

DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI
119

KASIM
2023

Aile **08**

Röportaj **16**

Sinema **54**



Çocuklarda Obezite ve
Beslenme Prensipleri



Sevgi Deniz



Taş Mektep'in
Hikâyesi



Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

f cte.adalet.gov.tr

globe cte.adalet.gov.tr

10 KASIM

Saygı ve Özlemle

DEĞER

Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ

DEĞER

119

KASIM 2023

Editörün Notu



Hakan ERDEM

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına
Enis Yavuz YILDIRIM
Genel Müdür

YAYIN KURULU

Çelebi YILMAZ
Genel Müdür Yardımcısı
Yayın Kurulu Başkanı

Evren AKBAY
Daire Başkanı

Hüseyin ÖZ
Tetkik Hâkimi

Hakan ERDEM
Yazı İşleri Müdürü ve Editör

YAZARLAR

A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ • Abdullah KAYA
Ayşe ÇOLAKOĞLU • Celal CEYLAN
Dilek DEREBAŞI • Ejder TOPAL
Ferhat ÇELİKER • Gamze BOLATCAN
Gülden YARDIMCI • Hatice AYDOĞDU
Hüseyin ÖZTÜRK • İsa TİYEK • İsmail EVCİN
M. Recep KOLCU • Mehmet VARNALI
Muhammed Emin GEYLANI
Murat Ali KIRBIYIK • Murat NAMDAR
Mustafa GÜNAY • Nurgül AÇIKGÖZ
Nevgül DUMAN • Samet YURTTAŞ
Şirin Ceren GÖMLEKSİZ • Ümmü GÖKDEMİR
Yasin YILMAZ

KONUK YAZARLAR

Onur KAYA

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Halil İbrahim GÜNEŞ
Hayri TURHAL

İLETİŞİM

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü
Hacı Bayram Mah. Agah Efendi Caddesi
No:12/1 Altındağ/ANKARA
Değer Dergisi Telefon: (0312) 507 05 67
Değer Dergisi Faks: (0312) 223 43 91
E-posta: ctedeger@gmail.com

Grafik Tasarım

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

Baskı

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

Matbaa - Baskı Şefi

Zafer KARAKAYA

Yayın Türü

Yerel Süreli Yayın

Basım Tarihi

11/12/2023

Değerli Okurlarımız,

Değer dergimizin 119. sayısında insan ilişkilerinin kalbi olan saygı ve sevgi değeri ile sizlerle. Dergimizin kasım sayısında saygının toplumsal ilişkilerdeki yerine değinirken, sevginin insanları birbirine bağlayan en güzel kavram olduğuna dair içeriklerle sizlere merhaba diyoruz.

Dergimizin kapağında “10 Kasım Atatürk’ü Anma Günü” vesilesiyle Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk’ün nostaljik bir fotoğrafını yayınlıyoruz. Ebediyete intikalinin 85. yılında Atatürk’ü saygı, sevgi, rahmet ve minnetle anarken yazarlarımızdan Samet Yurttaş’ın kaleme aldığı “Başkomutanın İzinden” adlı yazıyla sizleri selamlıyoruz.

Spor sayfamızda yazarlarımızdan Ferhat Çeliker, Atatürk’ün spor ile ilgili söylediği sözleri anlatan etkileyici bir yazıyla karşımıza çıkıyor. Ayrıca Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk’ü foto değer sayfamızda Halil İbrahim Güneş’in tasarladığı özel görselle sizlerle buluşturuyoruz.

Değer dergisi her ay olduğu gibi bu sayıda da dolu dolu içeriğiyle karşınızda olmaya devam ediyor. Her ay alanında uzman, sevilen isimlere merak edilenleri sordığımız röportaj sayfamızda kasım sayımızın konuğu ekranların sevilen isimlerinden Haber Spikeri Sevgi Deniz oldu. Gazeteciliğin inceliklerinden ekranda karşılaşılan zor durumlara kadar birçok konuda sorularımızı yanıtlayan Sevgi Deniz’e teşekkür ediyoruz.

İletişim sayfamızda tüketim bağımlılığının yol açtığı olumsuzluklara dikkat çeken yazarımız Gamze Canbolat’ın yazısında gereksiz harcamadan kaçınmak adına farkındalık oluşturan bölümleri dikkatle okumanızı tavsiye ediyoruz.

Dünyada en kalabalık Müslüman nüfusa sahip olan, Güneydoğu Asya’nın heyecan verici ülkelerinden Endonezya’yı Celal Ceylan kaleme aldı. 17 bin 508 adadan oluşan tarihi ve turistik ülkeyle ilgili ilginç bilgileri merakla okuyacaksınız.

Sakarya Meydan Muharebesi’ne katılmak için okulu terk ederek savaşa katılan 63 öğrencinin kahramanlık dolu hikâyesi sinema sayfasında Taş Mektep filmi ile sizlerle buluşuyor. Derlemesini Mustafa Recep Kolcu’nun yaptığı yazıda daha önce duymadığımız bilgileri okuyacaksınız.

Nitelikli içeriklerle özenle hazırlanan dergimizde sevgi ve saygının önemine, topluma örnek bireyler yetiştirmek uğrunda fedakârca çabalayan öğretmenlerimize özel çalışmalarına da yer verdik. Bu vesileyle bütün öğretmenlerimizin “Öğretmenler Günü”nü kutluyor, başarılarla dolu bir yıl diliyoruz.

Değerle kalın...



cte.adalet.gov.tr

DEĞER İÇİNDEKİLER

KASIM • Saygı ve Sevgi

BAŞYAZI: 05

Saygının samimi ve içten hali olan sevgi değeri ile açılmayacak kilit, aşılamayacak engel yoktur. En önemli değer hazinelerimizden olan ve paylaşıldıkça çoğalan sevgi, insanların yaşamı boyunca ihtiyacı olduğu bir kavramdır. Kişinin kendisini sevmesi ile başlayan, aile sevgisi ile büyüyen, iş ortamında arkadaşlığı ve birlikte çalışma duygusunu hızlandıran sevgi değeri hayatla barışık olmanın anahtarıdır.

EDİTÖRDEN: 01

Değer dergisi her ay olduğu gibi bu sayıda da dolu dolu içeriğiyle karşınızda olmaya devam ediyor. Her ay alanında uzman, sevilen isimlere merak edilenleri sordüğümüz röportaj sayfamızda kasım sayımızın konuğu ekranların sevilen isimlerinden Haber Spikeri Sevgi Deniz oldu. Gazeteciliğin inceliklerinden ekranda karşılaşılan zor durumlara kadar birçok konuda sorularımızı yanıtlayan Sevgi Deniz'e teşekkür ediyoruz.

AYIN ÖNEMİ: 06

Başkomutanın İzinden

AİLE: 08

Çocuklarda Obezite ve Beslenme Prensipleri

SAĞLIK: 10

Günlük Yaşamımızda Fiziksel Aktivitenin Önemi

HAYATIN İÇİNDEN: 12

Misafırhane

EĞİTİM: 14

Sosyal Duygusal Beceri Eğitimi



RÖPORTAJ: 16

Sevgi Deniz

İLETİŞİM: 24

Tükettikçe Tükendik

MANEVİYAT: 26

İnsan Olmak
ve İnsan Kalmak

PSİKOLOJİ: 28

Terk Edilme ve Bununla
Baş Edebilme Olgusu

SPOR: 30

Vatan Vazifesi

FOTO DEĞER: 32

GEZİ: 34

Endonezya





16

Özel Röportaj

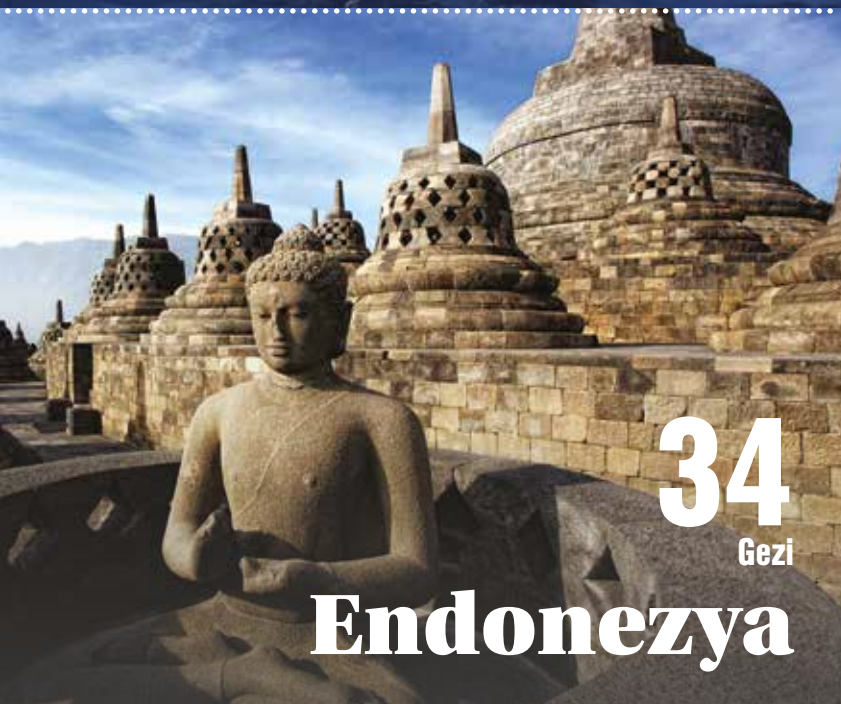
Sevgi Deniz



30

Spor

Vatan Sevgisi



34

Gezi

Endonezya



KÜLTÜR VE GELENEKLER: 44

Edirnekâri Sanatı

EDEBİYAT: 48

Aynılık Üzerine

DEĞER: 50

Toplumsal Zenginliğin Diğer
Bir Versiyonu Olarak Farklılıklar

ŞİİR: 51

Bilesin

TARİH: 52

Tarih 1243 Yer Köseadağ

SİNEMA: 54

Taş Mektep'in Hikâyesi

KİŞİSEL GELİŞİM: 58

Stresten Arınmış Bir Hayatınız
Neden Olmasın?

BESLENME: 59

Bal Kabağının İlginç Hikâyesi

CANLILAR ALEMİ: 60

Deniz Ekosisteminin Mükemmel
Temizleyicisi: Midye

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?: 62

Kuru Temizleme Nasıl Yapılır?
Çinliler Yemeklerini Neden Çubukla Yer?

BİLİM: 63

Dayanıklılık ve Hafiflik:
Metalik Köpükler

BULMACA: 64



Siz Neredeyse Derginiz Orada!

Değer dergimiz Turkcell Dergilik ve Türk Telekom e-dergi uygulamalarında. Bütün operatörlerden dergilik uygulamasını indirerek dergimizi okuyabilir, kaydedebilir, paylaşabilirsiniz.





Merhaba Değerli Okurlar,

İnsan tabiatı itibarı ile sosyal bir varlıktır ve bunun gereği olarak yalnız yaşamak yerine başka insanlarla bir arada yaşama ihtiyacı duymuştur ancak birlikte yaşamın başlaması ile toplumsal kurallar oluşmuş ve bireysel haklar ortaya çıkmıştır. Toplu yaşamın sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi, kişilerin birbirlerine karşı bireysel hak bilincinin oluşmasına ve her bir bireyin toplumdaki diğer bireye ait alana özen göstermesine bağlıdır. İşte başkalarının alanına ve haklarına, kişiliğine gösterilen özenin temelini saygı kavramı oluşturmaktadır. Bu sebeple saygı kavramı toplumsal yaşama kültürünün, huzurun ve sağlıklı iletişimin temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle kasım sayımızın değeri olan ve evrensel etik ilkeler içerisinde yer alan “saygı” insanlar için önem arz eden bir konudur.

İnsanların birbirlerine karşı ölçülü ve dikkatli davranmaları, onların yaşam alanına değer vermelerinin önemli göstergelerinden biridir. Saygı değerinin insanlar arası ilişkilerde göz ardı edilerek sınırların aşılması insanların karşılıklı ilişkilerinde sıkıntılara yol açmaktadır. Oysa insanların iş, sosyal hayat ve etkileşim alanları içerisinde birbirlerine karşı eylem ve davranışlarında sınırlarını bilmeleri, düşüncelerine saygı göstermeleri onların daha huzurlu bir yaşam sürmelerini sağlayan ana etkenlerdir.

Toplumsal yaşantının temelinde yer alan ve önemli bir kural haline gelmesi beklenen “Sana nasıl davranılmasını istiyorsan sen de başkalarına o şekilde davran.” söylemi, empati duygusuyla kişiler arası iletişimde saygıyı belirleyen kavram olarak dikkat çekmektedir. Bu iletişim becerisini kazanmak için de saygıyı ön plana alan ve sevgiyle harmanlayan bir anlayışın önemine ihtiyaç vardır.

Saygının samimi ve içten hali olan sevgi değeri ile açılmayacak kilit, aşılamayacak engel yoktur. En önemli değer hazinelerimizden olan ve paylaşıldıkça çoğalan sevgi, insanların yaşamı boyunca ihtiyacı duyduğu bir kavramdır. Kişinin kendisini sevmesi ile başlayan, aile sevgisi ile büyüyen, iş ortamında arkadaşlığı ve birlikte çalışma duygusunu hızlandıran sevgi değeri hayatla barışık olmanın anahtarıdır.

Özünde sevgi tohumları olmayan çiçeğin bile büyümediğini düşündüğümüzde sevgi olmadan yapılan iş ve meslekte başarıya ulaşılamaz. Hayatın tamamını kapsayan sevgi; konunun ana fikri, dertlerin ilacı ve tabii ki güzelliğin, iyiliğin yoludur. Hayat koşuşturması içerisinde güzel duyguların özü olan sevgi, insanların birbirine karşı saygılı olmasını da sağlayan anahtardır aslında.

Doğumdan ölüme kadar atalarına sevgi ve saygıda kusur etmeden nesiller boyu duygu aktarımını her geçen yıl coşkuyla ve özlemle harmanlayan Türk milleti, geçmişinde önemli izler bırakan kahramanları da her daim saygıyla anmayı bilmiştir. 10 Kasım 1938 yılında aramızdan ayrılan Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün bu yıl itibarıyla ebediyete intikalinin 85. yıl dönümünü idrak ediyoruz. Aramızdan ayrılmasının derin üzüntüsünü hissettiğimiz bu günde, Başöğretmen Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü saygı, sevgi, rahmet ve minnetle anarken yetiştirdikleri evlatlarımız sayesinde ülkemizin geleceğini teminat altına alan tüm öğretmenlerimizin "Öğretmenler Günü"nü kutluyorum.



Samet YURTAS
Edirne F Tipi Yüksek Güvenlikli Kapalı CİK,
Öğretmen

Ayın Önemi

BAŞKOMUTANIN İZİNDEN

“Bir ulus sınıksız birbirine bağlı olmayı bildikçe yeryüzünde onu dağıtabilecek bir güç düşünülemez.”

Mustafa Kemal Atatürk, iyi bir lider olmasının yanında ileri görüşlü, ilime ve bilime önem veren, değişime ve yeniliğe açık, stratejik deha ve aynı zamanda ülkesini canını hiçe sayacak kadar çok seven bir kahramandır. 1881 yılında Selanik'te doğduğunda bir ülkenin ve halkın bağımsızlık mücadelesinin önderi olacağını, yeniden bir ülke inşa edeceğini kendisi de beklemiyordu. Kader o ki parçalanmakta olan, harita üzerinde toprakları pay edilen ve sınırları çizilip silinen bir ülkenin bağımsızlık mücadelesinin lideri olmuştur. Sömürgeci ülkelerin her gün parsel parsel toprak işgal ettiği, halkı katlettiği, yer altı ve yer üstü kaynaklarına el koyduğu, ordunun ıslah edilerek bütün silahlarına el konulduğu, daracık bir toprak parçasına hapsedilmiş bir ulusun başkomutanıydı o.

İşe halkı bilinçlendirmekle başladı. Anadolu'da mitingler düzenleyerek halkı birlik ve beraberliğe davet etti. **Mustafa Kemal Atatürk** asla yerel ve bölgesel bağımsızlık istemiyordu. Manda ve himayeye kesinlikle karşıydı. Bu yüzden asıl kurtuluşun topyekün bir bağımsızlık olduğunu ifade ediyordu. Halkı da özellikle bu konuda bilinçlendirdi. Egemenliğin millete ait olduğunu sürekli vurguladı. Bu sayede dağılmakta olan ve ümidini kaybetmekte olan milleti bir araya getirdi. Parçalanmakta olan bir ülkeden toprak kapma telaşına girişen azınlıkların faaliyetlerini engellemeye yönelik adımlar da attı.



Yalnızca tek bir alanda yapılan mücadele değildi bu; ekonomik, askeri, siyasi, kültürel her alanda yapılan bir bağımsızlık mücadelesiydi. Kahraman ordumuzla birlikte kademe kademe ilerleyerek, halkın da güvenini kazanarak bütün imkansızlıklara rağmen kazanılan bir bağımsızlığın mimarıydı **Mustafa Kemal Atatürk**. Askeri dehası ve ileri görüşlülüğüyle işgalci ülkelerden hep bir adım önde olmamızı sağlıyordu. Her geçen gün halkın ona ve bağımsızlığa olan inancı artıyordu. Art arda kazanılan I. ve II. İnönü Zaferleri ile düşman da artık bu işin sanıldığı kadar kolay olmayacağını anlamıştı. Kanla alınan bu topraklar ancak kanla geri verilebilirdi. Yüzyıllardır üzerinde yaşadığımız ana yurdumuzu, uğruna can verme pahasına da olsa asla düşmana teslim etmeyeceğimizi milletin her bir ferdi kabul etmişti.

Mustafa Kemal Atatürk ve kahraman ordumuz için başka bir seçenek yoktu. Bu yüzden var gücümüzle saldırıyorduk. Sakarya Savaşı ve Büyük Taarruz ile artık zafer bizim olmuştu. Düşman bu topraklardan medet umduğuna pişman olmuş ve çaresizce geri dönmüştü.

Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde çok büyük bir zafer kazanan halkımız bağımsızlığın ne demek olduğunu bütün dünyaya göstermiş oldu. Bu cephelerde kazanılan askeri zaferlerin ardından sıra ekonomik, siyasi ve sosyokültürel zaferlere gelmişti. Millî Mücadelede egemenliğin halka ait olduğunu vurgulayan Atatürk, cumhuriyeti ilan ederek bu söylemlerini de somutlaştırmış oldu. Öyle bir cumhuriyet ki halka miras olarak bıraktığı ve şu an yüz yaşında olan bir cumhuriyet. Cumhuriyetin ilanından sonraki süreçte de yenileşme hareketlerine, inkılaplara ve sosyokültürel gelişime önem veren Atatürk, Türkiye Cumhuriyeti'nin çağdaş muasır medeniyetler seviyesine çıkmasını hedefliyordu. **Mustafa Kemal Atatürk** parçalanmakta olan bir ülkeyi düşman işgalinden kurtararak yeniden inşa etmiştir. Şimdi onun vefatının 85. sene-i devriyesindeyiz. Geriye dönüp onun yaptıklarına baktığımız zaman böyle bir lidere sahip olduğumuz için ne kadar çok gurur duysak azdır.

Bizler onun bize miras olarak bıraktığı cumhuriyete sahip çıkarak ilim ve fennin ışığında ülkemizi muasır medeniyetler seviyesine çıkarmak için var gücümüzle çalışmalıyız. **Çalışmalıyız ki Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarına olan borcumuzu ödeyebilelim.**

Mustafa Kemal Atatürk ve tüm silah arkadaşlarına saygı ve rahmetle...



Onur KAYA
Marmara 1 No.lu L Tipi Kapalı ÇiK,
Psikolog

Aile

ÇOCUKLARDA OBEZİTE VE BESLENME PRENSİPLERİ

Obezite Nedir?

En basit tanım ile obezite, vücudun aşırı yağlanması olarak tabir edilir. Aşırı yağlanma neticesinde oluşan obezite çocuğun kaliteli bir yaşam sürmesini engeller. Kronik bir gelişim olan obeziteye aşırı enerji alımı ve yetersiz enerji harcaması ile gen ve çevresel etmenler sebep olmaktadır. Obezite; diyabet, inme, kalp damar rahatsızlıkları, hipertansiyon ve solunum yetmezliği gibi birçok rahatsızlığı beraberinde getirmektedir.

Çocukluk Çağı Obezitesinin Nedenleri

Çocuklar arasında obezite gittikçe artmaktadır. Yapılan istatistikî incelemelere göre eğer çocukluk yaş grubunda obezitenin önüne geçilemezse 2025 yılında 70 milyon çocuk obezite grubunda olacaktır.

Çocuklarda obeziteye çevresel ve genetik etmenlerin beraber neden olduğu tespit edilmiştir. Günümüzde şehirleşmenin artıp ebeveynlerin iş hayatına dâhil olması, ayaküstü yenilen abur cuburların beslenme alışkanlığı haline gelmesi, depresif ruh durumu, hazır tüketilen yiyeceklerin ucuz ve kolay ulaşılabilir olması ve fiziksel aktivitede azalma çocuklarda obeziteyi tetikleyen çevresel etkenlerdendir. Çocuk yaş grubunda obeziteye neden olan genetik mekanizmaların etkisi tam olarak bilinmese de hipotalamustaki enerji dengesini düzenleyen mekanizmalardaki bozukluğun bunun sorumlusu olduğu düşünülmektedir. Enerji alımının enerji harcamasından az olduğu durumlarda çocuklarda obezite gözlenmemektedir.

“ Büyüdükçe kilo alımlarının artması olağan karşılanmalıdır. Alınan kiloların yaşa ve boya göre fazla olması durumunda endişelenmek gereklidir. Kilo kaybını istikrarlı bir biçimde sürdürmek için alınan kiloların harcanan kaloriye eşit olması çok önemlidir.

Çocukluk Çağı Obezitesine Yaklaşım ve Tedavi Yöntemleri

Çocukluk çağı obezitesinin tedavisi sanıldığı gibi kolay olmadığından başarılı bir tedavi için obeziteye neden olan etkenlerin doğru bir şekilde belirlenmesi gerekmektedir. Obezite tedavisi hem hekim hem de hasta için uzun ve zorlayıcı bir süreçtir. Çocukluk çağı obezitesi tedavi yöntemleri; fiziksel aktivite, beslenme tedavisi, psikososyal destek, ilaç tedavisi ve cerrahi tedavi olarak sınıflandırılabilir. Ancak mümkün olduğunca ilaç tedavisi ve cerrahi tedavi dışındaki yöntemler kullanılmalıdır.

Çocukluk çağı obezitesini engellemenin en iyi yollarından biri fiziksel tedavidir. Sedanter yaşama alışan çocukların gün içinde en az bir saat egzersiz yapmaları önerilmektedir. Çocukların her yıl boy ve ağırlıkları ölçülerek beden kitle indeksleri hesaplanmalı ve fiziksel aktivite düzeyleri tespit edilmelidir.

Obezitenin tedavisinde psikososyal destek ve davranış tedavisi de önemlidir. Ebeveynler çocuklarına sağlıklı yeme alışkanlıkları kazandırabilmek için rol model olurlar ve otoriteyi temsil ederler. Davranış tedavisinde, sağlıklı yeme alışkanlığı oluşturacak yeme davranışları değiştirilir ve sağlıklı besinler tercih edildiği zaman çocuk ödüllendirilerek pekiştirme yapılır.

Çocukluk çağı obezitesinin tedavisinde en etkili ve en önemli teknik beslenme tedavisidir. Bu tedavide çocuğun sağlıklı ve gerektiği kadar beslenmesi amaçlanır. Çocuğun yaşına uygun besin öğelerini alması, beslenme tedavisinin temel ilkelerindedir. Buna göre günlük enerjinin %55'i karbonhidrat, %15'i protein ve %30'u yağlardan karşılanmalıdır. Glisemik indeksi yüksek olan besinlerden uzak du-

“ Çocukluk çağı obezitesini engellemenin yollarından biri fiziksel tedavidir. Çocukların gün içinde en az bir saat egzersiz yapmaları önerilmektedir. Çocukların her yıl boy ve ağırlıkları ölçülerek beden kitle indeksleri hesaplanmalı ve fiziksel aktivite düzeyleri tespit edilmelidir.

rulmalıdır. Beslenme tercihinde sebze ve meyveye ağırlık verilmelidir. Ancak çocuğa ve ailesine bunun bir diyet değil sağlıklı yaşam biçimi olduğu kabul ettirilmelidir. Çocukların almaları gereken günlük enerji ihtiyacı onların yaşına göre farklılık göstermektedir. Basit karbonhidrat, doymuş ve toplam yağ oranı yüksek olan besinler tüketilmemelidir.

