

DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ



Ayın Önemi **08**

Röportaj **24**

Gezi **36**



Çanakkale Bir Ruhtur, Geçilmez!



Bahar Gelir



Singapur



Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

f ctedegerdergisi

globe cte.adalet.gov.tr

DEĞER

Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ

HOŞGELDİN SEHR-İ RAMAZAN

“Oruçlu için 2 sevinç vardır.
Biri orucu açtığı zamanki sevincidir,
diğeri de Rabbine kavuştuğu sevincidir.”

Hadis-i Şerif



SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına
Enis Yavuz YILDIRIM
Genel Müdür

YAYIN KURULU

Çelebi YILMAZ
Genel Müdür Yardımcısı
Yayın Kurulu Başkanı

Evren AKBEY
Daire Başkanı

Hüseyin ÖZ
Tetkik Hâkimi

Hakan ERDEM
Yazı İşleri Müdürü ve Editör

YAZARLAR

A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ • Abdullah KAYA
Ayşe ÇOLAKOĞLU • Celal CEYLAN
Dilek DEREBAŞI • Ejder TOPAL
Ferhat ÇELİKER • Gamze BOLATCAN
Hatice AYDOĞDU • Hüseyin ÖZTÜRK • İsa TIYEK
M. Recep KOLCU • Mehmet VARNALI
Muhammed Emin GEYLANI • Murat NAMDAR
Mustafa GÜNAY • Nevgül DUMAN
Nurgül AÇIKGÖZ • Onur KAYA
Samet YURTTAŞ • Şirin Ceren GÖMLEKSİZ
Ümmü GÖKDEMİR • Yasin YILMAZ • Yaşar İNCİ

REDAKTÖRLER

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

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Halil İbrahim GÜNEŞ
Hayri TURHAL

İLETİŞİM

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

Grafik Tasarım

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

Baskı

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

Matbaa - Baskı Şefi

Zafer KARAKAYA

Yayın Türü

Yerel Süreli Yayın

Basım Tarihi

28/03/2024

**Hakan ERDEM**

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Değerli Okurlar,

Çanakkale ruhu değerimizi işlediğimiz mart sayımızda, Türk milletinin tarih sahnesindeki en önemli dönüm noktalarından biri olan Çanakkale Zaferi'ni gururla anıyoruz. 18 Mart, Türk milletinin bağımsızlık ve özgürlük mücadelesinin sembolü haline gelen bu destansı günü siz değerli okurlarımızla birlikte kutlamaktan büyük bir onur duyuyoruz.

Çanakkale sadece bir savaş meydanı değil aynı zamanda insanın sınırlarını zorlayan, vatan sevgisinin en yüce örneklerinden birinin sergilendiği bir kahramanlık destanının adıdır. Mart sayımızda Çanakkale Savaşı'nın tarihsel arka planını, stratejik önemini ve savaşın seyrini derinlemesine ele alıyoruz. Ayrıca savaşın kahramanlarını, liderlerini ve destansı mücadelesini de yakından inceliyoruz.

Çanakkale Zaferi sadece Türk milletinin değil, tüm insanlığın ortak mirasıdır. Bu nedenle bu sayımızda Çanakkale'nin dünya tarihine olan etkisini ve bugün hâlâ insanlığa verdiği önemli mesajları da irdelemekteyiz. Çanakkale'nin insanlık için taşıdığı anlamı ve günümüze yansımalarını okurlarımızla paylaşarak geçmişten dersler çıkarma ve geleceğe daha umut dolu bir bakış açısıyla ilerlemek adına içeriklerimizi hazırlıyoruz.

Bu sayımızı hazırlarken Çanakkale Zaferi'nin eşsiz kahramanlarını, aziz şehitlerimizi ve kahraman gazilerimizi bir kez daha rahmetle ve minnetle anıyoruz. Onların mücadeleleri, vatan sevgileri ve fedakârlıkları Türk milletinin her daim başını dik tutmasını sağlayan en önemli değerlerdir. Değer dergisi yayın kurulu olarak bizler; değerleri her daim ön planda tutan, milli ve manevi duygularla hareket eden bir yayın anlayışıyla çalışmalarımıza devam ediyoruz.

Tarihin unutulmaz anlarından biri olan Çanakkale Zaferi'nin 109. yıl dönümünde zengin içeriklerle dolu mart sayımızın siz değerli okurlarımıza bilgi ve ilham dolu anlar yaşatmasını temenni ediyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla...



DEĞER İÇİNDEKİLER

MART • ÇANAKKALE RUHU

BAŞYAZI: 05

Çanakkale ruhu sadece bir geçmişin hatırası değil aynı zamanda geleceğe ışık tutan bir mirastır. İşte bu ruhun oluşmasına sebep olan Çanakkale Savaşı; tarihin akışını değiştiren, milletimizin göğsünü kabartan destansı bir direnişin adıdır. Bu kahramanlık destanı sadece askeri bir zaferi değil, bir milletin varoluş mücadelesini, inancını ve onurunu ortaya koymuş eşsiz bir ruhu temsil eder.

EDİTÖRDEN: 01

Çanakkale Zaferi sadece Türk milletinin değil, tüm insanlığın ortak mirasıdır. Bu nedenle bu sayımızda Çanakkale'nin dünya tarihine olan etkisini ve bugün hâlâ insanlığa verdiği önemli mesajları da irdelemekteyiz. Çanakkale'nin insanlık için taşıdığı anlamı ve günümüze yansımalarını okurlarımızla paylaşarak geçmişten dersler çıkarma ve geleceğe daha umut dolu bir bakış açısıyla ilerlemek adına içeriklerimizi hazırlıyoruz.

Maneviyat: 06

Çanakkale Ruhu

Ayın Önemi: 08

Çanakkale

Bir Ruhtur, Geçilmez

Hayatın İçinden: 10

Askerin Mektubu

Kadın: 12

Kalkınmanın Mimarı Olarak
Kadın

Aile: 14

Yeme Sorunları ve
Koruyucu Ruh Sağlığı



Eğitim: 18

Kış Mevsiminde Eğitim Motivasyonunu
Artırmak: Soğuk Hava ve Motivasyon
İlişkisi

Sağlık: 20

Gastrit

Beslenme: 21

Saray Mutfağının Sarı Sultanı

Bilim: 22

Milli Muharip Uçağı:
"Kaan"

Röportaj: 24

Bahar GELİR

Foto Değer: 32





24

Özel Röportaj

Bahar GELİR



36

Gezi

Singapur



44

Kültür ve Gelenekler

Pekmez

Şiir: 34

Şehadet Destanı

Gezi: 36

Singapur

Kültür ve Gelenekler: 44

Geleneksel Şifa Kaynağı:

Pekmez

Edebiyat: 50

Umut ve Zaman Döngüsünde

Şiirin Rolü

Sinema: 52

After Love

Tarihin Arka Sokağı: 56

Bilinmeyen Yönleriyle

Çanakkale Savaşı

Psikoloji: 58

İhtiyaçlar Hiyerarşisinin Hangi

Basamağındayız?

Spor: 60

Bin Gol Barajını Aşan

Kral Pele



Canlılar Alemi: 62

Küçük Kedilerin

En Büyüğü: Karakulak

Bulmaca: 64

Siz Neredeyse Derginiz Orada!

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

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



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



Merhaba Değerli Okurlar,

Mart sayımızın değeri olan “Çanakkale Ruhu”, milletimizin bağımsızlık ve özgürlük mücadelesinin sembolüdür. Bu ruhun mirasını yaşatmak, gelecek nesillere aktarmak Türk milletinin en kutsal görevidir.

Çanakkale ruhu sadece bir geçmişin hatırası değil aynı zamanda geleceğe ışık tutan bir mirastır. İşte bu ruhun oluşmasına sebep olan Çanakkale Savaşı; tarihin akışını değiştiren, milletimizin göğsünü kabartan destansı bir direnişin adıdır. Bu kahramanlık destanı sadece askeri bir zaferi değil, bir milletin varoluş mücadelesini, inancını ve onurunu ortaya koymuş eşsiz bir ruhu temsil eder.

Osmanlı İmparatorluğu'nun zorlu bir dönemine tekâmül eden 1915 yılında İtilaf Devletleri Çanakkale Boğazı'nı geçerek İstanbul'u ele geçirme planları yapmaktaydı. Ancak Türk milleti yokluklar içinde, imkânsızlıklarla boğuşarak bu topraklarda sonsuza dek yaşayacak bir destanın fitilini ateşledi.

Çanakkale sadece askeri cephede yaşanan bir savaş değildi. Çanakkale'de her er her kadın ve her çocuk vatan sevgisiyle dolu yürekleriyle düşmana karşı durdu. Toprağını, bayrağını, inancını savunmak için canını ortaya

koyan insanlar, savaşın her anında azimle, cesaretle mücadele ettiler.

Çanakkale ruhu; imkânsızlıklara rağmen asla pes etmeyen, vatan sevgisiyle dolu bir milletin; “Onbeşlilerin, Kınalı Hasanların, Seyit Onbaşlıların” gücünü temsil eder. Her türlü zorluğa rağmen milletin birlik ve beraberlik içinde kenetlenerek ortaya koyduğu bu ruh, düşmana karşı olan kararlılığı ve inancı simgeler.

Çanakkale ruhu sadece o döneme ait olmayıp bugüne de ışık tutan önemli bir güçtür. Çanakkale, Türk milletinin asla boyun eğmeyeceğini, her türlü zorluğun üstesinden gelebileceğini ve vatanı için gerektiğinde canını vermeye hazır olduğunu ortaya koyan tarihi bir ispattır. Bugün de Türk milleti için aynı ruh ve inanç söz konusu olup milletimiz geçmişten aldığı bu duruşu devam ettirmektedir.

Bugün Çanakkale Zaferi'nin ışığında, Türk milleti olarak birlik ve beraberlik içinde olmanın, vatan sevgisiyle dolu yüreklerle hareket etmenin önemini bir kez daha hatırlamalıyız. Çanakkale Zaferi'nin 109. yıl dönümünü kutlarken Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarını bir kez daha rahmet ve minnetle anıyor, aziz şehitlerimizi ve gazilerimizi şükranla yâd ediyoruz.

ÇANAKKALE RUHU

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı,
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı,
Sen şehîd oğlusun, incitme, yazıktır atanı,
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı!



İsmail EVCİN

Bolvadin Denetimli
Serbestlik Müdürlüğü
Din Hizmetleri Uzmanı

Vatan sevgisinin ete, kemiğe büründüğü yerdir Çanakkale. Koca bir yürek, muhteşem bir ruhtur Çanakkale. Yediden yetmiş sen ben demeden bütün bir milletin kardeşlik aşkıyla kenetlenmesidir. Köyden, şehirden, doğudan batıdan binlerce ana kuzusu gencin “Aziz yurduma düşman ayağı basmasın, dinime, namusuma, bayrağıma, kardeşimin namusuna el uzatılmasın.” diyerek düğüne gider gibi ölüme koşmasıdır. Nitekim analar babalar, yavrusunun elindeki düğün kınası daha solmadan evlatlarını “Ya şehit ol ya gazi fakat yurdunu düşmana çiğnetme!” deyip cepheye göndermiştir. İki yüz elli binden fazla şehit vererek Çanakkale Zaferi’ni kazandığımız 1915 yılında birçok okul ise mezun verememiş, taze fidan öğrenciler vatan toprağına şehit olarak düşmüştür.

Yedi düvel ecnebiye “Çanakkale geçilmez!” dedirten neydi? Sevgili Peygamberimizin “Müslüman Müslüman’ın kardeşidir, onu düşmanına teslim etmez.” hadis-i şerifine sadakat gösterip Müslümanların Müslüman coğrafyasındaki diğer din kardeşi için canını feda ederek ona siper olması, ekmeğini, suyunu onunla bölüşebilmesidir “Çanakkale ruhu.”

Kudüs’ten, Halep’ten, Diyarbakır’dan, Van’dan, Sivas’tan, İstanbul’dan, Adana’dan, Sinop’tan... Memleketin dört bir yanından on binleri; Türkü, Kürdü, Lazı, Çerkezi, Alevisi-Sünni’siyle bu toprakların insanını bir araya getiren, omuz omuza, el ele vererek birbirleriyle kardeş yaptıran, şehadete koşturan şey Yüce Allah’ın Âl-i İmran suresinde: “Hep birlikte Allah’ın ipine (Kur’an’a) sınımsız sarılın. Parçalanıp bölünmeyin.” buyurmasına icabet gayretidir **Çanakkale ruhu...**

Takdir edersiniz ki Çanakkale zaferini ve şehitlerimizi en güzel anlatılardan biri de merhum **Mehmet Akif’tir**. Milli şairimiz o müthiş manzarayı şöyle anlatıyor:

*“Şu Boğaz harbi nedir? Var mı ki dünyada eşi?
En kesif orduların yükleniyor dördü beşi,
Eski Dünya, Yeni Dünya, bütün akvâm-ı beşer,
Kaynıyor kum gibi... Mahşer mi, hakikat mahşer.
Ölüm indirmede gökler, ölü püskürmede yer
O ne müthiş tipidir: Savrulur enkâz-ı beşer...
Asım'ın nesli... Diyordum ya... Nesilmiş gerçek:
İşte çiğnetmedi nâmusunu, çiğnetmeyecek.
Ne büyüksün ki kanın kurtarıyor Tevhid'i...
Bedr'in arslanları ancak bu kadar şanlı idi.
Sana dar gelmeyecek makberi kimler kazsın?
“Gömelim gel seni tarihe!” desem, sığmazsın.
Ey şehid oğlu şehid, isteme benden makber,
Sana âğuşunu açmış duruyor Peygamber.”*

Bilinmelidir ki mâzinin bittiği yerde millet biter, insan biter, iz'an biter, inkişaf nihâyet bulur. Milletler tarihinden ibarettir. Onu tarihinden sıyrırırsanız geriye gayesiz, hedefsiz, istikbal ve istiklalden mahrum insan sürüsü kalır. Toplumlar mâzisinin devrettiği unsurların zenginliği nisbetinde yeni eserleri, yeni nesilleri canlı ve devamlı olur. Milletlerin bekâsı; hassas, duygulu ve seviye kazanmış bir kalbe sâhip olan nesiller yetiştirmesiyle mümkündür. Ülkemizin çocuklarına Çanakkale destanını ninni yapan nesiller, milletine hizmet etmenin derdiyle bütün maddî ve mânevî değerlerin sahibi olacaktır.

Malazgirt'ten bugüne aziz ecdadımızın mücadelesiyle vatan kılınan Anadolu coğrafyası emperyal hayal görenlerin göz diktiği yerler olmuştur.

Değişik kisvelerle, farklı isimlerle cennet vatanımıza en aşağılık entrikalarla saldıranların zihniyet akrabalıkları ehline malumdur. Bugün ülkemiz coğrafyasından toprak kopartmak için müttefik maskesiyle masada oturanların maşalarına karşı dağda-şehirde, sınırlarımız içinde ve sınır ötesinde yürütülen mücadelenin ilham kaynağı Çanakkale ruhudur. Esarete yaşamaktansa ölmeyi yeğleyen şerefli bir millete kefen biçenlerin hesaba katmadığı şey Çanakkale ruhudur.

Teknolojik üstünlüklerin, sayısal istatistiklerin, masabaşı hayallerin, Batı'nın narsist kibrinin kestiremediği, kendisine çarpıp parçalandığı gücün adıdır Çanakkale Ruhü. İmkânsızlıklar içindeyken bile düşmana kahramanlık dersi veren Mehmet-çik'in sahip olduğu iman, sabır ve inanç, Çanakkale ruhunun mayasıdır.

Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. yılını geride bıraktığımız, “Türkiye Yüzyılı”nın başında bile düşman halen daha alçak emeline ulaşma sevasından vazgeçmemiş, taktik değiştirerek pusuda beklemektedir. Ülkemizin zenginliği olan farklılıklarımızı, mezhep ve meşrep çatışmasına dönüştürerek kadim kardeşliğimizi bozmaya, bizleri bölmeye, parçalamaya çalıştıkları alenen görülmektedir. Oysaki bu yüce millet en çetin zorlukları, birlik, beraberlik ve kardeşlikle aşmıştır. En güzel zaferleri kardeşlik ruhuyla kazanmıştır. Onun içindir ki bu günlerimiz kardeşliğimizi sımsıkı pekiştirerek birlik olma zamanıdır. Çanakkale-Biga Şehitliği girişinde: “Ziyaretçi! Sen bugünkü hayat ve saâdetini bu mübârek şehidlere borçlusun; minnet borcunu unutma!”

yazısı bulunmaktadır. Bu hatırlatma yeni yetişen nesillerimizin her bir ferdinin gündeminde olmaya devam ettikçe Çanakkale ruhu hep taze, daima dipdiri kalacaktır.

Bu vesileyle cennet vatanımızın her karışını kanlarıyla sulamış aziz şehitlerimize ve ahirete göçen cümle gazilerimize rahmet niyaz ederim. İstikbalimizin ve istiklalimizin ilelebet payidar olmasında emeği olan tüm vatan evlatlarına şükran ve minnetlerimi sunarım. Kahraman ordumuza ve silahlı güçlerimize karada, havada ve denizde her daim muzafferiyetler niyaz ederim. Çanakkale ruhunu yaşayan, yaşatan her bir vatan evladına kalbi şükranlarımı sunarım. İyi ki varsınız.





Çanakkale Bir Ruhtur, Geçilmez!



Samet YURTTAŞ

Edirne F'Tipi Yüksek
Güvenlikli Kapalı Ceza
İnfaz Kurumu
Öğretmen

Türk devletleri kuruldukları günden bugüne kadar yapmış oldukları mücadeleler ve savaşlarla dünya tarihini doğrudan etkilemiştir. Türk devletleri her zaman bağımsızlığını ve vatanını bütün değerlerin üzerinde tutarak bunlara yönelik bir tehlike gördüğünde savaşa girmekten asla çekinmemiştir. Çünkü bağımsızlık ve vatan devlet olabilmenin temel şartıdır.

Batılılar tarafından son döneminde “Hasta Adam” olarak nitelendirilen Osmanlı Devleti'nin toprak kaybetmesi, Batıların iştahını kabartmıştır. Bunu bir fırsat olarak gören devletler, Osmanlı Devleti'nin topraklarını paylaşmak için farklı cepheler açarak Osmanlı Devleti'ni iyice zayıflatmaya ve yok etmeye çalışmışlardır. Osmanlı Devleti'nin yıllarca farklı coğrafyalarda farklı etnik grupları, hoşgörü anlayışıyla kendi çatısı altında toplaması ve yönetmesi Batıların sömürge kaynaklarına ulaşımını engelliyordu. Bu nedenle Osmanlı'nın Avrupa'daki, Ortadoğu'daki ve Anadolu'daki varlığı büyük bir tehditti. Bütün amaçları Osmanlı'yı dar bir toprak parçasına hapsederek sömürgeleri haline dönüştürmekti. Osmanlı Devleti de bağımsızlığını ve vatan topraklarını koruyabilmek için I. Dünya Savaşı'na girdi. Bu savaşta birçok cephede savaşan Osmanlı Devleti için şüphesiz en önemli cephe **Çanakkale cephesidir**.

“ Bazı askerlerin ayağında iple tutturulmuş çarıklar bulunuyordu. Bazıları ayaklarına çaput bağlamıştı. Bazılarının ise ayağı çıplaktı. 19. Tümen Kurmay Başkanı Yarbay İzzettin Çalışlar 59. Alayın talimini izlediğini, her taburda ayağı çıplak 50-60 asker gördüğünü söyler.



Çanakkale cephesinde kazanılan zafer Türk milletinin bu toprakların sahibi olduğunun en kanlı tescilidir. Batılıların hasta adam benzetmelerine rağmen **ruhlarının hâlâ canlı olduğunun, asıl hasta olanın Batılılar olduğunu** tüm dünyaya duyurulduğu yüz binlerce şehit verilerek etle tırnakla kazanılan bir zaferdir.

Osmanlı Devleti'ni saf dışı bırakmak için hem deniz hem kara harekâtı şeklinde açılan Çanakkale Cephesi, Batılı devletlerin ideallerinin yerle bir olduğu cephe. Türk milleti yiyecek, kıyafet ve cephane yokluğuna rağmen azim ve kararlılığıyla ruhunu ortaya koyarak bu cepheden zaferle ayrılmıştır. Dünyanın farklı bölgelerinden Türk milletine karşı savaşmaya gelen askerler hezimete uğrayarak elleri boş dönmek zorunda kalmışlardır. Savaşın başından itibaren savaşı kazanacaklarına o kadar çok inanmışlardır ki İngiltere Donanma Bakanı **Churchill**,

“Türkler, bu şartlar altında çok fazla dayanamazlar. Kısa süre sonra zafer bizim olacaktır.” diye düşünmüştür. Hatta kutlamalar dahi yapmışlardır. Ancak unuttukları bir şey vardı: Türk milleti, cephane olarak da asker olarak da eksik olabilir ama manevi olarak hiçbir zaman eksik kalmamıştır. Onlar Türk milletinin manevi yönünü hesaba katmamışlardı.

Zorlu Şartlarda Kazanılan Zafer

Bir Türk askerinin cephedeki durumu anlatan şu sözleri, ortaya konulan mücadele ve ruhu daha iyi özetlemektedir: “Karşılıklı siperler arasında mesafemiz 8 metre yani ölüm muhakkak... Birinci siperdekiler, hiçbiri kurtulamamacasına kâmilan düşüyor. İkinciler onların yerine geçiyor. Fakat ne kadar gıptaya sayan bir soğukkanlılık ve tevekkülle biliyor musunuz? Öleni görüyor, üç dakikaya kadar öleceğini biliyor, hiç ufak bir korku ve endişe bile

göstermiyor, sarsılmak yok. Okumak bilenler ellerinde Kur'an-ı Kerim, Cennet'e girmeye hazırlanıyorlar. Bilmeyenler kelime-i şahadet getirerek yürüyorlar. Bu Türk askerindeki ruh kudretini gösteren hayrete değer ve tebrikeye yaraysır bir misaldir. Emin olmalısınız ki Çanakkale Muharebesi'ni kazanan bu yüksek ruhtur.”

Başka bir askerinin şu sözleri de Çanakkale Savaşı'nın hangi şartlarda kazanıldığını çok net ortaya koymaktadır: “Bazı askerlerin ayağında iple tutturulmuş çarıklar bulunuyordu. Bazıları ayaklarına çaput bağlamıştı. Bazılarının ise ayağı çıplaktı.” 19. Tümen Kurmay Başkanı Yarbay İzzettin Çalışlar, 59. Alayın talimini izlediğini, her taburda ayağı çıplak 50-60 asker gördüğünü söyler.

İşte Çanakkale Savaşı bütün bu imkânsızlıklara rağmen ortaya konulan bir ruh ve imanın savaşıdır. **Çanakkale bir ruhtur, geçilmez!**

Kaynak
Süslü, A. (1991)

Askerin Mektubu



A. Güi AŞIK DÖNERGÖZ

Kayseri Denetimli
Serbestlik Müdürlüğü
Psikolog

Merhaba Annem, Babam,
Merhaba Güzel Kardeşim...

Mektubuma başlamadan önce selam eder, annemin kınalı ellerinden, babamın öptürmeye çekindiği o güzel ellerinden, güzel kardeşim Ayşe'min de gözlerinden öperim. Nasılsınız, inşallah iyisinizdir. Hepinizi çok özledim. Hasretle öpüyorum her birinizi. Beni merak ediyorsunuz biliyorum ama endişelenmeyin. Burada geçirdiğim ilk aylarda çok zorlandım da çok sevdim asker ocağını. "Neden sık sık mektup yazmıyorsunuz?" diye kızmayın ancak fırsat bulabildim. Beni bilirsiniz her şeyimi siz hallederdiniz. Ben biraz tembeldim. Ama söz konusu vatan olunca tembellik kalmıyormuş. Babam, askerlik ibadet diyordun gerçekten öyleymiş.

Baba Şu an işten gelmiş, koltuğuna oturmuŐ, ne kadar yorgun olsan da anneme belli etmemeye çalıŐıyordur. Annem de eminim Şu an mutfakta senin geliŐ saatine kurmuŐtur sofrayı. O kadar çok özledim ki sizi. Hani seninle iÇe giderken hep geç geliyordum ya baba, burada gün ağarmadan kalkıyorum. EĞer nasip olur da dönersem hiç bekletmeyeceğim seni. Ben senden önce gidip iŐlerin çoğunu halletmiŐ olacalığım. İŞten eve geldiğimde de yorulduğm diye söz, naz yapmayacalığım anneme.

