

DEGER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI : 136

NİSAN 2025

ÖZ DENETİM



Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

[ctedegerdergisi](https://ctedegerdergisi.com.tr)

cte.adalet.gov.tr

14-20 NİSAN
ŞEHİTLER HAFTASI

Bu Vatan Uğruna Can Veren
Kahramanlarımızı Saygı ve Minnetle Anıyoruz.

DEĞER

SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına
Enis Yavuz YILDIRIM
Genel Müdür

YAYIN KURULU

Fatih GÜNGÖR
Genel Müdür Yardımcısı
Yayın Kurulu Başkanı

Armağan BURAN

Kurumsal İletişim
Daire Başkanı

Hakan ERDEM

Yazı İşleri Müdürü & Editör

GRAFİK TASARIM & MİZANPAJ

Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Kurumsal İmaj Bürosu
Ümit ÇETİNER-Memur
Okan KETEN-Memur
İrem GÖKDEMİR-Memur

YAZARLAR

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

KONUK YAZARLAR

Mehmet VARNALI - Murat BAYRAK
Sinem SEMİZ - Ümit ÇETİNER

REDAKTÖRLER

Ayşe GÖKCE - Celal CEYLAN
Murat Ali KIRBIYIK - Umut Tugay YÜCEL

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER - Halil İbrahim GÜNEŞ
Hayri TURHAL - İlke GÜLER

İLETİŞİM

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

BASKI

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

MATBAA - BASKI ŞEFİ

Zafer KARAKAYA

YAYIN TÜRÜ

Yerel Süreli Yayın

BASIM TARİHİ

16.05.2025

EDITÖRÜN NOTU

Hakan ERDEM
Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Değerli Okurlar,

Baharın güzelliğiyle birlikte umutlarımızı yeşerten, değerlerimizi yeniden hatırlatan bir nisan sayısıyla karşınızdayız. Bu ay da hem kalbinize hem zihninize dokunacak dolu dolu bir içerik hazırladık sizler için.

Nisan ayı milletimizin kaderini tayin eden, gazi meclisimizin açıldığı, ulusal egemenliğimizin simgesi olan 23 Nisan'ı da içinde barındırıyor. Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün bu anlamlı günü çocuklara armağan etmesi geleceğimizin teminatı olan çocuklara verdiği değer en güçlü göstergesidir. Değer dergisi yayın kurulu olarak bu özel ayda "23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı"nın ruhuna uygun bir yazıyla çocuklarımızın ve milletimizin bayramını coşkuyla selamlıyoruz.

Her ay olduğu gibi bu ay da değerler eğitiminin izini sürüyor, birey ve toplumun gelişiminde "değer" in belirleyici rolünü öne çıkarıyoruz. 11 yıldır süren bu yolculuğumuzda Değer dergisi olarak ilk sayımızdan bugüne hayatın her alanına dokunan, nitelikli içerikler üretmeye devam ediyoruz. Siz değerli okurlarımızın desteğiyle her geçen gün daha da büyüyen bir aile olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Nisan aynı zamanda farkındalık ayı...

"Kanserle Savaş Haftası" kapsamında bu sayımızda yer alan bilgilendirici yazımız hem bu zorlu hastalığa dair bilinç oluşturmaya hem de erken tanının önemine dikkat çekmeyi amaçlıyor.

Bu sayımızın özel konuklarından biri, tam 9 kez Guinness Rekorlar Kitabı'na adını yazdırmayı başaran Hayrettin Sönmez. Onun azmi, disiplini ve sıra dışı başarı hikâyesi, ilham veren bir röportajla sizlerle buluşuyor.

Tarihe merak duyan okurlarımız için Osmanlı arşivlerinden titizlikle yürütülen bir araştırmanın ürünü olan tarihi ceza infaz kurumları konulu yazımız ise belgeye dayalı içeriğiyle dikkat çekiyor.

Sırt çantanızı hazırlayın çünkü bu sayımızda rotamızı Kosta Rika'ya çeviriyoruz. Renkli kültürü, eşsiz doğası ve yaşam felsefesiyle Kosta Rika gezi yazımızın ana kahramanı.

Acil durumlarda hayat kurtaran bilgilerle donatılmış "ilk yardım" yazımız ve kelimelerin insan ruhundaki ilişkilerdeki ve düşünsel gelişimdeki yadsınamaz etkisine vurgu yapan özel yazımızla da sizlere rehberlik etmeyi sürdürüyoruz.

Değer, bir dergiden fazlası...

Değer dergisi bir bilinç, bir yolculuk, bir çağrıdır. Sizlerle birlikte büyüyen, değişen, gelişen, geliştiren ama özyle var olan bir değerler haritası...

Nice değerli sayfalarda buluşmak dileğiyle.



İÇİNDE

İlk Yardım-24

Hayata İlk Yardım

Psikoloji-25

Zeigarnik Etkisi

İletişim-26

Filtreli Güzelliğin Filtrenmeyen Sonuçları

Yaşam-28

Mekânın Ruhumuz Üzerindeki Etkisi

Bilim-30

Uzayın Hakimi: FERGANİ

Doğa-31

Denetimli Piyasa Güvenilir Ürün İçin Güven-siz Ürün Bilgi Sistemi

Foto Değer-32

Bir Fotoğraf Bir Hikâye-40

Zamanın Unuttuğu Ada:

Sveti Stefan

Başyazı-5



DEĞERLER EĞİTİMİ VE DEĞER DERGİSİ

DEĞER-06



23 NİSAN

AYIN ÖNEMİ-08



HAYRETTİN SÖNMEZ

RÖPORTAJ-10



ALKOLLE DOST OLMA!

AİLE-14



EKİLLER

Gezi-34



Kültür ve Gelenekler-42

Tırtıldan Dünyaya Açılan Mucize
İpek

Etimoloji-46

Hayatı Dokuyan Kelimeler

Personelimizden Gelenler-48

Dünden Yarının Hakikatine Seslenmek

Teknoloji-50

Bir Otomobilden Daha Fazlası TOGG

Yapay Zeka-52

Makineler Düşünebilir mi?

Tarih-54

Akka Kumdan Kale Değil Kumdan Ordu

Şiir-57

Bayram

Tarihin Arka Sokağı-58

Edirne Vakası

Tarihi Cezaevleri-62

1880 Yılı Beyoğlu Tevkifhanesi

BAĞIRMAZAN EBEVEYNLER

ÇOCUK-16



GELECEĞİ ŞEKİLLENDİREN BİR
YAKLAŞIM OLARAK
SÜRDÜRÜLEBİLİR EĞİTİM
EĞİTİM-18



HADDİNİ BİLMEK

MANEVİYAT-20



KANSERİ FARK ET

SAĞLIK-22



Yayınlarımızda YER ALMAK İSTER MİSİN?



Değer dergisinde yayınlanmak üzere siz değerli personelimizin yazılarını bekliyoruz.

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

Siz de yazılarınızla dergimize değer katmak istiyorsanız bize ulaşın.

ctedeger@gmail.com



CEZA VE TEVKİFEVLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı
Yayın İşleri Bürosu

<https://cte.adalet.gov.tr>



[ctegmKurumsal](https://www.facebook.com/ctegmKurumsal)



[ctekurumsal](https://www.instagram.com/ctekurumsal)



[ctekurumsal](https://twitter.com/ctekurumsal)



Merhaba Değerli Okurlar,

Bahar, yeniliklerin ve değişimin simgesi olarak gerek kişisel dünyamızda gerekse sosyal yaşamda başlangıçların simgesi olarak kabul görmektedir. İçerisinde bulunduğumuz bahar mevsiminin en güzel ayı olan nisan ayında da yeni bir sayı ile sizlerle buluşmanın heyecanını yaşıyoruz. Dergimizin bu ayki konusu; bireysel gelişimde, toplum düzeninde, medeni ve gelişmiş bir toplumsal kültür ortaya koymada en önemli kavramlardan birisi olan “öz denetim” kavramıdır. Öz denetim; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını bilinçli bir şekilde yönlendirme becerisi olarak tanımlanabilir.

İnsanoğlunun toplumsal hayata geçişinden itibaren toplumsal yaşamı düzenleyen kurallar konulmak suretiyle hak, ödev ve sorumluluklar belirlenmeye başlanmıştır. Bu kurallarda hukuk metinleri ortaya çıkmıştır. Bu kurallar sayesinde bireyler kendi alanlarını belirlemiş, sosyal yaşam içerisindeki ilişkilerini sınırlandırabilmiş ve başkalarının kendi alanlarına ilişkin yaklaşımlarında beklentiler ortaya koyabilmişlerdir. Peki, sadece bu kurallara uymayı zorunlu tutarak kişisel başarıyı ya da toplumsal huzuru sağlayabilir miyiz?

Birey özellikle kendi sorumluluklarında ve kendi özel alanında çoğu kez başka gözlerden ya da denetim mekanizmalarından uzak kalabilmektedir. Dolayısıyla kişinin yaşamına yön verecek, ortaya çaba koymasını gerektirecek ya da etik değerlere kimsenin görmediği alanlarda uymasını sağlayacak mekanizmayı oluşturmak kişinin kendisi ile ilgilidir. İşte buna “öz denetim” diyoruz. Öz denetim bireyin iş alanında da başarılı olmasının ve olumlu sonuçlar alabilmesinin en önemli argümanıdır. Yine öz denetimi güçlü olmayan, sadece kurallarla yönetilmeye çalışılan ve harici mekanizmalarla kurallara uyup uymadığı kontrol edilen bireylerin oluşturduğu toplumların güvenli, huzurlu ve refah içerisinde olması mümkün değildir.

Davranışlarını kontrol edebilme özelliği tabiatı sadece insana bahşedilmiş bir ayrıcalıktır. Esasen davranışlarını kontrol edemeyen ve kendisini herhangi bir etik sınırla sınırlandır-

mayan sadece anlık içgüdüleri, istekleri ve yönelimleri ile hareket eden bir kişinin insani vasıflarından önemli bir kısmı bulunmuyor demektir. Bu sebeple öz denetim kavramı aynı zamanda insanın kendisine duyduğu saygının bir yansıması ve devamıdır.

Kamusal yaşamda ya da iş yaşamında sorumluluk duygusu ile de yakından ilgili olan öz denetim konusu kişinin becerilerinin gelişmesi, kamusal üretime katkısının artması, verimliliğinin yükselmesi ve en önemlisi uyumlu bir şekilde çalışması için taşıması gereken önemli bir özelliktir. Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü olarak personelimize yönelik gerçekleştirdiğimiz eğitimlerde bu konuyu göz ardı etmeden personelimizdeki bu farkındalığı artırmaya çalışmaktayız. Çünkü öz denetimi güçlü bir bireyin; ailesiyle, sosyal çevresiyle ve iş hayatıyla daha güçlü ve daha sağlıklı iletişiminin bulunacağı, bu durumun da bireylerde geliştirilip yaygınlaştırılmasının sağlıklı ve başarılı toplum olma yolunda çok büyük bir etken teşkil edeceği şüphesizdir.

Değerli Okurlar;

Bu ay aynı zamanda ülkemizin en kıymetli değerlerinden biri olan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı’nı da içinde barındırıyor. Gazi Mustafa Kemal Atatürk’ün çocuklara armağan ettiği bu özel gün, çocukların bayramı olmasının yanı sıra geleceğimizin teminatı olan çocuklara duyulan güvenin ve inancın da bir ifadesidir.

Çocuklarımızın değerlerini küçük yaşlardan itibaren içselleştirerek yetiştirmeleri, hem bireysel gelişimlerini hem de toplumsal dayanışmayı güçlendirecektir. Kendini yönetebilen bireyler, yarının liderleri ve topluma yön veren aktörleri olacaktır.

Bilinçli, sorumluluk sahibi ve tutarlı bireylerden oluşan güçlü bir toplum inşa etme yolunda hep birlikte ilerleyelim. Bu vesileyle “23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı”nı yüreктen kutluyorum.



Mehmet VARNALI
Emekli Ceza İnfaz Kurumu Öğretmeni

DEĞERLER EĞİTİMİ

Dergimiz 11 yıllık yayın hayatı boyunca değerlerin kazanımının toplumsal bir gereksinim

Ceza infaz kurumlarında değerler eğitimi, 2013 yılında Milli Eğitim Bakanlığının uygulaması referans alınarak planlanmış ve 2014 yılında kurumlarda uygulanmaya başlanmıştır. Eğitim planlamasında, Genel Müdürlüğümüzün belirlemiş olduğu standartlar sisteminde yer alan sorumluluklar baz alınarak kurumlarda gerçekleştirilen iyileştirme faaliyetlerine değerler eğitiminin entegre edilmesi hedeflenmiştir. Kurumlarımızda bilindiği üzere konferans, sinema/film gösterimi, tiyatro gösterimi, bilgi yarışması, münazara vb. iyileştirme faaliyetleri gerçekleştirilmektedir. Yukarıda da bahsedildiği üzere değerler eğitiminin uygulanmasında da bu iyileştirme faaliyetlerinin

içerikleri belirlenmiştir. Bununla birlikte “Değer” dergisi de bu eğitim kapsamında yardımcı materyal olarak yayın hayatına başlamıştır.

2014 yılından bu yana “Değer” dergisi, büyük başarı göstererek marka değere sahip olmuş ve değerler eğitimi materyali olmaktan ziyade ayrı bir platform haline gelmiştir. Yine de dergi ana çıkış noktasından sapmamıştır ve her ay değerler eğitimi kapsamında belirlenen değerler ana tema olmakta ve dergi bu değerler öncülüğünde şekillenmektedir.

Değerler eğitiminin başladığı tarihten bugüne eğitimin ve derginin içeriğine yönelik 2 yılda bir genel güncelleme yapılmaktadır. Elbette ki hızla değişen dünyada dergimizden sorumlu olanlar ve dergi ekibi de değişim ve gelişmeleri yakından takip etmekte ve gerek tasarım yönünden gerekse içerik yönünden 2 yılı

beklemeksizin gerekli görülen güncellemeleri gerçekleştirmektedir.

Değerler ile dergimizde işlenecek konular belirlenirken ve içerik oluşturulurken “Spranger, Alport, Vernon, Lindzley, Rokeach, Lickona, Schwartz, Kinnier, Kernes, Dautheribes, Refshauge, Mahmut Tezcan ve Hilmi Ziya Ülken” gibi alanda uzman kişilerin araştırmalarından faydalanılmıştır.

Postmodern çağın getirdiği değişimlerle birlikte kaçınılmaz olan bireyin özerkliği ve küresel değerler göz ardı edilmeksizin toplumun devamlılığı ve kültürün yaşatılması için ihtiyaç duyulan değerlerimiz dergimizde işlenmeye devam etmektedir. Bu değerler tespit edilirken de yukarıda yazarları belirtilen ulusal ve uluslararası araştırmalar sonucunda ortaya çıkan sonuçlar değerlendirilmekte, Milli Eğitim Bakanlığı Değerler Eğitimi Uygulamaları ve UNESCO tarafından belirlenen değerler referans

AİLE VE TOPLUM

ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK

ÇANAKKALE RUHU

ÖZ DENETİM

YETKİNLİK

SAĞLIKLILIK YAŞAM



VE DEĞER DERGİSİ

ve sorumluluk haline dönüştürme hedefine yönelik en önemli kaynağımız olmuştur.

alınarak içerikler oluşturulmaktadır. Değerlerimizin birçoğunun birbiriyle ilişkili olması nedeniyle de bazı çekirdek değerler de ana değerlerin alt değeri olarak planlama kapsamına alınmakta ve dergimizde işlenmektedir. Alt değerlerin varlığı makalelerin çeşitliliğini artırmakta ve yazarlarımız tarafından daha özgün yazılar üretilmektedir.

Toplumsal İyileşme ve Değerlerle Geleceği İnşa Etmek

Dünyada yaygınlaşan şiddet olaylarına ve ekonomik yaşamın getirdiği bireyselleşme ve bencilleşme tutumlarına da yeni değerler belirlenmiştir. Dergimiz bu minvalde içeriklerin yer almasıyla hükümlü ve tutukluların iyileştirme ve topluma kazandırılması sürecinde önemli bir yol gösterici rolü oynamaktadır.

2025 yılı içeriklerinde; alçak gönüllülük, öz denetim, yetkinlik ve ahlak çekirdek değerleri ile birlikte yardımlaşmak, anlayış göstermek, hoş görmek, empati yapmak, kibar olmak, sorumluluk, dürüstlük, doğruluk, barış, demokrasi, insan hakları gibi alt değerler işlenecektir.

Ayrıca küresel ısınma, salgın hastalıklar, kıtlık, madde bağımlılığının artması gibi yadsınamaz durumlara ilişkin farkındalık yaratmak için sağlıklı yaşam, tasarruf ve yetkinlik çekirdek değerleri ile birlikte israf etmemek, tutumlu olmak, doğal kaynakların özenli kullanımı, bulaşıcı hastalıklarla mücadele, bağımlılıkla mücadele ve bilgiye önem verme gibi alt değerler de dergimizin içeriğini oluşturmaktadır.

Dergimiz 11 yıllık yayın hayatı boyunca değerlerin kazanımının toplumsal bir gereksinim ve sorumluluk haline dönüştürme hedefine yönelik en önemli kaynağımız olmuştur. Aynı zamanda Değer dergisi sürekli kendini yenileyen yapısıyla hedefe yönelik rehber olmaya da devam edecektir.

15 Temmuz Özel Sayısına Dair

15 Temmuz 2016 yılında gerçekleşen hain darbe girişimi sonrasında iki hafta içerisinde çalıştay ekibi oluşturularak Türkiye'deki ilk "15 Temmuz" yayını çıkarmanın gururunu yaşadık.

Yaşanılan ihanete ilişkin toplumsal farkındalığın oluşturulması ve millet olma ruhunun pekiştirilmesine yönelik makaleler, şiirler, yazılar, görseller ve infografiklerden oluşan dergimizin özel sayısı rekor sayıda baskı yapılarak tüm kamu kurum ve kuruluşlarına, ceza infaz kurumlarına, sivil toplum örgütlerine, eğitim kurumlarına ve vatandaşlara ulaştırılmıştır.

Ülke olarak yaşanan bu kara gecenin asla unutulmaması gerektiğinin bilinciyle her yıl "15 Temmuz Özel Sayısı" hazırlanmaktadır. Hazırlık sürecinde "15 Temmuz" gazileri ile şehit yakınlarına ziyaretler gerçekleştirilmekte ve onlarla röportajlar yapılmaktadır. Yaşanan ihanete karşı millet hafızasının taze kalmasına yönelik içeriklerle oluşturulan 15 Temmuz özel sayımız 9 yıldır itinalı çalışmalarla hazırlanarak yayımlanmaktadır ve yayımlanmaya devam edecektir.

VATANSEVERLİK

GÜVEN

ADALET

AHLAK

SAYGI VE SEVGİ

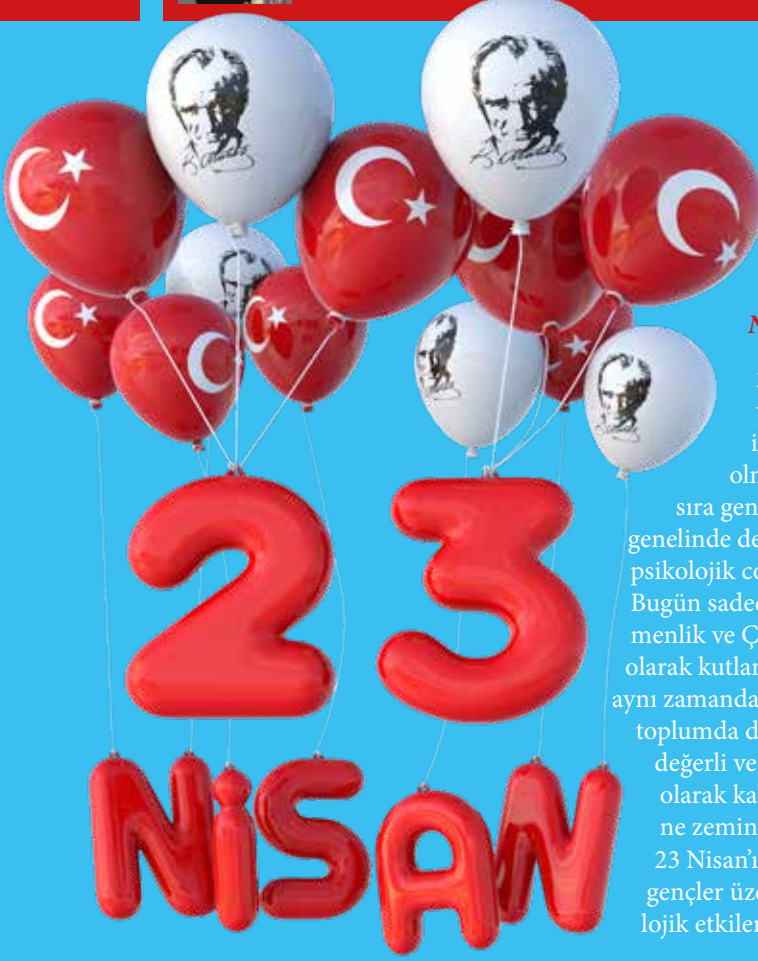
TASARRUF



Ümmü GÖKDEMİR

Psikolog

Hüseyin Turgut Personel Eğitim Merkezi



23 Nisan: Çocuklar ve Genç- ler İçin Psikolojik ve Sosyal Bir Dönüm Noktası

23 Nisan Türkiye’de çocuklar için özel bir gün olmasının yanı sıra gençler ve toplum genelinde de önemli bir psikolojik coşku yaratır. Bugün sadece “Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı” olarak kutlanmakla kalmaz aynı zamanda çocukların toplumda daha görünür, değerli ve güçlü bir varlık olarak kabul edilmesine zemin hazırlar. İşte 23 Nisan’ın çocuklar ve gençler üzerindeki psikolojik etkileri:

1. Aidiyet ve Kimlik Duygusu

23 Nisan sadece Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk tarafından çocuklara ithaf edilen bir gün olmakla kalmayıp çocuklar ve gençler için ulusal kimliklerinin pekiştiği önemli bir gündür. Her yıl 23 Nisan’da yapılan etkinlikler, kutlamalar ve özel programlar çocukların, “Benim de bu toplumda bir rolüm var.” hissini güçlendirmektedir. Bu, özellikle kimlik gelişimi sürecindeki gençler için çok önemli bir faktördür.