Çocuklar için evde ebeveynleri ve bakıcıları rol model olurlar. Yeme alışkanlıklarını da aile sofrasında onlardan edinirler. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmeye teşvik eden aile sofrasının yanı sıra aile bireylerinin mutlu olması da önemlidir. Stresli ve mutsuz olunan durumlarda sağlıksız yeme alışkanlıkları ortaya çıkmaktadır. 4-6 yaş aralığındaki çocuklar günlük 1200-1800 kcal harcarken 7-12 yaş aralığında 1400-2000 kcal harcamaları beklenir.

Büyüdükçe kilo alımlarının artması olağan karşılanmalıdır. Alınan kiloların yaşa ve boya göre fazla olması durumunda endişelenmek gereklidir. Kilo kaybını istikrarlı bir biçimde sürdürmek için alınan kiloların harcanan kaloriye eşit olması çok önemlidir. Ancak uzun vadede bu tek başına etkili ve yeterli değildir. Sağlıklı beslenme biçimine düzenli fiziksel aktivite dâhil edilmelidir. Uzun süreli, kalıcı bir yeme kontrolünde bulunmak ve aktif bir yaşam tarzını seçmek kilo vermek için yardımcı olabilir.

Kaynaklar: 1. Özçelik, A., Akbulut, G. ve Yardımcı, H. (2019). Sağlıklı Vücut Ağırlığının Sağlanması ve Korunması. Pekcan, G. (Ed.). Türkiye Beslenme Rehberi 2. Paçacı, S. (2019). Erzincan İli 6-10 Yaş Grubu Çocuklarda Obezite Prevelansı ve Etkileyen Faktörler (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Binalı Yıldırım Üniversitesi, Erzincan 3. T.C. Sağlık Bakanlığı (2012). Okul Öncesi Dönemde Obezite. Ankara: Sağlık Bakanlığı 4. Tunca Küçükali, E. (2020). İzmir'de İlkokul Öğrencilerinde Obezite Sıklığı ve Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi (Tıpta Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir





Hatice AYDOĞDU
Sağlık Daire Başkanlığı
Şef

Sağlık

Günlük Yaşantımızda Fiziksel Aktivitenin Önemi

Sağlıklı bir toplumda sağlıklı bir yaşam için hayat kalitesinin artırılmasında fiziksel aktiviteler etkin rol oynamaktadır. Günlük yaşantımızda aktif bir yaşam biçimini benimseyip, hareketsiz geçen zamanlarımızı azaltmak ve harcanan enerji miktarımızı artırmak kronik hastalıklara yakalanma riskinin azaltılması için son derecede önemlidir.

Fiziksel aktivite kavramı her ne kadar spor yapmak gibi algılansa da kısa mesafeli yerlere mümkün olduğunca yürüyerek gitmek, arabayı daha uzağa park ederek veya ulaşım araçlarından erken inerek yolun bir kısmını yürümek, yol durumuna göre bisikleti tercih etmek, asansör yerine merdivenleri kullanmak gibi gün içinde basitçe yerine getirebileceğimiz davranışlar bizlere hareketli bir yaşam sağlayabilecek önemli aktivitelerdir.

Gün içinde yapabileceğimiz bu basit aktiviteler ile kalp ve damar sisteminin güçlenmesine, kas gücü ve vücut esnekliğinin gelişmesine, ideal vücut ağırlığına ulaşarak yağ dokusunun azalmasına, çevikliğin artmasına katkıda bulunabiliriz. Ayrıca **düzenli egzersizler ve hareketli bir yaşam biçimi ile kişinin gerilimi azalabilir, kişi günlük hayatın getirdiği baskılardan uzaklaşabilir ve olumsuz düşüncelerin meydana getirdiği bunalımdan uzaklaşabilir.**

Unutmayalım ki beden ve ruh sağlığımız yerinde olduğu sürece kaliteli bir yaşam sürebiliriz. Rutin yaşamımızda etkisini göstermeyen pek çok eylem yaşımız ilerledikçe zorlanmamıza neden olabilir. Kas dokusunda azalma ve yağ dokusundaki artma ile vücudumuz daha zor hareket etmeye başlar. Kemikler yaş ilerledikçe mineral içeriklerini (*kalsiyum ve fosfor*) kaybederler. Bu durum ileri yaşlarda kemik erimesi (*osteoporoz*) olarak adlandırılan sağlık problemini ortaya çıkarır. Çok basit hareketlerde bile kemik erimesine bağlı olarak kırıklar oluşabilir.

Yine kalp damar sistemimizin sağlıklı işleyişi yaşam tarzımızla ilişkilidir. Zamanla kan damarları içinde kalsiyum, kolesterol ve yağlar birikerek tıkanıklığa bu durum ise kalp krizi veya inmeye neden olur. Ani ölümlerin çoğu bu nedenle olmaktadır. Fiziksel aktivitelerin azalmasıyla bozulmaya başlayan diğer bir sistem ise merkezi sinir sistemidir. Reflekslerimiz ve reaksiyonlarımız daha yavaş çalışır hale gelir ve çeviklik isteyen hareketlerde hız kaybederiz.



“ Fiziksel aktivite kavramı her ne kadar spor yapmak gibi algılsa da kısa mesafeli yerlere mümkün olduğunca yürüyerek gitmek, arabayı daha uzağa park ederek veya ulaşım araçlarından erken inerek yolun bir kısmını yürümek gün içinde bizlere hareketli bir yaşam sağlayabilecek önemli aktivitelerdir.

Özetle; fiziksel aktivitelerin azalması bazı hastalıklara zemin hazırlar. Bunların başında;

- ▶ Hipertansiyon hastalığı (*Yüksek kan basıncı*)
- ▶ Şişmanlık (*Obezite*)
- ▶ Diyabet (*Şeker hastalığı*)
- ▶ Bel, boyun ağrısı
- ▶ Osteoporoz (*Kemik erimesi*)
- ▶ Kalp hastalıkları
- ▶ Artrit (*Kireçlenme*) gibi hastalıklar yer alır.

Profesyonel bir yardım alınmadan da basit fiziksel aktiviteler yapılabilir. Günlük işler nedeniyle yapılan hareketler dışında yapılacak egzersiz programlarında şunlara dikkat etmeliyiz:

- ▶ Egzersiz öncesinde yumuşak ve yavaş hareketlerle kaslar ısıtılmalıdır.
- ▶ Öncesinde hiç egzersiz yapmamış olanlar gün aşırı 10 dakika gibi sürelerle başlamalı ve bunu zaman içinde en az 30 dakika olacak şekilde artırmalıdır.
- ▶ Aşırı yüklenme ve ani hareketler, özellikle daha önceden alışık olmayan bireylerde spor yaralanmalarına neden olabileceğinden bu tür hareketlerden kaçınılmalıdır.
- ▶ Bilinçsizce ve ani yapılan aşırı egzersizin hareketsizlik kadar zararlı olabileceği unutulmamalıdır.
- ▶ Bilinen bir kronik hastalığı olanlar, egzersiz programlarına başlamadan önce ilgili hekimin görüşüne başvurmalıdır.
- ▶ Hava kirliliğinin yoğun olmadığı açık havada egzersiz yapmak dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli noktadır. Tüm bunlar göz önünde bulundurularak dengeli ve sağlıklı beslenmeyle birlikte fiziksel aktivitelere gereken önemi vererek yaşam kalitemizi artırabiliriz.

Sürekli çalışan ve hareket eden insan parlar, çalışan ve hareketli olan kimseler hem sağlık açısından hem de güç kuvvet açısından her daim verimli olur. Atalarımızın da söylediği gibi "İşleyen demir ışıldar." Sağlık ve esenlikle kalın.



A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ
Kayseri Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Psikolog

Hayatın İçinden

Misafirhane

Yaşam şimdiki anda yaşanır ve yaşamak bir dizi andan oluşur. Zamanımızın büyük bir bölümünde geçmiş ya da gelecekte yaşar ve değerlendirmelerde bulunuruz. Çoğu zaman karşılaştığımız olayların anda yaşandığının farkına varmayız ve onları kabul etmeyiz. Zihnimize anlık boşluklara yer açabilmek, zihnimize biriken düşünceleri rahatlatılabilmek, bazen durabilmek, şimdiki anda olabilmek oldukça önemlidir. Mevlana Celaleddin Rumi'nin "Misafirhane" şiirinde olaylar ve duygular misafire benzetilir. Mevlana bu şiirinde evimize gelen bir misafiri nasıl karşılayıp uğurluyorsak olaylar ve duyguları da aynı şekilde karşılayıp uğurlamamız gerektiğini anlatır.



Misafirhane

*İnsan kısmı bir misafirhane
Her sabah yeni birisi gelir.
Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.
Hepsini karşılayıp eyle!
Evini vahşetle süpürüp,
Bütün mobilyalarını boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.
Her geleni alnınun akıyla misafir et.
Olur ki yeni bir zevk getirmek için
Boşalttılar evini,
Karanlık düşünce, utanç ve garez,
Hepsini gülerek karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.
Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi,
Öte taraftan bir kılavuz olarak gönderildi.*

Mevlana

Farkındalık; dikkatin şimdiki ana yöneltilecek, anlık deneyimlerin yargılanmadan kabul edilmesidir. Dikkatin istemli bir şekilde anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir. Farkındalık, tüm bedensel duyuların tekrarlayan şekilde gözlemlenmesine dayanmaktadır.

"Farkındalık temelli stres azaltma" uygulamaları ile ilgili yapılan araştırmalarda, farkındalık temelli uygulamaların psikolojik iyiliği artırdığı, anksiyete ve depresyonu hafiflettiği, psikolojik rahatsızlıkları azalttığı ve rahatsızlıkların tekrarını engellediği, bağımsızlık fonksiyonunu güçlendirdiği görülmüştür. Farkındalık temelli stres azaltma, ruh-beden-zihin egzersizlerini gerektirmektedir. Beden-zihin egzersizleri; beden, beyin, zihin ve davranışlar arasındaki etkileşime odaklanan, fiziksel fonksiyonları etkilemek ve sağlığı geliştirmek için aklı kullanan uygulamalar şeklinde tanımlanmıştır. Bu uygulamalar farkındalık temelli meditasyon ve yoga üzerine odaklanmıştır.

Farkındalık Uygulamalarının Yedi Önemli Unsuru

1. Yargılamama

Farkındalık, bireyin kendi deneyimine tarafsız bir şekilde bakabilmesidir. Farkındalıkta dikkat, yargı olmadan kendine odaklanmaktadır. Düşünceler, duygular reddedilmemekte, yargılanmamakta, bastırılmaya ya da onlardan kaçınılmaya çalışılmamaktadır. Olumlu olumsuz tüm yaşantılar kabul edilmektedir.

Farkındalık son zamanlarda sıkça duyulan kavramlardan biridir. Farkındalık, "Misafirhane" şiirinde anlatıldığı gibidir. Başımıza gelen olayları karşılama biçimimiz, tutumlarımızı ve bakış açımızı değiştirir. Zihnimize gelen düşüncelere izin verebilmek, onları kabul edebilmek, duyguları fark edebilmek ve duyguların gideceğinin farkında olabilmek çok önemlidir.

2. Sabır

Sabır, eylemlerin ve olayların kendi zaman dilimi içerisinde olması gerektiğini anlamak ve kabul etmektir. Sabırlı olmak; yaşamın her bir anına açık olmak, her bir dakikayı kabul etmek, her şeyin gerçekleşmesi gereken zamanda olacağını bilmek demektir.

Farkındalık temelli uygulamalarla meditasyon aracılığı ile birey kendine karşı sabırsız olmanın gereksiz olduğunun farkına varır. Yargılayıcı düşünceler zihinde canlanınca, düşüncelerin gerçekliği ve yaşamın bir parçası olduğu kabul edilmelidir. Sabır, özellikle bireyin zihni gergin ve karmaşık olduğunda yardımcı olabilir.

3. Acemi Yeni Başlayan Zihni

Yaşanılan anda sahip olunan eşsizliği ve zenginliği görmek için her şeyi sanki ilk kez yaşıyormuş gibi görmeye istekli olan acemi bir zihne sahip olmak gerekir. Her meditasyon uygulamasında yapılanlar aynı olsa da hissedilen duyguların, uygulamalar esnasındaki ruh halinin farkında olmak ve acemi bir zihin ile faaliyetleri yerine getirmek gerekir. Farkındalık uygulamaları sırasında geçmiş deneyimleri düşünmek doğru değildir. Hiçbir dakika bir öncesi ile aynı değildir, her biri eşsiz ve özeldir. Günlük hayatta acemi bir zihin kazanmak için uğraşmak önemlidir. Mesela, sık yaptığımız eylemlerde dahi sanki ilk kez yapıyormuşuz gibi bir bakış açısıyla yaklaşmak yaptığımız eylemlerin de kalitesini artıracaktır.

4. Güven

Bireyin kendisine ve hislerine güvenmesi meditasyon uygulamasının önemli bir parçasıdır. Kişinin kendi hislerine güvenmesinin, sonucunda hata yapsa da yaşamını ve kararlarını başkalarının yönlendirmesinden çok daha iyi olduğunun farkına varması önemlidir. Bireyin kendisine, kendi bilgeliğine ve erdemine güvenebilme tutumu meditasyon uygulamasında oldukça önemlidir. Yoga egzersizleri sırasında beden bireyin durması gerektiği noktayı ve esneme egzersizlerini sonlandırmasını söylemesi, kişinin bedenine güven duyması demektir. Farkındalık uygulamaları sırasında birey, kendisiyle birlikte olmak için sorumluluk alma, kendi varlığını dinleme ve ona güvenme konusunda uygulama yapmaktadır. Sezgilerine ve duygularına güvenmeyi öğrenen bir insan için başka insanlara güvenmek ve içlerindeki iyiliği ortaya çıkarmak daha kolay olacaktır.

5. Zorlamama

Pek çok yaşamsal uğraş bir yere ulaşma ya da bir şey elde etme beklentisiyle belirli bir amaç için yapılmaktadır. Bu tutum meditasyon için bir engel olabilir. Birey, kendini gergin hissediyorsa dikkatini

sadece gerginliğine, ağrı duyuyorsa acısına, zihnini yargılıyorsa dikkatini yargılarına vermelidir. Sadece kendini izlemeli ve anı anına yaşanan her şeyi algılamının yaşam kalitesi açısından önemini düşünmelidir. Sabır ve düzenli yapılan pratiklerle anı yaşama becerisinin kendiliğinden gerçekleşeceği ifade edilmektedir. Meditasyonu diğer stres azaltma egzersizlerinden ayıran özellik meditasyonun öz benliği fark ettirmek, zihin ve beden sesini duymayı öğretmekten başka bir amacının olmamasıdır.

6. Kabul

Kabul, olayların şu anda gerçekleştiğini görmek anlamına gelmektedir. Kabul etmek demek; her şeyi sevmek, kendi değer ve kurallarından vazgeçmek değil, çevrede olup bitenleri ne olduğundan bağımsız şekilde içtenlikle olduğu gibi görmektir. Örneğin, bacak ağrısı olan bireyin bacak ağrısı olduğunu, obez birinin obez olduğu gerçeğini kabul edebilmesidir. Bu kabul sürecini tamamlamak elbette kolay değildir. Bireyler uzun bir öfke ve inkâr döneminden sonra içinde bulunduğu gerçeği kabul edebilmektedir. Bu dönemler doğal ilerleme belirtileri ve iyileşmenin bir parçasıdır. Gerçekten değişmeden önce bireyin kendini kabul etmesi ve içinde bulunduğu o zamanının kendini sevmek için sahip olduğu tek an olduğunun bilincinde olması gerekmektedir.

7. İzin verme

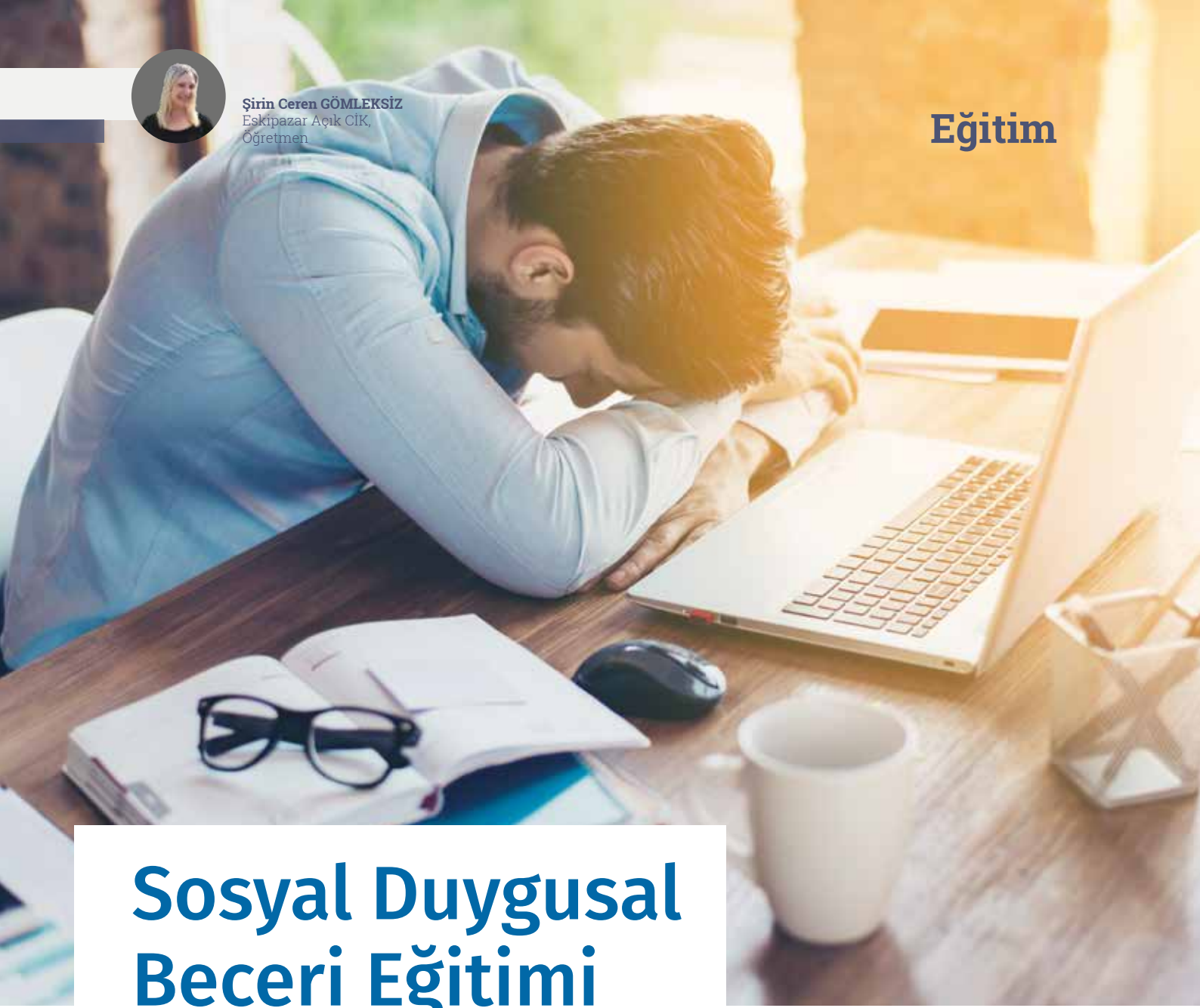
İzin verme, olayları olduğu gibi kabul edebilmektir. Birey kendini bir şeyleri yargıların bulduğunda bu yargıların geçip gitmesine izin vermelidir. Onları fark edip daha fazla peşinden gitmemelidir. Birey dikkatini içsel deneyimlere verdiği zaman, zihninde gizli tutmak istediği bazı duygu, düşünce ve durumların olduğunu görmektedir. Zihin kendisine acı veren, hoşlanmadığı her türlü duygu, düşünce ve deneyimden kaçınma eğilimindedir. Aynı şekilde geçmiş veya geleceğe dair düşünceler zihinde canlandığında yine geçip gitmesine izin verilmelidir. Eğer bazı duyguların akıp gitmesine izin verilmezse bu durumda duygular beklemeye alınmış olacaktır. Beklemeye almak, izin vermenin tam tersi olarak ifade edilmektedir.

Düşünceleri ve duyguları kontrol etmeye çalışmak tıpkı denizdeki dalgaları engellemeye çalışmak gibidir. Dalgaları engelleyemeyiz, onları kendi haline bırakabildiğimizde en sonunda kıyıya vurarak ortadan kaybolduğunu görürüz. Duyguların misafir, bizlerin de birer misafirhane olduğunu ve vakti gelince kapıdan çıkıp gideceklerini unutmamanız dileğiyle...

Kaynak: Köriükcü, Ö., & Kukulu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80



Şirin Ceren GÖMLEKSİZ
Ekipazar Açık ÇİK,
Öğretmen



Sosyal Duygusal Beceri Eğitimi

Stres Yönetimi ve Yetişkinler: Sosyal Duygusal Becerilerin Rolü

Doğuyoruz ve meraklı gözlerle bakıyoruz çevremize. Yanımızda getirdiğimiz genetik miras, çeşitlenen sosyal ortamlar, çözmemiz gereken problemler, sürekli değişen teknolojik gelişmeler, yoğun iletişim süreçleri, doğduğumuz dünyayla kendi iç dünyamız arasında devamlı bir uyum sağlama telaşına sebep olabiliyor.

Peki, biz akademik tüm başarıları, fiziksel, kimyasal tüm gelişim süreçlerimizi tamamlamaya çalışırken zihnimiz beceri edinimlerini nasıl işliyor, işlediği bilgileri güncellerken neler oluyor, bu hayat boyu öğrenme sürecinde edindiğimiz bilgileri neden geliştirmek ve hatta değiştirmek zorunda kalıyoruz?

Uslu bir çocuk olmamız gerektiğini öğrenip daha sonra girişken, aktif bir bireye dönüşme zorunluluğu yaşıyoruz. Üzülüğümüzde ağlayarak ihtiyaç ve duygularımızı ifade ederken bunun işe yaramadığı bir zaman diliminde farklı bir problem çözme

becerisine ihtiyaç duyuyoruz. Bunun gibi pek çok durumda önceki bilgilerin bir kısmı işe dönük hale gelirken bir kısmı tamamen işlevselliğini kaybetmiş oluyor. Annemizin gözlerine bakıp derdimizi anlatmasak da şefkatli bir geri dönüt alırken bazı sosyal çevrede açık açık ifade etmemize rağmen anlaşılmıyor, göz teması ifade kaybına yol açabiliyor. Bazı ortamlarda daha sabırlı bazı ortamlarda daha fedakâr bazı ortamlarda ise oldukça umursamaz olabiliyoruz. Benzer olaylara farklı sosyal ortamlarda farklı tepkiler vermemiz hangi becerileri edindiğimizi gösteriyor. Tüm bu uyum sağlamaya dönük beceriler bizi geleceğe ve sağlıklı iletişim kurma yeteneğine götürerek vereceğimiz kararları etkiliyor.

Literatürde sıklıkla karşımıza çıkan duygu, düşünce, davranış üçlüsünün ve döngüsünün etkisini bilmemiz, karar verme süreçlerinde aktif rol almamız, sosyal duygusal yeteneklerimiz, hayat boyu devam eden döngüde sürekli yenileniyor. Şimdi sosyal duygusal beceri eğitiminin stres, kaygı, karar verme süreçleri üzerindeki etkilerine bir bakalım.

Stres yönetimi eğitimleri yetişkinlerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları stresi ele alırken bu süreçte sosyal duygusal becerilerinin önemini de vurgulamaktadır. Duygusal zekâ, empati, iş birliği gibi becerilerin stres azaltma ve yaşam kalitesini artırma konusundaki işlevini önemli hale getirmektedir. Yetişkinlerin sosyal duygusal becerilerini artırdıklarında streste başa çıkma ve sağlıklı bir yaşam sürme becerilerinin geliştiği de görülür.

Literatürde insanın duru bir içgüdüyle değil sosyal ağlar kurarak ve bilinçli kararlar vererek yaşayan bir canlı olduğu vurgulanır. Birey çocukluktan yetişkinliğe yaşadığı çevreden, verdiği kararlardan, algıladıklarından, başkalarından öğrendiklerinden yola çıkarak bilgi ve yaşantılarla kendini inşa eder. Bu durağan bir süreç değildir, çevreye uyum ve kalıplarımız sürekli etkileşimdedir ve bu insanlığın en önemli özelliklerinden biridir. Karar verme eylemi yaşam süreçleri içerisinde öğrenme yolu ile edinilen bir beceri olarak da karşımıza çıkar.

İş birliği, empati kurulması, etkili iletişim kurulması iş ilişkilerini güçlendirir. Çatışma, çözme yeteneğimizi geliştirir. Duygusal zekanın gelişiminde öncü rol alan sosyal duygusal beceriler ile çatışma çıkmadan, stres yoğunluğu yaşamadan sağlıklı ve mutlu bir süreç ile ilerleyebiliriz.



Peki, nedir bu becerinin aşamaları?

