DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI: 154 | EKİM 2026 | DAYANIŞMA



"Benim En Büyük Eserim Cumhuriyettir."

103.yıl

Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

ctedegerdergisi cte.adalet.gov.tr

13 Ekim 1923

Ankara'nın Başkent Oluşunun 103. yılı





1919

19 Mayıs — Mustafa Kemal Paşa Samsun'da Milli Mücadele'yi başlattı.

27 Aralık — Mustafa Kemal Paşa, Kurtuluş Savaşı'nın planlarını Ankara'da hazırladı. Önemli askeri kararlar burada alındı.

1920

16 Mart — İngilizler İstanbul'a girdi, Meclis'i kapattı Milletvekillerinin toplanacağı bir başkent gerekliliği ortaya çıktı.

16 Mart — Mustafa Kemal Paşa Milli Mücadele'ye katılan bölgelere genelge gönderdi: "Türk ulusu kendi yaşamını ve bağımsızlığını koruyacaktır."

Genelgeden sonra Osmanlı Mebusan Meclisi üyeleri Ankara'da toplanmaya başladı.

1922

30 Ağustos — Düşman bozguna uğratılıp yurttan atıldı.

1923

9 Ekim — Dışişleri Bakanı İsmet İnönü, **"Türkiye'nin idare merkezi Ankara'dır"** ifadesinin yer aldığı yasa tasarısını Meclis'e sundu.

13 Ekim — Ankara'nın başkent olması mecliste kararlaştırıldı.



Ankara'nın Önemi — Düşman işgalindeki Geyve Boğazı, Kütahya ve Afyon gibi mevkilere demir yolu bağlantıları ve muharebe imkanı.



DEĞER

SAHİBİ
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına
Çelebi YILMAZ
Genel Müdür

YAYIN KURULU
Fatih GÜNGÖR
Genel Müdür Yardımcısı
Yayın Kurulu Başkanı

Alperen ÖZTÜRK
Daire Başkanı

Gül GÜLEÇ
Tetkik Hâkimi

Mücahit ÜNAL
Şube Müdürü

Hakan ERDEM
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü - Editör

GRAFİK TASARIM VE MİZANPAJ
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Okan KETEN
Grafiker

YAZARLAR
A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ - Sıddıka AKMAN - Gülizar ALTIN
Dr. Mustafa Burak AÇOĞLU - Yasin AYDIN - Celal CEYLAN
Ferhat ÇELİKER - Dilek DEREBAŞI - Tuba ELİBOL - Gülsen GÜN
Ersin KAYA - Kamil KIRATLI - Dursun MÜLAZIMOĞLU
Hamdi ÖLMEZOĞLU - Ezgi ÖRNEK - Bünyamin ÖRNEK
Ali Emre ÖZDİL - Mehmet TEMİR - Mustafa GÜNAY
Nevriye Sinem TOSUN - Tuba UYANIK - Tuğçe KARABULUT
Eylem YILDIRIMÇAKAR - Yasin YILMAZ

REDAKTÖRLER
Enes Batuhan TANRIVERDİ - Ayşe GÖKCE
Celal CEYLAN - Gülsen GÜN

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 CİK 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
5.11.2026



Hakan ERDEM
Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Değerli Okurlar,

Bir toplumu güçlü kılan unsurların başında insanların ortak değerler etrafında birbirine güvenebilmesi, sorumluluk üstlenebilmesi ve ihtiyaç duyulan anda birbirinin yanında durabilmesi gelir. Hayatın farklı alanlarında farklı biçimlerde karşımıza çıkan bu anlayışın en güçlü ifadelerinden biri de dayanışmadır. Çünkü dayanışma, bireysel gayretleri ortak bir güce dönüştüren, kurumları, aileleri ve toplumları birbirine bağlayan önemli bir değerdir.

Değer dergisinin ekim sayısında "dayanışma" kavramını merkezimize alırken bu değerin hayatımızdaki farklı karşılıklarını da birlikte düşünmeye çalıştık. Ceza infaz kurumlarımızdaki ekip ruhundan afet anlarında omuz omuza çalışan CEKUT ekiplerine, kadınların sosyal ve ekonomik açıdan güçlendirilmesinden çocukların duygu dünyasını anlamaya kadar uzanan yazılarımızda insanı merkeze alan ortak bir yaklaşım öne çıkıyor. Her biri farklı bir alana temas etse de bu metinlerin buluştuğu temel düşünce açık: İnsan, kendisini anlayan, destekleyen ve sorumluluğunu paylaşan bir çevrenin içinde güçlenir.

Ekim ayı tarihimiz açısından da önemli anlamlar taşıyor. Millî Mücadele'nin yönetim merkezi olan Ankara'nın 13 Ekim 1923'te başkent oluşu, milletimizin ortak iradesinin ve geleceğe birlikte yürüme kararlılığının önemli simgelerinden biridir. 29 Ekim'de kutlayacağımız Cumhuriyet Bayramı ise geçmişten bugüne taşıdığımız bağımsızlık iradesini, millî egemenlik anlayışını ve ortak geleceğimizi bizlere yeniden hatırlatıyor. Cumhuriyet'in ikinci yüzyılında bize düşen sorumluluk, sahip olduğumuz değerleri koruyarak, onları bilgiyle, emekle ve güçlü bir toplumsal bilinçle geleceğe taşımaktır.

Bu sayımızda insanın kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkiye de geniş bir pencereden bakıyoruz. Bağımlılıkla mücadelede yargılayıcı bir dil yerine insanı anlamanın öneminden çocukların öfkesinin ardındaki duyguları fark etmeye, hayvanlara karşı merhamet ve sorumluluğumuzdan öğretmenlerin kuşakları yetiştiren emeğine kadar pek çok başlık hayatın farklı noktalarında karşımıza çıkan sorumluluklarımızı hatırlatıyor. Bilimin gökyüzüne açtığı yeni ufukları ele alırken kültürel mirasımızın parçası olan geleneksel sporlarımızla geçmişin izlerini de bugüne taşıyoruz. Böylece bir taraftan köklerimizi hatırlıyor diğer taraftan geleceğin imkânlarına yöneliyoruz.

Ekim sayımızın sayfaları arasında dolaştığımızda birbirinden farklı görünen bütün bu konuların ortak bir noktada birleştiğini fark ediyoruz: İnsan, insanla güçlenir. Bilgi paylaşıldıkça çoğalır, tecrübe aktarıldıkça kurumsal hafızaya dönüşür dayanışma ise hayatın içinde karşılık buldukça gerçek bir değere dönüşür. Bir çalışma arkadaşımıza uzattığımız el, bir çocuğun duygusunu anlamak için gösterdiğimiz sabır, zor durumda bulunan bir insana sunduğumuz destek, bir canlıya gösterdiğimiz sevgi ve ortak geleceğimiz için üstlendiğimiz sorumluluk aynı değer dünyasının farklı yansımalarıdır.

Değer dergisi olarak on iki yıldır insanı, toplumu ve hayatı merkeze alan yayın anlayışımızla her sayımızda okurlarımızın zihninde yeni bir düşünceye, gönlünde güzel bir duyguya kapı aralamaya gayret ediyoruz. Ekim sayımızın da geçmişimizi hatırlatan, bugünümüzü anlamlandıran ve yarınlarımıza dair sorumluluklarımızı düşündüren bir sayı olmasını temenni ediyoruz.

Çünkü güçlü kurumlar, güçlü toplumlar ve umutla bakılan yarınlar, birbirini anlayan, birbirine güvenen ve gerektiğinde aynı yükün altına birlikte girebilen insanların emeğiyle yükselir.

Yeni sayımızda görüşmek dileğiyle.

içindekiler

22
İnsan
Pusulalar Aynı Ufku Gösterdiğinde

24
Etimoloji
Birlikte Yaşamanın Dili

26
Araştırma
Birlikten Doğan Güç: İmece ve Biz Bilinci

28
Bilim
Yüzümüzü Gökyüzüne Çevirme Vakti

30
Hayvanları Koruma Günü
Hayvanlara İyi Davranmak İnsanlığa İyi Davranmaktır

32
Foto Değer

34
Spor
Cumhuriyet'ten Günümüze Türk Sporunun Dönüşümü

36
Gezi
Balkanların Kalbinde Bosna - Hersek

44
Kültür ve Gelenekler
Geleneksel Türk Sporlarının Kökleri

05 - Başyazı



06 - Ayın Değeri
Biz Birlikte Daha Güçlüyüz



08 - Ayın Önemi
Millî İradenin Zaferi Cumhuriyet



10 - Ankara'nın Başkent Oluşu
Anadolu'nun Kalbi Ankara'nın Başkent Oluşu





12 - Doğal Afetler
13 Ekim Dünya Afet Risklerini Azaltma Günü



16 - Sağlık
Bağımlılığı Anlamak



18 - Sağlıklı Yaşam
Mevsim Geçişlerinde Sağlıklı Yaşam



20 - Hayatın İçinden
Sonbahar Psikolojisi

47
Şiir
Cumhuriyet Doğarken

48
Bir Fotoğraf Bir Hikâye
Taşa Nakşedilen Akıl: Divriği Ulu Cami ve Darüşşifası

52
29 Ekim
Bir Çınarın Kökünden Cumhuriyet'in Ufkuna

54
90'lar
90'lı Yıllarda Beyaz Perde

56
Kadın
Güçlenen Kadın Güçlenen Toplum

58
Psikoloji
Zihnin Yazdığı Senaryolar Endişeyle Baş Etmek

60
Psikoloji
Ruh Sağlığı Paketi

62
Canlılar Alemi
Küçük Bir Bedenin Büyük Sırları

64
Yaşam
Ağlayan Kaya Efsanesi



DEĞER



Merhaba Değerli Okurlar

Değer dergimizin ekim sayısında toplumsal bağları güçlendiren ve ortak sorumluluk bilincini artıran temel değerlerden biri olan dayanışmayı ele alıyoruz. Dayanışma; insanların sevinçte ve hüzünde birbirinin yanında durmasını, güçlükler karşısında ortak irade göstermesini, bilgi, imkân ve tecrübelerini paylaşmasını ifade eder. Tarihimizde ahilikten vakıf kültürüne, imece geleneğinden komşuluk ilişkilerine kadar pek çok alanda karşılık bulan bu anlayış, toplumsal birlik ve beraberliğimizin en güçlü dayanaklarından biri olmuştur.

Dayanışmanın çalışma hayatındaki karşılığı ise birbirine güvenen, bilgisini ve tecrübesini paylaşan, ortak sorumluluk bilinciyle hareket eden güçlü bir çalışma kültürüdür. Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü olarak ülkemizin dört bir yanında, sorumluluk bilinciyle görev yapan personelimizin teşkilatımızın en önemli gücü olduğuna inanıyoruz. Ceza infaz kurumlarımızdan denetimli serbestlik müdürlüklerimize, personel eğitim merkezlerimizden merkez teşkilatımıza kadar uzanan geniş yapımızda çalışma arkadaşlarımızın bilgi ve tecrübelerini paylaşması, karşılaştıkları güçlüklerde birbirine destek olması ve ortak hedefler doğrultusunda hareket etmesi köklü kurum kültürümüzün temelini oluşturmaktadır. Bu anlayış doğrultusunda personelimizin mesleki gelişimini destekleyen, kurumsal aidiyeti güçlendiren ve hizmet kalitesinin sürekliliğine katkı sunan bir çalışma ortamının geliştirilmesini önemsiyoruz.

Ekim ayını milletimiz açısından daha da anlamlı kılan 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı ise bağımsızlık uğruna verilen büyük mücadelenin Cumhuriyet'le taçlandığı tarihî bir dönüm noktasıdır. Cumhuriyet; millî egemenliğin, hukukun üstünlüğünün, millet iradesinin ve ortak geleceğe duyulan inancın somut ifadesidir. Bizlere düşen sorumluluk, Cumhuriyetimizin kazanımlarını korumakla birlikte bu mirası çalışarak, üreterek ve görevlerimizi en iyi şekilde yerine getirerek geleceğe taşımaktır. Kamu hizmetinde gösterdiğimiz her gayretin ülkemizin daha güçlü yarınlarına sunulan bir katkı olduğunun bilinciyle çalışmalarımızı sürdürmeye devam edeceğiz.

29 Ekim 1923'te Cumhuriyetimizin ilan edilmesi milletimizin tarihindeki en önemli dönüm noktalarından biridir. Büyük fedakârlıklarla yürütülen Millî Mücadele'nin ardından kurulan Cumhuriyet, devlet yapısının kurumsal temellerinin güçlendirilmesinde ve toplumsal hayatın yeniden şekillenmesinde belirleyici bir rol üstlenmiştir. Cumhuriyetin bizlere yüklediği sorumluluk görevlerimizi hukuk, adalet, liyakat ve kamu yararı ilkeleri doğrultusunda yerine getirmek, kurumsal sorumluluk bilincini geliştirmek ve ülkemizin geleceğine katkı sağlayacak çalışmalar ortaya koymaktır.

Bu vesileyle Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk başta olmak üzere Millî Mücadele'nin bütün kahramanlarını, aziz şehitlerimizi ve ebediyete irtihal eden gazilerimizi rahmet, minnet ve saygıyla anıyor, aziz milletimizin 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nı en içten dileklerimle kutluyorum.

Dayanışma duygusunun toplumumuzda ve çalışma hayatımızda daha da güçlenmesini, birlik ve beraberliğimizin daim olmasını temenni ediyor, Değer dergimizin ekim sayısının tüm okurlarımız için faydalı olmasını diliyorum.


Dursun MÜLAZIMOĞLU
Şube Müdürü
Kahramanmaraş Personel Eğitim Merkezi

Biz Birlikte Daha Güç



Kapalı kapılar ardında, yüksek duvarların ötesinde her gün sessizce fedakârlık hikâyeleri yazılır. Ceza infaz kurumları yüksek disiplin, sürekli dikkat ve güçlü bir kamu sorumluluğu gerektiren özel çalışma ortamlarıdır. Vardiya esasına göre kesintisiz yürütülen bu zorlu görevde kurumsal hedeflere ulaşmak ancak ekip ruhu, sarsılmaz bir dayanışma ve karşılıklı güvenle mümkündür. Kurumsal aidiyet bilinci ve mesleki dayanışma ise bu yapıyı ayakta tutan en temel güç kaynağıdır.

Dayanışma, resmi evraklarda yazan soyut bir kural ya da kâğıt üzerinde kalan bir ilke değildir. Vardiya nöbet yerlerinde paylaşılan bir bardak çayda, zor bir anda birbirinin yükünü omuzlamakta saklı olan hayatî bir gerçekliktir. Ünvanı ne olursa olsun, aynı çatı altında ortak sorumluluk taşıyan personelin birbirine duyduğu güvenin çalışma hayatına en somut yansımasıdır.

Güçlü bir kurum kültürü çalışanlar arasındaki yardımlaşma ruhunun yanı sıra adil ve kapsayıcı bir yönetim anlayışının benimsenmesiyle mümkündür. Yönetim ile personel arasındaki açıklık ve karşılıklı güvenin hâkim olduğu kurumlarda adalet, liyakat ve şeffaflık çalışma kültürünün temel ilkeleri haline gelir. Emeğin takdir edildiği, çalışma barışının korunduğu ve yöneticilerin destekleyici bir tutum sergilediği çalışma ortamları personelin aidiyet duygusunu pekiştirir. Aynı zamanda bu ortam mesleğin yıpratıcı koşullarıyla başa çıkma gücünü de artırır.

Mesleki dayanışmanın temel dinamiklerinden biri de deneyim paylaşımı ve kuşaklar arası aktarımdır. Kıdemli personelin bilgi ve deneyimini mesleğe yeni başlayan çalışma arkadaşlarıyla paylaşması, kurumsal hafızanın korunmasına ve mesleki yetkinliğin gelişmesine katkı sağlar. Bu rehberlik anlayışı özellikle kriz anlarında doğru karar verme becerisini destekler ve

çlüyüz





“Dayanışma, resmi evraklarda yazan soyut bir kural ya da kâğıt üzerinde kalan bir ilke değildir. Vardiya nöbet yerlerinde paylaşılan bir bardak çayda, zor bir anda birbirinin yükünü omuzlamakta saklı olan hayatî bir gerçekliktir.

kurum kültürünün geleceğe aktarılmasına yardımcı olur.

Yönetim ile personel arasındaki uyum, güvenlik hizmetlerinden rehabilitasyon çalışmalarına kadar sunulan kamu hizmetinin niteliğine de doğrudan yansır. Sağlanan bu uyum ve dayanışma özellikle kriz ve acil durumlarda hızlı, koordineli ve kararlı adımlar atabilmenin en temel güvencesidir. İletişim kanallarının açık tutulması ve deneyim paylaşımının teşvik edilmesi risk yönetimini kolaylaştırırken kurumsal güvenliğe de katkı sağlar. Kurumsal sadakat ise personele görevini yerine getirmenin ötesinde kurumun itibarını koruma ve ortak başarıya katkıda bulunma sorumluluğu kazandırır.

Sonuç olarak mesleki dayanışma kurumsal güvenliğin, adil çalışma ortamının ve çalışma barışının başlıca dayanaklarından biridir. Yönetici ve personelin ortak amaç doğrultusunda, karşılıklı güven ve sorumluluk bilinciyle hareket etmesi bireysel gayretleri kurumsal başarıya dönüştürür. Tecrübenin paylaşıldığı, iletişimin açık tutulduğu ve birlikte çalışma kültürünün benimsendiği kurumlar karşılaştıkları güçlükleri daha sağlıklı ve etkili bir biçimde aşar. Bu nedenle personelin birbirine verdiği her destek hem çalışma arkadaşlarını hem de kurumu güçlendirecektir.


Bünyamin ÖRNEK
İnfaz ve Koruma Başmemuru
Samsun T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



MİLLÎ İRADENİN ZAFERİ CUMHURİYET

Cumhuriyet Fikrinin Gelişimi

29 Ekim 1923, Türkiye'nin siyasal tarihinde yönetim biçiminin adının açıkça konulduğu önemli bir dönüm noktasıdır. Cumhuriyetin ilanı bir gecede ortaya çıkan ani bir kararın sonucu değildir.

23 Nisan 1920'de Türkiye Büyük Millet Meclisinin açılması bu sürecin belirleyici aşamalarından biri oldu. 1921 Teşkilât-ı Esasiye Kanunu'nun "Hâkimiyet bilâ kaydü şart milletindir." hükmü, egemenliğin kaynağını açık biçimde millete bağladı. Erzurum ve Sivas kongrelerinde benimsenen "Kuvâyı Milliyeyi âmil ve irade-i milliyeyi hâkim kılmak esastır." ilkesi de Millî Mücadele'nin siyasal yönünü ortaya koyuyordu. Böylece yeni devlet düzeninin temelinde millî egemenlik düşüncesi giderek belirginleşti.

İstiklal Harbi'nin zaferle sonuçlanmasının ardından Lozan Barış Antlaşması'nın 24 Temmuz 1923'te imzalanması ve Türkiye Büyük Millet Meclisi tarafından onaylanmasıyla yeni devletin uluslararası konumu güçlendi. Mustafa Kemal Paşa, 22 Eylül 1923'te Viyana'da yayımlanan Neue Freie Presse gazetesine verdiği demeçte, Türkiye'nin fiilen aldığı yönetim biçiminin hukuken de açıklığa kavuşturulacağını belirterek cumhuriyet fikrini kamuoyu önünde açıkça dile getirdi. 13 Ekim'de Ankara'nın başkent olması ise yeni devletin siyasal merkezini kesinleştirdi.



29 Ekim 1924. Cumhuriyet'in ilk yıl dönümünde İstanbul'da caddeler bayramı kutlayanlarla dolu. Ali Fethi Okyar Aile Arşivi

> **Cumhuriyetin ilanı yönetim biçiminin belirlenmesinin yanında devletin kurumlaşma sürecinde de yeni bir dönemin başlangıcı oldu. 3 Mart 1924 tarihli Tevhid-i Tedrisat Kanunu ile eğitim kurumları Maarif Vekâleti çatısı altında birleştirildi. 1928'de yeni Türk harflerinin kabul edilmesi ve ardından Millet Mekteplerinin açılması, okuma yazmanın yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmaların hız kazanmasını sağladı.**

Cumhuriyetin İlanına Giden Günler

1923 yılının ekim ayı sonlarında yaşanan hükümet krizi, Meclis Hükümeti Sistemi'nin uygulamada ortaya çıkardığı güçlükleri daha görünür hâle getirdi. Fethi Bey başkanlığındaki İcra Vekilleri Heyetinin 27 Ekim'de istifasının ardından yeni hükümetin kurulmasında yaşanan sıkıntılar, yönetim sistemine ilişkin düzenleme ihtiyacını gündemin ilk sırasına taşıdı. Mustafa Kemal Paşa, 28 Ekim akşamı Çankaya Köşkü'nde bir araya geldiği arkadaşlarına "Efendiler, yarın cumhuriyeti ilan edeceğiz." diyerek ertesi gün atılacak adımı açıkladı. Gece boyunca İsmet Paşa ile birlikte Teşkilât-ı Esasiye Kanunu'nda yapılacak değişiklik üzerinde çalışıldı.

29 Ekim 1923'te hazırlanan anayasa değişikliği Türkiye Büyük Millet Meclisinde görüşüldü ve kabul edildi. 1921 Teşkilât-ı Esasiye Kanunu'nun birinci maddesine devletin hükümet şeklinin cumhuriyet olduğu hükmü eklendi. Böylece 23 Nisan 1920'den beri millî egemenlik temelinde gelişen yönetim düzeninin adı hukuken de konmuş oldu. Cumhuriyetin ilanının hemen ardından yapılan seçimde Mustafa Kemal Paşa, oylamaya katılan 158 milletvekilinin tamamının oyuyla Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk Cumhurbaşkanı seçildi.

Cumhuriyetin ilanı aynı gece 101 pare top atışıyla halka duyuruldu. Ankara başta olmak üzere birçok şehirde kutlamalar yapıldı ve yeni yönetim biçimi ülke çapında geniş bir yankı uyandırdı. Cumhurbaşkanı seçildikten sonra Meclis kürsüsünde konuşan Mustafa Kemal Paşa, yeni devletin gücünü milletin iradesinden alacağını vurguladı ve sözlerini "Türkiye Cumhuriyeti mesut, muvaffak ve muzaffer olacaktır." diyerek tamamladı.

Cumhuriyetin Açtığı Yeni Dönem

Cumhuriyetin ilanı, yönetim biçiminin belirlenmesinin yanında devletin kurumlaşma sürecinde de yeni bir dönemin başlangıcı oldu. 3 Mart 1924 tarihli Tevhid-i Tedrisat Kanunu ile eğitim kurumları Maarif Vekâleti çatısı altında birleştirildi. 1928'de yeni Türk harflerinin kabul edilmesi ve ardından Millet Mekteplerinin açılması, okuma yazmanın yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmaların hız kazanmasını sağladı. Eğitim alanındaki bu düzenlemeler, Cumhuriyet'in toplumsal dönüşüm hedeflerinin en önemli başlıklarından biri hâline geldi.

Hukuk alanında 1926'da kabul edilen Türk Medeni Kanunu, aile ve miras hukuku başta olmak üzere kadınların hukuki statüsünde önemli değişiklikler getirdi. Kadınların siyasal hayata katılımı da aşamalı biçimde genişledi: 1930'da belediye seçimlerinde, 1933'te muhtarlık ve köy ihtiyar heyeti seçimlerinde, 5 Aralık 1934'te ise milletvekili seçimlerinde kadınlara seçme ve seçilme hakkı tanındı. Bu adımlar, kadınların kamusal ve siyasal hayattaki görünürlüğünü artıran önemli gelişmeler arasında yer aldı.

Ekonomik alanda ise üretimin artırılması, sanayileşme ve ekonomik bağımsızlık temel hedefler arasında yer aldı. İzmir İktisat Kongresi'nde tartışılan ekonomik ilkeler sonraki yıllardaki politikalara önemli bir zemin oluşturdu. Teşvik-i Sanayi uygulamaları, Sümerbank ve Etibank gibi kurumların faaliyete geçirilmesi, şeker ve demir-çelik fabrikalarının kurulması, demir yollarının yaygınlaştırılması ve millîleştirilmesi ile aşar vergisinin kaldırılması, Cumhuriyet'in ilk yıllarındaki ekonomik dönüşümün başlıca adımları oldu.

