

DEĞER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI
131
Kasım
2024



Ayın Önemi **06**

Röportaj **20**

Edebiyat **46**



Büyük Bir Lider ve Devlet Adanı



Prof. Dr. Sühan Ayhan ve ve Sanatçı Pınar Ayhan



Kalbinizin Raflarına Kitaplar Dizin



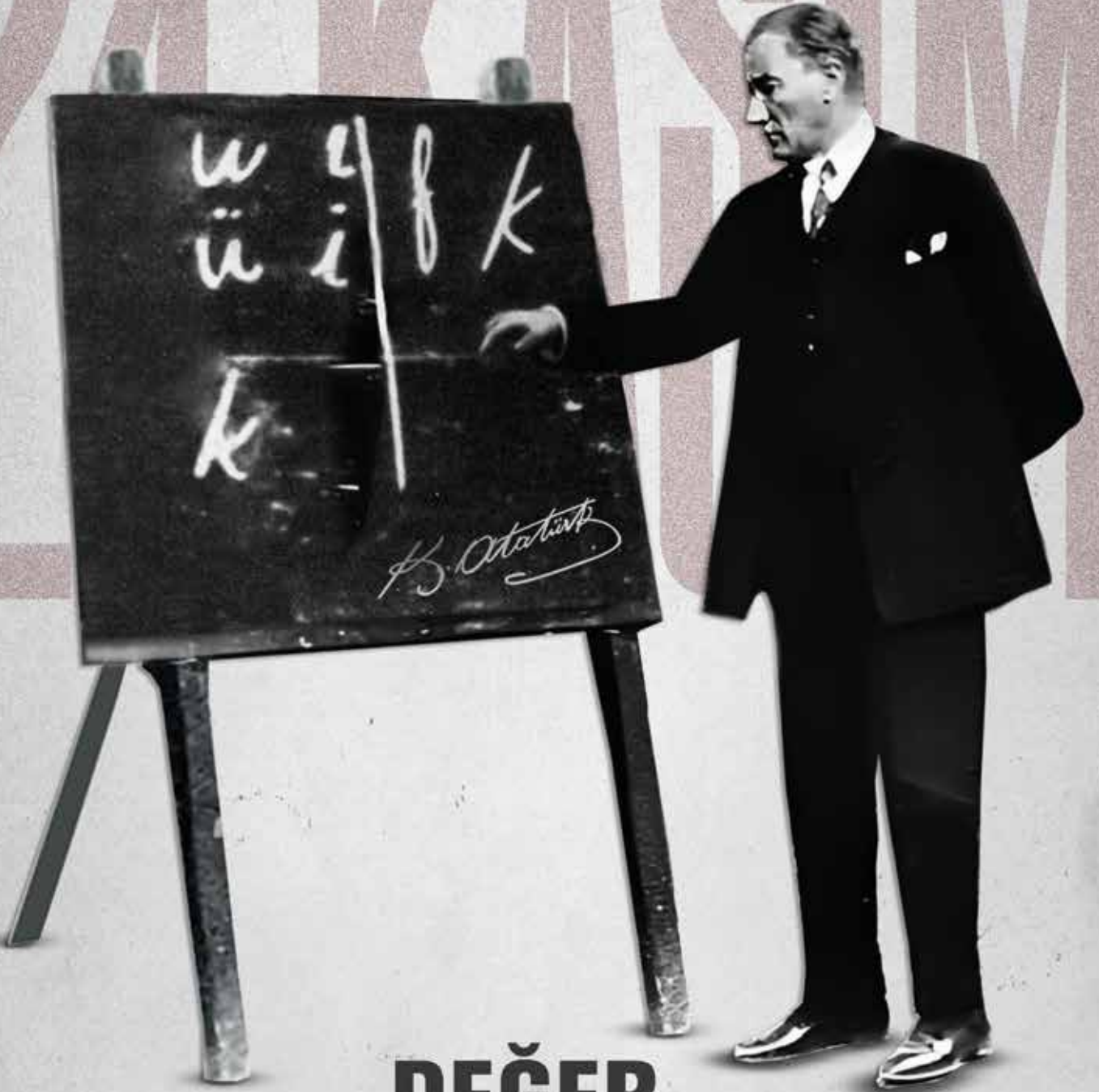
Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

f ctedegerdersisi

globe cte.adalet.gov.tr

ÖĞRETMENLER GÜNÜ

Kutlu Olsun



DEĞER

Tasarım: İlke GÜLER

SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına
Enis Yavuz YILDIRIM
Genel Müdür

YAYIN KURULU

Fatih GÜNGÖR
Genel Müdür Yardımcısı
Yayın Kurulu Başkanı

Armağan BURAN

Daire Başkanı

Dilek ATAY

Tetkik Hâkimi

Hakan ERDEM

Yazı İşleri Müdürü ve Editör

YAZARLAR

A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ • Abdullah KAYA
Ayşe GÖKCE • Celal CEYLAN
Dilek DEREBAŞI • Ersin KAYA
Ferhat ÇELİKLER • Hatice AYDOĞDU
Hüseyin ÖZTÜRK • İsa TİYEK • İsmail EVCİN
Kamil KIRATLI • M. Recep KOLCU
Mehmet VARNALI • Melike AKCURA YULDAŞ
Muhammed Emin GEYLANI
Mustafa GÜNAY • Nevgül DUMAN
Nurgül AÇIKGÖZ • Onur KAYA
Samet YURTTAŞ • Şirin Ceren GÖMLEKSİZ
Ümmü GÖKDEMİR • Yasin YILMAZ

KONUK YAZARLAR

Sinem SEMİZ • Canan ULAŞER • Barış SARU
Sabit BAYER • Hümeysra TOHUMCU
Baycan ALTINGÜN

REDAKTÖRLER

Ayşe GÖKCE • Celal CEYLAN
Mehmet VARNALI • Murat Ali KIRBIYIK
Umur Tuğay YÜCEL

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER • Halil İbrahim GÜNEŞ
Hayri TURHAL • İlke GÜLER

İLETİŞİM

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

Grafik Tasarım

BrainTurk Reklam Tanıtım Tasarım Ofisi

Baskı

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

Matbaa - Baskı Şefi

Zafer KARAKAYA

Yayın Türü

Yerel Süreli Yayın

Basım Tarihi

20/11/2024



Hakan ERDEM

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Değerli Okurlar,

Kasım sayımızla siz değerli okurlarımızın karşısındayız. Değerlerin dergisi olarak toplumumuzda saygı ve sevgi değerlerinin öneminin daha net anlaşılması ve daha güçlü bağlarla birbirine bağlı bir toplum olmak adına bu kavramların farkındalığını artırmayı amaçlıyoruz. Unutmayalım ki güçlü toplumlar, milli ve manevi değerlerine sahip çıktığı ölçüde güçlüdür. Dergimiz de değerleri topluma aktarma göreviyle içeriğini oluşturan bir yayın olarak dikkat çekmekte ve sosyal sorumluluğunu yerine getirmektedir.

Kasım sayımızda Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü saygı ve özlemle anarken, Atatürk'ün genç yaşta başlayan askeri kariyeri, katıldığı savaşlardaki başarıları, cumhuriyetin ilanını ve önemini anlatan detayları siz değerli okurlarımız için hazırladık. Kapağımızın ana görseline Atatürk'ü taşıırken iç kapağımızda "24 Kasım Öğretmenler Günü" ile ilgili bir tasarıma yer verdik. Bu vesileyle bütün öğretmenlerimizin bu değerli ve önemli gününü kutluyor, meslek hayatlarında başarılar diliyoruz.

Kasım ayı değerimiz "saygı" ve "sevgi" kavramları özelinde değer sayfamızın içeriğini oluştururken bu değerlerimizin toplum nezdinde önemine vurgu yapıyoruz. Bu sayımızda Genel Müdürlüğümüzün kazandığı "Mükemmeliyet Ödülü" ile ilgili önemli detayları yazarımız Dilek Derebaşı kaleme aldı.

Psikoloji bölümümüzde ise "ters strateji kuralı" olarak bilinen ilginç bir konu sizlerle. Bu yazıda bilinçli çabaların bazen istenmeyen sonuçlar doğurabileceğini, bu kuralın yaşamımıza nasıl yansıtıldığını keşfedeceksiniz. Wellness sporu ve sağlıklı uyku için yapılması gerekenlerle ilgili bilgiler içeren yazılarımız da sizlerle olacak.

Kasım sayısında yeni sayfamız "trafik" ile trafikte doğru bilinen yanlışlara yer verdik. Her gün karşılaştığımız trafik sorunlarına farklı bir bakış açısı getirmek ve yanlış bilinenleri düzeltmek adına bu sayfamızın faydalı olacağı düşüncesindediz.

Röportaj sayfamızın bu ayki konukları Prof. Dr. Sühan Yılmaz ve eşi Pınar Ayhan oldu. Sincan Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda meme kanserine farkındalık konulu konferans veren ikilinin hayat hikâyeleri oldukça etkileyici. Meme kanseri geçmişi olan hastalardan oluşan koronun kurucuları olan iki isim, tıbbi tedavinin yanında sanat ve müziğin iyileştirici gücünü birleştirerek birçok hastanın sağlığına kavuşmasına yardımcı oluyor. Eurovision'da ülkemizi söz ve müziğiyle temsil eden Ayhan ailesinin sağlık ve sanat dolu röportajında hayata dair çok şey bulabilirsiniz.

Değerli Okurlarımız; Değer dergisi kasım sayısı bilgi dolu ve ilham verici içeriğiyle sizlerle olacak. Sağlıklı ve huzurlu bir kasım ayı geçirmenizi temenni ediyoruz.

DEĞER İÇİNDEKİLER

KASIM • SAYGI VE SEVGİ

BAŞYAZI: 05

Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü aramızdan ayrılışının 86. yılında saygı, sevgi ve rahmetle anıyoruz. Atatürk, ülkesinin bağımsızlığı ve özgürlüğü için çok çalışmış, üretmiş ve millet ile ele bağımsızlığa ulaşmış bir liderdir. Sadece Türk milletinin değil tüm dünyanın hayranlıkla andığı bu eşsiz lider, askeri başarıları ve devlet adamlığıyla tarihe damga vurmuştur. Onun öngörüsü ve vizyonu sayesinde Türkiye, çağdaş ve bağımsız bir ülke olarak dünya sahnesindeki yerini almıştır.

EDİTÖRDEN: 01

Değerlerin dergisi olarak toplumumuzda saygı ve sevgi değerlerinin öneminin daha net anlaşılması ve daha güçlü bağlarla birbirine bağlı bir toplum olmak adına bu kavramların farkındalığını artırmayı amaçlıyoruz. Unutmayalım ki güçlü toplumlar, milli ve manevi değerlerine sahip çıktığı ölçüde güçlüdür. Dergimiz de değerleri topluma aktarma göreviyle içeriğini oluşturan bir yayın olarak dikkat çekmekte ve sosyal sorumluluğunu yerine getirmektedir.

Ayın Önemi: 06

Büyük Bir Lider ve Devlet Adamı

Bir Fotoğrafın Hikâyesi: 08

Bir Lider ve Bir Fotoğrafçı

24 Kasım: 10

Milletleri Kurtaranlar Yalnız ve Ancak Öğretmenlerdir



Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü: 12

Eşsiz Projelere Mükemmel Ödüller

Değer: 14

Toplumsal Dinamizmin Sacayağı Olarak Büyüklerimiz

Aile ve Çocuk: 16

1. Yaşta Beslenmeye Dikkat

Röportaj: 20

Prof. Dr. Sühan ve Pınar Ayhan'ın İlham Veren Hikâyesi

Sağlık: 26

Bağımlılık Tedavisinde Sanal Gerçeklik Terapisinin Gücü

Hayatın İçinden: 28

Sağlıklı Bir Uyku İçin Neler Yapılmalıdır?

Sosyoloji: 30

Çağımızın Görünmez Sorunu Sosyal Fobi

Foto Değer: 32

Gezi: 34

Brezilya





20

Röportaj

Prof. Dr. Sühan Ayhan ve Sanatçı Pınar Ayhan



34

Gezi

Brezilya



44

Psikoloji

Olumsuz Düşüncenin Yaşamdaki Ters Hali

Spor: 42

Herkes İçin Wellness Sağlık ve
Esenliğe Giden Yol

Psikoloji: 44

Olumsuz Düşüncenin
Yaşamdaki Ters Hali

Edebiyat: 46

Kalbinizin Raflarına Kitaplar Dizin

Kitap Analizi: 48

İrade Terbiyesi ve Jules Payot

Tarihin Arka Sokağı: 50

Yıl 1881 Selanik



Sinema: 52

Kayıp Aranıyor

Canlılar Alemi: 56

Dikenli Kertenkele

Trafik: 58

Trafikte Doğru Bilinen
Yanlışlar Serisi – 1

Yaşamdan Öyküler: 60

Hayallerin Penceresi

Şiir: 61

Gazi Paşa'ya

Sizden Gelenler: 62

Sonsuzluk Ruhü

Sizden Gelenler: 63

10 Kasım

Bulmaca: 64

Siz Neredeyse Derginiz Orada!

Değer dergimiz Türk Telekom e-dergi uygulamasında.

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



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



Merhaba Değerli Okurlar,

İnsan ilişkilerinin ayrılmaz bir parçası olan saygı ve sevgi, toplumsal uyumun ve bireysel mutluluğun en değerli unsurlarıdır. Bu iki değer, ailede filizlenir ve iş hayatımızdan toplumsal yaşantımıza kadar her alanda huzurlu ve sağlıklı bir toplumsal yapının temelini oluşturur. Saygı, karşımızdakinin varlığına ve düşüncelerine değer vermeyi; sevgi ise insanları bir arada tutarak insanların birbirlerine karşı bağlarını güçlendirmelerini sağlar. Bu iki değerimiz hem bireysel mutluluğumuzu artırmamız hem de toplumsal olarak ilerleyebilmemiz için kritik bir öneme sahiptir.

Değerli Okurlar,

Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü aramızdan ayrılışının 86. yılında saygı, sevgi ve rahmetle anıyoruz. Atatürk, ülkesinin bağımsızlığı ve özgürlüğü için çok çalışmış, üretmiş ve millet ile el ele bağımsızlığa ulaşmış bir liderdir. Sadece Türk milletinin değil tüm dünyanın hayranlıkla andığı bu eşsiz lider, askeri başarıları ve devlet adamlığıyla tarihe damga vurmuştur. Onun öngörüsü ve vizyonu sayesinde Türkiye, çağdaş ve bağımsız bir ülke olarak dünya sahnesindeki yerini almıştır. Atatürk'ün bize miras bıraktığı kurumlar ve ilkeler, milletimizin modernleşme yolundaki en önemli rehberi olmaya devam etmektedir. **10 Kasım, onun mirasını ve ideallerini yeniden hatırlama ve bu değerleri yaşatmak adına önemli bir gündür.**

Başöğretmen Atatürk, “Öğretmenler, yeni nesil sizin eseriniz olacaktır.” sözüyle öğretmenlik mesleğinin ne denli kutsal ve onurlu olduğunu ifade etmiştir. Gelecek nesilleri yetiştiren öğretmenlerimiz yalnızca bilgi aktaran değil aynı zamanda yol gösteren, ilham veren ve hayatlarımızda kalıcı izler bırakan değerli rehberlerdir. “24 Kasım Öğretmenler Günü” bu değerli mesleği icra eden öğretmenlerimize minnettarlığımızı ifade etmek için anlamlı bir fırsattır. Bu vesileyle, Genel Müdürlüğümüz bünyesinde gerek hükümlü ve tutukluların ıslahı konusunda gerekse personelimizin eğitimleri hususunda büyük bir özveri ve gayretle görev yapan ceza infaz kurumu ve denetimli serbestlik müdürlüğü öğretmenlerimiz başta olmak üzere; donanımlı, kültürlü, güçlü bireyler ve nesiller yetiştiren tüm öğretmenlerimize yürekten teşekkür ediyor, kutsal görevlerinde başarılar diliyorum.

Büyük Bir Lider ve Devlet Adanı

Her devlet ve milletin geçmişte iz bırakan liderleri mutlaka olmuştur. Bu liderler, devleti zor duruma düştüğünde ortaya çıkar, her türlü zorluğa göğüs gerer, milletin desteğini arkasına alır ve hiçbir çıkar gütmekten devletinin varlığı için mücadele eder. Kendilerinden sonra gelen nesilleri de etkileyerek onlara yön gösterir ve milletlerinin üzerinde silinmeyecek izler bırakırlar.

Şüphesiz Türkiye Cumhuriyeti Devletinin de kurucusu ve lideri **Gazi Mustafa Kemal Atatürk'tür**. Hem cephede başkomutanlık yapmış hem de yeni kurulacak Türk Devletinin siyasi ve fikri hazırlık aşamalarını tamamlayarak yeni bir devlet kurmuştur. Vefatının üzerinden yıllar geçse de Türk milletine yapmış olduğu hizmetlerden dolayı milletin kalbinde büyük bir lider olarak yaşamaktadır. Sonsuza kadar da böyle devam edecektir. Yapmış olduğu inkılaplarla Türkiye Cumhuriyeti Devletini muasır medeniyetler seviyesine çıkarmayı amaçlamış ve cumhuriyeti bizlere armağan etmiştir.



Samet YURTTAŞ

Edirne F Tipi Yüksek
Güvenlikli Kapalı Ceza
İnfaz Kurumu
Öğretmen



Kral Edward'ın İstanbul ziyareti

Mustafa Kemal Atatürk'ün Kişiliği ve Liderlik Özellikleri

Mustafa Kemal Atatürk, büyük bir fikir adamıdır. Onun büyüklüğü; makam, mevki ve rütbe ile ölçülemez. Gerçek büyüklük fikir üretmek ve bu fikirler uğrunda mücadele etmektir. Atatürk için yurt sevgisi de çok önemli bir yere sahiptir. **Kral Edward'ın İstanbul ziyaretinde** yaşanan olay Atatürk'ün yurt sevgisini çok güzel örneklemiştir: **Kral Edward** İstanbul'a geliyor, yattan iniyor, motorla Dolmabahçe Sarayı'na gidiyor. Motor rıhtıma yanaşırken sallanıyor. Kralın eli rıhtıma değişiyor, tozlanıyor. Atatürk, kralı tutup rıhtıma çıkarmak için elini uzatıyor. Kral da kirli elini vermek istemediği için cebinden mendilini çıkarıp silmek istiyor. Atatürk, gülümseyerek şu sözleri söylüyor: "Majeste O, benim yurdumun toprağıdır, elimi kirletmez."



Mustafa Kemal Atatürk bağımsızlığa büyük önem vermektedir. Bu konuda 1921'de şöyle söylemiştir:

"Hürriyet ve bağımsızlık benim karakterimdir. Ben, milletimin ve büyük ecdadımın en kıymetli mirasından olan bağımsızlık aşkı ile yaratılmış bir adamım. Çocukluğumdan bugüne kadar ailemi, hususi ve resmî hayatımın her safhasını yakından tanıyanlarca bu aşkımlı bilinir. Bence bir millette şeref, haysiyetin, namusun ve insanlığın yerleşmesi ve yaşaması mutlaka o milletin hürriyet ve bağımsızlığına sahip olmasına bağlıdır. Ben şahsen bu saydığım özelliklere çok ehemmiyet veririm ve bu özelliklerin kendimde varlığını iddia edebilmek için milletimin de aynı özellikleri taşımasını şart ve esas bilirim. Ben yaşayabilmek için mutlaka bağımsız bir milletin evladı kalmalıyım! Bu sebeple milli bağımsızlık bence bir hayat meselesidir. Millet ve memleketin menfaatleri gerektirdiği takdirde insanlığı teşkil eden milletlerden her biriyle medeniyet gereğinden olan dostluk ve siyaset münasebetlerini büyük bir hassasiyetle takdim ederim. Ancak benim milletimi esir etmek isteyen herhangi bir milletin de bu arzusunun vazgeçinceye kadar amansız düşmanıyım."

Mustafa Kemal Atatürk, çok kültürlü ve ileri görüşlü birisidir. Diğer toplumların kültürleri ve toplumsal yapıları hakkında bilgi sahibidir. Dünyadaki güncel gelişmeleri takip eder, kendini sürekli yenileme çabasıdadır. Komutanlık kabiliyeti ile cephelerde büyük zaferlere imza atmıştır. Atatürk aynı zamanda büyük bir dehadir. Zor zamanlarda ve kritik anlarda çok hızlı, zekice ve doğru kararlar vererek süreci doğru yönetmiş, halkı bir bütün halinde ayrılıkçı düşüncelere yer vermeden etrafında toplamayı başarmıştır. Son derece cesur bir lider olan Atatürk, amacına ulaşmak için bütün imkânlarını seferber etmiştir. Hedeflerine ulaşmak için her türlü mücadeleyi göze alarak ilkelerinden asla taviz vermemiştir. Atatürk, uğrunda mücadele ettiği halkına güvenmiş, halkının düşüncelerine önem vermiş, ülkesini çok sevmiş bir liderdir.

Yukarıda bahsedilen liderlik ve kişilik özellikleriyle Gazi Mustafa Kemal Atatürk, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucu lideridir. Milletimizin nezdinde yıllar geçse de büyük bir lider olarak yaşamaya devam edecektir. Yapmış olduğu hizmetlerden ve askeri başarılarından dolayı kendisine saygıyı bir borç biliriz. Atatürk'ün bizlere bir görev olarak bıraktığı ülkemizi muasır medeniyetler seviyesine taşıma amacına ulaşmak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz.



Bir Fotoğrafın Hikâyesi

Bir Lider ve Bir Fotoğrafçı

*Bir Hikâyesi Olmalı
Fotoğrafın...*



Barış SARU

Afyonkarahisar 1 No.lu
T Tipi Kapalı Ceza İnfaz
Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru

Her fotoğrafın iyi veya kötü bir hikâyesi vardır. Baktıkça hatıraları canlandıran, anıları göz önüne getiren ve duygulandıran fotoğraflar gibi. Bazı fotoğraflar da vardır ki insana; umudu, gücü, yüce erdemliliği, kahramanlığı, merhameti ve sonunda da zaferle taçlanan başarıyı gösterir. **İşte bu fotoğraflardan birisi de cumhuriyetimizin kuruluşunun 6. yılının kutlamalarında meclis önünde Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk adımlarını simgeleyen, Atatürk ve devlet erkânının çıkışının görüntülediği meşhur fotoğraftır.**Bu fotoğrafın ise çok özel bir hikâyesi vardır.

“ Bir fotoğrafçı, fotoğraf çekemedi diye koskoca bakanlar, mebuslar tekrar meclisin önüne gidip aynı pozu mu verecek? Verecek evet! Çünkü Atatürk'tü bunu isteyen. Ali Rıza'nın gözyaşlarına kıyamayan Atatürk.

Ali Rıza Tuncay namı diğer Sarı 2000 yılında 97 yaşında yaklaşık 800 fotoğraftan oluşan bir Atatürk fotoğrafları arşivini miras bırakarak vefat etmiştir.



Bir Fotoğrafın Hikâyesi



Atatürk, Fevzi Çakmak'ın kızının düğününde tüm davetliler arasında fotoğraf çekmeye çalışan bir genci fark etti. Yanına gidip gülümseyerek bu çelimsiz gence "Adın ne senin çocuk?" diye sordu. Genç şaşırıp, neticede Kemal Paşa yanına kadar gelip adını sormuştu, kekeleyerek "Efendim benim adım Ali Rıza." dedi.

Atatürk yine hoşnutça gülümseyerek "Bilir misin, benim babamın adı da Ali Rıza, nerelisin peki?", "Üsküplüyüm paşam." Kemal Paşa belki de babasıyla adaş olduğundan bir anda kanı kaynamıştı bu genç adama. Akabinde "Peki madem, sana bundan böyle 'Sarı' diyeceğim. Artık hususi fotoğrafçılardan olacaksın, anlaştık mı?" gözleri parlayarak "Emredersiniz paşam!" dedi genç adam.

Gencecik Ali Rıza belki de hayatının en ilginç ve en güzel gününü yaşıyordu. Vatani kurtardığı için sonsuz hayranlık beslediği Kemal Paşa'nın yakınında olacak ve fotoğraflarını çekecekti. Ne büyük bir gurur!

Vazife aldığı yıllarda Atamızın birçok fotoğrafını çekti ama içlerinden biri vardı ki işte o fotoğraf tarihi geçecekti. Hangisi miydi? Meclisin önündeki o meşhur poz.

