



CEZA VE TEVKİFEVLERİ
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

Yıl 5 Sayı 71
Kasım 2019



71

www.cte.adalet.gov.tr

Aylık Kültür ve Yaşam Dergisi

DEĞER

“İKİ ŞEYİN ELDEN
GİTMEDEN DEĞERİNİ
TAKDİR ETMEK ZORDUR:
BİRİ SAĞLIK ÖTEKİ DE
GENÇLİKTİR.”

HZ. ALİ



MANEVİYAT

20

Sağlıklı Yaşam ve
Kötü Alışkanlıklardan
Korunma Yolları

HAYATIN İÇİNDEN

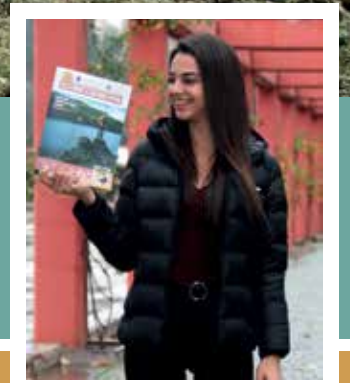
13

Psikolojik Esneklik

RÖPORTAJ

34

Yağmur
Çohgenc



/cte.deger



/CTEdeger

www.cte.adalet.gov.tr

ISSN: 2687-3656

DEĞER

11 MİLYON AĞAÇ

BUGÜN FİDAN, YARIN NEFES

Daha yeşil bir Türkiye için,
11 milyon ağacı geleceğe miras
bırakarak Dünya rekoruna koşuyoruz.

El ele, gönül gönüle, katıl bize.

GELECEĞE
NEFES



81 ilde 11 milyon fidan toprakla buluştu

"11 Milyon Ağaç; Bugün Fidan, Yarın Nefes" programı kapsamında gelecek nesillerin çevre bilinciyle yetişmesi ve daha yeşil bir Türkiye için 81 ilde eş zamanlı fidan dikme etkinliği düzenlendi.

"1 saatte en fazla fidan dikme" dünya rekoru tescillendi.

Çorum, 1 saat içinde 303 bin 150 fidanla en çok ağaç dikme rekorunun sahibi oldu. Daha önce Endonezya'ya ait olan 232 bin 647 fidanla '1 saatte en fazla fidan dikme' rekorunu kıran Çorum, rekoru Türkiye adına tescil ettirmiş oldu.





DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

Yıl: 5 • Sayı: 71 • Kasım 2019



CEZA VE TEVKİFEVLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
YAYINIDIR.

YAYIN KURULU

Yılmaz ÇİFTÇİ (Yayın Kurulu Başkanı)
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürü

Hasan AKCEVİZ (Genel Müdür Yardımcısı)

Barış ÖNER (Daire Başkanı)

Dilek ŞİRİN (Tetkik Hâkimi)

Yasemin ARIK (Yazı İşleri Müdürü)

Hakan ERDEM (Yayın Koordinatörü)

EDİTÖR

Hakan ERDEM

SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına
Yılmaz ÇİFTÇİ (Genel Müdür)

YAZARLAR

A. Gül AŞIK • Abdullah KAYA • Canan Olpak KOÇ
Celal CEYLAN • Deniz ÖZYÖRÜK • Ejder TOPAL
Ferhat ÇELİKER • İsa TİYEK • İpek ALAZ • Hatice KELEŞ
Hakan KILIÇ • Murat NAMDAR • Murtaza AYDIN
Muhsin KURT • Mehmet GÖKCE • Meltem YAMAĞOĞLU
Mustafa Recep KOLCU • Ramazan SAĞIR
Sibel KARAGÜL • Suna ÖĞÜR • Şirin Ceren ÇAKIR
Yasin YILMAZ • Yaşar İNCİ

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Hüseyin ÖZTÜRK
Hayri TURHAL • Gökhan SARI

GRAFİK TASARIM

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

BASKI

Ankara Açık Ceza İnfaz Kurumu Matbaası İstanbul Yolu
15. km Hava Müzesi Karşısı Şaşmaz / Ankara
Tel: (0312) 278 76 10 Faks: (0312) 278 25 68

MATBAA-BASKI ŞEFİ

Zafer KARAKAYA

YAYIN TÜRÜ

Yerel Süreli Yayın

ISSN

2687-3656

BASIM TARİHİ

10/12/2019

İLETİŞİM

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Hacı Bayram Mah.
Agah Efendi Caddesi No:70/1 Altındağ/ ANKARA

Değer Dergisi Tel: (0312) 507 05 67

Değer Dergisi Faks: (0312) 223 43 91

e-posta: ctedeger@gmail.com

Web: www.cte.adalet.gov.tr

Siz neredeyse
derginiz orada!

Değer Dergimiz TURKCELL DERGİLİK'te

Değer dergisi ulusal dergiler arasına girerek
Turkcell Dergilik uygulamasında yerini aldı.
Bütün operatörlerden dergilik uygulamasını
ücretsiz yükleyerek dergimizi okuyabilir,
kaydedebilir, paylaşabilirsiniz.



www.cte.adalet.gov.tr

adresinden dergimizin arşivine ücretsiz ulaşabilir,
indirebilir, okuyabilirsiniz.



içindekiler

SAYI

71

Editörün Notu	03	Canlılar Alemi	18	Personelimizden Gelenler	47
Mektuplar	04	Personelimizden Gelenler	19	Kitap Önerileri	48
Başyazı	05	Maneviyat	20	Müzik	49
Değer	06	Personelimizden Gelenler	21	Tarihin Arka Sokağı	50
Aile	08	Spor	22	Kültür Gelenekler	52
Çocuk	09	Gezi	24	Sinema	54
İnsan	10	Değer Fotoğraf	32	Personelimizden Gelenler	56
Ayin Önemi	12	Röportaj	34	Meslekler	58
Hayatın İçinden	13	Psikoloji	40	Hikaye	60
Araştırma	14	Personelimizden Gelenler	42	Sizden Gelenler	62
Bilim	15	Kadın	44	Değer Bulmaca	63
Yaşam Boyu Gelişim	16	Edebiyat	46		

05

BAŞYAZI

"Hangi insan olursa olsun, değerli tek bir varlık vardır, o da sağlıktır. Sağlıktan daha kıymetli bir varlık bulunmamak ile birlikte, insanlar daima hem kendilerinin hem de çevresinde bulunan yakınlarının en çok sağlıklı olmalarını dilerler."

24

GEZİ



42

SAĞLIK

Sağlıklı Bir Yaşam İçin
10 Altın Kural

22

SPOR

Eskrim (Kılıç-Kalkan)



52

KÜLTÜR VE GELENEKLER

Mevlit Okuma ve
Okutma Geleneğimiz



49

MÜZİK

Uzun Havanın Kraliçesi:
Neriman Altındağ Tüfekçi



60

HİKÂYE

General Harrington
Kupası



Merhaba Değerli Okurlar,

Değerlerin dergisinde kasım sayımızın konusu **“Sağlıklı Yaşam”** değerimiz. Yaşamımızın olmazsa olmazı, her an ihtiyaç duyduğumuz sağlığımız, hayatımızın ana etkeni aslında. En ufak bir baş ağrısında dahi canımızı sıkan, bizi üzen ve başka hiçbir şeyi düşündürmeyen her işin başı olan sağlık değerimizin kıymetini bilmeliyiz.

Sağlıklı yaşam, değerlerimiz arasında güzel düşünmenin, sağlığınıza dikkat ederek kıymetini bilmenin temel göstergesidir. *“Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.”* söyleminden hareketle sağlıklı olan bireyin akli da sağlıklı çalışır. Akıl ve ruh sağlığı ne kadar yerinde olursa beden sağlığı da o ölçüde yerinde olacaktır. Bu kriterleri yerine getirmemiz için olabildiğince stresten uzak durmak ve spor yapmak en güzel etkinliklerdendir.

Spor, insanları kötü alışkanlıklardan uzak tutmasının yanında bedenin zinde kalmasını da sağlar. Masrafsızdır, birçok yerde kısıtlı imkânlarla da yapılabilir. Futbol, basketbol, voleybol, masa tenisi, koşu, yürüme ve jimnastik hareketleriyle sağlıklı bir yaşam profili oluşturabilirsiniz. Haftada belirli bir süre spor yapma alışkanlığını edindiğinizde rahatladığınızı, farklılaştığınızı ve değiştiğinizi görebilirsiniz.

Değer dergisi, sporun önemi ve sağlıklı yaşamın içeriğinden yola çıkarak; *“Sağlıklı yaşam ve kötü alışkanlıklardan uzak durmanın yolları, ağız hijyeni alışkanlığı, sağlıklı yaşam için sporun gerekliliği, psikolojik esneklik ve duyu bütünleme bozukluğu”* gibi başlıkların yer aldığı makaleleri sizler için hazırladı. Uzman ekibimizin kaleminden çıkan, içeriğinde birçok makale ve bilgi bulunan dergimizde; genel kültürü geliştiren, belirli konularda teknik bilgi veren, her ayın önemli konusuna değinen ve daha birçok farklı konuyu sizler için hazırlayan donanımlı bir ekibin emekleri bulunuyor.

Sağlıklı bir yaşam sizlerle olsun.



TEŞEKKÜR MEKTUPLARI

Saygıdeğer Değer Dergisi Yayın Kurulu ve Çalışanları,

Değer derginizi sabırsızlıkla bekleyip, her sayfasını önemle okuyoruz. Derginizi çok beğeniyor ve çok seviyoruz. Sizlerin, biz hükümlülere sunmuş olduğu Değer dergisi sayesinde bilmediğimiz konuları öğrenme fırsatı buluyoruz. Tarihimize, bilmediğimiz bilgilere, ilmi ve felsefi konulara da değiniyorsunuz ve bir nebze de olsa bizlerin şu karanlık hayatına ışık tutup umut veriyor, yalnızlığımızı gidermemize vesile oluyorsunuz. Emeği geçen bütün Değer dergisi yayın kurulu çalışanlarına teşekkür ediyorum. Bu çalışmayı bizlere sunan ve ulaşmasını sağlayan Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürümüz Yılmaz ÇİFTÇİ Bey'e de saygılarımı sunuyorum

Umut ORHAN

Seydikemer Eşen T Tipi Kapalı CİK, Hükümlü

Merhaba Değer Dergisinin Kıymetli Çalışanları,

Birbirinden değerli, adına misliyle layık, elleri kolları dertten uzak olmasının tüm kalbimle temenni ettiğim Değer dergisi çalışanları. Bizim ceza infaz kurumunda insan olarak hayata umutla tutulmamızı, geleceğimiz için olumlu, sağlıklı, huzurlu bir hayatın hayalini kurmamızı sağladığınız için ne kadar teşekkür etsek hakkınızı ödeyemeyiz iyi ki varsınız. İyi ki bizlerin yaşam ve umut kaynağısınız. Değerli Değer dergisinin her bir çalışanlarına dünya döndükçe, sağlık, mutluluk, huzur içinde sevdiklerimizle bir ömür yaşamanızı temenni ederim.

Ramazan EÇRİÇİMEN

Kayseri Kapalı CİK, Hükümlü



Sağlık En Değerli Hazinedir

Değerli okurlar, hayatın anlamını içeren değerlerin dergisinde, kasım sayımızın konusu “**Sağlıklı Yaşam.**” Hangi insan olursa olsun, birey için bu dünyada değerli tek bir varlık vardır, o da sağlıktır. Sağlıktan daha kıymetli bir varlık bulunmamakla birlikte, insanlar daima hem kendilerinin hem de çevresinde bulunan yakınlarının en çok sağlıklı olmalarını dilerler. Bu yaklaşımın nedeni, **sağlığı yerinde olmayan bir insan için dünya üzerinde var olan hiçbir varlığın bir anlam ifade etmemesidir.** Çünkü sağlıklı bir birey yaşamsal fonksiyonlarını yerine getiremez, hayatından tat alamaz ve kendisine önem teşkil edecek varlıkları seçecek gücü bulamaz.

Her insanın dünyaya geldiği andan itibaren dikkat etmesi gereken en önemli konu sağlıktır. Sağlıklı bir insan kuvvetli ve dinç olmasının yanında organları düzenli bir şekilde çalışan ve yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirme gücüne sahip olan insandır. Bu sebeple ne yiyip içtiğimiz, nasıl bir hayat tarzını benimsediğimiz, hareketli ya da hareketsiz oluşumuz, psikolojik durumumuz ya da genetik özelliklerimiz sağlığımıza en çok etki eden faktörler arasında yer almaktadır. Bu faktörleri göz önünde bulundurmamak hem beden sağlığımız hem de ruh sağlığımız açısından büyük önem arz eder.

Hayatımızı planlı ve kaliteli bir şekilde yaşamak ve hedeflerimize ulaşmak istiyorsak, öncelikle sağlığımıza dikkat etmemiz gerekmektedir. Sağlığı kaybettiğimizde değil, sağlıklıyken kıymetini bilmek gerekir ki, uzun bir

ömür, mutlu ve huzurlu bir şekilde yaşam sürme imkânı bulalım.

Sağlıklı kalmanın en önemli yolu spor yapmak ve dengeli beslenmektir. Bu da temel ihtiyaçlarla giderilir. Beslenme, barınma, korunma ihtiyaçları temelde sağlığı muhafaza etmek içindir. Bizim toplumumuzda yemek kültürü ve geleneksel spor faaliyetleri yerleşik bir hal almıştır. Ülkemizde her bölgenin, yörenin kendine özgü yöresel yemekleri, organik ve kaliteli beslenmenin en sağlıklı yollarını oluşturmaktadır. Geleneksel sporlarımız binicilik, atıcılık, güreş de insanı dinç ve zinde tutan alışkanlıklarımızdandır. Bu tür faaliyetlerle bedenimizi diri tutabilir, sağlıklı bir vücuda sahip olabiliriz.

Sağlığın önemini en güzel anlatan durum çok zengin olmanın, çok para kazanmanın mutluluk getirmeyeceğini bilmek, gerçek mutluluğun sağlıklı yaşamak olduğunun farkına varmaktır. Bir kişinin lüks arabaları olsa, fakat şeker hastalığı sebebiyle her istediğini yiyemese ne kadar mutlu olabilirdi?

Yukarıda da belirttiğimiz gibi sağlık bizim için çok değerlidir. **Para, mal, mülk, şöhretten ziyade sağlıklı olmak en büyük hazinedir.** Çünkü unutmamak gerekir ki sıhhat yoksa hiçbir şey değerli değildir.

Hastalıkların, sıkıntıların, üzüntülerin hepsinden kaçabilmek mümkün olmasa da sağlıklı bir hayat tarzı bunlarla mücadele şansını artacaktır. **Sağlıklı ve mutlu bir yaşam geçirmeniz dileğiyle...**



Sağlıklı Bir Yaşam İçin 10 Altın Kural

Sağlıklı yaşam bir şans, sağlıksız yaşam ise kader veya genetik değildir. Hastalıklardan korunmanın ve kaliteli bir yaşam sürdürmenin temellerini sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı oluşturur. Bunu sağlamak ise diyet listelerine bağlı kalmakla veya ağır ve uzun süreli sporlar yapmakla olmaz. Yaşam tarzınıza ekleyeceğiniz püf noktaları ile daha sağlıklı bir hayatın kapılarını aralayabilirsiniz.



1. Adım Harekete Geçin

Sağlıklı bir yaşamın birinci kuralı **sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite** yapmaktır. Özellikle uzun süre oturarak çalışanlar, ev hanımları ve yaşlı bireyler hareketsiz bir yaşam sürmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, haftada 150 dakika fiziksel aktivite yapılmasını önermiştir. Her gün düzenli, yarım saat orta tempoda yürüyüş sizin sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olacaktır. Düzenli yürüyüşler ile hem metabolizmanızı harekete geçirin hem de kas ve kemik sağlığınızı koruyun.

2. Adım Su Tüketin

Yetişkin bireyler her gün düzenli en az **1.5-2 litre su** tüketmelidir. Yetersiz su tüketiminde yorgunluk hissi, baş ağrısı ve baş dönmesi, deride kuruluk, kabızlık gibi problemler gözlemlenmektedir. Su tüketiminizin yeterli ve yetersiz olduğunu en kolay idrarınızı kontrol ederek anlayabilirsiniz. İdrarınız koyu renk geliyorsa hemen su tüketiminizi artırmalısınız.

3. Adım Mevsiminde Meyveleri ve Sebzeleri Sofranızda Bulundurun

Mevsiminde tüketilen meyveler ve sebzeler **bağışıklık sistemimizi güçlendirmekte ve bizi tüm hastalıklardan korumaktadır**. Hücre yaşlanmasını geciktirmekte ve böylece daha geç yaşlanmamızı sağlamaktadır. Kış mevsimine girdiğimiz bu günlerde C vitamininden zengin kış meyveleri güçlü antioksidan özellik göster-

mekte ve vücudumuzu virüslere karşı korumaktadır. Dünya Sağlık Örgütü en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketiminin sağlık açısından faydalı olduğunu söylemektedir.

4. Adım Posa Tüketiminizi Arttırın

Günlük tükettiğimiz besinlerle aldığımız posa; kolon kanseri, kalp ve damar hastalıkları, diyabet ve obezite riskini azaltmaktadır. Meyve, sebze, kuru baklagiller ve tam tahıllı ürünler günlük ihtiyacımız olan posa gereksinimini karşılamaktadır. Günlük ihtiyacımız olan posa miktarını sağlamak için meyve ve sebze tüketimini artırmalı, kabukları ile tüketilebilecek meyvelerin kabuklarını soymadan tüketmeli, her öğünde salata yemeye özen gösterilmeli, haftada 2 gün kuru baklagiller ile yapılmış yemekler veya çorbalar tercih edilmeli, işlem görmüş tahıllar yerine tam tahıl ürünlerinin tüketimi artırmalıdır.

5. Adım Doğru Pişirme Yöntemlerini Uygulayın

Besinlerdeki vitamin ve mineralleri maksimum düzeyde alabilmemiz için yemeklerin uygun yöntemler ile pişirilmesi gerekmektedir. Yanlış pişirme yöntemleri ile faydalı besinleri zararlı bir hale dönüştürmemeliyiz. Özellikle kızartma ve kavurma yöntemi ile besinlerde yüksek oranda besin ögesi kayıpları olmaktadır. En sağlıklı pişirme yöntemleri ise haşlama, buharda pişirme, buğulama, fırında pişirme ve ızgaradır.



6. Adım Tuz Tüketiminize Dikkat Edin

Günlük tuz tüketimi 5 gramı (1 tatlı kaşığı) geçmemelidir. Fazla tüketilen tuz ile hipertansiyon riski artmakta ve kalp-damar hastalıkları riski oluşmaktadır. Artan tuz tüketimi ile vücutta ödem oluşmakta ve bu da tartıda gördüğünüz sayının artmasına neden olmaktadır. Ayrıca göz ve böbrek sağlığı için de fazla tuz tüketimi önerilmemektedir. Tuz yerine çeşitli baharatlar ile yemeklerinizi tatlandırmayı deneyebilirsiniz.

7. Adım Fazla Kilolarınızdan Kurtulun

Obezite gün geçtikçe artan bir sağlık sorunudur. Vücudunuzdaki artan yağ kütlesi ile birlikte **vücudunuz hastalıklara kapılarını açmaktadır.** Fazla kilolu bireylerin insülin direnci, diyabet, kalp ve damar hastalıkları, kanser türleri, solunum hastalıkları, hormonal hastalıklar, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve uyku problemlerine yakalanma riski artmaktadır. Obezite bir profesyonel yardım ile tedavi edilmesi gereken sağlık sorunudur. Beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler, fiziksel aktivitedeki artış ve yaşam tarzı değişiklikleri tedavinin temellerini oluşturur.

8. Adım Kötü Alışkanlıklarınızı Bırakın

Sigara, dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yüksek oranda içerdiği nikotin ile bağımlılık yapma riski yüksektir. Her 10 saniyede, 1 insan sigara nedeniyle hayatını kaybetmektedir. **Alkol** bağımlılığı

ise sindirim sistemi kanserlerine yakalanma riskini artırır ve kalp hastalıklarına neden olur. Bağımlılık yapıcı bu kötü alışkanlıkları hayatınızdan çıkarmak sağlıklı yaşamın vazgeçilmez parçasıdır.

9. Adım Uyku Düzeninizi Oluşturun

Her insanın vücudunda biyolojik bir saat vardır. Bu saat vücudumuzun hormon sistemi ile birlikte çalışmaktadır. Biyolojik saatin bozulması ile vücudumuz hastalıklara açık hale gelmektedir. Biyolojik saatin bozulmaması bizim elimizdedir. **Uyurken telefon veya bilgisayar ışığına maruz kalmak, televizyon ışığı veya gece lambası açık iken uyumak ve gece bir şeyler yemek vücudumuzun biyolojik saatini bozmaktadır.** Vücudumuz gece olunca tam karanlık ortamda dinlenmek ister. Bu nedenle yattığımız oda; uygun ısı, ses ve ışık miktarına sahip olmalıdır. Bir insan günlük en az 7 saat sağlıklı bir uyku uyumalıdır.

10. Adım Pozitif Düşünün

Hastalıkların en önemli nedenlerinden biri de strestir. **Sağlıklı ve uzun yaşamak isteyen herkes stresi hayatından uzaklaştırmak zorundadır.** Yaşamını güzelleştirmek isteyen bir birey ise öncelikle olumlu düşünmeyi öğrenmelidir. Bunu sağlamanın en kolay yolu sizi mutlu eden şeyleri sık sık aklınızdan geçirmenizdir. Unutmayın; pozitif düşünmeye hayatımızda daha fazla yer verirse daha sağlıklı bir hayat bizi bekliyor olacak.



Suna ÖĞÜR

Turgutlu Denetim Serbestlik Müdürlüğü, Psikolog

DEĞER2

AİLE

GÜÇLÜ ÇOCUKLAR

Hepimiz istiyoruz ki, çocuklarımız kendi ayaklarının üzerinde durabilen yetişkinler olsunlar. İş bulamadığı zaman hemen pes eden, ikili ilişkilerinde hayır cevabını asla kabul etmeyen, bir gruba dâhil olabilmek için sürekli onay alacak davranışlarda bulunmaya çalışan, başkalarının duygularını önemsemeyen yaşayan kişiler olmasınlar istiyoruz.

Geçen ay ki sayımızda demir bir kadından bahsetmiştim sizlere, öyle ki bu hikâyenin sizlere ilham olması ve bu yönde çocuklarımız için atacağımız her adım çok kıymetliydi hala da öyle. Hayatın zorlayıcı olaylarının karşısında pes etmeyen, kendi duygularını ifade etmekten çekinmeyen gençler yaratabilmek pek tabii mümkün ama nasıl?

Olumsuz olarak adlandırdığımız yaşantılar ile **sağlıklı bir şekilde mücadele edebilen bireylerin**; problem çözme, iyimserlik, empati, esneklik, mizah, olumlu düşünme gibi bazı **içsel özellikleri**; eğitim, sağlık fırsatı, aile desteği gibi de **dışsal özelliklere** sahip olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda **psikolojik sağlamlığı düşük olan bireylerin** ise sosyo-ekonomik düzeyi düşük, aile ilişkileri bozuk, madde kullanımı, aile içi şiddet gibi öyküye sahip olabildikleri bulunmuştur. Ancak şunu da biliyoruz ki **psikolojik sağlamlık** çocuk ve ergenlere yeterli gelişimsel destek ve fırsat verildiğinde gelişebilmektedir. Gelişimsel destek verilebilmesi için öncelikle **bir çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ihtiyaçlarının bakım verenleri tarafından karşılanıyor olması gerekmektedir**. Çocuk eğer ki, seviliyor, güvende olduğunu hissediyor ise birtakım beceriler geliştirebilmesi için uygun ortam oluşmuş demektir.

GELİŞİMSEL DESTEK VERİLEBİLMESİ İÇİN ÖNCELİKLE ÇOCUĞUN FİZİKSEL, DUYGUSAL, SOSYAL İHTİYAÇLARININ KARŞILANIYOR OLMASI GEREKMEKTEDİR.

Kaynaklar: Şahan Aktan, B. Önder, A. (2018). Okul Öncesi Dönemde Psikolojik Dayanıklılık, Eğitim ve Kuram Uygulama (2), 20-30.

Bahadır Yılmaz, E. Öz F. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik, 82-89



Öncelikle çocuğunuzun yaşına göre yapabileceği şeyleri onun yerine yapmayın;

- Örneğin; **çocuğunuz 5-6 yaşlarında** ise artık hırkasını tek başına giyebilmeyi öğrenebilecektir, yeter ki ortam yaratın.
- Çocuğunuza; **tualete gitmek**, arkadaşları ile oyuncağını paylaşmak, hırkasını giymek gibi günlük problemleri çözme sürecini anlatın ve fırsat tanıyın.
- Çocuğunuz ile birlikte **öyküler okuyun** ve öykülerin içerisindeki olayları beraber çözmeye çalışın, fikirlerini sorun.
- Çocuğunuzun yaşadığı herhangi bir olumsuz durumda bunu bir öğrenme fırsatı olarak görmeye çalışın ve sorunu onun için çözmek yerine, **problem nasıl çözülebilir** bu süreçte ona rehberlik edin.
- Çocuğunuza, bir problem karşısında birçok problem çözme yolu olabileceğini göstermeye çalışın, böylece olaylar karşısında esnek ve yaratıcı düşünmeye alışacaktır.
- Çocukların davranışlarının sorumluluğunu alabilmeleri için davranışlarının sonuçlarını yaşamalarına izin verin.
- Bizler çocuklarımızı mükemmel insanlar yapmaya çalışmıyoruz, unutmayın ki psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler hatalarından ders çıkarabildikleri için daha başarılıdırlar.



Çocuğumun Çizdiği Resim Ne Anlatıyor?

"Resim yapmak düşünceyi, duyguyu boya ile dışa vurmaktır" (Francisco Goya)

Çocuk Resimlerindeki Gelişim Dönemleri

Sevgili Değer dergisi okurları; çocuklarımızın yapmış olduğu resimler sadece çizgilerden ve renklerden ibaret değildir. Her ne kadar farkında olmasak da çizdiği resimler çocukların duygularını, düşüncelerini de içeren bir nevi iç dünyasının yansımasıdır.

Resimler, çocukların kişilik özelliklerinden zihinsel gelişimlerine, dünyayı algılayış biçimlerinden, çevre, aile, anne-baba, kardeş ilişkilerine kadar bize bilgi verir. Bu konuya başlamadan önce çocukların çizdiği resimlerin belli gelişim evrelerinden geçtiğini ve bu süreçlerin çocuğun gelişimini izlemek adına önemli bir süreç olduğunu ifade etmek istiyorum.

Prof. Dr. Haluk Yavuzer çocuk resimlerindeki gelişimi 5 evrede ele almıştır.

1. Karalama Dönemi (2-4 yaş)
2. Şema Öncesi Dönem (4-7 yaş)
3. Şematik Dönem (7-9 yaş)
4. Gerçekçilik (Gruplaşma) Dönemi (9-12 yaş)
5. Görünürde Doğalcılık Dönemi (12-14 yaş)

Karalama dönemindeki çocuklarda resim kendiliğinden karalamalarla, çizgilerle oluşur ve önemli olan çocuğun resme yüklediği anlamdır. Bu dönemde çocuklar hangi nesnenin hangi renk olduğuna dikkat etmezler, renk- nesne ilişkisi yoktur ve parlak, açık renkler başta olmak üzere hoşlarına giden renk hangisi ise resimlerde o renkler kullanılır. *Pembe bir güneş, yeşil bir gökyüzü* gibi... Bir anaokulu öğrencisinin hala karalama ile uğraşıyor olması kendi yaş grubunun altında bir gelişim gösterdiğinin belirtisi olabilir.

3 yaşlarında genel olarak çocukların resimlerinin odak noktası kafadır ve insan resmini kafa figürü olarak çizerler. **4 yaştan sonra** artık kafanın yanında beden de çizilmeye başlanır. *Lawler*; 4 yaş yuva çocuklarının mutlu bir resimde sarı rengi, hüzünlü bir hikâyeden sonra ise kahverengi tercih ettiğini söyler. Duyguların, hayal gücünün ön plana çıkmasıyla beraber **5 yaşına geldikten sonra** çocuklar neyin resmini yapmak istediklerini önceden belirlerler. **6 yaşında ise** artık resimde ayrı ayrı yer alan parçalar bir bütün etrafında oluşmaya başlar ve resimlerde gerçekçilik yavaş yavaş artar.

Çocuklar 7-9 yaşlarına geldiğinde zihninde bir takım şemalar oluşur. **Şemalar**, çocuğun bir şeyi nasıl gördüğü, ona ne anlamlar yüklediği, bir objeyi keşfetme gibi süreçleri içerir. Çocuk zihninde insan şeması, mekân şeması gibi şemalar oluşur. **Mekân şeması**; çocuğun bulunduğu yeri algılamasıdır. Şöyle ki; hepimiz hatırlarız resimlerimizde zemini düz bir çizgi ile çizip üzerine ev, ağaç, insan figürleri çizdiğimizizi. İşte bu çizgi bizim mekân şemamızdır.

Gerçekçilik dönemine baktığımızda **9-12 yaşlarda** toplumsal figürler ön plana çıkar. Çocuğun yetiştirildiği toplumda kadınlara ve erkeklere yüklenen roller ne ise genellikle bu durumlar resmedilir. Renk seçimleri artık "Karalama Dönemindeki" gibi gelişigüzel değil, gerçeğe uygundur. Resimlerdeki gelişim döneminin son dönemi olan "**Görünürde Doğalcılık Döneminde**" artık kullanılan renklerin yanında çizilen resimler orantılı, çizilen derinlik de gerçeğe uygundur.



➔ Yazımızın devamı aralık sayısında yayımlanacaktır.



Sibel KARAGÜL
Samsun T Tipi Kapalı ve Açık ÇİK, Öğretmen

İNSAN



BEN KUTLAMA İSTEMEM

Öğretmenlikte henüz 10 yılı devirsem de çok daha eskiye dayanır tanışıklığımız. Çünkü bir ilkokul öğretmeni babanın kızımı. Halile öğretmenliğin neden kutsal olduğunu iyi bilirim. O nedendir ki, her 24 Kasım'da başa sarar hislerim, hiçbir öğretmenler gününü almam kendi üstüme. Hatırlanmak güzel gelir ama mahcup olurum yine de. Çünkü hak etmediğimi düşünürüm çoğu zaman. Öyle öğretmenler var ki, hikâyelerini okudukça burnum sızlar. Bir nebze de olsa bugünü hak edebileyim diye, her öğretmenler gününü kalbimin en derinlerinde hep o öğretmenlere atfederim.



