

# DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ



Değer **06**

Röportaj **16**

Kültür ve Gelenekler **44**



Aldanılan Nimet:  
**Sağlık**



**Dr. Ayça Kaya**



Buyrun Er Meydanına:  
**Kırkpınar**



Ceza ve Tevkifevleri  
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

f cte.adalet.gov.tr

g cte.adalet.gov.tr

DEĞER

1994 - 2017

ŞEHİT ÖĞRETMEN

*Aybüke Yalçın*

9 HAZİRAN 2017'DE ŞEHİT OLAN MÜZİK ÖĞRETMENİ ŞENAY AYBÜKE YALÇIN'I  
VEFATININ 6. YILINDA SAYGI VE RAHMETLE ANIYORUZ



# DEĞER

## 114

HAZİRAN 2023

## Editörün Notu



**Hakan ERDEM**

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

### SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına  
**Enis Yavuz YILDIRIM**  
Genel Müdür

### YAYIN KURULU

**Çelebi YILMAZ**  
Genel Müdür Yardımcısı  
**Yayın Kurulu Başkanı**

**Evren AKBEY**

Daire Başkanı

**Hüseyin ÖZ**

Tetkik Hâkimi

**Hakan ERDEM**

Yazı İşleri Müdürü ve Editör

### YAZARLAR

A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ • Abdullah KAYA  
Ayşe ÇOLAKOĞLU • Celal CEYLAN  
Deniz ÖZYÖRÜK • Dilek DEREBAŞI • Ejder TOPAL  
Ferhat ÇELİKER • Gamze BOLATCAN  
Gamze ÇALIŞGAN • Güldane ÖZBEY  
Gülden YARDIMCI • Hatice AYDOĞDU  
Hüseyin ÖZTÜRK • İsa TİYEK  
M. Recep KOLCU • Mehmet VARNALI  
Muhammed Emin GEYLANI  
Murat Ali KIRBIYIK • Murat NAMDAR  
Nurgül AÇIKGÖZ • Samet YURTTAŞ  
Şirin Ceren GÖMLEKSİZ • Uğur ÖZBEK  
Ümmü GÖKDEMİR • Yasin YILMAZ

### KONUK YAZARLAR

Samet TUNCEL • Tuba UYANIK

### FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Halil İbrahim GÜNEŞ  
Doğukan KORKMAZ

### İLETİŞİM

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

### Grafik Tasarım

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

### Baskı

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

### Matbaa - Baskı Şefi

Zafer KARAKAYA

### Yayın Türü

Yerel Süreli Yayın

### Basım Tarihi

20/07/2023

### Merhaba,

Eğitim, iyileştirme ve yaşam konularında olumlu etkileri olan kültür ve yaşam dergimiz Değer'in 114. sayısıyla karşınızdayız.

Genel Müdürlüğümüzün tirajı yüksek ve içeriği dolu dolu bir şekilde çıkardığı Değer dergisi; 9 yıldır yayımlanan, birçok konuyu birlikte işleyen tek yayın olarak Türkiye'deki ulusal dergiler arasında ilk olma özelliğini taşıyor.

Kurumumuzun personel zenginliğinin en iyi şekilde kullanıldığı alanlardan biri olan dergimizde, kurumlarımızda ve bakanlık birimlerinde görev yapan; müdür, idare memuru, öğretmen, psikolog, sosyal çalışmacı, diş hekimi, sağlık memuru, zabıt katibi ve birçok zorlu görevde başrol oynayan infaz ve koruma memurlarımız değerli makaleleriyle dergimizin ana omurgasını oluşturmaktadır. Bu zengin bilgi hazinesine ceza infaz kurumlarımızda bulunan hükümlü-tutuklular da yazdığı içten ve duygulu yazılarla katkı vermeye devam ediyor. Bütün okurlarımıza kıymetli destekleri için teşekkür ediyoruz.

Bir teşekkür de gönüllülük esasıyla koşullar elverdiği zaman değil, koşullar ne olursa olsun çalışmalarına devam eden değer dergisi yazarlarına gelsin. Pandemi dönemi dahil her zorluğa rağmen dergiye yazılarını aksatmadan gönderen "değerli" yazarlarımız, gönüllülüğün kalpten ve iradeden geldiğini kanıtlamaya devam ediyor.

### Değer Dergisi Haziran Sayımızın İçeriği Yine Dolu Dolu...

Sağlıklı yaşam değerini konu alan haziran sayımızda 30 yazı-  
mız çalışmalarını siz değerli okurlar için hazırladı.

Ayrıca alanlarında donanımlı 3 farklı kurumdan yazarımız, çok değerli görüşlerini ve bilgilerini konuk yazar olarak siz değerli okuyucularımızla paylaştı.

Her ay toplumun ilgiyle takip ettiği isimleri siz değerli okurlarımızla buluşturduğumuz röportaj sayfasında bu ayki konumuz ekranlarda ilgiyle takip edilen; sağlıklı yaşam, diyet, sağlıklı beslenmenin püf noktaları, farklı beslenme metotları ve akademik çalışmalarıyla tanınan Dr. Ayça Kaya oldu. Ayça Kaya beslenme öncesinde ve sonrasında yapılan hatalardan bahsederken "Sağlıklı bir beslenme nasıl olur?" sorusuna da yanıt verdi.

Değer dergisi bu sayıda tema olarak sağlıklı yaşamı işledi. "Sağlık" temasının etrafında şekillenen yazıların yanı sıra bilim, sanat, kültür, gezi ve tarih ile bezenen keyifli bir okuma yolculuğu sizleri bekliyor.

Biz keyifle hazırladık sizin de keyifle okumanızı dileriz. Yeni sayıda görüşmek dileğiyle...



cte.adalet.gov.tr



# DEĞER İÇİNDEKİLER

## HAZİRAN • SAĞLIKLI YAŞAM

### BAŞYAZI: 05

Öncelikle tüm İslam âleminin Kurban Bayramını kutluyor, yapmış olduğumuz ibadetlerin makbul olmasını ve sevdiklerimizle beraber nice bayramlara ulaşabilmeyi Cenab-ı Allah'tan temenni ediyorum. Bakanlığımız bünyesinde bir görev değişimi gerçekleşti. Sayın Bekir Bozdağ'ın başarı ile yürüttüğü Adalet Bakanlığı görevini Sayın Yılmaz Tunç devraldı. Sayın Bakanımız Yılmaz Tunç'u tebrik ediyor, Adalet Bakanı olarak Türk milletine hizmet etme vazifesinde muvaffakiyetler diliyorum.

### EDİTÖRDEN: 01

Her ay toplumun ilgiyle takip ettiği isimleri siz değerli okurlarımızla buluşturduğumuz röportaj sayfasında bu ayki konumuz ekranlarda ilgiyle takip edilen; sağlıklı yaşam, diyet, sağlıklı beslenmenin püf noktaları, farklı beslenme metotları ve akademik çalışmalarıyla tanınan Dr. Ayça Kaya oldu. Ayça Kaya beslenme öncesinde ve sonrasında yapılan hatalardan bahsederken "Sağlıklı bir beslenme nasıl olur?" sorusuna da yanıt verdi.

### DEĞER: 06

Aldanılan Nimet: Sağlık

### EDEBİYAT: 07

Edebiyatta "Sağlık"

### AİLE: 08

Eyvah! Annemle Babam Boşanıyor!

### ÇOCUK: 12

Çocuklarda Sanatsal Gelişim



### CANLILAR ALEMİ: 14

Yavrularını Büyüten Akvaryum Balıkları

### RÖPORTAJ: 16

Dr. Ayça Kaya: "Hızlı yemek; hızlı yaşlandırır, hızlı hasta eder."

### HAYATIN İÇİNDEN: 24

Stresle Başa Çıkabilme ve Gevşeme Egzersizi

### PSİKOLOJİ: 28

Olumsuz Düşünce Döngüsü

### SAĞLIK: 30

Uyuz (Scabies) Hastalığı Nedir?

### BİLİM: 31

Yazının İcâdı

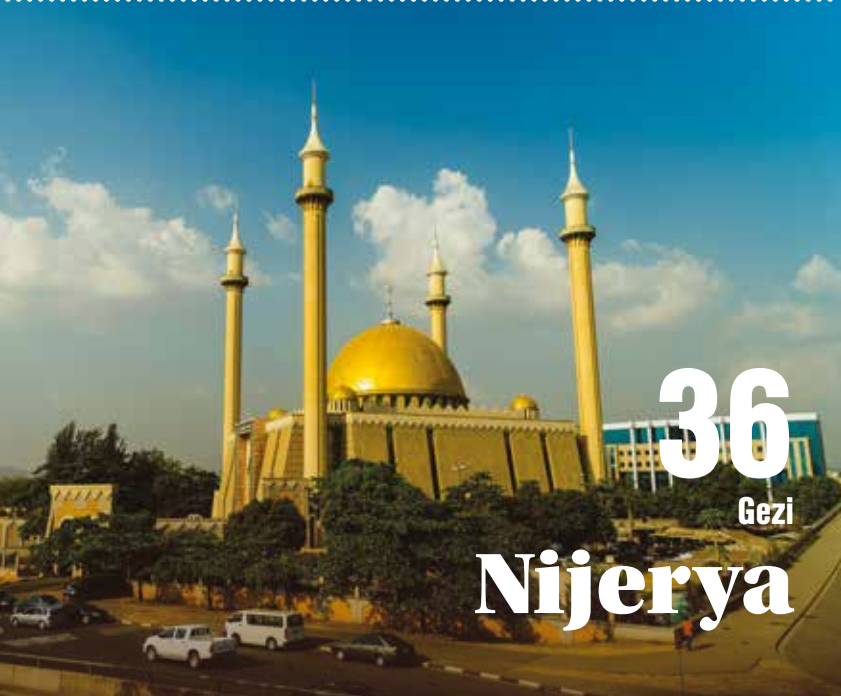




# 16

Röportaj

## Dr. Ayça Kaya



# 36

Gezi

## Nijerya



# 55

Eğitim

## Dil Gelişimi ve Zekâ

**FOTO DEĞER: 32**

Halfeti-Batık Cami

**SPOR: 34**

Uzak Doğu Sporları

**GEZİ: 36**

Nijerya

**KÜLTÜR VE GELENEKLER: 44**

Buyrun Er Meydanına:

Kırkpınar

**SİNEMA: 50**

Ayrı Dünyalar: Herkes Yerini Bilmeli



**ÖNEMLİ ŞAHSİYETLER: 54**

Maraş'ın Bin Miligramlık Türkü Dostu

**EĞİTİM: 55**

Dil Gelişimi ve Zekâ

**PERSONELİMİZDEN GELENLER: 56**

Koruyucu Aile

**İLETİŞİM: 58**

Zamanım Yok!

**KİŞİSEL GELİŞİM: 59**

Engeli Düşünceler

**TARİHİN ARKA SOKAĞI: 60**

Tarih: 1716

**BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?: 62**

Dünyaca Ünlü Markaların Logoları Nasıl  
Tasarlanmıştır?

**BULMACA: 64**





# Siz Neredeyseniz Derginiz Orada!

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





## Merhaba Değerli Okurlar,

Dergimizin adı olan “Değer” kavramı, kişinin bütün yaşamı boyunca gerek karakter gelişiminde gerekse sosyal ilişkilerinde yaşamına yön veren bir olgudur. Her bireyin doğumundan itibaren büyüdüğü toplumun değerlerini öğrenmesi ve bu değerlere uygun yaşaması amaçlanmaktadır. Bireyin hayatına doğrudan doğruya etki eden bu değerler eğitiminin haziran ayında sizlerle buluştuğumuz değeri; “sağlıklı yaşam” anlayışıdır.

**“Her şeyin başı sağlıklıdır.”** cümlesini elbette duymuşsunuzdur. Sağlık olmadıktan sonra iş, para, kariyer gibi maddi unsurların hiçbir öneminin olmadığı bir şekilde bütün insanlar tecrübe etmişlerdir. Bu sebeple sağlığımız elden gitmeden kıymetini bilmemiz bize çok önemli bir nasihattir. Peygamber Efendimiz hadis-i şerifte; *“Sizden kim huzuru yerinde, bedeni sağlıklı ve günlük yiyeceği de yanında olarak güne başlarsa, sanki dünya nimetleri ona verilmiş gibidir.”* buyurmuşlardır.

Genel Müdürlüğümüz infaz süreleri boyunca bizlere emanet olan hükümlü ve tutukluların gerek kurumlarımızdaki sağlık personelimizle gerekse Sağlık Bakanlığı’nın tüm imkânlarıyla sağlıklı bireyler olarak yaşamlarını sürdürmeleri noktasında gerekli tüm çalışmaları başarıyla yürütmektedir. Ceza infaz kurumlarında ve denetimli serbestlik müdürlüklerindeki personelimiz sağlık konusunda azami özen göstererek, pandemi döneminde olduğu gibi şimdi de olağanüstü gayretle sağlık alanındaki çalışmalarına devam etmektedir.

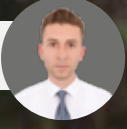
### Kıymetli Okurlar,

Dünya sürekli bir değişim içerisinde. Bu değişime ayak uydurabilmek, gelişim üzerine çalışmalar yapabilmek küreselleşen dünyada ülkelerin önceliklerindendir. Birey ve toplum olarak bizler de gelişime açık olmalıyız anlayışıyla Genel Müdürlüğümüz bünyesinde yapılan çalışmaların hem örnek olması hem de varsa gerekli düzenlemelerin yapılarak teşkilatımıza fayda sağlaması amacıyla düzenlenen toplantılara proje ve önerilerimizle katılım göstermekteyiz. En son Berlin’de düzenlenen Avrupa Cezaevleri ve Islah Hizmetleri Kuruluşu (EuroPris) tarafından her yıl düzenli olarak yapılan “EuroPris Yıllık Genel Toplantısı”na ceza infaz kurumları yöneticileri olarak katılarak yeni yöntemler üzerine fikir alışverişi gerçekleştirdik.

### Değerli Okurlar,

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü olarak; gelişime açık bir anlayışla hareket ederek, personelimizin daha yüksek verimlilikte çalışması için projeler geliştirip uluslararası platformlarda kurumumuzu temsil etmeye devam ediyoruz. Camiamızın fedakârca yaptığı çalışmaları yeni projelerle geliştirmek önceliklerimiz arasında olmaktadır. Bu vesileyle özveriyle çalışan değerli personelimizin bayramını kutluyor, mübarek Kurban Bayramı’nın ulusumuza sağlık, huzur, mutluluk, bolluk ve bereket getirmesini temenni ediyorum.





M. Emin GEYLANI  
Van T Tipi Kapalı ÇİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

# Aldanılan Nimet: Sağlık

İnsan, hayatı boyunca her anlamda konforu yaşayabilmek için bir arayış içerisinde. Bu arayışı gündelik işlerinde sürdürdüğü gibi kendisiyle alakalı tüm işlerde de aynı rahatlıkta sürdürmek ister. Düşünce anlamında kendisini rahatsız edecek her durumdan kaçtığı gibi kendi sağlığını ve yaşamını etkileyecek olumsuzluklarla da karşılaşmak istemez. Bu bakımdan haklı bir talep olarak sağlıklı bir yaşamın izini sürerek bunun olmasını arzular. Ancak sağlıklı olduğu anda da hayatta sahip olduğu her şey gibi sağlığın da emanet olduğu idrâkinden uzaklaşarak elindeki sağlık nimetini hoyratça tüketir. Nitekim hadis-i şerifte; **“İki nimet vardır ki insanların pek çoğu bunların kıymetini bilmeyerek aldanmaktadır: “Sağlık ve boş vakit”** buyrulurarak sağlığın ne denli büyük bir nimet olduğuna ve buna rağmen sağlığa kıymet verilmediğine vurgu yapılmaktadır.



Sağlık ve boş vaktin kıymet bilinmeyen iki nimet olarak zikredilmesi insanın süreli yaşamında bunlara dikkat etmesi gerektiğine dair bir uyarıdır. Kişi, sağlığının bir gün bozulabileceği ihtimalini göz önünde bulundurarak süreci hızlandırıcı her türlü girişimden uzak durmalıdır. Sağlıklı bir birey olarak yol almalı hem zamanın hem de sahip olduğu sağlığın kıymetini bilerek adım atmalıdır. Çünkü geçen saniye geri gelmediği gibi sağlıkla ilgili bir problem durumunda da tekrar eski sağlığına kavuşma süresi kimi zaman uzun kimi zamanda im-

kânsız olabilmektedir. Dolayısıyla insan sağlıklı iken diğer problemleri gözünde büyütmeden çabasını sürdürmelidir. Kanuni Sultan Süleyman'ın **“Halk içinde mu'teber bir nesne yok devlet gibi. Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi.”** sözü de sağlığın ne denli büyük bir hazine olduğuna işaret eden başka bir ifadedir. Ancak günümüz dünyasının el emeğinden uzak duran ve sadece makine üzerine kurulu anlayışı, sağlıklı yaşamı tehdit eden unsurları gün geçtikçe çoğaltmaktadır. Bu çabalar yaşamı kolaylaştırma gayesiyle yola başlamışsa da sonuç olarak sağlığı tehdit eden bir duruma evrilmiştir.

Bazen iyi niyet taşımayan teknik gelişmeler de sağlığı ve sağlıklı yaşamı ortadan kaldırma amacı taşımaktadır. Nitekim gövde gösterisine giren “modern” devletlerin bazı üçüncü dünya ülkelerinde yaptığı denemeler bu adımların ne kadar

“sağlıklı” olduğunu gösteren başka bir durumdur. Yakın zamanda tüm dünyayı saran pandemi de sağlıklı yaşamın giderek imkânsız hale geldiğinin bir başka kanıtıdır. Belki bundan sonraki süreçler de bu tür endemi veya pandemilere sahne olacaktır. Tüm bu tehditlere rağmen sorumlu bireyin farkındalık meydana getiren adımlar atması ve tüm insanlığın sağlığını daha iyiye götürecek faaliyetler sergilemesi gerekmektedir.

Sonuç itibarıyla insan, sayılı nefese sahip buna rağmen ölümsüzlük güdüsüyle hareket eden bir varlık olduğu için her zaman rahatını bozan şeylerden kaçmaktadır. Değeri kaybedilmeden anlaşılmayan nimetlerden olan sağlık konusunda dikkatli olmak gerekmektedir. İnsan akıl sağlığını kötüye götürecek düşüncelerden uzak durması gerektiği gibi beden sağlığını tehdit eden unsurlardan da uzak durmalıdır. Kendisini bekleyen bir hastalık halinin olabileceği düşüncesini aklından çıkarmadan sağlıklı haline emanet muamelesiyle hareket etmelidir.







**Murat Ali KIRBIYIK**  
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı  
Memur

# Edebiyatta “Sağlık”

Edebiyat, bilindiği üzere bir milletin yazılı ve sözlü ortaya konulan tüm eserlerini içine alan kavram olarak geniş bir içeriğe sahiptir. Hiç şüphesiz ki bu kadar geniş bir alana etki eden bir kavramın dergimizin bu ayki teması olan “sağlık” konusuna intisap etmemesi pek olası değildir.

**E**debiyatımız çok zengin bir birikime sahiptir. Gerek İslamiyet öncesi gerekse İslamiyet sonrası pek çok eser kültür hazinemizde mevcuttur. Özellikle **divan edebiyatı** döneminde konu zenginliği ve edebi zenginlik bakımından çok üst seviyelere ulaşılmıştır. Bu dönem çoğu kimsenin yanlış bildiği üzere konu bakımından tamamen hayali ögeler üstüne kurulu bir dönem değildir. Öyle ki divan edebiyatı dönemindeki eserlerde aşk, eğlence ve sevgili gibi konuların yanında toplumun her kesimine hitap eden konulara da değinildiğini görürüz. **Sağlık** her dönem de olduğu gibi bu dönemde de işlenen konulardan biri olarak bu geniş yelpazedeki yerini almıştır. İnsanoğlu tarih boyunca **“Her şeyin başı sağlıktır.”** fikrini benimsemiştir. Çünkü sağlık olmayınca hiçbir şeyin kıymetinin olmadığı herkes tarafından bilinen bir gerçektir.

Divan edebiyatı genellikle **sağlığın kaybedilmesini aşğın aşk acısı çekmesine** bağlamıştır. Âşık, sevgilinin aşkını öyle derinden yaşar ki dünya umurunda olmaz. Vücudu harap olur ancak o halinden memnundur çünkü divan şiirinde aşğın, sevgili için acı çekmesi çok büyük bir erdem olarak kabul edilir. Divan şiiri denildiğinde ilk akla gelen isimlerden olan **Fuzûlî'nin** şu beyitte dediği gibi âşık sevgilinin açtığı yara ile mutludur:

**“Aşk derdiyle hoşem el çek ilacımdan tabib  
Kılma derman kim helakim zehri dermanındadır.”**

(Ey tabib! Aşk derdiyle başım hoş benim; yarımdan el çek sen. Bana derman hazırlama ki senin merhemlerin benim ölümüm sayılır.)

Çağımızda hastalıkların temelinin aşırı yemekten kaynaklandığı bilimsel olarak ifade edilmektedir. Çoğu hastalığın tedavisinde ölçülü yemek yemenin gerekliliği “Sağlığın başı perhizdir.” atasözüyle de ifade edilmiştir. Bu bağlamda Fuzûlî'nin aşağıdaki beyiti bahsettiğimiz sağlık konularının divan şiirinde de ele alındığının ispatıdır.

**“Marîz-i ârıza-i naksdur nüfûs-ı tamâm Kimine  
fâ'ide perhiz ider kimine gıda”**

(İnsanlar noksanlık arızasının hastasıdır. Bazı insanlara perhiz fayda sağlarken, bazıları da iyi beslenmeyle tedavi olur.)

Öyle ki sağlık konusu işlenirken bazı yazarlar ve şairler kendilerinde mevcut olan hastalıklara bazıları da hayata ve insana dair her şeyi anlatmak için eserlerinde bu konulara değinerek aslında sağlıklı olmanın -yazımızın başında da söylemiştik- en büyük hazine olduğunu okuyucularına anlatmak istemişlerdir. **Pe-yami Safa'nın** kemik veremi hastalığını **“Dokuzuncu**



**Hariciye Koğuşu”** adlı romanında isimsiz hasta çocuk üzerinden dile getirmesi, **Nazım Hikmet'in** Bursa Ceza İnfaz Kurumunda iken Piraye için yazdığı şiirde **“Tuttu bacağımın siyatik ağrısı.”** diyerek hastalığına dem vurması gibi örnekler şair ve yazarların kendi sağlık problemlerini eserlerinde dile getirdiklerine örnek iken **Sabahattin Ali'nin “İçimizdeki Şeytan”** adlı romanında kahramanın fakirlik ve açlıktan vereme yakalanması toplumsal olayların sağlık üzerinden halka aktarılmasına örneklerdir. Sağlık ve edebiyat konusunda çalışan nadir isimlerden **Selçuk Çıkla, “Edebiyat ve Hastalık”** adlı kitabında şöyle der: **“Edebiyatın ağırlıklı olarak sorunlu alanlarla ilgilenişi, sanatkârları doğal olarak anormalle, hastalıklı insanlık halleriyle meşguliyete sevk etmiştir. O sebeple sanat eserlerinin var oluşu ile hastalık arasında yakın bir ilişkiden söz etmek mümkündür. Yüzyılları aşan klasik eserlerin daima hasta insanları ve hasta toplumları konu alması bir anlam taşır.”**

Uzun söz arife zulümdür kıymetli okurlar. Bu aylık sizlere olan misafirliğimizi **Kanuni Sultan Süleyman'ın** Muhibbi mahlasıyla yazmış olduğu şu beyit ile bitirelim. Herkesin malumu olan bu beyit aslında sağlık ile alakalı söylenebilecek bütün kelimeleri içerisinde barındırmaktadır:

**“Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi  
Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi”**

(Halkın gözünde devlet gibi değerli bir şey yok. Hâlbuki şu dünyada bir nefes sıhhat gibi devlet olamaz.)

Hayat keşkelere sığamayacak kadar kısa değerli okurlar. Sağlıkla kalın, sağlıklı kalın...



**Güldane ÖZBEY**  
Karabük Adli Destek ve Madur  
Hizmetleri Müdürlüğü Psikolog

# Eyvah! Annemle Babam Boşanıyor!

Boşanma bir aile krizidir ve evlilik kadar eskidir. Evlilik; bireylerin karşılıklı arzuları, emekleri ve beklentileri ile gerçekleşir ve normal şartlarda hiç kimse boşanma sonucunu düşünerek evlenmez ancak ailenin olduğu her yerde boşanma mevcut ihtimallerden biri olarak hep karşımıza çıkar.

**E**şlerin problem çözme seçeneklerinden biri de boşanma olabilmektedir. Boşanma süreciyle karşı karşıya kalan eşler tıpkı karşılıklı cephelerde savaşan düşman askeri rolüne büründüğünde ve tek amaçları '**savaşı**' kazanmaktan ibaret olduğunda, bu savaşta tarafların ellerindeki en büyük koz (!) ise müşterek çocuklarıdır. Anne-baba olarak boşanma anne-babanın birbirinden boşanmasıdır, çocuklardan boşanmaları demek değildir.

“

**Boşanma sonrası çocuğun yeniden toparlanabilmesi için ebeveyn çatışmasının alt düzeyde olması, hem annesi hem de babasıyla görüşebilmesi gerekmektedir.**





“

**Anne ya da babanın evden gidişi ile evde yaşanan fiziksel ve duygusal değişimi fark eden ve zihinlerinde belirsizlik bulutları oluşmaya başlayan çocukların boşanma süreci hakkında açıklamalara ve desteğe çok fazla ihtiyaçları vardır.**

yıcısıdır. Bu nedenle boşanma sonrasında özellikle velayet konusundaki anlaşmazlıklar, çocukların boşanma sürecine uyumunu olumsuz etkilemektedir. Çocukların velayeti, ziyaret kuralları, anne babanın çocuk üzerinde üstlenmesi gereken sorumluluklar gibi kararların verildiği oldukça stresli bu süreçte, ebeveynlerin çocuklarını birbirlerine karşı silah olarak kullanması ya da çocuklarını kendi aralarındaki çatışmadan uzak tutamamaları nedeniyle bu süreç boşanmanın en trajik kısmını oluşturmaktadır. Ve anne baba tarafından yapılan birçok hatalı tutum karşımıza çıkmaktadır.

### Boşanma Sürecinde Yanlış Tutumlar

#### • Çocuğu Taraf Seçmek Zorunda Bırakmak

Bazı ebeveynler aralarındaki çatışmalarda çocuklardan taraf olmasını isteyebilmektedir. Çocuğa birinize ihanet ediyormuş hissi verilmemelidir.