Cumhuriyet Bayramı büyük bir şevkle kutlanmaktadır. Kemal Paşa ve beraberindekiler Meclis'ten çıktıklarında gazeteciler fotoğraf çekmek için adeta birbirlerini ezmektedir. O an Ali Rıza itiş kakış içinde bir omuz darbesiyle yere yuvarlanır. Ayağa kalkıp kadrajı ayarlayıp fotoğrafı çekene kadar Atatürk ve beraberindekiler çoktan meclisin önünden ayrılmış ve Ankara Palas'ın önüne kadar ilerlemiştir. Ali Rıza bu tarihi anı çekemediği için üzüntüyle taşın üzerine oturup

hüngür hüngür ağlamaya başlar. Çok geçmeden uzaktan Kemal Paşa'nın sesini işitir: "Hey Sarı! Söyle bakalım neden ağlıyorsun?" birden irkilip ayağa kalkar Ali Rıza. Gözyaşlarını silip "Paşam!" der ve yanına gider, fotoğrafı çekemediğini anlatır. Kemal Paşa gülümseyerek, "Canını sıktığın şeye bak bre çocuk!" Atatürk büyük bir olgunlukla tüm devlet erkânına seslenerek "Arkadaşlar tekrar içeri girip yeniden çıkacağız. Sarı bizim fotoğrafımızı çekecek." diye söyler. Devlet erkânı ise bu durumu garipser.

Bir fotoğrafçı, fotoğraf çekemedi diye koskoca bakanlar, mebuslar tekrar meclisin önüne gidip aynı poz mu verecek? Verecek evet! Çünkü Atatürk'tü bunu isteyen. Ali Rıza'nın gözyaşlarına kıyamayan Atatürk. Atatürk ile beraberindekiler yeniden içeri girerler, bu sefer Ali Rıza için meclisin tam önünde işte bu meşhur pozu verirler.

Evet, bugün hepimizin aşına olduğu bu fotoğrafın ardında ağlayan bir genci mutlu etmeye çalışan o yufka yürekli Mustafa Kemal ve deklanşöre basan genç Ali Rıza Tuncay yatar.

Bir fotoğrafçının gözyaşlarına kıyamayan Atatürk'ün o yüce gönlü sayesinde koskoca bakanlar, mebuslar meclisin önüne tekrar giderek o tarihi pozunu vermişlerdir. Aslında fotoğrafa dikkatle bakıldığında herkesin tek bir objektife yani Sarı'nın objektifine baktığı görülür.

Ali Rıza Tuncay'ın namıdiğer Sarı'nın anlattığı başka bir anıda ise meclisin önünde beklerken Atatürk ve devlet erkânı ona poz verirler. Sonra Atatürk şu tarihi sözü söyler: "Biz bütün orduları karşımıza diziyoruz ama gelin görün ki Sarı da bizi karşısına diziıyor."

Kaynaklar

1. <https://isteaturk.com/kronolojik/Tarih/1929/10/29/Ulu-Onder-Ataturk-Cumhuriyet-Bayrami-kutlama-toreni-sonrasi-TBMM-den-cikacaktır>
2. <https://fsk.org.tr/bir-fotografcinin-goz-yaslari>
3. Mustafa Kemal Atatürk'ün Unutulmaz Fotoğrafları/ NTV Belgesel – Youtube





Dilek ATAY

CTE Genel Müdürlüğü
Kurumsal İletişim Daire
Başkanlığı
Tetkik Hâkimi

Milletleri Kurtaranlar Yalnız ve Ancak Öğretmenlerdir

“Dünyanın her tarafında öğretmenler, insan topluluğunun en fedakâr ve muhterem unsurlarıdır. Öğretmenler! Cumhuriyet; fikren, ilmen, fennen, bedenen kuvvetli ve yüksek karakterli muhafızlar ister. Yeni nesli bu özellik ve kabiliyette yetiştirmek sizin elinizdedir.”

Mustafa Kemal ATATÜRK

Milletlerin kendine özgü kültür mirasına sahip çıkması ve sonraki nesillere aktarması eğitim ile gerçekleşecektir. Toplumların geleceğine güvenle bakmasının anahtarı, sağlam ve oturmuş bir eğitim sistemidir. Kültür mirasına sahip çıkan çağdaş milletlerin yapı taşı olan eğitimin öncüleri öğretmenler bir ulusun eğitim düzeyinin artmasının, milletlerin gelişmişliğinin ve çağdaş medeniyet seviyesine yükselmesinin anahtarıdır. Milletlerin eğitim seviyesinin yükselmesinde kültür mirasının muhafızları öğretmenlerin rolü çok önemlidir. **Mustafa Kemal Atatürk**, “Eğitim işlerinde, behemehâl muzaffer olmak lâzımdır. Bir milletin hakiki kurtuluşu ancak bu surette olur.” (1922), “Türkiye Cumhuriyetinin temeli kültürdür.” (1927) diyerek Türk milletinin kültür düzeyinin yükselmesinde eğitimin önemini vurgulamıştır.

Türkiye Cumhuriyetinin kurucusu, Türk milletinin haysiyet ve varlığının gücünü dünya devletlerine ilân etmiştir. Mustafa Kemal Atatürk, Türk milletini tek bir kuvvet hâline getirerek Kurtuluş Savaşı'nda kazandığı zaferler ile “**hürriyet meşalesini**” tutuşturmuş ve tüm dünyaya örnek olmuştur. Türkiye Cumhuriyeti devletinin çağdaş medeniyet seviyesine ulaşmasında; eğitimin, eğitim sistemi ve eğitim programlarının ne kadar önemli olduğunun bilincinde olan Atatürk, askeri dehası ile kazandığı zaferlerle kurduğu Türkiye Cumhuriyetini, kültür ve medeniyet savaşını başlatarak, çağdaş uygarlık seviyesine ulaştırmayı ve çağdaş uygarlık düzeyinin üstüne yükseltmeyi hedeflemiştir.

Mustafa Kemal Atatürk 1922'de öğretmenlere hitaben yaptığı konuşmasında, “Ordularımızın kazandığı zafer, sizin ve sizin ordularımızın (yeni nesil) zaferi için yalnız zemin hazırladı.” demiştir. Atatürk, bir milletin yaşamında eğitimin önemini en iyi anlamış ve anlatmış devlet kurucusudur.

Öğretmenler Günü

Asıl savaşın yeni başladığını, eğitimin yaygınlaştırılması için öğretmenlerin sorumluluğunun önemini vurgulamış ve Türk milletini çağdaş uygarlık düzeyine hatta üstüne çıkartılmasını amaçlamıştır. Atatürk **“Fikri hür, vicdani hür, irfanı hür”** bireyleri yetiştirmek üzere eleştiren ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirebilecek uygulamaya dayalı bir eğitim sistemini benimsemiştir. **“Okul, genç beyinlere insanlığa saygıyı, millet ve ülkeye sevgiyi, bağımsızlık onurunu öğretir.”** (1922), **“Gençliği yetiştiriniz. Onlara bilim ve irfanın olumlu düşüncelerini veriniz. Geleceğin aydınlığına onlarla kavuşacaksınız.”** (1927) diyerek eğitime ve öğretmenlere verdiği önemi vurgulamış ve eğitimci kişiliğinin dehasını göstermiştir. **Mustafa Kemal Atatürk’e 11 Kasım 1928 tarihinde Bakanlar Kurulu kararı ile “Millet Mektepleri Başöğretmenliği” ünvanı verilmiştir.**

Düşman olarak savaştığı milletlerin komutanları, devlet adamları, yazarları ve uluslararası basını **“O yarını görürdü.”** şeklinde Mustafa Kemal’in yüksek gelecek öngörüsünü, milletini çağdaş uygarlık düzeyine taşıma ülküsünü ifade eden övgü içeren sözler ile paylaşmışlardır. **İngiliz Devlet Adanı Lord Kinross 10 Kasım 1960’da şöyle demiştir:** *“Atatürk, tarih boyunca gelip geçmiş en büyük devlet adamlarından biridir. Hiçbir zaman yaşadığı zamanın üzerinde durmamış, ileriye görerek ona göre iş yapmıştır. Atatürk, kendisinden ötesini (20-30 yıl ilerisini) görerek hareket ederdi.”* Türk milletini dünyada herkesin saygı duyduğu bir millet hâline getiren eşsiz kahraman milleti ile el ele vererek, çağdaşlık kapılarını eğitim meşalesiyle açarak mucizeyi gerçekleştirmiştir. **Mustafa Kemal Atatürk,** *“Okulun vereceği ilim ve irfan sayesinde ki Türk milleti; Türk sanatı, ekonomisi, şiir ve edebiyat bütün güzellikleriyle gelişir.”* (1922), *“Dünyada her şey için, medeniyet için, hayat için, başarı için en hakikî mürşit bilimdir, fendir.”* (1924), *“Biz uygarlıktan, bilim ve fenden kuvvet alıyoruz ve ona göre yürüyoruz.”* (1925), *“Türk milletinin yürümekte olduğu ilerleme ve uygarlık yolunda elinde ve kafasında tuttuğu meşale müspet bilimdir.”* (1933) diyerek eğitimci kişiliğinin dehası ile milleti için yüksek gelecek öngörüsünü eğitimle taçlandırılacağını “yarını gören” lider ruhu ile hareket etmiştir.

Türkiye Cumhuriyetinin eşsiz kahramanı Mustafa Kemal Atatürk, Türk milletinin çağdaş uygarlık seviyesine ulaşmasında ve daima ileriye gitmesinde eğitime ve öğretmenlere önem verdiğini sözleri ile pekiştirmiştir. *“Bütün ümidim gençliktedir.”* (1919), *“Türk ulusunun yeteneği ve kesin kararı, uygarlık yolunda durmadan, yılmadan ilerlemektir.”* (1924), *“Öğretmenler! Cumhuriyet; fikren, ilmen, fennen, bedenlen, kuvvetli ve yüksek karakterli muhafızlar ister. Yeni nesli bu özellik ve kabiliyette yetiştirmek sizin elinizdedir.”* (1924), *“Öğrenci her ne yaşta olursa olsun, onlara geleceğin büyükleri gözüyle bakılmalı ve öyle muamele edilmelidir.”* (1930), *“Asıl uğraşmaya mecbur olduğumuz şey yüksek kültürde ve yüksek fazilette dünya birinciliğini tutmaktır.”* (1932) *“Millî kültürün her çıғırda açılarak yükselmesini, Türkiye Cumhuriyetinin temel dileği olarak temin edeceğiz.”* (1932), *“Millî kültürümüzü çağdaş uygarlık düzeyinin üstüne çıkaracağız.”* (1933) şeklindeki sözlerinde eğitimci kişiliğinin dehasını açıkça ifade etmektedir.

Atatürk, Türkiye Muallimler Birliği Umumi Kongresinde yaptığı konuşmasında şöyle demiştir: *“Öğretmenler! Yeni nesli cumhuriyetin fedakâr öğretmen ve eğitimcileri, sizler yetiştireceksiniz. Yeni nesil, sizin eseriniz olacaktır. Eserin değeri, sizin maharetiniz ve fedakârlığınız derecesiyle orantılı olacaktır.”*



Başöğretmen Atatürk’ün yeni nesli emanet ettiği öğretmenler, cumhuriyetin ilk yıllarında Türk milletinin geleceğinin şekillenmesinde çok önemli görev ve sorumluluklar üstlenmişlerdir. Cumhuriyetin ilk yıllarında öğretmenler; halkın sorunlarını kendi çileleri kabul etmek bilinciyle ve sorumluluğuyla hareket eden eğitim ordusunun muzaffer neferleridir. Öğretmenler, teslim aldıkları eğitim meşalesiyle üstlendikleri özverili eğitim mücadelelerinde, gözleri ışık saçan öğrencilerine eğitim bilinci ile yansıttıkları umut ışıklarını göklerdeki yıldızlara taşıyan kahramanlardır. Öğretmenler; bir ülkenin kalkınmasında, çağdaşlaşmasında, huzur, mutluluk ve yüksek refah düzeyinde yaşamasında özverili görev ve sorumlulukları üstlenen saygıdeğer eğitim öncüleridir. Yeni neslin pembe umutları ile yüklü gençcik yüreklerin başarı öykülerini yükselten fedakâr kahramanlardır.

Mustafa Kemal Atatürk’ün 100. doğum günü olan 1981 tarihinde Başöğretmen oluşunun yıl dönümünde ülke çapında “Öğretmenler Günü”nün kutlanmasına karar verilmiş, 1981 yılından itibaren **“24 Kasım Öğretmenler Günü”** olarak kutlanmaya başlamıştır. Öğretmen anne ve babanın evladı olarak emekli öğretmen anne ve babamın şahsında saygıdeğer ve fedakâr eğitim kahramanları tüm öğretmenlerimizin “24 Kasım 2024 Öğretmenler Günü”nü en içten minnet duygularıyla ve saygılarımla kutluyorum.

EŞSİZ PROJELERE MÜKEMMEL ÖDÜLLER



Dilek DEREBAŞI

Karabük T Tipi Kapalı Ceza
İnfaz Kurumu

İnfaz ve Koruma Memuru

Ceza Tevkifevleri Genel Müdürlüğümüzün üyesi olduğu **ICPA Uluslararası İslah ve Ceza İnfaz Kurumları Derneği** (*International Correction & Prison Association*), kurulduğu günden bugüne dünya çapındaki her bölgede çok sayıda etkinlik ve konferans düzenleyerek dünya genelinde ceza infaz kurumlarında çalışan tüm personelin mesleki imajını ve kurumların vizyonunu genişletmeyi amaç edinmiş bir kuruluştur.

Uluslararası İslah ve Ceza İnfaz Kurumları Derneği-ICPA her yıl farklı bir tema ile “**Ceza İnfaz Kurumları Mükemmeliyet Ödülleri**” adı altında dünyadaki tüm ceza infaz

kurumlarında olağanüstü ilerlemeyi, mükemmeliği, mesleki iyileştirmeleri ve yenilikçi değişimleri hedefleyen ödüller vermektedir.

Bu yıl “**Tekrarlayıcı Suç Döngüsünü Engellemek**” temasını işleyen ICPA yıllık toplantısı Singapur’da yapılmıştır. 79 ülkeden 1000’den fazla temsilcinin katılımıyla gerçekleşen konferansta “**Çevrim İçi Psiko-Sosyal Yardım Servisi Projesi**” ile ülkemizi temsilen **Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürü Enis Yavuz Yıldırım ile Genel Müdür Yardımcısı Fatih Güngör** katılmıştır. Genel Müdürlüğümüz, Çevrim İçi Psiko-Sosyal Yardım Servisi Projesi ile sağlık alanında “**Mükemmelik**” ödülüne layık görülmüştür.



ICPA
International Corrections
& Prisons Association



Konuyla ilgili olarak Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürü Enis Yavuz Yıldırım yaptığı açıklamada; “Adalet Bakanımız Yılmaz Tunç’un ‘infazda rehabilitasyona önem veren yeni yaklaşımları’ iradeleri çerçevesinde geliştirdiğimiz, uzaktan psiko-sosyal destek projemiz ile ICPA 2024 konferansında dünya ölçeğinde aldığımız ‘Mükemmeliyet Ödülü’ ile bir kez daha gururluyuz. Singapur’da düzenlenen ICPA 2024’te ‘Çevrim İçi Psiko-Sosyal Yardım Servisi Projemiz’ ile dünya çapında bir ödül daha aldık. 79 ülke 1000 katılımcının önünde Genel Müdür Yardımcısı Fatih Güngör ile birlikte devletimiz adına bu gururu yaşadık. Projede emeği geçenlere teşekkür ediyorum.” dedi.



“ Dijital dönüşüm ile çağın gerekliliklerine ayak uydurularak hem hükümlü tutuklular için hem de ceza infaz kurumu personelleri için büyük kolaylık sağlanmış, zaman ve iş gücü tasarrufu hedeflenmiştir.

Çevrim İçi Psiko-Sosyal Yardım Servisi Projesi Nedir?

Psiko-sosyal yardım servisinin amaçlarından biri hükümlü-tutukluların intihar düşünceleri, kendine zarar verme gibi hayati durumlarına erken ve doğru müdahale etmek, depresif duygu durumdan çıkmalarını sağlamak, ailevi ve sosyal ilişkilerini güçlendirmede onlara yardımcı olmak, empati becerilerinin gelişmesinde onlara destek olmak, suç farkındalığına erişmelerini sağlamak ve depresyon, salgın hastalık gibi olağanüstü durumlarda daha hızlı destek sunmaktır.

Projenin bireysel görüşmeler kadar etkili olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Proje, çevrim içi psikoterapötik görüşmeleri içermektedir. Bu görüşmeler internete kapalı, gizliliğin sağlandığı özel donanımlı odalarda gerçekleştirilmektedir.

İki Yılda İki Ödül

26 Ekim 2022’de Amerika’da düzenlenen Dünya Ceza İnfaz Kurumları Birliği’nin genel kurul toplantısına Akıllı Teknolojilerin Ceza İnfaz Kurumlarına Entegrasyonu

Projesi (ACEP) ile katılım sağlandı. Burada yapılan değerlendirmeler sonucunda 70’in üzerinde ülkenin katıldığı, yaklaşık 600 katılımcının olduğu törende ACEP ilk uluslararası akreditasyonu olan “Mükemmeliyet Ödülü”nü almaya layık görüldü. Teknik olarak 2018 yılında Türk Telekom iş birliğiyle başlayan projede hükümlü tutukluların yakınları ile görüntülü bir şekilde iletişim kurması amaçlanmıştır. Ayrıca ACEP; kantin alışverişi, e-mektup, e-kütüphane, e-doktor ve bakanlık iletişimi gibi dijital uygulamaları da içinde bulunduran çok kapsamlı ve gelişime açık bir projedir.

Ceza infaz kurumlarımızda dijital dönüşüm ile çağın gerekliliklerine ayak uydurularak hem hükümlü tutuklular için hem de ceza infaz kurumu personeli için büyük kolaylık sağlanmış, zaman ve iş gücü tasarrufu hedeflenmiştir.

Bu dönüşüm sürekli gelişen bir süreçtir. Yapay zekânın hayatımıza girmesiyle birlikte gelişen teknoloji ve yenilikçi tasarımlar ile beraber ceza infaz kurumları dijitalleşmiş ve modern çağa daha fazla uyum sağlamış olacaktır.



Toplumsal Dinamizmin Sacayağı Olarak Büyüklerimiz

Varlık âleminde yerleşik olan bir düzen vardır. Bu düzene göre her şey vakitle sınırlıdır. Yani mevcutta yer alan ne varsa hepsinin tâbi olduğu bir zaman sarmalı vardır. Buna göre her doğum aslında sona doğru atılan bir adımdır. Çünkü insan, doğumla birlikte kendisine tayin edilen zaman makinesini çalıştırmış ve zamanı geriye doğru harekete geçirmiştir. Hayatla başlayan bu sonun başlangıcı sadece insana özgü de değildir. Canlılık emaresi olan her mevcut için geçerli bir kanundur.



M. Emin GEYLANI

Doğubayazıt T Tipi
Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Başmemuru

“Büyüklere saygı birçok kültür ve toplumda köklü bir ahlaki değer olarak kabul edilmektedir. Bu saygı; sadece yaşın getirdiği tecrübeye duyulan bir hürmet değil aynı zamanda toplumun sosyal yapısının güçlü kalmasını sağlayan temel unsurdur.

İnsan özelinde konuyu ele alıp daha da pekiştirici hale getirmeye çalışırsak şöyle dememiz gerekecektir: İnsan, doğumla birlikte gözlerini dünyaya açarak bir nevi kendi sahnesine adım atmış olur. Bu ilk adımla dünya hayatında kendisine belirlenen süreyi başlatmış olduğunun farkında olmasa da süreç içerisinde gelişimini sürdürerek bir şeyleri idrak etmeye başlar. Bebeklik döneminde tüm sorumluluğu anne babasında olsa da zaman ilerledikçe ne kadar büyük sorumluluklara haiz olduğunu anlamaya ve etrafında gelişen olayları anlamlandırmaya çalışır.

Bebek olduğu dönemde isteklerini ve tepkilerini belirli şekilde veriyor olsa da insan büyüdükçe kendisinin de bir duygu yumağı olduğunu



görür ve gördükçe beden istekleri yanında ruhun istekleri de ortaya çıkar. Günbegün farklı biçimlerde tezahür eden değişiklikleri fark ederek çocukluktan bireyliğe doğru bir geçişin izlerini hisseder. Bu hissiyat onu rahatsız etse de anlamlandırma çabası devam eder. Kendisini tanımlama ve etrafında olup biteni anlamlandırma çabası ona yeni ufuklar açar. Bu serüvende kimi zaman kendisini dünyanın en yalnız insanı sayarken kimi zaman ise yalnızlığın verdiği korkuyla yüzleşmeye çalışır. Böylelikle ömür merdivenini tırmanmaya ve zirvesini görebileceği yolculuğuna devam eder. İlginç olan şu ki her zirve başarı iken ömür merdivenindeki zirve bitiş noktasını temsil eder. Ancak kaçınılmaz sondur bu zirve. Çünkü zaman makinası geri sayıma başlamıştır ve insana var olduğu günden itibaren elde ettiği ârazlarını terk edeceğini sessizce fısıldamaktadır.

Madem ârazlar gidecek o halde cevhere tutunmak gerek ve sona doğru giderken gök kubbede hoş bir seda bırakmak gerek. Ömür sermayesini yararlı işlere finansör kılmak gerek. Aksi takdirde kişi dünyanın kurulduğu ilk günden son güne kadar yaşamış ve yaşayacak olan “*umutsuzlar*” kervanında yer alacaktır.



Evet, **umutsuzlar** denilmeli. Çünkü ancak bir umutsuz cevherden vazgeçebilir. Fani olduğu halde faniye tutunup ömür sermayesini hoş bir sedadan boş bir sedaya dönüştürebilir. Yaş alıp yaşlandıkça dünya değerlendirmesi, güne atfettiği anlam ve yarın için beklentisinde tecrübeler ışığında yaklaşım sergiler. Kendisine ait olan bir değerlendirmesi elbette çok değerlidir ve daha güçlü bir toplum inşasında buna çok ihtiyaç vardır. Bundan dolayı toplumun da bu birikime gereken önem ve saygıyı atfetmesi beklenir. Büyüklere saygı birçok kültür ve toplumda köklü bir ahlaki değer olarak kabul edilmektedir. Bu saygı; sadece yaşın getirdiği tecrübeye, bilgeliğe ve rehberliğe duyulan bir hürmet değil aynı zamanda toplumun sosyal yapısının güçlü

kalmasını sağlayan temel unsurdur. İnsanlar, nesiller arası bağların korunması ve toplumsal değerlerin aktarılması açısından büyüklere saygı göstermenin önemini bilmelidir.



Yaşlılar, uzun yıllar boyunca biriktirdikleri tecrübeler sayesinde hayatın çeşitli zorlukları hakkında derin bir bilgiye sahiptirler. Onlardan öğrenilecek çok şey vardır. Gençler, büyüklere saygı göstererek hem bu bilgi birikiminden faydalanır hem de yaşlıların topluma katkıda bulunmasına devam etmelerini sağlar. Her toplum, geleneklerini ve kültürel değerlerini büyüklerinden öğrenir. Büyüklere saygı, bu değerlerin korunması ve sonraki nesillere aktarılmasında kritik bir rol oynar. Özellikle sözlü tarih ve gelenekler, yaşlılar aracılığıyla gelecek nesillere ulaşır. Büyüklere saygı aynı zamanda ahlaki bir sorumluluktur. Çocuklara küçük yaşlardan itibaren büyüklerine nasıl davranmaları gerektiği öğretilir. Bu saygı sadece bir nezaket gereği değil aynı zamanda insan olmanın temel değerlerinden biri olarak kabul edilir.

Büyüklere saygı sadece bireysel bir erdem değil **toplumsal bir gerekliliktir**. İnsanlar yaşlıların hayatlarına değer vererek ve onlara gereken saygıyı göstererek hem kendilerine hem de topluma büyük katkılar sağlarlar. Bu saygı, toplumsal bağları güçlendirir ve gelecek nesillerin de aynı ahlaki değerlerle yetişmesine zemin hazırlar.

1. Yaşta Beslenmeye Dikkat

Bebeklik dönemi, intrauterin dönemden (*gelişme geriliği*) sonra büyümenin en hızlı olduğu dönemdir. **Doğumdan 1 yaşa kadar ki süreyi kapsayan dönemdeki beslenme yetişkinlikteki sağlığı etkilemektedir.** Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme yetişkin dönemde görülen **kalp hastalıkları, hipertansiyon, yetişkin tip diyabet, obezite** gibi hastalıkların engellenmesinde etkilidir. Küçük çocukluk döneminde yeterli beslenmeyen ve anne sütü almayan çocuklarda ishal ve enfeksiyon hastalıkları görülme riski iyi beslenen çocuklardan daha fazla görülmekte ve ölümlerle sonuçlanabilmektedir.



