

# SİTENİN SESİ

SAYI:2



## 'ZAMAN' EN DEĞERLİ HAZİNEMİZ

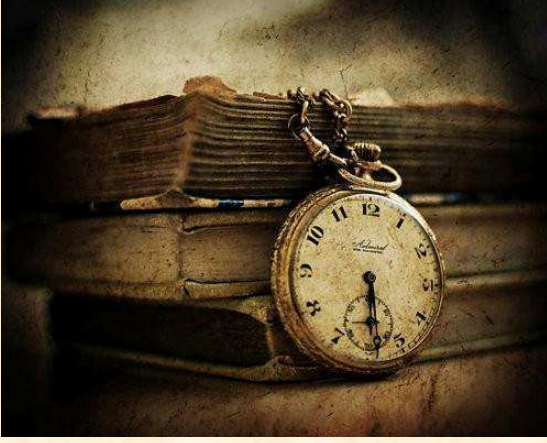
ZAMAN HERŞEYİN İLACI MIDIR?

## *Dergimizde Bu Sayı*

En Büyük Hazine	3. Sayfa
Güzel Sözler (Yunus Emre)	4. Sayfa
Birazda Gülelim	5. Sayfa
Edebiyat Köşesi (Cahit Sıtkı Tarancı)	6. Sayfa
Terk edilme Acısı (Aslı YILMAZ)	7. Sayfa
Vecizeler	8. Sayfa
Teknoloji	9. Sayfa
Doğru Seçim (Simge TOPÇU)	10. Sayfa
Cahit ARF (Ceyda AYDIN)	11. Sayfa
Başarı Öyküleri (Fatma KEÇECİ)	12. Sayfa
Sizden Gelenler	13. Sayfa
Kutlu Doğum Haftası (Birsen DÜZ)	14. Sayfa
Okulumuzu Tanıyalım (Yavru Ördekler Sınıfı)	15-16. Sayfa
Diyarbakır Efsaneleri (Muhammed GÖRKEN)	17. Sayfa
Bilmeceler	18. Sayfa
5 Soruda Bilinçli Spor	19-20. Sayfa



## EN BÜYÜK HAZİNE



Zaman bizim için geçici, akıcı ve hiç durmayan bir etkidir. Biz her ne kadar farkında olmasak da zaman hem bizi hem de dünyayı etkisi altına almıştır. Zamanın bize ayak uydurmasından ziyade biz ona ayak uydururuz. Bizler böyle yapmak zorundayız. Çünkü zaman bize değil biz zamana borçluyuz. Zaman bizsiz yapabilir, biz zamansız yapamayız.

Para, mal, mülk bunların hiçbiri zaman kadar önemli değildir. Parayı harcıyıp bitirdiğimizde bir yolunu bulup tekrar kazanabiliriz. Mal, mülk elden gittiği gibi gelmesini de bilir. Ancak zaman öyle değildir. Harcandıkça geri kazanılmaz, gittiğinde tekrar geri gelmez ve hiçbir zaman yenilenmez. Bizler ancak zamanı böyle kavradığımızda onun değerini anlayabiliriz.



Zaman bizim için eşsiz bir hazinedir. Zaman bize verilmiş büyük bir ödüldür. Bizler zamanı verimli geçirirsek eğer onun tadına varabiliriz. Fakat zamanı verimli kullanmayı boş yere harcarsak hiçbir şekilde hayattan lezzet alamayız. Bizler her ne kadar fark etmesek de hayat çok kısa ve her geçen dakika-

nın telafisi yok.

Peki zamanı nasıl verimli geçiririz. Zamanı verimli geçirmek demek kendimizi en iyi şekilde yetiştirmemiz demektir.

Kendimizi yetiştirirsek yani zamanımızı verimli bir şekilde geçirirsek vatanımıza, milletimize ve tüm insanlığa yararlı işler yapabiliriz. Fakat zamanımızı verimli geçirmezsek değil insanlığa kendimize bile hayrımız dokunmaz.

Ayrıca sorumluluklarımızı yerine getirmek için ihtiyaç duyduğumuz en önemli şeydir zaman. Sonradan pişman olmamak için zamanımızı etkili kullanmalıyız.

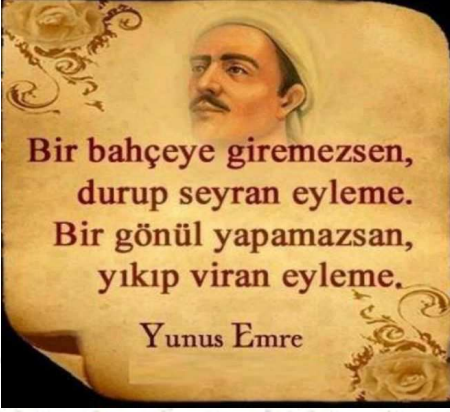
Yazarın da dediği gibi :”Zaman bir kuş gibidir. Avuçlarımızın içindeyken ona sahip olabiliriz, onu değerlendirebiliriz. Ancak bu kuş elimizden uçup gittiğinde sadece arkasından bakabiliriz, onu geri getiremeyiz.” Bize pek çok imkan sunan, bizlere pek çok fırsat tanıyan bu kuşa gereken değeri vermeli ve onu avuçlarımızın içinden kaçırmamalıyız.

(Yazanlar: Merve KORKUT Melisa YERLİKAYA )



**”Zaman bir kuş gibidir. Avuçlarımızın içindeyken ona sahip olabiliriz, onu değerlendirebiliriz. Ancak bu kuş elimizden uçup gittiğinde sadece arkasından bakabiliriz, onu geri getiremeyiz.”**

# GÜZEL SÖZLER



Az söz erin yüküdür, çok söz hayvan yüküdür.

Bir bahçeye giremezsen, durup seyran eyleme. Bir gönül yapamazsan, yıkıp viran eyleme.

Cümleler doğrudur sen doğru isen, doğruluk bulunmaz sen eğri isen.

Dervişlik dedikleri, hırka ile taç değil. Gönlün derviş eyleyen  
hırkaya muhtaç değil.

Ey hayat ırmağında su içenler! Gelin soralım canlara ki güzelliği  
ne oldu da gidiyor. Ben hep seninim diyordu, şimdi neyi buldu da  
gidiyor? Sabah mezarlığa vardım, baktım herkes ölmüş yatar, her  
biri çâresiz olup, ömrünü yitirmiş yatar.

İşidin ey yârenler, kıymetli nesnedir aşk, değmelere bitinmez,  
hürmetli nesnedir aşk..

