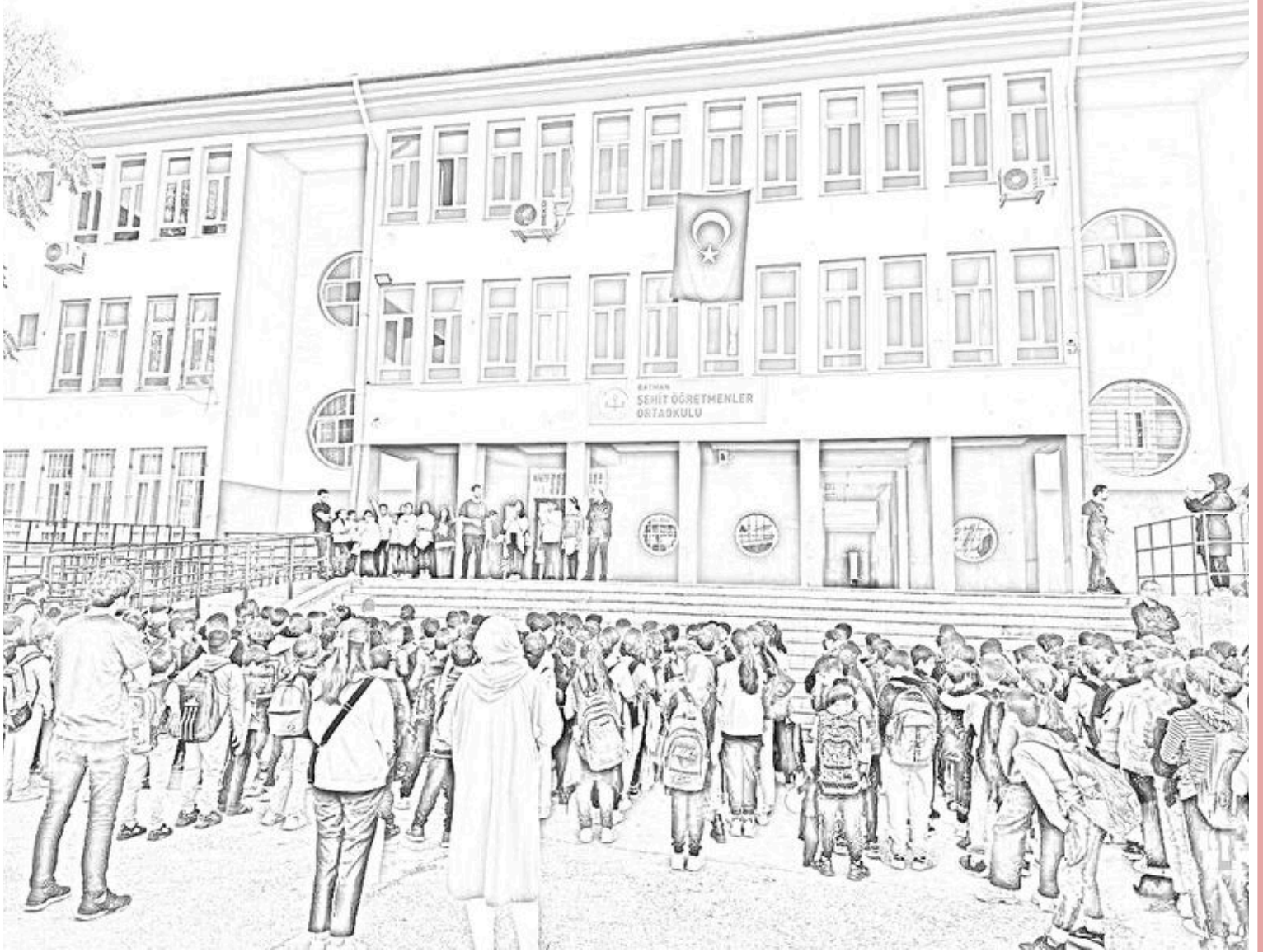


# RAHLE

ŞEHİT ÖĞRETMENLER ORTAOKULU

OKUL DERGİSİ

SAYI:5



ARALIK  
2024

# İÇİNDEKİLER

3 PADIŞAHLAR

9 IŞIK NEDİR?

12 LGS

14 EVİMDE OKUYORUM

18 WHAT'S THE TIME

21 SULU BOYA

23 Pİ SAYISI

25 PİSAGOR OKULU

27 ÜÇ AYLAR

28 EDEBİYAT DÜNYASI İLGİNÇ  
BİLGİLER

31 KİTAP TANITIMI

33 HAYALLER ÖTESİ GERÇEKLER

38 HİGABANNA

47 YALNIZLIK EN BÜYÜK HUZUR

48 MÜZİK NASIL ORTAYA ÇIKTI?

50 ÇOCUKLARIN FİZİKSEL VE  
RUHSAL GELİŞİMİ

# PADIŞAHLAR

Osmanlı padişahlarının bilinmeyen yönlerini hepimiz merak edip araştırmışızdır. Kimi söylediği bir sözle, kimi fiziksel özellikleriyle, kimi ise yaptığı işlerle döneme damga vurmuştur.



Peki, Osmanlı Padişahlarının bilinmeyen yönleri neler? Osmanlı Padişahlarının özellikleri neler? Osmanlı Padişahları kimler? İşte Osmanlı Padişahları hakkında ilk kez duyacağınız gerçekler...



## ORHAN GAZİ

Yüz kadar kaleye hakim olan Orhan Gazi, zamanının çoğunu bu kaleleri dolaşarak geçirirdi. Bir seyyahın dediğine göre hiçbir şehirde bir aydan fazla durmazdı.



## III. MURAD

III. Murad'ın ağzından neredeyse hiç "Hayır" sözü çıkmazdı her şeye 'evet' derdi.

## II. MEHMED (FATİH SULTAN MEHMET)



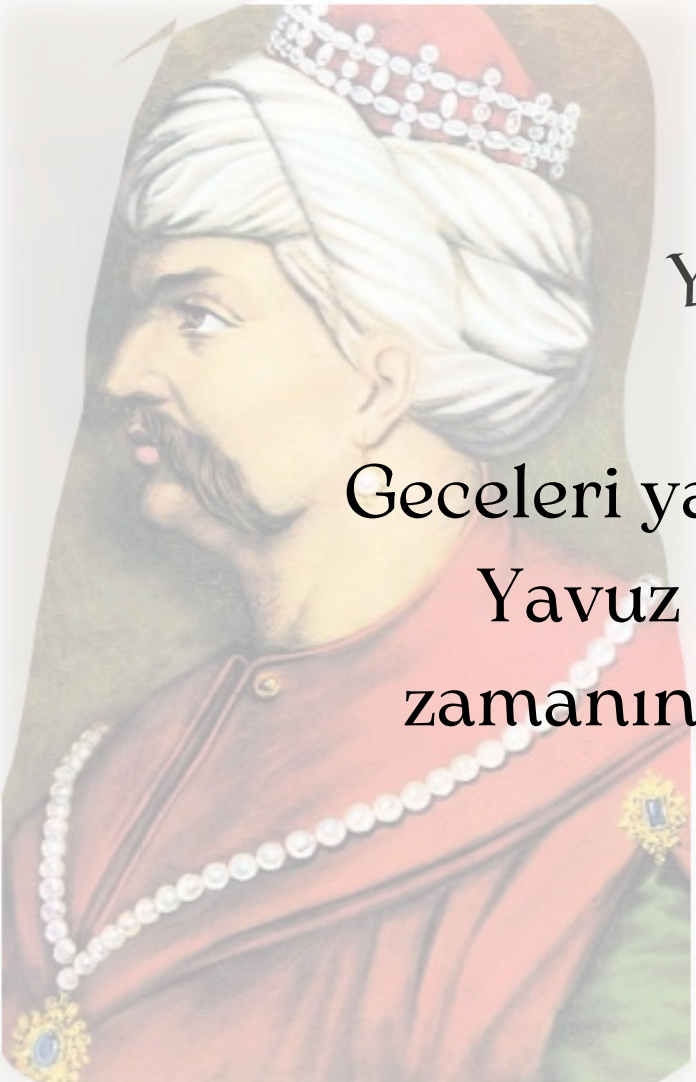
Anadili Türkçe'nin yanında Yunanca, Arapça, Slavca, Keldanice, Latince, Farsça ve İbraniceyi kusursuz şekilde konuşuyordu.



## YAVUZ SULTAN SELİM



Geceleri yalnızca 3-4 saat uyuyan Yavuz Sultan Selim, diğer zamanında ise bol bol okuyup yazardı.



## ÇELEBİ MEHMET

Çelebi Mehmed avcılığa meraklıydı. Edirne'de bir av partisi sırasında yaban domuzu kovalarken attan düşüp vefat etmiştir.



## II. ABDULHAMİT

2. Abdulhamit silah kullanmakta pek ustaydı. Havaya attığı madalyaları kurşunla ortasından delerdi.



## IV. MEHMED

IV. Mehmed, bedeninin sağlığıyla meşhurdu. Öyle ki bir av sırasında, 20 saat at üstünde kaldığı ve hiç yorulmadığı söylenir.



# OSMANLI PADİŞAHLARININ TARİHE KAZINMIŞ SÖZLERİ.

Yavuz Sultan Selim Han: Cesaret insanı  
zafere, kararsızlık tehlikeye, korkaklık ise  
ölüme götürür.

Yıldırım Bayezid Han: Yenileceğinden  
korkan daima yenilir.

Orhan Gazi Han: Adaletin en kötüsü geç  
tecelli edenidir. Sonunda hüküm isabetli  
olsa da, geciken adalet zulümdür.

Sultan 2. Mahmud Han: Kılıç kınından  
çıkmadıkça it sürüsü dağılmaz.



## KANUNİ SULTAN SÜLEYMAN

Kanuni Sultan Süleyman'ın Fransa kralı Fransuva'nın yardım talebine karşı yazdığı mektubun girişi:

Ben ki, Sultanlar sultanı, hakanlar hakanı hükümdarlara taç veren Allah'ın yeryüzündeki gölgesi, Akdeniz'in ve Karadeniz'in ve Rumeli'nin ve Anadolu'nun ve Karaman'ın ve Rum'un ve Dulkadir Vilayeti'nin ve Azerbaycan'ın Acem'in ve Şam'ın ve Halep'in ve Mısır'ın ve Mekke'nin ve Medine'nin ve Kudüs'ün bütün Arap diyarının ve Yemen'in ve daha nice memleketlerin ki, yüce atalarımızın ezici kuvvetleriyle fethettikleri ve benim dâhi ateş saçan zafer kılıcımla fethelediğim nice diyarın sultanı ve padişahı Sultan Bayezid Hân'ın torunu, Sultan Selim Hân'ın oğlu, Sultan Süleyman Hân'ım. Sen ki Fransa vilayetinin kralı Fransuva'sın.



# Işık Nedir?

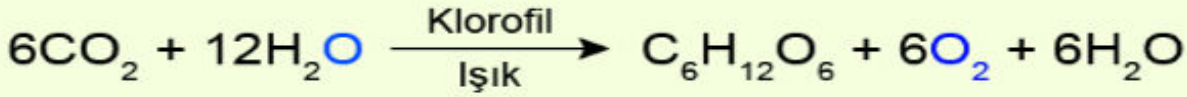
Işık, elektromanyetik spektrumun insan gözüyle algılanabilen 380 ila 750 nanometre dalga boyu aralığındaki bölümüdür. Bu enerji formu, foton adı verilen parçacıklar aracılığıyla dalga ve parçacık özellikleri gösterir. Doğal ışık kaynağımız Güneş'tir; ancak yapay ışık kaynakları da (ampuller, LED'ler) günlük yaşamımızda önemli bir yer tutar.

## Işığın Hayatımızdaki Önemi

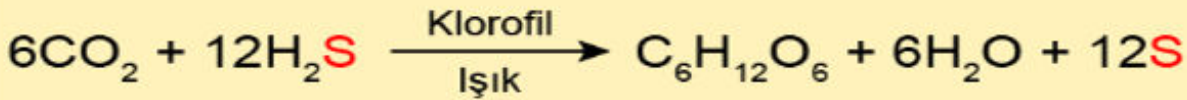
Işık, yaşamın sürdürülmesi ve biyolojik süreçlerin düzenlenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir:

**Görme Yetisi:** Işık, çevremizi algılamamızı ve etkileşimde bulunmamızı sağlar.

**Fotosentez:** Bitkiler, ışık enerjisini kullanarak fotosentez yapar ve oksijen üretir, bu da ekosistemlerin temelini oluşturur.



(Bitki, öglena, alg ve siyanobakteride fotosentez denklemi)



(Mor sülfür bakterilerinde fotosentez denklemi)

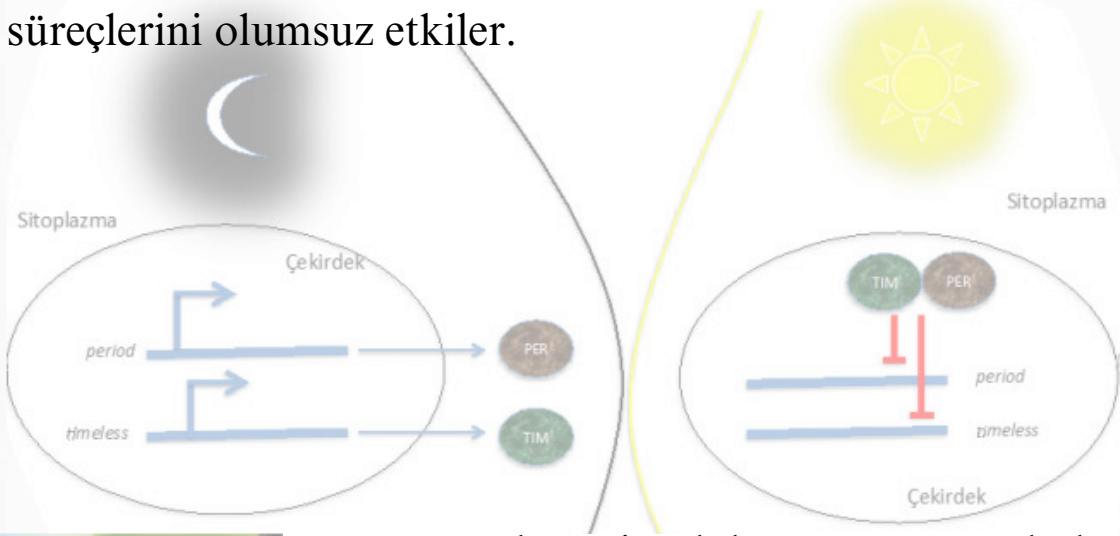
**Biyolojik Saat:** İnsanların ve diğer canlıların sirkadiyen ritimleri, ışık döngüleriyle senkronize olur, bu da uyku düzeni ve hormon salınımı gibi süreçleri etkiler.

**D Vitamini Üretimi:** Güneş ışığı, insan derisinde D vitamini sentezini tetikler, bu da kemik sağlığı için önemlidir.

**Işığın Canlı ve Cansız Unsurlar Üzerindeki Etkileri**

**Canlılar Üzerindeki Etkileri:**

**Bitkiler:** Işık, bitkilerin büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. Fotosentez süreci, bitkilerin besin üretmesini sağlar. Ancak yapay ışık kaynaklarından kaynaklanan ışık kirliliği, bitkilerin mevsimleri algılamasını zorlaştırır ve büyüme süreçlerini olumsuz etkiler.



**Hayvanlar:** Birçok hayvan türü, ışık döngülerine bağlı olarak davranışlarını düzenler. Yapay ışık, özellikle gece aktif olan hayvanların doğal ritimlerini bozabilir, üreme ve beslenme alışkanlıklarını etkileyebilir. Örneğin, sahil bölgelerindeki yapay ışıklar, deniz kaplumbağalarının yuva yapacak yer bulmalarını zorlaştırır ve yavruların denize ulaşmasını engeller.