Onur KAYA

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



0-6 Ay Döneminde Beslenme

Yeni doğan bebek, yaşamını sürdürmek için ihtiyaçlarının karşılanmasında anneye bağımlıdır. Bebeğin sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişebilmesi ancak anne ile bebek arasında karşılıklı ilgiye dayanan başarılı bir beslenme ile sağlanabilmektedir. Anne sütü tüm bebekler için en uygun besindir. **Bebeklere ilk 6 ay sadece anne sütü verilmeli, altıncı ayda ek gıdalara başlanmalı ve iki yaşına kadar annenin emzirmeye devam etmesi sağlanmalıdır.**

Anne Sütü ile Beslenme

Doğumdan sonraki ilk dört beş günde salgılanan ve bebeğin ilk aşısı olarak tanımlanan süt, kolostrum (*ağız sütü*) olarak adlandırılmaktadır. Kıvamlı ve içindeki beta karoten sebebi ile sarımsı renklidir. Kolostrum; yağ yönünden fakir, sodyum, potasyum, magnezyum, çinko, vitaminler, salgısal immünglobulin A, antikorlar ve laktoferrin yönünden zengin içeriğe sahiptir. Geçiş sütünün içeriği genellikle kolostrum ile olgun süt bileşimi arasındadır. Geçiş sütünün protein ve mineral içeriği kolostrumdan düşükken olgun süttten yüksektir. Kolostrumdan daha yüksek oranda yağ, laktoz, vitamin içerir ve kalori değeri artar. Anne sütü ile beslenme çocukluk çağı inflamatuvar bağırsak hastalığını %30 oranında azaltmaktadır. İlk 6 ay yalnızca anne sütü ile beslenme çocuklarda astım, atopik dermatit ve egzema görülme riskini azaltmaktadır.

6-12 Ay Döneminde Beslenme

6-12 ay döneminde anne sütü ile birlikte verilen besinlere tamamlayıcı besin bu döneme de tamamlayıcı beslenme dönemi denilmektedir. Tamamlayıcı besinler; bebeğin değişik tat ve kıvamda besinlere alışmasını sağlamaktadır. 6-12 ay arasındaki dönemde bebek emzirmeye devam ederken ek besinler de takviye olarak verilir.



Çocukta Genel Beslenme İlkeleri

Çocuğun gelecekte sağlıklı beslenen bir yetişkin olabilmesi için gerekli olan bazı kurallar vardır. Bunlar:

- Çocuğun ihtiyacı olan total protein, enerji, mineral ve vitamini hiçbir besin tek başına karşılayamaz. Bundan mütevellit farklı besinlerin beraber alınması gerekmektedir.
- Yemek öğünleri düzenli verilmelidir. Çocuğun yaşına uygun oranda porsiyonlar ayarlanmalıdır.
- Çocukların günlük ihtiyacı üç ana öğünde karşılanamaz.
- Şeker ve şeker konsantre miktarını içeren yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

Tamamlayıcı Beslenme

Tamamlayıcı beslenme ile birlikte emzirmenin sürmesi çocuk sağlığı açısından önem taşımaktadır. Uygun zamanda başlatılan ve kurallara uygun şekilde sürdürülen tamamlayıcı beslenme, bebeğin bir yaş civarında aile sofrasındaki yiyecekleri tüketebilecek olgunluğa ulaşmasını sağlar. Tamamlayıcı besinlere zamanında başlanmalı besinler yeterli, güvenilir ve uygun olmalıdır. Tamamlayıcı besinler iki çeşittir. Geçiş besinleri, bebeklerin beslenme ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına özgü olarak tasarlanmış ek besinlerdir. Aile yemekleri ise çocuğa verilen ve aynı zamanda kalanını ailenin diğer bireylerinin tükettiği ek besinlerdir.



Tamamlayıcı Besinlerin Yeterliliği ve Uygunluğu

Yaşamın ilk iki yılında hızlı büyüme ve gelişmeden dolayı süt çocuğunun kilogramı başına düşen enerji gereksinimi çok yüksektir. Günde 500 ml anne sütü alan süt çocuklarında, anne sütü 6 aydan sonra günlük enerjinin %31'ini, proteininin %38'ini, A vitamininin %45'ini ve C vitamininin %95'ini karşılamaktadır. Yapılan bir çalışmada 9-12 aylık bebeklerde anne sütü ile birlikte tamamlayıcı besinlerin kullanılması ile C vitamini, folat, B12 vitamini ve iyot gereksinmelerinin karşılandığı gösterilmiştir. Ancak anne sütünün yanında bu besinlerin kullanılması ile A vitamini gereksinmesinin %12'sinin, bakır ve riboflavin gereksinmesinin %25-%50'sinin, tiamin, mangan gereksinmelerinin %50-%75'inin, çinko ve demir gereksinmelerinin %75-%100'ünün karşılandığı bulunmuştur.

0-1 Yaş Döneminde Sakıncalı Besinler

Çay, bitki çayları, bal, bakla gibi besinlerin süt çocukluğu döneminde verilmesi uygun değildir. Çay, süt çocukları ve küçük çocuklara önerilmez. İçeriğinde tanin olması, demir ve diğer mineralleri bağlayıcı özelliğinden dolayı demir eksikliğine, içine eklenen şeker ise iştahsızlığa ve diş çürümelerine neden olur. Bitki çayları; papatya çayı, yeşil çay vb. bitki çaylarının da demir emilimini azaltıcı etkisi vardır. Bal; clostridium botulinum sporlarını içerebilmesi nedeni ile botulizm riski taşır.

Şeker; şeker pancarından elde edilen bir besindir. Şeker vücuda enerji sağlar başka bir besin değeri bulunmamaktadır. Boş enerji kaynağı olduğu için bebek beslenmesinde şeker yerine pekmez veya süt şekeri laktozunun kullanılması daha doğru bir yaklaşımdır. Bakla; toksinli baklanın neden olduğu zehirlenme anemi, hemoglobini ve yüksek ateşle karakterizedir. Favizme neden olabileceği düşünüldüğünden süt çocukluğu döneminde bakla önerilmez.



Aylara Göre Verilmesi Önerilen Tamamlayıcı Besinler

İlk 6 ay sadece anne sütü ile beslenen bebeğe 6. ayda anne sütüne ek olarak yoğurt, sebze püresi, pekmez, yumurta sarısı (1/4 oranında) verilebilir. Bu besinler hazırlanırken az miktarda inek sütü ilave edilebilir. 7. aya gelindiğinde önceki besinlere ek olarak yumurta sarısı (tam), et, sebze püresi ve bitkisel yağlar verilebilir. 8. ayda iyi ezilmiş ev yemekleri (kıymalı ve sebze), tam yumurta, kırmızı mercimek, nohut ezmesi verilebilir. 12. ayda ise bebek, aile sofrasına oturtulup kendi deneyimlerine göre seçim yapabilir. Ev yemekleri, dolmalar, kıymalı sebze yemekleri, tarhana veya makarna yiyebilir. Bebek için hazırlanan besinler iki saat içinde tüketilmelidir. İki saatten uzun süre oda ısısında bekletilen yiyecekler kullanılmamalıdır. Uygun saklama koşulları yoksa (buzdolabı gibi) beslenme sonrası artan miktarlar atılmalıdır. Besinler hazırlanırken kaynamış su kullanılmalıdır.

Beslenme konusundaki bütün ilerlemelere rağmen dünyanın birçok bölgesinde ve özellikle gelişmekte olan bölgelerdeki çocuklarda ölüm nedenlerinin başında beslenme yetersizliği gelmektedir. Yapılan araştırmalarda beslenme yetersizliği olan toplumlarda mortalite oranının daha fazla olduğu açıkça ortaya konmuştur. Çocukların doğumdan itibaren sağlıklı beslenmeleri ve çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması önemlidir. Annelerin ve anne adaylarının gebelik öncesi ve sonrası dönemde eğitilmesi, verilen eğitimlerin uygulamaya geçmesinin takip edilmesi bebeklerin anne sütü alma süresinin uzamasını ve tamamlayıcı beslenmeye de zamanında geçişi sağlayacaktır. Hemşirelerin tamamlayıcı beslenme ve uygulamaları konusunda ailelere destek sağlaması ve çocuk sağlığını koruyucu önlemler alması, bebeği olan annelerin tamamlayıcı beslenme konusundaki bilgi durumları ve uygulamalarının değerlendirilmesi amacıyla başka çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Dinçer, T. (2019). 0-2 Yaş Döneminde Çocuk Beslenmesini Etkileyen Faktörler. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Medipol Üniversitesi, İstanbul, s. 1-109
2. Uçar, B. (2020). 7-24 Ay Arası Bebeği Olan Annelerin Tamamlayıcı Beslenme Konusundaki Bilgi Durumları ve Uygulamaları, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, s. 1-89

Prof. Dr. Sühan Ayhan ve Pınar Ayhan'ın İlham Veren Hikâyesi

Meme kanseriyle alakalı yenilikçi çalışmalarıyla tanınan Prof. Dr. Sühan Ayhan yalnızca bir cerrah değil aynı zamanda sanatın ve sosyal sorumluluğun gücüne inanan bir insan. Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi alanındaki gelişmiş çözümleri, meme onarımı konusunda Türkiye'de ilkleri gerçekleştirmesi ve yurt dışında aldığı eğitim ile Türkiye'de önemli başarılarla imza atan Ayhan, aynı zamanda başarılı bir müzisyen. Eşi sanatçı ve sunucu Pınar Ayhan ile birlikte Türkiye'yi Eurovision'da temsil eden Ayhan, eşiyle birlikte yürüttükleri meme kanseri geçmişi olan kadınlar korosunda müziği ve birleştirerek "Meme Kanseri Farkındalığı"na yeni bir bakış açısı getiriyor. Sincan Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda yaptığımız özel röportaj siz değerli okurlarımızla...



Röportaj: Hakan ERDEM

Değer Dergisi
Yazı İşleri Müdürü

Prof. Dr. Sühan Ayhan ve Sanatçı Pinar Ayhan



Sühan Ayhan kimdir? Kendinizden bahsedermisiniz?

1992 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldum. 1992-1998 yılları arasında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Anabilim Dalı'nda, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanlık eğitimini tamamladım. Sonra bir yıl Amerika'da, klinikte mikrocerrahi üzerinde çalıştım. 2000 yılından beri de Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktayım.

2002 yılında yine Belçika'da Gent Üniversitesi'nde bir dönem çalıştım. Orada da meme onarımı yani meme kanseri sonrası memesi alınan hastaya yeniden meme yapılması ile alakalı bir eğitim aldım. Sonra da orada öğrendiğim teknikleri Türkiye'ye getirdim. Bu tekniklerin ilk defa uygulanmasını sağladım. 2002 yılından beri de memesi alınan hastalara yeni meme yapılmasıyla uğraşıyorum. 2010'da profesör oldum. Uzmanlık derneklerinde Mikrocerrahi Derneği, Türk Plastik

Cerrahi Derneği gibi uzmanlık derneklerinde yönetim kurulu üyelikleri ve onların başkanlıklarını da yaptım. 2022 yılından bu yana Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Anabilim Dalında bölüm başkanı olarak görev yapıyorum.

Aynı zamanda müzikal bir kimliğim de var. Ortaokul yıllarımdan beri müzikle uğraşıyorum. Ülkemizi 2000 yılında Eurovision şarkı yarışmasında benim bestem olan, sözlerini eşim Pinar Ayhan'ın ve arkadaşım Orkun'un yazdığı "Yorgunum Anla" adlı eserle temsil ettik. Türkiye'de 1. olduktan sonra İsveç'teki yarışmada 10. olarak ülkemizi temsil etmiş olduk. Onun dışında kendi albümlerimiz var. Eşim Pinar Ayhan'ın 3 tane albümü var. Benim bir tane albümüm var yayınlanmış, dijital müzik platformlarında mevcut. Aynı zamanda müzikal kimliğimizi ve mesleki kimliğimizi de beraber yürüterek biraz önce izlemiş olduğunuz farklı bir konsept oluşturduk yani meme kanseriyle müziği bir araya getirerek farkındalık çalışmaları yapıyoruz.

Tıp eğitimine olan ilginiz nasıl başladı? Sizi Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi alanına yönlendiren etkenler nelerdir?

Benim annem ve babam ikisi de Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyesiydi. Yani ben aslında evde tıp dünyası içinde büyüdüm. Doğal olarak da tıbbı merakım gelişti. Daha da ilginç olanı annemin babası dedem de cerrahı, 1937 İstanbul Tıp Fakültesi mezunuydu. Cumhuriyetin ilk hekimlerinden ve cerrah olarak çalışmıştır. Ben 13 yaşındayken dedemi kaybettim. Dedem bana portegüsünü, pensetini ve makasını bıraktı yani bir nevi bana el vermişti. Oradan itibaren cerrah olma yoluna girmiştik. Hâlâ koruyorum dedemin emanetlerini.

Tıp fakültesi yıllarında cerrahiye merak saldım. Ben tıp fakültesi 4. sınıfta İngiltere'ye staja gittiğimde cerrahları takip ettim. Organ nakli yapıyordu bu cerrahlar. Ben ileride organ nakli yapan bir cerrah olacağım diye düşündüm. Sonra

da plastik cerrah oldum ki plastik cerrahi mikrocerrahi yapan bir alan. 22 yıldır Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeyim ve mesleğime devam ediyorum.

Klinik ilgi alanlarınız arasında estetik ve rekonstrüktif cerrahinin çeşitli dalları bulunuyor. Bu alanlarda en çok hangi yenilik ve gelişmeler sizi heyecanlandırıyor?

Plastik cerrahi bir ana çatı. Yani rekonstrüktif cerrahi dediğimiz yeniden yapma cerrahisi. Bir yanda da estetik cerrahi var. İkisinde de teknikler gelişiyor. Hastaya daha az zarar veren hastayı daha mutlu eden hem estetik hem işlev hem de şekil verme anlamında çok üst düzey sonuçlar elde eden teknikler ortaya çıkıyor. O tekniklerin öğreniminde yurt dışındaki eğitimlerimin büyük katkısı var. Mesela, mikrocerrahide çok

ciddi bir gelişme var. Şimdi süper mikrocerrahi çıktı. 1 mm altında 0,5 mm kesikle dikebilecek duruma geldi. Mikroskoplar gelişti, dikişler incelendi. Damarların, kanalların nasıl aktığını görüyoruz. Bu tip şeyler çok heyecan verici. Bunları da öğrenip Türkiye'de gerçekleştirmek hatta Türkiye'de bunu geliştirmek çok çok kıymetli. Yüz nakli mesela kompozit doku nakli deniyorlar yani kol, bacak nakli. Bu noktada klinik olarak Türkiye'de yüz nakli gerçekleştirdik, kol nakli gerçekleştirdik. Biz de bunun bir parçası olduk. Bundan sonraki süreçte de bu yöntemlerin hastaya daha az zarar veren daha kaliteli bir yaşam sunar hale gelmesi için çalışmalara devam ediyoruz.

Panelde meme kanseri sonrası meme onarımından bahsettiniz. Çoğu kimse bunu bilmiyor. Bu konuyla ilgili neler söylemek istersiniz?

Meme onarımı aslında 20 yıllık geçmişi olan bir şey. Yani 1990'ların sonunda 2000'li yılların başında popüler olmaya başladı. Biz de o dönemde bunu gerçekleştirmeye başladığımızda meme kanseri tedavisi yapan asıl cerrahlar önce biraz temkinli yaklaştılar. Yani hastalara "Ne yapacaksın memeyi?" dedikleri zamanlar oldu. 40 yaşındaki kadın memesiz kalıyor. Belki de 80 yaşına kadar memesiz yaşayacak. Fakat tabii hekimler bu kuşku da haksız değildi. Çünkü iyi sonuçları bilmiyorlardı. Bu meme onarımı nasıl yapıyor, bir hastanın yaşamını nasıl etkiliyor? Bunlar daha belli değildi. Yavaş yavaş belli olmaya başladı. Şimdi iyi sonuçlar ortaya çıktıkça artık onlar da bu işleri anladılar. Hem beraber çalışıyoruz hem hastaların yaşam kalitelerini yükseltiyoruz hem de daha çok meme onarımı yapıyoruz. Memesiz kalan hasta sayısı giderek azalıyor. Biz bunları tıp fakültesinde ders olarak anlatıyoruz ve artık birçok doktor bunun yapılabileceğini biliyor ve bunu hastalarına aktarıyor. O nedenle artık hastalar talep

ediyor bunu. Şunu söyleyen hasta var; "Ben memesiz çıkmak istemiyorum." Zaten enerjimiz bu. Bunu bilecek ki isteyecek. Çünkü gerçekten memesiz kalmak çok travmatik; psikolojik olarak, fiziksel olarak, zihinsel olarak ve sosyal olarak hastaları çok etkileyen bir şey. Gerçekten panelde anlattığım gibi eşleri tarafından terk edilen kadınlar var. O nedenle memenin onarımı; hastaları, kadınları yeniden bütün hale getiriyor. Yeni bir hayata başlıyor insanlar.



Sincan kadın kapalı ceza infaz kurumunda panele katıldınız. Kadın kapalı ceza infaz kurumunda böylesine anlamlı bir panelde bulunmak size ne hissettirdi?

Benim ilk defa böyle bir deneyimim oluyor. İlk defa bir ceza infaz kurumuna gittim. Tabii çok heyecanlıydık gelirken ilk defa karşılaştığımız. Bir kere ortamın huzuru beni mutlu etti. Filmlerde, dizilerde çok farklı gösteriliyor ya bir ön yargı vardı açıkçası. Ancak çalışanlardaki güler yüz, sıcaklık, ortamın temizliği, ortamın aydınlığı benim çok hoşuma gitti. Kapıdan girerken oradaki sergide gördüğüm eserler çok güzeldi, sanat var bir kere burada. Daha önce bahsedilen sanatın iyileştirici etkisi ve burada topluma kazandırmak için verilen eğitimler gerçekten çok güzel. O resimler, o el işi ürünler gerçekten beni çok mutlu etti. Sonra içeri girdiğimde hükümlüleri gördüğümde açıkçası yine çok heyecanlandım. Kim bilir neden burada yatıyorlar bilmiyoruz. Biz burada yeni bir bağ kurmak için bir araya geldik ve o kadınlara ulaşabildiğimizi düşünüyorum. En çok da “sil baştan” adlı şarkıyı hep birlikte söyledığımız esnada etkilendim. Bu şarkı aslında birçok insan için çok şey ifade eden bir şarkı. Meme kanseri sonrası yeni sil baştan hayata başlayan kadınların öyküsü bir yandan da burada ceza infaz kurumlarında cezalarını çekip hayata yeniden başlamanın, sil baştan başlamanın öyküsü kadınlar için.

Gelecekte kadın hükümlülere yönelik projeler geliştirmeyi düşünüyor musunuz?

Elbette bu panel bir ilk adım olabilir. Daha öncesinde söylediğim gibi bir dernekte resmi görevlerim var. Bence hükümlü kadınlar asla ihmal edilmemeliler. Onlar çıktıklarında topluma kazandırılması en kolay olan insanlardır. Yani kadın gerçekten eğitime açık. Dünyayı değiştirecek olan kadındır. O kadın bir şekilde burada bulunuyor. Ama hükümlü kadınlar burada eğitildiği zaman çıktığında aynı kadın olmayacak. Ben buna çok inanıyorum. Dolayısıyla tabii ki plastik cerrahı olarak veya işte “Tohumluk Vakfı” olarak biz burada bir şeyler yapmayı isteriz. Daha önce bir müzik etkinliği olmuştu. Şimdi bu bir sağlık ve müzik etkinliği oldu. Sizler burada olduğunuz için buna açık insanlar olduğunuz için çok teşekkür ederim.

Değer dergimiz aylık yayımlanan bir kültür ve yaşam dergisi. Dergimizle alakalı neler söylemek istersiniz?

Giderek daha az kitap okuyan daha çok sosyal medyada, ekran başında vakit geçiren bir toplum olma yolundayız. Ama bu tarz dergiler bence özellikle de buldukları yerde çok önemli. Yani elinin altında olması ve kolay okunabilen bir yayın olması bence çok değerli. Derginizi incelediğim zaman yazı karakterleri, yazıların kontrastları, dergi mizanpajı, konular açısından gerçekten insanın dikkatini ve ilgisini çekiyor. Farklı farklı konular olması bana eskinin dergilerini anımsatıyor. Bol fotoğraflı olması da çok güzel. Kurum olarak böyle faydalı bir yayın çıkarmanız çok önemli, ellerinize sağlık.

Pınar Ayhan kimdir?

Pınar Ayhan, Hacettepe İngiliz



Edebiyatı okuduğu için edebiyata tutkun, tarihe tutkun, sosyal hayatı çözümlenmeye tutkun bir sanatçı. Müzikle her zaman iç içe olmuş yaklaşık 20 sene TRT’de programlar sunmuş ve arka planında çalışmış bir insan.

Müzik kariyerinizin ilk adımlarını üniversite yıllarında atmışsınız. Profesyonel müzisyenlik ve sunuculuk kariyeriniz nasıl gelişti?

Tabii müziğe yeteneği olan her insan öncelikle okul orkestralarının daimi solistidir. Lise yıllarında da Milliyet gazetesinin liseler arası şarkı yarışmaları olurdu, onlara katılırdık. Onun solistli hep ben olmuşumdur. Sonrasında orkestra solistliğini profesyonel olarak da yaptım öğrencilik yıllarında. Çünkü şarkı söylemek tutkudur. Fırsatını yakalarsanız da mutlaka o işi yaparsınız. Profesyonel solistlik de yaptım çeşitli orkestralarda. Sonrasında üniversite yıllarında artık TRT girince hayatıma çok daha profesyonelce yapmaya başladım bu işi. Sahnelerde ve de televizyon programlarında 1996’da eşim Sühan Ayhan bahsetmiştir. Önce ayrı ayrı şarkılarda yarıştık Eurovision Türkiye finalinde. 1997’de beraber tekrar aynı şarkıda yarıştık. Kendi bestemizle ülkemizi yurt dışında temsil ettik.

Eurovision Şarkı Yarışması’nda Türkiye’yi temsil ettiğiniz dönem sizin için kariyerinizin dönüm noktalarından biri olmalı. Bu deneyim sanat anlayışınıza ve kariyerinize nasıl bir etki yaptı?

Genceciktik ama özgüvenli, kendini iyi eğitmiş ve yetiştirmiş olduğumuz için gururla gittik, ülkemizi temsil ettik. Önemli olan bizim ne hissettiğimizden çok o bir hafta boyunca basın mensuplarının bizim hakkımızda söyledikleriydi. Şöyle

yazdılar hakkımızda, “Türkiye’den muazzam gençler geldi. Donanımlı, özgüvenli, başarılı gençler geldi. Gözleri pırıl pırıl parlıyor. Hepsi birkaç dil konuşan, ülkelerini çok iyi temsil eden gençler. Tebrik ediyoruz onları.” dediler. Onunculukla döndük ama bence tanıtım, ülkemizi tanıtmak ve bir sorumluluk vermek anlamında birincilikle döndük.

Kadın kapalı ceza infaz kurumunda panel düzenleme fikri nasıl oluştu? Böyle bir organizasyonda kadın hükümlülerle buluşmak size ne hissettirdi?

Bu benim ikinci projem aslına bakarsanız ceza infaz kurumu için düşündüğüm. İlk **“Hükümsüz Caz”** adındaki projeydi. İsim annesi bu işi teklif ettiğimiz solistimiz Dilek Sert Erdoğan’dır. Caz vokalistidir kendisi, çok başarılıdır. Kendisine gidip demiştim ki *“farklı bir şey yapmak lazım.”*, *“Ne yapmak lazım?”* diye sordu. O da istiyordu farklı bir şey. Farklı proje yapmak isterdi hep. Dedim ki *“Gideceğiz kadın ceza infaz kurumlarına ve orada sen caz konseri vereceksin.”*, *“Ne diyorsun olur mu?”* dedi. *“Olmaz mı farklı arenalarda farklı camialarda farklı ortamlarda yapalım bu işi.”* dedim. Benim işim biraz da sosyal sorumluluk. İşim de değil de gönülümde yatan aslında hep odur. Hep bir STK’de görev aldım. Dolayısıyla aklım biraz da bu duruma işliyor. Toplumsal sorumluluğu taşımaya çalışıyorum. Gönül vermek işleri bunlar. O yüzden de hep böyle farklı bir şeylere yoğunlaşıyorum. Bir şeylere öncü oluyoruz sonra onu teslim ediyoruz topluma. Başka bir yöne evrilip başka fikirlere yoğunlaşıyoruz. Bundan 6-7 sene önceydi burada öyle bir **“Hükümsüz Caz”** adında bir projeydi. Sonra birkaç farklı ceza infaz kurumunda daha yaptık aynı projeyi. Sonra da derneğimizi kurduk ve 3. yılımızdayız. Her zaman değişik bir şey yapalım fikrindeyiz. Ulaşılamayan yerlere

ulaşmak lazım. Hakikaten tüm toplum gönüllülerinin işi budur bence de. *“Hadi gelin bu defa da kadın ceza infaz kurumlarında meme kanserinde erken tanının önemini anlatan çalışmalar yapalım.”* dedik ve bu paneli gerçekleştirmek için daha önce de tanıdığımız Başkontrolör Mustafa Kılınc beyefendinin aracılığıyla ceza infaz kurumuna geldik, kendisine ve yetkililere çok teşekkür ediyoruz.