Onlardan biridir Neşe Altın. Çocukluk hayali olan öğretmenlik uğru-na gurbeti göze almıştır. Tekirdağ'daki ailesinden Sinop Öğretmen Lisesinde okumak için ayrılır küçücük yaşında. Bir öğretmenler gününde, "Ben tükenmez olayım tüm insanlara, yolculara yeteyim istiyorum. Korkuyorum bazı geceler, karanlık geliyor her yer bana, karanlık çok karanlık. Üşüyorum yatağımda. O zaman unutayım diye, avunayım diye annemi, babamı, kardeşlerimi düşünüyorum. Yurdumu, binlerce şehidin kaniyle sulanmış yurdumu düşünüyorum." diye yazar ödevine. Bursa Uludağ Üniversitesinden mezun olduktan birkaç ay sonra 30 Eylül 1993'te Diyarbakır'ın Bismil ilçesinin Çavuşlu Köyü İlkokulu'na atanır. Bin bir emek ve güçlkle okutup meslek sahibi yaptıkları kızlarını, kilometrelerce uzağa göndermek istemez ailesi başlarda. Ama Neşe Öğretmen kararlıdır, "Bayrağımın dalgalandığı her yerde görev yaparım." der. Babasının içi rahat etmez yine de, kızıyla birlikte gider Bismil'e. Hem kızının hayallerini gerçekleştirmesine de yardım etmiş olacaktır. Çok değil, 26 gün sonra... 26 Ekim 1993'te çalan kapı ile söner Neşe Öğretmenin hayalleri, nefesi, bedeni. Gelenler teröristtir. Sonrası... Anlatmaya yürek dayanmaz. Öyle ki, ertesi gün cansız bedenini bulan askerler gözyaşla-

rını tutamaz. Lojmana girdiklerinde gördükleri manzara da acıdır; babasıyla birlikte şehit edilmeseydi o akşamki yemek için kızartacağı birkaç biber durmaktadır tavada. Yani aza kanaat ederek vatan görevini yerine getirmektir tek amacı Neşe Öğretmenin. Zira ilk maaşının büyük kısmını, okulun tadilatını yapsınlar diye ustalara vermiştir. Gündüzleri derslerden kalan zamanlarında babasıyla birlikte kendi de yardımcı olur onlara. Tek amacı, bayrağının dalgalandığı her yerde seve seve yapacağı bu mesleği o köyde çocuklar için uygun fiziki koşullarda yapmaktır, çünkü idealisttir. Ama bu kutsal mesleği yapamamış, fırsat bulamamış, terörün karanlığında yitmiştir öğrencilerini ıstıtamadan. 22 kurşun çıkmıştır vücudundan. Anlayacağınız, yaşından büyüktür yediği kurşun sayısı. Nice şehitler verir bu güzel ülkenin öğretmen ordusu. Milli Eğitim Bakanlığının resmi internet sitesinde şehit öğretmenler başlığında görebilirsiniz çoğunu. Eşiyle, çocuğuyla, karnındaki bebeğiyle şehit edilen 150 öğretmen... Neşe Öğretmen onlardan sadece biri...



NEŞE ÖĞRETMENİN YAŞINDAN BÜYÜKTÜR YEDİĞİ KURŞUN SAYISI.



Gerçek sayı ise daha fazla. O listede ismi olmayanlar da var çünkü. Örneğin **Necmettin Yılmaz**. İnşaat işçisi bir babanın çocuğudur. 9 Eylül Üniversitesinde bir yıl okuyup Gümüşhane'deki ailesine yakın olmak için Karadeniz Teknik Üniversitesine, diğer yıl da daha ekonomik olacağı için Artvin Çoruh Üniversitesine yatay geçiş yapar. Mezuniyetinin ardından Şanlıurfa'nın Siverek ilçesinin Çifçi-başı Köyü İlkokulu'na atanır, "Bayrağımın dalgalandığı her yerde görev yaparım." diyerek hiç düşünmeden gider. 16 Haziran 2017'de öğrencilerini karnelerini dağıtıp memleketine gitmek üzere yola çıktığında kaçırılır teröristler tarafından. Arama çalışmaları devam ederken şöyle yakarır babası: "Onu elinde tutanların biraz vicdanı varsa oğlumun bırakırlar. Bu topraklar hepimizin ve hepimiz kardeşiz. Oğlum, hayatın zorluklarını yaşamış bir insan. Kıymayın oğluma, o iyi bir insan." Terörün aşâğılık, canı yüzü, bu asil, yüce gönüllü yakarışa kulak verir mi? Vermez. **16 Temmuz 2017'de** şehit edilir Necmettin Öğretmen. Gençecik, umut doluyken terör denilen lanet, ailesinden, öğrencilerinden koparır onu alçakça. Daha 24 yaşındadır; 1930

ylında **Menemen Olaylarında** bağnazlar tarafından üstelik canice şehit edilen, Cumhuriyet tarihimizin ilk şehit öğretmeni **Kubilay Öğretmen**le aynı yaşta...

Necmettin Öğretmenin şehit edildiğini öğrendiğimde, köy öğretmenliği yapmış bir meslektaşım olarak şöyle yazmışım defterime: "Ne yazsam yetersiz kalacağımı bile bile yazıyorum: Dünyanın en özel ve en güzel mesleğidir öğretmenlik, hele sınıf öğretmeniyse. İlk görev yerin çoğunlukla köylerdir. Erkek ya da kadın fark etmez, çocuğun olsun ya da olmasın sınıf öğretmeniyse, o miniklere gösterdiğin şefkat, anne şefkatidir. Kendimden biliyorum. Hangimiz o minik burunları silmemiş, yağmurda karda üşüyen minik ayakları, sınıfın ortasındaki sobayı çevreleyip ısıtmamışızdır? Ayağımızdaki botlara bakıp kendimizden utanmamışızdır? Herkesi seferber etmemiş, onlara ihtiyaç yardımı yapılırken yüzlerindeki mutlu ama mahcup ifadeyle ağlamamışızdır? Tadını bilmediği meyveyi, görmediği denizi anlatırken içimiz sızlamamıştı? İlk fırsatta onları, bu bilmedikle-riyle tanıştırmamışızdır? Her karne

dönemi o karneleri süslememiş, yanına bir çikolata ekleyip bir de öpücük kondurmamışızdır? 'Örtmenim, örtmenim!' ne güzel bir sözdür bizler için. Her teneffüs çevrenize doluşan, eteğinize yapışan, 'bu sefer örtmenimin elini ben tutcam' diye itişip kakışan tüm o çocuklara, hangimiz evlat gözülüyle bakmamışızdır? Hangimiz? Diyeceğim; dünyanın en kutsal mesleğidir öğretmenlik. Terörün bizden aldığı o güzel ve genç ruhlar, eminim ki öğrencileriyle yaşayacaklar."

Hem bunları yazmış hem de kendimi sorgulamışım. Bir yandan onların yüceliğinin yanında kendi öğretmenliğimi hesaba çekmişim. Diğer yandan ise gözü öğretmenlerin tatili ve ek dersinde olanlara bir parça vicdan; "Öğretmenler günü neden bu kadar abartılıyor, bizim de meslek günümüz var" diyenlere, 24 Kasım'ın sıradan bir meslek günü olmadığını anlamaları için az biraz sağduyu dilemişim.

Ne zaman ki "Bayrağımın dalgalandığı her yerde görev yaparım!" diyen bir ses duyarsanız, bilin ki onu söyleyen Neşe Altan'dır, Necmettin Yılmaz'dır, Mustafa Fehmi Kubilay'dır! Bugün öğretmenler günü. Ben kutlama istemem. Gün, vatan uğruna can veren öğretmenlerimizin günüdür.

CUMHURİYETİMİZİN TÜM ŞEHİT ÖĞRETMENLERİNİN ÖĞRETMENLER GÜNÜ KUTLU, RUHLARI ŞAD OLSUN.



Muhsin KURT
Akşehir T Tipi Kapalı CİK, İnfaz ve Koruma Memuru

AYIN ÖNEMİ

24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ



24 Kasım öğretmenler gününde benim de tanıdığım bir öğretmenin, bakanlığımız bünyesinde görev yapan bir personelin babasından bahsedeceğim; Emekli öğretmen **Ahmet Emin Sıdar**.

18 Eylül 2019 tarihinde Ankara İş Yurtları Fuarında halk oyununda görevli, Aydın

E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda görev yapan kâtip arkadaşım İlker Sıdar ile birlikte, 21 Eylül 2019 Ankara gösterisinden sonra misafirhaneye dinlenmek için gitmiştik. Bu esnada gelen bir haberle yıkıldık. Bahse konu personelimizin babası Ahmet Emin Sıdar ile eşi Kübra Sıdar'ın elim bir trafik kazasında vefat ettiklerini öğrendik. Bu bahisle emekli bir öğretmen olan Ahmet Emin Sıdar'ı oğlu İlker Sıdar'dan dinleyelim;

Hayatımda ilk defa buruk geçecek bir gün öğretmenler günü. Bana öğretmenlik mesleğinin kutsallığını anlatan: "Biz aslında öğrencilerimizin anne babasıyız, fedakâr, samimi olmalıyız ve ne olursa olsun vicdanımız rahat olmalı oğlum." diyen hayatımın öğretmeni babam olmadan ilk öğretmenler günüm olacak. Ne kadar mükemmel babalık yaptıysa bize, o kadar da mükemmel bir öğretmen ve idareci oldu babam.

Hayatının 41 senesini eğitime adadı. Farklı şehirlerde, farklı okullarda kimi zaman öğretmen kimi zaman idarecilik yaptı. Ne şehir önemliydi onun için ne de makam. Onun tek gayesi 41 yıl boyunca vatana hizmet etmek, millete hayırlı evlatlar yetiştirmekti. Onun için öğrencileri hep evlatları gibiydi.

1976 yılında Nazilli Öğretmen Lisesinden mezun olan babam, daha önce hiç ayrılmadığı memleketinden ilk defa öğretmen olarak Yozgat Çayıralan Topaktaş İlkokuluna atandı. Tam dokuz sene o okulda öğrencileri ve köylülerle bir aile oldu. Yalnız gittim ama kocaman bir ailem oldu orada derdi. Fedakârlık dedim ya abim doğduğu sırada görevinde olan babam, boşuna izin almayayım iki gün sonra tatil zaten diyerek ilk evladını bile görmeyi erteledi. Evladını, eşini merak etmemek, sevmek değil tabii ki bu. Okuldaki tek öğretmen olduğu için iki gün olmasa okul kapanacaktı. Bunun karşılığı sadece fedakârlıktı.

9 senenin sonunda memleketine hatta doğduğu mahalleye Aydın Bozdoğan Karabağlar İlkokuluna tayini çıktı. Oraya gelmek onun için daha önemliydi. Mahallesindeki öğrencilerin okuması gerekiyordu. Ben onları da okutacağım elimden ne geliyorsa yaparım derdi. Hatta benim kullanmadığım test

kitaplarını, bitmeyen defterleri öğrencilerine götürürdü. Sayısını bilmediğim o kadar çok öğrenciye vesile oldu ki babam. Yıllar sonra bile öğrencilerinin bir meslek sahibi olduğunu duyunca babamın gururla anlatışı hiç kulaklarımdan gitmez. Özellikle kız çocukları okusun derdi, mesleği olmalı kızlarımızın, gelecek zamanda okumayan kız çocuğu kalmayacak derdi. Yıllar sonra bile birçok öğrencisi onu arar ve ziyaretine gelirdi.

Ardından Yakaköy İlkokuluna gitti. Her gittiği köy okulunda sadece öğretmenlik yapmadı, müdürlük görevini de üstlendi hep. İkisini de aynı anda layıkıyla yaptı. En sonunda Bozdoğan Fatih İlkokuluna sınıf öğretmeni olarak tayini çıktı. Yıllar sonra şehir merkezinde öğretmenlik yapacaktı. Ama olaylar öyle bir gelişti ki babam yıllarca yaptığı fedakârlıkların karşılığını aldı belki de; Fatih İlkokuluna müdür oldu. Değişen eğitim sistemine ayak uydurdu hep. Bir gün bile ağzından "yoruldum" kelimesini duymadım. Okulu için, öğretmenleri için ve en önemlisi eğitim alacak öğrencileri için çalıştı hep. Okul inşaatında sırtında çimento bile taşıdı. Rahat olmalılar ki verimli olsun derdi. Kendi çözmeye çalışırdı okuldaki sorunları. Ailemize bile anlatmazdı çoğu zaman. Kendi kendine yazar, düşünür ve mutlaka çözerdi. Beraber çalıştığı öğretmenlerden hep duyardım "Bize baba gibi davranıyor, merhametli, vicdanlı biri diye." Hatta vefatından sonra bir öğretmen arkadaşından "benim kızım da öğretmen o nasıl idareciler görsün istiyorsam öyle davranmaya çalışıyorum sizlere" dediğini öğrendim. Kaç insan bu kadar düşünceli olabilir ki. İnsanın babasıyla gurur duymasının karşılığı kelimelerle ifade edilmiyor.

Müdürlere rotasyon sebebiyle 2011 yılında Halk Eğitim Merkezi müdürlüğü görevine başladı. Hayatımda ilk defa babamın ağzından duydum "Zor olabilir belki." diye. Çünkü farklı bir alandı Halk Eğitim Merkezi, yıllarca ilkokul yönetmeliğine hâkim olan babam farklı bir alana geçmişti. Ama şaşırtmadı bizleri, zor ne kelime o kadar çalıştı ki Halk Eğitime renk geldi, can geldi. Her zaman olduğu gibi dokunduğu her şeyi güzelleştirdi, elinden gelenin fazlasını yaptı. En son 2014 yılından 19 Eylül.2017 tarihine kadar Merkez İlkokulu müdürlüğünü de yaptı.

Babam mükemmel bir baba, mükemmel bir öğretmen ve mükemmel bir idareci oldu. Örnek ve önder bir insan olarak da yaşamını yitirdi.

Şehit edilen, vefat eden tüm öğretmenlerimizin mekânı cennet olsun. Öğretmenlerimizin öğretmenler gününü kutluyorum. Onlar bizim karanlıktaki ışığımız olmaya devam edecekler. Tüm öğretmenlere vatanımıza emeklerinden dolayı teşekkür ediyorum.



HAYATIN İÇİNDEN

Hayatımız boyunca sevilen birinin kaybı, ölümcül hastalıklar, saldırılar, işsizlik doğal afetler, savaş ve göç gibi zorlayıcı olumsuz yaşam olaylarını yaşamak zorunda kalır ya da yaşayanlara tanık oluruz.

Beklemediğimiz bir anda başımıza gelen travmatik olaylardan sonra sarsılmamız en doğal tepkidir. Bu olaylar karşısında korkar, üzülür, çaresiz hissederek, öfkelenir, acı çekeriz. Bu olayları yaşayan herkes iyileşmek için psikolojik desteğe başvurmayabilir. Çoğu insan çözümü kendi içsel kaynağında bulur. Aslında kendi içimizde her şeyin çözümü vardır. Fırtınalı günler geride kaldığında yaşanan olumsuz olayların ilk etkilerini üzerimizden atıp, eski haline dönebilme gücüne de sahiptir insan. Sarsılır, düşeriz ama yine toparlamayı biliriz kendimizi.

Psikoloji alanında yapılan araştırmalar, gerçek anlamda güçlü bireylerin sahip olduğu esas özelliğin hayatın sarsıcı olayları karşısında ne kadar esnek ne kadar çabuk toparlanabilen ve yaşadıklarından çıkardıklarını, zayıflıklarını gidermek için fırsat olarak gören insanlar olduğunu ortaya koymaktadır. Dayanıklı olmak için esnek olmak gerekir. Düşünceleri, alışkanlıkları, planları, zihni esnetmek.

Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılığımızı anlatmak için kullandığımız bir kavram. Depreme dayanıklı binaların hep esnek binalar olduğunu duyarız. Deprem sırasında bu binalar sağa sola sallanır ama yıkılmaz. Aynı şey biz insanlar için de geçerlidir. Psikolojik esneklik; gerektiğinde değişime açık olmayı, karşımıza çıkan sorunla uyum sağlamayı, zorlanmayı fakat sonra yeniden eski halimize dönebilmeyi anlatır. Dayanıklı olmak, "Bana hiçbir şey olmaz, ne olursa olsun savaşırım." demek değil, gerektiğinde "Ben bu olaydan zarar görebilirim." diyerek bunu kabul etmektir.

Bedenimizi pilates ve sporla esnettiğimiz gibi zihnimize de esneklik kazandırmanın yolları var. Kendimize olumlu ya da olumsuz her duyguyu yaşamaya, hissetmeye izin vermek bu yollardan en önemlisidir. Olumsuz duygularımızı görmezden gelmek onları yok etmez; o an işe yarıyor gibi görünse de o düşünceler zihnimizde bir yerde bizi yıpratmaya hazır bekler. Bu nedenle duyguları tanımak, olumlu ya da olumsuz olsa

Psikolojik Esneklik

Sert fırtınalardan sonra ayakta kalan sazlıklara...



da onları kabul etmek zihnimizi esnetir. Kendi içimizde yaptığımız yolculukta hayal kırıklığı da olacaktır, çok büyük mutluluklar da. Yeter ki kendimizi açalım ve her duyguyu hissetmeye hazır olalım.

Esnek olmayan insanlar belirli bir plan dâhilinde yaşayan, takvimi, rutinleri seven ve her şeyi kontrollü yapmayı isteyen yapıdadırlar. Bu planlı yaşam aksadığında ya da bozulduğunda bu süreci yönetebilmeye dair mekanizmaları tam olarak işlevsel değildir. Psikolojik olarak esnek olmayan insanlar bu süreci doğal karşılayamaz. Değişime açıklık, olayları esnetebilme, anda olma, spontanlık gibi becerileri hayatlarına alamadıkları için planlarının bozulması onlar için zorlayıcıdır.

Psikolojik esneklikte; eski yeni, planlı plansız alışılmayan ya da alışılmış her şey vardır. **Planlar** bozulsa da kendiliğinden gelen yeni deneyimlere açıklık vardır. Gündelik yaşamımızda eve giderken sürekli kullandığımız yolu değiştirmek bile bizim için alışılabilir mişin dışına çıkmak, rutinleri değiştirmektir. Öncelikle "asla" dediğimiz şeylere karşı bakış açımızı ele almak lazımdır. "Ben hayatta o tarz bir kitap okumam." dediğimiz alıştığımız tarzda olmayan bir kitabı okursak ne olur? Evet, en fazla beğenmeyiz,

ona dair yorumumuz bu olur. Tekrar okumak istemeyebiliriz, ama önemli olan deneyime açık olmamızdır.

...Sazlıkların hemen kenarında büyük bir meşe ağacı varmış. Rüzgâr çıktığında, meşe ağacı gökyüzüne kadar yükselen dev kollarıyla dimdik ayakta dururmuş. Ancak hemen yanındaki sazlıklar rüzgârda eğilmeye başlamış.

Meşe ağacı övünerek sazlıklara seslenmiş: En küçük bir rüzgârda hemen eğilmeye başlıyorsunuz. Ben ise dimdik ayakta.

Sazlıklar ona yanıt vermiş: Bizim için endişelenme; Rüzgârda eğiliriz ve böylece kırılmayız.

Sazlıkların sözleri bittiğinde kuzeyden çok sert bir fırtına gelmeye başlamış.

Meşe ağacı fırtınaya karşı dik durmaya çalışırken, sazlar yine eğilmişler. Fakat fırtına şiddetini iyice arttırmış ve meşe ağacı daha fazla dayanamamış.

Köklerinden ayrılmış ve sazların arasına düşmüş...

Fırtına heybetli meşe ağacını devirse de cılız sazlıklara zarar veremez. Çünkü sazlık fırtınayı kabul edip, rüzgârla birlikte sallanır, esneyebilir. Böylece hayatta kalır. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkarken meşe gibi dimdik, sabit ve sarsılmaz değil, sazlık gibi hareketli ve kabullenici olmak, gelen duruma direnmeyip, uyum sağlamak ve sorunu kazanıma dönüştürebilmek umuduydu...



Derleyen: Murat NAMDAR
Eskişehir H Tipi Kapalı ÇİK, Öğretmen

DEĞER

ARAŞTIRMA

Ağız Hijyeni İçin Dört Temel Alışkanlık

Ağız sağlığı problemleri fiziksel, sosyal, psikolojik yetersizliklere neden olarak bireyin yaşam kalitesini etkilemektedir. Ağız ve diş sağlığı hastalıkları, bireyin dış görünüşüne ve kendisine olan özgüvenine zarar vererek daha iyi bir şekilde yaşama amacını olumsuz yönde etkilemektedir. Ağız ve diş hastalıkları çiğnemek, konuşmak, uyumak ve yemek yeme gibi önemli fonksiyonların yerine getirilmesini engelleyebilmektedir. Yetişkin bireylerde yetersiz ağız sağlığının psikolojik ve sosyal huzura etkisi olduğu; tat almayı, iletişimi, sosyal ilişkileri ve günlük aktiviteleri azalttığı değerlendirilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2012 yılı verilerine göre; dünya genelinde okul çağındaki çocukların %60-90'ı ve yetişkinlerin de hemen hemen tamamı diş çürüğü problemi yaşamaktadır. Bu da bireylerde ağrı ve rahatsızlık hissinin oluşmasına neden olmaktadır. Diş kaybına neden olan şiddetli periodontal hastalıklar orta yaşlı yetişkinlerin (35-44 yaş) %15-20'sinde görülmektedir. Dünya genelinde 65-74 yaş arası bireylerin yaklaşık olarak %30'unun hiç doğal dişi bulunmamaktadır.

Diş çürüğü çoğunlukla dişin sert dokusu olan mine, onun altındaki dentin ve kimi zamanda kök yüzeyini örten sert dokunun yıkılması olayıdır. Genellikle karbonhidratlı yiyeceklerin (şeker, nişasta vb.), kola ve benzeri şekerli gazlı içecekler, kek, çikolata vb. özellikle yapışkan gıdaların diş yüzeyinde uzun süre kalmasıyla oluşmaktadır. Ağızda var olan bakteriler bu gıda artıkları ile beslenmekte ve bu mikroorganizmalar yardımıyla asit üretilmektedir. Bir süre sonra bu asidik ortam dişin sert dokularında yıkıma sebep olup diş çürüklerini oluşturmaktadır.

Ağız hijyenini sağlamak için 4 temel alışkanlıklar

- HER GÜN 2 KEZ 2 DAKİKA BOYUNCA DİŞ FIRÇALAMA,
- DİŞ İPİ KULLANIMI,
- FLUORİDLİ DİŞ MACUNU KULLANIMI,
- DÜZENLİ DİŞ HEKİMİ KONTROLÜ.

Diş fırçası, evde mekanik plak kontrolü için hala en sık olarak kullanılan araçtır. Evde yapılan uygulamaların temel amacı plak miktarını azaltmak, diş ve periodontal dokuları plağın neden olacağı hasardan korumaktır. Yıpranmış diş fırçalarının yeni diş fırçalarına göre etkinliğin azaldığı görüşü ile her üç ayda bir yenilenmesi gerektiği ifade edilmektedir. Dişleri temizlemek için kullanılan en eski araç, çok basit, küçük, temizleme yüzeyini artırmak için bir ucu ezilmiş dallardır. İlk diş fırçasının sapı fildişinden ve kılları at yelesinden olmak üzere MS 1000'de Çin'de bulunduğu bilinmektedir. Kılıardan yapılmış diş fırçaları Avrupa'ya 17.yüzyılda gelmiş ve kısa sürede yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Diş fırçaları büyük oranda gelişim göstermiş en geniş çapta kabul edilen diş temizleme aracı olmuştur. İlk elektrikli diş fırçası ise II. Dünya Savaşı'nın sonrasında İsviçre'de geliştirilmiş, 1960'da Amerika'da piyasaya sunulmuştur.

Ülkemizde ağız ve diş hastalıklarının tedavilerinin gerçekleştirildiği diş hastanesi ve üniteleri ile ilgili Türkiye İstatistik Kurumu verileri ise şöyle; Sağlık Bakanlığı Kamu Hastaneleri Genel Müdürlüğü bünyesinde Türkiye'de 80 ilde 155 sağlık tesisinde 49 yatakla ve 6.360 Diş Ünite ile hizmet vermektedir. Bu verilere Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumları ile Özel ve Üniversite sağlık tesisleri ile ADŞH yatakları ve hastane diş üniteleri dâhil değildir.

Türkiye'de yetişkin her 100 kişiden 90'ında çürük diş, 85'inde ise diş eti hastalığı bulunduğu ifade edilmektedir. Ülkemizde neredeyse her yetişkinde bulunan ağız ve diş hastalıklarının erken teşhisi ve tedavi süreçleri için düzenli doktor kontrolü büyük önem taşımaktadır.

Yaygın bir sağlık problemi olarak ağız ve diş hastalıklarından korunmak için; ağız hijyeni alışkanlıklarının edinilmesi, psikolojik ve sosyal huzura katkı sağlayarak sosyal ilişkilere ve günlük aktivitelerine katkı sağlayacaktır. Sağlıklı bir ömür dileğiyle...





Yasın YILMAZ
Beşikdüzü T Tipi Kapalı ÇİK, Katip

Planlı Eskitme

Aldığımız her ürünün tasarım aşamasında bir ömrü olduğunu biliyor muydunuz?

Üretici şirketler yaşamlarını sürdürürebilmeleri için temel felsefe olarak bununla başlarlar tabii kendileri bu duruma **ürün yaşam döngüsü** adını veriyor. Şöyle ki her ürünün yeni modeli çıktığı zaman elinizde bulunan ürünün yavaşladığını, çöktüğünü ve döküldüğünü görürsünüz ve bunun psikolojik olduğunu kendinize inandırırınız. Aslında durum böyle değildir, evet küçük bir payı olsa da gerçekten üretici şirketler, tasarım aşamasında ürünlerinin ne zaman öleceğini de belirler. Çünkü kutuları janjanlı ürünlerin büyük bir tanıtımını yaparak, insanların bu ürünleri satın almasını sağlarlar.

İnanmadıysanız işin anı kısmına dönelim; bir ampulü düşünün 1901 yılından beri yanıyor şimdi insanın aklına şöyle bir şey geliyor Ampul denilen bir teknolojik icadın patenti 1880 yılında **Thomas Edison** tarafından alındı ve 15 sene gibi çok kısa sayılabilecek bir süre içinde bu alandaki teknolojik gelişmelerle neredeyse hiç patlamayan bir ampul üretilebildi. Normalde gelişen teknolojiyle birlikte bizim evimizdeki ampullerimizin daha uzun süre kesmeden yanması lazım değil mi? Ancak 1924 yılında çıkan bir gazete haberine bakınca bunun böyle olmadığını, reklam veren firmanın; *"Çok kaliteli ampul 1000 saat yanıyor."* sloganıyla birlikte tüm bu dayanıklı ürün furyasının o dönemde bittiğini anlıyoruz. Artık **Planlı Eskitme** modeline geçildiğini anlıyoruz.

Günümüzde ise **Apple** şirketinin bunu kabullendiği ve **iPhone** marka telefonlarının yeni modeli çıktığında bir eski modelinin yavaşlatıldığını itiraf etti. Tabii ki de telefonunuzu ilk aldığınız hale geri getirebilirsiniz ancak bu sandığınız kadar kolay olmayacaktır. Tüketici kolay yolu seçerek janjanlı paketdeki yeni modeli alıyor. Uzun süredir kullanılan teknik ilk günkü halini koruyor.

Alkol Bağımlılığı ve Evlilik Çatışması

Doktoru fiziksel muayeneden sonra problemlerinin kaynağının psikolojik olduğuna karar vermişti. Cathy Henry, aylardır uyku problemi yaşıyor, sürekli ishalden şikâyet ediyor ve çoğu zaman kendini bitkin hissediyordu: bedeni kendini salmıştı ve kondisyonu zayıftı. Doktorunun sorduğu bir soru Cathy'nin yaşamıyla ilgili derin bir endişe duymasına yol açmıştı. Doktoru sakince "Son zamanlarda çok içtin mi?" diye sordu. Cathy yüksek sesle "Hayır" diye bağırdı. Sonra da ağlayarak öyküsünü anlatmaya başladı.

28 yaşında ve yedi yıldır başarılı bir yönetici ile evliydi. İki çocuğu vardı ve ekonomik olarak oldukça iyi durumdaydı. Üniversite yıllarında başlayan sosyal içiciliği zamanla değişime uğramıştı. Evliliğinin ilk yıllarında itibaren içki tüketim miktarı artmış ve doğası değişmişti. Bir kadeh içkinin uyuşturucu etkisini özlemekle başladı ve ikinci ve üçüncü...

Eşini beklerken, yemek hazırlarken, yemek yerken ve zamanla günün çoğu saatinde içmeye başladı. Bunun yanında denediği içkilerin çeşidi de miktarı da artıyordu.

Bir sabah uyandığında daha yataktan bile kalkmadan içki içmeyi düşündüğünü fark etti. Artık ilk içkiyi öyle daha iyi hissetmek için değil, içmemesi nedeniyle daha kötü hissetmekten kaçınmak için istiyor görünüyordu.

Doktorunun fark ettiği bir diğer nokta da alkol kullanımının evliliğini olumsuz yönde etkilemeye başlamış olmasıydı. İçmesiyle ilgili sır tutması ve utanması kocasının yardım etme isteğine öfkeyle karşılık vermesi evliliklerindeki yakınlığı azaltıyordu. Aralarındaki mesafe artmıştı. Eşinin çocukların bakımı ve ev işlerinde kendisine artan güvensizliği nedeniyle ona kırgındı. İçki içme hayatının merkezine oturmuştu. Bir süre bunu inkâr etse de yaşamı artık kontrolden çıkıyordu.

“Adım
Cathy ve
ben bir
bir...”

“Adsız Alkolikler” toplantısına karar vermesi böyle bir zamanda oldu. Katıldığı bu toplantıda iyileşmede ilk adımın alkolik olduğunu kabul etmesi olduğu söylenmişti.