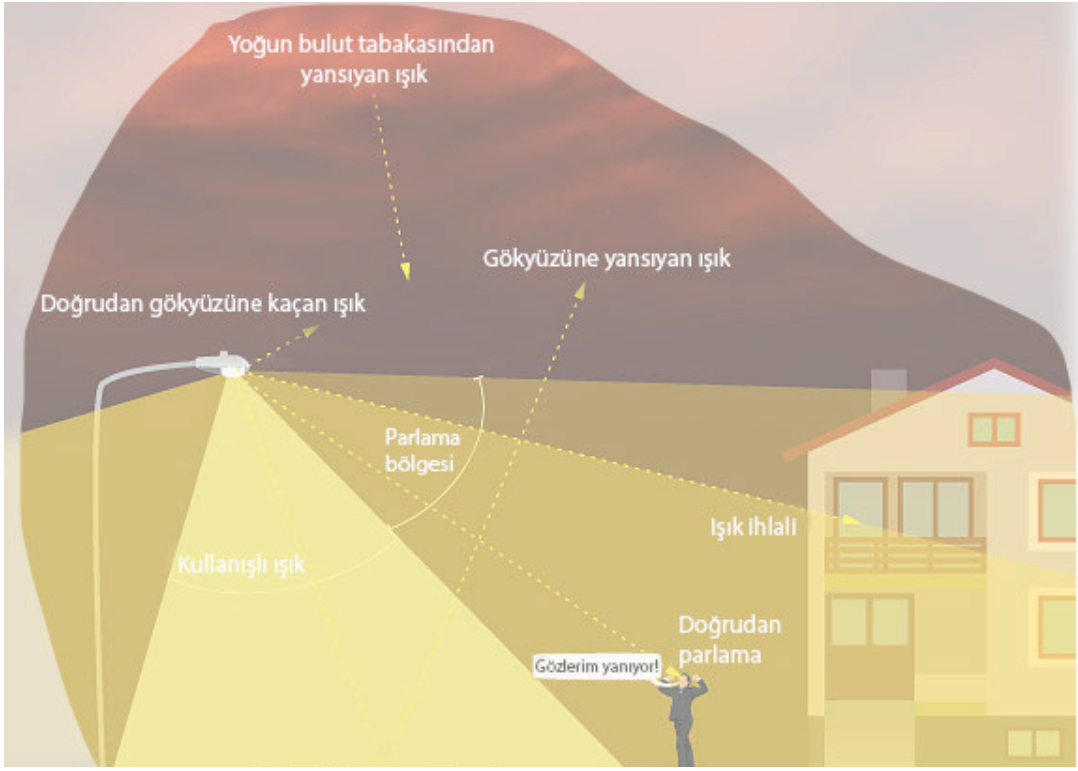
**İnsanlar:** Yapay ışığa aşırı maruz kalmak, melatonin üretimini azaltarak uyku düzenini bozabilir ve uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, sürekli yapay ışığa maruz kalmak, gözlerin yorulmasına ve görme bozukluklarına neden olabilir.

## Cansız Unsurlar Üzerindeki Etkileri:

**Enerji Tüketimi:** Aşırı ve yanlış yönlendirilmiş aydınlatma, enerji israfına yol açar. Bu durum, ekonomik kayıplara ve çevresel sorunlara neden olur.

Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl ışık kirliliği nedeniyle yaklaşık 2,2 milyar dolarlık elektrik israf edilmektedir.

**Işık Kirliliği:** Yanlış aydınlatma, gökyüzünün doğal karanlığını bozarak astronomik gözlemleri zorlaştırır ve doğal gece manzarasını olumsuz etkiler. Işık kirliliği, gökyüzünün parlaklığını artırarak daha sönük yıldızların ve diğer bazı gök cisimlerinin görülmesini engeller.



## Sonuç:

Işık, hem canlılar hem de cansız unsurlar üzerinde derin etkiler bırakır. Doğru ve bilinçli aydınlatma, enerji tasarrufu sağlarken ekosistemlerin dengesi ve insan sağlığı için de önem taşır. Bu nedenle, ışığın hayatımızdaki rolünü anlamak ve onu sürdürülebilir bir şekilde kullanmak, geleceğimiz için kritik bir adımdır.

# LGS

**LGS'de başarılı olmak ve kaliteli bir okul kazanmak için etkili bir çalışma planı ve disiplinli bir yaklaşım gereklidir. İşte bu süreçte izlenebilecek temel adımlar:**

**Hedef belirleyin:** Hangi tür okulu (fen lisesi, Anadolu lisesi, sosyal bilimler lisesi vb.) istediğinizi netleştirin. Bu hedefinize uygun olarak, gerekli puan ve sıralamaları öğrenin.

**Çalışma programı oluşturun:** Günlük ve haftalık bir program hazırlayın. Derslere göre saatlerinizi ayırın. Konu tekrarına odaklanın: Eksik olduğunuz konuları belirleyin ve bunları sistemli bir şekilde çalışın. Her ders için öncelikle temel konuları tamamlayın, sonra ileri seviyeye geçin.

**Soru çözümünü artırın:** Her gün düzenli olarak test çözmek, bilgiyi pekiştirmenize ve pratik yapmanıza yardımcı olur.

**Farklı kaynaklardan faydalanın:** Sadece bir kaynağa bağlı kalmayın; çeşitli soru tiplerini görmek için farklı kitaplar kullanın.

**Deneme sınavları yapın:** Gerçek LGS formatında deneme sınavları çözerek zaman yönetimi ve stres kontrolü konusunda deneyim kazanın.

**Ders çalışırken zamanı verimli kullanın:** Her ders için belirli süreler ayırın ve bu süreleri aşmamaya çalışın.

**Dinlenme ve eğlenme vakitlerini de planlayın;** bunlar motivasyonu artırır.

**Yanlış yaptığınız soruları analiz edin:** Hangi konularda eksik olduğunuzu tespit ederek o konulara yoğunlaşın.

**Gerektiğinde öğretmenlerinizden veya bir özel ders hocasından destek alın.**



**Yanlış yaptığınız soruları analiz edin:** Hangi konularda eksik olduğunuzu tespit ederek o konulara yoğunlaşın. Gerekğinde öğretmenlerinizden veya bir özel ders hocasından destek alın.

**Düzenli Tekrar:**Öğrendiklerinizi unutmayı önlemek için düzenli tekrar yapın. Her hafta bir önceki haftanın konularını gözden geçirin.

**Sağlıklı Beslenme:**Düzenli uyuyun ve dengeli beslenin. Zihinsel performansınız için uyku ve beslenme önemlidir.

Ara sıra yürüyüş, spor veya farklı bir etkinlik yaparak stresinizi azaltın.

**Motivasyon Kaynakları:**Aile desteği ve arkadaş çevresi bu süreçte önemlidir.

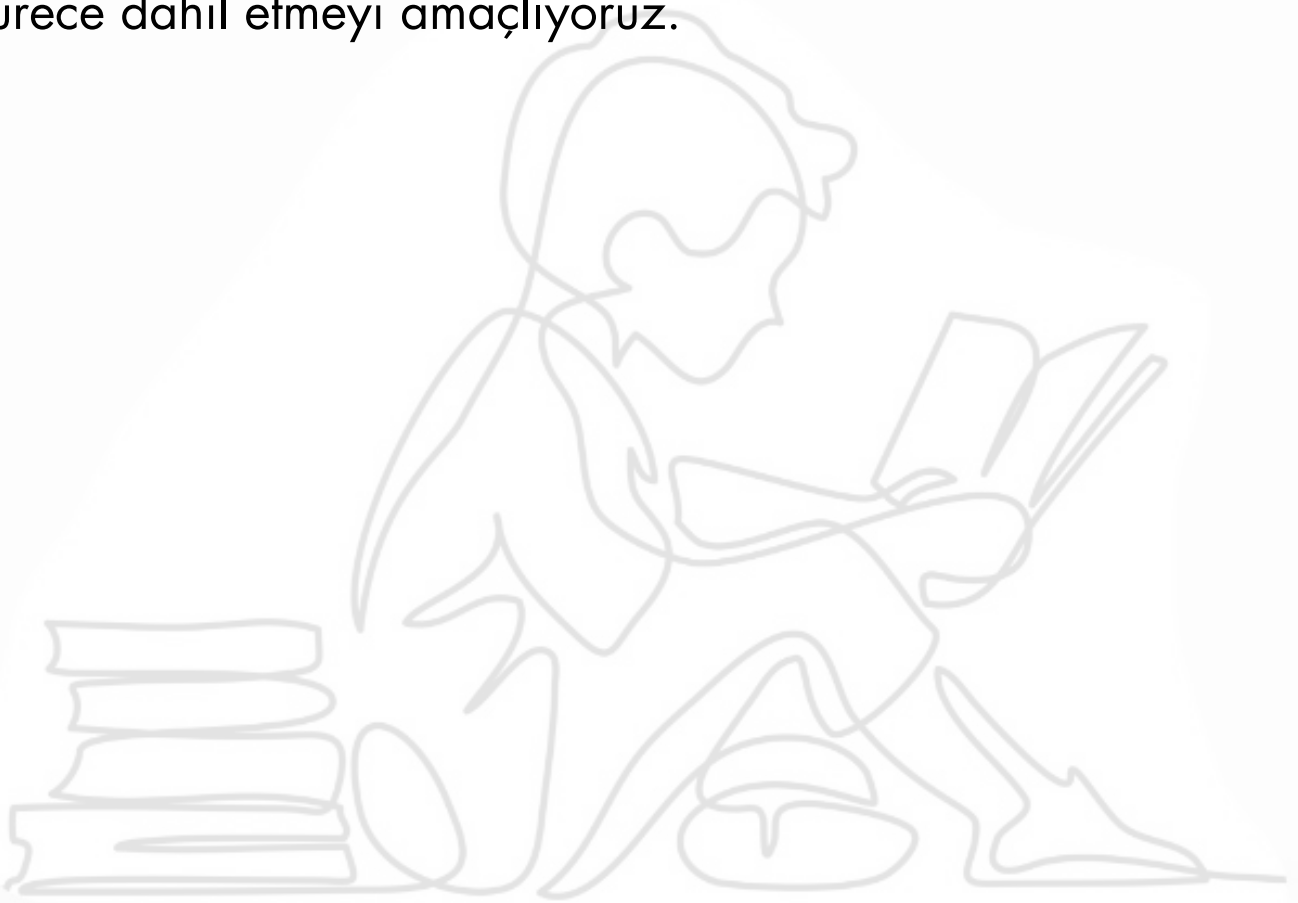
Olumlu ve destekleyici bir çevrede bulunmaya özen gösterin.

Bu süreçte sabırlı ve kararlı olmanız gerektiğini unutmayın. Başarı, disiplinli ve istikrarlı bir çalışmanın sonucudur.



# EVİMDE OKUYORUM!

EVİMDE DE OKUYORUM! etkinliği ile öğrencilerimizin okuma alışkanlıklarını pekiştirmeyi ve dil zenginliklerine olan farkındalıklarını artırmayı hedefliyoruz.5-D VE 5-E sınıflarında başlattığımız bu etkinliğimizin, tüm okulda da yayılmasını, öğrencilerin kitap sevgisini artırmayı ve aynı zamanda ailelerini de bu sürece dahil etmeyi amaçlıyoruz.



