

# DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ



Aile **08**

Röportaj **16**

Ayın Önemi **46**



Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve  
**Hiperaktivite Bozukluğu**



**Dr. Özgür Koldaş**



Ölüm Yılı Dönümünde  
**Mehmet Akif Ersoy**

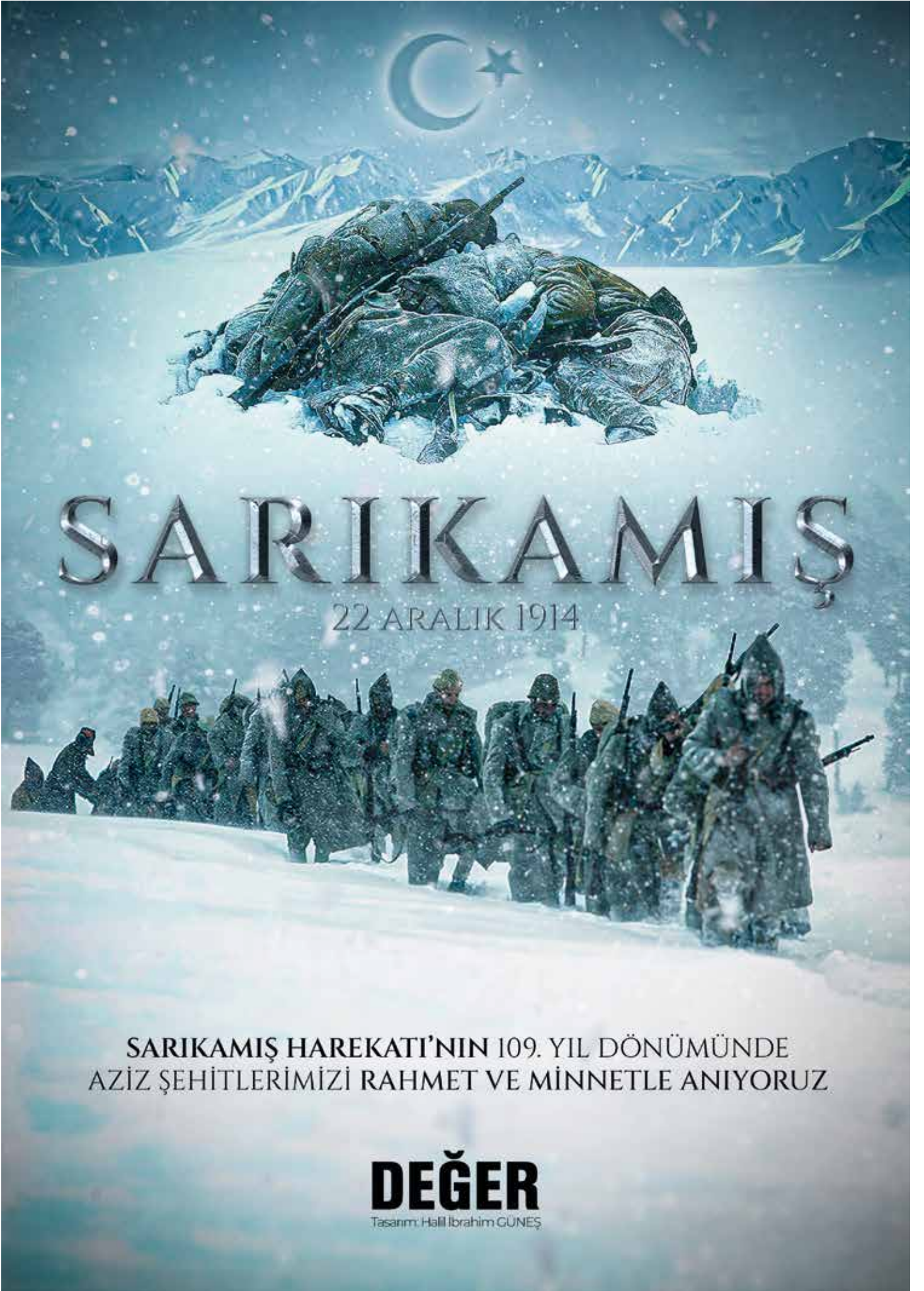


Ceza ve Tevkifevleri  
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

f ctedegerdergisi

cte.adalet.gov.tr





# SARIKAMIŞ

22 ARALIK 1914

SARIKAMIŞ HAREKATI'NIN 109. YIL DÖNÜMÜNDE  
AZİZ ŞEHİTLERİMİZİ RAHMET VE MİNNETLE ANIYORUZ

**DEĞER**

Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ



**Hakan ERDEM**

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

### SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına  
**Enis Yavuz YILDIRIM**  
Genel Müdür

### YAYIN KURULU

**Çelebi YILMAZ**  
Genel Müdür Yardımcısı  
**Yayın Kurulu Başkanı**

### Evren AKBEY

Daire Başkanı

### Hüseyin ÖZ

Tetkik Hâkimi

### Hakan ERDEM

Yazı İşleri Müdürü ve Editör

### YAZARLAR

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

### KONUK YAZARLAR

Oğuzhan KOLCU • Onur KAYA  
Önder YILGIN • Reşit YILMAZ

### FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Halil İbrahim GÜNEŞ  
Hayri TURHAL

### İLETİŞİM

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

### Grafik Tasarım

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

### Baskı

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

### Matbaa - Baskı Şefi

Zafer KARAKAYA

### Yayın Türü

Yerel Süreli Yayın

### Basım Tarihi

29/01/2024



### Değerli Okurlarımız,

Sevginin, saygının, özverinin, fedakârlığın ve ekip çalışmasının ürünü olan Değer dergimiz, 2023 Aralık sayısı itibarıyla 9. yılını tamamlıyor. 9 yıllık yolculukta bilimsel, sanatsal, görsel ve zengin içerikli yayın politikasıyla içeriklerini hazırlayan Değer dergisi gelişimini ve değişimini sürdürmeye devam ediyor.

2014 yılının ocak ayı itibarıyla yayın hayatına başlayan Değer dergisi, zengin içeriğiyle kısa sürede fark edilmeye başlarken kaliteli ve alanında uzman yayın kurulu ve yazarlarıyla bütün Türkiye'de birçok kuruma gönderilirken övgü dolu mesajlarla daha heyecanlı bir şekilde yayın hayatını sürdürüyor. Değerler eğitimi çalışması ve kaliteli içeriklerinin yanında siz değerli okurlarımızdan gelen yazıları sizlerle buluşturarak 10. yılına girmenin heyecanını yaşadığımız şu günlerde Değer dergisi, milli ve manevi duygularla dolu yazıları kültürel ve tarihsel öğelerle pekiştirerek yayın politikasını geliştirmeye devam ediyor.

Türkiye'de ulusal dergiler arasında yerini alan, dergi okuma ve indirme potansiyeli yüksek olan dergimiz Turkcell Dergilik ve Türk Telekom e-dergiler uygulamasında sizlerle buluşuyor. Ayrıca Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğümüzün web sitesinden de indirebileceğiniz dergimiz siz değerli okurlara birçok platformdan ulaşmanın gururunu yaşıyor.

Ulusal bir dergi olma hedefine ulaşarak otoriteler tarafından övgüyle bahsedilen dergimiz, siz değerli okurlarımızın güzel mesajları ve ilgiyle içeriğini yenilemeye ve sosyal sorumluluk anlayışıyla çalışmalarını sürdürmeye devam ediyor. Adı gibi değerli çalışmaların arkasında yayın kurulumuz, yazarlarımız, fotoğraf ve tasarım ekibimizin yanı sıra gönderdiği yazı ve mektuplarla bizlere destek olan ve Değer dergisini hayatına alan siz değerli okurlarımız bulunuyor.

"Geliştiren ve değiştiren" bir yayın politikasıyla hareket eden Değer dergimiz her yıl olduğu gibi 2024 yılında da içerik ve tasarımında güncellemeler yaparak ilerlemeye devam ediyor. Hayatın içerisinde her an faydalı olabilecek bilgileri siz değerli okurlarımız için hazırlamak çabası ve gayretiyle bütün Değer dergisi yazarları kendisini geliştirmeye ve deneyimlerini sizlere aktarmaya devam ediyor.

Değer dergisinin eki olarak yayınladığımız "Değer Çocuk" dergimiz de annesinin yanında kalan çocuklara özel içerikleriyle çocuklarla buluşuyor. 6. yılına girmeye hazırlanan Değer Çocuk dergimize nice yıllar diliyoruz.

Geçtiğimiz 9 yıl içerisinde Değer dergisi ve Değer Çocuk dergisinde yaptığımız bütün çalışmalarını fedakâr bir ekip çalışması ile gerçekleştirdik. Değer dergisini yayımlayan Genel Müdürlüğümüze, bize yazıları ve yorumlarıyla destek olan ceza infaz kurumu personelimize, hükümlü ve tutuklulara, Değer dergisine konuk yazar olarak katılan akademisyenlerimize ve röportajlarımızda bizleri misafir eden ünlü isimlere çok teşekkür ediyoruz.

Her geçen yıl bir basamak daha çıkmanın gayretiyle yorulmadan geleceğe değerle ve değerlerimizle birlikte yürümeye devam ediyoruz. Yeni yıla değer dolu projelerle karşınızda olacağımızı ifade ediyor, sürprizlerle yeni yıla "hoş geldin" diyoruz. Çünkü Değer dergisi "hayatın değerleriyle" siz değerli okurlara misafir olmaya devam ediyor.

Değerle dolu yıllar dileriz...



# DEĞER İÇİNDEKİLER

## ARALIK • TASARRUF

### BAŞYAZI: 05

Tasarruftan bahsederken sadece maddi kaynaklardan bahsetmediğimizi ifade etmiştik. Nitekim önemli bir tasarruf alanı da “zaman”dır. Zamanı doğru ve verimli kullanmak, başarılı ve topluma faydalı bir birey olmanın gereğidir. Özellikle büyüyen kentlerde hızla akan yeni yaşam modellerinde zaman tasarrufu belki de tasarrufların en kıymetlisidir. Zaman tasarrufu; planlama yapmayı, zamanı hayatımıza da değer vermemiz gereken unsurlar arasında olması gerektiği şekilde taksim etmeyi ve böylece doğru ve yerinde kullanmayı gerektirir.

### EDİTÖRDEN: 01

2014 yılının ocak ayı itibarıyla yayın hayatına başlayan Değer dergisi, zengin içeriğiyle kısa sürede fark edilmeye başlarken kaliteli ve alanında uzman yayın kurulu ve yazarlarıyla bütün Türkiye’de birçok kuruma gönderilirken övgü dolu mesajlarla daha heyecanlı bir şekilde yayın hayatını sürdürüyor. Değerler eğitimi çalışması ve kaliteli içeriklerinin yanında siz değerli okurlarımızdan gelen yazıları sizlerle buluşturarak 10. yılına girerken heyecanını yaşadığımız şu günlerde Değer dergisi, milli ve manevi duygularla dolu yazıları kültürel ve tarihsel öğelerle pekiştirerek yayın politikasını geliştirmeye devam ediyor.

### Maneviyat: 06

Tasarruf-İsraf Denkleminde İnsan

### Aile: 08

Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

### Çocuk: 12

Ödevimi Yapmak İstemiyorum

### Kişisel Gelişim: 13

Meditasyon Şifası

### Sağlık: 14

B12 Vitamini Eksikliği Nedir ve Nasıl Tedavi Edilir?

### Beslenme: 15

Avokado

### Röportaj: 16

Dr. Özgür Koldaş

### Hayatın İçinden: 22

Okumanın İyileştirici Gücü: Bibliyoterapi

### Psikoloji: 24

Neden Onaylanma İhtiyacı Hissederim?



### Eğitim: 26

Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi

### Spor: 28

Sporun Özü

### Canlılar Alemi: 30

Sevimli ve Vefalı Misafir: Leylek





# 16

Özel Röportaj

## Dr. Özgür Koldaş



# 34

Gezi

## Laos



# 28

Spor

## Sporun Özü

**Foto Değer: 32**

**Gezi: 34**

Laos

**Edebiyat: 44**

Yardım Etmek Üzerine

**Ayın Önemi: 46**

Ölüm Yılı Dönümünde  
Mehmet Akif Ersoy

**Tarih: 48**

Sarıkamış

**Şiir: 50**

İçimize Düşen Ak Kor:  
Kafkasya

**Şiir: 51**

Aralıktan Niyazımız

**Sinema: 52**

Farha

**İletişim: 56**

Hayat Bize Hep Yek

**Bilim: 57**

Oturduğumuz Yerden Kalori  
Harcamak Mümkün Mü?

**Bunları Biliyor Musunuz?: 58**

- Neden Uğur Böceklerinin Uğur Getirdiğine İnanılır?
- Lotus Bitkisinin Özelliği Nedir?

**Personelimizden Gelenler: 59**

Pileki Taşı

**Kurumsal İletişim: 60**

Sosyal Tembellik  
(Ringelmann Etkisi)

**Personelimizden Gelenler: 62**

Anı Değerlendirmek

**Değer: 63**

Vakti Nakte Dönüştürmenin Adı:  
Zaman

**Bulmacalar: 64**





# Siz Neredeyse Derginiz Orada!

Değer dergimiz Turkcell Dergilik ve Türk Telekom e-dergi uygulamalarında. Bütün operatörlerden dergilik uygulamasını indirerek dergimizi okuyabilir, kaydedebilir, paylaşabilirsiniz.





## Merhaba Değerli Okurlar,

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü olarak gelişen ve değişen infaz anlayışı ile ceza infaz kurumlarında bulunan hükümlü ve tutuklulara ilişkin misyonumuzu ve vizyonumuzu eğitim ve iyileştirme olarak revize ettik. Bu çerçevede; bütün faaliyetlerimizi eğitim ve iyileştirme hedefine uygun planlarken, ceza infaz kurumlarında mimarisinden insan kaynakları kullanımına kadar tüm yapılanmamızı bu amaç çerçevesinde belirlemeye başladık.

Eğitim ve iyileştirme faaliyetleri, gerek bireysel gerekse toplumsal anlamda “restorasyonu” da kapsar. Özellikle iyileştirme olarak kavramlaştırılan, hükümlü veya tutuklunun topluma yeniden yararlı bir birey olarak kazandırılmasını hedef alan anlayışın yapı taşı “değerler”dir. Çünkü iyileştirmenin amacı; bozulan değerler sistemini düzeltmek, eksik olan değerleri yerine koymak, insana insan olmanın ayrıcalığını veren kişisel ve toplumsal değerler konusunda farkındalık yaratmaktır. İşte bu anlayış çerçevesi kapsamında, Değer dergimiz yayımlanmaya başladığı günden bugüne ceza infaz kurumlarında iyileştirme faaliyetlerimizin önemli bir yardımcı kaynağı olmuştur. Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü’nün yaklaşık 10 yıldır çıkartmakta olduğu ve iki önemli süreli yayınından birisi olan bu derginin isminin “Değer” olarak belirlenmiş olması tesadüfi değildir. Değerler sistemimizi oluşturan, her biri için üzerinde kitap yazılabilecek kadar kapsamlı konuları ihtiva eden değerlerimizi bu dergi vasıtasıyla sizlere aylık konular olarak aktarmak bizim için ayrı bir mutluluk ve kıvanç vesilesi olmuştur.

### Değerli Okurlar,

Bu ayın gündemi olan tasarruf değeri ile ilgili olarak bazı düşüncelerimi bu yazıda paylaşmak isterim. Tasarruf; genellikle ileride ulaşamama ihtimaline karşı eldeki varlıkların bir kısmını koruyabilme ve elde tutma çabası olarak bilinmektedir. Ancak tasarruf sadece maddi varlıklar için geçerli olan bir kavram değildir. Yakın tarihinde savaş, kıtlık ve yokluk görmüş bir ülkenin insanları olarak tasarruf konusunun önemini çok iyi biliriz. Nitekim önceki nesillerin bu hadiseleri yaşamış olmaları ve bir gün bula-mazsak düşüncesi ile kaynakları nasıl ihtiyatlı kullandıklarını hepimiz kendi ailelerimizden hatırlarız. Ancak tasarruf bu düşünce-nin de ötesinde ihtiyaç olandan fazla olanın israf edilmemesi anlayışına dayanır. Nitekim mensubu bulunduğumuz İslam dini de israfı yasaklamıştır. Tasarruf, aşırı kullandığımız ve gereğinin ötesinde sarf ettiğimiz kaynaklara hiç ulaşamayan ve aynı toplumda yaşayan diğer fertlere karşı da taşımamız gereken bir sorumluluktur. Tasarruf anlayışı, kaynaklarımızın bol ve ihtiyacımızın da çok fazla olması ile de ilgili değildir. Hangi imkânlar içerisinde olursak olalım gereğinden fazla kullanım kişinin kendisine, geleceğine, çevresine ve topluma karşı zarar vermesi anlamını taşır.

Tasarruftan bahsederken sadece maddi kaynaklardan bahsetmediğimizi ifade etmiştik. Nitekim önemli bir tasarruf alanı da “zaman”dır. Zamanı doğru ve verimli kullanmak, başarılı ve topluma faydalı bir birey olmanın gereğidir. Özellikle büyüyen kentlerde hızla akan yeni yaşam modellerinde zaman tasarrufu belki de tasarrufların en kıymetlisidir. Zaman tasarrufu; planlama yapmayı, zamanı hayatımıza da değer vermemiz gereken unsurlar arasında olması gerektiği şekilde taksim etmeyi ve böylece doğru ve yerinde kullanmayı gerektirir.

Bütün bu yönleri ile baktığımız zaman bir değer olarak tasarruf, kişinin kendisini kontrol etmesini sağlayan ve rastgele yaşamasını önleyen bir davranış ortaya koymaktadır. Kişinin kendisini kontrolü ve içsel kurallarla bağlı görmesi kişilik olgunluğuna ve kişisel gelişimine de katkı sağlayacaktır. Gerek kişisel kaynaklarda gerekse toplumsal kaynaklarda tasarrufa gitmek, bunları kontrolsüzce tüketmemek her birimizin gelecek nesillere, topluma, çevreye ve ülkenin geleceğine karşı borcudur.

Cumhuriyetimizin 100. yılında, birlik ve beraberlik içerisinde değerlerimize daha fazla sahip çıkarak daha güçlü bir ülke olma yolunda hepimize mutluluklar dilerim.





İsmail EVCİN  
Afyonkarahisar Denetimli Serbestlik Müdürlüğü  
Din Hizmetleri Uzmanı

# Tasarruf-İsraf Denkleminde İnsan

Bir hasletin iyi ve doğru olduğunu ifade etme biçimlerinden birisi de zıddı olan davranışın zarar ve yıkıcılığından bahsetme şeklidir. Güzel olan şeylerin kıymetinin çirkinliklerin daha görünür olduğunda anlaşıldığı gibi tasarrufun ehemmiyeti de israfın zararlarından bahsetmekle kolayca kavranılabilir. İnsanın kıymeti kendisine verilen nimet, imkân ve fırsatlara karşı sergilediği tavırla irtibatlıdır. İnsanın düşünmesi, bilgiyi üretmesi ve işlemesi, iradesiyle seçenekler arasında en iyi veya kötüyü seçebilme hürriyetine sahip olması insanı yaratılmışlar içerisinde şerefli bir varlık kılmıştır.

Yerini bulmayan bir tuğla, hoyratça yırtılıp atılan kâğıt, çöpe atılan yemek, kıymetsiz yerlerde harcanılan vakit, marka takıntısıyla çarçur edilen paralar, boşa akıp giden musluklar... Saydıklarımız herkesin kendince uzatabileceği israf listesinden birkaç örnek sadece. İnsanın olduğu her yerde israfın türlü misallerine şahit olmak mümkündür. Sadece maddi metalarda değil duygu ve hislerimizin sömürülmesine verdiğimiz fırsatlarla da israfa maruz kaldığımızı unutmamalıyım. Kurgu ve mizansenler ile sömürülen vicdanlar, boş beleş vaatlerle tüketilen umutlar bu duruma verebileceğimiz örneklerdir.

**“Dinimizde haram kazanç yerildiği gibi helal kazancın da gerekli ölçüler çerçevesinde kullanılmaması, israfı kınanmış hatta yasaklanmıştır. Kazancın ya da sahip olunan değer ve nimetlerin gereği gibi kullanılmaması, israf kavramı ile ifade edilmektedir ki İslam’da her çeşidiyle israf haram kılınmıştır.”**

## Maneviyat



İslam’a göre evrendeki her şey Allah’ın yaratmasıyla yine Allah’a aittir. **“Göklerin, yerin ve ikisi arasında bulunan her şeyin mülkü (hükümrânlığı) kendisine ait olan Allah ne yücedir!”** ayeti bu hususu dile getirmektedir. İnsan adeta Allah’ın mülkünün emanetçisidir. Bu nedenle insan, Allah’ın mülkünde başkalarına zarar vermeden meşru yollardan kazanacak ve elde ettiği serveti harcarken de topluma zarar vermeyecek şekilde meşru ölçüler içinde sarf etmeye özen gösterecektir. Bu minvalde kişiler mülklerinde veya sahip oldukları değerlerde sınırsız tasarruf hakkına sahip değillerdir. Başka bir ifade ile kişinin, **“Nasıl olsa mülk bana aittir, sahip olduğum maddî ve manevî değerî gerek fert gerekse toplumsal bazda fayda ve zarar cihetini gözetmeden kullanma hakkına sahibim.”** deme özgürlüğü yoktur.

**İslam, kişiyi servet edinmede birtakım kurallarla bağlı kılmıştır:**

- Helalinden kazanacaksın.
- Karaborsa, faiz, yalan, hile ve aldatmaya gitmeyeceksin.
- Başkasının hakkını gasp etmeyeceksin.
- Çalıp çırpmadan kazanacaksın.

Yine İslam elde edilen servetin tüketimi ya da tasarrufunda da meşru ölçüler doğrultusunda hareket edilmesini öngörmüştür.





Arapçadan dilimize geçen israf; meşru ve mübah olan hususlarda haddi aşmak, aşırılık yapmak manalarında kullanılır. İsrâf, nimeti küçümsemektir. İsrâf, nankörlüğün kapısını açan şükürsüzlüktür. İsrâf, bereketsizliğin görünmeyen sebeplerindedir. İsrâf önce müsrif olandan başlayıp beden, çevre ve toplumun ifsadına sebeptir. **“Her şey zıddı ile kâimdir.”** sözü gereğince bu halin zıddı da iktisat yani tasarruftur. **“Yiyiniz, içiniz, fakat israf etmeyiniz; çünkü Allah israf edenleri sevmez.”** ayeti israfın haram olduğunu açıkça dile getirmektedir. Hz. Peygamber Efendimiz: **“Kibirsiz ve israf etmeden yiyiniz, içiniz, giyiniz ve sadaka veriniz.”** sözü ile israfın yasaklığını ifade buyurmuştur. İslam’da helalinden kazanmak ve bu kazancı uygun şekilde ve gereği gibi kullanmak temel esas ve hedeftir. Dinimizde haram kazanç yerildiği gibi helal kazancın da gerekli ölçüler çerçevesinde kullanılması, israfı kınanmış hatta yasaklanmıştır. Kazancın ya da sahip olunan değer ve nimetlerin gereği gibi kullanılmaması, israf kavramı ile ifade edilmektedir ki İslam’da her çeşidiyle israf haram kılınmıştır. İktisat etmek ile karşılık bulan tasarruf etmek, teşvik edilen, övülen bir haslet olarak öne çıkarılmıştır. İktisat, geniş anlamıyla her türlü işte ve davranışta dengeli olmayı, dar anlamıyla ise maddi konularda ortalama harcamayı ifade eder. Yaygın ve kolay ifadeyle tasarruf, iktisat etmenin yerine israf etmenin zıddı olarak kullanılmaktadır.