En basit haliyle seçim yapma olarak tanımlanan karar verme, birçok değişkenden etkilenen bir beceridir. **Karar verilecek durumun belirlenmesi, çözüm yollarının araştırılması, en işlevsel olanın seçilmesi**, olası sonuçların değerlendirilmesi olarak özetlenebilir. Karmaşık ve öznel olan bu süreç ile stres yönetimi arasındaki bağ inkâr edilemez. **Stres yaratan durumun tespiti** ilk adım için oldukça önemlidir. Her çözüm yolu, seçimi, değerlendirmesi önceki yaşamsal birikimlerimizle şekillenir. Son noktada sosyal çevremizden geri bildirim alarak sürecin aktifliği sağlanır. Süreçte sosyal duygusal beceriler stres durumunun kontrolünü sağlarken kriz yönetimi ve kritik zamanlarda karar alma gibi yetenekleri geliştirir. Ayrıca iletişim kurmamızı desteklerken kişisel gelişimimizi de olumlu yönde etkiler. Stres ise yaşamsal bir gerekliliktir. **Sağlıklı bir stres yönetimi bizi hem fiziksel hem de ruhsal olarak korur**. Stresle başa çıkma becerisi diğer sosyal beceriler gibi karar verme becerimizle de ilişkilidir. Bizi en işlevsel sonuca götürecektir karar verebilirsek ve sosyal bağlantılarımız ile kendi içsel durumumuzu dengede tutabilirsek hem stresin zararlarından korunmuş oluruz hem de sosyal duygusal becerilerimizi geliştirmiş oluruz ki bu da bizi olgun insan terimine yaklaştırır. **Unutmamamız gereken diğer önemli nokta ise doğumdan ölüme kadar her anımız olgunlaşma aşamasıdır ve konusu yaşam boyu öğrenme ile ifade edilebilir.**

Sosyal Duygusal Öğrenme: İş Hayatında ve Kişisel Gelişimde Eşsiz Bir Yetenek

2020 yılında yayınlanan Dünya Ekonomik Forumu/ Küresel Rekabetçilik raporuna göre kritik düşünme becerisi; yaratıcılık, karmaşık problemleri çözme becerisi, duygusal zekâ becerileri, muhakeme ve karar verme becerileri, müzakere becerileri, bilişsel esneklik, öğrenme çevikliği olarak ifade edilmiştir. Öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri alanıdır. Sosyal duygusal beceri eğitimlerinin önemi ve kazanımları literatürde yer almıştır. İş birliği, empati kurulması, etkili iletişim kurulması iş ilişkilerini güçlendirir. Çatışma çözme yeteneğimizi geliştirir, işimizi daha iyi yapmamızı sağlar. Duygusal zekanın gelişiminde öncü rol alan sosyal duygusal beceriler ile çatışma çıkmadan, stres yoğunluğu yaşamadan sağlıklı ve mutlu bir süreç ile ilerleyebiliriz. Böylece iş yaşam dengesi korunur, iş performansı artar. Sosyal duygusal beceriler, duygusal zekâmızı da geliştirir. Duygusal durumları anlamamıza, bu durumları yönetmemize, iletişim engellerini aşarak sağlıklı bir uyum yakalama becerilerimizi geliştirmeye yardımcı olur. Karşımızdakilerin ihtiyaç ve beklentilerini anlamamızı sağlar.

Aralık sayımızda sosyal duygusal becerileri geliştirmek için yol haritası ve geliştirmede yararlanılacak tekniklere değineceğiz. Keyifli okumalar dileriz.



Röportaj: Hakan ERDEM
Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü
Fotoğraf: Halil İbrahim GÜNEŞ

Röportaj

Sevgi Deniz

“Herkesin can havliyle kaçtığı bir yere koştuğunuzu hayal edin. İşte biz gazeteciler herkesin kaçtığı yere koşan insanlarız.”

Ülke TV'nin sevilen Haber Spikeri Sevgi Deniz haber spikerliğine giden yolculuğunda neler yaşadığını anlattı. Mesleğin güzel olduğu kadar meşakkatli bir yönünün de olduğunu ifade eden Deniz ile habercilik, spikerlik ve gazeteciliğin inceliklerini konuştuk. Ekranların gülen yüzü olarak tabir edilen Sevgi Deniz'in hayat dolu röportajı siz değerli okurlarımızla...





AKŞAMA DOĞRU Röportaj Sevgi Deniz

Merhaba Sevgi Hanım bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Merhaba ben Sevgi Deniz, 1996 doğumluyum. Ailenin en büyüğü benim, bir erkek bir de kız kardeşim var. Annem ev hanımı babam emekli. Toplumda her ne kadar sevilmeyen burç olarak anılsa da ben gururla söylüyorum ikizler burcuyum. Burcumun özelliklerini taşıyorum. İnatçı bir yapım var ama çok fedakârlık da yapan biriyim. Asabi olduğum kadar şirin, özgürlüğü seven, sadık biriyim fakat zor bağışlayan bir yapım var.

Aileniz ve eğitim hayatınız hakkında bilgi verir misiniz?

İstanbul Üniversitesi Radyo ve Televizyon bölümü mezunuyum. Aile hayatı benim için çok önemli. Aileme çok düşkünüm. Aile bütünlüğüne ve aile değerlerine çok önem veriyorum. Biliyorsunuz ki aile hayatın temel yapısını oluşturuyor. Toplumsal değişimin yaşandığı ve bu değişimin modernleşme olarak görüldüğü şu dönemde aile kavramının olumsuz yönde dönüşüme uğradığını düşünüyorum.

Dijital çağın her geçen gün kontrolsüzce boyut değiştirmesi özellikle aile yapısını zehirlemiş durumda. Bu gördüklerim de beni aileme daha çok bağlıyor. Ailenin en güler yüzlüsüyken şimdi ekranların da gülen yüzü oldum. Bu arada ekranların gülen yüzü kısmı izleyicilerimizin tabiridir. Onlara çok teşekkür ediyorum.

Haber spikerliği yolculuğunuz nasıl başladı?

Hiçbir zaman haber spikeri hayaliyle bu yola girmedim. Ben doğru ve tarafsız, takdirle anılan bir gazeteci olma hayaliyle girdim bu yola. Medya sektörüne girme serüvenim 2017 yılında üniversite stajıyla başladı. İlk durağım Habertürk oldu. 1 aylık bir staj sürem vardı. Tabii bu işe gönül vererek girdiğim için bu süre iş öğrenecek kadar uzun gelmiyordu

“ Ekranın bir büyüğü var, bu gerçekten doğru. Hatta bu işe bulaştığınız an bir daha çıkmak istemiyorsunuz. Çok hoş çok saygın bir meslek ama sosyal medyada yürütülen bir algı var sanki her şey güllük gülistanlıkmiş gibi lanse ediliyor. Aslında çok stresli ve sabır gerektiren bir meslek.

bana. Süre az da olsa bu şansı iyi değerlendirmem gerekiyordu. Bir hedef doğrultusunda işe koyuldum. 1 ay oldu sonra 1 yıl geçti. Gelelim staj süremi nasıl uzattığıma. Bu işi severek yaptığımı ve çok istediğimi gösterdim. Çok iyi gözlemciydim. **“Editörü, spikeri ne yapar, kameramanı, muhabiri nasıl çalışır?”** bunları izler ve not alırdım. Ajanslardan metin toplar, eve gelip haber yazmaya çalışırdım. Bir yılın sonunda neredeyse mesleğimin her alanına hâkimdim. İş epey öğrendim, çok yol kat ettim. Sonra Show TV’de devam ettim. Birkaç ay da burada stajyer olarak çalıştım.

Bu süre içerisinde ekran önünde çalışma fikrî hiç aklımda yoktu. Ancak herkes benim ekrana yakışacağımı söylüyordu. Sonra Habertürk için bana bir deneme çekimi yapıldı ve kendimi bir anda kamera karşısında haber sunarken buldum. Tabii hiçbir eğitimim yoktu o zaman. Sonra benim için her şey yolunda giderken bir anda Habertürk gazetesi kapandı ve yüzlerce kişi ortada kalmasın diye içerideki açıklar o şekilde kapatıldı. O karışık dönemde benim çekimler askıya alındı. Başka bir alanda işe başlayacakken gazetenin kapanması bana çıkan tüm yolları da kapattı. Ama ben o gözle bakmadım tabii. Tecrübe kazandım, **“Buradan eli**

boş ayrılmıyorum.” dedim, o deneme çekiminden sonra stüdyoyu sevdim, kamerayı sevdim, haber anlatmayı sevdim. **“Acaba olur mu?”** dedim, bir arayışa girdim. İyi bir kurumda spikerlik eğitimi aldım. Orada şimdilerde bir TV kanalında haber sunan, tecrübesine güvendiğim bir hocam ile yolum keşişti. 6 aylık eğitim boyunca tüm hocalarım bana **“Sen ileride çok başarılı bir sunucu olacaksın.”** diyorlardı.

Hocalarımdan biri, **“Sen çok başarılısın, kesinlikle ekranda olmalısın.”** dedi. **“Eğitimin sonunda yeni bir haber kanalı kuruluyor düşünüyor müsün?”** diye de sordu. Aslında olayların hâlâ nasıl bu noktaya geldiğini anlamamıştım. Bir de şunu düşündüm; ekran önü istiyorsam önce muhabir olmam gerekir çünkü sahayı öğrenmem çok önemliydi. Bir yandan da sektöre bir an önce girip gerçek bir deneyime sahip olmak istiyordum. Hocamın bu teklifini kabul ettim. Sonrasında TV100 ekranında gece spikeri olarak işe başladım. Burada kısa sürede çok tecrübe edindim. Yeni kurulmuş bir kanal olduğu için düzen bir türlü oturmamıştı. Neredeyse 10 saati aşkın yayınlar yapıyordum. Yeni başlayan biri için çok fazlaydı ama işi çabuk öğrenmemi sağladı. Bu sayede ekrana çabuk alıştım.

“Bazen duygularınızı bir kenara bırakmak zorunda kalıyorsunuz. Öyle olayların içinde oluyorsunuz ki insanlığınızdan utanıyorsunuz. O görüntüleri izleyiciye aktarmak da bir o kadar zor bir durum. Gözyaşlarınız çoğalıyor, kelimeler yetmiyor, gördüklerinizden sesiniz titriyor bazı şeyleri anlatamıyorsunuz.”

Sevgi Deniz



Her şey iyiydi fakat bir eksiklik hissediyordum. **“Ekranda metin okumak istemiyordum.”** dedim. İyi haber yazmak, biri yönlendirmeden aralıksız yayınlar yapmak istiyordum. Çünkü ben kalıcı olmak istiyordum. O zaman işi mutfağında öğrenmek için sahaya inmem gerektiğini anladım. Bir müddet sonra NTV'ye geçtim stajyer muhabir olarak çalışmaya başladım. Burada da 1 yıl çalıştım, sahayı bu işin ehli olanlardan öğrendim. Zaten staj dönemi öğrendiğim her şeyi orada daha da pekiştirmiş oldum. Kısa sürede ekrana çıkmaya başladım. Saha acemiliğimi de burada attım. Sonrasında malum Covid-19 patlak verdi. Her yerde olduğu gibi burada da pek çok önlem alındı. Evden çalışmalar başladı. Sözleşmeli kişilerin anlaşmaları durduruldu ki bunların arasında ben de vardım.

Bu süreçte Kanal 7 medyaya transfer oldum ve Ülke TV ailesine katıldım. 4 yıldır bu kurumdayım halen devam ediyorum. Buranın benim için yeri apayrıdır. Tam bir aile ortamı var. Bir de çok sevdiğim Demet Özmen var. Ülke TV'nin bana kazandırdığı en büyük hediye ve en büyük destekçim ise Genel Yayın Yönetmenimiz Hasan Öztürk'tür. **“Sen sahada çok iyisin, sayılı isimlerden biri olacaksın.”** derdi.

“Aile hayatı benim için çok önemli. Aileme çok düşkünüm. Aile bütünlüğüne ve aile değerlerine çok önem veriyorum. Biliyorsunuz ki aile, hayatın temel yapısını oluşturuyor. Toplumsal değişimin yaşandığı şu dönemde aile kavramının olumsuz yönde dönüşüme uğradığını düşünüyorum. Dijital çağın kontrolsüzce boyut değiştirmesi özellikle aile yapısını zehirlemiş durumda. Bu gördüklerimiz de beni aileme daha çok bağlıyor.



“Etkilendiğim birçok haber oldu. Mesela; sahada çalıştığım zamanlarda Antalya'da Türkiye'nin en büyük yangını çıkmıştı ve günlerce süren yangını takip etmiştik. Kaç kez ölümün eşiğinden döndük yangınlar bitene kadar. Ağlaya ağlaya bir şekilde yolumuzu bulduk ve zar zor çıkabildik.

Sevgi Deniz



İşin mutfağında olmanız nitelikli olmanızın da yolunu açmış anlaşılın. Bu süreç sizde nasıl bir vizyon geliştirdi?

Mesleğe muhabir olarak başladım. Yaptığım işlerle kendimi kanıtladım ve tüm sıcak işlere gitmeye başladım. Sıcak iş dediğimiz patlamalar, yangınlar, savaş vb. muhabir için kendini kanıtlayabilecek işlerdi bunlar. O yüzden her büyük olayda hep gönüllü oldum. 3 yılın sonunda bir anda kendimi ekranda buldum. Bu sefer gerçek bir spiker olarak ekrandaydım. Sahayı görmüş, isim yapmış, eksiklerini gidermiş, kendinden çok emin adımlarla stüdyoya adım atmış bir spikerdim. Şimdi her şeye o kadar hâkimim ki mesleğimde yabancı olduğum bir nokta yok. Savaşa git deseler günlerce, aylarca yayınlar yaparım. Stüdyoda 24 saat yayın yapabilirim. İşte yolculuğum böyle başladı ve vizyonum bu şekilde gelişti. Şu an “Akşama Doğru” adıyla yayınlanan programda haftanın 6 günü 4 saat boyunca haber sunmaya devam ediyorum.

Çalışma azminizden dolayı tebrik ederiz. Peki, meslek hayatınızda hangi zorluklarla karşılaşıyorsunuz? Sonuçta zor ve tempolu bir iş yapıyorsunuz.

Sahadayken çok farklı stüdyodayken çok farklı zorluklarla karşılaşıyoruz. Sahada olayın tamamen

içindediniz. Düşünün şu an Gazze sınırında onlarca gazeteci var. Canı pahasına gördüğü her şeyi izleyiciye aktarıyor. Ona eşlik eden kameramanıyla birlikte belki bombaların hedefi olacaklar ancak gazeteci bunu düşünmez.

“ Hiç kimse hayatımıza öylesine girmez. Her insanın bir geliş amacı vardır. Gelir, öğretir ve gider. Kimi de kalıcı olur. Bu aile olur, arkadaş olur ya da eş olur. Peki, kimdir bunlar? Mesela, sizi olduğu gibi kabul etmeyip değiştirmeye çalışanlar, hayatınızda uzun vadede değil de bazı şeyleri hatırlatmak için gelenler, kimi sonsuza kadar dediklerimiz kimi de sadece hayal kırıklığına uğratanlardır.

Herkesin can havliyle kaçtığı bir yere koştuğunuzu hayal edin. İşte biz herkesin kaçtığı yere koşan insanlarız. Yeri geldiğinde sokakta röportaj sırasında küfre maruz kalabiliyoruz ya da tehdit ediliyoruz. İşte bunlar sahada yaşanabilecek zorluklardır. Stüdyoda ise bunlardan uzak özellikle sıcak işlerde son dakikalarda zorluk yaşıyorsunuz. Kimi zaman ise stüdyoya girdiğiniz an hiç çıkamıyorsunuz. Saatlerce topuklu ayakkabılarla, onlarca ışığın altında ekranda sabit yayınlar yapıyorsunuz. Kimi zaman yemek yiyemediğiniz kimi zaman su içmeye zaman bulamadığınız anlar oluyor.

Her alanda az da olsa bilgi sahibi olmak gerekiyor. Çünkü ekranda gündem sürekli değişiyor. Gerçekten zor iş, saat kavramımız hiç yok. Her an bir iş patlak verir, uykudayken acil telefon gelir bir anda kendinizi kanalda hazırlanırken bulabilirsiniz. O yüzden telefonlarımız hep açık kalmak zorunda. Kimi zaman ailenizle zaman geçiremiyor, sosyal hayatınızdan çok uzak kalabiliyorsunuz. Yani çok sabırlı olmak gerekiyor ve bu işi çok sevmek gerekiyor.

En kötüsü de ne biliyor musunuz? Bazen duygularınızı bir kenara bırakmak zorunda kalıyorsunuz. Öyle olayların içinde oluyorsunuz ki insanlığınızdan utanıyorsunuz. O görüntüleri izleyiciye aktarmak da bir o kadar zor bir durum. Gözyaşlarınız çoğalıyor, kelimeler yetmiyor, gördüklerinizden sesiniz titriyor bazı şeyleri anlatamıyorsunuz. Yutkuna yutkuna konuşuyorsunuz. Bazı anlar “yeter” diye haykırmak istiyorsunuz yapamıyorsunuz. Bir yandan bunu izleyiciye yansıtmamak için kendi içinizde bir mücadele veriyorsunuz. Kamera ışığı kapandığı an insan olduğunuzu hatırlıyorsunuz. Bizim mesleğimizde karşılaştığımız zorluklar genelde bunlar oluyor.



Bugüne kadar sizi en fazla etkileyen, sunarken en çok zorlandığınız ve etkisinde kaldığınız haber hangisiydi? Bizimle paylaşır mısınız?

Aslında etkilendiğim birçok haber oldu. Mesela, sahada çalıştığım zamanlarda Antalya'da Türkiye'nin en büyük yangını çıkmıştı ve günlerce süren yangını takip etmiştik. Görevliler, yangın alevleri tüm köyü sarınca orayı tahliye etmeye başladı. Kameramanıma şunu demiştim: **“Gitmeyelim, şu yayını yapalım. Bak arkadaki evlerde patlamalar oluyor, alevler büyüdü her yer duman içinde kalmış.”** Biz yayınlarımızı yaparken meğerse tüm köy boşaltılmış. Kimse kalmamış bizden başka. Koşarak araca bindik. Önümüzü göremiyoruz dumandan, yolumuzu kaybettik. Tüm yollar bozuk, belki bir uçurumdan yuvarlanacağız belki de yanan ağaçlardan biri üstümüze düşecek. Görev uğruna bazen bir işin sonunu düşünemiyorsunuz. Kaç kez ölümün eşiğinden döndük yangınlar bitene kadar. Ağlaya ağlaya bir şekilde yolumuzu bulduk ve zar zor çıkabildik.

Bir diğeri ise terör operasyonlarını takip ederken, teröristlerin içinde yaşadıkları 7 odalı kocaman bir sığınak bulundu yer altında, oraya girmek zor oldu. Komutan **“Biz orayı patlattık harabe oldu.”** dedi. Biz buna rağmen içeriye girdik. Toprakтан yılanlar çıkıyordu. Zaten zor girmişsin, daracık alanda kıpırdayamıyorsun, yılanları görünce kaçamadık neyse ki bir şey olmadı ama çıkana kadar çok ter döktük. Suriye’ye gittiğimizde sınıra yakın bir otelde kalmıştık. Otel zaten yıkık döküktü. Yerimiz güvenli değildi. Odamın kapısının kilidi bozuk, gece saat 03.00 sularında bir anda silah sesleri duydum. **Kesin oteli tarıyorlar,** diye düşündüm. Hepimiz can havliyle odalardan çıktık baktık ki saldırı otelin içinde değil. Fakat otel önünde çatışma yaşandı. Hedefte olabirdik, onu geçtim silah sesiyle uyanmak çok kötüydü.

Spikerlik ve sunuculuk rol model bir meslek haline geldi. Sizce bunun nedeni nedir? Siz iyi spikerliği nasıl tarif edersiniz?

Ekranın bir büyüğü var, bu gerçekten doğru. Hatta bu işe bulaştığımız an bir daha çıkmak istemiyorsunuz. Çok hoş çok saygın bir meslek ama sosyal medyada yürütülen bir algı var sanki her şey güllük gülistanlıkmiş gibi lanse ediliyor. Aslında çok stresli ve sabır gerektiren bir meslek. Güzel kıyafetler, güzel taranan saçlar derken her ne kadar popüleriteyi artırsa da işin arka planında çok büyük bir emek var. Bu iş sadece ekrana yakışmakla bitmiyor. Çok okumak gerekiyor, haber diline hâkim olmak gerekiyor, üretmek gerekiyor. Belki yayına girdiğiniz an büyük bir patlama oldu, saat verilmedi ve uzun süre yayın yapmanız gerekecek. Elinizde hiç bilgi yok, bazen iki cümleyi saatlerce çevirmeniz gerekiyor. Bir görüntü üzerine konuşmanızı isteyecekler belki de. İşte burada yayını nasıl yönettiğinizden tutun da, konuğa soracağınız soruya kadar o anda doğaçlama yaparak programı devam ettirmeniz gerekebiliyor. İyi bir spiker bunların hepsini yapabilmelidir. Peki, bunun yolu nereden geçiyor? Öncelikle işin mutfağını iyi öğrenmek gerekiyor. İyi bir spikerlikten ziyade kalıcı olmak için spikerin, muhabir ve editör geçmişinin olması lazım. İşin tekniği öğrenilir ama muhakkak altyapının da sağlam olması gerekli.



En beğendiğiniz ekran yüzü kimdir?

Güçlü profili sebebiyle Nazlı Çelik diyebilirim.

Kitap yazma hayaliniz olduğunu daha önceki röportajlarınızda ifade etmişsiniz. Hangi alanda ve hangi konuda yazmayı planlıyorsunuz?

Evet, öyle bir düşüncem var ama çok ilgilenemiyorum maalesef. Biliyorsunuz ki özellikle son 3 yıldır dünya gündemi soluksuz gidiyor, sürekli yeni ve hayatımızın akışını etkileyen olaylarla karşılaşıyoruz. Gündemin hareketliliği bizi doğrudan etkiliyor. Bu iş konsantrasyon, sakin kafa, huzurlu ortam gerektiriyor. Bunlardan epeydir uzağız açıkçası. Ama ben ara ara yazmaya devam ediyorum.

Hepimizin hayatında bakış açımızı değiştiren, bizi güçlü yapan ya da tam tersi hassas bir insan yapan deneyimler oluyor. Bu noktada hayatınızdaki en önemli deneyim neydi?



Hayatıma giren insanlar diyebilirim. Hiç kimse hayatımıza öylesine girmez. Her insanın bir geliş amacı vardır. Gelir, öğretir ve gider. Kimi de kalıcı olur. Bu aile olur, arkadaş olur ya da eş olur. Peki, kimdir bunlar? Mesela, sizi olduğu gibi kabul etmeyip değiştirmeye çalışanlar, hayatınızda uzun vadede değil de bazı şeyleri hatırlatmak için gelenler, kimi sonsuza kadar dediklerimiz kimi de sadece hayal kırıklığına uğratanlardır. İyi ya da kötü bazı insanlar sınavı verir bazıları veremez, bazen olumlu bazen de olumsuz deneyimler sunarlar. Önemli olan

“ Ekranda gündem sürekli değişiyor.

Gerçekten zor iş, saat kavramımız hiç yok. Her an bir iş patlak verir, uykudayken acil telefon gelir bir anda kendinizi kanalda hazırlanırken bulabilirsiniz. O yüzden telefonlarımız hep açık kalmak zorunda. Kimi zaman ailenizle zaman geçiremiyor, sosyal hayatınızdan çok uzak kalabiliyorsunuz.

sizi aşağı çeken insanlara hayatınızda ne kadar yer verdiğiniz ya da yaşananlardan nasıl bir ders çıkarıldığınızdır. O yüzden hayatımıza giren her insan ders niteliğindedir. Ya ufkunuzu genişletir ya da köreltir.

Değer dergimizin röportaj konduğu oldunuz. Dergimiz birçok içeriğe yer veren kültür ve yaşam dergisi. Dergimizle ilgili neler söylemek istersiniz?

Kaliteli ve pek çok içeriğe sahip olması, birçok insana hitap etmesi önemli bir yayın olduğunu gösteriyor. Dili akıcı, okuru uzun metinlerle sıkmayan, görsellerle süsleyen Değer dergisinin bir parçası olmaktan da çok mutluyum. Bana da yer verdiğiniz için çok teşekkür ediyorum.

Dergimizde her ay hayata dair önemli değerleri işliyoruz. Sizin için önemli olan değerler nelerdir?

Değerlerimiz çok önemlidir, bizi biz yapan değerlerimizdir. Yaşamımıza yön verdiği gibi kim olduğumuzu gösteren en önemli unsurdur yani özümüzdür. Benim için önemli olan değerler ise sevgi, saygı, dürüstlük ve merhamettir.

Son olarak okurlarımıza bir mesajınız var mı?