**“Annenle/babanla mı yaşamak daha eğlenceli benimle mi?”** şeklinde sorular sorulmamalı, ebeveynleriyle arasındaki etkileşim pekiştirilmelidir. Boşanma sürecinde çocuğun ebeveynlerinden birini seçmek zorunda hissetmesine ve diğerine karşı olumsuz, düşmanca düşünceler beslemesine neden olmak çocukta geri dönüşü olmayan duygusal hasarlar bırakabilmektedir.

#### • Ebeveynlerin Birbirini Çocuğa Karşı Kötülemesi

Eş ilişkisi bittiğinde karşı tarafın ebeveynlik tutumları itibarsızlaştırılmamalıdır. Çocuk, bir ebeveynin sırdaşı ya da arkadaşı konumunda bulunmamalı, süreç esnası ve sonrasında yaşanan çatışmalara edilerek çocuğun zihnindeki anne-baba imajında hasar yaratılmamalıdır.

Her çocuk için özellikle yaşamın ilk yıllarında anne-babasıyla olan ilişkisi çok önemlidir. Farklı bir tabirle çocuğun üç ebeveyni vardır: annesi, babası ve anne-baba arasındaki ilişki. Anne- babanın boşanması çocuk açısından düşünüldüğünde o güne kadar en fazla bağlı olduğu iki kişiye yani anne ve babasına, bundan sonra eşit olarak ulaşamayacak ve dünyası bir anlamda bölünecektir.

Yapılan bir çalışmada, boşanmanın hemen ardından çocuğun ilk yaşadığı duygunun şok ve mutsuzluk olduğu ayrıca yalnızlık, ebeveynlere öfke ve şaşkınlık duygularının da çok sık görüldüğü saptanmıştır. Sonuçta bu dönemin adeta bir kriz dönemi olduğu söylenebilmektedir.

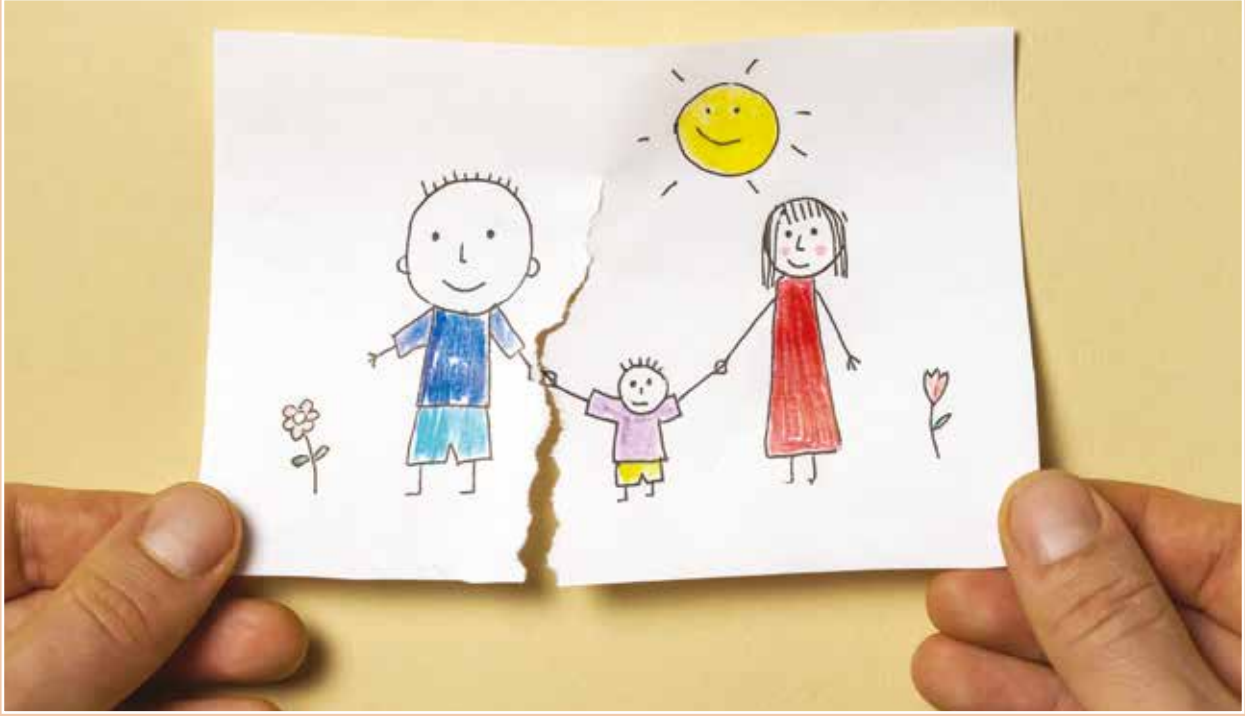
Elbette ki bir çocuğun hayatında ne annenin ne de babasının yeri doldurulabilir. Çünkü hem anne hem de babanın ebeveynlik rolleri birbirinin tamamlama-

- **Favori Ebeveyn Olmaya Çalışmak**

Birçok boşanma öyküsünde boşanma sürecinin ana konularından birisi, velayetin taraflardan hangisine verileceğidir. Bu esnada ebeveynler, çocuğun gözünde diğer ebeveynlerden daha iyi görünme çabası içerisinde girebilmektedir. Bu amacı taşıyan ebeveyn normalde izin vermeyeceği tutumlara izin verebilir, çocuğun gözünde daha sevimli daha anlayışlı ebeveyn olma arzusu ile çocuğun alıştığı disiplini ihlal edebilir. Sonucunda da aile dinamiğinde yer alan ebeveyn otoritesi sarsılabilir, istediğini elde etmek için ebeveyni kontrol etmeyi öğrenen bir çocuk davranışı ortaya çıkabilir. Velayetin bir ebeveyne bırakıldığı durumlarda dahi çocuğun iki ebeveyni vardır, çocuk birinin daha favori olmasına ihtiyaç duymamaktadır.

- **Çocuğa Karşı Ebeveyn Hakkında Özel Sorular Sormak**

Çocuklar bu süreçte size bilgi akışı sağlayan bir aracı değildir. Çocuk, karşı ebeveynin evini ziyaret edip döndükten sonra sorgulama yapmaktan kaçınılmalıdır. Karşı ebeveynin iş ve özel hayatı ile ilgili her şeyi öğrenme arzusu bulunsan bile bu konuda çocuk arada bırakılmamalı, üzerinde baskı hissetmemelidir. Diğer ebeveyn ile ortak vakit geçirip dönen çocuğa ebeveyni ile arasındaki etkileşimi öğrenmeye yönelik olumlu ve sakin bir tutum ile birkaç basit sorunun ötesine geçilmemelidir. İletişim için çocuğu aracı yapmak yerine ebeveynler konuşmaları gereken konuları kendileri konuşmalıdır.



**“Yapılan bir çalışmada, boşanmanın hemen ardından çocuğun ilk yaşadığı duygunun şok ve mutsuzluk olduğu ayrıca yalnızlık, ebeveynlere öfke ve şaşkınlık duygularının da çok sık görüldüğü saptanmıştır.**

- **Çocuk Üzerinden Hesaplaşmak ve İntikam Almaya Çalışmak**

Boşanma süreci elde edilmesi gereken bir zafer haline dönüştüğünde, bazı ebeveynler evlilikten geriye kalan tek ortak unsur olan çocuk üzerinden hesaplaşmaya gidebilmektedir. Çocuğu diğer ebeveyne göstermemek, görüşme saatlerini ya da çocuğun ihtiyaçlarını boşanma sürecinde pazarlık aracı haline getirmek, çocuk bunları bilmese dahi çocuğa büyük zararlar verebilmektedir.

- **Boşanma Kararını Çocuktan Gizlemek**

Birçok anne-baba, bu süreçte yaşananlar ve boşanma konusunda çocuklarına ne şekilde ve ne kadar bilgi vermeleri gerektiğine karar verememektedir. Bazen de boşanma kararının çocuğa söylenmesinin



gereksiz olduğunu düşünmektedir. Ancak bu tür yaklaşımlar çocuklar tarafından anlaşılamamakta hatta bu durumda çocuklar, ebeveynleri tarafından reddedildikleri duygusu yaşayabilmektedir. Anne ya da babanın evden gidişi ile evde yaşanan fiziksel ve duygusal değişimi fark eden ve zihinlerinde belirsizlik bulutları oluşmaya başlayan çocukların boşanma süreci hakkında açıklamalara ve desteğe çok fazla ihtiyaçları vardır. Çocukların yaş dönemlerine göre anlayabilecekleri şekilde bilgilendirilmeleri ve ayrılık sürecine hazırlanmaları boşanma uyumlarını artıracaktır.

**“ Eş ilişkisi bittiğinde karşı tarafın ebeveynlik tutumları itibarsızlaştırılmamalıdır. Çocuk, bir ebeveynin sırdaşı ya da arkadaşı konumunda bulunmamalı, süreç esnası ve sonrasında yaşanan çatışmalara tanık edilerek çocuğun zihnindeki anne-baba imajında hasar yaratılmamalıdır.**

• **Çocuğa Hem Anne Hem Baba Olma Çabasına Girmek**

Boşanmayla birlikte çocuğun yaşamından ebeveynlerden biri uzaklaşmakta ve bu durumda diğer ebeveyn çocuğun günlük yaşamındaki tek 'sorumlu' ebeveyn durumuna düşerek kendisini çoğu zaman çocuğun 'hem annesi hem de babası' durumunda hissetmektedir. Ebeveynin diğer ebeveynin eksikliğini hissettirmeme gayesi ile birçok konuda tolerans göstermesi çocuğa sınırları, kuralları çizilmemiş bir ortam hazırlamaktadır. Diğer yönden çocuğa aynı anda iki ebeveyn olmaya çalışıp yetemediği hissine kapılan anne ya da baba daha çabuk duygusal çöküntünün içerisinde girip kolay tükenebilmektedir.

• **Çocuğa Bağımlı Ebeveyn Haline Dönüşme**

Boşanma ile birlikte çift kişilik yaşanan hayatın artık tek kişilik yaşamaya başlaması sonucu eşten doğan duygusal boşluğun çocuk ile giderilmeye çalışılması ve çocuğa bağımlı hale gelmek birçok krizi beraberinde getirmektedir. Bu bağımlılık, aile

içerisinde rol karmaşası ya da rol değişimine sebep olabilmektedir. Ebeveynin çocuklaşıp çocuğun ebeveynleşmesi durumu yaşanabilmektedir. Bu konumda çocuklar ebeveynin bakımını üstlenip sırdaşı haline gelebilir. Ebeveynin kendi sorumluluğunu taşımayı reddettiği ya da beceremediği senaryoda çocuklar taşıyabileceklerinden fazla sorumluluk altında bazen sitemli bazen de sessizce ezilebilmektedir.

Çocuklar boşanma sürecinde, ebeveynlerin evlilik çatışmasından doğan sorunların, kendi seçimleri olmayan bir sürecin tanığı ve sonuçlarının mağduru olmaktadır. Boşanma sonrası çocuğun yeniden toparlanabilmesi için ebeveyn çatışmasının en alt düzeyde olması, ekonomik güçlüklerin fazla olmaması, çocuğun her iki ebeveyni ile görüşebilmesi gerekmektedir. Boşanmanın çocuk üzerindeki etkilerinin incelendiği birçok çalışmada, boşanmış ailelerdeki çocukların evli ailelerdeki çocuklara göre daha fazla davranış sorunu sergiledikleri, okul başarılarının da daha düşük olduğu sonucu ortaya konmuştur. Boşanmanın çocuk üzerindeki uzun süreli etkilerinin araştırıldığı diğer bir çalışmada, boşanmış ailelerin çocuklarının yetişkinlik dönemlerinde kendi evliliklerini sürdürme oranlarının daha az olduğu görülmüştür. Bu süreçte en uygun ebeveyn davranışları; çocukların desteklenmesi, dinlenmesi ve şiddet içermeyen disiplin yöntemlerinin kullanılması içeren bir kombinasyonun uygulanmasıdır.

Evlilik bir uzlaşma sanatıdır, uzlaşmanın mümkün olmadığı yerde ortaya çıkan krizin mağduru asla çocuklar olmamalıdır. Unutulmaması gereken şudur ki; karı-kocalık bitse bile anne-babalık ömür boyu süren en önemli yükümlülüktür.

Şairin de dediği gibi;

**Onlara sevginizi verebilirsiniz,  
düşüncelerinizi değil.**

**Çünkü onların kendi düşünceleri vardır.**

**Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.**

**Çünkü ruhları yarımdadır,**

**Siz ise yarıyı düşlerinizde bile göremezsiniz.**

**Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama  
sakın onları kendiniz gibi olmaya zorlamayın.**

**Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de  
bir alışverişi yoktur.**

**Siz yaysınız, çocuklarımız ise sizden çok ilerilere  
atılmış oklar.**

**Kaynaklar:** 1. Nazlı, S. (2018). Aile danışmanlığı. Ankara, Anı Yayıncılık  
2. Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 5(2), 140-161  
3. Cibran, H. (2021). Ermiş. Can Yayınları



# Çocuklarda Sanatsal Gelişim

Çocuklarda sanatsal gelişim **çocuk edebiyatı** ile başlar. Çocuklara ebeveynleri tarafından okunan ya da anlatılan hikâyelerde genellikle bir çocuk vardır bir de çocuğun başından geçen hikâye. Bu hikâyelerde genellikle kurgusal ağır basar. Çocuklar hikâyelerdeki kurguyu içselleştirip kendi ailesine ya da sosyal çevresine uyarlayarak anlatılanları sanki kendi hayatından birer kareymiş gibi hayal ederler. Kurgusal olarak anlatılan ya da okunan hikâyelerde gizli amaç çocuğun zihninde, hikâyenin ve karakterlerin resmini çizdirmektir. Zihninde yarattığı resimler o çocuğun sanatsal zekâsının bir ürünüdür. Bu yüzden **“aslında her çocuk bir sanatçıdır.”** Bir çocuğun ilk sanatsal çalışması hayal kurup zihninde çizdiği ilk resimdir.

## Okunan ve anlatılan hikâyelerin çocuklar üzerinde bıraktığı etkiler:

|                                                                            |                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Eğlendirmek                                                                | Hayal kurdurmak                        |
| Zihin jimnastiği yaptırmak                                                 | Dil gelişimine katkı sağlamak          |
| Görsel anlatımlarla hayal gücünü geliştirmek                               | Okuma alışkanlığı kazandırmak          |
| Hikâyelerde amaç-sonuç ve neden sonuç ilişkisi kurdurmak                   | Geniş bir perspektif açısı kazandırmak |
| Parçaları bütünleştirip, anlamlaştırarak hikâyenin ana temasını oluşturmak | Okuma zekâsını geliştirmek             |

Konuşmaya henüz başlamadığı için kendisini ifade edemeyen bir çocuğun sanatla kendisini ifade etmesi genellikle resim çizmek ile başlar. Resim yapmak çocuğun kendisini en rahat ifade edebileceği yöntemdir. Resim yapmak çocuklar tarafından sadece zaman öldürmeye yarayan basit bir etkinlik olarak görülmemelidir. Çocuk zihnindekileri, bilinçaltındakileri ve duygularını kâğıda aktararak kendi resmini çizer. Çizilen her resim çocuğun yaşına ve algılama kabiliyetine göre değişkenlik gösterir.



**Çocukların sanata olan ilk yaklaşımları kendi istekleri ile gelişir. Çocuklar duysal, dilsel ya da görsel olarak hangi sanat dalı ile ilgilenirlerse ilgilensin sanatla ilgilendikleri sürece ebeveynlerince daha iyi tanınma imkânına sahip olurlar.**

Resim yapmak ilk başlarda karalama ile başlar. Yaş ilerledikçe perspektif kuralına uymayan objeler çizilir. Örneğin; resim kâğıdına çizilmiş bir ev ile evin hemen yanına çizilmiş evden daha büyük insan. Biraz daha büyüdüğünde ise objelerin boyutları perspektif kurallarına uygun olmaya başlayacaktır. Tam algılama çağına girdiklerinde ise çizilen her objenin bir detayı ve bir anlamı olacaktır.

Sanat; görsel, duysal ve dilsel her şey olabilir. Cümledeki her şey kelimesi aslında bir bilinmezi temsil etmektedir. Çünkü sanat yaratıcılıktır. Yaratıcılığın

sınırı ise sanatçının ne kadar meraklı olduğu ile ilgilidir. Çünkü bir insanın hayalinde kurup bir şeyler yaratabilmesi için önce merak etmesi gerekir. Merak edip hayal kurarak bir şeyler yaratabilen sanatçı özgünlük mertebesine ulaşmış bir sanatçı olacaktır. İnsanlar hayal kurabildikçe sanat da var olmaya devam edecektir.



**Çocuğun sanatla kendisini ifade etmesi genellikle resim çizmek ile başlar. Resim yapmak çocuğun kendisini en rahat ifade edebileceği yöntemdir. Resim yapmak sadece zaman öldürmeye yarayan etkinlik olarak görülmemelidir.**

**Özgün sanatçıların ortak özelliklerini inceleyecek olursak;**

- Yarattığı ürünü başkalarının beğeneceği şekilde değil de kendi beğeneceği şekilde başkaları tarafından etki altına girmeden oluşturur.
- Hayal gücü geniştir. Aynı anda birden fazla perspektif ile görebilir.
- Meraklıdır; sürekli araştırır, inceler, peşinden gider.
- Hata yapmaktan korkmaz. Doğru olan kafasında çizdiği eseridir.

Özelliklerden de anlaşılacağı üzere bir insanın özgün olabilmesi için özgür bir ruha sahip olması gerekir. Çocuklar yıllar ilerledikçe önceden hayal kurup sanki gerçekmiş gibi algıladıkları soyut nesnelerin aslında bir hayal ürünü olduğunu kavrayabilirler. Onlar artık çevresinde olup biteni algılayıp zihninde muhakeme edebilecekleri döneme

girmişlerdir. Artık kendi düşünceleri, kendi fikirleri vardır. Tek ihtiyaçları uygun koşullarda sanat ile tanıştırılmalarıdır. Bu sayede çocukların sanata olan ilk yaklaşımları kendi istekleri ile gelişir. Çocuklar duysal, dilsel ya da görsel olarak hangi sanat dalı ile ilgilenirlerse ilgilensin sanatla ilgilendikleri sürece ebeveynlerince daha iyi tanınma imkânına sahip olurlar.

***“Bir insanın çocukluk yıllarında başlayan sanatsal gelişimi ömrünün sonuna kadar devam edecektir.”***

### Sanatın Çocukların Gelişimine Faydaları

- Sanat, çocukların entelektüel bir birey olma yolundaki atmış olduğu ilk adımdır. Çünkü sanatla ilgilenen bir çocuğun araştırmacı, meraklı, okuma zekâsı gelişmiş, bütünü parçalara ya da parçaları bütüne göre analiz edebileceği için entelektüel kimliği oluşmaya başlayacaktır.
- Sanatla ilgilenen çocuk, hayata daha geniş bir perspektiften bakacağı için okul hayatında, sosyal hayatında ve aile hayatında her zaman ayrıcalıklı olacaktır. Çünkü onu diğer insanlardan ayıran ve göze çarpan olağanın dışında bir bakış açısı oluşacaktır.
- Sanat, çocuklarda yaratıcı hayal gücünü geliştireceği için çocukların gerek okul hayatında gerekse iş hayatında başarılı olmalarını destekleyecektir.
- Yapmış olduğu sanatsal faaliyet sonucunda ailesi ya da sosyal çevresince takdir edilen çocuklar, büyüdüklerinde öz güvenli ve hayatta kazanmasını bilen bireyler olacaktır. Çünkü takdir edilen bir çocuğun kendisine olan saygısı ve öz güveni artacağı için hayatında her zaman sağlam adımlar atacaktır. Bir çocuğun takdire şayan bir doğrulukta sanat eseri ortaya koyabilmesi için günlerce yılmadan ve yorulmadan çalışması, düştüğünde daha güçlü ayağa kalkması ve zorluklara göğüs germesi gerekir. Tabii bu kısım insanlar tarafından hiçbir zaman görülmeyecek olan bir mücadeledir. Mücadele sonucunda kazanmak ve takdir görmek ise tarifi mümkün olmayan bir mutluluk duygusu ile kaplanmış bir gururdur. İnsan bu duyguyu bir kere tattığı zaman bağımlılık yapar ve her zaman bu duyguyu tatmak ister.
- Sanatla uğraşan çocuklar kendilerini daha iyi tanırlar. Hayata karşı yapabileceklerinin ve yeteneklerinin farkındadır. Bu yüzden kolay kolay hayal kırıklığına uğramazlar.
- Sanat insanlara ancak çocukluk yaşlarında sevdendirilirse duyarlı ve estetik bir toplum oluşturulabilir. Sanatla büyüyen bir çocuk topluma karşı daha duyarlı (hayvanları koru, kadına şiddete hayır) daha hisli (doğa sevgisi, yaşam sevgisi) ve daha bilinçli (çevre kirliliği, hava kirliliği) olacaktır.





**Murat NAMDAR**  
Maltepe 1 No.lu L Tipi Kapalı CİK,  
Öğretmen

## Canlılar Alemi



Cichlidae



Melek Balığı



Disk Balığı



Apistogramma



Cichlasoma



Nannacara



Pelmatochromis



Hemichromis



Haplochromis

# YAVRULARINI BÜYÜTEN AKVARYUM BALIKLARI

**B**alık; sadece su içerisinde yaşayabilen soğukkanlı, derisi çoğu kez pullarla örtülü omurgalı bir canlıdır. Yaşayan omurgalılar içerisinde en fazla türe sahip olanıdır. Yaklaşık 20.000 türle omurgalı canlılar arasında temsil edilir.

Yüzmek için kuyruklarını ve yüzgeçlerini kullanırlar. İnanılmaz renklerde ve şekillerde olabilirler. Bazı balıklar dev bazılarısı çok miniktir. Balık ve deniz ürünleri, yaşadıkları çevre (*dip, kıyı, deniz, tatlı su, kültür*) yapıları (*pullu-pulsuz, yassı-yuvarlak*) ve yağı nerede depoladıkları gibi çeşitli kriterlere göre sınıflandırılırlar.



Yaşadıkları çevreye göre balıklar; tatlı su, deniz ve çiftlik (*kültür veya yetiştirme*) balıkları olarak sınıflandırılmaktadır.

Kapalı ve yapay ortamlarda balık bakılması, tarihi çok eskilere dayanan bir uygulamadır. İçinde bulunan balıkların gözlemlenebileceği, saydam ve kapalı bir su tankından oluşan, içeride tutulabilecek bir akvaryum fikri yakın geçmişte ortaya çıkmıştır. Akvaryum sahibi olmak dünya çapında yaklaşık 60 milyon kişi tarafından paylaşılan popüler bir hobidir. Çağdaş akvaryumların öncülerinin ilk çıktığı 1850'li yıllardan beri özellikle akvaryum balıklarını sağlıklı tutabilmek için daha karmaşık ışıklandırma ve filtreleme sistemleri de geliştirildikçe akvaryum ile ilgilenenlerin sayısı artmıştır.

**Akvaryum balıkları;** canlı doğuran, yumurta döken, köpük yuva yapan ve yavrularını büyüten balıklar olarak sınıflandırılabilir. Balıkların büyük bir çoğunluğu, türlerinin sürekliliğini sağlayacak yumurtaları gelişigüzel suya bırakıp onlarla bir daha hiç ilgilenmez hatta kendi yumurtalarını büyük bir iştahla yerler. Bir kısım balıklar ise yumurtalarını koruyup yavrularını belirli bir boya ulaşıncaya kadar büyütür. Yavrularını büyüten ve yaygın olarak üretimi yapılan akvaryum balığı aileleri (*familya*) şunlardır:

**Cichlidae:** Günümüzde bini aşkın ayrı türe sahip olan ve 100 farklı cins içinde toplanan bu balıkların genel adı "**Cichlidae**"dır. Bu geniş aile içerisindeki balıkların tümü akarsu, göl, büyük su birikintileri ve bataklık alanlarda yaşar. Boyları ancak 5-10 cm'yi bulabilen birkaçının dışında ortalama 25-30 cm kadardır. Diğer türlere karşı çoğunlukla hırçın ve kavgacıdırlar.

**Melek Balığı (Skalarya):** Güney Amerika kökenlidir. Amazon Nehri ve kollarında geniş koloniler hâlinde yaşayan "**Pterophyllum**" cinsinin bir üyesidir. Bu balık, 30 cm'lik benzerlerinden yarı yarıya daha küçüktür. En olgun çağında boyu ancak 15 cm'ye ulaşır. Gözlerini çevreleyen mercan kırmızısı halka onu daha da çekici kılar. Skalaryalar, akvaryumun en gösterişli balıklarındandır.

**Disk Balığı (Symphysodon discus):** Türe adını veren orijinal disk balığı, Rio Negro Nehri ve kollarında yaşar. Az rastlanan bir türdür. Doğada boyu 20 cm'ye ulaşır. Disk balığı, gövdeyi yukarıdan aşağıya kesen dikey bantları, kırmızı ve mavi renkleriyle yarattığı göz alıcı kontrastlarla olağanüstü bir güzellik sunar.

**Apistogramma:** Güney Amerika kökenlidir. Bunlar, boyları 5 ile 8 cm arasında olan küçük balıklardır. Bu nedenle "**Cüce Cichlidae**ler" adıyla anılır. Akvaryumlarda yalnızca bir iki türü ile temsil edilen bu balıklar boylarının küçük olması sayesinde küçük akvaryumlarda yaşayabilmektedirler.

**Cichlasoma:** Cichlidae içinde yer alan doğal yaşama alanı geniş bir cinstir. Büyüdüklerinde boyları genellikle 30 cm'yi bulan iri balıklardır. Gövdeleri geniş ve güçlü, başları iri, çeneleri kuvvetlidir.

**Nannacara:** Bu balıklar Güney Amerika kökenli olup Apistogramma cinsi üyeleri gibi genel olarak "**Cüce Cichlidae**"ler olarak anılır. Küçük boyutta balıklardır. Bunlar akvaryumlarda iki üye ile temsil edilir. Bu balıklar, Aequidens cinsi üyelerine büyük benzerlikler gösterebilir onlardan çok daha küçük oluşları ile ayrılır. Üreme devreleri dışında karma akvaryumlarda beslenebilecek kadar uysal ve yumuşak huyludurlar.

**Pelmatochromis:** Bu balıklar, hafifçe tuzlandırılmış az asitli sulardan hoşlanır çünkü genellikle ırmakların denize döküldüğü ağızlarda, akarsu deltalarında, delta lagünlerinde yaşar. Bu suların içine deniz suları karıştığında bir ölçüde de olsa tuzlu olur. Yaşadıkları akvaryuma her 10 litre suya bir veya iki çay kaşığı tuz konulması ve akvaryum tabanında "**elodeo**" dal ve yapraklarından oluşturulmuş ince bir döküntü tabakası sağlanması onlara aradıkları ortamı kazandırır. Pelmatochromis cinsi içinde yer alan balıklar canlı yem kadar kuru yemlerle de beslenebilir.

