



AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

CEZA VE TEVKİFEVLERİ
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

YIL 6 SAYI 74 ŞUBAT 2020
ISSN 2687-3656

f /cte.deger

cte.adalet.gov.tr

t /CTEdeger

dergilik.com.tr



DEGER

“Hiçbir insan,
iyi eğitilmiş
bir aile kadar
önemli bir miras
bırakamaz.”

Thomas Scott



08 AİLE

Eyvah Çocuğum
İnternette

26 GEZİ

Düzce

12 ARAŞTIRMA

Coronavirüslerden
Korunma Yolları

20 RÖPORTAJ

MERVE
ÜÇER



15. Avrupa Ceza İnfaz Kurumları Futbol Şampiyonasında ülkemizi temsil edecek milli takım için başvurular sona erdi.

BAŞVURU YAPAN BÜTÜN PERSONELİMİZE BAŞARILAR DİLERİZ



EURO4PRISON 2020



Seçmelere Yoğun İlgî

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğümüze bağlı merkez ve taşra teşkilatından milli formaya aday olan personelimize başarılar dileriz.

Hakan ERDEM

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü



Merhaba Değerli Okurlar, Değer dergisinin şubat sayısında "Aile" değeriyle karşınızdayız. Doğumdan ölüme kadar bizi yalnız bırakmayan, sıkıntılı anımızda hep yanımızda olan, düştüğümüzde ayağa kaldıran kutsal değer, aile...

Aile, bizi bütün yapan kavramdır. Allah'ın bizlere gönderdiği bir hediyedir. Zor zamanlarımızda bize yardımcı olan, mutluluklarımızı bizimle paylaşandır. Ne yazık ki bazen bunun değerini bilemiyoruz.

Halbuki bu mutluluğu yaşamak isteyen sıcak bir yuva özlemi çeken o kadar çok çocuk, o kadar çok insan var ki... Bir ailesi olsun diye Allah'a dua edenler, ailesinin değerini bilmeyip onu kaybettikten sonra pişmanlık duyanlar ve aile olmak için uğraşanlar...

Eğer gerçekten iyi ve güzel bir aileye sahipseniz bunun değerini, onları kaybetmeden bilmeli ve onlara daha sıkı sarılmalısınız.

Eğer ne kadar şanslı olduğunuzun farkında değilseniz, çevrenize bakmalısınız. İnsanların hayatlarını incelemeli ve şükretmelisiniz. O zaman görebilirsiniz çevrenizdeki çoğu insandan çok daha şanslı olduğunuzu.

Aile olmak, dünyanın en güzel hissidir. Ancak gerçek bir aile olduğunuz zaman hissedebilirsiniz ne kadar muhteşem bir duygunun içinde yaşadığınızı ve onu asla kaybetmek istemezsiniz ömrünüzün sonuna kadar. Tüm sevinçlerinizi büyütmek, acılarınızı küçültmek istiyorsanız ailenize ihtiyacınız var demektir. İhtiyacınız olan tüm güzel hisler burada mevcuttur.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü ailesi olarak en ince ayrıntılarına kadar emek ve özveriyle hazırladığımız değer dolu makaleleri sizlerle buluşturmaya gayret ediyoruz. Toplumun huzuru ve bireylerimizin iyileştirme, eğitim ve gelişim misyonunu üstlenerek, elimizden geleni yapmaya çalışıyor, topluma ve aileye karşı görevlerimizi yerine



Aile, anne-baba ve çocuklardan oluşan bir gruptan oluşabileceği gibi iş hayatında birlikte çalışan insanlardan da oluşabilir.

Bunun en güzel örneğini Değer dergimizde görebiliriz. Değer dergisi hazırlanmasından yayınlanmasına kadar birçok zahmetli süreçten geçmektedir. Yaklaşık 40 kişiden oluşan bu ekip; özveriyle, emekle ve aile bilinciyle hareket etmektedir.

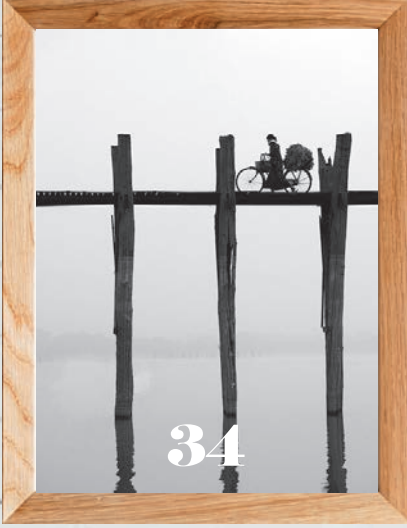
Değer dergisinin yayımlanmasında emekleri olan yayın kurulumuz, yazarlarımız, personelimiz, tasarımcımız, baskıda çalışan personelimiz de büyük bir aile olarak hareket etmektedir.

getirmeye gayret ediyoruz. Bu aile sizlerle değerlenip büyümeye devam ediyor.

Birlik ve beraberlikle yeni sayılarda görüşmek dileğiyle...



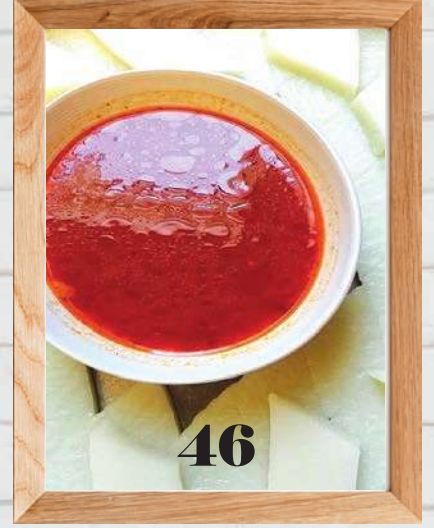
Ayın Değeri "Aile"



Fotoğraf: Fotoğrafçılıkta Kompozisyon



Kadın: Yaşanmışlıklar



Kültür ve Gelenekler: Arabaşı Çorbası



Sinema: Su Değirmenleri Köyü



Spor: Jimnastik

DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ



CEZA VE TEVKİFEVLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
YAYINIDIR.

ŞUBAT 2020

Yıl: 6 • Sayı: 74

www.cte.adalet.gov.tr

SAHİBİ

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

YAYIN KURULU

Yılmaz ÇİFTÇİ (Yayın Kurulu Başkanı)
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürü

Hasan AKCEVİZ (Genel Müdür Yardımcısı)

Barış ÖNER (Daire Başkanı)

Dilek ŞİRİN (Tetkik Hâkimi)

Hakan ERDEM (Yazı İşleri Müdürü ve Editör)

GRAFİK TASARIM

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

YAZARLAR

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

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Hüseyin ÖZTÜRK
Hayri TURHAL • Gökhan SARI

YAYIN TÜRÜ

Yerel Süreli Yayın

BASIM TARİHİ

28/02/2020

ISSN

2687-3656

İLETİŞİM

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

Değer Dergisi Telefon: (0312) 507 05 67

Değer Dergisi Faks: (0312) 223 43 91

e-posta: ctedeger@gmail.com

BASKI

Ankara Açık ÇiK Matbaası

İstanbul Yolu 15. km Hava Müzesi Karşısı

Şaşmaz / Ankara

Tel: (0312) 278 76 10

Faks: (0312) 278 25 68

MATBAA-BASKI ŞEFİ

Zafer KARAKAYA

Ayın Değeri "Aile"



Yaşama Dair: Şükür Mutluluktur



Gezi: Düzce



**Siz neredesiniz
Derginiz orada!**

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

İçindekiler

Editörün Notu	01
Başyazı	05
Değer	06
Aile	08
Çocuk	10
Bilim	11
Araştırma	12
Sağlık	14
Yaşam Boyu Gelişim	16
Canlılar Alemi	18
Röportaj	20
Gezi	26
Değer Fotoğraf	32
Fotoğrafçılık	34
Maneviyat	36
Kişisel Gelişim	38
Hasbihal	40
Kitap Önerileri	41
Tarihin Arka Sokağı	42
Değerli Şahsiyetler	44
Kültür ve Gelenekler	46
Sinema	48
Müzik	50
Ayın Önemi	51
Kadın	52
Yaşama Dair	54
Hayatın İçinden	55
Spor	56
Hikâye	58
Personelimizden Gelenler	60
Sizden Gelenler	61
Değer Bulmaca	63



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

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

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

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





"Aile Toplumsal Kurumlaşmanın Çekirdeğidir"

Aile, tanımlamalarda genellikle bulunduğu toplumun özelliklerini taşıyan, anne-baba ve çocuklardan oluşan en küçük sosyal birim şeklinde ifade edilir. Aile ayrıca; evlilik ve kan bağına dayanan, karı-koca, çocuklar ve kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en önemli ve temel değerdir. Yani aile temel bir toplumsal kurumdur. Toplumun sürekliliğini sağlayan ve toplumu ayakta tutan ana öğelerdendir.

Aile, toplumsal yapının ve toplumsal kurumlaşmanın ana işlevsel bir ögesi ve çekirdeğidir. Birçok toplumsal kurum gibi aile de insanlık tarihi boyunca önemli değişiklikler geçirmiş, içeriğinde farklılaşmalar olmuş ancak hiçbir toplumda önemini ve değerini yitirmemiştir.

Sosyolojik anlamda aile, toplumun en özel birimidir ve ailenin temel yapısı sağlam ise o toplum da sağlamdır. Toplamların sağlıklı, mutlu, dayanışma ve barış içinde yaşamaları, toplumsal varlıklarını sürdürebilmeleri ve gelişmeleri bulunduğu toplumun bireylerinin aile yapısındaki karşılıklı sevgi, saygı ve hoşgörüsüne dayanır.

Aile olmanın yararları ve ailenin birey için faydaları oldukça fazladır. En başta aile olmak, bireyi yalnızlık duygusundan kurtarır. Aile, ahlaki ve toplumsal bir kurumdur. İnsanı eğitir, geliştirir ve topluma kazandırır. Hayat boyunca gerekli olan görgü kuralları, ahlaklı davranma, geleneksel ve kültürel değerleri benimsemek ve bunları devam ettirme öğretisini kazandırarak benlik oluşumuna katkıda bulunur. Mücadele etme, sorunları aşma, kendisini karşısındakinin yerine koyma yetisi kazandırma ve insanlarla doğru ilişkilerin devamlılığını sağlama eğitimi verir.

Bütün bu yorumlar da ifade ettiğimiz gibi toplumun temeli ailedir. Aileyi oluşturan bireylerin iyi olması toplumu, toplumun iyi olması da bireyi etkilemektedir. Özellikle aile içerisinde anne ve babalara çocukları eğitime, sorumluluk kazandırma ve topluma hazırlamak gibi görevler düşmektedir. Çünkü çocuğun eğitiminde en önemli kurum ailedir. Aile, çocuğun topluma uyum sağlama aşamasındaki ilk basamaktır. Aile ortamındaki sıcak ve duyarlı ilişkiler aile bireyleri arasında güvenli bir bağ oluşmasını sağlayarak, çocuğun aile ve toplum içindeki yerini belirlemesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ailede çocukluktan itibaren başlayan eğitim, aile ilişkileri aracılığıyla çocukta olumlu toplumsal beklentiler geliştirilerek, onu topluma kazandırmayı sağlar.

Sevgi, saygı, görgü ve kültür kavramlarıyla beslenen ve geleceğe yönelik mutlu, huzurlu, sağlıklı bireylerin oluşturduğu aileler, yalnızca kendileri için değil aynı zamanda ülkemizin ulusal ve kültürel bütünlüğü için de önemli ve vazgeçilmez kurumlardır. Birlik, beraberlik ve toplumsal bilince sahip ailelerden oluşan toplumlar, sorunların çözümünde daha başarılıdırlar. Yarınlarımıza sahip çıkmak için güçlü aile yapımızın korunması adına hepimize önemli görevler düşüyor. Geçmişten günümüze yaşattığımız aile kültürünü korumak ve gelecek nesillere aktarmak hepimizin görevidir.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü olarak, Değer dergimizde, aile ve toplum değeri başta olmak üzere insanlık için önemli olan bütün değerleri sizlere anlatarak çalışmalarımızı yapmaya devam ediyoruz. Yeni sayıda görüşmek dileğiyle...



Oktay FERİK

Bandırma T Tipi Kapalı ÇİK,
İnfaz ve Koruma Memuru

Değer

Bir Medeniyet Tasavvuru Olarak AİLE

Aile kısaca anne, baba ve çocuklardan oluşan ve toplumun en küçük birimine denir. Toplumun en temel yapı taşı, sosyal hayatın en mühim organizmasıdır. Tarifine ilave ettiğimiz bu “en”lerden anlaşılacağı üzere aile, iptidai tanımında ne kadar kısa ve öz bir tarife sahipse, mahiyetçe de o kadar derin ve açık bir muhteviyata sahiptir.

İlk insandan bugüne kadar aile; varlığını, sosyal hayat-taki ağırlığını her daim bir ihtiyaç olarak hissettirmiş ve bu nisbette kıymete de malik olmuştur. İçtimai bir mües-se olan ailenin bu mümtaz yeri, başta sosyologlar olmak üzere bir çok ilim erbabı ve mütefekkir tarafından ele alınmıştır.

Batılı düşünce insanlarından Giddens’e göre aile; akrabalık bağları ile doğrudan bağlanan, yetişkin üyelerin çocuklara bakma sorumluluğunu üstlen-diği bir insanlar topluluğudur. Aile ansiklopedisine göre ise “aile” çok genel bir kelimedir. Bu nedenle “insan” dışında kalan beraberlik ve ortaklıklar da aile sözcüğü ile ifade edile-bilmektedir.

Kandiyoti ise aileyi fizyolojik ihtiyaçları gideren ve neslin devamını sağlayan bir yapı olarak görür. 16. yüzyılın müderris ve devlet adamlarından olan **Kınalızade Ali Efendi** ise Osmanlı kültür mirasının be-dii bir şekilde ele aldığı, felsefe ve dinin mündemici olduğu “*Ahlak-ı Alai*” isimli eserinde ahlak felsefesi anlayışını fert, aile ve devlet planında işle-miştir. Kınalızade bu eserde, insanların temel ihtiyaçlarının giderilmesi ve zürriyetin de-

vamının sağlanması açısından ailenin zorunlu bir toplumsal yapı olduğu değerlendirmesini yapmıştır.

Görüldüğü üzere ailenin birçok tanım ve tarifi bulun-maktadır.

Düşünürlerin bir kısmı aileyi toplumun en küçük birimi, bir kısmı sosyal bir organizasyon, kimi toplumun yapı taşı, kimisi fizyolojik benzerlik ve kandaşlık, kimi de bütün bunları aşan daha genel ve şamil bir tanımı ifade etmişlerdir.

Fakat bu tanım ve tariflerin kesiştiği ve hemen hepsinin birleştiği nokta aile kurumu-nun deruhte ettiği vazife ve taşıdığı tarifsiz kıymetteki yüküdür.

Bu tür tanım ve tariflerden sonra aileyi kültür ve mede-niyetimiz çerçevesinde ele alırsak, milletimiz nezdinde en güzide müesseselerden biri olan ailenin bu kutsiye-tini yüce kitabımız **Kur’an-ı Kerim**’den aldığını söyleyebi-

liz. Zira Kur’an-ı Kerim’de, “*Allah’ın varlığının belgelerin-den biri de, içinizden kendi-leriyle huzura kavuşacağınız eşler yaratıp, aranızda sevgi ve rahmet var etmesidir. Bunlar da düşünen bir toplum için dersler vardır.*” (Rum Suresi 30/21) buyurulmaktadır. Bu ve buna benzer ayetlerde Allah’ın bir emri olan aile müessesesi-nin en temel basamağı hatta anahtarı evliliktir. İlk insan Hz. Adem ve Havva validemi-zin dünya hayatıyla başlayan bu kurum, insanlığın günü-müze kadar bir arada yaşama kültürüne; boy, soy, kavim, millet ve ümmet tekamülüne medar olmuştur.

Bu cihetle bizim irfanımızda aile rastgele ve içgüdüsel bir oluşum değil, ilahi emrin neticesinde meydana gelen kutsal bir müessesedir.

Ailenin Önemi?

Tanımlarındaki farklılık ve çeşitlilik nispetinde varlığı ve önemi hususunda ekser düşünürlerin ittifak içerisinde olduğunu ifade ettiğimiz aile, bu hususiyeti ile Allah’ın ilahi emrinin gereği, insanlığın bir arada yaşama tecrübesinin tecelligâhı, sosyal hayatın ön-cüsü, toplumun iptidai safhası, sosyalleşmenin ise yegane şartı olarak, millet ve devlet varlığı-mızın devamının istisnasız ve fasılasız taşıyıcı kolonu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sonuç-ta fertlerin aileye nispeti ne ise ailenin de topluma nispeti aynı seviyededir. Hem ruhen ve bedenlen hem de ahlaken ve aklen sağlıklı bireylerin yetişmesi ilk elden aile mües-sesesinin varlığına merbuttur. **Yani sağlam bir aile teşkilatı olmazsa bahsettiğimiz nite-likte fertlerin yetişme imkanı mümkün değildir.**

Fertlerin, şahsiyet ve ahlak eğitiminde bu derece müessir amil olan aile okulu, etkin-liğini kaybettiği, örselendiği ve yozlaştığı vakit, toplumu temelden sarsan facialar kaçınılmaz hale gelir. **Hulasa edecek olursak, sağlam bir aile teşkilatı eşittir sağlam bir cemiyettir.** Tersinden okuyacak olursak, tefessüh etmiş bir aile eşittir içtimai buhran ve ahlaki çöküntüdür.

Bu açıdan ailenin tanımını kendi medeniyet havzamızdan fıskıran hakikat cümleleri ile yapmalı ve aileyi anlamlı kılan şahsiyetli tanımına kavuştur-malıyız. Aile için söylenen ma-hut çevrelerce kabul edilen ve özendirilerek moda yapılmak istenen genel çerçeve “Evlilik” dışı bir ailenin de var olacağı saçmalığıdır. Bu yaklaşıma sırf batıdan geldiği için ne gelirse gelsin kabulümdür mantığı ile yaklaşanlar azımsanmayacak kadar çoktur. Aile olmanın ilk şartı olan evliliği ortadan kaldıran bu sakim tanımdan, aile anlamı çıkarmak herhalde şapkadan tavşan çıkarmak de-ğil, tavşandan şapka çıkarmak kadar zor hatta imkansız olsa gerektir.

18. yüzyıldan itibaren sana-yileşmenin etkisiyle Avrupa başta olmak üzere sosyal hayat ciddi manada değişime uğra-mış, şehirleşme hızla artarken, topraktan kaçış durdurulamaz hale gelmiştir. Bu gelişmeler beraberinde birçok geleneği değiştirmiş, insanoğlu maddi sahadaki gelişen tekniklerle çok sağlam binaları mesken ederken, kendisini gerçek manada ayakta tutan manevi kolonların aşındığını ve birer ikiye yıkılıp gittiğini fark edememiştir. Bu durum zaman içerisinde daha da ilerlemiş ve aile yapısı çöküntüye uğrayarak birçok toplumsal ve sosyal so-runlara müncer olmuştur. Türk milleti ise ta Orta Asya’daki gö-çebe hayatından itibaren milli kimliğini, güçlü aile yapısının varlığı üzerine inşa etmiş; aile değerlerini, aile içi kuralla-rı, gelenek ve göreneklerini, bittabi töresini hep baş üstünde tutarak muhafaza etmiştir. **Türk milleti asırlar boyunca milli şahsiyetini ve şuurunu, sarsılmaz töresine ve kavi bir aile kurumuna borçludur.** Hâl böyle olunca Türk devleti-nin düşmanları, devletin ve milletin taşıyıcı kolonu olan ve bu derece ehemmiyeti haiz bir teşkilatın varlığından rahatsız oldular.

Değişen dünya ve gelişen teknik imkanlarla dünyadaki bu fırtınadan ülkemizde his-sesine düşeni aldı ve gündelik hayatımızda gitgide birbirin-den uzaklaşan insan tipleri oluşmaya başladı. İnsanlar, bir

arada yaşamanın ilk tecrübesini tattığı, sosyalleşmenin en temel aracı olarak gördükleri aile okulunda; aldıkları paha biçilmez eğitimleri, **adab-ı muaşeret** kurallarını, ahlak derslerini, gelenek ve görenekleri alamamaya, şahsiyeti meydana getiren bu şifahi kültür ve irfandan mahrum kalmaya başladılar. Evlilik, kariyer baltacı; çocuk, külfetlerin en külfeti; ahlak ise hayatımızı kısıtlayan lanetli kurallar manzumesi oluverdi. Bütün bu kıymetlerimizin celladı ise meçhuliyetini hâlâ muhafaza eden savunucularının bile doğru dürüst tanımlayamadığı uçsuz bucaksız, hadsiz hudutsuz, “özgürlük” kavramı olmuştur. Bu elim hâl karşısında ailenin ve ailede aldığımız eğitimin ne denli önemli olduğunu merhum düşünürümüz **Erol Güngör** şöyle ifade etmektedir: “Ailedeki eğitim ve öğrenme, kendiliğinden bir süreç olarak işlenmektedir. Ailede çocuk eğitilirken belirli bir müfredat takip edilmez. Hâlbuki okuldaki eğitim şekilcidir. Çocuk, ailesinden öğrendiklerini hayatın normal akışı içinde kavramakta, doğruyu ve yanlışı tecrübe yoluyla bulmaktadır. Çocuğun aileden öğrendikleri ona mutlak

hakikat gibi görünmekte ve zihninde yer etmektedir. Çocuk, okulda daha çok bilgi edinmesine rağmen okul, çocuğun karakter gelişimine aile kadar etkili edememektedir. Aile ile çocuk arasındaki kendiliğinden gelişen eğitim ilişkisi, ailenin çocuk üzerinde okula göre çok daha etkin olmasını sağlamaktadır.”

Merhum Güngör’ün ifadesinde hayat bulan **terbiye metodu** hepimizin tedrisatından geçmekle bahtiyar olduğumuz aile içi eğitimin ta kendisidir. Bizler annelerimizin kulağına söyledikleri ninniler ile ilk musiki zevkini tatmış, babalarımızdan, dedelerimizden dinlediğimiz yarı gerçek yarı efsane masalardaki kahramanlar ile cesaret ve şecaat duygularıyla donanmış, sofrada diz kırarken yemek adabını kuşanmış, büyüklerle bir arada bulunurken saygı ve hürmet mefhumlarıyla tanışmışız. Şimdi bütün bu güzellikleri yaşayamayan; iyi, kötü, güzel ve çirkin ayırımını yapamayan çocuklar okulda bir nevi bilgiye ve bilmeye hapsolmuş, irfandan yani olmaktan mahrum ve daha çok öğretim ile meşgul bir sistemde neyi nasıl öğrenecektir?

Bu sebeple aile; taşıdığı bu ağır yük, yerine getirdiği irfan mektepliği vasfı ile millet ve devlet varlığımızın en önemli teminatıdır. Türk milletini bu topraklardan söküp atmak emelini varlık sebebi hatta en yüce ideal olarak benimseyen şer mihraklarının, fasılasız saldırdığı en muhkem kalemizin adıdır; aile... **Aile, ilk mektebimiz, ana sütümüz, baba ocağımızdır. Aile, medeniyetimizin sayıca küçük, mahiyetçe büyük değeridir. Manevi kültür varlığımızın ve mirasımızın en kıymetli parçasıdır.** O yüzden devletimiz aileyi, anayasa ile koruma altına almıştır. O sebeple ayakları bu topraklara basan münevverlerimiz aileyi baş tacı bilmiş, kadri kıymetini anlatmak ve onu her türlü saldırıdan masun kılmak için alın teri dökmüş, gözyaşı akıtmıştır. Dolayısıyla giderek yozlaşan dünyamızda, giderek sanallaşan hayatımızda, giderek örselenen değerlerimizde, giderek tefessühe uğrayan ahlakımızda, giderek sığlaşan irfanımızda, giderek yalnızlaşan insanlarımızda biz hep aynı kötü sahneyi görüyoruz. Bu sahnenin adı, yitik hazinemiz... **Yitik hazine yani aile...**

Türk milletini varlık kodlarından koparmayı hedefleyen, İslam ahlakından uzaklaştırmayı amaç edinen bu projelere karşı mukavemetimiz kavi, müdafaa cümlelerimiz şöyle olmalıdır: “Bizler toplumun en temel taşı olan ailesiyle, aileden sonra şahsiyetimizi inşa ettirdiğimiz okulumuz ile sosyal hayatımız, iş hayatımız, kadını-muz, erkeğimiz, çocuklarımızla her şeyimizi, ayak ucumuzdan saçımızın teline kadar “Milli bir kıyafet, ‘Milli’ bir ruha, ‘Milli’ bir sisteme inkılap ettirerek medeniyetimizin ipine sarılıyoruz. Sanal alemin kısılcığında kalabalıklar içinde yalnızlaşan insan tipinden, bir soba başında bütün aile efradıyla bir araya gelip birbirlerinin gözlerinin içine bakarak konuşan ve muhabbetle gönülleri ısıtan o irfanlı mütevazı evlerimize dönüyoruz.” Merhum Atsız Bey’in de ifade ettiği gibi sözün kısası: “Kendimize dönelim. Ahlâk, edebiyat, musiki, giyim, zevk, yemek, eğlence, hukuk, aile, görenek, gelenek ve her şeyde millî olalım.” diyoruz.

**Türk milleti
Orta Asya’daki
göçebe
hayatından
itibaren milli
kimliğini, güçlü
aile yapısının
varlığı üzerine
inşa etmiş; aile
değerlerini
ve aileyi hep
baş üstünde
tutarak
muhafaza
etmiştir.**

Emperyalizmin iktisadi olanından daha tehlikeli olanı, **kültür emperyalizmidir.** Milletler tankla, tüfekte, savaş meydanlarında yok edilemezler lakin varlık kodlarını, kültürlerini, şahsiyetlerini kaybederlerse işte o zaman tarih sahnesinden ebediyen silinip giderler. Toparlayacak olursak sözlerimi şu cümleler ile bitirmek istiyorum: “Herşey alt üst olsa, zaman su gibi akıp geçse, teknik imkanlar mesafe mefhumunu ortadan kaldırsa, teknoloji beşikteki bebeğe kadar sirayet etse, insanlar modern hayatın bütün gereçlerine sahip ama hiçbir şeyden mutlu olmayan bir şekle dönüşse, tabiat bozulsa, iklimler karışsa, arz hercü merc olsa, uzayın keşfolunmadık hiç zerresi kalmasa biz Türk milleti olarak, mukaddesatı için yaşayıp ölmeyi şeref bilen vatan evlatları olarak, kıyametin kopacağı ana kadar insanlık için çalışmaya, mukaddesatımızı ve onun bir parçası olan ‘Aile’ kültürünü yaşatmaya devam edeceğiz.”

Kaynakça:

Giddens, A. (2008), Sosyoloji, Cemal Güzel (haz.), Kırmızı Yayınları, İstanbul.

Aile Araştırma Kurumu (1991), Türk Aile Ansiklopedisi, Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Ankara

Ali Efendi, K., (2010), Devlet ve Aile Ahlakı. İlgi Kültür Sanat Yayınları, İstanbul.

Türk Ülküsü, Hüseyin Nihal ATSIZ, Sayfa.57





Suna ÖĞÜR

Turgutlu Denetim Serbestlik Müdürlüğü,
Psikolog

Aile

DEĞER

Eyvah Çocuğum İnternette

Günlük hayatımızda sürekli iletişim kurma, sosyalleşme, bir gruba ait olma çabası içerisinde olabiliyoruz. Çocuklarımızda tıpkı bizler gibi iletişim kurma gereksinimi duymaya başlıyorlar ve okula başladıkları andan itibaren evin dışında farklı bir dünyada kendilerini ifade etmeye çalışarak var olmaya başlıyorlar. Öyle ki son yıllarda ilerleyen teknoloji sayesinde sosyal medya dediğimiz kavram en çok tercih edilen iletişim araçlarından biri haline gelmiştir. Evlerin normal ihtiyaçlarından biri haline gelen internet sayesinde, pek çok bilgiye hızlıca ulaşabiliyor ve kendimizi rahatça ifade edebileceğimiz ortamlar oluşturabiliyoruz. Bizlerin örnek teşkil ettiğini düşünecek olursak da çocuklarımızın bu gelişmelerden uzak durmasını beklemek gerçekleşmeyecek bir beklenti olabilir.

İnternet kullanmanın faydaları olduğu kadar zararları olduğu gerçeğini de kabul ederek, hayatınızda bir amaç değil de bir araç olarak görmek gerekir. Aynı düşüncüyü çocuklarımıza da aşılayabilirsek pek çok sorunun önüne geçebiliriz.

Günümüzde pek çok ebeveynin sosyal medyayı, çocuğuna bir şeyler yedirebilmek ya da çocuğundaki hareketliliğin önüne geçebilmek adına kullandığına şahit oluyoruz. Bunun gibi ebeveyn tutumlarının elbette sağlıklı olmadığını biliyoruz. Çünkü buna benzer davranışlar çocuğun hissetme, duyumsama, akıl yürütme, anlamlandırma ve problem çözme gibi pek çok alandaki gelişimini yavaşlatabilir. Oysaki çocuğunuz ile yemek yerken kuracağınız göz teması, paylaşılan duygular ve düşünceler onun bilişsel ve duygusal gelişimi açısından pek çok fayda sağlayacaktır. Ebeveynliğin sabır ve emek isteyen bir süreç olduğunu unutmadan, anlık çözümler için teknolojiyi kötüye kullanmamamız gerekir.



Çocuklarınıza katı, tutarsız ya da aşırı esnek tutumlar sergilemek yerine onlarla doğru iletişimde kalmaya çalışmalısınız.



Yapılan araştırmalara baktığımızda çocukların teknolojiyi en fazla arkadaşlarıyla sohbet etmek, alışveriş yapmak, oyun oynamak ve spor müsabakaları için tercih ettiklerini anlıyoruz. Medyanın olumsuz pek çok özelliğinden bahsedilse de araştırmalar olumlu yanlarını da ortaya koymaktadır. **Çocuğun medya sayesinde farklı fikirlere açık olabilme, dünya görüşünü genişletebilme, eğlenerek öğrenme gibi pek çok şansa sahip olduğu belirtilmiştir.** Ancak günümüzde çoğu ebeveyni dinlediğinizde çocuklarının internet kullanımları konusunda şikâyetlerine tanık olmaktadır. Çünkü günümüzde çocukların ekran başında geçirdikleri süreler çok artmış ve sosyal hayatın yerini sanal bir dünya almaya başlamıştır. Hayatın her alanında olduğu gibi denge unsuru burada da karşımıza çıkmakta ve internet kullanımı açısından da önem taşımaktadır. İşte bu nedenle çocuklarımızın küçük yaşlarda başlayan sınır konulma ve yönlendirme ihtiyacından dolayı, kendilerini koruyamayacakları bir durumda bulabilme ihtimallerinin yüksek olmasından da kaynaklı olarak internet kullanımını da sınırlandırmanız gerekmektedir.