Aradan geçen bir asrı aşkın süre, Cumhuriyet'in Türkiye'nin siyasal ve toplumsal hayatındaki belirleyici yerini daha da görünür kılmıştır. Bugün Cumhuriyet'in ikinci yüzyılında bize düşen sorumluluk, bu tarihî mirası yalnızca yıl dönümlerinde hatırlamakla yetinmemek; millî irade, hukuk devleti, eğitim, bilim, liyakat, fırsat eşitliği ve toplumsal dayanışma gibi ortak değerleri geleceğe taşıyabilmektir. Cumhuriyet, geçmişten devralınan büyük bir kazanım olduğu kadar aynı zamanda her kuşağın emek ve sorumluluğuyla daha da güçlenecek ortak bir gelecek iradesidir.

Kaynaklar
1. Türkiye Büyük Millet Meclisi, Cumhuriyet'in İlanı, TBMM Yayınları
2. Atatürk Araştırma Merkezi, 1921 Teşkilât-ı Esasiye Kanunu ve Makaleler
3. Özcan, Orhan (2023). "Türkiye'de Cumhuriyet'in İlânı ve Avustralya Basınına Yansımaları". Atatürk Yolu Dergisi, 73, 305-320




Nevriye Sinem TOSUN
Sağlık Memuru
Afyonkarahisar Açık Ceza İnfaz Kurumu

ANADOLU'NUN KALBİ
ANKARA'NIN BAŞKENT OLUŞU

Ankara Millî Mücadele'nin izlerini, bağımsızlık arzusunu ve Cumhuriyet'in kuruluş heyecanını taşıyan önemli bir şehirdir. Bozkırın ortasında mütevazı bir Anadolu şehri olarak varlığını devam ettiren Ankara, 13 Ekim 1923'te Türkiye'nin başkenti ilan edilmesiyle birlikte Türk tarihinin en önemli dönüm noktalarına şahitlik etmiştir. Bu karar devletin yönetim merkezinin değiştirilmesinden ziyade Türkiye'nin siyasi anlayışını ve geleceğe bakışını da gözler önüne sermiştir. Ankara'nın başkent oluşu Cumhuriyet'in ilanından 16 gün önce gerçekleşmiştir. 13 Ekim 1923 tarihinde Türkiye Büyük Millet Meclisi tarafından kabul edilen kanunla Ankara, Türk Devleti'nin başkenti olmuştur. Böylece Millî Mücadele yıllarında fiilen üstlendiği merkezî konum hukuki bir statüye ulaşmıştır. 20 Nisan 1924 Teşkilât-ı Esasiye Kanunu ile bu durum anayasal güvence altına alınmıştır.

Ankara'nın başkent oluşunun tarihi süreci Millî Mücadele yıllarına dayanmaktadır. Mondros Mütarekesi'nden sonra Anadolu'daki bazı şehirler gibi İstanbul da işgal edilmişti. Böyle bir ortamda bağımsızlık düşüncesi Anadolu'da giderek güçlenmeye başlamıştı. Mustafa Kemal Atatürk'ün 27 Aralık 1919'da Ankara'ya gelişi şehrin tarihi açısından önemli bir dönüm noktası olmuştur.

Ankara'ya gelen Mustafa Kemal Paşa ve Temsil Heyeti kısa sürede şehri Millî Mücadele'nin sevk ve idare merkezi hâline getirmiştir. Ankara'nın tercih edilmesinde ulaşım imkânları, Anadolu'nun merkezî bir noktasında bulunması ve stratejik konumu etkili olmuştur. Şehrin diğer merkezlere kıyasla işgal tehlikesinden daha uzak olması da Millî Mücadele'nin yönetim merkezi olarak seçilmesinde önemli rol oynamıştır. Ancak Ankara'nın tarihsel önemini coğrafi konumuyla sınırlamak eksik olacaktır. Şehre asıl kimliğini kazandıran, bağımsızlık mücadelesinin siyasi iradesine ev sahipliği yapmasıdır. 23 Nisan 1920'de TBMM'nin Ankara'da açılmasıyla birlikte millî egemenlik düşüncesi somut biçimde hayata geçirilmiştir.

Millî Mücadele sürecinde meclis çalışmaları TBMM'de yürütülmüş, hükümet kararları alınmış ve bağımsızlık mücadelesinin siyasi yönü mecliste şekillenmiştir. 24 Temmuz 1923'te Lozan Barış Antlaşması'nın ardından Türkiye'nin bağımsızlığı uluslararası alanda tescil edilmiştir. Savaşın ardından devletin yönetim merkezinin belirlenmesi daha belirgin bir ihtiyaç hâline gelmiştir. 9 Ekim 1923'te İsmet Paşa tarafından TBMM'ye, Ankara'nın başkent olması için kanun teklifi sunulmuştur. Teklifte Ankara'nın Anadolu'nun merkezinde bulunması ve stratejik konumu üzerinde durulmuştur.

13 Ekim 1923'te Türkiye Büyük

ANKARA'NIN BAŞKENT OLUŞU







Millet Meclisi tarafından Ankara'nın başkent olmasına karar verildi. Böylece Millî Mücadele'nin karargâhı olan şehir, yeni Türk devleti'nin siyasi merkezi hâline geldi. Bu yönüyle Ankara, meclisin açılışına, alınan kararlara, fedakârlıklara ve Anadolu halkının desteğine taşıyla toprağıyla tanıklık etmiştir.

Başkentin İstanbul'dan Ankara'ya Taşınması

Ankara'nın başkent ilan edilmesi İstanbul'un tarihî öneminin ortadan kaldırılması anlamına gelmiyordu. İstanbul, Türk ve Osmanlı tarihinin en önemli şehirlerinden biri olmayı sürdürüyordu. Fakat ortaya çıkan yeni devletin ihtiyaçları farklı bir siyasi merkez oluşturulmasını gerekli kılmıştı. Türk tarihi açısından başkent değişiminin sembolik önemi bulunmaktaydı. İstanbul, Osmanlı İmparatorluğu'nun tarihi birikimini temsil ederken, Ankara millî egemenlik anlayışı üzerine kurulan yeni Türk Devleti'nin merkezi oluyordu. Bu doğrultuda başkentin İstanbul'dan Ankara'ya taşınması bir şehir değişikliğinin ötesinde devlet anlayışındaki dönüşümü ifade etmekteydi. Eski imparatorluk düzeninden millî egemenliğe dayanan Cumhuriyet'e geçiş Ankara'nın başkent olmasıyla mekânsal bir anlam kazanmıştı.

Cumhuriyet'in ilanıyla birlikte Ankara'nın üstlendiği tarihî sorumluluk daha da arttı. Millî Mücadele'nin yönetim merkezi olan şehir, yeni Türk devletinin kuruluş ve çağdaşlaşma sürecinin simgesi hâline geldi. Kamu binalarının, yolların, eğitim kurumlarının ve kültür merkezlerinin inşa edilmesiyle Ankara hızlı ve planlı bir gelişim sürecine girdi. Şehrin geçirdiği bu değişim, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurumsallaşma sürecini de yansıtıyordu. Ankara büyüdükçe devletin idari yapısı güçleniyor, başkentin modern şehir kimliği belirginleşiyordu. Eğitim, bilim, sanat ve siyaset alanlarında kurulan kurumlar sayesinde Ankara, ülkenin yönetim merkezi olmasının yanı sıra kültürel ve düşünsel hayatın da başlıca merkezlerinden biri hâline geldi.

Bugün Ankara'nın sokaklarında tarihi değişimin izlerine sıkça rastlanmaktadır. Ulus'taki Birinci Meclis Binası Millî Mücadele'nin gerçek hatıralarını yaşatırken Hacı Bayram çevresi şehrin eski tarihi dokusunu korumaktadır. Başkentin kalbi Anıtkabir ise Cumhuriyet'in kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün hatırasını şehrin kimliğiyle bütünleştirmiştir.

13 Ekim 1923 takvimde yer alan sıradan bir tarih değildir. Bir milletin yeniden ayağa kalkma iradesine sahip olduğu tarihtir. Öyle ki Ankara millî egemenliğin ve Cumhuriyete uzanan büyük mücadelenin simgesi olarak yaşamaya devam etmektedir. Bozkırın ortasında yükselen bu şehir, geçmişten aldığı mirası geleceğe de taşıyarak Cumhuriyet'in kalbindeki yerini bugün de korumaktadır.


Ali Emre ÖZDİL
Tetkik Hâkimi
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü



13 Ekim Dünya Afet Risklerini Azaltma Günü

Afetler, hayatın olağan akışını bir anda değiştirilebilen ve geride ciddi sosyal, ekonomik ve fiziksel kayıplara yol açabilen olaylardır. Bu kayıpların boyutu, afetin büyüklüğünün yanı sıra afet öncesinde ne kadar hazırlıklı olduğumuzla da yakından ilişkilidir. Bu anlayışla Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından 1989 yılında 13 Ekim, Dünya Afet Risklerini Azaltma Günü olarak ilan edilmiştir. Bu özel günün amacı, afet risklerinin azaltılmasının önemi konusunda farkındalık oluşturmak, bireylerin ve kurumların afetlere karşı hazırlıklarını güçlendirmek ve daha dirençli toplumların oluşmasına katkı sağlamaktır.

Afetlere Hazırlık Afet Öncesinde Başlar

Afet yönetimi, afet anında başlayan bir süreç değildir. Riskleri önceden tanımak, gerekli tedbirleri almak, insan kaynağını eğitmek, ekipman ve kaynakları hazır tutmak ve hazırlıkları uygulamalarla değerlendirmek, afetlerin yol açabileceği kayıpları azaltmanın temel unsurlarıdır.

Afetlere karşı hazırlıklı olmak profesyonel ekiplerin yanında toplumun tamamının da sorumluluğudur. Yaşadığımız çevredeki riskleri bilmek, gerekli önlemleri almak, ailemiz ve kurumumuz için afet ve acil durum planları oluşturmak, temel ilk yardım ve yangın güvenliği bilgisine sahip olmak güvenli yaşam kültürünün önemli parçalarıdır. Afet anında doğru davranabilmek, büyük ölçüde afet öncesinde edinilen bilgi ve yapılan hazırlıklara bağlıdır. Bu nedenle hedef, afetlere müdahale edebilen yapılar oluşturmanın yanında riskleri fark eden, önlem alan ve gerektiğinde doğru davranabilen bireylerden oluşan bilinçli ve hazırlıklı bir toplum meydana getirmektir.

CEKUT: Afetlere Karşı Kurumsal Hazırlık

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü bünyesinde gönüllülük esasına dayalı olarak oluşturulan Ceza İnfaz Kurumları Arama ve Kurtarma Ekipleri (CEKUT), afetlere hazırlık ve müdahale kapasitesinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların önemli bir parçasını oluşturmaktadır. CEKUT ekiplerinin temel misyonu, ceza infaz kurumlarında meydana gelebilecek afet ve acil durumlara etkin biçimde müdahale etmek, ihtiyaç hâlinde ülkemizin farklı bölgelerinde yaşanabilecek afet ve acil durumlarda AFAD koordinasyonunda yürütülen çalışmalara katkı sağlamaktır.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü bünyesinde gönüllülük esasına dayalı olarak oluşturulan Ceza İnfaz Kurumları Arama ve Kurtarma Ekipleri (CEKUT), afetlere hazırlık ve müdahale kapasitesinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların önemli bir parçasını oluşturmaktadır.



CEKUT açısından hazırlık ve görev süreci afet meydana geldiğinde başlamaz. Hazırlık, afet öncesinde başlar. Bu anlayış doğrultusunda Türkiye genelinde gönüllü personelden oluşan ekiplerin bilgi ve becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimler düzenlenmektedir. Bu eğitimlerle ekiplerin farklı afet ve acil durumlara karşı hazırlık düzeylerinin artırılması ve müdahale kapasitesinin sürdürülebilir hâle getirilmesi hedeflenmektedir.

Afet risklerinin azaltılmasında en önemli adımlardan biri, olası tehlikeleri önceden fark edebilmektir. Bu doğrultuda kurumsal önleyici güvenlik anlayışı kapsamında, ceza infaz kurumlarında ilgili mevzuat çerçevesinde olası yangın risklerine yönelik değerlendirmeler gerçekleştirilmektedir. Böylece afet veya acil durumlara müdahale kapasitesinin geliştirilmesinin yanında müdahale gerektirebilecek risklerin önceden tespit edilerek azaltılması hedeflenmektedir. Bu yaklaşım afet yönetiminin önleyici yönünü güçlendiren önemli bir adımdır.

Gönüllülükten Uzmanlaşmaya CEKUT Eğitimleri

CEKUT'un güçlü unsurlarından biri, gönüllülük esasına dayalı insan kaynağıdır. Ekiplere katılan gönüllü personel, ilk yardım ve temel arama-kurtarma eğitimlerinden başlayarak ihtiyaç ve yetkinlikleri doğrultusunda farklı seviyelerdeki eğitimlere yönlendirilmektedir. Arama-kurtarma eğitimlerine ek olarak yangınlara müdahale, doğada ve arazide kayıp arama-kurtarma, kış dağcılığı ve çığda arama-kurtarma ile selde arama-kurtarma gibi alanlarda branşlaşma imkânları sunulmaktadır. 460 personelden oluşan 6 orta seviye kentsel arama ve kurtarma ekibi faaliyetlerini sürdürmektedir. Birleşmiş Milletler INSARAG Tanımlı Ulusal Akreditasyon Sistemi'ne (IRNAP-ITUAS) dâhil olmak amacıyla ekiplerin yetkinlikleri artırılmaktadır.

Eğitimler teorik bilgi aktarımının ötesinde saha koşullarında uygulama, ekip çalışması, koordinasyon, haberleşme ve zorlu şartlarda görev yapabilme becerilerinin geliştirilmesine de odaklanmaktadır. Yıl boyunca sürdürülen eğitim, tatbikat



ve hatırlatma çalışmalarıyla personelin bilgi ve becerilerinin güncel tutulması ve ekip uyumunun geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Çünkü afet anında doğru hareket edebilmek, çoğu zaman daha önce birçok kez çalışılmış bir hazırlık sürecinin sonucudur. 2021 yılından itibaren toplam 217 eğitim düzenlenmiş, 3.125 personele depremde arama ve kurtarma eğitimi verilmiştir.

Afetlere hazırlık, eğitimli personel bulundurmanın yanı sıra ihtiyaç duyulduğunda kullanılacak ekipmanların hazır tutulmasını, lojistik imkânların geliştirilmesini, haberleşme kapasitesinin güçlendirilmesini ve ekiplerin doğru biçimde sevk ve koordine edilmesini de gerektirir. Bu kapsamda CEKUT ekiplerinin desteklenmesi



SEARCH AND RESCUE
CEKUT
CTE ARAMA KURTARMA

amacıyla Türkiye genelinde stratejik noktalarda bölge lojistik depoları oluşturulmuş ve farklı afet ve acil durumlara yönelik ekipmanların hazır bulundurulması sağlanmıştır. Böylece insan kaynağı, eğitim, ekipman, lojistik ve koordinasyon, birbirini tamamlayan bütüncül bir hazırlık anlayışı içinde değerlendirilmektedir.

Afetlere hazırlığın önemli aşamalarından biri, yapılan hazırlıkların uygulamalı olarak değerlendirilmesidir. Tatbikatlar, personelin eğitimlerde edindiği bilgi ve becerileri uygulamasına, ekiplerin birlikte çalışma, koordinasyon kabiliyetlerini geliştirmesine ve müdahale süreçlerinde ortaya çıkabilecek eksikliklerin gerçek bir olay yaşanmadan önce tespit edilmesine imkân sağlamaktadır.

“Tatbikatlar, personelin eğitimlerde edindiği bilgi ve becerileri uygulamasına, ekiplerin birlikte çalışma ve koordinasyon kabiliyetlerini geliştirmesine ve müdahale süreçlerinde ortaya çıkabilecek eksikliklerin gerçek bir olay yaşanmadan önce tespit edilmesine imkân sağlamaktadır.

Bu yönüyle tatbikatlar, gelecekte yaşanabilecek afetlere hazırlığın önemli bir parçasıdır. Tatbikat sırasında tespit edilen her eksiklik gerçek bir olay sırasında karşılaşılabilecek daha büyük sorunların önlenmesi açısından önemli bir fırsat sunmaktadır. 2021 yılı itibarıyla ekiplerimiz toplam 36 tatbikata katılmış ve becerilerini geliştirmiştir.

Kurumdan Topluma Yayılan Afet Bilinci

CEKUT kapsamında yürütülen çalışmaların etkisi görev yapılan kurumların ötesine uzanmaktadır. Afet konusunda eğitim alan ve farkındalığı artan her personel, edindiği bilgi ve deneyimleri ailesine ve yakın çevresine aktararak toplumsal afet bilincinin gelişmesine katkı sağlayabilmektedir.

İlk yardım, yangın güvenliği, afet anında doğru davranış biçimleri ve temel hazırlık bilgileri görev sırasında olduğu kadar günlük yaşamda da önem taşımaktadır. Bu nedenle kurum içinde başlayan eğitim ve farkındalık çalışmalarının ailelere ve topluma ulaşması, güvenli yaşam kültürünün







yaygınlaşmasına katkı sağlayan önemli bir kazanım olarak değerlendirilmektedir. CEKUT ekiplerinin geleceğe yönelik çalışmalarının temelinde, afet ve acil durumlara hazırlık kapasitesinin sürekli geliştirilmesi anlayışı bulunmaktadır. Bu doğrultuda personelin bilgi ve yetkinliklerinin artırılması, farklı afet türlerine yönelik branşlaşmanın güçlendirilmesi, lojistik ve ekipman kapasitesinin geliştirilmesi, risk değerlendirmelerinin sürdürülmesi, teknolojik gelişmelerin izlenmesi ve tatbikatlarla saha deneyiminin pekiştirilmesine yönelik çalışmalar devam etmektedir. Bu çalışmalarla afet anında müdahale kapasitesi güçlü, riskleri önceden değerlendiren, ihtiyaçları öngören ve değişen şartlara uyum sağlayabilen sürdürülebilir bir kurumsal yapının güçlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Hazırlık Bir Süreç Dayanıklılık Bir Kültürdür

13 Ekim Dünya Afet Risklerini Azaltma Günü, afetlerin yol açabileceği kayıpların azaltılmasında afet öncesi hazırlıkların önemini hatırlatmaktadır. Risklerin belirlenmesi, gerekli tedbirlerin alınması, personelin eğitilmesi ve müdahale kapasitesinin geliştirilmesi, afetlere karşı kurumsal ve toplumsal dayanıklılığın temel unsurlarıdır. CEKUT tarafından yürütülen çalışmalar da bu anlayış doğrultusunda sürdürülmekte insan kaynağı, eğitim, ekipman, lojistik ve koordinasyon kapasitesinin geliştirilmesine katkı sağlanmaktadır.

Afetlere karşı dayanıklı bir yapı oluşturmanın temelinde hazırlığın sürekliliği ve mevcut kapasitenin geliştirilmesi yer almaktadır. 13 Ekim Dünya Afet Risklerini Azaltma Günü vesilesiyle afet risklerini azaltmaya yönelik çalışmalarımızı daha hazırlıklı bir kurum daha bilinçli ve dayanıklı bir toplum hedefiyle sürdürüyoruz.




Dr. Mustafa Burak AÇOĞLU •
Sağlık Daire Başkanı
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü

Bağımlılığı Anlamak

Bağımlılık, beynin ödül, motivasyon, dürtü kontrolü ve karar verme süreçlerini etkileyen; biyolojik, ruhsal ve sosyal yönleri bulunan kronik bir hastalıktır. Madde kullanımı kişinin kendi tercihiyle başlamış olabilir. Ancak kullanım sürdükçe beyinde meydana gelen değişimler, kişinin davranışları üzerindeki kontrolünü giderek zayıflatabilir.

Bağımlılık hakkında konuşurken sık sık benzer cümleler duyarız: "Gerçekten istese bırakırdı.", "Bırakmak irade meselesi.", "Bunca zararı gördüğü hâlde neden devam ediyor?" İlk bakışta bu sözler makul gelebilir. Oysa bağımlılığın nasıl geliştiği ve davranışlar üzerindeki etkisi dikkate alındığında meseleyi irade üzerinden açıklamanın yetersiz kaldığı görülür. Bağımlılığı bir tercih, irade eksikliği ya da kişilik zayıflığı olarak değerlendirmek sorunun önemli bir bölümünü gözden kaçırmak anlamına gelir.

Burada önemli bir ayrım yapmak gerekir. Bağımlılığı anlamaya çalışmak, madde kullanımını veya bunun yol açtığı davranışları onaylamak anlamına gelmez, kişinin sorumluluğunu da ortadan kaldırmaz. Ne ile karşı karşıya olduğumuzu doğru bilirsek, kişiyi değişime götürecek yolu daha gerçekçi bir biçimde kurabiliriz. Yargılayıcı bir dil ise bu yolu çoğu zaman zorlaştırarak, kişiyi tedaviye yaklaştırmak yerine sorununu saklamasına, kendisini geri çekmesine ve yardım istemeyi ertelemesine yol açabilir.

Kişi, yaşadığı zararları açıkça görmesine ve çoğu zaman bunların farkında olmasına rağmen madde kullanımını sürdürebilir. Ailelerin ve yakınlarının anlamakta en çok zorlandığı noktalardan biri de budur: "Madem başına gelenleri görüyor, neden hâlâ bırakmıyor?" Bu sorunun cevabını biraz da inkârda aramak gerekir. Kişinin kendi bağımlılığını görmesi ve kabul etmesi sanıldığı kadar kolay değildir. Kullandığı miktarı küçümseyebilir, her defasında başka bir gerekçe bulabilir ya da kontrolün hâlâ kendisinde olduğuna inanabilir. Bağımlılık alanında sık duyulan bir cümle vardır: "Hocam, yirmi yıldır kullanıyorum ama bağımlı değilim." İlk duyulduğunda insanı gülümsetebilecek bu söz aslında inkârın ne kadar güçlü olabileceğini gösterir.

Bağımlı birey bazen içinde bulunduğu zinciri göremez çünkü onu kendi isteğiyle taşıdığına inanır. "İstersem bırakırım." düşüncesi kontrolün hâlâ kendisinde olduğu duygusunu güçlendirir. Asıl tehlike de çoğu zaman burada başlar. Kişi özgürce seçim yaptığını düşünürken hayatı giderek bağımlılığın çizdiği sınırlar içinde şekillenir. Bu düşünce sürdükçe sorunla yüzleşmek ve yardım aramak ertelenir. Sonra bir gün gerçekten bırakmaya karar verir, bütün gücünü toplar, kendince hazırlığını yapar. Buna rağmen bir süre sonra kendisini yeniden aynı döngünün içinde bulabilir. İşte o zaman isteği ile davranışları arasındaki farkı daha açık görmeye başlar. Bu deneyim bırakmanın ne kadar zor olduğunu ve bağımlılığın davranışlar üzerindeki etkisini daha iyi anlamasına yardımcı olabilir. Kendi isteğine rağmen yeniden madde kullanımına dönmesi sorunun düşündüğünden daha güçlü olduğunu fark etmesine ve yardım ihtiyacını kabul etmesine zemin hazırlayabilir.



Bağımlılık hakkında konuşulurken sık sık benzer cümleler duyarız: "Gerçekten istese bırakırdı.", "Bırakmak irade meselesi.", "Bunca zararı gördüğü hâlde neden devam ediyor?" İlk bakışta bu sözler makul gelebilir. Oysa bağımlılığın nasıl geliştiği ve davranışlar üzerindeki etkisi dikkate alındığında meseleyi irade üzerinden açıklamanın yetersiz kaldığı görülür.

Kabul her zaman büyük sözlerle ya da bir anda gelmez. İnsan çoğu zaman yaşadığı gerçeği önce kendi içinde sessizce kabul eder. Madde kullanımını bırakmak kolay değildir. Bazen aylar süren bir hazırlık, defalarca alınan kararlar ve ciddi bir iç mücadele gerekir. Profesyonel desteğe ihtiyaç duyulması bu süreçte olağandır. Bu nedenle bırakma kararını küçümsememek gerekir. Maddeyi bırakmak başlı başına önemli bir adımdır fakat yeni bir sürecin de başlangıcıdır. Madde bırakıldığında tedavi sona ermez, uzun süreli iyileşme süreci çoğu zaman asıl o gün başlar. Bundan sonraki mesele maddenin kişinin hayatında bıraktığı boşluğun nasıl doldurulacağıdır. Kişinin kendisini yeniden kullanıma götürebilecek durumları tanıması, zor duygularla farklı yollarla baş etmeyi öğrenmesi ve günlük hayatını yeniden düzenlemesi gerekir. Kimi zaman arkadaş çevresi değişir kimi zaman ise her gün geçilen yol. Bazen telefon rehberinden birkaç isim silinir bazen de günün boş kalan saatleri yeni uğraşlarla doldurulur. Dışarıdan bakıldığında küçük görünen bu değişiklikler, iyileşmenin günlük hayattaki en somut karşılıklarıdır. Geçen ayki yazımızda bağımlılığın kronik hastalık niteliğinden söz ederken diyabetle benzerliğine kısaca değinmiştik. Bu benzetme bağımlılığı anlamak açısından yararlı bir örnektir.

