

DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI
125

Mayıs
2024

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü **06**

Ayın Önemi **10**

Gezi **34**

ICPA ve EUROPRIS ile Türkiye'nin Ev Sahipliğinde
Konferans Düzenlendi

Bandırma Vapurundan
Milli Mücadelenin Zaferine Giden Yol

Danimarka



Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

f ctedegerdersisi

cte.adalet.gov.tr

Tüm Annelerin
Anneler Günü

Kutlu Olsun



DEĞER
Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ

DEĞER

125

Mayıs 2024

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
Dilek DEREBAŞI • Ferhat ÇELİKER
Gamze BOLATCAN • Hatice AYDOĞDU
Hüseyin ÖZTÜRK • İsa TİYEK
M. Recep KOLCU • Mehmet VARNALI
Melike AKCURA YULDAŞ
Muhammed Emin GEYLANI
Murat NAMDAR • Mustafa GÜNAY
Nevgül DUMAN • Nurgül AÇIKGÖZ
Onur KAYA • Samet YURTTAŞ
Şirin Ceren GÖMLEKSİZ • Ümmü GÖKDEMİR
Yasin YILMAZ • Yaşar İNCİ

KONUK YAZARLAR

Ahmet Can KORKMAZ • Mehmet ŞAHİN

REDAKTÖRLER

Murat Ali KIRBIYIK • Umur Tuğay YÜCEL
Celal CEYLAN • Mehmet VARNALI
Ayşe ÇOLAKOĞLU

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Halil İbrahim GÜNEŞ
Hayri TURHAL

İLETİŞİM

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

Grafik Tasarım

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

Baskı

Ankara Açık ÇİK 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

20/05/2024



cte.adalet.gov.tr

Editörün Notu



Hakan ERDEM

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Değerli Okurlar,

İletişim, bireyler arasındaki en temel etkileşim biçimidir ve birçok alanda başarının anahtarıdır. Ancak etkili iletişim becerisi sadece sözlü iletişimle sınırlı değildir. Yazılı iletişim, beden dili ve empati gibi unsurlar da bu becerinin önemli birer parçasıdır.

Etkili iletişim becerilerini kullanmak özellikle yazılı iletişimin sağlandığı dergi ve gazete gibi süreli yayınlarda etkinlikle donanmış bir birikimi gerektirmektedir. Güzel yazmak, etkili dil kullanmak, tesirli anlatım tekniği uygulamak gibi beceriler doğuştan gelen yetenekler değildir. Bu kazanımlar kişinin kendisini okuyarak, araştırarak ve yazarak geliştirmesiyle sağlanabilir. Sürekli olarak kendini geliştirmek, geri bildirimleri değerlendirmek ve iletişim becerilerini iyileştirmek başarılı bir iletişimci ve yazar olmanın yolunu açabilir.

Dergi yazarları, kelimelerin sihirli dokunuşlarıyla insanların düşlerine ve gerçeklerine dokunan yetkinlik kazanmış sanatçılardır. Ancak sadece bir kalem ve bir kağıtla yetkin bir dergi yazarı olunmaz. Bu işin altından kalkabilmek için belirli yetkinliklere sahip olmak gerekir.

Dergi yazarlarının en temel yetkinliklerinden biri yaratıcılık ve hayal gücüdür. Bu sanatçılar, sıradan kelimeleri harika hikâyelere dönüştürme kabiliyetine sahiptirler. Hayal güçlerini kullanarak okurları farklı dünyalara götürür ve onları hayal edemedikleri yerlere sürüklerler.

Dergi yazarları, kelimelerin dansını ustalıkla yapabilen dil ve ifade becerisine sahip olmalıdırlar. Doğru kelimeleri doğru yerde kullanma yeteneği, okurları etkilemenin ve onların duygularını harekete geçirmenin anahtarıdır. Bu yazarlar kelimeleri ustaca kullanarak okurların zihinlerinde unutulmaz izler bırakırlar.

Dergi yazarları, yazdıkları konular hakkında derinlemesine bilgi sahibi olmalı ve doğru bilgiyi okurlarla paylaşmalıdırlar. Araştırma yapma yeteneği ve bilgi birikimi, yazıların güvenilirliğini artırır ve okurların güvenini kazanır. Bu nedenle dergi yazarları bilgiye aç ve sürekli öğrenmeye istekli olmalıdırlar.

Dergi yazarları, farklı konular ve tarzlarla çalışabilme yeteneğine sahip olmalıdırlar. Her derginin ve her okur kitlesinin farklı beklentileri olabilir, bu nedenle yazarlar esnek olmalı ve değişen ihtiyaçlara uyum sağlayabilmelidirler. Adaptasyon yeteneği, başarılı bir dergi yazarının vazgeçilmez özelliklerinden biridir.

Dil ve ifade becerisi, araştırma ve bilgi birikimi, esneklik ve adaptasyon gibi yetkinlikler bir dergi yazarının başarılı olmasını sağlayan unsurlardır. Bu nedenle dergi yazarlarının sürekli olarak kendilerini geliştirmeye ve yeteneklerini pekiştirmeye odaklanmaları önemlidir.

Değer dergimizin kıymetli yazarları yukarıda belirttiğimiz yetkinliklere sahip olan, sürekli araştıran, kendini geliştiren ve zengin ifadelerle siz değerli okurlarımıza özel yazılar hazırlayan bir ekipten oluşuyor. Kendini tekrar etmeden, gelişen ve geliştiren dergi sloganına özgün eserler kazandıran bütün yazarlarımıza teşekkürlerimizle...

DEĞER İÇİNDEKİLER

MAYIS • YETKİNLİK

BAŞYAZI: 05

Yetkinlik; bilgi ve becerilerin doğru zaman ve yerde doğru şekilde uygulanabilmesidir. Bir kişinin sahip olduğu bilgi ve becerilerin, gerektiğinde sorumluluk almak, karar vermek ve problemleri çözmek için de kullanılabilir olması gerekir. Bu, kişinin sadece teorik olarak değil pratikte de etkili olmasını sağlar. Doğru zamanda doğru kararları almak, sorunları çözmek ve hedeflere ulaşmak için gereken pratik becerilere sahip olmak da yetkinliğin önemli unsurlarındandır.

EDİTÖRDEN: 01

Dergi yazarlarının en temel yetkinliklerinden biri yaratıcılık ve hayal gücüdür. Bu sanatçılar, sıradan kelimeleri harika hikâyelere dönüştürme kabiliyetine sahiptirler. Hayal güçlerini kullanarak okurları farklı dünyalara götürür ve onları hayal edemedikleri yerlere sürüklerler. Dergi yazarları, kelimelerin dansını ustalıkla yapabilen dil ve ifade becerisine sahip olmalıdırlar. Doğru kelimeleri doğru yerde kullanma yeteneği, okurları etkilemenin ve onların duygularını harekete geçirmenin anahtarıdır. Bu yazarlar kelimeleri ustaca kullanarak okurların zihinlerinde unutulmaz izler bırakırlar.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü: 06

ICPA ve EUROPRIS ile Türkiye'nin Ev Sahipliğinde Konferans Düzenlendi

Ayın Önemi: 10

Bandırma Vapurundan Milli Mücadele'nin Zaferine Giden Yol

Aile: 12

Serebral Palsili
Çocuklarda Oyun Seçimi

Eğitim: 16

Taşınabilir Bilgi: Mobil Öğrenme ile Yeni Bir Yolculuk

Sağlık: 20

Sadece Çocukken Geçirdiğimizi Sandığımız Menenjit Nedir?



İletişim: 21

Kararsızım

Bilim: 22

Ozon Tabakası

Kişisel Gelişim: 24

Değer Sizensiz Etik Sizensiz

Psikoloji: 26

Kendine Kötü Davranıyorsun!

Bir Fotoğraf Bir Hikâye: 28

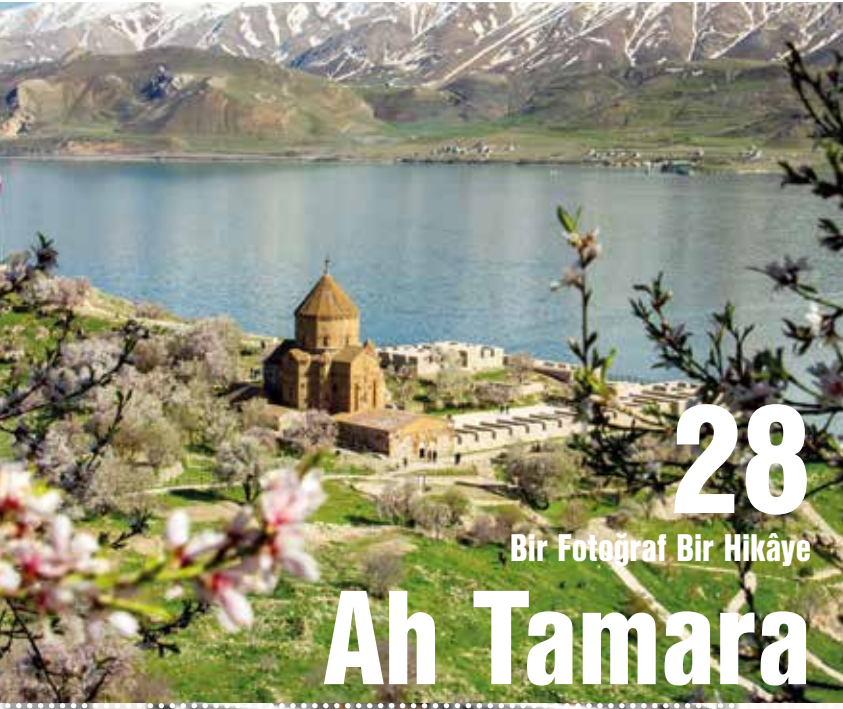
Ah Tamara!

Şiir: 30

İstanbul

Foto Değer: 32





28

Bir Fotoğraf Bir Hikâye

Ah Tamara



16

Eğitim

Taşınabilir Bilgi: Mobil Öğrenme İle Yeni Bir Yolculuk



34

Gezi

Danimarka

Gezi: 34

Danimarka

Edebiyat: 44

Dostluk

Bunları Biliyor Musunuz?: 46

- Döner Kapılar Neden Kullanılır?

- Matematikte X Harfi Neden
Bilinmeyi Temsil Eder?

Tarih: 48

Kuşçubaşı Eşref

Maneviyat: 52

Yetkinlik/Liyakat

Personelimizden Gelenler: 53

İnsanlık Ailesinin Rotasında

Peygamber ve Gençlik

Hayatın İçinden: 54

İçinizdeki Sizle Tanışın

Personelimizden Gelenler: 55

Güneşten Gelen Enerji

Sinema: 56

Takip

Spor: 60

Spor Yaralanmaları ve Alınacak
Önlemler



Canlılar Alemi: 62

Deniz Kaplumbağaları (Caretta
Caretta)

Bulmaca: 64

Siz Neredeyse Derginiz Orada!

Değer dergimiz Turkcell Dergilik ve Türk Telekom e-dergi uygulamalarında.

Bütün operatörlerden dergilik uygulamasını indirerek dergimizi okuyabilir, kaydedebilir, paylaşabilirsiniz.



<https://cte.adalet.gov.tr/Home/Dergi/1>



Merhaba Değerli Okurlar,

İnsanlığın temel dayanağı olan değerleri konu aldığımız “Değer” dergimizin mayıs sayısında, belirli bir alanda bilgi, beceri ve deneyime sahip olma kapasitesini ifade eden ‘yetkinlik’ değeri ile karşınızdayız.

Yetkinlik, bireyin belirli bir görevi ya da işlevi etkili bir şekilde yerine getirebilme kabiliyetidir. Bu nedenle çalışma hayatında, eğitimde, sosyal çevrede ve hemen hemen her alanda yetkin olmak, başarılı olmanın temel unsurlarından biridir. Ancak yetkinlik sadece bilgi ve becerilerle değil aynı zamanda tutum, davranış ve deneyimlerle de ilgilidir.

Diğer bir ifadeyle yetkinlik; bilgi ve becerilerin doğru zaman ve yerde doğru şekilde uygulanabilmesidir. Bir kişinin sahip olduğu bilgi ve becerilerin, gerektiğinde sorumluluk almak, karar vermek ve problemleri çözmek için de kullanılabilir olması gerekir. Bu, kişinin sadece teorik olarak değil pratikte de etkili olmasını sağlar. Doğru zamanda doğru kararları almak, sorunları çözmek ve hedeflere ulaşmak için gereken pratik becerilere sahip olmak da yetkinliğin önemli unsurlarındandır.

Yetkinlik ayrıca sürekli gelişmeyi de içerir. Teknolojinin hızla değiştiği günümüz dünyasında, bir işte veya bir alanda yetkin olmak, sürekli olarak bilgi ve becerileri güncellemeyi gerektirir. Bu nedenle başarılı bireyler genellikle öğrenmeye ve gelişmeye açık olanlardır.

Sonuç olarak yetkinlik başarının temel taşlarından biridir. İyi bir iş performansı, etkili iletişim ve kişisel gelişim için gerekli olan donanımların kazanılması ve bu kazanımların geliştiril-

mesi önemlidir. Bu nedenle bireylerin ve kurumların yetkinlik odaklı bir yaklaşım benimsemeleri hem kişisel hem de profesyonel başarıyı artırmada önem arz etmektedir.

Değerli Okurlar,

İçerisinde bulunduğumuz mayıs ayının diğer önemli konusu, Türkiye'nin milli bayramları arasında özel bir yere sahip olan “19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı”dır. Bu bayram ülkemizin bağımsızlık mücadelesinin başlangıcını ve gençliğin önemini simgeler. 19 Mayıs 1919, Türk milletinin işgal altındaki topraklarından kurtuluş mücadelesini başlatmak için Atatürk önderliğinde Samsun'a çıkışının yıl dönümü olarak kutlanmaktadır.

Mustafa Kemal Atatürk'ün Samsun'a çıkarak Milli Mücadele'yi başlatması, Türk milletinin bağımsızlık ve özgürlük arayışında önemli bir dönüm noktasıydı. Bu tarihi adım, Türk milletinin yeniden dirilişini ve varoluş mücadelesini başlatmıştır. Atatürk, Samsun'da yaptığı konuşmasında gençlere büyük bir sorumluluk yüklemiş ve onları ülkenin geleceği olarak görmüştür. Bu nedenle 19 Mayıs aynı zamanda Türk gençliğinin bayramı olarak da kutlanmaktadır.

19 Mayıs, Türkiye'nin milli ve tarihi mirasının önemli bir parçasıdır. Bu özel günde Türk milleti; bağımsızlık mücadelesinin önemini hatırlar, gençliğe olan inancını ve güvenini vurgular ve ülkenin geleceğine olan umudunu tazeler. Bu vesileyle, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı kutluyor, Türk gençliğinin daha güçlü yarınlarla hep birlikte ilerlemesini diliyorum.

ICPA ve EUROPRIS ile Türkiye'nin Ev Sahipliğinde Konferans Düzenlendi

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'nün ev sahipliğinde yapılan "Ceza İnfaz Kurumlarında Teknoloji Konferansı (TIC)" ve "Yenilikçi Ceza İnfaz Kurumu Altyapısı Konferansı (IPIC)" İstanbul'da düzenlendi.



Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, Türkiye tarihinde bu zamana kadar yapılmış ceza infaz alanındaki en geniş katılımlı uluslararası iki farklı konferansa ev sahipliği yaptı.



İstanbul Kadıköy'de bir otelde düzenlenen konferanslara 60 farklı ülkeden 568 ülke temsilcisi katıldı. Konferanslarda 70 çalıştay 100 sunum gerçekleştirildi.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü



Programın açılışını Adalet Bakanı Yılmaz Tunç yaptı. Bakan Tunç, ceza infaz kurumlarını eğitim merkezleri olarak kabul ettiklerini ve suçlunun ıslahı için önemli adımlar attıklarını dile getirdi. Son bir yıl içerisinde ceza infaz kurumlarında 12 bin 809 kurs düzenlendiğini ve 158 bin kişinin bu kurslardan faydalandığını ifade etti.



Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürü Enis Yavuz Yıldırım, "Türk ceza infaz hizmetlerinin dünya standartlarında iyileştirildiğini" vurguladı.



ICPA Başkanı Peter Severin, "Dijital rehabilitasyon" temasıyla gerçekleştirilen konferansın ceza infazındaki teknoloji konularında çalışanları bir araya getirdiğini belirtti.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü



Yıldırım, “Uzaktan Eğitim Yönetim Sistemi sayesinde personelimize çağın gerektirdiği nitelik ve kalitede eğitim sunuyoruz.” dedi. Ayrıca, BİPES (Bireyselleştirilmiş Personel Eğitim Sistemi) ile sağlanan yazılımın uluslararası alanda ödüllendirildiğini belirtti.



Yıldırım, konferans kapsamında ICPA Başkanı Peter Severin ve beraberindeki heyet ile Azerbaycan, Kosova ve Senegal heyetleriyle toplantılar gerçekleştirdi. Görüşmelerde, ceza infaz kurumlarının işleyişine ilişkin iş birliği konusunda istişarelerde bulunuldu.



Adalet Bakanı Yılmaz Tunç Değer dergisi standını ziyaret etti.



Konferanslara katılım sağlayan konuklar için Devlet Halk Dansları Topluluğu tarafından kültürümüzün zenginliğini yansıtan muhteşem bir gösteri sergilendi.

İstanbul'un sembolik mekânlarından Yenikapı Mevlevihanesi'nde düzenlenen sema gösterisi katılımcılara unutulmaz anlar yaşattı.



Uluslararası heyetler ceza infaz kurumlarını ziyaret etti.

Ziyaretler sırasında ülkemizin ceza infaz sistemi hakkında bilgi verildi ve kurumların işleyişi detaylı bir şekilde aktarıldı.

CTE'NİN EV SAHİPLİĞİYLE DÜZENLENEN ULUSLARASI KONFERANSLARDA 60 FARKLI ÜLKEDEN KATILIMCI YER ALDI

Europa ve ICFA tarafından Türkiye ev sahipliğinde düzenlenen konferanslarda 60 farklı ülkeden 568 katılımcı yer aldı. 337 katılımcının yer aldığı "Ceza İnfaz Kurumlarında

Teknoloji Konferansı" için 10 Genel oturumda 35 çalıştay ve 7 tanesi Türkiye'den olmak üzere toplam 48 sunum gerçekleştirilirken, 231 katılımcının yer aldığı

"Yenilikçi Ceza İnfaz Kurumu Altyapısı Konferansı"nda, 7 Genel oturumda, 35 çalıştay ve 5 tanesi Türkiye'den olmak üzere toplam 42 sunum gerçekleştirildi.

Arnavutluk	Hırvatistan	Hollanda	Uganda	Mısır	Malezya	Bosna Hersek	Giney Afrika
Angola	Danimarka	Norveç	Birleşik Arap Emirlikleri	Finlandiya	Malta	Gürcistan	Türkmenistan
Australya	Estonya	Filipinler	İngiltere	İrlanda	Fas	Haiti	Suudi Arabistan
Avusturya	Fransa	Burundi	Amerika Birleşik Devletleri	Kazakistan	Nijerya	Macaristan	Özbekistan
Belçika	Almanya	Singapur	Azerbaycan	Kosova	Polonya	Maldivler	
Bulgaristan	Gana	İsviçre	Çin	Kuveyt	Portekiz	Moğolistan	
Kamerun Cumhuriyeti	İtalya	İsviçre	KKTC	Lüksemburg	Romanya	Karadağ	
Kanada	Letonya Cumhuriyeti	Tayland	Çek Cumhuriyeti	Uganda	Senegal	Kuzey Makedonya	

337 katılımcının yer aldığı "Ceza İnfaz Kurumlarında Teknoloji Konferansı" için 10 Genel oturumda 35 çalıştay ve 7 tanesi Türkiye'den olmak üzere toplam 48 sunum gerçekleştirilirken, 231 katılımcının yer aldığı "Yenilikçi Ceza İnfaz Kurumu Altyapısı Konferansı"nda, 7 genel oturumda, 35 çalıştay ve 5 tanesi Türkiye'den olmak üzere toplam 42 sunum gerçekleştirildi.



Fotoğraf: Cesim Seker

Bandırma Vapurundan Milli Mücadele'nin Zaferine Giden Yol

16 Mayıs 1919...

“Galata rıhtımından Bandırma vapuru Samsun'a gitmek için yola çıkıyor. Vapurda milletini ve ülkesini kendine dert edinen bir grup vatansever ve onların kararlı duruşları var. Milli Mücadele'nin ilk adımını attıklarından belki de haberleri olmayacak. Tarihin onlara çizmiş olduğu bu yolda ne geri dönmeyi düşünüyorlar ne de vazgeçmeyi. Tek amaçları vatanın düşman işgalinden kurtarılması ve milletin bağımsızlığı. Başlarında sarışın mavi gözlü bir dev. Dalgalar vurdukça vapura haykırıyor: Vatan bölünmez bir bütündür, parçalanamaz.”



Samet YURTTAŞ

Edirne F Tipi Yüksek
Güvenlikli Kapalı Ceza
İnfaz Kurumu
Öğretmen

Milli Mücadele'nin ilk adımı böyle başlamıştı. Daha Samsun'a çıkmadan önce Mustafa Kemal Paşa ve silah arkadaşları Galata rıhtımındayken düşman tarafından parsel parsel işgal edilen, işgal edilemeyen yerlerin ise işgale açık hale getirildiği vatani düşünüyorlardı. Yüz binlerce şehidin kanıyla sulanan bu topraklardan vazgeçilemezdi. Memleketin dört bir yanında azınlıklar isyan etmeye başlamış ve halkımızı kendi öz yurtlarından çıkarmaya çalışıyorlardı. Bu sebeplerden ötürü

“Milli Mücadele”yi başlatacak bir lider ve acilen atılması gereken adımlar vardı. İşte bu vapur yolculuğu kurtuluş mücadelesini başlatacak ilk adımdı.

