



DEGER

“Hiçbir millet
yoktur ki, ahlâk
esaslarına
dayanmadan
ilerlesin.”

M. Kemal ATATÜRK

08 AİLE

Kriz Durumlarında
Aile Olmak

36

MANEVİYAT

Cemiyetin Temeli
Ahlak

40

HASBİHÂL

Virüs Nerede ?

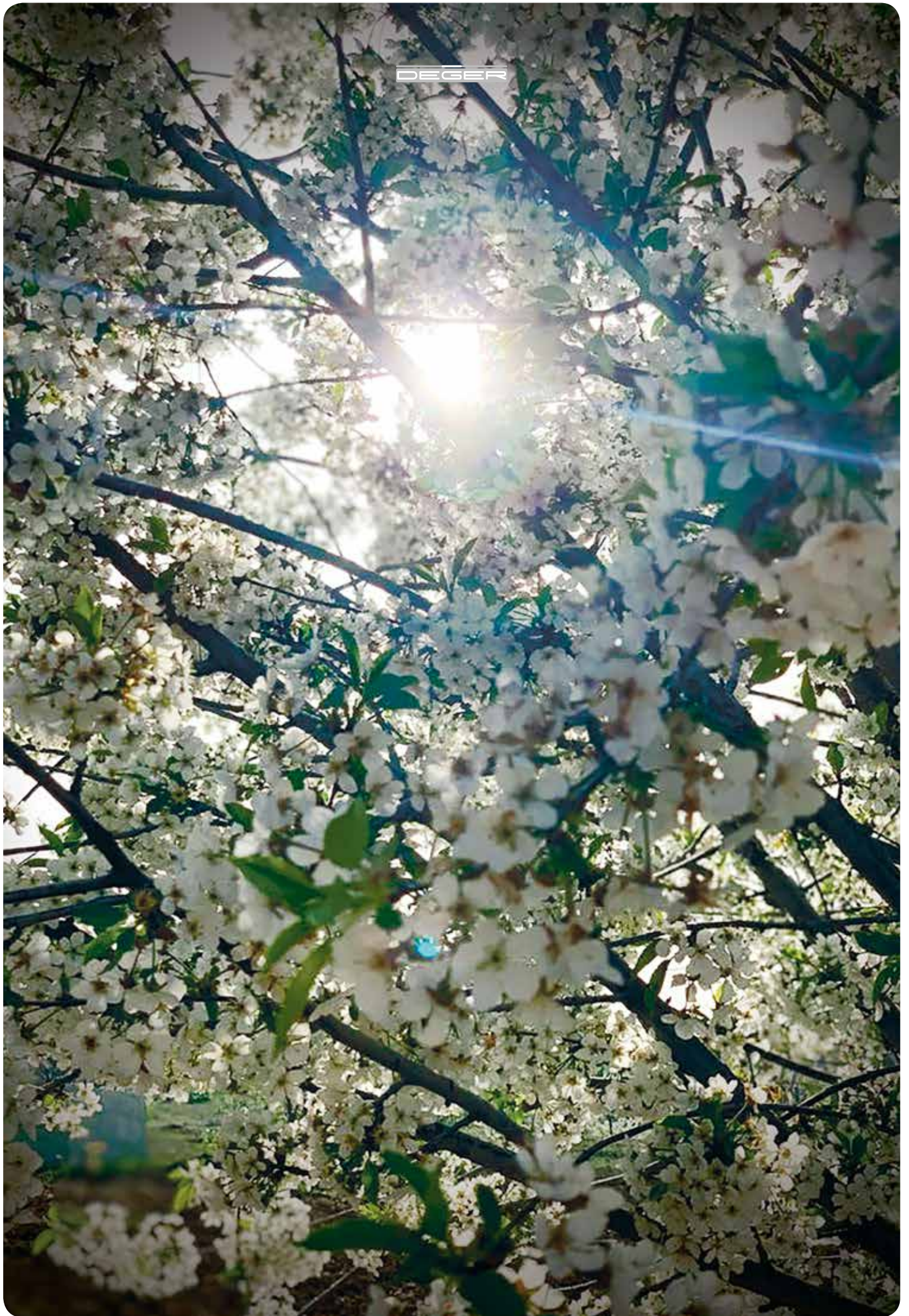
20

RÖPORTAJ

Esra
EZMECİ



DEGER





NİSAN 2020

Yıl: 6 • Sayı: 76
ISSN: 2687-3656

SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü
Adına
Yılmaz ÇİFTÇİ (Genel Müdür)

YAYIN KURULU

Yılmaz ÇİFTÇİ (Yayın Kurulu Başkanı)
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürü
Hasan AKCEVİZ (Genel Müdür Yardımcısı)
Barış ÖNER (Daire Başkanı)
Dilek ŞİRİN (Tetkik Hâkimi)
Hakan ERDEM (Yazı İşleri Müdürü ve Editör)

YAZARLAR

A. Gül AŞIK • Abdullah KAYA
Bahadır Ahmet ATILA • Celal CEYLAN
Deniz ÖZYÖRÜK • Ejder TOPAL
Ferhat ÇELİKER • İpek ALAZ
Hatice KELEŞ • Murat NAMDAR
Murtaza AYDIN • Muhsin KURT
Mehmet GÖKCE • Meltem YAMAKOĞLU
M. Recep KOLCU • Oktay FERİK
Ramazan SAĞIR • Sibel KARAGÜL
Suna ÖGÜR • Şirin Ceren ÇAKIR
Yasin YILMAZ • Yaşar İNCİ

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Hüseyin ÖZTÜRK
Hayri TURHAL • Gökhan SARI

İLETİŞİM

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Hacı
Bayram Mah. Agah Efendi Caddesi No:70/1
Altındağ/ ANKARA

Değer Dergisi Telefon: (0312) 507 05 67

Değer Dergisi Faks: (0312) 223 43 91

e-posta: ctedeger@gmail.com

GRAFİK TASARIM

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

BASKI

Ankara Açık ÇiK Matbaası

İstanbul Yolu 15. km Hava Müzesi Karşısı
Şaşmaz / Ankara

Tel: (0312) 278 76 10

Faks: (0312) 278 25 68

MATBAA-BASKI ŞEFİ

Zafer KARAKAYA

YAYIN TÜRÜ

Yerel Süreli Yayın

BASIM TARİHİ

22/05/2020

Editörün Notu

Hakan ERDEM
Değer Dergisi
Yazı İşleri Müdürü



Toplumun özünü oluşturan değerlerden oluşan dergimizin nisan sayısı değer ahlak ile sizlerle. Değer sayfamızdan Maneviyat sayfasına kadar belirli sayfalarda makaleler hazırladık. Bilim sayfamızda hızlı tanı kitlerini anlattık. Aile sayfamızda kriz döneminde aile olmanın önemine vurgu yaptık. Sağlık sayfamızda antibiyotiğin doğru kullanımının önemine değindik. Gezi sayfamızda küçük ve şirin ilimiz Bayburt'u anlattık. Keyifli okumalar diliyor, ahlak değerimizle devam ediyoruz.

Nisan ayı değerimiz olan **ahlak**, toplumların gelişmesinde ve korunmasında çok önemli bir yere sahiptir. Bu kelimeyi hem toplum içinde uymak zorunda olduğumuz kuralları ifade etmek hem de gelecek nesilleri ahlaki kurallara göre hazırlamak için kullanıyoruz. İnsanın iyi ve kötü bütün davranışları ahlakın tanımlamasını meydana getirir. Her toplum belirli bir adete ve geleneğe sahip olduğundan bir toplumu oluşturan bireyler ahlaki değerlere sürekli ihtiyaç duyarlar. **Ahlaki değerler**, hâkim olduğu toplumu diri tutmayı sağlarken, o topluma beden ve ruh kazandırmayı da sağlar.

Ahlak, toplumsal huzuru ve barışı sağlayan en önemli kurumdur. Her ne kadar yazılı bir yasaları olmasa da bıçak gibi keskin kuralları vardır. Akıllı olan her insan da bu kuralların farkındadır. Çünkü ahlak, bir toplumdaki varoluşun şartıdır.

Ahlak, önemli bir noktadır ve her insanın ahlaki bazı değerler taşıması gerekir. Ahlaklı olmak demek erdem sahibi olmak demektir. Ahlaklı insanlar kimseye kötü şekilde bakmaz, kimsenin zararına işler yapmaz. İslam dini de ahlaklı olmayı övmüş ve herkesin ahlaklı olmasını emretmiştir. İyiliği, kardeşliği, güzelliği emreden İslam'da, ahlaklı olmaktan bir gereklilik olarak ayet ve hadislerde bahsedilmiştir.

Güzel ve ahlaklı davranışlar içinde bulunan insanlar büyük kazanç içindedir. Ahlaklı olmak hem vicdanı rahatlatır hem de insanlar daha rahat bir psikolojiye kavuşur. Her zaman hayattan bir şeyler kazanan bir insan olmak istiyorsak ahlaklı bir insan olmalıyız ve herkese fayda verecek şekilde yaşamalıyız.

Ahlaklı insanlar kimseye kötü şekilde bakmaz, kimsenin zararına işler yapmaz. İslam dini de ahlaklı olmayı övmüş ve herkesin ahlaklı olmasını emretmiştir.

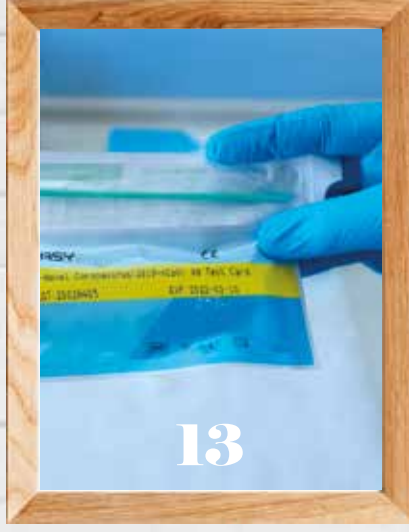


Ayın Değeri

Ahlak



Hayatın İçinden: İlemek İlemek Dostluk



Bilim: Hızlı Tanı Kiti



Canlılar Alemi: Cennet Kuşu



Kültür ve Gelenekler: Ramazan Ayı Geleneklerimiz



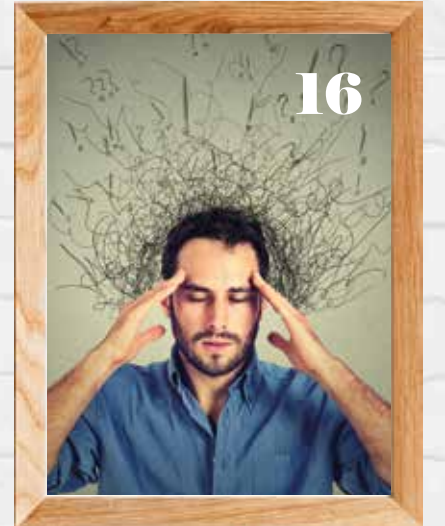
Spor: Dar Alanda Spor



Çocuk: Duygular ve Çocuk



Araştırma: Ticarete Güven Damgası



Yaşam Boyu Gelişim: Psikolojik Dayanıklılık

Ayın Değeri

Ahlâk



Değerli Şahsiyetler: Yusuf Has Hacib ve Kutadgu Bilig



Gezi: Bayburt



**Siz neredeyse
Derginiz orada!**

www.cte.adalet.gov.tr
adresinden dergimizin arşivine
ücretsiz ulaşabilir, indirebilir,
okuyabilirsiniz.

İçindekiler

| | |
|--------------------------------|----|
| Editörün Notu | 01 |
| Başyazı | 05 |
| Değer | 06 |
| Aile | 08 |
| Çocuk | 09 |
| Hayatın İçinden | 10 |
| İnsan | 11 |
| Araştırma | 12 |
| Bilim | 13 |
| Sağlık | 14 |
| Yaşam Boyu Gelişim | 16 |
| Canlılar Alemi | 18 |
| Röportaj | 20 |
| Gezi | 26 |
| Foto Değer | 32 |
| Fotoğrafçılık | 34 |
| Maneviyat | 36 |
| Konuk Yazar | 38 |
| Hasbihal | 40 |
| Kitap Önerileri | 41 |
| Tarihin Arka Sokağı | 42 |
| Değerli Şahsiyetler | 44 |
| Kültür ve Gelenekler | 46 |
| Sinema | 48 |
| Müzik | 50 |
| Yaşama Dair | 51 |
| Kadın | 52 |
| Spor | 54 |
| Hikâye | 56 |
| Personelimizden Gelenler | 58 |
| Sizden Gelenler | 60 |
| Değer Bulmaca | 63 |

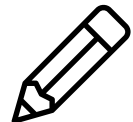


**Siz de
Değer dergisi
yazarı olmak
ister misiniz**

Değer dergisi eğitim, kültür ve yaşam alanı gibi birçok farklı konuda makale içeren tek dergi olarak 6. yılında yazar kadrosunu güçlendiriyor.

Turkcell Dergilik uygulamasında da yer alan Değer dergisi, her sene insanlığın önemli değerlerini konu edinerek topluma karşı sorumluluk görevini yerine getiriyor.

Eğer siz de bu güçlü kadroda yer almak isterseniz, özgeçmişinizle birlikte, bir fotoğrafınızı ve makalenizi ctedeger@gmail.com e-posta adresimize göndermeniz yeterli.





Toplumun Temeli: “Ahlak”

İnsanların dirlik ve düzen içinde bir arada yaşayabilmesi toplum tarafından bazı kurallara bağlanmıştır. Bu kurallar içerisinde, din ve toplumsal yaşantı sonucunda gelişmiş olan **ahlak** kuralları önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü ahlak kavramı, insanı temel alan bir düşünce sistemi olsa da din, töre ve adalet sistemi içerisinde gelişmiştir.

Toplumsal birlikteliğin sürdürülmesi, kuralların varlığıyla ve uygulanmasıyla mümkündür. Aksi halde, anlaşmazlıklar ve rahatsızlıklar artar, toplumda huzursuzluk hâkim olur. **Hukuk, din, örf, adet, ahlak ve görgü kurallarının birbirinden ayrılan yönleri bulunsa da bu kuralların tamamı, toplumsal düzenin sağlanmasına yardım eder.** Çoğu zaman da birbiriyle örtüşür ve ortak değerler taşır. Bu nedenle toplumların devamlılığının sağlanmasında ahlakın rolü büyüktür.

Ahlak, yeri geldiğinde toplum içerisinde birincil düzenleyici görevi üstlenmektedir. Bazı alanlarda ise ikinci planda kalabilmektedir. Ama sonuçta ahlak, toplumun ve birlikte yaşama bilincinin en temel ögesidir. Ahlakî yapı içinde gelişen toplumlarda, kişiler kendilerinden beklenen doğru davranışları bilmektedir. **Ahlakî değerleri özümsemiş bireylerin genel anlamda toplumun diğer fertlerine karşı saygılı oldukları, onların haklarını korudukları görülmektedir.** Burada dikkat çeken nokta, ahlaklı gibi görünen insan ile ahlaklı olan insan arasındaki farktır. Çünkü ahlaklı gibi görünen insanlar kendi çıkarları için ahlak değerini feda etmektedir. Bu davranış şekli gerçek anlamda ahlaklı olan insanlara karşı ön yargının oluşmasına neden olabilmektedir.

İnsanın diğer bireyler ile iyi ilişkiler kurabilmesi ve iyi bir insan olabilmesi için gerekli olan özelliklerden en önemlisi güzel ahlaktır. **Güzel ahlak, kişinin doğru bir insan olmasının yanında özünün sözünün bir olması anlamına gelmektedir.** Güzel ahlak sahibi insanlar sergilemiş oldukları doğru davranışlarla diğer insanların saygısını kazanır ve örnek bir profil sergiler.

Güzel ahlaklı olmanın dinimizde de çok önemli bir yeri vardır. Peygamber Efendimiz (s.a.v) Kur'an-ı Kerim'de güzel ahlakı ile övülmüştür: *“Sen elbette yüce bir ahlâk üzeresin.”* (Kalem Suresi 4. ayet)

Dürüstlük, hoşgörü, saygı, adalet, fakire ve güçsüze yardım gibi insanî değerler, ahlak kurallarını oluşturur ve toplumsal huzur ve güvenin sağlanmasında başrolde dirler. **Erdemli bir insan olmak, ahlaklı çocuklar yetiştirmek her toplum için en önemli değer olmak durumundadır.** Ahlakî yönü eksik olan eğitim-öğretim faaliyetleri bireylerin sağlıklı yetişmesini engelleyecektir.

Yarınlarımızı emanet bırakacağımız çocuklarımıza ahlakî değerleri öğretme rehberliğini üstlenerek, doğru ve güzel olan davranışları onlara aktarmak, gelecek nesillere bırakabileceğimiz en kıymetli hediye olacaktır.

Toplumumuzun çekirdeğini oluşturan çocuklarımızın **“23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını”** kutluyor, ahlak donanımıyla yetişen nesiller olmalarını temenni ediyorum.



Oktay FERİK

Bandırma T Tipi Kapalı ÇİK,
İnfaz ve Koruma Memuru

Değer

Yitik Hazinemiz

AHLAK

Ahlak; belki de üzerinde en çok konuştuğumuz, kafa yordüğümüz kim bilir yine üzerine en çok kalem oynattığımız bir mesele ve yine şüphe yok ki bütün insanlığın en ziyade hasret duyduğu bir cevher, bir kıymet, bir yitik hazine... Evet ahlakın üzerine konuşulması, kafa yorulması değil belki ama yitik hazine olması ve yokluğu hepimizin içini yakan bir ateş, bir nar-ı beyzadır. Ahlak, insanı insan yapan değerler manzumesidir. Ahlak, toplumu şuurlu bir birlik ve dirlikle donatan ruh deryasıdır. Ahlak, kelime kökeni olarak "**Hulk**" yani yaratılış, fitrat, huy manalarını ihtiva eden kelimenin çoğuludur. Yani ahlak anlam olarak; insandaki iyi ve kötü huylar, yaratılış manasına tekabül etmektedir. İçerisinde bütün iyiliklerin olduğu gibi kötü huylarında saklandığı ahlak kavramı o kadar geniş o kadar vasi bir anlam sahasına sahiptir ki adına ciltlerce müstakil kitaplar neşredilmiş, şiirler söylenmiş, konferanslar, sempozyumlar düzenlenmiş nice şöhretli ve şöhretsiz insanlar onun adına kelimeler etmişlerdir.

Kıymetli okurlar, bugün dünya; ahlak kavramının yeni tanımlarından, süslü püslü cümlelerinden, kulağımızın pasını silen tariflerinden çok bizzat kendisine muhtaçtır. Yani ahlakın yaşamımızda olmayan adından, tanımından, tarifinden ziyade bizzat kendisine, toplumsal hayatımızda müşahade edeceğimiz yansımalarına ihtiyacı vardır. Bugün yapmamız gereken öncelikli iş ahlakın kendisini, kaybolan ruhunu bulup insanımızla buluşturmak olmalıdır. Ahlak, edebiyatın ve erbab-ı kalemin en çok sevdiği kavram olabilir ama hayatın içerisinde maalesef yeri kağıtta olduğunun aksine giderek daralmış hatta son yüz yılda esamesi dahi bulunmaz olmuştur. Bir insanı beşerden insanlığa terfi ettiren ahlaktan başkası değildir. İnsan, ahlak ile insan olur. **Eğer bir kişi ahlaktan yoksunsa ona insan denemez. Belki yaşayan bir tabut belki de varlığının anlam değerini kaybetmiş bir işgalciden başka bir şey değildir.** Bizler yani bu coğrafyayı bin yıldır kanlarıyla sulayarak vatanlaştıran Türk milleti de yükselişini daima ahlakı üstün tuttuğu dönemlerde bulmuştur. **Anadolu irfanı** dediğimiz güzellikler ve hikmetler hep ahlakla bezenerek vücut bulmuş kıymetlerdir. Bugün herhangi Anadolu köyüne rastgele girmiş olsanız orada diğergamlık, cömertlik, yardımlaşma, hürmet, muhabbet, sevgi gibi ahlakı oluşturan değerlerin bizzat canlı örneklerini görürsünüz. İşte bu güzel değerler **en yüksek ahlak okulu olan, aileden kaynaklanmaktaydı.** Evet, ahlak ve aile birbirinin tamamlayıcısıdır.

Aziz okurlar; yurt dışı menşeli olduğunu hatırlıyorum, bir araştırmada; **çocuklara gelecekte ne olmak istersiniz? şeklinde bir soru yöneltiliyor.** Çocukların bu soruya verdikleri cevaplar kiminin mimar, mühendis kimisi polis, avukat kimi doktor



kimi de itfaiyeci şeklinde olduğu gözlemleniyor. Çocukların sayısı arttıkça saydığımız mesleklere yenileri ekleniyor. İş adamı, hâkim, savcı, tüccar, asker, öğretmen liste uzayıp gidiyor. Deneyi yapan kişi veya kurum sonuçları paylaşırken şöyle çarpıcı bir tespitte bulunuyor. Diyor ki; evet, çocukların hemen hepsi sorumuza bir meslek dalı ile cevap verdi. Kiminin kahramanı bir kolluk kuvveti kiminin ise oyuncaklarının arasında ayrıcalıklı yere sahip olan bir itfaiye memuru kimi anne ve babasının kulağına devamlı tekrar ettiği bir ezberi, kimisi de çevresinde gördüğü ve rol model aldığı bir yakınının mesleğini bizlerle paylaştı. Yalnız bu çocuklardan hiçbiri ben gelecekte "*iyi bir insan olmak istiyorum.*" demedi. Halbuki en başta söylenmesi gereken ve bizlerin duymayı arzu ettiğimiz şey buydu. **Evet, bir kişi iyi bir insan olursa en başta bu karakteri koyarsa sonrasında edindiği mesleği ne olursa olsun topluma fayda sağlar, insanlığa hizmet eder.** Fakat bir kişi eğer insan olma vasıflarından mahrum ise, ahlak-ı hamide (*Bütün güzellikleri içine alan ahlak*) ile değil de ahlak-ı seyyie (*bütün kötülükleri içine alan ahlak*) ile hemhal olmuşsa mesleği ne kadar şaşalı ne kadar bol kazançlı hayatı ne denli müreffeh olursa olsun insanlık için bir kayıptan başka bir şey değildir. Ahlak ile kuşanılmamış her dünyevi mevki ve mevzi insanlığa karşı yürütülen ve onun sonunu getirecek savaşta kaybedilmiş bir siperdir.

İyi bir insan olmayı şiar edinmiş bir çiftçi mahsülüne insanlığı öldürecek zehirli maddeleri doldurmaz. İyi bir insan olmayı şiar edinen esnaf terazide hile yapmaz. Hiçbir memur eğer güzel ahlak ile mücehhez bir şahsiyete sahip ise devlet malından aşırılmaz, rüşvet almaz. Vatanına asla ihanet etmez, milletine tepeden bakmaz. Önce iyi bir insan olmayı şiar edinmiş bir zengin ise malını fakirlere dağıtır, yoksulları gözetir. Yetimleri bulur başlarını okşar. Vergisini tam verir. Öğretmen dersini dolu dolu işler. Hiçbir meslek grubu bu saydığımız ve zaten ol-



Ahlak ile kuşanılmamış her dünyevi mevki ve mevzi insanlığa karşı yürütülen ve onun sonunu getirecek savaşta kaybedilmiş bir siperdir.

Fotoğraf: Gökhan SARI

ması gereken iş ahlakının aksine tevessül etmez. İşte bunun ön şartı, insan olmaktır. İnsan olmak yani ahlakla kuşanmaktır. Bu deneyden sonra aslında hepimizin yapması gereken birinci vazife evlatlarımıza parayı, kariyeri, gösterişli hayatları sevdirmeden ya da hedef olarak göstermeden önce insani değerleri ve vasıfları sevdirmemiz gerektiğidir. Kainatın O'nun yüzü suyu hürmetine yaratıldığına iman ettiğimiz Peygamberimiz Hz. Muhammed'in (sav): "Ben güzel ahlakı tamamlamak için gönderildim." sözü inananlar için ne büyük bir sözdür. O'nun tamamlanmak için gönderildiği ahlakı hayatın merkezine almak herhalde her Müslümanın üzerine ağır bir mesuliyet yüklemektedir.

Mesuliyetimiz var! Kime karşı mesulüz? İnsanlığa, topluma bu aziz vatana karşı mesulüz... Bu ağır fakat aziz mesuliyetten gözümüzü kapatarak, kulağımızı tıkayarak kurtulacağımızı sananlar büyük bir yanılgı içerisinde. Etrafımızda maddi ve manevi tahrip bombalar patlarken yükselen yetim çığlıklarına, toplumsal cinnet feryatlarına kulağımıza takacağımız kulaklık ile sağır kesilmek o yaşanan müessif hadiseleri yaşanmamış kılmıyor, kılmayacak. O yavrucağların gözyaşlarını dindirmiyor, dindirmeyecek. Çünkü **ahlak demek vicdan demektir.**

Bugün dünya; ahlak kavramının yeni tanımlarından, süslü püslü cümlelerinden, kulağımızın pasını silen tariflerinden çok bizzat kendisine muhtaçtır.

Aziz okurlar; bir milleti tankla, topla imha etmek mümkün değildir. Bunun sayısız misallerini tarih sayfalarında bulabilirsiniz. Bir milletin şehirlerini yıksanız, tepelerine bombalar atsanız, insanlıktan nasip almamış bir biçimde vahşice katleseniz de eğer varlık kodlarıyla hayatta kalan birkaç mensubu var ise o yine yaşamaya devam eder ve eski günlerine elbet kavuşur. Ancak bir milletin kültür damarları kurur, ahlakı sukuta uğrar, milli ve manevi değerleri örşelenirse o milletin zevali mukadderdir. Onu dininden, kitabından, kültüründen, medeniyetinden, ahlakından, töresinden, örf ve adetlerinden, gelenek ve göreneklerinden kopartırsanız şüphe yok ki o millet artık varlığının anlam değerlerini yitirecek, kendine başkalaşacak; özüne, tarihine, karakterine yabancılaşacak ve muhtemel asimile olmak suretiyle insanlık tarihinden silinecektir. Eğer böyle bir yozlaşma ve tahribata uğramış bir millet varsa bu feci akıbetten kaçması imkansızdır.



Değer Dergisinin kıymetli okurları; Türk vatanının üzerinde bir takım gizli emelleri ve hesapları olanların, Türk milletinin üzerinde bir takım derin planları olanların bugün saldırdığı en muhkem kale bizi biz yapan, ayakta tutan "Ahlak" kalesidir. Bu vatanın burçlarında gölgesinde yaşamaktan başka bir arzumuzun olmadığı ay yıldızlı Türk bayrağının taşıdığı bir diğer manada o bayrağın, necip milletimizin ahlak-ı hamidesini temsil ediyor olmasıdır. **Bize ecdadımızdan yadigar olan bu kutsal emaneti başta bilip taşımak onu bizlerden sonra gelecek nesillere intikal ettirmek boynumuzun borcudur.** Şu kainatta var olmak istiyorsak, insanca yaşamak ve yeryüzünde atalarımız gibi adil bir sistemin inşacıları olmak istiyorsak ahlak zırhını sadece bedenimize değil, ruhumuza da kuşanmamızın tam vaktidir. Yolda gördüğümüz bir taşı bir başkasının ayağına ya da tekerine takılmasın diye kaldırıp kenara koymaktan tutun da, bir selam, tatlı bir tebessüm, bankın yanına çökmüş sıcağın dili dışarıda bir yudum su bekleyen bir köpeğe su vermek, yılların verdiği hayat mücadelesiyle beli bükülmüş ve yürümekte zorlanan bir yaşlı insanımızın koluna girerek onu gerekirse evine kadar götürmek, küçüklerimize her halimizle örnek olmak, işimizde dürüstlüğü şiar edinmek gibi asil ve aziz davranışların hâkim olduğu bir sosyal hayatın, insana verdiği manevi hazzın yerini dolduracak hiçbir maddi haz yoktur. Zaten insanı da insan yapan maddi değil manevi hazlardır.

Türk milletinin ahlak anlayışının temelini de dini ve milli kaynaklardan beslenen bir ahlak anlayışı olduğunu ifade etmek isterim. Bu iddiamıza mesnet olması bakımından sözlerime merhum Nurettin Topçu'nun şu veciz sözüyle nokta koymak istiyorum: "İster akla, ister duyguya dayansın, her türlü ahlak anlayışında esas olan, ahlakın, ruhsal yaşayışından doğmuş olduğudur."



Suna ÖĞÜR

Turgutlu Denetim Serbestlik Müdürlüğü,
Psikolog

Aile

Kriz Durumlarında Aile Olmak



Mesela;

- Strese konu olan durumu kabullenmek,
- Problemi çözmeye pozitif bakış açısına sahip olabilmek,
- Sabır sınırının yüksek olması,
- Olumlu duyguların samimi ve açık bir şekilde ifade edilmesi,
- Aile üyelerinin zorlu süreçlerde birbirlerine olan yakınlığı,
- Aile üyelerinin esnek rollere sahip olabilmesi,
- Aile içerisinde şiddetsiz iletişim olması,
- Kötü alışkanlıkların olmaması.

Ülke olarak son zamanlarda beklenmedik ve zorlayan yaşam olayları ile mücadele ediyor ve her zamankinden daha çok birlik ve beraberliğe ihtiyaç duyuyoruz. Deprem, savaş ve virüs salgını karşısında bazen kendimizi çaresiz hissetmiş olabiliriz. Öyle ki günlük hayattaki rutinlerimizin değişmesinin bizlerde olumlu duygular uyandırmasını da beklemeyiz. Yaşamsal tehdidi olan bu gibi olaylarda her zaman bahsettiğimiz psikolojik sağlamlığın önemi çok daha net anlaşıldı. Pozitif bakış açısına sahip olabilmenin, esnek düşünebilmenin, krizi fırsata çevirmenin önemini anladığımız günlerden geçiyoruz. Böylesi zor durumların içinden geçerken **sosyal desteğin** de bizi canlı tutan bir şey olduğunu fark etmedik mi?

Aile olmanın önemi, sevdiklerine sarılabilmek özgürlüğü, omzuna yarındayım manasında dokunabilmek, bir omuzda ağlayabilmek gibi sevgi ifadelerinin ne kadar kıymetli olduğunu anlamak içinde iyi bir fırsat olmadı mı? İnsanlık tarihi boyunca bu ve buna benzeyen pek çok doğal afet, salgın ve

savaş durumu yaşanmış ve yaşanmaya da devam edecektir. İşte bu neden ile bu gerçeği kabul ederek aile olabilmenin gücünü keşfetmeye çalışabiliriz. **Ailenin dayanıklılığı** pek çok sorunun üstesinden gelmesine yardımcı olacaktır. Aile üyelerinin birbirini anlamaya çalıştığı, duygularına önem verdiği, birbirini dinlediği, destek olduğu bir ortamda olumsuz duyguların hayatımızı zorlaştırma olasılığı daha zordur. Araştırmalar da göstermiştir ki **aile olabilmenin iyileştirici bir etkisi vardır**. İyileştirici bir etkisinin olabilmesi için ise bazı şeyleri aile üyeleri olarak geliştirmek gerekir.

Kendimize acı veren olaylardan istemsizce kaçma eğilimindeyiz. Gündelik hayatınızda iş yerinde veya evde var olan bir sorunu çoğu zaman bastırmaktayız.

Normalde olmasını istediğimiz, en azından hayal ettiğimiz aile resminde o şen kahkahaları yaratan yukarıda saydıklarımın varlığı sayesinde oluşuyor. Elbette insan kendisine acı veren olaylardan istemsizce kaçma eğilimindedir. Gündelik hayatınızda iş yerinde veya evde var olan bir sorunu çoğu zaman görmezden gelme ya da bastırmakta olduğunuzu fark edebilirsiniz. Öyle ki birey farkında olmadan doğabilecek çatışma ortamından kaçmakta duygularının incinmesinden korkmaktadır. Çatışmanın ya da kriz ortamlarının işe yarayan bir tarafı olabileceği çoğu kişinin başlangıçta aklına gelmez. Hayal kırıklığı, incinmek, pişmanlık, üzüntü gibi hislerin ortaya çıkması ihtimali bizi pek çok çatışma ortamından uzak tutmaktadır. Artık bazı davranışlarımızın altında yatan nedenlerini anladığımız göre aile içerisindeki krizleri ya da günlük hayattaki stresleri iyi yönetebilir hatta çok başka yeniliklere tanık olabilirsiniz.

