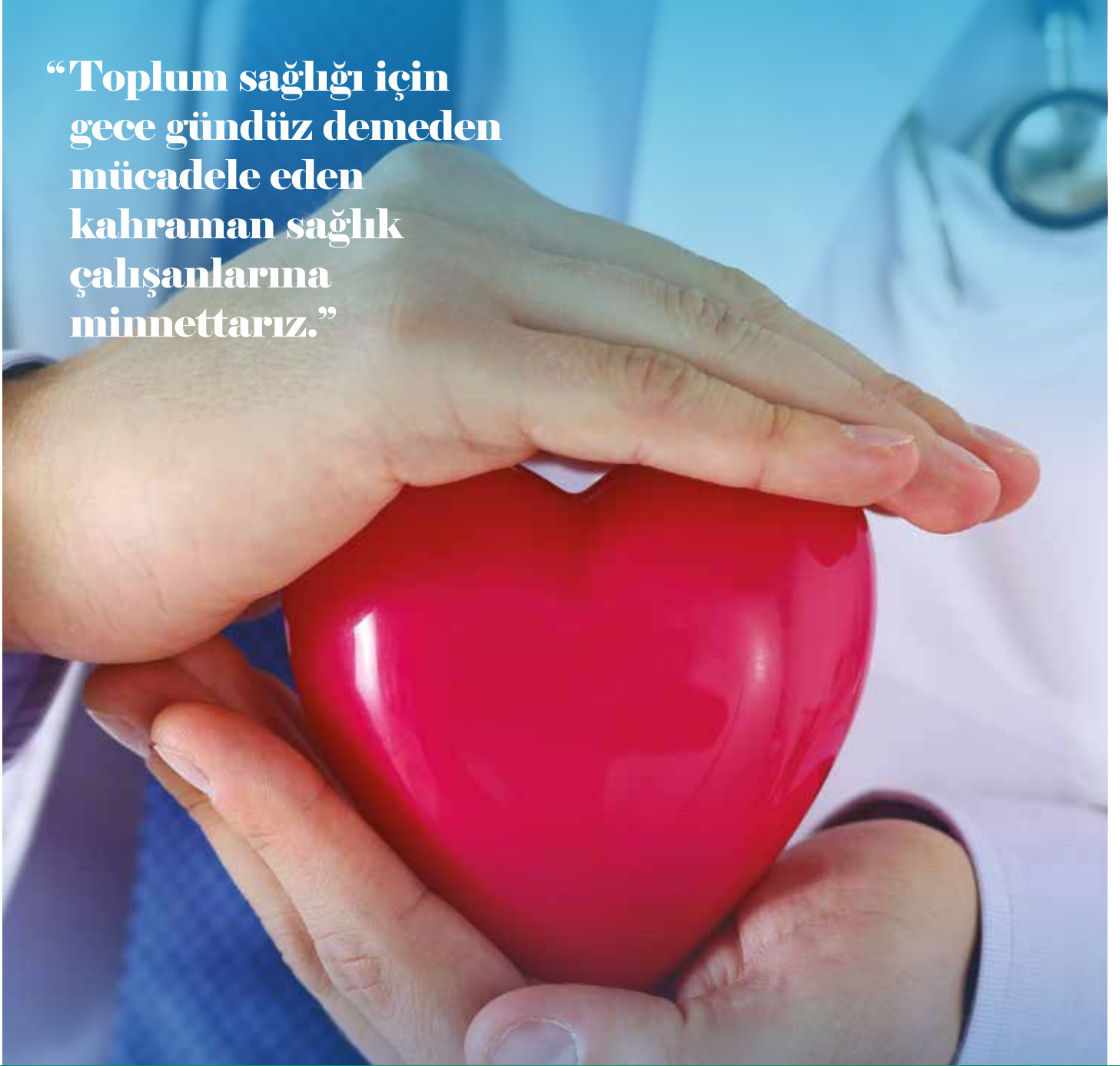




DEĞER

“Toplum sağlığı için
gece gündüz demeden
mücadele eden
kahraman sağlık
çalışanlarına
minnettarız.”



06

DEĞER

Sağlık ve Gençlik
Üzerine Birkaç Söz

22

GEZİ

Türkmenistan

38

MANEVİYAT

Sağlık En Güzel
Hediyedir

56

KADIN

Moda ve Kadın

10 KASIM

Yine bir 10 Kasım'da,
Saygıyla eğilir başım
Devrimlerin yoldaşım,
Fikirlerin ışığım

Yine bu 10 Kasım'da,
Hüznümle huzurundayım
Gözlerimde özlemin,
Yüreğimde dir adın

Tüm 10 Kasımlar gibi
Daldım maviliğine
Gözlerindeki alev,
Umuttur geleceğe

Yalnız 10 Kasım değil,
Anarım her gün seni
Her zaman her koşulda,
Yeminli Türk genciyim!

Sibel KARAGÜL

Samsun T Tipi Kapalı ve Açık ÇIK,
Öğretmen



CEZA VE TEVKİFEVLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ YAYINIDIR.

KASIM 2020

Yıl: 6 • Sayı: 83
ISSN: 2687-3656

SAHİBİ

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

YAYIN KURULU

Serdar SEZER (Yayın Kurulu Başkanı)
(Genel Müdür Yardımcısı)
Barış ÖNER (Daire Başkanı)
Dilek ŞİRİN (Tetkik Hâkimi)
Hakan ERDEM (Yazı İşleri Müdürü ve Editör)

YAZARLAR

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

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Hüseyin ÖZTÜRK
Hayri TURHAL

İLETİŞİM

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

Değer Dergisi Telefon: (0312) 507 05 67

Değer Dergisi Faks: (0312) 223 43 91

e-posta: ctedeger@gmail.com

GRAFİK TASARIM

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

BASKI

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

MATBAA-BASKI ŞEFİ

Serkan YILDIZ

YAYIN TÜRÜ

Yerel Süreli Yayın

BASIM TARİHİ

04/12/2020

Editörün Notu

Hakan ERDEM
Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Merhaba Değerli okurlar; Değer dergimizin kasım sayısında hayatımızın var olma noktası olan **"Sağlıklı Yaşam"** değerleriyle sizlerle. Sağlık, hepimiz için onu kaybetmeden önce kıymetini bilmemiz gereken bir değer.

Özellikle **koronavirüsün** etkisini daha sert gösterdiği bir döneme girdiğimiz şu günlerde artık yakın çevremizde çok fazla koronavirüs olan insanları gördükçe, sıranın bize gelmemesi düşüncesiyle hareket ederek önlemlerimizi almaya çalışıyoruz. En temel önlem olarak **maske-mesafe-hijyen** tanımlamasına uymak ve bulunduğumuz her alanda dikkat etmek hepimizin görevleri arasında.

Kış aylarına girdiğimiz de düşünüldüğünde soğuk algınlığı ile koronavirüsün vücudumuzu daha fazla yorgun düşüreceğini unutmamalıyız. İşte bu dönemde *'nasıl beslenmeli ve neler yapmalıyız?'* sorusundan yola çıkarak hazırladığımız sizlere özel makaleleri Değer dergimizde bulabilirsiniz.

Dergimizde her ay güncel, önemli içeriklerin yanında sizlerin ilgisini çekebilecek nitelikte zengin makalelere yer vermeye devam ediyoruz. **Sağlıklı yaşam** değerimize özel kasım sayımızda sağlıkla ilgili makaleleri ve önerileri sizler için araştırdık.

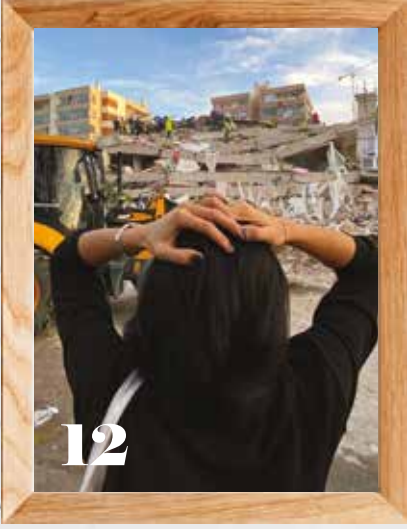
Araştırma sayfamızda **Covid-19** ile ilgili bilinmeyen terimlere, maneviyat sayfamızda sağlığın kıymeti ve önemine, psikoloji sayfasında sabretme becerisini anlama ve geliştirmeye, çocuk sayfamızda depresyonun çocuklar üzerindeki etkisine, güncel bölümümüzde İzmir'de meydana gelen **depresyon** ile ilgili bilgilere ve depresyon sırasında alınması gereken önlemlerden depresyonun yapılması gerekenlere kadar önemli konulara yer verdik.

Her yeni sayıda daha zengin içeriklerle sizleri buluşturan dergimizde nice güzel makalelerle buluşmak dileğiyle. Sağlık ve değer dolu günler dileriz.



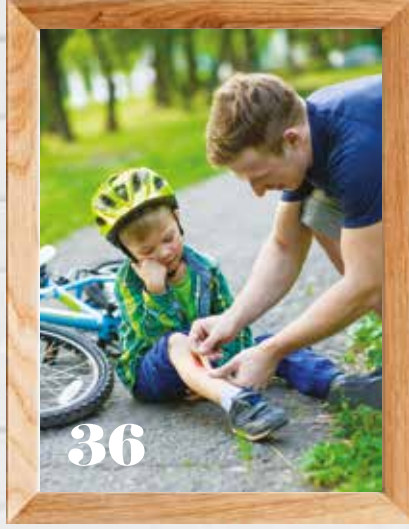
Ayın Değeri

Sağlıklı Yaşam



Güncel

Hayatımızın Acı Gerçeği Depremler



Aile

Unutamadığım Çocukluğum



Ayın Önem

3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası



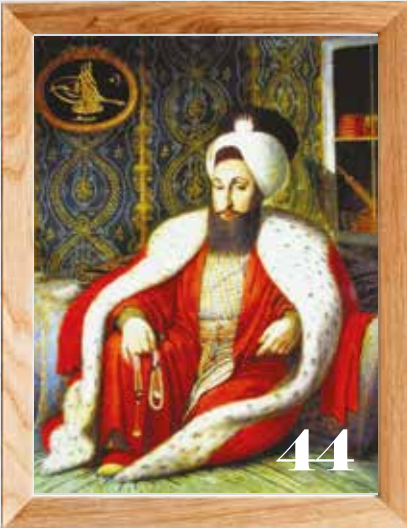
Psikoloji

Sabretme Becerisini Anlamak ve Geliştirmek



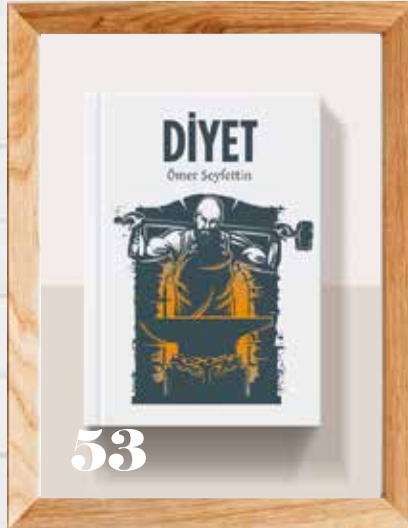
Fotoğraf

Drone Fotoğrafçılığı İçin İpuçları



Tarihin Arka Sokağı

III. Selim



Hasbihal

Diyet



Spor

Ragbi (El Topu)



Gündem Özel

İzmir Depreminde Bizden Biri: Ahmet Çelik



Gezi

Türkmenistan



**Siz neredeseyiz
Derginiz orada!**

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

İçindekiler

Editörün Notu	01
Başyazı	05
Değer	06
Gündem Özel	10
Güncel	12
Ayın Önemi	16
Sağlık	18
Bilim	19
Araştırma	20
Gezi	22
Fotoğraflarla Atatürk'ün Hayatı	30
Foto Değer	32
Fotoğrafçılık	34
Aile	36
Çocuk	37
Maneviyat	38
Psikoloji	40
Sizden Gelenler	43
Tarihin Arka Sokağı	44
Değerli Şahsiyetler	46
Müzik	50
Kitap Tanıtımı	51
Personelimizden Gelenler	52
Hasbihal	53
Hikâye	54
Kadın	56
Spor	58
Canlılar Alemi	60
Değer Bulmaca	63



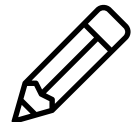
**Siz de
Değer dergisi
yazarı olmak
ister misiniz**



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

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

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





Değerli Okurlar,

Hayatın değerini ifade eden Değer dergimizin kasım sayısı konuğu “sağlıklı yaşam.” Sağlık; vücudun hasta olmaması durumu, vücut esenliği, sıhhat ve afiyet durumudur. Sağlıklı yaşam ise; kişinin temizliğine dikkat etmesi, dengeli beslenmesi, spor yapması ile birlikte yaz kış hastalıklara yakalanmadan yaşamını sürdürmesidir.

Sağlıklı yaşam, bizi kişisel yaşantımızdan iş hayatına kadar her alanda etkileyen önemli bir unsurdur. İnsanlar günlük hayatta birçok ihtiyacının gerçekleşmesi, kaliteli zaman geçirmesi, mutlu bir hayat sürmesi için sağlığına özen göstermelidir. Sağlıklı bir yaşam için uyulması gereken ciddi kurallar vardır. Öncelikle sağlıklı bir yaşam için dengeli beslenmek ve spor yapmak gerekir. Dengeli beslenme ve düzenli spor yapmak, insan sağlığının korunmasında etkili olan temel kavramlardır. Sağlıklı ve uzun bir ömür için uzmanların tavsiyesi de dengeli ve doğal beslenmektir.

İnsanların en kötü özelliklerinden birisi de bazı şeylerin kıymetini kaybetmeden anlayamamalarıdır. Bunların ilk sırasında da sağlık geliyor. Özellikle gezmenin, tokalaşmanın, dostlarla kucaklaşmanın ve daha birçok faaliyetin değerini kavramakta olduğumuz pandemi sürecinde, hepimiz sağlığın ve sosyalliğin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha anlıyoruz.

Sosyal izolasyon uygulamaları nedeniyle evde kalmak durumunda olduğumuz, kimi zaman sıkıntılı olabilen ve kaygı düzeyimizin yükseldiği bir dönemden geçiyoruz. Dünyayı etkisi altına alan koronavirüsten korunmak ve birbirimize virüsü bulaştırmamak adına hepimize önemli

görevler düşüyor. Özellikle maske, mesafe ve hijyen kurallarına uymak çok ama çok önemli.

Bu dönemde çalışma alanları ve ortak alanlar hijyen kurallarına ve sosyal mesafeye en çok dikkat etmemiz gereken yerlerden. Birimizin dikkatsizliğinin hepimizi etkilediği bir hastalık sürecinden bahsediyoruz. Nasıl ki kendimizin, ailemizin sağlığına dikkat ediyorsak, iş yerinde de çalışma arkadaşlarımızın sağlığını düşünerek hareket etmeliyiz.

Pandemi sürecinde ceza infaz kurumlarımız da zorlu bir döneme girmiştir. Özellikle kapalı bir ortam olması ve sirkülasyonun fazla olması sebebiyle ceza infaz kurumlarımızda da hijyen ve maske kullanımına özen göstermek çok önemlidir. Pandemi sürecinin başından itibaren personelimiz; gayreti, çalışkanlığı, fedakarlığıyla bu özeni göstermiş ve göstermeye devam etmektedir. Bütün personelimize bu zorlu süreçte göstermiş oldukları sabır ve özverili çalışmalarından dolayı teşekkür ediyorum.

Mustafa Kemal Atatürk'ün de sağlıkla ilgili söylediği gibi, “Sağlık ve sosyal yardım konularında izlediğimiz amaç şudur: Milletimizin sağlığının korunması ve kuvvetlendirilmesi, ölümün azaltılması, nüfusun artırılması, bulaşıcı ve salgın hastalıkların etkisiz hale getirilmesi, bu yolla millet bireylerinin dinç ve çalışmaya yetenekli bir halde sağlıklı vücutlar olarak yetiştirilmesi” en önemli gayelerimizdendir. İçinde bulunduğumuz kasım ayı itibarıyla ebediyete intikalinin 82. yılında Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü rahmet ve minnetle anıyor, hepimize sağlıklı bir hayat diliyorum.

Sağlık ve Gençlik Üzerine Birkaç Söz

"Elden gitmeden değerini anlayamadığımız iki şey vardır:

Biri sağlık, diğeri gençliktir." (Hz. Ali)

Kıymetli Değer dergisi okurları; bu ayki değerimiz "sağlık" ile sizlerin konuğu oluyoruz. Özellikle içinde bulunduğumuz zaman dilimi ve yaşadığımız salgın münasebetiyle son zamanlarda en sık konuştuğumuz hususlardan biri sağlıktır. Meseleye hangi açıdan bakıyor olursak olalım, hemen herkesin öncelikli arzusu **vücut ve zihin sağlığıdır**. Bu maksatla söylenmiş nice özlü sözler, günümüze kadar ulaşmış nice menkıbe ve efsaneler mevcuttur.

Hakikaten sağlık ve afiyet şu hayatta olmasını istediğimiz en birinci nimet ve kıymet olarak karşımıza çıkmakta, söylem ve eylemlerimizde yerini almaktadır.

Yaşadığımız **Covid-19** salgını bize yeniden hatırlattı ki, sağlık ve afiyet olmaksızın hiçbir şeyin önemi yoktur. **Sihhat kaybedildiğinde her şey anlamını yitirmektedir**. Salgın ile birlikte sosyal hayatımızdan, beşeri münasebetlerimize, iktisadi yaşamımızdan günlük davranış biçimlerimize kadar hepsi rafa kaldırdı. Çalışma ortamımız, düzenimiz, ritüellerimiz bozuldu. En basit davranış şekillerimiz, geleneksel tutumlarımız değişti. Gözle görülmeyen bir virüs bütün dünyaya adeta kök söktü. Ülkeler başta sağlık sistemleri olmak üzere bütün kurumlarını salgınla mücadelede seferber etti. Klinik çalışmaları, aşı hazırlıkları, tedavi yöntemleri aralıksız mesailerle geliştirilmeye ve icat edilmeye çalışıldı halen de çalışılmaktadır.



Bütün bu fedakârlıkların biricik gayesi ise insanları virüsten koruyabilmek ve sağlıklı bir şekilde hayatlarını devam ettirebilmelerini sağlayabilmektir.

Aziz okurlar; tarihimizin eşsiz simalarından ve büyük devlet adamlarından biri olan **Kanuni Sultan Süleyman'ın** meşhur bir sözü vardır. Bu söz bugün hemen herkes tarafından ezbere bilinir ve mevzu bahis sağlık olduğunda mükellimine rahmetle tekellüm edilir. *"Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi."* Evet, gerçekten bugün özellikle bu virüs belasına müptela olup sıhhatine kavuşmuş insanlardan dinlediğimiz bir hakikattir ki, alıp verdiğimiz ve en basit bir vücut eylemi olarak pekte önemsemediğimiz nefes kadar büyük bir nimet ve devlet yoktur. Altı üstü nefes alıp veriyoruz. Bunun için ne ücret ödüyoruz ne vergi veriyoruz. Her şey yolunda, sağlığımız yerinde iken bunun çokta bir şey ifade ettiği söylenemez. Hemen hepimiz bu nimetin kadrinden, ganimetinden gafiliz. Fakat gözle görülemeyecek derece de küçük olan bir virüs bize bu nimetin kadrini ve kıymetini hatırlattı. Kanuni Sultan Süleyman'ın müthiş sözü sadece kulaklarımızda değil kalbimizde, gönülümüzde yer buldu. Bununla birlikte sağlık ile ilgili **Peygamber efendimizin** de bugünlere ışık tutacak hadisleri mevcuttur. Efendimiz Buhari ve Tirmizi'de de yer alan bir hadisinde, *"İnsanlar iki şeyin kıymetini bilmezler. Birincisi vakit ikincisi sıhhat."* buyurmuşlardır. El hak, Peygamber efendimiz her sözünde olduğu gibi bu hususta da doğruyu ifade etmiştir. İnsanoğlu geçen zamana akan su gibi bakmakta, o zamanın içerisinde bir cüz olan gençliğin ve dolayısıyla sağlık ve afiyetin de kadir kıymetini bilememektedir. Hoyratça **harcadığımız zaman ve sağlığımız** yavaş yavaş insanoğlunu terk etmeye başladığında ise artık çok geç kalınmış olmaktadır. Ne geçen zaman geriye gelecek ne de kaybedilen gençlik geri kazanılabilecektir. Vücudumuzun Allah'ın bir emaneti olduğunu ve bu emaneti sahibine layık bir şekilde teslim etmek gerektiğini unutan insanlık maalesef emanete riayet edememektedir.

Sağlığımızı ve Gençliğimizi Tehdit Eden Kötü Alışkanlıklar

Kıymetli okurlar; yaşadığımız salgın belasına ilave olarak ifade etmek gerekirse vücuda zararı olan ve müptelasını türlü hastalıklara duçar bırakan madde bağımlılıkları, **alkol ve uyuşturucu** gibi zehirli maddeler gençliğimizi yok etmekte, enerjilerini söndürmekte, nesillerimizi köreltmekte, geleceğimizi karartmaktadır. Sağlık konusu işlenirken en çok değinmemiz gereken yer şüphesiz **sağlığımıza kasteden kötü alışkanlıklar** ve bu kötü alışkanlıklar elinde çılgınlıkları gündün güne semaları titreten biçare gençliğimiz olmalıdır. Zihinleri uyuşturmuş pırl pırl gençlerimizin ahvali yüreklerimizi yaralamalıdır. Endişe duymalıyız, dertlenmeliyiz. Eğer bu tür kötü alışkanlıkların esaretinden gençliğimizi kurtaramazsak maalesef yarınlarımızı kurtaramayız. Sağlık bu derece önemliyken, nüfus bu derece ehemmiyetli iken hele ki toplam nüfusun içerisinde genç nüfus konusu bu derece hayatiyet arz ederken bizim bu kritik olguları tehdit eden, milletimizin can parçalarını hedef alan kötü ve zararlı alışkanlıklara duyarsız kalmamız mevzu bahis olamaz.

Çok değil bundan yüz yıl önce cephelelerde kaybettiğimiz yüz binlerce vatan evladının sayısınca belki de bu melun maddelerin kucagında feryat figan can veren ciğerparelerimiz var. Düşmanın tek bir kurşun atmadan, cepheye göğüs göğüse çarpışmadan, dövüşmeden, vuruşmadan elimizde bulunan ve stratejik bir güç olan genç nüfusumuzu tesirsiz hale getirmesine, yok etmesine seyirci kalamayız.

"Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi."

Kanuni Sultan Süleyman

Bugün uyuşturucu ve madde bağımlılığı ile hatta en masum görülen **sigara** dâhil vücuda zarar veren her çeşit kötü alışkanlıklar ile mücadele etmek milli bir görevdir. Türk milletinin istiklal ve istikbalinde söz sahibi olacak gençlerimizin hem beden olarak hem de zihin olarak zinde ve dinç olmaları ülkemizin en büyük gücü, ülkemize karşı kötü emelleri olanların ise korkulu rüyası olduğunu unutmamalıyız. Evet, buradan ifade etmek gerekirse uyuşturucu ve madde bağımlılığı ile mücadele milli mücadelemizde yeni cephemizin adıdır. Bu cephe asla boş bırakılmamalı, ihmal edilmemelidir. Sağlıklı nesiller için buna mecburuz.

Cumhuriyetimizin banisi **Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün**, millet fertlerinin sağlıklı bireyler olarak yetişmesi, halkın sağlığının korunması, bulaşıcı ve salgın hastalıklarla mücadele yanında nüfusun artması noktasında önemli çalışmaları olmuştur. Bu minvalde Türkiye Büyük Millet Meclisi açıldıktan henüz on gün sonra "**Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı**" kurulması dikkate şayandır. Düzenli ordu dahi kurulmadan sağlık alanında yapılmış olan bu hamle şüphesiz çok mühim bir gayeye matuftur. Gazi Paşa'nın bu noktadaki hassasiyeti ölümlerin azaltılması ve nüfusun artırılması yanında salgın hastalıklar ile mücadele etkinliğinin sürdürülmesi amacı da taşımaktadır. Atatürk'e göre **nüfus bir ülkenin varlık sigortasıdır**. Bu hakikat ise gün gibi aşikardır. Nüfus bir ülkenin adeta bel kemiği, ana omurgasıdır. Bir ülke kendine yetecek, geleceğini teminat altına alacak nüfusa sahip olmadan hiçbir şeye malik olamayacağını iyi bilmelidir. Bizim ülkemiz de özellikle Osmanlı Devleti'nin son zamanlarında, hususiyetle son on yılında (1910-1920) Trablusgarp'tan, Balkan Harplerine oradan I. Dünya Savaşına cepheden cepheye vatan müdafaasına koşmuş ve milyonlarca nüfusunu, vatan evladını toprağa gömmüştür. En az savaşanlar kadar salgın hastalıklara verilen kurbanlarımızın da sayısı tahayyül edemeyeceğimiz kadar çoktur. Kazanılan milli mücadele ile birlikte devletimizin aldığı sağlık tedbirleri neticesinde, Anadolu'da yeniden art-

maya başlayan nüfus bizi yakın tarihe kadar dünyanın sayılı genç nüfusuna sahip ülkeleri arasına sokmuştu. Fakat son yıllarda düşen doğum oranları ülkemizi yakın gelecekte olmasa da orta ve uzun vadede genç nüfustan mahrum olacak ülkeler arasına düşürecektir. O sebeple elimizde var olan genç nüfusu iyi değerlendirebilmeli onu her türlü dış ve iç etkenlerden koruyabilmeliyiz.

Ülkemizin bu açıdan zinde ve dinç nesiller yetiştirmesi bir keyfiyet değil bir zaruriyettir. **Nüfusu kendine yetemeyen ülkeler** devletlerarası arenada rekabet edemez. Eğer ülkemizi lider ülke Türkiye idealine doğru koşturacaksa gençliği ganimet bilmeli, onu içten ve dıştan çürüten her saldırıya karşı uyanık olmalıyız. **Gençlerimizi spora teşvik etmeli, sağlıklı beslenmeye özendirilmeliyiz**. Sağlıklı birey olmanın sadece vücut şişirmekle olmayacağını idrak etmeli, sporun doğal olanını aşlamalı ve icra etmeliyiz. Aynı zamanda zihni sağlığımız için de moral değerlerin, manevi kıymetlerin, milli umdelerin tesirinden faydalanmalı, akli ve zihni uyusukluğa mahal bırakmadan bu alan, milli ve manevi fikirlerle berraklaştırılmalıdır. Kısacası her açıdan **sağlıklı bireylerin yetiştilmesi** birinci vazife olarak telakki edilmelidir.

Sağlıklı nesiller için hemen herkese ciddi vazifeler ve yükümlülükler düşmektedir. Toplumun tamamı bu gerçeğin farkında ve şuurunda olmalı, başta evlatlarımız olmak üzere onlar üzerine kurgulanmış şeytani oyunları boşa çıkartacak basirete sahip olmalıdır. Özellikle uyuşturucu madde bağımlılığı noktasında devletimizin yetkili organlarına yardımcı olmak gibi asli bir vazifemizin olduğunu unutmamalıyız. Ülkemizin her bir ferдинin kaybedilemeyecek kadar değerli olduğunu aklımızdan çıkarmadan daha güzel ve müreffeh yarınlar için mücadele etmemiz gerektiğini hatırlamalıyız. Yazıma nihayet verirken yaşadığımız **salgının** bir an evvel son bulmasını umuyor, necip milletimize sağlık ve esenlik dolu günler diliyorum.

GÜNDEM
ÖZEL

İzmir Depreminde "Bizden Biri"

30 Ekim 2020 tarihinde İzmir'de meydana gelen depremin İzmir'de yaşamayanları da etkilediği bir gerçek. Neredeyse her ailenin İzmir'de yaşayan yakınları bulunuyor. Bunun da ötesinde, hayati bir durum söz konusu olduğunda toplum olarak hassaslaştığımızı da en azından kendimizden biliyoruz.

Ege Denizinde 6,6 şiddetinde gerçekleştiği belirtilen depremin **Kandilli rasathanesi verilerine göre 6,8** olduğu belirtildi. Bu büyüklükte bir depremin 15 saniye gibi kısa bir süre devam etmesi bile şiddetini azaltmamış olduğu anlamını taşıyor. Merkez üssü Ege Denizi açıkları olsa da İzmir başta olmak üzere **Bursa, Denizli, İstanbul ve Çanakkale** gibi çevre illerde de hissedildi.

Çok sayıda insanımızı kaybettiğimiz İzmir depremi ile bir kez daha öğrendik ki deprem öncesinden yapılması gerekenler olduğu gibi **deprem sonrası arama-kurtarma faaliyetleri** de büyük önem taşıyor. Deprem, sel, yangın vs. gibi afetlerin hemen ardından arama-kurtarma faaliyetleri soluksuz devam eder ve zaman hayati bir öneme sahiptir. İşte bu faaliyetlerin başındaki

kahramanlar da birçoğu gönüllük esasına göre seçilmiş kişilerdir. Profesyonel eğitimlerin ardından ne zaman, nerede ve nasıl gerçekleşeceği belli olmayan afetler için hazır beklemektedirler. İşte o depremde **Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğümüzün personellerinden Ahmet Çelik** gönüllü kurtarma ekibinde **Ayda bebeğe** ulaşanlardan. Personelimizle ilgili durumu anlatmadan önce arama kurtarma ekiplerinden bahsedelim.



CEKUT (Cezaevi Kurtarma Timi)

Bu arama kurtarma ekiplerinden biri de ceza infaz kurumları bünyesinde hayata geçirilen CEKUT. Ceza infaz kurumlarının yanı sıra ülke genelinde meydana gelen deprem, sel ve yangın gibi doğal afetlerde önemli görevler olarak hayat kurtarıyor.

Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğünün ceza infaz kurumlarında görev yapan personellerden tamamen gönüllülük esasına göre oluşturduğu arama ve kurtarma timi CEKUT, Türkiye'nin herhangi bir yerinde meydana gelen doğal afetlerin yanı sıra ceza infaz kurumlarında sel, yangın ve deprem gibi olaylara anında müdahale ederek hayat kurtarmaya devam ediyor.

Arama kurtarma timi personellerinin eğitimleri Genel Müdürlüğümüz tarafından AFAD ile işbirliği halinde verildi. Ceza infaz kurumlarında görev yapan infaz koruma memuru, aşçı ve teknisyenlerden oluşan gönüllü kurtarma ekibi; yüksekte inme, kuyudan-çukurdan kazazede çıkarma, enkazdan canlı kurtarma gibi eğitimler aldı. Ayrıca müdahale sırasında kullanacakları

kesici ve delici aletler, kesme cihazları gibi kurtarma ekipmanlarının tanımı ve kullanım yöntemlerini de öğrenen CEKUT ekibi, verilen tüm eğitimi başarıyla tamamladı.



CEKUT, ceza infaz kurumlarının yanı sıra ülke genelinde meydana gelen deprem, sel ve yangın gibi doğal afetlerde önemli görevler olarak hayat kurtarıyor.

Ayda Bebek mucizesi

Depremi hemen ardından arama-kurtarma çalışmalarının başlamasıyla birlikte gözümüz kulağımız enkazdan gelecek haberlere dikkat kesildi. Birçok acı haberin yanında sevinçten gözlerimizi yaşartan umut dolu kurtuluşlara da şahitlik ettik. Belki de en çok içimizi ısıtan Ayda bebeğin mucize kurtuluşu oldu. **Depremden 91 saat sonra enkazdan çıkarılan** ve yüzünde bir çizik bile olmayan Ayda bebek, herkes için umudun adı oldu.

Karanlık ve soğuk enkaz altında 91 saat geçiren Ayda bebek arama-kurtarma ekipleriyle ilk karşılaştığında "Nasılsın?" diye sorulduğunda, "İyiyim..." diye cevap vermiş, ambulansla hastaneye götürüldüğü sırada sağlık ekiplerinden de köfte ayran istemişti. Ayda bebeğin sağlık durumu iyi fakat hastaneyken annesini sorduğunda kendisine bir cevap verilemedi. Çünkü annesi maalesef hayatını kaybetti.

Arama Kurtarma Ekibinde İnfaz ve Koruma Memuru

Ceza infaz kurumlarında deprem, yangın gibi birçok olağanüstü duruma hazırlıklı olan infaz ve koruma memurları belli aralıklarla müdahale ve kurtarma eğitimleri almaktadırlar. **Ceza infaz kurumları**, fiziksel koşulları göz önüne alındığında müdahale ve kurtarma çalışmalarına dışarıdan destek almakta zorlukların bulunduğu kurumlar. Bu durum doğal olarak kendi personelleri ile çözüm üretme yolunun önünü açmıştır diyebiliriz. Zaten olağan dışı durumlara hazırlıklı olan ceza infaz kurumu personellerinden gönüllü olanlar bazı özel eğitimler de alarak **profesyonel arama ve kurtarma faaliyeti yapabilmektedirler.**



Meslektaşımız Ahmet Çelik'e arama-kurtarma faaliyetleri ve kendisi hakkında merak ettiklerimi sordum. Kendisinden hem bilgilendirici hem de ilgi çekici cevaplar aldım.

İnfaz ve Koruma Memurluğu dışındaki ilgi alanlarınız nelerdir?

Ekstrem sporlar ilgi alanımda. Özellikle yüksek irtifa dağcılığı yapıyorum. Dağlarda vakit geçirmek bana hem mental olarak hem de fizyolojik olarak çok iyi geliyor. Ayrıca havacılık merakım var. Turboprop yani pervaneli uçak kullanıyorum. Yamaç paraşütü, kite surfing denilen uçurtma sörfü yapıyorum. Bunun yanı sıra model uçak öğretmeniyim. Bir dönem model uçak yapma ve kullanma kursları da verdim. Deniz de hayatımda büyük bir paya sahip. Özellikle yaz aylarında rüzgâr sörfü, jet ski ve sürat botu kullanmayı seviyorum. Can kurtaranlık ve dalış uzmanlıklarım var. Arama-kurtarma dalışı, derin dalış gibi birçok dalda uzmanlık eğitimleri aldım. Tüplü dalış yapmayı seviyorum. Birçok deniz ve iç sularda hem sportif hem de arama-kurtarma dalışları yaptım. Motor sporlarını seviyorum Ege rallisinde sektör olarak görev aldım, hedefim formula yarışlarıydı ama süreci takip edemedim.

Arama-kurtarma faaliyetleri ile ilgili aldığınız eğitimler ve verdiğiniz eğitimler nelerdir?

Arama-kurtarma eğitimleri aslında uzun bir süreç. Bu sürece Eskişehir Sivrihisar'da, ortaokulda dağcılığa başlayarak adım atmış oldum. Arama-kurtarma eğitimleri, Türkiye Dağcılık Federasyonunda AFAD tarafından verilen yaklaşık 10 haftalık bir eğitim. Türkiye Sualtı Sporları Federasyonundan su altında arama



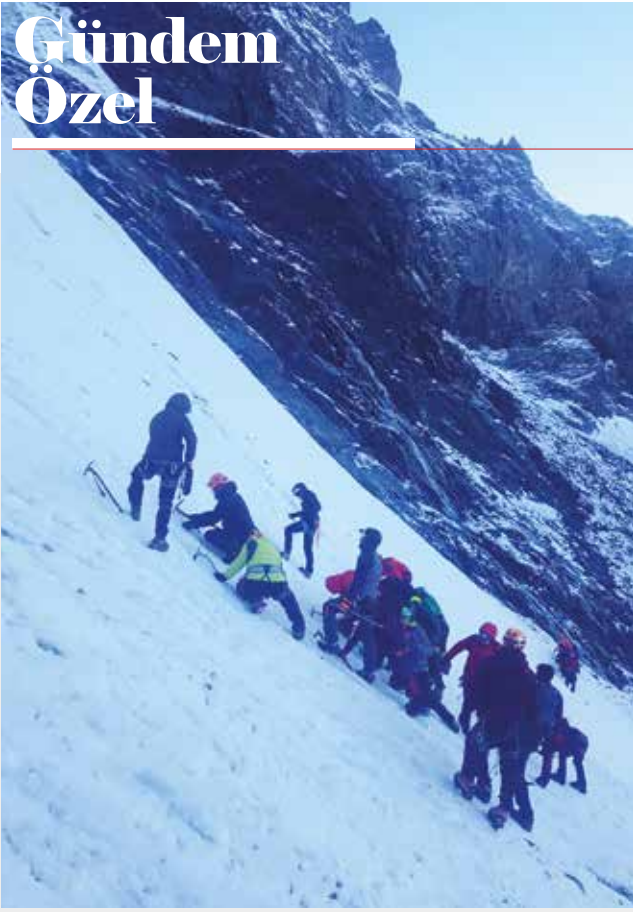
kurtarma eğitimi de aldım. Ancak **bana asıl tecrübe kazandıran arama-kurtarma eğitmeni olmamdı.** Bu süreçte yurt içinde sadece geçen sene 450'den fazla kişiye yurt içinde eğitim verdim. Yurtdışında ise Kültür Bakanlığı tarafından eğitmen olarak gönderildiğim **Saray Bosna'da** farklı arama kurtarma birliklerine, kapasitelerini artırmaları için ileri düzey arama kurtarma eğitimi vermek üzere görevlendirildim. Verdiğim eğitimler sırasında önemli tecrübeler edindiğimi de söylemeliyim.

"Bana asıl tecrübe kazandıran arama-kurtarma eğitmeni olmamdı. Bu süreçte yurt içinde sadece geçen sene 450'den fazla kişiye yurt içinde eğitim verdim."

Ayda bebeği kurtaran ekibin içerisinde yer alan İnfaz ve Koruma Memuru Ahmet Çelik o anları şöyle anlattı:

"Bir çocuk sesi duydum, tam da emin olamadım çünkü çok fazla gürültü vardı. Sonra sessizlik istedim. Ayla o sırada bağırdı, küçük bir delik vardı oradan ses geldiğini fark ettik. O delikten başımı içeri soktuğumda seslendi ve abi çok susadım dedi, su ve ayran istedi. Daha sonra AFAD'tan arkadaşlarla alanı temizledik ve Ayda bebeği çıkardık."





Bundan sonraki hedeflerinizi öğrenebilir miyiz?

Bundan sonrası için arama-kurtarma konusunda hedefim, **uluslararası müdahale kapasitesine sahip bir ekip kurarak** sadece ülkemizde değil, tüm dünyada yardıma muhtaç insanlara nefes olmak.

Dağcılık konusunda önümüzdeki sezon mart ayında Avrupa'nın en yüksek dağına solo tırmanış yapmak için organizasyonlarımı yaptım, antrenmanlara devam ediyorum. Asıl hedefim ise 2021 yılında "**Kar leoparlığı**" denen unvanı 2 ayda alabilmek için 7000 metreden yüksek 5 farklı dağa çıkmak. Şu an bunu Türkiye yapan olmadı, ilk olmak istiyorum. 2022 yılında Pakistan'da 8000 metrelik dağa çıkmak, 2023 yılı 15 Temmuz'unda dünyanın en yüksek noktasında olmak dağcılıktaki hedeflerim.

Hayat kurtarmanın sizde hissettirdiği duyguları anlatabilir misiniz?

Birçok kriz ve afet bölgesinde görev aldım. Bunlar **Suriye Afrin bölgesi, Elazığ depremi, Giresun sel felaketi, Bursa sel felaketi...** Çaresizlik nedir, bu duyguyu çok acı bir şekilde tecrübe ettim! Çaresiz insanlara çare olmak, umutların tükendiği noktada bir cana nefes olmak mutluluktan, gururdan çok daha yüce bir duygu. İnsan o kadar heyecanlanıyor ki, seneler sonra çok sevdiğimiz bir insanı görmekten, ona kavuşmaktan çok daha yoğun duygular hissediliyor. Tabii ki her zaman aradığımız veya ulaştığımız kişi canlı olmayabiliyor. Kazazedeye *eks* olarak ulaştığımızda acı ve hüznün bir yakınlığımızı kaybetmekten çok daha derin izler bırakıyor bizde. Göreve başlarken ekibime, eğitime başlarken kursiyerlerime, her canın çok kıymetli olduğunu hissederek görev yapmalarını hatırlatıyorum.

Arama-kurtarma eğitimleri almak isteyen infaz ve koruma memuru meslektaşlarımıza tavsiyeleriniz nelerdir?

Arama-kurtarma eğitimi almak isteyen ve bu sürece dahil olmak isteyen meslektaşlarım, öncelikle nelerle karşılaşabileceklerine dair fikir edinmeliler. **Arama-kurtarma** yalnızca bir faaliyet bir macera değil, yaşam tarzıdır. Her an göreve çıkacak gibi hazır olunması gerekmektedir.

Kurtarma personeli eğitimsel, fiziksel ve psikolojik olarak her türlü ağır şartlarda uzun süreler kısıtlı imkân ve ağır baskı altında hatasız olarak çalışmak zorundadır. Bu şartlara uyum sağlayabilecek meslektaşlarım, **Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü bünyesinde oluşturulan arama-kurtarma birimleri**yle iletişimi kurarak sürece dahil olabilirler. Ayrıca AFAD tarafından uygulamaya koyulan gönüllülük projelerini takip edebilirler.

Arama-kurtarma ekiplerine dahil olma aşamasında mutlaka istenen eğitimlerden; ilkyardım, amatör telsizcilik ve yangın eğitimi kurumlarından alabilirler veya şuan proje aşamasında olan sistem faaliyete geçtiğinde eğitim merkezinde bu modüllerin uygulanması durumunda eğitim merkezine başvurarak ilgili eğitimleri alabilirler.

Her şeyden önce teşkilatımızın tüm bireyleri; başta aileleri ve komşularının afet sonrası **ilk 72 saate hazırlıklı olabilmesi için** acil durum çantaları ve afet planları hazırlayarak olası afet durumlarında süreci en hafif kayıpla atlattıklarını sağlayabilirler.

Ekibime eğitime başlarken her canın çok kıymetli olduğunu hissederek görev yapmalarını hatırlatıyorum.



Yaşanan bu afetle hayatlarını kaybedenlere Allah'tan rahmet diliyorum, yaralılara acil şifalar temenni ediyorum. **Ayda bebek** gibi kurtulan daha nice çocuğumuza ve insanımıza Allah bir daha böyle acılar yaşatmasın.

Biz de Değer dergisi ekibi olarak infaz ve koruma memuru arkadaşımızla gurur duyuyor, değerli yorumu için teşekkür ediyoruz.



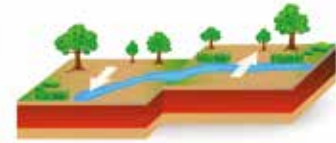
Hayatımızın Acı Gerçeği Depremler

Yurdumuz dünyanın en etkin deprem kuşaklarından birinin üzerinde bulunmaktadır. Geçmişte yurdumuzda birçok yıkıcı depremler olduğu gibi gelecekte de sık sık oluşacak depremlerle büyük kayıplar verme ihtimali olduğu bir gerçektir.

Ülkemiz bu sene; **Elazığ, Bingöl, Van ve İzmir**'de can kayıplarının yaşandığı depremler atlattı. Üstelik atlatılan bu depremlerin bilançosu da oldukça ağır oldu. Ortaya çıkan yeni bir istatistik, aslında bu bilançonun ne kadar ağır olduğunu bir kez daha gözler önüne serdi. **2020 yılı içerisinde, şu ana kadar dünya genelinde depremler sebebiyle 203 kişi hayatını kaybetti. Bu 203 kişinin 165'i, ülkemizdeki İzmir ve Elazığ depremlerinde hayatını kaybetti.** Yani senenin en ölümcül ilk iki depremi de sırasıyla İzmir ve Elazığ'da gerçekleşti.

Hal böyle olunca; *"Deprem nedir, deprem için ne gibi önlemler almalıyız, deprem sonrası neler yapmalıyız?"* gibi konu başlıkları altındaki bilgileri, siz Değer dergisi okurlarımızla paylaşma ihtiyacı hissettik.

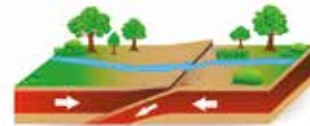
Doğru
Atımlı Fay



Yükselti ve
Çökük



Bindirme Fayı



Deprem Nedir?

Yerkabuğu içindeki kırılmalar nedeniyle ani olarak ortaya çıkan titreşimlerin dalgalar halinde yayılarak geçtikleri ortamları ve yer yüzeyini sarsma olayına **"deprem"** denir. Depremler, **"sismograf"** ile ölçülür. Depremin nasıl oluştuğunu, deprem dalgalarının yeryüzü içinde ne şekilde yayıldıklarını, ölçü aletleri ve yöntemlerini, kayıtların değerlendirilmesini ve deprem ile ilgili diğer konuları inceleyen bilim dalına da **"sismoloji"** denir.

Bu önlemlerin yanı sıra, yapısal olmayan yani binadan değil de eşyalardan kaynaklanacak hasarlardan korunmak için günlük kullandığımız eşyalarımızın ev içerisine yerleştirilmesinde aşağıda sayılan önlemleri almalıyız;

- Dolap üzerine konulan eşya ve büro malzemelerinin kayarak düşmelerini önlemek için plastik tutucu malzeme veya yapııştırıcılarla sabitlenmelidir.
- Soba ve diğer ısıtıcılar sağlam malzemelerle duvara veya yere sabitlenmelidir.
- Dolaplar ve devrilebilecek benzeri eşyalar birbirine ve duvara sabitlenmelidir. Eğer sabitlenen eşya ve duvar arasında boşluk kalıyorsa, çarpma etkisini düşürmek için araya bir dolgu malzemesi konulmalıdır.
- Tavan ve duvara asılan avize, klima vb. cihazlar buldukları yere ağırlıklarını taşıyacak şekilde, duvar ve pencerelerden yeterince uzağa ve kanca ile asılmalıdır.
- İçinde ağır eşyalar bulunan dolap kapakları mekanik kilitler takılarak sıkıca kapalı kalmaları sağlanmalıdır.
- Tezgah üzerindeki kayabilecek beyaz eşyaların altına metal profil koyarak bunların kayması önlenmelidir.
- Zehirli, patlayıcı, yanıcı maddeler düşmeyecek bir konumda sabitlenmeli ve kırılmayacak bir şekilde depolanmalıdır. Bu maddelerin üzerlerine fosforlu, belirleyici etiketler konulmalıdır.
- Rafların önüne elastik bant ya da tel eklenebilir. Küçük nesnelere ve şişelere birbirlerine çarpmayacak ve devrilmeyecek şekilde, kutuların içine yerleştirilmelidir.



- Gaz kaçağı ve yangına karşı gaz vanası ve elektrik sigortaları otomatik hale getirilmelidir.
- Binadan acilen çıkmak için kullanılacak yollar-daki tehlikeler ortadan kaldırılmalı, bu yollar işaretletilmeli, çıkışı engelleyebilecek eşyalar çıkış yolu üzerinden kaldırılmalıdır.
- Geniş çıkış yolları oluşturulmalıdır. Dışa doğru açılan kapılar kullanılmalı, acil çıkış kapıları kilitli olmamalıdır. Acil çıkışlar aydınlatılmalıdır.
- Karyolalar pencerenin ve üzerine devrilebilecek ağır dolapların yanına konulmamalı, karyolanın üzerinde ağır eşya olan raf bulundurulmamalıdır.
- Tüm bireylerin katılımı ile (evde, iş yerinde, apartmanda, okulda) "Afete hazırlık planları" yapılmalı, her altı ayda bir bu plan gözden geçirilmelidir. Zaman zaman bu plana göre nasıl davranılması gerektiğinin tatbikatları yapılmalıdır.
- Bir afet ve acil durumda eve ulaşamayacak durumlar için aile bireyleri ile iletişimin nasıl sağlanacağı, alternatif buluşma yerleri ve bireylerin ulaş-

bileceği bölge dışı bağlantı kişisi (ev, işyeri, okul içinde, dışında veya mahalle dışında) belirlenmelidir.

- Önemli evraklar (kimlik kartları, tapu, sigorta belgeleri, sağlık karnesi, diplomalar, pasaport, banka cüzdanı vb.) kopyaları hazırlanarak su geçirmeyecek bir şekilde saklanmalı ayrıca bu evrakların bir örneği de bölge dışı bağlantı kişisinde bulunmalıdır.
- Bina yönetimince önceden belirlenen, mesken veya iş yerinin özelliği ve büyüklüğüne göre uygun yangın söndürme cihazı mutlaka bulundurulmalı ve periyodik bakımları da yaptırılmalıdır. Bu cihazlar;
 - Kolayca ulaşılacak bir yerde tutulmalıdır.
 - Yeri herkes tarafından bilinmelidir.
 - Duvara sıkıca sabitlenmelidir.
 - Her yıl ilgili firma tarafından bakımı yapılmalıdır.
 - Bir kez kullanıldıktan sonra mutlaka tekrar doldurulmalıdır.
- Binalarda asansörlerin kapı yanlarına "Deprem Sırasında Kullanılmaz" levhası asılmalıdır.

Deprem için ne gibi önlemler almalıyız?

- Yerleşim bölgeleri titizlikle belirlenmelidir. Kaygan ve ovalık bölgeler iskâna açılmamalıdır. Konutlar gevşek toprağa sahip meyilli arazilere yapılmamalıdır.
- Yapılar deprem etkilerine karşı dayanıklı bir şekilde inşa edilmelidir. (Yapı Tekniğine ve İnşaat Yönetmeliğine uygun olarak)
- İmar planında konuta ayrılmış yerler dışındaki bölümlere ev ve bina yapılmamalıdır.
- Dik yerlerin yakınına, dik boğaz ve vadilerin içine bina yapılmamalıdır.
- Çok kar yağın ve çığ gelen yamaçlarda bina yapılmamalıdır.
- Mevcut binaların dayanıklılıkları artırılmalıdır.
- Konutlara deprem sigortası yaptırılmalıdır.

Deprem Anında Neler Yapmalıyız?

Bina İçerisindeyseniz;

- Kesinlikle **panik yapılmamalıdır**.
- Sabitlenmemiş **dolap, raf, pencere vb.** eşyalardan uzak durulmalıdır.
- Varsa sağlam sandalyelerle desteklenmiş masa altına veya dolgun ve hacimli koltuk, kanep, içi dolu sandık gibi **koruma sağlayabilecek eşya yanına** çömelerek hayat üçgeni oluşturulmalıdır.
- Baş iki el arasına alınarak veya bir koruyucu (*yastık, kitap vb.*) malzeme ile korunmalıdır. Sarsıntı geçene kadar bu pozisyonda beklenmelidir.
- Güvenli bir yer bulup, **diz üstü çök, başını ve enseni koruyacak şekilde kapan**, düşmemek için sabit bir yere tutun.
- Merdivenlere ya da çıkışlara doğru koşulmamalıdır.
- **Balkona** çıkılmamalıdır.
- Balkonlardan ya da pencerelerden aşağıya **atlanmamalıdır**.
- Kesinlikle **asansör** kullanılmamalıdır.
- **Telefonlar** acil durum ve yangınları bildirmek dışında kullanılmamalıdır.
- Kibrit, çakmak yakılmamalı, elektrik düğmelerine dokunulmamalıdır.
- Tekerlekli sandalyede isek **tekerlekler** kilitlenerek baş ve boyun korumaya alınmalıdır.
- Mutfak, imalathane, laboratuvar gibi **iş aletlerinin bulunduğu yerlerde**; ocak, fırın ve bu gibi cihazlar kapatılmalı, dökülebilecek malzeme ve maddelerden uzaklaşılmalıdır.



- Sarsıntı geçtikten sonra elektrik, gaz ve su vanaları kapatılmalı, soba ve ısıtıcılar söndürülmelidir.
- Diğer güvenlik önlemleri alınarak gerekli olan eşya ve malzemeler alınarak bina daha önce tespit edilen yoldan derhal terk edilip toplanma bölgesine gidilmelidir.
- Okulda, sınıfta ya da büroda ise sağlam sıra, masa altlarında veya yanına; koridorda ise duvarın yanına hayat üçgeni oluşturacak şekilde **çök-kapan-tutun** hareketi ile baş ve boyun korunmalıdır.
- Pencerelerden ve camdan yapılmış eşyalardan uzak durulmalıdır.

Açık Alandaysanız;

- Enerji hatları ve direklerinden, ağaçlardan, diğer binalardan ve duvar dipplerinden uzaklaşılmalıdır. Açık arazide çömelerek etraftan gelen tehlikelere karşı hazırlıklı olunmalıdır.
- Toprak kayması olabilecek, taş veya kaya düşebilecek yamaç altlarında bulunulmamalıdır. Böyle bir ortamda bulunuluyorsa seri şekilde güvenli bir ortama geçilmelidir.

- Binalardan düşebilecek baca, cam kırıkları ve sıvalara karşı tedbirli olunmalıdır.
- Toprak altındaki kanalizasyon, elektrik ve gaz hatlarından gelecek tehlikelere karşı dikkatli olunmalıdır.
- Deniz kıyısından uzaklaşılmalıdır.

Araç Kullanıyorsanız;

- Sarsıntı sırasında karayolunda seyir halindeyseniz;
- Bulduğunuz **yer güvenli** ise yolu kapatmadan sağa yanaş durulmalıdır. Kontak anahtarı yerinde bırakılıp, pencereler kapalı olarak araç içerisinde beklenmelidir. Sarsıntı durduktan sonra açık alanlara gidilmelidir.

- Araç **meskûn mahallerde** (*ağaç ya da enerji hatları veya direklerinin yanında, köprü üstünde vb.*) durdurulmalı, kontak anahtarı üzerinde bırakılarak terk edilmeli ve trafikten uzak açık alanlara gidilmelidir.

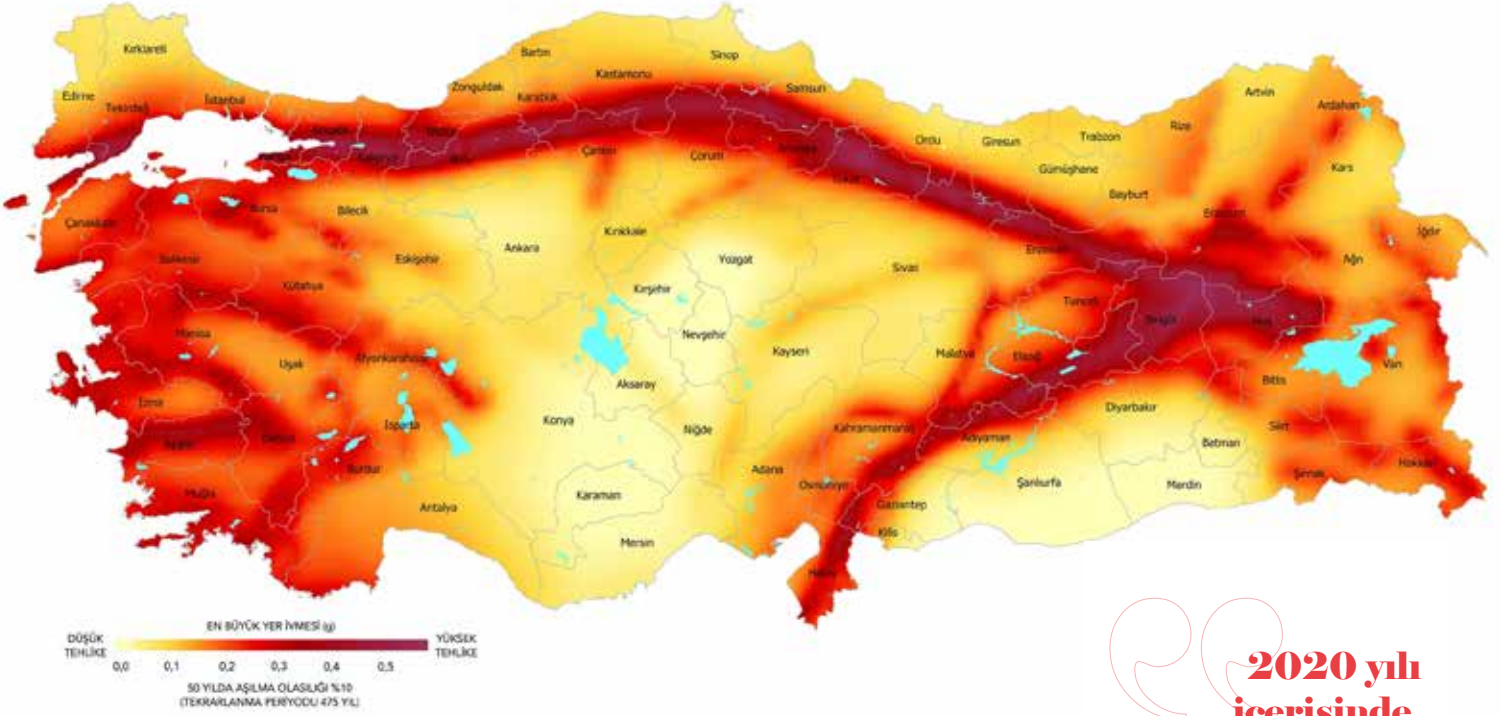
- Sarsıntı sırasında bir **tünelin içindeyseniz** ve çıkışa yakın değilseniz; araç durdurulup aşağıya inilmeli ve yanına yan yatarak ayaklar karına çekilip, ellerle baş ve boyun korunmalıdır. (*Çök-Kapan-Tutun*)

- **Kapalı bir otoparkta** iseniz; araç dışına çıkıp, yanına yan yatarak ellerle baş ve boyun korunmalıdır. Yukarıdan düşebilecek tavan, tünel gibi büyük kitleler aracı belki ezecek ama yok etmeyecektir. Araç içinde olduğunuz takdirde, aracın üzerine düşen bir parça ile aracın içinde ezilebilirsiniz.



Metroda veya Diğer Toplu Taşıma Araçlarındaysanız;

- Gereksizce, kesinlikle metro ve trenden inilmemelidir. Elektrikle kapılabilirsiniz veya diğer hattan gelen başka bir metro yada tren size çarpabilir.
- Sarsıntı bitinceye kadar metro ya da trenin içinde, sıkıca tutturulmuş askı, korkuluk veya herhangi bir yere tutunmalı, metro veya tren personeli tarafından verilen talimatlara uyulmalıdır.



2020 yılı içerisinde, dünya genelinde depremler sebebiyle 203 kişi hayatını kaybetti. Bu 203 kişinin 165'i, ülkemizdeki İzmir ve Elazığ depremlerinde hayatını kaybetti.

Deprem sonrası neler yapmalıyız?

Kapalı Alandaysanız;

- Önce **kendi emniyetinizden** emin olun.
- Sonra çevrenizde **yardım edebileceğiniz** kimse olup olmadığını kontrol edin.
- Depremlerden sonra çıkan **yangınlar** oldukça sık görülen ikincil afetlerdir. Bu nedenle eğer gaz kokusu alırsanız gaz vanasını kapatın. Camları ve kapıları açın. Hemen **binayı terk edin**.
- Dökülen tehlikeli maddeleri temizleyin.
- Yerinden oynayan telefon ahizelerini telefonun üstüne koyun.
- Acil durum çantanızı yanınıza alın, **mahalle buluşma noktanıza** doğru harekete geçin.
- Radyo ve televizyon gibi kitle iletişim araçlarıyla size yapılacak **uyarıları dinleyin**.

