

DEGER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI: 134

ŞUBAT 2025

ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK

06.02.2023
04:17

*“Yaşam Olduğu Sürece
UMUT HEP VARDIR”*



Ayin Önemi

Dünya Radyo
Günü

Gezi

İsveç

Röportaj

Okan Açık



Ceza ve Tevkifleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

[ctedegerdergisi](#)

[cte.adalet.gov.tr](#)

İLK 72 SAATTE YAPILANLAR



KOORDINASYON GRUBU
Koordinasyon grupları kuruldu.
04:30 itibarıyla kurumlara
iletişim sağlandı.



KRİZ MASASI
24 saat kesintisiz çalışan bir
kriz masası kuruldu.



RAKİLLER
743 ring araç ve **2 hasta** nakil aracı
bölgeye sevk edildi.
16 ceza infaz kurumu destekli,
12.638 hükümlü/tutuklu
felâh kurumlarına nakle edildi.



CEMUT ARAMA KURTARMA (CEKUT)
326 gönüllü personeli, **17 gün**
boyunca **24 saat** arama
çalışmalarına başladı.
41 kişi sağ çıkarıldı.



UZMAN EKİPLER
Kurumlardaki hasar tespiti için
uzman personel bölgeye
sevk edildi.



**CEZAEVİ AĞIRILAMA NOKTALARI
(CAN)**
44 farklı yerde kuruldu.
Bu noktalarda **5.970 kişi** barındı.



LOJİSTİK DESTEK
20 ton gıda, **10 ton** su, **78 ton** mazot,
fiylen ve fabri makineleri ile
terakki ihtiyaçları karşılandı.



İLETİŞİM
Ücretsiz acil görüşme imkanı
sağlandı. Kurum ve büklüklerin ek
sesli ve görüntülü görüşme hizmeti
tanımlandı.

72 SAAT SONRASINDA YAPILANLAR



BARINMA
500 çadır, **894 konteyner**
kuruldu.



PERSONEL GÖREVLİLENDİRME
1.683 personel deprem bölgesi
dışına, **4.010 personel** deprem
bölgesine görevlendirildi.



SAĞLIK
127 hükümlü/tutuklu tedavi için
terakki kurumlarına nakle edildi. **22 yaralı**
hükümlü/tutuklunun tedavisi
tamamlandı.



İLETİŞİM
182.981 hükümlü ve tutuklu, ACEP
sistemini kullanarak **3 ay** içinde toplam
26.6 milyon kez sesli ve görüntülü
görüşme yaptı.



6 ŞUBAT DEPREMLERİNİN YIL DÖNÜMÜNDE ADALET BAKANLIĞI CEZA VE TEVKİFEVLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

DEPREM FAALİYETLERİ



DEPREMİN ETKİLERİNİ GİDERMEK İÇİN YAPILANLAR



HASAR TESPİT
Deprem bölgesinde bulunan
kurumların hasar tespitini yapıldı.
Ağır hasarlı kurumlar kapalıdır.
Çift ve az hasarlı kurumların bakım
ve onarım çalışmalarına geçildi.



PSİKO-SOSYAL DESTEK
25.521 psikolojik görüşme,
1.163 kriz görüşme, **2.765** ek görüşme
yapıldı. Tuzluk ve Tuzlukla Sorunlu
Residüel Psikososyal Bağlılandırma
Bölgesi kuruldu.



MANEVİ DESTEK
8.744 bireysel manevi destek
görüşmesi gerçekleştirildi.



PERSONEL DESTEĞİ
Alet bölgesindeki personele için Hırem
ve Alama Sistem (NARS) **40 puan**
değeriyle yapıldı, **yer değiştirme**
talepleri için kollektif çalışıldı.



YARDIM MALZEMESİ
Kurumlarda oluşturulan **sosyal**
marketler aracılığıyla
depremzedelerin **kartasıya** ve yardım
malzemesi desteği sağlandı.



**CEMUT ARAMA KURTARMA
(CEKUT)**
7 bölgede sesli ve manevi kurulu.
Alet bölgesinde görev yapan
gönüllü personellerimize haber
dalgası varlık.

SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına
Enis Yavuz YILDIRIM
Genel Müdür

YAYIN KURULU

Fatih GÜNGÖR
Genel Müdür Yardımcısı
Yayın Kurulu Başkanı

Armağan BURAN
Daire Başkanı

Hakan ERDEM
Yazı İşleri Müdürü & Editör

GRAFİK TASARIM & MİZANPAJ

Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Kurumsal İmaj Bürosu
Ümit ÇETİNER-Memur
Okan KETEN-Memur
İrem GÖKDEMİR-Memur

YAZARLAR

A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ - Abdullah KAYA
Ayşe GÖKCE - Burçin İŞİM - Celal CEYLAN
Dilek DEREBAŞI - Ersin KAYA
Ferhat ÇELİKER - Hatice AYDOĞDU
Hüseyin ÖZTÜRK - İsa TİYEK - İsmail EVCİN
Kamil KIRATLI - M. Recep KOLCU
Melike AKCURA YULDAŞ
Muhammed Emin GEYLANI - Murat NAMDAR
Mustafa GÜNAY - Nevgül DUMAN
Nevriye TOSUN - Nurgül AÇIKGÖZ - Onur KAYA
Reyhan ÖZTÜRK - Samet YURTTAŞ - Şirin Ceren GÖMLEKSİZ
Ümmü GÖKDEMİR - Yasin YILMAZ

KONUK YAZARLAR

Beste ÖNLER - Burcu YEŞİLTOPRAK
Enes Batuhan TANRIVERDİ - Hakkı ESER
Hasan KANTARCI - Nisa BARAÇ
Özlem YILDIRIM

REDAKTÖRLER

Ayşe GÖKCE - Celal CEYLAN
Murat Ali KIRBIYIK - Umut Tugay YÜCEL

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER - Halil İbrahim GÜNEŞ
Hayri TURHAL - İlke GÜLER

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

BASKI

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

MATBAA - BASKI ŞEFİ

Zafer KARAKAYA

YAYIN TÜRÜ

Yerel Süreli Yayın

BASIM TARİHİ

19.03.2025



Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

EDİTÖRÜN NOTU



Hakan ERDEM
Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

6 Şubat 2023 ülkemizin hafızasına derin izler bırakan, yüreklerimizi dağlayan bir tarih olarak kayıtlara geçti. Asrın felaketi olarak nitelendirilen bu büyük deprem yalnızca binaları değil hayatlarımızı da kökten sarsan bir gerçeklik oldu. O günden bugüne yaraları sarmak için verilen mücadele devam ederken Değer dergisi olarak bizler de bu acının tekrar yaşanmaması adına, hafızalarda diri kalmasını sağlamak ve bilinçlendirme çalışmalarına katkıda bulunmak amacıyla Şubat sayımızı bir kez daha “Deprem Özel Sayısı” olarak hazırladık.

Bu özel sayıda, felaketin hemen ardından gönüllü olarak deprem bölgesine giden ve tam 30 gün boyunca bölgede kalan personelimiz Psikolog Okan Açık ile gerçekleştirdiğimiz röportaja yer verdik. Okan Açık, depremden etkilenen çocuklarla yürüttüğü çalışmalarla onların travmayı atlatmalarına destek olup rehabilitasyon süreçlerinde önemli bir rol üstlendi. Ceza infaz kurumunda depremzede çocuklara yönelik gerçekleştirdiği psikososyal destek programları, depremin yıkıcı etkilerini en aza indirmek adına gösterilen insani çabanın kıymetli bir örneği olarak bu sayımızda okurlarımızla buluşuyor.

Ayrıca afet anlarında büyük bir özveriyle görev alan Ceza ve Tevkifevleri Arama Kurtarma Ekibi (CEKUT) ile ilgili özel bir içerik hazırladık. CEKUT'un deprem bölgesindeki çalışmaları, enkaz altındaki canlara ulaşma çabaları ve gösterdikleri fedakârlık bu sayımızda detaylı bir şekilde ele alınıyor. Afetlerde insan hayatını kurtarmak için üstün gayret gösteren bu ekibin önemini ve çalışmalarını okuyucularımıza aktarmaktan büyük bir gurur duyuyoruz.

Milli ve manevi değerleri temel alan Değer dergisi, bu büyük felaketin yıl dönümünde ikinci bir “Deprem Özel Sayısı” ile okurlarına sesleniyor. Amacımız, hem felaketin unutulmamasını sağlamak hem de toplum olarak afetlere karşı bilinçlenmeye katkı sunmak. Bu kapsamda içeriklerimizi oluşturmaya devam ediyoruz.

Deprem ile ilgili içeriklerin yanı sıra birçok farklı ve önemli konuya da yer veriyoruz. Ayın değeri olarak belirlediğimiz alçak-gönüllülük kavramını ele alan özel yazılarımızla, bu erdemün bireysel ve toplumsal hayatımızdaki önemine dikkat çekiyoruz. Ayrıca “9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü” kapsamında özel bir araştırma makalesi sunarak; sigaranın zararları, bırakma yöntemleri ve sigarayı bırakmada psikolojik destek konularında bilinçlendirme sağlamayı amaçlıyoruz. Kış aylarının getirdiği ruhsal değişimlere karşı kış depresyonundan kurtulmak için öneriler sunan bir içerikle de okurlarımıza rehberlik ediyoruz.

Şubat sayımızda bireysel gelişim ve toplumsal bilgiyi artırmaya yönelik içeriklere yer vermeye özen gösterdik. Her sayımızda olduğu gibi bu ay da okurlarımıza bilgi ve ilham sunmayı hedefliyoruz.

Yeni sayımızda buluşmak dileğiyle.

İÇİNDE

Beslenme-29

Armudu Sapıyla, Üzümü
Çöpüyle, Pekmezi Küpüyle

Ayın Önemi-30

Dünya Radyo Günü

Foto Değer-32

Bir Fotoğraf Bir Hikâye-40
Küçük Sultanahmet Kariye Cami

Deneme-41

Sükûtun Hikmeti
Hamuş

Eğitim-42

Kollektif Bilinç Dışı ile İçsel
Bağlantı Kurmanın Bir Yolu

Edebiyat-44

Cümleden Şiire Anlatımın
Derinleşen Gücü

Başyazı-5



AKILLI TEKNOLOJİLERİN
CEZA İNFAZ KURUMLARINA
ENTEGRASYONU

ACEP-2

CTE-06



PSİKOLOG OKAN AÇIK

RÖPORTAJ-10



ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK

DEĞER-16



GELİŞİMSEL YETERSİZLİĞİ
OLAN ÇOCUKLARA
OYUN ÖĞRETİMİ

AİLE VE ÇOCUK-18



EKİLELER

Gezi-34



Maneviyat-46
Cennete Götürecek Değer

Hayatın İçinden-48
Polivagal Teori

Psikoloji-50
Kaygının Sessiz Yankısı

Personelimizden Gelenler-52
Beyazlar İçinde Kış Depresyonu

Güncel-54
Tarihten Günümüze Kuşak Çatışması

Teknoloji-56
TOGG'a Giden Yolda İlk Adım Devrim

CTE-58
Mehmet Efdaleddin

Spor-62
Futbolun Altın Fırtınası: Ballon d'Or

Kişisel Gelişim-64
Mobbinge Hayır

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
BİR SALGIN
VEREM

SAĞLIK-20



SİGARAYI BIRAKMANIN
PSİKOLOJİK
YÖNÜ

ARAŞTIRMA-22



ANADOLU'NUN SESSİZ BEKÇİSİ:
ANADOLU PARSI

CANLILAR ALEMİ-24



CEZA İNFAZ KURUMLARINDA
BESLENMENİN
ÖNEMİ

CEZA İNFAZ KURUMLARI-26



Yayınlarmızda YER ALMAK İSTER MİSİN?



Değer dergisinde yayınlanmak üzere siz değerli personelimizin yazılarını bekliyoruz.

Toplumumuza rehberlik eden içerikler üretmek, düşüncelerinizi ve fikirlerinizi geniş kitlelere ulaştırmak için katkıda bulunabilirsiniz.

Siz de yazılarınızla dergimize değer katmak istiyorsanız bize ulaşın.

ctedeger@gmail.com



CEZA VE TEVKİFEVLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Yayın İşleri Bürosu

<https://cte.adalet.gov.tr>



[ctegmkurumsal](https://www.facebook.com/ctegmkurumsal)



[ctekurumsal](https://www.instagram.com/ctekurumsal)



[ctekurumsal](https://twitter.com/ctekurumsal)



Merhaba Değerli Okurlar,

6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler, yüreklerimizde derin yaralar açtı. Ancak milletimiz her zor durumda olduğu gibi deprem felaketinde de dayanışma ruhunun en çarpıcı örneklerinden birini sergiledi. Binlerce insanımızın hayatını kaybettiği, on binlerce insanımızın yaralandığı ve milyonlarca vatandaşımızın hayatının derinden etkilendiği bu büyük yıkım, bizlere bir kez daha dayanışmanın, fedakârlığın ve yardımlaşmanın ne denli önemli olduğunu hatırlattı. Bu süreçte Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğümüz, sadece adalet mekanizmasının bir parçası olarak değil toplumsal sorumluluğun bilincinde bir kurum olarak da harekete geçti. Genel Müdürlüğümüzde kriz masası oluşturularak deprem bölgelerinde bulunan vatandaşlarımıza ve ceza infaz kurumu personeline yönelik pek çok yardım ve destek faaliyeti organize edildi. Barınma, temel gıda, sağlık ve psikososyal destek hizmetleri hızla devreye alınırken ceza infaz kurumlarında bulunan tutuklu ve hükümlüler için de güvenli tahliyeler ve nakiller gerçekleştirildi.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü personelinde oluşan CEKUT (Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Arama ve Kurtarma) ekibi depremin hemen ardından hızla harekete geçerek bölgeye intikal etti. Enkaz altında hayata tutunan canlarımıza ulaşmak için gece gündüz demeden büyük bir azimle görev yapan CEKUT ekibi, özverili çalışmalarıyla umutlarımızı artırdı. Bu ekibimizle birlikte gönüllü olarak deprem bölgesinde görev alan personelimiz el ele verip 41 vatandaşımızı enkaz altından kurtararak dayanışma ve fedakârlık örneği sergilediler. Her geçen gün gönüllü sayısı

artarak devam eden CEKUT ekibimizde eğitim alan gönüllü sayısı 2614'e, aktif gönüllü sayısı 1668'e ulaştı. Bu fedakâr ekipte yer alan tüm personelimizle gurur duyuyor, başarılı çalışmalarının devamını diliyorum.

Depremi ikinci yılında Değer dergimizde deprem özel sayısının ikincisini hazırlayarak, bu büyük felaketi unutmamak adına özel içeriklerle sizlerle buluşmaya devam ederken Ulucanlar Cezaevi Müzesi'nde "Asla Çaresiz Olmadık" adlı fotoğraf sergisini düzenleyerek yaşananların fotoğraflara yansıyan yüzünü ziyaretçilerle buluşturduk. Bu sergide depremin yarattığı büyük yıkımın yanı sıra umut dolu anlar ve dayanışmanın güçlü örnekleri de yer aldı. Sergi, afetin etkilerini unutmamak ve gelecekte benzer felaketlere karşı bilinç oluşturmak adına önemli bir adım oldu.

Değerli Okurlar,

Bu büyük felaket bizlere, doğal afetlere karşı hazırlıklı olmanın ve dayanışmanın ne kadar hayati olduğunu bir kez daha gösterdi. Kamu kurumlarının, sivil toplum kuruluşlarının ve vatandaşların el ele vererek sergilediği bu dayanışma ruhu, milletimizin en köklü değerlerinden biri olarak tarihe geçti. Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü olarak bu büyük felakette hayatını kaybeden vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet, yarahlılara şifalar diliyoruz. Deprem, sadece fiziksel yıkımlar değil aynı zamanda ruhsal ve toplumsal sınavlar da getirir. Ancak bu sınavların ötesine geçmemizi sağlayan en büyük gücün bir arada olma ve yardımlaşma bilinci olduğuna inanıyoruz. Hep birlikte daha güçlü ve daha dayanıklı bir yarın inşa etmek için çalışmaya devam edeceğiz.



Berker KÜÇÜKÇETİN

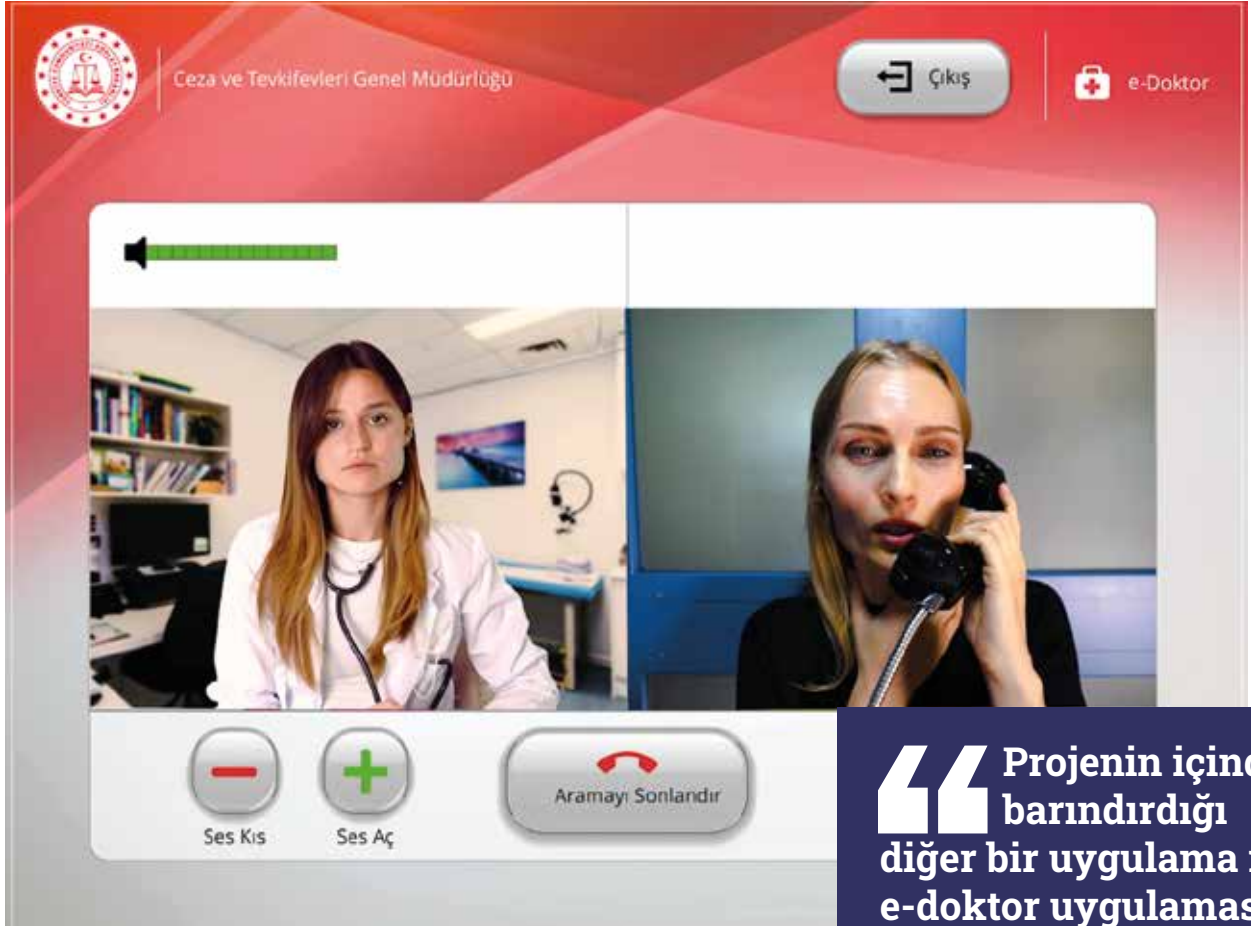
Şef

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Dış İlişkiler Daire Başkanlığı

AKILLI TEKNOLOJİLERİN CEZA İNFAZ
KURUMLARINA ENTEGRASYONU

Çağımızın Lokomotifi
Teknoloji ile Gelişen
Ceza İnfaz Kurumları

ACEP 2



“ Projenin içinde barındırdığı diğer bir uygulama ise e-doktor uygulamasıdır. Uygulama ile hükümlülerin hastane sevkleri öncesinde rahatsızlıklarına uygun olmayan polikliniklere sevk edilmeleri önlenmiş ve tedavi sürecindeki kontrol muayenelerinin hastane sevkı gerekmeden gerçekleştirilmesi sağlanmıştır.

Ceza infaz kurumlarında ve infaz hizmetlerinde teknolojik gelişmelerden faydalandığına dair bir önceki sayımızda ele aldığımız ACEP projesini incelemeye bu sayımızda da devam ediyoruz.

ACEP Projesi kapsamında yapılan değerlendirmeler neticesinde yazılım kodları tamamen yerli ve projeye özgü olduğundan geliştirilebilir bir tasarım tercih edilmiş olup an itibarıyla dilekçe, kantin siparişi

ve çevrim içi ödeme, kütüphane kitap talebi, sayım, e-mektup, sesli ve görüntülü görüşme, e-doktor ve bakanlık iletişim uygulamaları gibi modüller hazırlanmıştır. Proje sayesinde hükümlülerin oda dışarısına çıkarılmak suretiyle yaptıkları telefon görüşmeleri oda içerisinde gerçekleştirilmektedir. Bu sayede kurum içi sirkülasyonda büyük bir yer kaplayan telefon görüşmeleri personele ihtiyaç duyulmadan rahatlıkla yapılmaktadır. Ayrıca projenin hayata geçmesiyle



ceza infaz kurumlarında hükümlülere ilk defa aileleri ile görüntülü görüşme imkânı sunulmuştur. Söz konusu uygulama sayesinde kapalı görüş için gelen ziyaretçi sayısında önemli ölçüde azalma yaşanmıştır. Milyonlarca hükümlü yakını fiziki ziyarete gelmek yerine sistem vasıtasıyla görüntülü görüşmeyi tercih etmektedir. Böylece personel tasarrufu sağlanmakta ve daha az sayıdaki ziyaretçi sirkülasyonu kurum güvenliğine katkı sunmaktadır. Görüntülü görüşme imkânı bilhassa ceza infaz kurumunun bulunduğu şehir dışında ikamet eden hükümlü yakınlarını görüş için ceza infaz kurumuna gelmek gibi büyük bir külfetten kurtarmaktadır. Bu sayede hükümlülerin küçük yaşta çocukları da ceza infaz kurumuna gelmeden ebeveyni ile görüşebilmekte ve çocukların ceza infaz kurumu ortamından etkilenmelerinin önüne geçilmektedir.

Aile ile iletişimin hükümlülerin rehabilitasyonuna çok önemli katkılar sağladığı bilinmektedir. Projenin, aileleri ile görüntülü olarak iletişime

geçen hükümlülerin psikososyal gelişimine ve topluma kazandırılmalarına önemli katkı sağladığı değerlendirilmektedir. Nitekim ACEP projesi, cezaların infazı alanında dünyanın en geniş çaplı kuruluşu olma özelliği taşıyan Uluslararası İslah ve Ceza İnfaz Kurumları Birliği (ICPA) tarafından 2022 yılının ekim ayında ABD'nin Orlando şehrinde yaklaşık 75 ülkeden 600 katılımcının bir araya geldiği yıllık kongrede



“Yeniden Suç İşlemenin Önlenmesi” kategorisinde en iyi proje seçilerek “Mükemmeliyet Ödülü”ne layık görülmüştür.

Bu denli büyük bir dijital dönüşüm projesi sadece teknoloji alanında değil teknolojinin yerinde ve etkin kullanımı sayesinde hükümlülerin topluma kazandırılmaları, rehabilite edilmeleri ve yeniden suç işlenmesinin önlenmesi alanlarında da ödüle layık görülmüştür. Bu da teknolojinin etkin kullanımının çağdaş infaz anlayışına etkisini göstermektedir. Projenin içinde barındırdığı diğer bir uygulama ise kantin siparişi ve ödemeleridir. Hükümlüler yaşam alanlarına kurulmuş olan multimedya cihazı sayesinde kantinde satılan malzemeleri ve bu malzemelerin fiyatlarını görebilmekte ve sistem üzerinden kantin siparişi vererek ödemelerini gerçekleştirebilmektedir.

Projenin önemli bir bileşeni “**Bakanlık İletişim**” uygulamasıdır. Bu uygulama ile hükümlü ve tutuklular, odalarında kurulu bulunan sistem

“Çağımız gelişen teknolojileri sayesinde artık kameralar aracılığı ile yapay zekâyı da aktif ederek kişi analizi yapmak mümkündür. Mevcut durumda izleme merkezine personel konumlandırılarak yapılabilecek birçok işlem personele gerek kalmaksızın yapay zekâ kullanan kameralar aracılığı ile yapılabilmektedir.

marifetiyle herhangi bir personele ihtiyaç duymaksızın ve bir denetime tabi olmadan Bakanlığımıza doğrudan sesli, görüntülü veya yazılı olarak şikâyet ve önerilerini iletebilmektedir. Söz konusu uygulama ceza infaz sisteminin geldiği noktayı göstermenin yanında insan haklarının korunması konusunda dünyada eşi benzeri olmayan önemli bir güvence sağlamaktadır.

Projenin içinde barındırdığı diğer bir uygulama ise e-doktor uygulamasıdır. Uygulama ile hükümlülerin hastane sevkleri öncesinde rahatsızlıklarına uygun olmayan polikliniklere sevk edilmeleri önlenmiş ve tedavi sürecindeki kontrol muayenelerinin hastane sevkı gerekmeden gerçekleştirilmesi sağlanmıştır.