•**Kimlik İnşası:** Gençler, kişiliklerini oluşturdıkları dönemde toplumun değerlerine ve tarihine dair bir farkındalık kazanırlar. 23 Nisan, onların geçmişle bağ kurmalarını ve Türk milletinin egemenlik mücadelesine olan katkılarını anlamalarını sağlar. Bu da onların kültürel kimliklerini pekiştirir.

•**Toplumsal Aidiyet:** Çocuklar ve gençler 23 Nisan’da gerçekleşen

kutlamalar aracılığıyla sadece aileleriyle değil tüm toplumla bir bağ kurarlar. Bu önemli gün toplumsal aidiyet duygusunun artmasına ve ulusal bir aidiyet hissinin gelişmesine olanak sağlar.

2. Öz Güven ve Kendine Değer Verme

23 Nisan, çocukların ve gençlerin kendilerini daha değerli hissetmeleri için önemli bir fırsat sunar. Çünkü 23 Nisan çocukların toplumda bir yere sahip olduklarını hissettikleri bir gündür. 23 Nisan’daki kutlamalar ve çeşitli etkinliklerde çocuklar ve gençler sahneye çıkıp yeteneklerini sergileyerek öz güvenlerini artırmaktadır.

•**Kendi Değerini Anlama:** Çocuklar 23 Nisan’ı bir bayram olarak kutlarken toplumda bireysel değerlerinin ve katkılarının da önemli olduğunu öğrenirler.

•**Toplumsal Tanınma:** Çocuklar okulda veya çeşitli topluluklarda 23 Nisan ile ilgili etkinliklerde yer alarak toplumsal tanınma ve onay görürler. Bu durum onların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar.

3. Eğlence ve Coşku

Çocuklar için 23 Nisan, eğlenceli aktiviteler ve renkli kutlamalarla dolu bir gündür. Genellikle okullarda yapılan şenlikler, gösteriler ve oyunlar çocukların stresten uzaklaşmalarına, neşelenmelerine ve ruhsal açıdan rahatlamalarına olanak tanır.

•**İçsel Mutluluk:** Çocukların ve gençlerin mutlu bir şekilde etkinliklere katılması onların içsel duygusal iyilik hallerini artırır. Çocuklar 23 Nisan’ın eğlenceli yönüyle moral bulur ve stres, kaygı gibi duygusal zorluklardan uzaklaşır.

•**Ruhsal İyileşme:** Çocuklar bir bayram kutlaması içerisinde sevinç yaşarken duygusal açıdan da bir rahatlama hissi ve neşe yaşarlar. Bu da onların genel ruhsal sağlığını destekler.

“23 Nisan, çocukların ve gençlerin kendilerini daha değerli hissetmeleri için önemli bir fırsat sunar. Çünkü 23 Nisan çocukların toplumda bir yere sahip olduklarını hissettikleri bir gündür. 23 Nisan’daki kutlamalar ve çeşitli etkinliklerde çocuklar ve gençler sahneye çıkıp yeteneklerini sergileyerek öz güvenlerini artırmaktadır.”



4. Toplumsal Bağlar ve Sosyal İlişkiler

23 Nisan, toplumun bir araya geldiği, birlikte olmanın değerinin kutlandığı bir gündür. Aileler, öğretmenler ve arkadaşlar bir araya gelir. Böylece 23 Nisan sosyal bağların güçlenmesine yardımcı olur. Gençler için bu özel günler arkadaşlıklarını ve sosyal ilişkilerini pekiştirme fırsatıdır.

•**Aile Bağları:** 23 Nisan, aile üyelerinin birlikte vakit geçirmesi için bir fırsattır. Çocuklar ve gençler bu özel günde aileleriyle birlikte eğlenir, birlikte bir etkinliğe katılır ve aile bağlarını güçlendirirler.

•**Arkadaşlık ve Sosyal Bağlar:** Gençler okullarda yapılan etkinlikler veya sokak kutlamalarında arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirir. Birlikte yapılan etkinlikler sosyal bağları kuvvetlendirir ve toplumsal dayanışmayı pekiştirir.

5. Eğitim ve Bilinçlenme

23 Nisan'ın tarihsel ve toplumsal önemi çocuklara ve gençlere bugünün anlamını öğrenme fırsatı sunar. Okullarda ve ailelerde bu bayramın tarihsel bağlamı ve Atatürk'ün çocuklara verdiği değer ardındaki felsefe anlatılır. Bu süreç, çocukların ve gençlerin bilinçlenmesini ve toplumsal sorumluluklarını anlamalarını sağlar.

•**Tarihsel Farkındalık:** 23 Nisan'ın bir bayram olarak kutlanmasının Türkiye'nin bağımsızlık mücadelesine ve ulusal egemenliğe olan katkılarını anlamalarına yardımcı olur. Bu da gençlerin tarihsel farkındalıklarını artırır ve onları daha bilinçli bireyler haline getirir.

•**Sosyal Sorumluluk:** Gençler, 23 Nisan'ın yalnızca eğlenceli bir kutlama olmadığını aynı zamanda bir ulusal sorumluluğu simgelediğini öğrenirler. Bu, onların toplumsal sorumluluk bilincini geliştirir.

6. Kişisel Gelişim ve Gelecek Perspektifi

Son olarak 23 Nisan'ın çocuklar ve gençler üzerinde uzun vadeli psikolojik etkileri olabilir. Bu tür bayramlar çocukların ve gençlerin toplumsal rollerini, haklarını ve sorumluluklarını anlamalarına yardımcı olur. Bu da onların daha sağlıklı, öz güvenli ve sorumlu bireyler olmalarına katkı sağlar.

•**Gelecek Perspektifi:** 23 Nisan, gençlerin toplumda kendilerine bir rol biçmelerine yardımcı olabilir. Toplumun geleceği olarak kendilerini görmek onların kişisel gelişimlerine olumlu bir katkı sağlar. Ayrıca bu tür günler çocukların ve gençlerin sosyal adalet, eşitlik ve insan hakları gibi önemli değerlerle tanışmalarını sağlar.

23 Nisan, çocuklar ve gençler için hem psikolojik hem de sosyal gelişimleri açısından son derece önemli bir gündür. Bu özel gün bireylerin kimliklerini, değerlerini ve öz güvenlerini pekiştirmelerine yardımcı olarak nesilden nesile bu özelliklerin aktarılmasını sağlayacaktır.



HAKAN ERDEM

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Fotoğraf : Cesim ŞEKER

9 Guinness Rekorlu Efsane Hayrettin Sönmez'in İlham Veren Hayatı

SPOR MUTLULUK LIMANIDIR

Henüz 12 yaşındayken tesadüfen eline aldığı beton halter, onun sporla yazacağı büyük hikâyenin ilk cümlesi oldu. Türk spor tarihine adını altın harflerle yazdıran, 9 kez Guinness Dünya Rekoru sahibi olan Hayrettin Sönmez; özveri, disiplin ve inançla dolu yaşam öyküsüyle sadece sporculara değil hayatın her alanında mücadele eden herkese örnek oluyor. 78 yaşında hâlâ rekorlar kıran bu efsane isimle sporun gücünü, öz güvenin formülünü ve yaşam enerjisinin kaynağını konuştuk.



Hayrettin Sönmez kimdir?

Hayrettin Sönmez, Ordu Mesudiye'dir. Deniz Astsubay Okuluna 1960 yılında girmiş, ilkokuldan sonra 10-12 yaşında üniforma giymiş, 32 sene Deniz Kuvvetleri'nde astsubaylık yapmış ve 65 yıllık spor hayatı olan bir sporsever, vatansever bir insandır. 78 yaşındayım, evliyim, 4 çocuğum var. Onlar da sporcu. Oğlumun birisi Kanada'da iki sene Vancouver'da yılın sporcusu seçildi. Burada da Arda Turan ile aynı takımda İstanbul karmasında futbol oynadılar.

Ben iyi ki sporcu olmuşum diyorum iyi ki sporu seçmişim diyorum. Spor sayesinde çok şeyler kazandım. Milyonlarca genç hayran kazandım. Spor insana sadece güç kazandırmıyor, sadece sağlık kazandırmıyor, spor ülke ekonomisine de katkı sağlıyor. Spor çok geniş bir çevre kazandırıyor. Ondan da ziyade spor, saygınlık ve sevgi kazandırıyor.

78 yaşında böylesine aktif bir spor kariyerine sahip olmak büyük bir başarı. Sporla olan serüveniniz nasıl başladı ve bu başarıları elde etmek için nasıl bir disiplin izlediniz?

Bunu gerçekten söylememde

fayda var. Çok ilginç bir olay. Beylerbeyi'ndeki astsubay okulumuz köprü'nün ayağının alt kısmındaydı. Üsküdar'da bir sinema vardı, hafta sonu arkadaşlarla oraya giderdik. Kuleli Askeri Lisesinin talebeleri de gelirdi. Başka gidecek yer yoktu çünkü. O gün küçük bir tartışmadan dolayı arkadaşlarımız arasında kavga çıktı, ben de kavga ettim. İnzibatlar beni yakaladı. Kuleli talebeleri kaçtı. Beni yakaladılar ve inzibat merkezine götürdüler. Oranın bir bahçesi vardı. Bana "Komutan gelecek bekle burada." dediler. Bekle bekle vakit geçmiyor. Beklerken yerde bir ağırlık gördüm. Betondan yapılmış bir halter. Oyalanmak için aldım onu, tek kolumla havaya kaldırdım. Kaçmayayım diye başımda bekleyen asker "Talebe bunu sen mi kaldırdın?" diye sordu. "Ben bilmiyordum yasak olduğunu, özür dilerim bir daha kaldırmam." dedim. Tabii daha 12 yaşındayım o zaman. Biraz sonra albay geldi, herkes toparlandı. Direkt benim üzerime doğru geldi. "Talebe bunu sen mi kaldırdın?" dedi. "Komutanım ben Hayrettin Sönmez, astsubay okulunda talebeyim dedim ve sicilimi söyledim. Özür dilerim, bilmiyordum yasak olduğunu bir daha kaldırmam." dedim "Yok yok kaldır bakayım." dedi. Tekrar

kaldırdım. Ondan sonra askerlerin toplanmasını emretti. 15 tane iri kıyım babayiğit inzibat var bir de ben varım. Bir daha kaldırdım onların gözü önünde. Askerlere tokat atar gibi yaptı, geldi yanıma. "Bu kaç kilo biliyor musun?" dedi. "Bilmiyorum komutanım." dedim. "70 kilo, bunlar kaldıramıyor bunu." dedi. Odasına aldı beni. Bana "Seni affediyorum. Hiçbir şey yapmayacağım ama sporu bırakma. Branşın da halter olsun." dedi. Halbuki benim branşım judoydu. Judo Türkiye'de ilk başlayanlardan birisiydim. 1970





yılında Türkiye Şampiyonu oldum ama haltere de devam ettim. İyi ki başlamışım iyi ki devam etmişim. Halterde 9 rekor kırdım. Mesela, geçen sene cumhuriyetin 100. yıl dönümüydü. Ben de 29 dakikada 100 ton ağırlık kaldırayım dedim. 25 dakikada kaldırdım 5 değişik fitness makinesinde ve o da dünya rekoru oldu.

Her yaştan insanı spora teşvik etmeyi hedefliyorsunuz. Sizce sporun bireyler üzerindeki en büyük fiziksel ve zihinsel faydaları nelerdir?

Güzel bir soru, teşekkür ederim. Size tüm samimiyetimle söylüyorum insan üzerindeki tüm hastalıkların kökeninde stres vardır. İşte bu stresi yok eden, hiçbir yan etkisi olmayan şey spordur. Spor stresi yok eder, bağımsızlık kazandırır. İnsan üzerinde sihirli bir faydası vardır. Nerede bir sorununuz varsa gidin bir yarım saat koşun, yürüyün. Dönüşte bir duş alın, kararınızı ondan sonra

verin. “Spor Mutluluk Limanıdır” adlı kitabımı da bu yüzden yazdım. Şimdi de “Spora Bahane Yok” adlı ikinci kitabımı yazıyorum.

9 kez Guinness Dünya Rekoru sahibisiniz. Bu rekorları kırdıktan sonra nasıl tepkiler aldınız?

Öncelikle medyadan yoğun talep oldu. Televizyonlara çıktım ve Show TV canlı yayınında da ağırlık kaldırdım. Türkiye’nin her tarafına koşmaya giderim. Koşu benim branşlarımdan biri. Koşarken beni göstermeleri “İşte efsane Hayrettin Sönmez bu.” demeleri, bana şampiyon diye hitap etmeleri, saygı göstermeleri bambaşka bir mutluluk veriyor. Ailem benimle gurur duyuyor. Arkadaşlarım benimle gurur duyuyor. Onlarla çok güzel bir hasbihal içindeyiz, aramızda en ufak bir sorun olmuyor. Spor çok büyük saygınlık kazandırıyor. Bir SAT komandasıyla yaptığım bilek güreşi tam 55 milyon izlenmişti sosyal medyada. Diğer videolarımı

“ Ben iyi ki sporcu olmuşum diyorum iyi ki sporu seçmişim diyorum. Spor sayesinde çok şeyler kazandım. Milyonlarca genç hayran kazandım. Spor insana sadece güç kazandırmıyor, sadece sağlık kazandırmıyor, spor ülke ekonomisine de katkı sağlıyor. Spor çok geniş bir çevre kazandırıyor. Ondan da ziyade spor, saygınlık ve sevgi kazandırıyor.



170 milyon insan izlemiş. Hepsine çok teşekkür ediyorum.

Konferanslarınızda sıklıkla sporun öz güven üzerindeki etkisinden bahsediyorsunuz. Bu konuda sizin deneyimlerinizden örnekler verebilirsiniz?

Sporun insanın öz güveni üzerindeki etkisi gerçekten çok önemli. Benim hayatım boyunca deneyimlediğim bir şey var, spor sadece bedeni güçlendirmekle kalmaz aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı da derinden etkiler. Genç yaşlarda başladım spor yapmaya. Belki de öz güvenimi kazanmanın en önemli yollarından biri buydu. O zamanlar çok zorlu antrenmanlar yapıyorduk bazen sabah erken saatlerde bazen de akşam karanlıklarında. Ama her seferinde bitirdiğimde o yorgunlukla “Başardım!” demek inanılmaz bir duygu yaşıyordum.

Birçok kez zor anlar yaşadım, sakatlandım, kaybettim, düşüp kalktım ama sporun bana kazandırdığı en önemli şeylerden biri hiçbir zaman pes etmemek oldu.

İstanbul Sulhi Dönmezer Eğitim Merkezi’nde Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü personeline yönelik konferans verdiniz. Bu tür eğitimlerin özellikle yoğun tempoda çalışan personel için önemini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bu konferansı çok önemli buluyorum. Bu tür eğitimlerin özellikle yoğun tempoda çalışan personel için ne kadar kıymetli olduğunu çok iyi biliyorum. Ceza infaz kurumlarında görev yapan personel, gerçekten zorlu ve stresli bir ortamda çalışıyor. Hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yoğun bir yük altındalar. Bu tür eğitimler onlara mesleki bilginin yanında bu zorlu koşullarda nasıl daha dirençli ve sağlıklı kalabileceklerine dair çok

önemli stratejiler de sunar.

Bir insan sürekli stres altında çalıştığında bir süre sonra tükenmişlik hissi yaşayabilir. Hele bir de bu ortam ceza infaz kurumu gibi insan ilişkilerinin çok yoğun olduğu, duygusal olarak zorlayıcı bir alan ise bu durum daha da belirgin hâle gelir. O yüzden böyle eğitimlerde stres yönetimi, motivasyon artırma, kendini yenileme gibi konular ön planda olmalıdır. Ben de bu konferansta sporun mental olarak kişiye faydalarından bahsettim.

Gerçekleştirmek istediğiniz, hayaliniz olan yapamadığınız bir projeniz var mı?

80 yaşında bilek güreşinde dünya şampiyonu olmayı hedefliyorum. Bu hedefim devam ediyor. Önceden 300 kilo ağırlık kaldırmayı planlamıştım ancak sol kolumdaki problem nedeniyle bu hedefimi geçici olarak askıya aldım. Fakat sağ kolumla inşallah 80 yaşında bilek güreşinde dünya şampiyonu olacağım.

Ceza infaz kurumlarında spor yapmak isteyen ancak nereden başlayacağını bilemeyen hükümlü ve tutuklular için ne tür önerilerde bulunursunuz?

Egzersiz ve hareket her insan için olduğu gibi ceza infaz kurumlarında bulunan hükümlüler için de hayati önem taşır. Sürekli bir yerde oturmak, vücudu hareketsiz bırakmak, zamanla bacakların kendisini taşıyamaz hale gelmesine neden olur. Bu da yürüme tembelliği oluşturur. Yürüme tembelliği ile birlikte bel ve göbük bölgesinde yağlanma artar. Yağlanma ise şeker ve tansiyon hastalıklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Bu nedenle ceza infaz kurumlarında hükümlülere mutlaka hareket etmeleri, egzersiz yapmalarını öneriyorum. Bu sadece fiziksel sağlığı değil ruhsal sağlığı da olumlu yönde



etkiler. Sürekli olarak doktora gitmek yerine bulunduğu alanda yürüyüş, egzersiz, esneme ve ısınma hareketleri yapılması çok daha faydalıdır. Bu tür basit ama etkili hareketler hükümlülerin sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir.

Hükümlü ve tutuklulara spor aracılığıyla kendilerine hedef koymaları ve bu hedeflere ulaşmaları için nasıl bir yol haritası önerirsiniz?

Spor, insanları pozitif düşünmeye zorlar. Fiziksel aktivite sırasında kafalarındaki negatif düşünceler kaybolur, stresten kurtulur, kendilerine olan güvenleri artar. Spor sadece vücut sağlığına değil zihinsel sağlığa da çok büyük katkı sağlar. Biraz önce söylediğim gibi spor, kişiye çözüm odaklı düşünmeyi öğretir. Hükümlü ve tutuklular sporla birlikte kafalarındaki endişeyle zaman kaybetmek yerine kendi sağlığını koruma konusunda daha fazla çaba sarf edebilirler.

Her yerde ve her koşulda spor yapılabilir. Örneğin, halter kaldırılabilir, şınav çekilebilir, ip atlanabilir. Bu tarz basit ama etkili egzersizlerle insanlar fiziksel sağlıklarını geliştirebilirler.

Dergimizde spor, sağlık, bilim gibi konularda içerikler yer alıyor. Dergimizle ilgili neler söylemek sidersiniz?

Derginiz harika bir yayındır. Bu tür içerikler özellikle günümüzde insanların daha bilinçli ve sağlıklı yaşam tercihi yapabilmeleri için önemli bir rehber niteliği taşıyor. Spor, sağlık ve bilim arasındaki bağları ele almanız okuyucularınıza sadece fiziksel değil aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarını geliştirme konusunda da geniş bir perspektif sunuyor.