**Hemichromis:** Bu balıklar, "**mücevher balığı**" adıyla tanınır. Güney Kongo, Angola ve Nil suları başlıca yaşama alanlarıdır. Kalabalık bir aileye sahip olmayan Hemichromis balığının yalnız iki türü vardır ve sadece biri akvaryumlarda yaşar.

**Hapochromis:** Afrika, Ürdün ve Suriye kökenlidir. Yumurtalarını yavrular çıkıncaya kadar ağızlarında saklamalarından başka yaşama, beslenme ve üreme özellikleri açısından Cichlidae'lerden ayrılmaz. Genel olarak küçük yapılı balıklardır. Buna rağmen pek saldırgan olurlar. Karma akvaryumlarda barınmaları olanaksızdır.

Yukarıda tanıtılan bazı balıkların da bulunduğu bir akvaryumu seyrederken kendinizi daha iyi hissettiğiniz olmuştur. Canlı ve güzel renkleriyle çeşit çeşit balıkları izlemenin ruh halimize de olumlu katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir.





Röportaj: Hakan ERDEM  
Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Fotoğraf: Hayri TURHAL

## Röportaj



# Dr. Ayça Kaya:

“Hızlı yemek; hızlı  
yaşlandırır, hızlı hasta eder.”

İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ayça Kaya, Değer dergisinin haziran sayısında **sağlıklı beslenme** ile ilgili sorularımızı yanıtladı. Yemeği hızlı tüketmenin hastalıklara davetiye çıkardığını ve yaşlanmayı hızlandığını ifade eden Kaya, belirli aralıklarla aç kalmanın sağlığa faydalı olduğunu ve aralıklı oruç yaparak fazla kilolardan kurtulmanın mümkün olduğunu söyledi. Sağlıklı yaşam değerimize özel Dr. Ayça Kaya ile yaptığımız sağlıklı beslenmenin altın kurallarıyla dolu röportajımız siz değerli okurlarla...



### Ayça Kaya kimdir, bize kendinizden ve mesleğe nasıl başladığınızdan bahsedermisiniz?

İstanbul doğumluyum. Evli ve iki çocuk annesiyim. İnsanları, hayvanları, doğayı çok seven, bardağın hep dolu tarafını gören çok iyimser, sabırlı, çok okuyan ve çok yazmaya çalışan, paylaşmayı seven bir insanım.

Liseyi Kahramanmaraş Çukurova Elektrik Anadolu Lisesinde bitirdim. 1992 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesini kazandım ve 1998 yılında mezun oldum. Akabinde Haydarpaşa Numune Hastanesinde İç Hastalıkları ihtisasına başladım. Dört yıl ihtisasımı tamamladıktan sonra Şile Devlet Hastanesinde görev yaptım. Sonra bazı özel hastanelerde ve kendi muayenehanemde çalışmaya başladım.

Çocukluğumdan beri kilo problemim vardı. Ailede de anneler, teyzeler, halamlar hep kilolu insanlardı. Ben çok üzülürdüm anneler niye bu kadar şişman diye. O zamanlar obezite rahatsızlığı da Türkiye’de bilinmiyordu. Yani 1980’ler diyebilirim. Ben çocuk aklımla **‘Niye bunlar bu kadar çok yiyor?’** diye düşünürdüm. Ben de tombul bir çocuktum. Hep kendi kendime diyetler yapmaya çalışırdım ve sonra çok korkardım anneler gibi kilo alacağım diye. Nitekim öyle de oldu. Evlendikten sonra ben de kilo problemi yaşadım. Düşük kalorili diyetler yaptım, kilo verdim, bıraktınca geri aldım. Bir ara bu durumu kabullendim. Ben de şişmanım nasıl olsa hayat böyle devam ediyor diye düşünürken bir gün poliklinikte bir hastama kiloya bağlı diyabet, tansiyon, kolesterol ve kalp rahatsızlığı sebebiyle reçetesini yazarken: **“Teyzeciğim 25 kilo verirseniz şu ilaçların hiçbirini kullanmaya gerek kalmayacak.”** dedim. Hastam, **“Onu bana söylemeden önce kendiniz kilo verseniz ya doktor hanım.”** dedi. Sonra dedim ki; **“Evet, benim de kilo vermem lazım.”** Sonra sırada bekleyen hastalara baktım. Hepsinin di-

yabet, kolesterol gibi farklı hastalıkları vardı ama ortak problemleri kilolu olmalarıydı. O halde bunu dâhili bir problem olarak ele almalıydım. Çünkü obeziteyi hastalık olarak görmüyordu insanlar ve ben de bu konuyla ilgili araştırma yapmayı kafaya koymuştum. Sonra hocamla konuştum. **“Hocam ben bitirme tezini obezite ve buna eşlik eden hastalıklar üzerine yapmak istiyorum.”** dedim. Hocam da beni teşvik etti.

O zamanlar Türkiye’de ilk defa bir obezite kongresi yapılıyordu ben de kongreye katıldım. Daha sonra yurt dışında birçok kongreye, konferanslara gittim. Nutrition kitaplarını okudum. Akabinde bitirme tezimi obezite ve eşlik eden hastalıklar üzerine kurguladık. O zamanlar Türkiye’de zayıflama ilaçları kullanılıyordu. Bir grup hastaya da davranış tedavisi verdik. Çoklu ilaç, tekli ilaç gruplarımız oldu ve biz dünyada ilk defa şişmanlık tedavisinde çoklu ilaç kullanımının, tekli ilaç kullanımından üstün olmadığını gösteren bir araştırma yaptık ve endokrinoloji kongresinde bunun sunumunu gerçekleştirdik. Bu, dünyada ilk olan bir çalışma oldu ve tabii benim açımdan da çok büyük ve önemli bir çalışmaydı. Daha sonra bununla ilgili birçok çalışma çıktı ve bizim bulduğumuz sonucu desteklediler. Birçok bilimsel, saygın dergide kabul edildi bu araştırma. Sonra özel bir hastaneden teklif aldım. Hastanelerinde bir obezite merkezi kurmamı ve burada hastaları tedavi etmemi teklif ettiler. Bunun neticesinde İstanbul Cerrahi Hastanesi obezite bölümünü kurdum. Orada beslenme uzmanlarımızın, psikologlarımızın ve egzersiz uzmanlarımızın olduğu bir ekiple hastalara hizmet vermeye başladık. Benim geliştirdiğim ve **“Sayarak Beslenme”** adını verdiğim yeni bir sistem kurdum. Bu bir diyet listesi değildi aslında. Kişilere yemek sırasında kendilerini nasıl kontrol edeceklerini ve planlamayı öğrettiğimiz bir sistemdi ve işte orada başladık. Sonrasında çocuklar olunca daha az çalışıp onlara da vakit ayırmak için kendi kliniğimi açtım.



### Yoğun bir çalışma içerisindeyiz. Aileniz nasıl karşılıyor bu durumu?

Eşim benim en büyük destekçim. Allah razı olsun ondan, o hep destekledi beni. Mesela; geceleri nöbet tutuyoruz, bir bakıyorum gelmiş nöbette beni bekliyor. *"Hadi gel bir çay içelim."* diyor. Sonra ben ilk akşam televizyon programına davet edildiğimde eşime danıştım. *"Halil ne dersin sence gitmeli miyim? Fakat geç vakit ve bu mesleğimle alakalı bir şey değil."* dedim. O da *"Bu çok önemli çünkü binlerce insana ulaşacaksın. Bence gitmelisin."* dedi. Ben de televizyon programlarına gitmeye başladım. Çok destekçim oldu sağ olsun. Başka bir zamanda *"Bana niye kitap yazmıyorsun? Bak herkesin kitabı var. Bu bildiklerini insanlara aktarman lazım."* dedi. Ben her sene kitap yazmak için niyetlenirdim fakat vazgeçerdim. Sonra 2004 yılıydı eşim yine *"Bu sene kitap yazacak mısın? Var mı hayalinde böyle bir şey?"* dedi. Ben sana her sene söz veriyorum ama bir türlü uygulamaya geçemiyorum. Bu sene söz vermeyeyim dedim ama o sene yazdım kitabı. Kitap yazmam konusunda da eşimin desteğini unutamam.

### Sağlıklı beslenme, kilo verme ve daha birçok konuda makaleleriniz, kitaplarınız ve çalışmalarınız var. Öncelikle sağlıklı beslenme nedir?

Sağlıklı beslenme, bir insanın bedeninin çalışabilmesi için makro besinleri ve mikro besinleri ihtiva eden dengeli bir beslenme şeklinin oluşturulması demektir.

Makro besin dediğimiz besin grubu protein, karbonat ve yağ içeren yiyeceklerdir. Mikro besinler ise vitaminler, mineraller ve liflerdir. Günlük beslenmemizde %50-55 karbonhidrat, %17 protein, %20-30 yağ içerecek makro besin ve mikro besinin dâhil olduğu dengeli bir yeme şekli diyebiliriz. Sağlıklı beslenmek önemli çünkü biz yemeğe baktığımızda birçoğumuz doymak için düşünüyoruz, sosyalleşmek için düşünüyoruz. Aslında yemek, bedensel ihtiyaçlarımızı ve varlığımızı sürdürülebilmek için gerekli yakıtı doğru bir şekilde vücudumuza vermek demektir.

### Daha önce birçok yayınında belirttiğiniz gibi okurlarımıza da bahsetmek gerekirse özellikle kulaktan dolma bilgilerle hareket edenler için beslenmede doğru gibi görünen ama yanlış yapılan uygulamalar nelerdir?

Bu gerçekten benim de çok uzun yıllardır mücadele ettiğim bir konu. O kadar çok doğru bilinen yanlış var ki. Mesela; bunlardan bir tanesi yemekle birlikte su içilmez cümlesidir. Su, vücudumuz için çok önemli bir içecektir. Vücudumuzun %70'i su, bir de yemekle ilgili böyle bir kısıtlama getirdiğimizde zaten ülke olarak suyu yeterince içmeyen bir ülkemiz. *"Yemek sırasında içmeyelim sonrasında içmeyelim."* deyince su içmeyi tamamen unutuyoruz ve metabolizma gerçekten yavaşlıyor çünkü toksinleri atamıyoruz, dolaşım bozuluyor. Bunun neticesinde kabızlık, idrar yolu enfeksiyonları, dehidrasyon, sıvı elektrolit bozuklukları ortaya çıkabiliyor. Mesela; çocukları okula gönderiyoruz, su içtiklerini bilmiyoruz. Sonra çocuk başarısız oluyor çünkü yeterince su içmediğinden dolayı dehidrasyon dengesi bozuluyor. Bir müddet sonra çocuğun da bir noktada kafası dağılıyor, konsantre olamıyor. Suyu istediğiniz zaman ve aklınıza geldiği zaman yemekle birlikte olsa da için. Yemekle birlikte içeceğiniz su zayıflama konusunda elinizi çok kuvvetlendirir. Neden mi? Yemekle birlikte su içerken yeme hızınız yavaşlar. Su midenizde hacim kaplar ve bağırsaklarınızı yıkar. Çok önemli bu durum.

Bir diğer yanlış durum da *"Diyete başladım ve ekmeği kestim."* der birçok insan. Ekmek çok suçlanır kilo alımı konusunda. Hâlbuki biz küçükken yerde bir lokma ekmek bulsak önce alınırsa sonra yerden yüksek bir yere koyardık. Aslında beslenmemizin en önemli parçalarından bir tanesi ekmektir. Biz buğdayı tamamen hayatımızdan çıkardığımızda doymak için daha farklı yiyecekleri seçmeye başlıyoruz. İşte patates yiyoruz, çorba içiyoruz hâlbuki ekmeğe baktığımızda ve diğer yiyeceklerle karşılaştığımızda bir tam buğday ekmeğini düşünün bir pirinç pilavı







ya da dolmayı düşünün patates püresini düşünün, bunlara yağ girer, ekmeğe yağ girmez. Ekmekte porsiyon kontrolü yapmak kolaydır, bunlarda zordur ve ekmek bizi daha uzun süre tok tutar. Kilo alımı konusunda ekmek suçlu deniliyor ama bakın son 20 yılda obezite artışına baktığımızda geometrik bir artış var. Bizim çocukluk yıllarımıza bakın obezite bu kadar çok değildi ve biz ekmek yiyen insanlardık.

Son yıllarda yapılan en büyük yanlışlardan bir tanesi de glütenin günah keçisi ilan edilmesidir. Nereye baksanız glütensiz su bile yazmaya başladı insanlar. Glüten buğdayın içerisindeki bir protein aslında ve bazı insanların vücudunda bu proteine karşı alerji oluyor. Biz buna tıpta **“çölyak hastalığı”** diyoruz. Sağlıklı bir insan 45 yaşına gelmiş birinin hastalığı yok, ishali yok, kabızlığı yok, bir şeyi yok sadece kilosunu var diye kalkıp diyorlar ki, **“glüten yemeyin size kilo aldırır.”** Bu çok büyük bir yanlış. Her şeyden önce çölyak hastalarına yapılan bir yanlış çünkü sağlıklı insanlar glütensiz ürünler tercih etmeye başladıklarında fiyatlar daha çok artıyor ve normal insanların taleplerinden ötürü çölyak hastalarının ürünlere ulaşma şansı da azalıyor. İkincisi, 200 bin kişi üzerinde yapılan bir araştırma var. Bu insanlar 15 yıl boyunca glütensiz besleniyorlar, glütenle beslenen gruba göre %25-30'a yakın kalp damar hastalığına yakalanma riski daha yüksek oluyor. Çünkü belirli bir besin grubunu hayatınızdan çıkardığınızda ister istemez başka besinleri daha çok yemeye başlıyorsunuz. Bu da diğer besinlerin eksikliğini ya da yiyeceklerin içerisindeki fazlalığa bağlı çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Herkesin glüten hassasiyeti yok, bir kere

bunu bilmek lazım. Kafeye gidiyorsunuz glütensiz kahve, glütensiz su bir şekilde bunu bir pazarlama haline getirdiler. En büyük şehir efsanelerinden bir tanesi de budur.

### **Son yapılan araştırmalara göre dünyada olduğu gibi Türkiye’de de obezite konusunda bir artış var. Ülkemiz açısından düşünüldüğünde insanların obeziteden korunması için neler yapması gerekiyor?**

Öncelikle insanlar alışverişlerini az yapacaklar, pazara çıktıklarında kilo kilo almayacaklar, tane ile alacaklar. Mesela; üç kilo domates ya da üç kilo patlıcan ucuz diyoruz, alıyoruz sonra onu bitirmek için çaba gösteriyoruz. Tane ile alınacak, gram ile alınacak yiyecekler, buzdolabı ağzına kadar balık istifi gibi yapılmayacak.

Büyük tencerelerde yemek pişirilmeyecek, yemek günlük pişirilecek. Mesela; insanlar zayıflamaya karar verdiğinde hemen diyetlerin peşine koşuyor ama önce yaşam tarzımızı değiştirmemiz lazım. Küçük tencerelerde yemek yapın. Dolmamı yapacaksınız düşünün; **“eşim üç tane yer, ben iki tane yerim, çocuklar iki tane yer.”** yani yiyebileceğiniz sayıya göre dolma yapacaksınız, bir tencere dolma yapmayacaksınız. Bir tencere dolma yaptığınızda bitirmek için daha fazla yiyorsunuz. Bu konuda birazcık Avrupalılar gibi olmamız lazım. Onlar günlük alışveriş yapar, tane ile meyve alır, o gün yer yarın yenisini alır. Haftalık alışverişlerden yana değilim. Haftalık alışverişlerde de son günlere kalınca daha çok bozulacak deyip daha çok yemek yapıp yemeye başlıyoruz.



Ülke olarak yapmamız gereken; az alacağız, az pişireceğiz, mutfaklarımızı sadeleştireceğiz. İsrraftan da vazgeçmemiz lazım. Evet, biz gönlü bol bir ülkeyiz, misafirperverliğimiz çok iyi ve insanlara yemek konusunda çok ısrar ediyoruz. Bu ısrar insanlara kilo aldırıyor, bu nedenle ısrar etmemeliyiz. Bir yere misafirlğe gidildiği zaman ev sahibi yemekleri doldurmasın, herkes kendi yiyeceği kadar yemek alsın. Yemeyince küsme huylarımızdan vazgeçelim. İçerik olarak baktığımızda da beslenme alışkanlıklarımızı biraz değiştirmemiz lazım. Türkiye obezite de dünya üçüncüsü, Avrupa birincisi durumunda. Bunun en temel nedeni, mutfaktaki beslenme alışkanlıklarımızda karbonhidrat değeri yüksek yiyecekleri tercih etmemizdir. Hasta; **“Hocam ben ekmek yemiyorum.”** diyor ama kısır yiyor, börek yiyor, kek yiyor, kura-biye yiyor, patates salatası yiyor. Kısır çok sağlıklı, evet sağlıklı ama iki kaşık bulgur bir dilim ekmek demek, sen bir kısır yaptığında 15 kaşık yyorsun. Mesela; çiğ köfteyi lavaşın içine sarıp yiyoruz yani buğdayı buğdayla yiyoruz aslında.

Sonuç olarak, hepimizin karbonhidrat sadeleştirme-si yapıp sebze tarafına yoğunlaşmamız gerekiyor. Ne yazık ki sebzeleri az kullanıyoruz; eti, yağı ve tahılı ise çok tüketiyoruz. Bunları birazcık sadeleştirme-miz gerekiyor. Hazır gıdanın, hızlı gıdanın tüketil-mesi obeziteyi çok artırıyor. Hatta benim bununla ilgili bir sloganım var: **“Hızlı gıda, hızlı yemek, hızlı yaşlandırır, hızlı hasta eder. Yavaş yemek, yavaş yaşlandırır.”**

### Yeterince ve doğru beslenemeyen vücutta ne tür hastalıklar ortaya çıkabilir?

Bir kere bir hastalık pat diye ortaya çıkmaz, hasta-lığın ortaya çıkması için belirli bir zamana ihtiyaç var. Mesela; bir diyabet hastalığı, bir kolesterol du-rumu, kalp damar hastalıkları, tansiyon yüksekliği yani siz bir şeyde sürekli sebat ederseniz ve bunu bu şekilde kötü yapmaya devam ederseniz onlar yavaş yavaş damarlarınızı bozmaya başlar. Yanlış beslen-menin ilk sinyalleri şurada ortaya çıkar; gazınız olur, kabızlığınız olur, bağırsaklarınızda bir problem yaşayabilirsiniz ilk belirtileri oradan görebiliriz. Halsizlik olur, yorgunluk olur, sürekli gün içeri-sinde uyku isteğiniz olur ve enerjiniz düşer bunlar sizin hayatta bazı şeyleri yanlış yaptığınızı gösterir. Uzun vadede yanlış yapmaya devam ederseniz kilo alırsanız, fastfood yiyecekleri çok yerseniz, hareket etmezseniz, su içmezseniz zaman içerisinde önce diyabet sonra kan yağı yükseklikleri, tansiyon, da-mar sertlikleri, kalp damar hastalıkları gibi prob-lemeler ortaya çıkabilir. **‘Küresel Hastalık Kökü’** diye bir çalışma var. Lansergeyt dergisinde 2019 yılında yayımlanan **‘Küresel Hastalık Kökü’** çalışmasında dünyada 11 milyon insan beslenmeye bağlı olarak hayatını kaybediyor. Bunların 10 milyonu kalp da-mar hastalıklarından ve bunun en büyük nedeni çok tuz tüketimi ve az lif alımı, çok trans yağı tüketimi-dir. Her yıl 11 milyon insan sadece kötü beslenmeye bağlı olarak hayatını kaybediyor. Karşımızda bir kötü beslenme pandemisi var. İşte burada farkında-lığımızı oluşturmak çok önemli.



### Kilo verme konusunda sizin çok ciddi çalışmalarınız var. Bu çalışmalarda başarıya ulaştığınız kişilerde nasıl bir yöntem uyguladığınızdan bahseder misiniz?

Öncelikle hasta bize geldiğinde ben şunu yapmıyorum; **“Sen obezsin, fazla kilolusun, diyet yapacaksın.”** demiyorum. Ben onu anlıyorum, dinliyorum, hissediyorum, metabolizmasını araştırıyorum. Bir kişi fazla kiloluysa sadece fazla yemek yemekten kilo almaz, altında yatan ve bizim görmediğimiz birçok neden olabilir. Kişinin hormonları, metabolizması, yemeğin içeriği, genetiği, hareketi, bilinçaltı, öğrenilmiş davranışları gibi birçok etken var fazla kilo almasını sağlayan.

Biz ilk olarak **kişi neden kilo alıyor?** bunu tespit ediyoruz. Daha sonra nasıl bir tedavi uygulanacağına karar veriyoruz. Kişiyi tedavi ettiğimizde, hastaya bir öğretmen gibi öğrettiğimizde hasta bir daha kilo almıyor. Diyetisyenlerimiz, psikologlarımız, hocalarımız ve ben dâhil bir kişiye 4 kişi bakıyoruz. Burada yeni davranışı şekillendiriyoruz ve hastaya onu öğretiyoruz. Bunu bir araba gibi düşünün. Bir arabanın motoru var, bu bizim metabolizmamız burası bozuk ise siz istediğiniz kadar iyi benzin koyun, gaza basın bu araba gitmez. Önce metabolizmayı çok iyi tedavi etmemiz lazım. Bu arabaya doğru yakıtı nasıl koyacaksınız? Biz **“Sayarak Beslenme”** dediğimiz sistemi öğretiyoruz hastaya. Hasta gaza basıyor, hareketi artırıyor, psikologlarımız stres yönetimini ve yeme davranışını öğretiyor. Bir bakıyoruz araba gidiyor bu basit bir olay değil, basit bir tedavi değil.

Aslında kötü beslenmek bedeninize ve kesenize verdiğiniz bir zarar. Siz sağlıklı beslenerek çok ucuz yaşayabilirsiniz. Herkes sanıyor ki sağlıklı beslenmek çok pahalı, sağlıklı şeyler yiyeceğiz, diyet ürünleri yiyeceğiz. Lor peyniri, çökelek peyniri gibi az yağlı peynirler tercih ederek daha ucuza zayıflayabilirsiniz. Bu yiyecekleri sevmeyi öğrenebilirsiniz ama dediğim gibi bu bir okul, bir süreç. Bir hastamdan diyet listesi isteniliyor hastam, **“Hocam bana yemek yemeyi öğretiyor.”** diyor. İnsanlar **“Bu yaştan sonra yemek yemeyi mi öğreneceğiz?”** diyorlar. İşte bu yazdığımız kitaplarda, sosyal medyada, çıktığımız televizyon programlarında en büyük amacımız; yanlış yaptığımız gelenekleri değiştirmek, bilimsel beslenme modellerimizi hayatımıza entegre edebilmek, elimizden geldiğince bu konuda çalışıyoruz. İdeal kiloda olmak zor bir şey değil, inanın çok kolay bir şey ve bunu başarabilirsiniz. Sadece gözünüzde büyütmeyin.

### Spor yapanlar için beslenme konusunda nelere dikkat etmesini önerirsiniz?

Burada da çok özel bir durum yok. Bir sporcuysanız, antrenman yapıyorsanız günde 4-5 saat antrenman

yapıyorsanız beslenme uzmanlarından sporcu beslenmesine yönelik tavsiye alabilirsiniz. Ama günlük yaşamını sürdüren biriyseniz ve spor yapıyorsanız sağlıklı beslenmelisiniz. Çünkü biz günümüzde bedensel olarak oturan insanlarız, beyinlerimiz çalışıyor bedenlerimiz oturuyor. Bir insan spora gittiği zaman **“ben spora gidiyorum.”** diyor. Bizim spora gidiyoruz dememiz için hareketli bir yaşam içinde ekstra spora gitmemiz gerekir. Masabaşı çalışan bir insanın gittiği bir saatlik spor zaten vücudun ihtiyacı olan hareketi karşılıyor o yüzden çok özel bir beslenme şekline ihtiyaç yok. Yediğinizin %50-55'i karbonhidrat, %17-20'si protein, %25-30'u yağ içerecek bir dengeli beslenmeyi sayarak yapabilirsiniz ama eğer bir sporcuysanız, antrenman yapıyorsanız günlük egzersiz saatleriniz 2-3 saatin üzerine çıkıyorsa o zaman bir beslenme uzmanından tavsiye almanız çok önemli.

### Özellikle göbek bölgesindeki yağlardan kurtulmak zor oluyor. Siz bu konuda neler önerirsiniz?

Bir dâhiliye uzmanı olarak benim en çok çekindiğim yağ hücreleri burası. Göbek çevresindeki yağları görünce moralim çok bozuluyor benim. Çünkü biliyorum ki oradaki yağlar iç organlara en yakın yağlar; kalp damar hastalıkları, insülin direnci, karaciğer yağlanması, damar sertliği en büyük nedeni oradaki yağlar. Çünkü iç organlara yapışık bu yağlar. Bizim o yağları yok etmemiz lazım. Bunun için ne yapacaksınız? Bir, şekeri azaltmamız lazım. Günlük yaşamda kullandığımız şekeri. Hemen diyorlar ya ama biz çayımıza şeker atmıyoruz. Peki, meyve suyu içiyor musunuz? **“Evet, meyve suyu sağlıklı içiyoruz.”** diyorlar. Bir meyve yetmiş kalori bir bardak meyve suyu üç yüz elli kalori. Oradaki şeker ne olacak? Gidip göbeğinize yapışacak. Bu yüzden şekeri azaltmanız lazım. İkinci durum ise bir insan yağ yiyerek yağlarından kurtulamaz. Dolayısıyla yağı azaltmanız lazım. Üç, hareketi artıracaksınız. Dört, oraya yönelik mekik çekeceksiniz. Oradaki kasları çalıştıracaksınız ki o göbeği eriteceksiniz.

### 2222 tekniğinden bahseder misiniz?

Zayıflatan su içme tekniği üzerine çektiğim bir YouTube videosu vardı. Bir milyonu geçtik görüntülemeye. Şimdi bunu da formülize ettik. Günde 8-10 bardak su içmemiz lazım. Aslında kilogram başına 30 ml su tüketilmesi lazım. Bunu da sabah uyandığında; 2 bardak, kahvaltıda 2 bardak, öğlen yemeğinde 2 bardak, akşam yemeğinde 2 bardak içtiğinde 2222'yi tamamlamış oluyorsun. Ama akşam dokuzdan sonra su içilmesini tavsiye etmiyorum çünkü gece idrara çıkma nedeniyle uyku düzeni bozulabiliyor. Bu sefer de uyku kalitesi azaldığı için ertesi gün insanlar kendini yorgun hissediyor.