Mustafa Kemal, 9. Ordu Müfettişi olarak Samsun'a görevlendirildi. Mustafa Kemal'in 9. Ordu Müfettişliği'ne atanması 30 Nisan 1919'da Padişah Vahdettin'in onayından geçmiş 6 Mayıs'ta Mustafa Kemal'in yetki ve görev alanı ile ilgili yönerge kendisine verilmiş ayrıca tüm kolordulara ve sivil yöneticilere bildirilmişti. Bu

“Mustafa Kemal’in Kurtuluş Savaşı sonundaki asıl amacı milli egemenliğe dayalı tam bağımsız yeni bir Türk devleti kurmaktır. Bu yüzden Anadolu’da mitingler yaparak özellikle stratejik bölgelerde halkı bilinçlendirmeyi ve silahların teslim edilmemesini amaçladı.

yetki ve görev yönergesi zamanın Genelkurmay İkinci Başkanı Albay Kâzım (İnanç) tarafından hazırlandı. Mustafa Kemal Paşa’ya bu kadar geniş yetki veren bu tarihî tayinin sıkı kontrole rağmen nasıl hazırlanıp kabul edildiği bir muammadır.

Mustafa Kemal’in Samsun’daki görevleri öncelikli olarak şu şekildeydi: Bölgede iç güvenliğinin sağlanması, düzenli hale

getirilmesi ve bu düzensizliğin çıkış sebeplerinin tespit edilmesi, bölgede dağınık bir halde varlığından söz edilen silah ve cephanenin bir an önce toplatılarak uygun depolara konması ve korunması, çeşitli yerlerde birtakım sivil teşekküllerin varlığı ve bu teşekküllere yönelik ileri sürülen asker topladığı, ordunun el altından bu teşekkülleri koruduğu şeklindeki iddialar araştırılmalı, doğru ise yasaklanmalı ve bu gibi teşekküllerin kaldırılmasıydı. Bu görevler Mustafa Kemal’e üstlendiği asıl görev için başlangıçta çok büyük kolaylıklar sağlamış, kendisine asker-sivil tüm yöneticilerle görüşmek, karar vermek, verdiği kararları uygulamak imkânı kazandırmıştır.

Mustafa Kemal’in Anadolu’da başlattığı hareket ilk başlarda çok fazla önemsenmemiştir. Ancak ilerleyen süreçte İngilizlerin dikkatini çekmiş ve onlar Mustafa Kemal’i bir tehdit olarak görmeye başlamışlardır. Bu nedenle de İngiliz General Milne, Harbiye Nezaretine şikâyetle bulunarak Mustafa Kemal’in İstanbul’a geri çağrılmasını istemiştir. Bunun üzerine Harbiye Nezareti Mustafa Kemal’in derhal İstanbul’a dönmesini emretmiştir. Ancak milletini yalnız bırakmak

istemeyen ve vatan topraklarının tehlikede olduğunun farkında olan Mustafa Kemal İstanbul’a geri dönmeyi reddetmiştir. 9. Ordu Müfettişliği’nden ve ordudan da istifa etmiştir. Artık kendini tamamen Kurtuluş Savaşı’na ve vatanın korunmasına adanmıştır. Bu durumu şu sözleriyle özetlemiştir: *“Ben 1919 senesi Mayıs ayı içinde Samsun’a çıktığım gün elimde hiçbir kuvvet yoktu. Yalnız büyük Türk milletinin asaletinden doğan ve benim vicdanımı dolduran yüksek ve manevî bir kuvvet vardı. İşte ben bu ulusal kuvvete, bu Türk milletine güvenerek yola çıktım.”*

Mustafa Kemal’in bu kararlı duruşu, vatanına ve milletine olan bağlılığı onu halkın gözünde bir lider ve başkomutan yapmıştır. Halkın milli mücadeleye ve bağımsızlığa olan inancı artmıştır. Mustafa Kemal’in Kurtuluş Savaşı sonundaki asıl amacı milli egemenliğe dayalı tam bağımsız yeni bir Türk devleti kurmaktır. Bu yüzden Anadolu’da mitingler yaparak özellikle stratejik bölgelerde halkı bilinçlendirmeyi ve silahların teslim edilmemesini amaçladı. Halkı bilinçlendirmek için mitingler yapıldı. Havza’da başlayan mitingler daha sonra bütün Anadolu’ya yayıldı. Her geçen gün halkın Kurtuluş Savaşı’nın kazanılacağına dair inancı artıyordu. Bu mücadelenin sonunda zafer milletin oldu. Mustafa Kemal’in Samsun’a çıkışıysa Milli Mücadele fikrinin eyleme dönüştürülmesi, düşman işgaline karşı bir başkaldırı mahiyetinde oldu. 19 Mayıs 1919 tarihi Milli Mücadele’nin ilk adımı, kurtuluş mücadelesinin meşalesinin ateşlendiği, yeni Türk devletinin temellerinin atıldığı bir tarihtir. Bu nedenle Mustafa Kemal Paşa ve kahraman silah arkadaşlarını bir kez daha saygı ve rahmetle anıyorum. Yaşasın tam bağımsız Türkiye Cumhuriyeti!

Kaynak: Özüçetin, Y. (2004)





Serebral Palsili Çocuklarda Oyun Seçimi



Onur KAYA

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

Serebral Palsi (SP)

Serebral palsi (SP) ilk kez 1800'lü senelerde Ortopedist William John Little tarafından tanımlanmıştır. Serebral palsi kalıbını ise ilk kez 1800'lü senelerin sonuna doğru Sir Osler kullanmıştır. Serebral palsi, henüz gelişimini tamamlamamış beyinde ilerleyici olmayan bir bozukluğa bağlı, kalıcı postür ve aktif hareketin bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Normal seviyelerin dışında bir kas tonusu, derin tendon reflekslerde ve postüral kontrol reaksiyonlarında değişiklikler gibi klinik bulgular içermektedir. Serebral palside motor bozukluklara ilave olarak duyu algı bozuklukları, öğrenme güçlükleri, iletişim becerilerinde eksiklik ve konuşma bozuklukları da eşlik etmektedir.

Yapılan araştırmalarda Türkiye’de 2-16 yaş aralığındaki çocuklarda serebral palsi görülme sıklığı 1000 canlı doğumda 4,4 olarak saptanmıştır ve bu oran gelişmiş ülkelerde 1,2-2,5 arasında değişmektedir. Ancak son zamanlarda tıbbi tedaviler ve teknolojilerin gelişmesi ile beraber erken doğan ve immatür bebeklerin yaşam şansının yükselmesiyle gelişmiş ülkelerde serebral palsi görülme ihtimali de paralel olarak artmaktadır.

“ ocukların en sevdiği oyuncaklardan biri olan top seçimi yaparken plaj topları ya da köpük toplar tercih edilmelidir. Eşleştirme oyunları için büyük tahta bloklar kullanılmalıdır. Eldeki kalem, teneke vb. gibi tüm nesneleri birer müzik aletine dönüştürüp oynayabilirsiniz.



Serebral Palsili ocuklarda Oyun ve Oyuncak Seçimi

Oyun; ocukların birçok şeyi keşfettiği, kendini tanıdığı, yeni bilgiler öğrendiği ve eğlendiği bir deneyimdir. Normal gelişim gösteren çocukların aksine özel gereksinimli çocukların oyun ihtiyaı değerlendirilirken takvim yaşı değil gelişim basamaklarındaki durumu esas alınır. Oyun vasıtasıyla ocuk sadece eğlenmekle kalmaz hayata dair ilk adımlarını atarak keşiflerini yapar ve yeni deneyimlere kucak açar. Gerek kaba motor becerileri gerekse ince motor becerileri oyun sayesinde geliştirilir. Özel eğitime gereksinim duyan çocuklarda bu motor becerileri geliştirmek adına oynatılan oyunların ve oyuncakların seçiminde fizyoterapist ve psikoloğlara danışılması maksimum verim almak için önem teşkil etmektedir.

Motor Becerilerin Gelişimi İçin Öneriler

Oyun vasıtasıyla serebral palsili çocuğun motor becerilerini geliştirmek için verilecek ilk öneri doğru pozisyona dairdir. Doğru pozisyondaki çocuk, oyuncacı istediği gibi kullanıp keşfeder ve verim alır. Belli aralıklarla çocuğun pozisyonu değiştirilmeli ve çocuğa farklı boyuttaki oyuncaklar verilmelidir. Oyuncaklar çocuğun ulaşabileceği bir yerde olmalıdır.

Duyu ve Algı Gelişimi İçin Öneriler

Görme duyusunun gelişimi için odadaki ışıklandırmanın yoğunluğunu ayarlayın ve yatağın konumunu pencereye göre değiştirin. Tat duyusunun gelişmesi için çocuğa mümkün olduğunca farklı gıdalar tattırın. Koku duyusunun gelişimi için farklı kokulara yönelik oyunlar oynatın. Dokunma duyusu için farklı sıcaklıkları deneyin. Çocuğu bir salıncakta sallamak hareket kabiliyetini geliştirecektir. Ayrıca yüzme aktiviteleri bedensel algısını geliştirmede yardımcı olacaktır.

İletişim Becerilerinin Gelişimi İçin Öneriler

Oyun sayesinde çocukların dil ve iletişim becerileri de gelişmektedir. Bu sayede çocuğun kelime hazinesi gelişir, çevresini keşfeder, öğrenir ve eğlenir. Karşılaştığı problemlere oyunda öğrendiği deneyimler ışığında çözümler üretir. Oyun yoluyla çocuk, akranlarıyla ve başka kişilerle iletişim kurar.



Çocuklarla Oynayabileceğiniz Bazı Oyunlara Örnekler

Serebral pasili hastası çocuklara yönelik bazı oyunlar mevcuttur. Örneğin, yüzünüzü gizleyin ve ondan sizi bulmasını isteyin. Çocuğunuzu tekerlekleri olan bir nesne inşa etmesi ve hareket ettirmesi için teşvik edin. Bir topa tekme atmasını ya da herhangi bir şeyin sesini taklit etmesini ve şekil resim eşleştirmesi yapmasını isteyin.

“ Gerek kaba motor becerileri gerekse ince motor becerileri oyun sayesinde geliştirilir. Özel eğitime gereksinim duyan çocuklarda bu motor becerileri geliştirmek adına oynatılan oyunların ve oyuncakların seçiminde fizyoterapist ve psikologlara danışılması maksimum verim almak için önem teşkil etmektedir.



Duyusal Beceriler İçin Öneriler

Çocukların benlik saygısını artırıp duygularını ifade etmesi için oyun büyük fırsatlar sunar. Bu sebeple oyun içinde gerçek duygu fotoğrafları gösterilirken duygu öğretimi yapılabilir. Daha sonra günlük yaşam içinde pekiştirme yapılabilir.

“Oyun sayesinde çocukların dil ve iletişim becerileri de gelişmektedir. Bu sayede çocuğun kelime hazinesi gelişir, çevresini keşfeder, öğrenir ve eğlenir. Karşılaştığı problemlere oyunda öğrendiği deneyimler ışığında çözümler üretir. Oyun yoluyla çocuk, akranlarıyla ve başka kişilerle iletişim kurar.

Oyuncak Önerileri

Çocukların en sevdiği oyuncaıklardan biri olan top seçimi yaparken plaj topları ya da köpük toplar tercih edilmelidir. Eşleştirme oyunları için büyük tahta bloklar kullanılmalıdır. Eldeki kalem, teneke vb. gibi tüm nesneleri birer müzik aletine dönüştürüp oynayabilirsiniz. Yapboz seçiminde tutacakları olanlar seçilmelidir.

Oyuncakları Uyarlamak İçin Bazı Öneriler

Kaymaması için oyuncakların altına keçe yerleştirilebilir. Tablet gibi elektronik cihazlar öğretici oyunlar için kullanılabilir. Tekerlekli sandalye kullanan bir çocuk için yükseltilmiş kum havuzu hazırlanabilir. Ayrıca uyarlanmış halde birçok oyuncak da satılmaktadır. Alınıp direkt kullanılabilir.

Serebral Palsi ve Müzik

Müzik sayesinde çocuklar hem bireysel hem de grup etkinlikleri yaparak eğlenirken öğrenirler. Özel gereksinimli çocuklarda müziğin amacı onları müzik alanında donatmak değildir. Amacımız; müzik aracılığıyla onların sosyal becerilerini geliştirmek, kendilerini ifade etmelerini sağlamak, iletişim becerilerini geliştirmek ve bağımsız birey olmaları için onlara destek olmaktır. Müzik sadece serebral palsili çocuklar için değil tüm özel gereksinimli çocukların gelişiminde büyük rol oynayan bir mihenk taşıdır.

Kaynaklar

1. Ciddi, P. (2018). Serebral Palsili Çocuklarda Video Temelli Oyun Tedavisinin Tedavi Yoğunluğuna Etkisi. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi. s. 1-128
2. Konuk, Ö. (2017). Özel Eğitimde Oyun. (ed. Aydan Aydın). Cerebral Palsy ve Oyun (içinde). Pegem Yayınları: Ankara. s. 218-227



Taşınabilir Bilgi: Mobil Öğrenme ile Yeni Bir Yolculuk



Şirin Ceren GÖMLEKSİZ

Eskipazar Açık
Ceza İnfaz Kurumu
Uzman Öğretmen

Eğitimde Teknoloji ve Geleneksel Metotlar: Birbirini Destekleyen İkili

Eğitim durağan olmayan, canlı ve gelişime açık yapısı ile her dönem kendine özgü adımları atmaktadır. Daha iyi bir eğitimin nasıl sağlanacağı her zaman gündemde olan sorulardandır. Eğitim, gerek sosyolojik gerek ekonomik birçok alanda çağın ihtiyaçları doğrultusunda kendini hep güncel tutmaya çalışmıştır.

“ Mobil cihazlar bir işletim sistemine sahip işlemci ve belleği olan cihazlardır. Uygulamalarla işitsel, gorsel, etkileşimde olabilir. Bu cihazlar kablolu internet ağı, Wi-fi, GSM operatörü vb. dijital dünyaya bağlanabilirler. Eğitim materyali olarak kullanılan telefonlarımız ihtiyaç olmaktan çıkmış bir gereklilik olmuştur.

Kağıdın ve matbaanın eğitim sürecine dâhil olması ile bilginin saklanması ve yaygınlaştırılması kolaylaşmıştır. Bilginin dalgalar vasıtasıyla iletimini sağlayan radyo ve televizyon gibi kaynakların eğitimcilerin dikkatini çekmesi ile bu metot sürece dâhil olmuştur. Sisteme her dâhil olan materyal bir öncekinin yerine geçme gibi bir görev üstlenmez. Kağıt, kalem hâlâ kullanımdadır ve her yenilik öncekini destekleyici olarak işlev görmektedir.

Günümüzde büyük bir hızla ilerleyen teknolojinin eğitim sisteminden uzak tutulması düşünülemez. Projeksiyon cihazları ve bilgisayarlar günümüzde en çok yararlanan materyaller arasındaki yerini almıştır. Bilgisayar destekli öğrenme, uzaktan eğitim, internet destekli öğrenme, mobil öğrenme gibi kavramların çatısı olarak e-öğrenme literatürde yerini almıştır.



Eğitim

Mobil Öğrenme ile Bilgiye Ulaşım: Öğrenmeyi Cebinize Taşıyabilirsiniz

Mobil öğrenme, mobil cihazlar kullanılarak gerçekleşen öğrenme olarak tanımlanabilir. Literatür tarandığında mobil destekli öğrenme metodu kullanıldığında öğrenenin en uygun olduğu yerde, en uygun olduğu zamanda eğlenerek öğrenme gerçekleştiği gözlemlenmiştir. Kullanım kolaylığı sağlayan mobil öğrenmeler **bilgisayarların, tabletlerin**, diğer dijital materyallerin yerini almaya başlamış ve tüm hızıyla daha da yaygınlaşmıştır.

Alanyazın incelendiğinde görülmektedir ki 20. yy öğrencileri ile 21. yy öğrencileri öğrenme biçimleri olarak farklılık taşımaktadırlar. 21. yy dünyasında ilerlemek için dijital okuryazarlık becerileri gibi becerilere sahip olunması ve yeni çıkan teknolojileri kullanabilme yeterliliğinin bulunması gerekmektedir. 21. yy becerilerini gruplayan literatür dört grup tanımlamıştır ve bunlardan biri de bilgi, medya ve teknolojik becerilerdir.



“Günümüzde teknolojinin eğitim sisteminden uzak tutulması düşünülemez. Projeksiyon cihazları ve bilgisayarlar günümüzde en çok yararlanılan materyaller arasındaki yerini almıştır. Bilgisayar destekli öğrenme, uzaktan eğitim, internet destekli öğrenme, mobil öğrenme gibi kavramların çatısı olarak e-öğrenme literatürde yerini almıştır.”

Mobil öğrenme (m-öğrenme) araçları birçok teknolojiyi içinde taşır. M-öğrenme ile öğretmen, öğrencileri istediği yerde ve zamanda takip edebilmekte öğrencilere dönütler verebilmektedir.

Mobil cihazlar bir işletim sistemine sahip işlemci ve belleği olan cihazlardır. Kendisi için tasarlanmış uygulamalarda işitsel, görsel, titreşim vererek öğrenenle etkileşimde olabilir. Bu cihazlar kablolu internet ağı, Wi-fi, GSM operatörü vb. dijital dünyaya bağlanabilirler. Eğitim materyali olarak kullanılan telefonlarımız giderek ihtiyaç olmaktan çıkmış bir gereklilik olmuştur. Mobil cihazlar çevrim içi ve çevrim dışı olarak kullanılabilirler.

Mobil Öğrenmenin Güçlü ve Zayıf Yönleri

Alanyazın incelendiğinde bu özellikleri şöyle sıralayabiliriz:

Avantajları

- Öğrenci motivasyonunu artırması
- Taşınabilir olması
- Ölü zaman olarak tanımlanan sıra bekleme, boş zaman vb. zaman yönetiminde etkili kullanılabilmesi
- İşlevsel olması ve bilgiye hızlı ulaşım sağlaması
- Kolay ve hızlı olması ile öğrenenler ve öğretmen arasında hızlı iletişim sağlaması
- Ek maliyet istememesi
- Kullanımı kolay ara yüzlere sahip olması
- Aktif öğrenmeyi desteklemesi



- Öğrenen merkezli ilerleyebilmesi
- Bireyselleştirilmiş öğrenme deneyimlerini zenginleştirilmesi
- Her bireyin kendi hızında öğrenmesine olanak tanınması
- Yeşil uygulamalara destek vermesi (kâğıt tüketiminin ve seyahatlerin azalması göz önüne alındığında)

Sağladıkları

- Yaşam boyu öğrenme
- Farkında olmadan öğrenme
- İhtiyaç anında öğrenme
- Zamandan ve mekândan bağımsız öğrenme
- Yer ve şartlara göre ayarlanan öğrenme

Dezavantajları

- UNESCO 2012 raporuna göre mobil öğrenmenin ilk dezavantajı eğitimde kullanılmasına yönelik olumsuz tutumlardır.
- Olumsuz tutumların nedenleri; küçük ekran boyutu, dikkatleri dağıtıcı olması, yetersiz bellek, düşük internet hızı vb.
- Eğitim etkinlikleri dikkatle tasarlanmazsa çoklu-ortam materyallerinin bilişsel yüke neden olabilmesi



etkinliklerinin buna göre planlanması olarak görülmektedir. Bunun fazlası bilişsel yüke neden olabilmektedir.

Bir sonraki sayımızda mobil öğrenmeyle ilgili yurt içinde yapılan bilimsel çalışmaların bulguları ile mobilportfolyo (m-portfolyo) üzerinde durulacaktır. Keyifli okumalar dileriz.

Mobil Öğrenme: Sihirli Yedi ve Bilişsel Yük Dengesi

Miller, “**Sihirli Sayı Yedi Artı- Eksi İki**” isimli çalışmasında özetle zihinsel etkinlik depolama alanından bahsetmiştir. **Mathy ve Feldman** yaptıkları çalışmalarında belleğin kaldırabileceği yük miktarını beş ile dokuz birim olarak belirtmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde önemli olanın bu kapasitelerin bilinmesi ve eğitim

Kaynaklar

1. Murat Meriçelli. (2015). Web Ve Mobil Destekli Harmanlanmış Öğrenme Ortamlarının Öğrencilerin Motivasyon Ve Akademik Başarılarına Etkisi Yüksek Lisans Tezi Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
2. Ömer Özer. (2017). Mobil Destekli Öğrenme Çevresinin Yabancı Dil Öğrencilerinin Akademik Başarılarına, Mobil Öğrenme Araçlarının Kabul Düzeylerine Ve Bilişsel Yüke Etkisi Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı. Mersin
3. Rogers, K. D. (2011). Mobile Learning Devices. United States of America: Solution Tree Press

Sadece Çocukken Geçirdiğimizi Sandığımız Menenjit Nedir?



Hatice AYDOĞDU

CTE Genel Müdürlüğü
Sağlık Daire Başkanlığı
Şef

Beyin ve omuriliğini çevreyen zarın iltihaplanmasına “menenjit” adı verilir. Enfeksiyon, beyin gibi hayati bir organın çevresinde geliştiğinden acil tedavi ve yakın takip tedavi gerektiren bir hastalıktır. Erken dönemde fark edilip hemen tedavi edilmediğinde beyinde veya sinirlerde kalıcı hasara hatta ölüme neden olabilen bu hastalık her yaşta görülebilmektedir.

Belirtileri Nelerdir?

Ateş, baş ağrısı, kusma (bazen fıskırır tarzda) ve ense sertliği en önemli belirtilerdir. Bu belirtilere ek olarak iştahsızlık, huzursuzluk, sinirlilik, ışık hassasiyeti, deri döküntüsü, bel boyun ağrısı ve sertliği, uyku hali, epileptik nöbet ve koma görülebilir.



mektedir. Hastalığın tanısının tam olarak konulabilmesi için hekimin fiziksel muayenesinin yanı sıra beyin tomografisi, kan testleri ve lomber ponksiyon (beyin omurilik sıvısı örneği incelemesi) gerekebilir.

Bulaşma Yolları Nelerdir?

Hastalığa neden olan bakteri ve virüsler öksürük, hapşırık, öpüşme, sarılma, başka insanların diş fırçasının veya yemek yediği araçların kullanılması sonucunda bulaşabilir.