- Cadde ve sokakları acil yardım **araçları için boş bırakın**.
- Her büyük depremden sonra mutlaka artçı depremler olur. **Artçı depremler** zaman içerisinde seyrekleşir ve büyüklükleri azalır. **Artçı depremler** hasarlı binalarda zarara yol açabilir. Bu nedenle sarsıntılar tamamen bitene kadar hasarlı binalara girilmemelidir. **Artçı depremler** sırasında da ana depreme yapılması gerekenler yapılmalıdır.

Açık Alandaysanız;

- Çevrenizdeki **hasara dikkat ederek** bunları not edin.
- Hasarlı binalardan ve **enerji nakil hatlarından uzak durun**.
- Önce yakın çevrenizde acil yardıma gerek duyanlara yardım edin.
- Sonra mahalle toplanma noktanıza gidin.

- Yardım çalışmalarına katılın. Özel ilgiye ihtiyacı olan afetzedelere -yaşlılar, bebekler, hamileler, engelliler- yardımcı olun.

Yıkıntı Altında Mahsur Kaldıysanız;

- Paniklemeden durumunuza **kontrol** edin.
- Hareket kabiliyetiniz kısıtlanmışsa çıkış için hayatınızı riske atacak hareketlere kalkışmayın. Biliniz ki **kurtarma ekipleri** en kısa zamanda size ulaşmak için çaba gösterecektir.
- Enerjinizi en tasarruflu şekilde kullanmak için hareketlerinizi kontrol altında tutun.
- El ve ayaklarınızı kullanabiliyorsanız **su, kalorifer, gaz tesisatlarına, zemine vurmak suretiyle varlığınıza duyurmaya çalışın**.
- Sesinizi kullanabiliyorsanız kurtarma ekiplerinin seslerini duymaya ve onlara **seslenmeye çalışınız**.

Binalarda sarsıntı ve yıkım oluşturması dolayısıyla endişe verici düzeylere çıkabilen **depremin hayatımızın bir gerçeği** olduğunu asla unutmamalıyız. Bu nedenle deprem konusunda daha bilinçli, tedbirli olmalı ve depremlerle mücadeleliyi öğrenmeliyiz.

Ayrıca bu yazımız vesilesi ile İzmir'deki depremden ve ülkemizde yaşanan diğer tüm depremlerde hayatını kaybedenlere Allah'tan rahmet, yakınlarına başsağlığı ve yaralılara da acil şifalar diliyorum.



3-9 Kasım Organ Bağıışı Haftası

Değerli okurlar, bu sayımızda kasım ayının önemli konularından olan organ bağıışı haftasından bahseceğiz. "Organ nakli nedir, organ bağıışı nedir?" gibi soruların cevabını yazımızda bulabilirsiniz.

Organ Bağıışı Hakkında Merak Ettikleriniz

Bizim ya da en sevdiğimiz birinin organ nakline ihtiyacı olursa ne yaparız? Onları yaşatmak için nelerden vazgeçebileceğimizi bir düşünün! Bir gün daha bizimle kalması için neleri feda edebileceğimizi ve bu durumdaki binlerce gözü yaşlı insanı...

Organ Nakli Nedir?

Vücutta görevini yapmayan bir organın yerine canlı bir vericiden veya ölüden alınan sağlam ve aynı görevi üstlenecek bir organın nakledilmesi işlemidir.

Organ Bağıışı Nedir?

Bir kişinin hayattayken serbest iradesi ile tıbben yaşamı sona erdikten sonra doku ve organlarının başka hastaların tedavisi için kullanılmasına izin vermesi ve bunu belgelenmesidir.

Her Ölümden Sonra Organlar Alınabilir Mi?

Organ bağıışı yapılırsa bile her ölümden sonra organ nakli mümkün değildir. Örneğin; evde ya da yolda vefat eden bir kimse bağıış kartı ve ailesinin rızası olsa bile organları alınmaz. Yalnızca hastane yoğun bakım ortamında tıbben ölümü gerçekleşen insanlardan organ nakli yapılabilir. Yani sıkça duyduğumuz deprem ve felaketlerden sonra hayatını kaybedenlerin organlarının alınması gibi bir durum söz konusu değildir.

Bir Organ Herkese Nakledilebilir mi?

Bir organın hiçbir özellik aranmadan herhangi birine nakledilmesi söz konusu değildir. **Organ naklinde alıcı-verici olacak kişilerin doku uyumları önem arz etmektedir.** Alıcı ve vericinin doku uyumları testlerle be-

lirlenir en yüksek doku uyumunda cerrahi işlem gerçekleştirilir. Ayrıca doku uyumunun yanı sıra nakille verilen bağıışıklık önleyici ilaçlarla (*İmmunsuppressive*) ameliyat başarısı yükselir.

Kişi Ölmeden Organ Nakli Kararı Alınabilir mi?

Tıpta en temel ilke her bireyin kendi yaşam hakkı olduğu ve trilyonda bir yaşama dönüş şansı bile olsa bu şansın sonuna kadar kullanılması gerektiğidir. Hiç kimse için nasıl olsa ölecek tabiri kullanılamaz. Hastane yoğun bakım ortamında doktorlardan oluşan bir ekip tarafından tıbbi ölüm kararı verilmeden organ nakli düşüncesi asla gündeme gelemez.

Dinen Bir Sakınca Var mıdır?

Diyanet İşleri Başkanlığı Din İşleri Yüksek Kurulu, organ bağıışını insanın

insana yapabileceği en büyük yardım olarak tanımlanmıştır. 6.3.1980 tarih 396 sayılı kararı ile **organ naklinin caiz olduğunu bildirmiştir.** Diğer İslam ülkelerinde de bütün büyük dinlerde de benzer kararlar mevcuttur. Kur'an-ı Kerim'de de, "*Kim bir kimseye hayat verirse, onun sanki bütün insanlara hayat vermişçesine sevap kazanacağı...*" (Maide Suresi, Ayet 32) beyan olunmuştur.

Nereye-Nasıl Organ Bağıışı Yapabilirim?

Organ bağıışı yapmak isteyen kişiler; **il sağlık müdürlükleri, hastaneler, ve organ nakli yapan merkezlere** başvuru yaparak iki tanık huzurunda bir belge imzalayarak organ bağıışı kartına sahip olurlar. Organ bağıışı kartını alan kişinin, bağıış kartını her zaman üzerinde taşıması gerekmektedir.



Organ Bağışı İçin Yaş Sınırı ve Özellik Aranıyor mu?

18 yaş ve üzeri akli dengesi yerinde olan herkes organ bağışı yapabilir ve organ bağışı kartı sahibi olabilir.

Bütün Organlarımı Bağışlamak İstemiyorum, Mümkün mü?

Organ bağışı kartının bir bölümünde bağışlamak istediğiniz organlarla ilgili seçenekler mevcuttur, bu bölümde işaretlediğiniz organlarınız dışında herhangi bir organınızın alınması söz konusu değildir.

Bağış yaptığımız andan itibaren bu kararınızı ailenizle paylaşmanız gerekmektedir. Organ bağışı bir nevi mirastır.

Her Organ Bağışı Yapanın Organları Mutlaka Alınır mı?

Kişi organ bağışı yapmış olabilir fakat evde, yolda ya da kaza yerinde ölümü gerçekleşmiş ise organları alınmaz. Daha öncede belirttiğimiz gibi ancak hastane ortamında tıbben ölümü gerçekleşmiş kişilerin organları alınabilir.

Organ Bağışı Fikrimden Vazgeçtim, Bu Mümkün mü?

Organ bağışı kartı sahibi olsanız dahi, istediğiniz anda ailenize bildirerek ve bağış kartınızı yırtarak fikrinizden vazgeçebilirsiniz.

Organ Bağışı Yaptığımı Aile Bireylerimden Gizlemek İstiyorum. Üzerimden Çıkacak Bağış Kartı Yeterli midir?

Hiçbir zaman bağış kartı tek başına yeterli değildir. Ailenizin ya da yakınlarınızın rızası olmadan

organlarınız alınmaz.

Bu sebeple bağış yaptığınız andan itibaren bu kararınızı ailenizle paylaşmanız gerekmektedir, organ bağışı bir nevi mirastır.

Organlarımın Birine Satılma İhtimali ya da Belirli Kişilere Özellikle Verilme Durumu Var mıdır?

Kişilerin bir bedel karşılığı organlarını vermeleri 2238 sayılı yasaya göre yasaktır. Bağışlanan organlar, bu konuyla ilgilenen Ulusal Koordinasyon Sistemi tarafından tıbben acilliği ve doku uyumuna göre en uygun alıcıya nakil edilir. Bu belirlemede zengin, fakir, ırk, cinsiyet vb. ayrımlar kesinlikle yapılmaz.

Organları Alınan Kişinin Cenazesi Vücut Bütünlüğü Bozulmadan Teslim Edilmesi Mümkün müdür?

Organları alınan kişinin cenazesi, kamuoyuna yansıdığı gibi bir torba içinde teslim edilmez

aksine son derece özenli bir şekilde vücut bütünlüğü bozulmadan aileye teslim edilir. Bu konuda nakil merkezleri özellikle hassasiyet göstermektedir.

Organ bağışı yap yeni bir hayat ver. Organ bağışını bekleyen insanların yerinde bizim ya da yakınlarımızın olabileceğini düşünmeliyiz. Onlara bir umut olmak dünyada tarifi olmayan bir mutluluktur.

Organ nakli bekleyen insanlarımızı acil şifalar dileyerek herkesin organ nakli haftasını kutluyoruz.

Yalnızca hastane yoğun bakım ortamında tıbben ölümü gerçekleşen insanlardan organ nakli yapılabilir.



Kovid-19 ve mevsimsel hastalıklar arasındaki benzerliklere dikkat

Kovid-19 belirtileri itibarıyla alerjik hastalıklar ve üst solunum yolu rahatsızlıklarıyla da benzerlik gösteriyor



- Kovid-19'un bulgularına genellikle ateş eşlik ediyor

- Alerji hastalarının tedavisinde özellikle anti-alerjik şurup ve tabletler hapsirik, aksirik, burun akıntısı gibi bulguları hafifletiyor

- Kovid-19'a bağlı ortaya çıkan semptomların tedavisinde alerji ilaçlarının hiçbir etkisi bulunmuyor

- Kovid-19 virüsünü alan her 6 kişiden 1'i ağır hastalanıyor ve nefes almakta güçlük çekiyor

KOVID-19'U MEVSİMSEL HASTALIKLARDAN AYIRAN EN BELİRGİN ÖZELLİKLER

- Uzun süren öksürük
- Koku ve tat alma duyusunun kaybolması
- Şiddetli vücut ağrıları



EN YAYGIN BELİRTİLER

KOVID-19

ATEŞ

YORGUNLUK

KURU ÖKSÜRÜK

Bazı hastalarda

- BURUN TIKANIKLIĞI,
- BURUN AKINTISI,
- BOĞAZ AĞRISI VEYA
- İSHAL

Öksürük daha uzun sürüyor, öksürüğe genellikle ateş ve solunum sıkıntısı eşlik ediyor

Bazı hastalar haftalarca süren öksürük problemleri yaşıyor



(MEVSİMSEL) ALERJİK HASTALIKLAR

BURUN AKINTISI

HAPŞIRIK

ÖKSÜRÜK

BURUN KAŞINTISI

Dış ortama çıktığında, öksürük ve diğer alerjik bulgular artıyor

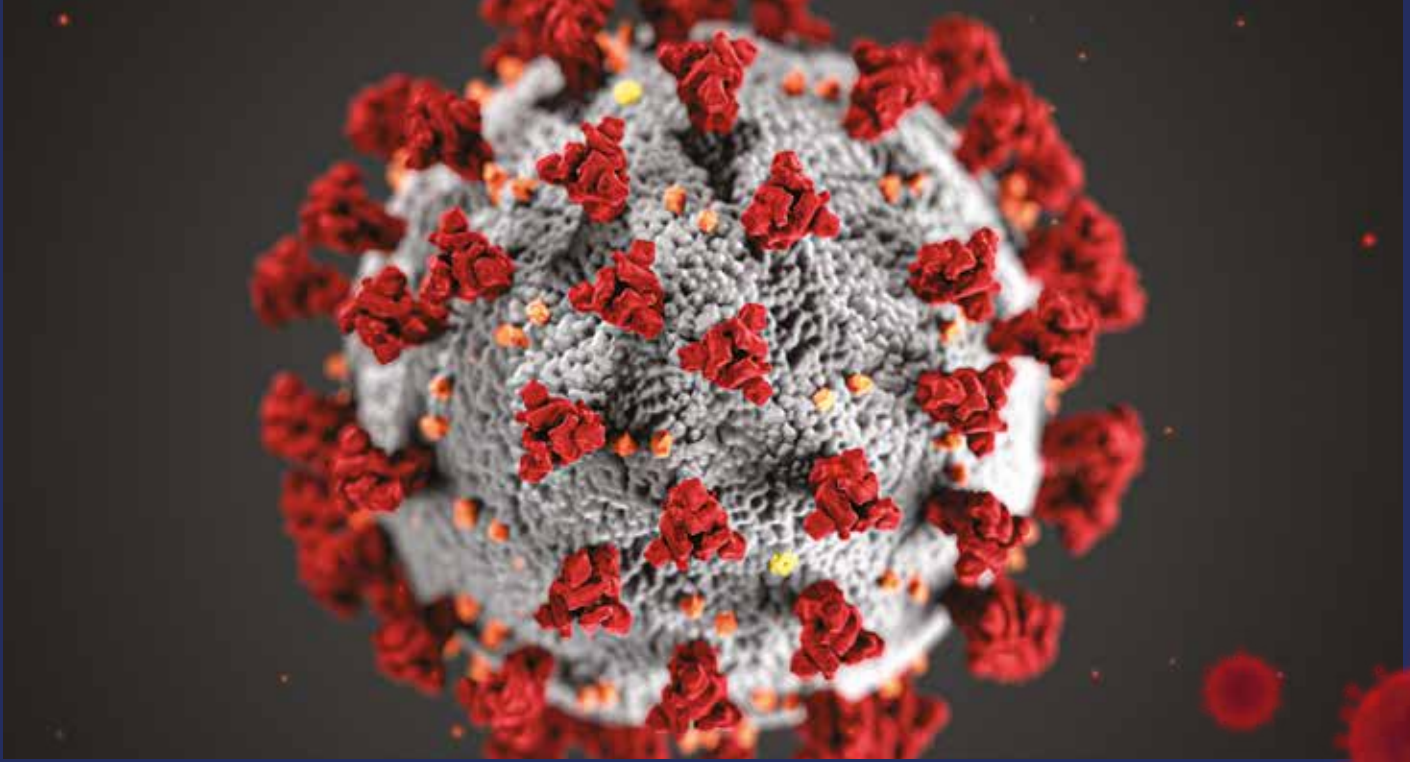
Deniz Kokusunun Cevheri

Herkes marketlerde görmüştür deniz kokusu, okyanus esintisi vs. gibi araba ve oda kokularını. Peki, bunların kaynağı nereden geliyor, bu küçük tüplerdeki kokular gerçek mi?

Bu kokunun asıl kaynağı, küçük deniz canlılarının tuzlu yaşam ortamında hayatta kalabilmek için ürettiği kükürtlü bir kimyasaldan geliyor. Deniz kıyısı aromasının en iyi bilinen bileşenlerinden biri dimetil sülfittir. Bileşiğin ana kaynağı bir su yosunu türü olan *Emiliania Huxleyi* adlı tek hücreli fitoplanktondur. Okyanuslarda DMS, ölmekte olan fitoplanktonları yiyen bakteriler tarafından üretilir. Bu canlıya ek olarak bazı diğer su yosunu ve bakteri türlerinde de bulunan *Alma 1* adlı enzim sayesinde, DMSP (*Dimethylsulfoniopropionate*) adlı bileşik, dimetil sülfüre dönüştürülür. DMSP tuzlu suya karşı kalkan görevi üstlenen bir kimyasaldır ve bir kısmı canlının yaşamı sona ermek üzereyken DMS molekülüne dönüşür. DMS molekülü türdeş canlılara gönderilen bir uyarı mesajı niteliği de taşır. Su yüzeyinden havaya karışan seyreltik aromatik (*kokulu*) organik DMS molekülleri ise deniz kenarında algıladığımız belirgin kokuya yol açar.

DMS molekülü besin zinciri üzerinde de etkilidir. Planktonlar kendilerini yemeye çalışan hayvanların varlığında DMS üretir. Bu molekülün varlığını algılayan bazı kabuklular ve deniz kuşu türleri molekül yoğunluğunu takip ederek planktonları yemeye çalışan deniz canlıları ile beslenir. Sudan atmosfere ulaşan dimetil sülfür bileşiği, gezegenimizin ikliminin düzenlenmesinde de önemli rol oynar. DMS atmosferde kimyasal değişime uğrayarak farklı kükürtlü bileşiklere dönüşür. Oluşan bileşikler su moleküllerinin yoğunlaşmasını sağlayarak bulut oluşumunu tetikler. Bulutlar sayesinde güneş ışınlarının bir kısmı uzaya geri yansıtılarak dünya yüzeyinin ısınmasının önüne geçilir. Deniz ve okyanus gibi geniş su kütleleri üzerinde oluşan bulutlar karadakilere kıyasla daha koyu ve daha geniştir. Ayrıca bu bulutların soğurduğu ısı da gezegenimizin sıcaklık dengesinin korunmasına yardımcı olur.

Deniz kokusunun asıl kaynağı, küçük deniz canlılarının tuzlu yaşam ortamında hayatta kalabilmek için ürettiği kükürtlü bir kimyasaldan geliyor.



Covid-19 Sözlüğü

Değerli okurlar, dergimizin kasım konusu olan “Sağlıklı Yaşam” değerinde dünyada etkisini hızla devam ettiren koronavirüs ile ilgili terimleri sizin için araştırdık. Medyada sıklıkla dile getirilen o sözcükler ne anlama mı geliyor? Buyrun beraber inceleyelim.



ANTİKOR: Kişinin vücuduna giren antijene yanıt olarak bağışıklık sistemi tarafından üretilen madde. İmmünglobulin olarak da adlandırılır.

ANTİJEN: Vücuda girdiğinde veya aşılama yoluyla verildiğinde bağışıklık reaksiyonlarının başlamasına sebep olan molekül.

ASEMPTOMATİK KİŞİ: Hasta olduğu halde o hastalığın belirtilerini göstermeyen kişi. (Covid-19 yönünden asemptomatik bir kişi, şikâyeti bulunmaması nedeniyle hasta olmadığını düşünmekte, sağlık kuruluşuna başvurmamakta, tedavi görmediği veya karantina uygulamadığı için hastalığı kolayca yayabilmektedir.)

ATES: Vücut ısısının normal değerlerin üzerine çıkması. Normal vücut ısısı koltuk altından ölçüldüğünde 36,5-37,0°, kulaktan ölçüldüğünde 35,7-37,5°dir.

BAĞIŞIKLIK: Belirli bir hastalık etkenine karşı vücudun direnci; immünite. Enfeksiyonlara karşı direnç sağlayan molekül, hücre ve dokular topluluğuna “bağışıklık sistemi” denir.

BULAŞMA YOLLARI: Enfeksiyon etkeninin bir kaynaktan duyarlı kişiye (konağa) bulaşma yolu. (Covid-19 öksürme, hapşırma, konuşmayla yayılan

damlacıkların solunması veya virüs bulunan yüzeylere dokunduktan sonra ellerin burun, ağız ve göze götürülmesi yoluyla bulaşır.)

COV/CORONAVİRÜS/KORONAVİRÜS: Tek zincirli RNA'ya sahip, zarflı, yüzeyinde protein çıkıntıları olan büyük virüs ailesi (Koronavirüsler (CoV), hafif ve orta derecede şiddetli solunum yolu hastalıklarının yanı sıra MERS (Orta Doğu Solunum Sendromu), SARS (Şiddetli Akut Solunum Sendromu) ve COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) gibi şiddetli seyreden hastalıklardan da sorumludur.)



ENTÜBASYON: Solunum yetmezliği durumunda özel cihazlarla solunum desteği sağlamak için nefes borusuna tüp (*yapay solunum borusu*) takma işlemi.

İNKÜBASYON SÜRESİ: Bir enfeksiyon etkeninin vücuda girişinden hastalık belirtilerinin ortaya çıkışına kadar geçen süre; kuluçka süresi. (*Covid-19 etkeni olan SARS-CoV-2'nin kuluçka süresi mevcut verilere göre 2 ile 14 gün arasındadır.*)

İZOLASYON: Bir hastalığın yayılmasını önlemek için hasta insanların sağlıklı insanlardan ayrı bir yerde tutulması; tecrit.

KARANTİNA: Bulaşıcı bir hastalığın yaygın olduğu bir yer veya bölgeden gelen kişi, gemi, mal veya hayvanların geçici olarak bir yerde tutulup gözlemlenmesi biçiminde uygulanan sağlık önlemi.

MORTALİTE: Ölüm; ölümlülük. Çoğunlukla tek kişi değil, topluluk için kullanılır. (*Mortalite hızı, bir hastalığa bağlı ölümlerin toplam nüfusa bölünmesiyle elde edilir.*)

MUTASYON: Bir organizmanın veya virüsün genetik materyalinde meydana gelen kalıcı değişiklik. (*RNA virüslerinde DNA virüslerine oranla çok daha fazla mutasyon meydana gelir.*)

PANDEMİ: Bir hastalığın veya enfeksiyon etkeninin ülkelerde, kıtalarda, hatta tüm dünya gibi çok geniş bir alanda yayılım göstermesi.



PATOJENİTE: Bir enfeksiyon etkeninin duyarlı konakta hastalık oluşturma yeteneği.

PCR: Dizilimi belli olan DNA veya RNA bölümlerinin çoğaltılması; polimeraz zincir reaksiyonu. (*Covid-19 etkeni olan SARS-CoV-2 virüsünün varlığına yönelik yapılan PCR testleri için burnun arkasından (nazofaringeal) ve/veya boğazın arkasından (orofaringeal) alınan sürüntüler kullanılır.*)

PNÖMONİ: Akciğer dokusunun iltihabı; zatürre. (*Koronavirüs ailesinde yer alan virüsler, insanlarda özellikle soğuk algınlığı, pnömoni ve çeşitli solunum yolu enfeksiyonlarına neden olabilmektedir. Covid-19 pnömonisine SARS-CoV-2 neden olmaktadır.*)

RO DEĞERİ: Tek vakadan kaynaklanan yeni vakaların sayısı; hastalığın bulaşma katsayısı. (Bir bölgede bir hastalık için R0 değeri 3 ise bir kişi hastalığı 3 kişiye bulaştırıyor demektir.)

FİLYASYON/SAHA İNCELEMESİ: Bulaşıcı bir hastalık varlığında, hastalığı taşıyan kişinin temas ettiği herkesin o hastalık açısından taranması.

SEMPATOM: Vücuttaki olağan dışı bir hâl veya hastalığı yansıtan, hasta için belirgin olan durum; belirti. (*Covid-19'un yaygın semptomları yüksek ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Vakalarda baş ağrısı, boğaz ağrısı, burun akıntısı, kas ve eklem ağrıları, halsizlik, koku ve tat alma duyusu kaybı, ishal de görülebilmektedir. Bazı hastalarda hiç semptom görülmez.*)

SEPSİS: Şüpheli veya kanıtlanmış bir enfeksiyona karşı vücudun verdiği abartılı yanıtın organlarda oluşturduğu ciddi fonksiyon bozukluğu. (*Vücutta enfeksiyona neden olan etkenin kana karışması, bağışıklık sisteminin bu etkene karşı büyük bir savunma tepkisi vermesiyle ortaya çıkar.*)

TEMASLI KİŞİ: Enfekte hayvan, çevre veya insanla o enfeksiyona yakalanma olasılığına yol açacak ilişki kurmuş kişi. (*Damlacık yoluyla bulaşan Covid-19 açısından duyarlı kişiler enfekte kişilerle aynı ortamda maskesiz olarak 15 dakika bir arada bulunduğu yakın teması olmaktadır.*)

VAKA: Bir vaka tanımı ile uyumlu bir hastalığa veya sağlık sorununa sahip kişi.

VENTİLASYON: Solunum işleminin ventilatör cihazına bağlı olarak sağlanması. (*Ventilasyonda temel amaç, oksijence zengin havanın akciğerlere verilmesi ve yüksek oranda karbondioksit içeren solunum havasının dışarı atılmasıdır.*)



VİRÜLANS: Bir enfeksiyon etkeninin oluşturduğu hastalığın derecesi.

VİRÜS: Bir genetik materyali bulunan; hücre zarı, çekirdek, sitoplazma ve organelleri olmayan; yalnızca konak hücre içinde çoğalabilen, bazıları insanda hastalık yapan varlık.

ZOONUZ: Hayvanlardan insanlara veya insanlardan hayvanlara doğal koşullar altında bulaşabilen hastalık.



Sovyet Sosyalist Cumhuriyetleri Birliği'nin dağılmasıyla 27 Ekim 1991'de bağımsızlığını kazanan Türkmenistan; kuzeyden Kazakistan, kuzey ve kuzeydoğudan Özbekistan, güneydoğudan Afganistan, güneyden İran ve batıdan Hazar Gölü ile çevrilidir.



Kaynaklar: <https://islamansiklopedisi.org.tr/turkmenistan>
<https://blog.biletbayi.com/turkmenistan-gezilecek-yerler.html>



TÜRKMENİSTAN



Fiziki ve Beşeri Coğrafyası

Türkmenistan'ın yeryüzü şekilleri oldukça sade bir görünüm arz eder. Ülke topraklarının yaklaşık %95'inin ortalama yükseltisi deniz seviyesinden 150-300 metre arasında değişen düzlüklerden meydana gelir. Türkmenistan'ın kuzeyinde, Kazakistan-Özbekistan topraklarında yer alan **Üstyurt** platosunun güney uzantıları yayılır. Ülkenin batısında ve merkezi kısmında bulunan ve Özbekistan'ı geçerek kuzeyde Kazakistan'a doğru uzanan **Karakum Çölü** (*Garagum*) (350.000 km²) Türkmenistan topraklarının yaklaşık %72'sini kaplar; **ülkedeki bütün çöllerin ülke yüzölçümündeki oranı ise %90'ı aşar.**

Türkmenistan'da **sert bir kara iklimi hüküm sürer.** Yazlar çok sıcak ve kuraktır. Kış ayları ise çok soğuk geçer. Türkmenistan yağış yönünden oldukça fakir bir ülkedir. En yağışlı mevsim ilkbahar, en az yağışlı mevsim yazdır. Bu yağış şartlarına bağlı olarak ülkede **orman örtüsü yok denecek kadar azdır.** Akarsu vadileri ve dağlık bölgelerde ağaçlıklar, düzlüklerde bozkırlar, bunun dışındaki yerlerde çöl bitkileri görülür. Hazar Gölünden çok ince bir kum seddiyle ayrılan **Karaboğaz Gölü** su seviyesinin yükseldiği dönemlerde Hazar Gölüyle birleştiğinden coğrafi olarak bazen göl, bazen Hazar'ın körfezi özelliği gösterir. Gölün tuzluluk oranı Hazar'a kıyasla çok yüksek olduğundan burada hemen hemen hiçbir canlı yaşamaz.



Tarım Ürünleri

Ülkede en önemli tarım ürünü pamuktur. Üretilen diğer tarım ürünleri buğday, arpa, mısır, çeltik, susam, kavun, karpuz, üzüm, meyan kökü ve doğal ipektir. Türkmenistan **pamuk üretiminde Orta Asya cumhuriyetleri içinde Özbekistan'ın ardından ikinci, dünyada ise onuncu sırada yer alır.** Türkmenistan'da yarı kurak ve kurak sahalarda steplerin geniş alanlar kaplaması **küçükbaş hayvancılığın** gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Geniş bozkırlarda en fazla koyun beslenir. Ülkedeki koyunların çoğu **karakul koyunu** türündendir. Karakul koyununun derisinden **astragan kürkü** imal edildiği için çok değerlidir. Bu sebeple astragan kürkü ülkenin önemli ihracat ürünlerinden birini teşkil eder ve üretimi daha çok **Çarçöv** şehrinde toplanmıştır. Türkmenlerin **Ahal Teke atı** da dünyaca ünlüdür.