**Göbek çevresindeki yağları görünce moralim çok bozuluyor. Çünkü biliyorum ki oradaki yağlar iç organlara en yakın yağlar; kalp damar hastalıkları, insülin direnci, karaciğer yağlanması en büyük nedeni oradaki yağlar.**

**Aralıklı oruç nedir? Bu uygulamada nelere dikkat etmek gerekiyor?**

Ben orucu çok severim. Açlığı çok severim, açlık vücudu onarır. Açlıkta bir mekanizma devreye girer ve vücuttaki hasarlı hücreler yenilir, yok edilir. Açlıkta vücut kendini onarır, açlığı sevin. Ben hastalarımı sorarım, **“Açlığa tahammülünüz nasıldır?”** diye. Birçok insan **“Hocam açlık mı? O ne? Ben öyle bir duyguyu bilmiyorum. Çünkü sürekli bir şey yiyorum.”** diyor. Biz açlığa izin vermiyoruz. O nedenle aralıklı oruç, normal oruç, her tür orucu sevin ve iki öğün arasında en az dört beş saat tutmaya çalışsın derim.

Aralıklı oruçta en çok 8-12 dediğimiz, 12 saat aç kalıp 8 saat yemek yeme şeklinde öneriliyor. Bu diyetin zayıf noktası içeriği hakkında kişiye çok yol gösterilmiyor. 12 saat aç kal, o 8 saat ne yersen ye gibi anlaşılıyor. İnsanlar burada da kilo veremeyebiliyorlar bu yüzden. Çünkü **“Nasıl olsa aç kaldık her şeyi yiyebiliriz.”** diye düşünülüyor. Burada da sayarak beslenecekler. Karbonhidratını, tahılını, etini, sütünü, meyvesini sayarak alacak. Yani beslenme yetersizliği yapmayacak bir kalori kısıtlaması yaparak aralıklı orucu tutabilirsek -bunu kitaplarımda ben detaylı bir şekilde anlattım- çok faydasını görebiliriz.

**Bayram yaklaşıyor. Özellikle bayramlarda insanların beslenme konusunda nelere dikkat etmesi gerekiyor?**

Bayramlar, düğünler, geziler, tatiller hepimizin hayatında olan şeyler. Ve hayat şöyle değil; bir dakika ben diyet yapıyorum, tatil bitsin de ondan sonra gideyim. Ya da benim diyetim bitsin de ben ondan sonra bayrama gideyim. Böyle bir şey yok. Biz normal hayatımızı yaşarken sağlıklı beslenme

alışkanlıklarımızı sürdürebiliriz. Bunu nasıl yapacağız? Güne başlarken plan yapacağız. Nasıl biz her günümüzü planlıyoruz işimizi, toplantımızı o şekilde güne başlarken **“Ben bugün nerede, hangi yiyeceklerle karşılaşabilirim?”** diye bir düşünün. Bayram günlerinde de bunu düşünün. Tatil günlerinde de düşünün. Mesela; bayram yemeğine anneme gideceğiz. Annem muhtemelen karbonhidrat değeri yüksek yiyecekler yapacak. Börekler yapacak, kekler yapacak, baklavalar yapacak o zaman sabahleyin sucuklu yumurta yemeyeceksiniz. Biraz yulaf ve yoğurt yiyeceksiniz. Bir sütlü kahve, bir meyve yiyeceksiniz. Öğlen bir salata, yoğurt yiyeceksiniz. Oraya gittiğinizde de düşük kaloriden yüksek kalorilere doğru tercih edeceksiniz. Ben diyeteyim diyip kilo verip sonra hiçbir şey olmamış gibi tekrar başlarsanız yeniden kilo alırsınız. Bizim amacımız kalıcı kilo kontrolü, kalıcı zayıflamayı başarmak. Bu da yaşam tarzını değiştirmekle mümkün oluyor.

**Sağlık konusunda birçok kitabınız var. Sizin kitaplarınızı diğer sağlık kitaplarından ayıran özellikler nelerdir?**

Ben kitaplarımda 23 yıldır obezite ve buna eşlik eden hastalıklar üzerine çalışan bir hekim olarak kendi geliştirdiğim **“Sayarak Zayıfla”** diye bir sistemden bahsettim. Bizim ülkemize bu sistemi adapte ettim. Bir kişinin ihtiyacı olan günlük enerjiyi, dünya sağlık örgütünün önerdiği %50-55 karbonhidrat, %17-20 protein, %25-30 yağ içeren bir beslenme şekline dönüştürdüm. Kadın ve erkek iki cinsiyet olarak bunu ayırdım. Vücut kitle endeksi ve kilo değerine göre de bunları ayırdım. Bu sürdürülebilir sağlıklı beslenme davranışını kazanmak üzerine işin matematiğini yazdım. İkinci yazdığım kitap Türk ailelerine mutfaklarında reform yaptıracak lezzetli, sağlıklı yemek tarifleriydi. Ben bir Adanalı olarak yemeyi çok severim. Diyet denilince insanların aklına hep böyle soğuk, sevimsiz diyet yemekleri gelir. Ben ikinci kitabımda severek yaptığım ve yediğim çok lezzetli yemek tariflerini verdim. Hatta bir tane gurme hastam var. **“Hayatımda yediğim en güzel yemek kitabınızdaki yeşil mercimekli kabak tarifi hocam.”** diyor. Üçüncü kitapta **“Beslenme Saati”** diye anne babalara çocuk beslenmesine, kendi çocuklarımdan da yola çıkarak ve hastalarımın gördüğüm kadarıyla tecrübelerimi aktardım. O konuyla ilgili yapılmış bütün bilimsel mecraları toplayıp, bunları analiz edip aynı zamanda kendi tecrübelerimle de birleştirip öykü diline dönüştürerek insanların kendi hayatlarında kullanabileceği püf noktaları anlattım. Dördüncü kitabım **“Kalıcı Zayıfla”**da beslenmenin davranış haline getirilmesini ele aldım. Beşincide **“Gençlik reçeteleri, ellili yaşlara gelince daha genç nasıl kalırsınız?”** diye düşünmeye başlıyoruz. Ben kendim neler yapıyorum. İşte bununla ilgili dünyada yapılan





araştırmaları da derleyerek **“Gençlik Reçeteleri”** adlı kitabımı yazdım. Altıncısında şunu gördük. Hastalar bir an önce kilo vermek istiyorlar ve yanlış yollara sapabiliyorlar. O zaman sağlıklı ama hızlı kilo vermenin püf noktalarını verelim dedik. İşte yedinci ve son kitabım **“Kırk Günde Yeni Sen”** adlı kitabımı yazdım. Hani 40 kadim bir rakamdır ya birçok kültürde bu kırkın mucizesini ele alarak 40 temel bilgi ile birlikte 40 günlük bir yenilenme reçetesi yazdık.

Okuyucularımıza, güzel ülkemizin güzel insanlarına bir faydamız dokunsun istiyorum. İki tane çocuk kitabı yazdım, bir tanesi çıktı. **‘Karnım Zil Çalıyor’** adlı kitabımı bir okul referans kitap olarak öğrencilerine okutmaya başladı. 8-12 yaş grubu arasına yazdığım bir kitaptı. Şimdi onun kardeşi çıktı **‘Sürpriz Kutlama’** diye. Bu kitap, hem ülkemizin gelenek ve göreneklerini yaşatmak hem de arkadaşlığı, mahalle kültürünü sevdirmeye yönelik bir çalışmayı içeriyor.

**Değer dergimiz her ay önemli bir değeri okurlarıyla buluşturuyor. Sizinle röportaj yaptığımız haziran sayımızın değeri de ‘Sağlıklı Yaşam.’ Sizin hayatınızdaki önemli değerleriniz nelerdir?**

Benim hayatımdaki en büyük değer; dostluk, aile, edep ve ahlakıdır. Karşıdaki insanı suistimal etmek, büyüklere saygı küçüklere sevgi göstermek, dürüst olmak bunlar gerçekten çok önemli değerlerimizdir. Kendi çıkarlarımız için değil de toplumun çıkarı için düşünmek. Beraberliği korumak, birliği korumak, aile yapısına özen göstermek çok önemli.

### Dergimizi nasıl buldunuz?

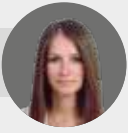
Çok kapsamlı ve bilgiye doyurucu bir derginiz var. Çocuk derginize baktığımda o da çok hoşuma gitti. Çocukken bizim 1980’li yıllarda böyle dergiler çok yoktu. **“İki resim arasındaki yedi farkı bul.”** gibi gerçekten çocukların dikkatini artıracak çok güzel şeyler yapmışsınız. Boyama etkinlikleri ile kendi hayal gücünü kullanmalarını sağlamışsınız. Bence harika, elinize sağlık, çok güzel ve çok kaliteli bir dergi olmuş. Belki de bu yüzyılda en çok sahip olmamız gereken şey değerlerimizdir. Yolunuz açık olsun inşallah.

### Son olarak okurlarımıza neler söylemek istersiniz?

Ben Mevlana’yı çok severim. Tasavvufa çok büyük ilgim vardır. Onun bir cümlesi beni hayata çok bağlar. Bence bütün insanlara hitap eden bir cümle der ki:

**“Dünle beraber gitti cancağzım, Ne kadar söz varsa düne ait. Şimdi yeni şeyler söylemek lazım...”**

Bazen isteyerek ya da istemeyerek farkında olarak ya da farkında olmayarak bazen hak ettiğimiz şekilde bazen de hak etmediğimiz şekilde zorluklarla karşılaşabiliriz. Ama bu zorlukların Allah’tan geldiğine inanıp ona tevekkül etmek ve ondan bir şey öğrenmeye çalışmak bence hepimiz için çok önemli. Çünkü bu dünyada herkes bir şekilde sınavdan geçiyor. Kimi sağlığıyla, kimi ailesiyle, kimi malıyla sınanıyor. Hepimizin bir sınavı mutlaka var ama şimdi yeni şeyler söylemek lazım. Şimdi o yeni şeyleri hep birlikte söyleyelim.



**A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ**  
Kayseri Denetimli Serbestlik Müdürlüğü  
Psikolog

## Hayatın İçinden

# Stresle Başa Çıkabilme ve Gevşeme Egzersizi

**S**tres, günlük hayatımızda sıkça karşılaştığımız durumlardan biridir. Herkesin hayatında farklı sebeplerle zorlandığı durumlar olabilir ve herkes farklı yoğunlukta stresli durumlar yaşayabilir. Evde, iş yerinde ve trafikte kısacası hayatın her alanında stres faktörleri karşımıza çıkabilmektedir. Günlük yaşamımız, strese neden olan durumlarla doludur. Sabah uyandığımız andan itibaren stres yaşamaya başlayabiliriz. Dolayısıyla günlük yaşamımızda stresten kaçmak mümkün değildir. Fakat stresten kaçmak mümkün olmasa da stresin neden olduğu olumsuz etkilerle baş etmek ve stresi yönetmek mümkün olabilir.

Stres; fiziksel, duygusal veya psikolojik zorlanmaya neden olan her türlü değişiklik karşısında verilen tepkidir. Stres, süresine ve yoğunluğuna göre akut (kısa süre devam eden) ya da kronik (uzun süre devam eden) stres olarak görülebilmektedir.

**“**Stres; gevşeyememeye, beslenme düzenindeki değişikliklere, nefes almada zorluklara ve sağlık durumunun kötüleşmesine yol açabilir. Stres ile başa çıkmakta zorlanan bireylerin alkol, tütün ve diğer madde kullanımına başvurduğu da görülebilmektedir.





## Stres Belirtileri

Stresli bir olayla karşılaştığımızda vücudumuzda akut stresin olağan belirtileri gözlenir.

Bu durumda:

- Sinir sistemi harekete geçer
- Stres hormonları olan adrenalin ve kortizol salgılanır
- Kalp atış hızı ve kan basıncı artar
- Kaslar gerginleşir
- Solunum hızlanır
- Göz bebekleri genişler
- Terleme artar

## Kronik stres belirtileri şunlardır:

### A-) Fiziksel Belirtiler

- Kalp çarpıntısı
- Tükenmişlik/yorgunluk
- Uyku sorunları-Uyuyamama
- Mide rahatsızlığı-İshal
- Sık baş ağrıları
- Kas ağrıları
- Zayıf bağışıklık sistemi
- Yüksek tansiyon

### B-) Psikolojik Belirtiler

- Endişe
- Korku

- Öfke
- Ağlamaklı olma hali
- Huzursuzluk/aşırı duyarlılık
- Kaygı
- Çaresizlik
- Konsantrasyon veya hafıza ile ilgili zorluklar
- Bunalmış hissetme

Stres; gevşeyememeye, beslenme düzenindeki değişikliklere, nefes almada zorluklara, sağlık durumunun kötüleşmesine yol açabilir. Stres ile başa çıkmakta zorlanan bireylerin alkol, tütün ve diğer madde kullanımına başvurduğu da görülebilmektedir.



# Hayatın İçinden

## Stresin Olumlu Bir Etkisi Var mıdır?

Vücudumuz tehlikeli durumlar karşısında kalp atış hızımızı, kan basıncımızı, enerjimizi yükselten ve bizi sorunla başa çıkmaya hazırlayan hormonlarla dolar. Bu otomatik tepki, atalarımızın yırtıcılardan ve diğer tehditlerden korunmasının bir yolu olarak gelişmiştir. Yani vücudun stres karşısında vermiş olduğu bu tepki stres olarak görülen bir olayı yönetmeyi kolaylaştırır ve çoğu zaman stres motive edici olabilir.

## Stres Ne Zaman Sağlıksız Hale Gelir?

Günlük zorlanmalara verilen normal bir tepki olan stres, günlük işlevselliğimizi bozduğunda aşırı strese dönüşür ve sağlıksız hale gelebilir.

**Stresli durumlarda rahatlama tekniklerinden biri olan otojenik gevşeme egzersizi sizi stresli olduğunuz zaman rahatlatacaktır.**

## Otojenik Gevşeme Nedir?

Otojenik Gevşeme Egzersizi (OE), stresle

baş etmede kullanılan, kişinin kendini sözel telkin yoluyla sakinleştirebildiği, gevşemeyi sağladığı ve fiziksel sorunlarını çözebildiği egzersizlerdir. Bu egzersizlerin günde en az yirmi dakika uygulanması önerilmektedir. Bedeni sakinleştirecek sözel telkinlerin her biri vücudun stres altındayken yaşadığı fiziksel belirtileri sakinleştirme ve normale döndürme amacı taşımaktadır. Egzersiz, vücudu rahatlatarak zihni de stresin olumsuz etkilerinden kurtarmaktadır.

## Otojenik Egzersiz Uygulaması

**1.** Öncelikle egzersiz öncesi sırtınızı yaslayabileceğiniz rahat bir pozisyonda oturabilir ya da hafifçe yatar pozisyonda boynunuzu ve sırtınızı gevşek bırakır pozisyon alabilirsiniz. Önemli olan pozisyonun sizi germemesidir. Bu nedenle rahat olmanız önemlidir.

**2.** Gözlerinizi kapatıp birkaç dakika derin nefes alın. Aşağıda yer alan setlerdeki sözel telkinleri sırasıyla yavaşça kendinize söyleyin. Her bir telkin arasında 30 saniye bekleyin ve acele etmeyin. Bu esnada kendiniz için en uygun cümleleri tekrarlayabilirsiniz.

**“ Bedeni sakinleştirecek sözel telkinlerin her biri vücudun stres altındayken yaşadığı fiziksel belirtileri sakinleştirme ve normale döndürme amacı taşımaktadır. Egzersiz, vücudu rahatlatarak zihni de stresin olumsuz etkilerinden kurtarmaktadır.**



“**Günlük zorlanmalara verilen normal bir tepki olan stres, günlük işlevselliğimizi bozduğunda aşırı strese dönüşür ve sağlıklı hale gelebilir. Stresli durumlarda rahatlama tekniklerinden biri olan otojenik gevşeme egzersizi sizi stresli olduğunuz zaman rahatlatacaktır.**



**Set 1:** Bu setteki cümlelerin amacı istemli kasların gevşemesidir.

- Sağ kolum ağırlaşıyor. Sol kolum ağırlaşıyor. İki kolum da ağırlaşıyor.
- Sağ bacağım ağırlaşıyor. Sol bacağım ağırlaşıyor. İki bacağım da ağırlaşıyor.
- Kollarım ve bacaklarım ağırlaşıyor.

**Set 2:** Bu setteki sözlerin amacı damarların genişlemesini sağlamak ve sıcaklık hissini artırmaktır.

- Sağ kolum sıcak. Sol kolum sıcak.
- İki kolum da sıcak. Sağ bacağım sıcak.
- Sol bacağım sıcak. İki bacağım da sıcak.
- Kollarım ve bacaklarım sıcak.

**Set 3:** Bu setteki sözlerin amacı kalple ilgili aktivitelerin normale döndürülmesidir.

- Sağ kolum ağırlaştı ve sıcak. İki kolum da ağırlaştı ve sıcak.
- İki bacağım da ağırlaştı ve sıcak. Kollarım ve bacaklarım ağırlaştı ve sıcak.

► Nefes almam sakinleşti. Kalp atışlarım sakin ve düzenli.

**Set 4:** Bu setteki sözlerin amacı solunum sisteminin düzenlenmesidir.

- Sağ kolum ağırlaştı ve sıcak.
- Kollarım ve bacaklarım ağırlaştı ve sıcak. Nefes almam sakinleşti.
- Kalp atışlarım sakin ve düzenli. Karın boşluğum da sıcak.

**Set 5:** Bu setteki sözlerin amacı başa doğru kan akışının azaltılmasıdır.

- Sağ kolum ağırlaştı ve sıcak. Kollarım ve bacaklarım ağırlaştı ve sıcak.
- Nefes almam sakinleşti. Kalp atışlarım sakin ve düzenli.
- Karın boşluğum da sıcak.
- Kollarım ve bacaklarım sıcak.
- Alın bölgem serinliyor.

**Hayatınızda karşılaştığınız stresli durumları yönetebildiğiniz ve kendinizi sakinleştirebildiğiniz günler dilediğiyle...**



**Nurgül AÇIKGÖZ**  
İnegöl Denetimli Serbestlik Müdürlüğü  
Psikolog

**Psikoloji**

# Olumsuz Düşünce Döngüsü

“Neden kendimi hep kötü hissediyorum?”

“Bunu hak etmek için ne yaptım?”

“Keşke daha iyisini yapabilseydim.”

“Her şey hep beni mi bulur?”

Üst üste olumsuz deneyimler yaşadığımızda beynimizin duygusal yönünü büyüten bölümü daha aktif olur. Sürekli bir tehdit hissedip tetikte kalabiliriz. Bize yönelmemiş sözleri üzerimize alınır, sıradan bakışları suçlayıcı görebiliriz. Hatta herhangi bir yapılan şakayı da gerçekçi algılayarak karşımızdaki kişiye kırılabiliriz.

*Peki, bu olumsuzluklar bize nasıl bulaştı? Bizim benliğimizin bir yönü haline nasıl geldi? Acaba bu olumsuzluklar küçük yaşta, kendimizi savunamayacak bir durumdaiken karakterimiz haline mi dönüştü?*

**Bu gibi durumlar neden diye sorulduğunda; bir konuşamama, bir anlatamama ve bir açıklayamama durumu ortaya çıkmaktadır.**





## - Neden böylesin? - Bilmiyorum...

Aslında gerçekten de cevabını bilmeyiz. Çünkü o an kendine bakıldığında herhangi bir sorun da yoktur. Ama içimizde bir yerlerde bir sorun olduğunu fark ederiz, biliriz.

Bireyin içinde bulunduğu olumsuz duygu durumuna ilişkin herhangi bir eyleme kalkışmamasına rağmen bunları süreklilik arz eden bir biçimde düşünmesine olumsuz düşünce döngüsü (ruminasyon) denilmektedir.

Olumsuz düşünce döngüsünün temelde belirgin iki özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki; olumsuz etkileri olan geçmiş ile ilgili sürekli tekrarlanan ve kontrol edilemeyen bir niteliğe sahip olmasıdır. İkincisi ise bireyin zihninde yer alan bu olumsuz düşüncelere ilişkin herhangi bir eylemde bulunmaması, çözüm üretmeye çalışmamasıdır.

Olumsuz düşüncelerimizin hayatımızı kötü etkilemesinin en temel sebeplerinden birisi de zihinde dönen değerlendirmelere rağmen bireye problemi çözmeye yönelik adım attırmaması ve bireyi harekete geçirmemesidir. Oldukça duygu odaklı bir süreç olduğundan probleme tüm detaylarıyla odaklanmakta zorlanırsınız.

Böylece harekete geçemeyiz, harekete geçmedikçe deneyimi rumine ederiz, rumine ettikçe de yaşantının oluşturduğu duygulanımları şu ana çekerek şimdiki zamandaki işlevselliğimizi bozarız.

Hayatta dikkat gerektirebilecek önemli kaygılar olsa da olumsuz bir düşünce döngüsü eylemlerimizin ve kararlarımızın sonuçlarını çarpıtma eğilimindedir. Endişelendiğimiz şeylerin çoğunun olmayacağını hatırlamaya çalışın. Unutmayın mevcut durum hakkında kontrol edemediğimiz çok şey varken, olumsuza ne kadar odaklandığımızı kontrol edebiliriz. Durun, düşünün ve düşüncelerinizin gerçekten 'doğru' olup olmadığını sorgulayın ve hayatınıza, sorunlarınıza farklı bir bakış açısı getirmeye çalışın. Örneğin; karantina zor olabilir ancak kendinizi ve diğerlerini güvende tutmaya katkıda bulunmuş olursunuz. Bazen tek gereken farklı bir bakış açısıdır.



## **Bu olumsuzluklar bize nasıl bulaştı? Bizim benliğimizin bir yönü haline nasıl geldi? Acaba bu olumsuzluklar küçük yaşta, kendimizi savunamayacak bir durumdayken karakterimiz haline mi dönüştü?**

Aslında burada yapılacak en önemli şey kendi kendimizin arkadaşı olabilmektir. Çünkü genellikle kendimize söylediğimiz olumsuz şeyler öz eleştirel ve acımasızdır. Ancak bir arkadaşımızla bu kadar sert konuşmamız pek olası değildir. Kendinize iyi bir arkadaşına davrandığınız gibi davranırsanız, başkasına yaptığınız olumlu pekiştirmeyi kendinize karşı yapabilirseniz, kendinize yaptığınız o eleştirileri hak etmediğinizi düşünmeye başlarsınız.

Son olarak, düşünce biçimlerimizin ve olumlu düşünebilmenin hayatımızı nasıl etkilediğine yönelik dikkat çekmek adına **Buda'nın** sözüne kulak verelim;

***“Bugünkü halimiz dünkü düşüncelerimizden gelir, şu anki düşüncelerimiz ise yarınki hayatımızı hazırlar. Hayatımız aklımızın eseridir.”***





**Hatice AYDOĞDU**  
Sağlık Daire Başkanlığı  
Şef

## Uyuz (Scabies) Hastalığı Nedir?

**U**yuz Hastalığı, bilimsel adı “scabies” olarak adlandırılan 8 bacaklı akarların sebep olduğu bulaşıcı bir deri hastalığıdır. Bu hastalıkta uyuz böceklerinin dişileri derinin dış tabakalarına, çıplak gözle görünmesi mümkün olmayan (0,3 ile 0,5 mm boyutlarında) yumurtalarını bırakır. Deriye yumurtalarını bırakması, deride kaşınmaya ve tahrişe neden olur. Bu hastalık ciddi bir hayati tehlike oluşturmakla birlikte kişinin yaşam kalitesini düşürmektedir. 2-4 hafta devam eden hastalık tam olarak tedavi edilmezse tekrardan kişiyi hasta edebilir.

### Nasıl Bulaşır?

Temasla bulaşan bu hastalık kısa süreli tokalaşma ve sarılma ile yayılım sağlamaz ancak uzun süreli deri ile temas durumlarında (5-10 dakikadan fazla) bulaşır. Etkilenen bölgede, ilk bulaşmadan itibaren 2 ile 5 hafta sonra belirtiler görülmeye başlar. Tekrarlayan bulaşmada ise 1 ile 4 gün arasında belirtiler görülmeye başlar. Uyuz hastalığı toplu yaşam alanlarında daha sık görülmekle birlikte kişisel temizliğin yeterince sağlanamaması durumunda hastalığın bulaş riski artar.

### Belirtileri Nelerdir?

Uyuzun en belirgin klinik bulgusu geceleri şiddeti artan kaşıntıdır. Kaşınma genellikle kol ve bacakların iç yüzlerinde, koltuk altı, bilekler, parmak arası, göbek çevresi ve kalçalarda görülür. Diğer bir belirti de uyuz akarlarının içinde yaşadığı gri-beyaz renkli, 1-10 mm uzunluğunda tünel olarak adlandırılan lezyonlardır. Bu lezyonlar en sık parmak arasında görülmekle birlikte koltuk altı, kulak arkası, bel bölgesi vs. gibi vücudun pek çok bölümünde görülebilmektedir.



“

**İlaç, uygulanmadan önce mutlaka duş alınmalı ve keseleme işlemi yapılmalıdır. Kükürtlü sabun ve lif kullanımının uyuz akarları larvalarının yok olması üzerindeki etkisi büyüktür. Bu sebeple tedaviye destek sağlamak için kullanılmalıdır.**



### Nasıl Tedavi Edilir?

Mevcut uyuz hastalığının tespitinin ardından hekimin önerisine göre derhal medikal tedaviye başlanmalıdır. Özellikle toplu yaşanan alanlarda kısa sürede tedavi uygulanmadığı takdirde hastalık kişiden kişiye bulaşmaya devam edecektir.

Hekim tarafından reçete edilen (dışarıdan deriye uygulanan jel/losyon) ilaçlar, hekimin uygun gördüğü şekilde, dozda ve sürede kullanılmalıdır. İlaç uygulanmadan önce mutlaka duş alınmalı ve keseleme işlemi yapılmalıdır. Kükürtlü sabun ve lif kullanımının uyuz akarları larvalarının yok olması üzerindeki etkisi büyüktür. Bu sebeple tedaviye destek sağlamak için kullanılmalıdır. Barınılan ortamın temizliğine dikkat edilerek eşyalar mümkün olduğunca havalandırılmalıdır. Son 1 hafta içinde kullanılmış tüm kıyafet, havlu, çamaşır ve yatak takımları en az 60 derecede yıkanmalı ve ütülenmelidir. Yıkama mümkün değilse eşyaların ağzı bağlı olan bir poşet içerisinde en az 7 gün saklanmalıdır. Kullanılan eşyaların bireysel olmasına özen gösterilmelidir.