Kaynakça:

1. Aydoğan D., Özbay Y. (2013). Aile Yılmazlığı; Bir Engele Rağmen Birlikte Güçlenen Aile. Sosyal Politika Çalışmaları Sayı:31
2. Tezel, A. (2004) Aile İçi İletişim. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi



Ipek ALAZ

Seydişehir T Tipi Kapalı/Açık ÇİK,
Psikolog

Duygular ve Çocuk



Sevgili değer dergisi okurları; mutluluk, korku, öfke, üzüntü, şaşırma, iğrenme... Bunların hepsi evrensel duygulardır ve dünyanın her yerinde aynı duyguları hissettiğimiz, paylaştığımız insanlar vardır. Farklılıklarımız duygularımızı ifade etme, dışa vurma ve yaşadığımız duygunun şiddeti noktasında ortaya çıkar. Zaman geçtikçe paylaşmadığımız ve içimizde büyüttüğümüz her duygu, doğru bir şekilde dışa vurulmadığında bize zarar verir.

Duyguları kontrol altına alma, genel olarak yetişkinlere kıyasla çocuklarda daha zor olabilir. **Kendisini ve duygularını nasıl ifade edebileceğini öğrenemeyen bir çocuk olaylar karşısında öfke patlamaları, ağlama krizleri yaşayabilir** veya bazı yoğun duygularıyla başa çıkmakta zorlanabilir. Bu sebeple küçük yaşlardan itibaren çocuklara duygu eğitiminin verilmesi, duygularını nasıl ifade etmeleri gerektiğinin öğretilmesi çok önemlidir. Çünkü birçok alışkanlık gibi duygularla ilgili bu farkındalık da çocuk yaşlarda kazanılır.

Çocuklarda öğrenme yöntemi çoğunlukla etrafındaki olayları izleme, görme, anne ve babayı örnek alarak öğrenmedir. Bu sebeple çocuklara duygu eğitimi vermeye başlamadan önce ebeveyn olarak duygularımızı nasıl ifade edeceğimizi öğrenmemiz ve çocuklarımıza iyi bir rol model olmamız gerekir. Öfkelenmek tabii ki bir insani duygudur ancak öfkelendiğimizde kapıyı çarpıp çıkmak, şiddet göstermek, hakaret etmek gibi tepkiler veriyorsak, çocuğumuz da duygularını konuşarak

değil bu yöntemlere başvurarak yansıtacaktır. O halde anne baba olarak karşılaştığımız olayların bize hissettirdiklerini, duygularımızı açık bir şekilde ifade etmeliyiz. Örneğin; arkadaşımızın bizi ziyarete geleceğini öğrenmiş olalım. *'Uzun zamandır görmediğim arkadaşımı göreceğim için bugün çok mutluyum.'* şeklinde aslında çok basit ifadeler kullanarak çocuğumuzun duygularımızı ifade ettiğimize şahit olmasını sağlayabiliriz.

Sevgili okurlar, bazen yetişkinler olarak bile duygularımızı ifade etme noktasında zorluk yaşadığımız zamanlar olabilir. Bu sebeple henüz davranışlar ve duygular arasındaki farkı tam olarak anlamlandıramayan çocuklar için duygulardan bahsetmek kolay olmayacaktır.

Anne baba olarak bizler de karşılaştığımız olayların bize hissettirdiği duyguları ifade etmeliyiz.

Ebeveyn olarak iyi bir rol model olduktan sonra çocuklarımızın duygularını tanımları, kendi duygularını ifade etmeleri için ortam hazırlamamız gerekir. Örneğin; çocuğumuz gün içerisinde yaşamış olduğu bir olayı anlatırken *'Üzgün olduğumu görüyorum. Bu durum sana kendini kötü hissettirmiş.'* şeklinde ifadeler kullanmak çocukları hem yaşamış olduğu olayı anlatmaları konusunda cesaretlendirecek hem de duygularını tanımları için bir fırsat olacaktır.

Kaynakça:

- <https://www.egitimpedia.com/cocuklarin-duygular-hakkinda-konusabilme-yetisi/>
- <https://artipsikoloji.com/cocuklarda-duygu-egitiminin-onemi/>



A. GÜLLÜ AŞIK

Karabük Denetimli Serbestlik Müdürlüğü,
Psikolog

Hayatın İçinden

DEĞER

İlmek İlmek Dostluk

Dost... Ne güçlü kelime değil mi? Söylerken içi titriyor insanın. Yazılışı bu kadar kısa olsa da oluşumu yıllar alır dostluğun.

H iç umulmadık anlarda çıkar karşımıza dost diyebileceğimiz insanlar. Belki bir sahil kenarında belki bir merhabada belki de bir yolculukta... Yol demişken önce yol arkadaşı, sonra yol derler eskiler. Tecrübe ve bilgelik barındıran bu söz bize yoldan ziyade yola arkadaşlık edecek dostun önemli olduğunu anlatır. Bu hayatta beraber yol aldığımız kişilerdir dostlarımız.

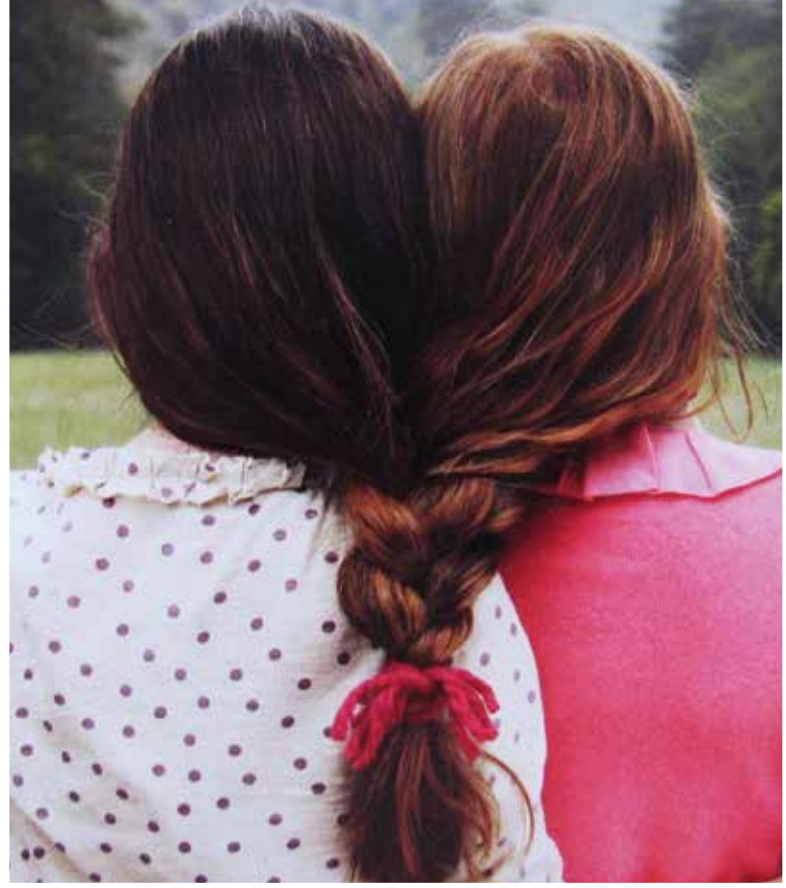
Aslında her şeyin temeli sevgidir. Birini sevmeden yaşayabilir miyiz, bu hayatın zorluklarıyla yalnız uğraşabilir miyiz? Dost olmadığımızdır çırpınılarımız, bir yanımızın eksikliği, dostun yokluğundandır yüreklerin burukluğu.

Hayat bizi yorduğunda her adımda tutunacak birilerini arar dururuz, kimsesizliğimizi paylaşacağımız, derdimize ortak olacak, kendimiz gibi olanı bize benzeyeni isteriz yanımızda. Kendimizi bir başkasında bulmak, izlemek isteriz.

Eskiler dostluğun sudan ve ekmekten daha zorunlu ve daha tatlı olduğunu söylerler. Dostun yeri hep ayrıdır. Dost ne kardeşe benzer ne de arkadaşına benzer. Peki, nedir dostu arkadaştan ayıran? Hepimizin birçok arkadaşı vardır; çalıştığımız iş yerinde, okulda, spor salonunda... Ama dost diyebildiklerimiz bir ya da birkaç tanedir. Mesela; yeni tanıştığımız birine ertesi gün arkadaşım diyebiliriz, peki ya dostluk öyle midir? Önce arkadaş oluruz, aramızdaki o bağ kuvvetliyse daha sonra dost olur adı. Dost diyebilmek zahmetli iştir, yıllarını alır insanın. Tıpkı yün çilesini sıcak bir kazak haline getirmek gibidir dostluk. İlmek ilmek, emek emek, ince ince örülür dostluğun örgüsü...

Birbirine ilmek ilmek bağlanan bu dostların bağı en güçlü bağlardan biridir hayatta, tıpkı annesine bağlanan bebek gibi...

Dostumuz bize en çok benzeyendir, her anlamıyla tanıdığımız, neye gülüp neye üzüleceğini bildiğimizdir. Aynamızdır dostlarımız, bakınca yalansız kendimizi gördüğümüz, onda kendimizden bir şeyler bulduğumuz.



Dostluk, bazen başımızı yaslayacağımız sınırsız bir omuz, bazen sırtımızı dayayacağımız bir çınar, bazen bize doğru yolu gösteren pusula, bazen de deniz gibidir tertemiz dibini gördüğümüz. Kısaca her şeydir dostluk, tarifi kelimelerle sınırlı olmayan.

En mahrem sırlarımızı anlatırken bile rahat olabiliriz dostlarımızın yanında. Dostluk sadece acıları paylaşmak değil, her türlü acının üstesinden beraber gelebilmektir. Derdimizi kendi derdi yapan, acımız olduğunda yüreği bizden daha derinden yanan, mutluluğumuza ortak olandır dostlarımız.

"İnsan ruhunun selameti için en koruyucu ilaç, bir dostun, gördüğü kusuru sadakatle ihtar etmesidir." (Francis Bacon)

Bazen de acı söyleyendir dost. Bize rağmen bizim mutluluğumuz için...

Dostluk bağımızın hep yanınızda baki kalması dileğimle...

**Dost
diyebilmek
zahmetli
iştir, yıllarını
alır insanın.
Tıpkı yün
çilesini
sıcak bir
kazak haline
getirmek
gibidir
dostluk.**



Sibel KARAGÜL

Samsun T Tipi Kapalı ve Açık Çiğ,
Öğretmen

BİR AĞAÇ YETER

Doğadaki her şeyin bilimsel bir açıklaması var mutlaka. Hiçbir şey sebepsiz değil çünkü. Ama insan yine de farklı anlamlar yüklemek, hayali dokunuşlarla süslemek istiyor bu olayları. Hele ki herkesin bildiğini bilmek, gördüğünü görmek sıradanlığı ters düşüyorsa yaradılışına; başka anlamlar başka öğrenmelerse amacın... Süslüyorsun işte hayali dokunuşlarla; fikrini, zihnini, gerçeklerini...

Taç utangaçlığı örneğin. Bazı ağaç türlerinin oluşturduğu ormanlarda gökyüzüne bakmak için kafanızı kaldırdığınızda gördüğünüz manzaranın adı. Yani **ağaçların tepesindeki dalların, ne kadar sıkışık olursa olsun birbirine dokunmaması, daha doğrusu dokunmaktan kaçınması**. Bilim adamlarının bazı açıklamaları mevcut: Ağaçların dal ve yapraklarından birbirine böcek geçişini engellemek, fotosentez için gerekli güneş ışınlarının iç kısımlara ulaşmasını sağlamak, şiddetli rüzgârlarda dalların birbirine çarparak kırılmasını önlemek gibi sebeplerle doğanın bulduğu bir çözüm bu.

Bana göre ise sebebi, ağaçların birbirine duyduğu saygı. O kadar yaklaştıkları halde birbirlerine dokunmuyorlar. Özel alanlarına kimseyi sokmadıkları gibi kimse-ninkine de girmiyorlar. Karşısındakini itmek yerine kendini çekiyor geriye. İzole ediyor kendisini, nezaketi elden bırakmadan, bir diğerini incitmeden. Ne kasırgalar görüyor, bükülüyor dalları da, yine de korkuyor öbür ağacın dallarını kırarım diye.

Ne kadar zarif, asil ve erdemliler değil mi? *"Tıpkı insanlar gibi!"* diyebilmeyi isterdim.

Ne olurdu insanlar da biraz örnek alsaydı ağaçları? Kainatı, şu koskoca dünyayı, ayı, yıldızı değil bakın. Sadece bir ağacı! Kuşu, karıncayı, arıyı değil, sadece ağacı. Demek istediğim bir ağaç bile yeter anlayabilene. İnsanın



acizini fark edene, kendini sorgulayana, evreni irdeleyene bir dal dahi çok gelir. Küçücük bir yaprağın ürkek ve güçlü hali bile çok şey anlatır, dinlemek isteyene.

Ama gerçekte durum çok farklı olmalı, bana bunları düşündürdüğüne göre. Kadının kadına, meslektaşın meslektaşına, bir çocuğun diğer çocuğa... Kısacası insanın insana yaptığını doğada hangi canlı yapıyor bir başkasına?

En sevdiğimiz şey değil mi başkasının en özeline kadar öğrenmek? Hırslımızı sergilemez miyiz, benim yoksa kimsenin de olmasın diyerek. Biz değil miyiz iki kişinin bildiğini sırdan saymayan, mahremi görmezden gelen? Biz değil miyiz ben çok acı çektim başkası da çeksün diyen? Kendi mutsuzluğu yüzünden başkalarını da kırıp döken, insan olmanın ayrıcalıklarını hoyratça harcayan, fiziksel ve ruhsal yönden başkalarına eziyet eden kim? Hepimiz işte, ben, sen...

Çevrenize bir bakın. İnsan eliyle yapılan her şey doğanın bir yansıması. İnsanoğlunun tüm ilham kaynağı doğa çünkü. Ama söz konusu ahlak olunca çok eksik kalıyoruz ya da işimize gelmiyor. Ama böyle gitmemeli. Biraz anlamaya gayret edelim daha vakit varken çok değil, tek bir ağaç yetecekken.



Derleyen: Murat NAMDAR
Eskişehir H Tipi Kapalı ÇIK,
Öğretmen

Ticarette Güven Damgası

Dünyanın Covid-19 salgını ile mücadele ettiği günümüzde, bireysel ve toplumsal olarak sorumlulukların titizlikle yerine getirilmesi büyük önem arz etmektedir. Bu kapsamda öncelikle kendi sağlığımız olmak üzere toplum sağlığının korunması için ikametlerimizde kaldığımız bugünlerde, her birimizin her alanda sağlıklı ve güvenli bir gelecek için salgın tedbirlerine uygun davranmamız hayati önem taşımaktadır.

Canı pahasına salgınla mücadele eden tüm sağlık personelinin topluma güven veren özverili çalışmalarına katkı olarak her bir bireyin üzerine düşeni yapması toplumsal bir zorunluluktur.

Toplumda her birey, kendi haklarına saygı göstereceği güveni ile yaşar. **Güven, ilk olarak en temel kurumlardan biri olan ailede başlar.** Daha sonra arkadaşlık, yakın çevre, iş ilişkileri ve toplum içinde anlamlı hale gelir. Güven kavramının; *doğruluk, dürüstlük, açık sözlülük, içtenlik, gerçeklik, haklılık* gibi anlamlarını ifade eden bu genel ilkelere dayanmakta olduğu belirtilmektedir.

Güven kavramı, ekonomide ve ticari hayatta, üretimin ve ticari ilişkilerin daha yoğun olmasına katkı sağlamaktadır. Bu çerçevede **güven kavramını, piyasadaki en değerli "ürün" olarak de-**

ğerlendirerek; ticari ilişkinin kurulma sebebi olan "*ürün hakkında doğru bilgi verme yükümlülüğü ve ürünün içeriğinin ve fonksiyonunun gerçeğe uygun olarak anlatılması yükümlülüğü*" gibi yükümlülükler, ticari taraflar arasında, **güven** ilişkisi içerisinde yerine getirilmelidir.

Ticaret kelimesi Kur'an-ı Kerim'de sekiz ayette; ticaretin simgelediği kısa vadeli dünyevî kazanç odaklanmaları uyarıp ahiretteki gerçek kazanıma yönlendirme ve ticarî işlemlerin müminleri Allah'ı hatırlamaktan alıkoymasını engelleme amacı ön plandadır. **Nisâ suresinin 29. ayetinde insanlara, karşılıklı rızaya dayanan ticaret imkânı varken haksız yollara tevessül edilmemesi** uyarısı yapıldıktan sonra hukuki ve ticarî işlemlerin aldanma ve aldatmadan uzak, açık ve güvenilir biçimde tarafların bilgi ve hür iradesiyle gerçekleştirilmesi ilkesi vurgulanır.

Güven kavramının ihlal edilmesi ile kendiliğinden gelişen ahlaki ya da ticarî bazı yaptırımlar olabilir. Karşı tarafın güvenini boşa çıkaran bir birey, toplum tarafından kınanır, ticarî itibarı sarsılır. Güven kavramının ihlaline hukuki yaptırım bağlamak, onu tam anlamı ile koruma altına almak ve bireylere güven kavramının anlamına uygun davranma yükümlülüğü getirmek olduğu ifade edilmektedir.

Covid-19 salgını nedeni ile toplumun ikametlerinde kalarak çoğunlukla internet üzerinden alışveriş yaptığı bugünlerde, ticaretin sağlıklı bir şekilde geliştirilmesi, işlerliği ve sürdürülebilirliği açısından karşılıklı güven unsuru büyük önem arz etmektedir. **Elektronik ticaret**te alıcı ve satıcının birbirini karşılıklı olarak görmedikleri bir ortamda bu güven unsuru daha da ön plana çıkmaktadır. Türkiye'deki elektronik ticaretin kullanım oranının %5.3, uluslararasıda gelişmiş ülkelerde ise bu oran %11 seviyesinde olduğu belirtilmektedir. 2019 yılında ülkemizdeki insanların sadece %34'ünün internetten ürün ya da hizmet satın aldığı, AB ülkelerinde ise bu oranın yüzde 70'in üzerinde olduğu belirtilmektedir.

Bu proje ile ticarette daha güvenli bir ortamın tesis edilmesine katkı sağlanacağı değerlendirilmektedir.

Elektronik ticarette güven ortamının tesis edilmesi ve tüketiciye güven algısının oluşturulması için Ticaret Bakanlığı'nın projesi ile Türkiye Odalar Borsalar Birliği (TOBB) iş birliğinde **güven damgası** sisteminin oluşturulduğu ifade edilmektedir. Sisteme, gönüllülük esasına göre bütün firmaların üye olabilecekleri ve elektronik ticarette uyulması gereken kurallar hakkında yayınlamış olunan tebliğde yer alan bütün hususlara uymaları halinde **güven damgası** sağlayıcısı tarafından kendilerine güven damgası verileceği



bildirilmektedir. Bu proje ile ticarette daha güvenli bir ortamın tesis edilmesine katkı sağlanacağı değerlendirilmektedir.

Ticarette uğraşan birey dünya ticaretini devam ettirirken ahiret kazancını ihmal etmemelidir. Bu çerçevede bizler kazancımızı meşru yollardan kazanmalı ve meşru yerlere sarf etmeliyiz. Tarihte örnekleri bulunan birçok zorluğu birlikte aştığımız gibi bugünleri de hep beraber ve birlikte hareket ederek atlatabiliriz.



Sağlıklı bir yaşam için bu zor günleri birlik ve beraberlik içerisinde geride bırakacağız. Sağlıklı günler dilediğiyle...

Kaynakça:

- <https://islamansiklopedisi.org.tr/ticaret>
- <https://www.sabah.com.tr/ekonomi/2020/01/06/elektronik-ticarette-guven-damgasi-donemi>
- <https://www.hurriyet.com.tr/ekonomi/e-ticarette-daha-guvenli-alisveris-donemi-basliyor-41413412>
- <https://www.yeniakit.com.tr/haber/e-ticarette-guven-damgasi-donemi-vatandas-internetten-guvenle-alisveris-yapacak-1110900.html>
- Burcu (Kalkan) Oğuztürk, Güven Sorumluluğu, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Özel Hukuk Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul, 2007
- Aybike Pelenk, Güven Kavramı: Sivil Toplum Örgütleri, Medya, Hükümet ve Ticari Kuruluşlara Yönelik Ampirik Bir Araştırma, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul, 2010



Yasin YILMAZ
Beşikdüzü T Tipi Kapalı ÇIK,
Katip



Hızlı Tanı Kiti

Dünyada ve ülkemizde hızla etkisini gösteren Kovid-19 virüsünün önlenmesi için her geçen gün yeni tedbirler alınmaya devam ediliyor. Bu tedbirler kapsamında belki de en önemlisi hızlı tanı kitleridir. Geçen haftalarda Sağlık Bakanlığı tarafından tanıtılan 15 dakikada sonuç veren kitler tam olarak nedir, nasıl kullanılır, tahlil kısmında ne kadar doğru sonuç verir? Bütün bu sorulara bu yazımızda cevap vereceğiz.

Testin 10 dakikalık kısmı hazırlık, kalan 5 dakikalık kısmı ise sonuç olarak ayrılıyor.

şundan alabileceği bir hizmet olan hızlı tanı kitleri tamamen ücretsiz. Bu yöntemle birlikte hasta olan kişi, beklemezsizin hemen tedavi altına alınabiliyor ve daha fazla insan ile temasa geçmesi önleniyor. Ayrıca pratik olan bu kitler sayesinde daha çok insana test yapıp virüsün kontrol altına alınabilmesi planlanıyor.

Kitlerin çalışma prensibi ağız ya da burun mukozasından alınan örnekle birlikte çalışma gösteriyor. %85, %90 arasında doğru sonuç verdiği işaret ediliyor. Testin 10 dakikalık kısmı hazırlık, kalan 5 dakikalık kısmı ise sonuç olarak ayrılıyor. Test kitleri yurtdışından çok fazla talep görüyor. Bu bağlamda birçok ülkeden sipariş aldığı belirtiliyor.



Sağlık Bakanımız Fahrettin Koca, TBMM'de hızlı sonuç veren antijen kitlerinin Türkiye genelinde tüm illere dağıtılmasına karar verildiğini belirtti. Virüs salgınının hızlı kontrol altına alınması için evlerde kalınması konusunda tekrar tekrar uyarılarda bulundu. Hepinize uyarıları dikkate alarak evde kalmanızı öneriyor, sağlıklı bir ömür diliyorum.

Bu yöntemle birlikte hasta olan kişi, beklemezsizin hemen tedavi altına alınabiliyor.

için Sağlık Bakanlığımızın önlemlerinden biri olan **hızlı tanı kitleri** bu kapsamda çok büyük rol üstleniyor.

Hızlı tanı kitleri Kovid-19 virüsünün yayılmasını önlemek amacıyla alınan yeni önlemlerden sadece bir tanesi, virüs şüphesi olan hastanın en yakın sağlık kurulu-



Öncelikle Kovid-19 virüsü bildiğiniz üzere 31 Aralık 2019'da sebebi tespit edilemeyen bir zatürre vakasının **Dünya Sağlık Örgütüne** bildirilmesi ile dünya gündemine girdi. Virüsün Çin'in **Wuhan** şehrindeki deniz ürünleri toptan pazarından yayıldığı bilgisi mevcut. Bu pazar aynı zamanda yabani hayvanların da canlı olarak satıldığı bir pazar ve tam olarak hastalığın kaynağı belirlenemese de kuvvetle muhtemel yarasadan yayıldığı tahmin ediliyor.

Dünya genelinde binlerce ölüm haberi geliyor. Şu an tüm dünyada **pandemi** kapsamında olan **Kovid-19** ülkemizi de olumsuz etkiliyor. Bu hastalıktan kurtulmamız



Antibiyotik kullanımı bilinçsizce devam ederse, hem ülkemizde hem de dünyada, yakın gelecekte insanoğlunu zor günler beklediğini söyleyebiliriz.

Antibiyotik Direnci Yaşamı Tehdit Ediyor Mu? ②

Ülkemizde Antibiyotik Kullanımı Ne Durumda?

Türkiye, OECD ülkeleri arasında kişi başına antibiyotik kullanımı en fazla olan ülkeler arasındadır. Şöyle ki, 10 reçetenin en az 3'ünde antibiyotik yazıldığı tespit edilmiştir. Dolayısı ile fazla antibiyotik tüketiminin sonucu olarak da direnç oranları farklı ülkelere kıyasla ülkemizde fazla bulunmuştur. Ayrıca direnç gelişimi sadece hastanelerde değil, toplumda ortaya çıkan basit bakteriyel enfeksiyonlarda da tedavi zorluğuna neden olmaktadır. Örnek vermek gerekirse; idrar yolu enfeksiyonu geçiren bireylerin yaklaşık 1/3'üne ağızdan bir antibiyotik ne yazık ki verilemiyor. Bu tablo aynı zamanda alt/üst solunum yolu enfeksiyonları ve deri enfeksiyonları için de geçerlidir. Antibiyotik kullanımı akılla değil bilinçsizce devam ederse yakın gelecekte insanoğlunu zor günler beklediğini söyleyebiliriz.

Bilinçsiz antibiyotik alımı, her yaş grubunda tehlikelidir; ama özellikle çocuklar, yaşlılar ve hamileler her zaman en duyarlı hasta grubunu oluştururlar. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de bilinçsiz antibiyotik kullanımına karşı önlemler alınmaktadır. Bunun en önemli örnekleri Sağlık Bakanlığının toplumumuzu farklı kamu spotları ile bilgilendirmesi ve reçetesiz antibiyotik kullanımının önünü kesmesidir.

Antibiyotik Ateş Düşürmek İçin Kullanılabilir Mi?

Antibiyotikler, kesinlikle ateş düşürücü değildir ve ateş düşürmek için kullanılmaz. Ne yazık ki ateş düşürmek için antibiyotik kullanım oranı %40'tır. Bu amaçla antibiyotik kullandığımız zaman, vücudumuzun bağışıklık sistemini zayıflatmış ve antibiyotiklere karşı direnç gelişimini başlatmış oluruz.

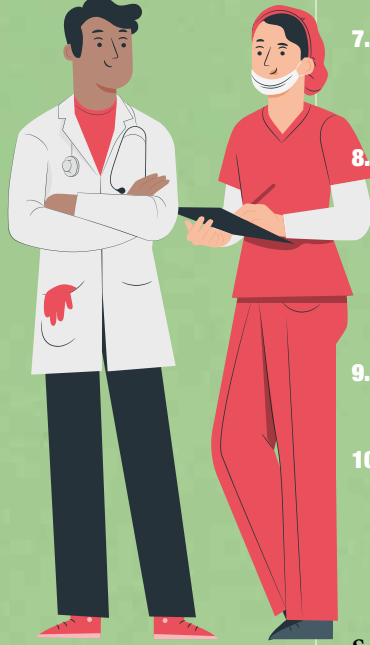
Grip, Nezle ve Rinit Gibi Hastalıklarda Antibiyotik Kullanılır Mı?

Virüslere antibiyotikler etki etmez. Bu nedenle viral hastalıklarda antibiyotik kullanılmaz. Rinit, grip ve nezle tablosu daima viraldir, bakteriyel bir hastalık değildir. Dolayısı ile bu hastalıklarda antibiyotik kullanılmaz. Bu hastalıklarda antibiyotik kullanımı, vücudumuz için artı negatif yük olur ve antibiyotik direncinin gelişmesine neden olur.



Bilinçsiz antibiyotik kullanımının önemli sağlık sorunları oluşturabileceğine dikkat çekiliyor. Bu sağlık sorunlarından bazıları:

1. Antibiyotiğin türüne bağlı olarak ciddi alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Ortaya çıkan **alerjik reaksiyonlar** hafif bir kızarıklık veya kaşıntı olabileceği gibi, ölümlü sonuçlanabilecek ciddi alerjik reaksiyonlar (*anafilaktik şok*) ile de sonuçlanabilir.
2. **Hamilelikte** bilinçsizce antibiyotik kullanımı; engelli bebek (*örn, sağır, gelişmemiş beyin*) doğumlarına ve bebek ölümlerine/düşüklere neden olabilir.
3. **Çocuklarda** bilinçsizce antibiyotik kullanımı; sağırlık, zeka geriliği ve ciddi alerjik reaksiyonlar ile de sonuçlanabilir.
4. **Karaciğer** rahatsızlıkları oluşturabilir; var olan karaciğer rahatsızlığını daha da kötüleştirebilir. Bundan dolayı karaciğerden parçalanarak atılan antibiyotikler kullanılmamalıdır.
5. **Böbrek** yetmezliği yapabilir; böbreklerden atılan antibiyotikler böbrekler üzerinde ciddi toksik etkiler oluşturabilir. Genel olarak akut böbrek yetmezliğinin 1/5'i kullanılan ilaçlara bağlı olarak gelişir.



6. Bilinçsizce antibiyotik kullanımı; **planlanmayan gebeliğe** neden olabilir. Örneğin, gebeliği önleyen bir ilaçla antibiyotik birlikte kullanıldığı zaman, antibiyotik gebeliği önleyen ilacın etkisini azaltabilir ve sonuç olarak istenmeyen gebelik gelişebilir.
7. Bilinçsizce antibiyotik kullanımı; **elektrolit** dengesini bozabilir ve ciddi ishale yol açabilir. Elektrolit dengesinin bozması ölümlü sonuçlanabilir.
8. Normalde bağırsaklarımızda 400'den fazla bakteri türünün olduğu biliniyor, bu bakteriler hastalık oluşturmaz, bizim için faydalıdır. Gelişigüzel antibiyotik kullanımı bu bakterilerin ölümüne neden olabilir ve **vitamin eksikliği** gibi önemli problemlerin gelişmesi ile sonuçlanabilir.
9. Bilinçsizce antibiyotik kullanımı; ciddi **kalp damar hastalıklarına** ve serum hastalığına neden olabilir.
10. **Obeziteye** neden olabiliyor; günümüzde yapılan çalışmalar, özellikle bebeklik ve çocukluk çağında daha çok fazla antibiyotik kullananlarda obezite oranının fazla olduğunu gösteriyor.

Sonuç olarak, doktorun önerdiği durumlarda antibiyotik kullanılmalıdır. Antibiyotiğin yeterli kullanım süresine ve kullanım zamanına dikkat edilmelidir. Eğer bir antibiyotiğin 5 günlük kullanımı yazılmışsa, kendimizi 3. gün iyi hissetsek bile 5 gün kullanmamız gerekir. Ayrıca kullanım zamanlarına uymamız gereklidir. Şöyle ki eğer antibiyotiğimizin 12 saat aralıklarla kullanılması önerilmişse, mutlaka 12 saat aralıklarla almamız gerekir.



Yukarıdaki sorunlarla karşılaşmamak için kendi başımıza karar vererek veya eş, dost ve arkadaşların tavsiyeleri ile kesinlikle antibiyotikler kullanılmamalıdır.

Kaynakça

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/antibiotic-resistance>
2. <https://www.health.govt.nz/your-health/conditions-and-treatments/treatments-and-surgery/medications/antibiotic-resistance>
3. <https://www.klimik.org.tr/wp-content/uploads/2016/10/D%C3%BCnyada-Antibiyotik-Direnci-F%C3%9CSUN-CAN.pdf>
4. <https://tr.euronews.com/2018/11/07/bilincsiz-antibiyotik-kullanimi-oecd-de-antibiyotiklere-direnc-oraninda-turkiye-ilk-sirada>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378521/>
6. <https://www.nature.com/articles/d41586-018-07031-7>



Psikolojik Dayanıklılık

Koronavirüs sebebiyle yaşadığımız şu zor günlerde akla gelen sorulardan biri de neden bazı insanların bu dönemi panik içinde karşılarken bazılarının daha sakin kalabiliyor olduğudur.

Hayati zorlukların birliği olarak görüldüğümüzde hem olumlu hem de olumsuz birçok yaşam olayına maruz kalmakta olduğumuzu görürüz. Olumsuz olayları yaşayan kişilerden bazıları bu tecrübelerini bir türlü geride bırakamamaktadır. Bu noktada karşımıza çıkan kavram **“psikolojik dayanıklılıktır.”** Psikolojik dayanıklılık; tehdit edici bir yaşam olayı, bir yakınının vefatı, zihin ya da beden bütünlüğüne yönelik bir saldırı ya da 2019 Aralık ayı sonlarında Çin Halk Cumhuriyetinin Wuhan kentinde ortaya çıkan **koronavirüs** gibi bir salgına karşı kişinin yaşadığı zor durumlarla baş edebilmesi ve bu sürece uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanabilir.



