

DEGER

12. Yıl

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI: 145

OCAK 2026

ÇALIŞKANLIK



Ceza ve Tevkifleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

[ctedegerdergisi](https://www.ctedegerdergisi.com)

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



FETHİ SEKİN
Şehit Polis Memuru



MUSA CAN
Şehit Mübaşir

Saygı ve Minnetle Anıyoruz

DEGER

SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına
Enis Yavuz YILDIRIM
Genel Müdür

YAYIN KURULU

Hasan AKCEVİZ
Genel Müdür Yardımcısı
Yayın Kurulu Başkanı

Alperen ÖZTÜRK

Kurumsal İletişim
Daire Başkanı

Lütfü YEĞİN

Tetkik Hâkimi

Hakan ERDEM

Yazı İşleri Müdürü - Editör

GRAFİK TASARIM & MİZANPAJ

Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Yayın İşleri Bürosu
Ümit ÇETİNER - Memur

YAZARLAR

Abdullah KAYA - A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ - Baycan ALTINGÜN
Bünyamin ÖRNEK - Celal CEYLAN - Cesim ŞEKER - Dilek DEREBAŞI
Dursun MÜLAZIMOĞLU - Ersin KAYA - Eylem YILDIRIMÇAKAR
Ferhat ÇELİK - Hamdi ÖLMEZOĞLU - Hayri TURHAL
Melike AKCURA YULDAŞ - Muhammed Emin GEYLANİ
Nurgül AÇIKGÖZ - Özlem YILDIRIM - Reyhan ÖZTÜRK
Samet YURTTAŞ - Serkan MUTAN - Sıddıka AKMAN
Simge Sirilay OKTAY - Şirin Ceren GÖMLEKSİZ - Tuğçe KARABULUT
Tuba ELİBOL - Yasin YILMAZ

REDAKTÖRLER

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

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

BASKI

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

MATBAA - BASKI ŞEFİ

Zafer KARAKAYA

YAYIN TÜRÜ

Yerel Süreli Yayın

BASIM TARİHİ

26.01.2026

**Hakan ERDEM**

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Değerli Okurlar,

Yeni bir yılın eşiğinde Değer dergisi olarak yayın yolculuğumuzda 12. yılımıza ulaşmanın gururunu yaşıyoruz. Ocak 2026 sayımızla birlikte okurlarımızla yeniden buluşurken bu sürekliliğin arkasında yalnızca bir yayın disiplini değil; kurumsal hafızayı, sizlerden gelen sesi ve ortak vicdanı diri tutan güçlü bir emek kültürü bulunduğunu bir kez daha görüyoruz.

Bu yılın başlangıcını önemli kılan başlıklardan biri de değerler çerçevemizi günün ihtiyaçlarıyla uyumlu biçimde güncellemiş olmamızdır. Çünkü değerler yalnızca “hatırlanan” değil yaşanan anlam kazanan, paylaşıldıkça güçlenen ve hayatın ritmine yön veren ortak mirasımızdır. 2026’ya girerken hazırladığımız yaklaşım da tam olarak budur: Zamanı yalnızca günlere ayıran bir planlama aracı değil her ayı bir değerle anlamlandıran, hayatın akışına bilinçli bir durak ekleyen bir yayıncılık anlayışı. Bu nedenle ocak sayımızın değerini “çalışkanlık” olarak belirledik.

Çalışkanlığı çok meşgul olmakla karıştırmıyor; işi doğru önceliklendirme, etkin uygulama ve zamanlamayı iyi belirleme becerisi olarak ele alıyoruz. Bu bakış hem bireysel hayatın hem de kamu hizmetinin kalitesini belirleyen temel bir ölçüttür. Nitekim sayımızda çalışkanlığın “onur” ve “emanet” bilinciyle birleştiğinde toplumsal yapıyı nasıl güçlendirdiğine dikkat çeken değerlendirmeler de yer almaktadır.

Ocak sayısında “çalışkanlık” temasını ayrıca yayın kurulumuzun, redaktörlerimizin ve yazar kadromuzun özverili emeği üzerinden de okumak gerekir. Bu sayının oluşmasında; planlama, içerik üretimi, editöryal süreçler ve tasarım aşamalarında görev alan tüm ekip arkadaşlarımızın titizliği belirleyici olmuştur. Dergimizin 12 yıldır sürdürdüğü bu yayın istikrarı işte bu kolektif sorumluluk duygusunun somut sonucudur.

2026 yılında Değer’in içerik zenginliğini daha da büyütme hedefiyle yola çıkıyoruz. Bu sayımızda; edebiyattan kültüre, geziden toplumsal okumaya uzanan geniş bir yelpazede içerikler bulacaksınız. Edebiyat sayfalarımızda Türk düşünce ve edebiyat dünyasına katkılarıyla öne çıkan Mehmet Kaplan üzerine kapsamlı bir çalışma yer alıyor.

Gezi sayfalarımızda ise Avrupa’nın kalbinde tarih ile modernliği bir araya getiren Lüksemburg’u çok boyutlu bir perspektifle ele alıyoruz. Bunun yanında çağın ruhunu yakalayan başlıklarda bireyin iç dünyasına ve farkındalığına temas eden içeriklerimizle de okurumuza düşünsel bir derinlik sunmayı sürdürüyoruz.

Değer dergisi 12. yılında da aynı ilkeyi koruyor: Okuruna yalnızca bilgi aktaran değil değer hatırlatan, düşünmeye davet eden ve iyiye ve güzele yönelten bir yayın olmak. 2026 boyunca her sayımızda belirlediğimiz değerler ekseninde hem kurumsal hafızamızı güçlendirecek hem de toplumsal sorumluluğumuzu derinleştirecek bir içerik çizgisini kararlılıkla sürdüreceğiz.

Yeni yılın, ülkemize ve kurumumuza sağlık, huzur ve bereket getirmesini diliyor, ocak sayımızın “çalışkanlık” değerini hayatın merkezine alan tüm okurlarımıza ilham olmasını temenni ediyoruz.

İçindekiler

- ▶ **19**
Bilim
Veri: Görünmez Servet Görünür Risk
- ▶ **20**
Sağlık
Kış Aylarında Bağışıklığı Güçlendirme Rehberi
- ▶ **23**
Etimoloji
Aklın ve Kalbin Tepkisi
- ▶ **24**
Teknoloji
Dijital Çağda İçsel Farkındalık
- ▶ **26**
İletişim
Söz Arasına Sıkışan Engeller
- ▶ **28**
Doğa
Zıplayan Örümcek
- ▶ **32**
2026 Değerler Takvimi
- ▶ **34**
Gezi
Vadilerin Fısıltısında Bir Ülke Lüksemburg
- ▶ **42**
Bir Fotoğraf Bir Hikâye
Mostar'da Buna Nehri'nin Kıyısında
- ▶ **44**
Yaşam
Yavaşlayanlar Anlar

05 - Başyazı



06 - Değer

Emeğin Kutsal Yolculuğu
Dürüstlük ve Çalışkanlık



07 - Yeni Yıl

Umutla Yeşeren
Yeni Yıl



08 - Aile ve Çocuk

Etkili Ebeveynlik





11- 90'lar

90'lara Merhaba



12 - Eğitim

Dijital Dünyanın Yeni Masalları



14- Hayatın İçinden

Aynı Soruna Farklı
Pencerelerden Bakabilmek



16- Araştırma

İletişimde Yeni Bir Paradigma

46 Psikoloji

Küçük Prens'in Psikolojik Portresi

48 Sosyoloji

Yeni Yıl Yeni Bir Devinim

50 Edebiyat

Yeni Türk Edebiyatının Kapları

52 Tarih

Kılıcı Değil Kalbin Zaferi

54 Tarihin Arka Sokağı

Sultan Abdülhamit Han

56 Trafik

Gözleri Kör Eden Detay Aşırı Hız

58 Yaşlılar

Yaşlılıkta Esneklik

60 Spor

Sporla Geçen Bir Yıl 2025

62 Canlılar Alemi

Peygamberdevesi

64 Halfeti

Fırat'ın Kızı Halfeti



DEGER



Merhaba Değerli Okurlar,

Yeni bir yıla girerken hedeflerimizi tazelemek aynı zamanda bizi ayakta tutan ilke ve yöntemleri yeniden hatırlamak zorundayız. Zira bir alanda kalıcı başarı yalnızca iyi niyetle değil; doğru yöntemle, doğru planlamayla ve istikrarlı bir disiplinle mümkündür. Nitekim yanlış yöntemlerle doğru sonuçlara ulaşmak ancak tesadüflere bağlıdır.

Bu sebeple 2026'nın ilk sayısında "çalışkanlık" değerini yalnızca bir temenni olarak değil teşkilatımızın hizmet üretme biçimini belirleyen stratejik bir duruş olarak ele alıyoruz. Çalışkanlık; işin gerektirdiği sorumluluğu sahiplenmek, işi yöntemli yürütmek ve sonucu ölçülebilir bir kaliteye dönüştürmek demektir. Planlama yapılmadan, günlük akışın içinde savrulan bir çalışma düzeni enerji ve zaman kaybı üretir, performansı ölçmeyi de güçleştirir. Bu nedenle çalışkanlık yoğunluğun ötesinde; düzen, disiplin, takip ve sürekli iyileştirme kültürünün adıdır.

Değer dergimizin 12. yılına adım attığımız bu dönemde her sayıyı aynı titizlikle hazırlayan yayın kurulumuzun ve yazarlarımızın emeğini, çalışkanlığın kurumsal hafızamızdaki en somut göstergelerinden biri olarak görüyorum. On iki yıldır sahadan gelen tecrübeyi, örnek uygulamaları ve insan odaklı yaklaşımımızı sizlerle buluşturan Değer; kurum kültürümüzü güçlendiren, bilginin kıymetini görünür kılan ve kamu hizmetinde kalite çitasını yukarı taşıyan bir yayın olarak istikrarlı biçimde büyümektedir. Bu süreklilik; doğruyu arayan, gelişimi önemseyen ve değerleri canlı tutan bir çalışma disiplininin doğal sonucudur. Bu vesileyle Değer'e katkı sunan tüm kalemlerimize ve her sayıyı sahiplenerek takip eden kıymetli okurlarımıza gönülden teşekkür ediyorum.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü olarak yürüttüğümüz hizmetin yüksek sorumluluk ve sürekli dikkat gerektiren bir alan olduğunun bilinciyle hareket ediyoruz. Bu alandaki sorumluluğumuz, kamu güvenliğini teminat altına alan işleyişi titizlikle sürdürürken; eğitim, rehabilitasyon ve destek mekanizmalarıyla bireyin yeniden toplumsal hayata katılımını güçlendiren imkânları istikrarlı biçimde geliştirmektir. Bu dengeyi kalıcı biçimde kurmanın yolu kısa vadeli reflekslerden ziyade işi bütün yönleriyle ele alan, veriye dayalı değerlendiren, standartları titizlikle uygulayan ve her koşulda sorumluluk kültürünü canlı tutan bir çalışma anlayışından geçmektedir.

Değerli Okurlar,

Emek; yöntem, plan ve süreklilikle birleştiğinde kurumsal değer üretir. 2026 yılında odağımız; sahadaki güçlü iradeyi daha sistematik bir yönetim anlayışıyla desteklemek, hizmet kalitemizi yükseltmek ve kurumsal dayanıklılığımızı güçlendirmektir. Bu çerçevede eğitim ve gelişim faaliyetlerinin niteliğini artırmak, dijital dönüşüm adımlarını sahaya uyumlu biçimde ilerletmek, süreç yönetiminde standardizasyonu sağlamak ve güçlendirmek, kurumlarımız arasında iyi uygulamaların paylaşımını artırmak ve görünürlüğünü yükseltmek önceliklerimiz arasındadır. Çünkü biliyoruz ki kurumları ileri taşıyan şey yalnızca hedef belirlemek değil hedefleri somut bir planla hayata geçirmek ve bu planın gerektirdiği kararlılığı sürdürebilmektir.

Bu hedefleri sahada karşılık bulan somut sonuçlara dönüştürmenin yolu, güçlü bir ekip ruhu ve aynı hedefe odaklanan kurumsal bir emek birliğinden geçmektedir. Ceza infaz kurumlarımızda ve denetimli serbestlik teşkilatımızda gece-gündüz demeden, yüksek bir görev bilinciyle yürütülen her sorumluluk, adalet hizmetlerinin sürekliliğini sağlayan temel dayanaklardan biridir. Teşkilatımızın gücü; görevine sahip çıkan, süreci doğru yöneten, mevzuat ve standartlara titizlikle bağlı kalan, değişime açık ve çözüm üreten insan kaynağından beslenmektedir. Çalışkanlık değerinin sahada karşılık bulması da işte bu emek ve disiplin kültürü sayesinde mümkün olmaktadır.

2026 yılına "çalışkanlık" değeriyle başlarken aslında ortak bir hedefe işaret ediyoruz: Daha güçlü bir kurumsal iklim daha yüksek bir hizmet standardı ve daha sağlam bir gelecek. Çalışkanlığı planlı, ölçülebilir ve sürdürülebilir bir üretim anlayışına dönüştürdüğümüzde hem kurumlarımızın performansı artacak hem de toplumun adalet hizmetlerine duyduğu güven daha da pekişecektir. Bu yolun en kritik başlığı ise önleyiciliktir: Çözülebilir sorunlardan daha kıymetli olan yaşanmadan önlenen sorunlardır. İşte bu nedenle 2026'da hedefimiz, çalışkanlığı önleyicilikle taçlandıran, kaliteyi standarda dönüştüren ve güveni güçlendiren bir hizmet anlayışını daha da ileri taşımaktır.

2026'nın ülkemize huzur, teşkilatımıza güç, tüm çalışma arkadaşlarımıza sağlık, esenlik ve başarı getirmesini diliyorum.



Dursun MÜLAZIMOĞLU
Şube Müdürü
Kahramanmaraş Personel Eğitim Merkezi

DEĞER

EMEĞİN KUTSAL YOLCULUĞU DÜRÜSTLÜK VE ÇALIŞKANLIK

Toplumların ruhu, o toplumu oluşturan fertlerin emeğe verdiği değerle ölçülür. Bir milletin yükselişi sadece teknolojik imkânlarla değil o imkânları alın teri ve dürüstlükle harmanlayan “çalışkanlık” vizyonu ile mümkündür.

İnsan, Emeğiyle Var Olan Bir Varlıktır

Fert ve toplum hayatının huzur ikliminde kalabilmesi için vazgeçilemez bir ilke vardır: “Dürüstlük ve çalışkanlık.” Yüce dinimiz İslam, insanı varlıkların en şerefli kılması ancak bu şerefi korumayı ve nimetlere ulaşmayı “çaba” şartına bağlamıştır. Necm Suresinde yer alan “İnsan için ancak çalıştığı vardır.” ayeti sadece bir ahiret müjdesi değil aynı zamanda dünya hayatının da başarı anahtarıdır.

Peygamberlerin Mirası: El Emeği

Çalışmak sadece geçim sağlamak değil aynı zamanda bir ibadettir. Peygamber Efendimiz (s.a.s), “Hiç kimse elinin emeğinden daha hayırlı bir yiyecek yememiştir.” buyurarak emeği kutsallık makamına taşımıştır. Bu noktada Hz. Davut’un (a.s) hükümdar olmasına rağmen kendi emeğiyle geçinmesi bizlere makam ve mevki ne olursa olsun çalışmanın onurunu hatırlatan en büyük “yaşanmışlık” örneğidir.

Bir Toplumda Dürüst Çalışma Egemen Olursa Ne Değişir?

Dürüstlüğün rehberlik ettiği bir çalışma hayatı toplumu kökten değiştirir. Kalite ve güven artar, binalar sağlam yükselir, ürünler sağlıklı üretilir, “hile” kavramı lügatten silinir. Haksız kazanç olmaz, rüşvet, yolsuzluk ve iltimasın yerini liyakat, alın teri ve hak ediş alır. Sosyal adalet sağlanır, işçi emeğinin karşılığını tam alır işveren ise hakkıyla yapılan işin bereketini görür. Kamu ettiği işimizin bir parçası hâline gelir ve bu nedenle kamu çalışanı elindeki imkânın “emanet” olduğunun bilinciyle hareket eder, adam kayırma ve kaynak israfı son bulur.

Gerçek Çalışkanlık Nedir?

Gerçek çalışkanlık sadece çok çalışmak değil “doğru işi doğru şekilde doğru zamanda” yapmaktır. Verimsiz bir yoğunluk sadece yorgunluk getirir, dürüst bir planlama ise medeniyet kurar. Tembellik ise sadece bireysel bir kayıp değil toplumsal bir hırsızlıktır. Üretilmeyen her değer bir başkasının omuzuna binen ek yük demektir.

Bir toplum çalışmayı “angarya” olarak değil “onur” olarak gördüğü an kalkınmaya başlar. Dürüst çalışma ilkesini hayatının merkezine alan fertler sadece kendi geçimlerini sağ-

lamakla kalmaz aynı zamanda ülkelerini milletler arasında saygın bir konuma taşırlar. Kadim kültürümüzde yer alan “İki günü eşit olan zarardadır.” Hadisi Şerifi aslında modern dünyadaki “sürekli iyileştirme” kavramının temelidir. Çalışkanlık sadece fiziksel bir yorgunluk değil her gün bir önceki günden daha iyi bir insan daha iyi bir çalışan ve daha iyi bir komşu olma gayreti olmalıdır.

Kamu çalışanı ise şu soruyu kendisine sorabilmeli: “Bugün mesaimi bitirirken aldığım maaşın her kuruşunun karşılığını tam bir gayret ve dürüstlük içinde verebildim mi?” ya da “Önüme gelen bir işi veya bir dosyayı en kısa yoldan bitirmek için yeterince gayret gösterdim mi?”

“Hizmet sunduğum kişilere karşı dürüstlük ve adalet ilkesinden ödün vermeden kamu kaynağını kendi malımdan daha titiz koruyabildim mi?”

Zira bu sorulara vereceğimiz samimi cevaplar omuzlarımızda taşıdığımız toplumsal emanete olan sadakatimizi de belirler. Çünkü kamu hizmeti bir geçim kapısı olmakla birlikte bir adalet sınavıdır.

Unutmayalım ki dürüstlikle yoğrulmuş bir çalışma azmi hem onurlu bir yaşamın hem de ebedi saadetin anahtarı olacaktır.



Tuğçe KARABULUT

Sağlık Memuru

Erzincan Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

YENİ YIL



UMUTLA YEŞEREN

Yeni Yıl



Takvim yaprakları yılın son günlerini gösterdiğinde tabiat bize en büyük derslerinden birini verir. Dışarıda hava soğuk, ağaçlar yapraklarını dökmüş, toprak sessizliğe bürünmüştür. Ancak biz biliriz ki bu sessizlik bir bitiş değil muazzam bir hazırlıktır. Tıpkı kara kışın bağrında saklanan tohumun bahar güneşini beklemesi gibi insan da en zorlu zamanlarında kendi içindeki umudu ve potansiyeli büyütür. Geride bıraktığımız yılın yorgunluğunu tıpkı kışın ağırlığını üzerinden atan bir doğa gibi omuzlarımızdan bırakmaya hazırlanıyoruz.

Hayat dümdüz bir çizgide ilerlemez inişleri ve çıkışları, kışları ve baharları vardır. Kurumlarımızda zaman zaman yaşanan zorluklar, ayrılıklar veya pişmanlıklar ruhumuzun kış mevsimleri gibidir. Ancak unutulmamalıdır ki en sert rüzgârlar bile ağacın köklerini daha derine salmasını sağlar. Kökü sağlam olanın baharı da gür olur. Zahmet olmadan rahmetin, zorluk olmadan kolaylığın kıymeti bilinemez. Bugün yaşanan sıkıntılar, çekilen hasretler ve gösterilen sabır yarın kavuşulacak özgürlüğün, huzurun ve ferahlığın tohumlarıdır. Yeni yıl işte bu tohumların filizlenmesi için bizlere sunulan taze bir “bahar”

ihtimalidir.

Adalet Bakanlığı çatısı altında yürütülen eğitim ve iyileştirme faaliyetleri kurumlarımızdaki bu kışı bahara çevirmek için doğan bir güneş niteliğindedir. Meslek öğrenmek, kitap okumak, manevi değerlerle donanmak zihindeki ve kalpteki buzları eriten en güçlü sıcaklıktır. İnsan değişebilen, gelişebilen ve hatalarından ders alarak yeniden doğabilen bir varlıktır. Nasıl ki toprak, karın altında dinlenip baharda rengârenk çiçekler açıyorsa insan da muhasebe ve tefekkürle geçirdiği zamanın ardından topluma faydalı, değer üreten bir birey olarak yeniden açabilir. Yeni yıl bu değişimi başlatmak için sadece bir tarih değil güçlü bir milattır.

2026 yılının kışın ardından gelen bahar gibi hayatlarımıza canlılık, zorlukların ardından gelen ferahlık gibi yüreklerimize inşirah getirmesini temenni ediyorum. Geçmişin soğukunu geride bırakıp geleceğin umut dolu sıcaklığına yürürken yeni yılın tüm personelimize, hükümlü ve tutuklularımıza, ailelerine ve ülkemize hayırlar getirmesini diliyorum.

Unutmayalım umut varsa her mevsim bahardır. Yeni yılınız kutlu olsun.

“

Hayat dümdüz bir çizgide ilerlemez; inişleri ve çıkışları, kışları ve baharları vardır. Kurumlarımızda zaman zaman yaşanan zorluklar, ayrılıklar veya pişmanlıklar ruhumuzun kış mevsimleri gibidir. Ancak unutulmamalıdır ki en sert rüzgârlar bile ağacın köklerini daha derine salmasını sağlar. Kökü sağlam olanın baharı da gür olur.





Özlem YILDIRIM •
Sosyal Çalışmacı
Kırşehir 2 No.lu Açık Ceza İnfaz Kurumu

ETKİLİ EBEVEYNLIK



Ebeveynlik, bireyin yaşamı boyunca üstlenebileceği en kapsamlı ve çok boyutlu sorumluluk alanlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu sorumluluğa yönelik yapılandırılmış bir eğitim süreci ya da evrensel bir yeterlik ölçütü bulunmamaktadır. Bu nedenle ebeveynlik becerilerinin büyük ölçüde deneyim, gözlem ve uygulama yoluyla kazanıldığı görülmektedir.

Ebeveyn Tutumları ve Çocuk Gelişimi

Birçok meslek alanında özellikle halka hizmet sunulan işlerde belirli bir eğitim sürecinden geçme ve yeterlik sınavlarını tamamlama zorunluluğu bulunurken evlilik ve ebeveynlik süreci bu tür ölçütlerin dışında kalmaktadır. Oysa araştır-

malar, ebeveynlerin edindiği tutum ve becerilerin çocukların psikososyal gelişimi üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Çocuklara sunulabilecek en değerli katkının onların bireysel özellikleri, yetenekleri ve gerçeklikleriyle uyumlu bir gelişim alanı sağlamak olduğu vurgulanmaktadır. Bu alan çocukların yalnızca akademik başarılarını değil sosyal ilişkilerini, duygusal gelişimlerini ve yaşamdan doyum alma becerilerini de desteklemektedir.

Kuşaklar Arası Aktarım ve Günümüz İhtiyaçları

Günümüzde ebeveynlik, tek başına bir kurs ya da okul aracılığıyla edinilebilen bir beceri olarak ele alınmamaktadır. Ebeveynlerin

“ Her çocuğun kendine özgü bir mizaca, ihtiyaca ve kişilik yapısına sahip olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle “doğru ebeveynlik” kavramının tek ve evrensel bir tanımı bulunmamaktadır.

çatışma çözme, güven ilişkisi kurma ve stresle başa çıkma gibi temel becerileri çoğunlukla kendi yaşam deneyimleri aracılığıyla geliştirdikleri görülmektedir. Bununla birlikte geçmiş kuşaklardan aktarılan ebeveynlik yaklaşımlarının günümüz çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarıyla her zaman örtüşmeyebileceği de literatürde sıklıkla dile getirilmektedir.

Her Çocuk Biriciktir: Esnek Yaklaşım

Her çocuğun kendine özgü bir mizaca, ihtiyaca ve kişilik yapısına sahip olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle “doğru ebeveynlik” kavramının tek ve evrensel bir tanımı bulunmamaktadır. Uzman görüşleri, etkili ebeveynliğin çocuğun bireysel özelliklerini dikkate alan esnek yaklaşımlar gerektirdiğini göstermektedir. Çocukların gelişimsel olarak kendileri için neyin en uygun olduğunu her zaman öngörebilmeleri beklenmemektedir. Bu noktada ailelerin, çocuklarını sağlıklı ve toplumsal açıdan destekleyici yönleri rehberlik etmesi önem kazanmaktadır. Ancak güçlük, ebeveynlerin kendi beklentilerini çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarının önüne koymasıyla ortaya çıkabilmektedir. Bazı ebeveynlerin çocuklarını kendilerinin bir uzantısı olarak algılayarak mutlak itaat beklentisi içine girdikleri gözlemlenmektedir. Oysa çocuklar; düşünen, sorgulayan ve kendi içsel motivasyonlarıyla hareket eden bireylerdir.