Diyabetin ortaya çıkmasında genetik yatkınlığın yanında yaşam tarzı ve çevresel etkenler de rol oynar. Bağımlılıkta da kişinin ruhsal durumu, aile ilişkileri, yaşadığı çevre ve geçmiş deneyimleri sürecin bir parçasıdır. Bu nedenle diyabet hastasına "Kan şekerini düşürmek istiyorsan biraz iradeli ol." demek ne kadar yetersizse bağımlılığı bulunan bir bireye "İstersen hemen bırakırsın." demek de o kadar eksik kalır.

Elbette her iki durumda da kişinin üzerine düşen sorumluluklar vardır. Diyabet hastası ilaçlarını kullanmalı, beslenmesine dikkat etmeli ve kontrollerini aksatmamalıdır. Bağımlılık tedavisi gören kişi de tedaviye katılmalı, kendisi için risk oluşturan ortamlardan uzak durmalı ve kurmaya başladığı yeni hayatı korumak için emek vermelidir.

Bir başka önemli konu nükstür. Kan şekeri yeniden yükseldiğinde hastadan vazgeçmeyiz. Ne olduğunu anlamaya çalışır, tedaviyi gözden geçirir ve gerekli düzenlemeleri yaparız. Madde kullanımının tekrarlanması hâlinde de benzer bir yaklaşım benimsenmelidir.

Nüks ciddidir ve hafife alınmamalıdır. Kişiyi suçlamak, dışlamak ya da tedaviden uzaklaştırmak ise çözüm sağlamaz. Daha yararlı olan sorular şunlardır: Nerede zorlandı? Onu yeniden kullanıma götüren ne oldu? Bundan sonra neyi farklı yapabiliriz? Bu yaklaşım ceza infaz kurumlarında daha da önem kazanır.

Madde kullanım bozukluğu bulunan hükümlü ve tutuklular açısından maddeye erişimin engellenmesi tek başına kalıcı bir çözüm sağlamaz. Bu önemli bir tedbirdir ancak kişinin geçmişini, ruhsal ve sosyal ihtiyaçlarını, risklerini ve değişime ne ölçüde hazır olduğunu birlikte değerlendirmek gerekir.

Sağlık hizmetleri; psikososyal destek, eğitim, güvenlik ve rehabilitasyon çalışmalarıyla birlikte yürütüldüğünde daha anlamlı hâle gelir. Böylece ceza infaz kurumunda başlayan değişimin tahliye sonrasında da sürdürülebilmesi için daha sağlam bir zemin oluşturulabilir. Sonuçta bağımlılıkla mücadelede aradığımız denge belki de tam burada yatıyor: İnsanın yaptığı yanlışları görmezden gelmek ile onu yaptığı yanlışlardan ibaret görmek arasında.

Kişi önce yaşadığı sorunu görür ardından kabul eder. Yardım alır ve değişmek için emek verir. Bu süreç kolay ilerlemez ancak değişim mümkündür.




Mehmet TEMİR
Sağlık Memuru
Kilis L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

Mevsim Geçişlerinde Sağlıklı Yaşam



Doğa, her yıl muazzam bir dönüşümün sahnesi olur. Yapraklar sararır, rüzgârın sesi sertleşir ve gökyüzü renk değiştirir. Mevsimlerin bu sessiz nöbet değişimi hayatımıza eşsiz bir görsel şölen sunsa da vücudumuz için yeni bir uyum sürecini de beraberinde getirir. Havanın bir ısınıp bir soğuduğu, güneşe aldanıp ince giyindiğimiz bu geçiş dönemleri bağışıklık sistemimizin en çok sınandığı zamanlardır.

Grip ve soğuk algınlığı gibi mevsimsel hastalıklar tam da bu kararsız havalarda kapımızı çalar. Oysa sağlığımızı korumak hem kendimize hem de hayatı paylaştığımız sevdiklerimize karşı duyduğumuz sorumluluğun ve sahip olduğumuz değerlerin bir yansımasıdır. Sağlık, bize verilen en büyük emanettir ve bu emanete iyi bakmak mevsim geçişlerinde daha da büyük önem kazanır.

“Grip ve soğuk algınlığı gibi mevsimsel hastalıklar tam da bu kararsız havalarda kapımızı çalar. Oysa sağlığımızı korumak hem kendimize hem de hayatı paylaştığımız sevdiklerimize karşı duyduğumuz sorumluluğun ve sahip olduğumuz değerlerin bir yansımasıdır.

Mevsimsel hastalıklardan korunmada, karmaşık yöntemlerden önce gündelik yaşamda sürdürülebilecek temel koruyucu alışkanlıklar önem taşır. Bu alışkanlıkların başında dengeli ve düzenli beslenme gelir. Tıpkı kış koşullarına hazırlanan bir ev gibi bedenimizin de değişen mevsim şartlarına uyum sağlayabilmesi için yeterli ve dengeli beslenme, düzenli uyku, yeterli sıvı tüketimi ve hareketli bir yaşam biçimiyle desteklenmesi gerekir.

Mevsiminde tüketilen taze sebze ve meyveler, içerdiği vitamin, mineral ve antioksidanlarla sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasını oluşturur. C vitamini bakımından zengin narenciyeler, farklı renklerdeki sebze ve meyveler ile yeterli su tüketimi vücudun doğal savunma

mekanizmalarının sağlıklı biçimde çalışmasına katkı sağlar. Doğanın her mevsim sunduğu farklı besinlerden dengeli biçimde yararlanmak bedenin ihtiyaçlarını karşılamanın en doğal yollarından biridir. Burada önemli olan bu besinleri tek başına birer şifa kaynağı olarak görmek yerine sağlıklı yaşamın bütününü tamamlayan unsurlar olarak değerlendirmektir.

Fiziksel korunmanın bir diğer altın anahtarı ise temizlik ve kişisel hijyendir. Gün içinde pek çok yüzeye dokunur ve mikroorganizmaların taşınmasına farkında olmadan aracılık edebiliriz. Elleri düzenli ve doğru biçimde sabunla yıkamak, bulaşıcı hastalıkların yayılmasını azaltmada etkili yöntemlerden biridir. Bununla birlikte uyku düzenimize sadık kalmak ve vücudumuzun dinlenmesine izin vermek de savunma mekanizmamızı ayakta tutar. Beden, tıpkı düzenli çalışan bir saat gibidir. Onun dinlenme saatlerine riayet etmek mekanizmanın paslanmasını önler. Kendimizi korumak adına attığımız bu küçük adımlar sadece kendi sağlığımızı güvenceye almakla kalmaz; iş arkadaşlarımızı, ailemizi ve toplumdaki diğer bireyleri de hastalanmaktan korur. Çünkü sağlık paylaştıkça çoğalan ve korundukça toplumsal bir bilince dönüşen ortak bir değerdir. Birimizin sağlığı ise hepimizin huzurudur.

Mevsim geçişlerinde fiziksel sağlığımız kadar ruh sağlığımızı da korumak büyük önem taşır. Kapalı ve gri havaların getirdiği rehavet kimi zaman içsel durgunluğa yol açabilir. Oysa zihinsel olarak güçlü ve huzurlu kalmak biyolojik savunma sistemimizi doğrudan besler. Hayata umutla bakmak, moralimizi yüksek tutmak ve çevremizdeki insanlarla kurduğumuz samimi, sıcak ilişkiler, soğuk havaların getirdiği olumsuz etkileri kıran görünmez birer kalkandır. Tatlı bir söz, içten bir tebessüm ve yardımlaşma duygusu tıpkı sıcak bir çorba gibi içimizi ısıtır ve yaşam enerjimizi diri tutar.





Bedenimizi korurken ruhumuzu da sevgiyle ve hoşgörüyle beslemeyi ihmal etmemeliyiz.

Mevsimler değişirken kıyafetlerimizi havaya göre seçmek, beslenmemize dikkat etmek, temizliğimize özen göstermek ve zihnimizi dingin tutmak kendimize verdiğimiz kıymeti gösterir. Unutmamalıyız ki hastalık ortaya çıktıktan sonra tedavi aramak yerine hastalık riskini azaltacak koruyucu önlemleri önceden almak büyük önem taşır.

Doğanın ritmine ayak uydururken bedenimizin ve ruhumuzun ihtiyaçlarına kulak verelim. Sağlığımıza özen göstererek hem kendimizin hem de sevdiklerimizin yaşamına değer katalım.



A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ
Psikolog
Kayseri Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

SONBAHAR PSİKOLOJİSİ

Şarkılara, şiirlere konu olan ve hüzün mevsimi olarak anılan sonbahar geldiğinde doğadaki değişim insanın iç dünyasında da etkisini gösterir. Yaz mevsiminin hareketli ve sıcak günlerinin ardından sonbahar bazı insanlara daha sakin bir ruh hali getirir. Sokakların sessizleştiği, havanın erken karardığı bu dönemde, insan farkında olmadan kendi iç sesini biraz daha fazla duymaya başlar.



Mevsimler değişirken insanın hislerinin de mevsimi değişebilir. Sabah yataktan kalkmak daha zor gelebilir, eskiden keyif veren şeyler bir süreliğine daha az keyif verebilir ya da iyi hissettirmeyebilir. Dışarıdaki dünya aynı olsa bile insanın o dünyayla kurduğu ilişki değişebilir. Çünkü insanın iyi oluşu hayatında olanlardan ziyade yaşadıklarını nasıl karşıladığıyla da yakından ilgilidir. Gün içinde yaşanan küçük bir mutluluk, sevilen biriyle kurulan yakınlık ya da hayatından duyduğu memnuniyet insanın kendisini iyi hissetme biçimini şekillendirir. Zaman zaman yaşanan mutsuzluk, kaygı, isteksizlik ya da hayal kırıklıkları da yaşamın doğal bir parçasıdır.

Psikolojide öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamını nasıl değerlendirdiğini ve kendisini ne ölçüde iyi hissettiğini anlatır. Öznel iyi oluş sadece mutlu olmak olarak düşünülmemelidir. Yaşamdan duyulan memnuniyetin yanında kişinin günlük hayatında yaşadığı olumlu ve olumsuz duygular da bu deneyimin bir parçasıdır. Yani dışarıdan bakıldığında her şey yolunda görünse de önemli olan kişinin kendi iç dünyasında nasıl hissettiğidir. Mevsimler de bu iç dünyayı yansıtır. Sonbahar, gün ışığının azalması ve mevsimsel değişimlerle birlikte bireylerin duygu durumunu ve öznel iyi oluşunu etkileyebilen bir dönemdir. Mevsimsel değişiklikler bazı kişilerde enerji ve motivasyon azalmasına ve duygu durumunda değişimlere yol açabilir.

Doğanın döngüsü değiştikçe insanın günlük yaşamının hızı da değişir. Günlerin kısalması, havanın serinlemesi, dışarıda geçirilen zamanın azalması ve yazın hareketli temposunun geride kalması bazı insanlarda duygusal bir değişim yaratabilir. Birinin huzur bulduğu yağmur başka birine iyi hissettirmeyebilir. Birinin özlediği sessizlik başka birine yalnızlık gibi gelebilir. Dışarıdaki mevsim aynı olsa da insanın içinde yaşadığı mevsim farklı olabilir. Sonbahar bize doğanın değişebildiğini hatırlatırken insan da kendi içinde değişebileceğini fark eder. Mesele değişen mevsimle birlikte kendi içimizde değişen şeyleri fark edebilmektir.

Kimi zaman daha hareketli kimi zaman ise daha içe dönük olabiliriz. Önemli olan bütün bu değişimleri fark edebilmek ve kendi iç dünyamızı anlamaya çalışmaktır.

Kaynak
1. Kiremitçi, E. ve Coşkun, H. (2017). Mevsimsellik ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(2), 239-248.



Psikolojide öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamını nasıl değerlendirdiğini ve kendisini ne ölçüde iyi hissettiğini anlatır. Öznel iyi oluş sadece mutlu olmak olarak düşünülmemelidir. Yaşamdan duyulan memnuniyetin yanında kişinin günlük hayatında yaşadığı olumlu ve olumsuz duygular da bu deneyimin bir parçasıdır. Yani dışarıdan bakıldığında her şey yolunda görünse de önemli olan kişinin kendi iç dünyasında nasıl hissettiğidir.


Gülsen GÜN
Öğretmen
Kavak Çocuk ve Gençlik Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

PUSULALAR
AYNI UFKU GÖSTERDİĞİNDE

Bir toplumu ayakta tutan nedir?

Ortak dil, ortak toprak, ortak geçmiş…

Bunların her biri önemlidir. Fakat insanları henüz gerçekleşmemiş bir geleceğe birlikte inandıran görünmez bağ, çoğu zaman ortak bir ufka bakabilme gücüdür. Bir gemide yüzlerce insan bulunduğunu düşünelim. Her birinin elinde bir pusula var, biri doğuyu diğeri batıyı bir başkası kuzeyi gösteriyor. Aynı denizde yol alan insanların baktıkları yönler birbirinden kopuksa, o geminin varacağı limanı kestirmek güçleşir. Birlikte hareket etmek aynı yerde bulunmaktan çok aynı yönü görebilmeyi gerektirir. Toplumları sıradan bir kalabalıktan millete dönüştüren unsurlardan biri de bu ortak yön duygusudur. Ziya Gökalp'in düşünce dünyasında millet kavramı ortak kültür, dil, değer ve terbiyeyle ilişkilendirilir. Gökalp'in ifadesiyle "Millet, lisanca, dince, ahlakça ve bediiyatça müşterek olan yani aynı terbiyeyi almış fertlerden mürekkep bulunan bir zümredir." Ortak yön duygusu insanları tek bir kalıba sokmaz. Herkes farklı düşünebilir, başka hayaller kurabilir ve başka yollardan yürüyebilir. Asıl mesele bu farklılıkları koruyarak ortak değerlerde buluşabilmektir. Bir toplumun gücü de insanların farklılıklarıyla birlikte aynı ufka bakabilmesinden doğar.

Türk düşünce hayatının farklı dönemlerinde pek çok aydın, toplumun geleceği ve birey ile toplum arasındaki bağ üzerine düşündü. Yusuf Akçura, "Üç Tarz-ı Siyaset" adlı eserinde Osmanlı Devleti'nin geleceğini tartışırken farklı unsurları bir arada tutacak ortak zeminin ne olacağı sorusuna yöneldi. Bu arayış bir döneme özgü kalmadı. Tanzimat aydını Şinasi'den Mehmet Emin Yurdakul'a oradan Millî Mücadele'nin düşünce iklimine uzanan çizgide aklın, bilginin, millet bilincinin ve ortak geleceğe inanmanın izleri görülür.

“Mustafa Kemal Atatürk’ün düşüncesinde de ortak hedef ve ortak irade fikri güçlü bir karşılık bulur. Millî Mücadele’nin en zor günlerinde insanları bir araya getiren, ortak bir iradeye ve ortak geleceğe duyulan inançtı. Amasya Genelgesi’ndeki “Milletin istiklalini yine milletin azim ve kararı kurtaracaktır.” cümlesi bu iradenin en güçlü ifadelerinden biridir.

Şinasi’nin eserlerinde akla ve uyanışa verilen önem, toplumun kendisini sorgulamasına ve geleceğe daha bilinçli bakmasına yönelik güçlü bir çağrıdır. Mehmet Emin Yurdakul’un şiirlerinde ise millet, vatan ve ortak bilinç daha gür bir sesle karşımıza çıkar. Cenge Giderken şiirindeki, “İnsan olan vatanının kuludur. / Türk evladı evde durmaz, giderim.” dizeleri vatana bağlılığın güçlü bir ifadesidir. “Bize Diyorlar Ki” şiirindeki “Sizler dahi kavga edin fakat artık kan yerine ter saçın.” dizesi ise mücadeleyi çalışma ve üretme fikriyle buluşturur. Bu düşünceler farklı zamanlardan gelen ayrı sesler gibi görünse de aynı soruda birleşir: Nasıl bir gelecek istiyoruz? Mustafa Kemal Atatürk’ün düşüncesinde de ortak hedef ve ortak irade fikri güçlü bir karşılık bulur. Millî Mücadele’nin en zor günlerinde insanları bir araya getiren, ortak bir iradeye ve ortak geleceğe duyulan inançtı. Amasya Genelgesi’ndeki “Milletin istiklalini yine milletin azim ve kararı kurtaracaktır.” cümlesi bu iradenin en güçlü ifadelerinden biridir.

Bugün kendi pusulamıza baktığımızda ne görüyoruz? Günlük hayatın telaşı içinde bu soruya ayıracak vaktimiz kalıyor mu? Kendi küçük çıkarlarımızın dışına çıkıp, bizden sonra gelecek nesillerin dünyasını hesaba katabiliyor muyuz? Çocuklarımıza bilgiyle birlikte üzerinde yürüyebilecekleri sağlam bir değerler dünyası bırakabiliyor muyuz?



Ziya Gökalp



Yusuf Akçura



Mehmet Emin Yurdakul

Belki de çağımızın önemli sorunlarından biri yön duygumuzu kaybetmek. Aynı sokaklarda yürüyüp birbirimizden uzaklaşabiliyor, aynı dili konuşup birbirimizi anlamakta zorlanabiliyoruz. Ortak gelecek fikri zayıfladığında aynı gemide bulunan insanlar bile birbirlerinden habersiz yaşayabiliyor. Oysa bir çiçek bahçesinin güzelliği farklı renklerin, kokuların ve biçimlerin aynı toprakta yan yana açabilmesinden gelir. İnsanlar da böyledir. Kimi hızlı düşünür kimi derin kimi kelimeleriyle kimi sessiz emeğiyle katkıda bulunur. Kiminin yürüyüşü hızlı kimininki yavaştır. Bütün bu farklılıkların ortak bir değer etrafında buluşabilmesi toplumu güçlü kılar.

Birlik, benzerlikten çok ortak değerlerde buluşabilme becerisidir. Bir pusula tek başına yolculuğa çıkamaz yön gösterir. Yolu yürümek insana düşer. Ortak değerler de bize yön verir, geleceği ise attığımız adımlar kurar. Adımlarımızın ritmi değişebilir, kimimiz önden kimimiz geriden yürüyebilir. Kimi zaman yollarımız birbirinden uzaklaşabilir. Pusulalarımız aynı yönü gösterdiğinde aradaki mesafe aşılabilir bir yol mesafesine dönüşür. Millet olmanın en derin anlamı belki de aynı yerde durmak yerine aynı ufka doğru yürüyebilmektir. Günün sonunda geriye tek bir soru kalır: Bizim pusulamız bugün nereyi gösteriyor?


Tuba ELİBOL
Öğretmen
Küçükçekmece Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

BİRLİKTE YAŞAMANIN DİLİ

"Bir deva bulmak için bağrındaki yaraya,

Toplanmıştı garipler şimdi kervansaraya.

Bir noktada birleşmiş vatanın dört bucağı,

Gurbet çeken gönüller kuşatmıştı ocağı."

Faruk Nafiz Çamlıbel'in Han Duvarları şiirinde kendine yer bulan kervansaray bize dayanışmanın kültürümüzdeki köklü yerini hatırlatır.

Dilimize yerleşen "dayanışma" kelimesinin izi Eski Türkçeye kadar uzanır. Taya- ve tayan- fiilleri yaslanmayı, destek bulmayı ve güç almayı anlatır. Türkçe bu kökten dayanmak, dayanak, dayanıklı ve dayanışma gibi kelimeler üretmiştir. Dilin seçtiği kök, bize toplumun hayata bakışına dair de ipucu verir. Dayanışmanın dayanmak fiiliyle kurduğu bağ, ortak hayatın karşılıklı güven üzerine yükseldiğini çağrıştırır.

Eski metinlerdeki kelimelerin izini sürdüğümüzde dönemin yaşama biçimine dair pek çok ayrıntıyla karşılaşırız. Kervansaraylar, hanlar, vakıflar, imeceler ve mahalle kültürü, Anadolu'da dayanışma anlayışının yüzyıllar boyunca süren örnekleridir. Dayanışma, yardımdan daha geniş bir aidiyet duygusu





Dilimize yerleşen "dayanışma" kelimesinin izi eski Türkçeye kadar uzanır. Taya- ve tayan- fiilleri yaslanmayı, destek bulmayı ve güç almayı anlatır.

taşır, "Senin yükün bana da aittir." diyebilmektir. Bu yönüyle dayanışma bu toprakların harcına karışmış güçlü değerlerden biridir.

Türkçe, birlikte yapılan işleri ve karşılıklı ilişkileri anlatan zengin bir fiil dünyasına sahiptir. Görüşmek, selamlaşmak, yardımlaşmak ve dayanışmak gibi işteş fiiller, birlikte gerçekleştirilen eylemlerin dildeki karşılıklarını gösterir. Karşılıklı ilişkileri anlatan bu çeşitlilik bize söz konusu ilişkilerin gündelik hayattaki yerine dair önemli ipuçları verir. Birlikte çalışmak, birbirine destek olmak, hâl hatır sormak ve ortak bir işi paylaşmak gibi eylemlerin dilde karşılık bulması dayanışmanın toplumsal hayatımızdaki yerini de görünür kılar.

Birlikte yapılan işlerin dili zamanla birlikte yaşamanın diline dönüşür. Modern hayatın hızı ve bireyselleşme insanı zaman zaman kendi kabuğuna çekse de köklerimizdeki dayanışma ruhu varlığını korur. Zor zamanlarda çağrı beklemeden bir araya gelebilmemizde yüzyıllar boyunca oluşan bu kültürel mirasın payı büyüktür. Kervansarayların hatırlattığı dayanışma gücü bugün farklı biçimlerde yaşamaya devam ediyor. Dayanışma kavramını daha iyi anlayabilmek için onunla sık sık yan yana kullanılan yardımlaşma kavramı arasındaki farkı da görmek gerekir.

İki Kavram Tek Değer

Yardımlaşma ve dayanışma, gündelik dilde çoğu zaman birbirinin yerine kullanılır. Toplumsal hayattaki karşılıklarına bakıldığında ise aralarında belirgin bir ayrım ortaya çıkar.

Yardımlaşma, beklenmedik krizlerde, doğal afetlerde ya da bireysel zorluklar karşısında ortaya çıkan insani ve ahlaki bir reflekstir. Çoğu zaman belirli bir ihtiyaca ve zamana bağlı olarak güçlenir. Kriz anında yükselen bu refleks ihtiyaç azaldıkça gündelik akışa karışabilir. Bu yönüyle yardımlaşma, yaraları sarmada büyük önem taşıyan hızlı ve doğrudan bir destek biçimidir.

Dayanışma ise yardımlaşmayı içine alan, ortak yaşamı sürdüren daha kalıcı bir toplumsal bağdır. Bu bağ; hak, sorumluluk ve eşitlik duygusuyla güçlenir. Yardımlaşma, var olan mağduriyetin etkisini azaltırken dayanışma sorunları doğuran koşulların iyileştirilmesine ve ortak yaşama iradesinin güçlenmesine katkı sunar. Örneğin, depremden etkilenen bir aileye giysi ve gıda ulaştırmak yardımlaşmadır. Afet sonrasında barınma, eğitim ve gündelik yaşam ihtiyaçlarının karşılanması için uzun vadeli çalışmalar yürütmek ise dayanışmanın süreklilik kazanan yönünü ortaya koyar. Yardımlaşma o anki ihtiyaca cevap verirken dayanışma, insanların birbirlerinin yaşamına karşı sorumluluk hissetmesini ve bu sorumluluğu birlikte sürdürmesini sağlar. Yardımlaşma, dayanışmanın önemli bir parçasıdır. Dayanışma ise karşılıklı desteği ortak sorumluluk, güven ve süreklilikle besleyen daha geniş bir toplumsal bağdır. Bu nedenle dayanışma birlikte yaşama kültürümüzü besleyen güçlü bir anlayıştır. "Komşu komşunun külüne muhtaçtır." atasözünün hatırlattığı gibi insan hayatın her döneminde başkasının desteğine ihtiyaç duyabilir. Dayanışma da bu ihtiyacı karşılıklı güvene ve ortak sorumluluğa dönüştürür.