Psikolojik dayanıklılık, bazı kaynaklarda bağlanma, kontrol ve güçlük olmak üzere üç boyuttan oluşan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma, kişinin yaşanan olaydan çok kopmadan, pasif kalmadan günlük olaylara bağlı kalmasıyla gerçekleşen bir amaç ve anlam duygusu; kontrol olay karşısında umutsuzluğa kapılmadan bir şeyleri değiştirebileceğine dair inanca sahip olması ve bu yönde davranma eğilimi, güçlük ise değişimin tehdit edici yönlerine odaklanmaktan ziyade bunu doğal yaşamın bir parçası olarak görmeye dair bir unsurdur (Maddi ve diğ., 2006). Başka bir tanıma göre ise **psikolojik dayanıklılık,** strese maruz kaldığımızda stresin olumsuz etkilerinden en az şekilde etkilenilmesi, hastalıklara yol açabilme ihtimali bulunan olumsuzluklara karşı direncin oluşması ve iyilik halinin devamının sağlanması ile ilgili yeteneğin varlığıdır (Kurt, 2011).

Psikolojik dayanıklılığın genetik boyutunun da olabileceği düşünülmele birlikte; kişinin sosyal çevresinin kimlerden oluştuğu, kendisine destek olabilecek kişilerin olup olmadığı, baş etme mekanizmalarının hangi yönde olduğu gibi yönleri de bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığı düşük olan kişilerde yaşanan olaylara karşı yabancılaşma ve psikolojik bozukluklar gelişebilir. Bu yönde eğilimi olan kişiler başına gelen olayları dışsal faktörlerle açıklama, elinden gelen bir şeyin olmadığını düşünme ve teslimiyet sergileyebilir. **Oysaki psikolojik dayanıklılığın en iyi yönü olumsuz yaşam olaylarının kişinin yaşamında olumlu yönde bir itici güç olarak kullanılabilmesidir.**

Peki, psikolojik dayanıklılığımızı güçlendirmek için neler yapabiliriz?

1. Sosyal destek sisteminizi güçlü tutun

Etrafınızdaki insanlara baktığınızda zor anınızda yanınızda olabilecek kişiler mi? Bu kişiler maddi ya da manevi bir ihtiyacınız olduğunda size destek olur mu? Bu soruların cevabı sosyal destek sisteminizi tanımanıza yardım edebilir. Var olan arkadaşlık ilişkilerinizi gözden geçirirken yeni arkadaşlıklara açık olma veya hâlihazırda olan arkadaşlarınızla olan bağlarınızı güçlendirmeye gayret edebilirsiniz. Tabii aile bağlarını güçlendirmek de buna dahil.

2. Pozitif Düşünün

İyimserlik öğrenilebilir bir kazanım. Öğrenilmiş çaresizliğimiz varsa bunu keşfetmek ve yerine iyimserliği koyabilmek olmazsa olmaz. Burada önemli husus gerçekleri görmezden gelerek Pollyannacılık değil elbette. Pozitif düşünce negatifi reddetmek değil, negatif ve pozitifliğin iç içe geçtiği bir bütündür. Tıpkı gece ve gündüzü bir bütün gibi görerek ikisini de kabullenmek ve bu unsurların bir bütün olduğunu düşünmek gibi. Bu düşünce problemlerin artı ve eksi yönlerini inkar etmeden kabul ederek görmeyi ve sorun odaklı bakmak yerine çözüm odaklı olmayı sağlar.

3. Kendinize İyi Bakın

Öz bakımınız hayat kalitenizi ve psikolojik sağlığını etkiler. Uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmek bunun başında gelmektedir. Sağlık kontrollerinizi yaptır-



Pozitif düşünce negatifi reddetmek değil, ikisinin de iç içe geçtiği bir bütündür.

mak kadar günlük rutininizi devam ettirmek de önem taşır. Örneğin; okulların tatil olması ya da uzaktan çalışma sisteminin başlaması nedeniyle geç yatıp geç kalkmak ya da öğün atlamak rutininizi bozar ve bu kişinin bedenine işlerin her zamanki gibi gitmediği mesajını verir. Günlük ritüellerin bozulması bu sebeple stres seviyenizin dengesini bozar ve psikolojiniz de bu durumdan etkilenir.

4. Duyularınızı Fark Edin ve Onları Kabul Edin

Bütün duyularımızı bize bir şeyler anlatır. Her zaman mutlu olma beklentisi gerçekçi değildir. Öfkelenmek, suçluluk hissetmek de normaldir ve önemli olan duyularımızı düzenleyebilmektir. Bu dönemde en çok ön plana çıkan duygular korku, endişe, çaresizlik gibi duygulardır. Bu duyguları hissetmek normaldir. Hepimiz yaşarız. Bu duyguları yaşamınıza izin verin. Bu duyguları yaşadığınızda gözlerinizi kapatın ve duygunun başınızdan başlayarak bütün bedeninizden bir sıvıymış gibi akıp gittiğini hayal edin.

5. Doğru Kaynaklardan Bilgi Almaya Özen Gösterin

Özellikle koronavirüs sebebiyle oluşan bilgi kirliliğinin stres seviyenizi etkileyeceği unutulmamalı. Doğru kaynaklardan yararlanmalı, bilimsel verilere bakmalı ve bütün gün haberleri takip etmek yerine zamanın belli bir bölümü gündemi takip etmeye ayıracak şekilde yapılandırılmalıdır.

6. Dengeleme (Grounding)

Stres yönetiminde göz önünde bulundurulması gereken fiziksel aktivite ve beslenmenin yanı sıra, çeşitli gevşeme teknikleri de travmatik stresle başa çıkmada kullanılması önerilen kanıta dayalı yöntemlerdir (WHO 2013). Gerginliğinizle başa çıkmak için aşağıdaki egzersizi de uygulayabilirsiniz.

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektedir.



- Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun,
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın,
- Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın,
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin,
- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin,
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin,
- Şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin,
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

Kaynakça:

<https://www.uplifters.com/psikoloji/>

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/806957>

<http://www.psikiyatri.org.tr/>



Ramazan SAĞIR
Devrek Açık ÇIK,
Öğretmen



Zenginlik Sembolü Cennet Kuşu

Sevgili okurlar, bu sayımızda sizlere Cennet kuşu hakkında bilgiler vereceğim. Cennet kuşu, ülkemizde bulunmayan cins bir kuş türüdür. Cennet kuşu, ötücü kuşlar sınıfının bir üyesidir. Türlerinin çoğunluğu doğu Endonezya, Papua Yeni Gine ve doğu Avustralya'da bulunur. Ailenin 15 cinsi içinde 42 tür vardır.

Dünyanın en güzel tüylü kuşlarıdır. Gagaları yandan basık, ayakları güçlü pençelidir. En yüksek ağaçlara konar ve yuva yaparlar. Güneş ışığında süs tüyleri, altın ve zümrüt gibi parıldayarak seyredenleri hayran bırakır. Serçe ile karga iriliğinde olmalarına rağmen uzun renkli tüyleri onları daha büyük gösterir.

Büyük cennet kuşu, uzun kuyruğu ile bir metreyi bulur. Genellikle erkekler daha zarif ve renklidir. Cennet kuşlarının beslenme alışkanlıkları iyi bilinmemektedir, ancak çoğu türün meyve yiyen olduğuna inanılmaktadır. Cennet kuşlarının çoğu da böcekleri yerler, böceklere ulaşmak için ölü odunları parçaladıkları gözlemlenmiştir. Bazı türler tohumları, kurbağaları ve sürüngenleri yerken görülmüştür.



Doğada bir cennet kuşundan daha görkemli ve büyüleyici bir kuş türü bulmak oldukça zordur. Bu türün erkekleri, dişileri etkilemek için yaptığı son derece ilginç ve gerçekten de etkileyici dans ritüeliyle bilinir.

42 cennet kuşu türü birbirinden çok farklı görünüyor ve ayrıca birbirlerinden çok farklı geliyorlar. Ancak araştırmacılar sadece çağrılarını ayrıntılı olarak araştırmış olup, yaptıkları sesler, görünüşte mekanik seslere, melodik ışıklara, seslerini hiç de içermeyen seslere koşarlar. Cennet kuşları yalnız kuşlardır ve sadece çiftleşmek için bir araya gelirler.



Cennet Kuşunun Özellikleri

- 41 alt tür arasında çok fazla fark bulunmaktadır, ancak bu kuşların ortak yönleri de vardır. Bunlardan biri perdeli olmayan parmaklarıdır. Parmakların biri arkaya, üçü öne doğrudur.
- Ağaçların tepelerinde yaşarlar ve sadece çiftleşme mevsiminde birbirleriyle etkileşime girerler. Bu dönemde bu hayvanlara ait renk ve ritmin inanılmaz uyumunu göreceğiniz zamandır. **Cennet kuşları** denge hareketleri yaparlar, geriye doğru yürürler ve eşini çekmek için baş aşağı dururlar.
- **Cennet kuşları**, yaşadıkları yerlere ve koşullara bağlı olarak farklı diyetlere sahiptirler. Bazıları sadece meyve yerken, bazılarıysa böğürtlen yerler. Kalan diğer kuşlar ise örümcekler ve solucanlar gibi küçük böcekleri yerler.
- Erkek **cennet kuşları** renkli ve büyüktür, dişiler ise kahverengi gibi daha nötr renklere sahiptir.

Cennet Kuşlarının Bakımı

Aslına bakarsanız cennet kuşları çift bakılmaya daha uygun bir türdür. **Eğer mümkünse çift olarak bakmak en doğru olanıdır.** Eğer böyle bir şansınız yoksa kuşunuz ile daha fazla ilgilenmeli, mümkün olduğunca oyun oynama imkânı sağlamalısınız. Oyun için kafes içerisini kullanabilir veya özel bir oyun bölümü yapabilirsiniz.

Cennet kuşları türünün çoğunluğu doğu Endonezya, Papua Yeni Gine ve doğu Avustralya'da bulunur. Yaklaşık 42 cennet kuşu türü vardır. **Çoğu tür, çarpıcı renkler ve sarı, mavi, kırmızı ve yeşilin parlak tüyleri ile ayırt edilir.** Bu renkler, onları dünyanın en dramatik ve çekici kuşlarından bazıları olarak ayırt edici kılar.

Cennet kuşları, **yuvalarını** tipik olarak bir ağaç çatalına yerleştirilmiş yapraklar, eğrelti otları ve asma dalları gibi yumuşak malzemelerden inşa eder. Büyük türlerde, neredeyse her zaman sadece bir yumurtadır. Kuşlar 16-22 gün sonra yumurtadan çıkarlar ve 20 ile 30 günlük genç yavrular kendi başlarına çıkmadan önce haftalarca anne ve baba ile beraber kalabilirler.

Tüm cennet kuşu türleri, parlak renkli veya tüyleri süslü değildir. Cennet kuşlarının avlanması, insan yerleşiminin başlangıcından bu yana, uzun zamandan beri meydana gelmiştir. Cennet kuşları, yeni Gine kabileleri tarafından para olarak kullanılıyor. İnsanlar yüzyıllardır güç, zenginlik sembolleri olarak cennet kuşu kuşlarını kullandılar.



Bir erkek cennet kuşu Yeni Gine'nin bayrağı ve pul-ları üzerindedir. Kuş, sosyal ve kültürel etkinliklerde önemlidir ve tüyleri genellikle tören dekorasyonları olarak kullanılır. Cennet kuşundan gelen tüyler, bir cumhuriyetin kurulmasından önce **Nepal Kralı** tarafından giyilen kraliyet tahtında kullanıldı. Şimdi taç Naraynhiti Sarayı Müzesi'nde yer almaktadır.



Esra EZMECİ

Koronavirüs döneminde önlemleri uyguladıktan sonra elimizde olmadan yaşayacaklarımız için çok büyük kaygılar hissetmemeliyiz.

Değer dergisinin nisan sayısı konuğu **Uzman Klinik Psikolog Esra Ezmeci** oldu. “Elimizden gelen ve dikkat etmemiz gereken şeyleri uyguladıktan sonra elimizde olmadan yaşayacaklarımız için çok büyük kaygılar hissetmemeliyiz.” diyen **Ezmeci**; koronavirüsün psikolojik etkileri, koronavirüs döneminde psikolojik sağlığı korumanın yolları, kaygıyla baş edebilme ve daha birçok konuda açıklamalarda bulundu.

Kendinizden bahseder misiniz?

Ben Uzman Klinik Psikolog Esra Ezmeci. Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunuyum. Klinik Psikoloji yüksek lisansımı da aynı üniversitede tamamladım. Şu anda Üsküdar Üniversitesinde Adli Bilimler doktorası yapmaktayım. İstanbul Ulus'ta bir kliniğim var, danışanlarımla terapileri orada yapmaktayım. Ayrıca, **Süt Lekesi** ve **Düştüğünde Kalkarsan Hayat Güzeldir** kitaplarının da yazarıyım. Üçüncü kitabım da Korona süreci geçtikten sonra raflarda yerini alacak.

Birçok insan bu bilinmezlikten ötürü endişe ve korku duyuyor ve oldukça haklılar. Fakat benim her zaman söylediğim bir şey var bu süreç elbet bitecek ve her şey eskisi gibi olacak.

Klinik psikologsunuz. Klinik psikolog unvanı nasıl kazanılır? Klinik psikolog nerelerde çalışabilir?

Üniversitede Psikoloji eğitimini tamamladıktan sonra uzmanlık için yüksek lisans yapmanız gerekiyor. Ben uzmanlığımı Klinik Psikoloji alanında yapmayı tercih ettim ve iki senenin ardından klinik psikolog unvanımı aldım. Klinik psikolog olduğunuz zaman psikolojik rahatsızlıkları tedavi edebiliyor oluyorsunuz. Ayrıca klinik psikologlar hastanelerde, özel muayenehanelerde, kendi kliniklerinde de çalışabiliyorlar. Mesela; ben yaklaşık 8 sene Balıklı Rum Hastanesinde madde bağımlılığı ve psikiyatri kliniğinde çalıştım.



Dünyada ve ülkemizde görülen koronavirüsün psikolojik etkileri nelerdir?

Öncelikle daha önce karşı karşıya kalınmamış, henüz tedavisi bilinmeyen bir virüsle karşı karşıya kalmak bütün dünyada bilinmezlik yaratan bir durum oluşturdu. Birçok İnsan bu bilinmezlikten ötürü endişe ve korku duyuyor ve oldukça haklılar. Fakat benim her zaman söylediğim bir şey var bu süreç elbet bitecek ve her şey eskisi gibi olacak. Öncelikle durumu bu şekilde değerlendirmek ve kabul etmek gerekli. Bilinmezlik olgusu insanlarda stres ve kaygı yaratan bir etken. Bunun yanında hayatta kalma dürtülerimiz de devreye giriyor. Kaygı, bizim hayatta kalmamız için gerekli olan bir durumdur. Ama aşırıya kaçmak ya da kaygımızı kontrol edememek bu işin boyutunu değiştiriyor. O yüzden bu sürecin sonunun bize katacaklarına, hayatımızda değişen şeylerin bize getireceklerine ve hayatımızdaki pozitif olan şeylere odaklanmamız gerekiyor.



Bu virüsü kapma kaygısıyla başedebilmenin yolları nelerdir?

Uzmanlar bu virüse yakalanmamak için yapılacakları bize çok detaylı anlattılar. Uzmanların söylediklerini uygulamak bu virüsten korunmanın başlıca ve kesin yolları. **Elimizden gelen ve dikkat etmemiz gereken şeyleri uyguladıktan sonra elimizde olmadan yaşayacaklarımız için çok büyük kaygılar hissetmemeliyiz. Çünkü insan- noğlu her şeyi kontrol edemez.** Ve kontrol edemeyeceğimiz şeyler için sürekli kaygı duymak bizi sadece daha kötü hissettirir.

Kişisel hijyenimize özen göstermek, sosyal mesafe kuralına uymak, zorunlu olmadıkça evden çıkmamak ile bu virüse yakalanma riskimizi de azaltmış olduğumuzun farkına varmalıyız.

Bir de şöyle bir şey var; varsayalım ki bu virüse yakalandınız, bu virüs kesinlikle sizi öldürecek diye bir şey yok, böyle düşünmek lazım. Virüsün çok ciddi kronik rahatsızlığı ya da bağışıklığı çok düşük insanlar için daha ölümcül olduğunu biliyoruz. İstatistiklere bakıldığında yakalananların çoğunun iyileştiğini görebilirsiniz. Bu demek değil ki virüsü ciddiye almayın, tabii ki siz her türlü önleminizi almalısınız fakat kendi psikolojinizi de düşünmek zorundasınız. Kaygı hissettiğiniz zaman olumlu yönden

Koronavirüs döneminde sürekli evde olmak psikolojiyi de etkiliyor. Psikolojik sağlığımızı korumanın yolları nelerdir?

Hepimiz hayatlarımızda belli başlı rutinelere sahibiz. Şimdi epey bu rutinin dışına çıktık, çıkmak zorunda kaldık. Sürekli evde oturmak belli bir süre sonra sizi başka bir rutine taşır. Eğer ki eskiden yapabildiklerinize devam edebiliyorsanız çok büyük değişiklikler yaşamamış olursunuz. Ama hayatınızda gelişen değişiklikler tamamen farklıysa buna adapte olabilmek başta zor gelebilir. Hem kendimizi hem de sevdiklerimizi korumak için belli bir süre daha böyle olması gerekiyorsa biz de buna en iyi şekilde uyum sağlayabilmenin yollarını aramalıyız. **Bireyler evde oldukları bu süre boyunca önceden yapmak isteyip ama zaman bulamadıkları şeyleri gün yüzüne çıkarırsınlar, aileleriyle bol bol vakit geçirsınler, aynı zamanda hem kendileri hem de ev içerisinde yaşadığı insanlarla ilişkilerini gözlemleyebilmek için de fırsatı mutlaka değerlendirsinler.** Boş vakitlerde bol bol kitap okumak, film izlemek, hobilerle ilgilenmek, çocuklarınıza vakit ayırarak onlarla oyun oynamak bu süreçte kişilerin kendilerini iyi hissedebileceği birkaç yöntemden biridir.



bakmaya çalışırsanız, beyninizi farklı bir yöne yönlendirmiş olursunuz. Bu sayede beyniniz mantık çerçevesinde düşünmeye başlar ve kaygı seviyeniz de azalmaya başlar.



Kişisel hijyenimize özen göstermek, sosyal mesafe kuralına uymak, zorunlu olmadıkça evden çıkmamak ile bu virüse yakalanma riskimizi de azaltmış olduğumuzun farkına varmalıyız.

Panik atağı olan birisi psikolojik olarak kendisini nasıl sakinleştirebilir, uzman yardımı gerekir mi?

Panik atak, herhangi bir duruma maruz kalmadan da bireyler için yorucu olabilmektedir. Bu yüzden panik atak yaşayan kişilerin biz terapi desteği almasında fayda görürüz. Çünkü terapiye yüksek cevap veren bir rahatsızlıktır. Altta yatan nedenlere odaklanır ve kişinin onların üstesinden gelmesini sağlayarak eski haline dönmesini sağlarız. Bu sürecin getirdiği stresi ve kaygıyı düşünürsek normal panik atak şikayeti olan kişilerin en azından bu süreçte terapi almaları gerçekten çok işe yarayacaktır. **Terapinin yanı sıra meditasyon, yoga, spor gibi kişinin motivasyonunu ve modunu yükselten aktivitelere de yönelmesi bu süreçte kriz anlarını hafifletmeye yarayabilir.** Kişiler aldıkları terapiler sayesinde bir süre sonra kendilerini sakinleştirebilmenin yollarını öğrendikleri için bu rahatsızlığın etkilerini de kendi kendilerine azaltabilme yetisine sahip olurlar.

Aşırı hijyen tedbiri almaya başlayanlar var. Bu ilerde hijyen takıntısına dönüşür mü?

Aslında bu süreçte en çok korkulan şeylerden biri bu. Zaten takıntılı olan kişiler önlemlerini aldıkları için bu süreçte çok fazla kaygı yaşamıyorlar. Ama virüse yakalanmamak için obsesif davranışlar geliştiren kişiler için bir tehlike söz konusu olabilir. Biliyorsunuz ki her şeyin aşırısı zarardır. Uzmanların söylediklerine uymak aslında yeterliyken, eve alınan paketlerin, meyve-sebzelerin deterjanla yıkanması gibi ileriye dönük bize çok ciddi hastalıklar yaratabilecek davranışları benimsemek bu dönemde kendimize yapabileceğimiz en büyük kötülük olur. Direkt yediğiniz şeylerin deterjanla yıkanması yıkadığınız şeyden o deterjanı iyi arındıramazsanız kimyasal olan şeyleri yemeniz anlamına geliyor. Bu da virüse yakalanmasanız bile ileride çok daha ciddi sorunlarla karşı karşıya kalabileceğiniz

anlamına geliyor. Ayrıca elleri sürekli yıkama alışkanlığının da bir sınırı olmalı. Uzmanların tavsiyesi dışında sürekli ve defalarca el yıkama alışkanlığı da ileride obsesyona yol açabilir. Yaptığımız her davranışın aşırısı bize zarar verir. Eğer ki böyle düşünüp yaptığımız şeylerin mantığını sorgularsak bir süre sonra beynimiz bizi mantıklı olana yöneltecektir. Bu şekilde de psikolojik sağlığımızı korumuş oluruz.

“**Elleri sürekli yıkama alışkanlığının da bir sınırı olmalı. Sürekli ve defalarca el yıkama alışkanlığı da ileride obsesyona yol açabilir.**”

Çocuklara bu virüsü nasıl anlatmalıyız?

Bu süreçten en çok etkilenen bireyler maalesef ki çocuklar. **Özellikle ebeveynlerinin yoğun endişe ve kaygısı çocuklarda travma yaratacak boyutlarda olabiliyor.** Unutmayalım ki çocuklarımız bizim davranışlarımızı benimser ve bizleri örnek alırlar. Bu yüzden çocuklarımıza sürekli olarak bu sürecin geçici olduğunu, bu virüsün özellikle onlar için hiç tehlikeli olmadığını sadece başkalarına zarar vermemek için evde olmaları gerektiğini anlatın. **Onları asla korkutmayın aksine onları rahatlatın. Gerekirse bunu bir oyuna dönüştürerek, oyuncakları yardımıyla da ona anlatmayı tercih edebilirsiniz.** Bazen çocuklara söylenen bir söz bile onlarda ciddi korkular yaratabilir ve bu bireyin ileride yaşayacağı bütün hayatını etkileyebilir. Unutmayalım ki çocuklarımız öğrenmeye her zaman açık bir bilgisayar gibidir, sizin istemeden bile olsa söylediğiniz her şeyi kaydederler ve bunları da kolay kolay unutmazlar. Onları korkutmadan, bu süreci eğlenceli bir hale getirerek anlatırsanız bu süreçten en az hasarla ayrılacaklardır.



Koronavirüsten en çok etkilenen kesim hem fizyolojik hem de psikolojik olarak 65 yaş ve üstü grup oldu. Bulaşıcılığı önlemek ve korumak adına 65 yaş üstü insanlara evden çıkma yasağının gelmesi ile birlikte sosyal medyada yaşlıları hedef alan, rencide edici tarzda uyarılarda bulunarak “yaşlıları korumaya çalışan” videolar yayınlanmaya başladı. Yaşlılarımızı nasıl sakinleştirebiliriz?

Bu gerçekten çok üzücü bir olay. Aslında Türk toplumu yaşlı insanlara saygıda ve sevgide asla kusur etmeyen bir toplum. Bunu da tamamen ilk zamanlarda bu durumla bu şekilde eğlenerek başa çıkabileceğini düşünen insanların düşüncesizce hareketleri olarak düşünüyorum. Kasıtlı yapıldıysa da tabii ki bu çok üzücü. Ama biz tabii ki olumlu yanından bakalım. **Bu virüsün 65 yaş ve üstünü daha çok etkilemesindeki neden genellikle yine bir kronik rahatsızlıkla ya da bağışıklığın düşük olmasıyla bağdaşiyor. 65 yaş üstü bireylerin genellikle en az 1 ya da 2 kronik rahatsızlığı bulunuyor.** Bu da virüse yakalanırsa onlar için bir risk anlamına geliyor. Bu

Röportaj

yüzden onları korumak da bizim görevimiz. Tıpkı çocuklara yaklaşmamız gerektiği gibi bu sürecin geçici olduğunu ve önlemlere uyduğumuz takdirde bu virüsten korunabileceklerini onlara da güzelce anlatmamız gerekli.

Onlarla olabildiğince temastan uzak kalarak hatta bu süreç geçene kadar mümkünse görüşmemeye çalışarak onları sadece korumaya çalıştığımızı da onlara anlatmalıyız. Ama bu demek değil ki onları aramamak, sormamak aksine onları daha sık arayarak bir şeye ihtiyaçları olup olmadığını sormamız bu süreçte kendilerini çok daha iyi hissetmelerini sağlayacaktır. Değim gibi biz yaşlısına saygıda kusur etmeyen bir toplumuz, ahlak yönümüz gerçekten çok kuvvetli bu yüzden bir ya da iki kişinin yaptıklarını bir topluma mal etmek çok yanlış olur. Ben birçok kişinin en çok 65 yaş üstü eşi, dostu ve akrabası için endişelendiğine de eminim.

Toplum olarak düşündüğümüzde toplumu derinden etkileyen bir olay ile karşı karşıyayız. Doğrulanmaya muhtaç bilgileri birçok kesim farklı amaçlarla dile getiriyor. Bu konuda toplum psikolojisi de zarar görüyor. Özellikle sosyal medya ve televizyon izledikçe sıkıntı daha da artıyor. Böyle bir durumu aşmak için neler önerirsiniz?

Özellikle sosyal medyada çok yararlı bilgiler bulunmasının yanı sıra yalan ve bilinçsiz haberde çok fazla var. Bu da dolayısıyla insanlarda kafa karışıklığına neden oluyor. Zaten endişe dolu olan bu süreçte insanlar duydukları şeylerden daha çok etkilenebiliyorlar. Bu okudukları, izledikleri ya da gördükleri bilgilerin sağlamasını yapmadıklarında da sıkıntı büyüyor. Bence bu süre zarfında sürekli haberleri takip etmek, sürekli aynı şeyle ilgili yayınlar izlemek insanların psikolojisi açısından iyi değil. Kişilerin olabildiğince etkilendikleri haberlerden ve sitelerden uzak durmaları gerekiyor. İnsan sürekli olumsuz ve negatif bir şeye maruz kaldığı zaman kendisini iyi hissetmesi de çok mümkün olmaz.

Bu süreçte herkese tavsiyem; moral vereceğini düşündüğümüz şeyleri okumak, daha eğlenceli hatta komik içerikler izleyerek negatif durumlardan uzak durmak. Bu sayede psikolojiniz bu durumdan daha az etkilenmiş olacak.



Sizin kitaplarınız da var. Okurlarımıza bu günlerde okuması için hangi kitabınızı önerirsiniz?

Aslında bu süreçte herkesin bir şekilde uzun zamandır okumak isteyip ama okumak için bir türlü zaman bulamadıkları kitapları raflardan indirmelerini tavsiye ederim. 3. kitabım henüz çıkmadı inşallah bu süreç geçtikten sonra çıkacak. Onun dışında “**Düşüğünde Kalkarsan Hayat Güzeldir**” isimli kitabım bu süreç için çok uygun bir kitap, içinde her bir kişinin uygulayabileceği tavsiyeler mevcut. Ayrıca “**Süt Lekesi**” kitabım da yine psikolojik bir roman, bir psikologun yaşadıklarını anlatıyor. Bence her iki kitabım da bu süreçte rahatlıkla, yorulmadan okunabilecek kitaplar.

Mesleğinizle ilgili gelecek planlarınızdan, projelerinizden bahsedermisiniz?

Ben şu an kesinlikle hayatımın mesleğini yapmaktayım. Her anından keyif alarak ve günden güne hep üstüne bir şeyler katarak insanlara yardımcı olmak için çalışıyorum. Kitap yazmaya devam edeceğim çünkü bu alan benim için çok kıymetli. Ayrıca “**Geçmiş Temizleme Terapisi**” yapıyorum. Bu Türkiye’de sadece benim uyguladığım bir yöntem. Bu konuyla alakalı psikolog arkadaşlarıma da yetkinlik kazandırmak ve bu terapi yöntemini daha çok kişiye ulaştırma hedefim var. Ayrıca **Adli Bilimler** doktorası yapıyorum. İleride belki bu alanda da işler yapacağım. Bir de bir internet projesi üzerinde çalışıyoruz şu an. O da yapım aşamasında, bittikten sonra onun da çok ses getireceğini ve birçok kişiye yardımcı dokunacağını düşünüyorum.



Moralinizi yüksek tutmaya çalışın, bütün önlemleri almayı sakın ihmal etmeyin ve bu sürecin geçici olduğunu unutmayın.



Değer dergisi içerik olarak Türkiye'de birçok farklı konuyu bir arada veren tek dergi. Dergimizi nasıl buldunuz?

Öncelikle çok değerli bir iş yapıyorsunuz. Yoğunluktan dolayı derginizin her sayısını inceleme fırsatı yakalayamamam da birkaç sayıyı okuma fırsatım oldu. İçinde çok kıymetli içerikler ve yazılar mevcut. Derginin içeriğinde pek çok farklı konuda yazılar olması, derginin tekdüze olmamasını sağlıyor ve bu gerçekten okuyucular için ilgi çekici bir durum. **Ben de iyi bir okuyucu olarak, okuduğum şeylerin içindeki içeriklerin sıradan ve tekdüze olmamasını ararım. Böyle bir dergi için teşekkür ediyor ve başarılarınızın devamını diliyorum.**

Dergimiz adı gibi insanlığın temel değerlerini konu ediniyor. Nisan sayısı değerimiz ahlak. Ahlak değerimiz ile ilgili neler söylemek istersiniz?

Türkiye ahlak algısı çok yüksek olan bir ülke. Bu konuda kendi ülkemize gerçekten hayranım. Diğer dünya ülkeleri arasında ahlak kavramına bu kadar önem veren ülkelerin sayısı çok fazla sayılmaz. Her ne kadar son zamanlarda bu değerlerin yozlaşması için uğraşan kişiler artmaya başlasa da bu bir ülkenin geneline mal edilemez. **Toplumlardan ziyade ahlak, bir bireyin sahip olması gereken olmazsa olmaz değerlerin başında**

gelmektedir. Küçük yaşlardan itibaren anne-babalarımız ahlak üzerine bizi yetiştirmeye başlarlar. Biz de temellerimizi bu çerçevede oluşturmaya başlarız. Dolayısıyla burada önemli bir nokta var, **eğer ki kişi ailesinde ahlak olgusunu iyi benimsemiş ve kelime anlamını tam olarak anlayabilmeyi başarmışse diğer nesillere de o şekilde bir aktarımda bulunur.** Toplum da bireylerin oluşturduğunu düşünürsek burada bireylere çok iş düşmekte. Ama dediğim gibi ahlak olgusu bizim ülkemiz için önemli bir değer ve bunu korumak için bireyler üstüne düşen her şeyi yapmaya özen göstermelidir.

Ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologlarımız sosyal çalışmacılarımız ve infaz koruma memurlarımız var. Personelimiz 1 ay ailesinden uzakta kurumlarda görev yaptıktan sonra coronavirus tedbirleri kapsamında evlerine dönmüyorlar. Bu zor günlerde özveriyle çalışmaya devam ediyorlar. Onlara neler söylemek istersiniz?