Şems-i Tebriz'inin bir sözüyle bu soruyu yanıtlamak istiyorum. Çok sevdiğim ve bana güç veren bir sözdür; **“Hayat bu, bir bakarsın her şey bir anda son bulur. Hayat bu, son dediğin an her şey yeniden can bulur.”** Yani umut her zaman vardır. Hiçbir zaman umudunuzu kaybetmeyiniz.



Gamze BOLATCAN
Akdağmadeni Açık CİK,
İnfaz ve Koruma Memuru

Tükettikçe Tükendik



Tüketim bağımlılığı; takıntılı bir biçimde alışveriş yapma, alışverişini düşünme, alışveriş ile ilgili planlar kurma gibi durumları içine alan bir kavramdır. **Tüketim bağımlısı bir insan, kontrolsüzce para harcamakta ve ihtiyaç dışı alışveriş yapmaktan çekinmemektedir.** Globalleşmenin etkisiyle günümüzde aşırı alışveriş yapmak hemen hemen tüm toplumların ortak sorunu haline gelmiştir. **Alışveriş tutkusuna sahip olan bireyler, zamanlarının büyük kısmını ihtiyaç duymadıkları, finansal açıdan ödemekte güçlük çekecekleri daha çok haz ve duygusal sebeplerle veya bir çeşit oyalanma ve eğlenme metodu olduğu inancıyla ürünleri satın almakta geçirmektedir.** Bu tür tüketiciler genellikle başkaları tarafından takdir edilmek için alışveriş yaparlar. Buna göre kişiler gelirleri ile ilgilenmekten çok sürekli artan oranda tüketmeye devam etmektedirler. Bu durum bütçe açığına sebep olmakta ve hayatın gidişatında maddi ve manevi sorunlara sebebiyet vermektedir. Kimi zaman aşırı tüketim bir yaşam tarzı haline gelebilir. Bu tür satın almalar tüketicinin ihtiyaçlarına yönelik değildir. Bazen anlık dürtülerle satın alma isteği kuvvetlenir. İçgüdüsel davranışlar üzerine ilk çalışmalar 1920'li yıllarda yapılmış

özellikle sosyologlar bu tür davranışların kökeni, nedeni ve etkileri üzerinde çalışmalar gerçekleştirmiştir. Yapılan araştırmalar, içgüdüsel davranışların kişilerin çocukluğundan itibaren oluşan bir davranış kalıbı olduğu, **kişinin çocukluğunda geciktirilmiş ödüllendirmeler yaşamasının ve fazla madde odaklı olmasının içgüdüsel davranış sergilenmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.** Sosyologlar ve psikologlar açısından içgüdüsel davranışlar olumlu kabul edilmemekte ve suç eğilimi göstermeye yatkın davranışlar olarak algılanmaktadır. Bu nedenle de içgüdüsel olarak sergilenen alışveriş tutumu sonunda pişmanlık duygusuna sıklıkla rastlanılmaktadır.

Yeni, popüler bir ürün görmek tüketiciyi denemeye veya almaya sevk edebilir. Tüketiciler farklı şekillerde satın alma durumu içerisinde. **Planlı alışveriş olarak da tanımlanabilen alışveriş durumunda tüketici mağazaya gitmeden veya diğer mağaza fırsatlarını incelemeyen belirli bir marka ya da ürünü satın almaya karar vermektedir.** Genellikle plan yapılmasına rağmen planlı satın alma davranışı çoğunlukla aile, arkadaş gibi referans gruplarının



bireyi satın alma kararından vazgeçirmeye yönelik önerilerde bulunması, bireyin finansal açıdan zorluk içinde olması, bireyin işini kaybetmesi, aile veya hane hakkında sayının artması, bireyin sosyal koşullarında değişiklikler yaşanması, satın alma davranışında etkili olmaktadır.

Bireylerin sosyal, kültürel ve ekonomik yaşamlarında meydana gelen değişimler tüketime de etki etmiştir. İnsanlar tüketirken bireysel haz, yeni trendleri takip etme, çekici ve şık olma, kendini yansıtmaya, statüye, otoriteye sahip olma isteğini tatmin etmek isterler. **Bu duyguların yanı sıra yurt dışında olup bitenleri, günlük hayattaki trendleri ve modayı rahatlıkla takip edilmesiyle beraber farkı kapatabilmek için devamlı bir yarış halindedirler.** Tüketim bağımlılığı çabuk değişmekte olan, taklit yoluyla yayılan modayla beraber günümüzde sürekli birbirine benzer şekilde kişilerin oluşmasına neden olmaktadır. Sonu gelmez, tatmin edilemez, dozu artırdıkça artırdığımız alkol veya madde bağımlılığına nazaran daha masum gözükse de ayrıntılarıyla incelendiğinde aslında içten içe tüketmekle kalmayıp dıştan dışa da tüketebilen yegâne alışkanlıktır tüketim çılgınlığı. Yeni bir şeye sahip olmanın verdiği geçici mutluluk, indirimlerle daha ucuza almış hissi, özel hissetme arzusu, modaya uymak ve dahası. Bu durumda sorulacak en önemli soru; bunu almaya gerçekten ihtiyacım var mı sorusudur. **İndirim kandırmacası, promosyon aldatmacası, panik yaratmak, yokluk sendromu oluşturmak,**

Genellikle plan yapılmasına rağmen planlı satın alma davranışı çoğunlukla aile, arkadaş gibi referans gruplarının bireyi satın alma kararından vazgeçirmeye yönelik önerilerde bulunması, bireyin finansal açıdan zorluk içinde olması, bireyin sosyal koşullarında değişiklikler yaşanması satın alma davranışında etkili olmaktadır.

ben almazsam başkası alır şüphesi, referanslar, zaman kısıtı, kıtlık fikri tuzağına düşülmemesi gereklidir. Alışverişe gitmeden önce liste yapmak, evdekileri gözden geçirmek, düzenlemek, nakit para kullanmak bağımlılığı azaltmaya yardımcı olacak yollardandır.

Alışveriş çılgınlığının can simidi, günün kurtarıcısı olan kredi kartları sınırları kaldıran bir hizmettir. Fakat nasıl kullanacağına bağlıdır iyiliği veya kötülüğü. Kredi kartları, ihtiyacımız olmayan şeyleri paramız olmasa bile kolayca alabildiğimiz, kolayca borçlanabildiğimiz tüketim çılgınlığının en büyük tuzaklarından biridir. Son yıllarda internet alışverişlerinin had safhaya ulaşmasıyla birlikte bir takım satış tuzaklarından kaçmak gittikçe zorlaşmıştır. Daha çok tüketim yapmanın tetiklenmesi için özel günleri kapsayan ve genellikle vaatleri karşılamayan indirimler de bu kandırmacaya dâhildir. Tabii bir de **ürünlere olumlu yorumların yazılarak olumsuz yorumların gizlenerek veya yayımlanmayarak yapılan algı yönlendirmeleri söz konusudur. Beğeni ve yorum satın almak da cabasıdır.** Bir gruba ait olma hissi, beğenilme arzusu, diğer insanların markayı veya ürünü beğenmesi de bağımlılığı tetikleyen başka bir yoldur. Tüketim çılgınlığı tuzağına düşmemek için ihtiyaç olmayan ürünlerin kafa karışıklığına neden olmasına izin vermemek, ürünü satın almak için acele etmemek, ürünü en iyi şekilde analiz etmek, alternatifleri değerlendirmek, faydayı ve zararı hesaplamak ürünler hakkında bilgi sahibi olmak gereklidir.

Kaynaklar: 1. Davut, L. (2015). Bağımlılık Yaratan Mal Tüketimi ve Tüketici Tercihleri, Ankara Üniversitesi, SBF Dergisi, 46 (3) 2. Karakaya, E. (2017). "Alışveriş Bağımlılığı İlişkili Faktörler ve Sonuçları: Kırkkale İlinde 3. Gerçekleştirilen Bir Çalışma". International Journal of Social Science. 57. 435-456





İnsan Olmak ve İnsan Kalmak

İnsan olmanın, insanlığı korumanın iki anahtarı vardır: **Sevgi ve saygı**. İnsanın olduğu yerde bu iki hasletin varlığı ve dozajı önem arz eder. Evrensel kabulle sevgi ve saygının olmadığı yerlerde huzur ve selametten bahsetmek doğru değildir. İnsan olarak muhataplarımıza saygı ve sevgi göstermek dinimizin de bir emridir. Nitekim Peygamberimiz; **“Küçüklerimize merhamet etmeyen, büyüklerimize saygı duymayan bizden değildir.”** buyurmuştur. Bugünü avuçlarında tutanlar, yarınları emanet edecekleri küçüklere merhameti kuşanmalıdır. Yarının büyükleri bugünün büyüklerine saygı, sevgi ve hoşgörüde cömert olmalıdır. Kuşaklar arası iletişim ve kültür aktarımında bu iki haslet çok önemlidir. Çünkü ifsat olan topluluklar ilk önce sevgiyi ardından saygıyı ellerinde tutamayan, kalplerine yerleştiremeyenlerdir.

Yaratıcımız olan Allah'ın insanlara bahsettiği ve insanı **'insan olmayandan'** ayırt eden özellikler arasında; sevgi, saygı, şefkat ve merhamet gibi duyguları sayabiliriz. Beraber yaşam kültüründe ancak bu duygular ile insan mutluluğa erişebilir. Bizlere Allah'ın emrettiği, Peygamberimizin yaşayarak gösterdiği şekilde hareket etmek düşer. Peygamberimizin örnek hayatında canlı-cansız, bitki-hayvan her yaratılmışı karşı muamelesi sevgi ve saygı ekseninde olmuştur. Kendisine karşı inkâr yolunu seçen, güçlü olduklarında eziyet etmeyi tercih edenlere karşı Hz. Peygamber elinde cezalandırma kudreti varken sevgiyle yaklaşmış onları ıslah yoluna yönelmiş, her durumda sevginin terbiye edici gücünden faydalanmayı tercih etmiştir.



Sevgi ve saygı, büyüklerle küçükler arasındaki uçurumu yok eden, gönüller arası muhabbet bağına kuran fevkalade bir iksirdir. Büyükler küçüklerle sevgide, küçükler de büyüklerle saygıda kusur etmemelidir. Dinimiz, insanların birbiriyle görüşüp konuşmalarına, toplum halinde yaşamalarına büyük bir önem vermiştir. Nitekim Hucurât suresinin 13. ayetinde: *“Ey insanlar! Şüphesiz sizi bir erkek ile bir dişiden yarattık, tanışasınız diye sizi kavim ve kabilelere ayırdık. Allah katında en değerli olanınız O’na itaatsizlikten en fazla sakınmanızdır. Allah her şeyi hakkıyla bilmektedir, her şeyden haberdardır.”* buyrulmaktadır. **“Tanışasınız, kaynaşınız, konu-**

“Yeniden sevgi ve saygı ile gıdalanmış nesillere, yerelden evrensele tüm güzellikleri uhdesinde toplamış fertlere olan ihtiyaç ortadadır. Madden ve manen terakkinin anahtarı sevgiyle yaklaşmak sonra saygıyla davranmaktır. Saygı sadece yapmacık bir tavır ve eda olarak anlaşılmalıdır.”

şasınız’ anlamlarını ifade eden ayet farklı yaratılmanın *“kimlik edinme ve bu kimlikle tanınma, tanışma”* fonksiyon ve hikmetini onaylamakta ancak farklı coğrafya, sosyal ve etnik gruplara mensup olmanın üstünlük vesilesi olarak kullanılmasını reddederek insanlar arasındaki tüm farklılık addedilen etmenlerin üstünde bir ortak paydayı işaret etmektedir.

İnsanların birbirleriyle geçinmelerinde samimiyet, tevazu, sadelik, zorlanmama, karşılıklı yardım, nezaket, saygı, sevgi ve hayırseverlik esastır. Bu özelliklerden yoksun olan bir toplumda sıkıntılar baş gösterir, kin ve düşmanlıklar görülür, çatışmalar ortaya çıkar. O halde insanlar birbirlerini sevmeli ve saymalı, gençler yaşlılara, bilmeyenler bilginlere ve bildiğini paylaşıp öğretenlere, çocuklar anne-babalarına,

öğrenciler öğretmenlerine saygı göstermelidir. Toplumun ıslahı, gelecek nesillerin korunması, birlik beraberliğin teşekkülü noktasında bu metot önem arz etmektedir.

Hayat ırmağı kıvrım kıvrım akarken insanlar kederle pörsür, acıyla hırpalanır. Yorgun düşen hayalleri, yara alan umutları sarmak kanayan yerleri timar etmek gerekir. Bu işler ancak sevgi dolu ellerin, şefkatli sinelerin, merhametli gözlerin, irfanla dolu dillerin maharetiyle olacak işlerdir. Öfkenin ateşinde kavrulan, nefretin dağıldığı, zalim bakışlarla, iğneli sözlerle gıdalanmış insanın yapabileceği iş ancak yıkım ve zulümdür. Çağımızın hasretini en çok hissettiği hasletlerdir sevgi ve saygı. Yavrusunu emziren annenin sevgisi, annesine hürmetle, saygıyla hizmet eden evladın duyarlılığına muhtaç dertlerimiz vardır. Teknolojinin sağladığı nimetlerin varlığını kabul ederken bizden aşırıldığı değerlerimizden olan sevgi ve saygıyı da anmak gerekir.

Çocukların rol modelleri önce anne babalarıdır. Doğru bir yaklaşımla güzel eğitilmiş, sevgi ve saygıyı ailesinde tatmış kişilerin toplum içindeki kıymetleri dikkatli bakan gözlerden kaçmamıştır. Yeniden sevgi ve saygı ile gıdalanmış nesillere, yerelden evrensele tüm güzellikleri uhdesinde toplamış fertlere olan ihtiyaç ortadadır. Madden ve manen terakkinin anahtarı sevgiyle yaklaşmak sonra saygıyla davranmaktır. Saygı sadece yapmacık bir tavır ve eda olarak anlaşılmalıdır. Her şeye kıymeti ve değerince muamelede bulunmak, hakları yerinde eda etmek, haksızlıklara adaletle muamele etmek şeklinde anlaşılmalıdır. Sevgi ise aşırılıktan dolayı tarafların incinmesine kapı açmayacak kadar naif olmalıdır. Yarınları dair umutlarımızı sevgiyle yeşertip saygıyla muhafaza etmenin yollarına bakmalıyız.



Nurgül AÇIKGÖZ
İnegöl Denetim Serbestlik Müdürlüğü
Psikolog

Terk Edilme ve Bununla Baş Edebilme Olgusu

Bazı insanlar birlikte oldukları kişiyi kaybedeceklerine dair yoğun anksiyete (kaygı) yaşarlar. Ya sevdiği kişi tarafından terk edilmekten ya da sevdiğinin başına bir şey gelmesinden endişelenirler. Travma, kayıp, çeşitli gelişimsel deneyimlerden oluşabilen terk edilme korkusu karmaşık bir olgudur.

Terk edilmek, her kültürde hayattaki en acı veren deneyimlerden biri olarak kabul edilir ve her on kişiden sekizi hayatının bir bölümünde terk edilmiştir. Hepimiz acı çekeriz ama bazılarımız ufak tefek sınırlarla atlatırken bazılarımızın gözlerine perde iner; her şeyi çok daha karanlık, anlamsız, değersiz ve karmaşık görürüz. Peki, içimizde yaşadığımız bu terk edilme korkularının nedenleri neler olabilir?

Değer verdiğiniz birini trajedi ya da şiddet içeren bir olayda kaybettiyseniz, travmatik ve ani bir kayıp yaşanmışsa terk edilme korkusunu geliştirme ihtimaliniz de artar.

Terk Edilme Korkusu Hisseden Bireylerin Sergilediği Davranışlar

- Ulaşılmaz partnerlere hızlıca bağlanmak
- Uzun vadeli ilişkilere girmemek
- İlişki içinde sürekli karşı tarafı memnun etmeye çalışmak
- Sağlıksız da olsa ilişkiyi sürdürmek
- Duygusal yakınlık kuramamak
- Sevilmeye değmediğini hissetmek
- İnsanlara güven duyamamak
- Anlamsız kıskançlıklar göstermek
- Yoğun ayrılık kaygısı yaşamak
- Anksiyete ve depresyonu yoğun olarak düşünmek
- Eleştiriye aşırı hassas bir hâle gelmek
- İlişki için her şeyi göze almak
- İlişki içindeki her detayı çok fazla düşünmek ve ilişki adına gereğinden fazla çabalamak

- Devamlı olarak kendini suçlamak
- Bastırılmış öfke problemleri yaşamak gibi durumlardır.

Peki, bu terk edilme acısından çabuk kurtulan kişiler nasıl kurtuluyor?

Biten ilişkinin ardından sorularla boğuşmaktan kaçamayız. Nerede yanlış yapmış olduğumuza dair

“Terk edilmek hepimiz için çok zordur. Ancak ayrılık sonrası yaşadığımız her duygunun sevgiden ve özlemden gelmediğini, beynimizin bir var olma savaşı verdiğini, ilişkimizi daraltan özelliklerimizin eğer uygun ve güvenilir bir insan bulursak törpülenebileceğini ve iyileşebileceğimizi bilmemiz gerekir.



sorgulama sosyal hayatımız için kritik bir önem taşır. Bu sayede kendimizi değiştirir ve başkalarına uyum sağlarız. Ancak terk edildiğimizde ilişkimiz kısa sürmüşse çok fazla gizemle uzun sürmüşse çok fazla detayla boğuşmak zorunda kalırız.

Bir bağımlının beyniyle aynı yoksunluğu çektiğimiz için ne kadar acı verirse versin her bilgiyi büyük bir şehvetle içimize çekeriz. Aynı senaryoları binlerce

“Terk edilmek, her kültürde hayattaki en acı veren deneyimlerden biri olarak kabul edilir ve her on kişiden sekizi hayatının bir bölümünde terk edilmiştir. Hepimiz acı çekeriz ama bazılarımız ufak tefek sıyrıklarla atlatırken bazılarımızın gözlerine perde iner; her şeyi çok daha karanlık, anlamsız, değersiz ve karmaşık görürüz.

kez oynatmamız aslında beynimiz için rahatlatıcıdır. Üstelik terk edildik diye sevgimiz bir yere gitmez; yanına bir de öfke, korku ve güvensizliği de alır. Bir yandan harcadığımız zaman için acı çeker bir yandan yaptığımız duygusal yatırımın altında ezilir diğer yandan da yas tutarız.

Böylesine duygu bombardımanına tutulduğumuz bir süreçte sorgulamayı insafsız bir yargılamaya dönüştürürüz. Nihayetinde genellikle şu sonuca varırız: **“Hepsi benim yüzümden oldu.”**

C. Dweck ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya göre terk edilmeyi kendi kusurlarımıza bağladığımızda şu soru hep karşımıza çıkar: **“Kişilik özelliklerimiz zaman içinde değişebilir mi yoksa hep sabit mi kalır?”**

Eğer sabit kaldığına inanıyorsak o zaman acımız daha da artar. Çünkü o istenmeyen yanımız hep bizimle var olacaktır. Terk edilmek hepimiz için çok zordur. Ancak ayrılık sonrası yaşadığımız her duygunun sevgiden ve özlemden gelmediğini, beynimizin bir var olma savaşı verdiğini, ilişkimizi daraltan özelliklerimizin eğer uygun ve güvenilir bir insan bulursak törpülenebileceğini ve iyileşebileceğimizi bilmemiz gerekir. Çünkü kalbimiz belki tamamen iyileşip kusurlarımız kaybolmaz fakat belki de bu şekilde olmanın bizi biz yapan şeyler olacağını fark ederiz. Bir hahamın dediği gibi belki de böyle bir dünyada kırık kalpten daha bütün, eğri merdivenden daha dik bir şey yoktur.



Ferhat ÇELİKER
Van T Tipi Kapalı ÇİK,
Öğretmen

Vatan Vazifesi

Ülkemizin kurucusu Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün vefatından sonra Fransız spor gazetesi **L'Auto** "**Dünyada ilk defa beden eğitimi zorunlu kılan devlet adamı**" manşetiyle Mustafa Kemal Atatürk'ün sporcu kişiliğini tüm dünyaya tanıtmıştır.

Mustafa Kemal Atatürk, TBMM'de 29 Haziran 1938'de kabul edilen 3530 sayılı yasayla sporu ana dava olarak ele alıp beden eğitimi ulusuna zorunlu kılan dünyadaki ilk devlet adamıdır. **Mustafa Kemal Atatürk'ün** spora değer vermesinde en büyük etken sporu sevmesi ve spor sayesinde Türkiye Cumhuriyeti'ni her alanda ileriye götürecektir gençliğin ruhen ve bedenen gelişimini sağlamasıdır. Mustafa Kemal Atatürk, sporcu özelliği nedeniyle spor faaliyetlerini bir milletin gelişmişlik ve çağdaşlık düzeyine doğrudan etki eden unsurlardan biri olarak görmüştür.

Atatürk, Selanik Askerî Rüştiyesinde **jimnastik öğretmeni Teğmen Habib Bey'in** desteğiyle sporla yakından ilgilenmeye başlamış ve o yıllarda yerel güreş müsabakalarını yakından takip etmiştir. Bu merakı sadece güreşle sınırlı kalmayıp cirit ve at yarışlarını da takip etmiştir. **Manastır Askerî İdadisinde** jimnastik derslerindeki başarısı, İstanbul'daki Harp Okulunda ve Harp Akademisinde talim ve tatbikat derslerine olan ilgisi, askerlik mesleğinin verdiği yetiyle beden eğitimine, biniciliğe, atıcılığa

yatkinliği ve bu sporlardaki mahareti Atatürk'ün Türkiye'deki spor faaliyetlerine yeni bir yön vermesinde etkili olmuştur.

Mustafa Kemal Atatürk 1915 yılında **Osmanlı Genç Dernekleri Genel Müfettişliği** görevinde bulunduğu sırada bir rapor hazırlamıştır. Raporunda okullardaki spor saatlerinin artırılmasını teklif etmiştir.

"Açık ve kati söyleyeyim ki sporda muvaffak olmak için her türlü muavenetten ziyade bütün milletçe sporun mahiyeti ve kıymeti anlaşılmalı olmak ve ona kalben muhabbet ve onu vatani vazife telakki eylemek lazımdır." diyor **Mustafa Kemal Atatürk'e göre spor, vatan vazifesidir.** Çanakkale Savaşı sırasında keşif görevine çıkan bir Türk askeri, yakaladığı İngiliz askerini Mustafa Kemal Paşa'nın karşısına getirir. Paşa, İngiliz askerine memleketinden kalkıp buralara niçin geldiğini sorduğunda **"Spor için"** cevabını alır. Mustafa Kemal: **"Bizim neferi nasıl buldun?"** diye sorar. Esir asker, **"Spor bilmiyor."** diye cevaplar. Bunun üzerine Mustafa Kemal: **"Bana spor nedir?" diye sorarlarsa "Spor, vatan ve milletin yüksek menfaatlerine**



“Mustafa Kemal Atatürk'ün özellikle yaptığı üç spor vardı. Bunlardan ilki askerlik yıllarında başladığı ve ömrünün son yıllarına kadar fırsat buldukça devam ettiği binicilik sporuydu. Diğerleri de yazları İstanbul'a geldiğinde sürekli olarak yaptığı yüzme ve kürek sporlarıydı.

tecavüz edenleri gırtlığından yakalayıp memleket ve millet hadimlerinin huzuruna getirebilmek kabiyet-i maddiyesi ve maneviyesidir (maddi manevi yeteneğidir.) derim.” diyerek spor hakkındaki düşüncelerini ortaya koyar.

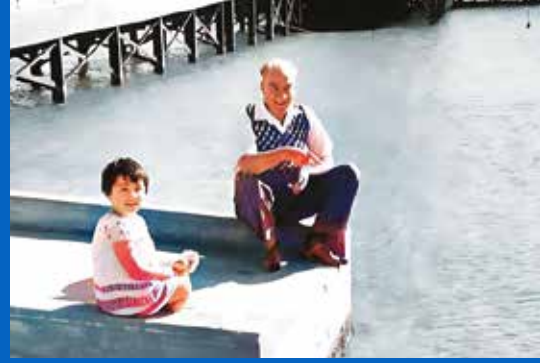
Türkiye’de spor, cumhuriyetin kurulmasından sonra doğrudan devletin çalışma alanı içerisine girmiştir. Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk’ün *“Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.”* sözüyle birlikte ülkede güçlü ve sağlıklı nesiller yetiştirme konusunda yoğun çalışmalar başlatılmıştır. **Beden eğitimi ve spor faaliyetleri** cumhuriyetin kuruluşundan sonra devletin desteğiyle köyden şehre her alanda yaygınlaştırılmış, eğitimin önemli bir parçası hâline getirilmiştir.



Mustafa Kemal Atatürk’ün özellikle yaptığı üç spor vardı. Bunlardan ilki askerlik yıllarında başladığı ve ömrünün son yıllarına kadar fırsat buldukça devam ettiği binicilik sporuydu. Diğerleri de yazları İstanbul’a geldiğinde sürekli olarak yaptığı yüzme ve kürek sporlarıydı. İstanbul’a her geldiğinde sık sık yüzer ve sandalla açılarak kürek çekerdi.

