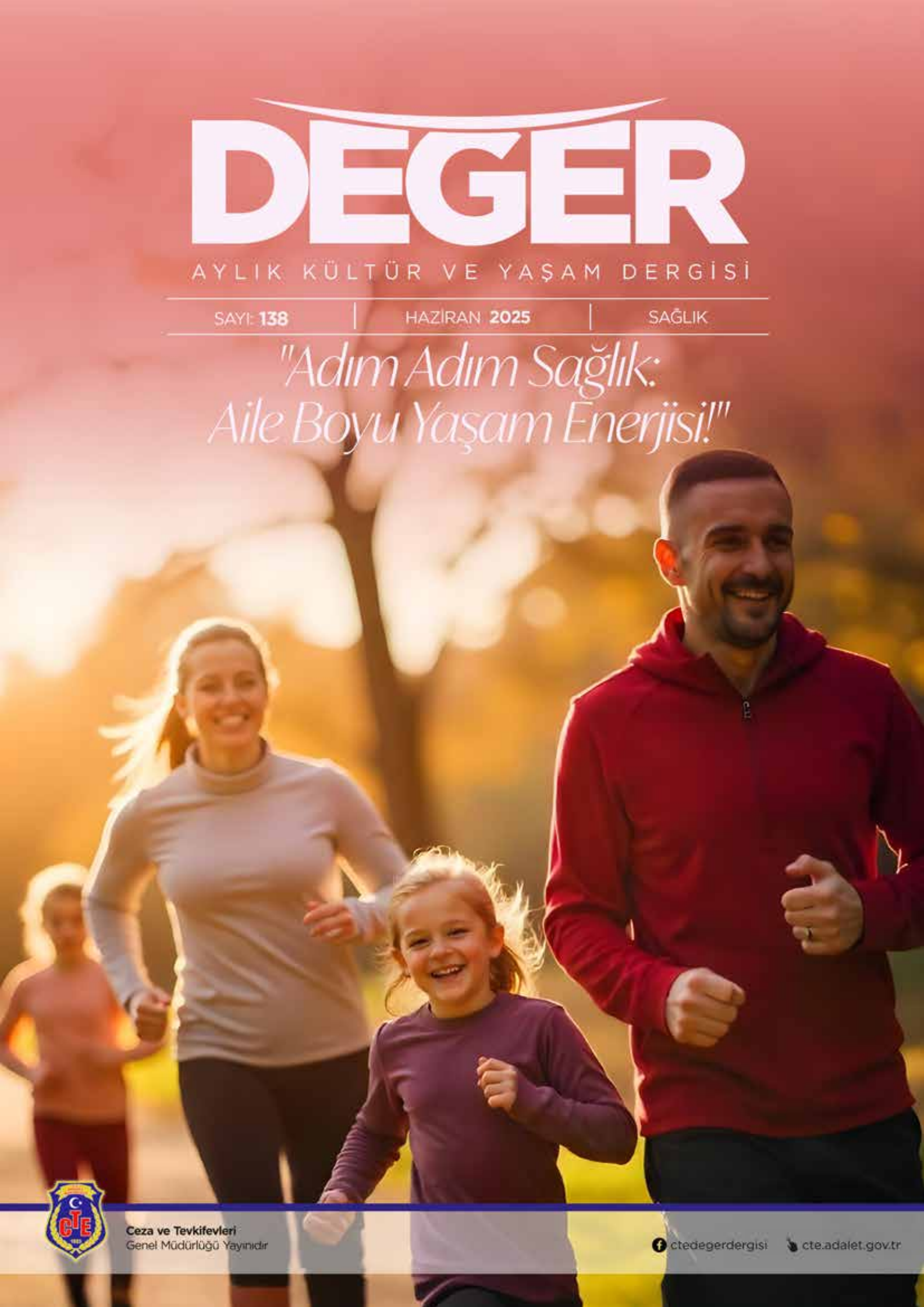
DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI: 138 | HAZİRAN 2025 | SAĞLIK

"Adım Adım Sağlık: Aile Boyu Yaşam Enerjisi!"



Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

ctedegerdergisi cte.adalet.gov.tr

Sonsuz sevgi ve güvenle bizleri geleceğe hazırlayan
tüm babaların, Babalar Günü Kutlu Olsun!
BABALAR
Günü
DEĞER

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

YAYIN KURULU
Fatih GÜNGÖR
Genel Müdür Yardımcısı
Yayın Kurulu Başkanı

Armağan BURAN
Kurumsal İletişim
Daire Başkanı

Hakan ERDEM
Yazı İşleri Müdürü & Editör

GRAFİK TASARIM & MİZANPAJ
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Kurumsal İmaj Bürosu
Ümit ÇETİNER-Memur
Okan KETEN-Memur
İrem GÖKDEMİR-Memur

YAZARLAR
A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ - Abdullah KAYA
Ayşe GÖKCE - Baycan ALTINGÜN - Dr. Burçin IŞIM
Canan ULAŞER - Celal CEYLAN - Dilek DEREBAŞI
Ersin KAYA - Ferhat ÇELİKER - Hamdi ÖLMEZOĞLU
Hüseyin ÖZTÜRK - İsa TİYEK - İsmail EVCİN - Kamil KIRATLI
M. Recep KOLCU - Melike AKCURA YULDAŞ
Muhammed Emin GEYLANİ - Mustafa GÜNAY
Nevriye Sinem TOSUN - Nurgül AÇIKGÖZ - Onur KAYA
Özlem YILDIRIM - Reyhan ÖZTÜRK - Samet YURTTAŞ
Şirin Ceren GÖMLEKSİZ - Tuğçe DEMİRKIRAN - Tuba ELİBOL
Ümmü GÖKDEMİR - Yasin YILMAZ

KONUK YAZARLAR
Büşra ATAR - Serkan KORKMAZ

REDAKTÖRLER
Ayşe GÖKCE - Celal CEYLAN
Murat Ali KIRBIYIK - Umur Tugay YÜCEL

FOTOĞRAFLAR
Cesim ŞEKER - Halil İbrahim GÜNEŞ
Hayri TURHAL - İlke GÜLER

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

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

MATBAA - BASKI ŞEFİ
Zafer KARAKAYA

YAYIN TÜRÜ
Yerel Süreli Yayın

BASIM TARİHİ
05.06.2025

EDİTÖRÜN NOTU

Hakan ERDEM
Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Değerli Okurlar,

Haziran ayıyla birlikte insan hayatının merkezinde yer alan en kıymetli değere, sağlığa dikkat çekiyoruz. Bu sayımızda fiziksel, ruhsal, sosyal ve ahlaki boyutlarıyla sağlıklı bireyin ve sağlıklı toplumun inşasına katkı sağlayan içeriklerle karşınızdayız.

Dergimizin haziran sayısında bireysel gelişimden aile ilişkilerine, dijital bağımlılıklardan biyomedikal teknolojilere, kuşaklar arası travma aktarımından psikolojik sağlığa kadar pek çok alanda kaleme alınmış zengin içerikler bulacaksınız. Özellikle yaz tatiline giren çocuklar için önerilen nitelikli zaman geçirme yolları, ebeveynlere hem rehberlik edecek hem de aile içi bağların güçlenmesine katkı sağlayacak. Dijital kumarın psikolojik etkilerine değinen analizler ise çağın görünmeyen tehlikelerine karşı okurlarımızı bilinçlendirmeyi amaçlıyor.

Röportaj sayfamızda Avrupa ve Dünya Şampiyonluklarıyla gururumuz olan genç milli güreşçimiz ***Nesrin Baş***'ı konuk ediyoruz. Onun azmi, disiplini ve spora duyduğu tutkuyla dolu hikâyesi, genç nesillere ilham verirken okurlarımızın da içsel motivasyonlarını besleyecek nitelikte. Nesrin Baş, başarılı bir sporcu olmasının yanında hedef koymanın, çalışmanın ve inancın başarıya nasıl dönüştüğünü gösteren bir örnek olarak karşımıza çıkıyor.

Yaz aylarının habercisi olan haziran aynı zamanda tazelenme, yenilenme ve içe dönüş zamanıdır. Bu bağlamda "maneviyat", "psikoloji", "kişisel gelişim" ve "aile" başlıkları altında yer alan içeriklerimiz sizleri ruhsal bir yolculuğa da davet ediyor. Çünkü sağlıklı bir birey sadece vücut olarak değil; kalbi, zihni ve ruhuyla da dengede olandır.

11 yılı aşkın süredir yayın hayatına gönüllülük ve sorumluluk ilkesiyle devam eden Değer dergimiz ceza infaz kurumları personelinden akademisyenlere, alanında uzman isimlerden tutuklu ve hükümlülere kadar geniş bir yazar profiliyle sizlerle buluşmaya devam ediyor. Bu zengin içerikli yapısıyla hem bilgiye hem duyguya dokunabilen, kalplerde ve zihinlerde iz bırakabilen bir yayın olma misyonunu sürdürüyoruz.

Haziran sayımızın her bir satırında ilham ve farkındalık bulmanız dileğiyle…

İÇİNDE

Başyazı-5

Şiir-31
Bozkır

Foto Değer-32

Kültür ve Gelenek-34
Geleceğin Sesi:
Anadolunun Unutulmayan
Buluşmaları

Sosyoloji-38
Kırk Yıllık Hatırın
Sosyal Psikolojisi

Eğitim-40
YSK Süreci ve Değerlerle
Bütüncül Bir Eğitim

Edebiyat-42
Cahit Zarifoğlu

Deneme-44
Bir Kaşık Güneş Elazığ'da
Dut Pekmezi Geleneği

Bir Fotoğraf Bir Hikâye-46
Hierapolis'te Altın Saatler

GEÇMİŞ HİÇ GEÇMEMİŞ
BAYRAM-06

AKILLI İNSAN
MANEVİYAT-08

DİJİTAL BAHİSLER
GERÇEK KAYIPLAR
AİLE-10

KUŞAKLAR ARASI
TRAVMA AKTARIMI
HAYATIN İÇİNDEN-12

EKİLER

Gezi-24
Peru

Kişisel Gelişim-48
Saygının Başlangıcı

Psikoloji-50
Aynadaki Hareket

İletişim-52
Senaryodan
Seansa

Tarih-54
Çöle Yağan Gözyaşları

Güncel-56
Türkiye'nin İlk Ağır Sanayisi

Tarihi Cezaevleri-58
1914 Yılı Başlarında İstanbul
Hapishanelerinin Durumu

Trafik-60
Medeniyetin Aynası
Trafik Adabı

Canlılar Alemi-62
Axolotle

ÇOCUKLAR İÇİN
VERİMLİ TATİLİN
PÜF NOKTALARI
YAŞAM-15

MİNDERE SIĞMAYAN GÜÇ
NESRİN BAŞ
RÖPORTAJ-16

BİYOMEDİKAL BİLİMİ
TEKNOLOJİNİN İNSANLIĞA
HİZMETİ
TEKNOLOJİ-20

ULU KURTLAR
GERİ DÖNDÜ
BİLİM-22

Yayınlarımızda
YER ALMAK İSTER MİSİN?

Değer dergisinde yayınlanmak üzere siz değerli personelimizin yazılarını bekliyoruz.

Toplumumuza rehberlik eden içerikler üretmek, düşüncelerinizi ve fikirlerinizi geniş kitlelere ulaştırmak için katkıda bulunabilirsiniz.

Siz de yazılarınızla dergimize değer katmak istiyorsanız bize ulaşın.

CEZA VE TEVKİFEVLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Yayın İşleri Bürosu
https://cte.adalet.gov.tr ctegmkurumsal ctekurumsal ctekurumsal

Merhaba Değerli Okurlar,

Hayatın merkezinde yer alan ve diğer tüm değerlerin anlam kazanmasını sağlayan en temel kavramlardan biri olan sağlık, bu ayki sayımızın ana temasını oluşturuyor. Haziran sayımızda insan yaşamını hem fiziksel hem de ruhsal boyutlarıyla etkileyen bu kıymetli değere dikkat çekiyoruz. Sağlık, bireyin iyi olma hâliyle birlikte güçlü bir toplum yapısının, üretken bireylerin ve sürdürülebilir bir sosyal düzenin de temelini oluşturur. Kurumlarımızda yürüttüğümüz eğitim, rehabilitasyon ve sosyal sorumluluk projelerinin başarısı da sağlıklı bireylerle mümkündür.

Bu doğrultuda ceza infaz kurumlarımızda görev yapan tüm personelimizin sağlıklı ve güvenli çalışma koşullarına sahip olması, hükümlü ve tutukluların sağlık hizmetlerine etkin biçimde erişebilmesi ve topluma kazandırma süreçlerinde bireylerin hem bedensel hem de ruhsal yönden desteklenmesi kurumsal önceliklerimiz arasında yer almaktadır. Bu kapsamda hayata geçirilen sağlık taramaları, psikolojik destek programları, hijyen ve temizlik uygulamaları kurumlarımızın örnek gösterilen çalışmaları arasında yer almakta ve bu uygulamaları daha da yaygınlaştırma hedefiyle çalışmalarımız kararlılıkla sürdürülmektedir.

Değerli Okurlar,

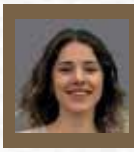
Haziran ayı aynı zamanda hayat yolculuğumuzun ilk kahramanları olan babalarımızı anma ve onurlandırma vesilesiyle de ayrı bir anlam taşımaktadır. Sessiz ama derin bir sevgiyle evlatlarına yol gösteren, özverileriyle bir neslin temelini atan babalar aile kurumunun dolayısıyla toplumun en sağlam yapı taşlarından biridir. Kurumlarımızda görev yapan çok sayıda personelimizin hem mesleki sorumluluklarını hem de babalık görevlerini layıkıyla yerine getirdiğini görmek bizler için ayrı bir gurur kaynağıdır. Bu vesileyle başta çalışma arkadaşlarımız olmak üzere tüm babaların "Babalar Günü"nü içtenlikle kutluyor, kendilerine sağlık ve huzur dolu bir ömür diliyorum.

Haziran ayının bir diğer önemli ve anlamlı zamanı ise Kurban Bayramı'dır. Bu bayram; gönülleri birleştiren, toplumun manevi bağlarını kuvvetlendiren ve paylaşma kültürünü derinleştiren kutsal bir zaman dilimidir. Kardeşliğin, dayanışmanın ve merhametin somut bir şekilde hissedildiği bu özel günler sadece dini bir vecibe olmasının yanında toplumsal bir vicdan muhasebesidir.

Kurumlarımızda Kurban Bayramı'nın ruhuna uygun olarak düzenlenen manevi programlar, sosyal etkinlikler ve paylaşım odaklı organizasyonlar hem hükümlü ve tutukluların rehabilitasyon sürecine katkı sağlamakta hem de personelimiz arasında birlik ve beraberliği pekiştirmektedir. Bayram vesilesiyle kurulan gönül köprüleri toplumsal iyileşmenin, umut duygusunun ve kalıcı kardeşliğin yapı taşlarıdır.

Kurum kültürümüzü şekillendiren değerlerle birlikte sağlıklı nesillerin inşası ve insana yakışır bir yaşam anlayışı doğrultusunda hep birlikte ilerlediğimiz bu yolda özveriyle emek veren tüm çalışma arkadaşlarıma ve bu sayının hazırlanmasında katkı sunan dergimizin kıymetli yazarlarına içtenlikle teşekkür ediyorum.

Haziran ayının her günü sağlıkla, sevgiyle ve umutla geçsin.


Melike AKCURA YULDAŞ
İnfaz ve Koruma Memuru
Konya Açık Ceza İnfaz Kurumu

Geçmiş Hiç Geçmemiş

Bayramda insanlar sadece birbiriyle konuşmaz; gönül alır, eski kırgınlıkları unutur, yaralar sarılırdı. Gözlerindeki parıltı, mutlu ve huzurlu bir dünyanın izlerini taşırdı.

Kışın sonlarına doğru güneşin alaca karanlıkta altın sarısı bir hüzünle batışını izlerken gönlümde bir özlem belirir, eski bayramları hatırladığımda içimi bir melankoli sarar. O zamanlar bayramlar yalnızca takvim yapraklarının sayılı günleri değil bir halkın kalbindeki neşenin, toplumsal dayanışmanın ve sevginin yankılarıydı.

Çocukken bayram sabahları evimizde bir başka güzellik vardı. Annem mutfakta bayram kahvaltısı için hazırlık yaparken evin her köşesi bayramın huzurunu taşırdı. Taze pişmiş kekin kokusu, misafir odasındaki eski minderlerin yumuşaklığı, sabahın erken saatlerinde başlayan hazırlıklar insanı öylesine bir sakinliğe ve huzura sürüklerdi ki bir an tüm dünya durmuş zannederdim. Taze pişen böreklerin, şekerlerin ve o mis gibi kahvenin kokusu insanın ruhunu sarar, bayramın neşesi kalplere işlerdi. Bayram namazından sonra evin büyükleri ellerini açıp dualarını ederken biz çocuklar sabırsızlıkla bayram harçlıklarımızı beklerdik. Gözlerdeki neşeyi kalplerdeki sevgiyle buluşturur, en özel anları paylaşırdık.

Yol kenarlarında bir araya gelen eski bayram ziyaretçileri, akrabalar arasında kurulan gönül köprüleri, birbirine sarılan yaşlılar, gençlerin neşeli kahkahaları, her şeyin bir arada buluştuğu anlar… Bayramda insanlar sadece birbiriyle konuşmaz; gönül alır, eski kırgınlıkları unutur, yaralar sarılırdı. Gözlerindeki parıltı, mutlu ve huzurlu bir dünyanın izlerini taşırdı. O eski bayramların en güzel yanı sokaklarda yankılanan ezan sesinin ardından çocukların coşkulu şekilde "Bayramınız mübarek olsun!" diyerek evlere girmeleri, sevinç içinde bayramlaşmalarıydı. Her biri bir başka dünyanın kapılarını aralayan küçük birer elçi gibiydi.

Eski bayramların bir başka güzelliği de geleneklerin sanki birer kutsal emanet gibi yaşatılmasıydı. Her bayramda büyüklere saygı, küçüklere sevgi sunulurken bir arada olmanın hazzı yüreklere işlerdi. Bayramın ilk dakikalarından itibaren evlerin kapıları ardına kadar açık olur, misafirlikler özenle yapılır, sofralar en güzel yemeklerle donatılırdı. Gecenin ilerleyen saatlerine kadar çocukların neşeli sesleriyle yankılanan sokaklar bir zamanlar bütün mahallenin bayramıydı. Herkes bir aradaydı. Yalnızca aileler değil komşular, dostlar bazen yabancılar bile…

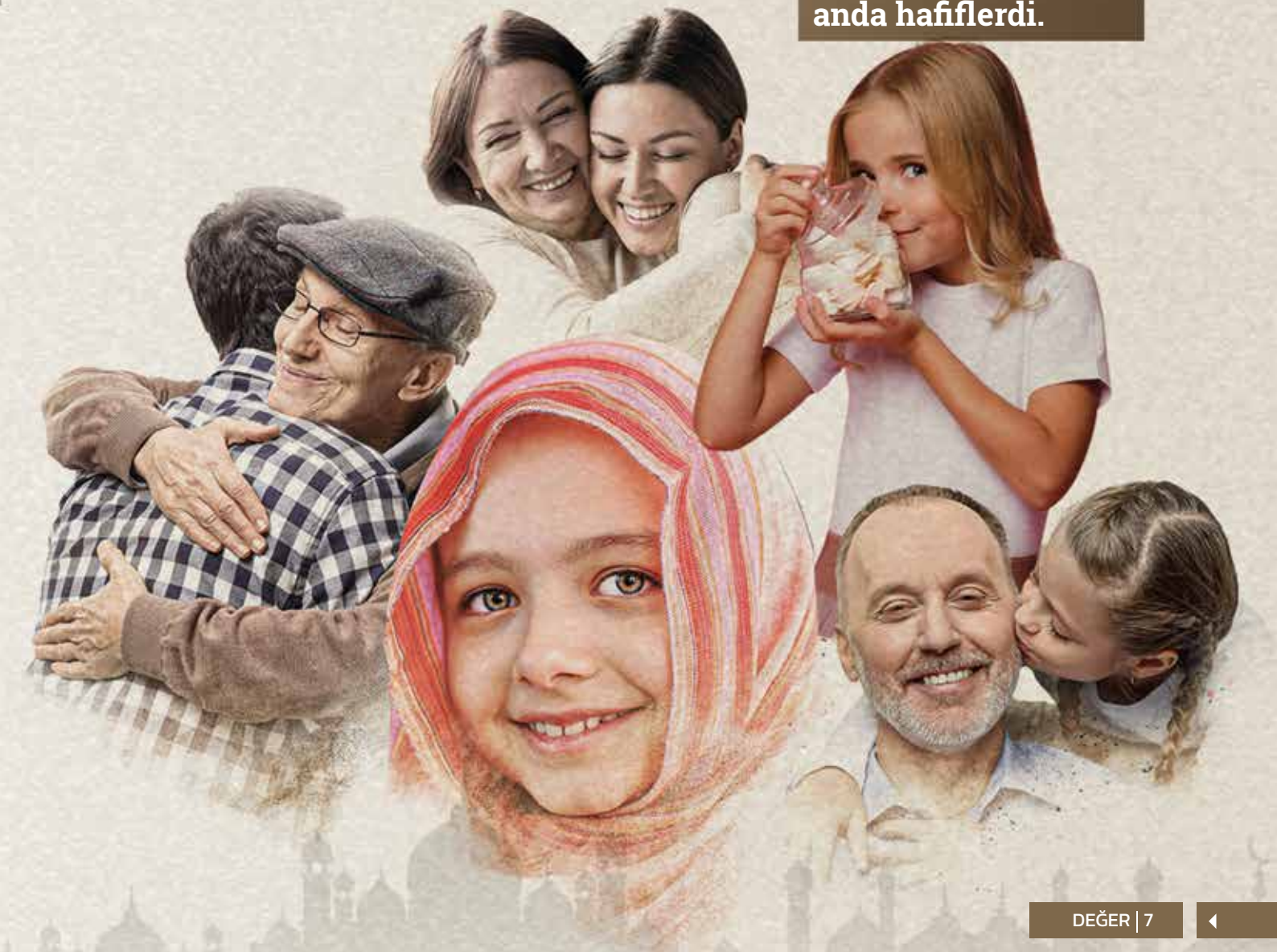
Bayram sabahları sokaklar da bir başka huzurla uyanırdı. Herkesin evine misafir gelirdi. Çocuklar el birliğiyle bayram harçlıklarını almak için koşarken büyükler birbirlerine bayram dileklerini sunar, yüreklerdeki tüm ağırlıklar bir anda hafiflerdi. O anlar bir masal gibi insanın ruhunda derin bir sükûnet bırakırdı. Ne kadar koşarsak koşalım ne kadar dertle dolu olursa olsun hayat, bayram sabahında bir anlığına tüm yüklerinden arınır yalnızca huzurun hüküm sürdüğü bir dünyaya dönüşürdü. Bayramlaşmalar sadece bir formalite değil bir ruhsal arınma bir yenilenme anlamına gelirdi. Bayram, tüm telaşın ve karmaşanın dışında bir anlamda duraklama bir soluklanma zamanıydı. Yalnızca maddi bir bayramlaşma değil ruhsal bir paylaşım, bir özlem, bir dostluk vardı. Herkesin gözünde aynı mutluluk

aynı sevinç... Bayramlar zamanın bir parçası olmaktan çok bir arada olmanın birlikte yaşamanın gücünü simgeliyordu.

Zamanla teknolojinin, iletişimin ve değişen yaşam tarzlarının etkisiyle bayramların o samimi, eski havası kaybolmaya başladı. Telefonla ya da mesajla gelen bayram kutlamaları insanları yüz yüze görmekten, onlarla gerçek bir bağ kurmaktan alıkoydu. Her şey hızla dijitalleşirken eski bayramların yavaş ve huzurlu ritmi geride kaldı. Oysaki bayramlar sadece kutlama değil insanların birbirine yakınlaşması, gönüllerinin birleşmesi içindir.

Eski bayramların verdiği sıcaklık bugünün hızlı, dijital dünyasında kaybolmuş gibi görünse de o huzur hâlâ içimizde bir yerlerde var. Belki eski bayramların tüm o doğal ve sıcak atmosferine geri dönmemiz mümkün değil ama en azından o huzuru kalbimizde yeniden hissetmek, bayramı bir an olsun ruhumuzda yeniden yaşatmak, bu umutla yüreğimizi doldurmak çok da zor olmasa gerek. O hazineyi bir gün yeniden bulup yeşertebilmek ümidiyle…

“Bayram sabahları sokaklar da bir başka huzurla uyanırdı. Herkesin evine misafir gelirdi. Çocuklar el birliğiyle bayram harçlıklarını almak için koşarken büyükler birbirlerine bayram dileklerini sunar, yüreklerdeki tüm ağırlıklar bir anda hafiflerdi.



İsmail EVCİN
Din Hizmetleri Uzmanı
Bolvadin Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

Akıllı insan

Yaratılmışların en şereflisi insan; beden ve ruhtan teşekkül eder. Boyumuz, kilomuz, ten ve göz rengimiz gibi bedensel özelliklerimiz diğer insanlar arasında fark edilir ve bu özellikler kimliğimiz olarak tanımlanır, zahir durumlarımızın tespitinde kullanılır. Bir de gözlerin görmediği mahiyeti hakkında tartışmaların çok olduğu "Ben vardır benden içeri." denilen ruhumuz vardır. Zahir bedeninin sağlık ve sıhhati için beslenmesi, arınması nasıl elzemse ruhumuzun da beslenmesi ve arınması aynı ölçüde gereklidir.

