununa çare olur.

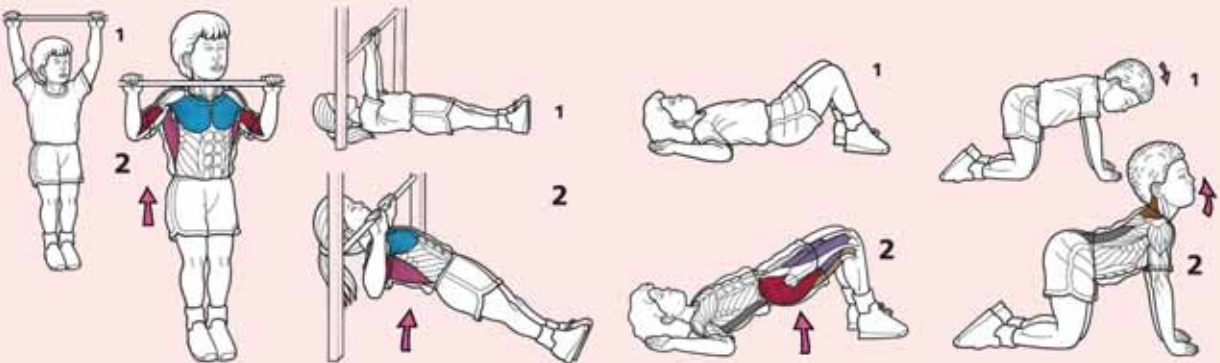
Evet arkadaşlar, siz de hemen ailenizin ve öğretmenlerinizin yardımıyla kendinize uygun bir egzersiz programı yapıp işe başlayabilirsiniz. Hareket olan yerde hayat vardır.



Unutmayın:

Küçük yaşlardan itibaren düzenli olarak yapılan egzersiz, sağlıklı büyümenizi ve gelişmenizi sağlar. Egzersiz, karşılaşabileceğiniz çeşitli kronik hastalıklardan korunmada, bu hastalıkların tedavisinde ve tedavinin desteklenmesinde yardımcı olur. Sağlıklı bir yaşlanma dönemi geçirmenizde, kısaca tüm ömrünüz boyunca yaşam kalitenizin artırılmasında önemli katkılar sağlar.

Sırt Kaslarını Çalıştırın



kim kimdir?

Reşat Nuri Güntekin

Çalığışu, Yaprak Dökümü gibi romanlarıyla tanıdığımız Reşat Nuri Güntekin, Türk edebiyatının önemli bir yazarı arkadaşlar. Bu değerli edebiyatçımızı tanımak ister misiniz?

Reşat Nuri, 1889 yılında İstanbul'da aydın bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Askeri hekim olan babasının yanında küçük yaşta Anadolu'nun birçok kentini dolaştı.

Sokakta oynamaktan ve bakıcısının anlattığı masalları dinlemekten hoşlanan Reşat Nuri, öğrenim hayatına Çanakkale'de, Mekteb-i İptidai'de başladı. Daha sonra Mekteb-i Sultani'de (Galatasaray Lisesi) ve İzmir'de

bir Fransız okulunda orta öğrenimini tamamladı. Sınavla girdiği İstanbul Darülfünunu Edebiyat Fakültesi'ni 1912 yılında bitirdi. Mezuniyetten sonra, ilkin Bursa'da sonra da İstanbul'un çeşitli liselerinde Fransızca, Türkçe ve Edebiyat öğretmenliği yaptı.

1931-43 yılları arasında üstlendiği milli eğitim müfettişliği görevi, Anadolu'yu tanimasında çok etkili oldu. Gittiği yerlere ilişkin gözlemlerini, yol anılarını 1936 yılında "Anadolu Notları" adını verdiği 2 ciltlik kitabında topladı.



Yazarın Adapazarı, Bursa, Afyon, Denizli, İzmir, Niğde, Diyarbakır gibi kentlerde ve kasabalarda karşılaştığı, tanıdığı insan tipleri ve tanıklık ettiği toplumsal olaylar, yapıtları için zengin bir malzeme oluştuyordu.

1939-46 yılları arasında Çanakkale milletvekilliği yapan Reşat Nuri, daha sonra Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) üyeliği ve kültür ataşeliği görevleri nedeniyle Paris'te bulundu. 1954'te emekli olduktan sonra yalnızca yapıtlarıyla ilgilendi. Akciğer kanserine yakalanan yazar, 1956'da tedavi için gittiği Londra'da yaşama gözlerini yumdu. Öldüğü gün son oyunu "Bu Gece Başka Gece" İstanbul'da sahneleniyordu.

Çok verimli bir yazarlık yaşamı olan Reşat Nuri, edebiyata öyküyle başladı. Ardından tiyatro eleştirileri ve oyunlar yazdı. Bursa'daki anılarını konu alan ilk romanı "Harabelerin Çiçeği"ni 1918 yılında Cemil Nimet takma adıyla yayımladı. Kendi ismiyle yayımladığı ilk romanı ise 1920'de çıkan "Gizli El"dir. Yazar bu romanında devlet örgütünün işleyişindeki bozuklukları sergiler.

Reşat Nuri asıl ününü 1922'de Vakıf Gazetesinde yayınlanan "Çalikuşu" romanıyla sağladı. Yazarın, Türk aydınının Anadolu'yu tanımayışını eleştirmek ve ilgisini Anadolu'ya yöneltmek için yazdığı "Çalikuşu", İstanbullu bir genç kız olan Feride'nin öyküsünü konu alıyordu. Feride'nin öyküsü birçok genç kıza etkilemiş ve Anadolu'da çalışma hevesi uyandırmıştı.

Yazarın "Çalikuşu"na benzer özellikler taşıyan "Dudaktan Kalbe", "Damga", "Akşam Güneşi" gibi romanları da sevilen yapıtlarındandır.

Reşat Nuri Güntekin, hemen her yapıtında toplumsal sorunları, bireyi, bireyin iç dünyasını hoşgörülü bir bakışla işlemiştir. Özellikle çocuk kahramanlarını sevgiyle ele alır. Anadolu gerçeğinin üzerinde önemle duran yazar, halkı tanımayan aydına,



İstanbul'dan başka yere ilgi göstermeyen devlete eleştirel bir gözle bakar. Söz gelimi "Değirmen" adlı romanında, ilk kez bir kasaba görmüş valinin şaşkınlığı anlatılır. Vali, kasabanın yoksul ve yıkık durumuna anlam verememekte, burada deprem olmuş sanmaktadır. Kasaba halkı ise yardım görmek için validen gerçeği gizleyerek olmamış depremi olmuş gibi gösterir. Olaylar gülünç bir biçimde devam eder.

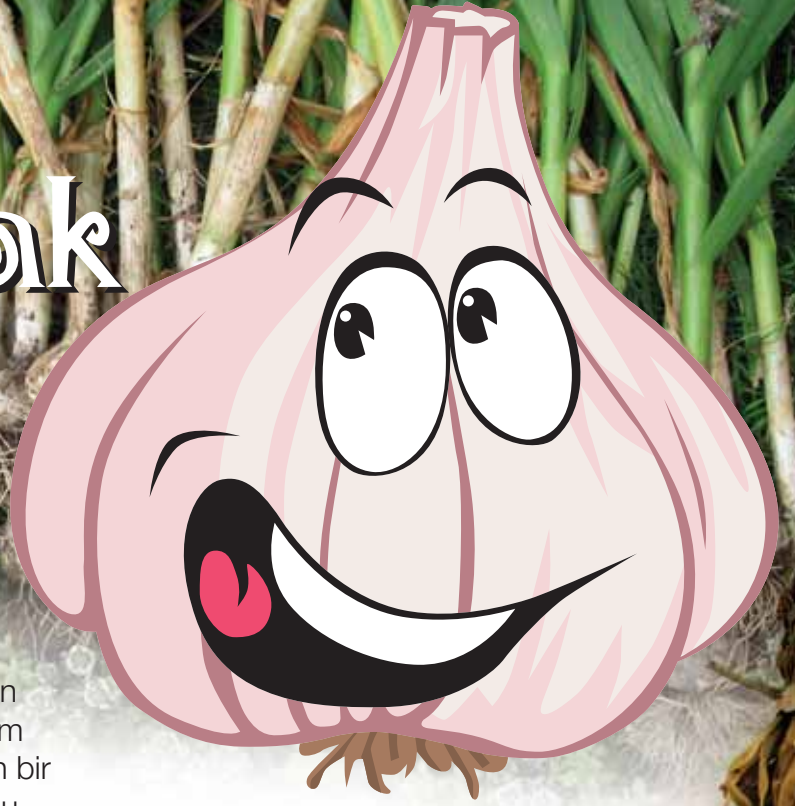
Yazarın toplumsal sorunları işlediği öbür önemli iki yapıtı da "Yeşil Gece" ve "Miskinler Tekkesi"dir. Bu romanlarında dinsel yobazlık ve dilencilik ele alınır ve toplum için zararları anlatılır.

Reşat Nuri, 70'i aşkın roman, öykü, oyun, gezi yazısı ve çeviri yapıtı yayımladı ve yapıtlarıyla Türk edebiyatını derinden etkiledi. Yazarın romanları başka dillerde yayınlandı, birçok romanı dizilere ve filmlere konu oldu.

Arkadaşlar, sizler de okuma listenize birkaç tane Reşat Nuri eseri eklemelisiniz.

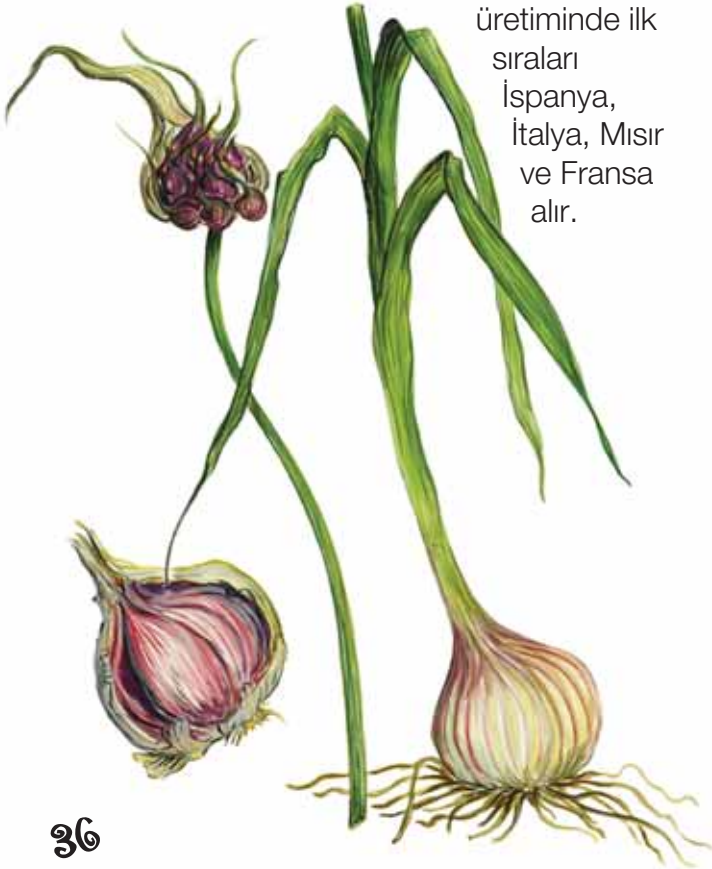
bitki

Sarımsak



Arkadaşlar, nefis aromasıyla yemeklerimize, turşularımıza tat katan sarımsak, çok eskiçağlardan beri hem yiyecek, hem de ilaç olarak kullanılan bir bitkidir. Soğanla yakın akraba olan bu bitkinin anayurdu Orta Asya'dır. Anayurdu dışında başka birçok yerde, özellikle de Akdeniz ülkelerinde yaygın olarak tarımı yapılır.