**Yasin YILMAZ**  
Beşikdüzü T Tipi Kapalı ÇİK,  
Kâtip

# Yazının İcâdı

**Yazının icâdı, insanlık tarihinin en önemli dönüm noktalarından biridir. Bu muhteşem icat; insanların bilgiyi koruma, iletişim kurma ve bilgiyi aktarma yeteneklerini köklü bir şekilde değiştirmiştir. Bu makalemizde yazının icâdı ile ilgili ayrıntılı bilgileri siz değerli okurlarımız için hazırladık.**

**Y**azının icâdı, MÖ 4000 yılına kadar uzanan bir geçmişe sahiptir. İlk yazıtlar Mezopotamya'da, Mısır'da ve Çin'de ortaya çıkmıştır. Bu yazıtlar, bilgiyi kaydetmek için çivi yazısı, hiyeroglif ve ayaklı harfler gibi farklı yöntemler kullanılarak oluşturulmuştur. Tarihte yazıyı ilk olarak **"Sümerler"** icat etmiştir. Bu yazı sisteminde kullanılan semboller çiviye benzediği için bu yazı sistemi çivi yazısı olarak isimlendirilir. Sümerlerde yazının icâdı; kentlerin ortaya çıkışı, tarım üretiminin artması ve ticaretin gelişmesi gibi faktörlere bağlı olarak ortaya çıkmıştır.

Sosyal ve ekonomik ilişkilerin artmasıyla yazının icâdı bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmıştır. Başlangıçta alışveriş gibi ticari faaliyetleri kayıt altına almak için ilgili malları temsil eden semboller kullanılmaya başlanmıştır. Bu semboller genellikle ilgili nesnenin basitleştirilmiş bir resmiyken zamanla semboller artmıştır. Günlük hayat-taki somut nesnelerin yanı sıra soyut kavramlar için de semboller kullanılmaya başlanmıştır. Başlangıçta her bir sembol bir nesneyi anlatan kelimeye karşılık gelirken zamanla seslere karşılık gelen semboller ortaya çıkmıştır. Yazının şekli de değişirken resime benzeyen şekillerden bu resimler pek bir alakası kalmayan işaretlere doğru evrilme başlamıştır.

Mezopotamya'da çivi yazısının ortaya çıkmasından birkaç yüzyıl sonra Eski Mısır'da hiyeroglif yazısı doğmuştur. Mayalar ve Aztekler gibi Amerika'nın eski uygarlıkları da Eski Dünya'dan bağımsız olarak farklı yazı sistemleri bulmuş ve bunları kullanmışlardır.

## Yazının Bulunması ve İnsanlığa Katkıları

Yazının icâdı bilginin korunmasını sağlamıştır. Önceki dönemlerde bilgi, sözlü olarak aktarılırdı ve zamanla değiştirilerek bozulabilirdi. Ancak yazının icadı ile bilgilerin gelecek nesillere herhangi bir değişime uğramadan aktarılabilmesi sağlanmıştır. Ayrıca yazı sayesinde bilginin daha hızlı ve kolay bir şekilde insanlar arasında paylaşılması da mümkün olmuştur.

Yazının icâdı dünya tarihindeki gelişmeleri de hızlandırmıştır. Bilginin paylaşımı ve kaydedilmesi, insanların farklı toplumlardan ve kültürlerden yeni bilgiler öğrenmesini sağlamıştır. Bu teknolojik gelişmeler sanata, bilime ve felsefeye öncülük eden birçok önemli keşfe yol açmıştır.

Yazı, hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır. İletişim, eğitim, iş ve diğer birçok alanda yazıyı kullanmaktayız. Bilginin kolayca paylaşılması ve kaydedilmesi, insanların daha iyi bir eğitim almalarını daha iyi bir iş bulmalarını sağlamaktadır. Bütün bu yönleriyle yazının icâdı, insanlık tarihinin en büyük sıçraması olarak kabul edilmektedir. Çünkü insanoğlunun birikimleri yazı sayesinde nesilden nesile aktararak günümüze kadar ulaşabilmiştir.

**Kaynaklar:** 1. <https://www.nytimes.com> 2. [https://14eylulio.meb.k12.tr/icerikler/yazinin-icadi-yazi-yi-kim-buldu\\_7121857.html](https://14eylulio.meb.k12.tr/icerikler/yazinin-icadi-yazi-yi-kim-buldu_7121857.html)



“

**Mezopotamya'da çivi yazısının ortaya çıkmasından birkaç yüzyıl sonra Eski Mısır'da hiyeroglif yazısı doğmuştur. Mayalar ve Aztekler gibi Amerika'nın eski uygarlıkları da Eski Dünya'dan bağımsız olarak farklı yazı sistemleri bulmuş ve bunları kullanmışlardır.**





**Doğukan KORKMAZ**  
Nevşehir E Tipi Kapalı ÇİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

## Foto Değer



Halfeti-Batık Cami







**Ferhat ÇELİKER**  
Van T Tipi Kapalı ÇİK,  
Öğretmen

# Uzak Doğu Sporları

**Uzak Doğu sporları denildiğinde aklımıza izlediğimiz filmler ve bu filmlerle anılan dövüş ustaları gelmektedir. Spor dallarının birçoğunun çıkış noktası savaşa hazırlık, mücadele ve dövüşe dayanmaktadır. Ancak Uzak Doğu sporları, belirli bir felsefeye dayanmakla beraber manevi hatta dinsel sayılabilecek bir boyut kazanmıştır.**



Aikido

**K**aynaklara göre MÖ 500 yıllarında Zen öğretisini yayması için ustası Prajnata tarafından görevlendirilen Bodhidharma, Shaolin'deki tapınaklardaki rahiplerin meditasyon yapmaktan aşırı kilo kaybı nedeniyle günlük işlerini bile yapamaz hale geldiklerini fark eder ve ustası Prajnata'nın öğretilerine zihinsel ve fiziksel kondisyonu artırmaya yönelik teknikler ekleyerek Lo-Han'ın '18 Eli' öğretisini tapınaklarda yaymaya başlar.

Dövüş sanatları; dinsel düşünceleri ve felsefeyi yayabilmek amacıyla bir araç olarak kullanılmıştır. Bedeni kontrol etmeyi öğretmek kendi ruhsal gelişimini doğru şekilde kontrol etme disiplini kişiye kazandırmaktadır. Dövüş sanatları, ruh ve beden arasındaki dengeyi sağlayarak hayatın pek çok alanında etkisini göstermektedir.

Bodhidharma'nın ölümünü izleyen yıllarda Çin'de görülen kıtlık sonucu tapınaklar yağmalanmaya başlar. Ancak günün büyük bölümünü egzersizlere ayıran rahiplerden bir bölümü bu tekniklerin savunma amaçlı kullanılabileceğini de fark ederek bir dizi agresif savunma hareketi yaparak yağmacıları etkisiz hale getirir ve dövüş

sanatları da böylece ortaya çıkmış olur. Fiziksel olduğu kadar zihinsel bir disiplin de gerektiren Uzak Doğu sporları, uzun süren eğitim süreci ve gerektirdiği yüksek konsantrasyon sebebiyle çoğu zaman "dövüş sanatı" olarak da görülmektedir.

Uzak Doğu sporlarının dünya çapında yaygınlaşmasında sinemanın rolü çok büyüktür. Özellikle Bruce Lee rol aldığı filmlerle bir döneme damgasını vurmuştur.

## Aikido

Aikido Japonca üç heceden oluşur. Aİ-harmoni, (uyumlu hareket etme) Kİ-ruh, düşünce, akıl evrensel enerji ve DO-yol demektir. Bunların birleşiminden meydana gelen "aikido" kelimesi; evrensel enerji ile uyumun yolu anlamına gelmektedir. Aikido'nun temel amacı, rakibinin gücünü yönlendirerek yine bu gücü rakibe karşı kullanmaktır. Aikidoyu diğer dövüş sanatlarından ayıran en önemli özellik rakibe zarar vermeden etkisiz hale getirmektir. 20. yüzyılda Morihei Ueshiba tarafından temel felsefesi ve prensipleri oluşturulmuştur. Ruh sağlığına katkısı; dinginlik, savaşızsızlık, güçlü bir irade ve stres yönetimi olan aikido'nun kişiye verdiği zihinsel güç yadsınamaz. Günümüzde aikido, uluslararası turnuvalarda temsil edilen bir spor dalıdır.

## Judo

Kelime anlamı "nezaket yolu" olan judonun temeli 1882 yılında matematik öğretmeni olan Dr. Jigoro Kano tarafından atılmıştır. Judo, kökenleri 17. yüzyıla dayanan eski bir Japon sporudur. Dünya tarafından Japonların milli sporu olarak da bilinen judo sadece bir savunma sporu değil aynı zamanda bir felsefe öğretisidir. Esasında Çinliler tarafından bulunmuş ve geliştirilmiş olsa da Japonlar tarafından benimsenmiş ve bir gelenek olarak yüzyıllardır sürdürülmüştür. Zaman içerisinde ju jitsu öğretisinden esinlenilerek daha da geliştirilen judo günümüzdeki halini almıştır. Uluslararası alanda ilk resmi mücadele, 1964 yılındaki Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda gerçekleşen judo sporu bu tarihten sonra olimpiik bir branş olarak olimpiyatlarda yer almıştır.





Judo



Kendo

Ülkemizde ise ilk judo çalışmaları 1950'li yıllarda başlamış 1962 yılında Güreş Federasyonu bünyesine katılmış ve 1990 yılında da "Türkiye Judo Federasyonu" kurularak kendi ismiyle turnuvalar düzenlenmeye başlamıştır.

### Kendo

Kendo, koruyucu kıyafetler giyen iki yarışmacının birbirlerine ellerindeki bambu kılıçlarla vurmaları esasına dayanan bir spor ve yarışma tarzıdır. Kendo aynı zamanda yapılan antrenmanlar sayesinde sporcuların gerek bedensel gerekse zihinsel açıdan gelişimini amaçlayan bir savunma sanatıdır.

### Kendo'nun Ruhsal Gelişime Yönelik Amaçları

Kendo sporunun amacı; doğru, ciddi ve disiplinli çalışmayı öğrenmek, zihinsel ve bedensel eğitim vasıtasıyla güçlü ve canlı bir ruhsal enerjiye sahip olmak, saygınlık, nezaket, içtenlik ve samimiyeti geliştirmek, ülke ve insanlık sevgisini artırarak dünya barışını da desteklemektir.

### Tai Chi

4000 yıl öncesine dayanan Çin kökenli Uzak Doğu savaş sanatı olup nefes ve hareket egzersizlerini içerir. Shaolin tapınağında ortaya çıktığı düşünülen "Tai Chi" ilk dönemlerde savunma sporu şeklinde ortaya çıkmıştır. Sonrasında ise kişilerin sağlıklı bir yaşam tarzı kazanabilmeleri için değişikliğe uğramıştır. Dünyanın dört bir yanında fabrikalarda, okullarda ve dışarıda bu spor sabah sporu



Tai Chi

olarak yapılmaktadır. Tai Chi; müzik eşliğinde hafif, yumuşak ve zarif şekilde yapılan hareketlerden oluşmaktadır. Tai Chi, karşılıklı güçlerin uyumunu gösterir. Akışa uyumu ve fiziksel sınırlamalardan kurtulmayı öğretir. Tai Chi'de amaç, normal durumu zorlamak değil varoluş ile uyumu yakalamaktır. Hareketli bir meditasyon tekniği ve bir bilgelik öğretisidir. Bu nedenle "harekete dönüştürülmüş bilgeliktir." de diyebiliriz. Eski gelenekler tarzında bütünsel bir eğitim sistemidir. İnsanı fiziksel ve ruhsal olmak üzere tüm boyutları ile kapsamaktadır.

Tai Chi, beden ve zihindeki enerjiyi düzenleyerek sağlıklı ve dengeli olmamıza yardım eder. Yaşlılara evlerinde denge geliştirme ve yaşlanmayı geciktirme amacıyla çocuklara ise denge, koordinasyon ve zihinsel gelişimi artırma amacıyla uygulanmaktadır. Tai Chi ayrıca bazı sanat okullarında dans ve tiyatro eğitimine destek amaçlı olarak da kullanılmaktadır.

**Kaynaklar:** 1. <https://www.tr.emb-japan.go.jp> (Japonya Konsololuğu) 2. <https://kulturveyasam.com> (Halkbank Kültür ve Yaşam) 3. <https://www.twf.gov.tr/tai-chi> (Türkiye Wushu Kung fu Federasyonu) 4. <https://turkiyetaekwondofed.gov.tr> (Türkiye Teakwando Federasyonu) 5. <https://www.karate.gov.tr> (Türkiye Karate Federasyonu)





**Celal CEYLAN**  
Devrek Açık CİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

# NİJERYA

Afrika'nın Atlas Okyanusu'nda kıyısı bulunan ülkelerindendir; kuzeyde Nijer, kuzeydoğuda Çad, doğuda Kamerun, güneyde Gine körfezi, batıda Benin Halk Cumhuriyeti ile komşudur. Ülkenin başkenti Abuja'dır.







## Tarihi

Avrupa sömürgeciliğinin yavaş yavaş Afrika içlerine nüfuz etmeye başladığı XIX. yüzyılın ikinci yarısında telâşa kapılan Bilâdüssûdan Müslümanları Osmanlı Devleti'ne daha fazla yaklaşmak için gayret gösterdiler. Osmanlılar'ın da Afrika'daki sömürgeciliğin önüne geçebilmek için onlarla iş birliği yapmaya ihtiyacı vardı. 1882'de Mısır'ı bir oldu bittiyle idaresine alan İngiltere, Mısır'a bağlı Sudan'a da el koydu. Burada bulunan yerli askerlerden bir kısmı kumandanları Râbih b. Fazlullah'ın idaresinde Çad gölü havzasına çekildi. Râbih, 1890 yılına kadar bugünkü Nijerya ve Çad topraklarındaki sultanlıkların tamamının yönetimini ele geçirdi ve Vedây, Bagirmi, Bornu ve Hevsâ devletlerini kendisine bağladı. "Dikve" isminde bir şehir kurarak başşehir yaptı.

1885'te Berlin'de yaptıkları anlaşmalarla Afrika'nın merkezini kendi aralarında paylaşan İngiltere, Fransa ve Almanya, Râbih'i ortadan kaldırmak için anlaştı. Fransızlar Batı Afrika'da Cezayir ve Ekvator bölgesindeki askerî birliklerini buraya sevk etti. 1900 yılı nisan ayında Nijerya'nın kuzeyindeki Kuseyri'de saldırıya geçen Avrupalı müttefikler büyük kayıplar vermelerine rağmen Râbih'in ordusunu mağlûp ettiler. Râbih savaş alanında şehit oldu. Oğlu Fazlullah bir yıl daha Kuzey Nijerya'da mücadele ettiyse de o da babası gibi şehit edildi. Savaşlar esnasında esir düşen askerler Fransızlar ve İngilizler tarafından I. Dünya Savaşı'nda zorla cephelere sürüldü.

Fransa, Senegal'den Batı Afrika içlerine doğru genişlerken İngiltere, Royal Niger Company adlı şirketin faaliyetleri neticesinde 1893 yılında Nijerya'nın Atlas Okyanusu sahilini tamamen ele geçirdi. Ardından Kuzey Nijerya'daki bütün Müslüman sultanlıkları hâkimiyeti altına aldı. 1914'te bugünkü Nijerya topraklarının tamamına yakını İngiltere'nin eline geçmiş oldu.

II. Dünya Savaşı'nın ardından bütün Afrika'da olduğu gibi Nijerya'da da bağımsızlık mücadelesi başladı. Kuzeydeki Hevsâ ve Fûlânî Müslüman toplumunun kurduğu Kuzey Halk Kongresi, güneydoğuda etkili etnik grup olan İboların Nijerya Vatandaşları Millî Sözleşmesi ve güneybatıda Yorubaların kontrolündeki aksiyon grubu ülkenin siyasî hayatına yön vermeye başladı. Hemen harekete geçerek yeni bir anayasa hazırlayan İngiltere kuzey, güney ve doğu bölgelerine belli bir seviyede muhtariyet verdi.





Nijerya'nın Kuzeydoğu bölgesindeki Mambilla Platosu

1 Ekim 1954'te kendi himayesinde Nijerya Federasyonu'nun kurulmasını kabul eden İngiltere, 1 Ekim 1960 tarihinde İngiliz Milletler Topluluğu içinde kalmak şartıyla Nijerya'nın bağımsızlığını tanıdı. Çok farklı etnik ve dini topluluğun yaşadığı Nijerya, çok kültürlü bir sosyal yapıya sahiptir. Nüfusun çoğunluğunu Müslümanlar'ın oluşturduğu ülkede 175 civarında dil konuşulmaktadır.

### Fiziki ve Beşeri Coğrafyası

Ülkede yüzey şekilleri çok çeşitlidir. Güneyde Gine Körfezi kıyısında Nijer Irmağı'nın taşıdığı alüvyonlardan oluşan geniş delta düzlükleriyle başlayan Nijerya arazisi, kuzeye doğru gidildikçe yükselir ve orta kesimlerdeki Jos Yaylası'nda 1500 metreye kadar çıkar. Ülkenin en yüksek noktası Kamerun sınırındaki Dimlang Dağı'dır (2042 m.). Ülkenin iklimi okyanusa uzaklık ve yakınlık durumuna ve yükseklik etkenine bağlı olarak değişiklik gösterir.

Kıyı bölgesinde iki yağmur mevsimi görülür. Burada yıllık yağışın 2500 milimetreyi geçtiği yerler vardır fakat kuzeye doğru yağış azalır. Kuzeyde kurak dönem ekimden nisana kadar devam eder. Sıcaklıklar güneyden kuzeye doğru artar ve güneyde en yüksek sıcaklık 35° iken kuzeyde 41°'yi bulur. Doğal bitki örtüsü kıyı kesiminde bataklık bitkileriyle başlayıp içerilere gidildikçe tropikal yağmur ormanlarına dönüşür. Kuzeye doğru savanlar görülür daha kuzeyde ise çöl sahasına geçilir. Nijer ve Benue nehirleriyle bunlara karışan küçük ırmaklar akarsu sistemini oluşturur.



Nijer nehrinin ülke topraklarındaki uzunluğu 1280 kilometredir ve üzerinde Kainji Barajı yer alır. Nehir Benue ile birleştikten sonra yelpaze biçimindeki deltasıyla Atlas Okyanusu'na dökülür. Benue'nin Nijerya'daki uzunluğu ise 900 kilometredir.

## Ekonomisi

Nijerya'nın ekonomisi genellikle tarıma, hayvancılığa ve madencilığa dayanır. Tarım ürünlerinden manyok, Hint darısı, mısır, tütün, palmiye cevizi ve yağı, yer fıstığı, kakao, pamuk, kauçuk, pirinç gibi ürünler başlıcalarıdır. Sığır, keçi ve koyun yetiştirilen başlıca hayvanlardır. Ülke hayvan ürünlerinden kösele, koyun, timsah ve yılan derisi ihraç eder. İç sularda ve deniz-

de yürütülen balıkçılık son zamanlarda gelişme göstermeye başlamıştır. Nijerya'nın en önemli yer altı zenginlikleri kömür özellikle petrol ve doğal gazdır. Enugu yataklarından çıkarılan kömürün üretimi petrolün bulunmasıyla azalmıştır. Petrol yatakları Calabar, Oloibiri ve Port Harcourt'ta yer alır. Elektrik üretimi kömür, petrol ve doğal gaz kaynaklarından elde edilir. Diğer yer altı zenginlikleri kalay, kolombit, kireç taşı, demir ve çinkodur. Ülkede endüstri petrol, kauçuk, maden, gıda ve giyim sektörlerinde yoğunlaşmış ve petrol rafinerisi, kauçuk sütü işleme, otomobil lastiği, asfalt, demir çelik, çimento, tarım aletleri, dikiş makinesi, tekstil, ayakkabı, boya-vernük, plastik, yağ (palmiye, yer fıstığı), sabun, konserve (et), tütün, gazoz gibi imalat ve otomobil, bisiklet montaj fabrikaları ile çeşitli atölye ve imalathaneler, küçük çaplı gemi tersaneleri kurulmuştur.

Başlıca ihracat ürünleri petrol, kakao, yer fıstığı ve kalaydır. Bu ürünler Avrupa Birliği ülkelerine ve Amerika Birleşik Devletleri'ne satılır. İthal malları ise çeşitli makineler, otomobiller, demiryolu malzemeleri, dokuma ve elektrikli aletler başta olmak üzere fabrikasyon eşyalardır.



Lagos



Nijerya Hurma Fıstığı

## Ulaşım

Ulaşım bütün yerleşme merkezlerini birbirine bağlayan asfalt, stabilize ve köy yolu düzeyindeki karayolları ve büyükşehirler arasındaki demiryolları ile yapılmakta, nehir ulaşımı olarak Nijer ve Benue ırmaklarından faydalanılmaktadır. Hava ulaşımı uluslararası iki hava limanı ile sağlanmaktadır. Ayrıca ülkede iki büyük deniz limanı vardır: Lagos ve Port Harcourt.

## Tarihi ve Turistik Yerleri

### Nijerya Ulusal Müzesi

Lagos Adası'nın Onikan bölgesinde bulunuyor. Ülkenin en önemli sanat koleksiyonuna ev sahipliği yapan bu müze oldukça etkileyicidir. Müzeye uğradığınızda burada hizmet veren ve ülkenin kendine has lezzetlerini tadabileceğiniz restorana uğrayabilirsiniz.

### Abuja Ulusal Cami

Abuja şehrinde inşa edilen Abuja Ulusal Cami (Nijerya Ulusal Cami), 1984 yılından bu yana ibadete açıktır. Camiyi ziyaret etmek isteyen ama Müslüman olmayan turistlerin ise namaz vakitleri dışında gelmesi uygun görülmektedir. Modern mimarisiyle öne çıkan başkent Abuja sokaklarında Abuja Ulusal Cami gibi pek çok etkileyici yapıyı görebilirsiniz.





### Oba Sarayı

Renkli ve egzotik atmosferiyle Nijerya'nın turizm potansiyeli en yüksek şehirlerinden biri olan Benin City aslında başı başına bir antik kenttir. Bambaşka bir kültürün kapılarını aralayan Benin City'deki gezinize tarihi 800 yıllık olan Oba Sarayı'ndan başlayabilirsiniz. Afrika'nın en meşhur kraliyet evlerinden olan Oba Sarayı'nın yapımına 1255'te başlanmış ve saray 1280'de tamamlanmıştır. İngilizler tarafından zarara uğrasa da 1897 yılında Oba Eweka tarafından restore ettirilmiştir. Siyah kıyafet giymenin yasak olduğu saray 1999'da UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne alınmıştır.

### Igun Street

UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan diğer bir yer ise Igun Street. Benin City'nin en çok ziyaret edilen bölgelerinden olan Igun Street, şehrin pirinç ve bronz döküm endüstrisine ev sahipliği yapar.

### Benin City Ulusal Müzesi

1973 yılında kapılarını ziyaretçilerine açan Benin City Ulusal

Müzesi'nde paha biçilemez antika eşyalar, Benin Krallığı'ndan kalma eserler sergileniyor. Üç galerisi bulunan müze aynı zamanda şehrin ilk müzesi olma özelliğini taşıyor.

### Gidan Makama Müzesi

Afrika'nın en eski yerleşim bölgelerinden biri olan Kano, bin yılı aşkın süredir tüccarların geçiş noktası olan bir ticaret kenti olmuştur. Günümüzde de ticaretin yoğun olarak yaşandığı şehirde turist trafiği hiç azalmıyor.

Kano gezinize Gidan Makama Müzesi'nden başlayabilirsiniz. Geleneksel Hausa mimarisinin enfes bir örneğini sergileyen müzede Kano bölgesinin tarihi ve Nijerya'nın kültürü hakkında bilgi edinebilirsiniz.



**Kurmi Pazarı**

Yıllar boyu ticaret şehri olan Kano'da ülkenin tarihsel dokusunu yansıtan pazarlar bulunuyor. Afrika'nın en büyük pazarları arasında kabul edilen Kurmi Pazarı 16 hektarlık bir alan üzerine kurulmuştur. Afrika el sanatlarının en güzel örneklerine rastlayabileceğiniz Kurmi Pazarı'nda altından, gümüşten, bronzdan yapılmış binlerce çeşit dokuma ürün satılıyor. El işi eşyalar, dokuma ürünler, heykeller, süs eşyaları, altın ve gümüş takılar gibi çok sayıda parça bulabileceğiniz bu pazar, yerel el sanatları hakkında fikir sahibi olabileceğiniz renkli bir alandır.

**Badagry Town**

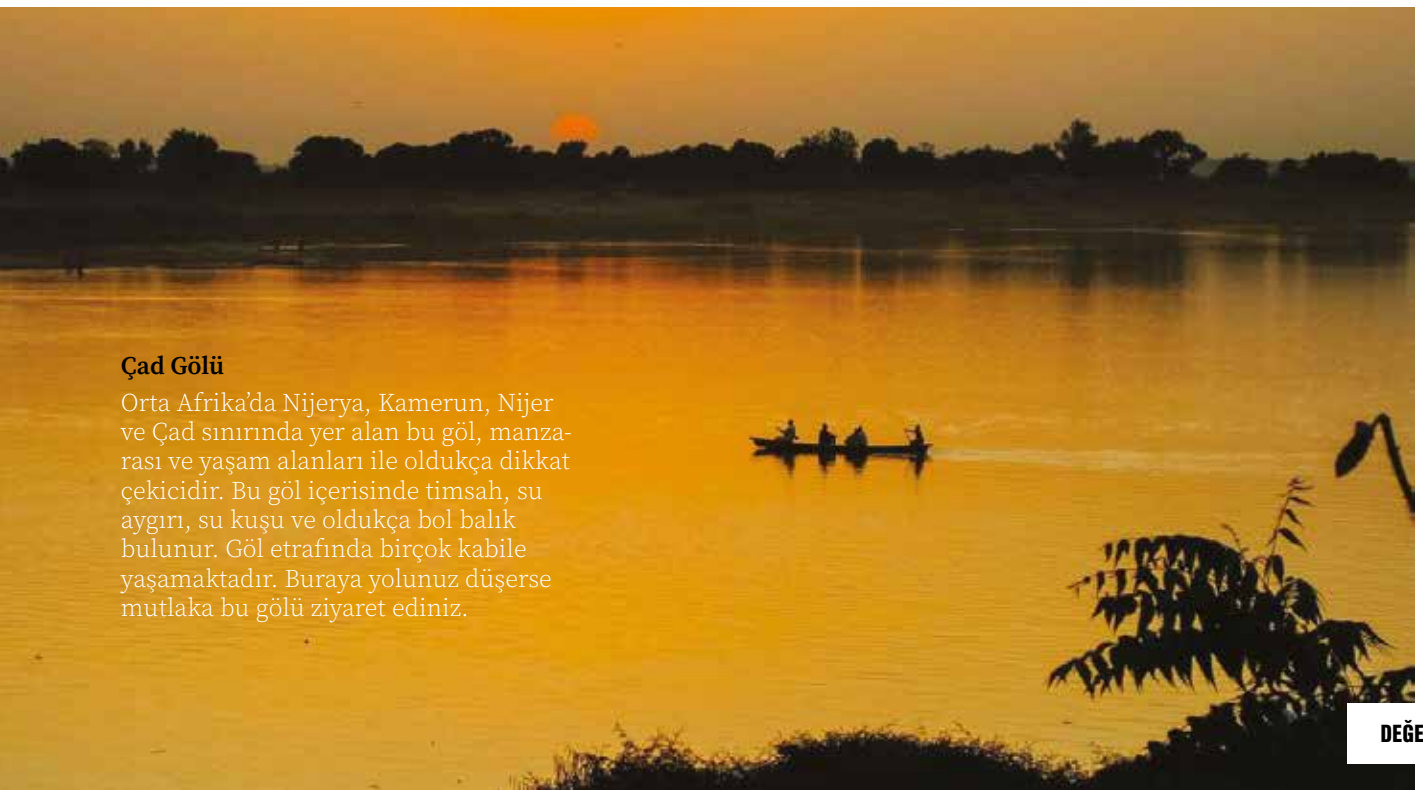
Nijerya'nın en büyük şehri olan Lagos, başka hiçbir yerde göremeyeceğiniz doğa harikası plajları ve müzeleriyle ziyaretçilerde hayranlık duygusu uyandırıyor. Gezi rotamızın önemli durak noktası Badagry Town. *'Geri dönüşü olmayan yer'* olarak bilinen Badagry Kasabası 1425'te kurulmuştur.