Yüce dinimiz İslam zahir planda Müslümanın güçlü, kuvvetli, sağlıklı olmasına önem verdiği gibi ruhen de bu hasletlerin olmasını önemser. Nefsin tezkiyesi ve kalbin takviyesi ruhun güçlendirilmesinde önemli unsurlardır. Islah edilmemiş dürtülerle hareket etmek, şehvetlerin esiri olmak "en şerefli mahluk" olarak yaratılan insanı "en aşağıların aşağısı" manasındaki esfeli sefilin olarak 'belhum adal' şeklinde Kur'an'da zikredilen bir çukura düşürür.

Ruh dünyamızı arınmaya tâbi tutarak maneviyatımızın kuvvetlenmesine ve zenginleşmesine yatırım yapalım. Bu da ancak nefsimizin kötü arzularından sakınmak, iyiliği emretmek ve kötülükten uzak durmakla mümkün olur. Hz. Yusuf Peygamber güzelliği ile bilinen bir insandı. Zengin ve muktedir bir kadının kendisini harama davetine karşı Kur'an-ı Kerim'deki şu izahatı kıyamete kadar sürecek bir hakikattir: "Doğrusu, ben nefsimi temize çıkarmam. Çünkü Rabbimin merhamet edip korudukları hariç nefis daima fenalığı ister, kötülüğe sevk eder. Doğrusu Rabbim gafurdur, rahimdir (affı ve merhameti boldur)." Nefis insana kötülüğü fısıldar. Tabiatı gereği emrinde olan tüm unsurlarla beden ülkesine sahip olmaya, insanı serkeş bir halet ile günah ve şehvet bataklığına doğru koşturmaya meyyaldir. Rehberimiz Kur'an ve

"Dünyada zorluklar, imtihanlar peşini bırakmamış o kişi sayılı nefesleriyle amacına giden yolda hiç yoldan çıkmamış, varınca ahirette hesabı kolay ve güzel olmuş, işte ne mutlu o kişiye. "Onların Rableri katındaki mükâfatı içinde temelli ve sonsuz kalacakları, içlerinden ırmaklar akan "Adn" cennetleridir. Allah onlardan razıdır. Onlar da Allah'tan razıdır. Bu, Rabbinden korkan kimseyedir."

"Allah'ım! Âcizlikten, tembellikten, korkaklıktan, cimrilikten, bunaklıktan, kabir azabından sana sığınırım. Allah'ım! Nefsime, senden sakınma şuurunu (takvasını) ver ve nefsimi arındır. Onu en iyi arındıracak olan sensin. Onun koruyucusu da onun efendisi de sensin. Allah'ım! Fayda vermeyen ilimden, huşû duymayan kalpten, doymayan nefisten ve kabul edilmeyen duadan sana sığınırım."

onun en büyük müfessiri olan Hz. Peygamberin yol göstermesiyle, günahlardan kaçınmakla insan nefsin pençesinden kendini kurtarabilir. Böylece Allah'ın rahmetine mazhar bir kul olmak mümkün olabilir.

Dünya hayatının şartlarını yeri getirmeden muvaffakiyetin mümkün olmadığı gibi ahiret hayatının da başarı ölçülerine göre davranmazsa insan bu açıdan da başarıyı elde edemez. Hz. Peygamber'in "akıllı insan" tanımı burada önümüze bir ölçü koymaktadır. "Akıllı kişi, nefsine hâkim olan ve ölüm sonrası için çalışandır. Âciz kişi ise nefsini duygularına tâbi kılan ve Allah'tan dileklerde bulunup durandır."

Sonlu bir dünyada sorumlu ve sınırlı bir ömre sahip olan insanoğlu, hayatı ve ölümü değerlendirirken bazı güç odaklarının tesiri altında kalmıştır. Bunlar iman, dünya, nefis, öteki insanlar ve şeytandır. Akıllılık alameti 'ölüm sonrası için çalışmakla' ölçülendirilmiştir. Nefse hâkim olmak ruhsal arınmanın anahtarıdır. Bu da aklı hayata egemen tayin etmekle mümkündür. Akıl vahiyden ilham alarak beslenmezse insana dünya ve ahiret saadeti için ışık olmaktan ziyade bir pişmanlık ve hüzün vesilesi olacaktır. "Herkes yarın için (ahirete) önceden neler gönderdiğine dikkat etsin." ayetinin anlaşılan bir manası da ölüm sonrası için denetimli çalışmanın ne kadar doğru olduğudur. Ruhsal olarak terakki etmek dünya hayatında selameti sağladığı gibi ahiret içinde kurtuluşun anahtarı olduğu gerçekliğini kabul etmeyi sağlar.

"İşlerin asıl değeri sonuçlarına göre ölçülür." şeklinde vârid olan bir hadis-i şerif vardır. Dünya hayatının insan için kazanç mı kayıp mı olacağına itibar kişinin ahiretteki durumuyla alakalıdır. Dünyada bir eli yağda bir eli balda yaşamış, sayılı nefesleri tükenmiş kişi ahirette hesabını veremezse vah o kişiye. "Ey insanoğlu, seni yaratıp sonra şekil veren, düzenleyen, mütenâsib kılan, istediği şekilde terkip eden, çok cömert olan Rabbine karşı seni aldatan nedir?"

Dünyada zorluklar, imtihanlar peşini bırakmamış o kişi sayılı nefesleriyle amacına giden yolda hiç yoldan çıkmamış şekilde ahirete varınca ahirette hesabı kolay ve güzel olmuş, işte ne mutlu o kişiye. "Onların Rableri katındaki mükâfatı içinde temelli ve sonsuz kalacakları, içlerinden ırmaklar akan Adn cennetleridir. Allah onlardan razıdır. Onlar da Allah'tan razıdır. Bu, Rabbinden korkan kimseyedir."

Bizler övündüğümüz aklımızın ahirette bizi selamete çıkarması için nefsimizi dizginlemeyi öğrenmeliyiz. Modern ölçü biçimiyle "IQ" şeklinde ifade edilen zekâ testleri seküler aklın ölçü birimi olabilir. Fakat insanın iddia veya temennisiyle şekillenmeyen ahirete hazırlıklı olma durumu Hz. Peygamber'in bize verdiği ölçü ile "akıllı olmanın" en doğru kriteridir. İnsanın içindeki benliğinin sesi olan nefis, kötülüğe çağırmaya meyyaldir. Akıllı insana düşen nefsini her durumda denetlemek, arzu ve ihtiraslarına gem vurarak ıslah yoluna yönelmektir. Allah adaleti gereği amellere sevap verir. Amelsiz kuru temenniler sevabın yahut ilahi merhametin yönelişinden uzak emellerdir.

Allah'ın razı olduğu, Hz. Peygamber'in iftihar ettiği bir Müslüman olmak için ruhumuzu nefsin habis arzularından uzak tutarak rahmanî tecellilerin merkezi haline getirmeliyiz. Ölümün bize her an yakın olduğu şuurunda olmalıyız. Başkalarının bize karşı sözlerinden etkilenmeden iltifat yahut yergilere kulak tıkayıp Rahmân'ın razı olacağı yolda dümdüz yürümeye gayret etmeliyiz. Hayatı bir patika gibi düşünüp bu patikada bizden evvel yol yürüyen Hz. Peygamber Efendimiz'in izine izimizi denk düşürmek adına sünnete sıkıca sarılmalıyız. Bu vesileyle kardeşliğimize ve paylaşmaya vesile olan mübarek Kurban Bayramı'nın milletimize, ülkemize ve tüm insanlığa selametler getirmesini niyaz ederim.

Hz. Peygamber Efendimiz'in duasıyla yazımı bitirmek istiyorum: "Allah'ım! Âcizlikten, tembellikten, korkaklıktan, cimrilikten, bunaklıktan, kabir azabından sana sığınırım. Allah'ım! Nefsime, senden sakınma şuurunu (takvasını) ver ve nefsimi arındır. Onu en iyi arındıracak olan sensin. Onun koruyucusu da onun efendisi de sensin. Allah'ım! Fayda vermeyen ilimden, huşû duymayan kalpten, doymayan nefisten ve kabul edilmeyen duadan sana sığınırım."

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

Dijital Bahisler Gerçek Kayıplar

Günümüzde teknoloji hızla ilerlerken beraberinde getirdiği dijitalleşme insan davranışlarında köklü değişimlere neden olmaktadır. Bu değişimlerden biri de dijital kumar bağımlılığıdır. Kumar, tarih boyunca bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyen bir bağımlılık türü olmuşken internet aracılığıyla bu çok daha ulaşılabilir hâle gelmiştir. Özellikle genç bireyler açısından dijital ortamlarda gizlilik ve kolay erişim kumar oynama davranışını teşvik etmektedir. Bu yazıda dijital kumar bağımlılığının nedenleri, etkileri ve çözüm yolları ele alınacaktır.

Dijital Kumar

İnternetin olduğu çevrim içi ortamlarda şansa dayalı, maddi değerler karşılığında oynanan oyunlar "dijital kumar" olarak adlandırılmaktadır. Dijital ortamda kumar oynamanın mekân ve zaman açısından kolay ulaşılabilir olması ve kişinin kimliğini gizleyerek oynayabilmesi dijital ortamda kumarı yüz yüze kumara nazaran daha cezbedici hâle getirmektedir. Bu sebeple kişilerin dijital kumara yönelme ihtimali de artmaktadır. Son yıllarda 18 yaş altı çocukların, anne babalarının kredi kartlarını kullanarak dijital ortamda kumar oynadıkları tespit edilmiştir.

Diğer ülkelerde olduğu gibi Türkiye'de de kumara başlama yaşı gittikçe düşmektedir. Özellikle dijital ortamda kumar oynama imkânı veren platformların artmasıyla birlikte lise öğrencilerinin de kumar oynamaya başladığı tespit edilmiştir. Ebeveynlerinin ya da çevrelerinde model aldıkları kişilerin kumar oynadığını gören çocukların da kumar oynamaya yatkınlık gösterdikleri tespit edilmiştir. Kumar bağımlılığı aslında bir dürtü kontrol bozukluğudur. Kişiler kumar oynamanın zararlarını bilse de bu dürtüsüne engel olamazlar. Sonrasında çok pişman olacağını bilse dahi kumar oynamak isterler. Çünkü diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi burada da beyindeki ödül mekanizması devreye girmektedir.

Kumar Oynamanın Zararları

- Kişide stres, anksiyete, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar meydana gelir.
- Alkol, sigara ve madde bağımlılığı gibi diğer bağımlılıklara bulaşma ihtimali artar.
- Kazanma hırsı arttıkça kendine ve çevresine zarar verme ihtimali artar.
- Kolay para kazanma isteği artar ve bu da riskli davranışları tetikler.
- Ailesine karşı sorumluluklarını ihmal eder.
- Maddi kayıpları artar.
- Ailedeki güven bağı azalır.
- Toplumsal ahlak zedelenir.
- Toplumdaki huzur zedelenir.

Kumar oynama bozukluğunda en etkili tedavi yöntemi psikoterapi en etkili terapi yöntemi ise bilişsel davranışçı terapidir. Temel hedefler; kumarla ilgili çarpıtılmış düşünceleri değiştirmek, dürtüsel davranışları kontrol altına almak ve bununla sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirmektir. "Bugün şanslı günümdeyim, kaybettiklerimi geri alacağım." gibi irrasyonel düşünceler üstünde çalışılır. Kumar oynama isteğini tetikleyen faktörlerin (stres, can sıkıntısı, yalnızlık gibi) fark edilip önlenmesi öğretilir.

Kumar Oynama Düşüncesi ile Başa Çıkma

Kişilerin kumar oynama dürtüsünü sağlıklı bir biçimde kontrol ederek kumar oynama davranışından uzak kalmaları için öncelikle kumar oynanan yerlerde bulunmamaları gerekmektedir. Kişi, kumar oynama isteğini hatırlatan her şeyden kaçınmalıdır. Yeni hobiler edinmeli ve sosyal çevre ile daha fazla vakit geçirmelidir. Aileden ve güvenilen arkadaşlardan manevi destek istenmelidir. Bağımlı kişiler, iradesine hâkim olamadığını hissettiğinde bağımlılık tedavisi görmelidir.

Dünya genelinde kumar oynama bağımlılığının yaşam boyu görülme sıklığı %2 civarındadır. Kumar oynama bağımlılarının üçte ikisini erkekler oluşturmaktadır.

Tedavi

Kumar oynama bozukluğunda en etkili tedavi yöntemi psikoterapi en etkili terapi yöntemi ise bilişsel davranışçı terapidir. Temel hedefleri; kumarla ilgili çarpıtılmış düşünceleri değiştirmek, dürtüsel davranışları kontrol altına almak ve bununla sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirmektir. "Bugün şanslı günümdeyim, kaybettiklerimi geri alacağım." gibi irrasyonel düşünceler üstünde çalışılır. Kumar oynama isteğini tetikleyen faktörlerin (stres, can sıkıntısı, yalnızlık gibi) fark edilip önlenmesi öğretilir. Kumar oynama isteğinin çok yükselip, kriz aşamasına geldiğinde alternatif davranışlar (sevilen arkadaşlarla vakit geçirmek, yürüyüşe çıkmak vb.) geliştirmesi öğretilir.

Biliyor musunuz?

• Erkekler kadınlara kıyasla kumar oynamaya daha erken yaşta başlamaktadır.

• Senede 350 milyon civarı birey, problemli kumar oynama davranışında bulunmaktadır.

• Kumar oynayan bireylerin depresyon ve kaygı bozukluğu gibi rahatsızlıklara daha yatkın oldukları bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur.

Kumar Bağımlılarının Kendilerine ve Ailelerine Söylediği Yalanlar

• Sadece eğlenmek için oynuyorum.

• Bugün şanslı günümdeyim, kaybetmem.

• Bu sefer kazanırsam borçlarımı kapatacağım.

• Kaybettiklerimi kazanınca oynamayı bırakacağım.

• Kumar oynamak beni sosyalleştiriyor.

• Sadece kazandığım para kadar oynuyorum.

• Bağımlı değilim. İstesem oynamadan durabilirim.

• Daha önce oynamadan durdum, yine durabilirim.

Kaynak: https://www.yedam.org.tr/bagimlilik-turleri/kumar-bagimliligi

YEŞİLAY

Kumar oynama isteğinize engel olamıyorsanız ve profesyonel destek arıyorsanız "ALO 115" Yeşilay Danışmanlık ve Destek Merkezini arayarak ücretsiz destek alabilirsiniz.

A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ
Psikolog
Kayseri Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

KUŞAKLAR ARASI TRAVMA AKTARIMI

'Dede koruk yer, torununun dişi kamaşır.' sözünü duymayan yoktur. Eskilerin yaptıkları yanlış işlerden, hatalardan gelecek nesillerin de zarar görmesi anlamında kullanılmış bir sözdür. Peki, gerçekten dedemizin yaptığı bir yanlış ya da olumsuz bir deneyimin bizlere bir etkisi olur mu?

Travma

Kişinin ya da yakınlarının fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü derinden etkileyen, beklenmedik olaylara karşı verilen yoğun korku, dehşet ve çaresizlik durumudur. Travma, bireyin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidine maruz kaldığı durumlarda mevcut baş etme yöntemleriyle üstesinden gelemediği fiziksel ve psikolojik sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Travmaların kuşaklar arası aktarımı, bireylerin yaşadığı travmatik deneyimlerin sonraki nesillere aktarılması sürecini ifade etmektedir. Bu durum bireysel ve toplumsal düzeyde pek çok boyutu olan bir olgudur. Araştırmalar; travmaların biyolojik, psikolojik ve sosyal mekanizmalar aracılığıyla kuşaklar arasında aktarılabileceğini göstermiştir.

Biyolojik Aktarım

Araştırmalar, travmatik deneyimlerin DNA üzerinde kimyasal değişikliklere neden olabileceğini ve bu değişikliklerin ise nesilden nesile aktarılabileceğini göstermektedir. Yapılan araştırmalar bir neslin yaşadığı stres ve travmanın doğrudan genetik yapıya olmasa da genlere etki ederek yani travmatik

"Psikoterapi, travma yaşamış bireylerin ve ailelerin bu etkilerle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Ayrıca toplumsal olarak travmatik olayların sağlıklı bir şekilde hatırlanması ve anılması toplulukların iyileşmesine katkı sağlayabilir.

Travma;

Kişinin ya da yakınlarının fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü derinden etkileyen, beklenmedik olaylara karşı verilen yoğun korku, dehşet ve çaresizlik durumudur. Travma, bireyin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidine maruz kaldığı durumlarda mevcut baş etme yöntemleriyle üstesinden gelemediği fiziksel ve psikolojik sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

deneyimlerin biyolojik iz bırakarak sonraki nesillere taşınabileceğini göstermektedir.

Psikolojik Aktarım

Psikolojik aktarım, ebeveynlerin yaşadığı travmaların çocuklarına bilinçli veya bilinçsiz yollarla aktarılması sürecidir. Ebeveynlerin travmatik deneyimlerinden kaynaklanan anksiyete, depresyon, aşırı korumacılık gibi davranışlar çocuklarda benzer psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu tür bir aktarım, aile içi dinamiklerin ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin bir sonucudur. Örneğin, deprem travması yaşamış bir babanın depremle ilgili korku ve endişelerini çocuklarına aktarması çocukların da depremle ilgili benzer korkular geliştirmesine neden olabilir.

Sosyal Aktarım

Sosyal aktarım, travmatik olayların toplumsal hafıza ve kültürel deneyim aracılığıyla nesilden nesile aktarılması sürecidir. Toplumlar geçmişte yaşanan travmatik olayları; anma törenleri, müzeler, edebiyat ve sanat gibi araçlarla canlı tutarlar. Toplumsal hafıza, bireylerin ve toplulukların kimliklerini şekillendirir ve bu şekilde travmanın etkileri yeni nesillere aktarılabilir. Örneğin, soykırım, savaş veya göç gibi büyük travmatik olayların anılması bu olayların etkilerinin nesiller boyunca devam etmesine neden olabilir.

İyileştirici Güçler

Travmaların kuşaklar arası aktarımı hem bireyler hem de toplumlar üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakabilir. Biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak gerçekleşen bu aktarım sadece travmayı yaşamış bireyleri değil onların çocuklarını ve torunlarını da etkileyebilir. Travmaların etkilerini hafifletmek için bireysel ve toplumsal düzeyde müdahalelere ihtiyaç vardır.

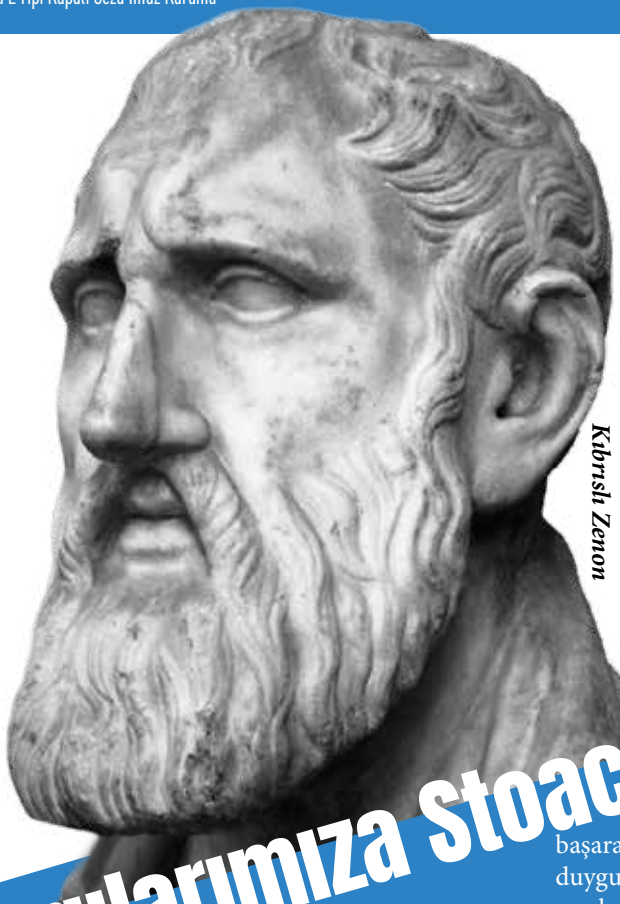
Psikoterapi, travma yaşamış bireylerin ve ailelerin bu etkilerle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Ayrıca toplumsal olarak travmatik olayların sağlıklı bir şekilde hatırlanması ve anılması toplulukların iyileşmesine katkı sağlayabilir. Eğitim ve farkındalık programları, travmanın kuşaklar arası aktarımını anlamak ve bu süreci yönetmek için önemlidir.

Travmaların kuşaklar arası aktarımı, bireylerin ve toplumların psikolojik ve sosyal sağlığını etkileyen önemli bir durumdur. Bu süreci anlamak ve yönetebilmek, gelecekteki nesillerin daha sağlıklı ve dayanıklı olmasına katkı sağlayabilir.

Travmanın etkilerini hafifletmek ve iyileşmeyi desteklemek için çok disiplinli yaklaşımlar gerekmektedir. Bu yaklaşımlar, bireysel ve toplumsal olarak travmanın yaratmış olduğu yükten kurtulmaya yardımcı olabilir. Yaşamış olduğunuz bir travma varsa veya yaşamamış olmanıza rağmen aktarım yoluyla travma yaşamış gibi tepkiler veriyorsanız bir uzmana danışabilirsiniz. Psikoterapi desteği ile nesiller arası aktarılan travmanın önüne geçilebilir. Ayrıca bireyin travmatik deneyimi işleme kapasitesinin artması ve yeni baş etme becerileri geliştirmesi gelecek nesillerin ruh sağlığı için önemli bir adım olacaktır.

Kaynaklar
1.Karatay, G. (2020). Tarihsel/Toplumsal Travmalar ve Kuşaklar Arası Aktarımı Biçimleri Üzerine. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 29 (5), 373-379
2.Öztürk, E. Kuşaklararası Travma Geçişi, Travmatik Yaşantıların Domino Etkisi ve Psikopatolojik İzleri. In 3rd International Turaz Academy Forensic Sciences, Forensic Medicine, and Pathology Congress (pp. 69-73)

Büşra ATAR
Psikolog
Sincan 2 No.lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



Kıbrıslı Zenon

Günlük Kaygılarımıza Stoacı Bir Mola

Sabah uyandığımız andan itibaren zihnimize hücum eden düşüncelerin etkisi altında güne başladığımızı düşünün. Bugün yapmamız gereken işleri nasıl ve hangi saatte yapacağımız, çocukların kahvaltısını yapıp yapmayacağı ya da çok trafik olup olmadığı gibi kaygı verici düşünceler…

Etrafımızda olan birçok şeyi kontrol etme çabasında olduğumuzu çoğumuz fark etsek bile bunu önlemeye ya da bırakmaya çok azımız gayret göstermiştir. Bu düşüncelerden kurtulmanın imkânsız olduğunu düşünmek veya önceden bu düşünceleri aklımızdan geçirmenin hazırlıklı olmamızı sağlayacağı inancı da bunda etkili olabilmektedir. Ancak bu düşünceleri bırakmak hem imkânsız değildir hem de bizi reel olan durumlara hazırlayıcı rolü oldukça azdır. Çünkü nadiren düşündüğümüz kadar olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktayız. Peki sizce bu düşünce süreçlerine stoacı bir bakış açısı getirmek nasıl olur?

Stoacılık, MÖ 4.yüzyılda Kıbrıslı Zenon tarafından kurulmuş bir bilgelik okuludur. Temel felsefesi kişinin kendini doğanın akışına bırakması olarak özetlenebilir. Bu sayede kişinin sıkıntılı durumları kişiselleştirmesinin önüne geçilmektedir. Çünkü doğanın akışını değiştirmek mümkün değildir. Peki, bu felsefeye göre gün içinde yaşadığımız kaygılı düşünceler nasıl yorumlanabilir? Bunu şöyle açıklamak mümkündür: Trafiğin sıkışık olup olmadığını kontrol etmemizi sağlayacak bir güce sahip değilsek bunu düşünüp endişelenmemiz de beyhude bir çaba olacaktır. Özetle üzerinde gerçek anlamda kontrolümüz olmayan durumlara bir stoacı gibi yaklaşabilirsek hakkında endişelendiğimiz durum ve düşünceler bir o kadar azalacaktır. Bunu başarabilmek adına kendimize ve duygularımıza dürüst yaklaşabilme ve olayları doğru analiz edebilme becerilerimizi geliştirmemiz ayrıca hangi olayları kontrol edip hangilerini kontrol edemeyeceğimize gerçekçi yaklaşmamız çok önemlidir.

Unutmayın yağmurun yağmasını engelleyemeyiz ama yanımıza bir şemsiye alabiliriz.

“Stoacılık, MÖ 4.yüzyılda, Kıbrıslı Zenon tarafından kurulmuş bir bilgelik okuludur. Temel felsefesi kişinin kendini doğanın akışına bırakması olarak özetlenebilir.

Kaynaklar
1. Çelikkol, S. (2019). Stoa Felsefesinin Temel Görüşleri Üzerine Bir İnceleme. Bilimname, 2019 (37), 1225-1245

Tuğçe DEMİRKIRAN
Sağlık Memuru
Erzincan Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

ÇOCUKLAR İÇİN VERİMLİ TATİLİN PÜF NOKTALARI

Okulların kapanmasıyla birlikte çocuklarımız kadar biz veliler de farklı bir düzene adım atıyoruz. Geride kalan yoğun bir eğitim-öğretim yılının ardından yaz tatili yalnızca dinlenmek için değil aile bağlarını kuvvetlendirmek, çocuklarımızla birlikte gelişmek ve onların hayat becerilerini desteklemek için de kıymetli bir fırsattır. Bu süreçte hem ruhumuzu hem gönlümüzü besleyecek adımlarla tatili anlamlı kılmak bize bağlıdır.

Rutinden Uzaklaşmak

Bir yıl boyunca sabah erken saatlerde kalkmalar, dersler, sınavlar ve koşuşturmalar… Hem bizler hem çocuklarımız bu yoğun temponun ardından bir nefeslenmeyi hak ediyoruz. Bu nedenle tatilin ilk günlerinde "boş zaman" endişesine kapılmadan önce ailecek sakinleşmeye, gevşemeye izin vermek önemlidir. Planlı ama esnek günler, kaliteli ama baskısız etkinlikler bu dönemin en sağlıklı adımları olacaktır.