Sizce sanat ve müzik kadın hükümlülerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarında etkili olabilir mi?

% 100 etkili olur, oluyordur, olacaktır da. Başlı başına bırakın sadece müzik değil, sanatın bütün dalları insanın ruhunu eğitir. Asıl esprisi zaten sanatın budur. İnsanı insan yapan, insanı zarifleştiren oğudur sanat. Mutlaka onların üzerinde bir etkisi olacaktır. Sakinleyeceklerdir, sevgileri artacaktır, öz güvenleri artacaktır. O yüzden çok değerli.



Farkındalık Korusu ve Farkındalığın Gücü Derneğini kurma sürecinizden bahsedermisiniz? Bu projelerle neyi başarmayı hedeflediniz?

2008 yılında o dönemde bir yardımlaşma derneğinin komite başkanlığını verdiler bana. Genceciktim, ne yapayım derken o zamanlar beraberdim o ekiple. Sordum ne çalışmalar yaptınız diye? Dediler ki “Geçtiğimiz yıl tüm Anadolu çapında 40 bin kadına kendi kendine muayene eğitimi verdik.” kendi kendine muayene demek, meme muayenesi demek ve bu işin içinde bir cerrahın olması, bir plastik cerrahın olması demektir. Benim eşim de bir plastik cerrah. Güzel, bu konu önemli dedim. Ama işin içine ben mutlaka müzik, sanat sokmalıyım diye düşündüm. Beni heyecanlandıran yöntem buydu. Hemen geldim eşime sordum. Dedim ki “Böyle bir koro kursam

ama korodakilerin tamamının meme kanseri hastası olması gerekiyor, ne dersin?” çok heyecanlandı. O da heyecanlanınca şaşırdım. “Çok iyi bir fikir zaten aksi düşünülmez ki. İkisini birleştireceğiz işte.” dedi. Hemen ertesi gün hastalarını aradı. Hemen cevap aldı. Ben “Acaba çekinirler mi?” diye düşündüm. Çünkü kimisi içine kapanık kimi bunu hiç konuşmak istemiyor hiçbir yerde. Ama kimileri de dedi ki ben hep şarkı söylemek istemişim. Bu vesileyle de olsa şarkı söyleyecek olmak beni heyecanlandırdı dediler ve ilk kahvaltısı 13 kişiyle toplandık. Koromuzu kurduk. O ilk yıl 60 kişiye kadar katılım oldu koromuz. Çünkü gerçekten iyi bir fikirdi. Halkla ilişkiler çalışması bakımından çok tuttu. Bütün ulusal kanallarda yer aldık. Televizyonlarda, gazetelerde hepsinde. Bugün tanıdığımız bütün ünlülerin programına davet edildik. Ve tabii çok ses getirdi. Sonra Uluslararası festivallere kadar davet aldık. Şu bakımdan çok önemli bir olay, koristlerimizin hiçbiri profesyonel şarkıcı değil. Ama bu konuyu sanat yoluyla anlatmak kadar güçlü bir yol olmadığını da biz aslında kanıtlamış olduk. Çünkü zihine olduğu kadar duyguya da hitap eden bir şey bu; şarkı söylemek, sanatla bir şey anlatmak. Dolayısıyla çok sahiplenildik çok dikkat çektik. Sonra baktık ki biz gerçek bir sivil toplum kuruluşu gibi çalışıyoruz, kongrelere davet ediyoruz, hastanelerin özel çalışmalarına davet ediyoruz, birebir hastalarla sohbetler ediyoruz. Biz STK’ye doğru gidiyoruz. O zaman dernek kuralım dedik. 2022 yılında da dernekleştik. Şimdi daha kurumsal çalışmalar yapıyoruz. Burada olduğu gibi ilk kurumsal çalışmamızda aslında en değerli kurumsal çalışmamızı yapmış olduk.

Kadın hükümlülere yönelik böyle güzel bir etkinlikte sahnede şarkı söylerken

nasıl hissettiniz?

Gelmeden önce de üstünde çok düşündük. Ne ifade edecek hükümlüler için bizim yaptığımız iş diye? Ne düşünecekler, ne hissedecekler? Önce kendimiz ne hissedeceğiz? Ona baktık ve aslında sağlık hayatın hangi evresinde olursak olalım, ister bir ceza infaz kurumunda olalım ister hastanede yatıyor olalım ister başka ülkede olalım. Bunların hepsi değişken, değişmeyen tek şey sağlık. **Sağlık olmadığı takdirde bu dünyanın hiçbir anlamı yok, önce sağlık.** O yüzden dedik ki bu gerçekten iyi bir fikir olacak. Doğru bir noktada olduğumuzu düşündük. Bugün hissettiklerimize gelince bence tutuklular kendilerine iyice bir döndüler, baktılar. Hakikaten sağlıklı olmanın ne kadar değerli olduğunu gördüler. Her şeyden daha değerli. Eğer her şey yolunda gider de bir gün çıkarlarsa herhalde derler ki ben bedenen ve ruhen sağlıklı olayım. Bugün de bunun erken tanısını koymuş oldular kendilerine aslında. Sağlıklı olayım ki dışarı çıktığımda da topluma faydalı bir insan olayım. Bence biz bu mesajı vermiş olduk onlara.

Değer dergimiz milli ve manevi değerleri öne çıkaran eğitim, iyileştirme ve kültür dergisi. Dergimiz hükümlü-tutukluların ilgiyle takip ettiği bir yayın. Siz dergimizle ilgili neler söylemek istersiniz?

Çok şık bir dergi. Bir defa baskı kalitesi ilk göze çarpan nokta. Çok şık, çok güzel. İçeriklerinin dolu dolu olduğunu görüyorum. Burada yer almaktan da mutluluk duyacağım, onur duyacağım. Çünkü bu yayınlar aslında okuyucuyla tanışma, buluşma vesilesi. Bizleri de okuyucularınızla buluşturacağınız için tanıştığınız için minnettarım. Teşekkür ederim.



BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE SANAL GERÇEKLIK TERAPİSİNİN GÜCÜ



Sinem SEMİZ

Bağımlılıkla Mücadele Şube
Müdürlüğü
Şef

Sanal Gerçeklik Terapisi (VR Terapi); sanal gerçeklik teknolojisi aracılığıyla psikolojik bozuklukların tanı ve tedavisi için kullanılan bir yöntemdir. VR Terapi ile kişinin gerçek hayatta kaçındığı, korktuğu ve takıntılı olduğu

durumlarla mümkün olabilecek en yakın haliyle yüzleşmesi sağlanır.

Gelişen teknolojiler yalnızca günlük hayatımızı değil aynı zamanda sağlık alanındaki yaklaşımlarımızı da kökten değiştirmektedir. Son yıllarda sanal gerçeklik (VR) teknolojisi bu değişimlerin merkezinde yer almaya başlamıştır. Genellikle oyun ve eğlence sektörü ile anılan VR, bağımlılık tedavisinde umut verici bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Sanal gerçeklikte farklı bilgisayar teknikleri kullanılarak görsel, duyuşsal, dokunma ve koku gibi pek çok farklı duyuya hitap eden dijital bir ortam oluşturularak kişinin alkol ve madde isteği yaşadığında vücudunda olan değişiklikleri tanıması ve bunlarla istekli bir biçimde mücadele etmesi sağlanarak sanal gerçeklik merkezli tedavi yöntemleri kullanılmaktadır.

Uzmanlar, VR teknolojisinin bağımlılıkla başa çıkmada yenilikçi ve etkili bir yaklaşım sunduğunu çünkü gerçek dünya senaryolarını simüle etme ve tekrarlanabilir öğrenme fırsatları sunduğunu vurgulamaktadır.

Bağımlılıkla mücadelede en zor süreçlerden biri, bireyin yaşadığı tetikleyicilerden uzaklaşması ve hayatını yeniden yapılandırmasıdır. Alkol, uyuşturucu veya sigara gibi maddelere yönelik bağımlılığı olan kişilerde sosyal çevre ve çeşitli dış etkenler bu süreci daha da zorlaştırabilmektedir. VR, kullanıcıları güvenli bir ortamda bu tetikleyicilerle yüzleştirenken aynı zamanda onların farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olmaktadır.



Sanal gerçeklik terapileri, kişilerin bağımlılık yapan maddeye ulaşma isteklerini simüle edilmiş bir ortamda yönetmelerini sağlar. Bu terapi yönteminin daha ulaşılabilir olması ve yaygınlaştırılması için gözlükler kullanılmaktadır. Örneğin, alkol bağımlılığı olan bir kişi VR gözlüklerini taktığında bir bar ortamına "girer" ve burada içki içmeye yönelik arzularını kontrol etmek için stratejiler geliştirir.

VR'nin bağımlılık tedavisindeki başarısı, **beynin değişebilirlik özelliğine dayanmaktadır**. Bağımlılıkla mücadelede kullanılan VR terapileri, beynin ödül mekanizmasını yeniden yapılandırmaya yardımcı olabilir. **Örneğin, kişi VR kullanarak ödül sistemini doğal aktiviteler üzerinden harekete geçirmeyi öğrenebilir**. Böylelikle bağımlılık yaratan maddelerin etkisini azaltarak alternatif ödül yollarını güçlendirir.

Bağımlılık tedavisinin en zor kısımlarından biri olan kaygı yönetimi VR teknolojisi ile desteklenebilir. **Örneğin, bir kişi sosyal ortamlarda kendisini rahatsız hissedip maddeye yöneliyorsa VR ile güvenli bir ortamda sosyal becerilerini geliştirebilir**. Sosyal anksiyete ile başa çıkma becerisi geliştikçe bağımlılık arzuları da zamanla azalabilir.

VR'nin sunduğu en büyük avantajlardan biri kullanıcıya etkileşimli bir deneyim yaşatmasıdır. **VR, bağımlılık tedavisi ile kişi kendi içsel motivasyonlarını fark edebilir. Kişi, simülasyonlar esnasında kendi bağımlılık döngüsünü gözlemleme ve kendisiyle yüzleşme imkânı bulur**. Böylece bağımlılık tedavisinin bir zorunluluk değil bir kişisel gelişim süreci olduğunu fark eder.



VR teknolojisinin yaygınlaşması, bağımlılık tedavi merkezleri ve terapistlere erişimi de artıracaktır. VR'nin sağladığı yeni perspektif bağımlılık tedavisinde bireyleri güçlendirerek onlara daha sağlıklı bir yaşam sunma potansiyeline sahiptir.

Sanal gerçeklik teknolojisi, bağımlılıkla mücadelede etkili bir araç olarak umut vaat etmekle birlikte bu teknolojinin kişiye özel yaklaşımlar gerektirebileceği unutulmamalıdır.

VR (*Sanal Gerçeklik*) teknolojisinin bağımlılık tedavisinde kullanımı üzerine birçok uzman **bu teknolojinin bağımlılık tedavisinde güçlü bir araç olabileceği konusunda yorumlar yapmıştır. İşte bazı yabancı uzmanların bu konudaki görüşleri:**

Dr. Brandon Bailenson-Stanford Üniversitesi İnsan Etkileşimi Laboratuvarı Direktörü: “VR, bireylere gerçek dünyada deneyimlemeleri zor olan durumları simüle etme fırsatı sunarak bağımlılık gibi zor konuların üstesinden gelmeye yardımcı olabilir. Sanal ortamlar, insanları güvenli bir şekilde tedavi etmeye olanak tanıyor.”

Dr. Adam Gazzaley-UCSF Neuroscape Laboratuvarı Direktörü: “VR, beyni yeniden yapılandırma kapasitesine sahiptir. Teknolojinin sunduğu kontrollü ve etkileyici ortamlar sayesinde bağımlı bireyler ödül mekanizmalarını yeniden eğitebilir ve bilişsel kontrollerini geliştirebilir.”

Dr. Albert “Skip” Rizzo-USC Sanal Gerçeklik ve Psikoterapi Araştırma Merkezi Direktörü: “Sanal gerçeklik, kullanıcıyı doğrudan bağımlılık davranışlarını tetikleyebilecek senaryolara sokma imkânı tanır ve bu şekilde maruz kalma terapisini güvenli bir ortamda uygulamamızı sağlar. VR, hastaların kendilerini daha iyi anlamalarına ve tedaviye katılmalarına yardımcı olabilir.”

Dr. Walter Greenleaf-Stanford Üniversitesi Sanal İnsan Etkileşimi Laboratuvarı: “Bağımlılıkla mücadelede VR, kişilerin tetiği harekete geçiren durumlardan nasıl kaçınılacağını öğrenmelerini sağlayan, kontrollü ve tekrarlanabilir deneyimler sunar. Bu da daha etkili bir tedavi sürecini destekler.”

Bu uzmanlar, VR teknolojisinin bağımlılıkla başa çıkmada yenilikçi ve etkili bir yaklaşım sunduğunu çünkü gerçek dünya senaryolarını simüle etme ve tekrarlanabilir öğrenme fırsatları sunduğunu vurgulamaktadır.

Yukarıda VR ile bağımlılık tedavi sürecinin olumlu etkilerinden bahsetsek de asıl değişim ve iyileşme sürecinin kişinin değişim motivasyonu ile gerçekleşebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bireylerin kendileri için yeni bir başlangıç yaptıkları ve her yeni günün bağımlılığı bırakmak için onlara bir fırsat olduğu bilinci içinde olmaları motivasyonu ile beraber bu süreçte diğer terapi yöntemlerinden de destek almaları daha olumlu sonuçlar doğuracaktır.

Sağlıklı Bir Uyku İçin Neler Yapılmalıdır?



A. Güi AŞIK DÖNERGÖZ

Kayseri Denetimli
Serbestlik Müdürlüğü
Psikolog

Uyku, bedenimizin ve zihnimizin güç topladığı ve yenilediği bir dinlenme halidir. Bütün canlılar için yemek yemek, su içmek gibi önemli temel bir ihtiyaçtır. Uykuda hem beden hem de zihin dinlenerek diğer güne enerji depolar.

Uyku; hafıza, öğrenme ve bilişsel işlevleri olumlu etkiler. Yeterli ve kaliteli uyku almak zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlık için hayati öneme sahiptir. Uykunun kalitesi ve süresi, bireyin günlük yaşamındaki performansını, duygusal durumunu ve genel sağlık durumunu doğrudan etkiler. Ruh sağlığı sorunları uyku problemlerine yol açabileceği gibi uyku sorunları da ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir.

Uyku Yoksunluğunun Psikolojik Etkileri

Duygusal Dengesizlik

Yeterli uyku alınmaması duygusal dengesizliğe yol açabilir. Bu durum bireyin daha kolay sinirlenmesine, stresli durumlarda daha tepkisel olmasına ve tahammülsüz davranmasına neden olabilir.

Depresyon ve Anksiyete

Uyku bozuklukları, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sağlık sorunlarının nedeni olabileceği gibi sonucu da olabilir. Uykusuzluk (in-



“Uyku ve ruh sağlığı birbirini karşılıklı olarak etkiler. Yeterli ve kaliteli uyku ruh sağlığını korumada önemli bir rol oynar. Bu nedenle uzun süre devam eden uyku sorunları ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkilere yol açabilir.”

somnia), depresyonun hem yaygın bir belirtisi hem de tetikleyicisidir. Anksiyete bozuklukları ise bireyin uykuya dalması ve uykuyu sürdürmesi ile ilişkilidir.

Bilişsel İşlev Bozuklukları

Uykusuzluk; hafıza, dikkat ve problem çözme gibi bilişsel işlevleri olumsuz etkiler. Uyku yoksunluğu, bireyin özellikle dikkat ve karar verme yetilerini azaltarak günlük aktivitelerdeki performansını düşürebilir.

Uyku Bozuklukları

Uykusuzluk (Insomnia)

Kronik uykusuzluk; depresyon, anksiyete bozuklukları ve bipolar bozukluk gibi psikiyatrik durumlarla güçlü bir ilişki içindedir. Uykusuzluk çeken bireylerin ruh sağlığı sorunları yaşama olasılığının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Uyku Apnesi

Uyku apnesi, solunumun uyku sırasında tekrar tekrar durmasıyla karakterize bir uyku bozukluğudur. Bu durum uyku kalitesini ciddi şekilde bozabilir, gündüz yorgunluğuna, gerginliğe ve depresyona yol açabilir.

Huzursuz Bacak Sendromu (RLS)

Bu durum genellikle bacaklarda rahatsızlık hissi ve dilenme halindeyken bacakları hareket ettirme ihtiyacı ile karakterizedir. Bu durum uyku kalitesini ciddi şekilde bozarak uzun vadede ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir.

Sağlıklı Uyku Alışkanlıkları Nelerdir?

Sağlıklı uyku alışkanlıkları edinmek uyku kalitesini artıracak gibi ruh sağlığını da olumlu etkileyecektir.

Düzenli Uyku Rutini

Her gün aynı saatte yatmak ve aynı saatte uyanmak vücudun biyolojik saatini düzenlemeye yardımcı olur. Bu, daha kaliteli ve derin bir uyku sağlar.

Uyku Ortamı

Rahat, sessiz ve karanlık bir uyku ortamı uyku kalitesini artırabilir. Elektronik cihazların kullanımını yatmadan en az bir saat önce bırakmak da önemlidir. Çünkü bu cihazlar melatonin üretimini olumsuz etkileyebilir.

Rahatlatıcı Rutinler

Yatmadan önce rahatlatıcı aktiviteler yapmak uykuya geçiş sürecini kolaylaştırabilir. Bu aktiviteler arasında meditasyon, derin nefes egzersizleri, ılık bir banyo veya kitap okuma bulunabilir.

Düzenli Egzersiz

Düzenli fiziksel aktivite, uyku kalitesini artırabilir ve ruh halini iyileştirebilir. Ancak ağır egzersizlerin yatmadan hemen önce yapılması önemlidir.

Uyku Sorunlarında Tedavi

► Psikoterapi

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) özellikle uykusuzluk ve anksiyete bozuklukları gibi durumlar için etkili olabilir. BDT, bireylerin uykuya dalmalarını engelleyen olumsuz düşünce ve davranışları tanımlamalarına, bu düşünce ve davranışları değiştirmelerine yardımcı olur.

► İlaç Tedavisi

Uyku bozuklukları ve ruh sağlığı sorunları için ilaç tedavisi gerekebilir. Antidepresanlar, anksiyolitikler ve uyku ilaçları uygun şekilde kullanıldığında etkili olabilir.

► Destek Grupları

Destek grupları, uyku sorunları ve ruh sağlığı sorunları yaşayan bireyler için önemli bir kaynak olabilir. Bu gruplar, paylaşım ve destek sağlayarak bireylerin duygusal sorunlarını hafifletmelerine yardımcı olabilir. Uyku ve ruh sağlığı birbirini karşılıklı olarak etkiler. Yeterli ve kaliteli uyku, ruh sağlığını korumada önemli bir rol oynar. Bu nedenle uzun süre devam eden uyku sorunları ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkilere yol açabilir. Uyku rutinine dikkat etmek ve gerektiğinde profesyonel yardım almak hem uyku kalitesini hem de ruh sağlığını iyileştirebilir.



Çağımızın Görünmez Sorunu

Sosyal Fobi



Hümevra TOHUMCU

Artvin Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
Psikolog

Sosyal fobi kavramı ilk kez 1903 yılında Fransız Psikolog ve Nörolog Pierre Janet tarafından konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından **gözlenme korkusu** duyan hastaları tanımlamak için kullanılmıştır. Sosyal fobi kavramının 1990'lı yıllardan önce hem toplum hem de psikiyatri tarafından yeterince önemsenmemiş olduğu dikkat çekmektedir. Bu durumun başlıca nedenleri; kişilerde sosyal fobinin aile, okul ve iş yaşantısında bir problem olarak görülmemesi, dışa yönelmiş bozukluklarda olduğu gibi yıkıcı davranışlarla kişilerin başkalarına zarar vermiyor olmasıdır. Sosyal ortamlarda, arka planda ve çoğunlukla sessiz sakin kalmayı

tercih edenlerin çekingen olarak görülmesi, onların bu özelliğinin kişiliklerinin bir parçası olarak kabul edilmesidir.

Sosyal fobi nedenlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

■ İnsan sosyal bir varlıktır. Sosyalleşme sayesinde toplumun sergilediği hal hareket modellerini, örnekleri ve düşünce biçimlerini öğrenmektedir. Bu sayede sosyalleşme, bireyin toplumsal kültürle entegrasyonu ve içinde bulunduğu topluma uyum sağlamasını kolaylaştıran bir mekanizma olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin toplum içinde diğer bireyler ile bağlantılı müşterek bir yaşam sürdürebilmesi, toplumun normlarına, değerlerine ve toplumun ona vermiş olduğu rollerine adapte olması ile mümkündür. Sosyalleşme, bireyin içinde yaşadığı toplumla uyumlu hale gelmesi sürecidir. Ancak hızla gelişen teknoloji sayesinde insanların yüz yüze olan iletişimlerini yerini makine ile olan iletişimlere bırakmakta bu da sosyal yaşamdan kopmasına ve sosyalleşmesini olumsuz etkilemekte ve önemli işlevsel yetersizliklere neden olmaktadır.

Serotonin olarak adlandırılan hormonun sosyal fobisi olan kişilerin beyinlerindeki oranının olması gerekenden daha az olduğu ya da iletimde problemlerin olduğu ileri sürülmüştür.



“Bireyin toplum içinde diğer bireyler ile bağlantılı müşterek bir yaşam sürdürebilmesi, toplumun normlarına, değerlerine ve toplumun ona vermiş olduğu rollerine adapte olması ile mümkündür.

■ Yapılan araştırmalara göre aile ve akrabaları arasında sosyal fobi bozukluğu olanlar, olmayanlara göre bu hastalığa yakalanma olasılığı fazladır.

■ Beyin de bulunan bir grup elektriksel ve kimyasal bozukluğun varlığı sosyal fobiyi etkilemektedir. Serotonin olarak adlandırılan hormonun sosyal fobisi olan kişilerin beyinlerindeki oranın olması gerekenden daha az olduğu ya da iletimde problemlerin olduğu ileri sürülmüştür.

■ Ebeveynlerin çocuklarını büyütme şekilleri de sosyal fobinin doğmasında önemli bir etkidir. Bunlar genellikle fazla koruyucu, duygusallıktan uzak, sert ebeveynlerdir. Çocuklardan yapabileceklerinden fazlasını bekleyen, beklentileri karşılanmayınca çocukları cezalandıran ve bastıran kişilerin çocuklarında sosyal fobi gelişme ihtimali yüksektir.

■ Anne-baba eğitim düzeyinin düşük olması, düşük ekonomik durum, kırsal bölgede doğma ve yaşama, stresli yaşam biçimi gibi çevresel koşulların sosyal fobi ile ilişkili değişkenler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal fobi insan ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle son senelerde araştırmacıların daha çok dikkatini çekmektedir. Sosyal fobi konusundaki araştırmalarda artış oldukça sosyal fobinin zannedildiğinden de fazla olduğu görülmektedir. Bu psikiyatrik bozukluğun insanların hayatlarında önemli zorluklara neden olduğu anlaşılmaktadır.

Sosyal fobi ile baş etmek için neler yapabiliriz?

Kişilerin topluma adaptasyon sürecinin önemi neticesinde, sosyal fobi hakkında farkındalığın oluşturulması, aile eğitimlerinin verilmesi ve eğitimlere katılınması, sosyal medya kullanımının kısıtlanması, insanların küçük yaştan itibaren sosyal destek alması ve sosyal ortamda duygusal olarak desteklenmesi, yaşına uygun sorumluluklar verilmesi önemlidir. Sosyal çevrenin geliştirilmesi için sosyal kültürel ve sportif faaliyetlere katılımın sağlanması, sosyal fobisi yüksek olduğu düşünülen kişilerin uzmanlara yönlendirilmesi ve tedavi sürecinde teşvik edilmesi sosyal fobi ile baş etmede önemli unsurlardır.

Kaynaklar

1. Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası, 1, 18-24
2. Gültekin, B.K. (2008). Adnan Menderes Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal
3. Fobinin Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi ve Kimlik Oluşu Üzerine Etkisi, Uzmanlık
4. Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aydın, Türkiye

Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ
Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı Şefi





"Savaşta Türkiye'yi kurtaran savaştan sonra da Türk milletini yeniden diriltiren Atatürk'ün ölümü yalnız yurdu için değil Avrupa için de büyük kayıptır. Her sınıf halkın onun ardından döktükleri içten gözyaşları bu büyük kahraman ve modern Türkiye'nin Atasına değer bir görünümünden başka bir şey değildir."

Winston Churchill

"Tarih çok büyükler gördü. İskenderler, Napolyonlar, Washingtonlar gördü. Ancak yirminci yüzyılda büyüklük rekorunu Atatürk, bu Türk oğlu Türk kırdı."