Maharet güzeli görebilmektir, sevmenin sırrına erebilmektir. Cihan,  
Alem herkes bilsin ki şunu; En büyük ibadet sevebilmektir.

Ölümden ne korkarsın, korkma ebedi varsın.

Miskin Adem oğlanı, nefse zebun olmuştur. Hayvan canavar gibi,  
otlamağa kalmıştır.

Söz ola kese savaşı, söz ola kestire başı, söz ola ağulu aşı bal ile yağ  
ede bir söz.

## Adı Güzel Kendi Güzel Muhammed

Canım kurban olsun senin yoluna,  
Adı güzel, kendi güzel Muhammed,  
Şefâat eyle bu kemter kuluna,  
Adı güzel, kendi güzel Muhammed

Mü'min olanların çoktur cefâsı,  
Ahirette olur zevk-u sefâsı,  
On sekiz bin âlemin Mustafâ'sı,  
Adı güzel, kendi güzel Muhammed

Yedi kat gökleri seyrân eyleyen,  
Kürsün üstünde cevân eyleyen.  
Mi'râcda ümmetin Hak'dan dileyen,  
Adı güzel, kendi güzel Muhammed

Ol çâriyâr anın gökler yâridir,  
Anı seven günahlardan beridir,  
On sekiz bin âlemin serveridir,  
Adı güzel, kendi güzel Muhammed

Aşık Yunus neyle iki cihâm sensiz,  
Sen Hak Peygambersin şeksiz, gümânsız  
Sana uymayanlar gider imânsız,  
Adı güzel, kendi güzel Muhammed.

Yunus Emre



# BİRAZ DA GÜLELİM



HAZIRLAYAN: Barış Koçyiğit



# EDEBİYAT KÖŞESİ

GÜN EKİLMESİN  
PENCEREMDEN

Ne doğan güne hükmüm geçer,  
Ne halden anlayan bulunur;  
Ah aklımdan ölümüm geçer;  
Sonra bu kuş, bu bahçe, bu nur.  
Ve gönül Tanrısına der ki:  
- Pervam yok verdiğin elemden;  
Her mihnet kabulüm, yeter ki  
Gün eksilmesin penceremden!

Şiirlerinde en çok yaşama sevinci ve ölüm temalarına yer vermiş, nedense hep ölümün üstüne gitmiştir. Ayrıca yitik aşklar, mutlu sevdalar, yalnızlık, yaşadığı bohem hayatın buruklukları, çocukluk özlemi de şiirlerine konu olmuştur

2 Ekim 1910 Diyarbakır doğumludur. İlköğrenimini Diyarbakır'da tamamladıktan sonra lise eğitimi İstanbul'da Saint Joseph Fransız Lisesi'nde tamamladı.

## CAHİT SITKI TARANCI



1931 yılında Galatasaray Lisesi'ne devam etti. İyi derecede Fransızca öğrendi. Ünlü Fransız yazarların eserlerini okudu. 1931 yılında Mülkiye Mektebi'nde okuduktan sonra 1938 yılında Sciences Politiques'de yüksek lisans

yaptı.

1946 yılındaki CHP şiir yarışmasında birincilik elde etti. 1956 yılında hastalanınca tedavi için Avrupa'ya gitti ve aynı yıl burada öldü.

Ölüm yer yer bir istek olarak görünmesine karşılık, çoğun, korku ifadesidir Cahit Sıtkı'da. Bu nedenle, belki çevre koşulları değiştiği, iç güçlerine dayanarak kendini yaşının adamı kimliğinde duyduğu zamanlarında bilinçaltını saran bu korkulara yeter demek ister. Yalnızlıktan yakınıyor. İçtenliği şiirin başlıca koşullarından biri saydığı için saklamaz.

Taranacı'ya göre insan her şeyin başındadır. insanlardan oluşan toplum ile ilgili bir açıklaması olmasına rağmen bireylerden hareketle topluma uzanmak istediği tahmin edilir. Taranacı Robenson adlı şiirinde Bunalım duygusunu betimlemiş ve ne olursa olsun insanın toplumdan soyutlanamayacağını belirtmek istemiştir



**Hazırlayan : Aliemir DALKILIÇ**

Neylersin ölüm herkesin başında.  
Uyudun uyanamadın olacak.  
Kimbilir nerde, nasıl, kaç yaşında?  
Bir namazlık saltanatın olacak,  
Taht misali o musalla taşında.

## TERKEDİLME ACISI...

Belki de onu hiç tanımasa daha iyiydi. Ondan önce alışkındı yalnızlığa; kendi başının çaresine bakabiliyordu. Sokaklar it kopuk doluydu; onlara alabildiğine güvensiz, kendine aşırı güvenliydi; hepsine kafa tutuyordu. Evet, belalıydı hayat, zordu ayakta kalmak, ama uğraşp alıyordu ekmeği aslanın ağzından, karnını doyuruyordu.

Birbaşınalık gúc, ama tanıdıktı; böylesine acı vermiyordu.

\*\*\*

Onu gördüğünde herkese yaptığı gibi uzak durmuş, kuyruğu dik tutmuştu başta...

Mademki diğer yabancılardan farkı yoktu; gardı düşürmenin âlemi de yoktu.

Ama gözünün ta bebeđine bakıyordu bizimki...

Belli ki ona ilk görüşte vurulmuştu. İlk dokunuştan ebediyen bir arada yaşayacaklarmış gibi bir his oluşmuştu.

Bir sıcak gülüş, bir tatlı sarılışla düştü gardı; kalbini açtı, kedi gibi uysallaştı.

Evet, sevebilirdi bunu...

Hürriyetinden onun için cayabilir, yalnızlığını noktalayabilirdi.

\*\*\*

Yemeklerini paylaştılar önce... Sonra evlerini, yataklarını...

Her yere birlikte gidiyorlar, hep birlikte geziyorlardı. Tatlı sözler, hediyelerle başı dönüyordu.

Günden güne ona daha da alışıyor, şüphelerinden arındıkça gevşiyor, güven hissiyle tanışıyor.

Belki de yıllarca boş yere direnmişti böyle bir ilişkiye...

Kendine boş yere ıssız kaleler inşa etmiş, onca acıyı boşa çekmişti belki de...

Kendini tanıyamıyordu:

Sevgi, tırnaklarını, dişlerini sökmüştü adeta; uysallaşmış, evcilleşmişti.

\*\*\*

Bir sabah yalnız uyandı; yanı boştu.

Bahçeyi aradı; yoktu.