Dilimizde aynı kökten beslenen kelimeler gibi hayatlarımız da birbirine tutunarak anlam kazanır. Kervansaraylardan imecelere, komşuluk ilişkilerinden gündelik hayatın küçük desteklerine uzanan dayanışma geçmişten günümüze taşıdığımız ortak bir değerdir. Bu değeri yaşatmak başkasının yükünü paylaşırken ortak hayatın sorumluluğunu da üstlenmekle mümkündür.

Kaynaklar
1. Neslihan Özeler Sezici, "Dayanışma ve Yardımlaşma Kavramları Üzerinden Deprem Seferberliği", Ankara Barosu Dergisi, 2023


Sıddıka AKMAN
Müdür Yardımcısı
Çanakkale Denetimli Serbestlik Müdürlüğü



Birlikten Doğan Güç: İmece ve Biz Bilinci

Anadolu'nun önemli özelliklerinden biri, yüzyıllar boyunca farklı medeniyetlere ev sahipliği yapmış olmasıdır. Bu medeniyetlerin bazıları arkalarında silinmez izler ve zengin bir miras bırakırken bazıları ise zamana yenik düşerek tarih sahnesinden silinmiştir.

Müslüman Türk geleneğinde sosyal yardımlaşma ve dayanışma toplumun temel taşıdır. "Ben" yerine "biz" diyebilmek, sevinci paylaşmak kadar hüznü de omuzlayabilmek, ihtiyaç duyana el uzatmak ve ortak bir mesele karşısında birlikte hareket edebilmek… Bütün bunlar Anadolu'nun köklü sosyal hafızasının önemli parçalarıdır. Anadolu insanının yüzyıllar boyunca yaşattığı yardımlaşma ve dayanışma mirasının en güzel örneklerinden biri Ankara kültürüdür.

Toplumsal Birliğin Sembolü: Seymen Alayı

Anadolu'daki "biz" bilincinin dikkat çekici örneklerinden biri Ankara'nın seymenlik geleneğidir. Kökleri Oğuz Türklerinin kadim kültürüne uzanan seymenlik; yiğitlik, vefa, sadakat ve toplumsal dayanışma değerleri etrafında şekillenmiştir. Seymen geleneği, Oğuzlarda herhangi bir liderin veya askerî otoritenin yönlendirmesi olmaksızın, halkın düşmana karşı gönüllü olarak bir araya gelmesi; geleneksel kıyafetleri, kılıçları ve atlarıyla seymen alayı oluşturmasıyla ortaya çıkmıştır.

Seymen alayları özellikle "kızılca günlerde" yani toplumun büyük sıkıntılarla karşı karşıya kaldığı dönemlerde kurulmuştur. Bu yönüyle seymenlik, toplumun kendi içinden doğan güçlü bir dayanışma iradesini temsil eder. Millî felaket dönemlerinde veya bir devletin siyasi otoritesini kaybettiği zamanlarda halk, yeni bir düzen oluşturmak ve kendisine yeni bir reis seçmek amacıyla seymen alayı oluştururdu. Anadolu'da geleneksel toplum yapısını muhafaza eden Türkmen ve Yörük toplulukları 'biz' bilincini bugün de korumakta, bu topluluklar birlik gerektiren iş ve merasimlerde doğal ve hızlı bir şekilde organize olabilmektedir.

Bu geleneğin en unutulmaz örneklerinden biri, Mustafa Kemal Paşa'nın Ankara'ya gelişi sırasında yaşanmıştır. 27 Aralık 1919'da Ankaralılar, 3.000 atlı ve 700 yaya seymenle Dikmen sırtlarında Mustafa Kemal Paşa'yı karşılamıştır. Ankaralı Seymenlerin Kurtuluş Savaşı'nda Atatürk'e ve millî harekete gösterdikleri bağlılık ve verdikleri destek sivil iradenin güçlü bir yansımasıdır.

Seymenler başlangıçta yurt güvenliğini sağlama kaygısıyla şekillenmiş sonraları düğün alaylarının güvenliğini sağlayan birliklere dönüşmüştür. Günümüzde ise düğün, tören ve dernek organizasyonlarında kendilerine özgü türküler eşliğinde seğmen tutma geleneğini sergileyerek nostaljik olarak yaşatılmaktadır.

Hacı Bayram Velî ve Çalışmanın Bereketi

"Anadolu'nun manevi hamisi" olarak bilinen Hacı Bayram Velî, Ankara'nın manevi kimliğinin önemli isimlerindendir. Hacı Bayram Velî, Anadolu'nun sosyal, kültürel, siyasi ve ilmî hayatı üzerinde etkili olmuştur. İnsanı ve toplumu tembelliğe sürükleyen

"Seymen alayları özellikle "kızılca günlerde" yani toplumun büyük sıkıntılarla karşı karşıya kaldığı dönemlerde kurulmuştur. Bu yönüyle seymenlik, toplumun kendi içinden doğan güçlü bir dayanışma iradesini temsil eder.

üretimden uzak kişileri çevresinde istememiş, bu niyette ve davranışta olanları da etrafında barındırmamıştır. Yanına aldığı insanları bir işle meşgul olmaya, ziraat ve çeşitli mesleklerle uğraşmaya yönlendirmiş; değirmenciden bakırcıya, nalbanttan çiftçiye, ayakkabıcıdan yüncüye kadar farklı mesleklerden insanların üretim hayatının içinde yer almasını sağlamıştır. Hacı Bayram Velî, Türklerin göçebeliği bırakıp yerleşik hayata geçmesini, tarımla uğraşarak sosyoekonomik açıdan daha üretken ve bereketli bir yaşam sürmesini tavsiye etmiştir.

Hacı Bayram Velî'nin çevresindeki zenginlerden para ve mal toplayarak ihtiyaç sahiplerine dağıtması, birey ve toplum açısından önemli bir sosyal dayanışma örneğidir. Bu gelenek günümüzde kamu ve özel kuruluşların bir kısmında "Sosyal Yardımlaşma Sandığı" olarak varlığını sürdürmektedir. Tekkesinde ihtiyaç sahipleri başta olmak üzere herkesin içebildiği burçak çorbası ise paylaşma, dayanışma ve kardeşlik gibi temel değerlerin simgesi olmuştur. Hacı Bayram Velî'nin imece geleneğini Orta Anadolu çiftçileri arasında yaygınlaştırması da bu anlayışın önemli bir örneğidir.

Kızılcahamam-Çamlıdere Yöresinde İmece

Anadolu'nun köylerinde imece hayatın her alanına dokunan doğal bir dayanışma biçimidir. Ankara'nın en eski yerleşim yerlerinden eski adı "Yabanabad" olan Kızılcahamam-Çamlıdere yöresi, Anadolu'nun tam göbeğinde yer alan, Türklerin Anadolu'daki ilk yerleşim bölgelerindendir. 1071 yılındaki Malazgirt Zaferi'nden sonra Anadolu'ya gelen Oğuz Türklerine ait akıncılar, Yabanabad bölgesine de gelerek ya Bizanslıların terk ettiği köylere yerleşmiş ya da kendilerine uygun olan yerlere yeni yerleşim birimleri kurmuşlardır. O yıllardan günümüze gelinceye kadar yaklaşık 900 yıldır bu bölge Müslüman-Türk yurdudur. Bölgede kültürel gelenek



ve görenekler hâlen yaşatılmaktadır. Sevinç ve hüzünlere ortak olma bölge insanının müstesna vasıflarındandır.

Düğünler bunun en güzel örneklerinden biridir. Nişanlılıktan düğünün tamamlanmasına kadar geçen süreçte akrabalar ve köy halkı birlikte hareket ederler. Nişan hediyelerinden yeni evlenecek çiftin ihtiyaçlarına, gelinin çeyiz hazırlığından evin işlerine kadar pek çok yük paylaşılır.

Komşu kadınlar biçi (kumaşların biçilip gelin ve kaynana için elbiseye dönüştürülmesi) işlerine yardım eder, arkadaşlar gelinin nakış ve oya gibi işlerini paylaşır, yün yıkanır, yatak ve yorganlar birlikte hazırlanır. Delikanlılar ise çeyizin taşınmasına, sinsin (Eski Türk kültürüne ve Şamanist geleneklere dayanan, gece ateş etrafında davul zurna eşliğinde oynanan geleneksel bir savaş ve kahramanlık oyunudur.) odunun kırılıp harman yerinde yakılmasına, davetlilerin karşılanmasından düğün hizmetlerine kadar pek çok işi üstlenir. Böylece bir kişinin mutluluğu bütün topluluğun mutluluğuna dönüşür. Ortak malların bakım ve onarımından tarla işlerine kadar pek çok iş imece usulüyle gerçekleştirilir. Yol yapılacaksa birlikte yapılır, su getirilecekse birlikte çalışılır, okulun veya caminin bakıma ihtiyacı varsa herkes elinden gelen katkıyı sunar.

Hasat ve harman zamanlarında da benzer bir dayanışma görülür. Irgat tutacak kadar imkânı olmayan ailelerin işleri, yakınları ve komşuları tarafından sırayla yapılır. "Gubaşık" olarak adlandırılan bu usul sayesinde hiç kimse işini tek başına yapmak zorunda kalmaz. Kış hazırlıkları da imecenin bir başka yüzünü ortaya koyar. Tarhana hazırlanırken, bulgur yapılırken, turşu kurulurken, peynir basılırken veya değirmene gidilirken komşular bir araya gelir. Bir evin işi kısa sürede herkesin ortak emeğiyle tamamlanır.

Aynı dayanışma ölüm karşısında da kendisini gösterir. Bir cenaze olduğunda çevre köylere haber verilmesinden mezarın kazılmasına, cenazenin taşınmasından gelenlere yemek hazırlanmasına kadar pek çok iş köy halkı tarafından birlikte yerine getirilir. Üstelik dayanışma cenaze günüyle sınırlı kalmaz, cenaze evinin ihtiyaçları bir süre daha köy halkı tarafından karşılanır.

Belki de bu kültürün en anlamlı yönlerinden biri, dul ve yetimlerin yalnız bırakılmamasıdır. Onların ev ve tarla işleri de köy halkı tarafından karşılıksız olarak yapılır. Böylece toplum, güçsüz durumda olan bireyleri kendi kaderleriyle baş başa bırakmaz.

Anadolu'da dayanışma yalnızca işlerin yapılmasıyla sınırlı değildir. İnsanlar sevinçte de hüzünde de birbirlerinin yanında olmayı bir sorumluluk olarak görür. Çünkü mutluluklar paylaştıkça çoğalır, kederler paylaştıkça azalır.

Kaynaklar
1. Uzsoy, N. (2024). Seğmen Geleneğinin Bilecik Yörükleri Tarafından "Seğmen Tutma" Adı Altında İcra Edilişi. Kültür Araştırmaları Dergisi, 21, 91-105. https://doi.org/10.46250/kulturder.1468582
2. Kızıler, H. (2012). Osmanlılarda ilk yerel manevi oluşum: Hacı Bayram Veli ve Bayramiyye ekolunun Anadolu'ya etkisi. OTAM Ankara Üniversitesi Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi, 32(32), 67-80. https://doi.org/10.1501/OTAM_0000000603

Yasin YILMAZ
Ceza İnfaz Kurumu Kâtibi
Kalkandere Açık Ceza İnfaz Kurumu

YÜZÜMÜZÜ GÖKYÜZÜNE ÇEVİRME VAKTİ

Gece gökyüzüne bakıp yıldızların ne kadar uzak olduğunu hiç düşündünüz mü veya o karanlık boşluğun içinde keşfedilmeyi bekleyen daha ne kadar çok sırrın olduğunu?

Uzay, insanlık için her zaman büyük bir bilinmez ve sonu gelmeyen bir merak kaynağı olmuştur. İşte içimizdeki keşfetme ateşini canlı tutmak ve uzay biliminin gelişmelerini kutlamak için her yıl 4-10 Ekim tarihleri arasında harika bir etkinlik düzenleniyor: Dünya Uzay Haftası.

Peki, neden yılın başka vakti değil de özellikle 4 ve 10 Ekim arası? Aslında bu tarihler hiç de rastgele seçilmedi. 4 Ekim 1957 günü insanlık tarihi için önemli bir dönüm noktasıydı. İlk uydu olan Sputnik 1 uzaya fırlatılmış ve uzay çağının kapıları insanlık için aralanmıştı. 10 Ekim 1967 ise uzayın barışçıl amaçlarla kullanılmasını güvence altına alan "Uzay Antlaşması"nın imzalandığı gün olarak tarihteki yerini almıştı. İşte Birleşmiş Milletler, bu iki önemli kilometre taşını



onurlandırmak için bu haftayı "Dünya Uzay Haftası" ilan etti.

Peki, Bu Haftada Neler Yapılıyor?

Dünya Uzay Haftası, en büyük uzay kutlaması olarak kabul ediliyor. En güzel tarafı ise şu: Bu etkinliklere katılmak için astronot veya bilim insanı olmanıza gerek yok. Bu etkinlik sivil toplum örgütlerinden eğitimcilere kadar herkese açık. Dünya genelinde olmakla birlikte Türkiye'de de bu özel hafta boyunca okullar, bilim merkezleri, uzay ajansları, müzeler, uzay havacılık şirketleri ve astronomi kulüpleri tarafından binlerce etkinlik düzenleniyor.

- ***Teleskopla Gökyüzü Gözlemleri:*** Astronomi kulüpleri ve bilim merkezleri dev teleskoplarla Ay'ı, gezegenleri ve yıldızları izleme fırsatı sunuyor.
- ***Atölye Çalışmaları:*** Çocuklar ve gençler için model roket yapımı, uzay aracı tasarlama gibi eğlenceli atölyeler düzenleniyor.
- ***Söyleşiler ve Konferanslar:*** Uzman isimler, astronotlar ve bilim insanları uzay hakkındaki deneyimlerini paylaşıyor.

Bu söyleşi ve konferanslarda Türkiye'nin ilk astronotu Alper Gezeravcı gibi isimlerle öğrencilerin bir araya geldiği, gençlerin merak ettiklerini doğrudan sorabildiği çevrim içi ve yüz yüze programlar gerçekleştiriliyor.

Uzay Serüveninde Türkiye'nin Yeni Adımı

Uzay haftasına yaklaşırken artık sadece başka ülkelerin başarılarını izlemiyoruz. Bu serüvende artık Türkiye de var. İlk Türk astronotumuzu uzaya göndererek tarihe geçtiğimiz günlerin gururunu hep birlikte yaşadık. Ancak hedeflerimiz bununla sınırlı değil. Millî Uzay Programı kapsamında Türkiye gözünü çok daha uzaklara, Ay'a dikmiş durumda. Yakın gelecekte tamamen mühendislerimizin yeteneği ve kendi teknolojimizle üretilen yerli uzay aracımızı uzayın derinliklerine fırlatmaya hazırlanıyoruz. Millî teknolojimizle geliştirilen bu uzay aracı, Ay'a ulaşarak uzay yarışında "Biz de buradayız." dememizi sağlayacak. Kendi uydularımız ve kendi teknolojimizle uzayda bırakacağımız bu izler şüphesiz ki geleceğin genç bilim insanlarına ve mühendislerine ilham verecek. Hepimizin uzay haftası kutlu olsun.

Kaynaklar
1. https://www.worldspaceweek.org
2. https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/dunya-uzay-haftasi-4-10-ekimde-kutlanacak
3. https://www-un-org.translate.goog/en/observances/world-space-week?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=tr&_x_tr_hl=tr&_x_tr_pto=tc







Uzay, insanlık için her zaman büyük bir bilinmez ve sonu gelmeyen bir merak kaynağı olmuştur. İşte içimizdeki keşfetme ateşini canlı tutmak ve uzay biliminin gelişmelerini kutlamak için her yıl 4-10 Ekim tarihleri arasında harika bir etkinlik düzenleniyor: Dünya Uzay Haftası.



Hamdi ÖLMEZOĞLU
Psikolog
Denizli T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

HAYVANLARA İYİ DAVRANMAK İNSANLIĞA İYİ DAVRANMAKTIR

İnsanoğlu yüzyıllar önce yerleşik hayata geçerek birlikte yaşayabileceği kentler kurdu. Şimdilerde ise devasa gökdelenler inşa ediyor. Böylece insanoğlu doğanın bağrından kopup, doğayla arasına devasa duvarlar örüyor. Öte yandan içimizde bir yerlerde doğaya dönme arzusu hâlâ devam ediyor. Emekli olup köye yerleşenleri ve hafta sonu kafa dinlemek için yeşil alan arayanları görmemiz, beton yığınları arasında özümüzü keşfetmeye çalıştığımızı gösteriyor. İşte bu özümüze dönme çabamızın bir diğer yansıması ise başka türden canlılara yani hayvanlara duyduğumuz sevgi olarak karşımıza çıkıyor. Bugün birçok insan yanı başındaki bir kedinin mırıltısında, sevecen bir köpeğin bakışında ya da kuş seslerinde doğaya duyduğu özlemi dindiriyor. Peki, neden bunca insan kendi türünden olmayan canlılarla bağ kurma çabasına giriyor? Gelin birlikte bakalım.

Biyolog Edward Wilson'ın ortaya attığı hipoteze göre insanların diğer canlılarla duygusal bağ kurma ihtiyacı ve bu yönde genetik bir yatkınlığı bulunmaktadır. İnsanoğlu yüz binlerce yıl boyunca doğada diğer canlılarla iç içe yaşamış, zorlu doğa koşullarıyla mücadele etmiştir. Bu sebeple bir hayvanın varlığı bilinç düzeyinin dışında bir güvenlik hissi oluşturabilir.

İnsan ile hayvan arasındaki bu köklü bağın duygusal etkileri zamanla fark edilmiş, hayvanların insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerinden farklı alanlarda yararlanılmaya başlanmıştır. Bu yaklaşımın dikkat çekici örneklerinden biri de ruh sağlığı alanında karşımıza çıkmaktadır. Hayvan sevgisi basit bir hevesten ziyade geçmişi çok eski olan bir ilişkiye dayanmaktadır.

Biyolog Edward Wilson'ın ortaya attığı hipoteze göre insanların diğer canlılarla duygusal bağ kurma ihtiyacı ve bu yönde genetik bir yatkınlığı bulunmaktadır. İnsanoğlu yüz binlerce yıl boyunca doğada diğer canlılarla iç içe yaşamış, zorlu doğa koşullarıyla mücadele etmiştir. Bu sebeple bir hayvanın varlığı bilinç düzeyinin dışında bir güvenlik hissi oluşturabilir.

1796 yılında İngiltere'de ruhsal rahatsızlıkları olan kişilerin zorla penceresiz odalara kapatıldığı ve zincirlendiği bir dönemde, York Retreat isimli bir psikiyatri kliniğinde William Tuke adlı bir psikiyatrist yenilikçi bir yöntem denemeyi düşündü. Tuke, hastanenin bahçesine hastaların bakıp ilgilenmesi için tavuk, tavşan, kuş gibi çeşitli hayvanlar bıraktı. Sonuçlar ise o dönem için oldukça şaşırtıcıydı. Bu hayvanlarla bağ kuran hastaların agresiflikleri azaldı, kendilerine güvenmeye başladılar hatta bazılarının gerçeklikle kurdukları bağ daha normal hâle geldi. Bu gelişme yeni bir çığır açtı ve alanın uzmanları bu konuyla daha yakından ilgilenmeye başladı.

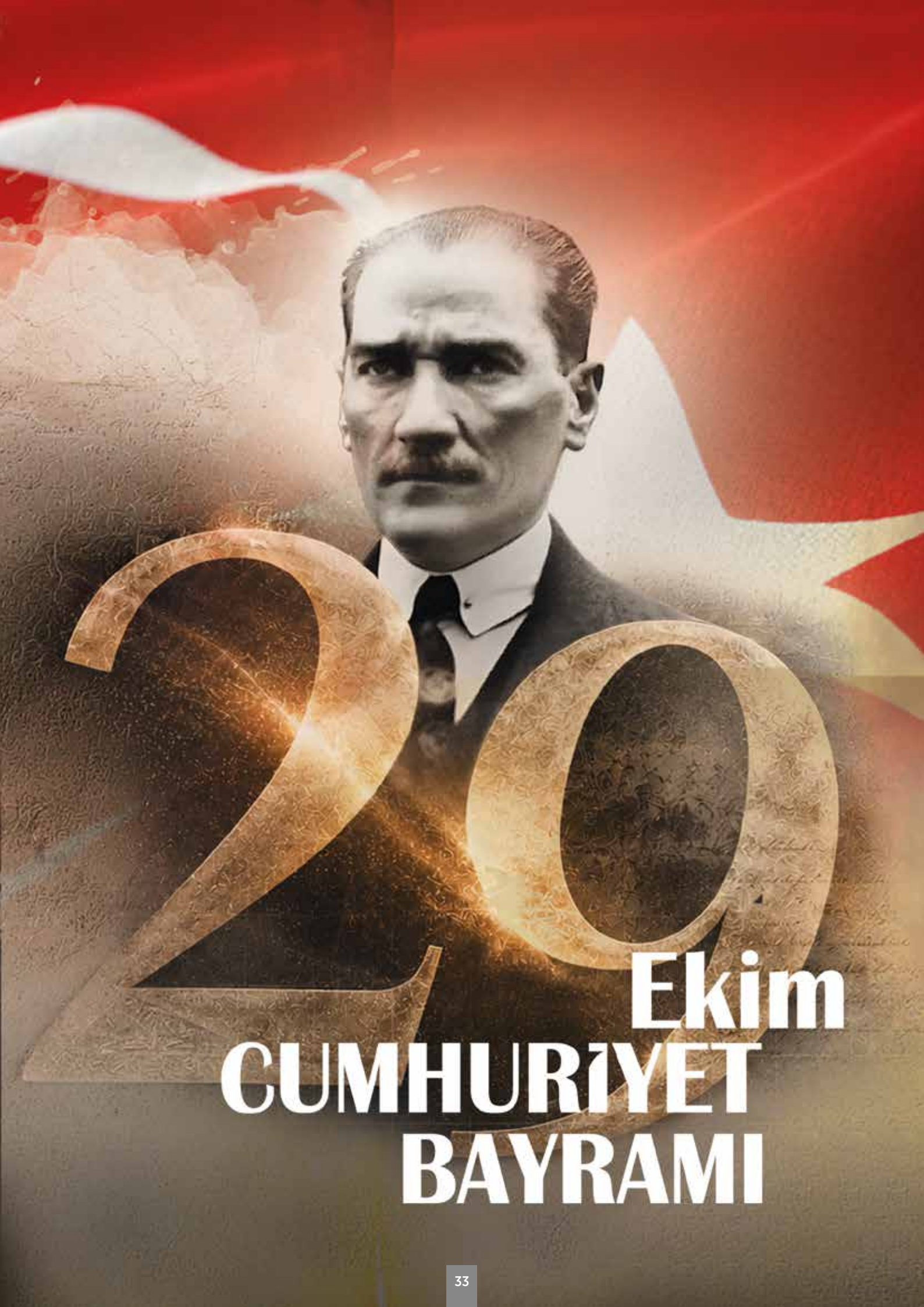
1980'li yıllarda Erika Friedmann adlı bir bilim insanı, evcil hayvan sahibi olan ve kalp krizi geçiren kişilerin hayatta kalma oranının evcil hayvanı olmayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan bir çalışma yaptı. Bilimsel araştırmalar, evcil hayvanlarla temas etmenin insan vücudundaki stres hormonu seviyesini düşürürken mutlulukla ilişkili hormonların seviyesini artırabildiğini gösterdi.



