

# DEGER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI: 149

MAYIS 2026

AİLE VE TOPLUM



Ceza ve Tevkifevleri  
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

[f ctedegerdergisi](#)

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

DEGER

# İstanbul'un Fethi Kutlu Olsun

29 MAYIS  
1453



## SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına

## Çelebi YILMAZ

Genel Müdür

## YAYIN KURULU

## Azmi Çağatay BİLGİN

Genel Müdür Yardımcısı

Yayın Kurulu Başkanı

## Alperen ÖZTÜRK

Kurumsal İletişim

Daire Başkanı

## Gül GÜLEÇ

Tetkik Hâkimi

## Hakan ERDEM

Yazı İşleri Müdürü - Editör

## Murat Ali KIRBIYIK

Redaktör

## GRAFİK TASARIM &amp; MİZANPAJ

Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı

Yayın İşleri Bürosu

## Ümit ÇETİNER

## YAZARLAR

Dr. Burçin Işım - Celal CEYLAN - Dilek DEREBASI  
Dursun MÜLAZIMOĞLU - Enes Batuhan TANRIVERDI  
Eylem YILDIRIMÇAKAR - Ezgi KAYIKÇI - Gülsen GÜN - İsmail EVCİN  
Dr. Kılıç KÖÇERİ - Melike AKCURA YOLDAŞ  
Muhammed Emin GEYLANI - Murat Ali KIRBIYIK  
Mustafa GÜNAY - Nilay DURGUN - Nisa BARAÇ - Nurgül AÇIKGÖZ  
Özlem YILDIRIM - Samet YURTTAŞ - Seda Nur ALTAN  
Siddika AKMAN - Simge Sirilay OKTAY - Şirin Ceren GÖMLEKSİZ  
Tuba ELİBOL - Tuğçe KARABULUT - Ümit ÇETİNER - Yasin YILMAZ

## REDAKTÖRLER

Ayşe GÖKCE - Celal CEYLAN - Mehmet Kemal YILDIZ

## FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER

## 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 ÇİK 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

21.05.2026



## Hakan ERDEM

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

## Değerli Okurlar,

İnsan, hayata ilk adımını bir ailenin sıcaklığı içerisinde atar. Sevgiyle, saygıyla, güvenle ve aidiyet duygusuyla ilk kez ailede tanışır. Bu yönüyle aile bireyin dünyaya geldiği; karakterin, ahlakın, sorumluluk bilincinin ve toplumsal duyarlılığın şekillendiği ilk okuldur. Toplum ise bu okulda filizlenen değerlerin büyüyerek ortak hayata dönüştüğü geniş bir iklimdir.

Değer dergimizin Mayıs sayısında kapağımıza da taşıdığımız "Aile ve Toplum" temasını merkeze alırken insanın en temel bağlarından birine dikkat çekmek istedik. Çünkü aile güçlü olduğunda birey kendini daha güvende hisseder. Birey güçlendiğinde toplum daha huzurlu daha dayanışmacı ve daha dirençli bir yapıya kavuşur. Bugün karşı karşıya kaldığımız pek çok sosyal meselenin temelinde iletişim eksikliği, değer aktarımındaki zayıflama, yalnızlaşma, bağımlılık, dijital dünyanın kontrolsüz etkisi ve aile içi bağların incelenmesi yer almaktadır. Bu nedenle aileyi konuşmak aslında toplumun bugünü ve yarını konuşmaktır.

Bu sayımızda Türk toplumunda ailenin tarihsel ve kültürel öneminden evlilikte görünmeyen yorgunluklara, modern çağın bağımlılık krizinden ekranların aile ve toplum üzerindeki etkilerine kadar geniş bir çerçevede okurlarımıza farklı bakış açıları sunmaya gayret ettik. Aile içinde küçük bir çevre bilincinin nasıl toplumsal bir duyarlılığa dönüşebileceğini, sağlıklı yaşamın beden kadar ruh ve zihinle de ilgili olduğunu, yaşlılıkta uyku sorunlarından bağırsak-beyin ilişkisine uzanan sağlık başlıklarının insan hayatındaki yerini bu sayfalarda ele aldık.

Mayıs ayı aynı zamanda milli hafızamız bakımından da önemli günleri içerisinde barındırıyor. 19 Mayıs 1919, milletimizin bağımsızlık yolculuğunda atılan ilk adımın, azim ve kararlılığın sembolüdür. Gençliğe emanet edilen bu büyük miras, bize geçmişin kahramanlığını anımsatmakla birlikte geleceğe karşı taşıdığımız sorumluluğu da hatırlatmaktadır. Yine 29 Mayıs İstanbul'un Fethi, medeniyet tarihimizin en güçlü dönüm noktalarından biri olarak tarih bilincimizi diri tutan büyük bir değerdir. Bu anlamlı günler aileden topluma, toplumdun millete uzanan ortak aidiyet duygumuzun en güçlü göstergelerindendir.

Dergimizin mayıs sayısında ayrıca kültürden edebiyata, tarihten teknolojiye, spordan geziye kadar farklı alanlarda okurlarımızı besleyecek içeriklere yer verdik. Haldun Taner'den Şırnak'ın kadim mirasına, 90'lı yılların teknoloji hafızasından Türkiye'nin 5G dönüşümüne uzanan yazılarımız Değer'in zengin içerik dünyasını bu ay da okurlarımızla buluşturuyor.

Değer dergisi olarak her sayımızda üzerinde düşünülecek, hayata dokunacak, insana ve topluma dair farkındalık oluşturacak anlamlar sunmayı amaçlıyoruz. Çünkü biliyoruz ki değer, bazen bir aile sofrasında edilen samimi bir sohbette bazen bir çocuğun güvenle büyüdüğü yuvada bazen yaşlı bir insanın yalnız bırakılmadığı bir evde bazen de toplumun ortak vicdanında karşılık bulan küçük ama anlamlı davranışlarda saklıdır.

Temennimiz odur ki bu sayı; aile bağlarının güçlenmesine, toplumsal duyarlılığın artmasına ve insanı merkeze alan bir bakışın daha da yaygınlaşmasına katkı sunsun.

Yeni sayımızda buluşmak dileğiyle...

# İçindekiler

- ▶ **20**  
**İstanbul'un Fethi**  
Mukkaddes Şehir İstanbul
- ▶ **22**  
**Eğitim**  
Aile İçinde Küçük Bir Eylemden  
Toplumsal Büyük Bir Bilince
- ▶ **24**  
**Sosyoloji**  
Ruhsal Açlığın Kamufle Çabası
- ▶ **26**  
**Bilim ve Teknoloji**  
Türkiye'nin 5G Dönüşümü
- ▶ **28**  
**90'lar**  
90'larda Teknolojinin  
Hayatımıza Girişi
- ▶ **30**  
**Spor**  
Bir Milletın Hayali Dünya Kupası  
ve Türkiye'nin Yeniden Doğuşu
- ▶ **32**  
**Foto Değer**
- ▶ **34**  
**Gezi**  
Estonya
- ▶ **40**  
**Kültür**  
Mezopotamya'nın Kadim Kapısı ve  
İnsanlığın İkinci Adresi: Şırmak
- ▶ **42**  
**Araştırma**  
Sıradan İnsanların Cesareti  
Toplumsal Ahlakın Korunması
- ▶ **45**  
**Etimoloji**  
29 Harf Bir Arada

## 05 - Başyazı



## 06 - Değer

Türk Toplumunda Ailenin Önemi:  
Dünü, Bugünü ve Devamlılığı



## 08 - Aile

Evlilikte Sessiz Tehlike:  
Eş Tükenmişliği



## 10 - Toplum

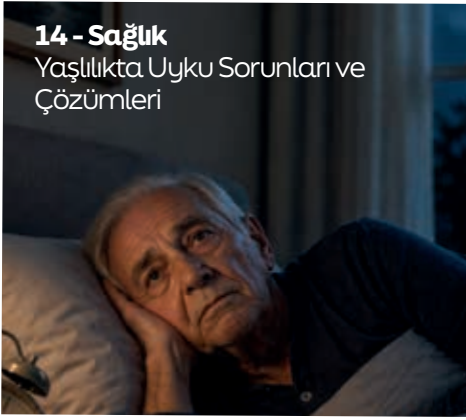
Hazdan Hiçliğe Modern  
Çağın Bağımlılık Krizi





## 12 - 19 Mayıs

Milletin Azim ve Kararlılığı ile  
Atılan İlk Adım



## 14 - Sağlık

Yaşlılıkta Uyku Sorunları ve  
Çözümleri



## 16 - Sağlıklı Yaşam

İkinci Beynin Sessiz Gücü



## 18 - Engelliler Haftası

Bugün Kalpten Kalbe  
Engelleri Aşalım

46

## Önemli Şahsiyetler

Pîrî Reis Haritalara Sığmayan  
Osmanlı Denizcisi

49

## Merhamet

Kalbin Antivirüs Programı

50

## Edebiyat

Edebiyat Kokan Şehirler

52

## Psikoloji

Başkasının Yolunda Kendin Olabilmek

54

## İletişim

Ekranlardaki  
Görünmez Tehlike

56

## Kişisel Gelişim

Süpürgeç

58

## Tarihi Cezaevleri

1916 Yılı Osmanlı Hapishaneleri  
İstatistik Cetveli

60

## Maneviyat

Faziletlerin Kaynağı Ailedir

63

## Güncel

Kültürlerin Ortak Havzasında Ana

64

## Şiir

Anne



**DEGER**



## İnsanı Yaşatan Bağlar, Güvenli Yarınlar

### Merhaba Değerli Okurlar,

Aile; insanın hayata gözlerini açtığı ilk ocak; sevgiyle, güvenle, merhametle ve aidiyet duygusuyla tanıştığı en temel yapıdır. Toplum ise bu güçlü temelin üzerine inşa edilen ortak hayat alanıdır. Ailede filizlenen hasletler zamanla toplumun karakterini, ahlakını, dayanışma kültürünü ve geleceğe bakışını şekillendirir.

Dergimizin mayıs sayısında “Aile ve Toplum” temasını ele alırken insanın en temel ihtiyaçları olan anlaşılmaya, korunmaya, itibar görmeye ve sağlıklı bağlar kurmaya dikkat çekiyoruz. Çünkü inanıyoruz ki aile bağlarının korunması ve güçlendirilmesi, huzurlu ve güvenli bir toplumun temelidir. Bu nedenle aileyi merkeze alan her türlü sosyal destek ve rehabilitasyon çalışması yalnızca bireyin değil, toplumun da güçlü ve sağlıklı bir yapıya kavuşmasına katkı sağlayacaktır.

Ailenin korunması ve güçlendirilmesi yalnızca toplumsal bir hassasiyet değil aynı zamanda anayasal ve kurumsal bir sorumluluktur. Anayasamızda “toplumun temeli” olarak kabul edilen aile, Türkiye’nin taraf olduğu uluslararası sözleşmelerde de toplumun doğal ve temel birimi olarak tanımlanmaktadır. Bu anlayış doğrultusunda, Türkiye Yüzyılı vizyonu kapsamında Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan’ın 2025 yılını “Aile Yılı” olarak ilan etmesi ve 2026-2035 dönemini “Aile ve Nüfus On Yılı” olarak belirlemesi; aile yapısının korunması, nüfusun güçlendirilmesi ve insanı merkeze alan sosyal politikaların kalıcı bir vizyonla hayata geçirilmesi bakımından son derece anlamlıdır. Çünkü güçlü aile yapısı, sağlıklı nesillerin yetişmesinin, toplumsal istikrarın ve milletimizin geleceğe güvenle yürümesinin en temel dayanaklarından biridir.

Toplumun huzuru aile kurumunun korunmasıyla doğrudan ilişkilidir. Aile içinde sevgi, saygı, sabır, anlayış ve sorumluluk duygusu güçlendikçe toplumsal hayat da sağlam bir zemine kavuşur. Bu noktada, ailenin temel direği olan annelerin rolü her zamankinden daha büyük bir önem taşımaktadır. Sevgiyle büyüyen, sabırla yol gösteren ve fedakârlıklarıyla aileyi ayakta tutan tüm anneler, toplumun geleceğinin de en güçlü teminatı-

dır. Bu vesileyle, mayıs ayının en anlamlı günlerinden biri olan Anneler Günü’nde, başta şehit annelerimiz olmak üzere tüm annelerin Anneler Günü’nü en içten dileklerle kutluyorum; sağlık, huzur ve mutluluklar diliyorum.

### Değerli Okurlar,

Ceza ve Tevkifleri Genel Müdürlüğü olarak aile bağlarının korunması, güçlendirilmesi ve sağlıklı toplumsal ilişkilerin desteklenmesi, yürüttüğümüz hizmetlerin temel bir parçasını oluşturmaktadır. Çünkü bireyin hayata tutunmasında ailesiyle kurduğu bağ, toplumla yeniden bütünleşmesinde ise kendisine sunulan destekleyici yaklaşım büyük önem taşımaktadır. İnsanı merkeze alan hizmet anlayışımız da tam olarak bu noktada; bireyin iyileşmesini, ailenin güçlenmesini ve toplumun huzurunu birlikte ele alan bütüncül bir perspektife dayanmaktadır.

### Değerli Okurlar,

Tarihin dönüm noktalarından biri olan İstanbul’un fethinin iştisamını ve milletimizin bağımsızlık yolculuğunu simgeleyen 19 Mayıs ruhunu aynı zeminde buluşturan mayıs ayı; azmin, inancın ve yeniden dirilişin en güçlü şekilde hissedildiği müstesna bir zaman dilimidir. Bu anlam yüklü ayda, geleceğimizin teminatı olan gençlerimizin güçlü bir aile yapısı içerisinde, millî ve manevî değerlerle yetişmesinin önemini bir kez daha vurgulamak gerekir. Gazi Mustafa Kemal Atatürk’ün gençliğe emanet ettiği Cumhuriyetimizin yarınlara daha güçlü taşınması; sorumluluk sahibi, bilinçli, üretken ve meziyetlerine bağlı nesillerin yetişmesiyle mümkündür. Bu yönüyle aile, yarının güçlü Türkiye’sini de inşa eden en önemli kurumdur.

Mayıs sayımızda “Aile ve Toplum” değerini ele alan dergimizin hazırlanmasında emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür ediyor; aile bağlarının güçlendiği, toplumsal dayanışmanın arttığı, insanı merkeze alan hizmet anlayışımızın daha da derinleştiği bir gelecek temenni ediyorum.



Dr. Kılıç KÖÇERİ

Öğretmen

Sincan 2 No.lu Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

# Türk Toplumunda Ailenin Önemi: Dünü, Bugünü ve Devamlılığı



Türk kültüründe ailenin merkezi bir konumda olmasının tarihsel ve sosyolojik temelleri oldukça derindir. Eski Türk topluluklarından itibaren devlet ile aile kavramları arasında kurulan benzerlik, bu kurumun ne kadar ciddiye alındığının en önemli göstergesidir. Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügati't-Türk'te belirttiği gibi, Türklerde "kut" anlayışı çerçevesinde aile, Hakan'ın tebaasına karşı sorumluluklarının temelini oluşturuyordu. Göçebe yaşam tarzının zorunlu kıldığı dayanışma, aile bağlarını güçlendirirken İslamiyet'in kabulüyle birlikte aile kurumu daha da sağlamlaşmıştır. İslam hukukunun aileye verdiği önem Osmanlı İmparatorluğu döneminde şer'îye sicillerine yansımış; aile içi ilişkiler, miras, nikâh ve boşanma gibi konular devletin en hassas düzenleme alanlarından biri olmuştur. Bu tarihsel doku cumhuriyet dönemine

aktarıldığında aile kurumu toplumsal modernleşmenin en kritik ama aynı zamanda en geleneksel direnç noktası hâline gelmiştir.

Türk toplumunda ailenin en belirgin özelliklerinden biri, geniş aile modelinden çekirdek aileye geçiş sürecine rağmen akrabalık bağlarının hâlâ çok güçlü olmasıdır. Kırsal kesimde geleneksel olarak görülen ataerkil ve çok kuşaklı aile yapısı, sanayileşme ve kentleşmeyle birlikte yerini daha bağımsız çekirdek ailelere bırakmış olsa da bu fiziksel ayrışma duygusal ve ekonomik bağların kopmasına sebep olmamıştır. Bu nedenle Türkiye'nin modernleşme sürecinde aile, geleneksel çevrenin değerlerini muhafaza eden en önemli mecra olmuştur. Günümüzde büyük şehirlerde yaşayan bireyler bile bayramlarda köyüne veya ailesinin yanına dönmekte, ekonomik sıkıntılarında

“

**Ailenin bu denli güçlü olmasının altında yatan en önemli faktörlerden biri de üstlendiği çok yönlü sosyal işlevlerdir. Batı toplumlarında devlet veya sivil toplum kuruluşları tarafından karşılanan birçok ihtiyaç Türk toplumunda hâlâ aile mekanizmasıyla çözülmektedir.**

akrabalarından destek görmekte ve önemli kararlarında aile büyüklerinin fikrini almaktadır. Bu durum Türk aile yapısının ne derece dayanıklı ve uyumlu bir mekanizmaya sahip olduğunu göstermektedir.

Ailenin bu denli güçlü olmasının altında yatan en önemli faktörlerden biri de üstlendiği çok yönlü sosyal işlevlerdir. Batı toplumlarında devlet veya sivil toplum kuruluşları tarafından karşılanan birçok ihtiyaç, Türk toplumunda hâlâ aile mekanizmasıyla çözülmektedir. Yaşlı bakımı bu durumun en çarpıcı örneğidir. Batı Avrupa ülkelerinde yaşlı nüfusun büyük bir kısmı huzurevlerinde kalırken Türkiye’de yaşlı bakımı hâlâ birincil derecede aile kurumunun sorumluluğundadır. TÜİK’in 2021 yılı verilerine göre, 65 yaş ve üzeri bireylerin yalnızca %2,6’sı huzurevi veya bakım evlerinde kalmaktadır. Bu istatistik aile bağlarının somut bir göstergesi olarak karşımızda durmaktadır. Benzer şekilde çocukların eğitimi, gençlerin iş bulması, evlilik masrafları gibi konularda da aile dayanışması devreye girmekte böylece bireylerin yaşam yolculuğunda yalnız hissetmemeleri sağlanmaktadır.

Aile ekonomik bir dayanışma ağı olmasının yanı sıra Türk toplumunda bireyin kimlik inşasının da temel yapı taşıdır. “Nerelisin?” sorusuna verilen cevap çoğu zaman kişinin memleketini, ailesinin kökenini ve hatta sosyal statüsünü içeren karmaşık bir tanımlamadır. Bu durum bireyin kendini tanımlarken ailesini referans

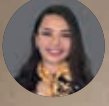
almasından kaynaklanır. Sosyolog Émile Durkheim’in “kolektif bilinç” kavramıyla açıklanabilecek bu durumda aile, bireyin içinde yaşadığı topluma ait değerleri, normları ve ahlak anlayışını içselleştirdiği ilkökul konumundadır. Bir çocuk saygı, sadakat, yardımlaşma ve vatanseverlik gibi temel değerleri önce aile ortamında öğrenir. Özellikle son yıllarda yapılan araştırmalar, güçlü aile bağlarına sahip gençlerin, riskli davranışlardan (madde bağımlılığı, şiddet vb.) uzak durma oranının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular ailenin sadece duygusal değil toplumsal bir kontrol mekanizması olarak da ne kadar hayati olduğunu göstermektedir.

Türk aile yapısı tüm bu güçlü yönlerine rağmen modernleşme, küreselleşme ve dijitalleşme süreçlerinden derin bir şekilde etkilenmektedir. Yine de tüm bu değişimlere rağmen Türk toplumunda ailenin özüne dair bir zayıflamadan bahsetmek zordur. Değişen şey ailenin formu ve iç dinamikleri olsa da aileye atfedilen değer ve ailenin sunduğu güvenli liman anlayışı değişmemiştir. Pandemi süreci bu gerçeği bir kez daha gözler önüne sermiştir. COVID-19 salgını sırasında dünyanın dört bir yanında insanlar karantinaya çekilirken Türkiye’de aile bağlarının gücü, dayanışmanın en kritik araçlarından biri olmuştur. Uzaktaki aile bireylerine yemek gönderilmesi, yaşlıların ziyaret edilmesi ve onlara maddi manevi destek sağlanması aile kurumunun kriz anlarındaki belirleyici rolünü

kanıtlamıştır. Bu süreç aynı zamanda dijital teknolojilerin aile bağlarını canlı tutmada ne kadar etkili kullanılabileceğini de göstermiş, uzaktaki akrabalarla video konferans yoluyla kurulan bağlar, geleneksel dayanışma biçimlerine yeni bir boyut kazandırmıştır.

Sonuç olarak, Türk toplumunda aile; tarihsel sürekliliği, kültürel derinliği ve toplumsal işlevselliğiyle her zaman temel bir kurum olarak varlığını sürdürmüştür. Göçebelikten yerleşik hayata, imparatorluktan ulus devlete, tarım toplumundan dijital çağa uzanan bu uzun yolculukta aile, değişen koşullara uyum sağlarken özünde taşıdığı sevgi, saygı, dayanışma ve aidiyet gibi değerleri koruma başarısını da göstermiştir. Günümüzde ailenin karşı karşıya olduğu boşanma, iletişimsizlik, kuşak çatışması gibi sorunlar inkâr edilemez olsa da bu sorunlar aile kurumunun önemini azaltmamakta aksine onu daha sağlam temeller üzerine inşa etme ihtiyacını gündeme getirmektedir. Devlet politikalarının aile kurumunu destekleyici nitelikte olması, sivil toplum kuruluşlarının aile eğitimine yönelik çalışmaları ve bireylerin bilinçli ebeveynlik yaklaşımları, bu kadim kurumun geleceğe daha güçlü taşınmasında kilit rol oynayacaktır. Unutulmamalıdır ki güçlü bir toplum güçlü ailelerden oluşur. Sağlam bir gelecek ise ancak aile ocağında yeşeren değerlerle mümkündür. Tıpkı bir çınar ağacı kökleriyle toprağa nasıl sıkı sıkıya bağlıysa Türk toplumunun geleceği de aile köklerinin derinliği ve sağlamlığı ölçüsünde yükselecektir.





**Özlem YILDIRIM**

Sosyal Çalışmacı

Kırşehir 2 No.lu Açık Ceza İnfaz Kurumu

# Evlilikte Sessiz Tehlike: Eş Tükenmişliği



Günümüz dünyasında hayat hiç olmadığı kadar hızlı akıyor. İş, sorumluluklar, ekonomik kaygılar, sosyal beklentiler derken çoğu insan günün sonunda kendine bile zor vakit ayırıyor. Hâl böyle olunca en önemli ilişkilerimizden biri olan evlilik de bu yoğunluktan payını alıyor. İşte tam da bu noktada karşımıza çok önemli ama çoğu zaman fark edilmeyen bir kavram çıkıyor: Eş tükenmişliği.

## Peki nedir bu eş tükenmişliği?

Basitçe söylemek gerekirse evlilik içinde zamanla biriken stres, hayal kırıklıkları ve karşılanmayan beklentilerin kişiyi hem duygusal hem zihinsel hem de fiziksel olarak yormasıdır. Amerikalı Psikolog

Freudenberger 1974 yılında tükenmişliği; düşük başarı, duyarsızlaşma ve iş ilgisinin azalması semptomlarının eşlik ettiği fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk olarak tanımlamıştır. Yani kişi sadece “yoruldum” demez içten içe ilişkiye karşı enerjisini, umudunu ve isteğini kaybetmeye başlar.

Eskiden insanlar daha çok geniş aile içinde yaşar, sorumluluklar paylaşıldı. Çocuk bakımından ev işlerine kadar pek çok şey birlikte yürütülürdü. Günümüzde ise çekirdek aile yapısı yaygınlaştı. Anne ve baba çoğu zaman her şeyi tek başına üstlenmek zorunda kalıyor.

Örneğin, eskiden çocuklar daha çok aile büyükleriyle büyürken

bugün kreşler ve okullar bu rolü üstlenmiş durumda. Aynı şekilde iş hayatı da değişti. İnsanlar artık daha yoğun daha stresli ve daha rekabetçi ortamlarda çalışıyor.

Tüm bu değişimler evliliğe de yansıyor. Çünkü insan işte yaşadığı stresi eve getiriyor. Ve çoğu zaman fark etmeden bu yükü eşine de aktarıyor.

## Tükenmişlik Nasıl Başlar?

Eş tükenmişliği genelde bir anda ortaya çıkmaz. Küçük küçük birikir.

Başlangıçta herkes evliliğe büyük umutlarla girer. “Beni anlayacak,” “Beni tamamlayacak,” “Beni mutlu edecek.” gibi beklentiler oldukça

yüksektir. Ancak zamanla hayatın gerçekleri devreye girer. İş stresi, maddi sıkıntılar, sorumluluklar derken bu beklentilerin bir kısmı karşılanamaz.

### İşte tam bu noktada hayal kırıklığı başlar.

Aslında çoğu insan farkında olmadan eşinden sadece bugünkü ihtiyaçlarını değil geçmişte eksik kalan duygularını da tamamlamasını bekler. Çocuklukta görülmeyen ilgi, hissedilmeyen değer ya da eksik kalan sevgi... Bunların hepsi evlilikte telafi edilmeye çalışılır.

Bu beklentiler karşılanmadığında kişi şunu düşünmeye başlar: “Demek ki yanlış insanla evlendim.” oysa sorun çoğu zaman sadece eş değil beklentilerin gerçekçi olmasındır.

### Eş tükenmişliği üç şekilde kendini gösterir:

#### 1. Fiziksel Yorgunluk

Kişi sürekli yorgun hisseder. Ne kadar dinlense de geçmeyen bir halsizlik vardır.

Uyku düzeni bozulur. Gece uyuyamaz, uyusa bile dinlenmiş kalkmaz.

Baş ağrıları, mide sorunları, sık hastalanma gibi problemler ortaya çıkabilir.

#### 2. Duygusal Yorgunluk

Kişi kendini boşlukta hisseder. Eskiden keyif aldığı şeyler artık anlamsız gelir. Eşine karşı öfke, kırgınlık ve hayal kırıklığı artar. “Hiçbir şey düzelmeyecek.” düşüncesi hâkim olur.

#### 3. Zihinsel Yorgunluk

Eşine karşı bakış açısı değişir. Eskiden hoş gelen davranışlar artık rahatsız etmeye başlar.

Örneğin, eşinin konuşma tarzı, yemek yeme şekli ya da küçük alışkanlıkları bile göze batmaya

başlar. Kişi sürekli eşinin olumsuz yönlerine odaklanır.

### En Önemli Nokta: Tükenmişlik Bulaşıcıdır

Belki de en kritik noktalardan biri şudur: Eş tükenmişliği tek taraflı kalmaz.

Eğer eşlerden biri tükenmişlik yaşıyorsa bu durum zamanla diğerine de geçer. Yani bir tarafın enerjisi düştüğünde diğer taraf da bundan etkilenir. Böylece ilişki içinde bir kısır döngü oluşur.

Aynı şekilde iş hayatındaki tükenmişlik de evliliğe yansır. İşte yorulan, değersiz hisseden bir kişi bunu eve taşır ve farkında olmadan eşine yansıtır.

### Araştırmalara göre eş tükenmişliği genelde iki şeyin birleşimiyle ortaya çıkar:

- Gerçek dışı beklentiler.
- Hayatın getirdiği zorlayıcı değişimler.

Yani bir yanda “mükemmel ilişki” hayali, diğer yanda gerçek hayatın zorlukları çarpıştığında kişi kendini tükenmiş hissediyor.

### Peki Çiftler Ne Yapmalı?

İlk adım fark etmek.