Güzel annem, inanamayacaksın belki ama evde darmadağın bıraktığım yatağımı burada 3 dakika içinde hemen jilet gibi yapıyorum. Yaptığında nazlanarak yediğim yemeklerini bile o kadar özledim ki. Bilirsin mercimeği sevmezdim ama burada ona bile alıŐtıđm annem.

Ayşe'm sen nasılısın? Derslerine çalıŐıyorsun değil mi? Ders alıŐma konusunda sana çok iyi örnek olamadığm biliyorum. Ama sen bakma bana. O zamanki Őartlarımız yerinde olsaydı inan çok çalışırdım. Tıp fakültesini kazandığında seninle çok gurur duyacak abin. Anneme, babama benim yokluğumu aratma olur mu? Ne zaman zlseler hemen glecekleri bir Şey bul ki uzun sürmesin o güzel yüzlerindeki burukluk. Ha bir de anneme yardım etmeyi ihmal etme.

Şimdi size biraz arkadaŐlarımızı; Adanalıyı, Aydınlıyı, Sivaslıyı, Yozgatlıyı anlatayım. Onlarla o kadar yakın olduk ki kardeşim gibiler. Adanalı evleneli daha birkaç ay olmuş, çok komik biri. Bizim komŐu Ahmet abi gibi Őakalarıyla mutlu ediyor bizi. Aydınlı, biraz kilolu o yüzden çok Őakalara maruz kalıyor. Siz de görseniz benim kadar seversiniz onu. EŞi hamileymiŐ yakında bir yeğenimiz olacakmıŐ. Sivaslı biraz sert görünse de çok güzel bir yüreği var. NiŐanlıymiŐ, askerden sonra düğününe çağırdı bizi. Yozgatlı ise bana en çok benzeyen arkadaŐım, sevmediğimiz yemekler bile aynı. Aynı zamanda ranza arkadaŐım. Hepsiyle omuz omuza yürüyoruz burada. Hepsisi o kadar aşık ki vatanımıza. Gurur duyuyorum her biriyle. Hepimizin elleri hâlâ kınalı. Hâlâ anne kokuyoruz hepimiz.

Askerlik anıları hiç bitmez derdin ya baba, gerçekten o kadar çok anı biriktirdik ki burada. Komutanlar tıpkı senin askerlik anılarında anlattığın gibi. Hem sert hem de baba gibi kollayıcı.

Vatan aŐkı ne kutsal bir aŐkmıŐ. EĞer bir gün vatan uğruna Şehit düŐersem bilin ki bu vatan toprakları için az bile. Üzülmeyin demeyeceğim çünkü zleceksiniz biliyorum. Ama bu vatan için Şehit olan oğlunuzla gurur da duyacaksınız aynı zamanda. Őunu unutmayın ki bayrağımızı düŐürmemek için herkes canı pahasına mücadele ediyor burada. Gözünüz arkada kalmasın. EĞer Şehit haberim gelirse eve tüm ky bayraklarla donatın, köyümüzden Şehit ıktı diye gururlansın herkes. Arkamdan duanızı eksik etmeyin. Her Şeyi size borçluyum. İçimdeki vatan sevgisini bile. Hakkınızı helal edin.

OĞlunuz askeriniz Mehmet...

Davullarla zurnalarla uğurladıkları, ellerine kınalar yaktıkları oğullarımın asker ocağından baba ocağına yazdığı son mektubuydu bu. Yazdığı satırlar Şehit düŐtükten sonra ulaŐmıŐtı baba ocağındaki evine. Vatanın ve milletin geleceği için canlarını feda eden tüm Şehitlerimizin ruhları Őad olsun.



M. Emin GEYLANI

Van T Tipi Kapalı
Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz Koruma Memuru

“ Muasır medeniyetler seviyesine ulaşma çabaları genellikle ekonomik, sosyal, kültürel ve siyasi alanlarda yapılan reformları içerir. Bu çabaların içinde kadınların rolü toplumun genel kalkınmasında önemli bir faktördür.

Kalkınmanın Mimarı Olarak Kadın

Toplumun kalkınmasında kadınların rolü oldukça önemlidir. Kadınların aktif bir şekilde katıldığı bir toplum daha adil, sürdürülebilir ve dengeli bir kalkınma sürecine sahip olabilmektedir. Kadın ve toplum ilişkisi tarih boyunca farklı kültürlerde, dönemlerde ve toplumlarda değişiklik göstermiştir. Bu ilişki toplumun değerleri, normları, gelenekleri ve sosyal yapısı tarafından şekillendirilir. Kadının tarihsel rolü, insanlık tarihinin başlangıcından itibaren toplumların yapısında önemli bir yer tutmuştur. Kadınlar genellikle aile içindeki temel rolleriyle tanınmışlardır. Ancak zamanla değişen toplumsal koşullar ve kültürel evrimle birlikte kadınların rolü de değişim göstermiştir. Kadınlar, aile ve toplumun iyiliği için büyük bir sorumluluk üstlenmiştir ve bugün hâlâ aile içindeki rolüyle varlığını sürdürmektedir. Kadının aile içindeki rolü, toplumu inşa eden temel bir bileşendir. Kadınlar, evin düzeni ve çocukların yetiştirilmesi gibi görevlerle birlikte aile içinde duygusal bir destek sunmaktadır.

Tarih boyunca kadınlar, aile birliğini korumak için büyük bir emek harcamışlardır. Bununla birlikte modern dünyada kadının rolü değişmiş artık ev işlerinin yanı sıra eğitim ve istihdamda da yer almaya başlamışlardır. Kadınlar, eğitim imkânlarının artmasıyla birlikte daha fazla eğitim alma fırsatı bulmuş ve bu sayede iş gücüne katılarak ekonomik olarak da ailelerine katkı sunabilmişlerdir. Günümüzde birçok kadın, çeşitli sektörlerde liderlik pozisyonlarına yükselerek toplumun her alanında etkin rol oynamaktadır.

Kadınların eğitim ve meslek fırsatlarına erişimlerinin artırılması, onların toplumun farklı alanlarında etkin rol oynamalarını sağlamaktadır. Eğitim sayesinde kadınlar bilgi ve becerilerini geliştirerek hem kendilerine hem





de topluma katkıda bulunabilmektedir. Meslek fırsatlarının eşit bir şekilde sunulmasıyla kadınlar istedikleri alanda çalışabilme ve kariyer yapabilme imkânına sahip olmaktadır. Aynı zamanda siyasi katılım ve liderlik rollerinde de kadınların varlığı önemlidir.

Kadınların siyasi süreçlere katılarak karar alma mekanizmalarında yer almaları, demokratik yönetimlerin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Kadının doğası, girift olan bir-

çok meseleye çözüm üretebilme potansiyeline sahiptir. Kadın, ince ruhluluğu sayesinde farklı bir bakış açısıyla olaylara yaklaşır ve toplumsal terakkinin ilk basamaklarını bu şekilde meydana getirerek muasır medeniyet seviyesi ideasının takipçisi olduğunu gösterir. Muasır medeniyetler seviyesine ulaşma çabaları genellikle ekonomik, sosyal, kültürel ve siyasi alanlarda yapılan reformları içerir. Bu çabaların içinde kadınların rolü, toplumun genel kalkınmasında ve muasır

medeniyetler seviyesine ulaşmada önemli bir faktördür. Kadınların aile içindeki rolü, toplumun genel dinamiklerini etkiler. Kadınların güçlendirilmesi, aile içinde daha sağlıklı bir dinamik oluşturur. Aynı zamanda kadınların toplumda aktif bir şekilde rol alması, çeşitli bakış açılarını ve deneyimleri temsil ederek daha kapsayıcı bir toplum meydana getirir.

Sonuç itibarıyla **kadın, topluma dinamik kazandıran önemli güç mesabesinde**. Kadının duygusal yapısı üst düzey bilince sahip bir toplum oluşturma idealiyle bulunduğu ortaya eşsiz bir örnek çıkar. Kadının bu denli ideallere sahip olabilmesi toplumda gördüğü değerle doğru orantılıdır. Doğadaki her şeyle barışık bir medeniyetin varisleri olarak bizler tarih boyunca destanlar yazabilmiş nice kahraman kadınları bağrından çıkarmış bir milletiz. Yine ve yeniden kalkınmak için geçmişten ilham alarak kadınlarımızı başımıza taç etmek zorundayız. Çünkü bizim kültürel kodlarımız insan medeniyeti üzerine kurulmuştur. İnsan medeniyetinin baş mimarı da kadındır.

“ Kadınlara, aile ve toplumun iyiliği için büyük bir sorumluluk üstlenmiştir ve bugün hâlâ aile içindeki rolüyle varlığını sürdürmektedir. Kadının aile içindeki rolü toplumu inşa eden temel bir bileşendir. Kadınlar, evin düzeni ve çocukların yetiştirilmesi gibi görevlerle birlikte aile içinde duygusal bir destek sunmaktadır.





Yeme Sorunları ve Koruyucu Ruh Sağlığı



Onur KAYA

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

Ruh sağlığının tanımı toplumdan topluma, kültürden kültüre değişiklik göstermekle beraber kişinin kendi kendisiyle, çevresini oluşturan kişilerle ve toplumla barış içinde olması sürekli denge, düzen ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürebilmesi olarak tanımlanabilir. Ruh sağlığı sorunları gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde her sosyoekonomik düzeyde, her etnik kökende ve her kültürel grupta görülebilmektedir.

Her insan, hayatının belli döneminde ruh sağlığı ile ilgili bir sıkıntı yaşayabilir. Hangi vaziyette ne yaşanırsa yaşansın, bu süreçte yaşama farklı bir yolda devam edecek bireylerin psikolojik gereksinimlerinin ve kendi duygularının farkında olmaları, onların bu yolda daha sağlıklı ilerlemelerine katkı sağlayacaktır. Birey, psikolojik açıdan iyi ise gelişim dönemi özelliklerine uygun olarak gelişimini devam ettirecek, ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirecek, kendisinden beklenen görevleri yerine getirecek ve eğitim hayatında başarılı bir kişi olacaktır. Karşılaştığı zorluklar ile baş edemiyor; okul, aile ve sosyal ortamındaki ilişkilerde problem yaşıyorsa olayların üstesinden gelmek için yardıma gereksinim duyuyorsa veya farklı davranış özellikleri sergiliyorsa bireyin ruh sağlığının güçlendirilmesi amacıyla uygun girişimlerin planlanması gerekecektir.

“**Tıkınırcasına yeme bozukluğu, yeme kontrolünün kaybedilmesi ve aşırı miktarda besinin kısa sürede tüketilmesiyle karakterizedir. Tıkınmalar sırasında tüketilen yiyeceklerin türü hem bireyler arasında hem de tek bir birey için çeşitlilik gösterebilir.**

Koruyucu ve riskli durumlar incelendiğinde koruyuculuğun olduğu iyi bir toplum ruh sağlığı hizmeti ile riskli durumların azaltılarak kontrol edilebileceğini ve kişilerin psikolojik rahatsızlıklardan korunabileceğini söyleyebiliriz. Sağlıklı ve normal gelişim sürecinin olması kişinin birlikte yaşadığı aile ve sosyal çevresinin, kişinin gelişimine fayda sağlayacak şekilde düzenlenmesi ile meydana gelir. Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır. Sağlığın yükseltilmesinde psikolojik iyiliği sağlayan; etkili iletişim kurma, yaşa ve yeteneğe uygun roller alma, ait olma, geleceğe dair hedefler oluşturma, kendini yönetebilme, bireyin kendinden doyum alması gibi özellikler yer alır. Bu bağlamda ülkemizde ruh sağlığı alanında yeni yapılandırılan toplum ruh sağlığı hizmetleri, ruhsal problemi olan kişilerin sosyal rehabilitasyonu ve bakımı doğrultusunda büyük önem teşkil etmektedir.

Yeme Sorunları

Yeme bozuklukları; bedensel ve psikososyal boyutu olan kişinin yemek, vücut ağırlığı ve fiziksel görüntüsü ile ilgili düşünceleri ve yeme davranışlarında bozukluklarla kendini gösteren durumlardır. Hayatı tehdit edici morbiditeye ek olarak yaşam kalitesi üzerinde ciddi ve kronik etkileri olan anormal yeme davranışları ile karakterize ciddi psikiyatrik hastalıklardır.

Yeme bozuklukları tedavi edilmesi en zor psikiyatrik hastalıklar arasındadır. Dünya Sağlık Örgütü yeme bozukluklarını çocukluk ve ergenlikte tam dikkat gerektiren psikiyatrik hastalıklar arasında değerlendirmiştir.



Yeme bozukluklarının tanımlanması için üç temel özellik gerekli görülmektedir:

1. Yeme alışkanlıklarında ya da kilo kontrolü davranışlarında kesin bir bozulma
2. Fiziksel sağlık ya da psikososyal işlevsellikte klinik olarak anlamlı bozulmayla sonuçlanan davranış bozuklukları ya da temel yeme bozukluğu özellikleri
3. Herhangi bir genel tıbbi duruma ya da diğer psikiyatrik bozukluklara ikincil olmayan davranış bozukluğu

DSM-5 bozuklukları aşağıdaki gibi üç alt gruba ayrılmıştır:

1. Anoreksiya Nervoz
2. Bulimiya Nervoz
3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu



Anoreksiya Nervoz

Anoreksiya nervoza; bireyin yemek yememe, kendisini bilinçli olarak aç bırakma gibi sapmış davranışlar gerçekleştirmesi sonucunda kendisinde fiziksel ve sosyolojik yıkıntılarının gelişmesine sebep olan bir bozukluk olarak nitelendirilebilir. Anoreksiya nervoza ile bireyin bedeni çocukluk dönemindeki bedenine geri dönüş yapar. Regl dönemi ya durur ya da hiç başlamaz. Birey, cinsiyetine has olan özelliklerini kaybeder. Cinsiyetine has özelliklerini kaybeden bedende ise olgunlaşma durur.

DSM-5'e göre anoreksiya nervosa tanı kriterleri; gereksinim duyulan enerji alımını kısıtlama, kilo almaktan ya da şişmanlamaktan aşırı derecede korkma, çok fazla zayıf olmasına rağmen bireyin kilo alımını güçleştirecek davranışlarda bulunması, bireyin kendisi hakkında öz değerlendirme yaparken hem vücut ağırlığına hem de vücudunun şekline gereksiz bir önem yüklemesi ya da o süreç içerisindeki aşırı derecede zayıf olan vücudunun ciddiyetinin önemini hiçbir zaman kavrayamamasıdır.

Psikologlar, anoreksiya nervoza hastalarının ailelerinde belirli ortak sorunların olduğunu gözlemlediklerini belirtmiştir. Bu ortak sorular arasında iç içe girmiş, aşırı korumacı, sorun çözme yetileri düşük, katı aileler olmaları ve anne kız arasındaki yıkıcı iletişim yer almaktadır. Tüm bunlar aile ilişkileri açısından yeterli doyum sağlanamamasına zemin hazırlayarak kişileri anoreksiya nervozaya eğilimli hale getirmektedir. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar kardeşler arasındaki kıskançlığın fazla olduğunu ve ebeveyn beklentilerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunların yanı sıra bütün hastalarda görülen belirli bir aile tipi de yoktur.

Bulimiya Nervoz

Bulimiya nervoza bozukluğu olan bireyler, dönem dönem deneyimledikleri aşırı yeme atakları sonrasında kilo almayı önlemek amacıyla kusma davranışı sergilemekle birlikte iştah kesici ve idrar sökücü gibi ilaçlar kullanmaktadırlar. Bu kişilerde beden ağırlığı, güzellik ve çirkinliğe dair aşırı bir uğraşı görülür. Bulimiya nervozada görülen tıknırcasına yeme atakları

genelde kilo vermek için yapılan diyet sırasında ya da sonrasında başlamaktadır. Bunun yanında birçok stres veren olayın deneyimlenmesi de bulimiya nervoza bozukluğunun başlamasına sebep olabilmektedir. Ayrıca bu bozukluğa sahip bireyler, genelde yeme atakları haricinde alınan kaloriyi kısıtlama amacıyla diyet yiyecekleri tercih ettiklerinden normal ya da normalin üzerinde kilodadırlar ancak aşırı kilolu değildirler.

Bireyin düşünce süreçlerine, kendini ifade etmesine ya da duygularına zorla müdahale eden ebeveyn psikolojik kontrol davranışlarının, bireyin gelişimini zedeleyerek boyun eğici ya da isyankâr olmasına sebep olabileceği ve ifade edilemeyen agresifliği doğurabileceğine dair bulgulardan bahsedilmiştir. Diğer yandan bireyin duygusal belirtileri üzerinde etkisinin olduğu saptanan bu ebeveyn davranışlarının özellikle babadan algılandığı takdirde yeme bozukluğu belirtileri ile doğrudan ilişkili olduğu hatta duygu kontrolündeki zorlukların ebeveyn psikolojik kontrolü ile yeme bozukluğu belirtileri arasında aracı rol üstlendiği saptanmıştır.

Tıknırcasına Yeme Bozukluğu

Tıknırcasına yeme bozukluğu, tekrarlayan tıknırcasına yeme atakları ile belirgin olan ancak bulimiya nervozadaki gibi çok miktarda alınan besinlerin kilo yapıcı etkisini gidermek için başvurulan düzenli uygunsuz dengeleyici davranışların olmadığı bir yeme bozukluğu tablosudur. Tıknırcasına yeme bozukluğu, yeme kontrolünün kaybedilmesi ve aşırı miktarda besinin kısa sürede tüketilmesiyle karakterizedir. Tıknmalar sırasında tüketilen yiyeceklerin türü hem bireyler arasında hem de tek bir birey için çeşitlilik gösterebilir. Tıknırcasına yeme tek bir özgül yiyecek için aşermeden ziyade tüketilen yiyeceğin miktarındaki anormallik ile karakterizedir.

Ebeveynlerin ve kişilerin kilo ile

“ Bulimiya nervoza bozukluğu olan bireyler, dönem dönem deneyimledikleri aşırı yeme atakları sonrasında kilo almayı önlemek amacıyla kusma davranışı sergilemekle birlikte iştah kesici ve idrar sökücü gibi ilaçlar kullanmaktadırlar.

İlgili endişeleri, ebeveynlerin kilo ile alay ve şakaları, kilo verme ile ilgili haberlere sık maruz kalma, beden memnuniyetsizliği ve uygun olmayan diyet programlarının, aşırı kilo ve tıknırcasına yeme gibi sorunlara neden olabileceği çalışmalarda belirtilmektedir. Ailede büyük porsiyonlarda yeme alışkanlığının olması, duygu durumu, anksiyete veya madde kullanım bozukluğu olan bir ebeveynin sahip olmak, aile içi çatışmalar, ebeveyn taleplerinin yüksek olması veya ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve ebeveynlerden ayrı kalma gibi çeşitli aile risk faktörlerinin tıknırcasına yeme bozukluğunun başlangıcında yer aldığı tahmin edilmektedir.

Tedavi ve Yaklaşımlar

Psikososyal Tedaviler

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), motivasyonel görüşme, destekleyici psikoterapi, aile terapisi ve bilişsel terapi sık olarak kullanılan psikoterapi yaklaşımlarındandır. Bu yaklaşımlardan yalnızca aile terapisinin özel bir alt tipi olan aile tabanlı tedavinin (Maudsley Modeli)

hastalık süresi üç yılın altında olan çocuk ve ergenlerde diğer bireysel psikoteraplere oranla daha etkili olduğu gösterilmiştir.

Özellikle bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu alanında olmak üzere anoreksiya nervoza tedavilerinde de bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) etkinliği birçok araştırmada oldukça desteklenmiştir. Tedaviye dirençli bulimiya nervoza vakaları ve anoreksiya nervoza vakalarının çoğunluğunda bilişsel davranışçı terapilerin uygulamalarının etkinliğini arttırmak için tedavi sürecine farklı modellerin eklenmesi de gündeme gelmiştir. Örneğin, motivasyon düşüklüğü vakaların geneline önemli bir sorun olduğu için tedavi başlangıcında motivasyonel terapi ardından bilişsel davranışçı terapilerin ve kişiler arası terapi ilkelerinin benimsenmesinin tedavi sürecinde daha etkili olacağı düşünülmektedir. Bunun önemli nedenlerinden biri son yıllarda yapılan çalışmaların yeme bozuklukları tedavisinde sadece bilişsel davranışçı terapinin temel bileşenlerinin kullanıldığı tedavilerin yeterli olmadığını ve izlem çalışmalarında tedaviye katılanların belirtilerinin geri döndüğünün gösterilmesidir. Bu nedenle daha efektif tedavilere ihtiyaç duyulmuş ve geliştirilmiş bilişsel davranışçı terapi ile yapılan çalışmalar yeme bozukluğu alanında ilgi çekmeye başlamıştır.

Farmakolojik Tedaviler

Yeme bozuklukları içinde farmakolojik tedaviden en az verim alan grup anoreksiya nervoza hastalarıdır ve herhangi bir ilacın akut dönemde kesin olumlu etkisi bu hasta grubunda gösterilememiştir. Bu nedenle anoreksiya nervoza tedavisinde farmakolojik tedavi öncelikli bir tedavi biçimi değildir. Bu hastalarda sık olarak görülebilen esnek olmayan düşünce ve bilişsel yapı gibi obsesif kişilik özelliklerinin, anoreksiya nervoza ve obsesif

kompulsif bozukluk arasında yakın bir ilişki bulunması ve anoreksiya nervoza hastalığında serotonerjik işlevlerdeki farklılıkların ortaya konulması ile seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) tedavide ön plana çıkmış ve fluoksetin ile birçok çalışma yapılmıştır.

Duygu Düzenleme ve Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluğu olan hastaların genellikle adaptif duygu düzenleme stratejilerini kullanma konusunda yetersizlik yaşadıkları ve duygu düzenlemede adaptif olmayan stratejileri kullandıkları düşünülmektedir. Anoreksiya nervoza hastalarının duygusal uyarılardan kaçınmak için yeme kısıtlaması, aşırı egzersiz gibi davranışlara yöneldiği düşünülmektedir. Yaşadıkları olumsuz duyguları azaltma beklentisiyle de tıknırcasına yeme ya da başka bozulmuş yeme davranışlarına yöneldikleri görülmektedir. Yapılan birçok araştırmada kontrol grupları ile karşılaştırıldıklarında anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza hastalarının daha fazla duygu düzenleme gücüne sahip olduğu ancak anoreksiya nervoza alt tiplerinde duygu düzenleme açısından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Anoreksiya nervoza olan hastalar içsel uyarılarını anlamada, tanımlamada o esnada yaşanan duyguyu kabul etmede ve özellikle duygu düzenlemesine aracılık eden doğru stratejiye ulaşmada zorluk yaşamaktadırlar. Adaptif olmayan duygu düzenleme stratejilerinden bastırmayı daha sık kullanmakta ve adaptif olan yeniden değerlendirme stratejisine daha az başvurmuşlardır.

Kaynaklar

1. Akyürek Bolat, Ö. (2021). Tıknırcasına Yeme Bozukluğu Olan Hastalarda Yeme Tutumunun İncelenmesi (Tıpta Uzmanlık Tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi, s. 1-117
2. Atabay, E. (2020). Lise Öğrencilerinin Yaşam Memnuniyeti ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi, 1-150

Kış Mevsiminde Eğitim Motivasyonunu Artırmak: Soğuk Hava ve Motivasyon İlişkisi



Şirin Ceren GÖMLEKSİZ

Eskipazar Açık
Ceza İnfaz Kurumu
Uzman Öğretmen

Her mevsimin kendine özgü özellikleri vardır. Tüm hayatımızı etkileyen, giyim ve yiyecek gibi tercihlerimize etki eden bu mevsimsel durumlar eğitim yaşantımızı ve öğrenme motivasyonumuzu da etkileme gücüne sahip olabilir. Özellikle soğuk hava ve soğuk eğitim ortamları enerji ve dikkat seviyesinde düşüğe sebep olabilir. Öğrenmeyi ve performansını etkileyen bu durum bazı akademik kaynaklarda ısı stresi olarak anılmaktadır. Özellikle bir işte motive olma ve dikkati odaklama termal konforla etkileşimde olup termal stresin kontrol altına alınması gerekliliği üzerinde durulmuştur.