**Bar Beach**

Victoria Adası'nda, Atlas Okyanusu'na kıyısı bulunan Bar Beach, Lagos'un neden plajlarıyla ünlü olduğunu gözler önüne seriyor. Nijerya'nın en ünlü plajı olan Bar Beach adını kendine özgü karakteristik kum bariyerlerinden almıştır.



Kurmi Pazarı

**Çad Gölü**

Orta Afrika'da Nijerya, Kamerun, Nijer ve Çad sınırında yer alan bu göl, manzarası ve yaşam alanları ile oldukça dikkat çekicidir. Bu göl içerisinde timsah, su aygırı, su kuşu ve oldukça bol balık bulunur. Göl etrafında birçok kabile yaşamaktadır. Buraya yolunuz düşerse mutlaka bu gölü ziyaret ediniz.





Lagos'un Ojota bölgesinde bir işçi, içinde hayvan bulunan bir sepeti el arabası üzerinde yol boyunca itiyor.



Yankari Ulusal Parkı

## Yankari Ulusal Parkı

2.250 km<sup>2</sup> alanda yer alan bu park, Nijerya'nın Bauchi şehrinde yer alan ulusal bir parktır. Parkın içerisinde çok sayıda hayvan yaşamaktadır. Hayatınız boyunca görmediğiniz veya ismini dahi duymadığınız hayvanları yakından görebilirsiniz. Parkın bünyesinde 50 memeli ve 350 kuş türü bulunuyor. Vahşi yaşamı daha yakından görmek için bu parkı ziyaret edebilirsiniz.



Akara



Jollof Pilavı



Moi Moi



Dodo

## Nijerya'nın Yöresel Lezzetleri

Afrika'nın en büyük ülkelerinden biri konumunda bulunan Nijerya, ekonomik ve kültürel zenginliğinin yanı sıra yemek kültürü ile de övünmektedir. Pek çok farklı kabilenin kültürlerinin birleşimi ile ortaya çekici bir mutfak kültürü çıktığını söyleyebiliriz.

**Akara:** Fasulye pürelerinden kek! Eğer akarayı en kısa şekilde tarif etmemizi isteselerdi en açık böyle anlatırdık galiba. En ideal geleneksel Nijerya kahvaltı menüsü olan akara kesinlikle kahvaltıda denemesi gereken bir lezzettir. Bu kekler sadece kahvaltılarda değil, günün her saatinde tüketilebilmektedir.

**Jollof Pilavı:** Afrika'nın genelinde yaygın olarak tüketilen bir pilav türü olan jollof pilavı, pirinç, domates ve çeşitli baharatlarla hazırlanmaktadır. "Nijerya'da ne yenir?" sorusuna en yöresel cevaplardan biri olan jollofun içerisinde soğan da kullanılabilmektedir. Pilav, et, tavuk ya da balık yemeklerinin yanında servis edilmektedir.

**Chin Chin:** Pişiye benzeyen chin chin; un, şeker, tuz, tereyağı, süt ve yumurta ile çırpılmış bir hamu-





Chin Chin



Suya



Kilishi



Pate

run ardından yağda kızartılmasıyla hazırlanıyor. Bu lezzetli atıştırmalık Nijerya yemek kültürü içinde en sevilen minik yiyecekler arasında bulunuyor. Yumuşak olması bu yiyeceği dişleriyle problemleri olanlar için de cazip bir yiyecek haline getiriyor.

**Suya:** Elbette suyadan bahsetmemek olmaz. Nijerya'nın sokak lezzetleri arasında kesinlikle denenmesi gereken bu et yemeği ülkemizdeki kebaba benziyor ve yerli halk tarafından çok sevilerek tüketiliyor. Suya, çoğunlukla tıpkı ülkemizde olduğu gibi yanında soğan ve domates dilimleri ile servis edilmektedir.

**Moi Moi:** Buğulanmış fasulye pudingi olan bu lezzet Nijerya'da tatlı bir atıştırmalık arayanların ilk denemesi gereken şeylerden biridir. Genellikle yemeklerin ardından servis edilen bu lezzet kıyma, yumurta gibi farklı lezzetlerin eklenmesiyle de yapılabilmektedir.

**Dodo (Muz Kızartması):** Muz, Nijerya yemekleri içinde kullanıldığı gibi bu meyveden yapılan farklı tatlar da ziyaretçilerin ilgisini çekebiliyor. Bunlardan biri olan dodo en kısa tabiri ile "muz kızartması" olarak tanımlanabilir.

**Seafood:** Nijerya deniz ürünleri bakımından oldukça zengin bir bölgedir. Sahil şeridinde bulunan Nijerya'da bolca deniz ürünleri bulabilirsiniz. Ancak Avrupa'daki lüks restoranların konforunu ve lezzetini bu topraklarda genellikle bulmanız mümkün olmayabilir. Balık pazarlarında satılan envai çeşit balık yöresel restoranlarda ya da balık pazarında pişirilerek servis edilmektedir.

**Nigerian Fried Beans:** Ülkemizde ana yemek öncesi meze olarak tüketilen piyaza benzeyen bu salata tarzı atıştırmalık tabak, Nijerya mutfağı içinde yemek öncesi bir hazırlık olarak bolca tüketilmektedir. Fasulyeler genellikle pilav, tatlı patates veya ekmekle servis edilmektedir.

**Kilishi:** Kurutulmuş et olarak izah edebileceğimiz bu lezzet ülke genelinde çok fazla tüketilmektedir. Kilishi sade olarak tüketildiği gibi Nijerya yemekleri içinde et olarak da eklenebilmektedir.

**Pate:** Püre haline getirilmiş olan genellikle kırmızı et, ekmek üzerine bir krema gibi sürülerek tüketilmektedir. Yemesi oldukça pratik olan pate Nijerya lezzetleri arasında belki de en sade görünüme sahip yiyecek olabilir.





**Derleyen: Mehmet VARNALI**  
Silifke M Tipi Kapalı CİK,  
Uzman Öğretmen

## Kültür ve Gelenekler

# Buyrun Er Meydanına: Kırkpınar

“Kırkpınar Yağlı Güreşleri Festivali” dünyanın en eski geleneksel spor faaliyetlerinden biridir. Avrupa’da düzenlenen ve Türkiye’nin 2008 yılında ilk defa katıldığı “Avrupalı Seçkin Destinasyonlar Ödülü”nü kazanan Kırkpınar Yağlı Güreşleri Festivali, 16 Kasım 2010 tarihinde de UNESCO’nun “İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Miras Temsili Listesi”ne dâhil olmuştur.



**K**ırkpınar Yağlı Güreş Festivali bir taraftan insanların yakınlaşması ve dayanışmasını sağlarken diğer taraftan da bireylerin kendi kültürlerini tanımaları açısından önemli bir toplumsal işlevi yerine getirmektedir. **Sarayıcı Kırkpınar Er Meydanı**, Türkiye Başpehlivanı’nın belirlendiği tarihi bir yer olmakla birlikte ülkenin birçok yöresinden gelen ve başarılı olmayı hedefleyen pehlivanlar için hem kendini gösterme hem de toplum içinde iyi bir yere sahip olma mücadelesini gerçekleştirdiği yerdir.

Kırkpınar Yağlı Güreşlerinin ortaya çıkış efsanesine göre 1357 yılında Orhan Gazi’nin Rumeli’yi ele geçirmek için düzenlediği seferler sırasında oğlu Süleyman Paşa, askerleriyle Edirne’yi üçüncü defa ele geçirdikten sonra Edirne civarında keşif akınına çıkar. Öncü birlik geri döner ve günümüzde Yunanistan’ın topraklarında kalan Simavina (Samona)’da mola verirler. 40 yiğit burada güreşe tutuşurlar. Saatlerce süren güreşlerde adlarının Ali ile Selim olduğu rivayet edilen iki kardeşin bir türlü yenilemedikleri görülür. Daha sonra bir Hıdrellez gününde Edirne yakınlarındaki Ahıköy çayırında aynı çift yeniden güreşe tutuşurlar.

**Kırkpınar Ağalarının desteği ile düzenlenen güreşler çeşitli dönemlerde Kızılay, Çocuk Esirgeme Kurumu, Halkevi, Edirne Belediyesi ve Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü iş birliği ile gerçekleştirilmiştir.**



## Kültür ve Gelenekler



Bütün bir gün güreşmelerine rağmen yine yenişemeyen kardeş pehlivanlar gece boyunca da mum ve fener ışığında mücadelelerini sürdürmeye devam ederler. Ancak solukları kesilerek oldukları yerde can verirler.

Arkadaşları onları aynı yerdeki bir incir ağacının altına gömerek oradan ayırırlar. Yıllar sonra ise aynı yere gittiklerinde iki pehlivanın mezarlarının bulunduğu yerde gür bir pınar görürler. Bundan sonra halk orada yatanların anısına o yöreye “**Kırkpınar**” adını verir.

### Güreşçiler Tekkesi

Osmanlıların kurduğu güreşçiler tekkesi Edirne’de- dir. Sultan I. Murat, (1359-1389) hükümet merkezini Edirne yapınca (1363) burada camiler, medreseler,

imarethaneler, kervansaraylar, köşkler yaptırırken güreşçilerin yetişmesi ve idman yapabilmeleri için de kale içinde bu tekkeyi açmıştır. Tekkenin ilk şeyhi, **Şeyh Cemaleddin Efendi’dir**. Cemaleddin Efendi, ölmeden önce bütün malını bu tekkeye bağışlamıştır. Ölünce de tekkenin bahçesine gömülmüştür.

**Evlîya Çelebi, Temmuz 1653’te Sofya’dan İstanbul’a dönerken gördüğü bu tekkeyi bütün ayrıntılarıyla şöyle anlatıyor:**

“Tekke-i Küştigiran yani güreşçiler tekkesi: Bu büyük tekkenin adı Seyyid Cemaleddin Sultan Tekkesi’dir. Edirne alındıktan sonra Gazi Hüdavendigâr İslâmiyet’in yücelmesi ve güzelleşmesi için bu binayı yapmıştır. Gerçekten de İslâm yiğitlerine renk ve güzellik vermiştir. Hâlâ burada bulunan Rumeli gençleri, haftada bir cuma günü (70-80) çift olup yağlanarak



## Kültür ve Gelenekler

*başarılı olmuş ataları gibi Zaloğlu Rüstem'e benzeyen kuvvetli, cesur gençler birbirleriyle el sıkışıp Hz. Muhammed (sav) için dua ettikten sonra bu dost meydanında güreşe başladıklarında seyredenlerin gerçekten şaşırıp soluğu kesilir ve başı dönerdi."*

1361 yılında Murat Bey ve uç beylerinin Edirne'yi dördüncü defa fethettikten sonra Murat Bey'in emri ile aynı yılın yazında kırk yiğit akıncıların anısına bir güreş düzenlenmiştir. Bu düzenlenen güreş, **"Kırkpınar Güreşleri"** adıyla tarihe geçmiştir. Bundan sonra her yıl Hıdırellez günü Kırkpınar Güreşleri'nin yapılması gelenek haline gelmiştir.

Yunanistan'ın **Samona** merası içindeki alanın adı Kırkpınar çayıdır. Balkan Savaşları ve Birinci Dünya Savaşı sonunda Kırkpınar Güreşleri Edirne ile

Mustafapaşa yolu arasındaki **"Virantekke"** denilen yerde düzenlenmiştir.

Kurtuluş Savaşı'nı kazanan Türk ordusunun 25 Kasım 1922 günü Edirne'yi Yunanlılardan kurtarmasından sonra gerek savaş sonrası ülkede yaşayan insanlara moral ve eğlence kaynağı yaratmak gerekse yerel ekonomiyi ayağa kaldırmak, tekrar ata yadigarı olan güreş sporunu canlandırmak gibi amaçlarla 1923 yılı ve sonrasında yeni girişimler yapılmaya başlanmıştır.

Kırkpınar güreşlerinin tekrar başlatılması için altı arkadaş önyak olmuştur. Şevket Ödül, Ekrem Demiray, Tefik Sülün, Nazım, Mehmet ve Şazi adlarındaki bu kişiler, Edirneliler'in mesire yerlerinden olan Sarayıçi'nde 18 Mayıs 1924 tarihinde yeniden Kırkpınar güreşlerini başlatmışlardır. Bu güreş-



# Kültür ve Gelenekler

lerden önce de 1923 yılında yine Sarayıçi'nde Türk Ocağı tarafından bir eğlence düzenlenmiş ve bu eğlence esnasında da meşhur pehlivanlardan Adalı Halil'in yönetiminde güreş müsabakaları gerçekleştirilmiştir.

Kırkpınar Ağalarının desteği ile düzenlenen güreşler dönemler içinde Kızılay, Çocuk Esirgeme Kurumu, Halkevi, Edirne Belediyesi ve Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü iş birliği ile organizasyonlar gerçekleştirilmiştir.

1950 yılından itibaren **"Kırkpınar Yağlı Güreşleri"** Edirne Belediyesi'nin organizasyonu altında düzenlenmeye başlamıştır. Başlangıçta **"Kırkpınar Yağlı Güreşleri Panayırı"** adıyla üç gün olarak gerçekleştirilen bu etkinlikler, 1966 yılından itibaren **"Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri ve Kültür Etkinlikleri Haftası"** adıyla yedi gün kutlanmaya başlamıştır. 2010 yılında UNESCO'nun Somut Olmayan Kültür Mirası Listesi'ne dâhil olmasından sonra da **"Kırkpınar Yağlı Güreşleri Festivali"** adıyla düzenlenmektedir.



## Yağlı Güreş Kuralları ve Terimleri

### Kurallar

Geleneksel yağlı güreşlerde en çok bilinen yenme şekli rakibin sırtını yere vurmaktır. Güreşçiler rakibi yerdeyken onu sırt üstü çevirmeye veya ayakta iken rakibini sırt üstü düşürüp tuş etmeye çalışır. Güreş esnasında rakibin sırtı yere değmemiş olsa da eğer rakip arkaya doğru düşerse yine maçı kaybetmiş sayılır. Bu güreşte güreşçilerin galibiyet için yaptıkları bir diğer oyun çivi yukurudur. Güreşçi bu oyunda rakibin ayaklarından tutar ve onu başının üstüne dikip sırtı yere gelecek şekilde yere vurmaya çalışır. Eğer güreşçi bunu başarır ise galip gelir. Ayrıca maç esnasında güreşçilerden biri rakibini kucaklar ve rakibin ayakları yerden kesik şekilde en az üç adım atabilir ise yine güreşi kazanmış sayılır. Rakibini yenmenin diğer bir yolu ise rakibinin **"pes ediyorum."** demesiyle gerçekleşir.



**Kırkpınar güreşlerinin başlatılması için altı arkadaş önyak olmuştur. Şevket Ödül, Ekrem Demiray, Tevfik Sülün, Nazım, Mehmet ve Şazi adlarındaki bu kişiler, Edirneliler'in mesire yerlerinden olan Sarayıçi'nde 18 Mayıs 1924 tarihinde yeniden Kırkpınar güreşlerini başlatmışlardır.**

### Cazgır

Yağlı güreşte pehlivanları seyircilere tanıtan, güreşe başlatan kişiye "Cazgır" veya "Salavatçı" denir. Cazgır, hakem heyetinin eşleştirdiği pehlivanların adlarını, sanlarını, oyunlardaki hünerlerini, uygun mısra ve dualarla tanıtır.

### Yağlama

Pehlivanların birbirlerini kavraması güç olsun diye güreş meydanının uygun bir yerinde yağ ve su ile doldurulmuş kazanların etrafında yağlanırlar. Pehlivanlar önce sağ el ile sol omuza, göğüse, kol ve kispete yağ sürerler, daha sonra sol el ile aynı işlemi yaparlar. Güreş başladıktan sonra pehlivanlar çayırda dolaşan ibrikçilerden diledikleri zaman yağ ve su alabilirler.

### Peşrev

Peşrev, bir ısınma ve kültürfizik hareketidir. Ahenkli bir şekilde yapılan bu hareketler, seyircilerin zevkini okşar, pehlivanın moralini yükseltir. Pehlivan peşrev ile nefesini, kaslarını ve kalbini başlayacak olan mücadeleye hazırlar.

Güreşmek üzere hakem heyeti önüne gelmiş pehlivanların cazgır tarafından takdimi ve duası yapıldıktan sonra cazgırın verdiği işaretle çalmaya başlayan davulların ve zurnaların nağmeleri arasında pehlivanlar, ahenkli bir şekilde ellerini ve kollarını sallayarak peşreve başlarlar. Peşrevde üç kez ileri üç kez de geri gidişten sonra yere sol diz ile çökülerek önce sağ el yere, dize, dudağa ve alına



# Kültür ve Gelenekler

üç defa değiştirilir. Hatta bazıları tarafından bir ot kopararak ağıza alınır ve ısırılır. Bu merasim bittikten sonra tekrar sıçrayarak arada sırada “Hayda bre pehlivan!” diye bağırılır. Karşılıklı gidiş ve gelişten sonra hasmın paçaları yoklanır ve sırtı sıvazlanır, enseler bağlanır, eller tutuşur ve birkaç defa sallanılır, güreşe böylece başlanılmış olur.

## Kispet

Yağlı güreşe çıkan her pehlivanın güreş malzemesinin başında “kispet” gelir. Manda, dana ve malak derisinden yapılan kispetin bel kısmı dört parmak genişliğinde ve kalın olur. Beli sarması için kalın ip geçirilir, bu kısma “kasnak” denir. Kispetin diz kapığının altına gelen yere “paça” adı verilir. Paça ile baldır arasına “paçabent” denilen keçe konur, deri kısım kecenin üzerine çekilir ve üzeri sicimle sıkıca bağlanır. Sıkı bağlanmayan paçadan içeri giren parmaklar sayesinde oyun almak kolaylaşır.

## Zembil

Kispetler “zembil” adı verilen sazdan yapılmış bir torbada taşınırlar. Güreş bittiğinde kispet temizlenir, derisinin kurumaması için yağlanır ve bir sonrakine güreşe hazırlık yapmak üzere zembile konur. Güreşi bırakan pehlivan zembilini duvara asarak bir daha güreşmeyeceğini anlatmak ister.

## Davul ve Zurna

Kırkpınar’da davul ve zurnacılık belli gruplara açık artırma ile verilir. Davul ve zurnalar eşliğinde güreşçiler “**Tutuş**”a çağırılır ve güreş havaları ile hem pehlivanlar hem de seyirciler coşturulur.



**Kırkpınar’ı diğer güreş etkinliklerinden ayıran etken yüzyıllardır geleneksel görünümünü koruyan, iç içe girmiş, kültürel bir yapıda olmasıdır. Köklü bir kültürel geleneğin sürdürülmesi, “Somut Olmayan Kültürel Dünya Mirası” anlayışının yaygınlaşmasına bu açıdan da katkıda bulunmaktadır.**



## Kırmızı Dipli Mum

Kırmızı dipli mum, bildiğimiz parafin mumların dip tarafına kırmızı boya sürülmüş olanıdır. Kırkpınar ağalığını yüklenen kişiler mart ayı başından itibaren köylere, kasabalara, şehirlere “Mühürlü Kırmızı Dipli Mumları” göndererek panayırın ne zaman açılacağını, güreşlerin hangi tarihte yapılacağını bildirirlerdi. Kırmızı dipli mumlar, köy ve kasabaların kahvelerinin yüksekçe bir yerine asılır böylece herkes Kırkpınar’a davet edildiğini anlardı.

## Yağlı Güreş Oyunları

Yağlı Güreşlerdeki oyunlar; ayakta yapılan oyunlar ve yerde yapılan oyunlar olarak maksatlarına göre; “elense, iç tırpan, dış tırpan, kazkanadı, ayakta güreşi bağlama, budama, paça, kazık, kepçe, ters

## Kültür ve Gelenekler



kepçe, kılıç atma, payanda, kemane, kemane çekme, kol bastı, tilkikuyruğu, köpek kuyruğu, yerde sürüme, köstek, künde (oturak kündesi, ayak kündesi, şark kündesi, bel kündesi), boyunduruk, kurt kapanı, yan baş ve kombine oyunlar paça kazık, ellerin kenetlenmesi, sarma, Cezayir sarması” şeklinde sıralanabilir.

### Cezalar

Rakibe, hakeme veya seyircilere söz veya el kol hareketi ile hakaret etmek, güreş esnasında rakip ile münakaşa etmek, ciddi güreş yapmamak, şike yapmak, yağlı güreşlerde yasak oyun yapmak ve diğer yağlı güreş kurallarına uymamak, hakem uyarılarını dinlememek gibi hareketler sonrası hakem tarafından ceza verilir. Müsabakalar eleme usulü olup yenilen elenir, kazanan devam eder.

Kırkpınar’ı diğer güreş etkinliklerinden ayıran etken yüzyıllardır geleneksel görünümünü koruyan, iç içe girmiş kültürel bir yapıda olmasıdır. Köklü bir kültürel geleneğin bireyler, gruplar ve topluluklar tarafından sürdürülmesi, “Somut Olmayan Kültürel Dünya Mirası” anlayışının yaygınlaşmasına bu açıdan da katkıda bulunmaktadır.

Mayıs 2014 tarihinde kurulan “Edirne Belediye Başkanlığı Kırkpınar Yağlı Güreşleri Festivali Bilgi ve Dokümantasyon Merkezi” çatısı altında gerçekleştirilen çalışmalar ile Kırkpınar Yağlı Güreşleri ile ilgili toplanabilen tüm yazılı, sözlü, görsel ve elektronik belgeler bir veri tabanında toplanarak interaktif ortamdan tüm dünya ile paylaşılmıştır. Yürütülen bu projeye her gün yeni bilgi ve belgeler eklenmekte çalışmalar sürdürülmektedir.





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

## Sinema



# Ayrı Dünyalar: Herkes Yerini Bilmeli

**Gazeteci-yazar Florence Aubenas'nın araştırma kitabından uyarlanan "Ayrı Dünyalar" Fransa'nın kuzeyinde zorlu koşullarda, güvencesiz çalışan temizlik işçilerinin hayatlarına ışık tutuyor. Başrolünü Juliette Binoche'un üstlendiği Emmanuel Carrère imzalı film aynı zamanda kimi etik problemleri de tartışmaya açıyor.**

**G**enç bir kadın, soğuk bir günde banliyödeki evinden çıkar, mahallesini hızlı adımlarla arşınlar, otopanın kenarından geçen uzun bir yürüyüşün ardından kent merkezindeki bir kuruma girer. Randevusu olmadığı hâlde yetkili bir kişiyle görüşmekte ısrarcıdır; hışımına maruz kaldığı haksızlığa isyan eder. Gerekli belgeleri teslim edip her şeyi kuralına uygun yapmış olmasına rağmen kendisine resmî bir ihbarnâme gönderilmiştir ve bu da sosyal güvenlik haklarında kayba yol açacaktır. Karşısındaki yetkililer soğukkanlı tavırlarını koruyarak meseleyi sessizce geçiştirmeye çalışır. Ayrı Dünyalar'ın bu birkaç dakikalık girişi akla Batı Avrupa toplumunun en altındakilerin öykülerine yakından bakmamızı sağlayan, refah toplumunun barındırdığı ekonomik çelişkileri, neoliberal politikaların işçi kesimini karşı karşıya bıraktığı güvencesizliği, günden güne eriyen sosyal devleti, çalışanları ezip geçen insanları... Ancak işin aslı tam olarak böyle değil. Gerçeği gün yüzüne çıkarmak için girişilen yolun kendisi tartışılır durumdaysa tartışmayı hangi konudan başlatmak gerekir?

Prömiyerini Cannes Film Festivali'nin "Yönetmenlerin On Beş Günü" bölümünde yapan Ayrı Dünyalar, gazeteci-yazar Florence Aubenas'nın 2010'da yayımlanan araştırma kitabı **'Le Quai de Ouistreham'den'** uyarlanmıştır. Kuzeydoğu Fransa'daki Caen kentinde gerçek kimliğini gizleyerek yoksul, güvencesiz işçilerin dünyasına sızan Aubenas'nın bu deneyimlerinden hareketle kaleme aldığı kitap kendisine çeşitli ödüller kazandırmıştır. Elbette Aubenas kimliğini gizlemesini bir sürpriz ögesi olarak kullanmıyor, bu bilgi kitabın temel tanıtım unsuru olarak göze çarpıyor.

**Gerçekçi bir habercilik ya da bir öykü anlatmak adına insanların arasına kimlik değiştirerek katılmak nereye kadar meşrudur? Bu yolla kurulan edinilecek deneyimlerin gerçekliği nerede başlar, nerede biter?**



Ayrı Dünyalar'ın tanıtım metinlerinde ya da fragmanında da izleyiciden gizlenmiyor bu durum. Oysa ilginçtir, filmin kendisi ana karakter Marianne Winckler'in aslında deneyimli bir yazar olduğunu, **“eşi tarafından terk edilince elli yaşından sonra çalışmak zorunda kalan ev kadını”**nın sahte bir kimlikten ibaret olduğunu hemen açık etmiyor. Eğer film hakkında önceden bir şey bilmiyorsanız, çaresizlik içinde iş arayan ve temizlik şirketinde zorlu koşullar altında işe başlayan Marianne'in çevresindekileri gözlemlediği anlara, iki arada bir derede defterine not almasına tanık oldukça yavaş yavaş anlıyorsunuz bu gerçeği. Anlatımdaki bu tercih, filmin görünürdeki meselesinin ötesinde tartışmaya açmayı hedeflediği etik soruları baştan yüzümüze

vurmak yerine yavaş yavaş billurlaşmasını sağlıyor: Gerçekçi bir habercilik ya da **“içeriden”** bir öykü anlatmak adına insanların arasına kimlik değiştirerek katılmak nereye kadar meşrudur? Bu yolla kurulan ilişkilerin ve edinilecek deneyimlerin gerçekliği nerede başlar, nerede biter? Kimliğini gizleyen yazarın bu süreçte **“kandırdığı”** insanlara karşı ne gibi bir sorumluluğu vardır?