Eğer bir ilişkide sürekli yorgunluk, isteksizlik, tahammülsüzlük ve umutsuzluk varsa bu sadece “geçici bir dönem” olmayabilir. Bu bir tükenmişlik sinyali olabilir.

Şunu kabul etmek önemlidir: Hiçbir ilişki kusursuz değildir. Hiçbir eş tüm eksikleri tamamlayamaz. Evlilik, iki kişinin birbirini iyileştirmesinden çok birlikte büyümeyi öğrenmesidir.

Eş tükenmişliği, günümüz ilişkilerinde oldukça yaygın ama çoğu zaman adı konulmayan bir durumdur. Oysa erken fark edildiğinde bu sorun çözülebilir.

Çünkü mesele sadece “eş seçimi” değildir. Beklentiler, yaşam koşulları ve iletişim biçimidir.

### Sağlıklı Bir Evlilik İçin

Hayatta her şey gibi mutluluğu da elde etmek için çaba gereklidir. Mutluluk, insanların birbirleriyle sağlıklı ve doyurucu bir şekilde etkileşim hâlinde olduklarında ulaştıkları bir durumdur. Stresli bir karı koca ilişkisi, ailenin her bir bireyine doğrudan stres olarak etki yapmaktadır. Eşlerin sahip oldukları iletişim yetenekleri, birbirleriyle anlaşmaları, birbirlerine karşı sevgi ve muhabbet içeren tavırlar sergilemeleri, çocuklarının ruh sağlığını koruyabilmeleri için en güçlü anahtardır. Herkes hayatta zaman zaman zorluklarla karşılaşır. Bu zorluklar karşısında öfke, gerginlik, çaresizlik, güvensizlik gibi olumsuz duygulara kapılabilir. Bütün bunlar ne kadar sıkıntı verici gözükse de aslında zorluklar ve stres karşısında gösterilen normal tepkilerdir. Önemli olan bu duyguların farkında olmak, neden böyle davrandığını veya hissettiğini anlayabilmek ve tüm bunları olumluya çevirebilmek için çaba göstermektir. Evliliklerde eşler arasındaki iletişimi etkili kılan unsur, eşlerin birbirlerinin düşüncelerini, fikirlerini, duygularını dikkate almalarıdır. Sağlıklı bir iletişime sahip çiftler birbirlerine güven duyarlar ve fikirlerini yargılanmaktan korkmaksızın ifade ederler.

### Unutmayalım:

Bir ilişkiyi ayakta tutan şey kusursuzluk değil anlayış ve farkındalıktır.

**Kaynak:**Ankaraeğitimsertifika.com  
<https://aep.aile.gov.tr/media/yrnlmfr/04-e%C3%B6e-ilet%C5%9Fim.pdf>



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

# HAZDAN HİCLİĞE modern çağın bağımlılık krizi

21. yüzyılın en karmaşık ve yıkıcı toplumsal sorunlarından biri olan bağımlılık sadece bireyin sağlığını değil toplumsal yapının temel taşlarını da tehdit eden bir salgın hâline gelmiştir. Geleneksel olarak madde kullanımıyla sınırlı görülen bu kavram günümüzde teknolojinin ve tüketim kültürünün etkisiyle kumar, dijital oyunlar ve sosyal medya gibi davranışsal boyutlara dönüşmüştür. Beyinde dopamin sistemini ele geçiren bu hastalık ilk kullanımlarda zevk verirken zamanla “normal” olduğu hissini ortaya çıkarmaktadır. Sigara, alkol, uyuşturucu maddeler, kumar, internet ve sosyal medya... Bu liste her geçen yıl genişlemekte ve hayatımızın merkezine sızmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre her yıl yaklaşık 2,6 milyon ölüm alkol tüketimine, 0,6 milyon ölüm ise uyuşturucu kullanımına bağlı olarak gerçekleşmektedir. Kü-

resel ölçekte meseleye bakıldığında 15-64 yaş arası yaklaşık 316 milyon kişinin en az bir kez uyuşturucu kullandığı ve 39,5 milyon kişinin madde kullanımı nedeniyle çeşitli sağlık ve bağımlılık sorunları yaşadığı anlaşılmaktadır. Ülkemizdeki durum daha da endişe verici bir seviyeye doğru ilerlemektedir.

Yeşilay'ın güncel raporlarına göre yaklaşık 18-19 milyon sigara kullanıcısı, 6-7 milyon alkol bağımlısı ve 7 milyon civarında madde bağımlısı olduğu tahmin edilmektedir. Son dönemin en tehlikeli trendlerinden biri olan kumar bağımlılığı ise pandemi sonrası patlama yapmıştır. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerine 2025 yılında kumar nedeniyle 5.748 başvuru yapılmış ve bu sayı alkol ile uyuşturucu başvurularının toplamını aşmıştır. Yaşadığımız yüzyılın bir “ekran” uygarlığı olarak

“

**Bağımlılığın maliyeti sadece sağlık harcamalarıyla sınırlı değildir. İş gücü kaybı, aile içi şiddet, boşanma oranlarındaki artış ve suç oranlarındaki yükseliş buz dağının görünmeyen kısmıdır.**



anılmaya sebebiyet veren dijital bağımlılıktaki tehlike de en az diğerleri kadar tehlikelidir. Nitekim gençlerin %70'inin günde 3 saatten fazla sosyal medyada zaman geçirdiğini birçok araştırma ortaya koymaktadır.

Bağımlılığın maliyeti sadece sağlık harcamalarıyla sınırlı değildir. İş gücü kaybı, aile içi şiddet, boşanma oranlarındaki artış ve suç oranlarındaki yükseliş buz dağının görünmeyen kısmıdır. Türkiye'de bağımlılıkların yıllık maliyetinin 78 milyar doları aşması kalkınma hedeflerinin önünde ciddi bir engeldir. Birey, bağımlılığı uğruna sahip olduğu maddi kaynakları tüketirken aynı zamanda toplumsal güven ilişkilerini de zedelemektedir. Bağımlılık 'bir aile hastalığıdır.' Kullanıcı tek başına acı çekmez; eşi, çocukları ve ebeveynleri de bu yıkımdan nasibini alır. Güven duygusunun kaybolduğu bir evde yetişen çocuklar ilerleyen yaşlarda bağımlılığa daha yatkın hâle gelmekte böylece bu karanlık döngü nesiller boyu devam etmektedir.

Bağımlılığın tedavisinde 'tek tip' bir çözümden bahsetmek imkânsızdır. Başarılı bir iyileşme süreci tedavi süreçlerinin eksiksiz uygulanmasına bağlıdır. Arınma süreci, tedavinin ilk ve en zorlu adımındır.

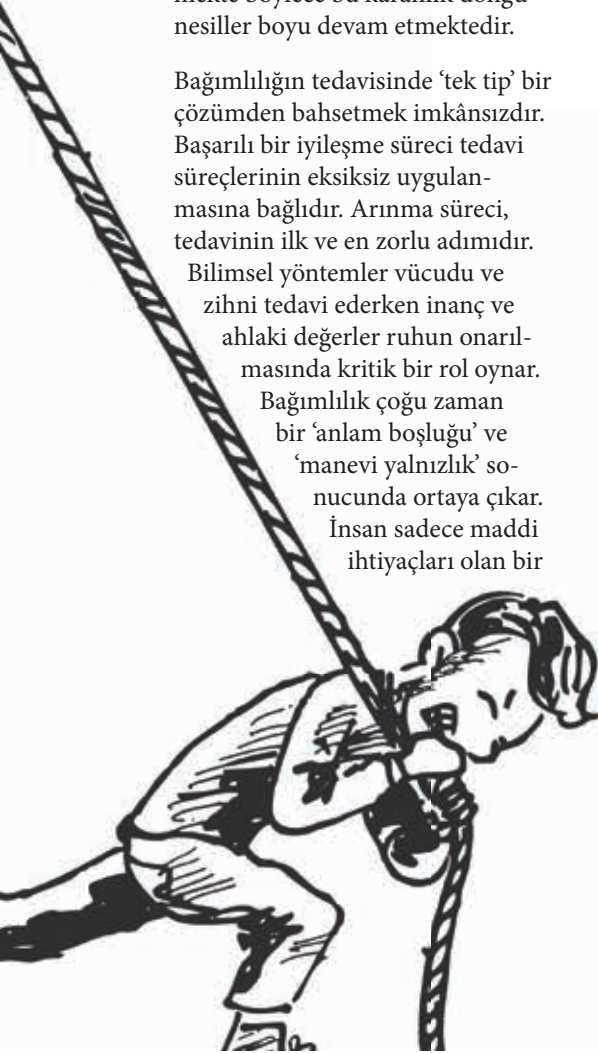
Bilimsel yöntemler vücudu ve zihni tedavi ederken inanç ve ahlaki değerler ruhun onarılmasında kritik bir rol oynar.

Bağımlılık çoğu zaman bir 'anlam boşluğu' ve 'manevi yalnızlık' sonucunda ortaya çıkar. İnsan sadece maddi ihtiyaçları olan bir

varlık değildir. İnanç, bireye varoluş amacını hatırlatarak onu geçici heveslerin esiri olmaktan kurtarır. Kişi, kendisinden daha yüce bir güce sığındığında kontrol edemediği arzuları karşısında manevi bir kale inşa eder. Teslimiyet bu noktada bir zayıflık değil kişinin kendi sınırlılıklarını kabul ederek sonsuz bir kaynaktan güç almasıdır. İyileşme süreci özünde bir irade ve ahlâk eğitimidir. Manevi disiplinler bireye 'hayır' diyebilme yetisini yeniden kazandırır. Sabır ve tevekkül, kriz anlarında bireyi ayakta tutan iki ana kolon gibidir. Bir ayete odaklanmak bireyin içindeki karanlığı aydınlatılmaktadır: "...Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin..." bu tür ayetler en ağır pişmanlıkların yaşandığı anlarda bile tövbe kapısının açık olduğunu ve insanın her an yeni bir sayfa açabileceğini müjdelemektedir. Hz. Muhammed (sav)'in hayatındaki kararlılık ve zorluklara karşı dik duruşu bağımlılıkla mücadele eden bir birey için en somut rehberdir. Ahlâk yapısı güçlenen bir

birey sadece maddeden değil her türlü kötü alışkanlıktan korunma refleksi geliştirir.

Sonuç itibarıyla bağımlılık yenilmez bir canavar değil bilim ve manevi-yatın el ele vermesiyle aşılabilecek bir hastalıktır. İlaçlar bedeni ayağa kaldırırken inanç ve ahlâk ruhu özgürleştirir. Toplum olarak bu mücadelede üzerimize düşen görev bağımlı bireyleri dışlamak değil onları sevgi, anlayış ve profesyonel destekle kucaklamaktır. Unutulmamalıdır ki ruhun aç kaldığı bir dünyada bedeni doyurmak mümkün değildir. Manevi bir vizyon ve bilimsel bir disiplinle örülmüş bir yaşam bağımlılık zincirlerini kırmanın yegâne yoludur. Özgürlük mümkündür ve umut her zaman vardır.





Samet YURTTAŞ

Öğretmen

Edirne F Tipi Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



# MİLLETİN AZİM VE KARARLILIĞI İLE ATILAN İLK ADIM

19 Mayıs 1919 tarihinde Mustafa Kemal Atatürk, Samsun'a ayak basarak Milli Mücadele'nin ilk adımını atmıştır. Mustafa Kemal'in Samsun'a ayak basması bir şehir ziyareti değil bir ulusun kurtuluş meşalesini yakmasıdır. Türk milletinin Anadolu'nun işgali karşısındaki kahramanlıkları çok zor şartlar altında göstereceği mücadeleleri ve en nihayetinde düşman işgalinden kurtuluşla bitecek olan bir zaferin başlangıcıdır. Mustafa Kemal'in atmış olduğu ilk adım bütün bir milletin tek bir vücut hâlinde atmış olduğu güçlü ve yıkılmaz bir adımdır. Tarihteki bütün zaferler kitleleri harekete geçirecek ilk adımın atılmasıyla başlar. Mustafa Kemal'in Samsun'a çıkmasıyla atmış olduğu adım da bizi zafere götüren adım olmuştur. 19 Mayıs sadece bir ulusun kurtuluşu değil işgal altında olan, sömürülen mazlum milletlerin de ilham kaynağıdır. Bu nedenle Mustafa Kemal'in Samsun'a çıkışı olan 19 Mayıs 1919 tarihi 1938 yılında Gençlik ve Spor Bayramı olarak kabul edilmiştir. Günümüzde de "19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı" olarak ülkemizde coşkuyla kutlanmaktadır.

### Mustafa Kemal'in Samsun'a Çıkışı

21 Nisan 1919 tarihinde İngiliz Amiral Calthorpe tarafından Osmanlı Devleti'ne Karadeniz'deki çetelerle ilgili bir nota verilmiş ve bu nota Türk kurtuluş mücadelesinin adeta önünü açmıştır. Bu olay Mustafa Kemal'in ordu müfettişliği görevine getirilerek Samsun'a çıkmasına ve Milli Mücadele'yi başlatmasına vesile olmuştur. Bu sayede bağımsızlığın ve cumhuriyete giden yolun önü açılmıştır. Memleketin işgal edilmesi, Osmanlı Devleti'nin memleketi savunacak gücünün bulunmaması, halkın elinde bulunan silahların toplatılması, ekonomik zorluklar gibi olumsuzluklara rağmen Mustafa Kemal'in yurdun düşman işgalinden milletin azim ve kararlılığı ile kurtarılacağına olan inancı tamdı. Yapılması gereken halkın kurtuluş mücadelesi için mitingler yoluyla bilinçlendirilmesi, azınlıkların kışkırtmalarına karşı sağduyulu hareket edilmesi ve taviz verilmeden bütün yurdun düşman işgalinden kurtarılması düşüncesinin halka aşılmasıydı. Mustafa Kemal de bu amaçla yola çıkmıştı. Yurdun düşman işgalinden kurtarılması için gerekli olan reçeteyi çok iyi biliyordu. İleri görüşlülüğü, hızlı karar alabilmesi, iyi bir lider olması ve askeri dehası da buna eklenince kurtuluş mücadelesinin Başkomutanı oldu.

### "Türk Milletine Güvenerek Yola Çıktım"

Mustafa Kemal Paşa'nın Anadolu'da başlattığı hareket başlangıçta önemsenmemiş ancak Sivas Kongresi'nden sonra İngiliz basınında Millî Mücadele aleyhtarı yazıların yazıldığı ve Mustafa Kemal Paşa'nın asi bir general olarak gösterildiği anlaşılmaktadır. Ancak Sivas Kongresi'nden önce 6 Haziran 1919'da Karadeniz'deki İngiliz Deniz Kuvvetleri Komutanı General Milne, Ordu Müfettişi Mustafa Kemal'in faaliyetleri hakkında Osmanlı Savaş Bakanlığına şikâyetle bulunarak

onun geri çağrılmasını istemiştir. Savaş Bakanlığı tarafından bu isteğe uyularak Mustafa Kemal'in en kısa zamanda İstanbul'a dönmesi emredilir. Fakat Mustafa Kemal, azledildiğine dair telgrafı almadan müfettişlik görevinden ve ordudan istifa ettiğini bildirir. Artık o sade bir vatandaşdır. Birlikte yürüyeceği milletini çok iyi tanımaktadır. Mustafa Kemal daha sonra bu durumu şu sözleriyle ifade eder: "Ben 1919 senesi mayıs ayı içinde Samsun'a çıktığım gün elimde hiçbir kuvvet yoktu. Yalnız büyük Türk milletinin asaletinden doğan ve benim vicdanımı dolduran yüksek ve manevî bir kuvvet vardı. İşte ben bu ulusal kuvvete, bu Türk milletine güvenerek yola çıktım."

Kısa bir süre sonra her taraftan sevgi ve bağlılık mesajları geldi. Kâzım Karabekir Paşa bizzat yanına gelerek "Üniformanızı çıkarsanız da mukaddesatım üzerine söz veriyorum ki size üstüm olduğunuz zamandan daha bağlı kalacağım paşam." der.

Mustafa Kemal Paşa'nın Temmuz 1919'da istifa ettikten bir buçuk ay gibi kısa bir süre içerisinde yaptığı faaliyetler, verdiği mesajlar başta İngilizler olmak üzere istilâci devletlerin bütün hesaplarını bozacak nitelikteydi. Havza'dan Amasya'ya geçen

Mustafa Kemal, görevi dışında ülkenin değişik yerlerinde cereyan eden olaylarla ilgilenmeye, bildiriler yayımlamaya, yazışmalar yapmaya başlamıştır. 21-22 Haziran 1919'da yayımlanan Amasya Tamiminde; "Vatanın bütünlüğü, milletin istiklâli tehlikededir." denilerek alarm işareti verilmekte, İstanbul Hükümeti'nin içinde bulunduğu durum açıkça

ortaya konmakta ve bu tablonun milletimizi adeta yok sayılmış bir hâlde gösterdiği vurgulanmaktadır. "Milletin istiklâlini yine milletin azim ve kararı kurtaracaktır." parolası ile millî egemenliğe ve millî bağımsızlığa yer veren bu ilke daha sonraki tarihî gelişmelerle Türk devleti için bir temel dayanak olacaktır. Tamim, bütün ülkeyi içine alacak bir kuruluşu öngörmekte ve bu amaçla bir kongrenin toplanmasını önermekteydi. Yeni bir millî devletin kurulması fikri ise ilk defa Erzurum Kongresi'nde kabul edilip Sivas Kongresi'nde onaylanmıştır. Yukarıda bahsedilen yurdun düşman işgalinden kurtarılması süreçlerinin ilk adımı Mustafa Kemal'in 19 Mayıs 1919 tarihinde Samsun'a çıkışı olmuştur. Bu nedenle 19 Mayıs 1919 tarihi ülkemiz ve milletimiz açısından yeni bir doğuştur. Zafere giden yolun başlangıcıdır. Tekrar o günleri yaşamamak adına 19 Mayıs'ın önemini hafızamızda taze tutarak gelecek kuşaklara aktarmanın bilincinde olmalıyız.

**Kaynaklar**  
1.Özüçetin Y. (2004)  
2.Sevdi S. (2019)





Simge Sirilay Oktay  
Sağlık Memuru  
Maltepe 2 No.lu Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

# Yaşlılıkta Uyku Sorunları ve Çözümleri



Yaş almak, hayatın doğal ve değerli bir sürecidir. Ancak bu süreçte vücudumuzda meydana gelen değişimler günlük yaşam alışkanlıklarımızı da etkileyebilir. Bu değişimlerin en önemlilerinden biri de uyku düzenidir. Birçok yaşlı birey gece sık uyanma, sabaha karşı erken kalkma ya da uzun süre uykuya dalamama gibi sorunlarla karşı karşıya kalır. Oysa kaliteli bir uyku, hem bedensel hem de zihinsel sağlığın korunmasında büyük rol oynar.

## Uyku Düzeni Neden Değişir?

Yaş ilerledikçe vücudun biyolojik ritmi değişir. Bu durum gece uykusunun daha hafif hâle gelmesine ve daha kolay bölünmesine neden olur. Ayrıca melatonin hormonu-

### DAHA İYİ BİR UYKU İÇİN

Günlük yaşamda uygulanabilecek  
**BASİT AMA ETKİLİ YÖNTEMLER**

- 1 DÜZENLİ BİR RUTİN OLUŞTURUN**  
Her gün aynı saatlerde yatıp kalkmak, vücudun iç saatini dengeler.
- 2 GÜN İÇİNDE AKTİF KALIN**  
Kısa yürüyüşler ve hafif egzersizler, gece daha rahat uymayı sağlar.
- 3 GÜNEŞ IŞIĞINDAN FAYDALANIN**  
Sabah saatlerinde gün ışığı almak biyolojik saati düzenler.
- 4 BESLENMEYE DİKKAT EDİN**  
Akşam saatlerinde ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- 5 KAFEİN VE ŞEKERİ SINIRLAYIN**  
Özellikle akşam saatlerinde çay ve kahve tüketimi azaltılmalıdır.
- 6 UYKU ORTAMINI İYİLEŞTİRİN**  
Sessiz, karanlık ve serin bir oda kaliteli uyku sağlar.

nun salgılanmasındaki azalma da uykuya dalmayı zorlaştırabilir.

Bunun yanı sıra şu etkenler de uyku kalitesini düşürebilir:

- Kronik ağrılar ve fiziksel rahatsızlıklar,
- Sık idrara çıkma ihtiyacı,
- Gün içinde uzun süre uyuma alışkanlığı,
- Yalnızlık, kaygı ve geçmişe dair düşünceler.

Özellikle uykusuzluk (insomnia), yaşlı bireylerde yaygın görülür ve tedavi edilmediğinde yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebilir.

#### Uyku Kalitesini Artırmanın Yolları

Uyku sadece bedensel bir ihtiyaç değil aynı zamanda zihinsel bir dinlenme sürecidir. Gün içinde yaşanan stres ve kaygı gece uykusunu doğrudan etkileyebilir.

#### Yatmadan önce yapılabilecek bazı rahatlatıcı aktiviteler:

- Ilık bir duş almak.
- Kitap okumak.
- Hafif müzik dinlemek.
- Nefes egzersizleri yapmak.

#### Kolay Uykuya Dalmak İçin Nefes Egzersizi

Uykuya dalmakta zorlanan kişiler için basit bir nefes egzersizi oldukça etkili olabilir. Bu yöntem zihni sakinleştirir ve vücudu uykuya hazırlar. En bilinen tekniklerden biri 4-7-8 nefes egzersizidir.

#### Nasıl Yapılır?

1. Burnunuzdan 4 saniye boyunca derin bir nefes alın.
2. Aldığınız nefesi 7 saniye boyunca tutun.

3. Ardından ağzınızdan yavaşça 8 saniyede nefesinizi verin.

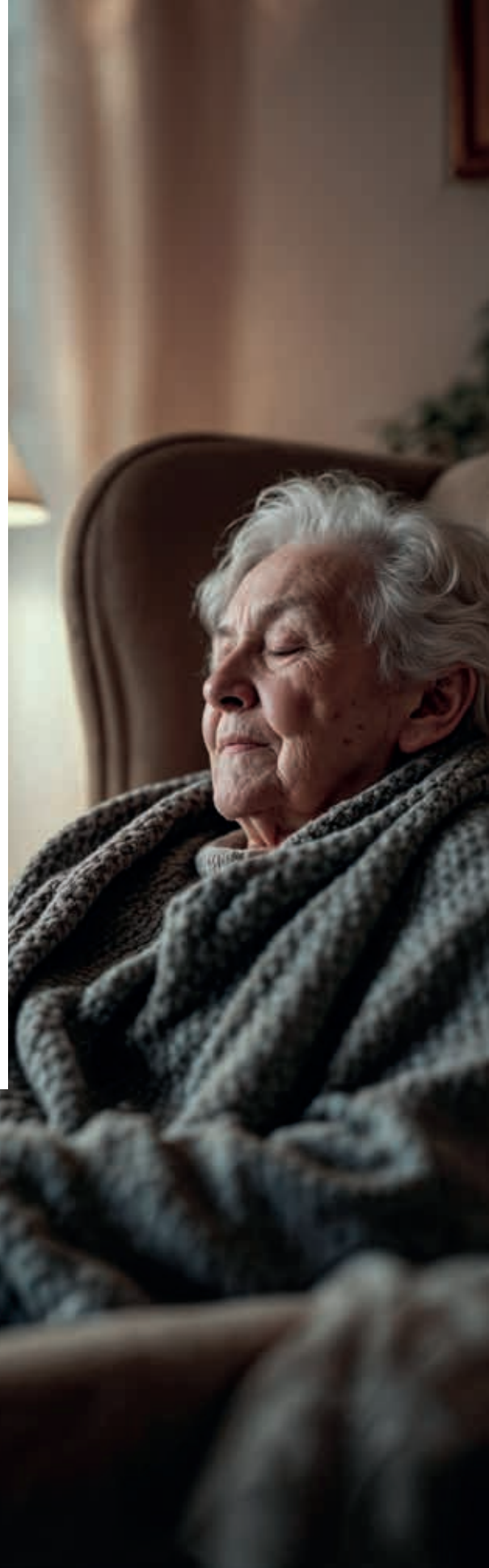
Bu döngüyü birkaç kez tekrarlamak bile rahatlama sağlar. Bu egzersiz kalp atışını yavaşlatır, kasları gevşetir ve zihni sakinleştirir. Düzenli uygulandığında özellikle uykusuzluk yaşayan kişilerde uykuya geçişi kolaylaştırır. Egzersizi yaparken kendinizi zorlamadan, rahat bir pozisyonda uygulayın. Gerekirse kısa aralar verin.

#### Hangi Durumlarda Dikkatli Olunmalı?

Bazı uyku sorunları altta yatan başka bir sağlık problemine işaret edebilir. Özellikle;

- Gece sık uyanma,
- Sabah yorgunluk,
- Gün içinde aşırı uyku hâli,
- Horlama ve nefes durması gibi belirtiler varsa, bu durum uyku apnesi gibi daha ciddi rahatsızlıkların habercisi olabilir. Kaliteli uyku bağışıklık sistemini güçlendirir, hafızayı destekler ve ruh halini dengeler. Yetersiz uyku ise hem fiziksel hem de zihinsel sorunlara yol açabilir.

Yaşlılıkta uyku sorunları yaygın olsa da çözümsüz değildir. Doğru alışkanlıklar ve basit egzersizlerle daha kaliteli bir uyku mümkündür. Unutmayın, iyi bir uyku sağlıklı ve huzurlu bir yaşamın temelidir.





**Ezgi KAYIKCI**

Psikolog

Kavak S Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



# İKİNCİ BEYNİN SESSİZ GÜCÜ

## Bağırsak mı beyin mi? Belirleyici olan kim?

Sinir bilimcilerin evrende bilinen en gizemli nesne olarak yorumladığı beyinden sonra yapılan araştırmalar neticesinde gizemli bir organ daha ön plana çıkmaktadır. 80 milyar sinir hücresinin bir araya gelerek oluştuğu beyin rakibi 40 trilyon hücrenin bir araya gelmesiyle oluşan bağırsaklardır. Bağırsak dediğimiz organ oldukça uzun ve kıvrımlı, tüpe benzeyen yapısıyla mideden hemen sonra başlar. Peki, bağırsak ve beyin ilişkisi nereden gelmektedir?

Bu zamana kadar beyin bağırsak üzerindeki etkileri araştırılmış ancak son dönemlerde bağırsağın beyin üzerinde çok daha etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar beynimiz ve bağırsaklarımız arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlardan birincisi beyin ile bağırsak arasında doğrudan bağlantı kurulmasını sağlayan özel sinirlerdir. İkincisi ise bağırsakta salgılanan hormonların kan dolaşımı yoluyla beyne ulaşmasıdır. Bu iki yönlü ilişki sayesinde bağırsakta olan bir hareketlenme beyin doğrudan etkileme gücüne sahiptir. Hâliyle bu durumda bağırsaklarımızda yaşayan minik canlılar yani mikroplar bizim için bir anda önemli bir hâle gelmektedir. Mikroplar kelimesini duyduğumuzda ak-

lımızda hemen kötü şeyler canlanır ancak tüm mikroplar kötü değildir. Aksine çoğu mikrop vücudumuz için gereklidir. Bu mikroplar vücudumuzda birçok yerde bulunur; elimizde, yüzümüzde, derimizin üzerinde, ağızımızın içerisinde en çok da bağırsaklarımızda. Bağırsaklarımız vücudumuzdaki tüm mikropların %95'ini kendi içerisinde barındırır. Önemi de buradan gelmektedir.