“Adım Cathy ve ben bir bir...” cümlelerin ortasında durdu ve önündeki sırada yüzü dönük oturan yaşlı kadına yalvarırcasına baktı. Yaşlı kadının desteklercesine gülümsemesi ona cesaret verdi. “Ben bir alkoliğim.” Bu sözleri sadece yüksek sesle söylemenin bile sıkıntısını nasıl hafiflettiğine şaşırdı. Bu sözcükler çöküşünü ifade ediyordu. Ancak korkunç hiçbir şey olmadı. Odadaki hiç kimse gülmedi, kimse ağlamadı. Sadece onu selamladılar. Grubun diğer üyelerince ona, alkolizmin bir hastalık olduğu ve bir alkoliğin ondan tamamen yoksun kalmayı öğrenmek zorunda olduğu söylendi. Ona içki içmesine cesaret vermesi için gece-gündüz arayabileceği bir kadın arkadaş tayin edildi. Cathy içki içmeye can atmasını ve bunun ne kadar acı veren bir durum olduğunu anlayabileceğine inandığı biriyle, ihtiyaç duyduğunda her an konuşabileceğini bilmekten memnun ve minnettardı.

Ancak bir sorun vardı. Eşinin bu gruba katılmasına olumsuz bakacağını düşünmesi nedeniyle arkadaşları ile buluşacağını söylemesi ve arkadaşının eşi ile yaptığı telefon konuşmasıyla buluşmadıklarını öğrenmesi Cathy’i zor durumda bırakmıştı. O gece eve geldiğinde eşi ile tartıştılar. Çünkü eşi kendisini aldattığını ve bu sebeple de kendisine yalan söylediğini düşünüyordu. Tartışmaları şiddete dönüştü. Cathy eşi Dick’e yumruk attı ve saçlarını yoldu. Dick onu incitmeyecek şekilde tuttu ve öfkeyle odayı terk etti. Cathy arkadaşına telefon ederek içmemek için yardım istemeyi unuttu ve birkaç bardak içki içti. Çöküp kaldı.

Ertesi gün hastanede uyandı. Düşerken başını mutfak tezgâhına çarpmıştı. Kırık yoktu ama kafa derisi derin yaralanmıştı. EEG’si normal çıktı ve ertesi gün taburcu edildi.

Cathy Adsız Alkolikler Yardım Grubuna geri dönmedi. Dönseydi birçok şey farklı olabilirdi. Eşi önceleri bu konuda yardım almasını itibar kaybı olarak gördüğünden onaylamadı. Ta ki Cathy sarhoş bir şekilde yaptığı kazada neredeyse arabası ve kendisini mahvedene kadar.

Böylece bu konuda uzmanlaşmış bir terapist ile görüşmeye başladı. Tedavi sürecinde terapist her ikisini de tek tek dinledi. İkisinin de birbirlerinden beklentilerinin neler olduğu keşfedildi. Dick, Cathy’nin yalnızca içki sorunlarından değil aynı zamanda suratsızlığından ve evdeki işler ile hem kendisini hem de çocuklarını ihmal etmesinden bahsetti. Dick içini dökerken Cathy’e olan öfkesini ifade etme şansı yakaladı. Terapist tarafından her ikisi de yaşadıklarını duygularını ifade etme yoluyla anlatması yönünde teşvik edildi. Dick’in ağlayarak korkularından, ölüyormuş gibi hissetmesinden ve Cathy’e ihtiyacı olduğunu söylemesinden yola çıkarak evliliklerindeki konuşulmayan problemleri üzerinde duruldu. Cathy’nin alkol problemleri ile başlayan terapi süreci hem alkol tedavisini hem de aile içi problemleri kapsayarak devam etti. Önce aşamalı olarak Cathy’nin alkolden uzaklaşması hedeflendi. Cathy seanslara ayık gelebilmeyi başardı. Seanslardan önce alkol kullanmaması için eşi Dick ile zaman geçirmesi sağlanarak ayık kalmasına yardım edildi. Devam eden süreçte *Boş Sandalye Tekniği* ile *Geşalt Terapi Tekniği* uygulandı. Sandalyeye Cathy’nin içki şişesi konulduğu hayal ettirilerek Dick’e onunla konuşması istendi. Bu yolla Cathy’nin içkisinin kendisinde yaşadığı duygu ve düşünceleri fark edildi. Aynı uygulama Cathy için de yapıldı. Boş sandalye ile yaratılan hayali senaryo çift üzerinde büyük etki yarattı. Her ikisi de alkolün evliliklerinde yakınlıklarına verdiği zararı keşfetti. Cathy, içki şişesinin kocasından istediği ve almaya ihtiyaç duyduğu şeylere nasıl dönüştüğünün ayırımına vardı.

Öykümüzde olduğu gibi birçok kişinin alkol bağımlılığı tedavisinde tiksindirici davranışçı terapiler, tartışmalı da olsa kontrollü içme yöntemleri, Geşalt Terapide kullanılan boş sandalye tekniği ve sorun çözme becerileri gibi yöntemler kullanılmaktadır.





Ramazan SAĞIR
Devrek Açık ÇİK, Öğretmen

CANLILAR ALEMİ

Sansargiller familyasından, yaşam alanları Avrupa ve Kuzey Asya olan gelincikler yaklaşık 15-20 santimetre boylarına sahip küçük yapılı hayvanlardır. Genellikle merhametsiz ve saldırgan yapıda olan gelincik hayvanı tavşan ve tavuk gibi kümes hayvanlarını avlayarak beslenmektedir. Özellikle kümeslerde bulunan yumurtaları çalması ile ünlü olan bu hayvanların ortalama ömür süreleri 10 yılı bulmaktadır.

Çok Yetenekli Avcı:

GELİNCİK

Uzun kuyruklu, kısa kuyruklu, kokulu ve avcı gelinciği gibi pek çok çeşidi bulunmaktadır. Etçil beslenen hayvanların en küçük bireyi olarak bilinen gelinciklerin karınların alt kısmı beyaz, sırt tüyleri ise esmer ve kahverengi yapıdadır. Küçük yapılı olmasından dolayı en küçük alanlara dahi girebilen gelincikler, tarla faresi ve sıçan gibi hayvanlara karşı merhameti olmayan ve oldukça saldırgan bir tutum sergileyen hayvanlardır.

Tırmanma ve yüzme yeteneklerinin oldukça kuvvetli olmasından dolayı ağaç tepelerine rahatlıkla tırmanarak kuş ve sincapları kendine av edinir. En çok Avrupa ve Amerika'da yaşadığı bilinen gelincikler atik bedenlerinden ve cesur bir hayvan olmalarından dolayı pek çok hayvanı avlayarak açlığını gidermektedir.

Kümes hayvanlarının yumurtalarını çalması nedeniyle halk dilinde **hırsız gelincik** olarak bilinen gelincikler Asya ve Avrupa ülkelerine nazaran ülkemizde de sıkça karşılaşılan etçil özellikteki, memeli hayvanlardan biridir. Avlarını boğazlarından ısırarak öldüren bu hayvanlar genellikle kırsal kesimlerde çokça görülmektedir. İnce ve uzun vücut yapısı sayesinde birçok dar alana çok rahat girebilmekte, köstebek ve fare yuvalarındaki hayvanları telef edebilmektedir.

Yaz aylarında kahverengi bir posta sahip olan gelincik, kış aylarında iyi bir şekilde kamufler olabilmek için tüyleri tamamen beyaza bürünmektedir. Genellikle kendinden küçük hayvanlara saldırmamasının yanı sıra kendinden cüsse olarak oldukça büyük olan hayvanlara da saldırarak

alt ettiği görülmüştür. Gelincikler avladıkları hayvanları daha sonra yemek için bir yerde saklarlar.

Bir anlamda avlarını stoklayan bu hayvanlar av konusunda güçlü çektikleri zamanlarda eldeki yiyeceklerini değerlendirmektedir. Çiftleşme dönemi mart ayı olan gelincikler tek bir gebelik sonrasında 6 ve 7 adet yavru dünyaya getirmektedir.

Dünya genelindeki fare nüfusunun aşırı şekilde artışının engellenmesinde önemli bir role sahip olan gelincikler, bu özellikleri nedeniyle doğa için faydalı bir hayvan niteliğindedir. Ancak pek çok insan, tavuk ve tavşanlarına zarar verdiği gerekçesi ile gelincikleri öldürmektedir. Ayrıca karakter olarak da kinci olduğu söylenen gelinciklerin eşine ya da yavrularına zarar verenleri asla unutmadığı da özellikleri arasında yer almaktadır.

Tavuk ve güvercin yumurtalarına zaafı olan gelincik, kümeslerden aldığı yumurtaları ağzında ya da boynunda kıştırarak taşımaktadır. Kemirgen ve sürüngen hayvanların baş düşmanı olarak bilinen ve dünya genelinde görülme sıklığı oldukça fazla olan gelincikler zaman zaman insanlar için de tehlikeli birer hayvan olabilmektedir. Özellikle yavrularına ve kendisine zarar verme eğiliminde olan kişilere karşı oldukça saldırgan ve kinci olan bu hayvanlar duydukları insan kokusunu hafızasına kazıma konusunda oldukça başarılıdır. Bu nedenle intikamını daha sonra da alabilecekleri ihtimaline karşı hazırlıklı olmak gerekir. Tavuk kümesleri olan insanlar için de tehlike arz eden gelinciklere karşı etkili önlemler almak gerekir. Oldukça atik bir hayvan olduklarından gelincik ile karşı karşıya gelen insanların bir an önce buldukları alanı terk etmeleri faydalı olacaktır.

Gelinciklerin kendi içinde pek çok çeşidi bulunmaktadır. En sık rastlanılan çeşitleri uzun ve kısa kuyruklu olanları iken; Afrika, Kolombiya, Sibiryaya, Endonezyya, sarı karınlı, bozkır, kara ayaklı, dağ gelinciği gibi gelincik çeşitleri de dünyanın birçok yerinde yaşamakta olan hayvanlardır. Yine Sansargiller ailesine mensup hayvanlardan kakım hayvanına benzerliği çok olan gelincik hızlı olması ve zekiliği ile bilinmektedir.

Birçok hayvanın kanını emerek beslenen bu hayvanların merhamet duygusundan yoksun oldukları ve son derece saldırgan oldukları söylenmektedir. İnsanlar tarafından köşeye sıkıştırıldıklarında da saldırgan olma ihtimalleri oldukça artmaktadır. Cüssesi iri olan gelincikler tavşan avlama konusunda ustadırlar. Telef ettiği hayvanların in ve yuvalarını kendine kiler edinmekte ve avladığı hayvanların postları ile döşediği yerlerde avlarını saklamaktadır.



PERSONELİMİZDEN GELENLER

HANGİ AŞK

Hangi aşk
Aşk olalı
Sundu ki badeyi dudaktan,
Hangi çiçek?
Miski amber koktuğu halde,
Koparılmadı ki dalından,
Hangi yabani aç hayvan?
Kanadı kırılan serçeye,
Gösterebildi ki şefkat.
Hangi gün?
Acılar yaşatmadan
Battı ki ufuktan,
Hangi dağ?
Eteğinde zamansız açan kardeleni
Korudu ki tipi ve kardan.
Hangi dolunayla ışıldayan yakamoz?
Kalbe doldurmadı ki
Yoğun acı ve efkar
Hangi kötü söz
Çıktığı andan itibaren
Kasırgalara yol açıp
Kavurmadı ki bedeni
Hangi umut?
Umutsuzluğun sonsuz deryasında
Bir çırpıda boğulmadı ki
Kulaç atmaya
Fırsatı bile olmadan,
Hangi yolcu?
Yürekleri burkan hasretle
Dönmek zorunda kalmadı ki sıldan



Aydın ÇOLPA
Devrek Açık CİK, Din Görevlisi

Sağlıklı Yaşam ve Kötü Alışkanlıklardan Korunma Yolları

Sevgili dostlar, her zaman olduğu gibi bugünde bizleri tekrar bu satırlarda buluşturan Rabbimize hamd, Resulü kibriyasına salat ve selam ederek başlıyorum. Allah (cc) insanı en güzel bir şekilde yaratmış, akıl nimetiyle donatmıştır. Hatta kâinatta yaratılan her şey insan merkezli yaratılmıştır.

İnsanı diğer varlıklardan üstün kılan en önemli özelliği akıl sahibi olmasıdır. Dolayısıyla insanın sağlığını tehlikeye atan ve aklını kullanmasını engelleyen her şey haram kılınmıştır. Hatta dinimiz İslam şüpheli şeylerden bile uzak durmamızı istemektedir. İslam dininde helal ve haramların belirlenmesi konusunda ayeti kerimeler, peygamber efendimizin hadisi şeriflerinden sonra; "**Şari'in (kanun koyucu, Allah cc) emri ile vücuda zararlı olan her şey haram gibidir.**" sözü genel kaide olarak kabul edilmiş ve. İnsanın sağlığını ve aklını tehlikeye atan şeyleri yapması yasaklanmıştır.

Hayat, sağlık ve zaman Allah'ın insanlara verdiği nimetlerin en başında gelir. İnsan yaratıcısına hakkıyla ibadet edebilmesi için sağlıklı olması gerekmektedir "**Kuvvetli mümin, zayıf / güçsüz müminden daha iyi, daha üstün ve Allah'a daha sevimlidir.**" (Müslim, Kader, 34) dolayısıyla sahip olduğumuz nimetlerin değerini kaybetmeden, elimizde iken bilmeliyiz. Zira Peygamberimiz (sav): "**Beş şey gelmeden önce, beş şeyin değerini bil! Ölüm gelmeden hayatın, hastalık gelmeden sağlığın, işlerin yoğunlaşmadan boş vaktin, yaşlılık gelmeden gençliğin ve yoksulluk gelmeden varlığın değerini bil!**" (Buhârî, Rikâk, 3) buyurmaktadır.

Hayat, sağlık, boş vakit, gençlik ve varlık. Genelde elden çıkmadan önce değerini bilemediğimiz nimetlerdir. İşte bu beş büyük nimetten biri de, "**hastalık gelmeden önce sağlığın değerini bilmek**" yani sağlığı korumak ve sağlığımıza

zararlı şeylerden sakınmaktır. Kerim kitabımızda yüce rabbimiz "**Allah yolunda (mallarınızı) harcayın, kendi ellerinizle (kendinizi) tehlikeye atmayın ve iyilik edin. Çünkü Allah iyilik edenleri sever.**" (Bakara, 195) buyurarak sağlıklı olmanın önemine işaret etmektedir.

İnsanın hem sağlığını hem de aklını tehlikeye atan ve kötülüğe sevk eden şeylerin başında içki, kumar, uyuşturucu gibi şeyler gelmektedir. Kerim kitabımızda yüce rabbimiz; "**Ey iman edenler! İçki, kumar, dikili taşlar (putlar) ve fal okları şeytan işi birer pisliktir. Bunlardan kaçın ki, kurtuluşa eresiniz. Şeytan, içki ve kumarla sizin aranızda düşmanlık ve kin sokmak ve sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık bunlardan vazgeçtiniz değil mi?**" (Maide 90-91) ilahi fermanıya bunları kesin olarak yasaklamış, haram kılmıştır.

Peygamber efendimiz (as) bizleri sağlık ve boş vakit konusunda uyarmış ve İnsan için sağlığın önemini şöyle ifade buyurmuşlardır: "**Hiç kimseye, iman hariç, sağlıktan daha hayırlı bir şey verilmemiştir.**" (Tirmizi, Daavât, 105)

Allah tarafında gönderilen bütün semavi dinler, insanların mutluluğuna ve saadetine vesile olan şeyleri emretmiş, tehlikeli ve zararlı olanları da yasaklamışlardır. **İlahi dinler, insanları doğruya, iyiye, güzele sevk etmek için indirilmişlerdir.** İslam dininin amacı da İnsanların kendilerini tehlikeye atmamalarını, kendilerine zarar verecek şeylerden uzaklaştırmaktır.

Kurani Kerimde açık açık insanların kötü alışkanlıklardan uzak durması belirtilmiştir. Dinimizde haram kılınan zararlı alışkanlıkların, vücuda zarar verdiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Sigara tüketimi akciğer kanserine neden olurken, içki siroz gibi hastalıklara neden olmaktadır.

Uyuşturucu ve zararlı madde kullanımı insanın aklını başından almakta sağlıklı düşünmesini engellemektedir. Madde bağımlılığı ise insanı kendisine ve çevresinde bulunan insanlara hatta en yakınlarına, yokluğuna dayanamam dediği evlatlarına, kardeşlerine varlık sebebi anne babalarına bile zarar vermesine sebep olabilmektedir.

Alkolü ve uyuşturucuyu kullananlar, akıl nimetini sarhoşlukla gidermektedirler. Akılla beraber sarhoşluk anında akli başına gelene kadar kişinin dini de gitmiş sayılmaktadır. Zira "**İnsanı insan yapan aklıdır, akli olmayanın dini de yoktur.**" (Camiü's-Sağir: 6159)

Uyuşturucu ve diğer zararlı maddeler kullanıldığında can tehlikeye atılmaktadır. Nesil, hem sağlık yönünden hem de manevî yönden bozulmaktadır. **Aklı ve sağlığı bozulmuş kişi, malını muhafazada da güçlük çekecektir.** İşte bu ve benzeri sebeplerden dolayı yüce dinimiz insana zarar veren her türlü uyuşturucuyu yasaklamış ve haram saymıştır.

Sevgili dostlar; Kur'an-ı Kerim ve hadislerde alkol ve uyuşturucular kullanılması neticesinde meydana gelecek sonuç dikkate alınmıştır. O da aklın örtülmesi, düşüncenin yok olması ve aklın kendisine has işlevi yerine getirmekten mahrum kalmasıdır. **Yani konulan yasak akli ihlal eden her madde içindir.** Dolayısıyla rahatlıkla şunu diyebiliriz: "**Akla zarar veren, onun işlevini yitirmesine sebep olan ve İnsanı sağlam düşünmeden yoksun bırakan her madde, İslam'ın yasak kapsamına girmektedir.**"

Sonuç olarak; akıl ve sağlık bir insan için en önemli nimetlerdir. Bizler de akıl sahipleri olarak Allah (cc)'ın vermiş olduğu her türlü imkânın, imtihanının olduğunu bilmeliyiz. Her nimetten mutlaka sorguya çekileceğimizi bilerek, bunları Allah'ın rızası istikametinde kullanabileceğimiz bir yaşam, gerçek hedefimiz olmalı.

Hz. Ali (r.a.) dediği gibi; "**İki şeyin elden gitmeden değerini takdir etmek zordur; biri sağlık öteki de gençliktir.**" **Selam ve dua ile...**

BENDİM BİLMEM Mİ!

Salıverdi birden, rengi sevginin,
Hatalara düşen, bendim bilmem mi!
Dönüp de bakmadın üzgündü halin.
Fırlatıp attığın, bendim bilmem mi!

Seni üzdüm farkındayım ben,
Bitmez sandım aşkın, zerre muhtaçken!

Ah o dilim var ya, zehirli diken!
Kuru dala dönen, bendim bilmem mi!

Senin rengindedir kalbimin rengi.
Sen yazdıkça kalbe, ben oldum silgi.
Umuda öncüydün, ruhuma ezgi.
Kadrini bilmeyen bendim bilmem mi!

Uğrunda yaşamak, elimde kalan,
Hayata küsmüşüm, yüreğim viran.

İçin için yanan, köze rastlarsan,
Közün içindeki bendim bilmem mi!

Önüme düştü de, vicdanım benim,
Götürdü aynaya, dedi "o mücrim."
Suçumu anladım, şimdi her daim,
El açıp bekleyen, bendim bilmem mi!



Derleyen: Ferhat ÇELİKER
Van M Tipi Kapalı CİK, Öğretmen

DEGER

SPOR

ESKRİM

KILIÇ-KALKAN

Herhalde birçoğumuza eskrim sporunun ne olduğunu sorsak biraz düşündükten sonra cevap verir ya da bu sporun ne olduğu hakkında pek bilgimizin olmamasından cevap vermekte güçlük çekeriz. Aslında eskrim sporu bizim yabancı olduğu bir spor dalı değildir. **Eskrim sporu Türkçede kılıç sporu olarak bilinmektedir.**

Eskrim, kılıç türünde olup, kesici ve batıcı özellikleri olmayan silahlarla yapılan ve çeşitli kurallar çerçevesinde, saldırı ve savunma esaslarına dayanan bir spordur. Eskrim sözcüğünün kökeni, Germen dilinde "korunmak, savunmak" anlamında kullanılan "skerman" ya da "seberman" sözcüğünden gelmektedir. Kılıç kullanma ve bunun öğretimi milattan öncelere dayanmaktadır.

Eskrim aslında bir dövüş oyunu olmakla birlikte iki kişi ellerindeki çubuk, tahta kılıç ile birbirlerine yaptıkları hamleler sonucunda puan alınan oynanan bir oyundur. Bu oyunun temeli orta çağ Avrupa'sında çokça yapılan düellolara dayanmaktadır. *Avrupa da Eskrim sporu kılıç kullanma sanatı olarak da bilinmektedir.* Bu spor özünde stratejiyi ön planda tutmasıyla birlikte rakibine karşı onurlu ve saygılı duruşu da gerektirmektedir. Bu açıdan kralların sporu olarak da adlandırılmaktadır.

Bu oyunu sadece Avrupa'ya mal etmek oldukça yanlış olur. Çünkü kılıç bilinen en eski savaş aletidir. **Kılıç popülerliğini barutun icat edilip ateşli silahlarda kullanılmasıyla yitirmiş ve aksesuar halini almıştır.**

Oyun, eğlence ve sporda da kılıç önemli bir yere sahiptir. **Eski Türklerde, yaşam şartlarına bağlı olarak çocuklar pek küçük yaştan itibaren biniciliğe, avcılığa, güreşmeye ve savaşmaya alıştırılırdı.** Kılıç, (at, ok, mızrak vb.) sadece savaş aracı olmayıp yapıma amacı savaşa hazırlık yapmak ve bedeni dinç tutmak olan bir spora ve oyuna da dönüşmüştür. Bu spor türlerinden **kılıç-kalkan sporu günümüzde eskrim olarak devam etmektedir.**



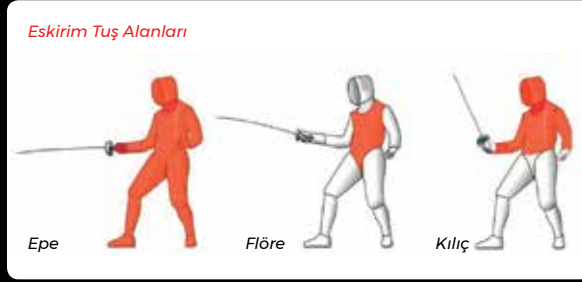
KILICIN TÜRKLERİN YAŞAMINDA ÇOK ÖNEMLİ BİR YERE SAHİP OLMASININ VE TÜRKLER İÇİN SADECE BİR SAVAŞ ALETİ OLMAYIP ONLAR İÇİN GÜCÜ, ADALETİ, DOSTLUĞU, GENÇLİĞİ, HÂKİMİYETİ, CESARETİ, YİĞİTLİĞİ, YAŞAMI VE ÖLÜMÜ SİMGELEMEDİR.

Eskrim tekniği ilk önce İspanya'da başladı, öğretim için okullar açıldı, fakat İtalya'da gelişti. İki elle kullanılan ağır epe 16. yüzyılda bırakılarak yerine İspanyolların yaptıkları "Repiere" denilen bir tür epe kullanılmaya başlandı ve o dönemlerde çok yaygın olan düello için en uygun silah olarak kabul edildi.

Fabri 17. yüzyılda o zamana dek yapılmayan ayakla hamle, boşaltma, karşı boşalma, karşı boşaltma, ikileme, siper alma, karşılık verme ve zaman vuruşu tekniklerini getirerek eskrimin gelişmesinde büyük rol oynadı.

Bu arada Fransa'da çok sayıda soylunun düelloda can vermesi üzerine tehlikesiz, ucu keskin olmayan, dört köşeli ve hafif bir silah yapıldı. 1653 yılında eskrim hocası **Besnard** tarafından öğretim metodu yayımlanan bu silaha, batmaması için ucuna kanca şeklinde bir düğme konmasından yola çıkılarak "Fleuret" yani "Flöre" adı verildi.

18. yüzyılda eskrim hocası **La Bossiere** tarafından icat edilen demir telden örülü maske sayesinde çalışmalar daha kusursuzca yapılmaya başlanarak yüz ve baş bölgesi, rakipten gelecek darbe, vuruş ve dürtüşlerden korundu. Bu yüzyılda eskrim Fransa'da teknik ve metot bakımından bilimsel esaslara bağlanırken 19. yüzyılda ise eskrim tekniği ve felsefesi en ileri aşamaya ulaştı. 19. yüzyılın sonlarında bir yarışma sporu haline gelen eskrim, **1902'den itibaren İngiltere'de, Fransa'da federasyonlar şeklinde örgütlendi.**



Türkiye'de Eskrim

1860'lı yıllarda askeri okullar aracılığıyla ülkemize gelmiş; 1903 yılında, **Hüsnü Bey**'in yetiştirdiği sporcular İtalyan eskrimcileri mağlup ettikten sonra askeri okullarda ders olarak yer almaya başlamıştır. **Ülkemizde eskrim sporunu yapan ilk kulüp Beşiktaş Jimnastik Kulübü'dür.** Cumhuriyetin ilanının ardından, 1923 yılında eskrim federasyonu kurulmuş, Federasyonun ilk başkanı da Fuat Balkan olmuştur. Federasyonun sporcuları, ilk defa 1924 yılında Paris Olimpiyatları'na katılmıştır. **Uluslararası ilk başarımız, 1931 Balkan Oyunları'nda Enver Balkan'ın şampiyonluğudur.** Olimpiyatlara katılan ilk kadın sporcularımız **Suat Fetgeri ve Halet Çambel** eskrimcidir. (1936 Berlin Olimpiyatları)

Eskrim 3 branşa ayrılmaktadır: **Flöre, Epe ve Kılıç.** Branşlar arasındaki farkı belirleyen kullanılan silahlar, kurallar ve eskrim hedef bölgeleridir. Üç branşın da sayı sistemi aynıdır.

FLÖRE

- Bir dürtüş silahı olan flörenin ağırlığı en fazla 500 gramdır.
- Uzunluğu en fazla 110 santimetredir.
- Öğrenme aşamasında kullanılır.
- Geçerli tuş alanı yalnızca gövdedir. Diğer bölgelere (kafa, kol, vb.) yapılan vuruşlar geçersiz sayılır.
- Atak üstünlüğü kuralı vardır.

EPE

- Vuruşlar yalnızca silahın ucuyla yapılır.
- Karşılaşmalarda düello kuralları geçerlidir. Özel sınırlamalar içermez.
- Aynı anda yapılan vuruşlar iki tarafa da sayı kazandırır. (Atak üstünlüğü kuralı yoktur.)
- Geçerli tuş alanı gövdenin yanı sıra vücudun diğer bölgelerini de kapsar.

KILIÇ

- Sayı, rakibin belden yukarisına kılıcın ucu ya da yanıyla vurulmasıyla kazanılır.
- Flöre ve epeden farklı olarak kesme ile de sayı alınır.
- Diğer iki branştan farklı olarak namlunun ucunda hareketli bir alan yoktur.
- Atak üstünlüğü kuralı vardır.
- Eskrimin en hızlı oynanan branşıdır.



Derleyen: Celal CEYLAN
Devrek Açık ÇİK, İnfaz ve Koruma Memuru

DEĞER

GEZİ / Bartın



Kaynakça: <http://www.bartın.gov.tr>
<http://en.bartın.edu.tr>
<https://blog.biletbayi.com/bartın-yoresel-yemekler.html>
<https://cografyaegitimi.biz/konu/bartinin-iklimi-ve-bitki-ortusu>

Bartın

Kuzeyinde Bartın'ın, yamaçları dik mi dik,
Karadeniz tutkunu, 'Yedi tepeli' dedik;
Sanılmasın İstanbul... Dahası iki ada,
Beş yeşil yarımada... Bu görkemli Amasra!
Eşsiz doğal bir yapı, üç bin yıllık geçmişi,
Birkaç soluk alınca, esrik olur her kişi...
Zeytin ve Sandal Burnu; 'Yeşil-mavi çağrışım'
Kurucaşile hey hey! Burada yazım, kışım!
Ulukaya yakını, bir kanyon ve şelale,
İki çay birleşince, melek soylu bir belde,
Yarım bardak Eldeş'le, sarmaş dolaş Ana çay,
Ulus adını aldı, gökyüzünde akan ay!

Nevzat Bilgiç

Bartın, doğuda Kastamonu, doğu ve güneyde Karabük, batıda ise Zonguldak illeriyle komşudur. Yüzölçümü 2143 km²'dir. İl merkezinin rakımı 25 metredir. Bartın'ın halen *Merkez, Amasra, Ulus ve Kurucaşile* olmak üzere 4 ilçesi, *Arit, Kozcağız, Kumluca* ve *Abdipaşa* beldeleriyle birlikte 8 Belediye, 262 köyü vardır. Bartın ilinin nüfusu 2009 TÜİK Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemine göre 188.449'dur.

Bartın Irmağı ve kolları tarafından derin bir biçimde parçalanmış arazi çok engebeli bir görünümündedir. Irmağın genişlediği alanlarda ve dağların oldukça dik yamaçları arasında dar ve derin vadiler yer alır. Kent merkezlerine inildikçe düz ovalar artmaktadır.

İsminin Kaynağı ve Tarihçesi

Bartın Adı: Parthenia'dan Bartın'a dönüşen adın kaynağı *Parthenios*'tur. Yunan mitolojisinde, *Tanrıların Babası Okenus*'un çocukları olan yüzlerce tanrıdan birisi ve sular tanrısıdır. "**Sular İlahı veya Muhteşem Akan Su**" anlamındadır.

Bartın'ı kuranlar, MÖ 14. yüzyılda **Gaskalar** ve MÖ 13. yüzyılda **Hititler** Bolu Havalisine yerleşen **Bitinyalılar** ile Kastamonu Havalisinde hüküm süren **Paflagonyalılar**dır. MÖ 12. yüzyılın sonlarında Bithynie Bölgesindeki Bartın **Friglerin**, Paflagonie Bölgesindeki Amasra **Fenikelilerin** eline geçmiş, Fenikeliler; Amasra (*Sesamos*), Ereğli (*Heraklia*), Sinop (*Sinope*) ve Tekkeönü'nde (*Kromna*) ilk **Sayda Kolonilerini** oluşturmuşlardır. MÖ 9. yüzyılda **Fenikeliler** ve **Karyalılar** Amasra ve Kromna'yı terk ettiler. Bartın ve çevresi, MÖ 7. yüzyılın sonlarında **Kimmerlerin**, MÖ 6. yüzyılda **Lidyalılar**ın, MÖ 547 yılında da **Perslerin** hâkimiyetine girdi.