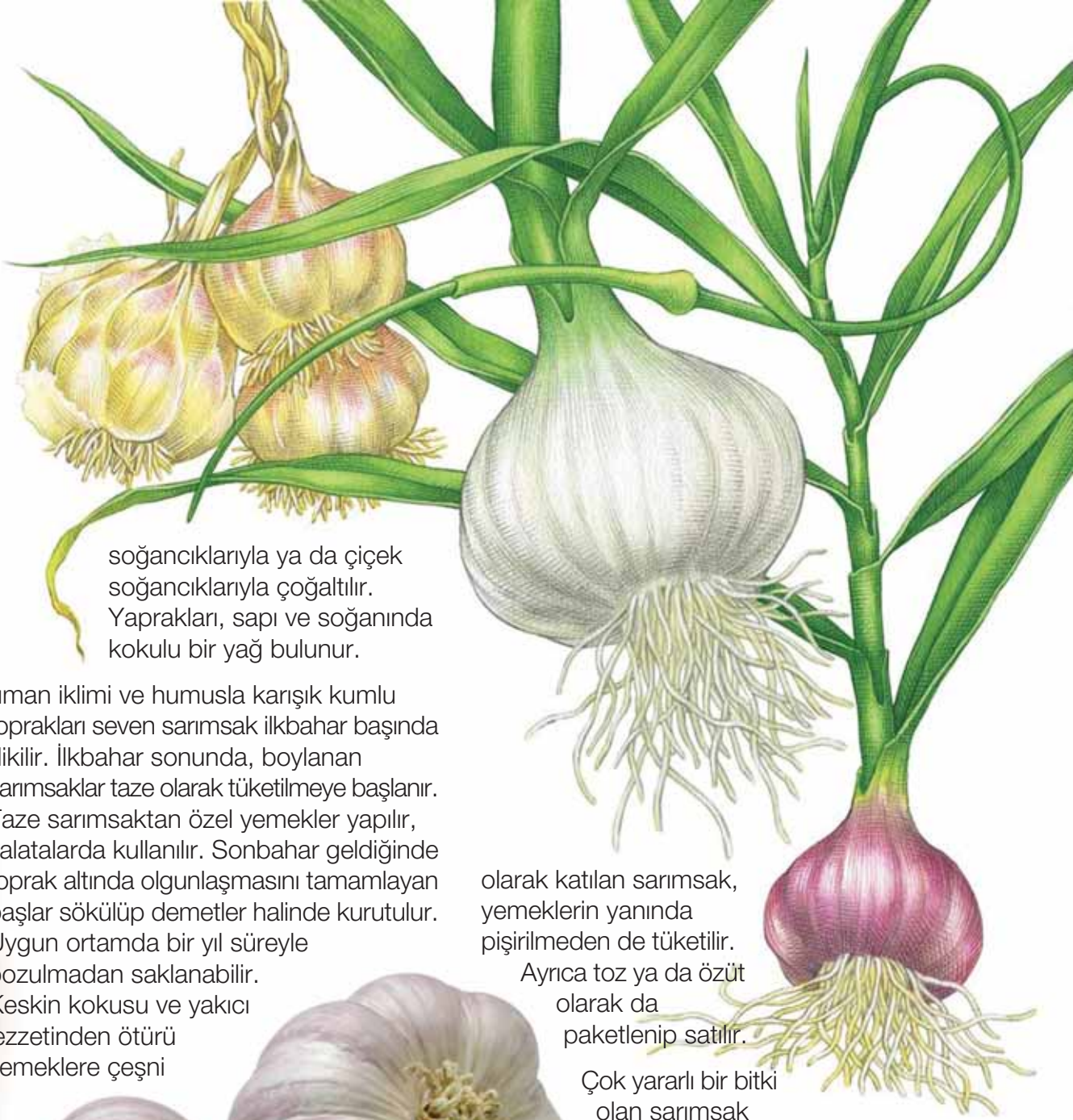
Dünya sarımsak üretiminde ilk sıraları İspanya, İtalya, Mısır ve Fransa alır.



Yurdumuzun hemen her yerinde yetiştirilir. Türkiye'nin yıllık kuru sarımsak üretimi 70 ile 80 bin ton dolaylarındadır. Yaklaşık 25 bin ton sarımsak da taze olarak tüketilir. Ülkemizde en çok Kastamonu'nun Taşköprü ilçesinde üretilir. Taşköprü adı adeta sarımsakla özdeşleşmiştir.

Sarımsağın Türk mutfağında özel bir yeri vardır. Taze ve kuru olarak her mevsimde sofralarımızdan eksik olmaz.

Sarımsak ortalama 1 metreye kadar boy atabilen çok yıllık otsu bir bitkidir. Birbiri içinden çıkan ince, uzun yaprakları pırasayı andırır. Toprak altında büyüyen soğansı organları, bir eksen çevresinde yan yana ve üst üste yığılmış 5 ile 20 arasında minik soğancıktan oluşur. Bu soğansı organlara "baş", soğancıklara ise "diş" denir. İlk yıl oluşan bu başlar toplanmazsa, ertesi yıl çiçek açar. Sarımsak, uzun bir sapın ucunda demet biçiminde çiçek açar. Çiçekleri öbür bitkilerin çiçekleri gibi tohum bağlamaz, onun yerine minik soğancıklar oluşturur. Sarımsak bu yüzden kök



soğancıklarıyla ya da çiçek soğancıklarıyla çoğaltılır. Yaprakları, sapı ve soğanında kokulu bir yağ bulunur.

Ilıman iklimi ve humusla karışık kumlu toprakları seven sarımsak ilkbahar başında dikilir. İlkbahar sonunda, boylanan sarımsaklar taze olarak tüketilmeye başlanır. Taze sarımsaktan özel yemekler yapılır, salatalarda kullanılır. Sonbahar geldiğinde toprak altında olgunlaşmasını tamamlayan başlar sökülüp demetler halinde kurutulur. Uygun ortamda bir yıl süreyle bozulmadan saklanabilir. Keskin kokusu ve yakıcı lezzetinden ötürü yemeklere çeşni

olarak katılan sarımsak, yemeklerin yanında pişirilmeden de tüketilir.

Ayrıca toz ya da özüt olarak da paketlenip satılır.

Çok yararlı bir bitki olan sarımsak antiseptik, idrar artıncı, solucan düşürücü, ateş düşürücü ve kan dolaşımını düzenleyici etkilere sahiptir. Tansiyonu ve kan şekerini dengeler. Bu yüzden de eskiden beri tedavi amacıyla kullanılır.

Ne dersiniz? Şu yoğurdu sarımsaklasak da mı saklasak, sarımsaklamasak da mı saklasak?

iguana

Sizlere adı egzotik hayvanlar listesinde yer alan ve son yıllarda evcil hayvanlar listesine giren bir sürüngen tanıtacağız.

İguanalar, kertenkele, bukalamun ve varanlarla akraba olan ilginç görünümlü sürüngenlerdir. İguanagiller adıyla kalabalık bir familya oluşturan 300'ü aşkın iguana türü var. Bu türlerden bazılarının uzunluğu birkaç santimetreyi geçmezken bazılarınınki neredeyse 2 metreye yaklaşır. Türlerden bir bölümü sırtlarında yele gibi boydan boya uzanan saçaklı deri çıkıntıları, kamçıyı andıran uzun kuyrukları ve gerdanlarından torba gibi sarkan gevşek deri parçalarıyla tarih öncesi çağların dinazorlarını andırsa da hepsi zararsız hayvanlardır. İguanaların çoğu yeşildir ve bazıları bukalamun gibi renk değiştirebilir. Türlerin büyük bölümü ağaçlarda yaşar. Genellikle yaprak ve meyvelerle beslenir, ayrıca böcekleri, küçük memelileri ve kuşları yerler.



Madagaskar, Galapagos Adaları ve Fiji'de yaşayan birkaç tür dışında tümüyle Amerika kıtasına dağılmışlardır.

Orta ve Güney Amerika'da bulunan yeşil iguana yaklaşık 2 metre uzunluğundadır. Genellikle su kıyısındaki ağaçların üzerinde yaşar ve tehlike sezdiğinde suya dalar. Amerika yerlileri bu hayvanın yumuşak beyaz etini severek yerler. Büyük Okyanus'un doğusundaki Galapagos Adaları'nda iki tür iguana yaşar. Bunlardan deniz iguanası denize dalarak bulduğu su yosunlarıyla beslenir. Bu hayvan, kertenkeleleri, bukalamunları, iguanaları ve öbür akraba türleri kapsayan kelerler grubunun denizde yaşayan tek üyesidir. Gene bu adalara özgü olan Galapagos kara iguanaları, yavaş hareket eden tıknaz gövdeli hayvanlardır ve yalnızca karada yaşarlar. Galapagos'ta çok sayıda evcil iguana da bulunur. İguanaların dört türü, şahmeran denen efsanevi bir canavarı andırdıkları için aynı adla

Boynuzlu İguana





anılır. Orta Amerika'da yaşayan şahmeranlar gerçekten de en yırtıcı ve en ilginç görünümlü iguanalardır. Başlarının hemen arkasında horoz ibiğini andıran geniş bir deri parçası ve özellikle iki türün



Yeşil İguana

erkeklerinin sırtında çok yüksek, yelemsi çıkıntılar vardır.

Kanada'nın güneyinden Orta Amerika'daki Guatemala'ya kadar uzanan bölgedeki çöl ve yarı çöl yerlerde yaşayan boynuzlu iguanaların da çok ürkütücü görünümü vardır. 14 tür boynuzlu iguana vardır ve hepsinin başında dikenli bir taç bulunur. Yassı ve oval gövdeleri geriye doğru kıvrılmış dikensi pullarla kaplı olan bu iguanaların uzunluğu 12,5 santimetreyi geçmez. Başlıca yiyecekleri, etli dilleriyle yakaladıkları karıncalardır. Dinlenirken yalnızca başları dışarıda kalacak biçimde kendilerini kuma gömen bu hayvanların dikenli zırhı iyi bir koruma aracıdır. Ama bundan başka korunma yöntemleri de vardır. Çevreye uyum sağlayacak biçimde



Çöl İguanası

renk değiştirerek kendilerini gizleyebilir, hava yutarak olduklarından daha iri görünebilir, hatta ara sıra gözlerinden kan fışkırtabilirler. İğuanaların iyi bilinen öbür türleri Haiti'de yaşayan gergedan iguana ile Meksika'da ve ABD'nin güneybatısında yaşayan çöl iguanasıdır.

İğuanalar yılda bir kere yağışsız mevsimde yumurtlarlar. Yaşadıkları bölgeye ve cinslerine göre nehir kıyılarında ağaçların altına kazdıkları çukurlara ya da kayalar arasına 12-24 yumurta bırakırlar. Kuluçka süreleri de cinslerine göre değişir. Yavrular, 90 ile 120 günlük bir süre sonunda yumurtadan çıkar.

Arkadaşlar, ne kadar korkunç görünürse görünsün iguanalar zararsız hayvanlardır.