Sokađa koştu; uzaklaşan arabanın egzozunu gördü.

Ufukta kaybolana dek süzdü arabayı...

"Nasılsa dönecek" diye düşündü o an... o gün... o hafta...

"Galiba gelmeyecek" diye kaygılandı o ay sonu...

"Gitmeseydi keşke" deyip durdu o mevsim...

Ve yılsonu, "Keşke hiç gelmeseydi"ye döndü hissiyatı...

Öylesine çökmüştü.

\*\*\*

Oysa kimseye güvenmediğinde güçlüydü; aşk, direncini kırmıştı.

Cömertçe açtığı kalp, iltihaplı bir yara olup çıkmıştı.

Sevgisizken aldanmazdı hiç olmazsa; şimdi hem sevgisiz kalmış, hem kandırılmıştı.

Tutkuyu bir kez tattığı için hep onu arar olmuş, tokluğa alışınca açlığı unutmıştu.

"Bir gün mutlaka gelecek"le "Onsuzluđa alışmalıyım" arasında gidip gelmekten bitap düşmüştu.

Yeniden it kopuk dolu sokaklara döndüğünde aşka düşmeden önceki halinden eser yoktu. Hastalanmıştı.

Nefretten korkarken, aşkla zehirlenmiş, ihanetle yaralanmıştı.

Sessizce ağladığı gecelerde "Belki de onu hiç tanımasam daha iyiydi" diye sayıkladı. Yalnızlık belası, ayrılık acısından âlâydı.

\*\*\*

(Hazırlayan : Aslı YILMAZ)



## VECİZELER

Bin bile birden oluşmaktadır.

(Ahmet Hüsrev Aras)

Gerçek dostlukların başı vardır ama sonu yoktur.

(Hakan Aslan)

Bilimin olmadığı yerde zekanın ne işi var.

(Helin Kınık)



Gün gelir zaman biter dur dersiniz durmaz gider.

(Muhammed Görken)

Tavuğa niye yumurta yapıyorsun diye sorulmaz.

(Ahmet Hüsrev Aras)

Zaman akıp gider ama anı kalır.

(Helin Kınık)

Her zeki çalışkan her çalışkan da zeki olmaz.

(Hakan Aslan)



Doğru bile noktadan oluşmaktadır.

(Muhammed Görken)

Kullanarak mutlu oluruz, üreterek daha çok mutlu oluruz.

(Ayça Korkmaz)

Bütün yemeklerin yapılması zor yemesi kolay olur.

(Erhan Coşkun)

Herkesi küçümseme kendini de önemseme

(Hakan Aslan)





# TEKNOLOJİ

## “ISLAK” BİLGİSAYAR

BİLGİSAYARLAR İÇİN PARMAK ENERJİSİ

HAZIRLAYAN: ERAY TAŞTEKİN

Canlılardaki sistemleri örnek alan iki araştırmacı ‘ıslak’ bilgi işleme teknolojisi geliştiriyor. İngiltere’nin Southampton Üniversitesi’nde görevli araştırmacıların gerçekleştirdiği bu projede beyin çalışma şekli örnek alınıyor. Geliştirilmekte olan bu sistemde, tüplerin içerisindeki kimyasallar ‘kuru’ bilgisayar yongalarındaki transistörlerin yerini alıyor. Araştırmacılar üzerinde çalıştıkları şeyin şimdilik çok basit, kaba ve ancak en düşük gereksinimleri karşılayacak şekilde olduğunu, sonuçta ortaya çıkacak olan ‘ıslak’ bilgisayarınsa beynimize benzeyeceğini belirtiyorlar.

Bilgisayar yongalarında kullanılan silikonun bilgi işleme konusunda sınırları olduğunu söyleyen araştırmacılar, yeni yaklaşımların denenmesi gerektiğini ve kendilerinin de bunu yaptıklarını vurguluyorlar. Araştırmanın üç yıl süreceği ve birbirini tamamlayan üç hedef gözetilerek gerçekleştirileceği belirtiliyor. İlk hedef, canlı hücrelere benzer şekilde lipitle kaplanmış su damlaları oluşturmak. Bu damlalar uyarılabilir kimyasal bir ortama sahip olacak. Bir ağ oluşturacak şekilde birleştirilen damlalar, kimyasal sinyaller aracılığıyla iletişim kuracak. Bu damlalar üzerine kurulacak olan bilgi işleme yapısıyla, ıslak yapının bilgi işleme gücünü göstermekse ikinci hedef. Son hedef ise damlalarla oluşturulmuş yapısını incelemek ve olası kısıtlamalarını araştırmak.



‘Islak’ sistemlerin, beyindeki sinir sistemi yollarının anahtar özelliklerini taklit edeceğini açıklayan araştırmacılar bu sistemin sonuçta uyarılabilir, kendini yenileyebilen ve kolayca kurulabilen bir sistem olacağını ekliyorlar.

‘Islak’ sistemlerin, beyindeki sinir sistemi yollarının anahtar özelliklerini taklit edeceğini açıklayan araştırmacılar bu sistemin sonuçta uyarılabilir, kendini yenileyebilen ve kolayca kurulabilen bir sistem olacağını ekliyorlar.

## BİLGİSAYARLAR İÇİN PARMAK ENERJİSİ

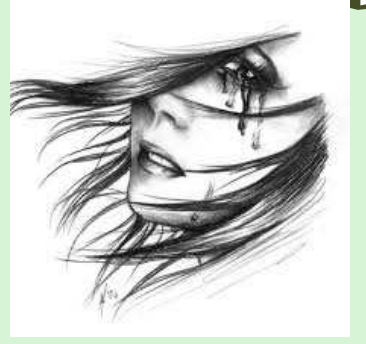
Dizüstü bilgisayarların klavyesinde yazı yazıldığında, parmakların tuşlara vuruşunu elektrik enerjisine çevirerek bilgisayarın güç kaynağını şarj eden bir aygıt geliştirildi. ABD’nin önde gelen bilgisayar üreticilerinden Compaq tarafından

patentlenen düzeneğin, taşınabilir bilgisayarlarda kullanılan enerji kaynağının boyutlarını küçültmesi ya da kullanım süresini büyük ölçüde artırması bekleniyor. Kurumun Houston kentindeki merkezinde görevli araştırmacılardan Adrian Crisan, klavye tuşlarının oturduğu iğnelerden her birine küçük mıknatıslar takmış. Her iğnenin çevresine de bobinler yerleştirmiş. Tuşa her basıldığında, mıknatıs, bobin içinde hareket ederek küçük bir elektrik akımı yaratıyor. Bu akım bir kondansatörde depolanıyor. Yeterince yük biriktiğinde, kondansatördeki enerjiyle bilgisayarın güç kaynağı yeniden dolduruluyor. Mıknatıslar, bobinler ve şarj aygıtlarının, bilgisayarın maliyetini biraz yükselteceği hesaplanıyorsa da, buluşun sahibi, müşterilerin, daha uzun ömürlü güç kaynakları için biraz fazla parayı seve seve ödeyecekleri düşüncesinde. Yeni düzeneğe sahip bilgisayarların, bir elektrik kaynağına bağlı olmadan 10 saat süreyle çalışabileceği sanılıyor. Crisan, daha önce de bilgisayarların performansını artıran üç ayrı düzeneğin patentini almış. İşin ilginç yanı, kendisinin asıl uzmanlık alanının yazılım olması.