Hormonları ve hastalıkları bir kenara bırakıp işi psikoloji penceresinden değerlendirecek olursak hayvan sevgisinin bizlere kattığı çok şey var. Hayvan sevgisi, koşulsuz sevginin varlığını hissettiren ve empati kurma becerimizi geliştiren değerli bir duygudur. Hayvanlarla kurulan bağ, kişinin yalnızlık hissinin azalmasına da katkı sağlayabilir. Yardıma muhtaç durumdaki bir kediye el uzatmak, aç kalan bir hayvanı beslemek ve hayvanların ne hissettiğini anlamaya çalışmak empati yapabilme yetimizi artırabilecek örneklerdir. Ayrıca bir insanın başka bir canlının hayatında önemli bir yere sahip olması da o kişinin kendini değerli hissetmesine katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak insanlık tarihi boyunca hayvanlarla sürekli etkileşim hâlinde olduk ve olmaya da devam edeceğiz. Onların varlığı bizler için çok değerli. Evcil ve bize aşina olan hayvanların yanı sıra diğer tüm canlıların yaşamına saygı duymayı öğrenmeli, bu dünyada onların da bir yerinin olduğunu unutmamalıyız. 4 Ekim Hayvanları Koruma Günü bu sorumluluğumuzu yeniden hatırlamamız için önemli bir vesile olmalıdır. Onları korumak, haklarına ve yaşam alanlarına saygı göstermek, şefkat ve sorumluluk bilinciyle hareket etmek toplumsal duyarlılığın ve ortak yaşam kültürünün güçlenmesine katkı sağlayacaktır.


DEGER


29 Ekim
CUMHURİYET
BAYRAMI


Ferhat ÇELİKER
Öğretmen
Van Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

Cumhuriyet'ten Günümüze Türk Sporunun Dönüşümü

Cumhuriyetimizin kuruluşu birçok alanda olduğu gibi Türk sporunun modern, kurumsal ve kitlesel bir kimlik kazanması bakımından da önemli bir dönüm noktasıdır. Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün bakışı doğrultusunda spor, bir eğlence aracı olmanın ötesinde alanının ötesinde devlet politikası ve toplumsal kalkınma unsuru olarak ele alınmıştır. Türk sporu 29 Ekim 1923'te, Cumhuriyetimizin ilanıyla birlikte daha sistemli ve kapsamlı bir yapıya kavuşmuştur. Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün "Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." vecizesiyle şekillenen çağdaş spor vizyonu ve dönemin planlı spor politikaları Türk sporunun uluslararası alana açılmasına katkı sağlamıştır.

Osmanlı döneminde özel teşebbüslerle yürütülen spor faaliyetleri, 29 Ekim 1923'te Cumhuriyet'in ilan edilmesinin ardından daha merkezi ve kurumsal bir yapıya kavuşturulmuştur. Türk sporunun 1922 yılında spor kulüpleri ve federasyonların kendi karar organları aracılığıyla yönetildiği sivil bir modelle başlayan kurumsallaşma süreci, 1938 yılında sporun devlet teşkilatı bünyesine dâhil edilmesiyle birlikte merkezî bir yapıya dönüşmüştür.

Türk sporunun uluslararası alana açılmasının en önemli göstergelerinden biri, yeni kurulan Türkiye Cumhuriyeti'nin 1924 Paris Yaz Olimpiyatları'na resmî olarak katılmasıdır. Türk spor tarihinin önemli dönüm noktalarından biri de 1936 Berlin Olimpiyatları olmuştur. Millî güreşçi Yaşar Erkan güreşin grekoromen stilinde 61 kiloda şampiyon olarak Türkiye Cumhuriyeti tarihinin ilk olimpiyat altın madalyasını kazanmıştır. Aynı olimpiyatta serbest stilde, 79 kiloda yarışan Ahmet Kireççi (Mersinli Ahmet) bronz madalya kazanarak Türkiye'ye olimpiyat tarihindeki ilk bronz madalyasını getiren isim olmuştur.

Cumhuriyet'in Türk kadınına tanıdığı modern hakların spordaki en somut yansımalarından biri 1936 Berlin Olimpiyatları'nda görülmüştür. Türkiye adına eskrim dalında yarışan Halet Çambel ve Suat Fetgeri Aşeni olimpiyatlarda



1924 Paris Olimpiyatları


Olimpiyatlarda Türkiye'yi Temsil Eden İlk Kadın Sporcumuz
Halet ÇAMBEL

"Türk sporunun uluslararası alana açılmasının en önemli göstergelerinden biri, yeni kurulan Türkiye Cumhuriyeti'nin 1924 Paris Yaz Olimpiyatları'na resmî olarak katılmasıdır. Türk spor tarihinin önemli dönüm noktalarından biri de 1936 Berlin Olimpiyatları olmuştur. Millî güreşçi Yaşar Erkan güreşin grekoromen stilinde 61 kiloda şampiyon olarak Türkiye Cumhuriyeti tarihinin ilk olimpiyat altın madalyasını kazanmıştır.

Türkiye'yi temsil eden ilk Türk kadın sporcular oldu.

1940'lı ve 1950'li yıllara gelindiğinde Türkiye, olimpiyatlarda ve uluslararası spor turnuvalarında güreş dalında madalyalar kazanarak önemli başarılara imza attı. Yaşar Doğu gibi efsane sporcular güreş dalında "Türk gibi güçlü" sözünü tüm dünyaya duyuran başarıların sembolü hâline geldi. 1980'li ve 1990'lı yıllarda ise kendi ağırlığının üç katını kaldıran Naim Süleymanoğlu'nun başarılarına tüm dünya tanıklık etti. Onun halter podyumundaki her başarılı halter kaldırışı tüm ülkeyi ekran başına kilitleyen büyük bir heyecana dönüştü.

Güreş ve halter, uzun yıllar Türk sporunun uluslararası başarılarında öne çıkan branşlar arasında yer aldı. Günümüzde ise bu başarı çizgisi okçuluk, boks, jimnastik ve atıcılık gibi farklı alanlara yayıldı. Okçulukta dünya çapında başarılara imza atan Mete Gazoz ve boks ringlerinde önemli dereceler elde eden Buse Naz Çakıroğlu gibi isimlerin yanı sıra jimnastikten atıcılığa kadar farklı branşlarda da öne çıkan yeni bir sporcu kuşağımız var. Dünyanın en prestijli spor organizasyonlarında Türk sporcularının zarafeti, soğukkanlılığı ve mücadele gücü de takdire şayandır. Ferhat


Ş. İlayda TARHAN — Yusuf DİKEÇ

Arıcan, İbrahim Çolak ve Adem Asil gibi isimler, uluslararası alanda kazandıkları madalyalarla Türk sporunun jimnastikteki iddiasını güçlendirdiler.

Paris 2024 Olimpiyatları'nda Yusuf Dikeç ve Şevval İlayda Tarhan, Türkiye'ye Olimpiyat Oyunları tarihindeki ilk atıcılık madalyasını kazandırdı. İkili, 10 metre havalı tabanca karma takım kategorisinde gümüş madalya kazandı. Özellikle Yusuf Dikeç'in özel lens veya kulaklık kullanmadan, bir eli cebinde sergilediği rahat ve kendine özgü atış tarzı dünya çapında bir popüler kültür sembolüne dönüştü. Dünyaca ünlü isimler ve sporcular da onun bu sembolik pozunu taklit etti.

Türk sporundaki bu yeni dönemin en dikkat çekici ve ilham verici başarı alanlarından bir diğeri ise kadın voleyboludur. Bugün Türkiye'de spor denildiğinde geniş kitleleri ekran başına toplayan güçlü bir "Filenin Sultanları" gerçeği vardır. Takımın uluslararası arenada elde ettiği başarılar Türkiye'nin takım sporlarında da bir ekol oluşturabileceğini güçlü biçimde ortaya koymuştur.

A Millî Kadın Voleybol Takımı, 2023 yılında Milletler Ligi ve Avrupa Şampiyonası'nda şampiyonluğa ulaşarak tarihî bir sezon geçirdi. Milletler Ligi zaferinin ardından 17 Temmuz 2023'te FIVB (Uluslararası Voleybol Federasyonu) dünya sıralamasında ilk kez zirveye yükseldi. Bu başarılarla Türkiye, kadın voleybolunda dünya çapında yakından takip edilen ve uluslararası rekabette güçlü bir konuma sahip ülkeler arasına girdi. Gelinen noktada Türk sporu açısından temel mesele, uluslararası başarıların sürekliliğini sağlayacak güçlü ve sürdürülebilir bir yapının oluşturulmasıdır.

Geçmişin şampiyonları Türkiye'ye önemli bir miras bırakmış, bugünün sporcuları ise bu mirası farklı branşlara taşıyarak yeni bir dönem başlatmıştır. Geleceğin Türk sporcularından beklenti, bu birikimi daha ileri taşımak ve Cumhuriyet'in ikinci yüzyılında Türkiye'yi daha fazla spor branşında dünyanın önde gelen ülkelerinden biri hâline getirmektir.

Kaynaklar
1. TRTSPOR
2. Anadolu Ajansı


Buse Naz ÇAKIROĞLU


Adem ASİL

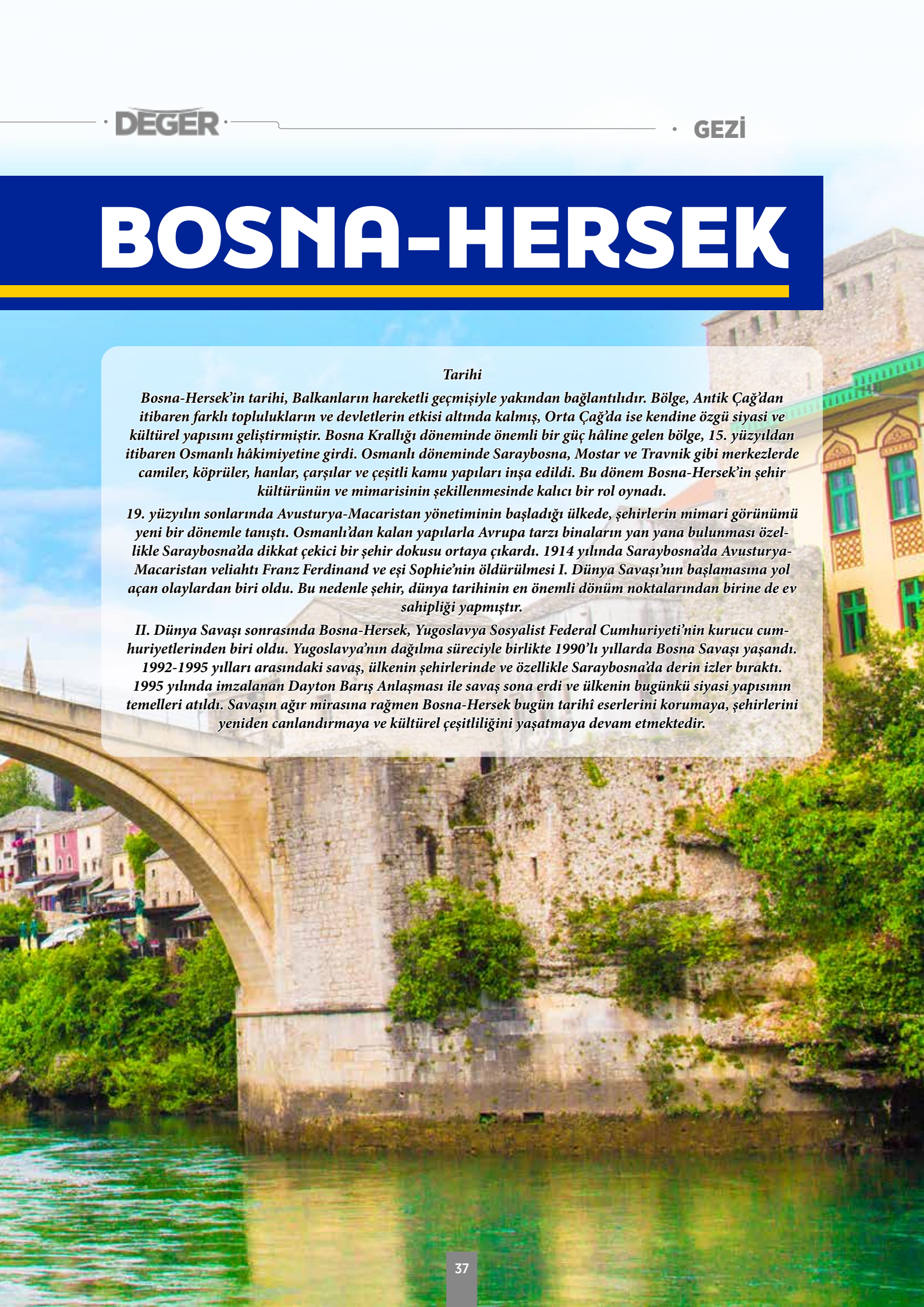

Mete GAZOZ


Celal CEYLAN
Öğretmen
Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu

BALKANLARIN KALBİNDE

Balkanların merkezinde yer alan Bosna-Hersek, geçmişin izleriyle bugünün canlılığını aynı sokakta buluş-turan, doğal güzellikleri kadar kültürel zenginliğiyle de dikkat çeken bir ülkedir. Yeşil vadilerden yükse-len dağlar, berrak nehirler, taş köprüler ve tarihî çarşılar ülkenin kendine özgü görünümünü oluşturur. Saraybosna'daki Başçarşı'da Osmanlı mirasının izleri görülürken Mostar'ın taş köprüsü farklı kültürleri birbirine bağlayan güçlü bir sembol olarak öne çıkar. Ülkenin yakın tarihinde yaşanan savaşın bıraktığı izler ise bu güzelliklere farklı bir anlam kazandırır. Bosna-Hersek'i gezen bir kişi yeni yerler görmenin ötesinde tarih, kültür, doğa ve insan hikâyeleri arasında bir yolculuğa çıkar.

BOSNA-HERSEK



Tarihi

Bosna-Hersek'in tarihi, Balkanların hareketli geçmişiyle yakından bağlantılıdır. Bölge, Antik Çağ'dan itibaren farklı toplulukların ve devletlerin etkisi altında kalmış, Orta Çağ'da ise kendine özgü siyasi ve kültürel yapısını geliştirmiştir. Bosna Krallığı döneminde önemli bir güç hâline gelen bölge, 15. yüzyıldan itibaren Osmanlı hâkimiyetine girdi. Osmanlı döneminde Saraybosna, Mostar ve Travnik gibi merkezlerde camiler, köprüler, hanlar, çarşılar ve çeşitli kamu yapıları inşa edildi. Bu dönem Bosna-Hersek'in şehir kültürünün ve mimarisinin şekillenmesinde kalıcı bir rol oynadı.

19. yüzyılın sonlarında Avusturya-Macaristan yönetiminin başladığı ülkede, şehirlerin mimari görünümü yeni bir dönemle tanıştı. Osmanlı'dan kalan yapılarla Avrupa tarzı binaların yan yana bulunması özellikle Saraybosna'da dikkat çekici bir şehir dokusu ortaya çıkardı. 1914 yılında Saraybosna'da Avusturya-Macaristan veliahtı Franz Ferdinand ve eşi Sophie'nin öldürülmesi I. Dünya Savaşı'nın başlamasına yol açan olaylardan biri oldu. Bu nedenle şehir, dünya tarihinin en önemli dönüm noktalarından birine de ev sahipliği yapmıştır.

II. Dünya Savaşı sonrasında Bosna-Hersek, Yugoslavya Sosyalist Federal Cumhuriyeti'nin kurucu cumhuriyetlerinden biri oldu. Yugoslavya'nın dağılma süreciyle birlikte 1990'lı yıllarda Bosna Savaşı yaşandı. 1992-1995 yılları arasındaki savaş, ülkenin şehirlerinde ve özellikle Saraybosna'da derin izler bıraktı. 1995 yılında imzalanan Dayton Barış Anlaşması ile savaş sona erdi ve ülkenin bugünkü siyasi yapısının temelleri atıldı. Savaşın ağır mirasına rağmen Bosna-Hersek bugün tarihî eserlerini korumaya, şehirlerini yeniden canlandırmaya ve kültürel çeşitliliğini yaşatmaya devam etmektedir.


Saraybosna

İklim ve Bitki Örtüsü

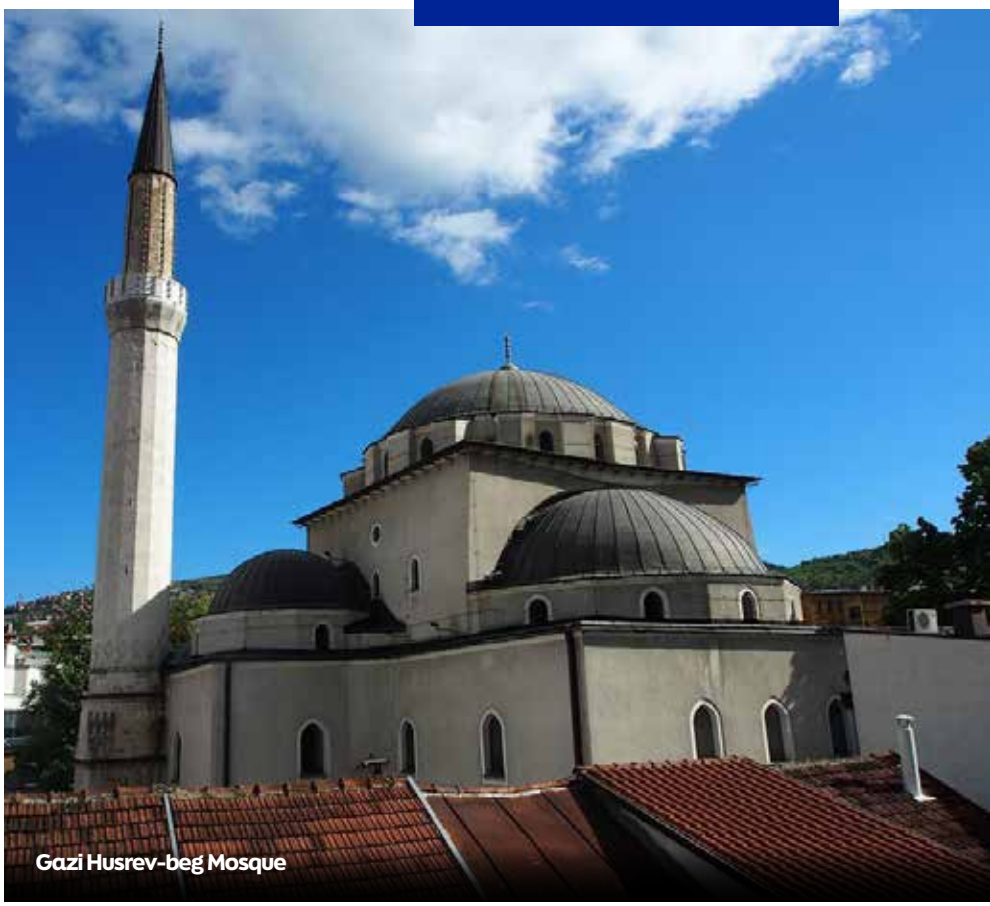
Bosna-Hersek'te iklim, ülkenin coğrafi yapısına bağlı olarak bölgeden bölgeye değişiklik gösterir. İç kesimlerde karasal iklimin etkileri görülürken güneyde özellikle Neretva Vadisi çevresinde Akdeniz ikliminin etkisi hissedilir. Kış ayları dağlık kesimlerde soğuk ve kar yağışlı geçerken yaz ayları genel olarak sıcak ve güneşlidir. Bu iklim özellikleri ülkeyi hem kış sporları hem de doğa ve kültür gezileri açısından elverişli hâle getirir.

Ülkenin önemli bir bölümü dağlık alanlardan oluştuğu için ormanlar ve doğal çayırlar geniş yer kaplar. Kayın, meşe, köknar ve çam gibi ağaç türlerine sıkça rastlanır. Nehir vadileri ve yüksek kesimlerdeki yemyeşil alanlar, Bosna-Hersek'in doğal görünümünün temel unsurlarıdır. Una, Vrbas, Bosna, Drina ve Neretva gibi nehirler hem doğal güzellikleri hem de çevrelerindeki yerleşimlerin tarihî gelişimi açısından önem taşır. Bu zengin coğrafya ülkenin yürüyüş, rafting, fotoğrafçılık ve doğa turizmi bakımından dikkat çekmesini sağlamaktadır.

Ekonomik Durumu

Bosna-Hersek ekonomisinde sanayi, ticaret, tarım, ormancılık ve turizm önemli bir yere sahiptir. Metal işleme, otomotiv yan sanayisi, tekstil, mobilya, gıda ve orman ürünleri öne çıkan üretim alanları arasındadır. Ülkenin doğal kaynakları ve geniş ormanları sanayi sektörünün gelişmesinde etkili olurken nehirler ve dağlık alanlar hidroelektrik üretimi açısından da önem taşımaktadır.

Turizm sektörü ise son yıllarda ülke ekonomisi için giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Saraybosna ve Mostar başta olmak üzere tarihî şehirler, kış turizmine uygun dağlar, nehirler, şelaleler ve doğal parklar ziyaretçilerin ilgisini çekmektedir. Bosna-Hersek'in Avrupa pazarlarına yakınlığı, farklı ulaşım seçeneklerine sahip olması ve kültürel çeşitliliği turizm potansiyelini de desteklemektedir.


Gazi Husrev-beg Mosque



Türkiye ile Siyasi ve Ekonomik İlişkileri

Türkiye ile Bosna-Hersek arasındaki ilişkiler, tarihî ve kültürel bağların da etkisiyle güçlü bir zemine sahiptir. Türkiye, Bosna-Hersek'in egemenliğini, toprak bütünlüğünü desteklemekte, iki ülke arasında siyasi, sosyal ve kültürel alanlarda çeşitli iş birlikleri yürütülmektedir. Türkiye'nin Bosna-Hersek'teki tarihî eserlerin korunması ve bazı yapıların restorasyonuna yönelik katkıları da iki ülke arasındaki kültürel bağların önemli bir göstergesidir.

İki ülke arasındaki ekonomik ilişkiler de zaman içinde gelişmiştir. Türkiye ile Bosna-Hersek arasında Serbest Ticaret Anlaşması 2003 yılında yürürlüğe girmiş, değişen ekonomik dinamikler ve ticaret hacminin büyümesi üzerine anlaşmanın güncellenmesi kararlaştırılmıştır. Daha sonra anlaşma revize edilerek 2021 yılında güncellenmiş biçimiyle uygulanmaya başlanmıştır. İki ülke arasındaki ticarette; gıda, tekstil, kara taşıtları, plastik, demir-çelik ve çeşitli sanayi ürünleri öne çıkarken Bosna-Hersek'ten deri, ahşap, et ve çeşitli tarım ürünleri de ithal edilmektedir. Türkiye'den çok sayıda şirketin Bosna-Hersek'te yatırım yapması da ekonomik ilişkilerin gelişmesine katkı sağlamaktadır.

Siyasi ve ekonomik ilişkilerin yanında eğitim, kültür ve turizm alanındaki temaslar da iki ülke halkını birbirine yaklaştırmaktadır. Ortak tarihî mirasın korunması, kültürel etkinlikler ve karşılıklı ziyaretler iki ülke arasındaki ilişkilerin ekonomik boyutunun yanı sıra insani ve kültürel boyutlarının da güçlü olduğunu göstermektedir.

Tarihi ve Turistik Yerleri



Saraybosna

Bosna-Hersek'in başkenti Saraybosna, ülkenin tarihinin en yoğun biçimde hissedildiği şehirlerin başında gelir. Şehrin merkezinde yer alan Başçarşı, Osmanlı döneminden kalan sokakları, küçük dükkânları, geleneksel el sanatları ürünleri ve tarihî yapılarıyla adeta geçmişten günümüze uzanan bir açık hava müzesi görünümündedir. Başçarşı'nın kalbinde bulunan Sebil, şehrin en tanınan simgelerinden biridir. Çarşıda, bakır işlemeciliğinin izlerini taşıyan geleneksel ürünlere rastlamak, taş sokaklarda yürümek ve Boşnak kahvesi eşliğinde kısa bir mola vermek, Saraybosna deneyimini tamamlayan en güzel aktivitelerdir.

Şehirde Osmanlı mirasının yanında Avusturya-Macaristan döneminin izleri de görülür. Ferhadiye Caddesi boyunca ilerledikçe mimari görünümün değiştiği fark edilir. Latin Köprüsü ise tarih açısından ayrı bir önem taşır. I. Dünya Savaşı'nın başlamasına giden sürecin önemli olaylarından biri burada gerçekleşmiştir. Saraybosna'da ayrıca Gazi Hüsrev Bey Cami, Morica Han ve çeşitli müzeler ziyaret edilebilir. Şehrin tepelerinden bakıldığında dağlarla çevrili yerleşim dokusu Saraybosna'nın doğal güzelliğini ortaya koyar.