Gergedan İęuana

Galapagos Deniz İğuanası



Galapagos Kara İğuanası



Şahmeran

13

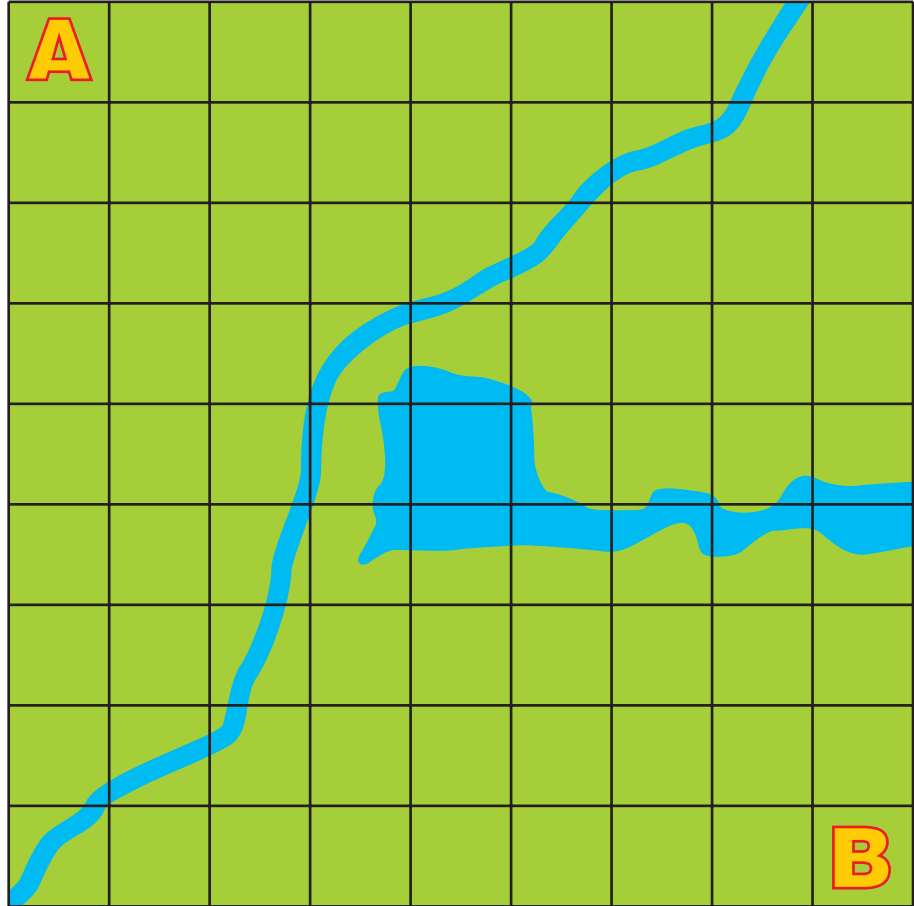
bilmece bulmaca

Aşağıdaki sayının rakamları arasına kaç tane artı işareti yerleştirilmelidir ki, 99 toplamına ulaşsın?



987654321

14



Birisi A noktasından B noktasına, diğeri B noktasından A noktasına yola çıkacak iki kişi, yandaki

karelenmiş haritada gösterilen bölgeyi tarayarak, kaybolmuş bir kolyeyi arayacaklar.

Sadece yatay ve dikey ilerleyecekler, göle girmeyecekler. Her ikisi de aynı sayıda kareyi yürüyecek ve bir kareden sadece bir kez geçebilecekler.

Onların rota belirlemelerine yardımcı olabilir misiniz?

Mehmet Ali Diyarbakırlıoğlu

Nerede şimdi o anlı şanlı lostracılar?

AYAKKABI BOYACILIĞI

Ayakkabı boyacılığı, adından da anlaşılacağı üzere ayakkabıları, ayakkabı boyasıyla boyayan, parlatan kişilerin yaptığı iştir. Bu iş son zamana kadar sadece yetişkin erkekler tarafından yapılmaktaydı. Adına da “lostracılık” deniyordu.

Lostracı dükkânları insanların berber dükkânları kadar sevdikleri mekânlardı. İnsanlar oralarda hem ayakkabılarını boyatırlar, hem de boya süresince lostracıyla sohbet eder ya da gazete, dergi okurlardı.

Yarım yüz yıl kadar önce bu dükkânlar ansızın yok oldu. Onun yerini şık boya sandıklarını özel kemeriyle omzunda taşıyan, belirli noktaları kendilerine mekân tutan ayakkabı boyacıları aldı.

KAYBOLMAYA BAŞLADILAR BİRER BİRER

Bir süredir onlar da ortadan kayboluyorlar. Zira ayakkabı boyacılığı, bu işi yapan insanların ev geçindirme sorununa yanıt veremez hale geldi.

Ayakkabı boyacılığı son zamanlarda çocukların işiydi. Onlar için boyama hizmeti karşılığında 1 lira verilmiş, 50 kuruş verilmiş önemli değildi. Çocuğun emeği ucuz olurdu. Onlar ev geçindirmek zorunda da değillerdi. Okul harçlıkları ya da dondurma parası çıksın yeterdi. Çocuklar bu işi yarım yamalak sürdürmeye çalışırken işin peşini bırakmayanlar da vardı. Bunlar ayakkabı tamircileriydi. Ayakkabı tamircileri de sadece tamir parasıyla geçim sağlayamıyorlardı. O nedenle onlar da tamir işinin yanında boyama işini de yapmaya başladılar.

Ayakkabı boyacılığı zamanında birçok ünlüyle de kader birliği etmiştir. Pek çok tanınmış şarkıcı veya politikacı hayatının bir kısmında ayakkabı boyacılığı yapmıştır. Etiyopyalı şarkıcı Mahmoud Ahmet, Peru Devlet Başkanı Alejandro Toledo gibi kimselerin bir zamanlar ayakkabı boyacılığı yaparak hayatlarını kazandıklarını belki duymuş belki de duymamışsınızdır.

Lula da Silva da bunlardan biridir. Da Silva, 1945 yılında Brezilya'nın Caetés kentinde sekiz çocuklu bir ailenin yedinci çocuğu olarak dünyaya gelmiş. Yoksulluktan dolayı okula çok az gidebilmiş ve 12 yaşından itibaren ayakkabı boyacılığı yaparak kalabalık ailenin ayakta kalmasını sağlamak için katkıda bulunmuş. Ancak Lula da Silva yoksulluğun kaderi olmadığına inanıyordu ve büyük hayalleri vardı. O'nun durumundaki biri için o hayallere ulaşmanın tek yolu da çok çalışmaktı. O da bunu yaptı. Başardı; hayallerine hatta belki de daha fazlasına ulaştı. 2002 yılında 52 yaşındayken Brezilya devlet başkanı oldu.

MESLEĞİN ŞANLI YILLARI

Boyacılık mesleği 19. yüzyılda İngiltere’de oldukça yaygındı. Özellikle elit tabaka ayakkabılarına son derece özen gösterirdi. Düklerin, lordların malikânelerinde özel ayakkabı boyacılarının dahi bulunduğu kaydediliyor. Ayakkabı boyacılığının şanlı günlerini yaşadığı 1900’lü yılların başında, İngiltere’de ayakkabılarına özen gösterenler sadece asilzadeler değildi. Orta tabaka insanları dahi boyasız ayakkabı giymezdi. Bu dönemde boyasız ayakkabı giymek yoksulluğa hatta dilencilığe delalet ederdi.



Dilarbakırlioğlu
2003

Ardından gelen I. Dünya Savaşı yıllarının başında askerler de ayakkabılarının boyanmış, parlatılmış olmasına dikkat ederdi. Ancak savaş kızıştıkça askerler de insanlar da ayakkabılarını umursamaz hale geldi. Boyalı ayakkabı giyme modası ilk dünya savaşından sonra yeniden gündeme geldiyse de, II. Dünya Savaşı'nın çıkması, mesleğin yeniden düşüş yaşamasına neden oldu. II. Dünya Savaşı'ndan sonra ayakkabı boyacılarının sayısı her ülkede artış gösterdi. Bu meslek işsiz kalan, iş bulamayan insanların cankurtaranıydı sanki. Meslek özellikle Avrupa'da giderek ilgi gördü, itibar kazandı. Artık sadece erkekler değil, kadınlar da ayakkabılarına özen gösterir olmuştı.

Ayakkabı boyacıları müşteri çekmek için artık lüks ayakkabı sandıkları kullanmaya başladılar. Örneğin, masif ceviz ağacı üzerine sedef kakma yöntemi ile orijinal sedef işleme yapılan ayakkabı sandıkları vardır. Bazı sandıklar pirinç tel işleme ile de süslenirdi. Ayak basılan yer "bacak" pirinçten döküm yapılarak imal edilmiştir. Basamakları ve diğer hazne kısımları pirinç levha üzeri kabartma çalışılmıştır. Boya sandıklarında en çok özen gösterilen bölüm ise boyaların konulduğu şişe yerleştirme bölümleridir. Sandığın iki başında basamaklar halinde yükselen boya şişelerinin şık görünmesi için altın gibi parlayan metal kapaklar yapılmıştır.



20. Yüzyılda ayakkabıcılık iyi para kazanan bir meslek haline gelerek oldukça gelişmişti. Artık Paris'in ünlüleri, sanatçıları tarafından doldurulan caddelerinde lüks lostracı

dükkânlarına rastlamak olasıydı. Ayakkabı boyacılığı batıya paralel olarak ülkemizde de ilgi gören bir meslek haline gelmiştir.

ŞARKILAR YAPILMIŞTI BOYACILARA

Hatta konuyla ilgili olarak boyacılar için şarkılar, türküler bile yapılmıştır. Sadi Yaver Ataman'ın söylediği bir şarkı, günümüzde orta yaşın üstünde olan pek çok kimsenin hâlâ kulaklarında olsa gerek;

**“Çarşıdan aldım pirinci
Edirne'nin boyacıları birinci
Aman da boyacı boyacı
Cilana vurgunum boyacı
Fırçana vurgunum boyacı...”**

**Boyacının elleri boyalı
Benim yarım boyacı olmalı**

**Aman da boyacı boyacı
Cilana vurgunum boyacı
Fırçana vurgunum boyacı**

**Boyacının boyası boyası
Parıltıyor aynası aynası
Aman da boyacı boyacı
Cilana vurgunum boyacı
Fırçana vurgunum boyacı...”**

AYAKKABI BOYACILIĞI SON NEFESİNİ ALIP VERİYOR

Ayakkabı boyacılığı günümüzde sanayileşmemiş dünya ülkelerinde genellikle çocukların veya gençlerin yarı-zamanlı veya tam gün olarak yaptığı bir iş olarak durmaktadır. Ülkemizde de küçük çocuklar parklarda, kaldırımlarda insanların önünü kesip, neredeyse rica-minnet bir müşterinin ayakkabısını boyayarak, bir taraftan harçlıklarını çıkartmaya, diğer taraftan ayakkabı boyacılığı mesleğinin, tarihin sayfaları arasında kaybolmaması için çaba harcamaya devam etmekte. Öte yandan teknolojinin gelişmesiyle çıkan hazır ve

ucuz boyalar, ekonomik krizler nedeniyle özellikle orta kesimin kendi ayakkabısını kendisinin boyamaya başlamasına neden olmuştur. Bu da uzun yılların mesleği olan ayakkabı boyacılığının şanlı günlerinin artık gerilerde kalmasına neden olmaktadır.

AYAKKABI BOYACILIĞINI BESLEYEN SANAYİ

Ayakkabı boyacılığının son günlerini yaşadığına değinirken, bu mesleği besleyen sanayileri görmezden gelemeyiz. Ayakkabı boyacılığını besleyen başlıca sanayi boya ve cila üreten fabrikalardır. Bu sanayi dallarında çok eski yıllardan beri boyacıların tercih ettiği “Lef Lef” ve “Fenerli” gibi markaları hatırlarsınız belki de. Ayakkabı boyacılığı kara günler yaşar da onu besleyen yan sanayisi daralmaz mı?

Bu gerçeği aşağıdaki türden ilanların giderek artmasından anlayabiliriz:

İLGİLENENLERE

21. Yüzyıla girerken ayakkabı boyalarının ve cilalarının kalitesinde değişiklikler fark edilmeye başlanıyor. Buna rağmen insanlar yine de boyalı ayakkabı giymekten vazgeçmeyecek; ya onları evlerinde kendileri boyayacak ya da ayakkabılarını sokaklarda, parklarda peşlerini bırakmayan sözüm ona ayakkabı boyacısı çocuklara teslim edeceklerdir. Yolunuz İstanbul'a düşerse mutlaka Eminönü Yeni Camii civarına uğramalısınız. Yan yana dizili, altın sarısı çok katlı boyacı sandıklarını ve onların arkasında tek tip elbiseleri ile müşteri bekleyen mesleğin son temsilcilerini görebilirsiniz. Görüntü kirliliği olmasın diye İstanbul Ticaret Odası onlara giyimlerinin yanında bir de tente yaptırmış. Onların bu halleri tarihi doku içerisinde hoş bir görüntü oluşturmuş. Gönül isterdi ki yağmur ve güneşten koruyan tenteleri, onları hayatın acımasızlığından da korusun.

Yazımıza resmini yaptığım boyacı Mehmet Ustanın sözleri ile devam edelim;

Ayakkabı boyacılığı da öldü. Doktorlar bu mesleğe tam olarak öldü raporu vermiyorsa da, onun can çekiştiği, bitkisel yaşamda olduğu bir gerçek.