Mustafa Kemal Atatürk: *“Ben sporcunun zeki,*

çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim.” veciz sözüyle gerçek sporcunun vazgeçilmez özelliklerini vurgulamıştır.



Mustafa Kemal Atatürk’ün Spora Bakışını Gösteren Sözleri

“Spor yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz. İdrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zekâ ve anlayışı kısa olan kuvvetler zekâ kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar.”

“Açık ve kati olarak söyleyeyim ki sporda muvaffak olabilmek için her türlü muavenetten ziyade bütün milletçe sporun mahiyeti ve kıymetinin anlaşılması ve ona kalpten muhabbet ve onu vatani bir vazife telakki eylemek lazımdır.”

“Dünya spor hayatı ve spor dünyası çok mühimdir. Bu kadar mühim olan spor hayatı, bizim için daha mühimdir.”

“Bütün millet ve memleket evlatlarını sportmen yapabilmek için sarf edilen çalışmanın ehemmiyet ve kutsiyeti aynı derecede kıymetli ve mühimdir.”

“Spordan yoksun olan bir gençlik, nasıl ki vatan müdafası sırasında etkili olamıyorsa insan denen varlığın kafa yapısı da ne derece tekâmül ederse etsin, bedeni inkişafı noksan ve yetersiz olursa vücut kafayı ileri götürmez, taşıyamaz.”

“Müsbet ilimlerin temeline dayanan, güzel sanatları seven fikir terbiyesinde olduğu kadar beden terbiyesinde de kabiliyeti artmış ve yükselmiş olan bahtiyar, kuvvetli bir nesil yetiştirmek siyasetimizin açık gayesidir.”

“Dünyada yenilmez kimse, yenilmeyen takım, yenilmeyen ordu, yenilmeyen kumandan yoktur. Yenilgilerden sonra üzülme tabiidir. Ancak bu üzüntü insanın maneviyatını yok edecek, onu çökertecek seviyeye varmamalıdır. Yenilen, toplanarak kendini yeneni yenmek için olanca gücü ile azimle daha çok çalışmalıdır.”



Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Şef

Foto Değer

DEĞER
AYLIK KÜLTÜR

10 KASIM ATATÜRK'Ü

Aramızdan Ayrılışımızı
Ulu Önder **Mustafa Kemal Atatürk**



ANMA GÜNÜ

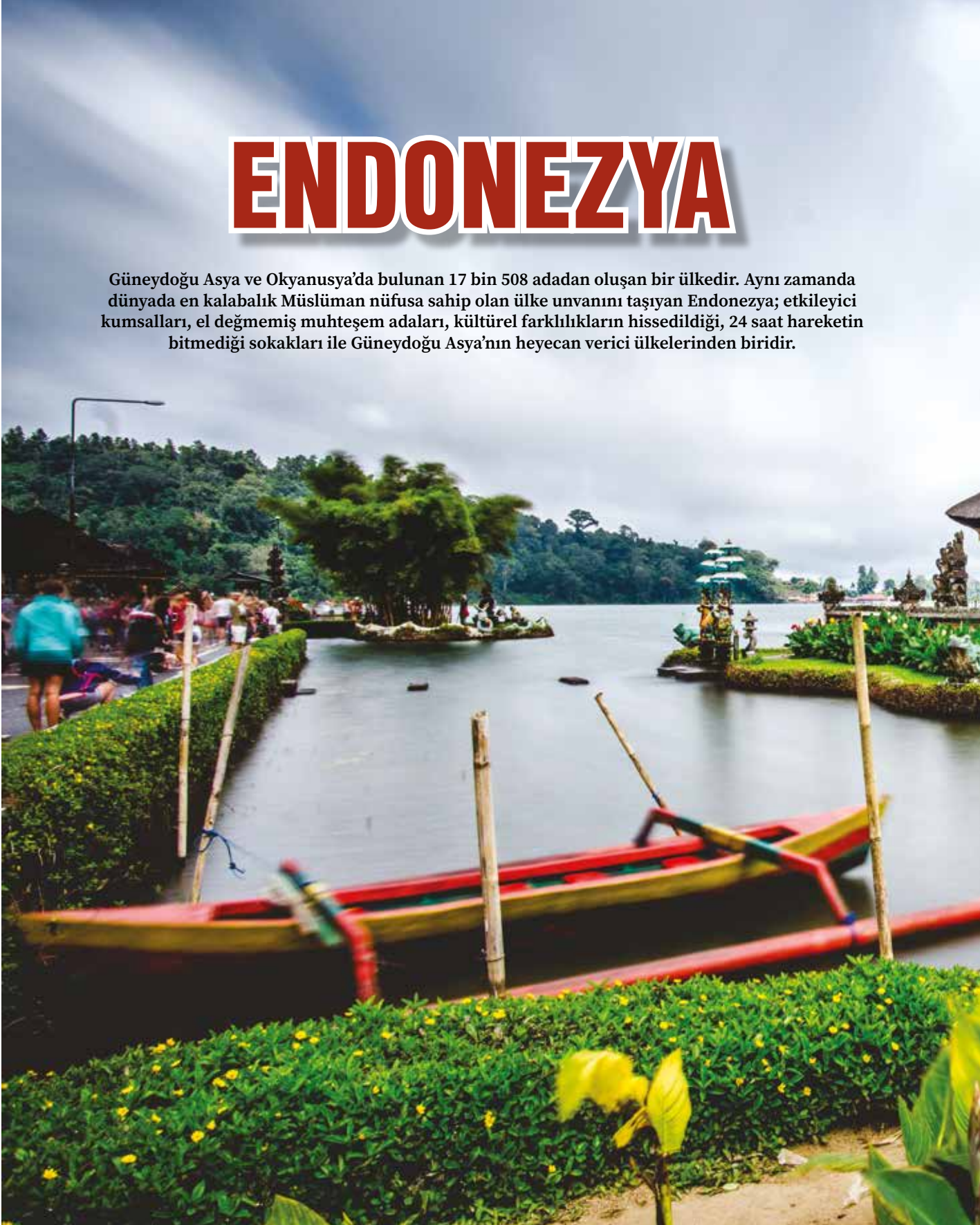
ın 85. Yıl Dönümünde
ürk'ü Saygı ve Özlemle Anıyoruz



Celal CEYLAN
Devrek Açık CİK,
İnfaz ve Koruma Memuru

ENDONEZYA

Güneydoğu Asya ve Okyanusya'da bulunan 17 bin 508 adadan oluşan bir ülkedir. Aynı zamanda dünyada en kalabalık Müslüman nüfusa sahip olan ülke unvanını taşıyan Endonezya; etkileyici kumsalları, el değmemiş muhteşem adaları, kültürel farklılıkların hissedildiği, 24 saat hareketin bitmediği sokakları ile Güneydoğu Asya'nın heyecan verici ülkelerinden biridir.





Endonezya'nın tarihi hakkında bilinen en eski bilgi, 4-5 bin yıl önce halkın Malezya'dan gelip buraya yerleştiğidir. Eski çağlardan beri ülkenin üzerinde bulunduğu adaların deniz ticaretinde ehemmiyeti çok büyük olmuştur. Bu sebepten halk genellikle denizcilik veya tüccarlıkla geçimini sağlamaktadır.

Geçmiş dönemlerde ülke Çin, Hindistan, İran ve Bizans'ın deniz ticaret yolu iken günümüzde de halen deniz ticareti noktasında önemini korumaktadır. Eski dönemlerde **ticaret gemileri buraya uğrar baharat, reçine ve değerli kereste alırlardı**. Ticarettaki bu ehemmiyeti sebebiyle dünyanın çeşitli yerlerinden Endonezya'ya gelip yerleşen insanlar ülkede yeni fikir ve geleneklerin yerleşmesine sebep olmuşlardır. Bu devirlerde ülkede aşiret idareleri krallık hâline gelmiştir. Öyle ki **her ada ayrı bir krallıktı**. **7. ve 13. asırlara kadar bölgenin en güçlü krallıkları, Sumatra ve Cava krallıklarıydı**. Güçlü olmalarının bir neticesi olarak da bölge ticaretine hâkimdiler.

Portekiz 1511 yılında Malakka'yı işgal etti. Bundan sonra İspanya, Hollanda ve İngilizler ülkeyi istilâ ettiler. Bu devletler Endonezya'yı sömürmenin yanı sıra Hindistan'ı da sömürgelelerine katmak için üs olarak kullanmaktaydılar. **16. asrın sonlarında Hollandalılar, Doğu Hindistan, Cava ve Moluk'da kurdukları şirketlerle bölge ticaretini ele geçirdiler.** Bunun yanı sıra Cakarta'ya üs kurmalarıyla Hollanda'nın bölgedeki nüfuzu artmıştır. Diğer sömürgeci devletlerin anlaşmaları neticesinde **18. asrın sonlarında Hollanda ülkeyi tam manasıyla egemenliği altına almıştır.** 1900'lü senelerin başlarından itibaren gün geçtikçe anti-emperyalist fikirlerin kuvvetlenmesi sonucu **Hollanda sömürgeciliğine karşı milliyetçilik ve bağımsızlık mücadelesi fiilen başladı. Bu mücadelenin önde gelen liderlerinden Ahmed Sukarno 1927'de kurulan Milliyetçi partinin başkanı oldu.** Endonezya halkının başlattıkları ve her geçen gün kuvvet kazanan bağımsızlık mücadelesi karşısında Hollanda endişeye düştü. Halk tamamen Hollandalı sömürgecilerin menfaatleri doğrultusunda yönetilmekteydi. Milliyetçilik ve bağımsızlık hareketlerini yatıştırmak ve sömürgeciliğini devam ettirmek için Hollanda, siyasi bir oyun olarak yerli halka idarede kısmen iştirak hakkı tanıdı. Bu oyuna kanmayıp tam bağımsızlık isteyen halkın mücadelesi çok kanlı bir şekilde bastırılmaya çalışıldı. Mücadelenin liderlerinden Ahmed Sukarno ve arkadaşları yakalanarak sürgüne gönderildi. **II. Dünya Savaşı'nda Japonya, Endonezya'yı işgal etti. Siyasi olarak Japonlar ülke halkının Hollandalılara karşı yaptıkları bağımsızlık mücadelesini desteklediler.** Japonlar,



MS 800'lü yıllarda Borobudur tapınağına işlenmiş bir resim



milliyetçilerin hükümet kurmalarına müsaade ettiler. **17 Ağustos 1945'te Japonların teslim olmalarıyla Endonezya'da Ahmed Sukarno başkanlığında bir hükümet kurularak bağımsızlıklarını ilan ettiler.**

Hollanda, Endonezya'nın bağımsızlığını tanımadı. Endonezya ve Hollanda arasında bu sebepten başlayan mücadele Endonezya'nın zaferiyle neticelendi. Hollanda, Endonezya Birleşik Devletleri'ni resmen tanımak zorunda kaldı. **1950 senesinde devletin adı "Endonezya Cumhuriyeti" olarak değiştirildi.**

Yüzey Şekilleri

Endonezya, Güneydoğu Asya ile Avustralya kıyıları arasında âdeta sıçrama taşları veya denizle yer yer kesilmiş bir kıstak oluşturacak şekilde dizilmiş adalardan meydana gelen bir köprü ve birçok bakımdan bir geçiş alanıdır. Endonezya adaları özellikle **Cava çukurunun kuzeyindeki Sunda adalar yayı, Büyük Okyanus'u kuşatan ateş çemberinin, volkanik faaliyetlerin ve depremlerin çok sık ve şiddetli olduğu bir kesim üzerinde yer alır.** Sayıları pek çok olan volkanların halen 128'i faal durumdadır. Bunların patlamaları, püskürdükleri acııcı lavlar ve yağmur sularıyla bir çamur akıntısı halinde yamaçlardan aşağı doğru hızla inen küller zaman zaman büyük can ve mal kayıplarına sebep olmaktadır. **Sumatra ile Cava asimetrik bir engebelik gösterir ve Hint Okyanusu'nun kenarında, Pliyosen devrinde de kıvrımlara uğramış tortullardan oluşan platolar ve dağlar yer almaktadır.**

İklim ve Bitki Örtüsü

Ekvatorun iki yanında uzanan ve aynı zamanda muson rüzgârlarının da etki alanında bulunan ülkenin çoğu yerinde sıcaklığın yaz ve kış arasında pek değişmediği **ekvatorial iklimin muson tipi görülür. Aylık ortalama sıcaklıkların 26-28 °C arasında olduğu bu adalar kuzeybatı musonlarının estiği ekim-mayıs döneminde yağış almaktadır.** Batıda daha bol olan yağış miktarı genellikle doğuya gidildikçe biraz azalmakta ve aynı zamanda güneydoğu musonlarına rastlayan kurak mevsim uzamaktadır. Bitki örtüsü, bu nemli ve sıcak iklime uygun olarak çok gür ve tür bakımından da son derece zengindir. **İnsanlar tarafından açılan yerler dışında ülkenin büyük kısmı her zaman yeşil yağmur ormanlarıyla kaplıdır.** Devasa ağaçların, aşırı ölçüde gelişmiş liyanların, orkidelerin, baharat elde edilen çeşitli bitkilerin ve dünyanın en büyük çiçeğinin sık bir örtü oluşturduğu yağmur ormanlarında dar bir alanda binlerce türe rastlanmaktadır.



Sukarno, Endonezya'nın ilk devlet başkanı



Güneş doğarken Bromo Dağı

Ekonomi

Endonezya, yer altı ve yer üstü kaynakları bakımından zengin bir ülkedir. Çalışan nüfusun çoğunluğu tarım işleriyle uğraşmaktadır. Tarım alanı olarak kullanılan topraklardan elde edilen başlıca ürünler pirinç, mısır, tatlı patates, Hindistan cevizi, çeşitli sebze ve meyveler, kauçuk, yer fıstığı, palmye yağı, kahve, çay ile eskiden ülkenin başlıca cazibesini ve şöhretini oluşturan vanilya, karabiber, karanfil gibi çeşitli baharatlardır. Balıkçılık kıyı halkının önemli bir meşgalesidir. Geniş ormanlardaki demir ağacı, abanoz ve tik gibi ağaçlardan çok değerli keresteler sağlanmaktadır.

Endonezya'nın yer altı kaynakları arasında rezervinin 9,8 milyar varil kadar olduğu tahmin edilen petrol başta gelmektedir. En önemli petrol yatakları Sumatra, Kalimantan ve Cava'da yer almaktadır. İhracatın %80 kadarını petrol ve petrolden elde edilen ürünler oluşturmaktadır. Ülkenin doğal gaz yatakları da çok zengindir. Diğer yer altı kaynaklarının başlıcaları kalay, nikel, demir, bakır, boksit, altın, gümüş ve elmadır. Endüstri; tarım ürünlerini işleyen ve özellikle alüminyum, petrol, doğal gaz gibi yer altı kaynaklarını değerlendiren tesislerden meydana gelmektedir.



Borobudur Tapınağı



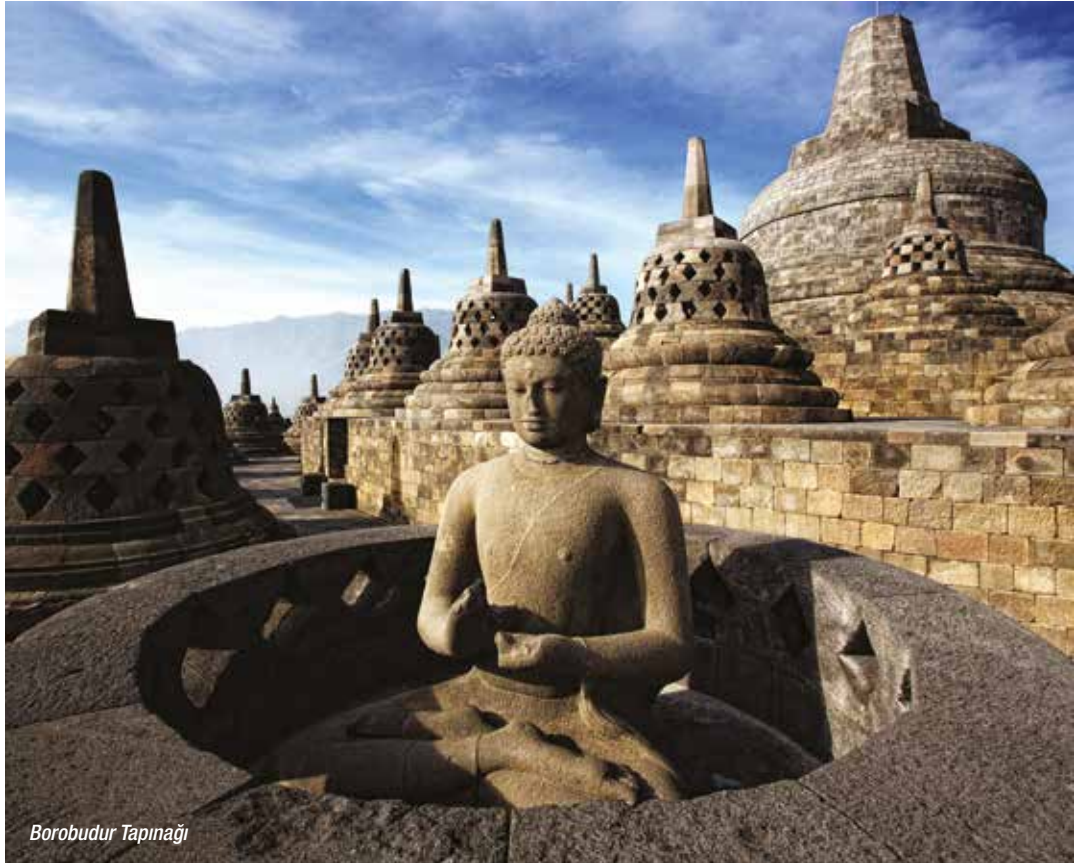
Tarihi ve Turistik Yerleri

Borobudur

Endonezya'nın en eski anıtlarından olan Borobudur, Budizm sembelleriyle süslenmiş dünyanın en büyük tapınağıdır. Tek parça halinde hasar görmeden günümüze kadar gelmeyi başarmış olan Borobudur, 1991 yılında UNESCO tarafından Dünya Mirası Listesine alınmıştır. 504 adet buda heykeline sahip olan tapınak, 40 kilo ağırlığında iki milyon blok taştan yapılmıştır. Heykellere ve sayısız Budist sembollerine ev sahipliği yapan Borobudur'u gün doğumundan gün batımına kadar dilediğiniz saatlerde ziyaret edebilirsiniz.

Sam Poo Kong

Endonezya'nın en eski tapınakları arasında bulunan Sam Poo Kong, şehrin en popüler turistik noktalarından biridir. Budistler, Taocular ve Müslümanlar tarafından ibadet için ortak kullanılan Sam Poo Kong, 14. yüzyılın mimari özelliklerini taşımaktadır. Üç katmanlı olarak inşa edilmiş olan yapı Güney Asya'ya özgü motifleri barındırmaktadır.



Borobudur Tapınağı

Endonezya Ulusal Müzesi

Güneydoğu Asya'nın en iyi müzelerinden biri olarak kabul edilen Endonezya Ulusal Müzesi, Endonezya'nın kültürel ve tarihi mirasını en iyi şekilde yansıtmaya çalışmaktadır. Şehrin geçmişi hakkında bilgi almak istiyorsanız kesinlikle uğramanız gereken bu müzede arkeolojik eserlerden nümizmatik öğelere, seramiklerden tarih ve coğrafya alanında farklı buluntulara kadar birçok yapıyı inceleyebilirsiniz. 141.000 adet esere ev sahipliği yapan müze nadide koleksiyonlara ev sahipliği yaptığı gibi Asya'ya özgü etnik öğeleri de bünyesinde barındırmaktadır.

Tanah Lot

Endonezya'nın en popüler noktalarından biri olan Tanah Lot, yıllar içerisinde deniz gelgitleriyle şekillenmiş, kıyıyla bağlantısı tam olarak kopmamış bir kara parçası üzerinde bulunmaktadır. Burada kaya üzerinden muhteşem gün batımı manzarasını, tapınağı ve hediyelik eşya dükkanlarını ziyaret edebilirsiniz.

Prambanan

Endonezya'nın en görkemli yapılarından biri olan Prambanan 10. yüzyılda inşa edilmiştir. Ülkenin en çok ziyaretçi alan mekânlardan biri olan Prambanan 240 adet tapınaktan oluşmaktadır. Hindu kutsallarına adanmış olan bu tapınaklar, yıllar içerisinde zarar görse bile restorasyon işlemleri sayesinde ayakta kalmayı başarmıştır. Renkleri ve 10. yüzyıldan kalma mimarileriyle göz dolduran bu yapıları dilediğiniz zaman gezebilirsiniz.

Maymun Ormanı (Ubud Monkey Forest)

Endonezya'nın Padangtegal köyünde bulunan Maymun Ormanı, şehri ziyarete gelen turistler tarafından oldukça ilginç bulunmaktadır. Köy sakinlerinin koruma görevini üstlendiği bu ormanda sayıları binlere ulaşan maymun bulunmaktadır. Bu ormanda yaşamları boyunca maymunların insanlarla uyumlu bir şekilde yaşamaları amaçlanmaktadır. Aynı zamanda yılda 10.000 ziyaretçi alan orman köye büyük bir ekonomik gelir de sağlamaktadır.

Taman Mini Indonesia Indah

Çok fazla vaktiniz yok ve Endonezya'ya ait birçok öğeyi beraber görmek istiyorsanız pratik olarak Taman Mini Endonezya'yı ziyaret etmenizi öneriyoruz. Şehrin birbirinden farklı evlerini bir arada görebileceğiniz bu tema parkta, Endonezya'nın etnik öğelerinin hepsini bir arada gezebiliyorsunuz. Evler dışında tiyatro ve sergi salonlarının bulunduğu alan içerisinde dilediğiniz gibi gezebilirsiniz.



Tanah Lot



Prambanan



Tanah Lot



Besakih Tapınağı

Endonezya'nın güneybatısında bulunan Besakih Tapınağı aslında sadece bir tapınaktan ibaret olmayıp toplam 86 tapınağın birleşimidir. Aralarında en büyük olanı Besakih olduğu için bu bölgeye genel olarak aynı isimle hitap edilmektedir.

En büyüğü ve en kutsalı sayılan Besakih Tapınağı 1.000 metre yükseklikte bulunmaktadır. Birçok törensel faaliyete ev sahipliği yapan bu tapınaklar muhteşem mimarisiyle göz doldurmaktadır. Besakih Tapınağı önemli bir ibadet yeri olduğu için 24 saat açıktır.

Komodo Ulusal Parkı

1980 yılından beri faaliyet gösteren Komodo Ulusal Parkı, ülkede bulunan Komodo Ejderhalarının korunması ve nesillerinin devam ettirilebilmesi amacıyla kurulmuştur.

Toplamda 219.322 hektarlık bir alanı kapsayan bu koruma alanı içerisinde Komodo ejderhaları için gereken her şey düşünülmüştür. Ağaçlarla donatılan bu park içerisinde canlıların girebilecekleri göletler de bulunmaktadır. Toplamda 5500 tane ejdere ev sahipliği yaptığı düşünülen parkı görmenizi öneriyoruz.



Besakih Tapınağı



Komodo Ulusal Parkı

İstiklâl Cami

Dünya'da Müslüman nüfusunun en fazla olduğu ülkelerden olan Endonezya'da bulunan İstiklâl Cami, ülkenin simgesel eserleri arasında yer almaktadır. Ahmet Sukarno'nun döneminde yapımına başlanan caminin inşası 1978 yılında bitirilmiştir. 17 yıl süren inşaatıyla dikkat çeken camide aynı anda 150.000 kişi ibadet edebilmektedir. İslam'ın 5 şartını sembolize etmesi için 5 katlı inşa edilen yapının aynı zamanda 66.66 metre uzunluğunda tek bir minaresi vardır. İhtişamıyla göz dolduran bu camiyi ibadet saatleri dışında gezebilirsiniz.

Bunaken Adası

Endonezya'nın en çok ziyaret edilen noktalarından olan Bunaken Adası, dalış yapmak isteyenlerin bir numaralı tercihleri arasında yer alıyor. 1991 yılında Ulusal Deniz Parkı olarak ilan edilen ada, temiz denizini korumayı ve canlı çeşitliliğini artırmayı hedeflemektedir.

Yemyeşil ormanları ve turkuaz rengi sularıyla cennete benzetilen Bunaken Adası'na karadan botla 20 dakika gibi kısa bir sürede ulaşılabilir. Birbirinden güzel dalış noktalarıyla Bunaken Adası uğramanız gereken noktalardan biridir.