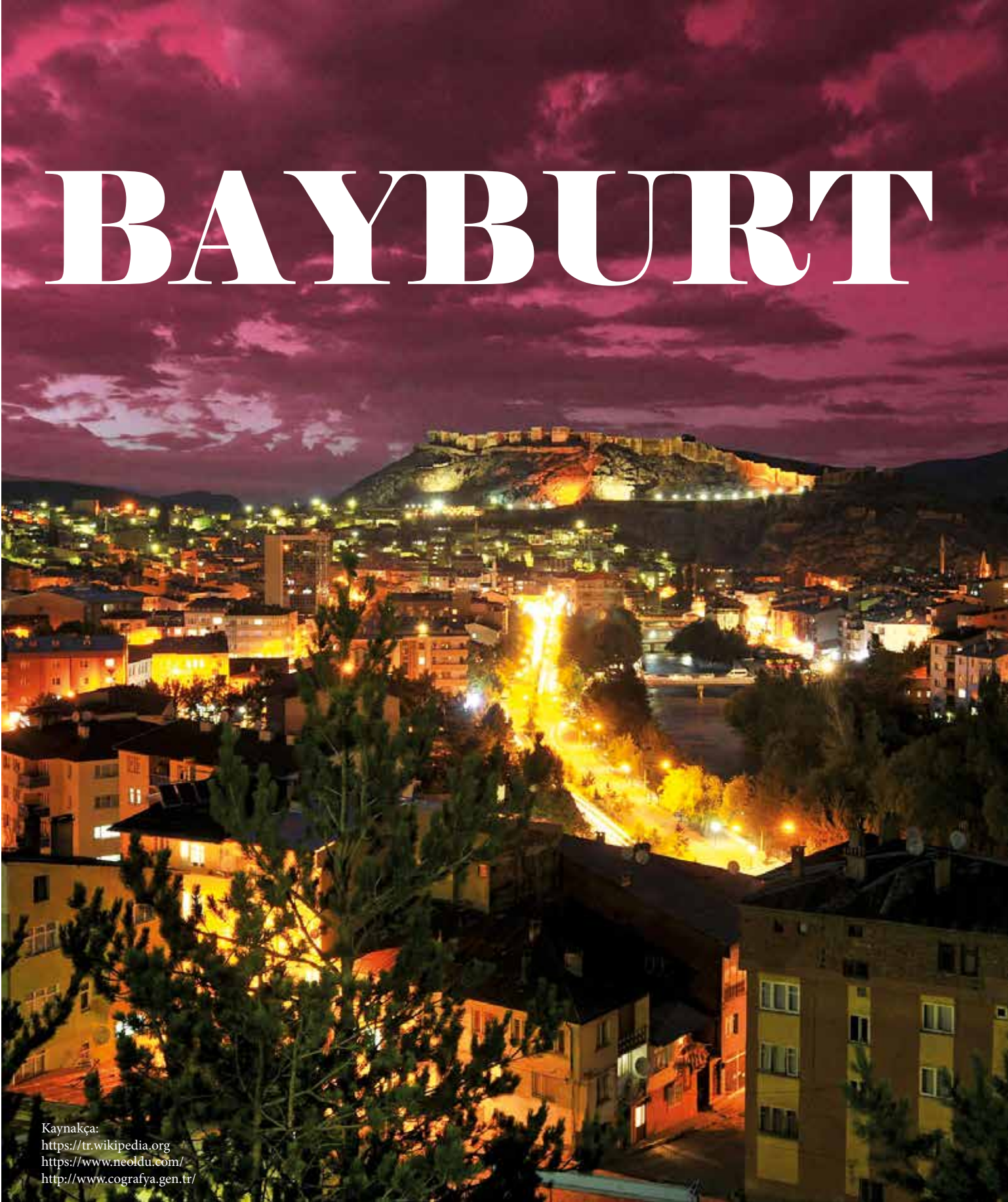
Bu süreçte aktif olarak çalışmaya devam eden her bir bireye öncelikle hem şahsım hem de ülkem adına minnettarım ve sonsuz teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Lütfen moralinizi yüksek tutmaya çalışın, bütün önlemleri almayı sakın ihmal etmeyin ve bu sürecin geçici olduğunu unutmayın. Bir de ben şu yönden bakıyorum; ne kadar korkulu, kaygılı ve endişe dolu bir süreç olsa da bu durum aslında bize çok şey kattı ve katmaya da devam edecek. Bu virüs etkisini kaybedip, eski hayatlarımıza döndüğümüz zaman birçok kişi hayatına çok farklı bir pencereden bakacak ve hayatlarında çok olumlu değişimler gerçekleşecek. **Umut etmek ve gelecek güzel günleri hayal etmek, o günlere ulaşmanın teminatıdır. O yüzden umutsuzluğa kapılmayın ve bence bu süreç çok da uzun sürmeyecek.**



Bu virüs etkisini kaybedip, eski hayatlarımıza döndüğümüz zaman birçok kişi hayatına çok farklı bir pencereden bakacak ve hayatlarında çok olumlu değişimler gerçekleşecek.



BAYBURT



Kaynakça:
<https://tr.wikipedia.org>
<https://www.neoldu.com/>
<http://www.cografya.gen.tr/>



Yerleşimden Bizans kaynaklarında *Payber/Bayberd*, Ermeni kaynaklarında *Payberd*, Marco Polo Seyahatnamesinde *Paiburt/Baiburt*, Arap kaynaklarında *Bâbirt*, Anadolu Selçuklu hükümdarı II. Mesud adına basılan sikkelerde *Baypirt*, Akkoyunlu tarihlerinden bahseden eserlerde *Papirt* şeklinde geçmektedir. Şehirin adı 1930 reformlarıyla "*Bayburt*" olarak kabul edilmiştir.

Tarihçe

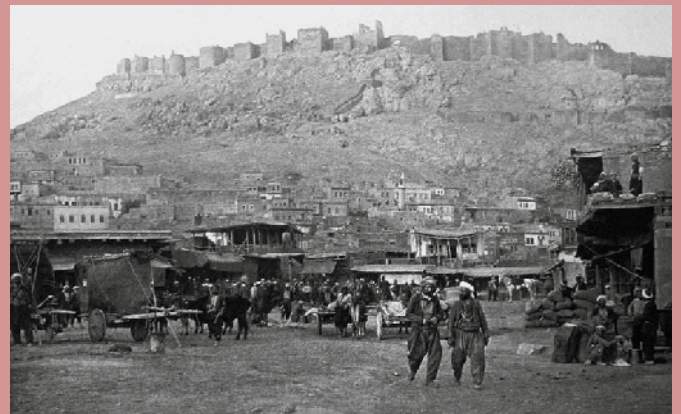
Yerleşim **Bizans** hâkimiyetinde Haldia Theması sınırları içerisinde yer almış ve kalesi **I. Justinianus** (527-565) devrinde tahkim edilmiştir. Bizans-Arap mücadelesi sonrasında **Pakraduni Handedanlıği** topraklarına katıldı.

1054 yılında **Selçuklular** akınlarına maruz kalsa da ele geçirilemedi. 1072 yılında **Saltuklu Beyliği** tarafından ele geçirildi. **Birinci Haçlı Seferi** sırasında Bizans Valisi **Theodoros Gavras** tarafından ele geçirilse de 1098'de Danişmend Gazi'nin oğlu **İsmail** tarafından **Danişmendliler Beyliği** hâkimiyetine alındı. Danişmendliler Beyliği'nin yıkılmasını müteakip yeniden **Saltuklu Beyliği** egemenliğine giren yerleşim 1202 yılında beyliğin yıkılmasıyla **Anadolu Selçuklu Devleti** hâkimiyetine girdi. **1243 Köseadağ Muharebesi** sonrasında **Moğol** baskısını yaşasa da Selçuklu hâkimiyetinde kalan yerleşim 1308 yılında Anadolu Selçuklu Devletinin yıkılmasıyla **İlhanlı** valilerinin egemenliği altına girdi. İlhanlılar devrinde *Tebriiz-Trabzon İpek Yolu* üzerinde bulunması sayesinde ticari ve ekonomik yönden oldukça zenginleşti. Bu dönemde **Ceneviz** ve

Venedik ticaret kervanlarının güzergâhında bulunan yerleşim, ünlü seyyah **Marco Polo** tarafından da ziyaret edilmiştir. İlhanlı hükümdarı **Ebu Said Bahadır Han'ın** 1334 yılında ani ölümünden sonra yaşanan iç karışıklık esnasında İlhanlı komutanlarından **Alaeddin Eretna** tarafından yeni kurduğu **Eretna Beyliği** topraklarına katıldı. Erzincan beyliğiyle yaşanan mücadeleler neticesinde **Erzincan Beyliği** hâkimiyetine giren yerleşim, **Kadı Burhâneddin'in** Erzincan Beyi Mutahharten üzerine 1395 yılında yaptığı sefer sırasında **Akkoyunlu beylerinden Kutlu Beyoğlu Ahmed Bey'in** yardımıyla ele geçirilmiş ve Kadı Burhâneddin tarafından da ikta olarak Ahmed Bey'e verilmiştir. Çok kısa süren **Karakoyunlu** hâkimiyetinden sonra yerleşim 1501 yılına kadar Akkoyunlular'ın denetiminde kaldı. Bu tarihte **Safeviler** tarihinde ele geçirilen Bayburt, 1514 yılı Ekim'inde **Bıyıklı Mehmed Paşa** tarafından **Osmanlı**

topraklarına katıldı. Osmanlı'nın ilk dönemlerinde Safevi sınırına yakın bir kaleye sahip olması nedeniyle stratejik önemi bulunan yerleşim Erzurum eyaletinin sancağı konumundaydı. Bununla birlikte Erzurum savaşlar nedeniyle harap ve boş olduğundan 1534 yılına kadar Bayburt, eyaletin merkez sancağı ve beylerbeylerinin ikametgâhı konumundaydı. 1553 yılında **Şah Tahmasb** komutasındaki Safevi akınlarında şehir başarıyla savunuldu. İlerleyen yıllarda bazen sancak bazen de paşa sancağının bir kazası konumundaydı.

Osmanlı döneminin ilk yıllarında Gayrimüslim nüfusun fazla olduğu şehirde, 17. yüzyıldan itibaren Müslüman nüfusun oranı artmıştır. 1642 yılı avarız defterine göre şehirde 6 mahalle ve 12 adette cemaate bağlı birim bulunmakta olup, avarız vergisi kaydı tutulan 475 Müslüman, 247 Hıristiyan hane ile 78 askeri görevli mevcuttur.





Evlıya Çelebi 1647 yılında şehri ziyareti sırasında burada her pazar günü **Kadızaade Mehmed Bey Camii** önünde kurulan pazarda 5-10 bin kişinin alışveriş ettiğini, 300 dükkân ve bir bedestenin bulunduğunu, kıymetli seccade ve kilimlerin başka yerlere ihraç edildiğini belirtir. 1828-1829 Osmanlı-Rus Savaşı sırasında 19 Temmuz **1829'da Bayburt Rusların eline geçti.**

Birkaç aylık kısa Rus egemenliği, **Edirne Antlaşması** uyarınca son buldu. Ancak Rus güçleri geri çekilirken şehirde ve kalede önemli tahribat yaşandı. Avrupalı seyyahların anlatılarında, yaşanan bu tahribat nedeniyle şehrin yarısının tahrip olduğu, yoksulluk ve sefalet içerisinde bir şehir olarak görülmektedir.

1877-78 Osmanlı-Rus Savaşı sonrasında Osmanlı'nın doğudaki toprak kayıplarının neticesinde sancak statüsüne çıkarılmışsa da 1888'de tekrar kaza statüsüne getirildi. I. Dünya Savaşı esnasında Osmanlı güçlerinin çekilmesiyle 16 Temmuz 1916'da Bayburt şehri yeniden Rus işgaline uğradı. Rus işgalinden önce şehrin Müslüman ahalisinin de önemli kısmı güvenli gördükleri bölgelere doğru

çekilmişti. 18 Aralık 1917'de imzalanan **Erzincan Mütarekesi** sonucu Rus güçlerinin 21 Şubat 1918 tarihinde çekilmesiyle Bayburt yeniden Osmanlı hâkimiyetine katıldı. 1927'ye kadar Erzurum'a bağlı olan Bayburt, bu tarihte Gümüşhane'ye bağlı bir ilçe oldu. **1989 tarihinde Bayburt ilinin kurulmasıyla da ilin merkez ilçesi oldu.**

Bayburt yüzölçümü ve nüfusu itibarıyla Türkiye'nin en küçük illerinden biridir. Doğu Karadeniz sıradağlarının hemen güneyindeki Çoruh vadisinde yer alır. Kuzeyde Trabzon ve Rize ile doğuda Erzurum güneyde Erzincan ve batıda Gümüşhane illeri ile komşudur. İl, 3652 km kare yüzölçümüne sahiptir.

Ekonomik Yapı

Ekonomik hayat, tarihi gelişim içinde temel değişmiştir. Ticaret ve sanayinin gelişmediği ilde **tarım ve hayvancılık** başlangıçtan beri ekonomiyi sürükleyici bir rol oynamıştır. Tarım ürünü olarak ilde hububat çeşitleri, yem bitkileri, şeker pancarı ve az da olsa meyve sebze üretimi yapılmakta, genelde ilin sebze ihtiyacı diğer illerden karşılanmaktadır. Arazinin büyük bir kısmı kıraç olup Çoruh vadisinde;

Aydıntepe ve Sünür (Çayır-yolu) ovalarında sulu tarım yapılmaktadır.

Hayvancılık ilin geçim kaynaklarından en önemlisidir. Arazi hayvancılık yapmaya çok elverişlidir. Mera hayvancılığı yapılmaktadır. Son yıllarda besi hayvancılığına doğru bir gelişme gözlenmektedir. Süt inekçiliği ıslah çalışmaları da devam etmektedir. İlin ilçe ve köylerinde arıcılık yapan aile sayısında büyük artış gözlenmekte, il sathında bal üretimi yapılmaktadır.

Bayburt ili çok eski transit ticaret yolu olan Trabzon-İran arasındaki İpek ve Baharat Yolunun bir durağıdır. Tarım, hayvancılık ve ticaret ağırlıklıdır. Tarım dışında kalan ekonomik yapısı, üretim yolu ile satışa arz şeklinde değil, dışarıdan getirip satışa sunma şeklinde gelişmiştir.

İklim ve Bitki Örtüsü

Bayburt'ta Doğu Karadeniz iklimiyle Doğu Anadolu iklimi arasında bir geçiş iklimi hüküm sürmektedir. Bu sebeple yazları sıcak ve kurak, kışları soğuk ve yağışlı geçmektedir. Devamlı kuzey rüzgârlarının etkisi altındadır. En yüksek sıcaklık 36 derece, en düşük ise -26,2 derecedir.

Bayburt topraklarının ancak % 3 gibi çok az bir kısmı ormanlarla kaplıdır. Eskiden ormanlarla kaplı yerler, düzensiz kesim ve yangınlar sebebiyle çıplak hale dönüşmüştür. Arazinin geniş kısmı hayvancılığa elverişli meralarla kaplıdır. İlin toplam alanının %45'i dağlardan oluşur.



Baksı müzesine
2013-2014
Avrupa Konseyi
Parlamenteler
Meclisi tarafından
Avrupa Konseyi
Müze Ödülü
verilmiştir.



Bayburt'ta Tarihi ve Turistik Yerler

Baksı Müzesi: Müze ismini köyün eski adından almakta. Bugünkü adı Bayraktar köyü olan Baksı, kesinlikle Bayburt gezilecek yerler listenizde yer edinmeli. Çünkü müze, çağdaş sanat ve geleneksel el sanatlarını birleştirmekte. Müze içerisinde sergi salonları, depo müze, atölyeler, konferans salonu, kütüphane ve konukevi bulunmaktadır. Müze o kadar geniş ki 40 dönümlük bir araziye yayılmış durumda. Baksı müzesinin kuruluş hedefi de oldukça güzel. Baksı müzesinin hedefleri arasında sadece seyirlik bir müze olmaktan çok daha fazlası olmak, yöre insanlarına imkânlar sağlamak, eğitim vermek yer almakta. Baksı müzesi ödül de almış. 2013-2014 Avrupa Konseyi Parlamenteler Meclisi tarafından Avrupa Konseyi Müze Ödülü verilmiş. Eğer Bayburt'a iş için dahi gidiyorsanız, bu güzel müze için kendine biraz vakit ayırmanızı ve Baksı müzesi turuna katılmanızı öneririz.

Dede Korkut Türbesi: Dede Korkut hikâyelerini küçükken hepimize anlatmışlardır. Belki de okumayı ilk öğrendiğimiz zaman elimize aldığımız o ince ve renkli kitabın adı Dede Korkut hikâyeleri olmuştur. Biz her ne kadar büyüsek ve hikâyeleri unutmaya başlasak da Bayburt ilinde hala bu hikâyeler canlılığını korumakta. Dede Korkut türbesi hakkında bilgi vermek gerekirse Dede Korkut türbesi Bayburt'un Masat köyünde yer almakta. Dede Korkut mezarı gerçek mezar değildir, yalnızca sembolik. Bayburt gezilecek yerler arasında yer alan türbe, inanç turizmi açısından gidilebilir.

Bayburt Kalesi: Bayburt Kalesi, şehre kuş bakışı manzarası olan bir tepe üzerine inşa edilmiş. Bayburt Kalesi tarihine baktığımızda, kalenin ilk defa ne zaman ve kimler tarafından yapıldığı konusuna dair kesin bir bilgi yok. Bayburt Kalesi o kadar büyük ve güzel ki Bayburt Kalesi türküsü dahi var.

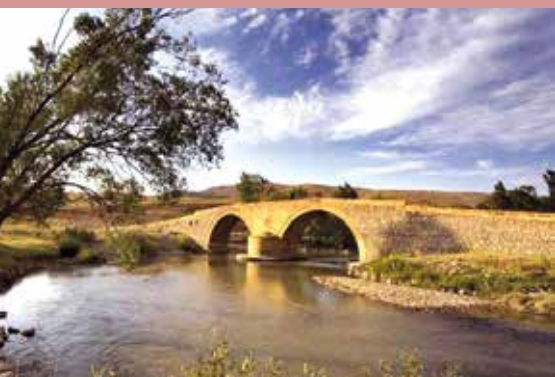
Aydıntepe Yeraltı Şehri: Bayburt gezilecek yerler arasına kültür turizmi kapsamında Aydıntepe yeraltı şehrini eklemelisiniz. Aydıntepe yeraltı şehri içerisinde ana kaya içerisine oyulmuş galeriler, su arkları, gözetleme noktaları, havalandırma bacaları, odalar ve bu odalarında açıldığı geniş mekânlardan oluşmakta. Aydıntepe yeraltı şehri uzunluğunu merak ettiyseniz, antik kent 1200 metre uzunluğundaki koridorlara sahip.

Şehrin girişinde çapı yaklaşık 1,5 metre olan daire şeklinde taş bulunmakta. Bu taşın kullanılış şekli ise gerektiği zaman şehrin giriş kapısını kapatmak.

Bayburt Saat Kulesi: Bayburt şehir merkezi üzerinde yer alan saat kulesinin inşa edilmesine 30 Ekim 1923'te başlanmış ve 29 Ekim 1924'te bitilmiş. Bayburt saat kulesi özellikleri nedir diyorsanız, 4 adet saatinin olması, yüksekliğinin 21 metre olup, şerefesine 41 basamaklı bir merdiven yoluyla çıkılması diyebiliriz.

Korgan Köprüsü: Bayburt Korgan Köprüsü tarihçesine baktığımızda kesin bir bilgi olmaması ile birlikte 13. veya 14. yüzyılda Selçuklu döneminde yapıldığı düşünülmekte. Yöre halkı tarafından Meliğin olarak bilinen köprü, tarihi İpek Yolu'nun üzerinde bulunmaktadır.

Helva Köyü Buz Mağarası: Bayburt Buz Mağarası, buz oluşumlarının değişik şekillerini yansıtmaları açısından oldukça ilginç bir yer. Eskiden burası yerel halk tarafından soğuk hava deposu olarak kullanılmış. Bayburt gezilecek yerler listesinde doğa turizmi kapsamında ziyaret edilmesi gereken mağara, Bayburt il merkezine yaklaşık 33 kilometre uzaklıkta yer alan Helva köyü içerisinde bulunmaktadır.





Kop Dağı Kış Turizm Merkezi: Bayburt kış turizmi açısından oldukça elverişli bir şehir. Bayburt gezilecek yerler listenizi gerçekleştirmek için kış aylarını tercih ediyorsanız, mutlaka Kop Dağı kış ve kayak sporları merkezine gitmelisiniz. Kop Dağı, yıl içerisinde yaklaşık 6 ay boyunca karla kaplı. Burada snowboard veya serbest stil kayak sporları yapabileceğiniz gibi kar motoruda kullanabilirsiniz.

Cimağul Mağarası: Mağara içerisinde; sarkıtlar, diktler, küçük su birikintileri, mağara incileri, mağara çiçekleri, org desenli duvarlar ve traverten basamakları yer almakta. Mağaranın uzunluğu 1100 metre ve toplam da 11 bölümden oluşmaktadır.



Çoruh Nehri: Bayburt Çoruh Nehri hakkında söyleyebileceğimiz en önemli şey, dünyanın en hızlı akan nehri olmasıdır. Bayburt şehir merkezinden geçerek şehri ikiye bölen nehir, rafting sporu yapmak için idealdir.

Sırakayalar Şelalesi: Bayburt gezilecek yerler için Bayburt Sırakayalar Şelalesi'ni ziyaret etmenizi öneririz. Yaz aylarında şelalenin çevresi piknik yapmak için kullanılıyor. Kış aylarında donan şelalenin görüntüsü ise inanılmaz bir güzelliktedir.

Aslandağı Mesire Alanı: Kalabalık şehirlerin kaosundan kaçıp Bayburt'a geldiyseniz, ağaçların ortasında çayınızı içip, yemek yemek sizin bütün yorgunluğunuzu atacaktır. Kuş sesleri eşliğinde dinlenip, doğanın tadını çıkartabilirsiniz.

Bayburt'un Yöresel Lezzetleri

Tel Helvası: Tel helvası Bayburt yöresinin en meşhur lezzetlerinden bir tanesidir. Tel helva çok lezzetli olup biraz zahmetlidir. Tek başına yapması zor olup birkaç kişiyle birlikte tepside helva tel tel olana dek çekilerek yapılır. Çok meşhur ve çok lezzetlidir. Bayburt' ta yenmesi gereken lezzetlerin başında gelir.

Tatlı Çorba: Bayburt'ta her evde pişen, özellikle bayramlarda misafirlere sunulan meşhur lezzetlerden biridir. Tatlı çorba biraz aşureye benzer ve çok farklı bir lezzettir. Mutlaka Bayburt' ta yenmesi gerekir. Aşure gibi malzemesi bol ve bereketlidir. Lezzetli olmasının yanı sıra çok besleyici bir çorbadır.

Galacoş: Galacoş Bayburt'a has meşhur bir yemektir. Kıyma ve pide ile yapılır. Pide olmazsa bayat ekmeklerle de yapabileceğiniz Galacoş bir ana yemek niteliğindedir. Tadına doyum



olmaz ve yine yerinde Bayburt' ta yemenizi tavsiye ederiz.

Ekşi Lahana: Bayburt yöresine özgü bir yemek olan ekşi lahana çok lezzetli ve farklı bir tada sahiptir. Lahana, bulgur ve kavurma gibi malzemeleri içinde barındıran Bayburt' ta her evde pişirilen ekşi lahana vazgeçilmez bir yemektir Bayburtlular için.

Lor Dolması: Yine çok lezzetli bir Bayburt yemeğidir. Pazı ve çeşitli peynirlerle hazırlanan lor dolması, Bayburtluların vazgeçilmez yemeklerinden bir tanesidir. Ramazanlar ve bayramlarda mutlaka her evde pişirilir. Yemenizi tavsiye ederiz.

Yalancı Dolma: Bayburt'un meşhur lezzeti yalancı dolma yine çok lezzetli ve içinde çok çeşitli malzemeler barındıran bir yemek. Et ve sebzeyi bir araya getiren yemek dolma gibi sadece içinde farklı malzemeler bulunduğundan yalancı dolma adını almıştır.









Çok Gezen Mi Bilir Çok Fotoğraf Çeken Mi?



"Fotoğrafçılık insana ne katar?" demeyin. Eskinin klişesiydi; çok gezen mi bilir çok okuyan mı? sözü ve bu ikilemin kazananının hiç olmadığı. Ancak çağ internet çağı olunca mesafeler kısaldı, hiç gidilmedi yerler ve hiç bilinmedik bilgiler bir tık ile gözümüzün önüne gelmeye başladı. Hal böyle olunca da bu tartışmanın bir önemi kalmadı.

"Fotoğrafçılık insana ne katar?" demiştik. Cevap olarak çok şey diyebiliriz. Gözümüz sadece baktığımız anı saniyelik zaman dilimiyle görüp, beyinde algılayıp zamanla da unuttur. Hele günümüz hastalığı Alzheimer hastalığını düşünürsek gördüklerimiz zamanla bir bulut olup zihin haritamızda silinmeye mahkum olmak zorundadır. E hani çok gezmek, çok okumak nerede kaldılar? Elimizde kalacak olan şeylerden en önemlisi hatıraların, onların sığdırıldığı fotoğraf kareleri olacaktır. Yıllar sonra eskimeyen, bozulmayan "dün gibi" dediğimiz fotoğraflar yeniden hayat bulacaktır.



Fotoğraf bir tutkudur.

Fotoğraf çekiminde sınırları belli bir mesafe içerisinde elli-yüz kişi hep birlikte aynı anı yakalamaya çalışırsın. Sonuçta ne olur? Herkes aynı şeye bakar ama farklı açılar görür. Tıpkı insanlar gibi çektikleri fotoğraflarda farklı farklıdır. Sizin diğerlerinden farkınız yakaladığınız karedir. Bu farklılıkta zamanla farklı olmak adına bir tutkuya dönüşür.



Fotoğraf bir sanattır. Belki de karşımıza en çok çıkan yönü budur ki üstadlara “İstanbul’un gözü” gibi lakaplar yakıştırılmıştır. İstanbul’u gidip gören yaşayan herkes birçok kez fotoğrafına sığdırmaya çalışmıştır. Ancak iyi bir kompozisyon size sanatçı unvanı kazandırır. Aslında fotoğraf bu yönlerinin yanında hayatın tam da kendisidir. Çünkü konusunu hayattan alır.

Fotoğrafçılığın Duygusal Katkıları

Fotoğrafçılığa başlamadan önce sokaklar sadece amacına giden yol, o yolda yürürken önünden geçtiğim dükkanlar ise gördüğüm anlık resimlerdi. Ancak fotoğrafçılığa adım atmamla artık ufukum ve perspektifim genişlediği için sokaktaki ışıklar, ağaçlar, boş kaldırım ve banklar, dükkanların önünde sahiplerinin ayakları dibinde miskinlik yapan kediler bile kadrajıma birer konu oldular. Fotoğraf çekme isteği; yeni kareler yakalama ve albümüme yeni bir ürün ekleme hevesi ile gezginci ruhumu ve yeni yerler keşfetme isteğimi artırdı. Yıl içinde katılmış olduğum sosyal etkinlikler, yarışmalar ve foto maratonları sayesinde çektiğim fotoğrafların geniş kitlelerce

Fotoğrafçılık bir matematiktir. Elimizdeki fotoğraf makineleri sadece düğmesine basıldığında gözümüzün kadrajda gördüğünü çeker dersek yanılırız. Çünkü çekilen sadece göze güzel gelen değil; *iso, diyafram ve enstantane değerleri, ışığın açısı, nesnelerin bulunduğu açı, kompozisyona değer katan her şey* hesaplanarak ortaya çıkar. Bu açıdan fotoğraf çekmek her türlü matematik gerektirir.



Elimizde kalacak olan şeylerden en önemlisi hatıraların, onların sığdırıldığı fotoğraf kareleri olacaktır. Yıllar sonra eskimeyen, bozulmayan “dün gibi” dediğimiz fotoğraflar yeniden hayat bulacaktır.

görülmesini, beğenilmesini sağlamak hatta ödüller kazanmak bu işe daha çok sarılmamı sağladı. Ayrıca bu sırada yeni insanlar ve bu işin ustalarını tanıma fırsatı bularak sosyal açıdan da bana bir doyunluk sağladı. Son olarak mesleğime yaptığı katkılarla Adalet Bakanlığı

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Değer dergisinin fotoğrafçısı ve fotoğrafçılık alanında çeşitli yazılar yazmama fırsat sunmuştur. Siz de fotoğrafçılığı seviyorsanız bir yerden başlamalısınız. Yeni yazılarda görüşmek dileğiyle...



Aydın ÇOLPA
Devrek Açık ÇİK,
Din Görevlisi



Cemiyetin Temeli **AHLAK**

Sevgili dostlar, yeni bir sayıda tekrar buluştuk Elhamdulillah. Bizleri bu satırlarda buluşturan ve "Üstün ahlak sahibi bir peygamber gönderen" (Kalem 4) rabbimize hamd, "Güzel ahlakı tamamlamak üzere gönderilen" (İmam Malik) nebiler nebisi Hz. Muhammed Mustafa (sav)'e salat ve selam ederek başlıyorum. Bugün sizlere insanı insan yapan en önemli değerden yani ahlaktan bahsetmek istiyorum.

Yüce Rabbimiz ve ahlaki Kur'an olan nebisi, hadisi şeriflerinde ahlakın faziletini zikredip insanları ahlaklı olmaya teşvik etmiş, İslam'a ve toplumun değer yargılarına ters düşen ahlaki kötüleyerek insanları sakındırmıştır. Allah'ın ve yaratılan her varlığın hakkına riayet eden insanlar, ibadet yapılarak ulaşılan derecelere güzel ahlakları vesilesiyle ulaşabilmektedirler. Nitekim Hz. Aişe annemizden bizlere ulaşan rivayette efendimiz: "Mümin güzel ahlakı sayesinde, gündüz oruç tutup gece ibadet eden kişilerin derecesine ulaşır." (Ebu Davud) buyurmuştur.

Tarih boyunca bir arada yaşayan insanları toplum haline getiren, aralarındaki yazılı olan veya olmayan kurallar, bağlar, ilkeler gibi milli ve manevi değerler vardır. Bu ilkeleri derleyen, yönlendiren, usul ve düzen getiren temel konu ahlaktır.

Güzel ahlak, hem kişiyi hem karşısındakini mutlu eden, insanların birbirlerinin haklarına riayet ettikleri davranış biçimidir.

Ahlak ise toplumu oluşturan kişilerin birlikte benimzedikleri, yadırgamadıkları, kanunen suç olmasa bile toplumun gelenekleri sayesinde tercih ettikleri, isteyerek uydıkları davranış biçimleridir.

Güzel ahlak ise hem kişiyi hem karşısındakini mutlu eden, birlikte yaşanılan toplumda insanların birbirlerinin haklarına riayet ettikleri, ihtiyaç halinde yardım ettikleri, hüznü anlarında sıkıntısını paylaştıkları iyi, hoş, güzel davranış biçimidir.

Allah'ın sosyal ve içtimai hayat ile ilgili koyduğu kuralları yerine getirip, yasakladığı şeylerden sakınmak bir mümin için güzel ahlaklı olduğunun en belirgin göstergesidir. Çünkü Allah'ın rızası meşru şartlar dairesinde kulların rızasındadır. Diğer bir ifade ile **helaller dairesinde kullarının razı olmadığı bir işten Allah razı olmaz.**

Her milletin kendine özgü ahlaki değerleri, geçmişten bugüne miras kalan ahlak kuralları vardır. Bunun en belirgin örneği



dünya tarihinde örneğine az rastlanan necip milletimizin “konukseverliği”dir. Misafiri Allah tarafından hane sahibine gönderilen hediye “Tanrı misafiri” diyerek baş tacı edip başköşeye oturtmak sadece bu necip Türk milletine ait güzel bir erdemdir. Biz iman etmişiz ki; “Misafir on rızıkla gelir birini yer, dokuzunu hane sahibine bırakır.” Bu anlayışladır ki, temizlik gibi özel ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri “misafir odaları” hazırlamak, misafir doymadan yemek yememek, o kalkmadan sofradan kalkmamak, en temiz eşyaları misafir için hazırlamak, Türk milletinin en güzel ahlaki örneklerindedir.



Güzel ahlak, aynı zamanda yumuşaklıktır. Şiddetsiz bir yürek, adalet dağıtan bir kuvvettir. Öfkesiz bir sevgidir. Kendisi için istediğini mümin kardeşi için de istemektir.

Güzel ahlaklı kişide; küfür, yalan, hırsızlık, kıskançlık, gıybet, cimrilik, iftira, suizan, riya, kamu malını çalmak, hor kullanma gibi kötü hasletler yoktur.

Güzel ahlaklı olmak; iffet sahibi olmaktır, kötü iş yapınca utanmak, nefesine hâkim olmak, herkesin hakkını gözetmek, herkesle iyi geçinmektir.

Güzel ahlak, edep, hayâ, eğitimle, okumakla, öğrenmekle, düşünmekle, edepli insanlarla arkadaşlık etmekle, önden giden bilge insanların ayak izlerini takip etmekle edinilir.