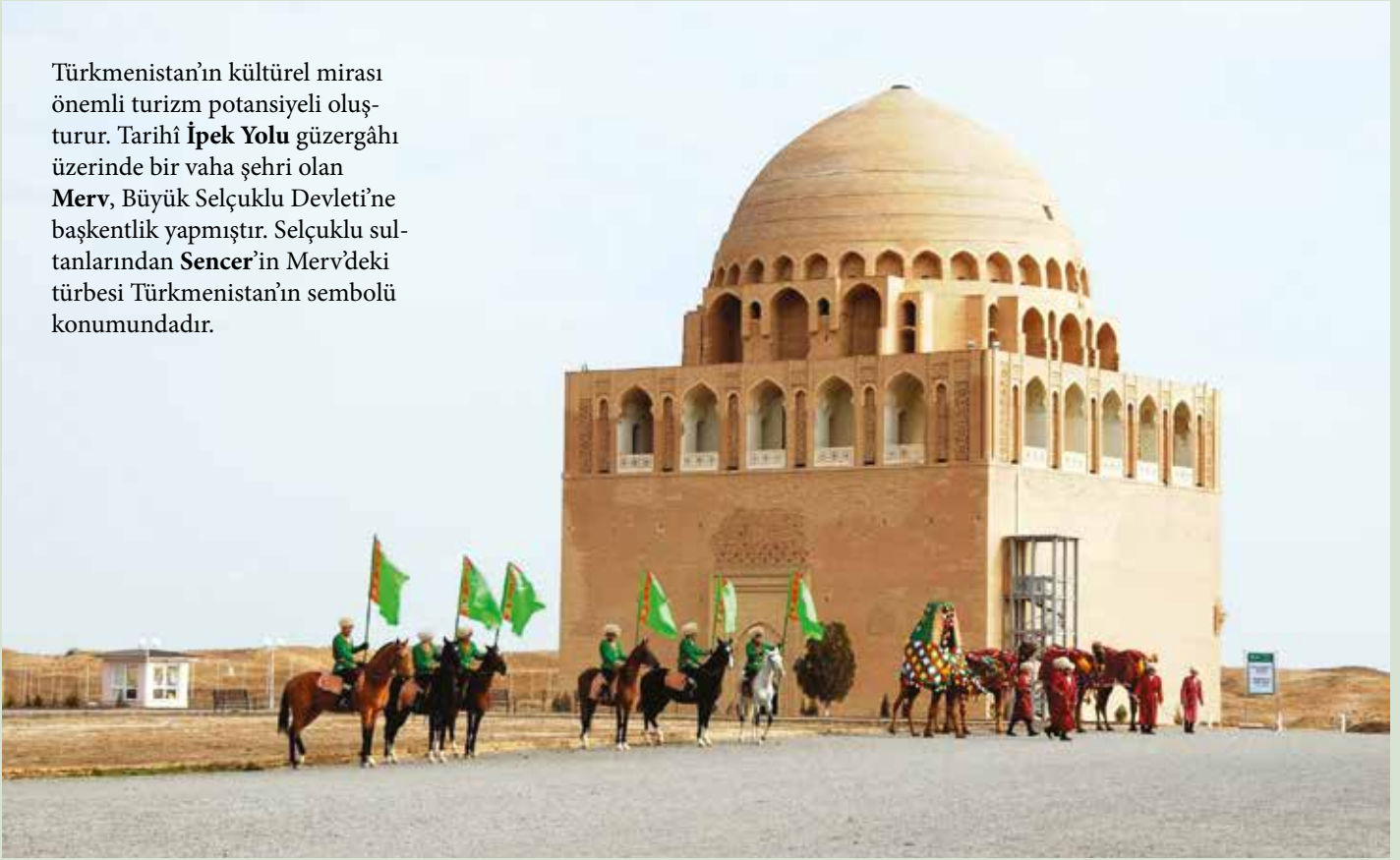
Yer Altı Kaynakları

Türkmenistan'ın başlıca yer altı kaynakları **doğal gaz, petrol, sülfür, kükürt, kurşun ve kromdur.** Kömür, mineral tuzlar, alüminyum, potasyum, nitrojen, magnezyum, iyot ve sodyum sülfat diğer önemli yer altı kaynaklarını oluşturur. Ülkede **yıllık petrol üretimi 9-10 milyon ton** (2009 yılı) arasında değişmektedir. Kalitesi oldukça yüksek olan petrol Hazar'ın güneydoğu kıyıları ile Nebit dağı çevresinden çıkarılmaktadır. **Türk Cumhuriyetleri arasında en fazla doğal gaz rezervine** ve yıllık üretim kapasitesine sahip ülke Türkmenistan'dır, santrali **Merv** şehrinde. İhracat ürünleri doğal gaz, ham ve rafine edilmiş petrol, pamuk ipliği, tekstil, elektrik enerjisi, el yapımı halı ve pamuk yağıdır. Bağımsızlıktan sonra ülkenin ekonomik büyümesi doğal gaz ihracatına bağlıdır.





Türkmenistan'ın kültürel mirası önemli turizm potansiyeli oluşturur. Tarihi **İpek Yolu** güzergâhı üzerinde bir vaha şehri olan **Merv**, Büyük Selçuklu Devleti'ne başkentlik yapmıştır. Selçuklu sultanlarından **Sencer**'in Merv'deki türbesi Türkmenistan'ın sembolü konumundadır.



Tarih

Ülke adını Türkmenlerden alır. İslâm kaynaklarında **Müslüman Oğuzlara Türkmen** denilirdi. İslâm'dan önce Sasanilerin hâkimiyetinde kalan Türkmenistan toprakları, **Hz. Osman döneminde** Basra valisi Abdullah b. Âmir ile Abdullah b. Hâzım ve Ahnef b. Kays gibi kumandanların 31 (651) yılından itibaren İran ve Horasan bölgelerinde yürüttükleri fetih faaliyetleri sürecinde İslâm topraklarına katıldı.

Büyük Selçuklu Devleti'nin kuruluşuyla Türkmenlerin tarihinde yeni bir devir başladı. Ancak Selçuklu hükümdarları batı cephesinde Bizanslılar ve Haçlılar ile meşgul oldukları için Türkmenler eski vatanları Türkmenistan'a fazla ilgi gösteremediler. Bu yüzden bazı Türkmen boyları Selçuklu

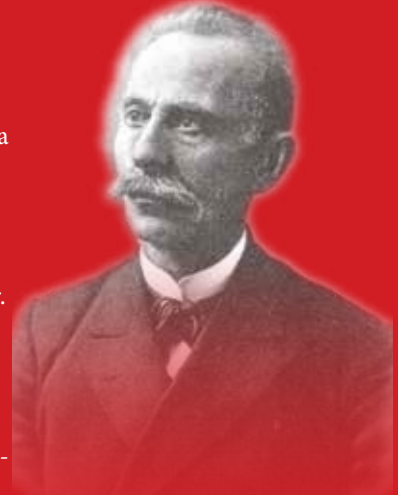
Hükümdarı Sultan Sencer'e karşı ayaklandı. Daha sonra gelen **Moğol istilâsı** Selçuklu Devleti'nin ve Türkmenlerin kaderini değiştirdi. Türkmen boylarının bir kısmı Mâverâünnehir, Horasan ve Mangışlak'a kadar uzanan bölgelerde kalırken bir kısmı Anadolu'ya ve Azerbaycan'a yerleşti. Türkmenistan'da kalan Türkmenler ile Ön Asya'ya giden Türkmenlerin kaderleri farklı seyirler izledi.

Mâverâünnehir'de ve Horasan'da kalan Türkmenler, Özbek-Kazak, Kırgız ve Karakalpaklarla birlikte önce Moğollar daha sonra **Timurlular** hâkimiyetinde varlıklarını devam ettiren Mangışlak bölgesindeki Türkmenler, o yöre'nin istilâ yolları üzerinde bulunmamasından faydalanıp XVII. yüzyılın ortalarına kadar müstakil ve rahat bir hayat yaşadılar.

Kültür

Türkmenler, XVI. yüzyılın sonlarına kadar bir devlet kurma imkânını elde edemedikleri için kültür hayatları oldukça sönük geçmiştir. Buna rağmen Türkmenler arasında pek çok edip ve şair yetişmiştir. Türkmen şairlerinin en meşhuru

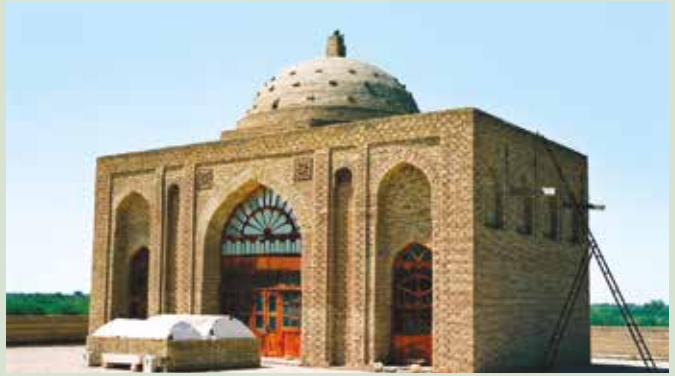
Türkmenlerin millî şairi olan Mahtumkulu'dur. XIX. yüzyılın ikinci yarısı, diğer Orta Asya Türkeri'nde olduğu gibi Türkmenler için de kültürel alanda bir uyanış devridir. **Rus istilâsı** ve onu takip eden esaret yıllarının getirdiği ıstıraplar Türkmenler arasında yeni bir uyanışa yol açmıştır. Kültür sahasında **Türklük bilincinin uyanışını sağlayan Gaspıralı İsmâil Bey'in fikirleri** Türkmenler arasında yayılmış, XIX. yüzyılın sonlarına doğru açılan modern okullardan pek çok Türkmen aydını yetişmiştir.





Mimari

Neolitik devirlerden itibaren yerleşimin tespit edildiği Türkmenistan'da özellikle **Sasanilerin** mimaride önemli gelişme kaydettikleri anlaşılmaktadır. XI. yüzyılda Selçukluların **Horasan** ve **Harezmî'de** egemenlik kurmaları ile sanat ve mimaride yeni bir devir başlamıştır. Bu dönemde **Merv** başta olmak üzere **Serahs, Dihistan, Nesâ** gibi şehirlerde önemli imar faaliyetleri gerçekleştirilmiştir. 1157'de Büyük Selçuklu Devleti'nin yıkılmasıyla bölgedeki mimari geleneğini **Harzemşahlar** devam ettirmiştir. Bu devirde özellikle başşehir **Ürgenç'in** önemli mimari eserlerle donatıldığı anlaşılmaktadır. Fakat 618'deki (1221) **Moğol istilâları** neticesinde **Selçuklu ve Harzemşahlı** yapıları büyük ölçüde yok edildiğinden her iki dönemin mimari eserlerinden pek azı günümüze ulaşabilmiştir. Moğol istilâlarının ardından uzun bir duraklama devrinden sonra **Harezmî'de** yeniden canlanma başlamıştır. XIV. yüzyılın ilk yarısında Altın Orda Hanlığının Harezmî valisi **Kutluğ Timur'un** Ürgenç'teki imar faaliyetleriyle şehir yine parlak bir dönem yaşamıştır.



Moğol istilâları neticesinde Selçuklu ve Harzemşahlı yapıları büyük ölçüde yok edildiğinden her iki dönemin mimari eserlerinden pek azı günümüze ulaşabilmiştir.

Türkmenistan'da Tarihi ve Turistik Yerler

Türkmenbaşı Ruhi Cami

Türkmenistan'ın ana ibadet merkezi olarak gösterilen Türkmenbaşı Ruhi Cami, Orta Asya'nın ve **dünyanın en büyük kubbeye sahip camisi** olarak biliniyor. 2004 yılında açılan cami, Türkmenistan'ın Kıpçak şehrinde yer alıyor. Mimarisi ve ihtişamı büyüleyicidir.



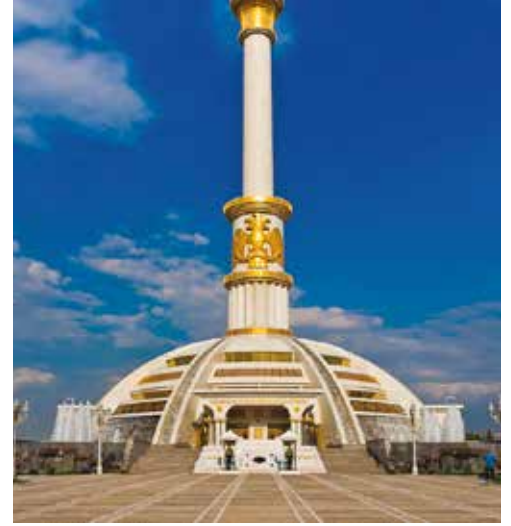
Cehennem Kapısı

Türkmenistan'ın görenleri hayrete düşüren noktası Cehennem Kapısı (*Darvaza Krateri*), Ahal bölgesindeki bir doğal gaz rezervi üzerinde aktif halde yer alıyor. 40 yılı aşkın süredir aktif kalan dünyaca ünlü krater, Kara Kum Çölü'nün tam orta noktasında. Tüylür ürpertici görüntüsüyle Cehennem Kapısı, toplamda 69 metre genişliğe ve 30 metre derinliğe sahip. Türkmenistan'a gider gitmez ziyaret etmeniz gereken adreslerden biri.



Nisa

Aşkabat'ın 18 kilometre güneyinde Bagir köyünde yer alan antik kent Nisa, **UNESCO tarafından Dünya Mirasları Listesine alınmış nekropol bir kent...** Bölgede yer alan Part Kalesi'nin tarihinin MÖ 250'li yıllara dayandığı düşünülüyor. Diğer yandan arkeolojik kazıların yapıldığı alanda geçmiş dönemde tarihi binaları, mezarları, tapınakları ve birçok yazılı belge ve yağmalanmış hazinenin ortaya çıkmasına zemin hazırladı.



Bağımsızlık Anıtı

Başkent'te yer alan Bağımsızlık Anıtı, Türkmenistan'ın simgelerinden biri haline gelmiş yapılardan biri. Binanın tasarımında geleneksel **Türkmen çadırları ve Türkmen kızlarının taktığı geleneksel şapkalardan** esinlenilmiş ve ilginç bir mimari tarza kavuşturulmuştur.

1991 yılında ülkenin bağımsızlığına kavuşmasının anısına yaptırılan anıt, üzerinde yer alan **27 metre uzunluğundaki altın yıldızlı çelik yapıyla** birlikte toplamda 91 metre uzunluğunda. İçerisinde ise Türkmenistan kültürel ve tarihi değerlerini yansıtan eserlerin sergilendiği bir müze yer alıyor.

Türkmen Halı Müzesi

Aşkabat'ın değerlerinden biri olan Türkmen Halı Müzesi, 1994 yılından beri faaliyet gösteren şehrin turistik noktalarından biri.

Türkmenistan'ın meşhur mu meşhur halılarının sergilendiği müzede, **zengin bir Türkmen halı koleksiyonu** yer alıyor. Çoğu **antik halılardan** oluşan geniş koleksiyon içerisinde pek çok halı eşyası da yer alıyor.

İki katlı müzenin birinci katında **Tekke ve Sarık halıları** bulabileceğiniz gibi devasa Tekke halılarından biri Guinness Rekorlar Kitabı'nda dünyadaki en büyük el dokuması halı

olarak kayıtlara geçmiş. Kimi zaman heyecanlanacağınız kimi zamanda hayrete düşeceğiniz Halı Müzesini ziyaret etmenizi tavsiye ederiz.

Mary Müzesi

Türkmenistan'ın başkentinde yer alan **Mary Tarih Müzesi**, şehrin en önemli müzelerinden biri. Ülkenin antik dönemden günümüze kadar gelen köklü tarihini yansıtan müzede sergilenen koleksiyonlar oldukça zengin.

1968 yılında kurulan müzede, tarihi temalardan tutun da seramik ve heykellere, antik kıyafetlere, mücevher, gümüş ve mutfak sanatına hatta ve hatta oryantal minyatürlere kadar aklını-



za gelecek hemen her alandaki tarihi eserler ile karşılaşabilmeniz mümkün. Türkmenistan'ın meşhur halılarında da pek çok örnek görebileceğiniz müzenin en popüler sergilerinden biri olarak da **MÖ 2000 yılından kalma fildişi mozaik süslemeli kutular** yer alıyor.

Gonur Depe

Varlığı MÖ 2500 yılına dayanan Gonur Depe, 55 dönümlük **tarihi bir arkeolojik alan**. Arkeolog Viktor Sarianidi tarafından keşfedilen bölgede, Zerdüşt dinine ithaf edildiği düşünülen pek çok tapınak yer alıyor. Diğer yandan Bronz Çağ'a ait 150'den fazla antik yerleşimin yer aldığı bu alan, Türkmenistan'da mutlaka görmemiz gereken yerler arasında.

Tarafsızlık Anıtı

Türkmenistan'ın **tarafsızlık ilkesini ilelebet yaşatmak için** inşa edilen Tarafsızlık Anıtı, 1995 yılından beri başkent merkezinde ziyaretçilerini ağırlıyor. **95 metre yüksekliğindeki** yapıda, en güzel kent manzaralarını izleyebileceğiniz seyir terasları ve Tarafsızlık Müzesi yer alıyor. Şehre gelen turistlerin mutlaka ziyaret ettiği anıtı görmeyi tavsiye ederiz.

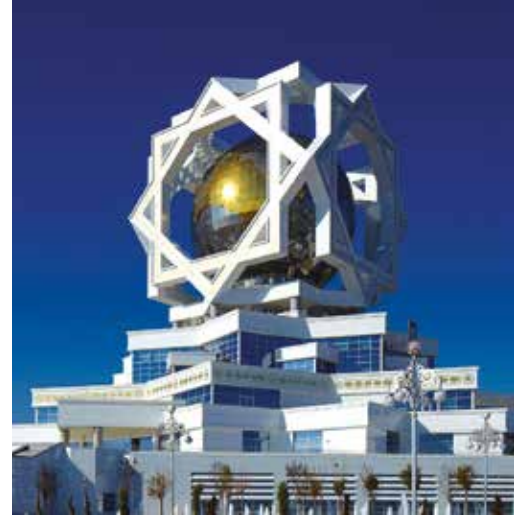
Aşkabat Şehri

Türkmenistan'ın gezilecek yerleri yoğunluklu olarak başkent Aşkabat'tadır. **Ülkenin en büyük şehrinde** toplamda 1 milyon insan yaşıyor.

Ulusal Müze

Çölde bir saraya benzeyen ulusal müze, Kopet Dağı'nın önünde bulunuyor. Müze aslında üç müzenin bir araya toplanmasından meydana geliyor. Tarih Müzesi, Doğa ve Etnografya Müzesi ve Başkanlık Müzesi hep beraber Ulusal Müze'yi oluşturuyor.

Tarih Müzesi'nde Türkmenistan'daki Neolitik Çağ'a ait aletler, Margiana Uygarlığına ait tılsımlar, mühürler, bardaklar ve kült eşyalar bulunuyor. Doğa ve Etnografya Müzesi'nde yerel kültürlerin geçirdiği evreler anlatılıyor. Başkanlık Müzesi'nde de devlet büyüklerinin fotoğrafları, kişilikleri hakkında yazılar var.



Halı Müzesi

Halı sayısı beklentilerin aşağısında olabilir ama dünyanın en büyük dokuma halısı da buradadır. Aşkabat'ta mutlaka görülmesi gereken bir halıdır. Müzeye girişler dolar üzerinden hesaplanıyor.

Lenin Heykeli

Küçük bir parkta bulunan Lenin Heykeli çeşmelerle çevrilidir. Heykeli 1970'lerde Aşkabat'ta yaşayan Rus sanatçı Ernst Neizvestny yapmıştır.

Düğün Sarayı

Türkmenistan'da bazen garip yapılarla karşılaşacaksınız. Bunlardan biri de Düğün Sarayı. Sürreal çizgide tasar-

lanan binada **geometrik kafesli bir disko topu** vardır. Hükümet binası gerçekten şaşırtıcı bir dizayna sahip.

Bilgi Sarayı

Bağımsızlık Parkı'nın güney ucunda büyük, altın kubbeli Bilgi Sarayı **kütüphane, konser salonu** ve Türkmenbaşı Müzesi'nden oluşuyor.

Harsh Dağı

Uzun bir yolculuğa çıkmayı düşünüyorsanız ve yürümeyi seviyorsanız Harsh Dağı'ndaki parkur tam size göre. "Sağlıklı yürüyüş" olarak adlandırılan aktivitede bacaklarınızı açıp dağ havasını ciğerlerinize çekebilirsiniz.



Türkmenistan Mutfağı

Badamjan Gatlamasy

Kat kat lezzet Badamjan Gatlamasy, ülkenin en sevilen yemeklerinden biri. Oldukça da lezzetli. Dairesel şekilde doğranmış **patlıcanların** kızartıldıktan sonra isteğe göre domates ve mücvere benzettiğimiz sebzelerle birleşiminden doğan bu lezzetli yemeği mutlaka tadın deriz. Üzerine bir de rendelenmiş kaşar eklenince tadından yenmiyor.

Fıtçı

Türkmenistan'ın en sevilen yemeklerinden biri olan Fıtçı, önceden mayalanmış **hamurun içine hazırlanan kıymalı iç harcının** eklenmesiyle ortaya çıkıyor. Mini tart kalıplarının içinde fırına sürülen bu lezzetli yemeği ülkedeki hemen her restoranda deneyebilirsiniz.

Shurpa

Bir **Türkmen çorbası** olarak tanımlayabileceğimiz Shurpa, vitamin değeri oldukça yüksek bir çorba. Bağışıklık sistemini güçlendiren bu çorbada patates ve havuç başta olmak üzere birçok sebze ve dana ya da koyun eti yer alıyor.

Türkmen Mantısı

Türkmen Mantısı, ülkenin en yöresel yemeklerinden biri. Orta Asya'nın köklü tarihinden bugüne kadar gelen mantının bizim mantıdan tek farkı ise **bohça şeklinde kapatılması**. İçerisine **kıyma yerine patates ve peynir** konulduğu da oluyor. Kızdırılmış tereyağ ve yoğurtla birleşince ise tadından yenmiyor.

Shashlyk

Türkmenistan'da da aynı bizde olduğu gibi kuzu kuşbaşıdan yapılıyor Shashlyk. **Şişlere geçirilen etlerin mangal ateşinde** kızartılmasıyla ortaya muhteşem bir lezzet bombası çıkıyor desek yanılmıyş olmayız.



Fotoğraflarla Atatürk'ün Hayatı

DEĞER



> Mustafa Kemal ATATÜRK'ün doğduğu ev, Selanik 1881.



> Annesi Zübeyde Hanım ve kız kardeşi Makbule Hanım



> Kurmay Yüzbaşı Mustafa Kemal arkadaşları ile, Şam, 1906.



> Kurmay Albay Mustafa Kemal, Gelibolu, Çanakkale, 17 Haziran 1915.



> 2'nci Ordu Komutanı Mustafa Kemal Paşa, Diyarbakır, 1917.



> Miriye (Tümgeneral) Mustafa Kemal, 1918.



> Sivas Kongresi üyeleriyle beraber, Sivas, 11 Eylül 1919.



> Mustafa Kemal Paşa, Kocatepe'de, Afyonkarahisar, 26 Ağustos 1922.



> İzmir İktisat Kongresi, 17 Şubat 1923.



> Cumhuriyetin İlanı, TBMM, 29 Ekim 1923.



> Kayaş Kapsül Fabrikası 1930.



> Yurt gezisine çıkmak üzere Ankara'dan ayrılışı, Ankara, Kasım 1930.

Fotoğraflarla Atatürk'ün Hayatı

DEĞER



> Picardie, Fransa, 28 Eylül 1910.



> Kurmay Binbaşı Mustafa Kemal, Trablsusgarp, 1911.



> Gelibolu, Çanakkale, 1915.



> Bandırma vapuru, 1919.



> Erzurum Kongresi için hazırlıklar yapılırken, Erzurum, 5 Temmuz 1919.



> TBMM'nin açılışı, Ankara, 23 Nisan 1920.



> Gölbaşı, Ankara, 6 Mart 1921.



> Zafertepe'den düşmanı takip ederken, Polatlı, Ankara, 9 Eylül 1921.



> TBMM, Ankara, 20 Ekim 1927.



> Türk harflerini öğretirken, Kayseri, 20 Eylül 1928.



> Gazi Orman Çiftliği, Ankara, 14 Temmuz 1929.



> Ankara, 29 Ekim 1933.



> Etmesgut Türkkuşu Tesislerinin açılışı, Ankara, 3 Mayıs 1935.



> Atatürk'ün vefatı 10 Kasım 1938, Dolmabahçe, İstanbul



BÜYÜK VE
MÜHÜR HÜKÜM
SİMİ SÖZLÜK
BİR NİHAZ

BİRİNCİ
İLELİK. İN
MEVCUDA
TAMAM. SENE
BU HÜKÜM
BİRİNCİLERİ
MÜHÜRLE İN
YÜZDE BİR
YÜZÜKÜN. İN
İTANIN EN
DÜŞMÜKLERİ
BÜYÜK İN
CİHEM
EDİLİS. İN
BÜYÜKLERİ
OLARAK İN
OLARAK İN
LAK OLARAK
İTANIN EN
MÜHÜRLE İN
OLARAK İN

İSTE EN
İTANIN EN
DÜŞMÜKLERİ

GE HITAP.

NEHCE ADALATKARBERİ CE
İ VE DE AZİZ VATANIN, HER
YERİNDE.

İNCE İTANET EKİFORUM.

GENÇLİĞİ

İTANIN, TÜRK CUMHURİYETİ

İTANIN CİHEMİNE.

İTANIN YERİNİ TİMELİ BİR
İTANIN. İTANIN EN
İTANIN. İTANIN EN
İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

İTANIN. İTANIN EN

DRONE Fotoğrafçılığı İçin İpuçları

Değerli okurlar, geçen ay sizlere "Geleceğin Mesleği Drone Pilotluğu İle Fotoğrafçılık" hakkında bilgiler aktarmaya çalıştık. Bu ay drone fotoğrafçılığı için araştırmış olduğum bilgiler neticesinde birkaç ipucu daha vermeye çalışacağım.

Drone fotoğrafçılığı, eşsiz bir bakış açısı ve sonsuz sayıda kompozisyon olanağı sunar. Drone fotoğrafçılığı iki teknolojiyi bir araya getiren bir yapıya da sahip. Havadan fotoğraf çalışmalarını genişletmek isteyen amatör veya profesyonel fotoğrafçılar drone becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duyacaklar ve drone görüntülerine geçmek isteyen drone tutkunlarının fotoğraf izlerini ve çıkışlarını anlamaları gerekecek. Yeni başlayanlar için bu sekiz drone fotoğrafçılığı ipuçları sizi doğru yönde uçuracak.

1 Güvenliği ve Yasal Sınırları Öğrenin

Drone, kameraları uçuruyor ancak kendinize ve çevrenizdeki insanlara zarar vermektan kaçınmak için drone fotoğrafçılığı önce güvenlikle başlıyor. Öncelikle drone'nuzu ve halihazırda inşa edilmiş güvenlik özelliklerini anlayın. Örneğin; drone'nuz sinyal kaybederse size geri dönecek mi ya da engelleri ortadan kaldıracak mı?

Kurduğunuz alanda uçmanın güvenli olduğundan emin olun. Kalabalık bölgelerden uzak durun ve açık alan arayın. Görüş hattını koruyun, başka bir deyişle sizi veya bir noktanın drone'nuzu her zaman görebildiğinden emin olmalısınız. Her uçtuğunuzda, her şeyin çalışır durumda olduğundan emin olmak için uçuştan önce ve sonra uçağı kontrol ettiğinizden emin olun.

Drone güvenliği drone uçuşunun yasallığı ile karışır. Her konum biraz farklıdır, bu yüzden yerel yönetiminize danışın ve uçuş sınırlamalarını anladığınızdan emin olun. ABD'de, bir drone ticari olarak uçmak için bir lisansa ihtiyaç duyarken, hobiciler uçakları FAA ile kaydettirmelidir. Türkiye'de hobi kullanıcıları yerleşim alanlarına 50 metre yaklaşmadığı sürece hobi olarak bu cihazları uçurabiliyor. Milli parklar gibi bazı alanlar, drone uçuşunu tamamen yasaklıyor. İnsanlardan ve havaalanlarından uzak durun ve özel mülkiyete saygı gösterin. Ticari olarak kalabalık ortamlarda uçuş yapacaksanız yetkili uçuş okullarında bu eğitimleri tamamlamak ve sertifika almak zorundasınız. Türkiye'de İHA kullanımı yasal. Gerekli eğitimleri, şartları ve İHA talimatnamesinde yer alan mevzuatları kapsadığı ve bunlara riayet ettiği sürece herkes kullanabilir.

2 Hava Durumunu Kontrol Edin

Drone fotoğrafçılığında hava durumu oldukça önemli. Rüzgarlı bir gün drone çekimlerinize bulanıklık getirebilir ve drone, pil ömrünüzü daha çabuk tüketebilir. Özel olarak tasarlanmış su geçirmez bir drone'nuz olmadığı sürece yağmur veya karda uçmayın.

Hava durumu ve günün saati drone çekimlerinizin kalitesinde de rol oynayacaktır. Güneşli bir gün gölgeleri oynatır ancak aynı zamanda mercekle parlaması konusunda daha dikkatli olmanız gerekir. Güneşin doğuşundan hemen sonra ya da gün batımından hemen önce çekim yapmak, zeminde çekim yapmak; güzel, sıcak parıltı ile mükemmel bir ışık üretir.

3 Uygun Drone Uçuşu Yapın

Drone'nuzu nasıl uçuracağınızı öğrenmek, en keskin hava atışlarını ve vitesinize zarar verme riskini azaltmanıza yardımcı olacaktır. Uygulamada birkaç kez yola çıkın, yeni drone'nuzla koşun ve gerçekten önemli olan bir çekimle uğraşmadan önce farklı uçuş ayarlarıyla tanışın. Farklı uçuş modlarını anlayın ve en iyi sonuç verenleri bulun. Gimbal ile çalışarak ve drone'un durgun bir şekilde çekilmesini sağlamak için uzaktan kumandayı kullanarak pratik yapın.





4 Fotoğrafın Temellerini Anlayın

Dronenuzu anlamak önemli! İster DJI Mavic Pro gibi yerleşik bir kamera ile bir droneniz olsun isterse de GoPro takılı bir drone. Öncelikle hava fotoğrafçılığı için gerekli kamera ayarlarını öğrenin. Hareketli bir İHA'dan çekim yaptığınız için mevcutsa manuel modu veya deklanşör önceliği modunu kullanarak bulanıklığı ortadan kaldırmak için deklanşör hızını yüksek tutun. Lightroom gibi düzenleme yazılımını kullanarak görüntü üzerinde daha fazla kontrol için RAW dosya türünü kullanın. Fotoğraf makinenizi de tanıyın.



5 Açılırları Oynatın

Drone fotoğrafçılığı anında etki yaratıyor çünkü UAV'lar altı metre veya yerden daha az çekim yapmakla sınırlı değil. Fakat sadece dronenizi uçurabildiğinizden her zaman yapmanız gerektiği anlamına gelmez. Düz baktığımız yüksek açılara ek olarak, kamera ileriye doğru yönlendirilmiş şekilde biraz daha aşağı uçmayı da deneyin. Drone güvenliğini sağlayın ve farklı açılar kullanmayı öğrenin.