## Tasarruf

Tasarruf etmek, herkese ilk başta hoş gelen bir kavram olmuştur. Ancak iş uygulamaya geldiğinde bu durum çoğumuzu zorlar bir hâl almaktadır. İnsan canının her arzuladığına mâlik olmakla mutlu olacağına inanmaktadır. Bundan sebep gereksiz harcamaları kısmakta zorlanabilir. Çünkü her arzu ettiğimize sahip olursak mutlu olacağımıza ikna olmuşuzdur. İçinde yaşadığımız toplum özellikle tüketimin çılgın boyutlarda olduğu bu günlerde tasarruf konusunda pek başarılı değildir.

## Tasarrufu hayatımızda ikame etmenin bazı ipuçlarını vermek gerekirse;

- Gereksiz harcamalardan kaçınmanın yoluna bakmak. İhtiyacı arzuya göre değil gerekliliğine göre belirlemek tasarrufta başlangıç olacaktır.
- Modaya esir olmadan ihtiyaçları önceleyerek alışveriş alışkanlığına sahip olmak. Özellikle reklamların yönlendirmesi ve aldatıcılığına karşın uyanık olmak gerekir.
- Harcamalarda düzenli olmaya gayret etmek. Plana sadık kalarak harcama yapmayı alışkanlık haline getirmek.
- Firmaların belirli dönemlerde uyguladığı indirimler konusunda uyanık olmak. Aldatıcı bilgilendirmelerle yapılan **“indirim”** ilanlarına aldanmamak.
- Dışarıda yeme içmenin konforunun evde hazırlananlara göre maliyetli olduğunu hatta hijyen ihlalleri barındırdığını akıldan çıkarmamak.
- Yaz aylarında klima, bahçe sulama veya serinleme amaçlı su, elektrik tüketimine özen göstermek, elektrik ve doğalgaz gibi ısıtıcıları yahut ortam aydınlatmalarını kullanılmadığı zamanlarda kapatma alışkanlığını edinmek.
- Aylık gelirden az da olsa düzenli birikim yapmayı alışkanlık edinmek şeklinde sıralamak mümkündür.

Yerinde sarf edilmeyen her şey israftır. Öyleyse insanın yaratılış gayesine göre ömrünü yaşamaya çalışması gerekmektedir. Aksi halde ömrünü zayi edecek bir israf içinde olacağı kesindir. Maddi durumlardan oluşan zararların zaman ve zemine göre değişiklik göstermesine rağmen kısmen veya tamamen telafisi mümkündür. Ancak dünya hayatı bir defa kendisine bahşedilen insanın, ömrünün israfını ecel vaktini bilmeyişinden ötürü telafisinin mahşere kalacağını unutmaması gerekir. Mahşerin telafisi ise rahmet ve mağfirete iltica ile mümkündür. Hayatımızı israfın her türlüşünden sakınarak doğru ve her manada verimli şekilde yaşamamızın yoluna bakmalıyız. Hayatımızı israftan uzak yaşamamız dileğiyle...



**Onur KAYA**  
Marmara 1 No.lu L Tipi Kapalı ÇiK,  
Psikolog

# Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB); aşırı hareketli olma, dikkati toparlayamama ve dürtüsellik (*arzuları erteleyememe durumu*) gibi semptomlar ile kendini gösteren psikiyatrik bir rahatsızlıktır. Bireylere dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı konabilmesi için bu semptomların şiddetli düzeyde olması ve yedi yaşından önce meydana gelmesi gerekmektedir.





## Hiperaktivite Belirtileri

### Aşırı Hareketlilik

- Ellerini ve ayaklarını sürekli kıpırdatır.
- Oturması beklenen durumlarda ayağa kalkar.
- Sakin bir biçimde oyun oynamakta zorlanır.
- Çok konuşur.

### Dürtüsellik

- Soru sorulduğunda bitmesini beklemeden cevap verir.
- Sırasını beklemekte zorlanır.
- Başkalarının sözünü keser.
- Kişilerin yaptığı davranışların ortasına girerek eylemlerini bozar.

### Dikkat Eksikliği Belirtileri

- Ödevlerinde ve diğer etkinliklerde sürekli hata yapar, ayrıntıları fark edemez.
- Konuşma esnasında dinlemiyormuş gibi görünür.
- Yönergeleri takip edemez.
- Mental çabayı gerektiren görevlerde başarısız olur.
- Dış uyaranlar tarafından dikkati kolay dağılır.
- Günlük etkinliklerde genellikle unutkanır.
- Eşyalarını çoğu zaman kaybeder.
- Sorumluluklarını yerine getiremez.
- Okul ödevlerini tamamlayamaz.

Dikkat eksikliği bölümünde yer alan 9 maddeden altısı çocuğunuzda varsa dikkat eksikliği ihtimali mevcuttur. Aynı şekilde hareketlilik-dürtüsellik bölümünde yer alan 8 maddeden altısını çocuğunuzda gözlemliyorsanız hiperaktivite-dürtüsellik ihtimali yüksektir. Burada dikkat edilmesi gereken husus bu belirtilerin çocuğunuzda yedi yaşından önce ortaya çıkması ve en az altı aydır devam ediyor olmasıdır.



*Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu okul çağı çocuklarında ortalama %5-10 sıklığında görülmektedir. Yani her 10-20 çocuktan birinde mevcuttur. Erkeklerde görülme oranı kızlara nazaran 5 kat daha fazladır.*

**“ Ebeveynlerin DEHB konusunda bilgilenmeleri son derece önem taşımaktadır. Ruh sağlığı uzmanları bu tedavi sürecini yürütse de sizler ebeveyn olarak bu sürecin dışında kalamazsınız. Bu süreçte uzmanlarla beraber hareket edebilmeniz amacıyla DEHB konusunda doğru ve yeterli bilgileri edinmeniz gerekmektedir.**

## Çocuğumu Psikiyatriste/Psikoloğa Götürmeli miyim?

Ebeveynler için çocuklarının ruhsal durumlarının değerlendirilmesi amacıyla ruh sağlığı uzmanlarına başvurmak oldukça önemli bir karardır. Genellikle ebeveynler, çocuklarındaki problemler aşırı düzeyde arttığında ruh sağlığı uzmanlarına gitmeye karar verirler. Oysaki problemler fark edildiği anda henüz büyümeden bir profesyonele başvurmak gerekmektedir. Toplumumuzda psikiyatrik sorunlar ve DEHB hakkında bilgi sahibi olanlar azınlıkta olduğu için aileler yanlış bilgi almaktadırlar. Aileler, çocuklarını psikiyatriste götürmeleri halinde çocuklarına ‘deli’ etiketi yapıştırmaya çalışmaktadırlar. Hatta bazı aileler hiperaktif çocukları için ‘Büyüdükçe düzeler, enerjisi fazla geliyor, bırakalım koşup oynasın, biraz sert davranışlar düzelenir, zekâsı fazla geldiği için böyle yapıyor.’ gibi çıkarımlarda bulunmaktadır. Bu tarz yaklaşımlar nedeniyle aileler uzun zaman oyalanmakta ve psikoloğa gitmemektedirler. Ancak aile şanslıysa danıştıkları çevredeki kişiler tarafından bir uzmana yönlendirilmekte ve erken çocukluk dönemi müdahaleleri sayesinde problemler iyice artmadan önlenmektedir.

# Aile



## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Nasıl Konulur?

Hiçbir beyin filmi, bilgisayarlı tomografi (BT), manyetik rezonans görüntüleme (MR), neurofeedback veya benzeri işlemler dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı konulması için kullanılamaz. Bir çocuğa bu tanının konabilmesi için öncelikle çocuk psikiyatristinin anne babadan gerekli öyküyü alıp çocukla görüşmesi gerekirse öğretmeninden de bilgi alması gerekmektedir. Gerekli görüldüğü durumlarda daha sağlıklı bir tanı konulması amacıyla zekâ testi ve bazı nöropsikolojik testler de bu aşamada kullanılabilir.

## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivitenin Meydana Gelme Sebebi

DEHB; genetik özellikler, çevresel ve biyolojik faktörlerin (kurşun-sigara-alkol gibi zehirli maddelere maruz kalma) etkileşimi neticesinde beyinde birtakım nörobiyolojik bozukluklara yol açan bir rahatsızlıktır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivitenin meydana gelmesinde %80 oranında kalıtımın rolü vardır. Sanılanın tersine ebeveynlerin hatalı tutumları bu rahatsızlığın oluşumunda rol oynamaz. Ancak var olan bir dikkat eksikliği,

dürtüselliğin şiddetinin artmasına yahut başka psikiyatrik problemlerin var olmasına sebebiyet verebilmektedir.

“Ebeveynler için çocuklarının ruhsal durumlarının değerlendirilmesi amacıyla ruh sağlığı uzmanlarına başvurmak oldukça önemli bir karardır. Genellikle ebeveynler, çocuklarındaki problemler aşırı düzeyde arttığında ruh sağlığı uzmanlarına gitmeye karar verirler. Oysaki problemler fark edildiği anda uzmanlara başvurmak gerekmektedir.



## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Tedavisi

DEHB, doğru ve erken tanı sayesinde hızlı ve kolay bir şekilde tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tıpta en çok çalışma ve araştırmanın yapıldığı alanlardan biridir. Bu bozukluğun tedavisi için 4 farklı seçenek mevcuttur. Yapılan çalışmalar bu 4 farklı tedavi yönteminin etkisini saptamıştır.

### DEHB olan çocuklarda kullanılan 4 tedavi seçeneği şunlardır:

- İlaç ve psikoterapinin birlikte uygulanması,
- Sadece ilaç kullanımı,
- Sadece psikoterapi,
- Standart yerel tedaviler (*kişilerin kendi imkânları ile almış oldukları danışmanlık*)

### Bu 4 seçeneğin etkisi 14 ay boyunca izlenmiştir ve sonuçlar şu şekilde olmuştur;

- DEHB'de en etkili tedavi yöntemi ilaç ve psikoterapinin birlikte uygulanmasıdır.
- Sadece ilaç tedavisinin uygulanması ile ilaç + psikoterapinin uygulanması arasında anlamlı bir fark yoktur.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda en etkili tedavi yöntemi çoklu tedavi yaklaşımıdır. Çoklu tedaviden kasıt DEHB tedavisi gören bireyin kendisine en uygun tedavi seçeneklerinin belirlenip bu tedavilerin beraber uygulanmasıdır. Burada en önemli basamak tanı koyma sürecidir. Doğru ve erken tanı koyma sürecinde olgu ve aileye yönelik ruhsal ve toplumsal durumun doğru bir şekilde belirlenmesi tedavi sürecini olumlu bir biçimde yönlendirecektir.

### DEHB Tedavisinde En Önemli Adım Doğru Bilgilenmek

Ebeveynlerin çocuklarına konan tanının doğru olduğuna inanmaları ve DEHB konusunda bilgilenmeleri son derece önem taşımaktadır. Ruh sağlığı uzmanları bu tedavi sürecini yürütse de sizler ebeveyn olarak bu sürecin dışında kalamazsınız. Bu süreçte uzmanlarla beraber hareket edebilmeniz amacıyla DEHB konusunda doğru ve yeterli bilgileri edinmeniz gerekmektedir. Nasıl bir tedavinin uygulanması gerektiği, tedavinin ne kadar etki edeceği ve tedavi olunmazsa olası olumsuz sonuçların neler olabileceği öğrenilmelidir.



“ DEHB; genetik özellikler, çevresel ve biyolojik faktörlerin (kurşun-sigara-alkol gibi zehirli maddelere maruz kalma) etkileşimi neticesinde beyinde birtakım nörobiyolojik bozukluklara yol açan bir rahatsızlıktır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivitenin meydana gelmesinde %80 oranında kalıtımın rolü vardır.

### Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Olumlu Yanları

Bu rahatsızlığın olumsuz ve hayatı zorlaştıran tarafları olduğu gibi olumlu tarafları da mevcuttur. Bunlar;

- Enerjik olmak,
- Yaratıcılık,
- Sıcakkanlı olmak,
- Hoşgörülü olmak,
- Esneklik,
- İyi bir espri ve mizah yeteneği,
- Risk alabilmek,
- İnsanlara güvenebilmek,
- Uzun süre yorulmadan çalışabilmek gibi unsurlardır.



**Dilek DEREBAŞI**  
Karabük T Tipi Kapalı CİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

# Ödevimi Yapmak İstemiyorum

“Ödev yapmak istemiyorum. Yine mi ödev?” gibi yakınmaları anne ve baba olarak çok sık duyarız. Hatta bazen bu yakınmalar ebeveyn ve çocuk arasında krize dönüşür. Bu yazımızda “**Çocuğun ödev yapmama isteğiyle ilgili kriz nasıl çözülür? Çocuk ödev yapması için nasıl teşvik edilmelidir?**” gibi soruların cevabını arayacağız.

Çocuklar zamanlarını arkadaşları ile dışarıda vakit geçirerek ya da bilgisayar oyunları oynayarak geçirmek isterler. Ödev yapmak onlara zor ve sıkıcı gelebilir. Anne ve babalar bu konuda çaresiz kalıp çocuğa bu alışkanlığı nasıl kazandıracakları konusunda oldukça zorlanmaktadır. Önce ikna etmeyi deneyen anne babalar sonra bir de ödül koyarlar. Ödül yönteminin işe yaramamasından sonra ceza ve tehdit şeklinde ilerleyen süreç aile içi krize dönüşür.

**Bu gibi bir krizde ilk olarak üzerinde durmamız gereken konu çocuğun ödevini yapmaması değil, ödevini neden yapmak istemediğinin anlaşılmasıdır.**

**Çocuğun ödev yapmamasının nedenleri şunlar olabilir:**

- ▶ Ödevler çocuğun kapasitesinin üstünde ya da altında olabilir.
- ▶ Çocuk ödevi yapamayacağını düşünüyor olabilir ya da kendine güvenmeyebilir.
- ▶ Sürekli kontrol ve onay beklentisi içinde olabilir.
- ▶ Ödevlerini anne ve babası ile birlikte yapmaya alışır ise kendi başına yapamayabilir.

Bu nedenlerin bir ya da birkaçı neden ödev yapmadığının ya da yapmak istemediğinin cevabı olabilir.

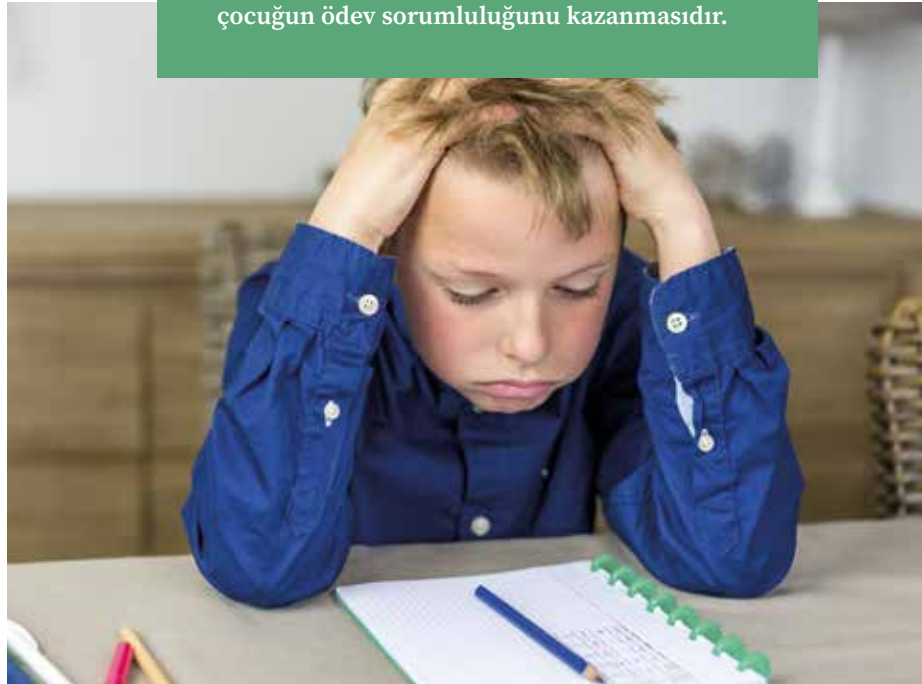
**Ödevler; çocukları yeni öğrenecekleri konulara hazırlar, onların öğrenmelerini kolaylaştırır ve öğrenilenleri tekrar etmelerini sağlar. Ayrıca ödevler çocuklara kişisel sorumluluk bilinci aşılar. Bu nedenle;**

- ▶ Çocuklara zaman kavramı öğretilmeli ve planlama yapmak hakkında çocuğa küçük tüyolar verilmelidir. Çocuğun zaman planlaması kendi yaş seviyesine göre ayarlanmalıdır.

- ▶ Ders çalışma programları ve ödevler gibi oyunlara da vakit ayrılmalıdır. Belirli aralıklarla ufak molalar verilmeli ve bu molaların süresi çok uzun tutulmamalıdır.
- ▶ Çocukların dikkatini dağıtmayan, bilgisayar ve televizyonun olmadığı aydınlık bir ortam ödev yapma alanı olarak belirlenmeli ve ödevler hep aynı yerde yapılmalıdır.
- ▶ Çocuğa sürekli olarak “**Burası olmamış yeneden yaz, bu kadar basit bir soruyu nasıl yanlış yaptın?**” gibi ifadelerle eksikleri ve yanlışları dile getirilmemelidir. Aksine başarılı olduğu alanlar takdir edilmelidir. Başarılı olduğu alanlarda motive edilmesi çocuğun okul algısına olumlu katkı sağlayacaktır.
- ▶ Günün tamamını okul ve ödevle geçirmek adına **ailecek yapılabilecek küçük aktiviteler** de planlamaya dâhil edilmelidir. Örneğin, ailecek izlenecek bir film, ailecek oynanacak bir oyun, yürüyüş vb...

**Çocuk ödevini kendisi yapabilmeli zorlandığı zamanlarda ve alanlarda çocuğa destek olunmalıdır.**

Her akşam ödev saati geldiğinde çocuğa ödevini hatırlatma davranışımızı bırakmalıyız. Eğer her akşam anne baba olarak bizler ödev hatırlatır, çocuk ödevini yaptığı esnada ödevin bir kısmını onun için yaparsak çocuk bu konforu hep isteyecektir. Çocuk hiçbir zaman “Ben bugün ödev yapmaya başlayayım, yalnız başıma yapayım.” demeyecektir. Unutulmamalıdır ki asıl önemli olan ödevin yapılmış olması değil çocuğun ödev sorumluluğunu kazanmasıdır.







**Suna ÖGÜR**  
İzmir 1 No.lu Yüksek Güvenlikli F Tipi Kapalı CİK,  
Psikolog

# Meditasyon Şifası

**S**on zamanlarda artan stresli hayat koşulları nedeniyle sağlıklı yaşama özen gösterme durumu daha önemli bir hâl almaya başladı. Öyle ki insanlar kendilerini biraz olsun iyi hissetmek için kolayca ulaşabilecekleri çeşitli baharatlar, ilaçlar, kitaplar, video gibi unsurlardan faydalanmaya çalışıyorlar.

Çevrenizde sürekli müzik dinleyen ya da spor yapan birilerini görebilirsiniz. Herkese iyi gelen şeyin farklı olması nedeniyle genel geçer bir reçetesi yok bu iyi oluş halinin. Çünkü birine iyi gelen şey diğerine iyi gelmeyebilir. Bu nedenle birilerine tavsiye verirken her ne kadar iyi niyetli de olsak kendi deneyimimizin biricikliği unutulmamalıdır. İnsan, kaynaklarını keşfetmeye açıksa elbet bir gün kendine iyi geleni fark edecektir. Belki de bekleyecek kadar zamanımız yok ya da içinden çıkamadığımız kadar kötü hissediyoruz, elimiz kolumuz bağlı, o farkındalığın gelmesini mi bekleyeceğiz diyebilirsiniz. İşin içinden çıkamadığımız böyle durumlarda uzmanların söylediklerini uygulamaya çalışmak faydamıza olacaktır. İşte tam bu noktada

bize iyi gelebilecek olan şeylerden bir tanesi de meditasyondur. Araştırmalar düzenli yapılan meditasyonun stresi azalttığını ve insanın dikkat süresini artırdığını ortaya çıkarmıştır. Üstelik meditasyonu herkes, her yerde, herhangi bir ekipmana ihtiyaç duymadan yapabilir. Ulaşılabilir olması zihnimizle baş başa kalınan bir tür tamamlayıcı tıp gibi kabul edilmektedir. Meditasyon sayesinde derin bir rahatlama ve dingin bir zihne sahip olabilirsiniz. Sadece inanarak ve alışılmışın dışına çıkmaya hazır olarak yapmaya başlarsanız faydasını görebilirsiniz.

### **Meditasyonun faydalarını şu şekilde sıralayabiliriz:**

- ▶ Stresli durumlara yeni bir bakış açısı kazandırmak,
- ▶ Stresinizi yönetmek için beceriler geliştirmek,
- ▶ Artan öz farkındalık,
- ▶ Şimdiye odaklanmak,
- ▶ Negatif duyguları azaltmak,
- ▶ Hayal gücünü ve yaratıcılığı artırmak,
- ▶ Artan sabır ve hoşgörü...

### **Meditasyonun da birçok türü vardır. Bu türlerden bahsederek devam edelim;**

**Vücutu Tarama:** Bu meditasyonu yaparken vücudunuzda bulunan her bölgeye farkındalıkla, sakince bakarak gerginliği, gevşemeyi veya farklı duyumları fark etmeye çalışın. Bu esnada zihninize gelen düşünceler olabilir. Bırakın gelsinler. Siz 'şimdi ve burada' olduğunuzu kendinize hatırlatarak meditasyonunuza devam edin.

**Farkındalıklı Yürüyüş:** Bu meditasyon bacaklarınıza dikkatinizi vererek, bastığınız zeminin sizde uyandırdığı hislere odaklanarak, farkındalıklı nefes alıp vermeye çalışılarak yapılır. Bunu her yerde yapabilirsiniz.

Unutmayın zihniniz o anda pek çok yere gidecektir. Bu çok normal bir durumdur. Sakinlikle, kendinizi yargılamadan içinde bulunduğunuz ana ve nefesinize odaklanmaya devam edin. Size verilen beden ve nefesin gücünü fark ederek kendinize bu zamanı ayırdığınız için teşekkür etmeyi unutmayın.



# B12 Vitamini Eksikliği Nedir ve Nasıl Tedavi Edilir?

**H**ayvansal gıdalarda doğal olarak bulunan, ilaç formu da olup reçete edilebilen, suda çözülen B12 vitamini, bağışıklık sistemini güçlendirip sinir sistemi sağlığını destekleme, hücrel metabolizmayı düzenleme, kırmızı kan hücreleri ve DNA üretimine yardımcı olma, kalp damar sağlığını destekleme, vücut enerjisini sağlama gibi birçok işleve sahiptir.

Vücut içerisinde B12 vitaminin düzeyi azaldığında meydana gelen duruma "B12 vitamini eksikliği" adı verilir. Bu vitamin daha çok hayvansal gıdalarla birlikte alındığından vegan ve vejetaryen beslenme tarzı olan kişilerde diğer kişilere oranla eksikliği daha fazla görülür. Bunun yanı sıra alkol alışkanlığı bulunan kişiler, zayıflama amaçlı mide, bağırsak ameliyatı geçiren kişiler, yetersiz beslenen kişiler ve çölyak hastalarında B12 vitamin eksikliği görülme olasılığı artar.

## B12 Vitamini Hangi Besinlerde Bulunur?

- Et ve tavuk gibi protein yönünden zengin gıdalarda,
- Süt ürünlerinin tamamında (*kefir, yoğurt, peynir vb.*),
- Deniz ürünlerinde (*balık, midye, istiridye vb.*),
- Yumurtada,
- Karaciğer, dalak, yürek gibi sakatatların tamamında bulunur.