## DOĞRU SEÇİM



Evvel zaman içinde kalbur saman içinde bir kasabada dünyalar kadar güzel bir kız yaşarmış. Bu kız öyle güzelmış ki çok uzak şehirlerden çok zengin, çok yakışıklı, asil pek çok delikanlı onu görmeye gelmiş. Kendisiyle evlenmek isteyen nice prensi, nice şövalyeyi reddeden güzel kız kimseleri beğenmezmiş.



Bu arada aynı kasabada yaşayan ve bu kıza aşık olan bir delikanlı da bu kıızı istemiş. Ama kız onu da reddetmiş. Aradan uzun yıllar geçmiş. Bizim delikanlı kasabadan ayrılmış. Kendisine başka bir hayat kurmuş ve evlenmiş, çocuk çocuğa karışmış.

Bir gün yolu bir zamanlar yaşadığı güzel, küçük kasabaya düşmüş. Orada tanıdık birine rastladığında aklına bir zamanlar orada yaşayan dünyalar güzeli kız gelmiş ve ona, ne olduğunu sormuş. Yaşlı adam önünde gül bahçesi olan bir ev göstererek kızın evlendiğini söylemiş. Bizimki bir zamanlar herkesi reddetmiş olan kızın kocasını çok merak etmiş. Bir gün gizlenip kocasını evden çıkarken görmüş.

Kızın kocası şişman, kel ve çirkin bir adammış. Üstelik zengin bile değilmiş.

Çok merak eden adam kocası gittikten sonra evin kapısını çalmış. Kız kapıyı açınca kendini tanıtmış ve neden böyle bir adamla evlenmiş olduğunu sormuş. Kız da ona, arkasındaki gül bahçesinden en güzel gülü koparıp getirirse, cevabı vereceğini, bu arada tek şartının bahçede ilerlerken, geriye dönmemesi olduğunu söylemiş. Adam da bunun üzerine yüzlerce gülün olduğu bahçede ilerlemeye başlamış.

Birden çok güzel sarı bir gül görmüş. Tam ona doğru ilerlerken biraz ilerde pembe bir gül gözüne çarpmış. Tam ona uzanırken daha ileride muhteşem güzellikte kırmızı bir gül goncası görmüş. Tam onu koparıırken ileride... derken bir de bakmış ki bahçenin sonuna gelmiş ve mecburen oradaki sonuncu gülü koparıp kıza götürmüş.

Bahçenin en güzel gülünü beklerken kız bir de ne görsün; yaprakları solmuş cılız bir gül. Gülmüş adama...

"Bak gördün mü?" demiş. "Her zaman daha iyisini bulmak isterken ömür geçer ve en sonunda en kötüsüne bile razı olmak zorunda kalırsın. Bu yüzden gençlik gitmeden doğru seçimler yapmayı öğrenmek gerekir."



### Simge TOPCU



Denizin dibinde incilerle taşlar karışık bulunurlar.

Övülecek şeyler de kusur ve yanlışların arasında bulunur.

Mevlana

**Bir seçim yapmanız gerektiğinde; seçmemek de bir seçimdir.**

**William James**





## Cahit Arf



1910 yılında Selanik'te doğan Cahit Arf, ilkokulu o yıllarda sultanı adı verilen liselerin ilk kısmında okumuş, daha beşinci sınıftayken tanıştığı genç bir öğretmen onun matematikle ilgilenmesini sağlamıştır. Lisenin orta kısmına geldiğinde artık okul arkadaşlarının çözemediği matematik sorularını çözen Cahit Arf'ın bu yeteneği ailesi ve hocalarının dikkatini çekmiş ve Paris'teki St. Louis Lisesinde okumak üzere ailesi tarafından Fransa'ya gönderilmiştir. Üç yıllık lise tahsilini iki yılda bitirip Türkiye'ye geri dönen Cahit Arf o sıralarda Türk hükümeti tarafından yüksek öğrenim görmek üzere sınavla Avrupa'ya gönderilecek aday öğrenciler arasına alınmıştır. Bu sınavı kazanan Cahit Arf Fransa'ya geri dönüp birçok bilim adamının yetiştiği okul olan École Normale Supérieure'e kaydolmuştur.

Yükseköğreniminden sonra Türkiye'ye geri dönen Arf, bir süre Galatasaray Lisesinde hocalık yapmış ve sonra doçent adayı olarak İstanbul Üniversitesi Matematik Kürsüsü'ne geçmiştir. 1937 yılında doktorasını yapmak üzere Göttingen Üniversitesi Matematik Bölümü'ne giden Cahit Arf'ın bu üniversitede yaptığı doktora çalışması onun dünya çapında tanınmasına yol açmıştır.

Cahit Arf matematik dehalarının bile çok zor dediği bir konu üzerinde tek başına çalışmış ve bir buçuk yıl içinde doktorasını tamamlamıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçların bir kısmı literatüre "Arf" teoremi olarak geçmiştir. Doktora tezini 1938 yılında bitiren Cahit Arf bir yıl daha çalışmalarını sürdürmüş, bu dönemde de dünya literatürüne "Arf İnvaryantı" adıyla geçen, büyük önem taşıyan bir çalışmaya imza atmıştır.



1938'in sonunda Türkiye'ye üniversitesine geri dönen Arf 1943'te profesör, 1955'te ordinaryüs profesör olmuştur. 1962 yılına kadar üniversitede çalışmalarını sürdüren Cahit Arf o yıllarda bir yıllığına misafir profesör olarak Maryland Üniversitesine gitmiş ve ayrıca Mainz Akademisi muhabir üyeliğine seçilmiştir. 1960 yılında Çekmece Nükleer Araştırma Merkezi'ni kurmak üzere görevlendirilen Cahit Arf 1962'de üniversitedeki görevinden ayrılmış ve bir yıl kadar Robert Kolej'de ders vermiştir.