Kalealtı'ndan Paşa Hamamı'na doğru yürürken gördüm onu. Ekmek teknesi boya sandığının başına oturmuş, kara kara düşünerek çorba parasını kazanacağı müşteriyi bekliyordu. Tablosunu yaptığım ayakkabı boyacısı Mehmet ustaydı bu.

Onu görünce eski bir dostumu bulmuş gibi oldum. Ama asıl sevinen oydu. Beni gördüğünde gözbebeklerinin içiyle gülüyordu.

Mesleklerinin bu halini içlerine sindiremeyen boyacılar var hâlâ. En yaşlılarından biri de bu Mehmet usta işte. Onunla, ayakkabı boyacılığının geçmişini ve geleceğini konuşuyoruz. Mehmet usta bir yandan özenerek ayakkabımı boyuyor, bir yandan da sorularıma yanıt veriyor:

- Ayakkabıyı boyarken nelere dikkat edersiniz Mehmet usta?

- *Her şeyden önce müşterinin çorabını, pantolonunu boya ile lekelemememiz gerekir. Bunun için de eskiden sigara kutularının kartonunu kullanırdık. Bu tür kutular üretimden kaldırılınca meşinden kesilmiş parçalar kullanmaya başladık. Bazı meslektaşlarsa karton parçalarını keserek kullanır. Bu kartonlardan, müşterinin çorabı ile ayakkabısı arasına yeteri kadar yerleştirilir.*

- Eskiden mi çok kazanıyordunuz şimdi mi?

- *İnanır mısın ressam abi, eskiden kadınlar kızlarını bir ayakkabı boyacısı ile baş göz etmek için can atarlardı. Bugünse kimsenin dönüp yüzümüze baktığı yok. Birinin kızını isterseniz, ayakkabı boyacısı olduğunuzu anlayınca gülerek sizi aşağılarlar. Kazanç ise yok denecek kadar azalmıştır. Bazı günler*

siftah bile edemedenden sandığı omuzlar, evin yolunu tutarım. Bazen kendi kendime, 'Bırak oğlum artık şu işi...' derim. Bırakamam. Bırakıp da ne yapacaksın? Sevgili gibi olmuşuz bu işle birbirimize.

- Ayakkabı boyacılarının sayısında azalma oldu mu?

- *Eskiden her köşe başında bir iki ayakkabı boyacısına rastlayabilirdiniz. Bugün ise ayakkabınızı boyattırmak için bir usta arasanız zor bulursunuz. Evet, ayakkabı boyayanlar yok değil. Sokaklar, parklar boyacı çocuklarla dolu. Onlar doğru dürüst ayakkabı boyayamaz. Ayakkabınızı rezil ederler.*

- Bu mesleği bundan sonra kim sürdürür?

- *Hiç kimse... Zira meslek çoluk çocuğun elinde kaldı. Zannedirim bundan sonra artık sokaklarda ayakkabı sandığının arkasında fırça sallayan boyacılar göremeyeceksiniz.*

- Kaç çeşit ayakkabı boyası vardır? Bir ayakkabı boyasından kaç lira alırsınız?

- *Bunu müşterinin keyfine bırakırız. Ne uzatırsa "bereket versin" deriz. Eskiden en çok üç çeşit boyamız olurdu. Siyah, kahverengi ve beyaz. Şimdi renk renk ayakkabılar çıktı. İnan bana, bazılarının boyalarını bulmakta zorlanıyorum.*

- Deri çatlamasın diye badem yağı ile boyatırdık. Nedir bademyağının ayakkabı üzerindeki marifeti?

- *Badem yağı deriyi besler yumuşatır. Özellikle karda giyilen deri ayakkabılar kar suyunu çekerler. Kuruduktan sonra da üzerinde beyaz tuzlanmalar olur. Ayakkabı ıslanmışsa kesinlikle soba arkasında ya da radyatör üzerinde kurutulmamalıdır. Kendi halinde kurumalıdır.*

- Badem yağında kalmıştık?

- Özellikle bu durumdaki ayakkabılar eğer badem yağı karışımı boya ile boyanırsa ayakkabı katlanan yerlerinden çatlamaz. Cilayı da ölçüsünde kullanmak lazım. Kaliteli cila deriyi besler parlatır. Fırçayı da unutmamalı. Her rengin bir fırçası olmalı. Kahve rengine siyah fırça kullanırsanız ayakkabının rengi haliyle koyu kahve olur.

- İşinizin en çok sizi yoran tarafı nedir?

- Cila yapmak tabii. İşaret ve orta parmağınıza sıkıca doladığınız bezi cila kutusuna sürüp sonra beze bulaşan cilayı ayakkabının her tarafına yedirmek işin zor tarafı bana göre.

- Fırçalamadan sonra bir kadife kullanıyorsunuz. Sanki yıllarınızı verip de yarattığınız bir eserinizi üzerine konan densiz bir toz parçasını alır gibi yapıyorsunuz, yanılıyor muyum usta?

- Kadifenin yumuşaklığını bilmeyen yoktur. Çamurdan, pislikten kısaca her türlü şeye basarak gelen ayakkabılarınızı sandığımızdan indirdiğinizde sizin hissettiklerinizin fazlasını bizler o kadifeyi sürterken hissediyoruz.

- Kaça boyuyorsun bir ayakkabıyı?

- Bot, çizme, süet daha çok emek ve boya isteyen ayakkabılardır. Bir de ayakkabısına gösterdiğimiz özene göre, beş lira, üç lira isteriz.

- Fiyatı fazla bulup itiraz eden de oluyor mu?

- Olmaz mı? "Parktaki çocuklar 50 kuruşa boyuyor!" diye diklenenler oluyor. İşte o zaman tepemin taşı atıyor. "Git bir daha onlara boyattır!" diyorum. Kendilerinden de para mara almıyorum.

-Yazın bir duvar dibi ya da ağaç gölgesi bulup oturuyorsunuz. Peki karda kışta ne yaparsınız? Hareket etmeyen, oturan insan daha çok üşümez mi?

- Ayaklarıma iki kat çorap giyerim. Ayakkabının tabanına da keçe koyuyorum. Bazen soğuk havalarda pantolonumun içine askerlerinki gibi yünden uzun don giyiyorum. Zaten yağmurlu havalarda işe çıkamam. Hazırda ne varsa onu yeriz. Hasta falan olmak gibi lüksümüz de olamaz. Havaların iyi gitmesi bizim işimize gitmemiz demektir.

- Son olarak bir şey daha sorayım. Hani senin şu piyango hikayen vardı ya, ne olmuştu ?

- İki tane piyango bileti almıştım. Yıl başıydı galiba ama hangi yıl olduğunu şimdi hatırlamıyorum. Aynı gün iş yapamadım. Bir tanesini sattım. Bende kalan bilete bir şey çıkmadı. Bir kaç gün sonra bileti sattığım adam yanıma gelerek "Biliyor musun senden aldığım çeyrek bilete iyi bir para çıktı" demişti. Bana da ayakkabısını boyatmış, üç beş fazla para vermişti.

- Bir de toto olayın vardı?

- Toto oynadım, param oynadığım kolon sayısına yetmedi. Son kolonu karaladım. Toto kuponumda karaladığım kolon tutmuştu. İyi de para vermişti. O hafta yalnız bir kişi bilmişti totoyu. Benimle bilen iki kişi olacaktı.

- Sağlık olsun, yaralarını eşeledim galiba. Hatırlıyorum da o günlerde aklını oynatacaktın az daha.

- "Vermemiş Mabut, ne yapsın Sultan Mahmut", demiş padişah. Kısmette böyle yaşamak varmış. Fazlası olmuyor işte.

Sanki bir an ayakkabı boyatıyorum da ötekini istiyor gibi tabanıma tık diye vuruyor zannettim. Konuşmalarındaki ses tonuyla, söyleşimizin sonuna gelmiştik. Bütün müşterileri ona ayakkabılarını boyatırken hep yukarıdan bakmışlardı, ama o, emeğiyle, alın teriyle ve tevazusuyla çok daha yukarılardaydı.

bilmece bulmaca

15

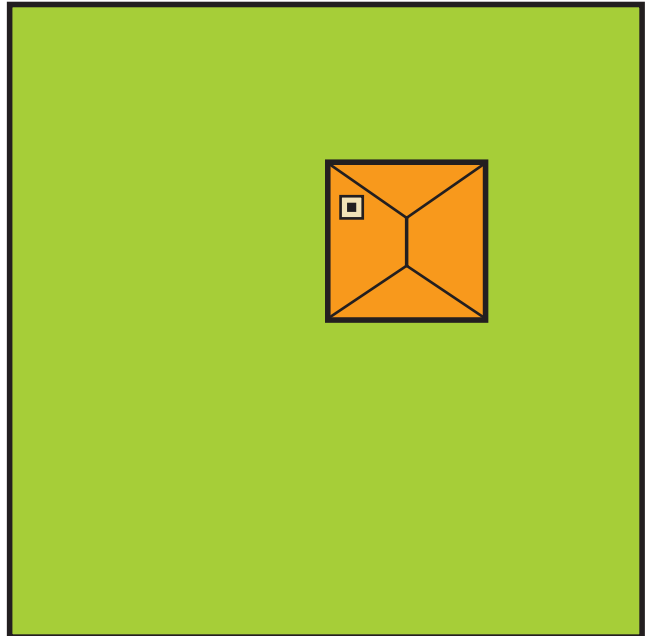
Yandaki sütunlarda yer alan kartlardan iki tanesini evirin çevirin, yerini değiştirin, toplamaları eşitleyin.

1	3
2	4
7	5
9	8
+	+
19	20

16

Bir çiftçinin kare şeklindeki bahçe içerisinde gene kare şeklinde bir evi var. Bu çiftçi bahçesine beş çeşit sebze dikmek istiyor.

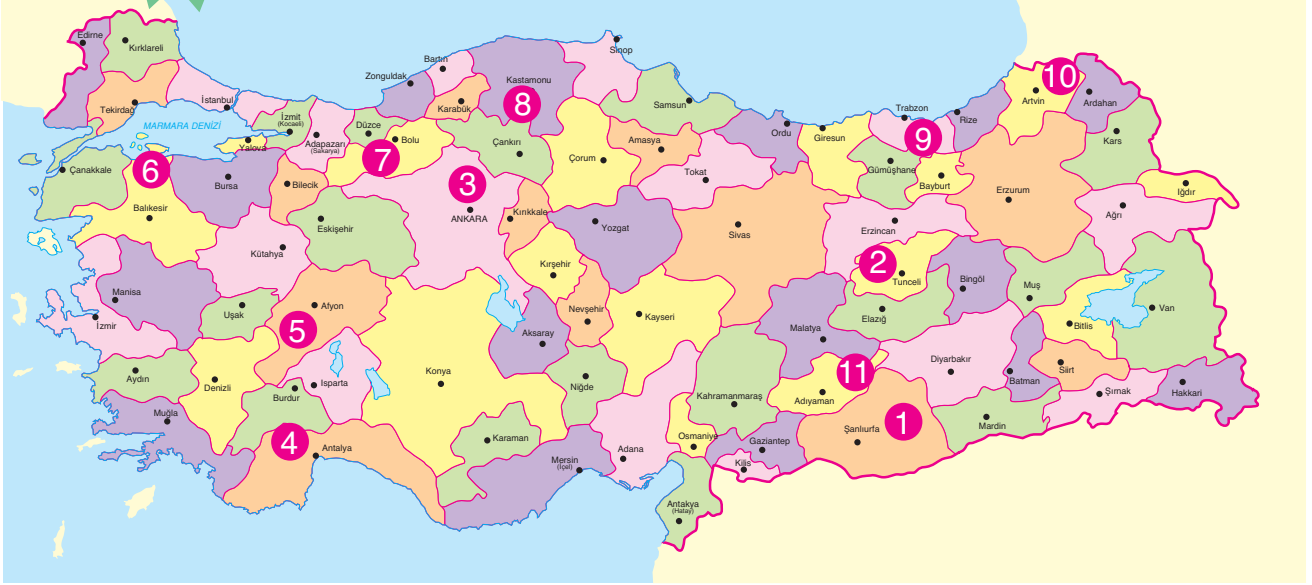
Bahçenin evden artan bölümünü eşit bir şekilde beşe bölmeye yardımcı olur musunuz?