Özellikle toplu yaşanan yerlerde çok hassas davranılmalı, kişisel temizlik ve bakım malzemeleri kişiye özel olmalı, başkalarıyla paylaşılmamalıdır. Sık sık el yıkamak, yakın temastan kaçınmak, mutfak eşyalarının ortak kullanılmaması menenjit kapma riskinin azaltılmasında önem arz etmektedir.

Risk Faktörleri Nelerdir?

- Kafa travması oluşan kafa kırıkları
- Orta kulak iltihabı

- Akut sinüzit
- Cinsel yolla bulaşan ve genital bölgede görülen uçuk
- Zona hastalığı

Tedavi Nasıl Yapılmaktadır?

Hastalığa yakalanıp tedavi olmaksızın çok hastalıktan korunmak, bağışıklığımızı güçlü tutmak, kişisel hijyene dikkat etmek ve çocukluk dönemi aşılarda tam olması koruma sağlamaktadır. Menenjit aşısı bebeklere 2, 4 ve 6 aylıkken 3 aşı olarak uygulanır. Bir yıl sonra birinci tekrar yapılır. 6 ay ile 1 yaş arasındaki çocuklara 2 ay ara ile 2 aşı uygulanır. Bir yıl sonra da birinci tekrar yapılır. 1 yaş ile 5 yaş arasındaki çocuklara ise tek doz bir aşı yapılır. Yetişkinlerde ise bir kez yapılan menenjit aşısı kişiyi ömür boyu koruyabilir. Ayrıca zatürre aşısı olarak bilinen (pnömokok aşısı) aynı etkenle gelişen menenjitleri önlemektedir.

Hastalığın erken dönemde tanınması ve tedavisine başlanması, komplikasyon görülme ihtimalini azaltır. Menenjit tedavisi, altta yatan sebebe bağlı olarak farklılık gösterir. Tedavi hastanede yapılmalıdır. Hastalığın tedavisi birkaç gün sürebileceği gibi birkaç hafta da sürebilir. Bakteriyel menenjit tedavisinde antibiyotikler kullanılır. Viral menenjitlerde ise antibiyotik kullanmanın herhangi bir faydası yoktur. Hastanın güzelce istirahat etmesi ve bol sıvı tüketmesi önerilir. Hastalık genellikle birkaç hafta içinde düzelir. Bu süreçte hastanın ağrılarını azaltmak için ağrı kesici ilaçlar reçete edilebilir.

Menenjit; işitme kaybı, hafıza problemleri, nöbet geçirme, beyin hasarı, şok tablosu ve ölüm gibi çok ciddi problemlere yol açabilir. Bu nedenle menenjit belirtileri gösteren kişinin vakit kaybetmeden en yakın sağlık merkezine başvurması gerekir.

Sağlıklı günler dileriz.

Kaynak
<https://hsgm.saglik.gov.tr>

KARARSIZIM



Gamze BOLATCAN

CTE Genel Müdürlüğü
Kurumsal İletişim Daire
Başkanlığı
Memur

Kararlar davranışlarımızı yönlendiren yegâne duygudur. Hayattan ne istediğine karar vermek bir devrimdir insan için. Keşke ve belki demek yerine bir eylem planına sahip olmak, mazeret üretmemek ve ilerlemektir aynı zamanda. İnsan geçmişe yolculukta, geleceğe bakışta kararların köprüsünden geçer.

Karar almak hayatın kontrolünü ele almaktır. Bu denli öneme sahip olan kararlarımız kimi zaman kısa vadeli hazlardan kimi zaman değerlerimizden ve sahip olduklarımızdan veya olmaya çalıştıklarımızdan etkilenir. Gazeteler, dergiler, kitaplar, başka insanlar, çeşitli gruplar, televizyon, sosyal medya, düşüncelerimizi ve kararlarımızı doğrudan etkilemekte-

dir. Bu etkiyi en aza indirmek için filtremiz olmalıdır mutlaka. Başka düşünceleri de dinlemeli, yayınları okumalı, programları irdelemeli fakat yine en doğru kararı kendimiz vermeliyiz. Sonucu ne olursa olsun seçim bizim olmalı, içimize sinmeli ve seçimin sorumluluğunu almamızdır. Kararlar sonucunda olumlu bir durumla karşılaşılması halinde rehavete kapılmamalı, olumsuz bir sonuç olduğunda ise hata yaptığımızı düşünüp yürümeyi aksatmamalıyız. Hata yapmak, öğrenmenin ve gelişmenin bir yoludur ve bunun farkına varılması gereklidir. Hayal kırıklığı, başarısızlık, korku, baskı, kırgınlık, kızgınlık gibi olumsuzluklara odaklanmak yerine sorgulamak, sorun varsa çözmek ve gerçek değişimin zaman alacağına

inanmak gerekir. Günümüz dünyasında her an seçimlerle karşı karşıya kalmak; her konuda fikir sahibi olmaya çalışmayı, karar vermenin etkilerini küçümseyerek mantık ve duygu süzgecinden geçirmeden ani tepkilerle ilerlemeyi, kişinin özelliklerine ve yaşam tarzına uygun olup olmadığını düşünmeden, güçlü ve zayıf yönleri bilmeden, fırsat ve tehditleri ele almadan, karar vermeye sebep olmakta, kişinin bugününü ve geleceğini sekteye uğratmaktadır. Bu durumların bilincinde olmak ve yeterli donanıma sahip olmak karar verirken pozitif anlamda katkı sağlayacak unsurlardandır.

Kaynak

1. Cialdini, R. B. (2001). İnkınarın Psikolojisi, Çev. Yase-min Fletcher, Mediacat Yayınevi, İstanbul

OZON TABAKASI



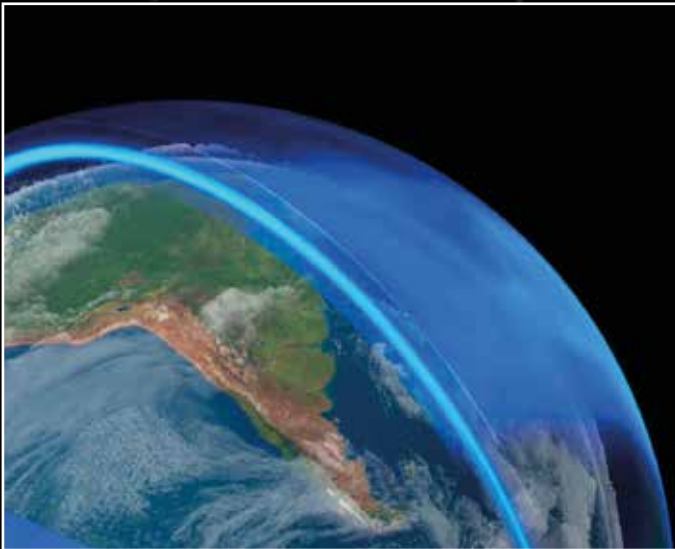
Yasin YILMAZ

Beşikdüzü T Tipi Kapalı
Ceza Infaz Kurumu
Kâtip

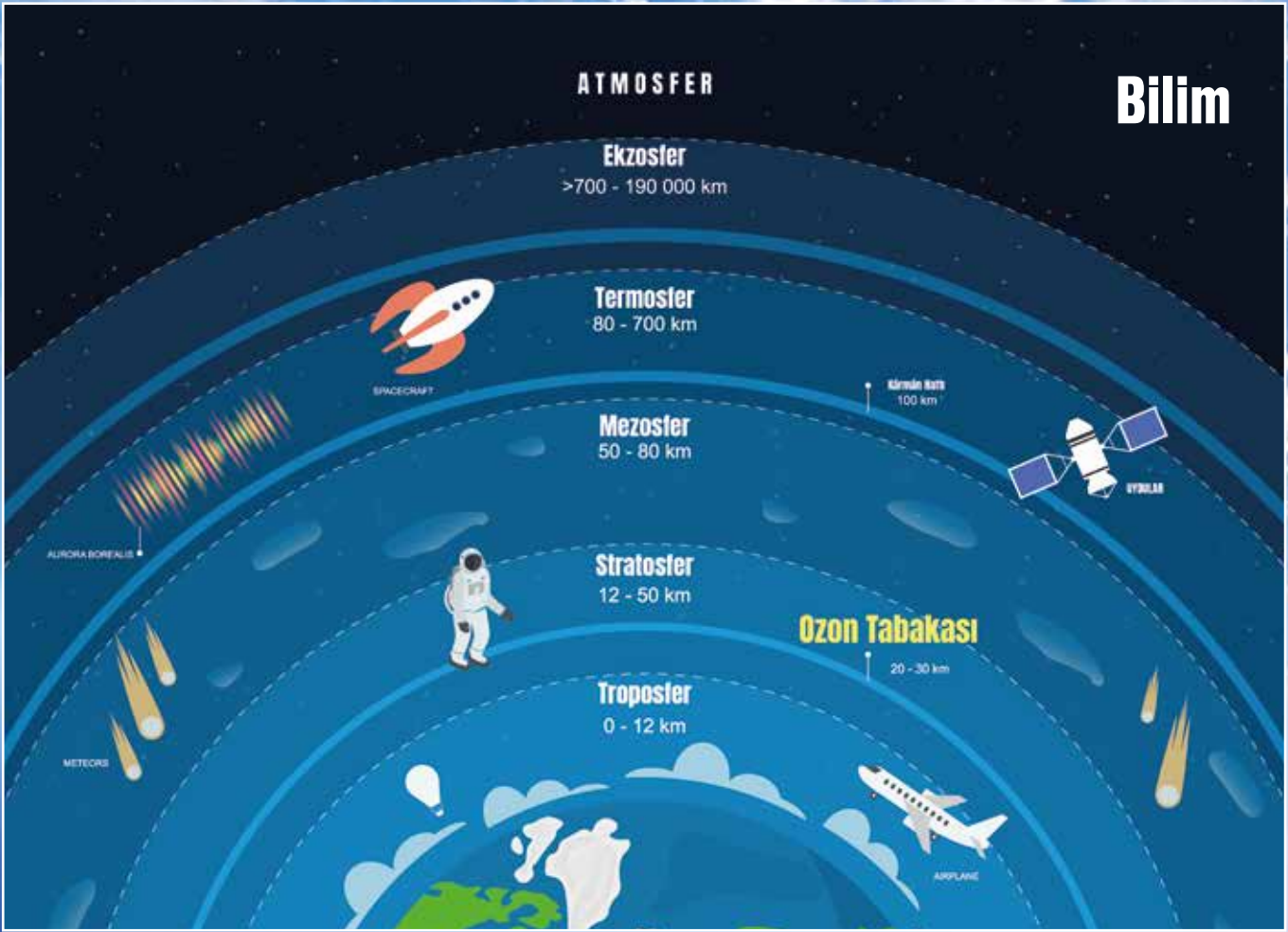
Son 30 yılın kıyamet senaryosunun başında gelen konu, ozon tabakasının incelmesi ya da yok olmasıydı. Artık eskisi kadar konuşulmayan bu konu gerçekten halloldu mu? "Öncelikle ozon tabakası nedir?" kısaca değinelim.

Ozon tabakası canlılar için zararlı olan ultraviyole ışınlarının yeryüzüne ulaşmasını engeller. Ozon tabakasının incelmesiyle yeryüzüne ulaşan **morötesi ışık miktarı artar**. Bu durumun en önemli sonuçlarından biri bazı kanser türlerinin insanlarda daha sık görülmesidir.

Peki, nasıl oldu da ozon tabakası incelme ve bu durum 80'li yılların kıyamet senaryosunu oluşturdu?



“ Bilim insanlarına göre atmosferin 18 mil (30 kilometre) yüksekliğindeki küresel ortalama ozon miktarı 2040 yılına kadar 1980 öncesi seviyelere geri dönmeyeceği düşünülüyor. Kuzey kutbunda ise 2045 yılına kadar normale dönüş olmayacağı düşünülmektedir.



1987'de imzalanan Montreal Protokolü ile kloroflorokarbonlar (CFC) ve hidrokloroflorokarbonlar (HCFC) yani buzdolapları, klimalar, yangın söndürücü gibi aletlerde ve havacılık, tarım, elektronik gibi sektörlerde yaygın olarak kullanılan gazlara "ozon tüketen maddeler" denilmektedir. Bu protokol ile belirtilen gazlar yasaklandı ve protokol imzalandığından beri ozon tabakasındaki hasarın her on yılda %1 ile %3 oranında küçüldüğü tahmin ediliyor. Ancak son yıllarda gelişen sanayi ile bu gazların salınımını tutmak çok zor olsa da bilim insanlarına göre atmosferin 18 mil (30 kilometre) yüksekliğindeki küresel ortalama ozon miktarı 2040 yılına kadar 1980 öncesi seviyelere geri dönmeyeceği düşünülüyor. Kuzey kutbunda ise 2045 yılına kadar normale dönüş olmayacağı düşünülmektedir.

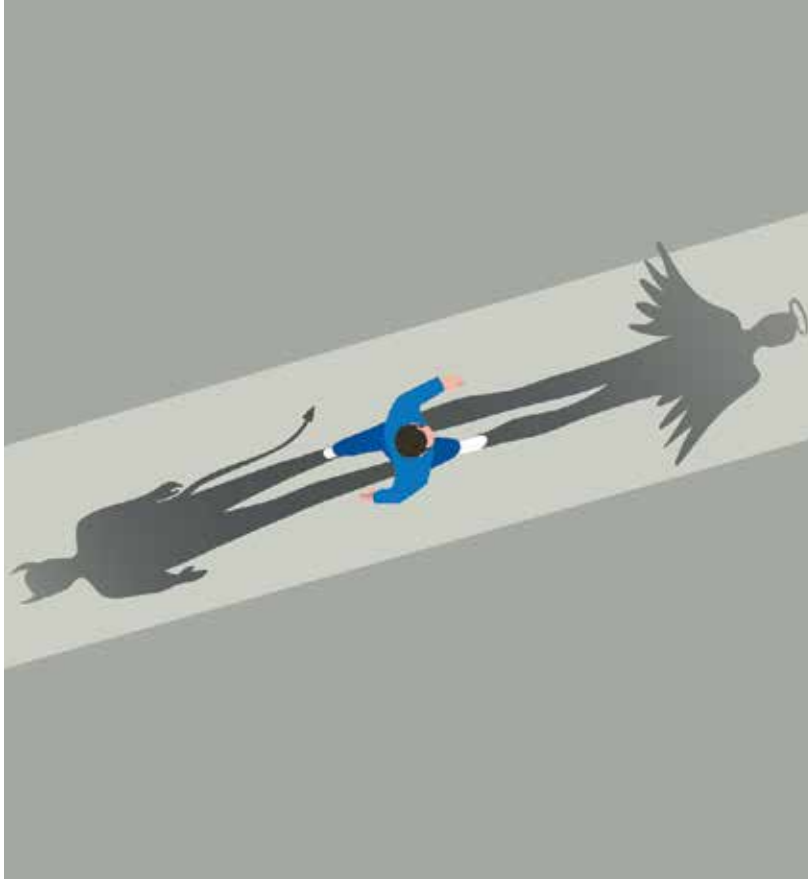
Ozon tabakasının çok ince olduğu ve her yıl dev bir deliğin açıldığına işaret edilen raporda; "Antarktika'daki ozon deliği 2066 yılına kadar tam olarak giderilemeyecek." ifadesine yer verildi. 2050 veya 2060 yılından önce azalan gazların etkisini görmememiz pek mümkün değil. Ancak Birleşmiş Milletler Çevre Programı Direktörü Inger Andersen: "Bu durum her yıl 2 milyon insanı cilt kanserinden kurtarmaktadır. Yani ozon deliğindeki küçülmede büyük oranda doğal süreç daha etkili olacak. Elbette bu durum insanlığın zararlı kimyasalların üretimini ve kullanımını durdurmak için küresel çapta gösterdiği çabalardan vazgeçmesi anlamına gelmiyor. Şimdiye kadar kaydedilen çabalar bile büyük başarı. Fakat gezegeni korumak adına sürdürülen mücadele oldukça uzun bir süreç ve sabır gerektiriyor. Bu gezegende yaşayan her bireye de büyük görevler düşüyor." dedi.

“ 2050 veya 2060 yılından önce azalan gazların etkisini görmememiz pek mümkün değil. Ancak Birleşmiş Milletler Çevre Programı Direktörü Inger Andersen, “Bu durum her yıl 2 milyon insanı cilt kanserinden kurtarmaktadır.” dedi. Yani ozon deliğindeki küçülmede büyük oranda doğal süreç daha etkili olacak.

Kaynaklar

1. <https://www.aa.com.tr/tr/gundem/ozon-tabakasindaki-delik-en-buyuk-genisliklerinden-birine-ulasti>
2. <https://tr.euronews.com/2019/11/08/ozon-deliği-insani-cabalar-dan-cok-dogal-yollarla-kuculdu>
3. <https://tr.euronews.com/2019/11/08/ozon-deliği-insani-cabalar-dan-cok-dogal-yollarla-kuculdu>

Değer Sizsiniz Etik Sizsiniz



“ Etik ve değer geniş kapsamlı olduğu kadar dinamik de bir süreçtir. Bu süreçte karar alırken ve uygulamayı yaparken belirli değerlere bağlı kalınarak hareket edilir. Biz net, anlaşılır davranırsak etki düzeyimizi artırmış olacağız.

Etik; insanların kurduğu bireysel ve toplumsal ilişkilerin temelini oluşturan değerleri, normları, kuralları *doğru-yanlış* ya da *iyi-kötü* gibi ahlaksal açıdan araştıran bir felsefe dalıdır. Etik, kişinin davranışlarına temel olan ahlâk ilkelerinin tümüdür. Başka bir ifade ile etik, insanlara **“işlerin nasıl yapılması gerektiğini”** belirlemede yardımcı olan kılavuz (rehber) değerler, ilkeler ve standartlardır.

Değer; bireylere ve topluma yön veren, davranışlarını belirleyen

ilkeler ve tercihlerdir. Bu ilkeler geniş anlamda tarihsel, kültürel, toplumsal ve ekonomik etkenler başta olmak üzere çeşitli değişkenlere bağlı olarak oluşur. Aynı zamanda bir kişinin çevresine adaptasyonunu kolaylaştıran bir çeşit sosyal biliş olarak görülebilir.

‘Etik’ ve ‘Değer’ kavramlarını açıkladığımızı göre faydalarından bahsedelim. **Etik ve değer bize faydaları nelerdir?** Her ne kadar bireysel yaşasak da çalışma şekillerimiz, aile hayatımız ve sosyal çevremizde biraz özveride



bulunmamız gerekir. Bazen iş ortamında olsun arkadaş ortamında olsun rahatsız olduğumuz durumlar olur. Bu ve benzeri durumların değişmesini bekleriz. **Beklerken durumun değişmesi için ne yapıyoruz, çoğunluğun yanlış yaptığını bildiğimiz halde çoğunluğa mı uyuyoruz yoksa mevcut durumun değişmesi için tek kalmayı göze alarak doğruyu mu yapıyoruz?**

Örneğin, bir kamu görevlisi olan infaz ve koruma memuru Ayhan Bey'in görevine zamanında gelmesi, çalışırken tüm hükümlü ve ziyaretçilere karşı adil ve tarafsız davranması hem etik bir davranıştır hem de yasal bir davranıştır. Peki, biz nasıl bir davranış içerisindeyiz? **Acaba siz de memurlara karşı aynı şekilde etik ve yasal davranıyor musunuz?**

Başka bir örnekle açıklamak gerekirse oda arkadaşlarınızın oda değişikliği isteğini normal olmayan yollarla talep ettiği bir durumda nasıl davranıyorsunuz? **Taraf mı tutuyorsunuz yoksa tarafsız bir şekilde ortalığı sakinleştirmeye**



mi çalışıyorsunuz? Taleplerini kendisini ifade ederek istemesi konusunda arkadaşınızı bilgilendiriyor musunuz, umursamaz bir tavır mı sergiliyorsunuz yoksa onun yanlışından siz de devam mı ediyorsunuz? Vermiş olduğunuz kararı kendi iradenizle sonuçlarına

razı olarak mı uyguladınız yoksa bir baskıdan kurtulmak için mi? Yani korkularınız, çekingenlikleriniz sizin yanlış karar almanıza sebep oldu mu? Bu sorulara verdiğiniz cevaplar sizin etik kurallara ne kadar uyduğunuzun göstergesidir.

Etik olduğunuz için belki oda değişikliğini kendinizin yapması gerekebilir. *"Gitmek mi zor kalmak mı?"* değerlendirmesi yapabilirsiniz. Olacakların sonuçlarını değerlendirirken belki aldığınız karardan vazgeçme noktasına gelebilirsiniz. Bu noktada önemli olan doğruluğundan ve etikliğinden emin olduğunuz davranışınızda kesinlik, süreklilik ve kararlılık göstermektir.

Etik ve değer geniş kapsamlı olduğu kadar dinamik de bir süreçtir. Bu süreçte karar alırken ve uygulamayı yaparken belirli değerlere bağlı kalınarak hareket edilir. Biz net, anlaşılır davranırsak etki düzeyimizi artırmış olacağız. Hayatta hiçbirimizin sihirli bir değneği maalesef yok. **Değişim ve düzelmeye kendimizden başlayalım.**

“ Her ne kadar bireysel yaşasak da çalışma şekillerimiz, aile hayatımız ve sosyal çevremizde biraz özveride bulunmamız gerekir. Bazen iş ortamında olsun arkadaş ortamında olsun rahatsız olduğumuz durumlar olur.





Kendine Kötü Davranıyorsun!



Nurgül AÇIKGÖZ

İnegöl Denetimli Serbestlik
Müdürlüğü
Psikolog

Yıllardır içimizde taşımamıza rağmen o sert öz eleştiri mekanizmasını tanımamız kolay olmayabilir. Bazen iç ses olur bazen kendimize karşı soğukluk bazen ise duygularımıza karşı donukluk...

Öz şefkat konusunda uzman Kristin Neff, stresi tepki sistemimize benzetir. Stresle; bir kusur işlediğimizde ya savaşıyoruz ya yargılanmamak için utançla kaçıyoruz ya da tekrarlayan düşünceler içinde donakalırız. Öz şefkati en iyi biçimde niteleyen soru, 'Şu anda neye ihtiyacım var?' sorusudur.