Güzel ahlak, yaratanın büyüklüğünü, azametini, şefkat ve merhametini düşünerek, yaratandan ötürü yaratılanları hoş görmekle elde edilir.

Sevgili dostlar; **güzel ahlaklı insan** saf, içten, sade, temiz davranışlar sergiler. Konuşmasını bildiği gibi susmasını ve dinlemesini de iyi bilir. Güzel ahlaklı insan sabırlıdır, çalışkandır, kin tutmaz affeder, doğruyu konuşur. Güler yüzlü, tatlı dillidir. Kimseyi üzmemeye özen gösterir. Lanet okumaz, hoşgörü sahibidir. Şükretmeyi, karşılıksız iyilik yapmayı bilir. Başkalarının kusurlarını dile getirmez, kendi ayıp ve kusurlarını yok etmek için çaba gösterir. Atalarımızın deyişiyle, “İğneyi kendisine çuvaldızı başkasına batırır.”

Ahlakı güzel olan insan yaratılan tüm canlılara sevgi, merhamet, anlayış gösterir. Dedikodu yapmaz, yapanları usulünce uyardırmaya çalışır.

“Haksızlık karşısında susan insanın dilsiz şeytan olduğunu bilir.” Haksızlık karşısında susmadığı gibi “Bir kötülük gördüğü zaman onu eliyle düzeltmeye çalışır, buna gücü yetmezse diliyle düzeltmenin çarelerini arar, yok buna da gücü yetmiyorsa, kalbindeki hardal tanesi kadar bile olsa imanının belirtisi olarak düzeltmeye muktedir olamadığı kötülük yapanlara buğz eder ve oradan uzaklaşır.” (Müslim İman:78)

Güzel ahlaklı olmak, dini ticarete alet etmemektir.

Satılan malın kusurunu gizlememek, yalan yere yemin etmemek, komşusu açken tok yatmamaktır. Müslüman kardeşlerini vücudunun bir uzvu kabul etmektir.

Ahlakı yozlaşmaların olduğu, günahların Allah'a meydan okur gibi açıktan yapıldığı toplumlarda, toplumsal felaketler, ilahi ikazlar ve cezalarda kaçınılmaz olur.

Peygamber efendimiz: “Bir toplumda fuhuş yaygınlaşırsa hatta açıktan yapılır hale gelirse, o toplumda daha önce bulunmayan hastalıklar ve tâun (Bulaşıp yayılan, kitle halinde yayılıp ölüme sebep olan hastalık) ortaya çıkar.” sözü günümüzü, halimizi ne güzel anlatmaktadır.

Bugünkü son sözlerimizde: “Bir milleti yok etmek isterseniz, askeri istilâya lüzum yoktur. Ona tarihini unutturmak, dilini bozmak, dininden söğütlemek ve dolayısıyla manevi değerlerini, ahlakını soysuzlaştırmak kâfidir.” (Peygamber Safa) ve “Ahlak olmayan yerde kanun bir şey yapamaz.” (Mevlana) olsun inşallah.

Allah'ım bizleri ahlakı en güzel olanlardan eyle. Kıyamet gününde kurulacak olan hassas terazide ahlakımızı en ağır azelelimiz eyle. Güneşin buzu erittiği gibi günahlarımızı eritecek güzel ahlak sahibi olmamızı nasip eyle. Ahlakımızı hayırlı yoldaş eyle. Kendi kusurlarımızı gizlediğimiz gibi kardeşlerimizin kusurlarını gizleyenlerden eyle. Hakkın nazargâhı olan içimizi dışımızdan daha çok süsleyenlerden eyle. Amin...



Unutmayalım ki; namaz beş vakit, ahlak ise yirmi dört saat farzdır.

Selam ve dua ile...



Mehmet KESİKHALI
Konya Açık Cık,
Vaiz

Konuk Yazar

DEĞER

Koronaya Müslümanca Bir Bakış

Küresel bir tehdit olarak dünyamızı kasıp kavuran Covid-19 virüsü, hayatımızı birçok açıdan değiştirdi. Çalışma hayatı, seyahatler, bireysel ilişkiler ve devlet nizamlarına kadar birçok alanda insanları değişime, alışık oldukları hayat tarzları üzerinde yeni düzenlemeler yapmaya zorunlu tuttu. Anlaşılan o ki dünya artık bir daha eski dünya olmayacak. İnsanlığın koronayla yüzleşmek zorunda kaldığı bir zamanda, medeniyetimizin bizlere yüklediği sorumluluk bilinciyle hareket ederek bu virüsle nasıl mücadele etmeliyiz? Bu yazının sınırları içerisinde bu husus üzerinde durulmaya gayret edilecektir.



Her kültürel havzanın asırlar boyunca ürettiği değerler sistemi vardır. Kitleler, bireyler karşılaştıkları olayları bu değerler ekseninde değerlendirip, hareket tarzlarını bu değerlere göre tespit ederler. Asırlar boyunca oluşturduğumuz Türk-İslam Medeniyetinin de Anadolu insanları üzerinde böyle şekillendirmeleri olmuştur, olmaya da devam edecektir.

Allah Teâlâ, imtihan mahalli olan dünya hayatında insanlığın mutlaka hayat yolculuğu içerisinde yaşamlarını etkileyecek, bazen de hayatlarını tümüyle değiştirecek durumlarla yüzleşeceklerini, âhret yolcusu olan insanın bu musibetlerle sınanacağını, kazananların ise sabır, tevekkül, takdire rıza gibi İslam ahlaklarıyla bu süreçleri yönetenler olduğunu ifade eder. Cennetin kapılarının dünya imtihanından başarıyla geçenlere açılacağını, bu sınavla yüzleşmeden ebedi bir huzurun elde edilemeyeceğini belirtir.

İnsanlık tarihinde bilinebilen en büyük küresel salgınla karşı karşıya kaldığımız şu günlerde isterseniz maddeler halinde müslümanca bir tavrı şöyle özetlemeye çalışalım:

1. Tedbir

Hız. Peygamber aleyhisselam her türden bulaşıcı hastalığı **Tâun** (*insanı etkileyip, zarar veren şey*) olarak isimlendirmiştir. Hız. Peygamber aleyhisselam'ın bir yerde böyle bir bulaşıcı hastalığın görülmesi durumunda o bölgeye gidilmemesi, eğer bulunulan yerde bulaşıcı hastalık çıkmışsa oradan çıkılmaması, bulaşıcı hastalık taşıyanlara bir mızrak boyu (*yaklaşık iki metre*) mesafeden fazla yaklaşmaması, bulaşıcı hastalık taşıyıcısı ile sağlıklı olanların aynı

ortamda tutulmamaları gibi ifadelerle bugün bile modern dünyanın uyguladığı karantina kurallarını tespit etmiş olması, salgın zamanlarında tedbirin en etkili korunma yolu olduğunu göstermesi açısından çok önemlidir.

Bulaşıcı hastalıklara karşı önlemler alan Hız. Peygamber (*aleyhisselam*), Taif'ten biat etmek üzere gelen cüzzam hastası olan bir kimsenin elini tutmamış, biatını uzaktan kabul ederek Medine'ye girmeden memleketine dönmesini istemiştir.



H. Ömer (radiyallahu anh) ise halifeliği zamanında Şam'ı ziyaret etmek üzere yola çıkmış, Şam'a yakın bir mesafedeki Serğ kasabasına ulaşmış, Şam'da kaynaklarda *Amvâs tâûnu* olarak zikredilen hastalığının baş gösterdiğini öğrenince sahabenin ileri gelenleriyle istişare yaparak geri dönme kararı almıştır. Bu karara *"Allah'ın kaderinden mi kaçırıyorsun ey Ömer!"* diyerek itiraz eden **Ebu Ubeyde b. Cerrah'a (radiyallahu anh)** şu müthiş cevabı vermiştir: *"Evet Allah'ın kaderinden yine Allah'ın kaderine kaçıyorum."* Nitekim bu veba salgınında içlerinde **Ebu Ubeyde b. Cerrah, Muaz b. Cebel** gibi büyük sahabelerinde olduğu 25-30 bin kişi vefat etmiştir. Yine İslam'ın bireysel temizliğe verdiği önemde bu tedbirlerden başkası değildir.

Hijyeni İslam'ın yarısı olarak kabul eden dinimiz, müntesiplerden düzenli olarak beden temizliğini istemiştir; abdest, gusül, ağız sağlığı için misvak (diş fırçası) kullanmak, uykudan uyanınca

ilk iş olarak, yemekten önce ve sonra, tuvalet ihtiyacını giderdikten sonra elleri yıkamak bunlara örnek olarak verilebilir. Bugün dünyanın pek çok yerinde pek de bilinmeyen bizim her vesileyle yerine getirdiğimiz el yıkama alışkanlığının, birçok toplum için nasıl yapıldığı televizyon programlarından öğrenilen bir davranış olduğu görülmektedir.

2. Tevekkül

Yeryüzünde Allah'ın izni olmadan bir yaprağın dahi yere düşmeyeceğine iman etmiş kimseler olarak, tedbirlerimizi aldıktan sonra Allah'a dayanıp, güvenerek karamsarlığa, korku karanlıklarına kapılmadan hayatımıza devam etmeliyiz. Tevekkül eksikliğiyle insan hastalığa yakalanmasa da kötümser düşüncelerin etkisiyle belki bu hastalığa yakalanıp tedavi olup iyileşenlerden daha çok zarara uğrayarak sıhhatinden ciddi kayıplar yaşayacaktır. Bu nedenle Allah, müminlerin korku ve endişe girdabına düşmeden böyle bir zamanda olması gereken mütevek-

kil duruşlarını ne güzel anlatır: *"Başımıza gelenler Allah'ın bize takdir ettiğiinden başkası değildir. O bizim dostumuzdur. O halde müminler yalnız Allah'a dayanıp güvensinler."* Bu süreçte, **Eş-Şafi (kullarına şifa veren)** olan Rabbimize yönelerek dua ve niyazlarla hem hastalarımıza şifa hem de bu musibetin dünyamızdan def'ü ref olması hususunda bir gayretin içinde olmalıyız. Bu imtihan günlerinde tefekkürü elden bırakmadan, ibadetlerimizi aksatmadan, günahlarımıza tövbe ederek, kulluk bilincimizi tazeleyerek yeni bir hayatın inşasına karar vermeliyiz.

3. Takdire Rıza

Bütün tedbirler alındığı halde ezeli takdir gereği bu hastalıkla yüzleşmek zorunda kalacak olan müminlere düşen kadere rıza göstererek, isyan etmeden tedavi yollarına başvurmak olmalıdır. Hastalığını çevresi tarafından dışlanmak korkusuyla saklamak, tedavi olmayı reddetmek, izole edildiği karantina ortamından kaçmak kesinlikle dinimize göre caiz değildir. Hz. Peygamber (aleyhisselam), Allah'ın yeryüzünde yaşlılık hariç dermansız hastalık yaratmadığını söylemiştir. **H. Peygamber'in bir hastalıktan dolayı yatağa düşmüş bir müslümanın bütün günahlarının affedileceğini söylemesi, hastalıkların kullar üzerinde günahlara kefarete olma hususiyetine bir vurgudur.** Yatağın-daki bir hastadan dua talep edilmesini isteyen Peygamberimiz, onun duasını meleklerin duasına benzetmiştir.

Allah kuluna taşıyamayacağı yükü yüklemeyen, imtihanın büyüklüğü oranında da kuluna manevi mükâfatlar ihsan ederek bela ve musibetleri birer

nimete çevirmiştir. Kişinin mukadderatı bu hastalık sebebiyle dünya imtihanını tamamlamaksa, o zaman hastalık sahibine şahadet kapısı açılmış demektir. **Peygamberimiz, bulaşıcı hastalıklar sebebiyle vefat eden Müslümanların kendisinin bile gıpta ettiğini ifade ettiği şehitlik makamına sabır ve takdire rıza göstermeleri halinde ulaşacaklarını ifade etmiştir.** Tabii ki bu yüce paye tedbirini alan, üzerine düşen bütün sorumlulukları yerine getirenler içindir. Yetkilileri dinlemeden, hiçbir tedbir kuralına riayet etmeden bu hastalığı gizlemek şahadetten ziyade intihar, uyarıları dikkate almadan başkalarına bu hastalığı bulaştırarak hayatlarının son bulmasına sebep olacak şekilde sorumsuzca davranmak ise cinayettir.

İnşallah birlik ve beraberlik içerisinde evlerimizde kalarak, uyarıları dikkate alarak bu zor zamanları en kısa sürede atlatacak, hasret ve muhabbetle birbirimizi kucaklayarak sağlıklı günlere ulaşacağız. Atalarımız ne güzel ifade etmiş: *"Tedbir bizden takdir Allah'tandır."* Sağlıcakla kalın.

Allah'ın izni olmadan bir yaprağın dahi yere düşmeyeceğine iman etmiş kimseler olarak, tedbirlerimizi aldıktan sonra hayatımıza devam etmeliyiz.



Bahadır Ahmet ATILA

Ceza ve Tevkifhaneleri Genel Müdürlüğü Eğitim ve
İyileştirme Daire Başkanlığı, Şube Müdürü

Hasbihâl

DEGER



Virüs Nerede?

Hastalıklar ve salgınlar insanlığı tehdit eden, ürküten olumsuzluklardır. İnsanoğlunun bu zamana kadar birçok salgın hastalıkla mücadele ettiği bilinmektedir. Döneminde infial uyandırmış hastalıklar konusunda kolera, veba, humma, dizanteri, tifüs, sıtma, frengi, verem, cüzzam, şarbon, sars, ebola gibi uzayıp gidecek bir liste bizleri karşılamaktadır.

Hastalıklar, hayat serüveninin bir parçası. Yeri gelecek müşkül durumda kalacağız, üzüleceğiz, yorgun düşeceğiz. Yeri gelecek güleceğiz, başaracağız, mutlu olacağız. Elbette hayatın içinde dönem dönem isimleri ve formları değişse de bu sınavlar hep oldu, olacak. Malumunuz, sadece ülkemizde değil, dünyada tehdit oluşturan ve dikkat çeken bir hastalıktan söz edilmektedir. Bildiğiniz üzere **Dünya Sağlık Örgütü** koronavirüsü pandemi (tüm dünya üzerine yayılmış salgın hastalık) ilan etti.

Hafıza-i beşer nisyan ile maluldür. Unutuyoruz, muhtemelen gene unutaacağız ama koronavirüs vesilesiyle neleri unuttuğumuzu tekrar hatırlamakta yarar var. Şu bilgiyi bir kenara yazarak başlayalım: *“Hastalık gibi imtihanlara ne şekilde mukabele etmemiz gerektiği, zorluklara karşı nasıl bir mücadele şekli ortaya koymamız gerektiği asırlardır uzun uzun anlatıldı.”*

Kimler anlattı?

Din adamları, tıp insanları, entelektüeller, filozoflar, öğretmenler, yazarlar, öğreti sahipleri, kanaat önderleri, tecrübe ehilleri, büyükler vb...

Ne anlattılar?

Hayır ve şerrin Allah'tan olduğunu, dünya hayatının bir imtihan olduğunu, hastalıklara sabretmemiz gerektiğini, gücümüz nispetince sebeplere sarılıp sonuçlar için yaradan'a sığınmayı...

Hastalıklara karşı tıbbî tedbirler alınması gerektiğini,

Hastalığa sebebiyet verecek düzeyde tüketimden kaçınmayı,

Hastalık, musibetlerden ve sebeplerden “hikmete” ulaşmayı,

Açlığı giderme amaçlı beslenmeyi, dünya tadını ve keyfini gaye güderek aşırıya kaçmamayı,

Temizliği,

İyileşmenin sadece hastanın vazifesi olmadığını,

Dünya hayatının içinde hastalıkların da olduğunu, tedavi yollarının aranması gerektiğini,

Toplum sağlığını olumsuz etkilememek için özenli ve fedakâr davranmayı...

Biz ne anladık?

Tevekkülden sadece ve sadece “teslimiyet” çıkarmayı,

Hastalıkları/musibetleri tiye almayı,

Çılgınca tüketmeyi; talanı, yağmayı, stokçuluğu marifet bilmeyi,

Temizliği kolonyadan ibaret sanmayı,

Hijyen hassasiyetini sosyal medya beğenilerine malzeme etmeyi,

Her sağlık tedbirini devletten beklemeyi,

Karantinanın “hücre cezası” olduğunu sanmayı,

“Krizi fırsata çevirmeyi”,

Ve nihayetinde; hastalık/salgın veya musibeti defedince onu hiç yaşanmamış saymayı...



Değerli okurlarım, geçtiğimiz sayılarda ahlakın, doğruluklar bütünü olduğunu dile getirmiştım. Ahlakın, üst düzey bir insani erdem olduğundan bahsederken de akla gelen “doğru nedir?” sorusunun yanıtını kişinin vicdanında ve kalbinde bulması gerektiğini ifade etmiştim. Bu arayış yapılırken de akıllara içinde kararlılık barındıran, istikrar içeren, iyilik parolası ile kilitli gönülleri açacak kuvvetli bir değer silsilesinin gelmesi gerektiğine dair inancımı siz okurlarımla paylaşmıştım. Bugün şimdi geriye dönüp bakalım; bireysel ve toplumsal olarak el birliğiyle vermemiz gereken bu “virüs” sınavında ahlaki eksenimizi ölçebildik mi? Bencil, umarsız, bilinçsiz davranışlarımız ahlak ve vicdan dairesinin neresinde kaldı? Acaba diyorum, “virüs nerede?”

Kitap Tanıtımı

Koleksiyoncu



John FOWLES

Ayrıntı Yayınları, 2001

Koleksiyoncu, bir kelebek koleksiyoncusu ile âşık olup kaçırarak zindana kapattığı bir resim öğrencisi arasındaki “mecburi” ilişkinin romanıdır görünürde. Ama Fowles’un olağanüstü üslubu ve ustalığıyla bu ilişki, başka birçok ilişkiye de gönderme yapmakta; ahlaki kaygularla baskı altına aldığımız yabancı doğallığımız içinde, aslında neyi nereye kadar haklı ve geçerli bulabileceğimiz gerçekliğiyle bizi yüzleştirmektedir. Farklı yolculuklara açık bir kurgusu olan bu roman, sadece kendimize göre haklı olan bir tutku adına yapabileceğimizin ikna edici ve masum bir anlatısı olarak okunabileceği gibi, içimizdeki “iktidar” ve “teslim olma” isteğinin hangi şartlarda ortaya çıkabileceğinin anlatısı olarak da okunabilir. Ya da iki ayrı sosyal tabakanın birbirine yakınlaşma çabalarının, aslında alt sınıfın üst sınıfa yaranma, üst sınıfın ise öğretmenlik kisvesine bürünerek “yığınları” mümkün olduğunca kendisinden uzak tutma kaygısından başka bir şey olmadığını çarpıcı bir anlatısı olarak da yorumlanabilir. Sadece bir psikolojik gerilim romanı olarak okunduğunda bile inanılmaz tatlar alacağınız Koleksiyoncu, bunun ötesine geçmekten ve kendi karanlıklarıyla yüzleşmekten korkmayanlara... Ya da Fowles’un dediği gibi, “Her insan kendisi için bir giz olmalıdır.” sözüne inananlar için.

Martin Eden



Jack LONDON

İş Bankası Kültür Yayınları, 2014

Jack London'ın yarı otobiyografik romanı Martin Eden, 20. yüzyıl başında sosyal ve ideolojik meseleler ağırlıklı içeriğiyle Amerikan edebiyatında büyük ölçüde kabul görmüştür. London farklı sınıflar arasındaki zihniyet ve değer farklarını gözlerimizin önüne sererken, statü ve servetin Amerikan toplumundaki hayati önemine işaret eder. Romanın ana temalarından biri, başarı ve refah yolunun sosyal sınıf farkı gözetilmeksizin herkese açık olduğu şeklinde özetlenebilecek Amerikan rüyasıdır. Martin'in aşkı uğruna eğitimsiz genç bir işçiden başarılı ve rafine bir yazara dönüşüm mücadelesini anlatır. Kahramanı hedefine ulaştığında ise motivasyonunu ve heyecanını çoktan yitirmiş, trajik bir sona doğru sürüklenmektedir artık...



Abdullah KAYA
Nazilli E Tipi Kapalı ve Açık Çık,
Öğretmen

Tarihin Arka Sokakları

DEĞER

Geçmişle gelecek bir köprüdür, bugünden yarına uzanan...
Tarih ise bu köprü'nün temel taşıdır bir toplumun bağlarını sıkı sıkıya tutup yaşatan. Tarihimizin arka sokaklarında unutulmuş onca adalet vesikaları vardır ki bugünümüze ışık tutan, bu parlak sokaklarda kısa bir yolculuğa ne dersiniz?

Karadan Gemileri Yürüten
İlk Büyük Türk Komutanı

AYDINOĞLU UMUR BEY

Her insanın hayatında mutlu olduğu bir yer vardır. Her insan için mutluluğun ayrı bir tanımı vardır. Hayatını Allah'ın yoluna, devletinin milletinin bekasına adanmış komutanlar için en mutlu oldukları yer savaş meydanlarıdır. Büyük İslam Komutanı **Halid Bin Velid** girdiği 100 savaşın tamamını kazanmış, vücudunun hemen her yerinde aldığı kılıç darbeleri nedeniyle büyük izler taşımaktaydı. Bu büyük komutan girdiği her çarpışmada Allah'tan şehit olmayı dilerdi. **Büyük Türk Denizcisi ve Komutan Aydınolu Umur Bey** de 39 yıllık kısa yaşantısına büyük zaferler sığdırmış ve haçlıların elindeki kaleye hücum ederken içinden şehitliği diliyordu. Kale surlarına ilk hücumda, elinde kılıcı, gözleri ege'nin mavi sularında, kale surlarına tırmanırken düşman tarafından gelen bir okla mübarek bedeni kanlar içinde kalırken, istediği o büyük şehitlik mertebesine ulaşmıştı. Peki, kimdi şehadete yürüyen bu büyük Türk denizcisi?



Tarihin Arka Sokağı

Aydınolu Beyliđinin kurucusu Mehmet Bey'in ođlu olan Umur Bey, 25 yaşında beyliğinin başına geğti. Umur Bey gözü karalığı, savaşlardaki atılganlığı ve keskin zekâsıyla tanınmıştır. Denize olan tutkusunu çok ayrı idi. Umur Bey beyliğinin donanmasına çok büyük önem vermişti. Yaptırđıđı ufak ama etkili gemiler denizlerde dūřmanlarının korkulu rüyası olmuştu. Çünkü bu gemilerin en önemli özelliği hem manevra kabiliyeti yüksek hem de en sığ sulara bile hızla ilerlemesi idi. Saruhanolu Süleyman Bey ile birleşerek denizlerde önemli zaferler kazandı.

İzmir kalesini ve civarını Cenevizlilerden 1328 yılında alarak fetih hareketlerine devam etti. Daha sonra Umur Bey 8 gemilik ufak bir filo ile Çanakkale Boğazına açıldı ve burada ilk savaşını yaptı. Gittikçe namı yayılan Umur Bey Bozcaada'ya kadar yayıldı. Donanması ile yerinde duramayan Büyük Denizci Umur Bey Eğriboz'a kadar akınlar düzenledi. Umur Bey Yunan topraklarına ayak basarak Atina'ya kadar ilerledi.

1335'de donanmasında bulunan 276 gemi ile Mora'ya gitti. 1336 yılına gelindiğinde ise Bizans İmparatoru Kantakuzen ile İzmir/Foça'da buluştu. Daha sonra emrinde bulunan 300 gemi ile Korent üzerine yürüyen büyük Komutan Umur Bey Türk savaş tarihinde hiç yapılmayan bir şeyi yaparak, karadan gemileri yürüterek 300 parçalık donanmasını Patras Körfezine ulaştırdı. Sonra gemilerini aynı yoldan geri döndürerek seferi tamamladı. Bu sebeptendir ki eski kaynaklarda Korent Limanına Umur Bey Limanı denmektedir.

Aydınolu şehit Umur Bey'in bu dâhice planı ve yaptığı karadan gemileri yürütme hareketi Fatih Sultan Mehmed'e ilham olmuştur. Türk tarihine büyük meraklı olan ve tarihimizi derinlemesine inceleyen Fatih Sultan Mehmed, Aydınolu Umur Bey'den 115 yıl sonra Haliç'e gemilerini karadan yürüterek indirdi. Haliç'i kalın ve kesilemeyen zincirlerle kapatan Bizanslılar Türk donanmasının Haliç'e inmesiyle tüm ümitlerini yitirmişlerdi.

Daha sonra Karadeniz sularına yönelen Umur Bey, boğazlardan geçerek Eflak bölgesine birçok sefer düzenledi. Elinde ilk zamanlarında 8 parça gemisi olan büyük komutan 10 yıllık bir zaman zarfında donanmasını 380 gemiye kadar çıkartmıştı.

Umur Bey'in bu harekâtları Haçlı dünyasını ayağa kaldırmış ve Anadolu'ya karşı Haçlı Seferleri başlamıştı. Tarihe bakarsak yapılan Haçlı Seferleri gerçek manada ikiye ayrılır. Birincisi Kudüs'ü Müslümanların elinden almak için yapılan ve Selçuklu devletinin dahiyane imha politikası ile büyük kayıplara uğrayarak dönülen Haçlı Seferleridir. İkincisi de Anadolu'da kurulan ve Balkanlara hızla ilerleyen Osmanlılara karşı yapılan ikinci Haçlı Seferleridir. Aslında ikinci Haçlı Seferleri sadece Osmanlılara karşı yapılmamış ve faaliyetleri ile batı dünyasını zora sokan herkese karşı yapılmıştı. İşte Aydınolu Umur Bey de Haçlılara karşı mücadele eden büyük Türk komutanlarından biri olarak tarihe ismini altın harflerle yazdırmıştı.

İlerleyen yıllarda donanmasını güçlendiren Umur Bey Kıbrıs'a kadar akınlar yaparak Haçlı dünyası için büyük tehlike oluşturmuştu. Ayrıca gittikçe güçlenen Umur Bey,



Bizans devletinin iç işlerinde söz sahibi olmaya başlamıştı. Bizans İmparatoru Kantakuzenos ülkesinde taht kavgalarının yaşanması üzerine kendisine yardım etmesi için Aydınolu Umur Bey'den yardım istemişti. Bizans devletinin yaşadığı bu karışıklıklar ve Ege Denizinde karşı konulamayacak kadar tehlikeli bir kuvvet haline gelen Umur Bey'e karşı Papa'nın çağırısı üzerine Haçlı Seferi düzenlendi.

Seneler 1444 yılına girdiğinde hazırlanan büyük Haçlı donanması İzmir limanını kuşattı. Uzun süren kuşatmanın sonunda maalesef kale Haçlıların eline geçti. Aydınolu Umur Bey, gerekli hazırlıkları tamamladıktan sonra kalenin Haçlılardan alınabilmesi için büyük bir disiplinle donanmasını İzmir limanına yanaştırdı. O çok istediği şehitlik mertebesine erişmek ve askerine moral vermek üzere en önde kale surlarına tırmanmaya başladı. O esnada Haçlı kuvvetleri tarafından atılan bir okla şehadete yürüdü.

Şehit Aydınolu Umur Bey, gözü karalığı, disiplini ve savaşlardaki atılganlığı ile tarihimize yerini almış oldu. Hayatı boyunca 26 büyük sefere katılmıştır ve şehit olduğunda henüz 39 yaşındadır. Halkını koruyan ve onları gözetten bir bey idi Umur Bey. Bizzat kendi kesesinden hayırlar yapmış; medrese, kervansaray, çeşmeler ve cami yaptırmıştı. Beyliğinin gelişmesi için birçok imar faaliyetlerini bizzat yürütmüştür. Kısa hayatına bu gibi büyük faaliyetleri sığdıran Şehit Aydınolu Umur Bey Türk denizcilik tarihinde hafızalardan silinmeyen bir isim olarak yerini almıştı.

Tarihimizin arka sokaklarında kalmış bugün belki de birçokğumuzun unuttuğu büyük kahramanlar ve olaylar vardır. Asıl olan tarihimize, bu kahramanlarınıza bakıp yarınımızı şekillendirmektir. Unutulmamalıdır ki hiçbir şey geçmişten bağımsız değildir ve gerçek zafer unutanların değil hatırlayanlarındır.



Ejder TOPAL

Kahramanmaraş E Tipi Kapalı CİK,
Öğretmen

Değerli Şahsiyetler

Yusuf Has Hacib ve Kutadgu Bilig

Yusuf Has Hacib

Türklerin İslamiyeti kabulünden sonra, Karahanlılar zamanında yaşayan ve dönemin en önemli eserini yazan Yusuf Has Hacib hakkında kaynaklarda yeterince bilgi bulunmamaktadır. Yusuf Has Hacib'den ziyade *Kutadgu Bilig* için de aynı durum sözkonusu olabilir. **Kutadgu Bilig tesadüf eseri ortaya çıkmamış olsaydı ne Yusuf Has Hacib ne de Kutadgu Bilig hakkında bilgi sahibi olunabilirdi.**

Balasagunlu Yusuf, Kutadgu Bilig'i Balasagun'da yazdı. 1068 yılında memleketinden ayrılarak **Doğu Karahanlı** devletinin merkezi olan Kaşgar'a gider. Orada da bir buçuk yıl çalıştıktan sonra 1069 yılında Kutadgu Bilig'i tamamlayarak, günün hükümdarı olan, **Süleyman Arslan Han'ın oğlu Hakan Tavgaç Buğra Kara Han Ebu Ali Hasan'a** sunar. Hakan yazıyı beğenir, ödül olarak da Balasagunlu Yusuf'a "*Has Hacib*" (mabeyinci) adını verir.

Kutadgu Bilig'i Tavgaç Buğra Han'a sunduğu zaman Yusuf Has Hacib elli yaşlarındaydı. Yusuf Has Hacib'in bundan sonra çok fazla yaşamadığı rivayet edilmektedir. Onun Kaşgar'da mı yoksa memleketi olan Balasagun'da mı gömülü olduğu kesin olarak bilinmemektedir.

Kutadgu Bilig'te şairin kendisi ile ilgili bazı kayıtlar mevcuttur. Mesela kitabın adını

izah ve ihtiyarlığından bahsederken, elli yaşın kendisine el sürerek, kuzgun tüyü gibi olan saçını kuğu tüyü gibi yaptığını, şimdi de altmış yaşın kendisini çağırmakta olduğunu ifade eder ve otuz yaşın topladığını ellinin kendisinden aldığını ve altmışın elini dokundurduğu vakit ne yapacağı hakkında endişe duyar. Bedensel değişmeye uygun olarak ruhi hazırlık da yapmasının elzem olduğunu ifade eder: "*Vücutum ok, gönlüm yay gibi idi şimdi ise vücutum yay gibi oldu, artık gönlümü ok gibi yapmalıyım.*" demiştir. İhtiyarlıktan bahseden müellifin eserini tamamladığı tarihte yaklaşık elli dört yaşında olduğu kabul edilirse, 1017-1018 civarında doğmuş olması icap eder. Buna göre Yusuf

Has Hacib'in ölüm tarihinin 1070'li yılların başları olması kuvvetle muhtemeldir.

Bazılarının eserden yapmış olduğu çıkarımlara göre **Yusuf Has Hacib; ana dilinden, Arapçadan, Farsçadan ve memleketinde halen konuşulmakta olan Orta Asya İnan dillerinden olan Sogdakça'dan başka geniş bir yazı ve dil bilgisine sahiptir. Firdevsi'nin Şehnamesi'ni, Farabi'nin ve İbn-i Sina'nın Arapça felsefe kitaplarını okumuş ve felsefeyle meşgul olmuştur.** Bunların yanında aruza, belagat sanatına, kelama, İslami ilimlere, Türk atasözlerine, devlet örgütüne, ahlâka, toplum bilimlerine, matematiğe, astronomiye, hekimliğe, düş yorum sanatına da ilgi duymuştur. Öğ-

(Kişig til ağırlar bulur kut kişi, Kişig til uçuzlar barır er başı.)