Özellikle derginin içeriğinde sporla ilgili farklı disiplinlere yer verilmesi, egzersiz ve hareketin sadece fiziksel değil psikolojik etkilerini de vurgulamanız okuyuculara hem motivasyon sağlayacak hem de bilimsel verilerle güçlendirilmiş sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik

edecektir. Emegi geçenlere candan teşekkürlerimle.

Son olarak personelimize ve okurlarımıza mesajınız nedir?

Son olarak şunu söylemek isterim ki spor hayatımızın çok önemli bir parçasıdır. Sadece fiziksel değil zihinsel ve ruhsal sağlığımız için de çok faydalıdır. Herkesin spor yapması gerektiğini düşünüyorum. Önemli olan hangi sporu yaparsanız yapın sürdürülebilir olması ve düzenli hale getirebilmenizdir. Kendinizi zorlamadan keyif alarak spor yapmalısınız. Bunu bir yaşam tarzı haline getirdiğinizde sadece fiziksel değil ruhsal olarak da büyük bir farkındalık oluşturabilirsiniz. Ayrıca sporun yalnızca bedene değil zihne de çok iyi geldiğini unutmamak gerek. Okurlarımıza, düzenli olarak spor yapmayı ve bunu hayatlarının bir parçası haline getirmelerini öneriyorum. Sağlıklı bir beden sağlıklı bir zihin demektir. Hepinizin sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yaşam sürmesini dilerim.



Onur KAYA

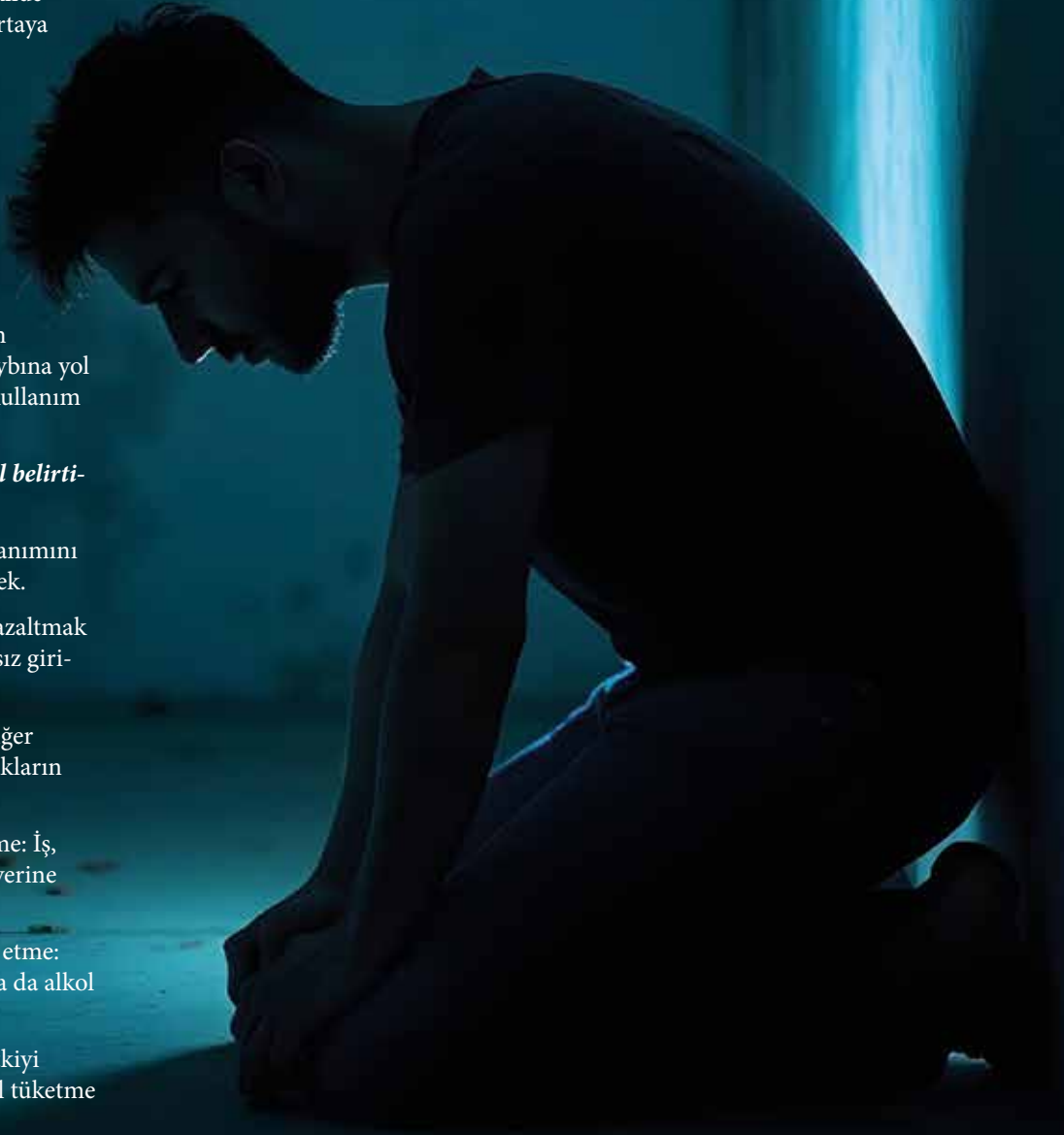
Marmara 1 No.lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
Psikolog

ALKOLLE DOST OLMA!

Dünya Sağlık Örgütüne göre alkol bağımlılığı, alkolün sürekli ya da tekrarlayan şekilde kullanılması sonucunda ortaya çıkan bir bozukluk olarak tanımlanır. Amerikan Psikiyatri Birliğinin DSM-5 tanı kriterlerine göre alkol bağımlılığı; on iki aylık bir süre içinde aşağıdaki belirtilerden en az ikisinin görülmesiyle ortaya çıkan, kişinin günlük yaşamında belirgin bir sıkıntıya ya da işlev kaybına yol açan, problemli bir alkol kullanım biçimidir.

Alkol bağımlılığının temel belirtileri şunlardır:

- Kontrol kaybı: Alkol kullanımını sınırlamakta güçlük çekmek.
- Bırakamama: Kullanımı azaltmak veya bırakmak için başarısız girişimlerde bulunmak.
- Öncelik verme: Alkolü diğer etkinliklerin ve sorumlulukların önüne koymak.
- Sorumlulukları ihmal etme: İş, okul veya ailevi görevleri yerine getirememek.
- Zararlara rağmen devam etme: Olumsuz sonuçlar doğursa da alkol kullanımını sürdürmek.
- Tolerans gelişimi: Aynı etkiyi almak için daha fazla alkol tüketme gereksinimi duymak.





Alkol bağımlılığı tedavi edilebilen bir beyin rahatsızlığıdır. Alkolü bırakmak kolay olmayabilir ancak bağımlılık konusunda uzman bir ekipten yardım alarak bu süreci daha iyi anlayabilir ve kolaylaştırabilirsiniz. Alkolü bıraktığınızda hissettiğiniz ve fark ettiğiniz olumlu değişimler sürece bağlı kalmanız için sizi motive edecektir. Bırakma yöntemleri ve süreçle ilgili detaylı bilgi almak için YEDAM ile iletişime geçebilirsiniz. 115 numaralı YEDAM Danışma Hattından kendiniz için veya bir yakınınız için alkolü bırakma konusunda uzman psikologlardan ve sosyal hizmet uzmanlarından ücretsiz destek alabilirsiniz.

- Aşırı kullanım: Planlanandan daha fazla veya daha uzun süre alkol almak.
- İlişkisel sorunlar: Alkolün neden olduğu veya kötüleştirdiği sosyal ve kişisel sorunlara rağmen kullanmaya devam etmek.
- Tehlikeli ortamlarda kullanım: Riskli veya tehlikeli durumlarda alkol almak (örneğin, araç kullanırken).
- Yoksunluk belirtileri: Kullanımın azalması veya kesilmesi durumunda fiziksel ve psikolojik yoksunluk belirtileri yaşamak.

Alkol Yoksunluğu

Alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde sıkça karşılaşılan durumlardan biri alkol yoksunluğudur. Uzun süre boyunca yüksek miktarda alkol tüketen kişilerin alkolü aniden bırakması veya tüketimini önemli ölçüde azaltması sonucunda ortaya çıkar. Kandaki alkol seviyesinin düşmesiyle birlikte genellikle 6-8 saat içinde başlar ve ilk 24 saat içinde belirgin hale gelir.

Alkol yoksunluğu iki hafta kadar sürebilen ve aşağıdaki belirtilerden en az ikisinin görüldüğü bir durumdur. Kısaca alkol alınmadığında ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkması olarak tanımlanabilir. Bu belirtiler bazen hafif seyrederken bazen de hayati tehlike yaratabilecek ciddi sonuçlara yol açabilir.

En yaygın belirtiler şunlardır:

- Vücut ısısında artış (hipertermi)
- Kalp ritminde düzensizlikler (aritmî)
- Aşırı terleme ve titreme

- Mide bulantısı ve kusma
- Şiddetli baş ağrısı
- Uyku problemleri, uykusuzluk
- Kaygı, huzursuzluk ve iç sıkıntısı (bunaltı)
- Algı bozuklukları (halüsinasyonlar veya yanılsamalar)
- Ciddi durumlarda epileptik nöbetler (sara nöbetleri)

Alkol Bağımlılığının Yol Açtığı Sağlık Sorunları

Alkolün riskli kullanımı dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunu olup birçok hastalığa yol açarak bireyler ve toplum üzerinde ciddi sosyal ve ekonomik yükler oluşturmaktadır. Alkol bağımlılığı, sıklıkla psikolojik ve fiziksel sağlık problemleriyle birlikte görülmektedir. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde alkol bağımlılığı olan bireylerde depresyon, kaygı bozuklukları, duygudurum bozuklukları, şizofreni ve kişilik bozuklukları gibi ruhsal rahatsızlıklara daha sık rastlanılmaktadır. Ayrıca alkol kullanım bozukluğu olan kişilerde farklı maddelere karşı bağımlılık geliştirme riski de artmaktadır.

Fiziksel sağlık açısından bakıldığında ise alkol özellikle karaciğer, kalp-damar sistemi ve sinir sistemi üzerinde ciddi hasarlara neden olmaktadır. Uzun süreli alkol kullanımı karaciğer yağlanması, hepatit, siroz ve karaciğer kanseri gibi ciddi hastalıklara yol açabilirken yüksek tansiyon, damar tıkanıklıkları, kalp büyümesi ve ani kalp krizleri gibi kardiyovasküler rahatsızlıkları da tetikleyebilir. Ayrıca beyin işlevlerinde bozulmaya neden olarak hafıza kaybı, dikkat eksikliği, denge

sorunları ve alkole bağlı bunama gibi nörolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına da sebep olabilir. Alkol bağımlılığı bağışıklık sistemini zayıflatarak enfeksiyonlara karşı vücut direncini de düşürebilir.

Tüm bu olumsuz etkiler göz önüne alındığında alkol bağımlılığıyla mücadelede erken teşhis ve tedavi büyük önem taşımaktadır. Bireylerin bilinçlenmesi, destekleyici terapi yöntemleri ve tıbbi müdahalelerle alkol bağımlılığının yol açtığı sağlık sorunları önlenebilir veya en aza indirilebilir.

Alkolü Bırakmak Mümkün!

Alkol bağımlılığı tedavi edilebilen bir beyin rahatsızlığıdır. Alkolü bırakmak kolay olmayabilir ancak bağımlılık konusunda uzman bir ekipten yardım alarak bu süreci daha iyi anlayabilir ve kolaylaştırabilirsiniz. Alkolü bıraktığınızda hissettiğiniz ve fark ettiğiniz olumlu değişimler sürece bağlı kalmanız için sizi motive edecektir. Bırakma yöntemleri ve süreçle ilgili detaylı bilgi almak için YEDAM ile iletişime geçebilirsiniz. 115 numaralı YEDAM Danışma Hattından kendiniz için veya bir yakınınız için alkolü bırakma konusunda uzman psikologlarımız ve sosyal hizmet uzmanlarından ücretsiz destek alabilirsiniz.

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünyada her yıl 2,6 milyon insan alkol tüketimi sebebiyle ölmektedir ve yaklaşık 209 milyon kişinin alkol bağımlısı olduğu saptanmıştır. Alkol sebebiyle ölümlerin en yüksek oranının 20-39 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.



Özlem YILDIRIM

Sosyal Çalışmacı

Kırşehir 2 No.lu Açık Ceza İnfaz Kurumu

"Mükemmel değil, iyi insan yetiştirmeyi hedefleyin."

Doğan Güceloğlu



“Ebeveyn olarak terbiye etmek ve cezalandırmak çoğu kez birbirine karıştırılmaktadır. Anne ve babasından dayak yiyerek büyüyen bir çocuk evlendiğinde karısını ve çocuğunu dövmekte, çalışma hayatında saldırganlık göstermekte sonuç olarak da çocuklukta şiddetin yetişkinlikteki şiddeti doğurduğu gözlemlenmektedir.

BAĞIRMAYAN EBEVEYNLER

Ebeveynlik; sevgi, sabır, özen ve sorumluluk gerektiren bir süreçtir. Çocuk yetiştirme yöntemleri, çocukların gelişimini ve psikolojisini derinden etkiler. Günümüzde özellikle stresli ve yoğun yaşam koşullarında ebeveynler sıkça sinirlenip bağırmaı bir çözüm yolu olarak benimseyebiliyorlar. Ancak bağırmayan ebeveynlik hem çocukların duygusal sağlığı hem de ebeveynin psikolojik iyi oluşu için önemli bir yaklaşımdır.

Bağırmayan Ebeveynlik Nedir?

Bağırmayan ebeveynlik, çocuğun davranışlarına karşı sabırlı, sakin ve anlayışlı bir tutum sergilemeyi amaçlayan bir ebeveynlik yaklaşımıdır. Bu, çocuğun hatalarına ya da istenmeyen davranışlarına karşı olumsuz bir tepki olarak bağırma yerine daha yapıcı, empatik ve çözüm odaklı bir yaklaşım sergilemeyi ifade eder. Çocuklar bağırma yerine kendileriyle sakin ve etkili bir şekilde konuşulduğunda kendilerini daha güvende hissedip duygularını daha net ifade edebilirler. Bu güven duygusu onların öz saygılarını artırarak daha sağlıklı bir zihin gelişimine zemin hazırlar. Bu noktada etkili iletişim kurmak çocukların sorun çözme mekanizmalarını geliştirmelerine de yardımcı olur.

Bağırmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri

- **Duygusal Güvenlik:** Çocuklar, bağırmayan ebeveynlerin yanında kendilerini güvende hissedebilirler. Ebeveynlerin sakin tutumları çocukların duygusal düzenlemelerini geliştirmelerine yardımcı olur.
- **Öz Güven Gelişimi:** Bağırmayan ebeveynler, çocuklarının kendilerini ifade etmelerine olanak tanır. Çocuklar, eleştiriler ve bağırma yerine sağlıklı bir iletişimle büyüdüklerinde öz güvenleri artar.
- **Davranışsal Düzen:** Bağırmayan ebeveynler, çocuklarına nasıl davranmaları gerektiğini öğretirken olumsuz bir model oluşturmazlar. Bunun yerine olumlu davranışları ödüllendirir ve sakin bir şekilde düzeltirler. Bu da çocukların daha az isyan etmesine ve kurallara uymasına yardımcı olur.
- **Empati ve Sorun Çözme Yeteneği:** Bağırmayan ebeveynler, çocuklarına empatiyi öğretir ve onları anlamaya çalışırlar. Bu yaklaşım çocukların empatik becerilerini geliştirir ve problemlere daha sakin ve düşünceli bir şekilde yaklaşmalarına yardımcı olur.

Peki, değerli okurlar bağırmayan ebeveynlik için ne yapmalıyız?

İşte bu sorunun cevabı:

Sakin kalmak: Ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim kurarken sabırlı ve sakin kalması çok büyük önem arz etmektedir. Anlık öfkeyle yapılan bağırmanın, söylenen sözlerin uzun vadede çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceği unutulmamalıdır. Böyle bir durumda derin bir nefes almak, 10-15 dakika gibi kısa molalar vererek bulunduğunuz alanda değişiklik yapmak sakinleşmenizi sağlarken olumsuz durumların yaşanmasını da önleyecektir.

Etkili iletişim: Bağırma yerine çocuklara açıklama yaparak sakin, kararlı, nazik ve net bir iletişim dili kurmak daha sağlıklıdır.

Model olmak: Çocuklar çoğu şeyi ebeveynlerinden öğrenir ve ebeveynlerini rol model alırlar. Ebeveynlerin duygusal zekâlarını ve sabırlarını geliştirmeleri çocuklarına da bu becerileri öğretmeleri açısından önemlidir. Joseph Joubert'in de dediği gibi "Çocukların eleştirmenden çok doğru rol modellerine ihtiyacı vardır."

Ödül - ceza sistemi: Bu bölümü okurken "Nasıl yani çocuklarımıza ceza mı vermeliyiz?" dediğinizi duyar gibiyim. Burada ceza olarak istenmeyen davranışa karşı herhangi bir ödülün kısıtlanması veya iptali söz konusudur. Yöntemin etkili olabilmesi için kısıtlanacak şey çocuğun gerçekten çok istediği bir şey olmalıdır. En önemli nokta ebeveynlerin söylediği şeyi gerçekten yapmalarıdır. Yemeğini yemediği sürece çikolata alınmayacağı söylenen çocuğa olumlu gelişme olmadığı halde bir süre sonra çikolata alınırsa bu yöntem hiçbir işe yaramaz. Televizyon izlememe, bilgisayar oyunu oynamama

gibi cezalar ödül kısıtlaması olarak kullanılabilir.

Ceza eldeki tüm olanaklar kullanıldıktan sonra tercih edilmelidir. Sürekli ceza ile davranışları kontrol etmek önemli sakıncalar içerir. Ceza ile bir davranış bastırılırken istenmeyen başka bir davranış ortaya çıkabilir. Örneğin, çocuk cezadan kaçmak için yalan söyleyebilir. Çocuk tarafından gösterilen olumlu davranışlar da takdir ve ödüllendirme ile desteklenip motive edilmelidir. Ayrıca şunu da unutmamak gerekir: Dayak, hakaret gibi davranışlar çocukta saldırganlık, korku, kin, nefret gibi duyguları körükler.

Ebeveyn olarak terbiye etmek ve cezalandırmak çoğu kez birbirine karıştırılmaktadır. Anne ve babasından dayak yiyerek büyüyen bir çocuk evlendiğinde karısını ve çocuğunu dövmekte, çalışma hayatında saldırganlık göstermekte sonuç olarak da çocuklukta şiddetin yetişkinlikteki şiddeti doğurduğu gözlemlenmektedir.

Psikolojik açıdan terbiye etmek; çocuğa olumlu davranışların, kendini nasıl kontrol etmesi gerektiğinin öğretilmesi ve içinde ödüllendirmenin de yer aldığı bir süreçtir. Yapılması gereken çocuğun yalnızca yanlış yaptığı zaman değil diğer zamanlarda da davranışları konusunda eğitilmesidir. Hatalı davranınca kızma, azarlama yerine olumlu davrandıklarında yüreklendirme ve takdir etme çocukların fiziksel, zihinsel ve ahlaki gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Değer verilen ve takdir edilen çocuk kendini daha iyi hisseder ve büyüklerini dinlemeye daha gayretli olur.

Bağırmayan Ebeveynlik Sistemi Ebeveynlere de Yarar Sağlar

Sabırlı olmak ve duygusal olarak dengede kalmak, çocuklarla iyi bir iletişimde olmak ebeveynlerin stres seviyelerini düşürür ve onları daha huzurlu hissettirir. Ayrıca bağır-

mamak anne babanın kendini daha iyi hissetmesine ve çocuklarına daha verimli bir şekilde yaklaşmalarına da yardımcı olur.

Her şeyden önemlisi sevgili anne babalar,

Kendinize Zaman Ayırın: Ebeveynlik zorlayıcı olabilir. Bu yüzden kendinize de zaman ayırmalısınız. Rahatlamınızı sağlayacak aktiviteler yapmak stresinizi azaltmanıza yardımcı olacaktır. Kusursuz olmaya değil sağlıklı ebeveynliğe odaklanmak size kendinizi daha iyi hissettirecektir.

“Çocuklar çoğu şeyi ebeveynlerinden öğrenir ve ebeveynlerini rol model alırlar. Ebeveynlerin duygusal zekâlarını ve sabırlarını geliştirmeleri çocuklarına da bu becerileri öğretmeleri açısından önemlidir.”