Fransa, l'Illustration Dergisi



"Atatürk adı insana bu yüzyılın büyük insanlarından birinin tarihi başarılarını, Türk ulusuna ilham veren önderliğini, modern dünyayı anlayışındaki ileri görüşlülüğü ve bir askeri önder olarak kudret ve cesaretini hatırlatmaktadır. Şüphesiz ki Türkiye Cumhuriyeti'nin doğuşu ve o zamandan beri Atatürk'ün ve Türkiye'nin giriştiği derin ve geniş devrimler kadar bir ulusun kendisine olan güvenini daha başarıyla belirten bir başka örnek gösterilemez."

John F. Kennedy

**Aramızdan Ayrılışının 86. Yıl Dönümünde
Ulu Önder **Mustafa Kemal Atatürk'ü**
Saygı ve Özlemle Anıyoruz.**

DEĞER



BREZİLYA

Yemyeşil Amazon Yağmur Ormanlarından Rio de Janeiro'nun göz kamaştırıcı plajlarına kadar bu Güney Amerika cevheri ziyaretçilere oldukça geniş bir cazibe merkezi sunuyor.



Celal CEYLAN

Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru

Kaynaklar

- <https://www.insamer.com/tr/ulke-profil-brezilya>
- <https://www.cografya.gen.tr/siyasi/devletler/brezilya.html>
- <https://www.ytur.net/yurtdisi/brezilya/gezilecek-yerler>
- <https://blog.biletbayi.com/brezilyada-ne-yenir-ne-icilir.html>



Canlı bir kültürün, nefes kesen manzaraların ve çeşitli deneyimlerin ülkesi olan Brezilya, dünyanın her yerindeki gezginler tarafından rüya gibi bir destinasyon olarak kabul edilmektedir. Yemyeşil Amazon Yağmur Ormanlarından Rio de Janeiro'nun göz kamaştırıcı plajlarına kadar bu Güney Amerika cevheri ziyaretçilere oldukça geniş bir cazibe merkezi sunuyor. Bu yazımızda Brezilya'nın büyüleyici şehirlerine yolculuğa çıkacağız. Her bölgenin cazibesini vurgulayacağız, en çok ziyaret edilen simge yapılarını inceleyeceğiz ve mutfak kültürünü sizler için ele alacağız.

Tarihi

Bugünkü Brezilya topraklarını oluşturan bölgelere ilişkin yapılan arkeolojik çalışmalar, bu coğrafyanın bilinen tarihinin en az 11 bin yıl olduğunu ortaya koymaktadır. Güney Amerika kıtasının diğer bölgelerinde olduğu gibi Brezilya toprakları da Avrupa sömürgeciliğine kadar yerli kabileler arasında hâkimiyet mücadelelerine sahne olmuştur.

Fiziki Yapısı ve İklimi

Brezilya'nın yarısından fazlası deniz seviyesinden 200 metreden az yüksek yerler olmasına rağmen nüfusunun hâkim kısmı daha ziyade yüksek yerlerde bulunur. Büyük Amazon Nehri dünyanın en geniş ve en çok su taşıyan nehridir. Bu nehir Peru'da And Dağları'nın doğusundan çıkar ve Brezilya ovaları içinde akar. Atlas Okyanusundan Peru içlerine kadar nehir taşımacılığına elverişlidir. Denize döküldüğü yerde muhtelif kanallar ve birçok adalar meydana getirir.

Brezilya, orman ve su varlıkları bakımından dünyanın en zengin ülkelerinden biridir. Amazon or-

Gezi

manları dünyanın en büyük tropikal ormanları olup Amazon Nehri, Nil'den sonra dünyanın en uzun ikinci akarsuyudur. Ülkenin sahip olduğu bu zengin su ve orman varlığı gerek ormancılık ve balıkçılık gerek su ve rüzgâr enerjisi gerekse bitki ve hayvan çeşitliliği açısından Brezilya'ya müthiş bir potansiyel kazandırmaktadır.

Genel olarak Brezilya'nın iklimi her tarafta aynı olduğu düşünülse de ülkede çeşitli iklim farklılıkları görülür. Brezilya'da görülen en yüksek sıcaklık kuzeydoğunun alçak bölgelerinde kaydedilmiştir. Kuzeydoğu sahilleri tropikal nemli bir iklime sahip olup kışla beraber gelen yağışlı mevsim kuzey sahillerine soğuk hava getirir. Kuzeydoğudaki nemli bölgelerin iç kesimleri çöldür. Brezilya'nın kuzeydoğusunda Sertao denilen sürekli kurak bölgelerde kaktüs ve diğer bitkiler bulunur. Amazon bölgesi hariç yaz mevsimi yağışlı mevsimdir.

Ekonomik Durum

Brezilya, geniş ve verimli toprakları, zengin yer altı ve yer üstü kaynakları, gelişmiş sanayisi, yoğun genç nüfusu ve sahip olduğu turizm potansiyeli ile dünyanın en büyük ekonomilerinden biri konumundadır. Önümüzdeki yıllarda kat etmesi beklenen mesafe ile Brezilya'nın dünya ekonomisindeki etkinliğinin daha da artması 2050'li yıllarda en büyük beş ekonomiden biri haline gelmesi beklenmektedir.

Brezilya, dünyanın en büyük kahve üreticisi ve ihracatçısıdır. Ancak bu kahve Amerika kıtasındaki ülkelerin ihtiyacını ancak karşılamaktadır. Pamuk üretimi de gelişmiş olup kahve ile birlikte döviz gelirlerinin büyük bir kısmını teşkil etmektedir. Şeker kamışı ve kakaonun da az bir kısmını ihraç eden Brezilya büyük bir kısmını iç tüketim için kullanmaktadır.

Tarımsal faaliyetler ülkenin sahip olduğu potansiyelin altında olup öne çıkan ürünler kahve, soya fasulyesi, mısır, buğday, pirinç, kakao, şeker kamışı ve narenciyedir. Öte yandan hayvancılık, ormancılık ve balıkçılık da gelişmiştir.

Ülkede sanayi de oldukça gelişmiş olup istihdamın %30'u sanayi alanından karşılanmaktadır. Ülke sanayisinde öne çıkan sektörler tekstil, kimya ve petrokimya, gemi, sivil havacılık, silah, otomotiv ve yedek parça, motor, demir-çelik, ayakkabı, çimento ve kerestedir.



Serra dos Órgãos Ulusal Parkı, Rio de Janeiro, Serra do Mar'n bir parçasını oluşturmaktadır.



Kahve üretimi



Türkiye ile İlişkiler

Türkiye ile Brezilya arasındaki ilişkiler 1927 gibi oldukça erken sayılabilecek bir dönemde başlatılmış olmakla birlikte coğrafi ve kültürel uzaklıkların yanı sıra iki ülke siyasetindeki farklı öncelikler sebebiyle bugüne kadar istenilen düzeye ulaşamamıştır. Ancak 2000'li yıllardan itibaren her iki ülke tarafından atılan olumlu adımlarla Brezilya ve Türkiye arasındaki ilişkiler giderek güçlenmektedir. İki ülke arasında devlet başkanlığı düzeyindeki ilk ziyareti 1995 yılında Süleyman Demirel gerçekleştirmiştir. 2010 yılında Başbakan ünvanı ile Recep Tayyip Erdoğan da Brezilya'ya bir ziyaret gerçekleştirmiş ve bu ziyaret esnasında iki ülke arasında "Stratejik Ortaklık Eylem Planı" imzalanmıştır. Buna mukabil Brezilyadan devlet başkanlığı düzeyindeki ilk ziyaret 2009 yılında Lula da Silva tarafından gerçekleştirilmiştir. Ardından 2011 yılında bir sonraki devlet başkanı Dilma Rousseff de ülkemizi ziyaret etmiştir.

İki ülke arasındaki ticarî ilişkiler 2000'li yılların başlarından itibaren gelişme kaydetmekle birlikte her iki ülkenin ekonomik büyüklükleri göz önüne alındığında yeterli seviyede değildir. Bunda coğrafi, tarihî ve kültürel uzaklıkların payı büyüktür. Ancak son yıllarda iki ülke arasındaki ilişkilerde yaşanan yakınlaşmanın önümüzdeki yıllarda ticaret hacmini daha da yukarı çekmesi beklenmektedir. Bununla birlikte hâlihazırdaki rakamlar bile Brezilya'yı, Türkiye'nin Güney Amerika'daki en önemli ticari partneri yapmaya yetmektedir.

Türkiye'den Brezilya'ya ihraç edilen başlıca ürünler; karayolu araçları için yedek parça, karbonat, kuru meyve, iplik, sebze-meyve, çimento, kauçuktan lastik, motor parçaları ve tütündür. Türkiye'nin Brezilyadan ithal ettiği başlıca ürünlerse demir-çelik, demir cevheri, kimyasal odun hamuru, pamuk, canlı büyükbaş hayvan, kahve, soya fasulyesi, gemi, kâğıt, şeker pancarı ve iş makinalarıdır.

Belissima Praia do Forno



Tarihi ve Turistik Yerleri

Adrenalin bağımlıları Brezilya'da çılgına dönebilir! Sörf, kum tepeleri üzerinde araba ile adrenalin dolu bir gezi, şnorkelli yüzme ve daha birçoğu... Burada herkese göre bir eğlence mevcut. Tüm bunların yanında mimari anıtlarla dolu bu ülkede aradığınız her şeyin fazlasını bulacaksınız.

Copacabana

Brezilya'nın en ünlü plajına sahip olan Copacabana, her yıl milyonlarca ziyaretçisini Rio şehrine âşık etmektedir. Beyaz kumsalı, berrak ve davetkâr suları ile sadece plajı bile büyüleyici bir güzelliğe sahiptir. Eklektik bir semt olan Copacabana, tarihi binalardan modern sokak sanatı örneklerine kadar birçok ilgi çekici noktaya ev sahipliği yapmasıyla turistleri bölgeye çekmektedir.

Brezilya'nın Amazonas eyaletinin başkenti Manaus yakınlarındaki Amazon Yağmur Ormanları'nın havadan görünümü



Copacabana Kalesi

Copacabana Kalesi'nin 1914 yılında inşaatı tamamlanmıştır. Brezilya'nın en önemli tarihi simgelerinden biri olan Copacabana kalesi bugüne dek dokusunu ve mimarisini korumayı başarmıştır. Günümüzde içerisinde aktif olarak ordu eğitimleri verilmesinin yanı sıra oldukça nadir bulunan ve II. Dünya Savaşı'nda kullanılan İngiliz topları da müzede sergilenmektedir.

Leblon

Leblon, Rio de Janeiro'nun canlı, kozmopolit bir semtidir. Birçok Brezilya pembe dizisine ev sahipliği yapmıştır. Aynı zamanda şehrin en ünlü semtlerinden biridir. Burada yapılacak pek çok aktivite ve görülecek birçok cazibe merkezi bulunmaktadır. Doğal güzellikleri ile de öne çıkan semt aynı zamanda canlı gece hayatıyla da turistlerin uğrak noktasıdır.

Santa Teresa

Rio de Janeiro'daki Santa Teresa semti kendine has renkli atmosferi ve bohem havası ile ünlüdür. Semtın etkileyici sokaklarında yürümek ziyaretçileri adeta büyüleyici bir yolculuğa çıkarılmaktadır. Arnavut kaldırımli sokaklar, estetik binalar ve geleneksel tramvayı ile günümüzde Brezilya'nın en karakteristik lokasyonlarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Leme

Brezilya'nın başkentinde bulunan Leme, adını görüntüsü bir gemi dümenini andıran bir kaya oluşumundan almıştır. Burası iki önemli kalesi, plajları, yürüyüş yolları ve eğlence mekanları ile Brezilya'nın önemli bir turistik bölgesidir. Şehre gelen herkesin mutlaka görmesi gereken bu huzur dolu mahallede yapılacak ve görülecek birçok şey yer almaktadır.



Copacabana

Ibirapuera Parkı

Ibirapuera Parkı genellikle Central Park ile kıyaslanmaktadır. Çok sayıda kültür ve sanat müzesinden bahçelere kadar her şeyin bulunduğu bu park ziyaretçilerin ilgisini çekmektedir. Park, Sao Paulo'da bulunan birçok hayvan ve bitki türüne ev sahipliği yapmaktadır. Yılda iki kez düzenlenen Sao Paulo'nun moda haftası da ayrıca görsel bir şölen sunmaktadır.

Flamengo Park

Brezilya'nın Rio de Janeiro şehrinde bulunan popüler bir cazibe merkezidir. 2 kilometre uzunluğundaki park 1,2 milyon metrekarelik bir çimenlik alana sahiptir. Huzur veren doğal güzellikleri, müze ve tiyatroları ile her gün yüzlerce ziyaretçiyi kendisine çekmektedir. Rio'nun en büyük parkıdır.

Rio de Janeiro Hayvanat Bahçesi

Rio de Janeiro hayvanat bahçesi şehirde ilk olmasıyla ayrı bir öneme sahiptir. Hayvanat bahçesinde ağırlıklı olarak kuşlar, sürüngenler, balıklar ve



Santa Teresa



Ibirapuera Parkı



Leblon

memeli hayvanlara yer verilmektedir. 55.000 metrekare genişlikte bir parkta yer alan Rio de Janeiro hayvanat bahçesi turistler tarafından sıklıkla ziyaret edilen yerler arasındadır.

Tijuca Ormanı

Rio de Janeiro'da yer alan Tijuca Ormanı 32 kilometrelik bir alanı kaplayan, insan eliyle dikilmiş ağaçlardan oluşan yeşillik bir alandır. İçinde soyu tükenme tehlikesi olan ve yalnızca Atlantik Yağmur Ormanı'nda bulunan yüzlerce vahşi hayvan ve bitki bulunmaktadır. 1961 yılında ise ulusal park ilan edilmiştir.

Mirante do Leblon

Rio de Janeiro'da bulunan Mirante do Leblon, ziyaretçilerin yoğun ilgi gösterdiği bir seyir terasıdır. Alanda yer alan kafelerde manzaranın tadını çıkarmak mümkündür. Sahil yolu boyunca uzanan Hindistan cevizi ağaçları ve Rio manzarası bu alanı bir cazibe merkezi haline gelmiştir. Özellikle gün batımını izlemek isteyen kişiler tarafından sıklıkla tercih edilmektedir.

Mirante Dona Marta

Mirante Dona Marta, Rio de Janeiro'da bulunan bir seyir tepesidir. Eşsiz manzaraya sahip alandan körfez, lagün ve daha pek çok alan görülebilmektedir. Gün doğumunda ve gün batımında büyüleyici manzaralara sahiptir. Eşsiz manzaraları seyretme imkânı sunması ile Mirante Dona Marta keyifli vakit geçirmek isteyenler tarafından yoğun ilgi görmektedir.

Paineiras Corcovado

Rio de Janeiro'da bulunan Paineiras Corcovado şehrin sembollerinden biridir. Eşsiz bir şehir manzarası sunan heykel, 7 Temmuz 2007 yılında dünyanın yeni yedi harikasından biri olarak seçilmiştir. Devasa heykel 1.145 ton ağırlığındadır. Çevresinde mağaza ve kafelerin de bulunduğu heykel ayrıca bir gözlem noktasına ev sahipliği yapması ile ziyaretçi çekmektedir.



Leme

Gezi



Rio de Janeiro Favela



Rio de Janeiro Hayvanat Bahçesi



Tijuca Ormanı



Paineiras Corcovado



Picanha



Acarajé



Casquinha de Siri



Moqueca

Yemek Kültürü ve Mutfak Lezzetleri

Picanha

Picanha, Brezilya'ya özgü bir et kesim, pişirme ve sunum tekniğidir. Dana etinden yapılan picanha için her hayvandan yalnızca bir parça kullanılabilir. Bu nedenle et oldukça değerlidir. Picanha, geleneksel olarak yalnızca kaya tuzu ile marine edilerek mangalda pişirilmektedir.

Mortadellalı Sandviç

Mortadellalı sandviç, taze dilimlenmiş, üst üste istiflenmiş ızgara mortedellaların üzerine eklenen peynir tabakası ile hazırlanmaktadır. Peynir tabakası, sıcak mortedella dilimleriyle birlikte erimekte ve damaklarda lezzet şöleni yaratmaktadır. Tadanların asla bitmesini istemeyeceği bu rüya gibi lezzet oldukça büyük boyutlardadır. Sandviçin hikâyesi ise 1930'lu yıllarda bir pazar tezgâhında başlamıştır. Müşterilerden birinin sandviçin içindeki mortedellanın azlığından şikâyet etmesinin ardından şef, mortedellaları rulo şeklinde sandviç

istiflemiş ve servis etmiştir. Bunu gören diğer müşteriler, içi mortadella dolu sandviçlerden yemek için adeta sıraya girmişlerdir ve bu gelenek sürüp gitmiştir.

Pastel

Pastel, derin yağda kızartılan dolulu milföy hamurudur. Ziyaretçiler dolgu olarak peynir, sucuk ve jambon gibi alternatifleri tercih edebilmektedir. Pastel genelde pazarlarda bulunan bir sokak yemeğidir. Yerel halk, pazarın başında ya da sonunda bulunan pastel stantlarına uğramadan dönmemektedir.

Casquinha de Siri

Brezilya'nın sevilen tatlarından biri olan casquinha de siri, deniz mahsulleri kullanarak yapılır. İçinde palmye yağı, karides, orkinos ve sarımsak gibi lezzetlerin bulunduğu bu yemekte baskın tatların muhteşem uyumunu görebilirsiniz.

Vatapa

Farklı görüntüsü ve kıvamıyla dikkat çeken Vatapa, karidesin kullanıldığı yemeklerden biridir. Hindistan cevizi sütü, fıstık

ve hurma yağının birleşimiyle oluşan lezzet Brezilya'nın popüler yemeklerinden biridir.

Acarajé

Brezilya'nın geleneksel yemeklerinden olan acaraje, kızartılmış hamurun içi doldurularak servis edilir. İsterseniz tavuk veya sosise isterseniz kızarmış biber ve domatesle beraber tüketebilirsiniz.

Quindim

Her mutfağın bir favori lezzeti vardır. Brezilya mutfağının en lezzetli tatlılarından olan quindim Brezilya'nın en sevilen lezzetlerinden biridir. Yumurta sarılarının Hindistan cevizi ve şekerle birleşiminden oluşan tatlı hem görüntüsüyle hem de lezzetiyle dikkat çekmektedir.

Moqueca

Birçok malzemenin mükemmel uyumuyla oluşan moqueca içerisinde soğan, balık, sarımsak, Hindistan cevizi sütü, domates ve daha saymadığımız birçok malzeme bulunmaktadır. Hastalıklardan korunmak istiyorsanız bu vitamin dolu çorbanın tadına bakmalısınız.

Herkes için Wellness

Sağlık ve Esenliğe Giden Yol

Wellness, eski kökleri olan modern bir kelimedir. Hem önleyici hem de bütünsel olarak sağlığın temel ilkeleri Doğu (*Hindistan, Çin*) ve Batı'daki (*Yunanistan, Roma*) eski uygarlıklara kadar dayanmaktadır. 19. yüzyılda Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde geleneksel tıba paralel olarak çeşitli entelektüel ve tıbbi hareketlerin geliştirilmesiyle kendi kendini iyileştirmeye ve önleyici bakıma odaklanma önem kazanmıştır. Bu hareketler günümüzde sağlıklı yaşam için sağlam bir temel oluşturmuştur.

Sağlık odaklı ve bütünsel modaliteler, 1970'lerden bu yana ABD'li doktorlar ve düşünürlerden oluşan gayri resmî bir ağın yazıları ve düşünce liderliği altında daha fazla görünürlük kazanmıştır. Bunlar geliştikçe, çoğaldıkça ve ana akım haline geldikçe 21. yüzyılda gelişen ve bir yaşam hareketi haline gelen sağlıklı yaşam terimi; kendi kendine yardım, öz bakım, formda olmak, beslenme, diyet ve manevi uygulamalar gibi kavramları bünyesinde toplamıştır. Dünya Sağlık Örgütüne göre ise Wellness, ruh sağlığı, sağlığın ayrılmaz ve temel bir bileşeni olarak tanımlanmaktadır.

“ Wellness genellikle sağlık, esenlik ve mutluluk gibi terimlerle karıştırılır. Aralarında ortak unsurlar olsa da sağlık statik bir varoluş durumuna (yani mutlu olma, sağlıklı olma veya iyi olma durumu) atıfta bulunmayarak ayırt edilir.



Ferhat ÇELİKER

Van Denetimli Serbestlik
Müdürlüğü
Öğretmen



lama süreci olarak tanımlanabilir. **Wellness**, yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla bilinçli ve istekli olarak alınan kararları ve bu kararların uygulanma sürecini kapsamaktadır. **David Viscott** Wellness terimini “*Olmak istediğin kişi için kendinle ilgili bir şeyler yapmaya başlamak.*” şeklinde ifade etmiştir.

Sağlıklı yaşamın iki önemli yönü vardır; birincisi statik, pasif bir sağlık durumu olmamakla birlikte optimal bir sağlık ve esenlik durumuna doğru çalışırken amaç eylemlerle ilişkili “**aktif bir arayıştır.**” ikincisi sağlık bütünsel sağlıkla bağlantılıdır. Yani fiziksel sağlığın ötesine uzanır ve uyum içerisinde çalışması gereken birçok farklı boyutu içerir.

Kendin İçin Bir Şey Yapmaya Başlamak

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı şu şekilde ifade etmektedir: “*Sağlık, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir.*” bu tanımda önemli çıkarımlardan biri, ruh sağlığının sadece zihinsel bozuklukların veya engellerin yokluğundan daha fazlası olduğudur. Ruh sağlığı; bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın normal stresleriyle başa çıkabildiği, üretken bir şekilde çalışabildiği ve topluma katkıda bulunabildiği iyilik halidir. **Kelime Türkçeye; esenlik, sıhhat veya iyi olma hali olarak çevrilmektedir.** Başka bir tanıma göre **Wellness**, kişinin tatmin edici bir yaşam tarzı için farkındalık sahibi olması ve seçim yapmasını gerektiren bilinçli bir süreç veya yaşam kalitesini artırmaya yönelik davranış unsurları yaratma ve uyar-

Sağlık bireysel bir arayıştır. “*Kendi seçimlerimiz, davranışlarımız ve yaşam tarzlarımız için kendi sorumluluğumuz vardır.*” ancak sağlığımız aynı zamanda içinde yaşadığımız fiziksel, sosyal ve kültürel ortamlardan da önemli ölçüde etkilenir.

Wellness genellikle sağlık, esenlik ve mutluluk gibi terimlerle karıştırılır. Aralarında ortak unsurlar olsa da sağlık, statik bir varoluş durumuna (*yani mutlu olma, sağlıklı olma veya iyi olma durumu*) atıfta bulunmayarak ayırt edilir. Daha ziyade sağlık, farkında olma ve uygun olan bütünsel sağlık ve ruhsal mutluluk sonucuna yol açan seçimler yapma konusunda aktif bir süreçle ilişkilidir.

Wellness Çok Boyutludur

Sağlık, fiziksel sağlıktan daha fazlasıdır. Çoğu sağlıklı yaşam modeli en az altı boyutu içerir.

- **Fiziksel Boyut:** Egzersiz, beslenme, uyku vb. yoluyla sağlıklı bir vücudu beslemek.
- **Zihinsel Boyut:** Öğrenme, problem çözme, yaratıcılık vb. yoluyla dünyayla etkileşim kurmak.
- **Duygusal Boyut:** Duygularımızın farkında olmak, onları kabul etmek, ifade etmek ve başkalarının duygularını anlamak.
- **Ruhsal Boyut:** İnsan varoluşunda anlam ve daha yüksek amaç aramak.
- **Sosyal Boyut:** Başkalarıyla ve toplulukla anlamlı yollarla bağlantı ve etkileşim kurmak.
- **Çevresel Boyut:** Gezegen sağlığı ile insan eylemleri, seçimleri ve refahı arasındaki olumlu ilişkileri teşvik etmek.

Sonuç olarak sağlıklı yaşam için sağlam bir temel hem şu an da hem de gelecekte hastalıkları önlemimize ve üstesinden gelmemize yardımcı olur.



Wellness çalışmaları ülkemizde Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı “**Herkes İçin Spor Federasyonu**” öncülüğünde organize edilmektedir. Wellness; fiziksel, duygusal, sosyal, entelektüel, çevresel ve manevi esenliğin bir arada olmasıyla oluşabilir. Sadece bir noktada bulamayacağımız kadar geniş bir aktivite yelpazesine sahiptir. Wellness; kendi kendine yetme, sıradan hal ve kendine merhamet, sıkıntı ve tembellik durumlarında doktorlara ve ilaçlara olan bağımlılık için bir alternatiftir.