İstiklâl Cami



Bunaken Adası



Indonesian Satay



Beef Rendang



Nasi Uduk



Prambanan

Geleneksel Mutfak Lezzetleri

Indonesian Satay

Indonesian satay, kömür ateşinde pişirilen dana etine fıstık sosu dökülerek servis edilen bir yemektir. Endonezya'da sokak tezgâhlarından seçkin restoranlara kadar birçok noktada bulabileceğiniz bu yemeğin tadını seveceğinizi düşünüyoruz.

Beef Rendang

Dana etinin bol baharatla oldukça uzun süre pişirilmesiyle yapılan yemek, ülkede yiyebileceğiniz en lezzetli yemeklerden biridir. Popüler lezzetlerin başında gelen bu yemekte suyunu bırakan pamuk gibi etlerin tadına doyamayacaksınız.

Fried Rice

Ülke sınırlarını aşmış dünyaca ünlü bir lezzet haline gelmiş olan kızarmış pilav birçok sebzeyle birlikte kızartılmış pirinçten yapılmaktadır. Üzerine soya sosu dökülerek servis edilen pilavın tadına kesinlikle bakmanızı öneriyoruz.

Oxtail Soup

İçindeki bol malzeme sayesinde oldukça doyurucu

bir çorbadır. Dana etlerinin kemikleriyle birlikte pişirildiği bu çorbanın bir kâsesiyle bile doymanız mümkündür. Sıcak ekmele tüketebilirsiniz.

Nasi Uduk

Nasi Uduk, Hindistan cevizi suyunda haşlanmış pirinçlerle sunulan garnitürlerden yapılmaktadır. Pirinçlerin yanında tavuk parçacıkları ve soğan kızartması sunulmaktadır. Genellikle öğle yemeği olarak tercih edilmektedir.

Ikan Bakar

Balık yemeklerinin sıklıkla yapıldığı Endonezya'da en sevilen kızartma şekillerinden biri de kömür ateşinde pişirilmiş ettir. Bütün balığın soslanıp kömür ateşinde pişirilen bu yemek hem sağlıklı hem de lezzetlidir. Hafif akşam yemeklerinin vazgeçilmezi olan yemeği denemeden geçmeyiniz.

Sweet Martabak

Endonezya'da tatlı krizinizin çaresi Martabak tatlısıdır. Çikolatanın erimiş peynir ve yer fıstığıyla buluştuğu bu tatlı sadece akşamları satılmaktadır. Her zaman yiyemeyeceğiniz bu tatlının tadına bakmanızı öneriyoruz.



Mehmet VARNALI
Silifke M Tipi Kapalı ve Açık ÇİK,
Uzman Öğretmen

Edirnekârî Sanatı

Bir rivayete göre bir zamanlar Edirne'den ağaca çıkan bir **sincap** İstanbul'da yere inermiş. Evliyâ Çelebi'ye ait olduğu söylenen bu söz lâtife yollu da olsa bize pek çok mesaj vermektedir. Millî kültürümüzün pek çok unsuruna ev sahipliği yapmış, cihan devletinin kalbi olmuş, Rumeli ayağının bir ucu Edirne bir zamanlar ağaçları pek bol bir yermiş. Türk mimar, usta ve işçilerinin marifetiyle kıdemi bir hayli yüksek ve de nakış nakış bezenmiş yapıları günümüze ulaşmıştır. İşte bu klâsik sanatlardan biri de **Edirnekârîdir**. Bu klâsik mirasın modern dünyamızda ayakta kalıp nesilden nesile aktarılmasını sağlamak hayati bir önem taşımaktadır. İşte **Edirne'nin öz bağrında hayat verdiği nakışları Edirnekârî, bizlere on birinci asırdan beri Tunca, Meriç ve Arda'nın nazlı nazlı Edirne topraklarında kavuşmalarını fısıldamaktadır âdeta**. Türk medeniyetinin bir parçası olmuş olan Edirnekârî, Türk insanının idrakidir.



Edirnekârî Sandık



Edirnekârî Koltuk



Edirnekârî Ayna Çerçevesi ve İtalyan İşi Kavukluk



Edirnekârî, "Osmanlı Saltanat Arması"

Kültür ve Gelenekler



Edirnekârî Sedir Arkalıği



Edirnekârî Sandık



Edirnekârî Kavukluk



Edirnekârî Çerçeveli Bronz Tuğra

XI-XIX. yüzyıllar arasında Osmanlı ahşap işlerinde “**Edirnekârî**” veya “**Edirne işi**” diye adlandırılan gelişmiş bir bezeme tekniği görülmektedir. İlk defa Edirne’de ortaya çıkan ve Edirneli sanatçıların elinde başlı başına ustalık kazanan bu teknik daha sonra İstanbul, Bursa, Diyarbakır ve Erzurum başta olmak üzere Anadolu’nun birçok yerinde yaygın biçimde uygulanmıştır.

Edirnekârî usulü eserlerde **yapan ustanın imzası yoktur**. Ortaklaşa yapılan bir işdir. Bir sandık düşünelim; sandığı marangoz yapar, üstündeki boyayı bezeme ustası yapar, tekrar marangoza döner,

kabarası yani çivilemesi başka usta tarafından yapılır cilâsı başka usta tarafından yapılır. Bu sebeple kimse Edirnekârî usulünde “**Bu benim eserim.**” diyemez. Sanatının güzelliği de buradadır. Bu, ortak çalışmanın ortaya konulduğu bir sanattır. Marangoz, boya ustası, tasarımcı, cilâ ustası, kontürcü, hepsi ayrı çalışır. Bu yüzden bu insanlar sanatçıdan ziyade zanaat sahipleridir demek daha doğrudur. Edirnekârî özellikle **ahşap eserlerde, trabzan ayaklarında, dolap kapaklarında, çekmecelerde, tavanlarda, lambalıklarda, kavukluklarda, sini (sofra) ve şamdan altlıklarında, duvar saati kutu-**

Kültür ve Gelenekler

larında, hokkalarda, her cins rubu tahtalarında, menşur mahfazalarında, yazı takımlarında, cep ve koyun kublularında uygulanmış; mukavva ve deri eşya üzerinde, cilt kapaklarında da kullanıldığı görülmüştür. Edirnekârî bezemeler, ahşap işlerinde oymalarla süslenmiş veya düz bırakılmış zeminler üzerine tatbik edilmiştir. **Geometrik motiflere çok az yer verilmiş** özellikle bu tekniğin revaçta olduğu geç devirlerde rûmî gibi klasik motiflerin yanı sıra Avrupa'nın etkisiyle biçimlenen barok ve rokoko üslûplarında **lâle, sümbül, karanfil, çiçek buketi ve çeşitli meyve motifleri tercih edilmiştir**. Bu arada yer yer gölge veren renklerle çiçeklere boyut da kazandırılmıştır.

Edirnekârî bezemeli ahşap eserlerde oyma tekniği daha çok **sini altlıklarında, kavukluklarda, tavanlarda ve tırabzan ayaklarında** uygulanmıştır. Sini altlıkları tamamıyla Edirne'ye has bir oyma tekniğinde yapılmış çok köşeli alt kısmın üzerine düz ve bezemesiz bir tahta oturtularak yan cephelerde oyma motifler belirli aralıklarla tekrarlanmıştır. Kavukluklarda zemin yeşil renge boyanmış, üzerine altın yıldızla çiçekler yapılmıştır. Ayrıca küçük bir çerçeve içerisine de **"maşallah"** sıkça yazılmıştır.

Edirne evlerinin en belirgin özelliği olan tavanlarda XIX. yüzyıldan itibaren rokoko üslûbu hâkim



Edirnekârî, Kütahya Çinili Saray Sehpa



Edirnekârî Sandık



Edirnekârî Hat Levhası



Edirnekârî Sehpa

Kültür ve Gelenekler



Edirnekârî, Murassa Hazinedar Küreği

olmuş ve bitkisel motiflere genişçe yer verilmiştir. Edirne'de bu üslûpta yapılmış en eski eseri bulmak çok güçtür. **Edirne Sarayı'nda, Cihannümâ Kasrı'nda ve Kum Kasrı'ndaki Edirnekârî tavanlar** günümüze ulaşmamıştır. Oyma motifli Edirnekârî ahşap işlerinin en güzel örnekleri tirabzan ayaklarında görülür. Bunlarda oyma veya **alçak kabartma** olarak bütün yüzeyler **bitkisel motiflerle** süslenmiş, parlak renklerle boyanmıştır. Bunun yanı sıra **Edirne Müzesi'nde** pek çok örneği görülen **divanlar, pencere pervazları, yüklükler ve köşe dolapları da açık yeşil, kirli sarı, mavi renklerde bitkisel motiflerle** bezenmiştir. **Ahşap eserlerde daha çok altın yaldız, yeşil, susam yeşili, mor, sarı, safran, kahverengi ve kırmızı renklerle değişik tonlarda bitkisel bezeme üzerinde** kullanılmıştır. Edirnekârî yazı çekmeceleri de XVIII-XIX. yüzyıllarda çok meşhur olmuştur. Bu **çekmecelerin yapılışındaki incelik, boyasındaki parlaklık ve uyum** dikkat çekmektedir. Bazılarının kapaklarına madenî parçalar yerleştirilmiş böylece ahşap ve maden birleştirilerek daha güzel bir görünüm sağlanmıştır. Edirne Müzesi'ndeki 1283, 1286 ve 1288 envanter numaralarına kayıtlı eserler bu türdeki en güzel örnekler arasındadır. **Kökeni Osmanlı saray nakkaşlığına ve tezhipçiliğine dayanan bu bezeme tekniği yer yer halk sanatına da yaklaşmıştır.** Edirnekârî lake kap ve kutular Edirne'de özellik kazanmış ülkenin birçok yerinde de kopya edilmiştir. Bununla beraber Edirne'de yapılanlar-

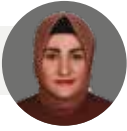


Edirnekârî Taht

daki sadelik ve sanat olgunluğu diğerlerinde görülmemekte ancak İstanbul'da yapılanların da nispeten itinalı oldukları dikkat çekmektedir.

Ahşabın yanı sıra cilt kapaklarında da Edirnekârî kullanılmış ve bezemeler vernikle parlatılarak ortaya daha gösterişli eserler çıkarılmıştır. Ciltlerdeki Edirnekârî çiçek ve buketler ilk bakışta kaba görünseler de terkip ve renk hususlarında büyük bir olgunluğa erişmişlerdir. XVIII. yüzyıldan itibaren dinî ve tasavvufî eserlerin baş ve sonralarındaki sayfaların Edirnekârî üslûpta çiçek ve buketlerle bezenmesi de âdet haline gelmiştir.

Günümüze ulaşabilen en eski örnekler **III. Murad döneminde** (1574-1598) yapılmış ciltlerdir. **Yûsuf-i Mısrî, Ali Üsküdarî, Seyyid Ahmed, Mustafa Edirnevî, Mustafa Nakşî, Seyyid Mustafa, Seyyid Hâfız** isimleri bilinen Edirnekârî cilt ve tezhip ustalarıdır. Bunların yanı sıra Topkapı Sarayı Müzesi **III. Ahmed Kütüphanesi'nde 2653 envanter numaralı Sultan III. Ahmed'in tuğrasını taşıyan albümün lake kapacağı 1140 (1727-28) tarihli olup Ahmed adlı bir sanatkârın elinden çıkmıştır.** **Hacı Ömer** adlı ustanın XVIII. yüzyılın sonlarına ve XIX. yüzyılın başlarına ait **rokoko çekmeceleri** de Edirnekârî üslûbun en güzel örnekleri arasındadır. Bunların yanı sıra **Hâşim Dede, Hacı Dede, Hacı İbrâhim, Mehmed Şükrü, Seyyid ve Edirnevî Mustafa, Mehmed Vehbi, Derviş Safâyî, Nasuhzâde Kalenderoğlu, Zihnizâde** bu sanatın tanınmış sanatçılarıdır.



Gulden YARDIMCI
Erzurum E Tipi CİK,
İnfaz ve Koruma Memuru

Edebiyat

"Yaprak döker bir yanımız, bir yanımız bahar bahçe..."

Hasan Hüseyin KORKMAZGİL

Aynılık Üzerine

Ölüm ve doğum, hüznün ve mutluluk, umut ve hayal kırıklığı kardeşlerdir. Birbirine zıt ne varsa aynı asıldan gelmektedir. Kelimeler ve düşünceler âleminde aynı olanlar farklı kökten farklı olanlar aynı köktendir. Zira zıtları oluşturan aynılardır.

Doğum olmasa ölüm, ölüm olmasa doğum olmazdı. Hüznün olmasaydı mutluluk güzel ve istenen bir duygu olabilir miydi? Hüznün ne olduğunu bilmesek mutlu olmaya can atar mıydık? Mutluluğun belirleyicisi hüznünse hüznün belirleyicisi de mutluluktur şüphesiz. Hüznünlenmemiz gerektiğini mazideki mutluluk deneyimlerimizden çıkarırız. Özlemlerimiz ve korkularımız yaşadığımız zıtlıkların eseridir. Ne vakit hayatımızda bir kayıp varsa bu demektir ki yerine bir kazanç olacak. Ne vakit kazansak bu bir kaybın habercisidir.

“Bahar içinde biraz yazı barındırır biraz da kışı. Tıpkı ahlakın hem yaratıcı hem de yaratılanı içinde barındırdığı gibi. Kışın gelişi biraz ölümü hatırlatır biraz da tazelenmeyi. İnzivaya çekilir doğa yeni yazlar için. Yenilenir, tazelenir ve bir bakmışsın çiçekler açmış kışı kefen giymişçesine giyen hilkat (doğa) üzerine.

Zirveden sonrası düşünüş en dibin sonrası yükseliştir. Kişi dibe vurmadan yükselmez. Kapasitesi dâhilinde en yükseğe çıkmadan da düşünüşe geçemez. Gelin bunun dildeki emarelerini inceleyelim:

Ahlak sözcüğü Arapça **“hik”** kökünden gelmektedir. Aynı kökten gelen diğer sözcükler halk, hilkat, hulk, mahlûk, halik, halayıktır. Ahlak; yaradılış, huy manasındadır. **Halk iki manada kullanılır:** Birincisi insan topluluğu ikincisi yarattı manasındaki mastar halidir. Ahlak sözcüğüyle aynı kökten gelen halik **“yaratana”** manasındadır ve Allah'ın 99 sıfatından birisidir. Hilkat tabiat demektir. Hulk karakterdir. Mahlûk **“yaratılmış”** manasındadır.

Ahlak sözcüğü hem yaradan manasındaki halik hem de yaratılan manasındaki mahlûk sözcüğünü içinde barındırmaktadır. Yani yaratılarda yaradan, yardanda yaratılan bulunur. Yaratana yüceliğini eserleri gözler önüne serer ve yaratılanın değeri yaratana gelir. Ahlak, bir anlamda yaradan ile yaratılan arasındaki bağın adıdır. Kişinin ahlaki değerleri onu yaratana yaklaşır rehber niteliğindedir. Aynı zamanda **ahlak toplumsaldır ve imzasız bir sözleşme niteliğindedir. İçinde bulunulan toplum bir kurallar bütünüdür ve bundandır ki halk ve ahlak aynı kökten gelmiştir.** Halk sadece aynı bayrak, aynı milli sınırların değil aynı zamanda aynı ahlakın da ürünüdür. Kişiler bir olaya aynı reaksiyonu gösteriyor, aynı milli maçı aynı tepkiyi veriyor ve aynı felakette aynı hüznle küll oluyorsa aynı ahlakın çemberinden geçmiş demektir. Örneğin, 1 Ekim'de İçişleri Bakanlığı binasına yapılan saldırıda iki canlı bombadan birisi kendini patlattı. Bu saldırı

“Hüzün olmasaydı mutluluk güzel ve istenen bir duygu olabilir miydi? Hüznün ne olduğunu bilmese mutlu olmaya can atar mıydık? Mutluluğun belirleyicisi hüznün belirleyicisi de mutluluktur şüphesiz. Ne vakit hayatımızda bir kayıp varsa bu demektir ki yerine bir kazanç olacak.”

hiç şüphesiz ki aynı ahlakı taşıyan bir milletin gözünde aması, fakatı olmayan bir ahlaksızlıktır. Yine hiç şüphesiz ki o kansız teröristler saldırıyı kişilere değil aynı ahlak çemberinde yekvücut olan herkese karşı düzenlemiş ve bir olan herkesi kanatmaya niyetlenmişlerdir. Kim ki bu saldırının içeriğinde haklılık payı bulmuşsa aynı halkın parçası olamayacağı gibi aynı ahlakın da parçası olamayacaktır. Dahası yaratana halik sıfatının *(yaratılacak şeyin bütün ayrıntılarını bilip takdir eden)* çizdiği ahlak çemberinden dışarı atılıp ebediyen rüsva olacaktır. Zira ahlakı olmayanın milleti de olmaz, şerefi de ve de ahlakı olmayan eşrefi mahlûkattan da sayılmaz.

Bahar içinde biraz yazı barındırır biraz da kışı. Tıpkı ahlakın hem yaratana hem de yaratılanı içinde barındırdığı gibi. Kışın gelişi ölümü hatırlatır biraz, biraz da tazelenmeyi. İnzivaya çekilir doğa yeni yazlar için. Yenilenir, tazelenir ve bir bakmışsın çiçekler açmış kışı kefen giymişçesine giyen hilkat *(doğa)* üzerine.

Gökteki bulutun rengi ne kadar karaya çalarsa o kadar rahmet taşıyor demektir göğsünde. Yağmur ne kadar çoksa bizi o kadar bereket bekliyor demektir ve insan o kadar hayat bulacaktır.

Çilesi çok olanın gücü de çoktur. **“Çile”** sözcüğü Farsçadaki kırk manasındaki **“çihil”** sözcüğünden türemiştir. Yani bu demektir ki çilesi çok olanın gücü de kuvveti de kudreti de çok olacaktır. Bir zanaat için harcanan emek ve azim ne kadar çoksa o zanaatın erbablığı da o kadar fazladır. Mermerden heykel yapan, o heykele desen oyan insanın emeği taze değildir. Koca koca dertleri sırtlayan kişi tek günde o kadar güçlenmemiştir. Aynı derdi herkes aynı metanetle karşılayamaz. Metin olmak için metanetli olmak gerekir.

Her sınavın hazırlık süreci başka başkadır. Kişi, ne kadar büyük bir makamın ya da mükâfatın talibiyse o kadar büyük bir sınavdan geçecek demektir. Kişi talip olduğu mevki kadarının talebesi olacaktır.

Mükâfat demişken, mükâfat hem **“ödül”** anlamı hem **“bedel”** anlamı taşıyan Arapça bir sözcüktür. Ödül ile onun bedeli denk olmalıdır. Aksi takdirde adalet terazisi yanlış tartar.

Ne vakit bir keder gelse bilinmelidir ki bu keder tıpkı bir annenin çektiği doğum sancıları gibidir. Can yakar ama can katar hayata.

Sözün özü aynı mahallede hem ağıt vardır hem çalgı çengi. Hem hüznünden ağlanır hem mutluluktan. Birisinin hüznü başkasının mutluluğudur. Velhasıl insan güzün de yazın da mekânıdır.



Muhammed Emin GEYLANI
Van T Tipi Kapalı ÇİK,
İnfaz Koruma Memuru

Toplumsal Zenginliğin Diğer Bir Versiyonu Olarak Farklılıklar

Dünya; farklı kültürlerin, inançların, geleneklerin ve yaşam tarzlarının bir arada bulunduğu zengin bir mozaik gibidir. Bu farklılıklar, insanlığın zenginliğini oluşturan temel unsurlardır. Ancak farklılıklar aynı zamanda toplumların karşılaştığı bazı zorlukları da beraberinde getirebilir. Farklılıklara saygı; insanların birbirlerinin kültürlerine, inançlarına, yaşam tarzlarına ve farklı özelliklerine değer vermek anlamına gelir. Farklılıkları anlamak ve kabul etmek, bir toplumun hoşgörülü bir yapıya sahip olmasını sağlar. Farklılıklara saygı aynı zamanda insan haklarına ve eşitliğe duyulan saygının bir yansımasıdır. Bir kişi veya grup diğerlerinin farklılıklarını kabul ettiği bir ortamda kendini daha rahat hisseder ve bu da toplumsal uyumu teşvik eder.

Farklılıklara saygı göstermek, ön yargıları azaltarak ayrımcılığı engeller. Bir toplumda farklı kültürlerin, inançların ve yaşam tarzlarının bir arada olduğu bir ortam, insanların daha fazla bilgi edinmelerini ve daha geniş bir perspektife sahip olmalarını sağlar. Bu da insanlar arasında daha iyi iletişim ve daha derin ilişkilerin kurulmasına yardımcı olur.

Birlikte yaşama, farklı grupların barış ve iş birliği içerisinde bir arada yaşadığı bir toplum modelini ifade eder. Aynı zamanda farklı grupların çatışma ve ayrımcılık yerine iş birliği ve dayanışma içinde olmalarını teşvik eder. Bu model toplumsal uyumu sağlamanın ve sürdürmenin en etkili yoludur. Birlikte yaşama, toplumun her bireyine eşit fırsatlar sunmayı ve adaleti desteklemeyi gerektirir. Farklı grupların eşit haklara sahip olduğu bir toplumda herkes kendi potansiyelini en üst düzeye çıkarma fırsatına sahiptir. Bu da toplumun genel refahını artırır. Farklılıklara saygı ve birlikte yaşama, toplumsal uyumun temel taşlarıdır. Bu iki ilke toplumların barış içinde bir arada yaşamasını sağlayarak sosyal uyumu teşvik eder. Ancak farklılıklara saygı ve birlikte yaşama modelleri sadece sözde kalmamalı aynı zamanda pratiğe dökülmelidir.

Farklılıklara saygı, eğitimden başlayarak toplumun her seviyesinde öğretilmelidir. İnsanların farklı kültürleri ve inançları hakkında bilgi sahibi olmaları, ön yargıları azaltabilir ve anlayışı artırabilir. Aynı şekilde birlikte yaşama ilkesi, toplumun tüm katmanlarını kapsamalıdır. Eşitlik, adalet ve insan haklarına saygı birlikte yaşamın temel prensipleri olmalıdır.

Farklılıklara saygı duymak aynı zamanda empati kurmayı gerektirir.

Empati, başkalarının duygularını ve deneyimlerini anlamaya yeteneğidir. Bir başkasının perspektifini anlamak, onların farklılıklarını daha iyi takdir etmemize yardımcı olur. Empati, toplumsal uyumun temel taşlarından biridir çünkü insanları bir araya getirir ve ortak anlayışı artırır. Birçok insan dünya üzerinde yaşayan milyarlarca insanın farklı kültürlerden, dinlerden, ırklardan ve düşünce sistemlerinden gelmesinin toplumların karmaşıklığını ve zenginliğini oluşturan temel bir unsur olduğunu kabul eder. Bu farklılıklar insanların yaşamlarını renklendiren, insanlara öğrenme fırsatları sunan ve zengin bir sosyal dokuya katkıda bulunan önemli unsurlardır. Farklılıklara saygı ve birlikte yaşama, modern toplumların temel taşlarından biridir ve bu kavramlar üzerine inşa edilen bir toplum daha adil, hoşgörülü ve sürdürülebilir bir dünya inşa etme idealini daha çabuk gerçekleştirme fırsatını elde eder.

Sonuç olarak her bireyin farklılıklara saygı gösterme ve birlikte yaşama sorumluluğunu taşıması daha iyi bir geleceğin temelini oluşturur. Bu ilkelere sahip bir toplum; çeşitliliği kutlar, insan haklarına saygı gösterir ve eşitlik ilkesine bağlı kalır. Bu da toplumsal uyumu teşvik eder ve insanların daha mutlu, sağlıklı ve üretken bir yaşam sürmelerini sağlar. Farklılıklara saygı ve birlikte yaşama, insanlığın geleceği için gereklidir ve bu ilkelere bağlı bir toplum inşa etmek hepimizin sorumluluğudur.





Mustafa GÜNAY
Kayseri 2 No.lu T Tipi Kapalı CİK,
İnfaz ve Koruma Memuru

Şiir

Bilesin

Ey oğul! Dinlersen ulu sözümü
Saygı yoksa sevgi olmaz bilesin
Anlaşmanın kesin, kat'i çözümü
Saygı yoksa sevgi olmaz bilesin

Yolları aşıp da sılaya varsan
Sıla-i Rahimde atanı sarsan
Gönüller yıkarsın çizgiyi aşsan
Saygı yoksa sevgi olmaz bilesin

Aşkıyla çıldırırsan gonca güzelin
Onu bulmak olsa bütün emelin
Unutma topraktır malum evvelin
Saygı yoksa sevgi olmaz bilesin

Yerinde konuşup çokça sustunsa
Haddini bilip de orada durdunsa
Ecrini her daim Hak'tan umdunsa
Saygı yoksa sevgi olmaz bilesin

Sadece insanı sevmek de yetmez
Her cana saygı duy saymakla
bitmez
Gül gülmez ise bülbül de ötmez
Saygı yoksa sevgi olmaz bilesin

Bir meclis içinde yaşıyor isen
Göğsünde imanı taşıyor isen
Sanma ölüm gelmez yaşıyor isen
Saygı yoksa sevgi olmaz bilesin

Ömür denizinden geçeyim derken
Kayığın saygıdır, sevgiyse yelken
Kalbe gir, gönül al, fırsatın varken
Saygı yoksa sevgi olmaz bilesin...