Araştırmalar, aşırı talepkâr ve katı ebeveyn tutumlarının çocuklarda ya karşıt davranışlara ya da kaygı ve güvensizlik belirtilerine yol açabildiğini göstermektedir. Sağlıklı ego gelişimi ise çocuğun görüşlerine değer verildiğini ve bir birey olarak kabul edildiğini hissettiği aile ortamlarında desteklenmektedir. Diğer taraftan aşırı serbest ve sınırsız ebeveynlik tutumlarının da çocukların dayanıklılık geliştirme-sini zorlaştırdığı belirtilmekte-

dir. Bu nedenle ebeveynlik sürecinde denge önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Literatür, çocuğa ne zaman özerklik tanınacağına ve ne zaman sınır koyulacağına ilişkin kararların gelişimsel ihtiyaçlar doğrultusunda belirlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Ebeveynlikte sık karşılaşılan hatalardan biri çocuğun davranışı ile kişiliğinin birbirinden ayırtılamamasıdır. Araştırmalar, çocuğu olumsuz etiketlerle tanımlamak yerine sergilenen davranışa odaklanan açıklamaların daha yapıcı sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Küçük ihlallere karşı aşırı cezalandırıcı yaklaşımlar uzun vadede davranış düzenlemesinde etkili olmamaktadır. Bunun yerine ebeveyn tutumlarının çocuğun sağlıklı gelişimine ve bağımsız düşünme becerilerine katkı sağlayıp sağlamadığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Model Olma ve Bilinçli Rehberlik

Aile, çocuğun davranışlarının şekillenmesinde birincil çevre olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle çocuk yetiştirme sürecinde yalnızca etki eden değil bilinçli ve tutarlı biçimde yönlendiren bir ebeveyn tutumu önem taşımaktadır. Geleneksel alış-

“ Açık, sade ve saygılı bir dil kullanımı; beden dili, ses tonu ve yüz ifadeleriyle desteklendiğinde sağlıklı iletişimi güçlendirmektedir. Öfke, aşağılama ve küçük düşürme gibi tutumların aile ilişkilerinde onarıcı olmadığı aksine bağlanma süreçlerini zedelediği belirtilmektedir. Çocuğun güvenli bir bağlanma ilişkisi kurabilmesi için kendini koşulsuz kabul edilmiş hissettiği bir aile ortamına ihtiyaç duyduğu vurgulanmaktadır.



kanlıklarla modern bilimsel bilgilerin keşiştiği günümüzde ebeveynlerin bu iki yaklaşımı dengeli biçimde harmanlaması gerekmektedir. Araştırmalar, çocukların ebeveynlerinin söylediklerinden çok sergiledikleri davranışlardan öğrendiklerini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda ebeveynlerin çocuklarında görmek istedikleri davranışlara öncelikle kendilerinin sahip olması etkili bir rehberlik sunmaktadır.

Sağlıklı İletişim: Etkin Dinleme ve Saygılı Dil

İletişimde ise ebeveynlerin etkin dinleme becerilerini geliştirmeleri önemlidir. Açık, sade ve saygılı bir dil kullanımı; beden dili, ses tonu ve yüz ifadeleriyle desteklendiğinde sağlıklı iletişimi güçlendirmektedir. Öfke, aşışılama ve küçük düşürme gibi tutumların aile ilişkilerinde onarıcı olmadığı aksine bağlanma süreçlerini zedelediği belirtilmektedir.

Çocuğun güvenli bir bağlanma ilişkisi kurabilmesi için kendini koşulsuz kabul edilmiş hissettiği bir aile ortamına ihtiyaç duyduğu vurgulanmaktadır. Duyguların bastırılmadan ifade edilebildiği, anlayış ve şefkat temelli bir ilişki yapısı, çocuğun duygusal gelişimini desteklemektedir. Disiplin süreçlerinde, olumlu davranışların pekiştirilmesinin cezalandırmaya kıyasla daha etkili olduğu belirtilmektedir. Çabaya odaklanan ve gelişimi destekleyen yaklaşımlar çocuğun sorumluluk bilincini ve öz güvenini güçlendirmektedir. Kuralların yaşa ve gelişim düzeyine uygun biçimde belirlenmesi sınırların içselleştirilmesini kolaylaştırmaktadır.

Etkili Ebeveynliğin Temel Hedefleri

Tutarlılık, ebeveynlik sürecinin en zorlayıcı ancak en önemli unsurlarından biridir. Koşullar ne olursa olsun ebeveyn tutumlarının öngörülebilir olması çocuğun güven duygusunu desteklemektedir. Bu süreçte ebeveynlerin çocuğun dav-

ranışlarından önce kendi tutumlarını gözden geçirmesi önerilmektedir.

Etkili ebeveynlik çocuğun merak duygusunu canlı tutan, sorumluluk bilincini geliştiren, evrensel ve toplumsal değerleri içselleştirmesine rehberlik eden bir süreçtir. Çocuğun sağlıklı kişilik gelişiminin temelleri aile içinde atılmakta ebeveynlerin kendilerini geliştirmeye açık olmaları bu sürecin niteliğini doğrudan etkilemektedir.

Son olarak çocuğun bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim alanlarının bir bütün olarak izlenmesi gerektiği belirtilmektedir. Gelişimsel ihtiyaçların erken fark edilmesi ve gerektiğinde profesyonel destek alınması çocuğun sağlıklı gelişimini destekleyen önemli bir koruyucu faktördür.

Kaynak: https://www.rehberlikservisi.net/etkili-ebeveynlik-icin-oneriler/#google_vignette

“ Ebeveynlikte sık karşılaşılan hatalardan biri çocuğun davranışı ile kişiliğinin birbirinden ayırtırlamamasıdır. Araştırmalar, çocuğu olumsuz etiketlerle tanımlamak yerine sergilenen davranışa odaklanan açıklamaların daha yapıcı sonuçlar doğurduğunu göstermektedir.





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

90'lara Merhaba

**Bir Dönemin Ritmini
Yeniden Hatırlıyoruz...**

Dünyanın Değiştiği On Yıl

1990'lar dünya geneli değişimlerin hızlandığı, dönüşümlerin ardı ardına yaşandığı yıllardı. Türkiye'nin de ziyadesiyle etkilendiği bu dönemde Soğuk Savaş'ın sona ermesiyle birlikte dünya yeniden şekilleniyordu.

Berlin Duvarı'nın yıkılması Avrupa'da birleşme ve entegrasyonun önünü açarken Sovyetler Birliği'nin dağılmasıyla yeni ülkeler haritaya ekleniyordu. Euro'nun Avrupa'nın ortak para birimi olması fikri ilk kez gündeme gelirken "Dolly" adı verilen koyun klonlanan ilk hayvan olma ünvanına sahip olmuştu.

O yıllarda teknoloji geliyor, internet ve mobil iletişim hayatımıza girmeye başlıyordu. Artık bilgisayarlar bu dönemde evlerimizin ayrılmaz birer parçası olacaktı.

Türkiye'de Değişimin Rüzgârı

Türkiye 90'larda ekonomik dalgalanmalar ve siyasi dönüşümlerle şekilleniyordu. Cumhuriyetin olgun yıllarında yetişen kuşaklar; sokak kültürü, mahalle oyunları ve televizyon başı sohbetleriyle yeni bir toplumsal dinamik oluşturuyordu.

İstanbul, Ankara ve İzmir gibi şehirlerde alışveriş merkezleri hızla açılmaya başlıyor, sinemalar ve kafeler gençlerin buluşma noktaları hâline geliyordu.

Mahalle aralarındaki futbol maçları, apartman sohbetleri ve akşam dizileri 90'ların günlük yaşamının vazgeçilmezleri arasında yer alıyordu.

Ekranların Parlayan Yıldızı

90'lar medya ve iletişim alanında da devrim niteliğindekiydi. TRT güçlü

bir kamu kanalı olarak varlığını sürdürürken özel kanallar da hayatımıza girdi. Bu durum ekran alışkanlıklarının yanı sıra kültürel ritmi de değiştiren bir dönüm noktasıydı.

Popüler Kültürün Yükselişi

Yonca Evcimik-8.15 Vapuru, Candan Erçetin-Yalan, Bora Gencer-Öptüm Seni Şeker, Tarkan-Hepsi Senin mi/Şıkıdım, İzel Çelik Ercan-Dönmelisin, Kenan Doğulu-Yaparım Bilirsin, Ebru Gündeş-Fırtınalar, Çelik-Hercai, Mustafa Sandal-Onun Arabası Var, Demet Sağiroğlu-Kınalı Bebek, Murat Kekilli-Bu Akşam Ölürüm...

Dönemin sanatçıları unutamadığımız şarkıları ile müziğin yanı sıra tarzları ile de gençliğin kimliğini şekillendiren kültürel ikonlar hâline geldiler.

Müzik listeleri, danslar, klipler ve konserler 90'ları bir renk ve ritim çağına dönüştürüyordu.

Spor ve özellikle futbol, mahallelerden ekranlara taşınan ortak bir tutku hâline gelmişti.

Teknoloji ve Kültür

Teknoloji ile kültürün el ele yürüdüğü bu yıllar insanların geleceğe dair umutlarını da şekillendiriyordu. Sokaklar, televizyonlar, radyo ve kasetçalarlar kolektif hafızamızda hâlâ yer tutmaktadır.

Dünya hızla değişirken Türkiye de bu değişim rüzgârının içinde kendi hikâyesini yazıyordu. 90'lar rüzgârının esceği bu yeni yazı dizimizde gelecek ay "Türk Pop Müziği Rüzgârı" başlığıyla ritmik ve nostaljik bir yolculuğa çıkacağız. O yılların şarkılarında buluşmak üzere. 90'lara selamla hoşça kalın...





Şirin Ceren GÖMLEKSİZ •
Uzman Öğretmen
Eskipazar Açık Ceza İnfaz Kurumu

Dijital Dünyanın Yeni Masalcıları



Ocak sayımız için eğitimin bir parçası olan hikâyelerden bahsedeceğiz. Geleneksel hikâyecilikten modern dijital hikâye anlatıcılığına adım atacağız. Belki yeni yılın ilk ayında yeni hikâyeler için aralanır kapılarımız.

Daha önceki sayılarımızda sözlü edebiyatın en güzel örneklerinden biri olan hikâyeciliğe geniş yer vermiştik. Bu sayımızda dijital dünyada yaşanan gelişmeler ve eğitimsel ihtiyaçlar zemininde yeni bir anlayış olan “dijital hikâyeciliğe” değineceğiz. Hikâyeler önceki zamanlarda ateş başında anlatılırdı. Çocuklar büyüklerinin yanında otururken ya da uykuya dalmadan önce hikâyeler dinlerlerdi. Öğrenilen her hikâye zamanı geldiğinde bir başkasına aktarılırdı. Daha sonra hikâyeler radyolardan dinlendi ve sonra televizyon kanallarından. Çizgi filmler de hikâyeler paylaştı zamanla. Şimdi ise büyük bir hızla teknolojik araçlar hayatımıza girdi. Bu durum hikâye anlatıcılığını çok boyutlu bir hâle getirdi. Dijital çağın içerisinde doğan öğrenciler için

hikâye anlatımı, kitap sayfaları veya anlatıcı ikinci kişi gibi yöntemlerin yanı sıra ekranlar, sesler, görüntüler ile öğrencilerin yarattığı dijital bir anlatı aracı olarak çıktı karşımıza.

Dijital Çağda Büyüyen Çocuklar İçin Bu Anlatım Biçimi Neden Bu Kadar Güçlü?

Dijital hikâye, geleneksel öyküleme yönteminin çoklu ortam öğeleriyle (metin, ses, müzik, resim, video, animasyon gibi) birleşmesiyle ortaya çıkan çok katmanlı bir anlatım biçimidir. Öğrenenin kendi deneyimini, bilgisini veya duygusunu dijital bir formda ifade etmesini sağlayan yenilikçi bir yöntemdir.

Günümüz öğrencileri edilgen bilgi alıcıları değil üretmek isteyen, yaratıcı fikirlerle öğrenmeye yönelen, teknolojik ve dijital mecralara ilgi duyan bireylerdir. Dijitalleşen dünyada öğrenciler artık etkileşimli, girift, anlamlı öğrenme deneyimleri aramaktadırlar. Dijital hikâye, bu çağın öğrenme ihtiyaçlarına uygun bir eğitim aracı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dijital Hikâye Nasıl Uygulanır?

1. Tema ve Konu Belirleme: Öğrencinin ilgisini çeken ve gelişimsel dönemine uygun olan bir konu bir kavram (doğa, empati, tarih gibi) veya kişisel bir deneyim belirlenir.

2. Senaryo ve Metin Yazımı: Öğrenci, anlatmak istediği olayı ya da fikri kısa bir paragrafa döker. Bu bölüm yaratıcı düşünme, dil becerisi ve duygusal ifade için önemli bir aşamadır.

3. Görsel ve İşitsel İçerik Toplama: Fotoğraf, çizim, video, müzik veya ses kayıtları toplanır. Bu süreç öğrencinin medya okuryazarlığı becerisini destekler.

4. Dijital Araçların Kullanımı: Günümüzde kullanılan powerpoint, movie maker gibi araçlarla hikâye dijital forma dönüştürülür.

5. Kurgu ve Montaj: Öğrenci görselleri, sesi ve metni uyumlu hâle getirir. Bu süreçte eleştirel düşünme ve tasarım becerileri gelişmektedir.

6. Paylaşım ve Yansıtma: Ürün sınıfla paylaşılır. Öğrenciler birbirlerinin çalışmasını değerlendirir ve dönütler alırlar.



Yaş Gruplarına Göre Nasıl Uygulanmalıdır?

Okul Öncesi Dönem (4-6 Yaş): Öğretmen rehberliğinde gerçekleştirilir. Hazır görseller, çizimler ve sesler tercih edilir. Öğrenciler bir hikâye seçer, öğretmen onların söylediklerini ses kaydı ile dijital hikâyeye ekler. Etkinlik süresi 10-15 dakikayı geçmez. Örneğin, “Bugün en mutlu olduğum an...” başlıklı bir resmi çocuk anlatır, öğretmen dijitalleştirir.

İlkokul Dönemi (1-4. Sınıf): Öğrenciler hikâye akış şeması çizer. 1 paragraf kadar kısa bir metin yazarlar. Öğrenciler kendi seslerini kaydedebilir. Grup çalışması daha etkilidir. Örneğin, “Çevremizdeki Kahramanlar” temalı fotoğraf çekimi, metin oluşturma, öğrenci seslendirmesi ve son olarak öğretmen montajı gerçekleştirilebilir.

Ortaokul Dönemi (5-8. Sınıf): Öğrenciler 1 sayfa kadar kendi senaryolarını yazar. Görsellerin seçimi, müzik ve seslendirme öğrenciye aittir. Uygulama 2-3 ders saatine yayılabilir. Örneğin, “Kendimi bir gün gelecekte hayal ediyorum.” temalı kişisel dijital kısa film şeklinde olabilir.

Lise Dönemi (9-12. Sınıf): Öğrenciler tam bir hikâye döngüsü

oluşturur. (Araştırma, problemi tanıma, hikâye senaryosu, dijital kurgu, sunum) Öğrencilerin bakış açıları desteklenmelidir. Yansıtıcı bir değerlendirme raporu yazmaları istenir. Örneğin, “Toplumsal bir soruna çözüm önerim.” temalı sosyal sorumluluk dijital hikâyesi. Bu 1 veya 2 haftalık bir proje olarak da yürütülebilir.

Eğitimde Dijital Hikâye Anlatımının Bilimsel Temelleri

Literatür taramalarımızda hem ulusal hem uluslararası alanda birçok araştırmayla karşılaştık. Dijital anlatıcılığı konu alan bilimsel araştırmalarda dijital hikâye kavramının tanımlarında en sık rastlanan açıklama şöyledir: Kişisel anlatımın teknoloji ile harmanlandığı modern bir ifade biçimidir. Dil becerilerini geliştiren, öğrenciyi aktif üretici hâline getiren çağdaş bir öğrenme aracıdır. Dijital hikâye; anlatı, teknoloji, yaratıcılık ve duygunun birleştiği bir alandır.

Akademik başarı üzerinde pozitif artış sağlaması, öğrencilerini eğitsel çıktıkları üzerinde olumlu etkiler yaratması, okul öncesi eğitimde öğrencinin aktif olması, somut deneyimler edinmesi ve teknoloji ile ilişki kurması açısından değerli bulunmuş ve literatürde çağdaş bir eğitim aracı olarak yerini almıştır.

2017’de yapılan bir araştırmada dijital hikâyelerin okuma ve yazma becerileri üzerindeki etkisi analiz edilmiş, teknoloji entegrasyonunun bu alanda güçlü bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnteraktif dijital hikâye anlatımı yöntemlerinin planlı bir hazırlık, senaryo oluşturma, teknoloji seçimi ve paylaşım sürecini içermesi bakımından öğrencinin aktif katılımını sağlayarak öğrenmeyi etkinleştirdiği saptanmıştır.

Her Öğrencinin Bir Hikâyesi Vardır

Her öğrenci kendi hikâyesi içerisinde yaşar ve eğitim ortamları ile süreçleri bu hikâyenin yaşam bulduğu alanlardandır. Eğitim ise bir hikâyenin içerisinden geçerek büyür. Öğrenenler iç seslerini bu alanlarda keşfeder ve duygularını dile getirmeye, dünyayı anlamlandırmaya başlarlar. Öğrenciler bazen kelimelerle bazen çizgilerle bazen bir fotoğraf seçimi bazen de bir melodiyle anlatır kendilerini. Dijital çağda öğrenenleri motive eden bir alan olarak hem teknolojiyi hem eğitimi birleştiren bir köprü olarak görülen dijital hikâye anlatıcılığı çocuklarımızın anlatmak istediklerini, gizli kalmış duygularını ve paylaşmaya istekli oldukları deneyimleri böyle bir platformda sunar bizlere.

Kaynaklar
1. Kurdayoğlu, M. & Bal, M. (2014). Ana dili eğitiminde dijital hikâye anlatımının kullanımı. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (28), 74-95
2. Atatekin, D., İslanbulu, A., & Korkmaz, Ö. (2023). Türkçe Dersinde Dijital Hikâye Kullanımının Öğrencilerin Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi. Trakya Eğitim Dergisi, 13 (2), 1298-1313



A.Gül AŞIK DÖNERGÖZ
Psikolog
Kayseri Denetimli Serbestlik Müdürlüğü



AYNI SORUNA FARKLI PENCERELERDEN BAKABİLMEK

Sabahın erken saatlerinde İpek, her zamanki gibi işe gitmek için metro istasyonuna doğru yürüyordu. Ancak köşeyi döndüğünde kalabalığın panik içinde geri döndüğünü fark etti. Metro hattı teknik bir arıza nedeniyle durmuştu. Bir anlığına durarak “Şimdi ne yapacağım, işe gitmem gerek?” diye söylendi. Çevresindekiler homurdanıyor, bazıları sosyal medyada yakınırken diğerleri çaresizce sorunun düzeltilmesini bekliyordu. O sırada İpek’in aklına basit bir düşünce geldi: “Başka bir yol bulabilirim.” yanında yeterince para yoktu. Taksiyle gidemezdi. Bir süre çevresine bakındı, bisiklet kiralama noktası gözüne ilişti. Hiç bisikletle işe gitmemişti ama “Neden olmasın?” diye düşündü ve hızla bir bisiklet kiraladı. İpek bisiklete binerken diğer yolcular hâlâ söylenmeye devam ediyordu.

Günlük yaşamımızda beklenmedik

ve zor durumlar yaşanması hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Tıpkı İpek’in başına gelen olay gibi hepimizin hayatında küçük ya da büyük olarak değerlendirdiğimiz sorunlarla karşılaştığımız olmuştur. Bu sorunlar karşısında esnek bir yaklaşım geliştirebilir ve alternatif seçeneklerin olduğunu fark edebilirsek yaşamın getirdiği sorunlara karşı daha dirençli olabiliriz. Fakat sorunlar karşısında farklı çözüm yollarını denemediğimizde hayatın normal akışına uyum gösterebilmemiz güçleşmektedir. Zorluklarla karşılaşmaktan ziyade zorluklar karşısında gösterilen baş etme becerileri önemlidir. Hayatımızda zorluklarla etkili bir şekilde baş edebilmek için bazı duyuşsal, davranışsal ve bilişsel becerilerin bulunması gerekmektedir. Bilişsel esneklik bu becerilerden biridir ve duyuşsal, davranışsal ve bilişsel öğelerin tümünü kapsamaktadır.

“Bilişsel esneklik sadece akademik bir kavram değil yaşamın her alanında olması gereken bir beceridir. Esnek düşünebilme becerisi, değişimin kaçınılmaz olduğu günlük yaşamda bireylerin karşılaştıkları sorunlara dar bir bakış açısıyla bakmalarını önler.”

Bilişsel esneklik; kişinin karşılaştığı durumlara farklı açılardan bakabilme, yeni yollar deneyebilme ve düşünce biçimini gerektiğinde değiştirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

Bilişsel esneklik, kişinin oluşan yeni ve beklenmedik koşullar sonucunda bilişsel süreçlerini o koşullara uyum sağlayabilmek için düzenleyebilme becerisidir. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler daha önceki koşullarda etkili olduğunu gözlemlediği fakat yeni süreçte etkili olmayacağını anladığı yöntemleri tekrarlayarak sorunu çözmeye çalışmak yerine yeni yöntemlere başvurmaktadır.

Psikoterapide bilişlere önem vermeye başlanmasının kaynağı Yunan Filozof Epiktetos'a kadar uzanmaktadır. Epiktetos bizi üzen şeyin yaşadığımız olaylar değil onlara atfettiğimiz anlamlar olduğunu vurgulamaktadır. Beck'e göre bilişsel modelin önerisi şöyle açıklanabilir: Tüm psikolojik bozuklukların altında bireyin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen ortak etken çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerdir. Bu nedenle bu düşünceler gerçekçi

biçimde değerlendirilip değiştirildiğinde duygu ve davranışlarda düzelmelere yol açmaktadır. Bilişsel yaklaşımlara göre kişilerin uyum sorunlarının ortaya çıkmasında etkili olan faktörler esnek olmayan bilişlerdir. Beck'in bilişsel terapisine göre bireylerin sorunlarının temelini işlevsel olmayan bilişlerin zamanla pekiştirilip katılması ve değiştirilememesinin oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Bilişsel esneklik sadece akademik bir kavram değil yaşamın her alanında olması gereken bir beceridir. Esnek düşünebilme becerisi, değişimin kaçınılmaz olduğu günlük yaşamda bireylerin karşılaştıkları sorunlara dar bir bakış açısıyla bakmalarını önler. Ayrıca alternatif bakış açılarını fark ederek yeni durumlara uyum sağlamalarını kolaylaştırır.

Yaşamımızda karşılaştığımız sorunlar karşısında panikleyip tek çözüm üzerinde durmak yerine "Bunun başka bir çözüm yolu olabilir mi?" diye düşünebilmek sorunlara değil çözümlere odaklanmak yaşamın getirdiği sorunlara karşı daha etkili çözümler geliştirmemizi sağlayacaktır.

“Zorluklarla karşılaşmaktan ziyade zorluklar karşısında gösterilen baş etme becerileri önemlidir. Hayatımızda zorluklarla etkili bir şekilde baş edebilmek için bazı duyuşsal, davranışsal ve bilişsel becerilerin bulunması gerekmektedir. Bilişsel esneklik bu becerilerden biridir ve duyuşsal, davranışsal ve bilişsel öğelerin tümünü kapsamaktadır.”



Kaynak: Astan, Ş., & Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14(1), 119-130



Sıddıka AKMAN

Denetimli Serbestlik Müdür Yardımcısı
Çanakkale Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

İLETİŞİMDE YENİ BİR PARADİGMA

Birinin yüzüne bakıp gülümseydiğinizde aslında kelimelerden çok daha fazlasını söylersiniz. Bir duruş, bir bakış, hafif bir baş sallama... İnsan bedeni, binlerce yıldır duyguları dile getiren en güvenilir araçlardan biri olmuştur. Ancak bugün bambaşka bir sahnedeyiz: Söylemek istediklerimizin çoğunu artık ekrana teslim ediyoruz.

O hâlde soru şu: Ekran karşısında beden dili-miz nasıl konuşuyor ve biz bu yeni dili gerçekten anlıyor muyuz?

Bedenin Sözsüz Alfabeti

Beden dili; jestler, mimikler, duruş, göz teması, bedensel mesafe ve ses tonunun yarattığı paralel bir iletişim kanalıdır. Antropolog Edward T. Hall'un "Sessiz Dil" adını verdiği bu alan yüz yüze iletişimin %60-80'ini oluşturur.

İnsan ilişkilerinin büyük kısmı sözsüz işaretlerle yürür. Sosyolog Erving Goffman'ın benzetmesiyle toplumsal hayat bir sahnedir ve hepimiz bu sahnede bedenimizi konuşan bir

enstrüman gibi kullanırız. Duruşumuzla güven veririz, bakışlarımızla ilgi gösteririz, ellerimizle cümleler kurarız. Bu nedenle yüz yüze iletişimde sadece ne dediğimiz değil nasıl söylediğimiz de önemlidir.

Dijital Çağ: Beden Dilinin Görünmez Olduğu Yeni Zemin

İnternet ve mobil teknolojiler, beden dilinin doğal akışını kökten değiştirdi. Artık çoğu etkileşimimizde karşımızda bir yüz bir duruş bir bakış yok. Bu boşluğu ise yeni bir dil doldurdu: Dijital dil.