Kaynaklar

1. Herkes İçin Spor Federasyonu
2. Dünya Sağlık Örgütü

Olumsuz Düşüncenin Yaşamdaki Ters Hali



Merhaba Sevgili Okurlar, Hepimizin başına gelebilecek hayatın koşturmacası içerisinde fazla olumsuz düşünerek bir işe kalkıştığımızda olumsuzlukla sonuçlanan çokça örnek olmuştur. Ben de bu duruma kendimle ilgili bir örnek vererek başlamak istiyorum. Birkaç gün önce bir yere çok hızlı bir şekilde yetişmem ve işimi halletmem gerekiyordu. “Acaba yetişebilecek miyim?” diye düşünürken otobüsten indikten sonra daha hızlı gider diyerek dolmuşa binmek istedim. Fakat gittiğimde dolmuşun daha geç geleceğini öğrendim. Yeniden metroya dönmek için iki kilometre yürümek zorunda kaldım ve metroyu da kaçırdım. Sonuç olarak geç kaldım. **Peki, ben neden geç kaldım? Geç kalmaya mı odaklanmıştım?** Evet, ona odaklanmıştım. Hatta tek düşündüğüm şey geç kalacağımdan başka bir şey değildi. **Yola erken çıkıp, kesin yetişirim diye düşünerek çıkış yapmış olsaydım tüm bu aksilikler başıma gelecek miydi?** Bu ve benzeri durumlar hayatımızda çokça yer edinmeye başlayınca aklıma bununla alakalı bir terim geldi: “**Ters çaba kuralı.**”



Nurgül AÇIKGÖZ

İnegöl Denetimli Serbestlik
Müdürlüğü
Psikolog

“**Beynimiz olumlu olumsuz ayrımı yapmadan neyi düşünüyorsak ona odaklanır ve en çok odaklandığımız şeyleri istediğimizi varsayarak onları hedef olarak görmeye başlar. Bu fenomenin arkasında yatan en temel mekanizma kişinin kendisi üzerinde oluşturduğu baskıdır.**”



İşte bu yaşadığım olaya yani başımıza gelmesinden korktuğumuz şeyleri fazla düşündüğümüzde gerçekleşme ihtimalinin artmasına **“ters çaba kuralı”** denilmektedir.

Ters çaba kuralı, İngiliz Psikolog **Alan Watts** tarafından popüler hale getirilmiştir. Watts bu durumu şu şekilde özetler: **“Bir şey için ne kadar çok çaba harcarsanız o şeye ulaşmanız o kadar zorlaşır.”** Bu aslında bir direnç yaratma halidir. Watts Doğu felsefesi ile Batı düşüncesini birleştirerek insan davranışları ve bilinç üzerine derinlemesine analizlerde bulunmuştur. Bu analize göre zihnimiz belirli bir sonuca ulaşmaya çalışırken o sonuca karşı direniş gösterir. Süreç içinde stres ve baskı birikir ve amacımızdan uzaklaşırız. Bu fenomenin arka-

sında yatan en temel mekanizma, kişinin kendisi üzerinde oluşturduğu baskıdır. Psikolojide bu durumun özellikle kaygı, sıkıntı, stres, takıntı ve duygusal durumlarla ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir. Örneğin, **bir insan ne kadar çok uyumaya çalışırsa uykuya dalması o kadar zorlaşabilir ya da ne kadar çok rahatlamaya çalışırsa o kadar gergin hissedebilir.** Beynimiz olumlu olumsuz ayrımı yapmadan neyi düşünüyorsak ona odaklanır ve en çok odaklandığımız şeyleri istediğimizi varsayarak onları hedef olarak görmeye başlar.

► Kalabalık önünde yapacağımız bir konuşma için **“Ya heyecanlanırsam!”** diye düşünürsek konuşma sırasında bu korkuyu hatırlayıp heyecanlanma olasılığımız daha fazladır.

► Elimizde sıcak bir içecek taşırken **“Ya düşürürsem!”** diye korkmaya başlarsak tedirgin oluruz ve bir sakarlık yapma ihtimalimiz daha da artar.

Bunlar ve benzeri durumları ters çaba kuralı örnekleri arasında sayabiliriz.

Ters Çaba Kuralını Aşmanın Yolları

- Aklınıza kötü ihtimaller gelmeye başladığında yerine hemen iyi ihtimalleri düşünmeyi deneyin.
- Zorlukları **“hep sizi bulan aksilikler”** olarak görmekten vazgeçin.
- Kötümserliği iyimserlikle deyişin. İyimser bir tutum her zaman hayatı deyiştirir.
- Başınıza gelmesinden korktuğunuz şeylere deyişil, karşınıza çıkmasını istediklerinize odaklanın.
- **“Artık hayal kırıklığı istemiyorum.”** demek yerine **“Beni mutlu eden sonuçlarla karşılaşmak istiyorum.”** demeyi öğrenin.
- Zihninizde korkularınızı deyişil arzularınızı canlandırın.

Ters çaba kuralı, insan zihninin ve duygularının nasıl işlediğiyle ilgili önemli bir farkındalık sağlar. Çaba gösterilen her şeyin tersine gitme eğiliminde olduğu bu durum çaba yerine kabullenmeyi, kontrol yerine bırakmayı ön plana çıkarır. Sonuç olarak kişi baskı ve kaygıyı azaltarak hedeflerine daha kolay ulaşabilir.

Fransız Psikolog Emile Coue ters çaba kuralıyla ilgili şunları söyler: **“Hayal gücü ve irade anlaşmazlık içinde olduğunda istisnasız biçimde kazanan hep hayal gücü olur.”** diletim hayatta hayal gücü ve iradeniz hep aynı doğrultuda çalışır.

Kalbinizin Raflarına Kitaplar Dizin

“ Kitap okuma alışkanlığı edinenin de beyni, düşünme becerisi gelişir. Okumayan insan fikir jimnastiği yapmaktan yoksundur. Okuyan insan ne denli uyanık ve farkındalık düzeyi yüksekse okumayanın düşünceleri, ifadeleri ve bakışları da o kadar donuktur.



Melike AKCURA YULDAŞ

Konya Açık Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru

Okumanın ne kadar zorlaştığını hepimiz biliyoruz. Fakat hatırı sayılır bir oranda seveni ve sürdüreni de yok değil. İyi bir insan olmanın, dinlemenin, konuşabilmenin, hayata yeni perspektiflerden bakabilmenin okumaktan geçtiğini biliyoruz. Doğru bilgiyi yanlıştan ayırma işinde nispeten daha güvenilir dostlarımız kitaplardır. Yolumuzu aydınlatan ve her daim aydınlatacak olan kitaplar hakkında **Cemil Meriç**: “*Kitap bir limandı benim için. Kitaplarda yaşadım ve kitaplardaki insanları sokaktakilerden daha çok sevdim.*” sadece bu söz bile kitabın önemini ortaya koymaktadır.

İnsan hangi organını özel olarak çalıştırırsa o organı daha çok geliştirir. Örneğin, basketbol oynayanın boyu uzar, atletlerin bacak ve kol kasları güçlüdür. Kitap okuma alışkanlığı edinenin de beyni, düşünme becerisi gelişir. Okumayan insan fikir jimnastiği yapmaktan yoksundur. Okuyan insan ne denli uyanık ve farkındalık düzeyi yüksekse okumayanın düşünceleri, ifadeleri ve bakışları da o kadar donuktur.

Neye odaklanırsan o büyür. Sıkıntılara odaklanırsan sıkıntıların, çevrene odaklanırsan çevrenin senin üzerindeki etkisi büyür. Kendine odaklanırsan büyür ve gelişirsin. Okumanın gelişime etkisi yadsınamaz bir gerçektir.



Voltaire, “Okumayı öğrenmek, sanatların en gücüdür.” der. Okuma alışkanlığı elde etmek için gerçekten kişinin kendini sıkı bir kontrol altına alması, günlük okuma programları yapması gerekir. Okumak insanı manen besler, bilgi ile güçlendirir. Hayatın zorluklarına karşı uyarır, eğitir. Pek çoğumuz stresle başa çıkmaya çalışırken onun bünyemize nasıl bir terapi uyguladığından habersiz geçiririz günlerimizi. Duygu ve düşüncelerimizin temsilcisidir o. Kapısının herkese ve her şeye açık olduğu; sizi yargılamadan, kırmadan, dökmeden yaklaşan ve her daim dinleyen tek uğrak yerimizdir.

Kur’an-ı Kerim ilk vahy olunan ayetinde de yer verilir okumaya: “*Yaratan Rabbinin adıyla oku! O, insanı alaktan (asılıp tutunan zigottan) yaratmıştır. Oku! Kalemle (yazmayı) öğreten, (böylece) insana bilmediğini bildiren Rabbin sonsuz kerem sahibidir.*” (Alak Suresi: 1-5)

Her dönem her yüzyıl her yaşta ve

her şartta okumak aziz ve kıymetli olmuştur. Her zaman hatırlamamızda yarar var; **Fatih Sultan Mehmet** İstanbul’u fethederken kütüphanesini yanında taşımıştır. Gazi Mustafa Kemal Atatürk savaş günlerinde bile vakit buldukça çadırında kitap okumuştur. Çünkü okumanın insana verdiği gücü verecek şey yer yüzünde yok denecek kadar azdır.

Oktay Rifat, “*Evin duvarları beyaz, damı kırmızı içinde bir kitap duruyor bir sevginin üstünde masada.*” demişti Huzuru koklamak isteyen şairin, kitapları evinin ve yüreğinin en güzel köşesine koyduğu aşikâr.

Stefan Zweig diyor ki: “*Kitap okuyan insanlar, dünyayı yalnızca kendi gözleriyle değil, sayısız insanların ruhsal bakışlarıyla görebilir.*” **Martin ekliyor:** “*Kitap okuyan biri ölmeden önce binlerce hayat yaşar. Hiç okumayan insan ise sadece bir hayat.*”

Kitap okumak hakikaten bir insanın kendisi için yapabileceği en iyi şeylerden bir tanesidir. Nezle olan

bir kişiye vermemiz gereken bitki çayı ve vitamin ise hayatın yükünü hafifletmek isteyen birine vermemiz gereken şey kitaptır. Kitap, insanın empati yeteneğini geliştirir. Dinlemeye, düşünmeye teşvik eder. Hayata etki etmemesi söz konusu değildir. Zihindeki tüm kirliliklerin yerini parıltıların almasını sağlar. Saymakla bitmeyecektir kitabın zihnimize ve ruhumuza iyi gelen yanları.

Teknolojinin böylesine baş döndürücü bir hızla ilerlediği günümüzde boş boş oturarak donuk gözlerle dünyayı izlemek bize yakışmaz. Okumayı yaygınlaştırırken okuyazar sayısında da dünya ülkeleriyle yarışacak bir düzeye erişmeye çaba harcayalım. Ancak bu şekilde çocuklarımıza ve torunlarımıza zengin bir bilgi ve kültür birlikteliği ile daha uygar bir gelecek bırakabiliriz. Yaşlısından çocuğuna herkesin ekran dolu bir çağda yaşadığı bu vakitte okumanın o lezzetli tadını almış ve avuçlarının arasında sarıp sarmalamış güzel okurlar; kitapla kalın, mutlu kalın.

İrade Terbiyesi ve Jules Payot



Sabit BAYAR

Kavak Çocuk ve Gençlik
Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
Öğretmen

Bazı kitaplar vardır ki belli yaşlarda okunması gerekir. Elbette o yaşlar geçtikten sonra da bu kitapları okuyabiliriz ancak hayatta kaçırdığımız bazı şeylerin varlığını kabul etmek şartıyla. Bu yazımda sizlere benim de geç okuduğum için pişmanlık duyduğum bir eserden bahsedeceğim; **Fransız Pedagog ve Akademisyen Jules Payot'un 1893 yılında yayımlanan "İrade Terbiyesi"** adlı kitabı.

"Bir kitap okudum hayatım değişti." Bu sözü eminim çoğumuz duymuştur. Belki ilk duyduğumuzda bu söz bize biraz abartılı gelmiştir. Bir kitabın insan hayatını nasıl değiştirebileceğini düşünmeden edemeyiz. Ancak bu mümkün. Öyle eserler vardır ki insanı bambaşka bir havaya sokabilir. Ona yeni düşünce kapılarını açabilir, davranışlarında yönlendirici olabilir. İşte **"İrade Terbiyesi"** kitabı da bu nitelikte bir eser. Dünyada tüm zamanların en çok farklı bir dile çevrilen eserlerinden biri olması bu kitabın olan ilginin ne kadar da fazla olduğunu bizlere gösteriyor.

Kitaplarla ilgili araştırma yaptığım sırada hukuk alanındaki çalışmaları ile bilinen ve ülkemizin yetiştirdiği değerli Bilim İnsanı **Ali Fuat Başgil'in** şu sözü karşımıza çıkmıştı: *"Mösyö Girard bize bir kitap tavsiye etti ve mutlaka okumamızı söyledi."*

Bu, Aix-Marseille Üniversitesi rektörü Jules Payot'un irade terbiyesi adlı kitabı idi. Ertesi gün şehire inerek kitabı aldım, ihtiyar bir meşenin dibine oturarak irade terbiyesini okumaya koyuldum. Okudukça içimde tahassür ve nedametle karışık müphem bir acı duymaya başladım. Kendi kendime, ah bu kitap on sekiz yirmi yaşlarımdayken elime geçmeliydi diyor ve geciktiğim için üzülüyordum." bu satırları okuyunca artık irade terbiyesi kitabını okumanın vaktinin geldiğini anladım. İyi ki de okudum diyorum. Çünkü disiplin içinde çalışmayı, sabretmeyi, nefisle mücadele etmeyi ve nihayetinde iradeye sahip çıkmayı bu eser sayesinde öğrendim diyebilirim.

İrade Kavramı ve İradenin Terbiyesi

Hayatta öğrenmenin pek çok yolu vardır. İnsan görerek, duyarak, yaşayarak ve okuyarak öğrenebilir. Öğrendiklerimiz sayesinde hayatta kalmayı başarırız. Öğrenmek için bir akla ihtiyaç duyarız. Ancak öğrendiğimizi uygulamak için ise bir isteğe, gayrete ve nihayetinde iradeye sahip olmak zorundayız.



Peki, 'irade' ne demek? Terbiye edilmeye ihtiyaç duyulan irade kavramı ile neyi anlamalıyız?

İrade kavramı üzerine pek çok filozof kafa yormuştur. Benzer tanımların yanında farklı değerlendirmelerin de yapıldığını görmekteyiz.

İradenin tanımı şu şekilde yapılabilir: *"Nefsin yapılması gerektiğine hükmettiği bir işi bir amacı gerçekleştirilmeyi istemesi, ona yönelmesi."*

ya da *"Bir fayda elde etme inancının ardından doğan eğilim."* bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere irade, nefsin istediği bir işin gerçekleştirme isteği ile oluşmaktadır. Bununla birlikte karşılığında bir yarar elde edeceğimiz, haz ve mutluluk duyacağımız durumlar karşısında ona yönelme haline de irade diyebiliriz.

İrade kavramına açıklık getirdikten sonra yeni bir soru karşımıza çıkıyor. **"İradenin terbiye edilmesine ihtiyaç var mıdır?"** Elbette bu sorunun tek bir cevabı yoktur. Ancak özetle diyebiliriz ki iradenin ortaya çıkmasını sağlayan nefsin isteklerinin yararlı veya zararlı olabilmesi mümkündür. Bünyemize ve ruhumuza zarar verebilecek istekler karşısında durmak için iradenin dizginlenmesi icap eder. Aynı zamanda karşılanması halinde bize fayda sağlayacağını düşündüğümüz durumlar olacaktır. Burada da bir ölçü gerekir. Misal karnımız acıkınca yemek yemeliyiz. Fakat yemekte ölçüyü kaçırsak bedenimize zarar vermiş oluruz. İşte burada ölçüyü irademize sahip çıkarak, az yemek yiyerek sağlayabiliriz.

Jules Payot, yazımın konusu olan eserde iradenin terbiye edilmesi hakkında bizlere neler söylüyor şimdi biraz ona bakalım. Öncelikle ifade etmeliyim ki **bu eser günümüzden 130 yıl önce yayımlanmış.** O dönemin toplum, eğitim ve pedagoji anlayışı ile bugünün arasında ciddi farklar var. Bu farklar kitap özelinde eleştirilerin olmasına neden olabilir. Bu pek tabiidir. Ancak eserin insanlar üzerindeki

etkisi, onları yönlendirmesi, çalışma tarzlarını etkilemesi ve iradeye sahip olma yönündeki desteği inkâr edilemeyecek bir gerçektir.

Eserin ilk bölümünde yer alan şu ifade dikkat çekiyor: “Gerçek şu ki kararlı bir iradenin karşısında ancak devamlı bir güç durabilir.” burada süreklilik, düzenli bir çaba göstermek ve karşı güç koymak çok mühimdir. Çünkü bir işin sürekli ve düzenli yapılması o işte başarıyı getirebilir. **Payot’a göre** “Büyük seyyahlar ilkel toplumların çalışmaya yeterince istekli olmadıkları için geri kaldıkları hususunda hemfikirler.” yine ona göre düzenli bir çalışma yapılabilmesi için tek bir hedefin olması gerekir. İradenin ortaya çıkabilmesi için gösterilen çabanın çokluğundan ziyade tek bir gayeye yönelik olması zaruridir. Bir işte başarılı olmanın pek çok şartı bulunabilir. Bunlardan en önemlisi de işimizi severek yapmaktır. Aynı zamanda o işe de saygı duymaktır. Eğer bunları yapamıyorsak başarısızlık kapıda demektir. Bir de yapılan işin niceliğinden ziyade niteliğine önem vermek gerekir. **Bu konuda Payot,** “Nitekim çoğu zaman miktar için kalitesini bozar.” demiştir.

Mücadele Edilecek İki Düşman

Jules Payot’a göre mücadele edilmesi gereken iki düşman vardır. Bunlar; tembellik ve nefse düşkünlüktür. Tembellik konusu romanlarda da işlenen bir konu olarak çokça karşımıza çıkmaktadır. Rus edebiyatının önemli bir yazarı olan **İvan Gonçarov’un yazdığı “Oblovov” romanında** bu konu mükemmel bir şekilde işlenmiştir. Türk edebiyatından **Yusuf Atılğan’ın “Aylak Adam’ı”** ve **Melih Cevdet Anday’ın “Aylaklar”** romanı bu konuda misal olarak verilebilecek eserlerdendir. Tembellik davranışı insanın türlü olumsuzluklarla karşılaşmasına neden olabilir. Ailelerinin maddi durumu iyi olan gençlerin çalışmadan,

gün boyu evde oyalanmaları ve boş işlerle meşgul olarak yaşamaları rastlanılan bir durumdur. Hiçbir emek harcamadan yaşamak, kendisini izole ederek kabuğuna çekilmek sağlıklı bir yaşam tipi değildir. Çünkü bu tür yaşamlarda genelde iki şey ile karşılaşılabilir. Birincisi amaçsız, boş yaşamak insanı farklı fikirlere götürebilir ve hayatın anlamını kavramayı engeller. Neticede ruhsal sorunlara neden olabilir. İkinci husus ise ailesinin maddi gücüne güvenerek yaşayan insanlar bu gücü kaybettikleri vakit hayatın zorluğu ile bir anda karşı karşıya kalırlar. Bu durum onlar için aşılabilir bir zorluk gibi gözükür. Buna bağlı olarak ağır sonuçlar doğurabilir. **Nefse düşkünlük konusu ise insanoğlunun en çok zorlandığı alanlardan birisidir.** Nefsin isteklerini dengelemek bir mücadele neticesinde mümkün olabilmektedir. Bu mücadelenin birçok yöntemi bulunmaktadır. Bizi kötü alışkanlıklara sevk edecek ortamları terk etmek bu yöntemlerden birisidir. Yine arkadaş seçimlerimizi doğru yapmak, kötü düşüncelerin etkisinden kurtulmak için olumlu düşüncelere yönelmek, sanat ve spor etkinlikleri ile meşgul olmak, yemek konusunda ölçülü davranmak, aşırıdan kaçınmak **-oruç tutmak nefsin terbiyesi için çok önemli bir ibadettir-** gibi tedbirleri ve uygulamaları hayata geçirebiliriz.

Tefekkür ve Hareket

Eserin ilerleyen bölümlerinde iki önemli konu daha vurgulanmaktadır. Bunlar, tefekkür etmek ve harekete geçmektir. Payot **“tefekkür”** kavramını derin düşünme olarak niteler ve hayal kurmak manasında kullanmadığının altını çizer. **Tefekkür için mealen şöyle denilebilir:** “Bir şey hakkında iyice düşünmek, bir işin sonucunu hesaplamak.” bir işe girişmeden evvel o işin nasıl yapılacağını, yaşanabilecek aksaklıkları ve olası sonuçlarını düşünmek, hesaplamak ve planlamak gerekir.

Zihnimizi kullanarak bu aşamaları yerine getirdikten sonra artık eyleme geçebiliriz. Düşünmek, harekete geçmek demek değildir. Harekete geçip ortaya bir eser konabiliyorsa düşüncelerimizi gerçekleştirmiş oluruz. **Jules Payot söz konusu eserinde hareket konusunda şunları yazar:** “Hareket etmek amacımızın takibi için gerekli olan birçok eylemi cesaretle sonuçlandırmaktır elbette. Hareket, insanı toplum önünde kararlı ve mutlu kılar.”

Jules Payot, yukarıda incelemeye çalıştığım söz konusu eserinin son bölümlerini **irade psikolojisine** ayırmıştır. İnsan sadece et ve kemikten ibaret değildir. İnsanların yaşadıkları sorunları ve zorlukları sadece dışarıdan bakarak anlayamayabiliriz. Hatta yapmaları gereken bir davranışı yerine getirmediklerinde onları yadırgayabiliriz bile. Ancak insanda dışarıdan bakınca görülmeyen bir ruh vardır. **Âşık Yunus ne güzel ifade eder bu hali:** “Bir ben vardır bende, benden içeri.” gerçekten de insan duygularıyla, hisleriyle ve düşünceleri ile yaşayan bir varlıktır.

Psikolojinin bizdeki karşılığı ruh bilimidir. Payot, irade terbiyesindeki karşılaşılan zorlukların psikolojimizi oluşturan unsurların basit olmayışından kaynaklandığını belirtir. İnsan psikolojisinin ne kadar da önemli olduğunu vurgular. Sahip olduğumuz düşüncelerin önemli bir kısmının dışarıdan geldiği kabul edilir. Yani fikirlere, olaylardan ve konuşmalardan etkileniriz. Sahip olduğumuz düşünceler bizi belli eylemleri yapmaya sevk edebilir. Ancak bizi sadece düşünceler eyleme yöneltmez. Burada duyguların önemi büyüktür. Düşünceler güçlü duygularla desteklenirse harekete geçmemiz daha kolay olur. İrademizin kontrolünde önemli bir adım atılmış olur. İrademizi kontrol ettiğimiz takdirde ise hem beden hem de ruh sağlığımızın korunacağını, hayatta daha başarılı ve mutlu olacağımızı unutmamak gerekir.

YIL 1881 SELANİK

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu ve 20. yüzyılın en büyük askeri ve siyasi dehalarından biri olan **Mustafa Kemal Atatürk**, Selanik'te hayata gözlerini açmıştı. Selanik ki Balkan topraklarına geçişte stratejik öneminin yanı sıra Osmanlı İmparatorluğu'nun kültür ve siyasi olarak en önemli şehirlerinden biriydi. İmparatorluğun batıya bakan en önemli şehirlerinden biri olarak da dikkat çekmekteydi.

Mustafa Kemal keskin zekâsı, derin bakışları ile yaşlılarından ayrılıyor ve hemen herkes tarafından ayırt edilebiliyordu. Küçük yaşta babası Ali Rıza Efendi'yi kaybetmesi çocuk kalbini derinden sarsmış ve annesi Zübeyde Hanım ile omuzlarına ağır bir yükün binmesine neden olmuştu.

İlk eğitimine mahalle mektebinde başlayan Atatürk daha sonra modern eğitim veren Şemsi Paşa Mektebine kaydolmuş oradan da **Selanik Askeri Rüştüyesi-ne** devam etmişti. Çocuk yaşlarda Mustafa Kemal'in asker olma hayali vardı. Matematik ve tarih Mustafa Kemal'in en sevdiği dersler idi ve çok sevdiği öğretmeni Yüzbaşı Mustafa Efendi'den "Kemal" ismini aldı ve bu ismi hayatı boyunca kullanmaya devam etti. **Manastır Askeri İdadisini** de başarı ile tamamlayarak **İstanbul'da Harp Okuluna** yazıldı. Hayallerini kovalayan Mustafa Kemal adım adım ilerlemekteydi. Harp okulunu da başarı ile tamamlayarak Kurmay olmak için **Harp Akademisine** girdi ve 1905 yılında Kurmay Yüzbaşı rütbesi ile mezun oldu.