İnternet bağımlılığı oluşmaması için ebeveynlerin her konuda olduğu gibi bu konuda da önleyici tedbirler almaları gerekmektedir. Örneğin;

- Bilgisayar ya da telefon kullanım zamanları ve süreleri ile ilgili sınırları net bir biçimde belirlenmelidir.
- Çocukla doğru iletişim kurulmalı ve kaliteli zaman geçirilmelidir.
- Ebeveyn kontrolünde

güvenli internet kullanımı olmalıdır.

- Küçük yaşlardan itibaren çocuklar boş zamanlarını etkin kullanabilecekleri aktivitelere yönlendirilmelidir.
- Anne ve babalar internet kullanımını çocuklarını kontrol altında tutabilmek için tercih etmemelidir.
- İnternet kullanımı eğitim amaçlı kullanılması adına daha çok desteklenmelidir.

Ebeveyn olarak çocuğunuz ile zaten iyi bir iletişiminiz var ise bu gibi durumlar ile baş etme durumunuz çok daha kolay olacaktır. Aksi takdirde çocuğunuz her söylediğinizi yanlış anlayacak kendisini olduğu gibi kabul edilmediğini hisseden ve destek göremeyen çocuk ailesi ile arasına mesafe koyacaktır. Bu nedenle çocuklarınıza katı, tutarsız ya da aşırı esnek tutumlar sergilemek yerine doğru iletişimde kalmaya çalışmalısınız. **Özellikle ergenlik sürecinde internet bağımlılığı olan gençlerin akademik başarılarında düşüş, uyku kalitelerinde azalma ve eklemlerle ilgili rahatsızlıkları ortaya çıkabilmektedir.** Çocukluktan genç yetişkinliğe kadar olan süreçte her dönemin kendine özgü gelişimsel görevleri vardır ve internet bağımlılığı bu görevleri yavaşlatabilir. Çocuğunuzda bu bağımlılıktan kaynaklanan agresiflik, depresyon, yalnızlık, yeme problemleri ve uyku sorunları görülebilir. Bu kadar ciddi durumlarda bir ruh sağlığı uzmanından destek almanız da fayda olacaktır.

Günümüzde pek çok ebeveynin interneti, çocuğuna bir şeyler yedirebilmek adına kullandığına şahit oluyoruz.

Yaşadığımız dönemi eski ile aynı değerlendirmenin ve değişime direnmenin zaman kaybı olacağının farkında olabilmeliyiz. Teknoloji çağında çocuk büyütmenin elbette pek çok zorluğu var ancak zaten ebeveynlik sabır gerektiren bir durum ve bu da unutulmaması gereken bir gerçeğimiz...

Kaynakça:

- Cömert Tarı, İtir, Kayıran Mahir, Sinan(2010). Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı. Çocuk Dergisi 10(4) : 166-170
- Parlak Yorgancı, Damla (2018).Çocukların Sosyal Medya Kullanımlarına Yönelik Yetişkin Tutumları Üzerine Nitel Bir İnceleme. Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi, 3(5): 182-202



İpek ALAZ

Seydişehir T Tipi Kapalı/Açık ÇIK,
Psikolog

Çocuk

DEĞER

Tek Ebeveyn Olmak

Sevgili Okurlar;

Hayatlarımız ile ilgili olarak çoğu zaman ileriye dönük planlar yapar, güzel hayaller kurarız. Ancak bazen olumsuz durumlar karşımıza çıkabilir, geleceğe yönelik planlarımız sonuçsuz kalabilir. Örneğin; bir aile kurmaya karar veririz, mutlu bir evlilik bekleriz, evliliğimiz boşanma ile sonuçlanabilir. Bir kaza, bir hastalık sonucu hayat arkadaşımızı kaybedebilir ya da eşimiz istenmeyen herhangi bir olay sebebiyle ceza infaz kurumuna girebilir, hayatımızın geri kalan kısmı için planlarımızda farklılıklar yaşayabiliriz. Böyle durumlarla karşılaştığında tek ebeveyn olarak çocuğumuzun bakımını üstlendiğimiz zamanlar olabilir. Bu da bir takım psikolojik, ekonomik, sosyal zorlukları beraberinde getirir.

Boşanmayla sonuçlanan evliliklerde çocuğa bir diğer ebeveynin eksikliğini hissettirmemek, çocuğun bakımında ortak paylaşım yapmak ve anne-babanın iş birliğinde bulunması önemlidir. Ancak ebeveynlerden birinin vefat etmesi, ceza infaz kurumuna girmesi vb. durumlarda ailedeki diğer akrabalar çocuğun bakımında fazla söz hakkına sahip olmak isteyecektir. Her ne kadar amaç çocuğun bakımını tek başına üstlenen ebeveyne yardımcı olmak olsa da çocuk üzerinde tek bir otoritenin olması gerekir. Daha öncesinde anne-babanın paylaştığı sorumlulukların sadece tek bir ebeveynde toplanması kargaşaya sebep olabilir. Bu sebeple otoritenin sağlıklı bir şekilde oluşabilmesi için ev ile ilgili kurallar tekrar gözden geçirilmeli, belirli sınırlar çizilmeli, çocuk ile ortak yapılabilecek aktiviteler bulunmalıdır.

Değişimlere adapte olmak sancılı bir süreçtir, zaman alabilir. Ancak bu süreçte unutulmaması gereken en önemli şey, her



ne kadar zor bir süreç olsa da değişime er ya da geç uyum sağlanacaktır. Bunun yanında; sosyal desteğin olması, kişinin ailesiyle, arkadaşlarıyla paylaşımlar yapması, kendisini sosyal çevresinden izole etmemesi önemlidir. Bu konu ile alakalı olarak kişilerin *'kendim için hiçbir şey yapmamalıyım'*, *'tek odak noktam çocuğum olmalı'* gibi yanlış algıları olabilir. Kendinize zaman ayırmak, sosyal aktivitelerde bulunmak sizin için suçluluk hissettirecek bir şey olmamalıdır. Çünkü çocuğunuza destek olabilmeniz, onu sağlıklı bir psikolojiyle, daha iyi koşullarda büyütebilmeniz için ilk olarak kendiniz fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı bir birey olmalısınız.

Kendinize zaman ayırmak, sosyal aktivitelerde bulunmak sizin için suçluluk hissettirecek bir şey olmamalıdır.

Şunu unutmamak gerekir ki, hayattaki olumsuzluklarla tek başımıza mücadele ettiğimiz zamanlar olabilir. Bu durumlarla sağlıklı bir şekilde başa çıktığımızda, değişimlere daha kolay uyum sağlayabilen, daha özgüvenli, ayakları yere daha sağlam basan bireyler olacağız. İhtiyacımız olan şeyler; sabır, zaman ve başaracağımıza olan inancımızdır.

Kaynakça:

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2018) . Tek Ebeveynli Aileler . Ankara.<https://www.aep.gov.tr/wp-content/uploads/2019/01/Tek-Ebeveynli-Aileler.pdf>



Yasin YILMAZ
Beşköprü T Tipi Kapalı ÇIK,
Katip



Türkiye'nin Arabası

20 17 yılında Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın talimatıyla birlikte doğuşu gerçekleşen yerli otomobil (TOGG), aralık ayında Bilişim Vadisi'ndeki resepsiyonda tanıtıldı. Beş şirketin (BMC, Turkcell, Anadolu Grup, Zorlu ve Kök Grubun) ortak yatırımıyla kurulan şirketin tasarım araçları oldukça beğenildi. TOGG'un tasarım çizgilerini Pininfarina adlı firma oluşturdu. Her ne kadar bu tepkilere sebep olsa da TOGG (Türkiye Otomobil Girişim Grubu) CEO'su Mehmet Gürcan Karakaş yaptığı açıklamada; otomobil piyasasının güçlü bir piyasa olduğunu mevcut araçlardan daha iyi bir araç üretmek istediklerini ve firmaların deneyimlerinden yararlanarak bunu başarabileceklerini dile getirdi. Ayrıca Start-Up şirketlerinden yararlandıklarını, araçlarda bulunacak ürünlerin özgün ve güncel teknolojiyle donatılmasına özen gösterdiklerini belirtti.



Otomobili, rakipleriyle karşılaştırınca ortaya çok büyük bir rekabet çıkıyor. 2022 yılında ilk banttan inmesiyle birlikte Türkiye, milli ve yerli ürün olarak hanesine yeni bir ürün daha eklemiş olacak.

Otomobillerin yüzde yüz milli olması amaçlanıyor ayrıca 2021'de otomobili üretecek fabrikanın bitmesi, 2022'de ise TOGG'un yollarda olması planlanıyor. İlk etapta 174 bin üretilcek olan otomobillere birçok yerden sipariş geldi. İlk sipariş ise gösterim sırasında Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan tarafından verildi.

5 farklı model olması beklenen araç, tamamen elektrikli ve güncel teknolojileri bünyesinde barındırıyor olacak.



Aracın özellikleri şöyle;

- Menzil 500 km
- 0-100 km hızlanma 4,8 saniye
- Batarya 80 kWh
- Şarj Süresi 30 dakika
- Maksimum Hız 180 km/s
- 400 beygir

TOGG
TÜRKİYE'NİN OTOMOBİLİ
GİRİŞİM GRUBU



Derleyen: Murat NAMDAR
Eskişehir H Tıp Kapalı CLK,
Öğretmen

Araştırma

DEĞER

Yeni Coronavirus -2019-nCoV

Son yüzyılda tıp alanında enfeksiyonlarla mücadele kapsamında önemli gelişmeler yaşanmaktadır. Enfeksiyon etkenlerine yönelik olarak yapılan araştırmaların; sağlığımızı tehdit eden bakteri, virüs, mantar türlerine karşı etkili olunmasını mümkün kıldığı ifade edilmektedir. Son yıllarda değişik virüs ve salgın hastalıkların ismini sık sık duymaktayız. Salgın hastalıkların tarih boyunca birçok insanın ölümüne yol açtığı da bilinmektedir. İşte o salgınlardan bazıları;

Veba Salgınları: 541-542 yılları arasında Bizans İmparatorluğunu, Sasani İmparatorluğunu ve Akdeniz etrafında bulunan liman şehirlerini etkileyen Justinyen Veba Salgını, tarihteki en büyük veba salgınlardan biri olarak ifade edilmektedir. 1346-1350 yılları arasında Avrupa'da büyük yıkıma yol açan diğer veba salgını ise Kara Ölüm ya da Kara Veba olarak bilinmektedir.

Grip Salgınları: 1957 yılında Çin'den başlayarak, Uzakdoğu'ya daha sonra da Avustralya, Amerika ve Avrupa'ya yayılmış olmasından ötürü **Asya Griibi** adıyla anılan gripten dolayı hayatını kaybedenlerin sayısının 24 milyon olduğu tahmin edilmektedir. 1968-1969 yılları arasında görülen **Hong Kong griibi** sonrasında yaklaşık 2 milyon kişinin yaşamını yitirdiği tahmin edilmektedir.

HIV/AIDS: HIV'in ilk kez 1960 yılında ortaya çıktığının bilinmesine rağmen bu dönem "sessiz dönem" olarak adlandırılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün verdiği rakamlara göre şu ana kadar HIV/AIDS nedeni ölüm sayısının 32 milyondan fazla olduğu ifade edilmektedir.

Ebola Salgını: 2014-2017 yıllarında Batı Afrika ülkeleri Gine, Liberya ve Sierra Leone'de 11 bin 600 kişinin hayatını yitirmesine neden olan Ebola salgınından ardından Kongo Demokratik Cumhuriyeti'nde 2018'de görülmeye başlayan salgında 1.649 kişinin hayatını kaybettiği ifade edilmektedir.

SARS: 2003'te Çin'de patlak veren ve 8 bin kişinin etkilendiği ağır akut solunum yolu yetersizliği sendromu (SARS) salgını nedeniyle dünya genelinde 800'den fazla, Çin'de 350 kadar kişinin yaşamını yitirdiği belirtilmektedir.

Günümüzde ise halen devam eden Coronavirus salgını can almaya devam ediyor. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan 2019-nCoV Rehberi ile 2019-nCoV Coronavirus ile ilgili Sık Sorulan Soruları sizler için derledik;

Coronaviruslar (CoV):

Coronaviruslar (CoV), soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) gibi daha ciddi hastalıklara kadar çeşitli hastalıklara neden olan büyük bir virüs ailesidir. Coronaviruslar tek zincirli, pozitif polariteli, zarflı RNA virüsleridir. Yüzeylerinde çubuksu uzantıları vardır. Bu çıkıntılarının Latince'deki "corona" yani "taç" anlamından yola çıkılarak bu virüslere Coronavirus (*taçlı virüs*) ismi verilmiştir.

Coronaviruslar zoonotik olup, hayvanlardan bulaşarak insanlarda hastalık yapabilir. İlk kaynak hayvanlar olmakla birlikte, sonrasında insandan insana geçen solunum yolu enfeksiyonuna neden olabilmektedir. Detaylı araştırmalar sonucunda, SARS-CoV'un **misk kedilerinden**, MERS-CoV'un ise **tek hörgüçlü develerden** insanlara bulaştığı ortaya çıkmıştır. Henüz insanlara bulaşmamış olan ancak hayvanlarda saptanan birçok coronavirusün mevcut olduğu ifade edilmektedir.

Soğuk algınlığına neden olan coronaviruslar her yıl genellikle mevsimsel grip döneminde görülmektedir. Coronaviruslar, Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) gibi ağır hastalıklara da sebep olmuştur. SARS'a karşı alınan önlemler sayesinde günümüzde SARS görülmemektedir. MERS'e karşı alınan önlemler ile de hastalığın görülme sıklığı azalmıştır. Ülkemizde 2014 yılında görülen tek bir MERS-CoV vakası olmuştur, bunun dışında halen başka bir vaka görülmediği bildirilmektedir.

İnsanlarda Corona virüsün neden olduğu hastalık spektrumu basit soğuk algınlığından ağır akut solunum sendromuna (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) kadar değişkenlik gösterebileceği ifade edilmektedir. Enfeksiyonun yaygın belirtilerinin solunum semptomları, ateş, öksürük ve dispne (nefes darlığı) olduğu; daha ciddi vakalarda, pnömoni (zatürre), ağır akut solunum yolu enfeksiyonu, böbrek yetmezliği ve hatta ölüm gelişebildiği ifade edilmektedir.



19-nCoV) kesin kaynağı bildirilen ilk olguların Çin'in Güney Çin Deniz Ürünleri Bakanlığı tarafından bildirilmesi, virüsün hayvan türleri satılan bir pazarından ortaya çıktığını dü-



NEFES DARLIĞI

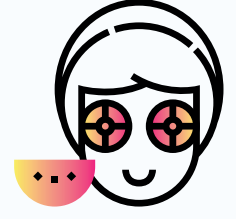
2019-nCoV'ların kökeni hala araştırılmaktadır. Bununla birlikte elde edilen veriler, **Huanan Deniz Ürünleri Toptan Satış Pazarında** yasadışı olarak satılan vahşi hayvanları işaret et-

Hastalığın başlangıcındaki ilk kaynak olarak Huanan Deniz Ürünleri Toptan Satış Pazarında yasadışı satılan vahşi hayvanlar düşünülmekle birlikte, insandan insana ve sağlık merkezlerinde bulaştığı bildirilmiştir. **Şuana kadar hastalığın bulaşma yolunun damlacık yoluyla olduğu bildirilmiştir. Vaka sayılarında artış bildirilmekte olup, sağlık çalışanlarında hastalığın ortaya çıkması, insandan insana bulaşmış olduğunu gösterdiği ifade edilmektedir.** Yeni Coronavirus; Çin, Japonya, Kore, Vietnam, Singapur, Avustralya, Malezya, Kamboçya, Filipinler, Tayland, Nepal, Sri Lanka, Hindistan, ABD, Kanada, Fransa, Finlandiya, Almanya, İtalya, İran, Birleşik Arap Emirlikleri olmak üzere 21 ülkeye yayılmış olduğu belirtilmektedir. Bu ülkelerde tespit edilen ilk vakaların genellikle Çin'e seyahat öyküsü mevcut olduğu bildirilmektedir.

TEMASTAN KAÇININ

Cildi Besleyip Canlandıran 10 Besin

Bazı besinler içerdikleri bileşikler sayesinde en az bakım yapmak kadar cildi onarmaya da katkıda bulunuyor. Siz de sağlıklı ve dengeli beslenerek cildinizin kışın bile ışıldamasını sağlayabilirsiniz.



"Cilde iyi gelen besinler nelerdir?",
"Cilt sağlığı için ne yemeli?" diye merak ediyorsanız işte size cildi koruyan ve canlandıran 10 besin önerisi...



1 Balkabağı

Yüzde 90'ı su olan balkabağında potasyum, magnezyum, çinko, kalsiyum, fosfor ve demir gibi çok önemli mineraller bulunuyor. Ayrıca A vitamini açısından oldukça zengin olan balkabağı, retinoid adı verilen bileşikler sayesinde de sivilce, iltihap ve diğer cilt problemlerinin iyileşmesinde yardımcı oluyor.



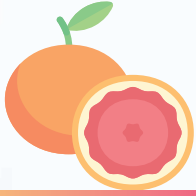
2



Ceviz

Soğuk kış günlerinde, içeriğindeki omega 3 ve omega 6 sayesinde cildin doğal yağ bariyerini oluşturmaya yardımcı olan ve cildin kurumamasının önüne geçen ceviz, lekelerle karşı da kalkan oluyor. İçeriğindeki önemli bir antioksidan olan E vitamini ve çinko ile de cildi besliyor, yara iyileşmesinde etkili oluyor.

3



Greyfurt

C vitamini, kolajen ve elastinin içeriği ile greyfurt cildi korumaya yardım ediyor. Yazın güneşin etkisiyle oluşabilen kırışıklıklar ve lekeleri azaltmaya yardımcı olurken, bağışıklık sistemini güçlendirerek, iltihaplı cilt problemlerini engelliyor.

4



Somon

Vücudun ihtiyacı olan ancak kendi başına üretemediği doymamış yağ asitleri içeren somon, hücrelerdeki yaşlılık sürecini yavaşlatmaya yardımcı olarak yaşlanmayı geciktiriyor. Ayrıca selenyum içeriği sayesinde cildi dış etmenlerden gelen zararlara karşı da koruyor.

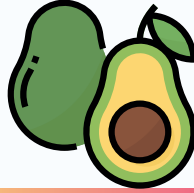
5



Yeşil çay

Yeşil çay antioksidan kapasitesi sayesinde cildin yenilenmesini hızlandırır ve kolajen üretimini destekler. DNA'nın zarar görmesini engeller ve yaşlanmayı geciktirir. Ayrıca yeşil çayda bulunan polifenol adı verilen bileşikler antiinflamatuvar etki göstererek vücutta iltihaplanmayı azaltabilir.

6



Avokado

İçerisindeki E vitamini ve sağlıklı yağlar sayesinde cildi nemlendirmeye yardımcı olan avokado, aynı zamanda C vitamini sayesinde de cildin elastik yapısını koruyor. Antioksidan kapasitesi yüksek olan bu vitaminler deri hücrelerindeki DNA hasarını da azaltabiliyor. Güneş ışığı, sigara ve çevre kirliliği ile ortaya çıkabilen serbest radikallere karşı savaşarak ciltteki zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı oluyor.

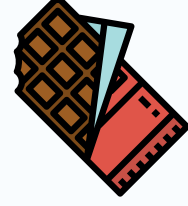
7



Brokoli

A vitamini, C vitamini ve çinko minerali açısından zengin olan brokoli cilt güzelliği için oldukça önemli gıdalardan biri. Ayrıca yapılan klinik çalışmalar, içeriğinde bulunan sulforaphan sayesinde serbest radikallere karşı vücudu koruduğunu ve cildin yaşlanmasını geciktirdiğini ortaya koyuyor.

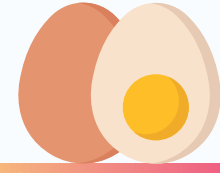
8



Bitter çikolata

Bitter çikolatanın kakao yüzdesi ne kadar yüksek ise faydası da o kadar fazla oluyor. Yapılan klinik çalışmalar, kakonun cildi daha yumuşak ve nemli tutmaya yardımcı olduğunu gösteriyor ancak şeker oranı düşük çikolatayı seçmeyi ihmal etmeyin ve günlük tüketim miktarı olarak 20 gram (yani 2 küçük kare) çikolatayı aşmayın.

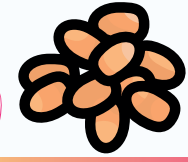
9



Yumurta

İçeriğindeki A vitamini sayesinde cilt dokusunun yenilenmesine yardımcı olan yumurta; zengin selenyum içeriği ile de öne çıkıyor. Yapılan birçok çalışmaya göre selenyum deri kanserini önlemede anahtar rol oynarken elastin de cilt yapısı için kilit öneme sahip.

10



Kuru Baklagiller

Kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden de zengin olan kuru baklagiller ayrıca B12 hariç diğer tüm B vitaminleri için güzel bir kaynak. B vitaminleri cilt sağlığının korunmasına destek oluyor, cildi nemlendiriyor ve iltihabı önüyor. Ayrıca içeriğindeki çinko sayesinde A vitamini seviyelerini artırıyor ve akneye karşı cildi koruyor.

ÖFKEYİ ANLAMAK VE KONTROL ETMEK

Öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen; çocuk, ergen ya da genç bireyin günlük hayatı içerisinde çok sık oluşan doyurulmamış isteklere, engellenmeye, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen doğal bir duygudur.

Öfke evrenseldir. Yani çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde aynı zamanlarda hayvanlarda da görülür. Sadece bir ırka ya da bir kültüre bağlı bir duygu değildir. Dünyanın tüm yerleşim bölgelerindeki insanlarda veya hayvanlarda öfke duygusu görülmektedir. Ancak **her bireyde öfke aynı şekilde ve şiddette görülmeyebilir.** Bazı kişiler diğerlerine göre daha az öfkelenir. Bazılarının ise öfke eşiği daha yüksektir. "Kolay kolay öfkelenmem ama öfkeli olduğumda de gözüm bir şeyi görmez." cümleleri bu insanlardan duyduğumuz ifadelerdir. Bazı kişiler ise çabuk öfkelenip öfkelerinin sonucunda hem kendilerine hem de çevrelerine zarar verebilirler. Bazı insanlar ise öfkelerini göstermez veya dillendiremez. Daha çok kendi iç dünyalarına yönelendirirler.

Kötü muameleyle maruz kaldığınızı, size haksızlık edildiğini ya da birinin sizden yararlanmaya çalıştığını düşündüğünüzde öfkenizin arttığını hissetmişsinizdir. Öfkeli bir insan bedenini saldırmaya ya da savunmaya hazırlar. Birey düşüncelerinde mutlaka karşılık verme isteği ile mücadele ederken kendisine ne kadar haksızlık edildiğine odaklanır.

ÖFKE PROFİLİ

Düşünceler - Başkalarını tehdit edici ve kırıcı - Kurallar ihlal edildi - Başkaları bana haksızlık yapıyor	Bedensel Tepkiler - Gergin Kaslar - Artan Kan Basıncı - Hızlanan Kalp Atışı
Davranışlar - Savunma/ Direnç - Saldırma/ Tartışma - Geri Çekilmek (Cezalandırmak ya da kendini korumak için)	Ruh Halleri - Huzursuz - Kızgın - Aşırı Öfkeli

Öfkeyi tırmandıran faktör olarak çevresel değişkenler önemli rol oynar. Ancak olan biteni nasıl yorumladığımız da öfkemizin artmasında belirleyicidir. **Örneğin;** konuşma sırasında eşi sessizleşen kişi onun tepkisini yorgunluk olarak yorumlarsa hafifçe huzursuz olabilir. Fakat eğer aynı kişi ona aldırmadığı ve endişelerini önemsemediği şeklinde yorumlarsa çok daha fazla öfkeli hissedebilir.

Öfkemizi tetikleyen şeyler genellikle geçmişteki yaşantılar ve bu yaşantılara bağlı olarak sahip olduğumuz inançlardır. Örneğin; geçmişte ciddi olarak, sıklıkla fiziksel şiddete maruz kalmışsak gelecekte de şiddete maruz kalma ihtimaline karşı devamlı tetikte hissederiz.

Bu sebeple de "savunmacı" bir kişilik geliştiririz. Çünkü insanların bizi incitmiş olması devamlı tetikte kalarak kendimizi koruyabileceğimize dair bir düşünce yapısı geliştirmemize neden olur.

Bazen de çevremize zarar vermeye yönelik içsel bir dürtü hissedebilir hatta her an patlamaya hazır bir bomba gibi olduğumuzu düşün-

biliriz. Bazı insanlar o kadar zarar görmüş ve o kadar istismar edilmiştir ki zarar vermeyi kendini koruma ve bir tür savunma mekanizması haline getirmiştir. "Onlar bana zarar vermeden ben vereyim ki kimse canımı yakmasın." düşüncesini içsel-leştirmesiyle kişi zarar veren hale gelmiş olabilir.

Ara sıra öfkeli hissetmek normaldir. Tıpkı üzüntü, şaşırma, iğrenme gibi bir duygu nihayetinde. **İki durumda öfke sorun teşkil eder.** Bunlardan ilki *pasif agresif* de denilen *depresif* kişilerin kendisine yapılan şiddeti teslimiyet ve depresyonla deneyimleyenler, ikincisi ise hemen her geri bildirim ya da uyarı tehdit olarak yorumlayan kişiler.

Öfke duygumuzu daha iyi tanımak ve hangi durumların bizi daha fazla öfkeliendirdiğini keşfetmek için aşağıdaki alıştırmadan faydalanabilirsiniz.

Kötü muameleyle maruz kaldığınızı, size haksızlık edildiğini ya da birinin sizden yararlanmaya çalıştığını düşündüğünüzde öfkenizin arttığını hissetmişsinizdir.



ALİŞTIRMA Öfkeyi Anlamak

Öfkeli ya da huzursuz olduğunuzu düşündüğünüz yakın bir zamanı hatırlayın. Bu olayı ya da durumu kimle yaşadınız, olay neydi, ne zaman oldu ve nerede oldu? Bu bilgileri ilk sütuna, hislerinizi ve yüz üzerinden ne kadar öfkeli ya da huzursuz olduğunuzu derecelendirerek ikinci sütuna yazın. Örneğin; **aşırı öfkeli** hissettiyseniz 100, daha **az öfkeli** hissettiyseniz, **kızdıysanız 50, çok az huzursuzluk** derecesinde bir his ise 10 olarak tarif edebilirsiniz. Ardından öfkeli hissettiğinizde aklınızdan neler geçiyordu? (Kelimeler, görüntüler, anılar olabilir.) Bunları da üçüncü sütuna yazınız. Son olarak da en baskın olan düşüncüyü yuvarlak içine alın.

1. Durum, Olay	2. Ruh Halleri	3. Düşünceler
- Kim? - Ne? - Ne Zaman? - Nerede?	a. Ne hissettiniz? b. Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün ve şiddetine göre 100 üzerinden derecelendirin.	a.Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu Görüntüler ve diğer düşünceler ne? b.En baskın olan düşüncüyü yuvarlak içine alın.

Bu alıştırmayla olaylara karşı nasıl hissettiğimizi ve nasıl bir düşünce tarzı geliştirdiğimizi keşfetmiş olacağız. Bu alıştırma ile bulduğunuz en baskın düşünceye dikkat etmeli ve bu düşünce üzerinde mutlaka çalışmalıyız.

PEKİ ÖFKEMİZİ NASIL KONTROL EDEBİLİRİZ?

Öfkemizi kontrol etmeden önce onu anlamak gerekir.Öfkemizi anlamak ve bu duygu üzerinde çalışmak için yapılabilecek bazı çözüm önerileri aşağıdaki gibidir.

1. Kognitif Yeniden Yapılanma

Öfkeyi anlamak ve azaltmak adına yapacağımız ilk adım yakın zamanda bizi huzursuz eden ya da öfkeliyen bir durumu ayrıntılarıyla yazmak olmalıdır. Bu durumu yaşarken çevremizde kimler olduğu, duygumuzun şiddetinin ne kadar olduğu, öfkelenmeden hemen önce neler düşündüğümüzü yazmalıyız. Bu alıştırma ile öfkeyi yaratabilecek durumlarını öngörmeyi, bunlarla ilgili tedbir almak ve hazırlık yapmayı, öfkenin uyarı işaretlerini fark etmeyi, neye ihtiyacımız olduğunu keşfetmeyi ve çarpıtılmış düşüncelerimizin neler ol-

duğunu öğrenmiş olacağız. Kendinize günlük ödevler hazırlayabilirsiniz. Düşüncelerimizin değişmesi ve yeniden olumlu yönde yapılanması zaman alabileceğinden sabırla bu ödevler tekrarlanmalıdır.

2. Zihinsel Canlandırma İle Olayları Öngörmek ve Hazırlanmak

Öfkelenmemize neden olan olayları önceden tahmin etmek kendimizi olacılara hazırlamamıza olanak sağlar. Zihinsel canlandırma öfke olasılığını en aza indirmede bize yardım edebilir. En etkili olanı zihinsel canlandırmayı olayı yaşamadan önce kullanmaktır. Böylece vereceğimiz tepkileri ve olası sonuçlarını önceden fark ederek davranışımızı tasarlayabiliriz.

Zihinsel canlandırma size huzur veren, gevşeten sahneleri aktif olarak zihninizde canlandırmayı içerir. Bu sahneler gerçek bildiğiniz, sizi gü-

vende ve rahat hissettiren yerler olabileceği gibi bu hisleri yaşayabileceğiniz hayali bir yer sahne de olabilir. Zihninizde canlandığınız bu yere ne kadar duysal ayrıntı eklerseniz o kadar etkili olmaktadır. Örneğin; o sahnede havanın sıcaklığı, etrafta neler olduğu, nasıl kokuların olduğu nu düşünebilirsiniz.