İnsanı dil kıymetlendirir, insan da onunla mutlu olur, İnsanı dil değerden düşürür, insanın dili yüzünden başı da gider.



renim hayatı hakkında ayrıntılı bilgiye sahip olmasak da Yusuf Has Hacib'in felsefe, ahlâk ve toplum bilim alanında aşağı yukarı çağdaşı olan iki Türk filozofunu anlayışla okuduğu ve onların öğretilerini benimsediği görülmektedir. **Bu filozoflardan biri Farabi, diğeri ise İbn-i Sina'dır.**

Kutadgu Bilig

Kutadgu Bilig (*kut+ad-gu bil-i-g "mesut olma bilgisi"*), insana her iki dünyada saadete ermek için takip edilecek yolu göstermek amacıyla kaleme alınmış bir eserdir. **Mansıp sahiplerine ahlâk dersi veren kuru bir öğüt kitabı değil, insan hayatının anlamını tahlil ederek onun cemiyet ve dolayısıyla devlet içindeki görevlerini belirleyen bir hayat felsefesi sistemidir.** Yusuf Has Hacib birbirine çok sıkı bağlarla bağlı bulunan fert, cemiyet ve devlet hayatının ideal bir biçimde düzenlenmesinde zaruri olan zihniyet, bilgi ve faziletlerin nelerden ibaret olduğu, bunların nasıl elde edileceği ve nasıl kullanılacağı üzerinde sanatkârane bir şekilde durmuştur.

"Feülün feülün feülün feül"
vezninde yazılmış olan eser



hürmet kazanması ile dilin meziyet ve kusurları, yarar ve zararları hakkındaki bablar takip eder. Kutadgu Bilig dört esas (*neng, şey*) üzerine düzenlenmiş olup bunlardan **doğru kanun** (*köni törü*); **Kün-Toğdı** (*hakan*), **saadet** (*kut*) **Ay-Toldı** (*vezir*), **akıl** (*ukuş*), **Ögdülmiş** (*vezirin oğlu*), **hayatın sonu** (*âkibet*), **Odgurmuş** (*zâhid*) tarafından temsil edilmektedir.

Bunların dışında Ay-Toldı'nın Hacib ile buluşmasını sağlayan Küsemiş, huzura kabulü sağlayan Hacib, arada hizmet gören Oğlan, haber getiren Yumuşçı ve zâhidin yanında çalışan Kumaru da görevli olarak temsili mahiyet taşımaktadır. Bütün meziyet ve kusurları ile görülen bu şahıslar çok canlı bir biçimde süren buluşma, konuşma, münazara, münakaşa ve değişik tasvirleriyle bir dram havası içinde ele alınmaktadır.

İnsanların her iki dünya için ele geçirmek istedikleri saadetle (*Ay-Toldı*) bütün kâinatın üzerine kurulduğu doğru kanun (*Kün-Toğdı*) arasındaki konuşmalarda o devrin ferdi ve içtimai ahlâk ilkelerine, bu sonuncunun akılla (*Ögdülmiş*) sürdürdüğü konuşmalarda da cemiyet hayatının, bilgi nazariyesinin ve hayat felsefesinin meselelerine temas edilmektedir.

Ölüm burada da bir son teşkil etmektedir; fakat asıl mesele iyi adla yaşamak ve öldükten sonra da bu adla yaşamayı sürdürebilme. Öteki dünya göz önünde bulundurulmakla birlikte oradaki hayatın tasvirleri yerine iyiliğe karşı iyilik, kötülüğe karşı kötülük fikri telkin edilmektedir. Değişik baplarda insanların yetişmesi, hayatın

anlamı, dünya zevkleri ve her iki dünyada mesut olmak için kişilerin davranışı üzerinde duran şair, fertlerin cemiyet içindeki vazife ve meşguliyetleri bakımından sosyal kurumlara bunlar arasındaki münasebetlere de geniş yer ayırmıştır.

Ay-Toldı'nın büyüyen ve hakanın güvenini kazanarak babasının yerine vezir olan oğlu **Ögdülmiş** her türlü fazilet ve meziyete sahip, devlet işlerinde olduğu kadar şahsî düşünce ve hareketlerinde de hakanın yardımcısı olarak sahneye çıkarılmakta, ona devletin en yüksek kurumları hakkında konuşma fırsatı verilmektedir. Kısmen hakanın ve kısmen zâhid Odgurmuş'un sorularına cevap biçiminde ortaya konan bu fikirler, Türk devlet teşkilâtının felsefesini ve ahlâki temelini teşkil eder ki, eski ve yeni dönemleri birbirine bağlamış olması açısından büyük bir değer taşımaktadır. Böylece, sırasıyla hakan, vezir, kumandan, hacib, mabeyinci, sefir, sır kâtibi, hazinedar, aşçıbaşı, şarabdar mansıpları ve bunları temsil eden kişilerin nitelikleri ve görevleri ayrı bablar içinde anlatılmaktadır. Daha sonra memurların hakanlar üzerindeki haklarına temas edilerek bunların bir çeşit ortaklık içinde olup hakanların memurlar üzerinde hakları bulunduğu gibi memurların da hakanlar üzerinde hakları olduğu anlatılıp karşılıklı münasebetin önemi belirtilmektedir.

Bu arada hakanlara hizmet etmenin usul ve âdâbı, kapıdaki adamlar, halk, seyyidler, bilginler, tabipler, efsuncular, rüya tabircileri, münecimler, şairler, çiftçiler, tacirler, hayvan besleyiciler, zanaatçılar ve fakirlerle münasebet, evlenme, çocuk terbiyesi,

hizmetçilere karşı muamele, ziyafete gitme ve ziyafete davet gibi kişilerin devlet idaresinde ve toplum hayatındaki hareket tarzıyla ilgili mâlûmat verilmektedir. Asıl konunun 6425. beyte kadar sürdüğü eserde bundan sonra müellif kendi döneminden şikâyet ederek bunu tasvir ettiği ideal bir devirle karşılaştırmaktadır. Ardından tekrar esere dönerek yazılış yılını ve önemini belirtip sözlerine dua ile son verir.

Kutadgu Bilig'in yazıldığı bir süre sonra unutulmuş ya da çok dar bir çevre tarafından yararlanılmış olduğu anlaşılmaktadır. Eser iki defa aydınlığa çıkarılmıştır. Her ikisinde de esere eklenmiş olan mukaddimeler bunları yazanların fikir seviyelerini gösterdiği gibi bu çevrelerin kitap hakkındaki görüşlerini de içermektedir. İlk eklenen manzum mukaddimede bir yandan müellifi hakkında bilgi verilmekte, öte yandan yazanın fikrine göre eserin en önemli kısımları belirtilmektedir. Manzum mukaddimenin dili ve üslûbu eserinkine çok yakın olmakla birlikte esas fikrin iyice kavranamadığı görülmektedir. Burada Kutadgu Bilig bir nevi **siyasetname** kabul edilmekte, asıl insanî ve sosyal değeri arka planda bırakılmaktadır. Mensur mukaddime ise manzum mukaddimenin eksik ve kötü bir özetinden ibarettir. Bu mukaddimelerden, Kutadgu Bilig'in ikinci ve üçüncü defa canlanmasının eserin asıl yazıldığı çevrenin dışında ve birbirinden oldukça uzun fâsılalarla olduğu anlaşılmaktadır. Mukaddimelerdeki tabirler, bunların Kâşgar'ın batısında ve muhtemelen Semerkant'ta yazılmış olduğu göstermektedir.

mesnevi tarzındadır. Sonuna eklenen parçalardan, gençliğine acıyıp ihtiyarlığından bahseden kırk dört beyitlik bir kısım, zamanın bozukluğundan ve dostların ve fazıslığından söz eden kırk beyitlik bir parça "*feülün feülün feülün*" vezninde olup **kaside** şeklinde kafiyelenmiştir. Yusuf Has Hacib'in kendisine öğüt verdiği kırk bir beyitlik parça da asıl eserin veznindedir ve **kaside** tarzında kafiyelenmiştir. Türk edebiyatında yeni olan aruzun ekleme parçaları dışında şair tarafından pürüzsüz bir biçimde kullanıldığı görülmektedir. Türk yazı diline hâkim olan Yusuf Has Hacib eserini, seçmiş olduğu yarı hikâye yarı temsil tarzında, arada hareketi sağlayıcı ve açıklayıcı konuşmaların, canlı tasvirlerin süslemiş olduğu sahneleriyle mükemmel bir üslup ve mimari çerçeve içine yerleştirmiştir.

Kutadgu Bilig dört esas üzerine düzenlenmiştir

Ekleriyle birlikte seksen sekiz başlıktan oluşan eserin başında yer alan tevhid, na't ve dört sahabenin zikrinden sonra parlak yaz mevsiminin tasviriyle **Hakan Tavgaç Uluğ Buğra Han'ın methiyesi** gelir. Bunu insanoglunun bilgisi ve akli sayesinde



Mehmet GÖKÇE
Kocaeli Denetimli Serbestlik Müdürlüğü,
Öğretmen

Milyonlarca Müslümanın heyecanla beklediği Ramazan ayına girmemize artık günler kaldı. Peygamber Efendimizin "üm-metimin ayı" dediği Ramazan ayı, 24 Nisan Cuma günü başlıyor. Her yıl farklı tarihlere denk gelen bu mübarek ay için birçok firmanın imsakiye basıp dağıtması, televizyonların bu aya özel programları planlaması, marketlerin Ramazan paketleri hazırlayarak satışa sunması gibi uygulamalar çoktan başladı bile.

Ramazan ayının dinimizde büyük bir önemi ve diğer aylar arasında seçkin bir yeri vardır. Kur'an'da bin aydan daha hayırlı olduğu bildirilen "kadir gecesi" bu ay içinde kutlanır. Çünkü kutsal kitabımız Kur'an, bu ayda indirilmeye başlanmıştır. Yüce Allah Kur'an'da: "Ramazan ayı insanları kurtuluş olan yola götüren doğruyu yanlıştan ayıran Kur'an'ın indiği aydır." (Bakara suresi 185) diye buyurmuştur. Hicri takvime göre yılın dokuzuncu ayı olan bu ayda oruç ibadeti yerine getirilir. Aynı zamanda bu ay içinde birçok gelenek de yaşatılıyor. **On bir ayın sultanı olarak da bilinen Ramazan ayındaki uygulanan gelenekler, Ramazanın birinci gününden başlayarak Ramazan Bayramına kadar devam eder.**



**Ey iman edenler!
Allah'a karşı
gelmekten sakınmanız
için oruç, sizden
öncekilere farz
kılındığı gibi size de
farz kılındı.**

(Bakara Suresi 183)

On Bir Ayın Sultanı Ramazan Ayı Geleneklerimiz



Başlıca Ramazan Ayı Geleneklerimiz;

Mübarek Ayın Habercisi Mahyalar:

Ramazan ayında cami minareleri arasına mahya adı verilen ışıklı yazılar asılır. Bu mahyalar, Ramazanın en önemli habercilerindedir. "Hoş Geldin On Bir Ayın Sultanı.", "Ramazan Bereketdir, Ramazan Paylaşmaktır.", "Komşun Aç ise Tok Yatma.", "Güleryüz, Sadakadır.", "Oruç Sabrın Yarısıdır.", "Allah İşini Güzel Yapanı Sever.", "Kadir Geceniz Mübarek Olsun.", "Elveda Ya Şehri Ramazan." gibi yazılar yer alır.

Besmeleyle çıktım yola, Selam verdim sağa sola. A benim ağalarım, Ramazanınız mübarek ola.

Sahurda Çalınan Davullar: Ramazan ayında mümkün olduğu kadar sahur yapmaya gayret etmeliyiz. Sahurların yüksek fazilet ve kıymeti hakkında Peygamber Efendimiz: "Sahur yemeği yiye, zira sahurda bereket vardır.", "Bir yudum su ile dahi olsa sahur yapınız." diye buyurmuşlardır. Ramazan davulu ve manileri, Ramazanla özdeşleşmiş geleneklerdendir. Bu geleneğin amacı,

oruç tutmak isteyen kişileri sahur için uyandırmaktır. Bunun için gönüllü olan biri davulu çalar, bazen yanında birkaç kişi ile birlikte maniler eşliğinde bütün köyü ya da mahalleyi dolaşır. Ramazan davulcuları, bu kutsal ayın sonunda da evlerin kapısını çalarak bahşiş toplar.

Ramazan Topu: Osmanlı döneminden kalma top atma geleneği, geçmişten günümüze süregelen bir gelenek. Önceki zamanlarda imsak vakitlerinde de atılan top geleneği, 1821 yılında Anadolu Hisarındaki topun ateşlenmesiyle başladı. Artık günümüzde sadece iftar saatinde ve hemen hemen her yerleşim yerinde bu gelenek devam etmektedir.

İftar Davetleri: Ramazan ayı yardımlaşma, kaynaşma, şefkat ve merhamet ayıdır. Bu ayda arkadaşlarımızı, dostlarımızı, hısımlarımızı ve akrabalarımızı, komşularımızı iftar yemeği için davet ederiz ya da davet edilirimiz. Bu mübarek ayda, gösterişten ve müsriflikten uzak bir şekilde iftar sofralarının olması tavsiye edilir. Kentleşme, apartman ve site hayatı derken insanımızın bireyselleştiği bu dönemde, asırlardır süregelen iftar daveti geleneğimiz bugün vardır ve yarın da var olacaktır.

Ramazan Çadırı ve Toplu İftar Yemekleri: Ramazan ayı ile özdeşleşmiş geleneklerden biri de toplu olarak yenilen iftar yemekleridir. Bu yemekler, hayır amacıyla veriliyor ve dar gelirli



ya da zengin, herkesin birlikte aynı sofrada oturmasını sağlıyor. Böyle bir ortamda oruç açmak hem çok lezzetli oluyor hem de insana ayrı bir huzur veriyor.

Fırınlarda Ramazan Pidesi Sırasına Girmek: Ramazan Pidesi, Ramazan aylarında iftar sofralarının baş tacıdır. Her vatandaş iftar vaktine kadar Ramazan kuyruklarında bir araya geliyor. Kuyruğa giren herkes sabırla bekliyor. El yakan sıcaklığıyla pide, Ramazan boyunca iftar sofralarının olmazsa olmazı olmaya devam ediyor.

Hurma ile Güllaç Tatlısı: Ramazan ayının yiyeceklerden olan ve dini yönünden de önemli bir yere sahip hurmanın sağlık açısından birçok faydası var. İftar ve sahur sofralarının vazgeçilmezlerinden olan hurma, yüksek sıcaklıkta yetişiyor. Şeker, protein, lif, yağ ve birçok farklı mineral içeriyor. Güllaç, ramazan yaklaştıkça ortaya çıkan ve az malzemeye yapılan bir tatlı. Osmanlı mutfağından günümüze miras kalan tatlı, adını içerisine katılan gül suyundan alıyor. Aslında başlarda “güllü aş” olarak anılan tatlının adı zamanla “güllaç” olarak değişmiş.

Osmanlı Şerbeti: Osmanlı şerbeti, 600 yıllık bir geçmişe sahip. Akla gelebilecek her türlü meyveden yapılan Osmanlı şerbeti, bal ve şekerle tatlandırılıyor. Az da olsa günümüzde de devam ettirilen şerbet geleneğinin pek çok türü var. Demirhindi şerbeti ise en çok tercih edilen şerbet olarak biliniyor. Demirhindinin en önemli özelliği, kan yapması ve enerji vermesi. Hint hurması olarak da bilinen demirhindi, bağışıklık sistemimizi güçlendiren, bakteri ve virüslerle savaşan, antioksidan bakımından oldukça zengin bir meyvedir.

Mukabele: Peygamber Efendimizin Cebrail (aleyhisselam) ile Ramazan ayında karşılıklı Kur'an-ı Kerim okuması olarak bilinen mukabele geleneği, özellikle camilerde devam ediyor. Ramazan ayı boyunca sesli olarak cami görevlisi veya bir hafızın okuduğu Kur'an-ı Kerim sureleri, o camide bulunanlar tarafından dinlenir ve takip edilir. Televizyonların bu aya özel programları ile de mukabele yapılabilmektedir.

Teravih Sonrası Etkinlikler: Ramazan ayı, bir başka yönüyle de eğlence ayıdır. Özellikle geçmişte, Ramazan ayı



boyunca teravih namazından sahura kadar geçen sürede çeşitli eğlenceler düzenlenirdi. Günümüzde de Ramazan gecesi eğlenceleri şehir hayatının gereği olarak belediyelerin desteğiyle sürdürülüyor. Bu şenliklerde sokaklar panayıra dönüştürülüyor, ortaoyunu ve Karagöz gösterileri ile konserler düzenleniyor.

Ayrıca bazı yörelerde Ramazan ayının ortalarında çocuklar ve gençler bir araya gelip teravih namazının ardından bütün köyü, mahalleyi dolaşarak maniler eşliğinde yiyecek ve içecek toplar. Buna yörelere göre değişen “amin bağırma”, “saya gezme”, “küpecik”, “hey hay goca”, “tömbelek”, “helesa” ve “yoklama” gibi isimler verilir.

Ramazan ayı; oruç, ibadet ve sabır ayıdır. Allah'ın rahmet ve bağış kapılarının açıldığı aydır. Sevgili Peygamberimiz, Ramazan ayında içtenlikle yapılan dua, ibadet ve iyiliklerin Allah katında daha değerli olacağını bildirmiştir.

Sevgili okurlarımız, bu mübarek aydaki yapacağınız tüm dua, ibadet ve iyiliklerinizin Allah katında kabul edilmesini diliyorum. Ayrıca bu mübarek ayın hürmetine bütün dünyayı kuşatan yeni tip koronavirüs salgınının tamamen sona ermesini ve tüm hastalarımızın şifa bulmasını, Yüce Allah'tan niyaz ediyorum. Saygılarımla...



Genç sinemacılar evlerinde çektikleri uzun metraj filmi sinemaseverlerle buluşturacak



Tüm dünyada hayatın akışını değiştiren yeni tip koronavirüs (Kovid-19) nedeniyle birçok kültür sanat faaliyeti online ortama taşınmaya devam ediyor.

Kendilerine "XCrew" adını veren Barış Çekiç, Furkan Rıza Demirel (sol), Çağdaş Utku Çakar (ortada) ve Ahmet Çakar (sağda), filmin üretim hikayesini, karşılaştıkları zorlukları ve evden film çekmeye dair deneyimlerini AA muhabirlerine anlattı.

Tüm dünyada hayatın akışını değiştiren yeni tip koronavirüs (Kovid-19) nedeniyle birçok kültür sanat faaliyeti online ortama taşınmaya devam ediyor.

İnsanların evde daha fazla zaman geçirdiği bu süreçte dizi ve film setlerinin bazıları durdurulurken, bazıları da yöntem değişikliğine gidiliyor.

Bu durumu sanatsal üretime engel olarak görmeyen

bir grup genç sinemacı ise "Bizi Ayıran Duvar" adındaki uzun metrajlı filmlerini izolasyonda buldukları evlerinde çekmeye başladı.

Kendilerine "XCrew" adını veren Barış Çekiç, Furkan Rıza Demirel, Çağdaş Utku Çakar ve Ahmet Çakar, filmin üretim hikayesini, karşılaştıkları zorlukları ve evden film çekmeye dair deneyimlerini AA muhabirlerine anlattı.

"Her şeyimizin darmadağın olduğu bir sürecin içerisinde bulduk kendimizi!"

Daha önce çeşitli festivallerin yanı sıra uzun metrajlı filmlerin senaryo ve yapım alanlarında çalışan Bahçeşehir Üniversitesi Sinema Televizyon bölümü 3. sınıf öğrencisi Furkan Rıza Demirel, karantina sürecinden önce ev arkadaşlarının farklı yoğunlukları içerisinde olduğunu söyledi.

Demirel, kendisinin de mezuniyet projesi hazırladığını belirterek, "Ahmet (Çakar) Ağabey bir diziye başlamak üzereydi. Barış'ın (Çekiç) da online platformlarla ilgili birkaç dizi projesi vardı, onların ön çalışmasını yapıyordu. Salgın ortaya çıkınca herkes önce evine çekildi.

Bildiğiniz gibi prodüksiyon ekipmanlarının kullanımı, kiralama usülleri ve setlerin çalışma ortamı gibi faktörler salgın açısından tehdit oluşturuyordu ve bu yüzden bir anda her şeyimizin darmadağın olduğu bir sürecin içerisinde bulduk kendimizi." dedi.

"Filmin izleyiciye en hızlı şekilde ulaşması gayreti içerisindeyiz."

Film projesinin, Barış Çekiç'in fikriyle çıktığını aktaran Demirel, şöyle devam etti:

"Bu bizi çok heyecanlandırdı açıkçası ve hemen telekonferans yöntemiyle toplantılar yaptık. Bütün planımızı hazırlamıştık, senaryoyu oturttuk, herkesin görevleri belirlendi. Fakat bu sırada bende bir anda öksürük şikayetleri başladı. Yani Covid-19'dan şüpheleniyordum ama bir yandan da bu film için o kadar hazırlık yaptık ve arkadaşlarımı yarı yolda bırakmak istemiyordum. Diğer taraftan da hastalığı bulaştırma riskini alamazdık. Böyle olunca başta film iptal olur gibi oldu. Çünkü sonunu bile benim karakterime bağlamıştık. İşlerimiz yarıda kaldı, evlerimizde karantinaya girdik, teknik ekipmanların tedarikinde bazı sorunlar yaşadık ve nihayetinde koronavirüs testim pozitif çıktı ama tüm bunlar bizi yıldırmadı. Çünkü 'filmcinin işi problemlere çözüm üretmektir' diye düşünüp, yeniden harekete geçtik. Ben evde karantina altındayım ve filme uzaktan dahil oluyorum. Bu sefer oyuncu olarak değil, senaryo ve yapım aşamasında destek vermeye çalışıyorum. Uzaktan yapımçı sistemiyle yeni bir yol çizdik ve inşallah hedeflediğimiz tarihte filmimizi tamamlamış olacağız."

Demirel, online platformdan seyircilerle buluşturacakları filmin genç sinemacılara ilham olmasını temenni ettiklerini dile getirerek, "Çağa ayak uydurma gayreti içerisindeyiz. Çünkü sinemanın geleneksel doğrularından farklı olarak, çok daha az kişinin çalıştığı bir ekiple, uzun festival süreçlerine dahil olmadan filmin izleyiciye en hızlı şekilde ulaşması gayreti içerisindeyiz. Bu dönemde moral gerçekten çok önemli. Hastalığının en kötü olduğu zamanlar benim moralimin en düşük olduğu zamanlardı. Bir şeylerle uğraşmak morali daha yüksek tutuyor hem de insanı çok daha iyi hissettiriyor." ifadelerini kullandı.

Film, 3 kardeşin karantinada birbirlerini yeniden tanıma süreçlerini ele alıyor

Yaklaşık 3 yıldır sinema sektöründe yer alan, filmin yönetmeni ve senaristlerinden 23 yaşındaki Barış Çekiç de set için 20 günlük bir takvim belirlediklediklerini dile getirdi.

Çekiç, film çekimleri için günde yaklaşık 7 saat çalıştıklarını ve aynı gün kurguda ön izleme yaptıkları bilgisini verdi.

Karantina sürecinde insanların birbirlerini daha yakından tanıma fırsatı bulduğunu ifade eden Çekiç, şunları kaydetti:

"Tüm dünyanın bir şekilde kendisini karantinaya aldığı bugünlerde insanların bir süre sonra birbirlerini yeterince tanımadıkları ve tahammül edemedikleri yönünde şikayetlerde bulunmaya başladıklarını işittik. Filmin konusu da aslında bu durumdan ortaya çıktı. Filmde ebeveynleri yurtdışında karantinada kalan 3 kardeşin bu süreçte birbirlerini yeniden tanıma süreçlerini ele alıyoruz. Tabii set ortamının imkanları kısıtlı olduğu için teknik açıdan olabildiğince kolay yolları bulmaya gayret ediyoruz. Bu süreçte sağlığımız için morallerimizin yüksek tutulması önemli. Biz de böyle bir üretim sürecinde bulunarak, kendimizi en azından motive ediyoruz."

"Bambaşka bir deneyim yaşıyoruz"

Filmin oyuncularından, Eyüpsultan Film Akademisi mezunu Ahmet Çakar, "Sinemada kameranın önü, arkası ve ev yaşantısı apayrı dünyalardır. Şimdi biz filmi çekerken, bu üç ayrı dünyada aynı anda dolaşıyoruz. Bir taraftan ev halimizdeyiz ama aynı zamanda oynadığımız karakterle de aynı mekandayız. Biraz sonra kameraman olarak, sürece dahil oluyoruz. Yani çok başka bir deneyim yaşıyoruz açıkçası." diye konuştu.

Ekibin en genç ismi, filmin oyuncularından Çağdaş Utku Çakar ise henüz 10 yaşında oyunculuğa başladığını belirterek, 5 reklam filmi, iki uzun metraj film ve yaklaşık 10 kısa filmde yer aldığını ifade etti.

Evde çalışmanın sıkıcı olmadığını, aksine eğlendiği yorumunu yapan Çakar, böyle bir süreçte filmin kendisi için çok önemli bir tecrübe olduğunu sözlerine ekledi.

Filmde oyuncu, senarist ve yönetmen olarak yer alan Barış Çekiç'le senaryoyu birlikte yazan Furkan Rıza Demirel, aynı zamanda filmin yapımını üstleniyor.

Filmin oyuncu kadrosunda ayrıca, aynı zamanda baba ve oğul da olan Ahmet Çakar ve Çağdaş Utku Çakar yer alıyor.

Aileleri yurtdışında karantinaya alındığı için evde yalnız kalan üç kardeşin, sokağa çıkma yasağıyla beraber evde sıkıştıkları 1 aylık süreyi anlatan "Bizi Ayıran Duvar" filminin haziran ayında bir dijital platformdan ücretsiz olarak yayınlanması planlanıyor.



Deniz ÖZYÖRÜK
Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı,
Sosyolog

Hayat durdu. Her şey birbirine karıştı. Global dediğimiz lokal oldu. Festivaller, konserler, sanat etkinlikleri ertelendi. Etrafa endişe, hüzün ve upuzun bir sessizlik hâkim olurken sosyal medya konserleri umut oldu. Evet, virüsün müziğe bulaşmasından bahsediyoruz.

KARANTİNADA MÜZİK



ayağına bu vesileyle konserler gelmeye başladı. Tabii görüntü ve ses kalitesindeki düşüklük, teknik altyapı eksikliği ya da zorbalık yapan bir takım kullanıcıların/takipçilerin olması bizleri bu yöntemin de aksayan taraflarının olduğu gerçeğiyle yüz yüze bıraktı. Bir de herkes aynı anda yayın yapınca dinleyici tercih yapmak zorunda kaldı.

“Hayat, siz planlar yaparken başınıza gelenlerdir.” demiş ünlü Beatles grubunun kurucusu **John Lennon**. Hepimizi derinden sarsan bir değişiklik olduğu kesin. Ve bu kolektif ruh halinde müzik ortak bir yaşam dili oluşturdu, insanlar müzik yaparak dayanışmaya başladı... Sonrası meçhul, ne olacağını öngöremediğimiz bu günlerde küresel salgın bizi hapsedmiş olabilir. Hayallerimiz ve onlara eşlik eden müzikler sayesinde zihnimizde canlandırdığımız yollara çıkabilir, şehrimizin sokaklarında gezebiliriz. Hayatımızdaki sayısız albümlerin, yüzlerce şarkının hissettirdiklerini, yaştıklarımızı da karantinaya alamayız ya...

Zamanınızı bol müzik eşliğinde geçirmeniz dileğiyle...

Bahar geliyor, konserler, festivaller başladı derken küresel salgın nedeniyle müzik etkinliklerinin tamamı da durmuş vaziyette. Hepimiz evde kendi başımıza kaldık ve çoğumuz müziğe sarıldık. Ama gelişmeler de var. Sosyal medya platformları üzerinden yapılan canlı konserler.

Dünyada sokağa çıkma yasağını aşabilen tek şey müzik. Bir apartmandan başlıyor, balkondan balkona eşlik ediyor, bahçeye, sokağa doluyor ve şehir, ülke derken dünyayı sarıyor çalınan enstrümanların sesi, dillerde söylenen şarkılar, size minnettarız seslenişi olan alkışlar...

Can sıkıntısı ya da anlık ruh haliyle gelişen mini balkon konserleri hayatın rutin etkinliği arasına girdi. İzleyen süreçte profesyonel ya da amatör birçok müzisyen sosyal medya üzerinden canlı yayınlara dinletiler hazırladı. Müzik sektörünün aktörleri evde vakit geçirmekte zorlananlara destek olmak için bu yolu kullandı. Deyim yerindeyse konsere gidemeyenin

Kolektif ruh halinde müzik, ortak bir yaşam dili oluşturdu. İnsanlar müzik yaparak dayanışmaya başladı.



Murtaza AYDIN
Elazığ Kampüs Açık ÇİK,
2. Müdür

Oruç Üzerine

Yüce Allah indirdiği bütün dinlerde orucu farz kılmıştır.

Şüphesiz oruç bir ibadet ve Allah'a adanıştır. Hatta bana göre en riyasız ibadettir. Zira kimse görmeden insan pekâlâ yiyip içebilir. Ancak tam bir teslimiyetle bunu yapmaz ve kimse görmese de her şeyi gördüğüne inanılanın razılığı için insan yemez ve içmez.

Bütün ibadetlerin asıl ruhunu incitmeden demek gerekirse, teslimiyet ve ibadet etmenin ikincil etkileri olduğu yani fiziki, psikolojik ve sosyolojik etki ve dünyevi yararları birçoğumuzun malumudur. **Özellikle oruç tutmanın kişilik gelişimi üzerine etkileri ve sosyolojik tesirleri olduğu bilinmektedir.**

Oruçlu olduğumuz bugünlerde orucun bu yöndeki birkaç etkisini yeniden hatırlamak gerekirse; bilindiği üzere 'iyi insan' olabilmek; manevi gelişmişlik yani ruhsal gelişmişlikle eşdeğerdir. Hatta doğu mistisizminde bedensel çile ve terbiye ile ruhların yücelceceği ve gelişeceği bilinir. Beden ile ruh gelişimi arasında bu yönde ters orantılı bir ilişki olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Buradan hareketle oruçla birlikte bedensel yokluk çekmek, bir süre sonra daha dingin bir ruh haline neden olmaktadır.

Düşünüldüğünde insanda olması arzu edilen bazı özellikler adeta oruç ile yeniden anamlanır. Örneğin; sabırlı

olmayı bir kişilik özelliği haline getirmek için oruç fırsattır. Varın içinde yoğun olarak **şükür** duygusunun gelişmesi önemli bir duygusal gelişimdir ki, her gün iftarı beklerken oluşan umutla birlikte depresyonun ilacıdır. Ayrıca tutulan oruca haleb gelmemesi için sakınılan onca şey davranış kontrolü açısından, **öfkeyi yenebilme** ve sayamayacağımız bir sürü bireysel faydaları oruç tutmanın içinde bulabiliriz. Ayrıca bir insanı insan yapan en önemli gelişim özelliklerinden biri **empati** yeteneğidir. Bu gelişim ne var ki her insanda tam olmuyor veya vaktinde olmuyor.

Oruç tutmak, fiziki olarak aç ve susuz bir insanın durumudur. Normal koşullarda varlıklı ve açlığı görmemiş bir insanın her ne kadar anlatılırsa anlatılsın veya gözüyle görse bile açlık çeken birini tam anladığı söylenemez. Fiziki olarak aynı koşullara indirgindikten sonra kalp gözüyle görme, düşünebilme, karar verebilme halidir bu. Orucun felsefi hallerinden biri işte budur; bu yolla toplumsal bir mesele olan sosyal adalet sosyo-psikolojisi gelişip yaygınlaşabilir.

Yine nefis terbiyesinin en iyi uygulamalarından biri olan oruç ile birçok istenmeyen dürtüler kontrol altına alınabiliyor. Fizyolojik güdülerimizin (yeme-içme-cinsellik vs.) tamamı hayvanlarda da

vardır. Umarsız ve hunharca yeme içme, cinsel yaşam vb. fizyolojik güdülerini kontrol etmek için oruç insanlığa şans olsa gerek.

Öte yandan uzun süre aç ve susuz kalmanın insanın doğasında olan şefkat ve merhamet gibi duyguları daha yüzeye çıkardığını gösteren çalışmalar mevcuttur. İbadet bilinci ile taçlandığında bu duygular daha anlamlı ve toplumsal tesirli olacağı kaçınılmazdır.

Fazla konuşmak gibi görece basit istenmeyen bir davranış bile azalabiliyorken beraberinde dedikodu, çekiştirme, gıybet engellenerek bir tür dilsel arınma yaşanıyor oruç ile.