6 Şekilleri ve Desenleri Bulun

Yeni zirvelere tırmandığınız zaman aşağıda her şey aniden farklı bir şekil alır. Şekiller ve desenler kullanmak, herhangi bir fotoğrafçı için mükemmel bir ipucudur ancak drone fotoğrafçıları, bu şekilleri yukarıdan oynayacak benzersiz bir yeteneğe sahiptir. Gördüğümüz nesnelere yukarıdaki şekillerden izleyin ve kompozisyonunuza ilham vermek için bu geometriyi kullanın. Bu şekilleri işaretlediğinizde bir desen oluşturan birden fazla şekil arayın. Daha da iyisi bir noktada kırılan bir model bulmak.

Nesneler yukarıdan farklı bir şekle sahip olsa da düşük güneş, zemindeki gölgelerde beklediğimiz şekilleri yaratabilir. Gök yüzünde güneş az olduğunda çekim yapmak, dramatik şekilli gölgeler bulmak için mükemmeldir. Şekil ve gölgeleri kullanma konusunda ilham almak için 2018 Dronestagram yarışma kazananlarına bakın.

7 At Gözlüklerini Çıkarın

Çoğu insan dron fotoğrafını düşündüğünde, bir dron üzerinde bir kamera düşünür. Ama bu, bir dronun fotoğrafçılıkta kullanılabilmesi için tek yol değil. Birçok fotoğrafçı da dronları mükemmel aydınlatma araçları olarak kullanıyor. Drone monteli ışıklar, büyük bir nesneyi yakabilir, benzersiz bir açıdan ışık oluşturabilir veya uzun pozlama ışıklı tablolar yaratabilir. Dronlarla ya da ilham almak için yukarıdan aşağıya çekilen fotoğraflara serin ışık efektleri ekleyen fotoğrafçılarla birlikte dağınık olan fotoğrafçılara bakın.

8 Aksesuarlara Yatırım Yapın

Dronlar hava görüntülerini almak için mükemmel araçlardır ancak çoğu zaman doğru aksesuarlarla daha da iyidirler. Dronlar artık yerleşik kameraların bile çoğu zaman filtre seçeneklerine sahip olacağı kadar popüler. Bir polarize filtre, gökyüzüne daha derin bir mavi renk verir ve yansımaları artırır. Nötr yoğunluk filtreleri ise sert güneş ışığında kasıtlı arka plan bulanıklığı için daha geniş bir diyafram kullanmanıza olanak tanır. Kamera dronları genellikle yaklaşık 20 dakika boyunca uçtuğundan, fazladan bir veya iki tane pil almak genellikle iyi bir fikirdir.

Dronlar sayesinde hava fotoğrafçılığı her zamankinden daha kolay. Ama daha kolay olması ilk uçuşunuzdaki en iyi uçak çekimlerinizi elde etmek anlamına gelmez. Uçuşunuzdan önce ekipmanınızı, drone emniyetinizi, bölgenizdeki yasaları ve başlangıç drone fotoğrafçılığını anlamalısınız.

Unutamadığım Çocukluğum

Sevgili Değer ailesi, sizleri bu sayfada aile ve çocuk hakkında farkındalık yaratmaya yönelik yazılar ile buluşturuyoruz. Peki, hiç düşündük mü **neden önemli bu çocukluk, neden sürekli çocukların yüksek yararından ve iyilik halinden bahsetme gayreti içerisindeyiz?** Bu ay sizlere biraz bunu anlatmaya çalışacağım. Öncelikle bu konuda sizleri kendi çocukluk yaşantılarınız hakkında düşünmeye davet ediyorum. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi en rahat hissettiğiniz anda çocukluğunuzla ilgili ilk aklınıza gelen sahneyi yani anıyı hatırlamaya çalışın. *O karanlığın içinden size kendini hatırlatan sahnede ne var sizce? Hangi duygu var? Özlem mi, öfke mi, mutluluk mu yoksa hayal kırıklığı mı var? İlk aklınıza gelen bu anın içinde siz neredesiniz, ebeveynleriniz nerede belki de hiçbiri yok sadece büyük anneniz var ya da sadece bir nesne de görebilirsiniz.*

Ebeveynler tarafından beslenmeyen duygular daha sonra farklı şekillerde farklı insanlardan bu ihtiyacı karşılamaya çalışarak ortaya çıkıyor.

İşte o hiç unutamadığınız çocukluk anılarınız sizlerin şu anki sorunlarının temelini oluşturuyor. Çocuğu ile hiç oyun oynamayan bir baba, sürekli çocuğunu eleştiren ya da sürekli çocuğunu öven bir ebeveyn ile büyüyen çocukların hayat ile bir alıp veremedikleri var. En temelde ebeveyni tarafından beslenmeyen duygular daha sonra farklı yerlerde farklı şekillerde farklı insanlardan bu ihtiyacı karşılamaya çalışarak ortaya çıkıyor. Bazen birden hiç ilgisi olmayan bir durumun, yerin ya da bir şarkının sizi hüzünlendirdiğini fark ettiğiniz olmuştur, işte tam orada olan şey aslında o **çocukluktan bizimle beraber gelen yaralarımız...** Peki, suçlu mu arıyoruz bu kapanmayan yaralar için. Sonuç olarak ebeveynlerimizin aile olmayı öğrendikleri ortamda onların seçemedikleri aileleri olduğunu hatırlamakta fayda var. **Peki, bu döngü kırılmaz mı?** Sevmeyi bilmeyen anneler ya da babalar çocuklarının kalbinde açılan yaraları göremez mi geç olmadan? Cevabınızı duyar gibiyim, pek iyimser bir cevap değil. Belki de haklısınız çünkü insanların belli bir yaştan sonra bazı kalıpların dışına çıkması için çaba göstermesi gerekiyor ama sabrı var mı insanın bu çabayı göstermeye... Çaba yok ise bizi büyüten kişiler, *"ne yapalım yani kaderimize boyun mu eğelim? Kadere yön vermeyelim mi? Zaten şanssız bir çocukluk geçirdim."* diyerek her gün tepemizde



duran ama kafamızı kaldırıp bakmadığımız bulutların güzelliğini görmemeye devam mı edelim. Yapmayalım bunu kendimize, **sahip çikalım hayatımıza** her şeye rağmen yaralarımızı sarmaya çalışalım.

Doğduğumuz ailelerimizi seçme şansına sahip olmadığımız gibi ebeveynlerimizin davranışlarından da bizler sorumlu değiliz. Kalbimizdeki yaraların iyileşebilmesi için bazen bir eşe bazen bunu unutturacak bir iş temposuna sahip olmamız gerektiğini düşünebiliriz.

Düşünün o **bisikletten düştüğünüz zamanki korkunuz halen çok canlı değil mi?** Sanki daha dün olmuş gibi hissedersiniz çünkü başımı-

za gelen olayların bizlerde yarattığı duyguyu unutmak mümkün değil. O zaman iyi ya da kötü geçen çocukluğumuza sarılalım, **çocukluğumuzu iyileştirmeye çalışalım.** Değiştiremeyeceğimiz şeyler için yapabileceğimiz en güzel şeylerden biri de kendimize şefkat duyabilme-yi öğrenebilmek olacaktır. Bir suçluya sorumlu aramadan çocukluğuna ne söylemek isterdin? Ona iyi gelecek olan kelimeler yine senin kalbinde, dinle kalbini acımasız olma ona karşı, elbet vardır sana kattığı bir şeyler... İstersen ona bir mektup yaz, *'nasıl yollardan geçtin?'* anlat ona duymak istediği ya da duymaktan kaçındığı sözleri, konuş, anlat, dök içini unutamadığın çocukluğuna, seni anlamaya çalışacaktır.

Bilinmezliği Ortadan Kaldırmak

Depremi Çocuklarımıza Nasıl Anlatabiliriz?

Sevgili okurlar; hepimizin bildiği üzere İzmir'de yaşanan deprem felaketi ne yazık ki birçok can kaybına, yaralanmalara, yıkılan binalarda yaşayan kişilerin evsiz kalmasına, maddi-manevi birçok hasara sebep oldu. Doğal afetler gibi travmatik olaylarda sadece olayı bizzat yaşayan kişiler değil, yaşamasa dahi böyle bir olaya şahit olan, yakınlarının başına böyle bir afetin geldiğini öğrenen, duyan kişiler de o olayı yaşamış kadar büyük tepkiler gösterebilir, 'travmatize' olabilirler. Tüm bunların yanında bu gibi büyük doğal afetlerin televizyonlarda anlatılması, yapılan haberler, enkaz görüntülerinin gerek sosyal medyada yayılması gerekse televizyonda gösterilmesi, aile içerisinde yapılan konuşmalar -*çocuk depremi yaşamamış olsa dahi*- deprem korkusunun oluşmasına sebep olabilir. Böyle durumlarda anne-babaların zihninde şu gibi sorular ortaya çıkar: "Çocuğumun deprem ile ilgili korkusunu nasıl azaltacağım, depremi çocuğuma doğru bir şekilde nasıl anlatacağım?"

Çocuğun korkusunun oluşmasının en büyük sebeplerinden biri deprem hakkında bilgiye sahip olmamasıdır sevgili okurlar. İnsanlar, hakkında pek fazla bir şey bilmediği konular hakkında endişe yaşayabilir, onu kafasında olduğundan daha farklı bir şey olarak kurgulayabilir. Bu sebeple öncelikli olarak çocuğun yaşına, gelişim düzeyine uygun bir şekilde depremi açıklamak, bilinmezliği ortadan kaldırmak gerekir.

Okul öncesi dönemde

çocuklarda genel olarak bilmedikleri konular hakkında meraklarının artmasından dolayı 'Neden?' sorusu ön plandadır. Deprem ile ilgili 'Neden böyle oluyor?' sorusuna da çocuğun anlayabileceği bir şekilde, basit ifadelerle cevap vermek gerekir: "Deprem olduğu zaman yer sallanır ve çok hızlı sallandığında bazen binalar ayakta duramayabilir." gibi. Çocuklar, açık bir şekilde sormamış olsa dahi bu sorularının altında 'güvenlik' ile ilgili kaygılar yatar. Kendisinin, ailesinin, sevdiklerinin başına böyle bir durum gelip



gelmeyeceği, güvende olup olmadığı hakkında endişe hissedebilirler. Bu sebeple yapılması gereken şey güvende ve bir arada olduğunuzu, olumsuz bir durum olmadığını, **anne-baba olarak tehlikeli bir durum olduğunda onu koruyacağınızı** hem kelimelerle hem de beden dilinizle anlatmaktır. Eğer anne baba olarak sizin de deprem ile ilgili kaygılarınız, endişeleriniz varsa **ilk olarak kendi kaygınızı azaltmak, daha sonrasında çocuğunuz ile konuşmak** önemlidir. Çünkü eğer çocuğunuz konunun sizde kaygı yarattığını hissederse bu durum korkularının artmasına sebep olabilir.

Okul çağındaki çocuklara baktığımızda ise, bu yaşta çocuklar artık mantıksal yeteneklerini somut olaylar üzerinden yürütmeye başlarlar. Ailelerinden farklı bir sosyal çevreye girmek, okul ortamında öğretmenleri, arkadaşları ile paylaşımlar yapmaları sebebiyle **bilgiye daha açık hale** geldiklerini söyleyebiliriz. Bu demektir ki okul çağındaki çocuğumuzun deprem ile ilgili sorularını daha net bir şekilde açıklayabilir, korkularına daha gerçekçi yanıtlar bulabiliriz. Öncelikli olarak, *depremin bir doğa olayı olduğu, yer kabuğunun hareketli bir yapısı olduğu ve yerin altındaki enerjinin açığa çıktığı* gibi somut örneklerle çok fazla ayrıntıya girmeden depremin nasıl oluştuğunu açıklayabiliriz. Okul öncesi dönemde nasıl ise okul çağındaki çocuklar da kendilerini **güvende hissetmek** ve bunun için bir nevi teminat almak isterler. Bu sebeple, evinizin güvenliği için gerekenlerin yapıldığını, herhangi bir olası olayda onu korumak için anne-baba olarak yanında olduğunuzu ifade edin ve sevginizi sözcüklerle anlatmaktan kaçınmayın.

Sevgili okurlar; her ne kadar bilinmezlik korku yaratır desek de, çocuğun deprem hakkında bilgi sahibi olduktan sonra da birtakım korkuları olabilir. Bunların nedenlerinden biri **televizyonda insanların öldüğünü, yaralandığını gösteren deprem görüntüleri**, göçük altındaki insanlara dair haberlerdir. Anne-baba olarak yapılması gereken en önemli şeylerden biri çocuğun korkularını tetikleyen, yaş grubuna uygun olmayan bu ve bunun gibi görüntülere, konuşmalara maruz kalmasını engellemektir.

Tüm bunlara ek olarak, ülkemizin deprem bölgesinde olması ve doğal afetlerin çokça yaşanması sebebi ile aile içerisindeki tüm bireylerin katılımıyla bir deprem planı oluşturmak, yine çocuğun yaş grubuna uygun bir şekilde deprem anında kendimizi korumak için yapabileceklerimizi konuşmak, her ne kadar engelleyemeyeceğimiz bir doğa olayı olsa da yapabileceklerimizin kendi kontrolümüzde olduğunu hissetmek hem size hem de çocuğunuza güven verecektir.

Sağlık En Güzel Hediyedir

Evet sevgili dostlar; bizleri tekrar buluşturan rabbimize hamd, her konuda olduğu gibi sağlık/sağlıklı yaşam konusunda da hayatındaki uygulamaları ve tavsiyeleri ile bizlere rehber olan, "Kalblerin tabibi ve devası, bedenlerin âfiyeti ve şifası, gözlerin nuru ve ışığı olan Efendimiz Muhammed'e (sav) âline ve ashabına salat ve selam" ederek başlamak istiyorum her zaman olduğu gibi bu sayıdaki yazıma.

Allah (cc) "Allah'ın nimetlerini saymaya kalksanız sayamazsınız." (Nahl,18) buyurmuş ve yaşadığımız şu dünyada insana sayısız birçok nimet vermiştir. Bizlere sunulan nimetlerin başında **sağlığımız** gelmektedir. İnsanın hem yüce yaratıcısına karşı kulluk vazifesini hem de ailesine, yakınlarına, içinde yaşadığı topluma ve Allah (cc)'un yarattığı canlılara karşı sorumluluklarını gereği gibi yerine getirebilmesi **her şeyden önce sağlıklı olmasına** bağlıdır.

Hz. Peygamber (sav) sağlığa çok önem vermiş, "Kuvvetli (sağlıklı) müminin, zayıf/güçsüz müminden daha iyi, daha üstün ve Allah'a daha sevimli" (Müslim, Kader, 34) olduğunu söylemiştir. Ayrıca Peygamber efendimiz insan için sağlığın önemini bir hadis-i şeriflerinde, "Hiç kimseye, iman hariç, sağlıktan daha hayırlı bir şey verilmemiştir." (Tirmizî, Daavât, 105) buyurarak, **müminleri manevî yönden olduğu kadar beden de sağlıklı ve güçlü** olmaya teşvik etmiştir.

Sağlıklı bir hayat sürdürebilmenin iki temel yolu vardır. İlki hastalanmadan önce sağlıklı kalma, sağlığı koruma, ikincisi ise hasta olduğumuz zaman eski sağlığımıza dönebilmemiz için tedavi yollarını aramaktır.

Rahat, huzurlu ve mutlu bir hayat geçirmenin en temel yolu **sağlıktan** geçmektedir. Dünya hayatında verilen nimetlere şükredebilmek için yapmamız gereken kulluk görevlerimizi ifa edebilmenin yolu, kıymetini bilmekte çoğu zaman aldandığımız sağlıklı olmamıza bağlıdır. **Peygamberimiz** şöyle buyurmaktadır: "İki nimet vardır ki, insanların çoğu bu nimetleri kullanmakta aldanmıştır: Bunlar sıhhat ve boş vakittir." (Buhari, Rikâk,1)



Sağlıklı bir hayat sürdürebilmenin iki temel yolu vardır. İlki hastalanmadan önce **sağlıklı kalma, sağlığı koruma**, ikincisi ise hasta olduğumuz zaman eski sağlığınıza dönmemiz için **tedavi yollarını** aramaktır. **Peygamber Efendimiz** (sav) bir hadis-i şeriflerinde, “*Beş şey gelmeden önce beş şeyin kıymetini bilin. Ölüm gelmeden önce hayatın, hastalık gelmeden önce sağlığın, meşguliyet gelmeden önce boş zamanın, ihtiyarlık gelmeden önce gençliğin, fakirlik gelmeden önce zenginliğin*” (Tirmizi, Zühd, 25) buyurarak, değeri bilinmesi gereken nimetlerden birisinin de **sağlık** olduğunu haber vermiştir.

Sağlıklı yaşamı iki başlık altında incelemek gerekir. Birincisi, **sağlığı korumanın yollarından olan** temizlik, dengeli beslenme, sağlığa zararlı şeylerden kaçınma ve bulaşıcı hastalıklardan uzak durma. İkincisi ise **hastalıklara karşı tedavi olma**, beden ve ruh sağlığımızı koruma hekimliğin ve duanın önemi.

İslam, **Peygamberimizin ifadesiyle, temizliği imanın yarısı** olarak kabul etmiş ve **temizliği yaşamın temel unsurları arasında** görmüştür. İbadetlerde temizlik şartı aranmıştır. Namazın temel şartlarından ilki **temizliktir**.



Kişinin gusül gerektiği zamanlarda **gusletmesi**, beş vakit, Cuma ve bayram namazları için **abdestini alması**, bedeninde, elbisesinde ve namaz kılacağı yerlerdeki **pislikleri gidermesi** namazın farzlarından. Ayrıca uykudan uyanıldığı zaman yemekten önce ve sonra ellerin yıkanılması, kasık ve koltuk altlarının temizlenmesi, tırnakların kesilmesi ve temiz tutulması, küçük ve büyük abdest yapıldıktan sonra vücudun temizlenmesi, **sağlıklı yaşam için peygamberi sünnetlerdendir**.

Peygamberimiz, “*Fitrat beştir: Sünnet olmak, kasıkları tıraş etmek, koltuk altını tıraş etmek, bıyığı kısaltmak, tırnakları kesmek.*” (Müslim, Taharat, 50) buyurmaktadır.

Bedeni sağlığımızın yanı sıra **ruh sağlığımızı da korumak için** gerekli tedbirleri almamız. Dinimiz ruh sağlığını koruyucu birçok tedbir almıştır. Allah'a iman etmek, tevekkül inancıyla yaşamak, başımıza gelen olayları sabırla karşılamak bunlardan bazılarıdır. Ayrıca yalan, dünya ve mal hırsı, kıskançlık gibi hususlar ise ruhu yıpratıcı duygulardır. Abdest almak, namaz kılmak, oruç tutmak, Kur'an okumak vb. ibadetler tavsiye edilmiştir.

Başımıza gelen birçok hastalığın temelinde **stres** yatmaktadır. Stresten, korku ve üzüntülerden kurtulmanın en temel yolu Allah'a imandır. **İnançlı bir kalp** huzur içerisindedir. İmanlı olan insan, Allah'ın kendisini asla zorluklar içerisinde bırakmayacağını, tâkat getiremeyeceği yükü yüklemeyeceğine ve başına sıkıntı geldiği zaman da kendisini yalnız bırakmayacağına inanır.

Allah (cc) nimetini bazen vererek bazen de verdiklerini alarak bizleri imtihan eder. Kullar olarak bize düşen varlıkta şükretmek, yoklukta sabretmek, elimizden gelen tedbirleri aldıktan sonra sonucunu Allah'a havale etmektir. Nitekim yüce kitabımız Kuran-ı Kerim'de şöyle buyrulmaktadır: “*Müminin durumu gıpta ve hayranlığa değer. Çünkü her hâli kendisi için bir hayır sebebidir. Böylesi bir özellik sadece müminde vardır: Sevinecek olsa şükreder; bu onun için hayır olur. Başına bir belâ gelecek olsa sabreder; bu da onun için hayır olur.*” (Müslim, Zühd 64)



Dinimiz ruh sağlığını koruyucu birçok tedbir almıştır. Allah'a iman etmek, tevekkül inancıyla yaşamak, başımıza gelen olayları sabırla karşılamak bunlardan bazılarıdır.

Peygamber efendimizin diliyle son sözüümüz: “*Bu hastalığı gider ey insanların Rabbi! Şifâ ver, çünkü şifâ verici sensin. Senin vereceğin şifâdan başka şifâ yoktur. Öyle şifâ ver ki hiç bir hastalık bırakmasın.*” (Buhâri, Merdâ, 20)

Selam ve dua ile...

Sabretme Becerisini Anlamak ve Geliştirmek

Sabır, kültürümüzün, dilimizin, benliğimizin en önemli bileşenlerinden biridir. Hayatımızın en zor zamanlarında; üzüldüğümüzde, beklemek zorunda olduğumuzda, başa çıkmakta zorlandığımızda, etrafımızdaki insanlar bize **sabırlı olmamız** gerektiğini söyler. Atalarımız ve alimler hep sabırdan bahsetmişler ve önemli bir **insan meziyeti** olduğunu dile getirmişlerdir. “Allah sabır versin.”, “Sabret her şey daha güzel olur.”, “Sabreden derviş muradına ermiş.”, “Sabrın sonu selamettir.”, “Sabır imanın yarısıdır.” gibi cümleler **sabretmenin kültürümüzde** ne kadar önemli bir zihinsel öge olduğunu gösterir. **Sabretmek**; toplumsal olarak zorlu duygularla başa çıkmak için kullandığımız en yaygın stratejidir.

Bu yazımda, sabır kelimesinin anlamını, bu kavramla ilgili yanlış anlaşılmalara ve bilinmeyenleri, sabretmenin işlevlerini ve işlevsel bir şekilde **daha sabırlı olmanın yollarını** anlatmaya çalışacağım.

İlk olarak, “**sabır ne demektir?**” sorusunun cevabını arayalım. Sözlük anlamına bakacak olursak, “*Öfke gösterilecek bir durum karşısında bile öfkelenmeme durumu, olacak ya da gelecek bir şeyi telaş göstermeden bekleme durumu.*” anlamlarını taşıdığını görürüz. Yani aslında oldukça geniş bir sözlük anlamı vardır. İlk anlamı daha ziyade **öfke kontrolü** becerisiyle ilgilidir. İkinci anlamı ise zorlu durumlara karşı **dayanma gücünü** ön plana çıkarır. Birbirimize karşı “*sabret*” dediğimizde genel olarak bu anlamı kastederiz ve güzel günlerin geleceğine dair **teselli** vermiş oluruz. Yani bu yazı-

da ele alacağım anlamla sabretmek; hissedilen zorlu duyguyla başa çıkabilmek için bu duygunun varlığını kabullenmek, zamanı geldiğinde bu duygudan uzaklaşabileceğini bilmek ve bu bilinçle ruhu biraz dinlendirmek manasını taşır diyebilirim.

Diğer yandan bazı duyguların ve yaşamsal değişkenlerin ömür boyu bizimle birlikte olacağını söyleyebiliriz. Örneğin; *engelli birey olmak, yaşlanıyor olmak, çok sevilen birinin vefat etmiş olması* gibi durumlar **değiştirmesi mümkün olmayan** ve tamamen kabullenmeye odaklanılması gereken durumlardır. **Sabretmek ve kabul etmek** arasındaki ince farkı bu eylemin süresi oluşturur ve başlangıç için sabretmeyi öğrenmenin kabullenmeyi öğrenmeye kıyasla daha kolay olduğunu söyleyebiliriz.

Bazen sabretmek **pasif** ve faydası olmayan bir davranış gibi görünür. Başarılı, varlıklı, eğitilmiş insanların sabretmeye ihtiyacı olmadığı, istediklerini hemen alabilecekleri ve bunu yapabilecek güçleri olduğu; yoksul, başarısız, bedensel işlevi azalmış insanların ise sabretmeye mahkûm oldukları, bunun onların kaderi olduğu ve aksi halde mutsuzluktan yaşayamayacakları düşünülür. Genel olarak sabır bir **güçsüzlük göstergesi** olarak, elinden hiçbir şey gelmeyen insanların mecburen uyguladığı bir eylem olarak algılanır. Bu sabır kavramıyla ilgili büyük bir yanıltır. Çünkü sabır; bizlere **kendimizi kontrol etme yetisi** kazandırır, ne zaman neyle karşılaşacağımızı bilmediğimiz dünyada, duygularımızla başa çıkabilmek için önemli bir yöntem sağlar, bizi güçlendirir ve hayata daha iyimser gözlerle bakabilmemize yardımcı olur.



SABRIN HANGİ YÖNLERİNİ GÖZDEN KAÇIRIYORUZ?

Sabır Durağan Bir Faaliyet Değildir

Sabır hiçbir şey yapmamak, teslim olmak, hayattan kopmak anlamlarına gelmemektedir. Tıpkı uyumak gibi bir sonraki gün için yapılan **aktif ve bilinçli** bir hazırlıktır.

Sabır Duygulardan Ayırmak Değildir

Sabretmek, belli bir durum hakkında hissettiklerinizi ve önünüzdeki muhtemel seçenekleri kabul etmek anlamına gelir. Sağlıklı bir sabretme eyleminde



uygun ve işlevsel olarak kullanmayı öğrenmek, değişmeyen dünya düzeninde kendimiz üzerinde **değişim oluşturmak**, hepimiz için temel bir ihtiyaçtır.

SABRETMEYİ NASIL ÖĞRENEBİLİRİZ?

Zihnimizin Dürtüselliğini Farketmeliyiz

Tüm hayvanlar, yaşamlarını ve konforlarını sürdürebilmek için en iyi olanı **en kısa sürede elde etme dürtüsü** ile donatılmıştır. İnsanların da diğer canlılardan bu noktada bir farkı yoktur. Ancak dürtülerin aksine insanlarda irade de gelişmiştir. Irade sayesinde hayvanlarla benzer

duyguyu reddetmek ve ondan kopmak istenen bir durum değildir. Duygu hissedilir, kabul edilir, yaşanır ama reddedilmez ve ona teslim olunmaz. Ayrıca sabır **pes etmek** anlamına da gelmez. Bazen sadece **tazelenmek** için geri çekilmektir ama sonunda yine dik bir duruş vardır.

Sabır İyimser Bir Beklentidir

Sabır oluşturan en önemli bileşen **umuttur**. Umudumuz olmaz ise sabredebileceğimiz herhangi bir şey de olmaz. Zor ve imkânsız kelimelerinin ayrımını yapmadan umudu kaybetmek ve kendi duygularımızdan koparak **hiçliğe yönelmek** hem sabır kavramıyla bağdaşmaz hem de bizi negatif duygu durumuna sürükler.

Sabır Bize Sonu Görmek İçin Dayanıklılık Verir

Zorlu bir işe başlamak için farklı uyarıcılar ve içsel değerler vasıtasıyla **motive** olabiliriz ancak sabır sayesinde bu işin sonunu görebilecek dayanıklılığa sahip oluruz.

Sabırlı Olmak Hayatımızı Sağlıklı Bir Şekilde Sürdürebilmek İçin Mantıklı Bir Yoldur

Hayat çoğu zaman neyle karşılaşacağımızı bilmediğimiz, istenmeyen ve beklenmeyen durumların

Sabır; bizlere kendimizi kontrol etme yetisi kazandırır, ne zaman neyle karşılaşacağımızı bilmediğimiz dünyada duygularımızla başa çıkabilmek için önemli bir yöntem sağlar, bizi güçlendirir ve hayata daha iyimser bakabilmemize yardımcı olur.

sıklıkla yaşadığı bir serüvendir. Bu serüven **sabretmeyi bilmeyen insanlar için** savaşlarla doludur ve her zaman tetikte olmak, savaşmaya hazır bir durumda beklemek bu kişiler için stres verici ve yorucudur. Bu yüzden sabretmek, her insan için dinlendiren ve iyi hissettiren bir eylemdir.

Sabretmek Bizi Başarıya Ulaştırır

Sabretmek, hayatımız boyunca bize ihtiyaç duyduğumuz zamanı kazandırır. **Yeteri kadar düşünmek, kâr zarar analizi yapmak, doğru karar alabilmek için** sabretmeye ihtiyacımız vardır. Bu nedenle sadece duygusal başa çıkma mekanizması olarak değil, başarıya götüren bir enstrüman olarak da sabır her zaman yanımızda olmalıdır.

Sabretme Becerisi Öğrenilebilir

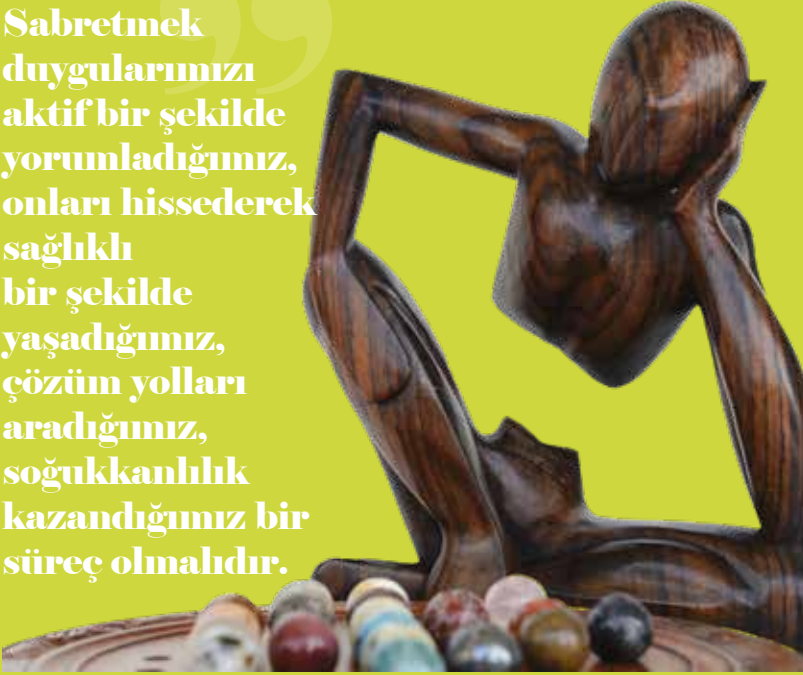
Sabır hiçbirimiz için doğuştan öğrenilmiş bir beceri değildir. Sabretmeyi genellikle **yaşayarak öğreniriz**. Sabretme becerisini anlamına

yanımız olan dürtüselliğimizi engelleyebilir ve beklemeyi, sabretmeyi öğrenebiliriz. Bir şeyi hemen elde edemeyecek olsak dahi, **yeteri çabayı sarf edersek** ve yeteri kadar beklersek istediğimiz sonuca ulaşabileceğimizi fark etmeliyiz. Bu sayede dürtüsel davranış ve düşüncelerimizden uzaklaşabiliriz. Dürtüsel yanını fark edip, onunla savaşan ve iradesini ön plana çıkarmayı başarabilen insanlar daha mutlu ve daha başarılı olurlar.