### **Yeme Tercihlerimizin Görünmeyen Sebebi**

“Bazı yiyecekleri neden canımız ister? Neden bazı yiyecekleri daha çok severken bazı yiyecekleri o kadar da tercih etmeyiz?” gibi soruların cevabı bazı yiyeceklerin yenilmesinden sonra bağırsaklar tarafından beyinde bulunan tat merkezine sinyaller gönderilerek mutluluk hormonunun salgılanmasıdır. Örneğin, yediğiniz baklava sizi mutlu ederken brokoli size aynı hissi vermez. Yani bağırsaklarımız beyne sinyaller göndererek yemek yeme düzenimizi belirler. Bağırsaklarımızdaki mikroplar yani bakteri grupları hangi enerjiye ihtiyaç duyuyorsa sizi o besin kaynağına yönlendirebilir. Yıllardır ekme yediğiniz için bağırsaklarımızda oldukça güçlenen bakteri grubu ısrarla sizi ekme yemeye yönlendirebilir. Mesela, bağırsak-

lardaki canlıların hoşuna gitmeyen bir diyetle başladınız. Beyne giden sinyaller bizlere bırakmaya çalıştığımız yemekleri yeniden yedirebilir. Canımız hamburger çektiğinde bu bizim isteğimiz değil de bağırsaklardaki minik canlıların isteği olabilir. Bu durum bize şunu gösteriyor, bağırsaklarımız beynimiz üzerinde oldukça kuvvetli bir etkiye sahiptir.

Beyin üzerinde bu kadar fazla etkiye sahip olan bağırsakların ruh hâlimiz üzerinde söz sahibi olmaması düşünülemez. Bağırsaklarımız bakteriler tarafından beyne gönderilen sinyaller ile ruh hâlimizin belirlenmesinde de zincirleme bir etkileşim sunar. Stres, ankisetye, depresyon, karamsarlık, hafıza ve öğrenme süreçleri, kronik yorgunluk, uyku problemleri gibi psikoloji temelli birçok rahatsızlık üzerinde bağırsak florasının etkili olduğu bilinmektedir. Örneğin, yapılan bir çalışmada 18-45 yaşları arasındaki 45 sağlıklı insanda probiyotiklerin stres hormonu olarak bilinen kortizol üzerine etkileri araştırılmıştır. Üç haftanın sonunda kişilerin tükürüklerinden kortizol seviyeleri ölçülmüş sonrasında kişilere pozitif ve negatif duygu durumları ile ilgili testler yapılmıştır. Probiyotiklerle beslenen kişilerin pozitif duygulara daha fazla ilgi gösterdiği ve kortizol seviyelerinin düştüğü gösterilmiştir. Buradan şu sonucu çıkarabiliriz; vücudumuza aldığımız faydalı yiyecekler iyi bakterilerin büyümesini ve çoğalmasını sağlar. O nedenle beslenme konusunda daha dikkatli davranmak, iyi bakterilerin sayısını artırmak psikolojik olarak da pozitif sonuçlar doğurmaktadır. Yediklerimize bağırsak sağlığı kadar beyin sağlığı açısından yaklaşmak "Ne yersen O'sundur." cümlesini çok güzel açıklamaktadır.

#### Kaynaklar

1. Karaismailoğlu, S. (2017). Beyinde ararken bağırsakta buldum: Mikrobiyaya. Elma Yayınevi
2. Günücü, S., & Şendemir, A. (2022). Beyin ve bağırsak mikrobiyotası arasındaki ilişkinin bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik açıdan değerlendirilmesi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14(4), 446-459

“

**Daha Sağlıklı Bağırsaklar İçin Neler Yapılabilir?**

**Tek tip beslenme tarzından uzak kalarak olabildiğince çeşitli besin kaynaklarıyla beslenmelidir.**

**Alkollü, gazlı, tatlandırılmış ve şekerli içecekler bağırsaklardaki bakteri çeşitliliğini azalttığından olabildiğince bu tarz içeceklerden uzak durulmalıdır.**

**Vücudumuza faydalı bakterilerin büyümesini ve çoğalmasını destekleyici gıda takviyeleri tüketilmelidir. (Örneğin, prebiyotik içeren gıdalar; yer elması, muz, ceviz, mercimek probiyotik içeren gıdalar kefir, yoğurt, turşu, peynir, sirke çeşitleri)**

**İyi mikropları yok ettiğinden gereksiz antibiyotik kullanımından uzak durulmalıdır.**

**Yüksek yağ, yüksek şeker, karbonhidrat içeren gıdalardan uzak durarak zengin lifli besinler tüketilmelidir.**



Seda Nur ALTAN  
Sağlık Memuru  
Karabük T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

# BUGÜN KALPTEN KALBE ENGELLERİ AŞALIM!

## Sevgili Engelli Bireyler ve Kıymetli Aileleri,

Bu satırları size 10-16 Mayıs Engelliler Haftası dolayısıyla sağlık memuru olarak yazıyorum. Sadece mesleği gereği bakım veren biri olarak değil aynı zamanda hayatının uzun yıllarını engelli yakınıyla aynı evi paylaşmış, aynı ekmeği bölüştürmüş, sayısız anılar biriktirmiş, zaman zaman zorluklar görse de sevgi ve saygıyla birliğin bozulmadığı merhametli sıcak bir yuvada büyümüş biri olarak yazıyorum. Yani anlattıklarım kitap bilgisinden çok yaşanmış bir hayatın içinden geliyor. Bu yolculuk bana engelliliğin bireyin yaşadığı bir durum olmakla birlikte aileyi, çevreyi hatta toplumu da içine alan çok katmanlı bir yaşam deneyimi olduğunu gösterdi.

Engellilik bir eksiklik değil bireyin çevresiyle kurduğu ilişkinin farklı bir biçimidir. Günümüzde bu durum yalnızca tıbbi bir açıdan değil aynı zamanda sosyal, psikolojik ve çevresel boyutlarıyla ele alınmaktadır. Yani bir bireyin yaşam kalitesini belirleyen şey yalnızca sahip olduğu engel değil o engelin içinde yaşadığı koşullar, aldığı destek ve toplumun ona sunduğu imkanlardır.

Sevgili engelli bireyler, sizler çoğu

zaman başkalarının sizin adınıza çizdiği sınırlarla karşı karşıya kalıyorsunuz. Ancak her birey gibi sizin de öğrenme, üretme, kendinizi ifade etme ve hayata katılma hakkınız var. Araştırmalar uygun destek ve fırsat sağlandığında engelli bireylerin hem sosyal hem de bireysel anlamda son derece güçlü gelişimler gösterebildiğini ortaya koyuyor. Bu nedenle kendinizi yalnızca mevcut koşullarınızla tanımlamayın. İlgili alanlarınızı keşfetmek, küçük hedefler belirlemek ve bu hedeflere adım adım ilerlemek, öz güveninizi güçlendiren en önemli süreçlerden biridir. Kendi sağlığınızda basit ama etkili şeyleri ihmal etmeyin. Düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve yapabileceğiniz hafif egzersizler sizin hem fiziksel gücünüzü hem de moralinizi doğrudan etkiler.

Kıymetli aileler, sizlerin rolü bu sü-



**Engellilik konusunda en büyük engellerden biri fiziksel değil, zihinseldir. Ön yargılar, dışlayıcı tutumlar ve eksik farkındalık, bireylerin potansiyelini ortaya koymalarını zorlaştırır. Bu aşamada hepimize düşen görev daha kapsayıcı daha anlayışlı ve daha bilinçli toplum inşa etmektir.**

recin belki de en belirleyici unsuru. Çünkü bir engelli bireyin gelişiminde en güçlü etki, içinde bulunduğu aile ortamıdır. Sevgi, kabul ve sabır bu sürecin en temel taşlarıdır. Ancak burada önemli bir denge vardır o da: Koruyucu olmakla bağımsızlığı desteklemek arasındaki dengeyi sağlamaktır. Uzmanlar, engelli bireylerin mümkün olan erken dönemde günlük yaşam becerilerine katılmasının, öz güven ve bağımsızlık gelişimi açısından kritik olduğunu vurgular. Bu her şeyi tek başına yapması anlamına gelmez. Tabii ki aksine yapabildiği kadarını yapmasına fırsat tanımak demektir. Küçük sorumluluklar, basit kararlar ve destekli denemeler, uzun vadede çok büyük kazanımlara dönüşür.

Bununla birlikte bakım veren olarak sizin de psikolojik yükünüzün fark edilmesi gerekir. Sürekli sorumluluk almak, zamanla duygusal yorgunluk ve tükenmişlik hissine yol açabilir. Bu nedenle destek almak bir lüks değil ihtiyaçtır. Yakın çevreden yardım istemek, gerektiğinde uzman desteğine başvurmak ve kendinize zaman ayırmak hem sizin iyilik hâliniz hem de bakım verdiğiniz bireyin sağlığı için çok önemli bir noktadır.

Engellilik konusunda en büyük engellerden biri fiziksel değil zihinseldir. Ön yargılar, dışlayıcı tutumlar ve eksik farkındalık, bireylerin potansiyelini ortaya koymalarını zorlaştırır. Bu aşamada hepimize düşen görev daha kapsayıcı daha anlayışlı ve daha bilinçli toplum inşa etmektir.

Kendi yaşam deneyimim ve meslek hayatım bana şunu gösterdi: Bu süreç zaman zaman zorlayıcı olabilir ama aynı zamanda insana sabırlı olmayı, dayanışmayı ve en önemlisi koşulsuz sevgiyi öğretir. Birlikte atılan her küçük adım aslında büyük bir ilerlemenin parçasıdır.

Son olarak sizi anladığımı, yaşadığınızı zorlukları bildiğimi bilmenizi isterim. Bu zorlukların yanında azminizin, sabrınızın, merhametinizin ne kadar kıymetli olduğunu görüyorum. Mükemmel olmak zorunda değilsiniz. Elinizden geleni sevgiyle yapmanız zaten en doğru şey. Kalbinize sabır, bedeninize güç, evinize huzur diliyorum.

**Sevgi ve şifa ile kalın...**





Murat Ali KIRBIYIK  
Memur  
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı

# MUKKADDES — ŞEHİR — İSTANBUL

KONSTANTINIYYE ELBETTE FETHEDİLECEKTİR.  
ONU FETHEDEN KUMANDAN NE GÜZEL KUMANDAN,  
ONU FETHEDEN ASKER NE GÜZEL ASKERDİR.  
HADİS-İ ŞERİF

Tarih boyunca nice devletlere başkentlik yapan İstanbul, sahip olduğu stratejik konum nedeniyle dünyanın en önemli şehirlerinden biri olmuştur. Bizlere ilkokuldan itibaren öğretilen “Asya ile Avrupa’yı birleştiren bir köprüdür İstanbul.” öğretisi tarih boyunca bütün medeniyetlerin de dikkatini çeken önemli bir unsurdur. Asırlar boyunca “İstanbul’a sahip olan dünyaya hükmeder.” anlayışıyla bu şehir uğruna sayısız seferler düzenlenmiş nice ordu surlarına dayanmış nice kahraman adını tarihe yazdırmıştır. Bu uğurda dökülen ter ve kan, İstanbul’un yalnızca bir şehir değil bir ideal olduğunu da gözler önüne sermektedir.

İstanbul'un fethi, İslam dünyası açısından da önemli bir meseledir. Yalnızca siyasi bir hedef olarak görülmemiştir bu şehir aynı zamanda Peygamber Efendimizin müjdesine konu olması bakımından da fethine nail olabilmek için büyük gayretler gösterilmiştir. Peygamber Efendimizin, "Konstantiniyye elbette fethedilecektir. Onu fetheden kumandan ne güzel kumandan, onu fetheden asker ne güzel askerdir." Hadisi şerifi şüphesiz İstanbul'un bir gün İslam yurdu olacağını işaretidir. Önemli olan bu müjdeye kimin erişeceği. Bu uğurda Ebu Eyyub el-Ensari'nin 90'lı yaşlarında Emeviler tarafından düzenlenen İstanbul kuşatmasına katılması da şüphesiz Peygamber Efendimizin müjdesine mazhar olabilmenin manevi arzusudur. Büyük sahabe ilerlemiş yaşına rağmen orduya sancaktarlık yapmıştır ve kuşatma sırasında hastalanarak vefat etmiştir. Peygamber Efendimizin fetih müjdesi vererek önemini tüm İslam alemine bildirdiği İstanbul'a defnedilmeyi vasiyet eden Ebu Eyyub el-Ensari surların dibine defnedilmiştir. Mübarek kabri 1453'te Fatih Sultan Mehmet tarafından bulunmuştur ve adına türbe ile cami yaptırılarak bizlerin bu mübarek zat-ı ziyaret edebilmesine vesile olunmuştur.

Osmanlı döneminde de sık sık kuşatmalarla fethine teşebbüs edilen İstanbul'un fethi genç yaşında padişah olan Sultan Mehmet'e nasip olmuştur. Kendinden önceki başarısız fetih denemelerinden gerekli dersleri çıkaran Sultan Mehmet daha küçük bir şehzade iken İstanbul'u fethetme arzusuyla yanıp tutuşmuş ve bu uğurda gerekli her türlü ilmi en iyi hocalardan öğrenerek İstanbul'un fethinin her yönden mücadele ile gerçekleşeceğini küçüklükten idrak etmiştir.

İstanbul'un fethiyle çağ açan çağ kapatan Sultan Mehmet'e "Fatih" ünvanı verilmiştir. Fatih Sultan Mehmet'in fetih sırasında kuşatmanın çıkmaza girdiği bir anda atını denize doğru sürerek "Ya ben İstanbul'u alırım ya da İstanbul beni!" nidaları aslında artık bu fethin gerçekleşmesinden başka bir şey düşünülmediğinin de kanıtı olarak tarih sayfalarında yer edinmiştir.

İstanbul'un fethi sadece İslam aleminde değil tüm dünyada büyük yankı uyandırmıştır. Tarihin en büyük imparatorluklarından biri olarak kabul edilen Bizans İmparatorluğunun fiilen sona ermesiyle Bizanslı alimlerin İtalya'ya kaçmaları Rönesans'ın başlamasına sebep olmuştur. Ayrıca İstanbul'un fethi

Avrupalı devletleri yeni rotalar arayışına iterek coğrafi keşiflerin zeminini oluşturmuştur. Bu da fethin evrensel sonuçlarından biri olmuştur. Artık zaman Osmanlı'nın yükselişinin ve imparatorluk yolunda ilerleyişinin zamanıdır. Peygamber Efendimizin müjdesinin de etkisiyle Osmanlı tüm İslam ülkelerinde itibar-ı zirveye ulaşmış ve büyük bir hürmete nail olmuştur.

29 Mayıs 1453 tarihinden itibaren İstanbul, Türk-İslam medeniyetinin kalbi hâline gelmiş; asırlar boyunca ilmin, sanatın ve kültürün merkezi olmuştur. Bu mukaddes şehir, uğruna can veren yiğitlerin emaneti olarak bugünlere ulaşmıştır. Ve kıyamete kadar o yiğitler gibi sonraki nesiller de bu bilinçle İstanbul'a sahip çıkacaklardır.

Şüphesiz ki İstanbul'u anlatmak, onu kelimelere sığdırmak kolay değildir. Her köşesi ayrı bir hikâye her taşı ayrı bir hatıra barındırır. Bu yüzden sözü fazla uzatmadan bu eşsiz şehri bir yabancı devlet adamının sözleriyle yâd ederek yazımı noktalamak en güzeli olacaktır:

"Dünya tek bir devlet olsaydı, başkenti İstanbul olurdu."

Napolyon Bonapart



Şirin Ceren GÖMLEKSİZ •  
Uzman Öğretmen  
Eskipazar Açık Ceza İnfaz Kurumu



# AİLE İÇİNDE KÜÇÜK BİR EYLEMDEN TOPLUMSAL BÜYÜK BİR BİLİNCE

Aldığımız nefes, içtiğimiz su, yürüdüğümüz yol, izlediğimiz ırmak, kaldırdığımızda başımızı gördüğümüz ay, yıldız, güneş, tenimize dokunan yağmur, saçlarımıza dolanan rüzgâr... Bütün bunları dünyamızın bize bahşedilen güzellikleri olarak sayabiliriz. Güneş sisteminde yaşamın olduğu tek gezegen olan dünyamız aynı zamanda tüm canlılara büyük bir evdir.

Her birimiz ilk önce evlerimize, doğup büyüdüğümüz aileye ait oluruz. Sonra topluma ve ülkeye. Son zamanlarda üzerinde sıklıkla durulan bir kavramdır dünya vatandaşlığı. Ait olduğumuz yerler bizleri koruyup kolluyor, yaşam alanı sağlıyor ya hani dünya da farklı mı bundan? Biz evimizi, çevremizi, vatanımızı korurken dünyamızı korumak için

ne yapmalıyız? En önemlisi aile ve toplum açısından hayati bir öneme sahip dünyamız için yapabileceğimiz neler var?

## Dünya Vatandaşlığı Hanede Başlar

Dünya vatandaşlığı, dünyamıza dair sorunlara bilinçli yaklaşmak anlamını taşımakla birlikte savaşlar, iklim değişiklikleri, doğal afetler, çevre kirliliği, doğal kaynakların tüketilmesi, çevre dostu olmayan kaynak kullanımı gibi tehditlere küresel açıdan bakmamızı da sağlar. Artık ekolojik krizler yerel sınırları aşmaktadır. Dünya vatandaşlığı kavramı hukuksal anlamını aşmakta doğaya karşı sorumluluk üstlenen, etik ve sürdürülebilir bir aidiyeti de temsil etmektedir. Bir



Bireysel farkındalıkların ve becerilerin toplumsal bir bilinçle yansıması çevre dostu olmanın en stratejik adımı olarak değerlendirilebilir. Sürdürülebilir tüketim, atık yönetimi, akılcı kaynak tüketimi, geri dönüşüm gibi önemli becerilerin dünya vatandaşı refleksi haline gelmesi evimizde başlayacaktır.

yaşam felsefesi, bir eylem biçimi olarak da düşünülebilir. Böylece kâinata karşı bilinçli ve duyarlı oluruz, kendimizi sadece ülkemize değil dünyaya ait hissederek ekolojik bilinç ile hareket ederiz. Bu bilinç ise eğitimi sağlanabilir. İlk eğitim hanemiz ise evlerimizdir.

Bireysel farkındalıkların ve becerilerin toplumsal bir bilince yansması çevre dostu olmanın en stratejik adımı olarak değerlendirilebilir. Sürdürülebilir tüketim, atık yönetimi, akılcı kaynak tüketimi, geri dönüşüm gibi önemli becerilerin dünya vatandaşı refleksi hâline gelmesi evimizde başlayacaktır.

#### Çevre Dostu Alışkanlıklarda Dewey ve Bandura Modelleri

Daha önceki birçok makalemizde bahsettiğimiz üzere eğitim bir süreçtir. Literatürdeki bilgilere göre yaparak, yaşayarak öğrenmek en iyi öğrenme yöntemlerinden biridir ve bir öğretim ilkesidir. John Dewey yaparak, yaşayarak öğrenme modelini literatürümüze kazandırmıştır. Deneyim edinerek öğrenmek en kalıcı öğrenmeler için bize fırsat sunar. Öğrencinin yaşamlarının eğitim süreçlerine dâhil edilmesi de öğrenmeyi pozitif anlamda etkiler.

Sosyal Öğrenme Modeli'nde Bandura bir başka kişinin davranışlarını etkili bir şekilde modelleyebilmek için dört süreçten bahsetmiştir. Dikkat, ha-

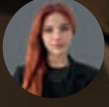
tırlama, akılda tutma, yeniden üretme, motivasyon. Bu model bize "toplum içinde, toplum için öğrenme" bilincini kazandırabilir.

Bu ilke ve metotlar, toplumun en küçük yapı taşı olan ailede çevre bilinci ve dünya vatandaşlığı becerilerimizin kazanımında ebeveynlerimizin tutum ve davranışlarının ne kadar etkili olduğunu hatırlatır. Dünya ile uyumlu yaşamak tüm yaşama hediye edebileceğimiz bir adımdır. Sürdürülebilirlik, atık yönetimi, enerji tasarrufu, karbon salınımını azaltma gibi kazanımların ilk adımları evimizde, çocukluğumuzda, ebeveynlerimizle atılarak çevremize, yaşadığımız topluma, vatanımıza, dünyamıza bilinçli bireyler olarak koşturmayı sağlar.

Sürdürülebilir, yeşil bir gelecek için toplumun tüm kesimlerinin bu konularda eğitilmesi gereklidir. Hane üyeleri arasında alışveriş alışkanlıkları, kaynakların doğru kullanımı, israfın önlenmesi, atık yönetiminin sağlıklı yürütülmesinde kadınların payı büyüktür. Yapılan araştırmalarda, ekolojik farkındalık oluşturmada ve hane halkının bilinçlendirilmesinde kadınların daha çok katkı sağladığı görülmüştür.

Hem Dewey'in yaparak yaşayarak öğrenme modeli hem de Bandura'nın sosyal öğrenme modeli, hane içi ekolojik davranışların kazandırılmasını, sürdürülebilir alışkanlıkların edinilmesini desteklemektedir. Bu bağlamda kadınlar evsel kaynak kullanımı ve sürdürülebilir tüketim becerisi kazanılmasında önemli bir rol almaktadır. Hane halkının yeşil çevre ve sürdürülebilir tüketim ile kaynak yönetimi becerilerini içselleştirebilmesi, teorik bilginin ötesinde deneyim ve modelleme sürecine dayanmaktadır. Dewey modeline göre bireylerin geri dönüşüm uygulamalarını bizzat yapmaları, enerji tasarrufunu bir ev rutini haline getirmeleri, davranışların kalıcı bir çevre dostu alışkanlığa dönüşmesine örnek verilebilir. Bu süreç Bandura'nın sosyal öğrenme modeli ile birleştiğinde aile içerisindeki rol modellerin sergilediği çevreye duyarlı eylemler, gözlem yoluyla diğer aile üyeleri tarafından dikkat edilecek, hatırlanacak, yeni fikirler üretilecek ve temel motivasyonlardan olacaktır. Sürdürülebilir bir gelecek için önemli olan sadece bilgi aktarımı değildir. Somut eylemler, doğru davranışın modellenmesi, toplumsal etkileşim gibi uygulamalar dünya vatandaşı olarak ekolojik bilinç oluşturulmasını da sağlayacaktır. Bir soralım kendimize, biz çevre bilincine sahip bir dünya vatandaşı olarak çevremize ve ailemize nasıl bir rol modeliz?





Eylem YILDIRIMÇAKAR

Psikolog

Burdur Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

# RUHSAL AÇLIĞIN KAMUFLE ÇABASI

Bazen yeterince yesek de vücudu-  
muza gereken besinleri alsak da  
midemiz daha fazla yiyeceğe ihtiyaç  
duyar, tokluğa gelse de yemeye  
devam etmek isteriz. Kendimizi  
bir şeyler yemekten alıkoyamayız.  
Yemekler sipariş eder, tatlılar söyler  
ve fast food batağına gönüllü dal-  
gıçlar oluruz. Gece aç uyanır, uyku  
sersemiyken kendimizi buzdolabı-  
nın önünde buluruz. Her yemekten  
sonra tatlı yemezsek eksik hisse-  
deriz. Dolapta bitmemiş bir pasta  
varsa onu herkesten önce uyanıp  
hunharca yeriz. Birinci burger  
bitmeden ikinciyi hayal etmeye ve  
henüz kahvaltı bitmeden öğlen ne  
yiyeceğimizi düşünmeye başlarız.  
Bu açlık ortalama 40 cm'lik bir  
mide için sizce de fazla değil midir?

Bu hunharca yeme durumu sadece  
midenin acıkmasıyla açıklanabilir  
mi? Yoksa deli gibi acıkan mideniz  
değil mi? Acaba aç olan ruhunuz  
olabilir mi?

Ruhsal açlık kavramını açmak  
gerekirse burada doyurulmamış  
duyguları kast ediyorum aslında.  
Yaşanmayan hisler, okşanmamış bir  
baş, sarılmamış kollar ve giderilme-  
miş onaylanma ihtiyacı... Duygusal  
ihtiyaçlarımız karşılanmadığında  
başka ihtiyaçlara yönelir, duygula-  
rımızın açlığını bastırmaya çalışı-  
rız. Hani migren ağrısı yaşarken  
yanlışlıkla parmağımızı kesilse baş  
ağrımızı unuttur, bütün odağımızı  
parmağımıza yöneltiriz ya midemi-  
zi doldurmakla uğraşıp midemizle

“

Duygularınızı, dü-  
şüncelerinizi içiniz-  
de tutmamak adına  
duygu günlüğü  
tutmaya başlayabi-  
lirsiniz. Bu günlük-  
te gün içinde ya-  
şadığınız olayları,  
bu olayların sizde  
hangi düşünce ve  
duyguları uyandır-  
dığını ayrıntısıyla  
yazabilirsiniz. Böy-  
lece kendinize gün-  
lük olarak bir dışa  
vurum zamanı ve  
alanı tanımış olur-  
sunuz.

oyalanırken de duygusal ihtiyaçlarımızı bastırmaya çalışır, odağımızı yiyeceklere kaydırırız. Bu durum ruhumuzun yani duygularımızın ihtiyaçlarını görmezden gelmeye çalışmak ve hatta duygularımızı bastırmaktır.

### Duygusal Yeme Nedir?

Sadece karnımız aç olduğunda yemek aramayız. Duygusal bir boşluğa düştüğümüzde veya stresle yüz yüze geldiğimizde zihnimiz bir motivasyona bir ödülle ihtiyaç duyar. Bu ödül ve ödülle gelen mutluluk hissini vücuda sağlayacak olan ise dopamin hormonudur. Dopamin hormonunun salgılanmasına ihtiyaç duyduğumuzda ise bunu bize en kestirme yoldan verebilecek şey yiyeceklerdir. Bu yüzden de tatmin olma hissini yaşamak ve boşluklarımızı doldurmak için genelde elimizin ilk gittiği şey en kolay ulaşabileceğimiz haz kaynağı olan yiyeceklerdir. Bu sebeple kötü hissettiğimizde yemek arayışına gireriz. Çünkü yemek yemek, aradığımız o hızlı dopamini yani hızlı mutluluğu bizlere çabucak ve çabasızsız sağlamaktadır. Böylece her üzülüğümüzde ya da boşluğa düştüğümüzü hissettiğimizde, bir motivasyona ihtiyaç duyduğumuzda bu isteğimize yemekle karşılık vermeye başlarız. Hatta öyle ki bu davranış artık bizim için bir alışkanlığa dönüşmeye başlar. Bünyemizi ve ruhumuzu bu tutuma

alıştırırız. Ruhumuzun açlığını her seferinde midemizi daha da doldurarak gidermeye çalışıp kendimizi yemeğin etkisiyle yatıştırmaya çabalarız. Ruh sağlığı uzmanları olarak bizler bu durumu “Duygusal yeme” olarak adlandırıyoruz. Bu sağlıksız duygusal yeme girdabına kapıldığımızda ise bizi psikolojik doyumsuzluğun, ruhsal açlığın yanı sıra obezite, yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı, diyabet, kalp rahatsızlıkları ve daha ağır hastalıklar beklemektedir. Bu yüzden yeme alışkanlığınızı ve duyguları bastırma alışkanlığınızı karşılıklı olarak azaltmaya çalışmalısınız. Başlangıç olarak duygularınızdan kaçmak yerine sorun olarak algıladığınız durumları önem sıralarına göre listelemekle başlayın. Sizin için en önemli sorundan başlayarak bu soruna getirilebilecek çözüm önerilerini listeleyin. Yapması en uygun çözüm yolunu seçin ve gidip sorunun muhatabına, karşı tarafı suçlamadan ve yargılayıcı ifadelerden uzak durarak duygularınızı, sorunun size neler hissettirdiğini ve beraber çözmek için istekli olduğunuzu ifade edin. Her çözdüğünüz sorun için kendinizi ödüllendirin. Bu ödül istediğiniz bir yere gitmek, istediğiniz bir kıyafeti almak, arkadaşlarınızla plan yapıp dışarı çıkmak, size iyi gelecek aktiviteler yapmak gibi sizi iyi hissettirecek şeyler olabilir.