"Yüce Allah zaten sadece midemizle değil bütün azalarımızla oruç tutmamız gerektiğini istiyor." dendiğinde tam da buraya işaret ediliyor. Biraz bilinç ve iman ile yapıldığında bu eylem, bütün beden ve ruh arasında olumlu domino etkisi yaratmaktadır.

Hatırlamakta fayda vardır; bazı eğilimlerin oturması ve davranış kontrolü için bazı eylemlerin belirli bir süre ile tekrar edilmesi gerekir. Ramazan ayı boyunca tekrar eden ve örneğin; İslam

dininde yıl boyunca belirli zamanlarda önerilen oruç, olumlu davranış ve ruh halini beraberinde getirmektedir. Dengeli ve az yendiğinde bedensel bir arınma olduğu kesin olan oruç, hakkıyla tutulduğunda; elimiz, dilimiz, gözümüz, kulağımız ve bütün uzuvlarımızın da arınmasını sağlıyor. Bu bedensel ve ruhsal arınma hali bireysel başlayıp etkileri bakımından toplumsal yansımaları neden olmaktadır. Zira birey toplum demektir. Buradan hareketle **'oruç toplumsal düzenin tesisini sağlar'** demek sanırım yanlış olmaz. Tabii unutulması gereken bir diğer konu da orucun bir ibadet olduğu ve bu bilinçle tutulması gerektiğidir. O zaman bir sürü ikincil etkiler kendiliğinden zaten ortaya çıkıvermektedir. Şöyle ki, diyet yapmak veya falan hastalığa iyi gelsin niyetiyle oruç tutmak ibadetin ruhunu bozacaktır. Veya birkaç saat önceki açlığı ve sürekli açları unutturcasına umarsız ve sınırsız ziyafet şölenlerine dönüştürülen iftarlar...

Öyleyse benim son zamanlarda çokça paylaştığım sloganım: *"Ne diyet, ne ziyafet Ramazanda niyet sadece ibadet"* dersek gerisi gelir diye düşünüyorum.

Selam ile...





Şirin Ceren ÇAKIR
Eskipazar Açık Çık,
Öğretmen

Biriktirilebilir bir duygu olsa, saklanabilir; öpüp başa konulabilir olsa sevmek.

Kendi kendimize gir-
diğimiz varoluş sa-
vaşında bir yudum
olabilsek, bir yudum alabilsek
şu duygulardan, bir yudum
güvenden, bir yudum huzur-
dan. Durduk yere özlemez
insan, özlemesek, durmasa
zaman, dururken düşme-
se umutlarımız olduğumuz yere.
Biriktirilebilir bir duygu olsa;
saklanabilir, öpüp başa konu-
labilir olsa sevmek.

Her birimiz ken- di sınavımızda farklı kelimelerle sınanıyor, farklı cevaplarla ceza- landırılıyor, fark- lı yazılarla ödül- lendiriliyor.

Oturduk bugün birkaç
arkadaş, açtık elleri-
mizi dualarımıza kat-
tık şimdiden özlediğimiz kah-
ramanlarımızı. Ne doğru ne
yanlış onlardan öğrendiklerimi-
zi, anneannelerimizi, ba-
baannelerimizi, dedelerimizi,
komşu teyzemizi, hacı amca-
mızı, küçük arkadaşlarımızı
andık. İnsan bazen geçmişe
dönüp bakınca kendi ahlaki
değerlerini nasıl oluşturdu-
ğunu daha iyi anlıyor. Ne çok
hikâye ve kıssadan hisse ile
büyümüşüz meğer. Meğer bi-
linçaltımız, bilinç üstümüz ve
tam bilincimizin bulunduğu
alanda ne çok biriktirmişiz
herkesi.

Hayatımıza aldığımız insanları bir bir katmışız içimize,
içselleştirmişiz. Hatta sevmediklerimizden, üzenleri-
mizden, özgüvenimizi sarsanlarımızdan bir merhem
yapmış ve yeni yaralarımıza daha açılmadan sürmüştük.

Öyle birikmişiz ki,
büyüyememiş ço-
cuk yanlarımızla
bir pencerenin kenarında
bakmışız geceye. Kimsesiz
hisseden çocukların o titrek
nefeslerinden almışız ciğer-
lerimize. Gece dolmuş. Bir
anne geceye bakmış aynı sa-
atlerde, “yeni doğan oğlum
gibisin.” demiş. Gece sabaha
soyunmuş. Bir adam, gece-
den arınan sabaha açmış göz-
lerini, farklı bir gökyüzüne
uzanmış “Uzun süredir böyle
bir uyku bulamadım.” demiş.
Bir kadın “Büyüyorum an-
nem.” demiş, sabah ilerler-
ken aynı saatlerde, “varım
sanırken daha yok oluyorum,
defalarca koparıp evdeki va-
zoya yerleşiyorum, hür göğün
altında hiç sevilemiyorum.”
demiş. Acı bile çekmiyoruz
artık, tuzdan ve bilmekten
azadız diyen bir âşık, “Her
gece seni son kez bıraktığım
yerden seveceğim, hiç bilme-
yeceksin.” demiş, sabahı ge-
ceye terk ederken. Her biri-
miz kendi sınavımızda farklı
kelimelerle sınanıyor, farklı
cevaplarla cezalandırılıyor,
farklı yazılarla ödüllendirili-
yoruz. Her birimiz kendi sı-
navımızda sesimiz yettiğince
susuyoruz.

**Ne zaman vazgeçersek
nefisten ve yaşamaktan, belki de
en çok o zamanlarda yaşamaya
yaklaşıyoruz. Bazen okuluna
gitmiş, mektebini görmüş gibi
artıyor görmelerim.**

S Ö Z L E R S U S M A L I

ÖYLE BİR SUSMALI Kİ SÖZLER
ŞİİRLER O ZAMAN ANLAM KAZANSIN
RUH O ZAMAN TATLI KIVAMLARA KAVUŞSUN.
MUTLULUK DEĞİL ÖNEMLİ OLAN, ACI...
NE KADAR ACI, O KADAR BAKI.
İNSANIZ ALTI ÜSTÜ KOCA EVRENDE.
VARLIĞINI AĞIRLIĞINDA HİSSETTİĞİMİZ BİR YAN,
BU YÜREK İŞİ
SUSKUNLUK BİR İBADETTİR YERİ GELDİĞİNDE
DER BİRİ
BİR HAL KIVAMINDADIR BİRİKMELİ SÖZLER
ÖYLE DOKUNMALI HECELER.





huma can olurken bir papatyayı korkutan o ses ile “burada bir gün bir şey olur ve tüm dünya değişir.” deyiveriyorum. Kapanan kapıları çok gördük de, açılacaklara Joseph Campbell'in “Kalbinizin sesini dinlemekten korkmayın. Varlığını bile bilmediğiniz kapılar açılacaktır.” sözleriyle o kapılara ilerliyorum. Çözüm yok derken çözümler arasında boğuluyorum. Ancak eğri ya da doğru kendi yolumuzu bulmuyor muyuz eninde sonunda. Eninde sonunda kendi kalbimizle yürüyoruz, eğri ya da doğru. Bir gün bir yerlerde bir şeyler oluyor ve biz artık olanları da alıyoruz heybemize, öyle yürüyoruz. Bazen kendi başımıza gelenlerden bazen çevremizden edindiğimiz bilgilerle sosyal öğrenmeler biriktiriyoruz.



Biz geçmişin ve anın bizi oluşturan ucunda, toplumun ve kültürün kazandırdıklarını ahlaki değerlerimize katarken biraz kendimiz biraz onlar oluyoruz. Ne zaman vazgeçersek nefisten ve yaşamaktan, belki de en çok o zamanlarda yaşamaya yaklaşıyoruz. Bazen okuluna gitmiş, mektebini görmüş gibi artıyor görmelerim. Duymaya da başlıyorum kalplerini bazı yerlerde empati diyorlar buna, bazı yerlerde öngörü. **Mesela; yağmurlu bir sabaha açınca gözlerimi hep mutlu olurum, yıkanıyor gibi gelir koca şehir. Bazen de burkular yüreğim, göğün yüzü yaşlanmış, damla damla ağlamış hissedirim.** Bilirim şiirleri fısıldar yağmurlar hep, oturup saatlerce sıcaklık, bulutlarca duygu

yüklenirim. Bir gün yolum Gallagher Lawson'un “Kâğıttan adam” kitabında bahsi geçen şu cümle ile kesişti: “Burada hep böyle olur. Bir gün bir şey olur ve ertesi gün hayat sanki hiçbir şey olmamış gibi devam eder.” diyor. Kesinlikle tasvip etmediğim bir tepkisizliktir bu, hatta yalandır, abartıdır kanımca. Hayatımız eskisi gibi olmaz; bir şey olur, bir ses duyulur, bir şimşek çakar, bir yıldırım düşer, her etki her temas bir iz bırakır. Mesela; bilmezdim ben yıldırımın hikmetini. O korkutucu sesin düzendeki yerini. Bitkilerin ihtiyaç duyduğu nitrata ve havadaki azotu toprakla buluşturan o muazzam sesli ışığı. Yalnızız sanırken işte, böyle kucaklamış olmalı ürktüğümüz, korktuğumuz her şey. Bir to-

Eninde sonunda kendi kalbimizle yürüyoruz, eğri ya da doğru. Bir gün bir yerlerde bir şeyler oluyor ve biz artık olanları da alıyoruz heybemize ve öyle yürüyoruz.

Değişiyoruz. Şimdi güzel bir bahar sabahı, zamandan çaldığımız sihirli bir dokunuş gibi günümüze doğuyor. Tanımadığımız o insanlara ettiğimiz dualarla, bir yerlerde birileri şimdi gülümsüyor. Dertlilere derman ulaşsın, borçlulara eda, kimsesizlerin kalbine dolsun şefkat. Yüz yıllardır yaşadığımız bu toprakların sağaltıcı dokusunda, oturduk bugün birkaç arkadaşı, açtık ellerimizi, dualarımıza kattık şimdiden özlediğimiz kahramanlarımızı. Ne doğru ne yanlış onlardan öğrendiklerimizi, tanıdıklarımızı, tanışamadıklarımızı, örf ve adetlerimizi ve bizi biz yapan değerleri bize verenlerimizi andık. Dualarımıza ihtiyacı olanları hep aldık, kattık dualarımıza, esenlikler diledik. Esenlikle kalmanız dileklerle.



Derleyen: Ferhat ÇELİKER

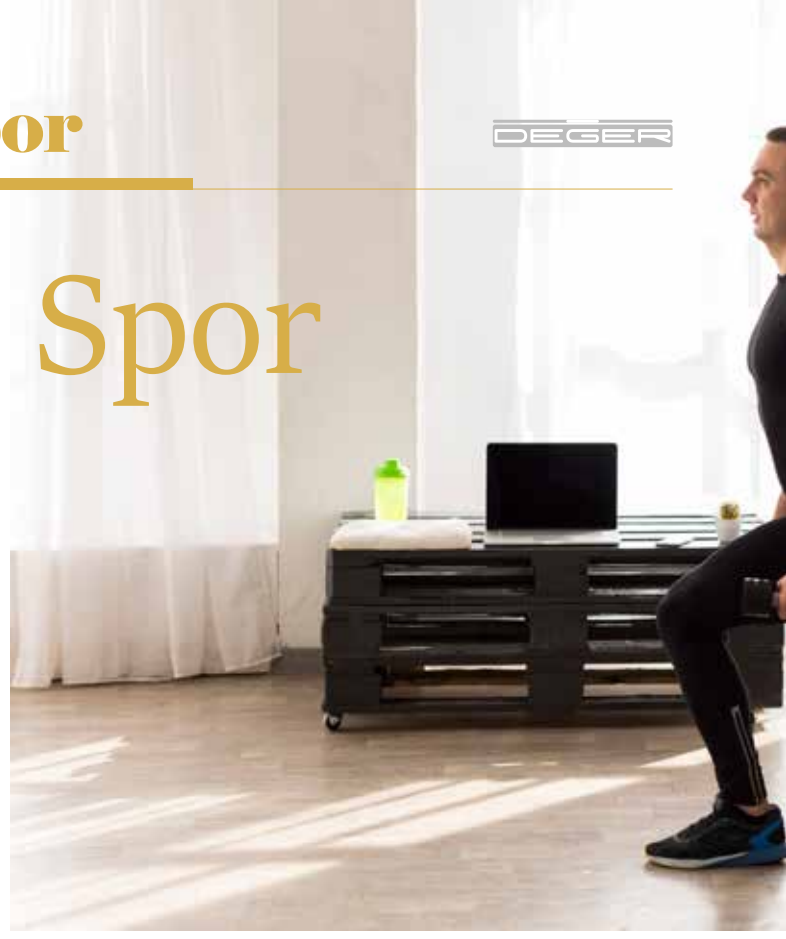
Van M Tipi Kapalı ÇİK,
Öğretmen

Spor

DEĞER

Dar Alanda Spor

Son zamanlarda dünya çapında yaşanan sağlık sorunları “Her şeyin başı sağlık” sözünün ne kadar doğru ve yerinde olduğunu bir kez daha tüm insanlığa göstermiştir. Bu sağlık problemi tüm dünyada hayatın yavaşlamasına ve sosyal, sportif, ekonomik tüm organizasyonların durmasına ve uluslararası tüm seyahatlerin iptal edilmesine neden oldu. Gündemimiz sadece korona (covid-19) virüsünden nasıl korunuruz, bugün acaba kaç kişiye bulaştı ve kaç kişi yaşamını yitirdi? gibi sorular olmaya başladı. Haliyle haberleri izledikçe hem beden hem de ruh sağlığımızı korumak amacıyla kendimize göre önlemler almaya başladık. Bu alınan önlemlerin başında kişinin ilk yapması gereken kendini iyi tanımasıdır. Kendini ve bedenini tanıyan kimse ihtiyaçlarına göre hareket eder ve varsa kronik bir rahatsızlığının tetiklenmemesi için gerekli önlemleri alarak bağışıklık sistemini güçlendirir.



Güçlü bir bağışıklık sistemi insan vücudunu her türlü hastalıklara karşı koruyan bir savunma kalkanıdır. Bu sistem zararlı ve yabancı maddeleri tanıyan, ayrıştıran ve bunlara karşı antikolar üreterek vücudun hastalanmaması için gerekli işlemleri yapan bir sistemdir. Bu sistem o kadar hassastır ki bedenimize giren ve hücrelerle temasa geçen her şeyi tanıyıp ona göre bir savunma mekanizması geliştirir.

Vücudumuzu Olası Hastalıklardan Korumak İçin Bağışıklık Sistemimizi Nasıl Güçlendiririz?

- Gıda ürünlerinden yeterli miktarda tüketerek düzenli bir beslenme alışkanlığı oluşturmak,
- A, E, C, B, vitaminlerine hayatımızda daha çok yer açmak,
- Bağışıklık sisteminin olmazsa olmazı düzenli ve kaliteli uyku uyumak,
- Vücudumuzun durumuna, mevsime ve günlük aktivitelere göre gereken miktarda su tüketiminde bulunmaktır.
- Vücudumuzun bağışıklık sistemini güçlendiren ekmek gibi su gibi önemli bir diğer önemli etken **spor yapmaktır.**



Haber bültenlerinde Avrupa'da yaşayan insanların sokağa çıkamadıkları için evlerinin balkonlarında spor hareketleri yaparak hem evde kalmanın olumsuzluklarını en aza indirirken hem de bağışıklık sistemlerini güçlendirmeye çalıştıklarını izledik. **Spor yapmak, bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi korona (covid-19) nedeniyle bozulan ruh sağlığımızın düzelmesine de fayda sağlayacaktır.** Uzmanlar uzun bir süre evde hareketsiz kalınması durumunda kas ve iskelet sisteminin olumsuz yönde etkileneceği görüşünü bildirmişlerdir. Kapalı ortamlarda 1'er saatlik aralıklarla birkaç dakikalık hareketlilik bu olumsuzluğu olumluya çevirmeye yetecektir.

Spor egzersizlerinden kasıt kapalı, dar ortamlarda ya da açık havada vücudumuzu yormadan vücudumuzun sistemlerine uyarılarda bulunarak onların harekete geçmelerini sağlamaktır. Aşırı bir egzersiz ve efor vücudumuz üzerinde özellikle bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkileyecektir. Bu açıdan dengeli beslenmede olduğu gibi bedenimizin ihtiyaçlarına göre egzersiz yapmalıyız.

Spor yapmak, bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi korona (covid-19) nedeniyle bozulan ruh sağlığımızın düzelmesine de fayda sağlayacaktır.



bağışıklık sistemimizin çökmesine ve hastalanmalara neden olmuştur.

Evde Bir Rota Çiz ve Takip Et: Evde kalmanın en doğru hareket olduğu bu günlerde sigara bağımlısı olanların sigarayı bırakması kendisi ve pasif içiciler için çok doğru bir karar olacaktır. Evde kalarak yapılacak basit spor hareketleriyle bağışıklık sistemimizi hem güçlendireceğiz hem de evdeki günlerimizin eğlenceli ve kaliteli geçmesini sağlayacağız. Belirli saat aralıklarında evin içinde odalar arası belirleyeceğimiz rotalarda en az 5 er dakikalık yürüyüşlerle ve doğru nefes egzersizleriyle metabolizmamızı harekete geçirebiliriz. Bilindiği üzere yürüyüş egzersizi metabolizmayı harekete geçirerek düzenli kilo kaybını sağlarken kalp ve akciğer rahatsızlıklarını önler, uyku düzenine yardımcı olur.



Solunum Egzersizi

Rahat Nefes Alma: Bu egzersiz için oturur vaziyette omuzlar ve göğsümüzün üst kısmı gevşek bir şekilde, karnımızın üst kısmına elimizi yerleştirerek nefes alınıp verilir. Karın bölgesinin nefes alırken dışa, nefes verirken içe hareket etmesi diyaframımızı kullandığımızı göstermektedir.

Derin Solunum: Bu nefes egzersizi için burnunuzdan karnınıza doğru derin bir nefes alın. Nefesi 3-4 saniye boyunca tutun, nefesinizi ağızınızdan üfleterek verin. 3-4 kez derin nefes aldıktan sonra dinlenin.

Bunlara benzer solunum egzersizlerinin yapılması şu kazançların elde edilmesini sağlar:

- Diyaframın kuvveti artar,
- Akciğerlerinize daha fazla hava girer,
- Derine yerleşmiş olan balgamı çıkarmanıza yardımcı olur,
- Akciğerlerinizin ve göğüs



duvarınızın hareketli kalmasını sağlar,

- Nefes alıp verme sıklığınızı azalır,
- Nefes darlığınız olduğu zaman sakinleşmenizi sağlar.

Vücut Egzersizleri

Çağımızın en büyük problemlerinden biri gelişen teknoloji ile insanın daha az hareket etmesi ve bunun sonucunda ortaya çıkan bir takım kronik hastalıkların sebebi olmuştur. Haliyle uyandırılmayan vücut kendini beklemeye konumuna almasına ve en küçük bir hastalıkta bile

Evde kalarak yapılacak basit spor hareketleriyle bağışıklık sistemimizi hem güçlendireceğiz hem de evdeki günlerimizin eğlenceli ve kaliteli geçmesini sağlayacağız.

Çocuklarınızla EBA'dan Beden Eğitimi Egzersizlerine Katılabilirsiniz: Kültür-fizik hareketleri, ilkokuldan başlayarak askerliğe kadar neredeyse hayatımızın her döneminde severek yaptığımız bir egzersizdir. Kültür-fizik, halka ve değnek gibi aletlerle ya da aletsiz olarak yapılan değişik yoğunluk ve ritimdeki serbest beden hareketleridir. Gerilme, eğilme, gövdeyi çevirme, bacakların gergin bir biçimde öne kaldırılması ve sıçramanın yanı sıra mekik, barfiks gibi özel hareketleri kapsar. Bedensel güç, dayanıklılık, esneklik ve eş güdüm gelişmesini sağlayan kültür-fizik hareketleri kalp-damar sisteminin düzenli bir şekilde çalışmasını sağlar.

Aynı zamanda okulların TV'den ve uzaktan eğitime geçtiği bu dönemde televizyon üzerinden yapılan derslerde çocuğumuzla birlikte fiziksel aktivite (*beden eğitimi*) derslerine katılarak eğlenceli zaman geçirebilir ve çocuğumuzun eğitimi için artı bir motivasyonu sağlayabiliriz.



ANADOLU'NUN TAPUSU

MİRYOKEFALON

Nüreddin Zengi eline geçirdiği şehirleri iade eder ve II. Kılıçarslan da Zunnun'un Kayseri Meliki olarak atanmasına razı olur.

1174'te Zengi Hanedanı'nın Suriye ve Musul hükümdarı Atabeg Nureddin Zengi Şam'da ölür. Nureddin Zengi'nin genç yaşta oğlu Salih İsmail Mısır'da iktidan eline geçirmiş olan Selahaddin Eyyubi'ye karşı gelemmez. 1174'te Şam'i eline geçiren Selahaddin Eyyubi, Nureddin Zengi'nin dul kansıyla evlenip Salih İsmail taht naibi tayin edilir.

Genç II. Kılıçarslan bulunduğu toprakları gayet iyi idare etmekte, topraklarına yeni topraklar katmaktadır. II. Kılıçarslan, ordusunun başındaki komutanın gözlerinin içine bakar:

"Selahaddin Eyyubi ilgisini Kudüs, Filistin ve Mısır üzerine teksif etmektedir." Komutan başıyla selam vererek gülümser:

"Böylece Doğu Anadolu'da rakiplerimize destek sağlayan büyük bir siyasi güç ortadan kalkmış oldu, batı sınırlarımız güvence altında Sultanım.

Kayseri meliki olan kayınbiraderiniz Danişmendli Zunnun ve şehzadesi Şahinşah'ın birleşik ordusunu yendik, onlar da Bizans'a sığındılar. Danişmendlilerin egemenliğine son verdiniz, Zengiler'den de bazı topraklar ele geçirdik. Anadolu'ya geri yönelmeliyiz."

Böylece II. Kılıçarslan Kayseri meliki olan kayınbiraderi Danişmendli Zunnun ve şehzadesi Şahinşah'ın birleşik ordusunu yener ve onlar da Bizans'a sığınır. Ankara, Darende ve Kayseri'yi onlardan alır. 1175'te kayınbiraderi Danişmendli Yağıbasan'ın oğullarını Selçuklu uc beyleri tayin ederek Danişmendlilerin egemenliğine son verir. Zengiler'den de bazı topraklar ele geçirilir ve Ermenileri de yener. Fakat çok geçmeden II. Kılıçarslan ile Bizans arasındaki barış bozulur. Bizans İmparatoru I. Manuel Komnenos, Zengilerin ortadan kalkmasını ve Selahaddin'in güneydoğu Akdeniz problemlerine teksif olmasını stratejik olarak II. Kılıçarslan'ın bir dayanağının ortadan kalktığı şeklinde değerlendirir. Ayrıca Eskişehir yörelerinde yoğun bir şekilde çoğalan Türkmenler, Denizli, Kırkağaç, Bergama ve Edremit'e kadar Bizans topraklarına yıllık hücumlar yapmaktadırlar ve İmparator Manuel bu akınları önlemek istemektedir.

I. Manuel büyük bir askeri sefer için hazırlıklara başlar. Ayrıca arka arkaya Danişmendli Zunnun ve sonra şehzadesi Şahinşah komutasında ve Bizans birlikleriyle güçlendirilmiş ordularını Anadolu'ya gönderir. II. Kılıçarslan'ın ordularını her iki orduyu da yenik düşürüp Bizans'a geri püskürtür. II. Kılıçarslan Bizans'a ikinci bir barış heyeti gönderip müzakerelerde bulunduysa da bunlar da İmparator tarafından reddedilir.

Sultan II. Kılıçarslan'ın, Anadolu'da rakipsiz bir güç olmasına başlaması Bizanslıları tedirgin etmektedir. II. Kılıçarslan, ordu komutanına yüzünü çevirir:

"İmparator Manuel'in büyük bir askeri sefer için hazırlıklara başladığını öğrendim. Bizans'a ikinci bir barış heyeti gönderip müzakerelerde bulunmak istedim fakat bunlar da İmparator tarafından reddedildi." diye kendi aralarında konuşurlar. Bu sırada elinde tuttuğu bir sandıkla koşarak Sultan Kılıçarslan'ın karşısına dikilen asker, heyecanlı bir ses tonuyla:

"Sultanım, Bizanslılar içinde çok sayıda Frank, Peçenek, Macar ve Sırp paralı askeri bulunan iki ordu ile yürüyüşe geçmişler. Kuzeyden yürüyen ve İmparator'un amcaoğlu General Andronikos Vatatzes komutasındaki ordu Kastamonu ve Amasya üzerinden Niksar'a gelip kaleyi kuşatmışlar. Fakat bu yörede bulunan Selçuklu ordusu ile sur önlerinde yapılan Niksar Muharebesi'nde Bizanslılar çok büyük bir yenilgiye uğradılar." Asker elinde tuttuğu sandığı yere bırakarak kapağını açar:

"Bu da savaşta ölen Bizans komutanı Vatatzes'in başı, huzurunuzda gönderildi." Kılıçarslan kesik başa bakar. Artık gücün kendisinde olduğuna gönülden inanır. Sultan II. Kılıçarslan'ın Anadolu'da rakipsiz bir güç haline gelmesi İmparator Manuel'i rahatsız etmiştir. 1176 yaz aylarında İmparator, yüzünü Bizans ordusunun komutanına çevirip:

"Sultan Kılıçarslan, Anadolu'da rakipsiz bir güç olmaya başladı. Ona haddini bildirmek için ilkbahar ayında Fransız, Alman, İngiliz, Macar, Sırp, Gürcü, Kuman (Kıpçak) ve Peçenekler'in de yer aldığı büyük bir orduyla Anadolu'ya geçmek üzere anlaşma yaptık, müttefiklerin gecikmesi yüzünden ancak bu yaz aylarında yola çıkabiliyoruz.

Şimdi hep birlikte Lopadion'daki (Uluâbâd) ordugâhtan ayrıldıktan sonra güneye doğru inerek Balıkesir, Sardes, Alaşehir, Laodikeia (Denizli), Khonai (Honaz), Lampis (Dazkın), Dinar, Sozopolis (Uluborlu) üzerinden Homa ve Gelendost'da harabe halindeki Miryokefalon Kalesine doğru ilerleyeceğiz!"

On beş kilometre uzunluğundaki haçlı ordusu iki koldan Anadolu içlerinde ilerlemektedir. Bizans komutanı atıyla imparatorun yanına gelir ve gözlerinin içine bakarak:

"Selçuklu kuvvetleri büyük gruplar halinde Bizans ordusunun geçebileceği yolları tutmakta ve baskınlar düzenleyip yıpratmaya çalışmakta. Ekinler ve otlar tahrip edilmekte, su kaynakları kirletilmektedir. Açlık, susuzluk ve hastalıktan dolayı askerlerimiz telef olmuştur. Selçuklu sultanı ikinci defa barış teklifinde bulundu. Tekrar teklif ederse kabul edecek misiniz kralım?" diye sorar. Ancak İmparator Manuel kumandanlarının uyarısına rağmen savaşmakta ısrar eder. Bizans ordusu iki koldan ilerlemeye başlar.

İmparator Manuel ile bir anlaşmaya varılmayacağını anlayan Kılıçarslan, ordusunu Miryokefalon Kalesinin yakınlarında Eğirdir Gölü'nün kuzeyindeki Tzibritze Geçidi'nin (Yenice Köprüsü'nün) en dar yerine yerleştirir. Miryokefalon Savaşı'nın cereyan ettiği mevki Gelendost, Kumdanlı (Hoyran), Sultandağı eteklerindeki Kırbaş köyü civarıdır.

17 Eylül 1176 günü, bütün ağırlıklarıyla Eğirdir Gölü ile Hoyran Gölü arasındaki Yenice Köprüsü geçidine giren Bizans ordusu, yamaçlarda mevzilenmiş olan Türkler'in ani saldırısıyla karşılaşır. Türk birlikleri geçidi kapattığı için de çıkış yolu bulamayıp paniğe kapılır. Savaşa bizzat katılan İmparator Manuel muhafız kuvvetlerinin desteğiyle gizlice geriye doğru kaçıp kurtulmak ister. Bizanslı bir nöbetçinin kendisini korkaklık ve hainlikle suçlaması üzerine bu fikrinden vazgeçer.



İhmal Etme

Hiç düşündünüz mü günlük hayatta ne kadar çok şeyi öldürdüğümüzü, öldürürken bile öldürdüğümüzün farkına bile varmadığımız şeyleri, peki nedir bu öldürdüğümüz şeyler? Bu öldürdüğümüz şeylerin en başında zaman geliyor. Zamanımızı nerelerde, nasıl ve kimlerle harcıyoruz? İşten arta kalan zamanlarda neler yapıyoruz? İşten eve gittiğimizde zamanımızı telefon, tablet ya da bilgisayar başında mı yoksa işten gelmemizi dört gözle bekleyen eşimiz ve çocuklarımızla mı geçiriyoruz? Ya da işten çıktığımızda evde bizi bekleyen birilerinin olduğunu umursamadan geç vakitlere kadar arkadaşlarımızla mı zamanımızı harcıyoruz?

Zaman o kadar değerlidir ki, onu kaybettiğimizde geriye getirilmesi asla mümkün olmayan bir hazinedir. Günlük hayatta o kadar çok boş şeylerle uğraşırız ki, bu şeylere dalıp bazen kendimizi bile unutuyoruz. Peki acaba başka neleri unutuyoruz? **Gelin beraber neleri unuttuğumuzu hatırlayalım.** Eşimizi unutuyoruz, çocuklarımızı unutuyoruz, anne-babamızı unutuyoruz, komşularımızı ve akrabalarımızı unutuyoruz; insanlara gülümsemeyi, saygıyı, sevgiyi, hoşgörüyü, hoş görmeyi...

Bütün bunları unutmamıza rağmen sanki bunları unutan biz değilmiş gibi "toplumun değer yargılarının değiştiğini, insanların artık eskisi gibi birbirlerine karşı hoşgörülü davranmadığını, birbirlerine selam vermeden geçtiklerini, en ufak bir tartışmada bile birbirlerine tahammül edemediklerini" söyleyerek şikayette bulunuyoruz.

Zaman değerli bir hazinedir, değerli olan bir şey, değersiz şeylerle

değiştirilmez. Sevdiklerinizi, değer verdiklerinizi özellikle çocuklarınızı unutup ihmal etmeyin. Çocuklarınızın en güzel çağlarını onlarla beraber geçirin. Zamanı geri getirmek mümkün olmadığı için ileride pişmanlıklar duyar, hayatınızı hep keşkelerle doldurursunuz. Onların sevinç ve heyecanlarına ortak olun. Yaptığı bir resmi size göstermek, sınavdan aldığı yüksek bir notu ya da öğretmeninden aldığı bir aferin sözcüğünü size söylemek için eve gelmenizi heyecanla bekleyen çocuğunuzun o heyecanını hayal kırıklığıyla sonlandırmayın. O yüzündeki hayal kırıklığının bedelini yıllar sonra bile olsa pişmanlıkla ödersiniz. Unutmayın çocuklarınız bir daha çocuk olamayacaklar.



Alice Chase'nin çocuğu için yazdığı bu şiirindeki pişmanlıkları yaşamak istemiyorsanız, çocuklarınızı ihmal etmeyin...

Çocuğuma

Sürekli meşguldüm o kadar sene,
Seninle doyusya oynayamadım.
Sen beni çağırдың gel oynadıya,
Ben bir türlü zaman ayıramadım.
Giydirdim, doyurdum, seni kolladım,
Sadece bunları yeterli sandım,
Bana oyuncuğu getirdiğinde,
Ben seni çoğu kez başımdan savdım.
Yatağa yatırır seni okşardım,
Sen uyur uyumaz hemen çıkardım.
Şimdi o günleri çok özliyorum,
Keşke bir dakika fazla kalsaydım.
Hayat ne kadar kısa, yıllar ne çabuk,
Ne zaman büyüdü bu küçük çocuk
Ona dokunmak için uzandığımda
Ellerim boş kalır, yüreğim buruk.
Artık ne resimler ne de oyunlar,
Ne iyi geceler ne sarılmalar,
Hepsi çok geride ulaşmak zor,
Yaşanmadı sanki o güzel yıllar.
Artık hiç işim yok, yapayalnızım.
Günlerim çok uzun, üstelik bomboş
Keşke isteklerini bir bir yapsaydım,
Küçük arzuların şimdi çok şirin çok hoş.