Bugün insanlar arasındaki iletişimin yaklaşık %70'i sanaldır. Bir kişi günde ortalama 30 e-posta göndermektedir. Bu da bir günde dünya genelinde yaklaşık 330 milyar e-postaya denk gelmektedir. Konuyla ilgili birkaç veri de şöyle: New York Times, Amerikalı çalışanların %43'ünün kısmen uzaktan çalıştığını ve bu oranın COVID-19 pandemisi sırasında fırladığını

bildirdi. Ayrıca yapılan bir araştırma, katılanların %25'inin yüz yüze sosyalleşmekten çok çevrim içi sosyalleştiklerini ortaya çıkardı. 2015 Pew şirketinin anket sonuçları cep telefonu olan insanların %90'ının telefonlarını "sıklıkla" yanlarında taşıdığını ve %76'sının telefonlarını "nadiren kapattıklarını" veya "hiçbir zaman kapatmadıklarını" ortaya çıkardı. Ortalama bir insan sosyal medyada her gün yaklaşık 3-4 saat vakit geçirmektedir. Bu da ortalama olarak insan hayatının toplam 5 yıl 4 ayına tekabül ediyor.

Pandemiyle birlikte hızlanan süreçte iletişimin büyük bölümü sanal dünyaya taşındı. Görüntülü toplantılar, e-postalar, WhatsApp mesajları, DM'ler... Artık çoğu zaman karşımızdaki insanın yüzünü bile görmeden iletişim kuruyoruz.

Bu yeni ortam beden dilinin rehberliğini elimizden aldı. Ancak insan beyni boşluk sevmez. Kaybolan sözsüz işaretlerin yerine hızla yenileri geçti. Emojiler, noktalama işaretleri, mesaj gönderme hızı, kamerayı açıp açmama, mesajı "görül-müş" bırakma dijital beden dilinin temel göstergeleri hâline geldi.

Dijital dilin gelişimi aslında düşün-

düğümüzden çok daha eskiye dayanıyor. İlk olarak 1881'de Amerikan Puck dergisi melankoli, sevinç, şaşkınlık ve önemseme gibi duyguları simgeleyen dört işareti yayımladı. Daha sonra 1982'de Bilişim Uzmanı Scott Fahlman, Carnegie Mellon Üniversitesi'ndeki bir tartışmada mutluluk ve üzüntü için ":" ve ":(" sembollerini kullanmayı önerdi. Böylelikle sanal ortamda yeni bir dönem başladı. Emojilerin ilk örnekleri 144 piksellik karakterler olarak 90'ların sonlarında Japonya'da geliştirildi. Sosyal ağlarda iletişimde kullanıcılar yeni bir dil oluşturdular.

Dijital Beden Dili: Duyguların Ekranı Sığdırılmış Versiyonu

Dil Bilimci Deborah Tannen'in yapmış olduğu araştırmalar neticesinde anlatılmak istenen konunun kolları kavuşturmak, uzaklara bakarak veya göz kırparak ne anlattığımıza göre de şekillendiği ortaya konulmuştur. Fakat dijital iletişimde bu göstergeler büyük ölçüde kayboldu. Tannen dâhil hiçbirimiz bugün bağlantılarımızın çoğunun sanal olacağını tahmin edemedik. Beden dili dijital çağda bambaşka bir anlam kazandı. Çünkü artık çoğu zaman konuşmuyoruz, yazıyoruz.

Duygularımızı ses tonuyla değil kelime seçimiyle, jestlerle değil mesaj gönderme zamanlamasıyla, gülümsemeyle değil bir "😊" emojiyle anlatıyoruz. Bugün birine "Tamam." yazmak ile "Tamam😊" yazmak arasında neredeyse bir uçurum var. Bir e-postanın sonunda "Teşekkür ederim." yazmanız ile yalnızca "tşk" yazmanız yüz yüze iletişimdeki gülümseme ile soğuk bakış arasındaki fark kadar belirgin.

Psikologlar artık şunu açıkça söylüyor: Dijital iletişimde duygular kelimelerle değil işaretlerle taşıyor. Üstelik araştırmalar görüntülü görüşmelerdeki bir saniyelik gecikmenin bile insanların sizi "ilgilenmiyor" diye algılamasına yol açabildiğini gösteriyor.

Neden yanlış anlaşılmalara artıyor? Çünkü ekranlar duyguları filtreliyor. Gerçek hayatta gülümseyerek "Sorun değil." dediğinizde karşınızdaki bunu hisseder. Ama ekrandaki "Sorun değil." cümlesi aynı biçimde çalışmaz. Belirsizlik artar.





Dijital Beden Dilinin 4 Altın Kuralı

1. Değer Verdiğini Göster

Mesajı özenle yazmak, teşekkür ederken ciddiyeti korumak ve gerektiğinde sıcak bir ifade kullanmak dijital dünyanın gülümsemesidir.

2. Dikkatli İletişim Kur

Kısa mesajlar, nokta kullanımı, büyük harfler... Hepsi duygu taşır. Bu nedenle dijital iletişimde bağlam ve tonlama bilinçli seçilmelidir.

3. Güvenli İletişim Ortamı Yarat

Netlik, açıklık, geri bildirim, şeffaflık belirsizliği azaltır ve ilişkileri güçlendirir.

4. Tam Katılım Göster

Kamerayı açmak, hızlı geri dönüş yapmak, mesajı yanıtı bırakmamak... Hepsi modern dünyanın "Ben buradayım." deme biçimidir.

Geleneksel Beden Dili Dijital Dünyaya Nasıl Çevriliyor?

Yüz yüze gülümsemek → Mesajda sıcak tonda kapanış

Baş sallamak → Hızlı ve net geri dönüş

Dikkatle dinlemek → Uzun, düşünülmüş yanıtlar

Göz teması → Kameranın açık olması

Bugünün dijital dünyasında iletişim kelimeler, işaretler ve zamanlamanın karmaşık bir bileşimi hâline geldi. Bir cümlemin nasıl görüldüğü, ne zaman gönderildiği ve hangi sembollerle desteklendiği mesajın anlamını dramatik biçimde değiştirebilir.

İletişim aslında hâlâ aynı temel soruyu soruyor:

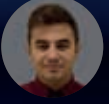
"Beni gerçekten anlıyor musun?"

Biz ise artık bu soruya yalnızca sesimizle değil bir emojiyle bir yanıt süresiyle bir mavi tik ile cevap veriyoruz. Dijital beden dilini doğru okumak sadece bir iletişim becerisi değil günümüz ilişkilerinin hayatta kalma stratejisi.

Kaynaklar

1. Büyüktaş, B.M. (2025). Genç kuşağın sosyal medya'da sözsüz iletişim biçimi ve moda üzerinden benlik sunumu (Yayın No. 949780) (Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi
2. Demiray, U. (2008). İletişimde Goffman kuramı: Benliğin sunumu. Anadolu Üniversitesi Yayınları
3. Dwahan, E. (2022). Dijital Beden Dili. Timaş Yayınları





Yasin YILMAZ
Kâtip
Kalkandere Açık Ceza İnfaz Kurumu

✓ VERİ GÖRÜNMEZ SERVET GÖRÜNÜR RİSK

Bugün petrol kadar değerli hatta bazılarına göre ondan da kıymetli bir kaynak var: Veri. İnternette gezinirken attığımız her tık, alışverişte kullandığımız her indirim kodu, sosyal medyada paylaştığımız her fotoğraf bu kaynağın bir parçasını oluşturuyor. Kısacası günlük internet gezintimiz sırasında bıraktığımız dijital izlerle küresel ölçekte trilyonlarca liralık bir ekonominin temeli atılıyor.

Kısa bir bakış:

- 2025 yılı itibarıyla küresel veri ekonomisinin büyüklüğü 4 trilyon civarındadır.
- Ortalama bir kişi günde 3-4 saatini sosyal medyada geçiriyor.
- Her gün dünyada yaklaşık 330 milyar e-posta gönderiliyor.

Peki, bu ekonomide biz bireyler olarak neredeyiz?

Çoğu zaman verilerimizin işlenip kullanıldığından, farklı internet adresleri arasında dolaştığından ha-

bersiziz. Oysa asıl değer tam olarak bu verilerde saklı. Birçok uzman gelecekte kişisel verilerin doğrudan bireyler tarafından satılabileceğini ve bunun yeni bir gelir kapısı olabileceğini söylüyor. Ancak burada dikkat edilmesi gereken önemli bir husus var:

Neyi paylaşmalıyız ve neyi saklı tutmalıyız?

Hobileriniz için internette gezinmek ya da sık kullandığınız bir güzergâhı paylaşmak size büyük bir zarar vermez. Ancak sağlık bilgilerinizi, banka hareketlerinizi veya konum geçmişinizi paylaşmanız durumunda farklı sonuçlar doğabilir. Hele ki bu bilgiler yanlış ellere geçtiğinde çok daha ciddi sorunlara yol açabilir.

Gizliliğimizi korumanın yolu aslında küçük alışkanlıklardan geçiyor. Telefonunuza yüklediğiniz uygulamanın hangi izinleri istediğine göz atmak, sosyal medyada herkese açık şekilde neler paylaştığınızı kontrol etmek ya da “Ben bu bilgiyi

paylaşarak ne kazanıyorum?” diye kendinize sormak atılabilecek basit ama etkili adımlardır.

Veri ekonomisi belki bize yeni fırsatlar vaat ediyor. İleride kendi verilerimizi bilinçli şekilde paylaşarak bundan gelir elde edebileceğiz. Ancak unutmamamız gereken şey şu: Veri bizimdir ve kontrolü de bizde olmalıdır. Mahremiyetimizin sınırlarını doğru bir şekilde çizemediğimiz sürece bu devasa denizde güvenle yer alabiliriz.

Kaynaklar

- 1.<https://bilimteknik.tubitak.gov.tr/makale/sahibinden-satilik-kisisel-veri>
- 2.<https://www.digital-glossary.com/tr/terim/328-veri-ekonomisi>



Reyhan ÖZTÜRK

Sağlık Memuru

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Sağlık Daire Başkanlığı



KIŞ AYLARINDA BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRME REHBERİ

“C vitamini özellikle enfeksiyon sırasında bağışıklık hücreleri tarafından hızla kullanılır. Mikroplarla savaşan hücrelerin daha iyi çalışmasına yardımcı olur, cildi mikroplara karşı korur ve vücudu hücresel hasardan korur.

İnsan vücudu daha doğmadan içinde birçok faydalı ve zararsız mikroorganizmayı barındırmaya başlar. Göz sıvımızdan cildimize kadar her yerde yaşayan yaklaşık 100 trilyon bakteri vardır. Bu mikroplar normalde bizimle uyum içinde yaşar.

Vücudumuz, bu mikroplarla sürekli iletişim hâlinindedir. Eğer mikroplara karşı bağışıklık sistemi bir tepki verirse buna “enfeksiyon” denir. Mikroplar vücut dokularına zarar vermeye başlarsa bu durum “enfeksiyon hastalığı” olarak adlandırılır. Kısacası her mikrop yerleşmesi hastalık yapmaz. Bağışıklık sistemimiz çoğu zaman mikropları kontrol altında tutar ve hastalanmadan yaşamamızı sağlar. Bağışıklık sistemimizin güçlü olabilmesi için sağlıklı beslenmek çok önemlidir. Vücudumuzdaki diğer sistemler

gibi bağışıklık sistemi de doğru çalışmak için vitamin, mineral, protein ve enerjiye ihtiyaç duyar. Dengeli ve yeterli beslenme, bağışıklıkla ilgili kronik hastalıkların ortaya çıkma riskini azaltır veya geciktirir. Hastalık oluştuğunda ise vücudun besin ihtiyacı artabilir. Bu nedenle iyi bir bağışıklık sistemi için beslenme; bağışıklık hücrelerini destekleyen, mikroplara karşı güçlü bir yanıt veren, gerekmediğinde bu yanıtı durdurabilen ve vücutta gereksiz iltihaplanmayı engelleyen bir yapıda olmalıdır. Eğer vücudumuz ihtiyaç duyduğu besinleri yiyeceklerle alamazsa kendi depolarını kullanmak zorunda kalır. Bağışıklık sistemimizin doğru çalışması için vitaminler ve mineraller gibi bazı mikro besinler çok önemlidir. Özellikle C vitamini, D vitamini ve çinko bağışıklığı güçlendirmede başroldedir.

Bir kişinin hasta olup olmayacağını birçok faktör etkiler ama vücudun mikroplara karşı ilk savunması her zaman bağışıklık sistemidir. Bu nedenle vücudun ihtiyacı olan bu besinleri yeterli oranda almak gerekir. Bu vitamin ve mineraller birlikte çalışır. Yani biri eksik olduğunda bağışıklık zayıflayabilir. Besinleri yiyeceklerle almak önemlidir ancak bazı durumlarda takviyeler de bağışıklık üzerinde etkili olabilir. Özellikle D vitamini ve çinko takviyelerinin bağışıklığı düzenleyebileceği bilinmektedir. Bu besinlerin vücutta nasıl çalıştığı ve bağışıklığa nasıl katkı sağladığını şöyle açıklayabiliriz:

C Vitamini: Vücudu koruyan güçlü bir antioksidandır ve bağışıklık için çok önemlidir. Vücut C vitaminini depolayamadığı için her gün bu vitaminin alınması gerekir. Kuşbur-

nu, portakal, mandalina, kivi, çilek, biber, maydanoz ve karalahana gibi birçok sebze ve meyve C vitamini bakımından zengindir. C vitamini özellikle enfeksiyon sırasında bağışıklık hücreleri tarafından hızla kullanılır. Mikroplarla savaşan hücrelerin daha iyi çalışmasına yardımcı olur, cildi mikroplara karşı korur ve vücudu hücrel hasardan korur. Ayrıca mikropları yok eden süreçlerde de görev alır.

D Vitamini: Güneş ışığıyla vücudumuzda üretilen ve bağışıklık

uskumru, sardalya), yumurta sarısı, karaciğer, takviye edilmiş süt ve tahıllar D vitamini bakımından zengindir.

A Vitamini: Vücutta farklı şekillerde bulunur. En bilinenleri retinol, retina ve retinoik asittir. A vitamini bağışıklık sistemi için çok önemlidir. Özellikle;

- Vücudun antikor üretimini destekler ve böylece grip ve kızamık gibi viral hastalıklara karşı koruma sağlar.

- T hücrelerini güçlendirir. Bu hücreler vücudun "savunma askerleri" gibidir. Mikropları tanıır, onlara saldırır ve enfeksiyonları kontrol altında tutar.

A vitamini eksikliği durumunda bağışıklık hücreleri doğru çalışmaz ve vücut mikroplara karşı daha savunmasız hâle gelir. Sakatat, yumurta sarısı, süt ve süt ürünleri, balık yağı, havuç, kabak, tatlı patates, yeşil yapraklı sebzeler ve kayısı A vitamini bakımından zengindir.

E Vitamini: Hücre zarlarında bulunan güçlü bir antioksidandır ve hücreleri hasardan korur. Bağışıklık hücreleri de bol miktarda E vitamini içerir. Bu sayede yoğun çalıştıkları dönemlerde oksidatif stresten korunurlar. E vitamini özellikle T hücreleri üzerinde etkilidir. Bu hücrelerin daha iyi çalışmasına yardımcı olur ve onları baskılayan maddelerin etkisini azaltabilir. Böylece bağışıklık yanıtı güçlenir. Araştırmalar, E vitamininin enfeksiyonlara karşı vücudu desteklediğini göstermektedir. Bitkisel yağlar (ayçiçek, zeytinyağı, mısır özü yağı), fındık, badem, ceviz, ay çekirdeği, kabak çekirdeği, ıspanak ve brokoli E vitamini bakımından zengindir.

da dâhil olmak üzere birçok sistemi etkileyen önemli bir vitamindir. Kemik sağlığının yanı sıra hormonların çalışması, bağışıklık sistemi ve hücre yenilenmesi gibi pek çok süreçte görev alır. D vitamini eksikliğinin enfeksiyonlar, bazı cilt ve bağışıklık sistemi hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve bazı kanser türleriyle ilişkili olabileceği araştırmalarda gösterilmiştir. Aktif D vitamini, bağışıklık hücrelerinin gereksiz şekilde aşırı çalışmasını baskılayarak iltihabı dengeler ve bağışıklığı düzenler. Bu nedenle "doğal bir bağışıklık düzenleyici" olarak kabul edilir.

Sağlıklı kalmak için D vitamini seviyelerinin düzenli aralıklarla ölçülmesi ve optimal düzeyde tutulması önerilir. Güneş ışığı (vücutta üretim), yağlı balıklar (somon,

“Sağlıklı kalmak için D vitamini seviyelerinin düzenli aralıklarla ölçülmesi ve optimal düzeyde tutulması önerilir. Güneş ışığı (vücutta üretim), yağlı balıklar (somon, uskumru, sardalya), yumurta sarısı, karaciğer, takviye edilmiş süt ve tahıllar D vitamini bakımından zengindir. A Vitamini: Vücutta farklı şekillerde bulunur. En bilinenleri retinol, retina ve retinoik asittir. A vitamini bağışıklık sistemi için çok önemlidir.



B Grubu Vitaminler (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12): Vücudun enerji üretiminde ve birçok temel yapının oluşumunda görev alır. Özellikle folik asit B9, B6 ve B12 vitaminleri bağışıklık sisteminin düzgün çalışması için çok önemlidir. Bu vitaminler bağışıklık hücrelerinin yenilenmesine ve görevlerini doğru şekilde yapmasına yardımcı olur. Tam tahıllar, baklagiller, kuru yemişler, süt, yoğurt, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, et, tavuk, balık, yer fıstığı, mantar, avokado, muz, patates ve soya B vitamini bakımından zengindir.

Çinko: Bağışıklık hücrelerinin gelişmesi ve doğru çalışması için çok önemlidir. Özellikle T hücreleri, bağışıklık sisteminin enfeksiyonlarla savaşmasını sağlayan en yaygın beyaz kan hücrelerinde ve doğal öldürücü hücrelerde görev yapar. Vücutta çinko eksildiğinde bu denge bozulur ve bunun sonucunda enfeksiyonlar, alerjiler ve bazı otoimmün hastalıklar ortaya çıkabilir. Çinko en çok istiridye gibi deniz ürünlerinde bulunur. Ayrıca kırmızı et, tavuk, yumurta, süt ürünleri ve baklagiller de iyi çinko kaynaklarıdır.

Demir: Oksijeni tüm vücuda taşıyan, kan yapımında ve bağışıklık sisteminde görev alan çok önemli bir mineraldir. Demir eksikliği olduğunda özellikle kansızlık ve ba-

ğışıklık zayıflığı ortaya çıkar. Demir, T hücrelerinin gelişmesi, çoğalması ve mikropları yok eden maddelerin üretilmesi için gereklidir. Enfeksiyon sırasında vücut demiri depolamaya yönelir. Bu, mikropların demiri kullanıp çoğalmasını engellemek içindir.

Fazla demir ise serbest radikal üretimini artırarak vücuda zarar verebilir. Bu nedenle demir dengesi çok önemlidir. Demir; kırmızı et, sakatat, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler ve zenginleştirilmiş tahıllarda bulunur. Emilimi en iyi olan kaynak kırmızı ettir.

Selenyum: Antioksidan özellik göstererek bağışıklık sisteminin destekler ve vücudun enfeksiyonlarla savaşmasına yardımcı olur. Tiroid ve metabolizma fonksiyonlarını destekler. DNA sentezi gibi hayati süreçlerde rol alır. Oksidatif strese karşı korur ve hücre yenilenmesini teşvik eder. Başlıca selenyum kaynakları; yumurta, tavuk, hindi, balık, deniz ürünleri, tahıllar ve yağlı tohumlardır.

Sağlıklı ve dengeli beslenme bağışıklığın güçlü kalmasını sağlar. Ancak enfeksiyonlar, iltihaplar ve sigara gibi faktörler bu dengeyi bozabilir. Özellikle risk gruplarında bağışıklık desteğine daha fazla dikkat edilmelidir. Sağlıkla kalın.

C Vitamini: Vücudu koruyan güçlü bir antioksidandır ve bağışıklık için çok önemlidir. Vücut C vitaminini depolayamadığı için her gün bu vitaminin alınması gerekir. Kuşburnu, portakal, mandalina, kivi, çilek, biber, maydanoz ve karalahana gibi birçok sebze ve meyve C vitamini bakımından zengindir.



Tuba ELİBOL

Öğretmen

Küçükçekmece Denetimli Serbestlik Müdürlüğü



AKLIN VE NİBLİYAK TEPKİSİ

"Bilgelik hayret etmekle başlar."

Sakarya

“İnsanın dünyayı kavrama serüveninde birbirini takip eden iki kavram: **Hayret ve hayranlık.**

Bilgelik Yolculuğu

Hayret, özellikle İslam felsefesi

ve tasavvuf geleneğinde bilgelik yolculuğunun başlangıcı gibi düşünülebilir. İbn Sînâ ve Fârâbi, hayreti bilme sürecinin ilk basamağı olarak değerlendirir. Çünkü insan bilmediğine şaşırmadan, soru sormayı öğrenmeden bilgi arayışına çıkamaz. Hayret ve hayran, insana öğrenmeyi ve keşfetmeyi öğretir. Bilgi hayreti doğurur, hayret hayranlığı. Hayranlık ise yeni bilgilerin kapısını açar. Bu döngü devam ettiği sürece insan gelişir, büyür ve derinleşir.

Mevlana: “O söz aşk yüzünden bir hayret gelir, macerayı nakletmeye takat kalmaz. Şöyle denizin köpüğünü görüverdin mi hayran olman lazım ki denizi de göresin.” diyerek hayret mertebesine bilgi olmadan

Arapça h-y-r kökünden gelen ‘hayret’ ve ‘hayran’ kelimelerinin kök anlamı klasik Arapça’da ‘şaşkınlık yaşamak, kararsız kalmak, zihnin yönünü kaybetmesi’ gibi anlamları karşılamıştır. Bu kökten türeyen hayret, insanın beklemediği bir gerçeklikle karşılaştığında aklının kısa süreliğine duraksamasını ifade eder. Aynı kökten türeyen ‘hayran’ ise başlangıçtaki ‘şaşkın’ anlamının yanında beğeni duyan kişi anlamını kazanmıştır. Zaman içerisinde güçlenmiş bu anlam hayreti duygusal bir yönelime dönüştüren doğal bir insan tepkisini yansıtır. Yani hayret aklın şaşkınlığı, hayranlık kalbin şaşkınlığıdır denilebilir.

ulaşılamayacağını, ona ulaşma aracının aşk olduğunu, sırların sezgisi olmadan hayretin mümkün olmadığını ve mutasavvıfın bu yüzden suskun olduğunu belirtir.

İçsel Merak Yolculuğu

Modern psikolojide hayret, ‘awe’ kavramıyla karşılanır. Son yıllarda yürütülen psikolojik ve nörobilim çalışmaları, İngilizce literatürde “awe” olarak adlandırılan hayret duygusunun bireylerde yaratıcı düşünmeyi ve merak temelli öğrenme motivasyonunu artırma, benlik algısını ise daha alçakgönüllü ve ‘küçük benlik’ (small self) yönüyle yeniden çerçeveleme eğilimiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

İnsan Olmanın Kapıları

Nihayetinde hayret ve hayranlık; insanın düşünen, sorgulayan, hisseden bir varlık olduğunun en rafine göstergelerindendir. Her iki duygu da bize varlığın sonsuzluğunu ve aklımızın henüz bilmedikleri olduğunu hatırlatır. Bu yönüyle baktığında bilimin doğuşu hayrettir, sanatın doğuşu hayranlıktır.

Kaynak: Saeedeh, H.Z. (2024). Mesnevî’de hayret kavramı ve hayret makamı (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Mevlânâ Araştırmaları Enstitüsü, Konya



Muhammed Emin GEYLANI •
İnfaz ve Koruma Başmemuru
Doğubayazıt T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

DİJİTAL ÇAĞDA İÇSEL FARKINDALIK

Bilinç; zihin ve duygular arasındaki karmaşık etkileşimin farkına varmayı ve bu farkındalıkla hareket etmeyi ifade eder. Zihin; düşünceleri, anıları ve hayalleri içinde barındıran dinamik bir yapı iken duygular ise bireyin çevresiyle bağ kurmasını sağlayan temel araçlardır. Bu iki unsur arasındaki etkileşim bilinçli farkındalık anlarında daha net ortaya çıkar. Zihin, çoğu zaman otomatik düşünceler ve algı oyunları bizi meşgul ederken duygular aracılığıyla gelen uyarıların farkına varmak içsel dünyamızdaki derinliği keşfetmemize olanak tanır. Bilinçli olmak, bu iki unsur arasındaki oyunu fark etmek ve onları yönetmek anlamına gelir. Düşüncelerin ve duyguların yoğun olduğu anlarda onları yargılamadan ve olduğu gibi kabul ederek farkındalık pratiği içinde olmak iç huzuru sağlar. Zihin ve duygular arasındaki oyun çoğu zaman bilinçli farkındalık uygulamalarıyla açığa çıkar. Zira bu süreç dikkat

ve odaklanma becerisiyle güçlenir. Dolayısıyla bilinç yalnızca içsel bir durum değil aynı zamanda günlük yaşamda aktif bir seçim ve bilinçli bir çaba gerektirir. Bu etkileşimleri anlamak ve yönetmek yaşam kalitesini artırırken daha derin ve anlamlı bir yaşam sürdürmemize katkıda bulunur.