3. Öfkenin Erken Uyarı İşaretleri

Hangi durumlarda öfkeniz kontrolden çıkıyor? Bu durumları bulmak kurtarcınız olabilir. Terleme, titreme, vücut sıcaklığının artması, çenede kasılma, kas gerginliği, sesin yükselmesi, göğüste baskı, sıkılmış yumruklar ve doğru olmayan şeyleri söylemek öfke patlaması yaşamadan hemen önce yaşadığınız işaretlerdir. Bu işaretleri fark etmek sakinleşmeniz için kullanılabileceğiniz yöntemlerle ilgili ipucu vermektedir. Bu noktada öfkemizi tırmandıran faktörlere dikkat etmek gerekir.

4. Ara Vermek

Öfke patlaması yaşamadan hemen önce öfkenin erken işaretlerini fark etmeniz gerekmektedir. Bu işaretleri fark etmenizle birlikte, kontrolden çıkmaya başladığınızı hissettiğinizde içinde bulunduğunuz ortamın değiştirilmesi yöntemine ara vermek denilmektedir. Ara vermek kendiniz ve durumunuz hakkında kontrol sağlamanıza yardım edecektir. Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta vardır. Ara vermek olaydan kaçınmak değil, olaya yeni bir açıdan yaklaşmak ve yeni bir başlangıç yapmak için kullanılır. Olayı düşünmemeye çalışmak ya da olay olmamış gibi davranmak değildir. Bu yöntemi kullanırken çeşitli gevşeme egzersizlerinden yararlanabilirsiniz. Gevşeme egzersizleri bedeninizle temasa geçmenize ve rahatlatmanıza yardım edecektir.

5. Kendini Ortaya Koyma Eğitimi

Kendini ortaya koyma kendi istediği gibi davranmak değildir. Kendi davranışlarının sorumluluğunu almak, ne yapacağına kendisinin karar vermesi demektir. Bunu başaramayan kişiler başkalarının uygun olmayan isteklerine boyun eğme, istemediği bir işi yapmaya zorlandıklarından "Hayır" diyememe, başkaları kendi görüşlerini açıklamadığında kendi görüşünü açıklamama ve hiçbir şeyi ya da kimseyi eleştirmeme gibi davranışlar sergilerler. Kendi düşüncelerini ifade edebilen, yaşadığı haksızlığı çözmek için çaba sarf eden, insan ilişkilerinde eşitliği gözetken ve başkalarının haklarını çiğnemediği kendi hakkını savunan "atılcan davranış tarzı"ni öğrenmek kişiyi öfke patlaması yaşamaktan koruyacaktır.

6. Çift Terapisi

Eğer yukarıda belirtilen yöntemler yakınlarınızla yaşadığınız öfke kontrol sorunlarında işe yaramıyorsa terapi gibi profesyonel bir yardım almak gerekir. Eşiniz ya da ailenizdeki problemleri çift terapisi olarak aşabilirsiniz. Bu yöntemle kişiler birbirleri hakkındaki düşünce, algı ve tutumları keşfederek doğru iletişim tarzını öğrenirler. Böylece birbirleriyle ilgili koyulacak kuralları, uzlaşma becerilerini yeniden yapılanma imkânı bulabilirler.

Kaynakça:

- 1) Greenberger,D., Padesky,A.C. (2014). Evinizdeki Terapist. İstanbul: Altın Kitaplar
- 2) <http://www.dominopsikoloji.com/blog/kendini-ortaya-koyma/>
- 3) <http://www.pisikonet.com/Yazilarimiz-ofke-nedir-?-neden-ofkeleniyoruz?-126.html>



Çaylak, günlük hayatta hepimizin sıkça kullandığı kelimelerden biridir. Çaylak dediğimizde aklımıza ilk gelen bir işte acemi olan, işin ehli olmayan kişidir. Bir kuş türü olarak düşündüğümüzde Çaylak; kartalgillerden, uzun kanatlı, çengel gagalı, esmer tüylü, 60 cm boyunda yırtıcı bir kuştur.



Onurlu Bir Kuş:

ÇAYLAK



Çaylak, atmacagiller familyasının gündüz yırtıcı kuşları takımından olan bir kuş türüdür. Uzun kanatlı, çengel gagalı, uzun çatal kuyruklu ve esmere dönük renkleri tipik özellikleridir. Boylarının uzunluğu yaklaşık olarak 60 cm olan çaylaklar zaman zaman avlanırlar fakat çoğunlukla leşlerle ve çöplerle beslenirler.

Diğer yırtıcı kuşlara göre gaga ve pençeleri biraz daha zayıftır. Yaşam süreleri 70 ile 80 yıl arasında değişmektedir. Çaylakların çeşitleri Kızıl Çaylak, Kara Çaylak, Ak Çaylak, Mısır Çaylağı ve Florida'da yaşayan Bataklık Çaylağı olarak ayrılır. Bu türler en belirgin ve meşhur olan türleridir.

**Halk arasında
inanılan bir inanışa
göre de çaylaklar
öleceklerini
bilseler bile yavru
olan kuşlara asla
saldırmazlar.**

Çaylak onurlu bir kuş olarak anılan ve saygı duyulan bir kuş türüdür

Çaylak, halk arasında onurlu bir kuş olarak anılan ve saygı duyulan bir kuş türüdür. Halk arasında inanılan bir inanışa göre de çaylaklar öleceklerini bilseler bile yavru olan kuşlara asla saldırmazlar, dokunmazlar ve onları korkutmazlar. Çaylakların bir özelliği de yuvalarını yüksek ağaçların üzerine yapmalarıdır. Kuluçka süreleri 21 ile 28 gün arasında değişmektedir. Kuluçka süresince 2 ile 4 yumurta yumurtlarlar. Bu süre zarfında yuvada bulunan dişi kuşları erkek kuşlar besler. Leş ve çöp toplayarak ya da kemiricileri avlayarak yuvaya getiren erkek kuşlar dişi kuşları bu şekilde beslerler. Leş, çöp gibi şeyleri ve kemiricileri yedikleri için faydalı kuşlar olarak bilinirler.

Çaylaklar, özgürlüklerine çok düşkün olan kuşlardır

Durgun su kenarlarında ve açık arazilerin olduğu bölgelerde yaşamayı seven çaylaklar, **özgürlüklerine çok düşkün olan kuşlardır**. Çok iyi derece hızlı uçabilen çaylaklar uçmayı ve gökte süzülmeyi çok severler. Uçtukları sırada çok zarif görünüme bürünürler. Dünyada bu kuşların uçuşlarını izlemek için insanlar yaşadıkları yerlere giderler. Uçuşlarını izleyenleri adeta kendilerine hayran bırakırlar. Çok hızlı öten çaylakların sesleri tiz ve çatlak bir çığlık gibi çıkar. Suyu fazla tüketmeyip, gereksinim duymayan çaylaklar çok az bir su ile yaşayabilirler. Diğer kuş türlerinden farklı ve eşsiz özellikleriyle ayrılırlar. **Çaylak kuşları uyudukları sırada havada durabilirler**.



Çaylaklar uyurken havada durabilirler. Hem uyuyup hem de uçabilme özelliğine sahiptirler.

uçarak leş ve çöp ararlar. Yavaş ve süzülerek uçmayı seven bu türün 60 cm boy uzunluğu ve 120 cm kanat uzunluğu vardır. Afrika kıtasında yaşayanları palmye ağaçlarının üstlerinde bulunan yağlı meyveleri de yerler. Kızıl Çaylaklar 65 ile 72 cm boy uzunluğuna ve 150 cm kanat uzunluğuna sahiptirler. Kafasında bulunan tüyler beyaz renkte olup gagası siyah renktedir. Kanatlarının altında beyaz lekeler bulunan bu kuşlar, uçarken gayet iyi ve havalı görünmelerini sağlar. Kuzeybatı Afrika, Avrupa ve Ön Asya'da ağaçlık yerleri yaşam alanları olarak seçerler.

Uçtukları zaman izleyenleri kendilerine adeta hayran bırakırlar

Çaylaklar, çok hızlı öterler ve sesleri de tiz ve çatlak bir çığlıktır. Suyu fazla gereksinim duymazlar, çok az su tüketirler. Diğer kuş türlerinden eşsiz özellikleriyle ayrılırlar. Çaylaklar uyurken havada durabilirler. Hem uyuyup hem de uçabilme özelliğine sahiptirler. Bu özellik onlara yüce yaratıcı tarafından ihsan edilmiştir.

Kaynakça:

<https://www.kuslar.gen.tr>,
<https://www.bilgiustam.com>



Ak Çaylak (*Elanus caeruleus*)

Toplumlarda kendine yer edinen **Çaylak**, şiirlerde de kendisinden bahsettirmiştir. Çaylak, **divan şiirinde** genellikle **Zegan** olarak anılır. Klasik şiirde Çaylağın olumsuz yönü üzerinde durulmuştur. Yenilgiye uğrayıp kaçan düşman askerleri de Çaylağa benzetilmiştir.

Değişik bir özellikleri de hem uyuyup hem de uçabilme özelliğine sahip olmalarıdır

Çaylaklara takılan "**yağmacı**" lakabı Orta Çağ zamanlarından kalmadır. Orta Çağ'da, kasabaların sokaklarına sürüler halinde inen çaylaklar sokakta bulunan çöpleri yedikleri için insanlar tarafından korunmuşlardır. Sonralar da ise yiyeceklerin başında dövüşmeleri, ufak çocukların ellerinden yiyeceklerini kapmaları ve kümes hayvanlarına saldırmaları sonucu yağmacı kuşlar olarak şöhret salmışlardır.

Yenidünya çaylakları, eski dünya çaylaklarına nazaran daha az leş yerler. Yenidünya çaylakları olarak adlandırılan günümüz çaylakları böcek, küçük kuş, fare, köstebek gibi kemirgenlerle beslenirler. **Mississippi Çaylağı** adındaki çaylak türü ise böcek, küçük yılan, kertenkele, balık ve kurbağalarla da beslenir. Eski dünya türü olarak bilinen **Kara Çaylaklar** sürüler halinde yaşarlar. Kara Çaylaklar, Afrika, Avustralya ve Asya'daki şehirlerin üstlerinde sürüler halinde



Hakan ERDEM

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

“Hayatında beklentiyi büyük tutmayacaksın ama içinde bir yerde hayalini yaşatacaksın.”

MERVE ÜÇER

Çılgın Dershane'nin Zeynep'i, Beni Bırakma'nın Elif'i en çok da gerçek hayatın Merve Üçer'i; hakkında merak ettiklerinizi, aile hayatını ve kendisi ile ilgili bilinmeyenleri samimiyetle yanıtladı. Yaşam felsefesini *"hayatında beklentiyi büyük tutmayacaksın ama içinde bir yerde hayalini yaşatacaksın."* şeklinde açıklayan Üçer, Değer dergisinden etkilendiğini ve sıkı bir takipçisi olacağını söyledi.

Röportaj Fotoğrafları: Halil AKGÖLLÜ

Kendinizden bahseder misiniz?

15 Mayıs 1992 yılında Ankara'da doğdum. Doğma büyüme Ankaralıyım ama aslen Niğdeliyiz. İki kardeşiz, bir erkek kardeşim var 24 yaşında. Ankara Üniversitesi felsefe bölümü mezunuyum. Lisedeki felsefe hocamı çok severdim hayat görüşü olarakta çok farklı bulurdum. Felsefeye ilgi duyduğum için onun da yönlendirmesiyle bu bölümü okudum. Bölümümü dereceyle bitirdim.

Çok çalışkan ve disiplinli bir öğrenciydim. Ders saatin-den çok önce okula gidip en ön sırayı kapmaya çalışacak kadar tabiri caizse inek bir öğrenciydim.

Evde vakit geçirmeyi severim, yoğun tempo gereği çok fazla evde bulunamasam da evci bir insanım. En iyi arkadaşım annemdir, her şeyimi onunla paylaşıyorum ve yaparım. Mükemmelliyetçi bir yapıya sahibim. Yaptığım her işi en iyisi olacak şekilde yapmaya çalışırım. Şu an hayatımda oyunculuk var ve bunu da en iyi şekilde yapmak için gece gündüz çalışıyorum.

Çocukluğunuzdan bahseder misiniz?

Ailemle birlikte güzel bir çocukluk yaşadım. Sessiz ve sakin bir çocuktum ama aynı zamanda eğlenmekten de keyif alırdım. Okul hayatım çok güzel geçti. Arkadaşlarımla yaramazlıklar da yapardım fakat her zaman hocalarım tarafından aileme teşekkür edilen bir çocuk oldum. Ailece zorluklar da yaşadık, güzellikler de. Ama bulduğumuz her durumda şükretmeyi bilen bir aile olduk.

Baskı yapan bir ailede yetişmedim. Aksine bana yaptığım her işte cesaret veren bir ailem oldu. Onlar en büyük destekçim ve rehberim oldular. Azla yetinmeyi çok olunca da savurgan olmamayı ve her zaman en kötü durumdaki insanları düşünmem gerektiğini öğrettiler.

Aile değeri çok önemli, her şeyi orada öğreniyorsun, en önemlisi, bir insan ailesinden gördüğü terbiyeyle kendini yetiştiriyor.

Merve Üçer

Röportaj

Biraz da okul hayatınızdan bahsedelim.

Okul hayatım Ankara'da geçti. Başarılı bir öğrenciydim. Ancak matematikte zorlanırdım. Tiyatroya hep ilğim vardı. Kısa bir süre hazırlandım ancak o dönem kısmet olmadı. Tekrar da denemedim. Bölümümü severek okudum, akademik kariyer de düşündüm ancak o zaman aile işi olan tekstilden zevk almaya başlayınca kendime bir butik açtım.



Miss Turkey yarışmasına katılmıştınız. Nasıl gelişti bu yarışmaya katılma fikri?

Eyde annem ve babamla otururken Miss Turkey reklamlarını gördük. Babam küçüklüğümden beri hep söylerdi, yarışmaya katılıp derece alsan, bizi gururlandırırsan diye. Başvuruyu yaptık annemle ve İstanbul'a görüşmeye gittik. Mülakata girdim, 3500 kişi arasından ilk 20'ye kaldım. Tabii ki çok mutlu olduk ama ilk defa ailemden ayrı kaldığım için olsa gerek çok ağladık annemle.

Benim için çok farklı bir deneyim oldu. İlk defa hiç tanımadığım bir insanla aynı odada kaldım, 20 tane hiç tanımadığım kızla bir aradaydım. Hepimiz farklı şehirlerdendik. Çok disipline bir şekilde 20 gün boyunca dans dersleri aldık, diyetle girdik, spor yaptık, bir koreografi hazırladık ve yarışmaya çıktık. Bu yarışma sonunda 5. oldum.

Bundan sonraki hedefim oyunculuk yolunda kendimi geliştirmek ve her gün kendime bir şeyler katmak. Çünkü oyunculuk sonu olmayan bir yol, her gün farklı bir şey öğreniyorsun, deneyimliyorsun.

Oyunculuğa gelelim. Oyunculuk hayalinizde olan bir meslek miydi?

Oyunculuk hayalim olan bir meslekti ama çok fazla da üzerine düşmedim. Hobi olarak yaptım, dizilerde figüranlık bile yaptım ve bundan zevk aldım. İnsan sevdiği işi yapınca hiçbir şeyden gocunmuyor. Normalde sevmediğim bir işi 5 dakika olsun yapmazken oyunculuk söz konusu olunca 26 saat süren bir çekimden sonra bile hala enerjik kalabiliyordum. Şu an tam olarak içindeyim ve diyorum ki evet hayalimi yaşıyorum.

Oyunculuk için temel bir eğitim aldınız mı?

Yaz dönemlerinde Ankara ve İstanbul olmak üzere bazı sanat merkezlerine gittim. Oyun yazdık, yönettik, oynadık, çok zevkliydi. Oyuncu koçu Betül Alganatay'la oynadığım film öncesi kısa bir süre çalıştık. Oynadığım dizi öncesinde beni seçmelere hazırlayan Cantuğ Turay'la derslere devam ettim. Şu anda ise oyuncu koçu Deniz Gökçe'yle eğitimime devam ediyorum.

Bana yaptığım her işte cesaret veren bir ailem oldu. Onlar en büyük destekçim ve rehberim oldular.



Hangi projelerde yer aldınız?

Bir şampuan frimasından reklam teklifi geldi. Clear şampuanlarında **Burak Özçivit** ile beraber reklamda yer almak için görüşmeye çağırıldım. Fakat **Çılgın Dershane** için de başrol oyuncusu aranıyordu o tarihlerde **Çılgın Dershane** için de görüşme yaptık. Görüşme olumlu geçince şampuan reklamını iptal ettik. Ertesi gün de **Çılgın Dershane** projesi için sözleşmelerimizi imzaladık. Başıldım, çok güzel bir deneyimdi. İlk filmim olduğundan dolayı ben de özel bir yeri vardır.

Atv'de yayınlanan Beni Bırakma dizisinde oynuyorsunuz. Dizide oynama teklifi nasıl gelişti?

Oyunculuk her zaman içimde bir ukte olarak kalmıştı. Ancak Ankara'da çok fazla seçeneğim de yoktu. Beni yönlendirecek bir menajerim de yoktu. Aile dostumuz olan halen bağlı olduğum Setroom Cast ajansın sahibi Gizem Cengiz o zaman ajansını kuruyordu. Onunla konuştuk ve ben yeniden oyunculukla ilgilenmek istediğimi söyledim. Şu an oynadığım dizimizin yapım şirketi yeni bir dizi çekimlerine başlayacaktı. "Sevdim Seni Bir Kere" dizisi için görüşmeye gittim. O sırada oynadığım dizi için de aynı zamanda deneme çekimleri yapılıyordu. Deneme çekimine katıldım.

Çok heyecanlıyım, yapımcımız, yönetmenlerimiz ve Berkay Veli ile görüştüğümde heyecanım geçti. Görüşmeye 6 kişi çağırılmıştı, enerjimiz çok iyi tuttu. Berkay beni çok güzel yönlendirdi. O gün seçileceğimi hissettim, kısa süre sonra da seçildiğime dair haber geldi, çok mutlu oldum. Diziyi Elif karakteri olarak dahil oldum ve devam ediyorum.

Diziden biraz bahseder misiniz?

Dizi şu anda 3. sezonunda, ben de bu sezon dahil oldum diziyeye. Hiç yabancılık çekmedim ama sanki 3 yıldır bu dizideymişim gibi hissettim. Bunun için çok mutluyum. Aile hayatı, aşk, dram, entrika dolu olan bir dizi çekiyoruz. Günlük dizi olduğu için her şey çok hızlı geliyor, konularda aynı şekilde.

Çalışma koşulları da biraz daha yoğun haftalık dizilere göre, haftada 1 gün repomuz var, onun dışında 6 gün genellikle setteyiz.

Oyunculuğun sizde değiştirdiği şeyler nelerdir?

Her şeyden önce farklı bakış açısı kazanıyorsun. Merve olarak birkaç düşünce biçimin, davranışın varken dizide oynarken bu daha fazla oluyor. Bambaşka bir karakteri oynuyorsun kendinden. Bazı özellikleri benzese de o sen değilsin ama o oluyorsun, bir zaman sonra onun gibi düşünmeye başlıyorsun, bu günlük hayatına da yansıyor. Çok güzel bir deneyim her şeyden önce. Farklı duygu durumları öğreniyorsun, rolüne inanıyorsun ve sette artık Elif'sin.

**Toplunda ailemizden
gördüklerimizle
var oluyoruz,
öğrendiklerimizle
kendi karakterimizi
yaratıyoruz.**



Ankara dizilerinin Türkiye'de farklı bir yeri vardır. Birçok dizi İstanbul'da çekiliyor. Fakat son 10 yıllık dönemde Ankara dizileri yoğun ilgi görüyor. Siz de bu ilgiyi hissediyor musunuz?

Evet, Ankara dizileri çok az sayıda oluyor. Genellikle de gündüz kuşağında oluyor ama bence çok farklı bir yeri var özellikle Ankaralıları için.

Aldığım tepkiler çok güzel. Ankaralı olan insanlarla karşılaştığımda bu tarz dizilerin daha çok olması gerektiğini, Ankara'nın da çok güzel yerleri olduğunu, değerinin daha iyi bilinmesi gerektiğini söylüyorlar. Ben de aynı şekilde düşünüyorum.

**Bir Ankara dizisinde
rol aldığım için
çok mutluyum.**



Merve Üçer'in bundan sonraki hedefi nedir?

Bundan sonraki hedefim oyunculuk yolunda kendimi geliştirmek ve her gün kendime bir şeyler katmak. Çünkü oyunculuk sonu olmayan bir yol, her gün farklı bir şey öğreniyorsun, deneyimliyorsun. Ancak şanslıyım ki şu an her şeyi kendi setimde öğreniyorum. Burası benim için bir okul, kamera teknikleri, oyunculuk anlamında kendimi en iyi geliştirebileceğim yerdeyim.

Örnek aldığınız ya da oyunculuğunu beğendiğiniz birileri var mı?

Neslihan Atagül ve Beren Saat'in oyunculuklarını çok beğeniyorum ancak örnek alınacak olursa hem aile hayatı hem de oyunculuk olarak Bergüzar Koreli söyleyebilirim.



Merve Üçer

Son olarak okurlarımıza neler söylemek istersiniz?

Değer okurlarına, sağlık ve mutluluk diliyorum. Özellikle çocuklar için ben de elimden gelen bir şey olursa katkı yapmak isterim. Mesela; ceza infaz kurumundaki bir çocuk ile tanışmak isterim. Onlara sevgilerimi iletiyorum, Allah yardımcıları olsun. Umutlarını kaybetmesinler; çünkü bu hayatta olmaz dediğimiz her şey olabiliyor, imkansız olan her şey olabiliyor, mucizelere inansınlar; çünkü hayatta bitti dediğimiz yerden yeniden başlıyoruz.

Sağlıkla ilgili, özel hayatımla ilgili çok kötü şeyler yaşadım. Hayatım bitti dedim, ben ne yapacağım dediğim anda bir mucize oldu. Dizide oyunculuk yapmak hayalimdi gerçek oldu. Bazen beklentiye büyük tutmayacaksın ama içinde bir yerde hayalini yaşatacağısın. Ben öyle yaptım, bir gün olacağını hissettim ama üzerine çok fazla düşmedim, oluruna bıraktım, oluruna bıraktığım noktada oldu. O yüzden umutlarını kaybetmesinler yani gönüllerini iyi tutsunlar, temiz tutsunlar. Bir gün onlar için de bir mucize olacak diye düşünüyorum.

Değer dergimizin şubat sayısı konusunuz. Şubat ayı değerimiz aile ve toplum. Ailenin toplumdaki önemiyle ilgili neler söylemek istersiniz?

Aile, doğduğun andan itibaren her şeyi öğrendiğin yer. Aile bence bir insanın pusulası, her zaman doğruya yönlendiren, koşulsuz güvenebileceğin tek yer. Ama bir yandan da bir insanın şans olduğunu düşünüyorum. Bu şans hiç elde edemeyen, ailesi olmayan insanlar olduğu gibi ailesi olup da tam tersi kötü şeyler yaşayabildiği aileler de yok değil tabii.

Toplumda ailemizden gördüklerimizle var oluyoruz, öğrendiklerimizle kendi karakterimizi yaratıyoruz. İyi bir ailede yetişmek, geleceğini oluşturan en büyük unsurlardan biri bence. Ben bu konuda çok şükür şanslı olduğumu düşünüyorum. Tabii ki çeliştığımız konular olmuyor değil ailemle, onların düşüncelerini doğru bulmadığım çok şey de oluyor ancak yaşadıkça, tecrübe ettikçe hep kendime söyledim,

"ailem haklı çıktı, onları dinlemeliydim." oluyor. O yüzden aile bence toplumdaki en önemli değerlerden biri.

Dergimiz bir derginin de ötesinde eğitim, kültür ve yaşamsal konularda makalelerin yer aldığı bir yayın. Ayrıca personelimizin ve hükümlü-tutukluların da ilgiyle takip ettiği bir dergi. Dergimizle ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Değer dergisini ayrıntılı olmasa da biraz inceleme fırsatı buldum. Ceza infaz kurumlarına eğitim, kültür ve iyileştirme amacıyla böyle bir dergi gönderilmesi beni çok etkiledi. Tek bir alana yönelmemesi de çok güzel. Kesinlikle çok öğretici, eğitici. Derginiz güzel bir işe öncülük ediyor. Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri yetkililerine böyle harika bir dergi yayınladıkları için de ayrıca teşekkür ediyorum. Değer dergisini arkadaşlarıma tavsiye edeceğim ve okuyacağım inşallah.

Ayrıca özveriyle çalışan ceza infaz kurumu personelinize de sevgi ve selamlar gönderiyorum. Size de kıymetli röportajınız için çok teşekkür ediyorum.





DÜZCE

Melen Çayı'nın kolları arasındaki geniş bir delta üzerinde kurulan Düzce, sırtını yasladığı Samanlı Dağları'nın oksijen yüklü havasına ev sahipliği yapıyor. Batı Karadeniz'in en önemli antik kentlerinden Prusias'u barındıran Düzce'nin tarihi Hititlere dek uzanıyor. İstanbul ve Ankara'nın ortasında yemyeşil bir adayı andıran Düzce, doğa sporlarından yayla turizmine kadar pek çok güzelliği bir arada bulunduruyor.

Kaynakça:

<http://gezikumbarasi.com/duzce-gezilecek-yer-onerileri-ve-kamp-yerleri/>

<http://www.duzce.bel.tr/detay.asp?id=2151>

<http://www.duzce.gov.tr/tarihi-ve-cografi-yapisi>

<https://www.islamiforumlar.net/konu/duzcenin-yoresel-yemekleri-duzceye-gidince-neler-yenir.15426/>

<https://www.kulturportali.gov.tr/>



Düzce'nin bilinen tarihi MÖ 1390 yıllarına kadar gitmektedir. Yöre, birçok kavimin ve devletin istilasına maruz kalmıştır. **Çevrede Frig, Lidya, Pers, Roma, Bizans, Selçuk ve Osmanlı uygarlıklarının izlerini görmek mümkündür.** Yörenin Osmanlı hâkimiyetine geçişi **Orhan Gazi'nin** komutanlarından **Konuralp Bey'in** 1323 yılında Bizans tekfurları ile yaptığı savaş neticesinde gerçekleşmiştir. Bu yörenin adı komutan Konuralp'e izafeten verilmiş ve günümüze kadar bu şekilde ulaşmıştır.

17 Ağustos 1999 ve 12 Kasım 1999 depremlerini yaşayan Düzce 1'i yeni, 6'sı eski ilçe dahil edilerek, 09 Aralık 1999 tarih ve 23091 Sayılı Bakanlar Kurulu kararıyla Resmi Gazetede yayınlanan, "Bir il ve iki ilçe kurulması ve 190 sayılı Kanun Hükmünde Kararnamenin eki Cetvellerde Değişiklik Yapılması Hakkında 584 Sayılı Kanun Hükmünde Kararname" ile il olmuştur.



Düzce'nin tarihini dört zaman dâhilinde anlatabiliriz:

1- Bitinyalı Devri: Bu zamanda Düzce hemen hemen ortada yoktu. Ancak Prusias (Üskübü) mevcuttur. Düzce ise düz ve geniş bir ova, hatta bataklık halinde Bitinyalıların oturdukları yerlerin doğusunda kalıyordu.

2- Roma ve Bizans Devri: Prusias (Üskübü) ile birlikte Düzce Ovası'nda en iptidai bir halde iken Bitinyalı Nikomed Romalılara vasiyet ederek ölüyor. III. Nikomedin oğlu Filmostan'dan sonra Bitinya tamamen Romalıların idaresi altında bir müddet kalıyor. Düzce'nin bu zamanki hali birinci devreye nazaran biraz gelişmeye başlamıştır. Bitinyalı devrinde bataklık halinde bulunan Düzce Ovası Romalıların zamanında ıslah edilmek suretiyle ziraat için daha elverişli bir hale gelmiş ve yavaş yavaş iskân edilmeye başlanmıştır. Romalıların zamanından sonra bu havali Bizanslıların hâkimiyetine geçmiş ve Düzce'nin gelişmesi, parlaması bu devrenin son zamanlarına rastlamıştır.

3- Osmanlı Dönemi: Osmanlı İmparatorluğu zamanında Orhan Gazi'nin komutanlarından Konuralp, 1323 tarihinde burayı Bizanslıların hâkimiyetinden kurtararak imparatorluk topraklarına katmıştır. Düzce'nin Konsopa adını alması bu devredir. O zaman ilk ilçe merkezi Gümüşabadı, daha sonraki ilçe merkezi Üsküp olmuştur. Düzce bu dönemde ticareti ve arazi bakımından Üsküp'ü ve ilk ilçe merkezi olan Gümüşabadı'yla gölgede bırakacak şekilde gelişmiş ve 1871 yılında ilçe merkezi Düzce'ye nakledilmiştir.

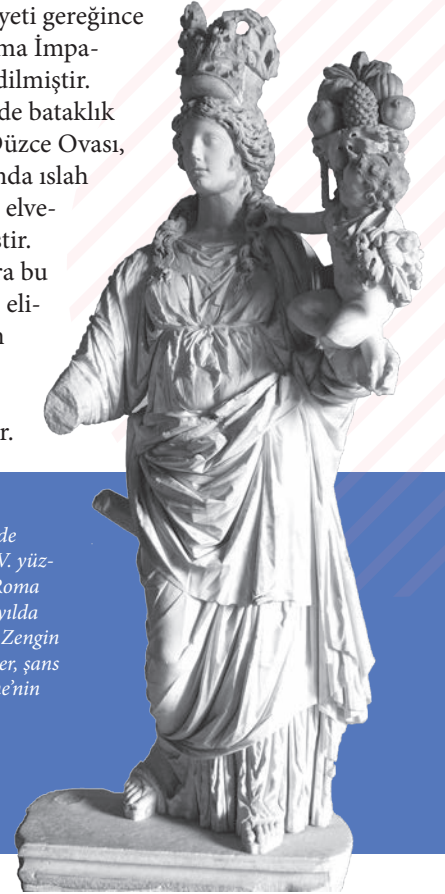
4- Cumhuriyet Dönemi: Bu devirde her yerde olduğu gibi büyük bir gelişme gösteren Düzce Türkiye'nin çok işlek ve zengin bir ilçesi oldu. D -100 ve TEM Otoyollarının geçmesi ile ulusal ve uluslararası boyutta gündeme geldi. 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 depremlerinden sonra kısa sürede yeniden kalkınabilmesi için; 09.12.1999 tarih ve 23901 sayılı Resmi Gazetede yayınlanan 190 sayılı KHK ile Türkiye'nin 81. ili olmuştur.