17

bilmece bulmaca

Millî Parkları bulun!

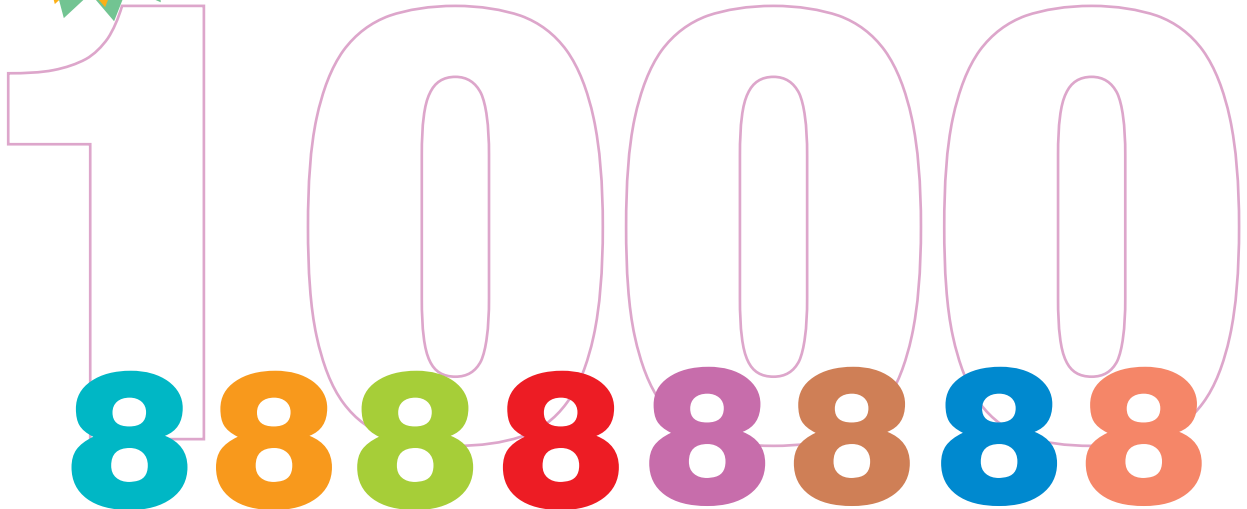


- Kuşçenneti Millî Parkı ○ Soğuksu Millî Parkı ○ Yedigöller Millî Parkı
- Munzur Vadisi Millî Parkı ○ Güllük Dağı Millî Parkı ○ Ilgaz Dağı Millî Parkı
- Başkomutan Tarihi Millî Parkı ○ Altındere Vadisi Millî Parkı
- Nemrut Dağı Millî Parkı ○ Hatila Vadisi Millî Parkı ○ Tek Tek Dağları Millî Parkı

Arkadaşlar, yukarıdaki Millî Parkları harita üzerinde bulup, numaralarını isimlerinin önüne yazabilir misiniz?

18

8 adet 8 kullanarak 1000 oluşturabilir misiniz?



nereden nereye?

İLAC

Hastalıkların tedavileri konusundaki arayış, insanlık tarihi kadar eski. Ağrı ve acı hastalıkların ilk belirtileridir. Dikkatler bu önde gelen belirtilerle nasıl mücadele edileceği üzerinde yoğunlaşmıştır.

Hastalıkları tanrıların ya da “kötü ruhlar”ın işi olarak gören eskiçağ insanların gözünde ilaçlar da doğal olarak büyüyle ve dinsel güçlerle bağlantılıydı. Eski Mısır ve Babil’de, hastalara kesinlikle yararı dokunmayacak, günümüzde son derece garip bulduğumuz şeylerin ilaç niyetiyle kullanılması da ancak bu inançla açıklanabilir. Söz gelimi hastalara bazen çiğ et yedirilir, bazen de güherçile, bira, süt ve kan karışımı birlikte kaynatılarak sıcak sıcak içirilirdi. Hatta balıkların karaciğerinden elde edilen safra, daha da kötüsü yarasa, akbaba, kertenkele ve timsah derileri ile kemik ve içyağından hazırlanan bir karışım, ilaç olarak kullanılabilirdi.

İlk çağlardan itibaren insanlar doğadaki bazı bitkilerle hastalıklar arasında ilişki kurdular. Bu bitkilerin köklerini, yapraklarını, çiçeklerini kullanarak, tedavi edici güçlerinin olduğunu tesadüfen deneme yanılma yolu ile keşfettiler. Bu bitkilerden insan ve hayvanların tedavisinde yararlanmayı bilerek,



kendilerinden sonra gelen nesillere de bu bilgileri aktarmaya çalıştılar. İlk ileri toplumların (Çin, Hindistan, Mezopotamya, Mısır) bitki, mineral ve hayvan kökenli ilaçları tıbbi amaçlı olarak kullanmış olduklarına dair kanıtlar bulunmaktadır.

İlk reçete, Sümerler zamanında MÖ 3000’li yıllarda yazılmış bir tablettir. Bitkisel, hayvansal maddeler ve çeşitli madenlerden yararlanılmıştır. İlaçları hem merhem şeklinde dıştan sürmek hem de sıvı olarak içmek üzerine tarifler yapılmıştır. Bazı maddelerin dövülüp toz haline getirilmesi,

süzülmesi ve karıştırılması ile ilgili bir kılavuz vardır. En önemli konu ise tabletin tamamen kimyasal karışım ve tarifleri içermesi, dinsel büyüsel içerik barındırmamasıdır

MÖ 1550 yılında Mısır’da yazılmış Ebers papirüslerinde de ilaç olarak kullanılan bitkilerle ilgili bilgiler çıkarıldı. Tedavilerin sistematik tanımlamaları Antik



Yunan ve Roma İmparatorluğu zamanlarına kadar uzuyor. MS I. yy'da Pedanius Dioscorides yaptığı çalışmalarla modern ilaç biliminin temelini attı ve en önemli eseri olan "Peri Hyles İatrikes /İlaç Bilgisi Üzerine" adlı kitabı, 16. yy'da ilaç biliminin temel başvuru kitabı olarak kabul edildi. II. yy'da Claudius Galenus bu çalışmaları genişletti. Farabi, Ebu Reyhan Biruni, İbn-i Sina (Avicenna) ve daha birçok önemli Türk bilim insanının bu alanda çok büyük katkıları oldu. Özellikle İbn-i Sina'nın en ünlü eseri olan El-Kanun fi't-Tıbb, 12. yüzyılda Latince'ye çevrilerek Avrupa üniversitelerinde 19. yy'a kadar temel ders kitabı olarak kabul edildi, okutuldu ve Avrupa'da bu kitap "Tıbbın İncil'i" olarak



ün yaptı. Sözü edilen alandaki bilimsel gelişmeler 16. yy'dan sonra hız kazanmaya başladı. Bu alanın tipik öncülerinden birisi de Paracelsus olup önemli gelişmeler kaydetti.

Potasyum tuzlarını, demir ve arseniğin halk arasında kullanılmasını yaygınlaştırdı ve 1537'de şu ünlü deymi türetti: "Bir maddeyi zehir yapan sadece onun dozudur".

İlk doktorlar, tıp mesleğiyle ilgisi olmayan, görmüş geçirmiş bilge kişilerdi. Bu insanların, bitkilerin iyileştirici özellikleri konusundaki bilgileri, hastalıkların tedavisine yönelik ilk adımların atılmasını sağladı. Bildikleri şifalı otları toplayarak kendi ilaçlarını kendileri yapan bu ilk doktorlar, yüzyıllar sonra çeşitli maddeleri ölçüp tartarak büyük bir titizlikle ilaç hazırlayan eczacıların öncüleri oldular. Başlangıçta eczacılar, bitkilerin yararlı bölümlerini havanda döverek toz ilaçlar hazırlar, hapları elleriyle biçimlendirir, çeşitli sıvıları karıştırarak şuruplar yaparlardı.

Zamanla eczacıların bu ilaç odaları, bilimsel yöntemlerle çalışan ilaç laboratuvarlarına, sonra da fabrikalara dönüştü.

Günümüzde ise ilaç üretimi büyük bir sanayi haline geldi.

Önceleri ilaçların hemen hepsi bitkilerden hazırlanırdı.

Bunun için bitki kökünden yaprağına kadar bütünüyle kaynatılır ya da havanda dövülürdü. Aslında şifalı bitkinin etkili maddesi yalnızca bazı dokularında bulunur. İlaç hazırlayan otacılar zamanla bitkinin işe yarar bölümünü ayırıp ısıtarak ya da çeşitli kimyasal maddeler yardımıyla etkili maddeyi çıkarmayı (özütleme) öğrendiler. Bu karışksız özüt çok daha etkili oluyordu.

Coğrafyamızda ilk çağlardan beri bitkiler tedavi amacıyla kullanılıyor. Bu amaçla hazırlanmış dünyanın yazılı en eski reçetesi olan tablet, Mezopotamya'da bulundu. Ayrıca adını tıp tarihine yazdırmış sayısız otacı, bu topraklarda yaşamış. Dünyanın ilk destanlarına konu olmuş bu otacılarından en ünlüsü Lokman Hekim'dir.

Birçok bitkinin etkisi asırlardır biliniyor ve ilaç ham maddesi olarak kullanılıyor. Söz gelimi Peru yerlileri yüzyıllardır koka bitkisinin yapraklarını çiğniyorlardı ve olağanüstü dayanıklılıklarının bundan kaynaklandığına inanılıyordu. Koka yapraklarından özütlenen ve güçlü bir ağrı kesici olan kokain, diş hekimlerinin bölgesel anestezi için



kullandıkları ilk ilaçlardan biri oldu. Çok güçlü bir ağrı kesici olan morfinin kaynağı, haşhaş kapsüllerinden sızan afyondur. Birçok kalp hastalığının en etkili ilacı olan dijitalin, yüksükotunun yaprakları ve tohumundan elde edilir. Sıtma tedavisinde kullanılan kinin ise Güney Amerika'daki Peru ve Amazon bölgesinde doğal olarak yetişen kınakına ağacının kabuklarından elde edilir.

Bütün tropik bölgelerde yetişen, aynı adlı bitkinin tohumlarından elde edilen hintyağı da kabızlığı giderip bağırsakları temizleyen çok etkili bir müshildir. Yakın zamanlarda bazı kanser tedavilerinde Cezayir menekşesinden elde edilen ilaçlar kullanılmıştır. Bu örnekler gibi ilaç olarak kullanılan bitkilerin sayısı oldukça fazladır.

Mikroplu hastalıklara karşı etkili olan Sülfonamit grubu ilaçlar, önce boya sanayisinde üretildi. 1936 yılından itibaren de tıbbi alanda tedavi amacıyla kullanılmaya başlandı.

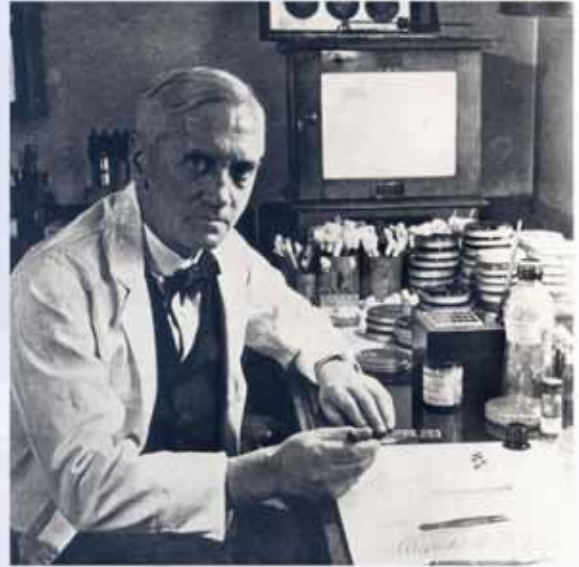
Günümüzde, bakterilerin yol açtığı mikroplu hastalıkların tedavisinde kullanılan antibiyotiklerin ilk örneği, Sir Aleksander Fleming tarafından bulunan penisilindir ve ilk kez 1941'de hasta tedavisinde kullanıldı.