Günlük yaşantılarımızda farkındalık kimi zaman alışkanlıklar ve rutinler içinde kaybolursa da aslında hayatın temel ritmik akışını oluşturan önemli bir unsurdur. Sabahın ilk ışıklarıyla uyanırken başlar bu farkındalık yolculuğu. Derin bir nefes alıp çevremize ve iç âlemimize dönmek, zihni sakinleştirmek için ideal bir zamandır. Gün boyunca kendimize yönelttiğimiz sorular,

fark ettiğimiz duygular ve düşünceler, içsel dünyamızla bağ kurmamıza aracılık eder. Öğle saatlerinde dikkatimiz yemek ve iletişim gibi günlük aktiviteler üzerinde yoğunlaşırken bedenimiz ve ruhumuz arasındaki dengeyi gözetiriz. Bu süreçte kendimize ve çevremize karşı daha bilinçli olmayı öğrenir, anlık tepkiler yerine düşünceli ve kasıtlı davranış-

lar sergileriz. Akşamüstü ve geceye yaklaşırken günlük deneyimlerimizi gözden geçirerek olaylara farklı perspektiflerden bakma alışkanlığı kazanırız. Bu ritmik yolculuk sabahın dinginliğinden akşamın sakinliğine doğru ilerlerken farkındalık pratikleriyle yaşamın akışını daha anlamlı ve amansız olmayan bir şekilde katlar. Böylece her gün doğa ve insanın iç içe geçtiği bu zaman dilimlerinde bilinçli olmanın ve yaşama daha derin bir bağlantıyla yaklaşmanın zenginliği ortaya çıkar. Günlük rutinin içinde farkındalık yaşamın tüm renklerini

göstermek, farkındalıkla iç içe yaşamak anlamına gelir. Dijital ortamda geçirilen zamanın farkında olmak, ekran başında geçirilen süreyi bilinçli yönetmek ve teknolojiyi kendi gelişimimize hizmet eden bir araç hâline getirmek modern yaşamda önemli bir yer tutar. İçsel yolculuklar, dijital dünyada da kendini yeniden keşfetmeyi, meditasyon ve farkındalık uygulamalarıyla dijital araçlar aracılığıyla desteklemeyi içerir. Bu süreçte dijital ortamların sunduğu geniş bilgi kaynaklarından bilinçli seçici olmak negatif etkileri minimize ederken pozitif içeriklerle

kendini geliştirmeye olanak sağlar. Aynı zamanda dijital tek-

katlanabilirliği ve anlamı artıracak bir farkındalık hâliyle yaşamak anlamına gelir. İnsanlar, günlük pratiklerde farkında olmayı öğrenerek stres, kaygı ve dikkat dağınıklığını azaltabilir. Bu, hem içsel dinginlik hem de dışsal uyum sağlama kapasitesini artırır. Ayrıca bilinçli bir yaşam tarzı, enerji yönetimi, sağlıklı alışkanlıklar ve etik ilişkiler gibi temel unsurları da içselleştirir.

Sonuç olarak bilinçli olmanın günümüzde yolu kendini sürekli geliştirmeye ve yaşamın her yönünde farkındalıkla hareket etmeye dayanır. Bu, bireyin hem kendi yaşam ritmini hem de toplumun gereksinimlerini gözeterek sürdürülebilir ve anlamlı bir yaşam inşa etmesine imkân tanır. Kalıcı ve derin bir bilinç gelişimi toplumsal uyum ve kişisel mutluluğun temel taşlarından biri olmayı sürdürecektir.

ve seslerini daha belirgin hâle getirir ve ruhumuza iyi gelen küçük adımların toplamında büyük bir dönüşüm sağlar. Dijital çağın hızla ilerlediği günümüzde teknolojiyle barışık bilinç içsel keşiflerimizi yeni boyutlara taşımaktadır. Modern yaşamın gereksinimleri ve dijital araçların sunduğu imkânlar bireylerin farkındalık yolculuğunda iki uç arasında denge kurmasını zorunlu kılmaktadır. Teknolojiyi bilinçli kullanmak sadece üretkenliği artırmak veya iletişimi kolaylaştırmak adına değil aynı zamanda içsel dünyamızla derinlemesine bağlantı kurmak için de güçlü bir araçtır. Bu denge teknolojiyi kullanırken dikkat ve özen

nolojilerin sunduğu bağlantılar ve topluluklar aracılığıyla benzer düşünenlerle etkileşim kurmak içsel farkındalığı güçlendiren bir deneyim hâline gelir. Bu ikili ilişki, teknolojinin sunduğu avantajları bilinçli kullanım çerçevesinde içsel dünyamızın zenginleştirilmesine imkân tanır. Böylece dijital dünyada içsel yolculuklar, farkındalık ve bilinçli kullanımın bir araya gelerek yaşamımıza anlam ve derinlik katmasını sağlar.

Bilinçli olmanın yolu bireysel farkındalığın hayatın her alanında derin kökler salmasıyla mümkündür. Günümüzde karşılaşılan karmaşık yaşam koşulları ve hızla değişen dünyada bilinçli olmak sadece anlık farkındalıkları değil aynı zamanda uzun vadeli içsel gelişimi de kapsar. Bu süreç, bireyin kendi iç dünyasına yapacağı düzenli yolculuk ve dış dünyayla olan etkileşimlerinde duyarlılık geliştirmesiyle kendini gösterir. Bilinç, yaşamın her anını,

“

Bilinç; zihin ve duygular arasındaki karmaşık etkileşimin farkına varmayı ve bu farkındalıkla hareket etmeyi ifade eder. Zihin düşünceleri, anıları ve hayalleri içinde barındıran dinamik bir yapı iken duygular ise bireyin çevresiyle bağ kurmasını sağlayan temel araçlardır.



Hamdi ÖLMEZOĞLU •
Psikolog
Denizli T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

SÖZ ARASINA SIKIŞAN ENGELLER

İnsanoğlunun varoluşundan beri en temel ihtiyaçlarından birisi anlaşılmasıdır. Günümüzde birçok insan anlaşılmadığını hissetmekte ve bunun eksikliğini yaşamaktadır. Mağara duvarlarına yapılan resimlerden günümüzdeki görüntülü konuşmalara dek uzanan bu serüvende insanlığın tek derdi kendini ifade etmek olmuştur. Ne var ki iletişim her zaman kişinin aktarmak istediği doğrultuda gerçekleşmiyor. Zaman zaman yanlış anlaşılmalara, yükselen sesler ve değişen surat ifadeleri ile iletişimde kopukluklar ortaya çıkabiliyor. Şunu da unutmamak gerekir ki iyi bir iletişimci sadece iletmek istediği mesajı karşıdakine en güzel şekilde ileten, konuşmasıyla kitleleri kendisine hayran bırakan iyi bir hatip anlamına gelmemektedir. Eğer bu kişi konuşma sırası karşıdakine

geçtiğinde onu dinlemiyor ya da dinliyormuş gibi yapıyorsa iyi bir dinleyici olamaz, iyi bir dinleyici olmayan da etkili bir iletişim kuramaz. Şüphesiz iletişim mesajımızı iletmek kadar karşıdakinin mesajını doğru şekilde alabilmeyi de kapsar.

Etkin Dinleme

İyi bir dinleyici olmanın öneminden bahsetmişken günümüz dünyasında odaklanma süreleri oldukça kısalmıştır. İki insan birbiriyle konuşurken dinleyici konumunda olan kişinin telefonla oynadığı, başka bir uyaran ile ilgilendiği görseller hemen aklınızda canlanacaktır ki bu durumu muhtemelen birçokumuz deneyimlemekteyiz. İlk önce bu konuda farkındalığımızı artırmalı ve ne yapabiliriz konusunda bilgilenerken kendimizi değiştirmekle işe başlayabiliriz.

Vücut pozisyonumuzu konuşan kişiye doğru olacak şekilde ayarlamak, göz teması kurmak ve önemli bir husustan bahsediliyorsa anlatıcıya doğru öne eğilmek öncelikli olarak yapabileceğimiz şeyler arasındadır. Konuşan kişiye dinlediğini belli edecek şekilde kafa sallamak, “hı, hı”, “anlıyorum” veya “evet” gibi küçük geri bildirimlerde bulunmak yararlı olacaktır ama bunlar da tamamen yeterli değildir. Etkin dinleme için karşımızdaki kişinin sözlerini özetlemek ve duygularını anladığımızı hissettirmemiz gereklidir. Kulağa çok da sihirli gelmeyen bu yöntemle karşıdaki kişi anlaşıldığını hissedecek, anlattığı içeriğin size geçtiğini görecektir ve sizin ona değer verdiğinizi anlayacaktır. Nitekim iyi bir dinleyici

olmamak iletişim engeli oluşturan önemli noktalardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Arşivci Olmak

İletişim engellerinden bir diğeri ise arşiv karıştırmaktır. Yaşanan daha önceki sorunları, hatalı davranışları tekrardan gün yüzüne çıkartıp mevcut tartışma konusunun yanına bir de bunları eklemek problemi çözmekten çok işleri daha fazla karıştıracaktır. Elimizde çözülmesi gereken bir avuç dolusu sorun varken tozlu sayfaların karıştırılmasıyla bu bir avuç sorun bir kucak dolusu sorun hâline gelebilmektedir. Onun için güncel sorunları çözmekle uğraşmak ve geçmişe çok fazla atıfta bulunmamak iletişim engelini ortadan kaldırmak anlamına gelmektedir.

Genelleme Yapmak

Genelleme yapmak karşıdaki kişi tarafından kişiliğe saldırı olarak algılanabilir. Bu durumda aynı gardını almış bir boksör gibi kişi kendisini savunmaya başlar. Sonuç olarak bir iletişim kopukluğu ortaya çıkar. Bu durum istisnaları görmeyi ve o durum özelinde değerlendirmeyi yapmayı engelleyebilir. Kişinin değişim motivasyonunu kırar ve empati yapabilmeyi zorlaştırır.

Sen Dili Kullanmak

Genelleme yapmaya eşlik eden iletişim engeli ise sen dili kullanmaktır. Sen dilinde özne, ikincil tekil şahıs olan “sen” şeklindedir. Bu tarz kurulan cümleler karşıdakini itham edici cümleler hâlini alabilmektedir.

“Sen bu işi yanlış yapıyorsun.”

“Sen zaten hiçbir zaman başarılı olamadın.”

Örneklerde de görüldüğü gibi sen dili suçlayıcıdır. Kişiliği hedef alır davranışı değiştirmek yerine kişinin öz eleştiri yapabilmesini ve soruna odaklanmasını engeller. Öte yandan ben dili kullanmak ise öznenin “ben” olduğu ve kişinin sorunlar

karşısında yaşadığı duyguları ve düşünceleri ifade etmesini sağlar ve durumdan nasıl etkilendiğini ortaya koyar.

“Ben bu davranış karşısında fazlasıyla üzüldüm ve bu davranışın tekrar yaşanmamasını temenni ediyorum.” Örnekte de görüldüğü üzere ben dili empati yapabilmeye, duygu ve düşüncelerden söz etmeye ve hatalı davranışta bulunan kişinin davranışını değiştirmesine yönelik bir dili içermektedir.

Sonuç olarak insanlık ilk zamandan beri doğru iletişim yollarını aramış ve bu arayış hâlâ devam etmektedir. İletişimin sadece iyi konuşmak olmadığını aynı zamanda etkin dinleme becerilerini kullanarak daha iyi bir iletişim sağlanabileceğinin farkında olmak atılabilecek en güzel adım olabilir. Etkin dinleme, geçmişin tozlu defterlerini karıştırmamak, genellemelerle kişiliğe saldırmamak ve sen dili yerine ben dilini kullanmak iletişim engellerini ortadan kaldırmaya yardımcı olacaktır.

“

İletişim engellerinden bir diğeri ise arşiv karıştırmaktır. Yaşanan daha önceki sorunları, hatalı davranışları tekrardan gün yüzüne çıkartıp mevcut tartışma konusunun yanına bir de bunları eklemek problemi çözmekten çok işleri daha fazla karıştıracaktır.



Serkan MUTAN

Psikolog

Ankara Batı Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

Zıplayan Örümcek

Örümcek korkusu, bilimsel adıyla araknofobi en yaygın fobilerden biridir. Bu korku, örümceklerle karşılaşma ya da onları düşünme durumunda bile yoğun kaygı ve fiziksel belirtilerle kendini gösterebilir. Bu korkuya sahip bir kişi muhtemelen derginin bu sayfasından rahatsız olacak hatta hemen sayfaları geçerek sevimli arkadaşlarım ile hiç tanışmak istemeyecek. Bu korkuya yatkınlığın temeli; evrimsel, genetik yatkınlık, olumsuz deneyimler ya da sosyal öğrenmelere dayandırılmaktadır. Aslında örümcekleri tanıma ve onların dünyasına birazcık bakabilme imkânımız olsaydı onlara karşı duyulan korkuların çok büyük bir oranda yersiz olduğunu

anlayabilirdik. (Bu arada bu önerim aynı zamanda bu fobinin tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.)

Tanıma ve sevmeye işine bir örümcek seçerek başlamak istersek “zıplayan örümcek” tam da aradığımız örümcektir. Bu örümcek adından da anlaşılacağı üzere yürümeyi pek sevmez ve çok sevimli bakışlara sahiptir. Şunu da belirtmeliyim ki korkumu yenmek için değil ama fotoğraf çekimleri için benim de uzun süre aradığım ancak karşılaşmamızın zaman aldığı canlılardan birisidir kendisi. Ankara ilinde onu görmek için vakit ayırdığım doğa gezilerim oldu ancak hiç başarılı olamadım. Sanırım ne zaman karşılaşacağımıza kendisi karar verdi.

“

Zıplayan örümcekler, zararlı böcekleri avlayarak doğal dengeyi korur. Özellikle tarım alanlarında kimyasal ilaçlara alternatif olarak düşünülebilecek doğal avcılardır. Bu yönleriyle hem çevre dostu hem de biyolojik çeşitliliğe katkı sağlayan canlılardır.



Aydın ilinde bulunan Dilek Yarımadası, birçok canlıyı görebilme imkânınızın olduğu, deniz ve ormanın harika bir şekilde kucaklaştığı ülkemizin eşsiz bölgelerinden birisidir. Bu yaz oğlum ile yaptığımız Dilek Yarımadası Milli Park gezimizde deniz keyfi ve kelebek gözlemi ilk hedefimizdi. Yorucu geçen bir iki saat sonunda gölgelik bir alanda dinlenmeye geçtik. Deniz ve çam kokularına daldığımız bir anda koluma bir şeyin düştüğünü fark ettim. Ona parmağımı uzattığımda elimin üzerine zıplamakta hiç tereddüt etmedi. Ben değil ama o beni bulmuştu. Onun bu habitat çevresinde olduğunu gördükten sonra artık fotoğraflarını çekmek kolay olacaktı. Bu çekimlerden sizler için seçtiklerimi paylaşırken onu da yakından tanıyalım.

Doğanın minik akrobatları olan zıplayan örümcekler; görme yetenekleri, sıçrama mekanizmaları ve

ekosistemdeki rolleriyle Salticidae familyasının büyüleyici üyeleridir. Doğada karşılaştığımız canlılar arasında örümceklerin genellikle korku ya da tedirginlik uyandırdığına değinmiştim. Ancak bazı türler yalnızca görünüşleriyle değil davranışlarıyla da hayranlık uyandırmayı başarır. Ağ kurarak avlanmak yerine avlarını gözlemleyip ani ve etkileyici sıçramalarla yakalamaları onları diğer türlerden ayıran en belirgin özelliklerden biridir. Zıplayan örümceklerin en dikkat çekici özelliklerinden birisi de gelişmiş görme yetenekleridir. Diğer örümcek türlerine kıyasla çok daha büyük ve karmaşık göz yapısına sahiptirler. Bu örümceklerin toplamda sekiz gözü bulunur ve her biri farklı görevler üstlenir. Başın ön kısmında yer alan iki büyük göz yüksek çözünürlükte görüntü sağlar. Derinlik algısı ve detaylı görme bu gözler sayesinde gerçekleşir. Avın mesafesini ve yönünü hesaplayarak

“

Zıplayan örümcekler genellikle renkli ve desenli vücutlara sahiptir. Bu desenler hem kamuflaj görevi görür hem de çiftleşme döneminde karşı cinsi etkilemek için kullanılır. Bazı türlerde erkek örümcekler, dişileri etkilemek için dans eder gibi hareketler sergiler. Bu davranışlar örümceklerin sosyal ve iletişimsel yönlerinin ne kadar gelişmiş olduğunu gösterir.

hassas sıçramalar yapmalarını sağlar. Ön-yan gözler, hareket algılama konusunda uzmandır. Çevredeki ani değişimleri ve tehditleri fark ederek örümceğin dikkatini çeker. Arka-yan gözler, başın yan ve arka kısmında yer alır. Geniş bir görüş alanı sağlayarak örümceğin arkasından gelen tehlikeleri algılamasına yardımcı olur. Arka-orta gözler, genel görüşü tamamlayıcı niteliktedir. Görsel bilgiyi destekleyerek çevresel farkındalığı artırır. Bu göz kombinasyonu sayesinde zıplayan örümcekler neredeyse 360 dereceye yakın bir görüş alanına sahiptir. Bu özellikler ona hem avlanma hem de savunma açısından büyük avantaj sağlar.

“

Tanıma ve sevme işine bir örümcek seçerek başlamak istersek “zıplayan örümcek” tam da aradığımız örümcektir. Bu örümcek adından da anlaşılacağı üzere yürümeyi pek sevmez ve çok sevimli bakışlara sahiptir. Şunu da belirtmeliyim ki korkumu yenmek için değil ama fotoğraf çekimleri için benim de uzun süre aradığım ancak karşılaşmamızın zaman aldığı canlılardan birisidir kendisi.

Peki, çok küçük ve çelimsiz görümlerine karşın nasıl bu kadar iyi sıçrayabiliyorlar?

Zıplama yetenekleri adeta bir mühendislik harikasıdır. Kas yapıları bu sıçramaları sağlamak için yeterli olmasa da vücutlarındaki hidrolik sistem sayesinde bacaklarına sıvı pompalarlar. Bu sıvı basıncı ani bir güç üretir ve örümceğin bir anda ileriye doğru fırlamasını sağlar. Bu sıçrama, örümceğin boyunun birkaç katı kadar olabilir. Bir insanın kendi boyunun beş katı kadar uzağa zıpladığını hayal edin işte zıplayan örümcekler bunu her gün defalarca yapıyor.

Peki, bu örümcek ağ yapıyor mu? Ağını avlanmada kullanmıyor mu?

Zıplayan örümcekler, diğer örümcek türlerinden farklı olarak ağlarını av yakalamak için kullanmazlar. Ancak bu, ağ üretmedikleri anlamına gelmez. Aksine ağları onlar için hayati bir güvenlik aracıdır. Zıplamadan önce kendilerini bulundukları yüzeye bağlayan ince bir ipek ip bırakırlar. Bu ip bir tür “emniyet kemeri” gibi çalışır. Zıplama başarısız olursa örümcek bu ip sayesinde düşmekten kurtulur. Ayrıca bu ip havadayken yön kontrolü ve sabitleme için de kullanılır. Bunun dışında ağlarını yuva yapmak, yumurtalarını korumak ya da dinlenme alanı oluşturmak için de kullanırlar.

Zıplayan örümcekler genellikle renkli ve desenli vücutlara sahiptir. Bu desenler hem kamuflaj görevi görür hem de çiftleşme döneminde karşı cinsi etkilemek için kullanılır. Bazı türlerde erkek örümcekler, dişileri etkilemek için dans eder gibi hareketler sergiler. Bu davranışlar örümceklerin sosyal ve iletişimsel yönlerinin ne kadar gelişmiş olduğunu gösterir.

Salticidae familyası, yaklaşık 5.934 tanımlanmış tür ve 573 cins içerir. Bilim insanları, yaklaşık 2.200 türün hâlâ tam olarak tanımlanamama-



dığını belirtmektedir. Genel olarak örümcekler açısından bakıldığında ise dünyada bilinen örümcek türü sayısı 51.000'i aşmıştır. Türkiye ise bu çeşitliliğin önemli bir parçasıdır. Ülkemizde yaklaşık 1.500 farklı örümcek türü yaşamaktadır. Türkiye'nin farklı iklim ve coğrafi koşulları örümcek türlerinin bu kadar zengin olmasında büyük rol oynar. Zıplayan örümcekler, zararlı böcekleri avlayarak doğal dengeyi korur. Özellikle tarım alanlarında, kimyasal ilaçlara alternatif olarak düşünülebilecek doğal avcılardır. Bu yönleriyle hem çevre dostu hem de biyolojik çeşitliliğe katkı sağlayan canlılardır. Onları sadece birer örümcek olarak görmek yerine doğanın dengesi için çalışan minik kahramanlar olarak değerlendirmek daha doğru olur. Zıplayan örümcekler, hem bilimsel hem de estetik açıdan büyüleyici canlılardır. Küçük olmalarına rağmen büyük bir etkiye sahiptirler. Onları gözlemlemek, doğanın ne kadar yaratıcı ve şaşırtıcı olabileceğini bize bir kez daha hatırlatır. Bir dahaki karşılaşmanızda belki de pencere kenarında ya da bir yaprağın üzerinde bu minik akrobatı fark ederseniz durup biraz izleyin. Belki de size doğanın sessiz ama etkileyici bir gösterisini sunmak üzeredir.



2026 DEĞERLER TAKVİMİ

Zamanı yalnızca günlere ayıran bir planlama aracı değil her ayı bir değerle anlamlandıran, hayatın akışına bilinçli bir durak ekleyen bir yol arkadaşıdır.

Çalışkanlıktan adalete, sabırdan merhamete uzanan bu değerler bireysel yaşamlarımızdan toplumsal sorumluluklarımıza kadar her alanda bizleri daha güçlü daha duyarlı ve daha umutlu kılar.

Takvim boyunca hatırlatılan her değer günlük koşuşturma içinde unuttuğumuz insani ve vicdani yönlerimize yeniden bakmamız için bir davettir. Çünkü değerler yalnızca sözcüklerden ibaret değil yaşandıkça anlam kazanan paylaşıldıkça güçlenen ortak mirasımızdır.

2026 yılı boyunca bu takvimin zamanı planlamanın ötesinde; düşünmeye, fark etmeye ve daha iyi bir gelecek için adım atmaya vesile olması temennisiyle...

Resmi Tatiller

1 Ocak Yılbaşı • **19 Mart** Ramazan Bayramı Arifesi • **20 Mart** Ramazan Bayramı 1. gün • **21 Mart** Ramazan Bayramı 2. gün • **22 Mart** Ramazan Bayramı 3. gün • **23 Nisan** Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı • **1 Mayıs** Emek ve Dayanışma Günü • **19 Mayıs** Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı • **26 Mayıs** Kurban Bayramı Arifesi **27 Mayıs** Kurban Bayramı 1. gün • **28 Mayıs** Kurban Bayramı 2. gün • **29 Mayıs** Kurban Bayramı 3. gün • **30 Mayıs** Kurban Bayramı 4. gün • **15 Temmuz** Demokrasi ve Millî Birlik Günü • **30 Ağustos** Zafer Bayramı • **29 Ekim** Cumhuriyet Bayramı

DEGER

"Her Sayıda Deger"

OCAK



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ÇALIŞKANLIK

ŞUBAT

HOŞGÖRÜ

MAYIS



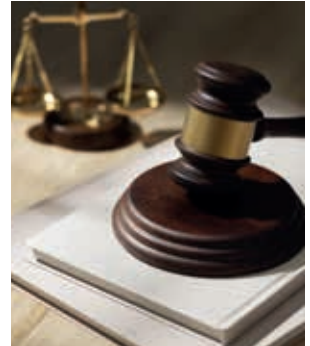
Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AİLE VE TOPLUM

HAZİRAN

FEDAKÂRLIK

EYLÜL



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ADALET

EKİM

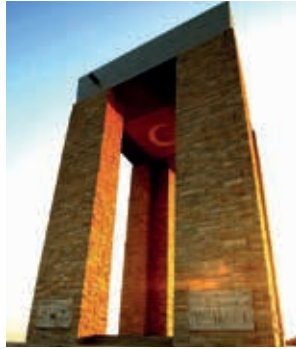
DAYANIŞMA



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MART

VATANSEVERLİK



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

NİSAN

SAĞLIKLI YAŞAM



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

TEMMUZ

BAĞIMSIZLIK



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AĞUSTOS

CESARET



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

KASIM

VEFA



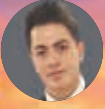
Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ARALIK

BİLİMSELLİK



Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Pzr.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Celal CEYLAN

İnfaz ve Koruma Memuru
Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu

Lüksemburg, Avrupa'nın kalbinde yer alan küçük ama etkileyici bir ülkedir. Orta Çağ kaleleri, yemyeşil vadileri ve modern şehir yaşamını bir araya getiren yapısıyla hem huzur hem de tarih sunar. Temiz, düzenli ve güvenli oluşuyla bilinen Lüksemburg sakin atmosferi ve kozmopolit yapısıyla ziyaretçilerine zarif bir Avrupa deneyimi yaşıyor.