Rahatsızlığa ve Acıya Karşı Bakışımızı Geliştirmeliyiz

Bir şey başarmak istiyorsak, bir acıya dayanmak istiyorsak, belli bir süre olumsuz duyguları uyandıran deneyimlere maruz kalmamız gerekiyor, **acıya ve rahatsızlık hissine karşı yeni bir bakış açısı geliştirmemiz gerekebilir**. Rahatlık duygusu; mutluluk, keyif, huzur gibi diğer duygularla bağlantılıdır ancak **rahatlık duygusundan zaman zaman feragat etmek**, bizi daha

Sabretmek duygularınızı aktif bir şekilde yorumladığımız, onları hissederek sağlıklı bir şekilde yaşadığımız, çözüm yolları aradığımız, soğukkanlılık kazandığımız bir süreç olmalıdır.



istenilen bir noktaya ulaştıracak anahtardır. Acı ve rahatsızlık, zihnimizin oluşturduğu duygulardır ve bu duygularla baş etmek yine zihinsel mekanizmaların ehlileştirilmesiyle mümkündür. **“Yaşadığım bu şey rahatsız edici ve acı verici ama tahammül edilemez değil.”** cümlesi daha sabırlı olabilmek için alışmamız gereken bir bakış açısı- na işaret eder.

Hissettiğimiz Zorlu Duyguyu Tanımlamalı ve Kaynağını Keşfetmeliyiz

Çoğu insan yaşadığı duygunun tam olarak ne olduğunu fark etmeden, o duyguyu anlamaya çalışmadan, o duygunun nereden geldiğine odaklanmadan, **bir an önce istenmeyen bu duygudan kurtulma isteği** duyar. Bir duygudan uzaklaşmak için en işe yaramaz yöntem aslında iç güdüsel olarak birçoğumuzun uyguladığı bu yöntemdir. O anda zihnimizden tam olarak neler geçtiğini anlamalı, kendimize; **“Şu anda ne hissediyorum?”** sorusunu sıklıkla sormalıyız. **“Bu duyguyu neden hissediyor olabilirim, ne zamandır bu duyguyla yaşıyorum?”** soruları da kendimize sorabileceğimiz işlevsel sorulardır. **Yaşadığımız şeyin ne olduğunu tanımlamak,** neyle karşı karşıya olduğumuzu

anlamamızı sağlar. İçimizde olup biten şeyi fark etmenin verdiği bir rahatlamayla, **sabırlı olabilmek için** gerekli bilgi ve gücü elde etmiş oluruz.

Kendimizle Yapıcı Bir Şekilde Konuşmayı Öğrenmeliyiz

Etrafımızda bizi seven onlarca insan olsa dahi, çektiğimiz acıyla baş etmede, fiziksel ve zihinsel mücadelemizde, başarıya giden yollarda ve diğer birçok şeyde yalnızızdır. Kendimizi en iyi tanıyan biziz, ihtiyaçlarımızı en iyi anlayan, **bize neyin iyi geleceğini, bizi neyin motive edeceğini en kolay bulabilecek kişi de yine biziz.** Bu nedenle bize iyi gelecek şey kendimizle uygun ve yapıcı bir dille konuşabilmektir.

Doğru karar alabilmek için sabretmeye ihtiyacımız vardır. Sabır hiçbirimiz için doğuştan öğrenilmiş bir beceri değildir, genellikle yaşayarak öğreniriz.

“Seni anlıyorum, çok acı çekiyorsun, böyle bir durumda kim olsa bunu hissedirdi.”

“Şu an huzursuzsun ama bu büyüdüğün anlamına geliyor, sabret ve sonrasında daha güçlü bir insan olacaksın.”

“Kalbin acıyor, yaşanan olayın izleri hep bir yerlerde olacak ama hissettiğin bu duygu git gide hafifleyecek ve en sonunda bu kadar acıtmayacak.”

“Arkadaşlarının sana haber vermeden buluşmuş olması sevilmiyor olduğunu düşünmene neden oldu ve bu seni üzdü ancak sevilmemesine dair elle tutulur net bir bilgi yok, bu nedenle henüz şimdiden kendini yıpratma ve onlara ne olduğunu sorana dek sabret.”

Yukarıdaki gibi **mantıklı çıkar-samalar yaparak,** kendinize duygusal destek vererek, içinizdeki yıpranmış parçayı teselli ederek kendinizle konuşmak, sabretmenizi kolaylaştırır ve bunu aktif ve işlevsel olarak yapmanızı sağlar.

Yazının bütününde değindiğim gibi **sabretmek;** oturup bekleyerek, dünyadan koparak, kendimizle ilgili farkındalığı yitirerek, çözüm yolları bulmaktan vazgeçerek, teslim olarak bilinçsizce ve umutsuzca sürdürülen bir başa çıkma stratejisi olmamalıdır. Aksine duygularımızı aktif bir şekilde yorumladığımız, onları hissederek sağlıklı bir şekilde yaşadığımız, kendimize şefkat gösterdiğimiz, **çözüm yolları aradığımız,** soğukkanlılık kazandığımız bir süreç olmalıdır.

Duygular evrenseldir, onları yaşam şartlarından bağımsız olarak farklı zamanlarda ve farklı koşullarda hepimiz hissederez.

Her insan kendi içsel mücadelesini verir ve herkesin gerektiğinde **sabır becerisini** kullanmaya ihtiyacı vardır. Sabrın sonunda gelişim, başarı, güç, huzur ve özgüven gibi olumlu duygular vardır.

BAĞIMLILIKTAN UZAK DUR

Benim adım Yeşilay,
Birlikteyiz Kızılay
Bağımlılık güzel değil,
Hayata son vermek iyi değil,

Elindeki bir dal sigara,
İçi dolu zehir,
İçtiğin alkol geleceğin için
Hiç mi hiç iyi değil

Narkoz aldın eline,
Geri bırak onu yerine
Senin de var bir hayatın
Bunu boşa yok etme

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



AĞIZ VE BOĞAZDA
KANSERE YOL
AÇAR.



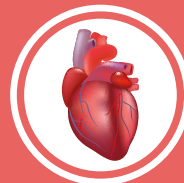
BEYNE YETERLİ
OKSİJEN GİTMESİNİ
ENGELLEYEREK BEYNİN
ÇALIŞMA SİSTEMİNİ BOZAR.



AKCİĞER
İLTİHABI
VE KANSER
GİBİ BİRÇOK
SOLUNUM YOLU
HASTALIĞINA
YOL AÇAR.



AĞIZDA PLAK VE
TARTAR BİRİKİR.
DOLAYISIYLA
AĞIZ KOKUSU
OLUŞUR.



YÜKSEK KAN
BASINCINA,
KİSMİ FELÇ VE
KALP KRİZİNE
NEDEN OLUR.



YIL 1807

İ S T A N B U L

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

18. yüzyıl dünya tarihinde büyük yeniliklerin ve Sanayi devrimine giden yolu açan büyük keşiflerin yapıldığı bir dönemdir. Dönemin Avrupalı devletleri askeri anlamda büyük yenilikler yapmış ve ordularını güçlendirmişti. **1699** yılında yapılan **Karlofça Antlaşması** ile Osmanlı İmparatorluğu ilk ciddi toprak kaybına uğramıştı. Bu toprak kaybı imparatorluğun kalbi İstanbul'da büyük üzüntüye neden olmuştu. Osmanlı İmparatorluğu artık ilerleyen zamanlarda eski günlerini arar bir hale gelecekti. Osmanlı Devleti'nin asıl askeri unsuru olan **Yeniçeri Ocağı** 18. yüzyılda istenilen seviyede modernleşemediği gibi ülke içlerine karışır bir hale gelmişti. İstemediği devlet adamlarını görevden aldıkları yetmediği gibi savaş meydanlarında da eski güçleriyle savaşmıyorlardı. Bu durumun sonunda ülke toprak kaybetmeye devam ediyordu. Böyle sıkıntılı bir dönemde **1761 yılında III. Selim** İstanbul'da hayata gözlerini açmıştı.

III. Selim, çocukluğunda çok iyi bir eğitim almıştı. Kendisinden önceki padişahlardan farklı olarak yenilik ve gelişim taraftarı idi. Sanata ve şiire düşkündü ve musiki konusunda da ayrı ve çok özel bir yeteneği vardı. Zaman içinde kendi yeteneği ile beste yapacak seviyeye gelecekti.

1789 yılı dünya tarihinde çok önemli bir yere sahiptir. **Fransız İhtilalinin getirdiği fikir akımları** tüm dünyayı etkileyecek ve bu ihtilalden zaman içinde en çok etkilenen Osmanlı İmparatorluğu olacaktır. **Takvimler 1789 yılını gösterdiğinde III. Selim Osmanlı tahtına çıkacaktır.** III. Selim tahta çıktığında Osmanlı İmparatorluğu, Avusturya ve Rusya ile savaş halindeydi. Ve maalesef ki harp meydanlarında işler hiç de istediğimiz durumda değildi. **Avusturya ile barış antlaşması yapılmıştı ama Rusya ile savaş devam etmekteydi.** Cephede istenilen neticeler alınamıyordu. Sonuç olarak, 1792 yılında barış antlaşması yapılmak zorunda kalındı.

III. Selim tahta çıktığı ilk zamanda devletin içinde bulunduğu zor şartları bilmekteydi ve yeniliklerle devlet kurumlarını güçlendirerek eski günlere dönme arzusu içindeydi. Bunun için topladığı ilk Osmanlı divanında, devlet görevlilerine yenilikler için bir rapor hazırlanmasını emretti. III. Selim ilk olarak eski günlerini arayan ve gün geçtikçe daha da sorunlar çıkaran yeniçeri ocağının kaldırılarak yerine yeni gelişmiş, disiplinli ve o zamanın teknolojik silahlarıyla donanımlı **yeni bir ordunun kurulmasını** istemekteydi. Bu ordu düzenlemesi gerçekten çok zor bir işti. Fakat III. Selim kararlıydı ve devletin bekası için bunun yapılması taraftarı idi. III. Selim'in emri ile yeni bir ordu olan **Nizam-ı Cedit ordusu** kuruldu. Bu ordunun ihtiyaçları içinde **İrad-ı Cedit hazinesi** oluşturuldu. Nizam-ı Cedit ordusu kıyafetlerinden tutun silahlarına kadar devrin gerekli tüm imkânlarını karşılıyordu. **Nizam-ı Cedit ordusu** devrin ihtiyaçları gerekliliğinde eğitim alıyor ve talimlerini yapıyordu. Bozulan Yeniçeri ordusunun sayısı düşürülmüş ve görev alanı daraltılmıştı. Bu da yeniçeri askerleri arasında ileride patlak verecek isyana zemin hazırlıyordu. **III. Selim** sadece orduyu yenilemekle kalmamış askeri ihtiyaçları göz

önüne alarak **mühendislik okulları** da açmıştı. Zamanın teknolojisi ile eğitim veren bu okullar gerçekten Osmanlı Devleti için hayati bir önem arz etmekteydi.

Nizam-ı Cedit ordusu aldığı eğitim ve disiplinle onu kurduran III. Selim'in emeklerini boşa çıkartmayacak ve 1798 yılında Fransa'nın Mısır'ı işgal girişimi esnasında harp meydanını Fransızlara dar edecekti. Dünyaca ünlü Fransız komutan ve siyasetçi **Napolyon Bonapart Nizam-ı Cedit ordusu tarafından inanılmaz bir yenilgiye uğratılacaktı.** III. Selim sadece askeri anlamda değil, devletin tüm kurumlarında yenilikler yapılması taraftarı idi. İyi bir eğitim almış, geniş düşünceli, keskin zekâlı bir sultan idi. Devrindeki devlet adamlarına ülkenin bulunduğu durum ve yenilikler için rapor hazırlanmasını emretmiştir. **Fransa'ya elçi gönderilmiş ve ilk devlet matbaası açılmıştır. Devlet matbaasında kitaplar basıldı ve bu kitapların imparatorluğun eğitim hayatına önemli bir katkısı oldu.** Osmanlı ordusu için büyük önem arz eden ve hala kullanılan **Selimiye Kışlası** onun zamanında tamamlandı.

III. Selim, devletin bekası için gecesini gündüzüne katarak çalışmasına karşın maalesef devleti istediği seviyeye çıkaramadı. Çünkü **devlet, içte yeniçeri askerlerinin taşkınlıklarıyla uğraştığı gibi dışta da Fransız, İngiliz ve Rus tehdidiyle mücadele etmekteydi.** Fransa'nın Mısır'ı işgali engellenmişti ama **İngiliz ve Rus baskısı** Osmanlı Devletini gerçekten çok zor duruma sokmaktaydı. İngilizler akıl almaz isteklerle Osmanlı Devletini sıkıştırıyor ve tavizlerle Ortadoğu ve **Mısır topraklarını** kendi topraklarına katmak istiyordu. III. Selim İngiliz tehdidi ile de mücadele ediyordu. **İngilizler 1807 yılında Çanakkale Boğazını aşarak İstanbul önlerine gelmiş ve denizden İstanbul'u abluka altına almıştı.** Bu abluka neticesinde İstanbul'da kıtlık baş göstermiş ve bu durum yenilikleri istemeyen ve gözden düşen Yeniçeri Ocağı için bulunmaz bir fırsat olmuştu. **Kabakçı Mustafa** önderliğinde ayaklanan yeniçeriler birçok devlet adamını şehit etmiş ve daha fazla kan akmasını engellemek isteyen III. Selim tahttan feragat etmişti. **Yeniçeriler** istediklerini elde etmişlerdi ama



Alemdar Mustafa Paşa

rahat duracakları yoktu. İstanbul'da tam bir terör havası estirdiler, buldukları Nizam-ı Cedit askerlerini halkın gözü önünde öldürüyor, İstanbul halkına zulmediyorlardı. **Nizam-ı Cedit taraftarı Alemdar Mustafa Paşa** topladığı kuvvetlerle III. Selim'i tahta çıkartma için İstanbul'a yürüyüşe çıktı. Ancak bu esnada gözetim altında tutulan III. Selim ortadan kaldırılmaya çalışıldı. Odasına cellatlar gönderildi. III. Selim kendisini öldürmek isteyen cellatlara karşı hapis olduğu odada inanılmaz bir mücadele verdi. Tek başına yaptığı bu mücadele sonucunda şehit edildi. İstanbul'a giren ve III. Selim'i tahta çıkarmak amacı olan Alemdar Mustafa Paşa III. Selim'in naaşını gözyaşları içinde karşıladı. Yerine tahta **Sultan Mahmut** çıkarıldı.

III. Selim yenilikçi, şair ve müzisyen bir Osmanlı Sultanı idi. Birçok beste yapmış ve dönemi için *Türk musiki-sinde III. Selim dönemi* diye adlandırılacak kadar döneme damgasını vurmuştur. Hayırsever olan III. Selim İstanbul'da birçok hayır faaliyetlerinde bulunmuştu. Yumuşak başlı, anlayışlı, sakin mizaçlı ve şair ruhlu bir sultan idi. Batı dünyasında yapılan yenilikleri yakından takip etmiş, askeri eserleri tercüme ederek bastırılmış ve ordunun teknoloji konusunda ilerlemesi için büyük gayret sarfetmiştir. Hayatı boyunca büyük bir istek ve şevkle devletin eski güzel günlerine gelmesi için çalışmıştır. Bu üstün yanlarıyla tarihimize altın harflerle ismini yazdırmıştır.



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



Nizam-ı Cedit Ordusu



*Sultânü'l-ulemâ,
Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin
babası Âlim ve Mutasavvıf*

Bahâeddin Veled

Bahâeddin Veled Kimdir?

Hazreti Mevlâna'nın muhterem pederleri olan Bahâ Veled Hazretleri 546'da (1151) **Belh'de** doğdu. Babası da zamanın ünlü bilginlerinden Belhli Hatip Ahmed'in oğlu Hüseyin Hatîbî'dir. Kendi ifadesine ve Sipehsâlâr ile Eflâkî'ye göre "*sultânü'l-ulemâ*" unvanı ona rüyada Hz. Peygamber tarafından verilmiştir. Annesinin **Hârizmşahlar hânedanından** birinin kızı olduğu aktarılmaktadır. Müelliflerin ve bunlardan faydalanan diğer kaynakların rivayetlerine göre Bahâeddin Veled'in soyu **Hz. Ebû Bekir'e** ulaşır. Menâkıbü'l-Mârifindeki konu ile ilgili diğer kayıtlar incelendiğinde bu akrabalığın anne tarafından olduğu anlaşılmaktadır. **Babası Hüseyin Hatîbî'yi** üç yaşındayken kaybetti. Evliliğinden kızı Fatma Hatunla, Alâeddin Muhammed ve Celâleddin Muhammed adlı iki oğlu oldu.

Hayatı ve Ailesi

Belh'e yerleşmiş sûfimesrep bir bilginler ailesine mensup olan Bahâeddin Veled, üç yaşında iken babası Hüseyin el-Hatîbî'yi kaybetti. Ailesine dair birçok keramet ve menkıbeyi ihtiva eden Menâkıbü'l-ârifin ve Risâle-i Sipehsâlâr ile bunlara dayanan diğer kaynaklarda öğrenim durumu hakkında bilgi verilmediği gibi kiminle, ne

zaman evlendiğinden ve diğer hususlardan söz edilmemiştir. Bununla beraber kendi eseri **Maârif**'ten ve adı geçen kaynaklardaki bazı kayıtlardan onun küçük yaştan itibaren ciddi bir öğrenim gördüğü; dinî ilimler, hikmet ve tasavvuf alanında seçkin bir şahsiyet olduğu anlaşılmaktadır.

Zahirî ve bätinî ilimlerde eşi ve benzeri olmayan bir mana sultanı olur. Yine Maârif'inden, 1199-1210 yılları arasında birkaç çocuğa sahip bulunduğu, bunların birine Hüseyin adını verdiği annesinin VII. (XIII.) yüzyılın başlarında hayatta olduğu, halk tarafından kendisine "*Veled*", annesine "*Mâmi*" (anne) denildiği, kötü huylu ve küfürbaz bir kadın olan annesinin ara sıra kendisini incittiği, çocukları ve annesi için çok zahmet çektiği, tasavvufa çok küçük yaşlarda ilgi duyup zikir ve riyâzetle meşgul olduğu, zikirten usandığı bir sabah **Hârizm'e** gidip orada **İmâdüddin Tabîb** adındaki bilginden tıp ilmi okumayı gönlünden geçirdiği, **vâizliği meslek edindiği**, hilâf ilmi ve tefsir okuttuğu, derslerini Farsça olarak taktir ettiği, malî durumunun ev satın alacak ve kira ödeyebilecek derecede iyi olduğu öğrenilmektedir. Dünyanın mülk ve makamlarından tamamen uzaklaşmaya çalıştığı anlaşılan **Bahâeddin Veled'in** Necmeddin-i Kübrâ'nın müridi olduğu ve **Ahmed el-Gazzâlî'den** intikal eden ta-

rikat hırkasını giydiği de rivayet edilir. Sipehsâlâr, onun beytûlmâlden aldığı maaşla geçimini temin ettiğini ve asla vakıf malına el sürmediğini; Eflâkî'de **Fatma Hatun** adında bir kızı ile **Alâeddin Muhammed** ve **Celâeddin Muhammed** adında iki oğlu daha olduğunu, evli bulunan kızının Anadolu'ya hicretinden az önce genç yaşta öldüğünü söyler.

Maârif adlı eserinden 1203-1210 yılları arasında Belh'te veya **Vahş** kasabasında oturduğu, yahut Belh'te ika- met edip bu kasabaya gidip geldiği ve her iki halde de Vahş emîri ile ilişki kurduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca Mevlânâ'nın **Fihî mâ fih** adlı eserindeki bir hikâyede de **Semerkant'ın Sultan Alâeddin Muhammed Tekiş** tarafından zaptı sırasında Bahâeddin Veled'in orada bulunduğu bahsedilmektedir.



Eflâkî ve ondan faydalanan diğer müelliflerinin kaydettiklerine göre **Bahâeddin Veled**, Fahreddin er-Râzî'nin kışkırtmalarına kapılan ve bu yüzden Bahâeddin'in kendisine karşı ayaklanacağına inanan Hârizmşah Alâeddin Muhammed Tekiş ile arası açılınca, **Alâeddin hükümdar olduğu sürece Belh'e dönmeyeceğine yemin ederek** ailesi, yakınları ve bazı müridleriyle birlikte Belh'ten ayrılmıştır. Bir yerde Bahâeddin Veled'in Belh'ten ayrılmasına yol açan olayın 1208'de meydana geldiğini söylerken başka bir yerde 604'te (1207) doğduğunu söylediği **Mevlânâ'nın Belh'ten ayrıldıklarında beş yaşında** olduğunu kaydeder. Bir başka yerde ise Mevlânâ'nın altı yaşında iken Belh'te olduğunu söyler. Öte yandan **Moğollar'ın Belh'e saldırıp** halkın büyük bir kısmını kılıçtan geçirdikleri haberi halifeye ulaştığında **Bahâeddin Veled'in Bağdat'ta** bulunduğunu belirtir.

Bahâeddin Veled, Belh'ten, Fahreddin er-Râzî'nin kışkırtmasına kapılan Alâeddin Muhammed Tekiş'e kızarak veya adı geçen âlim ve taraftarlarından incinerek ayrılmış olsa bile sanıldığı gibi Anadolu'ya değil henüz Hârizmşah'ın eline geçmemiş olan **Sultan Osman'ın hâkimiyeti altındaki Semerkant'a** 1212'den önce gitmiştir. İbnü'l-Esir'e göre 1210, Cüveynî'ye göre 1212'de Semerkant Hârizmşah tarafından kuşatıldığı sırada Bahâeddin Veled oğlu Mevlânâ ile bu şehirde bulunmaktaydı. **Semerkant, Sultan Alâeddin'in eline geçince** çaresiz kalarak muhtemelen Belh'e dönmüş ve orada yedi sekiz yıl kalıp müridlerinin terbiyesiyle meşgul olmuş daha sonra Moğol saldırısından çekinerek 616 (1219) yılının sonlarına doğru Belh'ten ayrılmıştır. Devletşah ve Câmî, Bahâeddin Veled'in kafilesiyle Belh'ten ayrılıp hacca gitmek üzere takip ettiği güzergâh üzerinde bulunan **Nişâbur'a** gelince **Şeyh Ferîdüddin Attâr** tarafından karşılandığı, Attâr'ın **Esrârname** adlı eserini Mevlânâ'ya hediye edip babasına, "*Çabuk ol, senin bu oğlun dünyanın yanma kabiliyeti olan kişilerini ateşe verecektir.*" dediğini rivayet ederler. Attâr'ın Bahâeddin Veled'i karşılaması ve eserini beş altı (gerçekte on üç) yaşındaki Mevlânâ'ya hediye edip geleceğinden haber vermesi tarihi yönden mümkün ise de Velednâme ve **Menâ-kübü'l-ârifin** gibi ilk kaynaklarda yer almayan bu hikâye Bahâeddin Veled'i yüceltmek, Attâr'ın kerametini ispat etmek ve dikkatleri Mevlânâ'ya çevirmek için düzenlenmiş olmalıdır. **Bahâeddin Veled Bağdat'a** vardığında başlarında meşhur şeyh **Ebû Hafs Ömer es-Sühreverdi'nin** bulunduğu büyük bir kalabalık tarafından karşılandığı, halifenin gönderdiği hediyeleri reddettiği, bir cuma günü vaazında bulunan halifeyi şiddetle tenkit ettiği, Moğollar'ın Bağdat'a saldıracağı ve halifeye Abbâsi hilâfetinin son bulacağını söylediği de rivayet edilmektedir.



Anadolu'ya Gelişi

Bağdat'ta fazla kalmayıp Kûfe yoluyla Mekke'ye giden Bahâeddin Veled, hac dönüşü **Şam yoluyla Anadolu'ya** geldi. Ancak önce hangi şehre gittiği, nerede ve ne kadar kaldığı kesin olarak belli değildir. İbtidânâme'sinde (*Velednâme*) olayları kısa kısa veren Sultan Veled yer ismi olarak sadece Rum ve Konya'dan bahseder ve dedesinin Konya'da iki yıl kaldıktan sonra orada öldüğünü söyler. Sipehsâlâr ise Bahâeddin Veled'in Suriye'den Erzincan'a gittiğini oradan Erzincan Akşehiri'ne geçtiğini, burada Mengüçükoğulları'ndan Fahreddin Behram Şah'ın hanımını **İsmet Hatun'un yaptırdığı hankâhta** bir yıl kadar oturduktan sonra Konya'ya geçtiğini, **Mevlânâ'nın bu sırada on dört yaşında** olduğunu yazar.

Eflâkî ise onun Şam yoluyla önce Malatya'ya geldiğini, oradan Erzincan'a geçtiğini, Erzincan'da fazla kalmadan Akşehir'e gittiğini, burada İsmet Hatun'un yaptırdığı medresede dört yıl kaldığını daha sonra yaklaşık yedi yıl oturdukları **Lârende'ye (Karaman)** yerleştiğini belirtir. Karaman'da on yedi veya on sekiz yaşında olan oğlu Mevlânâ'yı, Şerefeddin Lâlâ-yı Semerkandî'nin kızı **Gevher Hatun** ile 1224 veya 1225'te evlendirdiğini, Sultan Veled ile kardeşi Alâeddin'in burada doğduklarını, Selçuklu Hükümdarı **Sultan Alâeddin Keykubad'ın daveti üzerine Konya'ya** gittiğini kaydeder.

Bahâeddin Veled'in şöhreti kısa sürede bütün Konya'ya yayıldı. İrşad faaliyetine ilgi giderek arttı. Kaynaklarda belirtildiğine göre emîrlere, vezirlere, hatta Sultan Alâeddin Keykubad bile kendisine mürid oldular. Sabahtan öğleye kadar talebelerine ders veriyor, öğleden sonra müridleriyle meşgul oluyor, cuma ve pazartesi günleri halka vaaz veriyor, bu arada Maârif'ini tamamlamaya çalışıyordu.

Bahâeddin Veled'in Vefatı

Eflâkî'nin Sultan Veled'den naklen söylediğine göre; kuvvetli, iri yarı, cüsseli bir zat olan Bahâeddin Veled, Konya'ya gelişlerinden üç yıl kadar sonra 18 Rebiülâhîr 628 (23 Şubat 1231) Cuma günü seksen yaşlarında, Eflâkî'ye göre seksen beş yaşında olduğu halde vefat eder ve bugünkü yerine gömülür. Bundan sonra **oğul Mevlânâ için yeni bir dönem başlayacaktır.**

Mezar taşı kitabesinin Türkçesi şöyledir:

"Allah bâkîdir. Burası ulumuz, efendimiz şeriat sadrı, hikmet kaynağı, sünneti diriltten, bitatı kökünden söküp atan, kendisine uyulan, Rabbâ mensup, âlim ve âmil, bilginler sultanı, doğunun ve batımın müftüsü, şeriat ve dinin bahası, İslâm'ın ve Müslümanların şeyhi, Belhli Ahmet oğlu Hüseyin oğlu Muhammed'in yattığı yerdir. Allah ondan da, geçmişlerinden de razı olsun. 628 yılı Rebiülâhîri'nin on sekizinci Cuma günü kuşluk vaktinde vefat etti."



Bahâeddin Veled: "Allah binlerce sanat ve fen yaratmış, bunlardan biri olan merhameti anneye o vermiştir. O kimseye muhtaç olmadığı bir şeyi vermemiştir. Asıl olan mâna ve maksatlardır, görünüşler ve kalıplar değil" der.

İlmi ve Tasavvuf Anlayışı

Bahâeddin Veled sık sık şeriatın zâhirini korumanın, sünnetlere riayet etmenin gerekli olduğunu söyler, şeriate aykırı davranışlardan nefret eder, ehil olan herkesin iyiliği emretmesini ve kötülüğü yasaklamasını isterdi. **Maârif** adlı eserinden onun son derece zengin bir ruh dünyasına sahip bulunduğu anlaşılmaktadır. Ona göre iyilik ve kötülük izâfîdir; mutlak iyi ve mutlak kötü diye bir şey yoktur. Yaptığımız her şey ve bizden meydana gelen her fiil, Allah'ın fiili ve O'nun yaptığı şeydir. Bizler Hakk'ın yüklerini taşıyan develer gibiyiz; kalkma zamanında yükümüzü sırtımızdan alırsa kalkar, çökme anında bizi uyutursa uyuruz. Allah binlerce sanat ve fen yaratmış, bunlardan biri olan merhameti anneye o vermiştir. O, kimseye muhtaç olmadığı bir şeyi vermemiştir. Yerde ve gökte cazibesi bulunmayan bir şey yoktur; her şey kendi cinsini mîknatıslar ve ona meyleder. Sen birine meylediyorsan mutlaka o da sana meylediyordu, dostluk ve sevgi tek taraflı değildir. Asıl olan mâna ve maksatlardır, görünüşler ve kalıplar değil.