Tarihin en büyük liderlerinden biri olan Mustafa Kemal Atatürk, eğitim hayatını bitirmiş ve sahaya inmişti. Büyük asker ve liderler için var olmanın yegâne safhası aksiyon içinde sahada mücadele etmektir. Genç yaşta milletin sorunlarıyla ilgilenmiş aydınlıkçı ve yenilikçi fikirlerle mücadeleye başlamıştı.



Abdullah KAYA

Nazilli E'Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu Öğretmen

"İki Mustafa Kemal vardır: Biri ben, et ve kemik, geçici Mustafa Kemal... İkinci Mustafa Kemal, onu "ben" kelimesiyle ifade edemem o ben değil bizdir! O, memleketin her köşesinde yeni fikir, yeni hayat ve büyük ülkü için uğraşan aydın ve savaşçı bir topluluktur. Ben, onların rüyasını temsil ediyorum. Benim teşebbüsleri, onların özlemini çıktıkları şeyleri tatmin içindir. O Mustafa Kemal sizsiniz, hepinizsiniz. Geçici olmayan, yaşaması ve başarılı olması gereken Mustafa Kemal odur!"

Mustafa Kemal Atatürk

1905 yılında ilk görev yeri olan **Şam'daki** 5. ordu emrine atanmıştı. Etrafındaki subaylarla hürriyet ve yenilikçi fikirleri yaymaya devam etti. Daha sonra **Balkanlara** görevlendirilmiş ve aksiyon alanını daha da genişletmişti. II. Meşrutiyet'in ilanı ile **Trablusgarp'a** geçici görevle gönderilmiş ve buradaki kısa görev süresi içinde bölgeyi çok iyi tanımıştı. Daha sonra gönüllü olarak Trablusgarp'ın İtalyanlar tarafından işgali sırasında yerel halkla birlikte tarihe geçecek direnişin en önemli kumandanlarından biri olacaktı. Ordu içinde yıldızı parlayan Mustafa Kemal, ordunun siyasetten çekilmesi tezini savunuyordu. Onun bu tezi dönemin en önemli gücü olan **İttihat ve Terakki** yönetimi tarafından hoş karşılanmamış ve askeri görevlerinde yoğunlaşması için görev yeri değiştirilmişti. Oysa Mustafa Kemal için pes etmek asla düşünülemezdi. O, halkın idealleri için sahada mücadeleye devam edecekti. **Balkan İsyamları** sırasında önemli görevler üstlenmiş, Trablusgarp direnişinin parlayan yıldızı olmuştu. Mustafa Kemal Atatürk kâh Arap çöllerinde kâh Balkan dağlarında kâh Avrupa topraklarında görünüyor, inanılmaz mücadele azmi ile liderlik vasfını perçinliyordu.

Osmanlı İmparatorluğunun yıkıma uğradığı Balkan Savaşlarında Mustafa Kemal'in ordunun siyasetten uzak durma tavsiyesinin ne denli önemli olduğu anlaşılmıştı. İmparatorluğun atan kalbi olan Balkan toprakları tamamen elden çıkmıştı. Edirne'nin geri kurtarılmasında başarılı görevler üstlenen Mustafa Kemal savaş sonrası **Genelkurmay Karargâhına** geri dönmüştü. Yarbay rütbesine yükselen Mustafa Kemal Atatürk, başlayan I. Dünya Savaşı'nda sahada aktif olarak rol alabilmek için saha görevi istedi ve Çanakkale'de **19. Tümen Komutanlığı**nda görevlendirildi. **Çanakkale Savaşlarının** kazanılmasında büyük rol oynayan Mustafa Kemal'in *"Ben size taarruzu değil ölmeyi*

emrediyorum!" direktifi Çanakkale Savaşlarında yer alan askerlerin ve komutanların vatan için her şeylerini feda ettiklerinin göstergesidir. Mustafa Kemal üstün liderlik vasıflarını Çanakkale Savaşlarında gösterdi ve düşmana harp meydanını dar etti. Cepheden cepheye koşmaya devam eden Mustafa Kemal, vatan topraklarının her bölgesinde düşmana mukavemet gösteriyordu. **Muş ve Bitlis'in geri alınmasında** da büyük rol oynamıştı.

I. Dünya Savaşı bitmiş Osmanlı Devleti savaştan yenik ayrılmış ve Anadolu yer yer işgale uğramıştı. Bu esnada **İstanbul'da görevde bulunan Mustafa Kemal** bağımsızlığın ancak Anadolu'ya geçerek bir bağımsızlık savaşı başlatmaktan geçtiğine inanmaktaydı. Bunun için kendisine verilen **9. Ordu Müfettişliği** görevi bu amacı yerine getirmek için biçilmiş kaftandı. Samsun'a çıkar çıkmaz halkı bilinçlendirmek amacıyla genelgeler yayınladı ve kongreler düzenledi. **23 Nisan 1920'de** Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin açılmasını sağladı. Böylece milli iradeyi yönetime yansıttı.

Mustafa Kemal Atatürk aslında genç yaştan itibaren devletin Cumhuriyetle yönetilmesi taraftarı idi. Osmanlı Devletinin savaştan yenik ayrılması ve vatan topraklarının tek tek işgale uğraması sonucu bu fikrini hayata geçirecek imkânı buldu. **Mustafa Kemal Atatürk'e göre Türk Milleti için en uygun yönetim şekli cumhuriyet idi.** Ona göre millet kendi kaderini tayin etmeli ve yönetimi bir aileye, bir şahsa, bir zümreye teslim etmemeliydi. Egemenlik kayıtsız şartsız ancak ve sadece milletin olmalıydı. Kurtuluş Savaşı'nı başlatan Mustafa Kemal Atatürk **Başkomutanlık Meydan Muharebesi** zaferi ile kurtuluş savaşının askeri safhasını başarı ile tamamlamıştı. Seneler 1922 yılına geldiğinde saltanat kaldırılmış ve cumhuriyete giden yollar tamamen açılmıştı. Gerekli hazırlıkların

ardından 29 Ekim 1923 yılında Türk milleti için en uygun yönetim şekli olan cumhuriyet ilan edilmiş ve Mustafa Kemal Atatürk Türkiye Cumhuriyetinin ilk Cumhurbaşkanı olmuştu.

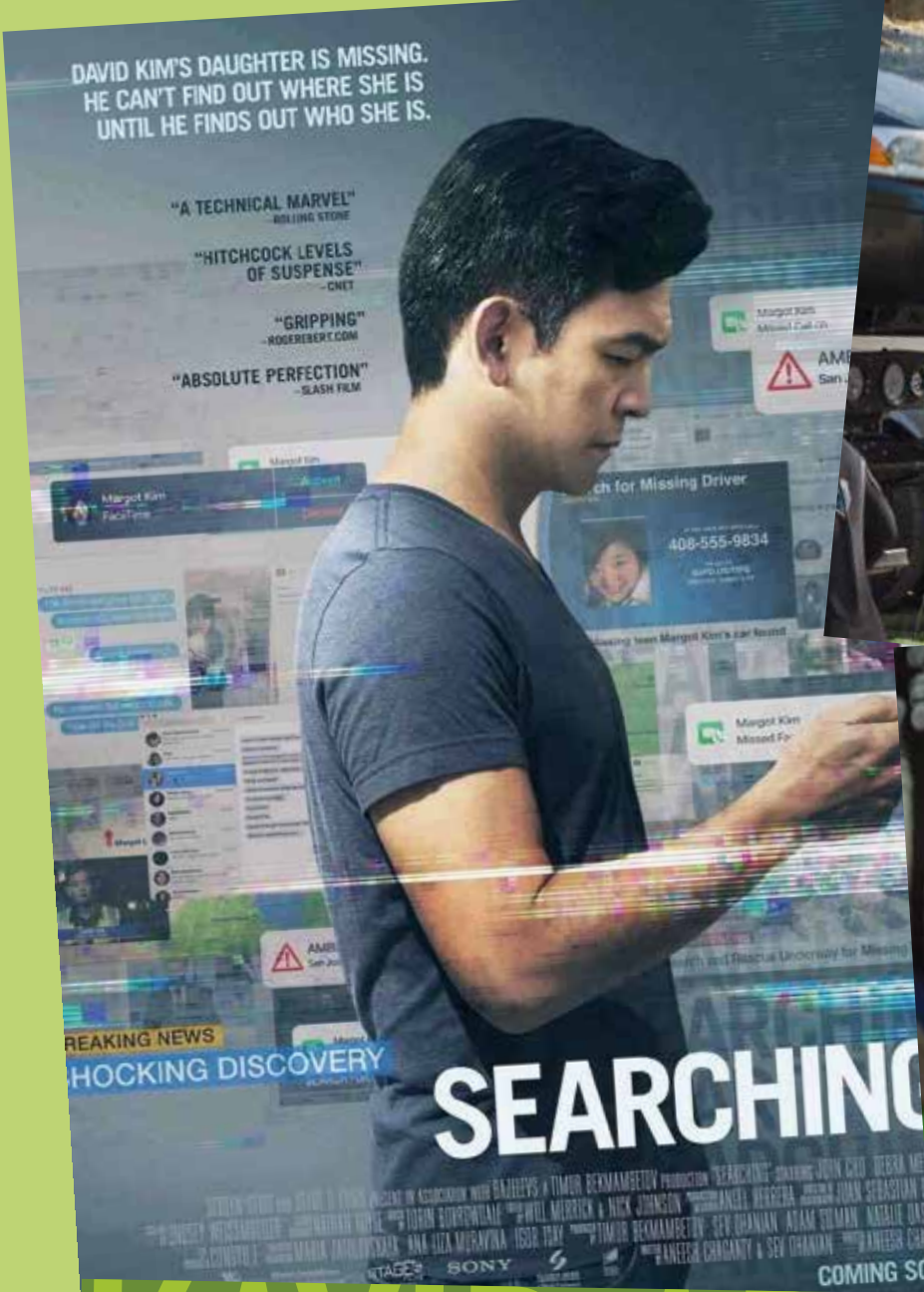
Türkiye Cumhuriyetinin ilk Cumhurbaşkanı Atatürk önderliğinde, savaştan çıkan aziz milletle beraber büyük bir kalkınma hamlesi başlamış yapılan inkılaplarla az zamanda çok büyük işler yapılmıştı. Atatürk, gece gündüz durmadan çalışıyor tüm vaktini milletin bekası için harcıyordu. Bu inanılmaz tempo artık bedeni kaldırmıyordu. Doktorların dinlenme tavsiyesine rağmen çalışmaya devam eden Atatürk, tarihler **10 Kasım 1938'i** gösterdiğinde hayata gözlerini yumdu. Oysaki Atatürk sadece beden aramızdan ayrıldı. Onun o engin düşünceleri ve fikirleri doğan ve yaşayan her Türk vatandaşıyla beraber sonsuza kadar yaşamaya devam edecekti.

Atatürk sadece Türk milletinin değil tüm dünya liderlerinin ve halklarının saygıyla benimsediği uluslararası bir liderdir. Orta Asya bozkırlarından başlayan ve tüm dünyaya yayılan Türk medeniyeti Atatürk önderliğinde günümüze damgasını vurmaya devam etmekte onun Türk halkı için açtığı bu sonsuz yolda ülkemiz geleceğe güvenle, güçlü ve tam bağımsız olarak yürümektedir.

Atatürk sadece bir lider bir asker değildi. Atatürk hepimizden biri belki de bizden daha çok biz idi. O sebeple zaman, şartlar ve imkânlar ne olursa olsun Atatürk, her Türk ferдинin zihninde yaşamaya devam etmekte düşüncelerinin büyüklüğü bugün daha iyi anlaşılmaktadır. Bizler için tek yol cumhuriyetimize sımsıkı sarılmak ve devletimizin geleceği için yılmadan, yorulmadan çalışmaktır. Bu yolda bizim için en büyük destekçimizde Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk olacaktır. Çünkü Atatürk'ü anlamak her şeyi anlamak olacaktır.

KAYIP ARANIYOR

Sinema



KAYIP ARANIYOR



Derleyen:
Mustafa Recep KOLCU

CTE Genel Müdürlüğü
İyileştirme ve Toplum
Kazandırma Daire Başkanlığı
Memur

“Kim” ailesi, küçük kızları Margot ile mutlu bir yaşam sürerken annenin ölümü ve Margot'un kaybolmasıyla bu mutluluk bozulur ve Margot'u bulmak için bir arayış başlar. Aneesh Chaganty'nin ilk filmi Searching (*Kayıp Aranıyor*), bu basit polise öyküyü yenilikçi bir teknikle farklı bir yapıya dönüştürüyor.

David, kızını kaybettikten sonra onun internet hesaplarına erişerek aslında kızını ne kadar az tanıdığını fark eder. Film, klasik bir giriş-gelişme-sonuç yapısına sahip olsa da odak noktalarını dijital çağın etkilerine kaydırıyor. Dedektif Vicky ve arama ekibi, günümüz internet dünyasının boyutlarını gözler önüne seriyor.



“David, kızını kaybettikten sonra onun internet hesaplarına erişerek aslında kızını ne kadar az tanıdığını fark eder. Film, odak noktalarını dijital çağın etkilerine kaydırıyor. Dedektif Vicky ve arama ekibi, günümüz internet dünyasının boyutlarını gözler önüne seriyor.



“**Kayıp Aranıyor**” günümüzün teknoloji merkezli dünyasında geçen sürükleyici bir gerilim filmi olarak dikkat çekiyor. Filmin en çarpıcı yanı ne şaşırtıcı finali ne de olay örgüsünün akıcılığı. Asıl dikkate değer unsur teknolojinin insan ilişkilerini nasıl şekillendirdiği ve bireyler arasındaki iletişimin dijital platformlarda nasıl yaşandığı üzerine sunduğu modern bakış açısı.

Filmin başkahramanı **David Kim**, eşinin erken ölümü sonrası kızı Margot ile birlikte yaşamını yeniden kurmaya çalışıyor. Ancak bir gün Margot gizemli bir şekilde kayboluyor ve bu olay, babanın

kızını bulmak için başlattığı dijital bir soruşturmaya dönüşüyor.

Searching daha ilk sahnesinden itibaren izleyiciyi bilgisayar ekranlarının arkasına çekerek hikâyesini anlatmaya başlıyor. Filmin tamamı sosyal medya platformları, görüntülü konuşmalar ve mesajlaşma uygulamaları üzerinden geliyor. Bu anlatım tarzı hem izleyiciye karakterler ve olaylar arasında doğrudan bir bağ kurma fırsatı veriyor hem de modern yaşamın dijitalleşme boyutunu eleştiriyor. David'in kızının bilgisayarına yaptığı bu derin yolculuk aslında onun Margot'un gerçek hayatına ne

Filmin en dikkat çekici yanı hikâye ve oyunculuktan çok teknolojinin hayatımızdaki yerini vurgulayan anlatım tekniği. İzleyici, filmdeki olayları telefon ve bilgisayar ekranları üzerinden takip eder. Margot'un bilgisayara giriş yapmasıyla başlayan film yine bir ekran görüntüsüyle sona eriyor. Yönetmen teknolojinin her anımıza nasıl nüfuz ettiğini gösteriyor.

Searching, poliseye türüne yeni bir soluk getirirken teknolojinin avantajlarını, dezavantajlarını ve insanların birbirini sosyal medya üzerinden tanımanın olası sorunlarını ele alıyor.



kadar uzak olduğunu gözler önüne seriyor.

Film, teknoloji ile insan ilişkilerinin iç içe geçtiği bir dünya tasvirini sunarken iletişim araçlarının hayatı nasıl kolaylaştırdığı kadar nasıl karmaşıklaştırdığını da gözler önüne seriyor. David'in kızına olan sevgisi ne kadar güçlü olsa da aralarındaki bağ dijital platformlar üzerinden kurulmuştur. David, kızını kaybettiğinde bile onu bulmak için aynı dijital ortamı kullanmak zorunda kalıyor.

John Cho'nun David rolündeki performansı, filmi taşıyan en önemli unsurlardan biridir. Cho, bir babanın çaresizliği ve kararlılığını oldukça etkileyici bir şekilde aktarıyor. Yanında yer alan Debra Messing de dedektif rolünde başarılı bir performans sergileyerek hikâyeye katkı sağlıyor.

Searching'in en büyük artısı, klasik bir kayıp hikâyesini modern ve teknolojik bir bakış açısıyla ele almasıdır. Ancak bu anlatım tarzı bazı izleyiciler için zorlayıcı olabilir. Çünkü film, bilgisayar ekranları üzerinden gelişen olaylara mesafeli yaklaşan bir izleyiciye biraz soğuk gelebilir. Yine de film, izleyiciyi içine çekmeyi başaran bir gerilim yaratıyor ve dijital çağda kaybolmuşluk hissini başarıyla işliyor.

Sonuç olarak kayıp arıyor filmi; gerilimi, dramı ve güncel teknoloji eleştirisini harmanlayan güçlü bir film. Yönetmenin ilk uzun metrajlı filmi olmasına rağmen bu deneysel anlatım tarzı izleyiciye farklı bir sinema deneyimi sunuyor. Teknolojinin hayatımızdaki yerini sorgulatan, dijital çağın yalnızlıklarını ve kopukluklarını gözler önüne seren bu yapım, izleyiciyi hem duygusal hem de düşünsel olarak tatmin eden bir yolculuğa çıkarıyor.

Filmin sonunda hikâye oldukça sürükleyici ve beklenmedik bir şekilde çözülüyor. Başrol karakteri



“ İzleyici filmdeki olayları telefon ve bilgisayar ekranları üzerinden takip eder. Margot'un bilgisayara giriş yapmasıyla başlayan film yine bir ekran görüntüsüyle sona eriyor. Yönetmen teknolojinin her anımıza nasıl nüfuz ettiğini gösteriyor.

David Kim, kaybolan kızı Margot'u bulmak için internet ve sosyal medyayı kullanarak ipuçlarını takip eder. Film boyunca izleyiciye farklı olasılıklar gösterilir ve pek çok karakterden şüphelenilir. Ancak filmin sonuna doğru gerçek ortaya çıkar: Margot'u kaçıran kişi, David'in yakın arkadaşı olan dedektif Rosemary Vick'in oğlu Robert'tır. Robert, Margot'a karşı hisler besliyordu ancak olaylar kontrolden çıkmıştı. Margot aslında bir uçurumdan düşmüş ve bir nehirde kaybolmuştu fakat hâlâ yaşıyordu. Dedektif Vick, oğlunu korumak için olayları örtbas etmeye çalışmıştı.

Son sahnelerde Margot bir mucize eseri hayattadır. Bir hafta boyunca nehirde mahsur kalan Margot kurtarılır ve hastaneye kaldırılır. Keşke her bulunan kayıp yaşıyor-ken bulunsa.

Filmlerin, hayatın içinden ilham alınarak izleyiciye bir mesajı iletmenin yolu olarak görüldüğünü biliyoruz. Alacağımız mesaj bizi iyi yönde dönüştürebilir ve dijital mecraların bu yönde çok katkısı olduğu bilinir. Zamanımızı ayırıp izlediğimiz bir filmde hissemize düşeni alacak olmanın heyecanı filmi dikkatle takip etmekteki en büyük motivasyonumuz oluyor.

Psikiyatr Carl Gustav Jung, "İletişimde en önemli şey söylenmeyişiştir." sözü ile aslında iletişimin hiç de dikkatimizi çekmeyecek yönlerinin olabildiğini ifade eder.

Ebeveynin, çocuklarının kendi başlarına kaldıklarında ne yaptığı, kimlerle iletişim kurduğu ve nereye sürüklendiği hakkında her zaman takip ve kontrol edici olabilmesi pek mümkün olmayabiliyor. Ancak en kapsayıcı kontrol, ebeveynin çocuklarıyla olan görünür, duyulur, hissedilir hatta duyulmaz tüm yollarla kopukluk olmadan güvene dayalı iletişiminin devamlılığıdır.

“ Searching daha ilk sahnesinden itibaren izleyiciyi bilgisayar ekranlarının arkasına çekerek hikâyesini anlatmaya başlıyor. Filmin tamamı sosyal medya platformları, görüntülü konuşmalar ve mesajlaşma uygulamaları üzerinden geliyor.

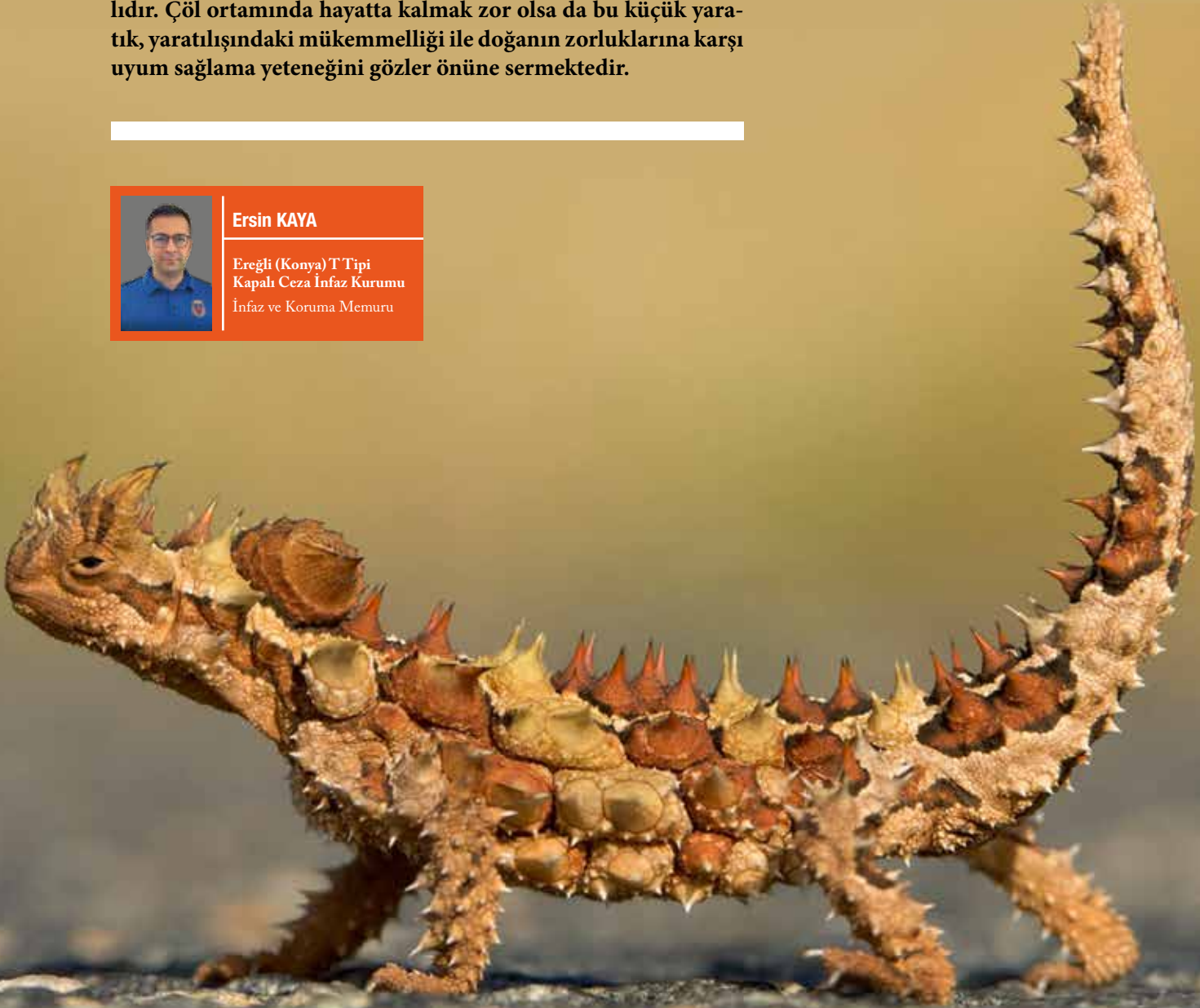
Dikenli Kertenkele

Dikenli kertenkele (*Moloch horridus*), adından da anlaşılacağı gibi vücudu tamamen dikenlerle kaplı olan ve çöl ortamlarında hayatta kalmak için olağanüstü özelliklerle donatılmış bir canlıdır. Çöl ortamında hayatta kalmak zor olsa da bu küçük yaratık, yaratılışındaki mükemmelliği ile doğanın zorluklarına karşı uyum sağlama yeteneğini gözler önüne sermektedir.



Ersin KAYA

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



Görünüş ve Yapı

Dikenli kertenkelenin vücudu adeta zırhla kaplanmış gibidir. Bu dikenler, onu yırtıcılardan koruyan doğal bir savunma mekanizmasıdır. Vücudunun her yerinde bulunan dikenler aynı zamanda kertenkeleye çöl ortamında mükemmel bir kamuflaj sağlar. Kum rengine benzer tonlardaki derisi ve dikenli yapısı sayesinde kumların arasında kolayca fark edilmeden saklanabilir.