Eskiden yalnızca bitki, hayvan ve minerallerden özütlenebilen ilaçların çoğu

Felix Hoffmann



bugün fabrikalarda kimyasallardan üretiliyor. Çünkü kimyacılar doğal maddelerin bileşimini ve yapısını tam olarak çözümledikten sonra, ellerindeki kimyasal maddelerle aynı bileşimleri elde etmeyi başardılar. Birleşim yoluyla hazırlanmış olan bu tip ilaçların en bilinenlerinden birisi Aspirin'dir.



Sir Aleksander Fleming

Kimyager Felix Hoffmann'ın 1897'de saf asetilsalisilik asit (ASA) üretmesiyle tıp dünyası Aspirin ile tanıştı. ASA, ağrı kesici ve ateş düşürücü olarak kullanılan Aspirinin etken maddesidir. Kaynağı ise dünyanın her yerinde yetişen söğüt ağacıdır.

Ayrıca günümüzde genetik mühendisliğinin olanakları, bakterilerin de ilaç üretimine katkıda bulunmasını sağladı. Genleri değiştirilen bakteriler istenen maddenin aynısını, söz gelimi insülin hormonunu neredeyse sonsuza kadar üretebilir.

Hastalıkların ilaçla tedavisi çağdaş tıpta çok önemlidir ve her gün biraz daha zenginleşen bir ilaç çeşitliliği vardır. Ama bilinçli kullanıldığında sağlığımız açısından son derece değerli olan bu ilaçların yan etkileri bazen aynı derecede tehlikeli olabilir. Bu yüzden, gereksiz yere ilaç kullanmamak, özellikle doktor önermedikçe ilaç almamak gerekir.

İlaç Deyip Geçmeyelim

Arkadaşlar, çeşitli vücut işlevlerini düzenleyici etkisinden yararlanmak üzere hastalıklara karşı kullanılan bütün maddelere ilaç deniyor. Bazı ilaçlar bu etkisiyle hastalıklardan korunmayı sağlıyor; bazıları ağrı ya da ateş gibi hastalık belirtilerini bastırıyor; bazıları da doğrudan nedenlerini ortadan kaldırarak hastalıkları tedavi ediyor. Ayrıca herhangi bir hastalık söz konusu olmadan, söz gelimi yalnızca uyumak ya da kendini daha iyi hissetmek için kullanılan bazı maddeler de birer ilaç.



Çünkü sinir sistemini etkileyerek bu duyumu yaratıyorlar. Bunun dışında, böcekler ve kemiriciler gibi tarım zararlılarına karşı kullanılan zehirli maddelere de böcek ilacı ya da tarım koruma ilacı deniyor. Kuşkusuz bu maddelerin etkisi ve kullanımı gerçek anlamda ilaç tanımına uymaz. Ama tarım zararlılarının bulaştırabileceği hastalıkları önleyerek bitki sağlığını korudukları için bir anlamda bu bileşikler de ilaç sayılabiliyor.

İlaç; tıpta kullanılan ve biyolojik etkinliği olan saf bir kimyasal maddeyi ya da ona eşdeğer olan bitkisel veya hayvansal kaynaklı, belirli miktarda aktif (etkin) madde

içeren bir karışımı ifade eder arkadaşlar. Dünya Sağlık Örgütü ise ilacı "fizyolojik sistemleri veya patolojik durumları, alanın yararı için değiştirmek veya incelemek amacıyla kullanılan veya kullanılması öngörülen bir madde ya da ürün" olarak tanımlar.

Bir maddenin ilaç olarak tanımlanabilmesi için hastalıkların önlenmesi, tedavi veya tanısında kullanılmalı, etki gösterebilecek bir veya birkaç aktif (etken) madde içermeli ve bu aktif maddelerin yapıları bilinmeli, içerdiği aktif maddelerin dozu ayarlanabilmeli ve etki mekanizmaları açıklanabilmelidir. Ayrıca yan etkileri (zararlı) az olmalı veya hiç olmamalı ve faydası zararlı etkilerinden fazla olmalıdır.

İlaçları genel olarak iki başlık altında inceleyebiliriz. İlki doğal kaynaklı ilaçlar. Bunlar bitkiler, hayvanlar, mikroorganizmalar ve madenlerdir (mineraller). İkincisi ise sentetik kaynaklı ilaçlar olup bunlar da sentetik ve yarı sentetik olarak ikiye ayrılıyor. Günümüzde sentetik ilaçların ilaç endüstrisinde önemli bir payı var. Doğal ilaç etken maddeleri ve doğal bileşiklerden yola çıkılarak üretilen ilaçlar ise günümüzde kullanılmakta olan ilaçların yaklaşık yüzde 50'sini oluşturuyor.

Dünya Sağlık Örgütü, bitkisel ilacı "bitkilerin kök, yaprak, çiçek, kabuk, tohum gibi kısımları veya bu kısımlardan hazırlanan ekstreler (sulu veya alkollü) ya da bitkilerden bir işlem sonucu elde edilen materyaller (uçucu yağ, sabit yağ, reçine, balsam)" olarak tanımlıyor. Bitkilerden kimyasal işlemlerle elde edilen saf bileşikler bu



tanımın dışında kalıyor (Atropin, morfin, kafein gibi). Buna karşılık, bitki parçaları veya ham ya da saflaştırılmış ekstratlar ile hazırlanan ilaçlar "bitkisel ilaç" sayılıyor. Bitkisel ilaç elde edilmesinde; bitkisel ilacın elde edildiği bitkinin yetiştiği yer, mevsim koşulları, bitki yapraklarının veya diğer kısımlarının toplandığı mevsim gibi çeşitli faktörler etken madde miktarının standardize edilmesi açısından son derece önemli.

Arkadaşlar "şifalı ot" olarak bilinen bitkileri duymuşsunuzdur. Bunlar birçok ülkede ilaç haline getirilmiş preparatı bulunan ve şifalı özellikleri nedeniyle kullanılan bitkilerdir. Dolayısıyla önemli birer ilaç haline getirilebilecek bitkilere bir kaç örnek verebiliriz: Yavşanotu, acıçığdem, sarı kantaron, kuşburnu, yaban mersini, ardıç tohumu, ökseotu ve yüksükotu.

Bitkisel kaynaklı ilaçlar bitkilerin özsuğu, yaprak, rizom, kök, tohum veya kabuk gibi belirli bir kısmından elde edilir. Örneğin kalp yetersizliğinin tedavisinde kullanılan digitalis, *yüksükotu* adı verilen yabancı çiçeğin kurutulmuş yaprağından hazırlanan bitki kökenli bir ilaçtır. Yine kanser tedavisinde kullanılan *flakon*, *taksol* gibi ilaçlar *Porsuk ağacı* bitkisinden elde edilir. Bunlar gibi geçmişten günümüze kadar



gelmiş ve gelişen teknoloji ile daha verimli hale getirilmiş birçok bitkisel kaynaklı ilaç birçok hastalığın tedavisinde oldukça önemli rol oynamaktadır. Günümüzde gelişen teknoloji ile bitkilerden izole edilen etken maddelerinin biyolojik etkileri üzerine çalışmalar hızla devam etmektedir.

Soğuk algınlığı gibi bazı hastalıklarınızda çoğunuz antibiyotikler ile tanışmışsınızdır, değil mi? Doğal bir kaynak olan mikroorganizmalardan antibiyotiklerin elde edilmesinde yararlanılıyor arkadaşlar. Doğal kaynaklı ve oldukça önemli olan ilaçlardan biri de penisilin. Penisilin, 1928 yılında Londra'da Sir Alexander Fleming tarafından *Penicilium Notatum* adlı küfte keşfedilen bir antibiyotiktir. Fleming, Stafilokok bakterisini, 1928'de kültür kaplarında çoğaltırken tesadüfen Dünyanın ilk

antibiyotiği olan penisilini bulmuştur. Fleming kapları yıkamadan bir aylık tatile çıktı ve döndüğünde, küflenmiş kapları yıkarken birinde küfün çevresinde bakteri büyümediğini gördü.

Mantardaki bir madde, bakterinin çoğalmasını engellemiştir. Maddeyi

mantardan ayırdı ve ona "penisilin" adını verdi. Penisilin, 1000 kez sulandırılrsa bile bakteriyi öldürüyordu. Penisilinle ilgili yayınladığı makale ilgi çekmedi. Buluşun önemini kanıtlayamayınca, penisilini 1931'de bıraktı. Daha sonra, Oxford Üniversitesinde Florey ve Chain, 1938'de küf mantarının ürettiği penisilini saflaştırıp farelere enjekte edince, fareler zarar görmedi. Bu ikili çalışmalarına uzun yıllar devam etti. 1945 yılında Fleming'le birlikte Nobel Ödülünü kazanan Oxford'lu Florey ve Chain, penisilin kitle halinde elde edilebilmesini temin etmişlerdir.

Doğal kaynaklı ilaçlardan bir diğeri olan hayvansal kaynaklı ilaçlar; hormonlar,

serumlar, enzimler gibi preparatlardır. Örneğin, günümüzün en önemli ve en yaygın hastalıklarından biri olan 1. tip (yüksek şeker) şeker hastalığı tedavisinde kullanılan insülin, değişik hayvanların pankreasından elde edilen bir ilaçtır. Üretilen ilk insülin preparatları hayvan pankreasından elde edilirken (sığır, domuz ya da sığır/domuz karışımı) son 10 yıl içinde yarı sentetik yolla insan insülini elde edilmiş (hayvanlardan elde edilen insülin biyolojik ve kimyasal reaksiyonlarla insanın ürettiği insülinle aynı hale getirilmiş) ve daha sonra genetik mühendisliği ile bakteriler ve mayalara insan insülini geni aşıl原因arak insan insülini üretmeleri sağlanmıştır. Günümüzde biyosentetik insan insülinleri yaygın olarak kullanılmaktadır. 1980'lere kadar, bütün insülinler inekler ve domuzlar gibi hayvanlardan elde ediliyordu. Bu ilacın bu formu hâlâ çok kullanışlı olmasına rağmen, şimdi insan insülinin aynısını ekmek mayası gibi hücreleri kullanarak üretmek mümkün hale gelmiştir. Bunlar "biyosentetik" insülinler olarak adlandırılır.

Aşılar, antitoksinler ve toksoitler de önemli bir ilaç grubudur. Öldürülmüş ya da hastalık yapıcı etkisi zayıflatılmış mikropları içeren aşılar ve vücuda zararlı etkisi giderilmiş toksinleri içeren toksoidler hastalıklardan korunmayı sağlar. Sağlıklı bir insana koruyucu önlem olarak aşı ya da toksoit verildiğinde, o insanın kanında antikorlar oluşur. Antikorların görevi mikropları öldürmek ya da zehirlerini etkisiz duruma getirmektir. Antitoksinler de özellikle toksinlerin zararlı etkilerini yok etme görevini üstlenen birer antikordur. Mikroplu bir hastalık sırasında o mikrobun toksinlerine karşı savaşacak özel antitoksinleri vücut kendisi üretir. Ama bu savaşta vücudun gücünü artırmak için, ilaç laboratuvarlarında hazırlanmış olan ve çok bol miktarda hazır antikor içeren bir antitoksin verildiğinde hastalık hiç zaman yitirmeden bastırılmış olur.

Serum, kanın pıhtılaşması ve homojen yapısını kaybetmesi ile fibrinojen (karaciğerde sentez edilen, kan plazmasında bulunan ve pıhtılaşma olayında önemli rol oynayan kan proteindir) ile kan pulcuklarının birleşerek koyu renkli bir pıhtı kütlesi halinde birleşmesiyle geride kalan açık renkli sarımsı sıvıya verilen addır.