Eseri: Maârif

Bahâeddin Veled'in nasihat ve vaazlarıyla sohbet meclislerinde kendisine sorulan sorulara verdiği cevapların bir araya getirilmesinden oluşan eserin hangi tarihte derlendiği bilinmemektedir. Ancak **Bahâeddin Veled** ders vermeye başladığı sıralarda yirmi beş-otuz yaşlarında olduğuna göre 575-586 (1179-1190) yılları arasında yazıldığı söylenebilir. Eserin 156. bölümünün 603-606'da (1206-1209), 227. bölümünün 600'de (1203) kaleme alındığı anlaşılırsa da bölümlerin düzenlenmesine ne zaman ve kimin tarafından başlandığı belli değildir. **Bununla birlikte Mevlânâ'nın da eseri okuduğu dikkate alınarak bu dönemde bir bölümünün derlenmiş olduğu söylenebilir.** Bahâeddin Veled'in sözleri önceleri tek cilt halinde toplanmışken 965'te (1558) **Alâyi b. Muhib eş-Şirâzi** adlı İranlı bir Mevlevî dervişi diğer metinleri de bir araya getirerek 268 bölümden meydana gelen üç ciltlik bir eser ortaya koymuştur.

Maârif'in her bölümünde bir veya birkaç âyetin işâri tefsiri yapılmıştır. **Meclise katılanların konuyu anlamasını kolaylaştırmak için âyetler açık ibarelerle ve temsiller verilerek yorumlanmıştır.** Bahâeddin Veled'in bu metodu kendisinden önce Sülemî ve Kuşeyrî, kendisinden sonra Sadreddin Konevî ve Abdürrezzâk el-Kâşânî gibi mutasavvıfların metodundan farklılıklar gösterir. Eserin önemli bir yönü de kelâm meselelerinin mutasavvıf gözüyle çözülmeye çalışılmış olmasıdır. Bu konuların daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla temsili örnekler verilip kelâm ilminin zor meseleleri kolay hale getirilmeye gayret edilmiştir. Kitapta yetmiş yakın hadis zikredilmiş ve yorumları yapılmıştır.

Bahâeddin Veled'in bazen kusurlarını da itiraf etmesine rağmen ifadelerinde Mevlânâ gibi alçak gönüllü ve hoşgörülü olmadığı, felsefe âlimleri ve kelâmcılara karşı çok sert davrandığı, o dönemde felsefe ve kelâmı temsil eden Fahreddin er-Râzî'yi ağır bir şekilde eleştirdiği görülmektedir. Yeri geldikçe anlattığı bazı olaylar eseri dönemin tarihi bakımından da önemli kılmaktadır.

Maârif her tabakadan insanın katıldığı meclisleri yanıttığı için ifade yönünden sade ve konuşma üslûbuna yakındır. Nesirde dönemin Belh Farsçası çok güzel kullanılmış, çeşitli terkip ve tabirlerle zenginleştirilmiştir. Eserin üslûbuna özellikle dikkat çekilmiş, **bu üslûpla yazılmış başka bir Farsça eserin bulunmadığı kaydedilmiştir.**

Maârif eserin önemli bir yönü de kelâm meselelerinin mutasavvıf gözüyle çözülmeye çalışılmış olmasıdır. Bu konuların daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla temsili örnekler verilip kelâm ilminin zor meseleleri kolay hale getirilmeye gayret edilmiştir.

Ahmed Eflâkî, Şems-i Tebrîzî ile tanışmaya kadar Maârif'in Mevlânâ'nın elinden düşmediğini (*Âriflerin Menkıbeleri*, I, 168) ancak Şems'in ona eseri okumasını yasakladığını (a.g.e., II, 82) kaydeder. Bununla birlikte Mevlânâ'nın eserde yer alan düşünceleri **Mesnevî'de** geniş şekilde işlediği görülmektedir. Bu açıdan kitap Mesnevî'nin kaynakları arasında sayılabilir.

Maârif, Süleymaniye (*Ayasofya*, nr. 1716) ve İstanbul Üniversitesi (*FY*, nr. 602, 1274) kütüphanelerindeki nüshalarına dayanılarak Bedüzzaman **Fürûzanfer** tarafından *Ma'ârif Mecmû'a-i Mevâ'iz ü Sühân-ı Sulţânü'l-ulemâ' Bahâ'eddîn Muhammed b. Hüseyin Hâfîbî-yi Belhî* adıyla ve geniş bir önsözle birlikte yayımlanmıştır (I, *Tahrân* 1333 hş.; II, 1338 hş). Bu neşirde I. cilt üç bölümden meydana gelmektedir. Fürûzanfer II. cildin muhtevasını dördüncü bölüm diye adlandırmış ve bu bölümün gerçekte Maârif'in en önemli bölümü olduğunu ve diğer üç bölümün çekirdeğini oluşturduğunu belirtmiştir. Eser daha sonra yeniden basılmıştır (*Tahrân* 1352 hş).

Kaynaklar

1. www.islamansiklopedisi.org.tr
2. www.biyografya.com
3. www.evliyalarimiz.com
4. http://konyaninalimvehocalari.konyacami.com

Müzik ve Sağlık

Ruhu yatıştırır, ritmiyle insan ruhunun derinliklerine nüfuz eder. İnsana rahatlık verir. Kalp ritimlerini normalleştirip, tansiyonu düzene sokar. Hastaların yaşam kalitesini yükselten önemli bir araçtır. Evet, müzik ve sağlık ilişkisinden bahsediyoruz.

Müzik-tıp ilişkisi çok eskiye dayanıyor. **Antik Yunan'da** hastalık, "insanın iç armonisinin bozulması" diye tanımlanmıştır. **Apollon**, kaygıların hafifletilmesi, **Pisagor** öfke kontrolü, **Gallen** böcek ısırılmaları gibi konularda hastalarını **tedavi ederken müziği** kullanmıştır. **Müzik-tıp ilişkisi** doğu toplumlarında da önemlidir. **Evliya Çelebi**, ünlü seyahatnamesinde çengilerin, udilerin, kemanilerin hastanelerde musiki faslı icra ettiklerini ve hastaların iyileşmelerine katkı sağlamaya çalıştıklarını anlatmıştır.



Sessizlik, rahatsızlığın daha da fark edilmesine neden olur. Ne zaman ki ruh halimize uygun bir müzik dinleriz, fark etmeden ayak uydurur, eşlik ederiz.

Bir müzik eseri dinlemek, özellikle **ağrı çeken insanlar için** sessizlikten, hastanın kendini dinlemesinden daha iyidir. Çünkü sessizlik rahatsızlığın daha da fark edilmesine neden olur. Ne zaman ki ruh halimize uygun bir müzik dinleriz, fark etmeden de ayak uydururuz. Bir **müzik eserine eşlik etmek**; beyin dalgalarının, kalp ritminin, nefes alıp vermenin, duygusal gücün ritimleridir. Bu da müzik dinlemeyle dikkatin ağrıdan ya da rahatsızlıktan başka bir yöne kayması, böylece rahatsızlık çekenlerin **stresinin azalması** ve gevşemesi demektir.



İlk Çağ'dan beri neşe ve teselli aracı olarak sıkça kullanılan müzik, birçok insanın vazgeçilmezidir. **Hareketli veya yavaş müzik dinleyerek** insanlar o anki duygularını belli edebilir ve müzik dinlerken farkında olarak ya da olmayarak ruhunu ve bedenini de dinlendirir.

Araştırmalar en çok kullanılan **müzik temposunun ortalama nabız sayısı olan dakikada 78** olduğunu ifade etmektedir. Bu anlamda bedenimizi enstrümanlardan oluşan bir orkestraya benzetirsek **müzik, akordumuz bozulduğunda yani hastalandığımızda iyileşme sürecini hızlandıran bir ilaçtır** diyebiliriz.

Boşuna dememişler **müzik ruhun gıdasıdır** diye. Müziğin kişileri daha duyarlı, daha entelektüel, daha farkında ve daha çok yönlü yaptığına dair şüphem yok. Ben de kendimi bildiğimden beri müzik ile iç içe oldum. Eğitim hayatım boyunca da hep kıyısından köşesinden ilgilendim hatta birkaç enstrüman çalma deneyimim de oldu. Müziğin çok faydasını gördüm. **Siz de çalın, dinleyin, söyleyin, farkını hissedeceksiniz.** Müzik dolu günler dilerim.

Jane Eyre

Küçük yaşta öksüz kalan **Jane Eyre** kendisini hiçbir zaman sevmeyen ancak kocasının vasiyeti üzerine bakımını üstlenen yengesiyile zor bir yaşam sürmektedir. Katı kurallarla yönetilen bir **yatılı okula** gönderilince bu kez hayatın başka zorluklarıyla yüzleşmek zorunda kalır. Okulda geçirdiği on yılın ardından **öğretmen** olarak mezun olur. Edward Rochester'ın malikânesinde mürebbiye olarak iş bulur. Evin gizemli efendisi Rochester'a âşık olur; ancak onu hayal bile edemeyeceği zorluklar ve acılar beklemektedir.

XIX. yüzyıl İngiltere'sinde her türlü tutuculuğun kol gezdiği **Victoria döneminde** geçen Jane Eyre birçoklarınınca **kadın hak ve özgürlüklerine sahip çıkan ilk romanlardan biri** olarak kabul edilir. Yazarı Charlotte Bronte'nin yaşamından izler de taşıyan roman zorlu bir yaşam süren yapayalnız bir genç kızın güçlü bir kadına dönüşmesinin öyküsüdür.

Jane Eyre yalnızca **kadının, erkek egemen toplumdaki konumuna** gözü pek yaklaşımıyla değil şiirsel duygusallığı çağdaş bir gerçekçilikle harmanladığı anlatımıyla da öncü olmayı başarmış klasik bir başyapıttır.

Can Yayınları, 2019



Charlotte Bronte



Boyalı Kuş

İlk olarak **1965'te** yayımlanan Boyalı Kuş, Jerzy Kosinski'yi edebiyat dünyasının aranan simalarından biri yaptı. O dönemde Los Angeles Times'ın: "*Son on yılın en etkileyici romanlarından biri*" saydığı eser otuzdan fazla dile çevrildi.

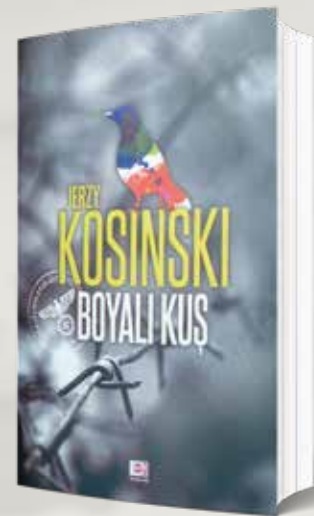
II. Dünya Savaşı sırasında ailesi tarafından güvenliği için uzak bir köye gönderilen bir çocuğun oradan oraya savrulmasının sınırları hırpalayan hikâyesi olan **Boyalı Kuş**, dehşetle vahşetin, masumiyetle sevginin yakınlığını irdeleyen bir şaheserdir.

Edebiyat tarihinin en önemli ve özgün yazarlarından Kosinski'nin ilk ve en ünlü eseridir.

Ey Yayınları, 2011



Jerzy Kosinski



Türkçe Meselesi

"Bugün perşembe pazarı kurulacak. Çocuklar, abur cubur al diye tutturdu ama ben onlara meyve alacağım; vişne, kiraz, muz, greyfurt, fındık, fıstık... Evin ihtiyaçları içinse pazardan sonra markete uğrarım. Evde çay, şeker, bitter çikolata bitmiş. Hay Allah, şimdi aklıma geldi! Semaver de bozulmuştu. Büyük oğlan siyah bir ceket, küçük kız kırmızı bir şapka istiyordu. Evin şapşal papağanına bit bulaşmıştı, üç kuruş para ile bunca şeyi nasıl alabilirim. Devir ekonomi devri ama 5 çocukla tasarruf olmaz ki."

Bu metin Çince, Ermenice, Moğolca, Rumca, Eski Yunanca, Rusça, Bulgarca, Arapça, Farsça, İngilizce, Almanca, Fransızca, İtalyanca, İspanyolca ve Türkçe kelimelerden oluşuyor. "Perşembe, pazar, meyve, şeker, siyah, para" Farsça, "devir" Moğolca, "çay" Çince, "çocuk, abur cubur", Ermenice, "bitter, kuruş" Almanca, "kiraz, şapşal" Rumca, "market, bit, greyfurt" İngilizce, "çikolata" İtalyanca, "kanarya" İspanyolca, "Allah, akıl, şey, tasarruf, ve, fındık, fıstık, kırmızı, muz" Arapça, "semaver, şapka" Rusça, "vişne" Bulgarca, "ekonomi, ceket" Fransızca kökenlidir. Kalan sözcükler Türkçedir. Onlar da zaten fiildir.

Görüldüğü üzere Türkçe'de neredeyse Türkçe kökenli sözcük yoktur. Bu duruma çeşitli açılardan bakılabilir. Bakış açılarınızdan bir tanesinin de Türkçenin yok olmak üzere olduğu düşüncesindedir eminim. Türkçenin kendi kalamama sorunu olduğunu düşünüyor olmalısınız ancak bence Türkçenin sorunu bunca dilden sözcük almış olması değildir. Türkçenin asıl sorunu okumamak ve üretememektir.

Bilgi ve teknik üreten ülke ürettiği şeyin adını da kendisi koyar. O ürünü satın alan ülke sadece o ürünü değil, aynı zamanda o ürünün adını da satın almış olur. Üreten ülkenin kültürü baskın kültür konumuna geldiğinden ülke dilini iletişim aracı haline getirir. Sonrasında sizin çay içip, pasta yemek için gittiğiniz mekanın adını "kafe" yahut "cafe" olarak telaffuz etmeniz dilinizi korumaz. Yahut okumuyorsanız düzenli sayfalar bütününe kitap yerine betik demeniz sizi milliyetçi yapmaz.

Baskın kültür her daim alt kültürü etkiler. Baskın olmak için **ekonomide, sanayide, sanatta, ilimde, irfanda, edebiyatta** en önde olmak gerekir. Çağın gerisinde kalırsanız ileride olanların ürettiklerini toplarsınız.

Önemli olan bence bir kelimenin kökeni değildir. Zira, yukarıdaki metin örneğini bir Türk'ten başka hiçbir millet anlayamaz. Bizim dilimiz sonradan eklemeli bir dil olduğundan aldığımız sözcüğü ekler vasıtasıyla kişi, zaman, yer, durum, azlık-çokluk gibi açılardan niteleyip başka bir şekle getiririz. Sözcükte kökene takılmak asıl problemi görememeye neden olur. Önemli olan sözcüğü almak değildir, sonrasında neler yaptığımızdır. Önceden **kelime veren dilken şimdi kelime alan dil** olmamızın bir anlamı olmalıdır.

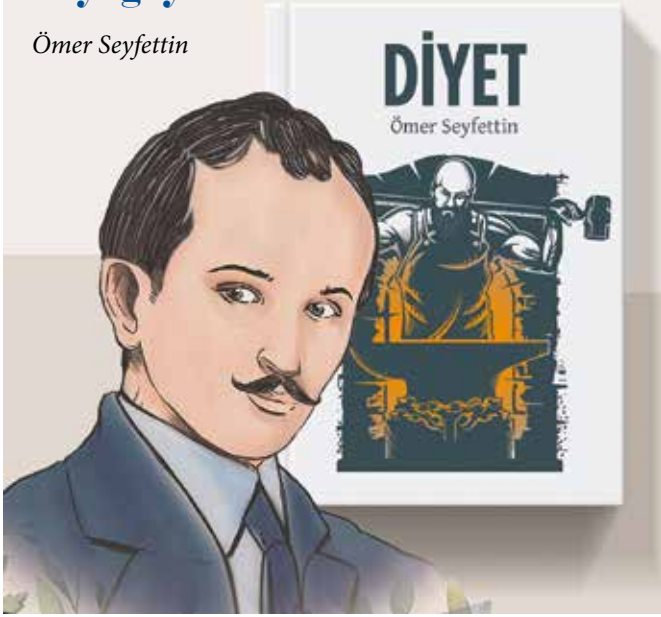
Türkçe 111 bin 27 sözcükten oluşan bir dildir. Bunun 14 bin 981'i yabancı kökenlidir. Türkçe çok zengin bir dildir. Bizi yabancı sözcük kullanmaya iten yabancı bir dünyanın takipçisi olmamızdır.

**Milliyetçilik
fiille olur; o da bilim,
sanat üretmekle,
Batı'dan ilim alan
değil, Batı'ya ilim
satan olmakla
olur.**



Kula kul olmak, ölümlü dünyada birisine gönül borcu duymak acıların en büyüğüdür.

Ömer Seyfettin



Diyet, “Koca Ali” namı bir **pehlivanın** soylu, mağrur hikâyesini anlatmaktadır. Kimdir, nedir, nereden gelmiştir? bilen yoktur. **Koca Ali**, heybetli bir demir ustasıdır. Dükkânını kilitlemeye lüzum görmez. Bir gün akşam namazına gider, namaz sonu iki dervişten Mesnevi dinler. O gece mandıradan bir koyun çalınır, para keseleri ve kan lekeleri Koca Ali’nin dükkânında bulunur. **Ali’ye iftira atılmıştır**. Mahkeme kurulur, sol kolunun kesilmesine karar verilir. Koca Ali dürüst bir yiğittir. Bu zilletle yaşamaktansa kolu yerine kafasının kesilmesini ister lakin bu istek kabul görmez. Bütün yöre halkı Ali’yi çok sevdiğinden, onun kolunun kesilmesine gönülleri razı olmaz. Kentin zengin ancak bir o kadar da cimri insanı **Hacı Mehmet’ten** rica ederler, Hacı Mehmet gönülsüz de olsa Koca Ali’nin ölene kadar yanında çalışması koşuluyla **diyetini ödemeyi kabul** eder. Koca Ali’yi güç bela ikna ederler, diyet ödenir, Koca Ali kasaplıkta çalışmaya başlar. Pek huysuz, oldukça çekilmez birisi olan Hacı Kasap, diyetini ödediği Koca Ali’yi bezdirir ve bu durumu diline dolayarak sürekli başına kakar:

- Kolunun diyetini ben verdim.

- ...

- Şimdi çolak kalacaktın, ha...

- ...

- Benim sayemde kolun var.

- ...

Koca Ali yine karşılık vermez. Acı acı gülümser, kızarır sonra birden sararır. Bilediği satırların en büyüğünü kapar.

Kaldırır, satırı koluna vurur ve Hacı Kasap’ın önüne doğru: “Al bakalım, şu diyetini verdiğin şeyi” diye hızla fırlatır. Dükkândan çıkar. Onu bir daha gören olmaz.

Hikâyelerini hayatımızın belli dönemlerinde severek okuduğumuz usta kalem **Ömer Seyfettin’i** tanımayan yoktur. Minik özetini verdiğim metin, Ömer Seyfettin’in “**Diyet**” adlı hikâyesinden... Geçtiğimiz günlerde özel bir istekle Ömer Seyfettin hikâyelerini tekrardan okumak istedim. Kendime zaman ayırdım, satır satır dikkatle okudum. Yıllar geçse de, defalarca okusam da okuduklarımın bende aynı hissiyatı uyandırdığını fark ettim. Ömer Seyfettin’in her hikâyesinde bir manşet, bir slogan mutlaka yakalarsınız. Çarpıcıdır.

Eser yazardan, yazar da döneminden ayrı düşünülemez. Ömer Seyfettin’in “Diyet” hikâyesi çöküş dönemindeki Osmanlı Devleti’nde meydana gelen bazı olumsuz durumları yansıtır. Halkın arasında yaygınlaşan **hırsızlık, şiddet, ayrımcılık** gibi kötü olgular, kültürel değerlerin ne denli yozlaştığına nişanedir. Bu gibi olumsuzluklar ülkedeki birlik ve beraberliği bozmaktadır. **Koca Ali**, devleti temsil eden bir metaforudur. Hikâyenin başkahramanı olan Koca Ali’nin kimseye borçlu kalmadan yaşama isteği Osmanlı Devleti’nin genel şiarını yansıtır. Bu anlamda Diyet hikâyesi, dönemin yaşam biçimini, yargı sistemini ve değer yargılarını yansıtmaları bakımından büyük önem taşımaktadır. Ancak bizim için dönemin sosyo-kültürel yansımalarından daha öte bir konu var Diyet’te: **Onur**...

Çok basit tabirle “*karşılık, bedel, kefare*t” tanımlaması yapılabilir diyet kelimesi için. Her şeyin bir bedeli vardır. Koca Ali’nin ödediği ve ömür boyu ödeyeceği bedel kolu oldu. **Hayatında bedel ödemeyen var mı?** Deneyimlerimiz ise bu bedeli nasıl ödeyeceğini tayin eder. Tecrübe edilene ne kadar ağır olsa da bu borç ödenmek zorundadır. Çok dallardan yaprak savrulur, bazen etrafınızdaki insanlar savrulan yapraklarla uçar bazen de hazan mevsimi tüm yaprakları sarartır. Ancak o bedel ödenecektir ve ödenmeye devam eder.

Hayat devinimi doğru yanlış, iyi kötü paradigması üzerine kuruludur. Acısıyla, tatlısıyla, büyüğüyle, küçüğüyle, aزیyla, çoğuyula... Minnetsiz olmak, onurlu olmak, kula kulluk etmemek; sayılı nefesleri tükettiğimiz fani dünyada kocaman bir tavidir.

Ömer Seyfettin’in dediği gibi **bu minnetliğe dayanmak ölümden pek güç, ölümden pek acı, ölümden pek ağırdır**.

Değerli okurlarım,

Okumak, kişinin en özel serüvenidir. Gelin tozlu rafları tekrar indirelim, bugünkü dünyamızla, kimliğimizle, olgunluğumuzla aynı satırları tekrar okuyalım. Deneyimleyin, çok farklı duygular yaşadığımızı göreceksiniz.

ESİR İSTANBUL

İngilizlerin şehirdeki baskıları giderek artmıştı. İşgal güçleri İstanbul'da bol bol eğlence ve spor etkinlikleri yaparlardı. Ahmet Esat, zamanının büyük bölümünü Beyoğlu'ndaki Kemal Begof'a ait boks kulübünde geçiriyordu. Ahmet Esat, boks karşılaşmalarına musallat oldu. Haftada iki gece ringe çıkıp İngiliz boksörlerle boks maçı yapıyordu. Ringlerde mücadele edip başarılar kazanıyordu. Maçı izlemeye gelen işgal devletleri askerleri, İngilizperver Türkler, Ermeni ve Rum vatandaşları vardı. Halk tarafından sempatiyle yaklaşıyordu. Sporcu İngiliz askerlerinin de ilgisini çekmişti Ahmet Esat. Zaten İngilizceyi anadili gibi konuşuyordu.

O gece İngiltere Ordu Şampiyonu Babi Spiler ringte dövüştüğü rakibini üçüncü raunda nakavtla yenmişti.

Sunucu, Babi Spiler'in kolundan tutup, havaya kaldırdı:

"Evet, sayın izleyiciler... Aranızda Babi

Spiler ile dövüşecek yürekli biri var mı?" diye bağırды. Ahmet Esat elini kaldırdı ve dövüşmek istediğini söyledi. Hemen onu dövüş için ringe hazırladılar. Bahisler oynanmaya başladı. Salon da bulunanların çoğu Babi'nin bu iki karışık bir Türk'ü tepelemesini keyifle izlemek için tezahüratta bulunuyorlardı.

Salon, boks maçı izlemeye gelen İngiliz zabitan ve hanımları, İstanbullu Rumlarla doluydu. Bir Türk boksörün İngiliz boksöre meydan okuması, salonda bulunan fesli Türk delikanlılarını da umutlandırmıştı. Maç başladı. Babi denen herif Ahmet Esat'ın neredeyse bir buçuk misliydi. Fena bir sağı vardı ama yavaştı. Seyircinin gazına geldiğinden bir an önce nakavt yapmak için haldır huldur tek yumruk sallıyordu. Ahmet Esat, yumrukları eskiv edip, böğrüne gömülüp duruyordu. Bir ara ringde ağzını bozdu Babi. Ahmet Esat da ona en kenar mahalle küfüründen ve en sunturlusundan İngilizce cevap verdi. Babi, karşısındaki rakibinin İngilizce konuşmasına şaşırды.

Yedinci rauntta patlak lastik gibi soluyordu. Ahmet Esat onun midesine iki dirsek, çenesine bir sağ kroşe çakınca suratına nefretle baktı ve yere düştü Babi. Ringden ayakta bile inemedi. Şampiyonu sallasirt götürdüler ve seyirciler Ahmet Esat'ı ayakta alkışladılar. O gün İstanbul'da işgal kuvvetlerinin boks şampiyonunu yenerek büyük ün kazandı. Onu ilk kutlayanlar arasında Rus arkadaşı Katya da vardı:

"Seninle ilk defa bir görev için birlikteyiz. Helal olsun sana, nasıl da yere serip nakavt ettin o koca adamı. Bakıyorum da İngilizlere karşı tavrın çok sert, neden?" diye sordu Katya. Ahmet Esat'ın dudağı patlamıştı. Boks eldivenlerini çıkardı ve Katya'nın uzattığı gazlı bezle dudağından sızan kanı temizledi, onunla İngilizlerin anlamayacağı bir dille, Türkçe konuşuyordu:

"Düşman gemilerinin İstanbul sularına girişlerini gözlerimiz yaşlı izledik. Şimdi her yanımızda işgalci, şımarık askerler dolaniyor. Vapurlarda, tramvaylarda



her yerde onlarla karşılaşıyoruz. Görecekler onlar, görecekler... Bütün dünya Türk milleti karşısında şaşıracak... Yenildik, fakat ölmeyeceğiz. Daha her şey bitmedi. Onlara günlerini göstereceğiz.” dedi.

Katya onun bu tür konuşmalarından şaşkınlığını gizleyemedi:

“Bana kendini istihbarat dairesinde bir İngiliz olarak tanıttın, sarışın ve mavi gözlü oluşundan ben de buna inandım. Herkesin içinde benimle resmen dalganı geçtin. Fakat olsun, beni bile inandırabilmişsen bu görevinde ne derece başarılı olduğunu gösterir. İngilizceyi ana dilin gibi rahat konuşuyorsun, nasıl öğrendin?” diye sordu. Rus kadının gözlerinin içine şefkatle baktı Ahmet Esat:

“1892 senesinde İstanbul’da Cerahpaşa’nın Altımermer semtinde doğdum. Babam Evkaf Nezareti Varidat Kalemî Müdürü Mehmet Reşit, annem Sıdika Hanım’ın oğluyum. Babam öldüğünde beş yaşındaydım.

Annemle bana dayım Sezai Bey baktı. Dayımın çok iyiliklerini gördüm.

İlköğrenimimi Emirgan’da tamamladıktan sonra dayım tarafından 679 sıra numarası ile Galatasaray Sultani Mektebine kaydedildim. Okulda Fransızca eğitimi gördüğümüzden Fransızca derslerim çok iyiydi. Yurt dışından edindiğim İngiliz arkadaşlarla yabancı dilimi geliştirmek için mektuplaşmaya başladım. İngilizce, Fransızca dillerinden başka İtalyanca ve Rumca öğrendim.

Kartpostallara karşı merakım vardı. Yurt dışından mektuplaştığım yabancı arkadaşlardan sık sık mektupların gelmesi iktidarın dikkatini çekmiş ve Abdülhamid’in hafiyeleri tarafından takibe alınmışım. 16 yaşında hafiyelerce tutuklanıp Yıldız Sarayı’na götürüldüm. Postaneye sık gitmemden dolayı;

“Bu çocuk Jöntürkler’in örgütünden” zannetiler. Bu olayı haber alan dayım Yıldız Sarayı’na gelip, haber-

leştiğim arkadaşların İngilizce yazılı mektuplarını gösterdi. Mektupları tercüme eden görevliler Jöntürklerle alakam olmadığını anladılar ve böylece beni serbest bıraktılar.

Galatasaray Lisesi’nde okurken, Abdülhamid Han’ın hafiyelerinin takibine takıldım. Bundan rahatsızlık duymaya başlayınca bir gece dayıma İngiltere’ye giden bir gemiye gizlice binip, kaçmak istediğimi anlattım. Önce dayım bana çok kızdı fakat bunu yapacağımı bildiğinden beni ülkeden kaçırtmak için bir gemiciye para verip anlaştı. Gemici, beni gizlice bir İngiliz gemisine bindirdi. Gemi yol aldı. Gemiye bindiğimin ikinci günü, geminin bir köşesinde uyurken çalışanlardan biri beni görüp, kaptana ihbar etti. Kaptan beni yakaladı. Üzerimde fazla para yoktu, gemiye kaçak binmişim.

Kaptan öfkeli bakışlarını üstüme dikti: “Sen de kimsin, burada ne işin var çocuk?” diye azarladı.

Moda ve Kadın

Unutulan veya görmezden gelinen bir ayrıntıdır tarz yaratmak. Kadınlar yüzyıllardır dönemlerin modasını yaratmış ve yaratılan her bir moda rüzgarına bilinçsizce kapılmıştır. Oysa moda, vitrinlerde günün trendini yansıtan ürünleri alıp gardırobumuzda biriktirmek değildir. Öncelikle bir tarzımızın olması gereklidir.