Bilimsel araştırmalarda adı geçen **Biyofili Hipotezine** göre insanların doğaya ve doğal olana genetik yatkınlıkları bulunmaktadır. Bununla birlikte **doğal ışığın canlıların biyolojik ritimleri üzerinde olumlu etki bıraktığı genel kabul görmüş bir inançtır.** Bireyler, doğal olanla etkileşimde olmayı tercih etseler bile iç mekânlarda yaşamak durumunda kalabilmekte ve gün ışığından yeterli derecede faydalanamayabilmektedir.

Deneyel çalışmalar bize bu faktörün duygu durumları üzerinde olumsuz etkisi olduğunu gösteriyor. Yapılan araştırmalara göre **kış mevsimi ve güneş eksikliği bazı metabolizmalarda mevsimsel duygu durum bozukluklarına neden olabilmektedir.** Ayrıca havanın soğuk olması ve olumsuz atmosfer olayları dışarı çıkma, dışarıda aktif zaman geçirme, sosyal etkileşimde bulunma isteğimizi azaltabildiği gibi bunu zorunlu hale de getirebilir ve ısı düşüklüğü nedeniyle yeterince havalandırma yapılamayabilir.

Ergonomik bir eğitim ortamı ve bulunulan ortamın da eğitimdeki rolünün bilinmesi ile bu olumsuz durumlardan kurtulabiliriz. Ayrıca atmosferik dezavantajları önlemek adına sınıf içi aktiviteleri canlı tutabilir, interaktif eğitim planları oluşturabilir, doğal aydınlatmalardan faydalanabiliriz.

Mevsimsel Duygu Durum Bozuklukları Nedir? Eğitimle Üstesinden Gelinebilir Mi?

Özellikle gün ışığının az olduğu ve organizmaların yeterli gün ışığı alamadığı durumlarda ortaya çıkan kış depresyonu/mevsimsel duygu durum bozuklukları, **öğrenme isteğimizi etkileyen bir durum** olarak literatürde yer almıştır. Bu durum enerji düşüklüğü, motivasyon kaybı ve ilgi azalması gibi semptomlar gösterebilir. **Düşük enerji seviyeleri yoğunlaşma eksikliği yaratabilir. Bu öğrenme süreçlerini doğrudan etkileyecektir.** Ayrıca kış depresyonu sosyal izolasyon eğilimine yol açabilir. Öğrenenin sosyal etkileşimden kaçınması, bireysel ve grup etkinliklerine katılmama gibi geri çekilme davranışlarını destekleyebilir. Öğrenme hızını da etkileyen kış depresyonu bazı bireylerde öğrenmeyi yavaşlatabilir.

Eğitimcilerin bu durumlarla başa çıkmak için **öğrenene destek vermesi, duygusal ve fizyolojik ihtiyaçların farkında olması, ders yöntem ve tekniklerini seçerken bu özellikleri dikkate alması** gerekebilir.

Kış Mevsiminde Ders Planlaması: Eğitimciler İçin Strateji ve Yöntemler

Planlamaların yapılmasında **enerji artırıcı aktivite, tartışma gibi etkileşimli stratejileri** tercih edilebilir. Eğitici, kış temasına vereceği örneklerle destekleyebilir ve ilgi çekebilir. Örneğin, **kış mevsimi temalı edebi eserlere yer vermek, kış ile ilgili bilimsel projeler yapılmasını sağlamak** vb. kışa uyumlu ders içeriği oluşturmak fayda sağlayacaktır.

Eğitim ortamlarının güneş ışığından yararlanılacak şekilde tasarlanması ve uygun aydınlatma sağlanması yine bu duruma yardımcı olabilir. Eğitimci olası duygu durum farklılıklarını bilmeli, gerekli duygusal desteği sağlamalı ve uzmanlara yönlendirme sağlayabilmelidir.

Işık ve Renk Terapisi: Eğitim Ortamlarında Enerjiyi Yükseltmek

Fiziksel bir kavram olarak renk kavramının ortaya çıkmasına öncülük eden **Sir Isaac Newton**, güneş ışığının bütün renkleri taşıdığını ifade etmiştir. Renkler evrensel bir dilin önemli öğelerindedir. **Işık ve Renk Terapisi**, renklerin ve ışığın duygusal ve fiziki sağlığa olan etkisinin farkında olarak tedavi ve önleyici sağlık hizmeti sağlamak için uzmanların faydalandığı bir terapi yöntemidir. Bu terapi geleneksel tıp yöntemlerine ek olarak tamamlayıcı sağlık hizmeti olarak değerlendirilebilir. Literatürde akademik çıkarımlar için kısıtlı deneysel araştırmalar olsa da mevcut araştırmalar bu görüşü desteklemektedir.

Renklerin sembolik anlamları ve psikolojik etkileri akademik alanda araştırılan bir konu olmakla birlikte eğitim yaşantılarında da sıklıkla faydalanılır. **6 şapka düşünme tekniği** (*mavi, beyaz, kırmızı,*

“Özellikle gün ışığının az olduğu ve organizmaların yeterli gün ışığı alamadığı durumlarda ortaya çıkan kış depresyonu/ mevsimsel duygu durum bozuklukları, öğrenme isteğimizi etkileyen bir durum olarak literatürde yer almıştır.



siyah, sarı, yeşil şapka), 6 ayakkabı tekniği (*lacivert resmi ayakkabı, gri spor ayakkabı, kahverengi yürüyüş ayakkabısı, turuncu lastik çizmeler, pembe ev terliği, mor binici çizmesi*) gibi teknikler renklerin sembolik ve psikolojik etkileri göz önüne alınarak tasarlanan tekniklerdendir. Renkler sağlığımızı, enerjimizi, psikolojimizi, düşüncelerimizi etkilediği gibi sağlığımız, enerjimiz, psikolojimiz ve düşüncelerimiz renkleri tercih etme davranışlarımızı da etkiler.

Sezonsal Değişimlere Uyum: Öğrenenlere Kış Aylarında Nasıl Destek Olunur?

Bireylerin kış aylarında daha pozitif ve bilinçli yaşamaları için bazı eğitsel tedbirlerden söz edebiliriz. Mevsim temalı sanat ve el becerileri atölyeleri oluşturmak mevsimsel değişimlere uyumu artırabilmektedir. Doğa yürüyüşleri doğal değişimlerin yaşantı yoluyla gözlemleneceği alanlar oluştururken doğal hayatta daha aktif olmayı sağlayabilir.

Kış mevsimine özgü aktiviteler, geleneksel oyunlar ve kış sporları da bireylerde pozitif etki yaratabilir.

Kayak, buz pateni, kardan adam yapmak, kızakla kaymak, kardan ve buzdan heykel yapmak, kardan kale yapmak, kar tüneli inşa etmek vb.

Bireyler duygu durumları ve diğer psikolojik ve fiziksel değişimler için rahatlama etkinliklerine yönlendirilebilir. En önemli destekleyici bilgilerden biri de **sezonsal gıda ve bilinçli beslenme alışkanlığı** edinilmesidir. Mevsime uygun beslenme konusunda farkındalık yaratmak bireylere bağımsızlık sistemini güçlendirme, doğru besini seçme olanağı sağlayacaktır. Öğrenmenin bir ön koşulu olan sağlıklı olmak ve yeterli beslenme karşılandığında öğrenmelerin gerçekleşmesi de olumlu etkilenecektir.

Kaynaklar

1. https://eskisakarya.imo.org.tr/resimler/ekutuphane/pdf/17600_38_44.pdf
2. Işık, Buse (2020), Doğal Işığın Ergen Depresyonu Üzerindeki Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul
3. Özdemir, Yusuf Ziya (2018), Bipolar Bozuklukta Mevsimsellik ve Klinik Özellikler ile İlişkisi, Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İzmir
4. Eraslan, Kürşat (2015), Renklerin Kişi ve Toplum Hayatındaki Yeri ve Önemi, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Samsun
5. Alpan, Zeki (1988), Tekstilde Renk, Basılmamış Doçentlik Tezi, Mimar Sinan Üniversitesi Tekstil Anasanat Dalı, İstanbul

GASTRİT

Mide iç duvarının iltihabı ve tahribatıyla karakterize olan tedavi edilebilir bir sindirim sistemi hastalığıdır. Mide, yenen yiyecekleri sindirmek için asidik özellikte bir sıvı salgılar. Mide mukozası bu asidik sıvıdan korunmak için ince bir mukus üretir. Çeşitli faktörler bu koruyucu mukus katmanına zarar verebilir ve bunun sonucunda gastrit ortaya çıkar. Kötü beslenme, alkol kullanımı ve uzun süreli ilaç kullanımı bu hastalığın oluşumuna zemin hazırlar. Aşırı mide asidi üretimi, birtakım enfeksiyonlar ve stres de bunlara eşlik edebilir. Akut gastrit, ani ve şiddetli bir şekilde ortaya çıkar ve tedavisinin yapılmadığı durumlarda kronik gastrite dönüşebilir.



Hatice AYDOĞDU

CTE Genel Müdürlüğü
Sağlık Daire Başkanlığı
Şef

Gastrit Belirtileri Nelerdir?

- Şişkinlik, hazımsızlık
- Geğirme, hıçkırık, ağızda ekşi tat
- Yemek sonrası meydana gelen mide ağrısı
- Midede yanma hissi
- Sırt ağrısı, iştah kaybı
- Mide bulantısı, kusma

Gastritte Tedavi Nasıl Olmalıdır?

Muhakkak hastaların uzman hekime muayene olması gerekmektedir. Hekimin uygun gördüğü ilaç tedavisinin yanı sıra uygun diyeti yapmak tedavide önem arz eder. Mideyi tahriş edici besin tüketiminin durdurulması, midenin dinlenmesi ve sakinleşmesini sağlayacaktır.

Peki, gastritte beslenme nasıl olmalıdır?

- Az az, sık sık ve düzenli beslenilmelidir.
- Kızartmalar, baharatlı yiyecekler, koyu çay, kahve tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Sigara ve alkol tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Yemekler yavaş yavaş yenilmeli ve iyi çiğnenmelidir.
- Asit içeriği fazla olan gıdalar ve içecekler tüketilmemelidir.
- Besinlerin çok sıcak veya çok soğuk tüketilmesinin de önüne geçilmelidir.

Sağlıklı günler dileriz.

Kaynaklı

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü/Sindirim sistemi hastalıkları ve beslenme tedavisi Şubat 2008

Saray Mutfağının Sarı Sultanı



Nevgül DUMAN

CTE Genel Müdürlüğü
Sağlık Daire Başkanlığı
Sağlık Memuru

“**Ayva tatlısını herkes bilir, herkes de yapabilir ama asıl marifet ayva dağılmadan istenilen o rengi doğal olarak aldırabilmektir. Çeşit çeşit tarifleriyle severek yediğimiz bu meyve ülkemizde en çok Sakarya’da yetiştirilmektedir.**

Osmanlı saray mutfağında özellikle kuzu ve dana yahni yediğinde çok sık kullanılan sultanlara layık ayva...

Anavatamı Kafkasya olarak bilinen aynı zamanda dünyanın en yaşlı meyvelerinden biri olan ayvanın saymakla bitmeyen yararları bulunmaktadır. Ayva; protein, karbonhidrat, kalsiyum, demir, fosfor, potasyum, sodyum, A, B2 ve C vitaminlerini içermektedir. Ayrıca içeriğinde yer alan lif, potasyum ve antioksidanlar sayesinde kalp damar sağlığını korumada, kolesterol seviyesini dengelemede, öksürüğün giderilmesinde ve cildin güzelleşmesinde faydalı olduğu bilinmektedir.

Ayva tatlısını herkes bilir, herkes de yapabilir ama çekirdekleri ile pişirip kırmızı rengini herkes aldırılmaz. Asıl marifet ayva dağılmadan istenilen o rengi doğal olarak aldırabilmektir. Çeşit çeşit tarifleriyle severek yediğimiz bu meyve ülkemizde en çok Sakarya’da yetiştirilmektedir.

Halk arasında **hamilelerin yediği zaman bebeklerinin güzel ve gamzeli olacağına inandıkları** ayva diğer meyvelerden farklıdır. Keskin bir tadı yoktur, ne tatlı ne de ekşi olmayı vadeder. Yediğinizde boğazınıza takılma riskini bile bile onu pazardan alırsınız, onunla tatlı yaparken farklı bir isim aramazsınız kendi adı ona yeter. Mevsimi geldi mi gelmedi mi bilmezsiniz, takip etmezsiniz. Bir eriğin, bir çileğin, kirazın çıkışı gibi coşkuyla karşılamazsınız onu ama hayatımızda tariflerimizde ve meyve tabaklarımızda hep yerini alır. Çoğunlukla tatlısını yaparak tükettiğimiz ayvayı birde üzerine limon sıkıp tuz dökerek yemenizi tavsiye ederim. Pişman olmayacaksınız.

Kaynaklar

1. <https://barisgulec.medium.com/ayvaya-hakettiği-önemi-verelim>
2. <https://www.zaferdergisi.com/makale/12218-kis-meyvelerinin-sari-sultani-ayva.html>
3. <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/ayvanin-faydaları>



Milli Muharip Uçağı: “Kaan”



Yasin YILMAZ

Beşikdüzü T Tipi Kapalı
Ceza İnfaz Kurumu
Kâtip

Türk Havacılık ve Uzay Sanayi (TUSAŞ) tarafından üretimine başlanacak uçağımızın yakın zamanda göklerde olması bekleniyor. Bu yazımızda üretilecek olan uçağımızın proje aşamalarını, tasarım sürecini ve ne zaman seri üretime geçeceğini paylaşacağız.

Kaan'ın ilk bahsedilişi Savunma Sanayi İcra Komitesi'nin 15 Aralık 2010 tarihindeki toplantısında geçmektedir. Türk Hava Kuvvetleri Komutanlığımızın envanterinden 2030'lu yıllardan itibaren kademe olarak devreden çıkartılması düşünülen F-16 uçaklarının yerini alabilecek, yurt içi imkân ve kabiliyetler ile tasarlanan ve geliştirilen bir savaş uçağının üretilmesi ve gerekli alt yapının oluşturulması amacıyla başlatılan proje bugün ciddi bir yol kat etmiş durumdadır.



Projede yeni nesil bir uçakta olması gereken düşük görünürlük, dâhili silah yuvası, yüksek manevra kabiliyeti, artırılmış durumsal farkındalık ve sensör füzyonu gibi özellikler yer alıyor. Türkiye dünyada ABD, Rusya, Çin vb. 5'inci nesil bir muharip uçağı üretebilecek altyapı ve teknolojiye sahip sınırlı sayıda ülkeler arasında yerini alacaktır.



2030'lu yıllardan itibaren kademeli olarak devreden çıkartılması düşünülen F-16 uçaklarının yerini alabilecek, yurt içi imkân ve kabiliyetler ile tasarlanan ve geliştirilen bir savaş uçağının üretilmesi ve gerekli alt yapının oluşturulması amacıyla başlatılan proje bugün ciddi bir yol kat etmiş durumdadır.



Uçağın Genel Özellikleri

- Yüksek manevra kabiliyeti ve güçlü bir itki sistemi
- Süper seyir kabiliyeti
- Uzun harekât yarıçapı
- Radarda düşük görünürlük
- Sensör füzyonu
- Gelişmiş veri bağı kabiliyetleri
- Yüksek hassasiyete sahip mühimmatlar atabilme kabiliyeti gibi içeriklere sahip olması planlanmaktadır.

Ayrıca milli uçağımızın Avrupa ülkelerinin ana filosunda bulunan F-35, SU-35, F-16, Eurofighter ve Rafale gibi uçakların üstünde bir uçak olması düşünülmektedir.

Program takvimi ise şöyle; 16 Mart 2023 tarihinde Milli Muharip Uçak üretiminin tamamlan-

masının ardından testler için hangardan çıkartıldı. Motor çalıştıran uçak bir süre pistte ilerleyerek ilk taksi testini gerçekleştirmiş oldu. Faz-1 Aşama-2 kapsamında ise 2022-2029 döneminde MMU'nun detay tasarım ve kalifikasyon faaliyetleri gerçekleştirilecektir. Uçak 2023 yılında hangardan çıkacak, 2024 yılında kritik tasarım inceleme faaliyetleri gerçekleştirilecek, 2025 yılı içerisinde ise Blok-0 denilen ilk uçağın üretimi tamamlanacaktır. Blok-1 konfigürasyonunun 2029 yılına kadar geliştirilmesi planlanmaktadır. Faz-2 kapsamında 10 adet Blok-1 savaş uçağı üretimi planlanmakta olup uçaklar 2030-2033 yılları arasında Türk Hava Kuvvetlerine teslim edilecektir. Faz-3'te 2034-2040 yılları arasında diğer MMU bloklarının geliştirilmesi ve seri üretim faaliyetleri planlanmaktadır.

Kaynaklar

1. <https://www.tusas.com/urunler/yeni-projeler/ozgun/kaan>
2. <https://www.trthaber.com/haber/savunma/kaan-ilk-ucusa-hazirlaniyor-inis-takimlari-takilacak-807105.html>

Bahar Gelir

“Hayatta beni ben yapan en önemli değerlerim; vatanım, milletim, bayrağım kişiliğim, duruşum, ailem, sevdiğilerim ve sevenlerim.”



Röportaj: Hakan ERDEM

Değer Dergisi
Yazı İşleri Müdürü

Bahar Gelir

“ Bir gece İzmir’de sahne aldım. Ertesi sabah tüm İzmir ve civar illerde gazetelere manşet oldum. 'Türkiye’nin yeni assolisti' başlığıyla manşetler atılmıştı. O yıllarda sosyal medya bu kadar gündemde değildi. Manşet olduğumu hocalarımdan öğrenmiştim.

ailemi hem de öğretmenlerimi şaşırtırdı. Muhafazakâr bir ailede büyüdüm. Ailem müziğe olan tutkuma ve müziği meslek edinme sıcak bakmıyordu ama ben çok hevesliydim. Bu sebeple büyük bir ilde hem eğitimimi tamamlamak hem de müzik adına hayallerim adına bir şeyler yapmak üzere Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Arkeoloji bölümünü okumak üzere 2008 yılında İzmir’e gittim.

Arkeoloji mezunusunuz. Müzik eğitimi de aldınız. Müzikle yolculuğunuz nasıl başladı?

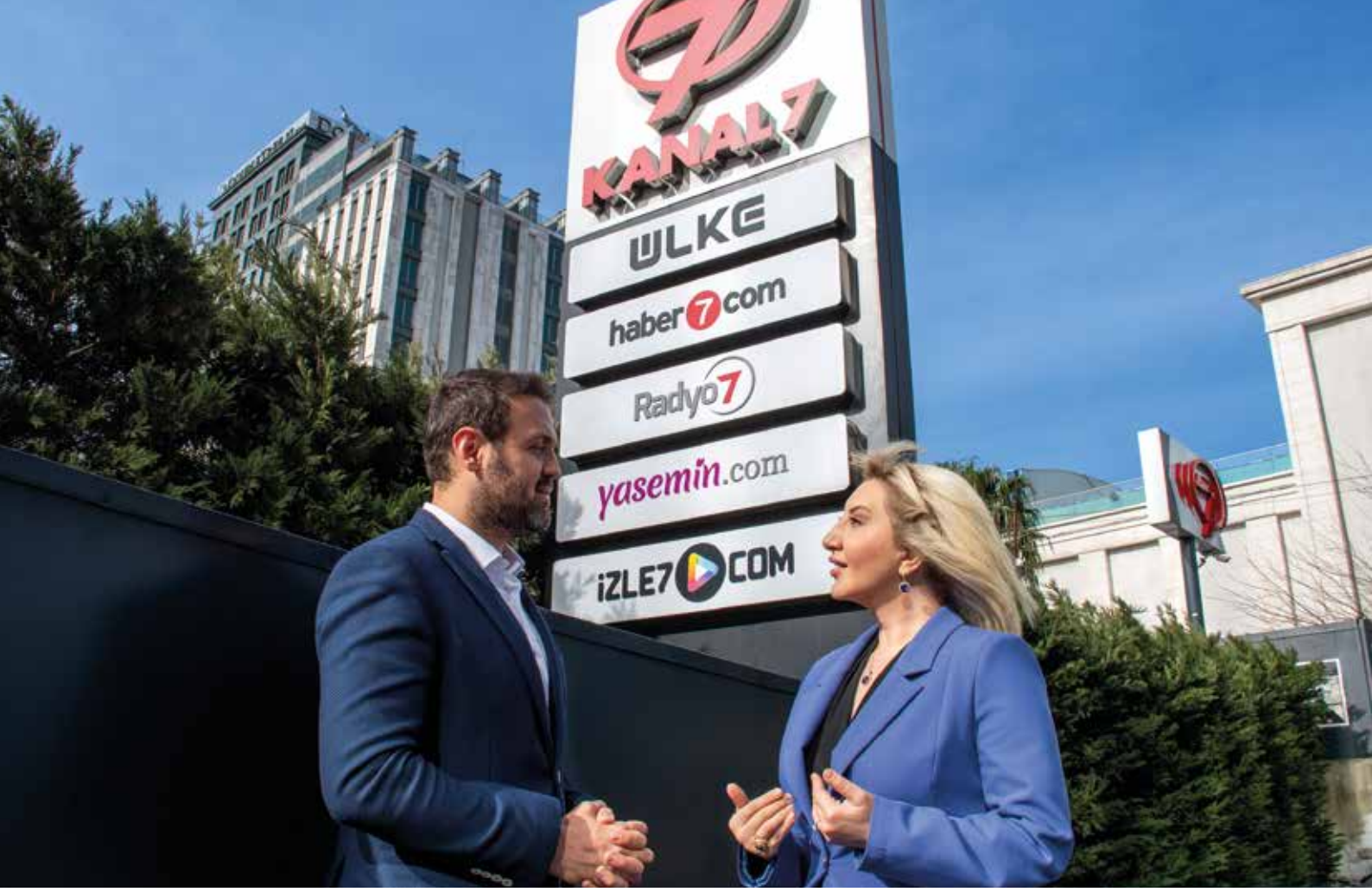
Müzik benim hayatımın her evresinde vardı. Çok iyi hatırlıyorum beş yaşındayken annemin fırçalarını mikrofon yapıp ayna karşısında şarkı söylemeye çalışırdım. **Muazzez Ersoy’un Nostalji** albümleri o yıllarda yeni çıkmıştı. Babamın anneme aldığı bir radyo vardı ve kasetlerden birini açıp ilk şarkımı ezberledim. İlk ezberlediğim şarkı beş yaşındayken rahmetli **Yıldırım Gürses’in** şarkısıydı.

Merhaba, öncelikle sizi tanımak isteriz. Bize kendinizden bahseder misiniz?

28 Mart 1989 Malatya doğumluyum. Üç kız kardeşin en büyükleriyim. Biri ekonomi uzmanı biri kadın doğum doktoru olmak üzere iki kız kardeşim var. Annem ev hanımı babam ise emeklidir. 35 yaşındayım bekârım. Kendimi bildim bileli işkolik biriyim, işimle evliyim diyebilirim. Renkli hayatı seven, bir o kadarda hayatı ciddiye alan, toplum değerlerine önem veren, ailesine düşkün, sabırsız, merhametli, vicdanlı ve empati duyguları yüksek biriyim. Bunlar iyi yönlerimdi. Çekilmez yönlerime gelirse diktatör, işinde kuralcı bir o kadarda kışkanç biriyim.

Malatya’dan eğitiminiz için İzmir’e uzanan bir hayat hikâyeniz var. Biraz anlatır mısınız?

Malatya’da ilkökul ve ortaokul eğitimi tamamladım. Ailemin iş durumu sebebiyle Tekirdağ’a taşındık ve lise eğitimimi orada tamamladım. Kendimi bildim bileli **müzik aşığı bir kızdım**. Okul yıllarımda tüm müsamerelerde her türlü faaliyette bulunmaktan keyif alırdım. Derslerimi faaliyetler sebebiyle aksatmama rağmen sınıfın en başarılı öğrencisi olmam da hem



Hakkını yemeyelim Muazzez Hanım da inanılmaz güzel okumuştun. Şarkının ismi ise “**Mevsimler Yas Tutup Güller Ağlasın**”dı. Şimdi düşünüyorum da öylesine zor bir şarkıyı o yaşta fark edip ezberlemeye çalışmakta büyük başarı. Sanırım hırsım o yıllardan belliydi. İlk müzik yolculuğum beş yaşındaydı. İzmir’de arkeoloji eğitimine aslında ailemin de sözünden çıkmamış olmak için gitmiştim. **Asıl amacım konservatuvar okumak olduğu için arkeoloji de üçüncü sınıftayken konservatuvar sınavlarına girdim ve kazandım.**

İki üniversiteyi birden okumak elbette kolay değildi. Bu sebeple 2017 yılında mezun oldum. Dokuz yıl süren eğitim hayatım boyunca hem çalıştım hem de eğitimime devam ettim. 2010 yılında İzmir’de ilk sahne hayatıma başladım. Belediye

koroları, etkinlik sahneleri, bayi toplantıları, eğlence programları gibi etkinliklerde yer aldım. Bir gece İzmir’de sahne aldım. Ertesi sabah tüm İzmir ve civar illerde gazetelere manşet oldum. *‘Türkiye’nin Yeni Assolisti’* başlığıyla manşetler atılmıştı. O yıllarda sosyal medya bu kadar gündem de değildi. Manşet olduğumu bölüm başkanımızdan yani okuldaki hocalarımdan öğrenmiştim.