Şirin Ceren GÖMLEKSİZ
Uzman Öğretmen
Eskipazar Açık Ceza İnfaz Kurumu

Geleceği Şekillendiren Bir Yaklaşım Olarak Sürdürülebilir Eğitim

“Eğitim sürdürülebilir olmazsa ve eğitimle sürdürülebilirliği kazandıramazsak insanlığın son dersi dünyamız olacaktır.”

Sürdürülebilir eğitim modeli bilgiyle donatılmış öğrenciler oluşturmak değil aynı zamanda küresel sorunlara duyarlı, çözüm yollarını araştırmaya motive, bilgiyi uygulamaya dökme becerisine sahip öğrenciler yetiştirmektir. Sürdürülebilir eğitim ve eğitimle sürdürülebilirlik, uluslararası bilinç gerektiren hatta küresel bir duyarlılıkla örülmüş dünya vatandaşlığı bilinci isteyen doğa dostu konulardandır.

Çevre sorunları (doğal kaynakların bilinçsiz kullanımı, hızlı nüfus artışı, duyarlılık, bilgisizlik, sanayileşme gibi...) sadece o bölgeyi değil tüm insanlığı ilgilendirir. Dünyadaki hayat alanını riske atmadan gelecek nesillere miras bırakmamız gerekir. Doğa kendi sürdürülebilirliğini korur, doğa kendinden geleni kabul eder ve geri dönüştürür.

İnsanoğlunun etkileri ve ekosisteme verdiği zarar bu dengeyi bozduğu için çevre ve iklim değişikliği konusu gündeme gelmektedir.

UNESCO konuyla ilgili “Sürdürülebilir Gelecek İçin Eğitim” programını uygulamaya entegre etmek için çalışmalar yapmaktadır. Bu

programa göre yaş fark etmeksizin her öğrenciye iklim ve çevre değişikliği, biyolojik çeşitlilik ve önemi hatta fırsat eşitsizliği gibi daha özel konularda bilgi, beceri, tutum, değer kazandırmayı hedeflemektedir.

Sürdürülebilirliğin Boyutları

Sürdürülebilirlik, çevreyle ilgili doğa dostu uygulamaları kapsarken günümüzde ekolojik, sosyolojik, psikolojik, ekonomik, yönetsel ve eğitimsel alanlara da yansımıştır. Eğitime bu alanda da önemli görevler düşmektedir. Genel kabul

görmüş bulgulara göre eğitim için en uygun yaş aralığı doğumdan ölüme hayat boyu süren yaşam aralığıdır. Ancak özellikle erken yaşlarda eğitim birçok açıdan hem avantajlı hem avantaj yaratan bir süreçtir.

Literatüre göre erken yaşlarda başlayan değer yargıları, kültür öğrenimi, davranış seçimleri nedeniyle insanların küçük yaşlarda doğayla tanışmaları, çevresel duyarlılıklar kazanmaları, doğaya sevgi duymaları ve evrensel bir kaynağı koruma alışkanlığı çok önemli görünüyor. Ayrıca ebeveynlerin ve çocukla



etkileşimde olan yetişkinlerin doğa dostu davranışları rol model olma-
da etki sağlıyor.

Burger (2013) yaptığı bilimsel bir çalışmada eğitim araştırmalarının nörobiyoloji incelemelerinin ve psikoloji çalışmalarının da desteklediği erken çocukluk eğitimlerinin yaşam becerilerini desteklediği bulgusuna ulaşmıştır. Bu bilgiler ışığında diyebiliriz ki erken çocukluk eğitimlerine çevresel sürdürülebilirlik konusunu dâhil ederek çocukların gelecek yaşamları için doğayı koruma, çevre, iklim, biyoçeşitlilik, yenilenebilir enerji kullanımı, çevre dostu alışkanlıklar edinme, doğal kaynaklar bilinci gibi konularda duyarlılık geliştirme, konuyla ilgili sorunları hissetme ve çözüm yolları arayıp bulma gibi üst bilişsel beceri gelişimi desteklenmiş olur. Bugünün çocukları geleceğin yetişkinleri olarak yeni kuşaklara rol model olur. Böylece doğa dostu bir süreç oluşur.

Değerler Eğitimiyle Kazanılan Çevre Dostluğu

Milli ve manevi değerler gibi küresel değerler de eğitimin ayrılmaz parçasıdır. Duyarlılık, dayanışma, sorumluluk, sevgi, saygı, tasarruf, öz denetim, sağlıklı yaşam becerisi gibi kazanımlar da kilit bir öneme sahiptir.

Değerler eğitimi, çevre dostu bir bilinç oluşturma temelini atar. İnsanların çevreye karşı duyarlı olmaları, doğal kaynakları koruma sorumluluğunu taşımaları ve sürdürülebilir yaşam alışkanlıklarını benimsemeleri eğitimin bir parçası olarak hayat bulur. Özellikle tasarruf, geri dönüşüm ve doğa dostu tüketim alışkanlıkları gibi kavramlar, bireylerin çevreye olan sorumluluklarını yerine getirmelerini sağlar. Bu değerler yalnızca bireysel değil toplumsal düzeyde de çevreyi koruma bilincini yayarak daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir dünya inşa etmeye katkı sağlar.

Sürdürülebilir Eğitim Bir Yöntem midir?

Bir yöntemden daha fazlasıdır. Gelecek nesillere duyarlılık, bilinç ve sorumluluk kazandıran bir misyondur ve vizyondur. Daha yaşanabilir bir dünya için açılan kapının anahtarıdır. Sürdürülebilir eğitim, yalnızca bir yöntem olmanın ötesinde toplumsal ve çevresel değişimin temel taşıdır. Bu eğitim anlayışı, bireylere sadece bilgi aktarmakla kalmaz aynı zamanda onları çevreye ve toplumlarına karşı duyarlı, sorumlu ve bilinçli bireyler olarak yetiştirmeyi amaçlar.

Sürdürülebilirlik bilinci, bireylerin günlük hayatlarında kaynakları verimli kullanma, doğayı koruma ve toplumsal eşitliği sağlama gibi de-

ğerleri içselleştirmelerine yardımcı olur. Bu eğitim, bireylerin sadece bugün değil geleceği de düşünerek hareket etmelerini sağlar. Sonuç olarak sürdürülebilir eğitim bir gelecek inşa etme vizyonu olup bu vizyonu gerçekleştirecek olan her bireyi yetiştirme amacını taşır.

Kaynaklar

- 1.Eğitimde Sürdürülebilir Kalkınma ile İlgili Yapılan Çalışmaların Analizi: Bir Meta-Sentez Çalışması Fatma Özerdinç, Esra Kızılay, Mustafa Hamalosmanoğlu ASEİ | Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2022 (Haziran) / Cilt:6 / Sayı:1 ISSN: 2619-9211
- 2.Sürdürülebilir Eğitimde Yükseköğretimin ve Psikolojik Danışman Eğitiminin Rolü ve Önemi, Yrd. Doç. Dr., TED Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Müge Çelik Özüçü, Ekev Akademi Dergisi Yıl: 19 Sayı: 63 (Yaz 2015)
- 3.Erken Çocukluk Eğitiminde Sürdürülebilirlik Kavramının İncelenmesi, Yasemin BULUT, Özgül POLAT, Fırat Üniversitesi İİBF Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt:3, Sayı:2,2019 35





İsmail EVCİN

Din Hizmetleri Uzmanı

Bolvadin Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

HADDİNİ BİLMEK

Bizi insan olarak yaratan kudret sahibi, insan şerefine yakışır yaşamanın yollarını da bize göstermiştir. İslam, tüm yaratılmışlar içinde insanın sorumluluklarla yaratılışından bahseder. Buna karşın seküler insan için hayat sadece dünyadan ibarettir. Adına özgürlük dedikleri “nefse kölelik” tavrından başkaca bir şey değildir bahsedilen özgürlük algısı. Çok kazanmak, çokça harcamak arzusuna ve şehvetlerine köle olarak yaşamak...

İnsan hikmeti mahduttur, sınırları vardır. Gücü, kuvveti, hisleri, akli ve iradesiyle bir yere kadar güç yitirebilir, birazını hissedebilir, sınırlı bilgiye erebilir, muradının tecellisi sınırlıdır. Makbul insan hudutlarını ve haddini bilmekte muktedir olabilir. Allahutaala yaratılmış her şey için bir ölçü koymuş adına da mizan demiştir. “Gerçekten biz, her şeyi bir ölçü ve dengede yarattık.” Her şeyin Allahü Teala tarafından ölçü üzere ve takdir edilmiş olmasından anlaşılması gereken; hikmetin gereğine uygun, sağlam,

belirli düzen ve denge üzere olması anlaşılabilir.

İnsan çalışıp çabalayıp ne hale erişirse hallerin güzelliklerini Rabbinden, kusurları kendi nefsinden bilmelidir. Bundan sebep eskilerden gelen ariflerin dilinde vird (dile dolanıp söylenen söz) olmuş “Kişi noksanını bilmek gibi irfân olmaz.” demişlerdir. İnsana has olan her hâl ve makamın iltizamı liyakattir. Layık olmadığı durum için kendini ortaya atan birisinin akıbetinin iyi olması beklenemez. Nasıl ki kanadı çıkıp uçmaya hazır olmayan kuşun yuvadan ayrılışı sonuna sebeptir. Yüzmeyi bilmeyenin deryaya açılması canının sulara gark olmasına sebeptir. Kişi haddini bilecek, haddini bilmekle belaya düşmekten korunmuş olacak.

Modern toplumda insanlar megaloman olmaya meyyaldir. Her zaman her ortamda haklı olmaya çalışmak, haksızken bile etrafını haklılığına ikna etmeye çalışmak maalesef içimize işlemiş yaygın bir marazdır. Bu bakış açısıyla biz haklıyken



muhataplarımız her daim haksız ve suçludur. Haddini aşan insan için iki yön tarif edilir: İfrat ve tefrit. Yönünü şaşırın insan hayatında şu ayete tutunuverse ne güzel olurdu: “Rabbimiz Allah’tır deyip sonra da dosdoğru yaşayanlara melekler gelerek: ‘Korkmayın, üzülmeyin, size vaat edilen cennetle sevinin. Biz, dünya hayatında da âhirette de sizlere dostuz. Esirgeyip bağışlayan Allah’ın ikrâmı olarak (cennette) canınızın çektiği ve dilediğiniz her şey sizindir.’ derler.” Allah’a inanan sonra da bu inanca uygun olarak dosdoğru yaşayan, söz ve hareketinde dürüst davranan, hilekârlığa sapmayan insanlara zaman zaman melekler; “Gelecekte endişe etmeyin, geçmişe üzülmeyin, size söz verilen cennetle sevinin, neşelenin.” derler. Zira bir başka ayette belirtilmiş gibi zaten “Allah’ın dostları için ne korku ne de hüzn vardır.”

Hududullah Kur’an’da geçen bir kavramdır. Biz bu kavramı Allah’ın ve Resulullah Efendimizin emir, yasak, teşvik, tavsiye ve sakındırmalarını ihtiva eden bir kavram olarak kabul etmeliyiz. Hududullahı riayet Kur’an lisanıyla şöyle aktarılmıştır: “Allah mü’minlerden, canlarını ve mallarını, kendilerine cenneti vermek üzere satın almıştır. Onlar Allah yolunda savaşsınlar, öldürsünler ve ölsünler. Allah bunu Tevrat’ta, İncil’de ve Kur’an’da kesin olarak vaat etmiştir. Vaadini Allah’tan ziyade yerine getirebilecek kimdir? Artık yapmış olduğunuz o alışverişten dolayı size müjdeler olsun! İşte bu büyük bir kazançtır. Onlar, tevbe edenler, ibadet edenler, hamd edenler, oruç tutanlar, rükûa varanlar, secdeye kapananlar, marufu emredip münkerden sakındıranlar ve hududullahı muhafaza edenlerdir. Müjdele o müminleri.”

Dünyayı Ahireti İçin Yaşamak

Müslümanların çağımız hastalıklarından birisi de değersiz hissine kapılması diğer medeniyetlerin kültürel, ekonomik, teknolojik ve

siyasi üstünlüğünün reel politikada uluslararası düzeyde ağırlığının ezici şekilde denklemde mevcudiyetini sorgusuz sualsiz kabullenmiştir. Efendimiz (sav) bu durumu bin dört yüz küsur yıl önce haber vermiş ve şöyle buyurmuştu: “Sizden öncekilerin yoluna karış karış, arşın arşın uyacaksınız. Hatta onlar bir keler deliğinden girse siz de gireceksiniz.” hayatımıza ait, bilinç dünyamızı renklendiren her durumu diğer kültürlerin kavramlarıyla anlamlandırmaya çalışmak... Böyle yaklaşınca din algımızda; yasaksız, haramsız, hesapsız, bohem bir idrake kayıyor. Allah ile kul muamelesinde Allah’a haşyet duymayı tercih ederek günahlarımıza cüretimize bağışlanma ve mağfireti maske yapıveriyoruz. Tıpkı bizden önceki helak olmuş toplumların yollarına karış karış, arşın arşın uyuyoruz.

Dinin amacı dünyayı hududullahı göre tanzim etmek, mamur ve ihya etmektir. Dünya bir gemi olsa bütün insanlık bu geminin yolcularıdır. Geminin bir tarafında oluşacak gedik tüm insanlığın şimdisi ve geleceği için tehlikeler barındırabilir. Hadi bunu bir hadis şerif ışığında anlatalım: “Hududullahı muhafaza eden kimseyle çiğneyen kimse şunlara benzer: Bir topluluk bir gemiye biner ve bir kısmı geminin üst katını bir kısmı da alt katını kullanmak üzere anlaşır. Alt katı kullananlar suya ihtiyaç duyduklarında üst kattakilere giderek su teklifi yaparlar: ‘Siz üst kattakilere rahatsız etmeden sadece kendi bulunduğumuz bölgede küçük bir delik açarak su alsak nasıl olur?’ Eğer onlara izin verirlerse hep birlikte helak olurlar. Mâni olmaları halinde ise hep birlikte kurtulurlar.” Dünya hayatını amaç olarak mutlaklaştırılanlar maalesef çağımızda eskilere göre daha çok ve görünüşe göre daha etkindirler.

Haddini bilmeyen insan nefsinin arzularını ilah edinircesine yaşamı içselleştirir. Kur’an-ı Kerim bu duruma karşı insanlığa çağrıda

bulunur: “Ey insanlar! Rabbinizden ittika edin ve bir günden korkun ki baba evladına hiçbir fayda veremez. Evlat da babasına herhangi bir fayda sağlayamaz. Şüphe yok ki Allah’ın vaadi gerçektir. O halde dünya hayatı sizi sakın aldatmasın ve sakın o mağrur (şeytan) sizi Allah’ın bağışlayıcılığına güvendirerek helaka sürüklemesin.”

Aklını nefsine köle eden seküler anlayış, haklılığı için dünyanın hâllerinden deliller getirir. Zenginliğin, arzular peşinde sürüklenmenin, günahı hafife almanın hazzından dem vurur. Hayatını ahireti kazanmak için yaşayan mümin ise referansını hududullahtan alan bir mücadeleyle seçer. İnsan için en büyük marifet kendini bilmektir. Çünkü kendini bilen Rabbin bilir, haddini bilir, hayatını ve davranışlarını ona göre düzenler. İdrak ettiğimiz Ramazan Bayramı vesilesiyle Allah’tan dileğim; gönüllerimiz aklın aydınlığında, vahyin ve sünnetin ışığında dünya ve ahiret saadetine doğru koşan insanlar olmamız niyazıyla...

“Ey insanlar! Rabbinizden ittika edin ve bir günden korkun ki baba evladına hiçbir fayda veremez. Evlat da babasına herhangi bir fayda sağlayamaz. Şüphe yok ki Allah’ın vaadi gerçektir. O halde dünya hayatı sizi sakın aldatmasın ve sakın o mağrur (şeytan) sizi Allah’ın bağışlayıcılığına güvendirerek helaka sürüklemesin.”



Reyhan ÖZTÜRK

Sağlık Memuru

Ceza ve Tevkifleri Genel Müdürlüğü Sağlık Daire Başkanlığı

“Kötü huylu tümörler kanser hücreleri içermektedir. Hayatı tehdit ederler. Hızlı büyürler ve normal dokulara yayılarak çalışma sistemini bozarlar. Tedavi edilmezler ise ciddi rahatsızlıklara hatta ölüme dahi neden olabilirler.”

KANSERİ FARK ET

Kanser, bir organ veya dokudaki hücrelerin düzensiz olarak çoğalmasıyla kendini gösteren kötü tümörlere (ur) denir. Genel anlamda ise kanser, vücudumuzun çeşitli bölgelerindeki hücrelerin kontrolsüz çoğalması ile oluşan 100’den fazla hastalık grubunun genel adıdır. Çok çeşitli kanser tipleri bulunmaktadır ve hepsi anormal hücrelerin kontrol dışı çoğalmasıyla meydana gelmektedir.

Vücudumuzda bulunan hücreler, vücudun ihtiyaç duyduğu yeni hücreleri oluşturmak için büyür ve çoğalır. Yaşlandıklarında veya hasar gördüklerinde ölürler ve yerlerini yeni hücreler alır. Bazen bu süreç bozulur ve anormal veya hasar gören hücreler ölmeleri gerekirken çoğalır. Bu hücreler, iyi huylu ya da kötü huylu tümörleri oluşturabilirler.

İyi huylu tümörler kanser hücreleri içermezler, yavaş büyürler, genellikle çıkartılabilir, tekrarlamaz ve etraftaki normal çalışan dokulara yayılıp onların fonksiyonlarını bozmazlar. Ancak beyin

içindeki iyi huylu tümörler dokulara bası yaparak onların normal çalışmasını engelleyebilirler.

Kötü huylu tümörler kanser hücreleri içermektedir. Hayatı tehdit ederler. Hızlı büyürler ve normal dokulara yayılarak çalışma sistemini bozarlar. Tedavi edilmezler ise ciddi rahatsızlıklara hatta ölüme dahi neden olabilirler.

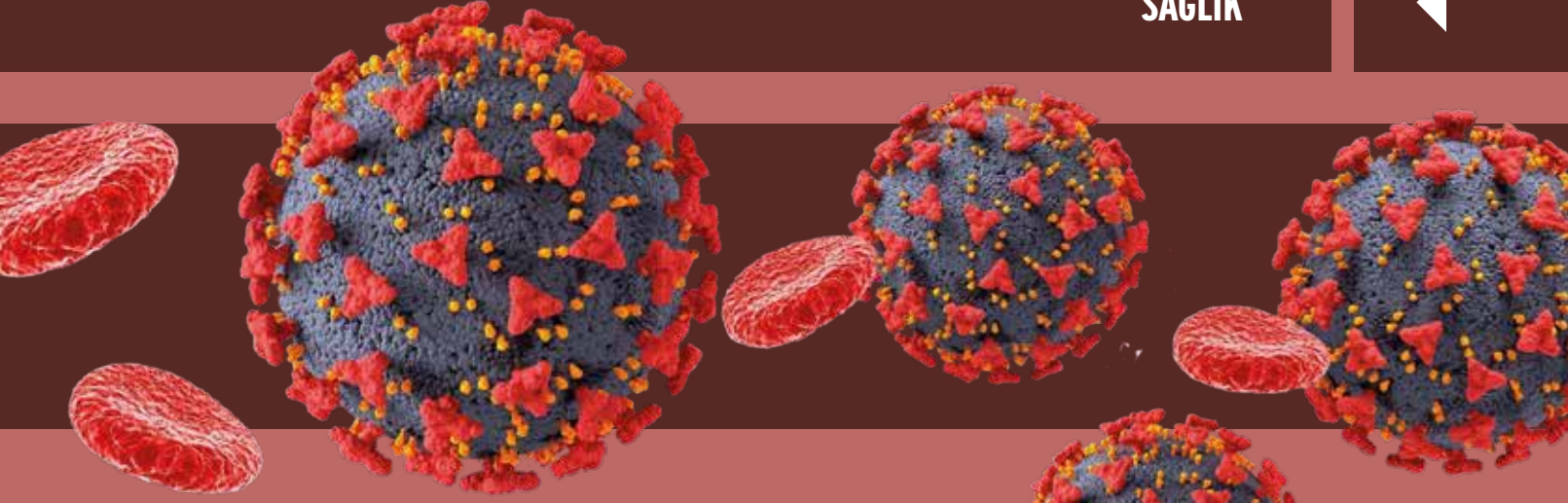
Kanser hastalığının tanımını ilk olarak tıbbın babası olarak bilinen Hippocrates yapmıştır. İbn-i Sina, “El-Kanun Fi’t-Tıb” (Tıpta Kanun) adlı eserinde kanser benzeri hastalıklar hakkında çeşitli değerlendirmelerde bulunmuş ve bunları “tedavisi güç ve müşkül bir hastalık” olarak tanımlamıştır.