TÜBİTAK'ın kuruluş ve gelişmesinde büyük emekleri olan Cahit Arf 1963-1967 ve 1967-1971 yıllarında TÜBİTAK'ın Bilim Kurulu başkanlığını yapmıştır. Cahit Arf matematiğe yapmış olduğu köklü katkılarından dolayı 1974'te de TÜBİTAK Bilim Ödülü'ne layık görülmüştür.

1964-1966 yıllarında Princeton'da Institute for Advanced Study'de çalışmalarını sürdüren; daha sonra California Üniversitesinde misafir öğretim üyeliği yapan Cahit Arf 1967'de Türkiye'ye dönüp ODTÜ Matematik Bölümünde çalışmaya başlamış ve 1980 yılında bu üniversiteden emekli olmuştur.



1980 yılında İTÜ ve Karadeniz Teknik Üniversitesinin, 1981 yılında ODTÜ'nün onur doktoralarını alan, 1993 yılında Türkiye Bilimler Akademisi Şeref Üyeliğine seçilen Cahit Arf 4 Şubat 1994'te de Fransa'da Commandeur des Palmes Académiques Ödülü'ne layık bulunmuştur.

Ülkemizde matematiğin simgesi haline gelen Ord. Prof. Dr. Cahit Arf 26 Aralık 1997'de vefat etmiştir.

HAZIRLAYAN : CEYDA  
AYDIN



# BAŞARI ÖYKÜLERİ

TURERE

HAZIRLAYAN  
FATMA KEÇECİ

Turere, gergedanlar, zürafalar, sığır ve aslanlarla dolu bir milli parkın yakınında yaşıyordu. Parkın güney kısmı çitlerle tam çevrili olmadığından, parktaki aslanlar kaçıp halkın tek geçim kaynağı olan büyükbaş hayvanlara saldırıp onları parçalıyordu. Bölgedeki savaşılar aslanlarla mücadelenin tek yolunu onları öldürmekte bulmuştu.



“Bir sabah kalktım. Sahip olduğumuz tek bir boğa vardı ve bir aslan ona saldırıp onu parçalamıştı. Kendimi çok kötü hissettim.”



Richard sadece kötü hissetmekle kalmayıp bu konuda ne yapabileceğini düşünmeye başladı. 9 yaşından beri babasının büyükbaş hayvanlarını gütmek onun göreviydi. Kabilede, 6-9 yaş arasındaki çocuklara böyle bir görev veriliyordu. Öncelikle ateşle ilgili bir çözüm düşündü, çünkü aslanların ateşten korktuğunu sanıyordu, ama öyle olmadığını keşfetti. “Pes etmedim. Devam ettim.”

İkinci fikri korkuluk kullanmak idi. “Ama aslanlar akıllıydı. İlk gün gelip bir baktılar ve o gün saldırmadan geri döndüler.” Aslanlar, ikinci gün geldiklerinde korkuluğun hala aynı yerde hareket etmeden durduğunu görünce bunun bir hile olduğunu anladılar ve yine çiti aşarak inekleri öldürdüler.

Richard boş zamanlarında elektrikli aletlerle oynamayı seviyordu. Onları parçalara ayırıp tekrar birleştiriyordu. Hatta bir gün annesinin yeni radyosuna da aynı şeyi yapınca elinden zor kurtulmuştu. “Olsun, elektroniği bu şekilde öğrendim”. Araba yedek parçalarından fanlar yapmıştı ve daha birçok ufak tefek buluşu vardı.

Bir akşam ahırda bir el feneriyle oynarken aslanların hareket halindeki ışıktan korktuğunu keşfetti. Bunun üzerinde çalışmaya başladı. Sonunda “aslan ışıkları” adını verdiği, el feneri parçalarından ve güneş enerjisiyle şarj olan pillerden ürettiği, aslanların yanıp sönen ışıkları görünce hızla korkup kaçıratan bir çit geliştirdi. Önce kendi bahçesine, sonra yandaki yaşlı teyzenin bahçesine, sonra köydeki diğer bahçelere kurduğu bu sistem, bir süre sonra bütün Kenya’da uygulanmaya başladı. Sadece aslanlar değil, filler, leoparlar, çıyanları da kaçıratan buluşu sayesinde 11 yaşında Kenya’nın en iyi uluslararası okullardan birinden burs kazandı ve dünyanın da dikkatini çekmeyi başardı





# SİZDEN GELENLER

## ÇOCUK GÜNÜ (Ceren DERSE)

En güzel ve tek çocuk günü,  
Bugün dünya çocuklarının düğünü,  
23 Nisan, çocukların bayramı,  
Ey çocuklar kaldırın bayrakları.

Geldik bayramı kutlamaya,  
Hep beraber coşmaya,  
Ey çocuklar, haydi koşun,  
Bütün dertleri unutun.

Çocuğuz, çocukluğumuzu yaşarız.  
Bugün çocukların günü,  
Bayramı en güzel şekilde kutlarız,  
23 Nisan çocukların düğünü.

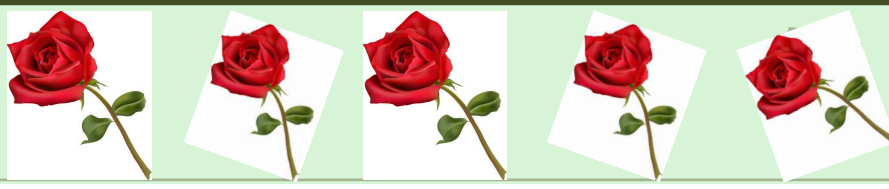
## OKULUMUZ (Veysel Demirel)

OKULUMUZ BENİM CANIM,  
VAR HER ZAMAN KİTABIM.  
TÜRKÇEM BENİM SAĞ YANIM,  
GELECEK İÇİN İYİKİ VARIM.  
MATEMATİKTE ZEKALİYİM,  
DÜNYAYA YARDIMCIYIM.  
OKUL DEYİNCE BAŞIM,  
ÇALIŞIR DURUR AKLİM.  
OKULUM BENİM CANIM,  
KALEMLE KİTABIM.  
BİRLİKTEYİZ YİNE YARIN...

## Benim Güzel Okulum (Muhammed GÖRKEN)

Günlerce seni sordum,  
Takvimlere bakıyordum,  
Artık açıl diyordum,  
Benim güzel okulum.