Bizans Döneminde Bartın ve Amasra

MÖ 70 yılında Anadolu'ya giren **Romalılar**, **Pontus Kralı**ğının egemenliğine son vererek yöreye sahip oldular. Roma döneminde Bitinya ve Pontus'un Paflagonya'daki bölümü Bitinya-Pontus eyaleti olarak Satraplıkla yönetilmeye başladı. Amasra bu eyaletin Pontus bölümü başkenti oldu. MS 395 yılına kadar Roma İmparatorluğu'nun, Roma-Bizans bölünmesi üzerine de **Bizans'ın** payına düşen Bartın ve çevresi uzun yıllar Bizans'ın hâkimiyetinde kaldı.

Bartın ve çevresi MÖ 390 yıllarında **Hazar hükümdarı Sahip Han** komutasındaki **Peçenek** ve **Kumanların**, MS 798 yıllarında **Abdülmelik komutasındaki Müslüman Arapların**, 800 yıllarında **Selçukluların** ve 865 yıllarında da **Rusların** yoğun akınlarına hedef oldu.

Türklerin yöreye ilgisi 1084 yıllarında başladı. **Kutalmışoğlu Süleyman Bey**'in komutanlarından **Emir Karatigin** 1084 yılında Sinop, Çankırı, Kastamonu ve Zonguldak'ı alarak yörede Bartın, Ulus, Eflani, Safranbolu

ve Devrek'i de kapsayan bir **Türk Emirliği** kurdu. Ancak, 1086 yılında Süleyman Bey'in ölümü ve 1096 yılında başlayan **1. Haçlı Seferi**, Kuzeybatı Anadolu'ya yerleşen Türkler açısından ciddi sıkıntılar yarattı. Haçlı müttefiklerle Bizans arasında yapılan antlaşma sonrasında başta Amasra, Sinop ve Ereğli olmak üzere İstanbul'dan Samsun'a kadar tüm Karadeniz sahili yeniden Bizans'ın hâkimiyetine girdi.

Bartın ve çevresi ise Bizans'tan sonra 11. yüzyılın sonlarında **Anadolu Selçuklularının** eline geçti. 200 yıllık Selçuklu döneminden sonra 1326'da Kastamonu yöresine hâkim olan **Candaroğulları Beyliği** ve 1392'den itibaren de **Osmanlı İmparatorluğu** sınırları içinde yer aldı.





Osmanlı Döneminde Bartın

1402 yılında yapılan Ankara Savaşı sonunda bir ara İsfendiyaroğlu Beyliği'nin eline geçen kent 1461 yılında tekrar Osmanlı Devleti egemenliğine girmiştir. 1460 yılına gelindiğinde, Bartın ve çevresi; Osmanlı İmparatorluğu sınırları içinde, Amasra ise **Ceneviz kolonisiydi**. Anadolu'da Türk birliğini sağlamak Cenevizlilerin elinde bulunan Karadeniz ticaretini ve deniz yolunu ülkesine kazandırmak amacıyla Kuzey Anadolu Seferine hazırlanan **Fatih Sultan Mehmet Han**, ilk hedef olarak Amasra, Kastamonu ve Sinop'u seçti. 1460 yılında, Fatih Sultan Mehmet Üsküdar'dan avlanmak bahanesiyle yola çıkarken, Mehmet Paşa komutasındaki Osmanlı Donanması da denizden

hareket etti. Fatih, Bolu'ya geldiğinde Kastamonu ve Sinop yörelerine hâkim olan ve Candaroğulları Beyliği'nin devamı sayılan **İsfendiyaroğullarının beyi İsmail Bey**, padişaha kıymetli eşyalar göndererek bağlılığını bildirdi. Yoluna devam eden Fatih ekim ayında Bartın'a gelip ordugâhını bugünkü **Orduyeri**'ne kurdu. Donanmayla haberleşme sağlayan haberciler, donanmanın Amasra açıklarında görüldüğünü bildirdiklerinde, Amasra üzerine yürüyen Fatih, **Ceneviz Senyuru**'ndan kan dökülmeden Amasra'yı teslim aldı.

Bartın, Osmanlı döneminin 1460-1692 yılları arasında Anadolu Beylerbeyliği'ne bağlı Bolu Sancağı sınırları içinde yer aldı. Bolu Sancağının kaldırılmasıyla 1692-1811 yılları arasında Voyvodalıkla yönetilen Bartın, 1811



GEZİ / Bartın

yılında da Kastamonu vilayetine bağlı olarak yeniden kurulan Bolu Sancağına bağlandı. Bu dönemde ticari potansiyeliyle bölgenin pazar yeri olan ve Oniki Divan adını alan Bartın, 1867 yılında ilçe oldu. 1876 yılında da Belediye Teşkilatı kuruldu.

Cumhuriyet Döneminde Bartın

1920 yılında Zonguldak Mutasarrıflığına bağlanan Bartın'ın 1924 yılında Zonguldak'ın il olmasıyla birlikte bu ilin ilçesi haline gelmiştir. Eylül 1991 tarihinde de il statüsüne kavuşmuştur.

Bartın'a Ulaşım

Bu tabiat harikası kentimiz olan Bartın'a, Çaycuma-Devrek (Zonguldak) -Mengen-Yeniçağa (Bolu), güneyde de Safranbolu (Karabük)-Gerede (Bolu) üzerinden ulaşmanız mümkün olacaktır. İstanbul, Ankara, Kocaeli, Bursa, Adana ve İzmir gibi illerden düzenli seferler düzenlenmektedir. Bartın havayolu ulaşımınız için Kastamonu Havalimanı'nı ya da Zonguldak Çaycuma Havalimanı'nı kullanabilirsiniz. Bartın denizyolu ulaşımınız için Uluslararası Bartın Limanı'nı kullanabilirsiniz.

Bartın'ın İklim ve Bitki Örtüsü

Bartın'da yazları sıcak, kışları serin geçen ılıman deniz iklimi (Karadeniz İklimi) hüküm sürmektedir. Denize yakınlığı ve pek yüksek olmayan dağ sıralarının kıyıya paralel oluşu, genellikle kıyı şeridi üzerinde sıcaklık farklarının azalmasına, nemin artmasına ve Balkanlardan gelen hava kütlelerinin etkisine neden olmaktadır.

Bartın'daki ormanlık alanlar, bitki ve ağaç türü zenginlikleri ile yaban hayvanları yönünden Türkiye'nin en ilginç ve en zengin ormanlık alanlarından biridir. Bu itibarla; Kastamonu ve Bartın il sınırları içinde bulunan Küre Dağlarının batı kesimi, Bakanlar Kurulu kararı ile Kastamonu-Bartın-Küre Dağları Milli Parkı olarak kabul edilmiştir. Bu olgu bölgede başta dağ turizmi olmak üzere yeni bir turizm potansiyelinin doğmasına olanak sağlamıştır. Ormanların geçmişten gelen zenginliğini korumak ve geleceğe daha zengin orman kaynakları bırakabilmek için yoğun bir çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmalar genellikle Bartın ve yöresinin yeşilliğini korumayı amaçlamaktadır.

Bartın'ın bitki örtüsünde geniş yer tutan ormanlar genellikle yayvan ve iğne yapraklı ağaçlardan oluşur. Sahil boyunca 600 metre yüksekliğe kadar olan alanın karakteristik ağaçları; meşe, kayın ve gürgen'dir. Sahilden içeride ve 1500 metreden yüksek kesimlerde; kayın, kestane, köknar ve çam türleri, sahil şeridinde de ceviz, kestane ve fındık plantasyonları yaygındır.

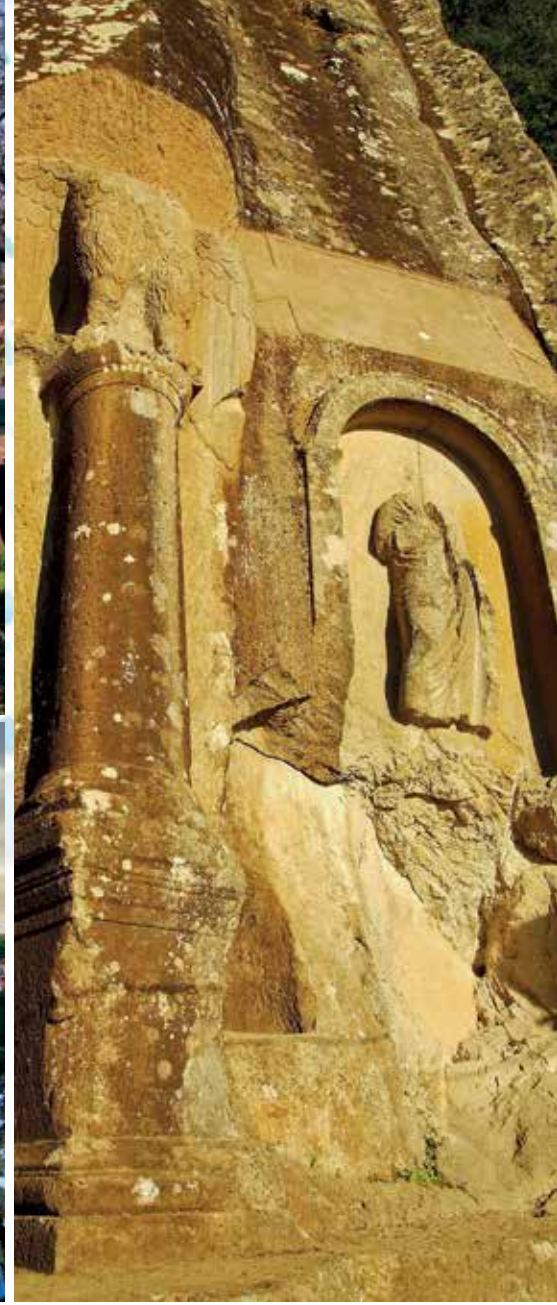
Tarihi ve Kültürel Turizmi

Amasra'da; Müze, Kale, Kuşkayası Yol Anıtı, Yeraltı Galerisi ve Kiliseler (Fatih Cami ve Sanat Evi) ile Roma Meclis Sarayı (Bedesten) kalıntıları vardır. Tarihi Paphlagonia bölgesi sınırları içinde çok sayıda antik kent kalıntıları var. Sesamos (Amasra), Kromna (Kurucaşile) ve Erythinoi Antik kentleri (Çakraz) Bartın sınırları içinde

bulunmaktadır. Kale, iki kilise, bedesten, Kuşkayası Yol Anıtı (Dünyada tek) ve inziva içinde mağara şehir merkezi, antik kentin görsel parçaları arasındadır.

Merkez ilçede; Aya Nikolas Kilisesi (Kültür Evi), Höyükler ile Osmanlı dönemi eserlerinden camiler, köprüler, hanlar, hamam ve ahşap Bartın evleri bulunur. Kurucaşile'de; Kromna kenti kalıntıları olan Tekkeönü kalesi, Mahzen ve Galeri ile Yedikuyular bulunmaktadır.





Bartın'da Gezilip Görülmesi Gereken Yerler

Amasra: Bartın'a 16 kilometre mesafede bulunan, doğa güzellikleri ve tarihi ile Karadeniz'in cennet köşelerinden bir tanesidir Amasra. Kraliçe'nin kenti olan ve ilk dönemlerde ismi Sesamos olan Amasra'nın tarihi İskitliler'e dayanmaktadır. Fatih Sultan Mehmet'in Çeşmi-Cihan "*Dünyanın Gözbebeği*" olarak adlandırdığı bu şirin kenti ölmeden muhakkak görmek gerek. Tabiat Ana'nın tüm güzelliklerini cömertçe sergilediği Amasra, her yıl on binlerce insanı ağırlamaktadır. Osmanlı Hamamı, Amasra Kalesi, Oyma Mağaralar, Kemerdere Köprüsü, İçkale Mescidi, Bedesten, Fatih Camii, Antik Tiyatro, Gürcüoluk Mağarası, Çekiciler Çarşısı, Kuşkayası Yol Anıtı, Amasra'da görülecek yerler listeniz için ilk aklımıza gelenlerdir. Ayrıca Amasra tatilinizde, Seyirtepe ve Boztepe'den kuşbakışı seyretmenizi tavsiye ederiz.

Amasra Kalesi: Bütün Amasra'yı panoramik olarak seyredebileceğiniz ve Amasra tarihine ışık tutan Amasra Kalesi, Çekiciler Çarşısında bulunmaktadır. Amasra'nın tarihi mekânları için çok güzel bir örnek.

Kuşkayası Yol Anıtı: Amasra'nın tarihine ışık tutan bu büyüleyici eserin tarihi Roma İmparatorluğuna dayanmaktadır. Amasra'da gezilecek yerler listenizde bulunabilir.

Güzelcehisar Lav Sütunları: Bartın ilimizde bulunan ve 80 milyonluk tarihiyle görülmeye değer muazzam doğal güzellikteki Güzelcehisar Lav Sütunları, dünyada eşine az rastlanır bir yapıya sahiptir. Eski bir yanardağın lav akıntılarından oluşan Güzelcehisar Lav Sütunlarını, Amasra'da gezilecek yerler listenize mutlaka koymalısınız.

Amasra Tavşan Adası: Cenevizlilerden kalma kilise ve manastırı içerisinde barındıran bu tabiat güzeli ada, görüntüsüyle sevgi kazanıyor. Bartın'ın Amasra ilçesi sınırlarında yer alan Amasra Tavşan Adası, Bartın gezilecek yerler listeniz için güzel bir alternatif.

Gürcüoluk Mağarası: Bu mekânda Bartın'ın Amasra ilçesi sınırları içerisinde bulunmaktadır. Oldukça ilginç çekiçi havasına katılan sarkıt ve dikitler, içeride mistik bir hava oluşturuyor. Bartın'ın görülecek yerleri listenizde bulunmasını tavsiye ederiz.

Ulukaya Şelalesi: Bartın Ulus mevkiinde bulunan bu doğal güzelliklere sahip mekân, bölgede turistlerin en çok rağbet gösterdiği yerler arasındadır. Ruhunuzu dinlendirmek isterseniz, Ulukaya Şelaleleri keşfetmeniz için sizi bekliyor. Bartın'ın tabiat güzelliklerine çok güzel bir örnektir.

GEZİ / Bartın

Kapısuu Plajı: Otantik yaz günleri geçirmek istiyorsanız, doğayla iç içe bir sentezde bulunan Kapısuu Plajı tercihleriniz arasına girebilir. Yemyeşil ağaçlarıyla kaplı dağların kıyıya uzandığı bölgede, denizi ve kumsalı oldukça elverişli durumdadır.

Amasra Boztepe: Panoramik görüntüler yakalamak istiyorsanız, Amasra Boztepe mevki, sizin için biçilmiş kaftandır. Bu noktadan güneşin batışını seyretmek ayrı bir keyif kaynağı olacaktır. Amasra'nın gezilecek yerleri listenizin ilk sırası için önerimizdir.

Amasra Cenova Şatosu: Cenovalı denizcilerin, Bartın sahillerine oldukça önem verdiği tarih kaynaklarıyla ortadadır. Bartın üzerine inşa ettikleri en ciddi yapılardan biri olan Cenova Şatosu, günümüze dek gelmiş haliyle heyecan vericidir. Bartın ziyaretinizde, Amasra'nın tarihine ışık tutan bu tarihi mekânı ziyaret etmenizi öneririz.

Deniz Turizmi: İnkumu, Amasra ve Çakraz plajları, bir tatil köyü ve diğer tesisler ile hoş bir ortamdır. Çakraz, Kurucaşile de balıkçı tekneleri inşa edilirken, mükemmel bir plaj olan bir balıkçı köyüdür. Gününbirlikçiler için; Kızılkum, Mugada, Hatipler, Güzelcehisar, Göçkün, Akkonak, Çambu, Karaman, Tekkeönü, Kurucaşile ve Kapısuu plajları bulunur.

Doğa Turizmi: Küre Dağları Milli Parkı, Yaylalar (Uluyayla, Gezen ve Ardıç yaylaları), Gezi Alanları (Şelaleler ve Trekking Alanları), Gürcüoluk Mağarası, Güzelcehisar Lav Sütunları, sportif turizm alanlarıdır. Dünya Doğayı Koruma Vakfı'nın "Dünyadaki 100, Ülkemizdeki 9 Sıcak Noktadan Birisi" olarak nitelendirdiği Küre Dağları Milli Parkı; kültürel ve folklorik özellikleri, büyüleyici doğal peyzaj, biyolojik çeşitlilik ve zengin yaban hayatı gibi görülmeye değer öğeleri eşsiz bir manzara bütünlüğü içinde sergilemektedir.



Bartın'ın Yöresel Lezzetleri

Pumpum Çorbası: Bartın yöresel yemekler listemize, şehrin en sevilen lezzetli çorbalarından Pumpum çorbası ile başlıyoruz. Oldukça ilginç bir isme sahip olan çorba, Bartın sofralarında sık sık yerini alıyor. Oldukça az malzemeyle yapılan yemek; mısır unu, et ve et suyu ile yapılıyor. Et suyunda pişirilen mısır ununun üzerine kavurma eklenmesiyle tatlandırılan çorba, tereyağı dökülerek servis ediliyor.

Yumurtalı İsbüt: Bartın mutfağında yer alan lezzetli yemeklerden bir diğeri de, şehrin sevilerek tüketilen yumurtalı isbüt yemeği. Oldukça faydalı ve zengin besin değeriyle bilinen isbüt otuyla yapılan yemek, hodan veya kaldırık otu ismiyle de anılıyor. Temizlendikten sonra tencerede pişirilen ot, süzüldükten sonra soğan, kıyma ve yumurta ile birleştiğinde ortaya parmak ısırta bir lezzet çıkıyor.

Pirinçli Manti: Manti'nin her halini sevenlerdenseniz, Bartın sofralarında önemli bir yer tutan pirinçli mantı

da seveceğinize eminiz. Diğer mantılardan farklı olarak daha büyük hamurda ve pirinç eklenerek yapılan mantı, oldukça lezzetli bir tada sahip. Elde açılan hamurların içine ayrı olarak kavurulmuş pirinçli harcın eklenmesiyle yapılan mantıyı, üzerine bol sarımsaklı yoğurt ve sos dökerek yiyebilirsiniz.

Amasra Salatası: Yöresel lezzetlerin yer aldığı Bartın sofrasında, kendine has meşhur salatasından bahsetmemek olmaz. İçerisinde rokadan bibere kadar isteğe göre arttırılan ve on beşten fazla sebzenin yer aldığı salata, zeytinyağlı sosuyla tam bir lezzet şöleni haline geliyor. Genelde ilginç süslemeli şekillerde servis edilen Amasra salatasını, yemeklerin yanında afiyetle yiyebilirsiniz.

Kırk Katlı Börek: Bartın yöresel yemekler listemizde yerini alan bir diğer meşhur yöresel lezzet de, el açması olarak bilinen kırk katlı lezzetli böreği. Özel olarak elde açılan incecik yufkaların üst üste dizilmesiyle yapılan börek, fırında piştikten sonra üzerine eritilmiş tereyağı dökülerek ıslatılıyor ve servise hazır hale geliyor.



Tavuklu Köy Böreği: Bartın'ın mutfağında yaptığımız keyifli keşif turuna meşhur tavuklu köy böreğiyle devam ediyoruz. Aslında bir çeşit yufka böreği olan yemek, elde açılan yufkaların önceden haşlanan tavuk suyuna batırılarak ıslatılmasıyla yapılıyor. Islatılan yufkanın dışında bir diğer yufkanın da tavada kızartıldığı yemek, haşlanmış tavuğun üzerine konulmasıyla servis ediliyor.

Tirit: Meşhur türkü tiridine bandımdan hatırlayabileceğimiz bu yemek, Bartın mutfağında sık sık pişen yemeklerden biri. Didik didik edilmiş dana etiyle birlikte özel olarak pişirilmiş salçalı baharatlı sosla yapılan tirit, fırında pişirilmiş yufkaların üzerine konularak servis ediliyor. Özel günlerde de sıklıkla yapılan tirit yemeğini Bartın'ın pek çok noktasında bulabilirsiniz.

Unlu İspit Dolması: Tazecik toplanan ispit yapraklarından yapılan en lezzetli yemeklerden biri olan unlu ispit dolması, dolma severlerin gözüne ve damağına hitap eden enfes bir yemek. Bartın yöresel

yemekler listemizde yerini alan dolma, haşlanmış ispit yapraklarının mısır unlu özel harç ile doldurulmasıyla yapılıyor. Üzerine ev yoğurdu da döküp yerseniz, parmaklarınızı ısırabilirsiniz.

Etlü Ayva: Meyve ile et bir araya geldiğinde şaşırtıcı bir şekilde oldukça lezzetli yemekler ortaya çıkabiliyor. Portakallı Pekin ördeğinden, erik yahnisine kadar pek çok yemekte bir araya gelen meyve ve et, Bartın'ın meşhur lezzeti etli ayvada da bir araya geliyor. Ayva, badem ve kayısı gibi oldukça ilginç lezzetler ile birleşen et, ağızda unutulmayacak bir tat bırakıyor.

Döşemeli Mancar: Vitamin deposu, şifa kaynağı bitki türlerinden biri olan mancarla yapılan bu oldukça lezzetli yemek, tıpkı ispanak gibi pişirilerek sofralarda yerini alıyor. İsteğe göre çeşit çeşit sebzeyle birlikte pişirilen mancarlar, kat kat şekilde döşenerek pişirildiği için döşemeli mancar adını almış. Sebzeyle arası iyi olanlarsanız, döşemeli mancarın tadına bakmalısınız.

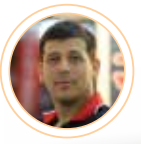
Şapşap Köfte: Her şehrin kendine ait köftesi olur da, Bartın'ın olmaz mı? Tabii ki olur. İsteğe göre dana kıyma ya da kuzu kıymanın karışımıyla yapılan bu lezzetli köfte, galeta unundan kimyonuna kadar çeşit çeşit baharatlarla tatlandırılıyor. Özellikle akşam yemeklerinde sofralarda yerini alan şapşap köfte, harika kokusuyla tok insanı bile açtıracaktır.

Deli Oğlan Sarığı: Bartın'ın tatlılar kategorisinde olan deli oğlan sarığı, elde açılan yufkaların ceviz içi eklenerek doldurulmasıyla yapılıyor. Tepsiye dizilerek fırında pişirilen şerbetli deli oğlan sarığı, özel günlerde sık sık sofralarda yerini alıyor.

Zırva: Bartın yöresel yemekler listemizde yer alan meşhur tatlılardan zırva, özellikle loğusa dönemindeki kadınlara bol bol yediriliyor. Nişasta ve loğusa şekeri katılarak yapılan tatlıya kıpkırmızı rengini veren ise karanfil oluyor. Kaynayan karanfillerin kıpkırmızı rengini verdiği tatlı, hem göze hem de damağına hitap ediyor.

Kaha Tatlısı: Bartın yöresel yemekler listemizin son maddesinde, şehrin sevilen şerbetli tatlılarından kaha tatlısı yer alıyor. Elde açılan hamurların yağda kızartılmasıyla yapılan tatlı, şerbetlendikten sonra genellikle üzerine çekilmiş ceviz ya da Antep fıstığı ve kaymak eklenerek servis ediliyor.





Gökhan SARI
Gökhan Sarı Edirne Kapalı Çiğ, İnfaz ve Koruma Memuru

FOTODEĞER







Yağmur Çokgenç

"DEĞER, OKUMAYA
YÖNLENDİREN
ÇOK YÖNLÜ BİR DERGİ"

Star TV ekranlarında yayınlanan **Sevdim Seni Bir Kere** dizisinde, **Aslım** karakterini canlandıran genç ve başarılı oyuncu **Yağmur Çokgenç**, Değer dergisinin konuğu oldu. *"Değer, okumaya yönlendiren çok yönlü bir dergi."* diyen Çokgenç, *"Saygı en önem verdiğim değerlerdendir."* dedi.

Ankara'da çekimleri yapılan ve ilgiyle takip edilen dizinin önemli oyuncularından olan Çokgenç, ailesinden kariyerine, projelerinden Değer dergisine kadar birçok konuda konuştu.

RÖPORTAJ

Sizi tanıyabilir miyiz?

1999 İzmir doğumluyum. 2 kardeşim var. Sonuncusu 5 yaşında, çok tatlı bir aileyiz. Çocukluğumdan beri sosyal biriydim. Sürekli dans ettim, şarkı söyledim, enstrüman çaldım. Sosyal olmayı, samimi olmayı seviyorum. İnsan severim öyle diyelim.

Nasıl bir ailede yetiştiniz?

Ailem İzmir'de yaşıyor. Ben çok anlayışlı ve özgür bir ailede büyüdüm. İstedğim şeyleri yapmak konusunda ailem hep destekti. Kararlarımı sorgulamadan bana destek oldular hep. Bizim ailede kimse kimseye karşı çıkmaz. Her alanda almış olduğum kararlarda beni destekleyen bir ailem vardı. "Ben oyuncu olmak istiyorum." dediğimde "Sen nasıl mutlu olacaksan onu yap, biz senin yanındayız." dediler. "Okulu bitirdikten sonra yaptığın işte mutlu olamayacaksan o mesleği yapma." dediler.

Okul hayatınızla devam edelim

Liseyi İzmir Bornova Suphi Koyuncuoğlu Lisesinde, eşit ağırlık bölümünde okudum. Ondan sonra Yaşar Üniversitesi psikoloji bölümüne girdim. Ancak okulu bitirmeden oyuncu olmaya karar verdim. Bölümün ilk sınıfında ayrıldım. Hazırlık okudum ve okuldan ayrıldım.

Oyunculuk serüveniniz nasıl başladı, nasıl karar verdiniz oyuncu olmaya?

En başından beri aslında her insanın bir sanat dalına, bir tarafa yeteneği olduğunu düşünüyordum. Ben de çok aradım. Sporda, uzun atlamadan voleybola kadar birçok alanda şansımı denedim hangisinde yeteneğim var diye. Sporda olmayacağını anladım. Dansa geçtim, 12 yıl profesyonel dans ettim halk oyunlarında. Sonra onda da artık birşeyleri alamamaya başladım. 12 yıl boyunca alabildiğimi aldım ve mesleğimi de o yönde seçemeyeceğime inandım. Ben bunu yapmak istemiyordum dedim. O bitti bu sefer müziğe yöneldim, enstrüman çaldım, şarkı söyledim o da beni tam tatmin etmedi.

Kısaca şöyle anlatayım; Ben lisedeki okuluma en yüksek puanla yerleşen onuncu kişiydim. Benden önceki dokuz kişi gitti okuldan, onlar gittikten sonra ben birinci olarak kaldım. Öğretmenlerim bana sende git diyorlardı, puanım daha yüksek puanlı okulları tercih etmeye yetiyordu. Ama ben gitmek istemedim. Bulduğum yerde ve yaptığım işte en iyisi olmak istiyordum. Bütün bunlardan sonra en son oyunculukta "Tamam." dedim. "Yıllarca aradığım, zevk aldığım, kendimi bulduğum iş buymuş." dedim.



Ben 6 yaşından beri sahnedeyim. Gerek dansla olsun gerek solistlikle olsun. Bunu hep sahnede icra ettim. En sonunda tiyatro ile sahneye çıktığımda bambaşka bir evren olduğunu anladım. Tiyatro sahnelerini sevdiğimi ve sahnenin de beni sevdiğini anladım. Oyunculuk eğitimi İzmir Folkart Academy'de aldım. Tüm öğrencilerine eğitimi burslu veren herhangi bir kâr amacı gütmeyen bir eğitim kurumuydu. Gelişimimde büyük etkisi oldu. Ondan sonra da Çocuklar Duymasın dizisine gittim. Orada Cansu karakterini oynadım. Orada da çok güzel ustalar ile çalıştım. Zaten çok inanırım usta-çırak ilişkisine ve bana çok şey kattılar. Oyunculukta usta-çırak ilişkisi vardır ve reddedilemez. Günümüzde bazı oyuncular bunu kabul etmese de bu böyle.



"EN SONUNDA TİYATRO İLE SAHNEYE ÇIKTIĞIMDA BAMBAŞKA BİR EVREN OLDUĞUNU ANLADIM. SAHNEYİ SEVDİĞİMİ VE SAHNENİN DE BENİ SEVDİĞİNİ ANLADIM."

Yağmur Çokgenç

DEĞER

RÖPORTAJ

Mesleğinizi biraz anlatabilir misiniz? Zorlukları, keyifli yanları ve birçok kimsenin bilmediği yönleriyle nasıl bir meslek oyunculuğu?

Yoğun tempoda çalışıyoruz. Bu iş böyle. Benim içinde yer aldığım proje günlük dizi olduğu için çok yoğun. Neler yaşayacağımızı ne kadar çalışacağımızı kestiremiyoruz açıkçası. Haftada bir gün boş günümüz var onun dışında her gün yoğun bir şekilde çalışıyoruz. Set ortamı çok güzel çok eğlenceli zevk aldığın yer ama her şartta çalışıyorsun. Senaryoyu bilmiyorsun gelen senaryoda "çamurlar içinde yuvarlanıyorsun" yazıyor biz de yuvarlanıyoruz. Gelinlikler ile yağmurda koşuyorsun. Bu zorlukları aşmayı işimizi çok sevmeye borçluyuz. İşinizi sevmezseniz zaten yapamazsınız bir yerden sonra sıkılır bırakırsınız. Benim çalıştığım ekipteki herkes işini çok seviyor.



Çalışma saatleriniz nasıl? Çekim olduğunda bir gününüz nasıl geçiyor?

Sabah uyanıp, hazırlanıp evden çıkıyoruz. Bizi bekleyen makyözlerimiz oluyor, hemen saç makyaja giriyoruz. Hazırlığımız yaklaşık 1 saat sürüyor. Hemen üstümüzü, kostümlerimizi giyinip sete geçiyoruz. Eğer dış çekimse araçlara binip tüm ekip oraya gidiyoruz. Platodaysak orada çekime başlıyoruz. Sahneler arka arkaya çekiliyor. Özellikle ışık değişimleri çok zaman alıyor. O arada çay, kahve aramızı yapıyoruz. Öğlen yemek aramız var, bir de akşam yemek aramız var. Ne kadar sürerse, kaç sahnede varsanız, gününüz ne kadar yoğunsa o kadar sette kalıyorsunuz. Geç çıktığımız günler oluyor, yoğunluğa ve günün akışına bağlı olmak üzere değişiyor bu yoğunluk.



"ASLIM, DİK BAŞLIYKEN BİRAZ DAHA BENZİYORDUK BİRBİRİMİZE ÇÜNKÜ BEN DE HAKSIZLIĞIN ALTINDA KALMAYAN BİRİYİM."



"İZMİRLİYİM. DAHA ÖNCE HİÇ DIŞARI ÇIKMAMIŞ, BAŞKA YERDE YAŞAMAMIŞ BİR İNSANIM. AİLEMDEN AYRILIP ANKARA'YA GELMEK ZOR OLDU."