Bir süre sonra Türkiye’nin her yerine hatta Avrupa konserlerine gitmeye başlamıştım. İyi de para kazanmaya başlamıştım. Aileme de destek oluyordum fakat babam sahneye çıktığı yeni öğreniyordu. İlk duyduğunda 6 ay benimle konuşmamıştı. Bir gün İzmir’de büyük bir sahnede şarkı söylerken **Selami Şahin’in** katıldığını söylediler. Öyle heyecanlanmıştım ki ne

“Allah’a ne kadar şükretsem azdır. Bu fırsatları yakalamak için çok uğraştığımı, çabaladığımı da söyleyerek altını çizmek istiyorum. Çünkü bir hadiste diyor ki; “Biz insanların kaderini kendi çabalarına bağlı kıldık.” Ben de çok çabaladım, çok çalıştım.

diyeceğimi bilememiştim. Kendisini sahneye davet ettim ve şarkı söyledik birlikte. Sesimi, sahnemi ve yorumumu çok beğenmişti. Beni İstanbul'a götürmek istedi. Tebrik ve beğenilerini sunduktan sonra kendisiyle sahnede vedalaştık ve sonrasında görüşmeye devam ettik. Hayatımın en büyük dönüm noktasıydı. O gece heyecandan uyuyamamışım. Daha sonrasında İstanbul'da kendisini ziyaret ettim. Bana iyi bir şoför olduğumu fakat ehliyetimin olmadığını söyleyerek bir albüm yapmam gerektiğini söyledi. Beni bir kızı, bir evladı gibi yetiştirdi, bildiklerini öğretti ve ilk albümümün hazırlıkları için çalışmalara başladık. Bu albümün yönetmenliğini kendisi yaptı. Bana 3 tanesi kendi sıfır bestelerinden olan eserlerini verdi. **Selami Şahin, Serdar Ortaç, Doğuş, Mustafa Sayan'ın** bestelerinden oluşan bir albümle profesyonel müzik hayatım başlamış oldu. Buradan kıymetli üstadım **Selami Şahin'e** destekleri için tekrar çok teşekkür ediyorum, ellerinden öpüyorum.

Selami Şahin yönetmenliğinde çıkardığınız albümünüz çok beğenilmişti. Çıkardığınız ilk albümde nasıl tepkiler aldınız?

Bu albüm öylesine emek doluydu ki benim için hem bir okul hem de dönüm noktasıydı. 2014'te çalışmaya başladığımız albümü 2017 yılında tamamlayıp 7 Haziran 2017'de müzikseverlerin beğenisine sunduk. İlk çıkış şarkımız "**İlla da**" idi. Albümün çıktığı gün Ramazan ayıydı ve bir iftar yemeğine davetliydim. O gece tüm sanatçılar o iftara davetliydi neredeyse.

O günle ilgili size çok güzel bir anımdan bahsetmek istiyorum. Sahneye davet edildim, tam sahneye çıkarken **Orhan Gencebay'ın, eşi Sevim Emre** ile oradan çıktığını gördüm. Sahnede albümün çıkış şarkısını okumam gerekirken



büyük bir Orhan Gencebay hayranı olarak mikrofondan kendisine hayranlığımı bildirerek kendi şarkılarından birini okumaya başladım. Öylesine nezaketli bir tavır sergiledi ki anlatamam. Geri döndü, masaya oturdu ve şarkı bitene kadar duyulanarak beni dinledi. Okuduğum şarkı "**Dertler Benim Olsun**" adlı eseriye ve o şarkının kendisinde büyük bir anısı olduğunu anlattı. Bana başarılar diledi, beğenilerini ve takdirlerini ilettiler. Müzik serüvenim işte böyle başladı. **Kendimi inanılmaz şanslı hissediyordum. Türkiye'deki en önemli insanlarla bir arada olma fırsatını buldum. Albüm çok beğenildi ve arka arkaya konser sahneleri devam etti.** Orhan babamız da bana uğurlu geldi, buradan ellerinden öpüyor, kendisine selam gönderiyorum. "**İlla da**" şarkımdan sonra **Serdar Ortaç'ın "Bilsem ki"** şarkısına klip çektik. Duayen şarkıyı okumak da

bana nasip oldu. Ardından "**Aşk-zede**" şarkıma klip çektik. **Zekai Tunca "Saygı"** albümünde birçok sanatçı ile birlikte "**Alın Yazımsın**" şarkısını da okudum ve klip yaptık. **Eflatun Türküler** projesinde de rahmetli **Recep Aktuğ** ile "**Bahçada Yeşil Çınar**" türküsünü okuyup düet olarak müzikseverlerin beğenisine sunduk.

Şimdi düşünüyorum da geçen yıllarda ne çok emekler verilmiş ne kadar çok çalışmışım. Yine kendimi çok şanslı hissediyorum. Gerçekten Türkiye'de çok önemli insanlarla müzikal anlamda bir arada olmuşum. Allah'a ne kadar şükretsem azdır. Bu fırsatları yakalamak için çok uğraştığımı, çabaladığımı da söyleyerek altını çizmek istiyorum. Çünkü bir hadiste diyor ki; "**Biz insanların kaderini kendi çabalarına bağlı kıldık.**" Ben de çok çabaladım çok çalıştım.

Röportaj

Başarılı müzik hayatınızdan sonra televizyona adım attınız. İlk programınız hangisiydi?

Müzik kariyerim devam ederken birçok ödüle layık görülmüştüm. Ödül törenlerinin birinde televizyonların sevilen Haber Spikeri Hülya Seloni ile tanıştım. O gün bana enerjimin çok iyi olduğunu, neden televizyon düşünmediğimi ve gerçekten bir televizyon ışığının olduğunu söyledi. Öyle şaşırmıştım ki hiç aklımda yoktu. Sadece klip için kamera karşısına geçmiş biriydim. Sahnelerde, konserlerde halkla bir araya gelmekten keyif alan ve samimi, sıcak ilişki kuran bir sahne sanatçısıydım. O hanımefendi sayesinde **Kanal 7'ye** demo çekimler için görüşmeye gittim. Demolar çekildi ve dönüş sağlanmadı. Bu arada **TV 8,5'da Anadolu'nun Kalbi** programından teklif geldi. Çünkü her yere haber bırakmıştım. Yine yerimde duramıyordum ve bir arayış içerisindeydim. Program kabul edildi ve ben Anadolu'da yemek programı sunmak için serüvenime başladım. İnanılmaz güzel tepkiler alan program, dört program sonunda **Kanal 7'den** gelen teklif üzerine sona erdi. "**Bahar Kapıda**" programı için kolları sıvadık.

Kanal 7 ekranlarında "Bahar Kapıda" adlı programla dikkatleri tekrar üzerinize çektiniz. Bu proje nasıl ortaya çıktı?

Malumunuz Malatyalıyım yani bir Anadolu kızıyım. Boğazına düşün, kendini seven, güzel yemeklere dayanamayan, etçil beslenen bir o kadar da kendini saklayamayan biri olarak Anadolu'yu gezerken bir de baktım ki evlerin kızı Bahar oldum. Tamamıyla kendiliğinden gelişen bir o kadar da Kanal 7'deki tecrübeli ekip arkadaşlarım ve yönetmenlerim sayesinde güzel bir başlangıç yaptık. Sizlerin vesilesiyle Anadolu'yu tanıma fırsatını bana



sağlayan, bendeki bu ışığı fark eden başta Genel Yayın Yönetmenimiz **Zahid Akman'a ve Kanal 7 aileme gerçekten çok teşekkür ediyorum.** Bana hem ülkemi tanıma hem de kendimi geliştirme fırsatı verdiler. Bana güvendiler ve bana hep destek oldular. Onlara çok teşekkür ediyorum.

Bu programla birlikte dünyaya yeniden geldiğimi hissettim. Sahne hayatının ışıltısı gündüz ise okul hayatı sebebiyle maalesef hayatı tanımadığımı gördüm. Coğrafyayı, doğayı tanımadığımı gördüm. Şehirde büyüyen her çocuğun benim hissettiğimi hissettiğinden eminim. Yemeyi içmeyi biliyordum, seviyordum ama ağacı, doğayı tanıımıyordum. Bir adım kediye yanaşmazken hayvanlara karşı fobim varken bir anda kendimi ahırlar da ineklerle, koyunlarla, keçilerle,

çobanlarla; dağlarda, ormanlarda gezerken buldum. Hayatı öğrendim, insanları tanıdım, ülkemi tanıdım. "**Hakikaten çok okuyan mı bilir çok gezen mi bilir?**" deseler bu sorunun bendeki en büyük cevabı tabii ki çok gezen bilir. Ben ülkemi gezmeye, tanımaya, görmeye doyamadım. Anadolu'nun güzel insanlarını sevmeye doyamadım. Onların söylediği her söz kulağımda küpe ve nasihat olarak kaldı.

Size bir sır vereyim; annem Anadolu'daki teyzelerimi, babam Anadolu'daki amcalarımı kıskanır oldu. Çünkü beni evlerine misafir ettiler, evlerinin kızı olarak kabul ettiler. Birer birer hepsini öylesine çok seviyorum ki büyüklerimin ellerinden, küçüklerimin gözlerinden öpüyorum, hepsini çok seviyorum. Bu Bahar kız her daim sizlerin yanında olacaktır inşallah.

Programınızın bazı bölümleri ceza infaz kurumlarında çekiliyor. Siz birçok farklı kurumu ziyaret ettiniz. Ceza infaz kurumlarında hükümlü-tutukluları topluma kazandırmaya yönelik hangi faaliyetler gerçekleştiriliyor?

Hayatımın en önemli dönüm noktalarından yine birindeyim. Hayatın acı tatlı birçok yönü var. Anadolu'da her şey zor olsa da insanlar güzel, doğa güzel, ülkemiz güzel. Peki ya bunlardan mahrum olanlar. Özellikle kadınlar. Benim en hassas noktam kadınlar. Nerede olursa olsunlar onlar birer anne, onlar birer hanım. Kimisi gerçekten suça bulaşmış kimisi ise suça sürüklenmiş acı dolu hikâyeler. Ceza infaz kurumlarımızda çekilen her bölüm benim için ayrı bir tecrübe ayrı bir hizmet. Buraya ziyaretlerimden önce Türk filmlerindeki gördüğümüz sahnelerle karşılaşacağımı bekliyordum. Öylesine şaşırdım ki

“ Babamın bir sözü var: “Küçükler simitle büyükler ümitle beslenir.” Simit yaşını geçtiyse eğer umudumuzu kaybetmeden ümit ederek, kendimize iyi bakarak, empati kurarak, daha çok öğrenerek, daha çok severek hayatı daha güzel hale getirebiliriz.



anlatamam. Ceza infaz kurumunun anlamını öğrendim. Toplumu korumak, suçluyu ıslah etmek, özellikle kadınları topluma kazandırmak, kadınlara meslek edindirmek, kadın istihdamı sağlamak ve insanları iyileştirmek. Burada insanların normal hayatlarına döndüklerinde tekrar aynı hataları işlememeleri için devletimiz elinden ne geliyorsa yapıyor. İnsan hakları gereğince her bireyin yaşam hakkını veriyor; barınma, yeme içme, halk eğitime bağlı kurslar, eğitimler, hocalar, dini eğitimler aklınıza gelebilecek tüm hizmetleri sunuyor. İnfaz ve koruma memurlarımızın Güzin ablalığını da söylemeden edemeyeceğim. Gerçekten her birisi pırıl pırıl merhamet dolu bir o kadar da

empati duyguları yüksek. Herkesin derdini, sorununu dinlediklerini gördüm. Bir kez daha böyle bir milletin evladı olmaktan böyle bir vatanın, bayrağın evladı olmaktan gurur duydum. Rabbim devletimizden, milletimizden razı olsun. Şartlar ne kadar iyi olursa olsun insan hayatında en önemli noktalardan birisi özgürlük diğeri de sağlıktır. Sağlık olmadan hiçbir şeyin önemi yoktur.

Ben buradan ceza infaz kurumlarına girip program yapmama imkan sağlayan Adalet Bakanlığı nezdinde Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne ve tüm görevli personele, bana ve kanal ekibime güvendikleri için teşekkürlerimi iletmeği istiyorum.

Röportaj

Geçtiğimiz günlerde Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğümüzün Bakırköy Kadın Kapalı ve Sincan Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumlarında gerçekleştirdiği “Dünya Kadınlar Günü” programına siz de katıldınız. Genel Müdürlüğümüzün eğitim ve iyileştirme amaçlı yaptığı bu tarz programları nasıl değerlendiriyorsunuz?

Genel Müdürlüğümüz her bireye özellikle kadınlara eğitim ve iyileştirme konusunda her şeyi düşünmüş. “Dünya Kadınlar Günü” dünyadaki kadınların kendini özel ve değerli hissettirildiği bir gün. Genel Müdürlüğümüz birey ayırt etmeden kadınların bu önemli gününü elbette unutmadı. Bizlerde elbette bu hassas düşüncüyü ve davranışı yalnız bırakmadık. O gün sahnede olmamın ayrı bir anlamı vardı benim için. Bakırköy Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bu özel günü kutlamaya hayatımdaki en önemli kadın, annem ile birlikte katıldım. Orada hissettiğim en önemli duygu şuydu: Unutulmadılar.

Gerçekten onların moral ve motivasyonlarının yükseldiğini gördüm. Bu tür etkinlikler kesinlikle hep olmalı. Ben de elimden geldiğince destek olmaktan mutluluk duyarım. Çünkü ben de bir kadının çünkü ben de bir insanım.





İnsana verdiğimiz önemin bir yansıması olan kültür ve yaşam dergimiz Değer, ceza infaz kurumlarında ilgiyle takip edilen bir yayınıdır. Bu sayımızın röportaj konğu olarak dergimizle ilgili neler söylemek istersiniz?

Değer dergisi ismi gibi gerçekten değerli bir yayın. Ceza infaz kurumlarında hükümlü ve tutuklulara sunulan önemli bir yayın. Bu kadar içeriğin bir arada olduğu bir derginin hem iyileştirme hem bilgilendirme hem de eğitim anlamında hükümlü-tutuklulara önemli farkındalık kattığını düşünüyorum. Ulusal yayında önemli bir yere sahip olan bu derginin okurlarından biri olarak başarılarının devamını diliyorum.

Hayatta sizi siz yapan değerleriniz nelerdir?

Hayatta beni ben yapan en önemli değerlerim: **“Vatanım, milletim, bayrağım kişiliğim, duruşum, ailem, sevdiğim ve sevenlerim.”**

Bize zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz. Son olarak Değer dergisi aracılığıyla buradan okurlarımıza neler söylemek istersiniz?

Değer dergisi okurlarına öncelikle selam eder ve sevgilerimi sunarım. Tüm samimiyetimle yaptığımız bu sohbet inanılmaz keyifliydi. Hiçbir şey gizlemeden her şeyi açıkça söylediğime emin olabilirsiniz. Buradan söyleyeceğim çok şey var ama en önemlisi sevgi ve değer. Önce kendinize değer verin ve kendinizi sevin. Hayatın çok kısa olduğunu, kıymetli olduğunu bilmek ve farkına

varmak gerekir. Bir kadın olarak da kadının başaramayacağı hiçbir şeyin olmadığını düşünüyorum. Kadınlar çok güçlüdür, hayata sınıksız tutunmalı. Allah'a inanın ve güvenin. İmtihan dünyasında olduğumuzu unutmadan kendinizden ve değerlerinizden ödün vermediğiniz sürece hayatın daha güzel olduğunu hissetmenizi diliyorum. Babamın bir sözü var: **“Küçükler simitle büyükler ümitle beslenir.”** Simit yaşını geçtiyse eğer umudumuzu kaybetmeden ümit ederek, kendimize iyi bakarak, empati kurarak, daha çok öğrenerek, daha çok severek hayatı daha güzel hale getirebiliriz. Hepinizi çok seviyorum. Ayrıca buradan tüm Değer dergisi ekibine, Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne, Adalet Bakanlığına, emeği geçen herkese ve şu anda sohbetimizi okuyan tüm kıymetli okurlara selamlarımı iletiyor, teşekkürlerimi sunuyorum.



Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı Şef

DEĞER



18 MART ÇANAKKALE

Kutlu

DEĞER



1914 ZAFERİ'NİN 109. YILI

Olsun

Şehadet Destanı

Çanakkale dediğin imandan bir pusudur
Bu ne çetin bir harptir ve ne yaman ordudur
Kalk doğrul koca nefer, ruhun, özün uludur!
Etrafına bir bakın, zor olacak elbette
Âlemlerin Sultanı, seni bekler cennette

Memleketin boynuna çekip yağlı urganı
Dağıtmak istediler bismeleni, sofranı
Yurda musallat olan milyonlarca sırtlanı
Pençesiz koyma! Sakın! Zor olacak elbette
Âlemlerin Sultanı, seni bekler cennette



Kükre bir aslan gibi Koca Seyit Onbaşı
Bileğindeki kuvvet eritir dağı, taşı
Sırtına yüklendiği Hak ve batıl savaşı
Zafer ölümden yakın, zor olacak elbette
Âlemlerin Sultanı, seni bekler cennette

Mevzilere sıcacık düşenler cemre değil
Ebrehe'nin zulmüne sen seçildin ebabil
Dik dur zalim zulmüne, yalnız Rabbine eğil!
Olsun cesetten farkın, zor olacak elbette
Âlemlerin Sultanı, seni bekler cennette

Allah'ın adı ile açılan el çevrilmez
Bu yol gidiş yoludur varılır da dönülmez
Canla yazıldı artık: Çanakkale Geçilmez!
Şehadettir vuslatın, zor olacak elbette
Âlemlerin Sultanı, seni bekler cennette



Mustafa GÜNAY

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



SİNGAPUR

Adı Malayca "aslanlar şehri" anlamına gelen Singapur, Malay Yarımadası'nın güney ucunda bulunan Singapur adası ile çevresindeki çoğu ıssız elli dört adacıktan oluşmuş küçük bir ülke ve başşehir Singapur'un metropoliten alanının Singapur adasının tamamını kapsaması sebebiyle de bir şehir devletidir.



Celal CEYLAN

Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru



Tarih

Eski adı Tumasik/Temasek olan Singapur adasının tarihi hakkında çok az bilgi bulunmaktadır. Önceleri Sumatradaki Srivicaya XIV. yüzyıldan itibaren Cava'daki Macapahit devletlerinin hâkimiyeti altında kalan adanın, o dönemlerde uzun yol ticaret gemilerinin su ve diğer ihtiyaç maddelerini sağlamak için uğradıkları küçük bir liman olduğu bilinmektedir. XIV. yüzyılın ortalarında Malaka Krallığı'nın eline geçmesinden sonra bugünkü adını alan limanın 1377'de Macapahitler tarafından tahrip edilmesi öneminin giderek azalmasına yol açmışsa da Portekiz ve Hollanda sömürgecilik dönemlerinde yine ticaret gemileri uğramaya devam etmiştir.

Güneydoğu Asya'da uluslararası deniz yollarının kavşak noktasında yer alan Singapur'un gerçek tarihi **1818 yılında Sir Thomas Stamford Raffles tarafından İngiliz Doğu Hindistan Şirketi'nin Çin ile olan ticaretini geliştirmek için burada bir üs kurmasıyla başlar.** Ertesi yıl Johor (Cohor) Hükümdarı Sultan Hüseyin ile yaptıkları bir antlaşmayla da adada kalıcı yerleşim kurma izni alan İngilizler kısa süre sonra Singapur'u işgal ettiler ve 1824 tarihli İngiliz-Hollanda Antlaşmasıyla bu fiili durumu resmîleştirip Malaylı yetkililere de onaylattılar. Bu tarihten sonra önemi gittikçe artan Singapur, **XIX. yüzyılın ortalarında bölgede üretilen ticaret mallarının dünyaya pazarlandığı önemli bir ticaret merkezi haline geldi.** Böylece her türlü vergi ve harçlardan muaf tutulan Singapur Limanı mal ve hizmetlerin özgürce dolaştığı bir yer ve **Doğu-Batı ticaretinin üssü oldu. Hindistan ve İngiltere'den gelen Avrupalı tüccarlar burada birer şube açarak Asya mallarını dünyaya pazarlamaya başladılar.**

Gezi

İngilizler 1826'da Singapur, Malaka ve Penang adası ile Malay Yarımadası üzerindeki Wellesley bölgesini Straits Settlements (*boğazlar idaresi*) adıyla bilinen bir İngiliz kolonisi haline getirdiler. Lağvedilmesine kadar (1858) İngiliz Doğu Hindistan Şirketi ve daha sonra Hindistan sömürge hükümeti tarafından bir İngiliz valisiyle yönetilen Singapur, 1867'de bölgedeki diğer İngiliz kolonileriyle birlikte doğrudan Londra hükümetinin Sömürge Bakanlığına bağlandı. **II. Dünya Savaşı sırasında Japon işgalinde kaldı ve Filipinlerin savunmasında üs olarak kullanıldı.** Eylül 1945'te tekrar İngilizlerin yönetimine geçti. 1946 yılında İngilizler tarafından Malay Birliği kurulurken ayrı bir özerk birim yapılan Singapur, 1959'da yine İngilizler tarafından kurulan Malay Federasyonuna bağlı özerk bir devlet haline getirildi. **1963'te Malezya Federasyonu bünyesinde bağımsızlığını kazandı. 9 Ağustos 1965'te federasyondan ayrılarak tamamen bağımsız bir devlet oldu.**

Fiziki ve Beşeri Özellikleri

Ülkede ekvatorial iklim hüküm sürer. Yıl boyunca yüksek sıcaklık, nemlilik ve bol yağış etkilidir, mevsim farkı yoktur. Yıllık ortalama sıcaklık 26 °C, yıllık ortalama yağış 2200 milimetredir. Aralık-mart arası dönemde kuzeydoğu musonlarının etkisiyle yağışların arttığı görülür.

XIX. yüzyılın başlarına kadar genelde bataklık ve tenha bir ada olan Singapur'un kıyı şeridi ve bataklık kesimleri mangrov ormanları, merkezî toprakları ise yoğun yağmur ormanlarıyla kaplıydı. Fakat nüfus artışıyla birlikte yerleşme sahalarının genişlemesi ve kauçuk, Hindistan cevizi, sakız, karanfil, karabiber ve kakao gibi ürünlerin elde edilebilmesi için ormanların ortadan kaldırılmasına başlandı. Buna karşılık doğal bitki örtüsünü korumak amacıyla millî parklar kuruldu.



Gardens by the Bay



Sentosa Adası

Gezilecek Turistik ve Tarihi Yerler

Zamanın ötesindeki fütüristik mimarisi, gökyüzüne uzanan görkemli binaları, ziyaretçileri mest eden hediyelik eşya dükkanları ile Singapur her yıl milyonlarca turist ağırlamaktadır.

Gardens by the Bay

Singapur'da yer alan ve 2012 yılında açılmış olan Gardensbythe Bay, ülkenin en popüler bahçe destinasyonudur. Bahçe içerisinde: Bulut Ormanı, Flower Dome, Supertree Korusu ve Floral Fantasy başta olmak üzere birçok tematik alan bulunmaktadır. Bahçenin bazı bölümleri ise ücretsiz bir şekilde gezilebilmektedir.

Sentosa Adası

Sentosa, Singapur'un 800 metre açıklığında yer alan turistik bir adadır. Ada içerisinde plajlar, eğlence merkezleri, macera parkları ve müzeler bulunmaktadır. Bu özelliği sayesinde ada her yaşta ve zevkten ziyaretçinin ilgisini çekmektedir. İçerisinde birçok farklı mekân ve aktiviteyi barındıran ada, Singapur turizmi için önemli bir destinasyondur.