Abdullah KAYA
Nazilli E Tipi Kapalı ve Açık ÇİK,
Öğretmen

Tarih 1243 Yer Kösedag



Bir yanda Orta Asya bozkırlarından çıkıp önüne gelen her yeri toza dumana katarak hızla ilerleyen, büyük topraklar ararak gittikçe genişleyen ve acımasızlığı ile bilenen Moğol ordusu diğer yanda Anadolu'da kurulan ama eski ihtişamlı günlerinden uzak olan Selçuklu ordusu kozlarını savaş meydanında paylaşmak üzeredirler. Peki, bu duruma nasıl gelinmişti?

Semada iki güneş olamayacağı gibi yeryüzünde de iki hükümdar olmaz. Bu düsturla büyüyen bütün büyük hükümdarlar kendi hâkimiyet alanında büyük bir güçle karşılaştıklarında kozlarını savaş meydanında paylaşır ve savaşın neticesinde kazanan üstünlüğü sağlardı. 13. yüzyılda iki büyük Türk devleti Anadolu'da hâkimiyet sürmekte ve bu hâkimiyet mücadelesi **Anadolu Selçuklu Devleti ile Harezmsahlardan** savaş meydanında hesaplaşmalarına neden olacaktır. Bu mücadeleyi Anadolu Selçuklu Devleti kazanmasına rağmen çok yıprandığı için yıkılma sürecine girmiştir. Bu iki Türk devletinin mücadelesi en çok Moğollar'ın işine gelmiştir. **Anadolu'daki iki büyük devletin birbirlerini zayıflatmaları neticesinde Moğollar Anadolu'ya sefer hazırlıkların başlamışlardı.**

Anadolu Selçuklu Devleti için doğu topraklarında yaşayan Harezmsahlardan aslında devletin bekası için faydalı bir etkendi. Çünkü İran topraklarına gelip yerleşen Moğolların gözü Anadolu topraklarında idi. O bölgede güçlü bir devletin olması aslında Anadolu Selçuklu Devleti için önemliydi. Fakat iki Türk devleti arasında yaşanan problemler iki devleti savaş meydanına getirmiş ve savaş meydanında ölümüne bir mücadele yaşanmıştı. Tarihe **Yassıçemen Savaşı** olarak geçen mücadele neticesinde Harezmsahlardan yenilerek yıkılma sürecine girmiş ve Anadolu Selçuklu Devleti zaferle savaş meydanından ayrılmıştı.

“ Büyük ordu Kösedag civarında tepelik bir alanda konuşlanmıştı. Aslında düşman bu bölgeye çekilse stratejik üstünlük sayesinde yenilgiye uğratılabilirdi. Ama genç komutanların ovada savaşma talebini kabul eden Gıyasettin Keyhüsrev orduya hücum emri vermişti.

Tarihin Arka Sokağı



Anadolu Selçuklu Devleti Yassıçemen Savaşı'ndan sonra aslında zor bir döneme girmişti. Savaş meydanında verilen kayıplar ve büyük harcamalar devletin ekonomik olarak sıkıntılı bir döneme girmesine neden olmuştu. Bu zamanda bir de bu bölgede yaşanan **Babai İsyanı** devletin güç kaybına uğramasına neden olmuştu. Zorlukla bastırılan bu isyan devletin eski günlerinde olmadığına işaret etmekteydi.

Moğollar tarih sahnesine **Cengiz Han** önderliğinde çıkmışlar ve büyük topraklar kazanarak kendi dönemlerine yön veren bir imparatorluk haline dönüşmüşlerdi. **Moğolların savaş meydanında iki büyük özelliği vardı.** Birincisi komutanlarının savaş taktiklerine harfiyen uymaları ki bu durum da onların savaşlarda zaferler alarak geri dönmelerini sağlamıştır. İkinci büyük özellikleri ise inanılmaz sert ve acımasızlıklarıydı. Moğollar kendilerine direnen her devleti haritadan silmişti. Bu durum da Moğollar'la karşılaşacak orduları ister istemez olumsuz yönde etkilemekteydi.

Moğollar, Anadolu Selçuklu Devleti'nin zayıf bir halde olduğunu anlayarak Anadolu topraklarına girip Erzurum'u işgal edip, yağmalayıp halkı kılıçtan geçirdiler. Bu durum Anadolu Selçuklu Devleti tarafından büyük bir üzüntüyle karşılandı. Artık savaş kaçınılmaz bir hâl almıştı. Anadolu Selçuklu Devleti büyük bir ordu hazırlayarak Sivas topraklarına yürüyüşe çıktı. Anadolu Selçuklu Devleti tahtında henüz genç ve tecrübesiz olan **Gıyaseddin Keyhüsrev** bulunmaktaydı. Anadolu Selçuklu Devleti ordusunun tecrübeli komutanları, Sivas'a varmadan ordunun konuşlanmasını sağlayan, burada silah ve erzak teminini yapan öncü bir kuvvet yollanarak Moğollar'ın bu bölgeye getirilmesi planını sultana sundular.

Genç Sultan Gıyaseddin Keyhüsrev ise ordunun genç komutanlarının isteği olan Sivas'a vararak meydan savaşında Moğolları yenilgiye uğratma talebine uymuş ve yürüyüşe devam etmişti. Büyük ordu Köseadağ civarında tepelik bir alanda konuşlanmıştı. Aslında düşman bu bölgeye çekilse stratejik üstünlük sayesinde yenilgiye uğratılabilirdi. Ama genç komutanların ovada savaşma talebini kabul eden Gıyasettin Keyhüsrev orduya hücum emri vermişti.

İki ordu arasında ölümüne savaş başlamıştı. Moğollar yine savaşlarda göstermiş oldukları taktiksel üstünlüğü bu savaşta da göstererek savaşın ilk anlarında sahte bir yenilgi yanılsamasıyla Selçuklu ordusunu tuzağa düşürdüler. Sahte çekilme yaparak 20.000 civarında Selçuklu askerini tuzağa çekerek çevirme

harekâtıyla ağır bir yenilgiye uğratan Moğollar beklemeye başlamıştı. Maalesef yardımcı kuvvetlerin orduya yardıma gitmemesi ve bazı emirlerin bu yenilgiye bakarak savaş meydanından çekilmesi üzerine Anadolu Selçuklu Devleti ağır bir mağlubiyete uğradı.

1243 Yılında yapılan Köseadağ Savaşı'nın Türk ve dünya tarihi açısından büyük sonuçları oldu. Bu sonuçları maddeler halinde sıralarsak;

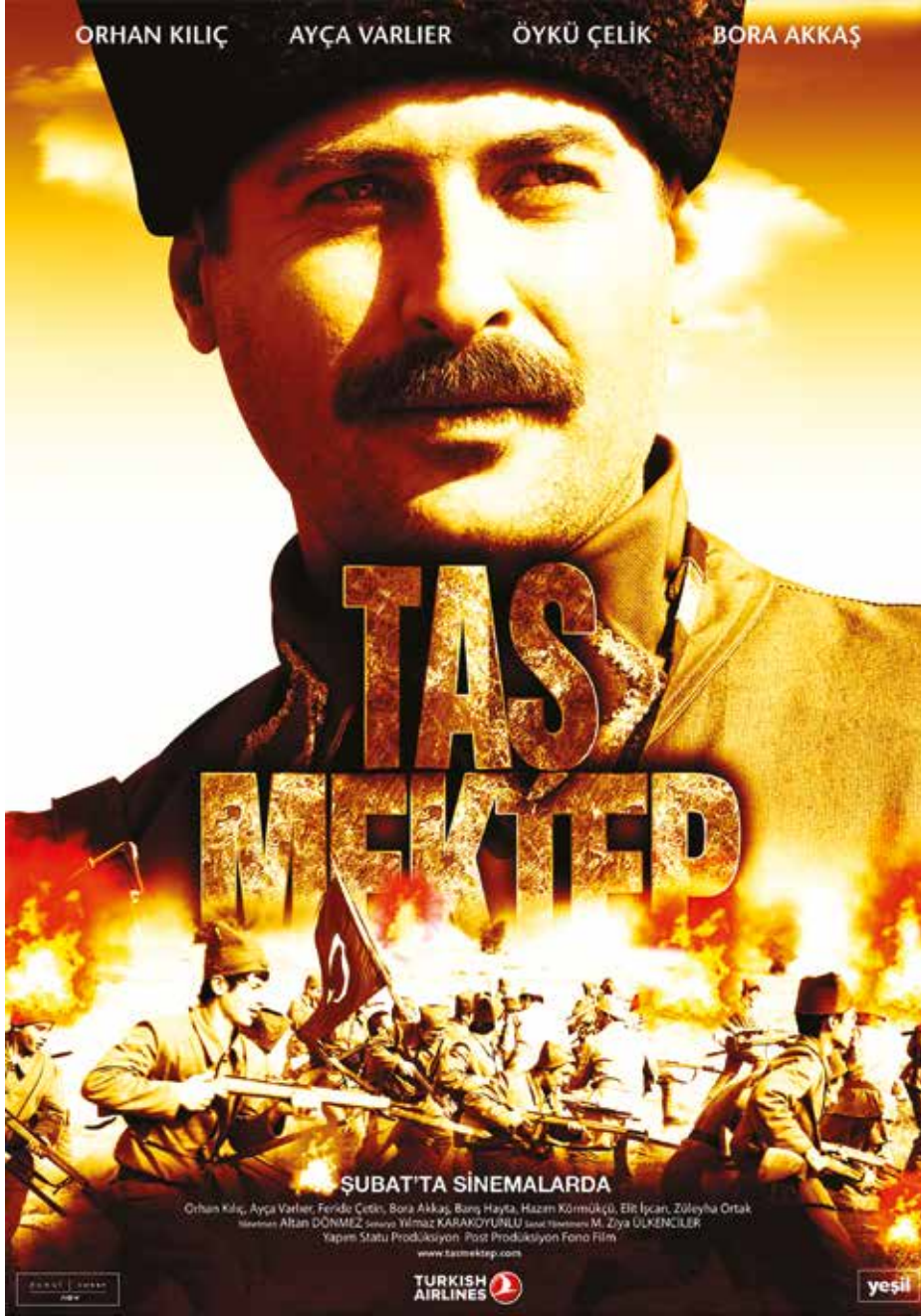
- ▶ Moğol egemenliğine giren Anadolu Selçuklu Devleti'nin yıkılış süreci başladı.
- ▶ Sivas, Kayseri ve Erzincan gibi Anadolu şehirleri Moğol işgaline uğradı ve büyük ölçüde yağmalanarak tahrip edildi.
- ▶ Anadolu Selçuklu Devleti'nin Türkmen Beyleri üzerindeki etkisi azaldığı için bu beyler bağımsızlıklarını ilan etti ve Anadolu'da ikinci beylikler dönemi başladı.
- ▶ Moğol istilası sonucu batıya yönelen Türkmenler Batı Anadolu'nun Türkleşmesini hızlandırdılar.

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



Derleyen: Mustafa Recep KOLCU
İyileştirme ve Topluma Kazandırma Daire Başkanlığı
Memur

Sinema



Taş Mektep'in Hikâyesi

Kayseri Lisesi son sınıf öğrencileri Sakarya Meydan Muharebesi'ne katılmak için okulu terk ederek savaşa katılmış ve 1921 yılında 63 öğrencinin şehit olmasıyla lise o yıl mezun verememiştir. Sakarya Meydan Muharebesi yaşandığı sırada Kayseri Lisesi'nin 1920-1921 eğitim öğretim döneminin son sınıfındaki 63 öğrenci savaşa katılmak için tüm engellemelere rağmen okullarını terk ederler. Tek amaçları Sakarya Meydan Savaşı'na katılıp Türk ordusuna destek olmaktır. Bu 63 genç savaşa katılırlar ve hepsi savaşa şehit düşerler. O yıl Kayseri Lisesi, son sınıf öğrencilerinin şehitlik mertebesine erişmeleri nedeniyle mezun veremez.



“ Sakarya Meydan Muharebesi'ne vatanın müdafaası için giden öğrencilerinin tamamının şehit düşmesi nedeniyle o dönem mezun veremeyen okulun "Taş Mektep" olarak adlandırılan binası, 2016'da aslına uygun olarak restore edilerek Türkiye'nin önemli müzelerinden biri haline getirilmiştir.

63 gencin kahramanlık hikâyesini konu alan bir de film çekilmiştir. **Altan Dönmez'in** yönetmenliğini yaptığı film 2013 yılında vizyona girmiş ve izleyici tarafından büyük ilgi gören bu dramatik hikâye vatanın hangi ruh halinde savunulduğunu göstermesi bakımından Türk sinema tarihinin en özel bölümünde yerini almıştır.

Taş Mektep'in Hikâyesi

Temelleri II. Abdülhamid tarafından 1903'te atılan Taş Mektep, 2016'da müzeye dönüştürülerek "**Milli Mücadele Müzesi**" adını almıştır.

Sakarya Meydan Muharebesi'ne vatanın müdafaası için giden öğrencilerinin tamamının şehit düşmesi nedeniyle o dönem mezun veremeyen okulun "**Taş Mektep**" olarak adlandırılan binası, 2016'da aslına uygun olarak restore edilerek Türkiye'nin önemli müzelerinden biri haline getirilmiştir.

Müzedede, Kurtuluş Savaşı'na ve Anadolu'nun milli mücadeleye katkısına ilişkin materyaller, milli mücadele kahramanları ile okulda yetişen önemli şahsiyetlerin bal mumu heykelleri sergilenmektedir.

Kurtuluş Savaşı devam ederken 24 Temmuz 1921'de TBMM'nin hükümet merkezini Kayseri'ye taşıma kararı alması üzerine toplantılar için hazır hale getirilen ve bu amaçla kurulan kürsünün de sergilendiği Taş Mektep'te, Sakarya Muharebesi'nde şehit düştükleri için 1921'de mezun veremeyen son sınıf öğrencileri için de ayrı platform yer almaktadır.





Nura Koşan Gençler

Kayseri Lisesinde öğretmenlik de yapan şair Faruk Nafiz Çamlıbel'in "**Kayseri Lisesinin nura koşan gençleri**" dizisiyle başlayan "**Taş Mektep**" şiirini şehit öğrenciler için yazdığı, şiirin okulun marşı olarak bestelendiği ve marşın öğrenciler tarafından okunduğu bilinmektedir.

Kayseri Lisesi Marşı

Kayseri Lisesinin nura koşan gençleri
Güzel Anadolu'ya, güneşler taşıyacak
Bu mefkûre oldukça azmimizin rehberi
Cehalet boğulacak ilm-ü fen yaşayacak
Güçlüyüz, kuvvetliyiz, imanlıyız
hepimiz

Yaşasın genç Türkiye, yaşasın
mektobimiz

Asrımızda teceddüt namına her ne
varsa

Biz ona varacağız bir hamlede bir hızda

Hangi bir mâni bizi bu yolda karşılarsa,

Ant içtik yıkacağız millî irfanımızla,

Güçlüyüz, kuvvetliyiz, imanlıyız
hepimiz

Yaşasın genç Türkiye, yaşasın
mektobimiz.

Faruk Nafiz Çamlıbel



Sanki okuyup da Cumhurbaşkanı mı olacak?

Türkiye'nin 8. Cumhurbaşkanı Turgut Özal'ın az bilinen bir hikâyesi vardır. Özal, pilot olma hayaliyle yanıp tutuşurken bir kaza sonucu kolu kırılır. Pilot olma hayali rafa kalkan Özal, babası Silifke'den Mardin'e atanınca ortaokulu orada bitirir. Lise eğitimi için Konya Lisesi'ne gönderilir. Lise birinci sınıfı burada okuyan Özal, kardeşi Korkut Özal ile birlikte bu kez Kayseri Lisesinin yolunu tutar. İşte hikâye tam da burada başlar.

Turgut Özal'ın Pilotluk Hayali

Hayalinin gerçekleşmeyecek olması Özal'ın kaderini de farklı bir yola sürükler. Çünkü düşüp kolu kırılmasa belki askeri okula girecek ve istediği gibi iyi bir pilot olacak fakat bir gün politikaya atılıp kitlelere coşkuyla seslenemeyecek hatta en önemlisi de önce başbakan sonra cumhurbaşkanı olamayacaktır.



Turgut Özal'ın Çocukluğu

Ulaşılmaz Hedef: Askeri Okul

Silifke'de kolu kırılan Özal hayallerinin de kırıldığı konusunda neredeyse hemfikirdir. Özal'ın kırılan kolu için gidilmemiş doktor kalmaz fakat kolu tam anlamıyla iyileşmez. Kolundaki sakatlık yüzünden o yıllarda çok istediği halde askeri okul onun için ulaşılabilir bir hedeftir artık.

"Çok istediğim halde havacılık okuluna girip pilot olamadım."

Turgut Özal, kaderini etkileyen eşekten düşme olayını anlatırken o günleri adeta yeniden yaşamaktadır; **"Ailece pikniğe gitmiştik. Akşam eve dönüyorduk. Eşeğe bindirdiler beni. Eşek, bizimle birlikte gelen ailenindi. O ailenin oğlunu da yanıma oturtular. Bir ara eşek hızlandı. Eşeğin semeri kaydı, ikimiz birlikte eşekten düştük. Ben**

kolumun üstüne düştüm. Acıyla kıvranıyordum. Yetişip kaldırdılar. Kolum fena kırılmış, kemik fırlayıp etimden dışarı çıkmıştı. Hemen doktora götürdüler. Doktor sarıp alçıya aldı fakat bir türlü tutmadı, eğri kaldı. Babama bir kırıkçıyı tavsiye ettiler. Eve geldi, kolumu yeniden kurdı, sardı. Kolum iyileşti ama sol koluma göre kısa kaldı. Böylece çok istediğim halde havacılık okuluna girip pilot olamadım."

Silifke'de ilkokulu bitirip ortaokula başlayan Turgut Özal, hayalini kurduğu mesleğin sonsuza dek gerçekleşmeyeceği gerçeğiyle tam da burada tanışır. Liseye kaydettirmek için ailesi tarafından okula götürülen Turgut Özal'ı Kayseri Lisesinin o dönemki okul müdürü okula kaydetmek istemez ve Özal'ın annesi Hafize Hanım'a; **"Sanki okuyup da cumhurbaşkanı mı olacak? Başka okul mu yok?"** der. Sonrasında aradaki problem neyse çözümlenerek okula kaydı yapılan Turgut Özal'ın hikâyesi, serzenişte bulunan okul müdürünü pişman edecek cinstendir. Özal, Türkiye Cumhuriyeti'nin 8. Cumhurbaşkanı olacaktır. Eski Cumhurbaşkanılarından Turgut Özal 1944-1945 öğretim yılında tarihi Kayseri Lisesine kaydolmuş ve buradan mezun olmuştur. Başarı dolu lise eğitiminin başında okul müdürü ve annesi arasında yaşanan hikâye ise tarihe geçecek bir anekdot olarak hafızalardaki yerini almıştır.

Kayseri Lisesinin Başarısı

Özal, Kayseri Lisesinin Türk siyasi tarihine armağan ettiği tek siyasi değildir. Lise ayrıca asırlık tarihinde 100 politikacı, 10 bakan ve 2 cumhurbaşkanı çıkarmıştır.

Kaynaklar: 1. www.aa.com.tr 2. www.gzt.com



Ümmü GÖKDEMİR
Hüseyin Turgut Eğitim Merkezi
Psikolog

Kişisel Gelişim

STRESTEN ARINMIŞ BİR HAYATINIZ NEDEN OLMASIN?

Gün içerisinde yaşadığımız olaylardan ister istemez etkileniriz. Bu etkiler olumlu veya olumsuz sonuçlar ortaya çıkarır. İnsanoğlu olarak genelde hepimiz olumsuzluklar üzerine odaklanır olumlu durumları görmezden geliriz ve bu da bizde ister istemez stres faktörünü oluşturur. Toplum olarak stres faktörünü olumsuz olarak değerlendirsek de dengeyi sağladıktan sonra olumsuz olan faktörü olumluya çevirebiliriz.



Gerginlik ve endişeyi azatmak için aşağıdaki önerileri başucu metni yapabilirsiniz:

- Şimdi gün boyunca hissettiğim gerginliği ve endişeyi sonlandırıyorum. Rahatlamış ve sakin hissediyorum şu anda. Sinirin ve gerginliğin akıp gitmesine izin veriyorum, endişeyi vücudumdan ve zihnimden atıyorum. Bütün gün boyunca kas gerginliğimi yönetebileceğimi biliyorum. Bunu bildiğim için derin bir nefes alıyorum. Nefesi bırakırken gergin kısmım da rahatlayacak. Vücudum rahatladıkça kendimi daha iyi hissedeceğim. Çünkü vücudum bu kadar rahatken gergin hissedemem.
- Şu andan itibaren rahatlamış ve kendimi işime vermeye hazır hissediyorum. Gün boyunca çok nazik bir tavırm olacak ve hayat da bana zevk verecek. Diğer insanlarla olan ilişkilerimde çok rahat olacağım. Şimdi enerji kaynaklarımı daha akıllıca kullandığım için vücudum da daha sağlıklı. Planlarım hakkında daha iyimser olacağım çünkü endişe hissi sıcak, güneşli bir günde damlayan su damlaları gibi anında buharlaşıyor. Şimdi insanların, mekânların ve olayların tadını çıkarma vakti.
- Yeni bir güne uyanıp başladığımı hayal ediyorum. Huzurlu ve iyimser bir atmosferde kendimi gerinirken ve esnerken hayal ediyorum. Tazelenmiş hissediyorum. Bütün günü yaşamayı iple çekiyorum. Banyoya gidiyorum. Vücudumu ve en dipteki hislerimi de temizleyip hazırlıyorum. İçimdekiler de temizlenecek ve ben günümü rahatlamış, odaklı ve olumlu devam edebileceğim. Bütün

düşüncelerimin ve vücudumun derinlerinde yatan güven ve huzur hisleri var. Endişe ve tedirginlik suyla akıp gidiyor. Artık mutlu, rahatlamış ve sakin hissediyorum tüm gün boyunca.

- Şu andan itibaren endişesiz, rahat bir gün yaşamayı seçiyorum. Ne zaman endişelenecek olsam tek yapmam gereken yumruğumu sıkmak ve üçe kadar saymak. Üçe geldiğimde bütün endişe yumruğumdan akıp gidecek ve ben yeniden rahat ve huzurlu hissedeceğim.
- Rahatlama hissine ulaştıktan sonra gündelik hayata dönmek için beşe kadar sayıp günlük yaşamıma döneceğim telkininde bulunun. Beşinci maddeye geldiğinizde günlük hayata tamamen dönmüş olacaksınız.

1. Günlük hayatıma dönmeye başlıyorum.
2. Çevremdekilerin farkına varıyorum. Zevk almış, güvende ve rahat hissediyorum.
3. Düşüncelerimin olumlu sonuçlarını iple çekiyorum.
4. Kendimi harika hissediyorum.
5. Şimdi tamamen günlük hayatımın içindeyim.

Kendimizi rahatlatmak zor olsa da bunu değiştirmek bizim elimizde. Yapması ilk aşamalarda zor gelse de bu çalışmayı yapmaya üşenmeyin, ertelemeyin. Normal günlük hayatınızda sık sık yaptıkça alışkanlık haline gelecek ve stres faktörü ortaya çıktığı vakit bilinçaltınız otomatik olarak devreye geçerek sizi motive edecektir.



Nevgöl DUMAN
Sağlık Daire Başkanlığı
Sağlık Memuru

Bal Kabağının İlginç Hikâyesi

Masallara bile konu olan bal kabağı...

Herkesin küçükken muhakkak dinlediği veya izlediği Külkedisi masalındaki Sindirella'nın bal kabağı hikâyesinin bir deyim olarak kullanıldığını biliyor muydunuz? Külkedisi gece 12'den sonra eve dönmezse arabasının bir bal kabağına dönüşeceği söylenir. Masalda geçen bu olaya istinaden "**bal kabağına dönüşmek**" İngilizcede bir deyim olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu deyim uyuma ihtiyacını hissetmek, sokağa çıkma yasasını veya bir yerden ayrılmanız gereken zamanı ifade etmek anlamında da kullanılıyor.