Bir oyuncu rolüne nasıl hazırlanır? Canlandıracağınız bir karakter için ön hazırlık yapıyor musunuz? O süreci biraz anlatabilir misiniz bize?

Benim diziye hazırlanmak için 2 ayım vardı. Bu süreyi İzmir'de geçirdim, Ankara'da değildim. O süreçte karakter analizi yapmam gerekiyordu. Bende karakterin annesinden tutunda babasına kadar, doğduğu güne kadar hatta burcuna kadar çıkarmıştım. Benden ayrı bir karakter, benzer yönlerimiz çok fazla aslında ama çok farklı olduğumuz yerlerde var. Onları kendimle tarttım. "Bir Aslım olsa nasıl davranırdı, Şu an Aslım olsa yerimde ne yapardı, nasıl düşünürdü?" Bu sorularla devam ettim. Benim için böyle empatiyle ilerledi o süreç. Aslım karakterini oynama süreci yaklaşık 3 ay oluyor artık 3 ay sonra daha yeni yeni söyleyebiliyorum "evet yavaş yavaş Aslım karakteri oluyor." diye.

"Sevdim Seni Bir Kere" dizisiyle ekranlardasınız. Canlandırdığınız karakterin size en çok benzeyen yönü nedir?

Aslım çok iyi, samimi bir kız. Ben de öyleyim diye düşünüyorum. İnsanlar çok seviyor benim gibi o da tam bir insan canlısı. İlk başta Aslım biraz asi bir kızdı ama sonra yaşadıkları onu biraz daha mazluma dönüştürdü diyebilirim. Dik başlıyken biraz daha benziyorduk. Çünkü ben de haksızlığın altında kalmayan biriyim. Fakat Aslım karakteri şu an biraz daha mazluma döndü, daha fazla susuyor, olaylara karşı tepkisiz kalıyor.

Daha önce röportaj yaptığımız Didem Aygün ile nasıl bir ikilisiniz? Set nasıl geçiyor?

Didem abla gerçekten çok tatlı, alçak gönüllü, çok iyi bir kadın. Hep benim yanımdaydı. Sadece setle ilgili değil, dışarıdaki sorunlarımı da ona rahatça anlatabildim, açılabilirdim. Sette de çok keyifli geçiyor ikili sahnelerimiz. Didem abla

Hediye karakteriyle çok duygusal bir kadını canlandırıyor, benim anneme de benziyor. O da hep kızının yanında kızı Aslım'a destekçi, dizide çok iyi bir ilişkileri var. Yani birbirleriyle çelişen anne kız değiller bunlar. Dizide de Hediye ve Aslım çok tatlı bir anne kızı oynuyorlar. Didem abla zaten söylediğim gibi çok alçak gönüllü çok mütevazı, iyi bir insan tecrübelerini de aktarıyor bana. Zaten benim için başta da söylediğim gibi usta-çırak ilişkisi vardır, insanlar çok yetenekli olabilirler ama bu birazda kendini geliştirmekle ve pratikle, tekrarla olacak iştir. Ben de burada bunu yapmaya çalışıyorum.





"BİR GÜNÜM EV HANIMI GİBİ GEÇİYOR DİYEBİLİRİM. DIŞARI ÇIKMA İŞİNİ ERKEN BİTEN SET GÜNLERİMDE YAPIYORUM. O ZAMAN KENDİME ZAMAN AYIRIYORUM."

Dergimiz Türkiye'de birçok adrese giden ve takip edilen bir yayı. Dergimiz hakkındaki görüşleriniz nelerdir?

Derginizi yeni inceleme fırsatım oldu ama çok hoşuma gitti. Çünkü içinde birçok içeriği barındıran bir dergi, sadece tek yöne odaklanmamış hatta çocuklara da yer verilmiş, çok hoş. Bir de ceza infaz kurumlarında derginizin doğrultusunda yapılan bilgi yarışmalarından bahsettiniz. En çok da o hoşuma gitti. Gerçekten okumaya teşvik eden, yönlendiren bir eğitim ve kültür dergisi olmuş. Hem insanları okumaya yönlendiriyor hem de onlara çok şey kattığını düşünüyorum. Çünkü birçok farklı dalda, güzel bilgiler yer alıyor, sadece tek konuyu veren ya da bilgi dergisi gibi değil.

Değer dergisinin adı değerlerden geliyor. Sizin en önemli değeriniz nedir?

Benim hayatımda önem verdiğim değere bakıldığında insan derim. Ama bunu insan olarak da kısıtlayamam. Çünkü benim yoldaki kediye dahi çok büyük bir saygım var, değerim var. Sokaktan geçen, hiç tanımadığım amcaya da çok büyük saygım var. Ona yüklediğim çok büyük şeyler var. Ayrıca saygıya çok önem veriyorum. Herkesi sevmek zorunda değilsin ama saygı göstermek zorundasın.

Önümüzdeki dönemde yeni projeleriniz var mı?

Ufak tefek projeler gelmeye başladı. Şuan kesin diyebileceğim bir proje yok. Hani kesin bu olacak diyebileceğim bir proje yok. Değerlendirdiğimiz var bir iki tane ama dizi olarak Sevdim Seni Bir Kere'deyim. Yani bunlar başka işler şu an ben Aslım'ı çok sevdim. Sevdim Seni Bir Kere devam ediyor. Benim için bu yol bitmeden sanırım başka bir şeyi düşünemem.

İzmir'den Ankara'ya gelmeniz sizi nasıl etkiledi?

İzmir'den Ankara'ya gelirken zorlandım aslında, biraz adapte zorluğu da yaşadım. Evet İzmir'le Ankara bambaşka, çok ayrılır. Bunu herkes bariz ayırabilir. İzmirli bir insanım, daha önce hiç dışarı çıkmamış başka yerde yaşamamış bir insanım. Ailemden ayrılıp Ankara'ya gelmek zor oldu. İzmir'de bu sette olsaydım bambaşka birisi olabilirdim hem Ankara'ya taşınıp hem de böyle yoğun bir sete, Aslım karakterine girince biraz daha bocaladım diyebilirim. Bir ara durgunluk sürecim oldu ama alıştım.

İş dışındaki zamanınızda neler yapıyorsunuz?

Öncelikle kişisel bakımlarım, kişisel ihtiyaçlarım oluyor, onları gidermeye çalışıyorum. Ankara'da yalnız yaşadığım için evin ihtiyaçlarıyla da ben ilgileniyorum. O bir günüm aslında ev hanımı gibi geçiyor diyebilirim. Dışarı çıkma işini erken biten set günlerimde yapıyorum. O zaman kendime zaman ayırıyorum. Boş günlerimi muhasebe işleri ve kişisel bakımlarımla geçiriyorum. Yine zaman ayırabilirsem arkadaşlarımla birkaç saatlik çay, kahve molası veriyorum kendime.

Gelecekte yapılacaklar listenizin ilk üç sırasında neler var?

Mesela; ilki taç takmak istiyordum. Bu güzellik yarışması olarak da değil ben bir taç istiyordum, bir unvan istiyordum, bu çocukluktan geliyordu benim için. Bunu annem aklıma soktu. Ve oyunculukta bir kraliçe unvanı aldım. 2019 Sinemanın Kral Ve Kraliçesi Yarışması'nda kraliçe seçildim ve bu unvan



ben ölene kadar da benimle kalacak. İlkine bir tik attım sanırım ama sonrasını dediğim gibi düşünmüyorum. Sonrası aslında benim için şöyle; ben mutlu olacağım şeyleri yapmak istiyorum, şu an oyunculukta gerçekten çok mutluyum, kendimi çok iyi hissediyorum. Ankara'da da, çalıştığım yapım şirketinde de kendimi çok iyi hissediyorum. Benim için önemli olan da bu zaten, mutlu



"DERGİNİZ ÇOK HOŞUMA GİTTİ. ÇÜNKÜ İÇİNDE BİRÇOK İÇERİĞİ BARINDIRAN BİR DERGİ, SADECE TEK YÖNE ODAKLANMAMIŞ, ÇOCUKLARA DA YER VERİLMİŞ ÇOK HOŞ."

YAĞMUR ÇOKGENÇ

olmak. Bundan sonrada hayatımda gerçekten mutlu olabileceğim işleri yapmak istiyorum. O olsun bu olsun, şu ödülü alayım, Türkiye'nin en iyi oyuncusu olayım gibi beklentilerim yok. Böyle net hedeflerimde yok, ipleri elimde tutmayı severim ama hayatın akışı da benim için önemlidir.

Son olarak Değer dergisi okurlarına neler söylemek istersiniz?

Ben dediğim gibi gerçekten insanları, insanların düşüncelerini çok önemseyen, seven ve herkesin hayatına çok büyük saygı duyan biriyim. Herbirinin hayatına saygı duyuyorum. Okurlarınıza, tanımasam da sevgi ve saygılarımı gönderiyorum. Öncelikle insan oldukları için bunu bilsinler yeter benim için.

"BÜTÜN PERSONELİNİZE HÜKÜMLÜ-TUTUKLULARA ÇOK ÇOK SELAM GÖNDERİYORUM."

Yağmur Çokgenç Kimdir?

Yağmur Çokgenç, 1 Ocak 1999 tarihinde İzmir'de doğmuştur. Aslen İzmirlidir. Ailesi İzmir'de yaşayan Çokgenç'in 2 kardeşi vardır. Liseyi İzmir Bornova Suphi Koyuncuoğlu Lisesinde, eşit ağırlık bölümünde okumuştur. Müziğe de meraklı olan Çokgenç, halk oyunlarına merak salarak 12 yıl boyunca dansla ilgilendi. Yaşar Üniversitesi psikoloji bölümünü kazandı. Ancak okulu bitirmeden oyuncu olmaya karar verdi. Oyunculuk eğitimini İzmir Folkart Academy'de alan Yağmur Çokgenç, dizi teklifiyle birlikte Ankara'ya gelmiştir. Ankara'ya taşınan Çokgenç, gündüz kuşağında reytingleri oldukça yüksek olan Sevdim Seni Bir Kere adlı dizide oynamaktadır.

Yağmur Çokgenç, dizilerde oyunculuk yapmaya ise üniversite ile birlikte 2018 yılında başlamıştır. 2019 yılında Sinemanın Kral ve Kraliçesi yarışmasında kraliçe seçilmiş, oyunculuk ve tiyatro eğitimleri almaya hak kazanmış ve

kendisini geliştirmek için fırsatları iyi değerlendirmiştir. İlk profesyonel oyunculuk deneyimini Çocuklar Duymasın dizisinde oynadığı Cansu karakteri ile kazanmıştır. Çocuklar Duymasında göstermiş olduğu yeteneğinin ardından ardından "Sevdim Seni Bir Kere" adlı günlük dizinin kadrosuna Aslım karakteri ile dahil olmuştur.

Berk Bakıoğlu, Şifanur Gül, Oğuzhan Kayra Koç, Gonca Yakut, Nevzat Can, Didem Aygün, Pervin Balcı, Sevgi Temel, Nur Yazar, Önder Atakanlı gibi oyuncuların yer aldığı ve Star TV'de yayınlanmakta olan Sevdim Seni Bir Kere dizisinde Aslım karakterine hayat vermektedir. Çokgenç, 1.75 metre boyunda, 53 kilo ve Oğlak burcudur.

Yağmur Çokgenç'in rol aldığı diziler ve filmler:

2019 - Sevdim Seni Bir Kere (Aslım) (TV Dizisi)

2018 - Çocuklar Duymasın (Cansu) (TV Dizisi)



Meltem YAMAKOĞLU
Menemen T Tipi Kapalı ÇiK, Psikolog

Bir Psikoloğun Not Defteri

Hayatın ne olduğu üzerine düşünürken, yazılar okurken sık sık “**hayatın bir sahne**” olduğu benzetmesiyle karşılaşırız. Bu benzetmenin bu kadar fazlaca karşımıza çıkması, günlük hayatın içinde diğerlerinin bizden beklentileri ve bizim kendimizde olmasını umut ettiğimiz özelliklerin “**sosyal rol**” olarak adlandırılmasından kaynaklanabilir.



Doğduğumuzdan itibaren birçok alanda farklı sosyal rollerle var oluyoruz. Birilerinin çocuğu, birilerinin arkadaşı, yeğeni, torunu, eşi, komşusu... Mesela; sabah, birinin eşi ya da arkadaşı olarak güne gözümüzü açıp, birkaç saat sonra çalışan rolümüzü yerine getirip akşamları arkadaş rolümüzle günlük hayatımızı doldurabiliriz. Aynı gün içinde farklı birçok sosyal rolü hayata geçirmek mümkün. Sahip olduğumuz her sosyal rolün beraberinde kendiliğinden edinilen ya da diğerlerinin yüklediği birtakım anlamlar, görevler, öğretiler dahil olur hayatımıza.

Mesleki unvanlar da edindiğimiz sosyal rollerdendir. Bugüne kadar derginin psikoloji sayfasında psikoloji biliminin ortaya koyduğu gerçekler hakkındaki objektif bilgilemelerini paylaştım. **Bu yazıda sosyal rollerimden biri olan psikolog olmanın bana kattığı birtakım öğreti-**

leri paylaşmak istiyorum. Bu da, bu yazıda paylaştığım bilgilerin bilimsel bir objektiflikten ziyade bir psikoloğun subjektif değerlendirmelerini içeriyor olacağı anlamına geliyor. Psikolog olmanın öğrettiği ancak sadece psikologlar için değil, hayatımızdaki her türlü sosyal rolümüzü besleyeceğini düşündüğüm şeylerden birkaçını şöyle sıralayabilirim:

İnsanlarla ilişkilerimde olmadığım biri gibi davranmanın uzun vadede bir faydası olmadığını gördüm: *“Aslında öfkeli ve eleştirel olduğumda sakin ve sevimli görünmenin yararı yoktur. Cevabını bilmediğim soruların cevabını biliyormuş gibi yapmanın da. Bir kişiye karşı sevgi dolu hissetmiyorsam, seviyormuşum gibi davranmanın faydası yoktur. Korkmuşsam ya da kendimden emin değilsem, kendimden gayet eminmişim gibi davranmam da yarar sağlamaz.”*

Kendimi olduğum haliyle kabul ettiğimde daha başarılı olduğumu gördüm: *“Kendimi olduğum gibi, eksiklerimle ve yapabildiklerimle kabul ettiğimde yapabileceğim şeylerin hakkını daha iyi verdiğimi ve kusurlu olduğumu kabul etmenin, yeterince iyi yapamayacağım şeyler için boşa vakit kaybı yaşamamı engellediğini fark ettim.”*

Öğrendiklerim arasından en kıymetlilerinden biri de şu: *“Bir kişiyi anlamak için kendime izin verebilmenin muazzam bir değer taşıdığını gördüm.”* Bu cümle biraz garip gelebilir. Bir başkasını anlamak için kendimizden izin almak da ne demek? Biriyle ilk kez karşılaştığımızda ya da daha önceden tanıştığımız kişilerin bize anlattıklarını dinlediğimizde gösterdiğimiz ilk tepkiler genellikle anlamaktan ziyade hızlı bir değerlendirme ya da yargıdır. Karşımızdaki kişi bir duygusundan bahsettiğinde ya da bir inancını, düşüncesini paylaştığında genel olarak hemen *“bu doğru”, “bu aptalca”, “bu normal değil”* gibi değerlendirmeler yapma eğilimindeyiz. Kişinin ifadesinin o kişi için ne anlama geldiğini anlamak için kendimize izin vermek genellikle nadirdir. Bunun nedeni üzerinde düşündüğümüzde çok farklı seçenekler üretmek mümkün. Ancak bence bir kişiyi anlamak, anladığımız şeyle birlikte bizi de değiştirebileceği için çekiniyor olabiliriz. Örneğin; sıkıntılı davranışları olan birinin garipliklerle dolu dünyasını anlamak ya da bir kişinin neden değersiz hissettiğiyle ilgili yaşantısını anlamak bizi daha duyarlı ve hassas biri haline getirebilir. Dolayısıyla duygu ya da düşüncelerinde değişiklik arayan kişinin anlattıkları bizi de değiştirmeye açıktır.

Danışmanlık yaparken öğrendiğim en önemli şeylerden biri de şu oldu: *“Karşımdaki insanı kabul edebilmenin bana son derece büyük katkısı olduğunu gördüm.”* Bir insanı ve duygularını gerçekten kabul etmenin kesinlikle zor bir şey olduğunu gördüm. Birilerinin bana düşmanca duygular beslemesine izin verebilir miyim? Hayatı ve

hayattaki sorunları benden çok farklı değerlendirmesini kabul edebilir miyim? Benim hakkımda çok olumlu düşündüğünde ve beni rol model almak istediğinde bunu kabul edebilir miyim? Bunlar hiç de kolay şeyler değil. Bence günümüzde giderek daha çok paylaşılan bir görüş var: *“Diğer insanlar da tıpkı benim gibi hissetmeli, düşünmeli, inanmalı.”*

kişi olmasına yardımcı olabiliriz. Öğrendiklerimi çok daha uzun uzadıya listelemek mümkün. Ancak yazıyı şu kısa cümleyi ekleyerek sonlandırmanın uygun olacağını düşünüyorum. *Yaşam, en iyi durumunda bile akıp giden ve içinde hiçbir şeyin sabit kalmadığı bir değişim sürecidir. Hayata kılavuzluk eden, tecrübelerimizin, anlayış şeklimizin*

YAŞAM, EN İYİ DURUMUNDA BİLE AKIP GİDEN VE İÇİNDE HİÇBİR ŞEYİN SABİT KALMADIĞI BİR DEĞİŞİM SÜRECİDİR. HAYATA KILAVUZLUK EDEN TECRÜBELERİMİZİN, ANLAYIŞ ŞEKLİMİZİN VE YORUMLAYIŞIMIZIN SÜREKLİ DEĞİŞMESİDİR.

Çocuklarımızın, eşlerimizin ya da arkadaşlarımızın bir konu ya da sorun hakkında farklı düşüncelerine izin vermiyoruz. Ülkeler açısından baktığımızda farklı ülkelerin bizim ülkemizden başka türlü düşünmesine izin vermiyoruz. Ne var ki, insanların bu şekilde birbirinden ayrılmaları, herkesin kendi deneyimlerinden kendi tarzından faydalanması ve onların içinden kendine göre bir anlam yakalaması...

Bence bunlar yaşamın en paha biçilmez özellikleri. Bir kişiyi kabul edebildiğimiz zaman yani onun gerçek ve hayati bir parçası olan duygularını, tavırlarını, inançlarını kabul edebildiğimiz zaman onun bir

ve yorumlayışımızın sürekli değişmesidir. Bu yüzden hiçbir şey değişmez bir şekilde iyi/büyüleyici ya da tamamen kötü/ürkütücü değildir.

Her sosyal rol, farklı anlamlar üretmemize, çeşitli bakış açıları öğrenmemize yardımcı olur. Yalnızca benim tecrübelerimin o andaki anlamıyla ilgili benim çıkardığım yorumların kendi içinizden gelen özgürlüğü kullanmanıza izin verebilmesini ümit ederek, sizlere bu sayıda kendinize yönelik düşünmenizi sağlayacak bir soruyla veda etmek istiyorum. **Hayatın içindeki herhangi bir rolünüzden siz neler öğrendiniz?**



PERSONELİMİZDEN GELENLER

Duyu Bütünleme Bozukluğu

Değerli okurlar, belki de birçoğumuz duyu bütünleme bozukluğu rahatsızlığının ne olduğunu bilmiyoruz. Sizlere bu rahatsızlığın ne olduğunu anlatarak bilgi sahibi olmanızı amaçlıyorum. Mutlaka fazla hassas, sakar, mızımız, kıpır kıpır ve senkronize olamayan bir çocuk tanıyoruzdur. Bu çocuk, sizin oğlunuz ya da kızınız, yeğeniniz ya da komşunuz olabilir ya da bu çocuk bir zamanlar sizsiniz.

Duyu Bütünleme Bozukluğu, çoğu zaman diğer çocuk rahatsızlıkları ile (*otizm, dikkat eksikliği, dikkat dağınıklığı, hiperaktivite*) karıştırılmaktadır. Kimi zaman teşhisi güç olabilir. Duyu bütünleme bozukluğunu tanımlarsak; kişinin günlük yaşamını düzgün bir şekilde idare edebilmesi için duyuları aracılığı ile aldığı bilgiyi, gerektiği gibi kullanamamasıdır. 5 duyu organımızın (kulak, burun, dil, göz, deri) beynimize ilettiği sinyaller ve algılar doğrultusunda beynimiz bu bilgileri kullanarak vücudumuzun çevreyi algılamasını ve doğru reaksiyonlar göstermesini sağlar. Ancak duyu bütünleme bozukluğu olan çocuklar genellikle ortama uyum sağlamakta zorluk çekmenin yanı sıra öğrenme ve gelişimlerinde de sorunlar meydana gelir. Peki, bu belirtiler nelerdir? Şimdi yaş gruplarına göre inceleyelim.

1-3 yaş arası çocuklarda

- Yemek yemekte sorun yaşama
- Asıl bakım veren kişi dışında kimseye gitmek istememe
- Sürekli uyku halinde olma
- Kıyafet giyerken asabi olma, kıyafetlerin içinde rahatsız olma
- Özellikle beceri gerektiren oyuncaklarla nadiren oynamama
- Bir objeden veya aktiviteden diğerine geçerken zorluk çekme
- Acıyı hissetmeme veya acıya geç tepki verme
- Sarılmayı reddetme, onu tutan kişiden uzaklaşmaya çalışma
- Oyuncaklara bakmayla, emzikle veya ebeveynlerinin sesini dinlemeyle sakinleşmeme
- Gevşek vücut yapısının olması, denge eksikliği ve sıklıkla bir şeylere çarpma
- Çok nadir ses çıkarma
- Çok kolay korkma
- Vücudunu durmadan hareket ettirme
- Yürümekte, ayağa kalkmakta veya emeklemekte geç kalma

3-5 yaş arası çocuklarda

- Tuvalet eğitiminde güçlük yaşama
- Dokunmaya, koklamaya fazla duyarlı olma
- Dokunulduğunun, dürtüldüğünün farkında olmama
- Kalem kullanmak, düğme iliklemek gibi motor becerilerinde zorluk çekme
- Elleri boştayken nasıl hareket edeceğini bilememe
- Yeni motor becerileri öğrenmede güçlük çekme

**DUYU BÜTÜNLEME
BOZUKLUĞU OLAN
ÇOCUKLAR GENELLİKLE
ORTAMA UYUM
SAĞLAMAKTA ZORLUK
ÇEKMENİN YANI
SIRA ÖĞRENME VE
GELİŞİMLERİNDE DE
SORUNLAR MEYDANA GELİR.**



- Sürekli hareket halinde olma
- Etrafındaki her şeye ve herkese dokunma
- Arkadaş edinmede zorluk çekme (*fazla pasif veya agresif olma*)
- Çok heyecanlı olma, sakinleşememe
- Ani ruh hali değişiklikleri yaşama
- Zayıf gözükme, bir işle uğraşırken birden halsiz düşme
- Kurduğu cümlelerin anlaşılması
- Eylemsel komutları anlamama

Okul çağındaki çocuklarda

- Dış etkenlere fazla tepki gösterme, fazla duyarlı olma
- Sınıfta çabuk dikkatin dağılması, yerinde duramama
- Sınıfta, teneffüste, oyun oynarken çabuk bunalma
- Görevleri yavaş yerine getirme
- El yazısı gibi motor becerilerinde zorluk çekme
- Kambur durma, sakarlık davranışı sergileme
- Yeni aktiviteleri yavaş öğrenme
- Sürekli hareket halinde olma
- Daha çok pasif aktiviteleri tercih etme
- Arkadaş edinmede zorluk çekme (*fazla pasif veya agresif olma*)
- Bir işi yaparken tıkalı kalma ve başka bir işe geçiş sağlayamama
- Benzer sesleri olan kelimeleri karıştırma, soruları yanlış anlama
- Özellikle sesli okumada zorluk çekme
- Akıcı konuşamama

Tüm bu belirtilerin her çocukta farklı olabileceğini unutmamalıyız. Yapılan araştırmalara göre; 20 bölgeden 1'inde, 6 çocuktan 1'i günlük hayatlarını etkileyen bu rahatsızlığın semptomlarını yaşamaktadır.

Duyu Bütünleme Bozukluğu Tedavisi

Çocukluk döneminde başlayan duyu bütünleme bozukluğu ilerleyen yaşlarda da devam etmektedir. Bu nedenle duyu bütünleme bozukluğuna sahip çocuğun hareketlerini sürekli olarak gözlemlemelisiniz. Olumsuz davranışlarını ve hareketlerini karakterine bağlamamalı ve devam etmesi durumunda bir uzmana başvurmalısınız. Aksi halde duyu bütünleme bozukluğu çocukluk ve hatta bebeklikte başlayarak ilerleyen yaşlarda da devam edebilir.

Duyu bütünleme bozukluğu probleminin tedavisi mümkün. Duyu bütünleme terapistleri (*Ergoterapist*) tarafından uygulanan tedavilerle çocuğun ihtiyacına uygun bir tedavi yöntemi belirlenerek uygulamaya geçilir. Uzmanlar, çocukların sorunlarını belirleyip onlarla birlikte duyarlarını geliştirebilecekleri ve bu sorunları aşabilecekleri oyunlar oynamaktadırlar. Aynı zamanda bu oyunlar terapisinin dışında evde çocukların ebeveynleri ile de uygulamaları önerilmektedir.

Evet değerli okurlar, çocuklarımıza sahip çıkalım, sağlıklarıyla ilgilenip onları ihmal etmeyelim. Çocuklarımıza verebileceğimiz en etkili ilaç ilgi ve sevgimizdir. Kendinize iyi bakmanız dileklerle...



Şirin Ceren ÇAKIR
Eskipazar Açık ÇİK, Öğretmen

*Güneş yandığı için parlar,
Işık vermek için yanmayı kabulleneneceksin.
Gece gündüze engel olabilir mi?
Yanarken bir gün parlayacağını bileceksin.
Kötü bir günü kötü bir hayat zannedemezsin;
Kötüyü görmezsen, iyiyi fark edebilir misin?*

Nilgün BODUR

BİR KASIM SABAHİ CEZA İNFAZ KURUMU

İlk adımım bir kasım sabahı. 10 yılı aşmak üzere. İlk geldiğim günü hatırlıyorum, gözlerim her bir ayrıntıyı işliyor, beynimin ilgili kanallarına. 10 yıl önce o gün, heyecanlıyım, korkuyorum ancak merak doluyum. Farklı bir deneyime doğru, ilginç bir yolculuğun başındayım. Ana nizamiyeden içeri giriyorum, büyük bir kampüs. Silivri’de atandığım ceza infaz kurumuna gitmek için ilk adımımı atıyorum. Güneşli bir gün ve kasım ayı, pırlı pırlı. Tanımadığım iki sivil kişi yanıma yaklaşıyor: “Yeni mi atandınız?” diye soruyorlar. Nasıl acemi bir bakışım vardı acaba nasıl hemen anladılar merak ediyorum. İlkokula başlarken annem getirmişti beni okula, tam olarak aynı histeyim. Ağlamakla merak arasında bin türlü duygu varmış, onları hissediyorum o kasım sabahı. Huzur ve huzursuzluk aynı anda yüzüme yansıyor. Kasım ve güneş uyumu gibi yabancı da durmuyor. Gözlerim acemisi buraların, gri bir imparatorluk; çatıları, kameraları olan bir kale buralar. Annem ve kardeşime bakıyorum, onay istercesine. Gülümsüyorlar. “Yeni atandım.” diyorum. “Biz de.” diyorlar. Tanışık oluvermiş buluyorum kendimi daha önce hiç bilmediğim birileriyle. Bir kuruma aidiyet kapıdan içeri girince başlıyormuş, not alıyorum. Kurumun nizamiyesi var, kalabalık, içeri giriyorum. X-ray, duyarlı kapı, göz okuma. Terimler yabancı geliyor. Ellerim titriyor ve sesim. Buraya mı aitim şimdi. Ben mi olacak buralar? Buralar beni mi yoğuracak yıl ve yıl?

O akşam kardeşim ve annem beni bırakıp gidiyorlar memlekete. Lojmanda ertesi güne doğmak için sıramı bekliyorum, uyuyamıyorum heyecandan. Doğarken ağlıyorum. İnsan ağlarken doğar mı böyle? Ben doğuyorum bambaşka bir dünyaya.

Böyle. Mesleğime başlarken ilk günümünden satırlar bunlar. Sonrasında günlüğüme yazılmış işlemeli, ucu açık kapalı çeşitli sorular ve cevaplarıyla bezeniyor yaşanmışlıklar, yazılmışlıklar. O günlerden bu günlere yaklaşık 10 tane 365 gün geçmiş. Her bir günde insan olmanın nasıl duygu olduğunu derinden hissettim. Geçenlerde sordular, "Ceza infaz kurumunda çalışmak nasıl bir duygu?" diye. Bir kadın olarak soğuk duvarlar, sert demirler, özlem gibi pişmanlık gibi dua gibi duygusal renkler... Kadın olmak başlı başına bir roman zaten, **ceza infaz kurumlarında kadın olmak ise nitel bir deneyim çalışmasına güzel bir örnek olurdu.**

İlk anlattığım günü hatırlarsanız tanımadığım o iki yeni atanmış memur arkadaşlarımla geçmişim, geleceğim, cinsiyetimin, saç rengim vs. ne olursa olsun birden tanış olmuştum.

İşte ceza infaz kurumlarında o kapıdan içeri girildiği anda toplumun tüm isimlendirmelerinden, varlığın tüm sıfatlarından arınıyor insan. Kurumuyla bir oluyor. İlk günden bu güne yaklaşık 10 yıl geçmiş, ben hala kendimi tanıtırken görev aldığım cezaeviyle tamamlarım kendimi. Çünkü bura ben oldu, beni yoğurdu, ben yaptı. Bir ekmeği bölüştük, ağlamaya omuz, yazmaya kâğıt, hüzne avunma, gülmelere dost olduk... Soruyorlar şimdi ne hissediyorsun diye...