Tarihi

Lüksemburg'un siyasi tarihi 963 yılında Kont Siegfried'in bu bölgedeki kale ve manastırı satın alarak burada bir yönetim kurmasıyla başlamaktadır. Lüksemburg 1354'te dükalığa dönüştürülmüştür. 14 ve 15. yüzyıllarda Roma Germen İmparatorluğu'nun dört kralı Lüksemburg'dan olmuştur. Bölge daha sonra 19. yüzyıla kadar Bourbon, Habsburg ve Hohenzollern hanedanlarının ve Fransa'nın hâkimiyeti altında kalmıştır. Napolyon Savaşları sonrasında 1815'te Viyana Kongresi ile Hollanda hâkimiyetinde bir büyük dükalık hâline gelen Lüksemburg, Belçika'nın 1830'da Hollanda'dan bağımsızlığını kazanmasının ardından 1839'da tamamen bağımsız bir devlet hâline gelmiştir.

Her iki dünya savaşında da tarafsızlığını ilan eden Lüksemburg buna karşın 1914'te ve 1940'ta iki kez Almanya tarafından işgal edilmiş, her ikisinde de Almanya'nın savaşı kaybetmesi üzerine işgaller sona ermiştir. 1945'te Birleşmiş Milletler'in ve 1949'da NATO'nun kurucu üyelerinden olan Lüksemburg, 1951'de Avrupa Kömür ve Çelik Topluluğu ve 1957'de Avrupa Ekonomik Topluluğunun kurucuları arasında yer almıştır. Daha sonra teşkilatın Avrupa Birliğine dönüşmesiyle 1993'te AB üyesi olmuştur.

VADİLERİN FISILTISINDA BİR ÜLKE: LÜKSEMBURG

LÜKSEMBURG

İklim ve Bitki Örtüsü

Lüksemburg, ılıman okyanusal iklimi sayesinde yıl boyunca yumuşak ama bol yağışlı bir havaya sahiptir. Kışlar serin ve yağışlı geçerken yazlar genellikle ılıman ve sakın geçer. Ülkenin kuzeyindeki Ardenler bölgesi daha serin ve karlı bir yapıya sahipken güney kesimleri daha ılıman hava koşulları sunar. Bu iklimin etkisiyle Lüksemburg'un doğal bitki örtüsünü geniş çayırlar ve karışık ormanlar oluşturur. Meşe, kayın, gürgen ve ladin gibi ağaçların oluşturduğu geniş karışık ormanlar ülkenin kuzeyini kaplarken vadiler boyunca uzanan verimli çayırlar, meralar ve tarım alanları ülkeye yemyeşil bir görünüm kazandırır. Güneyde ise bağlar, meyve bahçeleri ve düzenli tarım arazileri manzaraya eşlik eder. Doğal dokusu iyi korunmuş bu küçük ülke ziyaretçilerine her mevsimde farklı tonlarda yeşil ve huzur veren bir manzara sunar.



“Doğal dokusu iyi korunmuş bu küçük ülke ziyaretçilerine her mevsimde farklı tonlarda yeşil ve huzur veren bir manzara sunar.”



Ekonomik Durum

Lüksemburg, küçük bir ülke olmasına karşın sağlam ve güçlü bir ekonomiye ve oldukça yüksek bir refah düzeyine sahiptir. Ülke ekonomisi 2000'li yılların başlarına kadar sanayi ağırlıklı bir yapıya sahipken 21. yüzyılda ekonominin çeşitlendirilmesi yönünde atılan adımlarla hizmet sektörünün ekonomideki payı giderek yükselmiştir. Bugün hizmet sektörünün millî gelir ve istihdamdaki payı %80'ler civarındadır. Ülke ekonomisinde öne çıkan başlıca sahalara: Telekomünikasyon, bilgi teknolojileri, iletişim, bankacılık, finans, lojistik, kargo taşımacılığı, biyoteknoloji, biyomedikal, uzay teknolojileri, yenilenebilir enerji, turizm, alüminyum, kimya, mühendislik ve camdır.

Finans ve bankacılık alanındaki konumu sebebiyle Lüksemburg da tıpkı İsviçre gibi bir vergi cenneti olarak kabul edilmekte bu da şeffaflıkla ilgili eleştirileri berabe-

Türkiye ile Lüksemburg arasındaki ticari ilişkilere bakıldığında karşılıklı ticaret hacminin durağan bir seyir takip ettiği görülmektedir. Karşılıklı ticaret hacmi 2018 yılında 67 milyon doları ihracat, 152 milyon doları ithalat olmak üzere toplamda 219 milyon dolar olarak gerçekleşmiştir. Türkiye'den Lüksemburg'a ihraç edilen başlıca ürünler; yolcu gemileri, kauçuktan dış lastikler, demir-çelik ürünleri, plastik eşya, tekstil ürünleri ve motorlu taşıtlardır. Lüksemburg'dan ithal edilen başlıca ürünlerse; demir-çelik ürünler, metal plakalar, alüminyum, boya ve plastik eşyalardır. Lüksemburg'un Türkiye'ye doğrudan yatırımları 2000'li yılların başından bu yana 10 milyar dolara yaklaşmıştır ki Lüksemburg Türkiye'ye doğrudan yatırım konusunda önemli pozisyonundaki ülkelerden biridir.

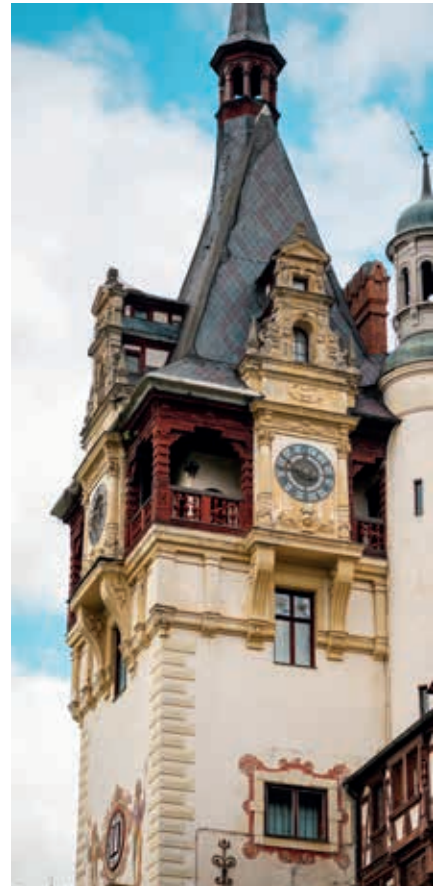


rinde getirmektedir. Bu nedenle son yıllarda bu alanda yeni standartlar geliştirilmesi ile ilgili çalışmalar yürütülmektedir. Sanayi sektörünün millî gelirdeki payı %15'in altındadır ve istihdamın %20'sini karşılamaktadır. Tarımsal faaliyetler ise son derece sınırlı olup ülke ekonomisine kayda değer bir katkısı yoktur.

Lüksemburg'un dış ticaretteki başlıca partnerleri Avrupa ülkeleridir. Toplam dış ticaret hacminin üçte ikisini, coğrafya olarak ortalarında yer aldığı Belçika, Almanya ve Fransa karşılamaktadır. Bu alanda öne çıkan diğer ülkelerse Hollanda, İngiltere, İtalya, İsviçre, ABD ve Çin'dir.

Türkiye ile İlişkiler

Türkiye ile Lüksemburg arasındaki ilişkiler olumlu düzeyde seyretilmektedir. Türkiye'nin Lüksemburg Büyükelçiliği 1987'de Lüksemburg'un Ankara Büyükelçiliği ise 2011 yılında faaliyete geçmiştir.



Tarihi ve Turistik Yerleri

Eski Şehir (Old Town)

Lüksemburg'un Eski Şehri, Orta Çağ'dan günümüze kadar korunmuş yapıları, taş sokakları ve vadinin üzerine kurulu köprüleriyle ziyaretçilerini zamanda yolculuğa çıkarır. Labirent gibi sokaklarda gezirken bir yanda tarihî surlar diğer yanda şehri tepeden gören teraslar karşınıza çıkar. Bugün ziyaretçiler sarp kayalıklar üzerinden vadilere bakan panoramik noktalarda yürüyebilir ve şehrin geçmişine dokunan bu atmosferi hissedebilir. Bu bölge UNESCO tarafından dünya mirası ilan edilmiştir ve Lüksemburg'un en etkileyici panoramaları- nı sunar.

Casemates du Bock (Yer Altı Tü- nelleri)

Kaya içine oyulmuş 17 kilometreyi bulan tünel ağı, Avrupa'nın en büyük yer altı savunma sistemle- rinden biridir. Casemates du Bock, savaş dönemlerinde hem askerî karargâh hem de sığınak olarak kullanılmıştır. Bugün ziyaretçiler bu tünellerin içinde yürüyerek serin taş duvarların arasında tarihin gizemini hissedebilir. Bazı pen- cerelerden dışarıya baktığınızda aşağıdaki vadi ve köprüler yüzyıllar önce askerlerin gözetleme yaptığı noktalardan bakıyormuş hissi verir.

Corniche Yolu

Corniche Yolu, Lüksemburg'un en büyüleyici noktalarından biridir ve şehre "Avrupa'nın En Güzel Balkon" ünvanını kazandıran manzarayı tam karşıdan sunar. Üst kota kurulmuş bu dar ve zarif taş yol boyunca yürürken bir tarafı- nızda Eski Şehir'in tarihî evleri, kuleleri ve surları yükselirken aşağı

tarafıta Grund Mahallesi'nin masalsı görüntüsü, Alzette Nehri'nin kıvrımları ve yemyeşil vadiler uzanır. Corniche, günün her saatinde farklı bir atmosfer sunar. Sabah sisle karışan yumuşak ışıklar, öğlen tüm detayları ortaya çıkaran berrak bir manzara ve gün batımında şehri altın tonlara boyayan romantik bir renk şöleni... Yürürken sık sık durup manzaraya bakmak, fotoğ- raf çekmek ve şehrin yüzyıllardır değişmeyen bu dramatik silüetini izlemek kaçınılmaz olur. Corniche Yolu, Lüksemburg'un hem tarihi- ni hem doğasını aynı çerçevede birleştirerek ziyaretçilere şehrin ruhunu en derinden hissettiren özel bir duraktır.

Grand Ducal Palace (Büyük Dük Sarayı)

Lüksemburg monarşisinin kalbi sayılan saray, ihtişamlı cephesiyle şehrin merkezinde büyük bir gör- kem oluşturur. Saray, Gotik Revival ve Rönesans etkilerinin birleştiği bir mimariye sahiptir. Yaz ayların- da rehberli turlar düzenlenir ve ziyaretçiler içerideki zarif salonları, tören odalarını ve tarihî mobilyaları görme şansı yakalar.

Notre Dame Katedrali

17. yüzyıla uzanan katedral, Gotik ve Rönesans mimarisinin uyum içinde harmanlandığı bir yapıdır. İnce vitraylar, yüksek sütunlar ve sessiz bir ibadet atmosferi sunan iç mekânı ile Lüksemburg'un en önemli dini yapılarından biridir. Katedralin altında kraliyet ailesine ait mezar odaları da bulunmaktadır.

MUDAM-Modern Sanat Müzesi

Ülkenin modern yüzünü yansıtan MUDAM, ünlü mimar I. M. Pei tarafından tasarlanmıştır. Çağdaş sanat eserlerinin sergilendiği geniş, aydınlık salonları ve yenilikçi sergi- leriyle sanat meraklılarının mutlaka uğraması gereken bir mekândır. Müzenin bulunduğu modern mi- mariye sahip Kirchberg bölgesinin de gezilmesi tavsiye edilir.

Grund Mahallesi

Grund, şehrin alt seviyesinde yer alan masalsı bir bölgedir. Eski taş evler, vadi boyunca akan Alzette Nehri ve kilise çanlarının uzak tını- sı bölgeyi oldukça romantik kılar.

Buradaki kafeler suyun hemen kenarına konumlanmıştır. Akşam saatlerinde sokaklar sarı ışıklar altında parıltılar ve tam bir Orta Avrupa atmosferi yaşatır. Küçük sanat galerileri ve butik dükkânlar yürüyüş yapmayı keyifli hâle getirir.

Kirchberg Bölgesi

Avrupa Birliği'nin birçok kurumu burada yer alır: Avrupa Adalet Di- vanı, Avrupa Parlamentosu ofisleri ve Avrupa Yatırım Bankası bun- lardan bazılarıdır. Geniş bulvarlar, modern yapılar ve sanat eserleriyle kaplı kamusal alanlar bölgeye çağdaş bir dokunuş kazandırır. Modern düzeni, temizliği, planlı yerleşimi ve hızla değişen gökdelen- leriyle Lüksemburg'un en canlı ve hareketli bölgelerinden biridir.

Vianden Şatosu

Orta Çağ'dan günümüze kadar korunmuş en etkileyici yapılardan biridir. Masalsı görüntüsüyle Lük- semburg'un en çok ziyaret edilen noktalarından olan şato, tepeye ku- rulu olması nedeniyle nefes kesici manzaralar sunar. İçerisinde dönem odaları, sergiler ve tarihi belgeler yer alır.

Müllerthal

"Lüksemburg'un İsviçre' si" olarak anılan Müllerthal bölgesi, benzersiz kaya oluşumları, derin vadileri, yürüyüş rotaları ve küçük şelalele- riyle ünlüdür. Tepeye kurulmuş bu dev yapının taş duvarları arasında dolaşırken kendinizi Orta Çağ'da yaşayan bir şövalye gibi hissedebi- lirsiniz. Yemyeşil ormanları, kayalık vadileri ve şelaleleriyle adeta bir masal diyarı sunar. Schiessentüm- pel Şelalesi'nin başında durdu- ğunuzda zamanın yavaşladığını hissedersiniz. En popüler noktası

olan Schiessentümpel Şelalesi ve ahşap köprüsü adeta bir kartpostal güzelliğindedir. Doğayı sevenler için ülkenin en özel bölgelerinden biridir.

Ardenler Bölgesi

Yoğun ormanlara, sessiz göllere ve küçük kasabalara ev sahipliği yapan bu bölge hem tarihi hem doğal bir zenginliğe sahiptir. II. Dünya Savaşı'nın önemli çatışmalarından biri olan Ardenler Taarruzu'na ait

müzeler ve anıtlar da burada yer alır. Clervaux ve Ettelbruck gibi kasabalar hem tarih hem de huzur sunar.

Echternach Manastırı

Lüksemburg'un en eski yerleşimlerinden biri olan Echternach'ta kurulan manastır, 7. yüzyıla uzanan tarihiyle önemli bir dini merkezdir. Sessiz avluları, eski el yazmalarını barındıran müzesi ve manastırın çevresindeki tarihi sokakları ziya-

retçilere hem sakin hem de tarih dolu bir atmosfer sunar.

Beaufort Şatosu

Gösterişli Gotik yapısıyla dikkat çeken Beaufort Şatosu, çevresindeki ormanlık alanlarla birlikte etkileyici bir manzara sunar. Hem eski kale kısmı hem de hemen yanında bulunan Rönesans şatosu ziyaret edilebilir.



LÜKSEMBURG

Mutfak Kültürü ve Lezzetleri



Gromperekichelcher



Thüringer



Huesenziwwi



Quetschentaart



Pestoeifeler

Gromperekichelcher

Gromperekichelcher, patates mürveri olarak bilinen ve çeşitli baharatlarla tatlandırılan bir yemektir. Sarımsak, soğan ve maydanoz ile lezzetlendirilir. Lüksemburg'un en sevilen sokak lezzetidir. Rende- lenmiş patates, soğan, maydanoz ve baharatlarla yoğrulur ve küçük köfteler hâline getirip kızartılır. Dış çıtır, içi yumuşacık olur. Noel pazarlarında ve geleneksel festival- lerde sokak tezgâhlarının başrol oyuncusudur. Genellikle hardal ya da elma püresiyle yenir.

Thüringer

Thüringer, Lüksemburg'da popüler olan bir çeşit ızgara sosisdır. Bu sosisler genellikle hardal ve ekmek ile birlikte servis edilir ve sokak ye- mekleri arasında oldukça yaygındır. Lezzetli ve doyurucu bir atıştırma- lık olarak bilinir.

F'rell am Rèisleck

F'rell am rèisleck, özel bir sos ile pişirilen alabalık yemeğidir. Alaba- lık, soğan ve kremadan oluşan bu yemek Lüksemburg'un ünlü balık

yemeklerinden biridir. Hafif ve lezzetli bir ana yemek olarak tercih edilir. Bu yemek "sade ama şık" an- layışını mükemmel yansıtır. Balığın doğal tadı baskılanmaz, riesling sayesinde hafif çiçeksi ve meyvemsi notalar ortaya çıkar. Tereyağı ise sosun dengeli bir yuvarlaklığa sahip olmasını sağlar. Bu yüzden hem yerel halk hem de turistler için Lük- semburg restoranlarında mutlaka denenmesi gereken lezzetlerden biri olarak kabul edilir.

Huesenziwwi

Huesenziwwi, tavşan etinden yapı- lan bir tür yahni yemeğidir. Tavşan eti genellikle soğan ile yavaş yavaş pişirilir. Bu da yemeğe derin ve zen- gin bir tat kazandırır. Özellikle özel günlerde ve festivallerde tüketilen bir yemektir.

Quetschentaart

Hafif tatlı hamuru ve taze erik dilimleri ile yapılan bu tart, veje- taryen bir tatlı seçeneği olarak öne çıkar. Lüksemburg'un en meşhur tatlısıdır. Bölgeye özgü mor erik- lerle yapılır. Hafif ekşi, hafif tatlı tadı sayesinde çayın ve kahvenin

yanında çok tercih edilir. Sonbahar- da erik mevsiminde her pastanede görülür.

Pestoeifeler

Bu yemekte genellikle rendelenmiş veya küçük küpler hâline getirilmiş patatesler, soğan, yumurta, un ve bazen pastırma ya da tütsülenmiş et parçaları kullanılır. Patatesler önce yağda hafifçe kızartılır ardından içine çırpılmış yumurta ve diğer malzemeler eklenerek kalınca bir karışım hazırlanır. Tavanın her iki tarafı da eşit şekilde pişirilir ve ortaya dışı hafif çıtır, içi yumuşak, yoğun bir omlet benzeri bir lezzet çıkar. Özellikle soğuk havalarda ter- cih edilen bir yemektir. Çünkü hem enerji verir hem de köy mutfağının sade ama doyurucu karakterini yansıtır.

Poschendrink

Poschendrink, şeftali bazlı gelenek- sel bir içecektir. Taze şeftali suyu ile hazırlanan bu içecek özellikle yaz aylarında serinletici bir seçenek ola- rak öne çıkar. Hafif tatlı ve ferahla- tıcı özelliğiyle Lüksemburg'da sıkça tercih edilir.



Hayri TURHAL

İnfaz ve Koruma Memuru
Marmara Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

MOSTAR'DA BUNA NEHİRİ'NİN KIYISINDA

Blagaj kasabasına doğru ilerlerken Mostar'ın biraz dışına çıkınca manzara değişiyor. Önce üzüm bağları ardından bereketle akan Buna Nehri, dağın dibinden öyle bir berraklıkla doğuyor ki daha tekkeyi görmeden heyecan başlıyor. Bu suyun kaynağında yaklaşık 600 yıllık bir Alperenler tekkesinin olduğunu biliyorum: Blagaj. Aslında adını kurucusu Sarı Saltuk'tan alan tekke zamanla kasabanın adıyla anılır olmuş.

Tarihi okumak iyi geliyor. Çünkü adım adım yaklaştıkça ve gezip gördükçe gördüğüm her şey daha da

anlanıyor. Tekkenin girişinde Türkçe, Boşnakça, İngilizce ve Rusça yazılmış bir tabela karşılıyor beni. Tabelada "15. yüzyıl başlarında Alperenler (derişler) tarafından 'Yaratılanı Yaratan'dan ötürü sevmek' idealiyle kurulan



tekke" yazıyor. Yapının Sarı Saltuk ve Şeyh Açıkbaş'ın türbelerini, ibadet odalarını, misafirhaneyi, mutfak, hamamlığı, iç avluyu ve abdesthane bölümlerini içerdği bilgisi de yine bu tabelada yer alıyor. 15. yüzyılda inşa edildiğini kaynaklardan öğreniyoruz. Tekke Yugoslavya döneminde kapatılmış

olmasına rağmen Bosna-Hersek'in bağımsızlığından sonra restore edilip tekrar açılmış bugün hâlâ derişlere ev sahipliği yapıyor ve ziyaretçilere kapılarını açık tutuyor. Blagaj Tekkesi'nin mutfak da bu canlı geleneğin bir parçası. Her yıl aşure gününde büyük kazanlarda aşure pişirilip ziyaretçilere dağıtılıyor. Halkın tekkeye duyduğu saygı nedeniyle kasabadaki gayrimüslim din adamlarının bile burayı ziyaret ettiği söyleniyor. Mayıs ayının ikinci cuması ve 28 Mayıs gecesi ise Fatih Sultan Mehmet'i anmak için tekkede özel programlar düzenleniyor. Tüm bu bilgileri öğrendikçe



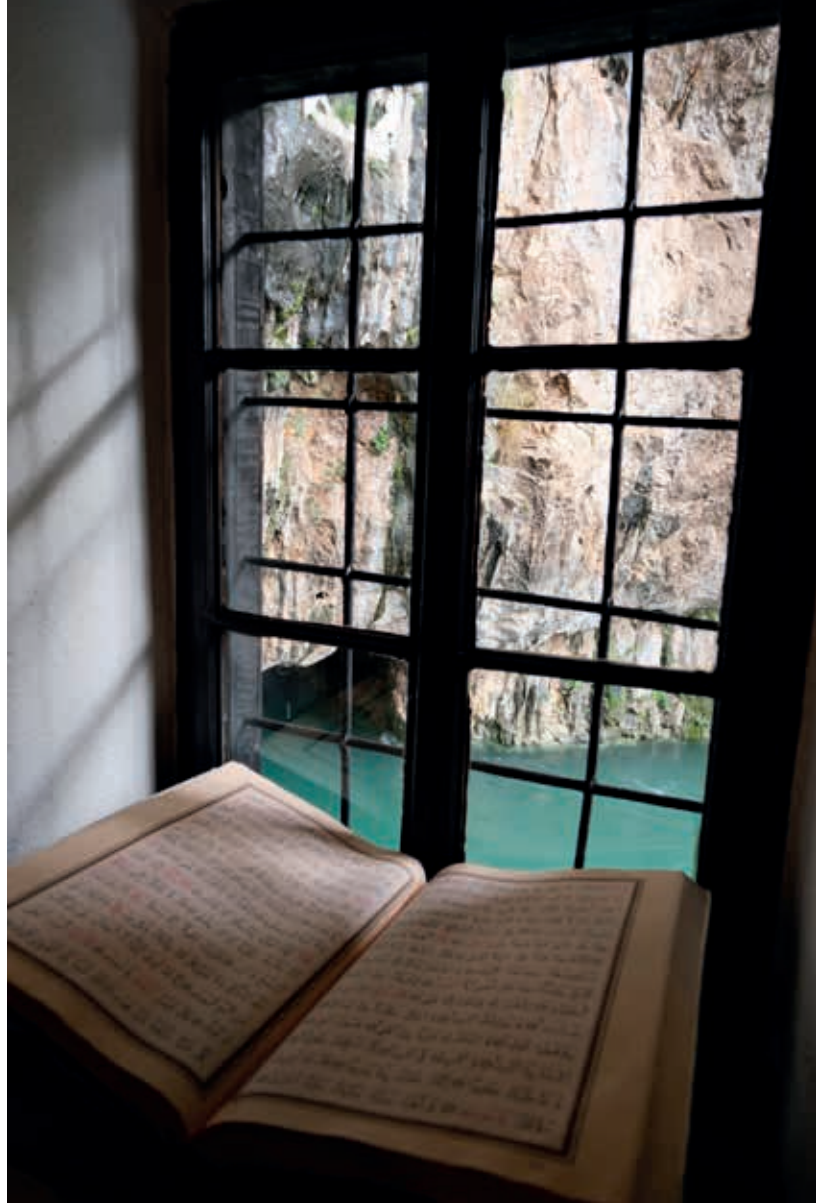
sadece bir insan yapısı değil yüzyıllardır süren bir yaşam kültürünün ortasında yürüdüğümü daha iyi anlıyorum.

Fotoğraf makinemi her elime aldığımda hem suyun sesi hem de geçmiş zihnimde canlanıyor. Bembeyaz duvarlar, suyun turkuza çalan tonu ve dev kaya kütlesi bir araya gelince çerçeve kendiliğinden kuruluyor. Sanki her baktığım yer çoktan bir kareye dönüşmüş.

Tekkeyi tanımak için Sarı Saltuk'u bilmek gerektiğini okumuştum. Çünkü buranın sadece kurucusu değil aynı zamanda en önemli derişlerinden biriydi. Cem Sultan'ın himayesinde kaleme alınan ve "Saltukname" olarak bilinen eserde, Sarı Saltuk'un Hacı Bektaş-ı Veli'nin talebesi olduğu ve Rumeli topraklarına görevli olarak gittiği yazıyor. Bu bilgiler aklımda dolaşırken tekkenin loş pencerelerinden içeri süzülen ışığa bakıyorum ve tarihin sadece duvarda değil buranın sakinliğinde saklı olduğunu hissediyorum.