Duygularınızı, düşüncelerinizi içinizde tutmamak adına duygu günlüğü tutmaya başlayabilirsiniz. Bu günlükte gün içinde yaşadığınız olayları ve bu olayların sizde hangi düşünce ve duyguları uyandırdığını ayrıntısıyla yazabilirsiniz. Böylece kendinize günlük olarak bir dışa vurum zamanı ve alanı tanımış olursunuz. Ayrıca duygularınızın bedeninizde yarattığı gerilimi dışa vurmak için hareket etmeniz, dans etmeniz veya spor yapmanız da size duygularınızı bastırmak yerine rahatlamak için daha sağlıklı bir alan açmış olacaktır. Bu pozitif alışkanlıkları edindikçe duygusal açlık çekmemeye ve duygusal yeme davranışından uzaklaşmaya başlayabileceksiniz. Çünkü artık yaşadığınız sorunları içselleştirmemiş olacak ve ruhsal boşluklara düşme hissinden uzaklaşabileceksiniz. Kendimizin ve psikolojimizin bireysel gözlemcileri olmalı, yaşamdaki işlevselliğimizi etkileyen problemleri göz ardı etmemeli, sorunlarımızın üstünü örtmemeliyiz. Nasıl ki bedensel bir hastalıkta hastaneye gitmekten, muayene olmaktan, ilaç almaktan çekinmiyorsak psikolojik olarak kendimizi iyi hissetmediğimizde ya da iyi oluşumuzu olumsuz etkileyen eksik bir şeylerin varlığını fark ettiğimizde bir uzmandan psikolojik destek almayı ihmal etmemeliyiz.

**Kaynaklar**  
1. İnalak, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arsiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.  
2. Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi*, 3(2), 30-47.





**Yasin YILMAZ**

Kâtip

Kalkandere Açık Ceza İnfaz Kurumu



### Türkiye’de Dijitalleşmenin Yeni Eşiği

Türkiye’nin mobil iletişim serüveni 1991 yılında araç telefonları üzerinden tanışılan 1G teknolojisinden bugüne dek kesintisiz bir dönüşüm geçirdi. 1994’te kısa mesaj ve veri aktarımını mümkün kılan 2G, 2009’da geniş bant internetin kapılarını aralayan 3G ve 2016’da veri hızlarını domine eden 4.5G’nin ardından 1 Nisan 2026 tarihi Türkiye için yeni bir teknolojik milat oluyor. Bu tarih sadece bir altyapı güncellemesini değil Türkiye’nin küresel dijital ekonomideki konumunu belirleyen bir ‘stratejik kaldıraç’ dönemini simgeliyor. 5G konvansiyonel hız artışının ötesinde verimlilik ve ultra düşük gecikme süreleriyle sanayiden uzay teknolojisine kadar tüm ekosistemi yeniden tanımlıyor.

### 5G Teknolojisinin Teknik Üstünlükleri ve Uygulama Alanları

5G, mevcut 4.5G altyapısına kıyasla

verimlilik açısından devrimsel bir sıçrama sunuyor. Aşağıdaki tablo bu teknolojik sıçrama kapasitesini ve stratejik kullanım senaryolarını özetlemektedir.

### 5G’nin Kalbindeki Türk İmzası: Kutupsal Kodlama

5G standartlarının küresel mimarisinde akademik çalışmaları endüstriyel standartlarla buluşturan en kritik unsurlardan biri ‘Kutupsal Kodlama’ algoritmasıdır. Bilkent Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Erdal Arıkan tarafından geliştirilen bu yöntem 5G sistemlerinde verinin hatasız iletimini sağlayan bir algoritma olarak sunuluyor. Türk imzası, verinin en verimli ve güvenilir şekilde kodlanmasını sağlayarak 5G’nin vadettiği ultra yüksek hızların temel taşı haline geliyor. Bu durum Türkiye’nin küresel teknoloji standartlarının belirlenmesindeki entelektüel gücünü tescil ediyor.

### 5G Teknolojisi Hayatımızda Nele-ri Değiştiriyor?

**Kalabalıklarda internet çekmiyor derdi bitiyor:** Stadyumlarda, büyük konser alanlarında, mitinglerde veya yoğun metro istasyonlarında binlerce kişi aynı anda interne-

| 5G Avantajları      |   |  |
|---------------------|---|--|
| Özellik             | 5G Avantajı                                     | Stratejik Kullanım Örneği                                  |
| Veri İndirme Hızı   | Mevcuda göre 10 kat artış                       | Büyük veri transferi ve 8K video izleme                    |
| Gecikme (Latency)   | 1 milisaniyenin altına inen ultra düşük gecikme | Uzaktan cerrahi ve otonom araç kontrol sistemleri          |
| Bağlantı Kapasitesi | 1 km <sup>2</sup> ’de 1 milyon cihaz desteği    | Akıllı şehirler ve kitlesel nesnelerin internet ağıları    |
| Spektral Verimlilik | Yüksek bant genişliği ile kesintisiz veri akışı | Stadyum ve konser gibi yoğun alanlarda kesintisiz mobilite |

te girmeye çalışıldığında yaşanan şebeke kilitlenmeleri sona eriyor. 5G'nin geniş bant kapasitesi, metre-kare başına çok daha fazla cihazın ağa pürüzsüzce bağlanmasına olanak tanıyor.

**Uzaktan ve kusursuz sağlık hizmetleri sunuluyor:** İnternetteki gecikme süresinin ortadan kalkması en çok tıp dünyasında yankı buluyor. Bir cerrah, robotik teknolojiler ve 5G altyapısı sayesinde kilometrelerce ötedeki hatta başka bir ülkedeki hastasını eş zamanlı olarak ameliyat edebiliyor. Bağlantıda hiçbir kopma veya gecikme yaşanmadığı için bu işlemler son derece güvenli bir şekilde gerçekleştiriliyor.

**Sanayide ve üretimde akıllı otomasyona geçiliyor:** Fabrikalarda üretim bantları ve robotik kollar tamamen kablosuz ağlar üzerinden milisaniyelik tepkilerle çalışıyor. Makinelerin kendi aralarında anlık veri alışverişi yapması sayesinde üretimdeki hata payı minimuma iniyor, verimlilik artıyor ve iş kazalarının büyük oranda önüne geçiliyor.

**Otonom (sürücüsüz) araçlar ve akıllı şehirler yaygınlaşıyor:** Trafik ışıkları, yollar ve araçlar birbirine bağlanıyor. Otonom bir araç sadece kendi sensörleriyle değil, kilometrelerce ilerideki diğer araçların hız ve fren bilgileriyle veya trafik lambasının durumuyla anlık olarak iletişim kuruyor. Bu durum trafik kazalarını büyük oranda azaltırken şehir içi ulaşımı çok daha akıcı ve güvenli hale getiriyor.

### Eğlence ve eğitimde sınırlar

**aşılıyor:** Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileri, 5G'nin sunduğu geniş bant sayesinde nihayet günlük hayatımızın pratik bir parçası oluyor. Eğitimde öğrenciler dünyanın öbür ucundaki bir laboratuvar deneyine sanal gözlükleriyle eş zamanlı ve interaktif olarak katılabiliyor, karmaşık konuları üç boyutlu modeller üzerinde gecikme yaşanmadan inceleyebiliyorlar.

### Finans Sektöründe 5G Değişimi

Düşük gecikme süresi ve yüksek bant genişliği finans dünyasında operasyonel mükemmeliyetin anahtarı olarak karşımıza çıkabiliyor.

**•Yapay zekâ tabanlı dolandırıcılık tespiti:** Yapay zekâ algoritmaları, devasa hacimdeki veriyi işlem anında analiz ederek şüpheli işlemleri saniyeler içinde değil işlemin gerçekleştiği milisaniye içinde engelleyebiliyor.

**•Gelişmiş ekosistem entegrasyonu:** Nesnelerin interneti ve 5G entegrasyonu sayesinde araç içi ödeme sistemleri ve akıllı ev finansal asistanları gibi yenilikçi modeller dijital bankacılık deneyimini fiziksel dünyanın her noktasına taşıyor.

### Yaygınlaşma Takvimi ve Coğrafi Kapsama

5G hizmetlerinin devreye alınması 1 Nisan 2026 itibarıyla kademeli bir stratejiyle yürütülüyor:

**•Öncelikli odak noktaları:** Nüfus

yoğunluğu ve endüstriyel hareketliliğin kalbi olan İstanbul, Ankara, İzmir, Kocaeli, Bursa ve Konya ilk sinyalin verildiği stratejik illerdir.

**•Ulusal kapsama projeksiyonu:** Bakanlık, Marmara Bölgesi odaklı başlayan bu sürecin tüm Türkiye geneline yayılmasının bir yıl ile bir buçuk yıl arasında tamamlanmasını öngörüyor.

### Cihaz Uyumluluğu ve Kullanım Dinamikleri

Bireysel ve kurumsal kullanıcılar için 5G geçişi kullanıcı dostu bir modelle tasarlanıyor.

**•Abone ve cihaz portföyü:** Türkiye'deki 96 milyon toplam abonenin 85 milyonu kullanıcıdır. Mevcut veriler, 85 milyonun yaklaşık 22 milyonunun (yaklaşık %25) cihazının hâlihazırda 5G teknolojisini desteklediğini göstermektedir.

**•Tarife sürekliliği:** Aboneler mevcut tarifelerini ek bir ücret ödemeden 5G ağına kullanmaya devam edebileceklerdir.

**•Görsel gösterge ve kontrol:** Kapsama alanına girildiğinde ekranlarda '5G' ibaresi görülecek ancak kullanıcılar diledikleri takdirde operatörlerine iletecekleri bir SMS ile bu hizmeti tamamen ücretsiz olarak kapatma hakkına sahip olacaklardır.

Türkiye'nin 5G ağına entegre olması sadece internette daha hızlı gezinme yapmamızı sağlamakla kalmıyor fiziksel dünya ile dijital dünyanın tam anlamıyla eş zamanlı olarak bütünleşmesini de mümkün kılıyor.

Kaynaklar  
1.5G teknolojisine ile hayatımızda neler değişecek?  
2.5G Teknolojisi: Hayatımız Nasıl Etkileyecek? Geleceği Şekillendirecek İletişim Teknolojisini Yakından Tanıyalım-Bilim ve Teknik





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



1990'lı yıllar Türkiye'de ve dünyada teknolojinin evlerimize temkinli ama kararlı adımlarla girdiği, dijital çağın ilk kalp atışlarının duyulduğu yıllardı. O dönem bilgisayarlar hâlâ kocamandı. Bu bilgisayarlar ağır kasalarıyla salonun en geniş köşesini işgal eder, neredeyse evin bir üyesi sayılırlardı. 1995'te Windows 95'in çıkışıyla birlikte bilgisayar dünyasında bambaşka bir dönem başladı. "Başlat" menüsü, masaüstü simgeleri ve o renkli arayüz gençler ve yetişkinler için bilgisayarı bir

makine olmanın yanında aynı zamanda eğlenceli bir dünyanın kapısı hâline getirdi.

Dijital dünyanın açılış sesi olan Windows 95 açılış müziği efsaneler arasındaydı. Artık okul projeleri, yazılar hatta ilk oyunlar Windows 95'in sihirli penceresinden çok daha kolay yapılabilirdi. İnternet, o yıllarda adeta başka bir gezegene açılan portal gibiydi. 1998'de Larry Page ve Sergey Brin'in kurduğu Google, bilgiye ulaşmanın anla-

mını kökten değiştirdi. Artık daha çok bilgiye erişmek insanlar için bir merak yolculuğu hâline geldi. İnternet kafelerde sıra bekleyerek web sayfalarını keşfetmek, bilginin evrensel atlasında ilk adımları atmaktı. E-posta kullanımını internetin pahalı olması nedeniyle çok tercih edilmiyordu. O yılların en büyük iletişim aracı basılı bir belgenin elektronik olarak bir yerden başka bir yere iletilmesini sağlayan faks makinesiydi.



### Lüksün Teknolojik Hâli

Alfabetik sıraya göre düzenlenmiş sarı kapaklı telefon rehberleri ile vedalaşmanın vakti artık gelmişti. Çünkü o yıllarda cep telefonları hayatımıza girmeye başlamıştı. O dönemki teknoloji ile üretilen tuşlu cep telefonları bugünkü kadar "akıllı" değillerdi. Mesaj göndermek sabır ister, arama yapmak bile plan gerektirirdi. Çağrı atmak yani karşı tarafı bir kere çaldırıp kapatmak da cep telefonu ile haberleşmenin bir çeşidiydi. Cep telefonu taşımak adeta bir statü göstergesiydi ve o küçük "bip" sesi işte o, yeni çağın habercisiydi.



### Bilginin Küçük Kareleri

Bilginin küçük kareleri olan 3,5 inç'lik o küçük kareler

bir dönemin dijital hazinelerini saklayan minik kasetlerdi. Oyunlar, projeler, dosyalar sabırla disketlere yazılırdı. Disketler bilgiye dokunabildiğimiz, teknolojiyi avuçlarımızda hissedebildiğimiz bir çağın sembolüydü. Bugünse yalnızca nostaljik bir tebessüm olarak hafızalarımızda yer ediyorlar. O yıllarda bugün olduğu gibi internet üzerinden film izleme, indirme ya da ücretli platformlar söz konusu değildi. Bunun yerine film kiralanınan dükkânlara gidilir istenen film ya da oyun kiralanıp, süresi bitince geri getirilirdi.

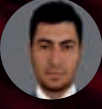


### Dijital Çağın Çocukluk Yılları

1990'lar, teknolojiyi tanıdığımız ve onunla yaşamayı öğrendiğimiz yıllardı. Windows 95'in renkli ekranı, Google'ın sihirli arama çubuğu, disketlerin minik kareleri ve cep telefonlarının ağır adımları... Hepsi dijital çağın çocukluk yıllarını temsil ediyordu. 90'lar dijital dünyanın sadece başlangıcı değil aynı zamanda insanlığın bilgiyle kurduğu yeni ilişkinin ilk satırlarıydı.

İşte o satırlar bugün hâlâ ekranlardan yansıyan o mavi ışığın derinliğinde hepimize geçmişi fısıldıyor.

**Gelecek ay yazı dizimize 90'larda çocuk olmanın samimi tebessümünü ile deram edeceğiz. 90'lara selamla hoşça kalın.**



**Enes Batuhan TANRIVERDİ**  
Memur  
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı

# BİR MİLLETİN HAYALI:

## DÜNYA KUPASI VE TÜRKİYE'NİN YENİDEN DOĞUŞU

### Futbol...

Kimi zaman bir topun peşinden koşan 22 oyuncudan ibaret gibi görünse de aslında çok daha fazlasıdır. Bir milletin umudu, bir çocuğun hayali, bir ülkenin ortak duygusudur. İşte bu duygunun en büyük sahnesi kuşkusuz FIFA Dünya Kupası.

1930 yılında Uruguay'da başlayan bu eşsiz yolculuk, yıllar içinde sadece bir turnuva olmaktan çıktı adeta insanlığın ortak hafızasına kazınan bir efsaneye dönüştü. Her dört yılda bir dünyanın dört bir yanından gelen takımlar sadece kupayı değil; gururu, tarihi ve geleceği de kazanmak için sahaya çıkıyor.

Bu büyük sahnenin en görkemli aktörlerinden biri hiç şüphesiz

Brezilya millî futbol takımımızdır. 5 şampiyonlukla zirvede yer alan Brezilya'yı, disiplinin ve futbol aklının temsilcisi Almanya millî futbol takımı ve targonun tutkusu Arjantin millî futbol takımı, modern futbolun yıldızı Fransa millî futbol takımı ve futbolun doğduğu toprakların temsilcisi İngiltere millî futbol takımı da bu sahnede iz bırakan diğer devler...

Ancak Dünya Kupası'nın büyümesi sadece kazananlarda değil sahaya

yüreğini koyanlarda gizlidir. İşte tam da bu noktada bizim hikâyemiz başlar.

Türkiye millî futbol takımı, Dünya Kupası tarihinde belki sık sık boy gösteremedi ama çıktığı her sahne de iz bıraktı. 1954'te ilk kez katıldığımız bu dev organizasyonda asıl destan 2002'de yazıldı. Güney Kore ve Japonya'nın ev sahipliğinde düzenlenen turnuvada Türkiye, sadece maç kazanmadı bir milletin kalbini yeniden ateşledi. Üçüncülük kürsüsüne çıkarken milyonlarca insan aynı anda sevinmeyi, umut etmeyi ve inanmayı yeniden öğrendi.

Yıllar geçti, nesiller değişti ama o ruh, o inanç hiçbir zaman kaybolmadı.

**Ve şimdi...**

Takvimler 2026'yı gösterirken Türkiye yeniden dünyanın en büyük sahnesine dönüyor.

FIFA Dünya Kupası 2026, tarihte ilk kez üç ülkenin ortak ev sahipliğinde düzenlenecek: Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Meksika. Daha fazla takım daha fazla mücadele ve daha büyük bir sahne... Ama bizim için en önemli detay şu: Türkiye orada.

### **Bu başarı kolay gelmedi.**

Play-off yolunda önce Romanya millî futbol takımı karşısında alınan 1-0'lık kritik galibiyet... Ardından Kosova millî futbol takımı karşısında yine aynı skorla gelen zafer... Belki skorlar mütevaziydi ama anlamı büyüktü. Çünkü o maçlarda sahada sadece 11 futbolcu yoktu; yılların özlemi, milyonların duası ve bir ülkenin yeniden ayağa kalkma hikâyesi vardı.

### **Şimdi gözler grup aşamasında...**

Rakip kim olursa olsun bu kez sahaya çıkan Türkiye eski Türkiye değil. Genç, cesur ve kendine inanan bir kadro. Formanın ağırlığını bilen ama korkmayan bir jenerasyon. Sahaya sadece oynamak için değil, iz bırakmak için çıkan bir takım.

### **Çünkü bu turnuva sadece bir başlangıç.**

Belki bir çocuğun ilk kez Dünya Kupası heyecanını yaşayacağı an...

Belki yıllardır bekleyen bir taraftarın gözyaşlarına karışacak sevinç...

Belki de yeni bir destanın ilk satırları...

2002'de yakalanan o ruh bugün yeniden canlanıyor. Sokaklarda top koşturan çocuklardan tribünleri dolduran taraftarlara kadar herkesin içinde aynı cümle yankılanıyor:

**"Biz bu sahneye aitiz."**

Futbol bazen bir sonuçtur bazen bir süreç ama her zaman bir duygudur.

Ve o duygu 2026'da yeniden zirveye çıkmaya hazırlanıyor.

Türkiye artık sadece katılan değil hatırlanan olmak istiyor.

Sadece mücadele eden değil iz bırakan olmak istiyor.

Ve belki de en önemlisi yeniden hayal kuran bir millet olmak istiyor.

Ve artık o hayalin sahaya döküleceği an geldi.

FIFA Dünya Kupası 2026'da Türkiye millî futbol takımı, D Grubu'nda ABD millî futbol takımı, Paraguay millî futbol takımı ve Avustralya millî futbol takımı ile eşleşti.

Bu grup kağıt üzerinde dengeli görünse de sahada her şey yürekle yazılacak. Ve Türkiye bu gruba sadece katılmaya değil damga vurmaya geliyor.

İşte millilerimizin grup aşamasındaki maç programı (TSİ):

- Avustralya – Türkiye  
14 Haziran 2026 | 07:00
- Türkiye – Paraguay  
20 Haziran 2026 | 06:00
- Türkiye – ABD  
26 Haziran 2026 | 05:00

Saatler belki zor... Sabahın ilk ışıkları, gecenin en sessiz anları... Ama o anlarda Türkiye'de tek bir şey değişmeyecek:

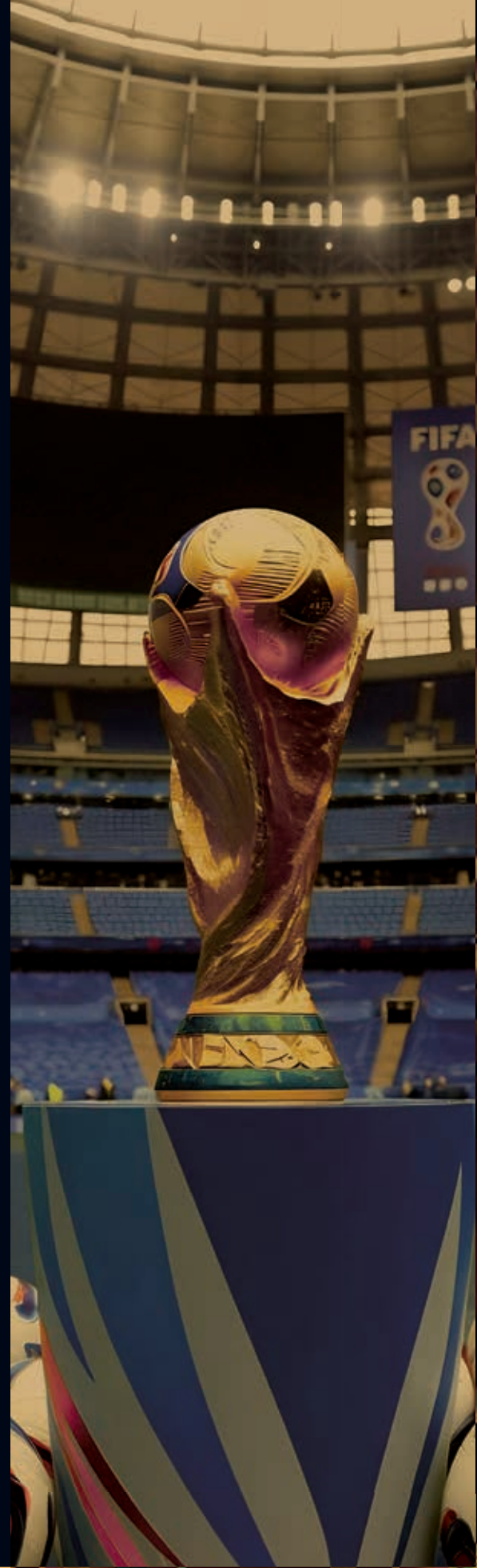
Milyonlar aynı anda uyanacak.

Ekranlar açılacak.

Kalpler aynı ritimde atacak.

Ve o düdük çaldığında sadece bir maç başlamayacak.

Bir millet yeniden ayağa kalkacak.





# 19 M

## GENÇLİK VE SP

### *Kutlu C*

# AYIS

## OR BAYRAMI

### Olsun!





**Celal CEYLAN**  
İnfaz ve Koruma Memuru  
Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu

# ESTONYA



*Orta Çağ'ın mistik taş sokaklarından modern tasarıma uzanan Tallinn, Estonya'yı adeta bir açık hava müzesi hâline getiriyor. Gökyüzünü yansıtan gölleri, sessiz ormanları ve el değmemiş doğasıyla keşfetmeyi bekleyen sürprizlerle dolu. Tarihi kalelerden renkli balıkçı kasabalarına, canlı kültür festivallerinden huzur veren sahil köylerine kadar her köşesi sizi başka bir dünyaya götürüyor. Estonya, kısa bir tatilde unutulmaz anılar biriktirmek isteyenlerin rotası.*

Estonya'nın tarihi, coğrafi konumu nedeniyle farklı güçlerin egemenliği altında şekillenmiş çok katmanlı bir süreçtir. Baltık Denizi kıyısında yer alan bu topraklarda ilk insan yerleşimleri MÖ 9000'lere kadar uzanır. Bölgenin yerli halkı, Fin-Ugor kökenli topluluklar olup Eston kültürünün temelleri bu dönemde atılmıştır.

Orta Çağ'da Estonya, Kuzey Haçlı Seferleri'nin hedeflerinden biri hâline gelmiştir. 13. yüzyılda bölge Livonya Tarikatı ve Danimarka Krallığı'nın kontrolüne girmiştir. Bu süreçte Estonya halkı Hristiyanlaştırılmış ve Alman kökenli soylular toplumun yönetici sınıfını oluşturmuştur. Yüzyıllar boyunca süren bu düzen, yerli halk ile yönetici elit arasında sosyal ve ekonomik ayrımların derinleşmesine yol açmıştır. 16. yüzyılda Avrupada yaşanan siyasi ve askeri rekabetler Estonya'yı da etkilemiştir. Bölge önce İsveç'in ardından Rusya'nın egemenliğine girmiştir. İsveç dönemi (1561-1710), Estonya tarihinde görece olumlu bir dönem olarak kabul edilir. Eğitim kurumlarının gelişmesi ve idari düzenlemeler bu dönemde yapılmıştır. Ancak Büyük

Kuzey Savaşı sonrasında Estonya, Rus İmparatorluğu'nun bir parçası hâline gelmiştir. Bu dönemde Alman soyluların yerel etkisi devam ederken Rus yönetimi siyasi kontrolü elinde tutmuştur.

17. yüzyıl Estonya'da ulusal uyanışın başladığı bir dönemdir. Eston dili ve kültürü yeniden değer kazanmış, edebiyat ve basın yoluyla millî bilinç güçlenmiştir. Bu gelişmeler 20. yüzyılda bağımsızlık hareketlerinin temelini oluşturmuştur. I. Dünya Savaşı sonrasında Rus İmparatorluğu'nun çökmesiyle oluşan güç boşluğunda Estonya, 1918 yılında bağımsızlığını ilan etmiştir. Ardından gelen Bağımsızlık Savaşı'nı kazanarak 1920'de uluslararası alanda tanınan bir devlet hâline gelmiştir. Bu dönem (1918-1940), Estonya'nın ilk bağımsızlık yılları olarak demokratik kurumların kurulduğu bir süreçtir. Ancak II. Dünya Savaşı Estonya için yeniden işgal ve kayıplar anlamına gelmiştir. 1940 yılında Sovyetler Birliği tarafından ilhak edilen ülke kısa süreli Nazi Almanyası işgalinin ardından 1944'te tekrar Sovyet kontrolüne girmiştir. 1944-1991 yılları arasında Estonya, Sovyetler Birliği'nin bir

cumhuriyeti olarak kalmış, bu dönemde sürgünler, nüfus değişimleri ve kültürel baskılar yaşanmıştır.

1980'lerin sonlarına doğru Sovyetler Birliği'nin zayıflamasıyla birlikte Estonya'da barışçıl bağımsızlık hareketleri başlamıştır. "Şarkı Devrimi" olarak adlandırılan süreçte halk, kitlesel gösterilerle özgürlük talebini dile getirmiştir. 1991 yılında Estonya yeniden bağımsızlığını kazanmıştır. Bağımsızlık sonrası dönemde Estonya, hızlı bir modernleşme sürecine girerek demokratik kurumlarını güçlendirmiştir. 2004 yılında Avrupa Birliği ve NATO üyelikleriyle Batı dünyasıyla bütünleşmiştir. Günümüzde Estonya özellikle dijital devlet uygulamaları, e-devlet sistemi ve teknoloji odaklı yapısıyla dünyanın en yenilikçi ülkelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Sonuç olarak Estonya'nın tarihi; yabancı egemenlikler, ulusal kimlik mücadelesi ve modernleşme sürecinin iç içe geçtiği dinamik bir gelişim çizgisi sunmaktadır.