Jurong Kuş Parkı

Jurong Bird Park, Singapur'un Jurong Tepesi'nde 20.2 hektarlık bir alanda yer almaktadır. Park içerisinde 400 farklı tür olmak üzere 5000'den fazla kuş yaşamaktadır.





Jurong Bird Park, her kuşun yaşam alanına göre 13 farklı bölgeye ayrılmıştır. Nesli tükenme tehlikesi altında olan türler parkın içerisinde yer alan tesis sayesinde koruma altına alınmaktadır.

Singapur Universal Stüdyoları

Singapur Universal Studios, Singapur'un turistik adası Sentosa'da yer alan bir tema parkıdır. Park; Hollywood, Bilim Kurgu, Shrek, Madagaskar, Jurassic Park, New York ve Mısır Bölgesi olmak üzere 7 ayrı temada düzenlenmiştir. Oyun alanlarının yanı sıra park içerisinde yer alan mekânlarda kendine özgü temalara sahiptir.

Clarke Quay

Clarke Quay, Singapur'un nehir kıyısında yer alan popüler turistik cazibelerden biridir. Tarihi depolar restore edilerek rengârenk bir şekilde boyanmıştır. Bölgede birçok ünlü lokanta ve alışveriş mağazaları yer almaktadır.

Singapur Orkide Bahçeleri

Singapur Orkide Bahçeleri, Singapur Botanik Bahçeleri içerisinde yer almaktadır. Bahçe, 20 Ekim 1995 yılında Bay Lee Kuan Yew tarafından açılmıştır. Bahçede; 1000 saf, 2000 melez tür olmak üzere toplam 60.000 orkide bulunmaktadır. 4 farklı bölüme ayrılmış orkideler,

farklı bitkilerle uyum içinde ziyaretçilere sunulmaktadır.

Sanat-Bilim Müzesi

Marina Bay Sands'da bulunan Singapur Sanat-Bilim Müzesi, sanat ile bilimin en çarpıcı örneklerine yer vermesi açısından oldukça önemlidir. Deniz biyolojisi, kozmoloji, uzay araştırmaları, sanal gerçeklikler ve hayal edilen gelecekle ilgili yapılan sergiler tüm ziyaretçileri kendisine hayran bırakmaktadır.

Kampong Glam

Tarihsel olarak Singapur'un en eski kentsel bölgelerinden biri olan Kampong Glam, asırlık gelenek-



Jurong Kuş Parkı



Clarke Quay



Singapur Universal Stüdyoları



Singapur Orkide Bahçeleri

Gezi

lerin ve modaya uygun yaşam tarzının çarpıcı şekilde bir araya geldiği bir semttir. Kültür, eğlence ve tarihin en güzel niteliklerini taşıyan Kampong Glam'da keşfedilmeyi bekleyen birçok yer bulunmakta ve meraklılarını kendine çekmektedir.

Singapur Gece Safarisi

Singapur gece safarisi, Singapur'da yapılması gereken en iyi aktivitelerden biridir. Ziyaretçiler, safari sırasında 100 farklı türde 2.500 hayvan ile karşılaşmaktadır. Safari, 18.30 ve 00.00 saatlerinde gerçekleşmektedir. Program kapsamında toplamda 7 farklı bölge gezilmek-

tedir. Himalaya eteklerinde başlayan gezi Burmese Tepesine kadar devam etmektedir. Safari esnasında ziyaretçiler hayvanları kendi doğal alanlarında izleme fırsatını yakalamaktadır.

Singapur Ulusal Galerisi

Singapur Ulusal Galerisi, 8000'den fazla sanat eserini alana ilgi duyan turistler ile buluşturan oldukça zengin koleksiyona sahip bir sanat müzesidir. Müze, dünya çapında ünlü sanatçıların eserlerine ev sahipliği yapması ile ön plana çıkmaktadır. Singapur Ulusal Galerisi içinde yer aldığı yapıların tarihi dokusu ile ihtişamlı bir duruş sergilemektedir.

Sultan Hüseyin Cami

Sultan Hüseyin Cami, Singapur'da bulunan tarihi ve kültürel açıdan oldukça önemli bir camidir. Sultan Hüseyin Şah tarafından yaptırılmıştır. 1975 yılında ulusal bir anıt olarak belirlenmiştir. Cami, yerel halk tarafından ibadet için kullanılmakta olup bölge turistleri tarafından da ziyaret amacıyla gezilebilmektedir.





Mount Faber Park

Mount Faber Park, Singapur'un en önemli doğal alanlarından biridir. Teleferik ile şehrin en muhteşem manzaralarından birini sunmaktadır. Park; egzersiz yapmak, koşmak, tırmanmak ve kuş gözlemciliği için mükemmel bir yer olmasıyla ünlüdür.

Sri Veeramakaliamman Tapınağı

Sri Veeramakaliamman Tapınağı, Singapur'un tarihi ve kültürel mirasını temsil eden bir tapınaktır. Tapınak; dini, sakin bir atmosfere sahiptir ve mimarisi ile dikkat çekmektedir. Singapur'un güney kesiminde Küçük Hindistan'da yer alan tapınak şehrin simgelerinden biri haline gelmiştir.

Buddha Tooth Relic Tapınağı ve Müzesi

Mimarisinde evreni temsil eden Budist Mandala'dan esinlenen Buddha Tooth Relic Tapınağı ve Müzesi, Singapur'da yer alan en gösterişli ibadethanedir. 5 katlı olan binanın dış mekânının zengin duruşu iç mekân tasarımında

da devam etmiştir. Tapınakta sergilenen ve kültürel değerleri oldukça yüksek olan eserler binlerce yıllık kültürün yansıması niteliğindedir.

Wings Of Time

Wings Of Time, Singapur'da yer alan renkli ışıklar, fışkıyeller, lazer gösterileri ve üç boyutlu efektlerin yer aldığı son derece keyifli gösteriler sunan bir mekândır. Her yıl milyonlarca ziyaretçiye ev sahipliği yapan bu merkez seyircileri tarihte bir yolculuğa çıkarması ve modern bakış açılarının bir arada sunulması itibarıyla keyif vermektedir.



Sri Veeramakaliamman Tapınağı



Wings Of Time



Hainan Tavuklu Pilav



Laksa/Baharatlı Erişte Çorbası



Acı Yengeç/Deniz Ürünleri Lokumu



Char Kway Teow/Kızarmış Erişte Yemeği

Mutfak Kültürü ve Lezzetleri

Hainan Tavuklu Pilav/ Singapur'un Ulusal Yemeği

Duyularınızı serbest bırakın ve Singapur'un ulusal yemeği olan Hainanese Chicken Rice'in ağız sulandıran lezzetlerine dalın. Izgaranın cızırtılı sesi ile haşlanmış tavuk ve tavuk suyu pirincinin ağız sulandıran aromasının havada karıştığı hareketli bir seyyar satıcı merkezine adım atın. Mükemmel pişirilmiş yumuşak tavuk, ağzınızda erir ve lezzetli pirinç ve keskin biber sosu ile eşleştirilir. Kendinizi Singapur'un canlı mutfak kültürüne bırakın ve şehrin ünlü yemeklerini tadın. Singapur'daki bu popüler yemekten yararlanın ve gerçek bir Singapur lokumu olan Hainanese Chicken Rice ile Singapur'daki en iyi yemeği deneyimleyin.

Laksa/Baharatlı Erişte Çorbası

Ünlü ve lezzetli Laksa ile Singapur

mutfağının renkli ve aromatik dünyasına adım atın. Canlı sokaklarda dolaştığınızı ve havada baharatlı Hindistan cevizi suyunun baştan çıkarıcı kokusunun dolaştığını hayal edin. Hareketli bir işportacı merkezine yerleşirsiniz ve etli karidesler, yumuşak tavuk ve kalın pirinç erişteleri ile dolu zengin ve kremalı çorbadan ilk yudumunuzu alırsınız. Singapur'un bu ulusal yemeğinde limon otu, zerdeçal ve acı biberin mükemmel karışımı Singapur'un en iyi yemeklerini özetleyen eşsiz ve unutulmaz bir tat yaratıyor. Gelin Singapur'daki bu popüler yemeğin tadını çıkarın ve ülkenin çeşitli ve lezzetli yemeklerini keşfedin.

Acı Yengeç/Deniz Ürünleri Lokumu

Singapur'un bir mutfak şaheseri olan ünlü Chili Crab ile en üst düzey deniz ürünleri deneyimine kendinizi kaptırmaya hazır olun. Arka planda hafif dalgaların sesini duyabileceğiniz, deniz kenarın-

da hareketli bir deniz ürünleri restoranı hayal edin. Baharatlı ve lezzetli domates bazlı bir sosta kaplanmış etli yengeçleri yerken damak tadınız zevkle dans ediyor. Altın çörekleri, yemeği mükemmel bir şekilde tamamlayan enfes sosa batırmaya karşı koyamazsınız. Bu yemek Singapur'da ünlü bir yemektir ve şehrin sunduğu en iyi yemekleri sergileyen ulusal bir yemektir.

Char Kway Teow/Kızarmış Erişte Yemeği

İkonik Char Kway Teow ile Singapur'un sokak yemeği kültürünün nefis tatlarının keyfini çıkarın. Kalabalık bir caddede gezintiye çıktığınızı soya sosu ve baharatların mükemmel karışımıyla birlikte cızırdayan tavada kızartılmış eriştelerin aromasının havayı doldurduğunu hayal edin. Çin sosisinin dumanlı tadıyla çiğnebilir erişteden bir ısırık alırken cızırtılı wok'un sesi arka planda yankılanıyor. Hem yerel halk hem



Satay/Et Şiş Tabağı



Roti Prata/Gözleme Tabağı



Lemak/Hindistan Cevizli Pirinç Yemeği



Lemak/Hindistan Cevizli Pirinç Yemeği

de turistler arasında popüler olan bu yemek mutlaka denenmelidir.

Satay/Et Şiş Tabağı

Singapur'un en ünlü ve leziz yemeklerinden biri olan lezzetli ve etli Satay'a dişlerinizi batırın. Havada ızgara tavuk ve dana eti kokusu bulunan renkli seyyar satıcı merkezleriyle dolu hareketli bir caddede dolaştığınızı hayal edin. Oturun ve her bir lokmada dumanlı bir tatla patlayan mükemmel bir şekilde marine edilmiş ve ızgara et şişlerinin tadını çıkarın. Yumuşak eti mükemmellik için hafifçe baharatlanmış zengin, kremalı bir fıstık sosuna batırın. Satay, Singapur'un en iyi sokak yemeğidir ve her yerdeki yemek severler için mutlaka denenmesi gereken bir yemektir. Bu nedenle kendinizi ülkenin mutfak ortamına bırakın ve şehirdeki her yemek merkezinde veya restoranda bulunan bu Singapur yemeği ile Singapur'un en iyi yemeklerini deneyimleyin.

Roti Prata/Gözleme Tabağı

Canınızın daha çok aşermesine neden olacak nefis bir kahvaltı olan Roti Prata ile Singapur'un tadını çıkarın. Yanında aromatik köri ile mükemmel uyum sağlayan yumuşak tereyağlı bir dokuya sahip gevrek, çıtır ekmeği ısırdığınızı hayal edin. Tatların ve dokuların birleşimi duyular için bir şölen ve daha doyurucu bir yemek için yumurta veya peynir gibi dolgularla özelleştirebilirsiniz.

Lemak/Hindistan Cevizli Pirinç Yemeği

Damaklarınızı şenlendirecek Singapur'un ulusal yemeği Lemak ile en üst düzey lezzet patlamasını yaşayın! Bu yemek Güneydoğu Asya'nın çeşitli tatlarının canlı ve renkli bir kutlamasıdır. Güzel kokulu Hindistan cevizi pirinci, yemeğe doku ve derinlik katan bir dizi sos ile tamamlanırken sambal biber sosu her lokmaya ateşli bir vuruş katıyor. Çıtır çıtır kızarmış tavuk veya balığın

tadını çıkarırken şehrin canlı yemek ortamının sesleri ve kokularıyla çevrili Singapur'daki hareketli bir işportacı merkezine götürüldüğünüzü hissedeceksiniz.

Körili Balık Kafası/Baharatlı ve Keskin Köri Yemeği

Singapur'un popüler yemeği olan ve damağınızda daha fazlası için can atacak olan Fish Head Curry'nin cesur ve cezbedici lezzetlerini keşfedin. Etli balık kafası, sizi lezzetli bir yolculuğa çıkaracak geleneksel baharatların harmanlandığı zengin ve aromatik bir köri sosunda mükemmel bir şekilde pişirilir. Taze ve gevrek sebzelerin yanında servis edilen bu yemek, Singapur'un en iyi yemeklerini deneyimlemek isteyen herkes için mutlaka denenmelidir. İster hareketli bir seyyar satıcı merkezinde ister rahat bir restoranda olun bu yemeğin aroması sizi Singapur'un mutfak sahnesinin kalbine taşıyacaktır.



Geleneksel Şifa Kaynağı: PEKMEZ

Türkiye’de eski yıllardan beri yaygın olarak üretilmekte olan pekmez, ülkemize özgü bir meyve değerlendirme şeklidir. İçerdiği yüksek şekerden dolayı iyi bir karbonhidrat ve enerji kaynağı olup ülkemizde üretilen en önemli geleneksel gıdalardan birisidir.

Tarih boyunca Türk milleti içinde şeker olan her şeyden pekmez üretmiştir. Ancak geçmişte ve günümüzde en yaygın olan uygulama **üzümden pekmez üretilmesidir**. Bunun yanında **elma, dut, kayısı, erik, karpuz, incir, keçiboynuzu** gibi meyvelerden de pekmez üretilmektedir. Türkiye’de pekmez üretimi geleneksel olarak binlerce yıllık bir geçmişe sahiptir. **Pekmez pişirme, helva çekme** gibi folklorumuzda geniş yer tutan adetler, sohbetler ve efsaneler vardır. Türklerin besin muhafazası için geliştirdiği pekmez; bir taraftan çabuk bozulan üzüm ve şirasının dayanıklı hale getirilmesini sağlamakta diğer taraftan da tatlı ve şeker ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olmaktadır.



Mehmet VARNALI

CTE Genel Müdürlüğü
İyileştirme ve Topluma
Kazandırma Daire Başkanlığı
Uzman Öğretmen

Türkiye, bağcılık için yerkürenin en elverişli iklim kuşağı üzerinde bulunmaktadır. Asmanın gen merkezi olmasının yanı sıra son derece eski ve köklü bir bağcılık kültürüne de sahiptir. **Anadolu'da bağcılık kültürünün tarihi oldukça eskidir.** Yapılan arkeolojik kazılardan Anadolu'da bağcılık kültürünün M.Ö. 3500 yılına kadar dayandığı saptanmıştır. Anadolu tarih boyunca bağları ve üzüm çeşitleri ile şöhret bulmuş olup Türk uygarlıkları zamanında bağcılık bütün dünyaya buradan yayılmıştır.

Pekmez ile ilgili Türkçe yazılı literatür ancak 1940 yılında “*Üzüm Pekmezleri Üzerine Teknik Araştırmalar*” başlıklı bir araştırma ile yazılmaya başlanmıştır. Daha sonraki yıllarda ise çalışmalar devam etmiştir. Arkeobotanik kayıtlara göre asmanın ilk kültüre alındığı bölgelerin Ortadoğu ve Ege Bölgesi olduğu tahmin edilmektedir. Bağcılık kültürünün izlerine ise Akdeniz Havzasının doğusunda **Erken Tunç Çağına** (M.Ö. 3. binin ilk yarısı) tarihlendirilen yerleşim yerlerinde rastlanmaktadır. Türkiye'nin değişik yörelerinde arkeolojik kazılardan çıkarılan **tarihi eserlerde üzümle ilgili değişik kabartmaların yer alması**, o yörede bağcılık kültürünün yaygın olduğuna işaret eden en önemli göstergelerdir.

Arkeolojik buluntulardan Anadolu'da **Hititler** zamanında asma ve şarabın büyük önem taşıdığı, M.Ö. 1800-1550 yıllarında bağcılığın çok gelişmiş olduğu, dini merasimlerde ve sosyal yaşantıda üzüm ve şarabın tanrılara adak olarak sunulduğu kaydedilmiştir. Anadolu'nun en eski sakinlerinden olan **Hititler** bağcılığın gelişmesi için özel kanunlar uygulamıştır. Bu kanun maddelerinin birinde “*Şayet bir kişi başkasının bağından izinsiz asma söküp alırsa bunları alan adam sahibine geri vermeye mecburdur.*” ibaresi yer almaktadır.



Amasya Müzesi bahçesinde bulunan bir eserde üzüm kabartması



Hititlerde M.Ö. XVI. yüzyıldan çok önceleri bağcılık bir sanat halindeydi. M.Ö. 2000'in başlarında Erken Hitit çağı olan **Asur Ticaret Kolonileri** çağına ait Eski Asur Lehçesinde yazılan metinlerde bağ bozumundan söz edilmektedir. Hitit dini törenlerinde kurban hayvanlarının yanı sıra bazı hububatlar, üzüm ve şarap bulunmaktaydı. Mabetlerin etrafındaki arazi ve bağlara çiftçiler bakmakta maden işçileri, bağ bozumu zamanında bağlarda çalışmaktaydılar.

Konya-Karahöyük kazılarında Erken Hitit Çağına ait 1. katta (M.Ö. 1750 civarında) üzüm çekirdeklerinin kalıntıları bulunmuştur. Kazılarda ayrıca üzüm salkımı biçiminde kaplar meydana çıkarılmıştır. Bu kaplara ait en şahane örnekler içki kabı olarak merkezi büyük bir salkım etrafında birçok salkımdan oluşan örnekler lamba olarak kullanılmışlardır. Yozgat Alişar'da elde edilen kazılardan M.Ö. 2300 yıllarına ait altın şarap bardağı ve şarap testisinin bulunması, Ege ve Marmara bölgesinde bağcılığın geliştiği yörelerde (*Lapseki, Çanakkale, Bergama, Aliğa ve Dikili, Bozcaada, Çeşme, Karaburun ve Seferihisar'da*) basılan paralar üzerinde üzüme, şarap kabına ve amfora yer verilmiş olması bağcılığa ve şaraba verilen önemi göstermektedir.



Yapılan tarihi araştırmalar Uygurlar'ın IX. asırda Türkistan'da üzüm yetiştirdiğini ortaya koymaktadır. Üzümden üretilen mamullerden pekmez ve şarabın her ikisi de Bor adı altında ifade edilmektedir. Pekmez geleneğini Orta Asya'dan getiren Türk kavmi Anadolu'da da bu yerleşmiş kültürle birleşerek bir yaşam biçimi ortaya koymuştur.

Kültür ve Gelenekler

Türkçe bir söz olan üzüm, Türkçe yazılı belgelerde **Uygur çağı** ile başlamaktadır. Uygur Türklerinin tıp kitaplarında **kuru üzüm** bazı hastalıklara ilaç olarak öneriliyordu. **Selçuklular** döneminde meyvecilikte en önemli yeri üzüm üretimi işgal etmekteydi. Meyveler içinde en çok üzümü kurutuyorlardı. Bir besin maddesinin çok kurutulması üretiminin bol olduğunun en güzel kanıtı ve kışlık yiyecek hazırlığının da göstergesidir. Bizans'ın yıkılması ve yerini Selçuklulara daha sonra Osmanlılara bırakması ile şarap kültürü sönmeye başlamış fakat bağ kültürünün durumunu koruduğu, eskiden beri süregelen bağcılığın Osmanlı İmparatorluğu döneminde de devam ettiği ifade edilmiştir. **Bağcılık özellikle Osmanlılar zamanında eskisinden parlak bir devreye ulaşmıştır.** Çünkü Türkler, üzüm suyunu şarap olarak değil de **pekmez, bulama, pestil, köfter, sucuk (orcik), bastık, tarhana, lokum** olarak kullanmışlar, üzümü de çoğunlukla kurutmaya yönelik olarak yetiştirmişlerdir. Osmanlılar zamanında Müslümanların şarap yapıp içmesi kanunla yasaklandığı halde Hristiyan halk şarap yapmak ve satmakta tamamen serbest bırakılmıştır. Kanuni Sultan Süleyman zamanında da halkın şarap yapması için sıkı tedbirler alınmıştır. Hristiyan halkın üzümünün bir kısmı ile sirke, turşu, pekmez yaptıkları bilinmektedir. 1557 yılında **Kanuni'nin** Üsküdar kadısına gönderdiği ferman çok önemlidir. Bu fermanla şaraplık çeşitler yerine eski bağlarda **sofralık, pekmezlik ve kurutmaya elverişli çeşitlerin yetiştirilmesi** istenmiştir.

Fatih Döneminde Kurulan Helvahaneler

Türk mutfığında tatlıların da önemli bir yeri vardır. Bu tatlıların başında helvalar gelmektedir. Topkapı Sarayında özel bir helvahane bölümü bulunmaktadır. Fatih Sultan Mehmet helvayı çok sevdiği için saray mutfığında böyle bir böl-

lümün bulunduğu bildirilmektedir. Eski Türklerde sosyal yaşamda önemli yeri olan yoğ geleneğinde mevlit yemekleri arasında **hoşaf, helva, şerbet** önemli yer tutardı. Şekerden önce Türk tatlılarının tatlandırıcı öğelerini bal ve pekmez oluştururdu. Fatih'in helvahanesinde yapılan **dut, kavut, darı, un ve nişasta helvalarında tatlandırıcı olarak pekmez kullanılmıştır.** Selçuklularda "*Kavutu olan pekmeze katar, akli olan öğüt tutar.*" deyişi helva yapımında pekmezin yerini belirtmektedir. **Kavut, ağa veya pekmeze katılmış ve kavrulmuş buğday unu** demektir.



Topkapı Sarayı mutfakları günümüzde saray yemek kültürünü anlatan bir müze ve saray arşivi olarak hizmet vermektedir.

Türkiye'de binlerce yıllık bir geçmişe sahip olan pekmez üretimi daha çok aile işletmeciliği şeklinde ve yöresel üretim teknikleri ile yapılmaktadır. Önceki yıllarda temel besin gereksinimlerinden olan pekmez değişen dünya koşulları içinde daha az tüketilen bir ürün haline gelmiştir. Pekmez yerine daha çok şeker içeriği yüksek marmelat, reçel gibi gıdaların tüketimi yaygındır. Dolayısıyla insan beslenmesinde pekmezi zengin bileşim öğelerinden yeterince yararlanılmamaktadır.

Pekmez üretimi ülkemizde bağ alanı olan her bölge de yapılırsa da kaliteli üretim **Tokat (Zile), Amasya, Kırşehir, Kastamonu, Eskişehir (Sivrihisar), Balıkesir, Kayseri, Afyon, Kahramanmaraş, Gaziantep ve Hatay** yörelerinde gerçekleşmektedir. Üretilen bu pekmezlerin renk, tat, koku, kıvam, dayanıklılık yönünden farklılık göstermeleri yanında yöresel olarak adlandırılmaları da farklıdır. Katı ve tatlı pekmezler; **Zile'de Zile pekmezi, Gaziantep'te ağda, Balıkesir'de bulama, Kırşehir'de çalma ve masara** olarak adlandırılırken **ekşi pekmezlerin sıvı olanlarına (cıvık) nardenk, katı olanlarına Maraş'ta ravenda** ayrıca kaynatma işlemi uygulanmadan doğrudan güneşte koyulaştırılan pekmezlere ise **'gün balı' veya 'bal' denilmektedir.** Ekşi pekmez; şıranın asiditesinin pekmez toprağı ile giderilmeden yapılan pekmezlerdir. Koyulaştırılmamış veya rengi açılmamış olanlara **"nardenk"**, rengi açılmış ve katılaştırılmış olanlara **"ravenda"** adı verilir. Özellikle Güney Anadolu'da Toros Dağları'nda yetişen **"andız"** denilen bir ardıc ağaç türünün olgunlaşmış kozalaklarını kaynatmakla elde edilen şurup ve marmelata benzeyen bu tatlı maddeye **"andız pekmezi"** denilmektedir.