Nehir kıyısına tekrar indiğimde suyun sesi daha da belirginleşiyor. Makineyi kaldırıyorum. Çatının gölgesi, kayanın devasa yüzeyi, suyun parlaklığı. Eskiden duvarlarımızda asılı olan tablodaki yaprak takvimlerin görsellerinde ve bazen ramazan imsakiyelerinde yer bulan o tablo ile aynı.

Blagay Tekkesi'nden ayrılırken çocukluk yıllarımda bir anısı zihnimde canlanıyor. Dedemin evinin duvarında asılı duran o eski tablo geliyor aklıma. O zamanlar o manzaranın neresi olduğunu bilmez sadece huzur veren bir yer olduğunu düşünürdüm. Şimdi ise yıllar sonra aynı görüntünün tam da bu topraklara ait olduğunu bilecek buradan ayrılmak bende sanki bu topraklarda yaşamış gibi eskiye özlem hissi uyandırıyor.





Melike AKCURA YULDAŞ
İnfaz ve Koruma Memuru
Konya Açık Ceza İnfaz Kurumu

YAVAŞLAYANLAR ANILAR

“Akıl gerektirdiğinden daha hızlı gidenler yarışın sonunu getiremezler.”

Platon

Hiç kendinizi bir şeye yetişmeye çalışırken aslında hiçbir yere varamamış gibi hissettiniz mi? Cevabınız evet ise bu noktada antik zamanlardan gelen bir söz devreye giriyor: “Festina lente” Latince bir deyiş. “Yavaş yavaş acele et.” anlamına gelmekte ve Roma İmparatoru Augustus’un sıkça kullandığı bir prensip olarak bilinmektedir. “Taşı aşındıran suyun şiddeti değil damlanın sürekliliğidir.” cümlesine benzer bir manası vardır. Çok aceleci olmak ve çok yavaş olmak başarısızlığı getirirken yavaşça acele etmek, sabırlı olmak başarıya götürür insanı. Bu felsefe yalnızca Roma döneminde değil farklı kültürlerde de yankı bulmuştur.

Günümüzün hızlı temposunda her şeyin çabuk sonuçlanmasını istediğimiz bir dünyada bence “festina lente” bize önemli bir hatırlatmada bulunuyor. Hızlı olmak güzel ama dikkatsizce atılmış adımlar bizi geriye götürebilir. Bir işi tamamlarken veya yeni bir alışkanlık kazanırken yalnızca hızla sonuca ulaşmayı değil sürecin kendisini anlamayı ve öğrenmeyi de öncelik hâline getirmeye çalışabiliriz.

Yetişmeye çalışmaktan vazgeçince her şeyin rengi yerine gelir; yürümenin, durmanın, geride kalmanın... Acele etmeyi bıraktığınızda anın, iki avucunuzun içindeki ni-

metlerin, aslında sahip olduklarınız için çaba sarf edenlerin isteklerini görürsünüz. Yavaşlamayı sürmekte olduğunuz bisikleti durdurmaya benzetiyorum. Bisikleti sürerken oldukça keyif alırız fakat renkler, insanlar, objeler gözümüzün önünden kayar gider. Bisikleti sakince kenara çektiğinizde etraftaki her şey oldukça nettir. Etraftaki yazı-ları okumak isterseniz durmanız gerekir keza dostunuzla konuşmak isterseniz de öyle. Acele etmemek, durup gözlemlemek, sakinleşmek size yaşamdaki tüm doyunlukları tattırır.

“Erişir menzil-i maksuduna âheste giden, Tiz-reftar olanın payine damen dolaşır.” diyor Hatemi. Günümüz Türkçesiyle “Yavaş ve sakin giden varacağı yere sağ salım gider fakat hızlı gitmek için koştu-rup acele edenin koşarken ayakları eteklerine dolaşır ve tökezleyip düşer.” demektedir.

Yirmili yaşları sürerken insan kendini bir yere yerleştiriyor ve şu yalan dünyada her şeyin kendisiyle başladığını sanıyor. El attığı işleri çabuk çabuk yapıp artık kafasında ne varsa oraya yetişmeye çalışıyor.

“Arada sırada da olsa bir durup düşünsek, ruhumuz geride kalmasa, onunla birlikte hareket etsek huzuru bir parça yakalayacağız ama yapamıyoruz.

Ne hızdan ne de yarıştan bir türlü vazgeçemiyoruz. Bir tatlı huzur almaya gelmişiz bu hayata ama kapılmış gidiyoruz bahtımızın rüzgârına.

Hata yapmaktan da korkmuyor tabii nasıl olsa bir daha denemeye bol bol vakti var ne olacak ki diye düşünüyor. Öyle durup düşünmeye de gerek yok çünkü bu sefer diğerlerinden geri kalabilir hızımızdan oluruz. Diğerleri kim mi? Onlar işte yarıştığımız herkes ve her şey.

Sevdiğim bir Kızılderili hikâyesi var: Kızılderili ve beyaz adam ata biner ve dörtnala giderler, derken Kızılderili bir anda durur. Attan aşağı iner ve oturur.

Beyaz adam şaşırır ve sorar, “Neden durdunuz ve niçin bekliyoruz?”

Kızılderili yanıt verir, “Çok hızlı gittik, ruhlarımız geride kaldı.”

İstedığımız kadar hızlı gidelim -artık nereye gidiyorsak- kaçışımızı hızlandıralım illa ki bir anlamsızlık yakalayacaktır bizi. Çünkü zamanın ve yolların bu hızlı tükenişi

zihnimizin işleyişini etkileyecektir. Kıymetli olan her şey değersizleşecek ve biz ne olduğunuzu tam anlayamadığımız huzursuzluğu duymaya başlayacak, yüreğimize çöküveren ağırlığı bir türlü ifade edemez olacağız, ne kendimize ne de başkasına.

Hızlılık unutmaya, unutturmaya teşnedir; zamanı unutturur, mekânı unutturur, en önemlisi de hatıraları unutturur. Hatırası olmayanın hafızası nasıl olsun ki? İzlediğimiz kaç filmi, kaç kitabı, tiyatro oyununu doğru dürüst hatırlıyoruz?

Çünkü vakit ayırıp üzerine düşünmüyoruz, unutuyoruz. Biri bitince diğerine geçiyoruz. Hayatımızdaki insanları da, hatıraları da, yazdığımız ya da aldığımız mektupları da unutup geçmiyor muyuz?

Ağaçlar sabırlıdır, çiçekler sabır-

lıdır. Doğada telaş yoktur, olması gerektiği zamanda ve döngüde olur her şey. Arada sırada da olsa bir durup düşünsek, ruhumuz geride kalmasa, onunla birlikte hareket etsek huzuru bir parça yakalayacağız ama yapamıyoruz.

Ne hızdan ne de yarıştan bir türlü vazgeçemiyoruz. Bir tatlı huzur almaya gelmişiz bu hayata ama kapılmış gidiyoruz bahtımızın rüzgârına.

Bir eski Roma şiiri şöyle der:

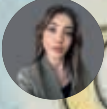
“Bir şeylere doğru koşmak mıdır asıl olan?

Bir şeylerden kaçmak mı?

Kaçan kendinden kaçır, koşan yine kendine.

O hâlde acele etmeden Festina Lente.”





Nurgül AÇIKGÖZ
Psikolog
İnegöl Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

KÜÇÜK PRENS'İN PSİKOLOJİK PORTRESİ



Merhaba Sevgili Okurlar,

Bu yazıda sizlere hayatımda çok önemli bir yeri olan “Küçük Prens” kitabından bahsedeceğim. Bazı kitaplarla ilk kez çocukken tanışırız ama her okuduğumuzda yeni bir şey keşfeder, onlarla birlikte büyürüz. Hikâye, bir pilotun uçağıyla kaza yaparak çöle inmesiyle başlar ve pilotun yolu Küçük Prens ile kesişir. Kitabın aynı zamanda pilot olan Fransız Yazarı Antoine de Saint-Exupéry, bu eser aracılığıyla bize kendi iç dünyasının kapılarını da aralamaktadır. Pilotun karşılaştığı “küçük insan” hepimizin içinde saklı duran çocuk, yetişkinliğin ağırlığı altında unuttuğumuz kendi içsel özümüzdür.

Küçük Prens de tam olarak böyle bir eserdir. Sayfalar ilerledikçe yalnızca bir çocuğun yıldızlar arasındaki yolculuğunu değil aynı zamanda kendimize tuttuğumuz aynayı da görürüz. Duygularımızla yeniden tanışır, onları keşfeder, ilişkilerimizi sorgular ve çoğu zaman ihmal ettiğimiz o saf, meraklı yanımızla yani içimizdeki çocukla yeniden karşılaşırız.

Kitap, kahramanımızın kendi gezegenini ve gülünü bırakarak diğer gezegenleri tek tek dolaşmasıyla devam eder. Küçük Prens gittiği gezegenlerde yeni insanlarla tanışır. Kral, kendini beğenmiş adam, iş adamı, bekçi, kâşif, demiryolu makasçısı ve satıcı. Bu karakterler aslında günlük hayatta hepimizin karşılaşılabileceği hatta zaman zaman kendimizde de görebileceğimiz yetişkin tiplerini temsil eder. Bencil, materyalist, her şeye hükmetmek isteyen, sürekli hesap

yapan insanlar... Gül hem ilgi isteyen hem sevildiğinden emin olmak için çabalayan hem de incinebilir biridir. Gül, sevginin sadece duygusal değil aynı zamanda emek ve sorumluluk gerektirdiğini hatırlatır. Tilkinin söylediği, “Önemli olan gözle görülmeyendir.” sözü psikolojide duygusal yakınlık ve aidiyet kavramlarını derin bir şekilde özetlemektedir.

Kitapta ince bir dille “büyüklerin” monoton, bencil ve hayal gücünden uzak yaşamları eleştirilir. Bunu en iyi anlatan bölümlerden biri şöyledir:

“Büyükler sayılardan hoşlanırlar. Onlara yeni bir dostunuzdan söz açtınız mı hiçbir zaman size önemli şeyler sormazlar. Hiçbir zaman ‘Sesi nasıl, hangi oyunu sever, kelebek toplar mı?’ diye sormazlar. ‘Kaç yaşındadır, kaç kardeşi var, kaç kilodur, babası kaç para kazanır?’ diye sorarlar. Ancak o zaman tanıdıklarını sanırlar onu. Büyüklere ‘Kırmızı kiremitten bir ev gördüm, pencerelerinde nergisler, çatısında güvercinler vardı.’ dersiniz o evi

bir türlü gözlerinin önüne getiremezler. Onlara ‘Yüz bin dolarlık bir ev gördüm.’ demeniz gerek. O zaman ‘harika!’ diye bağırırlar.”

Kitap her paragrafında derin anlamlar taşır. İnsan okurken sık sık durup düşünme ihtiyacı hisseder.

Hatta kitap birkaç kez okunsa bile her seferinde yeni bir anlam keşfetmek mümkündür. Örneğin, tilkinin söylediği şu sözler çok şey anlatır:

“Sadece evcilleştirdiğin kişiyi anlayabilirsin. İnsanların hiçbir şeyi anlamaya

vakti yoktur. Her şeyi dükkândan hazır alırlar. Arkadaşlar da dükkânlarda satılmadığı için artık insanların arkadaşları yoktur. Eğer bir arkadaşın olsun istiyorsan evcilleştir beni!”

Uğruna emek verdiğimiz, anlamaya çalıştığımız kişiler bizim için özel hâle gelir. Onları diğer milyonlarca insandan ayıran onlara yüklediğimiz anlamdır. Büyüklere yani bizlerin tekdüze hayatında gerçek-ten kaç kişi çıkar ilişkisi olmadan dostluk kurabiliyor, insan ister istemez bunu sorguluyor.

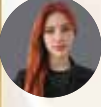
Küçük Prens, bir çocuğun gözünden paranın, mevkinin ve dünyada değer verilen birçok şeyin aslında ne kadar değersiz olduğunu gösterir. Tüm bu sahte değerleri ardında bırakarak asıl kıymet verdiği kişiye, kendi yetiştirip emek verdiği gülüne geri döner. Küçük Prens işte bu noktada bize kendi çocukluğumuzu hatırlatır. Belki de çoğu zaman yeniden çocuk olmayı özlememizin nedeni yalnızca yüreğimizle baktığımızda gerçeği görebileceğimizi unutmamızdır.

Kitapta da şöyle demektedir: “İnsan ancak yüreğiyle baktığı zaman doğruyu görebilir. Gerçeğin mayası gözle görülmez.” Bütün bunların ışığında Küçük Prens hem çocuklar hem de yetişkinler için düşünmeye sevk eden, her okunuşta insana yeni kapılar açan bir başyapıttır. İnsan kendini bu çölde bazen gerçekten yalnız hissediyor. Böyle zamanlarda Küçük Prens’in şu sözleri aklıma gelir: “Çölü güzelleştiren, bir yerlerde bir kuyu saklıyor olmasıdır.”

İçimizdeki kuyuları keşfetmemiz dileğiyle...

Kaynak: Zeytinoğlu, S. (1979). Küçük Prens üzerine bir inceleme. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 12 (1), 39-47





Eylem YILDIRIMÇAKAR

Psikolog

Burdur Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

YENİ YIL YENİ BİR DEVİNİM

Yeni yılda 12 yeni karar almak, masanın altına girip 12 üzüm yiyip totemler yapmak, nar kırmak, tuz serpmek, hediyeler almak, yeni kıyafetler almak, yılbaşı alışverişleri yapmak... Yeni bir yıla girilirken bunun gibi birçok ritüel yapılır. Bu ritüellerden beklenti rutinin dışına çıkmak, yenilik aramak ya da dileklerin gerçekleşmesini ummaktır. Ancak ritüeller yapmasak ya da yeni yılı kutlamasak dahi yeni gelen yıl için yeni kararlar almayı hepimiz aklımızdan geçiririz. Yeni yılla beraber hayatımız da olumlu bir değişime geçsin ve yenilensin isteriz. Ancak bu olumlu yöndeki devinim ve değişim sırf yeni bir yıl geliyor diye kendiliğinden gerçekleşmez. Biz yerimizde saymaya devam ederken yeni yıldan bir mucizeymişçesine beklentide olmamız beyhude bir bekleyiştir. Aynı yerlere giderek aynı şeyleri yiyerek aynı kişilerle konuşarak ve aynı bilgilerle düşünerek farklı bir hayat yaşayamayız.

Örneğin, sabah kalktınız elinize bir kahve alıp işe gittiniz ve iş yerinde her gün yaptığınız işleri yaptınız. Mesai saati bitti eve gelip üzerinizi değiştirip dolabı karıştırıp bir şeyler atıştırdınız, bir diziyi veya akşamki maçı izleyip uyudunuz. Sonra tekrar sabah oldu ve yeni günde yine aynı alarmin sesiyle uyanıp aynı şeyleri yaşamaya devam ettiniz.

Hatta hafta sonu da evden uzaklaşmadan rutininizden işe gitmek dışında bir şeyi çıkarmadan aynı döngüde devam ettiniz. Böyle bir yaşam senaryosunda düzenli bir yaşamınız olduğunu görüyoruz ve insanın bir yaşam düzeninin olması iyi oluşunu da destekler. Ancak böyle bir döngü içinde sürekli dönüp durunca ruhumuzda bir sıkışma olur ve bir şeylerin eksikliğini hissederiz. Hayatınızda her şey yolundayken “Ben mutlu hissetmiyorum.”, “Neden enerjim az?”, “Çok ağır bir iş de yapmıyorum aslında ama niye sürekli yorgun hissediyorum.” diye düşündüğünüz oldu mu? Mutlaka olmuştur. Çünkü süreklilik gösteren bir monotonluk kimyasal olarak da vücudumuzu etkiler ve bazı hormonlarımız salgılanmak için bir sebep bulamaz.

Serotonin, mutluluk hormonu olarak bilinir ve kişinin huzurlu hissetmesine sebep olur. Yeterli bir serotonin salgılanışı psikolojimizin dengeli olmasına yardımcı olup ruh hâlimizde beklenmedik dalgalanmalar oluşmasını engeller. Yetersiz bir serotonin salgılandığı senaryoda ise dağınık bir ruh hâli gözlemlenir ve kişiler duygularını düzenleyip dengede tutmakta zorlanır. Dopamin değerli hissetme hormonudur. Kişinin bir davranış veya aktivasyon sonucu ödüllendirilme ve motive olma duygularını tetikleyip

işe yarar ve kişiyi faydalı hissettirir. Böylece kişinin değerli şeylere layık olduğunu fark etmesine sebep olur. Endorfin, stres durumlarına karşı salgılanan, kaygıyı gideren hormondur ve hatta bu hormon “doğal bir ağrı kesici” olarak bilinir. Çünkü stres ve panik vücudumuza olumsuz etkiler yaşatıp psikolojik kaynaklı fiziksel ağrılar yaşatır. Ayrıca hastalık durumlarında bir de stres yaşıyorsak ağrılarımız kaygı kaynaklı olarak artar. İşte bu durumlarda endorfin hormonu salgılayabilirsek bu hormon vücudumuza yayılıp ağrılarımızı azaltır, bizi rahatlatır ve bize şifa verir. Ancak bu hormonların salgılanması için hareketliliğe ve değişime ihtiyaç vardır. Birçok çalışma bu hormonların hareket etme, spor yapma ve değişiklikler yaşayıp devinime girdiğimiz süreçlerde salgılandığını ortaya koymuştur. Her gün aynı döngüde seyreden bir yaşamda ise vücudumuz kimyasal bir aktivasyona giremez ve bu hormonlar salgılanamaz. Bizler yorgun, mutsuz ve düşük enerjide hissetmeye devam ederiz. Peki, bu döngüden çıkmak nasıl mümkün olur?

Bu sorunun cevabı devinimde gizlidir. Devinim ise değişiklik ve yenilikle gerçekleşebilir. Her “yeni” ve her “değişim” dopamin, endorfin ve seratonin hormonlarını tetikler ve bu salgılanan hormonlar bizim daha mutlu daha sağlıklı daha değerli ve daha enerjik hissetmemizi sağlayacaktır. Devinime sabah güne uyanma rutininizdeki minik değişikliklerle başlayabilirsiniz. Kahvaltıya simit ve poğaça gibi bir hamurla yani basit bir yağ ve karbonhidrat kombinasyonuyla başlamak size kan şekerinde ani oynamalar ve tekrar acıkmalar yaşatmak dışında bir fayda getirmeyecektir. Kahvaltı olarak kahveyi tercih etmek ise size sabah vakti önce aşırı bir uyarılmış-

lık yaşatıp sizi enerjik hissettirecek ancak kafein etkisi geçtikten sonra sizi yorgun hâlde ortada bırakacaktır. Bunun yerine sabahları yumurta, peynir, zeytin ve tam tahıllı bir dilim ekmek gibi sağlıklı ve temiz içerikli gıdalar tüketebilirsiniz. Kahvaltıyı değiştirmek bile sağlıklı bir sabah için size tahmin ettiğinizden daha fazla bir değişim sunabilir ve hormonlarınızı aktive edebilir. Benzer şekilde akşam yemeğini de kendiniz yapmayı deneyebilirsiniz. Yemekten sonra ise oturup her gün dizi ya da maç izlemek yerine yürüyüş yapmayı tercih edebilirsiniz. Hafta sonlarını ise hafta içine benzer şekilde geçirmek yerine o günleri diğer günlerden farklı yaşamaya çabalayabilirsiniz. Cuma akşamı bir sırt çantası yüklenip tüm hafta sonunu şehir dışında geçirip, kamp yapıp, şehir değişikliğinin insan ruhunda yarattığı devinim hissini tadabilirsiniz.

Eğer ortamınızı değiştirme gücüne sahip değilseniz yeni bir dil öğrenin, yeni bir yetenek edinin veya yeni bir kursa kaydolun. Bu bir saz kursu olabilir, bir dans ya da halk oyunları kursu olabilir, ok atma ya da koşu kulübü bile olabilir. Bu sayede iliklerinizde hem kişisel gelişiminize katkıda bulunmanın vereceği öz güveni hem yeni etkileşimlerin verdiği hazzı hem de yeni bir özellik edinmenin sunacağı devinimi hissetmiş olacaksınız. Bunları yapamayacaksanız eğer spora başlayın ve hareket etmenin verdiği aktivasyonla tüm hormonların aynı anda salgılanması ve desteklenmesi için gerekli kilidi açmış olun.

Kaynaklar

- 1.Acıbadem (t.y.), Mutluluk hormonu nedir? Acıbadem. <https://www.acıbadem.com.tr/ilgi-alani/mutluluk-hormonu-nedir>
- 2.Balcıoğlu, İ. & Yılmaz Y. (2013) Spor ve nöroendokrin sistem. Türkiye Klinikleri JOURNAL of Sports Sciences, 5 (1)
- 3.Varsak, S. & Yıldız A. (2025). Aerobik ve anaerobik fiziksel aktivitenin kadınların psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi. Kadın Ruh Sağlığı (113-121)



“

Seratonin, mutluluk hormonu olarak bilinir ve kişinin huzurlu hissetmesine sebep olur. Yeterli bir seratonin salgılanışı psikolojimizin dengeli olmasına yardımcı olup ruh halimizde beklenmedik dalgalanmalar oluşmasını engeller. Yetersiz bir seratonin salgılandığı senaryoda ise dağınık bir ruh hali gözlemlenir ve kişiler duygularını düzenleyip dengede tutmakta zorlanır.



Samet YURTTAŞ •

Öğretmen

Edirne F Tipi Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



YENİ TÜRK EDEBİYATININ KAPLANI

Cumhuriyet dönemi Türk edebiyatının önemli yazar ve araştırmacılarından olan Mehmet Kaplan; yazmış olduğu araştırma yazıları, şiir tahlilleri, hikâye tahlilleri ve makalelerle Türk edebiyatına çok büyük katkılarda bulunmuştur. Mehmet Kaplan, Türkiyat Enstitü Müdürlüğü, Türk Dili ve Edebiyatı Bölüm Başkanlığı, Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurulu üyeliği gibi farklı görevlerde bulunmuştur. Ayrıca bir dönem Ahmet Hamdi Tanpınar'ın asistanlığını yapmıştır.

Eğitimi Hayatı ve Araştırmacı Yapısı

Mehmet Kaplan, 1915 yılında Eskişehir'in Sivrihisar ilçesinde doğdu. İlkokulu Sivrihisar'da okuduktan sonra ortaöğrenimini Eskişehir'de tamamlamıştır. Kitap okumaya ve araştırma yapmaya çok

meraklı olan Mehmet Kaplan, bu durumu şu sözleriyle anlatmıştır: “Bir meziyetim varsa lise sınıflarından beri aklımın erdiği her şeyi okumaktan ve yazmaktan ibarettir. Edebî eserler kadar felsefe, sosyoloji, psikoloji vesair sahalara ait kitaplar okumaktan zevk aldığımı itiraf edeyim. Lisede Ömer Lütfi Barkan'ın, üniversitede Fuat Köprülü ve Ahmet Hamdi Tanpınar'ın talebesi ve asistanı olma şansına sahip oldum. Onlar, benim gözlerimin önüne çok geniş ufuklar açtılar. Onlar kadar belki onlardan da fazla büyük Fransız Filozof Alain'i okudum ve fikirlerini benimsedim.” İlkokul zamanlarında ve lise yıllarında ailesinin geçimine de katkı sunan Kaplan, fırıncı ve kunduracı çıraklığı yapmış, simit ve ekmek satmıştır. Üniversite öğreniminde birçok önemli isimle tanışma fırsatı

bulmuş ve onların tecrübelerinden faydalanmıştır. Bu isimlerden bazıları şunlardır: Mehmet Fuad Köprülü, Kilisli Rıfat, Ahmet Caferoğlu, Hilmi Ziya Ülken. Yüksek Muallim Mektebi'nin Türk Dili ve Edebiyatı bölümünden mezun olduktan sonra Mehmet Fuad Köprülü tarafından asistan adayı olarak Türkiyat Enstitüsüne alınmıştır. Mehmed Fuad Köprülü'nün milletvekilli olmasından sonra Ahmet Hamdi Tanpınar'ın asistanlığını yapmıştır.

Mehmet Kaplan'ın gelişiminde Ahmet Hamdi Tanpınar'ın katkısı oldukça fazladır. Mehmet Kaplan, Ahmet Hamdi Tanpınar'ın bilgi birikiminden, kültüründen, sanata bakışından övgüyle bahseder. “Namık Kemal, Hayatı ve Eserleri” adlı tezi ile edebiyat alanında doktor ünvanını aldı. 1942 yılında doktoraasını tamamlayan Kaplan, Yeni



Eserleri

Mehmet Kaplan birçok farklı türde eser kaleme almıştır. Nesillerin Ruhü, Büyük Türkiye Rüyası, Edebiyatımızın İçinden, Türk Milletinin Kültürel Değerleri, Kültür ve Dil adlı eserleri deneme türünde kaleme almıştır. Tip Tahlilleri, Şiir Tahlilleri ve Hikâye Tahlilleri eleştiri türünde yazmış olduğu eserlerdir. İnceleme türünde ise Tefik Fikret ve Şiiri, Namık Kemal Hayatı ve Eserleri, Oğuz Kağan Destanı adlı eserleri yazmıştır. Yazarın bunlar dışında mektup, makale ve şiir türünde yazmış olduğu eserler de bulunmaktadır. Mehmet Kaplan, yapmış olduğu araştırmalar ve kaleme aldığı eserlerle Türk edebiyatında önemli bir yer edinmiştir.