#### İklimi ve Bitki Örtüsü

Estonya, Baltık Denizi kıyısında yer alan coğrafi konumu sayesinde ılıman denizel iklim ile karasal iklim



arasında geçiş özellikleri gösteren bir ülke olarak dikkat çeker. Bu durum yıl boyunca hissedilen sıcaklık değerlerinin aşırı uçlara ulaşmasını engellerken mevsimlerin belirgin şekilde yaşanmasına olanak tanır. Kış ayları genellikle uzun, soğuk ve kar yağışlı geçer. Sıcaklıkların sıklıkla sıfırın altına düştüğü bu dönemde ülke genelinde kar örtüsü hâkimdir. Yaz ayları ise kısa, serin ve nispeten ılımandır sıcaklıklar çoğunlukla 15-20°C arasında değişir. Estonya'da yağış yıl geneline dengeli biçimde dağılmış olup özellikle yaz sonu ve sonbahar aylarında artış gösterir. Yüksek nem oranı ve deniz etkisi zaman zaman sisli hava koşullarının oluşmasına neden olur.

İklim özelliklerinin bir sonucu olarak Estonya'nın bitki örtüsü büyük ölçüde ormanlardan oluşur. Ülke topraklarının yaklaşık yarısının ormanlarla kaplı olması Estonya'yı Avrupa'nın en yeşil ülkelerinden biri hâline getirmiştir. Bu ormanların önemli bir kısmını iğne yapraklı ağaçlar oluşturur özellikle çam ve ladin türleri yaygındır. Bununla birlikte huş, meşe ve akçaağaç gibi yaprak dökken ağaç türlerine de sıkça rastlanır. Bu çeşitlilik mevsimsel değişimlerle birlikte doğaya farklı renkler ve görünüm kazandırır.

### Ekonomik Durumu

Estonya, serbest pazar ekonomisini benimsemiş, orta gelir düzeyine sahip bir ülkedir. Sağlam mali politikaları, dışa açık yapısı, düşük seyreden işsizlik ve enflasyon oran-

ları, düşük kamu borcu ve yabancı sermayeye yönelik cazip yatırım ortamı gibi olumlu özellikleriyle önemli bir potansiyele sahiptir. Bununla birlikte iş gücü eksikliği, gelir dağılımı eşitsizliği ve görece küçük iç piyasası ülke ekonomisinin önümüzdeki yıllarda çözüm üretmesi gereken başlıca hususlardır.

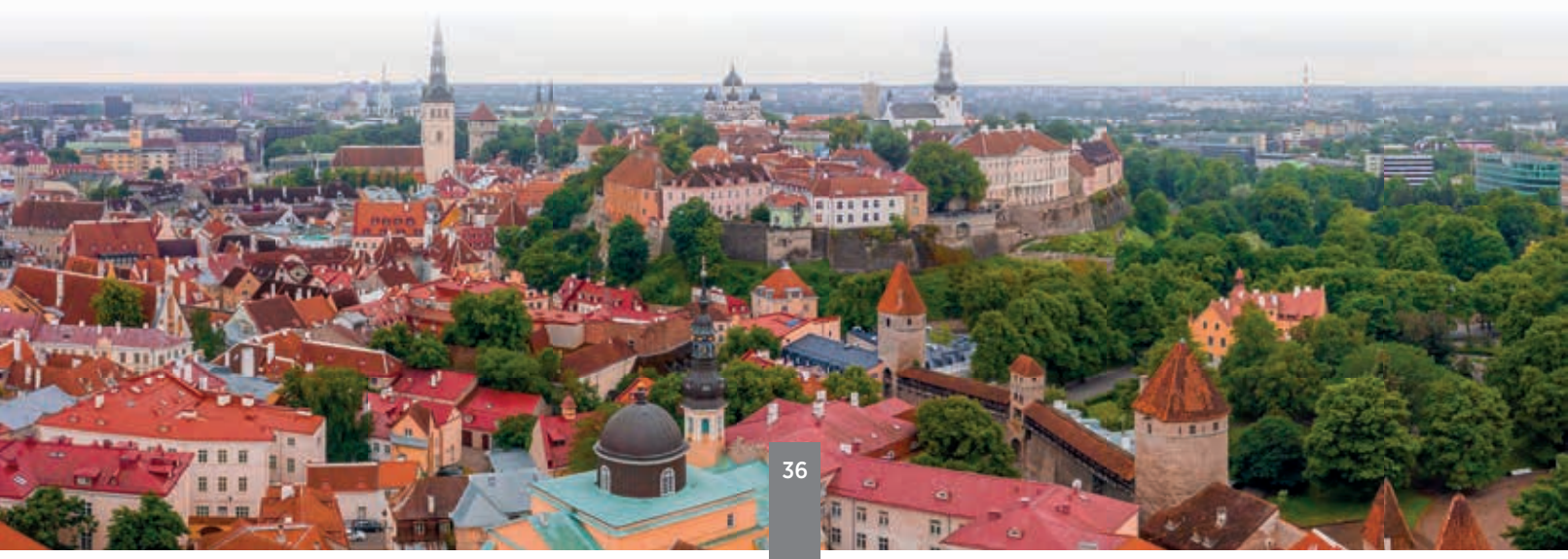
Son yıllarda emek yoğun sektörlerden teknoloji yoğun sektörlerle yönelen Estonya ekonomisinde elektronik, bilgi teknolojileri ve telekomünikasyon başta olmak üzere hizmet sektörü büyük önem taşımaktadır. Hizmet sektörü iş gücünün dörtte üçünü, millî gelirine yaklaşık %70'ini karşılamaktadır. Millî gelirdeki payı %30 civarında olan sanayi sektöründe öne çıkan sahalar tekstil, gıda, odun ve odun ürünleridir. Tarımsal faaliyet ise son derece sınırlı olup yetiştirilen başlıca ürünler; patates, tahıl ve sebze çeşitleridir. Ayrıca balıkçılık ve hayvancılık da yapılmaktadır. Estonya'nın dış ticaretteki en önemli partnerleri de euro bölgesi ülkeleri ile komşularıdır. Bu noktada öne çıkan ülkeler; Finlandiya, İsveç, Almanya, Letonya, Rusya, Litvanya, Polonya, Hollanda ve Çin'dir.

### Türkiye ile Siyasi ve Ekonomik İlişkileri

Türkiye ile Estonya arasındaki ilişkiler genel itibarıyla olumlu yönde güçlenerek devam etmektedir. İki ülke arasındaki ilişkiler ilk olarak 1924 yılında tesis edilmiş, SSCB'nin dağılmasının ardından Estonya'nın

yeniden bağımsızlığına kavuşmasıyla ilişkiler, imzalanan ortak bir bildiri ile yeniden başlatılmıştır. Karşılıklı büyükelçilikler dışında Estonya'nın İstanbul, Bursa, Trabzon, İzmir ve Antalya'da fahri konsoloslukları bulunmaktadır. İki ülke arasındaki son üst düzey ziyaretleri 2014 yılında Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ve 2017 yılındaki AB dönem başkanlığı sürecinde Başbakan Jüri Ratas gerçekleştirmiştir. Türkiye ve Estonya arasındaki diplomatik ilişkiler uluslararası platformlarda yakın iş birliği yaklaşımıyla sürdürülmektedir.

İki ülke arasındaki ticari ilişkiler son yıllarda durağan bir seyir takip etmektedir. Karşılıklı ticaret hacmi 2008 yılında ulaşılan 501 milyon dolar seviyesini takip eden yıllarda aşamamıştır. 2018 yılındaki ticaret hacmi, 92 milyon doları Türkiye'den Estonya'ya ihracat, 220 milyon doları ithalat olmak üzere toplamda 312 milyon dolar olarak gerçekleşmiştir. Türkiye'den Estonya'ya ihraç edilen başlıca ürünler; yolcu gemileri, motorlu taşıtlar, ayakkabı, demir-çelik ürünler, dokunmuş mensucat, pamuk ve binek otomobildir. Estonya'dan ithal edilen başlıca ürünlerse; hurda demir, elektrik transformatörleri, telefon cihazları, mücevherat, canlı büyükbaş hayvan ve ağaçtır. Ülkeler arasındaki kültürel ilişkilere bakıldığında öne çıkan en önemli alanın turizm olduğu görülmektedir. Estonya vatandaşlarının yurt dışı seyahatlerinde en çok tercih ettiği ülkenin Türkiye olması bu açıdan dikkate değerdir.



# TARİHİ VE TURİSTİK YERLERİ

## Tallinn

Tallinn, Estonya'nın başkenti ve ülkenin en popüler turistik noktasıdır. Tallinn Eski Şehir (Vanalinn), UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alır ve dar taş sokakları, renkli orta çağ evleri ile ziyaretçiyi büyüler. Raekoja Plats Meydanı, kafeleri, el sanatları dükkânları ve tarihi binalarıyla şehrin kalbidir. St. Olaf Kilisesi'nin göğe uzanan kuleleri ve Tallinn Kalesi'nin görkemli duvarları tarihi atmosferi doruklara taşır. Akşamüstü meydanda bir kahve eşliğinde gün batımını izlemek, Orta Çağ'ın romantizmini hissetmek için eşsiz bir deneyimdir.

## Tartu

Estonya'nın ikinci büyük şehri Tartu, bir üniversite kenti olarak entelektüel bir atmosfer sunar. Tartu Üniversitesi kampüsü, tarihi binaları ve öğrenci enerjisi ile şehir canlılık katar. Estonya Ulusal Müzesi, ülkenin etnografik ve kültürel zenginliklerini gözler önüne serer. Burada Estonya'nın farklı bölgelerindeki geleneksel yaşam tarzları, el sanatları ve tarihi objeler detaylı bir şekilde sergilenir. Şehirde yürürken her köşe başında tarih ve modern yaşam iç içe geçmiş hissini yakalayabilirsiniz.

## Pärnu

Pärnu, yaz aylarında Baltık Denizi'nin sakin kıyısında tatil yapmak isteyenler için idealdir. Uzun ve

temiz kumsalları, modern spa merkezleri ve ahşap mimari evleri ile ünlüdür. Şehir, yaz festivalleri ve konserleri ile canlı bir atmosfere sahiptir. Gün batımında sahilde yürümek ve denizin hafif tuzlu kokusunu solumak Estonya deneyimini tamamlayan unutulmaz bir anıdır.

## Lahemaa Milli Parkı

Estonya'nın en büyük milli parkı olan Lahemaa, doğa ve tarih tutkunları için eşsiz bir deneyim sunar. Ormanlar, göller ve kıyı şeridi arasında yürüyüş yaparken parkta yer alan malikâneler ve köyler geçmişin izlerini günümüze taşır. Burada geçireceğiniz bir gün hem doğanın hem de kültürel mirasın keyfini bir arada yaşamanızı sağlar.

## Saaremaa Adası

Estonya'nın en büyük adası olan Saaremaa, doğal güzellikleri

ve tarihi yapılarıyla dikkat çeker. Kuressaare Kalesi, adanın simgesi olarak Orta Çağ atmosferini korur. Rüzgâr değirmenleri, eski kiliseler ve sessiz köy yolları ziyaretçilere huzurlu bir kaçamak sunar. Adanın kıyı şeridinde yürüyüş yapmak ve denizin sesiyle birlikte tarihi hissetmek Saaremaa'yı unutulmaz kılar.

## Narva

Rusya sınırındaki Narva, stratejik konumu ve tarihi dokusuyla öne çıkar. Narva Kalesi, Neva Nehri kıyısında heybetli bir duruş sergiler. Burada tarih, iki ülke arasında ge-



## ESTONYA

çen yüzyılların tanığıdır. Kale surlarından şehri izlerken Estonya'nın geçmişini ve Rus etkilerini aynı anda gözlemlemek mümkündür.

### Hiiumaa Adası

Hiiumaa, doğal güzellikleri ve sakinliği ile öne çıkar. Dünyanın en eski çalışan deniz fenerlerinden biri olan Kõpu Feneri, adanın simgesi olarak ziyaretçileri karşılar. Adadaki yürüyüş yolları, kuş gözlem noktaları ve sessiz kıyı şeridi doğayla baş başa kalmak isteyenler için ideal bir duraktır.

### Rakvere Kalesi

Rakvere Kalesi, Orta Çağ'dan kalma taş surları ve kuşatma simülasyonları ile ziyaretçileri adeta bir zaman yolculuğuna çıkarır. Kalede interaktif etkinlikler ve şövalye gösterileri düzenlenir, özellikle çocuklar ve tarih meraklıları için unutulmaz bir deneyim sunar. Kale, bölgenin stratejik önemini ve tarih boyunca geçen çatışmaları gözler önüne serer.

### Viljandi Kalesi ve Gölü

Güney Estonya'daki Viljandi, tarihi kalıntıları ve doğal gölüyle romantik bir atmosfer sunar. Viljandi Kalesi'nin surlarından gölü izlemek hem doğa hem de tarih açısından eşsiz bir deneyimdir. Yaz aylarında burada müzik festivalleri de düzenlenir, müzik ve tarih iç içe geçerek ziyaretçiye büyüleyici bir atmosfer sunar.

### Kumu Sanat Müzesi

Tallinn'de yer alan Kumu Sanat Müzesi, Estonya'nın modern ve klasik sanatını bir arada sunar. Hem Estonya'nın kültürel mirasını hem de çağdaş sanat akımlarını görmek isteyenler için ideal bir duraktır. Müze, estetik tasarımı ve interaktif sergileriyle özellikle genç ziyaretçiler tarafından ilgi görür.



# YÖRESEL LEZZETLERİ

## Kilu (Tuzlu Hamsi)

Baltık Denizi'nin taptaze küçük hamsileri Estonyalıların kahvaltı sofralarının yıldızıdır. Tuzlu ve aromalı bu balıklar çavdar ekmeğiyle birlikte tüketildiğinde hem doyurucu hem de deniz kokusunu hissettiren bir lezzet sunar. Basit görünse de tadı hafızada uzun süre kalır.

## Mulgi Kapsad (Patates ve Lahana Güveci)

Geleneksel Estonya mutfağının kalbi gibidir. Patates, lahana ve etin uzun saatler pişmesiyle hazırlanan bu güveç hem doyurucu hem de lezzetli bir kış yemeğidir. Her kaşıkta köy mutfaklarının samimiyetini ve Estonya'nın soğuk iklimine uyum sağlamış besleyici mutfak kültürünü hisseder-siniz.

## Kama

Tahıllardan (arpa, çavdar, bezelye) yapılan

geleneksel bir tozdur. Yoğurt veya sütle karıştırılarak tatlı veya kahvaltılık olarak tüketilir. Hafif tatlı ve doğal aromasıyla hem sağlıklı hem de enerji verici bir lezzettir. Estonya kahvaltılarının vazgeçilmezidir.

## Kohuke

Küçük, çikolata kaplı peynir tatlısı olan kohuke, Estonya sokaklarının sevilen atıştırmalığdır. Tatlı ve kremalı peynir içi, dışındaki çikolata ile mükemmel bir uyum yakalar. Her ısırıkta hem çocukluğunuza dönersiniz hem de Estonya'nın küçük ama keyifli tatlarını keşfedersiniz.

## Pirukas (Börekler)

Estonya mutfağının küçük, pratik ve lezzetli atıştırmalıklarıdır. İçleri

patates, et, lahana veya mantarla doldurulur. Sokakta veya evde sıcak sıcak yenildiğinde Estonya'nın ev yemekleri kültürünü en iyi yansıtan lezzetlerden biridir.

## Seljanka

Balık veya etle yapılan hafif ekşi aromalı bu çorba, Estonya mutfağının farklı bir yönünü gösterir. İçindeki turşu ve baharatlar, soğuk kış günlerinde hem iç ısıtan hem de damakta iz bırakan bir lezzet sunar.

## Ringa Balığı

Estonya'da mutlaka denemeniz gereken yemeklerden biri de ringa balığıdır. Bu balık tüm Baltık ülkelerinde ve Baltık Denizi'ne kıyısı olan birçok ülkede popülerdir. Ancak Estonya'da ringa balığı o kadar önemlidir ki 2007 yılında "ulusal balık" ilan edilmiştir. Geleneksel olarak balıkçılar balıkların çoğunu ilkbaharda yakalar ve daha sonra kış için hazırlarlar. Bu nedenle ringa balığını çoğunlukla tuzlanmış, marine edilmiş veya tütülenmiş olarak yersiniz.

## Pirukad

Pirukad, Estonya'ya özgü hamur işleridir. Empanadaları düşünün ama Baltık usulü yapılmış halleri. Birkaç farklı çeşidini (küçük, büyük, fırında veya kızartılmış) görebilirsiniz ancak en yaygın olanları küçük, fırında pişirilmiş ve et dolgululu olanlardır. Birçok fırında bulabilirsiniz ve yemesi de kolaydır. Bu yüzden bu güzel ülkeyi keşfederken acıktığınızda harika bir atıştırmalıktır.



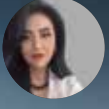
Kohuke



Seljanka



Pirukas



**Nilay DURGUN**

Denetimli Serbestlik Müdürü  
Şırnak Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

# Mezopotamya'nın Kadim Kapısı ve İnsanlığın İkinci Adresi: ŞIRNAK

Güneydoğu Anadolu'nun sarp dağları arasında, tarih öncesi devirlerden günümüze bir köprü gibi uzanan Şırnak, sadece bir coğrafi bölge değil aynı zamanda insanlık tarihinin yeniden başladığı bir merkezdir. Şırnak isminin kökeni, "Şehr-i Nuh" yani "Nuh'un Şehri" ifadesine dayanmaktadır. Bu isimlendirme bölgenin tarih boyunca taşıdığı kutsal mirasın en açık göstergesidir.

## **Cudi Dağı: Tufandan Sonraki İlk Durak**

İnsanlık tarihinin en büyük anlatılarından biri olan Büyük Tufan, tüm semavi dinlerde ve kadim metinlerde yer bulur. Nuh'un Gemisi'nin suların çekilmesiyle nereye oturduğu sorusu, araştırmacıları ve tarihçileri yüzyıllardır meşgul

etmektedir. Kuran-ı Kerim'de açıkça belirtilen "Gemi Cudi'ye oturdu." ifadesi dikkatleri Şırnak sınırları içinde yer alan Cudi Dağı'na çeker. Cudi, sadece bir yükselti değil; hayatın yeniden yeşerdiği, zeytin dalının barış simgesi hâline geldiği bir huzur limanıdır. Şırnak'ı dünya çapında eşsiz kılan en temel değer, Cudi Dağı ve onun taşıdığı kutsal emanettir. Bu köklü miras, bugün bile şehrin ruhuna ve sanatına yön vermeye devam etmektedir.

## **Tarih ve Kültürün Harmanlandığı Coğrafya**

Şırnak'ın kültürel dokusu, Mezopotamya'nın verimli topraklarından beslenen Sümer, Akkad, Babil ve Asur medeniyetlerinin izlerini taşır. Kasrik Boğazı'ndaki kabartmalardan İsmail Ebul-İz El-Cezeri'nin



**Son dönemde Şırnak Denetimli Serbestlik Müdürlüğü bünyesinde gerçekleştirilen anlamlı bir atölye çalışması bu kadim simgeyi modern bir üretimle birleştirmiştir. Denetime tâbi yükümlülerin el emeğiyle hayat bulan Nuh'un Gemisi minyatürleri hem geçmişe bir saygı duruşu hem de toplumsal rehabilitasyonun estetik bir nişanesi olarak öne çıkmaktadır.**



sibernetik alanındaki dehasına kadar bu topraklar bilimin ve sanatın beşiği olmuştur.

**İsmail Ebul-İz El-Cezeri Müzesi:** Sibernetik ve robotiğin babası kabul edilen El-Cezeri'nin mirası, şehrin bilimsel geçmişine ışık tutar.

**Kırmızı Medrese:** Mimari zarafeti ve tarihi derinliğiyle Cizre'nin en önemli sembollerinden biridir.

**Mem u Zin Türbesi:** Doğu'nun "Leyla ile Mecnun"u olarak bilinen o meşhur aşk hikayesinin izlerini sürebileceğiniz manevi bir duraktır. Yazımızda da sıklıkla vurguladığımız üzere, bilgi sadece geçmiş bilmek değil o bilgiyi özgün bir yorumla bugüne taşımaktır. Şırnak'ın dar sokaklarında, tarihi camilerinde ve buram buram tarih kokan mekanlarında bu sentezi hissetmek mümkündür.

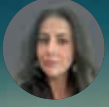
**Geleceğe Taşınan Miras**

Doğanın sert coğrafyasını insanının sıcak misafirperverliğiyle yumuşatan Şırnak; tarih meraklılarını, huzur arayanları ve kadim hikayelerin peşinden gidenleri ağırlamayı bekleyen saklı bir hazinedir. Burası tufandan sonra filizlenen ilk zeytin dalının yeşerdiği, insanlığın yeniden "merhaba" dediği topraklardır. Şırnak, sahip olduğu bu devasa mirası modern bir bakış açısıyla harmanlayarak gelişimini sürdürmektedir. Hz. Nuh'un ebedi istirahatgahı olarak kabul edilen türbe ve çevresindeki manevi atmosfer, şehri inanç turizminin vazgeçilmez bir noktası haline getirir. Emeğe saygı ve özgünlük ilkeleri ışığında değerlendirildiğinde; Şırnak'ı anlatmak, aslında kendi köklerimize doğru derin bir yolculuğa çıkmaktır.

**Kültürel Dokunun Sanatla Buluşması**

Son dönemde Şırnak Denetimli

Serbestlik Müdürlüğü bünyesinde gerçekleştirilen anlamlı bir atölye çalışması, bu kadim simgeyi modern bir üretimle birleştirmiştir. Denetime tâbi yükümlülerin el emeğiyle hayat bulan Nuh'un Gemisi minyatürleri hem geçmişe bir saygı duruşu hem de toplumsal rehabilitasyonun estetik bir nişanesi olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışma, Şırnak'ın kültürel kodlarının ne kadar derin olduğunu ve şehrin kimliğinin el sanatlarıyla nasıl harmanlandığını bir kez daha kanıtlamıştır. Yükümlülerin ellerinde şekillenen Nuh'un Gemisi minyatürü örneğinde olduğu gibi şehirdeki her üretim süreci aslında bir yeniden doğuşu ve umudu temsil eder.



Sıddıka AKMAN

Müdür Yardımcısı

Çanakkale Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

# SIRADAN İNSANLARIN CESARETİ TOPLUMSAL AHLAKIN KORUNMASI



Son yıllarda hem gündelik hayatta hem de medyada ahlaki değerlerde yaşanan çözümlenme ve toplumsal ilişkilerde gözlenen güvensizlik ortamı gündeme getirilmektedir. Arkadaş ortamında sohbet ederken ahlaki değerlerin zayıfladığına dair yakınlara tanık oluyoruz. İnsanların çevreye karşı duyarsız davrandığını, çöplerini rastgele yerlere attığını, trafikte kuralları ihlal ettiğini, kimsede utanma kalmadığını, örf ve adetlerin unutulduğunu, liyakatin azaldığını, dürüstlüğün değer kaybettiğini, saygı ve hoşgörünün azaldığını sıkça duyuyoruz.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yayımlanan 2025 yılı Yaşam Memnuniyeti Araştırması sonuçlarına göre vatandaşların en önemli sorunları arasında ahlaki ve toplumsal değerlerin bozulması %9,7 oranıyla toplumun önemli sorunları arasında gösterilmiştir. Bu araştırma toplumsal güven ve sosyal ilişkilerde dikkat çekici değişimler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu verilere göre toplum olarak daha güvenli daha temiz daha yaşanılabilir bir dünyayı özlediğimiz anlaşılmaktadır. Ancak gözden kaçırdığımız bir nokta var ki her

gün farkında olarak ya da olmayarak bu tür davranışlara katkıda bulunmaktayız.

## Ahlakın Toplumsal Yaşam İçindeki Rolü

Ahlak, bireyin toplum içinde kabul gören davranış standartlarına uygun hareket etmesini sağlayan bir rehberdir. Toplumsal düzen, yalnızca kanunlara uyulmasıyla değil aynı zamanda vicdani sorumluluk bilinciyle hareket edilmesiyle de sağlanır. Ahlaki değerlerin zayıflamasının birçok nedeni bulunmaktadır. Bunların başında hızlı toplumsal değişim, aile yapısındaki dönüşüm ve sosyal çevrenin etkisi gelmektedir. Çocukluk döneminde kazanılan değerler bireyin yaşamı boyunca davranışlarını da yönlendirmektedir. Bireyler doğru davranışları kurallar kaynaklı olmayıp bu davranışların doğru olduğuna inandıkları için sergilediklerinde toplumsal düzen kalıcı hâle gelmektedir. Ancak bu süreçte yeterli rehberlik ve rol model eksikliği yaşandığında bireyler doğru davranışları içselleştirmekte zorlanabilmektedir.

Günümüzdeki hızlı toplumsal değişim, teknolojik gelişmeler, bireysel-

“

Günümüzdeki hızlı toplumsal değişim, teknolojik gelişmeler, bireyselleşme eğilimi ve sosyal medya etkisi gibi faktörler değer sistemlerinin dönüşmesine neden olmaktadır. Bu dönüşüm bazı durumlarda bireylerin ahlaki duyarlılığını zayıflatabilmekte ve yanlış davranışların normalleşmesine yol açabilmektedir. Özellikle ekonomik sıkıntıların arttığı dönemlerde bireyler hayatta kalma kaygısıyla bazı değerlerden taviz verebilmektedir.

leşme eğilimi ve sosyal medya etkisi gibi faktörler değer sistemlerinin dönüşmesine neden olmaktadır. Bu dönüşüm bazı durumlarda bireylerin ahlaki duyarlılığını zayıflatabilmekte ve yanlış davranışların normalleşmesine yol açabilmektedir. Özellikle ekonomik sıkıntıların arttığı dönemlerde bireyler hayatta kalma kaygısıyla bazı değerlerden taviz verebilmektedir. Ekonomik belirsizlik, işsizlik korkusu ve gelir yetersizliği gibi durumlar bireyin önceliklerini değiştirebilmekte ve kısa vadeli çıkarları uzun vadeli değerlerin önüne geçirebilmektedir.

Ekonomik zorluklar arttıkça bireyler zaman zaman davranışlarını meşrulaştırma eğilimi gösterebilmekte, kuralları esnetmeyi veya kısa yoldan çözüm üretmeyi daha kabul edilebilir görmeye başlayabilmektedir. Bu tür düşünceler zamanla vicdani denetimi zayıflatır ve yanlış davranışların sıradanlaşmasına neden olur. Toplumsal düzen açısından en büyük risklerden biri de işte bu normalleşme sürecidir. Toplumsal ahlakın zayıflaması, bireyler arasındaki güven duygusunu azaltmakta, sosyal ilişkileri zedelemekte ve suç davranışının ortaya çıkma riskini artırmaktadır.

#### **Bandura'nın Kuramı: Ahlaki Kayıtsızlık**

Toplumsal ahlakın zayıflamasını anla-

mak için bireyin davranışlarını yönlendiren psikolojik mekanizmaları incelemek gerekmektedir. Bu noktada sosyal bilişsel kuram, bireyin ahlaki davranışlarını açıklamada önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Psikolog Albert Bandura'ya göre bireyler davranışlarını yalnızca dışsal ödül ve cezalarla değil kendi içsel değerleri doğrultusunda düzenlemektedir. Bu süreç bireyin davranışlarını izleme, değerlendirme ve kontrol etme kapasitesi olan düzenleme mekanizması ile gerçekleşmektedir. Bireyler toplumsal normları içselleştirdiklerinde, yanlış bir davranış gerçekleştirdiklerinde suçluluk veya vicdani rahatsızlık hissederler. Bu durum da onları davranışlarını düzeltmeye yönlendirir. Ancak bazı durumlarda bireyler içsel denetim mekanizmalarını geçici olarak devre dışı bırakabilmektedir. Bandura bu durumu "ahlaki kayıtsızlık" kavramı ile açıklamaktadır. Ahlaki kayıtsızlık, bireyin sahip olduğu ahlaki değerleri tamamen kaybetmesi anlamına gelmemektedir. Ahlaki kayıtsızlık, bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirebilmek için bu değerleri geçici olarak askıya alması ve bilişsel mekanizmaları kullanmasıdır.