Proje sayesinde tasarruf edilen personelin; güvenlik, eğitim ve iyileştirme faaliyetlerinin daha etkin olarak gerçekleştirilmesinde ya da

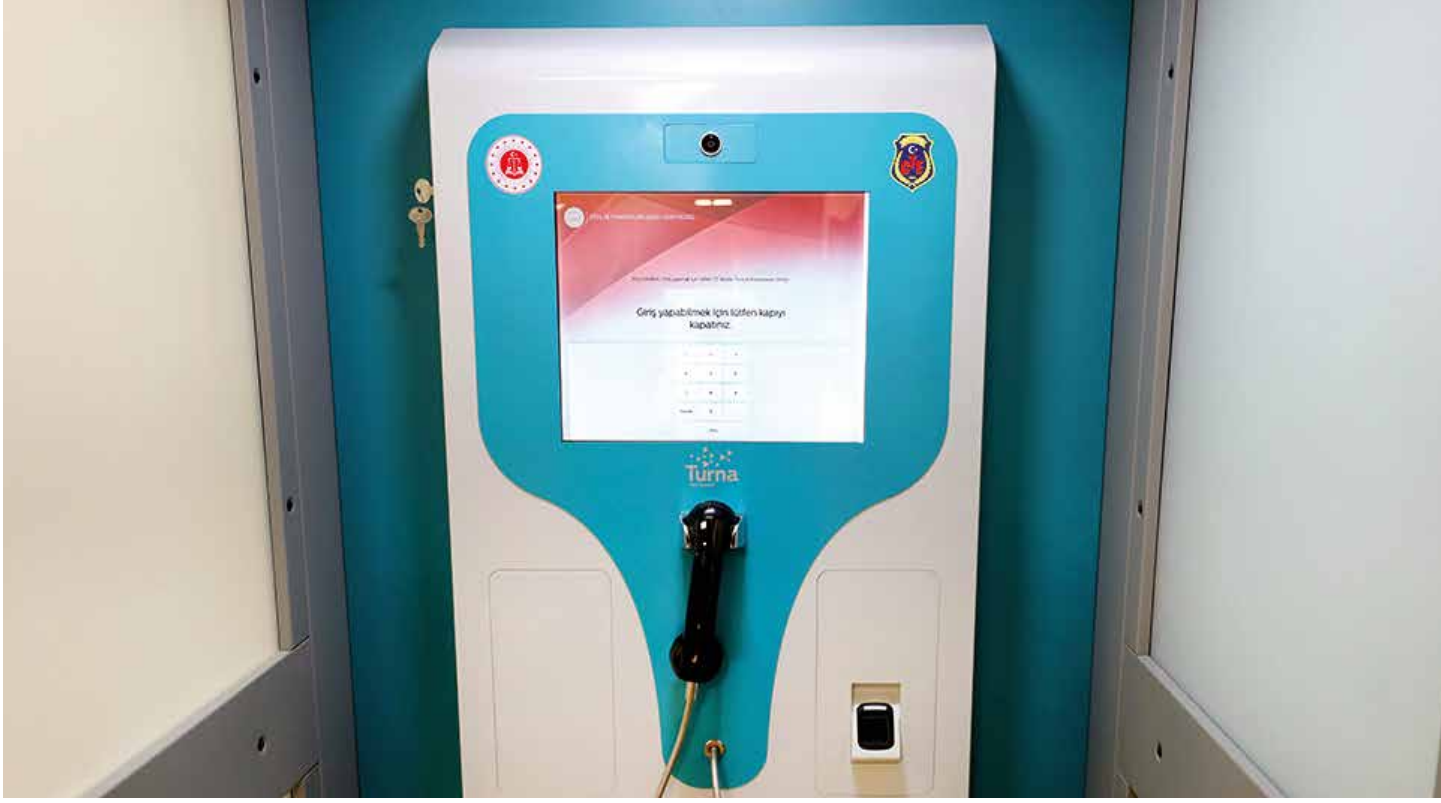
yeni açılan ceza infaz kurumlarının personel ihtiyacının giderilmesinde istihdam edilmesi planlanmaktadır.

Proje ayrıca çevreci olması ile de ön plana çıkmakta olup gerek kantin gerek telefon görüşmesi gerekse diğer uygulamalarda kullanılan kâğıtlardan yılda yaklaşık 100 milyon adet tasarruf edilmektedir. Ayrıca projenin karbon ayak izi konusundaki katkılarına yönelik araştırmalara da devam edilmektedir. Diğer yandan söz konusu proje kapsamında yapılan görüşmeler ilgili mevzuat kapsamında 6 ay süreyle depolanmakta olup bu veri günlük 4 TB civarında yer kaplamaktadır. Bu minvalde söz konusu dijitalleşme projesi aynı zamanda büyük bir veri havuzunu da beraberinde oluşturmaktadır. Köklü bir dijital dönüşümü gerçekleştiren bu proje, Türkiye Bilişim Derneği tarafından Türkiye’de dijital dönüşüme önemli katkılar sağlayan projeleri ortaya çıkarmak ve bu projelerin topluma olan değerini vurgulamak amacıyla düzenlenen ve teması “Kamuda Bilişimle Dönüşüm” olan “Türkiye Bilişim Ödülleri” organizasyonunda “Kamudan Vatandaşa e-Hizmetler” kategorisinde de birinciliğe layık görülmüştür.

Proje sayesinde bilgi ve iletişim teknolojilerinin, ceza infaz kurumlarında gerek hükümlülerin gerek personelin iş ve işlemlerini nasıl kolaylaştırdığını görmekteyiz. Tüm bu hususlar birlikte değerlendirildiğinde ceza infaz kurumlarında teknoloji kullanımı tüm tartışma ve dirençlere rağmen vazgeçilmez bir unsur olarak çoktan bu kültürde yerini almaya başlamıştır.

Ceza infaz kurumları, güvenliğin ön planda olduğu asıl amacın hükümlülerin ilkel yollarla cezalandırılması değil tekrar suç önlemesinin engellenmesi ve topluma kazandırılması olduğu tesislerdir. Söz konusu kurumlardaki iş yükü de gerek idari açıdan gerekse personel açısından





çok fazladır. Dünya genelinde ceza infaz kurumu popülasyonunda yukarı yönlü ivme her geçen yıl artarak devam etmektedir. Öyleyse, asıl amacın hükümlülerin tekrar suç işlemlerinin engellenmesi ve topluma kazandırılması olan bu kurumlarda artan mevcut ve yaşanan kapasite sorununa karşın gerçekleştirilmesi gereken iş ve işlemlerle iyileştirme çalışmaları nasıl aksamadan devam ettirilebilir? İşte tam bu aşamada bilgi ve iletişim teknolojileri devreye girmektedir. Bahsedilen çeşitli bilgi ve iletişim teknolojilerine ilişkin projelerle çok fazla personel tasarrufu sağlanmasının yanı sıra ceza infaz kurumlarında çok daha etkin bir güvenlik işleyişi sağlanmaktadır. Hatta hükümlülerin ceza infaz kurumları dışında izlenerek cezalarını alternatif yöntemlerle infaz etmeleri de sağlanabilmektedir.

Çağımız gelişen teknolojileri sayesinde artık kameralar aracılığı ile yapay zekâyı da aktif ederek kişi analizi yapmak mümkündür. Mevcut durumda izleme merke-

zine personel konumlandırılarak yapılabilecek birçok işlem personele gerek kalmaksızın yapay zekâ kullanan kameralar aracılığı ile yapılabilmektedir.

Bu minvalde çeşitli bilgi ve iletişim teknolojilerini ceza infaz kurumlarına entegre ederek hükümlü, kurum ve toplum güvenliğini daha etkin bir şekilde gerçekleştirmek, intihar ve kavga öncesi hareket analizi yaparak istenmeyen olayların gerçekleşmemesini önlemek, dronlar ile hükümlüleri personel ihtiyacı olmadan koğuş ve odalarından çıkartarak planlanan varış noktalarına götürmek, binlerce kilometre uzakta bulunan hükümlü ile ailelerini saniyeler içinde bağlantı kurarak görüştürmek hiç de zor değildir. Bu aşamada bazı dirençleri kırmanın, eğitim vermenin ve buna benzer sorunları ortadan kaldıracak uygulamaları hayata geçirmenin çağdaş infaz anlayışına uygun ceza infaz kurumları oluşturmak için yeterli olacağı değerlendirilmektedir.

Kaynak
Demirbaş, T. (2000, 21-22 Ocak). 21. Yüzyıla Girenken Cezaların İnfazı Sempozyumunda sunuldu, Ankara Kaptanoğlu, C. (2000). Panopticondan F Tipine Tecrit, Birikim Dergisi, 136-138

“ Ceza infaz kurumları, güvenliğin ön planda olduğu asıl amacın hükümlülerin ilkel yollarla cezalandırılması değil tekrar suç önlemesinin engellenmesi ve topluma kazandırılması olduğu tesislerdir. Söz konusu kurumlardaki iş yükü de gerek idari açıdan gerekse personel açısından çok fazladır. Dünya genelinde ceza infaz kurumu popülasyonunda yukarı yönlü ivme her geçen yıl artarak devam etmektedir.



Hakan ERDEM

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Fotoğraf : Ömer Faruk ERDOĞAN

PSİKOLOG

OKAN AÇIK

Merhaba Okan Bey sizi tanıyabilir miyiz?

1987 yılı Haziran ayında Ankara'nın Mamak ilçesinde dünyaya geldim. Okul öncesi dönemi Ankara'nın Yenimahalle ilçesinde geçirdim. Memur olan babamın tayini sebebiyle ilkokulu ve ortaöğretimi Mardin'de tamamladım.

Lise eğitimimi Aydın Lisesinde başarılı bir şekilde tamamlayarak mezun oldum. 2010 yılında Kıbrıs Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümünden mezun oldum. Emirdağ Açık Ceza İnfaz Kurumunda Psikolog olarak görev yapmaktayım. Evli ve bir çocuk sahibiyim.

Psikoloji bölümünü tercih etme sebebiniz nedir?

Psikoloji bölümünü tercih etmemde rehberlik öğretmenlerimizin bu bölümün geniş kariyer yelpazesini anlatmaları etkili olsa da

bunun benim tercihimde tek etken olmadığını altını çizmek isterim. Asırlardır insan davranışlarının nedenlerini anlama üzerine yapılan çalışmaların zorlu, dinamik ve ödüllendirici bir alanda başkalarına yardım etme konusundaki arayışta kendime değerli beceriler kazandıracığı fikri tercihimdeki en büyük sebeplerimdir.

2012 yılında ceza infaz kurumunda psikolog olarak mesleğe başladınız. Geçen süreç içerisinde ne gibi çalışmalar yürüttünüz?

Eğitim ve iyileştirme çalışmaları anlamında birçok yetişkin ve suç sürüklenen hükümlüyle suçun önlenmesi ve hükümlülerin topluma yeniden kazandırılması amacıyla bireysel görüşmeler gerçekleştirdim. Suç işlemede hükümlüyü suça yönelten etkenlere yönelik "Cinsel Suça Yönelmeme", "Öfke ile Mücadele", "Aile Eğitimleri", "Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı" konusunda grup çalışmaları, konferanslar ve seminerler düzenledim. Bu söylediğim çalışmalar dışında "Kütüphanemden Katre", "Eller Çok Komşum Tok" ve "Karikatürle Bağımlılık Sergisi" gibi proje ve farkındalık çalışmalarıyla hükümlülerin hem rehabilite olmalarını hem de temel ihtiyaçlarını karşılamalarını amaçladım.

Bağımlılık ile ilgili çalışmalarınızdan bahsedermisiniz? Çalışmanızı farklı alanlarda değerlendirmeyi düşünüyor musunuz?

Bağımlılık maalesef hem dünyada hem de ülkemizde en önemli sorunların başında gelmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle bağımlılık neredeyse her birey için risk teşkil etmektedir. Bu konuda mesleki anlamda yaptığım çalışmaların yanında üç yıldır üzerinde çalıştığım “Bağımlılığın Çizgisi” adlı bir kitabım bulunuyor. Kitabım karikatürün öncülerinden olan Pertev Ertün’ün “Bir çizgi, bir kelimeye bedeldir.” sözünden yola çıkarak madde, alışveriş, kumar, teknoloji gibi birçok bağımlılığın dünyada ve günümüzdeki etkilerini karikatür çizimleri ve bilgi notlarının metaforik anlatımlarıyla ele alarak ülkemizdeki her bireye ulaşması amacıyla yazdığım bir eserdir. Kitap içerisindeki görsellerden oluşan karikatürleri yine birçok üniversite ve kültür merkezinde sergileyerek bağımlılık anlamında toplumumuzda bir farkındalık yaratmayı amaçlıyorum.

Fotoğraf alanında çalışmalarınız olduğunu biliyoruz? Bu alandaki çalışmalarınızdan bahsedermisiniz?

Öncelikle fotoğraf sanatına bu alanda usta bir isim olan Ara Güler’in deklanşöründen etkilenecek başladığımı ifade etmek isterim. Çalıştığım alanda hükümlülerin sosyokültürel uyumları, suça itilmemesi ve suçtan uzak durmaları anlamında zamanlarına uygun rekreatif çalışmalara yön vermek olumlu bir etkiye sahiptir. Hatta okuduğum bir araştırma dergisinde Philadelphia kentinde yapılan bir çalışmada polislerin gönüllü olarak belediyelerce tahsis edilen alanları temizleyerek kullanılacak



hale getirmelerinden sonra ilgili yerleşim yerlerinde %40 oranında suçun azaldığı gözlemlenmiştir. Rekreatif çalışmaların bu denli önemini göz önüne aldığım da bir fotoğraf teması belirlemeye karar verdim. Yaşamış olduğum sosyolojik yapıdaki değerleri göz önüne alarak ve inancın suç işlememe üzerindeki etkisiyle “Cami” temalı bir fotoğraf çalışması başlattım. 250 gün boyunca 1035 kilometrelik bir alanda Afyonkarahisar/Bolvadin ilçesi mülhakatındaki tüm camilerin toplam 1786 kez fotoğrafını çekip içlerinden 24 özel eserden oluşan “Peygamberimiz, Cami ve İrşad” adlı Türkiye’de tek olan sergimi gerçekleştirdim. Ayrıca her yıl belirlenecek olan temalarla hükümlülerin aldıkları kurslarla hem bu alanda meslek edinmelerini hem de zamanlarını olumlu davranışlara yönlendirerek suçtan uzak durmalarını sağlamak amacıyla bir proje üzerine çalışmaktayım.

6 Şubat 2023 tarihinde ülkemizde büyük bir deprem meydana geldi? Siz deprem olduğunda neredeydiniz?

Ben o gün Bakanlığımızın Antalya’da gerçekleştirilen hizmet içi eğitimi olan “SAMBA BAŞARI” (Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı) eğitimine gelmişim. Odamda istirahat halindeyken depremin olduğu saat 04.17’de otel binasının sallandığını hissettim. Sarsıntı epey uzun sürmüştü. Telefonumdan haberlere baktığımda deprem olduğunu ve depremin etkisinin büyük

“ Kitap içerisindeki görsellerden oluşan karikatürleri yine birçok üniversite ve kültür merkezinde sergileyerek bağımlılık anlamında toplumumuzda bir farkındalık yaratmayı amaçlıyorum.



olduğunu öğrendim. Deprem bölgesinden gelmiş olan birçok arkadaşım olduğu için merak ederek ilerleyen saatlerde otelin lobisine indim. Arkadaşlarımla ailelerinden haber alamamaları ve yaşanan felaketin endişelerini göz önüne aldığında onların yanında olma gayreti gösterdim. İlerleyen süreçte Bakanlığımızın yardımlarıyla deprem bölgesindeki arkadaşlarımızı ailelerinin yanına dönmeleri amacıyla otel binasından uğurladım. O gün üzüntü, şaşkınlık, gerginlik, kaygı, korku gibi birçok duyguyu aynı anda hissettiğim için hareket edememe düşüncesiyle bir savaş halindeydim diyebilirim.

Depremde zarar gören illerde gönüllü olarak görev almaya nasıl karar verdiniz?

Röportajın başında yönelttiğiniz “Psikoloji bölümünü tercih etme sebebiniz?” sorusunun cevabı aslında bu soruyu açıklıyor. İnsanların zor durumlarında yanlarında olmak, hayatlarında olumlu yönde değişiklikler yaratmak doğru bir etki bırakmak anlamında bireysel olarak etkilenmekle kalmayıp, toplumsal bir etki yaratmak amacıyla bunu bir fırsat olarak görüp görev almak istedim. Hizmet içi eğitim sorumlusu tetkik hâkimimize gönüllü olarak görev almak istediğimi belirttim. Daha sonra Ceza ve Tevkiflevleri Genel Müdürlüğü ve Adalet Bakanlığını arayarak mesleğim ve aldığım eğitimler doğrultusunda bu süreçte yardımcı olabileceğimi, psikolojik ilk yardım sürecinde rol alabileceğimi belirterek bilgilerimi yetkili kişilere iletip onların geri

dönüş yapmaları için bekledim. Genel Müdürlüğümüzden gelen talimatla İskenderun M Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu personeli, aileleri ve çocukları için destek konusunda görevlendirildim. Bu görevlendirme sonrası acilen İskenderun’a gitmem gerektiği ifade edildi. Çok büyük bir heyecan içerisinde ailemle ve 4 yaşındaki çocuğumla vedalaşarak gönüllü görev için yola çıktım.

İskenderun M Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumunda depremden zarar gören vatandaşlarımıza desteğe gittiğinizde nelerle karşılaştınız?

İskenderun ilindeki zarar gören binaları ve çevreyi gördüğümde doğru bir karar verdiğimi anladım. Ceza infaz kurumuna geldiğimde

kendimi tanıtip beni karşılayan görevli infaz ve koruma memuru arkadaşımın yaşamış olduğu depremin etkisi halen geçmemişken beni sanki evine misafir ağırlar gibi sıcakkanlı karşılaması bu süreçte beni ilk motive edici olay olmuştu.

Bir psikolog olarak deprem bölgesinde Psikolojik İlk Yardım (PİY) temel kuralları çerçevesinde nasıl bir yol izlediniz?

Çok güzel bir soru gerçekten teşekkür ederim. Bu tür afetlerde yardım amaçlı çıkılan süreçte istemeden de olsa afetlerden etkilenen bireylere ikincil bir travma yaşatılabildiğine şahit olabiliyoruz. İzinizle biraz PİY'den bahsetmek istiyorum. Bu kuralı acı çeken, yardıma ihtiyaç duyabilecek insancıl ve destekleyici bir yanıt olarak tanımlamak gerekir. Bu tanımdan yola çıktığımızda aslında PİY sadece sağlık çalışanları tarafından değil herkes tarafından sağlanacak şekilde geliştirilmiş bir modeldir. PİY'in ne olduğunu anlamak kadar ne olmadığını da anlamak gereklidir. PİY sağlayıcılarının amacı, hayatta kalanın deyimleri hakkında varsayımlarla kimseyi tedavi etmek veya yaşamış olduğu bu deprem afetinin getirdiği acıyı ortadan kaldırmak değildir. Bölgedeki PİY temel kuralları çerçevesinde öncelikle sahaya gitmeden önce PİY sağlayıcısının bu alanda kendisine "Yaşanılan afetin, olaydan etkilenen grubun kendisini zorlayacak yönleri var mı? Hâlihazırda fiziksel ve psikolojik durumu bu çalışmada olmaya uygun mu? Psikolojik öz bakım için nelere dikkat etmesi gerektiğinin farkında mı?" gibi sorularla öz değerlendirme yapması çok önemlidir. Öz değerlendirme sonucu PİY'in temel kuralları çerçevesinde bir plan yapılmalıdır. Kısaca bunlardan bahsedecek olursam; öncelikle ceza infaz kurumundaki yaşanılan afetten etkilenen personelimize, ailelerine ve çocuklara yönelik hızlı bir şekilde müdahaleci olmadan kültürel normlara dikkat ederek



şefkatli ve yardımsever bir şekilde temas ve iletişim kurdum. Daha sonra fiziksel ve duygusal rahatlık gibi temel hedeflerden önce afetten sağ kalanları düşünerek fiziksel ve psikolojik güvende olduklarına yönelik çalışmaların yapılacağı güvenli bir ahşaptan kamelya bölgesi oluşturduk. Bu güvenli bölgenin yapısı beton bir yapı olmadığı için güven sağlamıştı. Daha sonra duygusal olarak sakin ve dengeli kalabilmelerine yardımcı olmak amacıyla stabilizasyon teknikleri uygulamaya çalıştım. Hem aileler hem de çocuklardan bilgi toplanarak pratik yardım ve çalışmalarla başa çıkma stratejileri üzerine PİY temel kuralları çerçevesinde bir yol haritası çizdim.

Çocuklara özel yaptığınız çalışmalar da var. Ceza infaz kurumu içerisinde ahşaptan kapalı bir kamelya tarzı sınıf oluşturma fikri nasıl doğdu? Bu sınıfta çocukları

“ İnsanların zor durumlarında yanlarında olmak, hayatlarında olumlu yönde değişiklikler yaratmak, doğru bir etki bırakmak anlamında bireysel olarak etkilenmekle kalmayıp, toplumsal bir etki yaratmak amacıyla bunu bir fırsat olarak görüp görev almak istedim. Hizmet içi eğitim sorumlusu tetkik hâkimimize gönüllü olarak görev almak istediğimi belirttim.

depremde yaşadıkları travmadan uzaklaştırmak için ne gibi çalışmalar yaptınız?

Ceza infaz kurumundaki müdür ve idare memurlarının benim çalışmalarımı, fikir ve önerilerimi destekleyerek tarafıma her türlü imkânı sunarak ahşap bir kamelyayı benim çalışmalarım için tahsis etmeleri afetten etkilenen çocuklarımızın ikincil bir travma yaşamasının önüne geçmek anlamında çok önemli bir unsur olmuştur. Çünkü afet döneminde bireysel ve grup şeklinde çalışırken çocuklar beton çatlaklarından bahsedip beton yapılarının güvenli olmadığı anlamında geri bildirimlerde bulunuyordu. Hatta bulunduğum zaman diliminde bölgede sürekli artçı depremler olduğu için ikincil travmanın önüne geçmesi anlamında bu yapı çok önemliydi. Ahşap kamelyayı oluştururken kapalı ortamdaki dışarı olan bağlantısının rahatlığı, mahremiyet ihlallerinin önüne geçecek şekilde kapı, pencere gibi kapalı bir şekilde sınırlarının olması göz önüne alındığında PİY temel hedeflerinden olan “Güvenlik ve Rahatlık” ilkesi yerine getirilmiştir. Bu sınıfa öncelikle yaşanan afetin karanlık izlerini silme amaçlı “Gökkuşuğu” ismini koyduk. Çocuklarla bu sınıfta boyama, hamur oynama, kitap okuma saatleri, kutu oyunları, ders takipleri, satranç, kum oynama, fiziksel egzersizler, sokak oyunları, bilgi yarışmaları, masal okumaları, tiyatro, müziksel aktivite ve günün belirli saatlerinde bireysel görüşmeler gerçekleştirdim.

Bütüncül yaklaşımların daha etkili olduğu görüşünü savunduğum için sadece çocuklarla değil ailelerle, kurum personelimizden birçok kişiyle birlikte etkinlikler yaptık. Mesela, bir akşam kurum şoförlerinden müzik anlamında yeteneği olan bir personelimizden rica ettim. Ailelerin ve çocukların katıldığı eğlence gecesi etkinliği düzenledim. Bu da bu bütüncül yaklaşıma bir örnektir aslında.



Bir psikolog olarak orada yaşadıklarınızdan sonra sizi en çok etkileyen durum neydi?

Bu soruyu elbette tek bir cevaba sığdırmak mümkün değil. İki olaydan bahsetmek istiyorum. İlki sosyal destek kaynaklarını sağladığımızdan sonra gelen oyunculardan bir tanesini personelimizin bir çocuğunun “Okan Abi bu oyuncakları siz çocuğunuza götürün.” diyaloguydu. Böyle bir teklifle gelmesi üzerine bu oyuncakları sizler için getirdik diye ifade ettim. Buna rağmen “Olsun benim hakkımdan çocuğunuza hediye olsun” demesi bu yaşanan zorluğa rağmen paylaşmayı düşünen bir çocuğun ifadesi, bu saf ve temiz kalbe iyi ki dokunmuşum hissiyatıydı.

İkincisi ise beni bu asrın felaketinde ailelerinden, mesai arkadaşlarından kayıplar yaşamış olan ceza infaz kurumu personelimizin kurum idaresinden, psikososyal servisteki psikolog meslektaşlarıma kadar eğitim servisi ve tüm infaz ve koruma memurlarımızın görevlerini yaparken evlerine misafir ağırlar gibi şefkatle ağırlamaları diyebilirim.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğümüz Enis Yavuz Yıldırım'ın kurumunu ziyaret ederek sizin ve çocukların yanında olması nasıl bir motivasyon sağladı?

Memuriyet hayatım boyunca protokollerde, seminerlerde üst düzey birçok kişi ile iletişim halinde olmuşum. Sayın Genel Müdürlüğümüz afet bölgesinde kurumumuza



geldiğinde ben çocuklarla “Gökkuşağı” adını koyduğumuz alanda etkinlik yapıyordum. Sosyal destek kaynakları konusunda bağlantı kurulmasında Genel Müdürümüzün gelip yaptığımız çalışmalarımızdan dolayı takdir etmesi, çocukları dinlemesi, beden dilindeki o sıcaklık bana o kadar samimi ve içten gelmişti ki personelimizin aileleri ve çocukları ile zor zamanlarda daha sağlıklı bir şekilde başa çıkma yönünden birçok çalışma anlamında motivasyonel bir kaynak olmuştu.

Değer dergisi olarak sizi yaptığınız bu özel çalışmalarından dolayı tebrik ediyoruz. Dergimiz aracılığıyla personelimize ve okurlarımıza neler söylemek istersiniz?

Değer dergisini yıllardır ilgiyle

takip ediyorum. İçerisinde çok kıymetli kalemleri barındıran bir dergi. Bu sayıda ülkemizin yaşamış olduğu 6 Şubat depreminde her bireyin zorluklarla baş etmelerine yardımcı olması bilinci ve bu alanda çalışan, eğitim gören herkese farkındalık oluşturması gayesi ile bana vakit ayırıp, derginizin kıymetli sayfalarında yer ayırmanızdan dolayı kıvanç duyuyorum.

Toplum kendisini zehirleyen ve çürüten derin uykusundan ancak eğitim, bilim, yardımseverlik, sanat ve kültürün güçlü, ince, zarif ve değerli diliyle uyanacaktır. Değer dergisinde emeği geçen tüm yazar ve çalışanlarımızın emeklerini takdir ediyor, başarılarınızın devamını diliyorum.

“Çocuklarla bu sınıfta boyama, hamur oynama, kitap okuma saatleri, kutu oyunları, ders takipleri, satranç, kum oynama, fiziksel egzersizler, sokak oyunları, bilgi yarışmaları, masal okumaları, tiyatro, müziksel aktivite ve günün belirli saatlerinde bireysel görüşmeler gerçekleştirdim.



Hakkı ESER
Kurum Vaizi
Eskipazar Açık Ceza İnfaz Kurumu

DEĞERLİ VE ERDEMLİ BİR DURUŞUN ALTIN ANAHTARI ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK

Rabbimiz Furkan suresi 63. ayetinde şöyle buyuruyor: "O rahman Allah'ın kulları, yeryüzü üzerinde alçak gönüllü olarak yürürler ve cahiller kendileriyle muhatap oldukları zaman 'selam' derler."



Kendini bilmek, insana yakışan en güzel hasletlerden biridir. Bizim kültürümüzde de dinimizde de yeri ayrı olan konulardandır. Kişinin sınırlarını bilmesi olarak bilinen alçak gönüllülük (tevazu) bir erdemdir. Hem bizim için hem de toplumsal olarak önemli olan kibirsiz, gösterişsiz olmak ve büyüklük iddiasında bulunmamaktır. Alçak gönüllü olmak bu hissiyata yardımcı olacak güzel değerlerdendir. Kötüden iyiyi, sahip olmadığımızdan sahip olduğumuzu ayırt etmek için gerekli sağduyunun bir şeklidir. Onun sayesinde doğanın diğer varlıklarına adaletle yaklaşarak hoşgörü gösterecek, saygı duyacak ve yaşamıyla da tüm farklı olanlara bir yer açmış olacağız.