Türk edebiyatı alanında doktorasını tamamlayan ilk kişi oldu. Yeni Türk Edebiyatının kurucusu olarak da bilinen Mehmet Kaplan, sadece yazmış olduğu eserlerle değil hocalık yaptığı dönemdeki tutum ve davranışlarıyla da takdir edilmiştir. Çünkü o, derslere gelirken mutlaka elinde notlarla ve birtakım araştırmalar yaparak önceden hazırlanarak derslere gelir ve öğrencileriyle yakından ilgilenirdi. Elinden geldince bütün öğrencilere yardımcı olmaya çalışırdı.

Erzurum Atatürk Üniversitesinin kurucularından olan Mehmet Kaplan, Edebiyat Fakültesi Dekanlığı, Rektör Vekilliği, Yeni Türk Edebiyatı Bölüm Başkanlığı, İstanbul Üniversitesi Senato Üyeliği, Türkiyat Enstitü Müdürlüğü, Basın İlan Kurumu Genel Kurul Üyeliği gibi pek çok önemli görevi yerine getirmiştir. Türkiye Milli Kültür Vakfı tarafından kendisine şeref madalyası verilmiştir. Emekli olduktan sonra Marmara Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı bölümünde lisans ve lisansüstü dersler vermiştir. 23 Ocak 1986 yılında vefat etmiştir.



MEHMET KAPLAN
(1915-1986)





Bünyamin ÖRNEK
İnfaz ve Koruma Memuru
Kavak S Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



KILICIN DEĞİL KALBIN ZAFERİ

Kudüs'ün tarihi önemi şehrin sadece bir coğrafi mekân olmasının ötesinde inanç, kutsiyet ve peygamberler tarihiyle iç içe geçmiş olmasından kaynaklanır. Kudüs Mescid-i Aksa'ya ev sahipliği yapar ve bu da onu Mekke ve Medine'den sonra İslam'ın en kutsal üçüncü şehri yapar. Kudüs'ün İslam tarihi açısından en önemli yeri şüphesiz ki İslam'ın ilk kıblesi olmasıdır. Şehir; Hz. İbrahim, Hz. Davut, Hz. Süleyman ve Hz. İsa gibi peygamberlerin hayatlarının bir bölümünün bu topraklarda geçtiği için kutsal sayılır. Bu durum şehrin sadece Müslümanlar açısından değil Hristiyanlar ve Yahudiler için de manevi bir merkez olmasını sağlamıştır.

Kudüs'te İslam Hâkimiyeti ve Haçlıların Kudüs'ü İşgali

Kudüs, 637 yılında Hz. Ömer döneminde İslam toprağı hâline geldi. Bu fetih sırasında Hristiyan halka yönelik herhangi bir baskı veya katliam yapılmadı. Hz. Ömer, şehre barış ve hoşgörü içinde girerek Hristiyanların ibadethanelerine dokunulmayacağına dair bir güvence verdi. Bu davranış, İslam'ın fethettiği topraklara getirdiği adalet ve hoşgörü geleneğinin önemli bir örneği olmuştur.

11. yüzyılın sonlarına doğru gelindiğinde Müslüman Türk devletlerinin Anadolu ve Kudüs'te güç kazanmasıyla Hristiyan hacıların seyahatleri daha zorlu ve tehlikeli hâle geldi. Hristiyanlar açısından

çok önemli olan bu ibadet merkezlerinin Müslüman Türklerin kontrolünde olması Papa'nın imajını ciddi biçimde zedeliyordu. 1090 yılında Anadolu'da I. Kılıçarslan kontrolündeki Selçuklu Devleti gaza ve cihat anlayışıyla batıdaki Bizans topraklarına doğru genişliyordu. Bizans'ın balkanlarda Peçeneklerle giriştiği savaşlar sonucunda askeri ve ekonomik olarak büyük kayıplar yaşamasından kaynaklı Bizans Kralı Türklerle karşı 1095 yılında Papa II. Urbanus'tan yardım istedi. Papa II. Urbanus bu çağırışı sadece bir askeri yardım talebi olarak değil aynı zamanda Hristiyan dünyasını ortak bir amaç etrafında birleştirme fırsatı olarak gördü.

27 Kasım 1095'te Papa II. Urbanus Fransa'nın Clermont kentinde bir konsil düzenledi. Burada yaptığı tarihi konuşmada kutsal toprakların Müslümanların elinde olduğunu, Hristiyan hacıların zulüm gördüğünü ve Doğu Kilisesi'nin yardıma muhtaç olduğunu vurguladı. Konuşmasında bu sefere katılacaklara günahlarının affedileceğini ve cennetin kapılarının açılacağını vaat etti. Papa'nın bu çağırışı coşkulu kalabalıklar tarafından "Deus Vult!" (Tanrı İstiyor!) sloganıyla karşılandı. Bu an Birinci Haçlı Seferi'nin fiilen başlangıcı oldu.

Haçlılar, 1099 yılının Haziran ayında Kudüs'ün surları önüne geldi. Şehir, o dönemde Selçuklu Türklerinden Fatımilerin eline geçmişti. Haçlı ordusu yaklaşık bir aylık bir kuşat-

madan sonra 15 Temmuz 1099'da şehre girmeyi başardı. Kudüs'e giren Haçlı askerleri şehirde büyük bir katliam gerçekleştirdi. Müslüman, Yahudi ve hatta Hristiyan halktan binlerce kişi acımasızca kılıçtan geçirildi. Bu kanlı olay Haçlı seferlerinin en karanlık sayfalarından biri olarak tarihe geçti. Bu katliamın ardından Haçlılar, Kudüs'te bir Haçlı Devleti olan Kudüs Krallığı'nı kurdular ve şehrin kontrolünü yaklaşık 88 yıl boyunca ellerinde tuttular.

Hittin'den Kudüs'e Giden Yol

Kudüs'ün Müslümanların elinden çıkışı İslam dünyasında büyük bir travma yaratmış ve Selahaddin Eyyubi'nin 1187'deki fethine kadar sürecektir. Kudüs'ün fethine giden yol, 4 Temmuz 1187'de gerçekleşen Hittin Muharebesi'nden geçiyordu. Bu savaş sadece bir meydan muharebesi değil Selahaddin'in askeri dehasını ve stratejik zekâsını gözler önüne seren bir ustalık eseri idi.

Kudüs Kralı Lüzinyanlı Guy komutasındaki Haçlı ordusu, kavurucu sıcak ve susuzlukla mücadele ederken Selahaddin'in ordusu tarafından çembere alınmıştı. Selahaddin, ordusunu doğrudan bir çatışmaya sokmak yerine stratejik bir geri çekilme ve yıpratma taktiği uygulayarak Haçlıları su kaynaklarından uzaklaştırdı. Yol üstündeki kuyulara zehirler atarak Haçlı or-

dusunun zayıf düşmesi için gereken tüm hamleleri yapmıştı. Bu durum Haçlı ordusunun henüz savaşa başlamadan moralini ve gücünü yitirmesine neden oldu. Müslüman ordusu, bu yorgun ve zayıf düşmüş orduyu kolayca mağlup etti. Kral Lüzinyanlı Guy ve kışkırtıcı Renaud de Châtillon da dâhil olmak üzere birçok önemli Haçlı lideri esir alındı. Bu zafer, Kudüs Krallığı'nın askeri gücünün belkemiğini kırmış ve şehri savunmasız bırakmıştı.

Kudüs Kuşatması ve Merhametin Zaferi

Hittin'deki ezici zaferin ardından Eyyübiler hızla Kudüs'e doğru ilerledi. 20 Eylül 1187'de başlayan Kudüs kuşatması 12 gün boyunca devam etti. Şehirdeki Haçlılar Hattin'de ordusunu kaybetmiş ve savunmasız kalmıştı. Savunmanın başına geçen İbelinli Balian, askerden sivil halka kadar herkesi silahlandırarak direnişi organize etmeye çalıştı. Ancak Müslüman ordusunun kuşatmadaki kuleleri ve mancınıkları Kudüs surlarını aralıksız bir şekilde akın akın dövüyordu. Kuşatma devam ederken Selahaddin'in sergilediği tutum Türk ve İslam tarihinin en aydınlık sayfalarından birini yazdı.

Şehirdeki Hristiyanlar ve Haçlılar 1099 yılında yaşanan katliamları unutmamış aynı senaryonun Selahaddin Eyyübi tarafından kendile-

rine uygulanacağını düşünmüşlerdi. Ancak Selahaddin intikam çağrısına kulak asmadı. İmkânı olmasına rağmen şehri zorla almak yerine barışçıl yollarla ele geçirmek için İbelinli Baronu Balian ile müzakerelere başladı. 2 Ekim 1187'de Balian'ın teslimiyeti kabul etmesiyle kuşatma sona erdi. Selahaddin intikam duygularına kapılmadan Haçlıların daha önce yaptıkları katliamın aksine şehirdeki Hristiyan halka merhamet gösterdi. Fidyelerini ödeyenlerin şehri terk etmesine izin verdi, fakir olanlara ise cömertçe yardım etti. Bu insani yaklaşım Selahaddin'in sadece bir savaşçı değil aynı zamanda bir devlet adamı ve vicdan sahibi bir lider olduğunu gösterdi.

Kudüs'ün fethi, Mescid-i Aksa'nın ve diğer kutsal mekânların yeniden Müslümanların kontrolüne geçmesini sağladı. Şehrin tekrar bir İslam beldesi hâline gelmesi İslam dünyasında büyük bir sevinçle karşılandı. Selahaddin Eyyübi'nin Kudüs'ü fethi, Türk ve İslam tarihi açısından stratejik ve manevi bir dönüm noktasıdır. Bu zafer, Haçlıların Doğu Akdeniz'deki ilerleyişini durduran en önemli adımlardan biri olmuştur. Eyyubi ordusunun ve devlet bürokrasisinin önemli bir kısmının Türklerden oluşması da Türklerin İslam dünyasındaki askeri ve siyasi liderliğini bir kez daha gözler önüne sermiş ve gelecekteki

Türk devletleri için bir ilham kaynağı olmuştur.

İngilizler, Kudüs'ü geri almak için III. Richard komutasında Üçüncü Haçlı Seferi'ni başlatsa da Selahaddin'in sağlam duruşu ve stratejik manevraları sayesinde hedeflerine ulaşamadılar. Kudüs, Selahaddin'in ölümünden sonra da Eyyübilerin elinde kalmaya devam etti.

“

Kudüs'ün Müslümanların elinden çıkışı İslam dünyasında büyük bir travma yaratmış ve Selahaddin Eyyubi'nin 1187'deki fethine kadar sürecek olan bir intikam ve cihat ruhunun doğmasına neden olmuştur. Kudüs'ün fethine giden yol, 4 Temmuz 1187'de gerçekleşen Hattin Muharebesi'nden geçiyordu. Bu savaş sadece bir meydan muharebesi değil Selahaddin'in askeri dehasını ve stratejik zekâsını gözler önüne seren bir ustalık eseri idi.

Kaynaklar

1. Gülel, Sümeyra. "Hittin Savaşı ve Kudüs'te Haçlı Krallığı'nın Sonu." Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2024.

2. Runciman, Steven. Haçlı Seferleri Tarihi: 1. Cilt, Birinci Haçlı Seferi ve Kudüs Krallığı'nın Kuruluşu. Ankara: TTK, 1989.



Abdullah KAYA •
Uzman Öğretmen
Nazilli E Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu

Sultan ABDULHAMİT HAN



Tarih 1876 İstanbul...

Osmanlı Devleti tahtına Sultan Abdülhamid Han düzenlenen sade bir törenle çıkıyordu. Bu sade törenin sonraki fırtınalı günlerin, üç kula yedi iklimdeki amansız mücadelelerin başlangıcı olacağını kimse tahmin edemiyordu. Oysa kurtlar sofrasına son imparator gelmişti. Büyük derletler kısa bir süre sonra nasıl bir cendereye düştüklerini hem siyaset masasında hem de sahada nasıl bir deha ile karşı karşıya kaldıklarını anlayacaklardı. Üzerinde güneş batmayan imparatorluk olan İngiltere'nin güneşini gölgeleyecek büyük sultan her yerde siyasetini ve istihbarat bilgisini konuşturuyordu.

Dünya siyaset tarihine son imparator damgasını vuruyordu.

"Komşularının zaafı üzerine şüphe edilebilecek gizli emellerin sahibi olduğu ne kadar iddia edilirse edilsin daha sonra anlaşıldı ki Abdülhamid bizzat Avrupalıların huzur ve çıkarlarını hatta kendilerinin bile başaramayacakları en akıllı ve dengeli şekilde koruyabilmiş bir hükümdardır."

Edward GREY
İngiltere Eski Dışişleri Bakanı

Sultan Abdülhamid Han, çocukluk yıllarında iyi bir eğitim almış ve gençlik yıllarını iyi değerlendiren en donanımlı şekilde tahta çıkmayı beklemişti. Osmanlı Devleti'nin kuruluşundan Sultan Abdülhamid Han'ın tahta çıktığı tarihe kadar olan 577 yıl boyunca çok büyük padişahlar tahta çıkmıştı. Büyük savaşçı padişahlar, büyük eserler yaptıran padişahlar, teşkilatçı ve adil padişahlar... Oysa Sultan Abdülhamid Han çok farklıydı. Onun büyük siyasi dehasını anlatmaya ne sözler ne kelimeler yetebilirdi. İlk defa Osmanlı tarihinde istihbarat teşkilatını kurumsallaştırmış ve bu teşkilatı dünyanın her yerine yaymıştı. Afrika'nın kavurucu çöllerinden, Avrupa'nın sisli ve yağmurlu şehirlerinden, Orta Asya'nın soğuk bozkırlarından Devlet-i Aliye için önem teşkil edebilecek her haberi anında öğrendiği gibi ajanları vasıtasıyla karşı istihbarat faaliyetlerini de yürütüyordu.

Mekân olarak İstanbul'da yaşayan bir sultan idi. Oysa kurduğu sistemle Sultan Abdülhamid Han dünyanın her yerindeydi. Büyük devletlerin karşısına her yerde çıkıyor ve onların Osmanlı'yı yıkma emellerinin önünde dimdik bir kaya gibi duruyordu. Peki, bu durumu Ulu Hakan nasıl sağlamıştı?

Sultan Abdülhamid Han tahta çıkar çıkmaz nasıl bir kurtlar sofrasına düştüğünü çok iyi anlamıştı. Ülke ateşten bir çemberden geçiyor, ülke topraklarının her yerinden her yeni gün üst üste acı haberler geliyordu. Devletin otoritesi uzak vilayetlerde sağlanamıyor bu keşmekeş ortam Anadolu'ya doğru ilerliyordu. Bunun farkında olan Sultan Abdülhamid Han ilk olarak devletin bekası için sağlam bir istihbarat ağının kurulmasına karar verdi. Bu kararı vermesinde yabancı ajanların devletin gizli bilgilerini ele geçire-

rek bazı devlet adamlarını kendileri adına çalıştırmaları etkili oldu. Ulu Hakan kararını vermişti. Seri bir şekilde Yıldız İstihbarat Teşkilatı kurulmuştu.

Sultan Abdülhamid Han kısa bir süre içerisinde istihbarat örgütünü en mükemmel şekilde örgütledi. Ülkenin her yerine teşkilatın gücünü yaydı. Son imparatorun hayalleri sadece ülke toprakları ile sınırlı değildi. O tüm dünyaya Osmanlı'nın gücünü göstermek istiyordu. Avrupa'nın en ücra yerlerine kadar istihbarat ağını genişletti. Büyük Avrupalı devletlerin önemli mevkilerine ajanlar yerleştirildi. Ne zaman Osmanlı Devleti aleyhine bir karar alınsa ve uygulanmaya çalışılsa istihbarat sayesinde karşı koyuluyor tehlike büyümeden bertaraf ediliyordu. Osmanlı karşıtı büyük devletler bu cendere içinde sıkışıp kalmışlardı. Ne ileri gidiyorlar ne geri gelebiliyorlardı. Dünya siyaset sahnesinde dahi sultan tüm rakiplerini tek tek eliyordu.

Sultan Abdülhamid Han ülke topraklarında özellikle Ermenilerin yaşadığı vilayetlerde İngiliz ve Rus ajanlarına göz açtırmıyor, Ermeniler vasıtasıyla Anadolu'da başlatmak istenen büyük bir isyana fırsat vermiyordu. Yıldız İstihbarat Teşkilatı'nın isimsiz kahramanları sahada gerekli cevabı hem iç hem dış düşmanlara tek tek veriyordu. Yıldız İstihbarat Teşkilatı'nın faaliyetleri sadece Anadolu ile sınırlı değildi. Avrupa içlerinden Asya bozkırlarına oradan Afrika'nın kızgın kumlarında müthiş bir istihbarat savaşı yaşıyorlardı. Sultan Abdülhamid'in müthiş istihbarat ağı Amerika kıtasına hatta Çin'e kadar uzanmaktaydı. Kimsenin beklemediği kimsenin bilmediği sandığı bilgiler Yıldız Sarayı'na hemen geliyordu. Büyük devletlerin varlığının devamı için istihbaratın hayati devamlılığını

bilen Ulu Hakan bu alanda da ne kadar ileri görüşlü olduğunu tüm dünyaya göstermişti. Dünya siyaseti Ulu Hakan'ın müthiş hamleleri ile sarsılıyor bu kurtlar sofrasında roller tamamen değişiyordu. Keskin zekâsı, müthiş istihbarat ağı ile Ulu Hakan taşları yerinden oynatıyordu. Hem her yerde hem hiçbir yerde idi. Yıldız Sarayı'nda yaşayan Sultan adeta her bölgede olayları canlı canlı yaşıyor gibiydi.

Sultan Abdülhamid Han artık dünya siyasetine yön veren büyük bir siyasetçi olarak dünya tarihinde yerini alıyordu. Sultan'ın bu rolünü kabullenemeyen ve Osmanlı topraklarında gözü olan düşmanlar onu tahttan indirmek için faaliyetlere başlamış ve ateş topunun kıvılcımlarını Balkan topraklarında ve İstanbul'da yakmışlardır. Sultan Abdülhamid Han, İstanbul'da baş gösteren bu isyan hareketini hemen bastırabilecek kuvvette idi. Kendisine hizmette bulunan Hassa Ordusunun sayısı on bin civarında idi ve sultana ölümüne bağlıydılar. Hassa Ordusu Komutanı Tahir Paşa'nın gözyaşları ile defalarca yalvarmasına rağmen kendisini devirmeye gelen Harekât Ordusu'na karşı Hassa Ordusunu kullanmadı.

33 yıl boyunca İnsani yapısı ile hükmeden Sultan, kardeş kanının akmasına izin vermedi. Tahtan indirilmesine neden olacak bu harekete karşı gelmedi. Hükümü İlahi'ye razı oldu. Büyük emeklerle kurduğu Yıldız İstihbarat Teşkilatı maalesef kendisinden sonra gelenler tarafından dağıtıldı. Azerbaycan'ın kurucusu Mehmet Emin Resulzade'nin dediği gibi "Bir kere yükselen bayrak bir daha inmez." sözünde olduğu gibi Sultan Abdülhamid Han'ın kurduğu Yıldız İstihbarat Teşkilatı bayrağı Teşkilat-ı Mahsus'a devredecekti.



Baycan ALTINGÜN

İnfaz ve Koruma Başmemuru
Nazilli E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



“

Hız körlüğünde diğer bir durum ise sürücünün hız-gerçeklik algısıdır. Özetleyecek olursak zihnimizin gerçek ile algı arasında kalması diyebiliriz. Aracımızı kullanırken birden hızlanmaya başladığımızda zihnimiz son hıza hemen alışamaz ve aşırı hızlı gittiğini düşünür.

GÖZLERİ KÖR EDEN DETAY **AŞIRI HIZ**

Geçmiş yazılarımızda güvenli sürüş tekniklerinin bazı detaylarından bahsetmiştik. Farklı hava koşullarında araç kullanımı, güvenli sürüş için lastik seçimi, sürüş teknikleri gibi birçok konuda bilgi paylaşımı yaptık. Bu ayki yazımızda tüm sürücülerin araç kullanırken etkilendiği, çok az sürücünün bu etkileşimin farkına vardığı, çoğu sürücünün ise farkına varmadığı bir durumdan ve bu durumun sürüş üzerine etkisinden bahsedeceğiz. Hız körlüğü ve onun sonucu tünel görüşü. Bahsedeceğimiz bu terimler size isim olarak uzak gelebilir ama bunların gerçek hayatta sürekli yaşadığımız olaylardan olduklarını unutmamak gerek.

Anatomik olarak insan gözü muazam bir yapı ve mükemmel görüş yetisine sahiptir. Bu kaliteyi sayılara dökecek olursak gözlerimiz ile fotoğraf çekebilseydik bu fotoğraf 576 megapiksel görüntü çözünürlüğü kalitesine sahip olurdu. Gözün harikaları bu kadar da değil. Hareketli yapısı sayesinde başımızı hiç hareket ettirmeden dikey ve yatay olarak

görüş açımızı genişletebiliyor bu sayede özellikle yatay olarak 160, dikey olarak 120 derecelik bir görüş açısına sahip oluyoruz. Fakat bu mükemmel biyolojik özelliklerin karşı koyamadığı bir unsur var: Aşırı hız. Hız körlüğü aslında yüksek hızın oluşturduğu birçok eylemi çatısında barındırıyor. Hız körlüğünü hareket hâlindeki bir sürücünün hızının arttıkça görüş açısının azalması, yol sentez algısının, çizimleri görebilme yeteneğinin düşmesi, zaman geçtikçe sürücünün zihninin gerçeklik algısının yanılmaya başlaması şeklinde tanımlayabiliriz.

Direksiyonda Daralan Dünya: Tünel Görüşü

İlk olarak tünel görüşünden bahsedelim. Halk arasında isim olarak pek bilinmeyen ama birçok kazanın gizli mimarı olan bu durumu kısaca özetlemek gerekirse; araca bindiğimizde, araç hızlandıkça gözlerimizin görüş açısı düşmeye başlar ve bir süre sonra göz sadece dar bir görüş açısı ile tünel ucundan dışarı bakıyormuş gibi görür. İnsan gözü'nün normal koşullarda 160 derece görüş açısına sahip olduğunu söylemiştik fakat araç kullanan birisi 40 km/s hızla giderken bu gö-

rüş açısı yaklaşık 100 dereceye, hızımızı biraz daha artırıp 65 km/s yapınca 70 dereceye, hızımızı daha da artırıp 130 km/s yapınca sadece 30 dereceye kadar düşmektedir. Hızımız arttıkça görüş açımız düşmeye devam edecektir.

Hızlanan bir yolculuğu göz önüne aldıkça ilk olarak yavaşken sürücü çevreyi çok iyi görebilmekte ve etrafındaki objeleri (yaya, hayvan, tabela vb.) en ince detayına kadar algılayabilmektedir. Hızlandıkça göz, görüş açısı daraldığı için yol kenarlarındaki objeleri görür ve birçok detayı fark eder ama bu süreçte tüm detaylara hâkim olamaz. Objeler daha hızlı geçtikleri için nesne sentezlemesi tam olarak yapılamamaktadır. Aracımız daha da hızlandığında gözün görüş açısı 30 derece ve altına düştüğü için gözün detaylı ve net gördüğü alan sadece kendi alanı olmaktadır. Biyolojik olarak mükemmel dediğimiz insan gözü, aşırı hızın etkisi ile mükemmel görüş özelliklerini kaybedip araç içinden sanki bir tünel içinden dışarı çıkıyormuş gibi görür. Daha basit bir örnek verirsek çocukken yaptığımız gibi bir elimiz ile dürbün yapıp karşıya bakıyor gibi görüş açısına sahip oluruz. Bu da olası

bir durumda kaza riskini artırmaktadır.

Hız Körlüğünü Azaltma Yöntemleri: Mola, Kontrol, Tarama

Hız körlüğünde diğer bir durum ise sürücünün hız-gerçeklik algısıdır. Özetleyecek olursak zihnimizin gerçek ile algı arasında kalması diyebiliriz. Aracımızı kullanırken birden hızlanmaya başladığımızda zihnimiz son hıza hemen alışamaz ve aşırı hızlı gittiğimizi düşünür. Bir süre sonra mevcut hıza alışır hatta zamanla mevcut hızdan daha yavaş gibi gittiğimiz hissiyatına kapılmamıza neden olur. Bu durum insan beyninin fiziksel ve fizyolojik çevresel durumlara uyum sağlaması ile olur. Zihnimiz bize gerçeği değil algısal olarak yanılmasını gerçek gibi göstermektedir. Zihnimizin bize oynadığı bu oyun birden çok olayda bize tehlike yaratmaktadır. Uzun soluklu yapılan yolculuklarda hız körlüğü yüzünden farkına varmadan yüksek hızlara ulaşabilmekte yapılan bu yüksek hızlardan dolayı da tünel görüşü gerçekleşmektedir.