Hala heyecanlıyım yeni güne. Öyle bir dünya ki burası. Bir gün ceza evinde bir kütüphane gibi değerini sadece mecbur kalanların anlayacağı, varlığını sadece sağalmak isteyenlerin görebileceği bir dünyanın varlığını yazma fırsatım olur umarım. Kaç bin kitap varsa burada, o binlerce kitaptan binlerce karakter var ya... Hepsiyile tanışıyor insan burada. Hükümlülerimizin, tutuklularımızın, ziyaretçilerimizin, personel arkadaşlarımızın,

amirlerimizin hayatlarıyla temas kuruyor hayatlarımız. Silahlı özel güvenlik kursunda hocamızın bir sözü vardı, o söz yankı buluyor kulaklarımda: "Her temas bir iz bırakır, unutmayın." Öyle hisler öyle izler bırakıyor ki, değişimin farkına bile varmadan insanlığa dokunuyoruz. Ziyarete gelen bir çocuğun bakışlarıyla bazen, bazen bir hükümlünün pişmanlığıyla, bazen bir personelin fedakârca çalışmasıyla, bazen bir amirin gülümsemesiyle dokunmuş olunuyor kalplere. Burada işler özveriyle yürüyor, emekle, umutla çünkü yol beliriyor, sevmek ve affetmekle.

Ceza infaz kurumunda çalışmak benim için, eşim için ve tanıdığım diğer güzel yürekli personel arkadaşlarım için ve hatta hükümlü ve tutuklularımız için o kadar güzel bir okul ki. Suçu suçluyu bilmek kolaymış mesela, zor olan insan kazanmakmış. Her bir gün üşenmeden, tekrar ve tekrar süregelen ceza infaz kurumları işleyiş rutininde gururum, onurum, huzurum, mücadelem sinmiş hep yaptığım işe.

Öyle çabalara ve kazanmalara tanık oldum ki; sabrı öğrenen, emek veren, alkol-sigara gibi kötü alışkanlıklarını bırakan, okulunu bitiren, üniversite kazanan, hatta yüksek lisans yapan, evlenip çoluk çocuğa karışan, suçtan uzaklaşan, tövbe eden, meslek edinen sevgiye umuda tekrar kucak açan, namaza başlayan, ibadetlerini alışkanlığa dönüştüren ve affeden, evet affeden ve affedilişinin anahtarını bu bağışlamada bulan nice insanı tanıdım, kendim de dahil. Meğer olmamışım burayı yaşamadan önce, vicdanımın sesini burada tanıdım. İnsan "hiç" olur mu? Ben burada hiçliğimi kutladım.

BEN KİMSEM, HER NE İSEM BURAYA BORÇLUYUM. BİRBİRLERİNİ HiÇ TANIMAYAN İNSANLARIN, ZORLUKLARIN ÜSTESİNDEN BERABER GELDİKLERİNİ, KARDEŞLİKTEN ÖTE BAĞ KURDUKLARINI GÖRDÜM. İNSAN OKUMA SANATINI ÖĞRENDİM BU ÇATI ALTINDA.

Pişmanlığı okudum, yeniden doğuşlar gördüm. Bir daha suç işlememeye tövbele işittim. Mesela bir gün nikâh şahidi oldum bir hükümlümüzün nikâhında, gelinin gözünde umudu gördüm.

Ve işte bir kasım sabahı daha. Burada başka hayatlara dokunabilmek için uyandık. Bir öğretmen olarak öğrettiklerim olmuştur fakat herkesten çok da şey öğrendim. Sonbaharın son ayında da yeni öğrenişlere diyeceğim tek şey; merhaba.



Fotoğraf: Cezim ŞEKER



Dr. Canan OPAK KOÇ
Ankara Personel Eğitim Merkezi, Öğretim Görevlisi

Kitaplık

Biyografisi ilgi çekmeyecek bireylerin yazılmamış otobiyografileridir kitaplık. Yaşadığı kadar değil, okuduğu kadar benliğinin bilincine vakıf olabilecek insan, kitaplığındaki kitap ve yazar isimlerinin farklılığı nispetinde, ben'e yakın olana uzak, benden uzak olana yakındır. Dışarıdan ikinci şahsın kitaplığına bakan göz, onun 'ne' olduğunu değil nasıl 'o' olduğunu anlayacaktır.

Bireysel temelde de bir kitaplık; kendi içinde sistemli ve tutarlı fakat diğer 'ben'lere göre karışık gelebilecek soyut yanların somutlaşmış dışı dökümüdür. Rafların en üstüne konulmuş kitaplar, kişinin manevi dünyasında neleri yücelttiğinin bir göstergesidir. En üst rafta kutsal kitap varsa kişinin maneviyatla bir bağı vardır denebilir. Sırf cildi gösterişli diye, gazetelerin kuponla dağıttığı ansiklopedileri oraya koyanlar, içerikten çok gösterişe önem vermektedir.

Alt rafların da konuşan bir dili vardır. Aralarında çağlar bulunan yazarları aynı rafta buluşturabilenlerin, geçmişle bir bağı vardır ama aynı zamanda çağını yansıtan aynalara da bakmasını bilmektedir. Sağcısısolcusuyla iki zıt kutbu yan yana getirebilenler, ideolojik dogmaların ötesine geçmeyi başarmış, estetik yahut pragmatik bir yeterliliğe ulaşmıştır.

Yazılmış her otobiyografide 'sen' yahut 'o'lardan gizlenmiş bir 'ben' sansürü mutlaka bulunur. Olağanüstü mucizevi kişiler olmadıkça hiçbir hayat, kâğıdı kirletmeyecek temizlikte olamaz. Otobiyografilerin dili yaşanılanı değil yaşananlar arasında anlatılabilecek olanları söylemeyi becerebilir. Diğerleri hayatın çekmecelerinde gizli kalır.

Kitaplığın çekmeceleri, hayatın özel yanları içindir. Dışarıdan bakan göz, en alttaki çekmecelerdeki gönderilmiş/gönderilmemiş mektupları, ödenememiş faturaları, fotoğrafları; dolayısıyla kalp kırıklarını, geleceğin aydınlık düşlerini göremez. Oysaki asıl insan

oradadır. İşte kitaplık belki de en çok bu yüzden bir insandır. Asli taraflarını gizlerken makul olanı sunar diğer gözlere. Raflar, kravatlı resmi bir portre ise çekmeceler, pijamalarıyla saf insanın ta kendisidir.

Ev içinde eşyalar çoğaldıkça bir kitaplık aşinalık kazanır. Ona ait farklardan sıyrılıp genel tanımın bir örneği olur. Vasıflarından çok ismiyle vardır artık. İki kişinin yaşadığı bir evde diğeri, malum ve muayyen taraflarıyla kerameti kendinde menkul bir bireydir. Ne var ki çocuk sesleri doldurur yankısız odaları; vasıflar yiter, roller belirginleşir diğerinin intibaında. Artık babasıdır yahut sadece annesindir. Sorgulayan gözler 'ben'i, sahip olduğu özellikler merkezinde değil üstlenmesi gereken roller ekseninde değerlendirmeye tabi tutarlar. Tıpkı bir kitaplığın tek başına, yapımındaki ustalıktan mobilyasının desenine ve hatta markasına kadar bir hususiyeti varken kalabalıkta sadece bir eşya olması gibi.

Kitaplık tek başına, uyumlu dizayn edilmiş bir tahtavida bütünüdür. İnsan olma erdemi ve olgunluğuna erişmiş 'ben' bir kitaplığın nasıl yapıldığına değil neleri taşıdığına bakar. Markası odak noktasının dışındadır. Kitaplarda kılığa girmiş hayatları irdeler. O hayatlardır odağı. İnsan da öyledir. İnsanı insan yapan meziyetler, inanışların ve modanın etkisiyle şekillenmiş dış görünüşü olamaz. Onu bu gözle değerlendirenlerin insan olma erdem ve olgunluğunda bir eksiklik vardır. İnsan, üretip ortaya koydukları nispetinde insandır.

Her insan, geride bıraktığı zamanla her yıl bir raf eklenen, her rafta deneyimlerini, ürettiklerini barındıran, çekmecelerde üçüncü şahıslara nâ-malum sırlar taşıyan bir kitaplıktır. Ve her kitaplık da bir insandır. Markası öyle olsa bile istikbali değil atiyi anlatan bir insan. Çünkü insan, yarını meçhul tüm varlıklardan sadece bir örnektir.

Okuma Halleri kitabından...

BAHSETME BANA

Yanıp har olurken aşk denen nardan

Bin umut beklerken çöldeki bahardan

Düşmüyorsa dudaklarıma bir damla su yardan

Mecnun'sam eğer bahsetme bana Leyla'dan

Göklerin aşkına bile karşılık varken zeminden

Sevda uğruna akarken sular en derinden

Dağlar kadar anlamıyorsa yar gönül dilinden

Ferhat'sam eğer bahsetme bana Şirin'den

Yine sonbahar düşer yapraklarım dalından

Ne farkım kalır ki yıkılmış bozkır hanından

Bıktım artık gönül denen günah nadanından

Yusuf'sam eğer bahsetme bana Züleyha'dan

SIĞINAK

Chris EWAN, Pegasus Yayınları, 2016

Rob Hale, yaşadığı adada geçirdiği motosiklet kazası sonrası gözlerini hastanede açar. Kendine gelir gelmez kaza sırasında yanında olan Lena isimli genç kadının durumunu sorar. Ancak polis kaza mahallinde başka hiç kimseye rastlamamıştır. Rob hem kafasına aldığı darbeler yüzünden hem de ablasını kaybettikten sonra yaşadığı travmayla Lena'yı hayal mi etmiştir? Üstelik tarif ettiği kadın, ölen ablası Laura'ya çok benzemektedir.

Daha Lena'nın gizemi çözülmeden Rob'un ablasının şüpheli ölümünü araştırmak için Londra'dan Rebecca Lewis isimli özel bir dedektif gelir. Rob, bu dedektifle birlikte gerçeklerin peşine düşer. Petrol baronları, çevreci aktivistler ve istihbarat ajanları tarafından etrafı sarılan genç adam, herkesin birbirini tanıdığı bu küçük adada çözümün kaçmak değil, kalıp savaşmak olduğunu anlayacaktır.



DAİRE 16

Adam NEVILL, Pegasus Yayınları, 2015

Edgar Allan Poe geleneğiyle Stephen King'in tarzını birleştiren yeni bir yetenek!

Londra'nın zengin bir muhithinde bulunan Barrington House'da boş bir daire vardır. Daire 16'ya elli yıldır kimse adım atmamıştır ve bunun bir sebebi vardır. Bazı şeylerin gizli kalması gerekmektedir. Fakat daha sonra Amerikalı genç bir kadın olan Apryl, büyük teyzesi Lillian'dan kendisine kalan mirası teslim almak için Londra'ya gelir. Apryl çok geçmeden Barrington House'un geçmişini araştırmaya başlar. Araştırmaları onu en sonunda daire 16'ya yönlendirir. Kapı aralandıktan sonra artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır...

"Aynalarınızın üzerini örtün, gece lambalarınızı yakın ve tüyler ürpertici bir yolculuğa hazır olun."





Uzun Havanın Kraliçesi: Neriman Altındağ Tüfekçi

Akademik eğitim almış ilk Türk Halk Müziği kadın solisti, ilk profesyonel Türk Halk Müziği kadın koro şefi, Halk Müziği dalında ders veren ilk kadın öğretmen, en geniş Türk Halk Müziği repertuarına sahip solist sanatçı... Müzik aracılığıyla ülke sevdasını yüreklerimize yerleştiren bülbül sesli türkücü. Bütün bunların yanında derlemeci, akademisyen, yorumcu ve devlet sanatçısı.

Baba tarafından Amasyalı anne tarafından Erzurumlu olan sanatçı ruhlu bir ailenin üçüncü çocuğu olarak dünyaya gelen **Neriman Altındağ** ilkokulu Erzurum'da bitirdikten sonra ailesiyle İstanbul'a yerleşmiş, liseyi bu şehirde bitirdikten sonra TRT Ankara Radyosu'na girerek 'Yurttan Sesler Korosu'nda görev almıştır. Daha sonra bu koronun şef yardımcılığına atanmış, takip eden dönemde de solist öğretmenliği ünvanını

almıştır. 1972 yılında İstanbul'da Türk Musikisi Devlet Konservatuarı kuruluş aşamalarında görev almak üzere Ankara Radyosu'ndan ayrılarak bu konservatuvara Kurucu Yönetim Kurulu Üyesi ve Öğretim Görevlisi olarak atanmıştır.

Neriman Altındağ, 1951 yılında hocası Muzaffer Sarısözen ile evlilik yapmış, Sarısözen'in Anadolu'da derleme çalışmaları yapması nedeniyle uzun süren ayrılıklar yaşamış; hatta Neriman Hanım'ın, oğulları Memil'in doğumunu radyodan bir türkü ile haber verdiği anlatılagelmiştir. Sarısözen ile evliliği sadece 4 yıl kadar sürmüştür, daha sonra yine Muzaffer Sarısözen'in öğrencisi Nida Tüfekçi ile evlenmiş ve bu evlilik, eşi vefat edene kadar sürmüştür.

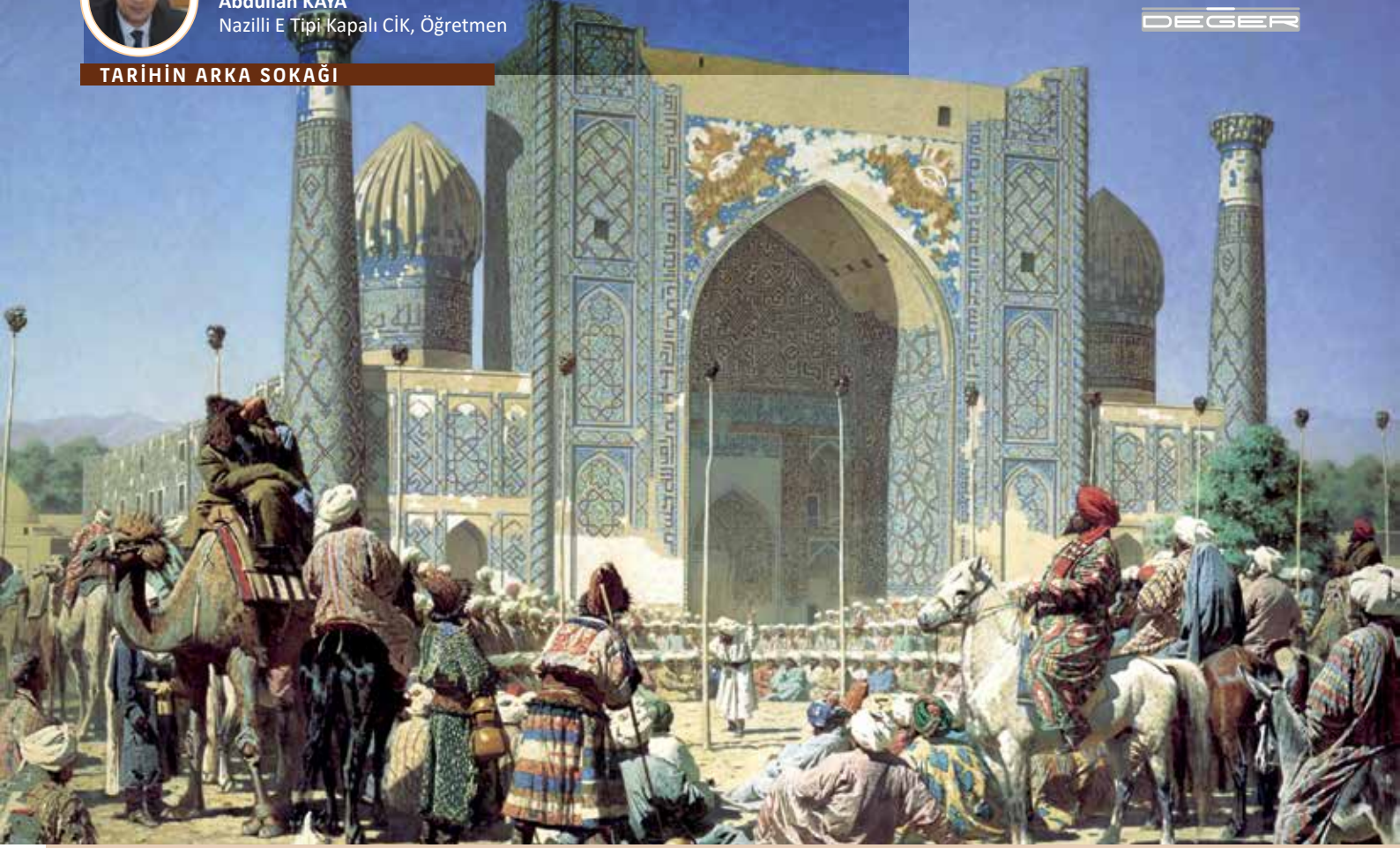
Neriman Altındağ Tüfekçi derlemelerini yaparken Anadolu'daki bölge ağızlarını, bölge okuyuş usulplerini bizzat kaynağından öğrenmiş, bu gayreti her yörenin ve her bölgenin eserini hakkını vererek icra etmesini sağlamıştır. İnsanın ruhuna dokunan ses tonuyla okuduğu barak, bozlak ve uzun hava yorumları TRT Radyosu aracılığıyla geniş halk kitlelerine yayılmış, bu suretle halkın gönlüne taht kurmuştur. Neriman Hanım birçok öğrenci yetiştirmiştir, bugün keyifle dinlediğimiz birçok Türk Halk Müziği Sanatçısı'nın yetişmesine emek vermiştir. Eşi Nida Tüfekçi ile birlikte 'Memleket Türküleri' adlı derleme kitabı da bulunmaktadır. Türküyü nakış nakış işleyen, billur sesiyle yorumlayan ses, geçirdiği kalp krizinin ardından tedavi altında alındığı hastanede 2009 yılında aramızdan ayrılmıştır.

Türk Halk Müziğinin akademik platforma taşınmasının öncülüğünü yapmış muhteşem sanatçı! Güçlü yorumunla türküleri bana ve tüm türküseverlere sevdiren büyük üstat olarak hafızamdaki yerini hep koruyacaksın. Mekanın cennet olsun.





Abdullah KAYA
Nazilli E Tipi Kapalı Cık, Öğretmen



YIL 971

BUHARA

Geçmişle gelecek bir köprüdür, bugünden yarına uzanan... Tarih ise bu köprü'nün temel taşıdır bir toplumun bağlarını sıkı sıkıya tutup yaşatan. Tarihimizin arka sokaklarında yaşanan onca kahramanlık öyküleri vardır ki bugünümüze ışık tutan, bu parıltılı sokaklarda kısa bir yolculuğa ne dersiniz?

Türk ve İslam dünyasına büyük hizmetleri olan ve tarihte ilk defa Türkler arasında Sultan unvanını kullanacak olan **Gazneli Sultan Mahmud**, hayata gözlerini açarken Türk ve İslam dünyasına yapacağı büyük hizmetlerle tarihin sonsuz sayfalarına altın harflerle yazılacaktı.

Küçük yaşta üstün zekâsı ve maharetleriyle yaşitlarından ayrılan **Sultan Mahmud** Kuran-ı Kerim'i ezberleyerek hafız olmuştur. İyi bir İslami eğitim almış, çok genç yaşlarda devlet kademelerinde görev almıştır. Babası Gazneli Devleti'nin kurucusu **Sebük Tegin**'dir. Babasının vefatından sonra **997 yılında**

kardeşlerini yenerek Gazneli tahtına oturmuştur.

İleri görüşlü bir devlet adamı çok iyi bir komutandı Sultan Mahmud...Tahta çıkar çıkmaz ilk olarak **Samaniler** üzerine yürüyerek onların elinden bir çok şehri alarak devletinin topraklarını genişletti. İsmi bulduğu bölgeden alan Gazneliler Devleti'nin en büyük hükümdarı olan **Sultan Mahmud** Abbasi halifesini Şiilerin baskısından kurtardı. Afganistan ve Belucistan topraklarında büyük fetihler yaptı. Aslında Sultan Mahmud hükümdarlığının yanı sıra mükemmel bir askerdi. Harp meydanı onun hayatının en güzel

yeri idi. Onun için at sırtından inmiyor, durmaksızın ordusunu yeni bölgelere sürüyor ve birçok fetih yapıyordu.

Sultan Mahmud'un İslam dünyasını çok büyük hizmetleri olmuştur. Özellikle İslam Dünyasında bölücü fikir akımlarına karşı samimiyetle mücadele etmiş, İslam dünyasının bu zararlı akımların yaydığı fikirlerden arınmasında büyük rol oynamıştır. İslam dünyasına zararlı olan bu fikir akımlarına karşı sert tedbirler alarak, yayılmasını engelleyerek bugün hala gönüllerde hayırla anılan büyük bir İslam sevdalısı olarak gönüllere kazınmıştır.



Sultan Mahmud'un gençlik yıllarından itibaren çok büyük bir hayali vardı. O da komşu olduğu **Hindistan'ı fethetmek** İslam'ın o güzelliklerini orada yaşayan insanlara anlatarak onların İslam'la şereflenmesini sağlamaktı. Çünkü Hindistan'da çok sıkı bir toplumsal tabakalaşma olan **kast sistemi** denilen bir sistem vardı. Toplum tabakalara bölen bu sistemde kişi hayatı boyunca ne olarak doğduysa o tabaka içinde hayatını idame ettiriyordu. Oysaki İslam dünyasında öyle bir ayırım asla yoktu. Kişi kabiliyetine göre yükselir ve huzurla dolu bir hayat yaşayabilirdi. İşte Sultan Mahmud'un en büyük hayali Hindistan'ı fethederek, insan onuruyla bağdaşmayan sistemi ortadan kaldırmaktı.

Sultan Mahmud her büyük Türk komutanı gibi hayallerinin peşinde yürüyecekti. Bunun için 1000 yılı ile 1027 yılları arasında **Hindistan'a 17 büyük sefer** düzenleyecekti. 1000 yılında ilk seferinden zaferle dönen Sultan Mahmud daha sonra 1001 ve 1003 yıllarında Hindistan'a iki büyük sefer daha düzenledi. Hint ordusunu savaş meydanını dar eden Sultan Mahmud büyük ganimetler elde etti. Bu büyük ganimetleri halkına dağıtılmasını emretti. Üç büyük sefer sonunda elde ettiği topraklarda o büyük hayalini gerçekleştirmek için cami ve medreseler inşa etti. Buraya değerli din adamlarını tayin ederek

İslamiyet'in Hindistan'da yayılması için ilk büyük adımları attı.

1003 ile 1014 yılları arasında 6 defa Hindistan'a sefere çıkan Sultan Mahmud, hem fethedilen yerlerin güvenliğini sağladı, hem de yeni fetihler yaparak İslamiyet'in Hindistan'ın en uçra yerlerine kadar yayılmasını sağladı.

Hindistan'a defalarca seferler düzenleyen Sultan Mahmud'un savaşlardaki üstün stratejik dehası ve savaşlardaki korkusuzluğu Hindistan topraklarında Sultan Mahmud'a büyük avantaj sağlıyor, birçok Hint şehri savaşmadan teslim oluyordu. Sultan Mahmud mükemmel derecede strateji ve taktik dehası bir komutandı. Hint

seferlerinde süvari ve atlı birlikleri çok seri ve hızlı kullandırıyor, savaş meydanlarında Hintlilerin kullandığı fillere karşı bu seri süvarilerin ok atışlarıyla düşmanı kısa zamanda etkisiz hale getiriyordu. Savaş meydanlarını ve taktiklerini çok iyi bilen Sultan Mahmud, Hindistan'dan getirdiği filleri de diğer bölgelere yaptığı seferlerde kullanıyor böylece stratejik dehası ile harp meydanlarında fırtına gibi esiyordu.

HİNDİSTAN'A YAPTIĞI 17 BÜYÜK SEFER SONRASINDA BÜYÜK TOPRAKLAR FETHEDEN SULTAN MAHMUD, FETHETTİĞİ BÖLGELERİN İSKÂN VE İMARIYLA YAKINDAN İLGİLENDİ. DEĞERLİ ÂLİMLERİ BU BÖLGELERE GÖNDEREREK İSLAMİYET'İN YAYILMASINI SAĞLADI.

Halkına şefkatli bir hükümdar olan Sultan Mahmud fethettiği toprak-

larda camiler, yollar, zafer abideleri parklar ve bahçeler yapmıştı. Döneminde devletin yapılanmasında ve teşkilatlanmasında büyük çalışmalar yapıldı. Kendinden sonraki kurulacak Türk devletlerine örnek oldu. Askeri teşkilatlanma başta olmak üzere idari ve mali alanlarda yenilikler getirdi. Kendine bağlı kurduğu **hassa ordusu** daha sonraki Türk devletlerinde devletin merkezini koruyan ordulara dönüştü. Gönüllü birlikleri kurarak savaşlarda onlardan çok iyi hizmetler elde etti. Dinine bağlı, halkına oldukça şefkatliydi. Sultan Mahmud, hâkim olduğu şehirlerde "*Geceleyin bütün sarraflar ve bezzazlar (kumaş satanlar) ile dükkân sahipleri dükkânlarının kapılarını kilitlemesinler. Bunların dükkânlarından her ne çalınırsa karşılığı benim hazinemden verilsin.*" emrini vermişti. Onun döneminde hırsızlık olayı hemen hemen hiç yaşanmadı.



Büyük hükümdar Sultan Mahmud, 1030 yılına geldiğinde hastalandı. 59 yıllık ömrünün 45 yılı harp meydanlarında geçti. Allah'ın kelamını yaymak için at üstünden inmedi. O kuvvetli bedeni bu ağır tempoya daha fazla dayanamadı. 59 yaşında hayata gözlerini yumarken arkasından büyük bir devlet ve büyük hizmetler bırakarak tarihimize altın harflerle yazıldı.

Tarihimizin arka sokaklarında kalmış bugün belki de birçoğumuzun unuttuğu büyük kahramanlar ve olaylar vardır. Asıl olan tarihimize, bu kahramanlarımıza bakıp yarınımızı şekillendirmektir. Unutulmamalıdır ki, hiçbir şey geçmişten bağımsız değildir ve gerçek zafer unutanların değil hatırlayanlarınır.



Mehmet GÖKCE
Kocaeli Denetimli Serbestlik Müdürlüğü, Öğretmen



MEVLİT OKUMA VE OKUTMA GELENEĞİMİZ

"Şefiul'usati fi yevmil'arasat,
Hazreti-i Ahmedü Mahmudü
Muhammed Mustafa râ Sâlevat.
Âmine Hâtun Muhammed ânesi,
Ol sadefden doğdu ol dür dânesi.
Çünkü Abdullah'dan oldu hâmile,
Vakt erişdi هفته vü eyyam ile.
Hem Muhammed gelmesi oldu yakın,
Çok alâmetler belirdi gelmedin.
Ol Reb'ül-evvel ayın nicesi,
Onikinci gece isneyn gecesi.
Ol gece kim doğdu ol Hayr-ül-beşer,
Anası ânda neler gördü neler.
Dedi gördüm ol Habîbin ânesi,
Bir aceb nûr kim güneş pervanesi.
Berk urup çıkdı evimden nâgehân,
Göklere dek nûr ile doldu cihan.
Gökler açıldı ve feth oldu zulem,
Üç melek gördüm elinde üç alem.
Biri meşrik biri mağribde anın,
Biri damında dikildi Kâ'benin.
Bildim anlardan kim ol halkın yeği,
Kim yakın oldu cihana gelmeği.
Bildim anlardan ki ol halkın beyi,
Kim yakın oldu cihanâ gelmeyi.
İndiler gökten melekler saf ü saf,
Kabe gibi kıldılar evim tavaf.

Hem hava üzre döşendi bir döşek,
Adı Sündüs, döşeyen anı melek.
Çün göründü bana bu işler ayân,
Hayret içre kalmış idim ben hemân.
Yarılp çıktı divardan nagehan,
Geldi üç huri banâ oldu ayan.
Bazıları derler ki ol üç dilberin,
Asiye 'ydi biri ol meh-peykerin.
Biri Meryem hatun idi aşikâr,
Birisi hem hûrilerden bir nigâr.
Geldiler lutf ile ol üç mehcebin,
Verdiler bana selam ol dem hemin.
Çevre yanıma gelip oturdular,
Mustafayı birbirine muştular.
Üç alem dahi dikildi üç yere,
Her birisin edeyim nerden nere.
Dediler oğlun gibi hiç bir oğul,
Yaradılalı cihan gelmiş değil.
Bu senin oğlun gibi kadri cemil,
Bir anâya vermemiştir ol Celil.
Ulu devlet buldun ey dildare sen,
Doğuserdir senden ol hulki hasen.
Bu gelen ilm-i ledün sultanıdır,
Bu gelen tehvid-i irfan kânıdır.
Bu gelen aşkına devreyler felek,
Yüzüne müstakdürür ins ü melek.
Bu gice ol gicedir kim, ol şerif,
Nur ile alemleri eyler latif.

Bu gice şâdân olur erbâb-ı dil,
Bu giceye can verir eshab-ı dil.
Rahmeten lil'alemindir Mustafa,
Hem şefiu'l-muznibindir Mustafa.
Vasfını bu resme tertib etdiler,
Ol mübarek nuru tergib ettiler.
Amine eder çü vakt oldu tamam,
Kim vücuda gele ol hayrül enam.
Susadım gayet harareten kati,
Sundular bir cam dolusu şerbeti.
Şerbeti karşımda tutdu hûriler,
Bunu sana verdi Allah dediler.
Kardan ak idi ve hem soğuk idi,
Lezzeti dahi şekerde yok idi.
İçtim anı oldu cismim nura gark,
Edemedim kendimi nurdan fark.
Geldi bir ak kuş kanâdiyle revan,
Arkamı sıvadı kuvvetle heman.
Doğdu ol saatte ol sultan-ı din,
Nura gark oldu semavat ü zemin.
Sallü aleyhi sellimü teslima,
Hatta tenali cennetten ve naima.
Essalatü vesseramü aleyke Ya
Resulallah,
Esselatü vesseramü aleyke Ya
Habiballah,
Essalatü vesseramü aleyke,
Ya Seyyidel-eweline velâhirin."



Mevlid, Arapça bir kelime olup; doğum, doğum yeri ve doğum vakti gibi anlamlara gelir. Aslında burada kelime anlamı olarak ifade edilmek istenen, Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed (sav)'in doğum yıl dönümü ve onun için yapılan dini merasimdir. Türkçe karşılığı ise “mevlit” tir.

Mevlit okuma ve okutma geleneği, kültürümüzde o kadar yer etmiştir ki; doğumda, ölümden, sünnette, düğün ve dernekte, bayramda, adakta, yemekte hatta asker uğurlarken bile kısacası birçok yerde, birçok nedenle mevlit okutulmaktadır. Halk arasında **Mevlid-i Şerif'i** olarak bilinen dizeler öyle güzel bir nağmeyle mevlithanlar tarafından okunur ki, adeta kulaklarımızın pasını siler atar. Nağmeye takılıp, aslını yani kelimelerdeki o güzelliği de kaçırmamak gerek tabii ki. Biraz dikkatli dinlersek o sözlerin ne kadar manalı, ne kadar içten olduğuna, yüreğimizi nasıl titrettiğine şahit oluruz. Aynı zamanda bu gelenek, Türk milletinin son peygambere olan sevgisinin ve saygısının genlere işlenmiş halidir.