1928



1936

Batı Karadeniz'in ayakta kalan tek antik kenti olan Düzce'nin tarihi, MÖ 1390-800 yılları arasında hüküm süren **Hitit (Eti)** Medeniyetine kadar uzanır. Düzce ve çevresi 15. yüzyıldan beri yerleşim alanıdır. Bitinyalılar devrinde Prusias (Konuralp)'de yerleşim yeri mevcuttu. Bugünkü Düzce'nin olduğu alan bataklık haldeydi. **Roma ve Bizans devrinde** son kral IV. Nikomedes'in vasiyeti gereğince MÖ 74 yılında Roma İmparatorluğuna devredilmiştir. Bitinyalılar devrinde bataklık halinde bulunan Düzce Ovası, Romalılar zamanında ıslah edilerek ziraat için elverişli hale getirilmiştir. Romalılardan sonra bu bölge Bizanslıların eline geçti. Düzce'nin gelişmesi Bizanslılar devrinin son zamanlarına rastlar.



Konuralp Antik Kenti'nde bulunan, orijinali MÖ IV. yüzyıla ait olan bir eserin Roma Dönemi'nde MS II. yüzyılda yapılmış bir kopyasıdır. Zengin bir süslemeye sahip kader, şans ve başarı tanrıçası Tykhe'nin başının üzerinde zeytin yapraklarıyla süslü şehir surunu temsil eden bir taç vardır.



BELEDİYE
ORKESTRASI

il toprakları, kıyı kesimi dışında ortası çukur, çevresi dağlarla kuşatılmış alanlardan oluşur. Kuzey kesimde **Akçakoca Dağları**, doğu kesimde **Bolu Dağları**, güneydoğu ve güney kesimde de **Abant Dağları'nın** batı uzantıları yer alır. Düzce'nin denizden yüksekliği 150 metredir. Orta kesimdeki çukur alanda tarımsal üretim açısından büyük önem taşıyan **Düzce Ovası** yer alır.

İlin başlıca akarsuyu **Melen Çayı'dır**. Akçakoca Dağları'ndan doğan bu akarsuyun Melen Gölü de denilen **Efteni Gölüne** kadar olan bölümü Küçük Melen Çayı, bu gölle denize döküldüğü Melen ağzı arasındaki bölümüne de Büyük Melen Çayı adı verilir. Tarım alanlarının sulanması ve bu alanların taşkından korunması amacıyla Küçük Melen Çayı üzerinde yapılan **Hasanlar Barajı'nın** tamamlanma tarihi 1972'dir. Hasanlar Baraj Gölü ildeki tek yapay göldür.

1930



Cumhuriyet dönemi ile büyük bir gelişme gösteren Düzce, Türkiye'nin çok işlek ve zengin bir ilçesi oldu. D-100 ve TEM Otobanının geçmesi ile ulusal ve uluslararası boyutta gündeme geldi.

DÜZCE'DE
FUTBOL
KARŞILAŞMASI



Düzce'nin İklimi

Karadeniz Bölgesi'nin kıyı kesimlerinde görülen **nemli ve fazla sert olmayan iklimin etkisi altındadır**. Karadeniz Bölgesi'nin sınırları içerisinde kaldığından genel özellikleri ile Karadeniz ikliminin etkileri görülmektedir. Bunun yanında Karadeniz ikliminin yanı sıra Akdeniz ve Karasal iklimleri arası geçiş özelliği de göstermektedir. **Karadeniz kıyısında yer alan Akçakoca'ya**

göre Düzce merkez ve diğer ilçeleri yaz aylarında daha sıcak, kış aylarında biraz daha soğuk olmaktadır. En çok yağış sonbahar ve kış aylarında görülmektedir. Yaz aylarında iki ay kadar kuraklık hissedilmektedir.

Düzce doğal bitki örtüsü açısından zengin olan bir ildir. Kıyı kesimi maki ve yalancı makiler, kıyı ardındaki dağlar ise gürgen, kayın, kestane ve meşelerden oluşan ormanlarla kaplıdır.

Gezilecek Yerler

Konuralp Antik Tiyatrosu: Helenistik Çağ'da inşa edilmiş antik tiyatronun günümüze sadece sahne arkası duvarı ve 2. yükseltideki oturma sıralarının bir bölümü ulaşmış. Düzce şehir merkezinde yer alıyor.



Sarıkaya Mağarası: Batı Karadeniz Bölgesi'nin en büyük mağarası huzurlarınızda. Aslında gün yüzüne çıkması çok yenidir. 14 Mayıs 2018'de ziyaretçilere açılmış. Yığılca Köyü'ne bağlı Sarıkaya Mağarası 1,5 km uzunluğunda. Ama biz sadece 75 metresini gezebiliyoruz. İçinde gölet ve şelale de bulunuyor.



HASANLAR BARAJ GÖLÜ

Gölün kenarından devam eden yol sayesinde gölün kıyısına dek inip piknik yapabileceğiniz gibi gölde balık da tutabilirsiniz.



Dadalı Köyü: Akçakoca ilçesine bağlı Dadalı Köyü kendini özellikle son zamanlarda ön plana çıkarmış durumda. Hatta bu köyün kadınları bu işi becermiş desek yeridir. Akçakoca ilçesine 2 km uzaklıktaki Dadalı Köyü bir Eko köy! Hayvancılığın yanı sıra köyün kadınlarının organik tarıma ağırlık vermesi ile Doğu Marmara Kalkınma Ajansı tarafından destek alarak markalaşma yolunda Türkiye'de model köy olmuştur.



Prusias ad Hypium Antik Kenti: Düzce'deki Prusias ad Hypium Antik Kenti ile UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'nde bulunan 8 asırlık Ceneviz Kalesi'nde, Kültür Bakanlığı koordinesinde yürütülen kazı çalışmalarıyla bölge tarihinin gün ışığına çıkarılması ve turizmin canlandırılması amaçlanıyor. "Batı Karadeniz'in Efesi" olarak adlandırılan Prusias ad Hypium Antik Kenti'nde önceki yıllarda yapılan kazılarda, tarihi MÖ 3. yüzyıla kadar dayanan, zamanla üzerine yeni yapılar inşa edilen fakat toprak altı zenginliği bozulmayan antik tiyatro, surlar, su kemerleri ve Roma köprüsü gibi yapılar gün yüzüne çıkarıldı.



Fakıllı Mağarası: 101 metre uzunluğundaki mağaranın 350 metrelik alanı ziyaretçilere açık. Sarkıt ve dikitlerle dolu mağaranın en dikkat çeken yeri damla taştan oluşan “Beyaz Oda” olarak anılan yeridir.

Akçakoca Köyü ve Ceneviz Kalesi: Dadalı Köyü’ne 34 km mesafedeki Akçakoca Köyü, mavi bayraklı plajı ve İskandi-navya’yı andıran falezleri ile dikkat çekiyor. Ayrıca Ceneviz Kalesi kalıntıları da sahildeki falezlerde yer alıyor.

Hemşin Köyü: Hemşin denince ilk akla gelen Hemşin Cami oluyor. Nedeni tek bir çivi bile kullanılmadan çanti tekniği ile inşa edilen 150 yıllık cami olması. Akçakoca ilçesine bağlı Hemşin köyünü, Osmanlı-Rus Savaşı’ndan kaçan Artvin’den gelen Hemşinliler kurmuştur.



Aktaş Şelalesi: Yine Akçakoca İlçesi’ne bağlı Aktaş Köyü’nden ismini alan şelale, köye 3 km uzaklıktadır. 50 metre yüksekliğindeki şelaleye patika orman yolu ve dere kenarından devam ederek ulaşıyorsunuz.

Kurugöl Tabiat Parkı ve Kurugöl Kanyonu: Düzce’nin Kaynaşlı ilçesinde yer alan Kurugöl Tabiat Parkı, 2011 yılında tabiat parkı olarak tescillenmiş. Düzce merkezine 14 km uzaklıktadır. Tabiat parkında yaklaşık 5 hektar büyüklüğündeki alanı Kurugöl oluşturuyor. Kanyonda dere boyunca ilerlenmesi gerektiği için kış aylarında tercih edilmemesi daha sağlıklıdır.

Torkul Gölü, Torkul Yaylası ve Odayeri Yaylası: Odayeri Yaylası’nı geçtikten 11 km sonra ulaşacağınız Torkul Gölü ve Yaylası kamp yapmak için de ideal. Doğa yürüyüşü ve sonrasında yeşillerin içinde biraz kafa dinlemek için direkt buraya gelebilirsiniz.

Aydınınar Şelaleleri: Düzce merkezine yaklaşık 10 km mesafedeki Aydınınar Şelaleleri hem doğa yürüyüşü hem de çadır kampı yapmak için uygun.

Güzeldere Tabiat Parkı ve Güzeldere Şelalesi: Gölkaya ilçesine bağlı tabiat parkı, 2011 yılında tabiat parkı olarak tescillenmiş. Tabiat parkında yer alan Güzeldere Şelalesi’ni 3 ayrı patika yol ile gezebiliyorsunuz. Dilerseniz konaklama da yapabileceğiniz özel kamp alanı da var. Güzeldere Tabiat Parkı’nda çadır ve karavan alanları mevcuttur. Bir de yine Güzeldere Şelalesi’nde alternatif bir konaklama yeri var: Hobbit Evleri!

Melen Çayı: Adı rafting ile eşleşmiş güzide çayımız diyoruz bizce bu yeter. Melen çayı raftingin merkezidir.



Düzce’nin Yemek Kültürü

Düzce, Türk kültürünün çeşitliliği açısından oldukça zengin; nüfusu Kafkas göçmenleri ve Doğu Karadeniz’den gelen ve yerleşik halktan oluşmuş bir Cumhuriyet şehrimizdir.

Isırgan Mancarı

Cibirten otu diye de tanınır. Üzerinde ince ince dikenleri vardır.

Lahana Mancarı

Üç türlü lahana vardır. Birincisi Laz lahanasıdır. Çok küçük yapraklıdır. İkincisi Türk lahanasıdır. Geniş yapraklı ve kapuska yapılan türdür. Üçüncüsü ise kapuska dürme adını alır. Lahanaların

dolması, turşusu yapıldığı gibi halana olarak da pişirilir. Lahana yaprakları çok çeşitli yerlerde kullanılır. Örneğin: Külde balık pişirmede kullanışı yaygındır. Yanan odun ateşi açılır. Tabana lahana yaprakları serilir. Sonra üzerine gerek tuzlu ve gerekse taze balıklar serilir. Üzerine lahana yaprakları örtülür. Üzerine kızgın korlar serilir. Balıkların tüm yağları küllere gider. Açıldığında balıklar pişmiştir. Çok lezzetli olur.



Sebzeli Kaygana

Kaşar veya beyaz peynir rendelenir veya ezilir. Domates biber kıyılır, baharat ve acısı konur. Üç yumurta kırılır, içine az tuz konup bir kaşıktan buğday unu ilave edilip iyice çırpılır. Malzemeye yumurta konulur. Yağ kaynamaya başlayınca tavaya yumurta serilir. Üstüne tam, yarısına sebzeli karışım konur, kalan yarısı üstüne kapatılır. Sonra ters çevrilip üzerine kapak kapatılır. Buharla pişer, tabağa alınıp üstüne limon sıkılır. Çatalla içine geçmesi sağlanır.



Çırakta Baba Kaygana

Buğday unu elenir, içine bir veya iki yumurta kırılır ve tuzla iyice çırpılır. Tavaya bol yağ konup iyice ısıtılır. Kaşık üstüne hamur konulur. 10-15 cm çapında kayganalar oluşur. Bu şekilde yenildiği gibi şerbet yapılır ve sıcak iken konulur. Genellikle kaymak kavrularak elde edilen yağ konulur.







Hüseyin ÖZTÜRK
Trabzon E Tipi Kapalı Çık, İnfaz ve Koruma Memuru



Konu bir kesişme yerine yakın olduğu sürece, resminiz dinamik ve iyi düzenlenmiş olur.

FOTOĞRAFÇILIKTA KOMPOZİSYON



Daha iyi bir fotoğrafa götürecekseniz, kalıpların dışına çıkmaktan korkmayın.

Daha güzel fotoğraf çekmek için çeşitli ipuçlarını ve dikkate alınması gereken bilgilerin birkaçını daha önceki sayımızda belirtmiştik, bu ay ise fotoğrafçılıkta en önemli şey benim açımdan **kompozisyon**dur. Çünkü fotoğrafçılık uçsuz bucaksız bir okyanus gibidir, bunun içerisine siz ne yerleştirebilerseniz yerleştirin, **her insanın farklı bakış açıları vardır**. Bazen insanlar öyle bir zamanda olmadık yerde bir fotoğraf görür, şaşıp kalır; çünkü o yerin önünden defalarca geçmişlerdir, defalarca görmüşlerdir ama bakış açısı nedeniyle o güzelliği fark edememişlerdir. Fotoğrafçılığa yeni başlayan arkadaşlar bunu fark edemiyor olabilirler ancak fotoğraf makinesini gözünün önüne her getirdiğinde bir kompozisyon yakalamak için anlık kararlar verebilirler.

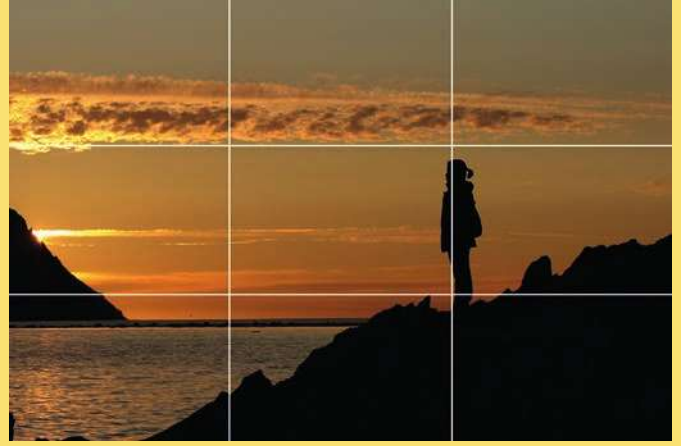
Fotoğrafçılıkta kompozisyon hakkında birçok kitap ve makale yazılmıştır. İki farklı fotoğrafının aynı kareyi aynı şekilde çerçevelemesi çok düşük bir olasılıktır. Bu nedenle çekecek olduğunuz fotoğraflarınızı daha dikkat çekici ve daha cazip kılmaya yardımcı, kendini ispatlamış bazı genel kurallar mevcuttur bunları şu şekilde sıralayabiliriz;



ÜÇTE BİR KURALI

Üçte bir kuralı, konunuzu en iyi etkiyi uyandıracak şekilde sergilemenize yardımcı, temel bir kuraldır. Fotoğraf makinenizin vizöründen veya LCD ekranından baktığınızda, üç taş oyununun tabanını andıran bir kılavuz çizgisi görürsünüz. Bu kılavuz çizgisi, resmi gördüğünüz görüntünün üzerine dört çizgi bindirerek dokuz kareye böler.

Bazı **Nikon** fotoğraf makinelerinin, vizörde (veya ekranda) kılavuz çizgileri göstermeye imkan veren bir menü seçeneğine de sahip olduğunu unutmayın. Bu kılavuz çizgileri, resminizi çerçevlendirmenize yardımcı olan ve son resminizde görünmeyen birer yönlendiricidir.



Bu dört çizginin nerede kesiştiğine dikkat etmelisiniz. Üçte bir kuralı, bu kesişme noktalarının, kompozisyonunuzun en önemli unsurlarını içine konumlandırmanız için en iyi yerler olduğunu ileri sürer. Önemli unsurları bu kesişme noktalarına konumlandırmak genellikle daha enerjik ve daha ilgi çekici bir resim ortaya çıkarır.

Konunun doğrudan bir kesişme yerinde (*güç noktası olarak da bilinir*) olması gerekmez. Konu bir kesişme yerine yakın olduğu sürece, resminiz dinamik ve iyi düzenlenmiş olur. En çok hangisini sevdiğinizi bulmak için farklı birkaç kompozisyon deneyin. Bu kılavuz çizgileri, ufuk düzleminizi ve fotoğrafınızdaki dikey unsurları düz tutmanıza yardımcı olabilir.

UFUK HATTI KOMPOZİSYONUNUZDA NEREYE YERLEŞTİRİLMELİDİR?

Çoğu resim, ufuk çerçevesinin merkezinin üstüne veya altına (*resmin doğrudan merkezine değil*) konumlandırıldığında daha iyi görünür. **Yansıma çekimi** ise bir istisnadır. Bu durumda resmin üstünde ve altında, mizansen yukarıda ve yansıma aşağıda olacak şekilde eşit unsurlar yaratacağı için ufku merkeze almak epey işe yarayabilir. **Manzara fotoğrafı çekerken, ufku çerçevenin üstüne veya altına yakın bir yere yerleştirebilirsiniz.**

Normalde ufuk çizgisini çerçevenin tam ortasına değil de üste veya alta yakın bir yere yerleştirmek istersiniz. Buna rağmen konuları ve onların yansımalarını fotoğraflarken bu kuralı çiğnemenin zararı olmayacaktır.



ÇERÇEVENİN İÇİNE YÖNELİN

İnsanları ve hayvanları fotoğraflarken yapılacak en iyi şey, onların çerçeveye doğru bakmasını sağlamaktır. Resminizde aksiyon varsa, çerçevede aksiyonun ilerlediği istikamete doğru daha fazla boşluk bırakınız. Bu sayede daha doğal görünür ve bakana bir **hareket hissi** ile resmin hikayesini verebilirsiniz. Konunuzu resimde dönük olduğu yönde

en geniş alana gelecek şekilde yerleştirmelisiniz. Daha ilgi çekici bir kompozisyon için resmi kırparak konuyu çerçevenin sağ üstüne taşıyabiliriz.

Sonuç olarak, çoğu kişi fotoğraflara bakarken kompozisyonu aklına getirmez ama nedenini tam olarak dile getiremeye de baktıkları bir fotoğrafın güzel olup olmadığını bilir. Kompozisyon becerilerinizi geliştirmek için işlerini beğendiğiniz

kişilerce çekilen fotoğraflara bakmaya biraz zaman ayırın. Konularını çerçevede nasıl konumlandıklarını dikkat edin. Arka plan seçimlerine bakın. Nelerin resme dahil edildiğini ve nelerin resimden çıkarılmış olabileceğini düşünün. Şimdi kendi fotoğraflarınızdan bazılarını inceleyin ve kendinize, kompozisyonu değiştirerek fotoğrafı nasıl daha da güzelleştirebileceğinizi sorun. Bu temel kurallar yalnızca birer başlangıç noktasıdır. Her kuralın bir istisnası olduğunu unutmayın. Daha iyi bir fotoğrafa götürecekse, kalıpların dışına çıkmaktan korkmayın.

Bu sayıda daha güzel fotoğraf çekmek için kompozisyonun ne olduğu, nasıl gelişebileceği hakkında fikirleri toparlamaya çalıştık. Yeni bilgileri ilerleyen sayılarımızda paylaşmaya devam edeceğim. Görüşmek dileğiyle...



Toplumun Temel Birimi: “AİLE”

Aile, toplumun çekirdeğidir ve temelini oluşturur. Aile hangi inanca, mezhebe, ırka mensup olursa olsun her toplum için en önemli kurumdur. Yüce dinimiz İslâm'a göre ise aile temelini inşasında ilâhî değerler belirleyici ve yönlendiricidir. Bina, bu ana temel üzerinde yükseltilir. Anne-baba ailenin temel taşlarıdır. Sağlam temeller üzerine inşa edilmeyen yuva dağılıp yok olmaya mahkûmdur. Anne babanın meyvesi olan çocuklar ise aile ağacının dalları ve meyveleridir. Aile huzurdur, aile mutluluktur. Mutlu ailelerin oluşturduğu toplum da mutludur. Mutlu ailede yetişen çocuklar, güvenli birey olarak yetişirler, huzurlu bir ailede yetişmiş bireylerin yaşadığı toplum, insanların güven ve emniyet içinde yaşadıkları toplum olacaktır. Aile yapıları sağlam toplumun fertleri huzurlu, mesut ve bahtiyardır. İnsan hayatında cemiyetin yeri ne ise cemiyet hayatında da ailenin yeri odur.



Sevgiyi, saygıyı, şefkati, muhabbeti, paylaşmayı, istişare etmeyi kısaca birlikte yaşamayı ilk önce ailede öğreniriz. Güzel olan her şeyi ilk önce aile bireylerimizle yaşarız. Başımıza gelen sıkıntılı hallerimize ailemizle birlikte göğüs gereriz. Allah (cc) kerim kitabımızda bu gerçeği: *“Onlara ısınıp kaynaşasınız diye size kendi türünüzden eşler yaratıp aranızda sevgi ve şefkat duyguları yerleştirmesi de o'nun kanıtlarındandır. Doğrusu bunda iyi düşünen kimseler için dersler vardır.”* (Rum Suresi Ayet:21) sözleriyle açıklamaktadır.

İslam dinine göre dünya ahiretin tarlasıdır ve âhiret hayatına dikkatlerimizi çeker. Dünya ve ahirette mutlu olmamızın ancak İslami kaideleri hayatımızın her haline yansıtmamız ile

mümkün olacağını bildirir. Güvenli bir toplumun oluşmasını sağlayacak olan ailede yaşayan her bireye, özellikle anne babalara sorumluluk yükler. **Anne babanın çocuklarına karşı vazifesi hayırlı bir eş seçmesiyle başlar. Yiyip içtiklerine, haram-helal hassasiyetine dikkat çeker.** Resulullah (sav) buyuruyor: *“Çöplüklerden kırmızı gül toplamayın.”* *“Kötü bir aileden güzel bir kıza evlenmeyin.”* Yine başka bir hadiste, *“Çocuklarınız yediklerinizden oluşur. Yediklerinize dikkat edin.”* der.

Çocuk terbiyesi noktasında eş seçimiyle başlayan anne babanın görevleri, anne babanın yediği haram ve helal gıdaların önemine, hayat tarzlarına ve çocuklarını yetiştirdikleri ortama kadar devam eder.

Sağlam temeller üzerine inşa edilmeyen yuva dağılıp yok olmaya mahkûmdur.

Çocuk büyütmekle, çocuk eğitmek arasındaki farkı, o çocuk insan içine çıktığında anlarsın.

Zira hayat boşluk kabul etmemektedir. Manevî değerlerimizle, atalarımızdan kalan en büyük mirasımız, kültürümüzle doldurulmayan çocuklarımızın zihni ve minicik kalpleri, her türlü sapık inanç ve ideolojilerle doldurulur.

Sevgili peygamberimiz (sav)'in ve onun izinden giden gönül dostlarının örnek yaşamı bize kılavuz olmalıdır. Aile yapımızı nebiler nebisinin rehberliğinde tesis etmeliyiz. Zira o'nun öğretisi, Kur'an'ın öğretisidir. İslâm'a uygun bir vaziyette aile nasıl tesis edilir, çocuklar nasıl eğitilir? ondan öğrenmeliyiz.



Sevgiyi, şefkati, merhameti, dayanışmayı, mazluma arka çıkmayı onun örnekliliği ile çocuklarımıza aşılamalıyız. Allah Teâlâ'nın rızasına uygun bir yuva nasıl kurulacağını "Nebevî Ölçüler"i model alarak öğrenmeliyiz.

Kime ait olduğunu bilmiyorum ama hayatımıza ışık tutacak özlü bir sözü paylaşmak istiyorum: "Çocuk büyütmekle, çocuk eğitmek arasındaki farkı, o çocuk insan içine çıktığında anlarsın." Biz ebeveynler olarak çocuklarımızı böylesi bir hassasiyet içerisinde eğitip yetiştirmeliyiz. Çocuklarımıza içerisinde bulundukları topluma karşı kendilerini sorumlu hissedecek bir kişilik kazandırmalıyız. **Zira unutmayalım ki, biz islâm ümmeti olarak büyük bir aileyiz. Ailemize ve yaşadığımız topluma karşı Allah-ü Teâlâ nezdinde sorumluluğumuz var.**

Peki görevimize nereden başlamalıyız? Cevap çok açık, evlerimizden! Zira Allah (cc): "Ey iman edenler!

Aileler ne kadar sağlam ve dayanışma içinde olursa, toplum hayatı da o kadar sağlam ve güçlü olur.

Kendinizi ve ailenizi yakıtı insanlar ve taşlar olan ateşten koruyun..." (Tahrim S. 6) Şunu unutmayalım ki, "Her ev ya cennetin dünyadaki şubesi ya da cehennemin dünyadaki şubesidir." Şu hâlde siz siz olun, evlerinizi ibadetgâh yapın ve namazı kılın." (Yunus:87)

Sorumluluğunu yerine getirmeyen aile reislerinin, herkesin kendine yetecek derdi olduğu ve kendini kurtarma telaşına düşeceği hesap gününde nasıl eşlerinden ve çocuklarından kaçacaklarını, "İşte o gün kişi kardeşinden, annesinden, babasından, eşinden ve çocuklarından kaçır." Abese 34, 35-36 ayetlerinden öğrenmekteyiz.

Evliliklerin pamuk ipliğine bağlı olduğu günümüzde maalesef insanlar çok basit meseleler yüzünden boşanmakta, aileler dağılmaktadır. İslam dini boşanmayı meşru/helal kabul eder fakat hoş karşılamaz. Çünkü boşanma "Allah katındaki en sevimsiz helaldir." Ebu Davud, Talak, 3 ve boşanma sebebiyle arş-ı âlâ titrer." suyuti.

Sevgili dostlar, çünkü boşanma toplumsal bir yaradır. Çocukların sahipsiz kalmasına, terbiyelerinin aksamasına, fertler ve aileler arasında huzursuzlukların girmesine sebep olur. Aileler ne kadar sağlam ve dayanışma içinde olursa, toplum hayatı da o kadar sağlam ve güçlü olur. Dolayısıyla çiftler karşılaştıkları en küçük problemde ayrılma yoluna gitmemeli, sabır ve sebat etmelidir. Sevmedikleri huylar varsa bile sevdikleri huyları hatırlayarak hoşgörülü davranmalıdır.

Etrafımızda geçimsizlik yaşayan; huzursuz, dargın, anlaşılmayan, boşanma kararı almış çiftler arasında arabuluculuk yapmak ise rabbimizin bizlere yüklediği bir sorumluluktur.

"(Kadın ile kocanın) aralarının açılmasından korkarsanız, bu durumda erkeğin ailesinden bir hakem, kadının da ailesinden bir hakem gönderin. Bunlar (arayı) düzeltmek isterlerse, Allah da aralarında başarı sağlar. Şüphesiz Allah bilendir, haberdar olandır." (Nisa Suresi, 35)

Son sözümüz, rabbimizin bize öğrettiği duamız, "Ey Rabbimiz! Eşlerimizden ve neslimizden gözlerimizin nuru olacak kimseleri bizlere ihsân eyle!" (Furkan, 74)

"Ey Rabbim! Beni ve soyumdan gelecekleri namazı devamlı kılanlardan eyle. Rabbim! Bana katından temiz bir nesil ihsan et..." (Âl-i İmrân, 3/38), "

Rabbimiz! Bizi sana teslim olmuş kimseler kıl. Soyumuzdan da sana teslim olmuş bir ümmet kıl." (Bakara 128)

Selam ve dua ile...



Meltem YAMAKOĞLU
Menemen T Tipi Kapalı CLK,
Psikolog

TASARIM HAYATLAR

Kim olduğumuz sorusunu sorduğumuzda kendimize verdiğimiz cevaplar diğer insanlardan ne kadar da farklı olduğumuzu, bir diğerine ne kadar az benzediğimizi düşündürse de geniş bir çerçeveden baktığımızda hiç de öyle olmadığı çıkıyor karşımıza. Birçoğumuz, diğerlerinin ya da bir düşüncenin hapsinde yaşıyoruz. Herkesin parmak izi, göz irisi birbirinden tamamen farklı olmasına rağmen, birbirinin kopyası hayatlar yaşar haldeyiz. Kurduğumuz hayaller, peşinden koştuğumuz hedefler, hırslarımız, sahip olmak istediklerimiz o kadar birbirine benzer hatta belki o kadar aynı ki...

Ünlü filozof Heidegger: "İnsan sıradanlıkla tükendiğinde, derin endişelerden ve kendini derinlemesine incelemekten uzaklaşır." diyor. Sıradanlık, zamanın çoğunu ele geçiriyor. Çocukluğunuzu hayal edin. Zorlanıyorsanız etrafınızdaki çocuklara bir bakın. Nasıl kıpır kıpır, nasıl heyecanlı, yetişkinlik kaygılarından nasıl uzakta... **Yetişkinliğe adım atmaya başladığında o çocuksu neşe yerini iç sıkıntılarına bırakıyor.** Yeni biriyle tanıştığımızda sorduğumuz ilk şeyler nereli olduğu, ne iş yaptığı. Bir insanı tanımanın en iyi yolu olmaktan ne kadar uzak sorular. Hâlbuki bir kişiyi en doğru şekilde tanımamızı sağlayan sorular o kişinin sevdiği şeyler, hayalleri, rengârenk hikâyeleriyle yetişkinlik bizi nasıl da tekdüze bir yaklaşıma sürüklüyor.

Çocukluğun o renkli, cıvıltılı dünyasından hayatı griye boyayan kaygılar çok erken yaşlarda karşımıza çıkmaya başlıyor. Çocuğa büyü-yünce ne olacağı sorulan soruların cevapları ailelerin hedeflerinden farklı olduğunda griler yerleşmeye başlıyor. Palyaço olmak istemek, komik ve gülünç karşılanıp yetişkinlerin kendi doğrularına göre bir insanın neleri hedeflemesi gerektiği sıralanıyor. Çocuğu için ne istediği sorulan ebeveynlerin çok azı "sadece mutlu olmasını isterim." diyebilme cesaretine sahip.

Günümüz dünyasının yüceltilen bazı kavramları, bu kavramlarla paralel yaşantı şekline yakın olmayan kişileri tabiri caizse küçümser. Motivasyon seminerlerinin çoğunda insanın kendine koyduğu hedeflerin ne kadar önemli olduğunu büyük bir coşkuyla anlatan bir konuşmacı mutlaka vardır. Gerçek bir değer taşımayan 'karton hedefler' özenle dağıtılır ve çoğu insan için hayatın anlamı, bir şey 'olmak' ya da bir şeyin 'sahibi olmak' olur. Büyüklenme, gurur veya tanınır olma arzusu gibi tatmini çok zor olan içsel bozukluklarımız, sürekli maruz bırakıldığımız zorlama hedeflerle derinleşir. Yetişkin insanlar benzer hedeflerin peşinde içlerindeki boşlukla koşup durur. Bu süreçte de kendilerine özgü farklılıkları törpülenir, aynanın karşısındaki kendisi değil, diğerlerinin inşa ettiği kişidir.