Kanser Türleri

Kansere neden olan etkenler arasında bulunan sigara kullanımı akciğer kanserinin en sık görülen nedenidir (%90’dan fazla). Sigara dumanında 4000’den fazla kimyasal madde olup bunlardan en az 250’sinin zararlı olduğu ve 50’den fazlasının da kansere neden olduğu bilinmektedir.

Kansere neden olan etkenleri şöyle sıralayabiliriz:

- Hücreler bölünürken meydana gelen hatalar,
- Sigara ve alkol kullanımı,
- Radyasyona maruz kalma,
- Bazı virüsler,
- Kötü beslenme alışkanlığı,
- Gıdalardaki katkı maddeleri,



- Uzun süre güneş ışığına maruz kalma,
- Aşırı dozda röntgen ışınına maruz kalma,
- Bazı kimyasal maddeler (katran, benzin, boya maddeleri, asbest vb.),
- Hava kirliliği,
- Genetik faktörler olarak gösterilebilmektedir.

Kanserin önlenmesinde kişisel koruyucu ve önleyici etkenler olarak sigara kullanılmaması ve pasif içici olma durumlarından uzak durulması, yeterli ve dengeli beslenme ile sağlıklı kilo aralığında olunması, sağlığın fiziksel aktivite ile desteklenmesi, alkollü içeceklerden uzak durulması, güneşin dik açılı ile geldiği zamanlarda koruyucu önlemler alınması, kansere neden olduğu bilinen kimyasal maddelerden uzak durulması, radyasyon maruziyetinin azaltılması, kanser taramalarının yaptırılması önemli unsurlardır.

Ulusal Kanser Haftası

Ülkemizde “1-7 Nisan” tarihleri arasını kapsayan hafta “Ulusal Kanser Haftası” olarak belirlenmiş ve her yıl kanser hastalığına karşı halka farkındalık oluşturmak, sunulan sağlık hizmetlerini tanıtmak ve taramalara katılımı artırmak amacıyla çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir. Ayrıca ülkemizde ulusal kanser tarama programları yürütülmektedir. Bu programlar kapsamında;

Meme kanseri taraması: 40-69 yaş arasındaki kadınlarda yılda bir kez

klınık meme muayenesi, 2 yılda bir mamografi ile yapılmaktadır.

Rahim ağzı kanseri taraması: 30-65 yaş arasındaki kadınlarda 5 yılda bir HPV-DNA testi ile yapılmaktadır.

Kalın bağırsak kanseri taraması: 50-70 yaş arasındaki kadın ve erkeklerde 2 yılda bir Gaitada Gizli Kan Testi (GGK) ile yapılmaktadır.

Kanser hastalığının tedavisinde en önemli etken erken tanıdır. Bu sebeple kanser taramalarının düzenli yaptırılması ve herhangi bir bulgu neticesinde erken tedaviye başlanması hayat kurtarıcıdır. Kanser çeşitliliği çok fazla olup hem erkeklerde hem kadınlarda en çok görülen kanser çeşidi deri kanseridir. Türkiye’de bunu erkeklerde akciğer, prostat, kalın bağırsak, rektum, mide ve pankreas; kadınlarda meme, akciğer, kalın bağırsak, rektum, serviks, over, mide ve pankreas kanserleri takip etmektedir.

Sağlık Bakanlığı tarafından düzenlenen koruyucu ve önleyici faaliyetleri içerisinde önemli bir yeri olan kanser taramaları; Toplum Sağlığı Merkezlerine (TSM) bağlı olarak hizmet veren Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezlerinde (KETEM), Sağlıklı Hayat Merkezlerinde (SHM), Aile Sağlığı Merkezlerinde (ASM) ve Mobil Tarama Araçları ile de kişilerin bulundukları yerlerde ücretsiz olarak yapılmaktadır. Sağlıkla kalın...

**“Ülkemizde
“1-7 Nisan”
tarihleri arasını
kapsayan hafta
“Ulusal Kanser
Haftası” olarak
belirlenmiş ve
her yıl kanser
hastalığına karşı
halka farkındalık
oluşturmak,
sunulan sağlık
hizmetlerini
tanıtmak ve
taramalara katılımı
artırmak amacıyla
çeşitli etkinlikler
düzenlenmektedir.
Ayrıca ülkemizde
ulusal kanser
tarama programları
yürütülmektedir.**



Sinem SEMİZ

İlk Yardım Eğitmeni

Adalet Bakanlığı Ceza İnfaz Kurumları Personeli Ankara Eğitim Merkezi

İLK YARDIM

HAYATA İLK YARDIM

Günlük yaşantımızda beklenmedik kazalar ve ani sağlık sorunlarıyla karşılaşma olasılığımız her zaman vardır. Bu tür durumlarda profesyonel sağlık ekipleri olay yerine ulaşana kadar geçen süre hayati önem taşır. İşte bu noktada ilk yardım bilgisi ve uygulaması devreye girer.

Hepimiz günlük hayatımızda küçük kazalarla karşılaşırız. Kesikler, yanıklar, burkulmalar... Bunlar belki büyük tehlikeler yaratmaz ama daha ciddi durumlarla karşılaştığımızda ne yapacağımızı da bilmemiz gerekiyor. Trafik kazaları, boğulmalar, kalp krizleri gibi acil durumlarda doğru ilk yardım uygulamaları hastanın hayatta kalma şansını artırıyor. Peki, ilk yardım neden bu kadar önemli ve bizler böyle durumlarda neler yapabiliriz?

İlk yardım demek rastgele müdahalelerde bulunmak değil bilinçli ve doğru hareket etmek demektir. Çünkü yanlış yapılan bir hareket faydadan çok zarar getirebilir.

Sağlık Bakanlığı verilerine göre doğru zamanda yapılan ilk yardım müdahaleleri hayat kurtarma oranını %50'ye kadar artırabiliyor. Özellikle trafik kazaları, ani kalp durmaları ve solunum tıkanıklıkları gibi vakalarda saniyelerin bile çok kıymetli olduğunu varsayarsak

ilk yardımın önemini daha iyi anlayabiliriz.

İlk yardımın üç temel amacı vardır:

- 1. Hayat kurtarmak: Öncelikli hedef kişinin hayatta kalmasını sağlamaktır.**
- 2. Durumun kötüleşmesini önlemek: Hastanın veya yaralının durumunu daha kötü hale getirecek hatalardan kaçınmak.**
- 3. İyileşmeyi kolaylaştırmak: Doğru ilk yardım müdahalesi iyileşme sürecini hızlandırabilir.**

Türkiye'de trafik kazaları en fazla ölüm ve yaralanma nedenlerinden birisidir. Bu kazalarda ilk yardım eğitimi almış bir kişinin olay yerinde bulunması, kazazedelerin hayatta kalma şansını ciddi şekilde artırmaktadır. Örneğin, kalp durması gibi acil vakalarda profesyonel sağlık ekipleri olay yerine ulaşana kadar yapılan kalp masajı, hastanın hayatta kalma ihtimalini %60'a kadar artırabiliyor. Burada kritik nokta şudur: Kalp masajını bilmeden yapmak hastaya zarar verebilir. Bu yüzden müdahale eden bireylerin temel ilk yardım eğitimi almış olması gerekiyor.

Sağlık Bakanlığı, toplumun ilk yardım konusunda bilinçlenmesi için çeşitli eğitim programları

İlk yardım eğitimlerinde şunları öğrenebilirsiniz:

Solunum yolu tıkanıklığında ne yapmalıyız?

- Bilinci kapalı bir kişiye nasıl müdahale etmeliyiz?

- Kanamalarda ve kırıklarda nasıl hareket etmeliyiz?

- Yanık, zehirlenme veya elektrik çarpmalarında nasıl ilk yardım uygulanır?

düzenliyor. Kamu kurumları, özel şirketler ve sivil toplum kuruluşları aracılığıyla verilen bu eğitimlerde temel ilk yardım bilgileri öğretiliyor.

Hepimiz Birer İlk Yardım Kahramanı Olabiliriz

İlk yardım sadece sağlık çalışanlarının bilmesi gereken bir konu değildir. Bir gün, birinin hayatını kurtaracak kişi siz olabilirsiniz. Bunun için en azından temel ilk yardım eğitimi almak, olası acil durumlarda bilinçli hareket etmek ve yanlış müdahalelerden kaçınmak gerekiyor.

Unutmayın ilk yardım bilgisi hayat kurtarır. Belki bir gün o hayat sizin en sevdiğiniz kişi olabilir. Eğer henüz ilk yardım eğitimi almadıysanız Sağlık Bakanlığı onaylı eğitim merkezlerine göz atabilir ve bu konuda kendinizi geliştirebilirsiniz.



Nurgül AÇIKGÖZ
İnegöl Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Psikolog



Bu eski hikâyeyi unutmak istiyorum ama başaramıyorum dediğiniz zamanlar oldu mu? Ya da geçmişte yaşadığınız herhangi bir ilişki durumunun birden kesilmesiyle yarım kalmışlık hissinden dolayı sürekli zihninizi kurcaladığı ve zihninizden çıkartamadığınız oldu mu? Ya da en basit örneğiyle bir diziyi yarım bırakınca devamını merak ettiğiniz oldu mu? İşte genel olarak beklenmedik ayrılıklar, açıklığa kavuşmamış tartışmalar ya da belirsiz statüler zihinde tekrar tekrar dönerek kapanmamış bir dosya gibi bize rahatsızlık verebilir. Zihnimizde bize rahatsızlık veren, unutamadığımız bu duyguya “zeigarnik etkisi” denilmektedir.

Zeigarnik etkisi, tamamlanmamış veya yarım kalan işlerin tamamlanmış işlere kıyasla zihinde daha çok yer edinmesi ve hatırlanma olasılığının daha yüksek olması durumudur. Diğer taraftan zamanında tutulmamış bir yasın “tamamlanmamış görevler” gibi uzun süre hatırdan düşmediği, adeta bir sancımaya sebebiyet verdiği ve bu doğrultuda yasın kuşaktan kuşağa aktarıldığı da “zeigarnik etkisi” olarak açıklanabilir. Bir eylem ya da mesele sonuca ulaşmadığı müddetçe kişide gerilim olarak varlığını idame ettirir. Denebilir ki yarım kalıp sonuca varmamış türlü arızalar kişinin yaşantısını sarstığı gibi gelecek kuşağın yaşantısını da yönlendirebilme potansiyeline sahiptir.

Zeigarnik etkisi, Sovyet Psikolog Bluma Wulfovna Zeigarnik tarafından keşfedilmiştir. Zeigarnik, Berlinde bir restoranda pozitif psikolojinin kurucusu olan Profesör Kurt

Kewin ve birkaç psikolog ile yemek yerken garsonun siparişleri kâğıda yazmak yerine aklında tutması masadakilerin ilgisini ve dikkatini çekmiştir. Bunun üzerine garson ile

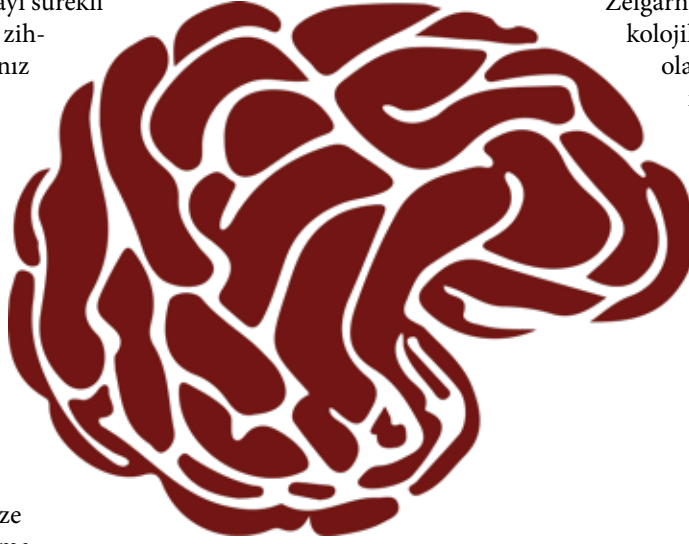
lar tamamlanmamış görevlerin, tamamlanmış olanlardan daha fazla hatırlandığını göstermiştir. Zeigarnik, bu bulgularını 1927 yılında yayınlamıştır.

Zeigarnik etkisinin en önemli psikolojik temellerinden biri bilişsel olarak tamamlanmamışlık durumudur. Zihnimiz tamamlanmamış işleri bir “açık döngü” olarak algılar ve bu döngü tamamlanana kadar da bitirmez. Bu durum tamamlanmamış işlerin sürekli olarak hatırlanmasına neden olur. Bilişsel olarak kişinin tamamlanmamış görevlere odaklanmasını sağlar ve bu görevlerin tamamlanması için motivasyon yaratmış olur.

Zeigarnik Etkisini Yönetme Stratejileri

Zeigarnik etkisinin olumsuz etkilerini azaltmak ve stresi yönetmek için çeşitli stratejiler uygulanabilir:

1. Büyük görevleri daha küçük yönetilebilir parçalara ayırmak ve öncelik sırasına göre tamamlamak bilişsel yoğunluğu azaltabilir.
2. Etkili zaman yönetimi ve planlama ile tamamlanmamış işleri belirli zaman dilimlerinde tamamlamak rahatlatıcıdır.
3. Meditasyon, yoga ve derin nefes alma gibi rahatlama teknikleri stresi azaltmada etkili olabilir.
4. Tamamlanmamış işleri listelemek ve bu listeyi düzenli olarak gözden geçirmek, zihinsel yükü hafifletebilir ve hatırlatma ihtiyacını azaltabilir.



ZEIGARNİK ETKİSİ

yaptığı görüşmeler sonucunda siparişlerin tamamlandıktan sonra garsonun beyninden silindiğinin farkına varan Zeigarnik, bu etkisini test etmek için bir dizi deney yapmıştır. Katılımcılara bir dizi görev vermiş ve bazı görevleri tamamlanmadan kesmiştir. Daha sonra katılımcılardan bu görevleri hatırlamalarını istemiştir. Sonuç-



Hamdi ÖLMEZOĞLU

Psikolog

Denizli T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

Filtreli Güzelliğin Filtrelenmeyen Sonuçları

“Toplumun dayattığı güzellik algısı ruhsal bozukluklara kadar varan bir zincir yaratıyor. Kusurlarımızla güzeliz demeyi unutmamak gerek.



Günümüzde iletişim ve haber alma büyük ölçüde sosyal medya üzerinden gerçekleşiyor. Sosyal medyanın; eski dostlukların yeniden kurulması, yeniliklerden ve gelişmelerden haberdar olunması, kullanıcıların deneyimlerinden yararlanması gibi birçok olumlu yönünün yanında bireyleri mental açıdan olumsuz olarak etkileyen yönleri de var. Bu olumsuzlukların başında çarpıtılmış güzellik algısı geliyor. Sosyal medya ve televizyon dizilerinde sürekli dayatılan belirli güzellik anlayışı

yeme bozukluklarının başlıca nedenleri arasında geliyor. Kadınlar üzerinde oluşturulan bu estetik anlayış yapısında; kusurlara, sivilcelere, fazla kilolara yer verilmiyor. Hatta bunlara sahip kadınlar toplumdan dışlanıyor. Dizilerde başrolde yer alan kusursuz dış görünüşe sahip kadınlar üzerinden genç kızların model alması gereken görünüşün mesajı veriliyor. Sosyal medyada “influencer” olarak adlandırılan bol takipçisi olan hesaplar ise belki de hiç kullanmadığı veya hayatı boyunca kullanmayacağı güzellik ürünlerinin reklamını yapıyor.

Yapılan filtreler ve fotoğraflara uygulanan photoshoplarla kusursuz olmayı amaç edinen paylaşımlar yapılıyor. Hatta bu durum oyuncak bebeklere kadar sirayet etmiş durumda. Barbie bebeklere dikkat



ettiyseniz inanılmaz bir ince beden ve çocuklara dayatılan zayıf vücut imgesi söz konusu. Güzellik ürünleri satarak para kazanan büyük şirketler hemen hemen çoğu yerde bu güzellik algısını dayatma yoluna gidiyor. Ancak özellikle genç kızlar üzerinde oluşturulan bu algı zaman zaman yıkıcı olabiliyor. Doğal olarak kusursuzluğu model alan gençler kendi vücutlarını beğenmiyor ve bu durumdan fazlasıyla hoşnutsuz olabiliyorlar. Bunun için kendilerine sağlıksız zayıflama yöntemleri seçebiliyorlar. Bu durumun sonuçları sağlıksız beslenme ve depresif belirtilerden çok daha fazlasına neden olabiliyor. Çok çarpıcı ama psikiyatrik bozukluklar içinde en ölümcül olanı yeme bozuklukları. Anoreksiya Nervosa bozukluğunu geliştirmiş kişiler fazlasıyla zayıf olmalarına rağmen çarpık güzellik algısı nedeniyle ölümcül olabilecek şekilde kilo verme çabası içine girebiliyorlar. Hatta kilo almaları için yapılan işlemlere karşı çıkabiliyorlar çünkü kilo almak veya kilolu olmak korkusuna sahip oluyorlar.

Kusurlarımızla Güzeliz

Yeme bozukluklarının sonu ölümle bitebiliyor ve bozukluğun gelişmesinde en önemli faktör bozulmuş güzellik algısı olarak dikkat çekiyor. Sosyal medyada yapılan yorumların ucunun nereye varacağını iyice düşünmek gerek. Body shaming ismi verilen kişinin bedensel kusuru üzerinden alay etme anlamına gelen bu terim ile sosyal medyada maalesef fazlasıyla karşılaşıyoruz. Sürekli zayıf olmak ve kusursuz olmak üzerine yapılan güzelliklemelemin ve toplum tarafından dayatılan bu estetik anlayışın yerine bireylerin kusurlarıyla var olabileceğini, o kusurların kişinin kendisinin bir parçası olduğu ve kişiyi biricik kıldığı fikrini benimsemek ve dillendirmek gerek.

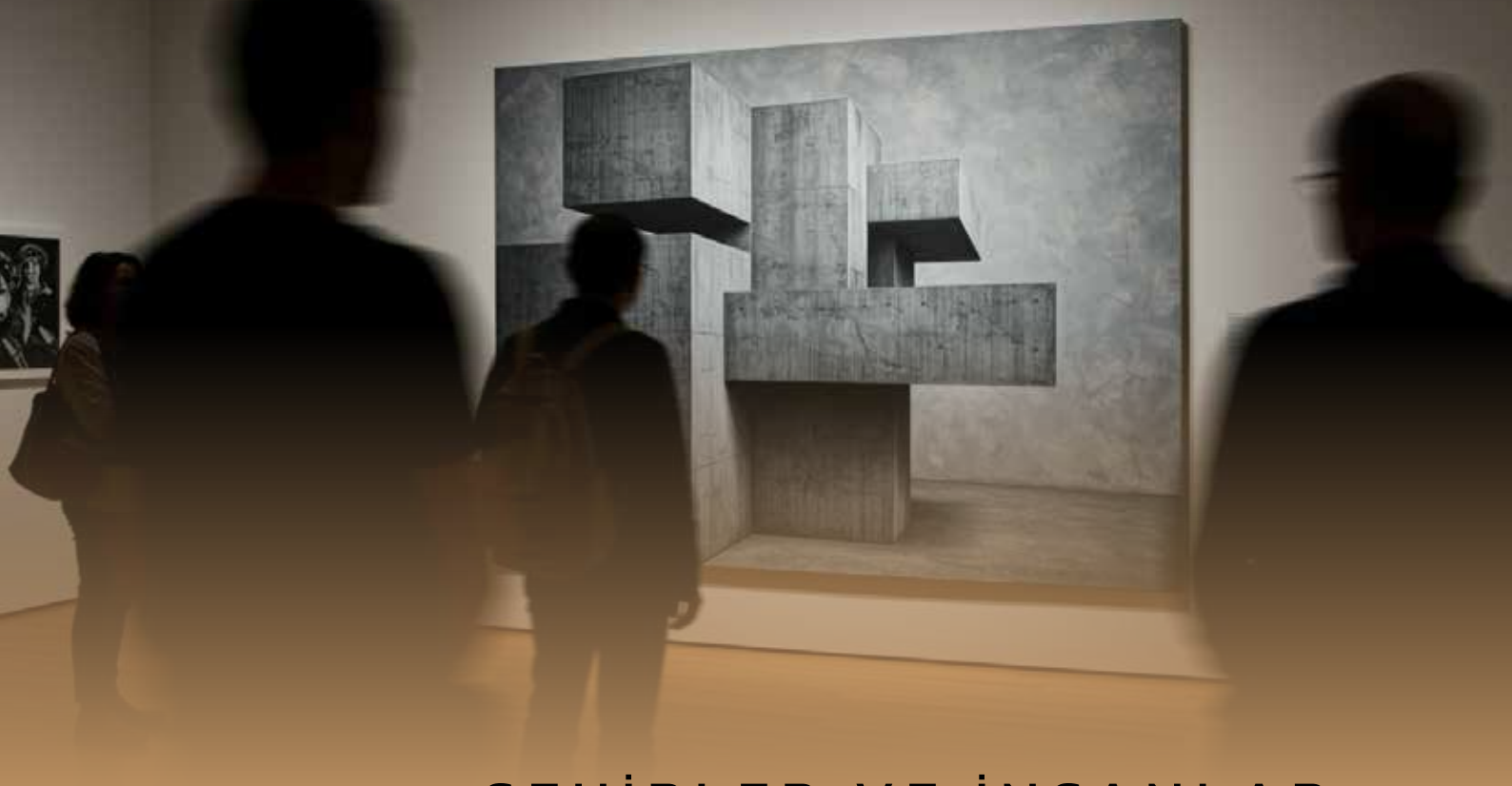




Tuğçe DEMİRKIRAN

Sağlık Memuru

Erzincan Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



ŞEHİRLER VE İNSANLAR: MEKÂNIN RUHUMUZ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

“**Sanayi Devrimi ve modernleşmeyle birlikte şehirler büyüdü fakat bu büyüme insan ölçeğinde olmadı. Arabalar için geniş yollar yapıldı ama insanların yürüyerek vakit geçirebileceği alanlar küçüldü. Gökdenler dikildi ama içinde yaşayanların birbirini tanıyabileceği ortamlar yok oldu.**

28 | DEĞER

Yeşilin İyileştirici Gücü Betonun Boğan Gölgesi

İnsan, doğası gereği yaşadığı çevreyle etkileşim hâlinindedir. Geniş parklar, bol ışık alan meydanlar ve tarihi yapılarla bezenmiş bir şehir ruhumuzu besleyen bir atmosfer sunarken yüksek beton bloklar ve dar kaldırımlarla dolu bir metropol ise insanda sıkışmışlık hissi yaratabilir.