Türkiye’de pekmez üretimi çok eski yıllardan beri ve büyük miktarlarda yapıldığı halde üretim tekniği değişmemiş olup ülke çapında gerekli teknolojiye kavuşturulamamıştır. Bunun için çeşitli şekillerde çıkarılan şıra, **pekmez toprağı** ilavesinden sonra ısıtılmakta ve daha sonra da süzülerek kazanlarda açık alev üzerinde koyulaştırılmaktadır. Bu yöntem ile elde edilen pekmez çok duru, rengi de çok esmerdir. Pekmezdeki esmer renk şıranın açık kazanda yüksek sıcaklıkta kaynatılması sonucunda bileşiminde bulunan şekerler ve asitlerin diğer bazı maddeler ile tepkimelere girmesi sonucunda **karamelizasyon** oluşumundan kaynaklanmaktadır. **Pekmez; taze veya kurutulmuş üzüm, dut, incir, keçiboynuzu yanında elma, erik, karpuz, şeker kamışı ve şeker darısı gibi şekerli ürünlerden de üretilmektedir.**

Geleneksel yöntemde **üzümler çeşitli şekillerde sıkılır ve şırası elde edilir. Bu şıra üzerinde ekşiliği giderme işlemi uygulanır. Ekşiliği giderme ve durultma genel olarak %50-90 kireç içeren pekmez toprağı kullanılarak yapılmaktadır.** Şıraya pekmez toprağının katılmasının nedeni şırayı durultmak, süzmeyi kolaylaştırmak ve şıra ekşiliğini azaltmaktır. Topraklı şıra 50-60°C’de belirli bir süre şıra kısmen köpürünceye kadar ısıtılmaktadır. Şıraya katılacak toprak miktarı 100 kg üzüm şırasına 1-5 kg arasında değişmektedir. Kestirilen şıra, dinlendirme kaplarında en az 4-5 saat durulması için bekletilir. Bu süre sonunda kabın dibinde tortu oluşur. Şıranın berrak kısmı alınarak kaynatma kazanına boşaltılır. Kaynatma işlemi açık yayvan kaplarda yapılabildiği gibi vakum kazanlarında daha düşük ısıda koyulaştırma işlemi ile açık renkli pekmez üretilebilir. Şıranın koyulaştırılması ya da pekmeze pişirilmesi yöntemi hemen tüm yörelerde aynı olup kullanılan kazanların sahtihları oldukça geniş ve derinlikleri

azdır. Bunun nedeni direkt alevle yapılan pişirme sırasında suyun süratle uçurulmasını sağlayarak kaynatma süresini mümkün olduğunca kısaltmaktır. Böylece şıranın fazla kararmadan pekmeze işlenmesi sağlanmış olur. **Pekmezi pişirmenin başlangıcında da şıra yüzeyinde “kef” adı verilen köpükler oluşur ve berrak bir pekmez görünümünü sağlamak için bunların da yayvan kepeçlerle ortamdan alınması gerekir.** Kaynama ilerledikçe şıra içten içe kızarır, daha sonra göz göz olur ve kendine has pekmez kokusu yayılır. Koyulaştırmanın yeterliliği pratik olarak koyulaşan pekmezden tahta kaşıkla alınan örneğin, yavaşa akıtılması ile damlaların bir noktadan değil de yan yana iki yerden damlaması ile anlaşılır veya kaynama sırasında oluşan **üreticiler tarafından “öküzgözü” olarak tanımlanan iri kabarcıkların oluşması ile pekmezin piştiği anlaşılır.**

Modern yöntemde göre pekmez üretilmesinde ilk olarak işletmeye gelen **üzümler yıkanır, sapları ayrılır, taneler üzüm değirmeninde parçalandıktan sonra prese gelerek şırası çıkarılır. Santrifüjden geçerek kaba tortusundan ayrılan şıra dinlenme kazanlarına alınır ve pekmez toprağı ilave edilerek beklenir.** Durulan şıra filtre edilerek vakum kazanına alınır. Refraktometre ile kuru maddesi kontrol edilerek istenen seviyeyi bulduğu zaman alınarak ambalajlanır. Bu şekilde üretilen pekmezler 60-70 °C’yi geçmediğinden karamelleşme olmaz. Yanık tat ve koku hissedilmediği gibi pekmezin rengi de güzel olur.



Pekmezin Vücuda Faydaları

Pekmezin içeriği, elde edildiği meyvenin türüne, çeşidine, üretim şartlarına ve işleme tekniklerine göre değişmektedir. Genelde, pekmezdeki temel karbonhidratlar enerjinin asıl kaynağı olan glikoz ve früktozdur. Üzüm pekmezinde früktoz ve glikozun miktarı neredeyse eşittir. Bu basit şekerlerin sindirim sistemlerinde parçalanmasına gerek olmayıp kana geçmesi hiçbir enerjiye gerek duyulmaksızın hücre dışından içine basit difüzyon ile gerçekleşmektedir. Bu nedenle insan vücuduna hızlı bir şekilde yaklaşık 30 dakikada enerji kazandırmaktadır. Bu nedenle özellikle büyüme çağındaki çocuklar, işçiler, sporcular, gebe ve emzikli anneler için eşsiz bir gıda maddesidir. İki yemek kaşığı pekmez (20 g) insan vücudu için çok değerli olan 2 mg demir, 80 mg kalsiyum ve 58 kcal enerji içermektedir. Ayrıca mineralleri

Kültür ve Gelenekler

yoğun olarak içermektedir. Pekmez özellikle kalsiyum, demir, potasyum ve magnezyum gereksiniminin büyük bir kısmını karşılamaktadır. Mineral miktarının fazla ve emilim oranlarının yüksek olması nedeniyle hamile ve emzिकlilerin, tüberkülozlu hastaların, iyileşme dönemindeki kişilerin diyetinde yer alması önerilmektedir. Üzüm ve pekmezdeki demir kolayca emilebilmekte ve günlük demir ihtiyacının %35'i günlük alınabilecek pekmezle karşılanabilmektedir. Kalsiyum, kemiklerin gelişimi ve sağlığı için önemlidir. Süt ve türevlerinden sonra kalsiyum için en iyi kaynak pekmezdir. Et, yumurta ve tahıllarda fosfor yüksek kalsiyum düşük olmasına karşın, pekmezde sütte olduğu gibi kalsiyum daha yüksek oranda bulunduğundan vücutta daha iyi kullanılır. Pekmez yapılan meyvelerde C ve B vitaminlerinin bazıları ile A vitamininin öncüsü karotenoidler bulunmasına karşın şıra kaynarken vitaminlerde önemli kayıplar olduğundan pekmez vitaminler açısından uygun bir besin sayılmaz. Pekmezde protein çok az olduğundan proteini yüksek besinlerle (tahin, susam, ceviz, haşhaş, yumurta, ekme vb.) tüketilmesi uygun olur. Pekmezde sodyum az, potasyum ise yüksek miktarda bulunur. Potasyum kalsiyumla birlikte kan basıncının düzenlenmesinde etkindir. Bu nedenle pekmez yüksek tansiyon riskini azaltıcı bir yiyecek denilebilir. İshalli hastalıkların iyileştirilmesinde potasyum kaybının yerine konması gerektiğinden ishalleri birkaç saat ara ile tuzlu ayran ve pekmez şerbeti içmeleri önerilebilir. Aynı şekilde çay, şeker yerine pekmez ile tatlandırılabilir. Pekmezdeki basit şekerler hızla kana karıştığından kan şekeri yüksek olan bireylerin şeker ve baldan olduğu gibi pekmezden sakınmaları gerekir.

İyi bir pekmez şekerlenmez. Üzüm pekmezinin başlıca duyuşal özellikleri arasında kendisine has tat ve

kokuda olması, homojen renk ve görünüşte olması sayılabilir. Mikrobiyolojik özellikler içinde ise normal depolama koşullarında çoğalabilen mikroorganizma ve mikrobiyel kaynaklı hiçbir toksik madde bulunmamalıdır. Fermentasyon testi pozitif olmalı ve yapay boya maddeleri içermemelidir. TKG üzüm tıblığına göre üzüm pekmezinin ticari, glikoz, früktoz vb. şekerler ile seyreltilmesi ve/veya çoğaltılması yoluyla meyveli şekerli şurup, üzüm tatlısı ve üzüm pekmezi şurubu gibi isimlerle üretilmesi yasaklanmıştır.

Zile Pekmezi

Zile pekmezi üretiminde öncelikle geleneksel yöntemle tatlı sıvı pekmez elde edilir. Bu aşamada 45 litre şıra için bir yumurtanın akı bir kapta bir miktar şıra ile karıştırılarak çırpılır ve leğendeki şıra ile karıştırılır. Bundan sonra şıra pekmez kıvamına gelinceye kadar devamlı olarak kaynatılır. Yüzeyde oluşan köpükler alınır, istenen kıvama gelen pekmez ocaktan indirilir. Bundan sonra sıvı pekmez eğri bir sopa ile aynı yöne doğru ve devamlı olarak çırpılır. Bir süre sonra pekmezin rengi sararır ve kıvamı artar adeta sızdırılmış bal gibi görünür. Çırpma devam ederken maya hazırlanır. Maya, pekmezin hem katılaşmasına hem de renginin açılmasına yardım eder. Maya hazırlanmasında Zilede kuru yoğurt, yumurta akı, nişasta, pudra şeker ve eski Zile pekmezi vb. maddelerin tümü veya birkaçı kullanılmaktadır. Maya ile karıştırıldıktan sonra pekmezin ağartılması ve koyulaştırılması devamlı olarak çırpma ile mümkün olur. Leğendeki pekmezin rengi istenildiği kadar ağarınca çırpma sona erdirilir. Serin bir yerde ertesi güne kadar dinlendirilir. Dinlendirme sonunda pekmez bir kez daha karıştırıldıktan sonra ambalajlara doldurularak saklanır.



Pestil (Bastık)

Kaynayan şıraya pekmez olmasına yakın %5-12 oranında önce ilik şıra ile ezilmiş nişasta katılır, karıştırılarak pişirilir, temiz bez üzerine yayılıp kurutulur. Bezin arkası ıslatılarak ayrılır. Ayrılan pestil, kitap sayfası büyüklüğünde parçalar halinde kesilir. Bu parçalara Gaziantep'te "bastık şukası" denir. Bu pestil yaprakları ikiye üçe katlanarak daha küçük şekle sokulur ve yapışmaması için nişastalanır. Pestil hangi meyveden yapılmışsa onun adını alır.



Köfter

Kırşehir'de kış hazırlıkları içinde pekmezin unla pelte haline gelinceye kadar kaynatıldıktan sonra tepsilere dökülüp dondurulmasıyla yapılan tatlı türüdür. Ankara civarında yapılan köfter için önce pekmez, nişasta ve su karıştırılır, muhallebi kıvamında pişirilir. İnce kenarlı tepsie nişasta serpilir, üzerine hazırlanan karışım dökülür. Kuruyunca baklava dilimi şeklinde kesilir, toprak kaplarda saklanır. Taze ve kuru olarak yenebilir.

Cevizli Sucuk (Köme)

Pekmez ve cevizle yapılan bu tatlı ülkemizin birçok yerinde üretilmektedir. Bazı yörelerimizde cevizli sucuk balla da yapılmaktadır. Pekmez, nişasta/un, su iyice karıştırılır ve muhallebi kıvamında pişirilir. Hazırlanan muhallebi kıvamındaki karışıma daha önceden ipe geçirilmiş taze ceviz (badem, fıstık veya fındıkla da yapılabilir) daldırılır, ince olmuşsa iki kere daha daldırılır, asılarak kurutulur.

Tahin Helvası

Karaman iline bağlı Ermenek ilçesinde yapılır. Tahin helvası yapımında şeker yerine pekmez kullanılır. Bu helvanın rengi, açık kahverengi ve tadı güzeldir. İçi astarlı yayvan teneke kutularda pazarlanır.

Antep Pekmezi

Türkiye'de ticari amaçlı pekmez üretimi en fazla Gaziantep yöresinde yapılmaktadır. Antep pekmezi taze veya kuru üzümünden yapılmaktadır. Taze üzümünden elde edilen şıraya, asitliğini gidermek için pekmez toprağı ilave edilir ve şıra kestirilir. Belli bir süre beklendikten sonra şıra tortusundan ayrılır. Duru ve tatlı şıra özel ocaklar üzerinde kaynatılır ve istenilen kıvama getirilir. Bundan sonra pekmez büyük teknelere doldurulur. Üzeri kapatılarak 1-2 gün dinlendirilir. Bundan sonra maya hazırlanır. Gaziantep'te kullanılan mayayı bir yıl önceki eski pekmez oluşturur. Eski pekmez yoksa petekli balda bu amaçla kullanılabilir. Maya hazırlamak için 100 kg taze pekmez için 4 kg kadar eski pekmez bir leğene alınır. İyice ezildikten sonra üzerine bir miktar taze pekmez ilave edilir ve iyice karıştırılır. Leğen tamamen dolunca teknedeki taze pekmezin üzerine boşaltılır ve bir tahta kürekle iyice karıştırılır. Mayalanmış olan pekmez tahta kutu veya teneke kutulara doldurulur. Bu kutularda 1-2 gün içinde pekmez katılmış olur.

Tahin-Pekmez

Pekmez tahinle karıştırıldığı zaman besin değeri yüksek, hoşça giden bir ürün elde edilir.

Muska

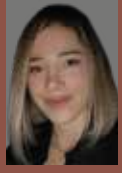
Bezlerden soyulan ve henüz yaş olan pestil 4-5 cm eninde 20-25 cm uzunluğunda şeritler halinde kesilir. Ceviz veya fıstık, badem, karanfil, tarçın, toz şeker haline gelinceye kadar döğülerek bir karışım elde edilir. Bu karışım pestil şeritlerinin içine ekilir. Eşkenar üçgenler halinde katlanarak sarılır. Sarılan muskaların dağılmaması için uçları su ile yapıştırılır.

Dünya üzüm üretiminin yarısından fazlası Avrupa kıtasında gerçekleştirilmektedir. Dünya yaş üzüm üretiminde İtalya, Fransa, ABD, İspanya, Türkiye başlıca ülkelerdir. ABD, Türkiye, İran, Yunanistan, Güney Afrika, Şili ve Afganistan kurutmalık üzümde önemli ülkelerdir. Önemli bir değerlendirme yöntemi olan pekmezin bu ülkelerde de tüketiminin artırılması ancak tanıtımı ile mümkün olacaktır.

Kaynaklar

1. Uçar, A., (2015), "Geleneksel Türk Tadı: Pekmez", ayk.gov.tr
2. Batu, A., (2006), "Klasik ve modern yönetime göre sıvı ve beyaz katı üzüm pekmezi üretimi"
3. Baysal, A., (1997), Türk mutfağında pekmez ve ürünleri
4. Birer, Ş., (1983), "Pekmezin beslenmemizdeki yeri ve kullanılması"
5. Şimşek, A. Artık, N., (2002), "Değişik meyvelerden üretilen pekmezlerin bileşim unsurları üzerine bir araştırma"

Umut ve Zaman Döngüsünde Şiirin Rolü



Melike AKCURA YULDAŞ

Akşehir T Tipi Kapalı
Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru

1930 yılında ABD’li Psikolog **Hoagland** hasta olan karısının ilaçlarını getirmek için odadan ayrılmış, geri geldiğinde ise karısının “*Neden geç kaldın?*” tepkisiyle karşılaşınca çok şaşırılmıştı. Çok kısa bir sürede geldiğini düşünen psikolog ilginç bir deneye girişmiş ve karısından bir dakikalık süre tutmasını istemiş. Sonrasında ise karısına göre bir dakikanın aslında 37 saniye olduğunu anlamış. Bu konuya eğilen bilim adamı sonraki günlerde **karısının ateşinin yükseldikçe bir dakikanın daha uzun sürdüğünü** notları arasına almış. Zaman algısının fizyolojik birtakım etkilere açık olduğuna dair erken dönem bulgularından olan bu çalışmada **Hoagland**, eşinin hastalığının acı verdiği dönemlerde belli süreçleri zamansal açıdan daha “uzun” değerlendirdiğini fark etmiş. Bu olaydan 25

yıl önce kadar 1905 yılında **Albert Einstein**’in ortaya atmış olduğu ve adına *izafiyet teorisi* denilen bilimsel teoriden bu yana zamanın göreceliği mevzusu çok sık tartışıldı. Ceza infaz kurumu gibi bir yerde ise zamanın hızı, akrebin ve yelkovanın sürati hiç şüphesiz dikkate değer bir konu oldu. Ceza infaz kurumunda zamanı hızlandıran şeylerin başında gelen umudu ve umudu körükleyen en önemli gücün **şiir** olduğu düşüncesinden hareketle kaleme alındı bu yazı. Şimdi şairlere kulak vermenin tam zamanı;

*“Çaycı, getir, ilâç kokulu çaydan!
Dakika düşelim, senelik paydan!
Zindanda dakika farksızdır aydan...”*
derken **Necip Fazıl** aslında bilimsel çalışmaların soğuk ve akademik dille anlatmaya çalıştıklarını, şair edasıyla estetik bir biçimde anlatıyordu. **Evet, zamanın önemi...**

“Özgürlük hayal

gücüdür. Hayalden başka gerçeğimiz var mıdır zaten? Koşullar ne denli zor olursa olsun insan her yerde ve her zamanda umut taşımalı, bu umut yaşama sevincini içinde barındırmalı ve bunun için elimizde şiir gibi güzel bir şey olmalı.



Necip Fazıl



Yahya Kemal

Dışarıda olan birisi için basit bir kâğıt parçası olan **takvim yaprağı** hiç şüphesiz bir hükümlü için hayati önem taşıyan bir nesnedir. Dört duvar arasında sürdürülmesi gereken bir yaşamda takvim yapraklarının sararmasına paralel olarak umdu diri tutmak güç olduğu kadar önemlidir. Zamansal bağlamda saatin ağır aktığı bir yerde bu akışı hızlandırmak mekânsal düzlemde zihinle yolculuk yapmakla mümkündür diye düşünüyorum. Bu yolculuğu sağlayacak olanın da hiç şüphesiz şiir olacağını...

Sabahattin Ali'nin "Geçmiyor günler geçmiyor..." dizelerinde karşılığını bulan bu zaman problemini aşmanın tek yolu umudu büyütme, hayalleri çiçeklendirmektir.

Her ne kadar "**Esaretin Bedeli**" filminin başlarında **Morgan Freeman**: "Umut tehlikelidir. Bir insanı deli edebilir." dese de sonrasında "Unutma Red, umut iyi bir şeydir. Belki de en iyisi ve iyi şeyler asla ölmez." diyecektir.

Düş kurmak, umut etmek, hayaller inşa etmek değil midir? insanın en temel özelliği. "*İnsan âlemde hayal ettiği müddetçe yaşar.*" dememiş miydi **Yahya Kemal**. Bugünü olmayan bir insanı ne ayakta tutabilir yarından başka.

Kapanan ceza infaz kurumu kapılarını şiirle ve hayal gücüyle açabilir insan. Duvarda güller açar dizeler okundukça, odanın soğuk tavanı deniz olur, bozkır olur, anne

ağzı olur, sevgilinin kirpikleri olur. Özgürlük hayal gücüdür. Hayalden başka gerçeğimiz var mıdır zaten? Koşullar ne denli zor olursa olsun insan her yerde ve her zamanda umut taşımalı, bu umut yaşama sevincini içinde barındırmalı ve bunun için elimizde şiir gibi güzel bir şey olmalı. Koşunun tavanına vuran soğuk yağmurun sesi bize neler anlatır o zaman neler...

Umut ettikçe özgürsünüzdür. Yelkovanı hızlandırmak elinizdedir. Asıl mahkûmiyet anlam dünyası kuramamaktır.

Albert Camus: "Bir tek gün dışarıda yaşamış birisi yüz yıl hapis yatabilir. Çünkü camının sıkılmaması için yeterli derecede hatıraya sahip olmuştur artık." der. Çünkü güneşi görmüş, yıldızların altında bir müddet yürümüş, çiçeklerle göz göze gelmiş, bir otobüs durağında kedi yavrusu okşamış, kederli gözlerle kendine bakan köpeklerle adımlamış, denizin dalgalarının sesini duymuş, gülmüş ağlamıştır.

Üstat **Necip Fazıl** oğluna: "Kavuşmak mı belki... Daha ölmedim." der. Anlıyoruz ki umudun bittiği yer ölümdür.

Okumak şefkatli bir baba, fedakâr bir ağabey gibidir. Anne veya abla da olabilir. Elinizden tutar ve sizi gezmeye götürür. Gitmediğiniz yerlere gider, görmediğiniz şeyleri görürsünüz. Yeni beldeler, insanlar, tatlar hatta duygular tanırınız. Yolculuk sizi terbiye eder. Görgü sahibi yapar. Derinleştirir, kibarlaştırır. Sadece kafanızı değil kalbinizi de çalıştırır. Hayretiniz artar.

Okumak kuşkusuz insanı güzelleştiren, ruha iyi gelen en güzel araçtır. Bu araca sahip çıkalım, sarıp sarmayalım. Bırakın şiir, dilin sınırlarında gezerek düşünce ufukumuzu genişletsin.

Umudumuz, dışarı çıkmayı bekleyen küçük bir çocuk gibi kapının önünde beklerken bize düşen bu kapıyı açmaktır. Sevmektir, umudu diri tutmaktır. Yukarıda ismi geçen şairler yüreklerinin bir yanında zamanın akışına ayak uydurarak ama takvim yapraklarından da kopmayarak kurmuş oldukları bu ütopya sayesinde hayatta kalabilmişlerdir.

Cümlelerimi sonlandırırken **Mehmet Rifat'ın "Metnin Sesi"** adlı kitabında geçen bir alıntıya yer vermek istiyorum: "*Metin yalnızca kendisini kullanmayı bilenlere, kendisine bakmayı bilenlere, kendisini dinlemeyi bilenlere, kısacası metnin sesini duymayı bilenlere o büyüklü anlam evreninin katmanlarını açar.*" der. Bu yazının yazılış amacı o katmanları açabilmektir.

Umut ile kalın...

Kaynaklar

1. Fazıl, Necip. (2019) "Çile", Büyük Doğu Yayınları, İstanbul
2. Erbaş, Şükrü. (2017) "İnsan Acısını İnsan Alır", Kırmızı Kedi Yayınları, İstanbul
3. Ali, Sabahattin. (2013) "Bütün Şiirleri", Yapı Kredi Yayınları, İstanbul



Derleyen:
Mustafa Recep KOLCU

CTE Genel Müdürlüğü
İyileştirme ve Topluma
Kazandırma Daire Başkanlığı
Memur

Bir fincan kahveyi unutulmaz kılan, sayılı yudumların hoş tadını duyumsadıktan sonra dipte kalan telvenin acısıyla tatlı rüyadan uyanılan andır. Peki, bu geleneksel ikram biçimi, özünde yaşam döngüsünü temsil eden bir metafor olarak yorumlanabilir mi? İlk yudum, gençliğin kaynayan kanı gibi sınırsız yayılır. Diğer yudumlarda kahvenin tadı dilin üzerinde demlenir, daha olgun bir keyif hissi bırakır. Sonra doğru yudumlar soğumaya başlar, kahve taneleri fincanın dibine işaret eder. Son yudum keyifle acının sınırlandığı bir eşiktir. **Kahve biter, tadı kalır sonrası başka hisler âlemine açılır.** Bu ritüeli metafor olarak geniş çaplı bir odağa yaydığımızda **Aleem Khan'ın 2020 yapımı filmi After Love;** gelenek, kültür, birey çatışmalarını masaya yatıran acı tatlı bir inceleme sunar. Her hayatın sona erdiği nokta, kalanların farklı gerçekliklerle yüzleştiği yeni bir kapı aralar. Kapının ardındakiler, ölümün alıp götürdüğü kişiyi etkilemez belki. Fakat sonrasına aktardıkları geride kalanların hayatını tümünden değiştirebilir pekâlâ.

Mary; sakin, mutlu ve huzurlu evliliğinde sıradan bir yaşantı süren İngiliz bir kadındır. Pakistanlı kocası **Ahmed** için dinini değiştirmiş, Pakistan kültürünü benimsemiş hatta Urduca dahi öğrenmiştir. Bir gün kocasıyla alışverişten eve döndükten sonra yalnızca saniyeler içinde hayatı iki parçaya ayrılır. Ahmed kalp krizi geçirir ve oracıkta son nefesini verir. Çocukları da olmayan Mary artık bir başına kalmıştır. Görünürde hayatından kocaman bir tarih eksilmiştir. Onu tanımlayan yegâne kişi/unsur yok olmuş gibi gelse de Ahmed yalnızca fiziksel olarak kayıptır.