Aile Bağlarını Güçlendiren Etkinlikler

Tatiller ailecek bir araya gelmenin en samimi zamanlarıdır. Birlikte kitap okuma saatleri düzenlemek hem okuma alışkanlığı kazandırır hem de sohbetlerin kapısını aralar. Akşam yürüyüşleri, parkta geçirilen vakitler ya da hafta sonu küçük geziler çocukların sosyal yönünü beslediği gibi aile fertlerini de birbirine yakınlaştırır. Beraber izlenen bir film sonrasında edilen sohbet çocuklarımızın düşüncelerini ifade etmelerine ve bizi daha iyi tanımalarına vesile olur.

Sorumluluk ve Beceri Geliştirme Fırsatları

Yaz tatili çocukların yalnızca eğlenip dinlendiği değil aynı zamanda hayat becerilerini geliştirdiği bir dönem de olabilir. Ev işlerinde sorumluluk almak, alışverişe birlikte çıkmak, basit yemek tariflerini birlikte denemek hem eğlencelidir hem de öğreticidir. Bunun yanı sıra resim yapmak, müzik aleti çalmak, yüzme gibi hobilere yönlendirmek çocukların öz güvenlerini artırır ve farklı yönlerini keşfetmelerini sağlar.

Akademik Dengeleri Koruma

Elbette uzun bir tatil döneminde eğitimden tamamen kopmamak da faydalıdır. Ancak bu süreci zorlayıcı değil destekleyici şekilde planlamak önemlidir. Çocukların ilgi duyduğu kitapları birlikte seçmek, okuma yarışmaları düzenlemek ya da kısa süreli bilgi tekrarlarıyla yıl içinde öğrenilenleri pekiştirmek mümkün. Küçük adımlarla atılan bu akademik destekler yeni eğitim yılına adaptasyonu kolaylaştırır.

Dengeyi Unutmamak

Tüm bu önerilerin yanında unutmamamız gereken şey dengedir. Hem planlı olmalı hem esnek kalmalı, hem gelişimi desteklemeli hem de özgür bırakmalıyız. Bazen hiçbir şey yapmadan geçirilen bir günün çocukların ruh sağlığı için ne kadar değerli olduğunu hatırlamalıyız.

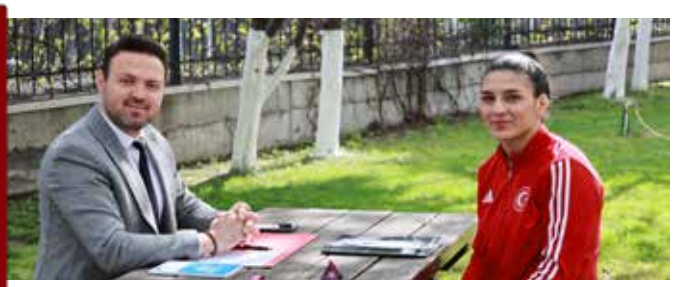
Birlikte Keşfetmek

Tatiller yalnızca "okuldan uzak kalınan zaman dilimi" değil çocuklarımızla kurduğumuz gönül köprülerinin en sağlamlaştığı dönemlerdir. Bu yaz hem dinlenelim hem keşfedelim hem de çocuklarımızla birlikte büyüyelim.

Hakan ERDEM
Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü
Fotoğraf : Bünyamin ÇALIŞKAN

MİNDERE SIĞMAYAN GÜÇ

NESRİN BAŞ'IN İLHAM VEREN MÜCADELESİ



Zorluklara rağmen pes etmeyen, minderde ter döküp kürsüye çıkan, gençlere umut olan bir isim: Nesrin Baş. Avrupa şampiyonlukları, zorlu antrenmanlar, yılmadan verilen emek ve bir hayalin peşinden giden genç bir yetenek... Nesrin Baş sadece minderde değil; ilhamda, kararlılıkta ve cesarette de rakipsiz. Başarı hikâyesiyle gençlere, kadınlara ve hayal kuran herkese sesleniyor. Mücadele, özveri ve inancın iç içe geçtiği başarı öyküsü Değer sayfalarında.

Nesrin Baş kimdir, sizi tanıyabilir miyiz?

Tokat Turhal doğumluyum, 23 yaşındayım. Altı kız kardeşiz. Milli güreşçiyim ve Beşiktaş Jimnastik Kulübü sporcusuyum. Aynı zamanda beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapıyorum.

Güreş alanında spora başladınız.Ailenizin güreşe ilk başladığınız dönemdeki tepkileri nasıldı?

Başlarda ailem destekledi. Ancak zamanla çevrenin "Kadından güreşçi mi olur?" gibi yorumları babamın aklını karıştırdı. O süreçte zorluklar yaşadım ama başarılar geldikçe ailem özellikle babam en büyük destekçim oldu.

Tokatlı bir sporcu olarak Hüseyin Akbaş gibi güreşte efsane olan bir insanın memleketinden gelmek size nasıl bir motivasyon sağladı?

Hüseyin Akbaş, Türk güreşinin sembol isimlerinden biridir. Beş kez dünya şampiyonu olmuş, olimpiyat kürsüsüne çıkmış büyük bir sporcudur. Adının yaşatıldığı bir spor salonunun olduğu memleketten gelmek benim için hem büyük bir motivasyon hem de gurur kaynağı. Umarım onun başarılarına ulaşabilirim.

Henüz genç yaşta Avrupa Şampiyonası'nda bronz madalya kazanarak büyük bir başarı elde ettiniz. Bu başarının arkasında nasıl bir hikâye var?

Güreşe ortaokulda, beden eğitimi öğretmenimin yönlendirmesiyle başladım. İlk katıldığım Yıldızlar Türkiye Şampiyonası'nda ikinci oldum ve milli takıma seçildim. O dönem biri bana "Avrupa ya da Dünya Şampiyonu olacaksın." dese inanmazdım. Ancak disiplinli ve özverili çalışarak bu seviyeye ulaştım. Türkiye ikinciliği sonrası Edirne'deki Olimpiyatlara Hazırlık Merkezine davet edildim ve çalışmalarımı orada sürdürdüm.

Güreş gibi zor bir branşta kadın olarak var olmak sizin için ne ifade ediyor?

Güreş ülkemizde hâlâ "erkek sporu" olarak görülse de ben her zaman şunu söylüyorum: Kadının isteyip de başaramayacağı hiçbir şey yok. Kadın güreşi alanında Avrupa Şampiyonu olduk, birçok uluslararası başarıya imza attık. Ancak maalesef voleybol ya da futbol kadar ilgi görmüyoruz. Oysa biz de çok çalışıyor, büyük başarılar elde ediyoruz. Türk kadınının güçlü olduğuna inanıyorum ve bu gücü dünyaya göstermek istiyorum.

Beşiktaş Jimnastik Kulübü sporcususunuz ve milli takımı temsil ediyorsunuz. Bu durum sizde nasıl bir sorumluluk hissi uyandırıyor?

Beşiktaş'ta olmak büyük bir ayrıcalık. 3 yıldır burada güreşiyorum ve bir aile ortamı içerisinde çalışıyoruz. Milli takımda da aynı şekilde birbirimizi motive ederek çalışıyoruz. Kamplarda eksiklerimiz tespit edilip buna göre özel antrenman programları uygulanıyor. Hem kulüp hem de milli takım desteği benim için çok kıymetli.

Güreş sporunda zorlu antrenman süreçlerinde sizi ayakta tutan motivasyon nedir?

Antrenmanlarımız gerçekten çok zorlu geçiyor. Nabzımız 180'lere kadar çıkıyor. Yorulduğum, ağladığım, uykusuz kaldığım günler çok oldu. Ama o kutsal bayrağı göndere çektirip İstiklal Marşımızı okutmak tüm yorgunluğa değiyor. Bunun için mücadele veriyoruz.

Hayat felsefenizde sizi başarıya ulaştıran etkenler nelerdir?

Disiplin, özveri ve yılmadan çalışmak benim için vazgeçilmez değerler. Her başarının arkasında düzenli ve istikrarlı bir emek süreci vardır. Zorluklarla karşılaştığımda pes etmek yerine hedeflerime odaklanıyorum. Bu ilkeler doğrultusunda hareket ettiğimde hem fiziksel hem de zihinsel olarak güçleniyorum.

Hayalimdeki hedeflere ulaşmamı sağlayan en büyük etken ne olursa olsun kararlılıkla yoluma devam etmemdir.

Avrupa Şampiyonluğu sonrası hayatınızda neler değişti?

Bu benim beşinci Avrupa Şampiyonluğum. Her bir şampiyonluk döktüğümüz alın terinin, disiplinin karşılığı. Bu şampiyonlukların hem manevi hem de kariyer anlamında büyük etkileri oldu. Ailem ve memleketim tarafından büyük bir gururla karşılandım. Annemin mutluluk gözyaşları her şeye değerdi.

Yakın hedeflerinizde neler var?

Tüm sporcular gibi benim de en büyük hayalim olimpiyat şampiyonu olmak. 2024 Paris Olimpiyatları'na katıldım, büyük fedakârlıklar yaptım ama istediğim sonucu alamadım. Şimdi gözüm 2028 Los Angeles Olimpiyatları'nda ve hedefim altın madalya.

Olimpiyatlara 3 yıl gibi bir süre varken bu motivasyonu nasıl canlı tutuyorsunuz?

Ailemi düşünerek motive oluyorum. Onların mutluluğu beni diri tutuyor. Daha önce başardım yine başarabilirim. Yenilgilerden yılmıyorum, onları tecrübe olarak görüyorum ve daha çok çalışıyorum.

Siz de bir zamanlar birinden ilham aldınız. Bugün artık siz başkalarına ilham veren birisiniz. İlham almak ve ilham olmak sizin için ne ifade ediyor?

"Disiplin, özveri ve yılmadan çalışmak benim için vazgeçilmez değerler. Her başarının arkasında düzenli ve istikrarlı bir emek süreci vardır. Zorluklarla karşılaştığımda pes etmek yerine hedeflerime odaklanıyorum. Bu ilkeler doğrultusunda hareket ettiğimde hem fiziksel hem de zihinsel olarak güçleniyorum. Hayalimdeki hedeflere ulaşmamı sağlayan en büyük etken ne olursa olsun kararlılıkla yoluma devam etmem.

Umut olmak çok güzel bir şey. Ben de Dünya ve Avrupa Şampiyonluğu olan Yasemin Adar'ı örnek alıyorum. Onun karakterini, çalışmalarını, kitaplarını takip ediyorum. Belki bu röportajla bir kişiye ilham olurum, bir kötü alışkanlıktan vazgeçirip spora yönlendiririm. Bu benim için büyük bir mutluluk olur.

Ceza infaz kurumlarında bulunan genç hükümlüler için spor sizce nasıl bir dönüşüm aracı olabilir?

Özellikle ergenlik dönemindeki gençler kötü alışkanlıklara yönelebiliyor. Ancak spora yönelirlerse bu alışkanlıklardan uzak durabilirler. Belki de spor alanında büyük bir yetenekleri vardır ve çok büyük başarılara imza atabilirler. Spor, hayatı doğru bir yola sokabilir. Spor sadece başarı değildir. Spor; sağlık, sosyallik ve kişisel gelişim de demektir. Yurt dışına çıkmak, farklı kültürler tanımak, yeni arkadaşlıklar kurmak gibi çok yönlü katkılar sağlar. Kötü alışkanlıkların yerine sporu koymak, yepyeni bir hayatın kapılarını aralayabilir.

Değer dergisi aracılığıyla bu röportajı okuyacak binlerce kişiye sesleneceksiniz. Bu platform üzerinden özellikle gençlere ve kadınlara vermek istediğiniz en önemli mesaj nedir?

Benim için bu röportaj sadece bir başarı hikâyesini anlatmak değil aynı zamanda umut olabilmek anlamına geliyor. Değer dergisi gibi toplumsal faydayı önceleyen bir yayında yer almak benim için çok kıymetli. Gençlere ve özellikle kadınlara şunu söylemek isterim: Vazgeçmeyin. Hedeflerinizi ertelemeyin, engellerle karşılaştığınızda yılmayın. Ben de zorluklar yaşadım ama inancımı kaybetmedim. Bu sayfalarda yer alan her kelimenin birine dokunmasını, birinin hayatına ilham olmasını diliyorum. Çünkü bir kadının başarıya ulaşması aslında birçok kadının yolunu aydınlatıyor.

“Umut olmak çok güzel bir şey. Ben de Dünya ve Avrupa Şampiyonluğu olan Yasemin Adar'ı örnek alıyorum. Onun karakterini, çalışmalarını, kitaplarını takip ediyorum. Belki bu röportajla bir kişiye ilham olurum, bir kötü alışkanlıktan vazgeçirip spora yönlendiririm. Bu benim için büyük bir mutluluk olur.

Serkan KORKMAZ
Öğretmen
Ayvacık Açık Ceza İnfaz Kurumu

BİYOMEDİKAL BİLİMİ
TEKNOLOJİNİN İNSANLIĞA HİZMETİ

Hastane koridorlarında yankılanan makine sesleri çoğu zaman endişe ve umut arasında gidip gelen insan hikâyelerinin sessiz tanıklarıdır. Yoğun bakım odasında yanıp sönen bir monitör ya da düzenli ritimle çalışan bir vantilatör yalnızca bir cihaz değil bir insanın yaşama tutunuşunun somut göstergesidir. Bu teknolojilerin ardında insan sağlığına adanmış çok disiplinli bir bilim alanı yer alır: Biyomedikal bilimi.

İnsan ve Teknolojinin Buluşma Noktası

Biyomedikal bilimi, mühendislik ilkeleri ile tıbbi bilgiyi bir araya getirerek insan sağlığını korumayı ve onu iyileştirmeyi hedefleyen bir alandır. Bu disiplin insan vücudunun karmaşık yapısını çözümlemeyi, hastalıkların tanı ve tedavisinde kullanılan cihazları geliştirmeyi ve yaşam kalitesini artırmayı amaçlar. Bugün hastanelerde yaygın olarak kullanılan MRI (manyetik rezonans görüntüleme), BT (bilgisayarlı tomografi), EKG cihazları, yapay organlar, biyonik uzuvlar ve solunum destek sistemleri bu alanın ürünleridir.

Biyomedikal mühendisler, doktorların ve sağlık profesyonellerinin ihtiyaç duyduğu teknolojik araçları geliştirmekle kalmaz aynı zamanda bu cihazların insan vücuduyla uyumlu çalışmasını da sağlar. Bir çocuğun işitme cihazı sayesinde ilk kez annesinin sesini duyması, felçli bir hastanın robotik bir dış iskelet yardımıyla yeniden yürüyebilmesi, kalp hastalarının hayatını sürdürebilmesini sağlayan yapay kalpler vb. tüm bunlar tıbbın teknolojiyle buluşmasının doğrudan sonuçlarıdır.

Tanıdan Tedaviye: Her Aşamada Biyomedikal Bilim

Modern tıbbın bugün geldiği noktada biyomedikal bilim neredeyse her sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Tanı koymak için kullanılan görüntüleme cihazlarından tedavi sürecini yöneten akıllı sistemlere kadar her şey bu alanın katkısıyla mümkün hâle gelmiştir. Özellikle kronik hastalıkların yönetimi, kişiselleştirilmiş tedavi yöntemleri ve uzaktan hasta takibi gibi uygulamalarda biyomedikal teknolojiler önemli bir rol oynamaktadır. Artık sağlık hizmeti yalnızca bir hastane odasında değil cep telefonlarımıza entegre uygulamalarda, kolumuza taktığımız akıllı bilekliklerde ya da evlerimize yerleştirilmiş izleme sistemlerinde de sunuluyor. Bu sayede hem hastalar hem de sağlık çalışanları için daha güvenli, hızlı ve etkili bir hizmet ağı oluşuyor.

Bilgisayar Modelleriyle İlaç Geliştirme

Biyomedikal biliminin en hızlı geliştiği alanlardan biri de ilaç araştırmalarıdır. Eskiden yıllar süren laboratuvar çalışmalarıyla geliştirilen ilaçlar artık gelişmiş bilgisayar simülasyonlarıyla daha kısa sürede ve daha düşük maliyetlerle test edilebiliyor. "In silico" adı verilen bu dijital modeller sayesinde bir molekülün insan vücudundaki etkisi simüle edilebiliyor. Böylece hem zamandan tasarruf ediliyor hem de hayvan deneylerine olan ihtiyaç azalıyor. Özellikle kanser gibi karmaşık hastalıklarda ilaçların hedef hücrelerle nasıl etkileşime girdiği ya da olası yan etkilerin neler olduğu yapay zekâ destekli algoritmalar hastalığın en başında öngörülebiliyor. Bu da daha güvenli ve daha etkili ilaçların daha kısa sürede geliştirilip hastalara ulaştırılabilmesine imkân sağlıyor.

Pandemide Biyomedikal Bilimin Rolü

Yakın geçmişte yaşadığımız COVID-19 pandemisi biyomedikal bilimlerin ne denli stratejik bir öneme sahip olduğunu tüm dünyaya gösterdi. Kısa sürede geliştirilen tanı kitleri, acil durumlarda hızla üretilen solunum cihazları, uzaktan hasta takip sistemleri ve temassız izleme teknolojileri yalnızca teknolojik değil aynı zamanda etik bir başarıydı. Sağlık çalışanlarının hayatını kolaylaştıran bu sistemler hastaların daha iyi koşullarda tedavi görmesini de sağladı.

İnsan Onuruna Hizmet Eden Bir Bilim

Biyomedikal bilimi yalnızca cihaz ya da yazılım üretmez. Aynı zamanda insan onuruna hizmet eder. Görme engellilere ışık, işitme kaybı yaşayanlara ses, felçlilere hareket kazandıran bu bilim dalı yaşam kalitesini yükseltir. Bazen küçük bir sensör erken teşhisle hayat kurtarır bazen bir yazılım algoritması doğru tedaviyi önceden tahmin ederek süreci kolaylaştırır. Teknoloji burada yalnızca bir araçtır. Asıl amaç insan hayatını daha yaşanabilir kılmaktır.

Kaynaklar
1. Enderle, J. D., & Bronzino, J. D. (2012). Introduction to Biomedical Engineering. Academic Press
2. Ratner, B. D. (Ed.). (2020). Biomaterials Science: An Introduction to Materials in Medicine. Academic Press
3. Topol, E. (2019). Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again. Basic Books

Geleceğe Bakış;

Biyomedikal bilim şüphesiz gelecekte çok daha büyük yeniliklere kapı aralayacak. Genetik bilgilerle entegre çalışan tanı sistemleri, kişiye özel ilaç tasarımları, sinir sistemiyle doğrudan iletişim kuran beyin-bilgisayar ara yüzleri, kendi kendini onaran implantlar ve yapay zekâ destekli klinik karar sistemleri bu bilimin sınırlarını daha da genişletecek.

Bugün hayal gibi görünen pek çok teknoloji yarının hastanelerinde sıradan birer uygulama haline gelebilir. Biyomedikal bilimi insanlığın teknolojiyi yalnızca gelişmek için değil yaşamak ve yaşatmak için nasıl kullanabileceğinin açık bir göstergesidir.

Yasin YILMAZ
Kâtip
Kalkandere Açık Ceza İnfaz Kurumu

ULU KURTLAR GERİ DÖNDÜ

ABD merkezli genetik mühendislik şirketi Colossal Biosciences, çarpıcı bir keşfe imza attı. Şirket nesli tükenen "ulu kurt" türünü yeniden hayata döndürerek tarihe geçti. Şirket antik DNA, klonlama ve gen düzenleme teknolojilerini kullanarak üç ulu kurt yavrusunu dünyaya getirdi.

Araştırmacılar, günümüzde yaşayan ve en yakın akrabası olan bozkurttan alınan genetik materyaliyle beraber antik ulu kurt DNA'sını harmanlayarak tarih öncesi atalarına büyük benzerlik gösteren bir tür oluşturmayı başardı. Ancak bazı bilim insanları bu yeni türlerin "gerçek" ulu kurtlar olmadığını, genetik olarak modifiye edilmiş modern kurtlar olduğunu iddia ediyor.

Şirkette çalışan bilim insanları ulu kurt DNA'sından elde edilen verilerle özellikle bu türün karakteristik özelliklerini (iri cüsse, geniş kafa yapısı ve açık renkli tüyler vb.) taşıyacak şekilde toplam 20 genetik düzenleme yaptığını ve bu genetik bilgilerin evcil köpeklerden alınan yumurta hücrelerine aktarılarak embriyoların taşıyıcı anneler üzerinde geliştirildiğini söylüyorlar.

Üç ulu kurt yavrusu şu anda özel bir tesiste ve sıkı bir gözetim altında büyütülüyor. Bu canlılar güçlü çeneleri, kalın tüyleri ve etkileyici görünümleriyle bilim dünyasında büyük ilgi uyandıracak gibi görünüyor.

Colossal Biosciences şirketi yalnızca ulu kurtlar alanında değil mamutlar, dodolar ve Tazmanya canavarları gibi soyu tükenmiş büyük hayvanları yeniden canlandırmayı amaç edinmiştir. Gelişen genetik bilimi yalnızca geçmişi canlandırmak değil mevcut biyoçeşitliliği korumak için de çalışmayı ilke edinmiştir. Ayrıca şirketin geliştirdiği teknolojilerin insan sağlığı alanında da yeni tedavi yöntemlerinin ve biyomedikal cihazların geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ulu kurtların geri dönüşü bilim dünyasında büyük bir merak uyandırmaya devam ederken bu durum genetik mühendisliğin geleceği ve doğayla olan ilişkisi üzerine yeni tartışmaları da beraberinde getirmektedir.

Kaynaklar
1. https://www.aa.com.tr/tr/dunya/bilim-insanlari-nesli-tukenmis-ulu-kurt-turunu-hayata-dondurdu
2. https://bilimteknik.tubitak.gov.tr/makale/soyu-tukenmis-ulukurt-gercekten-hayata-dondurulduu-mu

> **"Araştırmacılar, günümüzde yaşayan ve en yakın akrabası olan bozkurttan alınan genetik materyaliyle beraber antik ulu kurt DNA'sını harmanlayarak tarih öncesi atalarına büyük benzerlik gösteren bir tür oluşturmayı başardı.**

Muhammed Emin GEYLANİ
İnfaz ve Koruma Başmemuru
Doğubayazıt T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

İNSANIN ELEŞTİRİ ALGISI VE ETKİLERİ

Eleştiri, temel olarak bir nesne, eylem veya düşünceyi değerlendirme süreci olarak tanımlanabilir. Bu süreç hem olumsuz bir biçimde eleştiri getirme hem de yapıcı geri bildirim sunma şeklinde olabilir. Eleştirinin bireysel ve toplumsal gelişimde önemli bir rol oynaması farklı disiplinlerde uygulanabilir olmasından kaynaklanır.
Sanat, bilim, felsefe gibi alanlarda eleştiri; nesne ve olguları anlamada, yorumlamada ve değerlendirmede önemli bir araçtır. Bu yönüyle eleştiri yalnızca bir değerlendirme değil aynı zamanda kişinin düşünce yapısını ve algılarını şekillendiren bir süreçtir. Eleştiriye açık olmak da bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Birey eleştiri alabildiğinde kendi düşüncelerini sorgulama ve geliştirme potansiyeline ulaşır.

Eleştiriye açıklık bireyin bilişsel esnekliğini artırır ve yenilikçi düşünce süreçlerini teşvik eder. Bu durum öğrenme ve gelişim sürecini hızlandırırken toplumsal etkileşimde daha derin bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlar. Eleştiri; bireylerin kendilerini değerlendirmelerine, potansiyellerini keşfetmelerine ve yeni bakış açıları kazanmalarına olanak tanır. Eleştiriyi kabul etme ve ondan yararlanma becerisi, bireyde öz farkındalık ve eleştirel düşünme yetkinliğini geliştirir. Ayrıca yapıcı bir eleştiri süreci bireyin kendini tanımasına ve hedeflerine ulaşmasına destek olur.

Eleştirinin psikolojik boyutu bireylerin gelişimini anlamak açısından kritiktir. Eleştiri olumlu ya da olumsuz etkiler yaratabilir. Bazı bireyler eleştiriyi bir motivasyon kaynağı olarak görürken bazıları bunu tehdit olarak algılayabilir. Bu fark kişinin psikolojik yapısı ve eleştiriyi algılama biçimiyle yakından ilişkilidir.

Olumsuz eleştiriler bireyde kaygı, öz güven eksikliği ve içe kapanma gibi durumlara yol açabilirken yapıcı eleştiriler bireyin gelişimini destekleyerek öz güvenini artırabilir. Eleştirinin biçimi ve sunuluş tarzı bireyin onu nasıl algıladığını büyük ölçüde etkiler. Bu nedenle eleştirinin kaynağı, amacı ve sunuluş şekli dikkate alınmalıdır. Ayrıca bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre ve duygusal durum eleştiriye verilen tepkilerde belirleyicidir.

Kimi bireyler yapıcı eleştirilerle davranışlarını gözden geçirirken kimisi de savunmacı bir tutum sergileyebilir. Bu farklı tepkiler bireyin esnek ya da sabit düşünce yapısına sahip olup olmadığını da gösterir.

Sonuç olarak eleştiriye açık olmak bireyin gelişiminde ve toplumla olan ilişkilerinde önemli bir rol oynar. Eleştiri yalnızca eksikleri göstermekle kalmaz, bireyleri daha geniş perspektiflerle düşünmeye teşvik eder ve kalıcı değişimler yaratır. Bu nedenle eleştiri ve eleştiriye açıklık insan gelişiminin temel dinamikleri arasında değerlendirilmelidir.