Bir kişi her ne kadar insan olmanın bir gereği olarak başkalarına karşı nazik ve duyarlı olmaya özen gösteriyor olsa da kendine karşı aynı özeni gösterememekte ve sert olabilmektedir.

“ Kendisine karşı daha şefkatli olan bireylerin daha mutlu oldukları, yaşam doyumlarının ve motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu, yurt içinde ve yurt dışında yapılmış pek çok çalışmada görülmüştür.

Hayatımızda yolunda gitmeyen durumlar yaşandığında ‘**Sorun sadece benim, baş edemiyorum, hepsi benim yüzümden, benim hatam.**’ gibi kendimize yönelik suçlayıcı ve eleştirel bir tavır takınabilmekte (*otomatik düşünceler*) ya da acı veren duygulardan (*yalnızlık, utanç, korku, öfke, umutsuzluk vb.*) kaçınabilmekteyiz.

Suçluluk “Bir hata yaptım” der bırakır ama utanç “Ben tamamen hatayım.” der.

İçimiz utançla dolduğunda tek bir kusurumuz bile bizi kötü bir insan, kötü bir partner, kötü bir ebeveyn, kötü bir arkadaş olduğumuza inandırır. Bütün bedenimiz tehdit altında hisseder.

Marcus Aurelius, bilgece geçen hayatına rağmen kendisine yeterli saygı göstermemekten yakını: “*Kendine kötü davranıyorsun ruhum, kendine kötü davranıyorsun.*” Filozofa göre öz saygımızı başkalarının düşüncelerine bağladığımızda hayatımız sürekli dalgalandır ve kendimizi olmadık durumlarda buluruz: “*El yordamıyla dolaşmayı*

brak. Yaşam yorgunu olduğunda, amaç bulamadığında herkes aptallık yapar.”

Filozofların öz şefkate önem vermesi şaşırtıcı gelmez çünkü çoğumuzun hayatında iki farklı standart bulunur. Sevdiklerimizin kusurlarına anlayışla yaklaşırken kendi hatalarımıza karşı sert, kaba ve yargılayıcı oluruz. Üstelik bazen bunu fark etmeyiz bile. Kendimize daha sert standartlar koymamızın iki temel nedeni bulunur:

Birincisi beynimiz sıradanlıktan hoşlanmaz. Ortalama üstü etkisine göre çoğumuz, bizim için anlamlı olan zekâ, dürüstlük, ahlaklılık gibi konularda ortalamamızın üstü olduğumuza inanırız. “*Sence nasılsın?*” diye sordüğümüzde biri bize ortalama arkadaş, partner, sevgili, ebeveyn söylerse hakarete uğradığımızı hissedip hayal kırıklığı yaşayabiliriz. Bu şu anlama gelir, kendimizi iyi hissetmek için ortalamamızın üstü olmamız gerekir.

İkincisi ise şartlı sevilip sayılmamızdan kaynaklanır. Çocukluğumuzdan beri değerimizi ne kadar uslu, başarılı ve itaatkâr olduğumuz belirler. Burada şunu diyebiliriz ki kendine karşı anlayışlı ve öz şefkatli olan insanların neden hatalarının sorumluluğunu daha fazla üstlendiklerini, neden yanlış yaptıklarında daha kolay özür dilediklerini, neden daha disiplinli çalıştıklarını ve neden bağımlılıklara daha az yalandıklarını anlamamız da kolay olur. Çünkü kırılmanın verdiği telaşla patlamaya hazır bir bomba gibi yaşamazlar. Çünkü en ufak kusurlarında uçurumdan düşecekmiş gibi hissetmezler. Çünkü en iyisini yapamadıkları zaman tamamen kötü olduklarına inanmazlar.

Öz şefkat güçsüzlük anlamına gelmemektedir. Esasen öz şefkat zorlu yaşam olaylarında ihtiyaç duyulan cesaret ve dayanıklılığı artıran güçlü bir kaynak olarak görülmektedir. Öz şefkat tembellik

demek değildir. Aslında öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin hedeflerine ulaşmak için kendilerini yeterli gördükleri, yanlış yapmaktan daha az korktukları, bu doğrultuda gerekli sorumluluğu alarak aktif oldukları ve hedeflerine ulaşmak için daha fazla motive oldukları söylenilebilmektedir.

Nietzsche göre içimizdeki sert eleştirmeni ebeveynlerimiz ve toplum dikmiştir; öz eleştiri, onların sınırlarından uçmamızı engelleyen ağırlık işlevi görür. “*Vicdanen hafif bir kuş olmak isteyen önce kendisini sevmeli.*” der filozof. Yani kişinin kendisini içine işlenmiş mekanizmaya rağmen sevebilmesi özgürlüğü için bir şarttır.

“Kendini sevmeyi öğrenmek bugünden yarına yerine getirilecek bir buyruk değildir.” der. Nietzsche, “Tüm sanatların içinde en incisi, en kurnazı, en sonucusu ve en sabırlısıdır.”

İçimizde “*Kendime sert davranmazsam, hayatımın kontrolünü kaçırmam.*” diyen kökleşmiş bir inanç bulunabilir. O zaman şunu sorabiliriz: “*Bugüne kadar o sert öz eleştirilerin ne faydasını gördün?*” kendisine karşı daha şefkatli olan bireylerin daha mutlu oldukları, yaşam doyumlarının ve motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu daha iyi ilişkiler kurdukları ve bedensel sağlıklarının daha iyi durumda olduğu daha az kaygı ve depresyon deneyimledikleri yurt içinde ve yurt dışında yapılmış pek çok çalışmada görülmüştür. Belki de kendimize bir dostumuza yaklaşır gibi incelikle, anlayışla ve sabırla yaklaşmanın zamanı gelmiştir. Ne dersiniz?

Kaynak

Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). Öz şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674

Bir Fotoğraf Bir Hikâye

AHI TAMARA!



Cesim ŞEKER

Ahlat T Tipi Kapalı Ceza
İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru

Van ilimizin Gevaş ilçesi sınırlarında bulunan Akdamar Adası, Van Gölü'nde bulunan 4 tane adadan 2. en büyük olanıdır. Ada toprakları yaklaşık 700 bin metre kare civarındadır. Adada pek çok badem ağacı bulunur. Baharda bu ağaçların çiçek açması ile birlikte oldukça güzel bir görüntü ortaya çıkmaktadır.

Akdamar Adası karstik bir yapıya sahiptir. Adada küçük tepeler bulunur. Adanın en yüksek noktası deniz seviyesinden yaklaşık 1.912 metre yüksekte bulunur. Adada 80 metreye kadar yükseklikte tepeler de vardır. Kıyı kısımlarının uzunluğu ise 3 kilometre kadardır. Akdamar Adası'nın batısında gri ve sert görümlü kireçtaşı uçurumları yer almaktadır. Ada çok fazla yağış almaktadır. Bu sebeple yer şekillerinde yer yer çatlak bölgeler bulunmaktadır. Akdamar Adası göl seviyesinden yüksekte bulunduğu için gölün farklı bölgelerinde değişik sıcaklıklara rastlanılmaktadır. Adanın oldukça serin bir havasının olduğunu da söylemek mümkündür.

Meşhur Akdamar Kilisesi bu adada bulunur. Bu kiliseyi 1000 yıldan uzun bir süre önce Vaspurakan Kralı olan 1. Gagik yaptırmıştır. Kilisenin 915 ile 921 yılları arasında Keşiş Manuel tarafından yapıldığı bilinmektedir. Bu kilise önceleri saray kilisesi olarak kullanılmış sonrasında ise manastır kilisesi olarak kullanılmaya devam etmiştir. Günümüzde kiliseye pek çok restorasyon yapıldıktan sonra 2007 yılında anıt müze olarak ziyaretçilere açılmıştır.



Bir Fotoğraf Bir Hikâye

Adanın adının nereden geldiğine dair yaygın halk hikâyesine göre zamanında bu adada yaşayan Ermeni baş keşişin, güzelliği dillere destan "Tamara" adında bir kızı vardır. Adanın çevresindeki köylerde çobanlık yapan bir genç bu kıza âşık olur. Bu genç Tamara ile buluşmak için her gece adaya yüzer. Tamara ise ona gece karanlığında yerini belli etmek için elinde bir fenerle onu bekler. Bundan haberdar olan kızın babası, fırtınalı bir gecede elinde fenerle adanın kıyısına iner ve sürekli yer değiştirerek gencin boşuna yüzüp gücünü yitirmesine neden olur. Yüzmekten gücünü yitirip yorulan genç çoban boğulur ve boğulmadan önce son nefesiyle "Ah Tamara!" diye haykırır. Bunu duyan kız da hemen ardından kendini gölün sularına bırakır. O günden sonra ada "Ah Tamara!" ismi ile anlatılır. Bu sesleniş zamanla Akdamar ismine dönüşmüştür.

Akdamar Adası 2023 yılında 170.000 üzerinde yerli ve yabancı misafir ağırlamıştır.





İstanbul

Ben bir kırık bavulla yollarına düşmüşüm
Ağlamışım sensizken sanırdım ki gülmüşüm
Kendimi ateş bilirdim üç beş fiske külmüşüm
Yürek narına düştü içirim har **İstanbul**

Dört mevsimde tatmalı gündüzünü, geceni
Gözlerinden öpmeli seni görüp seveni
Kendimi arıyorken işittim son heceni
Ben mi sana hasret sen mi bana yâr **İstanbul**

Gölgeden suretlerde esrarlı bakan gözler
Kim bilir manasında nice hikmetler gizler
Ayasofya görmese Sultan Ahmed'i özler
Toprağında yiğitler yanına kâr **İstanbul**

Eyüp Sultan makamı gerdanında süzülür
Yamacında erenler saf saf olmuş dizilir
Gören bir kere ama görmeyen pek üzülür
Sana gelip ayrılmak ölümden zor **İstanbul**

Vapurların telaşlı tıpkı insanın gibi
Martıların çığığı eritir taştan kalbi
Âşıkların vuslatı senin dizinin dibi
Bencileyin garibi sinene sar **İstanbul**



Bilirim ki senin harcın iman ile yoğruldu
Müşrik sende eğildi, mümin sende doğruldu
Yakanda tutunamayan boğazında boğuldu
Nice şah nice kral ve nice çar **İstanbul**

Kutlu bir müjde oldun sen saadet asrından
Abdülmecid hayale dalıyordu kasrından
Sıyrılırdı Hâmid Han seni görüp kahrından
Sığdırmadın kimseyi dar geldin dar **İstanbul**

Fatih'in çağ kapatıp çağlar açtığı o gün
Akşeyhi hem muzaffer hem de o denli üzgün
Sana sahip olanlar oldular sana sürgün
Unutma ki Fatih'in duası var **İstanbul**

Geldim ve gidiyorum yedi tependen şimdi
Bilirim şairlerin kokusu tene sindi
İzin verdin üstünde onca merkep tepindi
Belki gücüm yetmez de Allah sorar **İstanbul!**



Mustafa GÜNAY

Kayseri 2 No.lu T Tipi
Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru



M

Atatürk
Gençlik ve S

Kültür



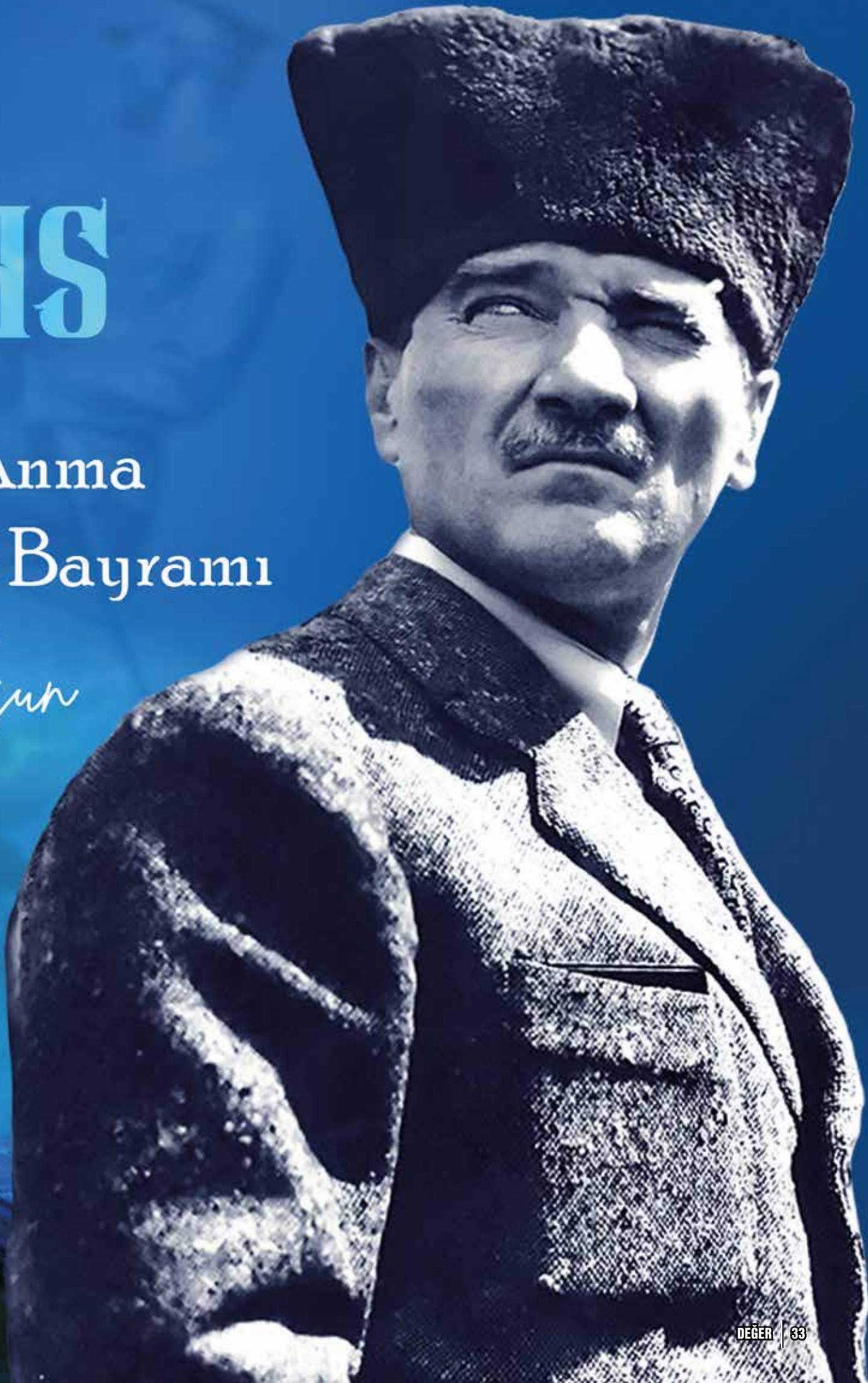
Tasarım:
Halil İbrahim GÜNEŞ

Kurumsal İletişim
Daire Başkanlığı
Şef

19
Mayıs

Atatürk'ü Anma
Spor Bayramı

Olusun





Danimarka

Danimarka; Norveç ve İsveç ile birlikte İskandinavya olarak bilinen Kuzey Avrupa topraklarını oluşturmaktadır.



Celal CEYLAN

Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru

Kaynaklar

1. <https://islamansiklopedisi.org.tr/danimarka>
2. <https://www.ytur.net/yurtdisi/danimarka/gezilecek-yerler>
3. <https://vizeulusal.com.tr/danimarkada-yemek-kulturu-ve-nerede-ne-yenir>
4. <https://vizem.net/danimarka/yasam/kultur/mutfak>



Danimarka; Norveç ve İsveç ile birlikte **İskandinavya** olarak bilinen Kuzey Avrupa topraklarını oluşturmaktadır. Ülkenin başkenti **Kopenhag'dır** ve Zelanda'da bulunmaktadır. Danimarka'nın ikinci büyük şehri olan **Arhus** ise Jutland'ın en büyük yerleşim yeridir. Danimarka, Batı Avrupa'nın merkezinden kuzeye doğru uzanan bir ülkedir. Jutland Yarımadası ile doğusunda 400'den fazla küçük adadan oluşan ülke muhteşem bir konuma sahiptir. Danimarka; muhteşem manzaralara, sofistike ve büyüleyici eski şehirlere, olağanüstü jeolojik oluşumlara sahiptir.

Tarihi

VI. yüzyılda İsveç'ten gelen İskandinav kökenli **Danlar**, Zealand adasında ilk Danimarka devletini kurdular. Adını efsanevi kralları Dan'dan alan ilk hânedan, VIII. yüzyılın sonlarında denizden saldıran **Vikingler** (Normanlar) tarafından iktidardan uzaklaştırıldı ve ülke daha güçlü bir krallık haline geldi.

IX. yüzyılın başlarında İmparator Charlemagne'in putperest kuzey kavimlerine Hristiyanlığı kabul ettirmek için uyguladığı baskıya şiddetle karşı koyan Norman krallarından **Harald Klak**, 826 yılında bir ayaklanma sonucu ülkesinden kaçarak Charlemagne'in yerine geçen oğlu Dindar **Louise** sığınmak zorunda kaldı ve onun yanında kendi isteğiyle Hristiyanlığı kabul etti. Geri dönüp tahtı tekrar ele geçirdiğinde de bu dini halkına benimsetti.

XI. yüzyılın başlarında İngiltere'yi zapt eden ve veraset yoluyla Norveç'i de ele geçiren Danimarka Krallığı büyük bir imparatorluk haline geldiyse de kısa sürede dağıldı ve eski krallık da ikiye bölündü. XIV. yüzyılın sonlarına doğru İsveç, Norveç ve **Danimarka Kalmar Birliği** adıyla **tek bir devlet halinde birleştiler (1397)**. İsveç'in 1523'te

Gezi

ayrılmasına rağmen Danimarka ile Norveç birliği muhafaza ettiler ve özellikle, XV-XVI. yüzyıllarda Kuzey Avrupada Danimarka adıyla güçlü bir devlet olarak kaldılar.

I. Dünya Savaşı'nda tarafsız kalmayı başaran Danimarka, Versailles Antlaşması uyarınca yapılan halk oylamasıyla Schleswig'in kuzeyine sahip oldu. İzlanda'ya önce özerklik (1918) daha sonra bağımsızlık (1920) verilmekle birlikte Danimarka Kralı bu ülkenin de hükümdarı olarak kaldı. İki dünya savaşı arasındaki dönemde ekonomi, eğitim ve sosyal alanlarda büyük bir ilerleme gösteren ülke, 1939'da Almanya ile saldırmazlık paktı imzalamış olmasına rağmen Nisan 1940'ta Alman birlikleri tarafından işgal edildi. Kasım 1941'de Anti-Komintern Pakt'a katıldı. 1943'te Nazilere karşı örgütlü mücadele başlatıldı. 1945'te Almanların ülkeden çekilmeleri üzerine anayasal monarşi yönetimi yeniden kuruldu ve IX. Frederik kral oldu. Batı Avrupa



Danimarka'nın tarihinde ilk defa Mavi Diş Harald tarafından kurulduğunu belgeleyen Jelling kayalar

ülkelerinin yıkılan ekonomilerini ayağa kaldırmak için devreye sokulan Marshall Planı yardımını kabul eden Danimarka Nisan 1949'da NATO'ya girdi. Birleşmiş Milletler Teşkilatının ve Avrupa Konseyinin kurucu üyesi olan ülkede 1953 yılında yeni bir anayasa kabul edildi ve bu anayasa ile tek meclisli bir sisteme geçildi.

Fiziki ve Beşeri Coğrafyası

Yüksekliği hiçbir yerde 200 metreyi bulmayan alçak topraklardan oluşan Danimarka'nın ana gövdesini, güney-kuzey doğrultusunda uzanan Jutland Yarımadası meydana getirir. Toplam arazinin %30'unu oluşturan 480 civarındaki adadan sadece 100 kadarında iskân vardır. Ülke yüzeyinin ancak onda biri orman-



Kayın ağaçları Danimarka genelinde özellikle de seyrek ormanlık alanlarda yaygındır.



larla kaplıdır. En büyükleri 158 kilometre uzunluğundaki Gude-na olan akarsular sayıca çok fakat boyca kısadır. Özellikle Jutland Yarımadası'nın kuzey taraflarında birçok göl mevcuttur.

İklim okyanus iklimi karakterinden karasal iklime geçiş özelliği gösterir. En sıcak ay (temmuz) ortalaması 17 °C, en soğuk ay (şubat) ortalaması ise 0 °C dolaylarındadır. Bir kuzey ülkesi olmasına rağmen sıcak deniz akıntılarının etkisiyle kışları fazla soğuk geçmez. Genellikle ilkbahar ve sonbahar aylarında yağmur alan ülkenin yıllık yağış miktarı 500 mm ile 800 mm arasında değişir.

Danimarka, topraklarının büyük bir kısmını ve ikliminin elverişliliği sebebiyle tarımda önemli gelişmeler göstermiş, bu alanda dünyanın en ileri ülkelerinden biri haline gelmiştir. Ekim alanları içinde hububata ayrılan bölüm geniş yer tutar. Tahıl çeşitleri arasında ilk sırayı bira üretiminin çokluğundan dolayı yılda 5 milyon tona yakın rekolte ile arpa alır. Önemli ölçüde şeker pancarı ve patates gibi besin değeri yüksek tarla bitkileri de yetiştirilir.

Çayır ve otlakların ülke yüzeyinin beşte birini kaplaması Danimarka'yı hayvancılık, süt ve sütte yapılmış gıda maddeleri açısından dünyada söz sahibi bir ülke haline getirmiştir; et ve et ürünleri satışı bakımından dünyada ilk sırayı alır. Ayrıca balık ve diğer deniz ürünleri satışı ihracat içinde %5 gibi küçümsemeyecek bir orana sahiptir.