Seni candan özledim,  
Yollarını gözledim.  
'Ne olur açıl' dedim,  
Benim güzel okulum.  
İşte kavuştum sana,  
Sevginle yan yana.  
Mutluluklar ver bana,  
Benim güzel okulum.  
İçin eğitim dolu,  
Okulda sorarız soru,  
Türkçe'nin varı yoku,  
Benim güzel okulum...



# KUTLU DOĞUM HAFTASI

HAZIRLAYAN: Birsen DÜZ

Hz. Muhammed Mustafa (s.a.v) 'e olan saygı ve sevgimizi canlandırmak , onun ahlakıyla ahlaklanmak amacıyla ülkemizde kutlanan kutlu doğum haftası, miladi takvime göre her yıl 14-20 nisan tarihleri arasında sabitlenmiştir.



Diyanet İşleri Başkanlığı kutlu doğum haftasını her yıl belli bir tema çerçevesinde ele almaktadır. Mesela 2015 'te üzerinde durulan tema " Hz. Peygamber ve birlikte yaşama ahlakı" dır. Daha önce sadece Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından kutlanan bu hafta son yıllarda camiler ,okullar, belediyeler gibi birçok kurum tarafından kutlanmaya başlanmıştır.



Kutlu doğum haftasında neler yapılır?

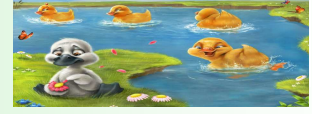
- \* İlahiler okunur,
- \*Peygamber sevgisini anlatan şiirler okunur,
- \*Peygamberimizin hayatıyla ilgili kitaplar okunur,
- \* Dualar edilir,
- \*Resulullah'a salavat getirilir,
- \*Haftanın önemini anlatan konferanslar düzenlenir,
- \* Kutlu doğum haftasıyla ilgili gösteriler hazırlanır,
- \*Peygamberimize mektuplar yazılır vb. etkinlikler gerçekleştirilir.



# OKULUMUZU TANIYALIM



## YAVRU ÖRDEKLER SINIFI



Biz Siteler İlkokulu'nun Yavru Ördekleriyiz :) Sınıfımızın öğretmeni Duygu ŞAFAK. Okula bu yıl başladık ve okulumuzu çok sevdiük. Çünkü okulda her şeyi yaşayarak ve eğlenerek öğreniyoruz.



Bizler çok hamarat çocuklarız. Sütümüzü kendimiz sağlıyoruz ve pudingimizi kendi ellerimizle pişirip afiyetle yiyoruz. Bunu yaparken yardımlaşmayı da öğreniyoruz.

Hayvanları çok seviyoruz ve onları da hiçbir zaman unutmuyoruz. Sütümüzü onlarla paylaşıyoruz, kuşlara aç kalmasınlar diye yem hazırlıyoruz ve bunları yaparken de çok eğleniyoruz.

Bazen polis bazen de çok kıymetli yaşlılarımız oluyoruz. Onların yaşadıklarını oynadığımız oyunlar ve yaptığımız dramalar sayesinde anlamaya çalışıyoruz.



# OKULUMUZU TANIYALIM



## YAVRU ÖRDEKLER SINIFI



Biz sağlıklı beslenmenin önemini bilen ve sağlıklı beslenen çocuklarız. Bizim için faydalı olan besinleri afiyetle yer, zararlı besinlerden de uzak dururuz. Bunu da okulumuzda öğrendik.

Mısırımızı patlatıp arkadaşlarımızla beraber çizgi film izlemek çok keyifli :)  
Minik hamarat ellerimizle elma şekeri de yapıyoruz. Bizim kadar tatlı olmasalar da elma şekerlerimiz de güzel :)



Ve en önemlisi burada sevmeyi öğrendik. Biz birbirimizi çok seven ve sevmenin çok güzel bir duygu olduğunu bilen bir sınıfız.





# DİYARBAKIR EFSANELERİ

**YEDİ KARDEŞLER  
BURCU EFSANESİ**

**HAZIRLAYAN: MUHAMMED  
GÖRKEN (6/A)**

**Suzan (Suzi) ve  
Kırklardağı**

Diyarbakır surları üzerinde 78 burç vardır. Bunlardan biri de Yedi Kardeşler Burcu'dur. Burcun bu adı alıştı şu efsaneye açıklanır:

Bu dönemde düşman Diyarbakır surlarını kuşatır. Günlerce süren kanlı çarpışmalardan sonra kale düşer. Ancak, yedi kardeşin savunduğu, şimdiki Yedi Kardeşler Burcu bir türlü teslim olmamaktadır. Düşman tüm gücüyle yüklenir, sonuç alamaz. Uzlaşmak üzere elçi gönderir. Yedi Kardeşlerin elçiye cevabı şöyle olur: Biz bir şartla teslim oluruz. O da canımızın bağışlanması. Burayı yalnız kralınıza ve komutanlarınıza teslim ederiz. Gelip burca girsinler ve kaleyi teslim alsınlar, sonra da canımızı bağışlasınlar. Kral bu şartı kabul eder. Komutanlarıyla birlikte burca girer. Girer girmez büyük bir patlama olur. Yedi Kardeşler barut mahzenini ateşlemiştir. Kale havaya uçar. Kral, komutanlar ve yedi kardeş ölür. Düşman ordusu dağılır. Bu olaydan sonra bu burcun adı Yedi Kardeşler Burcu olur.



## **Suzan (Suzi) ve Kırklardağı**

Diyarbakır'ın güneybatısında, Dicle Nehri kenarında, Kırklardağı vardır. Bu Kırklardağı'nın arkasında Kırklar Ziyareti vardır. Çocuğu olmayanlar, buraya gelip dilek dilerler. Bir Süryani zengin ailenin de hiç çocukları olmuyormuş. Kadın, Kırklar Ziyareti'ne gelip dilek dilemiş, adak adamış. Bir kızı doğmuş. Adını Suzi (Suzan) koymuşlar. Her yıl doğum gününde, annesi onu süsler, giydirir ve Kırklar'a götürerek, bir kurban kestirmiş. Suzan böylesine bin nazlarla büyüyüp, güzel bir genç kız olmuş.

Müslüman komşularının oğlu Adil'le, birbirlerine aşık olmuşlar.