Evet değerli okurlar, kasım sayımızda **tarzımızı nasıl belirleyeceğimiz üzerinde duracağız**. Biz stilistler ve modelistler, özellikli kreasyonlar tasarlamıyorsak genellikle ideal vücut özelliklerine göre silüetler ve kalıplar kullanırız. Oysa **her kadın özel ve kendine özgüdür**. Eğer tarzımızı yaratmışsak ve belirlediğimiz tarzımızla bütünleşmişsek **bizi yansıtan renk, desen, doku, kesim vb.** özellikleri üzerimizde eğreti durmadan taşıyabiliriz.



Klasik gibi görünse de stilimizi koruyacağımız uzun soluklu kıyafetlerimiz de olmalı. Zamana, yıllara göre değişmeyen etek ceketler, klasik elbiseler, düz topuklu stiletolar, şık kotlar...



Beğendiğimiz bir elbise internet mağazalarında çok hoşumuza gidebilir, vitrinde gördüğümüz bir gömlek ilgimizi çekebilir, gördüğümüz bir küpe, bir kolye oldukça hoşumuza gidebilir. Ancak çoğumuzun başına gelen ve çok da normal olan şey üzerimizde şık durmamasıdır. Her model her renk sadece eğer tarzımızsa üzerimizde olacak ve hatta imzamız kadar bizi anlatacaktır.

Peki, bize yakışacak bir tarz nasıl edinilir? İmaj tasarımcılarının kullandıkları birkaç noktayı sizlerle paylaşmak istiyorum. **Öncelikle** ve hatta altın kural olarak bedeninizi tanımanız ve olduğu gibi kabul edip kendinizi seymeniz gerekiyor. Kusurlu olarak algıladığınız bölgeleriniz varsa hangi kıyafetler o bölgeleri görsel olarak kapatıyor bunu keşfetmeniz gerekiyor. Bunun için çeşitli öneriler var ancak **benim tavsiyem kıyafetleri denemeniz ve hazır kalıp bilgilerdense kendi göz zevkinize göre değerlendirme yapmanız**, tabii objektif bakabilecek bir arkadaş da yararlı olacaktır.

İkinci olarak sizi yansıtacak bir ayrıntı bulmanız da tarzınızı sağlamlaştıracaktır. Mesela; fular, belirlediğiniz ve size yakışan bir renk (*kıyafette, aksesuarda veya makyajda olabilir*). İnsanlar bu ayrıntıyı fark ettiklerinde siz aklına gelmelisiniz. Örneğin; **Victorya Beckham**; desenli kalem etekler, beyaz kombinler, topuklu tulumlar, asimetrik elbiseler denilince aklımıza hemen o gelir. **Jennifer Aniston** dendiğinde ise mini siyah elbiseler, sadece griden oluşan kombinler, beyaz elbiseler aklımıza geliyor. Yine takı ve aksesuar denildiğinde **Bülent Ersoy'un**, uçuk kaçık renkler denilince **Aysel Gürel'in** aklımıza gelmesi de tesadüf değil. Tabii bizim tarzımız örneklerde verdiğimiz gibi abartılı değil, şahsımıza münhasır olacaktır. İmajımıza ve kişiliğimize uygun bir stil bizi daha şık gösterecektir.

Üçüncü olarak başkalarının üzerinde görüp beğendiğimiz ve aldığımız ancak giymediğimiz veya sevmediğimiz kıyafet ve aksesuarları da dolabımızdan elememiz gerekiyor.

Son olarak klasik gibi görünse de stilimizi koruyacağımız **uzun soluklu kıyafetlerimiz** de olmalı. Zamana, yıllara göre değişmeyen etek ceketler, klasik elbiseler, düz topuklu stiletolar, şık kotlar...



Stilimizi oluştururken sağlığınıza da dikkat etmeliyiz. **Hangi özelliklerine göre hangi tür kumaşları tercih etmeliyiz?** Bu sorunun cevabı ile dolabımızı hem stilimizi oluşturarak hem de bilinçli bir şekilde sağlığınıza koruyarak dizayn edebiliriz. Kumaşları doğal (*yün, pamuk, ipek, keten vb.*), sentetik (*polyester, naylon, lycra vb.*) ve suni (*Asetat, rayon, vizkos vb.*) olmak üzere üç bölümde inceleyebiliriz.

Doğal kumaşlardan üretilen giysiler **terimizi emmesi ve bedenimizin rahat nefes almasını sağladığı için** en sağlıklı tercihler olarak görülüyor. Olumsuz özelliği olarak vücut teması ve emici özelliği nedeniyle kumaşlarda sararma yapması. Ayrıca kırışma olasılığı da çok yüksektir. En fazla %30-40 viskos kırışmayı engelleyecektir.

Günümüzde sıklıkla kullandığımız **jeanların** ne kadar sağlıklı olduğunu test etmek de mümkün. **Kumaşın arka yüzüne baktığımızda pamuk iplik görebiliyorsak sağlıklı bir kumaştır**, kumaşın arka yüzü eğer koyu veya gri iplikli ise polyester olması muhtemeldir ve kansorejen boyalar barındırdığı bilinmektedir. Eğer kumaşın arka yüzü koyu ve tek renkte büyük olasılıkla jeansimiz (kot) boyadan geçirilmiş demektir ve bu durumda da sağlıklı olmayacaktır. Jeanslarla ilgili şu küçük ayrıntıyı da vermek istiyorum, bu kumaş türüne %2 ile %8 arası lycra karışımı olduğunda bedenimize daha sıkı oturur ve bizleri ince gösterir.

Bir sonraki sayımızda kıyafetlerimizi tamamlayan aksesuarlarla ilgili bilgiler yer alacaktır. Kendi tarzınızı yaratırken yararlanacağımız bu güzel ayrıntılar bizlere farklı bakış açıları sunacaktır. Belki yazı dizimizin sonunda kendi takılarınızı ve giysilerinizi de tasarlayabilirsiniz.

Jeanlarla ilgili küçük bir ayrıntıyı vermek istiyorum, bu kumaş türüne %2 ile %8 arası lycra karışımı olduğunda bedenimize daha sıkı oturur ve bizleri ince gösterir.



Jimnastik sporunun tüm spor dallarının atası olduğu ve tüm spor dallarının oluşum ve gelişimde büyük bir rol oynadığı çok açıktır. Olimpik spor dalları da kendi içinde yeni spor branşların ortaya çıkması ve gelişmesi hususunda öncülük etmiştir. **Ragbi** sporu da 1823 yılında İngiltere'nin kentlerinden birisi olan **Rugby'de** doğan bir spor türüdür. Rugby oyununun tarihçesine göre; bir okulda öğrenci olan **William Webb Ellis**, arkadaşları ile futbol oynarken bir anda eğlence amaçlı topu eline alarak gol atmıştır ve bu hareketi diğer oyuncuların da benimsemesi ile birlikte rugby sporunun temelleri atılmıştır. Bir anda çok popüler olan **ragbi** sporu İngiltere'ye yayılmış ve spor kulüpleri oluşturularak **ragbi** oyunun kuralları belirlenmiş ve halen **ragbi** oyunu bu kurallarla oynanmaktadır. Anavatanı İngiltere olan ragbi, sonradan İngiliz sömürgelerine yayılmıştır. Dünyanın önde gelen takımları **Yeni Zelanda, Güney Afrika ve İngiltere** milli takımlarıdır.

RAGBI

EL FUTBOLU



Ragbi sporu ve **Amerikan futbolu** şekil olarak birbirlerine çok benzemektedir fakat bu **iki farklı spor branşı birçok oyun kuralı** bakımından farklılıklar göstermektedir. Ülkemizde fazlaca bilinmeyen ragbi ve Amerikan futbolu uluslararası spor organizasyonlarının, liglerin düzenlendiği spor dallarıdır.

- Amerikan futbolu 11 kişilik, ragbi ise 16 kişilik takımlar hâlinde oynanır.
- Amerikan futbolunda maçlar 15'er dakikalık dört çeyrekte; ragbi oyununda ise maç 40 dakikalık iki devreden oluşur.
- Amerikan futbolunda oyuncular her yöne pas atabilirken ragbi kuralları sadece arkadaki oyuncuya pas atmaya izin vermektedir.
- İki oyunun sertlik derecesi düşünüldüğünde Amerikan futbolunda bir oyuncunun travmatik darbeler alma riski daha yüksek ve bu oyunda ihtiyaç duyulan ekipmanlar daha fazla ve mukavemeti yüksek malzemeler kullanılmaktadır.

Ragbi sporunda ekipman kullanımı diğer ağır sporlara nazaran hafif ve azdır. Ekipmanların çoğu olası sakatlıklara karşı destek amaçlı kullanılmaktadır.

Dişlik: En önemli ekipman dişliktir, ragbi sporunda sakatlıklar nadir olarak görülse de düşüp kalkarken ya da birebir mücadelelerde ağız ve dişlere darbe gelebilmektedir. Dövüş sporlarında ve boks maçlarında kullanılan plastik dişlik kullanılmaktadır.

Omuzluk (Shoulder Pad): Darbeleri yumuşatan hafif sünger ve yumuşak plastikten imal edilen bu malzeme psikolojik olarak da oyuncu üzerinde korunma duygusunu besler. Omuzluk kullanımının köprücük kemiği sakatlanmalarına karşı darbe önleyici özelliği bulunmaktadır.

Başlık (Head Guard): Ragbi'de başlık kullanımı çok önemli olmasa da forvet oyuncuları tarafından başlıca tercih edilen malzemedir. Mücadele esnasında kulaklara ve başa gelebilecek darbeleri azaltması için kullanılmaktadır.

Ragbi, zorluk derecesi yüksek ve fiziksel temasın olduğu, fiziksel mücadele gerektiren bir spordur; fakat tüm spor branşlarında olduğu gibi iyi bir plan taktik fiziksel güçten çok daha önemlidir.

Ragbi, **yüksek tempolu** bir spor branşı olması nedeniyle sporcuların çok hızlı ve doğru kararlar alabilmesi adına çok önemlidir. Ragbi sporunu diğer sporlardan ayıran en büyük özelliği **centilmenlik ve saygıdır**. Maç boyunca fiziksel anlamda birbirine meydan okuyan takımların maç sonunda birlikte eğlenerek etkinliği dostça bitirebilmesi, yeri geldiğinde birlikte şarkılar söylemesidir. **Ragbi** maçlarında hakem ve takım kaptanları dışında **konuşmak kesinlikle yasaktır**. Hakem kararlarına itiraz kati suretle oyundan uzaklaştırma sebebidir.

Ragbi sporunda **amaç topu rakip kale çizgisi arkasına taşımak ve sayı almaktır**. Fiziksel güç ve teknik kullanarak rakip oyuncuları geçmek, gerekirse topu ilerletmek için birer metre duraklayarak, çarpışarak ilerlemek ve topun ilerlemesini sağlamak

en büyük amaçtır. **Ragbi** oyunun takım sporu olması nedeniyle oyuncuların birbirleri ile uyumlu olarak hareket etmesi gerekmektedir; tıpkı bir insan vücudu gibi koordinasyonlu, **hep birlikte hareket etmeleri** önemlidir. Oyun kurucuların talimatları ve hareketleri takım için bir yol gösterici olmakta ve varyasyonlar **rakip takımı kandırmak için** uygulanmaktadır.

Ragbi topunun büyüklüğü ve şekli 1890'ların sonuna kadar tam anlamıyla belli değildi. 1892'de ragbi topunun boyutları; uzunlamasına **çevresi 75 cm** civarı, enlemesine **çevresi 60 cm** civarında bir boyutta tutulmaktaydı. Ortalama **2,2 kg** ağırlığındadır. **Ragbi** oyununda en önemli unsurlardan biri **sahadır**. Sahanın boyutları kadar çimlerin sıklığı çok önemlidir. Oyuncuların müsabaka esnasında daha yumuşak bir düşüş yaşayabilmesi için **saha maçtan önce ıslatılır**, çimlerin ve toprağın yumuşaması sağlanır. Ragbi **sahasının uzunluğu 100 metreyi, genişliği 70 metreyi** geçmeyecek şekilde olmalıdır. **Kale, 5.6 metre genişliğinde, 3 metre yüksekliğindedir**. Kalenin yan taraflarında bulunan ve **'H'** şeklini oluşturan **direkler ise 3.4 metreden büyük olmalıdır**. Bu direklerin arasından ve **orta direğin üstünden geçen atışlar sayı** olarak kabul edilir. Sayı (*try*) alanı saha boyutları içinde değildir. Oyuncuların topu zemine kolayca bırakabilmeleri, hız koşularının sakatlıkla sonuçlanmaması için sayı (*try*) alanı en az 10 metre uzunluğundadır. Ragbi'de taç atışları topun çıktığı yerden taç çizgisinden kullanılır.

Maç esnasında oyun ağır **sakatlık ve yaralanma** yoksa durmaz. Kanamalı yara olursa sporcu kanaması durana kadar oyun alanı dışında tedavi görür. Bu sırada onun yerine oyuna geçici olarak bir **yedek oyuncu** girer. Oyuncu değişikliğiyle oyundan çıkan oyuncular tekrar oyuna giremezler. Engelleme, haksız oyun, tekrarlanan kural dışı hareket, tehlikeli oyun ve kötü davranışlar **faul** olarak değerlendirilir; hafif olanları serbest vuruşla, ağır olanları **penaltı** olarak cezalandırılır.

Ragbi oyununda skor yapmanın 4 farklı yöntemi vardır.

Geçiş sayısı (Try): Topun rakip sahanın skor çizgisinin ötesine taşınmasına denir. 5 puan değerindedir.

Ek sayı vuruşu (Conversion): Geçiş sayısı elde eden takıma ek bir vuruş hakkı tanınır. Bu vuruş sayıya çevrilirse vuruş yapan takım 2 puan daha kazanır.

Şut (Drop kick): Bir oyuncunun ayakla şut atarak elde ettiği sayıdır. Top kale direklerinin arasından geçerse vuruş yapan takım 3 puan kazanır.

Penaltı: Kazanılan penaltı sonrası ayakla yapılan bir diğer atıştır. 3 puan getirir.

Ragbi spor branşı Türkiye'de 2011 yılında kurulan ve **Türkiye Ragbi Federasyonu** tarafından temsil edilmektedir. Her türlü ragbit turnuvaları bu federasyon tarafından yürütülmektedir. Ragbi severler bu federasyon eşliğinde yapılan turnuvalara katılabilmekte ve ragbi oynayabilmektedirler.



Çalışkan ve Özel Canlı:

Karıncalar



Karıncaların hayatını mercekle biraz daha büyütüğünüzde, onların **gelişmiş teknoloji dünyasını** daha yakından görebilirsiniz.

Karıncalar şahsi çıkarılıktan uzak, **her karıncanın kendi vazifesini** azami şekilde yerine getirdiği bir hayat sürmeye muvaffak olmuşlardır. Karıncaların topluluk içerisindeki bu ahengi insanoğluna birlikte **çalışma azmi** için güzel bir örnek teşkil eder.

Hazreti Allah'ın özel yarattığı karıncalara has bahsettiği **iletişim kabiliyetleri**, günümüz iletişim teknolojilerinden çok ileri düzeydedir. Karıncalar **iletişim kurmak için** ağızlarıyla, önkollarıyla veya antenleriyle kendilerine özel şekilde birbirlerine dokunurlar.

İletişimlerini sadece dokunarak değil, **sinyalizasyon sistemlerini** çalıştırarak da yaparlar. Hiç dokunmadan da istedikleri zaman tehlikelere karşı birbirlerini uyarabilirler.

Karıncalar **tarım sahasında** faaliyet yürüttükleri gibi inşaat alanında da çok çeşitli faaliyetlerle uğraşırlar. **Her karınca kolonisinin 100'ün üzerinde yuvası olabilir.** Yuvanın içinde de büyük şehirler vardır. Bu şehirlerdeki semtler, işlek yollarla birbirine bağlanır. **Bu büyük şehrin inşaatı esnasında birçok malzeme taşımak zorundadırlar.** Ayakları ve çeneleriyle inşaat malzemelerini tutup taşırlar. Tek bir vücut bu iş için yetmediği zaman diğer karıncalar hemen desteğe gelir. Bir işçi, yaprağın üstünde durup yanındaki başka biri, yaprağın ucunu tutmak için uzanır. Aradaki mesafe çok uzunsa, ikinci bir işçi birincinin üstünden tırmanır. Alttaki karınca yeni gelenin tel kadar ince belinden kavrayıp onu hedefe doğru uzatır.



Karıncaların iletişim kabiliyetleri, günümüz iletişim teknolojilerinden çok ileri düzeydedir.

Karıncaların Haber Yama Sistemi

Karıncalar toplumu, birbirleriyle iki şekilde iletişim kurarlar. Bunlardan ilki **hareketleridir**. İkincisi ise anüs, göğüs ve çene salgı bezlerinden salgıladıkları **kimyevi sinyallerdir**. Bu sinyaller sayesinde birbirlerine açık ve net mesajlar verirler. İletişim teknikleri hayranlık uyandıran karıncalar, bugünün teknolojilerinden daha güvenli ve daha hızlıdır.

Yiyeceğimiz var mesajı:

Karıncalar salgı bezini kullanarak yiyeceğin olduğu yere kadar giden bir koku izi bırakır.

Yakında davetsiz misafir var mesajı:

Karıncalar çene salgı bezinden alarm feromonları salgılar. Karnını sürüyerek göğüs salgı beziyle kısa, daire şeklinde bir iz bırakır.

Yeni yuvaya katıl mesajı:

Karıncalar anüs salgı beziyle yeni yuvanın yerine koku izi bırakır. Karıncalar vücudunu oynatır, yuva arkadaşının çenesini çekiştirir. Bir başka işçi karıncayla karşılaştıklarında selam verir gibi başlarını sallayıp, yemek ikram edemiş gibi hareket yaparlar. Yaratılışları gereği onların birbirlerine verdiği haber, yalanla birleşmesi mümkün olmayan bir topluluğun haberine benzer.

Yine mi olmadı? Üçüncü bir karınca diğer ikisinin üzerine tırmanır ve daha da uzağa doğru kaldırılır. Birbirine eklenen karıncalar, **bir inşaat vinci-nin kolunu andıran** canlı bir zincir oluştururlar. Bu sayede dev inşaat projeleri kısa sürede tamamlanır.

Karıncalarda bulunan bu özelliklerin hepsi Hazreti Allah'ın büyüklüğünü görmemiz için birer vesiledir. Karıncalar farklı salgı bezleriyle koku yayıyor, sinyallerini hızlı bir şekilde geniş alanlara ulaştırarak yuvaya gitmesi gereken **kışık besinler** hakkında birbirlerine haber veriyorlar. Bunun için havaya daha fazla **feromon** yaymak yeterli oluyor. Feromon, aralarındaki haberleşmeyi sağlayan kimyevi maddenin adıdır. Hatta **karıncalar iletişim kurmak için** sembolik davranışlar bile sergileyebilirler. Mesela; yaklaşan bir düşmanı haber vermek için vücutlarını savaş hareketlerini düşündürecek şekilde hareket ettirirler. Bir yerde besin yoksa yahut kalmamışsa geri dönerken diğer karıncalar boşu boşuna o tarafa gitmesin diye feromon salgılamazlar. Bu hareketleri ve kokularıyla verdikleri haberler her zaman doğrudur. Karıncalar yalan söylemedikleri için birbirlerine hep güvenirliler.



Karıncaların yakınıdaysanız, hareketlerinizi keskin gözleriyle yakalayacak, nefesinizi alacak veya bir eşyaya dokunduğunuzda hareketinizi hissedeceklerdir. Hissettikleri anda iletişim kabiliyetlerini kullanacaklar ve nereden geldiğini anlamadığınız **işçi karıncalar**, büyük olasılıkla sizi ısıracaaktır. Karıncalar sizi görünce dört bacağının üstüne yükselip karnının alt kısmını kaldırır. Bu duruş onların heyecan sinyalidir. Zor da olsa sizi yakalamak için beklerler, canınızı yakacak salgıyı zerk etmeye hazırdırlar. Siz


onları izlerken bir yandan da **asker karıncalar** burun deliklerinizi yakan formik asit püskürtürler. Aynı zamanda kaldırdıkları arka boğumdan ve çenelerinden alarm feromonları salarken, başka işçiler yuva arkadaşlarına doğrudan haber vermek için hızla yola koyulur. Arkadaşlarını tehdit unsuruna yönlendirecek koku izleri bırakarak ilerlerler. Onların kendi aralarındaki iletişimi çok hızlıdır. Habercilerine birkaç dakika verirsiniz, binlerce karınca size doğru akmaya başlayabilir.


Kapalı mekanlarda artan **Kovid-19 riskini tedbirlerle azaltmak mümkün**





Kış mevsiminin gelmesiyle kapalı ortamlarda daha uzun süre vakit geçirilmesi, yeni tip koronavirüs (Kovid-19) riskini önemli ölçüde artırıyor




 Kapalı mekanlarda uzun süre vakit geçirilmesi bulaş riskini yükselten önemli faktörler arasında yer alıyor


 Maske-mesafe-hijyen kuralına uyulmalı


 Kapalı ortamda kalabalıktan kaçınılmalı


 Mekanda temiz hava girişine imkan sağlanmalı


 Kapalı mekanda yüksek sesle konuşulmamalı, şarkı söylenmemeli



 Konuşmalar düşük ses tonu seviyesinde yapılmalı

 Kapalı mekanda yüksek sesle konuşma, şarkı söyleme, riski 50 kata kadar artırıyor

 Ailede enfekte bir kişi olmadığı sürece kapalı mekanda gün içinde oda 4 saatte bir havalandırılmalı

 Evde aile dışından başka kişilerin bulunması halinde vakit geçirilen süre boyunca bir pencerenin açık kalması sağlanmalı



KARE BULMACA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

SOLDAN SAĞA

- İlk Türk kadın romancımız.
- İslam dininin temel kuralları-Gün batımına yakın vakit.
- Çok katlı yatak-Türlü renklerde olan.
- İsim-Alfabenin ilk harfi-Bayrağımızın rengi.
- İsviçre'de bir şehir- İnce ve parlak nakış.
- Dolaylı anlatım-Üretim.
- İstanbul Medeniyet Üniversitesi- Yiyecek ve içeceklerde tadı sertleşmiş olan.
- Nehir-Osmanlıca çok uzak anlamında bir sözcük.
- Yunan mitolojisinde bir tanrı-Dünya malına aşırı düşkünlük.
- Ekleme-Bir sesli harf- Radyumun simgesi.
- Küçük parçalardan oluşmuş gıda, ürün-Güneş.

YUKARIDAN AŞAĞI

- 9 ve 10'uncu yüzyılda yaşamış olan filozof ve bilim adamı-Arama Kurtarma Derneği.
- Bilimsel niteliği olan-Bir nota.
- Alacakaranlık-On bir ayın sultanı.
- Terazi-Canlılarda çoğalma.
- Denizle çevrili kara parçası-Soru.
- Akıl-Sipsicilik sözcüğünün ünlüsü.
- Bruce isimli efsane dövüş sanatçısı.
- Hâk din.
- Antalya'da yer alan Selçuklulardan kalma tarihi yapı.
- Bir göz rengi-Eksik, tamamlanmamış.
- Jolie soyadlı Amerikalı ünlü aktrist.

SUDOKU

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

1

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

2

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

3

Bulmaca

MANTIK BULMACA

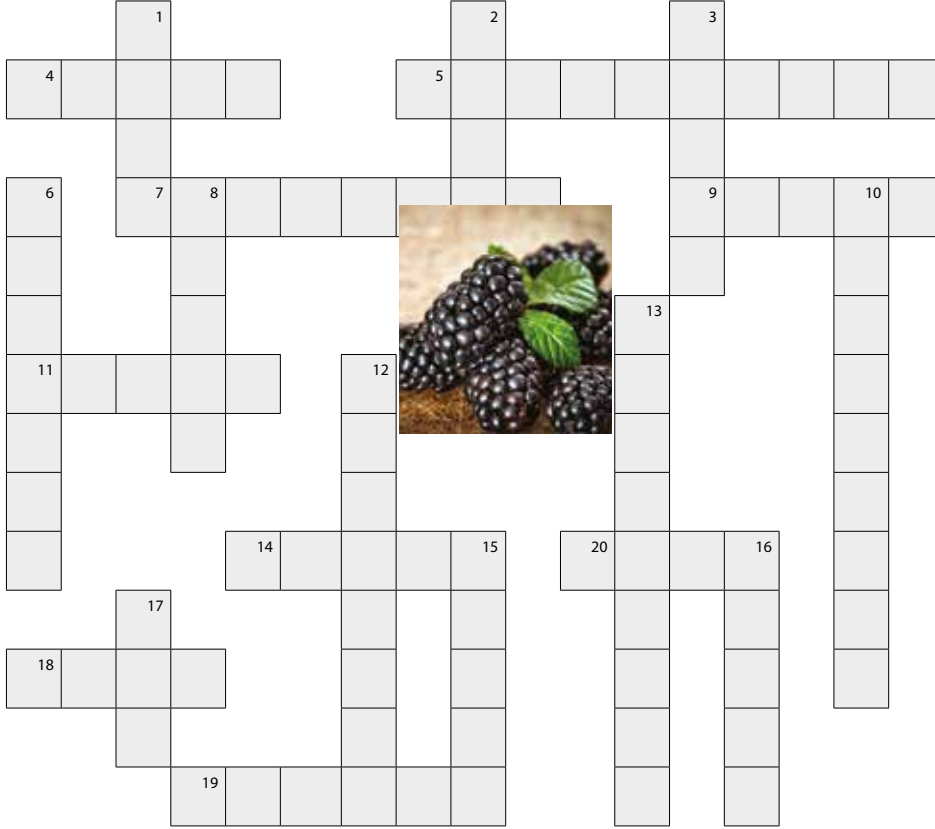
1



2 Aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

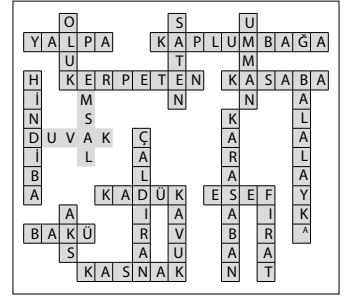
- Aşağıdakilerin hepsi doğrudur.
- Tüm şıklar yanlıştır.
- h şıkkı doğrudur.
- b şıkkı doğrudur.
- Aşağıdakilerin hepsi doğrudur.
- Yukarıdakilerin hepsi doğrudur.
- h şıkkı yanlıştır.
- Yukarıdakilerin hepsi yanlıştır.

SARMAL BULMACA



EKİM AYI ÇÖZÜMLERİ

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



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

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

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

MANTIK BULMACA CEVAPLARI

1. Araba (Her kelime, bir öncekinin 2. harfi ile başlamaktadır.)

2. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli detay 'saat yönünün tersine' ifadesi. Dolayısıyla cevabımız: 12:20

- Amerika kıtasında bir ülke.
- Yardımcı erkek.
- Değerli bir maden.
- Kardeş ülkemizin vatandaşları.
- Bolu ilinde yer alan kayak merkezi.
- İçerisindeki malzemeler orantılı olan.
- Aklını başına almak, akıllanmak.
- Deniz kıyısı.
- Denemek.
- Bir tür peynir.
- Ülkemizde bir nehir.
- İsilik.
- Marmelat ve reçeli de yapılan ekşimsi, taneli bir meyve.
- Elazığ'ın bir ilçesi.
- Orantısız.
- Alem, evren, dünya.
- Mucizevi besin.
- Ege Bölgesi'nde yer alan bir ilimiz.
- Ağırbaşlı, çelebi, kibar kişi.
- Sezgisi güçlü, anlayışlı kimse anlamında bir erkek ismi.

Bursa'nın Gemlik ilçesinde Türkiye'nin Otomobili Girişim Grubunca (TOGG) fabrikasının kurulumu devam eden ve 2022 yılında üretime başlanması hedeflenen elektrikli yerli otomobil süreci, Devrim'in öyküsünü yeniden hatırlattı

Türkiye'nin yerli otomobil macerasında ilk göz ağrısı:

DEVİRİM



1961

Şimdiki adı Türkiye Raylı Sistem Araçları Sanayii Anonim Şirketi (TÜRASAŞ) olan Eskişehir Demiryolu Fabrikalarında yaklaşık **200 Türk mühendis ve işçisinin emeğiyle zor koşullarda üretildi**

"Siyah", "beyaz", "mavi boncuk" ve "gecekondu" isimleri verilerek **4 adet üretildi**

Daha sonra "**Devrim**" adı verilen bu araçlar, Ankara'ya götürüldü

Araçlardan biri, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı törenlerinde dönemin Cumhurbaşkanı **Cemal Gürsel'in test amacıyla kullandığı sırada benzini bitince durdu**

Bunun ardından trenle Ankara'dan Eskişehir'e getirilen Devrim, bir süre **fabrika içinde kullanıldı**

2018 / Yeni müze çalışmaları

Yıllarca TÜRASAŞ tesislerinde hazırlanan camekanlı bölümde sergilenen Devrim'e ziyaretçi ilgisinin artması, müze oluşturulmasına vesile oldu

Devrim'in yapımı sırasında kullanılan çeşitli parçalar ve materyallerle "Devrim Otomobili Müzesi" 3 Mart 2018'de TÜRASAŞ tesislerinde ziyarete açıldı

Müze Mart 2018'den bu yana yaklaşık **320 bin kişi ziyaret etti**



Müzedede sergilenen 0002 şasi ve 0002 motor numaralı Devrim otomobili

- Lastikleri ile ön ve arka camı dışında tamamen yerli olarak **4,5 ayda üretildi**
- Uzun ve kısa farları ayakla açılıp kapanan, kontak anahtarı ve manuel olarak da çalıştırılabilen** Devrim, bu **özellikleriyle de dikkati çekiyor**
- 1250 kilogram** ağırlığında
- Saatte maksimum **140 kilometre** hız göstergesine sahip



DEGER

ISSN 2687-3656 83
9 772687 365604

www.cte.adalet.gov.tr