Ülke yer altı kaynakları bakımından zengin sayılmaz. Bununla birlikte dışarıdan alınan kömür, İsveç'ten getirilen elektrik enerjisi ve 1974'ten beri Kuzey Denizi'nden çıkarılan petrol sayesinde endüstri gelişmiş ve çeşitlenmiştir. Başlıca endüstri



Danimarka Brøndby Garden City, Kopenhag'ın eteklerinde yer alır. Bu mahalle, doğa, modernlik ve topluluk ruhunun uyumlu bir karışımını teşvik ederek konut planlamasına yenilikçi bir yaklaşımı temsil etmektedir.

kolları arasında petrokimya, konservecilik, dokuma ve kâğıt imalâtı, gemi, gemi makina ve gereçleriyle tarım araçları ve porselen yapımı yer alır. Çalışan nüfusun %60'ı sanayi sektöründe hizmet vermektedir. Mâmul madde satışı ihracatın yarıdan çoğunu oluşturur. En fazla ticaret yapılan ülkeler Almanya, İsviçre, İngiltere, Hollanda ve Amerika Birleşik Devletleri'dir.

Tarihi ve Turistik Yerleri

Nyhavn

Danimarka'nın en gözde turistik noktalardan birisi olarak bilinen Nyhavn, Kopenhag'da eğlencenin merkezi olarak nitelendirilmektedir. Ev sahipliği yaptığı renkli evleri ve hemen yanı başındaki denizi ile kartpostalları andıran bir görünüme sahiptir. Yıl boyunca birçok insanın ziyaret ettiği Nyhavn hemen her türlü imkâna sahip bir turizm merkezidir.

Tivoli Bahçeleri

Avrupa'nın en önde gelen tema parklarından birisi olan Tivoli Bahçeleri, Danimarka'nın başkenti Kopenhag'ın göbeğinde bulunmaktadır. Geleneksel luna-

parkların aksine bünyesinde barındırdığı yüzlerce farklı eğlence seçeneği ile insanlara ilham vermiş ve birçok konuda ön plana çıkmıştır. Walt Disney'in Disney Land'ı kurarken ilham aldığı park olarak da bilinmektedir.

Superkilen Park

Merkezi bir konuma sahip Superkilen Park, Danimarka'ya bağlı en kalabalık şehir olan Kopenhag'da yer almaktadır. Farklı kültürlerin birlikteliğinin ne kadar güçlü ve iyi bir şey olduğunu sembolize eden park; Kırmızı Meydan, Siyah Meydan ve Yeşil Park olmak üzere 3 ana bölümden oluşmaktadır. Çağdaş ve evrensel özellikler taşıyan ödüllü park, yerli halkın yanı sıra turistlerin de ilgi odağıdır.

Rosenborg Kalesi

Danimarka'da 400 yıllık bir geçmişe sahip olan Rosenborg Kalesi, IV. Christian tarafından yaptırılmıştır. Mimari dokusunu çok iyi bir şekilde korumuş olan kale, ziyaretçileri tarihi bir yolculuğa çıkarmaktadır. Danimarka Kraliyet Koleksiyonu'ndaki eş benzeri olmayan eserleri müze içerisinde görmek mümkündür.

Gezi

Kopenhag Açık Hava Müzesi

Danimarka'nın turistik şehirleri arasında olan Kopenhag'da yer alan The Open Air Museum, ziyaretçilere ülke yaşamının tarihi ve kırsal hayat hakkında bilgi vermektedir. Dünya üzerindeki en büyük açık hava müzeleri arasında değerlendirilen müzenin tarihi 1897 yılına dayanmaktadır. Müzeye giden ziyaretçileri; 1940 ile 1950 yılları arasında inşa edilen çiftlik evleri, değirmenler ve bölgenin kültürünü yansıtan ev eşyaları karşılamaktadır. Müze alanında ziyaretçilerin eğlenerek vakit geçirebileceği etkinlikler de düzenlenmektedir.



Christiansborg Sarayı

800 yıllık köklü bir tarihe dayanan Christiansborg Sarayı, ülkenin en önemli kral ve kraliçelerini ağırlaması bakımından Danimarka halkı için oldukça önemli ve görkemli bir yapıdır. Oldukça önem arz etmesi sebebiyle şu anda bile yabancı devlet yetkilileri bu sarayda ağırlanmakta ve devleti ilgilendiren önemli kararlar bu sarayda alınmaktadır.

Frederiksberg Bahçeleri

Danimarka'nın Kopenhag şehrinde bulunan Frederiksberg Bahçeleri, romantik tarzıyla dikkatleri üzerine çeken bir bahçedir. Kral IV. Frederik tarafından 64 hektarlık alan üzerine yaptırılan bahçede; mağaralar, şelaleler, küçük göller ve rengârenk çiçekler ile doğal bir atmosfer oluşturulmuştur. Ayrıca bahçe, Çin kültürünü yansıtan Çin Yazlık Evi'ne ve Apis Tapınağı'na ev sahipliği yapmaktadır.



Kopenhag Konser Salonu

Dünya üzerindeki en iyi konser salonları arasında değerlendirilen Kopenhag Konser Salonu, Danimarka'ya bağlı Kopenhag şehrinde yer almaktadır. Mimarlığını Fransız Jean Nouvel'in





yaptığı salon her türlü etkinliğe olanak tanıyacak şekilde tasarlanmıştır. Salon içerisinde birçok etkinlik düzenlenmekte ve düzenlenen bu etkinlikler ziyaretçilerin yoğun ilgisini çekmektedir.

Kopenhag Opera Binası

Danimarka'nın Kopenhag şehrinde yer alan Kopenhag Opera Binası, Danimarka Kraliyet Tiyatrosu tarafından yönetilmektedir. Ünlü salon, Kopenhag'ın kalbi olarak nitelendirilebilecek Holmen Adası üzerinde bulunmaktadır. Düzenlediği etkinlikler ile kültürel yolculuğa olanak tanıyan bina Danimarka'nın sembolik yapılarından bir tanesidir.

Kronborg Kalesi

Kronborg Kalesi, 1574 ve 1585 yılları arasında inşa edilmiş bir yapıdır. Danimarka'nın Kopenhag şehrinde yer alan bu eşsiz yapı tarihsel süreç içerisinde pek çok kez yenilenmiştir. Tarihte oldukça önemli bir yeri olan kale Shakespeare'in Hamlet eserinin geçtiği mekân olarak da bilinmektedir.

Nuuk Sanat Müzesi

2005 yılında Grönland'da eski bir kilisede açılan Nuuk Art Müzesi, değişen sergilerin yanı sıra kalıcı bir koleksiyona ev sahipliği yapan modern sanat müzesidir. Yerel sanatçıların yanında modern sanat temsilcilerinin yağlı boya tablo ve oyma el yapımı heykelleri en çok ilgi çeken eserler arasındadır.

Grönland Dünyası

Grönland Dünyası, Grönland'da bulunan bir merkezdir. Buzul gezileri, kızak deneyimi, yelkenli turları başta olmak üzere çeşitli aktiviteleri ziyaretçilere sağlamaktadır. Grönland'ın gerçekten neler sunabileceğini deneyimlemek isteyenler mutlaka World of Greenland'i ziyaret etmelidirler.



Christiansborg Sarayı



Frederiksberg Bahçeleri



Kopenhag Konser Salonu



Köpenhag Opera Binası



Langelinie



Kronborg Kalesi



Amalienborg Sarayı

Katuaq Kültür Merkezi

Katuaq Kültür Merkezi Grönland'ın tamamı için kültürel bir mekândır. 15 Şubat 1997'de açılan merkez, mimarisinde esinlenen kuzey ışıkları, buzdağları ve kar üzerindeki ışık oyunundan ilham alan büyümlü bir yer olarak tasvir edilmektedir.

Sisimiut Müzesi

Sisimiut Müzesi, Sisimiut bölgesindeki insan faaliyetlerinin MÖ 2500'e kadar uzanan tarihini ve farklı kültürü hakkında bilgilendirici ve etkileşimli sergilere

sahip bir müzedir. Müzede ev eşyalarından arkeolojik bulgulara birçok ilgi çekici eser sergilenmektedir.

Knud Rasmussen Müzesi

Knud Rasmussen Müzesi, zamanda kutup maceracısı Knud Rasmussen'in keşiflerine adanan bir müzedir. Burada yerel tarih ve özellikle ünlü kutup yaşamı hakkında detaylı bilgi almak, fikir edinmek mümkündür. Fotoğraflar, tarihi eserler ve filmler aracılığıyla sunulan keşif gezileri doğa ve kültür hikâyesine eşsiz bir bakış açısı sunmaktadır.

Zion Kilisesi Grönland

Zion Kilisesi Grönland, Ilulissat kasabasında bulunan en eski kiliselerden biridir. Özellikle manzarası ve tasarımı sebebi ile dikkat çekmektedir. Ziyaretçiler 200 yılı aşkın ayakta duran bu kilisede yerel kültürün izlerini görebilmektedir. Kilise ayrıca UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer almaktadır.

Grönland Yüzyıl Kampı

Camp Century, Grönland'da Arktik Amerika Birleşik Devletleri askeri bilimsel araştırma



Kopenhag Hayvanat Bahçesi



Belediye Meydanı

üssü olarak kullanılmıştır. Camp Century nükleer enerjili bir Arktik araştırma kampı olarak kurulmuştur ve Kuzey Kutbu'ndan sadece 800 mil uzaklıkta yer almaktadır. 2016 yılında keşfedilen bu üs bugün birçok kişinin en çok merak ettiği yerlerden biridir.

Langelinie

Langelinie, geçmişte Kopenhag'ın önemli bir parçası olmakla birlikte deniz ticaretinde etkili bir şekilde kullanılmıştır. Langelinie, 17. yüzyıldan beri önemini korurken bugün halka açık bir

hale getirilmiştir. Heykel ile bütünleşen Langelinie'nin içerisinde bir park bulunmaktadır.

Amalienborg Sarayı

Amalienborg Sarayı, 18. yüzyılın ikinci yarısından itibaren yapılmaya başlanmış ve çok kısa sürede tamamlanmıştır. 4 farklı yapıdan oluşan Amalienborg Sarayı günümüzde kraliyet ailesi tarafından kullanılmaktadır. Sarayın birkaç odası yılın belli günleri ve dönemlerinde ziyaret edilebilmektedir.

Kopenhag Hayvanat Bahçesi

Kopenhag Hayvanat Bahçesi, Da-

nimarka'nın Kopenhag şehrinde olup 1972 yılında kurulmuştur. Avrupa'nın en eski hayvanat bahçelerinden biri olan bu park, içerisindeki hayvan tür ve sayısı ile ön plana çıkmaktadır. Hayvanların yaşam alanları uzman kişiler tarafından tasarlanmıştır. Bu sebeple her biri görülmeye değerdir. Hayvanları görmek için yaşadıkları bölgeye göre ziyaret etmek gerekmektedir.

Belediye Meydanı

Belediye Meydanı, Danimarka'nın Kopenhag şehrinde yer alan bir meydan olup içerisinde

Gezi

pek çok yapı barındırmaktadır. Bu yapılardan en çok dikkat çekenleri, bölge için oldukça önemli olan belediye binası ve eski otellerdir. Yapılara ek olarak heykeller de meydan ile bütünleşmektedir.

Bakken

Bakken, dünyanın en eski lunaparkı olarak bilinmektedir. 16. yüzyıldan beri açık olan lunaparkta birçok farklı aktivite bulunmaktadır. Ormanlık bir alanda ve ağaçların içerisinde oldukça mistik bir havaya sahiptir. Bakken'in içerisinde yemek yemek için de uygun mekânlar yer almaktadır.

Küçük Deniz Kızı

Küçük Deniz Kızı, Danimarka'nın Kopenhag şehrinde sembol bir heykel olarak tanınmaktadır. İskelede yer alan heykel granit bir taşın üzerindedir ve bronz malzemenle yapılmıştır. Zarif görüntüsü kurgusal karakter ile bütünleşmektedir.

Ulusal Akvaryum

Ulusal Akvaryum Kopenhag, Kuzey Avrupa'nın en büyüğü ve en donanımlısı olmakla ünlü bir mekândır. Gerek mimarisi gerekse içerisinde yer alan deniz canlıları ile ön plana çıkmaktadır. Her aktivite için farklı saatlerin bulunduğu akvaryumda su tüneli en dikkat çekici özelliklerden biridir.

King's New Square

King's New Square, Kopenhag'da yer alan oldukça eski bir meydanıdır. 17. yüzyılda taş döşenerek meydan halini almıştır. King's New Square, içerisinde yer alan sembolik heykel ve tarihi binaları ile öne çıkmaktadır. Kış mevsiminde meydana bir buz pisti kurulmakta ve paten yapan insanların muhteşem görüntüleri ortaya çıkmaktadır.



The King's Garden

The King's Garden, Danimarka'nın Kopenhag şehrinin en eski parkıdır. 1770 yılından bu yana halka açık olan park, içinde bulunan heykelleri ile ziyaretçilerini büyülemektedir. Ayrıca içinde yer alan farklı tür bitkileri görmek ve geniş çim alanında vakit geçirmek ziyaretçilerine unutulmaz anlar yaşatmaktadır.

Danimarka Milli Müzesi

Danimarka Milli Müzesi, Kopenhag'da yer almaktadır. 18. yüzyıldan kalan tarihi Prens Sarayı içerisinde yer alan müze yılın

her dönemi açıktır. Aynı zamanda müze koleksiyonları ile büyük bir ilgi çekmektedir. Ulusal niteliğe sahip pek çok eseri de bünyesinde barındırmaktadır.

Amager Sahil Parkı

Amager Sahil Parkı, Kopenhag şehrinin en büyük plajı olup yılın her döneminde hizmet vermektedir. Ancak açılış ve kapanış saatleri dönemsel olarak değişiklik göstermektedir. Burada yüzmek, rüzgâr sörfü yapmak, bisiklet ve paten sürmek mümkündür. Plajı ve tasarımı özel olan bu yerde büfeler de yer almaktadır.



Frikadeller



Rugbrød



Kransekage



Koldskål

Mutfak Kültürü ve Lezzetleri

Danimarka'nın yemek kültürü, tarihi, coğrafi ve iklimsel özelliklerinin etkisi altında gelişmiştir. İskandinav mutfağının özelliklerini yansıtan Danimarka mutfağı; balık ve deniz ürünleri, sığır eti, patates, turuncgiller ve kepekli ekmekler gibi yerel ürünlere dayanır. Bu bölümümüzde Danimarka'nın lezzetli yemeklerini ve yemek kültürünü tanıtacağız.

Frikadeller

Danimarka'nın ünlü yemeği olan Frikadeller; kıyma, ekmeğin kırılması, soğan ve baharatların karıştırılmasıyla yapılan köfte türüdür. Genellikle patates püresi, turşu ve kahverengi sosla servis edilir.

Rugbrød

Danimarka'nın geleneksel kepekli ekmekleri arasında yer alan Rugbrød, kahverengi ekmeğin olarak da bilinir. Ekmeğin; tam buğday unu, kepek ve kara maltla yapılır ve genellikle smørrebødün temelini oluşturur.

Muktuk

Muktuk, donmuş balina derisi ve balina yağı ile yapılan geleneksel bir yemektir. Yemek hazırlanırken daha çok Grönland balinası kullanılsa da beyaz balina ve denizgergedanı da tercih edilebilmektedir. Muktuk; kızartılarak, salamura yapılarak ya da haşlanarak hazırlanabilmektedir.

Kransekage

Kransekage, genellikle büyük bir koni veya kule şeklinde şekillendirilmiş birkaç eş merkezli kek halkasından oluşan geleneksel bir İskandinav tatlısıdır. Çıtır kekler öğütülmüş badem, şeker ve yumurta akı ile yapılmaktadır. Kek halkalarını bir arada tutmak için beyaz krema kullanılmaktadır. Kransekage tatlısının merkezine genellikle şekerler, çikolatalar doldurulur.

Kammerjunker

Kammerjunker, Danimarka'da çift pişmiş popüler kurabiyelerdir. Buğday unu ve tereyağı ile yapılan hamur, öncelikle kütük haline getirilip fırınlanır ardından dilimlenip

tekrar çıtır çıtır olana kadar fırınlanır. Çerezler genellikle küçüktür, tipik olarak kakule, vanilya ve limon kabuğu rendesi ile tatlandırılır.

Koldskål

Koldskål, ara sıra kremalı bir içecek olarak da tüketilen popüler bir Danimarka ayranı tatlısıdır. Çok sayıda bölgesel çeşidi olmasına rağmen genelde ayranı; yoğurt, şeker, limon suyu, vanilya özünü ve yumurta ile karıştırılarak yapılmaktadır. Soğuk servis edilen koldskål tatlısı esas olarak serinletici bir yaz ikramı olarak tüketilmektedir.

Vanilyalı Çelenkler

Vanilyalı çelenk, en ünlü Danimarka kurabiyelerinden biridir. Danimarka'nın Noel geleneklerinden olan vanilyalı çelenk kurabiyeleri; küçük daireler halinde şekillendiren tereyağı kurabiyelerdir. Geleneksel vanilya çelenk kurabiyeleri vanilya tadı ve gevrek yapısıyla Danimarka'da aralık ayının vazgeçilmez tatlısıdır.

Dostluk

“O gider, bu gider, Şu gider, dostluk, sen yanı baŐımızda kalırsın.”

Farsçadan dilimize gelen ve bir daha da gitmeyen **dostluk** kelimesi ‘seven, sevgili, yâr’ anlamına gelir. Bizler bu güzel kelimeyi ‘**kurmak**’ fiiliyle beraber dostluk kurmak biçiminde kullanırız. Kurmak yani inşa etmek, ilmek ilmek dokumak, gönülden gönüle yol yapmak, paylaşa paylaşa çoğaltmak. Zira insan paylaşabildiği kadar çoğalabiliyor. Bir parça tatlıyı, ocakta piŐen sıcak çorbayı, güzel anıları, hayatı... Öyle ya geriye dostluklar ve güzel anılardan başka ne kalıyor ki zaten. Hele ki günümüzde.



Melike AKCURA YULDAŞ

AkŐehir T Tipi Kapalı
Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru

Koştur koştur yaşadığımız hayatta, asansörde karşılaşınca gözlerimizi kaçırdığımız insanları düşününce telaşın yerini korkunun aldığını görüyorum. **Sahi neden korkuyoruz biz? Konuşmaktan mı? Yeryüzünde aynı coğrafyaya denk gelmiş iki canlının konuşup birbirini anlamayacak olmasından mı? Susmaktan mı?**

Dost, tüm bu varoluşsal kaygıların arasında kâğıttan gemileriyle adeta deniz gibi anne karnı gibi insana kendini huzurlu hissettirir. Mühimmatı hava ve sudur onun. Kâğıttan kayıklarla hazırlanmıştır onun donanması. Muhteşemdir kendinize baktığımızda onun yansması...

Halil Cibran, “Dostunuzun en beğendiğiniz yanı yokluğunda daha bir belirginleşir. Tıpkı dağın tırmanana değil, oavadan bakana daha açık görüldüğü gibi.” der.

Melih Cevdet, Orhan Veli'nin ölümünün ardından yazdığı

“ Sahip olduğumuz her şeyin ve sevdiğimiz herkesin varlığını, o içten sıcaklığını asla unutmamalıyız ki yaşam denilen bu döngüde geriye baktığımızda bizi sarıp sarmalayacak, gölgesinde dinlenebileceğimiz insanlar bize iyi ki naraları attırabilsinler.



yazıda “Kolum, kanadım kırıldı. Azaldım, eksildim.” diyor. Ne kıymetli ne aziz şeysin sen dostluk.

İnsanı, insanın sevincini, öfkesini, küçük hesaplarını, umudunu kısacası insanlık hallerini anlamak isteyen birinin dostluğu es geçmesi büyük eksiklik olur. Her an karşılaşabiliriz onun izleriyle. Bazen bir vapur iskelesinde bazense içtiğimiz o nefis Türk kahvesinde. Mis gibi serin, tazedir dostluk öyküleri. Derdi anlaşılacak olanın, bir şekilde insan ile uğraşan herkesin yolu dostluğa varır.

Cahit Külebi hislerimize ne güzel tercüman olmuş;

“Bir gece habersiz gel
Merdivenler gıncırdamasın,
Öyle yorgunum ki hiç sorma
Sen halimden anlarsın.”

Evet, dosttur bizi anlayacak olan kimsenin anlamadığı gecelerde. Yaşama sevincimizin azaldığı o zor zamanlarda yüreğimize dokunan, kalbimizin kapısını tıklayan, vefa yokuşunu tırmanırken eli hep omzumuzda duran.

Gerçekleşmesi mümkün onlarca şey arasından bizleri mutlu etmesi mümkün birkaç şeyi seçip etrafıca tasarladığımızda ortaya rasyonel bir somutluk çıkıyor. Lakin bu mümkün zannettiklerimizin birçoğunun şahsiyetimizle ilgili yanılığının bir neticesi olduğunu bilmek, evrenin bize bahsettiği en kıymetli beceriye, sevmeye engel teşkil etmemeli diye düşünüyorum.

Sahip olduğumuz her şeyin ve sevdiğimiz herkesin varlığını, o içten sıcaklığını asla unutmamalıyız ki yaşam denilen bu döngüde geriye baktığımızda bizi sarıp sarmalayacak, gölgesinde dinlenebileceğimiz adına bazen sığınak bazense köklü bir ağaç dedirten insanlar bize iyi ki naraları attırabilsinler. Birine iyi ki demek bu kadar zorken tüm kalbimizle iyikilere koşalım.

“Bir dost bulamadım/Gün akşam oldu.” demişti **Pir Sultan**. Dostunu bulanlara selam olsun.

Kaynaklar

1. Veli, Orhan. (2015) “Garip”, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul
2. Cibran, Halil. (2014) “Ermiş”, İş Bankası Kültür Yayınları-Modern Klasikler, İstanbul

Döner Kapılar Neden Kullanılır?



Ayşe ÇOLAKOĞLU

Erciş Açık Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru

Özellikle içine girdiğimizde geniş bir alanla karşılaştığımız ve diğer katlara merdiven veya asansör ile çıktığımız banka, otel, alışveriş merkezi gibi yerlerin girişleri genellikle döner kapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Uzun süre önce kullanılmaya başlanan bu kapının seçilmesinin özel bir nedeni vardır. Hiç düşündünüz mü normal kapılar varken neden bu döner kapılar tercih edilmektedir?