Geçmişten Günümüze Mevlit Okuma ve Okutma Geleneği

İslam dünyasında dini ve millî merasimlerin uzun bir mazisi vardır. Mevlit okuma ve okutma geleneği, Arap kültüründe pek yaygın bir gelenek değildir. Bu geleneğin daha çok Türk-İslam kültürünün bir ürünü olduğu İslami kaynaklardan anlaşılmaktadır.

Türk İslam dünyasında bu geleneğe, **Erbil Atabeyi Muzafferüddin Gökbörü** ile **Süleyman Çelebi'nin** büyük katkısı olmuştur. Mevlit cemiyetini teşkil eden ve merasimlerde mevlit okutan ilk Türk devlet adamı, **Selahaddin Eyyübî'nin eniştesi Erbil Atabeyi, Muzafferüddin Gökbörü'dür.** Osmanlı Devleti zamanında ise bu gelenek, 1400'lü yıllarda başlamış ve İstanbul'un fethi'nden itibaren

git gide önem kazanmıştır. Ve halen Hz. Peygamber'in doğum günü nedeniyle camilerde ve evlerde dini merasimler yapılmakta ve bu merasimlerde genelde Süleyman Çelebi tarafından yazılan mevlit okunmaktadır.

Muzafferüddin Gökbörü (Kökbörü 1154-1233) Kimdir?

Musul'da doğdu. Babası Ali Küçük, Musul Atabeyi İmadüddin Zengi'nin hizmetinde bulunmuş, Haçlılara karşı mücadele etmiş bir Türk komutanıdır. Ali Küçük, 1168 yılında ölünce yerine büyük oğlu Gökbörü geçmiştir.

Soyu, Oğuz Türklerine dayanan Gökbörü'nün eşi Rabia Hâtun, ünlü komutan Selâhaddin Eyyübî'nin kız kardeşidir. Erbil Atabeyi olmuş ve Selçuklular adına bölgeyi yönetmiştir. Atabey Gökbörü, Haçlılara karşı verilen mücadelelerin simge isimlerinden biri olarak da öne çıkmıştır.

Mevlit geleneği denilince akla ilk gelen Muzafferüddin Gökbörü'dür. Erbil Atabeyliği Gökbörü'nün yönetiminde; Bağdat, Musul ve Ahlat gibi büyük Türk İslam medeniyet merkezlerinden biri haline gelmiştir. Hz. Peygamber'in doğum yıl dönümlerinde mevlit törenleri düzenlemesi Erbil Atabeyi Gökbörü'ye İslam dünyasında ayrı bir ün kazandırmıştır.

Süleyman Çelebi Kimdir?

Osmanlı Türkiye'sinde bilinen ilk mevlit, Süleyman Çelebi'nin 1409 yılında yazdığı “Vesiletü'n-Necât” adlı eserdir. Yani mübarek günlerin vazgeçilmez bir parçası haline gelen mevlidin yazarıdır. Sağlam bir dinî terbiye alan ve iyi bir öğrenim gören Süleyman Çelebi, kesin olmamakla birlikte Bursa'da 1346'da doğmuş, 1422'de vefat etmiştir. **Yıldırım Bayezid Han'ın divan imamı** olan Süleyman Çelebi, aynı zamanda Bursa Ulu Camii imamlığını yapan, devrin önde gelen din adamlarından biridir. Osmanlı ülkesinde birçok mevlit yazıldığı halde hiçbiri Süleyman Çelebi'nin mevlid-i şerifi kadar meşhur olmamıştır.

Vesiletü'n-Necât (Mevlit)

Mevlit'in bölümleri şunlardır

- **Münâcaat**
(Allah (cc)'a yalvarma),
- **Velâdet**
(Hz. Peygamber'in doğumu),
- **Risâlet**
(Peygamberliğin bildirilişi),
- **Mi'râc** (Göklere çıkışı. Cenneti ve Cehennemi görmesi),
- **Rihlet** (Hz. Peygamberin vefatı)
- **Dua**

Vesiletü'n Necat, yazılmış ilk Türkçe mevlittir. 1700 beyitlik mesnevidir. Kendisinden önce ve sonra yazılan mevlitlerin ve en başarılı olanıdır. **Süleyman Çelebi**, eserini Ulu Cami'de imamlık yaptığı sırada olan bir olay üzerine kaleme almıştır. İran'dan gelen bir vaiz, vaazı sırasında Bakara suresinin 285. ayeti ile 253. ayetini karıştırmış ve peygamberler arasında fark olmadığı, dolayısıyla Hz. Muhammed'in de Hz. Musa'dan üstün olmadığı şeklinde açıklamada bulunmuştur. Bu olaya çok üzülen Süleyman Çelebi, eserini yazmıştır. **Eser, Hz. Muhammed (sav)'e duyulan derin sevginin bir ifadesidir.** Süleyman Çelebi bu eserini, Hz. Muhammed'in bütün peygamberlerden üstün, en son peygamber olduğunu ispatlamak, şii-batını akımlara karşı ehl-i sünnet görüşünü savunmak için yazmıştır.

Mevlit okutma törenleri, Türk dünyasında hâlâ yaşayan, yaşatılan bir gelenek olarak millî ve manevî değerlerimizin en başta gelenlerinden. Diğer geleneklerimiz gibi mevlit okuma ve okutma geleneğimiz de, millî birlik ve kardeşlik harcının daha sağlam olmasına katkı sunmaya devam etmektedir. Asırlardır devam eden geleneğin sonsuza kadar sürmesi, sürdürülmesi temennisi ile... Allah, mevlit okuyan, okutan ve dinleyenlerden razı olsun. Ayrıca, içerisinde bulunduğumuz ayda, akrabalık ve kardeşlik duygularımızın güçlendiği en değerli manevî gecelerden biri olan mevlit kandilimiz vardır. **Âlemlere rahmet olarak gönderilen Hz. Muhammed Mustafa'nın dünyaya gelişi her yıl olduğu gibi bu yıl da ibadetler, dualar, çeşitli etkinliklerle ve coşkuyla geçecektir.** Bu vesile ile buradan tüm okurlarımızın ve İslam âleminin mevlit kandilini kutluyorum. Selam ve dua ile...



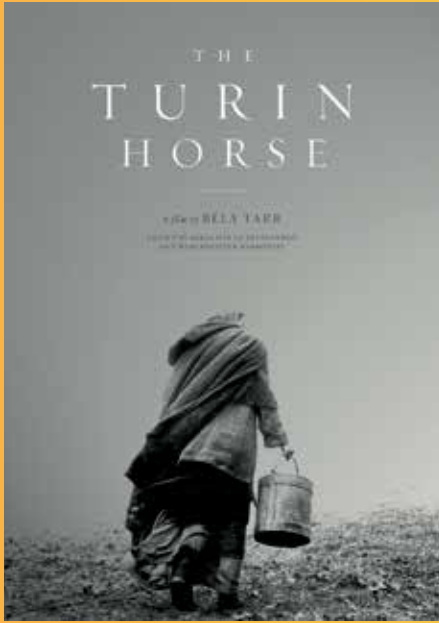
Mustafa Recep KOLCU

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Yetişkin Eğitim Bürosu, İnfaz ve Koruma Memuru

SİNEMA

TORİNO ATI

Torino Atı, Nietzsche'nin kendi yaşam öyküsünden esinlenmiş bir hikâye ile özdeşleşmiş ve imgelemesini yine Nietzsche'nin sık sık kullandığı at, arabacı ve araba üzerine kurmuş bir filmidir. Filmde at ruhu, arabacı akli, araba ise bedeni temsil ederken; ilk giriş sahnesinde atın uzun ve zor bir yolda ilerlediği görülür ki bu sahne, bir kayboluş duygusu yaşatmaktadır. Her insanın kendi yaşamında bir kayboluşunun, aklının, bedeninin ve ruhunun nereye ve nasıl gittiğini anlamadan yaşadığı bir süreci, ruhsal, bedensel bir kayboluşu özetler gibidir.



Filmde baba ve kızın aynı ev içinde yaşarken, birbirleri ile neredeyse hiç konuşmaması bireyselliğin ve yalnızlığın ne denli derin yaşandığını gösterirken, yan yana olan iki insanın yabancılaşmasının anlatılması açısından değerlendirilmesi gereken bir durumdur.

Ruhlarının derin yalnızlıklarını ve ihtiyaçlarını görmezden gelerek, yalnızca bedensel bir varoluşla yaşama devam eden baba ve kızın sürekli olarak patates yemeleri, yaşamın devam etmesi için bir patatesin yeterli olduğunun ifadesi, derin bir yoksulluğun da imgesidir ve bu imge ekonomik olduğu kadar ruhsal bir yoksuluktur aslında. Ancak her geçen gün, ruhlarındaki yalnızlığın büyüdüğü ve belki de ruhları için en gerekli olan



şeyi yani umudu kaybetmeleri ile birlikte patatesi yemekten vazgeçmeleri de dikkat çekicidir. Özellikle filmin son sahnesinde, gitmenin imkânsız olduğunun anlaşılması ile birlikte belki bir anlamda umudu içinde barındırdığı düşünülen kızın da patates yemekten vazgeçtiği yani aslında ruhu olmayan, umudu olmayan birinin bedensel varoluştan da vazgeçtiği fark edilmektedir. Burada dikkat çeken asıl nokta; ruhsal bir doyumun mümkün olmaması halinde, bedensel bir varoluşun da mümkün olmadığıdır. Atın gitmek istemeyişi ise ruhun yani arzuların, isteklerin ve belki de umudun kaybolması halinde; beden ve aklın ruha söz geçiremeyeceğini, beden ve aklın varlık bulması adına, ruhun mutlu ve özgür olması gerektiği vurgusu yapılmıştır.

Filmde atın sürekli olarak bir ahıra kapatılması ise ruhun bedene hapsedilmesinin imgesi gibi anlaşılabilir. Bir anlamda akıl yani arabacı, yapması gerekenleri yapmakta olup, evde yaşamına devam etmeye çalışırken, ruh yani at ahıra kapatılmıştır. Bu durumun ise mutsuzluğu doğurması ile yaşam isteğinin son bulması olarak yorumlanabilir. Filmde ruh, beden ve akıl; at, araba, arabacı olarak farklı imgenilmiş olsa da, baba ve kızın da ayrı ayrı derin bir yalnızlık yaşadıklarını, ruhsal bir doyum yaşamadıkları ve yalnızca fiziksel varlıkları ile yaşam-

larını sürdürürken, kendi içlerinde tekil bir yalnızlık hissini yaşadıklarını göstermektedir. Filmde babanın, kızının yüzüne baktığı ancak kızın babası ile hiç göz göze gelmediği özellikle dikkat çekerken, kızın yalnızca yapması gerekenleri yaptığı ve yaşamı bir ödev niteliğinde algıladığı fark edilir. Filmin siyah beyaz oluşu ise kişilerin yaşamlarının renksizliğini de düşündürmektedir.

MARSLI

Marslı, bir astronotun yaşamın olmadığı bir yerde yaşam mücadelesi verdiğinin aktarıldığı bir film olarak karşımıza çıkarken, kişinin bilimi yani akli kullanarak yaşamda kalma sürecini aktarmaktadır.



Kişinin, film süresince müzik dinlemesi, yoğun olarak kendisini mutlu hissettirmeye çalışması ve umudunu hiç yitirmemesinin aktarıldığı filmde, tema insanoğlunun en temel güdülerinden biri olan yaşamda kalma mücadelesi, yaşamın ve umudun belki de hiç var olmayacak bir yerde bile devam etmesidir.

Yaşamda kalmanın bir **patates** ile mümkün olduğunun anlatılmaya çalışıldığı filmde, yine bir kayboluş söz konusudur. İnsanoğlunun yaşam mücadelesinde en temelde yalnızlığını kabullenmesi gerektiği üzerinden de değerlendirilebilecek olan **Marslı** filminde, insanların farklı özelliklerinin de ortaya konulduğu görülmektedir. Bu özellikler yaşamlarımızın bir diğer insanlarla anlamlı ve mümkün olduğudur. **Marslı** filminin en temelde vermek istediği iletinin umut ve mücadele olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. İnsanoğlunun dünyadan milyarlarca yıl uzakta ve yapayalnız kaldığı süreç de dahi, aklını kullanarak kendisine umut var edebildiği ve yaşam mücadelesine devam ettiği görülmektedir.

Filmlerin Karşılaştırması

İki yönetmenin bakış açılarının aslında birbirleri ile zaman zaman bağdaştığı görülür ki, bu akıl, beden ve ruh üçlemesi açısından bakıldığında; özgürlüğün, aklın, bedeninin ve ruhun uyumlu olarak yaşaması ile mümkün olduğudur. Bazen koşulların mümkün olmaması durumunda gidilmek veya varılmak istenilen yere gidilemediği, mutlak özgürlüğün ise

mümkün olmadığının aktarılması açısından iki film benzerlik gösterir. Yine her iki filmde, var olmanın devam edebilmesi adına, bedensel, ruhsal ve ussal varlığın birbirleri ile olan bağının vazgeçilmez derecede önemli olduğu, bedeninin ruhtan, aklın bedenden ayrı düşmesi durumunda var olmanın mümkün olmadığı aktarılırken, bedensel varoluşun devam etmesinin bir **patates** kadar basit olduğu aktarılmıştır. **Marslı** filminde **bedensel varoluşun önceliği dikkat çekicidir. Ruhsal varoluş ise kendisini umut üzerinden ortaya koymaktır ki bedensel varoluş sürdürükçe umut her zaman söz konusudur.**

Marslı filmindeki karakterin dünyaya dönme ve yaşam mücadelesinin Nietzsche'de olmayan bir umudu simgelediği ve bu ateşi ise aklı kullanarak körüklediği olmuştur. Yani insanoğlu en zor koşulları akıl sayesinde atlatılabilirken, umut yani yaşama arzusu ve üçleme üzerinden ruh olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır; bu şekilde varlık bulur ki akıl da ruha bu yönü ile hizmet eder. Aynı zamanda ruh akılsız yok olacaktır. **Marslı** filminde, bedensel var olma ihtiyacının veya içgüdüünün umudu yani yaşamda kalma arzusu- nu tetiklediği anlatılmaya çalışılırken; ruhun, bedeninin varlık bulması adına aklın en üst seviyede devrede olmasının altı çizilirken, **Torino Atı**'nda bu durum, ruhsal özgürleşme mümkün kılınmadıkça, bedensel bir var oluşun anlamsızlığı üzerine düşündürmektedir. Bu noktada filmler birbirlerinden ayrılırlar. Bir diğer farklı nokta,

fiziksel olarak en yakın iki kişi arasında yalnızlığın mümkün olmasına rağmen, binlerce yıllık uzaklıklar arasında birliktelik sağlayabildiğinin aktarımıdır. **Var olmak yani bedensel varoluş, nerede olunursa olunsun bir patatesle sağlanabilecek kadar basittir.** İki filmde de ancak var olmayı anlamlı kılan şeyin umut

olduğu filmlerin birleştikleri noktadır. **Umut ise, akıl yolu ile mi yoksa ruhsal bir olgunluk yolu ile mi edinelebilecek bir şeydir sorusu iki filmin ayrıştığı noktadır.**

Nietzsche ve Kırbaçlanan At

Alman bir filozof olan Friedrich Nietzsche, en dokunaklı eserleri yazan batı düşünürlerinden biriydi. 1889 yılında, İtalya'nın Torino kentinde yaşamıştı.

Bir sabah, yürümediği için atını kırbaçlayan bir faytoncu gördü. Zavallı hayvan çok bitkin görünüyordu. Hiç gücü kalmamıştı. Atın hiç hali olmasına rağmen, sahibi onu hareket ettirmek için hiç durmadan kırbaçlıyordu.

Nietzsche gördüğü şey karşısında dehşete düşmüştü. Hızla oraya yaklaştı. Faytoncunun bu davranışını kınadıktan sonra, Nietzsche yere çöken ata yaklaştı, sarıldı ve ağlamaya başladı. Görgü tanıkları, atlara birkaç kelimeyi mırıldandığını fakat ne söylediğini anlayamadıklarını söyledi. Efsaneye göre filozofun son sözleri: *"Anne, ben bir aptalım."* olmuştu. Tam o sırada bilincini kaybetti, zihni sonsuza kadar sürecek bir değişime uğradı.

O günden sonra Nietzsche'nin aklı dengesini kaybetmesi tüm dünya çapında doktorları ve aydın kişileri şaşkına uğratmıştı. Konuyla ilgili her türlü spekülasyon yapıldı. Torino'da o sabah meydana gelen olayın en az üç versiyonu yazılıp çizildi. Fakat emin olunan tek şey filozofun asla eskisi gibi olmamasıydı.

O günden itibaren tam 10 yıl boyunca, yani ölümüne kadar asla konuşmadı. O atla karşılaştıktan sonra eski haline bir daha asla dönmeyecekti.

"HER KİM BİR CANAVARLA ÇARPIŞMAYI GÖZE ALIRSA, BİR CANAVAR OLMAYI DA GÖZE ALSIN. ÇÜNKÜ KARANLIĞA UZUN SÜRE BAKARSANIZ, KARANLIK DA SİZİN İÇİNİZE BAKMAYA BAŞLAR."

Friedrich Nietzsche





Yaşar İNCİ

Kayseri Çocuk ve Gençlik Kapalı CİK, İnfaz ve Koruma Memuru

DEĞER

PERSONELİMİZDEN GELENLER

DOST OLANLARA HATIRAMDIR

Tavsiye edilen, emredilen hep Allah rızası için sevmektir. Siz hiç Allah rızası için sevilmenin güzelliğinden bahisle, bizi Allah rızası için sevilenlerden olmaya sevk eden bir nasihatle karşılaştınız mı?

Kalbimi kaç zamandır işte bu mesele meşgul ediyor. İnsanların nasiplileri Allah rızası için sevmenin derdine düşmüş ama Allah rızası için sevilenlerden olmayı arzu edene pek rast gelmiyoruz. Belki de onlar sustukları için varlıklarından haberdar değiliz. Oysa insanın en az Allah rızası için sevmek kadar Allah rızası için sevilenlerden olabilmek gibi bir derdi de olmalı değil mi?

**Bir Dostun Olacak,
Senden Daha
Güzel. Bu Dostun
Adı “Murat” Olacak.**

Kendini güzel hissettiğin zamanlarda kalkıp yanına gideceksin, onun güzelliğini görüp kendi çirkinliğini fark edeceksin. Kendini çirkin hissettiğin zamanlarda kalkıp yanına gideceksin güzel dostunun, güzelleşeceksin. Senin çirkinliğini fark ettirecek kadar güzel bir dostun olacak ki elindeki güzellikle yetinmeyisin, daha ötesinin derdine düşesin. Yeri geldiğinde senin güzelliğini sana seyrettiren bir ayna olacak ki dostun, çirkinim diye diye hepten çirkin kalmayasın. Çirkinlerin arasında herkes çok güzeldir; güzelin yanında herkes biraz çirkin. Güzel bir dostun olacak güzelden haberdar; mahzunsan yanağına zarif bûse olacak güzelliği, neşeliysen nazenin bir tokat...

**Bir Dostun Olacak,
Senden Daha
Doğru. Bu Dostun
Adı “Yusuf” Olacak.**

Önümüz, ardımız, sağımız, solumuz eğri olmuş; doğru olmak zor iş, doğru kalmak ondan zor. Elif olmaksızın niyetin, mertekler arasında tüketmeyeceksin ömrünü, doğruluk yolunda kaddini dâl eylemiş bir dost bulacaksın kendine. Varacaksın dizlerinin dibine, saatlerce konuşacaksın yahut susacaksın saatlerce, ne söz içinde doğruluktan bir kelam olacak ne sükût içre dile gelecek doğruluk ama kalkıp giderken eğri yanlarının biraz doğrulduğunu fark edeceksin kalbindeki ince ağrıdan. Onsuz geçen zamanlarda eğri bir iş yapacak olsan kalbin ona doğru sızlayacak; bütün kapıları kapatacak mesela bir Züleyha yüzlü, dostun cemali süzülecek kapı aralığından sen utanacaksın ve önden yırttırmayacaksın gömleği. Doğru bir dostun olacak; varlığı doğrulmana sebep, yokluğu eğrilere mani.

**Bir Dostun Olacak, Senden Daha Akıllı.
Bu Dostun Adı “Mecit” Olacak.**

İnsansın, aklın bazen dünyaya çalışır bazen ahirete ve insansın bazen ne dünyaya çalışır aklın ne ahirete. Dünya için ahireti yakan en akıllısı olsa da dünyanın hakikatte ahmaktır; ahiret için dünyayı yıkan ahmak değilse de akli yarımıdır, ikisinden de haberi olmayana zaten deli diyorlar. Akıllı o ki

dünyasını ukbasına sermaye, ahireti dünyasına terazi, her ikisini birbirine denk ve ikiyi hakikatte bir bile. Kendini bilmeyenler bunu nereden bilesi? Kendini bilen bir dostun olacak, yüzünü görünce kendini bilemediğini bileceksin ve kendini bilemeyenin onu bilemeyeceğini ve onu bilemeyenin dünya ve ukbayı bir eylemeyeceğini... Aklın ne olduğunu bileceksin ki akılsız olduğunu bilesin, akıllı bir dostun olacak ki aklın ne olmadığını göresin.

Bir Dostun Olacak, Senden Daha İyi. Bu Dostun Adı “Ramazan” Olacak.

Eşkuya mahallesinde eşkıyalık etmeyene evliya muamelesi yaparlar, evliya semtinde eşkıyalık eden kendine haber verir kendinden. Kötüler civarını mesken etmişsen kendinden daha iyisini göremezsin ama iyiler meclisine oturdun mu kendinden daha kötüsü kalmaz cihanda. Kim ki iyilerden oldu yola kendini kötülerden bilerek çıktı, kim ki kötülerden oldu kendini iyi bilerek yoldan çıktı. Dostun senden cimriyse verdiği üç kuruş sadaka ile kendini Sıddık-ı Ekber zannedersin, senden cömert bir dostun varsa dünyaları versen hiç gelir gözüne. Bînamazdan dost tuttun mu, cumaları kıldım diye evliya zannedersin kendini. Seher bülbülüne gönül verirsen savm u salâtle bu işin bitmediğini anlarsın. Senden daha iyi bir dostun olacak ve onun halini gördükçe en büyük iyiliğin bile gözüne saman çöpü gibi gelecek, en küçük kötülüğün gözünde dağlarca büyüyecek. Bir de bakacaksın ki iyilik dediğin samanı dağ, dağı saman eylemekmiş.

Bir Dostun Olacak, Senden Daha Dertli. Bu Dostun Adı “Süleyman” Olacak.

Daha yanına gitmek için yola düştüğünde dertlerinin yarısının aslında dert olmadığını anlayacaksın, kapısından girerken üç beş bir şey

kalacak aklında, yüzünü görünce cümle dertlerin derman bulacak. Bazı insan baştan aşağı hakikat derdi kesilmiştir, bazıları biraz bulmuştur o derdi. Bazıları da bilir biraz ama en sığ insanın kalbi dahi hakikat dertlisini görünce derdin aslında ne olduğunu sezer. Çünkü kalbinin derininde Elest'ten kalma bir yara taşır en sığ dediğin insan bile. Senden daha dertli bir dostun olacak ve onun bir derdinin senin bin derdinden büyük ve kıymetli olduğunu fark edip derman arama telaşını terk ederek dert bulma derdine düşeceksin. Bin ateşe bin ayrı su aramak dünya ehlinin işidir, ahiret ehli bir ateşe bir su arar, Allah ehli ise baştan ayağı ateş kesilir de sular köşe bucağ kaçacak delik arar, ondan.

Bir Dostun Olacak Yüzünü Görünce Biri Hatırlatan. Bu Dostun Adı “Sen” Olacak.



Senden daha güzel, senden daha doğru, senden daha akıllı, senden daha iyi, senden daha dertli, yüzünü görünce bir olanı hatırlatan bir dostun olacak ki senin varlığının bir anlamı olsun.

Bu dostu bulmuş, ona dost olmuşsan ellerinden öperim.

Dünyada böyle bir dost yok diyorsan sana şifa dilerim.

Bu dostu nereden bulacağım diyorsan senin için hidayet niyaz ederim o en yüce dosttan.

Ama kendine dönüp, “Acaba beni sevenler için ben böyle bir dost olabildim mi?” muhasebesiyle kalbi kanayanlardan, ciğeri yananelardan sana yaklaş sana bir diyeceğim daha var.

Allah bir insanı kendisiyle meşgul etmek istedi mi onu önce kendisiyle meşgul eder. Herkesin bakışlarını dışa çevirdiği yerde sen dönüp kendi içinde arıyorsan eksik olanı, bunu seni tamam etmeyi murat edenin büyük bir lütfu bil. Zira kaybettiğini fark eden, aramanın eşiğine düşer, o eşiğin ardında ise bulanların dergâhı var. Bilenlerle beraber olursan bilirsin, bulanlarla beraber olursan bulursun, olanlardan ayrılmazsan olursun.

Diyeceğim o ki aziz dostum;

Dostlarına güzel, doğru, akıllı, iyi, dertli, birini hatırlatan bir dost mu olmak istiyorsun; kendine böyle bir dost bul. Dostluğun kıymetini bilmek dileğiyle...



Ejder TOPAL
Kahramanmaraş E Tipi Kapalı CİK, Öğretmen

MESLEKLER

Hemşirelik

Bireyleri; hastalıklardan korunma yolları konusunda bilgilendiren, beden veya ruh sağlığının bozulması halinde hekim tarafından verilen tedaviyi uygulayan, hasta bakımını planlayan, uygulayan, denetleyen ve izleyen kişidir.



Dünyada Hemşirelik

İlk Çağlarda hemşirelik daha çok kadının sağaltıcı (şifa verici) rolü ile karakterizedydi. Hemşirelik tarihsel gelişiminin İsa öğretisine dayandığı düşünölmekte ve kiliseye mensup sosyal hizmetlerde çalışan kadınlara "Dekones" erkeklere de "Dekon" denilmekteydi. 14. yüzyılda hemşireler, köylünün tıbbi bakımının ve sağlığının ana kaynaklarından biri olmuştur. Hemşireler hasta bakımında, bitkisel ilaçlar ve tedavi edici teknikler kullanmışlardır.

Rönesans ve reform hareketleri ile tıpta birçok gelişme sağlanmıştır. Yeni araçların icadı ve biyolojik bilimlerdeki gelişim, tıbbi bilimlere de temel oluşturmuştur. Yeni Çağda yaşanan toplumsal ve politik olaylar sonucu insan hak ve özgürlüklerinin önem kazanması, hemşireliğin gelişimini de olumlu etkilemiştir.

Endüstriyel gelişim, Fransız Devrimi ve savaşlar, hemşireliğin yeniden doğuşuna zemin hazırlamıştır. **Florence Nightingale**, 19. yüzyılın ortalarında hemşirelik mesleği için beklenen lider olmuştur. Kırım Savaşında yaralı ve hasta askerlere bakım yapması ve fiziki çevreyi iyileştirmesi, Nightingale'in saygınlığının artırmasını, zamanın liderlerinin desteğini almasını ve böylelikle gerçekleştirmek istediği reformlar için zemin oluşturmasını sağlamıştır.

1860'da Nightingale hemşirelik okulu açılmıştır. Bu okul modern anlayışla açılmış sivil bir okuldur. Nightingale, hemşireliğin statüsünü saygın bir iş düzeyine yükselterek,

hemşirelik bakımının niteliğini geliştirmiş ve modern hemşirelik eğitiminin kurucusu olmuştur. Böylelikle hemşirelik, bir meslek olarak olduğu gibi aynı zamanda, yasal bir iş olarak da gelişmiştir.

Türkler'de Hemşirelik

Türklerde ilk hemşire **Gevher Nesibe Sultan**, Selçuklu hükümdarlarından II. Kılıçarslan'ın kızıdır. 1204 yılından sonra, ağabeyi I. Gıyaseddin Keyhüsrev'in ikinci saltanatı esnasında Kayseri'de bir hastane yapılmasını ister. Ama Gevher Nesibe Sultan 26 yaşında veremden ölür. Vasiyeti üzerine ağabeyi Selçuklu sultanı I. Gıyaseddin Keyhüsrev tarafından 1204-1206 yılları arasında Kayseri'de inşa ettirilmiş olan ünlü **Darüşşifa**, **Gevher Nesibe Hatun**'un adı ile anılmaktadır. Darüşşifa'da ayrıca Gevher Nesibe'nin türbesi bulunmaktadır. Anadolu'nun İslam dönemine ait en eski hastanesi olan bu muhteşem bina günümüzde Tıp Tarihi Müzesi olarak kullanılmaktadır. Bu medrese dünyanın ilk tıp medresesidir.

Ölkemizde hemşirelik mesleğinin ortaya çıkışı hayli eskidir. 1845 yılında, İstanbul'daki tıp okulunun bir köşesinde, iki yıllık kurslarla "**küçük cerrahlar**" adı verilen bir grup sağlık personeli yetiştirilmeye başlanmıştır. Küçük cerrahlar, **sağlık memuru** unvanı verilen, erkek halk sağlığı hemşirelerinin öncüleridir. Avrupa'da hemşireliğin gelişimini dikkatle izleyen **Dr. Besim Ömer Paşa**, 1907'de Londra'daki Kızılhaç Konferansı'na Türk delege olarak katılmış ve orada Florence Nightingale ile tanışmıştır. Konferansta Nightingale'e ve hemşireliğe verilen önem-

den etkilenen Besim Ömer Paşa, Japonya'da hastabakıcı yetiştirilmesinde uygulanan yöntemi, İstanbul'da uygulamaya karar vermiştir. Besim Ömer Paşa tarafından, 1911 yılında, süresi altı ay olan **Gönüllü Hastabakıcılık Kursu** açılmıştır.