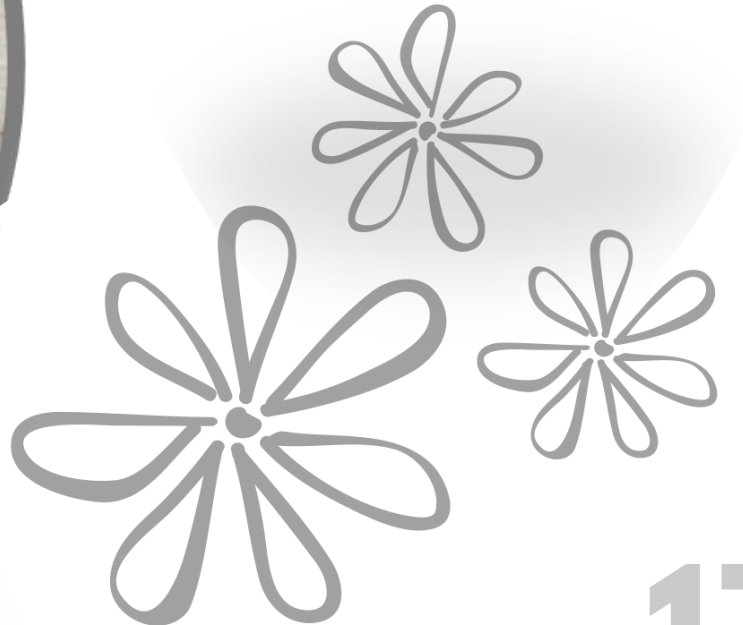
# ETKİNLİĞİMİZDEN BAZI KARELER



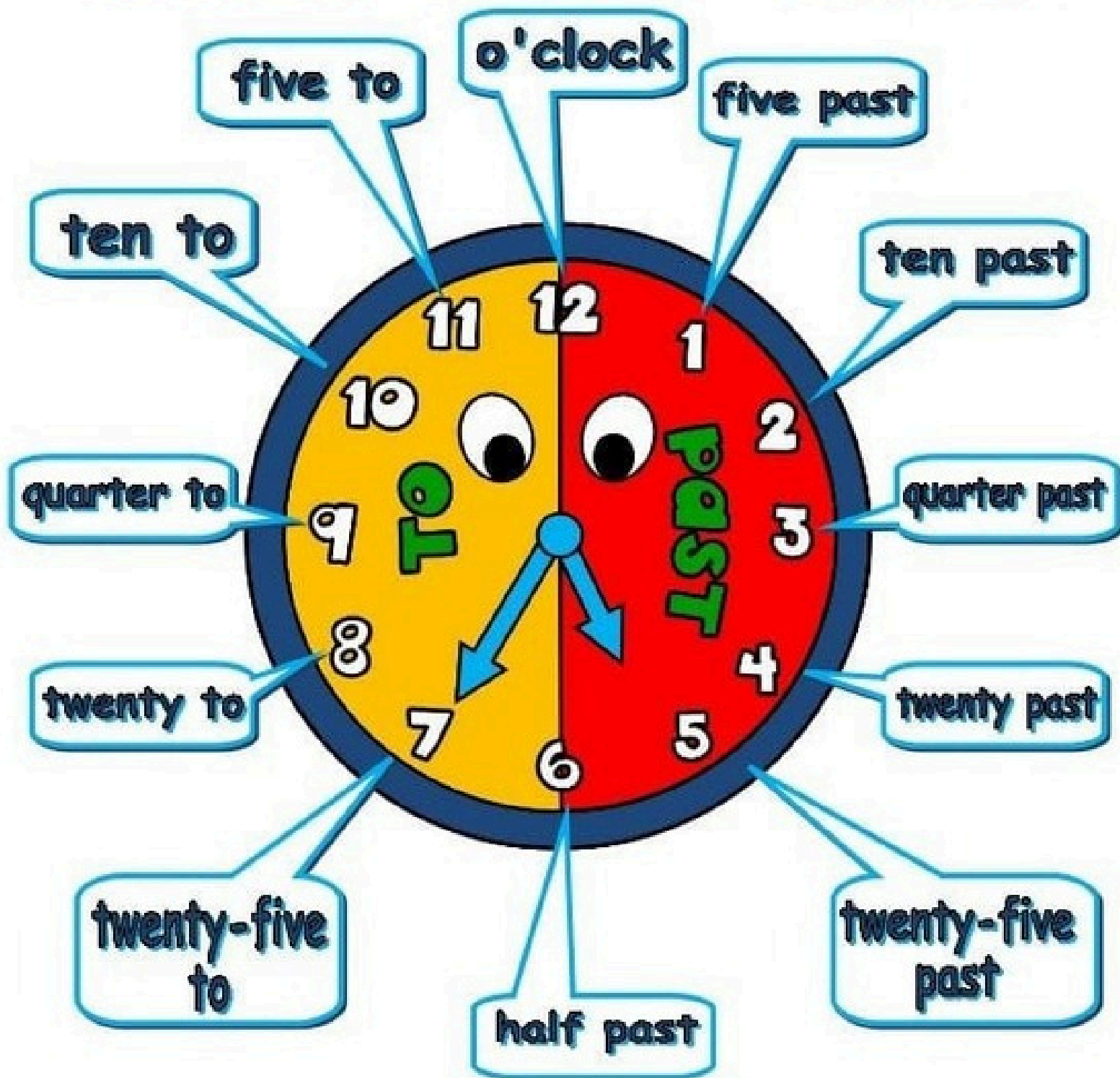








# What's the time?



**Q.M.** → Latin - ante meridiem = **before noon**

**P.M.** → Latin - post meridiem = **after noon**



# DAILY ROUTINES



I wake up



I go to school



I get up



I have lunch



I wash my face



I do my homework



I get dressed



I have dinner



I have breakfast



I put on my pyjama

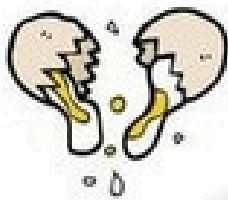


I brush my teeth



I go to bed

# COOKING VERBS



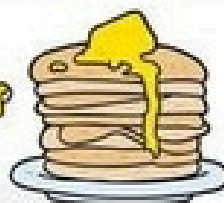
break



melt



spread



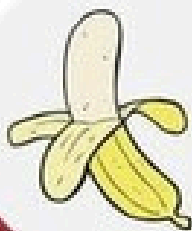
layer



roll out



fry



peel



mix



whip



saute



taste



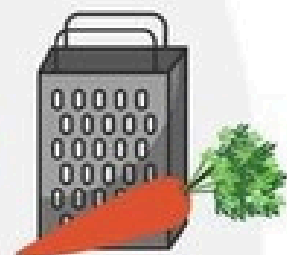
cut



chop



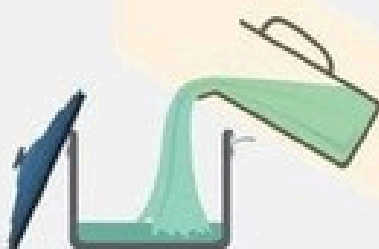
slice



grate



add



pour



pinch



steam



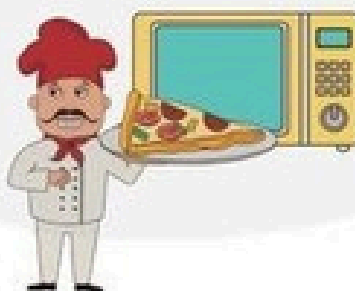
boil



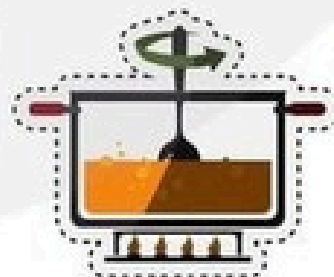
barbecue



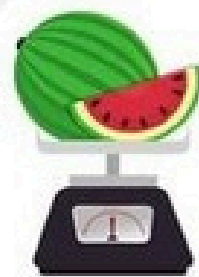
roast



bake



stir



weigh



# "SULUBOYA YAPARKEN ÖNCELİKLE SUYU KONTROL ETMEYİ ÖĞRENİN, DAHA SONRA BOYAYI - JOSH GOLDBERG

Hiç ressam olmayı hayal ettiniz mi?

Suluboya yapmaya başlamak istiyorsanız bilmeniz gereken birkaç temel kural var. Bu yazıda suluboya tekniklerinden ve suluboya yapmak için gerekli malzemelerden detaylarıyla bahsettik.

## Sulu Boya Nedir?

Suluboya tekniği, birçok sanatçı tarafından kullanılan bir resim tekniğidir. Kullanımının oldukça kolay olması sebebiyle ünlü suluboyaların aslında ustalık isteyen ileri düzey yöntemleri de mevcuttur.

Peki suluboya nedir?

Suluboya ince öğütülmüş pigmentlerin suyla karıştırılmasıyla elde edilir. Aslına bakarsanız suluboya, suyla boyama yapmaktır diyebiliriz.

Suluboya ile resim yapmak istediğinizde herhangi bir kağıdı kullanamazsınız. Eğer kağıdınızın kırışık şekil değiştirmesini istemiyorsanız suluboya için özel üretilmiş, kalınlığı normal kağıda göre daha fazla olan defterler kullanmalısınız. Boya yaparken renkler oldukça canlı görünür ancak kurduğunda bir iki ton daha açılarak ve soluklaşarak renk değiştirir. Bu nedenle elinizdeki boyalardan elde edeceğiniz renkleri tanımanız çok önemlidir. Suluboya yaparken boyaya ne kadar su eklerseniz o kadar açık bir renk elde edersiniz. Suyu az boyayı fazla tuttuğunuz zaman ise aynı rengin daha canlı ve koyu bir tonunu kullanmanız mümkündür.

Suluboya en eski resim tekniklerinden biridir. Boyama yapmak için çok az su kullanılan guaj boyanın aksine suluboya yapabilmek için en az iki ayrı bardakta su bulundurmanız gerekir.

Bu teknik yüzlerce yıldır kullanılmaktadır. Kültürel öğelerini boyamak için çeşitli pigmentleri su ile karıştırarak boya elde etme tekniği birçok uygarlık tarafından kullanılmıştır.

Usta sanatçıların, suluboyayı zaman zaman çalışmalarının ilk adımlarını oluşturdukları sırada bir ön çalışma tekniği olarak kullandıkları da olur. Hatta 17.yüzyıla kadar suluboya bir resim tekniği olarak bile görülüyordu.

Suluboyalarda yapılan hatalar kolayca düzeltilebilir veya üstü kapatılabilir. Hatta resim tamamlanıp boya kurduğunda bile daha sonra üstüne biraz su ekleyerek boyayı tekrar aktif hale getirmek mümkündür. Bu nedenle eserinizi oluştururken ilk katmanlarda su ve boya dengesini iyi ayarlamalısınız. Suluboya oldukça hızlı kuruyan bir boya türüdür. Yalnızca suyun buharlaşmasını beklemeniz yeterli, bu da ortalama 4-5 dakikanızı alacaktır.

Resim yapmaya yeni başlayanlar için suluboya ilk tercih edilebilecek boya türüdür çünkü hem ucuzdur hem de kullanımı kolaydır.

Herhangi bir hata yaptığınızda, akrilik boyanın aksine, kağıdı tekrar ıslatarak üstünden geçebilir, yeni bir boya katmanı atarak veya biraz daha koyu tonlar ekleyerek hataları kapatabilirsiniz.

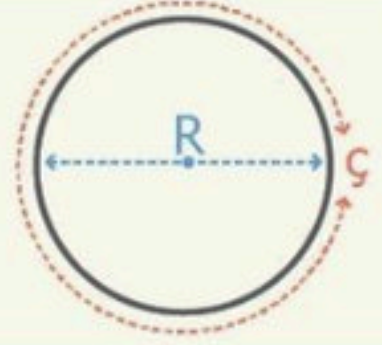


# π 3,14

## Pi sayısı nedir?

Bir çemberin çevresinin çapına bölümü ile elde edilen matematik sabitidir.

$$\frac{Ç}{R}$$



[www.matizle.com](http://www.matizle.com)

## Pi sayısını kim buldu?



Pi sayısının nasıl ve kim tarafından bulunduğu kesin olarak bilinmemektedir. Bunun sebebi pi sayısının farklı devirlerde farklı milletler tarafından kullanmasıdır. Babillerden beri Orta Doğu ve Akdeniz uygarlıklarının pi sayısının varlığından haberdar oldukları bilinmektedir ve farklı uygarlıklar pi sayısı için farklı harfler kullanmıştır.

# 3.14159265358979323846

264338327950288419716939937510582097494459230  
7816406286 2089986280348253421170679821480865  
132823066470938446095505822317253594081284811  
174502841027019385211055596446229489549303819  
6442881097566593344612847564823



# Kaç basamağını biliyoruz?

Pi sayısı 1.24 trilyonuncu basamağına kadar hesaplanmıştır ki bu hesaplanan rakamlar bile bilgisayara yazmak için 310 milyon sayfa, 2.4 TB harddisk yeri gerektir. Yani 1 milyon mp3 kadar.

# $\pi$

## Pi sayısının Sembolü,

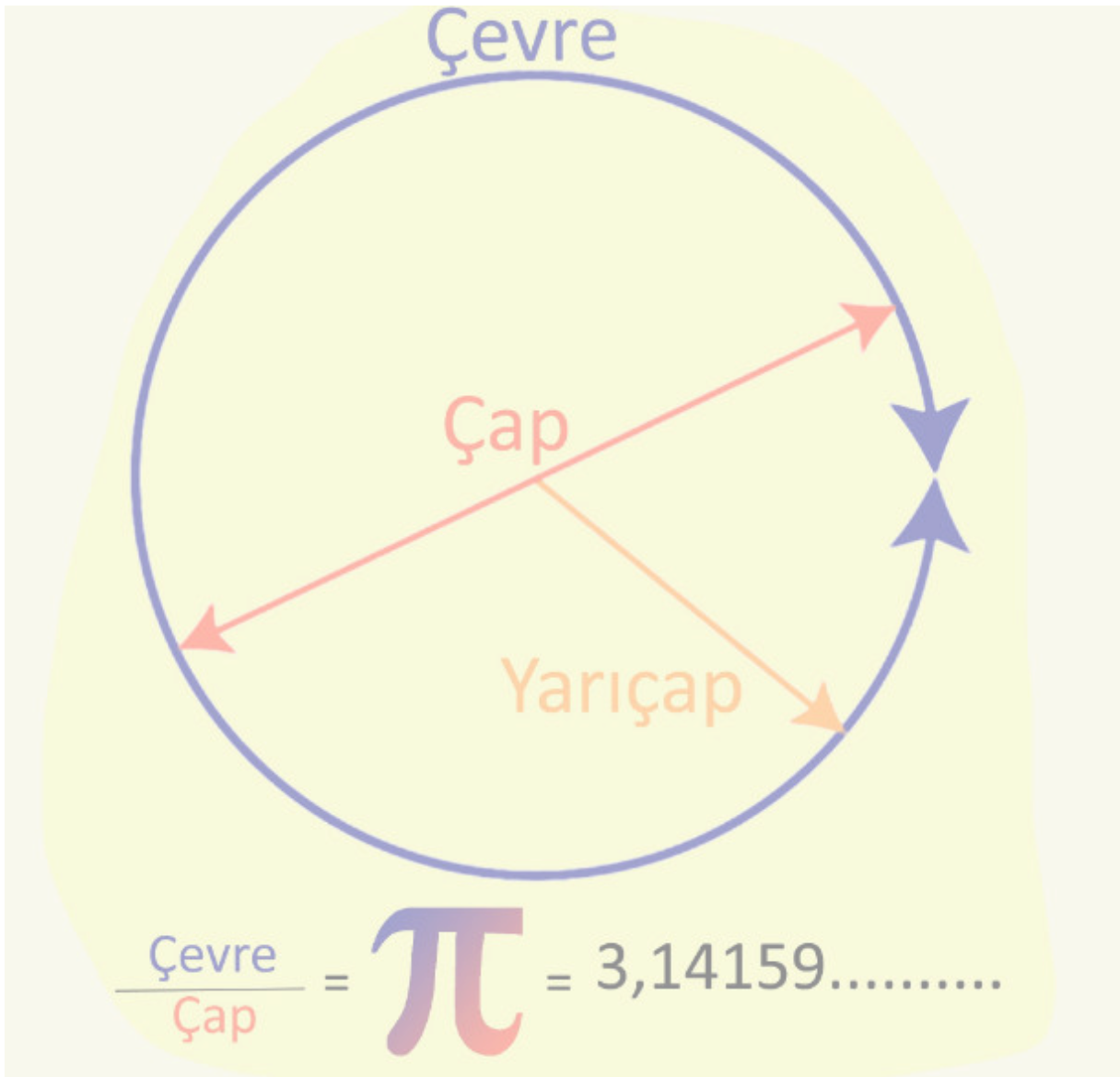
Yunan alfabesinin 16. harfidir. Bu harf, aynı zamanda, Yunanca çevre (çember) anlamına gelen "perimetier" kelimesinin de ilk harfidir.

# 3/14

[14 Mart]