Celal CEYLAN
İnfaz ve Koruma Memuru
Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu

PERU

Dünyanın en uzun nehirlerinden Amazon'un doğduğu topraklardayız. Peru; ziyaretçilerine çok sayıda sıra dışı macera vaat eden, "Dünyanın Yeni Yedi Harikası"ndan biri olan Machu Picchu'ya ev sahipliği yapan, farklı kültürüyle dikkat çeken aynı zamanda zengin mutfağıyla gurmelere yepyeni lezzetler sunan her açıdan zengin bir ülke.

Ülke Tarihi

İspanyol dönemi öncesi Peru tarihine dair yazılı belgeler yetersiz olduğundan bu dönemle ilgili bilgiler sınırlıdır. Araştırmalara göre Peru'nun ilk sakinleri Panama Boğazı'nı geçerek gelen göçebe avcılar ve balıkçılardı.

MÖ 1200'lerden MS 1532'ye kadar Chavin, Klasik, Chimu ve İnka gibi pek çok uygarlık bu topraklarda hüküm sürmüştür. Bunların en güçlüsü 15. yüzyılda ortaya çıkan İnka İmparatorluğu'dur. Zirve döneminde yaklaşık 20 milyonluk nüfusa ve 2 milyon km²'lik bir alana yayılan İnka İmparatorluğu Güney Amerika'nın büyük bölümünü kontrol ediyordu. Ancak 16. yüzyılda başlayan İspanyol istilasıyla imparatorluk yıkıldı. 1530'lardan itibaren bölgeyi ele geçiren İspanyollar, Peru'nun zengin altın ve gümüş kaynaklarını sömürdü. Yerli halk zorla çalıştırıldı, yeterli bulunmayınca Afrika'dan köle getirildi. Aynı zamanda ülkede Hristiyanlaştırma amacıyla yoğun misyonerlik faaliyetleri yürütüldü.

Peru'nun bağımsızlık mücadelesi 1821'de Jose de San Martin ve Simon Bolivar'ın önderliğinde başladı. Ancak bağımsızlıktan sonra ülke uzun yıllar iç savaşlar, sınır çatışmaları ve siyasi krizlerle mücadele etti. 1990'lı yıllar Ekvador ile yaşanan sınır sorunlarıyla sarsıldı. Tüm bu zorluklara rağmen Peru, 21. yüzyılda toparlanarak bölgenin dikkat çeken ülkelerinden biri haline geldi.

And Dağlarının Gölgesinde: Peru'nun Üç Yüzü

Peru, yüz ölçümü bakımından Güney Amerika kıtasının üçüncü büyük ülkesi konumundadır. Kuzeyinde Ekvador, kuzeydoğusunda Kolombiya, doğusunda Brezilya, Bolivya ve Şili ile komşudur. Batısı Pasifik Okyanusu ile örtülmüştür. Kuzeybatıdan güneydoğuya doğru uzanan Andes Dağları ülkeyi üç esas bölgeye ayırır: Kıyı bölgesi, Sierra bölgesi ve Martana bölgesi.

Kıyı bölgesi mutedil bir iklime sahiptir. Lima bölgesi en kurak olan bölge olup yıllık yağış ortalaması 41 mm civarındadır. Bölge her ne kadar az yağış alıyorsa da nem oranı bakımından yüksek nemliliğe sahiptir. Sierra bölgesi umumiyetle kuru bir iklime sahiptir. Hava sıcaklığı yüksekliğe göre değişir ve genel olarak serindir. Mesela, 3050 metre yüksekliğindeki Hurancayo Dağı'nda hava sıcaklığı -4 ile 24°C arasında değişir. Ekvator'a yakın bir yerde bulunduğu için ülkedeki gündüz gece sıcaklıkları çok farklıdır. Daha çok nisan ayları yağış almaktadır.

Kaynaklar
1. https://www.insamer.com/tr/ulke-profili-peru
2. https://www.cografya.gen.tr/siyasi/devletler/peru.html
3. https://www.ntv.com.tr/galeri/seyahat/inkalarin-buyuleyici-diyari

Toprağın Bereketi Okyanusun Zenginliği

Peru, 2000'li yıllardan bu yana hızla gelişmekte olan bir ekonomiye sahiptir. Yüzyılın başından itibaren ortalama %4'ün üzerinde bir büyüme oranı tutturulmuş, düşük enflasyon ve işsizlik oranları ile başarılı bir kalkınma süreci takip edilmiştir ki bu da ülkenin en önemli problemlerinden biri olan yoksulluğun azalmasını sağlamıştır. Ancak ülkenin kıyı kesimlerinde sağlanan ekonomik gelişme iç bölgelere yeterince yansıtılamamıştır ve gelir dağılımındaki eşitsizlik hâlen ciddi bir sorun olarak varlığını muhafaza etmektedir.

Ülke ekonomisinin en önemli taşıyıcı gücü, sahip olduğu zengin maden yataklarıdır. Dünyanın en büyük ikinci gümüş ve bakır üreticisi olan Peru'da ayrıca çinko, altın, demir, kömür, kalay, cıva, petrol, kauçuk, doğal gaz ve fosfat bulunmaktadır. Ülke balıkçılık açısından da oldukça zengin okyanus kıyılarına sahiptir.

Tarım sektörü ülkenin en önemli geçim kaynaklarından biri olup istihdamın %25'inin karşılandığı bir alandır. Yetiştirilen başlıca tarım ürünleri kahve, kakao, sebze-meyveler, pirinç, patates, mısır, buğday, arpa, soğan ve fasulyedir. Ayrıca kümes hayvancılığı, balıkçılık, sığır ve süt ürünleri de ülke için büyük önem taşımaktadır.

Ülkede sanayi sektörü de oldukça canlı olup öne çıkan sahalar maden, kimya, petrol, gıda, balık işleme, mineral, kauçuk, tekstil, çimento ve demir-çeliktir. Gelişim gösteren bir diğer alan ise inşaattır. Özellikle hidroelektrik enerji santralleri son yıllarda ön plandadır.

Peru son dönemde 10'dan fazla ülkeyle imzaladığı serbest ticaret anlaşması ile dış ticarette önemli bir ivme yakalamıştır.

Uzak Kıtaların Yakınlaşan Dostluğu: Türkiye–Peru İlişkileri

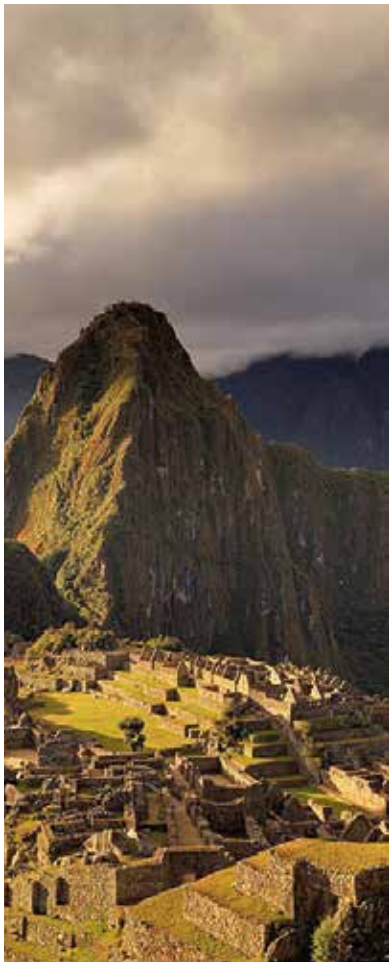
Türkiye-Peru ilişkileri; iki ülke arasındaki tarihî, kültürel ve coğrafi uzaklığın da etkisiyle yakın geçmişe kadar sınırlı düzeyde devam etmiştir. Son yıllarda Türkiye'nin Latin dünyasına yönelik açılımıyla birlikte Peru ile ilişkiler de belirgin biçimde gelişmiştir. Özellikle karşılıklı olarak vize serbestisi getirilmesi ve THY'nin Peru'ya direkt seferlere başlaması ilişkilerin canlanmasına katkı sağlamıştır. İki ülke arasında serbest ticaret anlaşması imzalanması yönündeki çalışmalar da sürmektedir.

Türkiye ile Peru arasındaki ilk diplomatik ilişkiler 1950 yılında tesis edilmiştir. İki ülke 2010 yılında karşılıklı olarak büyükelçiliklerini faaliyete açmıştır. Bunun yanı sıra Türkiye'nin Callao'da Peru'nun da İstanbul'da birer fahri konsolosluğu bulunmaktadır. İki ülke arasında devlet başkanlığı seviyesindeki tek resmî ziyaret 2016 yılında Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan tarafından gerçekleştirilmiştir.

Türkiye'den Peru'ya ihraç edilen başlıca ürünler demir-çelik profiller, inşaat malzemeleri, motorlu taşıtlar, elektrik transformatörleri, pamuk ipliği, balık yağı, kara yolu taşıtları için yedek parçalar ve hazır gıdadır. Peru'dan ithal edilen başlıca ürünlerse çinko, altın, sebze-meyve, et, sakatat, tohum ve gümüştür.

"Özellikle karşılıklı olarak vize serbestisi getirilmesi ve THY'nin Peru'ya direkt seferlere başlaması ilişkilerin canlanmasına katkı sağlamıştır.

PERU



Taşın, Sisle ve Tarihle Dansı: Machu Picchu

İnka İmparatorluğu'nun başkenti Cusco'dan sevimli bir tren yolculuğuyla ulaşabileceğiniz Machu Picchu'ya boşuna "Bulutlara asılı şehir" denmemiştir. Urubamba Nehri'nin 300 metre yukarısında, sarp bir sırtın üzerinde konumlanan bu görkemli İnka şehri dünyadaki en dramatik antik kent manzaralarından birine ev sahipliği yapar. Harabelerin kendisi kadar etkileyici olan yönü onları çevreleyen dik, yemyeşil ve çoğu zaman bulutlara bürünmüş dağların büyüleyici fonudur.

Doğanın ihtişamı ile insan zekâsının uyum içinde birleştiği bu muhteşem şehirde ziyaretçilerin en çok ilgisini çeken yapılar arasında Güneş Tapınağı, Üç Pencereli Oda ve astronomik bir saat olduğu düşünülen Intihuatana Taşı yer alır.

Başkent Lima

1535'te 'Krallar Şehri' olarak kurulan ve Pasifik Okyanusu'nun dibinden yükselen dik falezlerin üzerinde yer alan Lima, sömürgecilik döneminin barok ve neo-klasisizm etkilerinin görüldüğü, karışık mimari tarzıyla dikkat çeken Güney Amerika şehirlerinden biridir.

1988 yılında UNESCO tarafından Dünya Kültür Mirası Listesine alınan Cercado de Lima bölgesi San Francisco Manastırı, Lima Katedrali, Santo Domingo Manastırı ve Torre Tagle Sarayı gibi tarihi yapılarıyla mutlaka görmeniz gereken yerlerin başında geliyor.

Barranco

Central Lima ve Miraflores'in hemen güneyindeki şirin yamaç bölgesi Barranco, Lima şehir merkezine kolayca gidip gelebileceğiniz büyüleyici bir bölgedir. Dar sokakları kaplayan sade renkli sömürge mimarisi ve yamaç okyanus manzaralarıyla bölge, şehirden çok daha rahat bir tempo sunar.

Bölge uzun zamandır sanatçılar ve şairler arasında popülerdir ve bu da ona bohem bir hava katar. Öğleden sonra dolaşmak veya özellikle gün batımında okyanusa bakan restoranlardan birinde yemek yemek için harika bir yerdir.

İnka Yolu

Ünlü İnka Yolu, Machu Picchu'da sonlanan dört günlük bir yürüyüştür ve birçok kişi tarafından Peru'ya yaptıkları seyahatin en önemli aktivitesi olarak kabul edilir. Bu manzaralı yol çoğu kişinin beklediğinden daha zorlu olabilir. Ancak aynı zamanda ödüllendiricidir ve Peru'da yapılacak en popüler şeylerden biridir. Yürüyüş mutlaka bir acente aracılığıyla yapılmalı ve özellikle haziran-ağustos ayları arasındaki yoğun sezonda rezervasyonlar çok önceden ayarlanmalıdır.

Ollantaytambo

Kutsal Vadi'yi ziyaret ettiğinizde güzel küçük kasaba Ollantaytambo'daki harabeler ve kale görülecek yerler listenizde olmalıdır. Kasaba yürüyerek gezilebilir ve keşfetmesi eğlencelidir.

Köyün üzerinde yükselen iki etkileyici İnka harabesiyle fotojenik bir yer. Tepeye doğru yürüyüp harabeleri keşfetmek için biraz zaman ayırın. Öne çıkan yerler arasında etkileyici "Altı Monolit Duvarı ve Prenses Hamamı" yer alır. Yakınlarda Pumatillis Terasları ve antik bir depo olan Pinkuylluna bulunur.

Amazon Nehri

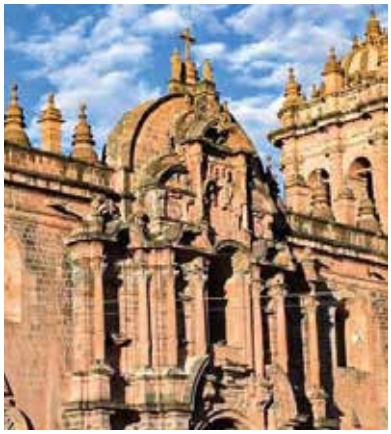
Dünyanın en büyük nehirlerinden Amazon'un doğduğu doğal güzellikleriyle ünlü Peru'ya gitmişken bu muhteşem nehirde bir gezinti yapmadan dönmeyin.

Bu büyülü Amazon turunu lüks bir tekne ile yapabilir, büyük pencerelere sahip odalarda manzaranın keyfini çıkarırken aynı zamanda pembe yunusları izleyebilir, Amazon'un ünlü uluyan maymunlarını görebileceğiniz keşif yürüyüşlerine çıkabilirsiniz.

Ica ve Huacachina'daki Kumullar

Biraz farklı bir şeyler denemek isteyen spor tutkunları için Ica'nın eteklerindeki Huacachina vaha tatil beldesi tam da aradığınız özelliklere sahip. Ica'nın hemen batısındaki tatil beldesi mükemmel palmiyelerle ve bazılarının 1000 metre yüksekliğe ulaştığı kum tepeleriyle çevrili bir lagünün etrafında yer almaktadır.

İnsanlar buraya kum sörfü sporunu denemek için gelir. Snowboard'a benzer şekilde kum sörfü bölgede kiralanabilen özel yapım kum tahtalarıyla kum tepeciklerinden aşağı doğru sörf yapmayı içerir. Daha az koordineli olanlar için kum arabası kiralamak ve dışarı çıkıp manzaranın tadını çıkarmakta alternatifler arasındadır.



Cusco'nun Mimari Hazineleri

Cusco sokaklarında dolaşmak UNESCO Dünya Mirası Alanı'nda tarih üstüne tarih inşa edilmiş bir müzede dolaşmak gibidir. Dar yolları kaplayan birçok güzel eski sömürge binasının temelinde İnka kalıntıları kullanılmış olup şehrin uzun tarihini sergilemektedir.

Şehir merkezindeki ana meydan Plaza de Armas, Katedral ve La Compania'ya ev sahipliği yapar ve ikisi de aynı derecede etkileyici yapılardır. Meydan ayrıca yürüyüş turuna başlamak, yemek yemek veya gün içinde insanları izlemek için harika bir yerdir.

Beyaz Kordillera

Dağlar ve derin vadilerle örülü büyüleyici bir coğrafya olan Cordillera Blanca, dünyanın dört bir yanından dağcıları, yürüyüşçüleri ve doğa tutkunlarını kendine çekiyor. And Dağları'nın bir parçası olan bu bölge, Peru'nun en yüksek zirvesi olan 6.768 metrelik Huascarán Dağı'na ev sahipliği yapmasıyla da öne çıkıyor.

Ancak bu büyüleyici güzelliklere ulaşmak kolay değil. Cordillera Blanca'nın kalbine bir yolculuk planlıyorsanız fiziksel dayanıklılığınız kadar hazırlık düzeyiniz de önemlidir. Çünkü bu yükseklikler-de hava son derece değişkendir. Bir an karla kaplanmış zirveler arasında ilerlerken bir sonraki anda güneşin kavurucu sıcaklığıyla karşılaşabilirsiniz.

Titicaca Gölü

Titicaca Gölü pırıl pırıl mavi suyuyla, engebeli tepeleriyle ve etrafındaki küçük köylerle şahane bir gezi alanıdır. Göl alanı, onu ülkenin diğer bölgelerinden ayıran güzel manzara ve kültürün bir karışımıdır. Deniz seviyesinden 3.820 metre yükseklikte bulunan Titicaca Gölü dünyanın en yüksek gezilebilir gölü olarak bilinir. Başlıca turistik cazibe merkezlerinden biri de Uros Kızılderililerinin küçük topluluklarını ayakta tutan Uros Yüzen Adaları'dır. Bunlar İnkalar zamanından beri geleneksel bir yaşam biçimini sürdüren sazlardan yapılmış insan yapımı adalardır.

Bu adalara yapacağınız turlarda göreceğiniz şeyler turizm amaçlıdır ancak geleneksel bir yaşam biçimine dair bir bakış açısı sunar. Yüzen adalar, Titicaca Gölü'nün çekiciliğinin yalnızca çok küçük bir parçasıdır. Asıl çekicilik Titicaca kıyılarındaki tepelerde bulunan küçük köylerde ve adalarında yatmaktadır.

Yemek Kültürü ve Mutfak Lezzetleri

Ceviche

Peru sofralarındaki en popüler tabak hangisidir? diye soracak olursanız yanıtımız kuşkusuz ceviche olur. Peru'nun ulusal yemeği olan ceviche, ısı kullanılmadan asitte (genellikle misket limonu suyunda) pişirilmiş balık soğan, tuz ve acı biber ile karıştırılarak hazırlanır ve servis edilir. Bu baharatlı protein yoğunluğunu dengelemek için ceviche genelde kaynamış tatlı patates ya da nişasta açısından zengin Peru mısırı ile birlikte servis edilir.

Lomo Saltado

Popülerlikte ceviche ile yarışan ama hemen onun ardından gelen yemek ise kuşkusuz lomo saltadodur. Özel bir tavada karıştırarak soteleme tekniği ile klasik Peru mutfağının bileşenlerinin bir araya gelmesiyle oluşan bu melez lezzete doyamayacaksınız. Soya sosunda marine edilmiş yumuşacık biftek parçalarının soğan, domates ve baharatlarla birleşmesiyle oluşan enfes bir lezzet.

Aji de Gallina

Bu yemek tavuk parçalarının köriye benzeyen kremalı ve kıvamlı bir sos içinde, dövülmüş ceviz ve sarı acı biber sosuyla servis ediliyor. Krema, peynir ve içine az miktarda acı biber eklenerek hazırlanan bu yumuşak ama son derece zengin olan sos tavuğa inanılmaz derecede yakışıyor. Yemek genelde pirinç pilavı yatağında patates, zeytin ve haşlanmış yumurta eşliğinde servis ediliyor.

Anticuchos

Eros'un müstakbel âşıkların kalplerine fırlattığı oklar kadar romantik ve bir o kadar istisnai bir lezzet: Kalp şiş. Yağı bonfileden daha az kaburgadan bile daha leziz olan kalp, mangal üzerinde doğru şekilde pişirilince iyiden iyiye lezzetleniyor.

Genellikle alpaka (devegillerden memeli bir hayvan) zaman zaman da sığır kalbinin kullanıldığı bu yemekte sirke, kimyon, acı biber ve sarımsakta marine edilmiş iri doğranmış kalp parçaları orta-az dereceye kadar pişiriliyor ve kızarmış patates ile servis ediliyor. Tabii ki misket limonu eşliğinde.

Papas a la Huancaína

Püre haline getirilmiş altın sarısı patatesleri taze peynir, sarımsak, yoğunlaştırılmış süt, misket limonu suyu ve kıtırlık katacak tuzlu bisküvi parçaları ile karıştırıyorsunuz. Zeytin ve haşlanmış yumurta eşliğinde servis ettiğiniz bu yemeğin mütevazı görüntüsü sizi yanıltmasın bu lezzete bayılacağınızdan eminiz.

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

BOZKIR

Upuzun düzlüklerde kuş uçmaz kervan geçmez
Sessizlerin sesini duyduğun yerdir bozkır
Tohum saç! Değeri yok; o istemezse vermez
Doyduğun değil ama doğduğun yerdir bozkır.

Göçmen kuşların bile dönüp yüzüne bakmaz
Altı ay akıyorsa sular altı ay akmaz
Memleket sevdasıdır, can çıkar da huy çıkmaz
Ruhları bedeninden soyduğun yerdir bozkır.

Sevdalanmak olur mu kupkuru bir toprağa?
Rüzgârın insafı yok daldan kopan yaprağa
Her biri bir damla kan olmuş kızıl bayrağa
Nice canı meydanda koyduğun yerdir bozkır.

Ardından el sallatır, gurbete gidenlerin
Türküleri yakılır dermanı bitenlerin
Yaşadıkları çoktur babanın, dedenlerin
Asırlık hikâyeler duyduğun yerdir bozkır.

Mustafam ne desem de vazgeçilmez topraktan
Yoksa farkın kalır mı kopup giden yapraktan
Tek bir dileğim var ki bizi var eden Hakk'tan
Göstermesin bizlere yokluğun bir gün bozkır.

Tasarım : Okan KETEN
Memur
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı

Kurban Bayramı

Kutlu Olsun...

DEĞER

Kamil KIRATLI
Öğretmen
Bilecik M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

GELENEĞİN SESİ: ANADOLU'NUN UNUTULMAYAN BULUŞMALARI

Değerli Okurlarımız, Türklerin Orta Asya'da hüküm sürdüğü eski zamanlarda gerçekleştirilen şölen ve toy gibi farklı faaliyetlerin Anadolu'da başka adlarla gerçekleştirildiği görülmektedir. Birbirinden farklı Türk topluluklarında genellikle kış aylarında haftanın belirli günlerinde gerçekleştirilen toplantılar kültürel geleneğimiz içindeki yerini koruyarak günümüze kadar ulaşmıştır.

Sıra gezmeleri, barana sohbetleri, sıra yârenleri, kürsübaşı sohbetleri, gezek toplantıları, oturma gibi yöresel sohbet toplantıları bulunmaktadır. Bu örnekler geleneksel sohbet toplantılarına verilebilecek örneklerden sadece bir kısmıdır.

Toplantıların akşam saatlerinde düzenlendiği ve gece yarısına kadar devam ettiği bilinmektedir. Bu geleneksel toplantılara zamanında gelmek gibi beraber ayrılmak da önemlidir. Birlik ve beraberliğin önemini buradan da anlayabiliriz.

Geleneksel sohbet toplantılarının işleyişinin devamında yazılı olmayan kurallar bulunur. Zaman içinde önemini yitirip bazı özelliklerinin ve türlerinin kaybolmasında da bu özelliğinin etkisinin olduğu araştırmalarda belirtilmektedir.

Geleneksel sohbet toplantıları sözlü kültürün birer taşıyıcısı olup bireylerin kültürel etkileşimlerine olanak sunan faaliyetlerdir. Televizyon, bilgisayar ve modern çağın birbirinden farklı diğer imkânlarının olmadığı dönemlerde geleneksel sohbet toplantıları eğlence ortamları olarak karşımıza çıkmıştır. İnsanlar hem eğlenmeyi hem de dayanışma kültürünü bu sohbet ortamları ile birlikte kazanmıştır. Geleneksel sohbet toplantılarının amacı boş vakit geçirmek ve aynı zamanda eğitmektir.

Geleneksel Sohbet Toplantıları, 2010 yılında UNESCO İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Listesi'ne girmiştir.

Şanlıurfa Sıra Geceleri

Şanlıurfa bölgesinde bulunan insanlar sıra gecesi etkinlikleriyle gelenek ve göreneklerini, müziklerini, halk oyunlarını vb. kültürel değerlerini bu sohbet toplantıları ile yaşatmaktadır. Sıra gecesi toplantılarıyla ilk düzenlendiği dönemlerde yaş olarak birbirine yakın arkadaşların toplandığı bilinmektedir. Her seferinde farklı bir kişinin evinde sırayla toplanarak bu toplantılar düzenlenmekteydi. Yapılan bazı araştırmalarda ve incelemelerde sıra gecelerinin bazı toplumsal sorunların çözümünde de etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Anadolu'nun işgal girişimi zamanlarında Fransızların topraklarımızdan çıkarılması ve özgürlüğümüzün kazanılmasında sıra gecelerinde yapılan toplantıların katkısının olduğu bilinmektedir.

Sıra gecelerinde icra edilen müzikler ve kullanılan türküler katılımcıların ilgisini çekmektedir. Sıra gecelerini sadece müzikli bir

organizasyon olarak düşünmek doğru olmayacaktır. Urfa bölgesinde bulunan insanlar genç yaşlardan itibaren sıra gecelerine katılarak gelenek ve göreneklerini öğrenmektedirler. Bu gecelerde zaman zaman kitap ve şiir gibi yazılı eserler okunarak eğitim faaliyetleri de gerçekleştirilir. Toplantılara katılım gösterenler sıra arkadaşı olarak nitelendirilir. Bu sıra arkadaşları birbirlerinin mutlu ve hüzünlü günlerinde paylaşımlarda bulunarak bu yazılı olmayan geleneğin yaşatılmasına katkı sağlarlar.

Sıra gecelerinde geleneksel oyunlar oynanır, çay ve kahve ikramı yapılır. Şanlıurfa sıra gecelerinin olmazsa olmazı şüphesiz çiğ köftedir.

Barana Toplantıları

Geleneksel sohbet toplantıları arasında yer alan barana toplantıları sözlü kültürel değerler arasında yer almaktadır. Barana ismini ise sohbet toplantısının ilk ortaya çıktığı yer olan Barhane bölgesinden aldığı kesin olamamakla birlikte araştırmalarda belirtilmektedir. Barana toplantılarının Balıkesir yöresinde sıklıkla gerçekleştirildiği bilinmektedir. Genellikle kış aylarında düzenlenmektedir. Barana toplantılarına 14-15 yaşından büyük erkekler katılım sağlayabilmektedir.