Dikenli kertenkelenin bir diğer dikkat çekici özelliği ise kafasının arkasında bulunan sahte bir baştır. Bu sahte baş, kertenkenenin düşmanlarından kaçarken başını saklamasına ve yırtıcıların dikkatini dağıtmasına yardımcı olur. Yani yaratıcı bu küçük canlıya yalnızca dikenli bir zırh değil aynı zamanda zekice bir savunma mekanizması da bahsetmiştir.

Su Toplama ve Hayatta Kalma Yöntemleri

Dikenli kertenkelenin ilginç ve hayranlık uyandıran özelliklerinden biri de su toplama yöntemleridir. Çöl gibi kurak ortamlarda su bulmak zor olabilir ancak dikenli kertenkele özel bir sistem sayesinde bu zorluğu aşmaktadır. Vücutlarındaki dikenlerin arasında bulunan küçük kanallar sayesinde bu kertenkeleler çölün sabah çiyi veya nadir yağmur damllarını toplayarak ağızlarına yönlendirebilirler. Hatta kumun altındaki nemi bile bu yöntemle emerek su ihtiyacını karşılayabilirler. Bu yeteneğiyle çölün kavurucu sıcaklarında dikenli kertenkele hayatta kalabilmektedir. Allah (cc) bu canlının suya ulaşma yeteneğini öyle



mükemmel bir şekilde yaratmıştır ki dikenli kertenkele neredeyse hiç doğrudan su kaynağına ihtiyaç duymadan uzun süreler boyunca hayatta kalabilir.

Beslenme Alışkanlıkları

Dikenli kertenkele, karınca yemek için özel olarak yaratılmıştır. Aslında bu kertenkele neredeyse yalnızca karıncalarla beslenir. Günlük binlerce karınca tüketen karınca avcısı bu kertenkele yavaş ve sakin hareket ederek karınca yuvalarına yaklaşır sonra dilini kullanarak avını yakalar.

Davranış ve Yaşam Alanı

Dikenli kertenkele, Avustralya'nın kurak çöl bölgelerinde yaşar. Çölün sıcaklığı bu yaratığın hayatında önemli bir rol oynar. Güneş doğduğunda ve hava ısındığında vücut sıcaklığını düzenlemek için gölge alanlara saklanır. Soğuk havalarda ise vücut sıcaklığını artırmak için kendini güneşe bırakır. Dikenli kertenkeleye sıcaklıkla başa çıkabilmesi için doğal termoregülasyon yetenekleri bahsedilmiştir. Bu kertenkeleler genellikle yalnız yaşarlar ve avlanırken yavaş hareket ederler. Ancak tehlike anında hızla kaçabilirler. Ayrıca doğal yaşam alanları olan çöl ortamında uzun

süre hareketsiz kalabilmeleri onlara yırtıcılardan saklanma konusunda avantaj sağlamaktadır.

Üreme

Dikenli kertenkeleler yumurtlayarak çoğalırlar. Dişiler genellikle yaz sonunda yumurtalarını toprağın altına gömer. Yumurtalar yaklaşık üç ay sonra çatlar ve yavru dikenli kertenkeleler doğar. Yaratılışlarında var olan savunma mekanizmaları ve su toplama yetenekleri daha doğdukları andan itibaren onların hayatta kalmalarına yardımcı olur.

Dikenli Kertenkelelerin Yaratılışındaki Mucize

Dikenli kertenkele hem görünüşü hem de hayatta kalma becerileriyle yaratılışın ne kadar harikulade ve detaylarla dolu olduğunu bize gösterir. Vücudundaki dikenler, su toplama yeteneği, karınca avlamaya uygun yapısı ve savunma mekanizmaları bu canlıyı Allah'ın ne kadar özel ve benzersiz bir şekilde yarattığını ortaya koymaktadır. Dikenli kertenkele özellikleri ile bizi hem hayran bırakır hem de düşündürür. Belki de bir gün dikenli kertenkeleyi düşündüğünüzde yaratılışın ne kadar ince detaylarla bezeli olduğunu ve bunun bir "ihlan" olduğunu bir kez daha fark edeceksiniz.

Trafikte Doğru Bilinen Yanlışlar Serisi – 1



Baycan ALTINGÜN

Nazilli E Tipi Kapalı
Ceza İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Başmemuru

Halk arasında trafik denildiği zaman araçların karayollarında ilerlemesi akla gelir. Fakat gerçek anlamda **trafik tanımı; insan, hayvan ve araçların kara, deniz, demir ve havadaki hâl ve hareketlerine** denir. Türk Dil Kurumuna göre trafik; “Ulaşım yollarının yayalar ve her türlü taşıt tarafından kullanılması; gidiş geliş, seyrüsefer.” olarak tanımlanmaktadır. Kısacası evden, işten, okuldan çıktığımız her an var olan trafiğin bir parçası oluruz. Yaya, bisiklet ya da herhangi bir taşıt ile hayatın her anında trafikteyiz.

Günlük hayatta trafiğin bu kadar içindeyken trafikten etkilenmemek mümkün müdür? Yaya trafiği, araç trafiği, ülkemizin 3 tarafının denizler ile çevrili olması sebebiyle deniz trafiği, en hızlı ulaşım aracı olan uçaklar için bile koca gökyüzünde hava trafiği... Yani **her daim trafikle iç içeyiz**. Özellikle trafikte araç kullanırken yaşanabilecek olumsuzluklar maddi hasarlı, yaralanmalı bazen de ölümlü kazalar ile sonuçlanabilmektedir.

Sürücülerden kaynaklanan kazaların oranı yaklaşık %90, yayalar ve yolculardan kaynaklanan kazaların oranı ise %9 civarındadır. Kısacası insan kaynaklı kazaların oranı %98-%99 civarındadır.

2024 yılı içinde kayıtlara geçmiş 89.034 trafik kazası içinden sürücü kaynaklı kaza sayısı 79.620, yayalardan kaynaklı 8.073, yolculardan kaynaklı 413'tür. İnsan faktörü dışında kalan yol ve araç faktöründen dolayı 2024 yılı içinde sadece 928 kaza olmuştur.

“Trafikteki en önemli unsurun insan, tüm kuralların da insanların can ve mal güvenliği için olduğunu düşünürsek bu kurallara uymak hepimizin faydasına olacaktır.”

Trafikte yazılı kurallar zamanla halk arasında dezenformasyona uğramış, yanlış bilinen doğrular olarak zihinlere yerleşmiş hatta gerçeklerden daha çok inandığımız yanlışlar olarak yer almıştır. Bu yanlışların uygulanması neticesinde yaşanabilecek olumsuzluklar hem maddi hem de ölümlü, yaralanmalı kazalara neden olabilmektedir. Trafikte doğru bilinen yanlış bilgilerden bazıları şunlardır:

“Direksiyonu tek elle tutmak direksiyon hâkimiyetini artırır.”

Günümüzde teknolojinin ilerlemesinden otomotiv üretimi de nasibini almakta, eskiden lüks olan birçok özellik şimdi tüm araçlarda standart donanım haline almaktadır. Piyasada mevcut çoğu aracın direksiyonu artık “hidrolik” diye tabir edilen yumuşak direksiyona sahiptir. Hatta birçok araçta ise elektrikli motor desteği ile düşük hızlarda hidrolik direksiyondan daha yumuşak kullanım sağlanmaktadır. Halk arasında usta şoförler olarak kendisini adlandıran kişiler şehir içi ya da şehir dışı araç kullanırken aracı tek elle kullanmakta, diğer elle vites topuzunu tutarak hâkimiyetini artırdığını beyan etmektedir. Bu kullanım bilinenin aksine direksiyon

hâkimiyetini zayıflatmaktadır. Otomobillerde sinyal ve silecekler saat 9:15 doğrultusunda konumlandırılmış olup, direksiyonu iki elle tutmak ani bir durumda daha kontrollü olabilmeyi sağlar.

“ABS en iyi fren sistemidir ve arabayı anında durdurur.”

Kullandığımız araçlar gaz pedalına bastığımızda anında hareket ederken frene bastığımızda aynı şekilde bir anda duramamaktadır. Bu yüzden araçlarda fren sistemi güvenli bir sürüş için çok büyük önem taşımaktadır. Halk arasında araçta ABS var ise anında durur gibi bir izlenim olsa da, ABS sisteminin asıl amacı frene basıldığında aracı daha kısa mesafede durdurmak değil, araç fren yaptığında tekerlerin kilitlenmesini engelleyerek direksiyonu çevirdiğimiz zaman bize direksiyon hâkimiyeti sağlamaktır. Kısa bir örnek verecek olursak; önümüzde bir engel varken frenleme yaptığımızda ABS yok ise tekerler kitleneceği için direksiyonu çevirsek bile araç sadece körü körüne kayacaktır. Ama ABS’li araç ise tekerleri kilitlemeyeceği için direksiyonu çevirdiğimiz zaman önümüzde bir engel var ise çarpmamızı engelleyecektir. Kısa ABS daha kısa durma değil, direksiyon hâkimiyeti ile durma için yapılmış sistemdir. Doğru kullanım hayatı kurtarır.

“Karlı ve yağmurlu havalarda yol tutuşu için lastik havası azaltılır.”

Araçlarda bulunan lastikler iklim koşullarına göre özel olarak üretilmektedir. Araçların yol ile temas noktası olan lastikler hayati önem taşımaktadır. Halk arasında yağmurlu ya da karlı havalarda lastiğin havasını indirmenin daha iyi yol tutuşu sağlayacağı yönünde

enteresan bir bilgi vardır. Bu bilgi yaygın olduğu kadar yanlış bir bilgidir. Özellikle yağmurlu havalarda lastiğin havasını indirmek lastik üzerinde bulunan yağmur tahliye kanallarının kapanmasına neden olacaktır. Yağmurlu havalarda özellikle yol tutuşunu lastik üzerindeki desenler (su tahliye kanalları) sağlar. Karlı havalarda ise lastiğin yol tutuşunu lastiğin üretildiği madde ve üzerindeki desenler sağlar. Yine lastiğin havasını indirmek yere temas noktasını ve desen aralığını değiştireceği için özellikle frenlemede performans kaybı yaşanmasına neden olacaktır. Aşırı uzun fren mesafesi maddi ya da yaralanmalı/can kayıplı kazaların oluşmasında önemli bir faktördür. Araçlarda kullanılan lastikler için en ideal hava basıncının üreticiler tarafından belirtilen değerler olduğunu unutmamalıyız.

“Sollama yaparken öndeki araca yakın olmak gerekir.”

Akan trafikte büyük kazalar daha çok hatalı sollamalardan kaynaklı kazalardır. Özellikle trafikte sollama yapmak dikkat edilmesi gereken en önemli unsurlardan biridir. Kendi yolumuzdan karşı şeride geçerek yapılan sollamalarda kurallara uymak tüm trafiğin can güvenliği için önemlidir. Sürücüler arasında sollamayla yaparken öndeki araca olabildiğince yaklaşmak ve bir an önce sollamayı tamamlamak doğru ve başarılı bir sollama olarak tanımlansa da asla ve asla yapılmaması gereken bir hareket tarzıdır. Aşırı yalın takipte öndeki aracın ani fren yapması bize manevra fırsatı vermeyecek ve kazaya sebep olacaktır. Sollamada takip mesafesine uyularak karşı şerit ufuk çizgisi niteliğinde incelenmeli, kurallara uygun olarak sollama yapılmalı ve dikiz aynasında sollanan araç görüldükten sonra sağ sinyal ile sollama tamamlanmalıdır.

Hayallerin Penceresi

Muhammet, KPSS'yi kazanıp bir meslek sahibi olmanın hayalini kuran bir gençti. Bana depremden ağır hasarla çıktıklarını çok sonra anlatmıştı. Teyzesinin oğlunun enkazını tam bir hafta boyunca aramışlardı. Bu süreçte en sevdiği öğretmenini ve kuzenini kaybetmişti. O günlerde yaşadıklarını, bir çadırda nasıl sabahladığını, çadırın sabahları nefesle dolup nasıl terlediğini anlatırken gözleri dolmuştu. **“Sobamız soğuk kalıyordu, dede hayvanlarını enkazda kaybetti. Bir tek bir buzağı sağ kaldı, onu da arabamızın bagajında gezdirdik.”** demişti.

Birkaç ay önce bir yazım üzerine bana mesaj atmıştı: **“Edebiyat mezunu musun abla? Sınava girmek istiyorum ben de.”** o mesajla tanışmıştık. Ona yardımcı olmayı çok istemiştim. KPSS'ye hazırlanırken kullandığım çalışma yöntemlerini paylaştım. O da dikkatle not alıp uygulamaya başlamıştı ve memnun kaldığını söylemişti. Ancak Muhammet sadece ders çalışmak değil aynı zamanda çiftçilik yapmak zorundaydı. Buna rağmen hevesini hiç kaybetmedi. O azmi, ona olan umudumu artırıyordu. Ders çalışmaya devam etmesi için onu ikna etmişim. Bir gün bana **“Ablam yok, sen ablamsın, idolümsün.”** demişti. O an içimde bir şeyler hissettim. Onun azmi, hayata olan inancımı pekiştiriyordu.

Bir gün ona **“Çalışan elbet bir gün emeğinin karşılığını alır. Karşına zorluklar, engeller çıkacak; bazen yorulacak bazen kırılacak bazen de pes etmek isteyeceksin. Ama unutma istediğin gibi olacak her şey. En önemlisi de insan sevgisinden asla vazgeçmeyeceksin.”** demişim. Bu sözler bana bir öğretmenimin veda notunda yazılmıştı. Muhammet, **“İnşallah bir gün bu sözü ben de birine söyleyeceğim. Sizden aldım, emanet gibi. Siz de benim öğretmenimsiniz.”** demişti. O an onun sözleri bana öğretmenlik kavramının ne kadar derin olduğunu hatırlatmıştı.

Sınav günü nöbete gideceğim için erkenden bir başarı mesajı attım Muhammet'e; **“Sana inanıyorum. Yapmasan da canın sağ olsun. Ama stres yapma ben senin yanındayım. Allah'a emanet ol.”** dedim. Duyulandı, duygulandı.

Muhammet yaşadığı zorluklara rağmen hayallerinin penceresini aralamaya giderken ben de yeni umutlara yürüyordum. Çünkü onun azmi benim umudumdu.



Canan ULAŞER

Bayburt M Tipi Kapalı Ceza
İnfaz Kurumu
İnfaz ve Koruma Memuru

GAZİ PAŞA'YA



Mustafa GÜNAY

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

Milletinin sinesi senin asıl kabrindir
Unutturmaz hiçbir şey, izin öyle derindir
Sen yendin ulusunun o makûs talihini
Turkuaz gözlerinle yazdın Türk tarihini
Akla yüreğe sığmaz nice zafer kazanıp
Fikirlerle ıştıttın bugünleri uzanıp
Asırlarca söylenen şarkı gibi dildesin
Kuytu köşede değil aşk dolu gönüldesin
Ey tarihin gördüğü en yüce başkomutan!
Mahvolacak muhakkak seni silip unutan
Aylardan kasım gelip yaş oturur gözlere
Lisanlarda tek harf yok sana olan hislere
Ama senin görüşün silinmez dimağlardan
Terk etsen de dünyayı sağsın nice sağılardan
Anıtkabir içinde sessiz sedasız yatan
Türk gençliği selam dur karşında Gazi Ata'n
Üzülüp tasalanma halkının gönlündesin
Rahat uyu Atatürk! Ülkenin kalbindesin
Kahramanca sevdiğin bayrağın rengindedin...

Sonsuzluk Ruhu

Mustafa Kemal'in önderliğinde al bayrağımız dalgalandı,
Denizin en karasından dev dalgasıyla kükreyen,
Kasımın onuydu kabaran, hüznün tuz kokusuydu,
Kasımpatı çiçeklerinin mis kokusuydu yükselen,
Işıktı, aydınlıktı göklerden gelen,
Yüce şahsiyetin simgeleşmiş yıldızıydı kayan.
Yüreğimizdesin, unutulmazsın Atam.

Ayaklarda yırtık çarık, çaresizlikti fakirlik,
Yürüdüler akın akın Anadolu'nun bağrından,
Asil bir imanla şehadete, korkusuzca Atasıyla.
Atını mahmuzladı sarı fırtına,
Titretti düşmanı şimşek gibi mavi bakışları,
Ezdi geçti katran karası namerdi,
Milletinin mazlum, gariban vatanından.

Ey Türk gençliği! Senin istiklalinin tohumu ekildi,
Şehit kanlarıyla sulanan vatan topraklarına.
Ayak bastığın bu kutsal toprakları çiğnetme düşmanına,
Sahip çık Ata'nın sana bıraktığı yüce mirasa.
10 Kasım değildir asla bir veda,
Al bayrağını taşıyacaksın sonsuzluğa,
Gençliğin umudunu taşıyacaksın yarınlara.

Bir kasım hazanıydı gidişin sarı fırtınalarla,
Soluk yaprakların savrulduğu kasım ayında,
Gözlerinin mavi ufkunda batmayacak güneşim,
Yeşeren vatan topraklarında huzurludur milletim.
Her yeni günün şafağında güvende kutsal emanetin,
Taşdığı sonsuzluk meşalesinin yükselen ateşi,
Sönmeyecek yüreklerde ilelebet yaşayacak fikirlerin.

Müşerref SELANİK

Ayvalık Kadın Açık
Ceza İnfaz Kurumu
Hükümlü



10 Kasım

Düşmanı onun önderliğinde yendik
Huzuru, mutluluğu onunla bulduk
Hayale, sevince, neşeye daldık
Atamızı 10 Kasım'da kaybettik.

Bir sabahı yüreğimizi dağladı
Kadını, çocuğu, erkeği ağladı.
Bayrak yarıya indi karalar bağlandı.
Atamızı 10 Kasım'da kaybettik.

Saat dokuzu beş geçe sirenler çaldı,
Yürekler ateş tutup derinden yandı.
Bize teselli oldu bıraktığı andı.
Atamızı 10 Kasım'da kaybettik.

Türklük var oldukça adı yaşayacak,
Kendini nesilden nesile taşıyacak,
Yürekleri sıcak sıcak okşayacak,
Atamızı 10 Kasım'da kaybettik.

Muharrem ÖNOĞUL

Bozüyük Açık Ceza İnfaz Kurumu
Hükümlü

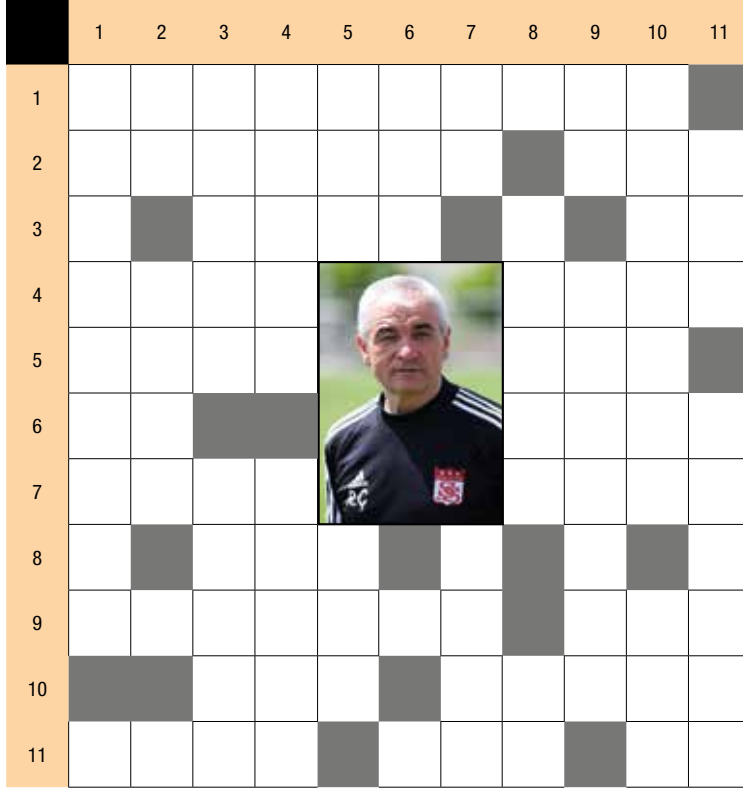


Mehmet VARNALI

CTE Genel Müdürlüğü
İyileştirme ve Topluma
Kazandırma Daire Başkanlığı
Uzman Öğretmen

Bulmaca

Kare Bulmaca



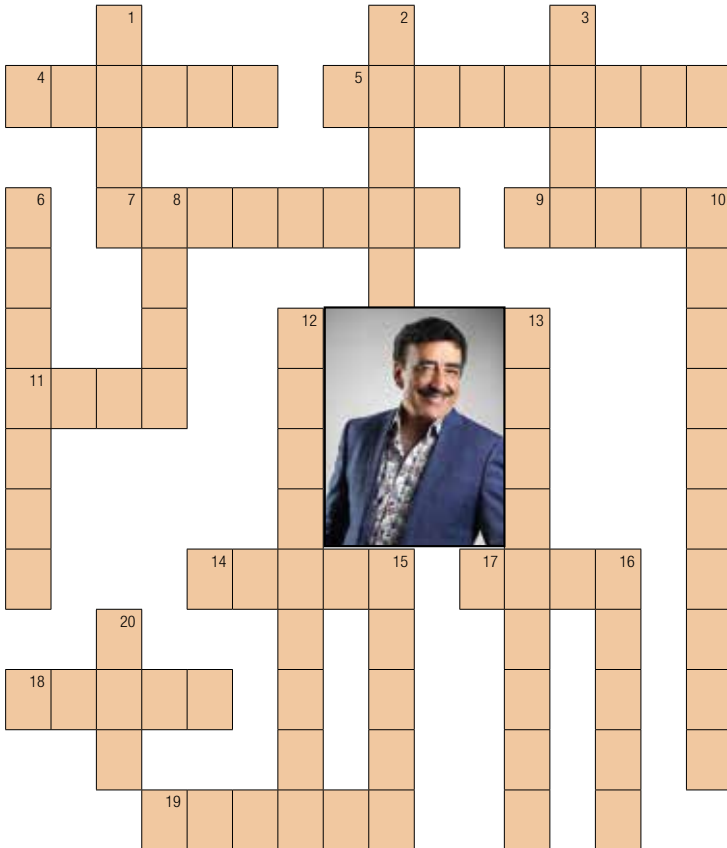
SOLDAN SAĞA

1. Gaziantep ilimizin bir ilçesi
2. Yurdumuzun bulunduğu topraklar - Giyside hata
3. Asalak bir hayvan - Bir bağlaç
4. Şehzade eğitmeni - Çözüm, çare
5. Bir kadın ismi - Arapçada bir harf
6. Uzun bir şeyin baş ya da son noktası - Sanatında üstün olan, öğretici
7. BJK futbol takımının "Çalimbay" soyadlı efsane kaptanının ismi - Yıldız
8. Büyük erkek kardeş
9. Avrupa'da bir ülke - Kapan, tuzak
10. Kayınbirader - Kastamonu'nun bir ilçesi
11. Sözü'nün eri, güvenilir - Aplansız - En kısa zaman birimi

YUKARIDAN AŞAĞI

1. Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bir ilimiz
2. Bir yüzeyde boy sayılan iki kenar arasındaki uzaklık
3. Düşünce ya da davranışı doğru olan kimse - Adıl
4. Ülkü - Bolu ilimiz sınırlarında yer alan bir göl
5. 100 kilografa tekabül eden ağırlık ölçüsü birimi - Kayınbirader
6. Güreşte bir hamle
7. Altının simgesi - Türk hükümdarlarına verilen bir ünvan
8. Bir peygamber - Bizmutun simgesi
9. Sicim - Bir erkek ismi
10. Para karşılığı yemek yenilen yer - Valide
11. Yeni ekili buğday tarlası - Myanmar'da bir bölge

Sarmal Bulmaca



1. Elin içerde kalan bölümü
2. Eski Türklere yöneticilere verilen bir ünvan
3. Normalin çok üzerinde zeka seviyesine sahip olan
4. Osmanlı donanmasında askerlere verilen bir ünvan
5. Ülkemizin kuzeyinde yer alan deniz
6. Arapça gökyüzünde bulunan en büyük ve parlak yıldız
7. Sürekli üreten, tembel olmayan
8. Sezgisi ve idraki güçlü kimse
9. İstanbul'u fetheden padişahımızın ünvanı
10. Fotoğraftaki sanatçımız
11. Arapçanın ilk harfi
12. Sütü bir tatlı
13. Haftanın bir günü
14. Su kaynağı
15. Bir mutfak aleti
16. Hak eden, yaraşır
17. Sözüne sadık anlamında bir erkek ismi
18. Kur'an.ı Kerim'de yer alan bir sure
19. Hz. Muhammed'in eşi
20. Bir peygamber



25 KASIM

KADINA YÖNELİK ŞİDDETLE

MÜCADELE GÜNÜ

Ve Bir Ses Yükseldi Veda Hutbesi'nden; "Kadınlar Size Allah'ın Emanetidir."

Hz. Muhammed (s.a.v.)



DEĞER

Tasarım: İlke GÜLER

DEĞER

www.cte.adalet.gov.tr