## B12 Eksikliğinde Ortaya Çıkan Belirtiler Nelerdir?

B12 eksikliğinde vücut yeteri derecede kırmızı kan hücresi üretmediğinden pernisiyöz anemi (*kansızlık*) meydana gelir. Anemi belirtileri görülmeyle birlikte;

- Unutkanlık gibi hafıza sorunları



- Yorgunluk, halsizlik
- Sinirlilik, ruh hali değişimleri
- El kol ve bacaklarda uyuşma ve kasılma
- Nefes darlığı ve kalp çarpıntısı
- Kaslarda zayıflama
- Göz kararması
- İştahsızlık, kilo kaybı
- Sürekli tekrarlayan ağız yaraları
- Mide bulantısı, ishal, kabızlık
- Cildin solgunlaşması, üşüme ve saç dökülmesi gibi durumlar gözlemlenebilir.

## B12 Eksikliği Nasıl Tedavi Edilir?

B12 vitamin eksikliğinin giderilmesinde beslenmenin yeri oldukça önemlidir ancak hızlı ve etkili bir sonuç için medikal tedavi gerekebilir. Kan testi sonucunda kişinin ihtiyacı olan doz hekim tarafından belirlenerek B12 vitamin enjeksiyonu veya haplarıyla kolaylıkla dışarıdan sağlanabilir. Tedavi sonrası tekrar B12 vitamin düzeyini korumak için B12 vitamini açısından zengin besin kaynaklarını tüketmek önemlidir.





**Nevgöl DUMAN**  
Sağlık Daire Başkanlığı  
Sağlık Memuru



# Avokado

Ana vatanı Orta Meksika olan çiçekli bitkiler sınıfından tarçınla aynı bitki ailesinde bulunan avokado; timsah armudu, bitkisel tereyağı veya bazen tereyağı armudu olarak da bilinmektedir. Şekil olarak küre biçiminde, oval, elips ya da armut gibi eriksi tipte olup yeşil, kırmızı ya da erguvani renktedir. Fuerte, hass, bacon ve zutano gibi bilinen çeşitleri olan bu meyvenin dünya genelinde 500 çeşit cinsinin olduğu bilinmektedir.

Avokado; yapısı yüksek düzeyde yağ içeren, lifli meyvelerden biridir. Magnezyum, B6, C ve E vitamini içerir. Kolesterolü düşürme, kardiyovasküler hastalıkları önleme, cilt hücrelerini yenileme, sindirim sistemini düzenleme, kas ve kemik gelişimini destekleme aynı zamanda bağışıklık sistemini desteklemede yararlı ek besin kaynağıdır. Potasyum değeri olarak avokado, bir muzdan daha zengindir. Bir avokadoda 975 miligram, bir muzda ise sadece 487 miligram potasyum bulunur.

Avokado, faydalarının yanında lezzetiyle de kendini sevdiren özellikle limon ve zeytinyağı ile beraber tüketildiğinde tadına doyumlanmayan eşsiz bir meyvedir. Özellikle Meksika mutfağının klasiklerinden biri olan guacamole sosunun ana maddesi olarak kullanılan avokadoyu, yumurtalı tost şeklinde veya dilimleyerek kahvaltılarınızda, salatalarınızda, yemeklerin yanında soslarınızda kullanabilirsiniz.

Avokadonun mutfağımıza ilk gelişi bir rivayete göre 1700'lü yıllara dayanmaktadır. Molla Kamil Efendi tarafından avokadonun yetiştirildiği hatta dönemin Sadrazamı Damat İbrahim Paşa tarafından da bu meyvenin beğenildiği ve saray davetlerinde ikram edildiği söylenmektedir.

Ülkemizde son zamanlarda gerek üretimi gerekse tüketimi artan bu eşsiz meyveyi daha önce hiç denemediyse mutlakla denemelisiniz. Lezzetle kalın, sağlıklı kalın...

**Kaynaklar:** 1. <https://www.nefisyemektarifleri.com/liste/avokado-tarifleri> 2. <https://tariharsivi.net>  
3. <https://www.medicalpark.com.tr/avokado-faydalari/hg>



Röportaj: Hakan ERDEM  
Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Röportaj

# Dr. Özgür Koldaş:

“Kıymetini bilmemiz  
gereken en önemli şey  
sağlık”

Sağlık alanında önemli çalışmaları olan ve Star TV’de “Sağlık Gündemi” programının sunuculuğunu da yapan Özgür Koldaş ile alandaki çalışmalarını ve saç ekim yöntemlerini konuştuk. Sağlık dolu röportaj sizlerle...

## Dr. Özgür Koldaş kimdir?

Hatay doğumluyum. İlk, orta ve lise eğitimlerimi Hatay’da, Tıp Fakültesi ve üst eğitimlerimi Gülhane Askeri Tıp Akademisinde tamamladım. Yurt içi ve yurt dışı birçok eğitim faaliyetleri ile meslek yaşamıma devam etmekteyim.

Bir hekim olarak tüm zamanımı tıp mesleği ile ilgili eğitimler alarak mesleki pratiğimi güncel tutmak, dikkatle uygulamak, tecrübe sahibi olmak ve bu tecrübeleri meslektaşlarıma öğretmekle geçiriyorum.

2000’li yılların başlarında Estetik Tıp Teknolojileri ve Medikal Estetik Uygulamalarının ülkemizde gündeme gelmeye başladığı dönemlerden bu yana çalışmalarım sürmektedir. Yıllar önce gönül verdiğim ve gelecekte yeni bir tıp branşı haline gelecek olan medikal estetikte, adından söz edilen yenilikleri ülkemize ve başkentimize kazandırdığım için çok mutluyum. Meslektaşım ve hayat arkadaşım Dr. Kamer Koldaş ile Umutcan, İlkay ve Kılıçhan adlarında dünya güzeli üç çocuğumuzu hayata hazırlıyoruz. En önemlisi serbest dalış, gurme, lezzet tutkunu ve caz aşığıyım diyebilirim.







“ Bir hekim olarak tüm zamanımı tıp mesleği ile ilgili eğitimler olarak mesleki pratiğimi güncellemek, dikkatle uygulamak, tecrübe sahibi olmak ve bu tecrübeleri meslektaşlarıma öğretmekle geçiriyorum.

TV8'de “Sekizde Sağlık” adlı programla ekranlardaydınız. Yeni projeleriniz var mı?

Beyaz Cam'da projeler bitmez tabii. Medya tutkusunu önceden beri bünyemi sarmış durumda diyebilirim. Tıp fakültesi yıllarında radyo programcılığı ile başlayan serüvenime TRT, Kanal 6, Show Tv ve Beyaz Tv ile devam ettim. Son olarak da geçtiğimiz yıl TV8 ekranlarında her sabah yayınlanan “Sekizde Sağlık” programını hazırlayıp sundum. Şu anda Star Tv'de “Sağlık Gündemi” programı ile devam ediyoruz. Başkentimizi, İstanbul medyasında temsil etmekten dolayı mutluyum.



## Röportaj Dr. Özgür Koldaş

### Televizyon programı ve sağlık merkezini bir arada götürmek sizi zorluyor mu?

Elbette ama yoğun bir iş temposu ve hayatı bir arada harmanlamayı başarabilmek için çalışıyoruz, çabalıyoruz. Küçük zorlanmalar yaşansa da plan, program yaptığınız takdirde her şey kendi düzeninde ilerleyebiliyor. Önemli olan günlük hayatımızın bir parçası olan bu yoğunlukları özenli bir şekilde yönetebilmek. Bu da oldukça özen gerektiriyor. Program devam ederken haftanın bir günü çekim yapıyorduk, akşama kadar devam ediyordu ve program biter bitmez rotamız Ankara oluyordu. Sabah erkenden de işimizin başındayız tabii ki. Bir şeyler için emek vermezseniz olmaz, işinizi aşkla yapıyorsanız bunlar gözünüze inanın yorgunluk olarak gelmiyor.

### Saç ekimi de yapıyorsunuz. Saç ekimi ile ilgili başarı oranınız nedir?

Son yıllarda sıkça duyduğumuz saç ekimi konusu bir sağlık konusu olmanın yanı sıra artık sağlık turizmi kapsamında değerlendirilen ve ülkemiz için neredeyse önemli bir ihraç kalemi haline gelen bir durum oldu. Yakın zamanda Sağlık Bakanlığı tarafından 'Saç Ekim Yönetmeliği' ile ihtiyaç duyulan yasal düzenleme hayata geçiriliyor. Bu sayede merdiven altı şartlarda ve ehliyetsiz kişiler tarafından yapılan uygulamaların son bulması hedefleniyor.



Saç dökülmesi kişilerin psikolojisini de olumsuz etkilediğinden saç dökülmesinin fiziksel bir rahatsızlıktan öte estetik bir kaygı yarattığı da göz ardı edilmemelidir. Eğer aynaya baktığımızda kendinizi daha mutlu ve genç hissederseniz saç ekimi yaptırmalısınız. Bu aşama saç ekiminde çok önemlidir. Saç ekimi, her şeyden önce sizi mutlu edecekse yapılmalıdır.



“ Kalp, şeker, tansiyon (yüksek tansiyon) hastalarına, karaciğer yetmezliği, böbrek yetmezliği gibi kronik ve genel sağlığı tehdit eden durumlarda olan hastalara, tamamen kel kalmış ve yeterli donör sahası bulunmayan kişilere, lokal anesteziye karşı alerjik reaksiyonu bulunabilecek kişilere saç ekimi yapılmamalı ya da çok dikkatli olunmalıdır.





## Herkes saç ektirebilir mi?

Saç ekimi durumu sadece erkeklere özel değildir. Kadınların da son zamanlarda saç ekimine yoğunlaştığını görmekteyiz.

Bununla beraber bazı kriterlerden geçtikten sonra evet herkes saç ekimi yaptırabilir. Bazı kriterlere doktorlar tarafından yapılan ilk muayeneler sırasında bakılır ve bir sorun yoksa erkek tipi saç dökülme, kadın tipi saç dökülme, doğuştan oluşan bölgesel saç kayıpları, yanıklara bağlı olan saç kayıpları gibi saç kayıplarına neden olan her problemde saç ekimi yapılmaktadır.



## Peki, kimlere saç ekimi yapılamaz?

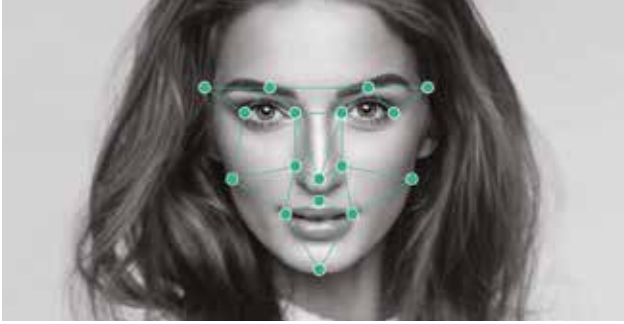
Kalp, şeker, tansiyon (yüksek tansiyon) hastalarına, karaciğer yetmezliği, böbrek yetmezliği gibi kronik ve genel sağlığı tehdit eden durumlarda olan hastalara, tamamen kel kalmış ve yeterli donör sahası bulunmayan kişilere, lokal anesteziye karşı alerjik reaksiyonu bulabilecek kişilere saç ekimi yapılmamalı ya da çok dikkatli olunmalıdır. Gerekirse kan testleri saç ekimi öncesi yaşanacak süreçte tekrar tekrar istenerek hastanın genel durumu hakkında bilgi edinilmeli, takipte kalınmalıdır.

“ Son yıllarda sıkça duyduğumuz saç ekimi konusu bir sağlık konusu olmanın yanı sıra artık sağlık turizmi kapsamında değerlendirilen ve ülkemiz için önemli bir ihracat kalemi haline gelen bir durum oldu.



## FUE yöntemini uygulayan merkezlerden birisiniz. Bilmeyenler için FUE yönteminden bahseder misiniz?

"FUE Tekniği" diye isimlendirilen saç ekimi yönteminde genetik olarak dökülmemeye programlı ense bölgesindeki saç kökleri tek tek alınarak saçsız bölgeye naklediliyor. Saç ekimi, ekilecek kök miktarına bağlı olarak 6-8 hatta 10 saat sürebilmektedir. Operasyon lokal anestezi ile yapılmaktadır. Biz, kliniğimizde hastanın konforu çok önemli olduğu için buna ekstra özen gösteriyoruz. Ekim esnasında hasta istediği bir filmi izleyebilir, yemek, çay molası dahi verebilir.



Şunu da belirtmeliyim ki bu yöntemle cerrahi bir kesi izi olmadığından eskiye nazaran iyileşme süreci daha hızlı ve konforlu bir şekilde işlemektedir. Yeni saçlar 4 ay sonra görülmeye başlar ve 8-10 ay sonra arzulan saç görünümü elde edilir. FUE yöntemiyle ekim sırasında saç köklerini besleyen PRP ve Mezoterapi uygulamalarının da yapılmasıyla daha sağlıklı saç görünümü elde edilebilmektedir.

## **Yüz mühendisliği adlı bir tanımlamanız var. Nedir yüz mühendisliği?**

Yaşın ilerlemesiyle yüzümüz ve vücudumuzdaki bazı değişimler maalesef kaçınılmaz oluyor. Fakat yaşlanma ile oluşan bu değişim sadece deride kalmıyor, deri altındaki kas, kemik yapısı ve dokularda da büyük değişimlere neden oluyor. Medikal estetik uygulamalar ile yüzün yeniden şekillendirilmesi mümkün. Ancak bu uygulamalar yapılırken doğal bir yüz görünümünden de uzaklaşmamak gerekiyor. İşte bu noktada “yüz mühendisliği” kavramı devreye giriyor. Kişinin doğal görünümü korunurken ihtiyacı olan müdahaleler belirleniyor ve belirlenen bu müdahaleler başarıyla uygulanıyor. Bu şekilde yüz yeniden şekillendiriliyor. İşte bu çalışma yüz mühendisliği çalışması ile mümkün oluyor.

“**Medikal Estetik uygulamaları, teknolojik cihazlarla yapılabilen tedaviler ve saç ekim alanlarında çalışmalar yürütmekteyiz. Sağlık Bakanlığı tarafından ruhsatlı estetik polikliniklerimizde, deneyimli personelimiz ve FDA onaylı cihaz parkurumuzla danışanlarımıza sağlık ve estetik hizmetleri sunuyoruz.**

İlerleyen yaşı en net şekilde gözler önüne seren yüz bölgesine küçük dokunuşlar uygulanması, yüz bölgesinin değişmeden kalmasını sağlayabiliyor. Hatta kişi yıllara meydan okurcasına, uzun süre görünümünü koruyabiliyor. İşte bu durum da “Benjamin Button Etkisi” olarak adlandırılıyor.



### Sağlık merkezinizde başka hangi hizmetleri veriyorsunuz?

Medikal Estetik uygulamaları, teknolojik cihazlarla yapılabilen tedaviler ve saç ekim alanlarında çalışmalar yürütmekteyiz. Sağlık Bakanlığı tarafından ruhsatlı estetik polikliniklerimizde, deneyimli personelimiz ve FDA onaylı cihaz parkurumuzla danışanlarımıza sağlık ve estetik hizmetleri sunuyoruz.

Medikal estetik tedavilerinde kişinin yüz ve vücut bütünselliğini göz önüne alarak doğal ve yaşından daha iyi olma görünümünü sağlamayı hedefliyoruz. Kliniklerimizde medikal estetik uygulamalarının hemen hemen tümünü uygulama imkânına sahibiz. Yüz ve vücut uygulamalarımız diye de kategorize etmek daha doğru olur aslında.



“ Saç dökülmesi kişilerin psikolojisini de olumsuz etkilediğinden, saç dökülmesinin fiziksel bir rahatsızlıktan öte estetik bir kaygı yarattığı da göz ardı edilmemelidir. Eğer aynaya baktığınızda kendinizi daha mutlu ve genç hissederseniz saç ekimi yaptırmalısınız. Bu aşama saç ekiminde çok önemlidir.

Vücut uygulamalarımızın başında da zayıflama ve sıkılaştırma tedavilerimiz gelmektedir. Bununla birlikte modern yaşamın gerekliliği haline gelen önemli uygulamalarımız da mevcut. Buz Lazer Epilasyon olarak bilinen orijinal cihaz ve tedavi prosedürü ile ağrısız ve %80-90'lık sonuç alınan hizmetlerimizi hastalarımıza sunmaktayız.

Yüz uygulamalarımızı; tüm yüze dolgu uygulamaları, botoks, cilt kalitesini artırmak ve yaşlanmayı geciktirmek amacıyla uygulanan H100 gibi mezoterapi uygulamaları, lazer ile leke tedavileri, peeling ile tedavileri, lazer ile yüzde sarkma tedavileri olarak sıralayabiliriz. Microblading, medikal cilt bakım tedavileri, ozonterapi, akupunktur diğer geleneksel ve tamamlayıcı tıp tekniklerini de hastalarımızın hizmetine sunmaktayız.

### Son olarak okurlarımıza bir mesajınız var mı?

Kıymetini bileceğimiz en önemli şeyin sağlık olduğunu aklımızdan çıkarmamalıyız. Birbirimize karşı anlayışlı, hoşgörülü, dostça yaklaşımları eksik etmeyelim. Tüm okurlara sevgi ve saygılarımla...



A.Gül AŞIK DÖNERGÖZ  
Kayseri Denetimli Serbestlik Müdürlüğü  
Psikolog

## Hayatın İçinden

Okumanın İyileştirici Gücü:

# Bibliyoterapi

“*Kitaplar aklın tedavi yerleridir.*” demiş D. Scilus. Sizce de öyle mi? Okumanın iyileştirici bir gücü olabileceğini hiç düşündünüz mü? Eğer hiç bu açıdan düşünmediyseniz gelin okumanın iyileştirici gücüne birlikte bakalım. “**Bibliyoterapi**” kelimesi kavram olarak ilk defa 1916 yılında Samuel Crother tarafından kullanılmıştır ve sorunları olan insanların bir kitap etrafında toplanmasıyla yapılan bir tedavi olarak tanımlanmıştır.

### Bibliyoterapi Nedir?

Bibliyoterapi kelimesi “**biblion**” (*kitap*) ve “**therapeo**” (*iyileşme*) kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır. “**Kitap yoluyla iyileşme**” anlamına gelmektedir. İnsanların kitapları iyileştirici bir araç olarak kullanabileceklerini ilk keşfedenler Antik Yunanlılar’dır. Antik Yunan şehri Teb’deki kütüphanede yer alan bir yazıtta **the healing place of the soul** yani “**insan ruhunun iyileştirildiği yer**” yazmaktadır.





**İ**nsan, kitap okurken bu dünyada yalnız olmadığını, yaşadığı olayların sadece kendi başına gelmediğini anlar. Tüm insanların yaşamında zorlu yaşam olayları, korkuları, sorunları olduğunu fark eder. Bu tür yaşantıların insanlara özgü olduğunu fark etmek, bu yaşantılara tanıklık etmek, kişiyi yalnızlık duygusundan çıkarıp kişiye güç ve umut verir. Bibliyoterapi, kişinin kendi yaşadığı olayları, okuduğu kitaptaki kahramanın yaşadıkları ile özdeşleştirerek olayları içselleştirmesi, farklı bakış açıları edinerek yaşadığı olaylarla ilgili farklı çözüm üretme konusunda farkındalık kazanması amacıyla kullanılan bir terapi tekniğidir. Doğru zamanda doğru bireyle doğru kitabı buluşturmak. Bibliyoterapi bir terapi tekniği olarak bilinse de sadece psikoterapide kullanılmaz. Zorlu yaşam olaylarının ele alındığı bir psikoterapi sürecinde kullanılabilceği gibi bireylerin günlük yaşamında ortaya çıkan sorunların çözümünde de kişisel gelişim yöntemi olarak kullanılabilir.

## Bibliyoterapinin Aşamaları

Caroline Shrodes bibliyoterapinin tıpkı klasik psikoterapide olduğu gibi şu basamaklardan oluştuğunu vurgulamıştır:

- 1. Özdeşim Kurma:** Okuyucunun kitaptaki karakterlerle ve olaylarla kendi yaşamındaki sorunlara benzer veya farklı yönleri keşfederek özdeşim kurmasıdır.
- 2. Yansıtma:** Okuyucunun kendisini başkalarında görmesidir.
- 3. Katarsis/Arınma:** Okuyucunun kitaptaki olayları kendi başına geliyormuş gibi düşünerek bu duygulardan arınması, rahatlamasıdır.
- 4. İçgörü Kazanma:** Okuyucunun kendi duygu ve düşüncelerini doğru analiz edebilmesidir.
- 5. Kitap Seçimi:** Psikolojik görüşmelerde bibliyoterapi kullanılmak istendiğinde uzmanların kitap seçiminde göz önünde bulundurulması gereken ölçütler vardır.

İlk olarak bireyin ilgilerinin ve sorunlarının ne olduğu belirlenmelidir. Sonraki adımda ise bu durumlarla uygun konuları içeren kitaplar seçilmelidir. **Bibliyoterapi sürecinde seçilen kitabın bireyin gelişim, okuma ve ilgi düzeyine uygun olması gerekmektedir.** Bibliyoterapide ulaşılmak istenen amaca uygun kitap seçilmelidir ve seçilen kitaptaki kahraman ya da diğer karakterler bireylerin özdeşim kurabileceği özellikler taşımalıdır.

## Bibliyoterapinin Yararları

- Bibliyoterapi kullanılarak kişinin kendini tanıması ve keşfetmesi olanağı sağlanır.
- Bibliyoterapi, kişinin yalnız olmadığını ve kendisiyle aynı sorunu yaşamış başkalarının da olduğunu fark edebilmesine yardımcı olur.
- Kişi, bibliyoterapi ile birlikte kendisine ve başkalarına karşı farkındalık geliştirir ve olumlu bir benlik duygusu edinir.
- Kişi sorunlarının çözümü ile ilgili içgörü kazanır ve sorunlarıyla alakalı farklı çözüm yolları üretebilme yeteneği geliştirir.
- Kişinin duygusal boşalım ile birlikte zihinsel stresten kurtulabilmesi sağlanır.
- Kişinin yeni değerler, tutumlar, davranışlar ve yaşadığı toplumun değerlerine karşı farkındalık kazanmasını sağlar.
- Kişinin kendisini dürüstçe değerlendirmesine ve farklı kültürlere, koşullara ya da beklenmedik olaylara kolayca uyum sağlamasına yardımcı olur.
- Anne, baba ve çocuk arasındaki çatışmaları ve herhangi bir konuda farklı çözüm önerileri geliştirebilmeyi sağlar.
- Çocuk ve gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarıyla baş edebilmelerine, benlik kavramı geliştirmelerine, kendilerini özgürce ifade edebilmelerine ve kendilerini oldukları halde kabul etmelerine yardımcı olur.
- Bibliyoterapi çocukların kaygılarını özgürce ifade edebilmelerini sağlar. Çevresiyle ilişkilerinde, düşünce ve davranışlarını analiz etmeleri konusunda yardımcı olur. Bir problem ya da sorun ile karşılaştıklarında karşılaştıkları kaygı ve korkuları azaltıp rahatlamalarını sağlar. Yeni ve kullanılabilir çözümler öğretmek sosyal ve akademik başarılarına destek olur.
- Bazı görüşlere göre gelişen teknoloji ile birlikte bibliyoterapi evrilmiştir ve bazı podcastler, filmler vb. unsurlar dinleme, izleme gibi farklı şekillerde sağaltımı sağlayabilmektedir.

Sonuç olarak bibliyoterapi çalışmalarıyla sizler de kendi yaşam öykünüzü yeniden yorumlayabilir, kendi hikâyenizde eksik bırakılan yerleri fark edebilirsiniz. Okunan her yeni öyküyle hayata farklı pencereden bakabilirsiniz. Gustave Flaubert'in de dediği gibi; "Yaşamak için okuyun." sağlıklı ve huzurlu bir yıl dileği ile diğer sayıda görüşmek üzere.