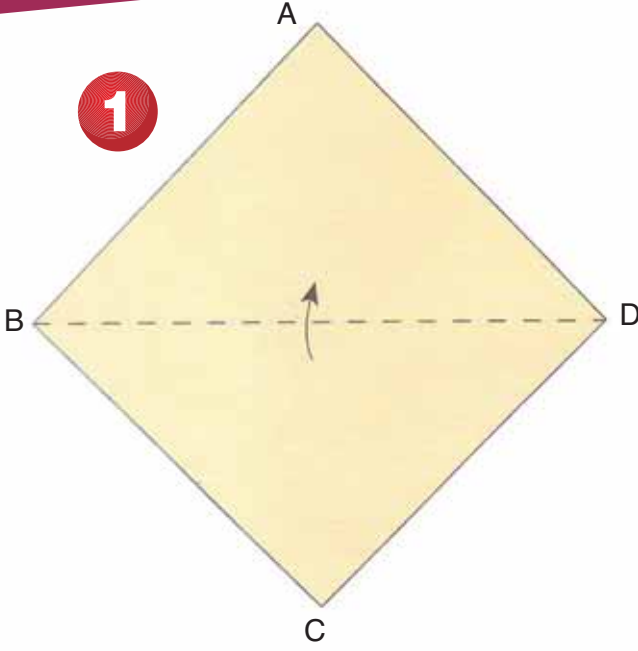
Günümüzde hastanelerde aşı gibi çeşitli amaçlar için kullanılan serum, atlardan elde edilmektedir. Bağışık serumların üretimi için özel atlar kullanılır. Üretilecek her serum için özel toksinler, toksoidler, venom veya bakteri kültürleri hazırlanarak, bunlar belirli bir programa göre atlara enjekte edilir, atların bu etkenlere bağışık hale getirilmeleri sağlanır. Atın vücudunda söz konusu toksine veya bakteriye karşı antikor üretilmesi sağlandıktan sonra, atların kanları alınır, gerekli kontroller yapılır ve bağışık (hiperimmün) serumlar saflaştırılır. Tetanoz antitoksik serumu, difteri antitoksik serumu, şarbon antibakteriyel serumu, akrep entivenom serumu ve normal serum, ülkemizde üretilen serumlara örneklerdir.

Bazı doğal kaynaklı ilaçlar da hormonlardan elde edilmektedir. Madensel (mineral) kaynaklı ilaçlar ise daha az sayıdadır. Söz gelimi cıva merhem yapımında, bromürler yatıştırıcı ilaçların hazırlanmasında kullanılır. İyot ise özellikle deri üzerindeki mikropları öldürmeye yarayan bir antiseptiktir. Ayrıca DNA Rekombinasyonu (tekrar düzenlenmesi) tekniği ile de ilaç eldesi mümkündür. Bu teknik ile insülin, büyüme hormonu ve bazı aşılar hazırlanmıştır.



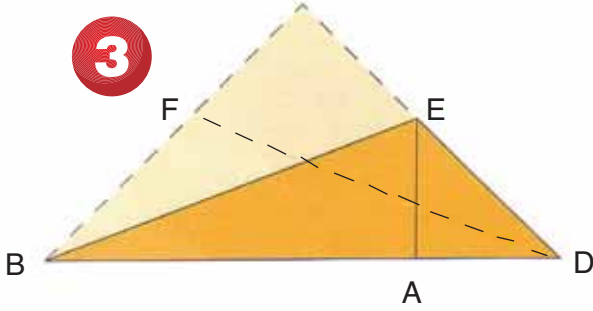
origami

1



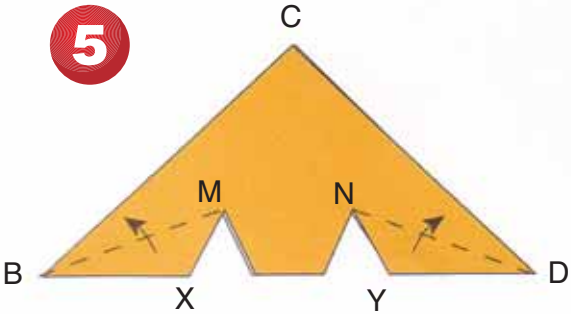
Kare şeklinde bir kağıdı BD çizgisi boyunca katlayıp A ve C köşelerini üst üste getirerek bir üçgen elde edin.

3



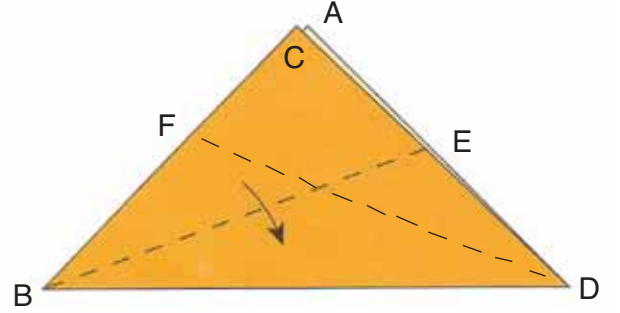
Şimdi de aynı şekilde FD hattını oluşturun.

5



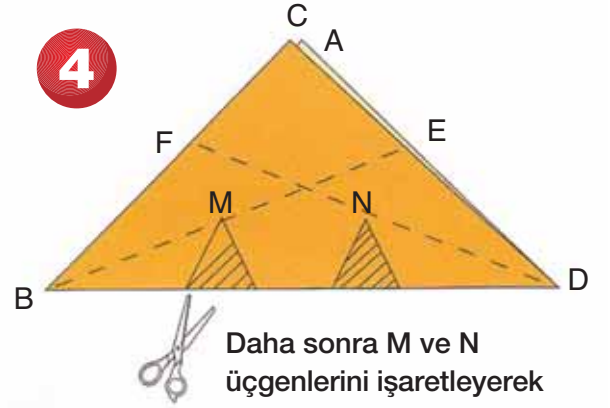
X ve Y köşelerini, BM ve DN hattı boyunca yukarı doğru katlayın. Böylece X ve Y noktaları BC ve CD doğruları üzerine düşecek.

2



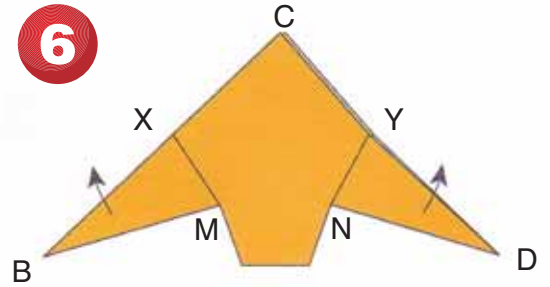
BC ve BA kenarlarını BD kenarıyla üst üste gelecek şekilde aşağı doğru katlayarak BE hattını oluşturun.

4

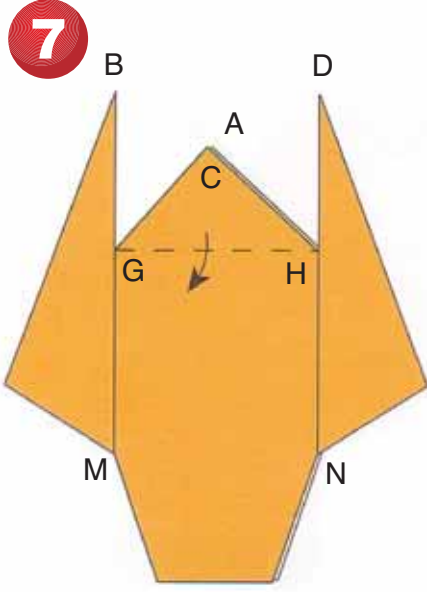


Daha sonra M ve N üçgenlerini işaretleyerek kesin.

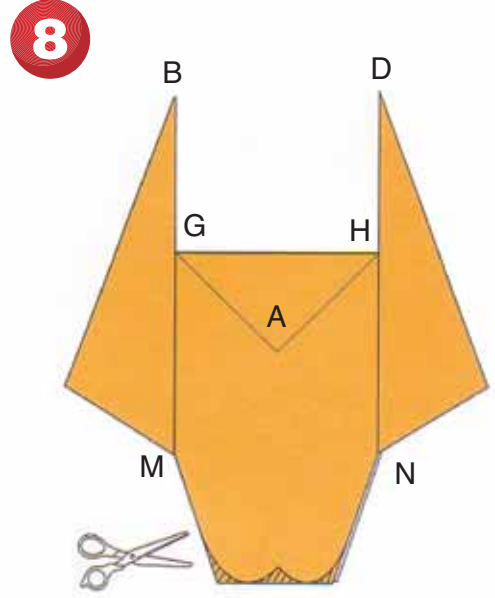
6



B ve D köşelerini yukarıya katlayın.



Böylece BM ve DN üçgenleri oluşacak.
Daha sonra kağıdınızı C ve A köşelerini öne
getirecek şekilde GH hattından katlayın.



Şimdi kağıdınızın alt tarafını
yukarıda gösterilen şekilde çizip
kesin.

Artık kağıdınızı ters çevirip köpeğinizin kulağını, yüzünü ve gözlerini
boyayabilirsiniz.



KABOTAJ VE DENİZCİLİK BAYRAMI

1 Temmuz

Kabotajın anlamı, “gemi işletme” hakkıdır.

Ülkemizin limanları yıllarca yabancılar tarafından işletildi. Kendi limanlarımızdaki yük ve yolcu taşıma hakkı tamamen yabancıların elinde idi.

Denizlerimizin ve limanlarımızın tekrar egemenliğimize geçmesini sağlayan Kabotaj Kanunu, Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk’ün Türk Milletine kazandırdığı en büyük armağanlardan birisidir.

Türk limanlarındaki her türlü yük ve yolcu taşıma hakkını tekrar Türk Bayraklı gemilere veren Kabotaj Kanunu ile yabancıların denizlerimizden elde ettiği sayısız çıkara son verildi. Bu nedenle her yıl 1 Temmuz gününü Denizcilik ve Kabotaj Bayramı olarak kutlarız.

19 Nisan 1926 yılında toplanan TBMM, Türk kara sularında gemi işletme hakkını tekrar Türk gemilerine bırakan Kanunu onayladı. Böylece yabancı uyruklu gemilerin yerini Türk yük ve yolcu gemileri aldı. Kanun 1 Temmuz 1926’da yürürlüğe girdi.



DÜNYA NÜFUS GÜNÜ 10 Temmuz

Dünya nüfusunun hızla artmasına rağmen doğal kaynaklar, kentsel atıklar ve plansız sanayileşme nedeniyle giderek azalmaktadır. Örneğin

içilebilir doğal su kaynakları hem azalmakta hem

de hızla kirlenmektedir. Bunun yanı sıra

orman ve tarım alanlarında da hızlı bir

çölleşme görülmektedir. Özellikle geri

kalmış ülkelerdeki çevre tahribatı ve

nüfus artışı daha fazladır. Dünya Nüfus

Günü’yle hızlı ve plansız nüfus artışının

özellikle geri kalmış ülkelerde yaratacağı

sorunlara dikkat çekilmesi

amaçlanmaktadır.



GAZETECİLER VE BASIN BAYRAMI

24 Temmuz

Basın deyince gazeteler, televizyonlar, radyolar, dergiler ve yazılı ve interaktif haber bültenleri aklımıza gelir değil mi?

Kars'taki bir olaydan nasıl haberimiz olabilirdi? Hatta "Olimpiyatları" anında izleyebilir miydik?

Ülkemizden binlerce kilometre uzakta olan Avustralya'daki veya Almanya'daki bir olaydan hiç haberdar olabilir miydik?



Dünyada ve ülkemizde yaşanan olaylardan basın-yayın organları aracılığıyla çok kısa bir süre sonra haberdar oluruz.

Gazeteciler Günü'yle basın organlarının yayın yapma ve halka bağımsızca haber verme özelliğine dikkat çekilmesi amaçlanmaktadır.



LOZAN BARIŞ ANTLAŞMASI

24 Temmuz

Kurtuluş Savaşı'ndan büyük bir zaferle çıkan Genç Türkiye Cumhuriyeti'ni zor işler bekliyordu. Bunlar; kapitülasyonlar, Osmanlı borçları ve Sevr Antlaşması'nda yer alan hükümlerdi.

21 Kasım 1921'de Lozan'da başlayan Konferansta Türkiye Cumhuriyeti'ni İsmet İnönü başkanlığındaki bir heyet temsil etti.

Türkiye Cumhuriyeti'nin Kurtuluş Savaşı ile elde ettiği kazanımlardan taviz vermemesi ve Batılı devletlerin dayatmalarını kabul etmemesi nedeni ile 4 Şubat 1923'te görüşmeler kesildi.