Neden sonra Ahmed'in cep telefonundaki mesajları ve arama kayıtlarını inceleyen **Mary**, kocasının ummadığı bir yerde hiç bilmediği bir aileye sahip olduğunu öğrenir. Başka bir kadın ve bir çocuk. Ahmed, karısını sonsuz bir sorular girdabında yapayalnız bırakıp gitmiş, tüm cevapları beraberinde toprağa götürmüştür. Peki, Mary bu yeni gerçekliği nasıl yönetecektir? Tam da burada filmin adı kendini bir defa daha hatırlatır: **After Love**. Kocasına duyduğu derin aşk ve bu aşkın getirdiği mutlu bir evlilik sanrısı, aldatılma fikrini o zamana değin Mary'nin aklına hiç getirmemiştir oysa. Şimdi ise aşktan öncesi ve sonrası olduğunu görür Mary. Aşkın bölünmez değil, parçalanmış bir süreç olduğunu ve aşkını kalbine gömüp sonraki evresinin peşine düşer, Ahmed'in diğer yaşamına.

Yaşamı Doğuran Kadın

Mary doğrudan **Calais'e**, Ahmed'in diğer ailesinin yanına her şeyi açıklığa kavuşturmaya gider. Fakat ev sahibesi **Genevive** gördüğü ilk anda Mary'i yeni hizmetçi sanıp kadının maruzatını dinlemeden yapacağı işleri sıralayıp kendi koşturmasına dalar. Mary sesini çıkarmaz. Bir süre bu aileyi içten gözlemleyip her şeyi açıklamak için doğru anı kollamayı seçer. Bu noktada film,



her halleriyle aralarında bir makas açacak olan iki kadın figürünü tanıtmış olur. İlginçtir ki bu makas başta aralansa da iki kadının birbirine açılmasıyla kapanır ve nihayetinde birleşir.

Mary fazla kilo problemi olmasına rağmen kendisiyle barışık bir kadındır. Fakat orta yaşına rağmen oldukça zinde vücuda sahip olan Genevive'i gördükten sonra da Mary, fiziksel görünüşünden rahatsızlık duymaya başlar. Ayna karşısında uzun uzun kendini inceler. Vücudu bu hâliyle Anadolu kökenli bereket tanrıçası Kibel'e'yi andırır. Burada Anadolu'yu özellikle anmamızın nedeni İngiliz olmasına karşın Mar-

y'nin Ahmed ile evlendikten sonra Orta Doğu kültürünü ve yaşayış biçimini benimsemesi, Genevive tarafından da buna göre muamele görmesidir. Dolayısıyla Kibele temsilini de her yönüyle üstlenmiş olur. Ne var ki Mary'nin rahmi, bereket tanrıçasının aksine doğurganlık-tan yoksundur. Onu tamamlayan Genevive ise Mary'nin "**anaçlığını**" taşımaz. Çocuğuna yemek hazırlamak bir yana işten eve özellikle tok gelmesi dahi annelik vasıflarını modern iş dünyasına kurban verdiğini gösterir. Mary ise Orta Doğu toplumlarının beklentilerine uygun şekilde daha geleneksel bir anne imgesi çizer. **Genevive ile Ahmed'in oğlu Solomon'u** görür

görmez içindeki fırtınalar diner, çok sevdiği kocasından kalan bu cana tutunmaya adar kendini.

Mary için bu noktada yeni bir doğum başlar. Fiziksel olmasa bile bir annelik rolü doğurur kendine. Solomon'u besler, ona manevi anlamda destek olur, çocuğun ahlakından ve erdeminden kendini sorumlu tutar. Hatta o kadar ileri gider ki Solomon, annesiyle tartıştığı bir zamanda Genevive'e tükürünce Mary gayriihtiyari bir hareketle çocuğa tokat atar. Bu sahnede birbirinin hareketlerini tamamlayan iki ayrı anne tek bir annelik ruhunda bütünleşmiştir. Yani bir bakıma başta fiziksel özellikler ve toplumsal statüyle ayrılan makas uçları, annelik sıfatı altında üst üste gelerek birleşmiştir.

Ayrılıklar, Birleşimler

Ayrılık ve birleşme unsurları, filmin iç dinamiğinde oynayan iki temel karşıtlıktır. Nitekim başroldeki iki kadın karakter de her yönleriyle birbirlerinden ayrı, Ahmed'e olan tutkularında da bir o kadar bütünleşiktir. Ancak yüzeyde böyle bir bağ söz konusuysen derinlere inildiğinde Ahmed'in zamanla

silinmeye başladığını görürüz. Bunun nedeni Mary ve Genevive'in birbirlerini odak noktası hâline getirmeleridir. **Mary, bir süre sonra Genevive'e Ahmed'in karısı olduğunu ve kocasının öldüğünü açıklar.** Başta duyduğu bu şok edici gerçekle ne yapacağını bilemeyen Genevive, Mary'i evinden kovar. Fakat çok geçmeden Solomon'u da alıp Mary'nin merkezdeki evine kadar gelir. İçeri girer, odasında Ahmed'in kıyafetlerini koklar, yatağında yatar. Bu sahnede yatağın diğer tarafına da Mary uzanır. İki kadını bir araya getiren Ahmed ise ortalarındaki boşluğu soyut bir konu başlığı olarak doldurur.

Mary ve Genevive, birbirlerinden haberdar olduklarından itibaren nasıl bir merak içinde olduklarını itiraf ederler. Bir anlatı analizi yapacak olursak bu konuşmada dikkati çeken, Ahmed'in kadınlara karşı duygularından söz edilmemesidir. Yani kadınların merak ettiği, Ahmed'in hisleri değil, salt birbirlerinin neye benzediği, nasıl yaşadığı, hangi özellikleri taşıdığıdır. Böylelikle her kelimedede Ahmed'i biraz daha uzaklaştırırlar yataktan. **Sonunda yalnızca iki anne, bir**

“annelik” ve onun şefkatli kollarında bir çocuk kalır. Kadınlar arasındaki duvar kırılmış, bu çatlaktan birbirlerini tamamlayan iki insanın arkadaşlığı doğmuştur. Nitekim Mary'nin kimi zaman ev duvarlarında gördüğü -veya gördüğünü sandığı- çatlaklar da kendi içinde kırıp çözüme ulaştırmaya başladığı sorular olarak yorumlanabilir.

Filmin son sahnesi de Ahmed'in ölümüyle dünyaya gelen yeni aileyi bir uçurumun eşiğinde görürüz. Başta değindiğimiz eşiktir bu; acı ile tatlı, bir adım sonrasıyla öncesine konuşlanmıştır. Uçurumun üstü renkli bir kır manzarasına boyalı iken alt taraf, uçsuz bucaksız beyaz bir coğrafi yapıya sahiptir. Bu görüntü filmin adını ikinci bir kez yankılar: Aşk toprak altındaki beyaz arafa karşı dursun toprağın üstündeki canlı, diri, bereketli dünya nefes almaya devam edecek ve yeni yaşamlar, köprüler, ilişkiler, aileler doğurmaya devam edecektir.

Ahmed ile Mary'nin uzun soluklu evliliği, kırk yıllık hatırı olan bir fincan kahve kadar kadim kalacaktır tarihte. Ama Mary o fincanı içip bitirmiş, telvenin acısını tatmış, üzerine suyunu içip dilinin üzerinde kalan tadı geride bırakmayı bilmiştir. Ahmed daima gizli tuttuğu yaşamını yıllardır ona sadık kalan sevgili eşine hiçbir zaman açmasa da esas büyüklüğü üstlenmek, geride bıraktığı kadınlara kalmıştır. Artık ölümü göğüslerine gömen kadınların elindedir fincan. Ahmedsiz bir dünyada yeni bir ailenin ilk yudumunu tadacaklar, telve acısına geldiklerinde de uçurumun aşağısına sesleneceklerdir: Sana senden sonrasını anlatayım.

Yakın Ölümü ve Yas Süreci

Yakını kaybeden birinin yaşadığı acı hiç şüphesiz ki tarifsizdir. Bir yas süresi normal yaşama dönünceye kadar yaşanması gereken doğal bir süreçtir. Ancak bu süreçle birlikte depresyon ve benzeri psikolojik



süreçlerin yaşanması da muhtemeldir. Öyle ya da böyle yaşam geride kalanlar için devam etmekte ve bu süreç eksikleriyle bile olsa doğru yönetilmeli ve makul süre sonunda aşağıda sonuçları belirtilen olumlu kazanımlarla daha nitelikli ilişkilerin ve birlikteliklerin yaşanacağı yaşama adım atılmalıdır. Film örneğinde olduğu gibi yakını kaybeden Mary süreci hayata dâhil olmayı başararak tamamlıyor. Ölüm karşısında insan, eninde sonunda **“Yaşamın anlamı nedir?”** sorusuyla yüzleşmek durumundadır. Kuramsal olarak **“Yaşamın anlamı nedir?”** sorusunun cevabı basit görünse de bu cevabı verebilmek, anlamlı bir yaşamı, entelektüel bir çabayı, yaşamın her ayrıntısının derinlemesine irdelenmesini ve düşünülmesini gerektirir. Ölümle yüzleşmenin ortaya çıkardığı bireysel değişimler; korkuyu etkisizleştirerek yaşamın tadına varma, yaşamda samimiyyetin önemi fark ettirme, önemli şeyler yapma kapasitesi kazanma, kişilik bütünlüğünün kazanılmasını sağlama, dürüst bir kişiliğe sahip olma özellikle yaşlılar için geçmiş yoluyla da yaşamın anlamını bulma şeklinde özetlenebilir.

Yakın Ölümünün Birey Üzerindeki Psikolojik Etkileri

Yakınlarını kaybeden bireyler üzerinde yapılan bir çalışma neticesinde bireylerin yaşadıkları psikolojik süreçler incelenerek olası etkiler değerlendirilmiştir. Bu etkiler; ölümlü olduğunun farkına vararak fanilik bilincine sahip olma, daha erdemli bir hayat sürme, olayların durumunu daha iyi değerlendirebilme, hayatı daha katlanılabilir kılma, daha huzurlu ve cömert olma çalışmalarından, hayatta oluşunun değerini fark etme, hayatına anlam arama ve bulma, kendini tanıyıp keşfetme, uğrunda yaşayacağı gayeler edinme çalışmalarından, ilişkilerini yeniden düzenleme çalışmalarından, kendisine, yakınlarına, insanlığa hatta tüm varlıklara ilişkin yeni bir bakış kazanma, aile ilişkilerine önem verme, ölen kişiyle özdeşim kurarak onun misyonunu sürdürme, empati yeteneği kazanma, gereksiz kıskançlıklar, anlamsız kavgalar, tartışmalar, dedikodu ve kalp kırmalar ile uğraşmanın fayda vermediğini anlama şeklinde sıralanabilir. Literatürde ifade

edilen psikolojik etkilere ilaveten katılımcıların tamamının dünyanın geçiciliği ve ahiretin kalıcılığının farkına vararak ibadetleri, ahlaki erdemleri ve hayır-hasenatı artırarak ahirete yatırım yapma etkisinin olduğu görülmüştür.

Dini inanç, ibadetler ve davranışların kayıp sonrası yas sürecini atlama üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüş; kayıp sonrasında ölü adına yapılan hayır ve yardımların, dini metin okumalarının ve ölü için yapılan duaların geride kalan yakının ruhsal durumu üzerinde rahatlatıcı etkisi olduğu izlenmiştir. Bununla birlikte yakını kaybetmek suretiyle ölümle karşılaşan bireylerin de yakın kaybı sonrasında dini ibadet ve davranışlarında veya hayır-hasenat işlerinde artma görülmüştür. Bu bağlamda dini inanç ve yaşantının ölüme bakışı etkilediği gibi ölümle karşılaşmanın da dini inanç ve yaşantıyı etkilediği sonucu çıkarılabilir.

Görüşme yapılan kişilerde yakın kaybının ölüm farkındalığı kazandırma noktasında etkili olduğu görülmekte ölüm farkındalığı sayesinde kişinin hayata bakışı da değişime uğramaktadır. Aslında yaşamın anlamlı hale gelmesi fanilik bilincinin kazanılması ile gerçekleşebilmektedir. Bu bilinç, insanı önemsiz kaygılara odaklanmaktan kurtararak daha canlı ve erdemli bir hayata sevk etmektedir. Ölümle yüzleşme becerisine sahip bireylerden oluşan toplum, daha anlamlı bir yaşamı benimseyen, içinde yaşadığı dünyaya karşı daha duyarlı ve daha az saldırgan bir toplum olabilecektir. Bu çalışmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak yakın ölümünü tecrübe eden kişilerin gözlem ve deneyimlerinin ölümle teması olmayan diğer insanlara aktarılması, onların da ölümü hayatın olumlu bir parçası olarak kabul etmelerine katkı sağlanabilecektir denilebilir.



Kaynaklar

1. www.filmhafizasi.com
2. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi

Dur yolcu! Bilmeden gelip bastığın
Bu toprak, bir devrin battığı yerdir.
Eğil de kulak ver, bu sesiz yığın
Bir vatan kalbinin attığı yerdir.

Necmettin Halil ONAN

Bilinmeyen Yönleriyle Çanakkale Savaşı



Abdullah KAYA

Nazilli E Tipi Kapalı ve
Açık Ceza İnfaz Kurumu
Öğretmen

Dünya tarihinin şimdiye kadar görmediği bir savaşı Birinci Dünya Savaşı. Üç kıtada milyonlarca askerin boğaz boğaza çatıştığı ve dünya halklarının bu acı durumu toplu hislerle yaşadığı ilk savaş Birinci Dünya Savaşı olmuştur.

Sanayi devrimi ile güçlenen batılı devletler, büyük pazar arayışlarına girerek sömürgecilik faaliyetlerini hızlandırmış ve bu faaliyetlerin sonucunda menfaatleri için karşı karşıya gelen devletlerin savaşa gireceği aşikâr bir hale gelmişti. Geriye tek kalan şey savaşı başlatacak kıvılcımın olmasıydı. 1914 yılında

Avusturya-Macaristan veliahdının bir suikastla öldürülmesi, beklenen kıvılcımı oluşturmuş ve dünya bir alev topu haline gelmişti. Başlayan büyük savaşta milyonlarca asker cephede savaşmış ve birçoğu bu savaştan sağ çıkamamıştı.

I. Dünya Savaşı'nın en kanlı cephesi Çanakkale Cephesiydi. Savaşa katılan Osmanlı Devleti'ni kısa sürede saf dışı bırakmak isteyen İngiltere ve Fransız donanmaları büyük bir şaşaa ile Çanakkale Boğazına girmiş ve boğazı aşarak İstanbul'u işgal etmenin planlarını yapmaktaydı. Hatta İstanbul'u işgal edecekleri günün kutlama programlarını bile



hazırlayan işgal güçleri cephede hiç de ummadıkları bir durumla karşılaşacak ve boğazı deniz yoluyla aşamayı karaya hapsolacaklardı. Nusret Mayın gemisinin Erenköy mevkiinde denize döşediğı 26 mayın savaşın kaderini değıştirecekti. Üzerinde güneş batmayan İmparatorluk olarak tanımlanan İngiliz donanması, 200 yıl sonra ilk deniz savaşını Türklere karşı kaybedecekti.

Osmanlı İmparatorluğu'nun Çanakkale Savaşlarından başarı ile ayrılması imkânsıza yakındı. Çünkü karşı tarafta hem asker hem de teçhizat bakımından kat ve kat üstün düşman vardı. Ama kalpleri iman ve vatan aşkıyla dolu kahraman Mehmetçikler imkânsızı başarmış ve dünya savaş tarihine adını altın harflerle yazdırmışlardır.

Metrekareye 6 Bin Mermi

Çanakkale Savaşı'nın askeri istatistiklerine göre bir metrekareye 6 bin mermi düşüyordu ve bu durum o zamana kadar hiçbir savaşta yaşanan bir durum değildi. Çanakkale Savaşı'nda açılan cephelerde, birbiri ile çarpışıp iç içe geçen yüzlerce mermi bulunmuştu. Havada iki merminin çarpışarak iç içe geçme olasılığı matematiksel olarak 600 milyonda birdir.

Çanakkale Savaşı'nda kahramanca savaşan ve şehadete yürüyen askerlerimizin yaş aralığı 15 ile 42

yaş arasındadır. 1915 yılında Tıbbiye Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'ye kaydolan tüm öğrenciler Çanakkale Savaşı'na gönüllü olarak katılmış ve savaş esnasında kahramanca çarpışarak şehadete ulaşmışlardır. 1921 yılında Tıbbiye Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane bu nedenle hiç mezun verememiştir.

Türk tarafının savaşta şehit sayısı kaynaklarda 251.309 ile nitelenirilirken düşman askerlerinin ise 252.446 olarak belirtilmiştir.

Çanakkale Savaşı'nda 275 kiloluk mermiyi tek başına sırtında taşıyarak insanüstü bir güç gösteren Seyit Onbaşı hiçbir top talimi yapmamasına rağmen düşmen donanmasının en büyük zırhlı gemilerinden biri olan Ocean'ı en zayıf yerinden vurarak Çanakkale kara sularına gömmesi savaş tarihinde yaşanılmayacak bir durum idi.

Dünyanın En Kahraman Alayı

Çanakkale kara savaşlarının en can alıcı görevini üstlenen 57. Alay, ağır kayıplar vermesine rağmen düşman çıkarmasını püskürterek Çanakkale Savaşı'nın kazanılmasında büyük bir rol oynamıştır. Çanakkale Savaşı'nda cephede savaşan komutanlardan olan Mustafa Kemal Atatürk'ün, "Ben size taarruzu değil ölmeyi emrediyorum." emrine harfiyen uygulan 57. Alay görevini başarı ile ifa etmiştir. 57. Alay dünya

savaş tarihinde en çok madalya ile ödüllendirilen birliktir ve dünyanın en kahraman alayı olarak nitelendirilmektedir.

Çanakkale Savaşı'nda şehit düşen 2500 Mehmetçimizin göğsünde, içinde saç tutamları olan oyalı mendiller çıkmıştır. Bunlar belli ki kahraman şehitlerimizin eşinin ya da çocuklarının saçlarıydı. En sevdiklerinin nişanelerini göğsünde taşıyarak kahramanca düşman mermilerine göğüs geren aziz şehitlerimiz, göğsünde taşıdıkları sevdiklerinin nişaneleri ile vatan toprağına gözyaşlarıyla verilmişlerdir.

Çanakkale Savaşları dünya savaş tarihinde yeni bir çığır açmış ve bunu Japon Prof. Dr. Hideo Miki şöyle belirtmiştir: "Çanakkale Savaşı, modern savaş tarihinde birleşik kara ve deniz savaşlarının başlangıcı ve ilk örneğidir."

Çanakkale Savaşı, emperyalist güçlerin işgali altında bulunan tüm mazlum milletlere ümit aşılmalı ve ilerleyen yıllarda bağımsızlıklarına kavuşmalarında Türk milletinden büyük örnek almışlardır. Çanakkale Savaşı ile başlayan Milli Mücadele ile taçlanan Türk milletinin bağımsızlık savaşı işgal altında bulunan tüm dünya halklarınca gıpta ile izlenmiş, milli bütünlüğünü sağlayamayan milletlerin ilerleyen yıllarda bağımsızlıklarını kazanmalarında yol gösterici olmuştur. Ayrıca Çanakkale Savaşı esnasında İngiliz askerleri içinde yer alan Yeni Zelandalılar için Çanakkale Savaşı ulusallaşma sürecini hızlandırmış ve bu hususta onlara önemli katkıları sağlamıştır.

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

İhtiyaçlar Hiyerarşisinin Hangi Basamağındayız?

Psikoterapistlerin çoğu insanların neden psikolojik rahatsızlıklar yaşadığını anlamaya çalışırken Maslow, psikolojinin kişinin mutlu ve sağlıklı boyutuna nasıl katkıda bulunabileceğini düşünmüştür.

1 Nisan 1908 doğumlu Abraham Maslow insan içgüdüleriyle ilgilenmiş bir psikologdur. Maslow, araştırmaları sonucunda insanın ihtiyaçlarını ve beklentilerini fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlardan oluşan 5 katlı bir piramit üzerine temellendirmiştir. Alt tabakalarda fizyolojik ihtiyaçlar, üst tabakalarda da psikolojik ihtiyaçlar bulunur. Maslow'un piramidinde insan alt tabakalarda bulunan ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmadan üst tabakalardaki ihtiyaçlara ulaşamaz. Daha doğru bir ifade ile alt düzey ihtiyacını tatmin ettikçe en üste doğru ilerler.



Nurgül AÇIKGÖZ

İnegöl Denetimli Serbestlik
Müdürlüğü
Psikolog

“Başarıyı takdir gören insanın kendine güveni gelir. Bu açıdan düşünüldüğünde takdir ve sevgi ihtiyacı, ihtiyaçlar hiyerarşisinin önemli bir basamağını oluşturur. Kendini gerçekleştirme, insanın varmaya çalıştığı son noktadır.



Maslow bu hiyerarşiyi 5 temel kategoride incelemiştir. Bunlar:

1. Fizyolojik ihtiyaçlar:

Nefes alma, yeme içme, uyuma, cinsel ihtiyaçlar.

2. Güvenlik ihtiyaçları

Kendini, ailesini ve sevdiklerini güven içinde hissetme.

3. Ait olma ve sevgi ihtiyacı

Başka insanlar ile iletişim kurma, kabul edilme bir yere ait olma.

4. Değer ihtiyaçları

Başkalarınca benimsenip tanınmak, başarılı ve yeterli olmak.

5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı

Kişisel tatmin, kişinin potansiyelini ortaya çıkarması.