**Nurgül AÇIKGÖZ**  
İnegöl Denetimli Serbestlik Müdürlüğü  
Psikolog

# Neden Onaylanma İhtiyacı Hissederim?



**S**osyal onay ihtiyacı; başkalarının beklentilerinin önemli görüldüğü, **diğer insanların yargılarına değer verildiği ve sosyal etkileşimlerde bireyin uyuma yönelik davranışlara önem vermesiyle ilgili bir kavramdır.** Kişiler arası ilişkilerde önemli bir yere sahip olan bu ihtiyaç bireyin hem yakınlaşmasını sağlamasına hem de bireyin kendisinden çok başkalarının beklentilerine ve isteklerine göre bir yaşam sürmesine neden olabilen bir durum olarak görülebilmektedir. Örneğin, **Türk kültüründe insanların evlerini düzenleme şeklinde, misafirperverliğinde, giyim tarzlarında hatta ölüm sonrasında iyi anılma isteğinde**

**sosyal onay ihtiyacının varlığını ve önemini görebiliriz.** Bazı yazarlar da sosyal onayı bir motivasyon kaynağı olarak tanımlamışlardır. Örneğin, **Bernstein** insan davranışlarının çoğunun onay ve hayranlık gibi isteklerle motive olduğunu, **McCullum** da onay aramanın genel anlamda bir motivasyon aracı olduğunu belirtmiştir. **Conn'a göre** onay motivasyonu, kişinin durumsal taleplere büyük oranda uyması, fikirlerinin diğerlerinin fikirlerinden ve yargılarından kolayca etkilenebilmesi, kendisini değerlendirmeye yönelik kişilik ölçeklerinde mükemmele yakın bir kişi olarak tanımlaması ve incinebilir benlik saygısını koru-

ma adına bir girişimdir. **Schopenhauer**, başkalarının onayını aramanın bütün kaygılarımızın merkezinde yer alan, mantık dışı bir alışkanlık olduğunu söyler. Zihnimizde sürekli **“Hakkımda ne düşünüyorlar?”** sorusu döner. Bu soru o kadar önemlidir ki hayatımızın büyük bir kısmını hep bu soruya göre şekillendiririz.

**Nietzsche** onaylanma açlığını, üstümüzden çıkarması zor, dikenli bir kemere benzetir. Övgülere dikkat etmemizi çünkü pek çok onay vericinin onay karşılığında bağımsızlığımızı istediğini söyler. **“Övüldüğümde endişelenirim. Hâlâ kendi yolumda mıyım bakarım.”** der filozof.



Peki, bize yönelen övgüler gerçekten başarılı olduğumuz için mi yoksa bize karşı bir manipülasyon aracı haline getirilmek için mi söylenmektedir? Çünkü övgü rahatlıkla bir manipülasyon aracına dönüşebilir.

## Övgü Manipülasyonları Nelerdir?

**Bizi kendi istekleri doğrultusunda değiştirmeye çalışan kişi övgüyü iki farklı şekilde kullanabilir:**

İlki övgüyü seçerek verir. Sadece onun istekleri gerçekleştiğinde över, diğer çabalarımıza ve başarılarımıza kayıtsız kalır ya da onları küçümser.

İkincisi bizi bir kimliğe hapseder. Hoşlandığı bir şey yaptığımızda bile iyi, başarılı, güzel,

çalışkan gibi sıfatlarla över. Böylelikle savunmamız gereken belki de hiç önemsemediğimiz bir kimliğin altında eziliriz.

**Psikiyatrist David Burns**, çok çabalamasına rağmen bir türlü beklemediği takdiri alamayan danışanına öneride bulunur: **“Kendi sırtını sıvazlamayı öğrenebilirsin.”** İlk başta tuhaf hatta şımarıkça gelir kişinin kendi sırtını sıvazlaması. Ama Burns’e göre eğer çevremizdeki insanlardan beklemediğimiz takdiri kendimize veremiyorsak biz de en az onlar kadar hatalıyız demektir.

**Dweck ve arkadaşlarının yaptığı araştırma**, başarılı bir çalışma sonrası çabaları övülen çocukların öz güvenlerinin geliştiğini ve sonrasında daha zor işe kalkıştıklarını gösterir. **Çabalarını övmek yerine ne kadar akıllı, zeki**

**ve çalışkan oldukları söylenen çocuklar ise kazandıkları sıfatları kaybetmemek için risk almaz ve daha basit işlere yönelir.**

Sonuçta küçük başarılar bizi ‘iyi’ yapıyorsa küçük kusurlar da bizi ‘kötü’ yapmaz mı?

Zamanla yaptığımız küçük hatalar ve kusurlar bile yeteri kadar zeki, akıllı, iyi kalpli, ideal biri olmadığımızı gösteren ispatlara dönüşür. Başkalarının övgüsüne aç bir şekilde yaşamak içimizdeki gerçek çabayı öldürür. Bu kadar dışarıya bağlı biri gerçekten ne istediğini bilebilir mi? **“En ufak çabanızı dahi atlamayın.”** diye uyarır David Burns, **“Hep-sini ya kâğıda ya da aklınıza not alın ve kendinizi övün.”** böylelikle başkası tarafından onaylanmamıza, övülmemize, takdir görmemize ve bunlarla tatmin olmamıza gerek kalmaz.

“

**Conn’a göre onay motivasyonu, kişinin durumsal taleplere büyük oranda uyması, fikirlerinin diğerlerinin fikirlerinden ve yargılarından kolayca etkilenebilmesi, kendisini değerlendirmeye yönelik kişilik ölçeklerinde mükemmele yakın bir kişi olarak tanımlaması ve incinebilir benlik saygısını koruma adına bir girişimdir.**





Şirin Ceren GÖMLEKSİZ  
Eskipazar Açık ÇİK,  
Öğretmen

## Eğitim

# Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi

Başarının Temeli: Sosyal Duygusal Becerileri Geliştirmek İçin Yol Haritası



Sosyal duygusal becerilerin gelişimi belli bir yaş dönemini değil **yaşam boyu devam eden** bir süreci kapsar. Çocukluk döneminde temel düzeylerde başlar ve ilerleyen dönemlerde daha karmaşık halde karşımıza çıkar. Eğitim, koçluk, seminerler, uzmanlar tarafından kaleme alınmış kitaplar ve en etkili olan kişiler arası etkileşim ve deneyimler gibi yaşayarak öğrenme durumlarıyla bu beceri güçlenebilir.

“**Başka bireylerin duygusal deneyimlerini anlama ve onlarla bağ kurma yeteneği olan empati, geliştirildiğinde iş birliği, etkili iletişim, liderlik gibi birçok alanda olumlu değişimler yaratabilir. Empati eğitimi zaman alıcı ve tekrar isteyen uzun bir süreçtir.**”

Sosyal duygusal beceriyi geliştirmek için literatürde geçen basamaklar şu şekilde özetlenebilir:

### 1. Farkındalık Oluşturma

Söz konusu becerinin önemini anlamak gerekir. Ne olduğu, iş ve ilişkiler ile kişisel yaşam üzerindeki etkileri bilinmelidir. **Aşağıdaki teknikler kullanılarak farkındalık oluşturulabilir:**

- Duygusal günlük tutmak ve duyguları tanımlamak.
- Grup tartışmaları ve paylaşımları yaparak kendi duygusal durumları hakkında konuşmaya teşvik etmek, başkalarının duygu deneyimlerini paylaşmak ve farklı bakış açıları anlamaya çalışmak.
- Empati egzersizleri yapmak.
- Duygusal haritalar çizmek, duyguları görsel olarak ifade etmek.
- Vücudun fiziksel tepkileri ile duygusal deneyimler arasında oluşan ilişkiyi anlamak, stres, karar verme gibi süreçlerde verilen tepkileri yazmak ve bu tepkilerin duygusal olarak nasıl deneyimlendiğini incelemek.
- Duygusal farkındalık meditasyonları yapmak.





## 2. Duygusal Tanıma ve İfade Etme

Sosyal duygusal beceriyi geliştirmek için izlenen adımların başında yer alan duyguları ve ifadeleri tanıma adımı oldukça önemlidir. Kendi duygusal durumları ile karşılarındaki bireylerin duygu ve ifadelerini okuyabilmek önemlidir. Duyguları adlandırma, ifade etme ve başkalarının duygusal ifadelerini anlama gibi konuların işlenmesi gerekmektedir. Farkına varma egzersizleriyle desteklenebilir.

## 3. Empati Geliştirme

Başka bireylerin duygusal deneyimlerini anlama ve onlarla bağ kurma yeteneği olan empati, geliştirildiğinde iş birliği, etkili iletişim, liderlik gibi birçok alanda olumlu değişimler yaratabilir. Empati eğitimi zaman alıcı ve tekrar isteyen uzun bir süreçtir. Empatinin kurulması ve günlük yaşama entegre edilmesi için fırsatlar ve rehberlik sağlanması gereklidir. Bunun için;

- Empatinin tanımını yapma,
- Empati hikâyeleri, senaryoları, başkalarının deneyimlerinin paylaşılması,
- Aktif dinleme becerilerinin kazandırılması,
- Farklı bakış açılarına direncin düşürülmesi,
- Rol yapma,
- Empatiye teşvik eden sorular yönelme,
- Gerçek hayatta uygulama ve rehberlik etme gibi durumlara dikkat etmek gerekir.

## 4. Duygusal Yönetim

Duygusal zekâ, duygusal tepkileri yönetme yeteneğini geliştirir. Stres, kaygı, öfke, heyecan, korku gibi olumsuz duygusal durumlarla başa çıkma yeteneğini de güçlendirir.

## 5. İletişim Becerisi Geliştirme

İletişim becerisi de doğrudan sosyal duygusal zekâ gelişimini etkileyen beceri grubunda yer almaktadır. Bu basamakta etkili iletişim stratejileri, aktif, işlevsel ve katılımcı dinleme, olumlu geri bildirim verme ve alma gibi beceriler işlenmektedir.

## 6. Problem Çözme ve Karar Verme

Sosyal duygusal beceriler, kendinin ve başka bireylerin problemlerini anlama ve çözüme yeteneğini de etkilemektedir. Bu basamakta duygusal zekâ işe koşularak daha iyi ve işlevsel kararlar verme ve zorlukları aşma konusunda rehberlik edilmektedir.

## 7. Pratik Uygulama ve Geri Bildirim

Duygusal ve sosyal beceri geliştirme eğitiminin bu basamağında diğer basamaktaki öğrenme hedeflerinin günlük yaşantıya ve işlere nasıl entegre edileceği konusu işlenmektedir. Bu sürecin en kritik noktalarından biri de geri bildirim ve tekrarlı uygulamayı içeren bu basamaktır. Çeşitli aktiviteler ve tekniklerle desteklenen bu basamaktaki uygulamalar şunlardır:

- Farklı senaryolar kurarak rol yapmak.
- Vaka çalışması yapmak
- Bir stresli iş durumu simülasyonu gibi çeşitli zorlukları simüle etmek
- Kendi duygusal tepkilerini ve davranışlarını kaydetmek ve kendini değerlendirme ödevleri yapmak
- Hikâye anlatmak ve oyun temelli öğrenim için oyunlar kurmaktır.

## 8. Sürdürülebilirlik ve İlerleme İzleme

Sosyal duygusal beceri gelişiminin yaşamımızın ilk yıllarından başlayan ve hayatımız boyunca devam eden bir süreç olduğundan bahsetmiştik. Yol haritamızın bu bölümünde ise izleme, tespit ve değerlendirme yapılmaktadır. Uzun vadeli bir çaba olan sosyal duygusal beceri gelişimi için ek eğitimler ve destekler verilmeli, bu becerilerin sürdürülebilirliğinin artırılması gerekmektedir.

**Duygu, davranış ve düşünce döngünüzde iyi yolculuklar dileriz.**

**Kaynaklar:** 1. <https://aileokulu.meb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/01/Sosyal-Duygusal-Beceri-Gelisimi.pdf> 2. Çetin, M. Ç. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Gazi Üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü beden eğitimi ve spor anabilim dalı yüksek lisans tezi 3. <https://tegv.org/2020/06/sosyal-ve-duygusal-ogrenme-ocuklarin-yasamda-basarili-olmasini-sagliyor>



**Ferhat ÇELİKER**  
Van T Tipi Kapalı ÇİK,  
Öğretmen



## Sporun Özü

**K**azanmak her zaman eğlenceli olsa da **ahlak ve dürüstlük değerleri** başarıya adil bir şekilde ulaşılmasını sağlar. Kazanma uğruna hiçbir kişi, takım veya kuruluş farklı yol ve yöntemlere tevessül etmemelidir. **Etiğin, spor ve rekabette oynadığı rolü anlamak için oyunbazlık ve sportmenlik arasındaki farkı kavramak önemlidir.**

**Oyunbazlık**, kazanmanın temel amaç olduğu ve kazanmak için yapılan her eylemin mübah olduğu ilkesini temel alır. Sporcular ve antrenörler, **rakibe karşı oyun avantajını elde etmek için gerek saha içinde gerekse saha dışında rekabetin güvenliğine ve sporcu sağlığına daha az dikkat ederek ya da hiç dikkat etmeden kazanma odaklı hareket eder.**

**Sportmenlik kavramı** ise insani değerlerin daha önde olduğu bir yaklaşımdır. Sportmenlik genellikle sporda ahlaki karakteri tanımlamak için kullanılır. Bununla birlikte **sportmenlik kavramı başlangıçta avcılık faaliyetlerinde bulunanların beceri ve yeteneklerini tanımlamak için kullanılan bir terimken 19. yüzyılın ortalarında rekabetçi sporlarda da kullanılmaya başlanmıştır.** Bir sportmenlik modelinde sağlıklı rekabet; kişisel onur, erdem ve karakter geliştirmenin bir yolu olarak görülür.

**Sportmenlikte amaç** sadece kazanmak değil, elinden gelenin en iyisini yaparak onurla zafer peşinde koşmaktır. Sportmenlik, rekabetçi oyunları eğlenceli ve keyifli hale getirmeye yardımcı olur. İyi bir sporcu olmak hem spor oyunlarında hem de spor oyunları dışında iyi alışkanlıkları ve olumlu yaşam becerilerini teşvik eder. Kısacası **sportmen olmak topluma örnek kişiler olmak demektir.**



## Sporda Dört Erdem

### Adalet

Tüm sporcular ve antrenörler, kendi sporlarının belirlenmiş kurallarına ve yönergelerine uymalıdır. Rakiplerine karşı haksız bir rekabet avantajı arayan takımlar, sporun bütünlüğünü ihlal eden, eşit olmayan bir oyun alanı yaratırlar. Sporcular ve antrenörler ırklarına, cinsiyetlerine dayalı olarak ayrımcılığa uğrayamaz veya bir spora katılmaktan dolayı dışlanamazlar. Hakemler kuralları her iki takıma eşit olarak uygulamalıdır. Sonuca ön yargı veya kişisel ilgi gösteremezler.

### Dürüstlük

Ulusal Spor Bütünlüğü Birimi (NISU) sporda dürüstlüğü şu şekilde tanımlar: **Adil ve dürüst performanslar ve sonuçlar toplumun spora olan güvenini teşvik eder.** Gayri meşru gelişmelerden veya dış çıkarılardan etkilenmeyen etik ve değerlerin oluşumunu ve sporcuların, yöneticilerin, yetkililerin, taraftarların ve diğer paydaşların spor arenasında ve dışında spor müsabakalarının ve genel olarak sporun itibarını ve bunu artıran olumlu davranışlardır.

### Sorumluluk

Sportmence davranmak, oyuncuların ve antrenörlerin performanslarının yanı sıra sahadaki eylemlerinin sorumluluğunu da almalarını gerektirir. Bu, onların duygularını içerir. Çoğu zaman sporcular ve antrenörler oyunu neden kaybettiklerine dair bahaneler uydururlar. Bunun yerine yapılacak en onurlu şey oyunun yalnızca kontrol edebileceğiniz yönlerine yani performansınıza odaklanmak ve nerede daha iyi yapabileceğiniz konusunda kendinizi sorgulamaktır. Sorumluluk, oyuncuların ve antrenörlerin sporlarını düzenleyen kurallar ve düzenlemeler konusunda güncel olmalarını, oyuncuların ve antrenörlerin saha içinde olduğu kadar saha dışında da onurlu bir şekilde davranmalarını gerektirir.

### Saygı

Tüm sporcular takım arkadaşlarına, rakiplere, antrenörlere ve yetkililere saygı göstermelidir. Tüm antrenörler oyuncularına, rakiplerine ve yetkililerine saygı göstermelidir. Sportmenlik, tribünlerdeki izleyiciler ve kenardaki antrenörler için de geçerlidir. Sportmenlik, rakiplere karşı kolay davranmak anlamına gelmez çünkü mücadele spor oyununun bir parçasıdır. İyi bir spor aktivitesi, davranışınızın kibar ve zarif olduğu gibi oyun sırasında başkalarına saygısızlık etmekten kaçındığınız anlamına gelir. Kötü sportmenlik, olumsuz bir ortamı besler ve oyunun eğlencesini ortadan kaldırır.



**Kaynaklar:** 1. Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri 2. Türkiye Voleybol Federasyonu | TVF | tvf.org.tr



**Murat NAMDAR**  
Maltepe 1 No.lu L Tipi Kapalı CİK,  
Öğretmen



*Sevimli ve Vefalı Misafir:*

# Leylek

Göçmen kuşları farklı mevsimleri farklı coğrafyalarda geçiren kuş türlerinden oluşan bir gruptur. Göçlerin çoğu mevsim değişikliğinden kaynaklanmaktadır. Mevsim değişiklikleri hayvanların yaşam alanlarında aşırı sıcaklık veya soğukluk gibi kötü hava koşullarına sebep olabilir. Bu hava koşulları nedeniyle besin ve su kaynakları azalan hayvanlar başka yerlere göç eder. Her sene dünyada 50 milyar kuşun göç ettiği tahmin edilmektedir. Bunlardan yaklaşık 5 milyarı Avrupa ile Afrika arasında göç etmektedir.

Leylek, leylekgiller familyasından büyük ve uzun bacaklı bir kuş türüdür. Oldukça iri bir kuş olan leyleğin boyu 110 ile 115 cm arasındadır. Ayakta dururken yerden yüksekliği 100 ile 125 cm arasındadır. Kanat genişliği 155 ile 215 cm, ağırlığı da 2,3 ile 4,5 kg arasındadır. Leylekgillerin diğer türleri gibi uzun bacaklara, uzun bir boyna ve uzun sivri bir gagaya sahip olan leyleğin ortalama olarak erkekleri dişilerden biraz daha büyüktür. Bunun dışında görünüşleri birbirine benzer. Tüpleri esas olarak beyaz renklidir ancak kanatlarının üst tüpleri ve uçuş tüpleri siyah renklidir.







Leylekler uzun mesafelere göç eder. **Etçil bir kuş olan leylek; böcek, balık, amfibi, sürüngen ve küçük kuşlar gibi çok geniş bir yelpaze içindeki canlılarla beslenir.** Besinlerinin çoğunu yerden, kısa bitki örtüsü içinden ve sığırlardan toplar. Tek eşli olarak ürerler ancak yaşam boyunca sürecek bir çift bağı kurmazlar. Hem erkeği hem de dişisi çubuklardan oluşan ve birkaç yıl kullanılabilen büyük bir yuva yapar. Dişi leylek her yıl bir defa olmak üzere dört yumurta yumurtlar ve yavrular 33-34 gün sonra aynı anda olmak üzere yumurtadan çıkar. **Çifti oluşturan kuşların ikisi de kuluçkaya yatar ve birlikte yavruları besler. Yavrular yumurtadan çıktıktan 58-64 gün sonra yuvadan ayrılır ve 7 ile 20 gün daha ebeveynler tarafından beslenir.**

Leylekler, Avrupa ve Sahra Altı Afrika arasında göç ederken **uzun mesafeleri kat etmek için hava termallerinin kaldırıcı gücünden yararlanarak süzülerek uçarlar.** En kısa yol Akdeniz üzerinden geçmesine rağmen hava termallerinin su üzerinde oluşmaması nedeniyle uçarken daha çok enerji harcatan kanat çırpmayı en aza indirmek için denizin üzerinden geçen yollardan kaçınarak kara üzerinden geçen uçuş yollarını kullanırlar. Kanat çırparak uçmanın vücut yağını süzülerek uçmaktan 23 kat daha hızlı yaktığı hesaplanmıştır. Dolayısıyla sürüler yukarı yükselen sıcak havayı kullanarak 1200 ile 1500 m yükseğe çıkar ve süzülerek uçmaya devam ederler.

Türkiye'de de leylekler, kırlangıçlar ve daha birçok kuş sonbahar geldiğinde binlerce kilometreyi aşarak Afrika'ya göç ederler. İlkbaharda ise kuzeye göç ederek kuluçka yuvalarına dönerler. **Türkiye, Avrupa ve Afrika kıtaları**

**arasında göç eden kuşlar için bir köprü oluşturması ve 400'ü aşkın göçmen türünü barındırması bakımından özel bir konuma ve milletlerarası bir öneme sahiptir.**

Leylekler, Türkiye'ye mart ayından itibaren gelmeye başlarlar. Ağustos sonunda büyük topluluklar halinde Güney Afrika'ya göç ederler. Göç yolculuğuna başlayan leyleklerin İstanbul semalarından geçerken otoyol kenarındaki tabe-la ve elektrik direklerinde dinlendikleri gözlemlenmiştir.



19. yüzyılda Osmanlı döneminde başta sakat leylekler olmak üzere göçmen kuşların bakımının yapılması amacıyla kurulan **Gurabahane-i Laklakan**, Osmanlı Devleti'nin ilk hayvan hastanesidir. **“Düşkün Leylekler Evi”** anlamına gelen Gurabahane-i Laklakan'ın Bursa'da bulunan tarihi Irgandı Köprüsü'nün yanında faaliyet gösterdiği ifade edilmektedir. Bizim ecdadımız toplumun değişik kesimleriyle ilgili yardım çalışmalarının yanında hayvanlarla ilgili de birçok yardım çalışmaları yapmıştır. Her türlü konuda duyarlılığı olan milletimiz bu hassasiyetini tarih boyunca olduğu gibi her zaman sürdürecektir.