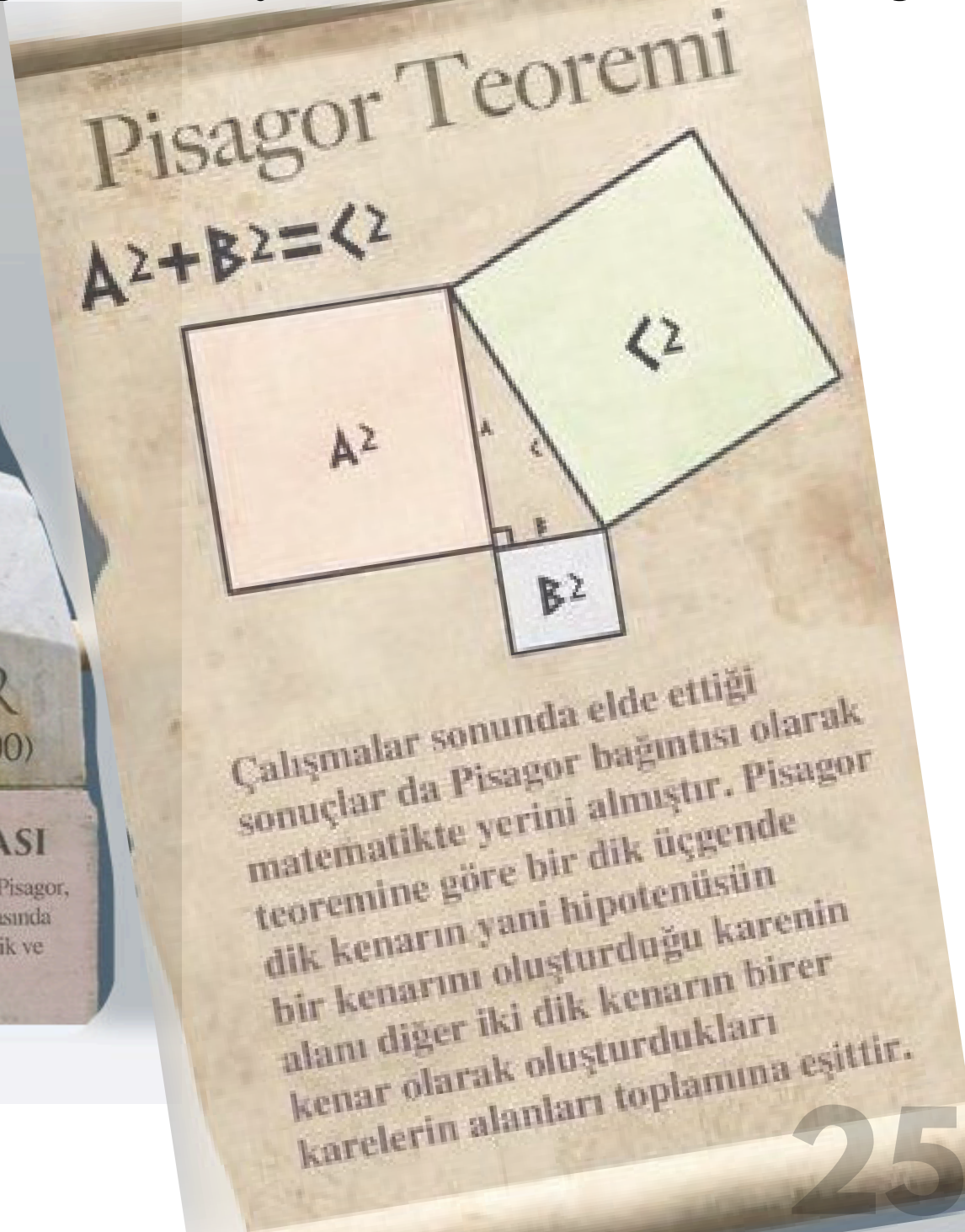
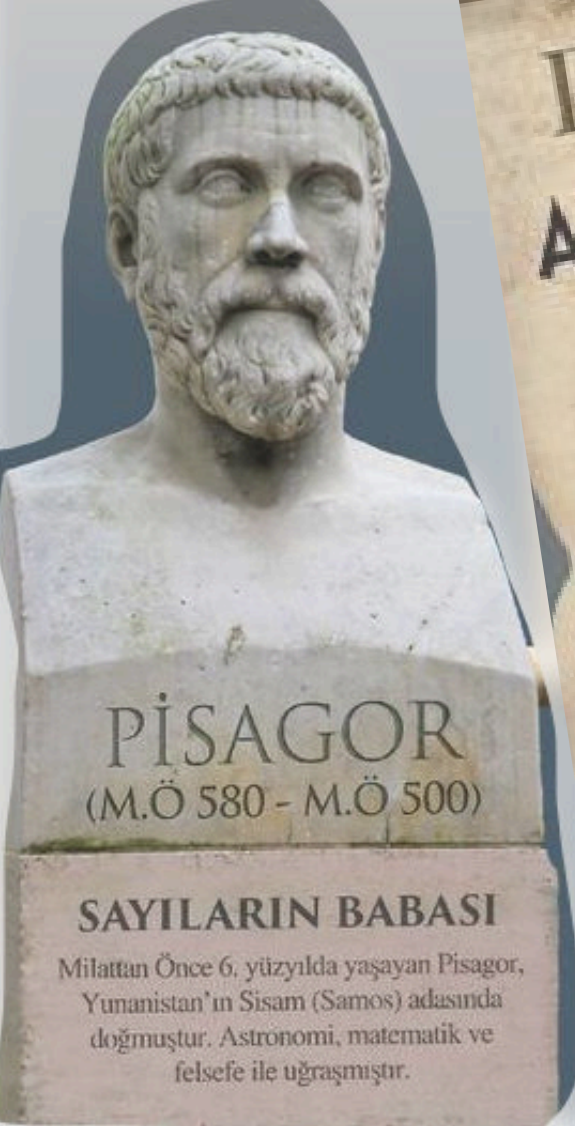
**Pi Günü**, ünlü matematik sabiti pi sayısı anısına özel kabul edilmiştir ve her yıl 14 Mart'ta kutlanmaktadır.

Bu eser matizle.com yayıncısı tarafından tescillenmiştir. ©



# PISAGOR OKULU

Güney İtalya'da Croton'a göç ederek burda bir okul açmıştır.Pisagor öğrencilerini okula dinleyici olarak alıyor başarılı olurlarsa okulda kalmalarına izin veriyordu. Felsefede madde yerine form,nitelik yerine nicelik,fizik yerine matematik kavramları ön plana çıkmıştır.Matematik sözcüğünün ilk kez M.Ö 550'lerde Pisagor okulu üyeleri tarafından kullanıldığı bilinmektedir.





# Adalet Kupası



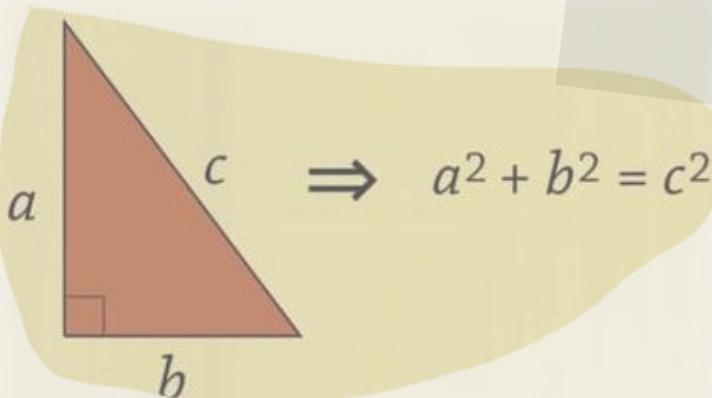
Kupanın altında bir delik vardır ancak sınırları aşmadığınız sürece kupa içindeki dökülmez. Kupanın içinde bir sınır vardır ve bu sınırdan fazla doldurursanız içindekiler alttaki delikten tamamen akar. Adalet Kupasının bu ilginç özelliği adeta şu mesajı verir:

*“İnsan bazen yaşamın sundukları ile yetinmeyi bilmelidir, zira daha fazlasını arzularken elindekiler de kayıp gidebilir...”*

# Diatonik Skala



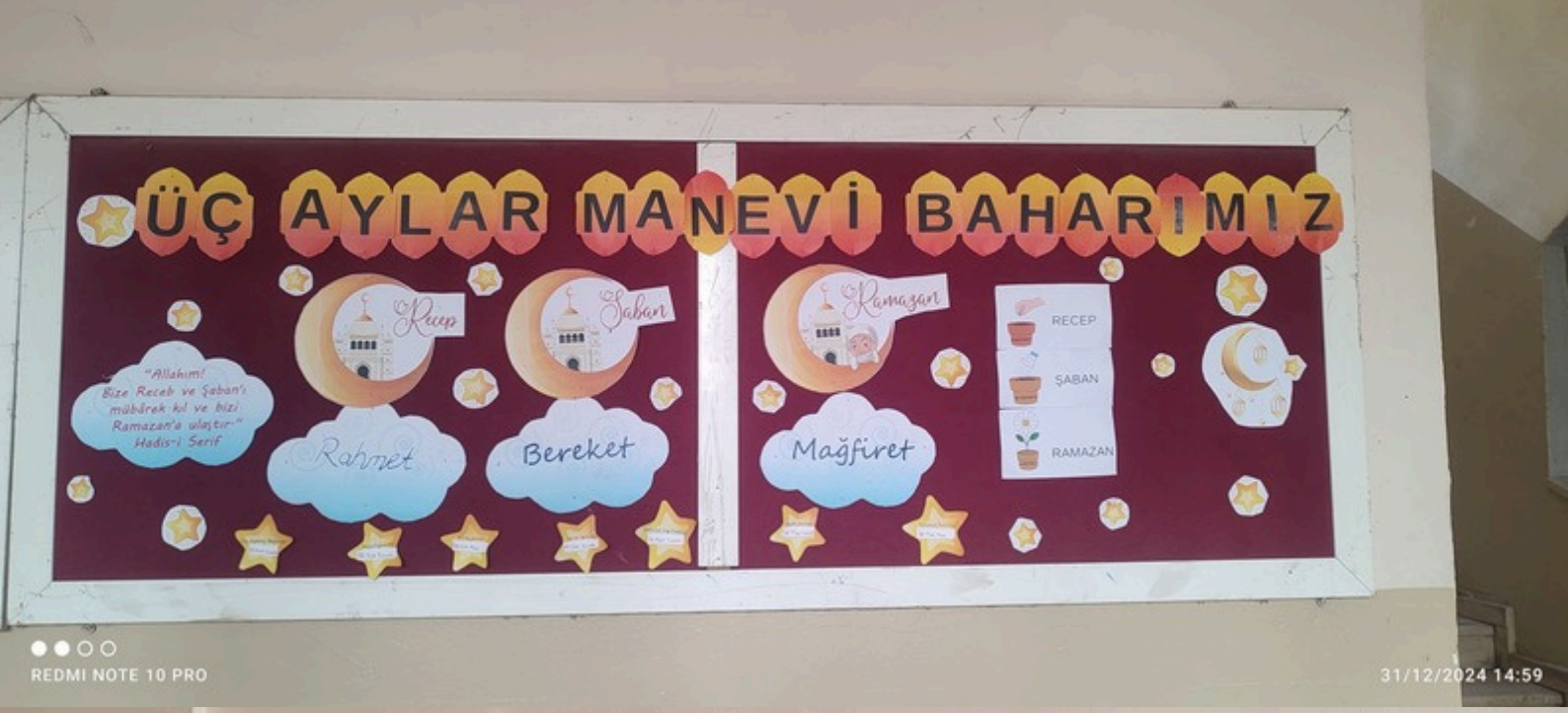
Pisagor matematiğin dışında müzik alanında da araştırmalar yaparak diatonik skalayı keşfetmiştir. Bir gün demirciler çarşısından geçerken örse vuran çekiçlerin farklı sesler çıkardıklarını fark etmiştir. Çekiçler ile yaptığı deney sonucunda bir telin değişik boyları ve değişik ağırlıkta olanlarının farklı sesler çıkardığını keşfetmiş oldu.





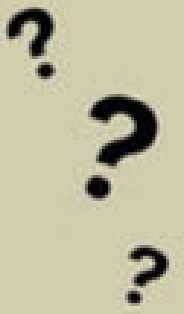
# ÜÇ AYLAR

## OKUL ETKİNLİKLERİMİZ



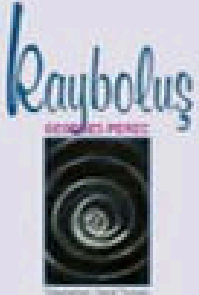


# Edebiyat Dünyasına Dair İlginç Bilgiler



Edebiyat dünyasının sırlarını keşfetmeye hazır mısınız?

Bu yazımızda edebiyat dünyası hakkında en ilginç bilgileri derledik. Yazarlar ve kitaplar hakkında daha önce hiç duymadığınız bilgiler, bu yazımızda sizi bekliyor!



## **E Harfi Kullanılmadan Yazılan Roman**

52 bin 2 sözcük ve 370 bin 430 harften oluşan bir kitap düşünün ve bu kitapta tek bir e harfi bile kullanılmamış... Georges Perec'in Türkçe'ye **Kayboluş** olarak çevrilen La disparition eserinden söz ediyoruz.

Edebî yaratıcılık anlamında en sıra dışı yazarlardan biri olan Georges Perec, Kayboluş eserini lipogram denilen tarzda kaleme almıştır. Lipogram nedir soracak olursanız, lipogramlar belirli bir sese yer vermeden yazılan eserlerdir. Perec'in Fransızcanın en çok kullanılan ünlü seslerinden e'yi

hiç kullanmadan bir roman yazması, kimilerine göre mucize olarak adlandırıldı. Kayboluş eseri, E harfi eksik olmasına karşın; dil oyunları, kurgusu, çağrışımları, hayal gücü ve mizah duygusuyla adeta bir başyapıt mertebesine ulaştı. Eser İngilizce, Almanca, İspanyolca, İtalyanca, Rusça, Japonca, Türkçe gibi dillere de e harfi kullanılmadan çevrildi.

## **En Kahvekolik Yazar Honore de Balzac**

Geçimini yazarak sağlayan ve günün genellikle on sekiz saatini çalışarak geçiren **Honore de Balzac**'ın tam bir kahvekolik olduğu biliniyor. Kahvenin Zevkleri ve Acıları olarak Türkçeye çevrilen "The Pleasures and Pains of Coffe" yazısında Balzac, kahvenin hayatına güç kattığının altını çiziyor. Yazarın günde ortalama elli fincan kahve içtiği, rivayetler arasında.





## Yabancı Dile En Çok Çevrilen Kitap



Pek çok kişinin okuduğu ve en çok satan kitaplar listesinden hiç inmeyen **Küçük Prenses**, yabancı dile en çok çevrilen kitaptır. Antoine de Saint-Exupery'in kaleme aldığı Küçük Prenses, incecik bir kitap olmasına rağmen içerisinde kocaman bir dünyaya yer veriyor. Yayımlandığı günden günümüze kadar 28 farklı dile çevrilen kitap, 140 milyondan fazla satmıştır. Aynı zamanda her yıl, 1 milyondan fazla satış yapmaya devam ediyor. Küçük Prenses'ten sonra yabancı dile en çok çevrilen kitap, Pinokyo'dur.

## En Gizemli Yazar Agatha Christie



Kız kardeşiyle girdiği dedektiflik hikâyesi yazma iddiası sonucu ilk romanını kaleme alan **Agatha Christie**, günümüzde eserleri en çok okunan ve satılan yazarlar arasında yer alıyor. Polisiye edebiyat türünde başarılı eserler kaleme alarak okurlara çok sevilen iki dedektif hediye etti.

Agatha Christie'nin, bu dedektiflerin bile çözemeyeceği bir gizemi var. 3 Aralık 1926 yılında evinde yangın çıkan yazar, on bir gün sonra Harrogate'deki bir otelde bulunmuştur. Ancak yazar bu süre zarfında neler

yaşadığına dair hiçbir şey hatırlamadığını belirtmiştir. UNESCO'nun verilerine göre eserleri en çok çevrilen yazar da, Agatha Christie'dir. Yazarın kitaplarının toplamda 7233 çevirisi yapılmıştır.

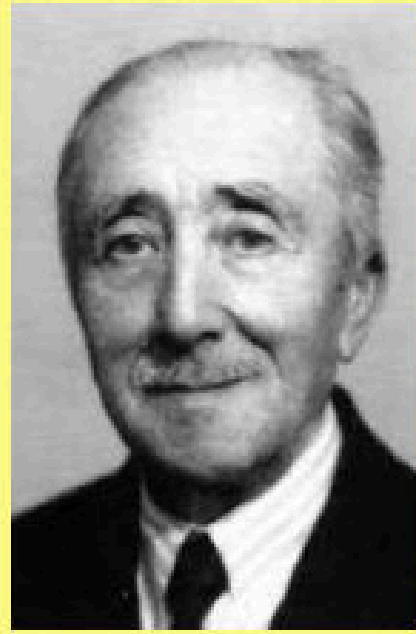
## En Uzun ve En Kısa Sürede Yazılan Kitaplar

Fantastik dünyanın temellerini atan ve okurlarını Orta Dünya ile tanıştıran yazar J. R. R. Tolkien'in **Yüzüklerin Efendisi** serisini tamamlamak, tam tamına 16 yılını aldı.

Yayımlanır yayımlanmaz büyük başarı gösteren ve çok satan kitaplar listesine giren **Çizgili Pijamalı Çocuk**, John Boyne tarafından iki buçuk günde kaleme alındı.



## En Titiz Yazar Hüseyin Rahmi Gürpınar



Hüseyin Rahmi Gürpınar'ın müzeye çevrilen Heybeliada'daki evi; dantellerle, yatak örtüleriyle, yastıklarla, düğmelerle, örgülerle ve onun el işlemleriyle dolu. Dondurma ve reçel yapmayı da çok seven **yazar Hüseyin Rahmi Gürpınar**, arkadaşları ve yakın çevresi tarafından kibar ve titiz biri olarak tanımlanıyor.