Başkalarının öğretileri, değerleri ve düşünce yapılarıyla şekillenen insan çalışma hayatında gün boyu sıkılır. Her pazartesi, cuma gününü ipe çeker, haftasonunu düşünüp durur. Sürekli yorgundur.

Çocuklar, teknoloji sayesinde tüm dünyada olup bitenler hakkında bilgili ama aynı bina-nın farklı dairelerinde benzer hayaller kuran ve birbirinden habersiz kişilere dönüşüyor. Hayal dünyalarındaki mutluluk sahneleri hep birbirinin benzeri manzaralarla döşelidir. Birileri hiç durmadan benzer hedeflerin, arzuların öneminden bahsetmeye devam ediyor. Ürünlerini daha fazla satmanın peşindeki şirketler, hedeflerinin peşinden koşan insan-ları görmek isterler. Çünkü onlar zamanında ev alır, zamanında evlenir, zamanında terfiler peşinde koşarak kendilerine biçilen rolleri üstlenirler. Nesnelerin peşinde koştukça düşünce ufukları sığlaşır ve sahip oldukları markalarla saygınlık kazanacaklarını düşünür hale gelirler.

Çağımızın ruhu, hedefler ile yaşamının yüceliğine, kendini var etmenin ancak böyle sağlanabileceğine bizleri ikna etmeye çalışır.





Yaşamda kendini gerçekleştirmek isteyen insanın planlı bir çabaya, plana ya da hedefin kendisine ihtiyacı yoktur. İhtiyaç duyduğu tek şey, kendini var olduğu gibi yaşayabilmesidir. Ancak kendini olduğu gibi kabul eden ve buna saygı duyan biri kendini gerçekleştirebilir.

Hedeflere ulaşma telaşı, kendini yaşayan insan için başlı başına anlamsızdır. Çünkü o, zaten kendince **'değerli, anlamlı'** bulunduğu şeylerin içinde yaşamaktadır ve bu hali ile yaşam çok daha kıymetlidir. Ulaşacağı sonucu beklemek değil, sürecin kendisi onu mutlu eder. Yolun sonu değil, kendisi güzeldir. Yaşadığı her an, sürekli hareket halindedir. Ancak çoğu insan, başkalarına hizmet eden hedeflerle bezenmiş bir yarışın içindedir. Ona hayal ettirilen görüntülerin, ilginin peşinden sorgusuzca koşar. Sadece var olduğu için, eşsiz ve değerli olduğuna bir türlü inanamaz! Kendi ile uyumlu bir hayat yaşamaktan başka bir şeye ihtiyacı olmadığını fark edemez. Görünmez bir tutukluluk çemberi yaşamı çerçeveler.

Çağımızda, görüntüde özgür olan insanın, zihnen köleliği başlar. Çoğu insan bir başkasının ya da bir düşüncenin hapsinde yaşar. Sokaklar zihnen mahkûm insanların kendi zindanlarıyla doludur. **Görünmez bir tutukluluk çemberi yaşamı çerçeveler.** Çok az insan gerçek anlamda özgürlüğü hissetmiştir. Kendisinden beklenen rolü oynayan insanın yazgısında mutluluk yoktur!

Kaynakça:

Fırat Devecioğlu, Yüzleşme, Mona Kitap: 1.Bölüm. 4. Düşünce Yazısı, syf:40



Çocuğu için ne istediği sorulan ebeveynlerin çok azı "sadece mutlu olmasını isterim." diyebilme cesaretine sahip.

İnsan, önüne konulan hedeflerin peşinde koşarken kendinden uzaklaşır. Aklı hedeflerinde, arzularında olan insan, önüne konmuş tasarım hayatı durup sorgulamaz, bunun yerine durmadan koşar. **Yarışlar içinde koşan insan kendine yürüyemez.** Çağımızın ruhu, hedefler ile yaşamının yüceliğine, kendini var etmenin ancak böyle sağlanabileceğine bizleri ikna etmeye çalışır. Kendini gerçekleştirmenin; hedefli, planlı, disiplinli biri olmaya bağlı olduğu tuzağına düşmeyen çok azdır. Oysa kendini gerçekleştirmek, kendini yaşayabilmektir.

Yükselen kazanım arzuları, kişinin zamanla var olduğu gibi yaşayabilmesinin önüne geçer. Gerçek anlamda ilgi duyduğu, yetenekli olduğu alanları görememeye başlar. İnsan önüne konulan hedeflerin peşinde koşarken kendinden uzaklaşır, kendine özgü farklılıkları unutturur.



Bahadır Ahmet ATILA
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Eğitim ve
İyileştirme Daire Başkanlığı, Öğretmen

Hasbihâl

DEĞER

Eskiden Yeniye ARMAĞAN

Yeni güne gözlerimizi açtığımız andan itibaren kendimizi bir hayat meşgalesi içinde buluruz. Yaşayacağımız o günün, saatin, hatta anın bile bir ödevi vardır. Bu ödevler kimi zaman farkında olduğumuz eylemlerle ilgiliyken kimi zamansa farkında dahi olmadan gerçekleştirdiğimiz ritüeller şeklinde olabilmektedir.

İnsanız... Hangi alanda iyi olursak olalım hangi kulvarda uzmanlaşırsak uzmanlaşalım; eksik kaldığımız, yetemediğimiz noktalar mutlaka olacaktır bu hayatta. Sanıyorum, son derece insani ve olağan olan bu durum üzerine birkaç kelam etmek yerinde olacaktır.

Hep konuşulagelen bir husus vardır, bilirsiniz hani. "**Tarihten ders alınmalı mı?**" diye başlayıp giden o meşhur klişe... Bu, tarih uzmanlarının konusu elbette ama ben mevzuaya ismine tarih denilen sürecin yaşanmışlıkları penceresinden bakıyorum. Benim gördüğüm, bildiğim inandığım bir şey var: **İnsan olarak yaşadıklarımız, daha önce yer-kürede birileri tarafından çok yüksek ihtimalle tecrübe edilmiş olan durumlar veya olaylardır.** Anlayacağınız, şapkadan tavşan çıkmıyor! Yani "**bu benim başıma neden geldi**", "**dünyanın en bedbaht insanıyım**", "**şimdi ben ne yapacağım**", "**kimse bilmez derdimden, vah!**", "**ben bu girift durumun içinden nasıl çıkacağım**" gibi düşünceleri çok

yapıcı bulmuyorum. Misal, uzun yıllar kardeşlik-yoldaşlık ettiği dostuyla yaşadığı birtakım olumsuzluklar neticesinde kırgınlık yaşayan birisi, kendisine yapılan yanlışları heyecanla/haretle anlatır. Haklı da olabilir; ancak şundan eminim ki bu kişinin yaşadıklarının aynısı veya çok benzerleri daha önce birileri tarafından mutlaka yaşandı, tecrübe edildi.

Ne demek, nereye varmak istiyoruz? Gelin hep birlikte can alıcı soruyu soralım. **Tek başımıza üstesinden gelemediğimiz durumlarda veya talihsizlik yaşadığımızı düşündüğümüz olaylarda nasıl bir düşünce yapısında olmalı ve nasıl hareket etmeliyiz?**

Değerli dostlarım, kırılıp, üzülüp, incinip içimize atmak yerine "**danışın**", "**paylaşın**" ve "**isteyin**." "**Hocam, öyle ki danışmak, paylaşmak ve istemek bile benim için imkânsız.**" diyenleri duyar gibiyim. O halde danışıp paylaşabildiğiniz, isteyebildiğiniz kadarı için kendinizi zorlayın. **İnanın sizin yüzünüzü asan, içinizde ağırlık olan bu du-**

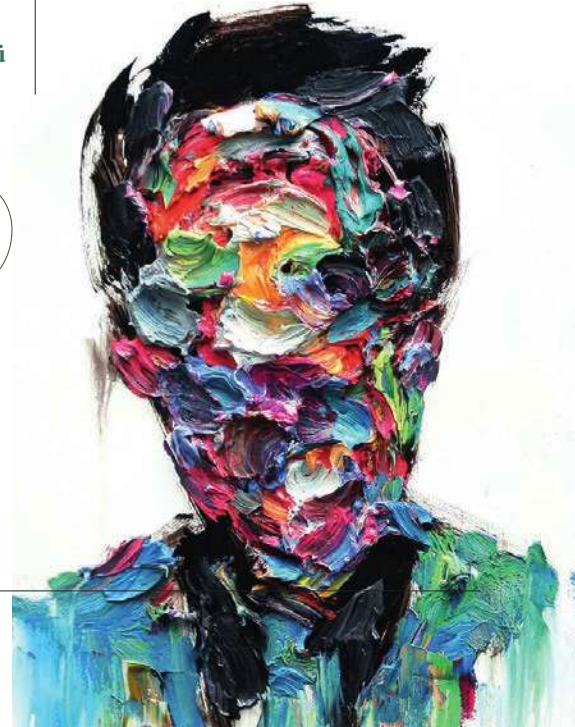
rumlar daha önce birileri tarafından yaşandı ve tecrübe edildi. Neden bunlardan istifade etmiyorsunuz? Paylaşın, danışın, isteyin; duyun, düşünün, anlamaya çalışın. Yine kararı kendiniz verirsiniz. **Unutmayın, bizim için yeni olan tarih için eskiden ibarettir.**

Aynı kalmaya çalışmak, hayata karşı beyhude bir dirençtir. Değişim ise bakış açımızı, yaklaşımımızı esnetmekle başlıyor. Bu esneme eylemine neden danışmak, paylaşmak ve istemek suretiyle tarihin bizlere sunduğu birikimden yararlanarak başlamayalım ki? "**Yeni olmak, eskinin sırrını bulmaktır.**" diyor **Sezai Karakoç.**

Yeri gelmişken size Şevket Rado'dan bir anekdot da aktarmış olayım. 83 yaşındaki bir heykeltıraşa: "**En beğendiğiniz eseriniz hangisidir?**" diye sormuşlar. "**Şimdi yapmakla meşgul olduğum eser**" diye cevaplamış. Rado, bu anekdotu "**herkes kendi hayatını yapacak, fethedecektir.**" diye yorumlamıştır. O halde sizce de her şeye gücümüzün yetmesi imkân dahilinde olmayan bu hayatta, kendi hayatımızı inşa etmek ve fethetmek için geçmiş tecrübelerden istifade etme fikri yapıcı gelmiyor mu? **Hız. Mevlâna'nın dediği gibi:** "**Ne kadar söz varsa düne ait; şimdi yeni şeyler söylemek lazım.**" Haydi buyurun, şu andan itibaren daha iyisi için, daha güzeli için, kendimiz için "**danışalım**", "**paylaşalım**" ve "**isteyelim.**"

Dipçe: Sustuğunda tefekkür üzere sus, konuştuğunda hikmet üzere söyle. (Lokman Hekim)

Unutmayın, bizim için yeni olan tarih için eskiden ibarettir. Aynı kalmaya çalışmak, hayata karşı beyhude bir dirençtir.



SİS

Ne büyük acılar ne de büyük sevinçler öldürür insanları; bu yüzden bu acı ve sevinçler, küçük küçük değersiz şeylerden oluşmuş muazzam bir sisle sarılı gözükürler. Evet, işte hayat dediğin; bir sis olup olacağı! Hayat bir sistir.

Şair García Lorca'nın, yurttası Miguel de Unamuno'yu "ilk İspanyol" diye nitelemesi, yazarın, eserlerinde İspanya insanının psikolojisi ve karakterini ustalıkla belirlemesinden gelir. Unamuno'ya göre **hayat ölümlüdür ama sanat hayatı ebedileştirir**. Belki tek teselli de budur. Sis'in kahramanı **Augusto Perez**, bu teselli imkânına işaret etmektedir.

*Unamuno bir sabah kapısının açıldığını, içeri Perez'in girdiğini hayretle görür.
Ve onu öldürmeye karar verir...*



Miguel de UNAMUNO

Can Yayınları, 2019



SÖNMÜŞ HAYALLER

1835-1843 yılları arasında yazılan **Sönmüş Hayaller** Balzac'ın da belirttiği gibi İnsanlık Komedyası'nın (1830-1850) zirvesine yerleşir. Romanı oluşturan üç bölüm, yüzyıl başı Fransa'sının siyasal değişimleriyle toplumsal dönüşümlerini ve roman kahramanının düşüşünü anlatır. **Napolyon döneminde** imparatorluk coşkusuyla özdeşleşen romantizmi, Restorasyon Dönemi'yle birlikte kapitalle eşleşen burjuva iktidarını, edebiyatta da gerçekçiliğin yükselişini üç tablo halinde resmeder. Böylece aşk, basın yayın ve sermaye dünyası gibi temalar Paris ile taşra arasında bir karşılaştırmaların öğeleri haline gelir.

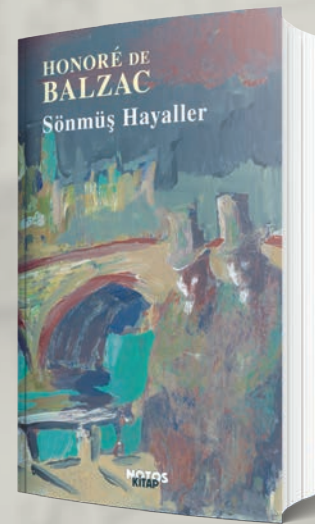
Birinci bölüm İki Şair'de her iki eksenin ortak özelliği durağanlıkken, **ikinci bölüm** Paris'te Taşralı Bir Büyük Adam hem olay örgüsü hem de anlatım açısından hızlanır, **son bölüm** Mucidin Acıları bu karşılaşmada yenik düşen ve hayalleri sönen roman kahramanının taşraya dönüşünü anlatır.

Balzac günümüz dünyasının geldiği durumu görmüş olsa büyük olasılıkla pek şaşırmazdı. Yaşadığı yüzyılın pek çok bakımdan günümüzü haber verdiğini de söyleyebiliriz. Sönmüş Hayaller'i okurken günümüzü anlatıyor duygusuna kapılmamızın nedeni budur belki de.



Honore de BALZAC

Notos Kitap Yayınları, 2019





Abdullah KAYA

Nazilli E Tipi Kapalı ve Açık ÇİK,
Öğretmen

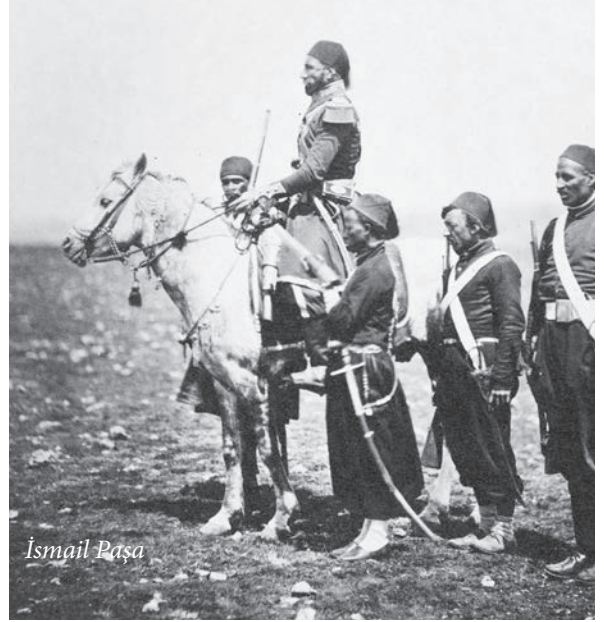
Tarihin Arka Sokağı

DEĞER

Yıl 1853

KIRIM

Rusya Devleti hasta adam olarak gördükleri Osmanlı Devletinin topraklarına göz koymuş hatta İngiltere'ye Osmanlı topraklarını paylaşma teklifinde bulunmuştu. Bu teklif İngilizlerce reddedilmiş bunun üzerine Ruslar Eflak ve Boğdan'ı işgal ederek başlayacak büyük savaşın fitilini ateşlemişti. Rusya'nın bu pervasızca saldırısına karşılık Osmanlı Devleti Rusya'ya savaş ilan etmiş ve İngiltere, Fransa, Avusturya ve Piyomente Krallığı Osmanlı safında yer almıştı. Peki, bu duruma nasıl gelinmişti?



**Kırım Savaşı
dünyada ilk kez
fotoğraflanan
savaştır.**

Tarihin Arka Sokağı

Osmanlı Devleti 19. yüzyıla değişen dünyanın getirdiği birçok sorunla yüzleşerek girmişti. 1774 yılında Ruslarla yapılan savaşın getirdiği ağır ekonomik şartlar, yenilgi sonrası elden çıkan topraklar ve bir de bu yetmezmiş gibi Fransız İhtilali sonrası Osmanlı topraklarında yaşayan farklı milletlerin isyan hazırlıkları...

Tarih boyunca Osmanlı Devleti ile savaş meydanlarında ezeli düşman olan Ruslar, Osmanlının bu durumunu görüyor ve topraklarını işgal etmek istiyordu. Rusların bu emelleri *Boğazlar Sorunu*nu ortaya çıkarmış ve bu sorun Rusların diğer ezeli düşmanı İngilizler lehine neticelenmişti. Şimdi Ruslar boğazlar üzerindeki kaybettiği egemenlik haklarını Osmanlı topraklarında yaşayan *Hristiyan Ortodoksları* bahane ederek avantaja çevirmeye çalışıyordu. Bunun için Rus elçisi akıl almaz isteklerle Osmanlı Devletine isteklerini kabul ettirmek istedi ve ret cevabı alınca da Rusya Osmanlı topraklarını işgal etti. Daha sonra da Sinop sahilinde Osmanlı donanmasını Ruslar yakınca İngiltere, Fransa, Avusturya ve İtalya Osmanlı saflarında savaşa katıldı.

Osmanlı Devleti savaşın galip tarafında yer almasına rağmen ciddi bir kazanç sağlayamadı.

1853-1856 Kırım Savaşı'nın dünya savaş tarihinde ayrı bir yeri vardır. Bu savaş gerçek anlamda **ilk modern ve teknolojik savaştır**. Sanayi inkılabı sonrasında gelişen teknolojinin savaş sanayisindeki silahlarda ilk kez ciddi anlamda kullanıldığı, buharlı gemiler ile demiryollarının katkısıyla yeni lojistik imkanlar sunduğu, telgrafın kullanıldığı bir savaştı Kırım Savaşı...

Dünyada ilk kez savaş muhabirliği ve savaş fotoğrafçılığının kullanıldığı bir savaş idi Kırım Savaşı. Ayrıca tıp da kullanılan ve **traj** olarak bilinen hastaların aciliyetine göre tasnifi temel alan prensipte Rus Profesör **Pirogov** tarafından Askeri Tıp terminolojisine kazanıldı.

1853 yılında başlayan savaşın seyrine geldiğimizde Rusya'ya karşı Osmanlı saflarında Avrupa'nın güçlü devletlerinin savaşa girmesi savaşın seyrini ve sonucunu etkileyecekti. Başlarda iyi direnen Ruslar yavaş yavaş savaş meydanlarında dökülmeye başlamıştı. Türk ordusu katıldığı her savaşta olduğu gibi yine insanüstü mücadele ediyor, sadece düşmanın top, tüfek ve ağır silahlarıyla değil, bölgenin meşhur soğuk havasıyla ve zorlu doğa koşulları ile de çetin bir mücadeleye giriyordu. Ordumuz sadece çetin doğa koşulları ve düşmanla savaşmıyor, çoğu zamanda müttefiklerinin Osmanlı askerine yönelik hakir ve aşağılayıcı tavırları ile de mücadele ediyordu. Özellikle İngiliz ve Fransız ordusu, müttefik olmalarına rağmen Osmanlı kuvvetlerini savaş meydanlarında en ön cepheye sürüyor, çoğu sıcak çatışmadan kaçmaya çalışıyorlardı. Savaş meydanında yine kahraman Mehmetçiklerimiz bu duruma aldırış etmiyor ve cansiperane ateş çemberinin içine dahiylorlardı.

Kırım Savaşı esnasında yaşanan ve 600 Osmanlı kahraman askerinin şehit olduğu **Balaklava** civarındaki çatışma Dünya kamuoyuna yanlış lanse ettirilmiş



ve Osmanlı Devleti zor bir duruma düşürülmüştü. İngilizler 600 askerinin Osmanlı ordusunun yanlışlığı nedeniyle öldüğünü ilan edip, kendi gazetelerinde ve dünya gazetelerinde bu yalanı yayarak, Osmanlı Devletini zor duruma düşürmeye çalışmışlardı. Ancak gerçek sonra anlaşıldı. İngilizlerin öldü dediği 600 İngiliz askerinin 480 tanesi sağ salim evine dönmüş, 120 tanesi de ayrı çatışmalarda ölmüştü. Ölen 600 askerin tamamı Osmanlı askeriydi ve bu kahraman askerlerimiz Rus topçusunun ağır ateşi esnasında kahramanca çarpışarak şehadete ulaşmışlardı.

Kırım Savaşı'nın en ağır çatışmaları **Sivastopol** kuşatmasında yaşandı. Osmanlı Devletinin başını çektiği müttefik grubu kanlı bir kuşatmanın ardından şehri düşürdü. Ruslar bu ağır yenilginin ve 2 yıl süren çatışmaların ardından iyice zayıflayan ordusunu imhadan kurtarmak amacıyla ateşkes antlaşması talebinde bulundu ve 1856 yılında **Paris Barış Konferansı** toplandı. Paris Barış Konferansı ile Avrupa kara sınırlarında elle tutulur ciddi bir değişiklik olmadı ama Avrupa siyasi havasında ciddi değişikliklere neden oldu. Osmanlı Devletinin toprak



bütünlüğü Avrupalı Devletlerin garantisi altına girdi. Osmanlı Devleti savaşın galip tarafında yer almasına rağmen ciddi bir kazançla ayrılmadı. Antlaşmanın genel çerçevesine bakıldığında hatta yenik sayılan bir devletmiş gibi sayıldı.

1853-1856 Kırım Savaşının sonunda **Osmanlı Devletinin Avrupalı bir devlet sayılması** ve Avrupalı Devletlerin hukukundan faydalanması olumlu olarak gözüktü de özellikle Osmanlı Devletinde yaşayan azınlıklar bahanesiyle iç işlerine karışılmasına zemin hazırlamıştır. Savaş esnasında artan savaş giderleri yüzünden ilk defa dış borç alınmış ve borçlanma imparatorluğun sonuna kadar sürmüştü. Savaş esnasında Osmanlı Devletinin ilan ettiği **Islahat Fermanı** Osmanlı topraklarında yaşayan azınlıklara geniş haklar tanıdı. Aslında bu hakların verilmesinden ziyade asıl sorun bu fermanı kullanan Avrupalı devletlerin Osmanlı iç işlerine karışması ve hatta el altından azınlıkları isyana teşvik etmesi en büyük sorun olarak görünecekti. Batılı devletlerin azınlıkları el altından teşvik desteği hatta isyan hazırlıklarına gizli yardım yapmaları, ilerleyen yıllarda Osmanlı



Devletinin başını çok ağrıtacaktı. Ortodoksların himayesi ile başlayan ve boğazlar meselesine dönen oradan da Kırım'da savaşa neden olan olaylar silsilesi durulmayacak daha da alevlenerek aradan yarım asır sonra büyük devletlerin savaş meydanında hesaplaşacağı I. Dünya Savaşına neden olacaktı.

Kırım Savaşı ile alınan dış borçlar, ileride daha da artacak ve Osmanlı Devletinin 20 yıl sonra borçları ödeyememe durumuna sebep olacaktı. Avrupalı devletlerce kurulan **Duyun-ı Umumiye**nin kurulmasına neden olacak bu idarede, Osmanlı vergi gelirlerine direkt el koyacak bu da devletin ekonomik bağımsızlığını yok edecekti. Islahat Fermanı ile azınlıklara verilen haklar geri dönülmez bir yola çıkacak maalesef ki ilerleyen yıllarda büyük toprak kayıplarına neden olacaktı.

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



Ejder TOPAL

Kahramanmaraş E Tipi Kapalı Cık,
Öğretmen

Değerli Şahsiyetler

DEĞER

Hoca Ahmet Yesevî

Ahmet Yesevî, eski Türk geleneklerini İslâmiyet ile uzlaştırma gayreti içerisinde olan, İslâm'ı yeni kabul etmiş insanlara bu dinin sıcak, samimi, hoşgörülü; insan ve Allah sevgisine dayalı hakikatlerini tanıtmaya çalışmış Yesevî tarikatının lideri, halk şairi, bir Türk büyüğüdür.

Hoca Ahmet Yesevî Kimdir?

Ahmet Yesevî, bugün Kazakistan'ın Çimkent şehri yakınlarında yer alan Sayram kasabasında dünyaya gelmiş, dinî tasavvufî eğitimini tamamladıktan sonra yine o bölgedeki Yesi (bugünkü adıyla Türkistan) şehrine yerleşmiş, uzun yıllar halkı maneviyat yolunda irşat ettikten sonra, burada vefat etmiş bir mutasavvıftır. Babası İbrahim Ata, Sayram ve civarında talebeleri olan tanınmış bir hoca idi. Anne ve babasını küçük yaşta kaybeden Ahmet Yesevî, bir süre Otırar'daki Arslan Baba isimli hocanın yanında dinî-tasavvufî eğitim gördü. Onun da vefat etmesi üzerine başka şehirlerde eğitimine devam etti.

Zamanın önemli ilim merkezlerinden Buhara'ya giden Ahmet Yesevî burada Yusuf Hemedânî'nin talebesi oldu. Bazı kaynaklarda Yesevî'nin Şihâbeddin Sühreverdî veya Ebu'n-Necib Sühreverdî'nin talebesi olup icazet aldığı söylenir. Akrabaları arasında başka şeyhler de olan ve babasının Yesi'deki halifesi Musa Hoca ile yakınlığı bulunan Ahmet Yesevî'nin bu akraba çevresinden de iyi bir eğitim almış olması muhtemeldir.

Eğitimini bitirdikten sonra Yesi'de bir irfan mektebi



kurup insanları dinî ve ahlâkî yönden yetiştiren Hoca Ahmet Yesevî, tasavvufî düşüncelerini Türkçe ve sade şiirler ile anlatmış, Hikmet adı verilen bu şiirler zamanla toplanarak Divân-ı Hikmet meydana gelmiştir. Sohbetlerinde ve şiirlerinde en çok işlediği konular; Allah ve Peygamber sevgisi, fakir ve yetimleri korumak, dinî kurallara riayet, güzel ahlâk, zikir, nefis ile mücadele, kendini eleştirmek, ölümü düşünmek, manevî mertebeleri gibi mevzulardır.

Rivayete göre Ahmet Yesevî altmış üç yaşına geldiğinde

dergâhında yerin altına küçük bir oda şeklinde çilehane/halvethâne yaptırdı. Ömrünün kalan kısmını çoğunlukla orada ibadet ve tefekkürle geçirdi.

Ahmet Yesevî'nin İbrahim adında bir oğlu olmuşsa da kendisi hayattayken vefat etmiştir. Yesevî'nin nesli, Gevher isimli kızı sayesinde devam etmiştir. Türkistan, Mâverâünnehir ve Orta Asya'da olduğu gibi Anadolu'da da kendilerini Ahmet Yesevî'nin neslinden sayan pek çok ünlü şahsiyet çıkmıştır. Semerkantlı Şeyh Zekerîyyâ, Üsküplü Şâir Atâ ve Evliya Çelebi bu isimlerden birkaçıdır.

XIV. yüzyılın sonunda Emîr Timur, Türkistan bozkırlarında şöhreti ve nüfuzu iyice yayılmış olan Ahmet Yesevî'nin kabrini ziyaret edip kabrin üstüne bir türbe yapılmasını emretmiş, birkaç yıl içinde türbe, cami ve dergâhıyla birlikte bir külliye oluşturmuştur. Bugün bu türbe, Orta Asya'nın en önemli ziyaret yerlerinden birisidir. Vefatından sonra defnedildiği yere zamanla büyük bir külliye yapılıncâ kütüphane, aşevi, mescit ve derviş hücrelerinden oluşan yeni ve daha büyük bir eğitim merkezi meydana gelmiş olmalıdır.



Kutsal emaneti Horasan Erenleriyle dünyanın dört bir bucağına ulaştıran; Türk diliyle yazdığı hikmetleriyle dilimizin gelişmesine ve zenginleşmesine büyük katkısı olan "Pir-i Türkistan", büyük velî öncü şairimizdir.

Eserleri

1. Dîvân-ı Hikmet: Yesevî'nin Türkçe şiirlerini içine alan derlemenin adıdır. Dîvân-ı Hikmet nüshaları, muhteva bakımından olduğu kadar dil bakımından da önemli farklılıklar arz eder. Bu durum, hikmetlerin farklı şahıslar tarafından yazıldığını veya derlendiğini gösterir. Bir kısmı kaybolan veya zamanla değişikliğe uğrayan hikmetler derlenirken yeni hikmetler eklenmiş, böylece ana metin kısmen aslından uzaklaşmıştır. Bununla birlikte, bütün hikmetlerin temelinde Yesevî'nin inanç ve düşünceleri ile tarikatının esasları bulunur. Hikmetler, Türkler arasında bir düşünce birliğinin teşekkül etmesi bakımından çok önemlidir. Dîvân-ı Hikmet, eski ve yeni harflerle birçok kez yayımlanmıştır. Bu yayınlardan en sonuncusu Ahmet Yesevi Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanlığının hikmetlerin Çağatay Türkçesi orijinalleriyle birlikte Hayati Bice'nin Türkçe sadeleştirmesinin yer aldığı baskısıdır (Ankara 2016).

2. Fakr-nâme: Yesevî'ye izafe edilen ve Çağatay Türkçesi ile yazılmış olan Fakr-nâme, Dîvân-ı Hikmet'in Taşkent ve bazı Kazan baskılarında yer alır. Müstakil bir risâleden çok Dîvân-ı Hikmet'in mensur bir mukaddimesi olan Fakr-nâme, Kemal Eraslan tara-

findan 1977 yılında yeni harflere çevrilerek İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı dergisinin 22. sayısında (s.45-120) makale halinde yayımlanmıştır. Ahmet Yesevi Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanlığı bu makaleyi müstakil bir kitap olarak bastırmıştır (Ankara, Nisan 2016).

3. Risâle der Âdâb-ı Tarikat: Taşkent'te yazma nüshaları bulunan bu küçük Farsça eser, tarikat âdâbı ve makamları, mürit mürşit ilişkileri, dervişlik, Allah'ı tanımak ve ilâhî aşk gibi konular hakkındadır. Seypolla Mollakanagatuli tarafından Kazak Türkçesine tercüme edilerek yayımlanmıştır (Almatı 2012). Eser Necdet Tosun tarafından Farsça aslından Türkçeye çevrilerek Ahmet Yesevi Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanlığı tarafından Fakr-nâme ile birlikte basılmıştır (Ankara, Kasım 2016).