**Fotoğraf: Hüseyin ÖZTÜRK**  
Trabzon E Tipi Kapalı ÇiK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

## Foto Değer



Aspendos Antik Kenti-Antalya









**Celal CEYLAN**  
Devrek Açık CİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

# LAOS

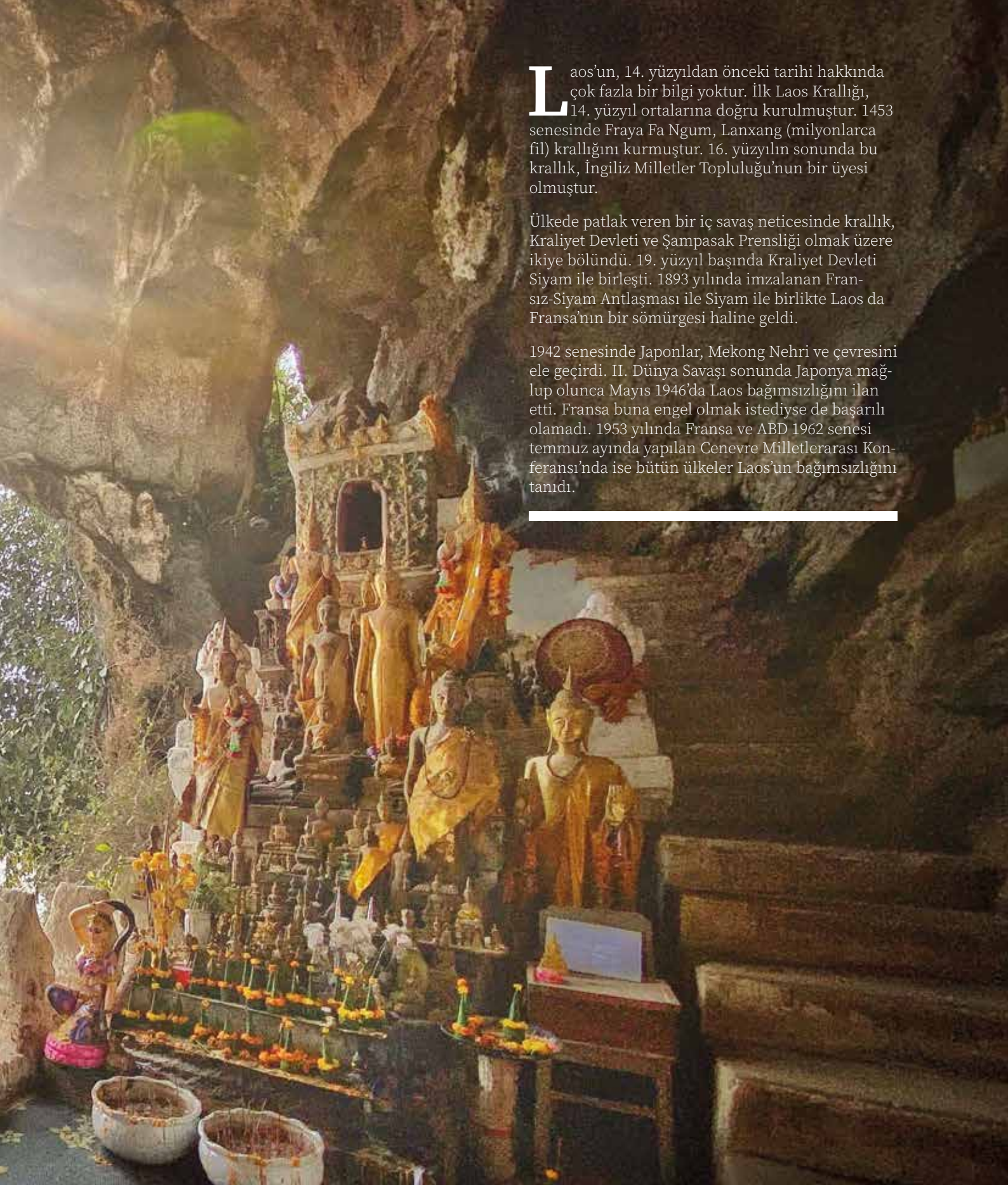
Güneydoğu Asya'da dünyadan izole edilmiş, çoğunlukla dağlık ve denize kıyısı olmayan bir ülkedir. Kendi dillerinde 'Bin Filin Ülkesi' anlamına gelen Laos, Asya'da görülmesi gereken yerlerden biridir.



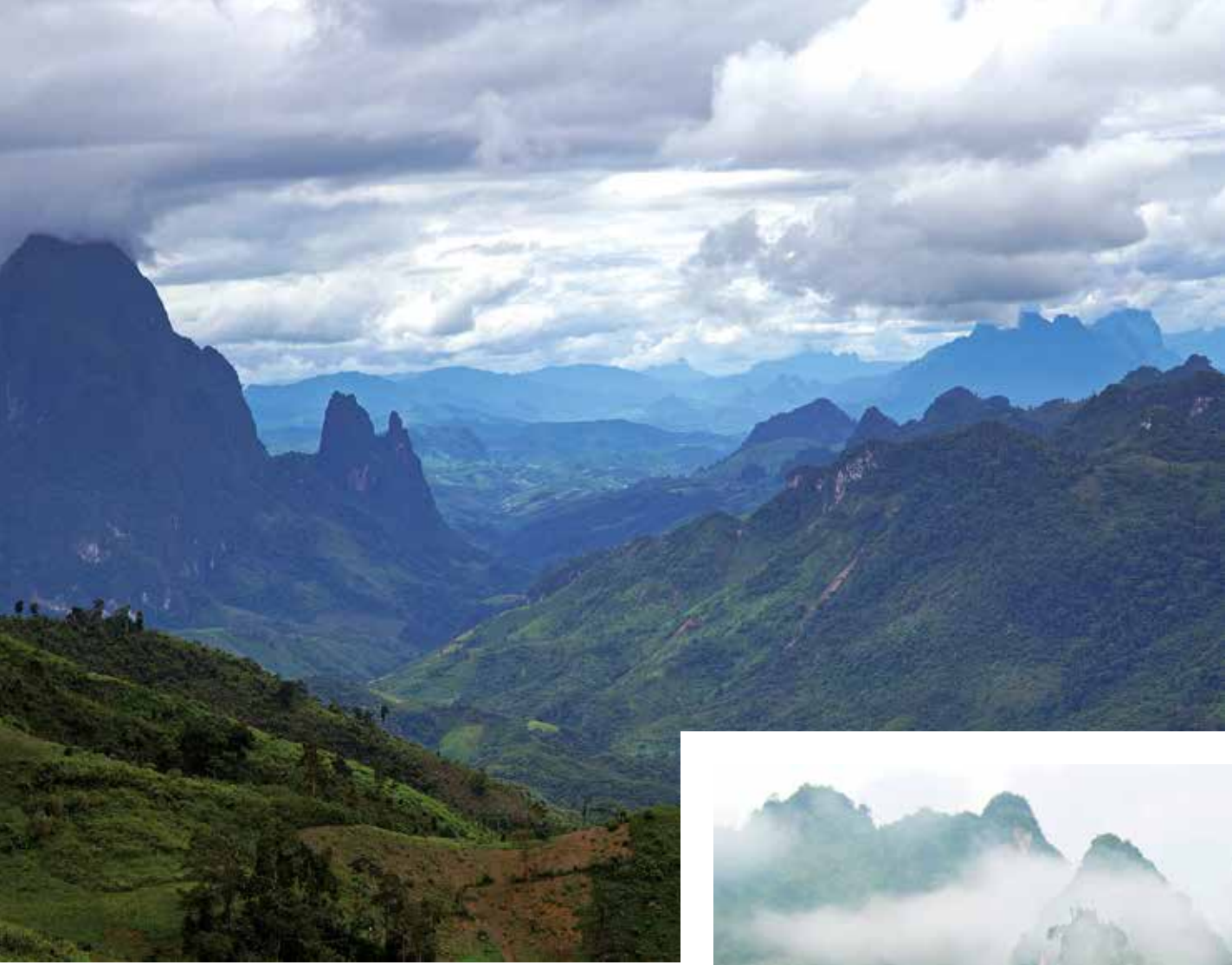
**L**aos'un, 14. yüzyıldan önceki tarihi hakkında çok fazla bir bilgi yoktur. İlk Laos Krallığı, 14. yüzyıl ortalarına doğru kurulmuştur. 1453 senesinde Fraya Fa Ngum, Lanxang (milyonlarca fil) krallığını kurmuştur. 16. yüzyılın sonunda bu krallık, İngiliz Milletler Topluluğu'nun bir üyesi olmuştur.

Ülkede patlak veren bir iç savaş neticesinde krallık, Kraliyet Devleti ve Şampasak Prenslığı olmak üzere ikiye bölündü. 19. yüzyıl başında Kraliyet Devleti Siyam ile birleşti. 1893 yılında imzalanan Fransız-Siyam Antlaşması ile Siyam ile birlikte Laos da Fransa'nın bir sömürgesi haline geldi.

1942 senesinde Japonlar, Mekong Nehri ve çevresini ele geçirdi. II. Dünya Savaşı sonunda Japonya mağlup olunca Mayıs 1946'da Laos bağımsızlığını ilan etti. Fransa buna engel olmak istediye de başarılı olamadı. 1953 yılında Fransa ve ABD 1962 senesi temmuz ayında yapılan Cenevre Milletlerarası Konferansı'nda ise bütün ülkeler Laos'un bağımsızlığını tanıdı.







## Fiziki Yapı

Laos'un büyük bölümü ormanlık ve dağlıktır. Doğuya doğru 2700 metre yüksekliğe ulaşan **Annamite Cordillerası** (*dağ silsilesi*), kuzeydoğu hariç ülkenin Vietnam ile hududunu teşkil eder. Güneydeki sıra dağlar, takriben 1500 metrelik bir yüksekliğe erişir. Derin geçitler ve dar vadiler, dağları birbirinden ayırır. Güneyde **Balovenler Yaylası** ve **Luang Prabang** yakınında Jarlar Ovası gibi bazı yüksek yaylalar bulunur.

**Mekong Nehri**, ülkenin batı sınırının büyük bölümünü teşkil eder. Bütün Laos, kuzeydoğu uç kısmı hariç Mekong Havzası boyunca uzanır. Bu nehir, Laos'un ulaşımında önemli bir yer tutar. Mekong Nehrine karışan kollar, **Nam Thai** ve **Nam Hai** Nehirleridir. Mekong Nehri ve kolları etrafındaki ovalar, güneyde oldukça geniştir. Her ne kadar Vientiane'de önemli bir ova bulunuyorsa da nehrin orta kesimine yakın yerlerde ovalar daha sınırlıdır.







## İklim

Laos'un iklimi sıcak ve nemli olup **subtropikal ve tropikal iklim** arasında değişir. Mayıs ayından ekim ayına kadar **muson yağmurları** yağar. Rüzgâr güneybatıdan estiği zaman aylık yağış miktarı 280-300 mm'dir. Fakat kışın rüzgâr ters yönden estiği için bu miktar 13 mm'ye düşer. En fazla yağış **Balovenler Yaylası'nda** görülür. Burada yıllık yağış miktarı, 4000 mm'nin altına düşmez. Sıcaklığın en fazla olduğu aylar nisan ve mayıstır. Sıcaklığın en düşük olduğu ocak ayında kuzeydeki dağlarda ısı -3°C'ye kadar düşer.

## Doğal Kaynaklar

Laos, maden bakımından pek zengin olmakla birlikte kalay ve demir önemli ölçüde çıkarılmaktadır. Bundan başka **bakır ve kurşun** çıkarılan ülkede **antrasit ve petrol** de bulunmaktadır.

Laos, diğer tropikal iklim bölgesindeki ülkeler gibi ormanlarla kaplıdır. **Ülkenin %70'i ormanlıktır.** Ormanlarda **filler, leoparlar, kaplanlar, panterler, zehirli kertenkeleler, kobralar, timsahlar, çeşit çeşit kuşlar ve böcekler** bulunur.





### Nüfus ve Sosyal Hayat

Nüfusu 4.409.000 olan Laos'un nüfus yoğunluğu kilometre kare başına 16'dır. **Laos** halkının yarısını meydana getiren **Lao** asıllılar, komşu **Tayland halkına dil ve orijin bakımından benzerlik** gösterirler. Çin'in güney kesiminde yaşayan **Meo** ve **Man** halklarıyla aynı menşeye (köke) sahiptirler. Bunlar **Lao** ve **Tai** halkına pek benzemezler. 900 m yüksekliğindeki kuzey kısmın dağlık bölgesindeki halk köylerde yaşar. **Budizm**, Laos'un resmi dinidir. **Phi** adındaki başka bir inanç da ilkel kabileler arasında yaygındır. Lao menşeli olmayanlar genellikle Budist değildir.

### Tarihi ve Turistik Yerleri

Güneydoğu Asya'da dünyadan izole edilmiş, çoğunlukla dağlık ve denize kıyısı olmayan bir ülkedir. Laos, Asya'da görülmesi gereken yerlerden biridir.

#### Patuxay Vientiane

Vientiane, Tayland'a komşu Mekong Nehri kenarında kurulmuş 750 bin nüfuslu küçük bir şehirdir. Başkent Vientiane adeta huzurlu bir nehir kasabası gibi hissettirmektedir. 1893-1953 arasında Fransız yönetimi altında kaldığı yılların etkileri şehrin her yanında çok yoğun bir şekilde görülmektedir.

#### Pha That Luang

Ülkenin ulusal sembolü olan tapınaktır. Tapınak, 16. yüzyılda daha eski bir Khmer tapınağının kalıntıları üzerine inşa edilmiştir. 1828'de bir Siyam istilası ile yok olsa da sonraları 1931'de Fransızlar tarafından yeniden inşa edilmiştir. 'Sandal ağacı şehri' olarak da bilinen Stupa Pha That Luang'ın içerisinde Buda'nın kişisel eşyalarının olduğu söylenmektedir. Stupa'nın kat kat terasları vardır ve her seviye Budist aydınlanmanın farklı bir aşamasını temsil etmektedir. En düşük seviye maddi dünyayı temsil ederken en üst seviye hiçbir dünyasını temsil etmektedir.



Vat Phou



Patuxay Vientiane



Pha That Luang





Wat Sisaket

## Mekong Nehri

Mekong Nehri, Güneydoğu Asya'nın en büyük nehridir ve yaklaşık 4.350 km uzunluğundadır. Laos aslında Mekong Nehri'nin en büyük payına sahiptir. Az sayıda iyi yol ve dağlık araziye sahip olması sebebiyle nehir Laos'un başlıca ulaşım aracı konumundadır.

Mekong'un üst bölgesi bu nehirde yapılabilecek en güzel yolculuğun olduğu yer olarak kabul edilmektedir. Kuzey Tayland sınırındaki Huay Xai'den Luang Prabang'a veya tam tersi bir tekne turu bu nehrin tadını çıkartabileceğiniz en güzel

## Wat Sisaket

Vientiane'de yaşayan en eski Budist tapınağı olan Wat Sisaket belki de anlatılacak en çok hikâyeye sahip olan yerdir. Tapınak, çeşitli boyut ve zamanlardan 6.840 Buda figürü ile dolu kutsal bir alana sahiptir.

## Luang Prabang

Luang Prabang, Güneydoğu Asya'nın en etkileyici şehirlerinden biridir. Laos Krallığına başkentlik yapmış tarihi şehir, Mekong ve Nam Khan Nehirleri'nin birleştiği yerde kurulmuştur.

UNESCO Dünya Mirası Listesinde yer alan eski kraliyet başkenti, Budist tapınakları ve manastırları ile ünlü Komünist rejimin geldiği 1975'e kadar Laos'un kraliyet başkentiydi. Luang Prabang yüzyıllar boyunca ülkenin kültürel, ruhani ve politik merkezi olmuştur.

## Phou Si Tepesi

Phou Si Tepesi, tüm şehri ve çevreyi panoramik görebilmek imkânına sahiptir. Oraya ulaşmak için tepeye uzanıp giden merdivenleri aşmak gerekiyor. Zirvede Kral Anourathurath tarafından 1804 yılında yaptırılmış Pra Tat Çomsı Tapınağı bulunuyor. Gün batımına yakın çıkılacak Puşhi Tepesi, şanslıysanız gözlerinizin önüne görsel bir şölen sunabilir.



Luang Prabang



Phou Si Tepesi

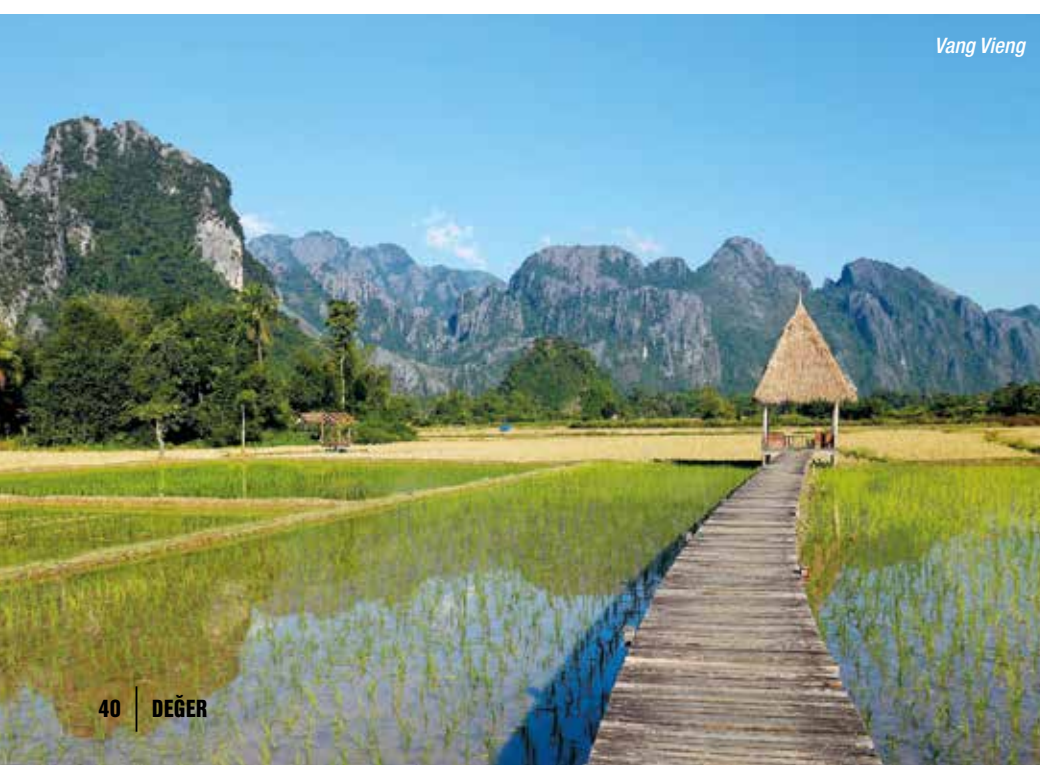




Mekong Nehri



Mekong Nehri



Vang Vieng

yollardan biri olabilir. 4350 km uzunluğuyla dünyanın on ikinci uzun nehri olan Mekong Nehri üzerinde yolculuk yapmak turistlerin en çok ilgi gösterdiği aktivitelerden biridir. Yemyeşil ağaçlar, nehir boyunca uzanan kıyı şeridinin çekiciliği izlenmeye değer bir manzara sunmaktadır. Nehir geçtiği yerlere adeta hayat vermektedir.

### Vang Vieng

Vang Vieng, Vientiane'ye arabayla dört saat mesafede olan bir turistik şehirdir. Başkent'in kuzeyinde, yaklaşık 4 saatlik bir otobüs yolculuğu ile Laos'un merkezinde bulunan, nehir kıyısında bir kasabadır. Uzayıp giden pirinç tarlaları ve kalker kayalıklarıyla çevrelenmiş, sakince akan Nam Song Nehri'nin başında kuruludur. Vang Vieng, rahat atmosferin yanı sıra tepelerde yürüyüş ve mağaraları keşfetmekten hoşlanan sırt çantalı gezginler arasında da oldukça popülerdir. Hmong da dâhil olmak üzere birçok etnik köyler bu civarda bulunmaktadır. Ana cadde misafir evleri, barlar, restoranlar, internet kafeleri, tur acenteleri ve turistlerle doludur.

Bölgenin en ilgi çekici yeri Vang Vieng'i çevreleyen muhteşem tepeleridir. Kireçtaşı Dağları kaya tırmanıcıları ile popülerken pek çok keşfedilmemiş tünel ve mağaraları da meraklıları için adeta bir cennettir.

### Nong Khiaw

Nong Khiaw birçok yürüyüş, dağ tırmanışı ve bisiklet olanakları sebebiyle Luang Prabang eyaletindeki en popüler turizm merkezlerinden biridir. Vietnam sınırına yakın Nong Khiaw, ilginç kayalıklardan oluşan dağları, nehrindeki küçük adaları ve tekne turları ile ünlü bir yerdir. Burada görülecek en güzel yerlerden biri de Nam Ou Nehri üzerindeki Çin yapımı köprüdür. Köprü, Nong Kiau'nun iki bölümünü birbirine bağlamaktadır ve nehir ile dağların müthiş





Nong Khiaw

manzaralarını görmek için iyi bir yerdir. Bu sisler içerisindeki sakin kasabada trekking yapıp manzaranın tadını çıkarmayı unutmayın.

### Phonsavan

“Cennet Tepeleri” anlamına gelen Phonsavan, ABD’nin Eski Batı havasını Laos karakteristikleriyle yaşamak için güzel bir yerdir. Sığır yetiştiriciliği şehrin ana gelir kaynaklarından biri olduğu için yerli kabilelerden Hmonglar yani kovboylar menekşe ve kahverengi kovboy şapkaları ile çok ilgi çekicidirler.

### Si Phan Don

Si Phan, Güney Laos’taki Mekong Nehri’nin doğal bir bölümü karşısındaki çok güzel bir adalar grubudur. Mekong Nehri Khone Şelaleleri’nin yaklaşık 10 km’lik uzunluğunda bir alanda aşırı derecede etkili olması ve suyu çoşturması sebebiyle nehir trafiğine açılmamaktadır. Şelalelerin aşağısındaki Mekong’da nesli tükenme tehlikesiyle karşı karşıya olan irrawaddy yunuslarına sahiptir. Turistlere hitap eden üç ana ada ise Don Det, Don Khon ve Done Kong’dur. Kalınabilecek evlerin çoğu basit, aile tarafından işletilen bungalovlardan oluşmaktadır. Bisikletler ve kayaklar da burada kiralanabilir.



Phonsavan



Si Phan Don





Wat Phu



Tham Kong Lo

### Wat Phu

Wat Phu, Champasak eyaletindeki Phu Kao beldesinin eteklerinde yer alan yıkılmış bir Khmer Tapınağıdır. Buradaki Hindu tapınakları 11-13. yüzyıllara dayanmaktadır. Burası bir zamanlar Kamboçya'daki Angkor merkezli Khmer İmparatorluğu'nun bir parçası iken şimdi ise turistler için gidip görülmesi gereken yerlerden biridir.

Wat Phu, Kamboçya'daki anıtsal Angkor dönemi yerleşimleriyle karşılaştırıldığında daha küçük ancak esrarengiz timsah taşı ve alanın çoğunu sarmış

olan uzun ağaçlar, Wat Phu'ya mistik bir atmosfer katmaktadır. Günümüzde hala Budistler tarafından tapınak olarak kullanılmaktadır.

### Tham Kong Lo

Kong Lo Cave olarak da bilinen Tham Kong Lo, Phu Hin Bun Ulusal Parkı'ndaki bir kireçtaşı mağarasıdır. Phu Hin Bun Nehri üzerinde bulunan mağara, Güneydoğu Asya'nın jeolojik harikası olarak tanınmaktadır. Karst Mağarası 6,5 km'den uzun ve 91 metre yüksekliğindedir. Yerlilerin kutsal olduğuna inandıkları zümrüt renkli bir havuzu vardır.





Khao Niaw (Yapışkan pirinç)



Soop Pak



Yum Salad



Mok Pa (Muz yaprağına sarılmış balık)

## Geleneksel Mutfak Kültürü

### Khao Niaw (Yapışkan pirinç)

Yapışkan pirinç Laos mutfağının en belirleyici yemeğidir. Geleneksel tüm yemeklerin yanında buharda pişirilmiş yapışkan pirinç gelmektedir. Laoslular'ın temel geleneksel yemeğidir. Bu pirinç, geleneksel olarak dokuma bir bambu sepet içinde servis edilir. Ardından ustaca düzgün, küçük bir top haline getirilir.

### Tam Som (Yeşil papaya salatası)

Tam som, sarımsak, domates, yer fıstığı, yengeç ve balık sosuyla karıştırılmış baharatlı yeşil bir papaya salatasıdır. Gevrek yeşillikler, biber ve limon sosu da eklenebilir. Bol ve çeşitli eklemeler içerebilir.

### Soop Pak

Buharda pişirilmiş mevsime özgü yöresel yeşil sebze salatasıdır. Çeşitli baharatlar, havlıcan, zencefil ve susam ile tatlandırılan son derece sağlıklı ve macera severlere yönelik hafif bir salata.

### Mok

Mok, genelde muz yaprağında buharda ya da kömür ateşinde pişirilen yemek çeşitleri için kullanılmak-

tadır. Buharda pişirilmiş dereotlu balık, haşlanmış Laos sebzeleri eşliğinde servis edilmektedir.

### Yum Salad

Laos kralları ve Fransız misyonerlerinin etkisiyle yapılmaya başlanan salata çeşitidir. Salataların salatası olarak bilinmektedir. Bildircin yumurtası, marul, yöresel yeşillikler üzerine balık sosu, kişniş, sarımsak, zencefil karıştırılır ve fıstık serpilerek servis edilir.

### Lam (Et yahnisi)

Lam hafif baharatlı, dili biraz uyuşturan, genellikle limon otu, kurutulmuş manda eti ve derisi, bildircin veya tavuk, patlıcan ve uzun fasulye ile yavaş pişirilen güveçte servis edilir.