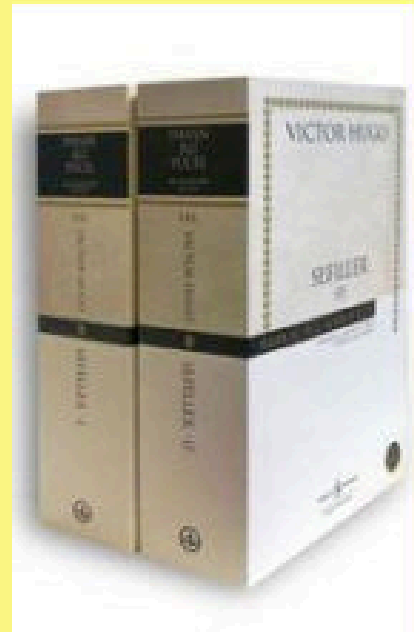
Rivayete göre; misafirlikte kalmayı ve el sıkışmayı sevmeyen yazar, yanında eldiven bulunmadan dışarı çıkmazmış.

## Fransız Edebiyatının En Uzun Cümlesi

Size göre; bir cümle kaç kelimedenden oluşursa uzundur? Fransa'nın en büyük yazarlarından **Victor Hugo'nun Sefiller** adlı **eseri**, 19. yüzyılın en önemli eserlerinden biri. Bu eser, aynı zamanda dünyanın en uzun cümlesini barındırıyor. 823 kelimedenden oluşan bu cümle, Fransız edebiyatının en uzun cümlesi olarak kabul ediliyor.

Fransız edebiyatının en uzun cümlesi, Sefiller eserinde yer alıyor. Peki ya, dünyanın en uzun cümlesi size hangi kitapta? James Joyce'un **Ulysses** eserinde bir cümlenin tam 4391

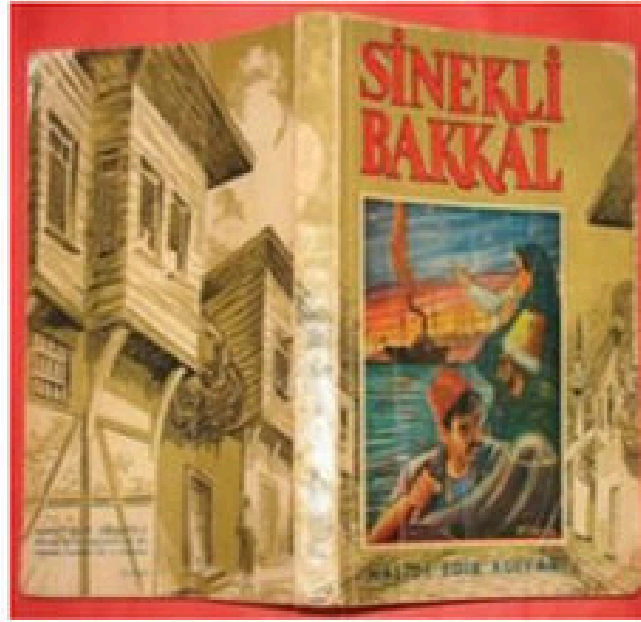
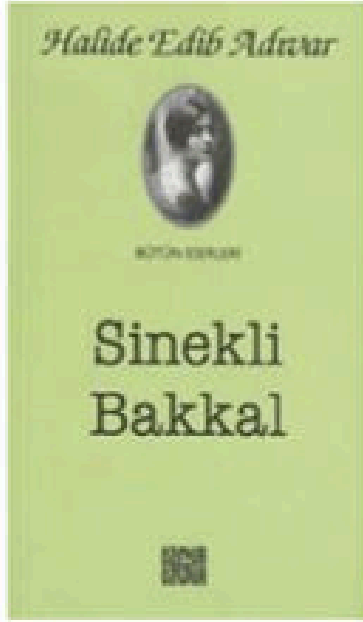
kelimedenden oluştuğunu söylesek? Daha uzununu da var. Jonathan Coe, **The Rotter's Club** kitabındaki 13.955 kelimedenden oluşan cümlesiyle Guinness Rekorlar kitabına girmiştir. Bu cümle neredeyse 83 sayfa. Siz de sevdiği cümlelerin altını çizmekten hoşlananlardan mısınız? :)



TUĞBA ÖZKAVAK

TÜRKÇE ÖĞRETMENİ

KİTAP TANITIMI  
“SİNEKLİ BAKKAL”  
HALİDE EDİP ADIVAR



**1. KİTABIN KONUSU:**

Sinekli Bakkalın konusu kısaca, İstanbul'un Sinekli Bakkal mahallesinin Sinekli Bakkal sokağında doğup büyüyüp evlenen Rabia adlı bir hafız kızının ve çevresindekilerin hayatıdır.

**2. KİTABIN ANA FİKRİ:**

Halide Edip'in gözünde ideal Türk kadınının doğu kültürünün aynı zamanda Batı ile tanışmış ılımlı kişiliğini; akla dayanan Batı felsefesinin birer temsilcisi olduğunu topluma göstermek istemiştir.

**3. KİTAPTA Kİ OLAYLARIN VE ŞAHISLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ:**

**Rabia:** Romanın asıl kahramanı: İlhâmi, İmamın kızı Emine ve Kız Tevfik diye bilinen orta oyuncusunun kızı "Rabia"dır. Rabia, Yazarın romanda kendisi yerinde gösterdiği ve "İdeal Türk kadını nasıl olmalı?" sorusunun cevabı olan kişidir. Rabia'nın kişiliğinin oluşmasında babasından çok dedesinin etkili olmuştur. Kendisi İmam olduğu için torunu hafız yaparak İslami bilgilerle donanmasını sağlamıştır. Paşanın konağına gitmesi ile Rabia'nın kişiliğinin değişiminde en büyük etkiyi görüyoruz. Dedesinin yanında her zaman cehennemden bahsedilerek büyüyen Rabia konağın ortamını görünce geleneklerine bağlı, ancak batı eğilim bir karakter ortaya çıkıyor. iki ayrı ruh ikliminde yetişmiş olduğu Peregrini yani Osman'la evlenmesi ile de bunu gösteriyor. (BKZ. sayfa 87)

**Kız Tevfik:** Daima şen şakrak, orta oyununda usta, yakışıklı ve çok düzensiz bir kimlikte anlatılıyor.

**Vehbi Dede:** Konakta Rabia'ya ders veren bir Mevlevî derviş olarak bize aktarılan Vehbi Dede, her zaman teselli edici teskin edici mizacı ile Rabia'nın dedesinden çok farklı olarak Ruh okşayıcı bir alim olarak anlatılıyor.

**Peregrini (Osman):** Annesinin tavsiyesiyle eskiden papaz olan Peregrini daha sonra herhangi bir dine bağımlı olmaksızın yaşamış bir müzik hoca- sı. Türkçe'yi çok iyi konuşan bu adam dinsiz olmasına rağmen Vehbi Dede gibi dinine bağlı insanlara saygı duymuştur. Rabia ile evlenmek için dinini değiştirerek Osman ismini almıştır.

**Selim Paşa:** Eski Dahiliye Nazır, padişaha son derece bağlı bir mizaç ortaya sürmüştür. Öyle ki kendi oğlunu bile gözünü kırpmadan ve elinde kesin delil olmadan sürebilmiştir. Ama diğer taraftan Rabia'ya karşı hep şefkatli olmuş ve iyi davranmıştır.

**Emine:** Rabia'nın annesidir. Önceleri Rabia'yı çok sevmiş ancak sürgünden dönen babasını kendisine tercih edince, elinden gelse Rabia'nın boğazına sarılmak istemiştir. Elini öpmek için gelen kızını **kovmuştur.**

**İlhamî İmam:** Rabia'nın büyük Babası, mahalleliye devamlı cehennemden bahseden bir imam.

**Diğer tipler:**

**Bilal;** Rabia ile evlenmek isteyen bir genç,

**Rıfat Amca;** mahallenin cücesi,

**Pembe;** Rabia'nın hizmetini yürüten beraber yaşadığı çingene,

**Hilmi;** Selim Paşanın Jön Türk Oğlu, Sabiha Hanım; Selim Paşanın Hanımı, Kanarya Hanım; Köşkte ki bir Çerkez kızı.

#### 4. KİTABIN YAZARI HAKKINDA BİLGİ:

**Halide Edip Adıvar'ın Hayatı ve Edebi Kişiliği:** Halide Edip (1884-1964) İstanbul'da doğmuştur. 1901'de Üsküdar Amerikan Kız Koleji'ni bitiren yazar, Rıza Tevfik ve Salih Zeki'den özel dersler almıştır. İlk evliliğini Salih Zeki ile yapan Halide Edip, yazılarında bir süre Halide Salih imzasını kullanmıştır. Bir ara kız okullarında öğretmenlik yapmış, 1918'de İstanbul Üniversitesi'nde Batı Edebiyatı profesörü olmuştur. İstanbul'un işgali sırasında yaptığı konuşmalar yüzünden kovuşturmayla uğrayınca Anadolu'ya kaçarak Milli Mücadele'ye katılmıştır. Cumhuriyet'in ilanından sonra Adnan Adıvar'la hükümet arasında başlayan anlaşmazlık sonucu 1926'da Türkiye'den ayrılmıştır. Yurtdışında Türkiye ile ilgili konferanslar veren yazar 1940'ta yeniden İstanbul Üniversitesi İngiliz Edebiyatı profesörlüğüne atanmış, bir dönem milletvekilliği de yaptıktan sonra üniversiteye dönmüştür. İlk dört romanından üçü duygusal yanı ağır basan güçlü sevgi romanları olan yazarın ilk dikkati çeken eseri Türkçülük hareketlerinin ve Ziya Gökalp'in etkisinde kalarak yazdığı "Yeni Turan"dır. Halide Edip, toplumumuzun batılılaşmaya olan gereksinimine inandığı için Ziya Gökalp'in düşüncelerini beğenir. Küçüklüğünden başlayarak Doğu ve Batı'yı bir arada yaşayan Halide Edip, Meşrutiyet döneminde yazdığı romanlarında bu karşılaştırmayı yapmıştır. Daha sonra romancılığına yeni bir yön veren yazar, Kurtuluş Savaşı yıllarında Anadolu'yu ve Anadolu'nun çeşitli sorunlarını yansıtmıştır. Eğitim ve sağlık bunların başında gelir.

Düzenleyen: Yılmaz KAYA



# HAYALLER ÖTESİ GERÇEKLER

## Dilimizin Zenginlikleri

Bir sabah kalktı ve kendini daha önce gitmediği ve görmediği bir yerde buldu. Bir yanda uçuşan kelebekler ve renk renk ağaçlar, bir yanda ise dev bir eğence parkı vardı. Diğer yanda ise zombiler ve değişik varlıklar...

Irmak, kendini çok garip bir yerde bulmuştı. Hem çok şaşkın hem de bir o kadar  zg n hissetti kendini.



Irmak, acaba arkadaşlarım ailem ve çevrem nerede diye düşünerek mavi bir ağacın gövdesine yaslanıp başladı ağlamaya.

Daha önce hiç duymadığı bir ses geldi. Bu ses yaslandığı mavi ağaçtan geliyordu.

Mavi ağaç: Merhaba k  k kız neden ağlıyorsun?

Irmak: Merhaba benim adım Irmak. Sabah kalktım ve kendimi burada buldum, dedi hıçkırarak.

Mavi ağaç: Seni anlıyorum senin için bir iyilik yapmamı ister misin, diye sordu.

Irmak: Elbette isterim, dedi.

Mavi ağaç: Öyleyse beni iyice dinle. Yan tarafta bulunan eğence alanını görüyor musun?

Irmak: Evet

Mavi ağaç: Şimdi oraya git ve biraz eğlen. Orada bir şeyle karşılaşacaksın, bana güven



Bu sefer çok yorulup bir çardağa oturdu. Bir süre sonra derin bir uykuya daldı. Irmak'ı uyandıran en yakın arkadaşı olan Arjin'in sesiydi. Irmak gözlerini aralayıp sesin sahibini tanımaya çalıştı.

Ayılınca karşısında en yakın arkadaşını gördü ve çok mutlu oldu. Fakat anlayamamıştı. Nasıl Arjin'i burada gördü, Arjin onu nasıl buldu?

Aklında birçok soru vardı. Arjin onu susturup konuşmasına izin vermedi.

Arjin: Hadi gidip biraz eğlenelim,dedi.

Irmak: Tamam, diye karşılık verdi.



Arjin ve Irmak el ele tutuşup şarkı söyleyerek hız trenine bindiler. Tren aniden hızlanmış fakat sonra yavaşlamıştı. Arjin ve Irmak daha sonra çardağa oturup konuşurlarken oraya yaklaşan kuşları gördüler.

Kuşlardan biri kendini tanıttı: “Merhaba, ben Şevval yanımdaki arkadaşlarım ise Ecrin Yağmur Şevin ve Berivan.” dedi.

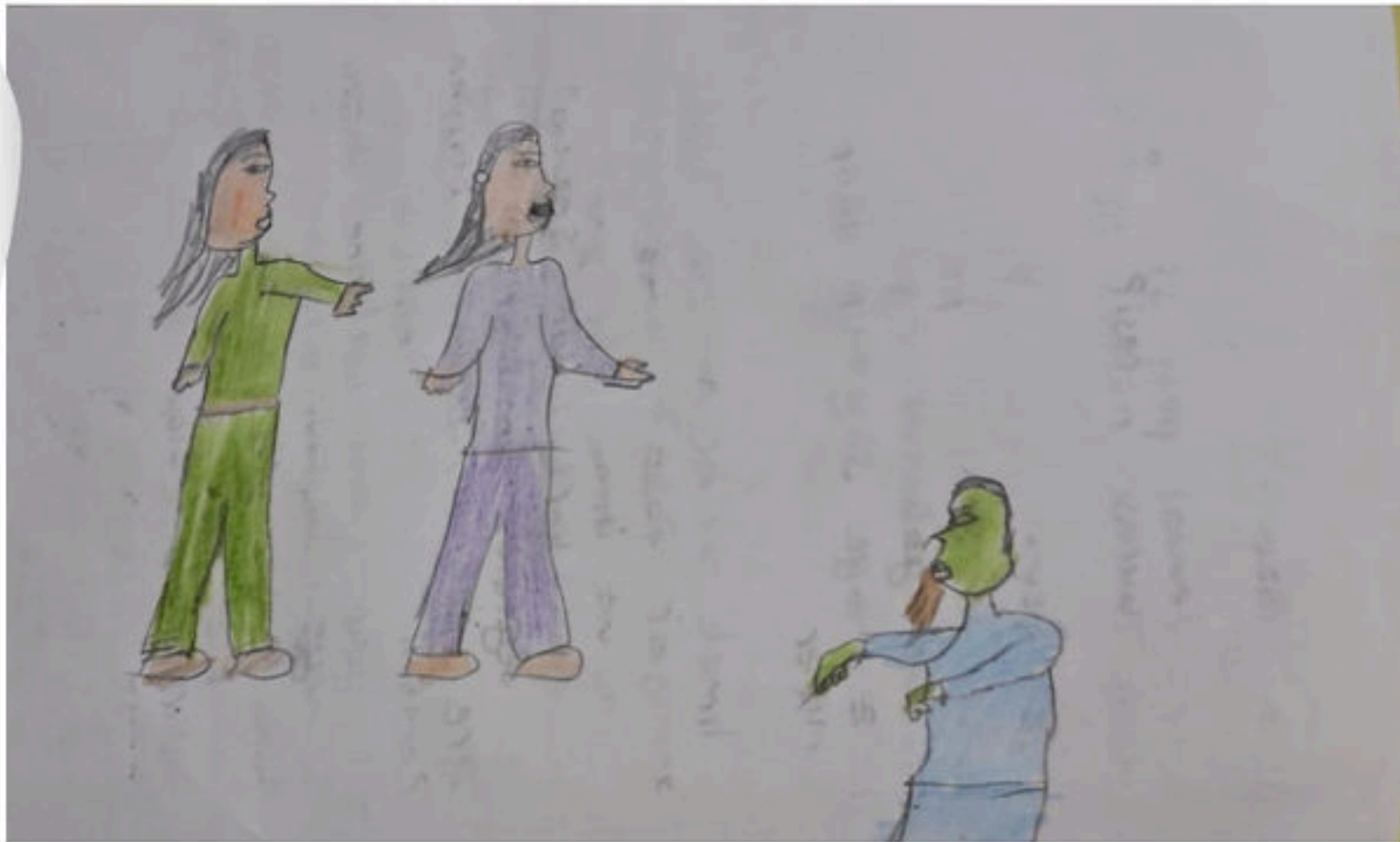
Irmak: Merhaba, ben Irmak yanımdaki de en yakın arkadaşım Arjin, dedi

Kuşlar: Sizi burada ilk defa görüyoruz, buraya nasıl geldiniz? Burası çok özel bir yer.