Abraham Maslow

Maslow'a göre birey, bir kategorideki ihtiyaçları tam olarak gidermeden bir üst düzeydeki ihtiyaç kategorisine dolayısıyla kişilik gelişme düzeyine geçemez. Hatta Maslow bir sözünde şöyle demektedir: “Karnı aç bir insan için 5. sınıf bir çorba, 1. sınıf bir yağlı baya tablodan daha değerlidir.” bu sıralamada sözü edilen ihtiyaçlardan fizyolojik ihtiyaçlar, insanın biyolojik olarak yaşamını sürdürebilmesi için gereken ihtiyaçlardır. İnsanlar açken veya susuzken bir sanat eseri ile ilgilenemezler ya da en basitinden bir tiyatro ihtiyaçları olmaz. Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan bir kişinin bir sonraki ihtiyacı güvenlik olacaktır. Burada sözü edilen güvenlik şimdiki ve gelecekteki güvenliktir. Yaşamını sürdürebilmesi, geçimini sağlaması insan için oldukça önemlidir. Ait olma ihtiyacına geldiğimizde insan kendini sosyal bir varlık olarak tanımlamaktadır ve kişi kendini diğer insanlarla bir arada dilediği gibi yaşarken görmek ister. Sevme ve sevilmenin olmadığı bir durum kişiyi rahatsız eder. İnsan sürekli bir sevgi

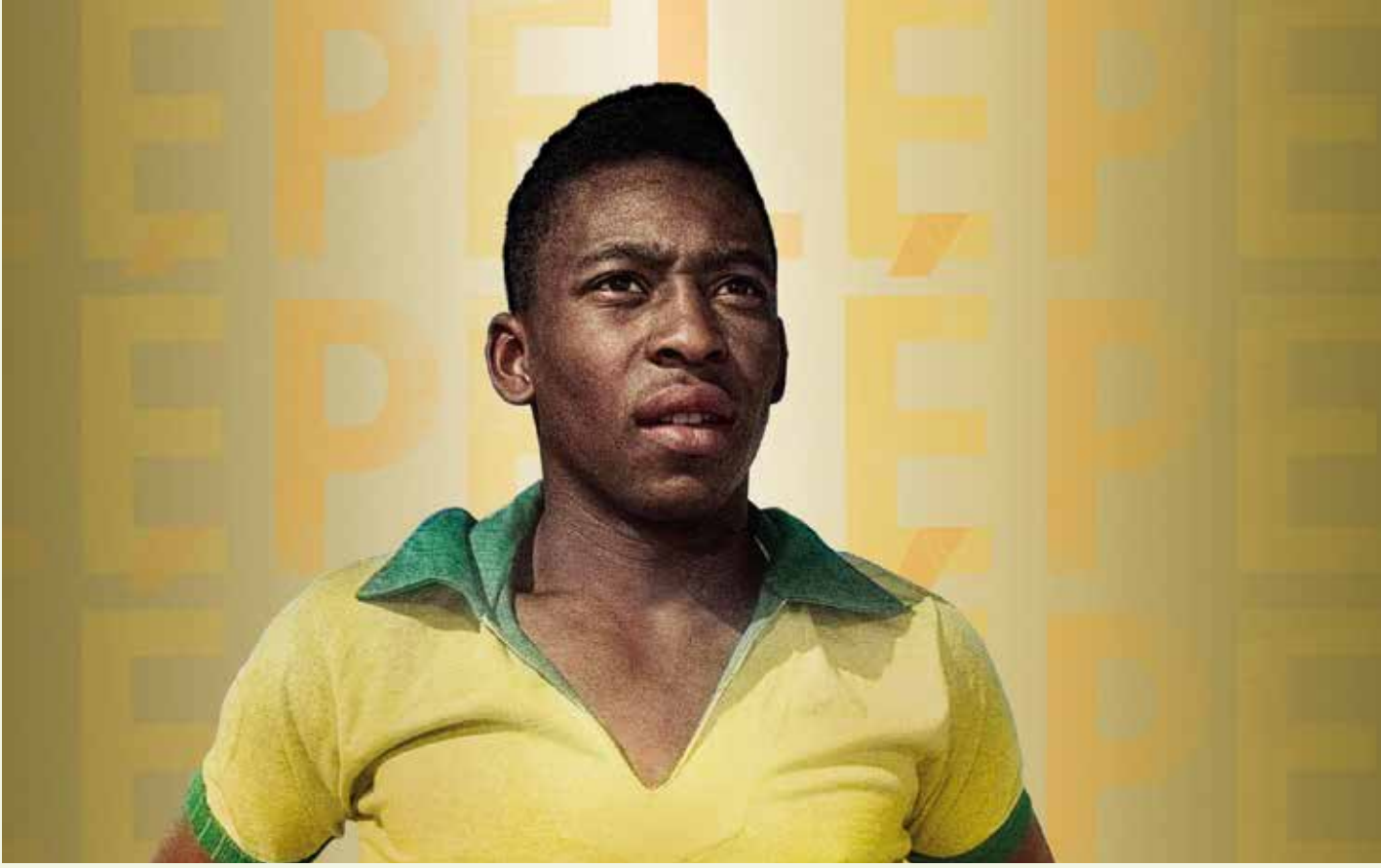
arayışı içerisinde olup kendine buna uygun bir ortam hazırlamak ister. Bu bağlamda kişinin ait olma ve sevgi ihtiyacının karşılandığı en temel kurum ailedir. Takdir ve saygı ihtiyacı dediğimiz şeye ise iki taraflı bakmak gerekir. İnsan başarılı olduğu ya da hizmet verdiği bir konuda diğer insanlardan takdir ve saygı bekler. Diğer bir yön ise insanın kendine duyduğu saygıdır. Başarısı takdir gören insanın kendine güveni gelir. Bu açıdan düşünüldüğünde takdir ve sevgi ihtiyacı, ihtiyaçlar hiyerarşisinin önemli bir basamağını oluşturur. Kendini gerçekleştirme, insanın varmaya çalıştığı son noktadır ve Maslow'a göre tamamen sonuçlanmayan en üst basamaktır.

Birey yukarıdaki ihtiyaçlarını giderse bile eğer hala yetenek, bilgi, beceri itibarıyla kendini tam olarak ortaya koyamadığını düşünüyorsa içinde bir boşluk hissedecek ve bu eksikliği gidermeye çalışacaktır. İşte bu duruma kendini tamamlama, kendini gerçekleştirme denir. Yani amaç bilge kişilik olabilme durumudur.

“ İnsanlar açken veya susuzken bir sanat eseri ile ilgilenemezler ya da en basitinden bir tiyatro ihtiyaçları olmaz. Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan bir kişinin bir sonraki ihtiyacı güvenlik olacaktır. Burada sözü edilen güvenlik şimdiki ve gelecekteki güvenliktir.

Maslow'a Göre Kendini Gerçekleştirmekte Olan Bireylerin Özellikleri

- Problem çözme becerileri gelişmiştir.
- Gerektiğinde yardım almaktan kaçınmaz.
- Dürüst, saygılı ve içtendir. Yapmacılıktan uzaktır.
- Benlik saygısı yüksektir.
- Gerçeği olduğu gibi kabul eder.
- Empati becerisi gelişmiştir.
- Zamanı etkili bir biçimde kullanır.
- İletişim becerileri gelişmiştir.
- Toplumsal kurallara ve ahlaki değerlere saygılıdır.
- Kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul eder.
- Karar verme becerileri gelişmiştir.
- Demokratik ve hoşgörülüdür.
- Ön yargıları yoktur.
- Probleme değil, çözüme odaklıdır.



Bin Gol Barajını Aşan KRAL PELE



Ferhat ÇELİKER

Van T Tipi Kapalı
Ceza İnfaz Kurumu
Öğretmen

Genç adamın rakiplerince yere her düşürüldüğünde ayağa kalkmasını sağlayan şey neydi? Vücudundaki şişliklere, yara berelere aldırış etmeden ve bir an önce futbol sahasına dönmek için ona ilham veren şey neydi: İnanmak.

Kazanmış olduğu hiçbir başarı ona altın tepside verilmedi. Spor hayatının Ken alt kademesinden en üst kademesine kadar ter içinde çalıştı. Pele, hiçbir futbol taraftarının onsuz yapamayacağı bir isim ve dünyanın gördüğü en iyi futbolcu olarak adını dünya futbol tarihine altın harflerle yazdırdı.

Pele, 23 Ekim 1940'ta Brezilya'nın Três Corações kentinde João Ramos ve Dona Celeste'nin ilk çocuğu olarak dünyaya geldi. Doğduğu yılda Brezilya'ya elektriğin yeni gelmiş olması adının Edson Arantes do Nascimento konulmasında etkili olmuştur.

Çıplak Ayakla Futbol Oynadı

Yoksulluk içinde büyüyen Pele, ailesinin ona gerçek bir futbol topu almaya gücü yetmediğinden top sürme becerilerini paçavralarla dolu bir çorapla geliştirdi. 6 yaşındayken ailesi Brezilya'nın güneyindeki daha büyük bir kasabaya taşındı. Burada para kazanmak için ayakkabı boyadı ve sinema salonlarının dışında kavrulmuş fıstık sattı. Ayakkabı alacak parası olmadığı için sık sık çıplak ayakla oynadı ve arkadaşları sonunda **"Ayakkabısızlar"** adlı bir takım kurdu. Boş arsalarda çıplak ayakla oynanan oyunlar, Pele'nin adını aldığına inanılan **"pelada"** olarak tanındı.

Pele, bir genç olarak Brezilya milli futbol takımının eski oyuncusu olan Waldemar de Brito'nun çalıştırdığı genç takıma katıldı. Waldemar de Brito genç yetenek Pele'nin ailesi ile anlaşarak ailesinin Pele'nin evden ayrılmasına ve 15 yaşındayken Santos profesyonel futbol kulübünde denemesine izin vermeye ikna etti. Pele'nin futbolu sevmesinde babasının önemi büyüktür. Baba **"Dondinho"** olarak bilinen ve yaşadığı sakatlık sonrası emekli olan eski bir futbolcudur.

Dünya resmen İsveç'teki 1958 Dünya Kupası'nda Pele ile tanıştı. Olağanüstü bir hız, atletizm ve saha görüşü sergileyen 17 yaşındaki oyuncu yarı finalde Fransa'yı 5-2 yendikleri maçta üç gol attı ve ardından finalde ev sahibi ülkeyi 5-2 yendikleri maçta iki gol daha attı. Futbol efsanesi Pele, 1958 Dünya Kupası'ndaki performansıyla bir başyıldız oldu.

Pele, Brezilya milli takımını 1958'de ilk Dünya Kupası galibiyetine götürdükten sonra Real Madrid, Juventus, Inter Milan ve Manchester United gibi Avrupa

kulüpleri yükselen yıldızla kur yapmaya başladı. Brezilya Devlet Başkanı Janio Quadros, Pele'nin yabancı takımlara transfer edilmesini önlemek için 1961'de Pele'yi ulusal bir hazine ilan ettirdi.

Pele, Güney Amerika'da ve dünya çapında futbolu popülerleştirmeyle tanınır ve sahadaki başarısı ve yeteneği daha geniş bir kitleye ulaşmasında etkili olmuştur. Hollandalı yıldız **Johan Cruyff'un** *"Pele, mantık sınırlarını aşan tek futbolcuymuştu."* sözü Pele'nin futbol yeteneğinin tartışılmaz olduğunu göstermektedir. Brezilya'nın 1970 Dünya Kupası'nı kazanan kaptanı **Carlos Alberto Torresise** *"Onun en büyük sırrı doğaçlamaydı. Yaptığı şeyler bir anda oldu. Olağanüstü bir oyun algısı vardı."* sözü Pele'nin Brezilya Milli Takımı için vazgeçilmez olduğunun kanıtıdır.

Pele **"güzel oyun"** ifadesini futbolla ilişkilendirmesiyle tanınır. Üretken bir golcü, bölgedeki rakipleri tahmin etme, isabetli ve güçlü bir şutla fırsatları bitirme yeteneğiyle tanınıyordu. Pele aynı zamanda olağanüstü bir vizyona ve zekaya sahip, hassas pasları ve takım arkadaşlarıyla bağlantı kurma ve onlara asist yapma yeteneği ile tanınan çalışkan bir takım oyuncusuydu.

Pele İçin Silahlar Sustu

Pele'nin Şili'deki 1962 Dünya Kupasına iki maç kala kasık sakatlığı ağırlaştı ve Brezilya üst üste ikinci şampiyonluğunu elde ederken son turlarda katkı sağlayamadı. Dört yıl sonra İngiltere'de rakip defans oyuncularının bir dizi acımasız saldırısı onu yine bacak yaralanmalarıyla kenara itti ve Brezilya bir turdan sonra 1966 Dünya Kupası'ndan elendi. Dünya sahnesindeki hayal kırıklığına rağmen Pele efsanesi büyümeye devam etti. 1960'ların sonlarında Nijerya iç

savaşındaki iki grubun, Pele'nin Lagos'ta bir gösteri maçında oynamasını izleyebilmek için 48 saatlik bir ateşkes için anlaşmaları üzerine başkent Lagosta, bölgenin Askeri Valisi Samuel Ogbemudia tatil ilan etmiş ve her iki tarafın da Pele'nin Nijerya'ya karşı 2-1'lik zaferini izleyebilmeleri için bir köprü açmıştır.

Pele, 1974'te futbolu bıraktığını açıkladı ancak ertesi yıl Kuzey Amerika Futbol Ligi'nde New York Cosmos için oynamak üzere sahaya geri döndü. Geçici olarak NASL'nin büyük bir cazibe merkezi haline gelmesine yardımcı oldu. Son maçını Ekim 1977'de New York ve Santos arasında oynanan bir gösteri maçında oynadı. Aynı maçta her iki tarafın da formasını giyerek toplam 1.363 golle emekli oldu.

Pele Brezilya liginde 3, eyalet liginde 11, Libertadores Kupası ve Kupa Amerika'da birer kez gol krallığı yaşadı. Dünya Kupası Rüya Takımı'nda yer alan Pele 1952 FIFA Dünya Kupası'nda **"en iyi genç oyuncu"**, 1958 FIFA Dünya Kupası'nda **"gümüş top"** ödülleri kazandı. 2013'te ise **FIFA Altın Top Onur Ödülü'ne** layık görüldü. Ayrıca Pele'ye FIFA, Uluslararası Olimpiyat Komitesi, UNICEF ve TIME dergisi tarafından **yüzyılın futbolcusu ve atlet** ünvanları verildi.

"Siyah İnci", **"Futbolun Kralı"**, **"Kral Pele"** gibi lakaplar takılan efsane futbolcu, bin gol barajını aşan oyuncularından biri oldu. Pele, 1363 maçlık kariyerine 1279 gol sığdırarak **Guinness Rekorlar Kitabı'na girdi.**

Hayatı boyunca eylemleriy-le savaş durdurdu ve toplum yararına birçok çalışma yürüttü. Tüm sorunların tedavisi için en fazla sevginin gücüne inan Pele, 29 Aralık 2022'de Brezilya'nın Sao Paulo kentinde 82 yaşında hayata gözlerini yumdu.

Küçük Kedilerin En Büyüğü: Karakulak



Murat NAMDAR

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

Türkiye'de bir zamanlar çita, aslan, Hazar kaplanı, pars gibi büyük kediler yaşıyordu. Bunlardan çita en son 13. yüzyılda, aslan 19. yüzyılın başlarında, pars ve Hazar kaplanı ise 1970'li yıllarda ülkemizde görülmüştür. Günümüzdeyse kedi ailesinden vaşaklar, yaban kedileri, saz kedisi ve karakulak gibi türler soyları tehdit altında olsa da hâlen Türkiye'de yaşamaktadır.

Karakulak (*Caracalcaracal*), kedigiller (*Felidae*) familyasından orta boylu sayılabilecek vahşi bir hayvan türüdür. Dış görünümü ile vaşağa çok benzemekte ve bazen de Step vaşağı, mısır vaşağı gibi adlarla da bilinmektedir. Ülkemizdeki kedi türleri içerisinde vaşaktan sonra 2. büyük (*Anadolu parsının varlığı bilinmediği için*) yabani kedir. Karakulak isminin Orta Asyalı Türkler tarafından verildiği ve dünyaya da Orta Asya'dan yayıldığı anlaşılmış olup Orta Asya, Orta Doğu, Afrika ve ülkemizin de içinde bulunduğu geniş bir alanda yaşadığı bilinmektedir. Ülkemizde **karakulaklar diğer türlerin aksine** nesli tehlike altında olan bir tür olarak öne çıkmaktadır.



Karakulakların sırt kısımları kırmızımsı kahverengi; boyun, karın ve bacaklarının iç kısmıysa beyaz renktedir. Ağzlarının kenarlarında geniş siyah bir benek bulunur. Gözlerinden burunlarına kadar siyah bir çizgi uzanır. Gözlerinin çevresi beyaz renktedir. Kulakları vaşaklarınkine benzer şekilde yukarı doğru uzayan yapıdadır. Kulaklarının ucunda siyah püskülle benzeyen tüyler bulunur. **Özellikle arka bacakları ön bacaklarına göre daha uzun ve kaslıdır.** Karakulakların kuyrukları kısadır. Gözleriye altın, bakır, yeşil ya da gri renkte olabilir. Vaşaklardan

ayrılan en önemli özellikleri ayaklarının daha ince, gövdelerininse daha uzun ve silindirik olmasıdır.

Ortalama ağırlıkları erkeklerde 12-18 kg, dişilerde ise 8-13 kg arasındadır. Omuz yükseklikleri 40-50 cm, vücut uzunlukları 75-90 cm'dir. Bunun dışında 30-35 cm uzunluğunda bir kuyruğa sahiptir. **Karakulağın kuyruğunun üst kısmında etrafında beyaz tüylerden oluşmuş püskül bulunan siyah bir çizgi vardır.** Rengi genelde kahverengi tondadır ve üzerinde gri ya da beyaz benekler bulunur.



İyi gelişmiş işitme ve görme duyuları vardır. Geceleri daha aktif olan karakulakların, tavşan, hyrax, küçük kemirgenler, küçük antilop, ceylan ve çeşitli kuş türlerini kapsayan geniş bir beslenme alışkanlığı vardır. Karakulakların ekosistemler üzerindeki en büyük etkisi, av türleri için popülasyon kontrolüdür. Çoğunlukla kuşlar için yapılan yüksek ve atletik atlayışlarıyla (*dikey 3 metre*) bilinmelerine rağmen tüm bölgelerde memeliler besin diyetinin yarısını oluşturur. Bu büyüklükteki tüm kedi türleri düşünüldüğünde kendi ağırlığının 2 ya da 3 katı ağırlı-

ğında avları avlayabilmesi bu kedi türünü eşsiz kılar. Arada evcil hayvanları da avlar. Ön bacaklara göre oldukça gelişmiş uzun arka bacaklarıyla mükemmel sıçrayışlar yapabilir. Yakalanan ve kısmen yenilen av birkaç kez daha beslenmek üzere toprağa gömülür ya da çalılar altına saklanır.

Bu kediler bir dizi **hırlama, tükürme, tıslama ve miyavlamayla iletişim kurarlar**. Yılda bir kere yavrular ve her defasında 1-6 arasında yavru dünyaya getirirler. Karakulakların yaklaşık olarak 20 yıl yaşadıkları bilinmektedir.



“ Karakulaklar kolayca evcilleştirilebilir. Zaman zaman bir evcil hayvan izlenimi verir. İnsanlarla birlikte yaşamaya kolayca adapte olurlar. Doğada düşük yoğunlukta bulunmaları ve iyi gizlenmeleri sebebi ile vahşi yaşamda görülmeleri çok zordur.

Ülkemizde görüldüğü alanlar Güney Toroslar, Konya Havzası ve Güneydoğu Anadolu olarak varsayılmaktadır.

Çiftleşme ve yavru büyütme dönemleri dışında yalnız yaşayan karakulakların iki cinsiyeti de alan korumacıdır ve bu konuda oldukça ısrarcıdır. Erkeklerin yaşam alanı 98-352 kilometrekare, dişilerininki ise 2-112 kilometrekare arasındadır. Genelde geceleri hareket halinde olmalarına rağmen insan baskısı olmayan bölgelerde gündüz de görülebilirler. Karakulaklar kolayca evcilleştirilebilir. Zaman zaman bir evcil hayvan izlenimi verir. İnsanlarla birlikte yaşamaya kolayca adapte olurlar. Doğada düşük yoğunlukta bulunmaları ve iyi gizlenmeleri sebebi ile vahşi yaşamda görülmeleri çok zordur. Ülkemizde sayıları çok az olmakla birlikte avlanılması kesinlikle yasaktır.

Kaynaklar

1. Türk Tarım Orman Dergisi (turktarim.gov.tr)
2. TÜBİTAK Bilim Genç (tubitak.gov.tr)

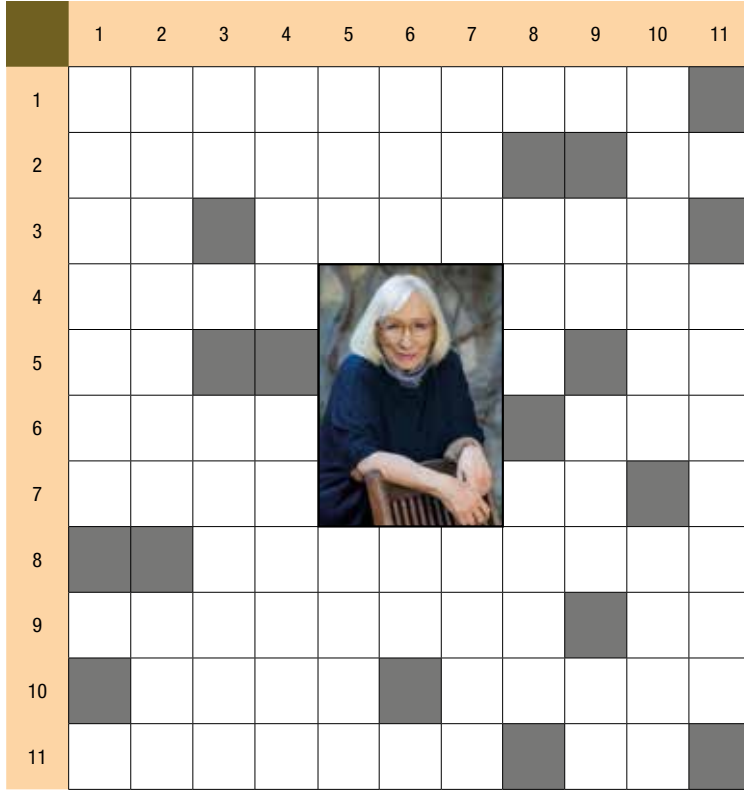


Mehmet VARNALI

CTE Genel Müdürlüğü İyileştirme ve
Toplum Kazandırma Daire Başkanlığı
Uzman Öğretmen

Bulmaca

kare bulmaca



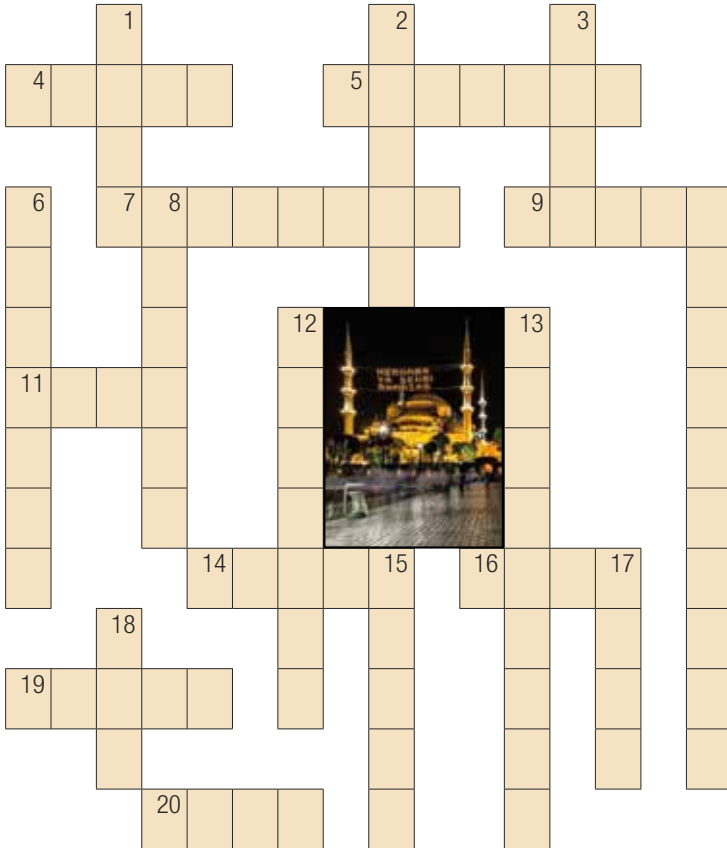
SOLDAN SAĞA

- Geçtiğimiz günlerde kaybettiğimiz "Schrödinger'in Kedisi" romanının yazarı
- Arapça'da bir harf - Başlıca içeceğimiz
- Vilayet - Bir yolu, bir geçidi kapamak için oluşturulan engel
- Uzay - Küçük, minik
- Güzel, iyi - Kurçatoyyumun simgesi
- İsviçre'de bir ırmak - Eski Türklere din adamı
- Bir taşıt - Evropiyumun simgesi
- Tavir, alım - Geniş ağaçlık alanlara verilen ad
- Kişisel ilişkilerde senlifenliliğe olanak vermeyen - Bayram
- Seyahat - Çok bilmiş
- Üzerinde cenaze yıkanan kerevet - Bir bağlaç

YUKARIDAN AŞAĞI

- Atatürk'ün de sınıf arkadaşı olan "Cebesoy" soyadlı eski TBMM başkanı
- Lale bahçesi - Bir bölgemiz
- İlaç - Kendiliğinden anlamına gelen bir sözcük
- Bir hastalık - Eski bir ölçü birimi
- Karışık renkli - Tanıtım amaçlı hazırlanmış poster
- Bir çalgı
- Caka, çalım, gösteriş - Tamam anlamında izin ifadesi içeren bir sözcük
- Bir hayvan - Bir meyve
- Ceza vermektan vazgeçme - Kayaların parçalanıp ufalanmasıyla oluşan küçük tanecikler - Bir canlının diğerini yemek için yakalaması
- Bilardo sopası - Toplumun yapı taşı
- Elektronik bir cihaza komut vermeye yarayan alet

sarmal bulmaca



- Aş, ekmek
- Üç aylardan biri
- Babanın babası
- Tesbih başlığı
- Bolluk
- Üç aylardan biri
- Hicri aylardan biri
- Ahiretle ilgili
- İslam tarihinde bir savaş
- Hicri aylardan biri
- Toplumun yapı taşı
- Hicri aylardan biri
- Mütevazi evimiz anlamında bir tabir
- Ürdün'de bir şehir
- İyi huylu, hoş anlamında bir kadın ismi
- Gayret
- İslam'ın şartlarından biri
- Hz. Muhammed'in göğe yükselmesi
- Ramazanda verilen sadaka
- Göğün en tepesi



ULUSUN, KORKMA!

مہتمم

Mehmet Akif **ERSOY**

İstiklâl Marşı'nın Kabulünün **103. Yılı**

Kutlu Olsun

DEĞER

Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ



DEĞER

www.cte.adalet.gov.tr