Maide suresi 54. ayetinde Rabbimiz buyuruyor ki: "Müminlere karşı alçak gönüllü, kâfirlere karşı güçlü ve onurludurlar. Allah yolunda cihat ederler ve kendilerine dil uzatan hiçbir kimsenin kınamasından korkmazlar." İşte bu Allah'ın bir lütfudur ve bunu dileyene verir.

Ayette belirtilen özellikteki insanlar kendilerini beğenmişlik duygusuyla değil Allah'ın rızası için Allah yolunda cihat ederler. Aynı zamanda olgun ve kendine güvenen öz güvenli insanlar olarak da ifade etmek mümkündür. Alçak gönüllü insanlar başkalarına hava atmayan ve bu konuda kibar ve nazik olan kimselerdir. Hiçbir insan diğerinden üstün değildir. Üstünlük insanın iyiliği ve takva ile ilgilidir. Takva ise iyilikten ve doğruluktan ayrılmamaktır. Kişi, zenginliğiyle övünmemeli diğer insanları hor görmemelidir. Alçak gönüllülük herkes tarafından takdir gören bir olgudur. Tam tersi insanın kendini övmesi toplum nezdinde hoş karşılanan bir durum değildir.

Alçak gönüllülük bilgilerini saklamak, hareket edilmesi gereken yerde durmak da değildir. Yeniliklerin gelişim ve değişimlerin gerçekleşebilmesi için alçak gönüllü olunmalıdır. Bilen insanlar bildiklerini, tecrübelerini aktarmasalar da ilerleme olmazdı veya şöyle diyelim: Öğretmen öğrenciye, ebeveyn çocuklarına, usta çırağına, bilen



bilmeyene aktarmasaydı insanlık ilerleyemezdi.

Alçak gönüllülük kâmil bir imanın hayatımızdaki en büyük tezahürüdür. Salih amel ile birlikte güzel ahlakın sahibi olmaktır. İslam bir yandan müminin ruhuna alçak gönüllü olmayı nakşederken diğer taraftan kibirden olabildiğince uzaklaşmayı öğütler. Çünkü kibir, peygamber efendimiz (sav)'in ifadesiyle hakikati inkâr etmek ve insanları küçük görmektir. Hz. Peygamber Resulullah (sav): "Allah bana birbirinize karşı mütevazı olmanızı kimsenin kimseye üstünlük taslamamasını vahyetti buyurmuştur."

Kişi, çabalarının değerini küçüm-

sememeli ve alçak gönüllü olmalıdır. Hatta bunu önemsiz olmak korkusu olmadan yapmalıdır. Zira yükselmek isteyen kimse mütevazı olmalıdır. Hatırda tutulmalıdır ki; "Yücelik damına çıkarmak için alçak gönüllülükten başka merdiven yoktur." (Sadi Şirazi)

Yazımızı Hz. Mevlana'nın şu güzel sözüyle bitirelim: "**Güzel bakan güzel görür, güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayattan lezzet alır.**" güzelliklerle kalın...

Kaynaklar

1. Müslim iman 147
2. Müslim cennet Ebu Davut (edep) 64

“ Maide suresi 54. ayetinde Rabbimiz buyuruyor ki: “Müminlere karşı alçak gönüllü, kâfirlere karşı güçlü ve onurludurlar. Allah yolunda cihat ederler ve kendilerine dil uzatan hiçbir kimsenin kınamasından korkmazlar.” işte bu Allah'ın bir lütfudur ve dileyene verir.





Onur KAYA
Psikolog
Marmara 1 No.lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



GELİŞİMSEL YETERSİZLİĞİ OLAN ÇOCUKLARA

OYUN ÖĞRETİMİ

“ Oyunun özellikle erken çocukluk döneminde hem gelişimsel yetersizliği olan çocuklara hem de normal gelişim gösteren çocuklara büyük katkılar sağladığı saptanmıştır. Çocuğun en büyük ihtiyaçlarından biri olan oyun; çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ve dil gelişimini olumlu yönde etkilemektedir.



Oyunun Motor Gelişime Katkıları

Oyun oynarken çocuğun bir gömleğin düğmelerini iliklemesi, boncukları ipten geçirmesi, makas kullanarak nesnelere kesmesi, kalem tutarak çizimler yapması onun ince motor kaslarını geliştirirken; oyun esnasında koşup atlaması, zıplaması, yürümesi, yakalaması, atması, kaldırması da onun kaba motor kaslarını geliştirmektedir. Örneğin, çömel kurtul gibi oyunlarda çocuk çömelmeyi ve kalkmayı öğrenirken drama sürecindeki bazı oyunlarda makas kullanımı nedeniyle çocukların psikomotor gelişimi desteklenmektedir. Ancak her çocuk bedensel ve psikomotor gelişim yönünden farklıdır. Seçilecek olan oyunlar farklı gelişim düzeyleri baz alınarak seçilmelidir.

Oyunun Bilişsel Gelişime Katkıları

Çocuk sürekli sorular sorarak bilgiler elde eder ve bilgilerini de etrafındakilere aktarır. Oyun çocuk için keşfederek öğrenmeyi içeren bir unsurdur. Çocuk birçok kavramı, olguyu ve deneyimi oyun içinde öğrenir. Oyun yoluyla çocuk yeni materyal, obje ve araçlarla tanışır ve bunların kullanımını araştırır. Oyun sırasında birçok problem-



le karşılaşır ve çözüm üretmesi gerekir. Bunu yaparken de olayların veya durumların sebep sonuçlarına bakarak muhakeme eder. Oyun sırasında çocuklara pek çok seçenek sunulur ve çocukların seçim yapabilmeleri için düşünmeleri gerekir. Renkler, mevsimler, ağırlık, sıcak, soğuk gibi kavramları çocuk oyun sayesinde kazanır. Küçük çocuklarla yapılan drama çalışmalarındaki öykü oluşturma, öyküyü canlandırma, cansız nesnelere canlandırma çocukların hem düşsel hem de düşünsel becerilerini geliştirir.

Oyunun Sosyal-Duygusal Gelişime Katkıları

Oyun süreci sırasında çocuk oynadığı oyunlar doğrultusunda acı, mutluluk, sevmek, kızgınlık gibi duygular yaşar. Hiç yaşamadığı duyguları bu süreçte yaşayarak öğrenme fırsatı bulur. Özellikle dramatik oyunda çocuk kızgınlığını, mutluluğunu vb. duygularını oyununa yansıtırken taklit eder ve çoğu zaman aynısını yansıtır fakat dramada bir rolü üstlendiği zaman katılımcı o rolün çok farklı özelliklerini doğaçlayarak canlandırır. Oyun yoluyla çocuk toplumsallaşmayı öğrenir. Çocuk, toplum kurallarını en kolay ve zararsız biçimde oyun sırasında öğrenir. Sırasını

beklemek, paylaşmak, başkalarının hakkına saygı duymak, hakkına ve eşyasına sahip çıkmak, kurallara ve sınırlamalara saygı göstermek, düzen ve temizlik alışkanlıklarını edinmek, söylenenleri dinlemek gibi davranışları oyun sırasında öğrenir.

Oyunun Dil Gelişimine Katkıları

Oyunda dil, çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlatır. Oyunlarla dil problemi olan çocukların bu problemleri giderilmeye çalışılır ve çocuğun sözcük dağarcığı gelişir. Ayrıca çocuk düzgün cümleler kurar, rahat konuşma alışkanlığı kazanır. Oyun, gelişimi yansıttığı kadar gelişimi sağlayan bir araç olma görevini de görür. Oyunlar sayesinde çocuklar sosyal etkileşim kurabilir ve dil-iletişim-sosyal alanlarına katkı sağlayabilir.

Öneriler

Oyun, özel gereksinimli çocuklar için etkili öğrenme metotlarından biridir. Bu çalışmanın sonunda oyun vasıtasıyla çocukların bilişsel, dil, sosyal ve fiziksel gelişimlerinin hızlandığı; çocuğun doğal ortamı içinde öğrendiklerini uygulamaya aktardığı ve özümseyerek kalıcı bilgiye ulaştığı görülmüştür. Özetle özel gereksinimli öğrenci-

lerin potansiyellerinin tamamını kullanmaları ve gelişimlerini daha hızlı sağlamaları maksadıyla oyun etkinliklerine dâhil edilmesi ve aile ile öğretmenlerin bu konuda daha bilinçlenmesi ve bilgilendirilmesi önerilebilir.

“ Oyunda dil, çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlatır. Oyunlarla dil problemi olan çocukların bu problemleri giderilmeye çalışılır ve çocuğun sözcük dağarcığı gelişir. Ayrıca çocuk düzgün cümleler kurar, rahat konuşma alışkanlığı kazanır. Oyun, gelişimi yansıttığı kadar gelişimi sağlayan bir araç olma görevini de görür.”

Kaynaklar

- 1.Karaaslan Ö. (2017). Özel Eğitimde Oyun ve Müzik, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara
- 2.Milli Eğitim Bakanlığı (2013). Okul Öncesi Eğitim Programı.Okul Öncesi Müdürlüğü



Reyhan ÖZTÜRK

Sağlık Memuru

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Sağlık Daire Başkanlığı

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE BİR SALGIN



Verem, “mycobacterium tuberculosis” isimli bakterinin neden olduğu, günümüzde tedavi edilebilen ancak tedavi edilmezse ölüme sonuçlanabilen bir hastalıktır. Verem en başta akciğer olmak üzere tüm organlarda tutunabilir. Verem mikrobu hasta kişiden öksürme, hapşırma ile yayılan damlacıkların solunum yoluyla alınması ile bulaşır.

Avrupa geçirdiği 2 büyük salgın sonrasında hastaları soldurarak yok eden verem hastalığı için “beyaz veba” terimini kullanmaktayken ülkemizde ise bu hastalık hassas, romantik ve sanatçı kişiliğe sahip kişilerde daha sık görülmesi nedeniyle “ince hastalık” adıyla anılmaktadır.

Arkeolojik araştırmalarda insan iskeletlerinde verem hastalığının izlerine rastlanılmış olması sebebiyle bu hastalığın en az 6000 yıllık bir geçmişinin olduğu tahmin edilmektedir. Bundan 2500 yıl önce (MÖ 460-377) Kos adasında yaşamış olan Hippocrates, kitabında verem daha çok 18-35 yaşlarındaki kişilerde görüldüğünü yazmıştır. Avrupa’da 1600’lü yıllarda başlayıp yaklaşık 200 yıl süren verem salgını sonucu 19. yüzyılda Avrupa nüfusunun %70’i bu hastalıktan etkilenmiştir. 19. yüzyıl ortalarında Osmanlı İmparatorluğu’nu etkileyen verem neticesinde 1839’da Sultan 2. Mahmut ve 1861’de oğlu Sultan Abdülmecit vefat etmişlerdir.

Verem bakterisini Robert Koch, 1876’da balgamda bulmuştur. Bu buluş birçok araştırmacıyı hastalığa karşı aşı geliştirmek için çalışmaya yönlendirmiştir. Bakteriolog Albert Calmette ve Veteriner Camille Guérin isimli iki Fransız araştırmacı 1920’li yıllarda verem aşısını, sığır tipi verem bakterilerini 13 senelik bir süre içerisinde safralı ve gliserinli patates üzerinde 230 defa kültürden kültüre aktararak üretmişlerdir. Yapılan çalışmalar bu şekilde üretilen bakterilerin insanlarda verem hastalığı yapmadığını

ve verem bakterisine karşı insanlara bir bağışıklık kazandırdığını ortaya çıkarmıştır. Bu şekilde hastalık yapma gücü azaltılmış canlı bakteriye, bakteriyi bulan araştırmacıların isimlerine ithafen “Bacillus Calmette Guerin” (BCG) aşısı ismi verilmiştir.

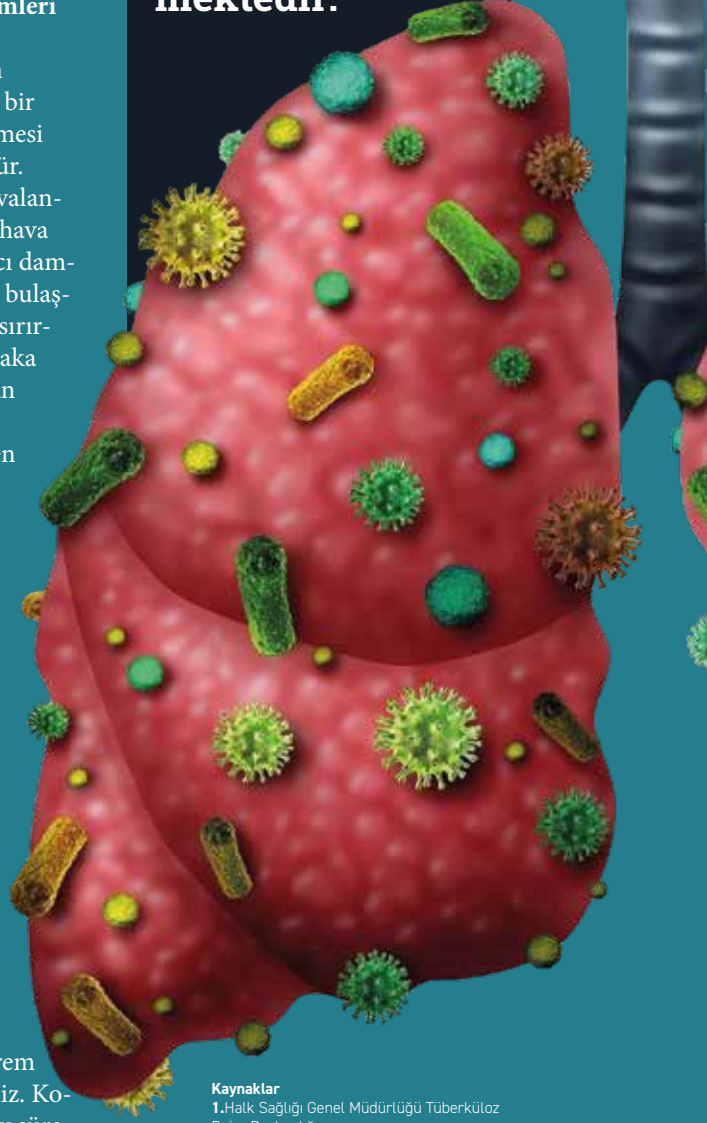
Türkiye’de ilk verem ile savaş derneği Prof. Dr. Besim Ömer Paşa tarafından “Verem ile Mücadele Osmanlı Cemiyeti” adı ile 1918 yılında kurulmuştur. Bu cemiyet Türkiye’deki veremle mücadelenin öncü kuruluşu olarak kabul edilmektedir.

Veremden Korunma Yöntemleri

Veremden korunma, toplum sağlığını ilgilendiren önemli bir konudur. Odanın güneş görmesi ortamdaki mikropları öldürür. Bulduğunuz ortamları havalandırmak, bu ortamlara temiz hava sağlamak havadaki bulaştırıcı damlacıkları seyrelterek veremin bulaşma olasılığını azaltır. Kişi aksırırken, öksürürken ağzını mutlaka kapatmalıdır. Bulaşıcılığı olan hastalar kapalı ortamlarda başka insanlar ile birlikteyken maske kullanmalıdır.

Verem bakterisiyle karşılaşma sonucu gelişen enfeksiyon, vücut direncinin düştüğü durumlarda aktif hastalık gelişimine yol açar. Birincil koruma; enfeksiyon gelişiminin önlenmesi, ikincil koruma ise enfeksiyonun aktif hastalığa dönüşümünün önlenmesidir. Bu hastalıktan korunmak için BCG (Verem) aşısının yaptırılması çok önemlidir. Yakın çevrenizde verem hastalığı saptanması halinde koruyucu ilaç tedavisi ile verem hastalığından korunabilirsiniz. Koruyucu tedavi için ilaçlar 6 ay süre ile her gün düzenli olarak kullanılır. Sağlıkla kalın...

“ Arkeolojik araştırmalarda insan iskeletlerinde verem hastalığının izlerine rastlanılmış olması sebebiyle bu hastalığın en az 6000 yıllık bir geçmişinin olduğu tahmin edilmektedir.



Kaynaklar

1. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Tüberküloz Daire Başkanlığı
2. Verem Savaş Derneği



Özlem YILDIRIM

Sosyal Çalışmacı

Kırşehir 2 No.lu Açık Ceza İnfaz Kurumu

SİGARAYI BIRAKMANIN PSİKOLOJİK YÖNÜ

ZİHİNSEL VE DUYGUSAL DEĞİŞİM SÜRECİ

Sigara içmek, sağlığımız üzerinde ciddi ve uzun vadeli zararlara yol açan bir alışkanlıktır. Tütünün içeriğinde bulunan nikotin ve diğer zararlı kimyasallar yalnızca sigara içicisinin sağlığını tehdit etmekle kalmaz aynı zamanda çevresindekilerin de zarar görmesine yol açar. Sigara içmenin sağlık üzerindeki etkileri geniş bir yelpazeye yayılır. Sigara içmek; fiziksel, psikolojik ve sosyal açılarından pek çok olumsuz sonuç doğurur.

Sigara fiziksel bir bağımlılığın ötesinde derin bir psikolojik bağlanma da oluşturur. Birçok kişi için sigara içmek yalnızca bir alışkanlık değil aynı zamanda stresle başa çıkmanın, toplumda bir kimlik oluşturmanın ya da sosyal bir aidiyet duygusu kazanmanın yolu olarak görülmektedir. Bu nedenle sigarayı bırakmak için kişisel, duygusal ve zihinsel düzeyde bir değişim gereklidir.

“ Sigara içmek; fiziksel, psikolojik ve sosyal açılarından pek çok olumsuz sonuç doğurur.”



Sigara Bağımlılığı ve Psikolojik Yük

Sigara, nikotin gibi güçlü bir kimyasal madde içerdiği için fiziksel bağımlılığa yol açar. Ancak bu bağımlılık sadece fiziksel olarak kalmayıp psikolojik düzeyde de pekiştirilir. Sigara içen insanların çoğu sigara kullandıklarında yalnızca nikotin ile fiziksel bağımlılık kazanmazlar. Onlar sigarayla geçmişteki anılarını, duygusal tecrübelerini de tabiri caizse “içmiş olurlar.” Sigara içmek, rahatlama, eğlence ya da sadece alışkanlık halini almış bir davranış olabilir. Psikolojik bağımlılığın temeli, sigaranın bireyin yaşamındaki rolüne dayanır. Kişi sigarayı yalnızca rahatlama için kullanıyorsa bu durum kişinin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek yerine sürekli olarak dışsal bir araca bağlanmaya yol açar. Sigara içen birinin

sosyal ilişkileri veya grup aidiyeti ile olan bağlantıları da bu alışkanlığın bir parçası olabilir. “Birlikte sigara içmek” sosyal bir aktiviteye dönüşebilir. Bu da sigara bırakma sürecini zorlaştıran faktörlerden biridir. Kişi sigarayı bırakma sürecinde sadece fiziksel bağımlılıktan değil sosyal çevrenin ona yüklediği kimlikten de ayrılmak zorunda kalır.

Sigara Bırakma Sürecindeki Psikolojik Zorluklar

Anksiyete ve Stres

Sigara içmek birçok kişi için bir rahatlama ve stresle başa çıkma yöntemi olarak algılandığı için sigara bırakma kararı genellikle kaygı ve stresin artmasına neden olabilir. Kişi sigarasız bir yaşamda rahatlamayı ve başa çıkmayı zorlayıcı bulabilir. Özellikle sigara içmenin



“ Sigara fiziksel bir bağımlılığın ötesinde derin bir psikolojik bağlanma da oluşturur. Birçok kişi için sigara içmek yalnızca bir alışkanlık değil aynı zamanda stresle başa çıkmanın, toplumda bir kimlik oluşturmanın ya da sosyal bir aidiyet duygusu kazanmanın yolu olarak görülmektedir.



alışkanlık haline geldiği sosyal veya stresli anlarda sigara içmeyi bir çözüm olarak görme dürtüsü güçlü olabilir.

Duygusal Dalgalanmalar

Sigara içmenin ruh halini düzenlemeye yardımcı olduğu inancı da yaygındır. Sigarayı bırakma sürecinde kişinin ruh hali dalgalanabilir. Çünkü nikotin beyindeki kimyasal dengeyi etkileyen bir maddedir. Sigarayı bırakma döneminde bazı kişiler depresif ruh halleri, huzursuzluk ve hatta öfke gibi duygusal bozukluklar yaşayabilirler. Bu durum sigarayı bırakmanın sadece fiziksel değil duygusal bir iyileşme

süreci de gerektirdiğinin bir göstergesidir.

Yalnızlık ve Sosyal Baskı

Sigara içen kişiler genellikle sigara içmeyi arkadaşlarıyla, aileleriyle ya da mesai arkadaşlarıyla paylaşırlar. Sigara içmek bu noktadan sonra sosyal bir alışkanlık haline gelir. Sigarayı bırakmak ise bu sosyal bağları değiştirebilir. Ayrıca çevredeki insanların sigara içmesi de psikolojik bir tuzak oluşturabilir. Birey bu durumu kıyaslama yaparak bırakma sürecinde daha fazla zorlanabilir.

9 Şubat tarihi toplumda sağlıklı

yaşam bilincini geliştirmek, tütün kullanımı ve zararları konusunda farkındalık oluşturmak, tütün ürünü kullananları bırakmaları yönünde teşvik etmek amacıyla ülkemizde “Sigarayı Bırakma Günü” olarak kutlanmaktadır. Yazımızda menfi yönlerini size anlatmaya çalıştığımız sigarayı, gelin şubat ayında Değer dergimiz vesilesiyle bırakmaya gayret gösterin. Unutmayın, “Sigarayı Bırakmanın Tam Zamanı!”

Kaynak: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/9-subat-sigarayi-birakma-gunu.html>



Ersin KAYA

İnfaz ve Koruma Memuru
Ereğli (Konya) T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



ANADOLU'NUN SESSİZ BEKÇİSİ

ANADOLU PARSİ

Anadolu'nun kadim coğrafyasında ve sık ormanlarında uzun yıllar boyunca neslinin tükenmediği düşünülen bir efsane dolaşır: "Anadolu parsı" (panthera pardus tulliana). Anadolu'ya özel yırtıcı, nesli tükenme tehlikesi altındaki canlılar listesinde yer alsada hâlâ Anadolu'nun farklı noktalarında görülmektedir. Sessiz bir gölge gibi hareket eden bu büyük kedi özellikle kültürel anlamda bu toprakların bir sembolü olmuştur.

Doğanın Sessiz Avcısı

Bir zamanlar Anadolu'nun geniş coğrafyasına yayılmış olan Anadolu parsı, fiziksel gücü ve çevikliğiyle leopar ailesinin en iri üyelerinden biridir. Erkeklerinin ağırlığı 45-70 kg arasında değişirken dişileri 35-50 kg arasındadır. Boyları ise kuyruk dâhil 2,5 metreye kadar ulaşabilir. Anadolu parsının en belirgin özellikleri arasında güçlü kas yapısı ve sıçrama yeteneği gelmektedir. Bir avı yakalamak için 6 metre uzağa sıçrayabilen bu canlı aynı zamanda 3 metre yüksekliğe de zıplayabilir.

Yaşam Alanları ve Beslenme

Anadolu parsı genellikle ormanlık alanlar ve kayalık bölgelerde yaşamayı tercih eder. Bu alanlar ona hem gizlenme fırsatı sunar hem de avlanması için ideal bir ortam sağlar. Besin zincirinin en tepesinde yer alan Anadolu parsı; yaban keçisi, karaca, tavşan ve kuşla beslenir. Ancak beşeri sebeplerden

yaşam alanlarının daralması ve av kaynaklarının azalması Anadolu parsının hayatta kalmasını zorlaştıran etkenlerdir.

Tarihi ve İlk Karşılaşmalar

Anadolu parsı hakkında elde edilen ilk bilimsel veriler 19. yüzyıla dayanmaktadır. Batılı doğa bilimciler, Anadolu'da leopar türlerine rastladıklarını bildirmişlerdir ancak bu konudaki kayıtlar 20. yüzyılın ortaları dönemlerle sınırlıdır. 1970'lerden itibaren parsın popülasyonunun hızla azaldığına dair işaretler artmıştır. 2000'lerde Siirt, Bitlis ve Antakya gibi bölgelerde ölü ya da vurulmuş pars rapor edilmiştir. Örneğin, 2000 yılında Antakya'da bir çoban tarafından öldürülen pars, türün hâlâ bu topraklarda yaşadığına dair güçlü bir kanıt sunmuştur.

Takip İçin Yapılan Modern Çalışmalar

Son yıllarda Anadolu parsını korumak ve bu canlının popülasyonunu izlemek için çeşitli çalışmalar yürütülmektedir. Özellikle fotokapan teknolojisi bu gizemli yırtıcıyı belgelemek için vazgeçil-

mez bir araç haline gelmiştir. 2021 yılında Doğa Derneğinin yürüttüğü çalışmalar sırasında parsın yaşadığı düşünülen bölgelerde fotokapanlarla elde edilen görüntüler türün hâlâ var olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Ekosistem ve Kültürel Anlamı

Anadolu parsı sadece bir yırtıcı değildir. Aynı zamanda Anadolu'nun ekosistem dengesinin korunmasında kilit bir role sahiptir. Av popülasyonlarını kontrol altında tutarak habitatının sağlıklı kalmasını sağlar. Ayrıca Türk kültüründe pars birçok hikâye ve sembolde yer alması bakımından önemli bir figürdür. Örneğin, Osmanlı padişahlarından bazılarının kaftanlarında pars motiflerine rastlanır.

Koruma Çabaları

Anadolu parsının karşı karşıya olduğu en büyük tehditler; habitat



“ Bir zamanlar Anadolu'nun geniş coğrafyasına yayılmış olan Anadolu parsı, fiziksel gücü ve çevikliğiyle leopar ailesinin en iri üyelerinden biridir. Erkeklerinin ağırlığı 45-70 kg arasında değişirken dişileri 35-50 kg arasındadır. Boyları ise kuyruk dâhil 2,5 metreye kadar ulaşabilir.

kayı, yasa dışı avcılık ve insan-yaban hayatı çatışmasıdır. Doğa koruma kuruluşları yerel halkla iş birliği yaparak bu tehditleri en aza indirmeye çalışmaktadır. Özellikle köy halkının bilinçlendirilmesi parsın korunması için hayati önem taşımaktadır. Anadolu parsının yaşadığı düşünülen alanların koruma altına alınması için çalışmalar sürdürülmektedir.

Gelecek İçin Umut Var mı?