Yine bir doğum yıl dönümünde, annesi Suzi'yi, hizmetçilerle beraber kurbanını kesmek üzere, Kırklar Ziyareti'ne göndermiş. Arkalarından habersizce Adil de gelmiş. Hizmetçilerin kurban kesme telaşından yararlanan Suzi, Adil'le beraber, dağın arkasına dolanmışlar. Kırklar Ziyareti, bu beraberliği bağışlamamış ve ziyaret Suzi'yi çarpmış. Kız On Gözlü Köprü'nün orada, Dicle'de boğularak ölmüş. Suzi'nin ölümünden sonra, Adil de aklını yitirmiş.



## BİLMECELER

Bir adam varmış durakta bekliyormuş, yanına iki adam gelmiş. Biri saat kaç diye sormuş. Diğeri de adın ne diye sormuş. Adam tek kelimeyle cevap vermiş. Sizce ne demiş  
( İsmail KARADAĞ )

Denizler nicin tuzludur?

( Erhan COŞKUN )

Yedi kişi birbirleriyle sadece bir defa olmak şartıyla tokatlaşırlar kaç tokatlaşma gerçekleşir  
( İsmail KARADAĞ )

2 fil yolda yürüyormuş. Bir fil hapşirmiş ve hapşirdiği gibi ölmüş. Niçin ölmüş ?

( Aslı YILMAZ )

Başımda saç yok içimde tat yok

( Aliemir DALKILIÇ )

Bir oda varmış bu odanın içinde 3 tane ampul varmış . Ampullerin anahtarları ise odanın dışında karışkımış odaya sadece bir kere girerek hangi ampulün hangi anahtarın olduğunu nasıl anlarız

( Esra Nur ALTUNKANAT )

Adamın biri 13. Kattan düşmüş ölmemiş niçin

( Aliemir DALKILIÇ )

2 baba 2 oğul lokantaya gitmiş peki neden 3 tabak koymuşlar

( Esra Nur ALTUNKANAT )

Şehirden şehre koşarım köyden köye giderim ama hiç hareket etmem

( Aliemir DALKILIÇ )

Buzlu limonatadan 1. Adam gelmiş içmiş zehirlenmiş 2. Adam aynı limonatadan yine içmiş zehirlenmemiş neden

( İsmail KARADAĞ )

Kıştan kaçmaz yaprağı uçmaz

( İsmail KARADAĞ )

# BEŞ SORUDA BİLİNÇLİ SPOR



HAZIRLAYAN: MUSTAFA  
DURAN



## 1. Metabolizma Nedir ve Neden Önemlidir?

Metabolizma, vücudun temel fonksiyonlarını devam ettirebilmek için yaktığı enerji miktarıdır. Yemek yemek, uyumak, temizlenmek ve benzeri faaliyetler sırasında vücut devamlı olarak kalori yakar.

Metabolizma vücut bileşimleri tarafından etkilenmektedir. Bu bileşimler, vücuttaki kas ve yağ dokularının birbirlerine oranıdır. Kaslar, vücutta yağlardan daha fazla kalori kullanırlar. Kaslı vücutta sahip olan kişilerin, daha az vücut yağına sahip olmalarından dolayı, daha hızlı metabolizmaları vardır. Örneğin aynı boy ve kiloda olan iki kişi ele alınırsa, bunlardan düzenli olarak aerobik çalışma, vücut geliştirme, fitness ve benzeri egzersiz programlarını uygulayan kişinin vücut yağ oranı daha düşüktür. Diğer kişinin hiçbir sportif aktivite yapmadığını varsayırsa, vücut yağ oranı diğer kişiye oranla daha yüksek olacaktır ve dolayısıyla metabolizma hızı da yavaştır.

Başka bir deyişle, birinci kişinin vücut fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için, ikinci kişiden daha fazla kalori harcaması gerekmektedir. Bu nedenle düzenli egzersizle meta-

bolizmayı hızlandırmak ve vücut fonksiyonlarının daha mükemmel olmasını sağlamak, önemli bir sağlık tedbiridir.

## 2. Düz Bir Karın Sahip Olmak İçin veya Vücutun Herhangi Bir Bölgesindeki Yağlardan Kurtulmak İçin Ne Yapılmalı?

Öncelikle bununla ilgili ana kuralı bilmek gerekir. Yalnızca istenen bölgeden kilo kaybetmek hiç bir zaman mümkün değildir. Erkeklerde yağ genellikle bel bölgesinde, kadınlarda ise kalça bölgesinde depolanır. Belli bir bölgedeki yağı eritmeye yarayan bir egzersiz veya sihirli bir krem henüz ortaya çıkmamıştır. Bu konuda "Liposuction" dışında başka bir estetik müdahale prosedürü de şu an için yoktur. Yağlar ilk olarak bahsedilen bu bölgelerde depolanır ve bu bölgeyi son olarak da terk eder. Düz bir karın ve mide, ya da biçimli kalçalara sahip olmanın yolu, düşük yağ içeren bir beslenmeden ve düzenli bir egzersiz aktivitesinden geçer. Mekikler, yan, iç ve arka bacak çalışmaları, diğer vücut kısımları için yapılan form kazanma ve güçlenme egzersizleri hem mide bölgesindeki, hem de kaslardaki yağ tabakalarını azaltarak, kalça ve bacakların mide ve karın kaslarının daha sıkı ve biçimli görünmesini sağlayacaktır.

## 3. Yağ Yakmak İçin Ne Kadar Süre Çalışmalı?

Aerobik bir çalışma en azından 12 dakika sürmelidir. Elbetteki bu süre nabzın, faydalı antrenman sınırı içinde olduğu zamanı kapsamalıdır. Fakat ısınma ve soğuma hareketlerinde geçen süre buna dahil değildir. Söz konusu süreyi ve çalışma sıklığını arttırdıkça, istenilen hedefe daha çabuk ulaşılır.