Psikologlar, doğayla iç içe olan şehirlerde yaşayan insanların stres seviyelerinin daha düşük olduğunu söylüyor. Öte yandan gri gökdelenlerin arasına sıkışmış, trafik gürültüsünün hiç dinmediği şehirlerde kaygı ve depresyon oranlarının daha yüksek olduğu belirtiliyor. Müstakil bir evde, bahçeyle çevrili

yeşil bir alanda yaşamamanın insan psikolojisine etkisini de göz ardı etmemek gerekir. Doğayla doğrudan temas kurma imkânı sunan bu tür yaşam alanları, bireyin zihinsel ve duygusal sağlığını destekler. Araştırmalar, doğal manzaraların insan fizyolojisi ve psikolojisi üzerindeki etkilerini incelemiş; kalp atış hızı, beyin dalgaları, kan basıncı ve kas gerilimi gibi ölçümler yoluyla bu etkiyi somutlaştırmıştır. Doğal ortamları izleyen bireylerin stres seviyelerinin azaldığı, gerginlikten gevsemeye geçişlerinin hızlandığı tespit edilmiştir. Öte yandan şehir merkezinde, sıkışık beton yığınları arasında yaşayanların daha fazla stres ve izole olma hissine kapıldığı gözlemlenmektedir. Mekânın doğası, insanın ruh hâlini yalnızca



şekillendirmekle kalmamakta aynı zamanda yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir.

Ancak bir şehrin ruhu sadece fiziksel özellikleriyle mi şekillenir? Yoksa o mekânın hafızası da önemli midir? Örneğin, eski taş sokaklarında yüzyıllardır hikâyeler birikmiş bir şehir insana bambaşka duygular hissettirir. Aynı şekilde anılarımızın olduğu mekânlar bizim için bambaşka bir anlam taşır. Çocukken oyun oynadığımız park, gençken saatlerce oturduğumuz bir kafeterya, sık sık geçtiğimiz o köprü... Bunlar sadece fiziksel yapılar değildir, ruhumuzda iz bırakan mekânlardır.

Şehirleşmenin Bedeli: Yalnızlaşan İnsanlık

Günümüz şehirleri giderek birbirine benzemeye başlamıştır. Büyük alışveriş merkezleri, aynı tip yüksek binalar, ruhsuz plazalar... Kimliğini kaybetmiş şehirler, içinde yaşayan insanları da anonimleştirmektedir. Eskiden mahalle aralarında karşılaştığımız, selam verdiğimiz, sohbet ettiğimiz insanlar vardı. Şimdi apartman dairelerimizde birbirimize yabancıyız.

Sanayi Devrimi ve modernleşmeyle birlikte şehirler büyüdü fakat bu büyüme insan ölçeğinde olmadı. Arabalar için geniş yollar yapıldı ama insanların yürüyerek vakit geçirebileceği alanlar küçüldü. Gökdelenler dikildi ama içinde yaşayanların birbirini tanıyabileceği ortamlar yok oldu. Şehirleşme ilerledikçe insan ilişkileri de azaldı.

Bir Şehri “Ev” Yapan Nedir?

Bütün bunlara rağmen bazı şehirlerde kendimizi huzurlu hissederiz. Neden? Belki o şehir doğasıyla,



tarihiyle, mimarisiyle bize bir şeyler anlatıyordur. Belki insan ölçeğinde tasarlanmış sokakları, meydanları ve parkları vardır. Belki o şehirde kendimizi ait hissedeceğimiz anılar biriktirmiştir.

Bir şehri evimiz gibi hissetmemizi sağlayan şey sadece fiziksel yapılar değildir. O şehrin bize sunduğu duygulardır: Güven, huzur, aidiyet... En önemlisi de o şehirde yaşarken kendimizi gerçekten “var” hissedip hissetmediğimizdir.

Geleceğin Şehirleri: İnsan Odaklı mı Beton Yığınları mı?

Gelecekte şehirler nasıl olacak? İnsan ölçeğinde tasarlanmış, sosyal hayatı teşvik eden, doğayla iç içe, kültürel kimliğini koruyan şehirler mi? Yoksa yüksek binaların gölgesinde, trafiğin içinde kaybolduğumuz, birbirimizden koptuğumuz gri metropoller mi? Bize düşen şehirleri sadece yaşanacak yerler olarak değil ruhumuzu şekillendiren alanlar olarak görmektir. Çünkü mekânlar insanları değiştirir, şehirler ruhları dönüştürür. İnsan, yaşadığı yerin hikâyesini taşır. Belki de asıl soru şu: “Biz mi yaşadığımız şehri şekillendiriyoruz yoksa o mu bizi?”

“Doğal ortamları izleyen bireylerin stres seviyelerinin azaldığı, gerginlikten gevşemeye geçişlerinin hızlandığı tespit edilmiştir. Öte yandan şehir merkezinde, sıkışık beton yığınları arasında yaşayanların daha fazla stres ve izole olma hissine kapıldığı gözlemlenmektedir. Mekânın doğası, insanın ruh hâlini yalnızca şekillendirmekle kalmamakta aynı zamanda yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir.



Yasin YILMAZ
Kâtip
Kalkandere Açık Ceza İnfaz Kurumu

U z a y ın H a k i m i : FERGANİ

“Fergani Uzay, Small-GEO kategorisindeki ilk uydusunu göndererek haberleşme ve coğrafi konumlandırma alanında küresel kapsama sunacak bir adım attı.

Uzay yolculuğuna adını yazdırmak isteyen ülkemiz, Türkiye Uzay Ajansı ile başladığı bu yolculuğunu yeni şirketlerle devam ettirmek istiyor. Selçuk Bayraktar öncülüğünde kurulan Fergani, uzay ekosistemi için oluşan küresel konumlandırma sistemini inşa ederek ilk uydusunu 14 Ocak 2025'te fırlatılan SpaceX'in roketiyle Transporter 12 görevinde Türkiye'de sivil olarak üretilen 8 uydusu ile birlikte uzaya gönderdi.

Peki, Transporter Ne İşe Yarar?

Önceki yıllarda uydular tek seferde uzaya gönderilirdi çünkü büyük ve ağırdılar. Örneğin, TÜRKSAT 5A, 5B ve 6A bu şekilde roketin tek başına uzaya gönderilmişti. Ancak bazı uydular gereksinim-teknolojileri onları bo-

rın leri ve jileri çok küçük uydularda hazırlamaya olanak sağladığından bu tarz uyduların boyutları bir pantolon cebine sığabilecek kadar

küçüldü. Dolayısıyla tek bir roketin içine birbirinden farklı boyutlarda ve amaçlarda onlarca uydusu yerleştirilip, fırlatılıp uzayda bir yüksekliğe konulabiliyor. Bu daha sonra 10 saniye gibi kısa aralıklarla teker teker yörüngeye bırakılıyor. Transporter 12 misyonu ile toplam 131 uydusu uzaya gönderildi. Bu uyduların 8 tanesi; Plan-S'nin Connecta 5, 6, 7, 8 uyduları, Fergani'nin FGN-100-d1 uydusu, Hello Space'in Skylink 1 ve 2 uyduları ve İTÜ'nün PAUSAT-1 uydusu olmak üzere Türkiye'de üretildi.

Fergani Uzay'ın İlk Uydusu: FGN-100-d1

Fergani Uzay'ın uzaya gönderilen ilk uydusu FGN-100-d1, 100 kilogram ağırlığında ve mikro uydusu sınıfına ait bir uydudur. Bu uydusu şirketin uzaya fırlatılan ilk uydusu olması sebebiyle bir test uydusu olsa da Fergani Uzay'ın ana amacı gelecekte takım uydulardan oluşan bir küresel konumlandırma sistemini

inşa etmektir. Küresel konumlandırma sistemi (GNSS) bizim akıllı telefonlarımızda sürekli kullandığımız GPS uydularının genel adıdır. GPS uyduları ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Savunma Bakanlığı tarafından fonlanarak askeri amaçlarla üretilse de günümüzde bütün dünyaya ücretsiz hizmet sağlayan bir uydusu takımıdır. Bu noktada GPS servisi ücretsiz olduğu için kuralları ABD Savunma Bakanlığı koymakta ve istediği bir zamanda kapatabilmektedir. Dolayısıyla ülkemiz ABD'ye olan bağımlılığını azaltmak için Fergani Uzay, Milli Uzay Programı'nın bir parçası olarak tanımlanan bu projeyi gelecekte onlarca uydusu göndererek gerçekleştirebilecektir.

Yeni Bir Teknoloji Dönemi

Türkiye Uzay Ajansı (TUA), bu başarının ülkenin uzay ekosistemi için yeni bir dönem başlattığını belirtti. Konuyla ilgili "Fergani Uzay, Small-GEO kategorisindeki ilk uydusunu göndererek haberleşme ve coğrafi konumlandırma alanında küresel kapsama sunacak bir adım attı. Plan-S ise IoT ve 6G NTN haberleşme teknolojilerinde global çözümler geliştirmeye devam ediyor." açıklamasına yer verildi.



İsa TİYEK

İnfaz ve Koruma Memuru

Karatepe Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

DOĞA

DENETİMLİ PİYASA GÜVENİLİR ÜRÜN İÇİN GÜVENSİZ ÜRÜN BİLGİ SİSTEMİ

Güvensiz Ürün Bilgi Sistemi (GÜBİS), Ticaret Bakanlığı tarafından 2018 yılında altyapısı oluşturularak geliştirilen sistemdir. Bu sistem, üreticiler tarafından piyasaya sürülen ve tüketicilerin kullanımına sunulan ürünlerin güvenilir olup olmadığını takip ve test ederek sonucuna ilişkin vatandaşları bilgilendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Denetleme ve analiz için yetkili kuruluşlar tarafından güvensiz olduğu tespit edilen ürünlerin ilan edildiği bir platform olan GÜBİS tüketicilerin alacakları ürünler hakkında detaylı bilgi sahibi olarak bilinçli alışveriş yapmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Sistem Nasıl İşlemektedir?

Piyasa gözetimi ve denetimi ile ilgili yetkili kurumlar (Sağlık Bakanlığı, Ticaret Bakanlığı Tarım ve Orman Bakanlığı, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı) resen veya tüketicilerden gelen şikâyetlere ilişkin piyasadaki ürünleri incelemeye başlar. Ürünlerin sağlığa zararlı olup olmadığı laboratuvar süreçleri de dâhil olmak üzere değişik testlere tâbi tutulur. Testler sonucunda olması gereken standartlara aykırılık, insan sağlığına zararlı veya güvenlik açısından risk teşkil etme durumu tespit edilirse ürün artık güvensiz olarak işaretlenir. Güvensiz olarak işaretlenen bu ürün isteyen herkesin görebileceği bir şekilde Ticaret Bakanlığının internet sayfasında

yayımlanır. İfşa olarak da ifade edebileceğimiz bu ürünü hangi firmanın hangi marka ve model ile piyasaya sürdüğünü ve en önemlisi neden güvensiz olduğuna dair bilgileri açıkça yazılır. Peki, GÜBİS kapsamına hangi ürünler girer hangi yönden değerlendirmeye ve analiz sürecine tâbi tutulurlar?

Tekstil ve Kırtasiye Ürünleri: Özellikle çocuklar için boğulma, alerjik, kanserojen madde veya zararlı kimyasallar içermesi açısından değerlendirilir.

Kişisel Bakım ve Kozmetik Ürünler: İnsan sağlığı için zararlı madde içeren krem, parfüm ve şampuanlar değerlendirilen ürünlerdir.

Elektronik Oyuncak ve Eşyalar: Aşırı ısınma durumlarında patlama veya yangın çıkarma durumlarına karşı üretim sürecinde olması gereken standartlara uyulmayan ürünler denetime tâbi ürünlerdir.

Güvensiz Ürünlerin Toplatılması Süreci

Güvensiz ürün olarak tespit ve ilan edilen ürünlerin piyasadan toplatılması için üretici ve satıcılara toplatma zorunluluğu getirilerek ürün piyasadan toplatılır. İlgili firmaya üretim sürecinde uyması gereken standartlara uymadığı gerekçesiyle cezai işlem uygulanabilir.



Denetleme ve analiz için yetkili kuruluşlar tarafından güvensiz olduğu tespit edilen ürünlerin ilan edildiği bir platform olan GÜBİS tüketicilerin alacağı ürünler hakkında detaylı bilgi sahibi olarak bilinçli alışveriş yapmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Tasarım: Halil İbrahim GÜNEŞ

Şef

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı



23 NİSAN

ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI

Kutlu Olsun



Celal CEYLAN

İnfaz ve Koruma Memuru
Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu

KOSTA RİKA



Kosta Rika, bünyesinde barındırdığı doğal güzellikleri ve biyo-çeşitliliği ile adeta doğal bir cennet. Ülkenin hem Atlantik hem de Pasifik okyanusuna kıyısı bulunmaktadır. Bulunduğu coğrafya sebebi ile tropik iklime sahip olan, bol yağış alan ve doğal güzelliğiyle ön plana çıkan Kosta Rika; eşsiz doğası, biyolojik çeşitliliği ve huzur dolu yaşam tarzıyla "Pura Vida" (Saf Yaşam) felsefesinin adeta vücut bulduğu bir ülkedir. Orta Amerika'nın kalbinde yer alan bu tropikal cennet; sakin atmosferi, sıcakkanlı insanları ve çevre dostu politikalarıyla dünyanın dört bir yanından gelen ziyaretçileri adeta büyülüyor. Ülkenin Başkenti San Jose'dir.

Kosta Rika topraklarında insan yaşamının izleri MÖ 10000 ile 7000 yılları arasına tarihlendirilmekte olup bölgede 5 bin yıldır tarımsal faaliyetin yapıldığı bilinmektedir. 1502 yılında Kristof Kolomb'un koloni faaliyetleri kapsamında geldiği ve halkta gördüğü altın takıların çokluğuna bakarak bölgenin zengin altın yataklarına sahip olduğu düşüncesiyle "Zengin Sahil" anlamına gelen "Costa Rica" adını verdiği bölge, 16. yüzyılın ortasında bir İspanyol kolonisi hâline gelmiştir. İspanyolların yerli halka yönelik acımasız uygulamaları nedeniyle yaklaşık bir asır içerisinde yerli nüfus 400 binden 10 binlere kadar düşmüştür. Hayatta kalanlara asimile edilerek ülkede yerli halkın izleri tamamen silinmeye çalışılmıştır. Bölgenin altın ve diğer madenler bakımından beklenildiği ölçüde zengin yataklara sahip olmadığının anlaşılması üzerine Kosta Rika, İspanya'nın kıtadaki diğer kolonilerinin gerisinde kalmış ve giderek fakirleşmiştir.

Üç asra yakın bir süre İspanya hâkimiyeti altında bulunan Kosta Rika, 19. yüzyılın başında ortaya çıkan bağımsızlık hareketlerine paralel olarak 1821 yılında bağımsızlığını ilan etmiştir. Akabinde Orta Ame-

rika'da bağımsızlığını kazanan diğer bölgelerin katılımı ile kurulan federe yapıya dâhil olan Kosta Rika'da, tam bağımsızlık yönünde süren anlaşmazlık ve buna bağlı çıkan çatışmaların ardından 1848'de Orta Amerika Federal Cumhuriyeti'nden ayrılmak suretiyle tam bağımsızlık ilan edilmiştir.

19. yüzyılın başlarından itibaren yetiştirilmeye başlanan kahve ve muz üretimi ülkenin kalkınmasında başrol oynamıştır. İlk bağımsız seçimlerin 1889'da gerçekleştirilmiş olması hem kıta hem de dünya genelinde çok erken sayılabilecek bir dönem olarak kabul edilmektedir. Ülkedeki bu siyasi istikrar günümüze kadar büyük oranda korunarak devam etmiştir. 1917-1919 ve 1948'de yaşanan ve kıtadaki diğer süreçlere kıyasla etki gücü daha sınırlı kalan çatışma ve iç savaşlar dışında, Kosta Rika'da demokratik düzen ve siyasi istikrar bozulmamıştır.

Ekonomik Durum

Kosta Rika, son yıllarda gösterdiği istikrarlı performansla hızla güçlenen bir ekonomiye sahiptir. 2009 yılındaki küresel ekonomik kriz dönemi hariç ülkenin ekonomik büyüme oranları çok uzun yıllardır yüksek düzeydedir. Tarım odaklı

ekonomisi son yıllarda sanayi ve hizmet sektörlerinin gelişmesi ile çeşitlenmiştir. Kişi başı gelir seviyesi bakımından da Kosta Rika, Latin Amerika ülkeleri içerisinde en yüksek gelir düzeyi grubunda yer almaktadır. Bununla birlikte kamu borçları ve cari açık yüksek seyretmekte ve yoksulluk oranları ülke için önemli bir sorun teşkil etmektedir.

Tarımsal faaliyetler hâlâ ülkenin temel geçim kaynaklarından biri olup istihdamın %15'i tarım sektöründen karşılanmaktadır. Başlıca tarım ürünleri muz, ananas, kahve, şeker, pirinç, mısır ve fasulyedir. Muz, kahve, şeker ve sığır eti aynı zamanda önemli ihraç ürünlerindendir. Ülkede hayvancılık ve ormancılık faaliyetleri de önemli yer tutmaktadır.

Hizmet sektörü ülke ekonomisinin can damarı konumundadır. Milli gelirin %70'ten, istihdamın %60'tan fazlası bu sektörden sağlanmaktadır. Özellikle turizm sektörü son yıllarda yakaladığı ivme ile bu alanda başı çekmektedir. Öte yandan sahip olduğu doğal güzellikler sebebiyle ülke topraklarının dörtte birinin milli park statüsünde olması Kosta Rika'yı ekolojik turizm konusunda dünyadaki sayılı ülkelerden biri konumuna getirmiştir.

Türkiye ile İlişkiler

Türkiye ile Kosta Rika arasındaki ilişkiler coğrafi, tarihi ve kültürel uzaklık nedeniyle sınırlı düzeyde seyretmiştir. 2010'lu yıllarda ivme kazanan ikili ilişkiler, 2014 yılında karşılıklı büyükelçiliklerin hizmete girmesinden sonra daha da güçlenmeye başlamıştır. İki ülke arasında bugüne kadar başkanlık düzeyinde bir ziyaret gerçekleşmemiştir. 2017'de İstanbul'da düzenlenen Türkiye-Orta Amerika Entegrasyon Sistemi (SICA) 2. Dışişleri Bakanları Forumuna, Kosta Rika da başkanlık düzeyinde katılım sağlamıştır.