Anadolu parsını Anadolu'nun biyolojik ve kültürel mirasının bir sembolü olarak görebiliriz. Onun varlığını sürdürebilmesi insan faaliyetleriyle doğanın uyum içinde olmasına bağlıdır. Doğa Derneği, parsın korunması için yürütülen

projelerde umut verici adımların atıldığını yaptığı çalışmalar neticesinde ortaya koymuştur. Ancak bu mücadelede herkesin üstüne düşen vazifeyi yapması çok önemlidir. Eğer bir gün Anadolu'nun dağlık bölgelerinde bir gölge görürseniz, o bu toprakların sessiz bekçisi Anadolu parsı olabilir.

Kaynaklar

1. Doğa Derneği, 2021. Anadolu Parsı: Bir Kez Daha Görüntüldü
2. Bilim Genç, 2023. Anadolu Parsı: Türkiye'nin Gizemli Kedisi





Burcu YEŞİLTOPRAK

İdare Memuru

Marmara 6 No.lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

CEZA İNFAZ KURUMLARINDA BESLENMENİN ÖNEMİ



Beslenme, yaşamın devamlılığında tüm canlılar için gerekli olan en önemli etkenlerden biridir. Beslenme tanım olarak; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. 20. yüzyılın başından beri sürdürülen bilimsel araştırmalarla beslenme bir bilim dalı olarak gelişmiştir. Bu gelişme beslenmenin yaşam serüvenindeki önemini ortaya koymaktadır.

Artan bir ivmeyle küreselleşen dünyada, nüfusun gittikçe çoğalmasıyla insanların yaşamlarını giderek daha çok ortak yaşam alanlarında, kalabalık topluluklar halinde sürdürmeleri bir noktada zorunlu hale gelmiştir. Aynı zamanda dünyada teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesiyle tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişin başlaması, birçok insanın iş hayatına atılması ve diğer toplumsal sosyolojik-ekolojik etkenler sebebiyle insanlar evlerinin dışında da beslenmeye başlamıştır. Bahsedilen tüm bu olgular sonucunda toplu beslenme kavramı ortaya çıkmıştır. Ortak yaşam alanlarının her geçen gün daha fazla insan tarafından kullanılması toplu beslenmenin önemini de artırmaktadır. Toplu beslenme; kişilerin çağın gerektirdiği yaşam koşullarının

sonucu olarak ev dışında başkaları tarafından belirlenmiş, organize edilmiş ve hazırlanmış yiyecek-iceceklerden diğer insanlarla birlikte beslenmesi ile ilgili tüm süreçleri inceleyen bilim dalıdır. Dünyada insanların ortak yaşam alanlarında zorunlu olarak buldukları kurumlardan biri de ceza infaz kurumlarıdır. Ceza infaz kurumlarında hürriyetleri belirli sürelerle kısıtlanmış insanların belli şartlarla aynı alanda ortak birçok yaşamsal faaliyetlerini sürdürdükleri ve bu faaliyetlerin en başında gelenlerden birinin de toplu beslenme olduğu aşikârdır.

“5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun” ile “Ceza İnfaz Kurumlarının Yönetimi ile Ceza Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Yönetmelik” gereğince ceza ve güvenlik tedbirlerinin infazıyla ulaşılmak istenilen temel amacın öncelikle; genel ve özel önlemeyi sağlamak, bu maksatla hükümlünün yeniden suç işlemesini engelleyici etkenleri güçlendirmek, toplumu suça karşı korumak, hükümlünün yeniden sosyalleşmesini teşvik etmek, üretken ve kanunlara, nizamla ve toplumsal kurallara saygılı, sorumluluk taşıyan bir yaşam biçimine uyumunu kolaylaştırmak olması ilkesiyle hükümlü ve tutukluların var olan fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlıklarının korunması ya da iyileştirilmesi için en önce temel ihtiyaçları karşılanmalıdır. Bu temel ihtiyaçların başında gelenlerden beslenmenin uygun koşullarda sağlanmasının sağlıklı olan ilişkisi uygunsuz ve kalitesiz beslenmenin yol açacağı halk sağlığı sorunları (besin zehirlenmesi) nedeniyle büyük önem taşımaktadır. Ayrıca yetersiz, sağlıksız ve tüketime

uygun olmayan besinlerle beslenme besin zehirlenmesinin yanı sıra insan sağlığını dolaylı olarak da etkileyebildiği için hükümlülerin tekrar topluma kazandırılma süreçleri olan iyileştirme faaliyetlerini de sekteye uğratacaktır.

Toplu Beslenme Hizmetlerinin Aşamaları

Toplu beslenme hizmetleri; menülerin planlanması, gerekli her türlü yiyecek ve içecek çeşidi, miktarı ve ilgili her türlü araç-gerecin belirlenmesi, satın alınması, depolanması, hazırlanması, pişirilmesi, servisi, çöp ve atıkların kaldırılması, bulaşıkların yıkanması, hijyen, sanitasyon ve iş güvenliğinin sağlanması, personel yönetimi ve maliyet kontrolü konularını kapsayan hizmetleri sağlamaktadır.

Toplu beslenmede hizmet aşamalarında meydana gelebilecek herhangi bir aksaklık veya ihmalkârlığın sonucu ölüme varan gıda zehirlenmeleri ile sonuçlanabileceğinden işletmelerin gerekli önlemleri almaları zorunludur. Hijyen, sağlığı bozacak ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü olarak adlandırılır. Mutfakta hijyen, yiyecek maddelerini ham madde temininden başlayıp tüketime sunulmasına kadar geçen zamanda mümkün mertebede mikroorganizmaların çoğalmasını önlemek ve mikroorganizmalardan uzak tutmaya çalışmaktır. Besin hijyeni, herhangi bir besinin hastalık yapan etmenlerden arındırılmış olmasıdır. Besin hijyenindeki temel amaç tüketici sağlığını korumaktır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı verilere göre günde ortalama 1.600.000 kişi güvenli olmayan gıda tüketmeleri nedeniyle hastalanmakta ve 5 yaşın altındaki çocuklarda da gıda kaynaklı ölümler yaşanmaktadır. Güvenli olmayan gıdalardan kaynaklanan yaklaşık 200'e yakın ishalden kansere

“ Dünyada Sağlık Örgütünün açıkladığı verilere göre günde ortalama 1.600.000 kişi güvenli olmayan gıda tüketmeleri nedeniyle hastalanmakta ve 5 yaşın altındaki çocuklardan ortalama 340'ı gıda kaynaklı hastalıklardan yaşamını yitirmektedir.

hastalık bulunduğu belirlenmiştir. Sadece gıda kaynaklı hastalıklar her yıl dünya çapında 10 kişiden birini olumsuz yönde etkilemektedir.

Amaçlandığı biçimde hazırlanırken her türlü bozulma ve bulaşmaya yol açan etkenlerden arındırılarak yani fiziksel, kimyasal, mikrobiyolojik açıdan tüketime uygun ve besin değeri korunmuş gıdalara “güvenilir gıda” denilmektedir. Güvenilir gıda kısaca yiyecek ve içeceklerin, ham madde temininden işlenerek sofraya ulaşmasına kadar geçen her aşamada hijyen ve sanitasyonun sağlanmasıyla oluşmaktadır. Temel basamakları ise gıda hijyeni, personel hijyeni, yiyecek ve içeceklerle ilgili alanların hijyeni ile araç-gereçlerin hijyeni oluşturmaktadır.

Gıda hijyeninde gıdanın ham madde temininde güvenilir yerlerden temini sağlanmalı, kalite standartları oluşturulmalı ve alımında teknik şartnamelere uygun alımı yapılmalı, gıda işletmeye girdikten sonra uygun koşullarda saklanmalı ve depolanmalıdır. Yiyeceklerin hazırlanması ve pişirilmesi toplu tüketim yerlerinde üretim aşaması olarak adlandırılmaktadır. Örneğin, pişirme prosesi uygulanan gıdalarda besinin iç sıcaklığının 74°C ve üzerine ulaşması bakteriyolojik olarak besinin güvenliğini sağlamaktadır.

Sıcak yemeklerin 70°C üzeri sıcaklıklarda soğuk yemeklerin ise 5 °C altındaki sıcaklıklarda temiz araç gereçlerle servis edilmesi mikrobiyolojik açıdan gıdanın

güvenliğini sağlamakta önemlidir. Araç-gereçlerin hijyeninde ise kullanılan araç-gereçlerin imalatında kullanılan maddelerin besinle temas eden yüzeylerinin toksik olmayan maddelerden üretilmiş olması gerekmektedir. Çiğ ürünlerin hazırlanması ile pişmiş ürünlerde kullanılan araç-gereçlerin çapraz kontaminasyonunu önlemek amacıyla birbirinden ayrılması çok önemlidir. Ayrıca toplu beslenme hizmeti sunan kuruluşların gıda güvenliğini sağlayan kuruluşlar olabilmeleri için modern tesislerde üretim yapıp entegre gıda güvenliği ve kalite yönetim sistemlerini (TSE, HACCP, ISO 9001:2008, ISO 22000:2005) kurmaları ve uygulamaları gerekmektedir. Yukarıda bahsi geçen basamakların hepsini içeren ve standartlaştırılmasını sağlayan bu sistemler toplu beslenme hizmeti sunan kuruluşlarda kaliteyi ve hizmet verimliliğini en üst seviyeye çıkarmaktadır.

Ceza infaz kurumlarında hükümlü/tutuklular ile personele verilen toplu beslenme hizmeti öncelikle var olan bedensel, ruhsal sağlığın korunmasında sonrasında ise hükümlülerin rehabilitelerinde personelin ise iş verimliliğinde son derece önemlidir. Ceza infaz kurumlarındaki gıda üretiminin yapıldığı işletmelerden tutun yemeklerin odalara dağıtımına hatta sonrasında oluşan gıda atıklarının imhasına kadar geçen her aşamada görevli kişiler olarak üzerimize düşen en üst seviyede hijyene dikkat etmek ve oluşturulan standartlara uymaktır.





ARMUDU SAPIYLA ÜZÜMÜ ÇÖPÜYLE PEKMEZİ KÜPÜYLE

Özellikle üzüm ve bağcılıkta geleneksel yöntemlerin halen korunabildiği kırmızı kahverengi topraklarıyla üzüm diyarı Nevşehir'de pekmez, kışın herkesin kahvaltısında ve akşam yemeğinde yer almaktadır.

Türk halk kültüründe gerçek ve sembolik anlamlarıyla önemli bir yere sahip olan üzüm; tatlı, ekşi ve sulu taneli salkımlardan oluşan bir meyvedir. Pekmez, üzüm sirkesi, üzüm pestili gibi çeşitli lezzetlerinde ham maddesidir. Meyvenin asma yapraklarından da lezzetli sarmalar yapılır. Çeşitli kullanımının yanı sıra cilt sağlığı için faydalı olan üzümün; kolesterolü dengelemede ve hazımsızlığı gidermede de faydaları vardır. Antioksidan özelliği de bulunan üzümün şeker oranından dolayı kontrollü yenilmesi tavsiye edilir.

Bu yazımızda size her sabah annelerin çocuklara ilaç niyetine bir tatlı kaşığı içirdikleri üzüm pekmezinden bahsetmek istiyorum. Sabahın erken saatlerinde üzüm bağlarına gidilir. **"Bağ bozumu"** diye adlandırılan çoğunlukla eylül ayının ilk iki haftasında başlayan bu serüvende hafif serin sabahlara bütün bir aile uyanır. Örgü sepetlere özenle kesilerek toplanan üzümler pekmez olmak için tekrar eve getirilir.

Eve getirilen üzümler yıkanır ve özel torbaların içine alınarak ezilmeye başlanır. Çıkan su kaynatılmak üzere kazanlara alınır. Özellikle bakır kazanlarda savrula savrula kaynatılan üzüm suyunun pekmez olma sürecinde doğada

"pekmez toprağı" diye adlandırılan beyaz renkli bir toprak kullanılır. Bu toprak pekmezin daha kıvamlı ve kendine has lezzette olmasını sağlar. Kaynatılan ve süzme işleminden geçen pekmez doğal toprak küplerin içinde muhafaza edilir.

Günün sonunda kokusuna dayanamayıp tahinle pekmezi karıştırarak ekmeğe banmaya başlarsınız. Özellikle üzüm ve bağcılıkta geleneksel yöntemlerin halen korunabildiği kırmızı kahverengi topraklarıyla üzüm diyarı Nevşehir'de pekmez, kışın herkesin kahvaltısında ve akşam yemeğinde yer almaktadır.

Anadolu'da MÖ 2000'li yıllarda Hititler döneminden günümüze ulaşan birçok arkeolojik buluntu da o dönemde bağcılığın ne kadar önemli olduğunun delilidir. Aynı zamanda kaya resimlerinde ve heykellerde üzüme ait figürler bol miktarda yer almaktadır. Hitit kanunlarında bağların ve ürünün korunmasına yönelik özel hükümlere yer verilmesi de çok eski zamanlardan beri Anadolu bağcılığının sosyolojik ve ekonomik açıdan önemini günümüze taşıyan diğer belgelerdir.

Kaynaklar

1. <https://dergipark.org.tr/en/download/issue-file/16390>
2. <https://central.com.tr/uzumun-faydalari-nelerdir-antioksidan-deposu-uzum>
3. <https://www.fibhaber.com/uzum-diyari-nevsehirde-pekmez-kazanlari-kaynıyor>



Hasan KANTARCI
İdare Memuru
Bartın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

Dünya Radyo Günleri

“ Hepimizin hayatında bir kere olsun dinlemiş olduğumuz ve son zamanlarda sosyal medyanın hızla büyüdüğü çağımızda az da olsa geri planda kalmış gibi görülen radyonun hikâyesini biliyor musunuz?

Radyonun icadı hiç şüphesiz diğer icatlar gibi bir dizi teknik olanağın ortaya çıkması ve kullanılmasyla mümkün olmuştur. Kitlesele bir nitelik kazanması 1920’lerde gerçekleşmiş ve 1930’lardan 1940’lara kadar geçen süre içerisinde radyo tam anlamıyla gündelik hayatın bir parçası olarak altın çağını yaşamıştır. Ancak bilim tarihinde biraz araştırma yaptığımızda “Radyoyu kim icat etti?” sorusunun yanıtının aslında net olmadığı görülmektedir. Bu sorunun cevabı noktasında

en öne çıkan İtalyan Bilim Adamı Guglielmo Marconi

ni’dir (1874 -1937). Marconi aslında telsiz haberleşmesinde yeni bir icat gerçekleştirmemiş, gerçekleştirilmiş icatları kendi sistemine çok başarılı bir şekilde uyarlamıştır. Bir gemiden sahile gönderilen 3 adet S harfiyle beraber yeryüzünde ilk kez radyo dalgaları yayılmıştır. Marconi’nin çalışmaları özellikle İngiliz Deniz Kuvvetleri’nin dikkatini çekmiştir. Gemiden gemiye, gemiden karaya iletişiminde kullanılmaya başlanmıştır. Telsiz haberleşmesi halkın dikkatini özellikle 1912’de Titanik faciasının kurtarma operasyonunda telsizin kullanılmasından dolayı çekmiştir. Fakat radyonun bildiğimiz anlamda bir araç haline gelebilmesi için sesin aktarılabilmesinin olanaklı kılınması gerekmektedir.

Bu konudaki gerekli keşifler Atlantik’in öte yakasında Amerika’da yaşanmıştır. Bu konuda en önemli isimlerden biri olan Reginald Fessenden, sesin iletimiyle ilgili ilk deneylerini Amerikan Meteoroloji Bürosu için çalışırken gerçekleştirmiştir.

1906’da Massachusetts’den ilk defa ses ve müzik yayını yapılmış ve bu yayın Batı Hint Adalarına kadar ulaşmıştır. Fessenden’den bu teknolojiyi ilk satın alan “United Fruit Company” adlı şirket olmuştur. Ülkemizde ilk radyo yayını, 6 Mayıs 1927 günü İstanbul’da Büyük Postane’nin küçük bir odasında gerçekleştirilmiştir. O gün “Muhterem Samiin” diye başlayan anons bugün “Sevgili Dinleyiciler”e dönüşürken yayın teknolojileri ve içerikleri de elbette günün gereklerine ve imkânlarına göre değişmiştir.

1927 yılından günümüze ülkemiz radyoculuğu her geçen gün büyük değişim ve gelişim göstermiştir. Bu dönemler için radyo hayatın içinde değil doğrudan hayatın kendisi diyebiliriz. Çünkü dinleyiciler çoğu zaman işlerini radyoya göre düzenlemeye başlamıştır. Söz gelimi sabahları “Köye Haberler” programı dinlenip ardından hava durumu öğrenildikten sonra tarlaya, bağa, bahçeye gidilmeye başlanmıştır ya da gidilmemeye. Çünkü hava yağışlı haberi verilmişse gün ona göre planlanmaya başlanmıştır. Hedef kitlesi çiftçiler olan programlar sayesinde alternatif ve iyi tarım



uygulamalarına geçiş olmuştur. “Radyoda Ajans Dinlemek” köy kahvelerinin en kıymetli zamanları olmuştur. İlk ismi “Temsil Sanatı” sonra “Radyofonik Temsil” daha sonra “Mikrofondada Tiyatro” olan bugünkü adıyla “Arkası Yarın”, “Radyo Tiyatrosu”, “Bir Roman Bir Hikâye” gibi dramalar o sihirli kutunun başında saatlerce oturup beklemeye alıştırmıştır dinleyiciyi. Yaşanan sıkıntılar ve karşılaşılan sorunların kimi bilimin yol göstericiliğinde ve teknolojinin imkânlarıyla aşılırken kimi de deneme yanılma yoluyla çözülmüştür. Ülkemizdeki 98 yıllık serüveninde radyo sadece bir müzik kutusu olarak değil insanımızın gözü, kulağı ve sesi olmuştur.

Eskilerin tabiriyle “Ajans Saati”nde herkesi etrafına toplayan radyo, bir yandan ülkemizdeki ve dünyadaki gelişmelerden bizleri haberdar ederken öte yandan da her kesimden insanın neşesine, hüznüne, özlemine ortak olan bir dost olmuştur. Zamanla yaşadığımız teknolojik gelişmeler ve iletişim alanındaki yenilikler radyoyla aramıza mesafe koymuş gibi hissettirse de radyonun yadsınamaz yeri bizler için hep bambaşka olmuştur ve hiçbir zaman önemini yitirmeyecektir. Birleşmiş Milletler Radyosunun kuruluş günü olan 13 Şubat, 2011 yılında UNESCO tarafından “Dünya Radyo Günü” ilan edilmiş ve 2011 yılından itibaren tüm dünyada kutlanmaya başlanmıştır.

“ Bir gemiden sahile gönderilen 3 adet S harfiyle beraber yeryüzünde ilk kez radyo dalgaları yayılmıştır. Marconi'nin çalışmaları özellikle İngiliz Deniz Kuvvetleri'nin dikkatini çekmiştir. Gemiden gemiye, gemiden karaya iletişimde kullanılmaya başlanmıştır.

Kaynaklar
1. acikders.ankara.edu.tr
2. <https://dergi.park.org.tr>





Halil İbrahim GÜNEŞ

Ceza ve Tevkifleri Genel Müdürlüğü Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Şef



Asırlık Çınarın Gölü

25 Yıllık
Daimi





SEARCH AND RESCUE
KUT
KURTARMA



gesinde
Tecrübe
na Nöbette





Celal CEYLAN

İnfaz ve Koruma Memuru

Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu



Kusursuz Güzelliğin Diyarı

İSVEÇ

Tarihi

İsveç tarihine yönelik araştırmalarda MÖ 12.000'lere uzanan izlere ulaşılmışsa da İsveç'in bilinen tarihi çok daha geç dönemlerden başlamaktadır. IV. yüzyılda German kabilelerinin göçleriyle kalabalıklaşan İsveç, uzun yüzyıllar Svearlar ve Götarlar başta olmak üzere kabileler arası mücadelelere sahne olmuş ve siyasi birliğini ancak Vikinglerin hâkimiyeti ele aldığı IX. yüzyıldan sonra sağlamayı başarmıştır. Vikingler güneye doğru özellikle Baltık çevresinde etkili olmuştur. Bugünkü Rusya, Ukrayna, Belarus, Karadeniz ve hatta Bağdat'a kadar uzanan ilişkiler kurmuştur.

İsveç, XVII. yüzyıldan itibaren Avrupa'nın önemli bir devleti olarak öne çıkmaya başlamış ve Otuz Yıl Savaşları'nda (1618-1648) ve sonrasında topraklarını büyük ölçüde genişletmiştir. Ancak İsveç'in Avrupa devletlerince tehlikeli görülen bu ilerleyişi kendisine karşı Rusya, Prusya, Danimarka-Norveç ve Lehistan'ın bir araya geldiği Kuzey İttifakının kurulmasına yol açmıştır. İsveç, 1700 yılında Rusya'yı Narva'da mağlup etmeyi başarmışsa da ittifak karşısında ilerleyen yıllarda gücü azalmaya başlamış ve Büyük Kuzey Savaşı olarak isimlendirilen savaşlar dizisi sonrasında (1700-1721) İsveç'in Avrupadaki ilerleyişi tamamen durdurulmuş ve Baltık kıyılarının yeni hâkimi

Rusya olmuştur. Dönemin İsveç Kralı Demirbaş Şarl 1709'daki mağlubiyet sonrası Osmanlı Devleti'ne sığınmış ve ülkesini bir süre buradan idare etmiştir. Osmanlı'nın Rusya'yı 1711'de mağlup etmesi İsveç'e toparlanma imkânı vermiştir.

Genel itibarıyla Rusya'ya karşı girişilen yeni savaş ve mücadelelerle geçen XVIII. yüzyılda İsveç güç kaybetmeye devam etmiş ve bu süreçte parlamentoya dayalı bir sistem hâkim olmuştur. XIX. yüzyıl başlarında uzun yüzyıllar boyunca müttefiki olan Fransa'ya karşı savaşa giren İsveç savaş sonunda Kiel Anlaşması ile Danimarkadan Norveç'i almayı başarmıştır. 1814'te İsveç-Norveç Birliği kurulmuş ve bu birlik Norveç'in bağımsızlığını ilan ettiği 1905 yılına kadar devam etmiştir. Norveç'in bağımsızlığından sonra bugünkü sınırlarını alan İsveç, her iki dünya savaşında da tarafsızlığını ilan etmiştir. 1971 yılında ilan edilen anayasa ile ülkede kralın yetkileri sembolik düzeye indirilmiştir.

Beşeri ve Fiziki Özellikleri

İsveç'in kuzey yarısı, Norveç sınırını oluşturan Kjoelen Sıradağları'ndan doğuya doğru Botni körfezine kadar alçalan geniş ve uzun bir yamaç biçimindedir. Ülkenin orta kesimleri dördüncü zaman buzullarının derin izler bıraktığı ve göllerin fazlaca yer kapladığı bir çöküntü alanı durumundadır. Orta İsveç'i meydana getiren bu çöküntü alanı-

nın güneyinde Danimarka, Hollanda ve Belçika'daki yüzey şekillerini hatırlatan alçak ovalık kesimler uzanır. Zira yarımada boyunca uzanan İskandinav Dağları Norveç'te hissedilen okyanus etkilerinin İsveç'e geçmesine engel olur bu yüzden iklim daha sert ve yağışlar daha azdır. Ortalama sıcaklıklar kuzeyden güneye ve batıdan doğuya doğru artar. Yıllık yağış tutarları ise sıcaklığın aksine kuzeyden güneye ve batıdan doğuya doğru gittikçe azalır.

Ekonomik Durumu

Dışa açık yapısı, düşük işsizlik ve enflasyon oranları, dengeli ve sürdürülebilir büyüme skalası, güven veren istikrarlı siyasi hayatı, güçlü kamu desteği ile İsveç dünyanın en başarılı ekonomilerinden biridir. XIX. yüzyılın ortalarına kadar yoksul bir ülke olan İsveç, takip eden bir buçuk asırlık süreçte dünyanın en çok büyüyen ve gelişen ülkelerinden biri olmuştur. Bu süreçte tarıma dayalı ekonomi çeşitlendirilmiş, ulaşım ve alt yapı alanındaki eksikler giderilmiş, eğitime yapılan yatırımla nitelikli iş gücü artırılmış girişimcilik desteklenerek dışa açık bir yapı izlenmiştir. Bugün kişi başına düşen ortalama yıllık gelir bakımından İsveç ilk 10 ülke arasında yer almaktadır.



Tarihi ve Turistik Yerleri

Stockholm – Gamla Stan (Eski Şehir)

İsveç'in başkenti Stockholm en yaşanabilir şehirler listesinde her daim üst sıralarda kendisine yer buluyor. İskandinavya'nın en gelişmiş şehirlerinden biri olan Stockholm gezinize ilk olarak Gamla Stan'den başlamanız şehrin zengin tarihine yakından tanıklık etmenizi sağlayabilir. Üç adadan oluşan ve köprülerle birbirine bağlanan Gamla Stan 1252 yılından bu yana başkent merkezini konumundadır. Büyüleyici Orta Çağ mimarisine sahip binaların yanı sıra Parlamento Binası, Stockholm Kilisesi, Alman Kilisesi, Nobel Müzesi, Stortorget (Büyük Meydan), Kraliyet Sarayı ve Gamla Stan gezilecek yerler arasındadır. Stockholm–Drottningholm Sarayı İsveç kraliyet ailesinin yaşadığı saray 17. yüzyıldan günümüze en iyi şekilde korunarak gelmeyi başarmıştır. Sarayın güneyinde yer alan odalar kraliyet sakinlerine ayrılırken belirli bölümler ziyaretçilere açık durumdadır.

Gamla Stan (Eski Şehir)



Malmö – Öresund Köprüsü

İsveç'e geldiğinizde gezi listenize ekleyebileceğiniz şehirlerden biri de Malmö'dür. Ülkenin üçüncü büyük kenti olan Malmö hem İskandinav mimarisinden izler taşıyan meydanları hem de yemyeşil parkları ile görülmeye değerdir. Gezinize eski şehir merkezinden başlayabilir, müze gezmek ilginizi çekiyorsa Sanat Müzesi ve Doğal Tarih Müzesini ziyaret edebilirsiniz. Farklı mimarisi ile dünyaca ünlü Öresund Köprüsü ise İsveç gezinizi unutulmaz kılmaya yetebilir. İsveç ve Danimarka'yı birbirine bağlayan köprü üzerinde yolculuk yapmadan dönmemelisiniz.

Göteborg – Haga

İki üniversiteye ev sahipliği yapmasıyla İsveç'in öğrenci şehri olarak bilinen Göteborg aynı zamanda ülkenin ikinci büyük şehri konumundadır. İskandinavya'nın en büyük limanına sahip olan Göte-

Drottningholm Sarayı



borg, ülke ekonomisine de büyük katkı sağlıyor. Göteborg gezinize ilk olarak Haga'dan başlayabilir, ahşap evler arasında keyifli bir fotoğraf turuna çıkabilirsiniz. Geçmiş XVII. yüzyıla uzanan Haga kasabası şehrin en turistik noktasıdır. Kafe, restoran ve hediyelik eşya dükkanları ile çevrili kasabada taze deniz ürünlerini tatmayı unutmayınız.