Bildiğimiz gibi enerji uzun yıllar boyunca insanlığın kaderini belirleyen ve dünyanın gidişatına yön veren bir kavramdır. Bu sebeple bilim insanları bu kavramın daha dikkatli kullanılması için her geçen gün yeni bir icatla karşımıza

çıkmıştır. Bunlardan biri de döner kapılardır. Döner kapıyı Amerikalı Mucit Theophilus Von Kannel yüksek binalarda basıncı dengeleyerek büyük miktarda enerji tasarrufu sağlamak için bulmuştur. Bahsedilen büyük binaların içerisi devamlı olarak ısıtılır ve ısınan hava yukarı doğru yükselir. Dışarıdaki soğuk hava kapının önünde sıcak havanın yerini almak için bekler. Bina dışına açılan normal bir kapıdan dışarıdaki soğuk hava sert bir rüzgâr şeklinde içeriye hücum eder. Bu sırada içeride yükselmekte olan sıcak havanın bir miktarı giren soğuk hava ile yer değiştirip açılan kapıdan dışarı çıkar. Bu sırada binanın iç ısı düşer, kazanlar veya klimalar daha sık devreye girer.

Tekrar normal ısıya ulaşabilmek için belirli bir enerji harcanır. Ancak döner kapılarda durum bu şekilde işlemez. Çok kişinin sık sık girip çıktığı binalarda döner kapılar bu şekilde oluşan ısı kaybını en aza indirir. Döner kapılar dört kanattan tasarlanmıştır. Döner dört kanattan ikisinin arasına girerken kapılar dönüp önünüzdeki kanat sizin içeri girmeniz için yeterli aralığı sağladığında arkanızdaki kanat soğuk havanın girişini engelleyecek şekilde girişi kapatır. Aynı şekilde karşı taraftaki diğer iki kapıda sıcak havanın dışarı çıkmasını engeller ve içerinin ısı korunmuş olur. Böylece aslında çok basit ve systemsiz duran bu kapı gün içerisinde çok kolay bir şekilde büyük bir tasarruf sağlamış olur.

Matematikte X Harfi Neden Bilinmeyi Temsil Eder?

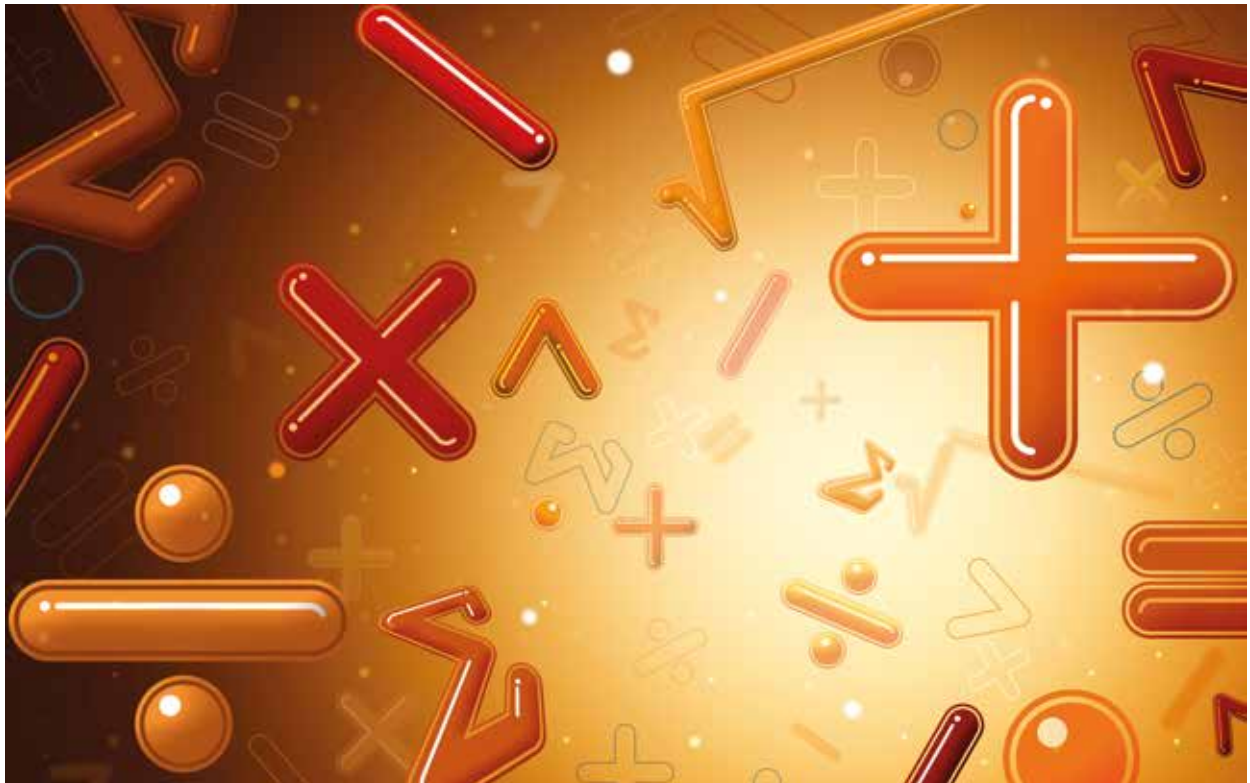
“X” harfi bilindiği üzere matematikte her türlü bilinmeyi temsil eder. “X” harfi bulunduğu zaman çözüm bulunmuş demektir. Ayrıca matematik problemlerinde bir eşitliğin sonucu değil bir eşitliği sağlayan girdilerden bir parçadır. Peki, neden bilinmeyen olarak “X” kullanılır?

Orta Çağ'da İslam medeniyetleri çeşitli bilim dallarında ilerleme göstermişler özellikle de matematiğe büyük katkı sağlamışlardır. Örneğin, İngilizcede cebir anlamına gelen “algebra” kelimesi Arapçada “Birbirinden ayrı parçaların birleştirilmesi sistemi” anlamına gelen “al-jabr” kelimesinden alınmıştır. Ünlü Âlim El-Harezmi cebirin kurucusudur. Bulunması istenen şeyi yani bilinmeyi temsil etmek için “şey” kelimesini kullanmıştır. 11.

ve 12. yüzyıllarda cebirle ilgili kaynaklar Avrupa ülkelerinden ilk olarak İspanya'ya ulaşmıştır. Fakat Arapça yazılan cebir kitapları İspanyolcaya çevrilirken bazı sorunlarla karşılaşmıştır. Örneğin, Arapçadaki “şin” harfi ve bizim dilimizdeki “ş” harfi İngilizce olarak “sh” harfinin çıkardığı sese karşılık gelir. “Ş” aynı zamanda ‘bir şey’ anlamına gelen “şey’an” kelimesinin baş harfidir. Tıpkı İngilizcede tanımlanmamış, bilinmeyen şey anlamındaki “something” gibi. Orta Çağ'ın bu kaynakları tercüme etmekle görevli bilginlerinin sorunu “şin” harfinin ve “şey’an” harfinin İspanyolcaya çevrilememesiydi. Çünkü İspanyolcada “ş” harfi mevcut değildi. Böylece kurul tarafından “ck” sesinin “k” sesinin alınıp Antik Yunancanın “kai” harfine dönüştürüldüğü bir kural ortaya atılmıştır. Sonradan

bu kaynaklar ortak bir Avrupa diline yani Latinceye çevrilirken Yunan “kai” harfinin yerine Latin “X” harfini koydular. Bu olduğu zaman söz konusu materyal Latinceye çevrildiğinde matematik kitaplarının yaklaşık 600 yıllık temeli oluşturulmuş oldu.

Yaygın görüş bu şekilde olsa da bilim tarihinde bu konuda bir varsayım daha bulunmaktadır. Bu varsayım göre Rene Descartes 1637'de yazdığı “La Geometrie” kitabında herhangi bir gerekçe göstermeden alfabenin ilk harflerini (a,b,c) bilinenler, son harflerini (x,y,z) bilinmeyenler için kullandı. Kitabın üçüncü cildinde de bilinmeyi temsilen genelde “X” harfine yer verdi. Descartes'in neden bilinmeyi “X” olarak kullandığına dair net bir görüş yoktur.



Tarihin Arka Sokağı

“Durmadan çalıştım. Bu işe gönül vermiştim mantık ne derse desin. Hiçbir zaman filozof ya da siyasetçi olmadım ve bu işten iyi dostlar, yara izleri, bedende kırıklar ve birkaç madalya ile memleketim için çok iyi dövüştüğümü bilmenin mutluluğu dışında hiçbir şey elde etmedim.”

Eşref Sencer Kuşçubaşı

Kuşçubaşı Eşref



Abdullah KAYA

Nazilli E Tipi Kapalı ve
Açık Ceza İnfaz Kurumu
Öğretmen

Tarih boyunca bazı kahramanlar vardır. Üzeri sis bulutları ile kaplıdır. Yaptıkları işin ehemmiyeti ve sırları nedeni ile çok bilinemezler. O kahramanlar hem hiçbir yerdedir hem de her yerdedir. İşte bu kahramanlardan biridir **Kuşçubaşı Eşref**.

Teşkilat-ı Mahsusa'nın kurucularından ve Osmanlı İmparatorluğu'nun en büyük istihbaratçılarından biri olan **Eşref Kuşçubaşı** İstanbul'da doğdu. Babası Sultan Aziz'in **kuşçubaşısı** olduğundan bu lakabı aldı ve sonra soyadı olarak kullandı. Anne tarafından soyu Selçuklu Sultanı Sencer'e

dayanmaktadır. **Eşref Bey** Mekteb-i Harbiye'de iken Sultan II. Abdülhamid'e karşı olan **Yeni Osmanlılar** ile birlikte hareket etmesi gibi bazı eylemleri nedeniyle sultan tarafından Hicaz bölgesine babasıyla beraber sürgüne gönderildi. Bir süre **Taif** bölgesinde kaldı. Buradan firar ederek kardeşi ve yanına topladığı genç subaylarla birlikte Sultan II. Abdülhamid'e isyan bayrağı açtı. Üzerine gönderilen kuvvetleri yenilgiye uğrattı. Bu esnada Arapçayı ana dili seviyesinde öğrendi ve Arapçanın farklı şivelerini konuşacak seviyeye geldi. Bu hareketli yıllarda her şeyden haberdar olması ve ansızın her



Eşref Kuşçubaşı



Zenci Musa

yerde belirmesinden dolayı kuşların şeyhi lakabını aldı. Bu mücadelenin sonunda sultan tarafından affedilerek İstanbul'a geri döndü.

Teşkilatçı yapısı ve gözü kararlığı ile çevresinde hemen fark edilen **Eşref Bey II. Meşrutiyetin ilanından sonra** Osmanlı ordusundaki görevine devam etti. İtalyanların Libya'yı işgali üzerine **Mustafa Kemal Paşa ve Enver Paşa** ile birlikte Libya'da, İtalyan askerlerine harp meydanını dar eden en önemli liderlerden biri haline geldi. Osmanlı subaylarının Libya'ya gizlice girmesini kendisi organize etmiş olup bölgeye silah taşıma faaliyetlerini bizzat kendisi yürüttü. Libya'da yerel halkı birleştirmiş ve destansı bir mücadele vermiştir. Bu savaş esnasında büyük Osmanlı kahramanı olan **Sudanlı Zenci Musa** ile burada karşılaşmışlardır. **Eşref Bey**, bu

“ Kimi zaman bir köylü kimi zaman bir esnaf kimi zamanda bir şeyh kılığında dolaşıyordu. İngilizlere çalışan Arap ajanlarını deşifre ediyordu. Arap Şeyhi sanılan ve ama öz İngiliz olan ajanların maskelerini tek tek düşürüyordu. Arap çöllerinde inanılmaz bir istihbarat savaşı yaşıyordu.

kahraman askeri, emir eri olarak atamıştır. Libya'da devam eden destansı mücadelede önemli rol oynayan **Eşref Bey** Balkan Savaşı'nın başlaması neticesinde Trablusgarp'tan ayrılmış ve emir eri **Zenci Musa** ile Balkan topraklarına hızlı bir şekilde girmiştir. I. Balkan Savaşı'nın Osmanlı yenilgisi ile sonlanması üzerine bölgede Batı Trakya Cumhuriyeti'nin kurulmasında **Süleyman Askeri Bey** ile olağanüstü bir çaba vermiştir. Başlayan II. Balkan Savaşı esnasında Edirne'nin geri alınmasının en önemli kahramanlarından biri olmuştur **Eşref Bey**.

Kuşların Şeyhi yerinde durmuyordu. Kâh Balkan ormanlarında görünüyordu kimi anda çorak ıssız Arap çöllerinde ansızın beliriyordu. Hem her yerde hem hiçbir yerde idi. Devletin bekası için bilgi topluyor devlete karşı olabilecek saldırılar başlamadan

Tarihin Arka Sokağı

karşı ataklarla saldırıları engel-
liyordu. Arapçanın her şivesini
bilecek kadar Arapçaya hâkim
idi. Bulunduğı her ortama
ayak uyduruyor kimi zaman
bir köylü kimi zaman bir esnaf
kimi zamanda bir şeyh kılığında
dolaşıyordu. Özellikle İngilizlere
çalışan Arap ajanlarını deşifre
ediyordu. Bazen de Arap Şeyhi
sanılan ve ama öz İngiliz olan
ajanların maskelerini tek tek yere
düşürüyordu. Arap çöllerinde
inanılmaz bir istihbarat savaşı
yaşanıyordu.

Sömürgecilik faaliyetlerini
hızlandıran batılı devletlerin
savaş meydanında elbet
çarpışacağı aşikârdı. Ama asıl
soru ne zaman olacağıydı.
Aslında I. Dünya Savaşı'nın
en önemli sebeplerinden
biri Osmanlı topraklarını
paylaşmak idi. Petrolün
bu dönemde bulunması ve
Osmanlı Devleti'nin büyük
petrol yataklarına sahip olması
emperyalist güçlerin iştahını
kabartıyordu. Her ne kadar
savaşın ana sebeplerinden
görünmese de belki de en
önemli nedenlerinden biri
bu petrol yataklarına sahip
olmaktı. **Seneler 1914 yılını
gösterdiğinde** dünyanın ilk
milletlerarası büyük savaşı olan
I. Dünya Savaşı başlamıştı.
Osmanlı Devleti de savaşa dâhil
oluyordu. Seferberlik ilanıyla
toplanan sekiz milyon insan
üç kıtada cepheden cepheye
inanılmaz kanlı çatışmalara
gireceklerdi. O zamana kadar
kullanılmamış olan ve gelişen
teknoloji sayesinde ilerleyen silah
ve mühimmat teknolojisi savaş
meydanlarında inanılmaz can
kayıplarına yol açacaktı.

Eşref Bey, I. Dünya Savaşı başlar
başlamaz vakit kaybetmeden
destansı mücadelesini başlattı.
Eşref Kuşçubaşı üstün
istihbaratçılığını ilk olarak
Orta Asya topraklarında



Eşref Kuşçubaşı ve Zenci Musa

kullandı. **Eşref Bey** ekibiyle
beraber Orta Asya steplerinde
Yedisu-Kırgız ayaklanmasının
çıkartılmasını sağladı. Böylece
Ruslar Kafkas topraklarından bu
bölgeye önemli bir oranda asker
kaydırmak zorunda kaldı.

“ **Eşref Bey**
önderliğinde
70 Osmanlı
kahramanının 1917
yılında verdiği bu
savaş tüm dünya
medyasında
büyük yankı
uyandırmıştır.
İngiliz gazetesi
London Times
gazetesi ilk
sayfadan bu savaşı
beş sütün olarak
yayımlamıştır.



Süleyman Askeri Bey

Eşref Bey, Orta Asya bozkırları-
nda görevini başarıyla ifa et-
tikten sonra Orta Asya çöllerine
geri döndü. Çöle ayrı bir sevgisi
ve gönül bağı vardı. Kopamıyor-
du o kum tanelerinden, o kum
tepelerinden... Arap toprak-
larında İngilizlerle kıyasıya bir
savaş devam etmekteydi. **Kanal**
Harekâtı'nda Osmanlı askerle-
rinin insanüstü mücadelesine
rağmen mücadele kaybedilmiş
ve İngilizler işgal hareketlerine
girişerek Arap Yarımadası'n-
da Osmanlı vilayetlerini tek
tek işgale başladı. Osmanlı
Devleti'nin Irak ordusu Genel
Kumandanı ve Teşkilatı Mahsus-
sa liderlerinden olan **Süleyman**
Askeri Bey İngilizlerle girdiği
çatışmalarda yaralanmış olma-
sına rağmen sedyede savaşı sür-
dürmüş Osmanlı ordusunun kat
ve kat güçlü İngiliz askerlerine
yenilmesi sonucu sorumluluğu
üstüne alarak vatanından başka
her şeyi geri çevirerek taban-
casıyla hayatına son vermiştir.
Eşref Bey, **Süleyman Askeri**
Bey'in vefatını gözyaşları ile
karşılamaştır.

Osmanlı'nın Arap Yarımadası topraklarından olan ve adı isyanlarla anılan, gidenlerin dönmediği dönenlerin ise yaşamadığı yer olarak hafızalara kazınan **Yemen** bölgesindeki birliklerimize yüklü miktarda altın götürülmesi gerekmektedir. Ancak bu yüksek miktarda altın İngiliz-Arap işgali altında olan **Hayber bölgesinden geçmeliydi**. Ölümüne görev için 70 Osmanlı fedaisi seçildi. İngilizler de Osmanlı ordusunun büyük bir miktarda altını Yemen'e geçireceğinden haberdar idi. Büyük istihbaratçı **Eşref Bey** 70 kişilik kafilesini ikiye böldü ve altınları taşıma görevini emir eri olan **Zenci Musa**'ya bırakarak İngiliz ve Arap öncülüğünde toplanan 20 bin kişilik orduya gözüne kırpmadan hücum etti. Bir avuç Osmanlı kahramanı İngilizlere çözü dar etti. Her nefer insanüstü bir çabayla savaşıyor ve **Zenci Musa**'nın altınları Yemen'e kaçırmamasını hızlandırmak, İngilizlerin o küçük kafileyi yakalamasını engellemek amacıyla ölümüne savaşıyorlardı. 5 saat boyunca 70 Osmanlı kahramanı 20.000 kişilik İngiliz ve Arap ordusunu durdurdu. En önde kahramanca savaşan **Eşref Bey**

beş saatin sonunda tüm cengâver silah arkadaşlarının şahadetini gözyaşları içinde gördü. Çok istediği şehadete ulaşamadı. Ayağın ve belinden hain İngiliz kurşunlarıyla yaralandı. Tabancasının son mermisine kadar kahramanca çatıştı. **Eşref Bey** insanüstü mücadelesine rağmen hiç istemediği esarete ağır yaralı olduğundan baygın bir haldeyken yakalandı.

Eşref Bey önderliğinde 70 Osmanlı kahramanının 1917 yılında verdiği bu savaş tüm dünya medyasında büyük yankı uyandırmıştır. İngiliz gazetesi London Times gazetesi ilk sayfadan bu savaşı beş sütun olarak yayımlamıştır. Tedavisi tamamlanan **Eşref Bey Malta'ya sürgüne gönderilmiştir**. O çok sevdiği emir eri **Zenci Musa** ise Yemen'e sağ salım Osmanlı altınlarını ulaştırmıştır ama bir daha kumandanı Eşref Bey ile görüşmemiştir. Eşref Bey: *"Ben Malta'dan kurtulup millî mücadelenin bayrağını açanlardan biri olma şerefine mazhar olduğum günlerde Musa benim o kahraman Arap'ım veremden ölmüştü."* demiştir.

“Emir eri Zenci Musa bir daha kumandanı Eşref Bey ile görüşmemiştir. Eşref Bey: *"Ben Malta'dan kurtulup millî mücadelenin bayrağını açanlardan biri olma şerefine mazhar olduğum günlerde Musa benim o kahraman Arap'ım veremden ölmüştü."* diyecekti.

Eşref Bey Malta esaretinin bitmesi ile vakit kaybetmeden Anadolu'ya döndü. O çok sevdiği memleketi işgal altındaydı ve bu işgal sona erdirilmeliydi. Milli Mücadele'de Kuvayı-Milliyeye birliklerinde komutan olarak görev aldı. Adamlarıyla beraber Yunan kuvvetlerine ağır kayıplar verdirdi. Başarılı mücadelesi devam ederken Ankara hükümeti ile arasında bazı anlaşmazlıklar oldu. **Yüz ellilikler** listesinde yurt dışına sürgüne gönderildi. Kendisi bunun üzerine Mısır'a yerleşti ve 1936 yılında affedilmesine rağmen geri dönmedi. 1950 yılında vatan sevdası daha ağır basınca Anadolu'ya döndü. Vatana dönünce silah arkadaşlarının mezarlarını tek tek ziyaret etti. Aydın Söke'ye yerleşti ve 1964 yılında hakka yürüdü. Kuşçubaşı Eşref teşkilatçılığı, gözükaralığı, Arap çöllerini İngilizlere dar etmesi ile tarihimize altın harflerle yazıldı.



Süleyman Askeri Bey, El-Ezher öğrencisi kılığında



Zenci Musa

YETKİNLİK/LİYAKAT

Kişilerin aldığı eğitim ve edindiği tecrübe sonucunda özel bilgi, birikim, beceri ve uzmanlığı ifade eden bir kavramdır yetkinlik. Yapılacak işin mahiyetine göre seviye ve çeşitlilik arz eden bir durumdur. Ölçülebilirliği beklenen işin türüne göre farklılık gösterir. Bazen sade bir iş beklenilirken bazen interdisiplin kapsamında kombine yetenek ve donanım gerektiren işler beklenebilir.



Adalet terazisi şaşmaz, evrensel ölçüdür. Adaletin zıttı zulümdür. Her şeyi ve işi yerince yapmak adalet, bundan sapmak ise zulümdür. İşte yetkinlik/liyakat kavramı bir işte ehil olmak o işi hakkıyla yapmaktır. Dünya hayatı imtihandır. Bu imtihan bazen verilen görevlerin emanet olduğunu unutanlar için “imtihanı kaybetmek” şeklinde tezahür ederken, işi doğru ve düzgün yaparak emaneti muhafaza edenler için ise “imtihanı kazanmak” şeklinde sonuçlanır. Bu sonuçlar dünya hayatının seyrinde belirleyici olduğu gibi ahiret gününe inananlar için de tezahürleri olduğu bilinir.