Cumhuriyet Döneminde Hemşirelik

Cumhuriyetin ilan edildiğinde, sağlık alanında çalışan insan gücü yetersizdi. 1925 yılında Kızılay Derneği'ne bağlı bugünkü adı: Kızılay Özel Hemşirelik Okulu olan, **Kızılay Hastabakıcı Okulu** kurulmuştur. Bu okul, Cumhuriyet'in ilanından sonra Türkiye'de kurulan ilk hemşirelik okuludur. 1946 yılında Sağlık ve Sosyal Yardımlaşma Bakanlığı'na bağlı olarak, İstanbul Haydarpaşa Numune ve Şişli Çocuk Hastanesi'nde birer **Hemşire-Laborant Okulu** açılmıştır. Ortaokul mezunlarını alan bu okulların eğitim süresi, 1958 yılına kadar üç, 1958'den sonra dört yıl olmuştur. Sağlık ve Sosyal Yardımlaşma Bakanlığı'na bağlı olarak ülkemizin birçok yerinde "**sağlık koleji**" adıyla açılan bu okullar, 1976 yılından itibaren "**sağlık meslek lisesi**" adı ile anılmaktadırlar.

Türkiye'de hemşirelikte üniversite düzeyindeki eğitim ise, 1955'te **Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu**'nun açılmasıyla başlamıştır. Bu okul, ayrıca Avrupa'da da üniversite düzeyinde açılan ilk hemşirelik yüksekokulu olma özelliğini taşımaktadır. Daha sonra 1961'de **Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu** ve **Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu** açılmıştır. Bu arada ülkenin dört bir yanında sağlık meslek liseleri açılmaya devam etmiştir.

1985 yılına kadar iki farklı düzeyde (lise ve üniversite düzeyinde) devam eden hemşirelik eğitime, **Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulları'nın** açılmasıyla üçüncü bir eğitim düzeyi daha eklenmiştir.

Hemşirelikte ilk mesleki örgütlenme, 1933'te gönüllü hemşireler tarafından kurulan **Türk Hastabakıcılar Cemiyeti**'dir. Bu cemiyet, 1943 tarihinde yeniden organize edilmiş ve adı **Türk Hemşireler Derneği** olarak değişmiştir. İlk hemşirelik kanunu 1954 yılında çıkartılmış olan 6283 sayılı kanundur. 25 Nisan 2007 tarihli bir kanunla (5634 sayılı) önceki kanun yenilenmiştir. Kanunda yapılan değişiklik ile hemşire unvanı lisans düzeyinde eğitim almış bireylere verilmiş, ayrıca yapılan yeni düzenlemeyle "**hemşire**" tanımından "kadın" ibaresi kaldırılarak, meslekteki cinsiyet ayrımı da sona ermiştir. Böylece hemşirelik yüksekokullarına, sağlık yüksekokullarına ve sağlık bilimleri fakültelerinin hemşirelik programlarına erkek öğrenciler de alınmaya başlanmıştır. Hemşirelik, kendi dinamiklerinden kaynaklanan gelişmelerle de etkileşim içinde, çağdaş yaklaşımla ve ülkemizin kendine özgü koşullarını göz önünde bulundurarak köklü değişimleri gerçekleştirme mücadelesi vermektedir. Bu mücadele içinde toplum sağlığının geliştirilmesi, sürdürülmesi, hastalık durumunda sağlığın yeniden kazanılması hemşireliğin temel amaçları arasındadır. Bu amaç, hemşirelerin gerçek birer sağlık eğitimcisi olmalarını gerekli kılmaktadır.

Görevler

- ▶ Her ortamda bireyin, ailenin ve toplumun hemşirelik girişimleri ile karşılaşabilecek sağlıkla ilgili ihtiyaçlarını belirler ve hemşirelik tanılama süreci kapsamında belirlenen ihtiyaçlar çerçevesinde hemşirelik bakımını kanıta dayalı olarak planlar, uygular, değerlendirir ve denetler.
- ▶ Verilen hemşirelik bakımının kalitesini ve sonuçlarını değerlendirir, hizmet sunumunda bu sonuçlardan yararlanarak gerekli iyileştirmeleri yapar ve sonuçları ilgili birime iletir.
- ▶ Tıbbî tanı ve tedavi planının uygulanmasında; hekim tarafından, acil durumlar dışında yazılı olarak verilen tedavileri uygular, hastada beklenmeyen veya ani gelişen durumlar ile acil uygulanması gereken tanı ve tedavi planlarında hastaya bakan hekimin şifahi tıbbî istemini kabul eder. Bu süreçte hasta ve çalışan güvenliği açısından gerekli tedbirleri alır.
- ▶ Hastaya lüzumu halinde uygulanmak üzere hekim tarafından reçete edilen tıbbî talepleri bilimsel esaslara göre belirlenen sağlık, bakım, tanı ve tedavi protokolleri doğrultusunda yerine getirir.
- ▶ Tıbbî tanı ve tedavi işlemlerinin hizmetten faydalanana zarar vereceğini öngördüğü durumlarda, hastaya bakan hekim ile durumu görüşür, hekim işlemin uygulanmasında ısrar ederse durumu kayıt altına alarak hekimin yazılı talebi üzerine söz konusu işlemi uygular.

- ▶ Tıbbî tanı ve tedavi girişimlerinin hasta üzerindeki etkilerini izler, istenmeyen durumların oluşması halinde gerekli kayıtları tutarak hekime bildirir ve gerekli önlemleri alır.
- ▶ Görevi teslim alacak hemşire gelmeden ve gerekli bilgiyi hasta başında sözlü ve yazılı olarak teslim etmeden ve doğal afet, toplu kazalar gibi olağanüstü durumlarda ise hemşireye olan ihtiyaç ortadan kalkmadan kurumdan ayrılamaz.
- ▶ Hemşirelikle ilgili eğitim, danışmanlık, araştırma faaliyetlerini yürütür. Mesleği ile ilgili bilimsel etkinliklere katılır. Toplumun, öğrenci hemşirelerin, sağlık çalışanlarının ve adaylarının eğitimine destek verir ve katkıda bulunur.
- ▶ Sağlık hizmetlerinin verildiği tüm alanlarda etkin bir şekilde görev alır, oluşturulan sağlık politikalarının yürütülmesinde, mevzuat çerçevesinde karar mekanizmalarına katılır.
- ▶ Hizmet sunumunda, hizmetten faydalananların bireysel farklılıklarını kabul ederek, insan onurunu, mahremiyetini ve kültürel değerlerini azami ölçüde göz önünde bulundurur.
- ▶ Tüm uygulamalarını kayıt altına alır.

Kullanılan Alet Ve Malzemeler

- ▶ Tansiyon aleti, ısı aleti (derece), EKG aleti (kalp grafiği), monitör, oksijen tüpü ve çadırı,
- ▶ Enjektör, ilaçlar, solüsyon ve tüp, sonda,
- ▶ Pansuman alet-gereçleri ve malzemeleri,
- ▶ Aspiratör,
- ▶ Ameliyatta gerekli diğer malzemeler,
- ▶ Beden bakımında kullanılan küvet, havlu vb.

Mesleğin Gerektirdiği Özellikler

Hemşire olmak isteyenlerin;

- ▶ Normalin üstünde genel yeteneğe sahip, biyolojiye ilgili ve bu alanda başarılı,
- ▶ İnsanlara yardım etmekten hoşlanan, hemşireliğin dayandığı bilimler hakkında yeterli bilgiye sahip,
- ▶ Sağlıklı ve hasta bireyin yapısını, fizyolojik fonksiyonlarını ve davranışlarını anlayabilen,
- ▶ Sorumluluk duygusu yüksek, çabuk ve doğru karar verebilen,
- ▶ Sağlık personeline ilişkin uygulama eğitimine katılabilme yeteneğine ve bu personelle çalışma deneyimine sahip olması,
- ▶ Tedbirli, tertipli, şefkatli, sevecen, beden-ce sağlıklı, dayanıklı ve soğukkanlı kim-seler olmaları gerekir.

Çalışma Ortamı ve Koşulları

Hemşireler resmi veya özel hastanelerde, dispanserler ve sağlık ocaklarında görev alabilirler. Çalışma ortamı genellikle temiz ve kapalıdır. Hemşireler çalışırken hastalara, hasta yakınlarıyla, doktorlarla ve diğer

sağlık personeliyle iletişim halindedir. Görev yaptığı sağlık kuruluşlarında belirlenen takvime göre nöbete kalmak veya vardiyalı çalışmak durumundadır.

Meslek Eğitiminin Verildiği Yerler

Mesleğin eğitimi, Sağlık Meslek Liselerinin "Hemşirelik" alanında ve çeşitli üniversitelere bağlı, "Hemşirelik Yüksekokulları" ile "Sağlık Yüksekokulları'nın "Hemşirelik" programında ve "Sağlık Bilimleri Fakülteleri'nin "Hemşirelik ve Sağlık Hizmetleri" programlarında verilmektedir.

Hemşirelik temel eğitimine ek olarak öğretmenlik sertifikası alan ve lisans düzeyinde eğitim gören hemşireler, sağlık meslek liselerinde ve hemşirelik yüksekokullarında çalışabilir, eğitim, öğretim ve araştırma faaliyetlerine katkıda bulunurlar.

İş Bulma İmkânları ve Gelir Durumu

Eğitimlerini tamamlayan hemşireler hem kamu kurumlarında hem de özel sağlık kurumlarında çalışabilirler. Hemşireler 657 Sayılı Devlet Memurları Kanunu çerçevesinde kamu sektöründe çalışmaları halinde; yükseköğretim programlarından mezun olanlar 8. derecenin 1. kademesinden, sağlık meslek liselerini bitirenler 12. derecenin 2. kademesinden maaş alırlar. Maaşlar kıdeme ve belirlenen katsayı artışlarına paralel olarak artar.

Özel hastane, poliklinik vb. yerlerde çalışanlar ise piyasa koşullarına göre zaman içerisinde hizmet süreleri, mesleki deneyim ve bilgilerine göre değişik oranlarda ücret almaktadırlar.

Meslekte İlerleme

Eğitimlerini başarı ile tamamlayarak hemşire olarak göreve başlayanlar, zaman içerisinde sorumlu hemşire ve başhemşireliğe ve Uzman Hemşireliğe yükselebilirler. Başhemşire olabilmek için hemşirelikte en az lisans eğitimine sahip olmak gerekir. Ancak kurum/kuruluşta, hemşirelikte lisans eğitimine sahip hemşire bulunmaması halinde diğer hemşirelerden de görevlendirme yapılabilir.

Lisans eğitiminden sonra alanlarında mastır (yüksek lisans) ve doktora eğitimi olarak akademik kariyer yapabilirler, yükseköğretim kurumlarında araştırma görevlisi, doçent, profesör gibi unvanlarla öğretim üyesi olarak görev yapabilirler.

Dünya Hemşireler Günü ve Haftası

Modern hemşireliğin kurucusu olarak kabul edilen Florence Nightingale'nin doğum günü olan 12 Mayıs günü "Dünya Hemşireler Günü" olarak kabul edilmektedir. 1964 yılından bu yana ülkemizde de 12 Mayıs "Hemşireler Günü" olarak, 12-18 Mayıs tarihleri arası "Hemşirelik Haftası" olarak kutlanmaktadır.

Mesleğe gönül vermiş, her türlü zorluk ve sorunlara rağmen görevini layıkıyla yerine getiren meslek mensuplarına şükran borçluyuz. Mesleğin eğitimine başlayanlara, meslekte göreve devam edenlere ve emekli olanlara başarılar ve esenlikler dilerim.



Sedat ERDOĞDU
Kartal H Tipi Kapalı ÇİK, İkinci Müdür

HİKAYE



GENERAL HARRINGTON KUPASI

İstanbul işgal altındayken Fenerbahçeliler, Kurbağalidere kenarında kulüp binasının önündeki iskeleye yanaşan motorlarla Anadolu'ya silah kaçırmaktaydılar. Fenerbahçe kulübünün kayıkhanesi bir silah ve cephane deposu haline getirilmişti. Fanatik Fenerbahçeli **Naim Bey** önderliğinde dört motorlu kayık, ahşap iskeleye yanaşıp beklemeye başladı. Naim Bey heyecanlı bir vaziyette denize baktı:

"Nerede kaldı bunlar?" diye mırıldandı. Rahmi Bey'in canı sıkın görünüyordu:

"İnşallah İngilizlere yakalanmadan silah ve cephaneleri kayıklara yükler, İzmit'e yetiştiririz." dedi. **Naim Bey** denizden uzaktan gelenleri görünce sevindi:

"Hah! Bak işte Ömer Faruk, Hasan, İsmet, Zeki Rıza geliyor..." **Rahmi Bey** diğer arkadaşlarına yüzünü çevirdi:

"Hadi arkadaşlar, hep beraber silahları kayıklara yükleyelim." Hep birlikte denizden gelen kayığa doğru yöneldiler. Silah sevkiyatı yapan Fenerbahçeli futbolcu **Zeki Rıza** gülümseyerek Naim Reis'e baktı: "Naim Reis, umarım fazla beklemediniz?" diye sordu. **Naim Reis** eliyle **Zeki Rıza**'nın omzunu sıvazladı:

"Önemli değil evlat. Gün ağarmadan bir an evvel silahları motorlu kayıklara yükleyip, açılmalıyız."

Kısa süren bir bekleyişten sonra Fenerbahçeli oyuncuların bazıları görüldü. İskeleye yanaşan motorlar buradan yüklenip, gizlice Moda koyuna açıldı. Oradan İzmit'e geçerek silah ve cephaneyi Anadolu'ya götürüyorlardı. Naim Bey'in motorlu kayığı arızalandı. **Naim Bey** panikledi:

"Arkadaşlar siz devam edin, ben peşinizden gelirim..." dedi. Diğer üç motorlu kayık yollarına devam ettiler.

Gün ağarmıştı. **Naim Bey** arızayı gidermek için kıyıya yanaştığında **İngiliz askerler** onu yakaladılar. Beyoğlu'ndaki karargâh binasına götürüp, sorguya çektiler. İngiliz subay öfkeli bakışlarını **Naim Bey**'in üzerinde gezdirdi. Yüksek ses tonuyla:

"Tell me where were you taking these weapons? Who helped you?" diye bağırdı. Yanında bulunan bir **Rum genci** tercüme etti: "Söyle bana bu silahları nereye götürüyordunuz? Sana kimler yardım ediyordu?" Sorgu esnasında sustu, hiç cevap vermedi **Naim Bey**. **İngiliz Subay** öfkelenildi. Yanındaki askerlere emretti:

"Take off the top, fifty whip. Maybe then talk. (Çıkarın üstündekileri, elli kırbaç vurun. Belki o zaman konuşur.)" Askerler **Naim Bey**'in üstündekileri çıkarırken göğsünde saklı bir bayrağı gördüler. Askerin biri bayrağı açtı. **Bu bir sarı-lacivert Fenerbahçe spor bayrağıydı.** İngiliz komutan kafasını salladı:

"I know that Fenerbahçe team is a finger in this business. I will forward this to General Harrington. (Biliyordum Fenerbahçe takımının bu işte bir parmağı olduğunu. Bunu General Harrington'a iletceğim.)" diye bağırdı.

İşgal Orduları Başkomutanlığına Fenerbahçe Kulübü'nün zararlı olacağı bildirildi. İngiliz askerler kendi aralarında dışarıda bunu dillendirince İngilizce bilen Fenerbahçe taraftarı bir genç bu haberi işitti ve tez elden Kulüp Başkanı **Ömer Faruk Efendi'**e ilettiler:

"Başkanım, tez elden cephaneyi başka bir yere sevk etmeniz gerekiyor. İngilizler bugün kulüp binasında arama yapacaklarmış, kulaklarımdu duyduğum."

"Sağol evlat. Bu iyiliğini hiç bir zaman unutmayacağım." dedi **Ömer Faruk Efendi**. Durumun vahametini kavrayan Fenerbahçeliler kayıkhaneyi derhal boşaltarak cephaneyi çevredeki üye ve sporcu evlerine taşımışlardı. Kulübe işgal kuvvetleri birlikleri baskın yaptı. İngiliz Subay askerlerine bağırdı:

"These footballers are turning things around. Search everywhere! (Bu futbolcular bir şeyler çeviriyorlar. Her yeri iyice arayın!)" Futbolcu **Zeki Rıza** bakışlarını **İngiliz Subay**'na dikti:

"Komutan ne aradığınızı söyler misiniz?" diye sordu. **Rum genci** tercüme etti:

"Would you tell the commander what you were looking for?" **İngiliz Subay** alaycı bir tavırla baktı:

"Do not trick us. We're looking for weapons. (Bize numara yapmayın. Elbet silah arıyoruz.)" **Rum genci** tercüme etti. **Ömer Faruk Efendi** kahkaha attı:

"Aman komutan bey, futbol kulübünde silah ve cephanenin ne işi var? (Oh, commander, what's in the football club with guns and ammo?)"

Ortada delil bulamamışlardı. Ancak yine de Başkomutanlık tarafından Fenerbahçe Kulübüne süngülü bir müfreze bırakılmış ve Fenerbahçe Kulüp binası haftalarca işgal altında



tutulmuştu. İstanbul halkı kulüp binasının kapatılmasına büyük tepki vermişti. **General Harrington** kulüp binasını yeniden açmak zorunda kaldı. Fenerbahçe'nin yeniden açılması kararını imzalarken içinden şöyle düşünüyordu:

"The lighthouse was closed and they were all upset. They will almost throw silk! (Bu ne tuhaf bir millet! Feneri kapattık hepsi ayaklandı. Neredeyse silaha sarılacaklar!)"

General Harrington, Fenerbahçe'yi mağlup ederek şehirden ayrılmak düşüncesindeydi. Bu sebeple kendi adını taşıyan bir kupa maçı düzenledi. Oluşturulan bu takımın ismi "**Goldstream Guards**" olarak belirlendi. Harrington, bu hazırlıkların ardından 80 santimlik gümüş bir kupa yaptırdı ve İstanbul yerel gazetelerine bir ilan vererek Türk takımlarına davette bulundu:

"GARDLER MUHTELİTİ TÜRK KULÜPLERİNE MEYDAN OKUYOR. GALİBİNE, BAŞKUMANDANIN ADINI TAŞIYAN BÜYÜK BİR KUPA VERİLECEK BU MAÇA TÜRK KULÜPLERİ DİLEDİKLERİ GİBİ TAKVİYE DE ALABİLİRLER."

Bu meydan okumaya üç gün sonra Fenerbahçe Kulübü'nün yönetim kurulunu oluşturan **Nasuhi Baydar**, **Galip Kulaksızoğlu** ve **Tevfik Taşçı** kararlarını verdiler Fenerbahçe Kulübü Yönetim Kurulunun kararı üç

gün sonra yerel gazetelerde çeşitli dillerde yayınlandı:

"FENERBAHÇE KULÜBÜ YALNIZ KENDİ KADROSUYLA BU MAÇI ŞARTSIZ OLARAK KABUL EDER."

Ancak bu yalnızca davet değildi bir çeşit meydan okumaydı. Nihayet 29 Haziran 1923 günü Fenerbahçe'nin karşısına çıktılar. Amaçları milli mücadele veren halkın moralini bozmaktı.

İstanbul, her konuyu unutup, bu maça kilitlendi. Taksim stadı hiç bu kadar kalabalık olmamıştı. **Türk, İngiliz, Fransız ve İtalyan yöneticiler, komutanlar** yerlerini aldılar. **Harrington Kupası** tribünün önünde bir sehpa yerleştirildi. Seksen santim boyundaki kupa pırıl pırıl parlıyordu.

Tribünlerde dünyanın çeşitli yerlerinden gelmiş ve İngiliz İmparatorluğu'nun rütbeli-rütbesiz İskoç, Hindu ve Afrikalı askerleri bağırsık, çağırış, alkışlarla etrafı inletiyorlardı. Tribünde bulunan ve azınlıkta olan Türk halkı büyük bir üzüntüyle olan biteni izliyordu. Maçın başlamasına beş dakika kalmıştı. Tribünde oturan genç Fenerbahçeli, aldığı bilgiyi yanındakilerle paylaştı:

"Bir İngiliz'den duyduğum, karma takımda Chelsea'li dört profesyonel futbolcu oynayacakmış!" Bu haber kulaktan kulağa yayıldı. Bazılarını kaygı sardı. İşgalcilerin ve azınlıkların alkışları arasında İngiliz karma takımı sahaya büyük bir coşku içinde çıktılar. Oyuncular iri yapılı, kendilerinden emin, rahat bir tavırları vardı. Seyircileri selamladılar. Sahaya yayılarak ısınma turlarına başladılar.

Birden gök gürleri gibi bir uğultu koştular. **Fenerbahçe** görünmüştü. Sarı üzerine lacivert çubuklu formaları ile 11 fenerli, başta kaptan **Hasan Kamil Sporel**, koşarak sahaya girdi. Türk futbolcuları sessiz, sakin ve başlar önde idi.



Hikayenin devamı aralık sayısında yayımlanacaktır.

Dört Duvardaki Aşk

Gözlerimin pınarında,
Yaş olsan kirpiklerimin duvarında
Sevmeye mecburdur kalbim seni,
Ne söyleseler dinlemez dış etkenleri
O senle bulmuştur cennetleri
Zor olsa da seni hapsedmiş rüyalara
Seni görebilmek adına aklında
Her daim doluşturır seni
Saniyeden dönen dakikalara,
Bıkmadan usanmadan saatlere
Bakmaya lüzum yoktur onda
Sen onun kalbine kuş misali
Konduğunda...

O kendini unuttu tek soluk
Şimdi senle yaşar dört duvarda
Onlar da üşütmez onu varlığında
Avucuna aldığı kar taneleri bile
Dayanamaz oldu artık sevdasına
Onlarda eridi, bitti, tükendi
Her şeye yine başlıyorsun sen
Varlığında kuşların bile sesi
Değişik geliyor insana
Gönlüm yine coşup, koşuyor
Ruhum inan durulmuyor
Sen geleli kalbim hızla atıyor,
Mutluyum senin varlığında ben.



Bulmaca

DEĞER



İsa TİYEK
Gaziantep Açık CİK,
İnfaz ve Koruma Memuru

KARE BULMACA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											



Yatay

1. Bulaşma, yayılma/Budala
2. Bezginlik belirtir/Süngüler
3. Resimdeki sanatçı
4. Göz rengi/Gizli sır
5. Uzay/Kamer
6. Arı yapar/Bir nota
7. Sakırğa/Namzet
8. Binek hayvanı/Beyler/Yunan alfabesi
9. Etrafı su ile çevrili toprak/ Kırşehir ilçesi
10. Kıbrıs'da bir bölge/Büyük kız kardeş
11. Sayı, hesap/Ongunluk, bereket

Dikey

1. Bir hastalık/Muhtelit
2. Sonsuza kadar/Kakım
3. Oruç ayı/Boşluk
4. Yazı hokkası/Sancaktar
5. Gezinti teknesi/Beslenme
6. İlaç, merhem
7. Allah'a yönelen
8. Büyük metal kap
9. Aldatıcı görünüş/Şarap
10. Ekin sapı/Sanal
11. Sanı/Soğuk salça

SUDOKU

Kolay

	4		9			3		
	7	8	1	3			9	
6			4		1			7
	8		7		5	6	4	
	5			2			3	
	2	6			8		5	
2		3		7				8
	9			6	1	4	7	
		4			3		2	

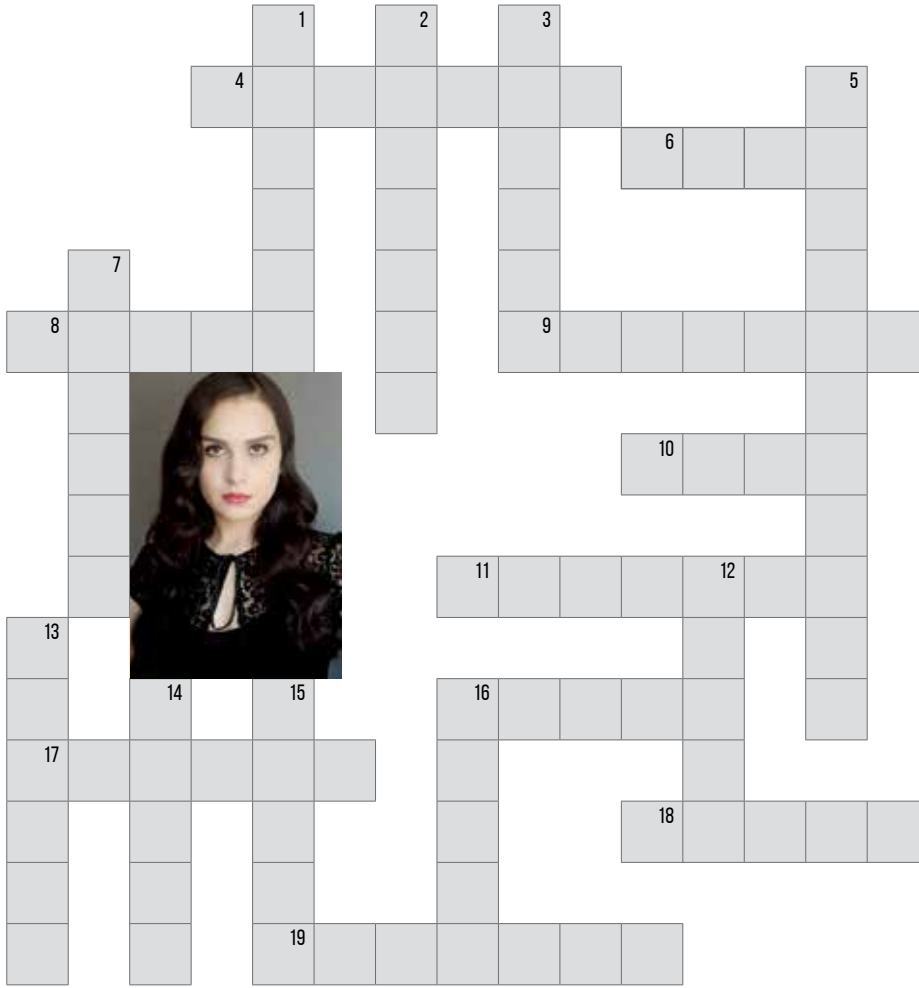
Orta

	7		9					4
		1	5				8	
3					1	5	2	
		6	8	4				9
8					2			6
1			3			2		
	6	5	2					1
	1				3	4		
9					4		7	

Zor

					4			9
4					6			7
		8			1	4		
6			3					2
		4		8	9	6		
7			4					3
		1	8			9		
	5				9			4
2			1					

SARMAL BULMACA



Yatay

4. İncelik, zariflik
6. Su taşıyıcı
8. Haber, müjde
9. Kimlik
10. Otlak
11. Bir tür balık
16. Damga, kaşe
17. Alet, edevat takımı
18. Azerbaycan para birimi
19. Ödül

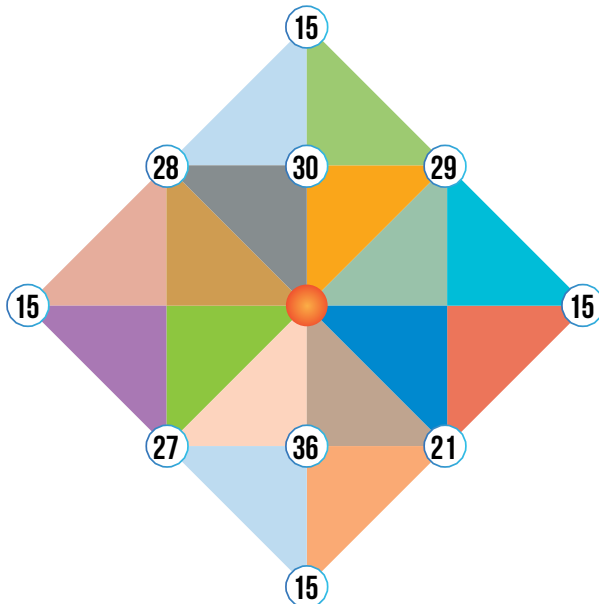
Dikey

1. Kahraman, yiğit
2. Bahtiyar, mutlu
3. Şiddetli ses
5. Resimdeki oyuncu
7. Hanım arkadaşı
12. Bir yıldız adı
13. Çöküntü hendeği
14. Geçersiz, asılsız
15. Hizmet eden
16. Kapatılan

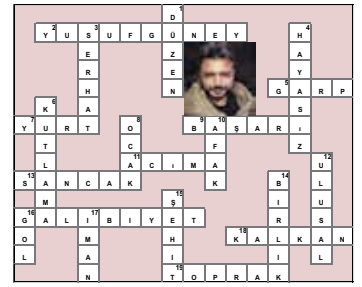
MANTIK BULMACA

Aşağıda 1'den 14'e kadar verilen sayıları sadece bir kez kullanarak dilim şeklindeki boş hücrelere öyle bir yerleştirin ki dairelere bitişik hücredeki sayıların toplamı dairelerin içindeki sayılara eşit olsun.

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



EKİM AYI ÇÖZÜMLERİ



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
K	A	M	E	R	A	M	A	D	E	
E	D	E		I	M	T	I	Y	A	Z
N	E	C	L	A	N	A	Z	I	R	
A	M	A								
R	I	Z	E							
E	Y	E	R							
E		D								
E	T	K	E	N						
K		I	M	A	L	A	T			
E	Z	E	L	I						
R	A	V	I							

KOLAY

6	3	1	2	8	9	4	5	7
4	5	8	7	3	6	1	9	2
7	2	9	5	1	4	3	8	6
3	6	7	9	4	5	8	2	1
5	8	2	1	7	3	6	4	9
9	1	4	6	2	8	7	3	5
1	4	6	8	5	2	9	7	3
8	7	5	3	9	1	2	6	4
2	9	3	4	6	7	5	1	8

ORTA

9	2	7	3	6	1	4	5	8
1	4	6	7	5	8	9	2	3
5	8	3	2	4	9	6	1	7
8	3	9	1	2	4	5	7	6
7	6	2	9	8	5	1	3	4
4	5	1	6	3	7	8	9	2
2	7	5	8	1	6	3	4	9
6	9	4	5	7	3	2	8	1
3	1	8	4	9	2	7	6	5

ZOR

5	1	6	7	2	4	3	8	9
4	2	3	9	6	8	5	7	1
9	7	8	5	3	1	4	2	6
6	9	5	3	1	7	8	4	2
1	3	4	2	8	9	6	5	7
7	8	2	4	5	6	1	9	3
3	4	1	8	7	2	9	6	5
8	5	7	6	9	3	2	1	4
2	6	9	1	4	5	7	3	8



Değer Dergimiz Artık TURKCELL DERGİLİK'te

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğümüzün Değer dergisi, ulusal dergiler arasına girerek Turkcell Dergilik uygulamasındaki yerini aldı. Bütün operatörlerden dergilik uygulamasını ücretsiz yükleyerek indirip okuyabilirsiniz.



/cte.deger



/CTEdeger

www.cte.adalet.gov.tr





DEĞER

www.cte.adalet.gov.tr



9 772687 365604