#### **Ban-**

**dura'ya göre ahlaki kayıtsızlık şu mekanizmalar yoluyla ortaya çıkabilmektedir:**

**Ahlaki Meşrulaştırma:** Ahlaki açıdan uygun olmayan davranışların birey tarafından daha yüksek bir amaç veya ahlaki bir değer adına yeniden çerçevelenmesi yoluyla kabul edilebilir hâle getirilmesidir. "Çocuğumun ihtiyaçlarını karşılamak için hırsızlık yaptım. Aslında kötü bir şey yapmadım."

**Olumlu Etiketleme:** Ahlaki olmayan davranışları meşru hâle getirmek ve bu davranışlara ilişkin kişisel sorumluluğu azaltmak için olumlu etiketleme yaygın olarak kullanılmaktadır. "Ben rüşvet almadım. Sadece küçük bir teşekkür hediyesi kabul ettim."

**Avantajlı Karşılaştırma:** Bireylerin ahlaki olmayan davranışları daha ağır ya da daha vahşi eylemlerle kıyaslayarak önemsiz, meşru hâle getirilebilir. "Ben sadece küçük bir şey çaldım, başkaları milyonlar

çalıyor.”

**Sorumluluğun Yayılması:** İnsanlar, kendi davranışlarıyla sonuçları arasındaki doğrudan bağı görmezden geldiklerinde sorumluluk birçok kişiye dağıtıldığında veya anonimleştiğinde öz denetim zayıflamakta ve daha kolay ahlaki olarak uygun olmayan davranışlarda bulunabilmektedirler. “Herkes yapıyordu. Sadece ben yapmadım ki...”

**Sonuçları Göz Ardı Etme/Çarpıtma:** Bireyler, kendi eylemlerinin neden olduğu ahlaki olmayan sonuçları küçümseyebilir, görmezden gelebilir veya yanlış yorumlayabilir. “Bir kere alkollü olarak araç kullandım diye kimseye zarar gelmez.”

**Mağduru Suçlama:** Bireyler, kendi eylemlerini kişisel bir tercihi olmayıp karşı tarafın kızdırması ya da zorlayıcı koşulların sonucu olarak gördüklerinde zarar verici davranış, haklı bir savunma tepkisi gibi sunmakta ve kişi kendini ahlaken temize çıkarmaktadır. “Sahte yatırım sitesi kuran bir dolandırıcı ben insanlara sadece fırsatlar sundum, dikkatli olsalardı paralarını kaptırmazlardı.”

**İnsani Değerin Reddedilmesi:** İnsanların başkalarına zarar vermelerini engelleyen öz denetim süreçleri, kurbanların insana özgü niteliklerinden yoksun görülmesiyle zayıflamaktadır. “O zaten yaşlanmıştı, toplum için bir yük onun zarar görmesi çok da önemli değil.”

Bu mekanizmalar bireyin vicdani denetimini zayıflatmakta ve yanlış davranışların normalleşmesine neden olabilmektedir.

### Toplumsal Ahlakın Güçlendirilmesi İçin Öneriler

Toplumsal huzur ve güvenin sürdürülebilmesi için her birey kendi davranışlarının sorumluluğunu almalı, değerlerine sahip çıkmalı ve toplumun ortak ahlaki ilkeleri

yaşatılmalıdır.

Ahlak doğuştan gelen bir özellik olmayıp büyük ölçüde aile, okul ve toplum tarafından şekillendirilir. Çocuklar ve gençler, çevrelerinde gördükleri davranışları model alarak öğrenirler. Ahlaki değerlerin korunması, güçlendirilmesi bireylerin vicdani sorumluluk bilincini geliştirmekle mümkün olacaktır. Bu süreçte özellikle eğitim, aile ve kamu kurumlarının rolü büyüktür. Aile içinde değer eğitiminin güçlendirilmesi, okullarda karakter ve değerler eğitiminin artırılması, rol model olacak yetişkin davranışlarının yaygınlaştırılması, medya ve sosyal medyada etik duyarlılığın geliştirilmesi, toplumsal sorumluluk bilincinin teşvik edilmesi önemlidir.

Toplumun huzuru ve güvenliğini sağlamak için yasal zorunluluklarla birlikte ahlaki değerlerin korunması da oldukça önemlidir. Güvenli bir gelecek için olağanüstü fedakârlıklara değil gündelik hayatta dürüstlükten vazgeçmeyen sıradan insanların cesareti-ne ihtiyacımız vardır.

**Kaynaklar**  
1.TÜİK. (2025). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, <https://www.tuik.gov.tr>.,(Erişim tarihi: 06.04.2026)  
2.Eroğlu F. (2025). Ahlaki Temel İhtallerini Gerekçelendirmede Çevreci Kimlikle Kurulan Özdeşim, Ahlaki Önem Ve Değerlerin Rolü. (Yayın No: 992629). (Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi



Tuba ELİBOL

Öğretmen

Küçükçekmece Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

ETİMOLOJİ



Pangram; Yunanca bütün, her şey anlamına gelen 'pan' ve harf, yazı anlamına gelen 'gramma' sözcüklerinin birleşiminden türetilmiştir. Sözlük anlamı ile tüm harfleri içeren demektir. Açıklayıcı bir tanım yapmak gerekirse bir dilin alfabe-sindeki tüm harflerin en az bir kez kullanıldığı anlamlı cümle yapısıdır. Pangramlar; tipografi, kriptografi ve bilgisayar bilimi gibi alanlarda oldukça işlevsel bir role sahiptir. Özellikle yazı tiplerinin estetik ve okunabilirlik testlerinde tüm karakterlerin bir arada nasıl görüldüğünü denetlemek için kullanılır.

#### Tarihsel Gelişimi ve Kullanım

Pangramın tarihi, harflerin ve baskı teknolojisinin gelişimiyle doğrudan ilintilidir. Modern çağda en çok bilinen pangram olan 'the quick brown fox jumps over the lazy dog' Türkçe anlamı 'Hızlı kahverengi tilki tembel köpeğin üzerinden atlar.' cümlesi İngiliz alfabesindeki 26 harfin tamamını içerir. Pangramlar, telgraf döneminden dijital klavye testlerine kadar geniş bir yelpazede standart hâline gelmiştir. Tarihsel olarak pangramlar, mekanik parçaların ve karakter setlerinin işlevsel-

liğini doğrulamak, el yazısı pratiği ve alfabenin öğrenilmesini teşvik etmek, yazı tipi tasarımcılarının karakter aralıklarını ve harf formlarını sergilemek için kullanılır.

#### Türkçe Pangram Örneği

Türkçe, fonetik yapısı ve 29 harfli alfabesiyle özellikle -ç,-ğ,-ş gibi harfleriyle pangram üretimi için oldukça zorlu ve keyifli bir dildir. Başarılı bir pangram, harflerin tümünü içerirken kısa ve doğal bir akışa sahip olmaya çalışır.

#### Dilimizde bilinen en yaygın pangram örneği;

*Pijamalı hasta, yağız şoföre çabucak güvendi.*

Yukarıdaki pangram örneği dilimizde en çok kullanılan ve estetik açıdan en başarılı bulunan örneklerden biridir. Türkçe ünlü uyumuna kusursuz uyar. Bir hasta ve bir şoför arasında geçen diyalog, zihnimize anında bir film sahnesi canlandırdığı için bilişsel olarak en başarılı pangramdır.

#### Dilin Tüm Harflerini Bir Cümlede Toplamak

Dil bilimciler ve matematiksel bilimle uğraşanlar için bir pangramın mükemmelliği harflerin tekrar oranına bağlıdır. İdeal bir pangram alfabedeki tüm harfleri mutlaka içermelidir. Harf tekrarları minimize olmalıdır ve cümle yapısı dizimsel olarak dilin kurallarına uygun olmalıdır. Bir pangram ne kadar az harf tekrarı içerirse o kadar ekonomik ve mükemmel kabul edilir. Ancak doğal dilde anlamı korurken harf tekrarlarından kaçınmak, 29! (faktöriyel) olasılık içerisinde oldukça zor bir kombinatoriyal problemidir.

Pangramlar, dilin iskeletini bir kareye sığdırma çabasıdır ve harflerin sistemin birbirini tamamlayan parçaları olduğunu bize hatırlatır. Kendi kelimelerimizle alfabenin tüm harflerini kullanarak anlamlı ve eksiksiz o tek cümleyi kurmak, ana dilimizin saklı geometrisini keşfetmemizi sağlayacaktır. Zira her özgün pangram, dilin fonotaktik sınırları içerisinde keşfedilmeyi bekleyen saklı bir geometrik düzlemdir.



Ümit ÇETİNER

Memur

Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı



# Pîrî Reis

Haritaya Sıgmayan Osmanlı Denizcisi

Tarih; yalnızca savaşların, antlaşmaların ve hükümdarların hikâyesinden ibaret değildir. Bazen bir harita bir kitap ya da bir deniz yolculuğu da tarihin akışında derin izler bırakabilir. Türk tarihinin

önemli şahsiyetlerinden biri olan Pîrî Reis, bu yönüyle dikkat çeken büyük isimlerden biridir. O,

yalnızca Osmanlı donanmasında görev yapmış başarılı bir denizci değil aynı zamanda dünya haritacılık tarihine adını yazdırmış önemli bir bilim ve kültür insanıdır. Onun hayatı, denizcilik tecrübesiyle bilginin, cesaretle gözlemin, askerî başarıyla bilimsel merakın nasıl birleşebileceğini gösteren etkileyici bir örnektir.

Pîrî Reis denildiğinde akla ilk olarak 1513 yılında çizdiği meşhur dünya haritası gelir. Ancak onu yalnızca bu haritayla sınırlamak doğru olmaz.

Çünkü Pîrî Reis'in hayatı, Osmanlı Devleti'nin denizlerde güç

kazandığı bir dönemin de aynasıdır. Akdeniz'in dalgalı sularında yetişen bu büyük denizci, elde ettiği bilgileri yalnızca kendi döneminde kullanmakla kalmamış, gelecek nesillere de aktarmıştır. Bu nedenle Pîrî Reis, hem bir denizci hem bir coğrafyacı hem de dikkatli bir gözlemci olarak değerlendirilmelidir.



**Bugün genç nesiller için Pîrî Reis'in hayatı ilham verici bir örnektir. Çünkü o, bilgiye ulaşmanın emek istediğini göstermiştir. Gördüklerini kaydetmiş, öğrendiklerini geliştirmiş ve bunları başkalarının yararlanabileceği bir hâle getirmiştir. Bu tutum, günümüz insanı için de son derece değerlidir.**



Pîrî Reis'in asıl adı Muhyiddin Pîrî'dir. Doğum tarihi kesin olarak bilinmemekle birlikte 15. yüzyılın sonlarına doğru Gelibolu'da dünyaya geldiği kabul edilir. Gelibolu, Osmanlı denizciliği açısından önemli merkezlerden biriydi. Böyle bir çevrede büyümesi, onun denizle erken yaşta tanışmasını sağlamıştır. Pîrî Reis'in denizcilik hayatındaki en önemli isimlerden biri amcası Kemal Reis'tir. Kemal Reis, Osmanlı denizciliğinin tanınmış kaptanlarından biriydi. Pîrî Reis, genç yaşta onun yanında denizlere açılmış, Akdeniz'in farklı bölgelerinde tecrübe kazanmıştır.

Bu dönem, Pîrî Reis için adeta bir okul niteliğindedir. Çünkü denizcilik yalnızca gemi kullanmaktan ibaret değildi. Rüzgârları tanımak, kıyıları bilmek, limanları öğrenmek, yıldızlardan yön bulmak ve farklı milletlerin denizcilik bilgilerini takip etmek gerekiyordu. Pîrî Reis, bütün bu bilgileri yaşayarak öğrendi. Akdeniz'de yaptığı seferler sırasında sadece bir savaşçı gibi hareket etmedi. Gördüğü yerleri, kıyıları, adaları, limanları ve deniz

yollarını dikkatle inceledi. Onun ileride ortaya koyacağı eserlerin temelinde bu uzun gözlem ve tecrübe yılları vardı.

Pîrî Reis'i dünya çapında tanınır hâle getiren en önemli eseri, 1513 tarihli dünya haritasıdır. Bu harita, dönemi için son derece dikkat çekici bir çalışmadır. Haritada Avrupa'nın batı kıyıları, Afrika'nın bazı bölgeleri, Atlas Okyanusu ve Amerika kıtasının bazı sahilleri gösterilmiştir. Haritanın günümüze yalnızca bir bölümü ulaşmış olsa da bu parça bile Pîrî Reis'in coğrafya bilgisi ve haritacılık yeteneği hakkında önemli bilgiler verir.

Bu haritayı değerli kılan noktalardan biri, Pîrî Reis'in farklı kaynaklardan yararlanarak bilgileri bir araya getirmiş olmasıdır. O, yalnızca kendi gözlemlerine dayanmakla kalmamış, çeşitli denizcilerin haritalarından ve coğrafi bilgilerinden de faydalanmıştır. Bu, onun bilgiyi araştıran, karşılaştıran ve yeniden düzenleyen bir anlayışa sahip olduğunu gösterir. Günümüzde bilimsel

düşüncenin temelinde de benzer bir yaklaşım vardır: Bilgiyi toplamak, incelemek, karşılaştırmak ve daha doğru bir sonuca ulaşmak.

Pîrî Reis'in dünya haritası, Osmanlı Devleti'nin dünyaya bakışını da göstermesi bakımından önemlidir. 16. yüzyıl, dünyada büyük keşiflerin yaşandığı bir dönemdir. Avrupa devletleri yeni deniz yolları bulmak için okyanuslara açılıyor, bilinmeyen kıtalarla temas kuruluyordu. Osmanlı Devleti de bu gelişmelerden habersiz değildi. Pîrî Reis'in haritası, Osmanlı denizcilerinin dünya coğrafyasına ilgi duyduğunu ve dönemin gelişmelerini takip ettiğini ortaya koyar. Bu yönüyle harita, yalnızca teknik bir eser değil aynı zamanda bir medeniyetin bilgiye verdiği önemin de göstergesidir.

Pîrî Reis'in bir diğer önemli eseri ise Kitab-ı Bahriye'dir. Bu eser, Osmanlı denizcilik tarihinin en değerli kaynaklarından biri kabul edilir. Kitab-ı Bahriye, özellikle Akdeniz kıyıları, adalar, limanlar, körfezler ve deniz yolları hakkında

ayrıntılı bilgiler içerir. Bu bilgiler, denizciler için bir rehber niteliğindedir. Hangi limana nasıl girileceği, hangi kıyıların tehlikeli olduğu, nerelerde sığınabileceği gibi pratik bilgiler eserde dikkatle anlatılmıştır.

Kitab-ı Bahriye'nin önemi, Pîrî Reis'in bilgisini sistemli bir şekilde yazıya dökmesinden kaynaklanır. Çünkü tecrübe eğer kayıt altına alınmazsa zamanla unutulabilir. Pîrî Reis, denizlerde kazandığı bilgileri yalnızca kendi başarısı için kullanmamış; onları kalıcı hâle getirerek başka denizcilerin de faydalanmasını sağlamıştır. Bu yönüyle o, sadece kendi çağının değil sonraki nesillerin de yolunu aydınlatan bir isim olmuştur.

Pîrî Reis'in kişiliğinde dikkat çeken en önemli özelliklerden biri merak ve disiplin sahibi olmasıdır. Denizcilik, büyük bir cesaret ister fakat tek başına cesaret yeterli değildir. Bir denizcinin aynı zamanda bilgili, dikkatli ve sabırlı olması gerekir. Pîrî Reis, bu özellikleri bir araya getirebilmiş bir şahsiyettir. Haritalarında ve eserlerinde görülen ayrıntılar onun rastgele hareket etmediğini, gördüklerini dikkatle kaydettiğini ve bilgiyi önemseyen bir anlayışa sahip olduğunu gösterir.

Onun hayatı, bize bilginin gücünü de hatırlatır. Tarihte birçok kişi savaş meydanlarındaki başarılarıyla anılır. Pîrî Reis ise hem denizlerdeki faaliyetleriyle hem de bıraktığı eserlerle hatırlanır. Çünkü kalıcı olan yalnızca kazanılan zaferler değil gelecek nesillere bırakılan bilgi mirasıdır. Pîrî Reis'in haritaları ve Kitab-ı Bahriye'si bu mirasın en somut örnekleridir.

Pîrî Reis'in yaşadığı dönem, Osmanlı Devleti'nin denizlerde güçlü olduğu yıllara denk gelir. Barbaros Hayreddin Paşa gibi büyük denizcilerin yetiştiği bu

çağda Osmanlı, Akdeniz'de önemli bir güç hâline gelmiştir. Pîrî Reis de bu denizcilik geleneğinin içinde yer almış ve bu geleneğe bilgi yönünden büyük katkı sağlamıştır. Onun eserleri, Osmanlı denizciliğinin yalnızca askerî güçten ibaret olmadığını aynı zamanda coğrafya ve haritacılık alanında da ciddi bir birikime sahip olduğunu gösterir.

Pîrî Reis'i özel kılan nokta, onun hikâyesinin farklı açılardan ele alınabilmesidir. O, yalnızca tarih kitaplarında adı geçen bir denizci değildir. Aynı zamanda keşif ruhunu, öğrenme isteğini ve dünyayı anlama çabasını temsil eder. Bugün onun hayatına baktığımızda, geçmişte yaşamış bir Osmanlı kaptanından çok daha fazlasını görürüz. Karşımızda, dünyayı tanımaya çalışan, bilgisini düzenleyen ve bunu insanlığın ortak hafızasına bırakan bir şahsiyet vardır.

Pîrî Reis'in dünya haritası bugün hâlâ ilgi uyandırmaktadır. Çünkü bu harita, çizildiği dönemin şartları düşünüldüğünde büyük bir başarıdır. Günümüzde teknolojinin sunduğu imkânlarla harita yapmak kolaylaşmıştır. Uydular, bilgisayar programları ve gelişmiş ölçüm araçları sayesinde dünya ayrıntılı biçimde görüntülenebilmektedir. Ancak Pîrî Reis'in yaşadığı çağda böyle imkânlar yoktu. Buna rağmen ortaya konulan harita, insan zekâsının, gözlem gücünün ve bilgi birikiminin ne kadar ileri gidebileceğini göstermektedir.

Pîrî Reis'in hayatından çıkarılabilecek en önemli derslerden biri de şudur: İnsan, yaşadığı dönemin imkânları sınırlı olsa bile merak ederek, araştırarak ve çalışarak kalıcı eserler bırakabilir. Pîrî Reis, denizlerde edindiği bilgiyi sadece günlük ihtiyaçlar için kullanmamış, onu bir kültür mirasına dönüştürmüştür. Bu nedenle onun adı yalnızca Osmanlı tarihinin değil

dünya haritacılık tarihinin de önemli sayfalarında yer alır.

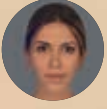
Bugün genç nesiller için Pîrî Reis'in hayatı ilham verici bir örnektir. Çünkü o, bilgiye ulaşmanın emek istediğini göstermiştir. Gördüklerini kaydetmiş, öğrendiklerini geliştirmiş ve bunları başkalarının yararlanabileceği bir hâle getirmiştir. Bu tutum, günümüz insanı için de son derece değerlidir. Hangi alanda olursa olsun insanın öğrendiklerini paylaşması ve kalıcı hâle getirmesi, toplumsal gelişimin temel şartlarından biridir.

Sonuç olarak Pîrî Reis, Türk tarihinin en dikkat çekici şahsiyetlerinden biridir. Onu önemli kılan yalnızca denizci olması değil, denizcilik bilgisini bilimsel ve kültürel bir mirasa dönüştürmesidir. 1513 tarihli dünya haritası ve Kitab-ı Bahriye adlı eseri, onun bilgiye verdiği değer için açık göstergeleridir. Pîrî Reis, haritalarıyla yalnızca kıyıları ve denizleri çizmemiş; aynı zamanda bir milletin ufkunu, merakını ve dünyaya açılan bakışını da ortaya koymuştur.

Bu yüzden Pîrî Reis için "Haritaya Sığmayan Denizci" demek yanlış olmaz. Çünkü onun mirası, çizdiği sınırların çok ötesine geçmiştir. Dalgalar arasında başlayan hayatı bugün hâlâ tarih, coğrafya ve denizcilik alanlarında yankılanmaya devam etmektedir. Pîrî Reis, bize geçmişin yalnızca hatırlanacak bir zaman dilimi olmadığını aynı zamanda öğrenilecek, anlaşılacak ve geleceğe taşınacak büyük bir hazine olduğunu gösterir.

#### Kaynaklar

- 1.UNESCO Memory of the World.
- 2.UNESCO Digital Library. Kitab-ı Bahriyye / Piri Reis
- 3.Encyclopaedia Britannica



# KALBİN ANTİVİRÜS PROGRAMI



Bugün yazımda herkesin aktive etmesi gereken bir antivirüs programı olan merhametten bahsedeceğiz. “Merhamet” denilince çoğumuzun aklına hemen eski Türk filmlerindeki o buğulu gözler, fonda çalan acıklı keman sesi ve “Size baba diyebilir miyim amca?” repliği gelir. Ama aslında merhamet sadece başkasına üzümlü mendil eskitmekten ziyade; modern dünyanın hengesinde sistemimizin çökmesini engelleyen o gizli antivirüs programıdır.

Eğri oturalım, doğru konuşalım; Günümüz dünyasında “merhametli” olmak bazen “saf” damgası yemekle eşdeğer görülüyor. Trafikte size yer vermeyip üstüne bir de korna çalan birine karşı içinden “Canı sağ olsun, belki işe yetişiyordur.” demek, dışarıdan bakınca bir tür ermişlik gibi dursa da aslında sinir katsayınızı koruyan bir savunma mekanizmasıdır.

## Merhametin Bize Faydası Nedir?

Merhamet sadece karşı tarafı iyileştirmez, sizin de tansiyon ilacı masrafınızı azaltır. İşte birkaç sebep:

•**Ego Detoksu:** Merhamet ettiğinizde o devasa egonuz bir anlığın tatile çıkar. “Ben haklıyım!” diye bağırarak yerine “O da insan.” dediğinizde, omuzlarınızdaki o hayali yük pat diye düşer.

•**Sosyal Karma:** Bugün toplu taşımada teyzeye yer verirken gösterdiğiniz küçük şefkat yarın sizin eliniz kolunuz paket doluyken birinin kapıyı tutması olarak geri döner. Bunun sebebi ise karmanın sizi sigortalamasıdır.

•**Kırışıklığa Son:** Öfkeyle kaş çatan yüzün aksine anlayışla gülümseyen bir çehre çok daha geç yaşlanır. Merhamet, en ucuz botokstur.

Tabii her güzel şeyin bir dozu vardır. Merhamet, her önüne

gelene borç vermek veya size kötü davranan birine “Hadi bir daha yap, canın sağ olsun.” demek değildir. Gerçek merhamet, hataları görüp onu yerin dibine sokma gücüne sahipken, sırf insanlık hali diyerek elini uzatmaktır. Bir nevi, elindeki süper gücü dünyayı yok etmek için değil bir kedinin başını okşamak için kullanmaktır.

Neticede, dünya zaten yeterince soğuk, gri ve excell tabloları kadar sıkıcı. Eğer biz birbirimize, hatalarımıza ve kendimize merhamet göstermezsek, yakında hepimiz birer yazılıma dönüşeceğiz.

Bir dahaki sefere garson siparişi yanlış getirdiğinde ya da arkadaşınız yine buluşmaya geç kaldığında hemen “sistem hatası” uyarısı vermeyin. Merhamet butonuna basın. Hem ruhunuz hem gününüz güzelleşir. Unutmayın; merhamet insanın en sık kullandığı aksesuarıdır ve her bedene uyar!



**Melike AKCURA YOLDAŞ**  
İnfaz ve Koruma Memuru  
Konya Açık Ceza İnfaz Kurumu

# EDEBİYAT KOKAN ŞEHİRLER

Şehirler sadece olayların geçtiği mekânlar değil atmosferi, kültürü ve ruhuyla hikâyeyi şekillendiren karakterler gibi yaşayan ölümsüz öznelerdir.

Dostoyevski'nin Masal Şehri 'St. Petersburg'

"Kendi yolunda yanlış gitmek, başkasının yolunda doğru gitmekten iyidir."

Rus Yazar Fyodor Dostoyevski, uzun yıllar St. Petersburg'da yaşadı. Yazarın şehirle ilk karşılaşması 1837'de annesinin ölümünden sonra oldu. Petersburg'a yerleşen yazar, burada "Aşağılanmış ve Hakarete Uğramışlar" ve "Ölümler Evinden Anılar" gibi eserlerini kaleme aldı.

Yazarın 1878'den ölümüne kadar yaşadığı ve "Karamazov Kardeşler"i yazdığı şehirdeki son evi şu anda ziyarete açık bir müze. Peki, mayıs ortasından temmuz sonuna kadar şehirde 18 saatin üzerinde gün ışığı görüldüğünü ve bu döneme Beyaz Geceler denildiğini biliyor muydunuz?

**Kafka'nın Prag Aşkı**

"Olmasına razıyım, oluyormuş gibi olmasın yeter."

Eğer bir Kafka okuruysanız Prag'da attığınız her adım hafızanızda bir hikâyeyi canlandırır. Charles Köp-rüsünden geçerken Joseph K.'nin yanınızda yürüdüğünü hayal edip "Burası o yer olmalı." diye düşün-

ceğinize eminim. Prag'da Kafka keşfine çıkmak isterseniz ilk durağınız yazarın günlüklerinin, fotoğraflarının sergilendiği ve duvarlarında hayat hikâyesinin anlatıldığı Kafka Müzesi olabilir. Romanları gibi sizi içine çekecek bir şehir.

**James Joyce ve Biricik'i**

"Hatalar keşif kapılarıdır."

20. yüzyılın en etkili yazarlarından James Joyce 1882 yılında Dublin'de doğdu. Ulysses için söylediği "Bir gün Dublin yıkılırsa bu romana bakıp yeniden yapılsın diye yazdım." sözü Joyce'un Dublin ile kurduğu ilişkiyi net bir şekilde açıklar. Dublin'i yazılarından hiç çıkarmadı. Sadece mekânı değil şehrin insan-

larını da kitaplarında tasvir etti. “Dublinliler” bunun bir örneğidir. Şehir, bu vefalı yazarın anısına her yıl 10-16 Haziran tarihleri arasında Bloomsday Festivali düzenleyerek ona saygı duruşunda bulunuyor. Festival adını Joyce’un klasik eseri Ulysses romanının karakteri Leopold Bloom’dan alır. Böylesi sevilen ve yıllardır anılmaya layık görülen başka bir yazara geçelim.

### Ahmet Hamdi Tanpınar’ın İstanbul’u

“İnsanlar da kuyuya benzer. İçlerinde boğulabiliriz.”