“Emrolunduğun gibi dosdoğru ol!” ayeti bizleri iş ve eylemlerimizde dürüst olmaya ve yaptığımız işlerde işin/görevin hakkını vermeye sevk etmektedir. Uhdesine tevdi edilen işlerden ahirette hesap sorulacağını unutmaz Müslüman. Kişi yönetici ise sevk ettiği organizasyonda işlerin ehline noksatsız icrasından mesul olduğunu bilir. “Muhakkak ki Allah size emanetleri (işleri) ehline vermenizi ve insanlar arasında hükmettiğinizde adaletle hükmetmenizi emreder.” ayeti ile mükellefiyetini unutmaz.



Dünya hayatının düzen ve intizam içerisinde yaşanmasında adalet ve liyakat mihenktir. Sürdürülebilir bir huzurun teminatı da liyakat ve yetkinlik ile işlerin ilkeler çerçevesinde icrasıyla mümkündür. İşlerin ehli olmayanlara havalesi ile kıyametin gelişinden bahseden hadis-i şerifler kaynaklarımızda mevcuttur. Bunu şerh eden şârihler liyakatsiz ve yetkin olmayanların eliyle yürütülen işlerin sonuçları itibarıyla kıyamet gibi yeryüzünün ifsâdından tutun da fitratın bozulmasına kadar pek çok sonuca gebe oluşundan bahseder.

İnsanlığın yaşadığı savaşıardan, küresel sonuçları olan afetlere kadar yolunda gitmeyen işlere baktığında, yetkinlik/liyakat sahibi olmayan kişilerin filleri görülebilir. Sosyal hayatın sürekliliğinde, kültürel mirasın genç nesillere aktarımında, yetkinlik/liyakat ehli olmayanların müdahaleleri, sonuçları açısından büyük sorunlara sebebiyet vermektedir. Yapılacak işlerde işin hakkını vereceklerin seçiminde büyük küçük herhangi bir ayrıma gitmeden yetkinlik/liyakat sahipleri tercih edilmelidir. Yetkin/liyakat sahipleri eliyle yapılan işler aydınlık yarınlarımızın habercisidir. Ehline yapılmayan işlerin süreç ve sonuçları sıkıntılar barındırır. Allah yaptığı işi güzel yapanları sever.

Kaynaklar

1. Hud Suresi 112
2. Nisâ Suresi 58

İNSANLIK AİLESİNİN ROTASINDA PEYGAMBER VE GENÇLİK

İnsanlık ailesinin hidayeti ve mutlak iyiliği dimağlara yerleştirmek üzere gönderilen peygamberler, her zaman toplumun daha iyi bir noktaya gelmesine ön ayak olmuşlardır. Taşdıkları misyon ağır olsa da her zaman için en ideali gerçekleştirebilme zaferine ulaştıkları gibi kendilerinden sonrakilere de ilham kaynağı olacak izler bırakmışlardır.



M. Emin GEYLANI

Doğubayazıt T Tipi
Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Başmemuru

Her peygamber kendi dönemi içerisinde en büyük devrim ve ıslahatları gerçekleştirirken toplumların potansiyeli yüksek olan gençlerini ihmal etmemişlerdir. Âdem'den Hâtem'e devam eden nübüvvet çizgisi Hâtem olan son Peygamber Hz. Muhammed (sav) ile birlikte gencin ve genç olmanın nasıl sonuçlara hâiz olduğunu en güçlü şekilde göstermiştir. Kendi etrafındaki arkadaşları gençlerden oluştuğu için iyi olmanın ve iyiliğe hizmet etmenin bilincini en mükemmel şekilde aşlamıştır. Bu sayede yanlışa entegre olan toplum, hem ilkel hataların kaynağını öğrenebilmiş hem de kalkınmada gençlerin ve gençliğin önemini kavrayabilmiştir.

Gençlik, toplumların geleceğidir. Bir toplumun gençleri, o toplumun yarınlara şekil veren, geleceğe yön veren unsurlardır. Gençler toplumlarına liderlik eden, ilerlemelerini sağlayan ve değerlerini yansıtan birer aktördürler. İdeal bir gençlik modeli arayışında olan bir toplum için en büyük ilham kaynaklarından biri, İslam peygamberi Hz. Muhammed'in hayatıdır. O, sadece İslam'ın öğretilerini yaşamakla kalmamış aynı zamanda gençlere de örnek olmuş ve onları motive etmiştir. Hz. Muhammed'in gençlik dönemi insanlık için büyük bir ilham kaynağıdır. Onun dürüstlüğü, cesareti, sabrı ve merhameti gençler için örnek alınacak niteliklerdir. Peygamberimiz, gençliğinin her aşamasında toplumuna hizmet etmiş, insanlara yardım etmiş ve adaleti sağlamıştır. İnançlı bir genç olarak, çevresindeki insanlara iyilik ve güzellikleri yayarak toplumu daha iyi bir yer haline getirmeye çalışmıştır. Hz. Muhammed'in gençliği, onun toplumsal sorum-

luluklarını üstlenme konusundaki kararlılığını ve liderlik vasıflarını gösterir. Onun adaleti ve hoşgörüsü, gençleri çatışmaları barışçıl yollarla çözmeye teşvik etmiş ve toplumda birlik ve dayanışma duygularını güçlendirmiştir. Ayrıca Peygamberimiz gençlere bilgi ve bilgelikle dolu bir hayat yaşamanın önemini öğretmiş ve eğitimin değerini vurgulamıştır.

Hz. Muhammed'in gençliği özellikle bugünün gençleri için önemli dersler içerir. Onun dürüstlüğü ve doğruluğu, gençlere doğru yolu seçme konusunda ilham verirken sabrı ve azmi, zorluklarla başa çıkma gücünü artırır. Aynı şekilde Peygamberimizin merhameti ve şefkati, gençleri empati ve insanlık duygularıyla hareket etmeye teşvik eder. Peygamberimiz, gençlere sadece sözleriyle değil aynı zamanda yaşamıyla da örnek olmuştur. Onun hayatı, gençlerin inançlarını güçlendirmek ve doğru değerleri benimsemek için bir kılavuzdur. İslam'ın öğretilerini yaşamak, dürüst davranmak, adaletli olmak, merhametli olmak ve topluma hizmet etmek gibi değerler, gençlerin hayatlarında rehberlik eden ilkeler olmalıdır.

Sonuç olarak Hz. Muhammed'in gençlik dönemi, onun bir rol model olarak gençlere sunduğu değerli derslerle doludur. Onun yaşamı, gençlerin manevi ve ahlaki gelişimine katkıda bulunmak için bir ilham kaynağı olmaya devam etmektedir. Gençler, Peygamberimizin örnek alınacak niteliklerini benimseyerek toplumlarında olumlu değişimler meydana getirebileceği gibi geleceği de daha iyi bir şekilde inşa edebilirler.

Hayatın İçinden

İçinizdeki Sizle Tanışın

Abidin Dino, Nazım Hikmet Ran ve çok sevdiği eşi Vera, Paris'te bir otelde kalmaktadır. Abidin, otel odasının penceresinin başına oturmuş bir şeyler çizmektedir. Nazım, eşine yazdığı "Saman Sarısı" şiirinde yakın arkadaşı ve resimlerini çok beğendiği Abidin Dino'ya şöyle der: "Mutluluğun resmini çizebilir misin Abidin? İşin kolayına kaçmadan ama."

Abidin şiir ile cevap verir Nazım'a: "Bu resmi yapmaya ne tuval yeter ne boya." Abidin Dino mutluluğun resmini yapmadı. Çünkü tek bir kare ile somutlaştırılmazdı mutluluğu. "Mutluluğun Resmi" şiiriyle anlattı yaşadığı mutluluğu.

Çoğu zaman dışarıda arıyoruz mutluluğu. Başkasının aldığı hediye, sevdiğimiz birinin söylediği güzel bir sözde ya da çevremizde bizim ne kadar da muhteşem biri olduğumuzu söyleyen insanlarda... Hep bir şeylerin olmasına bağlıyoruz mutlu olmayı. "Şu model arabayı alırsam mutlu olacağım ya da iyi bir evde oturursam mutlu olacağım." Birçoğumuz bu isteklerini gerçekleştirirse bile "Yok, aradığım bu değilmiş ben yine mutlu değilim." diye düşünüyor. Çünkü bunların hepsi geçici. Mutluluğu dışarıdan gelen bir şey olarak algıladığımızda kendimizde olanı, içimizdekiyi göremiyoruz. Aslında mutluluk büyük oranda iç dünyamızla ilişkilidir.

Peki, Nedir Mutluluk, Nerededir Sahi?

İçimizle bir olmak ve anda kalmaktır mutluluk. Kendini yaşama bırakmak, yaşamla ilerlemek. Şu anda üzülüyorsan eğer onu ertelemeyen yaşamak, mutluysan onu bütün detaylarıyla algılamak, hissetmektir. Çünkü şimdi var ve şu an yaşıyoruz her duyguyu. Biz psikologlar bilinçli farkındalık (*mindfulness*) olarak adlandırıyoruz bu durumu. Fakat bilinçli farkındalık, sadece o anda yaşamak ve şimdiki anı fark etmek değildir. İçinde olduğumuz o anı fark etmek ve fark ettiklerimizi karşılama biçimimizdir. Bilinçli farkındalık; kokladığımız bir çiçeği tam hissederek, çiçeğin burnumuza değdiğinde bıraktığı etkiyi, burnumuzda bıraktığı kokuyu içimize çekerek sonuna kadar o kokunun keyfini çıkarmamızdır. Zihinden geçen düşünceleri görmek, duyguları, vücuttaki hisleri algılamak ve yargılamadan her duyguyu kabul etmektir. Farkındalığınızla birlikte iç huzurunuz, mutluluğunuz da artar. İçinizdeki çiçekleri, içinizdeki sizi fark ederseniz onlar çoğalıp bir çiçek bahçesi olurlar. Mutlulukla kalın...



A. Güi AŞIK DÖNERGÖZ

Kayseri Denetimli
Serbestlik Müdürlüğü
Psikolog

Bir Süre Sonra

Bir süre sonra,
bir eli tutmakla, bir ruhu
zincirlemek arasındaki
ince farkı öğrenirsin,
Ve aşkın yaşlanmak,
birlikte olmanın da güvende
olmak
anlamına gelmediğini
öğrenirsin.
Ve öpücüklerin, sözleşme
ve hediyelerin de vaat
olmadığını
öğrenmeye başlarsın.
Ve yenilgileri
başın dik ve gözlerin açık
karşılama başlarsın,
bir çocuğun üzüntüsü ile değil,
bir yetişkinin zarafeti ile...
Ve her şeyi,
bugünü düşünerek yapmayı da
öğrenirsin
çünkü yarın ile ilgili her şey
belirsizdir.
Bir süre sonra güneş ışığının
yakıcı olduğunu öğrenirsin
eğer fazla maruz kalırsan.
Bu yüzden
başka birisinin sana çiçek
getirmesini beklemeden
kendi bahçeni yarat
ve kendi ruhunu kendin süsle.
Ve göreceksin ki dayanıklısın
ve kuvvetlisin
ve değerlisin.

Veronica Shoffstall

Güneşten Gelen Enerji



Mehmet ŞAHİN

Sungurlu T Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu
Elektrik Teknisyeni

Kaynaklar

1. https://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Enerji%20%C3%9Cretimi.pdf

Güneş sonsuz enerji kaynağıdır. Bünyesinde hem ısı hem de ışık enerjisi barındırır. Coğrafi konumu nedeniyle sahip olduğu güneş enerjisi potansiyeli bakımından ülkemiz diğer birçok ülkeye göre daha şanslı durumdadır. Güneş enerjisinden elektrik enerjisi elde etmek iki ayrı yöntemle yapılmaktadır:

Güneşin Işık Enerjisinden Elektrik Üretimi

Fotovoltaik ya da güneş pilleri, güneş ışığı enerjisini elektrik enerjisine direkt çevirir. Güneş pilleri, yüzeylerine gelen güneş ışığını doğrudan elektrik enerjisine dönüştüren yarı iletken maddelerdir. Güç çıkışını artırmak için çok sayıda güneş pili birbirine paralel veya seri bağlanarak bir yüzey üzerine monte edilir. Bu yapıya güneş pili modülü ya da fotovoltaik modül adı verilir. Gerekirse bu modüller de birbirlerine seri ya da paralel bağlanarak fotovoltaik dizi oluşturulabilir. Güneş pilleri uyduların ve uzay programlarının direkt güç kaynağıdır.



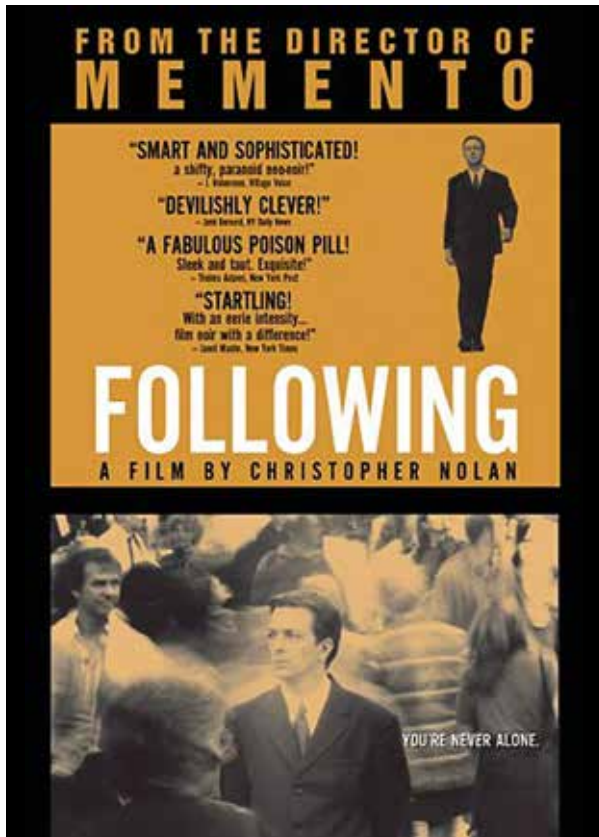
Güneşin Isı Enerjisinden Elektrik Üretimi

Güneş ışınları ayna ve merceklerle yoğunlaştırılarak panellerin içinde dolaşan su ısıtılır. Daha sonra sıcaklık artırılarak panellerdeki su buhara dönüştürülür ve türbinden elde edilen mekanik enerji jeneratör tarafından elektrik enerjisine dönüştürülür. Bu türbinlerin aşırı su ihtiyaçları nedeniyle su kaynağı ya-

kınlarına kurulması ve güneş enerjisinin yetersiz olduğu zamanlarda da kesintisiz enerji üretimini sağlamak için doğal gazlı ısıtıcı sistem kullanılması gibi zorunlulukları vardır.

Yurdumuzda coğrafi konumu nedeniyle güneş enerjisi potansiyeli birçok ülkeye göre çok daha iyidir. Küçük güçlerde olmasına karşın güneş enerjisinden elektrik üretmek için çalışmalar yapılmaktadır.





TAKİP

(F o l l o w i n g)

İnsan kendi arzularının peşinde sürüklenen ve bu sırada arzu ettiği şeyin hırsıyla körelen bir varlıktır çoğu kez. Bir şeyi istemek gayet normaldir fakat insan için zehirli olan o şeye sahip olma hırsının sonuçlarıdır. Eğer dengeyi koruyamazsa hiç umulmadık sonla yüzleşebilir. Avcıların avlanması da böyledir. Arzu-hırs-körelme, bir avcıyı yaban hayvanlarına av yapabilir.

	Derleyen: Mustafa Recep KOLCU
	CTE Genel Müdürlüğü İyileştirme ve Toplama Kazandırma Daire Başkanlığı Memur

Kişiliği de yaptığı filmler kadar ilginç olan **Christopher Nolan**, birçok tartışmalı konuyu karmaşık ama bir o kadar da ilgi çekici şekilde sunar ve izleyiciyi kendi zihnine çekmeyi başarır. Yönetmenin diğer filmlerinde olduğu gibi **Takip**'te de işlediği derin felsefi temalar; izleyicilere sadece etkileyici bir görsel deneyim değil aynı zamanda düşündürücü bir izleme deneyimi de sunar ve insan doğasını, gerçekliği ve zamanı sorgulama imkânı verir. **Nolan**, sinemaseverlerin düşünme becerilerini geliştirmelerine ve farklı perspektiflerden dünyaya bakmalarına yardımcı olur böylece.

Nolan'ın filmlerinde işlediği temalar arasında; **zaman, insan zihni-hafızası ve doğası, kimlik, gerçeklik, adalet** gibi konular yer alır. İşlediği bu temalar, izleyiciyi bir yandan filmlerinde yer alan kahramanların iç dünyasını ve yaşadıkları sorunları anlamaya çalışırken bir yandan da felsefi sorularla karşı karşıya bırakır.

Nolan filmlerine bir bütün olarak baktığımızda kesinlikle bir fikir, bir dünya görüşü ve hatta yeterince takdir edilmemiş bir ahlak felsefesi işleniyor diyebiliriz. Yönetmeni, evine giren hırsızların duygularını anlamaya iten şeyin altında derin düşünme ve insan doğasında var olan kontrol edilemez arzuların sorgulanması yatmaktadır.



“**Karakterler filmin başından sonuna kadar iyi ile kötünün ortasında bir tavır sergiler. Her biri izleyiciyi sarsmak için güvensizlik içeren bir ayrıntıyı ele verir. Film boyunca izleyici, karakterleri siyah veya beyaz renkten birine yaklaştırmaya çalışsa da son sahnede tüm renkler yer değiştirir.**”

Nolan, ilk uzun metraj filmi olan Takip (Following) için hazırlanırken evi hırsızlar tarafından soyulur. Kimin hangi nedenden dolayı kendini soymak isteyeceğini düşünür ve bunun üzerine günlerce kafa yorar, bu olayı beyinde tekrar tekrar yaşar. Kendini, onu soymak isteyen insanların yerine koyup empati duygusunu geliştirmeye ve onlar gibi düşünmeye çalışır. Bu analizler sonucunda 1998 yılında ilk uzun metraj filmi olan **“Following”** ortaya çıkar. Eser, çok iyi bir **“ilk film”** olma özelliği taşımaktadır. İnsanların evine onları analiz etmek için girip çıkan bir yazarı anlatan filmin senaryosunu nereden bulduğunu anlamak pek güç olmasa gerek.

Nolan, **Following'de** adı üzerinde hem konusunu hem de izleyiciyle konuşma biçimini bir **takip** üzerine kurmuştur. Bu takibi bir oyun hâline getirerek karakterlerden hangisinin takip edilip hangisinin avlandığını izleyicinin zekâsına ve dikkatine bırakmıştır.

Sanatta bir şeyi görünür kılmamanın en ustaca yollarından biri, onu sahnede yok etmektir. Çabalamasına gerek olmayan bir fil gibi ortada ayan beyan duran şeyler, izleyicisinin ilgisini de bir o kadar az çeker. Eserle muhatap olan kişi, eserin sorularına ve bulmacalarına da ortak olmak ister. Eserle konuşmak, bir diyalog hâli içinde olmak hatta belki eserin bir parçasına dönüşmek ister. Bu da ancak sanatçının bıraktığı ipuçlarını “**takip etmekle**” olur.

“**Yönetmeni, evine giren hırsızların duygularını anlamaya iten şeyin altında derin düşünme ve insan doğasında var olan kontrol edilemez arzuların sorgulanması yatmaktadır.**

Film, bir süredir işsiz bir yazarın başına gelen kara mizah türünde bir olay etrafında şekillenir. Başlangıçta Londra sokaklarından kocaman kalabalık kitlelerinin görüntüleri verilir. Siyah beyaz çekimden oluşan görüntüler, bütçeyle en düşük miktarda tutmak üzere doğal ışık altında çekilmeye çalışılmıştır. Henüz genç bir yönetmen olmasının verdiği nispeten dar prodüksiyon olanakları nedeniyle Nolan, her ne kadar mümkün olan en sade ve masrafsız yöntemleri kullanmaya çalışsa da ortaya çıkan eser hiç de basite alınacak türden değildir. Filmin hızlı temposu, başından sonuna dek metropol kalabalığının içinde kaybolmaya ve aradığını bulmaya bir davettir. Başkahramanı-



mız da şehrin sesine kulak vererek Londra sokaklarında kalabalığa karışır, sabahtan akşama kadar gözüne kestirdiği herhangi birini takip eder. Nereye gittiğini, kimlerle oturup kalktığını, neler yiyip içtiğini ayrıntısıyla gözetler. Başta belli bir amaç gütmeyen yapar bunu. Yalnızca kurgularındaki karakterler için malzeme toplamayı düşünür. Ancak sonra karşılaştığı ve epeyce bir süre takip ettiği bir adam, **Bill'in** hayatını bir felakete sürükleyecektir.

Takip ettiği adam da **Bill** yaşlarında, şık giyimli bir beyefendidir. **Bill'in** de onu takip ettiğinin pekâlâ farkındadır ve yemek yediği sırada artık dayanamayarak **Bill'e** doğrudan neden takip edildiğini sorar. **Bill**, şaşırıp lafı çevirmeye kalksa da kaçışın olmadığını anlayınca tüm amacını, takip serüvenini anlatır. **Bill'i** dinleyen adam adının **Cobb** olduğunu söyler. Dahası bir hırsız olduğunu itiraf etmekten de çekinmez. Ama **Cobb'un** hırsızlık anlayışı bilinenden oldukça farklıdır. Bunu anlatmak için **Bill'e** ona eşlik edebileceğini söyler. Böylece **Bill**, yeni arkadaşıyla beraber güven ile güvensizliğin eşliğinde yalpalayarak ilk hırsızlığına başlar. **Cobb'un** amacı değerli eşyalar çalmak, bir şeyleri beraberinde götürmek değildir. Tıpkı **Bill'in** takip oyununa benzer şekilde insanların evlerine girer, yaşantılarının ayrıntılarını inceleyerek kendince hikâyeler üretir. Onlara ufak sürprizler ve takip edilecek ipuçları bırakır. Bir bakıma başkalarının hayatına



müdahil olmaktan takıntılı derecede keyif alır. **Bill**, her ne kadar kendini suçlu hissedip rahatsız olsa da zamanla **Cobb'un** her adımında ona eşlik etmeye başlar. Böylelikle ikili çeşitli işlerde ortak hâline gelir. Anlaşmalı ve organize hırsızlıklara başlarlar. Çok geçmeden **Bill** kendini beklemediği, ince düşünülmüş bir tuzağın içinde bulacaktır. Üstelik tuzağı kuranlarla avlananların aynı kişilere dönüştüğü çetrefilli bir örgünün içinde!