Barana toplantıları da sıra geceleri gibi toplumsal sorunların yanında gizli kalması gereken konuların da konuşulduğu yerler olduğu için katılımcıların sır saklama özelliğine sahip olması gerekmektedir. Barana toplantıları yazılı kuralları olmayan sohbet toplantılarıdır. Toplantılar farklı yöresel ritüeller ve geleneksel değerler içermektedir. Barana toplantılarında bir tane yöneticinin seçildiği ve bu yöneticinin toplantıda katılımcılar arasında sohbeti devam ettirdiği bilinmektedir.

Barana toplantılarında zeybek başta olmak üzere birbirinden farklı yöresel halk oyunları oynanmaktadır. Oyunlar oynandıktan sonra sofra hazırlanmaktadır. Toplantılara eşlik eden sofraların her birinin başına bir baranbaşı oturtulmaktadır. İkram aşaması sona erdikten sonra baranbaşı bir sonraki sohbet programının ne zaman ve kimde yapılacağına karar verir. Daha sonra isim belli olduğunda o kişi ile ev sahibi karşılıklı zeybek oynar. Barana sohbet toplantılarında kurallara uymayanlara ceza verilmektedir. Barana sohbetlerine katılanlar kendi aralarında sohbet ahbabı olarak bilinmektedir.

Kütahya Gezek Toplantıları

Gezek toplantılarının Orta Asya ve Ahilik geleneğine dayandığı araştırmalarda tespit edilmiştir. Gezek toplantılarında kazandırılmaya çalışılan değerler arasında sofra adabı, insanlarla iletişim, sevgi ve büyüklere saygı yer almaktadır. Gezek toplantıları Selçuklular dönemine kadar uzanmaktadır.

Gezek toplantılarının isminin gezmek eyleminden geldiği bilinmektedir. Kültürel etkileşim her hafta farklı birinin evinde gerçekleştirilen

“Geleneksel oyunlar sıra gecelerinde oynanmaktadır. Kahve ve çay ikramı yapılmaktadır. Geleneksel sıra gecelerinde kahve ikramı ilk gelişte ve ayrılmadan hemen önce yapılmaktadır.

müzikli eğlence ve sohbet ile sağlanmaktadır. İlk ortaya çıktığı zamanlara bakıldığında toplantıların esnaflardan oluştuğu bilinmektedir. Gezek toplantılarında da yöresel halk oyunları oynanmaktadır. Erkeklerin katılımıyla düzenlenen gezek toplantıları fasıl ile başlar ikram ile devam eder. Gezeklerde güveç, tarhana, tutmaç, tahinli çörek gibi yiyecekler ikram edilir. Geleneksel gezek toplantılarında da oyunlar oynanmaktadır. Bu oyunlar halk oyunları ve kazanma kaybetmeye dayalı oyunlardır. En son gezek toplantısına ev sahipliği yapan kişi katılımcılara hediye verir. Toplantının sonunda katılımcılardan para toplanır. Toplanan para ile bahar döneminde gezi faaliyeti düzenlendiği kaynaklarda belirtilmiştir.

Elazığ Kürsübaşı Toplantıları

Kürsübaşı toplantıları belirli yüksekliğe ve boyuta sahip kare şeklinde bir masanın etrafında gerçekleştirilmektedir. Masada yer alan döşemenin altında mangal konulan bir alan bulunmaktadır. Açık havada bu mangal alanının kullanıldığı bilinmektedir. Kürsübaşı sohbetlerinin gerçekleştirildiği masanın üzerinde oturanların üşüdüğünde kullanması için bir yorgan bulunmaktadır.

Kürsübaşı sohbetleri genellikle aile arasında gerçekleştirilmektedir. Diğer sohbet toplantıları gibi yoğunlukla kış aylarında düzenlenmektedir. Ailenin tecrübeli ve yaşça büyükleri güncel konularla ilgili anılarını ve deneyimlerini aktarmaktadır. Kürsübaşı toplantılarının bu özelliği ile eğitim işlevi gösterdiği bilinir. Komşular ve yakın akrabalar da bu sohbet toplantılarına katılım göstermektedir. Kürsübaşı toplantılarında halk oyunları oynanmakta ve müzikli fasıllar düzenlenmektedir. Toplantıya katılanlar tarafından hikâyeler anlatılmakta ve mizahi taklitler yapılmaktadır. Aynı zamanda sohbet toplantılarında masallar ve fıkralar anlatılarak eğlendirici hale getirilmektedir. Bu da katılımcıların ilgisini çekmektedir.

Kürsübaşı toplantılarında masaya oturanlar yaşlarına göre oturmak-

“Gezek toplantılarının isminin gezmek eyleminden geldiği bilinmektedir. Kültürel etkileşim her hafta farklı birinin evinde gerçekleştirilen müzikli eğlence ve sohbet ile sağlanmaktadır. İlk ortaya çıktığı zamanlara bakıldığında toplantıların esnaflardan oluştuğu bilinmektedir.

tadır. Sohbet toplantılarına katılanlar arasında misafirler başköşeye oturtulur. Kürsübaşı toplantılarında bir düzenin olduğu ve katılımcılara belli toplumsal değerlerin dolaylı yollarla kazandırılmaya çalışıldığı söylenebilir.

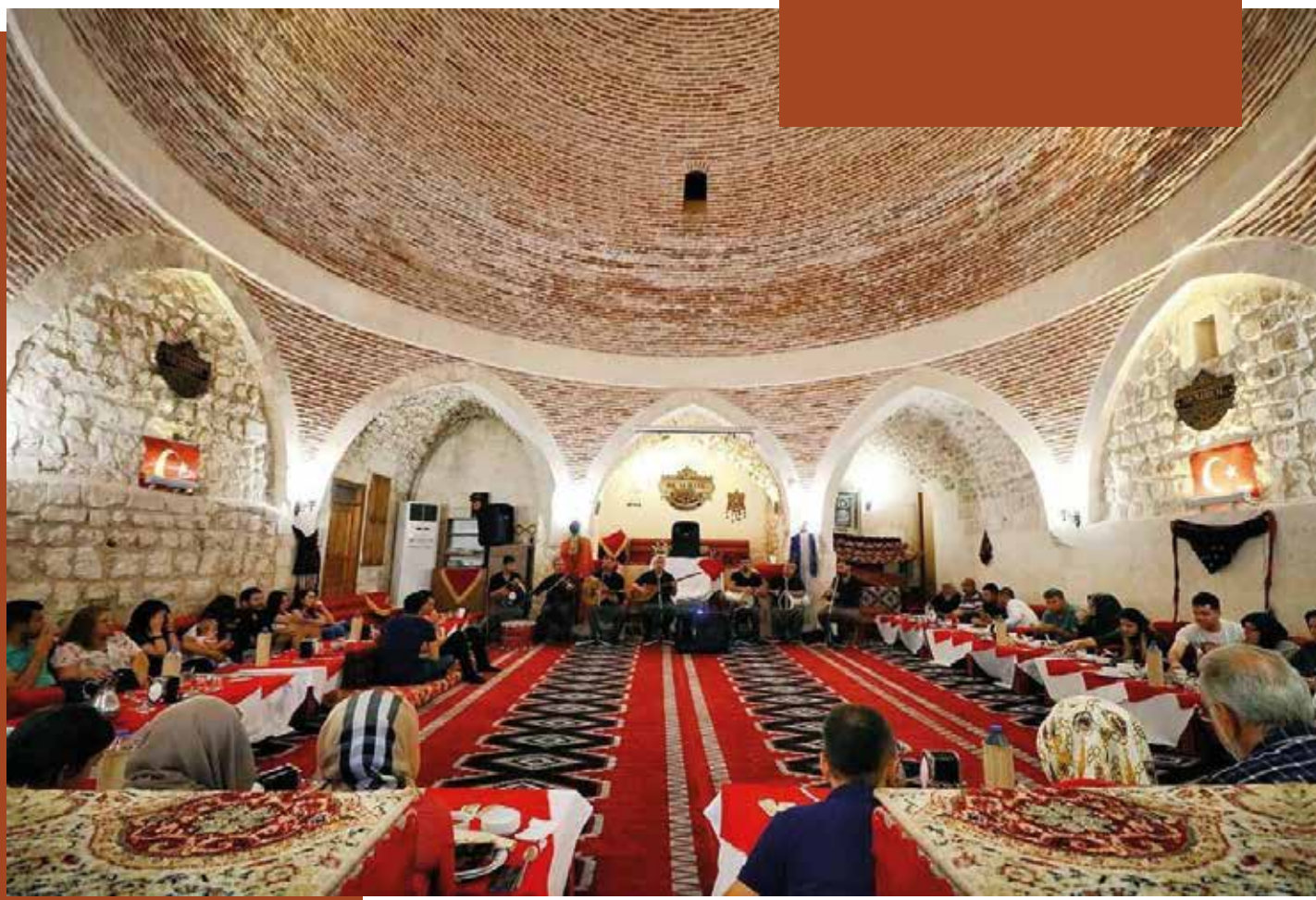
Kürsübaşı toplantılarında ihtiyacı olan bireylere yardım için gerekli istişareler yapılmaktadır. Eğitici ve eğlendirici işlevi bulunan kürsübaşı toplantılarında farklı konular üzerinde öğretici faaliyetler de bulunmaktadır. Toplantıda yemek verilecekse bunun haberini ev sahibi daha öncesinde katılımcılara duyurmaktadır.

Kürsübaşı sohbetlerinde yöresel yiyecekler arasında yer alan yatsılık olarak isimlendirilen yiyeceğin ikramı gerçekleştirilmektedir.

Geleneksel sohbet toplantısında yüzük oyunu olarak tabir edilen oyun oynanmaktadır. Yüzük oyununda katılımcıların birinin avucunun içine konulan yüzüğün bulunması gerekmektedir. Oyuna katılanların kalp atışı ve bakışlarından yorum yapılarak yüzüğün bulunmasına çalışılır. Oyunun sonunda yüzüğü bulamayan katılımcılara temsili cezalar verilmektedir.

Kaynaklar
1. https://ekitap.ktb.gov.tr/TR-80845/sanliurfada-sira-gecesi-gelenegi.html
2. Önal, G. F.,& Aksaray, A. E. (2023). Geleneksel Sohbet Toplantıları Ve İcra Edilen Eserlerin Makam-Usûl Analizi

“Kürsübaşı toplantılarında masaya oturanlar yaşlarına göre oturmaktadır. Sohbet toplantılarına katılanlar arasında misafirler başköşeye oturtulur. Kürsübaşı toplantılarında bir düzenin olduğu ve katılımcılara belli toplumsal değerlerin dolaylı yollarla kazandırılmaya çalışıldığı söylenebilir.



Özlem YILDIRIM
Sosyal Çalışmacı
Kırşehir 2 No.lu Açık Ceza İnfaz Kurumu

Kırk Yıllık Hatırın Sosyal Psikolojisi

"Bir fincan kahvenin kırk yıl hatırı vardır."

Bu yazımda bir fincan kahvenin ardında yatan kültürel, duygusal ve toplumsal anlamlara değineceğimiz bir yolculuğa çıkarmak istiyorum sizi.

Bir Fincan Kahveyle Başlayan Hikâye

"Bir fincan kahvenin kırk yıl hatırı vardır."

Bu kadim söz yalnızca kahvenin sıcaklığını değil onun etrafında örülen bağların, dostlukların ve hatıraların da ne kadar kalıcı olduğunu anlatır. Kahve, Anadolu kültüründe bir içecek olmanın çok ötesine geçmiş misafirperverliğin, sohbetin, barışmanın ve hatta suskunluğun sembolü haline gelmiştir.

Kahvenin Tarihçesi: Etiyopya'dan Osmanlı'ya Uzanan Yolculuk

Kahve, 600 yılı aşkın süredir hayatımızda önemli bir yer tutuyor. Keşfine dair anlatılan efsaneler Habeşistan'daki keçilerle başlar ama kahvenin içecek formuna kavuşması ilk kez Yemen'de görülür. Arapça ***"kahwa"*** kelimesinden gelen ismin kökeninin Etiyopya'daki Kaffa bölgesine dayandığı düşünülür.

Kahvenin Osmanlı Topraklarındaki Serüveni

Bu konuyla alakalı iki rivayet öne çıkmaktadır:

• İlki, 1517 yılında Yemen Valisi Özdemir Paşa'nın kahveyi İstanbul'a getirdiğidir.

• Diğeri ise 1554'te Halepli ve Şamlı iki girişimcinin İstanbul'da ilk kahvehaneyi açmasıdır.

Kahve önce sarayda "kahvecibaşı"lar tarafından özenle hazırlanırken zamanla halk arasında yaygınlaşmış ve kahvehanelerle birlikte sosyal yaşamın merkezine yerleşmiştir.

Türk Kahvesinin Doğuşu

Osmanlı'da çiğ kahve çekirdekleri kavrulup dövülerek pişirilir, bakır ya da gümüş cezvelerde sunulurdu. Fincanlar ise ilk başta ahşap sonra porselen olarak üretilmiştir. Bu yöntem zamanla kahvenin Arap usulünden ayrı olarak hazırlanması süreciyle "Türk kahvesi" adını almıştır.

Kahvenin Sosyal Psikolojisi: Birlikte Olmanın Sessiz Dili

Toplumsal ilişkiler çoğu zaman ortak bir zemine ihtiyaç duyar. Kahve, bu zeminin hem fiziksel hem de simgesel temsilidir. İş görüşmeleri, barışmalar, komşuluk ziyaretleri… Kahve bu anlarda bir bahaneden çok birlikte olmanın kendisi olur her daim.

Kahve: "Seni Önemsiyorum"un Gündelik Hali

Kahve ikramı sosyal ve psikolojik açıdan "Seni önemsiyorum." demenin küçük ama güçlü bir ifadesidir. Şöyle ki;

• Bu ritüel samimiyet ve güven yaratır.

• Fincanla dönen hatıralar bireysel belleğin ötesinde toplumsal hafızanın da taşıyıcısıdır.

Psikolojide bu tür nesnelere **"duygusal çapa"** denir. Belirli bir nesne ya da ritüel duyguya erişim kapısı olur. Kahve de bu işlevi fazlasıyla görür.

Sembollerle Konuşmak: Türk Kahvesi ve Sosyal Roller

Tuzlu Kahve ve Sembolik Etkileşim

Kız isteme törenlerinde sunulan tuzlu kahve sosyal rollerin mizahi ama anlamlı bir şekilde dışa vurumudur. Bu, sembolik etkileşimcilik kuramının canlı bir örneğidir.

Barış Dili Olarak Kahve

Bir dostun "Gel bir kahve içelim." demesi çoğu zaman bir özrün ya da yeniden kurulmak istenen bağın sessizce ifadesidir. Bu, empatik rezonans dediğimiz duygusal uyumlanmayı temsil eder. Sessizlik içinde içilen bir kahve kelimelerin ötesinde bir anlayış yaratır.

Kültürel Belleğin Telvesi Kahveyle Hatırlamak

Anneannelerimizin cezvede pişirdiği kahveyle birlikte belleğimizde sadece bir tat değil o ana ait duygular da saklıdır. Sosyal psikolojide bu tür birikimler kolektif hafıza kavramıyla açıklanır. Bir fincan Türk kahvesi sadece 40 yıl değil kuşaklar boyunca süren bir toplumsal hatıranın taşıyıcısıdır.

Osmanlı geleneğinde kahveyle birlikte sunulan su, misafirin açlık durumunu anlamaya yönelik bir ikramdı. Eğer misafir önce suyu içerse açtır. Eğer önce kahveyi içerse karnı toktur. Sadece sohbet için gelmiştir. Bu küçük detay toplumsal inceliklerin bir aynasıdır.

Telvesinde Toplumsal Hafıza Var

Bugün kahve hem geleneksel cezvelerde hem de modern makinelerde pişirilmektedir. Bu da bize onun geçmiş ile bugünü, gelenek ile moderniteyi birleştiren bir kültürel köprü olduğunu gösterir.

Bir dahaki kahvenizi sadece tat almak için değil bir bağ kurmak niyetiyle için. Çünkü o fincanda sadece kahve değil duygular, hatıralar, değerler ve toplumun hafızası vardır. Bu yüzden "Bir fincan kahvenin gerçekten kırk yıl hatırı vardır."

Şirin Ceren GÖMLEKSİZ
Uzman Öğretmen
Eskipazar Açık Ceza İnfaz Kurumu

YKS SÜRECİ VE DEĞERLERLE BÜTÜNCÜL BİR EĞİTİM

Bir sınavdan fazlasıdır YKS…

Adayların hayalleriyle, emeğiyle, sabrıyla harmanlanan uzun bir yolculuktur. Bu yolculukta sadece bilgiler değil karakterler de inşa edilir. Belki de gerçek başarı rakamlarda değil gösterilen emekte, taşınan değerde ve vazgeçilmeyen umutlarda gizlidir. Bu makalemiz YKS sürecine bir sınavdan öte insanı büyüten bir hayat deneyimi olarak bakmaktadır.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS), her yıl birçok gencin (hatta üniversite hayali için adım atacak ileri yaş bireylerin) kaderinde yer alan önemli bir sınavdır. Her sınavda olduğu gibi bu sınav süreci de akademik alanda bir değerlendirmenin yanı sıra psikolojik sağlamlığın, duygusal gelişimin ve çevresel destek sistemlerinin sınandığı çok katmanlı bir süreçtir.

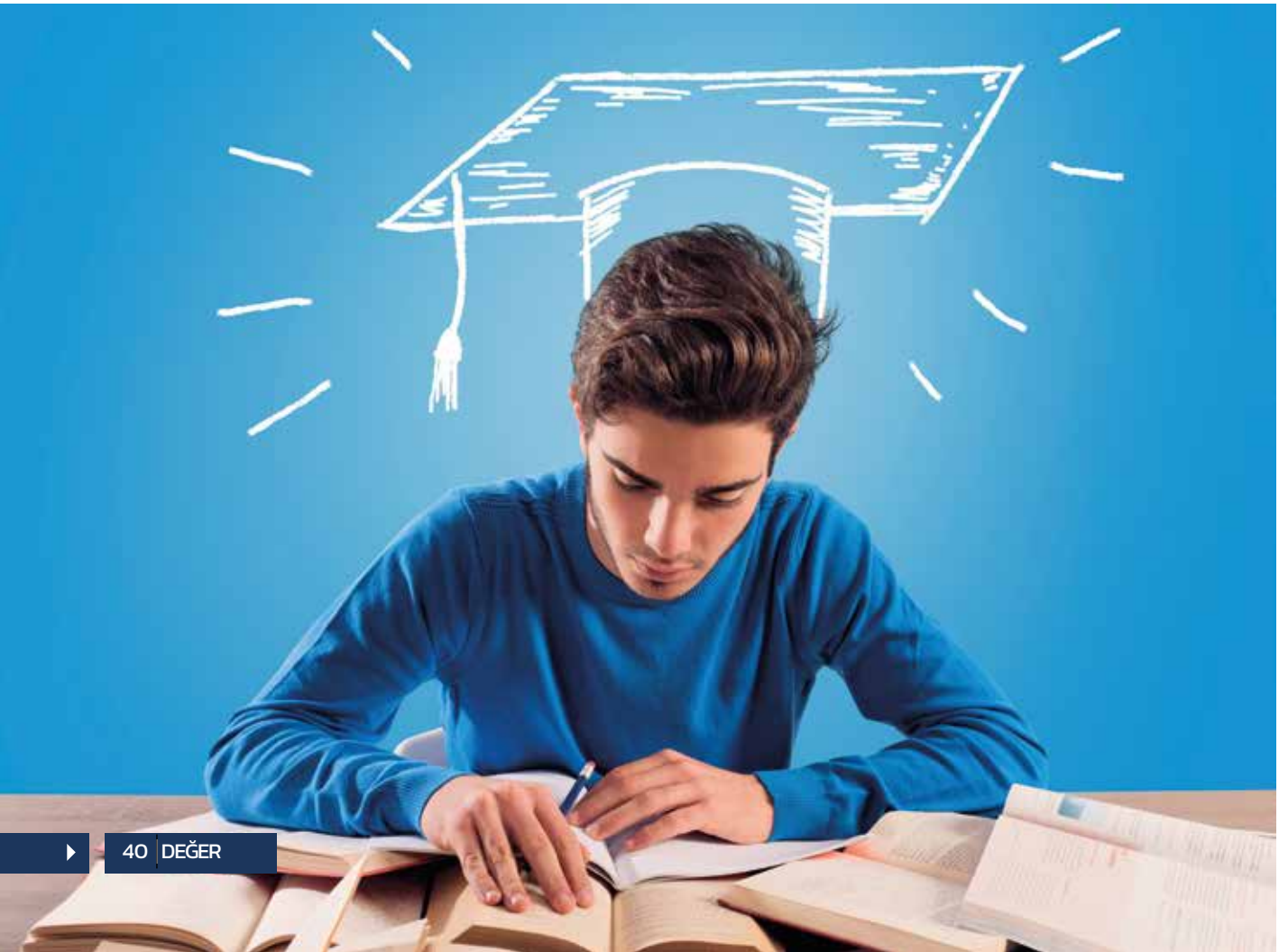
Eğitimin bir parçası olan sınava hazırlık sürecinde öğrenenleri sadece bilgiyle değil değerlerle de desteklemek gerekmektedir. Bu, öğrenenleri yalnızca bir sınava hazırlamaktan öte hayata ve daha sonra girecekleri tüm sınavlara da hazırlamak anlamını taşımaktadır.

Sabır ve Emek Üzerine Bir Eğitim Yolculuğu

Sınava Hazırlık

Öğrenen sınava girmeden önce çaba gerektiren bir öğrenme süreci yaşamaktadır. Bu süreçte dikkati çeken en önemli değerlerimiz emek ve sabırdır. Bilginin hazmedilmesi, sabırla tekrar edilmesi ve içsel bir motivasyonla bu süreçlerin desteklenmesi de kişisel gelişimi artıran bir yöntemdir.

Bu süreçte aile desteği, okul-öğretmen desteği, akran desteği gibi değişkenler bulunmaktadır. Doğru destekle hedefe ilerlemek en önemli



"YKS süreci yalnızca bir yarış değil gençlerin emek, sabır ve dürüstlük gibi değerlerle şekillendiği bir hayat yolculuğudur."

amacımızdır. "Başarılı olursan seni severim, başarırsan sevilmeyi hak edersin." gibi algıların oluşmasını engellemek, onun yerine "Yanındayım, desteğimi vereceğim, verdiğin emeği görüyorum." gibi mesajlar içeren değer odaklı bir iletişim elbette faydalı olacaktır.

Unutmayın! Çocuklarınızın sınav sonucu onlara olan sevginizin ölçüsü değildir!

Sınava hazırlık sürecinde rekabet duygusu sanılanın aksine yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir. Bunun yerine iş birliği ve paylaşım bilinci oluşturmak faydalı olacaktır. Öğrenenler birbirinin rakibi değil birlikte eğitim sürecini deneyimleyen arkadaşlardır.

Sınav Saati

Her öğrencinin kendi emeği ile çıktığı sınav yolculuğunda sınav anı da oldukça önemlidir. Sınav saatini olumlu şekilde yönetebilmek için odaklanma, öz denetim sağlama, heyecanı kontrol altında tutma gibi beceriler gerekebilir. Sınava hazırlık sürecinde sınav anında uygulanabilecek basit nefes egzersizlerini bilmek ve uygulamak, kaygı yönetiminde pozitif rol oynayacaktır. Bu beceriler eğitimin bir parçası olarak akademik performans kalitesini artırmasının yanında yaşam kalitesini de artıracak becerilerdir.

Sınav Sonrası

Her öğrenen için ayrı ayrı öneme sahip olan sınav sonuçları ile başa çıkmak bazen çok stresli olabilir. Hem öğrenen hem ebeveyn hem de emek veren diğer insanlar açısından sonucun niteliğinden çok sonuçla nasıl başa çıkılacağı büyük önem arz etmektedir.

Yetişkinler ve çocuklar hatta eğitime katılan herkes için bir parola: Başarısızlık bir son değil, yeniden deneme hakkıdır. Kaybettiğin bir savaş gelecekte kazanacağın zaferlerin öğretmenidir.

Eğitimi bir süreç olarak değerlendiren tüm bilimsel açıklamalar dikkate alındığında bu süreçteki yolculukta akranların, öğrenenlerin, öğretenlerin, ailelerin ve hatta toplumun rolü yadsınamaz. Empati, anlayış ve güvenli bir alanda eğitim ile değerli hissetmek oldukça önemlidir.

Sonuca Odaklanmak Yerine Sonuçla Başa Çıkmak ve Yeni Başlangıçlar

YKS gibi sınavlar, sınava giren adayların geleceğine dair belirleyici bir basamaktır. Tüm sınavlar gibi bu sınav da bireyleri hayata hazırlayan bir yolculuktur adeta. Bu bağlamda başarısızlıkla olgunca yüzleşebilmek eğitimin en önemli parçalarındandır.

Sınavlar gelip geçer ancak sabır, emek, dürüstlük, öz denetim, dayanışma, saygı, öz güven gibi değerler hayat boyu yolumuzu aydınlatacak değerlerimizdendir ve sınav yolculuğumuzda bizimledirler. Değerlerle bütüncül bir eğitim yaklaşımı yalnızca akademik başarıya değil iyi insan olmaya da katkı sunar.