Gotland – Visby

Baltık Denizi'nin en büyük adasına hoş geldiniz. Bambaşka bir İsveç deneyimi yaşayacağınız Gotland Adası ülkenin doğu kıyısında, başkent Stockholm'e 200 kilometre uzaklıkta yer alıyor. Uzun sahilleri boyunca yürüyüş yapabileceğiniz, bisiklete bineceğiniz, doğanın keyfini sürebileceğiniz ada, dünyanın en iyi korunmuş Orta Çağ surlarına ev sahipliği yapmasıyla biliniyor. Adadaki tek İsveç kenti olan Visby görkemli tarihi yapıları ile UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alırken her yıl binlerce turisti kendisine çekiyor.

Laponya Abisko

İsveç'in en kuzeyine yolculuk yaparak belki de hayatınızda sadece bir kere deneyimleyebileceğiniz bir anı yaşamak ister misiniz? İsveç'in Laponya bölgesindeki Abisko kasabası her yıl kuzey ışıklarını görmek isteyen milyonlarca gezgini ağırlıyor. Ülkenin diğer bölgeleri-

Öresund Köprüsü





ne göre bulut yoğunluğu daha az olması sayesinde kuzey ışıklarının en rahat izlenebildiği yer olarak bilinen Abisko, yüzlerce çeşit bitki ve hayvana ev sahipliği yapan milli parkı ile de trekking tutkunları için en keyifli rotalardan biridir.

Röhsska Müzesi

Daimi ve geçici sergilerinin yanında çok çeşitli etkinlikler de düzenleyen bir tasarım, moda ve sanat müzesi Röhsska. Tasarım denince akla ilk gelen ülke İsveç olduğundan müze alanında en iyilerden biri sayılabilir. 1916 yılında bağışlarla açılan müze, geçici bir süreliğine kapatıldı. Düzenlemeler bittikten sonra yeniden hizmet vermeye başlaması planlanıyor.

Buz Oteli

İnternette dünyanın ilginç yerlerini görüp iç çekeriz ya Buz Oteli de onlardan biridir. Dünyanın en etkileyici otellerinden biri olduğu her halinden belli oluyor. Konaklamak isteyenler için buzdan odalar hizmete sunuluyor. Kiruna'ya geldiğiniz zaman Buz otelini kesinlikle görmelisiniz.

Östersund Kent Müzesi

Östersund'un 1700'li yıllardan günümüze geçirdiği tüm tarihsel evreleri görebileceğiniz Kent Müzesi'nde şehrin topografik, tarihi ve kültürel anıları hakkında detaylı bilgiler edinebilirsiniz. İki katlı müzenin üst katında tarihsel sanat eserlerinin sergilendiği Ahlberg Salonu yer alıyor. Müzeyi rehberli turlardan birine katılarak ziyaret edebileceğiniz gibi dil bilginize güveniyorsanız bireysel olarak da ziyaret edebilirsiniz.

Göteborg Sanat Müzesi

Avrupa'nın geniş koleksiyona sahip müzelerinden biri olan Sanat Müzesi, dünyaca ünlü ressamların eserlerini sanatseverlerle buluşturuyor. 1923 yılında açılan müzede 70.000'e yakın eser sergileniyor. Geziniz sırasında müze bahçesinde yer alan farklı tarzdaki Poseidon Heykeli'nin de bir fotoğrafını çekebilirsiniz. 25 yaş altındaki ziyaretçilerini ücretsiz ağırlayan müzeyi listenize eklemelisiniz.

Skansen Açık Hava Müzesi

Doğal yaşamı korumak amacıyla açılan müzenin içerisinde Zooloji Parkı ve akvaryum da bulunuyor. İsveç doğal yaşamına dair kır evleri, çiftlik, sirk, oyun parkı gibi alanları görebileceğiniz müzeye güzel ve ılık bir havada gitmenizde fayda var.

Eski Gözlem Kulesi

1899 yılında inşasına başlanan Eski Gözlem Kulesi'nin yapımı tam olarak 3 sene sürmüş ancak 1902 yılında hizmete açılır hale gelmiştir. Dönemin ünlü Mimarı Ernst Torulf tarafından tasarlanan kale o dönemler su kulesi olarak kullanılmaktaydı. Sonraki yıllarda ise gözlem kulesi olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Marstrand Adası

Şehir çevresinde dizilmiş adalardan en güzeli olan Marstrand Adası, ülkenin Norveç ve Danimarka ile arasında stratejik bir konumda yer alıyor. Bu yüzden uzun yıllar işgal altına alınıp ele geçirilmeye çalışılmıştır.

Günümüzde ise huzurlu bir tatil arayanların tercih ettiği, uzun ve keyifli yürüyüşler yapacağınız, lezzetli yemekler yiyebileceğiniz şirin bir adadır. Şehirden kalkan feribotlarla gidebileceğiniz Marstrand'a uğramadan seyahatinizi tamamlamayınız.

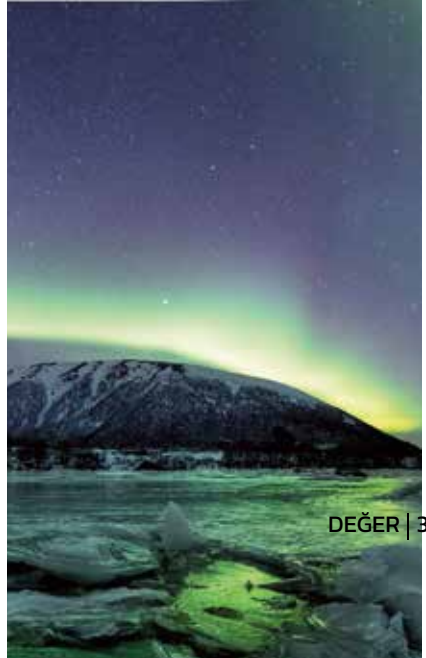
Visby



Haga



Laponya Abisko





Köttbullar

İsveç yemekleri listesi olmadan nasıl olurdu? İsveç'in meşhur köfteleri genellikle patates püresi, kızcılık sosu ve bezelye ile servis edilen bir numaralı ulusal yemektir. Daha az meyveli bir şey isterseniz kremalı soslu versiyonuna bakınız veya balık çeşidi olan fiskbulları deneyiniz.



Knäckebröd

Bu gevrek ekmeği dünyanın dört bir yanındaki marketlerde bulabilirsiniz ancak kökeni İsveç'tedir. Çavdar kuzeyde çok az yetişir, bu yüzden insanlar yaklaşık 500 yıl önce İskandinav kışı boyunca mümkün olduğunca uzun süre dayanacak bir şeye ihtiyaç duyduklarında farklı bir fikir bulmuşlardır. Eğer bir parça koparırsanız bir cevizin üzerine basmışsınız gibi yüksek sesle çatlamalıdır. Geleneksel olarak tuzlu tereyağı ve bir parça sert peynir ile servis edilmektedir.



Gravad Lax

Yüzlerce yıl önce "mezar somunu" tuz, şeker, dereotu ve diğer baharatlarla marine edilir, toprağa gömülür ve en az üç gün boyunca taşlarla ağırlştırılırdı. Bu işlem balığın suyunu çekerken aynı zamanda daha uzun süre saklanabilmesi için bir miktar mayalanmasını da sağlıyordu. Günümüzde balık ne gömülür ne de fermente edilir sadece marine edilir ve birkaç gün buzdolabında bekletilir. Daha sonra genellikle soğuk, nispeten tatlı bir dereotu ve hardal sosuyla ekmeğin üzerinde veya salatayla yenilmektedir.



Ärtsoppa med pannkakor

Perşembe günleri çok geleneksel ve genellikle haftalık bir aile yemeği, krep ile bezelye çorbasıdır. Dini ya da sosyal sınıfsal kökenleri çok tartışılabilir da bu alışkanlık günümüze kadar gelmiştir. Pek çok geleneksel restoran perşembe günleri bu yemeği yabancı mersini reçeli ile birlikte sunmaktadır.



Sosisli Sandviçler

Sosisli sandviçlerin İsveç'in en popüler sokak yiyecekleri arasında olduğunu hayal edebilir miydiniz? Her türlü etkinlikte, öğrenci toplantılarında, pazarlarda veya küçük yiyecek tezgâhlarında sosisli sandviçler ve patates pürelisi sosisler favori yiyecekler arasındadır.

Kaynaklar

1. <https://www.insamer.com/tr/ulke-profil-i-svec>
2. <https://islamansiklopedisi.org.tr/isvec>
3. <https://yolcu360.com/blog/isvec-te-gorulmesi-gereken-yerler-isvec-te-gezilecek-yerler>
4. <https://blog.biletbayi.com/isvec-gezilecek-yerler.html>
5. <https://www.hostelworld.com/blog/tr>



Cesim ŞEKER

İnfaz ve Koruma Memuru

Ahlat T Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu

BİR FOTOĞRAF BİR HİKÂYE

Küçük Sultanahmet

KARİYE CAMİ

“Kariye Camisi'nin tarihi yolculuğundaki serüveni incelendiğinde caminin, geçmişi bugünlere taşıyan ne denli önemli bir rehber olduğunu görmek mümkündür.



zenginliğinin bir parçası olan cami; mimari üslubu, mekân tasarımı, boyutları, mozaik, fresk gibi bezeme öğeleri ve çeşitli dönem ekleriyle eşsiz bir tarihi belge niteliği taşımaktadır. Sadece İstanbul'daki değil son dönem Doğu Roma sanatının tüm dünyadaki en zengin ve ayakta kalabilen örneklerinden birini teşkil etmektedir. İstanbul'un fethinde hiçbir zarar görmeyen yapı, İstanbul'un fethinden sonra bir müddet kullanılmamıştır. İstanbul'un fethinden sonra ibadet edilecek mekân eksikliğinden ötürü metruk halde bulunan ve onarılarak temizlenen Kariye, Sultan II. Bayezid'in (1495-1512) sadrazamlarından Atik Ali Paşa tarafından 1511 yılında camiye çevrilmiştir. Camiye dönüştürülüp vakfedilen yapının yanına bir de medrese eklenmiştir.

Mozaik ve fresklerin kazınım yok edilmediği, ibadet mekânındaki mo-

zaiklerin üzerlerinin namaz vakitlerinde tahta kapaklarla kapatıldığı ve halk tarafından korunduğu tarihi kaynaklarda belirtilmiştir. Evliya Çelebi, Seyahatname'sinde Kariye'den “Edirnekapı yakınında Kariye Camisi evvelce bir sanatlı kiliseymiş.” şeklinde bahsetmiştir. Ayrıca 18. yüzyılda İstanbul camileriyle ilgili kitap yazar Ayvansaraylı Hüseyin Efendi de “Cami-i mezbur kilisadan münkaliptir.” diyerek yapının özgün ve korunan kimliğine değinmiştir. Cami olmasının ardından çevresinde inşa edilen medrese, tekke, çeşme ve türbe ile birlikte büyük bir yapılar topluluğu haline gelen yaklaşık 450 yıl cami olarak kullanılan Kariye Camisi, Bakanlar Kurulunun 2 Ağustos 1945'te aldığı kararla müzeye dönüştürülmüştür.

75 yıllık süreçte müze ve müze deposu olarak varlığını sürdüren Kariye'nin, Ayasofya gibi Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile Diyanet İşleri Başkanlığına devredilerek tekrar ibadete açılmasına Ağustos 2020'de karar verilmiştir. 6 Mayıs 2024'te ibadete açılmıştır.

Sanatsal ve tarihi özellikleriyle İstanbul'un sembol anıtlarından biri olan ve Fatih'in Edirnekapı semtinde yer alan Kariye Camisi, 6. yüzyıla kadar uzanan bir geçmişe sahiptir. Doğu Roma döneminde saray kilisesi ve şapel olarak kullanılan Kariye Camisi tarihe meydan okurcasına ayakta durmayı başarmış nadide yapılar arasındadır.

Çok katmanlı yapısı ile İstanbul'un tarihi ve kültürel



Kaynak: kariyecamii.com



Sükûtun Hikmeti HÂMUŞ

Sahî bu kişiler ne kadar dâ azaldı. Hâmûş yani sessiz kişiler. Kalabalığın içinde kendini sükût ile ifade eden insanın ruh dili. Çok fazla konuşmamak; anlaşılamamışların farkındalığına ermişlik, hâmûş olma hali.

İnsan bazen susmaya ve suskunlaşmaya ihtiyaç duyar. Yeri geldiği zaman konuşmak-suskunluk hakkını korumayı doğurur. Bu yüzdendir sessiz ve sakin olan meczup kimseler insanlar tarafından merak edilir. Onun sözlerinin anlaşılabilmesi için çabaya ihtiyaç duyulur. Bu giz, güç olarak algılanan hâmûş olma halini getirir. İnsan topluluğu içerisinde konuşma hakkını kullanmak oldukça olasıyken hâmûş haline gelmek belki de bir aşama olan üst çizginin en değerli kısmıdır. Yükseldikçe alçalan tevazu içindeki bir insan-ı ruhiye. Bu hal, anlaşılmak için ihtiyaç duyulan kimselerin gönül sığınağı adeta. İnsan bazen susarak da kendini ifade eder. Bu ifade ediş büsbütün gönül rahatlamasıdır.

İnsan ne zaman hâmûş boyutunda olur peki? Bu hal ruhundaki

doğasının bir sonucu mu yoksa farkında olmadan oluşmuş olgunluğun getirdiği davranış biçiminin sonucu mu?

Her insan gönlünde farklı renklerle doğar. Oluşan renklerle toplumda şekillenir ruh. Rengine göre açan çiçek misali yer edinir küçücük dünyaların eşsiz hayallerine. Bu renkler kendi başlarına mükemmeldir fakat insan "bendeki beni" arayıp durmaktan cevheri anlamak için farklı renklere ihtiyaç duyar. Her şey en sonunda anlamak ve anlaşılmaktan geçer. Beyaz olan hâmûş bu yüzden renksiz görülür diğer renkler bu yüzden meczubu seçer anlaşılmak için. Hâmûş olma hali, rengi belli etmeden kişinin kendine bir ayna tutması misali anlamasıdır. İnsan en çok kendini anladığında anlaşılır. O zaman sessizleşir, geri çekilir tüm gösterişli sözden, artırılmış her davranıştan. O halde insan doğuştan olduğu renkli ruhunun bir beyaz zeminde şekillendiğini anladığında "suskun"

olur. Bunu anlamak ham iken pişip yanmaktan geçer. Bu olgunluk hali hâmûş kişileri doğurur. Kim kimin derinliğini görebilir umutsuzluğunda? İnsanın var olduğunu anlaması için bu renksiz renge de ihtiyaç vardır. Bu yüzdendir ki hâmûş aranan insandır.

“ Hâmûş olma hali, rengi belli etmeden kişinin kendine bir ayna tutması misali anlamasıdır. İnsan en çok kendini anladığında anlaşılır. O zaman sessizleşir, geri çekilir tüm gösterişli sözden, artırılmış her davranıştan.



Şirin Ceren GÖMLEKSİZ
Uzman Öğretmen
Eskipazar Açık Ceza İnfaz Kurumu

KOLEKTİF BİLİNÇ DIŞI İLE İÇSEL BAĞLANTI KURMANIN BİR YOLU

“ Arketipler, doğru kullanıldığında güçlü bir eğitim aracı yanlış kullanıldığında ise bir kalıp yargı kaynağı olabilir.

Arketiplerin doğru veya yanlış kullanımı bu sembollerin anlatılarda hangi amaçla ve nasıl kullanıldığı ile alakalıdır. Arketipler, evrensel semboller olarak etkili bir şekilde kullanılabilirken dikkat edilmediğinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Arketiplerin Doğru Kullanımı
Evrensel değerleri ve duyguları sembolize eden arketipler, çocuklara ve yetişkinlere güçlü dersler ve ahlaki değerler sunabilirler. İyi tasarlanmış arketipler karakter gelişimini ve empatiyi destekler, soyut kavramları somut karakter ve sembollere dönüştürerek karmaşık temaların anlaşılabilirliğini artırır.

Arketiplerin Yanlış Kullanımı
Arketipler, kalıplaşmış ve basit karakterler barındırmamalıdır. Kötülerin sadece kötü, iyilerin sadece iyi olduğu bir anlatı gerçek hayat-taki duygusal karmaşaları göz ardı ediyor demektir. Cinsiyet ve toplumsal kalıp yargılarını pekiştiren arketipler kullanılmamalıdır. Korku ve kaygı verici olumsuz arketipler (kötü, büyü, canavar, uğursuzluk vb.) aşırı kullanıldığında travma yaratma riski oluşturabilir.

Çocuklar Masalları Sever. Peki, Biz Yetişkinler?

Masallar, mitler, anlatılar, her yaş grubu için yararlı bir eğitim aracı olarak kabul edilirler. Basittirler ve ayrıca derin anlamlar ve evrensel dersler barındırırlar. Bu anlatılar evrensel semboller ve temalar içerir. Makalemiz boyunca değindiğimiz üzere arketipler insanlık tarihinin ortak deneyimlerini temsil eder ve bireyin duygusal dünyasında derin yankılar oluştururlar.

Masalların, Efsanelerin Sesi: Arketipsel anlatıların yetişkin ruhuna dokunuşu biz yetişkinleri bu anlatı türleriyle yakınlaştıran bazı bağ-lamlar vardır.

Kolektif Bilinç dışı ile Bağlantı Bağlamında: Jung'un dediği gibi bu anlatılar kolektif bilinç dışının bir parçasıdır. Yetişkinler; arketipsel figür, olay veya sembollerle karşı-laştıklarında kişisel deneyimlerinin ötesinde evrensel temalara dokunur ve kahramanlık, ölüm, aşk, ihanet vb. kendi bireysel varlıkları arasında bir ilişki kurarlar.

Kendi İçsel Dünyalarıyla Özdeşleşme Bağlamında: Yetişkinler de varlıklarını yansıtma ve anlamlandırma sürecinde arketipler ile



içsel süreçlerini, merak, korku ve umutlarını yansıtabilirler.

Derin Psikolojik ve Duygusal Bağlantılar Bağlamında: Karakter, olay, sembol veya durumlar bireylerin duygusal derinliklerine hitap edebilir. Burada bir örnek vererek konuyu daha iyi açıklayabiliriz. Anne arketipi; şefkat, sevgi, güvenlik, koruyuculuk gibi durumları temsil ederken gölge arketipi insanın bastırılmış korku ve arzularını simgeler. Bu sembollerle karşılaşıldığında bilinçaltındaki duygularla yüzleşebilir, psikolojik etkiler deneyimleyebilirler.

Zaman ve Mekândan Bağımsız Evrensel Temalar Bağlamında: Arketipler zamandan, mekândan, dilden bağımsız evrensel bir algıya sahiptir. Bu nedenle her dönemde ve her kültürde anlamlıdır. Yetişkinler, bu temalarla karşılaştıklarında kendi yaşamlarının daha geniş bir insanlık hikâyesi ile bağlantılı olduğunu hissederler.

Kendi Hayat Deneyimleriyle Birleştirme Bağlamında: Kahraman dönüşüm hikâyeleri, yetişkinlerin kendi kişisel gelişim süreçlerine dair içgörüler kazanmalarına yardımcı olabilir.

Semboller Yoluyla Karmaşık

Duyguların İfadesi Bağlamında: Arketipler, karmaşık duyguları basit semboller aracılığı ile ifade etme gücüne sahiptirler. Örneğin, gölge arketipi, insanın karanlık yönünü temsil eder ve yetişkinler bu tür anlatılar aracılığı ile kendi bastırılmış duyguları ve içsel çatışmaları ile yüzleşebilirler.

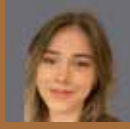
Yaşamın Dönüm Noktalarına Yönelik İç Görüler Bağlamında:

Yetişkinler için yaşam sürekli olarak değişim ve gelişimi içerir. Arketipsel anlatılar anlamlı iç görüler sunabilir. Genel olarak arketipler hayat yolculuğumuz boyunca karşılaştığımız ve karşılaştığımız evrensel temaları sembolize eder. Arketipler aracılığı ile kendi içimize ayna tutmuş oluruz. Bir sonraki sayımızda anlatı türünün büyüdü dünyasında ahlak eğitimi ve kişilik gelişimi ile çocuklara ulaştıracığımız anlatıların özellikleri üzerinde durulacaktır. Keyifli okumalar dileriz.

Kaynaklar

1. T.C. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Tasarımı Ve Bilişim Teknolojileri Anabilim Dalı Görsel İletişim Tasarımı Ve Reklamcılık Bilim Dalı İletişimde Psikanalizin Yeri ve Reklamlarda Arketip Kullanımı Yüksek Lisans Tezi Yasın İşbar
2. T.C. Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Carl Gustav Jung'da Arketip Kavramı Ve Bilinç-Bilinçdışı İle Olan İlişkisi Meltem Bektaş

“ Karakter, olay, sembol veya durumlar bireylerin duygusal derinliklerine hitap edebilir. Burada bir örnek vererek konuyu daha iyi açıklayabiliriz. Anne arketipi; şefkat, sevgi, güvenlik, koruyuculuk gibi durumları temsil ederken gölge arketipi insanın bastırılmış korku ve arzularını simgeler. Bu sembollerle karşılaşıldığında bilinçaltındaki duygularla yüzleşebilir, psikolojik etkiler deneyimleyebilirler.



Melike AKCURA YULDAŞ

İnfaz ve Koruma Memuru

Konya Açık Ceza İnfaz Kurumu

CÜMLEDEN ŞİİRE

Anlatımın Derinleşen Gücü

Bir düşünceyi bir duyguyu ya da bir durumu anlatmak bazen tek bir cümlede mümkün olabilir. Ancak kelimelerle anlatılmaya çalışılan o anlık his veya olgunun daha fazla derinliğe ve yoğunluğa ulaşması gerektiği düşünülduğünde şiir devreye girer. Bir cümlede ifade edilebilen anlam; şiirin büyüdü dünyasında çok daha katmanlı, daha akıcı ve etkileyici bir biçimde hayat bulur. Şiir, yalnızca bir dil aracı değil aynı zamanda bir hissiyatın bir ruh halinin bir duygusal evrenin ortaya konduğu bir alandır. Bir düşünceyi bir hayatı bir olguyu betimlemek için dilin sınırları çoğu zaman dar kalır. Şiir, bu sınırları aşarak kelimelerle içsel dünyayı açar ve derin bir anlamın bir yankının kapılarını aralar.

Bir cümlede anlatılmak istenen şey kelimelerin kısıtlı yapısında bazen sınırlı kalabilir. Ancak şiir bu sınırların ötesine geçebilir. Çünkü şiir her bir kelimenin içindeki potansiyeli, çağrışımları ve derin anlamları keşfeder. Şiir, kelimeleri bir araya getirerek onları sadece yüzeysel bir anlamı değil o anlamın derinliklerine inen bir yolculuğa çıkarır. Şiir tek bir anı tek bir düşünceyi bazen bir bakışı bir rüzgârın savurduğu yaprağı bile bir ömre yayılmış bir anlam derinliğiyle anlatabilir. Çünkü şiir dilin ötesine geçer; sesleri, ritimleri, imgeleri, duyguları ve çağrışımları birleştirerek anlamı katmanlar halinde sunar.

Yahya Kemal Beyatlı'nın "Sessiz Gemi" adlı şiiri bu düşüncenin güzel bir örneğidir. Şiir, bir yolculuk ve ölüm teması etrafında şekillenir ama bir cümlede anlatılabilecek bir olgudan çok daha fazlasını barındırır. Beyatlı, gemiyi bir metafor olarak kullanarak hayatın geçici doğasını, insanın yolculuğunun bitişini anlatır. Ancak onun anlatımı bir cümlede söylenebilecek kadar basit değildir çünkü şiir bir gerçeği sadece kelimelerle değil o gerçeğin yarattığı hissiyatla ifade eder. Şiirin her bir dizesi felsefi derinlik taşıyan okuyucunun ruhunda çok daha uzun süre yankı bulur:

"Artık demir almak günü gelmişse zamandan

Meçhule giden bir gemi kalkar bu limandan."

Bu dizelerde Yahya Kemal, geminin gidişi ile bir insanın son yolculuğunu özdeşleştirir. Bir insanın hayatının ne kadar geçici olduğunu, zamanın acımasızca bir geminin yolculuğu gibi ilerlediğini söyler. Ama bir cümleyle ifade edilebilecek kadar basit bir anlatımın çok ötesinde bir anlam vardır. Şiirin her kelimesi bir varoluşsal soruyu dile getirir; bir zamanın bir hayatın kaçıp gidişini fark ettirir. Bir yandan ölümün kesinliğini ifade ederken bir yandan da varoluşun tamamlanışını simgeler.

Bir insan bir cümlede "ölüm" den söz edebilir. Ancak bir şiir bu kelimelerin içindeki tüm duyguları, bir insanın ruhunda yankı bulan son anları bir bakışın veya bir elin son temasıyla birlikte anlatabilir. Şiir, bir cümlenin anlatmaya çalıştığı bir olguyu bir duyguyu çok daha derin ve akıcı bir biçimde ifade eder.

Bir diğer örnek Ahmed Gazalî'ye ait;

"Senin gönlün daima meshur ve musahhardır, mazursun,

Sen gamın ne olduğunu hiç bilmedin, mazursun,

Ben sensiz bin gece kan yuttum.

Sen bir gece sensiz kalmadın, mazursun."

Bu dizelerde şair, aşkın derinliklerinde yaşanan zorlukları ve acıları dile getirirken aynı zamanda sıra-

danlıktan kurtularak bambaşka bir pencereden bakmamızı sağlamıştır. Sitem, seveda ve keder ancak bu şekilde dile getirilebilirdi diyoruz. İfade etme şeklinin, kullandığı cümlelerin ve üslubun mükemmelliğini burada görmekteyiz.

Cümlede anlatılmak istenen bilgilerin şiirle anlatılması, kelimelerin karşılığının bir anlamının yalnızca dil yoluyla değil aynı zamanda duygular, imgeler, ritimler ve sembollerle güçlendirilmesi zengin bir süreçtir. Şiir, bilgiyle duygu, düşünce ile hissiyat arasında bir köprü kurar. Bilgiyi yalnızca aktarmakla kalmaz onu yeniden yaratır, kazanır ve okurda benzersiz bir iz bırakır. Şiirle kurulan bu bağ bir kez daha hatırlatır ki dil yalnızca bir iletişim aracı değil; dünya algılayışımızı, hislerimizi ve düşüncelerimizi şekillendiren en güzel evrendir. Umuyorum ki bu evrene sahip çıkarız ve bize bahşedilen bu güzel kültürel mirası gelecek yüzyıllara güvenle aktarırız.

SESSİZ GEMİ

"Artık demir almak günü gelmişse zamandan
Meçhule giden bir gemi kalkar bu limandan

Hiç yolcusu yokmuş gibi sessizce alır yol;
Sallanmaz o kalkışta ne mendil ne de bir kol.

Rıhtımda kalanlar bu seyahatten elemli
Günlerce siyah ufka bakar gözleri nemli,

Bıçare gönüller! Ne giden son gemidir bu!
Hicranlı hayatın ne de son matemidir bu.