Nolan kurgusunun büyüsunü bozmadan filmin son sahnesine dikkat çekmek gerekirse bu kara mizah polisiyesinin aslında başta değindiğimiz sanat biçimini ve felsefesini sahnelediğini görürüz. Düşük bütçeli olması adına yapılan siyah-beyaz çekim de böylelikle bir başka anlam katmanına hizmet eder. Karakterler filmin başından sonuna kadar iyi ile kötünün ortasında bir tavır sergiler. Her biri izleyiciyi sarsmak için güvensizlik içeren bir ayrıntıyı ele verir. Film boyunca izleyici, karakterleri siyah veya beyaz renkten birine yaklaştırmaya çalışsa da son sahnede tüm renkler yer değiştirir. Böylece başta dikkati çekmeyen ve ilk sahnenin sokak kalabalığı görüntüsündeki insanlar sürpriz birer kimlik kazanarak görünür hâle gelir. İlk ve son sahnenin aynı oluşuyla Nolan, izleyiciye de film boyunca karakterlerle birlikte yaşadığı serüveni, gizemleri nasıl kullandığını, neleri atladığını ve en önemlisi baştan sona nasıl bir değişim geçirdiğini göstermiş olur.

Dikkatli izleyiciler, kalabalığın içinde bir görünüp bir kaybolan **“avcının”** farkına varacaklardır hemen. Bu belirip yok olma da boşa değildir; başta beyaz görünen, zararsızlığına neredeyse ikna olacağımız karakterler, açığa çıkan tek bir ipucuyla göz açıp kapayıncaya kadar siyah bir kimliğe bürünür. Aynı şekilde suçsuzluğundan emin olduğumuz karakterlerse bütün suçun odak noktasına yerleştirilmiştir. *“Ava giden avlanır”* sözünü haklı çıkarmak adına filmin başında avlananlar zamanla avın kendisine dönüşmüştür. Birbirinin aynısı olan başlangıç sahnesi ve son sahnede de **Nolan'ın göstermek istediği budur**. Metropol yaşantısının kimliksizleştirdiği, gri renkle tekipleştirdiği insan kavramı en büyük tehlikeleri bu **“kimliksiz-gri”** varlık hâlinin içinde saklayabilme olanağı bulmuştur. Bu yorum üzerinden **Nolan'ın bir metropol eleştirisi** getirdiğini söylemek de mümkündür. Metropolde her şey anlık, her şey geçişken, belirsiz, köksüz ve renksizdir. Güven duygusu da böylesi değişken bir toprakta kök salamaz elbette. Nitekim Nolan, sonlara yerleştirdiği çözüm yoluyla izleyicinin güveniyle oyun oynayarak bunu bizzat göstermiştir.

Kara mizah türünde değerlendirilen film, son sahne ile izleyiciye tebessüm etmiş bizleri de hayretle karışık bir tebessüm içinde bırakmıştır. Ancak içimize bıraktığı şüphe tohumları da kuşkusuz bundan böyle hep bir av-avcı ilişkisi içinde takip edildiğimiz hissini bize miras bırakacaktır. Christopher **Nolan'ın ilk yönetmenlik denemesi “Takip”** 6 bin dolarlık bütçesine rağmen kalitesi ile tüm zamanların düşük bütçeli en iyi filmi kabul ediliyor.



Christopher Nolan

Bir yönetmen düşünün ki film endüstrisine henüz yedi yaşındayken babasının kamerasını gizlice alıp çektiği kısa filmlerle giriş yapsın. Çocukken başladığı bu serüven onu bugün belki de dünyanın en iyi yönetmeni yapan konuma getirsin. 21. yüzyılın en çok izlenen, en beğenilen filmlerinin birçoğunun altında imzası bulunan **Nolan'ın renk körü olması da bir o kadar ilginç bir detay**.

Christopher Nolan 1970 Londra doğumlu İngiliz film yönetmeni, senarist, yapımcı, görüntü yönetmeni ve editördür. Yönettiği filmler dünya çapında 6 milyar dolardan fazla hasılat elde etmiştir. Ayrıca 36 Oscar adaylığı ve 10 ödülü vardır. 2023 yılı yapımı **“Oppenheimer”** filmiyle **“Altın Küre En İyi Yönetmen Ödülü”**nü kazanmıştır.

1998 yılında **“Takip”** filmiyle ilk yönetmenlik denemesini yapan Nolan, ikinci filmi **“Akıl Defteri”** ile dikkatleri üzerine çekti ve **“En İyi Özgün Senaryo Akademi Ödülü”** adaylığı elde etti. Bu başarısı ona büyük bütçeli **“Uykusuz ve Prestij”** filmlerini çekme fırsatı verdi. Kara Şövalye Üçlemesi ve Başlangıç filmleriyle mali ve eleştirel başarı ve ikinci **“En İyi Özgün Senaryo Akademi Ödülü”** adaylığını elde etti.

Kaynak: www.filmhafizasi.com

Spor Yaralanmaları ve Alınacak Önlemler

İnsanlar farklı sebeplerden ötürü spor yaparlar. Çocuklar sporu eğlenceli olması sebebiyle sevdiklerini söylerken yetişkinler bunun stresi azaltmanın veya gerçeklikten bir an için kaçmanın bir yolu olduğunu kabul etmektedir. Spor; **stresi ve depresyonu azaltır, kalbin güçlü olmasına ve vücudu geliştirmeye yardımcı olur, sosyal bağlantıları geliştirir.** Bunun yanı sıra spor yaşam sevincimizi ve motivasyonumuzu da artırır.

Spor yaralanmaları, profesyonel sporcular ve sporla uğraşan diğer kişiler arasında yaygındır. Geleneksel olarak spor yaralanması olarak kabul edilen bazı yaralanmalar, spor yapmayan kişilerde de ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, "tenisçi dirseği" olarak tabir edilen ve tenisçilerde gelişen bu rahatsızlık, ev hanımları ve fabrika işçilerinde hiç tenis oynamamış olmalarına rağmen ortaya çıkabilmektedir.

Spor yapmak her zaman yaralanma riski taşıyan bir aktivitedir. Eklemeleri destekleyen **kaslar ve bağlar zayıf olduklarında ve doğal güçlerinden daha büyük kuvvetlere maruz kaldıklarında** yaralanmalar ortaya çıkmaktadır. Vücut yapısındaki bireysel farklılıklar, vücudun bazı kısımlarını düzensiz bir şekilde strese sokarak insanları spor yaralanmalarına duyarlı hale



Ferhat ÇELİKER

Van T Tipi Kapalı
Ceza İnfaz Kurumu
Öğretmen

Kaynaklar

1. <http://acilitip.medicine.ankara.edu.tr>
2. Türkiye Voleybol Federasyonu

Görüldüğü üzere sporun hem fiziksel hem de zihinsel birçok faydası varken bazen spor yaparken kendimize **istemeden zarar verebilecek sakatlıkların ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmekteyiz.** Kazalar ve ısınma esnasında yapılan ters hareketler bu sakatlıkların başlıca nedenleri arasındadır.



getirebilir. Örneğin, bacakların uzunluğu eşit olmadığında kalça ve dizlerdeki kuvvetler eşit değildir ve vücudun bir tarafına daha fazla baskı uygular.

Spor sakatlıklarının yaşanmasında kişisel ve çevresel olmak üzere iki ana faktör bulunmaktadır.

- Yaş ve cinsiyet, fiziksel yapı ve spora uygunluk, psiko-sosyal nedenler, geçirilmiş sakatlıklar ve yetersiz rehabilitasyon, spor tekniği yetersizliği, yetersiz ısınma spor sakatlığında kişisel faktörleri oluşturmaktadır.
- Spor sakatlıklarının çevresel nedenleri; yapılan sportif aktivitenin özelliği, rakip sporcuların kontrolsüzlüğü, sportif aktivite süresi, spor alanlarının fiziki yapısı, spor malzemeleri ve iklim yapısıdır.

En sık görülen spor yaralanmaları:

- Burkulmalar ve incinmeler
- Diz yaralanmaları

- Şişmiş kaslar
- Aşıl tendon yaralanmaları
- Kaval kemiği boyunca ağrı
- Rotator manşet yaralanmaları
- Kırıklar (kırık kemikler)
- Çıkıklar

Bu tür yaralanmalar sonucunda hemen yapılan aktiviteyi bırakmak gerekir zira oynamaya veya egzersiz yapmaya devam etmek daha fazla zarara neden olabilir.

Sakatlık Riskini Azaltacak Öneriler

- Spor veya antrenman öncesi bir planı geliştirerek yaralanma ihtimalinizi en aza indirin.
- Farklı kas gruplarını dönüşümlü olarak çalıştırın ve her gün egzersiz yapın.
- Egzersiz veya spordan sonra uygun şekilde soğuma süresi gerçekleştirin. (Isınma hareketinin 2 katı süre)
- Susuz kalmayın. Aşırı su kaybını, ısı bitkinliğini ve sıcak

çarpmasını önlemek için su için.

- Germe egzersizleri, kasların kasılma ve performans gösterme yeteneğini geliştirerek yaralanma riskini azaltabilir. Her esneme, bir kas gerginliği noktasına ulaşana kadar yavaşça başlamalıdır. Germe ağrılı olmamalıdır. Her esnemeyi 20 saniyeye kadar tutmayı hedefleyin.

Sporunuzu yapmak için doğru teknikleri öğrenin.

- Yorulduğunuzda dinlenin veya ağrınız olduğunda egzersiz yapmaktan kaçının.
- Bir spor yaralanması geçirirseniz, yorucu aktiviteye devam etmeden önce yeterli rehabilitasyona katıldığınızdan emin olun.
- Bunların yanı sıra spor sakatlıklarında ilk yardım da önem arz eden durumlar arasında yer alır. İlk yardım sakatlık için atılan ilk tedavi adımındır. Bu adımda yapılan bir hata veya yanlış uygulama sakatlığın ilerlemesine neden olabilir.





Denizanalarını Tüketen Tek Canlı Türü: Deniz Kaplumbağaları (Caretta Caretta)



Murat NAMDAR

Maltepe 1 No.lu L Tipi
Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
Öğretmen

Dünya üzerinde yedi deniz kaplumbağası türü yaşamaktadır. Ülkemizde bunlardan Doğu Akdeniz kumsallarımızda Chelonia Mydas (Yeşil Deniz Kaplumbağası), Batı Akdeniz kumsallarımızda ise Caretta caretta (İribaş Deniz Kaplumbağası) olmak üzere iki tür yaşamaktadır.

Deniz kaplumbağaları geniş, ılıman kuşak içinde yaşarlar. Deniz kaplumbağaları beslenme, kışlama ve yuvalama alanları arasında göç eden canlılardır. Caretta caretta sırt tarafı kahverengi veya kırmızımsı, alt tarafı ise beyazımsı açık sarı renkte olan deniz kaplumbağalarıdır. Caretta caretta boyları 115 ile 150 santim arasında değişir. Ağırlıkları ise 150 kiloyu bulabilmektedir. Bacakları yüzmeye yarayacak biçimde kürek biçimi almıştır ve

dış kenarlarında en fazla 2 tırnak bulunur. Erkekleri hem daha uzun hem de geriye doğru kıvrılmış tırnakları ve uzun kuyrukları ile dişilerinden ayrılır. Deniz kaplumbağalarının ortalama 100-120 yıl yaşadığı belirtilmektedir. Akciğer solunumu yaptıkları için su üzerine çıkıp hava almaları gerekmektedir. Bu yüzden uzun süre su altında kalamazlar.

Deniz kaplumbağalarının başka bir özelliği büyüdükleri zaman yumurta bırakmak için doğdukları kumsallara geri dönmeleridir. Yaşam döngülerinin neredeyse tamamını denizlerde geçiren bu hayvanlar sadece yumurtlamak için karaya çıkarlar. Yumurtlama bölgeleri Akdeniz sahillerine yayılmıştır. 115 milyon yıldır yerkürede yaşadığı tahmin edilen deniz kaplumbağaları mart, nisan



aylarında sahilde sığ sularda çiftleştikten sonra mayıs, eylül aylarında yumurtlamak üzere kumsallara çıkarlar. Caretta caretta sahilde bulunan kumluk alanı ayakları ve burnuyla kazarak açtığı çukura yumurtalarını bırakır ve üzerini tekrar ayakları ile örterek dış tehlikelere karşı yumurtaları koruma altına alırlar.

Bu türlerin en fazla ülkemizde yumurtladığı ifade edilmektedir. Aynı üreme sezonu boyunca birkaç kez yumurta bırakabilirler. Sahillerimize yılda ortalama 500 bin ila 650 bin civarında yumurta bırakılmaktadır. 45 günlük sürenin ardından yumurtadan çıkan caretta, ay ışığını takip ederek denize ulaşmaya çalışır. Ama bu iş çok kolay değildir.

Kumsalı kat edip denize ulaşmak yavru caretta'nın minik adımları ile epeyce zaman alabilmektedir. Güneş doğup ortalık ısınmaya başlayınca kadar yolu kat etmeleri gerekmektedir. Bunu başaramayanlar sıcağa yenilip alıcı kuşlara yem olabilmektedir. Tabii denizde de tehlike bitmiyor. Bunların birçoğu denizlerde diğer canlılar tarafından yenebilmekte ve tahminen 1000 yavrudan ancak 1 tanesi 50'li yaşlarına ulaşabilmektedir.

Genellikle koloniler halinde yaşayan Caretta caretta yosun yiyerek beslenirler. Beslendiği deniz canlıları; deniz anaları, süngerler, yumuşakçalar ve istiridyedir. Deniz kaplumbağalarının dişleri olmamasına rağmen çok güçlü

bir çeneye ve testere benzeri bir damağa sahiptirler. Oldukça gelişmiş çene kasları ve sert kabuklu canlıları parçalayabilme özelliği suda yaşam boyunca kazanılmış adaptasyonlardandır.

Caretta caretta etçildir ve iki yüz metre derinlere dalabilirler. Deniz analarını tüketen tek canlı türü olan deniz kaplumbağaları denizde beslenip karada yumurtlama özelliği ile deniz ve kara arasındaki besin geçişini sağlarlar. Böylece ekolojik dengeye önemli bir katkı sağlarlar.

Kaynaklar

1. <http://www.turktarim.gov.tr/Haber/420/ekolojik-den-genin-sevimli-aktorleri-deniz--kaplumbağaları>
2. <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/mugla/gezilecek-yer/caretta-caretta>
3. <http://www.ortaca.gov.tr/caretta-caretta>
4. <http://www.gazipasa.gov.tr/caretta-caretta>

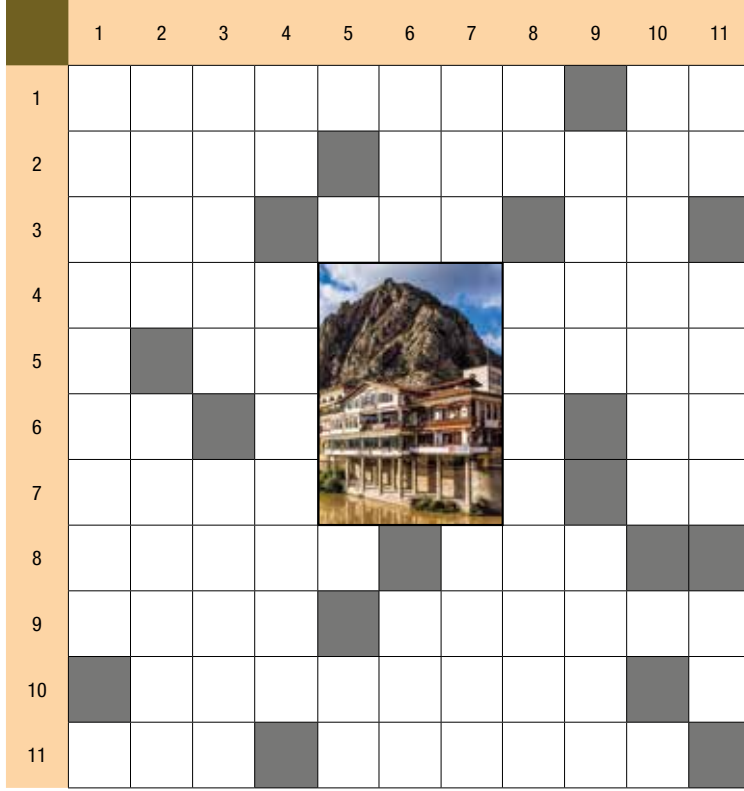


Mehmet VARNALI

CTE Genel Müdürlüğü
İyileştirme ve Topluma
Kazandırma Daire Başkanlığı
Uzman Öğretmen

Bulmaca

kare bulmaca



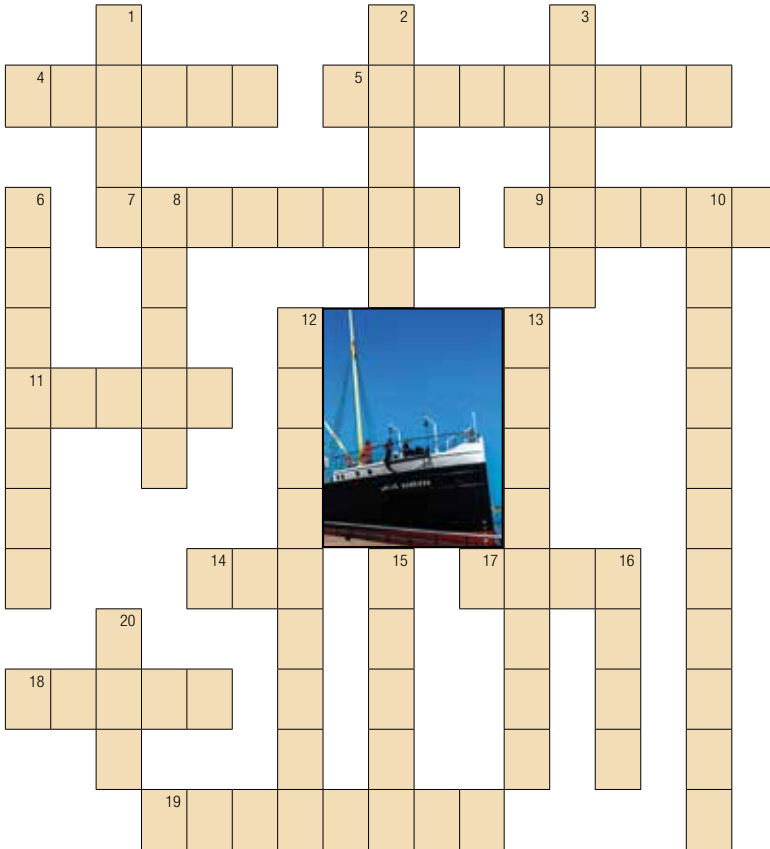
SOLDAN SAĞA

- 19 Mayıs 1919 tarihinde milli egemenlik için başlattığımız savaş - Boru sesi
- Asya'da bir göl - Zamanla biçimlenip ortaya çıkma, biçimlenme süreci
- Tin - Mesafe - Utanma duygusu
- Osmanlı'da bir vergi - Tekrar
- Tellürün simgesi - Göze rengini veren tabaka
- İlaç - Bir bağlaç
- Ünlem - Cismin boyutlarından biri
- Ek - Sahip
- Soylu kişi - Misakı milli kararlarının alındığı şehrimiz
- Veri depolamaya ve saklamaya yarayan cihaz
- Tuzlu tart - Taşkınlığı, telaşı olmayan, coşku göstermeyen, durgun, sessiz

YUKARIDAN AŞAĞI

- Yurdumuzun kuzeyinde yer alan deniz
- Beypazarı ilçesinde bir mahalle - Kullandığımız takvim
- Üzüntüsü, sıkıntısı, tedirginliği olmayan - Erzurum yöresinden olan halk
- Türk lirası (Kslt) - Vücutta görülen gevşeklik, bir tür tembellik, uyku isteği
- İsim
- Bir peynir türü - Büyük erkek kardeş
- Muğla'nın bir ilçesi - İnanç
- Bir gösterme sıfatı - Bir çin felsefesi
- Ozan - Yeni olmayan
- Kol ya da bacadaki kan akımını durdurmak ereğiyle bant vb. yapılan işlem
- İşaret - Sabah yeli - Yemek

sarmal bulmaca



- Çaba, gayret
- Asya'da bir ülke
- Hamamda su doldurulan bölme
- Kurtuluş mücadelemizin başladığı şehrimiz
- Kurtuluş mücadelesiyle ünvan kazanmış bir şehrimiz
- Kurtuluş mücadelemizde kongrelerden birine ev sahipliği yapmış şehrimiz
- Maraş ilimizin ünvanı
- Bir ülkenin halkına özgü ses perdesi değişiklikleri, vurgulama özelliği
- İkna olma, kabullenme
- Milli and
- Arap Yarımadası'nda bir ülke
- Kurtuluş mücadelesiyle ünvan kazanmış bir şehrimiz
- Atatürk'ün Samsun'a gittiği vapur
- Baston
- Karadeniz'de bir ilimiz
- Yüzyıl
- Dizi, aynı çizgi üzerinde hizalanma
- Kurtuluş mücadelemizde kongrelerden birine ev sahipliği yapmış şehrimiz
- Bir el aleti
- Göğün tepesi



29 MAYIS
1453

İSTANBUL'UN FETHİ



DEĞER
Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ

DEĞER

www.cte.adalet.gov.tr