Irmak: Biz de bilmiyoruz.

Arjin: Şevval, peki sen biliyor musun burası neresi?

Kuşlar, hep bir ağızdan yakında öğreneceksiniz diyerek uçup gitmişler.



Irmak ve Arjin çok meraklanmışlar. Bunun üzerine korkutucu bir yer olan zombilerin ve değişik varlıkların olduğu yere gitmeye karar vermişler. Oraya gittiklerinde bir grup zombi üstlerine doğru gelmeye başladı. Birden bir kız Ninja gibi onları kurtardı. Bu kız orada yaşayan tek insan, Esmaydı.





Esma orada yaşadığı için zombilerle nasıl başa çıkacağını biliyordu. Esma, Arjin ve Irmak aralarında konuşup kaynaştılar ve yakın arkadaş oldular.

Esma: Anlatın bakalım, neden bu kadar korkutucu bir yere geldiniz?

Irmak ve Arjin başından geçen olayları anlattı.

Esma: Oo siz baya şey yaşamışsınız! Sizin buradan çıkmanız imkansız. Sadece bir yol var ama çok tehlikeli.

Arjin: Nedir, diye sordu.

Esma: Zombilerle savaşip onları yenip arkadaki kapıdan çıkabilirsiniz sadece, dedi.

Irmak: Peki sen gelecek misin Esma?

Esma: Size yardım edeceğim. Fakat burası benim dünyam. Ben buraya alıştım. Buradan gidersem yaşam dengem bozulur.

Arjin ve Irmak zombilerle savaşmaya karar verdi.

Gerekli malzemeleri alıp zombilerin karşısına gittiler. Zombiler dört bir yanlarını sarmışlardı.





Esma, tıpkı bir maymun gibi üstlerinden atlayıp ağaca tırmanarak Arjin ve Irmak'ı kurtardı. Beraber malzemeleri alıp zombilerle savaştılar. Zombilerin çoğunu yendiler. Çok az sayıda zombi kaldı. Bu defa ağaçtan inip aşağıda savaştılar.

Bir grup zombiyi daha yere sermişlerdi. O sırada bir zombi Arjin' in elindeki sopayı alıp ona doğrulttu. Arjin çok korkmuş ne yapacağını bilememişti. Zombi sopayı Arjin' e fırlattı. Fakat Arjin yara almadan kurtulmayı başardı. Çünkü kuşlar tam o esnada gelip Arjin'e yardım etti.

Daha sonra Yağmur ve Berivan isimli kuşlar Arjini; Şevval ve Ecrin, Irmağı uçurarak kapının arkasına götürmüşler. Arjin ve Irmak ne yapacaklarını düşünürlerken uzaklardan bir ses geldi.



Neşe, kahvaltı hazır!

Annesi Neşe'yi kahvaltıya çağırıyordu. Neşe, annesinin sesiyle yaşadığı her şeyin rüya olduğunu anladı. Elini yüzünü yıkayıp kahvaltıda rüyasında gördüğü olayları ailesine anlattı.

HIGABANNA

KİTABIN ADI: HİGABANNA

KİTABIN YAZARI : ÖMRE KONUŞ 8/F

BATMAN / MERKEZ

ŞEHİT ÖĞRETMENLER ORTAOKULU

DANIŞMAN ÖĞRETMEN

TUĞBA ÖZKAVAK



## 1. BÖLÜM

Sabah uyandığımda daha önce hiç gelmediğim ve görmediğim bir yerdeydim. Buraya nasıl geldiğim ise meçhuldü. Etrafımda onlarca, hatta yüzlerce kırmızı örümcek ağı vardı. Çok güzel görünüyorlardı. Bir tanesini koparıp burnuma götürdüm. Koklamam ile atmam bir oldu; çiçek iğrenç ilaç gibi kokuyordu. Bu kadar güzel bir çiçek, nasıl olur da bu kadar kötü kokardı?

Derin bir iç çekerek etrafıma bakarken çiçeklerin sonunda birkaç bina fark ettim. Bu binalar sıra sıra dizilmişlerdi ve hepsi birbirinin aynısıydı. "Burası bir köy olabilir mi?" diye düşündüm. Ama binaların sayısı oldukça fazlaydı. Tam binaların yanına gideceken omzumda bir el hissettim. Hızlıca arkamı döndüğümde kıvrıkcık kızıl saçlı, siyah gözlü, beyaz tenli bir kadın gördüm.

Kadına hayretle bakarken, "Hey, burada ne yapıyorsun?" diye bir soru sordu güzel kadın.

"Şe şey, ben buraya nasıl geldiğimi bilmiyorum," dedim.

Kadın, "Nasıl bilmiyorsun? Şaka mı bu?" diye sordu.

"Ben gerçekten bilmiyorum. En son yatağımda mışıl mışıl uyuyordum. Gerçekten ben de anlamadım," dedim. Kadın biraz düşündükten sonra, "Burayı neresi olduğunu biliyor musun peki?" diye bir soru daha sordu.

"Hayır, daha önce hiç gelmedim buraya," diye cevap verdim.

Kadın, elini çenesinde bir süre gezdirdikten sonra, "İsmin ne?" diye bir kez daha sordu. Artık bu kadının sorularından bıkmışım ve oflayarak, "Alphard, Seninki ne?" dedim.

"Alnil. Tanıştığımıza memnun oldum, Alphard" dedi.

Alnil'in evi, kırmızı örümcek zambaklarının sonunda gördüğüm evlerden biriydi. İçerisi dışından daha moderndi. Alnil, mutfığa geçtiğimizde mutfak masasını işaret edip oturmamı istedi. Ben etrafı izlerken bembeyaz bir kedi bacağıma sürtündü. Kediyi kucağıma alıp biraz sevdikten sonra, "Aknil ile tanıştın mı?" dedi Alnil. Çilleriyle gülümserken küçük bir çocuğa benziyordu.

"Aa evet, adı Aknil mi? İsimleriniz çok benziyormuş."

"Ben kızıl saçlıyım diye annem ismimi Alnil koymuş, yani kızıl Nil Nehri gibi. Kedim de beyaz olduğu için adını Aknil koydum, dedi.

"Güzel seçilmiş," diye ekledim. Senin ismin hiç buralıların isimlerine benzemiyor. Yabancı mısın?" diye sordu.

"Evet, İngiltereliyim."

"Şimdi anlaşıldı. İsmimin anlamı ne?"

"Bilmem, hiç merak etmedim," dedim.

Alnil, sohbet etmekten oturmayı unuttuğunu fark edip sandalyeye oturdu. Elinde kek ve çay olan bir tepsi vardı. Tabağı ve çay bardağını önüme koydu, kendine de bir dilim kek ve çay aldı. Onları da kendi önüne koydu.

"Burası neresi?" diye sordum. Artık soru sorma sırası bendeydi. Bu soruyu sorarken gözlerinin içine bakıyordum. Gözlerini kaçırdı.

Tekrar sordum: "Neden cevap vermiyorsun?"

Cevap vermeyince sesimi biraz yükselterek "Bu ıssız yerde birkaç ev neyin nesi? Neden yerleşim yerlerinden bu kadar uzakta yaşıyorsun?" dedim. Alnil biraz ürküdü. Kısa bir sessizlikten sonra, "Bir süre sonra anlayacaksın," dedi ve mutfaktan çıktı. O anlık sinirle elimi masaya vurdum. Alnil korkuyla zıpladı ve o da mutfaktan koşarak çıktı. Artık tek başıma kalmıştım. Bir dilim kek yedim. O an çok acıktığımı fark ettim. Ayrıca kekin tadı şu ana kadar yediğim her şeyden daha güzeldi. Çaydan bir yudum aldım; bu, bir bitki çayıydı ve içinde daha önce hiç görmediğim bitkiler vardı. Sanki günlerce hiçbir şey yiyip içmemişim gibiydi.

Bir süre sonra Alnil içeri geldi. Elinde, üstünde kiraz işlemeli bir mendil vardı. Mendili bana uzattı. İlk başta neden kiraz işlemeli olduğunu anlamadım, ama bir süre sonra kirazın neyi simgelediğini anlayacaktım.

Alnil ile sohbet etmekten zamanın nasıl geçtiğini anlamamıştım. Akşam olmuştu ve eve nasıl döneceğimi bilmiyordum. Alnil evinde konaklamama izin verdi ve bana bir oda hazırladı. Akşam yemeğinden sonra uyumak için odaya girdim. Oda gayet sade ve güzeldi, tam benim zevkime göre idi. Yatağa girdim ve nasıl olduğunu anlamadan hemen uykuya daldım. Geceleyin aniden uyandım. Gözlerimi hareket ettirebiliyor fakat bedenimi hareket ettiremiyordum. Sanki bedenim taş kesilmişti.

Pencerenin önünde bir karartı gördüm. Bana el sallayan küçük bir kız silüetiydi. Bu silüet bana çok tanıdık geldi, ama kim olduğunu çıkaramadım.

Çok korkmuştum. Bağırarak istiyordum ama sesim çıkmıyordu. Gitmek istiyordum, ama o da olmuyordu. Bir çeşit karabasandı sanırım. Göz kapaklarımın ağırlaşmaya başladığını hissettim, sonra yavaş yavaş gözlerim kapandı. Sabah olunca her şey çok normaldi. Kalkıp banyoya gittim. Elimi yüzümü yıkadım fakat suyu ne elimde ne de yüzümde hissedebildim. "Off, ne yaşıyorum ben? Düünden beri garip garip şeyler oluyor," diye düşündüm. Ama nereden bilebilirdim ki bunların daha sonradan yaşayacaklarımın yanında hiçbir şey kalacağını?

Mutfağa girdiğimde mis gibi yemek kokuyordu. Masanın üstünde birbirinden güzel yemekler vardı. Alnil masaya geçmemi söyledi. Beraber masaya oturduk.

"Çok güzel yemekler yapmışsın, ellerine sağlık," dedim.

"Sağ ol, afiyet olsun," diye cevap verdi.

Birkaç dakika sonra kapının önünden koşarak ve yüksek sesle gülerek bir kız geçti. O kız, geceleyin gördüğüm kızdı. Evet, oydu.

Hemen Alnil'e sordum: "Kapının önünden geçen kıızı gördün mü?"

"Hayır, neden?" dedi.

O an, halüsinasyon gördüğümü anladım. "Bana öyle geldi sanırım," diye geçiştirdim ama içimdeki huzursuzluk gitgide artıyordu.

Kahvaltı ettikten sonra bahçeye çıktık. Bahçede tanımadığım birkaç insan vardı. Aralarında epey yaşlı olanlar da bulunuyordu. Nedense bu insanlar bana tuhaf bir şekilde samimi geldi. İçlerinden en yaşlısı ve kadın olanı yanıma yaklaştı. İsmi sordum, adı Julia'ymış. Bu kadın da bahçedeki herkes gibi bana çok tanıdık geliyordu.

Alnil beni herkesle tanıştırdı. Hemen sonra, "Gel" diyerek beni evinin garajına götürdü. Garajın içinde pek de yeni olmayan ama eski de sayılmayan bir araba vardı.

Alnil, "Hadi bin de gidelim," dedi.

"Nereye?" diye sordum.

"Görürsün," dedi gülümseyerek.



Arabaya bindikten sonra Alnil arabayı çalıştırdı. Yolda giderken "Sen en çok nereyi görmeyi istersin?" diye sordu.

"Japonya. Gidebilir miyiz ki?" dedim şaşkınlıkla.

"Tabii ki. Bu arabayla dünyada istediğin her yerini gezebilirsin. Hadi seni Japonya'nın başkenti Tokyo'ya götüreyim," dedi.

Bunu duyduğuma çok sevinmişim ama bir sorun vardı. Japonya'ya gitmek için sadece arabaya değil bir gemi veya uçağa ihtiyacımız vardı. Bunu sorup sormamak arasında beynimle tartışırken "Hadi in tokyoya geldik." dedi Alnil.

Na nasıl! Ne kadar da çabuk, daha demin yola çıkmadık mı?

"Ben çok iyi bir sürücüyümdür."

Nasıl olur da bu kadar çabuk tokyoya geldik anlamadım. Denizi nasıl geçtik? O koca denizi. Ben Tokyo'da tapınağa gitmek isterdim hep ama maddi imkansızlıktan dolayı hep bir hayal olarak kalmıştı. Şu an ise elimde kaçırılmayacak bir fırsat vardı.

"Bir tapınağa gidelim mi?"

"Tabii, gidelim."

O zaman seni Tokyo'nun en eski tapınağın götüreyim: Sensoji'ye. Alnil bana gözümü kapatmamı söyledi. Ben de kapattım.

"3 dediğimde gözünü aç" dedi Alnil,

"Sayıyorum: birr, ikii, üçç," dedi ve gözümü açtım. Kendimi gerçekten de Sensoji Tapınağı'nın önünde buldum. Artık korkmaya başlamıştım. Alnil bunu nasıl yapıyordu? Bir yanım, "Boş ver, anın tadını çıkar," derken diğer yanım da "Alphard, sence bu normal bir şey mi?" diye düşünüyordu. O an kararsız kalmıştım ama Alnil bana bakarken boş verip anı tadını çıkarma kararını verdim.



Tapınağın içine girdiğimizde, içi tam da kitaplarda okuduğum gibiydi. Yer sandalyeleri ve ortalarında birer yer masası vardı. Pencerelerden Sakura( şeftali çiçeği) ağaçlarının yere yaprak döktüklerini izleyebiliyordum. Çok huzur vericiydi.

Tapınakta bir süre gezindikten sonra akşam olduğunu fark ettim. Uykum gelmişti. Esnemekten gözümün yaşını durduramıyordum. Alnil esnediğimi görünce "Artık uyuyalım, geç oldu zaten," dedi. Sen de esnemeye başlamıştın.

"Evet, artık uyumaya başlasak iyi olur," dedim. Ben tapınağın bir odasına geçerken Alnil de başka bir odasına geçti. Yorgunluktan, tapınakta gecelememin yasak olup olmadığını sormayı unuttum. Aynen geçen gecedeği gibi yine anlayamadığım bir şekilde hızla uykuya daldım. Aniden bir çığlıkla uyandım. Yeni uyanmıştım ve mahmur gözlerle etrafımı bir süre inceledim. Yine bir çığlık sesiyle yerimden sıçradım. Ne oluyordu? Etrafım kelimenin tam anlamıyla LEŞ gibi kokuyordu. Her yer BUZ gibiydi, sanki morgdaydım.