İki ülke arasındaki ticari ilişkiler, 2000'li yılların ortalarından itibaren hızlı gelişim göstermişse de son birkaç yıldır mevcut pozisyonunu koruyarak sürmektedir. Türkiye'den Kosta Rika'ya ihraç edilen başlıca ürünler; demir-çelik ürünleri, çimento, hazır gıda, buldozerler, buğday unu, kauçuk dış lastikler ve akrilik polimerlerdir. Kosta Rika'dan ithal edilen başlıca ürünlerse tıbbi ilaçlar, ortopedik cihazlar, tro-

pik meyveler (muz, ananas, hurma, mango, avokado, guava armudu), elektrik rezistansları ve devreleri, kahve ve kauçuktan mamul eşyadır. İki ülke arasındaki ticari ilişkilerin önümüzdeki yıllarda daha da güçlenerek sürmesi beklenmektedir.

Fiziki Yapısı, İklimi ve Bitki Örtüsü

Ülkenin doğu kıyılarında girinti ve çıkıntı az, batı kıyılarında ise çoktur. Batı kıyısından 480 km uzaklıktaki Coco Adası, Kosta Rika'ya aittir. Dağlık iç bölgelerden kıyı ovalarına doğru inen yamaçlar oldukça diktir.

Kosta Rika'nın iklimi ağırlıklı olarak tropikaldir. Sıcaklıklar tüm yıl boyunca nispeten sabit kalır. Kıyılarda ise sıcaklık genellikle 25°C ile 30°C arasındadır. İç kesimlerde ve daha yüksek rakımlarda serinleşebilir. Nem genellikle yüksektir. Kıyı ovalarında nemli ekvator iklimi, orta kısımlarda ılık, yüksek yerlerde ise soğuk iklim hüküm sürer. Fakat soğuklar şiddetli değildir. Kıyılarda sıcaklık ortalama 25 ile 32°C

arasında, orta kısımlarda 21 ile 27°C arasındadır. Yüksek bölgelerde ise 10°C'yi geçmez. Ülkede kar yağmaz. Yıllık yağış ortalaması ise 3100 ile 6350 mm arasında değişmektedir.

Türkiye ile Kosta Rika arasındaki ilişkiler coğrafi, tarihi ve kültürel uzaklık nedeniyle sınırlı düzeyde seyretmiştir. 2010'lu yıllarda ivme kazanan ikili ilişkiler, 2014 yılında karşılıklı büyükelçiliklerin hizmete girmesinden sonra daha da güçlenmeye başlamıştır.



TARİHİ VE TURİSTİK YERLERİ

Monteverde Bulut Ormanı

Bulut ormanının büyüleyici manzarası Monteverde, dünyanın her yerindeki insanlar için popüler bir seyahat noktasıdır. Monteverde bulut ormanının bir parçasıdır ve büyüleyici manzarası sayısız tropik bitki ve hayvanla yoğun bir şekilde kaplıdır. Kosta Rika Milli Parkı; orkideler, eğrelti otları, sinek kuşları ve kuşlar da dâhil olmak üzere inanılmaz bitki ve hayvan çeşitliliğiyle tanınır. Bulut ormanında jaguarlar, ocelotlar ve beyaz omuzlu gözlüklü kuşlar gibi birçok memeli türü yaşar.

Monteverde Bulut Ormanı tropik vahşi doğayı keşfetmek için eşsiz bir fırsat sunuyor. Bulut ormanındaki ünlü asma köprülerde yürüyüş yapmak veya yaban hayatını gözlemlemek gibi çeşitli aktiviteler mevcuttur. Kosta Rika'daki Monteverde rezervinin inanılmaz güzelliğini keşfedin. Zengin flora ve faunasıyla el değmemiş doğası unutulmaz bir deneyim olacaktır.

Orosi Vadisi

Kosta Rika'nın güneydoğusunda yer alan Orosi Vadisi, tropikal iklimi ve verimli toprakları sayesinde kahve yetiştiriciliği için mükemmel bir ortam sunuyor. 1977'den beri organik kahve üretimi yapan Finca Cristina gibi ünlü kahve bahçeleri bu bölgede bulunuyor. Yılda yaklaşık 15 ton kahve üreten bu çiftlikte iki saatlik turlarla kahve yetiştirme ve kavurma süreçlerini öğrenebilir, taze kahve tadabilirsiniz. Orosi Vadisi, tarihi açıdan da önemlidir. İspanyol fatihler tarafından 16. yüzyılda ilk yerleşim yerlerinden biri olarak seçilen bu bölge önceki yerli kabileler tarafından da iskân edilmiştir.

Santa Teresa

Puntarenas Eyaletindeki Nicoya Yarımadası'ndaki Santa Teresa en güzel manzaralardan bazılarını sunar ve Kosta Rika'nın en güzel turistik yerlerinden biridir. Çarpıcı plajlardan nefes kesen dağ manzaralarına kadar Santa Teresa,

Orta Amerika ülkesinin güzelliğini keşfetmek isteyen gezginler için mükemmel bir yerdir.

Manuel Antonio Milli Parkı

Park yemyeşil bitki örtüsüyle kaplıdır ve kumlu plajlar, yağmur ormanlarında yürüyüşler ve tabii ki çok sayıda hayvan çeşitliliği sunmaktadır. Manuel Antonio Milli Parkı, kıyı manzarasının nefes kesen manzaralarını sunan birçok yürüyüş parkuruyla tanınır. Burada tembel hayvanları, uluyan maymunları, kapuçinleri ve daha birçok egzotik hayvanı gözlemleyebilirsiniz. Ayrıca muhteşem plajlara ve güzel yürüyüş parkurlarına sahiptir.

Manuel Antonio Milli Parkı, birkaç gün geçirmek ve unutulmaz vakit geçirmek için harika bir yerdir. Bu cazibe, Kosta Rika'nın en çok ziyaret edilen turistik yerlerinden biridir ve size eşsiz doğayı yakından deneyimlemek için eşsiz bir fırsat sunuyor.

Devlet Arması



Barrio Amón

San José'nin tarihi Barrio Amón Mahallesi, 19. yüzyıldan kalma kahve üreticilerine ait konakları ve etkileyici mimarisiyle dikkat çekiyor. Neoklasik ve eklektik tarzda yapılmış binalar mahalleye zarif bir hava katıyor. Günümüzde Barrio Amón; sanat galerileri, kafeler, barlar ve butik otellerle dolu canlı bir bölge haline gelmiştir. Tarihi binaların modern işlevlerle buluştuğu bu mahalleyi gezmek için iki - üç saatinizi ayırmanız yeterli olacaktır. Bu mahalleye girdiğinizde mimarinin oluşturduğu etkileyici atmosferin etkisinden kolay kolay kurtulamayacaksınız. Bölgenin kültürel zenginliğini keşfetmek için harika bir yer.



Rincón de la Vieja Milli Parkı

Kosta Rika'nın kuzeybatı köşesinde, Nikaragua sınırına yakın muhteşem bir parktır. Bu park inanılmaz manzaraları, yaban hayatı ve aktif yanardağıyla tanınır. Park, macera arayanlar için olduğu kadar dinlendirici bir tatil arayanlar için de mükemmel bir destinasyondur.

Park; kuşlardan memelilere, sürüngenlerden amfibilere kadar çeşitli hayvan türlerine ev sahipliği yapıyor. Parktaki en popüler aktivitelerden biri kuş gözlemciliğidir. Yürüyüş parkurları yanardağın ve parkın diğer özelliklerinin nefes kesen manzaralarını sunmaktadır. Parkta yürüyüş sırasında keyfini çıkarabileceğiniz birçok şelale de bulunmaktadır.



Arenal Yanardağı Ulusal Parkı

Kosta Rika'daki Arenal Milli Parkı, bu ülkenin doğal güzelliklerini yaşamak isteyen turistlerin popüler destinasyonudur. La Fortuna olarak da adlandırılan Arenal Yanardağı, Kosta Rika'nın en aktif yanardağlarından biridir ve La Fortuna şehrinin 20 kilometre kuzeydoğusunda yer almaktadır. Park yaklaşık 29.920 hektar büyüklüğünde olup Arenal Yanardağı ve Arenal Gölü gibi turistik yerleri içermektedir. Güzel manzarası, güzel yürüyüş parkurları ve bol yaban hayatı ile tanınan park, doğayı ve yaban hayatını keşfetmek için birçok fırsat sunmaktadır. Volkanın ve gölün nefes kesen manzarasını izleyebileceğiniz birçok bakış açısı vardır. Yürüyüş, binicilik, tırmanma, balık tutma, kano, rafting ve kuş gözlemciliği gibi birçok aktivite de mevcuttur.



Golfo Dulce

Osa Yarımadası ile ana kara arasındaki Golfo Dulce körfezi, Kosta Rika'nın balina izleme için en önemli yerlerinden biridir. Burada şişe burunlu yunuslar, benekli yunuslar, katil balinalar, sahte katil balinalar ve kambur balinalar dâhil olmak üzere çeşitli türde deniz memelilerini sıklıkla görebilirsiniz. Yunuslar, suyun ılıkılığı ve bol balık bulunmasından dolayı yaz aylarında yavru olmak için buraya göç etmektedir.

YEMEK KÜLTÜRÜ

Gallo Pinto

Genellikle Kosta Rika'nın ulusal yemeği olarak kabul edilen gallo pinto, hiçbir gezginin kaçırmaması gereken bir kahvaltılıktır. Bu doyurucu ve besleyici yemek; genellikle soğan, kişniş ve tatlı biberle tatlandırılan, ünlü lizano sosu eşliğinde, pirinç ve siyah veya kırmızı fasulye karışımından oluşur. Yemek, her malzemenin ülkenin basit ama zengin biyolojik çeşitliliğini temsil ettiği kırsal Kosta Rika kültürünün özünü temsil ediyor. Gerçekten yerel bir deneyim için yumurta, kızarmış peynir veya bir dilim avokado ile tadını çıkarabilirsiniz.

Casado

Casado, sizi doğrudan Kosta Rika yemek kültürünün kalbine götüren, mutlaka denenmesi gereken bir yemektir. İspanyolca 'evli adam' anlamına gelen casado, genellikle öğle yemeğinde servis edilen, bileşenlerinin evlilik uyumunu tek bir tabakta sergileyen dengeli bir yemektir. Cömert miktarda pirinç ve fasulye, çeşitli etler (tavuk, balık, sığır eti), salata, tatlı plantainler ve genellikle tortilla veya peynirin bir kısmını bulacaksınız. Bu yemek sadece yemekle ilgili değil aynı zamanda bölgeye özgü lezzetlerin ve malzemelerin harmanlanmasını da temsil ediyor.

Tamale

Noel sezonunda temel yiyecek olan Kosta Rika tamale, aileyi ve arkadaşları bir araya getiren bir kutlama yemeğidir. Bu geleneksel yemek, hepsi bir muz yaprağına sarılmış ve daha sonra kaynatılmış veya buharda pişirilmiş, pirinç, fasulye, sebze ve çeşitli etleri içerebilen bir karışımla doldurulmuş mısır hamurundan oluşur.

Arroz con Leche

Arroz con leche, size Kosta Rikalı bir büyükannenin mutfağının sıcaklığını hatırlatacak rahatlatıcı bir yiyecektir. Bu kremalı tatlı, pirinç, süt, şeker, tarçın ve genellikle bir miktar limon kabuğu rendesini birleştirerek ipeksi, hoş bir kıvama gelinceye kadar mükemmel bir şekilde kaynatılır. Pek çok evde temel bir malzemedir ve sıklıkla hem tatlı hem de tatlı bir öğlen yemeği olarak servis edilir. Kalabalığı doyurmak için büyük tencerelerin pişirildiği festivallerde ve toplu etkinliklerde bu tatlıyı sıkça görebiliriz.

Olla de Carne

Olla de carne, ruhu ısıtan ve genellikle hafta sonları aileyle birlikte tüketilen geleneksel bir Kosta Rika sığır eti güvecidir. Zengin ve doyurucu olan bu güvec, mısır, havuç, muz ve patates gibi çeşitli sebzelerle birleştirilmiş büyük sığır eti parçalarını içerir. Yemek birkaç saat boyunca yavaş pişirilerek etin yumuşamasına ve tatların ağız sulandıran bir et suyuna dönüşmesine olanak sağlar.

Picadillo

Picadillo, günün saatine bağlı olarak hem yan yemek hem de ana yemek olarak değerlendirilebilecek çok yönlü bir Kosta Rika yemeğidir. Tipik olarak kıyma doğranmış sebzeler ve zengin bir baharat bazından oluşan haşhaş benzeri bir karışımdır. Karışım yumuşak ve lezzetli oluncaya kadar kaynatılır.

Picadillo'nun güzelliği, sadeliğinde-dir. Her biri bölgesel tercihlere ve aile geleneklerine dayalı benzersiz bir malzeme kombinasyonuna sahip farklı çeşitlerde yapılabilir.



Gallo Pinto



Casado



Tamale



Arroz con Leche



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

Zamanın Unuttuğu Ada: Sveti Stefan Budva/Karadağ

Karadağ seyahatimden önce yapmış olduğum araştırmalarda ülkede beni en çok heyecanlandıran lokasyon Sveti Stefan'dı. Adanın geçmişi yüzyıllar öncesine 15. yüzyıla kadar uzanıyor. Osmanlı korsanlarına karşı korunmak üzere inşa edilen bir kale-köy olarak doğmuş ve zamanla surların ardında bir hayat kurulmuş; balıkçı aileleri, taş evler, dar sokaklar... Ancak 1950'lere gelindiğinde bu küçük ada kaderini değiştirmiş. Karadağ hükümeti burayı turizme açmış ve kısa sürede Avrupa'nın gözde turizm alanlarından biri haline gelmiş. Bu popülerlikten olacak ki günümüzde adaya girmek mümkün değil. Sadece çevresinde inceleme şansı bulabiliyorsunuz. En güzel manzaraya gelince adanın kendisi bu güzel manzarayı oluşturuyor diyebiliriz.

Uzak Bakış

Öğlen vakti güneş neredeyse tam tepede olduğundan fotoğraf çekmek için uygun saatler değil, çok keskin güneş ışığı var. Motosikletimden indiğim ilk yaptığım şey karşıma çıkan manzaraya birkaç saniye sessizce bakmak oldu. Sveti Stefan, kıyıya incecik bir taş yol ile bağlı küçük bir ada ama tam bir görsel şölen sunuyor. Elim fotoğraf makinesine gidiyor ama içimdeki ses "önce hisset" diyor. Sadece bir manzara değil bu. Tarihle, efsaneyle ve sessizlikle konuşan bir yer.

Sahil Yolu

Kumların üzerine ilk adımınızı attığınızda deniz hafif hafif kıyıya vuruyor. Ayaklarınızın altında Karadağ'ın güneşte ısınmış taşları, arkanızda sıradağlar, önünüzde sonsuz gibi uzanan Adriyatik... Sveti Stefan'ın taş evleri ışıkla parlıyor. Ada çevresinin her bir köşesi zamanın farklı bir dönemine ait gibi. Sanki aynı anda birkaç çağda yürüyorsunuz.





Sessizlik ve Altın Saat

Zaman dar olduğu için gün batımına kalamıyoruz ama hayal ettiğinizde gökyüzü, turuncu ve pembenin bin bir tonu sizleri selamlıyor. Sveti Stefan artık bir silüet gibi karşınızda. Dalgaların sesi bile yavaşlamış gibi. Makinemin deklanşörüne basarken sadece bir kare değil bir his sarıyor içimi. Sessizlik ve sakinlik hissi.



Taş Yolda

Adaya uzanan o meşhur taş yolda yürüdüğünüzde bir tarafınızda açık mavi deniz diğer tarafınızda geçmişin zenginliği bulunuyor. Bu yol, bir yandan fiziksel bir geçit diğer yandan geçmişten bugüne uzanan görünmez bir bağ gibi. Her adımınızda tarihin, yaşanmışlığın izlerini görebilirsiniz. Kulak verip sessizce dinlediğinizde “burada çok şey yaşandı” fısıltısını duyabilirsiniz.



Ayak İzleri

Oradan ayrılmadan önce son bir yürüyüş. Sahilde geriye dönüp baktığınızda sadece ayak izleriniz kalmış kumda ve birkaç fotoğraf. Ada arkamda ama Sveti Stefan artık benimle. Bir fotoğraftan fazlası bir anıdan ötesi. Zihnime kazınmış bir his gibi...





Kamil KIRATLI

Öğretmen

Bilecik M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

TIRTIL DAN DÜNYAYA AÇILAN MUCİZE İPEK



İpek böcekleri tarafından üretilen ve içeriğindeki asitler açısından zengin olan ipliksi maddeye “ipek” denilmektedir. İpek, ipek böceklerinin larvalarından koza oluşturmak için salgılamış oldukları ince ipek tellerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. İpek böceği yetiştiriciliği; ipek böceği tohumu, koza üretimi, kozalardan ipliklerin çekilmesi gibi aşamalardan oluşmaktadır.

Ülkemizin bulunduğu coğrafyada 1500 yıldır ipek böcekçiliğinin sürdürüldüğü araştırmalar neticesinde bilinmektedir. İpek ve ipek böcekçiliği kültürümüz içerisinde önemli bir yere sahiptir. İpek böceği, ipek üretiminde kullanılan tırtıl cinsi kelebekgil ailesinden bir canlıdır. İpek böceğine isim olarak “bombyx mori” denilmektedir. Geçmiş zamanlarda ipekten üretilen ürünlerin medeniyetlerin kıyaslanması noktasında zenginlik, prestij,

üstünlük sağladığı ve en temel ticari faaliyetlerin kaynağını oluşturduğu bilinmektedir.

İpek böceğinin gelişimi ve beslenmesi yönünden en önemli dönemin larva (tırtıl) dönemi olduğu söylenebilir. Larva dönemi şartların uygunluğuna göre 26-27 gün sürmektedir. İpek böceklerinin bu evrede sürekli deri değiştirdikleri gözlemlenir. Deri değiştirme evresi 24 ile 48 saat arası devam etmektedir. Bu döngü gerçekleşirken ipek böcekleri yaprak yemez ve hareket etmezler, sabit dururlar. İpek böceklerinin hepsine eş zamanlı olarak koza ördürebilmek için yaşlarını ve uykularını takip etmek gerekmektedir.

İpek lifi içerisinde fibroin ve serisin içermektedir. İpek böceği bu lif ağlarını ağızdan salgılayarak koza örmektedir. Bu sayede kozalarda bulunan ipliklerin çekilme işlemleri

“ İpek böceğinin gelişimi ve beslenmesi yönünden en önemli dönemin larva (tırtıl) dönemi olduğu söylenebilir. Larva dönemi şartların uygunluğuna göre 26-27 gün sürmektedir.

yapılarak ipek adı verilen madde meydana gelmektedir. İpek maddesinin kolay boyanabilir olması ve sağlamlığının fazla olması kullanım sıklığının artmasına sebep olmuştur. İpeğin kesiksiz yüzeyi onun keten, yün ve pamuk gibi benzer amaçlar için kullanılan ürünlere nispetle daha dayanıklı olmasını sağlamaktadır.



Dünyada yaklaşık 30 farklı ülkede ipek böcekçiliği gerçekleştirildiği araştırmalarda belirtilmektedir. Dünya üzerinde Çin'in ipek böcekçiliği üretiminde önemli payı bulunmaktadır. İpeğin ve ipek ile üretilen ürünlerin ortaya çıkışı Çin'in ekonomik ve kültürel olarak zirveye ulaşmasına yardımcı olmuştur. Ekonomik ve kültürel gelişmelerin yanı sıra edebiyat ve farklı alanlarda da gelişmelerin gerçekleştiği gözlemlenmiştir.

İpek, soğuk veya sıcak her iklim şartına uyumludur. Parlak bir görünüme sahip olması temel özellikleri arasında yer almaktadır. Görünümü dışında nem çekme özelliğine sahip olan ipek aynı zamanda ıslaklık hissi vermemesi ile de bilinmektedir. İpek kumaş, ameliyathane ipi, paraşüt yapımı, hediyelik elbise ve diğer eşyaların yapımında kullanılmaktadır.

Larvadan Kumaşa

Dut yapraklarıyla beslenen larvalar 26-27 gün geçtikten sonra kozalarını örmeye başlarlar. Kelebek, kozayı delip çıkmadan önce kozalar toplanarak sıcak su dolu kazanlara atılmaktadır. İyice ıslatılıp yumuşaması sağlandıktan sonra kozalar bir sopa ile karıştırılarak ipin ucu elde edilmektedir. İpin ucunu veren kozalar için küçük ve büyük makaraya takılarak iplik çekme işlemi gerçekleştirilmeye başlanır. İpliğin çekilmesi ile kozadan ayrılan ipler, temizlenmesi ve ıslaklığını

kaybetmesi için makaralardan çıkarılarak kamışlara asılmaktadır. İpek ipliklerin kök boya ile boyama işlemi yapılmaktadır. İpek kumaşlarından dokuma tezgâhlarında çeşitli kumaşlar üretilmektedir. Boyanmış olan kumaşın sertliğini kaybetmesi önemlidir. Kumaşın sertliğini kaybetmesi için küllü su ve defne sabunu ile kaynatılma işlemi gerçekleştirilir. Kaynama işlemi bittikten sonra soğuk suyla durulama yapılır ve kuruması için asılma işlemi gerçekleştirilir. Bu ürünlerin temizleme ve kurutma işlemleri tamamlandıktan sonra en son ütüleme işlemi gerçekleştirilir.