Film boyunca seyirci, Marianne'la birlikte temizlik sektöründeki acımasız koşullara, insafsız çalışma saatlerine, müşterilerin aşağılamalarına tanık oluyor. İş bulma fuarlarından işverenlerle özel görüşmelere ve en önemlisi çalışma sürecinin kendisine her aşamada Marianne kitabının konusu olacak bu





insanları yakından gözlemleme fırsatı elde ediyor. Önceleri işin zorluğu karşısında afallarken giderek çalışma arkadaşlarıyla samimi ilişkiler kurmaya, özel hayatlarına girmeye, dertlerini paylaşmaya başlıyor. Devasa feribotun her bir odasının yalnızca dört dakikada temizlenmesinin imkânsızlığını deneyimliyor, ufak bir trafik cezasını ödeyemediği için otomobilini kaybetmenin sıradan bir şey olduğunu görüyor, insanların 'boş zaman' diye bir şeyden haberi olmadığı için hayatında bir kez olsun oturup deniz manzarasını seyretmemiş olabileceğini şaşkınlıkla fark ediyor.

### Marianne'in Gözyaşları

Temel sorun da burada ortaya çıkıyor. Kendisi de aslen bir yazar olan Emmanuel Carrère'in filmi Marianne Winckler'i bu etik sorgulamalara fazla girmeyen, girdiği ufak anlarda da yalnızca mesleğini yaptığı konusunda kendini kolayca ikna eden bir karakter olarak çiziyor. Peki, bir süre sonra kendi hayatına döneceğini bilen Parisli bir burjuvanın bir süreliğine taşralı yoksul kadınlarla aynı işleri yapmakla onların deneyimlerini paylaşması, onların

neler hissettiklerini anlaması gerçekten mümkün müdür? Tüm bu proje, yıllar içinde ağır eleştirilere maruz kalmış bir antropolojik yaklaşımın işçi kesimine uyarlanmış demode bir güncellemesinden ibaret değil mi? Filmin başkarakterine bu etik mesele konusunda atfettiği naiflik Marianne'ı bir şekilde masum, iyi niyetli bir karakter olarak gösterme çabasına hizmet ediyor. Oysa izleyici olarak film boyunca gerçek kimliğinin nasıl ve ne zaman ortaya çıkacağını beklerken, arkadaşlık ettiği işçi kadınların durumu hiç de olumlu karşılamaya-acağını, kendilerini kullanılıp atılmış hissedeceklerini tahmin etmekte zorlanmıyoruz.

Filmin başlarında yeni tanıştığı Cédric'le sohbet ederken **"Kimi zaman yalan söylediğim olur. Ama sonra çoğunlukla gerçeği açıklarım."** diyor Marianne. **"Öyleyse yalan söylüyor sayılmazsınız."** diye yanıtlıyor Cédric. Filmin geneline hâkim olan, anlatıcının (kitabın yazarının ve yönetmenin) vicdanını rahatlatma çabasının ufak bir örneği bu diyalog.

Proje sona erip kitap yayımlandığında ve övgülerle karşılan-

dığında neredeyse tüm **"iş arkadaşlarının"** Marianne'in yaptığı şeyi anlayışla karşıladığını –ya da en azından affetmiş olduğunu– görüyoruz. Hâlen her gün aynı işi aynı inanılmaz tempoyla yapmak zorun-

**“Marianne'ı limanda bırakıp gecenin bir vakti, birkaç saat içinde yüzlerce odayı temizleyeceği yolcu gemisine doğru ilerleyen Chrystèle'e eşlik etmesi, filmin tavrını ortaya koyması açısından önemli elbette. Chrystèle'le başlattığı hikâyeyi yine Chrystèle'le bitiriyor yönetmen.**



da olanların çoğu imza gününde güler yüzlü, mutlu mesut çıkıyor karşımıza. Hattâ soru-cevap kısmında yaşadıkları hayatı bu şekilde gündeme getirdiği için teşekkür ediyorlar Marianne'a. Yalnızca en çok yakınlaştığı kişi, neredeyse can yoldaşı hâline geldiği Chrystèle ciddi bir tepki gösteriyor ona. Marianne da yalnızca bu son sekansta ciddi bir sorgulamaya giriyor. İmza etkinliğinin ardından onu yeniden limana çağıran Chrystèle, **"Son bir kez bizimle birlikte feribotu temizlemeye gel."** diyor. Oysa Marianne kadar kendisi de biliyor bu çabanın anlamsızlığını. Nitekim Marianne'ın gözyaşları içinde verdiği olumsuz yanıtın ardından **"haklısın"** diyor Chrystèle, **"herkes yerini bilmeli."** Marianne'ın gözyaşlarının hakikiliğine şüphe yok ama bu hakikilik Chrystèle'in dünyasına izinsiz girdiği ve onun hayatını kitabına malzeme ettiği gerçeğini değiştirmiyor.

Son sahnede kameranın Marianne'ı limanda bırakıp gecenin bir vakti, birkaç saat içinde yüzlerce odayı temizleyeceği yolcu gemisine doğru ilerleyen Chrystèle'e eşlik etmesi, filmin tavrını ortaya koyması açısından önemli elbette. Chrystèle'le başlattığı hikâyeyi yine Chrystèle'le bitiriyor yönetmen. O kısa otobüs yolculuğundaki sert ve mağrur yüz ifadesini farklı şekillerde yorumlamak mümkün ama öne çıkan duygu, hissettiği hayal kırıklığı kadar Marianne'ın çoktan geride kaldığının, hayatın olağan dertleriyle aynı şekilde akıp gitmek zorunda olduğunun bilinci sanki. Fakat tüm bunlar bir yana izleyici olarak filmi Chrystèle'in yani zorlu hayatına dönen işçi kadının tarafında kalarak bitirmemiz de bir yanılsamadan ibaret değil mi nihayetinde? Film bitip ekran karardığında tıpkı Marianne'ın yaptığı gibi kendi hayatlarımıza dönmüyor muyuz?

## Yaşananlar Gerçek mi Simülasyon mu?

Yeri gelmişken filmle bağlantılı olarak Fransız düşünür ve sosyolog **Jean Baudrillard'dan** ve onun ünlenmesine vesile olan simülasyon teorisinden bahsetmek gerek.

Baudrillard, bugünün siyasi ve ideolojik akımlarını reddetmesiyle bilinir. Bugüne kadar birçok önemli çalışmaya imza atmış **"Simülasyon Kuramı"**nı oluşturmuş, kitle zihni üzerine çarpıcı satırlar yazmıştır. Tüketim üzerine düşünceleri ve yapıtları ise onun ününe ün katmıştır. Medya ve kitle iletişim araçlarına dair eleştirileri de diğer düşünceleri kadar çarpıcıdır. Birinci Körfez Savaşı üzerine yaptığı açıklamalarla Körfez Savaşı'nın oluşumunu ve etkilerini entelektüel bir açıdan farklı bir şekilde yorumlamıştır.

Simülasyon evreninin ortaya çıkışı II. Dünya Savaşı'nın sonuçlarıyla bağlantılıdır. Baudrillard'a göre II. Dünya Savaşı sonrası sağ, solun işlevlerini yerine getirmeye başlamış yâni sosyal devlet ilkesi ortaya çıkmıştır. Ayrıca sanayi ve tarım sektörlerinin belirleyiciliği iletişim ve hizmet sektörlerinin belirleyiciliğinin ardına düşmüştür. Bu veriler Batı'da bir çeşit durağanlığa sebep olmuş ve Batı kendi eksenini etrafında dönmeye başlamıştır. Bu kendi etrafında dönüş süreci kavramların içlerinin boşaltılması sonucunu doğurmuştur. Artık her kavram televizyonlardan akmakta, insanlar teknolojinin onlara sağladığı bu rahatlık sayesinde herhangi bir şeyi derinlemesine düşünmemektedir ve iletişimi sağlamak adına yaratılan cansız kitle iletişim araçları kendilerine yüklenen işlevden yani aracı olma konumundan çıkıp bağımsız bir kendilik haline gelmiştir. Birey ise bu durumu çaresizlik içerisinde izlemektedir; her şeyin farkındadır fakat rahatlığından da taviz vermek istememektedir.

Baudrillard'ın örneğine bakacak olursak: Birey televizyonda Sudan iç savaşını, herhangi bir tuvalet kağıdı reklamıyla aynı duyarsızlıkla izlemektedir. Televizyonu kapattıktan sonra Sudan'daki iç savaş devam etse bile izleyen için bitmiştir. İşte bireyin yaşadığı bu evren simülasyon evrenidir. Her şey görüntülerden ibarettir ve cansızdır.

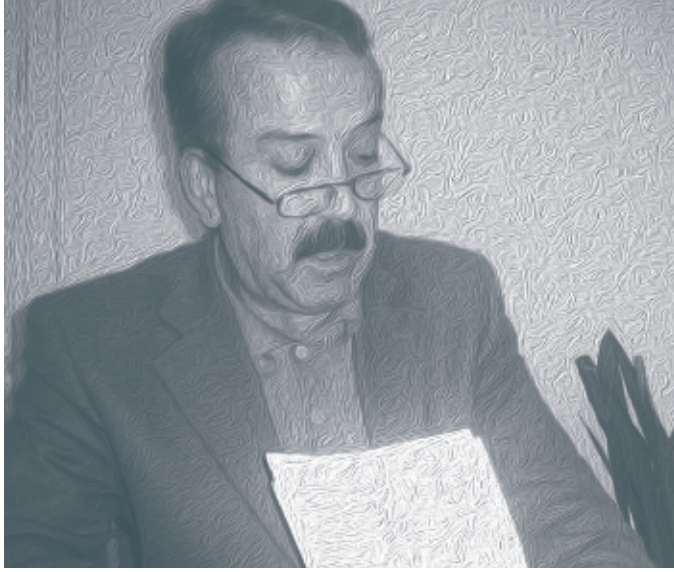
Batı toplumunda var olan sorunların büyük bir kısmı tüm dünyanın sorunları olmasına karşın her kültürün meseleleri ele alış yöntemleri bakımından farklılaştığını gözlemliyoruz. Filmin temelinde yatan sorun da bunlardan biri: **"İşçilerin yaşadığı sorunlar bütün dünyadaki işçilerin sorunlarıyla benzeşirken, kitabın yazarı ve filmin yapımcısının konuyu anlatmak için seçtikleri yöntem etik sınırları zorluyor ve sorunlarla boğuşan kesimlerin dimağına yepyeni bir yara açıyor."**





Samet YURTTAŞ  
Edirne Kapalı CİK,  
Öğretmen

# Maraş'ın Bin Miligramlık Türkü Dostu



**A**hmet Doğan İlbey, 1954 yılında Kahramanmaraş'ta doğdu. 1976 yılında memuriyete başladıktan sonra 'Yeni Düşünce ve Dolunay' gibi birçok edebiyat, kültür ve sanat dergisinde yazılar yayımladı. Kendini kitaplarına, sürekli okumaya ve yazmaya adanmış Kahramanmaraş'ın yetiştirmiş olduğu değerli bir yazarımız ve şairimizdir. İlbey, Türkiye Yazarlar Birliği (TYB), Kahramanmaraş şubesinin kuruluşunda yer almıştır. Türkiye Yazarlar Birliği'nin 2020 yılının "Yılın Yazar, Fikir adamı ve Sanatçıları" ödülü değerlendirilmesinde "Basın Fikir" dalında ödüle layık görülerek bu ödülünü kendi memleketi Maraş'ta almıştır.

6 Şubat 2023 tarihinde ülkemizde meydana gelen deprem felaketinde enkaz altında kalan **Ahmet Doğan İlbey** de kaybettiğimiz binlerce canımızdan biridir. Ahmet Doğan; dostlarıyla muhabbet etmeyi, memleket meseleleri hakkında fikir alışverişinde bulunmayı ve türkülerini çok severdi. Ruhunu hep muhabbet ve türkülerle beslemekteydi. Ne zaman bir türkü dinlese bütün memleketi kendine dert edinenek hüzünlenmekteydi. "Bu dünyaya eyvallah etmemek ve vecdin en katışıksız manevi gücünü yaşamak için günde bin miligramlık birkaç türkü dinlemek lazım." derdi. Ona göre türkülerin gücünü ehl-i hâl olan bilirdi.

Bir mecliste bulunduğu zaman yaşlı ve genç ayırt etmeksizin hiç kimsenin sözünü kesmez ve sonuna kadar dinlerdi. Ahır Dağı kadar yüce bir gönüle sahip olan, kalp kırma-maya her zaman özen gösteren biriydi. 6 Şubat tarihinde yaşanan deprem felaketinden önce yazmış olduğu son yazısında sanki şehadeti içine doğmuş gibi "ardımdan türküler söyleyin." demişti.

## Önemli Şahsiyetler

**İşte o son yazısından bir kesit:**

"Maraş'ta bir türkü olsam, Maraşlı hemşerilerim bir yanık türkü düzseler, bir hüzünlü türkü yaksalar arkamdan gam yemezdin. Maraş'ın oğlu olarak ardımdan dostlarım bir türkü söylesinler isterdim. Çünkü ben türküler söyleyerek, tekbir çekerek Fransız kâfirini kovan Maraşlı İslamların yani Türklerin çocuğuyum. Gücümün kaynağı türkülerdedir. Türkülerle yâd edilmeli türkülerle tarif edilmeliyim. Cenazem hazırlanırken İslam üzere önce bir Maraş türküsü söylenmeli başımda:

**"Maraş Maraş derler de yâr amman amman**

**Bu nasıl Maraş bu nasıl da Maraş  
Al kanlar içinde can veren kardaş..."**

Ardından da şu Maraş türküsü çağrılmalı:

**"Maraş'ın içinde bir çeşme akar  
İçerim içerim ciğerim yakar  
Şimdi garip anam yollara bakar  
Öldü diye haber edin sılama..."**

Arkamdan ağlayanlar, Maraş'ın şu yanık türküsünü söylesinler:

**"Ufak taşınan da uy amman amman bina  
yapılmaz  
Valla bir ben ölmeyinen gardaş Maraş  
yıkılmaz  
Gardaş kalk gidelim yoldaş kalk gidelim  
Yollar çamurlu kurusunda gidelim."**

Son yazısında bunları yazmıştı Ahmet Doğan. Türküler onun için kirli bir çağa karşı kuşanılan zırhtı.

## Ahmet Doğan'ın Adı Kütüphaneye Verildi

Depremde hayatını kaybeden Ahmet Doğan İlbey'in adı hatırasını yaşatmak için kütüphaneye verilmiştir. Türkiye Yazarlar Birliği İstanbul Şubesi'nin öncülüğünde; Maraş TYB Şubesi, Avcılar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Maraş On İki Şubat İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün iş birliğiyle hazırlanan Şehit Tebernuş Özler Ortaokulu kütüphanesine Ahmet Doğan İlbey'in adı verilmiştir. TYB İstanbul Şube Başkanı Mahmut Bıyıklı programda yapmış olduğu konuşmasında şunları söylemiştir:

**"Ahmet Doğan kitaba, kültüre, kütüphaneye dost bir şahsiyettir. Güzel insanlar yetiştirmekte meşhur olan Kahramanmaraş'ın yetiştirdiği en zarif adamlardan biridir. Eğer Maraş'ın karakteristik özellikleri bir insanda toplansa bu muhtemelen Ahmet Doğan olurdu."**

Bu vesileyle depremde kaybettiğimiz bütün vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet diliyorum.



**Şirin Ceren GÖMLEKSİZ**  
Eskipazar Açık ÇİK,  
Öğretmen

## Eğitim



# Dil Gelişimi ve Zekâ

**Birçok kaynakta dil ve zekâ üzerinde durulmuş tüm akademik çalışmalarda birbirleriyle ilişkisi üzerine görüş birliği sağlandığı görülmüştür. Peki, biz çocuğun gelişiminden birinci derecede sorumlu olan ebeveynler olarak neler yapabiliriz?**

**2** yaşına kadar çocuğun çıkardığı sesler ile zekâ arasında bağlantı kurulamadıysa da 2 yaş sonrası dil ve zeka ilişkisi kendisini göstermektedir. Gelişim bir bütündür. İhtime kadar görme becerisi de konuşmayı etkiler. Dil gelişimini görsel algılamaya da işitsel algılamaya gibi etkiler. Araştırmalar gösteriyor ki görme problemi yaşayan çocukların dil gelişimi akranlarından daha yavaştır. Bunun yanı sıra öğrenme ve olgunlaşma da dil gelişiminde ayrı bir öneme sahiptir. Fiziki olarak ses ve dil-ağız gelişimi çocukların sesleri çıkarabilmesi açısından önemlidir. Konuşma için olgunluk düzeyine erişen çocuğun sıradaki destek alanı öğrenmedir. Ebeveynlerden sonra çocuğun dil öğrenmesi yaşadığı çevre ile şekillenir. Çocuk, ilk konuşma girişimlerini kendi çabası ve çevre etkisiyle gerçekleştirir.

Dil gelişiminde kaynakların hemen hepsinde belirli yaş aralıklarında belirli beceri ve davranışların belirli dönemlerde gerçekleştiği üzerin-

de durulur. Gelişim sırası aynı olsa bile gelişim hızı çevresel uyarılardan etkilenir. Bebekle erken dönemlerde kurulan sözel iletişimin çocuğun dil gelişimi üzerinde belirleyici olduğu gözlemlenmektedir.

### Dil Becerisi ve Diğer Gelişim Alanları

Bilişsel ve sosyal-duygusal gelişimin sağlanması ile çocuğun çevresiyle iletişim kurması, dili kullanarak sorular sorması ve cevap alması sağlanır. Dil gelişimi için çocuğun motive olması, kaygılı bir ortam yerine kendini güvende hissedeceği bir ortamda büyümesi dil gelişiminde destekleyici etkenlerdendir. Yapılan çalışmalar, literatür taramaları, akademik incelemeler, tezler çocuğumuzun dil gelişimi hakkında yüzlerce doküman sağlar bizlere. Çocuğumuzla yapacağımız dil egzersizleri, etkinlikler oyunlarla ilgili birbirinden değerli öneriler verir bizlere. Biz de burada bir yaş için birkaç örnek paylaşacağız. Bu etkinliklere başlamadan önce dil

ve konuşma ile ilişkimizi irdelememiz gerekiyor. Bunu başarabilirsek belki de çocuğumuzun hazır olup olmadığını anlayabilir, gelişimine katkı sağlayabilir, konuşma engellerini ortadan kaldıracaktır.

Hepimiz dilini hiç bilmediğimiz bir dünyaya açtık gözlerimizi. Her şeyin ve herkesin yabancıydık. Büyüdük ve öğrendik. Eğer ilk seslerimizin ebeveynlerimizi nasıl heyecanlandığını hatırlasaydık kendimizle gurur duyardık. Hatırlasaydık biz ne kadar acemilik çektiysek bir bebek olarak daha fazlasını ebeveynlerimizin yaşadığını anlardık. Şimdi bebeğimizin doğuşuyla birlikte bizlerde acemileşecek, şaşırarak, deneyecek tıpkı bebeğimiz gibi emekleyecek, heceleyecek, yanlışlar yapacak, düzeltecek ve bebeğimizle şekilleneceğiz.

### 0-6 Ay Arası Etkinlikler

Bizi anlamayacağını düşünsek bile onunla konuşabiliriz. Bebeğin çıkarttığı sesleri tekrar edebiliriz. Hece seslerini tekrar edebiliriz. Nesnelerin adını tekrar edebiliriz. Bebeğimize isimle hitap edebilir ve ismine tepki vermesini sağlayabiliriz. Ninni söyleyebilir, şarkı ve türkü gibi sesli materyalleri kullanabiliriz. Tahta kaşık, plastik kap, metal kaşık gibi nesneleri birbirlerine dokundurarak çıkan sesleri bebeğimizin duymasını sağlayabiliriz.

### 6-12 Ay Arası Etkinlikler

Çocuğa birbirine dokundurduğunda ses çıkacak materyaller verilebilir. Renkli kâğıtlar, plastik, metal, tahta araçlar gibi. Bebekle konuşurken bebeksi konuşmalar ve yanlış telaffuzlar yapmadan onunla doğal, basit, yavaş, anlaşılır, tekrar eden kısa tümcelerle konuşmalıyız. Kapı zili çaldığında, telefon çaldığında, kapı otomat sesi duyulduğunda, bir nesne yere düştüğünde çocuğumuza her defasında bu sesi tanıtabiliriz.

İlk bir yılın ardından neler yapabileceğimizi gelecek sayımızda birlikte değerlendireceğiz. Keyifli okumalar dileriz.





Ümmü GÖKDEMİR  
Hüseyin Turgut Personel Eğitim Merkezi  
Psikolog

## Personelimizden Gelenler

# Koruyucu Aile

Çocuklar ruhsal, fiziksel ve sosyal çevrelerinin sağlıklı olabilmesi için aileye ihtiyaç duyarlar. Aile dediğimiz olgu; biyolojik, manevi veya koruyucu aile şeklinde olabilmektedir.

**K**oruyucu aile olarak tabir ettiğimiz kavram, çeşitli nedenlerle öz ailesi yanında bakımları bir süre için sağlanamayan çocuklarımızın kendi aile ortamlarında eğitim, bakım ve yetiştirilme sorumluluğunu kısa veya uzun süreli olarak, ücretli veya gönüllü statüde devlet denetiminde paylaşılan, hissettikleri toplumsal sorumluluğu gösterebilen uygun aile olarak tanımlanmaktadır.

“

Koruyucu aile, psikolojik ve sosyal çevre ile desteklenerek çocuğun travmalarından uzaklaşmasına, davranış sorunlarını aşmasına yardımcı olur.

**“Çocuklar yaşamış oldukları travmalar nedeniyle anı, duygu ve duyular sonucu oluşan örüntülere maruz kalmaktadırlar. Çocuğun ilerleyen süreçte sağlıklı olabilmesi için çocukluk döneminde koruyucu aile desteği olarak çocuk bu dönemi atlatmalıdır.**



25 ile 65 yaş aralığında bulunan, en az ilkokul mezunu, düzenli geliri bulunan, evli/bekâr veya çocuklu/çocuksuz herkes koruyucu aile olabilir. Bunun yanında koruyucu ailelerin çocuğun bakımını engelleyecek bir sağlık probleminin olmaması ve belirli suçlar ile ilgili adli sicil kayıtlarının olmaması şartları bulunmaktadır.

Çocuklar, ebeveynleri ile iletişim kurabilecekleri, ebeveynler arası sağlıklı bir ortamın olduğu bir yuva isterler fakat çocukluk çağında yaşamış oldukları aile travmaları çocuğun duygusal, fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimini olumsuz etkilemesinin yanı sıra davranış sorunları yaşamasına da sebep olabilir. Yaşadığı travmalar nedeniyle koruyucu aile, psikolojik ve sosyal çevre ile desteklenerek çocuğun travmalarından uzaklaşmasına yardımcı olabilir.

Kortenkamp ve Ehrle, 2002 yılında yaptıkları çalışmalarda koruyucu aile yanında kalan çocukların ruh sağlıklarının zayıf olduğunu, duygusal ve davranışsal sorunlar yaşadıklarını, travmaları nedeniyle kırılgan oldukları sonucuna ulaşmıştır. Yapılan başka bir araştırmada, travmaları nedeniyle çocukların sevgi ve ilgi görme, güvende olma, ait olma, güvenli bağlanma,

otonomi, kimlik gelişimi, duyguların tanınması ve ifade edilmesi gibi temel duygusal gereksinimlerini karşılayamama sorunları yaşadıkları ortaya konmuştur.

Çocuklar yaşamış oldukları travmalar nedeniyle anı, duygu, biliş ve duyular sonucu oluşan örüntülere maruz kalmaktadırlar. Çocuğun ilerleyen süreçte sağlıklı olabilmesi için çocukluk döneminde koruyucu aile desteği olarak çocuk bu dönemi atlatabilir. Koruyucu aile sayesinde çocuğun; fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi sağlanarak yaşayacağı en ufak olumsuz bir durumun tespiti ve müdahalesi kolaylaşmış olacaktır.

Koruyucu aileler; kendi biyolojik çocukları olmalarına rağmen çocukları üniversiteye gittiği için evlendikleri için veya kendi biyolojik çocukları olmadığı için koruyucu aile olduklarını belirtmişlerdir. Koruyucu ailesi oldukları çocuklarla ilk başta bağlanma ve iletişim gibi sorunlar yaşadıklarını söylemiş olsalar da zamanla bu durumu aştıklarını, güzel bir tablo oluşturduklarını, pişman olmadıklarını, dönem dönem sorunlar yaşadıklarını fakat bu tür sorunların biyolojik aileler arasında da yaşanabileceğini ifade etmişlerdir.

Kaç yaşında olursa olsun, kim olursa olsun herkes mutlu bir ailesinin olmasını ister. Bazen biyolojik olan ailesinden göremediklerini duygusal yakınlarından gören çocuklar her ne kadar başta inkâr etmeye çalışsalar da belli bir süreden sonra ilgiye hayır diyemeyerek direnç göstermeyi bırakırlar. Çünkü ilgi ayna gibidir, gösterirsen yansır.







**Gamze BOLATCAN**  
Akdağmadeni Açık ÇiK,  
İnfaz ve Koruma Memuru



# ZAMANIM YOK!

**H**emen hemen herkesin aynı hastalıktan muzdarip olduğu, olmayanların bile akıma uyduğu, işin içinden çıkamayıp strese girdiği, işlerin aksadığı önemli bir sorundur zamansızlık. Oysa geçmişe nazaran teknoloji, bizim yapacağımız birçok işi bizden daha sürede hallediyor da biz yine de zaman bulamıyoruz. Suyu kuyudan çekmiyor, elektriği kendimiz üretmiyor, ürünleri her mevsim ekip biçmiyoruz. Hatta artık mevsimi değilken bile meyve ve sebzelere ulaşıyoruz.

Sırf yiyeceklere değil sevdiklerimize bile dakikalar içinde telefon sayesinde ulaşıyoruz da yine de bir türlü zaman yetiştiremiyoruz. Algıların pençesinde "Zamanım yok!" sözüyle can veriyoruz. Sosyal medyayı gereğinden fazla kullanmak, her şeyi akılda tutmaya çalışmak, yapılacaklar listesine sahip olmamak, yarım kalan işleri tamamlamamak, zamanımızı neye harcadığımızı bilmeyecek kadar kendimizi tanımamak, önemli işleri erteleyip detaylarda boğulmak, aynı anda birçok işi yapmaya çalışarak verim alamayıp yorulmak, uzun sohbetler, saatler süren alışverişler, dış etkenleri hesaba katmamak zaman tuzaklarından yalnızca birkaçıdır. Zamanı iyi değerlendirmek için bu zaman tuzaklarından kurtulup planlama yaparak zamanı en verimli şekilde değerlendirmek çözüme katkı sağlayacaktır.