23 Nisan 1923'te yeniden başlayan görüşmeler neticesinde Türkiye'nin istekleri kabul edildi ve 24 Temmuz 1923'te Lozan Barış Antlaşması imzalandı.

Böylece Osmanlı Devleti'nin 10 Ağustos 1920'de kabul ettiği Sevr Antlaşması geçersiz sayıldı. Türkiye Cumhuriyeti'nin bütünlüğü ve bağımsızlığı tüm dünyada kabul edildi.

ZAFER HAFTASI 26-30 AĞUSTOS



30 AĞUSTOS ZAFER BAYRAMI

Büyük Millet Meclisi, kuruluşundan itibaren yurdun durumunu ve kurtuluş çarelerini aradı. “Misak-ı Millî sınırları içinde vatanın bir bütün olduğu ve parçalanamayacağı görüşü”nden hareketle, düşmanla mücadele kararı alındı. Oluşturulan düzenli ordularla savaşa girildi. İlk başarı, Doğu’da

Ermeni çetelerine karşı kazanıldı. Daha sonra Batı cephesinde Yunanlılarla, I. İnönü ve II. İnönü savaşları yapıldı. Bu savaşların kazanılmasıyla Yunanlılara büyük bir darbe indirilmiş oldu. Bunun üzerine Yunan ordusu yeniden saldırıya geçti. Saldırı üzerine Mustafa Kemal, ordularına: “Hattı müdafaa yoktur, sathı müdafaa vardır, bu satih, bütün vatandır. Vatanın her karış toprağı vatandaşın kanıyla ıslanmadıkça terk olunamaz” emrini verdi.

Türk askeri, büyük bir azim ve fedakârlıkla bu karara uydu. 23 Ağustos ve 12 Eylül 1921 tarihleri arasında yapılan Sakarya Meydan Muharebesiyle Türk milleti 1699 Karlofça Antlaşması’ndan beri ilk defa toprak kazanmaya başlıyordu. Sakarya Savaşı, Türk milletin savunma durumundan taarruz durumuna geçtiği önemli bir savaş olarak da tarihe geçti. Bu zafer sonunda, TBMM tarafından Mustafa Kemal’e “Gazi” unvanı ve “Mareşal” rütbesi verildi.

Türk tarihinin dönüm noktalarından biri olan Sakarya Savaşı’ndan sonra büyük bir taarruzla düşmanı tamamen yok etme kararı alındı.

1922 yılı Ağustosuna kadar hazırlıklar tamamlandı. Güneydeki Türk birlikleri, büyük bir gizlilik içinde Batı cephesine kaydırıldı. İstanbul’daki cephane depolarından silah ve cephane kaçırıldı. İtilaf Devletleri tarafından tahrip edilerek kullanılmaz hale getirilen toplar onarıldı. Yeni silahlar satın alındı. Ordumuza taarruz eğitimi yaptırıldı. Bu hazırlıklardan sonra, Gazi Mustafa Kemal’in Başkomutanlığını yaptığı ordumuz, 26 Ağustos 1922’de düşmana saldırdı. Bir saat içinde düşman mevzileri ele geçirildi. 30 Ağustos’ta düşman çember içine alındı.

Bu savaş, Atatürk’ün Başkomutanlığında yapıldığı için Başkomutanlık Meydan Muharebesi olarak adlandırıldı.

Büyük Taarruzun başarıyla sonuçlanmasından sonra düşman, İzmir’e kadar takip edildi. 9 Eylül 1922’de İzmir’in kurtarılmasıyla yurdumuz düşmandan temizlenmiş oldu. Düşmanın ilerlemesine “dur” diyen ve kanımızın son damlasını akıtmadan yurdumuzu bırakmayacağımızı dünyaya ispatlayan bu büyük zaferi her yıl, 30 Ağustos günü bayram yaparak kutluyoruz.

DÜNYA BARIŞ GÜNÜ 1 Eylül

Dünya Barış Günü'nde tüm insanlara dünyada barışın öneminin anlatılması amaçlanır.



Dünyada barışın mutlak şekilde hâkim kılınabilmesi ve insanların bir arada ve barış içinde yaşaması, tüm devletlerin, uluslararası kuruluşların ve her insanın çaba göstermesini gerektirmektedir.

Eğer, bizler yeni nesil olarak, Büyük Önder Atatürk'ün 'Yurtta barış, dünyada barış' ilkesini iyice anlar ve uygularsak, Dünya barışına büyük katkıda bulunmuş oluruz.

İLKÖĞRETİM HAFTASI



Eylül'ün 3. Haftası

Her yıl Eylül ayı geldiğinde okullarımızın açılacağı günü heyecanla bekleriz. Ülkemizdeki tüm okullar, her yıl Eylül ayında eğitim ve öğretim etkinliklerine başlar. İlköğretim Haftası içinde halkı aydınlatmak, eğitimin önemini kavratmak, okuma - yazma bilmeyenleri eğitime özendirmek amacıyla çalışmalar yapılır.

TÜRK DİL BAYRAMI 26 Eylül

Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde Türk Kültürü ve Türk Dili alanında önemli çalışmalar yapılmıştır.

Dil, millî yapıyı oluşturan, sağlamlaştıran ortak bağıdır. Atatürk, Türk Dilini kendi benliğine kavuşturmayı ve kendi benliği içinde zenginleştirerek büyük bir kültür dili haline getirmeyi 12 Temmuz 1932 tarihinde Türk Dili Tetkik Cemiyeti'ni (Türk Dil Kurumu) kurarak gerçekleştirmeye çalışmıştır. Tarih anlayışında olduğu gibi, millî kültürümüzün temeli olan dilde de millîleşmek bir zorunluluktu. Atatürk, dildeki bağımsızlığı siyasî bağımsızlığın bir parçası sayıyordu.



Atatürk, 1932 yılında başlattığı dil devrimi çalışmalarına, millî kültür politikasının gerekli kıldığı bir anlayışla eğilmiştir. Türkiye Cumhuriyeti'nin devlet felsefesinin temelinde, Türk toplumunu çağdaş medeniyet seviyesinin ön safına çıkarma amacı yer aldığına göre dilimizin de uzun vadede böyle bir medeniyet seviyesinin gerekli kıldığı bütün kelime, kavram ve terimleri karşılayabilecek bir kültür dili durumuna getirilmesi gerekiyordu.

Yeni Türk Alfabesinin kabul edilmesiyle Türkçe okuma-yazma daha kolay öğrenilmiş ve Türk Dili daha çok kullanılmaya başlanmıştır.

Türk Dilini diğer dillerin etkisinden kurtarmak ve ortaya çıkartmak için 12 Temmuz 1932’de Atatürk tarafından Türk Dil Kurumu kurulmuştur. 20 Eylül 1932 yılında da I. Dil Kurultayı toplanmıştır.

Atatürk, bizlere Türkçe’yi koruma ve geliştirme görevini de vermiştir. Bizler de Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk’ün verdiği bu görevi, Türkçe’yi en iyi şekilde öğrenerek, uygulayarak ve dilimize yabancı sözcükleri katmadan yaşatarak yerine getirmeliyiz.



DÜNYA TURİZM GÜNÜ

27 Eylül

Turizm Haftası’nda turizmin ülke ekonomileri ve dünya barışı için taşıdığı önemin anlatılması amaçlanır. Ülke ekonomilerine büyük katkılar sağladığı gibi, çeşitli milletlerden insanların birbirleriyle kolayca tanışıp kaynaşmasını da sağlar. Ayrıca turizm bacasız sanayi olarak da adlandırılır.

Varlığını ve gelişmesini dünya barışına, huzuruna, istikrarına borçlu olan ve kalkınmaya, refaha, barış ve diyaloga katkıda bulunan turizm, insanlığımızın geleceğe, yeni dünyaya ve barışa hazırlanmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

YANGINDAN KORUNMA HAFTASI (İTFAİyecİLİK HAFTASI)

25 Eylül -1 Ekim

1714 yılında kurulan İtfaiye Teşkilatı, bugüne kadar pek çok değişiklik geçirmiştir. İtfaiye Teşkilatı’na önceleri “Tulumbacılar” denilirdi. Teşkilat bugün de bir yandan çağın gereklerine uygun bir profesyonellik anlayışı içinde çalışırken, bir yandan da tulumbacıardan devraldığı gönüllü-amatör ruhu yaşatmaya çalışmaktadır.



İtfaiyecilik Haftası’nın amacı, itfaiyeciliğin halka tanıtılması ve İtfaiye Teşkilatı’nın verdiği hizmetler konusunda halkımızın bilgilendirilmesidir.

19

2 resim arasındaki 10 farkı bulabilir misiniz?

bilmece bulmaca



bilmece bulmaca çözümleri

1



POLONYA: Varşova
LETONYA: Riga
KANADA: Ottawa
VENEZUELA: Caracas
YENİ ZELANDA: Wellington
BOTSWANA: Gaborone

2

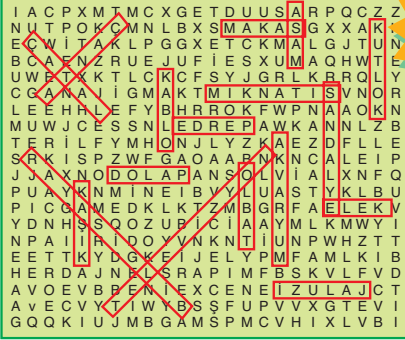


3

4



5



8

6

7

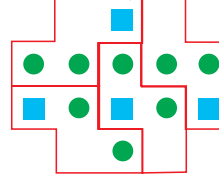
35 üçgen

4 kedi

23 yaşında. Baba ile oğul arasındaki yaş farkı 23'tür. Dolayısıyla babanın yaşı oğlunun iki katı olacaksa, oğul 23 yaşındadır.



10



13

BEYOĞLU-İSTANBUL,
BANDIRMA-BALIKESİR,
BERGAMA-İZMİR, MİLAS-MUĞLA,
MUT-İÇEL, GAZİPAŞA-ANTALYA,
İSLAHİYE-GAZİANTEP, PERTEK-TUNCELİ

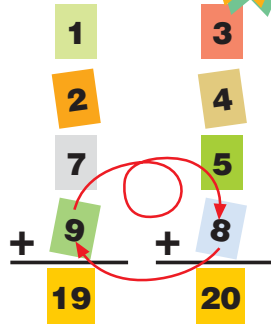
12

$$22+2+2+2=28$$

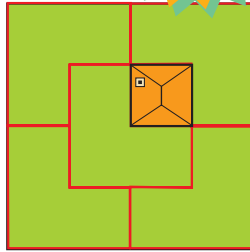
16

$$9+8+7+65+4+3+2+1=99$$

$$9+8+7+6+5+43+21=99$$

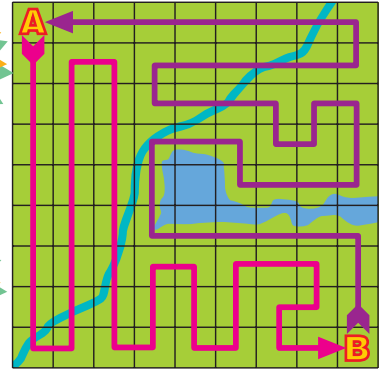


Dokuzu ters çevirerek altı yapın ve sekizin yerine taşıyın. Sekizi de dokuzun yerine taşıyın. Böylece her iki sütunun da toplamı onsekiz olur.



14

17



19



18

$$888+8+8+8+88=1000$$

- 1-Tek Tek Dağları Millî Parkı,
- 2-Munzur Vadisi Millî Parkı,
- 3-Soğuksu Millî Parkı,
- 4-Güllük Dağı Millî Parkı,
- 5-Başkomutan Tarihi Millî Parkı,
- 6-Kuşçenneti Millî Parkı,
- 7-Yedigöller Millî Parkı,
- 8-Ilgaz Dağı Millî Parkı,
- 9-Altındere Vadisi Millî Parkı,
- 10-Hatila Vadisi Millî Parkı,
- 11-Nemrut Dağı Millî Parkı.