### Mok Pa (Muz yaprağına sarılmış balık)

Mok Pa, tipik olarak muz yapraklarına sarılmış ve bambu ipiyle bağlanmış buğulanmış balıktır. Limon otu, yeşil soğan, balık sosu, yeşil biber, karides ezmesi ve taze dereotu ile hazırlanır. Bütün bu malzemeler buğulanmış balıkla karıştırılır. Mok Pa, asla kuru olarak servis edilmemelidir ve yapışkan pirinçle eşleştirilmelidir.



Gulden YARDIMCI  
Erzurum E Tipi Kapalı CİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

# Yardım Etmek Üzerine

“Sevmek filinden sonra gelen dünyanın en güzel fiili yardım etmektir.”

Bertha Von Suttner

**Y**ardım sözcüğü Türkçe “yarıt” sözcüğünün süregelen halidir. Aynı zamanda Farsça el, kol, dost manaları taşıyan “yar” sözcüğünün de anlamını anımsatmaktadır.

Türk Dil Kurumuna göre yardım, kendi gücünü ve imkânlarını başka birinin iyiliği için kullanma, muavenet, bir ülkeye bağış veya ödünç olarak verilen para ve ihtiyaç maddeleri, etki, bağış, iane, işlerin daha etkin ve verimli olabilmesi için sağlanan katkı, destek manalarını taşımaktadır.

Yardım etmek, yardım edilenin değil yardım edenin ihtiyacını giderir. **Biz aslında birisine yardım ettiğimizde onun değil kendimizin bir ihtiyacını gidermiş oluruz. Zira insan ruhunun sağlıklı kalabilmesi ve bedeninin ölmemesi için iyilik yapmaya ihtiyacı vardır.**

“ Anne evladını neden çok sever? Çünkü anne evladı için canından can verir. Onu 9 ay karnında, 5 yıl sırtında ve ömrünce yüreğinde taşır. Karşılık görmeden böyle bir fedakârlık yapıyor ve evladına yaşaması için yardım ediyorsa onu nasıl sevmesin ki?





**İnsan, yardıma ihtiyacı olanı o daha yardımcı istemeden gören ve yardımcı yapandır. İnsandaki şuur bunu gerektirir ve diğer canlılardan onu ayırır.**

sahip olamadığımız eşyayı neden biriktirelim ki?

Kimin hangi birikimi sahibiyle birlikte ebediyete intikal etmiş ki bundan sonrakilerin etsin? Hangi han, hangi hamam, hangi bankadaki meblağ kişinin ölümüne mani olmuş ya da sahibiyle birlikte ölmüştür? Hangi paha biçilmez pahalı nesne, sahibi öldü diye kahrından ölmüştür? **İnsan öldüğünde hayrına dile gelen tek eseri iyilikleridir.** Sahibiyle gitmez belki ama dillerden de düşürtürmez sahibini ve sahibinin arkasından duayı eksik ettirmez.

Etrafımızdaki insanlara dikkat edelim. Birileri için bir şeyler yapmaya çabalayan, gülüşüyle de olsa sadakasını veren, cimrilikten uzak duran, mazlumu hor görmeyen, güçsüzü yalnız bırakmayan insanlar daha pozitif ve daha güçlüdür. Biz ne yaparsak yapalım onu yıkamayız. O bir yolunu bulur ve yine mutlu olur çünkü ruhunun iyilik sadakasını vermiştir.

Atalarımız **“Veren el alan elden üstündür.”** diye boşuna dememişler. Bundandır ki biz Allah’a dua ederiz daha çok almak için. Allah, tüm kâinatı ezelden beri ve ebediyen ihsanıyla donattığına göre biz onun yeryüzündeki parçası olarak neden veren el olmayalım ki? Hiçbir zaman gerçekten

**“Yardım, kendi gücünü ve imkânlarını başka birinin iyiliği için kullanma, muavenet, bir ülkeye bağış veya ödünç olarak verilen para ve ihtiyaç maddeleri, etki, bağış, iane, işlerin daha etkin ve verimli olabilmesi için sağlanan katkı, destek manalarını taşımaktadır.”**

**İnsanları bize iyilik etti diye mi severiz yoksa biz onlara iyilik ettik diye mi?** Eğer cevabınız ilkiyse Scerna’ya göre pekte doğru sayılmaz. Zira Scerna der ki: **“Biz insanları bize yaptıkları iyilikten çok bizim onlara yaptığımız iyilikten ötürü severiz. İnsanları sevmek istiyor ve dünyanın yalnızlığında çürümek istemiyorsanız yapmanız gereken şey insanlardan sevmek için yardım beklemek değildir. İnsanlara yardım etmektir ki bu sizin kalbinizi sevgiyle dolduracaktır.”**

İnsan yardım etmediğini sevmeyi ve çok zenginlerin kalbindeki sevgisizlik ve mutsuzluk belki de tam olarak bundandır. **Anne evladını neden çok sever? Neden bir annenin evladına dokunduğunuzda insan da olsa hayvan da olsa o anne saldırıya geçer?** Çünkü anne evladı için canından can verir. Onu 9 ay karnında, 5 yıl sırtında ve ömrünce yüreğinde taşır. Karşılık görmeden böyle bir fedakârlık yapıyor ve evladına yaşaması için yardım ediyorsa onu nasıl sevmesin ki?

Her dönemde yardımda en ön sırada olan milletimiz **1847 yılında Abdülmecit zamanında İrlanda’ya** beş yelkenli dolusu ilaç ve yiyecek göndererek oradaki insanların açlıktan ölmesine mani olmuştur. O tarihlerde İrlanda’da bir milyon insan kıtlıktan ölmüştür. O kıtlığa son verip halkı kurtaran ise Türklerdir. Oysaki İrlanda Osmanlı Devleti’nden hiç yardım istememiştir. Buna rağmen Osmanlı Devleti’nin yardım etmesi bize büyük bir ders verir. Zira insan yardıma ihtiyacı olanı o daha yardımcı istemeden gören ve yardımcı yapandır. İnsandaki şuur bunu gerektirir ve diğer canlılardan onu ayırır.



Reşit YILMAZ  
Rize L Tipi Kapalı Çık,  
İnfaz ve Koruma Memuru

## Ölüm Yılı Dönümünde Mehmet Akif Ersoy

Yakın tarihimizin en büyük şahsiyetlerinden biri olan Mehmet Akif Ersoy, 1873 yılının Aralık ayında İstanbul'un Fatih ilçesinin Sargüzel semtinde dünyaya gelmiştir. Babası Arnavutluk'tan İstanbul'a eğitim için gelen ve daha sonraları Fatih Müderrisliğine kadar yükselerek İstanbul'a yerleşen İpekli Tahir Efendi'dir. Annesi ise aslen Buharalı olan Hâce Emine Şerife Hanım'dır.



Ceride-i Resmiye'nin 21 Mart 1921 tarihli sayısının ilk sayfasında yer verilen İstiklâl Marşı metni.



Ömrünün büyük bir bölümünü devletin ve milletin refahı için harcayan Akif, İstiklal Harbi'nin her safhasında yer almış ve halkın milli mücadeleye katılmasında önemli rol oynamıştır. Cami kürsülerinden verdiği vaazlarla halkı milli mücadeleye katılması için ikna eden Mehmet Akif, savaşın manevi kanadının en büyük mimarlarından. Zira Akif, "Çanakkale Şehitlerine" adlı destansı şiiri ile Çanakkale Muharebesini en iyi anlatan şairimiz olmuştur. Hiçbir kanuni zorunluluğu olmamasına rağmen Çanakkale Şehitlerini anma törenlerinde bu şiirin okunması bunun en önemli göstergesidir.



Mehmet Akif Ersoy, yaşadığı dönemde meydana gelen siyasi ve toplumsal gelişmelere kayıtsız kalamayan ve sorunları tespit ederek çözümünü de eserlerine taşıyabilmiş bir şairdir. **Akif için yalnızca şair demek de çok doğru değildir aslında. Çünkü o, kendi devrinin en büyük mütefekkirlerinden biridir.**

Mehmet Akif, dört yaşında Emir Buhari Mektebinde başladığı eğitim hayatını Mülkiye Baytar Mektebinden 1893 yılında birincilikle mezun olarak tamamlamıştır. Daha çocuk yaşta şahit olduğu Osmanlı-Rus savaşı yine küçük yaşta babasını kaybetmesi ve ardından evlerinin yanması, asırlardır hüküm süren Osmanlı Devleti'nin yıkılışı ve Türkiye Cumhuriyeti Devleti'nin kuruluşu Akif üzerinde derin izler bırakmış ve onun fikirlerinin yoğunlaşmasında önemli etkenler olmuştur. Bu izleri de Safahat adlı eserinde bizlere miras olarak bırakmıştır.

Mehmet Akif Ersoy hayatı boyunca ne yaşamış ise kaleminden de o geçmiştir mısralarına. Zira **Safahat** eserine başlarken;

*“Şi'r için gözyaşı derler, onu bilmem yalnız,  
Aczimin giryesidir bence bütün asarım!”*  
diye haykırması da bundandır.

Mehmet Akif'i sadece şiirleri ile anmak da ona büyük haksızlıktır. Çünkü Akif; Orman, Meadin ve Ziraat Nezareti'nde baytar, İstanbul Darül-Fünun'da edebiyat ve kitabet muallimliği, Berlin'de ve Necid çöllerinde Teşkilat-ı Mahsusa personeli olarak görev yapmış bir vatan sevdalısıdır.

Mehmet Akif, devrinde meydana gelen hiçbir olaya kayıtsız kalmamış ve **“Adam aldırma da geç git.”** diyememiştir. Bundandır ki Balkan Savaşları'ndaki mağlubiyeti şu şekilde dile getirmiştir;

*“Ne yapıp ye'simi kahreleyeyim, bilmem ki?  
Öyle dehşetli muhitimde dönen matem ki!  
Ah! Karşımda vatan namına bir kabristan  
Yatıyor şimdi... Nasıl yerlere geçmez insan”*

Akif, şiirlerini sadece şiir olsun diye yazmamıştır. Akif için şiir bir öğretim aracıdır.

*“Kenar-ı Dicle'de bir kurt aşırda bir koyunu  
Gelir de adl-i ilahi sorar Ömer'den onu!  
Bir ihtiyar karı bi-kes kalır, Ömer mes'ul  
Yetimi, giryeye-i hüsrana alır, Ömer mes'ul”*  
diyerek Hz. Ömer üzerinden sorumluluk sahibi olmayı,

*“Girmeden tefrika bir millete, düşman giremez  
Toplu vurduka yürekler onu top sindiremez.”*  
diyerek de milletçe birlik ve beraberlik içinde olmayı öğütlemiştir.

Mehmet Akif Ersoy'un hayatının en önemli düsturlarından birisi de çalışmak ve azimli olmaktır. Bunu da eserinde bize şu şekilde aktarmıştır;

*“Hüsrana rıza verme... Çalış... Azmi bırakma  
Kendin yanacaksan bile evladını yakma”*

Akif, memlekete sahip çıkmanın büyük küçük tüm vatandaşların görevi olduğunu;

*“Sahipsiz olan memleketin batması haklı;  
Sen sahip olursan bu vatan batmayacaktır.”*  
mısralarıyla aktarmıştır.

*“Bu cehalet yürümez; asra bakın: Asr-ı ulüm!*

*Başlasın terbiyeniz, aileden oğlum.*

*Sade hürriyeti ilan ile bir şey çıkmaz;*

*Fikr-i hürriyeti hazm ettiriniz halka biraz.”*

mısralarıyla Mehmet Akif, memleketi kalkındıracak olan yegâne unsurun bilim olduğunu da dile getirmiştir.

Akif, ileri görüşlü bir mütefekkir. Henüz atom parçalarına dahi ayrılmamıştı ki o, **“Maddenin kudret-i zerriyesi”** diyerek bunun ne kadar önemli bir güç olduğunu şu şekilde ifade etmişti:

*“Yarının ilmi nedir, halbuki? Gayet müdhiş:*

*Maddenin Kudret-i zerriyesi uğraştığı iş*

*O yaman kudrete hâkim olabilsem diyerek,*

*Sarf edip durmada birçok kafa binlerce emek.*

*Onu buldu mu artık bu zemin; Başka zemin.*

*Çünkü bir damla kömürden edecekler te'min,*

*Öyle milyonla değil; na-mütenahi kudret...”*

Mehmet Akif, **Safahat** adlı eserinde bunlar gibi yüzlerce örnek mısrasıyla milletin kalkınması, ilerlemesi ve yeni dünya nizamına ayak uydurabilmesi için nasihatlerde bulunmuştur.

Bütün bunların yanında Akif, yazdığı İstiklal Marşı ile milletimizin hafızasında unutulmayacak bir yere sahip olmuştur. **“Millette aittir.”** diyerek yazdığı Milli Marşı kitabına da almamıştır. En nihayetinde Mehmet Akif Ersoy, unutulmayacak izler bırakarak milli tarihimizde yerini almıştır. Milli şairimizi ölüm yıl dönümünde, bir fotoğrafın arkasına “Resmim İçin” başlığıyla yazdığı şiir ile yeniden yâd edelim:

*“Toprakta gezen gölgeme toprak çekilince heyhat,*

*Günler şu heyulayı da er geç silecektir.*

*Rahmetle anılmak, ebediyet budur amma,*

*Sessiz yaşadım, kim beni, nereden bilecektir?”*

**Ölüm yıl dönümünde rahmet ve minnetle...**

**Kaynaklar:** 1. Ersoy, Mehmet Akif (2009). Safahat. İstanbul: İz Yayıncılık  
2. Yılmaz, Reşit (2017). Ortaokul Sosyal Bilimler Eğitiminde Safahat'ın Değerler Eğitimi Açısından İncelenmesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya



**Abdullah KAYA**  
Nazilli E Tipi Kapalı ve Açık CİK,  
Öğretmen

# Sarıkamış

**Sarıkamış olayı Türk milletinin hafızasında unutulmamacak bir dram olarak hep yaşayacaktır.**

Yıl 1914 I. Dünya Savaşı başlamıştır. Osmanlı ordusu seferberlik ilan etmiş, asker alımları başlamış, kışlada birkaç talim yapan askerler görevlendirildikleri birliklere yollanmıştı. Doğu Cephesi'nde Ruslarla yapılacak savaş için askerler gönüllü olarak orduya yazılmış ve kışlalara alınarak göreve gidecekleri Doğu Cephesi'ne yollanacakları günü bekliyorlardı. Askerlerimizde **Sarıkamış** hüznünün ilk kareleri görülmeye başlamıştı. Birçoğu hayatında hiç kar görmemiş bu kara yazgılı gençler yazlık üniformalarla orduya katılmıştı. **Sarıkamış Harekâtına kışlık askeri kıyafet ve malzeme getiren Alman gemileri Rus denizaltıları tarafından batırılınca ordunun elinde bir şey kalmamıştı.** Artık elde avuçta kalan ne varsa onunla savaşıyordu kahraman Mehmetçikler.

Harekât emri verilmişti. **Sivas'a kadar trenle gelen askerler yürüyüşe başlamışlardı. Hedef Kafkaslar'ın kaptısı Sarıkamış idi.** Ordu askeri planına göre Sarıkamış Ruslar'dan alınacak, oradan Kafkaslar'a girilecek, Türk ordusu bölgedeki Türkler'le birleşecek oradan da Turan İmparatorluğu'na doğru Orta Asya'ya gidilecekti. Ölümüne yürüyüş başlamıştı. **-25 derece soğuk, inanılmaz dağlık bir arazi ve o masum görünen canavar kar...**

İşte bu şartlarda yürüyüş başlamıştı. Yürüyen askerlerimizin kıyafetleri bu çetin doğa şartlarına hiç uygun değildi. Askerler yürüdükçe terliyorlardı. Sırtlarındaki

**“ Binlerce askerimiz -25 derece soğukta donarak şehit olmuşlardı. Yapılan tetkiklerde askerlerimizin tifüs hastalığına yakalandığı anlaşılmıştı. Günlerce yıkanmayan ve soğukta kalan askerler sıcak bir ortamda bitleniyor ve vücuda yayılan hastalıkla askerlerimiz ateşleniyor, gıdasız ve bakımsızlıktan dolayı da tek tek hayatlarını kaybediyordu.**

terler soğuk havanın etkisiyle donuyor ve yürüyüşe devam eden askerlerimiz ölüme bir adım daha yaklaşıyordu. Ne ısınmak için yakılan küçük ateşler ne de askerlerin ısınmak için yerinde zıplaması ölümün gelmesini engelliyordu. Ayak parmağından başlayan donma bileklere kadar çıkıyor ve ayakta duramayan kahraman askerlerimiz aniden yere düşüyorlardı. Sonra askerlerimizi bir uyku tutuyordu. İşte bu uyku ölüme giden kapının açılmasıydı. Bu uyku esnasında askerlerimiz şehit oluyorlardı. Etrafı saran o uysal canavar kar yere düşen, uyuklayan askerlerimizi bu hayattan kopartıyordu. Bu durumu gören kimi askerler akıllarını kaçırıyor, sağa sola durmadan koşturuyor ama bu durum da ölümü ertelemiyordu. Gözden kaybolan askerlerimizden bir daha haber alınamıyordu. Kimi askerlerimiz ise şarkın o meşhur itaatkârlığıyla bir ağacın ya da bir kayanın sırtına yaslanıyor ve ölümün ona gelmesini bekliyordu. Aralık 1914 yılında Allahuekber Dağları'nda şimdiki kadar yaşanmamış büyük bir dram yaşanıyordu. Doğaya karşı savaştan Türk ordusu yeniliyordu.

Şehitlere, kayıplara rağmen ölümüne yürüyüş halen devam ediyordu. Bazen Rus askerleri ile kısa süreli çatışmalara girişiliyor ama en çok doğayla savaşıyordu. Olumsuz hava şartlarından dolayı oluşan tipide iki Türk tümeni yanlışlıkla birbirine saldırmış ve birçok askerimiz şehit olmuştu.





## Tarihin Arka Sokağı

Sarıkamış harekâtını yöneten Enver Paşa bizzat bu bölgeye gelmiş ve komutayı devralmıştı. Ama harekât, ordumuzun istediği gibi gitmiyordu. Artık tümenler parmakla gösterilecek kadar azalmıştı. Ancak ölümüne harekât hâlen devam ediyordu. Durumun vahametini kendisine gelen pusulalardan anlayan **Enver Paşa** çalışma masasından bir kareli kâğıt çıkararak vasiyetini yazmıştı: **“Şimdiye kadar tüm asker ve zabıtlar kusursuz olarak harp ettiler. Ben harekâtıma nedamet getirmeden son neferimle savaşarak ölüyorum. Yaşasın Osmanlılık ve Osmanlılar’ın Padişahı Sultan Mehmet Han. Servet namına bir şeyim yoktur. Benden geriye ne kaldıysa sultan efendi hazretlerine bırakıyorum.”**

Ölüme hazırlanan Başkumandan Enver Paşa’ya bu esnada Sarıkamış civarında Ruslar’ın elinde olan bir kasabanın topraklarımıza katıldığı haberi geldi. Enver Paşa’nın içindeki o ateş birden alevlendi ve orduya geri çekilme emri yerine hücum emri verdi. Sarıkamış dramını bitiren son emir bu olacaktı. Türk ordusunun tüm çabaları sonuçsuz kaldı. İyi donanımlı Rus ordusu Osmanlı üzerine hücumla kalktı. Yapılan çarpışmalardan Ruslar galip gelince ateşkes istendi. 10.000 civarında Osmanlı askeri Ruslar’a esir düştü. Sarıkamış Harekâtı ordumuzun ağır yenilgisiyle neticelendi.



Savaşta hastalanan yaralı askerler hastanelerimizde tedavi altına alınmıştı. Binlerce askerimiz -25 derece soğukta donarak şehit olmuşlardı. Yapılan tetkiklerde askerlerimizin tifüs hastalığına yakalandığı anlaşılmıştı. Günlerce yıkanmayan ve soğukta kalan askerler sıcak bir ortamda bitleniyor ve vücuda yayılan hastalıkla askerlerimiz ateşleniyor, gıdasız ve bakımsızlıktan dolayı da tek tek hayatlarını kaybediyordu. Hastanelerde şehadete yürüyen askerlerimizin sayısı da Sarıkamış Harekâtında şehadete yürüyen askerlerin sayısı kadar hiçbir zaman tam olarak bilinemedi.

Sarıkamış Harekâtı’nın dramları bitmek bilmiyordu. Ruslar’a esir düşen binlerce askerimiz esir kampalarında Rus zulümüyle inim inim inlemektedir. Esir alınan Osmanlı askerlerinin bir kısmı Azerbaycan topraklarında barındırılmaktaydı. Dönemin Azerbaycan gazetesi Açığöz, Osmanlı esirlerinin durumunu gözlemlemeye gelen heyetin gezisini haberleştirmiş ve şu şekilde yazmıştı: **“Cezirede yaşayan insanların dehşetli durumunun izlerini gören komite azaları hüngür hüngür ağlamaktan kendilerini alamamışlardı. 400 kişi yerleştirilecek hastanede 1200 kişi hasta esirler balık gibi birbirlerinin üstüne dökülmüş, kimisi can veriyor kimisi “efendim su” kimisi “efendim yemek” diye bağırıyorlardı. Bir taraftan o gün ölmüş 40 esir aynı yekdiğerinin üzerine yığılıp durmuştu. Günde 40 kadar esir açlıktan, susuzluktan, soğuktan ölüyordu. Üstlerinde giyecekleri, yakmaya yakacakları yoktu. Birçoğu başlarının altına kerpiç koymuştu. Kuru tahta üstünde yatmaktan birçoğunun yanlarında büyük yaralar meydana gelmişti.”**

Şanlı tarihimizde büyük zaferlerimiz kadar Sarıkamış gibi büyük trajedilerimiz de yaşanmıştır. Bizler için asıl olan zaferlerimiz kadar yenilgilerimizi ve acılarımızı da unutmuyarak yarınımızı şekillendirmektir. Unutulmamalıdır ki hiçbir şey geçmişten bağımsız değildir ve gerçek zafer unutanların değil hatırlayanlarındır.



Enver Paşa



**Samet YURTTAŞ**  
Edirne F Tipi Yüksek Güvenlikli Kapalı CİK,  
Öğretmen

Şiir

# İçimize Düşen Ak Kor Kafkasya

**Kafkasya, Kafkasya, gözü yaşlı coğrafya...**  
**İçimize yağan "Ak Kor" Kafkasya.**

Hasretinle bir ordu yollara düşmüş  
Bahr-i Ahmer, Bezm-i Alem vurulmuş  
Bir yamalı hırka dalgalarında kaybolmuş  
Şimdi dalgalar mahzun ve durgundur  
Mehmedim yamalı hirkadan da mahrumdur.

**Kafkasya, Kafkasya, gözü yaşlı coğrafya...**  
**İçimize yağan "Ak Kor" Kafkasya.**

Kartalların yurdundan selam getiren rüzgâr  
Sen gel kanımızdaki bayrağı dalgalandır  
Estikçe bize yol gösteren rüzgâr  
Sarıkamış'ta buz tutan ordularını ayaklandır.

**Kafkasya, Kafkasya, gözü yaşlı coğrafya...**  
**İçimize yağan "Ak Kor" Kafkasya.**

Hani nerde gürül gürül akan Aras'ın  
Çürüdükçe altımızda kaynaayan volkan  
Karşımızda tank gibi duruyor Allahuekber Dağ'ın  
Bu nasıl toprak ki düşmeden donuyor kan.

**Kafkasya, Kafkasya, gözü yaşlı coğrafya...**  
**İçimize yağan "Ak Kor" Kafkasya.**

Bu dağlar yaman dağlar, puslu dağlar  
Arkası vatan, önü vatan dağlar  
Çüreğimizi bin yerinden dağlayan dağlar  
Nice yiğidin buzlu namlusu dağlar.

**Kafkasya, Kafkasya, gözü yaşlı coğrafya...**  
**İçimize düşen "Ak Kor" Kafkasya.**

Sarıkamış şehitlerimize ithafen yazılmıştır.