Dünyada sevilmiş ve seven nafîle bekler;
Bilmez ki giden sevgililer dönmeyecekler.

Birçok gidenin her biri memnun ki yerinden,
Birçok seneler geçti; dönen yok seferinden."

Yahya Kemal BEYATLI



İsmail EVCİN

Din Hizmetleri Uzmanı

Bolvadin Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

CENNETE GÖTÜRECEK DEĞER

Dünya hayatında insan en çok huzuru arar. Mutluluk ve güven verecek şeyleri araştırır. Bunun için yaşam koçlarına, psikoteraplere, klinik psikologlara, seanslara, seminerlere gider durur. Arar ama bulmak ne mümkün! İnsan, mutluluğu bulmak için bakındığı yerlerde mutluluğun olmadığını da içten içe sezer. Hani Nasreddin Hoca merhumun ahırda kaybettiği yüzüğü avluda ararken ki metaforuna hapsolür. “Ahır karanlık; orada bulamam, hiç olmazsa dışarıda etrafı görüyorum.” diyerek de aymazlığı rasyonelleştirmesi kulağa hoş gelir. Tembel teorisi, içeride kaybedilen ama karanlıkta bulunamayacak yüzüğü, dışarının aydınlığına

rağmen bulamayacağını bildiği halde aramaktır. Gönüllü aldanışla teselli olmaktır. Hadi itiraf edelim kendi iç âlemimizde kaybettiğimiz huzuru alışveriş merkezlerinde, kafelerde, ruhsuz sokakların neon aydınlıklarında ararız. Monitörlerin ruhsuz renklerinde oyalanırız. Sosyal medyanın sahte beğenileriyle mutluluk krizlerimizi yatıştırırız. Koca denizde susuz kalır, tuzlu sular içerek susuzluğumuza derman bakınırız.

“Beşer şaşar.” demiş atalarımız. Kibrimizden miyop olan aklımız uzak mesafelerden umut araştırır.

Karanlık, soğuk gecelerde koca denizlerde yol alan kaptan gibi kıyıya bakan yorgun gözlerin sahibi olur iman ve teslimiyetten uzağa düşenler. Aslında bizlere yön veren muhkem bir deniz feneridir inancımız. Gel gör ki insan kibrine esir kaldı mı ilk önce insanlığından fire vermeye başlar. İnsanın gönlüne şifa veren sözlerdir İslam'ın emirleri. Bakmayın bugün Müs-

lüman kimliğiyle İslam'ı ve değerlerini temsilde zorlananlara. Şahıslar hata eder, hakikat elbet ortaya çıkar. Temsilde tökezleyen nesillerden çok çekmiştir İslam. Bu sebeple Hz. Peygamber'e, yaşadığı dönemin parıltularına çevirmeliyiz gözlerimizi. Asr-ı saadetten örnekler şifa olur şimdi aslını kaybetmiş hakikatlere. Hz. Peygamber; “Kalbinde hardal tanesi kadar iman olan hiçbir kimse cehenneme girmez. Kalbinde hardal tanesi kadar kibir bulunan hiçbir kimse de cennete giremez.” buyurur. Kibrin ruhumuzu çürüten bir zehir olduğunu fısıldar bizlere. Sahabe sorar:

“Yâ Rasûlallâh! İnsan elbisesinin, ayakkabısının güzel olmasını istemez mi?” deyince, Resûl-i Ekrem (sallâllâhu aleyhi ve sellem) şu karşılığı verir onlara:

“Şüphesiz ki Allâh güzeldir; güzelliği sever. Kibir (ise nimetleri kendinden bilerek) hakkı inkâr etmek ve insanları küçük görmektir.” insanları küçük gösteren kibir, hayatımızın en büyük belalarındandır. İletişimde başarısızlık, ailede ve toplumda yıkıma sebeptir. Sosyal hayatın temelini çürütür. Fertleri üstünlük ve gösteriş için kapışmaya mecbur eder. Sonu gelmez mukayeseler içinde boğar, bunaltır.

Bizden daha az lütfâ ermiş bizden daha az nimetlere mazhar olmuş insanları hor ve önemsiz görmek Cenâb-ı Hakk'a saygısızlık olur. Ayet-i Kerime'de: “İşte ahiret yurdu!



“Şüphesiz ki Allâh güzeldir; güzelliği sever. Kibir (ise nimetleri kendinden bilerek) hakkı inkâr etmek ve insanları küçük görmektir.”

Biz onu yeryüzünde böbürlenmeyi ve bozgunculuk yapmayı istemeyenlere nasip ederiz. Sonunda kazançlı çıkanlar fenalıktan sakınanlardır.” buradaki ‘ahiret yurdu’ Allah’ın dünya hayatlarındaki hallerinden memnun olduğu kullarına vereceği nimetlerin kast edildiği âlemdir. Kur’an-ı Kerim kıssalarında isimler vardır. Bazı karakterlerin temsiliyetinde bahsi geldikçe o karakterle özdeşleşen isimlere atıf yapılır. İnsanlığa yönetim erkinden aldığı güçle zulmeden Firavun vardır. Devlet başkanıdır ancak işleri; kibir ve zulümle kendisini ilah olarak toplumuna kabul ettirmeye vardırması süreci aktarılır. Ekonomik zulümle ve haksız kazançla yeri geldikçe bahsedilen ise Kârün ismi verilen karakterdir. Yukarıda yer verdiğimiz ayet ışığında toplumu kibrin yerine alçak gönüllü, bozgunculuğun yerine ise ıslah edici fertler yetiştirmeye sevk etmeliyiz. Eğer toplumda bu uyanış olmazsa Firavun ve Kârün nasıl fertken toplumlarını karanlığa sürüklemişlerse gelecek nesillerin de aynı hatalara düşmeyeceğinin bir garantisi olmayacaktır. Müslüman fert uyanık olmalı bu tehlikelere karşı tedbirini almalıdır. Müslüman toplumlar fertlerden teşekkül ettiği için uyanıkların oranı uyuyanlara göre daha çok olmak zorundadır.

“Kibirlenip de insanlardan yüz

çevirme ve yeryüzünde böbürlenerek yürüme! Zira Allah, kendini beğenmiş övünüp duran kimseleri asla sevmez.” ayeti ile verilen nimetlere karşı kuldun beklenen tavır aktarılır. Emanet verilen maddi imkânların, bahşedilen suret güzelliğinin sebebiyle yaşarken yanlıya düşmemek tavsiye edilir. Dünya hayatının imtihan cilvelerinden olan bu hallere karşın nimeti bahşedene nankörlük etmenin dünya ve ahiret hayatında müeyyideleri olacağı göz önünde olmalıdır. Kulun vazifesi Allah’ın buyruklarına uymak, O’nun istediği şekilde davranmak, sahip olduğu imkânlara aldanıp böbürlenmemektir.

Değerimiz olan alçak gönüllülük kibrin ve sebep olacağı sonuçların şifasıdır. Gerçek tevazu ve alçak gönüllülük insanlar “desin” diye değil Allah’ın ve Hz. Peygamber’in emri olduğu için kuşanılmalıdır. “Rahmân’ın (rahmetinin tecelli ettiği has) kulları onlardır ki, yeryüzünde vakar ve tevâzû ile yürürler.” işte bu ayet kurtuluş reçetesine talip olanların tanımıdır.

Alçak gönüllü olmayı kendine yakıştıramayan kibrin tuzağına düşen mağrur kimseler, oltadaki yemin bir anlık lezzeti için kendini helâke sürükleyen balıklar gibidirler. Mevlânâ Hazretleri bunu ne güzel izah eder:

“Varlık ve benlik, insanı adamakıllı sarhoş eder; aklını başından, utanma duygusunu gönlünden alır. Şeytan bu sarhoşluğa kapıldı; Âdem niçin benden üstün olsun, bana reis olsun?’ dedi de lânete uğradı.”

Bu bakımdan kibir afetini nefisten silip atmak hayati bir vecibedir. Allah dostlarından Hasan-ı Basri: “Tevazu karşılaştığın her Müslümanın senden üstün olduğunu kabul etmelidir.” demiştir.

Anadolu irfan geleneğinde meşhur deyişlerle bu alçak gönüllülük methedilmiş ve tavsiye edilmiştir: “Eller buğday ben saman, eller yahşi ben yaman.” (herkes tam ben kusurlu). “Her gördüğünü Hızır her geceyi Kadir bil.” karşılaştığın her kula senden üstün olduğu düşüncesiyle, saygıyla hürmet ve hizmet et, her geceni bin yıldan hayırlı olarak tarif edilen kadir gecesi şeklinde ihya et.

Bu vesileyle kibrini alçak gönüllülikle yenerek kalp meydan muharebesinden zaferle çıkan ve mübarek üç aylarda Berat gecesinin manevi kurtuluş beratına nail olan kullarından olmayı dilerim. Bu manevi günlerin; insanlığın selametine, ülkemizin bekasına, milletimizin ferahına ve yeryüzündeki mazlumların kurtuluşuna vesile olmasını niyaz ederim. Allah hükmünde hikmet sahibidir.



A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ

Psikolog

Kayseri Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

POLİVAGAL

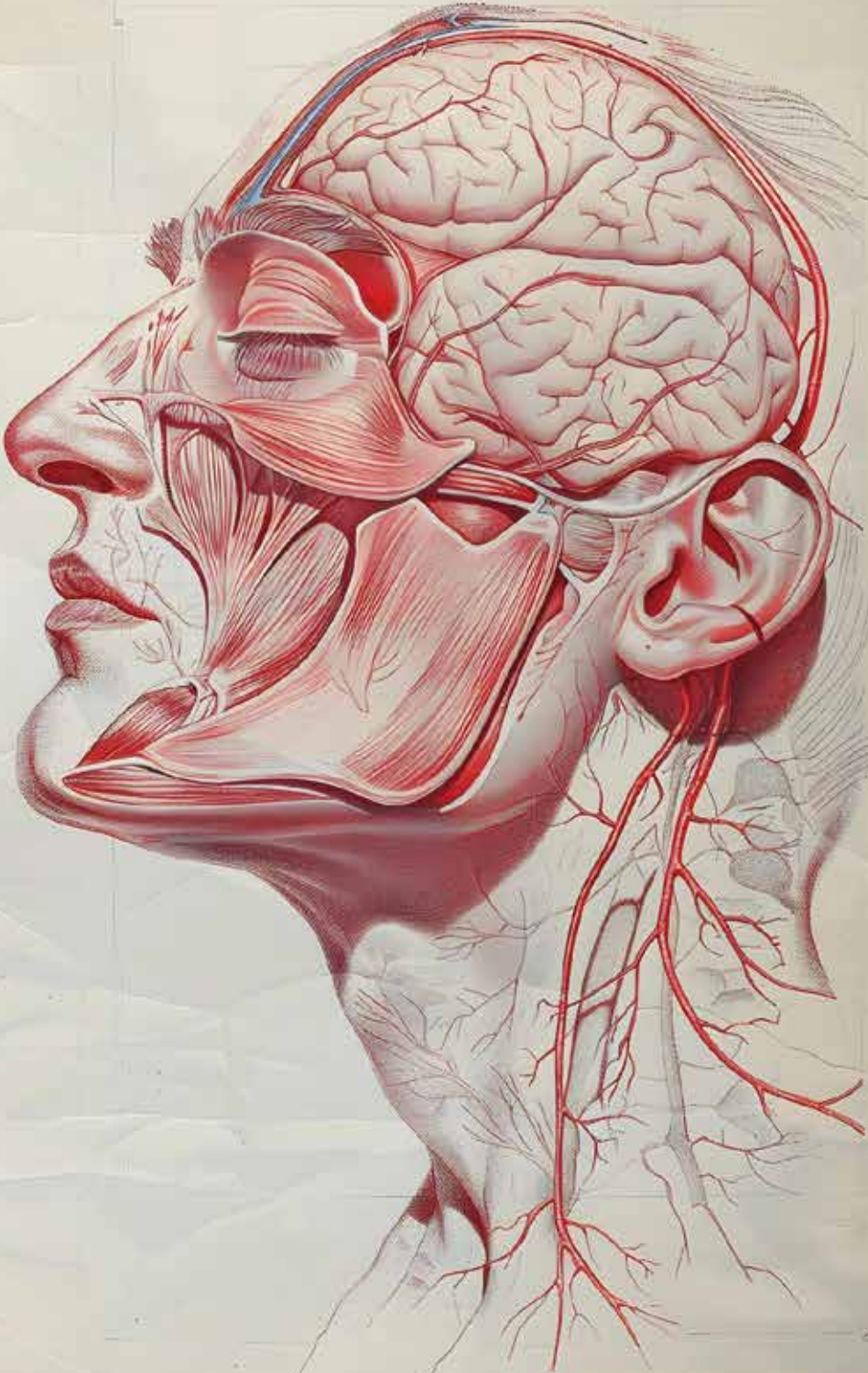
TEORİ

Merhaba değerli okurlar; bugün sizlere Polivagal Teori'nin ne olduğundan bahsedeceğim. Polivagal Teori'yi açıklamadan önce konunun daha iyi anlaşılması için biraz sinir sistemimizi tanıyalım.

Otonom Sinir Sistemi Nedir?

Hiç vücudunuzun kendisiyle konuştuğunu duyduunuz mu? Vücutta bizim duymadığımız birçok konuşma ve iletişim sinir sistemi sayesinde gerçekleşir. Beyin bu iletişim ağının patronudur. Düşünme, hissetme ve karar vermeden sorumludur. Gün içinde bedenimiz muhteşem bir sistem ve dakiklikle hareket eder. Çoğu zaman farkında olmasak da güvende olup olmadığımızı dair içeriden ya da dışarıdan pek çok veri toplar. Herhangi bir tehlike anında nasıl davranılacağını biz daha farkına bile varamadan harekete geçirebilen bir yardım belleğine sahiptir. Bu sistem karışlaştığımız durumun tehlikeli ya da güvenli olup olmadığını ya da normal bir durum olup olmadığını anlamamıza yardımcı olan gizli bir güç gibidir.

Otonom sinir sistemi iç organların işlevlerini yönetmekten sorumludur. Diğer bir görevi ise organların uyum içinde ve doğru çalışmasını düzenlemektir. Vücudumuzdaki tüm hücreler bu düzeni oluşturmak için belirli bir ritimde sürekli çalışırlar.





Dr. Stephen Porges

Bedenle zihnin bağlantısını oluşturan iki sinir sistemi vardır: Sempatik ve parasempatik sinir sistemi. Sempatik sinir sistemi vücudun savaş ya da kaç tepkisinden sorumludur. Stres ve tehlike anında devreye girer. Parasempatik sinir sistemi ise vücudu rahatlatmak vücudun aktivitelerini gevşetmek ve yavaşlatmaktan sorumludur.

Polivagal Teori

Yeni karşılaştığımız birine karşı davranışımızı belirleyen faktörler sizce nelerdir? İlk tepkiyi kültür, aile deneyimleri, çevresel deneyimler, öğrenme süreçleri mi belirler? Yoksa DNA'mıza programlanan nörobiyolojik süreç mi belirler? Sinir sistemimiz sürekli olarak çevreyi tarar. İnsanların yüz ifadeleri, ses tonu, beden dili ve çevremizde olan durumlardan ipuçları toplar. Daha sonra bu bilgileri işleyerek beynimize nasıl tepki vereceğimize karar vermemize yardımcı olan mesajlar gönderir.

Polivagal Teori'ye göre insanlar hem sosyal hem de savunma davranışlarını düzenleyen beyin yapıları geliştirmişlerdir. Bu sayede tehlikeyi fark edip güvenliklerini sağlayarak sosyalleşmelerini sürdürürler. Polivagal Teori, Chicago'daki Illinois Üniversitesi Psikoloji Bölümünün yöneticisi olan Dr. Stephen Porges tarafından 1994 yılında ileri sürülmüştür. Polivagal Teori, klasik

olarak ikiye ayrılan otonom sinir sistemine (parasempatik ve sempatik) üçüncü bir sistem ekleyerek yeni bir bakış açısı sunmuştur.

Vagus Siniri ve İşlevi Nedir?

Vagus siniri beynin tabanından başlayarak boyun, göğüs ve karın bölgelerine kadar uzanan en uzun sinir olup vücudun bölgeleri arasında sinyal iletimiyle görevli olan parasempatik sinir sisteminin ana sinirlerindedir. Vücuttaki birçok otomatik fonksiyonu düzenlemekten sorumludur. Vücutta adeta bir orkestra şefi görevini üstlenir. Yüz ifadelerimiz, göz temasımız gibi iletişim araçlarımız üzerinde de etkisi vardır.

Polivagal Teori Nedir?

Birden fazla vagus sinirinin kişilerin duygu düzenleme, sosyal bağlantı ve korku tepkilerindeki rolüne ilişkin araştırmaları kapsayan evrimsel, nörobilimsel ve psikolojik bir teoridir. Sinir sistemimizin farklı durumlara nasıl tepki verdiğini, duygularımızı, davranışlarımızı ve ilişkilerimizi nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olur. Dr. Stephen Porges, Polivagal Teori ile insanların hayatta kalabilmek için tehditlere karşı verdikleri "3 Hayati Otonom Sinir Sistemi Yanıtı" nı şöyle tanımlamıştır:

Sempatik Yanıt: Herhangi bir tehlike sinyali algılandığında bizi hayatta kalmaya yönlendirecek "savaş ya da kaç" tepkilerimizi içerir. Otonom sinir sistemi bir tehdit algılandığında bedenin harekete geçmesi için kalp atışı ve nefes alışverişleri hızlanır.

Parasempatik Dorsal Yanıt (Donakalmış Sinir Sistemi): En eski sinir sistemimiz olan arka dorsal vagus ise hayatta kalmak için kullanacağı "hareketsizlik, kapanma veya donma" gibi savunma stratejilerinde yer alan (eski bir beyin) yanıtlarımızı içerir. Bedenin var olan enerjisini sonraki ihtiyaçlar için saklamasına

“Hiç vücudunuzun kendisiyle konuştuğunu duydunuz mu? Vücutta bizim duymadığımız birçok konuşma ve iletişim sinir sistemi sayesinde gerçekleşir.

dair yaşamsal bir yanıtır.

Parasempatik Ventral Yanıt (Sosyal Sinir Sistemi): Bu yanıtlardan en yenisi ön ventral vagal sinir sistemimizdir. Güvende hissettiğimizde, sosyal ilişki halinde olduğumuzda ve rahatladığımız durumlardaki yanıtlarımızı içerir. Kalp atışlarımız düzenlidir. Rahat ve sakin şekilde nefes alıp verip insanlarla bağ kurabiliriz.

Bu 3 yanıtın hiçbiri bir diğerinden daha üstün değildir. Sağlıklı olan bu yanıtların birlikte çalışmasıdır. Polivagal bakışa göre tehdidi algıladıklarında tüm canlıların hayatta kalmaya yönelmesi otomatik olarak gerçekleşir ancak memeliler olarak bizler etraftaki gerçeklikle (tehditle) başka bir yapılanma (sosyalleşme) planlayabiliriz. Ventral olarak beyin sapından yüz kaslarına ve başı kontrol eden yerlere doğru uzanan vagus "getirici" yolaklar aslında insanlara "bir işaret verme yolu" oluştururlar. Bu en yeni sistem boğaz, yüz, orta kulak, kalp ve akciğerlerdeki istemsiz kaslardan sorumludur. Bu sistem sayesinde ilişkilerimizi, duygusal aklımızı, bağlanmamızı ve sosyal ilişkilerimizi yönetebiliriz.

Kaynaklar

1. Levine, P. A. (2018). Dile gelmeyen bir sesle: "Beden nasıl travmadan kurtularak iyileşir?" Butik Yayıncılık
2. Van der Kolk, B. A. (2019). Beden kayıt tutar: "Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden." Nobel Akademik Yayıncılık



Nurgül AÇIKGÖZ
Psikolog
İnegöl Denetimli Serbestlik Müdürlüğü



KAYGININ SESSİZ YANKISI

“ Sosyal kaygı bozukluğu, bireyin başkalarıyla etkileşim kurarken yoğun kaygı ve stres yaşamasına neden olan bir anksiyete bozukluğudur. Sosyal kaygıya sahip bireyler sosyal ortama girdiklerinde akıllarından binlerce düşünce geçebilir fakat bunlar aşağıdaki gibi iki düşünce altında toplanmaktadır:

1. “Her seferinde aynı şeyler olacak.”

2. “Bana aptal, anormal, işe yaramaz vb. diyecekler.”

Son yıllarda yapılan araştırmalar neticesinde bu iki düşünceye ek olarak “Başkalarına rahatsızlık vereceğim.” düşüncesi de eklenmiştir.

“ Sosyal kaygı bozukluğu, bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir ruh sağlığı sorunudur. Ancak bilişsel davranışçı terapi, ilaç tedavisi ve sosyal beceri geliştirme programları ile bu durumun üstesinden gelinebilir. Sosyal kaygı konusunda farkındalığın artırılması ve erken müdahale bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlayacaktır.



Yaygın belirtiler şunlardır:

- Sosyal ortamlardan kaçınma
- Konuşurken veya sunum yaparken aşırı terleme, titreme ve kalp çarpıntısı
- Başkalarının gözünde küçük düşmekten veya hata yapmaktan korkma
- Yeni insanlarla tanışırken aşırı gerginlik yaşama
- Göz teması kurmaktan kaçınma

Sosyal Kaygının Nedenleri

Sosyal kaygının oluşumunda biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler rol oynar:

- Biyolojik Faktörler:** Beyindeki

serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin dengesizliği sosyal kaygıyı tetikleyebilir. Ayrıca ailesinde anksiyete bozukluğu öyküsü bulunan bireylerde sosyal kaygı gelişme riski daha yüksektir.

- Psikolojik Faktörler:** Düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik aşırı eleştirel düşünceler sosyal kaygıya yol açabilir.

- Çevresel Faktörler:** Aile içinde aşırı koruyucu ebeveynlik, çocukluk döneminde yaşanan travmalar ve sosyal reddedilme gibi deneyimler bireyin sosyal kaygı gelişmesine neden olabilir.



Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma Yöntemleri

1. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Bilişsel davranışçı terapi, bireyin olumsuz düşüncelerini fark etmesini ve bunları daha işlevsel BDT sürecinde birey maruz bırakma teknikleriyle sosyal kaygıyı tetikleyen durumlarla kontrollü bir şekilde yüzleştirilir.

2. İlaç Tedavisi

Sosyal kaygı tedavisinde seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) ve beta blokerler gibi ilaçlar kullanılabilir. Ancak ilaç tedavisinin tek başına yeterli olmadığı ve terapi ile desteklenmesi gerektiği belirtilmektedir.

3. Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi

Sosyal beceri eğitimleri, bireyin iletişim kurma yetisini geliştirir.

rek sosyal ortamlarda daha rahat olmasını sağlar. Grup terapileri ve drama çalışmaları da bireyin sosyal kaygısını azaltmada etkili olabilir.

4. Mindfulness ve Gevşeme Teknikleri

Mindfulness teknikleri bireyin kaygıyı kabul etmesini ve ana odaklanmasını sağlayarak semptomları hafifletebilir. Derin nefes egzersizleri ve kas gevşetme teknikleri de sosyal kaygıyı yönetmede yardımcı olabilir.

Sosyal kaygı bozukluğu, bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir ruh sağlığı sorunudur. Ancak bilişsel davranışçı terapi, ilaç tedavisi ve sosyal beceri geliştirme programları ile bu durumun üstesinden gelinir. Sosyal kaygı konusunda farkındalığın artırılması ve erken müdahale bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlayacaktır.

Kaynaklar

1. Dilbaz, N. (2020). Anksiyete Bozuklukları: Klinik ve Tedavi Yaklaşımları. Ankara: Türk Psikiyatri Yayınları
2. Köroğlu, E. (2019). Kaygı Bozuklukları ve Tedavi Yöntemleri. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi
3. Şahin, F., & Genç, H. (2022). Sosyal kaygı bozukluğu ve sosyal beceri geliştirme programlarının etkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 37(1), 45-58

Sosyal kaygı belirtilerinin en sık görüldüğü durumlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Başkalarıyla tanıştırılma
2. Misafir kabul etme
3. Bir iş yaparken izlenme
4. Restoranda yemek yeme
5. Başkalarının önünde yazı yazma
6. Umumi tuvaletleri kullanma
7. Topluluk karşısında konuşma
8. İlgili odağı olma
9. Karşı cinsle ilişki kurma





Nisa BARAÇ

Psikolog

Oltu T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

BEYAZLAR İÇİNDE KIŞ DEPRESYONU

“1987 yılında DSM-5’te (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) yerini alan “Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu” sadece belirli mevsimlerde görülen majör depresyonun bir tablosudur. Kış depresyonu ise mevsimsel duygudurum bozukluğunun en çok karşılaşılan formudur.

Kasım ayından itibaren kış mevsimine girmiş bulunmaktayız. Birçok şehrimiz ise beyaz gelinliğini giyindi. Havalarda karard ve güneş sıcak ışıklarını üzerimizden çekti. Kar yağışlarının ve soğuk havaların bizi sadece grip ve nezle gibi bilinen hastalıklara sürüklediğini psikolojik sağlığımızı da etkilediğini bilmemiz gerekir.

Bazı insanlar kış insanı olabilir. Bu beyaz örtü ruhlarını aydınlatır ve mutlu hissedebilirler. Sizi

bilmem ancak ben yaz insanıyım. Mevsim değişiklikleri ile beraber birçok kişi kış soğuklarının ruhsal durumları üzerindeki negatif etkisinin çoğunlukla farkındadırlar. Bu negatif etkilerinden biri “kış depresyonu” olabilir. Peki, nedir bu kış depresyonu? 1987 yılında DSM-5’te yerini alan “**Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu**” sadece belirli mevsimlerde görülen majör depresyonun bir tablosudur. Kış depresyonu ise mevsimsel duygudurum bozukluğunun en çok karşılaşılan formudur. Mevsimsel duygudurum

bozukluğu psikiyatrik bir tanıdır. Tedavi edilmediği takdirde yaz aylarında da devam edebilir ve bireyin yaşam kalitesini negatif yönde etkileyebilir. Sonbahar kış aylarının başlamasıyla depresyonun etkileri de görülmeye başlar.

İlk etki faktörüne kısaca değinmemiz gerekirse çokça bilinen serotonin ve melatonin hormonları insan vücudu için önemli olan nörotransmitterler olarak bilinir. Kış aylarında güneşin azlığından kaynaklanan bir değişikliğe uğrarlar. Aynı



zamanda serotonin hormonunu bir ruh dengeleyici olarak değerlendirebiliriz. Bize mutluluk, canlılık ve zindelik hissi verir. Serotonin hormonu kadar önemli olan melatonin hormonu ise gece salgılanır ve uyku, uyanıklık döngümüzün kontrolünü sağlar. Güneş ışıklarının azlığıyla beraber bu iki hormonda oluşan değişiklik kış depresyonuna zemin hazırlayabilir.