Sevdiklerinize zaman ayırın. İleride zaman ayırmak istediğiniz sevdikleriniz yanınızda olmayabilir.

Güzel Ahlak

Türk Dil Kurumu **ahlak** kelimesini; “*insanın doğuştan getirdiği ya da sonradan kazandığı birtakım tutum ve davranışların tümü*” veya “*kişide huy olarak bilinen nitelik; iyi ve güzel olan nitelikler*” şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca aynı toplumda yaşayan insanların beraberliklerini devam ettirebilmek için aralarında kurdukları ilişkileri, kişisel bağları, ilkeleri, yazılı olmayan kuralları, duyarlılıkları gibi manevi ve milli öğeleridir. Ahlak, soyut ve göreceli bir kavramdan ibaret olduğu için toplumlar ve insanlar için en iyi mertebeye ulaşana kadar bireyin ahlaklı olma serüveni her zaman devamlılık arz eder. **Yani ahlak durağanlıktan beslenmez bilakis her daim üretkenliğe gebedir.**

Güzel ve iyi olan ahlak, ancak ve ancak davranışta kendisini gösterebilir ise bir anlam taşır, ötesi durumlar teorik bilgiden öteye geçmez. Yani biz davranışta kendini göstermek zorunda olana güzel ve iyi ahlak diyebiliriz.

Cenab-ı Hak, Peygamberimizi tarif ederken, “*Gerçekten sen büyük bir ahlak üzeresin.*” buyuyor (Kalem-4). Ayrıca Hz. Aişe'ye peygamberin ahlakı sorulduğunda, “*Onun ahlakı Kur'an'dı.*” der. Yani Allah resulü ahlakını Kuran ayetlerinden almakta idi. Anne-babaya hürmet, komşuya yardım, yolda kalmışa yardım, sadece dindaşına değil de dini dışındakilere de insani ilişkilerinde yardım, saygı vb. pek çok toplum içi meselelerde Kur'an'ın önerileri ve bunların gerçek anlamda peygamberin davranışlarında

hayat bulması bize örnek teşkil etmelidir.



Güzel ahlaklı kişi olmak, aldatmamaktır.

Güzel ahlaklı kişi olmak; küfür, yalan, alaycılık, kıskançlık, gıybet, cimrilik gibi olumsuz duygulardan arınmak demektir.

Güzel ahlaklı kişi olmak, güler yüzlü, tatlı dilli olmaktır.

Güzel ahlaklı kişi olmak, karşılıksız iyilik yapmayı bilmektir.

Güzel ahlaklı kişi olmak, “her daim daha iyi ve doğru olmanın yollarını düşünmektir.”

Güzel ahlaklı olan kişi sabırlıdır, çalışkandır, affeder, doğruyu konuşur.

Güzel ahlaklı olan kişi

başkalarının ayıp ve kusurlarını dile getirmez ama kendi ayıp ve kusurlarını yok etmek için azami çaba gösterir.

Kısaca dinimiz iyi huylar edinmemizi, kötü huylardan kaçınmamızı emretmektedir. Güzel ahlaka sahip kimselere gıpta etmek, onlar gibi olmaya gayret etmek gerekir. Hadis-i şerifte buyuruldu ki: “*Nimete kavuşmuş olanlardan, tevazu gösterene ve kendini hep kusurlu bilene, helalden kazanıp, hayırlı yerde sarf edene, fıkıh bilgileri ile hikmeti [tasavvufu] birleştirene, helale, harama dikkat edene, fakirlere acıyana, işlerini Allah rızası için yapana, huyu güzel olana, kimseye kötülük yapmayana, ilmi ile amel edene ve malının fazlasını dağıtıp, lafının fazlasını saklayana müjdeler olsun.*”

Hiç şüphesiz ki; dünyadaki tüm insanların ve toplumların her koşulda iyi ve güzel ahlakla bütünleşmesi gerekir.

Güzel ahlak, toplumun tamamına sirayet etmesi gereken bir ilkidir. Ceza infaz kurumlarında bulunan hükümlü-tutukluların da cezalarını infaz ettikten sonraki hayatlarını güzel ahlakla sürdürmelerini umut ediyor, esenlikler diliyorum.

Yazılım Öğrenmek ve Ülkelerin Gelişmişliğine Katkıları

Çocukluk evresinde öğrenilen bilgilerin veya kazanılan yeteneklerin daha kalıcı olduğunu biliyoruz. Programlamanın bize kattıklarını düşündüğümüzde çocuk yaşta bunları kazanmanın ne kadar değerli olduğunu ve çocuklara programlama öğretmenin ne kadar önemli olduğu yadsınamaz bir gerçek.

Sektördeki dünya devlerinin geçmişlerine baktığımızda, hepsinin ortak noktasının küçük yaşlarda programlama öğrenmeleri olduğunu görüyoruz. En çok kullanılan sosyal ağ olan **facebook**'un kurucusu **Zuckerberg** kod yazmayı 9 yaşında öğrenmiş. Dünya devi **Bill Gates**'in ilk programı 13 yaşında yazdığı üç taş oyunudur. 15 yaşına geldiğindeyse **Basic** dilinin yeni bir versiyonunu tasarlayıp yazmıştı. Programlama öğrenmek insana; sistematik düşünme, problem çözebilme, olaylar arasındaki ilişkileri görebilme, yaratıcı düşünebilme gibi yetkiler kazandırıyor. Programlama bilen bir kişi bir makinenin ya da sistemin işleyişini daha kolay ve daha hızlı kavrayabiliyor ve problem çözerken makinenin çalışma mantığını göz önüne alarak daha kestirme çözümler üretebiliyor.



Teknoloji ve bilgi odaklı sistemler ülkelerin gelişiminde büyük önem arz ediyor. Dünyanın en fazla ciro yapan şirketleri bilişim ve yazılım sonucunda gelişen şirketlerdir.

Küresel sermayenin en önemli kelimelerinden biri de teknolojidir. Artık savunma sanayisi güçlü, tarımda gelişmiş, sağlıkta ileri düzeyde olsanız da teknolojiniz yeteri kadar gelişmemişse eğer tüm bu alanlarda da dünya'nın gerisinde kalmışsınız demektir. **Teknoloji, tek başına anlam olarak çok geniş bir yelpazeye hitap etse de arka planda yer alan sihirli sözcük yazılımdır.** Teknoloji ve bilgi odaklı sistemler ülkelerin gelişiminde büyük önem arz ediyor. Dünya'nın en fazla ciro yapan şirketleri bilişim ve yazılım sonucunda gelişen şirketlerdir. Ülkelerin ekonomik politikaları da artık bu yönde ilerliyor.

Gelişmişlik düzeyi yüksek ülkeler tarafından geliştirilen teknoloji, yine bu ülkelerin yönlendirmesiyle sektör haline geldi. Bu ülkelerin teknolojinin gelişiminde aldığı aktif rol, işin tekelleşmesine ve belirli markaların sektöre hükmetmesine neden oluyor. Ancak zaman içerisinde yazılım geliştirme diğer bir tanımla "kodlama" devrin en değerli mesleklerinden biri haline dönüştü.



Ülkemizde ve diğer ülkelerde son 5 yıla bakıldığında "**Milli Yazılım**" teriminin altında da bu gelişmeler yatmaktadır. Kamu kurumlarının duyduğu yazılım ihtiyacı devletin bu alanda yatırım yapmasının kapısını açmaktadır. Ülkemizde kamu kurumlarının büyük çoğunluğunun yerli olmayan yazılım kullanması, devlet açısından oldukça önemli olan bilgileri saklanmasını da zorlaştırmıştır. Bu durum yerli yazılım ihtiyacını doğururken, son yıllarda bu yönde yapılan çalışmalar görmekteyiz. Türkiye'nin 2023 hedeflerinde %50 yerli ürün kullanımı ve bilişim sektörünün GSYH'in %8'e ulaşması hedefleniyor.

Bizler de bu çalışmalarını Adalet Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı arasında gerçekleştirilen protokol kapsamında, Aliğa T3 Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu ve Aliğa Tüpraş Halk Eğitim Merkezi tarafından açılan "Bilgisayar Programlama Teknikleri Kursu" ile desteklemekteyiz. Bu kurs programı ile programların temelini oluşturan kodlamaya hazırlık aşamasını yerine getirme, kontrol deyimleri kullanımı, basit kodlar yazma, mevcut metodları kodlarında kullanarak yazılım oluşturma ile ilgili bilgi ve becerilere sahip bireyler yetiştirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bireylere sorumluluk, saygı, kurallara uyma, çalışkanlık, doğruluk ve dürüstlük, sabır gibi değerlerin kazandırılması hedeflenmiştir.

TIBBİ MASKE KULLANIMI



Yeni Koronavirüs solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüsdür.

Hasta kişilerin öksürme veya hapsirmayla ortaya çıktığı **damlacıkların** ortamdaki diğer bireyler tarafından **solunmasıyla**, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunulduktan sonra **ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle** Yeni Koronavirüs enfeksiyonu bulaşmaktadır.

KİMLER TIBBİ MASKE KULLANMALIDIR?

- Ateş, öksürük, solunum sıkıntısı belirtilerinden birinin gelişmesi durumunda hemen tıbbi maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.
- Yeni Koronavirüs Hastalığı tanısı veya şüphesi olan bir kişinin bakımını yapıyorsanız mutlaka tıbbi maske takın.



MASKE NASIL TAKILIR?

- Maskeyi takmadan önce eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanır.
- Su ve sabunun olmadığı durumlarda eller 20-30 saniye alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanır.
- Maske; katlı kısmı dış tarafta kalacak, üst tarafındaki metal şerit burun köprüsünün üzerine gelecek şekilde takılır.
- Ev izolasyonundayken çeşitli nedenlerle dışarı çıkmak zorunda kalırsanız evden çıkarken mutlaka tıbbi maske takın.
- Ev izolasyonundayken evin ortak alanlarını (banyo, mutfak, salon vb.) kullanırken mutlaka tıbbi maske takın.



MASKE NASIL ÇIKARILIR?

- Maske burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunulmadan çıkarılmalıdır.
- Lastikli ise kulak arkasındaki lastiklerden tutarak çıkarılır.



- İpli ise önce ense bölgesindeki alt ipleri, sonra başın arkasındaki üst ipleri çözülerek çıkarılır. Böylece maskenin düşmesi engellenmiş olur.
- Çıkarılan maske lastiklerinden veya iplerinden tutularak çöpe atılır ve çöpün sürekli kapalı kalması sağlanır.
- Maskeyi çıkardıktan sonra eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanır.
- Su ve sabunun olmadığı durumlarda eller 20-30 saniye alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanır.

TIBBİ MASKE KULLANIMI SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



- Maske lastikli ise maskenin yanlarındaki lastikler kulak kepeğinden geçirilerek takılır.
- Maske ipli ise maskenin üst kenarlarındaki ipler kulakların üstünden geçirilerek başın arka kısmında bağlanır, alt kenarlarındaki ipler ensede bağlanır.
- Maskenin üst tarafındaki metal şerit burun köprüsünün üzerine hafifçe bastırılarak yerleştirilir.
- Maske burun, ağız ve çeneyi tamamen kapatacak, kenarlardan hava geçişine izin vermeyecek şekilde takılır.



Tıbbi maskenin burun, ağız ve çeneyi içerisine alan ön kısmına **hiçbir zaman dokunulmamalıdır.**

Tıbbi maskeler **kesinlikle ortak kullanılmamalıdır.**



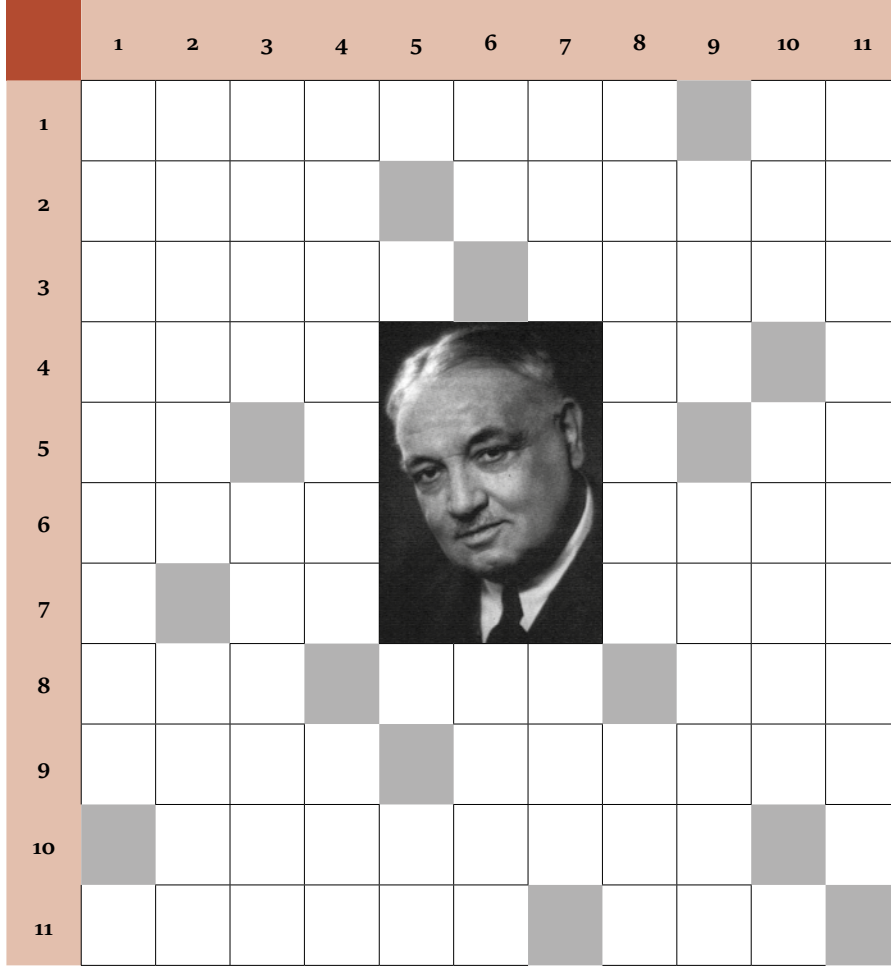
Tıbbi maske kullanım sırasında kirlenir, nemlenir veya yırtılır ise **mutlaka yenisiyle değiştirilmelidir.**

Sağlık Bakanlığı, ramazanda alınması gereken tedbirleri Kovid-19'a göre güncelledi

Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan enfeksiyon kontrol önlemleri kapsamında, Kovid-19 hastalığının seyri ve bilimsel gelişmelere göre, ramazanda alınması gereken tedbirler de güncellendi



- Oruç tutmayı düşünen 65 yaş üstü veya diyabet, yüksek tansiyon gibi hastalığı olanlar hekimlerine danışarak karar vermemelidir
- Oruç tutmanın Kovid-19 enfeksiyonu riskini artırdığıyla ilgili yapılmış çalışma bulunmuyor. Kovid-19 hastaları da diğer hastalıklarda olduğu gibi bu konuda hekimlerine danışmalı
- Ramazanda yapılan etkinlikler, eğlence ile fuar ve çarşı faaliyetleri ile türbe ziyaretleri yapılmamalı
- Televizyon ve sosyal medya desteğiyle faaliyetler yapılmalı
- Gerçek ve tüzel kişiler tarafından iftar çadırları ve iftar organizasyonları gerçekleştirilmemeli
- Önceden hijyen kurallarına uygun olarak paketlenmiş gıdalar, porsiyon yemekler evlere dağıtılabilir. Bu dağıtımın organizasyonunda sosyal mesafe ve hijyen kuralları ön planda tutulmalı
- Dağıtımda görev alacak kişiler el hijyeni, maskenin doğru kullanımı ve sosyal mesafe konularında önceden bilgilendirilmeli ve bu kişilerin kullanacakları maske, el antiseptiği gibi malzemeler sağlanmalı
- Bu kişiler, ellerini sık sık su ve sabunla yıkamalı ya da alkol bazlı el antiseptiği ile temizlemeli. Ateş, öksürük, nefes darlığı olanlar yardım çalışmalarına alınmamalı
- Dağıtım görevlileri yardımları, hane içine girmeden kapıdan teslim etmeli
- Sosyal izolasyon kuralı çerçevesinde başkalarıyla temastan kaçınılmalı, akraba, komşu ve dostlarla beraber evde iftar yemekleri düzenlenmemeli
- Teravih namazları, mukabeleler ve dualar gibi ibadetleri herkes kendi evinde yapmalı
- Bu faaliyetler için televizyon, radyo, dijital ve sosyal medya gibi platformları kullanarak sanal alternatifler oluşturulabilir
- Ev, apartman, bahçe, site ya da mahalle gibi yerlerde toplu ibadetler yapılmamalı
- İbadetler sırasında kullanılan seccade, tesbih gibi malzemeler kişiselleştirilmeli ve herkes kendisine ait malzemeyi kullanmalı
- Ramazan boyunca yapılacak her türlü aynı ve nakdi yardımların ihtiyaç sahiplerine ulaştırılması esnasında maske takılmalı ve sosyal mesafe kuralına uyulmalı
- Ekmek ve pide sıralarında maske takılmalı ve en az 1 metre aralıkla durulmalı



KARE BULMACA

SOLDAN SAĞA

1. Jose önadlı “Körlük” isimli eserin yazarı-
Dünyanın uydusu
2. Şu an - Bir tür Japon kılıcı
3. Ersun ön adlı teknik direktör - Kıymet verilen mal
4. Bir İtalyan araba markası - Sodyumun simgesi
5. Bir seslenme ünlemi - Baryumun simgesi
6. İngilizce takım - İlaç Eczacılık Sağlık Bilim ve
Teknolojileri Vakfı
7. Nikelin simgesi - Bir tür asalak
8. En önce olan - Daireyi iki eşit parçaya bölen
uzaklık - Bir erkek ismi
9. Övgü içeren şiir türü - Gemilerde bulunan
kurtarma kayığı
10. İsteklerine karşı koymakta zorlananlar için
kullanılan bir tabir
11. Kira getiren mülkler - Işık

YUKARIDAN AŞAĞI

1. Ömer ön adlı “Kaşağı” isimli eserin yazarı
2. Alanya'nın eski adı - Din ve devlet işlerini
birbirinden ayıran
3. Güzel, hoş - Başkentimiz
4. İnsan vücudunu inceleyen bilim dalı - Bir tür çalgı
5. Alex ... Souza (*Fenerbahçe efsanesi futbolcu*)
6. Beyaz - Büyük zararlara yol açan doğa olayı
7. Keder - Temiz olmayan
8. Doğal - Dokularda bulunan ince ipliğe benzer
yapılara verilen ad
9. Büyükler, cet - Özdeyiş
10. Valide - Nokta
11. Fotoğrafta yer alan, Beyatlı soyadlı “Sessiz Gemi”
isimli şiirin yazarı

SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 5 | | 7 | | | 4 | 9 |
| | 4 | | 5 | | 9 | | | 2 |
| 1 | | | | | 8 | 7 | | |
| | 3 | | | 9 | 7 | | | 4 |
| 4 | | 2 | 3 | | | | | 1 |
| 6 | | | | 2 | | | 3 | 8 |
| 9 | | | | | | | | 7 |
| 2 | | 4 | 7 | | 6 | | | 9 |
| 3 | | | 9 | 8 | | 4 | 6 | |

Kolay

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| 5 | 9 | 4 | 2 | | 1 | | 6 | |
| | | | | | 8 | 4 | | |
| | 7 | | | | 9 | 1 | 3 | |
| | 1 | 2 | 3 | | | 5 | | 7 |
| | | 7 | | | | 6 | | |
| 9 | | 5 | 8 | | 7 | 3 | 1 | |
| | 8 | | 9 | | 4 | | | 6 |
| | | 6 | | | | | | |
| | 2 | | 6 | | 3 | 8 | 7 | 1 |

Orta

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | | | | | | 1 |
| 8 | 4 | 3 | 1 | | 9 | | 2 | 5 |
| | | | 2 | 5 | | | 6 | |
| | 8 | | 9 | | 7 | 4 | | |
| 3 | | | | | | | 7 | 8 |
| | 6 | 7 | 3 | | 5 | | 9 | |
| | 9 | | | 3 | 2 | | | |
| 2 | 3 | | 4 | | 1 | 8 | 5 | 9 |
| 7 | | | | | | 2 | | |

Zor

Bulmaca

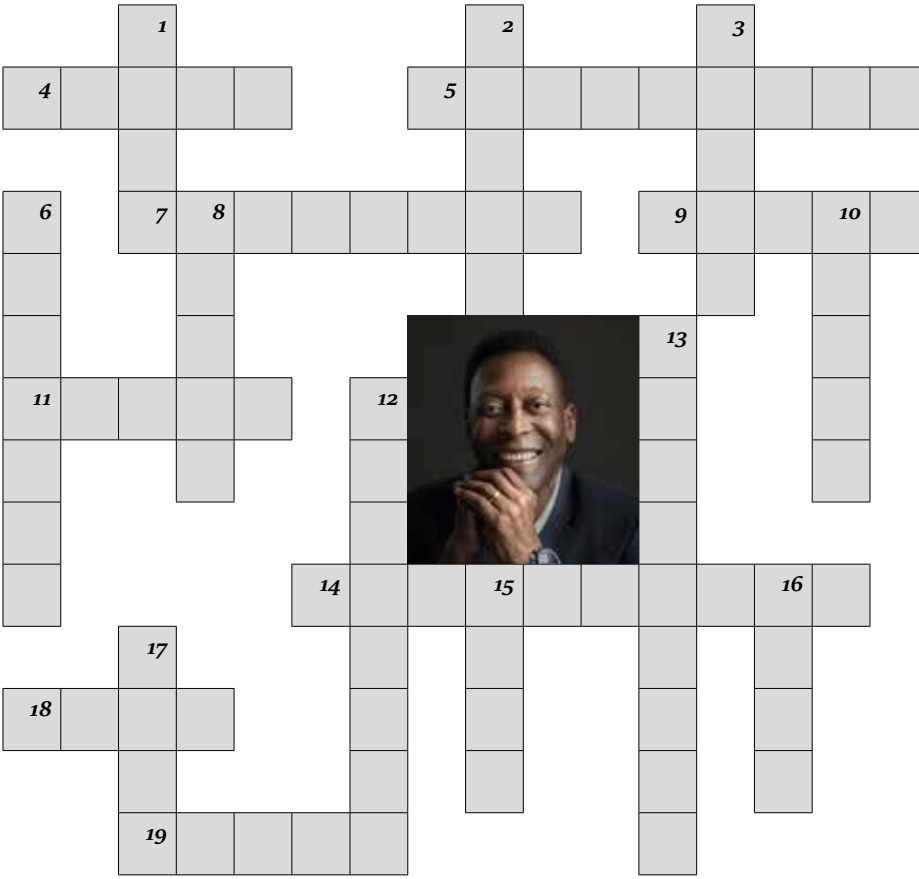
MANTIK BULMACA

1 Şubat ayındaki 02.02.2020 tarihi, "gg.aa.yyyy" formatında yazılan, sadece iki rakamın dörder kez kullanıldığı bir **palindromik** tarihtir. Bu tarihten sonra aynı özelliklere sahip ilk tarih nedir? (Düzden ve tersten yazılışları aynı olan sayı, kelime ve cümlelere palindrom denir.)

2 Aşağıdakilerden hangisi farklıdır?



SARMAL BULMACA



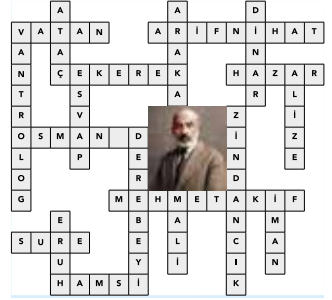
SOLDAN SAĞA

4. Tavsiye
5. Dövüş sporlarında bir aşama
7. Sağlık için yapılan hafif hareketlerin genel adı
9. Yalılar, uçurum
11. Vücut
14. Mutluluğun resmini çizmiş olan ünlü ressam
18. Bir işte ehil olan
19. Antalya'nın bir ilçesi

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Brezilyalı futbol efsanesi
2. Başlangıcı çok eski olan, öncesi
3. Bir Türk Halk Müziği sanatçımız
6. Bulduğumuz konumun Dünyanın Güneşe en yakın olduğu an
8. Isı ve ışık kaynağımız olan yıldız
10. Giysiler, elbiseler
12. Yaşantısı ve giyim kuşamı dağınık olan kimse
13. Saygılı ve uyumlu olma durumu için kullanılan bir tabir
15. Vücudu kaplayan örtü
16. Artı ya da eksi olmayan
17. Ahlak felsefesi

MART AYI ÇÖZÜMLERİ



| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | A | Y | T | M | A | T | O | V | U | D |
| 2 | L | A | R | A | B | A | R | A | N | O |
| 3 | E | R | O | L | E | V | G | I | N | S |
| 4 | V | A | L | A | Z | A | T | | | |
| 5 | A | D | E | T | L | O | G | O | | |
| 6 | L | A | Y | İ | R | Y | | | | |
| 7 | A | N | K | A | K | İ | L | E | | |
| 8 | T | A | A | F | T | G | O | V | | |
| 9 | L | O | S | T | R | A | R | A | K | S |
| 10 | I | R | A | K | A | T | A | M | A | K |
| 11 | A | T | İ | L | L | A | İ | L | I | |

KOLAY

ORTA

ZOR

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 2 | 4 | 8 | 5 | 3 | 9 | 7 | 1 |
| 5 | 1 | 7 | 4 | 9 | 6 | 8 | 3 | 2 |
| 9 | 3 | 8 | 2 | 1 | 7 | 4 | 6 | 5 |
| 3 | 4 | 1 | 6 | 2 | 5 | 7 | 9 | 8 |
| 8 | 6 | 5 | 9 | 7 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 7 | 9 | 3 | 8 | 1 | 5 | 4 | 6 |
| 7 | 8 | 2 | 5 | 6 | 9 | 3 | 1 | 4 |
| 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 2 | 6 | 8 | 9 |
| 4 | 9 | 6 | 1 | 3 | 8 | 2 | 5 | 7 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 5 | 2 | 9 | 4 | 1 | 7 | 6 | 3 |
| 4 | 7 | 9 | 6 | 3 | 5 | 2 | 1 | 8 |
| 6 | 1 | 3 | 8 | 7 | 2 | 9 | 4 | 5 |
| 2 | 6 | 7 | 3 | 5 | 9 | 4 | 8 | 1 |
| 1 | 4 | 8 | 2 | 6 | 7 | 5 | 3 | 9 |
| 9 | 3 | 5 | 1 | 8 | 4 | 6 | 2 | 7 |
| 5 | 9 | 1 | 4 | 2 | 3 | 8 | 7 | 6 |
| 3 | 2 | 6 | 7 | 9 | 8 | 1 | 5 | 4 |
| 7 | 8 | 4 | 5 | 1 | 6 | 3 | 9 | 2 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 9 |
| 8 | 9 | 5 | 2 | 1 | 3 | 4 | 6 | 7 |
| 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 1 | 5 | 2 |
| 6 | 4 | 2 | 7 | 8 | 5 | 3 | 9 | 1 |
| 5 | 7 | 3 | 9 | 2 | 1 | 6 | 4 | 8 |
| 9 | 8 | 1 | 3 | 4 | 6 | 7 | 2 | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 1 | 7 | 2 | 9 | 8 | 3 |
| 1 | 3 | 9 | 4 | 5 | 8 | 2 | 7 | 6 |
| 7 | 2 | 8 | 6 | 3 | 9 | 5 | 1 | 4 |

MANTIK BULMACA CEVAPLARI

1. Bu soruda dikkat edilmesi gereken bir detay var. Guguklu saatlerde gece gündüz ayrımı olmadığı için ancak 8'den 9'a 1 saat uyursunuz.
2. Bir saat. Birinci hapyı yuttunuz, yarım saat sonra 2.yi ve yarım saat sonra da 3. yü: Toplam 1 saat.
3. 9 canlı koyun.

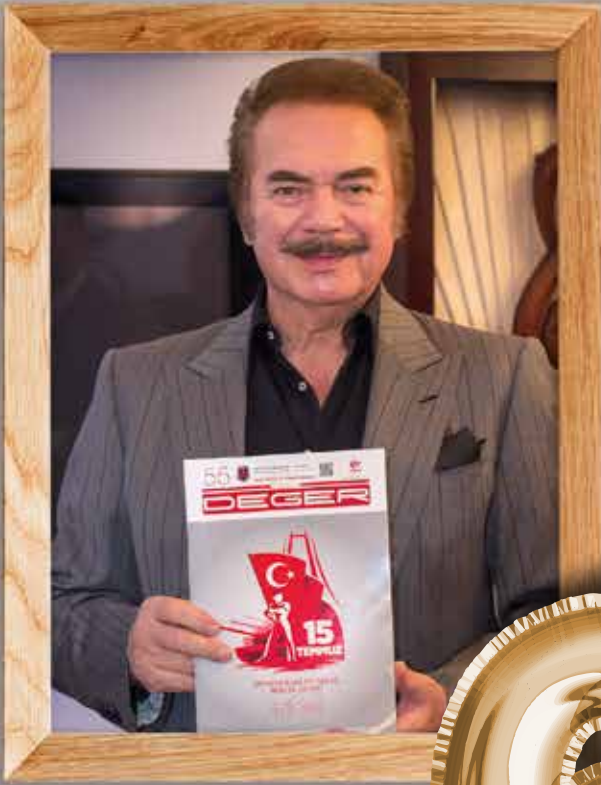
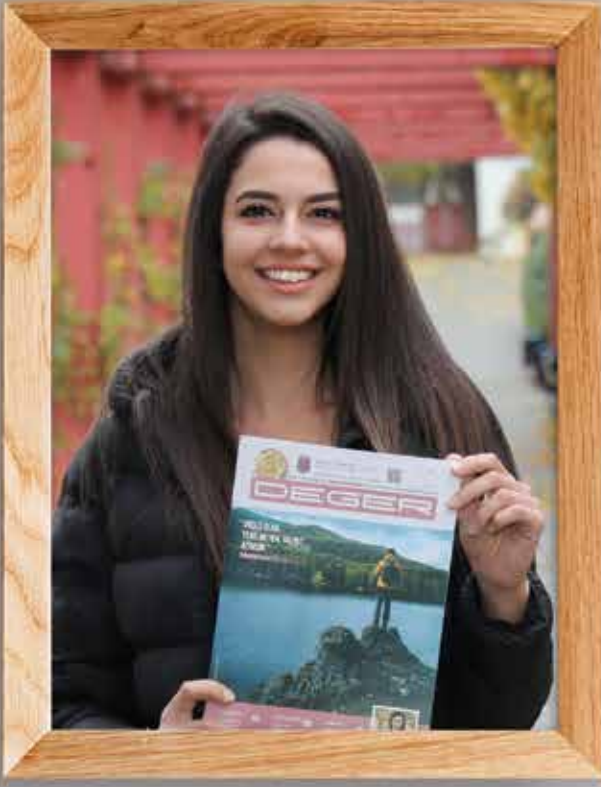
KİŞİNİN BÜYÜKLÜĞÜ
TAKVASI İLE,
ÜSTÜNLÜĞÜ DINDARLIĞI
İLE VE ŞAHSİYETİ DE
GÜZEL AHLÂKIYLA DIR.”

H Z . Ö M E R



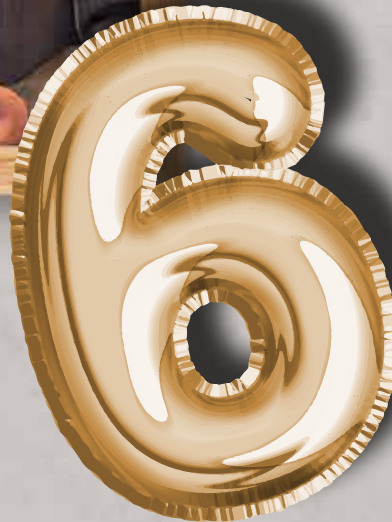
DEĞER

www.cte.adalet.gov.tr



Değer Dergimiz TURKCELL DERGİLİK'te

Değer dergisi, ulusal dergiler arasına girerek Turkcell Dergilik uygulamasında yerini aldı. Bütün operatörlerden dergilik uygulamasını ücretsiz yükleyerek dergimizi okuyabilir, kaydedebilir, paylaşabilirsiniz.



DEĞER
yaşında