4. Risâle der Makâmât-ı Erba'in: Yesevî'ye nisbet edilen Farsça yazma ve küçük bir eser olup; şeriat, tarikat, marifet ve hakikatten her biri hakkında onar makam olmak üzere toplam kırk makam ve kaideyi ihtiva etmektedir. Şimdilik bilinen tek nüshası Kütahya Tavşanlı Zeytinöğlü İlçe Halk Kütüphanesindedir (nr. 1056, vr. 112a-113a). Eser Necdet Tosun tarafından Farsça aslından Türkçeye çevrilerek Ahmet Yesevi Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanlığı tarafından Fakr-nâme ve Risâle der Âdâb-ı Tarikat ile birlikte basılmıştır (Ankara, Kasım 2016).

HİKMET

Ol Kadirim kudret birlen
nazar kıldı
Hurrem bolup yir astığa
kirdim muna
Garip bendeng bu dünyadan
güzer kıldı
Mahrem bolup yir astığa
kirdim muna
Zâkir bolup, şâkir bolup
Hak'nı taptım
Şiyda bolup, rüsva bolup
candın öттіm
Andın songra vahdet meydin
katre tattım
Hemdem bolup yir astığa
kirdim muna
Altmış üçke yaşım yitti bir
künçe yok
Vâ-dirigâ, Hak'nı tapmay
könglüm sinuk
Yir üstide, sultân min tip,
boldum uluk
Pür gam bolup yir astığa
kirdim muna
Başım tofrak, cismim tofrak, özüm
tofrak
Köydüm yandım, bola'lmadım
hergiz afak Hak Vaslıga yiter min
tip ruhum müştak
Şemnem bölüp yir astığa
kirdim mene

Günümüz Türkçesiyle

Benim Tanrım Kudret ile bir baktı
Mesut olup yer altına girdim işte
Garip kulun bu dünyadan geçti
gitti
Sırdaş olup yer altına girdim işte.
Zikrederek, şükrederek Hakk'ı
buldum
Âşık olup, kınanarak candan
geçtim
Ondan sonra "teklik"
duygusundan bir damla tattım.
Peygamber'e yoldaş olup yer
altına girdim işte.
Yaşım altmış üçe yetti, bir gün
yaşamamış gibiyim
Ah yazık! Tanrı'ya varmayan
gönlüm kırık
Yeryüzünde "sultanım" diye
ululanırken
Gamla dolup yer altına
girdim işte.
Başım toprak, cismim toprak,
özüm toprak
Yandım yakıldım da yine tertemiz
olamadım
Tanrı'ya kavuşacağım diyen
ruhum özlem içinde
Şebnem olup yer altına
girdim işte.

Manevî hayatına asırlarca hükmeden, Türk halk sülûk geleneğinin kurucusu; Arslan Baba'dan teslim aldığı emaneti insanlara hikmetleri aracılığıyla damla damla özümsetmiştir. Kutsal emaneti Horasan Erenleriyle dünyanın dört bir bucağına ulaştıran; Türk diliyle yazdığı hikmetleriyle dilimizin gelişmesi ve zenginleşmesine büyük katkısı olan "Pir-i Türkistan", büyük velî öncü şairimizdir.

Kültürel donanımına sahip olmayan bireyler; toplumun değer yargılarını bilmeyen, geçmişini tanımayan, tarihten ders almayan, yaşadığı toplumun örf ve âdetlerinden habersiz ve duyarsız, toplumsal kalkınma ve büyüme bilinci olmayan, yalnız kendisini düşünen bir gürühten farksızdır. Hoca Ahmet Yesevî, Anadolu'nun Türkleşmesinde ve İslamlaşmasında, toplumu aydınlatmada ve bilinçlendirmede çok önemli ve gerekli böyle bir vazifeyi ifa etmiştir.

Şüphesiz ki, büyük ülkülere ulaşmada kültürel donanımına sahip bir nesle ihtiyaç vardır. Böyle bir nesli yetiştirmek ve toplumsal bilinç oluşturmak bir devlet politikası ve tedbiri olmalıdır.

Kaynakça:

<https://www.ayu.edu.tr/ahmetyesevi>
Türk Edebiyatı (Ahmet KABAKLI), İslam Ansiklopedisi



Mehmet GÖKÇE

Kocaeli Denetimli Serbestlik Müdürlüğü,
Öğretmen

Kültür ve Gelenekler

DEĞER



Kış Günlerinin Geleneksel Yöresel Lezzeti: Arabaşı Çorbası

**İğdır
bostanlarında,
Baş veren
soğana bak;
Koy soframız
şenlensin,
Başma bir
yumruk çak.
Çorbayı
indirelim şayet
geldiyse tavı;
Bir baş soğan
olmadan,
Yenmez bulgur
pilavı.**

Yemekler, kültürün vazgeçilmez öğelerindendir. Beslenme ve yemek yeme, kültürel bir alışkanlıktır. Bu alışkanlıklar, kültürün bir parçası olması nedeniyle her toplumda farklılık gösterir. Mutfak konusunda oldukça zengin bir kültüre sahibiz. Bu kültür içerisinde çorbalarımız dikkate değerdir. Tarihte çorba, Farsça "**şuraba**"dan gelme olup, tuzlu şey demek olan "**şur**" ile aş karşılığı olan "**aba**"nın birleşmesinden meydana gelmiştir ve günümüzde "**çorba**" olarak ifade edilmektedir. Türk toplumunun yemek kültüründe çorbalar, sofraların adeta demirbaşı olmuştur. Sağlık açısından da oldukça faydalıdır.

Bir de et suyu ile hazırlanıp güzelce terbiye edilince besin değeri daha da artmaktadır. Ana yemeğe başlamadan önce mutlaka "**az çorba olsun**", "**bir kâse olsun**" ya da "**duble olsun**" gibi isteklerde bulunuruz. Yani sofralarda yemeğimizin başıdır çorbalar.

Türk mutfağının uzun tarihi geçmişi ve mutfak kültürünün etkileşim içerisinde olduğu geniş coğrafya neticesinde, oldukça çeşitli ve lezzetli çorbalarımız vardır. **Bunlardan bir tanesi de geleneksel bir yemek olan arabaşı çorbamızdır.** Arabaşı, muhallebi kıvamındaki hamur ile öğün arasında yenilen bir çorba çeşididir. Öğün zamanları dışında

yenildiğinden çorbanın adı "**ara aşı**" olarak da bilinmektedir. Bu isim zamanla değişerek "**arabaşı**" halini almıştır.

Yaygın olarak İç Anadolu yörelerinde yapılan, kalabalık sofraların baş tacı ve soğuk kış günlerinin vazgeçilmez yemeği, somut olmayan kültürel mirastır arabaşı çorbası. Geleneksel ve soğuk gecelerde eş, dost ve akrabaların bir araya gelmesine vesile olur. Aynı zamanda lezzetiyle de insanın içini ısıtır.

Arabaşı çorbasının geleneksel olarak toplumda kaynaştırıcı bir rol üstlenmesi ve öğün zamanları dışında da tüketilmesi ile diğer çorbalarımızdan ayrılmaktadır.



Kaşığa önce soğuk hamur, ardından çorba alınıyor ve çiğnenmeden yutuluyor.

Arabaşı çorbasının geçmişine baktığımızda bazı kaynaklar, arabaşının Türkmenlere has bir çorba olduğu ve ilk kez **Türkmen Murtaza** tarafından yapıldığı söylenmektedir. Ülkemizde ise arabaşı geleneği, yaygın olarak İç Anadolu Bölgesinde görülür. Özellikle **Yozgat** başta olmak üzere **Konya, Kayseri, Afyonkarahisar, Niğde ve Mersin** illerinde halen geleneksel olarak yaşatılmaktadır. Günümüzde artık arabaşı çorbası, geleneksel olmasının yanı sıra o kadar çok yaygınlaşmıştır ki ülkemizin hemen hemen her yöresinde sofralardaki yerini almıştır.

Yozgat'ın ilçe ve köylerinde "sıra arabaşı geceleri" düzenlenmektedir. Bazı yörelerde arabaşı hamuru, baklava dilimi şeklinde kesilir ve orta bölümdeki dilimler alınarak tepsinin kenarına dizilir, ortaya çorba kâsesi yerleştirilir. Bazen de hamurun ortası yıldız şeklinde çıkartılır, çıkartılan yıldızdan ilk dilimi alan kişiye sonraki bir tarihte arabaşı yaparak, herkesi şaka yoluyla davet etme cezası verilir. Aynı şekilde hamuru çorbaya ilk defa düşüren kişi, evinde bir sonraki tarihte arabaşı yapar. Bu tür uygulamalarla arabaşı insanların bir araya gelmesini sağlayarak sosyalleşmeye ve yardımlaşmaya vesile olmaktadır.

Arabaşı, konuşup muhabbet etme vesilesidir. Eskiden köyümüzün her sokağında komşular sırası ile birbirlerini akşam yemeğine davet eder ve toplanırlardı. İlk arabaşı davetine katıldığım çocukluk anımı daha dün gibi hatırlıyorum. Erkekler bir odada kadınlar ayrı bir odada yemek yerlerdi. Kocaman bir sini içerisinde hamur var ve sadece çorba kâselerinin konulacağı kısım yuvarlak şekilde açılıyordu. Çorba tabakları o boşluklara konuluyordu. Kaşıkla bir parça hamur alınır ve sonra çorbaya bandırılarak çiğnenmeden yutuluyordu. Babama nedenini sormuştum ve o da bana bu çorbanın içine "*Bol bol limon ve acı biber katıyorduz, bir de çorba sıcak olunca kaşığa hamur konularak hem soğutuyor daha kolay yutuyoruz hem de farklı bir lezzet katıyor.*" demişti. İlk zamanlar çok garipsemiştim ama sonra alışınca rahmetli anneme söyledim ve o da bana hep pişiriverirdi. Bu arada arabaşı yeme faslından sonra çaylar gelirdi ve büyüklerimiz başladılar sohbet.

Sohbet konuları genelde sokakların, köyümüzün, tarlaların sorunları ve birbirleri ile şakalaşma muhabbetleri olurdu. Onları dinlemek beni gerçekten çok mutlu ederdi. Türkü bilenler de türkü söylerdi. Sonra nevale ve kahve faslı ile misafirlik son bulurdu. Artık bir sonraki arabaşı davetini de inanılmazlıkla beklerdim. Arabaşı geleneği ile hem güzel sohbetler oluyor, türküler dinliyorduk hem de arabaşı çorbasının o eşsiz lezzetini tadıyorduk. Böylece köyümüzün o soğuk kış geceleri sıcacık oluyordu.

Arabaşı Çorbası İçin Gerekli Malzemeler Nelerdir?

Eskiden kış mevsiminde özellikle av hayvanlarının etiyle pişirilen çorba, bugün ise tavuk, hindi veya kaz etiyle yapılıyor.

- 1 adet tavuk, hindi veya kaz
- 4 su bardağı tavuk, hindi veya kaz suyu
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı un
- 1 çorba kaşığı kırmızı pul biber
- İhtiyaç kadar tuz
- İhtiyaç kadar limon
- Hamuru için; 1 su bardağı un, 1 su bardağı su (talebe göre artırılabilir)

Arabaşı Çorbasının Tarifi ve Püf Noktası:

Un ayrı salça ayrı tencerede kavrulur ve ardından tek tencerede birleştirilir. Az su kullanılarak un ve salça karışımının topaklanmaması için karıştırılarak açılır. Bunun içine önceden iyice haşlanmış, kemiklerinden ayrılmış ve didiklenmiş tavuk, hindi veya kaz eti ile suyu konulur. Sonra üzerine kırmızı pul biber, limon (*yöremizde limon yerine oldukça ekşi dağ eriği de kullanılır*) ve tuz ilave edilerek nefis bir çorba elde edilir.

Yine ayrı bir tencerede un, su ile ezilerek topaklanmadan kısık ateşte yavaş yavaş karıştırılarak muhallebi kıvamında pişirilir. Yeterince tuz ilave edilerek karıştırılır. Bir süre fokur fokur kaynayan hamur, kalaylı yayvan bakır bir tepsiye dökülür. Hamur kaynatırken dibinin tutmaması için sürekli karıştırılmalıdır. Bu kısım biraz zahmetlidir ama hamurun lezzetli olması için önemlidir. Pişen hamurun kıvamı çok sıvı ya da çok katı olmamalı, orta sertlikte olmalıdır. Sonra tepsideki hamur soğumaya bırakılır. Soğuyan ve katılaştıran hamurla birlikte çorba servisi yapılır. Önce bir parça hamur sonra bir kaşık çorba alınarak yenir. Çorbanın özelliği ekmek ile birlikte değil, beraberinde hamur yutularak yenmesidir. Aslında püf noktası da budur. Afiyet olsun!

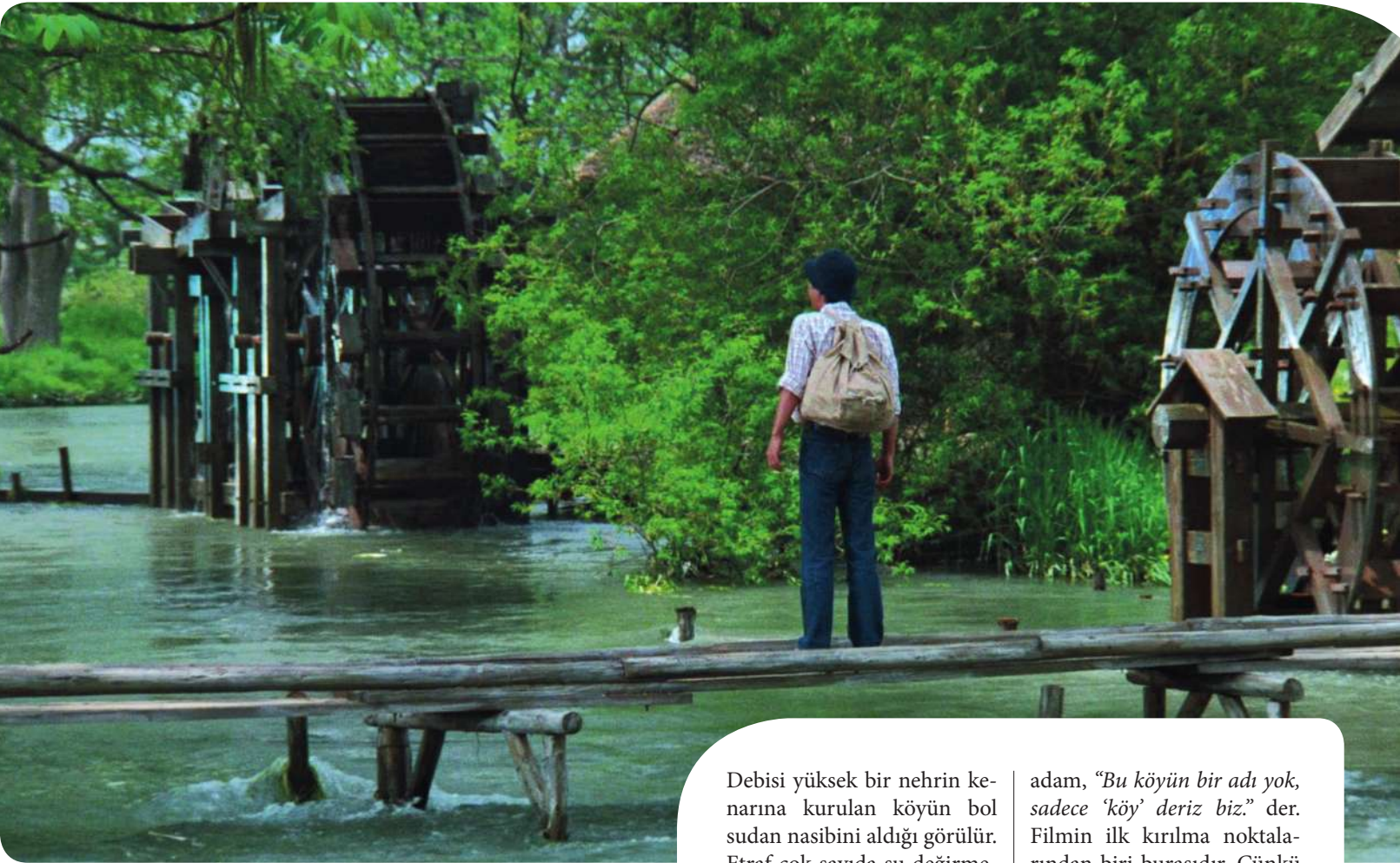


Derleyen: Mustafa Recep KOLCU
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Yetişkin
Eğitim Bürosu, Infaz ve Koruma Memuru

Sinema

DEĞER

SU DEĞİRMENLERİ KÖYÜ



Tüm muhteşem hikayeler iki şekilde başlar: Ya bir insan bir yolculuğa çıkar ya da şehre bir yabancı gelir...

Tolstoy

Y Sırt çantalı yabancı, içinden geniş bir nehrin aktığı bir köye gelir. Yabancı, nehrin üzerinden geçerken küçük çocuklar cıvı cıvı sesleriyle “İyi günler” diyerek yabancıyı selamlarlar ve etrafta rengarenk açmış çiçeklerden toplayarak tek sıra halinde yollarına devam ederler. Yabancı, meraklı gözlerle çocukları seyretmektedir. Bu sırada çocuklar ellerindeki çiçekleri bir merasim ciddiyetinde nehrin kenarındaki taşın üzerine bırakırlar ve oradan ayrılırlar. Yabancı, olanları seyrederken düşünceli bir şekilde köprünün diğer yakasına geçer...

Debisi yüksek bir nehrin kenarına kurulan köyün bol sudan nasibini aldığı görülür. Etraf çok sayıda su değirmeni, yeşilin onlarca tonu ve rengarenk çiçeklerle örülüdür. Bu güzelliklerin, tabiatın sunduklarına saygıyla beraber geldiği hissedilmektedir. **Çünkü, hiçbir emeğimiz olmadan bize takdim edilen nimetler ancak ona sadakatle bollaşır yoksa kendisi yok olduğu gibi hürmetsizliği de affetmez.**

Yabancı, nehrin kenarında oturmuş elindeki işine odaklanmış yaşlı bir adama rastlar ve “İyi günler” der. Yaşlı adam önce işitmez ama yabancı tekrar ettiğinde başını kaldırıp o da “İyi günler” diye karşılık verir. Yabancı, “Bu köyün adı ne?” diye sorar. Yaşlı

adam, “Bu köyün bir adı yok, sadece ‘köy’ deriz biz.” der. Filmin ilk kırılma noktalarından biri burasıdır. Çünkü bize göre de bir köyün muhakkak bir adı olmalıdır. Yabancıya yaşadığı şaşkınlığı yaşarız izlerken... Sonra yaşlı adam devam eder, “Bazıları su değirmenleri köyü.” diyor.

Yabancı adam etrafa bakınırken yaşlı adamın evinin içine gözü takılır ve fark ettiği ilk garipliği yaşlı adamla paylaşır, “Köyde elektrik yok mu?” Yaşlı adam odaklandığı işinden başını kaldırmadan yabancının sorusunu cevaplar, “İhtiyacımız yok.” Yaşlı adam devam eder, “Günümüz insanı doğanın bir parçası olduğunu unutmuş vaziyette, hayat kaynakları olan doğayı yok etmeye devam ediyorlar. Her



zaman daha iyisini yapabileceklerini sanıyorlar..”

Yaşlı adamın bilgece konuşmaları böyle devam ederken yabancı etraftaki güzelliği seyretmekten kendini alamaz. Yabancı, yaşlı adamın söylediklerinden çok etkilendiği bellidir.

“Burada elektriğe ihtiyacımız yoktur, geceleri gündüz gibi aydınlatırsak yıldızları göremeyiz. Yakacak olarak odun ve tezek kullanırız ama ağaç kesmeyiz; kendi kendine yıkılan ağaçlar odun ihtiyacımızı karşılıyor. Burada konfor aramayız, tarlaları sürmek için öküz ve atlar yetiyor. Bilim adamları akıllı kişiler ama insanları mutsuz eden şeyler icat edip duruyorlar. Daha da beteri insanların, bu icatları bir mucize olarak görmeleri...”

Yabancı, yaşlı adama dönerek sorar: “Buraya gelirken bir grup çocuğun köprü yanındaki bir kaya üzerine çiçek bıraktıklarını gördüm. Niye?” Yaşlı adam, “Babam anlatmıştı” diye söze başlar. Önemli bir şey dinleyeceğini bilen yabancı yavaşça yere oturur. Yaşlı adam devam eder, “Uzun zaman önce hasta bir gezgin köprüünün yanında ölmüş. Köylüler acıyıp onu oracığa gömmüş. Sonra koca bir

kayayı mezarın üzerine koyup üzerine de çiçekler bırakmışlar. Bir süre sonra oraya çiçek bırakmak bir gelenek olmuş. Yalnızca çocuklar değil, bütün köylüler hatta çoğu sebebini bilmeden yolları düştüğünde oraya çiçek bırakırlar.”

Bu sırada uzaktan gelen bando seslerini duyan yabancı şaşırarak yaşlı adama sorar: “Bugün bir kutlama mı var?” Yaşlı adam, “Hayır, bir cenaze.” dediğinde yabancı çok şaşırır. Çünkü hiçbir cenaze böyle kutlama havasında olmaz. Yabancı, şaşırıldığını fark eden yaşlı adam “Garip-sedin mi yoksa?” der ve devam eder, “Ne güzel, mutlu bir cenaze merasimi. Çok çalışıp uzun yaşamaya şükretmek iyi bir şeydir. Ölen kişi genç veya çocuksa hoşumuza gitmez. Böyle kayıpları kutlamak zordur. Ama çok şükür bu köyün halkı doğal bir hayat sürer. Bu yüzden de hayatları fazlasıyla uzun olur. Bugün toprağa vereceğimiz kadın tam 99 yaşında öldü.” der ve “Kusura bakmazsanız gidip merasime katılmam lazım.” diyerek yabancının yanından kalkar.

Bando sesleri git gide yaklaşmakta ve yabancı sesin geldiği yöne gitmektedir. Biraz sonra düzgünce sıra olmuş

rengarenk kıyafetlere bürünmüş köylüleri tabutu taşıırken görürüz. Kalabalığın en önünde çocuklar etrafa çiçekler saçarak yürümekte hemen onların arkasında ise bando takımı gelmektedir. Köylülerin ellerinde taşıdıkları tabut görünmese kimse bu görüntüye bir cenaze merasimi demez. Fakat anlaşılan o ki, dış dünyaya kapalı bir köyün insanları kendi geleneklerini meydana getirmiş ve yabancılar çok da garipseyeceği davranışları adet edinebiliyorlar.



Cenaze alayı zil, davul, garip sesler ve büyük bir gürültüyle uzaklaşırken yabancı da köye geldiği köprüünün üzerinden geldiği yöne doğru yürümeye başlar. Giderken uzun uzun suyun akış gücüyle dönen su değirmenlerine bakar...

Galiba hayatın ritmi de suyun akış hızında dönen su değirmenleri gibi olmalı. Yoksa hızlanıyor, hızlandıkça hırslanıyoruz. Hırsımızın hızına yetişemeyiz aslında.

AKİRA KUROSAWA

Akira Kurosawa (1910-1998) Japon ve dünya sinemasının en büyük yönetmenlerinden biridir. 30 filmi ve 50 yıllık aktif yönetmenlik (1943-1993) yaşamında sayısız ödülün sahibidir. Kurosawa ülkesine Rashomoti ve Dersu Uzala ile iki Oscar ödülü kazandırmasının yanında Venedik Film Festivali, Berlin Film Festivali ve Cannes Film Festivali'nde en büyük ödüllere ulaşan bir sanatçıdır.

Zaten hız hayatın tam olarak düşmanıdır desek yanlış olmaz. Bunu görme şansına sahip olan yabancının içinde garip bir mutluluk vardır artık, bunu yüzünden okumak mümkündür. Her ne kadar kendi yaşamını yavaşlatamayacak olsa da normal yaşamların varlığını görmek bile yabancının yüreğine su serpmiştir. Onca garip adetlerine rağmen.

Köprüde yürümeye devam ederken bir anda geri dönen yabancı, nehrin kenarındaki çiçeklerden birkaç tane alarak tıpkı çocukların yaptığı gibi bir zamanlar o köyde ölen yabancının mezarına

adet olduğu üzere çiçekleri bırakır.

Sonra ağır adımlarla ince ve uzun tahta köprüden nehrin karşı yakasına yürüyerek gözden kaybolur. On altı dakikalık bu kısa filmde olduğu gibi ünlü yönetmen Akira Kurosawa çocukluğundan beri gördüğü düşlerin filmini çekerek toplam sekiz kısa filmden oluşan Dream adlı film ile bir ilke imza atmıştır.



Deniz ÖZYÖRÜK

Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı,
Sosyolog

Atem tutem ben seni...

Varoluşumuza ilk katılanlardan biridir müzik. Müzikle kendimizden önce anne karnındayken tanışırız. Annemizin kalp atışlarıdır, nefesinin çıkardığı ritmik seslerdir duyduğumuz ilk müzik. Ve tabii, annemizin sesidir ilk işitilen. Anne sesi, doğduktan sonra uzunca bir zaman en tanıdık sestir. Ana rahminin sıcak, sakin ortamından sonra karşılaşılan renkli, gürültülü dünyada tek bilinendir. Dünyaya uyum sağlama sürecinde sıkıca tutunduğumuz bir çapadır. Annemizin sakinleştirici melodik sesini duyunca sakinleşir, onun sesine tepki verir ve mırıldandığı ninnisiyle uykuya dalarız.



bırakır. Bu da hayata dair ilişkisine zemin hazırlar; milli değerler ve toplumsal değer yargılarını algılamaya başlamasını sağlar. Bebeklikten itibaren başlayan bu işitsel algı çocuğun dil gelişiminde, kavramları öğrenmesinde etkili olur; gelecekte de çocukların kendilerine olan güvenini artırır. Kısacası, çocuğun kültürü, inancını, ideallerini yansıtan ninnilerle, musikinin büyüğü havasını kulaklarında hissederek beslenmesi ruh ve fiziki sağlığı açısından önemlidir.

Müzik ile iç içe olması, yalınlığı ve ahenkli söyleyiş biçimiyle ninniler, folklorumuzu, geleneksel değerlerimizi yansıtan bir üründür. Yine ninniler sayesinde annesinin sesinden duyduğu sesler, sözcükler çocukta dil gelişimini şekillendirir, geliştirir. Aynı zamanda geleceğimize verdiğimiz değer aynasıdır ninniler. **Bir milleti ayakta tutan, varlığını ve devamını sağlayan, kişiler arasında birlik sağlayan unsur olarak dilin millet hayatındaki yeri kıymetlidir.** Yani milletimizin varlığı yine dilin varlığıyla mümkün olacaktır. Geleceğimiz çocuklarımız uyusun da büyüsün. Ninni söyleme ve dinletme geleneğinin devam etmesi dileğiyle.

Ninniler, ilk defa kim tarafından söylendiği bilinmediğinden anonim olarak nitelendirilir. Ninni, özellikle çocuğu uyutmak için tekrarlanan bir formül kullanılarak tasarlanmış vokal müzik parçasıdır. **Ninninin ahengini ses veya kelime tekrarları ile kafiye ve rediflerin kullanılması sağlar.** Böylece, ninni söylenirken kolaylaşır ve ninnide akıcılık sağlanır.

**Hop hopun
olsun oğlum,**

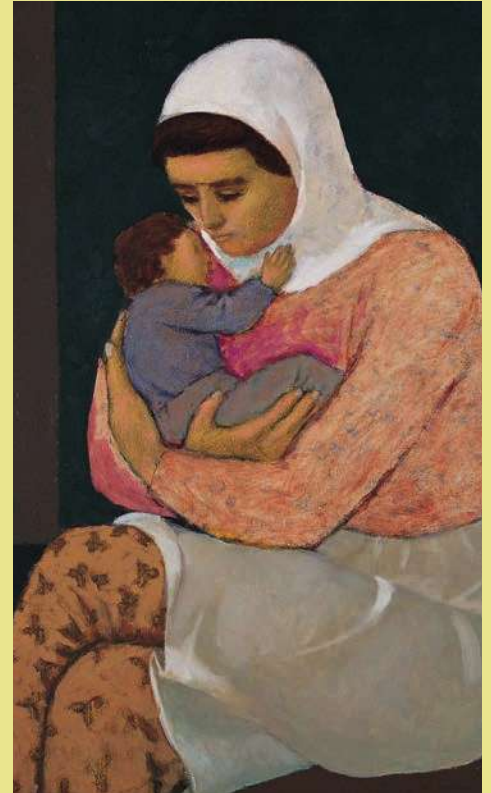
**Gül topun olsun
oğlum,**

**Sırah kavak
dibinde,**

**Toyluğun olsun
oğlum.**

**Müzik ile iç içe
olması, yalınlığı
ve ahenkli söyleyiş
biçimiyle ninniler,
folklorumuzu, gele-
neksel değerlerimi-
zi yansıtan bir
üründür.**

Ninniler mırıldanılırken anne ile çocuk arasında yoğun ve samimi bir iletişim kurulur. Uyku dünyasına kadar eşlik eden ninni, anne ile bebeğin birbirlerinin nefesini hissedecekleri kadar yakınlaştırdığı, anne ile çocuk arasında duygusal bir bağ kurulmasını sağladığı için bebeği rahatlatır. Böylece bebekte güven duygusunun temelleri oluşur. **Bebek ninnileri dinlediğinde kendi dünyasına dalar, kendisini dış dünyadan gelen melodilerin ritmine**





Derleyen: Muhsin KURT
Akşehir T Tipi Kapalı CLK,
İnfaz ve Koruma Memuru

DÜNYA (((Radyo Günü)))

Telefon ve telgrafın ardından 19. yüzyılın sonlarında icat edilen radyo, özellikle dünya savaşları sırasında milyonlarca kişiye haber alma imkânı sağladı. Daha sonra gelişerek mevcut teknolojilere adapte edilen radyo, dünya genelinde milyonlarca kişinin en önemli haber alma araçlarından biri olmaya devam ediyor.

Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) tarafından bir iletişim aracı olarak radyonun önemine değinmek ve uluslararası radyo yayıncıları arasındaki etkileşimi artırmak için **13 Şubat Dünya Radyo Günü** olarak ilan edildi. Bu kapsamda her yıl 13 Şubat Dünya Radyo Günü farklı temalarla kutlanıyor. UNESCO, 2011'den bu yana hükümetler, sivil toplum, akademi dünyası ve BM kurumlarıyla radyoya ulaşımın artırılması için çalışmalar yürütüyor.