Güneşin azlığı hormonlarımızı etkilediği gibi vücudun ihtiyacı olan D vitaminini de hormonlarımızı etkiler. İnsan vücudu gerekli D vitaminini almadığı zaman depresyon tetiklenebilir. Bir diğer etki faktörümüz ise sosyal faktörlerdir. Kış ayı çoğu insan için bir izolasyon sürecidir. İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyalleşmek, mutluluk ve mutsuzluğunu paylaşmak ister. Yaz aylarında yaptığımız aktivitelerin birçoğu kış aylarında sekteye uğrar veya benzer aktivitelerin her gün yapılmasına sebep olur. Bazen kendimizi eve kapatır kocaman bir battaniyenin altına sığınırız. Kimisi bu durumu keyifli hale getirmeyi düşünse de kimisi de 'yorgan altına sessizce yalnızlığına ağlamak' kavramının vücut bulmuş haline döner.

"Peki, kış depresyonunda olduğumu nasıl anlarım?"

Diğer depresyon türlerinde olduğu gibi kış depresyonunun da hafif, orta ve ağır dereceleri vardır. Derece ayırmaksızın kış depresyonunda görülebilecek belirtiler şu şekildedir:

- Artan iştah ve karbonhidrat kulanma isteğinde yoğunluk, aşırı uyku veya uykusuzluk hali
- Enerji azalması
- Değersizlik ve suçluluk duyguları
- Yoğun anksiyete
- Kötü bir şeyler olacak hissi

Bunların çoğunu 15 günden fazla bir süredir yaşadığınızı ve yaşam

kalitenizin düştüğünü düşünüyorsanız bir psikiyatriste görünebilir ve gerekli tedaviye başlayabilirsiniz. Belirtilerden bir kaçına sahip olmak depresyonda olduğunuz anlamına gelmemekle beraber tanının sadece psikiyatri uzmanı tarafından konulacağını unutmanız gerekir. Güneş girmeyen eve depresyon girer! Kış depresyonundan korunmak veya depresyonun hafif seyretmesini sağlamak için güne perdelerimizi açmakla başlayabiliriz.

Güneş ışıklarını evimize davet edelim ve ışıkların bedenimize nüfuz etmesine izin verelim. Uyku ve uyanıklık döngümüze dikkat edip yeterli ve düzenli beslenelim. Daha sonra güneşin en yoğun olduğu saatlerde yürüyüşe çıkalım. Yürümek veya herhangi bir bedensel aktivitede bulunmak hem insan vücudu hem de insan psikolojisi için oldukça önemlidir.

Spor yapmak aklımıza sadece yaz aylarını getirmemelidir. Kış aylarında da bir spor salonu ile anlaşabilir veya herhangi bir spor dalında hobi edinebiliriz. Meditasyon ve yoga gibi aktivitelerle rahatlamaya çalışabiliriz. Kış aylarından artırdığımız evdeki süreyi minimum seviyeye düşürmek için yollar aramalı, arkadaş ve aile ilişkilerimizi güçlendirmeliyiz.

Yaz aylarında sürekli gördüğümüz insanların kış aylarının da etkisiyle aramızı soğutmuş olabiliriz. Tam da bu evrede yalnızlıktan kurtulmak, depres-

yondan çıkabilmek ve evden biraz uzaklaşmak için ilk adımı atabilir, ilk teklifi biz yapabiliriz.

Bir mesaj kadar uzaklıkta olduğumuz bu çağda ihtiyacımız olan bir yeni mesaj bildirimini; "Dışarı çıkmak ister misin? Kahve içelim mi veya başka bir şey..."



Kaynaklar

1. Özen, Serenay. (2020)
2. Depresyon Nedir Serisi-1 (14.baskı)
3. Siyah-Beyaz Yayınları



Dilek DEREBAŞI
İnfaz ve Koruma Memuru
Karabük T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

“ Sümer tari-
hine yaptığı
katkılarla günü-
müze ışık tutan
Türk Sümerolog
Muazzez İlmiye
Çığ Sümer tabletle-
rinde; “ ‘Bu gençlik
nereye gidiyor?’
yazısını gördü-
ğümden beri genç-
leri sorgulamıyo-
rum.” demiştir.

Bu gençlik nereye gidiyor? Bu soruyu pek çok kez duyduk. Belki de bu soruyu pek çok kez sormuşuzdur. Bizler bizden önceki neslin eleştirilerine maruz kaldık, yeri geldi anlaşılmadık yeri geldi anlatamadık. Şu an bizler gelecek nesli yetiştiriyoruz ve bizler de farkında olmadan yetişen nesli eleştirebiliyoruz. Her neslin yetişen nesli beğenmemesi, yetişen nesille çatışmasından anlaşılıyor ki tarihler boyu süregelen bir kuşak çatışması mevcut.

Kuşak çatışması, farklı yaş gruplarındaki insanlar arasındaki farklılıklar ve çatışmalardır. Farklı kuşaklardan gelen insanlar arasındaki iletişim sorunları, değer farklılıkları ve farklı çalışma şekilleri gibi konularda anlaşmazlıklar vardır.

Günümüzde; baby boomers, X kuşağı, Y kuşağı ve Z kuşağı olarak adlandırılan dört farklı kuşak bulunmaktadır. Bu kuşakların her birinin farklı değerleri ve öncelikleri söz konusudur. Bu kuşak farklılıkları insanların birbirlerini aynı hislerle



anlamasını zorlaştırmaktadır. Tarih boyunca süregelen kuşak çatışmasını filozoflar da dile getirmişler ve eleştirmişlerdir. Şöyle ki:

Aristo, MÖ 350: “Bugünlerde gençler kontrolden çıkmış durumda. Kaba bir şekilde yemek yiyorlar, yetişkinlere karşı saygısızlar, ebeveynlerine karşı çıkıyorlar ve öğretmenlerini sinirlendiriyorlar.”

Sokrates, MÖ 399: “Günümüzün çocukları lüksü seviyor, kötü davranışları var, otoriteye başkaldırıyorlar, yaşlılara saygıları yok, çalışmak yerine lal laklak etmeyi seviyorlar. Çocuklar artık evlerinin hizmetçisi değil tiranı. Anne babaları odaya girince ayağa kalkmıyorlar, onlara itiraz ediyorlar, destek olma yerine

TARİHTEN KUŞAK Ç

lal laklak yapıyorlar, şapır şupur yiyorlar, bacak bacak üstüne atıyorlar, öğretmenlerine zulmediyorlar.”

Hesiod, MÖ 800: “Günümüz gençleri öyle umursamaz ki ileride ülke yönetimini ele alacaklarını düşündükçe umutsuzluğa kapılıyor. Bizlere büyüklere karşı saygılı olmayı, ağırbaşlı olmayı öğretmişlerdi. Şimdiki gençler kuralları boş veriyorlar. Çok duyarsızlar ve beklemesini bilmiyorlar.”

Sümer tarihine yaptığı katkılarla günümüze ışık tutan Türk Sümerolog Muazzez İlmiye Çığ Sümer tabletlerinde; “ ‘Bu gençlik nereye gidiyor?’ yazısını gördüğümden beri gençleri sorgulamıyorum.” demiştir.



GÜNÜMÜZE ATIŞMASI



Sümer tabletlerini modern dünyaya taşıyarak geçmiş ve günümüz arasında bir köprü kuran Çığ, gençlerin eleştirildiği metinlerin aslında bir uyum çağrısı olduğunu söyler. Ona göre kuşaklar arasında yaşanan çatışma toplumsal dönüşümün motorudur.

Çığ'ın şu sözleri bu durumu özetler: "Gençlik, yaşlıların köklerini eleştirir ama o köklerden yükselen yeni dallardır. Bu yaşamın doğal ritmidir."

Geçtiğimiz günlerde 110 yaşında hayatını kaybeden ünlü Sümerolog gençlerimize: "Asla ümitsiz olmasınlar daha çok çalışsınlar. Daima ümitle yaşasınlar. Benim gençlerden çok umudum var. Çok

zeki çocuklar yetişiyor. Büyükle-
rin bunlara çok dikkat etmeleri ve destek olmaları gerekiyor." mesajını bırakmıştır.

Sümer Tabletlerinde Gençler

Sümer uygarlığı yazıyı icat ederek dünya tarihini değiştirmenin yanı sıra kuşak çatışmasının ilk belgelerini de bizlere aktarmıştır. Günümüzden binlerce yıl önce Sümer toplumunda kil tabletlere kazınan yazıtlarda yaşlıların gençlerden duyduğu rahatsızlıklar şu sözlerle dile getirilir:

• "Gençler artık büyüklerine saygı göstermiyor. Gelenekleri unuttular, yeni alışkanlıklarla yaşıyorlar ve tembelliğe alıştılar."

• "Bilgi berekettir ama gençlik onu taşımayı bilmez."

Bu ifadeler bugünkü kuşak çatışmasının binlerce yıl önce de yaşandığının bir göstergesidir. Sümer tabletlerinden bugüne gençlik hep aynı şekilde eleştirilmiştir. Ancak geçmişe baktığımızda gençlerin getirdiği değişimlerin toplumları daha ileriye taşıdığını görürüz.

Belki de en büyük ders gençliğe kızmak yerine onları anlamaya çalışmaktır. Çünkü gençlik hem geçmişin hem de geleceğin taşıyıcısıdır. Bu örnekler kuşak çatışmasının en eski örnekleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Farklı değerler ve farklı yaşam koşullarının doğal bir sonucudur. Ancak bu çatışmaları çözümlenin yolu farklı kuşakların birbirlerini anlamaları ve birbirlerine saygı göstermeleridir.

“Geçtiğimiz günlerde 110 yaşında hayatını kaybeden ünlü Sümerolog, gençlerimize “Asla ümitsiz olmasınlar daha çok çalışsınlar. Daima ümitle yaşasınlar. Benim gençlerden çok umudum var. Çok zeki çocuklar yetişiyor. Büyüklerin bunlara çok dikkat etmeleri ve destek olmaları gerekiyor.” mesajını bırakmıştır.



Baycan ALTINGÜN

Başmemur

Nazilli E tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

TOGG'A GİDEN YOLDA İLK ADIM DEVRİM

“Dünya tarihinde otomobil üretmek için ilk denemelere baktığımızda buharla çalışan otomobilin 1769 yılında Fransa’da yapıldığı bilinmektedir. Bu araç 3 tekerlekli ve 2 ton ağırlığında olup saatteki hızı sadece 3,5 kilometreydi. Daha sonra elektrik ile çalışan otomobiller üretildi.

Günümüzde otomobil artık keyfi bir araçtan öte zaruri bir ihtiyaç haline gelmiştir. İnsanlar toplu taşımaya rağmen; hız, konfor, mekân ve zaman özgürlüğü açısından kişisel araçlarını kullanmayı tercih etmektedir. Bu yüzden küresel alanda otomobil üretmek her zaman önemli bir güç unsuru olmuştur. Dünya tarihinde otomobil üretmek için ilk denemelere baktığımızda buharla çalışan otomobilin 1769 yılında Fransa’da yapıldığı bilinmektedir. Bu araç 3 tekerlekli ve 2 ton ağırlığında olup saatteki hızı sadece 3,5 kilometreydi. Daha sonra elektrik ile çalışan otomobiller üretildi. İlk elektrikli otomobil 1800’lü yıllarda İskoçya’da yapılmıştır. Günümüz otomobillerinin öncüsü olan benzin ile çalışan ilk otomobil 1885 yılında Almanya’da üretildi.

Ülkemizde ise bu gelişmeler cumhuriyet kurulduktan sonra 16 Haziran 1961’de Ankara’da yapılan bir toplantıyla başladı. Dönemin

Cumhurbaşkanı Cemal Gürsel’in talimatıyla yerli ve milli otomobilin yapılması süreci başlatıldı. Henüz ülkemizde otomobil üretimi ile ilgili herhangi bir çalışma olmadığı düşünüldüğünde bu düşünce devrim niteliği taşıyordu. Bu projeyi gerçekleştirme vazifesi Cemal Gürsel tarafından Türkiye Cumhuriyeti Devlet Demir Yollarına (TCDD) verildi. Üstelik bu otomobilin 29 Ekim 1961 tarihine yetiştirilmesi isteniyordu. Bunun için sadece 129 gün vardı.

TCDD Genel Müdür Yardımcısı Emin Bozoğlu başkanlığında bir ekip kuruldu ve zaman kaybetmeden Eskişehir’de çalışmalar başladı. Ülkenin her yerinden mühendisler çağrıldı ve ekip gece gündüz demeden sürekli çalıştı. Neredeyse günde birkaç saatlik uykuyla projeyi tamamlamaya çalışıyorlardı.

İlk olarak aracın karoser modeli seçildi ve imkânlar dâhilinde beton kalıplar yapıldı. Kalıplardan çıkan dökme karosere çekiçle dövüle-



rek şekil verildi. Aracın tasarımı, motoru, şasisi, şanzımanı gibi tüm önemli kısımlar bu ekip tarafından tasarlanarak üretildi.

Ekip çalışırken üretim atölyesinin gözle görünür yerine kalan günleri belirtir bir pano astılar. Bu şekilde tüm ekip kaç gün kaldığını görebiliyordu. İşleri hızlandırmak için bazı parçaları Ankara ve Sivas'ta bulunan TCDD döküm atölyelerinde imal ettirdiler. Zaman ilerledikçe üretilecek otomobil ortaya çıkmakta Türk halkı ise bu atölyeden gelecek her bir haberi merakla beklemekteydi. Çalışmaların sonuna gelindiğinde 4-5 kişilik sedan görünümlü 4 silindri 50 beygir gücünde ve saatte 140 kilometreye ulaşan bir otomobil ortaya çıkmıştı.

Otomobilin lastik, ön ve arka camları dışında her bir parçası ve tasarımı Türk mühendisler tarafından tasarlanarak yerli ve milli imkânlar ile üretilmişti. İsmi Devrim olarak belirlenen bu otomobilin şasi numarası 0001 olarak metal levhaya kazındı.

İlk üretilen otomobilin siyah renkte olmasına karar verildi. Ülkede büyük bir coşku ile karşılanan bu haberin ardından mühendisler aynı otomobilden beyaz renkte de üretilmesine karar verdiler. Artık

herkes daha tecrübeli ve ilk otomobilin verdiği mutluluk ile daha enerjikti. İkinci otomobil üretilip testleri tamamlandığında tarih 28 Ekim 1961'i gösteriyordu. Üretilen otomobiller tren ile Ankara'ya sevk edildi. Hatta yapılan ikinci otomobilin pasta cila işlemleri yolda vagona yapılmıştı.

Eskişehir'den tren vagonu içinde yola çıkmadan önce tedbir ve prosedür gereği araçların depolarındaki benzin boşaltıldı. Planlamaya göre Sıhhiye'deki benzin istasyonundan yakıt alınacak ve tören alanına gidilecekti. Ankara demiryoluna indirilen iki Devrim arabası Türk halkının karşısına çıkmaya hazırды.

Biri siyah biri beyaz iki yerli ve milli olan Devrim otomobili sabahın erken saatlerinde trafik ekiplerinin eşliğinde yola çıktı. Ancak eşlik eden ekibin yakıt ikmali yapılabacağından haberi yoktu. İşte bu detay Devrim arabalarının bütün başarısını gölgede bırakacaktı. Durum ancak TBMM'nin önüne gelindiğinde fark edildi. Alelacele benzin bulundu. Getirilen benzin beyaz otomobile konuldu. Tam siyah otomobile sıra gelmişti ki Cumhurbaşkanı Cemal Gürsel siyah otomobile bindi. Araç sadece 100 metre gidince durdu. Gürsel, ne

oldu diye sorduğunda, "Paşam benzin bitti." diye cevap vermişlerdi. Bunun üzerine Cemal Gürsel tarihe geçen o sözleri söyledi:

"Garp kafasıyla otomobil yaptık, şark kafasıyla içine benzin koymayı unuttuk."

Yaşanan bu olay üzerine Devrim otomobilinin üretiminden vazgeçilmiştir. Ancak kısacık süre içinde dar ve kısıtlı imkânlar ile otomobil üretmek gerçek bir devrim olarak tarihteki yerini almıştır. Devrim, ülkemizin istedikten sonra yapamayacağı, üretemeyeceği bir ürün olmadığının kanıtıdır. Yaşanılan bu şansızlıktan sonra çok uzun bir süre yerli ve milli otomobil üretim çalışması yapılmadı. Yeni gururumuz TOGG'a kadar...



Kaynaklar

- 1.<https://interaktif.trthaber.com/2018/devrim>
- 2.<https://www.aa.com.tr/tr/gundem/turkiyenin-ilk-yerli-otomobili-devrim-60-yasinda>



Dr. Burçin IŞİM

Müdür Yardımcısı

Bakırköy Denetimli Serbestlik Müdürlüğü



Mehmet Efdaleddin (Tekiner)

Mehmet Efdaleddin



Geçmişten beri hapisaneler merak edilen bir konu olmuştur. Osmanlı hapisaneleri üzerine de birçok çalışma yapılmıştır. Peki, hapisanelerin nizam ve tesisi için önemli vazifeler üstlenmiş, tarihe mâl olan önemli şahsiyetler var mıdır? Elbette bu konuda önemli kişiler bulunmaktadır. Hapisaneler konusunda sorumluluklar alanların ilk sıralarında Mehmet Efdaleddin Bey gelmektedir.

O bugünkü anlamda Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürü idi. Ancak o çok farklı bir şahsiyet olmakla birlikte büyük bir entelektüeldi. Dönemin önde gelen tarihçilerinden idi. Aristokrat bir aileden gelen Efdaleddin Bey iyi derecede Fransızca konuşabilmekteydi. O zaman gelin hep birlikte Efdaleddin Bey'in hayatına bir göz atalım.

Efdaleddin Bey, 1868 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. Babası, Zaptiye Nazırı Hacı Hafız Paşa'nın oğlu Mektub-i Sadr-ı Ali Kalemî Hülefasından İsmail Cevat Bey'di. Başka bir deyişle Sadarete (Başbakanlık) yazı işlerinden sorumlu kişi idi. Annesi ise Maraşlı Beyazızzâde ailesinden şair ve münşî Kenan

Bey'in kızı Emine Yegâne Hanımdı. Efdaleddin Bey ilköğrenimi Süleymaniye İbtidaisinde, ortaöğrenimini Beyazıt Kaptan Paşa Rüştüyesinde, liseyi ise Mülkiye Mektebinin idadi kısmında ikmal etmiş ve âlâ (iyi) derece ile mezun olmuştu. 30 Ağustos 1893'te Dâhiliye Nezareti Amedi Divan-ı Hümayunu hülefalığı memuriyetine atanmış ve bir müddet sonra burada terfi almıştı. Sicil defterinden anlaşılmaktadır ki onun tek görev yeri burası değildi. 1 Eylül 1893'te Mülkiye Mektebinin idadi kısmında Osmanlı Tarihi dersleri mualliminin refakatinde görevlendirildi.

18 Ekim 1896'ta Aşiret Mektebinden mezun olduktan sonra bir sene Mülkiye Mektebinde okuyacak talebeler için meydana getirilen özel bir sınıfta Ahlak, Usul-ı İnşa ve Kavâid (Gramer) dersleri muallimliğine atandı. 23 Eylül 1897'de Mülkiye Mektebi idadi kısmına Coğrafya-i Umrânî, 23 Aralık 1897'de Mekteb-i Sultani okuluna Tükçe muallimi oldu.

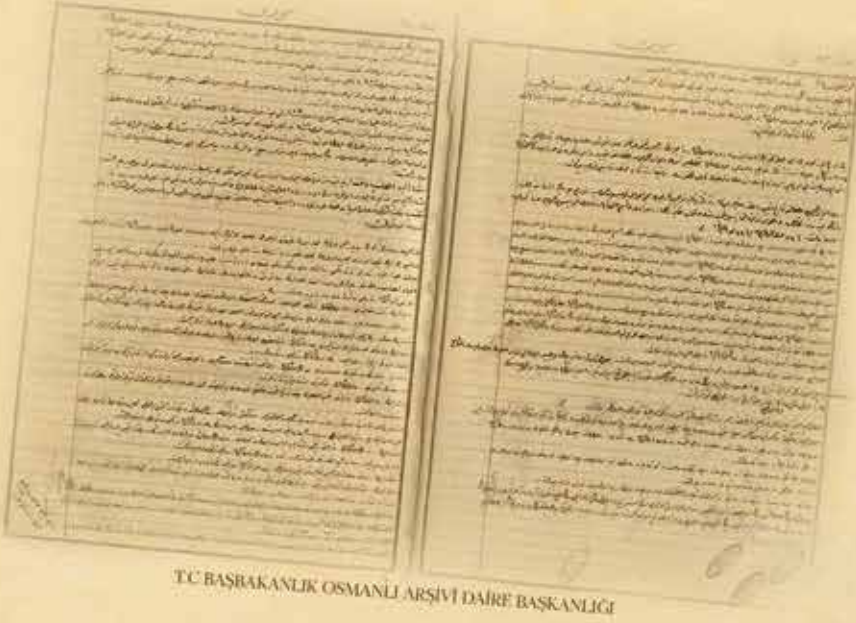
Daha sonra Mercan İdadisine Coğrafya-i Umrânî muallimi olarak atandı. 14 Eylül 1901'den itibaren bugün İstanbul Üniversitesi olan

Darülfünunda Osmanlı Tarihi derslerini vermeye başladı. 24 Eylül 1902'de Mülkiye Mektebinde Coğrafya-ı Sınai Ticaret ve İstatistik derslerini vermek üzere görevlendirildi. Bu okullar dönemin en güzide ve en önemli eğitim kurumları arasında yer almaktaydı.

Başarılı çalışmalarından dolayı birçok kez terfi alan Efdaleddin Bey'e İran Devleti tarafından ikinci rütbeden nişan takdim edilmişti. Padişah tarafından bu nişanı takması 24 Temmuz 1902'de yayınlanan irade ile uygun bulunmuştu.

Osmanlı Devleti, Devlet-i Aliyye-i Osmaniye Tarihine (Osmanlı Tarihi) dair "mükemmel" bir eser meydana getirilmesi için ünlü Tarihçi Abdurrahman Şeref Efendi'nin başkanlığında bir heyet teşekkül ettirmişti. 20 Haziran 1909'da Padişah iradesi ile Efdaleddin Bey de bu heyete üye olarak seçilmişti. Ancak ona ihtiyaç her yerde vardı. Bu kez de 1911 Haziranında Donanma Muavenet-i (Yardım) Milliye Cemiyeti Komiserliğine atanmıştı.

Balkan Savaşı'nın başlamasından sadece 4 gün sonra 12 Ekim 1912'de Hüdavendigâr (Bursa) vilayetine



T.C. BAŞBAKANLIK OSMANLI ARŞİVİ DAİRE BAŞKANLIĞI

Vali Vekili olarak atanmıştı. Bu görevi sırasında vilayet vekâletliğini büyük bir özenle yerine getirmiş takdire mazhar olduğu sicil defterine kaydedilmişti. Bu satırları aynen vermenin daha doğru ve tarihi bir vazife olacağını düşünüyoruz:

“Osmanlı Devleti, Devlet-i Aliyye-i Osmaniye Tarihine (Osmanlı Tarihi) dair “mükemmel” bir eser meydana getirilmesi için ünlü tarihçi Abdurrahman Şeref Efendi'nin başkanlığında bir heyet teşekkül ettirmişti. 20 Haziran 1909'da Padişah iradesi ile Efdaleddin Bey de bu heyete üye olarak seçilmişti.

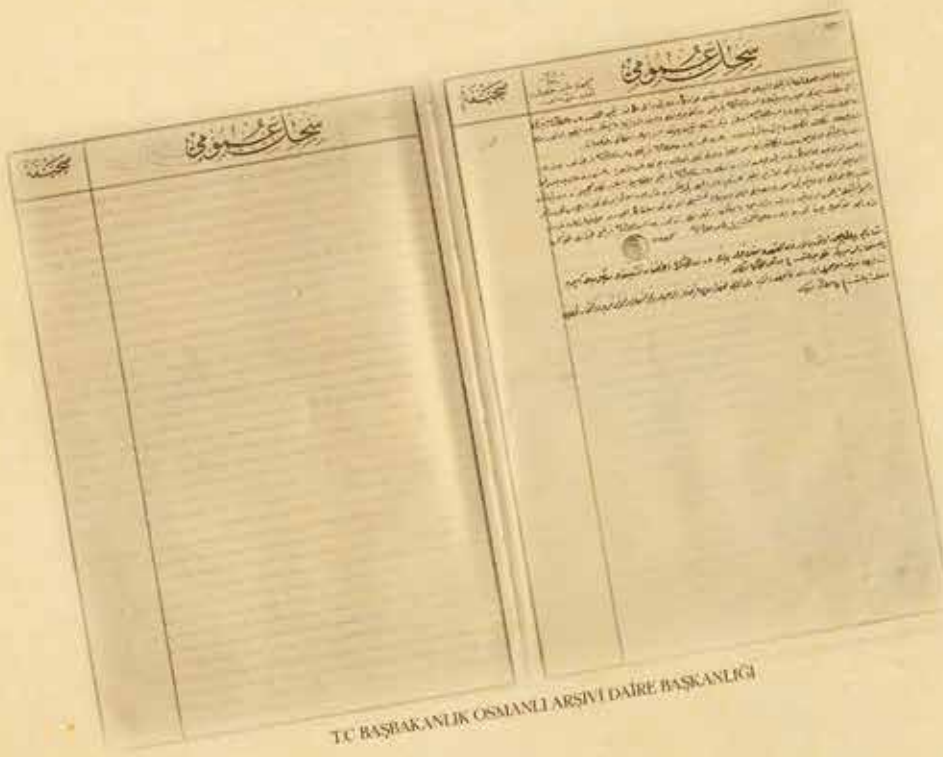
“...Hüdavendigâr Vilayeti Meclis-i İdaresinin 4 Teşrinisani 328 [17 Kasım 1912] tarihli mazbatasıyla seferberlik tacili (acele) sevkياتının tesrii (hızlandırılması) gerek hayvan ve araba gibi levazım-ı nakliye-i askeriyyenin dakika geçirilmeksizin tedarik ve sevk emrindeki mesaisi her türlü takdirin fevkinde olduğu gibi umur-ı mesalih-i mühimme-i vilayetin (vilayetin önemli işleri) temşiyeti (kolaylaştırma) emrindeki itina-karlığı muvaffakiyyât-ı mefrûzasına (farzedilen başarılarına) biz zamime (katlama, artırma) teşkil eylemiş olduğu...” kısacası seferberliğin hızlı bir şekilde yapılması, sevkياتında aynı derecede gerçekleştirilmiş olması ve vali vekâleti görevinde göstermiş olduğu özen ve itina dikkat çekmiş Dâhiliye Nezaretine (İçişleri Bakanlığı) bu durum yazı ile bildirildiği gibi sicil defterine de işlenmişti.