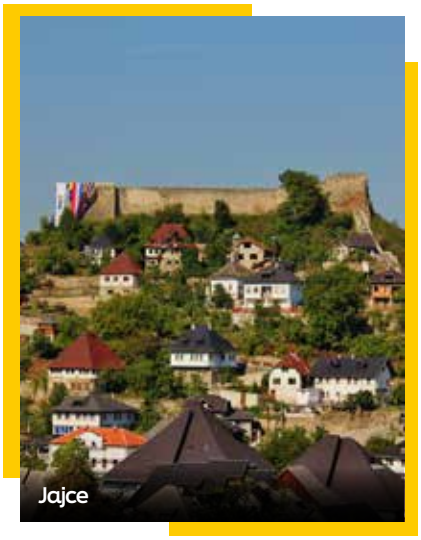
Mostar, Bosna-Hersek denildiğinde akla gelen ilk şehirlerden biridir. Neretva Nehri'nin iki yakasına yayılan tarihî şehir, taş evleri, dar sokakları ve özellikle Mostar Köprüsü ile ünlüdür. Mostar Köprüsü, Osmanlı İmparatorluğu'nun en parlak döneminde, Sultan Kanuni Süleyman'ın emriyle inşa edilmiştir. Büyük usta Mimar Sinan'ın öğrencisi olan Mimar Hayreddin tarafından tasarlanan köprü, 1566 yılında tamamlanmıştır.

Mostar Köprüsü, mimari zarafetiyle bir ulaşım yapısının ötesinde, şehrin kimliğini oluşturan önemli bir simge hâline gelmiştir. 1993 yılında savaş sırasında yıkılan köprü, uluslararası iş birliğiyle yeniden inşa edilmiş ve 2004 yılında tekrar hizmete açılmıştır. UNESCO, Mostar'ın tarihî merkezini Dünya Mirası olarak kabul etmiş ve köprüyü farklı kültürlerin bir arada yaşayabilmesinin sembollerinden biri olarak değerlendirmiştir.

Mostar Köprüsü'nün çevresindeki eski şehir bölgesi, taş döşeli sokakları, küçük dükkânları, restoranları ve geleneksel mimarisiyle ziyaretçilerine geçmişin atmosferini yaşatır. Neretva'nın berrak sularına uzanan köprüden şehri seyretmek Mostar gezisinin en etkileyici deneyimlerinden biridir. Şehrin yakınındaki Blagaj da mutlaka görülmesi gereken yerlerdendir.



Mostar Köprüsü


Jajce

Jajce, tarihî dokusu ile doğal güzellikleri aynı noktada buluşturan özel bir şehirdir. Orta Çağ'dan kalma kalesi, taş yapıları ve şehrin hemen merkezinde yer alan Pliva Şelalesi, Jajce'yi Bosna-Hersek'in en dikkat çekici duraklarından biri hâline getirir. Pliva Nehri'nin Vrbas Nehri'ne karıştığı bölgede oluşan şelalenin şehir merkezinde bulunması Jajce'ye kendine özgü bir görünüm kazandırır.

Şehrin tarihî merkezinde yürürken Orta Çağ Bosna'sından Osmanlı dönemine kadar uzanan farklı dönemlerin izlerini görmek mümkündür. Jajce Kalesi'nden çevreyi seyretmek ve şelalenin oluşturduğu manzarayı izlemek, şehri ziyaret edenlerin unutamayacağı deneyimler arasında yer alır.


Una Millî Parkı

Una Millî Parkı, ülkenin kuzeybatısında bulunan ve adını Una Nehri'nden alan önemli doğal yerlerden biridir. Turkuaz renkli sular, çağlayanlar, ormanlık alanlar ve nehir kıyısındaki doğal yaşam alanları bölgeyi özellikle doğa tutkunları için cazip hâle getirir. Rafting ve yürüyüş gibi açık hava etkinlikleri burada öne çıkarken fotoğraf meraklıları için de etkileyici manzaralar bulunur. Una'nın berrak sularında oluşan küçük şelaleler, Bosna-Hersek'in doğa zenginliğini en güzel biçimde gösteren örneklerdendir.


Vrelo Bosne

Saraybosna'nın yakınlarında yer alan Vrelo Bosne, doğayla baş başa kalmak isteyenlerin uğrak noktalarından biridir. Bosna Nehri'nin kaynak bölgesinde yer alan bu park berrak suları, küçük şelaleleri, yeşil alanları ve ağaçlarla çevrili yürüyüş yollarıyla huzurlu bir atmosfer sunar. Şehir hayatının hareketinden kısa süreliğine uzaklaşmak isteyen ziyaretçiler için Vrelo Bosne, Saraybosna gezisinin en güzel tamamlayıcılarından biridir.




Kravica Şelalesi

Mostar çevresindeki doğal güzelliklerden biri olan Kravica Şelalesi, yüksek kayalıklardan dökülen suların oluşturduğu geniş ve etkileyici bir manzaraya sahiptir. Özellikle bahar ve yaz aylarında çevresindeki yeşilliklerle birlikte görsel açıdan son derece etkileyici bir görünüm ortaya çıkar. Şelalenin çevresinde yürüyüş yapmak ve doğayla iç içe vakit geçirmek Bosna-Hersek'in yalnızca tarihî değil doğal açıdan da ne kadar zengin olduğunu gösterir.


Gazi Hüsrev Bey Cami

Başçarşı'nın merkezindeki Gazi Hüsrev Bey Cami, Saraybosna'daki Osmanlı mirasının en önemli eserlerinden biridir. 16. yüzyılda inşa edilen cami, çevresindeki çarşı ve hanlarla birlikte şehrin tarihî kimliğinin oluşmasında büyük rol oynamıştır. Başçarşı'da dolaşırken caminin çevresindeki dükkânlarda bakır eşyalar, geleneksel hediyelikler ve el işi ürünler görmek mümkündür. Günün farklı saatlerinde değişen kalabalığıyla Başçarşı, geçmişten gelen şehir kültürünün bugün de canlı biçimde yaşadığı yerlerden biridir.


Travnik

Travnik, Bosna-Hersek'in tarihî şehirleri arasında özel bir yere sahiptir. Osmanlı döneminde önemli bir yönetim merkezi olan şehir, tarihî Travnik Kalesi ve geleneksel mimarisiyle geçmişin izlerini günümüze taşır. Kaleden şehre ve çevredeki dağlara bakıldığında Travnik'in coğrafi konumu daha iyi anlaşılır. Şehrin sakin atmosferi, kalabalık turistik merkezlerden uzaklaşmak isteyen ziyaretçiler için ayrı bir güzellik sunar.

Travnik, ünlü Boşnak yazar İvo Andric'in doğum yeri olarak da bilinir. Şehirdeki tarihî yapılar, eski evler ve geleneksel çarşı, Osmanlı ile Balkan kültürlerinin nasıl iç içe geçtiğini gösterir. Travnik'in meşhur köftesi ve beyaz peyniri de şehrin gastronomik kimliğinin önemli parçalarıdır.





Cevapi

Bosna-Hersek mutfağının en bilinen lezzetlerinden biri olan cevapi, küçük köfte parçalarının ızgarada pişirilmesiyle hazırlanır. Genellikle soğan ve somun adı verilen yumuşak ekmekle servis edilir. Dumanı üstünde gelen sıcak köftelerin yanında ayran veya kaymak tercih edilmesi, bu yemeği Türk damak tadına da oldukça yakın hâle getirir. Başçarşı'da bir tabak cevapi yemek Bosna-Hersek mutfağını tanımanın en klasik yollarından biridir.



Begova Çorbası

Begova çorbası, Bosna-Hersek'in geleneksel yemeklerinden biridir. Tavuk eti, sebzeler ve çeşitli malzemelerle hazırlanan bu çorba özellikle soğuk havalarda sıcak ve doyurucu bir seçenek olarak sofralarda yer alır. Bu yemeğin Osmanlı mutfağından izler taşıması, Bosna-Hersek ile Anadolu mutfağı arasındaki ortak yemek kültürünün güzel örneklerinden biridir.



Soğan Dolma

Soğan dolma, içi kıymalı harçla doldurulan soğanların pişirilmesiyle hazırlanan geleneksel bir yemektir. Soğanın hafif tatlı aroması ile etli iç harcın birleşmesi, yemeğe kendine özgü bir tat kazandırır. Bosna mutfağındaki dolma geleneğinin önemli örneklerinden biri olan bu yemek, Osmanlı döneminden kalan ortak mutfak mirasının günümüzdeki izlerinden biridir.





Tufahija

Tufahija, Bosna-Hersek'te özellikle sevilen geleneksel tatlılardan biridir. Elmaların pişirilip cevizli harçla doldurulmasıyla hazırlanan bu tatlı, hafifliğiyle diğer şerbetli tatlılardan ayrılır. Genellikle krema veya kaymakla servis edilir. Elma ve cevizin uyumu Balkan mutfağındaki meyveli tatlı geleneğinin güzel bir örneğini oluşturur.



Bosna Kahvesi

Bosna kahvesi bir içecek olmanın ötesinde günlük hayatın ve misafirperverliğin önemli bir parçasıdır. Geleneksel kahve, özel cezve ve fincanlarla servis edilir, yanında lokum veya küçük tatlılar sunulabilir. Saraybosna'nın tarihî çarşılarında bir kahve molası vermek şehrin ritmini hissetmenin en güzel yollarından biridir.



Boşnak Mantısı

Boşnak mantısı, küçük hamur parçalarının kıymalı harçla doldurulup fırında pişirilmesiyle yapılan geleneksel bir yemektir. Üzerine yoğurt ve tereyağlı sos eklenerek servis edilir. Türk mutfağındaki mantıyla benzerlik taşısa da hazırlanış biçimi ve sunumu bakımından kendine özgü bir karaktere sahiptir. Bu yönüyle iki kültür arasındaki ortaklıkları sofrada gösteren lezzetlerden biridir.

Kaynaklar
1.https://www.mfa.gov.tr/turkiye-bosna-hersek-siyasi-ilis-kileri-tr.mfa
2.https://ticaret.gov.tr/yurtdisi-teskilati/avrupa/bosna-hersek/genel-bilgiler
3.https://gezimanya.com/bosna-hersek/saraybosna-gezilecek-yerler




Kamil KIRATLI
Öğretmen
Bilecik M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

GELENEKSEL TÜRK SPORLARININ KÖKLERİ



Türk milletini diğer toplumlardan ayıran önemli özelliklerden biri, köklü Türk halk kültürüne ait eserleri yaşatması ve gelecek nesillere aktarmasıdır. Toplumumuzun ortak kültürel mirasını oluşturan unsurlar arasında sportif faaliyetler de önemli bir yer tutmaktadır. Geleneksel spor oyunları, toplumların kültürel kodlarından beslenerek nesilden nesile aktarılmış ve günümüze kadar ulaşmıştır. Kardeşlik, dostluk ve cesaret gibi evrensel değerler de Geleneksel Türk Sporlarının temelini oluşturmaktadır. Geçmiş dönemlerde iyi at binen, ok atan, güçlü ve yetenekli kişilere özel ilgi gösterilmesi, sporun Türk toplumundaki yerini ve önemini ortaya koymaktadır.

Bu köklü spor geleneği, fiziksel becerinin yanı sıra eğlence ve seyir zevki yönüyle de dikkat çekmektedir. Kültürel birikimimizin ayrılmaz bir parçası olan geleneksel spor oyunlarını "atlı" ve "atsız" olmak üzere iki grupta sınıflandırmak mümkündür. Geçmişte düğün merasimlerinde ve önemli günlerde atlı ve atsız spor oyunlarının oynanması, onların toplumsal hayatla ne kadar iç içe olduğunu göstermektedir.

Ata sporlarımızın önemli bir bölümünü oluşturan atlı sporlar üzerine yapılan araştırmalarda düz at yarışları, beyge ve yar atlama gibi pek çok oyunun varlığına rastlanmaktadır. Beyge, binicilerin hız ve dayanıklılıklarını sergiledikleri geleneksel bir at yarışı, yar atlama ise at ve binicinin hendek, yarık ya da benzeri doğal engelleri aşmadaki cesaret ve becerisini gösteren bir oyundur. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda kültürel geleneğimiz içerisinde 25 atlı ve 157 atsız sporun yer aldığı tespit edilmiştir. Bu zengin spor kültürünün öne çıkan bazı örnekleri aşağıda ele alınmıştır.



Atlı Cirit

Atlı Cirit, Orta Asya'dan günümüze aktarılan köklü geleneksel spor oyunlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Türk toplumlarında yaygın olarak oynandığı bilinmektedir. Konuyla ilgili tarihsel araştırmalar, Selçuklu Devleti ve Osmanlı Devleti dönemlerinde atlı cirit etkinlikleri için özel alanların tahsis edildiğini göstermektedir. Osmanlı Devleti döneminde padişahların ziyarete gelen misafirlerine ve elçilere atlı cirit oyununu izlettirdiği kayıtlara geçmiştir.

Geniş düz bir alan, cirit sopası ve kuvvetli bir at geleneksel cirit oyununun oynanabilmesi için gerekli temel unsurlardır. Bu oyun altı, on veya on iki kişiden oluşan iki takımın karşılıklı mücadelesiyle oynanmaktadır. Geleneksel cirit müsabakalarında birden fazla hakem görev yapmaktadır. Yapılan araştırmalar, geleneksel cirit müsabakalarında genellikle yedi hakemin görev yaptığını göstermektedir. Oyunun temel amacı, karşı takıma mümkün olduğunca fazla sayıda

cirit isabet ettirerek puan toplamaktır. Ülkemizde başta Erzurum, Erzincan ve Manisa olmak üzere farklı illerde cirit müsabakaları ve organizasyonları düzenlenmektedir.



Çevgen

Anadolu coğrafyasında yaşamış topluluklar arasında millî bir oyun olarak oynandığı bilinen çevgen oyununun ilk olarak nerede ve hangi devlet zamanında ortaya çıktığı konusunda kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Oyunun kurallarının ilk kez Türkler tarafından oluşturulduğu düşünülmektedir. Çevgen, oyuncuların ata binerek ve ucu eğik çubuklarla yerdeki topa vurmalarıyla oynanan bir spordur. En az dört en fazla on kişiden oluşan takımlarla karşı takımın kalesine gol atma amacıyla oynanır.

Müsabaka süresi içinde en çok golü atan takım oyunu kazanır. Maç süreleri içinde devre araları verilmektedir. Çevgen değneğinin kısa olması sebebiyle oyuncuların akrobatik hareketlerle yere doğru eğilerek topa vurmaya çalıştığı görülmektedir. Modern sporlar arasında bulunan ve dünya üzerinde popüler olarak takip edilen "golf" sporunun geleneksel oyunumuz çevgen sporundan esinlenerek geliştirildiği düşünülmektedir.



"Toplumumuzun ortak kültürel mirasını oluşturan unsurlar arasında sportif faaliyetler de önemli bir yer tutmaktadır. Geleneksel spor oyunları, toplumların kültürel kodlarından beslenerek nesilden nesile aktarılmış ve günümüze kadar ulaşmıştır. Kardeşlik, dostluk ve cesaret gibi evrensel değerler de Geleneksel Türk sporlarının temelini oluşturmaktadır.

Mangala

Mangala, çok eski bir tarihe sahip geleneksel bir strateji ve zekâ oyunudur. Hunlar, Göktürkler, Osmanlı Devleti dönemlerinde farklı kurallar ile oynanmaya devam edildiği bilinmektedir. Türk coğrafyasında "tokuz", "eson", "korgol" gibi isimler ile anıldığı araştırmalarda belirtilmektedir. Oyun birbirine rakip iki kişi ile oynanır. Oyunun oynandığı mangala tahtasında her oyuncuya ait altışar olmak üzere toplam 12 küçük çukur bulunur. Oyunda 48 taş bulunmaktadır. Oyuncunun taşları toplaması gereken alana hazine denilmektedir. Oyunun amacı oyuncuların taşları kendi hazinelerinde toplamasıdır.

Güreş

Güreş sporu toplumsal hafızamızda önemli yer tutan geleneksel ve millî bir değerdir. Güreş sadece bizim kültürel bir değerimiz olmakla



kalmayıp birçok toplumda varlık göstermiştir. Güreş sporunun tarihsel gelişimine ve geçirdiği değişime bakıldığında yörelere göre farklılıklarının da olduğu gözlemlenmiştir. Kendi içinde "yağlı güreş, aba güreşi ve şalvar güreşi" gibi türler bulunmaktadır.

Yağlı Güreş

Yağlı güreşler ülkemizde başta Edirne, Antalya ve Tokat olmak üzere farklı yörelerde gerçekleştirilmektedir. Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri, dünyaca bilinen ve ilgiyle takip edilen yağlı güreş organizasyonları arasında yer almaktadır. Müsabaka öncesinde pehlivanlar yağ kazanının başında dua eder ardından cazgırın manileri eşliğinde seyircilere tanıtılır. Ardından davul ve zurna eşliğinde er meydanına çıkan pehlivanlar, peşrev çekerek güreşe hazırlanır ve hakemin işaretiyle müsabakaya başlar.



Aba Güreşi

Yünden yapılan, kolsuz ve omuz ile sırt bölümleri deriyle kaplanan geleneksel giysiye 'aba' adı verilir.



Güreşçi kuşağı göbek hizasına bağlamaktadır. Sporcunun diz üstünden beline kadar uzanan giysisine ise şort adı verilir. Aba güreşindeki bazı teknikler ile judoda kullanılan hareketler arasında benzerlikler bulunmaktadır.



Şalvar Güreşi

Şalvar güreşi özellikle Kahramanmaraş ve çevresinde yaşatılan geleneksel Türk güreşlerinden biridir. Pehlivanlar, keçi kılından dokunan ve diz üstüne kadar uzanan özel şalvarlar giyerek çayırda ya da toprak zeminde mücadele eder. Güreşçiler rakiplerini şalvarından kavrayarak çeşitli oyunlarla yere düşürmeye ve sırtını yere getirmeye çalışır. Güç, çeviklik ve ustalık gerektiren bu ata sporu, düzenlenen festival ve şenliklerle kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır.

Geleneksel Türk sporları, geçmişten günümüze taşınan kültürel mirasımızın önemli unsurları arasında yer almaktadır. Atlı ciritten çevgene, mangaladan güreşe kadar uzanan bu zengin spor geleneği; cesaret, dayanışma, mücadele ruhu, strateji ve toplumsal birlik gibi değerleri nesilden nesile aktarmaktadır. Bu sporların yaşatılması ve gelecek kuşaklara doğru biçimde aktarılması, kültürel hafızamızın korunmasına katkı sağlayacaktır. Geçmişin izlerini taşıyan bu oyunlar ve müsabakalar Türk toplumunun yaşam biçimini, değerlerini ve ortak hafızasını yansıtan önemli bir kültürel miras niteliğindedir.

Kaynaklar
1. Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Geleneksel Türk Sporlarındaki Modern Spor Yansımaları. Sport Sciences, 3(3), 130-137
2. Uzun, R. N. (2018). Türk Kültürlerindeki Geleneksel Oyunlar ve Sporlara Yüzeysel Bir Bakış (A Superficial Glance at The Traditional Games and Sports In The Turkic Cultures). Turkish Studies Social Sciences, Journal, 13(26), 655-671

Geleneksel Türk sporları, geçmişten günümüze taşınan kültürel mirasımızın önemli unsurları arasında yer almaktadır. Atlı ciritten çevgene, mangaladan güreşe kadar uzanan bu zengin spor geleneği; cesaret, dayanışma, mücadele ruhu, strateji ve toplumsal birlik gibi değerleri nesilden nesile aktarmaktadır.


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

Cumhuriyet DOĞARKEN

Gövdemiz siperdir, başımız diktir,
Ateşin içinde piştik de geldik.
Boynumuz yalnızca Hakka eğiktir,
Aşılmaz dağları aştık da geldik.

Toprak buram buram kan kokuyorsa,
Fark etmez karşıma kim çıkıyorsa
Bir ana el açıp dua okuyorsa,
Kefensiz yatmaya koştuk da geldik.

Hesap defterini yırttık attık biz,
Tahtı da tacı da yere kattık biz.
Ezelden hür idik, hür yaşadık biz,
Nice prangayı kırdık da geldik.

Millet iradesi şahlandı birden,
Kovduk her birini bu aziz yerden.
Göklerden inen o kutlu zaferden,
Cumhuriyet harcını kardık da geldik.

Bayrak ki rengini kanımdan aldı,
Gök kubbede ezan ebedi kaldı.
Türk'ün öz gücüyle destan yazıldı,
Esaret bendini yardık da geldik.

Efsane değil bu millet eseri,
Geri dönmek yoktur, her an ileri.
Atıldı devletin sağlam temeli,
Asil bir cumhuriyet kurduk da geldik.


Gülizar ALTIN
Tetkik Hâkimi
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü



Taşa Nakşedilen Akıl: Divriği Ulu Cami ve Darüşşifası

Tarih sadece kütüphanelerde yazılı metinlerden ibaret değildir. Bazen taşın dilini çözmek, mekânın o derin ruhunu solumak gerekir. Bir cami ya da şifahaneyi ziyaret etmek bir medeniyetin evrene bakışını ve insana verdiği değeri yerinde idrak etmektir. Bu derin anlayışın dünyadaki en görkemli örneği, Doğu'nun asırlık ilim birikimini taşa kazıyan Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası'dır.

Dönemin bilimsel birikimi açısından bakıldığında, İbnü'l-Heysem'in optik kanunları, Harezmî'nin cebri ve El-Cezerî'nin mekanik dehası bu topraklarda sadece birer teori olarak kalmamış, Ahlatlı ustaların elinde somut birer sanat eserine dönüşmüştür.

1071 Malazgirt Zaferi'nin ardından Anadolu'yu ilim ve estetikle imar etme gayesi taşıyan Mengücek Hükümdarı Ahmet Şah ve eşi Turan Melek Hatun, 1228 yılında bu külliyenin temelini attılar. İbadet ile şifanın bir arada olduğu bu özel yapıda Ahmet Şah camiyi yaptırırken Turan Melek Hatun da darüşşifanın inşasını üstlenmiştir. Söz konusu eser yalnızca mimari bir ortaklık değil Turan Melek Hatun'un vakfiye vizyonuyla zengin-fakir, din veya dil gözetmeksizin herkese kucak açan, döneminin sosyal dayanışma ve hayır anlayışını yansıtan önemli bir örnektir.

İnşa sürecinde kullanılan ana malzeme gücünü Bitlis çevresinin kızıl volkanik yapısından alan Ahlat taşıdır. Özel bir tüf karakterine sahip bu malzeme Mimar Hürremşah ve ustalar tarafından işlendiğinde yumuşak bir kil kıvamındayken zamanla havadaki karbondioksitle reaksiyona girerek kendi kendini sertleştiren bir mühendislik



“İnşa sürecinde kullanılan ana malzeme gücünü Bitlis çevresinin kızıl volkanik yapısından alan Ahlat taşıdır. Özel bir tüf karakterine sahip bu malzeme Mimar Hürremşah ve ustalar tarafından işlendiğinde yumuşak bir kil kıvamındayken zamanla havadaki karbondioksitle reaksiyona girerek kendi kendini sertleştiren bir mühendislik harikası olarak dikkat çeker. Üstelik bu taş, içerdiği demir oksitler sayesinde günün farklı saatlerinde, güneşin açısıyla kızıl ve kahverengi tonlarından altın sarısı ve bal rengine kadar canlı bir görünüm sergilemektedir.

harikası olarak dikkat çeker. Üstelik bu taş, içerdiği demir oksitler sayesinde günün farklı saatlerinde, güneşin açısıyla kızıl ve kahverengi tonlarından altın sarısı ve bal rengine kadar canlı bir görünüm sergilemektedir. Erzurum Çifte Minareli Medrese gibi eserlerde olgunlaşan Ahlat mimarlık ekolü, en seçkin örneklerinden birini Mimar Hürremşah'ın eserinde ortaya koymuştur. Geometri, optik, akustik ve astronomiyi tek potada eriten bir âlim-mimar olan Hürremşah, İslam sanatındaki tevazu anlayışı gereği imzasını büyük kapılara değil "Ahlatlı Muğîs oğlu Hürremşah yaptı." diyerek Darüşşifa kapısının sağ iç nişine ve mihrabın kıvrımlarına alçak gönüllülükle kazımıştır.