Kaynaklar
1. Özdemir, M. (2019). Sınav kaygısı, aile desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişki (Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, Ankara
2. Çiftçi, S. (2018). Lise Öğrencilerinde sınav kaygısı ve rekabetçi ortam algısı arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara)
3. Yıldız, S (2020). Farkındalık temelli müdahale programının lise öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
4. Kaya, A. (2017). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Samet YURTTAŞ
Öğretmen
Edirne F Tipi Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

Cahit Zarifoğlu

Buz Dağının Şairi

Kahramanmaraş, Türk edebiyatına kazandırdığı şair, yazar ve düşünürleriyle hafızalarda yer edinen bir edebiyat şehridir ve bu durum Kahramanmaraş halkı arasında günümüzde de yaygın olarak kullanılan bir söze gebe olmuştur: "Kahramanmaraş'ta her üç evin beşinden şair çıkar." işte Abdurrahman Cahit Zarifoğlu da Kahramanmaraş'ın büyük şairlerinden birisidir. Kendisi edebiyatımızın "Zarif Şairi" olarak da bilinir. Cahit Zarifoğlu, 1940 yılında Maraşlı bir ailenin çocuğu olarak Ankara'da dünyaya gelmiştir. İlk, orta ve lise eğitimlerini farklı şehirlerde tamamlayan Abdurrahman Cahit Zarifoğlu üniversite eğitimini ise İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Alman Dili ve Edebiyatı Bölümünde 10 yılda tamamlamıştır.

İnatçı ve Renkli Bir Kişilik

Cahit Zarifoğlu, yaşıtlarından ve çevresindeki insanlardan oldukça farklıydı. İçe kapanık, yalnızlığı seven ve onunla olgunlaşan bazen bir çocuk bazen bir delikanlı ancak hiçbir zaman geri adım atmayacak kadar da inatçı bir kişiliğe sahipti. Birçok farklı dil bilir; gezmeyi, yeni yerler keşfetmeyi çok sever hatta bütün Avrupa'yı gezdiği de bilinmektedir. En büyük hayalinin pilot olmak olduğunu, kuşlar gibi özgür bir şekilde uçmak istediğini de söylerdi. Arkadaşları Cahit'in o zayıf bedenine rağmen çok iyi güreş tuttuğunu söylerler. Özellikle güreş tekniklerini çok iyi bildiği ve kendisinden çok daha iri vücut yapısına sahip kişileri bu teknik bilgileriyle hiç zorlanmadan yendiği söylenir. Bu yüzden arkadaşı Alaaddin Özdenören Cahit için ***"Şiir gibi güreş tutardı."*** der.

Cahit'in içe kapanık ve dış dünyadan soyut hâli her zaman arkadaşlarının da dikkatini çekmiştir. Sürekli düşünceli ve uzaklara dalmış halde olan Cahit için arkadaşları "Aristo" diye seslenmeye başlarlar. Necip Fazıl Kısakürek tarafından da kendisine "artist" lakabı verilmiştir. Artist lakabının ortaya çıkışı şöyledir: Necip Fazıl Kısakürek ile bir muhabbet esnasında ayağa kalkarak gezinen ve kitaplıktaki kitapları karıştıran Cahit için Necip Fazıl "artist" demiş ve bu olaydan sonra arkadaşları Cahit'e artist diye seslenmeye başlamışlardır.

Buz Dağının Şairi

Cahit Zarifoğlu'nun hayatı aynı zamanda bir acılar yumağıdır. Babasının, annesini bırakarak başka bir kadınla evlenmesi Cahit için bir kırılma noktasıdır. Bu durumu bir türlü kabullenemeyen şair, babasını hayatı boyunca affetmeyeceğini söylemiştir. Babası onun için kanayan bir yaradır. Bu durum Cahit'in şiirlerine de yansır. İyice içe kapanır ve yalnızlaşır. Şiirlerini daha çok anlaşılmamak için yazmaya başlar. Ona göre herkes buz dağının görünen kısmını yazmaya çalışır. Oysa kendisi buz dağının görünmeyen kısmını yazmaya çalıştığı için kendisini "buz dağı şairi" olarak tanımlar.

Türk edebiyatımızda bilinen **"Yedi Güzel Adam"**dan biri olan Cahit Zarifoğlu, Yedi Güzel Adam şiirinin de yazarıdır. İnsanın aciz olduğunun farkında olan ve kendisini de aciz bir varlık olarak gören şair isminin baş harflerinin "ACZ" (Abdurrahman Cahit Zarifoğlu) olmasına da atıfta bulunarak "Sultan" adlı şiiri yazar. Pankreas kanserine yakalanarak 7 Haziran 1987'de hayatını kaybeden Cahit Zarifoğlu ölmeden önce **"Artık kırlarda çiçekler bensiz açacak."** demiştir.

Kaynak: www.haber7.com

SULTAN

Seçkin bir kimse değilim
İsmimin baş harfleri acz tutuyor
Bağışlamanı dilerim

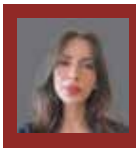
Sana zorsa bırak yanayım
Kolaysa esirgeme

Hayat bir boş rüyaymış
Geçen ibadetler özürlü
Eski günahlar dipdiri
Seçkin bir kimse değilim
İsmimin baş harflerinde kimliğim
Bağışlanmamı dilerim

Sana zorsa bırak yanayım
Kolaysa esirgeme

Hayat boş geçti
Geri kalan korkulu
Her adımım dolu olsa
İşe yaramaz katında biliyorum
Bağışlanmamı diliyorum.

Aile Fotoğrafları


Nisa BARAÇ
Psikolog
Elazığ 2 No.lu Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

BİR KAŞIK GÜNEŞ ELAZIĞ'DA DUT PEKMEZİ GELENEĞİ

Elazığ'da bir yaz sabahı, dut ağaçlarının altında başlar hikâyemiz. Toprağın sessizliğinde, dutların olgunlaşan meyveleri fısıldar gibi parlar. Kazan kaynadıkça geçmiş canlanır, ateşin kıvılcımları umutları aydınlatır. Bir kaşık dut pekmezi sadece bir enerji kaynağı değil bir şehrin belleği, anılarla yoğrulmuş sıcak bir hatıradır.

Dutun Ardındaki Cömertlik

Yaz geldiğinde dut ağaçları doğaya ve bizlere cömertçe armağanlar verir. Elazığ'ın beyaz dutları çocukluk oyunlarının eşlikçisi, büyüklerin kışa hazırlığıdır. Her dut tanesi yılların ritüelini içinde saklar; sıcak bir yuvanın, dayanışmanın simgesidir. Pekmez kazanı evlerin en derin sırlarının paylaşıldığı sessiz bir limandır. Kadınlar ateşin başında yalnızca dut kazanlarını karıştırmazlar. Hayatlarını, hayallerini ve anılarını da karıştırırlar. O anlar bir nevi terapi, geçmişle barışma, geleceğe dair umutların yeşerdiği yerdir. Çünkü Elazığ'da kadınların en çok konuştukları yer sessizce emek verdikleri kazan başıdır.

İlk Pekmezim ve Dostluğun Kokusu

İlk dut pekmezimi memleketimden Elazığ'a geldiğimde çocukluk arkadaşımla birlikte bir köyde karıştırmıştım. Kazanın buharlı

“Elazığ’da pekmez yapmak bir gelenekten öte duyguların paylaşıldığı bir yolculuktur. Annelerin kışlık hazırlığı, parmakları yapış yapış eden o tatlı anılar, ninelerin torunlarına anlattığı “biz böyle büyüdük.” sözleri, hepsi bu pekmezin içinde saklıdır.

sıcaklığı içinde sadece pekmezin kokusu değil dostluğun, sevginin ve masumiyetin en saf hâli etrafı sarmıştı. O an burnuma gelen koku birlikte büyümenin, paylaşmanın ve güvenin kokusuydu. Dutun tatlı aroması yıllar sonra bile bana çocukluğumuzun samimi dünyasını ve kalbimdeki en değerli bağları hatırlatıyordu. Bugün yıllar sonra yine bu şehirde dut kokusuyla sokaklarda dolaşıyor, bu güzel şehrin havasını içime soluyorum.

Tat Değil, Anı ve Sevgi

Elazığ’da pekmez yapmak bir gelenekten öte duyguların paylaşıldığı bir yolculuktur. Annelerin kışlık hazırlığı, parmakları yapış yapış eden o tatlı anılar, ninelerin torunlarına anlattığı “biz böyle büyüdük.” sözleri, hepsi bu pekmezin içinde saklıdır.

Paylaşmanın Kültürü

Pekmez kazanı kaynadı mı hemen bir kap komşuya gider. Yeni doğum yapmış bir annenin yüreğine, hastalanmış bir büyüğün gönlüne, sınav stresi yaşayan bir gencin umuduna dokunur. Elazığ’da paylaşmak sevgiyi ve görgüyü yaşatmanın en güzel yoludur. Yakın dostumun çocukluğu dut ağaçlarının gölgesinde geçmiş. “O tanıdık pekmez kokusu geldiğinde elleri pekmez karası olmuş annemi düşünürüm.” derdi. Zeynep teyzenin sadece elleri değil yüreği de o dutun tatlılığıyla yoğrulmuştu.

Kazan tekrar kaynadığında geçmişin sesleri yükselir anlarım ki Elazığ’da dut pekmezi kaynarken meyveyle birlikte sevgi ve hatıralar da yoğunlaşır.

Elazığ’da bir kadının dut kokulu sıcak hatıralarından…

Hayri TURHAL
İnfaz ve Koruma Memuru
Marmara Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

Hierapolis'te

MÖ 2. yüzyılda Bergama Krallığı tarafından kurulan Hierapolis, adını "Kutsal Şehir" anlamına gelen Yunanca köklerden alır. Kuruluşundaki amaç ilk olarak sağlık, inanç ve kültür merkezi olmak olan şehir özellikle şifalı sıcak su kaynaklarıyla ün kazanmıştır. Roma İmparatorluğu döneminde altın çağını yaşamış; kaplıcaları, geniş hamam yapıları, görkemli tiyatrosu ve anıtsal caddeleriyle dikkat çekmiştir. Antik dönem insanları buraya yalnızca iyileşmek için değil ruhsal arınma, ibadet ve toplumsal buluşmalar için de akın etmiştir. Aynı zamanda Hristiyanlık açısından da önem taşıyan havari Filipus'un burada yaşamını yitirdiğine inanılar. Bugün Pamukkale travertenlerinin hemen üstünde yer alan bu kutsal şehir sadece taş duvarları, kalıntıları ve gökyüzüne uzanan tarihiyle de büyüler. Adımlarınızı attığınız her taş binlerce yıllık bir geçmişin sessiz tanığı gibidir. Eğer bu geziyi gün batımına denk getirirseniz antik dünyanın ruhu daha da görünür hâle gelir. Taşların gölgelerle konuşmaya başladığı güneş batmadan önceki saatler fotoğrafçı için "altın saatler" olarak adlandırılır.

Travertenlerin Üzerinde

Burayı ilk gördüğümde adeta büyülenmiştim. Güney kapısından içeri adım attığınızda toprağın beyazı göz alıyor, taşın içinden sızan sular yumuşak beyaz boya gibi yamaçları boyuyordu. Ayakkabılarınızı çıkarıp ılık suda yürürseniz travertenlerin üzerinde ilk defa ışığın dokunuşunu hissedebilirsiniz. Her adımda hem doğanın hem insanın izlerini deneyimleyebilirsiniz. Uzakta fotoğraf makinesini sırtlamış birkaç yabancı gezgin daha vardı ama burada zaman topluca sessiz kalmayı gerektiriyordu. Sessizlik, suyun kendi diliyle konuşmasına izin veriyordu. Tabii ki birçok yerde olduğu gibi burada da insanlar fotoğraf çekilme telaşı içerisindeydi.

Antik Tiyatro: Taşların Sesi

Hierapolis'in yamacına yaslanmış bu devasa tiyatroya ulaştığınızda güneşin sahneye bugünlük son kez çıktığını göreceksiniz. Basamaklardan inerken her taşın sanki bir anı taşıdığını, gladyatörlerin ayak seslerini, seyircilerin alkışlarını hissedebilirsiniz. Antik Roma'nın

Altın Saatler

büyüsü taşlara adeta işlemiş gibiydi. En üst sıraya oturup aşağıda kalan sahnede deklanşöre basıp ölümsüzleştirdiğiniz anda bir taraftan da rüzgâr yüzünüze vurur. Bu sırada taşların belki de bin yıl sonra yeniden bir bakışı saklayacağını fark edeceksiniz.

Agora ve Nymphaeum: Işıkla Yontulmuş Kalıntılar

Aşağıda Agora'da taş döşemeler artık gölgelerle desenlenmişti. Bir zamanlar ticaretin kalbinin attığı bu meydanda şimdi yalnızca taşların ve yıkık yapıların sessizliği vardı. Birkaç adım ötede Nymphaeum'un yıkık sütunları arasından geçen hafif rüzgâr, suyun akmadığı ama hatırasının yaşadığı bir çeşmenin hikâyesini size anlatacak. Burada çektiğim kareler yumuşak netlikte, ton olarak soluk ama anlamca yoğun görüntülerdi. Işık, bu taşlara dokunmayı hâlâ unutmamıştı.

Nekropol: Uzayan Gölgeler, Sessiz Anıtlar

Kuzeye yürüdükçe gölgeler iyice uzadı. Bir zamanların mezarlığı olan Nekropol belki de Hierapolis'in en etkileyici en sessiz ve en dokunaklı olan bölümü. Lahitlerin arasında yürürken her taş ismini unuttuğumuz ama varlığını hissedebildiğimiz bir insanın hikâyesini taşıyor gibi. Keşke okuyabilsek…

Vedaya Hazırlık: Cleopatra Havuzu ve Geri Dönüş

Son durağım Cleopatra havuzu oldu. Gün artık tam anlamıyla karanlığa dönmeden önce sıcak suyun yüzeyine yansıyan son renkler akşamın son fırça darbeleriydi. Su altında yatan antik sütunlar gökyüzü kararırken hâlâ o ilk günkü kadar büyüleyiciydi.

Ümmü GÖKDEMİR
Psikolog
Hüseyin Turgut Personel Eğitim Merkezi

AYGININ BAŞLANGICI

Nedir saygı? Hepimizin hayatında önemli bir yere sahip olan ama anlamı sık sık yüzeyde kalan bir kelimedir saygı. Genelde başkalarından beklediğimiz bir tür davranış biçimi gibi algılarız. Karşımızdakinin bize karşı ölçülü, nazik ve anlayışlı olmasını isteriz. Bizi önemsemesini, fikirlerimize kulak vermesini, sınırlarımıza dikkat etmesini... Kısacası varlığımıza hak ettiği değeri vermesini bekleriz. Ama şu soruyu nadiren kendimize sorarız: "Ben kendime gerçekten saygı duyuyor muyum?" Bu soru rahatsız edicidir çünkü dürüst cevaplar ister. İnsan, başkasının ona değer vermemesine kolayca kızar ama kendi kendini nasıl ihmal ettiğini görmek istemez. Oysa çoğu zaman dışarıdan beklediğimiz şeyin temelleri içeride atılır.

Kendine saygı duymak sadece kendini sevmekle ilgili değildir. Kendine saygı duymak derin bir öz farkındalıkla başlar. Yorulduğunda dinlenmeyi bilmek, "hayır" demekten korkmamak sadece başkaları mutlu olacak diye kendi isteklerinden vazgeçmemektir. Kendine saygı; yalnız kalmayı göze alabilmek, kendini küçümseyen ilişkilerden uzaklaşmak ve her şeyden önemlisi kendine sadık kalabilmektir. Ne kadar çok kişi başkalarının beğenisini kazanmak uğruna kendi benliğinden uzaklaşıyor. Sırf sevilmek, kabul görmek için kendi sınırlarını aşıyor. Oysa bu tür bir "saygı talebi" içi boş bir kabuktur. Başkaları bizi ancak biz kendimizi ne kadar değerli görüyorsak o kadar değerli görebilir. Biz kendimize kıymet vermezsek başkalarının bakışları da bizi asla tatmin etmez.

Saygı bir yönüyle sınırların hissettirilmesidir. Hem kendimize koyduğumuz hem de başkalarının geçmesine izin vermediğimiz sınırlar… Eğer bu sınırlar net değilse hayatımıza giren insanlar o boşluğu diledikleri gibi kendi istekleri yönünde doldurur. Bunun sonucunda bizi şekillendirmelerine, bizde yer edinmelerine izin verir sonrasında da rahatsız olmaya başlarız. Çünkü içimizdeki boşluğu başkalarının varlığıyla tamamlamaya çalışırız. Oysa önce kendi içimizi, boşluğumuzu tamamlamalıyız. Kendimize saygı duyan bir birey olmalıyız. Zayıflıklarımızı sahiplenmeli, başarılarımızı onurlandırmalı, varlığımıza şefkat göstermeliyiz ki hayatımıza giren insanlar da bu duruşa göre davranabilsin. Unutmamak gerekir ki saygı beklenmez öğretilir. Ama bunun öğretmeni önce kendimiziz. Çünkü hayat bir ayna gibidir ve senin kendine davrandığının yansımasıdır.

Kendimize saygı göstermek;

- *Sabah uyanınca aynaya bakıp varlığımıza teşekkür etmektir.*
- *Hatalarımızla yüzleşirken kendimizi aşağılamak yerine öğrenmeye açık olmaktır.*
- *Başarısızlıklarımızı bir son değil bir durak olarak görmek, kendimize ikinci şanslar verebilmektir.*
- *Belki en önemlisi iç sesimizi bastırmak yerine ona kulak verebilmektir.*

"Saygı bir yönüyle sınırların hissettirilmesidir. Hem kendimize koyduğumuz hem de başkalarının geçmesine izin vermediğimiz sınırlar...

Nurgül AÇIKGÖZ
Psikolog
İnegöl Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

AYNADAKİ HAREKET

Hiçbir şey değişmiyordu? Hiçbir şey ilerlemiyordu? Oysa eskinin hükmünden tamamen kurtulma beklentisi yaşadığım ilerlemeyi görmeme engel oluyordu. Amerikalı Psikiyatr Bruce Perry'nin dediği gibi eski yol bir yere gitmiyordu. Beynimizde yeni yollar açmamız gerekiyordu. Bu yollar da sadece durumu anladık diye kendiliğinden açılmıyordu.

İşte bunları düşündüğümüzde davranışlarımızı değiştirmek bu kadar zorlayıcı olabiliyor. Davranış değişikliği genellikle zordur çünkü alışkanlık haline gelmiş tepkiler beyin tarafından "otomatik" hale getirilmiştir. Yani düşünmeden, enerji harcamadan çalışırlar. Değişim ise bilişsel çaba, motivasyon, sabır ve duygusal dayanıklılık gerektirir. İşte davranış değişikliğini zorlaştıran temel nedenler:

» Beynimiz enerji tasarrufu yapmak adına sık olan şeyleri alışkanlık haline getirir. Yani otomatikleştirir. Çünkü yeni bir davranışı öğrenmek yüksek zihinsel enerji gerektirir.

» Mevcut davranış kalıpları zararlı olsalar bile tanıdıktır ve güvenlidir.

» Değişim; kaygı, suçluluk, başarısızlık korkusu gibi duyguları tetikleyebilir.

» Özellikle geçmiş deneyimlerde başarısızlık varsa kişi kendini "değişemez" olarak etiketleyebilir (öğrenilmiş çaresizlik).

» Aile, arkadaşlar veya iş ortamı eski kalıpları destekliyorsa yeni davranışı sürdürmek güçleşir.

» Yeni davranışlara geçişte yeterli ödül hissi alınmazsa birey eskiye dönebilir.

Davranış değişikliğini daha kolay hale getirmenin bazı alternatif yolları vardır. Bunlardan bir kısmını şu şekilde sıralayabiliriz:

Psikolog Lori Gottlieb, değişime hazır hale gelene kadar aynı şeyi gülünç gelecek kadar çok tekrarlamamız gerektiğini söyler. Ancak gündelik hayatın akışında sürekli hızlı çözüm aradığımızdan bu gerçeği hep unuturuz.

1. Net ve Ulaşılabilir Hedefler Belirle

• Yanlış: "Daha sağlıklı olacağım."

• Doğru: "Her sabah 10 dakika yürüyüş yapacağım."

Küçük ve ölçülebilir hedefler beyin için daha yapılabilir görünür.

2. Davranışı Tetikleyen Uyarıcıları Belirle

Örneğin, "Stresliyim → Sigara içiyorum."

"Stresliyim → Nefes egzersizi yapıyorum."

Bu tetikleyicileri tanıyıp yerine sağlıklı alternatifler koymak gerekir.

3. Çevreyi Değiştir

Davranışlar, içinde bulunduğumuz ortamla bağlantılıdır.

Örneğin, televizyonun yanında cips varsa yemek kaçınılmaz olur.

Ortamdan tetikleyicileri kaldırmak davranışın kökünü zayıflatır.

4. Davranışı Alışkanlığa Dönüştür (Rutinleştir)

Her gün aynı saatte yapılan küçük eylemler alışkanlığa dönüşür.

Örneğin, "Her sabah kahveden sonra 1 sayfa kitap okuyacağım."

Beyin, tekrar eden yapıları sever ve otomatikleştirir.

5. Davranışı Ödüllendir

Beyin, ödül aldığı davranışı tekrar eder.

Örneğin, "Egzersiz yaptıktan sonra sevdiğim bir filmi izleyeceğim."

Ödül fiziksel ya da duygusal olabilir: Rahatlama, başarı hissi, övgü vb.

6. Duyguyu Fark Et ve Düzenle

Üzüntüyü bastırmak yerine tanımak:

"Şu an içimde değersizlik hissi var. Bu geçmiş deneyimlerimden kaynaklanıyor olabilir."

Nefes egzersizi, yazı yazmak ya da bir güvenli kişiye anlatmak duyguyu fark etmemiz ve başa çıkabilmemiz için yardımcı olacaktır.

Psikolog Lori Gottlieb, değişime hazır hale gelene kadar aynı şeyi gülünç gelecek kadar çok tekrarlamamız gerektiğini söyler. Ancak gündelik hayatın akışında sürekli hızlı çözüm aradığımızdan bu gerçeği hep unuturuz. Fakat unutulmamalıdır ki davranış kalıplarını değiştirmek dil öğrenmek gibidir. Defalarca pratik gerektirir.

"Davranış değişikliği genellikle zordur çünkü alışkanlık haline gelmiş tepkiler beyin tarafından "otomatik" hale getirilmiştir. Yani düşünmeden, enerji harcamadan çalışırlar. Değişim ise bilişsel çaba, motivasyon, sabır ve duygusal dayanıklılık gerektirir.

Hamdi ÖLMEZ
Psikolog
Denizli T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

SENARYODAN SEANSA

Son zamanlarda psikologların yer aldığı psikoloji konulu diziler aldı başını gidiyor. Dijital medya ve geleneksel medyada onlarca içerik var bununla ilgili. Kendi tarihini tarih dizilerinden öğrenen toplumumuz psikolog-danışan ilişkisini, psikologların seanslarını nasıl yürüttüğü vb. konuları yine bu yapımlardan öğreniyor. Amacım bu yazıda dizi eleştirisi yapmak değil ancak dizi ile gerçek arasındaki farkları ortaya koymak istiyorum. Elbette dizilerden psikologların nasıl davrandığını birebir anlatan belgesel tadında senaryolar ortaya koymasını beklemiyorum ama toplumun psikologlar ve danışanları ile ilişkileri gibi konularda beklentilerini realize etmek gerekiyor.

Dizilerin özellikle ülkemizde çok uzun sürmesi nedeniyle takip edebildiğim kadarıyla bu konudan bahsedeceğim. Gözümden kaçan kısımlar olmuştur mutlaka. Öncelikle geçmiş yaşam hikâyelerinin anlatılması konusunu ele almak istiyorum. Senaryo gereği dakikalarca danışanlar geçmiş yaşam hikâyelerinden her detayıyla bahsediyor. Seansların neredeyse tamamı bu yaşam öyküsünün anlatılmasıyla geçmekte. Ancak dünyada psikologların en sık kullandığı ekol olan bilişsel-davranışçı ekolde geçmiş yaşam öyküsüne ayrılan zaman bu kadar uzun olmuyor. Elbette geçmişte yaşanılan acılar, travmalar kısacası bugüne yansıyanlar kıymetli ve üstüne konuşmaya değer. Ancak terapi daha çok bugüne, şimdiye odaklanmalı. Şu an elimizdekiler neler ve bunları nasıl daha gerçekçi ve işlevsel bir bakış açısıyla değerlendirebiliriz mevzu bu olmalı. Sözün özü seanslar sadece danışanın hikâyesinden veya sorunlarından bahsedip terapistin dinlediği bir şekilde akmaz. Bir diğer konu ise psikolog-danışan arasındaki ilişki. Bu konuda uzman çok hassas davranmalı ve bu terapötik ilişkiyi hem samimi hem de aradaki mesafeyi koruyacak şekilde inşa etmelidir. Psikolog; arkadaş, sırdaş veya bir yakın akraba değildir. Bunun için psikolog danışan arasındaki hassas çizgi korunmalıdır. Dizilerin bazı bölümlerinde gördüklerim ise sırf içtenlik hissiyatının izleyiciye geçmesi adına bu hassas çizgi korunamamış olduğu yönünde. Gerek hitabet şekli gerek hediye kabul edilmesi gerek psikoloğun izinsiz danışana dokunması, sarılması hatta öpmesi asla kabul edilebilir değildir. Ek olarak seans sırasında odanın kapısı açılmamalı hele hele çay, kahve ikramı gibi bir nedenden dolayı seans bölünmemelidir. Çünkü bu durum seansın gizliliğine de halel getirecektir. Son bir küçük nüans ise terapilerde danışan ile uzman arasında masa olmamalı. Çünkü masa burada hiyerarşiyi temsil etmekte ve üstünlüğün uzmanda olduğu anlamına gelebilir. Danışanın bunu hissetmesi terapötik ilişkiye zarar verecektir. Masa gibi engeller arada olmadan psikolog ile danışan yüz yüze dönük şekilde oturmalıdır. Özetleyecek olursam bu tarz dizileri izleyip belli beklentilerle psikoloğa gidenler veya kafasında ideal psikolog, ideal terapi algısı oluşanlar olmuş olabilir. Günün sonunda bu dizilerin oluşturduğu beklentiler gerçekle uyuşmayabilir. Bunların birer dizi olduğunu, ideal psikolog-danışan ilişkisini veya ideal terapi sürecini yansıtmadıklarını bilmek hayal kırıklığına uğramayı engelleyecektir. Umarım bu yapımlar psikoloğa gitme fikrinin ekstrem bir düşünce olmadığını, herkesin ihtiyacı olabileceğini topluma yansıtıyordur. Ruh sağlığının fiziksel sağlık kadar kıymetli olduğunu ve azami değerin verilmesi gerektiğini unutmayalım.