Battaniyeyi üstüme alıp odadan çıktım. Odanın dışı içerisinden daha sıcaktı. Battaniyeyi üstümden attım ve tapınağın ana odasına doğru yürümeye başladım. Ses çıkarmamak için parmak uçlarımda ilerliyordum. Etraf alacakaranlıktı, hiçbir şey görünmüyordu. Biraz daha karanlıkta yol aldıktan sonra koridorun sonunda küçük bir ışık hüzmesi fark ettim. Korkudan bacaklarım titriyordu ama merakım galip gelmişti. Tapınağın ana odasına gitmekten vazgeçip Alnil'in odasına gitmeye karar verdim. Bu sefer Alnil'in odasına doğru yol aldım. Odaya girdiğimde, Alnil odada yoktu. İyice paniklemeye başlamıştım. Ne yapacaktım?

Bir çığlık sesi geldi, bir daha ve bir tane daha. Korkudan ne yapacağımı şaşırılmıştım. Ama karşımda tek bir seçenek kalmıştı: Tapınağın ana odasına gidecektim. Her ne kadar gitmek istemesem de başka seçeneğim yoktu. Bu çığlık seslerinin yerini artık ağlama ve sızlanma sesi almıştı. Ana odaya yaklaştığım her adım ve her saniye saatler gibi geliyordu. Korkudan alnımda boncuk boncuk ter birikmişti. O kadar sessiz yürüyordum ki eski bir tahtaya

basıp tahtayı gıcırdattım. Gıcırdama sesiyle birlikte bütün sesler kesildi. Aşırı sessizdi. Kulakları sağır eden bir sessizlik vardı. Sanırım iş işten geçmişti. Bütün cesaretimi toplayıp yine tapınağın ana odasına gitmeye başladım. Bu sefer ağlama sesleri feryada dönüşmüştü. Dikkat kesilip dinledim. Bir ses, "Alphard, nasıl olur? Alphard, lütfen bırakma beni, lütfen!" diyordu. Bu, bu Alnil'in



sesiydi sanırım. Evet evet, Alnil'in sesiydi. Ama neden ağlıyordu? Yanında ağlayan başka biri daha vardı. Peki o niye ağlıyordu? Ben buradaydım. Daha birkaç saat önce Alnil ile birlikteydim. Ne olmuştu?

Ana odaya vardığımda Alnil ile Aknil'in bahçesinde gördüğüm yaşlı kadın Julia vardı. Yanlarında da küçük bir kız... Bu kız, bana gece el sallayan kızdı. Üçü de önlerinde duran, tabuta benzeyen bir şeye sarılıp ağlıyordu.

Bu manzarayı gördüğüme inanamıyordum. O tabutun içindeki ben miydim? Ama nasıl olur? Hızlıca Alnil'in yanına gidip omzuna dokundum. Ama ellerim ona dokunamıyordu. Ellerim onun içinden geçiyordu. Bağırmaıy denedim. "Alnil! Buradayım! Alnil beni duyuyor musun?" diye seslendim. Ama sesim duyulmuyordu. Onlara ne el sürebiliyordum ne de kendimi hissettirebiliyordum. Panik içinde ne yapacağımı bilemiyordum. Kimse sesimi duymuyordu. Sadece dolu gözlerimle olanları izliyordum. Bu gerçek miydi? Öldüm mü, nasıl olur, ne zamandan beri ölüydüm? Birkaç saat mi, yoksa birkaç gün mü? Belki de birkaç hafta...

Tabii ya, o çiçekler! Kırmızı örümcek zambağı... O çiçekleri gördüğüm an anlamalıydım. Onlar bir şeylerin işaretiydi. Ama anlayamamıştım.

Bu kadar mı? Benim hikayem burada mı sona erdi? Peki geride ne bıraktım? Ağlayan bir eş... Bir anne... Ve minik kızımı mı?

Gerçekten hayat bu kadar kısa mıydı? Gözlerimden süzülen yaşlar yanaklarımı yakıyordu ama artık hiçbir şey hissetmiyordum. Her şey anlamını yitirmişti.

## BÖLÜM 2

Bugün hava çok güzeldi. Sabah uyandıgımda Alphard hâlâ uyuyordu. Yataktan kalkıp mutfağa gittim ve kahvaltı hazırlamaya başladım. Bugün Alphard'in izin günüydü. Hasta olduğu için işe gidememişti bu yüzden ona güzel bir kahvaltı hazırlamak istiyordum. Annem ve kızım da hâlâ uyuyordu. Kahvaltıyı hazırlamayı bitirdikten sonra Alphard'in yanına gittim. Onu uyandırmayı denedim ama uyanmadı. Önce şaka yaptığımı düşündüm. Tekrar tekrar denedim ama yine de uyanmadı. O an bir şeylerin yolunda olmadığını anladım. Panik içinde çığlık atmaya başladım.

Dokuz gün... Tam dokuz gün boyunca komada kaldı. O dokuz gün bana dokuz yıl gibi geldi. Alphard aniden yatakta bayılmıştı ve ben fark edememiştim.



Kendime çok kızılıyordum. Sanırım hepsi benim suçumdu. Daha önce fark edebilseydim belki onun komaya girmesine ve bu makinelere bağılı kalmasına engel olabilirdim. Ama şimdi elimden hiçbir şey gelmiyordu. Onun için yapabileceğim tek şey dua etmektir.

Alphard'ın makinelere bağılı olarak yaşaması yüreğimi öylesine burkuyordu ki anlatamam. Komaya girmeden önce yediğı son şeyin kiraz olduğunu hatırladım. Çok acıkmıştır şimdi ama yemek yiyemiyor. Bazen açlıktan onun karın gurultularını duyuyordum. Onun karnı guruldadıkça benim de midem sanki yarılıyordu.

Komanın sekizinci günüydü, Alphard'ın ağızından bir kelime çıktı: "Sensoji." Günler sonra sesini duymak ne kadar kısık ve anlaşılmaz olsa da bana biraz olsun iyi gelmişti. Bu kelimeyi araştırdım meğer Japonya'nın başkenti Tokyo'da bulunan bir tapınağın adıymış.

Japonya'ya gitmek Alphard'ın en büyük hayaliydi. Sık sık Japonya hakkındaki dergileri okur, "Bir gün seninle birlikte Japonya'ya gideceğiz," derdi. Demek ki hayatta olmasa da hayaliyle oraya gitmişti.

Dokuzuncu gün ise acı gerçeğı doktorlar bize bildirdi. O an dünyam başıma yıkıldı. Haberi duyar duymaz bayılmışım. Doktorlar ve annem(Alphard'ın annesi) beni sedyeye yatırmışlar. Sonrasını zaten hatırlamıyorum.

Alphard artık yoktu ama hayalleri ve anıları hep benimleydi. Şimdi yalnızca onun anısını yaşatmaya çalışmak kaldı bana Alphard'ın cansız bedenini son bir kez görmek için morga indim. Orada görevli kadın, Alphard'ın bedeninin bulunduğu bölmeı açtı. Bütün bedenini beyaz bir çarşafı örtmüşlerdi. Gözyaşlarım durmadan akıyordu. Elimi ağızıma götürerek ses çıkarmamaya çalıştım. Çarşafı yavaşça kafasının üzerinden çekerek yüzünü açtım. Solgun ama huzurlu bir yüzü vardı. Yüzünü elimle okşadım, sonra çarşafın altından elini çıkardım. Elini tutarak başımı onun yanına yaklaştırdım ve hıçkırıklarla ağlamaya başladım. Bir ara gözümü araladığımda inanılmaz bir şey gördüm, Alphard'ın gözünden bir damla yaş süzülüyordu. Bu, içimi hem paramparça etmiş hem de garip bir teselli vermişti.

Mezarlıkta ben, annem ve kızım onun tabutuna sarılıp yüksek sesle ağlıyorduk. Alphard'ın bu gidişü üçümüzü de derinden yaralamıştı. Onu toprağı indirirken bana dediğı son şeyi hatırladım: "Hep gül. Sana ağlamak değil, gülmek



yakışıyor.” G6zyaşlarımı silip ayağa kalktım. Ama ikimiz de biliyorduk, g6lmenin kalıcı olmadığını. Artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktı.

### 3. BÖLÜM

Nereden bilebilirdim öleceğimi, ansızın bir sabah? Benim hayatımın trajedisi ölüm değil, yaşarken ölmesine izin verdiğim şeylerde saklı. Bak işte cansız bedenim toprağa gömölüyor. İnsan hayatını dolu dolu yaşamalı hatta her şeyin bir sonunun geleceğini bilerek yaşamalı.

Komadayken gördüğüm 9 bina, 9 gün komada kalacağımın mesajıymış meğer. Komadayken kokladığım çiçeğin ilaç gibi kokmasının nedeni ise aldığım ilaçlarımış. Daha ölmeden öldüğünü görmek bir lütuf mu, yoksa ceza mı? Başta dediğim gibi, bütün bu olanların gerçekleşeceğini ben nereden bilebilirdim ki?

İnsanın ölmeden ölmesi mümkün müdür?

Bir sabah, daha önce gitmediğim ve görmediğim bir yerde uyandım. Etrafımda çok güzel bir sürü kırmızı çiçek vardı. Ama ters giden bir şeyler vardı; bu çiçekler ilaç gibi kokuyordu. İşte, bunun da diğer her şey gibi yakında kokusu çıkacaktı.

ÖMRE KONUŞ

8/F



# YALNIZLIK EN BÜYÜK HUZUR

Bir sabah kalktı ve kendini daha önce gitmediği bir yerde buldu. Önce derin bir nefes aldı ve etrafına uzun uzun baktı. Yemyeşil ağaçlar, masmavi gökyüzü, uçuşan kuşların içinde daldı da gitti. Sahi onu buraya bu saatte sürükleyen neydi? Düşündükleri mi yoksa bu kirli dünyadan uzaklaşmak mı istiyordu. Öyle ki insanoğlu böyledir, önce zarar verdiği bu dünyaya bir gün huzur için geliyor.

Derin nefesler, hızlı adımlar eşliğinde yürümeye devam etti. Öyle ki insanlar en aciz varlıklardır. Büyük çabalar içinde modern hayatın gürültüsünde kaybolup giderler. Oysa biraz çıkılsa doğaya, dünyanın asıl cennetine. Derler ya doğa ile arkadaş olun zira sizin en yakınınız odur. Bir çaba göstermeden amaçsızca sakinliği bulabileceğimiz tek yer. Ve yürümeye devam etti. Bir ağaca yaslanarak oturdu ve için için ağlamaya başladı. Belli ki dolup taşmış, kendi içinde ne bir arkadaşına ne bir sevgiliye ihtiyacı olmuş. Sadece doğayla baş başa kalmak istemişti.

Ve aniden yağmur yağmaya başladı. Yoksa gökyüzünün bu yağmurları gözyaşlarını saklamak için miydi?

Öyle ki bir fidan bile dikmekten aciz olduğumuz bu dünya bizi ne kadar da düşünüyordu. Yerden kalkarak devam etti. Belli ki iç dünyası epey bir karışık. Yağmurun müziksi sesi, toprağın eşsiz kokusu ortamı daha da sakinleştiriyordu. Hayatta ne olursa olsun doğayı, denizi, çiçekleri, ağaçları ihmal etmeyelim. Ziyaretse ziyaret, görüşmekse görüşmek... Bazen karşıdaki ağaca konuşursun bazen bir yoncaya, bir laleye, bir taş, bir denize...

Herkes dünya ile o kadar meşgul ki kimin güldüğünü kimin ağladığını görmez.

Lakin böyle olmamalıydı. Güzel kız kendini buraya neden atmıştı. Hala bilmiyorum. Belki derdini kimseye anlatamamış yalnızca doğaya anlatmak istemişti.

Öyle ki böylesi kalabalık içinde yapayalnız olmak... En kötüsü de budur. İnsan yoğun bir tempo ve yarış içerisinde zamanda kaybolup gider. Uğruna gençliğimizi feda ettiğimiz yer bu muydu? Oysa mutluluk paha biçilmez bir zenginliktir. Mutluluğun peşinden ne yollara başvururuz.

Hayatın içinde yaşamak ve hayatı doğayla doya doya yaşamak en güzelidir. Öyle ki sevdiğimiz şeylerin peşinden gitmeliyiz. Sonucu ne olursa olsun gitmeli ve hayatı gönlümüzce yaşamalıyız. Kız devam etti. Ormanı izleye izleye mırıldanarak yürümeye devam etti. Az önce ağlayan kız mutlu bir şekilde, gülerek devam ediyordu. Bu ne demek oluyordu? Bu orman ona mutluluk vermişti. Öyle görünüyordu ki dönmeye niyeti yoktu.

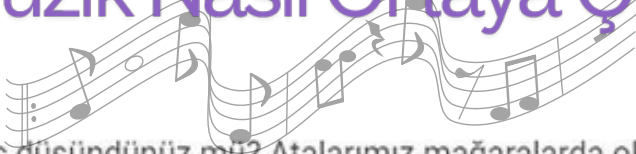
Bazen de böyle kalmak en iyisidir, en güzelidir. Yalnızlık, sakinlik, sadelik...

Zaman böylesine hızlı geçerken her anın tadını doya doya çıkarmak en güzelidir.

Ve bu bir gerçek ki mutlu olmak için kalabalığa gerek yok, gerekli olan tek şey huzur bulduğumuz bir yer...



# Müzik Nasıl Ortaya Çıktı?

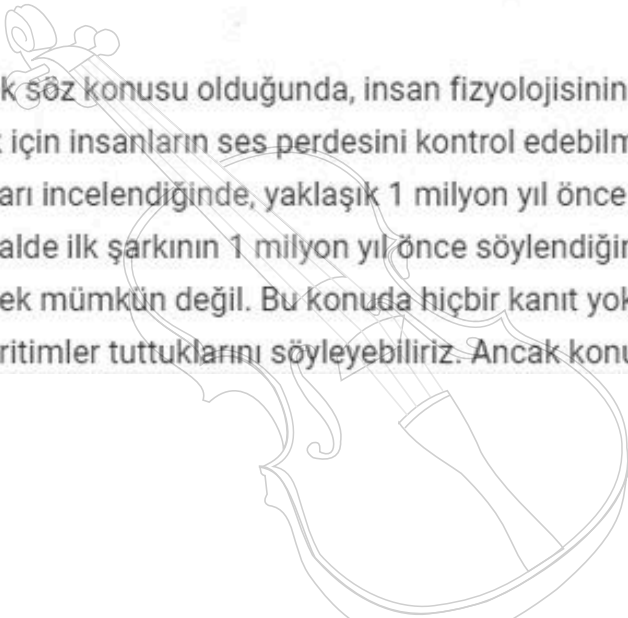


Müzik nasıl doğdu hiç düşündünüz mü? Atalarımız mağaralarda oldukça zor şartlarda yaşarken müziği nasıl keşfetti? İlk insanlar müzik ritmini nesnelere vurarak mı yarattılar, yoksa kendi seslerini mi kullandılar? Enstrüman kullanıyorlar mıydı? Bütün bu sorulara cevap vermek için 43.000 yıl öncesine gitmemiz gerekiyor. Müzik, "duyguları aktaran ses" olarak tanımlanıyor. Bu tanıma odaklandığımızda müziğin insanlık tarihi kadar eski olduğunu söylemek mümkün. Gelin, müzik tarihi hakkında merak edilen soruların cevaplarına birlikte bakalım.

## Tarih öncesi dönem



Şarkı söylemek söz konusu olduğunda, insan fizyolojisinin gelişimi ve evrimi ön plana çıkıyor. Çünkü şarkı söyleyebilmek için insanların ses perdesini kontrol edebilmeleri gerekiyor. Atalarımıza ait kafa tası ve çene kemiği kalıntıları incelendiğinde, yaklaşık 1 milyon yıl önce şarkı söyleyebilecek anatomiye sahip oldukları görülüyor. O halde ilk şarkının 1 milyon yıl önce söylendiğini kabul edebilir miyiz? Bu sorunun kesin bir cevabını vermek mümkün değil. Bu konuda hiçbir kanıt yok. Eğer müzik duyguları aktaran sesse, bir ihtimal küçük ritimler tuttıklarını söyleyebiliriz. Ancak konuyla ilgili kesin bir yargıya varılamıyor.