Külliyenin dikkat çekici özelliklerinden biri, dört ana taç kapısında ve bu kapıları süsleyen motiflerin felsefi dilinde saklıdır. Yapı üzerindeki on bine yakın motiften hiçbiri bir diğerini tekrar etmez. Uzaktan bakıldığında kusursuz bir simetri görülürken yaklaşıldığında fark edilen ince asimetrik detaylar İslam sanatının temel anlayışı olan "Kusursuzluk ve mutlak simetri yalnızca Allah'a mahsustur." inancının taşa yansımış hâlidir. Sadece taşlarda değil çivi veya tutkal kullanılmadan, ahşapların birbirine geçirilmesiyle yapılan, ceviz ağacından kündekari cami minberinde de ustanın imzasıyla birlikte Kur'an ayetleri, Peygamberimiz Hz. Muhammed'in (sav.) sünneti ve ahlakına ilişkin hadisler yer alarak bu manevi ihtişam taçlandırılmıştır.

Caminin ana girişini oluşturan Cennet Kapısı, kökleri dünyaya basarken dalları gökyüzüne uzanan hayat ağacı oymalarıyla doludur. Kapıyı mimari bir mucize haline getiren ise Hürremşah'ın optik ve astronomi bilgisiyle tasarladığı gölge sanatıdır. Mayıs ile eylül ayları arasında, ikindi vaktinde güneş ışığı vurduğunda motiflerin gölgesi birleşerek kapı üzerinde namaz kılan insan silüetini ortaya çıkarır.



BİR FOTOĞRAF . BİR HİKÂYE



Batı cephesinde yer alan Kurra Kapısı, taşa işlenen ince kumaş desenleri, burma kordonlar ve geometrik örgülerin dikkat çeken örneklerinden biridir. Bu zarif dokuma motiflerinin yanı sıra kapı, Selçuklu'nun cihan hâkimiyetini simgeleyen çift başlı kartal ile Mengücek Beyliği'nin ilahi huzurdaki edep duruşunu yansıtan, başı eğik doğan figürünü bir arada barındırmaktadır.

Hükümdarın hünkâr mahfiline geçişini sağlayan Şah Kapısı, "Mülk, kahhar ve tek olan Allah'a aittir." ayetleriyle donatılmıştır. Dünyevi gücün geçiciliğini simgeleyen bu geçit, insanın Allah'ın huzuruna girerken her türlü kirden ve kibirden arınmasını hatırlatan alçak bir kemer formundadır. Cami içindeki Hünkâr Mahfili ise akustik merkeze yerleştirilmiş, en fısıltılı seslerin bile kubbeden yankılanarak cemaate ulaşmasını sağlayan özel bir ses odasıdır. Şifahaneye açılan Darüşşifa Kapısı, tıp biliminin evrensel simgeleriyle bezelidir. Kapının kilit taşlarında yer alan çift yılan ve ejderha figürleri, zehrin hem şifa hem şer barındıran ikili doğasını ve tıp ilminin iyileştirici gücünü simgelemektedir. Çevreyi saran sarmaşık ve çarkıfelek motifleri ise acı çekenlerin zamanla yenileneceğini müjdelemektedir. Bu kapılardaki 8, 10 ve 12 köşeli yıldızlar evrenin matematiksel nizamını ve bir göksel takvim gibi mevsim döngülerini temsil etmektedir. Öyle ki yapının pencere ve mihrap açıları, ekinokslarda güneş ışığının doğrudan belirli kitabeler üzerine düşeceği şekilde astronomik bir hassasiyetle hesaplanmıştır. Bu kapıdan girilen Divriği Darüşşifası, Orta Çağ'da akıl hastalarının zindanlarda tecrit edildiği bir dönemde şefkat dolu bir şifa ve insanlık merkezi olarak yükselmiştir.

Binanın ortasındaki havuzdan gelen su sesi, akıl ve ruh hastalarının tedavisinde doğal bir sakinleştirici olarak kullanılmıştır. Suyun akustiği zihni dinlendirirken özel odalarda ney ve rebapla musiki terapisi yapılmış, hekimler hastanın ruh haline göre makamlar seçmiştir. Fiziksel rahatsızlıklar için bitkisel tedaviler ve cerrahi müdahaleler ise maddi durum gözetmeksizin ücretsiz sunulmuştur.

Bütün bu estetik ve şifa felsefesi, aktif fay hatları üzerindeki bu topraklarda muazzam bir deprem mühendisliğiyle korunmuştur. Taş bloklar arasındaki esnek Horasan harcı deprem dalgalarını sönümlerken, taç kapılardaki silindirik döner denge sütunları zeminde kayma olup olmadığını gösteren hassas





birer terazi görevi görmüştür. Yedi asır boyunca dönerek yapının dengesini haber veren bu sütunlar, şiddetli 1939 Erzincan Depremi sırasında büyük bir imtihandan geçmiş, yapıyı korumak adına devasa enerjiyi sönümlerken ağır hasar alarak kilitlenmiştir. Gerçekleştirilen kapsamlı restorasyonda statik denge modern mühendislikle sağlanmış ancak binanın bu tarihi izleri bilinçli olarak korunmuştur.

Bugün UNESCO Dünya Miras Listesi'nin en nadide parçalarından biri olan bu külliye yalnızca taştan örülü bir mekân değil insanlığın ortak hafızasına ve vicdanına bırakılmış zaman ötesi bir manifestodur. Yapının eşiklerini adım adım aralayan her ziyaretçi, dilsiz taşların aslında ne kadar gür bir sesle medeniyetin köklerini haykırdığına şahitlik etmektedir. Yabancı araştırmacıların hayranlıkla dile getirdiği "Eğer böyle bir eser bizim ülkemizde olsaydı, onu cam fanuslar içinde saklardık." itirafı bu toprakların değerini dışarıdan bir gözle tescil ederken Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesindeki o ebedî hayranlığı özetleyen "Methinde diller kısır, kalem kırıktır." tespiti asırlardır bu mabedin önünde eğilen en büyük saygı duruşudur. Mimar Hürremşah'ın taşın hamurunda inancı, matematiği, estetiği ve merhameti eriterek oluşturduğu bu mucize dün olduğu gibi yarınlarda da bütün ihtişamıyla ışıldamaya devam edecektir.




Tuğçe KARABULUT
Sağlık Memuru
Erzincan L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

BİR ÇINARIN KÖKÜNDEN CUMHURİYET'İN UFKUNA

> Ne harâbî ne harabatiyim,
> Kökü mazide olan âtiyim.
>
> Yahya Kemal BEYATLI

Ne harâbî ne harabatiyim,

Kökü mazide olan âtiyim.

Yahya Kemal Beyatlı

Yahya Kemal'in bu iki mısraya sığdırdığı şuur, bir milletin kendi hafızasıyla kurduğu asil bağın ifadesidir. Maziyi hürmetle kucaklamak ama daima istikbale doğru yürümek… Aslında Türkiye Cumhuriyeti, Asya bozkırlarından Viyana önlerine kadar binlerce yıldır aynı yatakta çağlayan ulu bir nehrin hikâyesidir. Bu kutlu yürüyüşte kurulan her nizam, taşınan her sancak bizimdir. Hunların cesareti, Selçuklu'nun asaleti, Osmanlı'nın üç kıtayı kucaklayan cihanşümul medeniyeti ve kurulan 16 büyük devlet bugün taşıdığımız kimliğin omurgasını oluşturur.

Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı armasında yer alan 16 yıldız, tarihin akışı içerisinde tesadüfen ortaya çıkan devletleri değil, kendi çağlarına damga vurarak tarihte iz bırakmış büyük devletlerin ihtişamını ve köklü mirasını simgelemektedir. Zamanın doğal kanunu gereğince her devlet vazifesini tamamlamış, devlet tecrübesini bir sonraki halkaya emanet ederek tarihteki şerefli yerini almıştır. İlber Ortaylı tam da bu hakikatin altını çizer:

"Şüphesiz Cumhuriyet, 20. asrın çağdaşlaşma ve refah yaratma idealiyle kurulmuş 'ulus devlet' olarak Türk devlet geleneğinin devamıdır. Osmanlı'yı cihan imparatorluğuna taşıyan ve modern cumhuriyeti kuran öz aslında aynıdır."

İşte bu kadim kimlik, yıkımlardan yeniden teşkilatlanma gücü, fırtınalardan düzen ve nizam çıkarma iradesiyle şekillenen köklü bir devlet geleneğinin ifadesidir. Fakat yirminci yüzyılın başı, artık eski yöntemlerle aşılamayacak kadar sert bir tarihi dönemeçten ibaretti. Trablusgarp'tan Balkanlar'a, Çanakkale'den Sakarya'ya kadar nesiller boyu toprağa düşen canlar, nihayetinde topyekûn bir halk direnişini mayalamıştır. Zira Ortaylı'nın hatırlattığı gibi "Cumhuriyet, Anadolu insanının sabrı ve inancıyla doğdu." O sabır, kağnı başındaki analarımızın nasırlı ellerinde, cephedeki Mehmetçiğin sarsılmaz sadakatinde ete ve kemiğe bürünmüştür. Lakin o sabır ve inanç seli ne kadar kudretli olursa olsun, onu çağının aklıyla yoğuracak bir zihne de muhtaçtı.

Türk destan geleneğinde Oğuz Kağan'a karanlık bozkırlarda yol gösteren, en çetin geçitlerde ışık olup önünü aydınlatan o kadim şuurun izleri, milletimizin tarih



“Bugün Cumhuriyetimizin 103. yıl dönümünde Türkiye Yüzyılı’na adımlarını atan bir millet olarak göğsümüzü kabartan gurur, geçmişin ihtişamını geleceğin hür ufkuna taşıyabilme dirayetimizdir. 16 devletin birikimi omuzlarımızda taşıdığımız şerefli bir emanet, Mustafa Kemal Atatürk’ün kurduğu Cumhuriyet ise ebediyen yolumuzu aydınlatacak en kutlu rehberdir.

boyunca verdiği mücadelelerde de görülmüştür. Türk milleti, en buhranlı dönemlerinde dahi kendi içinden yol gösteren liderler ve tarihin akışına yön veren büyük kumandanlar yetiştirmiştir. Nitekim İlber Ortaylı da bu tarihi sürekliliğe işaret etmiştir:

> “Türklerin büyük mareşalleri, büyük adamları her asırda vardır. Ama Atatürk dünya tarihinin de ender yetiştirdiği bir dehadır.”

Ortaylı’nın bu tespiti Mustafa Kemal Atatürk’ün neden hakiki bir kurucu olduğunu açıklar. O, Harbiye sıralarında yetişmiş, Osmanlı mekteplerinde dirayetle yoğrulmuş bir Osmanlı subayı, bir fikir ve eylem adamıydı. O, cephenin barut kokusu ile medeniyet tasavvurunu aynı zihinde birleştiren bir dehâydı. Ancak Atatürk’ü tarihte emsalsiz kılan asıl kudret kazandığı askeri zaferlerle yetinmeyip, o zaferleri bir milletin zihniyet devrimiyle taçlandırma iradesiydi. Kılıcın çetin meydanlarda açtığı yolu kalemin, bilimin ve Türkiye Büyük Millet Meclisi’nin tartışılmaz meşruiyetiyle döşemiştir. Bin yıllık kadim devlet aklını “Hâkimiyet kayıtsız şartsız milletindir.” diyerek yeniden yoğurmuştur. Tam da bu sebeple Cumhuriyet, insanına hem kendi kaderini tayin etme haysiyetini hem de kendi geleceğini kurma hakkı veren muazzam bir medeniyet davasıdır.

Asırlar boyu cihanı gölgeleyen o ulu çınar, tarihin fırtınaları arasında yok olup gitmedi. Bilakis özündeki can suyunu, birikimini ve asaletini Cumhuriyet’in taze fidanına aktardı. Kökü mazide olan bu ulu gövde, Mustafa Kemal Atatürk’ün yaktığı ışıkla yeniden filiz vererek dallarını hürriyetin ve muasır medeniyetin ufkuna doğru uzattı.

Bugün Cumhuriyetimizin 103. yıl dönümünde Türkiye Yüzyılı’na adımlarını atan bir millet olarak








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

90'LI YILLARDA BEYAZ PERDE



1980'lerin ardından toplumda yaşanan değişim, 90'lı yıllarda kendini daha belirgin biçimde göstermeye başladı. Şehirler büyüdü, hayatın ritmi değişti. İnsanlar bir yandan bu yeni şehir düzenine alışmaya çalışırken bir yandan da yıllardır bildikleri yaşam biçiminden uzaklaşmaya başladı. Apartmanlar çoğaldıkça mahalle kültürü de yavaş yavaş değişiyordu. Eskiden birbirini tanıyan, hâl hatır soran, komşusunun hayatından haberdar olan insanların yerini aynı binada yaşadığı hâlde birbirini tanımayan insanlar almaya başladı.

Değişen Hayat Değişen Sinema

Sinema da bu değişimin dışında kalmadı. Mahalleden apartmana, eski komşuluk ilişkilerinden değişen şehir hayatına kadar toplumdaki dönüşüm beyaz perdeye yansıdı. Fakat 90'larda başka bir şey daha oldu. Sinema, toplumun genel hikâyesinin yanında insanın kendi hikâyesine de daha yakından bakmaya başladı.

Önceki dönemlerde toplumsal meseleler daha geniş bir çerçevede ele alınırken 90'lı yıllarda insanın kendi dünyasına doğru bir yöneliş dikkat çekiyordu. Yalnızlık, yabancılaşma, ilişkilerde yaşanan kopuşlar, hayata tutunma çabası ve insanın kendisiyle hesaplaşması daha görünür hâle geldi. Sinema da insanın kendi hikâyesine daha yakından bakmaya başladı. Bunun nedenini yalnızca sinemanın kendi içindeki değişimle açıklamak mümkün değil. Çünkü 90'lı yılların insanı önceki kuşaklardan farklı bir hayatın içindeydi. Televizyon artık evlerin vazgeçilmez bir parçasıydı. Tüketim alışkanlıkları değişiyor, şehir hayatı hızlanıyor, insanların dış dünyayla kurduğu bağ güçleniyordu. Bunlarla birlikte insanların hayata bakışı ve beklentileri de değişiyordu.

Bir yandan daha özgür bir hayat isteği güçlenirken diğer yandan yalnızlık duygusu büyüyordu. İnsanların önünde daha fazla seçenek vardı ama bu seçeneklerin arasında kendine ait olanı bulmak her zaman kolay değildi. Seçeneklerin çoğalması insanın ne istediğini daha kolay bulduğu anlamına gelmiyordu. 90'ların insanındaki bu çelişki dönemin sinemasında da kendine yer buldu.

Büyük toplumsal hikâyelerin yanında küçük hayatlar da anlatılmaya değer hâle geldi. Sıradan bir insanın yaşadığı sıkıntı, bir ailenin içinde konuşulmadan kalanlar, şehir kalabalığının ortasında kendini yalnız

"Önceki dönemlerde toplumsal meseleler daha geniş bir çerçevede ele alınırken 90'lı yıllarda insanın kendi dünyasına doğru bir yöneliş dikkat çekiyordu. Yalnızlık, yabancılaşma, ilişkilerde yaşanan kopuşlar, hayata tutunma çabası ve insanın kendisiyle hesaplaşması daha görünür hâle geldi.

hisseden bir insan ya da geçmişiyle hesaplaşmak zorunda kalan biri sinemanın konusu olabiliyordu.



Bu yıllarda daha önce sinemada fazla yer bulamayan farklı yaşam deneyimleri ve toplumsal grupların hikâyeleri de beyaz perdede daha fazla görünür olmaya başladı. Aidiyet, göç, dışlanma ve farklılık gibi konular sinemanın ele aldığı meseleler arasına girdi. Toplumdaki değişim sinemaya yalnızca yeni konular değil farklı bakış açıları da kazandırdı.

Sinema, toplumu ve değişen hayatı anlatırken, seyirci alışkanlıklarındaki değişimle de karşı karşıyaydı. Televizyonun yaygınlaşması ve ardından video, VCD gibi yeni izleme imkânlarının ortaya çıkması, insanların film izleme alışkanlıklarını da değiştirdi. Sinema salonları eski seyirci gücünü korumakta zorlanıyordu. Sinemanın önünde artık yalnızca yeni hikâyeler anlatmak değil değişen seyirciyle yeniden bağ kurmak gibi bir mesele de vardı. Değişen yalnızca hikâyeler değildi, sinemanın anlatım biçimi ve üretim anlayışı da bu değişimden etkileniyordu. 90'ların beyaz perdesine baktığımızda yalnızca değişen bir toplumu değil değişen toplumun içinde kendine bir yer arayan insanı da görürüz.

90'lar, eskiyle yeninin yan yana durduğu bir dönemdi. Eski mahalle kültürü henüz tamamen kaybolmamıştı ama yeni şehir hayatı çoktan kendini göstermeye başlamıştı. Geleneksel aile yapısı hâlâ güçlüydü. Bununla birlikte bireysel hayatın, kişisel tercihlerin ve özgürlük arayışının sesi giderek daha fazla duyuluyordu.

Toplumun ortak hikâyeleri devam ederken insanların kendi hikâyelerini anlatma isteği de güçleniyordu. Beyaz perde tam da böyle bir dönemin ortasında duruyordu. 90'ları önemli kılan belki de buydu: Sinema, topluma bakarken insanın iç dünyasına da daha yakından bakmaya başladı.

O yılların filmleriyle büyüyen bizler içinse 90'lar yalnızca bir sinema dönemi değildi. O filmlerde yaşadığımız sokaklardan, ailelerden, ilişkilerden ve kendi hayatımızdan bir şeyler bulduk. Bugün geriye dönüp baktığımızda beyaz perdeye vuran o ışığın içinde kendi geçmişimizden izler görmemiz biraz da bundan.

Gelecek ay yeniden 90'lara dönecek, bu kez o yıllardan hafızalarımızda kalan eşyalara ve onların bizlerde bıraktığı izlere bakacağız. 90'lara selam olsun hoşça kalın.






Yasin AYDIN
Denetimli Serbestlik Daire Başkanı
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü



GÜÇLENEN KADIN GÜÇLENEN TOPLUM

Bir insanın hayatında değişim çoğu zaman tek bir kararla başlamaz. Değişim, kişinin kendisini yeniden tanıması, sahip olduğu imkânları fark etmesi, karşılaştığı güçlüklerle baş edebilme kapasitesini geliştirmesi ve geleceğe ilişkin yeni bir yol inşa edebilmesiyle mümkündür. Denetimli serbestlik hizmetlerinin temelinde de bu anlayış bulunmaktadır. Denetimli serbestlik, yalnızca yükümlülüklerin yerine getirilmesinin takip edildiği bir infaz süreci değildir. Aynı zamanda bireyin potansiyelinin ortaya çıkarılmasını ve yeniden topluma kazandırılmasını hedefleyen çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreçte kadın yükümlülerin güçlendirilmesi özel bir önem taşımaktadır.

Güçlendirme Yalnızca Destek Olmak Değildir

Kadınların güçlendirilmesini yalnızca onlara yardım etmek şeklinde değerlendirmek yanlış bir yaklaşım olacaktır. Güçlendirme, bireyin kendi potansiyelini ve kaynaklarını fark etmesini, problem çözme ve karar alma kapasitesini geliştirmesini, sosyal ve ekonomik imkânlara erişimini kolaylaştırmayı ve geleceğine ilişkin daha güçlü bir perspektif oluşturmasını destekleyen bir süreçtir.

Kadınların sorumlulukları, karşılaştıkları sosyal ve ekonomik güçlükler, istihdam imkânlarına erişimleri gibi faktörler, rehabilitasyon ve topluma yeniden kazandırma sürecini doğrudan etkilemektedir. Kadının yalnızca bir "yükümlü" olarak değil ihtiyaçları, becerileri, sorumlulukları, hedefleri ve güçlü yönleri bulunan bir birey olarak ele alınması rehabilitasyon sürecinin niteliğini de güçlendirmektedir.

Güçlendirmek Geleceğe Yatırımdır

Denetimli serbestlik hizmetlerinin en kıymetli yönlerinden biri, bireyi toplumdan koparmadan değişim ve yeniden başlangıç imkânı sunmasıdır. Kadın yükümlüler bakımından bu imkânın sunulması, onların kendi potansiyellerini ortaya koymalarına, sosyal ve ekonomik hayata daha güçlü katılmalarına ve toplumla daha sağlam bağlar kurmalarına katkı sağlamaktadır.

Kadınların güçlendirilmesini yalnızca bireysel bir kazanım olarak değerlendirmek eksik olur. Kadınların aile içerisindeki rolleri, eğitimi ve sosyal ilişkileri düşünüldüğünde bir kadının güçlenmesi çevresindeki kişiler

"Denetimli serbestlik hizmetlerinin en kıymetli yönlerinden biri, bireyi toplumdan koparmadan değişim ve yeniden başlangıç imkânı sunmasıdır. Kadın yükümlüler bakımından bu imkânın sunulması, onların kendi potansiyellerini ortaya koymalarına, sosyal ve ekonomik hayata daha güçlü katılmalarına ve toplumla daha sağlam bağlar kurmalarına katkı sağlamaktadır.

üzerinde de olumlu etkiler oluşturacaktır. Unutmamalıyız ki bir kadının hayatında açılan yeni bir kapı yalnızca onun hayatını değiştirmez. O kapı bir çocuğun bir ailenin ve nihayetinde toplumun geleceğine de açılır.



Bizim görevimiz ise o kapının varlığını mümkün kılmak, erişilebilir hâle getirmek ve kişinin o kapıdan kendi iradesiyle kendi gücüyle ve kendi geleceğine dair bir umutla geçebilmesine katkı sunmaktır. Bu aşamada hassasiyet göstermemiz gereken husus ise kadının yerine karar vermek değil kendi kararlarını daha sağlıklı biçimde verebilmesini sağlayacak bilgiye, beceriye, desteğe ve fırsatlara erişimini güçlendirmektir.

Kadınların Güçlendirilmesinde Yeni Hedefler

Kadınların ihtiyaçlarını daha iyi anlamak, mevcut uygulamaların güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini ortaya koymak, hizmetleri kanıta dayalı biçimde geliştirmek, mesleki ve ekonomik fırsatları artırmak, kurumlar arası koordinasyonu güçlendirmek ve elde edilen sonuçları ölçülebilir göstergeler üzerinden takip etmek büyük önem taşımaktadır.

Denetimli serbestlik hizmetlerimizin temelinde de tam olarak bu anlayış bulunmaktadır: İnsanı merkeze almak, değişim için imkân oluşturmak ve yeniden başlama fırsatı sunmak. Nitekim Türkiye'de denetimli serbestlik kapsamındaki kadınlara yönelik rehabilitasyon faaliyetleriyle sosyoekonomik açıdan güçlendirilmelerini ve topluma yeniden kazandırılmalarını hedefleyen çalışmalar, bu anlayışın kurumsal düzeyde ne denli önemsendiğinin göstergesidir. Söz konusu çalışmaların güzel bir örneği de "Türkiye'deki Kadın Tutuklu ve Hükümlülerin Hak ve Koşullarının Uluslararası Standartlar ve Avrupa Birliği Standartları Doğrultusunda Güçlendirilmesi Ortak Projesi"dir. Bu proje ile kadınların sosyo ekonomik olarak güçlenmesine yönelik politika ve uygulamaların karşılaştırmalı değerlendirilmesinin yanı sıra mesleki haritalama ve eşleştirme çalışmaları ile mesleki eğitim müfredatının güçlendirilmesi ve yerel imkânların sürece dâhil edilmesi çalışmalarının yürütülmesi planlanmış durumdadır.

Kadınların güçlendirilmesi yalnızca denetimli serbestlik müdürlüklerinin veya ceza infaz kurumlarının tek başına gerçekleştirebileceği bir hedef değildir. Kamu kurumları, yerel yönetimler, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve özel sektörün aynı hedef doğrultusunda hareket etmesi gerekmektedir. Bu itibarla söz konusu projede denetimli serbestlik hizmetleriyle ceza infaz kurumları arasındaki bağın ve kurumlar arası koordinasyonun güçlendirilmesi de hedeflenmektedir.

Tüm süreçlerini yakından takip edeceğimiz bu projenin, kadınların güçlendirilmesine yönelik çalışmalarımıza yeni bir ivme kazandıracağına inanıyoruz. Bizim için asıl başarı, bir kadının geçmişindeki güçlüklerin ötesine geçerek geleceğine umutla bakabilmesi, kendi kararlarını verebilmesi ve hayatının sorumluluğunu yeniden üstlenebilmesidir. Bu anlayışla her kadının sahip olduğu potansiyeli ortaya çıkarabileceği, kendine güvenle yeniden başlayacağı ve toplumsal hayata daha güçlü katılabileceği imkânları birlikte çoğaltmaya devam edeceğiz. Denetimli serbestlikle yeni bir gelecek inşası için hep birlikte daha güçlü yarınlara.