Tuba ELİBOL
Öğretmen
Küçükçekmece Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

Kendini Nereye Koyarsın?

Çiy damlası kadar küçük olduğunu bilmek sonsuz bir huzur…

Mütevazı bir hayat yaşamak çoğu zaman sade eşyalarla döşenmiş küçük bir ev ya da abartısız bir yaşam tarzı olarak betimlenir. Ancak bu kelimenin köklerine indiğimizde karşımıza yalnızca maddi bir sadelik değil derin bir içsel tavır da çıkar. 'Vaz' yani 'koymak' fiilinden türeyen 'tevazu' kelimesi insanın kendisini yükseklerde değil hak ettiği yerde konumlandırmasını ifade eder.

Yerini Bilmek

Evrenin engin genişliği içinde kendisinin son derece küçük bir parça olduğunu bilen insan sınırlılıklarının farkındadır. Dünya üzerinde yaşayan milyarlarca canlının hayat hikâyesi karşısında insanın hikâyesi sıradanlaşır ve insan mutlak zayıflığını kabullenir. Her şeye gücünün yetmeyeceğinin idrakıdır bu.

Tevazu Sahibi İnsan

Tevazu sahibi insan, tüm güçlü ve zayıf yanlarıyla savunmaya geçmeksizin kendi gerçekliği ile yüzleşir, kendi ile ilgili gerçekçi bir benlik algısı inşa eder. Acizlik ya da değersizlik değildir tevazu. Bilakis eksik yönleri ile sınırlılıklarının farkında olarak yeni bir fikre kapı aralamaktır. Kendi benliğine daha az odaklanarak dünya üzerindeki diğer canlıların değerini bilmek ve dünyaya sundukları katkıdan dolayı onları takdir etmektir. İşte yüce gönüllülük olan tevazu hem affeder hem de şükreder.

Mütevazı İnsan

Anlar ve tanır. Kendi kadar başka insanların da kusurları olduğunu bilir. Bu insani yetersizliğin verdiği ıstırabı yakından tanır. Çaresizliği küçümsemez, fedakârlıktan kaçınmaz. Eksikliklerinin ve yetersizliklerinin tamamlayıcı güç olduğunu bilir.

Gösterişli Mütevazılık

Mütevazı sofra, mütevazı eşya... 'Ben sade yaşarım.' gibi tevazu vurgusu yapılan cümleler tevazuyu süs nesnesine dönüştüren davranış ve söylemler. Bunlar tevazu kisvesi altına saklanmış bir üstünlük çabasıdır. Modern dünyada tevazu neredeyse sadelikle eş anlamlı hâle geldi. Bu bir anlam genişlemesi gibi görünse de asıl anlamı gölgede hatta geri de bırakıyor. Mütevazı olmak yalnızca gösterişsiz bir hayat yaşamak değil iç dünyasında yüksekten konuşmamak, karşısındakine üstünlük taslamamak demektir. Oysa bugün bazen kibirle karışık bir 'mütevazı gösterisine' dönüşmüş hâliyle karşılaşıyoruz. Bu da tevazunun gösterildiği anda bozulduğunu hatırlatıyor. Tevazu kendini kibirden arındırıp yerinde durma bilgeliğidir hâlbuki.

Her kelime ait olduğu dilin yalnızca sözlüğü değil aynı zamanda ahlâk atlasıdır. 'Vaz', 'tevazu', 'mütevazı' kelimeleri de Türkçede yalnızca dil bilgisiyle değil kalp bilgisiyle de anlaşılması gereken kelimelerdir. Kendini yere koymak aslında yücelmenin ilk adımı olabilir. Çünkü insan en çok kendini nereye koyduğuyla şekillenir.

Vaz; koymak, bırakmak.
Tevazu; alçak gönüllülük.
Mütevazı; gösterişsiz.

Abdullah KAYA
Uzman Öğretmen
Nazilli E Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu

Çöle Yağan Gözyaşları

14 Nisan 1915 Irak…

Çölün ortasında bir çadır. Çadır içinde kanla ıslanmış bir sedye, bir eski masa ve bir sandalye yıllara meydan okuyan... Masanın ortasında bir silah ve gecenin sessizliğini bozacak bir el ateş sesi. Geceyi dağıtan bir kargaşa ve gözlerden akan yaşlar, geceye hüzünden yağmur yağdıran.

Osmanlı Devleti'nin en çalkantılı yılları idi Süleyman Askeri Bey'in hayata merhaba dediği 1884 yılı.

Balkanlarda ve Doğu'da inanılmaz toprak kayıpları olmuş, Rus ordusu 1876 yılında İstanbul önlerinde zor durdurulmuştu. Balkanlarda binlerce yıl huzurla yaşayan Türk halkının bir kısmı ya Anadolu'ya göçmüş ya da Balkan topraklarından göç edilmeye zorlanmıştı. Bir huzursuzluk ve tedirginlikti tüm yüzlerde okunan. Geçmişin ışıltılı günleri bir karanlığa bürünmüştü. Böyle bir ortamda büyüyen Süleyman Askeri Bey, asker olmanın hayallerini kuruyordu. Büyüyecek, ordu başına geçecek ve eski günleri geri getirecekti. Harp okulunu başarıyla tamamlamıştı. İnanılmaz askeri dehası, lider kişiliği ve gözü karalığı ile komutanları tarafından fark edilmiş ve hemen en problemli yerlerde göreve başlamıştı. Süleyman Bey'in vatan aşkı kelimelerle ifade edilecek gibi değildi. İçindeki ateşi ne bir söz ne de bir davranış anlatabilirdi. Gençti genç olmasına ama sanki yüzyıllardır yaşayan bir bilge gibiydi. Bir yanı tebessüm dolu bir yanı ise hüzünle örülüydü.

"Vatanı için vatanından başka her şeyini, isteyerek ve gülerek feda eden yiğit Osmanlı Subayı Süleyman Askeri Bey."

Tebessümü gelecek güzel günlerin beklentisiydi. Hüznü ise vatanın yaşadığı zor günlerin izleriydi.

Balkanlar bir ateş topu idi ve dokunan herkesi yakmaktaydı. Süleyman Askeri Bey'in içindeki ateşin yanında bu ateş aslında hiçbir şeydi. Vatan aşkıyla atıldı tüm görevlere, bulunduğu her yerde ateşleri tek tek söndürdü. Süleyman Askeri Bey hem her yerde hem hiçbir yerde idi. İstihbarat alanındaki üstün meziyetleri, hiç beklenmeyen yerlerde aniden ortaya çıkması gören herkesi hayrete düşürüyordu.

Vatan görev bekliyordu ve Süleyman Askeri Bey ise gözünü kırpmadan her göreve aşkla koşuyordu. Evlenmişti, evlatları vardı ama ailesini bile zor görüyordu. Vatan aşkı her şeyden öteydi. Anadan, yardan ve serden kendisi seve seve geçmiş idi.

Vatanın sınır noktalarından biri olan Trablusgarp, İtalyanlar tarafından işgale başlanmıştı. Vatan toprağı karşı bir harekâtta bulunmadan, şehit kanları ile sulanmadan asla düşmana bırakılamazdı. Vatan aşkıyla yanan Süleyman Askeri Bey Trablusgarp çöllerine düştü. Büyük teşkilatçılığını sahada konuşturmaya başladı. Arap aşiret liderleri ile görüşerek direnişin başlamasında Enver Paşa, Kuşçubaşı Eşref ve Mustafa Kemal Atatürk ile öncü oldu. Çöl kuytularında koordine ettiği gönüllü Arap mücahitlerle İtalyanlara inanılmaz baskınlar yaptı. Direniş ve mücadele, imkânsızlıklara rağmen mükemmel bir başarı ile devam ediyordu. Sahil bölgesinde saplanıp kalan İtalyanlar dünya medyasında başarısızlıkları ile haber haline gelirken herkes bir avuç kahramanın Trablusgarp'ta yazdığı destanı gıpta ile izliyordu. Balkan Savaşlarının başlaması, Osmanlı subaylarının bu efsanevi Trablusgarp direnişini yerel kuvvetlere aktarmak zorunda bırakmıştı. Ülkenin kalbi tehlike içindeydi ve Süleyman Askeri Bey ile diğer Osmanlı subayları gözyaşları içinde Trablusgarp'tan ayrılmak zorunda kaldılar.

Balkan Savaşları esnasında büyük kahramanlıklar gösteren Süleyman Askeri Bey Edirne'nin geri alınmasında en önemli komutanlardan biri olarak tarihteki yerini aldı. Süleyman Askeri Bey için dinlenmek diye bir kavram yoktu. Başlayan I. Dünya Savaşı'nda hem Teşkilat-ı Mahsusa'nın liderlerinden biri olma görevini yürütürken aynı zamanda Irak orduları genel komutanı ünvanını aldı. Henüz 31 yaşında çok gençti, kısacık ömrüne üç büyük savaş yüzlerce çatışma sığdırmıştı.

İngilizler I. Dünya Savaşı başlar başlamaz Irak bölgesine asker çıkartarak işgale başladı. İngilizlerin amacı petrol bölgelerini ele geçirmekti. Süleyman Askeri Bey Irak topraklarına ayak basar basmaz önemli aşiret liderleriyle görüştü ve onlara direniş planını kabul ettirerek gönüllü askerlerin toplanmasını sağladı. Gönüllü askerlerden oluşan tabura Osmanlı Devleti'nin kurucusu Osman Bey'e hitaben "Osmancık Taburu" ismi verildi. Taburun başında İngilizlerin ilk hücumunu püskürten Süleyman Askeri Bey, çatışma esnasında en önde çarpışırken iki ayağından birden yaralandı. Sedye ile çatışma alanı dışına çıkartılmasına şiddetle karşı çıktı. Kahraman askerleriyle beraber savaşmaya devam etti. Osmanlı ordusundan iki kat fazla olan İngiliz askerlerine karşı insanüstü savaşmalarına rağmen taburun yarısı şehit düştü ve geri çekilme emri vermek zorunda kaldı. Üstün cesareti, gözü karalığı ve teşkilatçı yapısı kadar çok onurlu bir komutandı Süleyman Askeri Bey. Bu ağır kaybın sorumluluğunu kendinde görüyordu.

14 Nisan 1915 Gecesi…

Çölün kuytuluğunda kara bir çadır, çadırın içinde bir masa, kandan halen ıslak olan bir sedye, masanın üstünde bir tabanca ve Süleyman Askeri Bey. Vatan aşkı ile yanan bir kalp ve ateşler içinde üşüyen, sarsılan bir beden. Vatanından çok kimseyi sevmemek, tarifi olmayan bir sancı gözlerinde değil yüreğinde gözyaşları, yavaşça şakaklara dayanan bir tabanca ve tabancadan çıkan o acı ses. Etrafta koşuşturmaca ve geceyi yırtan askerlerin feryatları…

14 Nisan 1915 gecesi yürekleri dağlayan bir dram yaşanıyordu, vatanından başka her şeyini feda eden bir kahraman ölüme tebessümle yürüyordu. Süleyman Askeri Bey'in ölümü tüm Osmanlı subaylarının ciğerini dağlamış, yüreklerini yakmıştı. Kendisine Şurâ-yı Devlet kararıyla şehitlik rütbesi verildi. Tarih yazan bir milletin kahraman evladını toprak tüm cömertliğiyle kollarına almış ve Süleyman Askeri Bey'in ismi tarihimize altın harflerle yazılmıştır.

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

TÜRKİYE'NİN İLK AĞIR SANAYİSİ

1929 Dünya Ekonomik Krizi, Türkiye için sanayileşmenin önemini bir kez daha gösterdi. Krizle birlikte tarım ürünlerinin fiyatları düştü, dış ticaret daraldı ve ithalat zorlaştı. Sanayiye yönelik yatırımlar artık bir tercih değil zorunluluk haline gelmişti.

1934'te kabul edilen Birinci Beş Yıllık Sanayi Planı, Türkiye'nin sanayileşme yolunda attığı ilk büyük adımdı. Planda, temel tüketim mallarının yerli üretimini artırmak, ham maddelere yakın fabrikalar kurmak ve dışa bağımlılığı azaltmak hedefleniyordu. İşte bu planın en kritik noktalarından biri Karabük Demir ve Çelik fabrikası oldu.

Türkiye, Cumhuriyet'in ilk yıllarında bu gerçeğin farkına vararak sanayileşme alanında önemli bir adım attı. 3 Nisan 1937'de Karabük'te atılan temeller Türkiye'nin sanayi yolculuğunun en önemli adımlarından biri oldu.

Bu dönemlerde kurulan tesislerin en önemlilerinden biri Karabük Demir Çelik fabrikalarının temeli atılırken Falih Rıfkı Atay; "Toplarını ve uçaklarını bizzat kendisi yapmayan milletlerle bir iç harpte bile nasıl top gibi oynandığını görmekteyiz. Bir memleketin kendi üretim ve yoğaltım kabiliyetlerine dayanan bir milli endüstrisi olduğu gibi bir de istiklal endüstrisi vardır. Bu istiklal endüstrisinin temeli demir ve çeliktir." diyordu.

> **"6 Haziran 1939'da fabrikanın enerji santrali devreye girdi. 9 Eylül'de ilk yüksek fırın ateşlendi ve 10 Eylül'de Türkiye'nin ilk yerli demiri üretildi. Bu yalnızca bir fabrikanın üretime başlaması değildi. Türkiye'nin sanayileşme sürecinde bir dönüm noktasıydı.**

Karabük Neden Seçildi?

1930'ların şartlarında bir demir-çelik fabrikasının nereye kurulacağı stratejik bir karardı. Karabük, bu açıdan birçok avantaja sahipti. Enerji kaynağına yakındı. Zonguldak'taki taş kömürü fabrikanın enerji ihtiyacını karşılayacaktı. Demiryolu bağlantısı vardı. Sivas Divriği'de keşfedilen demir cevheri buraya taşınabilirdi. Fabrikanın olası bir savaş durumunda da kolay hedef olmaktan uzak olması askeri güvenlik açısından da elverişli kılıyordu. Bu nedenlerle fabrikanın Karabük'e kurulmasına karar verildi. 29 Eylül 1936'da İngiliz H.A. Brassert firması ile anlaşma yapıldı ve finansman İngiltere'den alınan 2,5 milyon sterlinlik krediyle sağlandı. 3 Nisan 1937'de fabrikanın temeli atıldı ve böylece Türkiye'nin ağır sanayi yolculuğu resmen başlamış oldu.

İnönü törende yaptığı konuşmada fabrikanın kurulmasında Atatürk'ün rolünü şu sözlerle anlatmıştır:

"Demir ve çelik fabrikalarının endüstri bakımından olduğu kadar

“Sanayi, bir ülkenin yalnızca ekonomik kalkınmasının değil, bağımsızlığının da temel taşıdır. Üretim gücü olmayan bir ekonomi dışa bağımlı olmaya mahkûmdur.”

Mustafa Kemal ATATÜRK

ULUS

3 üncüde
İspanyol hükümetçileri Oviedo şehrine gidiyorlar

Karabük demir ve çelik fabrikaları
İnşaat 15 güne kadar başlıyor

Atatürkün yüksek bir alâkaları

Umumî sular devletin mülkiyetine geçiyor
Sular kanunu projesi hazır
Nehir ve kanallar için bir teşkilât kuruluyor

4 Mart 1937 Ulus Gazetesi Sayı : 5601

memleket müdafaası için olan yüksek ehemmiyetine de bilhassa dikkatinizi celp etmek isterim. Bu fabrikalar her ihtiyaç için istediğimiz demir ve çeliği temin etmekle memleket müdafaası bugünden sonra daha geniş temellere istinat etmiş olacaktır. Her bakımdan memlekete bu kadar lüzumlu ve faydalı olan bu fabrikaları vücuda getirmek Atatürk’ün büyük bir ehemmiyet verdiği başlıca mevzuu idi. Bugün temelini atmakla sevinç duyduğumuz bu fabrikaların kurulması için çalışılmış, uzun müzakereler ve tetkiklerde bulunulmuştur. Bu yolda kararlaştırılmış olan sayısız zorlukları gidermek ve kuruluşlarını tahakkuk ettirebilmek için başlıca istinat ettiğimiz kuvvet Atatürk’ün bitmez tükenmez muzahereti ve yardımı olmuştur. Memlekette esaslı ve devamlı her varlığın düşünücüsü ve yaratıcısı olan Atatürk’ün yüksek adını sonsuz sevgi ve saygılarla huzurunuzda ve bütün millet karşısında anmak benim için bahtiyarlık ve şerefli bir vazifedir.” Böylece Türkiye’nin ağır sanayi yolculuğu resmen başlamış oldu.

Fabrikalar Kuran Fabrika

6 Haziran 1939’da fabrikanın enerji santrali devreye girdi. 9 Eylül’de ilk yüksek fırın ateşlendi ve 10 Eylül’de Türkiye’nin ilk yerli demiri üretildi. Bu yalnızca bir fabrikanın üretime başlaması değildi. Türkiye’nin sanayileşme sürecinde bir dönüm noktasıydı.

Karabük kısa sürede sanayinin merkezi haline geldi. Burada yetişen mühendisler, teknisyenler ve işçiler Türkiye’nin dört bir yanındaki sanayi projelerine öncülük etti. Gelecek yıllarda pek çok şeker fabrikaları, çimento fabrikaları, çay fabrikaları, diğer demir-çelik fabrikaları, köprüler, kuleler ve onlarca fabrika ve tesis kurduğu için “Fabrikalar kuran fabrika” ünvanını alan Karabük Demir ve Çelik Fabrikası sonraki yıllarda birçok sanayi tesisinin kurulmasında kritik rol oynadı.

1955’te kurulan Türkiye Demir ve Çelik İşletmeleri Genel Müdürlüğüne bağlanan fabrika 1995’te özelleştirildi. Bugün Türkiye’nin en büyük sanayi kuruluşlarından biri olarak üretimine devam ediyor.

Sanayileşme Geleceğimizdir

Karabük Demir ve Çelik fabrikasının kurulması Türkiye’nin sanayileşme sürecindeki en büyük adımlardan biridir. Eğer Türkiye kendi sanayi devrimini gerçekleştirmeseydi bugün küresel ekonomide söz sahibi olamazdı.

Üretmek sadece ekonomik büyümeyi sağlamak değil aynı zamanda bağımsız bir gelecek inşa etmektir. 3 Nisan yalnızca bir fabrikanın kuruluş tarihi değil, Türkiye’nin sanayileşme yolculuğunda attığı en büyük adımlardan biridir.

Sanayisi güçlü olan bir ülke geleceğe güvenle bakabilir. Türkiye’nin yarını, bugün üretime verdiği değerle şekillenecektir.

Kaynaklar
1. https://www.aa.com.tr/tr/turkiye/turkiyenin-agir-sanayisinde
2. https://ataturkansiklopedisi.gov.tr/bilgi/karabuk-demir-celik-isletmeleri
3. https://ttk.gov.tr/wp-content/uploads/2024/06/Cumhuriyetin-Kurulus-Doneminde-Sanayi-Politikalari-ve-Sosyal-Muhendislik.pdf
4. https://www.emo.org.tr/ekler/a610f27bdf0499d_ek.pdf

Reisicümhur dün akşam Karabük'e vardılar, geceyi trende geçirdiler

Bugün Karabük fabrikalarını gezecek, öğleyin oradan ayrılacaktır

Reisicümhur İsmet İnönü balıkçılar ve köylülerle görüştü, İş dairesi âmirine bütün işçilere sıcak gemek verilmesini emretti

Dr. Burçin IŞIM
Müdür Yardımcısı
Bakırköy Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

1914 YILI BAŞLARINDA İSTANBUL HAPİSHANELERİNİN DURUMU

Osmanlı Devleti 1913 yılının son günlerinde hapishaneler hakkında genel bir tedkikat yapmaya karar vermiş bu kapsamda hapishane idarelerinden sual varakası ismi verilen matbu bir evrakı doldurmasını istemişti. Bu evraklar 1914 yılının başlarında Dahiliye Nezaretine gönderilmiş ve çok zengin bir arşiv meydana gelmişti. İstanbul Vilayeti de kendi bölgesinde bulunan Hapishane-i Umumi, İstanbul Cinayet ve Cünha Tevkifhanesi, Galatasaray Tevkifhanesi, Üsküdar Tevkifhanesi, Makriköy, Beykoz Tevkifhanesi, Kartal, Kekboza (Gebze) ve Şile isimli dokuz adet hapishanenin bilgilerini Dahiliye Nezaretine göndermişti. Oldukça ilgi çekici ve şaşırtıcı bilgiler bulunan bu belgelerden biz yalnızca üç büyük hapishane hakkında bilgiler vereceğiz.

1. Hapishane-i Umumi

Yukarıda bahsettiğimiz ve aşağıda aynen transkribe edeceğimiz matbu evrakta hapishanenin hususi bir isminin olup olmadığı sorulmuş, varsa ismi yazılmış yoksa "yoktur" ibaresi düşülmüştü. Bu kapsamda İstanbul'da bulunan en büyük hapishanenin ismi Hapishane-i Umumi idi. Bu hapishanede bayanlara mahsus yer mevcuttu. Hapishane kiralık değildi. Hükümete aitti. 14 Aralık 1913'te yapılan sayımda 838 erkek, 21 kadın toplam 859 mahbûs vardı.

Hapishane bazı yerlerde olduğu gibi hükümet konağı dahilinde değil müstakil bir vaziyette idi. Hapishane arazisi 30.000 arşın büyüklüğünde olup bugünkü anlamda 22.732 metrekareye tekabül etmekteydi. Her bir zirakaresi beş-altı Osmanlı lirası değerinde olan bu hapishane

Memalik-i Osmaniye'de mevcut hapishaneler için Dahiliye Nezaretine verilecek malumata dair sual varakasıdır. (1)

Vilayetin İsmi	İstanbul	**Kazanın İsmi**	
Livanın İsmi		**Hapishanenin hususi bir ismi varsa onun ismi**	Hapishane-i Umumi
Nisaya mahsus hapishane var mıdır?	Vardır		
Hükümetin malı mıdır? İstiʿcara mı istimal olunur?	Hükümetin malıdır		
329 senesi Kânunuevvelinin birinci günü mevcut mahbûsin adedi	Erkek: 838 Kadın: 21 Ceman: 859		
Hapishanenin mebni bulunduğu arazinin mahallince derece-i ehemmiyeti hükümet konağı dahilinde veya haricinde ve hükümet dairesi müştemilatından olup olmadığı	Hapishane-i Umuminin mebni bulunduğu arazinin derece-i ehemmiyet-i mütefenni arz ve beyandır. Hükümet konağı dahilinde veya haricinde olmadığı gibi hükümet dairesi müştemilatından da değildir.		
Hapishanenin mebni bulunduğu arazinin miktar-ı zirâ'ı [bilmesâha mümkün olmadığı halde tahminen]	Hapishanenin mebni bulunduğu arazinin miktar-ı zirâ'ı tahminen otuz bin arşındır.		
Hapishanenin mebni bulunduğu arazinin beher zirâ'ının kıymeti	Hapishanenin mebni bulunduğu arazinin beher zirâ'ının kıymeti tahminen beş veyahut altı Osmanlı lirasıdır.		
Hapishanenin ahval-i umumiyesine dair tarifat: Yeniden yapılmak iktiza eder mi tamir ile matlube muvafık bir hale ifrağı mümkün müdür? Tamirat derecesi ve mütalaa-ı mahsusa	Hapishane-i Umumi binası Bizans İmparatorluğundan kalma bir takım eski ve kargir bodrumlardan ibaret olup hapishane haline ifrağ eylemesi için sarf edilecek mebâliğ ile daha mükemmel ve ihtiyacat-ı hâzireye daha muvafik bir hapishane binası meydana getirileceği ve el-yevm mevcut olan hapishane binası hapishaneden başka her şeye benzediği hapishane binasının tamiratıyla matlube muvafık bir hale ifrağı mümkün olmadığı ve koğuşların mazbut olmamasından birçok hastalıkların tevellüdüne sebep olmakta ve bu yüzden hükümet-i seneviʿ birçok mebâliğ sarf etmekte bulunduğu ve tamirat için sarf edilecek mebâliğ ber-heva olacağı vareste arz ve beyandır. Her halde memleket ve şan-ı hükümetle mütenasip bir hapishane inşası ehem ve elzemdir.		

Hapishane-i Umumi evrakının aynen transkripti:

İstanbul valiliğinden İçişleri Bakanlığına sual varakalarının gönderildiğine dair resmi yazı:

Dahiliye Nezaret-i Celilesine
Devletlü efendim hazretleri

Adet
Umumi: 5014
Hususi: 716

12 Kanunuevvel 329 tarihli ve 533 numrolu tezkire-i aliye-i nezaretpenahilerine cevaptır Merkez vilayet Hapishane-i Umumi ve tevkifhanesiyle Beyoğlu, Üsküdar Livaları ve Beykoz, Kekboza, Kartal, Şile, Makriköy Kazaları hapishanelerine ait 9 kıta sual varakası mahallerince bi'l-imlâ leffen takdim ve emir kılınmış olmakla ol-babda emr ü ferman hazret-i men lehül emrindir.