Burada doğal olarak neden 12 dakika sorusu akıllara gelecektir. CovertBailey'e göre; bu süre vücudun yağ yakma enzimlerini üretene kadar ihtiyaç duyduğu süredir. Elbette bu süre kişiden kişiye değişebilir. Ama önemli olan, yağın enerjiye dönüşebilmesi için, vücudun bunu kullanmasıdır. Bu esasa göre, 5 – 10 dakika içinde, vücutta yanan yağ yüzdesi artarken, yanan karbonhidrat azalmaktadır. Burada asıl olan, örneğin 30 dakikalık bir koşudan sonra vücudun daha fazla yağ yakabilmesidir. Dinlenme sırasında vücut %65-80 yağ ve %20-35 arasında glikojen yakar. Vücut bu işlemi, glikojeni depolamak için yapmaktadır. Vücut bu arada, glikojeni yakmak için, yağ asitlerini yakarken ihtiyacı olandan daha az oksijen almaktadır. Bu sebeple, ağır egzersizler için gereken yakıt glikojendir. Fakat bu ihtiyacı vücut tayin etmektedir. Böylece, vücut daha fazla yiyecek olarak ya da daha çok yağ yakarak glikojen açığını gidermeye çalışmaktadır. Beyin, yağ asitlerini yakamamaktadır ve enerjisini glikojenden almaktadır. Eğer egzersizlerde yeterince uzun süre ( en az 12 dk.) glikojen yakılırsa, vücut glikojen kaybettiğini fark etmekte ve yağ asitlerini, enerji oluşturmak için devreye sokmak suretiyle yakarak, glikojen miktarını korumaya almaktadır.



snapobjects

# BEŞ SORUDA BİLİNÇLİ SPOR

HAZIRLAYAN: MUSTAFA  
DURAN



## 4. Kilo Vermenin En İyi Yolu Nedir?

Kaç kilo olduğunuzla pek fazla ilgilenmemelidir. Esas ilgilenilmesi gereken konu bu kiloların yüzde kaçının yağ olduğudur. Spor yaparak kilo vermek istendiğinde, kilo kaybı kas ve su kaybederek olmamalı ve alınan toplam kalori verilen kaloriden daha az olmalıdır. Bunun en verimli ve kalıcı yolu günlük yaşamın bir parçası haline gelecek olan şu üç adımdan geçmektedir:

• **Bir aerobik çalışma programına başlamak:** Bu, sporun sizin açınızdan sevdiğiniz bir aktivitesi olmalıdır. Bunun mutlaka bir spor tesisinde bir aerobik gurubuna katılma olması gerekmez. Yürüyüş, bisiklet, yüzme, paten dans, ip vs.de bunun yerini tutabilir. Kalp atım frekansını arttırabilecek ve sizi faydalı egzersiz sınırında ( en az 12 dakika ) tutabilecek herhangi bir aktivite olabilir. Bu çalışmada süre ne kadar uzun olursa, o kadar çok fayda sağlanır.

• **Yemek yeme rutinini değiştirmek:** Daha çok, meyve, sebze, tavuk eti, pirinç, patates yemek daha uygun olur. 1 gr.yağ=9 kaloridir. 1 gr. karbonhidrat ya da protein=4 kaloridir. Bazı yiyecekler için yapılan ” % 95 YAĞSIZ ” sloganı sizi şaşırtmasın, kalorisinin ne kadarının yağdan geldiğine dikkat etmek gerekir. 120 kalorilik bir gıda maddesinin az kalorili olduğu düşünülebilir ama 9 gr. yağ, 5 gr. protein ve 5 gr. karbonhidrat içeriyorsa, bu ürünün % 70’inin yağ olduğu anlamına gelir. Gıdalardan yağı ayırmaya çalışmalıdır. Çünkü birçok şey yağ içermektedir. % 0 yağ hedefleyen bir diyet, % 10 – 20 yağa zaten sahip olacaktır. Çünkü hiçbir gıda maddesi yağsız değildir diyebiliriz. Bununla beraber, vücut bir miktar yağa zaten ihtiyaç duymaktadır. Bu durumda, sadece belli gıdaların yerlerini değiştirmek bile büyük fark meydana getirecektir. Örneğin tam yağlı süt yerine yağsız süt seçmek, hamburger yerine tavuk, kruvasan yerine sandviç ekmeği yemek gibi. Ayrıca gün boyunca küçük miktarlarda ve sıkça alınan öğünler, metabolizmayı hızlandırarak “Açlığa Mahkumluk” duygusunu ortadan kaldıracaktır.

• **Direnç Antrenmanı:** Kasların belirli programlarla çalıştırılarak hem form hem de kuvvet kazanmaları, kişiye aynı zamanda günlük harcanması gereken kalorisinin vücut tarafından daha çabuk ve kolay yakılmasını sağlar. Bu amaçla düzenlenen egzersiz programları, kişiyi amacına ulaştıran bilimsel ve sağlıklı bir yoldur.

### **Kilo Vermenin Genel Olarak Püf Noktaları:**

- Kendinizi açlığa mahkum etmeyin. Bilinçsizce ve bir egzersiz programı olmadan yapılan diyetler, metabolizmayı yavaşlatarak, yağlanmanıza neden olabilir.
- Hızlı zayıflatıcı ( Slimfast ) türünden ürünler kullanmayın. Bu yol ilk önceleri işinize yarasa da, tüm yaşamınız boyunca yemek alışkanlıklarınızı değiştirmeye ihtiyaç duyacaksınız.
- Mucize yarattığı öne sürülen ürünleri satın almayın. Zayıflama hapları ve benzeri maddeler hem zamanınızı ve paranızı hem de sağlığınızı olumsuz yönde etkileyecektir. Paranızı iyi yiyeceklere harcayın ve gerisini birkaç ay sonra almak zorunda olacağınız yeni giysiler için saklayın.
- Vücut yağ oranınızı hesaplatın ve her ay kontrol ettirin.
- Tartıyı unuttun ve bir boy aynası satın alın. Ayna karşısındaki görüntünüz size tartımınız söyleyeceğinden daha çoğunu söyleyecektir. “Bir görüntü, bin söze bedeldir”.
- Bu konuda ne yaparsanız yapın bilinçli olun. Eğer korkunç diyetlerden birine, örneğin Greyfurt Diyeti’ne başladığınız bir ay sonra bıkar ve daha çok yağ alırsınız.

## 5. Kilo Almanın En İyi Yolu Nedir ?

Kilo vermek kadar, kilo almak da birçok kişinin amacıdır. Kilo almak için harcanandan daha çok kalori almak gerekir. Bunu en iyi yapmanın ve kiloyu kas olarak korumanın yolu, bilimsel esaslara göre hazırlanmış bir egzersiz programına bağlı kalmaktan geçer. Ancak bu şekilde artan ağırlığınızın “YAĞ” değil ” KAS” olmasını sağlayabilirsiniz. Beslenirken de kalori alımını yavaşça arttırarak, ilave birkaç öğünle gıda alımı takviye edilmelidir. Bu amaç için üretilmiş kilo kazandırıcı doğal gıda maddelerini de kullanılabilir. Yenilenlerin yağ değil de protein ve karbonhidrat olduğundan emin olunmalıdır. Kendinize zaman tanıyın. Eğer yılda 5-8 kg.lık kas dokusu kazanabilirseniz bu iyi bir sonuç demektir