Türkiye'de 1927'de Başladı

Türkiye'de resmi olarak 1927'de yayın hayatına başlayan ve eğitim, haberleşme, eğlence, reklam gibi içerikleriyle topluma geniş bir yelpazede yayın hizmeti sunan radyo, 'bireyden bireye iletişim aracı' olarak, teknolojinin gelişmesiyle daha güçlü bir şekilde varlığını sürdürüyor.

Sosyal Yaşamın Bir Parçası

Radyo, özellikle düşük masraflı bir iletişim aracı olması ve bu nedenle en yoksul bölgelerdeki insanlara bile iletişim imkânı sağlaması nedeniyle hala en güçlü iletişim araçlarından biri. Acil durum ve afet yardımı gibi alanlarda küresel düzeyde önemli rol oynamaya devam eden radyo, toplumların sosyal yaşamı için de önem arz ediyor.

Radyo, özellikle şehir merkezinden uzak, internet ve elektrik erişiminin kısıtlı olduğu yerlerde yaşayan, yoksul ve okuma yazması olmayan kişilere, toplumu ilgilendiren konularda bilgi sunuyor.



Teknoloji İle Birlikte Değişim Yaşadı

Günümüzde radyo, tek bir odada herkesin dinlediği nostaljik bir iletişim aracı olmaktan çıktı. Çünkü artık radyo, farklı formlarıyla insan hayatının bir parçası olmaya devam ediyor. İnternet tabanlı radyoların yanı sıra insanlar, akıllı telefonlarından, tabletlerinden ve bilgisayarlarından radyo dinlemeye devam ediyor.

Dünya Genelinde 44 Bin Radyo İstasyonu Var

Verilere göre, dünya genelinde yaklaşık 44 bin radyo istasyonu bulunuyor. Radyo sayısı özellikle Afrika'da hala gazete ve televizyon sayısından fazla olmasıyla dikkati çekiyor.

Hanelerin yüzde 80 ile 90'ında radyo bulunan Afrika'da nüfusun büyük bir kısmının temel iletişim aracı olarak radyo ön planda yer alıyor. Tanzanya'da nüfusun %83'ü, Zambiya'da ise %85'i haberleri radyodan dinliyor.

Gelişmiş ülkelerde de sanılanın aksine radyo kullanımı eskisi kadar olmasa da hala yaygın. Eskilerden gazetenin geç geldiği köylerde dünyadan ajansı (haberleri) sadece radyodan dinleyebiliyorlar, radyodan haber alıyorlarmış. Günümüzde ise genellikle yollarda araçlarda dinlediğimiz vazgeçilmezimiz radyo hala devam etmektedir. Geçmişten günümüze radyonun dinlenildiği ve gelecekte de devam etmesi ümidiyle... Herkesin Dünya Radyo Günü kutlu olsun.



Şirin Ceren ÇAKIR
Eskipazar Açık ÇIK,
Öğretmen

BİRİKTİRDİĞİMİZ İNSANDI BİZİM, GİTMELERİ YAŞANMIŞLIKLAR YAPMAKTI HASSASİYETİMİZ

Sadece bazı insanlar
kendi yaralarını
bizim yaralarımızla
aynı acıda aynı
unutulmuşlukta
olduğunu sezinler ve
bu insanlar bizde yer
edinirler.



Biz nedensizlik diyorken
bir başka hesap nedenleri
işliyor kadere. Biri, neyi,
nasıl, ne şekilde görmek
isterse, onu yaşamakla
ödüllendiriyor.

Bir uyum sürecidir yaşamak. Piage, zekâyı çevreye uyum yeteneği olarak tanımlamış mesele. Dışarıda usulca esen rüzgara bakıyorum şu an. Güneş, buz gibi havaya öyle uyum sağlamış ki hem soğuktan titriyor dudakları insanların hem kamaşıyor gözleri gökyüzünün aydınlığından. Geceden uyanmak zor gelmemiş gibi açılıyor bilinçleri. Şimdi aynı sizler gibi derin bir nefes alıyorum. Biz çünkü en çok sıradanlığımızla, günah sevabımızla, biz belki de en çok olanı olduğu gibi kabulümüz ve değiştirmeye çalışmaksızın sarılmalarımızla karıştık havaya, suya, taşa, toprağa... Belki değil kesinlikle görüldü bu yaşamla uyumumuz. Bu nedenle maddi hiçbir şey birikmedi elimizde, avucumuzda biriktirdiğimiz insan bizim gibilerin.

Bizim gibiler çıksın hep karşımıza. Yeni güne dün geceki sıkıntılı düşlerle uyandım, yine de öyle serin ve derin bir nefes aldım ki geleceğe dair umutlandım. Bizim gibilerin gelecek düşleyişi de gülümsetir dedim. Benim yerime gülümseyen insanlar gibi, bugün ben de tanımadığım güzel insanlar için gülümsedim. Hayat şiir gibi dedim. Abdülhak Hamit Tarhan geldi aklıma, sizlerle şu şiirini paylaşayım dedim;

"İnsan bâzı kere, hatırına gelen bir hâyali
tanıyamaz, o kadar güzeldir.

Zihninden uçan bir fikre yetişemez,
o kadar yüksektir.

Kalbinde doğan bir hissi bulamaz,
o kadar derindir.

Bu acz ile bir feryad koparır yahut pek karanlık bir
şey söyler yahut hiçbir şey söylemez de,
kalemni ayağının altına alıp ezer."



"Bunlar şiirdir." der **Abdülhak Hâmid Tarhan Makber Mukaddimesi**'nde. Çünkü sevmek şiir gibi duruyor hep, herkeste. "Sevmek bir zanaattır." diyor hatta başka bir şair. Sevmek, o kadar zor bir zanaattır ki karşındakini kırmamak, üzmemek, yormamak için kendini örselemektir. Aynı şair ekliyor heceleri birbirine, öyle sesleniyor "sevdiğinin elini tutmak" diyor, arşa bile değdirecek olsa da başını, incitmemek için frenlemektir tüm istekleri ve verdiği değer karşısında ezilmektense dik durmaktır dokunmamak. Biz nedensizlik diyorken bir başka hesap nedenleri işliyor kadere. Biri, neyi, nasıl ne şekilde görmek isterse, onu yaşamakla ödüllendiriyor. **Ralph Waldo Emerson'un** kaleminden doğuyor o meşhur satırlar: "Dualarınıza dikkat edin, gerçekleşebilirler."

Mükellefi olduğumuz beklentilerimizi karşılamaya çalışırken her bir arkadaşlığımızda net ve belli bir konumumuz, bariz bir görevimiz olur. Bazen kim olmamız isteniyorsa o oluveririz. Çoğunlukla nasıl olduğumuz bile önemsizleşir. Çoğunlukla konuşmamız, güldürmemiz, umut vermemiz beklenir. İnsanlar yaralarını göstermeyi de çok sevmezler. Sadece bazı insanlar kendi yaralarını bizim yaralarımızla aynı acıda, aynı unutulmuşlukta olduğunu sezinler ve bu insanlar biz de yer edinirler. Evet, acıdığımızda merhem olmamışlardır ancak acılarını acılarımızın üstüne örtmeyi bilmişlerdir. O insanlar uzaklarda olsa da hiç bu kadar yakın olunamamıştır. O uzaklığa bir örnek gördüm geçenlerde; sevindim, sevdim, o umut var ya, işte tam onu yaşadım bir annenin fiillerinde. Aşağıdaki yaşanmışlığı bir infaz ve koruma memuru arkadaşım anlatmıştı, paylaşmak istedim. **Gelecek düşleyişlerinde bir gerçek ulaştı böylece kulağıma. Sessiz, çekingen, sahiplenici ama.** Bir varmış bir yokmuş ile başlamayan, sadece yüklenen anlamları hafif bir **Dostoyevski** havasıyla melankolik bir yaratıcılığa boyanmış bir yaşanmışlık.

Öyle bir kadın düşünün, aşkla meşkle ilgilenecek zamanı hiç olmadı. Ve söylemedi sevgisini belki de gönlünce. Bir sabah her zamanki sabahlara benzer bir sabahta uyandı kadın. Çocuklarını, eşini do-yurdu; akladı, pakladı okula, işe uğurladı. Adam, son gidiş olduğunu bilmedi. Kadın son kez uğurladığını anlamadı. Sessiz bir veda oldu onlarınki. Sabah her zamanki sabahlar gibiydi. Gözleri güne alıştı kadının, milyon kez yaptıklarını yapmaya başladı el yordamıyla. Zaman ilerledi. Akşam yaklaştığında yemek telaşı başlamıştı. Eşini, evlatlarını doyuracak, her zamanki gecenin aynı saatinde uyuyacaktı, olmadı. İlk defa kadın alışık olmadığı saatleri yaşadı. Canı yandı. Sevgisini söyleyemediği gibi erken vedaya da ağıt yaka-madı. Çocuklarına sarıldı, eşinin ölüm haberini aldığında haber almış gibi değildi. Sanki bir kuş uçmuş gibiydi, özünde. Bulut, gözünde yaş, elinde hüznün birikmeye başlamıştı. Öptü, kokladı çocuklarını, eşine son kez öyle gitti. Cenaze namazının ardından defin bitiminden

hemen sonra, herkes dağıldığında topladı kadın çocuklarını. Burası babasının yanı dedi. Sevgisini hiç söyleyemeyen kadın mezara sevgi ile çocuklarına şefkat ile baktı. Yıllar geçmişti. Kadın sanki eşi evdeymiş gibi yıllarca eşinin ayakkabılarını kapının önüne bıraktı. Kapının ardına yerleştirdiği askıda hala eşinin en sevdiği ceketi asılı duruyordu. Çocuklar harçlık istediklerinde onlara "gidin babanızın cebinden alın." diyordu. Babaları ile çocuklarını buluşturuyordu. Çocuklar, her bayram babalarının ceplerinden aldıkları şekerlerle büyüdü. Teşekkür ettiler ellerini uzattıklarında. Büyüdü çocuklar, sevgilerini her gün kalplerinde büyüterek büyüdü.

Bu bir yaşanmışlıktı işte. Bakınız ölmüştü, yokmuş-luktaki demiyorum, öyle bir kadın, öyle bir erkek, çocuklar diyorum yıllarca, öyle bir yaşanmışlık diyorum. Çünkü biz belki de en çok olanı olduğu gibi kabulümüz ve değiştirmeye çalışmaksızın sarılma-larımızla karışık havaya, suya, taşa, toprağa.

Her neyi sevdiyse, onunla bir olduk, seviyorum diyemsek de. Biz gibiydi kadın, biz gibi büyüttü çocuklarını sevgiye.

Güzel yaşanmışlıklar biriktirmeniz dileğimle...





Murtaza AYDIN
Elazığ Kampüs Açık ÇİK,
2. Müdür



Şükür Mutluluktur

Yaşamda çoğu kez karnımız doyduktan sonra kendimizle değil, herhangi bakımdan bizden daha iyi olanla, bir adım önde olanın hayatıyla ilgileniriz. Bizden daha çok parası olan Ali'ye takarız veya görünürde daha iyi olan Fatma'ya ve diğerlerine...

*Arabayı yine yeniledi bee,
biz yine eski arabayla devam.*

*Hatice'nin çocuklarına
baksana hepsi okudu.*

*Ahmetler bu sene de tatile
gidecekler. Biz hiç tatil
yapamayacak mıyız?*

*Adam ikinci evi aldı,
daha bizim evimiz yok.*

*Ne giyse yakışıyor bir de
bana bak, kocama bak,
karıma bak.*

*Falanın gelini, damadı şöyle,
benimkini Allah kahretsin.*

Uzar gider bu örnekler.

"Bizi mutsuz eden mutsuzluk satın almaları" diyorum ben bunlara. "Herkesin hayatı harikulade, benim hayatım en kötüsü" şeklindeki mutsuz olabilme sanatıdır bunun adı. Aslına bakarsanız bu durum güya sebebinin bilemediğimiz mutsuzlukların en önemli sebeplerindendir. Nedense aklımıza hiç gelmez daha bedbaht durumdakiler.

Belki de bu durumun tersinden yani doğru tarafından bakabilmeyi öğrenmeliyiz:

Arabasını yenileyememektен yakınan kişinin önce arabası olduğunu hatırlaması, **çocukları** istediği okulda okumayanın ise önce çocuğu olduğunu düşünmesi, sonra evladının acısını görmediği için şükürden deliye dönmesi gerekir.

Burada aynı mutsuzluk hikâyelerinden mutluluk seremonisi üretebilmektir aslanan. Yani olaya neresinden baktığımızla ilgilidir bu tür şeyler. Ayrıca doğru baktığımızda bizi mutsuz ettiğini sandığımız günlük rutinlerimiz, içinde milyon şükürler barındırıyor. Bunu öğrenip, hayatımıza tatbik edebilmemiz nispetinde olacaktır duygularımızın yönü. Bana kalırsa birine ihtiyaç duymadan adım atabildiğini her adımda düşünebilirse,

başka sorunu kalmaz bir insanın; konuşabildiğini örneğin, ağzından beslenebildiğini... Eşinin veya çocuğunun sağlıklı olduğunu, dolabında giyecek kıyafetleri olduğunu, yiyecek yiyecekleri, yatacak bir yeri olduğunu... Bunlara sahip olmayanlarla kendi halini kıyasladığında aşacaktır duvarları. Ve gidecek işi olduğunu bilmek, işe gittiği her gün şükretmeyi gerektirir bu zamanda. Küçük bir aile sıcaklığını parçalanmış ailelere baktığımızda anlayabiliyoruz. Ölümü mezarlığa gittiğimizde hatırladığımız gibi.

En basitinden bir **diş ağrısı** çeken, ağrısız bir gün geçirmek ne demektir farkına varıp bilmeli. Anne babasının hayatta olduğunu, istediği zaman görebildiğini veya sesini duyabilmenin eşsizliğini, her yaşta nasıl ihtiyaç duyulduğunu, anne babası hayatta olmayan birine sormak lazım. **Kazasız ve belasız her günün sonunda gerekli olan şükürü, durduk yere belanın gelip bulduğu kişiye sormadan anlamamız gerekir.** Ah dostlar, dilimize pelesenk "sağlık olsun" ifadesinin gerçekte ne kadar anlamlı olduğunu hasta olmadan anlamamız gerekmez mi? Zira sağlık olmazsa her şey anlamını yitirir dünyaya dair. Moral bozan, insanı şükürsüz eden iki kuruşluk olumsuzluklar iş mi şimdi bunların yanında?

Alın Hepimize Çok Basit Bir Reçete Daha

Sabah bangır bangır bir zil sesine küfrederek uyanan insan var ya? İşte o insan önce yataktan kimseye ihtiyacı olmadan kalkıp kalkamayaçağını düşünmeli, ardından hem onu duyup üstelik bir de kalkabildiyse, kızgınlığı için o zil çalan nesneden özür dilediğinde; sonra eve dönüşte takıldığı trafikte ofladığında, ambulansla bir yerlere götürülmek zorunda olmadığını fark ederek kırmızı ışıklara gönül rahatlığı ile selam verip geçen zamandan af dilediğinde mutsuz olacak şeyi kalmayacaktır.

Arayıp, tarayıp, zorla bulduğumuz olumsuzluklar için zahmete gerek yoktur. Sağımız solumuz şükür membaı olsa da aklımıza bile gelmez ama yaşamın kendisi ne mucize şeydir, doğru yolda olduğunu bilmek, ben-ce Müslüman olduğuna şükredebilmek ne büyük mutluluk. Yaradılış şükür ve mutluluğun doğru orantılı olduğunu düşündürüyor. Öyle ki bütün dinlerdeki ilahi emirler şükür üzeredir. Şimdi bazılarımızın "tüm bunlar Polyannacılık değil mi?" dediğini duyar gibiyim. Aslında değil ama daha da önemlisi, adı çok önemli değil diyerek; normal koşullardaki bir insanın şimdi üşenmeden sayması lazım. Zira onu mutsuz eden şeyler esasında parmak sayısını geçmeyecektir; diğer taraftan ise şükredilecek şeyleri saymakla bitiremeyecektir diyorum.

O vakit başlık, sloganımız olsun:

"Mutluluk şükür; şükür mutluluktur!"

Selam ile...



A. Gül AŞIK

Karabük Denetimli Serbestlik Müdürlüğü,
Psikolog

Hayatın İçinden

DEĞER



Aşkın oluşmasında tüm vücut iş birliği içindedir. Fakat en güzel etkisi kalptedir.

NASIL ÂŞIK OLURUZ ?

Ferhat dağları delmişti aşkı için, Mecnun ise çöllere düşmüştü. Herkese göre farklıdır aşkın yansıması. Şarkılarda, şiirlerde, filmlerde ise hep kalp üzerinden tarif edilir aşk. Sevgiyi, sevmeyi kalbin içindeymiş zanneder, birine hoş duygular hissettiğimizde kalbimizi dinleriz. **"Onu gördüğümde kalbim hızlı hızlı atıyor, kalbim yerinden çıkacak gibi oluyor."** deriz aşkı anlatmaya çalışırken. Bundandır ki aşkın kalpte olduğunu düşünürüz.

Peki, âşık olduğumuz için mi hızlı hızlı çarpar kalbimiz, hızlı hızlı çarptığı için mi âşık oluruz?

Şöyle diyebiliriz. Aşkın sesi kalpten duyulsa da karar beyindedir. Beyin âşık olur, sesi kalpte yankılanır. Kalp beynin komutlarıyla çalıştığı için be-

yinde gelişen duygular kalpte kendini gösterir. Kalp olanlardan habersiz sadece kan pompalama görevini yapmaya devam eder. Bizim için aşkın, sevginin sembolü kalp olsa da aşkın oluştuğu yer beyindir.

Aşk beyinde başlar. Ve aşkın etkileri vücutta bazı fizyolojik etkilerle kendini gösterir. Mesela; sevdiğiniz kişiyi düşündüğünüzde ya da gördüğünüzde yüzünüz kızarmaya, kalbiniz hızlı hızlı atmaya, elleriniz terlemeye başlar, iştahınız azalır. Yüzünüzde sebepsiz bir gülümseme belirir, midenizde kelebekler uçuşuyordur. Bu his sizi rahatsız etse de bir yandan da hoşunuza gider.

Aşkın Gözü Gerçekten Kör Mü? Aşk Nasıl Oluşuyor?

Beyinde duygulardan sorumlu bölüm orta beyindir. Aşkın ilk adımı beğenmedir. Görsel olarak beğenilen bir durum beyinde saniyeler içerisinde işlenir. Yani sevgi, aşk gibi duygular **orta beyin** tarafından algılanır. Artık sıra beden bu aşkı ifade etmesindedir. Âşık olunan kişiyi görünce orta beyin kalbin daha hızlı atmasını sağlayacak emirler gönderir. Ve kalp görevini layıkıyla yerine getirerek, hızlı ve güçlü şekilde atmaya devam eder. Ayrıca vücutta bazı kimyasal maddeler salgılanmaya başlar.

İlk olarak **dopamin** olarak bildiğimiz maddenin etkilerine bakalım. Dopamin, ruh halimizin düzenlenmesinde önemli rol oynayan, duyguları, aşk ve sevgiyi, zevk ve acı algılarını etkileyen,

mutluluk veren hormondur. Âşık bir beyin artık mantıklı düşünmeyi bırakmıştır. Beyindeki eleştiri ve muhakeme yapma bölümü devre dışıdır. Çünkü vücutta salgılanan dopamin maddesi o kadar artmıştır ki, âşık olduğumuz kişinin olumsuz yanlarını görmemeye, her şeyi güzel görmeye başlarız. Bundandır aşkın gözü kördür denmesi. Çiftlerin birbirine bağlanmasını sağlayan da **oksitosin** isimli bir maddedir. Bu madde sayesinde karşılıklı etkilenme durumu hızlanır. Kalbimizi hızlı hızlı attıran, midemizde kelebekler uçuşmasını sağlayansa bir stres hormonu olan **norepinefrin** sayesinde. İşte tüm bunlar olurken biz aşkı hep kalpte hisseder, kalpte yaşarız. Aşkın oluşmasında tüm vücut iş birliği içindedir. Fakat en güzel etkisi kalptedir. Aşkın en güzel simgesi bu nedenle kalp olmaya devam eder. **Oğuz Atay** ise *"Tutunamayanlar"* adlı kitabında şöyle anlatır aşkı:

"Oysa ben her an sana bakmak, bir sözünü kaçırmamak; bir kıpırdanışını, yüzünün her an değişen bütün gölgelerini izlemek, her an yeni sözler bulup söylemek istiyorum. Her mevsimde, her gittiğimiz yerde, insanlarla ve insanlarsız, aşkın değişen yansımalarını görmek istiyorum. Bütün bunlar beni yoruyor. Sen orada duruyorsun ve beni seyreliyorsun sadece. Senin için sevmek, su içmek gibi rahat bir eylem. Ben, her an uyanık olmalıyım."



Kalbinizin sesini dinlemeyi bırakmayın. Beyinde ne varsa kalpte onu duyarsınız.



Derleyen: Ferhat ÇELİKER

Van M Tipi Kapalı CLK,
Öğretmen

Spor

DEĞER

JİMNASTİK

Spor yapan kişilerin bedenlerinin sağlıklı olduğu bilinmekle birlikte, sporcuların fiziksel aktivite sırasında vücudunun salgıladığı hormonlar sayesinde de sporun ruh sağlıklarına olumlu etkileri bulunmaktadır.

Günlük hayatın zorluklarına karşı salgılanan stres hormonu fiziksel aktivite sırasında yerini mutluluk ve adrenalin hormonlarına bırakır. **Görüldüğü üzere spor yapmak kişiyi hem beden hem de ruh sağlığı açısından olumlu etkilemektedir.** Spor yapmaya başlamadan önce yaptığımız ısınma-esneme hareketlerine baktığımızda **jimnastik** sporuna benzer hareketleri yapmaktayız. Esasen jimnastik ve atletizm sporlarının diğer spor dallarının atası olduğunu söyleyebiliriz. Jimnastikçi vücudunu çok kısa bir süre içinde hem dikey hem de yatay olarak farklı şekillerde esnetebilir. Bu hareketlerle jimnastikçinin vücudunun tamamına hükmettiğini, beynin tüm emirlerine vücudun cevap verdiğini söyleyebiliriz.

Jimnastik sporunun çıkış noktası olarak, eski uygarlıklarda dinsel tören ve bayramlarda müzik eşliğinde yapılan estetik dans figürlerinin zaman içinde egzersiz spor hareketlerine dönüşmesiyle olduğu düşünülmektedir. Jimnastik egzersizleri ilk olarak Eski Yunan medeniyetinde görülmüş ve ismini bu egzersizlerin yapıldığı alandan almıştır.

Eski uygarlıklardan beri fiziksel egzersizlerin bir çeşiti olarak yapılan **jimnastik**, modern anlamda 19. yüzyılın ortasında popüler oldu. **Friedrich Ludwig Jahn** (1778-1852) adlı bir genç bugünkü modern jimnastiğin temelini attı. *Paralel, barfiks, beygir, halka* Jahn tarafından alet olarak **jimnastik** sporuna eklendi.

Jimnastik aletli ve aletsiz olarak yapılan egzersizlerin bütünüdür. Jimnastik sporunun birçok alt dalı mevcuttur.

- **Artistik Jimnastik**
Ritmik Jimnastik
Trambolin Jimnastik
- **Aerobik Jimnastik**
Genel Jimnastik
Step-Aerobik
- **Pilates**
Jimnastik Balesi
Barpiyo Bosu
- **Ball Workout**
Cross Fit
Gymstick
- **Kangoo**
Jump
Zumba

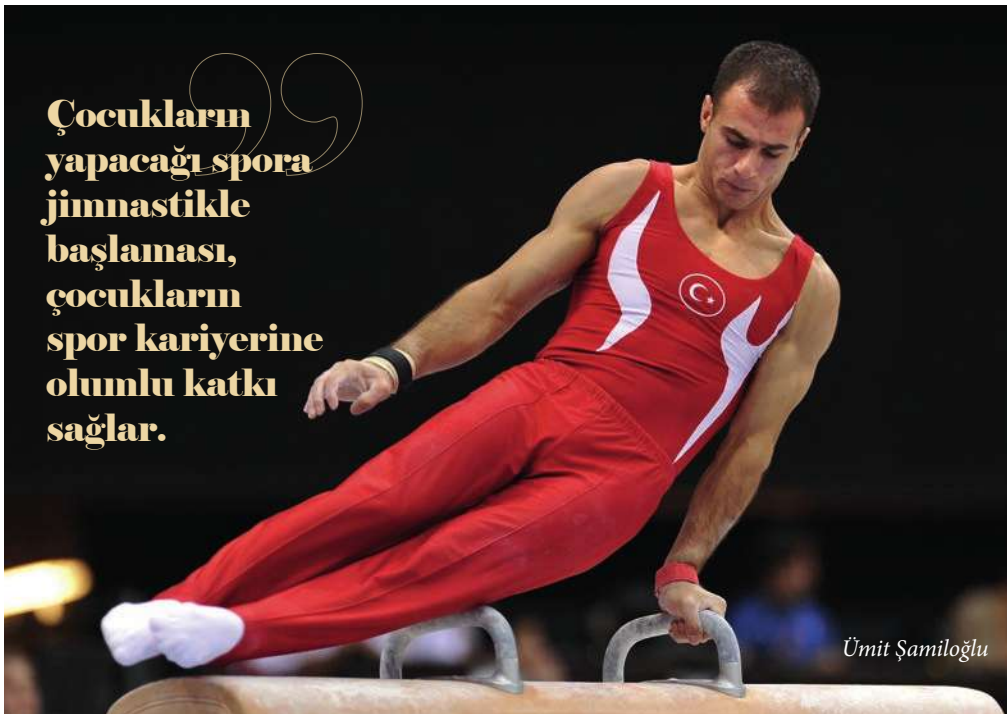
Yukarıda yazılı olan branşların birçoğu bizlere tanındık gelecektir. **Aerobik Jimnastik, Step-Aerobik, Jimnastik Balesi ve Zumba** jimnastik kapalı spor salonlarında yapılabileceği gibi evlerde de rahatlıkla icra edilebilir.

Jimnastiğin tedavi yönü de vardır ve buna tıbbi jimnastik adı verilmektedir. Tıbbi Jimnastikte amaç yapılan egzersizle vücudun dinç ve formda tutulmasıdır. Yapılan kas ve eklem egzersizi hareketleriyle iskelet yapısı güçlendirilir.

Modern olimpiyatların başlamasıyla jimnastik sporu da yarışan disiplinler içerisinde yerini almış fakat kadın sporcuların 1924 yılına kadar yarışmalara katılmalarına izin verilmemiştir. 1960'lı yıllardan sonra gelişen televizyon yayıncılığıyla Jimnastik sporu daha çok izleyiciyle buluşmuş ve yaygınlaşmıştır.

Aletli Jimnastikte erkek jimnastikçiler beş çeşit alet kullanır. Bunlar **barfiks, paralel bar, kulplu beygir, atlama beygiri ve halkadır.** Kadın jimnastikçiler ise üç çeşit alet kullanır. Bunlar **denge, asimetrik bar ve atlama beygiri**dir. Aletli jimnastik hareketleri vücut eğitiminin ve geliştirmesinin yanı sıra oldukça disiplin gerektiren bir spordur. Bu spora başlama yaşı 3-5 yaş aralığında olmalıdır. Temel hareketler küçük yaşta öğrenilmelidir.

Çocukların yapacağı spora jimnastikle başlaması, çocukların spor kariyerine olumlu katkı sağlar.



Ümit Şamiloğlu

JİMNASTİK:
Motor becerilerini geliştirir,
Dengeyi geliştirir,
Duruş bozukluklarını düzeltir,
Özgüven kazandırır,
Konsantrasyonu artırır.



Jimnastikçi vücudunu çok kısa bir süre içinde hem dikey hem de yatay olarak farklı şekillerde esnetebilir.

Aletsiz Jimnastik: Halıyla ya da plastik bir maddeyle kaplı olan 12x12 metrelik bir alanda yapılan ve alet kullanılmayan yer hareketleri, bir güç ve denge gösterisi niteliğindedir.

Ritmik Jimnastik: 1984 Seul Olimpiyatlarında bir yarışma disiplini olarak turnuvalara girmiştir. **Ritmik jimnastikte ip, çember, top, lobut ve kurdele kullanılır.** Hareketler çoğunlukla piyanoda çalınan bir müzik eşliğinde yapılır. Sporcu tek aletle yarışır. Jimnastik hareketleriyle dansın uyumlu bir birleşimi olan ritmik jimnastikte, öbür dallarda olduğu gibi zorunlu hareketler yoktur.



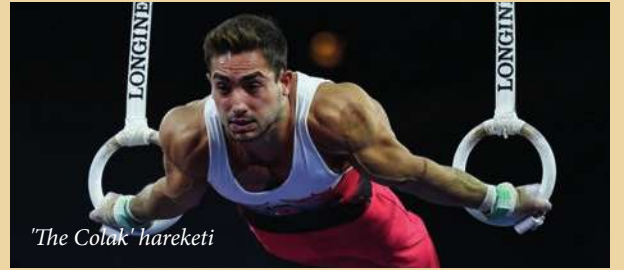
Modern anlamda jimnastik faaliyetleri ülkemizde 19. yüzyılda **Galatasaray Mektebi Sultanisinde** başlamıştır. Fransa'dan okula getirilen beden eğitimi öğretmeni **Monsieur Curel** ülkemizde ilk jimnastik derslerini vermiştir. Sonraki yıllarda Selim Sırrı Bey, Faik Bey, İlhami Bey ve Şevket Beylerin çalışmaları ile gelişme göstermiştir.

Son yıllarda da Türkiye Milli Takımı jimnastikçileri önemli başarılar kazanarak jimnastik sporunun gelişimine katkıda bulunmuşlardır. **Suat Çelen**, dünya jimnastik literatürüne çifte burgulu hareketin, *Çelen Hareketi* olarak geçmesini sağlamıştır. Suat Çelen, 1990 ve 1992'de Dünya Okullar Şampiyonalarında (ISF) birincilikler elde etti. 1991 yılında yapılan Balkan Gençler Jimnastik Şampiyonasında ve 1993 yılında İsviçre'de düzenlenen Avrupa Gençler Şampiyonasında paralelde altın madalya aldı.