Fi. 24 Safer 332 ve Fi. 9 Kanunusani 329 [22 Ocak 1914]

çok eski bir bina idi. Oldukça dikkat çekicidir ki Bizans İmparatorluğu'ndan kalma birtakım eski ve kârgir bodrumlardan oluşmaktaydı. Hapishane idaresine göre bu yapı "…hapishaneden başka her şeye benziyordu…" tamir ve tadilat ile de istenilen düzeye gelmesi mümkün değildi. Koğuşların mazbut olmamasından dolayı birçok hastalık meydana geliyordu. Dolayısıyla başka bir mahalde yeni bir hapishane yapılmasının zorunluluğuna ve önemine vurgu yapılmıştı.

2. İstanbul Cinayet ve Cünha Tevkifhanesi

İstanbul Cinayet ve Cünha Tevkifhanesinde 14 Aralık 1913'te yapılan sayımda 180 erkek, 6 kadın toplam 186 mahbûs vardı. Bayanlara özel koğuş yoktu. Bundan dolayı tutuklu bayanlar hapishane-i umumi binasında barındırılmaktaydı. İstanbul'un en mutena bir mevkiinde bulunan bu hapishanenin her bir zirakaresi 7-8 Osmanlı lirası değerinde idi. 2.495 metrekare genişliğindeki bu binanın mülkiyeti Evkaf Nezaretinde (Bakanlık) idi. Üstelik mahkeme kararı gereğince binanın tahliye edilip nezarete teslim edilmesi gerekiyordu.

Ahır tarzında inşa edilen bu bina hapishane idaresine göre posta tatarları için yapılmıştı. Alt kat hayvanlar için üst kat ise posta tatarlarının istirahati için düzenlenmişti. Daha sonra hapishaneye dönüştürülen bu binanın bir kısmı zaman içinde yıkılmıştı. Binanın tamiri ile hapishane şekline dönüştürülmesi mümkünse de mahkeme kararı gereği buranın tahliye edilmesi gerektiğinden başka bir yerde yeni bir hapishane yapılması istenmişti. Bu kapsamda Akbıyık'ta yapılması planlanan hapishane için bir kısım yerler istimlak edilmişti. Diğer kısmın istimlakı için gereken meblağ ise defterdarlığa gönderildiğinden yeni hapishanenin bir an önce yapılması gerektiğinin önemine değinilmişti.

3. Galatasaray Tevkifhanesi

Birçok evrakta bulunduğu semtin ismi ile anılan ve Beyoğlu Tevkifhanesi sual evraklarında Galatasaray Tevkifhanesi olarak tesmiye edilmişti. Binanın mülkiyeti hükümete aitti. Tevkifhanenin haricinde ayrıca bayanlara özel bir oda vardı. 14 Aralık 1913'te yapılan sayımda toplam mahbûs sayısı 41'di ve hepsi erkekti. Bu hapishane hükümet konağından ayrı bir yerde, Mekteb-i Sultanin bitişiğinde, Beyoğlu Merkez Polis Memurluğu olarak kullanılan mutasarrıflık dairesinin eklentilerinden oluşmaktaydı. 425 metrekare genişliğinde olan bu binanın her bir zirakaresi tahminlere göre 10 lira değerinde idi. Bu tevkifhane iki koğuş alt katta üç koğuş üst katta olmak üzere beş koğuştan oluşmaktaydı. Koğuşlar havasız ve rutubetli idi. Tamir edilerek bir hapishaneye ifrağı da mümkün görünmüyordu. O yüzden binanın satılarak başka bir yerden arsa alınıp yeni bir tevkifhane yapılması teklif edilmişti.

Kaynaklar
1. TC. Cumhurbaşkanlığı, Devlet Arşivleri Başkanlığı

Baycan ALTINGÜN
İnfaz ve Koruma Başmemuru
Nazilli E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

MEDENİYETİN AYNASI TRAFİK ADABI

Günlük hayatımızın önemli bir parçası hâline gelen trafik, sadece araçların hareket ettiği bir sistemden ibaret değildir. Trafik aynı zamanda sosyal ilişkilerin, görgü kurallarının ve insani değerlerin kendini gösterdiği önemli bir yaşam alanıdır. Yol üzerinde yaşanan her etkileşim bireylerin birbirine olan saygısını, sabrını ve toplumsal bilinç düzeyini ortaya koyar. İşte bu noktada "trafik adabı" devreye girer. Sadece yasalarla değil aynı zamanda vicdanla, saygıyla ve empatiyle şekillenen bir davranış biçimidir bu.

Trafik adabı, en basit tanımıyla trafikte diğer yol kullanıcılarına karşı sergilenen saygılı ve düşünceli tutumların bütünüdür. Bu davranışlar çoğu zaman trafik kurallarının ötesinde içsel davranışların saygı ile birleştirilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Örneğin, yayalara yol verirken bir tebessüm ve baş selamı vermek, yoğun trafikte sabırlı kalabilmek, her fırsatta korna kullanmamak gibi davranışlar trafik adabının pratik yansımalarıdır.

Trafik kuralları resmi olup yaptırımlara bağlıyken trafik adabı tamamen bireyin içsel disipliniyle ilgilidir. Trafik adabı aslında kişilerin trafikte empati yapma özelliğidir. Empati yani kendini başkasının yerine koyma becerisi trafikte en çok ihtiyaç duyduğumuz özelliklerden biridir. Aracın içinde beklerken önümüzdeki aracın neden yavaşladığını anlamaya çalışmak belki de bir kucağında çocuğu ile beraber bir yolcuyu indirmeye çalışan minibüs şoförüne sabır göstermek. Bu tür küçük anlayışlar trafikte büyük farklar ve mutluluklar yaratır.

Bir toplumun gelişmişlik düzeyini yalnızca teknolojik altyapısıyla, ekonomisiyle ölçmek yeterli değildir. Toplumun eğitim düzeyinin gelişmişliği o toplumda yaşayan bireylerin öz saygı hassasiyeti ile doğru orantılıdır. Öz saygı günlük yaşamın en temel unsurlarından biri olan trafiğe bakış açısıyla da değerlendirilir. Korna çalarak yol isteyen, sinyal vermeden şerit değiştiren, yayaya yol vermekten kaçınan bir sürücü yalnızca trafik kuralı ihlali yapmakla kalmaz toplumsal uyumu ve huzuru da zedeler. Görgü kuralları, bireyler kadar toplumunda birbirine bağlı olmasını sağlar. Bu kurallar trafik ortamına taşındığında ise toplumun refahı, huzuru ve güvenliği artar. Çünkü trafik kültürü bir bakıma o toplumun medeniyet aynasıdır.

Aslında trafikte her birey, başka bir hikâyenin içinde olduğunu unutmamalıdır. Ambulans için verilen her yol, yaşama tutunmaya çalışan bir hasta için umut anlamına gelir. Sık sık şerit değiştirmek ise bir başkasının hayatını riske atabilir. Trafikte her hareket, zincirleme bir etki yaratır; bu etki bazen olumlu sonuçlar doğururken bazen de olumsuzluklara yol açabilir. Sonuçta hangi etkiyi oluşturacağımız, tamamen bizim tercihlerimize bağlıdır.

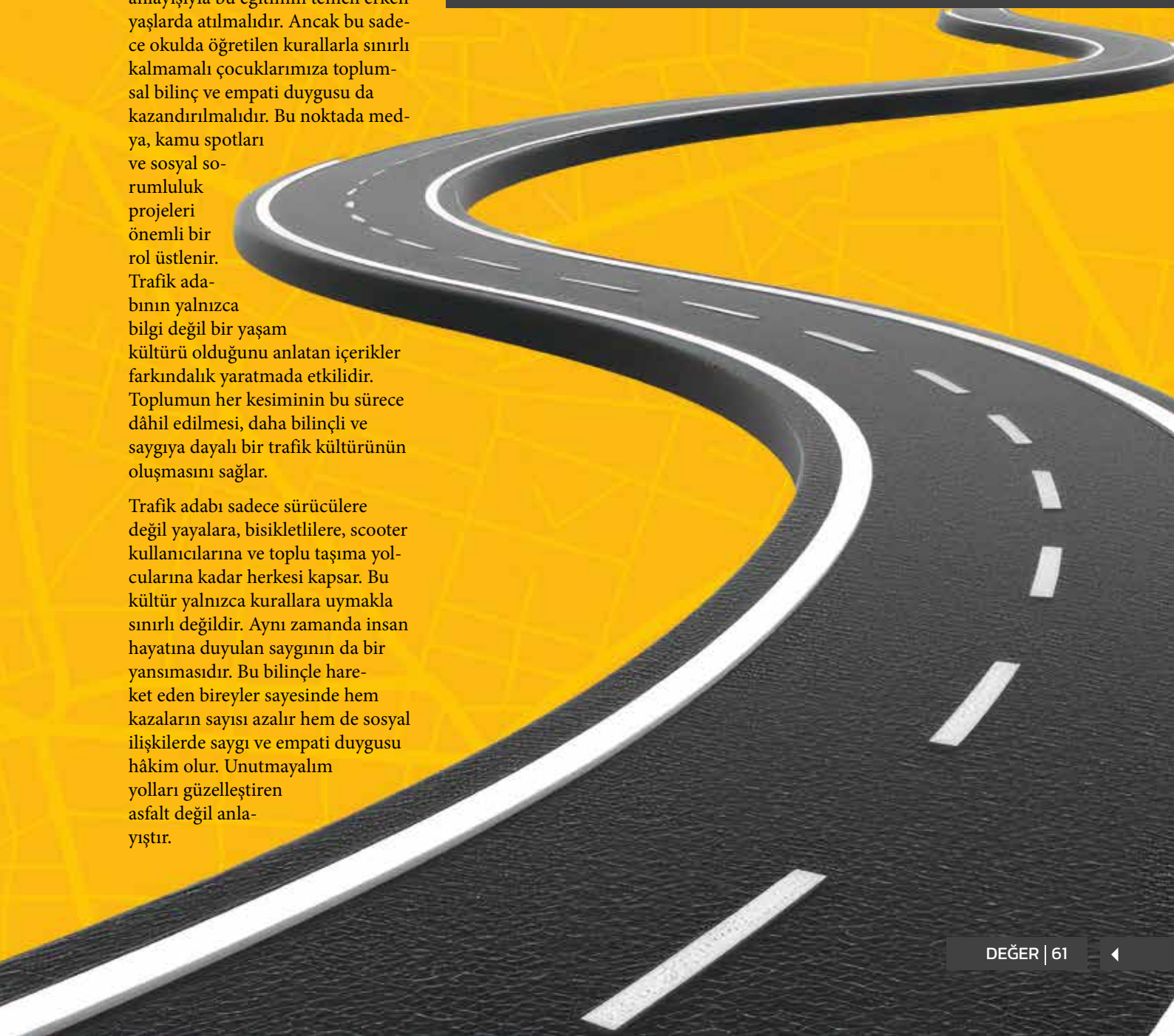
Trafik adabının somut yansımaları çoğu zaman küçük ama etkili davranışlarda gizlidir. Bu davranışlar bazen yazılı kurallara uymaktan geçerken bazen de kuralları uygularken dış çevre ile nezaket ve anlayış çerçevesinde etkileşimde bulunmaktır. Kornayı ölçülü kullanmak, hem verilmek istenen mesajın netliğini artırır hem de çevredeki

insanları rahatsız etmeden iletişim kurulmasını sağlar. Unutmamalıyız ki korna, bir öfke ifadesi değil bir uyarı aracıdır. Yayalara yol verirken arkamızdaki sürücüleri bilgilendirmek amacıyla dörtlü ikaz lambalarını yakmak trafikteki anlayışın bir göstergesidir. Aynı şekilde tecrübesiz sürücülerin yavaş seyretmesine tepki göstermek yerine onlara sabır ve destekle yaklaşmak daha güvenli ve saygılı bir trafik ortamının oluşmasına katkı sağlar.

Trafik adabı, bireyde sonradan gelişen ve eğitimle pekişen bir davranış bütünüdür. "Ağaç yaşken eğilir." anlayışıyla bu eğitimin temeli erken yaşlarda atılmalıdır. Ancak bu sadece okulda öğretilen kurallarla sınırlı kalmamalı çocuklarımıza toplumsal bilinç ve empati duygusu da kazandırılmalıdır. Bu noktada medya, kamu spotları ve sosyal sorumluluk projeleri önemli bir rol üstlenir. Trafik adabının yalnızca bilgi değil bir yaşam kültürü olduğunu anlatan içerikler farkındalık yaratmada etkilidir. Toplumun her kesiminin bu sürece dâhil edilmesi, daha bilinçli ve saygıya dayalı bir trafik kültürünün oluşmasını sağlar.

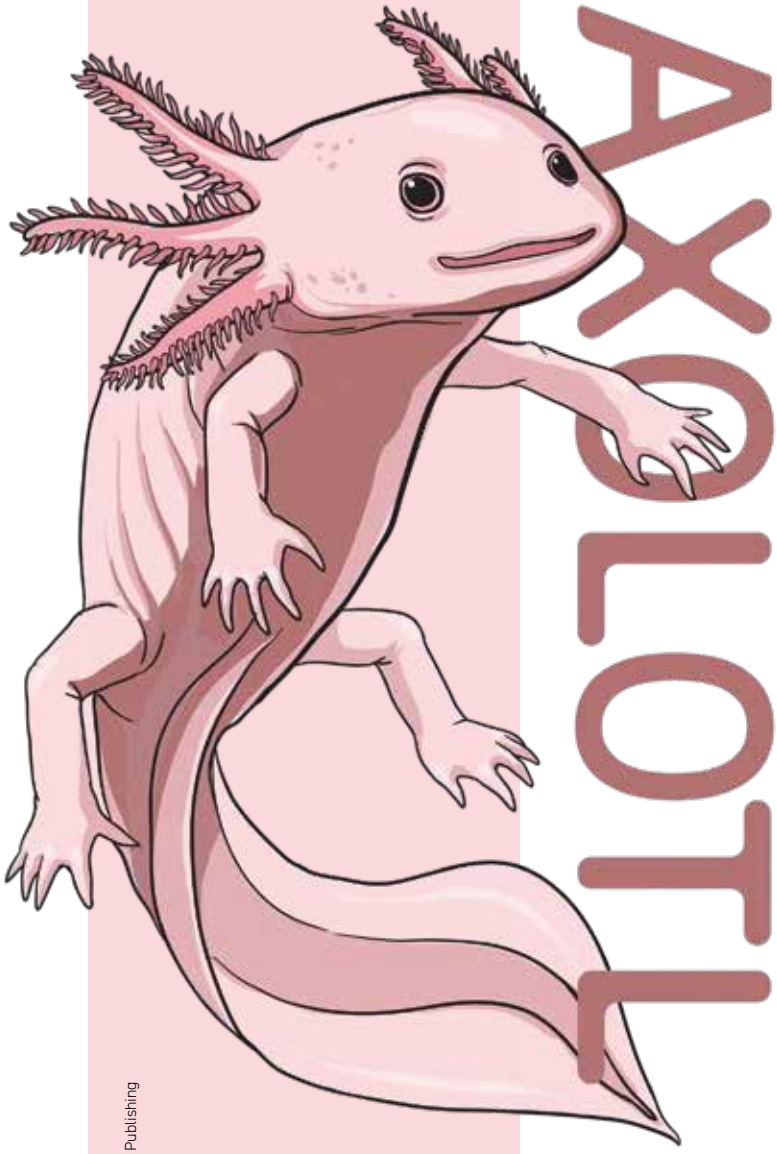
Trafik adabı sadece sürücülere değil yayalara, bisikletlilere, scooter kullanıcılarına ve toplu taşıma yolcularına kadar herkesi kapsar. Bu kültür yalnızca kurallara uymakla sınırlı değildir. Aynı zamanda insan hayatına duyulan saygının da bir yansımasıdır. Bu bilinçle hareket eden bireyler sayesinde hem kazaların sayısı azalır hem de sosyal ilişkilerde saygı ve empati duygusu hâkim olur. Unutmayalım yolları güzelleştiren asfalt değil anlayıştır.

"Trafik adabı, en basit tanımıyla trafikte diğer yol kullanıcılarına karşı sergilenen saygılı ve düşünceli tutumların bütünüdür. Bu davranışlar çoğu zaman trafik kurallarının ötesinde içsel davranışların saygı ile birleştirilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Örneğin, yayalara yol verirken bir tebessüm ve baş selamı vermek, yoğun trafikte sabırlı kalabilmek, her fırsatta korna kullanmamak gibi davranışlar trafik adabının pratik yansımalarıdır.



Ersin KAYA
İnfaz ve Koruma Memuru
Ereğli (Konya) T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

AXOLOTL



Axolotl sadece bir bilimsel merak konusu değil aynı zamanda yaratılışın incelikli detaylarını gösterir. Uzuvlarını yenilemesi, yaşam boyunca genç kalması, suya özel yapısı ve korunma stratejileri onun bir "tesadüf" değil amaçlı ve ölçülü bir yaratılışın sonucu olduğunu gösterir.

Axolotl (**Ambystoma mexicanum**), halk arasında "Meksika yürüyen balığı" olarak bilinir. Dış görünüşüyle sıradan bir canlıya benzemez. Başının iki yanında tüy benzeri solungaçlar, minik gözler ve düz bir ağız yapısıyla adeta çizgi filmlerden fırlamış gibidir. Axolotl'un sevimli dış görünüşünün ardında bilim dünyasını bile şaşkına çeviren bir yaratılış harikası saklıdır.

Axolotl, diğer semender türlerinin aksine ömrü boyunca larva hâlinde kalan bir türdür. Neoteni adı verilen bu durum onun hiçbir zaman tam anlamıyla "yetişkin" bir form kazanmasına gerek duymadığını gösterir. Yani yaratıldığı hâl, onun görevine ve yaşamına en uygun şekildir. Bu da bize her canlının yaratılışında bir amaç ve ölçü olduğunu bir kez daha hatırlatır.

Yaşam Alanları

Axolotl yalnızca Meksika'nın başkenti Mexico City yakınlarındaki Xochimilco gölleri ve kanallarında doğal olarak yaşar. Tatlı su ortamlarını tercih eden bu tür, berrak ve oksijen açısından zengin olan sularda varlığını sürdürebilir.

Ne yazık ki şehirleşme, tarım atıkları, kirlilik ve istilacı türlerin yayılması gibi insan kaynaklı etkenler bu göllerin doğal dengesini bozmuştur. Bugün Axolotl, doğal yaşam alanlarında nesli kritik tehlike altında olan bir türdür. Laboratuvar ortamlarında üretimi başarıyla sürdürülebilse de doğadaki popülasyonlar büyük risk altındadır.

Göl Diplerinin Sinsi Avcısı

Axolotl yırtıcı bir türdür. Fakat boyutları küçük olduğundan küçük

Kaynaklar
1. McNamara, S. (2017). Axolotls: The Fascinating Mexican Walking Fish. Nature's Wonders Publishing
2. Smithsonian's National Zoo & Conservation Biology Institute (2020)
3. Griffiths, R. A., & Foster, J. P. (2015). Amphibian Conservation Handbook
4. BBC Earth. (2022). The Creature That Regrows Its Own Brain

avlarla yetinir. Avlarını yakalarken kullandığı yöntem son derece dikkat çekicidir. Avına yaklaşır, ağzını aniden açar ve oluşan vakum sayesinde avı içeri çeker. Bu avlanma şekli hem etkili hem de enerji açısından tasarrufludur.

Besin listesi genellikle küçük balıklar, kurtçuklar, böcek larvaları, su kabukluları ve hatta kendi türünden küçük bireyler olabilir. Onun yaratılış fıtratında yaşadığı ortamdaki kaynaklardan azami şekilde faydalanma amacı vardır. Görme duyusu zayıftır fakat titreşim algılama ve koku duyusu oldukça gelişmiştir.

Kendisini Yenileyen Avcı

Axolotl'un doğrudan bir saldırı aracı yoktur. Ancak düşmanlarına karşı en büyük savunması yenilenme yeteneğidir. Yüce Allah (cc) ona öyle bir özellik bahşetmiştir ki kopan bir uzvunu, hasar gören kalp veya sinir dokusunu birkaç hafta içinde tamamen yenileyebilir. Ciddi yaralanmalar dışında kısa süre içerisinde yeniden doğmuş gibi sağlıklı bir hale gelebilir. Gündüzleri sakin derin suların çamurlu kısımlarında dinlenir geceleri ise hareketlenip avlanır.

Axolotl'un Yaşam Döngüsü

Axolotl genellikle ilkbahar aylarında ürer. Dişiler, erkeklerin kur danslarına tepki verdiklerinde çiftleşme süreci başlar. Erkek, spermatofor adı verilen spermleri suya bırakır, dişi ise bunları kloak yardımıyla alır. Dişi üreme döneminde ortalama 1000 adete kadar yumurta bırakabilir. Yumurtalar genellikle su altındaki bitkilere yapışacak şekilde bırakılır. Yaklaşık 10-14 gün sonra yumurtalardan larvalar çıkar. Bu larvalar tıpkı ebeveynleri gibi olgunlaşmalarına rağmen karaya çıkmadan suda yaşamlarını sürdürürler. Axolotlların yaşam döngüsünde yapılan gözlemler onların karaya ihtiyaç duymadan yaşayabilecek şekilde yaratıldığını ortaya koymaktadır.

Axolotl sadece bir bilimsel merak konusu değil aynı zamanda yaratılışın incelikli detaylarını gösterir. Uzuvlarını yenilemesi, yaşam boyunca genç kalması, suya özel yapısı ve korunma stratejileri onun bir "tesadüf" değil amaçlı ve ölçülü bir yaratılışın sonucu olduğunu gösterir.

"Avlarını yakalarken kullandığı yöntem son derece dikkat çekicidir: Avına yaklaşır, ağzını aniden açar ve oluşan vakum sayesinde avı içeri çeker. Bu avlanma şekli hem etkili hem de enerji açısından tasarrufludur.

Ferhat ÇELİKER
Öğretmen
Van Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

KRİKET

Sporun dünya genelinde büyük bir ilgi gördüğü inkâr edilemez bir gerçektir. Ancak en popüler spor dalını belirlerken farklı kriterlerin göz önünde bulundurulması gerekir. Bu kriterler arasında televizyon izleyici sayısı, aktif katılım oranları ve elde edilen gelirler yer almaktadır. Günümüzde sporun küresel ölçekteki popülaritesi giderek artmaktadır. Dünya genelinde en popüler sporlar sıralamasında ilk sırada futbolun yer aldığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Ancak ikinci sırada yer alan spor dalı birçok kişi için şaşırtıcı olabilir. Yapılan uluslararası araştırmalara göre; izleyici sayısı, taraftar kitlesi, gelir düzeyi ve sosyal medya takipçi sayıları dikkate alındığında dünyanın en popüler ikinci sporu krikettir.

Futboldan oldukça farklı bir yapıya sahip olan kriket, on birer kişiden oluşan iki takım arasında oynanan sopa ve topa dayalı bir oyundur. Orta Çağ İngiltere'sinde çocuklar arasında bir eğlence aracı olarak ortaya çıkan kriket, zamanla geniş kitlelerce oynanan bir spor haline gelmiştir. İngiltere'nin Asya kıtasındaki yayılma süreciyle birlikte kriket, kırsal bölgelerden çıkıp dünya çapında büyük bir ilgi görmeye başlamıştır. Diğer milletlerin bu spordan haberdar olması ise kriketin modern kurallarla yeniden şekillenmesine zemin hazırlamıştır.

Kriket de futbol gibi 11 kişilik takımlar arasında oynanır. İngiliz icadı olan bu oyun sopa ve top kullanılarak oynanır. Oyun sahası genellikle yuvarlak ya da oval şekildedir. Ancak kriket sahasının 135x150 metreden küçük olmayan bir alanda, ortasında yer alan 20 metrelik özel bir bölümde oynandığını belirtmek gerekir. Oval sahada karşı karşıya gelen iki takımdan biri topu atar (atıcı takım) diğeri ise topa vurmaya çalışır (vurucu takım). Atıcı, topu sahanın karşı ucundaki vurucuya fırlatır. Bu esnada hedef, topun vurucunun arkasındaki "wicket" adı verilen kale benzeri düzeneğe temas etmesini sağlamaktır.

Etkili bir vuruş yapıldığında puan kazanmak amacıyla her iki vurucu da karşılıklı olarak wicket'lere ulaşmaya çalışır. Bu sırada savunma yapan takımın 11 oyuncusu topu saha dışına çıkmadan yakalamaya çalışır. Top oyun alanı dışına çıkmadan yakalanırsa vurucu takım bir "run" (puan) kazanır. Eğer top saha dışına çıkar ve yere temas ederse 4, temas etmeden çıkarsa 6 puan yazılır. Öte yandan top yakalanır ve vurucular wicket'lere ulaşamadan herhangi bir wicket'e temas ettirilirse puan kazanılamaz ve topa son vuran oyuncu oyun dışı kalarak başka bir oyuncuyla değiştirilir.

"Futboldan oldukça farklı bir yapıya sahip olan kriket, on birer kişiden oluşan iki takım arasında oynanan sopa ve topa dayalı bir oyundur. Orta Çağ İngiltere'sinde çocuklar arasında bir eğlence aracı olarak ortaya çıkan kriket, zamanla geniş kitlelerce oynanan bir spor haline gelmiştir.

Kaynaklar
1. Anadolu Ajansı
2. TRT Spor
3. Türkiye Ragbi Federasyonu

Anne ben öğretmen oldum!

Şehit Öğretmen

Aybüke Yalçın

DEĞER

DÜNYA ÇÖLLEŞME VE KURAKLIKLA MÜCADELE GÜNÜ

Sürdürülebilir bir yaşam için, toprağın vazgeçilmez öneminin farkında ve çölleşmeye karşı yapılan tüm çalışmaların yanındayız.

DEĞER

ISSN 2687-3656
9 772687 365604