Bazen o kadar meşgul oluruz ki yaptıklarımızın gerçekten önemli olup olmadığını ya da gerekli olup olmadığını sorgulamayı zaman kaybı olarak görüyoruz. Günü kurtaracak çözümlerle anlık ferahlık yaşar, bu yükten kaçabileceğimizi düşünürüz. Oysa çözülmeyen sorunlar bir kenarda durmaz, ağırlığına ağırlık ekler ve kişiyi takatsizleştirir. Yarım kalan işlerin tamamlanması, yapılacakların olduğu bir listeye sahip olmak, listede önceliklere yer vererek işleri gruplandırmak takibi kolaylaştıracağı gibi hem düşünceleri düzenleyip beyni olumsuz bir şekilde meşgul etmeyecek hem de diğer işleri halletmek için gereksiz yere zaman kaybına neden olmayacaktır.



**Tuba UYANIK**  
Manisa T Tipi Kapalı CİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

# Engelibeli Düşünceler

*“Yürürsen yakındır, bakarsan uzak”* diye bir söz vardır. Bu sözü ilk okuduğumda o anda kurduğum düşünceler, kafamın içinde uçuşan düşünceler, anlam veremediğim ruh halim bir anda yerli yerine oturdu. Düşüncelerime ket vurduğumu anlayıp **“yapamam”** diye başlamaya üşendiğim işlerimi bir bir yapabileceğimin, gidemem sandığım her yere gidebileceğimin inancı doğdu içime.

### Neden yapamazdım ki? Üstelik önümde çok güzel örnekler varken...

İnsanoğluyuz işte uğraşmak istemediğimizde, bizlere zor geldiğinde çeşitli bahaneler üretip kendimizi kandırmayı nasılda beceriyoruz. Oysaki her şey bizim elimizde değil mi? Niçin gücümüzün farkında değiliz? Risk almak, kaybetmek, yenilmek bizi niçin korkutuyor? Artık yaşamamız engelibeli bir yoldan geçtiğinin farkına varmamız gerekmiyor mu?

Genelde ailelerimiz bizlere garantili bir hayat benimsememizi öğütler. Bizler de bunu çeşitli bahanelerle düşüncülerimize, hayallerimize, yapmak istediğimiz mesleğe, evleneceğimiz insanın seçimine, gitmek istediğimiz yollara, giyeceğimiz kıyafete hatta alacağımız arabaya kadar yaşadığımız, büyüdüğümüz kültüre entegre ediyoruz. Daha yolun başındayken olumsuz düşüncelerle hareket ederek vazgeçip yaşa-

dığımız kültüre nasıl da adapte oluyoruz. Varmak istediğimiz yol belki de çok engelibeli değil ve biz daha yola çıkmadan her şeyden vazgeçiyoruz.

Psikolojide yer alan Psikolog Martin Seligman'ın **“Öğrenilmiş Çaresizlik”** kavramı tam da bu durumu anlatıyor. Pasif davranışların düşüncelerimize yerleşmesi durumu. Ön yargılarımızla biçimlendirdiğimiz duygu ve düşüncelerimiz içinde hapsolmuş, ne istediğini bilmeyen bireyler olabiliyoruz.

### Peki, bu durumdan kurtulmak için ne yapabiliriz?

Gitmek istediğimiz yol ne kadar engelibeli de olsa o yola çıkmaya değer diye düşünüyorum. İçimizde oluşturduğumuz ön yargılarımızı, çevremizin dayatmaya çalıştığı teorileri akıl ve mantık süzgecinden geçirerek ulaşmak istediğimiz yerlere varmanın tadını çıkarmalıyız. İçimizdeki gücü keşfetmeli, o yolu yürümeliyiz. İşte o zaman daha mutlu daha pozitif ve daha enerjik olabiliriz.

Yaşam bir mucizedir. Neyin nerede ve ne zaman olacağı belli değil. İsteddiğimiz hayatı, kurduğumuz düşünceleri gerçekleştirmek için harekete geçmenin tam sırası. Hayat ertelenemeyecek kadar güzel. Ne olursa olsun yüzünüzden gülümsemeyi ve azmi eksik etmeyin. Sağlıklı günler...





**Abdullah KAYA**  
Nazilli E Tipi Kapalı ve Açık ÇİK,  
Öğretmen

# Tarih: 1716...

**Bir yanda 1699 Karlofça Antlaşması ile ilk defa büyük toprak kaybına uğrayan ve kaybettiği toprakları geri almak isteyen Osmanlı ordusu diğer yanda ise tüm Macar topraklarını hakimiyetine katarak büyük moral bulan güçlü Avusturya ordusu son kozlarını savaş meydanında oynamak için karşı karşıyadırlar, son sözü artık ordular söyleyecektir.**

Osmanlı ordusu, 1699 Karlofça Antlaşması ile inanılmaz bir toprak kaybına uğramıştı. Bu, imparatorluğun ilk büyük toprak kaybı idi. Osmanlı Sultanı Muhteşem Süleyman'ın vefatından sonra Osmanlı İmparatorluğu eski gücünden uzaklaşmaktaydı. Batılı devletlerin coğrafi keşiflerle zenginleşerek teknoloji alanında ilerlemesine Osmanlı Devleti ayak uyduramamıştı. Batılı güçlerin desteğiyle yer yer çıkan isyanlar sert yöntemlerle bastırılmasına rağmen içten içe devletin zayıflamasına neden olmaktaydı. Vergi sisteminde yaşanan aksaklıklar, büyük coğrafyaya yayılan imparatorluk masraflarının her geçen gün artması gelir gider dengesinde büyük farkların yaşanmasına neden olmaktaydı.

Azalan gelirlere karşın harcamalar oldukça artmıştı. Yeniçeri Ocağına asker alımında yaşanan büyük sorunlar devletin yaşadığı en büyük problemlerden biriydi. Asker defterlerinde kayıtlı binlerce asker olmasına rağmen bunların bazıları ordu görevine çağırıldığında hazır bulunmamaktay-

dı. Bu durum hem hazır asker sayısının düşmesine hem de ekonomik anlamda devletin kasasından büyük bir meblağın boş yere harcanmasına neden olmaktaydı. İmparatorluğun ekonomik ve askeri alanda eksikliklerini gören, gün geçtikçe zayıflamasını fırsat bilen Batılı devletler, Osmanlı Devleti'ne sudan bahaneler ile savaş açtılar. Yaklaşık 16 yıl süren savaşların ardından Osmanlı Devleti kendine karşı oluşan Haçlı ordusuna karşı başarılı mücadeleler vermesine rağmen maalesef ağır bir yenilgi ile barış antlaşması imzalamak zorunda kaldı. Çok ağır şartları olan **Karlofça Antlaşması** ile Osmanlı Devleti ilk defa büyük bir toprak kaybı yaşadı.

1699'dan sonra Osmanlı İmparatorluğu dış siyasetini kaybedilen toprakları geri almak üzerine kurdu. Bunun üzerine kara birliklerine ve donanma kuvvetlerine '**hazır ol**' emri verilerek gerekli hazırlıkların yapılması ivedi olarak sağlandı. İşte böyle bir dönemde 1713 yılında sadrazamlığa yükselen **Ali Paşa'nın** en büyük amacı kaybedilen



1699'da Karlofça'da (bugünkü Sremski Karlovci, Sırbistan) düzenlenen barış konferansı.



Karlofça Antlaşmasının resmi belgesi. Venedik'teki Doge Sarayı'nda sergilenmektedir.

## Tarihin Arka Sokağı

toprakları geri almaktı. Bunun için gerekli hazırlıkları yapan **Ali Paşa** ilk hedef olarak **Mora'nın alınmasını** işaret etti. Karlofça Antlaşması'ndan sonra Akdeniz'de Venedikliler sürekli olarak Osmanlı ticaret gemilerine saldırmaktaydı. Bununla yetinmeyen Venedikliler, Osmanlı topraklarında bulunan Karadağ halkını da Osmanlı İmparatorluğu üzerine kışkırtmaktaydı. Venedik Devletine bu faaliyetlerinden vazgeçmesi gerektiğini bildiren mektubuna Venedikliler'den olumlu cevap verilmemişti. Bunun üzerine **Ali Paşa** orduya ve donanmaya emir vererek sefer hazırlıklarına başladı. Karadan ve denizden yapılan kuşatma ve başarılı savaşların ardından **Mora Yarımadası tamamen fethedildi**. Fethedilen Mora Yarımadası'na gerekli Osmanlı memurları atanarak burası Osmanlı eyaleti haline getirildi.

Mora Yarımadası'nın fethi ile **Sadrazam Ali Paşa'ya** olan güven artmış ve Osmanlı halkı tarafından bu fetih büyük bir sevinç ile karşılanmıştı. Hedeflerini büyüten **Ali Paşa** için artık yeni hedef Avrupa topraklarında kaybedilen diğer yerleri geri almaktı. Mora'nın tekrardan Osmanlı topraklarına katılmasını hazmedemeyen Avusturya, Osmanlı İmparatorluğu'ndan Venedikliler'den alınan yerlerin iadesini ve uğradığı maddi kayıpların karşılanması talebinde bulundu. Osmanlı İmparatorluğu bu teklifleri reddetti. Artık savaş kaçınılmazdı. **Sadrazam Ali Paşa**, Avusturya Devleti'nin bu pervasız tutumuna harp meydanında gerekli cevabı vermek üzere donanmayı **Korfu'ya** göndermeye, kendisi de Avusturya Seferi'ne çıkmaya karar verdi. Hazırlanan büyük Osmanlı ordusu **Ali Paşa** önderliğinde İstanbul'dan yürüyüşe çıktı. **Belgrad'a** kadar ilerleyen Osmanlı ordusu otağ kurarak savaş planlarını harp meclisinde görüşmeye başladı. Harp meclisinde Tımsıvar'a kadar ilerlenerek Avusturya ordusunun bu bölgeye çekilmesi talebi reddedildi. Harp meclisinde Rumeli Beylerbeyi **Sarı Ahmet Paşa'nın** teklifi kabul edilerek ordunun Varadin tarafına ilerlemesine karar verildi.



Peterwardein Savaşı ( Jan Pieter van Bredael , 1720 civarı, Viyana Askeri Tarih Müzesi)

Savaş hazırlıkları yapılmasına yapılmıştı ama Osmanlı ordusunda ciddi bir sorun vardı. Sayıca düşman ordusundan fazla olunmasına rağmen savaşın kaderini belirleyecek olan mühimmat ve savaş topu eksikliği vardı. Ayrıca ordunun Avusturya ordusunu hazırlıksız yakalaması için hemen hücum emri verilmesi talepleri de geri çevrilince avantaj Avusturya ordusuna geçmişti. İlk gün karşılıklı top atışlarıyla geçen savaş ikinci gün meydan savaşına döndü.



Peterwardein Savaşı'nda ele geçirilen Türk devlet çadırı

Savaşta üstünlüğü ele geçiren Avusturyalılar, Osmanlı ordusuna ağır kayıplar verdirdi. Osmanlı ordusu sağ cenah komutanı **Ahmet Paşa** yaşanan çatışmalar sırasında şehit düştü. Bunu gören Sadrazam **Ali Paşa** askerinin cesaretini artırmak için atına atlayarak düşman üzerine yalın kılıç hücumu kalktı. İşte tam bu esnada alınına isabet eden bir mermi ile şehadete ulaştı. **Ali Paşa'nın** şehit olması askerin savaşma şevkini de kırmıştı. Tarihe "**Petervaradin Savaşı**" olarak geçen bu savaş Osmanlı ordusunun ağır yenilgisi ile sona erdi.

İmparatorluğun eski günlerine dönmesi için kaybedilen toprakları almaya çalışan ve bu uğurda şehadete yürüyen **Sadrazam Şehit Ali Paşa** Osmanlı Devleti'nde üç buçuk yıl sadrazamlık yapmıştır. **Şehit Ali Paşa** gözü karalığı, sert mizacı ve hayırsever yapısıyla tanınmıştır. Merkezi otoriteyi güçlendirmesi ile beraber devletin masraflarını kısarak bütçeyi rahatlatmış ve üstün hizmetleri ile tarihimizdeki yerini almıştır.

Tarihimizin arka sokaklarında kalmış bugün belki de birçoğumuzun unuttuğu büyük kahramanlarımız mevcuttur. Bizler için asıl olan tarihimize ve güzide kahramanlarımıza bakarak yarınımızı daha güzel şekillendirmektir. Unutulmamalıdır ki hiçbir şey geçmişten bağımsız değildir ve gerçek zafer unutanların değil hatırlayanlarındır.





**Ayşe ÇOLAKOĞLU**  
Erciş A Tipi Kapalı ÇİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

## Bunları Biliyor Musunuz?

# Dünyaca Ünlü Markaların Logoları Nasıl Tasarlanmıştır?

Logo; bir ürünün, firmanın ya da hizmetin isminin harf ve resimler kullanılarak sembolleştirilmesidir. Amblem-den farklı olarak ayırt edici özellikler yanında firmanın ismini de yansıtır. Logo yazmak için kullanılan yazı karakterleri yeni tasarlanabileceği gibi mevcut yazı karakterleri de kullanılabilir. Dünya çapında ün yapmış birçok marka logoları ile özdeşleşmiştir. Bu logoların her birinin ayrı bir hikâyesi vardır. Bunlardan birkaçı şöyledir:



**Alfa Romeo:** Logonun tasarımı İtalya'nın Milano şehriyle ülkenin soylu ailesi Visconti etrafında döner. Kırmızı, haç soyluluğunu beyaz zemin ise halk ve köylüleri simgeler. Taç giymiş engerek yılanı ise soylu Visconti ailesinin armasından alınmıştır.

**Apple:** Dünyanın en bilinen firmaları arasında yer alan bilgisayar ve telefon markasının hem adının anlamı hem de logosu bilindiği üzere elmadır. Logonun neden elma olduğu ile ilgili birçok hikâye mevcuttur. Bunlardan birine göre yoksul bir aileden gelen Steve Jobs'un çocukluğunda okuldaki öğlen yemeği bir elmadır. Arkadaşlarının beslenme çantalarında çeşit çeşit kurabiyeler, turtalar,

çörekler bulunurken onun çantasında her zaman elma vardır. Bu nedenle yoksullukla geçen bu çocukluk yılları Steve Jobs'a ilham olmuştur. Apple logosuyla ilgili başka bir hikâye de Steve Jobs'un kız arkadaşının bozuk elma yiyerek ölmesidir. Bunun sonucunda onu sonsuza kadar yaşatmak isteğiyle bu logoyu oluşturduğudur.

**Audi:** Logoda bulunan dört halka, yüzük olarak nitelendirilir ve araba birliği için bir araya gelip ittifak kurmuş olan dört firmayı simgeler. Audi ismi firmanın eski yöneticilerinden Mühendis August Horch tarafından verilmiştir. Markaya kendi ismini vermeyen Horch, Latince karşılığı olan Audi ismini seçer.

**BMW:** BMW logosuna bakıldığında ikisi mavi ikisi beyaz dört adet alan görülür. Bu mavi beyaz alanlar dönen bir pervaneyi simgeler. Çünkü adının açılımı 'Bayerischen Motoren Werke' olan firma I. Dünya Savaşı sırasında uçak motorları üretmiştir. Mavi-beyaz renkli sembol 1917 yılından bu yana korunmuştur.

**Coca Cola:** Logonun tasarımcısı Coca Cola'nın mucidi olan Eczacı Pemberton'un ortağı olan Frank Robinson'dur. İki C harfinin mükemmel bir estetik oluşturacağını düşünür ve kendi el yazısı ile Coca Cola'nın bugün halen var olan logosunu oluşturur. Logo nefis ve taze anlamına gelmektedir.

## Bunları Biliyor Musunuz?



**Ferrari:** İtalyan kontesin 1923 yılında firma kurucusu Enzo Ferrari'ye hediye ettiği at maskotu logonun tasarımına ilham kaynağı olmuştur. Logonun ana renkleri olan sarı ve kırmızı ise firma sahibinin yaşadığı şehir Modena'yı ve yarışa olan sevgiyi simgeler.

**Google:** Google ismi *'googol'* kelimesinin üzerinde oynanarak oluşturulmuştur. Edward Kasner isimli Amerikalı matematikçinin yeğeni olan Milton Sorotta tarafından bulunan *'googol'* sözcüğü 1 ve 10'un ardından 100 sıfırın gelmesi ile oluşan rakamı temsil eden matematiksel bir terimdir. Son haliyle Google olan terim, Google Inc'in dünya çapındaki mevcut her bilgiyi organize etme amacını temsil eder. Google logosu bu ismin ışığında şekil kazanır.

**Lacoste:** Meşhur bir tenisçi aynı zamanda modacı olan Fransız Rene Lacoste, 1926 yılındaki şampiyonayı kazandığında kendi tasarımı olan beyaz bir gömlek giyer. Bu gömleğin özelliği nemi tutan hafif bir kumaştan yapılmış olmasıdır. Hemen sonrasında 1927'deki Davis kupasında timsah derisi bir bavul üzerine oynadığı bahis sebebiyle Amerikan basını ken-

disine 'timsah' lakabını takar. Bu olaydan sonra arkadaşı Robert George kotlarda giydiği kıyafete bir timsah resmi çizer ve timsah logosu böylece oluşur.

**Mercedes-Benz:** Dünyada en çok tanınan markalardan biri olan Mercedes'in üç uzantılı yıldız figürü markanın kara, hava ve sudaki gücünü temsil eder. Logonun mucidi Gottlieb Wilhelm Daimler'dir.

**Michelin:** Edouard Michelin 1987'de bir fuarda üst üste yığılmış otomobil lastiklerini görünce *"Kolları ve bacakları olsa adama benzeyecek."* der ve bunun üzerine reklamcıya lastiklerden yapılmış bir adam çizimi sipariş eder ve *"Bibendum"* adı verilen lastik adam doğar.

**Mitsubishi:** Üç kanadı baklava şeklindeki logoda samuray armasından esinlenilmiştir. Firmayı kuran iki Japon ailenin tercih ettikleri sembol sorumluluk bilincini, centilmenliği ve cemiyetler arası uyumu simgeler.

**Nike:** Nike'nin çalışanlarından olan Jeff Johnson, bir gece rüyasında eski Yunan tanrısı Nike'ı görür. Patronu Phil Knight, ürettiği ürün için 'Dimension 6'

adını kullanmayı düşünürken bu rüya markanın isminin değişmesinde etkili olur. Ünlü spor markası *"Nike"* ismini alırken logo da 35 dolara bir öğrenciye yaptırılır.

**Nissan:** Markanın daire içine yazılmış ismi güneşin doğuşuyla Japon bayrağındaki beyaz zemin içerisindeki kırmızı noktayı simgeler. Logo, dürüstlüğü ve samimiyeti temsil eder.

**Opel:** 21 Ocak 1863'te girişimci Adam Opel tarafından kurulur. Opel, önceleri sadece dikiş makineleri ve bisiklet üretir. 1899 yılında otomobil üretmeye başlar. Logodaki tekerlek güveni şimşek ise hızı simgeler.

**Peugeot:** Peugeot firmasının asıl işi testere ve testere levhalarıdır. Aslan gibi *'güçlü'* sloganıyla satılan bu ürünlerdeki aslan logosunu Fransızlar daha sonra ürettikleri arabalarda da kullanmaya başlar.

**Renault:** Renault'un baklava şekilli logosunun bulunuşu 1930'lu yıllara dayanır. Logo, klasik ve durgun şekliyle geleceği simgeler. 1992 yılında yapılan küçük değişikliklerle şu an bütün Renault markalarında kullanılan yeni haline kavuşmuştur.

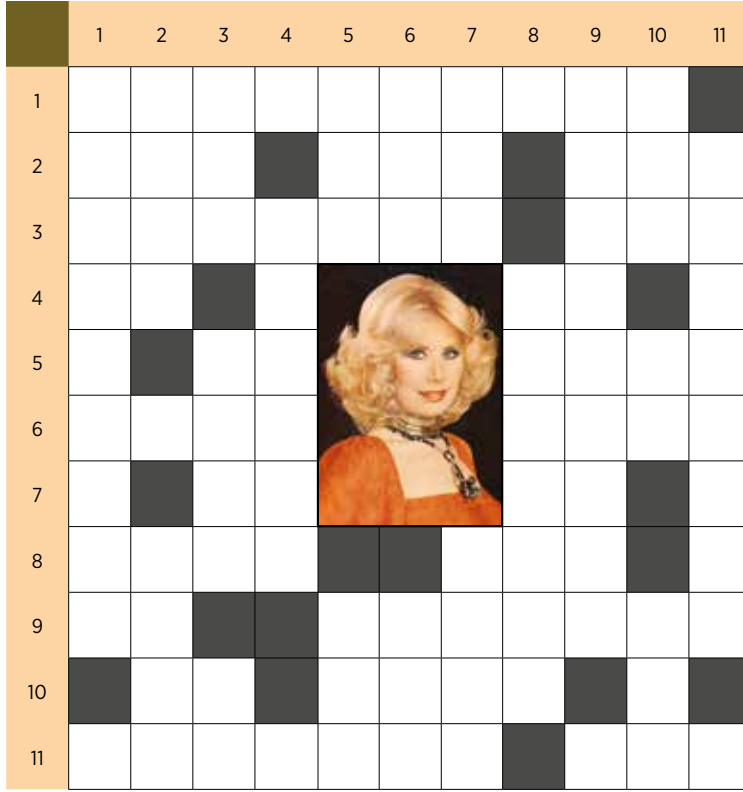




**Mehmet VARNALI**  
Silifke M Tipi Kapalı CİK,  
Uzman Öğretmen

# Bulmaca

## kare bulmaca



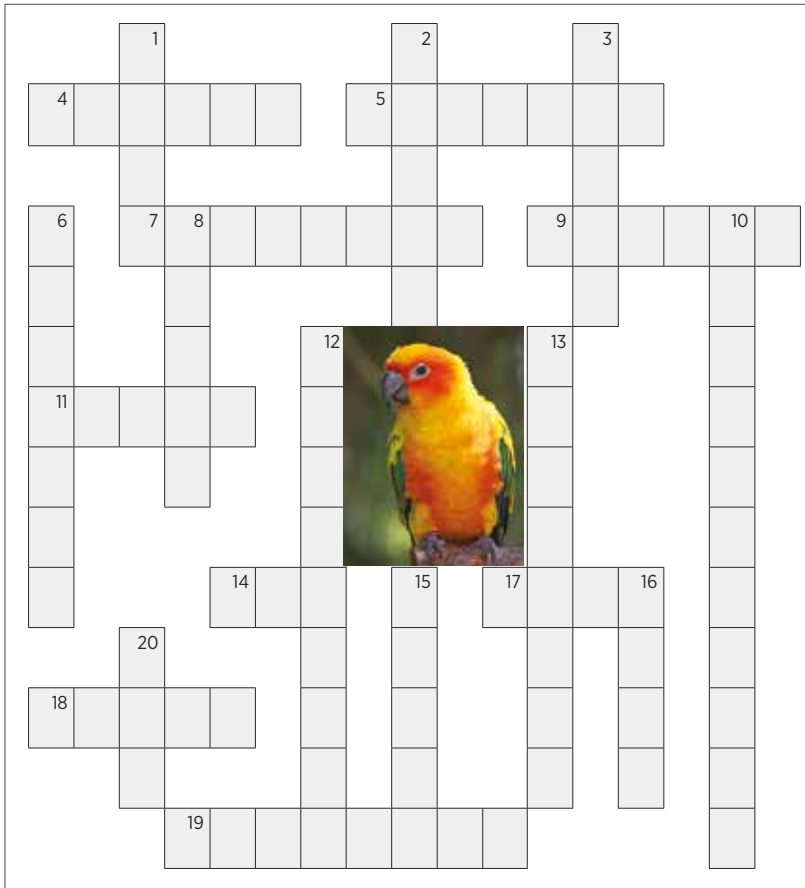
### SOLDAN SAĞA

- 23 Mayıs 1040 tarihli meydan muharebesi
- İran'dan geçerek Kuzey Hindistan'a yerleşen halk veya bu halktan olan kimse - Oy - Hukuka uygunluk
- Asya'da bir ülke - İngilizce kadın (kısaltma)
- Klorun simgesi - Germanyumun simgesi
- Berilyumun simgesi - Organik bileşiklerin bileşimine giren karbon ve hidrojen atomları grubu
- Halk şairi - Ofis
- Bir nota - İlaç
- Din ve devlet işlerini birbirine karıştırmayan - Boyut olarak genelden büyük cüsse
- Eli işe yatkın, işini iyi yapan, becerikli, usta - Bir siyasal örgütün etkin üyesi
- Binek hayvanı - Bakar
- Rusya'da bir şehir - Vücut olarak dinç, sağlıklı olanlar için kullanılan bir tabir

### YUKARIDAN AŞAĞI

- Nurhan isimli kanto sanatçısı
- Asya'da bir göl - Paylama
- Afrika'da bir nehir - İtalya'da bir şehir - Bir tür cetvel
- Ekime elverişli toprak ya da ekilen yer, tarla
- Sunma - ABD'de kullanılan uzunluk ölçüsü birimi
- Üfleli bir çalgı - Kayınbirader
- Avuç içi - Beddua, ah etmek
- Güçsüz, zayıf
- Ünlü bir polisiye roman yazarımız
- Taneli bir meyve - İridyumun simgesi - Caka, çalım, gösteriş
- Değişik sayıda akortlu tahta ya da metal çubukların yan yana, gam sırasıyla dizilmesinden oluşan, iki değnekle vurularak çalınan bir çalgı

## sarmal bulmaca



- Cem Yılmaz'ın bir filmi
- Değer anlamında bir erkek ismi
- Simitle beslenen kuş
- Yüksekten uçan kuş
- En çok konuşan kuş
- Ötücü sarı kuş
- En taklacı kuş
- Geometrik bir şekil
- Karadenizliler'in en sevdiği kuş
- Şanlıurfa'nın bir ilçesi
- En güzel, en iyi anlamlarında bir isim
- Çok hızlı hareket edebilen göçebe kuş
- Sadece deniz üzerinde uçabilen kuş
- Geniş, düz ve verimli alanlar
- İnsanın ruhsal yetkinliği
- Küllerinden doğan masal kuşu
- İtalya'da yer alan bir yanardağ
- Ömrü uzun kuş
- Bir güvercin türü
- Adını hızlı ve faydalı bir böcekten alan kuş



18 HAZİRAN

# Babalar Günü

*Kutlu Olsun*

DEĞER



DEĞER



[www.cte.adalet.gov.tr](http://www.cte.adalet.gov.tr)