Ferhat Arıcan, 2016 Rio Olimpiyatlarına katılarak 108 yıl sonra olimpiyatlara katılan sporcumuz olmuştur. Ferhat Arıcan, Çin'deki Dünya Şampiyonasında yeni hareketini de başarıyla tamamlayarak **"dünyada 3 harekete sahip ilk sporcu"** unvanını aldı. Bu başarısıyla Ferhat Arıcan, aynı zamanda Dünya şampiyonalarında finallere kalan ilk Türk jimnastikçisi oldu.



Ferhat Arıcan



'The Colak' hareketi

Milli sporcu **İbrahim Çolak**, Artistik Jimnastik Dünya Şampiyonasında halka aletinde altın madalya kazanarak jimnastikte büyükler kategorisinde **dünya şampiyonluğuna ulaşan ilk Türk sporcu oldu**. Halka aletinde yaptığı hareketle Jimnastik literatürüne *'The Colak'* hareketi ile jimnastik tarihine geçti.

Dünyanın en yaşlı profesyonel faal jimnastikçisi olan **Ümit Şamiloğlu** Mersin'deki Dünya Kupası ayağında tercih ettiği bir hareketle dünya literatürüne geçerek bizlere bu gururu yaşatmıştır.

Göksu Üçtaş Şanlı ise jimnastik branşında olimpiyatlarda Türkiye'yi temsil eden **ilk kadın sporcu** olarak adını tarihe yazdırdı.



Göksu Üçtaş Şanlı



Sedat ERDOĞDU
Kartal Kapalı ve Açık Çık,
2. Müdür



ANADOLU'NUN TAPUSU

MİRYOKEFALON

Sultan Mesud kaşlarını çatır: "Ordunuzun geri kalanı nerede?" diye sorar.

Askerin konuşurken sesi titremektedir:

"Bizi önden yolladılar. Sabaha burada olurlar." diye cevap verir.

"Sizin canınızı bir şartla bağışlarım. Geri dönüp orduyu görmediğinizi, yolların ulaşımına serbest olduğunu söyleyeceksiniz!" Canlarının bağışlandığını öğrenen askerler sevinçle Sultan Mesud'un önünde diz çökerler ve ona bağlılık yemini eder-

ler. Elleri, ayakları çözülüp serbest bırakılan altı asker, atlarına binerek geri dönerler. Atıyla Melikşah'ın karşısına geçen atlı askerlerin lideri atından iner ve başıyla selam durur:

"Yollar temiz, geçiş için güvenlidir sultanım..." diye yalan söyler. **Melikşah** bu yalan habere memnun olur. Askerlerin söylediklerine inanan, tehlikenin geçtiğini sanan Melikşah adamları ile birlikte Konya'ya doğru yola çıkar. Melikşah, kısa süre yol aldıktan sonra Mesud'un ordusunun üstlerine doğru geldiğinin haberini alır. Ko-

Hikâye

mutanın çok güvendiği altı askeri ise çoktan ordudan kaçıp, Mesud'un ordusuna geçmiştir. Melikşah Akşehir'e yakın olan Tyragion kasabasına gider ve kaleye sığınır. Kardeşi Melikşah'ın kaleye sığındığını öğrenen Mesud, kaleyi kuşatma altına alır. Mesud okçulara bağırır:

"Atış serbest..." Danişment komutan eliyle kaleyi işaret ederek askerlere bağırır:

"Haydi, aslanlar hücum..." Danişmentliler tarafından kaleye mızraklı ve oklu saldırılar düzenlenir. Kalenin burçlarına atılan demir kancalara bağlı uzun urganlarla ve hazırladıkları ağaç merdivenlerle kaleye çıkmayı başaran askerler, kalenin kapısını içerden açmayı başarırlar. Nihayet kalenin içine girilir. Kılıçlar çekilir ve savaş başlar. Yenileceklerini anlayan kalenin içindeki halk Melikşah'ı yakalar ve Danişmentlilerin lideri Mesud'a teslim ederler. Karşısında kardeşi Melikşah'ı gören Mesud, kışkırtıcı bir şekilde öfke ile bakar. Yanındaki komutana yüzünü çevirip:

"Kardeşim demeye utanıyorum. Beni zindana attırdığı gibi derhal onu zindana atın, gözleri güneşe hasret kalsın. Benden izinsiz kimse ile görüştürülmeyecek!" diye emir verir. Komutan emre itaat ederek:

"Emredersiniz sultanım." diye cevap verir. Zindana giren Danişment Komutan Emir Gazi, yüzünü zindancıbaşına çevirir. Eliyle Melikşah'ı işaret ederek:

"Hükümdarımızın emridir, gözlerine mil çekilecek!" Komutan zindandan çıktıktan sonra bir süre Melikşah'ı inceler. Ona acıyarak bakar. Ateşte kızdırdığı bir demir çubukla emri yerine getirir fakat gözlerini tam dağlamaz.

Danişmentli Emir Gazi, Mesud'un Selçuklu sultanı olmasında oynadığı mühim rolden sonra onu kendisine bağlamıştır. Onun kızına karşı duyduğu yakın hisleri bildiğinden konuyu açar:

"Madem ki kızımın evlenmek istersen, bundan böyle sen de benim bir oğlum sayılırsın." der ve kızını Sultan Mesud'a vermeyi kabul eder. Koçlar, develer kesilir, toylar kurulur. Bir hafta boyunca davullar çalınır, eğlenceler düzenlenir, yer sofralarında halka ziyafetler sunulur.

Aradan aylar geçer bir gün Danişment Komutan Emir Gazi hızlı adımlarla içeri girerek Mesud'un önünde saygıyla eğilir:

"Size yeni işittiğim bir haberi vermek istiyorum Sultanım." der. Mesud, meraklı bakışlarını komutanın üzerinde gezdirir:

"Anlat komutan, seni dinliyorum."

"Kardeşiniz Melikşah'ın gözleri tam kör edilmemiş. Zindancıbaşının onun haline acıyıp, gözlerini tamamen

dağlamadığını orada çalışan birinden öğrendim. Kardeşiniz kurtulursa yeniden saltanat mücadelesine girişebilir, ne yapmalıyız?" diye sorar. Durumdan endişelenen Mesut, zindancıbaşı ve kardeşi Melikşah'ı öldürmeleri için komutana emir verir.

"Her ikisini de kan akıtmadan öldürün!" Sekiz asker zindana girerek önce zindancıbaşı, ardından Melikşah'ı, ok atan yayların teliyle boğarak, kan akıtmadan öldürürler. Bir gün Komutanı Emir Gazi hükümdarın karşısına dikilir:

"Artuklu Belek ve Behram hayata gözlerini yumdu. Malatya'yı ele geçirmeliyiz. Bana yardımcı olur musun?" diye sorar. Mesud kayınpederinin gözlerinin içine gülümseyerek bakar:

"Elbette kuşatmada sana yardımcı olacağım." Emir Gazi, 1124 yılında Malatya'yı ele geçirmek için seferber olur ve Mesut ile ittifak yapar. Malatya kuşatma altına alınır. Malatya'yı bir ay kuşattılsa da bir türlü alamazlar. Altı ay daha kuşatmayı uzatırlar.

Mesud'un annesi Ayşe Hanım, oğlunun Malatya'yı kuşatan Emir Gazi ile işbirliği yapmasına öfkelenmiştir. Oğlu Tuğrul Arslan'a yüzünü dönüp:

"Ağabeyin Mesud, Emir Gazi ile işbirliği içinde. Yiyeceklerimiz azaldı, daha fazla dayanamayacağız. Oğlum Melikşah öldü, seni de kaybetmek istemiyorum. Minşar Kalesi'ne gidelim." Tuğrul Arslan bir süre düşünür, anasının ellerini avucunun içine alır:

"Sayıca bizden üstünler. Çekilmemizde fayda var ana..." der. Malatya'yı savunan I. Kılıçarslan'ın hanımı Ayşe Hatun ile oğlu Tuğrul Arslan, 10 Aralık 1124'te şehri Danişmentlilere teslim edip, Minşar Kalesine çekilirler.

Kısa bir süre sonra Kastamonu ve Ankara Meliki olan Arab'ın karşısına komutanı selam vererek dikilir:

"Hünkârım, Selçuklulara ait Malatya, Danişmentli Emir Gazi'nin eline geçmiştir. Kardeşiniz Mesud da Malatya'yı ele geçirmesinde Emir Gazi'ye yardım etmiştir. Ananız Ayşe Hatun ve küçük kardeşiniz Tuğrul Arslan Malatya'yı terk edip, Minşar Kalesine çekilmişlerdir." diye anlatır. Anasının ve küçük kardeşinin düştüğü duruma üzülen Arab, diğer kardeşi Mesud'un Emir Gazi'ye yardım etmesine çok öfkelenir:

"Derhal orduyu toparlayın ve hazırlıklara başlayın, Konuya gidiyoruz..." Melik Arap, 30 bin kişilik ordusuyla Sultan Mesud'un üzerine yürür. Büyük ordu karşısında mağlup olan Mesud, yanına aldığı birkaç askeri ile birlikte kaçarak gizlice II. İoannes'in yanına yardım istemek üzere gider. Mesud'un gelişine sevinen Bizans İmparatoru kollarını açar:

"Sizi sarayımda yeniden görmek ne güzel... Bunu neye borçluyuz?"

BİSİKLET

"Çocukluk döneminizden aklınızda kalan en güzel anı nedir?" diye sorsam eminim birçoğunuz, "ilk bisikletimin alındığı zaman" cevabını verecektir. Kız ya da erkek olsun, ilk bisiklet çocukluk çağının en önemli nesnelerinden biridir. Bisiklet sayesinde yeni arkadaşlar edinir, o zamana kadar bizim için gitmesi güç yerleri keşfetmeye başlarız. Bu esnada farkında olmadan gelişim çağındaki vücudumuza hareket katarız.



Fakat yetişkinlik dönemine gelindiğinde işler biraz değişir. Bisikletlerimizi merdivenin boşluğunda unutup, hayatın bize getirdikleri ile ilgilenmeye başlarız. Şimdi eski dostunuzu hatırlamaya ne dersiniz?

Peki, bisiklet sürmeye karar verdik ama hangi bisiklet bize uygun? Gelin öncelikle bisiklet türlerini inceleyelim;

Dağ Bisikleti: Adından da anlaşılacağı gibi zorlu dağ koşullarında engebeli, iniş çıkışlı yollarda kullanmak için üretilmiştir. Zor koşullara ayak uydurabilmesi için sağlam olmalıdır. Bu nedenle genelde ağırdır. Lastiğin zemini iyi kavraması için kalın ve dişlidir. Konforu sağlamak için ön ve arka kısmında havalı veya yaylı amortisör bulunur. Özellikle inişlerde fren sistemi çok önemlidir. Bu nedenle genellikle fren sistemi olarak hidrolik diskli frenler tercih edilir.

Yol/Yarış Bisikleti: Tamen düz zemin ve asfalt

zeminde kullanılmak için üretilir. Kadro yapısı olarak alüminyum veya karbon malzemeler tercih edilir. Hafiflik ön plandadır. Ağırlıktan kaçınmak için süspansiyon sistemi tercih edilmez. Hız nedeni ile çok ince lastikler kullanılır. Oturuş pozisyonu ve gidon yapısı aerodinamiği sağlamaya yöneliktir.

Şehir/Tur Bisikleti: Dağ ve yol bisikletinin bazı özellikleri kullanılarak üretilirler. Bu nedenle "hibrit bisiklet" adını da alırlar. Lastikleri az dişlidir ve orta kalınlıktadır. Bazı modellerinin ön tarafında amortisör sistemi bulunabilir. 21-30 vites seçenekleri vardır. Kadrolarına bagaj, çamurluk, çanta vs. takılabilir. Bu sayede uzun mesafeler kat edilebilir.

Katlanır bisiklet: En önemli özelliği katlanabilmesidir. Vites sayıları genellikle düşüktür. Katlanabilme özelliğine sahip olması nedeni ile az yer kaplar ve bu sayede özel araç veya toplu taşıma araçlarında bize eşlik edebilir. Uzun seyahatlerde bisikletinden kopmak isteyenler için idealdir.

Bisiklet Sürmenin Faydaları

- ✱ Kaç yaşında olursak olalım bisiklet öncelikle hayatımıza hareket katar. Her spor dalı gibi kilo vermeye veya formda kalmanıza katkıda bulunur.
- ✱ Bisiklet size kişisel özgürlük sunar. Canınız ne zaman isterse o sizin emrinizde. Pedala basmanız yeter.
- ✱ Bisiklet ucuz bir ulaşım aracıdır. Günümüzde birçok kişi bisikleti iş yerine ulaşım için kullanmaktadır.
- ✱ İngiliz Kalp Vakfının yaptığı bir araştırmaya göre, haftada en az 30 km bisiklet sürüşü bisiklet kullanan ve başka bir fiziksel egzersiz gerçekleştirmeyenlere oranla kalp krizi riskini %50 oranında düşürdüğünü göstermektedir.
- ✱ Bisiklete binerek kan dolaşımında bulunan ve kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan kimyasalların seviyelerini 3 kata kadar arttırabilirsiniz. Bisiklet endorfin ve serotonin hormonu salgılamamızı sağlar.
- ✱ Tur gruplarına katılarak sosyalleşmenize ve yeni insanlar tanımanıza olanak sağlar.
- ✱ Otomobil ile yanından geçip gittiğiniz doğa güzelliklerini daha yakından görmenizi ve yeni yerler keşfetmenizi sağlar.

Bu listeyi uzatmak pekala mümkün ancak hiç mi zararı yok bu bisiklet sürmenin diye soracak olursanız, cevabım şu olur. "Bisiklet bağımlılık yapar." İyi pedallamalar.



Bisiklet size kişisel özgürlük sunar. Canınız ne zaman isterse o sizin emrinizde. Pedala basmanız yeter.

Kıymetli Değer Dergisi Çalışanları,

Öncelikle hepinize selam eder, saygılarımı sunarım. Her ay yayınlamış olduğunuz Değer dergisini hasret ve heyecanla bekliyoruz. Birçok bilgiye kavuşmak için sabırsızlanıyor ve özlem duyuyoruz. Kendini sürekli güncelleyen, geliştiren ve değiştiren Değer dergisini okudukça ruhen huzurlu hissediyoruz. Bilgimize bilgi, sevgimize sevgi, umudumuza umut, heyecanımıza heyecan, mutluluğumuza mutluluk katan Değer dergisini hükümlü tutuklular açısından çok faydalı buluyor ve ısrarla okunmasını tavsiye ediyorum.

Tüm bu mükemmel makaleler için Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürümüze, yayın kurulumuza, yazarlarımıza, fotoğrafçı ve tasarım ekibimize çok teşekkür ediyorum. Kalplerimize, gönüllerimize sevgi ve saygı aşılayan bütün Değer ailesine kucak dolusu sevgilerimi gönderiyorum.

Değerle kalın, Allah'a emanet olun.

Ubeydullah AKBIYIK

Kayseri Çocuk ve Gençlik Kapalı CİK, Tutuklu

Saygıdeğer Değer Dergisi Yayın Kuruluna ve Yazarlarına,

Merhaba, size Samsun T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumundan yazıyorum. “Değerli” olan derginizi çok seviyorum. Derginizin içinde bulunan harika fotoğraflara baktıkça bakıyorum. İçerisinde bulunan müthiş makaleleri okudukça mutlu oluyorum.

Bizlerin ceza infaz kurumunda insan olarak hayata umutla tutulmamızı ve geleceğimiz için sağlıklı, huzurlu bir hayat kurmamızı sağladığınız için dergide emeği geçen bütün çalışanlara çok teşekkür ederiz. Bütün güzellikler ve iyilikler sizlerle olsun. Saygılar, selamlar...

Hakan DERE

Samsun T Tipi Kapalı CİK, Hükümlü

Sayın Genel Müdürüm ve Değer Dergisi Yayın Kurulu

Yayınlanmakta olan aylık kültür ve yaşam dergisi Değer, maneviyatımıza ve iç huzurumuza büyük bir katkı sağlamaktadır. Emeği geçenlere şükranlarımı sunar, teşekkür ederim.

Neshan ŞEKİL

Türkoğlu 2 No.lu L Tipi Kapalı CİK, Hükümlü

Cumhurbaşkanlığı Millet Kütüphanesi

Türkiye Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan,
Cumhurbaşkanlığı Millet Kütüphanesi'nin resmi
açılışını 20 Şubat günü gerçekleştirdi.



7 gün 24 saat
hizmet verecek



125.000 m²
kapalı alan



5 bin kişiye
hizmet verebilecek



201 km
raf uzunluğu

Kütüphane Selçuklu,
Osmanlı ve çağdaş
mimariden esintiler
taşıyor

Cihannüma Salonu

Tarihteki **16 Türk Devleti**
sembolize edilerek
16 sütundan oluşuyor

3 bin 500 metre
kare alan

224 kişilik oturma
kapasitesi

200 bin kitaptan
oluşan koleksiyon

Kubbesinde, Alak Suresi'nin
"O, kalemle yazmayı öğre-
tendir, insana bilmediğini
öğretendir" şeklindeki
4 ve 5. ayetleri yer alıyor

**134 farklı
dilde
100 farklı
ülkeden
kitap**

4 milyon
basılı kaynak
2 milyon kitap,
2 milyon süreli
yayın

120 milyon
makale ve rapor

Erişilebilen
**550 bin
e-kitap**

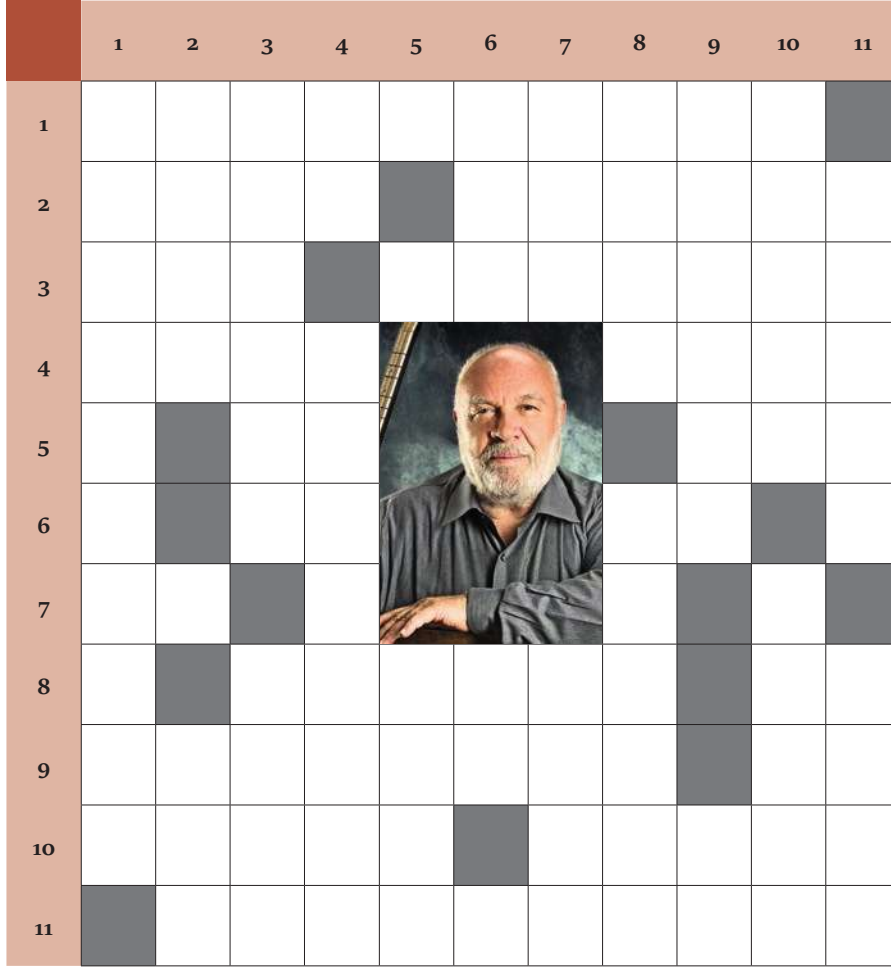




Mehmet VARNALI
Silifke M Tipi Kapalı Çık,
Öğretmen

Bulmaca

DEĞER



KARE BULMACA

Yatay

1. Tasavvufi bir akım
2. Aldırış etme, önemseme-Tespîh yapımında da kullanılan bir ağaç türü
3. İngilizler'de bir ünvan-İtalyanlara özgü mantıya benzer bir tür makarna
4. Kendine özgü sözcük ve deyimlerin yer aldığı, bir gruba özgü dil grubu-Bir ay
5. Tahıl tozu-Gündüz soyadlı roman ve şiir yazarı
6. Sodyumun sembolü-Nazi subay birliği
7. Eski dilde ateş
8. Yarı nemli yarı kuru toprak- Trabzon'un bir ilçesi
9. Edirne'nin bir ilçesi-Bir gösterme sıfatı
10. Ekleme, ilave etme-Uzaklaşma
11. İnsan vücudunu inceleyen bilim dalı-Utanma duygusu

Dikey

1. Resimdeki halk müziği üstadı
2. Buyruk, talimat-Karışık renkli
3. Emeksiz elde edilmiş büyük kazanç- Yer, meydan
4. Liranın sessizleri-Mühür ya da imza yoluyla tasdik etme
5. (Tersi) Şişe ağzını kapatmaya yarayan mantar ya da plastikten yapılmış zerzevat
6. Bir ilimiz-Uzaklık belirtir
7. Halk arasında İbrahim-Limit üzerine çıkma
8. Osmanlı Devleti'nde bir devre adını vermiş çiçek-Atlı asker
9. Yankı, eko
10. Bir tür geometrik şekil-Türk halk şiirinde bir tür
11. Söz, yemin-Belirli zamanlarda belirli yerlerde kurulan büyük pazar

SUDOKU

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

Kolay

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

Orta

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

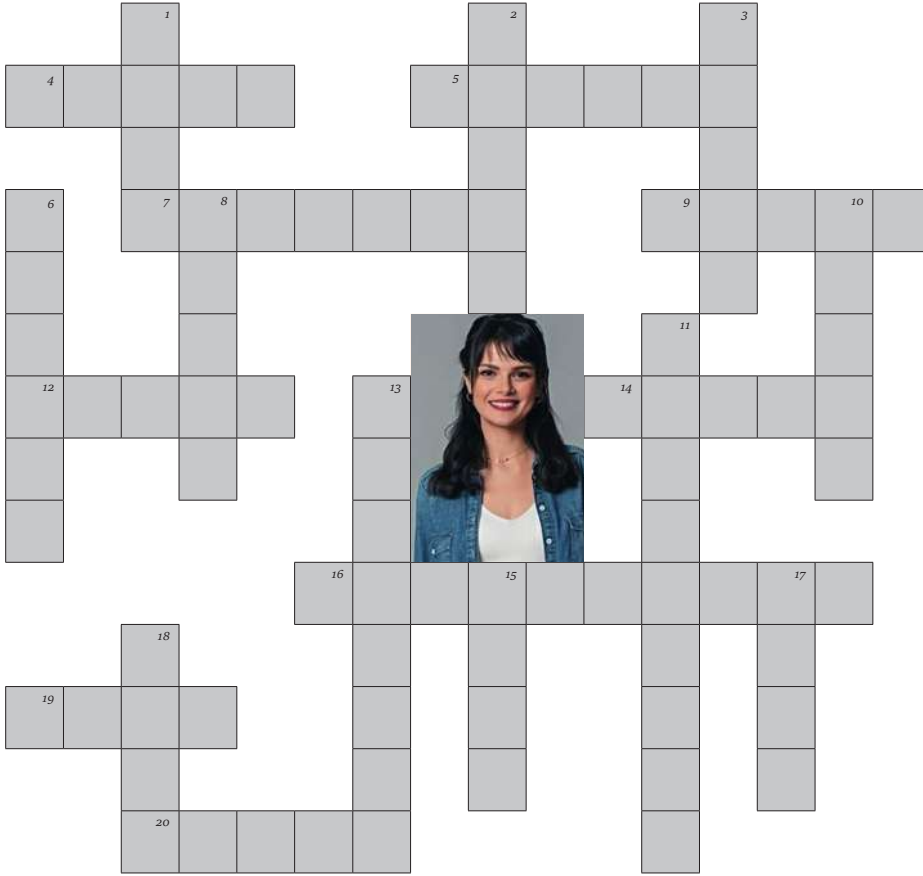
Zor

Bulmaca

MANTIK BULMACA

- 1 Kimi aylarda 30, kimilerinde ise 31 gün vardır. Peki, kaç ayda 28 gün vardır?
- 2 Elinizde tek bir kibritle karanlık bir odadasınız. Odada bir gaz lambası, bir gaz sobası ve bir de mum bulunuyor. Önce hangisini yakarsınız?
- 3 İki anne ve iki kız evlat pizza yemeye giderler. Herkes birer dilim pizza yer ve yenen dilim sayısı 3'tür. Bu nasıl olur?

SARMAL BULMACA



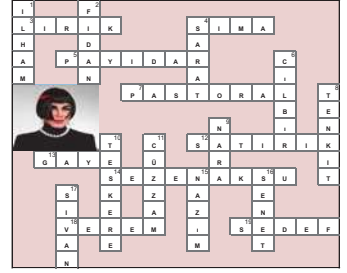
Yatay

4. Terhis için kalan gün
5. Şiir türü
7. Japon gülü
9. Sezme yeteneği
12. Kızgınlık, öfke
14. Yüz, sima
16. Resimdeki oyuncu
19. Vukuat
20. Açık oturum

Dikey

1. Küçük
2. Yaşantı
3. Sebep
6. Bayrak
8. Bitlis ilçesi
10. Ata sporumuz
11. Uygarlık
13. Bağımsızlık
15. Bir kız ismi
17. Ufuklar

OCAK AYI ÇÖZÜMLERİ



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	N	A	P	A	R	A	K	I	T	
K	I	Ş	İ	Z	A	D	E	K	E	
Ş	A	K	A	M	İ	H	R	A	K	
A	L	I	N							
M	N	O								
S	U	Ş								
E	L	E	M							
F	E	N	O	M	E	N				
A	M	O	R	F						
S	A	L	A							
I										

KOLAY
ORTA
ZOR

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

MANTIK BULMACA CEVAPLARI

- 1 Evin bahçesindeki çimenler: Cevap 9. gündür.
- 2 Otobüs Şöförü: Cevap kendi adınız.
- 3 Mezardaki Kişi: Cevap kızın halası.

Türk edebiyatının yerli ve milli sesi:

TARİK BUĞRA

1918

2 Eylül'de Akşehir'de dünyaya geldi

Ağır Ceza Reisi olan babası Mehmet Nazım Bey'in kütüphanesinden çok etkilenecek, küçük yaşlarda edebiyata merak saldı

1933

Yatılı öğrenci olarak İstanbul Lisesi'ne devam etti

Hocası Hakkı Süha Gezgin'in teşvikiyle ilk hikayelerini yazmaya başladı

1936

Liseden mezun oldu

1947

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'ne kayıtlı oldu

Hayatı, "Oğlumuz" hikayesinin "Cumhuriyet Gazetesi Yunus Nadi Hikaye Yarışması"nda ikinci olmasıyla değişti

1949-1952

Akşehir'de babasıyla birlikte "Nasreddin Hoca" gazetesini çıkardı

1952

Babasını kaybeden Buğra, İstanbul'a döndü

Profesyonel gazetecilik hayatına "Milliyet" gazetesinde başladı

Abdi İpekci, Resat Ekrem Kocu ve Peyami Safa ile birlikte çalışma imkanı buldu

"Vatan", "Tercüman", "Yeni İstanbul", "Türkiye", "Çınaraltı" ve "İstanbul" gibi gazete ve dergilerde yazılar yazdı

Cumhuriyet dönemi

Türk edebiyatının

önemli isimlerinden

gazeteci, roman,

hikaye, oyun ve

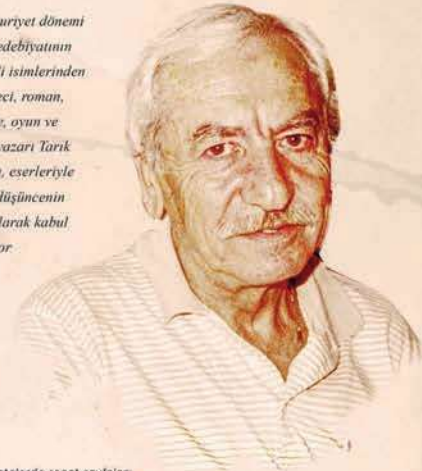
fıkra yazarı Tarık

Buğra, eserleriyle

yerli düşüncenin

sesi olarak kabul

ediliyor



Gazetelerde sanat sayfaları düzenledi aynı zamanda tiyatro eleştirileri yaptı ve "Haftalık Yol" dergisini çıkardı

1983

Gazetecilikten emekliliğini istedi ve edebiyat çalışmalarına ağırlık vermeye başladı

1985

"Osmanlı"la Milli Kültür Vakfı Edebiyat Armağanı'nı kazandı

1989

"Yağmur Beklerken" romanıyla Türkiye İş Bankası Büyük Ödülü'nü kazandı

1991

Devlet Sanatçısı unvanını aldı

1994

26 Şubat'ta İstanbul'da vefat etti

Bazı Eserleri:

Hikaye

"Oğlumuz", "Yarın Diye Bir Sey Yoktur", "İki Uykusu Arasında", "Hikayeler"

Roman

"Siyah Kehribar", "Küçük Ağa", "Küçük Ağa Ankara'da", "İbşin Rüyası", "Fırvanın İmanı", "Gençliğim Eyvah", "Dönemeste", "Yalnızlar", "Yağmur Beklerken", "Osmanlı"

Tiyatro

"Ayakta Durmak İstiyorum", "Akümülatörlü Radyo", "Yüzlerce Çiçek Birden Açtı"

Fıkra ve Deneme

"Gençlik Türküsü", "Düşman Kazanmak Sanatı", "Politika Dışı"



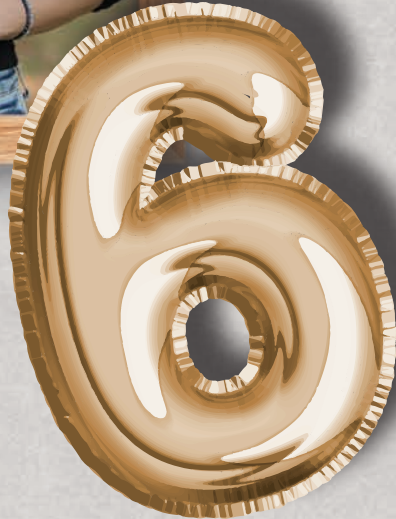
DEĞER

www.cte.adalet.gov.tr



Değer Dergimiz TURKCELL DERGİLİK'te

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



DEĞER

yaşında