Türkiye’nin yetiştirdiği çok önemli değerlerden biri olan şair, öykü ve roman yazarı Ahmet Hamdi Tanpınar, doğup büyüdüğü şehir olan İstanbul’u kitaplarında inanılmaz bir gözlem ve tasvir gücüyle anlatır. Ünlü eseri ‘Huzur’ da Mümtaz ve Nuran Kocamustafapaşa’dan Üsküdar’ın Osmanlı mirası tarihi yapılarına kadar İstanbul sokaklarında dolaşırlar. Kitaplarını okurken şehrin o güzel kokusunu içine çekebileceğiniz gibi muhteşem betimlemiştir. Tanpınar’ın doğduğu ev bugünkü Fatih ile Şehzadebaşı arasında yer alır. Ancak bugün bu evden geriye kültürel miras olarak hiçbir şey kalmamıştır. Zoraki

restorasyonlar nedeniyle ayak izleri silinmiş olsa da Tanpınar’ın hatıraları İstanbul’un hiçbir köşesinden silinmez. Tüm bunların yanı sıra Türkiye’nin ilk UNESCO Edebiyat Şehri, şiir ve edebiyatın başkenti Kahramanmaraş da yüreğimizde bir ömür bu gururu taşımamıza vesile oldu.

### Victor Hugo’nun Paris’i

Paris için dünyanın en romantik şehri desem bana hak verirsiniz diye umuyorum. Bu ambiyansı sayesinde edebiyatçıları büyüleyen ve onlara ilham olan şehri Victor Hugo’nun gözünden gezip sokaklarında kendinizi kaybedebilirsiniz. Tam bir Paris tutkunu olan Hugo, 1800’lü yıllarda Paris şehir planlamacılarının Notre Dame Katedrali’ni bakımsızlığından dolayı yıkmak istemelerinin üzerine halkın dikkatini dünyanın sayılı mimari eserlerinden olan katedralin üzerine çekmek için “Notre Dame’ın Kamburu” adlı eserini kaleme alır. Okurları Hugo’nun her eseri ile Paris’in bir diğer yüzünü görme fırsatını yakalar. Örneğin, Sefiller’de kentin karanlık yönüne dikkati çekerken Notre Dame’ın yönünü kaleme alır.



*Paris*



*İstanbul*

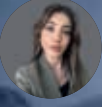


*Dublin*



*Prag*

*St. Petersburg*



**Nurgül AÇIKGÖZ**  
Psikolog  
İnegöl Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

# BAŞKASININ YOLUNDA KENDİN OLABİLMEK



Çoğu insan hayatını kendi seçtiğini sanır. Oysa fark etmeden başkalarının çizdiği yolları yürür. İnsan yaşamının çoğunluğu zaman zaman kendi içsel ihtiyaçlarından çok dış dünyanın dayattığı “olması gerekenler” tarafından şekillenir. Toplumsal normlar, aile beklentileri ve kültürel kalıplar bireyin gerçek arzu ve özlemlerinin üzerini örterek sahte hedefler üretir. Bu durum bireyin hayatının farklı dönemlerinde farklı “özlem biçimleri” yaşamasına neden olur. Çocuklukta sevmeye, ergenlikte beğenilmeye, yetişkinlikte ise sayılmaya ve anlaşılmaya özlem duyar. Bu noktada Milan Kundera’nın: “Hayat bir kere yaşandığı için yargılanamaz.” sözü derin bir psikolojik anlam taşır. İnsan hayatı, tekrarı olmayan bir deneyimdir. Dolayısıyla “Doğru yaşadım mı?” sorusu çoğu zaman

yanıtsızdır. Bu belirsizlik bireyde kaygı yaratır ve onu kesin hedeflere tutunmaya iter. Oysa psikolojik esenlik kesinlikten değil kabulden ve farkındalıktan beslenir.

Hayatın tek bir doğrusu yoktur ve her seçim başka bir ihtimalden vazgeçmeyi içerir. Bu yüzden geçmişte seçtiğimiz yolun “doğru” olması gerekmez. O yol sadece o an için gerekli olanı sağlamıştır. Genelde de bu belirsizlikle başa çıkabilmek için insan zihni çoğu zaman tanıdık olana yönelir. İnsan zihni süreklilikten hoşlanır. Alışkanlıklar, öğrenilmiş davranış kalıpları ve geçmişte işe yaradık stratejiler bireyin kendini güvende hissetmesini sağlar. Ancak tam da bu noktada önemli bir yanlıgı ortaya çıkar: Bir zamanlar bizi bulduğumuz noktaya getiren yolun bizi daha ileriye de

“

**Bireyin yaşam doyumuna ulaşabilmesi için dışsal hedeflerden çok içsel ihtiyaçlarını tanıması gerekir. “Ne olmalıyım?” sorusundan “Ne hissediyorum ve neye gerçekten ihtiyacım var?” sorusuna geçiş psikolojik dönüşümün anahtarıdır. Çünkü gerçek ilerleme hedeflere ulaşmakla değil kendini anlamakla mümkündür.**

taşıyacağına inanırız. Oysa psikolojik gelişim dönüşümsel bir süreçtir. Çünkü varılan noktadan rahatsızlık duymamız geldiğimiz yolu hatalı kılmaz. Ne yol sabittir ne de o yolun üzerindeki biz.

Yaşamın erken dönemlerinde geliştirdiğimiz başa çıkma mekanizmaları çoğu zaman o dönemin ihtiyaçlarına uygun çözümler sunar. Örneğin, çocuklukta onay alarak değerli hissedilen bir birey, bu strateji sayesinde ilişkilerini sürdürebilir. Ancak aynı kişi yetişkinlikte sürekli başkalarının beklentilerine göre hareket ettiğinde kendi benliğinden uzaklaşmaya başlar. Yani bir

“

**Hayatın tek bir doğrusu yoktur ve her seçim başka bir ihtimalden vazgeçmeyi içerir. Bu yüzden geçmişte seçtiğimiz yolun “doğru” olması gerekmez. O yol sadece o an için gerekli olanı sağlamıştır. Genelde de bu belirsizlikle başa çıkabilmek için insan zihni çoğu zaman tanıdık olana yönelir.**

zamanlar işe yarayan yol artık gelişimi engelleyen bir sınıra dönüşebilir. Yıllarını yoğun bir tempoda çalışarak geçiren bir iş insanı zirveye ulaştığında boşlukla karşılaşabilir. Psikolojide bu duruma “işlevsel kalıpların zamanla işlevsizleşmesi” denir. Çünkü her yaşam evresi yeni beceriler ve yeni farkındalıklar gerektirir. Eski yolların konforu bireyi değişim ihtiyacından uzaklaştırır. Bu da görünmez bir duraksamaya yol açar: Kişi hareket hâlinindedir ama ilerlemiyordur. Bu noktada en kritik soru şudur: “Ben gerçekten ilerliyor muyum yoksa sadece alıştığım şekilde devam mı ediyorum? Seçimlerim bana mı ait yoksa bana öğretilmiş mi?” bu sorular bireyi otomatik pilottan çıkarır ve farkındalık alanına taşır.

Bireyin yaşam doyumuna ulaşabilmesi için dışsal hedeflerden çok içsel ihtiyaçlarını tanıması gerekir. “Ne olmalıyım?” sorusundan “Ne hissediyorum ve neye gerçekten ihtiyacım var?” sorusuna geçiş psikolojik dönüşümün anahtarıdır. Çünkü gerçek ilerleme hedeflere ulaşmakla değil kendini anlamakla mümkündür. Belki de en önemli hayatın bir varış noktası olmadığını

anlamaktır. Ancak değişim deneyimlenmesi gereken bir süreçtir. Ancak değişim kolay değildir. İnsan zihni belirsizlikten kaçınır. Eski yol bilinir, tanıdık yeni yol ise risk içerir. Bu yüzden birçok kişi artık işe yaramadığını fark etse bile eski kalıplarına tutunmaya devam eder. Bu durum “konfor alanı tuzağı” olarak adlandırılır. Konfor alanı güvenlidir ama büyüme genellikle onun dışında gerçekleşir. Tam da bu noktada psikolojik olgunluk geçmiş yolları sorgulayabilme cesaretiyle başlar. “Bu yol beni buraya getirdi ama beni ben yapan şey bu yol mu yoksa bu yolun içinde öğrendiklerim mi?” sorusu bireyi derin bir içsel keşfe davet eder.

Sonuç olarak gelişim bazen daha çok çabalamak yerine farklı bir yöne gitmeyi seçmektir. Aynı yolu daha hızlı yürümek her zaman daha ileri gitmek anlamına gelmez. Bazen ilerlemek için durmak, sorgulamak ve yön değiştirmek gerekir. Çünkü hayat sadece yürüdüğümüz yoldan değil gerektiğinde o yoldan ayrılabilme cesaretimizden oluşur. Belki de asıl yapmamız gereken rotasız yolculuklarda kendimizi tanıma fırsatını kendimize sunmaktır.



**Dursun MÜLAZIMOĞLU**  
Şube Müdürü  
Kahramanmaraş Personel Eğitim Merkezi

# Aile ve Toplum İçin Ekranlardaki **GÖRÜNMEZ TEHLİKE**



Eğitim, ailede atılan bir tohumla başlar, okulda filizlenir. Ancak bugün o filizin boy attığı iklim artık sadece toprak ve güneş değil dijital bir atmosferdir. Son dönemlerde okullarımızda yaşanan ve yüreğimizi yakan şiddet olayları ve can kayıplarında gencecik beyinlerin nasıl birer “canavara” dönüşebildiğini acı bir şekilde görüyoruz. Bu dönüşümü anlamak için sadece kapalı kapılar ardındaki ev yaşantısına değil çocukların cebindeki dünyaya yani sosyal medya ve internetin sosyolojik etkilerine bakmak zorundayız.

## **Sanal Yalnızlık ve Şiddetin Sıradanlaşması**

Geleneksel toplum yapısında çocuk, mahalle ve aile denetimi altında sosyalleşirdi. Bugün ise gençler zamanlarının çoğunu “sanal âlem” dediğimiz çoğu zaman kontrolsüz ve kuralsız bir mecrada geçiriyor. Sosyal medya, bireyi kalabalıklar içinde yalnızlaştırırken oyunlar ve kontrolsüz içerikler aracılığıyla şiddeti bir çözüm yolu, bir “güç gösterisi” gibi sunuyor. Genç zihinler, ekrandaki şiddeti kanıksadıkça gerçek hayattaki canın kutsallığını ve empatinin değerini yok ediyor.

Sanal alemin bu sahte gerçekliği, genç zihinleri kendi sosyal çevresine yabancılaştırırken öğretmene duyulan saygıyı ve sıra arkadaşına beslenen sevgiyi köreltiyor. Öyle ki gerçek hayatın geri dönüşü olmayan kayıpları onlar için bir “oyun sahnesi” kadar basit ve sıradan bir hâl alıyor.

## **Ailenin Yerini Alan Algoritmalar**

Sosyolojik bir perspektifle baktığımızda, ailenin denetim mekanizmasının zayıfladığını ve bu boşluğu algoritmaların doldurduğunu gö-

rüyoruz. Anne ve babanın sofrada kuramadığı iletişimi, sosyal medyadaki sahte onay mekanizmaları (beğeniler, yorumlar) ikame ediyor. Aile bağları zayıfladıkça, genç birey aidiyet duygusunu karanlık dijital alt kültürlerde aramaya başlıyor. Kontrol altına alınmayan internet kullanımı sadece bir vakit kaybı değil aynı zamanda toplumun ahlaki ve insani değerlerine saldırı düzenleyen bir Truva atına dönüşüyor.

### Dijital Denetim ve Toplumsal Diriliş

Toplumun geleceğini korumak istiyorsak çocuğun eline verdiği-

“

**Geleneksel toplum yapısında çocuk, mahalle ve aile denetimi altında sosyalleşirdi. Bugün ise gençler zamanlarının çoğunu “sanal âlem” dediğimiz, çoğu zaman kontrolsüz ve kurlsız bir mecrada geçiriyor. Sosyal medya, bireyi kalabalıklar içinde yalnızlaştırırken oyunlar ve kontrolsüz içerikler aracılığıyla şiddeti bir çözüm yolu bir “güç gösterisi” gibi sunuyor.**

miz ekranı bir yalnızlık sığınağı olmaktan çıkarmalı ve onu bilinçli bir gelişim aracına dönüştürmeliyiz. Çünkü ailenin yerini algoritmalar, gerçek sevginin yerini ise sanal onaylar alıyorsa en sıkı güvenlik önlemleri bile dışarıdaki cinnetin içeri sızmasını engelleyemez.

### Peki ne yapmalı?

Sosyolojik bir diriliş için önce şu gerçeği kabul etmeliyiz: Aile, çocuğunun eline verdiği cihazın dünyaya açılan bir pencere değil bazen ruhu yutan karanlık bir girdap olduğunun bilincine varmalıdır. Ancak sadece “fark etmek” yetmez; internet mecrasını etik, ahlaki ve toplumsal bir denetimle kontrol altına alacak bir irade ortaya konulmalıdır. Eğer bizler dijital dünyayı bir “değerler süzgecinden” geçirmezsek ailede bin bir emekle attığımız o tertemiz tohumlar sanal alemin zehirli sarmaşıkları arasında boğulmaya mahkûm kalacaktır. Kurtuluş ekranların sahte parıltısına esir düşmeden, çocuklarımızın gözlerinin içine bakarak o kopan insani bağı ve güven duygusunu yeniden inşa etmektir.

Bu noktada ailemizden okullarımıza, mahallemizden camilerimize kadar her katmanda bir “değerler seferberliği” başlatılmalıdır. Gençlerimize sadece ne yapmaması gerektiğini değil neden yapmaması gerektiğini yani “vicdan pusulasını” yeniden öğretmeliyiz. Sosyal medya devlerinin algoritmalarına teslim edilen bir nesil yerine aidiyetini ailesinde, kültüründe ve sağlam toplumsal bağlarda bulan bir nesil inşa etmek sadece devletin değil her bir bireyin asli sorumluluğu olmalıdır.

Unutmayalım ekranlar parladıkça ruhlar kararıyorsa, orada ne sağlıklı bir aileden ne de güvenli bir toplumdan bahsedebiliriz.





**Gülsen GÜN**  
Öğretmen

Kavak Çocuk ve Gençlik Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

# SÜPÜRGEÇ

Hayat bazen bir odanın ortasında biriken tozlara benzer. İlk bakışta göze batmazlar; köşelerde usulca birikir, zamanla görünmez bir ağırlık oluştururlar. Oysa biz, çoğu zaman o tozların farkına varmayız. Bir kırgınlık bir haksızlık... Hepsi içimizin köşelerine yerleşir. İşte tam bu noktada insanın ruhuna bir "süpürgeç" gerekir. Geçmişin tortusunu temizleyen, kalbin yükünü hafifleten, zihnin karmaşasını dağıtan bir süpürgeç.

Hepimiz biliriz ki olumsuzluklar hayatın kaçınılmaz parçalarıdır. Kimse sadece güneşli günlerden ibaret bir ömür yaşamaz. Kimi zaman emeklerimizin karşılığını alamayız kimi zaman en yakınımız sandığımız kişiler tarafından incitiliriz. Bazen bir söz bazen bir tavır bazen de adaletsiz bir karar insanın iç dünyasında fırtınalar koparır. İşte bu anlarda insanın önünde iki yol vardır: Ya o fırtınayı içinde büyütüp kendini karanlığa teslim edecek ya da eline süpürgeci alıp iç dünyasını temizlemeye başlayacaktır.

Robin Sharma, "Ferrarisini Satan Bilge" adlı kitabında şunu söyler: "Zihninizi kontrol etmezseniz, zihniniz sizi kontrol eder." bu cümle aslında süpürgecin ilk hareketidir. Çünkü yaşadığımız olumsuzlukların çoğu olayın kendisinden ziyade zihnimizde büyüttüğümüz anlamlardan beslenir. Bir söz bir bakış bir haksızlık... Eğer onu sürekli zihnimizde tekrar edersek büyür ama bilinçli bir şekilde buna

yön verirsek küçülür. Demek ki süpürgeci önce zihnimize tutmalıyız. Bir başka ifadeyle geçmişe takılı kalmak zihinsel bir yorgunluk üretir. İnsan, sürekli aynı anı tekrar tekrar yaşar. “Keşke”lerle örülmüş bir iç monoloğun içinde kaybolur. Oysa hayat ileri doğru akan bir nehir gibidir. Nehir, geriye dönüp aktığı yatağı sorgulamaz önüne çıkan taşları aşarak yoluna devam



**Hepimiz biliriz ki olumsuzluklar hayatın kaçınılmaz parçalarıdır. Kimse sadece güneşli günlerden ibaret bir ömür yaşamaz. Kimi zaman emeklerimizin karşılığını alamayız kimi zaman en yakınımız sandığımız kişiler tarafından incitiliriz. Bazen bir söz bazen bir tavır bazen de adaletsiz bir karar insanın iç dünyasında fırtınalar koparır. İşte bu anlarda insanın önünde iki yol vardır: Ya o fırtınayı içinde büyütüp kendini karanlığa teslim edecek ya da eline süpürgeci alıp iç dünyasını temizlemeye başlayacaktır.**

eder. Biz de yaşadığımız olumsuzlukları bir taş gibi görmeli, suyun akışını kesmesine izin vermemeliyiz. Çünkü bir taş suyu durduramaz sadece suyun yönünü değiştirir. Bazen yön değiştirmek durmaktan daha değerlidir. Olumsuzluklara takılı kalmak enerjiyi geçmişe zincirlemektir. Eckhart Tolle, “Şimdi'nin Gücü” adlı kitabında geçmiş ve gelecek arasında sıkışan zihnin insanı mutsuz ettiğini söyler ve şu cümleyi kurar: “Gerçek güç şu anda saklıdır.” eğer sürekli geçmişte yaşarsak bugünün imkanlarını göremeyiz. Oysa hayat yalnızca şu andadır. Süpürgeç, geçmişin tozunu alarak bizi “şimdi”ye getirir. Çünkü insan ancak şimdiye tutunduğunda yeniden başlayabilir.

Süpürgeç, unutmak değildir. Aksine bilinçli bir şekilde kabullenmek ve yükü hafifletmektir. Unutmak mümkün olmayabilir. Bazı anılar hafızamızda iz bırakır. Fakat o izlerin acı vermesine izin vermemek bizim elimizdedir. İnsan, yaşadığı her zorluğu bir ders olarak görmeyi öğrendiğinde geçmiş artık bir yük değil bir öğretmene dönüşür. Öğreten acı yıpratıcıdan daha değerlidir. Çünkü öğretir, olgunlaştırır, güçlendirir.

Öte yandan hayat yalnızca mücadele etmek değil aynı zamanda yeniden başlama cesareti göstermektir. Her sabah aslında bize sunulan yeni bir sayfadır. Dün yaşadıklarımızı o sayfaya taşımak ya da temiz bir başlangıç yapmak bizim seçimimizdir. Süpürgeç işte bu seçim anında

devreye girer. Geçmişin tozunu alır bugünün zeminini temizler. Çünkü kirli bir zeminde sağlam adım atmak zordur. Olumsuzluklar bizi sınıyor, sabrımızı ölçer, dayanıklılığımızı artırır. Eğer her düşüşten sonra ayağa kalkmayı başarabiliyorsak aslında kaybetmemişiz demektir. Düşmek değil yerde kalmak insanı tüketir. Süpürgeç yerde kalmamayı seçmektir. Direnç göstermek ve yeniden ayağa kalkmak da süpürgecin bir parçasıdır. Paulo Coelho, “Simyacı” adlı romanında “Bir şeyi gerçekten istersen bütün evren onu gerçekleştirmen için iş birliği yapar.” der. Bu söz, umudun ve kararlılığın önemini anlatır. Yaşadığımız zorluklar bizi hedefimizden uzaklaştırmak için değil çoğu zaman daha sağlam bir şekilde hazırlamak için vardır.

Sonuç olarak hayatımızdaki olumsuzluklar kaçınılmazdır. Fakat onlara nasıl yaklaşacağımız bizim elimizdedir. İçimizde biriktirdiğimiz tozları zaman zaman temizlemek, ruhumuzu arındırmak ve yola devam etmek zorundayız. Çünkü hayat geriye dönüp aynı sahneyi izlemek için değil yeni sahneler yazmak için vardır. Her insanın elinde görünmez bir süpürgeç olmalıdır ve önemli olan onu ne zaman ve nasıl kullanacağını bilmesidir.

Ve belki de en büyük güç şunu söyleyebilmektir: “Yaşadım, öğrendim, temizledim ve devam ediyorum.” çünkü hayat durana değil yürüyene yol verir.





**Dr. Burçin IŞİM**  
Müdür Yardımcısı  
Bakırköy Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

# 1916 YILI OSMANLI HAPİSHANELERİ İSTATİSTİK CETVELİ

İstatistik son derece önemli bir bilim dalıdır. Geçmişteki tarihi hapisaneleri anlayabilmek için elimizde bulunan istatistik veriler oldukça kıymetlidir. İstatistik veriler olmadan bir durumu ölçebilmek, onunla ilgili birtakım çıkarımlar yapmak ve sonuçlar elde edebilmek pek mümkün değildir.

Yaptığımız araştırmalar neticesinde Osmanlı Devleti I. Dünya Savaşı sırasında iken hapisanelere ait son derece önemli bir veri bulduk. 1916 yılında hangi vilayette ve hangi müstakil sancakta ne kadar mahkûm, (hükümlü) ne kadar mevkuf (tutuklu) var öğrenmiş olduk. Buna göre 17 vilayette 15.715 mahkûm, 11.200 tutuklu, toplam 26.915 kişi vardı. Müstakil sancaklarda ise 4.730 mahkûm, 3.390 mevkuf toplam 8.120 kişi bulunmaktaydı. Sonuç olarak ülke genelinde 20.445 mahkûm, 14.590 mevkuf toplamda 35.035 mahpus vardı.

Elimizdeki bu veriye göre, ülke genelinde bulunan mahpusların %58,35'i mahkûm, %41,65'i mevkufu. Vilayetlerdeki mahkûm oranı %58,38 iken mevkuf oranı %41,61'di. Müstakil sancaklarda da oran birbirine çok yakındı. Mahkûm oranı 58,25, tutuklu oranı 41,74'tü. Ülke genelindeki mahkûm ve mevkufun %23,17'si müstakil sancaklarda, %76,82'si vilayetlerdeydi. Dikkatimizi çeken ilk şey mevkuf oranının bu kadar yüksek olmasıydı. Bu, birçok ihtimali de beraberinde getirmektedir. Muhtemelen savaş sırasında iç güvenliği tehlikeye düşürenlerin tutuklanması bu oranı yükseltmişti. Başka bir ihtimal mahkemelerin karara bağ-

lanması uzun süreler almaktaydı. İstanbul'dan Edirne'ye, Beyrut'tan Halep'e, Suriye'den Konya vilayetine kadar toplam 17 vilayette en fazla mahkûm 1.955 kişi ile Aydın'daydı. 1.455 kişi ile Suriye vilayeti ikinci sıradaydı. Kastamonu vilayeti 1.250 mahkûm ile üçüncü sıradaydı. Bin ve üzeri mahkûm sayısı bulunan diğer vilayetler Halep, Hüdavendigâr (Bursa) ve Konya'ydı. Diğer vilayetlerdeki mahkûm sayısı binin altındaydı. En az mahkûm 450 kişi ile İstanbul vilayetindeydi. Onu 500 mahkûm ile Trabzon ve 550 mahkûmla Musul vilayeti takip etmekteydi.

Vilayetler bazında en fazla mevkuf, mahkûm sayısında olduğu gibi 1.325 kişi ile Aydın vilayetindeydi. Binin üzerinde mevkuf bulunan başka bir yer ise 1.050 kişi ile Sivas'tı. Diğer vilayetlerde mevkuf sayısı binin altındaydı. 250 mevkuf ile Ma'muret'ül-Azîz (Elâzığ) en az mevkufun bulunduğu vilayetti. Trabzon 350 kişi ile tıpkı mahkûm sayısında olduğu gibi en az mevkufun bulunduğu ikinci sıradaydı. Musul vilayetindeki mevkuf sayısı da Trabzon ile aynıydı.

Vilayetler bazında mahkûmların %12,44'ü Aydın vilayetindeydi. Mahkûm sayısında en fazla üç vilayet olan Aydın, Suriye ve Kastamonu vilayeti, vilayetler genelindeki mahkûmların %29,68'ini barındırmaktaydı ki bu oran neredeyse her 10 mahkûmdan 3'üne tekabül etmekteydi.

Vilayetler bazında 250 mevkufu Ma'muret'ül-Azîz vilayeti sadece %2,23 ile en az mevkuf oranına sahipti. Aydın vilayeti mahkûm

sayısında olduğu gibi %11,83 ile en fazla mevkuf oranına sahipti.

Toplam 19 müstakil liva vardı. Eskişehir'den Kudüs'e, Cebel-i Lübnan'dan Kale-i Sultaniye (Çanakkale) Sancağına kadar müstakil livalarda toplam 8.120 mahpus vardı. En fazla mahkûm 640 kişi ile Karesi (Balıkesir) Sancağındaydı. Beş yüzün üzerinde mahkûm sayısı olan diğer bir sancak 550 kişi ile Bolu'ydu. Bolu ve Karesi Sancaklarındaki mahkûm oranı %25,15'ti. En fazla mevkuf sayısı 345 mevkuf ile Niğde Sancağındaydı. Bu sancaklardaki mevkuf oranının %17'sine tekabül etmekteydi. En az mahkûm 50 mahpusla Canik'teydi. En az mevkuf Çatalca'daydı.

Osmanlı Devleti'nin 1916 yılına ait bu kıymetli evraktan birtakım çıkarımlar elde etmeye çalıştık. Burada istatistik verilerinin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha görmüş olduk. Maalesef cetvelde sadece sayılar vardı. Mahpusların yaşları, suçları, meslekleri, öğrenim durumları, medeni halleri, cinsiyetleri gibi birçok veri elimizde olsaydı o zaman günümüzle mukayese etme şansımız olurdu. Nerede eksikliklerimiz var, geçmişten günümüze neler değişmiş, önümüzdeki süreçte neler yapmalıyız? gibi birçok çıkarım yapma imkânımız olurdu. Dolayısıyla bugün kurumlarımızda çalışan arkadaşlarımıza tarihi ve milli bir görev ve sorumluluk düşmektedir. Bugün girilen her doğru veri geleceğin tarihi bir verisi olacaktır ve bir gün mutlaka bilimsel bir çalışmada değerlendirilecektir.