(**Bahr-i Ahmer, Bezm-i Alem:** Sarıkamış Harekati'nda orduya mühimmat ve kışlık kıyafet taşımak için yola çıkan vapurlar. Ruslar tarafından Karadeniz'de vurulmuştur.)





**Mustafa GÜNAY**  
Kayseri 2 No.lu T Tipi Kapalı CİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

# Aralıktan Niyazımız

Nerede bir yangın görsem ben yanarım içinde  
İçimdeki yangını söndürsün bu aralık  
Her sualde ağlarım; nerede, nasıl, niçinde  
Yanıt bulup yüzümü güldürsün bu aralık

Karlar yağsın dağlara, ipekten bir tül gibi  
Bacalar tütüversin, taze açmış gül gibi  
Ocağımız geçmesin yanıp biten kül gibi  
Hanemize kıvılcım düşürsün bu aralık

Evsiz barksız olmasın, kalmasın hiç kimseler  
Üstlerine yüz minder, milyon yorgan serseler  
Dünyadan yoksulluğu, garipliği silseler  
Mutluluk ne demekmiş, görürsün bu aralık

Kan akmasın zulümler duruversin bir anlık  
Barış olsun cihanda, son bulsun her düşmanlık  
Kendine gelsin artık, ders alsın tüm insanlık  
Bu dünyayı cennete döndürsün bu aralık

Yerin, göğün sahibi, kâinatın hâkimi  
Yegâne dileğim var öyle içten, samimi  
Âleme bela olan -kim olursa- zalimi  
Bir idam sehpasında öldürsün bu aralık.



**Derleyen: Mustafa Recep KOLCU**  
İyileştirme ve Topluma Kazandırma Daire Başkanlığı  
Memur

**Sinema**



INSPIRED BY TRUE EVENTS



**1948 Nakba felaketinin küçük bir kısmını sinemaya getiren Farha, Filistin meselesi ile ilgili herkesin izlemesi gereken bir film.**

### Filistin'i Anlamak ve Anlatmak

Filistin halkının dramı maalesef yıllardır yeterince anlatılmadı. Dünyanın bu konuya dair sessizliği, zulme taraf olması ve soykırımı karşı duyarsızlığı vicdanı olan herkesi şaşkına çeviriyor. Sorunun 1948'de başlayıp bugüne kadar dozu artarak devam ettiği, Filistin'in yavaş yavaş işgal edildiği, hedef olarak özellikle bebeklerin seçildiği, masumlardan taraf olanlar tarafından bu zulmün etkili bir şekilde anlatılmamış olduğu bugünlerde daha iyi fark edildi.

F A R H A

A FILM BY DARIN J. SALLAM

TALEBOX PRESENTS A LAKA FILM & TV PRODUCTION BY CHIMNEY. WRITTEN BY DARIN J. SALLAM. "FARHA" ASHRAF BARRHOUM, KARAM TAHER, TALA GAMMORH, AND ALI SULEIMAN  
EDITED BY JAMILA ALADIN. PRODUCTION DESIGNER PIERRE LAURENT. COSTUME DESIGNER NASSER ZOUBI. EXECUTIVE PRODUCERS RACHELLE AOUN AND RANA ETO. EXECUTIVE PRODUCERS FARAH JADAANE  
EXECUTIVE PRODUCERS DEEMA AZAR, AYAN JARDANEH, AND WILLIAM JOHANSSON KALEN  
DIRECTED BY DARIN J. SALLAM





**F**arha filmi tam da bu sorunun başladığı günü anlatıyor. O günden bu yana değişen bir şey olmadığı için bugünü anlatıyor desek de yanlış olmaz. Film gerçek bir hikâyeye dayanıyor. 2022 yılında Netflix'te yayınlandığında büyük bir izleyici kitlesine ulaşmıştır. **Farha, Filistin asıllı Ürdünlü kadın yönetmen Darin J. Sallam'ın ilk uzun metrajlı sinema filmidir.** İlk gösterimini 2021 yılında Toronto film festivalinde yapan film, İsrail hükümetinin tüm çabalarına rağmen 1 Aralık 2022 tarihinden itibaren kısıtlı sayıda ülkede Netflix üzerinden izlenebiliyor. Netflix üzerinden filmin izlenebilirliği oluşu elbette filmin daha fazla kişiye ulaşmasını sağladı. Özellikle Müslüman izleyiciler sosyal medyada filmin daha geniş kitlelere yayılması için çaba gösteriyorlar. İsraili yetkililer de filmin en az sayıda kişiye ulaşması için benzer bir çaba gösteriyor.

Bakan Avigdor Liberman **"Netflix'in, İsrail askerlerine karşı nefreti teşvik etmeyi ve asılsız bahaneler üretmeyi amaçlayan bir filmi yayınlaması çılgınlıktır."** ifadelerini kullanmıştır. İsrail tarafından filmin IMDB puanının düşürülmesi için sistematik saldırıların yapıldığı da iddia ediliyor.

### Farha Film

Farha aslında hepimiz gibi normal bir hayat sürmek isteyen Filistinliler'in, İsrail tarafından gördüğü baskıyı ve zulmü dünyaya anlatmakta küçük bir adım olabilir.

Öncelikle filmin **Nakba (Nekbe Günü)** olarak adlandırılan 1948 olaylarına vurgu yaptığını, o dönemi resmettiğini söyleyelim. İngilizler'in çekilmesi ve İsrail'in bağımsızlık ilanı ile birlikte İsrail güçleri Filistin yerleşim bölgelerine saldırmış ve yüz binlerce kişiye evlerinden çıkmaya zorlamıştır. Birçok

araştırmacıya göre bu bir etnik temizlik hareketidir. Filistin'de ve dünyada İsrail'in kuruluşunun bir gün sonrası yani 15 Mayıs **"Nekbe Günü"** olarak anılmaktadır.

Yönetmen Darin J. Sallam'ın annesi Suriye'de bir mülteci kampında Radiyeh isimli kadının hikâyesini dinliyor ve kızına anlatıyor. Sallam; **"Ben de bu hikâyeyi bir film yaparak paylaşmayı düşündüm."** diyor.

İlk bölümde, **Farha karakteri** özelinde 1948 yılında Filistin'deki tipik bir köy hayatını resmediyor yönetmen. Farha, köydeki kızların ve teamüllerin aksine şehirde eğitim almayı hayal etmektedir. İnatçı karakteri sayesinde babasını okul işine ikna eder fakat müjdeli haberi almasıyla İsrail güçlerinin köylerini kuşatması bir olur. Farha, babasını yalnız bırakmak için köyden kaçmaz. Babası zarar görmemesi için kızını evin kilerine kilitler ve kızına kendisi dönene kadar kilerde kalmasını, sessiz olmasını öğütler. Fakat baba dönemez. Kapıyı açamayan Farha kilerde mahsur kalır. Kilerin kapı aralığından gördükleri hayatını sonsuza kadar değiştirecektir. Filmin neredeyse yarısı karanlıkta geçmektedir. Farha'nın çaresizliği her karede gözler önüne serilir.

Farha'nın bir zaman sonra kilerde gaz yağının bitmesiyle ışısız kalması, tıpkı Gazze gibi... Duvarların arkasında daha ne kadar kalacağını bilememesi tıpkı Gazze gibi... Suyu bittiğinde yağın yağmurdan damla damla su toplamaya çalışması tıpkı Gazze gibi... Aslında tüm bunlar bugün Filistin'in yaşadıklarını anlatıyor.

Farha, kilerde çaresiz beklerken bir aile Farha ve babasının evine sığınır. Ailenin babası, eşinin doğumuna yardım ettikten sonra çocukları ve eşini çatıya saklar. Bu sırada Farha olan biteni kapının aralı-



ğından izlemektedir. Bu aile Farha için bir kurtuluş umudu olmuştur. Seslenir, sesini duyurur ancak ailenin babası Farha'yı kurtaramadan İsraili askerler eve baskın düzenler ve aileyi kurşuna dizer. Yeni doğum yapan bebeği öldürmesi için görevlendirilen genç bir asker ise bu eylemi gerçekleştiremez ve bebeği oracıkta bırakır. Bütün olan biteni izleyen Farha kapalı kaldığı yerden çıkmak için bütün gücünü kullansa da çıkması mümkün olmaz. Sınır krizleri geçiren ve çaresizliği sonuna kadar yaşayan Farha, o esnada çuval içine saklanmış olan silahı ve mermileri bulur. Bu sayede kapı kilidini kırarak çıkan Farha, bebeğin öldüğünü, köyde kimsenin kalmadığını görür ve babasına ne olduğunu bilemeden köyü ardında bırakarak uzaklaşır. Farha, güle oynaya yaşadığı köyünü babasına ve sevdiklerine ne olduğundan habersiz şekilde terk eder.

**“Farha, babasını yalnız bırakmamak için köyden kaçmaz. Babası zarar görmemesi için kızını evin kilerine kilitler ve kızına kendisi dönene kadar kilerde kalmasını, sessiz olmasını öğütler. Fakat baba dönemez. Kapıyı açamayan Farha kilerde mahsur kalır. Kilerin kapı aralığından gördükleri hayatını sonsuza kadar değiştirecektir.”**



## Filme Dair

Yönetmen Darin Sallam, filmde silahsız ailenin öldürülmesi dışında şiddet göstermekten kaçındığını söylediği röportajında **“İsrail hükümetini sarsan bu sahne, Nakba sırasında milyonlarca Filistinli'nin çektiği acılar okyanusunda sadece bir damladır.”** dedi.

Sallam, Filistin tarihinin **“sinemada neredeyse hiç yer almayan”** bu acı dolu bölümünü keşfetmeleri için film yapımcılarına çağrıda bulunmuştur.

## Nakba Günü

Nakba Günü (Yevmü-n-Nakba), Türkçe karşılığı **“talihsizlik günü”** anlamındadır. Nakba, Filistinliler açısından felaket olarak görülen İsrail Devleti'nin bağımsızlık ilanını ve ardından gelişen olayları nitelemek için kullanılır. Bu nedenle İsrail'in bağımsızlığını ilan ettiği tarih olan 14 Mayıs 1948 tarihini takip eden gün olan 15 Mayıs 1948 **“Nakba Günü”** olarak sembolleşmiştir.





### 1948 Yılında Filistinli Mülteciler

İsrail, 14 Mayıs 1948 tarihinde Birleşik Krallık'tan bağımsızlığını ilan etmiştir. 14 Mayıs'ı 15 Mayıs'a bağlayan gece gerçekleşen bu ilanın ardından beş Arap ülkesi İsrail'e karşı askeri operasyona başlamıştır. Bu olay 1948 Arap-İsrail Savaşı'nın da başlamasına neden olmuştur. İsrail Savunma Kuvvetleri; Mısır, Suriye, Ürdün, Lübnan ve Irak kuvvetlerine karşı başarı kazanmıştır. Bunun yanında Filistinliler'e devlet kurmaları için bırakılan toprakların da yarısını işgal etmiştir. Savaşın ardından İsrail, savaş sırasında topraklarını terk ederek kaçmak zorunda kalan Filistinli Arap mültecilerin çok büyük çoğunluğunun geri dönüşüne izin vermemiştir. 1949 ateşkes sınırları ile İsrail yönetimi, kontrolünde kalan topraklardaki evlere -ki bunların çoğu ya yıkılmış ya büyük zarar görmüş ya da mülkiyet hakları parayla ödenmiştir- kaçan Arap mültecilerin dönüşünü engelleyerek Filistin-İsrail arasında önemli ve çözülemeyen bir başlık olan mülteci sorununun da başlamasına neden olmuştur. Bunların dışında tarihçi **Ilan Pappé**, 2006 tarihli *"The Ethnic Cleansing of Palestine"* adlı kitabında İsrail'in 1948 yılında Filistinliler'e karşı planlı ve sis-

tematik bir etnik temizlik yaptığını belgeleriyle ortaya koymuştur. Nakba günü, 1948 yılından itibaren ölen ya da öldürülen Filistinliler'i anmak, yaşanan sürgünün ya da göçlerin sonucunda kaybedilen toprakların, malların, mülklerin ve hakların yasını tutmak için her yıl 15 Mayıs tarihinde Filistinliler tarafından anma günü olarak geçirilir ve Filistin Devleti'nin de resmi tatil günlerinden biridir. İsrail'in bağımsızlık kutlamalarının aksine bugün de Filistinliler ve Araplar tarafından felaket günü anmaları, protestolar ve gösteriler yapılmaktadır.

1998 yılında Yaser Arafat'ın da katıldığı törenlerde 1 milyon kişinin katılımıyla toplu olarak Nakba gününün anılmasına başlanmış ve felaketin canlı tutulması için çeşitli yerlerde gösteriler yapılmış-

tır. 2003 ve 2004 yıllarında Londra ve New York'ta da gösteriler düzenlenmiştir. Nakba günü İsrail Savunma Kuvvetleri ile Filistinliler arasında Batı Şeria ve Gazze'de çatışmaların en çok yoğunlaştığı yıllık dönemdir. 2006 yılında İsrail Meclisi Knesset'in Arap milletvekili Dr. Azmi Bishara, **İsrail gazetesi Maariv'e** verdiği demeçte şöyle demiştir: *"Bağımsızlık günü sizin tatiliniz, bizim değil. Biz bu günü felaket günü (yevm an-nakba) olarak hafızalarımıza kazıdık ki bu 1948 yılında Filistin ulusunun yaşamış olduğu trajediyi ifade eder."*

### 3 Aralık 2022'de Birleşmiş Milletler 90 oy ile Nakba Günü'nü tanımıştır.

**Mor ve Ötesi** müzik grubunun çıkardığı *"Masumiyetin Zıyan Olmaz"* adlı albümde Nakba adlı bir parça bulunmaktadır.

1997 yılında Al-Nakba, 2008 yılında Al-Nakba isimli mini dizi, 2009 yılında Nakba adlı yapımlar hazırlanmıştır. **Al Jazeera** kanalı ise Nakba gününe ilişkin Al-Nakba isimli 4 bölümlük bir belgesel hazırlamıştır.



**Gamze BOLATCAN**  
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı  
Memur

## Hayat Bizze Hep Yek

Şans, hem olumlu hem de olumsuz anlamda kullanılan bir terimdir. Halk arasında “*Şansım yaver gitti, şans bana güldü, şansım yardım etti, şanslı olarak dünyaya gelmişim.*” gibi tabirler müspet manada işi yolunda olan, aksiliklerle karşılaşmayan kimseler tarafından kullanılır. “*Bizde şans mı var, şanssızın biriyim, şansım olsaydı bu hale düşmezdim.*” gibi sözler de menfi manada sık sık tersliklerle karşılaşan, hayatını tesadüflere bağlayan kimselerce kullanılır. Dilimize daha çok olumlu anlamıyla giren şans sözcüğü “*rastlantı*” anlamına gelmektedir. Kişinin istek ya da düşüncelerinden bağımsız olarak ortaya çıkan durumları anlatır.

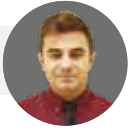
Rastlantılara dayalı oyunların bulunması ise insanlık tarihi kadar eskidir. Öteden beri **çakıl taşı, aşık kemiği, sopa, testi kırığı, çöp, zar, kâğıt parçası, firdöndü, kart** vb. çekerek ya da atarak ödüller paylaşan düzenekler geliştirilmiştir. Bu tür şans oyunlarını iki grup halinde incelemek mümkündür. Biri şekil, renk yahut sayı çekmeyi veya atmaya kapsayan kura oyunları ikincisi ise bir olayın sonucunu önceden kestirerek bahse girmeyi kapsayan tahmin oyunlarıdır. Bu oyunlar, vaat ettiği büyük ikramiyelerle insanları cezbederek, dağıttığı umutlarla insanlara sahip olmayacaklarının hayalini kurdurarak bireyleri toplu olarak şans oyunlarına yönlendirerek topluma etki eder. Bireyleri ve aileleri olumsuz yönden etkiler.

Ekonomik yetersizlikler, yoksulluk, kolay yoldan para kazanma isteği ve benzeri faktörler şans oyunlarına yönelmede belirgin sebeplerdir. Bu bağlamda toplumdaki ekonomik gelişmişlik seviyesi ile şans oyunlarına duyulan ilgi doğru orantılıdır. Bu durumun yanı sıra bireysel olarak başlayan şans oyunlarının kurumsallaşmasıyla birlikte de toplumun beklentileri yükseltilmektedir.

Kitle iletişim araçlarının özendiriciliği ve bazı çıkar çevrelerince normalleştirilen bu bağımlılık; karar alma zorluğunu, irade gösterememeyi, **emeğin önemsiz olduğu yanılığını, hayata karşı istikrarsızlığı ve mutsuzluğu tetiklemektedir.** Bunun yanı sıra yıkılan aileler, boşanan çiftler, ortada kalmış çocuklar, ya da diğer bağımlılıklara tutulup durumun daha da vahimleşmesi de şans oyunlarına bağımlılığın ne kadar şans getirdiğinin irdelenmesi açısından önemli sonuçlardandır.

**Kaynak:** Çubuk, S., Sağır, A. (2010). Şans Oyunlarının Toplumun Beklentileri Üzerine Etkisi: Sakarya Örneği, SAÜ Fen Edebiyat Dergisi, 143-165





**Yasin YILMAZ**  
Beşikdüzü T Tipi Kapalı ÇİK,  
Kâtip

## Oturduğumuz Yerden Kalori Harcamak Mümkün Mü?



Yıllar 1984'ü gösterirken Dünya Satranç Şampiyonasında, Rus yarışmacı **Anatoli Karpov'un** endişe verici düzeyde zayıflaması nedeniyle turnuva ani bir şekilde iptal edilmişti. Beş ay süren mücadeleye ve onlarca maç sonrasında Karpov 10 kilogram kaybetmişti. O zamandan bu yana hiçbir satranç yarışmacısı bu denli büyük bir kilo kaybı yaşamamış olsa da üst düzey oyuncuların günde yaklaşık 6.000 kalori yakabildikleri belirtiliyor. Bu durum bize **oturduğumuz yerden kalori harcamanın mümkün olduğunu gösteriyor. Peki, bu nasıl mümkün olabiliyor?**

**Beyin Enerjisi ve Glukoz:** Beyin, vücudumuzun enerji açlığı en çok olan organlarından biridir. Beyin, enerjisini elde etmek için özellikle glukoz adı verilen bir şeker türünü kullanır. Bu nedenle zihinsel aktiviteler sırasında beyin daha fazla glukoz tüketir. Bu glukoz, kan dolaşımı yoluyla beyine taşınır ve burada enerji üretmek için kullanılır.

**Beyin ve Enerji Harcaması:** Beynin enerji harcaması genellikle vücuttaki diğer organların ve kasların enerji harcaması ile karşılaştırıldığında daha düşüktür. Beyin, yaklaşık olarak vücuttaki

toplam enerji tüketiminin yüzde yirmisini oluşturur. Bu nedenle zihinsel aktivitelerin kalori yakma konusundaki etkisi genellikle düşük seviyededir.

### Bu duruma bağlı örnekler vermek gerekirse;

**Bir Bulmaca Çözme:** Örneğin, çapraz bulmaca veya sudoku gibi bir zihinsel oyunu bir saat boyunca çözmek, beyin enerjisinin kullanılmasına neden olur. Bu süre zarfında beyin yaklaşık olarak **100-150 kalori kadar ek enerji tüketebilir.** Zihinsel aktiviteler sırasında beyin hücreleri arasındaki iletişim artar ve bu iletişim enerji harcamasını artırır.

**Ders Çalışma:** Bir öğrencinin veya bir

profesyonelin uzun süre boyunca ders çalışması veya yoğun bir proje üzerinde çalışması da beyinde enerji harcamasına neden olur. Özellikle konsantrasyon gerektiren konuları anlamak veya yeni bilgiler öğrenmek, beyinde ek enerji tüketimine yol açar. Bu süreçte sinir hücreleri yoğun bir şekilde çalışır.

**Beyin Egzersizleri:** Beyin egzersizleri, zihinsel keskinliği artırmak ve belleği geliştirmek için tasarlanmış oyunlar ve bulmacalar içerir. Bu tür aktiviteler sırasında beyin daha fazla enerji harcar. Özellikle hafıza oyunları ve problem çözme aktiviteleri, beyin enerjisinin harcanmasına katkıda bulunur.

Ünlü satranç ustasının akıbetine dönersek oyuncunun zayıflamasına **aşırı stres ile azalan besin tüketiminin neden olduğu** düşünülmektedir. Yani oturduğu yerden sadece düşünerek zayıflamayı planlayanların spor yapmak ya da sağlıklı beslenerek kalori açığı oluşturmak gibi daha gerçekçi çözümleri **"düşünmesi"** yerinde olabilir.



**Ayşe ÇOLAKOĞLU**  
Erciş Açık ÇİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

## Bunları Biliyor Musunuz?

### Neden Uğur Böceklerinin Uğur Getirdiğine İnanılır?

Uğur böceği denildiği zaman yüzümüzü bir gülümseme alır. Böcekler içerisinde şekli ve rengiyle sevilen nadir böceklerden biridir. Hiç kimse eline uğur böceği konsa irkilmez aksine herkes mutlu olup hemen bir dilek tutar. Peki, bu sevimli böceğin uğur böceği adını almasındaki sebep nedir? Uğur böcekleri son derece yararlı canlılardır. Larvaları ve yetişkinleri, yaprak bitleri ve koşniller (kabuklu bit) gibi zararlı böcekleri yediklerinden biyolojik mücadelede kullanılırlar. Bu durumun küçük gibi görünüyorsa da çok önemli bir faydası vardır. İnsanlar belki de bu sebeple onlara uğur böceği ismini koymuştur. Bu sevimli böcekler iyi uçarlar; şayet rahatsız edilirlse kendilerini yere bırakıp ölü taklidi yaparlar. Birçoğu kışı bir arada ergin olarak geçirip ilkbaharda yumurtalarını yaprakların altına ya da ağaç kabuklarının yarıklarına bırakır. Uğur böceklerinin larvaları yumuşak derili, çoğunlukla renkli desenli ve çok hareketlidir. Şaşırabilirsiniz ama bu sevimli böcekler genellikle dört defa deri değiştirirler. Gelişme süreçleri 30-60 gün arasında değişiklik gösterir. Kuşlar genelde böceklerle besleniyor olsa da uğur böceklerini yemezler. Sebebi ise bu böceklerin gövdelerinde barındırdıkları kimyasal bir sıvıdır. Yani avlanma nedeni ile ölümleri pek olmaz. Ayrıca uğur böceklerinin kırmızılığı doğada zehirli besinleri çağrıştırdığından düşmanların uzak durmasına sebep olmaktadır.



#### Gelelim böceğin uğurlu olması ile ilgili en bilinen rivayete;

Zamanın birinde bahçeleri zararlı böcekler istila etmiş. İnsanlar çaresizlik içerisinde bu böceklerle nasıl mücadele edeceklerini bilemedikleri vakit uğur böcekleri ortaya çıkmış. Bitkilere musallat olan ne kadar böcek varsa hepsini yiyerek yok etmişler. İnsanlık o günden sonra bu böceği uğurlu kabul etmiş.

### Lotus Bitkisinin Özelliği Nedir?

Lotus bitkisinin kirli ve çamurlu bir ortamda yetişmesi rağmen tertemiz olması sizleri hayrete düşürebilir. “**Nazik çek**” olarak da bilinen bu bitki üzerine küçük bir toz parçası geldiği zaman hemen yapraklarını salar ve tozu belirli bir bölgeye iter. Yağmur yağdığı zaman yağmur damlarını aktif bir şekilde kullanır ve yaprağının üzerine şen yağmur damlalarını üzerindeki kirli kısma aktarır.