Ezgi ÖRNEK
Psikolog
Kavak S Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



ZİHNİN YAZDIĞI SENARYOLAR ENDİŞEYLE BAŞ ETMEK

En son neye karşı endişe duyduğunuzu hatırlıyor musunuz? Telefonunuz çalmıyor, mesajınıza cevap gelmiyor ya da bir yakınınızdan uzun süre haber alamıyorsunuz. Zihniniz hemen bir ihtimal üretmeye başlıyor: "Ya bir şey olduysa?" Ortada henüz somut bir durum yokken zihin en kötü senaryoyu yazabiliyor. Endişe, günlük yaşamda sık karşılaştığımız ve bizi belirgin biçimde etkileyebilen bir durumdur. Kaygı ve endişe çoğu zaman birlikte düşünülür çünkü aralarında güçlü bir benzerlik vardır. Kaygı daha genel ve belirsiz bir huzursuzluk hâliyle kendini gösterirken, endişe belirli bir konu ya da olası sonuç üzerinde yoğunlaşan düşüncelerle öne çıkar. Zihnimizden geçen ihtimaller çoğaldıkça endişemiz de artabilir.

Endişenin ortaya çıkışında biyolojik, çevresel ve ailesel etmenler birlikte rol oynayabilir. Bir bebek, çevresel uyaranlara karşı daha tepkisel ve hassas bir yapıyla dünyaya gelebilir ve bu özellikler ilerleyen dönemlerde endişeye yatkınlığı artırabilir. Genetik ve biyolojik etmenlerin yanında çocuğun içinde büyüdüğü çevre de önemlidir. Böyle bir yatkınlık bulunmasa bile çocuk, ebeveynlerinin korkularını gözlemleyerek bazı durumları tehdit olarak algılamayı öğrenebilir. Bu nedenle endişe düzeyi yüksek anne babaların çocuklarında da kendilerine benzer düşünce ve davranış kalıpları görülebilir. Travmatik ya da zorlayıcı yaşam deneyimleri de endişenin yoğunlaşmasına yol açabilir.

Endişe, bir yönüyle hayatta kalmamıza hizmet eder. Bizi olası tehlikelere karşı hazırlıklı olmaya ve önlem almaya yönlendirir. Ancak yoğunluğu arttığında günlük yaşamı zorlaştırmaya başlar. Kişi düşüncelere dalar ve "Ya olursa?" kalıbına takılı kalabilir. Bir ihtimal diğerini o da başka bir ihtimali doğurur. Zihin, olabilecek her şeyi önceden düşünerek kişiyi korumaya çalışırken, birey kendisini giderek büyüyen bir kaygı ve endişe döngüsünün içinde bulabilir.

Endişeli bir ruh hâline sahip olan kişi, endişesini tetikleyen düşüncelerden uzaklaşmakta zorlanabilir. Düşünür, düşünür, düşünür… Zihnini meşgul eden düşünceler azalsa bile geride yoğun bir huzursuzluk ve kaygı hâli kalabilir. Kişi kendisini üzgün, yorgun ve hayata karşı isteksiz hissedebilir, yaşadığı bu hâle anlam vermekte güçlük çekebilir. Korku ve endişe öylesine güçlenir ki açılmayan bir telefon bile zihnin en kötü ihtimale yönelmesine yetebilir. Çoğu zaman bizi yoran zihnimizin ürettiği olumsuz

"Endişeli bir ruh hâline sahip olan kişi, endişesini tetikleyen düşüncelerden uzaklaşmakta zorlanabilir. Düşünür, düşünür, düşünür… Zihnini meşgul eden düşünceler azalsa bile geride yoğun bir huzursuzluk ve kaygı hâli kalabilir. Kişi kendisini üzgün, yorgun ve hayata karşı isteksiz hissedebilir, yaşadığı bu hâle anlam vermekte güçlük çekebilir. Korku ve endişe öylesine güçlenir ki açılmayan bir telefon bile zihnin en kötü ihtimale yönelmesine yetebilir.



senaryolardır. Zamanla endişelenmenin kendisi de yeni bir endişe kaynağına dönüşebilir. Kişi, "En kötüsünü düşünürsem hayal kırıklığı yaşamam." ya da "Sürekli kontrol edersem kötü bir şey olmaz." diye düşünmeye başlayabilir. Böylece endişelenmek kısa süreli bir kontrol ve güvenlik hissi verirken, uzun vadede döngüyü daha da pekiştirebilir. Bu süreç bedensel belirtilerle de kendini gösterebilir. Baş ağrısı, baş dönmesi, titreme, hızlı nefes alıp verme, terleme ve uyku sorunları bunlardan bazılarıdır. Uzun süreli yoğun endişe; zihinsel yorgunluk, huzursuzluk, odaklanma güçlüğü, sürekli en kötüyü düşünme ve yaşamdan alınan keyifte azalma gibi etkiler de doğurabilir. Peki, endişeyle kurduğumuz ilişkiyi değiştirmek mümkün müdür?

Endişe öğrenilebiliyorsa onunla baş etme yolları da öğrenilebilir. Geçmişte yaşananlar geleceğin de aynı biçimde ilerleyeceği anlamına gelmez. Değiştiremeyeceğimiz yaşantılara takılı kalmak yerine bugün etkileyebileceğimiz alanlara yönelmek daha gerçekçi bir bakış açısı sağlayabilir. Her düşünce gerçeği yansıtmaz. Zihnimizden geçen olumsuz bir düşünce, kötü bir şeyin mutlaka gerçekleşeceği anlamına da gelmez. Bazen yapılabilecek en önemli şey düşünceyi değiştirmeye uğraşmak yerine onun bir düşünceden ibaret olduğunu fark etmektir.

Endişeyi Azaltmaya Yardımcı Olabilecek İpuçları

• Gerçek tehlike ile zihnin ürettiği olasılıkları ayırt etmek

Şu anda gerçekten bir tehlikenin içinde misin yoksa hissettiklerin olumsuz düşüncelerin etkisiyle mi güçleniyor?

• Korktuğun durumla adım adım yüzleşmek

Örneğin, toplum karşısında konuşmaktan endişe duyuyorsan daha küçük topluluklar önünde alıştırma yaparak başlayabilirsin.

• Olumsuz düşünceler yerine daha gerçekçi düşünceler geliştirmek

İçsel konuşmalarında kendine karşı daha şefkatli davranabilir, olumsuz düşünceleri daha gerçekçi değerlendirmelerle yeniden ele alabilirsin.

• Endişe ve korkunun yaşamın bir parçası olduğunu kabul etmek

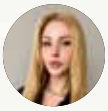
Bu duyguları herkes yaşar. Burada belirleyici olan duyguların yoğunluğu ve günlük yaşam üzerindeki etkisidir. Endişenin hayatın doğal duygularından biri olduğunu bilmek rahatlama sağlayabilir.

• Gerektiğinde uzman desteği almak

Endişenin yaşamını belirgin biçimde etkilemeye başladığını düşünüyorsan bir uzmandan destek alabilirsin. Profesyonel destek, endişeyi tetikleyen düşünce ve davranışları fark etmene ve bunlarla daha sağlıklı biçimde baş etmene yardımcı olabilir.



Kaynaklar
1. Popüler Psikiyatri Dergisi, 33. sayı (2006)
2. Murat Kara, "Kierkegaard Felsefesiyle Birlikte Ortaya Çıkan Bir Kavram Karmaşası: Endişe mi, Kaygı mı, Anksiyete mi, Korku mu?", FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, 16. sayı (2020)


Eylem YILDIRIMÇAKAR
Psikolog
Burdur Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



Ruh Sağlığı Paketi

1992'den bu yana 10 Ekim, "Dünya Ruh Sağlığı Günü" olarak anılıyor. Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu tarafından hayata geçirilen bu özel gün, ruh sağlığı konusunda farkındalık oluşturmak, ruhsal sorun yaşayan kişilere ön yargıyla bakılmasına karşı mücadele etmek ve insanların destek kaynaklarına erişiminin önemini hatırlatmak için önemli bir fırsat sunuyor. Bir psikolog olarak dergimizin ekim sayısında ben de ruh sağlığına biraz daha yakından bakmak istedim. Yazının adını "Ruh Sağlığı Paketi" koymamın nedeni de bu oldu. Çünkü ruh sağlığımız tek bir duyguya ya da tek bir yaşantıya bağlı değil; düşüncelerimiz, duygularımız, geçmiş deneyimlerimiz, baş etme biçimlerimiz, çevresel koşullarımız ve sosyal destek kaynaklarımız ruh sağlığımızın bütününü oluşturuyor. Bu paketin bazı parçaları zorlandığında yaşamımızdaki denge de bundan etkilenebiliyor. Önemli olan hangi alanda desteğe ihtiyaç duyduğumuzu fark edebilmek ve gerektiğinde bu konuda adım atabilmek.

Hayatımızın büyük bir bölümü dış dünyadaki işleri yoluna koymaya çalışarak geçiyor. İşlerimizi yapıyor, sorumluluklarımızı yerine getiriyor, ilişkilerimizi sürdürüyor ve geleceğe dair planlar yapıyoruz. Bütün bu koşuşturmanın içinde ise bazen kendimize şu soruyu sormayı unutuyoruz: "Ben bütün bunları yaparken içimde neler oluyor?"

Ruh sağlığına dair önemli meselelerden biri tam da burada başlıyor. Ruh sağlığı, bir psikolojik rahatsızlığın bulunmamasından daha geniş bir anlam taşıyor. Kişinin duygularını fark edebilmesi, yaşadığı güçlüklerle baş edebilmesi, sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, değişimlere uyum sağlayabilmesi ve bütün bunlar olurken kendisiyle bağını

> **Ruh sağlığı konusunda toplumsal farkındalık arttıkça, yardım istemenin utanç kaynağı olarak görülmediği ve psikolojik sorunlar yaşayan insanların damgalanmadığı bir topluma yaklaşabiliriz. Bunun için her zaman büyük adımlar atmak gerekmiyor.**



Bu 10 Ekim'de ruh sağlığını konuşmakla kalmayalım, kendi "ruh sağlığı paketimize" de dönüp bakalım. Birbirimizi gerçekten dinleyelim, duygulara alan açalım, yardım istemeyi normalleştirelim ve başkalarına gösterdiğimiz anlayışın bir bölümünü kendimize de göstermeyi öğrenelim.

koruyabilmesi de sağlıklı bir ruh hâlinin önemli göstergeleri arasında yer alıyor. Toplumda fiziksel bir rahatsızlık için yardım istemek çoğu zaman daha doğal karşılanırken ruhsal bir güçlük yaşadığımızı söylemek hâlâ zor gelebiliyor. "Bir süredir kendimi iyi hissetmiyorum ve bununla baş etmekte zorlanıyorum." diyebilmek bazı insanlar için cesaret gerektiriyor. Oysa yardım istemek, kişinin kendi ihtiyaçlarını fark etmesinin ve kendine özen göstermesinin bir yolu olabilir. Psikolojik destek ve psikoterapi de yalnızca kriz dönemlerinde başvurulan yollar değildir. İnsan; kendini daha iyi tanımak, ilişkilerinde tekrar eden örüntüleri fark etmek, duygularını anlamlandırmak, geçmiş deneyimlerinin bugünkü yaşamına etkisini görmek ya da değişim dönemlerine daha sağlıklı uyum sağlamak için de destek alabilir.

Ruh sağlığı konusunda toplumsal farkındalık arttıkça yardım istemenin utanç kaynağı olarak görülmediği ve psikolojik sorunlar yaşayan insanların damgalanmadığı bir topluma yaklaşabiliriz. Bunun için her zaman büyük adımlar atmak gerekmiyor. Birini gerçekten dinlemek, "İyi misin?" sorusunun cevabını duymaya hazır olarak sormak, ağlayan bir çocuğa "Ağlama." demek yerine "Bunun seni üzdüğünü görüyorum." diyebilmek, bir yakınımızın yardım ihtiyacını küçümsememek ve gerektiğinde kendimiz için de destek istemek önemli olabilir.

10 Ekim vesilesiyle kendimize birkaç dakika ayırıp şu soruları sorabiliriz:

Son zamanlarda gerçekten nasıl hissediyorum?

Hayatımda beni besleyen ve tüketen neler var?

Duygularımı bastırıyor muyum yoksa onları anlamaya çalışıyor muyum?

Yardım istemem gereken bir konu var mı?

Kendime, sevdiğim bir insana davrandığım kadar şefkatli davranıyor muyum?

Bu soruların hepsine bugün cevap vermek zorunda değiliz. İyileşmek de bütün cevapları bir anda bulmak anlamına gelmez. İnsan zaman zaman yorulabilir, kırılabilir, yolunu kaybetmiş hissedebilir. Burada önemli olan zorlandığımız anlarda kendimize nasıl davrandığımızdır. Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bize hatırlatabileceği en kıymetli şeylerden biri de belki şudur: Yardım istemek güçsüzlüğün değil kişinin kendisini önemsemeye başladığının bir göstergesi olabilir.

Bu 10 Ekim'de ruh sağlığını konuşmakla kalmayalım, kendi "ruh sağlığı paketimize" de dönüp bakalım. Birbirimizi gerçekten dinleyelim, duygulara alan açalım, yardım istemeyi normalleştirelim ve başkalarına gösterdiğimiz anlayışın bir bölümünü kendimize de göstermeyi öğrenelim.

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kendimize ve birbirimize daha dikkatle kulak vermemize vesile olsun.

Kaynaklar
1. Karabey, S. & Arslan, Ş. (2021). Ruh sağlığına halk sağlığı penceresinden bakmak: Toplum ruh sağlığı. Türkiye Klinikleri Halk Sağlığı-Özel Konular, 7(1), 1-7
2. Optum Wellbeing (2023). Dünya Ruh Sağlığı Günü bilgilendirme broşürü




Ersin KAYA
İnfaz ve Koruma Memuru
Konya E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

Küçük Bir Bedenin Büyük Sırları



Kara sinekler, yaz sıcağında odanın ortasında vızıldayan minik pilotlar gibi çoğumuz için can sıkıcıdır. Elimize bir gazete alıp onları kovalamaya çalışırken aslında havada akrobasi yapan kusursuz bir mühendislik harikasıyla karşı karşıya olduğumuzu çoğu zaman fark etmeyiz. O minik bedenin içinde süpersonik uçakları kıskandıracak manevra kabiliyeti gizlidir. Odadaki ufaklık, kanatlarını saniyede yüzlerce kez çırparken enerjisini milimetrik hesapla kullanan bir makinedir.

İnsanın Olduğu Her Yerde Açılan Kanatlar

Kara sinekler, yeryüzünün en zorlu iklim koşullarına sahip bölgeleri dışında hemen her yerde karşımıza çıkar. Kutupların dondurucu soğuklarını saymazsak, gezegenin tamamını kendilerine ev edinmişlerdir. Şehirlerin gürültülü sokaklarından sessiz köy evlerine kadar her ortama uyum sağlarlar. Yaşam alanları tamamen insan faaliyetlerine ve besin kaynaklarına endekslidir. Doğanın çöplerini temizleme görevini üstlenmiş gizli geri dönüşüm işçileri gibi çalışıp ekosisteme katkı sağlarlar.

Kalabalıkların İçinde Bireysel Bir Yaşam

Arılar veya karıncalar gibi katı hiyerarşiye sahip devasa koloniler kurmazlar. Toplu halde yaşamak yerine kendi başlarına hareket etmeyi seçerler. Nerede tatlı veya proteinli gıda kaynağı varsa, oraya anında onlarcası toplanabilir. Söz konusu ziyafet olduğunda oldukça sosyal görünürler, aralarındaki iletişim ise daha çok besine ilk ulaşma yarışından ibarettir. Gökyüzündeki serbest pilotlar gibi rüzgarın estiği yöne ve kokuların geldiği yere doğru özgürce kanat çırparlar.

Sıvı Menüler ve Göz Açıp Kapayıncaya Kadar Büyüyen Aileler

Katı gıdaları çiğnemek için dişleri yoktur. Hortuma benzeyen harika tasarımlı ağız yapısıyla besinleri önce sıvılaştırır sonra sünger gibi emerler. Masaya damlayan şekeri veya dökülen meyve suyunu saniyeler içinde ortadan kaldırabilirler. Üreme hızları ise akıllara durgunluk verecek seviyededir. Dişi sinek, ömrü boyunca yüzlerce yumurta bırakır. Uygun sıcaklığı bulduklarında, yumurtalardan çıkan larvaların kanatlı yetişkine dönüşmesi sadece birkaç gün sürer. Hayat döngüsündeki hız, neslin devamı için kurgulanmış kusursuz planın



parçasıdır.

Zamanı Yavaşlatan Gözler ve Kısacık Bir Ömür

Onları elimizle yakalamanın neden böylesine zor olduğunu hiç düşündünüz mü? Başlarının iki yanını kaplayan devasa petek gözler, etrafı 360 dereceye yakın açıyla tarar. Algıları bizimkinden çok daha hızlı çalışır. Bize göre aniden atılan tokat, onların dünyasında ağır çekim film sahnesi gibidir. Havada anında yön değiştirmelerini sağlayan "halter" isimli minik denge çubukları sayesinde en usta savaş uçaklarının dahi yapamayacağı keskin dönüşler sergilerler. Tüm bu kusursuz donanımlarına rağmen hayat serüvenleri ortalama bir aydan kısa sürer.





Kısacık ömürlerinde muazzam bir hayatta kalma mücadelesi verirler.

Dijital Evrende Yaşayan Yapay Sinek Beyni

Bilim insanları, yakın zamanda sineklerin sahip olduğu bu olağanüstü yeteneklerin ardındaki sinirsel yapıyı dijital ortamda ayrıntılı biçimde ortaya koymayı başardı. International FlyWire Konsorsiyumu ile Harvard Üniversitesi araştırmacılarının öncülüğünde yürütülen çalışmada, bir sineğin yaklaşık 140 bin nöronu ve bu nöronlar arasındaki milyonlarca bağlantı haritalandırıldı. Böylece beynin bağlantı ağını gösteren ve "konnektom" olarak adlandırılan kapsamlı bir dijital model oluşturuldu. Ardından geliştirilen simülasyon motorlarıyla bu yapay beyin ağı dijital bir sinek bedenine bağlandı. Herhangi bir dış kodlama veya yapay zeka eğitimi verilmemesine rağmen yalnızca biyolojik sinir ağının kopyalanması sayesinde dijital sineğin sanal ortamda tıpkı gerçekteki gibi yürüdüğü, engellerden kaçtığı ve arama davranışları sergilediği gözlemlendi.

Geleceğin Teknolojisine İlham Veren Usta Pilot

Bilim insanları uzun süredir gözlerini bu minik uçuş ustalarına dikmiş durumda. Biyomimetik uzmanları özellikle minyatür dronların geliştirilmesinde doğrudan kara sineklerin uçuş sistemlerini kopyalamaya çalışıyorlar. Sahip oldukları halter çubuklarının çalışma prensibi, günümüzdeki havacılık ve jiroskop teknolojisine doğrudan ilham veriyor. Üstelik karmaşık görsel veri işleme yetenekleri sayesinde en ufak alanlarda bile engellere çarpmadan uçabilmeleri, otonom robotların yapay görme sistemleri için mükemmel rehber görevi görüyor. Kara sineklerin küçücük bedene sığdırılmış bu üstün teknoloji insanlığın gökyüzündeki yeni keşiflerine ışık tutuyor.



Kaynaklar
1. DergiPark Akademik: Musca domestica (Kara Sinek) anatomisi ve ekolojik rolü hakkında araştırmalar
2. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Açık Ders Malzemeleri: URL: https://acikders.ankara.edu.tr



Tuba UYANIK
İnfaz ve Koruma Memuru
Manisa 1 No.lu T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

AĞLAYAN KAYA EFSANESİ



Spil Dağı'nın eteklerinde, Çaybaşı Deresi'nin yanı başında yüzyıllardır anlatılan bir efsanenin simgesi olan Ağlayan Kaya yükselir. Çocukluğumuzda büyüklerimiz bize onunla ilgili farklı bir rivayet anlatırdı: Yedi kızını eşi tarafından kurban edildiği için kaybeden bir annenin, acısından ağlaya ağlaya taşa dönüştüğü söylenirdi. Hatta kayanın her cuma sabah ezanından sonra "ağladığına" inanılırdı.



Ağlayan Kaya, Manisa'nın Şehzadeler ilçesinde, Spil Dağı'nın eteklerindeki Çaybaşı mevkisinde yer alır. Dağa doğru çıkarken başını öne eğmiş bir kadını andıran silüetiyle dikkati çeker. Doğal bir kaya oluşumu olan bu yapı mitolojide Niobe ile özdeşleştirilmiştir. Efsaneye göre Frigya Kralı Tantalos'un kızı Niobe, Thebai Kralı Amphion ile evlenir ve yedi kız, yedi erkek olmak üzere on dört çocuk sahibi olur.

Niobe, çocuklarının çokluğuyla övünerek iki çocuğu bulunan Leto'yu küçümser. Buna öfkelenen Leto, çocukları Apollon ve Artemis'ten Niobe'yi cezalandırmalarını ister. Apollon ile Artemis, Niobe'nin çocuklarını oklarıyla öldürür. Evlatlarının acısıyla günlerce gözyaşı döken Niobe'nin hâline Zeus acır ve onu taşa dönüştürür. Efsaneye göre kayanın yüzeyinden sızan sular da Niobe'nin dinmeyen gözyaşlarıdır.

Ağlayan Kaya'nın hemen yanında bulunan açık hava tiyatrosu da bölgenin kültürel yaşamında önemli bir yere sahiptir. 1980'li yıllarda düzenlenen alan, yıllar boyunca tiyatro gösterilerine, konserlere ve çeşitli etkinliklere ev sahipliği yapmış, Manisalıların buluşma noktalarından biri hâline gelmiştir. Ağlayan Kaya ile açık hava tiyatrosu zamanla aynı kültürel çevrenin iki simgesi olarak anılmaya başlanmıştır.

Tarih boyunca birçok uygarlığa ev sahipliği yapan Manisa, sokaklarında ve tarihî yapılarında geçmişin izlerini taşıyan şehirlerimizden biridir. Spil Dağı'nın eteklerindeki Ağlayan Kaya da mitoloji ile yerel anlatıların iç içe geçtiği bu zengin kültürel mirasın dikkat çekici duraklarından biri olarak varlığını sürdürmektedir.





TÜRK KIZILAY

29 Ekim - 4 Kasım

KIZILAY Haftası



DEGER

Şehrin DEĞERleri

MÖ 2. yüzyılın başlarında Romalıların Galatya'yı işgal etmesinin ardından kent büyüyerek kale dışına taşmıştır. Roma İmparatoru Caracalla, MS 217'de kalenin surlarını tamir ettirmiştir. MS 222-260 yılları arasında İmparator Alexander Severus'un Perslere yenilmesi üzerine kale kısmen tahrip edilmiştir.

7. yüzyılın ikinci yarısından itibaren kalede yeniden onarım çalışmalarına başlanmıştır. Bizans döneminde İmparator II. Justinianos, MS 668'de dış kaleyi yaptırmıştır. İmparator III. Leon, 740 yılında kale duvarlarını tamir ettirmiş ve iç kale surlarını yükselttirmiştir. Ardından İmparator I. Nikiforos 805'te, İmparator I. Basileios ise 869'da kalede bakım ve onarım çalışmaları yürütmüştür.

1073 yılında Selçukluların eline geçen kale, 1101'de Haçlılar tarafından ele geçirilmiştir. 1227'de yeniden Selçuklu hâkimiyetine girmiş ve I. Alâeddin Keykubad tarafından kalenin onarımı yaptırılmıştır.

II. İzzeddin Keykavus 1249'da kaleye yeni bölümler ekletmiştir. Osmanlı döneminde ise kalenin 1832'de Kavalalı İbrahim Paşa tarafından onarımı yaptırılmış ve dış duvarları genişletilmiştir.

Yüzyıllar boyunca farklı medeniyetlerin hâkimiyetinde kalan Ankara Kalesi, her dönemde yapılan onarım ve eklemelerle varlığını sürdürmüştür. Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinin mimari izlerini günümüze taşıyan yapı bu tarihî birikimiyle önemli bir kültür mirasıdır.

Ankara Kalesi



DEĞER

ISSN 2687-3656

9 772687 365604