Bu başarılı görevinden sonra 28 Ekim 1913'te Mebani-i Emiriye-i ve Hapishaneler Müdüriyetine bugünkü anlamda Ceza ve Tevkifleri Genel Müdürlüğüne nakli uygun bulunmuştu. Efdaleddin Bey, İstanbul hükümetinin lağvedildiği tarihe kadar bu görevine devam

etti. İstanbul Tevkifhanesi, Üsküdar Hapishaneleri onun döneminde inşa edilmişti. Efdaleddin Bey'in I. Dünya Savaşı, Mütareke Dönemi ve Milli Mücadele Döneminde bu görevini yaptığını hatırlatmak isteriz. Bilhassa Mütareke Döneminde İtilaf Devletlerinin hapishaneler üzerindeki tehdidi artmış ve keyfi tahliyeler için İstanbul hükümetine büyük bir baskı kurulmuştu. Milli Mücadele'nin zaferle neticelenmesi üzerine Ankara Hükümeti Efdaleddin Bey'e yine hapishanelerin idaresini teslim etmişti.

Efdaleddin Bey hapishaneler idaresini vazife edinmiş olsa da o diğer taraftan ilmi çalışmalarına ara vermeden devam ediyordu. 1916 yılında Vesâik-i Târihiyye Tasnif Encümeninde Bâb-ı Ali Kütüphanesindeki evrakın tasnifi için Ali Emiri Bey ile çalışmış olması son derece önemlidir. Hemen Ali Emiri Bey gibi Türk dili, tarihi ve kültürü için son derece önemli bir şahsın ismini burada hayırla yâd etmek isterim. Ali Emiri Bey, 1914 yılında tesadüfen İstanbul sahaflar çarşısında Divan-ı Lugat-ı Türk'ün el yazmasını keşfeden kişidir. O güne kadar ismi bilinen bu kitabın orijinalinin varlığı bilinmiyordu. Ali Emiri Bey'in kitap sevgisi, dikkati, bilgisi ve gayretli çalışmaları olmasaydı olasılıkla bu kitap bilgisiz bir elde yok olup gidecekti. Onun sayesinde ki Türk kültürü ve dili ile ilgili en önemli ve en büyük hazinesini bugün hepimiz biliyoruz. Bir tarihçi için en zor işlerden biri biyografi konusunda kişi hakkında karakter analizi yapmaktır.

Dolayısıyla çok dikkatli ve itinalı davranmak, kelimeler konusunda seçici olmak icap eder. Bu düsturla hareket ederek Efdaleddin Bey hakkında birkaç cümle söylemek daha doğru olur. O, 80'li yaşlarında bile haftalarca üniversite kütüphanesine giderek “Silahtar Tarihi” üzerinde çalışmalar yapmıştır. Bu onun çalışma azmi ve gayretini bize



göstermektedir. Türk tarihçiliğinin önde gelen isimlerinden Tayyib Gökbilgin, Efdaleddin Bey vefat ettikten sonra onu Türk tarihçiliğinin büyük bir kaybı olarak görmüştür. Başka bir tarihçi Haluk Y. Şehsuvaroğlu, Efdaleddin Bey'in eski büyük devlet adamlarını, eski İstanbul'u çok iyi tanıdığını hafızasının kuvvetli, sohbetlerinin tatlı olduğunu söylemiştir. Kendisinin bütün muhitlerde sevilen ve saygı duyulan biri olduğunu, çevresindeki insanlara karşı naif, nazik ve kibar davrandığını tam bir İstanbul beyefendisi olduğunu ifade etmiştir. Aile büyüklerinin de yüksek makamlarda yer edinmesi onun birçok eski vezir ve devlet adamı hikâyeleri ile büyümesine sebep olmuş ve bu hikâyeleri etrafındakilere nakletmiştir.

Efdaleddin Bey yukarıda da bahsettiğimiz üzere donanımlı ve ilim sahibi bir şahsiyetti. O daha öğretmenlik görevinden önce kitaplar neşretmeye başlamıştı. İlk kitabı Coğrafya-i Umrânî idi. Günümüz deyimıyla Beşeri Coğrafya kitabı

idi. İkinci eseri "Muhtasar İslam Tarihi"dir. Bu eseri çok daha geniş kapsamlı düşünse de sadece 1. cildini tamamlayabilmiştir. Üçüncü eseri olan "Küçük Osmanlı Tarihini" ise Rüştüye ve İdadi mekteplerinde okutulması için hazırlamıştı. Bir başka eseri Osmanlı Devleti'nin kuruluşundan yazarın zamanına kadar olan dönemi kapsayan "Tarih-i Osmani Haritaları" kitabıdır. Son eseri ise hocası Abdurrahman Şeref Bey'in hayatını anlattığı "Tercüme-i Hâl-i, Hayati Resmiye ve Hususiyesi" isimli kitabıydı. Ayrıca yazarın birçok makalesi vardı. Tüm bunlar ile birlikte yakın çevresi onun yazmaktan ziyade anlatmayı seven bir şahsiyet olduğunu özellikle vurgulamışlardı. O, Osmanlı Tarihi ile ilgili konularda her zaman müracaat edilen birisi olmuştu. Bilhassa eski İstanbul hayatına dair sohbetleri büyük bir heyecan ve zevkle dinlenmişti.

Efdaleddin Bey, Türk tarihinin en mühim anlarında çok büyük vazifeler görmüştü. Mondros Mütarekesinden sonra kurulan 2.

“ Bir asırdan fazla süre sonra görev yaptığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğünün yayınlamış olduğu bu güzide dergide onun hatırasını ve hizmetlerini hayırla yâd etmek vazifesi bizlere nasip oldu.

Tevfik Paşa Hükümetinin Dâhiliye Nezaretinde bir takım Genel Müdürlüklerin değiştirilmesi gündeme geldiğinde Efdaleddin Bey'in ismi Dâhiliye Nezareti Kalem-i Mahsus Müdüriyeti gibi çok önemli bir mevki ile anılmaktaydı. Ancak basın bu haberleri neşrederken Alemdar gazetesi bu konuda itirazda bulunmaktaydı. Gazete, Efdaleddin Bey'in tecrübesinden istifade edilmesi gerektiğini ileri sürerek Hapishaneler Müdüriyetinde kalmasının önemine değinmişti. Oldukça önemli olan bu haber bize Efdaleddin Bey'in bulunduğu makam için ne derece mühim bir şahsiyet olduğunu göstermekteydi. Tabii bu zorlu vazifenin zaman zaman basın karşısında birtakım iddialar ile zor durumda kaldığına da şahitlik etmekteyiz. Acımasızca yapılan bu saldırılar 1920 Haziranında Efdaleddin Bey'i harekete geçirmiş ve bütün iddiaları tekzip edecek bir resmi yazıyı Matbuat Umum Müdürlüğüne göndermişti.

Bu yazıdaki son satır bize yeni kurulan Hapishaneler Müdüriyeti ile ilgili tarihsel bir anlam ifade etmekteydi: **"... Hapishane ve tevkifhaneler idaresi teşkilat-ı ahire ile muntazam bir hal iktisab etmiştir."** yani hapishaneler ve tevkifhaneler idaresinin son teşkilat

Hırsızın sonra

Sovyet Rusya Polonya topraklarını edecek mi?

Şalin, Polonya sığıyla görüşü

Medya 21 (A.A.) — Sovyet Polonya'nın büyük bir kısmını edebilecek mi? Bu soruya Moskova'da...

Yenişehir 21 (A.A.) — Sovyet Polonya'nın büyük bir kısmını edebilecek mi? Bu soruya Moskova'da...

Hollanda Türk yeye dar düş lili çeviriyor

Medya 21 (A.A.) — Hollanda Türk yeye dar düş lili çeviriyor. Hollanda Türk yeye dar düş lili çeviriyor...

Alman ılgal altındaki Yunanistanda 16-45 yaş arasındaki Yunanlılar sivil seferber

Medya 21 (A.A.) — Alman ılgal altındaki Yunanistanda 16-45 yaş arasındaki Yunanlılar sivil seferber...

Marsel Çarşayrak Sivancılarını meşhurete çağırdı

Medya 21 (A.A.) — Marsel Çarşayrak Sivancılarını meşhurete çağırdı. Marsel Çarşayrak Sivancılarını meşhurete çağırdı...

Medya 21 (A.A.) — Marsel Çarşayrak Sivancılarını meşhurete çağırdı. Marsel Çarşayrak Sivancılarını meşhurete çağırdı...

11 günlük hava

Nevyurk piskoposunun papayı tıyazatı münaazabetile

Sulh saviaları tazalardı

Medya 21 (A.A.) — Nevvyurk piskoposunun papayı tıyazatı münaazabetile...

Sulh saviaları tazalardı. Sulh saviaları tazalardı. Sulh saviaları tazalardı...

Gandhinin ahli durumu

Medya 21 (A.A.) — Gandhinin ahli durumu. Gandhinin ahli durumu...

Tu usia

Medya 21 (A.A.) — Tu usia. Tu usia...

KOMOLIN DAVISI VE İLİ

Medya 21 (A.A.) — KOMOLIN DAVISI VE İLİ. KOMOLIN DAVISI VE İLİ...

Medya 21 (A.A.) — KOMOLIN DAVISI VE İLİ. KOMOLIN DAVISI VE İLİ...

Medya 21 (A.A.) — KOMOLIN DAVISI VE İLİ. KOMOLIN DAVISI VE İLİ...

Medya 21 (A.A.) — KOMOLIN DAVISI VE İLİ. KOMOLIN DAVISI VE İLİ...

Boşta ceyhanında

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Medya 21 (A.A.) — Boşta ceyhanında. Boşta ceyhanında...

Elli yıl evvel yazı ya

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

Medya 21 (A.A.) — Elli yıl evvel yazı ya. Elli yıl evvel yazı ya...

ile düzenli ve nizami bir hale getirildiğini ifade etmişti. Efdaleddin Bey, 1928 yılında kendi isteğiyle emekli oldu. Ancak emeklilik onun hayatındaki yoğunluğu etkilemedi. 1931'de İstanbul Zahire Borsası idari meclisi üyeliğine, 1936'da Türk Tarih Kurumu üyeliğine, 1940'da Türkiye İلمي Eserleri Koruma Derneğine daimi üye seçildi. Otuz dokuz yıllık hocalık kariyeri ve otuz beş yıllık memuriyet hayatı 13 Ağustos 1957'de hayata gözlelerini kapaması ile sonlanmış oldu. Bir asırdan fazla süre sonra görev yaptığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğünün yayımlanmış olduğu bu güzide dergide onun hatırasını ve hizmetlerini hayırla yâd etmek vazifesi bizlere nasip oldu. Bu vesile ile bu büyük ilim adamı ve eski genel müdürümüzü saygıyla ve büyük bir hürmetle anıyoruz.

Satırlarımıza son vermeden önce onun ne derece önemli bir şahsiyet olduğunu bir kez daha hatırlatmak isterim: 7 Şubat 1943'te basın hayatında 50. yılını dolduran yazarlara jübile yapılmış ve kürsüye çıkan 58 şahsın sözleri kaydedilmişti. İçlerinde pek yakından tanıdığımız Mehmet Emin Yurdakul, Halit Ziya Uşaklıgil, Hüseyin Rahmi Gürpınar gibi 58 yazarın bulunduğu bu jübilede 1891 yılında Tercüman-ı Hakikatte yazı hayatına başlayan Efdaleddin Bey de vardı. Bu onun ne kadar önemli bir şahsiyet olduğunun en önemli göstergelerinden biri idi. Bu vesileyle o jübilede söylediği şiirle sözlerimi noktalamak isterim:

Genç çağdayım: Kendimi bir dikenli yolda buldum,
Hıçırıklar işittim, gül ve bülbül dağlarından,
Felaketler topladım, Anadolu dağlarından,
Uzun sazlı âşıklar diyarında şâir oldum.

Êzgi koydum: Âhlarla, figanlarla Türki şiirine,
Öz dilimle haykırdım: "Ey milletim uyan diye"
Viran yurdun dolaştım, bir şehirden bir şehrine,
Saç ve sakal ağarttım ben de "Uatan vatan!" diye

CEZA VE TEVKİFEVLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Ali Kemal

Ali Kemal, 1891 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul'da eğitim gördü. 1911'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1912'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1913'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1914'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1915'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1916'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1917'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1918'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1919'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1920'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1921'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1922'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1923'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1924'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1925'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1926'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1927'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1928'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1929'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1930'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1931'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1932'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1933'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1934'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1935'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1936'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1937'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1938'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1939'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1940'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1941'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1942'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1943'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1944'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1945'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1946'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1947'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1948'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1949'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1950'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1951'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1952'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1953'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1954'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1955'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1956'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1957'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1958'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1959'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1960'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1961'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1962'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1963'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1964'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1965'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1966'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1967'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1968'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1969'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1970'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1971'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1972'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1973'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1974'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1975'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1976'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1977'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1978'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1979'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1980'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1981'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1982'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1983'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1984'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1985'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1986'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1987'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1988'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1989'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1990'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1991'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1992'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1993'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1994'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1995'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1996'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1997'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1998'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 1999'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2000'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2001'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2002'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2003'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2004'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2005'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2006'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2007'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2008'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2009'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2010'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2011'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2012'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2013'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2014'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2015'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2016'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2017'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2018'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2019'da İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2020'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2021'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2022'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2023'te İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2024'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu. 2025'de İstanbul'da kurulan İttihatçı Cemiyet'in üyesi oldu.

Kaynaklar

- 1.T.C. Cumhurbaşkanlığı, Devlet Arşivleri Başkanlığı, BOA, Sicil-i Umumi Defteri, 71, 180
2.Alemdar Gazetesi 1919, (Osmanlıca), Vakıf Gazetesi 1943, Ulus Gazetesi, 1943
3.Abdülkadir Özcan, "Efdaleddin Tekiner", İslam Ansiklopedisi (DİA)
4.Ati Çankaya, Mülkiye Tarihi ve Mülkiyetiler
5.Eyüp Baş, "Tarih-i Osmanî Encümeni Kurucularından Efdaleddin Beyin Hayatı, Eserleri ve Tarihçliği Üzerine", Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi



Enes Batuhan TANDRIVERDİ

Memur

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Bilgi Edinme Bürosu

FUTBOLUN ALTIN FIRTINASI

BALLON D'OR

“Ballon d’Or dünya futbolunun en prestijli ödüllerinden biri olarak kabul edilmektedir. İlk olarak 1956 yılında Fransız spor dergisi “France Football” tarafından verilen ödül o zamandan beri futbol dünyasının en prestijli organizasyonlarından biri olarak dikkat çekiyor.

Ballon d’Or ilk zamanlarında sadece Avrupa’daki futbolculara verilmek üzere planlanmıştır. Ödülü ilk kazanan İngiliz Futbolcu Stanley Matthews olmuştur. 1995’te ödül Afrika kökenli oyunculara da açık hale getirilmiş 1998’de ise ödülün kapsamı dünya genelindeki tüm futbolcuları kapsayacak şekilde genişletilmiştir. 2010 yılında FIFA ile yapılan iş birliği sonrası ödül, FIFA Ballon d’Or adı altında verilmeye başlanmıştır. Ancak bu iş birliği 2016 yılında sona ermiş ve Ballon d’Or yeniden

bağımsız bir

ödül olarak verilmeye başlanmıştır.

Futbolun Zirvesine Adım Atmak: Ballon d’Or Seçim Süreci

Ballon d’Or, her yıl dünya genelinden gazetecilerden oluşan bir jüri tarafından belirlenir. Jüri üyeleri; futbolcuların performanslarını, başarılarını ve genel katkılarını değerlendirerek en iyi futbolcuyu seçer. Ödül, genellikle yıl sonunda düzenlenen bir törenle sahiplerine takdim edilir. Ballon d’Or, futbol dünyasında bir gelenek haline gelmiş ve her yıl futbolseverlerin heyecanla beklediği bir spor etkinliği olmuştur. Bu ödül, sadece bireysel başarıları değil aynı zamanda futbolun evrenselliğini ve sporun birleştirici gücünü de simgelemesi bakımından tüm futbolseverlerin ilgiyle takip ettiği bir organizasyon olarak kabul edilir.

Neden Altın Top?

•**Tasarım:** Ballon d’Or, genellikle altın renkte ve yuvarlak bir formda tasarlanır. “Altın Top” ifadesi bu ödülün tasarımına ve ona atfedilen prestije dayanmaktadır. Altın, değerli bir metal olarak ödülün önemini ve kazanmanın getirdiği onuru simgeler.

•**Sembolizm:** Altın; başarı, mükemmeliyet ve liderliği temsil eder.

Bu nedenle Ballon d’Or’un “Altın Top” olarak adlandırılması futbol dünyasındaki en yüksek başarıyı sembolize eder.

Altın Top’un Efsaneleri

•**Lionel Messi:** 7 kez Ballon d’Or kazanan Messi bu ödülü en çok kazanan oyuncu olarak tarihe geçmiştir. İlk kez 2009 yılında kazanmış ve son olarak 2021’de bu ödülü almıştır.

•**Cristiano Ronaldo:** 5 kez Ballon d’Or kazanan Ronaldo, Messi’nin en büyük rakiplerinden biridir. İlk ödülünü 2008 yılında almış ve sonuncusunu 2017’de kazanmıştır.

•**Johan Cruyff, Michel Platini, Marco van Basten:** Bu üç efsanevi futbolcunun her biri 3 kez Ballon d’Or kazanmıştır. Cruyff 1971, 1973 ve 1974 yıllarında; Platini 1983, 1984 ve 1985 yıllarında Van Basten ise 1988, 1989 ve 1992 yıllarında bu ödülü kazanmıştır.

•**Alfredo Di Stéfano, Franz Beckenbauer, Ronaldo Nazário, Ronaldinho:** Bu isimler de 2 kez Ballon d’Or kazanmışlardır.

Ballon d’Or Adayı Olan Türk Futbolcular

Şimdiye kadar ödülü kazanan bir



Türk futbolcu maalesef yoktur ama bazı futbolcularımız geçmişte bu ödüle aday gösterilme başarısına ulaşmışlardır. İşte Ballon d'Or'a aday gösterilen Türk futbolcular:

•**Metin Oktay:** Türk futbolunun efsanelerinden biri olan Metin Oktay, 1962 yılında Ballon d'Or'a aday gösterilmiştir. Galatasaray'ın unutulmaz forveti kariyeri boyunca birçok başarıya imza atmıştır.

•**Hasan Şaş:** 2000 yılında aday gösterilen Hasan Şaş, milli takımın önemli oyuncularından biri olarak tanınmıştır. 2002 Dünya Kupası'nda milli takımımızın üçüncülüğünde büyük katkısı olmuştur.

•**Emre Belözoğlu:** 2001 yılında Ballon d'Or'a aday olan Emre Belözoğlu kariyeri boyunca Inter, Newcastle, Atletico Madrid ve Fenerbahçe gibi önemli kulüplerde oynamıştır. Orta saha oyuncusu olarak yetenekleri ve liderlik özellikleriyle tanınmıştır.

•**Rüştü Reçber:** 2002 Dünya Kupası'nda Türkiye'nin gösterdiği başarılı performansın ardından Rüştü Reçber 2002 yılında Ballon d'Or'a aday gösterilmiştir. O turnuvada sergilediği performansla kazanılan başarıda büyük bir pay sahibi olmuştur.

•**Yıldırım Baştürk:** Almanya'da uzun yıllar top koşturmuş ve özellikle Bayer Leverkusen'deki performansı ile dikkat çekmiştir. 2002 Dünya Kupası'nda Türkiye'nin üçüncülük elde etmesinde de önemli bir rol oynayan oyuncu bu başarısıyla ödüle aday gösterilmiştir.

•**Arda Turan:** 2015 yılında Ballon d'Or'a aday gösterilen Arda Turan, Atlético Madrid ile büyük başarılar elde etmiştir. Kulüp düzeyinde kazandığı başarılarla birlikte Türkiye'nin uluslararası alanda tanınmasında önemli rol oynamıştır.

•**Hakan Çalhanoğlu:** 2024 yılında Ballon d'Or'a aday gösterilen Hakan Çalhanoğlu, kariyeri boyunca gösterdiği performansla dikkat çekmiş ve özellikle Inter ile elde ettiği başarılarla öne çıkmıştır.

2024 Ballon d'Or

2024 Ballon d'Or ödülü, Paris'te düzenlenen törenle sahibini bulmuştur. Paris'te Théâtre du Châtelet'te gerçekleşen töreni geçtiğimiz yıl olduğu gibi Fransız Gazeteci Sandy Heribert ve Galatasaray'ın unutulmaz yıldızlarından Didier Drogba sunmuştur.

Bu yıl ödülü Manchester City'nin başarılı oyuncusu Rodri (Rodrigo Hernández Cascante) kazanmıştır. İspanya Milli Takımı ile Avrupa Şampiyonasını kazanan ve Şampiyonlar Ligi finalinde galibiyet golünü atan Rodri, dünya futbolunun en prestijli ödülü Ballon d'Or'un sahibi olmuştur. Ayrıca gecenin diğer ödülleri yılın kalecisine verilen Yachine Trophy ödülü Emiliano Martinez'in olmuştur. Harry Kane, yılın forvetine verilen Gerd Müller Trophy ödülünün sahibi olmuştur. 21 yaş altı en iyi oyuncu ödülü olan Kopa Trophy ödülünü Lamine Yamal kazanmıştır. Real Madrid'de oynayarak ülkemizi gururlandıran genç oyuncumuz Arda Güler, Kopa Trophy ödülünde ikinci olarak büyük bir başarıya imza atmıştır.

Kadınlarda Üst Üste 4. Kez Barcelona Futbolcusu Kazandı

Kadınlar Ballon d'Or ödülüne Aitana Bonmatí layık görüldü. Böylece kadınlar Ballon d'Or'u üst üste dördüncü kez Barcelona oyuncusu kazanmıştır.

•2024-Aitana Bonmatí

•2023-Aitana Bonmatí

•2022-Alexia Putellas

•2021-Alexia Putellas

Ballon d'Or, futbolun zirvesinde yer alan oyuncuları ödüllendiren ve tarihe yön veren bir ödül olmayı sürdürüyor. Her yıl bu prestijli ödülün kime verileceği futbol dünyasında büyük bir merakla bekleniyor. Türk futbolunun da bu ödül tarihindeki yeri her geçen yıl daha da sağlamlaşırken gelecekte bu başarıya ulaşacak bir futbolcumuzun olması en büyük temennimizdir. Ödülün sadece futbolcular için değil futbolun evrensel gücü ve birleştirici etkisi açısından da anlamı büyüktür. Her yıl futbolun en iyileri bir araya gelirken bu ödülün kutlaması da futbolseverlerin heyecanla beklediği bir gelenek haline gelmiştir.





Ümmü GÖKDEMİR
Psikolog
Hüseyin Turgut Eğitim Merkezi

MOBBİNGE!

“ Kurumlarda uygulanan mobbing, iş yerinde sistematik olarak bir çalışanın diğerleri tarafından hedef alınması, dışlanması veya taciz edilmesi durumunu ifade eder. Mobbingin etkileri ciddi olabilir ve çalışanın fiziksel, duygusal ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu yazımızda mobbingin etkilerinden ve çözüm yollarından bahsedeceğiz.

Mobbingin Etkileri

1. Duygusal Stres ve Anksiyete:

Mobbinge maruz kalan çalışanlar sürekli olarak duygusal stres ve anksiyete yaşayabilirler. Taciz edilen kişiler iş yerine gitmekten korkabilir ve sürekli bir gerginlik hissedebilirler.

2. Düşük Öz Saygı ve Öz Güven:

Mobbing, kişinin öz saygısını ve öz güvenini zedeleyebilir. Sürekli olarak hedef alınmak veya taciz edilmek bir kişinin kendine olan güvenini sarsabilir ve iş performansını olumsuz etkileyebilir.

3. İş Performansında Düşüş:

Mobbinge maruz kalan çalışanların iş performansında düşüşler gözlemlenebilir. Sürekli olarak taciz edilmek veya dışlanmak çalışanın motivasyonunu azaltabilir ve işini yapmaktan kaçınmasına neden olabilir.

4. Fiziksel Sağlık Problemleri:

Mobbing, fiziksel sağlık sorunlarına da yol açabilir. Sürekli stres altında olmak uyku problemleri, sindirim sorunları ve hatta baş ağrıları gibi fiziksel semptomlara neden olabilir.

5. İşten Ayrılma ve İş Yerine

Yönelik Duygusal Bağın Kaybı:

Mobbinge maruz kalan çalışanlar işten ayrılma eğiliminde olabilirler veya iş yerine karşı duygusal bağlarını kaybedebilirler. Bu durum çalışanın kurum içindeki motivasyonunu ve bağlılığını azaltabilir.

Mobbingin Çözüm Yolları

1. Kurum İçi Politika ve

Prosedürlerin Güçlendirilmesi:

Mobbingi önlemek için kurum içinde net politikalar ve yöntemler belirlenmelidir. Mobbinge karşı sıfır tolerans politikaları oluşturulmalı ve çalışanlara bu konuda eğitim verilmelidir.

2. Şikâyet ve Geri Bildirim

Mekanizmalarının Kurulması:

Çalışanların mobbing ile karşılaştıklarında bu durumu rapor edebilecekleri güvenilir bir mekanizmanın bulunması önemlidir. Şikâyetlerin gizli tutulması ve ciddiye alınması sağlanmalıdır.

3. Eğitim ve Farkındalık

Programları:

Mobbingin zararlarını anlatan ve

çalışanları bu konuda bilinçlendiren eğitim ve farkındalık programları düzenlenmelidir. Bu programlar; mobbingin ne olduğunu, nasıl tanınacağını ve nasıl önüne geçilebileceğini açıklamalıdır.

4. Liderlik Eğitimi ve Örnek Davranışlar:

Liderler mobbingi önlemek için örnek olmalı ve iş yerinde saygı, adalet ve iş birliği kültürünü teşvik etmelidir. Liderlik eğitimleri liderlerin mobbinge karşı nasıl müdahale edeceklerini öğretmelidir.

5. Destek ve Danışmanlık Hizmetleri:

Mobbinge maruz kalan çalışanlar için psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır. Bu hizmetler, çalışanların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olabilir ve iş yerindeki stresle başa çıkmalarına destek sağlayabilir.

Mobbing, ciddi bir sorundur ve iş yerinde sağlıklı bir çalışma ortamı oluşturulması için önlenmesi ve çözülmesi gereken bir konudur. Kurumlar mobbinge karşı etkili politikalar ve önlemler almaya öncelik vermeli ve çalışanların güvenliğini, refahını sağlamak için gereken adımları atmaya devam etmelidir.

DEĞER



Mehmet VARNALI

**DEĞER DERGİMİZİN
KURULUŞUNDAN İTİBAREN
GÖREV ALAN; YAZILARI, GÖRÜŞLERİ VE
ARAŞTIRMALARIYLA KATKIDA BULUNARAK
MESLEKTEN EMEKLİ OLAN YAZARIMIZ**

MEHMET VARNALI'YA

TEŞEKKÜR EDERİZ.

DEGER