Anavatanı Meksika olan ve masalarda çok gösterişli arabalara dönüşen bu meyvenin saymakla bitmeyen faydaları bulunuyor. **Bu meyve içerisinde A, C ve E vitaminlerini barındırır, vücuttaki enfeksiyonlarla savaşarak bağışıklığa karşı korumada etkili olur.** Göz ve cilt sağlığını da etkileyerek vücudun yenilenmesini sağlar. Bal kabağında bulunan besinler akciğer veya prostat kanseri gibi birtakım kanser türlerine karşı da koruma sağlamaktadır. Aynı zamanda taze kabak suyu doğal bir uyku ilacıdır. Bal kabağından çorba, sulu yemek, reçel, börek, pasta, meze, mücver, kurabiye gibi birçok tarif de yapabilirsiniz.

Güney Amerika Kızılderilileri bir zamanlar kurutulmuş bal kabağı şeritlerinden kilim ve hasırlar yapmış ve bazı Afrika ülkelerinde yerel halk, kurutulmuş kabak meyvelerini motosiklet kaskı olarak kullanmıştır. Eşya olarak kullanımını bir kenara bırakalım da bal kabağından yapılmış, tahin ve cevizle süslenmiş lokum gibi bir tatlıya kim hayır diyebilir ki?

Kaynaklar: 1. <https://www.ntv.com.tr/saglik/bal-kabagi-faydolari-nelerdir-bal-kabagi-hangi-hastalıklara-ve-neye-iyi-gelir-nasil-tuketilir> 2. <https://yemek.com/bal-kabaginin-hikayesi> 3. <https://100-facts.com/tr/kabak-hakkinda-37-ilginç-gerçek>



Murat NAMDAR
Maltepe 1 No.lu T Tipi Kapalı ÇiK,
Öğretmen

Deniz Ekosisteminin Mükemmel Temizleyicisi: Midye

Türkiye'deki denizlerin sıcaklık ve tuzluluk bakımından farklı özelliklerde olması hem avcılık hem de bu denizlerde yetiştiricilik yapılmasına imkân tanımaktadır. Denizlerimizin toplam kıyı şeridi uzunluğu 8.333 km'dir. Yetiştiricilik bakımından önem taşıyan iç sular arasında 200 kadar doğal göl, 300'ü aşkın baraj gölü, 750 civarında gölet ve 33 büyük akarsu bulunmaktadır. **İç sular sadece avcılık açısından değil yetiştiricilik açısından da önem taşımaktadır. Türkiye'de ekonomik öneme sahip tür sayısı 100 civarındadır.**

Türkiye'nin su ürünleri yetiştiriciliği alanında üretim miktarının her yıl arttığı belirtilmektedir. **Avrupa Birliği ülkeleri ile kıyaslandığında ülkemiz su ürünleri yetiştiriciliğinde birinci sıraya yerleşirken dünyada da üst sıralara yükselmeye devam etmektedir.** Su ürünleri üretimi, su kaynaklarımızdan avcılık ve yetiştiricilik yoluyla son yıllarda ortalama 600-700 bin ton civarında yapılırken 2019 yılında 836 bin 524 ton rekor üretim gerçekleştirilmiştir. 2020 yılında 364 bin 400 tonu avcılık yoluyla, 421 bin 411 tonu ise yetiştiricilik yoluyla olmak üzere toplam 785 bin 811 ton üretim olmuştur. Avcılık ile üretimimizde yıldan yıla dalgalı bir üretim görülürken yetiştiricilik üretimimiz her geçen yıl daha da artmaktadır.

Su ürünleri üretimi 2022 yılında %6,2 arttı

Su ürünleri üretimi 2022 yılında bir önceki yıla göre %6,2 artarak 849 bin 808 ton olarak gerçekleşti. Üretimin %30'unu avcılık yoluyla elde edilen deniz balıkları, %5,6'sını avcılık yoluyla elde edilen diğer deniz ürünleri, %3,9'unu avcılık yoluyla elde edilen iç su ürünleri ve %60,6'sını yetiştiricilik ürünleri oluşturdu.

Su ürünleri avcılığı 2022 yılında %2,1 arttı

Avcılık yoluyla yapılan toplam üretim 335 bin ton olurken yetiştiricilik üretimi 514 bin 805 ton olarak gerçekleşti. Deniz ürünleri avcılığı bir önceki yıla göre %2,3, iç su ürünleri avcılığı ise %0,4 arttı. Avlanan deniz balıkları miktarı 254 bin 535 ton olarak gerçekleşti. **Avlanan deniz balıklarının türlerine göre dağılımı incelendiğinde hamsi balığının 125 bin 980 ton ile en yüksek miktarda avlanan balık olduğu görüldü. Hamsi balığını 49 bin 892 ton ile palamut-torik ve 16 bin 729 ton ile sardalya takip etti.**

Canlılar Alemi





Yetiştiricilik 2022 yılında %9,1 arttı

Yetiştiricilik yoluyla yapılan üretimin 2022 yılında 368 bin 742 tonu denizlerde, 146 bin 63 tonu iç sularda gerçekleşti. Yetiştirilen en önemli balık türü iç sularda 145 bin 649 ton ile alabalık, denizlerde ise 156 bin 602 ton ile levrek ve 152 bin 469 ton ile çipura oldu.

TÜİK verilerine göre diğer deniz ürünleri miktarı 2021 yılında 32 bin 728 ton olarak gerçekleşmişken 2022 yılında %44,3 oranında artarak 47 bin 211 tona ulaşmıştır. Kara midye miktarı ise 2021 yılında 1371 ton iken 2022 yılında %134,9 oranında artarak 3221 tondur.

Kara Midye (Akdeniz Midyesi)

Bilimsel adı **Mytilus galloprovincialis** olan kara midye, Akdeniz midyesi olarak da bilinmektedir. Midyeler; birbirine çok kuvvetli adalelerle kenetlenmiş çift kabuktan oluşmuş, ön tarafı üçgen şeklinde arka tarafı yumurtamsı ve bilateral simetrik canlılardır. Kabuk, ön kenar, arka kenar, ventral kenar ve dorsal kenardan oluşur. Kabukların üzerinde umbodan (*midye kabuklarının birleştikleri yerdeki kabarıklık*) itibaren küçük eliptik daireler şeklinde büyüme çizgileri vardır. Bu türün yaygın boy uzunluğu 5-8 cm olmasına rağmen maksimum 10- 11 cm kadar olabilir. **Midyelerin iskele direklerine, rıhtım duvarlarına, kayalara ve her türlü sert zeminler üzerine sağlam bir şekilde tutunmasını sağlayan**



bisuslar bulunmaktadır ve orta boy bir midyede ortalama 150 adet civarında bisus lifi vardır. Ancak midyelerin tutunduğu yerin temiz olması tüketici sağlığı bakımından büyük önem taşımaktadır.

Midyeler çevrelerindeki suyu süzerek beslendiklerinden mükemmel bir deniz ekosistemi temizleyicisidir. Ancak bu sırada üzerinde zararlı mikroorganizmaları biriktirebilmektedir. Canlı haldeki midyelerin tüketim öncesinde temiz su içinde bekletilmesi (*depurasyon*) bu mikroorganizmaların uzaklaştırılmasını sağladığından önemlidir.

Midyeler doğadan toplanabildiği gibi son yıllarda midye yetiştiriciliği giderek artmaktadır. **Midye yetiştiriciliği deniz dibinde yetiştirme, sırtlar-kazıklar üzerinde yetiştirme, deniz yüzeyine yüzücülerle yatay gerdirilen halatlar üzerinde yetiştirme, sal üzerinde yetiştirme gibi çeşitli şekillerde yapılmaktadır**

Midye yüksek miktarda protein, düşük miktarda yağ içeriğine sahip olup Omega 3 yağ asitlerince ve vitamin-mineral bakımından zengin bir deniz ürünüdür. Ancak **midyeler yiyeceklerini sudan süzdükleri için yenilebilir dokularında mikroorganizmalar ve ağır metaller biriktirebilirler.**

Denizi, toprağı ve doğasıyla bu cennet vatanımızı tüm tehditlerden koruyarak bize sunduğu imkânları itinalı bir şekilde kullanmalıyız. Denizlerle çevrili vatan toprağımızı ve sahip olduğumuz bütün maddi ve manevi değerleri korumak en önemli görevimizdir.

Kaynaklar: 1. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/771997>
2. <http://www.turktarim.gov.tr/Haber/735/su-urunleri-yetistiriciligi-her-gecen-yil-artiyor> 3. <https://www.tarimorman.gov.tr>





Ayşe ÇOLAKOĞLU
Erciş Açık ÇİK,
İnfaz ve Koruma Memuru

Bunları Biliyor Musunuz?

Kuru Temizleme Nasıl Yapılır?

Kuru temizleme, ürünlerin üzerinde bulunan kir ve lekeleri çıkarmak için **solvent** (çözücü) adı verilen özel bir kimyasal ilaç ile yapılan temizleme işlemidir. **Temizleme sırasında kullanılan solventin hemen hemen hiç su içermemesinden dolayı bu işleme "kuru temizleme" adı verilmiştir.** Kuru temizleme işleminin tarihi antik zamanlara kadar uzanmaktadır. İlk zamanlarda **küllü su, amonyak ve bir çeşit killi çamur**, giysiler üzerindeki yağı çıkarmak için kullanılırdı. Kuru temizlemenin orijini hakkında değişik görüşler ortaya çıkmasına rağmen bu farklı görüşlerin hepsi ortak bir nokta üzerinde birleşmektedir. Petrol bazlı bir sıvının makine yağlı bir kumaş üzerine dökülmesi ve buharlaşmasından sonra lekenin hayret verici bir şekilde ortadan kaybolması kuru temizlemenin doğuşu hakkında herkes tarafından kabul edilen ortak bir görüştür. **İlk kuru temizleme mağazası 1840 yılında Jolly Belin tarafından Paris'te açılmıştır.** Belin'in bu fikri bulmasında ilginç bir hikâye vardır. Hikâyeye göre karısının alışverişe gittiği bir gün Jolly masanın üzerindeki lambayı sabah masaya örtülmüş olan örtünün üzerine devirir. Jolly karısı gelmeden durumu düzeltmenin telaşındayken lambanın içindeki gazın döküldüğü yerlerin diğer taraflara oranla çok daha temiz olduğunu fark eder. Böylece çok dikkatli birkaç denemeden sonra asıl mesleği olan terziğin yanında ikinci bir meslek olarak **"Nettoyage a Sec"** (Kuru Temizleme) adıyla yeni bir servis kurar. O dönemde Belin kuru temizleme işlemi yaparken kendisine getirilen çamaşırların lekeli kısımlarını **terementi-benzin karışımının** içine koyar ve çamaşırları sonrasında temizlerdi. Tekrar karışımın içine batırıp kuruttuktan sonra bir kez daha fırçalar ve kuru temizlemeyi bitirirdi. Bugün neredeyse bütün profesyonel kuru temizlemeciler temizleme işlemi sırasında **"perkloroetilen"** kısaca **"perk"** denilen çözücüyü kullanmaktadırlar. Bu çözücü, suyu emdikten sonra şişen ardından kısalan (başka bir deyişle hidrofilik özelliği bulunan) kumaştaki tekstil liflerini ve dokularını yıpratmaz. Ürünlerin kurutulma işleminden sonra perkinin tamamen kuruması, nemli kalmaması insan sağlığı açısından önem gösterilmesi gereken bir konudur. Çünkü bu kimyasal madde zehirlidir, vücudumuzun önemli organları ve sinir sistemimiz üzerinde zararlı etkileri vardır. Havada milyonda yüz partikül olunca zararlı etkileri görülmeye başlanan bu çözücünün oranının kuru temizleme yapılmış bir giysinin kapalı bir arabaya konulup on beş dakika tutulmasıyla milyonda 350'ye ulaştığı saptanmıştır.



Çinliler Yemeklerini Neden Çubukla Yer?

Her ülkenin mutfak kültürü farklı olsa da kaşık, çatal ve bıçak en yaygın kullanılan sofraya araçlarıdır. Ancak Çin'de durum biraz farklıdır. Çünkü bu toplumun insanları yemeklerini çubukla yer. Çinliler'in çubukla yemek yemeleriyle ilgili birçok teori bulunmaktadır. Bunlardan bilineni 2500 yıl önce yaşanan savaş ve kıtlık teorisidir. Bu teoriye göre MÖ 6. yüzyılda yaşanan kıtlık ülke ekonomisini durma noktasına getirince Çin imparatoru yeni fetihler yapmaya karar verir. Ancak imparatorun elinde mızrak, kılıç ve ok başı gibi savaş aletlerini yapacak yeterli maden bulunmadığından tüm Çin halkına çağrıda bulunur. **Çin halkı bunun üzerine bütün metal eşyalarını imparatora teslim eder ve eritilen bu metallerle savaş aletleri yapılır.** Bu durumun sonucu olarak da Çinliler'in elinde kalan sadece bambu ağaçları olur ve çaresizlikten bambu kamışlarından yapılan ince çubuklarla yemek yemeye alışır. Böylece Çin kültürünün önemli bir parçası olan çubukla yemek yeme âdeti doğar ve zamanla farklı şekillerde adlandırılan çubuklara bugün Çince'de **'kuaizi'** denilir. Çubuk kullanmak gerçekten de marifet gerektirir. Kimi tıp uzmanlarına göre vücutta otuzun üzerinde eklem ve elliden fazla kas, çubuk kullanırken harekete geçer ve bu yüzden çubuk kullanmak beynin gelişmesine de büyük katkı sağlar. Bu sebeple **Çin'de halk arasında çubuğu iyi kullananların zeki olduklarına dair yaygın bir inanç vardır.**





Yasın YILMAZ
Beşikdüzü T Tipi Kapalı ÇİK,
Katıp

Dayanıklılık ve Hafiflik: METALİK KÖPÜKLER

Bu yazımızda tarihi çok eskiye dayanan, ilginç kullanım alanlarıyla ve özellikle sanayi alanında kendinden sıkça söz ettiren metalik köpükleri inceleyeceğiz.

Araştırmalara göre metalik köpüklerin kökeni Antik Roma dönemine kadar uzanmaktadır. Romalıların sıcaklık kontrolü ve izolasyon için metalik köpüğü kullandığı düşünülmektedir. **Peki, nedir bu metalik köpükler?** Metalik köpükler; metal ya da alaşım levhaların, levha parçacıklarının özel bir işlemle deliklerle, kesiklerle veya boşluklarla doldurularak oluşturulan hafif ve sıkı bir malzemedir. Bu işlem, malzemenin iç yapısında boşluklar oluşturarak yoğunluğunu düşürür. Sonuç olarak malzeme hafif hale gelir bunun yanında mukavemetini de korur.

Bu özellikler metalik köpükleri birçok uygulama için ideal kılar. Tercih edilmesindeki ana sebepler şunlardır:

Hafiflik: Metalik köpükler, yoğunluğu azaltılarak hafif bir malzeme haline getirilirler. Bu, taşıma ve uygulama açısından avantaj sağlar. Örneğin, havacılık endüstrisinde uçakların hafif olması yakıt verimliliğini artırır.

Yüksek Mukavemet: Hafif olmalarına rağmen metalik köpükler yüksek mukavemete sahiptirler. Bu, dayanıklılık gerektiren uygulamalarda kullanılmasını mümkün kılar.

Isı ve Ses İzolasyonu: Metalik köpükler, ısı ve ses yalıtımı sağlama kapasitesine sahiptirler. Bu nedenle ısı veya ses yalıtımı gereken inşaat malzemeleri ve endüstriyel ekipmanlar için idealdirler.

Enerji Emici: Metalik köpükler, enerjiyi absorbe edebilme yetenekleri nedeniyle çarpma ve titreşim yalıtımı için kullanılırlar. Ayrıca otomotiv kazaları

veya endüstriyel kazalar sırasında enerjiyi emmek için de kullanılırlar.

Termal İletkenlik: Genellikle düşük termal iletkenlerdir. Bu nedenle yüksek sıcaklıklara dayanıklı uygulamalarda tercih edilirler. Endüstriyel fırınlar veya yüksek sıcaklıkta çalışan cihazlar için idealdirler.

Buna bağlı olarak metalik köpüklerin kullanıldığı alanları şu şekilde sıralayabiliriz:

Havacılık: Hafiflik ve dayanıklı olmaları sebebiyle uçakların gövde ve parçalarında kullanılırlar.

Otomotiv: Çarpmayı emme özelliği ve hafiflikleri nedeniyle otomobil şaseleri ve çarpışma testlerinde kullanımları yaygındır.

İnşaat: Isı ve ses yalıtımı sağlama yetenekleri inşaat malzemelerinde kullanılmalarını popüler kılar.

Enerji Üretimi: Yüksek sıcaklıklara dayanıklılıkları, enerji üretim tesislerinde kullanılmalarını gerektirir.

Biyomedikal: İnsan vücudu ile uyumlu metalik köpükler, implantlar ve protezler için kullanılırlar.

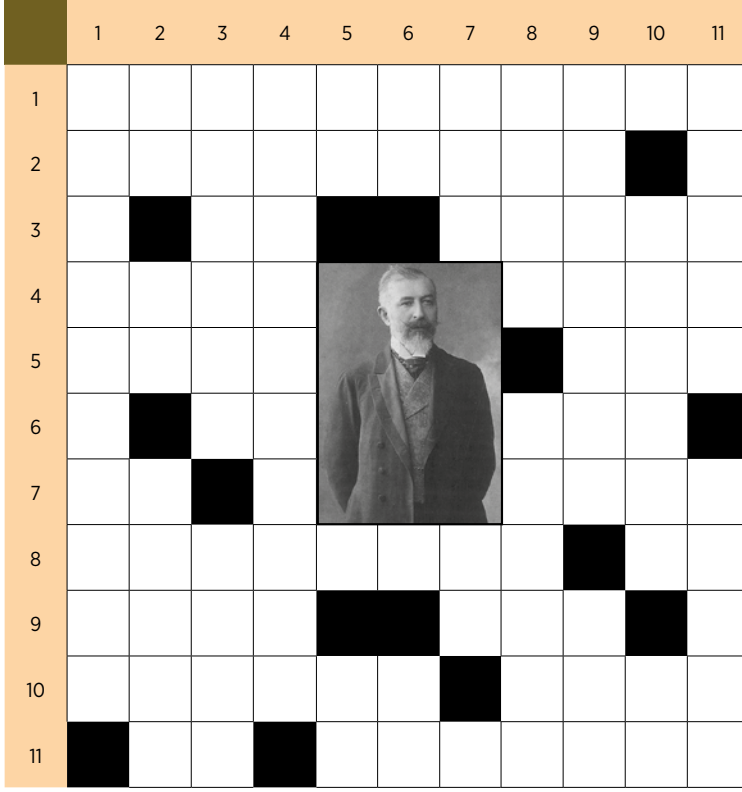
Sonuç olarak metalik köpükler; hafiflikleri, mukavemetleri ve izolasyon özellikleriyle dikkat çeken çok yönlü malzemelerdir. Bu özellikler endüstrinin birçok alanında önemli avantajlar sunar. Malzeme bilimi ve mühendislik alanında sürekli olarak gelişen bir malzeme türü olarak büyük ilgi çekmektedir. Bu köpükler gelecekte daha fazla uygulama alanı ve gelişme potansiyeli sunan heyecan verici bir malzeme türüdür.



Mehmet VARNALI
Silifke M Tipi Kapalı ÇİK,
Uzman Öğretmen

Bulmaca

kare bulmaca



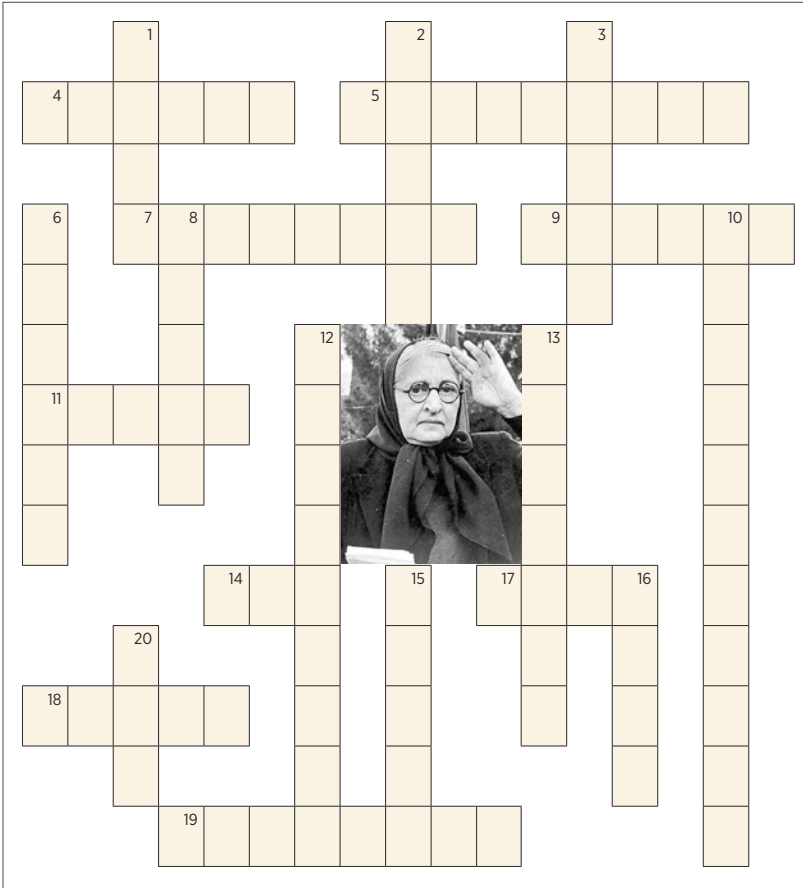
SOLDAN SAĞA

1. Muhâkemetü'l Lügateyn'in yazarı
2. Uşaklıgil soyadlı ünlü yazarımız
3. Rütbesiz asker - Tehlikeli bir balık türü
4. Gelinlerin birbirine karşı hisimlilik durumu - İtalya'da yer alan ünlü kule
5. Çayın etkin maddesi - Özel gezi teknesi
6. Kuzu sesi - Güreşte yenilgiyi kabullenme
7. Dünya'nın uydusu - Bir kadın giyeceği
8. Gizlemek - Sodyumun simgesi
9. Bazı araçlarda göstergelerde yer alan devingen iğne - Görme engelli
10. Eğitim-Çok tatlı, pek şirin anlamında Osmanlıca sözcük
11. Hollanda'nın plakası - Yürürlükte bulunan yasa, tüzük, yönetmelik vb.'nin tümüne verilen ad

YUKARIDAN AŞAĞI

1. "Şehir Mektupları", "Falaka" gibi eserlerin yazarı
2. Bir nota - 15. harfimizin okunuşu - Yakup Kadri Karaosmanoğlu'nun bir romanı
3. Elektrik ya da ısının bir madde ya da nesne aracılığıyla aktarılması işlemi - Hükümdar, imparator
4. İstanbul'da bir semt
5. Köpek - İşaret
6. "Rıza'nın ünsüzleri - Demirin simgesi
7. Yarı, yarım - Bir haber ajansı
8. Sabrıyla örnek olan peygamber - Üzüm, dut gibi meyvelerin kaynatılmasıyla elde edilen yiyecek
9. Zenginlik - Ceylan
10. Başından, kökünden, temelinden anlamında bir sözcük - Lantanın simgesi
11. Bir sözü, düşüncüyü vb. bir kişiye ya da nedene yüklemek, dayandırma - 0,2 grama tekabül eden kütle birimi, ayar

sarmal bulmaca



1. Işık
2. Güneydoğu Anadolu Bölgemize özgü bir tür bulgur
3. Kıyafetin kirlenmesini önlemek için takılan ya da giyilen örtü
4. Sağlıklı olma durumu, esenlik
5. Katip Çelebi'nin ünlü eseri
6. Kurtuluş Savaşı Gazisi ünlü kadın yazarımız (... Edib Adivar)
7. Dizelerinin ilk harfleri yukarıdan aşağıya doğru okunduğu zaman ortaya bir söz çıkacak biçimde yazılmış koşuk ya da koşuk bölümü
8. Hamamlarda, musluğun altında bulunan ve içinde su biriktirilen, yuvarlak ve genellikle mermer ya da taş tekne
9. Uzun boylu bir hayvan
10. Atatürk'ün ardından maresallik unvanı alan Kurtuluş Savaşı komutanımız
11. Eskişehir'de bir ilçe
12. "Alçitepe Kahramanı" olarak anılan "Kazım" ön adlı Kurtuluş Savaşı komutanımız
13. "Ali Fuat" ön adlı Kurtuluş Savaşı komutanımız
14. Yaradan, Hak
15. Karaya çalan buğday rengi, esmer
16. Engelleri aşmada kesin kararlı olma durumu
17. Bir kıta
18. Destansı
19. "Bin Bir Gece Masalları"nın anlatıcısı
20. Dünya rezervinin yüzde yetmiş üçüne sahip olduğumuz element

24 KASIM
ÖGRETMENLER GÜNÜ
Kutlu Olsun

*Toplumun düşmanı cehalet,
cehaletin düşmanı öğretmendir.*
K. Atatürk

DEĞER

Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ



DEĞER



www.cte.adalet.gov.tr