Böyle bir durumdan en az şekilde etkilenmenin birçok yolu bulunmaktadır. Yolculuklar sırasında ortalama her 200-250 km'de bir 5 dakika mola vermek, sık sık hız göstergelerini kontrol ederek gerçek hız algısının farkına varmak, sürekli yolda tek bir noktaya (ufuk çizgisine) sabit bakmayarak sadece göz değil baş ve boyun hareketleri yaparak odak noktamızı değiştirmek.

Sürücünün çevreyi incelemesi tünel etkisini ortadan kaldırır. Seyir hâlinde sürücünün yol kenarlarındaki objeleri yeterince gördüğünü test etmesi diğer bir yöntem olduğu gibi en önemli yöntem ise trafik kurallarına her zaman uymaktır. Hız sınırlarına uymak yaşanabilecek bir hız körlüğünü ortadan kaldırmada ve kaza riskini en aza indirmede etkili olacaktır.

Kaynaklar

1. <https://www.milliyet.com.tr/pembenar/gozler-hakinda-sasirtici-9-gercek-kamera-olsa-576-megapiksel-olurdu-6765077>
2. <https://www.webtekno.com/arac-hiz-korlugu-nedir-h130006.html>



Simge Sirilay OKTAY
Sağlık Memuru
Maltepe 2 No.lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



Esneklik ve egzersiz; vücut, zihin ve benliği birleştirir, kişiyi stresten korur ve daha rahat hareket etmeyi sağlayarak koordinasyonu geliştirir. Ayrıca kasların gevşemesine yardımcı olur, kişisel disiplini destekler, postürü düzeltir ve vücut simetrisini sağlayarak sırt ve kas ağrılarını önler.

Yaşlılıkta Esneklik

Yaşam Kalitesini Artıran Bir Anahtar

Dünyamız her geçen gün yaşlanmaktadır. Tüm dünyada doğum oranlarının düşmesi ve yaşam standartlarının iyileşmesine bağlı olarak insan ömrünün uzaması, yaşlı nüfusun giderek artmasına neden olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü 2050 yılında yaşlı nüfusun 2 milyara ulaşacağını ayrıca bu nüfusun %80'inin gelişmekte olan ülkelerde yaşayacağını öngörmektedir.

Yaşlılık, yetişkinliğin bir uzantısı olarak yaşam süresinin ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal değişimlerin görüldüğü bir evre olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak bu şekilde tanımlanan yaşlılık; fizyolojik değişimler, psikososyal faktörler ve kronolojik yaş gibi farklı kriterlerin birlikte değerlendirildiği bir dönem olarak kabul edilmektedir.

İnsanlar yaşlandıkça iskelet kaslarında belirli karakteristik değişiklikler meydana gelir. Ancak bu değişikliklerin yaşanmanın doğal bir sonucu mu olduğu yoksa yaşlanmaya eşlik eden azalmış fiziksel aktivite, yetersiz beslenme ya da çeşitli hastalıkların sonucu mu olduğunu ayırt etmek pek kolay değildir. Genel olarak hem toplam kas kütlelerinin hem de kasların tek tek hacimlerinin azaldığı bilinmektedir. Bu sürecin özellikle 60'lı yaşlardan itibaren hız kazandığı görülmektedir.

40 ile 80 yaş arasındaki kadın ve erkeklerde iskelet kası kütlelerinde %30-50 oranında azalma meydana gelmektedir. Kas kütlelerindeki bu azalmaya vücudun yağ depolarındaki artış eşlik etmektedir. Kas kaybı kol ve bacaklarda incelmeye yol açarken gövdede yağ birikiminin artması vücudun genel görünümünde belirgin değişikliklere neden olmaktadır.

Yaşlılarda Esneklik ve Egzersizin Rolü

Esneklik ve egzersiz; vücut, zihin ve benliği birleştirir, kişiyi stresten korur daha rahat hareket etmeyi sağlayarak koordinasyonu geliştirir. Ayrıca kasların gevşemesine yardımcı olur, kişisel disiplini destekler, postürü düzeltir ve vücut simetrisini sağlayarak sırt ve kas ağrılarını önler, hareket alanını genişletir, fiziksel ve sportif becerileri geliştirir, kas sakatlıklarının önlenmesine katkı sağlar, kan dolaşımını hızlandırır ve vücudun zihinsel olarak gevşemesine de yardımcı olur.

Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

Boyun Bölgesi

1.Hareket ayakta veya oturarak yapılabilir.

2.Baş, sağa ve sola doğru yavaşça döndürülerek germe yapılır.

3.Başın öne ve arkaya gitmemesine dikkat edilmelidir.

4.Gerilme noktasında 10-30 saniye arasında beklenmelidir.

5.Hareket 3-5 tekrar şeklinde uygulanmalıdır.

Omuz Bölgesi

1.Sırt duvara yaslanır ve dirsekler omuz hizasında yukarı kaldırılır.

2.Eller aşağıda avuç içi yukarıda ise elin üst kısmı duvara değecek şekilde yavaşça yukarı-aşağı hareket ettirilir.

3.Eller duvara temas ettiğinde bu pozisyonda 10-30 saniye beklenmelidir.

4.Hareket 3-5 set halinde yapılmalıdır.

Göğüs Bölgesi

1.Hareket kolsuz bir sandalyede oturarak yapılabilir.

2.Ayaklar, bel ve omuzlar dik bir şekilde karşıya dönük olmalıdır.

3.Kollar omuz seviyesinde, dirsekler gergin olacak şekilde yukarı kaldırılır.

4.Vücut dik pozisyondayken kollar yavaşça arkaya doğru gerdirilir ve tekrar başlangıç konumuna getirilir.

5.Hareket 3-5 set aralığında yapılmalıdır.

Sırt Bölgesi

1.Hareket kollu bir sandalyede oturarak yapılabilir.

2.Ayaklar, dizler ve kalça karşıya bakar konumdayken omuz ve baş bölgesi sağa ya da sola doğru mümkün olduğunca döndürülür.

3.Ellerle sandalyenin kolu tutularak gerdirme yapılabilir.

4.Bu pozisyonda 10-30 saniye beklenmelidir.

5.Hareket 3-5 set uygulanmalıdır.

Bel Bölgesi

1.Bir mat üzerinde sırt üstü, dizler bükülü şekilde yatılarak yapılır. Kollar ve omuzlar yerde olmalıdır.

2.Ayak tabanları yerde sabitken dizler bitişik halde sağa veya sola doğru yatırılarak germe yapılır.

3.Gerilme noktasında 10-30 saniye beklenmelidir.

4.Hareket 3-5 set şeklinde uygulanmalıdır.

Kalça Bölgesi

1.Bir mat üzerinde sırt üstü, dizler bükülü şekilde yatılarak yapılır. Omuzlar ve dirsekler yerde olmalıdır.

2.Bir diz sabit tutulurken diğer diz sağa ya da sola doğru yatırılarak germe yapılır. Aynı işlem diğer diz için de uygulanır.

3.Gerilme noktasında 10-30 saniye beklenmelidir.

4.Hareket 3-5 set yapılmalıdır.

Ayak Bileği

1.Hareket kolsuz bir sandalyede oturarak yapılabilir.

2.Bacaklar ayak tabanları yere değecek şekilde karşıya doğru uzatılır.

3.Ayıklardan biri yerde sabitken diğeri topuk yerde kalacak şekilde parmak uçlarından mümkün olduğunca yukarı kaldırılarak gerdirilir. Bu pozisyonda 10-30 saniye beklenir.

4.Hareket 3-5 set aralığında uygulanır.

Arka Alt Bacak Bölgesi

1.Yüz duvara dönükken kollar omuz mesafesinde yukarı kaldırılır ve kol uzunluğu kadar mesafede duvara doğru uzatılır.

2.Sağ ayak önde ve diz bükülü konumdayken sol ayak arkada, topuk yerde olacak şekilde tutulur. Arkadaki diz gergin hâle getirilerek esnetme uygulanır.

3.Gerilme noktasında 10-30 saniye beklenmelidir.

4.Hareket 3-5 set şeklinde yapılmalıdır.

Sonuç olarak yaşlanma süreciyle birlikte ortaya çıkan fiziksel değişimlerin etkilerini azaltmada, hareket etmek ve egzersiz yapmak büyük önem taşımaktadır. Ayrıca kas gücünün, esnekliğin ve yaşam kalitesinin korunmasına katkı sağlamaktadır. Ancak her yaşlının sağlık durumu, mevcut hastalıkları ve fiziksel kapasitesi farklı olduğundan egzersiz programlarına başlamadan önce mutlaka bir hekime danışılması, bireye uygun egzersizlerin doktor onayıyla ve gerektiğinde uzman eşliğinde uygulanması sağlıklı ve güvenli bir yaşlanma süreci açısından büyük önem taşımaktadır.

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı – Yaşlılarda Fiziksel Aktivite





Ferhat ÇELİKER
Uzman Öğretmen
Van Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

SPORLARLA GEÇEN BİR YIL



Türk sporunda 2025 yılı hem ulusal hem de uluslararası alanda önemli başarıların elde edildiği ve büyük organizasyonlara ev sahipliği yapıldığı bir yıl olarak öne çıkmıştır. Sporcularımız bireysel ve takım sporlarında ülkemizi uluslararası arenada gururla temsil etmişlerdir. Türkiye'nin spor alanında büyük bir potansiyele sahip olması, sportif yatırımlarının yoğunluğu ve altyapının gelişmesi sporun her dalında başarıyı beraberinde getirmiştir. Sporcuların başarısının yanında Türkiye, 2025 yılında önemli uluslararası organizasyonlara ev sahipliği yaparak spor turizminde de öne çıkmıştır.

2025 Organizasyonları

İstanbul, Avrupa Paralimpik Komitesi'nin oy birliğiyle 2025 Avrupa Paralimpik Gençlik Oyunları'na ve 2025 FIVB Voleybol Milletler Ligi'ne (VNL) ev sahipliği yaparken Mersin, Dünya Bedensel Engelliler Spor Federasyonu (World Abilitysport) tarafından düzenlenen 2025 Dünya Plaj Oyunları'na ev sahipliği yaptı. Bu organizasyonlar Türkiye'deki paralimpik hareketin yaygınlaşmasında kritik bir rol oynadı.

2025 Avrupa Salon Okçuluk Şampiyonası ve 2025 Okçuluk Dünya

Kupası müsabakalarının bir kısmı ülkemizde gerçekleştirildi.

Uluslararası Başarılar

• Milli Boksörümüz Busenaz Sürmeneli, Türk boks tarihinde altın madalya kazanan ilk kadın boksör oldu. 2019 ve 2022'de elde ettiği şampiyonlukların ardından 2025'te de Dünya Şampiyonası'nda altın madalya kazanarak Türk spor tarihine adını altın harflerle yazdırdı.

• Kerem Kamal, Avrupa Güreş Şampiyonası'nda grekoromen stil 63 kiloda altın madalya kazanarak önemli bir zafere imza attı.

• Ziraat Bankkart Erkek Voleybol Takımı, CEV Kupası finalinde Polonya ekibini mağlup ederek Avrupa Şampiyonluğu'nu kazandı.

• 2024 Paris Olimpiyatları'ndaki sade tarzı ve başarısıyla dünya çapında ilgi gören Milli Atıcı Yusuf Dikeç Avrupa Havalı Silahlar Şampiyonası'nda 10 metre havalı tabanca karışık takım kategorisinde takım arkadaşı Şevval İlayda Tarhan ile altın madalya kazandı.

• Güney Kore'deki 2025 PBA Dünya Şampiyonası finali iki Türk sporunun karşı karşıya geldiği bir



mücadele oldu. Semih Saygıner ve Lütfi Çenet arasında geçen Bilardo Şampiyonası'nda rakibini 4-1 yenen Semih Saygıner PBA Dünya Şampiyonu oldu.

•“Filenin Sultanları” lakaplı A Milli Kadın Voleybol Takımı, 2025 FIVB Voleybol Milletler Ligi (VNL) 2025 FIVB Dünya Voleybol Şampiyonası yarı finalinde karşılaştığı Japonya'yı 3-1 mağlup ederek büyük bir başarıya imza attı. Türkiye, Dünya Şampiyonası'nda bugüne kadar birçok kez mücadele etmesine rağmen ilk kez finale kalmayı başardı. A Milli Erkek Voleybol Takımı, FIVB Dünya Şampiyonası tarihinde ilk kez çeyrek final mücadelesi yaptı. Filipinler'de düzenlenen Dünya Voleybol Şampiyonası'nda tarihi bir başarıya imza atarak turnuva tarihinde ilk kez çeyrek finale yükseldi. Çeyrek final karşılaşmalarının ardından açıklanan sıralamaya göre “Filenin Efeleri” şampiyonayı dünya 6'ncısı olarak tamamladı.

•A Milli Futbol Takımı, UEFA Uluslar Ligi'nde B Ligi 4. grupta Galler, İzlanda ve Karadağ ile üst lige çıkma mücadelesini başarıyla tamamlayarak bir üst klasmana yükseldi.

•FISU Dünya Yaz Üniversite Oyunları'nda sporcularımız bu önemli organizasyonu 6 altın, 5 gümüş,

7 bronz olmak üzere toplam 18 madalya ile tamamladı.

•İslami Dayanışma Oyunları'nda (Riyad) Türkiye, 72'si altın olmak üzere toplam 155 madalya ile genel sıralamada birinci oldu.

•Paralimpik sporcuları, katıldıkları tüm şampiyonalarda rekor sayıda madalya ile döndü. Milli sporcular, 2025 yılı içerisinde katıldıkları uluslararası şampiyonalarda büyük bir başarıya imza atarak toplam 218 madalya kazandı. Sporcular bu madalyaların 78'ini altın, 80'ini gümüş ve 60'ını bronz olarak elde etti.

•Diğer bir gururumuz olan A Milli Basketbol Takımı, Avrupa Şampiyonası'nda 24 yıl sonra finale yükselerek büyük bir başarıya imza attı. 2025 Avrupa Basketbol Şampiyonası'nda (Euro Basket 2025) A Grubu'nu 5'te 5 yaparak lider tamamlayan, son 16 turunda İsveç'i, çeyrek finalde Polonya'yı eleyen Türkiye, yarı finalde Yunanistan'ı geçerek finale yükseldi. Sonrasında 2025 Avrupa Basketbol Şampiyonasını ikincilikle tamamladı.

2025, Türkiye'de e-sporun da altın çağını yaşadığı bir dönem oldu. Türk E-spor Ligi (TEL) ve İstanbul Davet Turnuvası gibi yüksek profilli turnuvalar küresel teknoloji devle-

rinin ve yerel markaların destekleriyle yapıldı. Bu sayede Türkiye küresel bir e-spor merkezi olma yolunda büyük bir yol katetmiştir.



Kaynak: TRTSPOR



Ersin KAYA

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



PEYGAMBERDEVESİ

Ön bacaklarını birleştiren o meşhur siluet, bireysel takılır ve çoğu insana sakinlik çağırıştır. Oysa karşımızda en çevik avcılardan biri vardır. Peygamberdevesi, sabır üzerine kurulu bir av planıyla gözden kaçan ayrıntıları hızla lehine çevirir. Çalılıklar, tarlalar, bahçeler ve orman kenarları... hepsinde aynı kural geçerli: az hareket, yüksek dikkat, tek atış.

Yaprak Gölgesinde Kaybolan Gövde

Peygamberdevesinin Yaşam alanı çoğunlukla sıcak ve ılıman bölgelerdir. Akdeniz havzasında, Anadolu'nun geniş bir bölümünde ve Asya-Afrika'nın çeşitli kuşaklarında farklı türleri görülür. Renk skalası yaşadığı çevreye göre değişkenlik gösterebilir. Zeytin yeşili, soluk kahverengi ya da kurumuş yaprak tonları... Gövdesi hafif rüzgârlarda bile yaprak gibi titreşir. Kamuflajı yalnızca rengiyle sınırlı değildir. Duruş, hareket ritmi ve konum seçimi de saklanmanın parçasıdır. Gün içinde bitki gölgelerinde bekleyerek enerji tasarrufu sağlar. Güneşin saklanmaya başladığı saatlerde av olasılığı artar.

Üçgen, Dönebilen Baş ve 5 Göz

Peygamberdevesini diğer böceklerden ayıran belirgin bir özelliği de başının esnekliğidir. Boyun benzeri dar alan sayesinde üçgen başını sağa ve sola çevirebilir. Büyük bileşik gözleri geniş bir görüş alanı sunar. Görünürde iki adet büyük göz ile bizi süzen bu canlının aslında tam 5 tane gözü vardır. Merkezde koyu bir göz bebeği hareketine göre bakışı sabitler ve derinlik algısını güçlendirir. Alnında yer alan üç basit göz (ocelli), ışık değişimlerini algılayarak ani tepkiler vermesine yardımcı olur. Geniş görüş açısı sayesinde küçük hareketlere duyarlılığı had safhaya çıkarak hedefe kilitlenmesini kusursuzlaştırır. Görme yetisinin dezavantajlarına gelecek olursak uzak mesafede ince ayrıntıları ayırt etmesi sınırlıdır, en verimli görüşü kısa ve orta mesafelerdir. Yakın mesafedeki avlara saldırı yaptığından bu görüş ona fazlasıyla yeter.

Pusu Temelli Avlanma

Peygamberdevesinin beslenmesi tamamen etçil bir çizgidedir. Çeşitli böcekler, sinekler, güveler, arılar ve

örümcekler menüsünün ana unsurlarıdır. Bazen kertenkele yavruları ya da çok küçük kuş yavrularına kadar uzanan nadir vakalar kayda geçmiştir ancak esas hedef böceklerden oluşan zengin bir çeşitliliktir. Avlanma stratejisi basittir. Uygun bir dal seçilir, gövde sabitlenir, rüzgârla uyumlu mikro hareketler sürer. Av yeterince yaklaştığında bir kapan gibi çalışan ön bacaklar (testere dişi dikenlerle dolu femur-tibia segmentleri) milisaniyeler içinde kilitlenir. Yakalama anını çıplak gözle takip etmek zordur. Bu an ancak yüksek hızlı kameralarla yakalanarak ayrıntılı olarak incelenebilmiştir.

Köpük Zırhına Sarılı Yumurta Paketi

Peygamberdevesinin üreme dönemi tür ve coğrafyaya göre değişse bile genelde ılık mevsimlere denk gelir. Çiftleşmenin ardından dişi, "ootheka" adı verilen köpüksü bir kapsül oluşturur. Bu kapsül kısa sürede sertleşerek yüzlerce yumurtayı korur. Ootheka genellikle dal, çalı ya da insan yapımı yüzeylere sabitlenir. Nisan-mayıs gibi ısınan havayla birlikte nimfler, ipek ipikçikler eşliğinde kapsülden çıkar. Erişkinlere benzeyen minyatür avcılar olarak hayatlarına başlar. Tam dönüşüm geçirmeden birkaç deri değişimiyle olgunlaşırlar. Tür ve iklime bağlı olarak yaşam süresi 10-14 ay civarında seyreder.

Tehditlere Karşı Cesaret ve Hile Dolu Bir Duruş

Daha büyük yırtıcılarla karşılaşınca geri adım atmak yerine dikkat dağıtıcı bir gösteriye başlar. Ön bacaklar yukarı kalkar, göğüs bölgesi genişler, kanat desenlerini ani bir şekilde açar. Kimi türlerde göz lekeleri saldırıyı tereddütte bırakır. Renk kontrastı ve ani hareketler, "deimatik" denilen bu savunma davranışının temelini oluşturur. Bazı türlerde metatoraks bölgesinde

yer alan tek kulak yapısı yarasaların ultrasonik çağrılarını algılamaya yarar. Böylece bu sinyalleri aldığında kaçış manevrası yapabilir. Yakalandığı noktada ise dikenli ön bacakları ile saldırgan için sancılı bir sürpriz saldırı düzenleyebilir.

Dişinin Erkeği Yemesi mi?

Dişi Peygamberdevesinin erkeği yemesi konusu popüler kültürde en çok konuşulan konulardandır. Doğada her zaman yaşanmaz. Besin kıtlığı, bireylerin büyüklük farkı ve rahatsız edilme gibi etkenler olayı tetikleyebilir. Yine de çiftleşme sırasında riskin yüksek olduğu inkâr edilemez. Araştırmacılar, laboratuvar dışındaki gözlemlerde oranların daha düşük olduğuna dikkat çeker. Özetle güçlü bir yırtıcı söz konusudur. Bu tür bir durumun yaşanması kesin değildir ancak olasıdır.

Doğal Zararlı Avcısı

Peygamberdevesi, zararlı böcek popülasyonlarını dengelemesiyle çiftçiler ve bahçıvanlar için doğal

bir yardımcıdır. Kimyasal mücadeleye başvurmadan önce biyolojik dengeyi destekleyen bir tür olarak öne çıkar. Yine de her yırtıcı gibi fırsatçıdır. Yararlı-zararlı ayrımı yapmaz, eriştiği avı değerlendirir. Bahçe düzenlemesinde pestisit kullanımını azaltmak, saklanabileceği çalılık ve çiçekli alanlar bırakmak varlığını devam ettirmesini sağlar ve kimyasal ilaç kullanmadan zararlılarla mücadele etmeye yardımcı olur.

Kaynaklar

- 1.National Geographic - Praying Mantis
- 2.Britannica - "Praying mantis (Mantodea)"



“

Daha büyük yırtıcılarla karşılaşınca geri adım atmak yerine dikkat dağıtıcı bir gösteriye başlar. Ön bacaklar yukarı kalkar, göğüs bölgesi genişler, kanat desenlerini ani bir şekilde açar. Kimi türlerde göz lekeleri saldırganı tereddütte bırakır. Renk kontrastı ve ani hareketler, "deimatik" denilen bu savunma davranışının temelini oluşturur. Bazı türlerde metatoraks bölgesinde yer alan tek kulak yapısı yarasaların ultrasonik çağrılarını algılamaya yarar. Böylece bu sinyalleri aldığında kaçış manevrası yapabilir.





Cesim ŞEKER

İnfaz ve Koruma Başmemuru
Ahlak T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

HALFETİ



Fırat'ın Kızı Halfeti



Birecik Barajı'nın yapılması nedeniyle yüzde 80'i sular altında kalmış bu sebeple adına "Kayıp Kent" denilmiştir. Baraj yapılırken sadece tarih değil çok şey kalmış Fırat Nehri'nin sularının altında. Dedelerinin, atalarının asırlardır yaşadığı evlerinden ayrılmak zorunda kalan insanların memleketi burası. Fırat Nehri ile iç içe yaşayan taş evler, dik kayalar, Halfeti'ye farklı bir hava katıyor. Başka yerde açmaz denilen siyah gülleri de var Halfeti'nin. Siyahın tüm asaletini üzerinde taşıyan bu güller de Halfeti'nin başka bir kimliği olmuş adeta.

Halfeti'nin de bulunduğu yöre MÖ 855 yılında Asurlular tarafından ele geçirilmiş. Uzun bir süre "Şitamrat" ismiyle anılan bölgeye; Yunanlılar, "Urima", Araplar "Kalat-ül Rum", Bizanslılar ise "Romaion Koyla" demişlerdir. 1280 yılında Memlük ordusu bölgeyi kuşatmış, yağmalamış ve ismine de "Kalat-Müslimin" diye değiştirmişlerdir. Yavuz Sultan Selim döneminde Osmanlı topraklarına katılan Halfeti bu dönemde ise "Rumkale" olarak anılmıştır.

"Fırat'ın Kızı" denilen Halfeti'de iskeleden binilen teknelerle Birecik Baraj Gölü üzerinde muazzam bir tekne gezintisi yapılır. Tekne gezisi sırasında önemli sayılacak bir alanı sular altında olan Savaşan köyü görsel bir şölen sunmaktadır. Yansıma görüntüleri ile meşhur Halfeti'nin mağaraları, taş evleri, kilisesi, tarihi sokakları ve mescidinin suyun altında olduğu, minaresinin suyun üzerinde yükseldiği büyüleyici görüntüler göze çarpmaktadır.

Güneydoğu Anadolu'nun yakıcı sıcağında Fırat'ın sularıyla serinleten, efsaneleriyle, tarihiyle, lezzetleriyle, siyah gülleriyle, her yönüyle hayat verecek olan bu sakin şehir Halfeti'ye mutlaka gitmenizi tavsiye ederim. Çok beğeneceksiniz.



7-14 OCAK

BEYAZ BASTON

**GÖRME ENGELLİLER
HAFTASI**

DEĞER

Şehrin DEGERleri

Sümela Manastırı, Türkiye'nin Trabzon ilinin Maçka ilçesinde, Altındere Vadisi'nde, deniz seviyesinden yaklaşık 1.200 metre yükseklikte sarp bir kaya yüzeyine inşa edilmiş tarihi bir manastırdır. Rivayete göre 4. yüzyılda Atinalı keşişler Barnabas ve Sophronios tarafından kurulmuştur.

Manastır, özellikle kaya kilisesi iç ve dış duvarlarını süsleyen İncil sahnelerini betimleyen freskleri, keşiş odaları, kütüphanesi ve kutsal ayazmasıyla dikkat çeker. Bizans döneminde önem kazanmış, Osmanlı döneminde ise koruma altına alınarak varlığını sürdürmüştür.

Sümela Manastırı

DEGER