## İlk enstrüman

Müzik tarihi dediğimizde aklımıza hemen ilk enstrüman ne zaman icat edildi sorusu geliyor. Arkeologlar, 2008 yılında Almanya'nın güneyindeki bir mağarada tarihi geçmişi 43.000 yıl öncesine dayanan kemik ve fil dişinden yapılmış ilkel flütler keşfettiler. Ağız kısmı V şeklinde olan bu flüt, beş delikli bir yapıya sahip. Tahtadan yapılmış daha yumuşak flütler ise 2004 yılında İrlanda'da keşfedildi. Öte yandan yaklaşık 12.000 yıl önce insanların mağara duvar ve sarkıtlarına vurarak ses çıkardıklarına dair bazı kanıtlar da var. Bu müzik aletleri eğlenmek ya da iletişim kurmak amacıyla ortaya çıkmış olabilir.

## Antik müzik



Müziğin ilk büyük atılımı "antik müzik" çağı olarak bilinen dönemde gerçekleşir. Bilim insanları ortaya dökülen ilk şarkının Sümerlere ait olduğunu belirtiyor. Tam 3400 yaşında olan bu şarkı, 1950'li yıllarda antik Ugarit kentinde bulunan bir tabletin üzerinde yazılıydı. Dünyanın en eski melodisi olarak kabul edilen bu şarkı, Hurrian Hymn No. 6 olarak isimlendiriliyor. 1972 yılında Anne Draffkorn Kilmer, bu şarkıyı bugün modern dünyada kullandığımız yedi notalı diatonik dizeye uyarladı.

Müzik notaları da dahil olmak üzere tam anlamıyla müzik parçası oluşturmanın en eski örneği M.S 2. yüzyıla tarihleniyor. 19. yüzyılda İzmir – Aydın demir yolu inşaatı sırasında bulunan Seikilos Yazıtı, üzerindeki müziksel gösterimleri nedeniyle ilk bulunduğu an bilim insanları hayrete düşürmüştü. Bu yazıtta şarkı sözleri, notalar ve gömüt yazısı alt alta sıralanmıştı. Seikilos'un Şarkısı olarak bilinen bu parça, dünyanın en eski müzik yapıtı olarak kabul ediliyor. Yazıtın, Yunan işgali sırasında Türkiye'den kaçırıldığını da belirtelim. Bu eşsiz buluntu şu an Kopenhag Ulusal Müze'de sergileniyor. Seikilos Yazıtı'nın Türkiye'ye getirilmesi için çalışmalar devam ediyor.



# ÇOCUKLARIN FİZİKSEL VE RUHSAL GELİŞİMİNİ DESTEKLEYECEK SPOR DALLARI



ncelikle çocuğunuzun neye ilgisi olduğunu belirlemeniz gerekiyor. Çocuğunuz futbol oynamayı seviyorsa futbol okullarına, bas-

ketbol oynamayı seviyorsa bir basketbol takımına, voleybol oynamayı seviyorsa voleybol takımına gönderin. Neye yeteneği olduğunu bilmiyorsanız da küçük yaşta tüm branşlarda kendini denemesini sağlayın. Çocuğunuza sporu sevdirin. Sporun sağlık konusunda da ne denli önemli olduğunu ona nazik ve mantıklı bir dille açıklayın.

**Erkek Çocukları İçin En Uygun Spor Dalları**

**Futbol okulları:**  
Çocuğunuzun futbol okuluna

gönderip bırakmak yararlı olmayacaktır. Onu her maçında, antrenmanında desteklemek; onun yanında olduğunuzu hissettirmeniz gerekmektedir. Böylece çocuğunuz özgüven kazanacak ve sizinle daha iyi bir iletişime sahip olacaktır.

#### **Voleybol:**

Her erkek futbolu sevecek diye bir şey yok. Çocuğunuz voleybola veya tenise de meraklı veya yetenekli olabilir. Bunu doğuştan bilmek çok zordur. Bunun için çocuğunuzun mümkün olan her alanda denemeniz gerekmektedir.



## Erkek Çocukları Bale Yapabilir mi?

Elbette yapar! Sporun ve sanatın cinsiyetçi ayrımlarla kutuplaştırılması doğru değildir. Eğer çocuğunuz ruhen duygusal bir yapıya sahipse bale onun için iyi bir seçenek olacaktır. Duygusalıktan kasıt sadece ağlamak veya üzülme değil; duygusallık, tüm duyguları kapsayan geniş bir yarıdır. Çocuğunuz korkusunu, üzüntüsünü, mutluluğunu ve/veya diğer tüm duygularını bale yoluyla dışarı vuruyor olabilir. Balenin naifliği çocuğunuza hoş geliyorsa onu yapsın. Çünkü her insan sevdiği işte başarılı olur. Nasıl ki sevdiğimiz yemeği, pek de sevmediğimiz yemek gibi yemiyorsak; sevdiğimiz sporu da sevmediğimiz spora karşı daha iyi yaparız.

## Kız Çocukları İçin En Uygun Spor Dallar

Egzersiz, tüm çocuklar için şarttır, ancak kızlar spor yapmaktan özel olarak yararlanıyorlar. Spor yapan kızlar okulda daha başarılılar ve hayatta daha sonra sigara içmek veya göğüs kanseri olmak konusunda, katılmayan kızlara göre daha az eği-



lim gösteriyorlar. Kızınızı erken yaşlarda spor yapmaya teşvik etmek, yüksek benlik saygısını geliştirmesine yardımcı olur; bu da, zorlu gençlik yıllarında mutlu ve güçlü kalmasına yardımcı olur.

### Yüzme

Çoğu çocuk, bir havuzda etrafa sıçramaktan daha fazla bir şey yapmayı sevmez, bu nedenle bir spor takımına katılmak konusunda tereddütsüz kızınızı yüzmeye dahil etmek ideal bir seçimdir. Yüzme, çocuklar için de eğlencelidir; bu nedenle, kızınıza erken saatlerde egzersizli eğlenceli hale getirebilir. Hava soğuk olduğunda dahi, kızınız kapalı bir havuzda haftalık egzersiz yapabilir.

### Voleybol

Çoğu okulda genç voleybol takımları vardır, bu da tüm kızların spora katılmalarını kolaylaştırır. Çoğu lisede ayrıca voleybol takımları olduğu için, spor yapan genç kızlar, en azından lise boyunca voleybol oynamaya devam edebilirler. Ebeveynler az bir bütçeyle voleybolun ayrıntılı ekipman veya üniforma gerektirmediğini bildiklerinde rahatlayacaklar, bu nedenle kızların oynaması nispeten ucuz bir spordur.

### Jimnastik

Yaz Olimpiyatlarını gören küçük kızlar jimnastik öğrenme fikrinden hoşlanacaktır. Her jimnastikçi kendi başına performans gösterdiğine göre nihai olarak takımın bir parçasıdır, jimnastik öğrenmek genç bir kıza takım çalışması ve kendi başarılarını kazandırmayı öğretir. Jimnastik, aynı zamanda kızların daha büyük yaşlara geldiğinde kendine güvenini artıracak olan zarafet ve koordinasyonu geliştirmesine yardımcı oluyor. Kızlar, yürümeye başladıktan zamandan itibaren jimnastik dersleri almaya başlayabilir, bu nedenle fiziksel olarak uygun olan bir sporun ve egzersiz yapmanın tadını her an çıkarma olanağına sahip olacaklardır.



# SAĞLIĞINIZ İÇİN SADECE 120 SANİYE AYIRIN

Bel sağlığınız için çok önemli 6 germe egzersizi. Omurga sağlığı için egzersizin faydaları hakkında defalarca yazılıp çizilse de genellikle pas geçer. Bu hareketlerin, eklemlerdeki hareketliliği artırmaktan kas zedelenmelerini önlemeye, duruş pozisyonunuzun düzelmesinden göğüs ve omuzların dik durmasına kadar sayısız faydası var.

# 1



**EGZERSİZ 1 :** Sırtüstü yatağa yatın iki bacağınızı birden karnınıza çekerek iyice gerin. Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin.



# 2

**EGZERSİZ 2 :** Bacaklarınızı omuz hizasında açın ve dizlerini bükmeden mümkün olduğu kadar öne doğru eğilmeye çalışın. Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin.



# 3

**EGZERSİZ 3 :** Dizlerinizin üstüne yere oturun, kalçanızı mümkün olduğu kadar topuklarınızdan kaldırmadan öne doğru uzanmaya çalışın. Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin.



# 4

**EGZERSİZ 4 :** Dizlerinizin üstüne yere oturun, kalçanızı mümkün olduğu kadar topuklarınızdan kaldırmadan sağ tarafa doğru bir yay çizin, bu pozisyonda 20 saniye bekleyin, daha sonra aynı hareketi sol tarafa tekrarlayın.

# 5



**EGZERSİZ 5 :** Bacacağınız vücudunuzun ön tarafında olacak şekilde bir adım atın, daha sonra arkadaki bacağı düz tutarak (dizi kırmayın), öndeki bacağına doğru ağırlığınızı aktarın. Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin.



# 6

**EGZERSİZ 6 :** Sırtüstü yatın ve bacak bacak üstüne atın daha sonra bacağınızı iki eliniz ile kavrayıp karnınıza doğru çekin. Aynı hareketi diğer tarafta da tekrarlayın. Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin.

**Voleybol** File ile ikiye bölünmüş bir oyun alanı üzerinde iki takım arasında oynanan bir spordur. Oyun alanına sınır çizgileri dâhildir. Oyunun amacı, topu file üzerinden geçirerek rakip alanda topun yere temas etmesini sağlamaktır. Takımların blok teması hariç üç kez topa vurma hakkı vardır. Top, oyuna servis atışıyla sokulur. Oyunun servis atışıyla başlayıp topun oyun dışı kalmasına kadar devam etmesine "ralli" denir. Ralliyi kazanan takım bir sayı alır. Sayıyı alan takım servis kullanarak oyunu başlatır ve oyuncular saat yönünde bir pozisyon döner.

### 1.2.1.2.1. Oyun Kuralları

#### Oyun Sahası

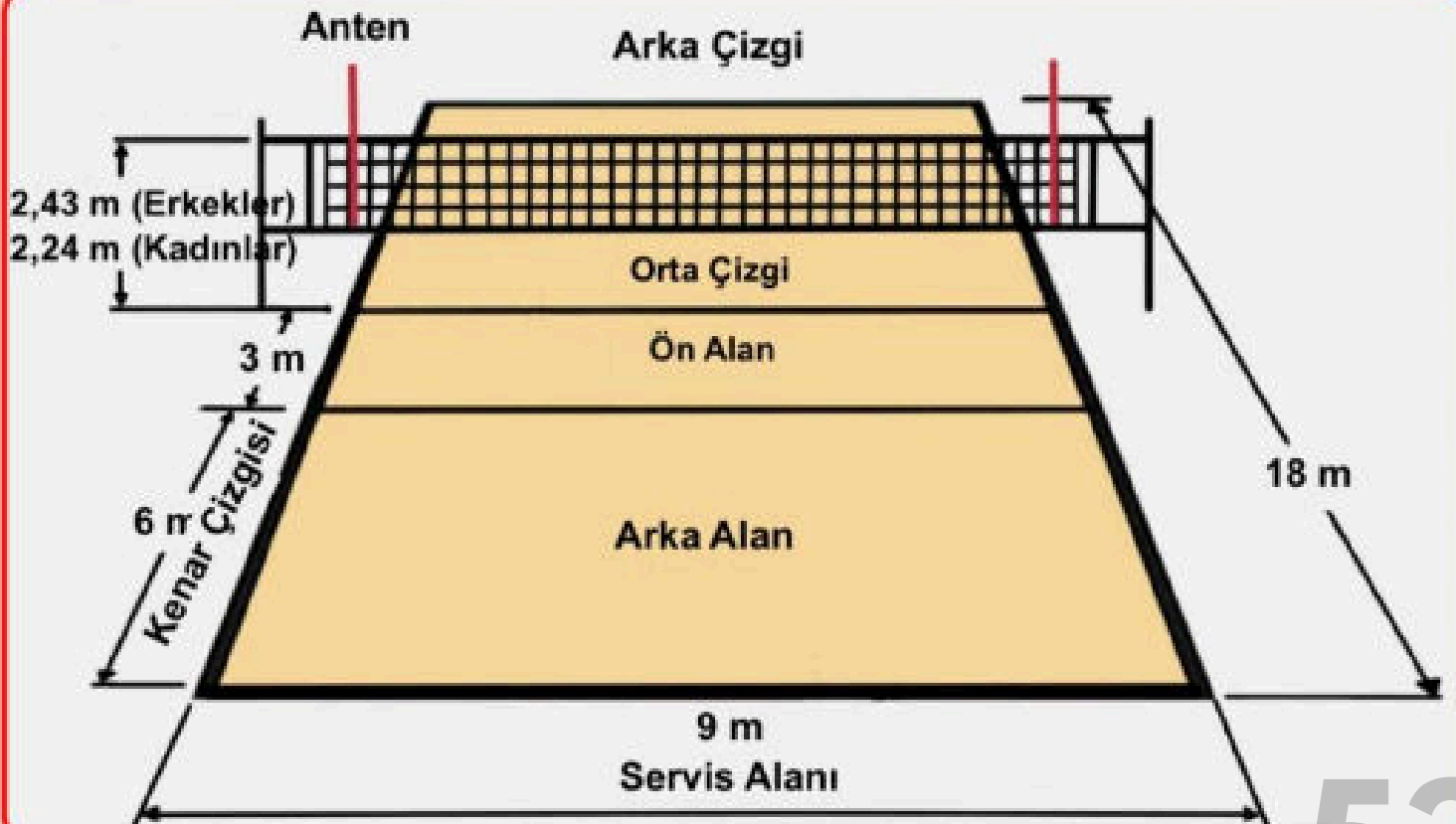
Oyun alanı, iki yan ve iki dip çizgiden oluşur. Yan ve dip çizgilerin her ikisi de oyun alanının sınırlarına dâhil kabul edilir. Orta çizgi kalınlığının tamamı, her iki oyun alanının da sınırları içerisinde kabul edilir. Libero değişim bölgesi, serbest bölgenin yedek oyuncuların bulunduğu tarafındaki bir bölümü olup hücum çizgisi uzantısından dip çizgiye kadar olan alanla sınırlıdır. Topun çevresi 65-67 cm ve ağırlığı 260-280 g'dır.



FIVB: Uluslararası Voleybol Federasyonu (1947)



TVF: Türkiye Voleybol Federasyonu (1958)





# ANTRENMAN BİLGİSİ

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

ÇEVİKLİK  
ISINMA  
BESLENME  
EGZERSİZ  
HAREKET  
GELİŞİM

FİZİK  
YÜKLEME  
KAPASİTE  
DEVAMLILIK  
AĞIRLIK  
PSİKOMOTOR

SIÇRAMA  
METOT  
TEPKİ  
ESNEKLİK  
TOPARLANMA  
SOĞUMA

KONDİSYON  
ANAEROBİK  
SÜRAT  
DENGE  
STRATEJİ  
KAS

SÜRANTRE  
BECERİ  
KUVVET  
TEKNİK  
DİNLENME  
TUR

NABIZ  
YETENEK  
ŞİDDET  
TAKTİK  
DAYANIKLILIK  
ALAN

Anahtar Cümle