Lotus çiçeği genel olarak “**Nelumbo**” denilen yağmur manlarında yetişmektedir. Bitkinin bu kendini temizleme özelliği mimari alanda pek çok projeye ilham kayna olmuştur. Binaların dış kaplaması lotus bitkisine benzetilmektedir. Böylece yağmur yağduğunda bina yüzeyi daha çok temizlenmektedir. Daha iyi bir temizleme sağlama amacıyla binalar benzer özelliklerde inşa edilmektedir. Lotus bitkisinin bu özelliği ile ilgili akademik çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmaları yapan üniversitelerden bir tanesi temizlik gerektiren yaprakların pürüzlü yüzeylerinin olduğunu açıklamıştır. En temiz bitki olan lotus bitkisinin yapraklarında bir çivi yatağı şeklinde küçük noktalar bulunur. Bu küçük noktalar arasında sallanan toz zerrecikleri tutunamaz ve en ufak bir yağmur damlasında temizlenir.







**Oğuzhan KOLCU**  
Rize L Tipi Kapalı ÇİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

## Personelimizden Gelenler



# Pileki Taşı

**D**oğu Karadeniz Bölgesi mutfak kültüründe küle gömülerek ekmeği pişirmek amacıyla el ile şekil verilerek kullanılan kaplara “pileki” adı verilmektedir. Pileki; işlenebilen, ısıyı ileten, ısınınca çatlamayan, siyah renkli, yayvan ve çanak biçimli kayalardan elde edilmektedir. Pileki adı verilen ve doğal taştan yapılan kayalara da “pileki taşı” adı verilmektedir. Pileki taşının ekmeği pişirmedeki en önemli özelliği **bünyesinde biriktirdiği ısıyı hamura yavaş yavaş vermesi, kısa sürede soğumaması ve tam kıvamında bir pişirme sağlamasıdır.**

Tandır gibi işlev görebilen mısır ekmeği ve normal ekmeği pişirmede kullanılan pilekiler, Karadeniz bölgesinde yaygın olarak kullanılmış ancak günümüzde sadece Rize'nin bazı yerlerinde ekmeği ve mısır ekmeği pişirilmesinde kullanılmaktadır.

Pilekiler, Rize'nin İyidere ilçesinde bulunan **Pileki Mağarası**ndan çıkarılmaktadır. Pileki Mağarası ayrıca müzeye dönüştürülerek turizm faaliyeti için önemli hale gelmiştir. Pileki Mağarası, Karadeniz Bölgesi'nin eski mutfak kültürünün izlerini taşımasının yanında doğal güzelliği ile de korunması gereken jeolojik miras niteliği taşımaktadır. Pilekilerin üretimi ve kullanımı günümüz teknolojik imkânları ile birlikte yok denecek kadar azalmıştır. Ekmeğe farklı bir lezzet verdiği için önemsenen pileki taşını yapan usta sayısı günümüzde oldukça azdır.





Önder YILGIN  
İzmir 1 No.lu T Tipi Kapalı ÇİK,  
İdare Memuru



## Sosyal Tembellik (Ringelmann Etkisi)

İnsanlar, tarihin ilk dönemlerinde kendi alanlarında yaşamaya başlamış ilerleyen dönemlerde ise bir arada yaşama gereksinimi duymuşlardır. Bir arada yaşamaya başlayan insanlar bu etkileşimle birlikte çeşitli faaliyetler yürütmüşlerdir. Sonucundan ortak etkilenecekleri faaliyetler için bir araya gelen insanlarda fitrat gereği o dönemlerden bu dönemlere kadar değişmeyen bir durum vardır. Bu da “sosyal tembellik” veya bir diğer adı ile “Ringelmann Etkisi”dir.

### Peki, nedir bu Ringelmann etkisi?

Sosyal tembellik (*Ringelmann etkisi*), bireylerin yaptıkları işte kişi sayısı arttıkça performanslarının giderek düşmesidir. **Sosyal tembellik, grup**

**büyüklüğü ile harcanan bireysel çaba arasındaki Ringelmann’ın belirlediği bu ters yönlü ilişkidir.**

Sosyal tembellik, 1883’te Fransız ziraat mühendisliği profesörü olan **Max Ringelmann’in beygirlerin performansını araştırması sırasında** bir faytonu çeken iki beygirin performansı tek bir beygirin performansının 2 katı olmadığını fark etmesi ile ortaya çıkmıştır. Bu sonuç karşısında araştırmalarını daha da derinleştiren Ringelmann deneye insanları da katmaya karar verir. Ringelmann deney olarak insanları halat çekme testine tabi tutar. Bu testte bir ipin ucuna dinamometre (*harcanan kuvveti ölçmek için*) takar. Deneklerden halatı önce tek başlarına çekmeleri istenir. Daha sonra sırasıyla 2 kişi, 4 kişi ve 8 kişi çekmeleri istenir. Ortaya çıkan sonuçta 1 insan gücünün tek başınayken %100’ünü kullandığını varsayarak 2 kişi olunca gücün %93’ünü, 3 kişi olunca %85’ini, sekiz kişi aynı anda halat çekerken ise yalnızca gücün %49’unu harcadığı tespit edilir. Bu duruma bir başka örnek ise **Latane, Williams** ve



Harkins'in 1979 yılında yaptıkları deneyde erkek öğrencilerden alkış tutarak ulaşabilecekleri en yüksek sesi çıkarmalarını istemiştir. Erkek öğrenciler tek başlarına, iki, dört ve altı kişilik gruplar içerisinde iken alkış tutarak ses çıkarırlar.

**Deneyin sonucunda görülen şudur:** Deneklerin tek başlarına iken alkış tutarak çıkardıkları ses, çeşitli gruplar halinde çıkardıkları sestən çok daha fazladır. Grup içerisinde sayı arttıkça bireylerin her birinin çıkardığı sese azalma görülmüştür. Başka bir anlamda deneklerin alkış tutarak çıkardıkları ses için harcadıkları gayret azalmıştır. Bu iki deneyden de çıkan sonuçlara baktığımızda bireyin fark edilirliliği azaldıkça bireysel olarak sarf ettiği performans azalmaktadır. Bu olaya Ringelmann Etkisi (*sosyal tembellik*) denilmektedir.

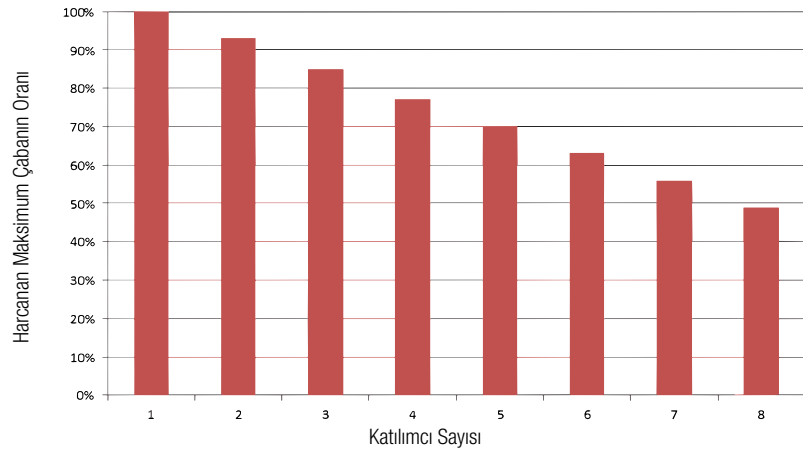
## Peki, bu durumun çözümü var mıdır?

Grup üyelerine yapılacak işte grup içindeki sorumluluğu net olarak hissettirilmeli yapılan bireysel çalışmaların etkisinin bütünde yapacağı değişikliğe etkisinin önemi anlatılmalıdır. Grup içinde bazen bireysel olarak hedefler de konulmalıdır. Bu sayede birey performansının görüldüğünü ve karşılığını alacağını bilecek ve çalışmasını tam performansla yapacaktır.

Grup içi iletişimin doğru kurulması yaptıkları çalışmalar hakkında tüm grup üyelerinin bilgisi olduğunda çalışan bireyin sarf ettiği performansın bilinenecek olması çalışma isteğini artırırken diğer üyeler içinse rekabet ortamı oluşturacaktır. Takım ruhu oluşturulmalı ve motivasyon sağlanmalıdır. Kendisini, ortak bir amaca yönelik çalışan bir takımın parçası olarak gören ast personel sonuç, başarıdaki veya başarısızlıktaki payına da talip olacağından işi sahiplenerek katkı vereceğinin arayışı içerisinde gayret gösterecektir. Takım ruhunun oluşturulduğu, her bir çalışmanın kendisini takımın değerli bir parçası olarak gördüğü çalışma ortamlarında başarılı olmak en büyük motivasyon kaynağı olacaktır.



## Ringelmann'ın Halat Çekme Deneyi



**Yani takım çalışması aynı zamanda çalışanların kapasitelerini takım olarak kullanabilecekleri, kendilerini geliştirebilecekleri, katkılarını arttırabilecekleri, gerektiğinde inisiyatif kullanabilecekleri bir sistemdir.** Şunu görmek gerekir ki komutanın doğru stratejisi olmadan bir savaş kazanılmaz ancak savaşları o stratejiyi ve özveriye uygulayabilenler kazanır. Takım çalışmasında her çalışan işin yerine getirilmesinde sadece emeğini ortaya koyan bir sayısal değer olmayıp uzmanlığı, yeteneği ve katkısıyla toplam başarının ya da sonucun değerli bir parçasıdır.

İnsanların ekip içindeki görev bilinci toplumu oluşturan insanların sayısı arttıkça azalmaktadır. Bu durum her toplumda veya her toplumun her bireyinde farklı olsa bile bir güdü olduğu olgusu unutulmamalıdır. Bu durumda ekipler çalışmalarında sosyal tembelliği ortadan kaldıracak önlemleri almalıdır yoksa bir Ringelmann etkisi ile yüzleşeceklerdir.

**Kaynaklar:** 1. <https://www.webtekno.com/ringelmann-etkisi-nedir-h132062.html> 2. Yönetme'nin Yöntemi Enis Yavuz Yıldırım



**Tuba UYANIK**  
Manisa T Tipi Kapalı ÇİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

# Anı Değerlendirmek

Saat satan dükkânlara girdiğimizde en ucuzdan en pahalıya kadar birçok saat olduğunu görürüz. Duvar saati, kol saati, köstekli saat, çalar saat... Saatlerin kullanım amaçları ne kadar farklı olsa da doğru zaman dilimi ayarlandığında gösterilen saat dilimi aynıdır. Gecenin üçünü farklı gösteren bir saat yoktur mesela.

Asıl konu ise zamanı nasıl değerlendirdiğimizle ilgili olmalıdır. Boşa harcanılan bir zaman, eksik, amaçsız giden bir ömür bizlere neler kazandırır? Emek verilmeden, üretmeden, gelişim göstermedikten sonra geçen zaman yok hükmünde değil midir? Yahut acılarını hâlâ taze tutan birinin her gün aynı acı ve sızıyı yaşamaması zamanın hangi parçasındadır?

İnsanoğlunun en değerli varlığı zamanıdır. Fransız roman ve oyun yazarı Honore de Balzac, 'Zaman öldürmek en pahalı harcamadır.' der. Bize sunulan anı en verimli şekilde geçirmek kendimizi ödüllendirdiğimiz en değerli yatırımdır. Kişinin zamanını boşa harcaması, olmayacak işlerle uğraşması zamanın hırsızlığını yapması gibidir. Biten gün artık yaşanmayacak giden ömür bir daha geri gelmeyecektir.

Ne geçmişimize ait kırıntılara hayıflanacak bir zamanımız ne de geleceğimizle ilgili kaygılarımızı düşünecek bir vaktimiz var. "Vakit bulamadım, zamanım yoktu." gibi kelimeler sadece düşüncelerimizde ürettiğimiz, kendimizi kandırdığımız, gerçeklik payı olmayan söz dizisidir. Yapmamız gereken sadece bu anımızı iyi değerlendirmektir. Hayat; çıldırılmışçasına durmak bilmeyen, sürekli akan bir nehirdir. Bu nehirde geriye dönmek imkânsızdır. Ya bulunduğun anı iyi değerlendireceksin ya da o nehirde akıntıya kapılıp önce denizde belki de okyanusta boğulacaksın. O halde niçin hâlâ zamanımızı boşa harcıyoruz ki?

İçinde yaşadığımız anı iyi yakalayabilmemiz, verimli çalışmamız, kendimizi her geçen gün geliştirebilmemiz bizim faydamıza olacaktır. Geçmişin pişmanlığını duyumsamamız için bugünümüze anlamlar yüklememiz, bugünümüzü beslememiz ileride yaşayacağımız pişmanlığımızın, keşkelerimizin olmamasına olanak sağlar. Dün bitti, yarın ise daha gelmedi. O halde bugünün kıymetini bilmeli ve zamanı verimli kullanmayı iş isten geçmeden öğrenmeliyiz. Sağlıkla kalın...





**Muhammed Emin GEYLANI**  
Van T Tipi Kapalı ÇİK,  
İnfaz ve Koruma Memuru

# Vakti Nakte Dönüştürmenin Adı: Zaman

**Zaman, insanların en değerli kaynaklarından biri olarak kabul edilir. Ancak zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi her daim kolay değildir. Gün içinde birçok görev, sorumluluk ve beklentilerle karşı karşıya kalan modern insanlar için zamanı etkili bir şekilde kullanmak, kişisel ve profesyonel başarıyı artırmanın önemli bir unsuru haline gelmiştir. Zamanı daha verimli bir şekilde kullanmaya başlamak için bir plan dahilinde çalışmak önemlidir.**



**G**ünümüzün hızlı dünyasında iş, aile, eğitim ve kişisel ihtiyaçları dengelemek her zamankinden daha zor olabilir. Zamanı yönetme becerileri, bu dengeyi kurmak ve önemli görevleri yerine getirmek için hayati öneme sahiptir. Zaman yönetiminin temelini hedefler belirlemek oluşturur. Önce ne yapmak istediğinizi net bir şekilde belirlemelisiniz. Bu hem kısa vadeli hem de uzun vadeli hedefleri içermelidir. Hedefler, sizi motive eder ve bu hedeflere ulaşmak için zamanınızı daha etkili bir şekilde kullanmanıza yardımcı olur.

Günlük görevleriniz arasında öncelik belirlemek zaman yönetiminde kritik bir rol oynar. Önemli ve acil görevleri ayırmalı ve öncelikli işlere odaklanmalısınız. Bu durum işleri daha verimli bir şekilde tamamlamanıza ve gereksiz stresi azaltmanıza yardımcı olur. Günlük, haftalık ve aylık planlar oluşturmak zamanınızı etkili bir şekilde yönetmenize yardımcı olur. Planlarınızı yazılı olarak tutmak ve düzenli olarak gözden geçirmek, hedeflerinizi ve görevlerinizi hatırlamanıza yardımcı olur. Plansız çalışma zamanınızı yönetmeyi zorlaştırabilir ve tükenmeye yol açabilir. İyi bir zaman yönetimi stratejisi, dinlenme ve rahatlama zamanlarına da yer vermeyi içermelidir. Fiziksel ve zihinsel sağlığınıza özen göstermek uzun vadeli başarıyı destekleyecektir.

Zamanın değerini anlamak, kişisel gelişim ve hedeflere ulaşma konusunda kritik bir adımdır. Eğer zamanı etkili bir şekilde yönetebilirsek hayatımızı daha anlamlı hale getirebiliriz ve hedeflerimize ulaşma konusunda daha başarılı olabiliriz. İyi bir zaman yönetimi, stresi azaltarak verimliliği ve yaşam kalitesini yükseltir. Zamanın önemi iş hayatında da oldukça belirgindir. İş dünyasında zamanın etkili bir şekilde kullanılması başarı için temel bir unsurdur. Zamanı iyi planlamak, görevleri tamamlamak ve projeleri zamanında teslim etmek başarılı bir kariyer için gereklidir. Zamanın önemini anlayan insanlar işlerini daha verimli bir şekilde yaparlar ve bu da onların iş dünyasında başarılı olmalarını sağlar. Ancak zamanın değeri sadece işle sınırlı değildir. Zaman aynı zamanda aile, arkadaşlar ve kişisel gelişim için de son derece önemlidir.

Sevdiklerimize zaman ayırmak; onlarla anlamlı anılar biriktirmek, ilişkilerimizi güçlendirmek ve duygusal bağlarımızı pekiştirmek için gereklidir. Aynı şekilde kişisel gelişim için zaman ayırmak da oldukça kıymetlidir. Kitap okumak, yeni beceriler öğrenmek veya hobilerle ilgilenmek için zaman ayırmak kişisel gelişimimize katkıda bulunur. Zaman, sınırlıdır ve geri alınamaz. İlerleyen zamanı geri getirmemiz mümkün olmadığından zamanın kıymetini bilmek, hayatımızı daha iyi bir şekilde yönlendirmemize ve yönetmemize katkı sağlar.

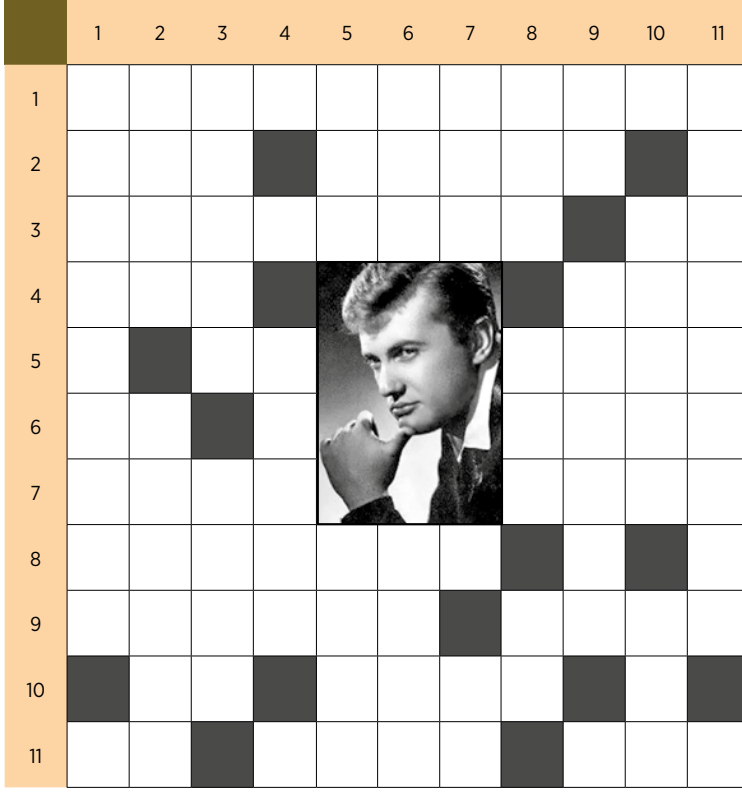
Sonuç olarak zamanın değeri hayatımızın her yönünde önemlidir. Zamanı iyi kullanmak daha mutlu, daha başarılı ve daha tatmin edici bir yaşam sürmemize yardımcı olur. Bu nedenle zamanın önemini kavramak ve ona gereken değeri vermek her insan için hayati bir konudur.



**Mehmet VARNALI**  
Silifke M Tipi Kapalı CİK,  
Uzman Öğretmen

# Bulmaca

## kare bulmaca



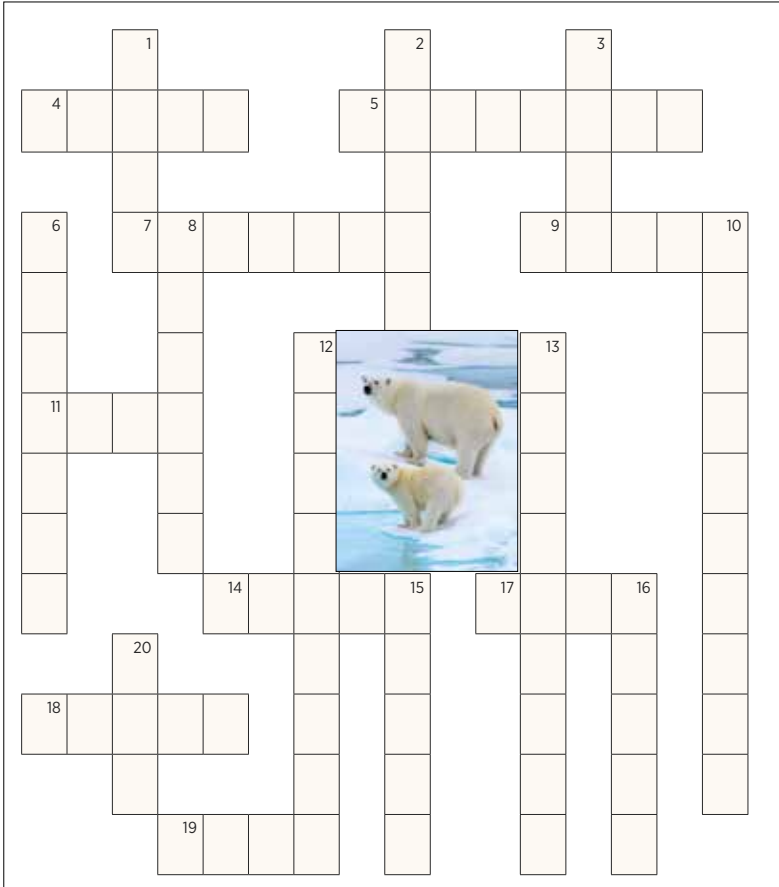
### SOLDAN SAĞA

1. Fotoğraftaki Yeşilçam aktörümüz
2. Mesafe - Lokomotif ve vagonlardan oluşan dizi
3. Mekanik saatlerde bulunan, kurulan ve saatin çeşitli parçalarını devindiren yay - En kısa zaman birimi
4. Kayınbirader - Yüce
5. Bir nota - Bir akarsuyumuz
6. Neptünyumun simgesi - Geometrik bir şekil
7. Yemek, yiyecek - Arapça istirahat etme anlamındaki sözcük
8. Bir ilimiz
9. Tapu ve imar yasalarına göre üzerinde tek bir yapı kurulabilecek biçimde bölümlenmiş toprak parçası - Kur'an-ı Kerim'de ayetlerden oluşan bölümler
10. Bir nota - Mektup - Sesli bir harf
11. Bir bağlaç - Eski bir ölçü birimi - Bir rakam

### YUKARIDAN AŞAĞI

1. Bir ilimiz
2. Eski yapı ya da kent kalıntısı, harabe - Ad ve soyndan başharfleriyle atılan imza
3. Eksiksiz, noksanız anlamında erkek ismi - Bir kadın ismi
4. Tokat'ın bir ilçesi
5. Olgun, yaşlı - İşğün, kendi öz yapısına ya da cisimlerden yansımına bağlı olarak gözde oluşturduğu duyum
6. Bir çoğul eki - Haberci
7. Tanrıtanıma - Eski dilde su
8. Tabaklanmış ceylan derisi - Ağabey - Selenyumun simgesi
9. Stronsiyumun simgesi - Eski bir medeniyet
10. Antalya'da bulunan ünlü bir plaj - Satrançta özel bir hareket
11. Evrensel halk şairimiz

## sarmal bulmaca



1. Nispet
2. Bir çöl
3. Bir kadın ismi
4. Boşa giderme, gereksiz harcama
5. İdareli kullanma, gereksiz kullanım yapmama, iktisat
6. Bir kış yemişi
7. İran'da bir şehir
8. Açıklama
9. Yağışsız, verimsiz
10. Dünya'nın uç bölgelerinde yaşayan bir hayvan
11. Çıkarma, eksiltme
12. Bir Şener Şen filmi
13. Nebi, resul
14. Üzerinde bitki yetişmeyen toprak
15. Adana'nın bir ilçesi
16. Tahıl unundan yapılan temel gıdamız
17. Kimi nesnede, canlıda, göz ve benzeri şeylerde görünen parlak çizgiler
18. Büyük buz ve kar kütleleri
19. Çöl hayvanı
20. Üye





**İstiklal Şairimiz Mehmet Akif Ersoy'u  
vefatının 87. yıl dönümünde  
rahmet ve minnetle anıyoruz.**

20 Aralık 1873 - 27 Aralık 1936

**DEĞER**

Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ



# DEĞER



www.cte.adalet.gov.tr