**Vilayat ve Elviye-i Gayr-i Mülhakada Mevcut Mahkumin ve  
Mevkufin Miktarını Mübeyyin Cetveldir**  
**Tablo: 1 Vilayetlerdeki Hükümlü/Tutuklu Sayısı**

| Sıra No | Esami-i Vilayat           | Mahkumin | Mevkufin | Mülâhazat |
|---------|---------------------------|----------|----------|-----------|
| 1       | İstanbul Vilayeti         | 450      | 500      |           |
| 2       | Edirne Vilayeti           | 600      | 425      |           |
| 3       | Adana Vilayeti            | 750      | 755      |           |
| 4       | Ankara Vilayeti           | 925      | 810      |           |
| 5       | Aydın Vilayeti            | 1955     | 1325     |           |
| 6       | Bitlis Vilayeti           | 645      | 475      |           |
| 7       | Beyrut Vilayeti           | 1125     | 935      |           |
| 8       | Halep Vilayeti            | 1050     | 580      |           |
| 9       | Hüdavendigâr Vilayeti     | 1045     | 625      |           |
| 10      | Diyarbakır Vilayeti       | 750      | 725      |           |
| 11      | Suriye Vilayeti           | 1450     | 650      |           |
| 12      | Sivas Vilayeti            | 880      | 1055     |           |
| 13      | Trabzon Vilayeti          | 500      | 350      |           |
| 14      | Kastamonu Vilayeti        | 1250     | 640      |           |
| 15      | Konya Vilayeti            | 1140     | 755      |           |
| 16      | Ma'muret'ül-Azîz Vilayeti | 650      | 250      |           |
| 17      | Musul Vilayeti            | 550      | 350      |           |
|         |                           | 15715    | 11200    |           |

Beyanı  
Mahkumin: 15.715  
Mevkufin: 11.200  
Yekûn: 26.915

**Tablo: 1 Müstakil Livalarda Hükümlü/Tutuklu Sayısı**

| Sıra No | Esami-i Liva              | Mahkumin | Mevkufin | Mülâhazat |
|---------|---------------------------|----------|----------|-----------|
| 1       | Urfa Sancağı              | 200      | 150      |           |
| 2       | İzmit Sancağı             | 255      | 155      |           |
| 3       | İçel Sancağı              | 100      | 95       |           |
| 4       | Eskişehir Sancağı         | 240      | 105      |           |
| 5       | Bolu Sancağı              | 550      | 255      |           |
| 6       | Teke Sancağı              | 240      | 210      |           |
| 7       | Canik Sancağı             | 50       | 150      |           |
| 8       | Çatalca Sancağı           | 55       | 45       |           |
| 9       | Zor Sancağı               | 90       | 75       |           |
| 10      | Kudüs Sancağı             | 240      | 255      |           |
| 11      | Karesi Sancağı            | 640      | 225      |           |
| 12      | Kale-i Sultaniye Sancağı  | 125      | 235      |           |
| 13      | Kayseri Sancağı           | 250      | 135      |           |
| 14      | Karahisar-ı Sahib Sancağı | 220      | 145      |           |
| 15      | Kütahya Sancağı           | 325      | 275      |           |
| 16      | Menteşe Sancağı           | 325      | 145      |           |
| 17      | Maraş Sancağı             | 220      | 235      |           |
| 18      | Niğde Sancağı             | 250      | 345      |           |
| 19      | Cebel-i Lübnan Sancağı    | 155      | 145      |           |
|         |                           | 4730     | 3390     |           |

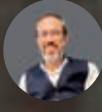
Beyanı  
Mahkumin: 4730  
Mevkufin: 3390  
8120

Beyan-ı Umumi  
Umum-ı Vilayat ve elviye-i müstakilede  
Mahkumin: 20.445

Umum-ı Vilayat ve elviye-i müstakilede  
Mevkufin: 14.590

Yekûn-ı Umumi: 35.035

**Kaynak:** Devlet Arşivleri Başkanlığı



**İsmail EVCİN**  
Din Hizmetleri Uzmanı  
Bolvadin Denetimli Serbestlik Müdürlüğü



## FAZİLETLERİN KAYNAĞI **AİLEDİR**

Allah, insanı hikmeti gereği diğer yaratılmışlara göre ekmel ve üstün kılmıştır. İnsana bahşedilen iradeyle; iyiyi kötüden, güzeli çirkinden, doğruyu yanlıştan temyiz etme istidadı bahşedilmiştir. Allah'ın yeryüzünde iradesini temsil etme, halifesi olma üstünlüğü bahşedilmiş insana yer ve göklerde olan şeyler musahhar kılınmıştır. Kur'an-ı Kerim'de bu hakikat: "Hatırla ki Rabbin meleklere: Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım (ve ona kendi irademden bazı yetkiler vereceğim)" demişti. Melekler: "Orada bozgunculuk yapacak ve kan dökcek birisini mi yaratacaksın? Oysa biz seni överek tesbih ediyor ve seni takdis ediyoruz." dediler. Allah ta onlara: "Ben sizin bilmediklerinizi

bilirim." dedi. (Bakara 2/30) ayetiyle ifade edilmiştir.

Kur'an-ı Kerim, insanı en üstün varlık olarak kabul eder. Allah Teala onu en güzel surette yaratmış, akıl gibi üstün nimetlerle donatmıştır. Bu hususta Kur'an-ı Kerim şöyle buyurmuştur: "And olsun ki biz insanı en güzel surette yarattık." (Tîn 95/4) Böylesine kıymete medar yaratılan insanın hayat serüvenine ilahi bir rotanın çizilmemesi israf olurdu. Allah insanları farklı toplulukların, kültürlerin, anlayışların harmoni şeklinde yaşayacağı bir sistemde yaşatmayı murat ettiğini "Şüphesiz sizi bir erkek ile bir dişiden yarattık, tanışasınız diye sizi kavim ve kabilelere ayırdık..." (Hucurât 49/13) ayetinden anlaya-

“

**Aile reisi aile fertlerini mutlu etmeyi hedef almalıdır. İnsanın mutlu olması her şeyden önce iyi bir din kültürü almasıyla mümkündür. Bu sebeple aile reisi idaresi altındakilere öğrenilmesi farz olan bilgileri öğretmeli ve böylece onları ayet-i kerimede belirtildiği üzere -yakıtı insanlar ve taşlar olan cehennem ateşinden- korumalıdır.**

bilmekteyiz. İfadelerin vardığı son noktada anlıyoruz ki Allah insanları bir topluluk içinde yaşayacakları şekilde dizayn etmiştir. İnsanların teşekkül ettirdiği en küçük toplum malum olduğu üzere ailedir. Aileler çeşitli sebeplerle bir mefkure etrafında birleşerek organize olduklarında toplumlar meydana gelir.

Aile her türlü faziletin kaynağıdır. Sağlıklı nesillerin ikamesi aile letafetinde kendine zemin bulur. Çocuklar kültürlerini, atalarından tevarüs eden birikimlerini ilk mektep olarak aileden ikmal ederler. İnsanların arasındaki ülfet ve muhabbetin ilk menbağı aile çatısıdır. Bir milletin mukadderatını aile yapısından anlamak mümkündür. Bir toplulukta aile müessesesi sağlamsa toplumun genel seyrinin güçlü ve sağlıklı olacağı muhakkaktır.

Aile müessesesi karı ve kocadan yani iki farklı cinsiyetten oluşur. Nikah akdi ile aile sağlam bir köke nispet etmiş olur. Evlilik olmadan aileden bahsetmek yanlış olacaktır. Modern toplumda dejenere olan kültürlerin vitrininde evlilik ve aile hayatının sanki taraflar açısından külfet ve prangaymış gibi pazarlandığı hepimizin malumudur. Bu sebeple dinimiz nikah birlikteliğiyle akdedilen meşru aile oluşumlarına ve soylarının temiz bir yolla devam etmesine özel önem atfetmiştir. Bu sebeple aile; miras ve hakların derli toplu hükümlerle taraflara sorumluluk yüklediği nikah akdini önemsemiştir. Allah'ın en seçkin kulları olan peygamberler de bu evlilik hayatını kendileri yaşayıp tatbik ederek insanlığa numune-i misal olmuşlardır.

Evlenmeden ve aile hayatı dışında kalarak dindarlık iddiasında olanlar Peygamber Efendimiz tarafından çeşitli vesilelerle ikaz edilmişlerdir. Enes b. Malik (ra) anlatıyor: Bazı kimseler Peygamberimizin (bilmedikleri gizli) ibadetini sormak ve öğrenmek üzere Peygamberimi-

zin eşlerinin evlerine gelmişlerdi. Bunlara Peygamberimizin ibadeti haber verilince güya bunu (kendileri için) azımsayarak: "Biz nerede Allah'ın Resülü nerede? Şüphesiz ki Allah, Peygamberinin geçmiş olan ve gelecekte işlenmesi muhtemel bulunan bütün günahlarını bağışlamıştır." dediler. İçlerinden birisi: "Ben geceleri hiç uyumadan namaz kılacağım." dedi. Diğeri: "Ben de yıl boyu oruç tutacağım." dedi. Öteki de: "Ben de kadınlardan ayrı yaşayacağım, hiç evlenmeyeceğim." dedi. Onlar böyle konuşurlarken Peygamberimiz onların yanına geldi ve: "Siz şöyle şöyle söyleyen kimselersiniz değil mi? Fakat şunu biliniz ki ben sizin Allah'tan en çok korkanınız ve kötülükten korunmanızım. Böyle iken kâh oruç tutarım, bazı günlerde yerim (yani yıl boyu oruç tutmam). Gecenin bir kısmında namaz kılarım bir kısmında da uyur ve istirahat ederim. Kadınlara da evlenirim (İşte benim sünnetim budur). Her kim benim bu yolumdan gitmez de ondan yüz çevirirse benden değildir." buyurdu. Evet, aile nikâhla kurulur, evlenmeyen kimse bu kurumdan yoksun kalır. Evlenmemeyi ve aile kurmamayı fazilet saymak yanlıştır. Peygamberimiz'in sünnetine aykırıdır. Nikâh, her ne kadar medeni bir sözleşme ise de bir yönü ile ibadettir.

İnsan gündelik hayatın travmalarından ve keşmekeşinden aile ortamına sığınarak selamet bulur. Neslin devamı ve terbiyesi önce aile eliyle gerçekleşir. İnsan eliyle icra edilen pek çok kötülüğe karşı aile birlikteliği bir nevi sığınaktır. Eşlerin birbirlerine karşı muhabbeti, saygıyı, hoşgörüyü ve sevgiyi kuşanmaları aile hayatının ilâniha-ye selamette olması için olmazsa olmazlardandır. Birbirlerine Allah'ın emaneti kıymeti biçen eşlerin huzur ve geçimleri, birbirlerini yük ve rakip gören birlikteliklerden daha sağlıklı ve uzun soluklu olduğu muhakkaktır.

Aile fertleri arasında özen gösterilmesi bakımından çocuklar da önemli bir yer tutar. Anne ve babaya Allah'ın bir hediyesi, ikramı olan çocuklar aile bahçesinin güzide gülleridir. Onları sevgi ile yetiştirip topluma yararlı birer fert olarak hazırlamak anne-babanın başta gelen görevleri arasındadır. Çocuk küçük yaştan itibaren iyi terbiye edilirse hem ailesine hem de milletine yararlı ve hayırlı bir insan olur. İyi terbiye edilmediği ve eğitilmediği takdirde ne kendisine ne de başkalarına yararı dokunmayacağı gibi aile için de toplum için de zararlı hâle gelir. Bundan sebep dinimiz, geleceğin teminatı olan çocuklarla ilgili olarak aileye büyük sorumluluklar yüklemiştir. Kur'an-ı Kerim bu durumu fasih bir şekilde şöyle ifade eder: "Ey inananlar, kendinizi ve ailenizi yakıtı insanlar ve taşlar olan ateşten koruyun." (Tahrîm 66/6) Allah bu ayetiyle müminlere sorumluluk yükler. Özellikle aile

“

**Kur'an-ı Kerim, insanı en üstün varlık olarak kabul eder. Allah Teala onu en güzel surette yaratmış, akıl gibi üstün nimetlerle donatmıştır. Bu hususta Kur'an-ı Kerim şöyle buyurmuştur: "And olsun ki biz insanı en güzel surette yarattık." (Tîn 95/4) Böylesine kıymete medar yaratılan insanın hayat serüvenine ilahi bir rotanın çizilmemesi israf olurdu.**

reisleri bu sorumlulukta öncelikle muhatap kabul edilir. İlk olarak kendisini cehennemden korumak sonrasında aile fertlerinin cehenneme gidişlerine sebep olacak fiillerden onları men ve muhafaza etmektedir. Nitekim Peygamber Efendimiz bir hadis-i şeriflerinde: “Hepiniz çobansınız ve hepiniz çobanlığınızdan sorumlusunuz. Amir koruyucudur ve maiyetinden sorumludur. Kişi, ailesinin koruyucusu ve eli altında bulunanlardan sorumludur. Kadın, eşinin evinin koruyucusudur, eli altında bulunanlardan sorumludur. Hizmetçi efendisinin malının koruyucusudur ve eli altında bulunanlardan sorumludur. Hülâsa hepiniz çobansınız ve her biriniz emri altında bulunanlardan sorumludur.” (Buhârî, Cuma 11) Dünyada sorumsuz kimse yoktur. Yaşadığı sürece herkes ya yönetici ya da yönetilendir. **Yönetenler idare ettiklerinden yönetilenler de kendilerine emanet edilen işlerden sorumludur.**

Peygamber Efendimiz sorumlu olan kimseyle sorumlu olduğu şeyleri çoban-sürü benzetmesiyle anlatmıştır. Çoban, saflığı ve samimiyeti temsil eder. O güttüğü koyunlara derin bir şefkat ve merhamet besler. Koyunlarını en güzel otlaklarda yaymaya çalışır. Su içme zamanı gelince onları sular. Dinlenme zamanı eğrek yerine götürüp yatırır. Kurda kuşa kaptırmaz. Onların hastalanmamasına dikkat eder. Hasta olanlara da özel ihtimam gösterir. Kendisine bir şey emanet edilen kimse de o emanete tıpkı çoban gibi iyi duygularla sahip çıkmalı, onları koruyup gözetmelidir. İdaresine verilen kimselerin kendisine Allah'ın bir emaneti olduklarını düşünmeli, onlara şefkat ve merhamet göstermelidir.

Aile reisi, aile fertlerini mutlu etmeyi hedef almalıdır. İnsanın mutlu olması her şeyden önce iyi bir din kültürü almasıyla mümkündür. Bu sebeple aile reisi, idaresi altındaki-

lere öğrenilmesi farz olan bilgileri öğretmeli ve böylece onları ayet-i kerimede belirtildiği üzere -yakıtı insanlar ve taşlar olan cehennem ateşinden- korumalıdır. Sonra onları en iyi şekilde yedirip giydirmeli, en iyi meskenlerde yaşatmaya gayret etmeli ve onların birbirleriyle iyi geçinmelerini sağlamalıdır.

Bir kadın kocasına karşı sorumlu olduğunu düşünerek evini imkânları ölçüsünde en güzel şekilde tanzim etmeli, kocasının haklarını korumalı, ailesinin malını israf etmemelidir. Onun önemli bir görevi de çocuklarını iyi bir insan ve iyi bir Müslüman olarak yetiştirmeye çalışmak, bilgi, görgü, eğitim ve öğretimleriyle ilgilenmektir. Bu ölçüye göre herkes etrafındakilere karşı sorumludur. Arkadaş arkadaş, esnaf müşterisine, öğretmen öğrencisine, memur iş gücü sahibi olarak karşısına çıkan kimselere karşı sorumludur. Hatta insan, kendisine Allah'ın emaneti olarak verilen vücudundaki organlardan da sorumludur. Gücünü, kuvvetini, gençliğini ve enerjisini nerede harcadığının hesabını verecektir. Kısaca ifade etmek gerekirse devlet başkanından hamala varıncaya kadar herkes işinden ve yaptığı görevinden sorumludur.

Çocuklar genellikle anne ve babayı örnek alırlar. Onların söz ve davranışlarından etkilenirler. Bunun için anne ve babanın çocuklarının dürrüst, ahlaklı ve faziletli yetişmeleri için onlara örnek olmaları gerekir. Abdullah b. Amr (ra) anlatıyor: “Ben küçüktüm. Peygamberimizin evimizde bulunduğu bir günde annem beni: ‘Gel sana bir şey vereceğim.’ diye çağırdı. Peygamberimiz anneme: ‘Çocuğa ne vermek istedin?’ diye sordu. Annem: ‘Hurma vereceğim.’ dedi. Bunun üzerine Peygamberimiz: ‘Eğer (çocuğu aldatıp ona) bir şey vermeseydin sana bir yalan günahı yazılırdı.’ buyurdu. Peygamberimiz burada önemli bir uyarıda bulunuyor. Anne ve babala-

rın yapmayacakları şeyi çocuklarına vadetmemelerini öğütüyor. Bu hem anne-babaların yalan söyleme gibi bir günahı işlemelerine hem de çocukların ahlakı üzerinde olumsuz etki yapmasına neden olur. Hülâsa, anne-babaya çocuklarını eğitmek, güzel terbiye etmek ve yetiştirmek için büyük fedakârlıklar düşmektedir. Bu aynı zamanda onların dini görevlerindedir. Bu görevin hakkıyla ifası toplumun aileden başlayarak ıslahına vesile olacak en güzel ve doğru bir gayret olacaktır.

Bayram günleri toplumların millî birlik ve beraberlik duygularının zirveye ulaştığı, dayanışma ve kaynaşmanın daha yoğun yaşandığı müstesna zaman dilimleridir. Bu bakımdan bayram günlerimizi olabildiğince hayırlı olacak şekilde değerlendirerek en başta anne ve babalarımız olmak üzere, büyüklerimizi, hastalarımızı, komşularımızı, akraba ve dostlarımızı ziyaret etmeliyiz. Bu fırsata sahip olamaz isek en azından uzaktan da olsa seslerini duymak ve dualarına nail olmak için fırsatlar bulmalıyız. Bu vesile ile fakirleri, yetimleri, kimsesizleri ve çocukları sevindirmeli, dargın olanları barıştırmalıyız.

Vatanımızda bağımsız ve özgür bir şekilde, birlik beraberlik içinde yaşamamanın ne kadar büyük bir nimet olduğunu bir kez daha hatırlayıp, bu vatani bize emanet eden aziz şehitlerimizi ve gazilerimizi rahmetle anmalı ve nesillerimizi onların yolundan ve bilincinden uzaklaştırabilecek yaklaşımlara karşı daha dikkatli olmalıyız.

Manevi bir kimlik aşısı olan bu bayram gününüzde, kendisi için arzu ettiğini başkaları için de arzu eden gerçek iman bilincine ermek dileğiyle Kurban Bayramınızı tebrik ediyor, yurdumuzda ve tüm İslam aleminde birlik ve beraberliğe, huzur ve saadete vesile olmasını Rabbimizden niyaz ediyorum.



**Tuğçe KARABULUT**  
Sağlık Memuru  
Erzincan L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

**GÜNCEL**

KÜLTÜRLERİN ORTAK HAVZASINDA

# ANA

*“Yukarıda, göklerin derinliğinde  
Söyleşen melekler arasa ne kadar  
En ateşli aşk sözleri içinde  
‘Anne’den kutsal bir söz  
bulamazlar.”*

Edgar Allan Poe, bu dizeleriyle anneliği beşerî bir duygunun ötesine taşır ve onu metafizik bir gerçeklik olarak tanımlar. Mayıs ayının, toprağın en bereketli uyanışını müjdelediği bu günlerde doğanın “ana” kucaklarını açması gibi biz de varlığımızın köklerine yani annelerimize dönüyoruz. Bu yazı sadece bir minnet ifadesi değil insanlık tarihinin en kadim bağını selamlama çabasıdır.

Dünyanın hangi noktasına gidermeniz gidin hangi kültüre misafir olursanız olun “anne” kelimesi her dilde benzer tınılarla, dudakların birbirine en yumuşak dokunuşuyla vücut bulur. Dil bilimcilerin evrensel ilk ses dediği o büyülü hece; Çin’de māma, Afrika’nın derinliklerinde ma, Batı’da mother olarak yankılanırken aslında tek bir hakikati fısıldar: Güven. İnsanoğlu, henüz kelimelere sahip değilken bile bu sesle hayata tutunmuş ilk korkusunu bu hecenin şefkatiyle dindirmiştir. İşte bu güvenin en saf dışı vurumu ninnilerdir. İnsanlığın ilk şarkısı ninnidir. Henüz hiçbir enstrümanın icat edilmediği, hiçbir notanın kâğıda dökülmediği zamanlarda bir annenin kalbiyle evladının kulağı arasındaki o görünmez köprüde bestelenmiştir ilk şarkı.



Bu ilk şarkı, hangi dilde söylenirse söylenirse yeryüzünün en kadim melodisidir. Bu kutsal hece sadece bir hitap değil tarihin en eski ve en sarsılmaz makamıdır. Türklerde “ana” topraktır, berekettir. Orta Asya’nın uçsuz bucaksız bozkırlarından Anadolu’nun kadim bağrına kadar “Umay Ana” hayatın koruyucusu sayılmıştır. Toprak nasıl ki tohumu saklar, besler ve dışarıya bir hayat olarak sunarsa ana da nesilleri öyle büyütür. Bu kutsallık coğrafyaları ve zamanı aşar. Eski Mısır’da İsis, kanatlarıyla Nil’in bereketini koruyan, ölümü bile şifaya dönüştüren hayatın koruyucusudur. Antik Yunan’da Gaia, kaostan düzeni çıkaran, varoluşun üzerinde yükseldiği sarsılmaz temeldir.

Farklı coğrafyalar farklı isimler verse de annelik makamı tüm kültürlerin ortak paydasıdır. Doğudan batıya, kuzeyden güneye her toplum, kadını yaşam veren ve merhametle büyüten olarak kutsamıştır. Çünkü

annelik sadece biyolojik bir süreç değil bir insanı ilmek ilmek işleyen sabır dolu bir sanattır. Bir heykeltıraşın mermere şekil vermesi gibi değil bir bahçıvanın nazenin bir fidanı fırtınalardan koruyarak büyütmesi gibidir bu süreç. Annenin elinde sevgi bir disipline, şefkat bir korunağa, emek ise bir kimliğe dönüşür. Meleklerin göklerde arayıp da bulamadığı o aşk, yeryüzünde bir annenin bakışında saklıdır. Mayısın bu taze sabahlarında onlara bakarken sadece bir ebeveyni değil insanlığın en saf en çıkarsız ve en ilahi duygusunu gördüğümüzü unutmamalıyız. Onlar bizim sadece geçmişimiz değil içimizdeki iyiliğin hiç sönmeyen ışığıdır. Dünyanın tüm dillerinde söylenen o ilk ve en güzel şarkı olan ninniler, annelerimizin yüreğinde yankılanmaya devam ettikçe dünya Poe’nun dediği gibi meleklerin bile imrendiği o kutsal sevgiyle dönmeye devam edecektir.

**Kaynak:** Poe, E.A. (2021). Annabel Lee. İstanbul: Fantastik

## ANNE

Meleklerle yoldaş ruhun, saflığın aynası yüzün,  
Senin olduğun her yerde barınamaz keder, hüznün.  
Kayadan süt sağar elin, bereketli edersin aşu,  
Seninle huzur buluyor, yuvanın topırağı, taşu.

Cihanı verseler yine bir tel saçına değışmem,  
Senden başka bir limana ölecek olsam erişmem.  
Yüreğın umman gibidir, merhamet ucun bucağın,  
İnsanlığın ilk dersidir senin o sıcak kucağın.

Deryalar mürekkep olsa yetmez seni anlatmaya,  
Ömrümü versem az gelir bir an seni yaşatmaya.  
Yeryüzünün kandilisin karanlığa tutulan fer,  
Bastığın her karış toprak inan ki mübarek bir yer.

O güzel kahve gözlerin ayrı düşmüş pencereden  
Ardında bir boşluk kaldı, geçilmeyen bin perdeden.  
Mezarının baş ucunda, salkım söğüt büker boyun,  
Artık bitti bu dünyada, sensiz kurulan her oyun.

Sesin gelir rüzgârlarla, "Yavrum" dersin ta derinden,  
Bir sızı kopar ki o an, yüreğimin her yerinden.  
Toprağına yüzüm sürsem, kokun gelir taze taze,  
Hasretin sığmaz vallahi ne kaleme ne de söze.

Cennet ayaklarındaydı, şimdi başının ucunda,  
Kaderin mührü gizliymiş o mübarek avucunda.  
Sen uyu nurlar içinde dualarım sana kalsın,  
Mevla'm seni ahirette en yüce katına alsın.

Gidişinle öksüz kaldı kapıdaki eski eşik,  
Gönlüm senin sevgin ile ebedi yanan bir ışık.  
Güle güle ey can ana, yolun açık mekânın nur,  
Seninle doğan bu ruhum sensiz nasıl bulsun huzur.

Vuslat hangi iklimdedir hangi yollar sana çıkar?  
Bu hasretin dalgaları her gün bedenimi yıkar.  
Toprak seni incitmesin, çiçekler sarsın tenini,  
Unutur mu bu evladın o pamuksu ellerini?

# GÜÇLÜ AİLE, GÜÇLÜ NÜFUS, GÜÇLÜ TÜRKİYE

2026-2035 "Aile ve Nüfus On Yılı"



## 1 AİLE TOPLUMUN TEMELİDİR



- Aile, toplumun istikrarlı şekilde varlığını sürdürmesinde hayati role sahiptir.
- Anayasa'nın 41. maddesi aileyi koruma altına almaktadır.
- Uluslararası sözleşmeler aileyi "toplumun doğal ve temel birimi" olarak tanımlamaktadır.

## 2 TÜRKİYE'NİN YAKLAŞIMI



- Türkiye, aile ve nüfus politikalarını güçlü bir devlet iradesiyle ele almaktadır.
- Çalışmalar; tarihi birikim, kültürel değerler, gelenek ve toplumsal yapıyla birlikte yürütülmektedir.
- İnsan ve aile, kalkınmanın hem öznesi hem de temel kaynağı olarak görülmektedir.

## 3 NEDEN ÖNEMLİ?



- Doğurganlık hızındaki düşüş aile ve nüfus yapısını doğrudan etkilemektedir.
- Nüfus yapısındaki zayıflama toplumu geleceği açısından stratejik bir risk oluşturmaktadır.
- Güçlü nüfus, milletin en büyük gücü olarak değerlendirilmektedir.

## 4 STRATEJİK ADIMLAR



2008

Cumhurbaşkanı Sayın Recep Tayyip Erdoğan tarafından "En az üç çocuk" çağırısı ile güçlü nüfus vurgusu yapıldı.



2025

"Aile Yılı" ilan edildi.



23 MAYIS  
2025

"Aile ve Nüfus On Yılı" ilan edildi.



2026-2035

Aile ve nüfus alanında bütüncül politikaların uygulanacağı dönem olarak belirlendi.

## 5 AİLE VE NÜFUS ON YILI'NIN AMACI



- Aile kurumunu güçlendirmek.
- Doğurganlık hızındaki düşüşe karşı kalıcı politikalar geliştirmek.
- Genç, dinamik ve güçlü nüfus yapısını desteklemek.
- Her bireyin ve her ailenin gelişimine yatırım yapmak.
- Kamu kurumları arasında ortak ve koordineli uygulama modeli oluşturmak.

## 6 VİZYON BELGESİ NE SAĞLIYOR?



- Ulusal stratejik öncelikleri belirliyor.
- Uygulama modelini ortaya koyuyor.
- Temel politika araçlarını tanımlıyor.
- Cumhurbaşkanlığı Genelgesi'nde yer alan tedbirleri somut bir uygulama çerçevesine dönüştürüyor.



## TEMEL MESAJ

Güçlü aile yapısı, güçlü nüfusun;  
güçlü nüfus ise güçlü ve sürdürülebilir  
bir Türkiye'nin temelidir.



# Şehrin DEGERleri

Bandırma Vapuru, Mustafa Kemal Atatürk ve beraberindeki heyeti 16 Mayıs 1919'da İstanbul'dan Samsun'a götüren ve Türk Kurtuluş Savaşı'nın başlangıcında önemli rol oynayan tarihi bir gemidir. 1878 yılında İskoçya'da inşa edilen bu buharlı gemi, Osmanlı döneminde yük ve yolcu taşımacılığında kullanılmış daha sonra Atatürk'ün Samsun'a çıkışıyla simgesel bir anlam kazanmıştır. 19 Mayıs 1919'da Samsun'a ulaşan Bandırma Vapuru, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluş sürecinin ilk adımına tanıklık etmiştir. Ayrıca geminin birebir ölçülerde yapılmış bir kopyası günümüzde Samsun'da sergilenmekte olup ziyaretçilere açık bir müze olarak Milli Mücadele'nin anısını yaşatmaktadır.

## Bandırma Vapuru Müzesi Samsun

DEGER