İpek Böceğinin Besin Kaynağı Dut Ağaçları

İpek böceğinin besin kaynağı sadece dut yapraklarıdır. Yapılan bir araştırmada, bir kutu ipek böceği için yaklaşık 500 kilogram dut yaprağına ihtiyaç olduğu söylenmiştir. Dut ağaçlarının ipek böcekçiliği yetiştiriciliği alanına yakın olması



maliyeti düşüren etkenlerdendir.

Tozlu yol kenarlarına, ilaçlama yapılan alanlara, zehirli gaz çıkaran fabrikalara yakın alanlar dut ağaçlarının yetiştirilmesi için uygun olmayan yerleşkelerdir. Sadece dut ağaçlarının yetiştirildiği alanlara “kapama dut bahçeleri” denilmektedir. İpek böceği yetiştiriciliği için en uygun bahçeler bu kapama dut bahçeleridir. Bunun sebebi ise yaprak hasadının daha kolay yapılabilir olmasıdır. Kaliteli ve bol yaprak elde etmek isteniyorsa dut bahçesinin bakımı düzenli yapılmalıdır. Dut bahçeleri ilk kuruldukları dönemlerde sıklıkla sulanmalıdır.

İpekle Örülen Tarih: Dünyada ve Anadolu’da İpek Böcekçiliği

Dünyada yaklaşık 30 farklı ülkede ipek böcekçiliği gerçekleştirildiği araştırmalarda belirtilmektedir. Dünya üzerinde Çin’in İpek böcekçiliği üretiminde önemli payı bulunmaktadır. İpeğin ve ipek ile üretilen ürünlerin ortaya çıkışı Çin’in ekonomik ve kültürel olarak zirveye ulaşmasına yardımcı olmuştur. Ekonomik ve kültürel gelişimlerin yanı sıra edebiyat ve farklı alanlarda da gelişmelerin gerçekleştiği gözlemlenmiştir.

Çin’de eski dönemlerde ipeğin gelişim döngüsünü bozanlara veya ipek böceğini ülke dışına çıkaranlara idam cezası verildiği yapılan araştırmalar neticesinde ortaya konulmuştur. Çin’de ipek böceği yetiştiriciliği devam ederken Avrupa ülkelerinde ipeğin ağaçtan toplandığı düşüncesine

sahip kişilerin olduğu anonim eserlerde söylenmektedir. Ağaçtan üretilmediğini öğrendiklerinde ise ipek böcekçiliği işinin sırlarını öğrenmek için çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Roma İmparatorluğu tarafından Çin’den ipek böcekçiliği ve ipek tohumlarının elde edilmesi için misyonerlerin görevlendirildiği rivayet edilmektedir. Hatta bazı ironik hikâyelerde ipek böceği ve dut tohumlarını karıştıran misyonerin yumurtaları toprağa gömdükleri anlatılmaktadır.

İpek Böceğinin Ülkemizdeki Faaliyetlerinin Başlangıcı

Uzak Doğu’dan gelen ipekler, ülkeler arasındaki ticari ve kültürel ilişkilerde önemli rol oynamıştır. Çin’den başlayarak Anadolu ve Akdeniz üzerinden Avrupa’ya uzanan ticaret yoluna “İpek Yolu” adı verilmiştir. İpeğin aktarılmasında doğudan batıya kervanlar oluşturulmuştur. Bu yollar kıtalar arası kültürel alışverişe olanak sağlamıştır. İpek Yolu, Avrupa ile Asya’yı birbirine bağlamaktadır. Çok eski zamanların kültürel izlerini taşımaktadır.

Coğrafyamızda ipek yolu aracılığıyla ipek ticareti gerçekleştirilmiştir. Değerli bir ticaret ürünü olan ipek ticaretinin güvenliğinin sağlanabilmesi amacıyla çok sayıda kervansaray inşa edilmiştir. Aynı zamanda



Kaynaklar

1. Güler, D. (2021). Türkiye’de İpek Böcekçiliğinin Çok Boyutlu Ölçekleme ve Kümeleme Analizleri ile İncelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tarım ve Doğa Dergisi, 24 (1), 212-220
2. Atav, R. (2011). İpek Liferinin Dünyü Ve Bugünü. Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi, 1 (3), 112-119
3. Odabaş, E., Günbey, B., Zengin, Y., Akay Sarıkaya, H. (2020). Dünya ve Anadolu’da İpek Böceğinin Yolculuğu. Hayvan Bilimi ve Ürünleri Dergisi, 3 (1), 75-84
4. <https://yakegm.ktb.gov.tr/TR-345163/ipek-bocekciligi-ve-dokuma-icin-ipegin-geleneksel-uretimi>. html



bu kervansaraylar ile ticari hareketlilik de sağlanmıştır.

Bilecik, Bursa, Eskişehir illerinde ipek böceği yetiştiriciliğinin tarihi 16. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Anadolu'da üretimi yapılan ipekli ürünler başka ülkeler tarafından büyük ilgi görmektedir. Osmanlı Devleti zamanında hükümdarların ipek böceği yetiştiriciliğinin geliştirilmesi için çeşitli çalışmalar yaptığı bilinmektedir. Yavuz Sultan Selim ve Abdülmecit döneminde konuyla alakalı çalışmaların yapıldığı bilinmektedir. Tamamını dışarıdan almak yerine devletin üretim yapmasını sağlamaya yönelik adımlar atılmıştır. Osmanlı Devleti dönemine bakıldığında ipekli ürünlerin üretimi ve ipek böceği yetiştiriciliği açısından Bursa ilinin önemli olduğu görülmektedir. Hatta dünya üzerindeki ipek üreticileri ile ticari alanda bir yarış halinde olduğu bazı araştırmalarda belirtilmiştir.

Osmanlı Devleti'nin savaşlarda maddi kayıplar yaşaması ipek ticaretinin ülke içerisinde gerilemesine sebep olmuştur. Osmanlı Devleti dışında yer alan ve ipek üretimi gerçekleştirilen ülkelerde meydana gelen bulaşıcı hastalıkların artması da ipek böceği yetiştiriciliğini olumsuz etkilemiştir. İpek yetiştiriciliğinin geliştirilmesi için Osmanlı döneminde "İpek Okulu" açılmıştır. Bu okul ülkemizde ipek böcekçiliğinin canlanmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirmiştir.

Türkiye'de İpek Böcekçiliği

İpek okulu cumhuriyet döneminde "İpek Böcekçiliği Enstitüsü" ismi ile çalışmalarına devam etmiştir. İpek böceği yetiştiriciliğini tek elden yürütmek ve yetiştiricileri birleştirmek için "Koza Tarım Satış Kooperatifleri Birliği" kurulmuştur. İpek Böcekçiliği Araştırma Enstitüsü sayesinde dut fidanı temini, ipek böceği üretimi, kozaların satışı gibi faaliyetler gerçekleştirilmiştir. Bursa Beyazı, Alaca, Hatay Sarısı gibi ipek böceğinin saf halleri evcil hayvan tescil komitesi tarafından tescil edilmiştir. Türkiye'de ham ipeğin yanında ithal boyalı ipek kullanımı da halı fabrikaları tarafından gerçekleştirilmektedir. Ülkemizde ipek halıcılığının gün geçtikçe azaldığı ve eski önemini kaybettiği bilinmektedir.

“Çin'den başlayarak Anadolu ve Akdeniz üzerinden Avrupa'ya uzanan ticaret yoluna "İpek Yolu" adı verilmiştir.



Tuba ELİBOL
Öğretmen
Küçükçekmece Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

Hayatı Dokuyan Kelimeler



Kelime: Arapça 'k-l-m' kökünden gelmektedir. Aynı kökten türeyen ve aynı semantik alan içinde yer alan bazı farklı kelimeler de şunlardır:

- Kelime: Söz
- Kelâm: Konuşma
- Kelm: Yara

Kelime, insanın dünyaya bıraktığı izdir. Kelâm, onun ruha dokunuşu kelm ise bazen bu izlerin açtığı yaradır.

"Seni unutmuyacağız." deriz "seni hatırlayacağız" demek yerine sevdiklerimizi verirken toprağa. Dualar ederiz iyiliğini düşlediğimiz dostlarımıza, güzel temenniler sunduğumuzu sanırız "Rabbim utandırmasın." derken. Üzülürüz bazen çevremizdekilerin hayatına, "Allah sabır versin." diye dileklerde bulunuruz gönülden.

Neden bu kadar güzel temennilerde bulunurken bu kelimeleri kullanırız ki? İçinde acıyı, zorluğu barındıran kelimeleri neden seçeriz onca güzel kelime dururken? Unutmak, utanmak, sabır... Hepsi kendi başına yanık hepsi kendi içinde yaralı. Hatırlamak, başarmak, kolaylık... Oysa bunlar da karşılıyor diğerlerinin yerini hem de hepsi kendi içinde umutlu kendi içinde güçlü. Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî'ye atfedilen bir söz vardır ve şöyle der: "Dünyada olabilecek her bir olay için misal âleminde sayısız ihtimal uyur. Siz ağızınızdan çıkardığınız sözlerle o ihtimalleri uyandırır-sınız. Güzel kelimeler söyleyin ki güzel ihtimaller uyan-sın. İnsanın kaderine müdahalesi buradadır." ne güzel söylemiş güzel kelimelerin ehemmiyetini.

Demek ki ağızımızdan çıkan sözler kimi zaman güzeli kimi zaman felaketi davet ediyor. "Çok güldük, kesin bir şey gelecek başımıza." deriz ve gelir. "Ben de bu şans varken kesin beni bulur." deriz ve bulur. Hepimizin hayatında farkında olmadan davet ettiği nice olaylar vardır. Davet ederiz, yaşarız ve hâlâ farkında olmayız.

Peki, bunu kendimize neden yaparız?

“Kelime, insanın dünyaya bıraktığı izdir. Kelâm, onun ruha dokunuşu kelm ise bazen bu izlerin açtığı yaradır.”

Olumsuz bilinçaltı kodlamaları, öğrenilmiş çaresizlikler, çocukluk-tan itibaren maruz kalınan negatif cümleler... Hepsi farkında olma-dan nesilden nesile aktardığımız kalıplaşmış kelimeler silsilesidir. Önce kendimize iyi olmayanı söyler sonra bunu etrafımıza yayarız. "Ben demiştim." deriz sonra da "Bakın nasıl dediğim çıktı." diyerek kendimizi bu olumsuz duruma inandırırız.

Güzele güzel demek vardır bir de. Ağızımızdan çıkan kelimeler kade-rimiz oluyor madem cümlelerimiz iyi niyet barındırsın ki kelimele-rimiz de onu desteklesin. Eşimiz dostumuz bir başarı gösterir hemen yapıştırıveririz "Rabbim utandır-masın." diye. Utanmak; utanç verici olaylar yaşamak, başarılı olamayıp eline yüzüne bulaştırıp rezil olmak. Neden şimdi utanmak çıktı ki piyasaya? Ne güzel seviniyorduk. Kim baltaladı bu sevinci utanarak? Bunun yerine sadece "Rabbim mu-vaffak etsin." diyebilseydik keşke. Bu da aynı temenni değil mi? Hem de içinde utanç barındırmadan galip gelinen bir başarı bulunmakta.

İyi Sözler İyi Hayatlar

Kelime yalnızca bir ifade aracı değildir. Aynı zamanda bir gücün yansımasıdır. Seçtiğimiz kelime-ler düşüncelerimizi şekillendirir, duygularımıza yön verir ve çevre-mizle olan etkileşimimizi belirler. Bir kişiye yöneltilen olumlu bir söz; o kişinin öz güvenini artırabilir, motivasyonunu yükseltebilir ve ya-şam enerjisini besleyebilir. Aksine olumsuz ve sert kelimeler kişinin moralini bozabilir, iç dünyasında

derin yaralar açabilir.

Kelimeler tıpkı bir tohum gibidir. Olumlu anlam içeren kelimeler kullandığımızda sevgi, huzur ve mutluluk tohumları ekmiş olu-ruz. Bu tohumlar büyür ve hem kendimizin hem de çevremizdeki insanların hayatını güzelleştirir. Ke-limeler sadece birer araç değil aynı zamanda birer aynadır. Çünkü nasıl konuşursak öyle bir dünya görürüz. Seçtiğimiz kelimeler çektiğimiz yaşam demektir aslında. Örneğin, birçoğumuz günlük yaşamımızda sıkça şunu dile getiririz: "Allah kaza bela vermesin." amacımız aslında iyi bir şeyler söylemekti ancak yine olumsuz kelimeleri dile getirdik. Kazayı belayı andık ve onu davet ettik. "Allah sabır versin." dedik, sabretmemiz gereken olayları aldık hayatımıza. "Allah güzellik ver-sin, kolaylık versin." diyebilirdik hâlbuki.

Yani istememeyi istemek yerine (olmasınlara çabalamak yerine) istemeyi isteseydik (olsunlara odak-lanmak). Ben size ateşler içinde yanan bir mum düşünmeyin desem zihninizde ateşler içinde yanan bir mum yine de belirecektir. Öyle ise olmasından korktuklarımızı değil de olmasını istediklerimizi belirten sözcükleri dilimize getirmeliyiz. Her kelime bir niyetin habercisidir. Güzellikleri çoğaltmanın, kalpleri ferahlatmanın yolu dilimizi bir bahar rüzgârı gibi hafif ve şefkat-le esen kelimelerle donatmaktan geçer. Her kelime ile bir bağ kurar her cümlede bir gelecek inşa ederiz. Kâşgarlı Mahmud'a atfedilen bir özdeyiş şöyle der; "Güzel sözler petekten damla damla sızan bala benzer, insanın ruhuna tat verir."



Murat BAYRAK
Müdür Yardımcısı
Nevşehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

Dünden Yarının Hakikatine Seslenmek

İnsan, yaşadığı çağın bireyi olmakla beraber atalarının ve kendinden sonra gelen ardıllarının yaşadığı çağlardaki temsilcisidir de. Zira insanı hem biyolojik hem de psikososyal varoluşu yaşadığımız çağa hapsederek insaniyeti tanımak ve tanımlamakta zorlanıyoruz. Şüphesiz her insanın tarihsel ve sosyal bir arka planı vardır. Bu değerlendirme çerçevesinde yaşanan günün, dün ve yarın ile anlamlandırılması kaçınılmazdır. O halde bugün nedir? Zihnimizdeki ve ruhumuzdaki dünden kalanlar ile yarına biriktirdiklerimizin adıdır bugün. Bu bakımdan tarihte benliğimizi bulmak, günümüzün bireyi olmakla yetinmemek, kalıcı ve anlamlı dünler biriktirmek ancak tarihini iyi bilen bireylerin oluşturduğu cemiyetle mümkündür.

“Dünü olmayanın yarını yoktur.” der tarih felsefecileri. Yarın dünle anlam kazanır. Çünkü dün; tarihtir, benliktir, dindir, fetihtir, toplumdur.



Yarının ümidi bugüne müjde, yarına umuttur. Hülâsa “var olmak” mücadelesidir. Bu sürecin genel adı ise medeniyettir. Yani insani bir var olma mücadelesinin, sistemli bir ürününün adıdır medeniyet. Bu sistemi inşa edenler, günümüze taşıyan bireyler, cemiyetler tarihin şerefli sayfalarında yerini almıştır. Bu noktada bize düşen görev medeniyeti oluşturacak varoluş sürecinin mimarı olan kadim kültürlerle birer yükselti taşı olabilmektir.

Düsturumuz geleceğe şanlı geçmişten projeksiyon tutabilmek, yarına dünden seslenebilmektir. Bu düsturu amaç edinmeye mukabil her nereye bakıyorsak taklit ve ön yargıyı görüyoruz, tarihimize dönük zihinsel körlük yaşıyorsak bunun suçlusu tarihimiz yani dünümüz değil bilakis medeniyetimizden kopuşumuzdur. Bunun sonucu da taklit ve inkâr mayasının bilgi dünyamızı ele geçirmesidir. Bu noktada çözümü nerede aramalıyız? Bu soruya cevaben merhum Mütefekkir Nurettin Topçu bize şöyle seslenmektedir: “Cemiyeti yoğuracak ruh, eski Asya’nın hikmetiyle Kur’an’daki ilhamı kendinde birleştirdiği halde Garb’ın dört asırlık ilmine, zihniyetine sahip, felsefesine aşina olacak Anadolu dervişinin ruhudur.” merhum çözümü Batı’nın ilim mantalitesiyle eski Asya’nın hikmetli kadim kültüründe ve İslam’ın yaklaşık on beş asırlık birikimini damıtmakta buluyor. Damıtılmış bir medeniyet ve kültür birikimi, Anadolu dervişlerinin ruhu ve düşünceleriyle dünyayı şekillendireceği modern bir dünyada; barışın, adaletin, adil bölüşümün, insani ve vicdani birçok bakış açısının önünü açacaktır. İşte o zaman modernizmin kötü büyüsü bozulacak ve insaniyet medeniyeti tarihinin şanlı sayfalarında yerini alacak, dünden yarına esenlik dağıtarak mazlum coğrafyalarda karşılığını bulacaktır.

Bu serüven, mazlum yüreklerden ve coğrafyalardan başlayarak Batı’nın

hakikatten uzak geçmişinin ürettiği bugününe de merhem olacaktır. Hakikat medeniyeti olacaktır bu serüvenin adı. Bu serüven katılmış yüreklerden oluşan topluluklarda bir nedamet zinciri oluşturarak merhamet topluluğuna kapı aralayacaktır. Bu medeniyet beşeriyete; insani, vicdani ve İslami duyarlılık kazandıracaktır. Artık hakikatten beslenen ve özlem duyulan bu dünya ütopya olmaktan çıkacak ve her yeni bir dünle var olmanın gerçek serüvenindeki yarınlarında yerini alacaktır. Böylece hakikati ve hakikati sevenleri yüreğimizde taşıdıkça, merhamet topluluğunun büyümesine bir halka daha ekleyerek yarınları büyük müjdeler taşıyacağız ve yarınlardan daha büyük müjdeler bekleyeceğiz.

“ Anadolu dervişlerinin ruhu ve düşünceleriyle dünyayı şekillendireceği modern bir dünyada; barışın, adaletin, adil bölüşümün, insani ve vicdani birçok bakış açısının önünü açacaktır.





Baycan ALTİNG N

İnfaz ve Koruma Başmemuru

Nazilli E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

BİR OTOMOBİLDEN FAZLASI TOGG



Her ülkenin hayalidir kendi otomobilini üretmek ve ürettiği otomobilleri tüm dünyaya ihraç etmek. Devrim arabaları projesi bu yolda atılan ilk adım olmuştu. Hatta kısmen başarılı da olundu. Bir otomobil tasarlandı, üretildi ve aktif olarak trafiğe çıkacak hale geldi. Her ne kadar basit bir benzin mevzusu gibi gözükse de Devrim otomobilinin başına gelenler sonuç itibarıyla yerli otomobil üretiminin sonu olarak görüldü. Peki, ne zamana kadar bu devam etti? Tabii ki “Bir otomobilden fazlası” sloganı ile TOGG ortaya çıkana kadar.

Ülkemizin yerli ve milli otomo-

bil üretme hayali resmi olarak Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan’ın girişimleriyle başladı ve tarihler 2 Kasım 2017’yi gösterdiğinde ülkemizin 5 büyük özel firması Cumhurbaşkanımızın deyimi ile “5 Babayığit” bir araya gelerek Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı ve TOBB koordinasyonluğunda bir protokol imzaladılar. Türkiye’nin Otomobili Projesi Ortak Girişim Grubu kısaca “TOGG” ismini alan bu oluşum artık yerli ve milli bir otomobil üretmek için güçlerini birleştirmişti.

Geçmişte yaşanan ve yarım kalan bir deneyimin sonrasında yabancı şirketler ile ortaklaşa ülkemizde

yıllardır üretilen otomobillerden gelen deneyime sahip bir ülke olarak artık daha deneyimli ve heyecanlıydık. Tamamı 5 Türk şirket ve TOBB ortaklığı ile kurulan bir güç birliği ve bu birliğin hedefi olan %100 elektrikli bir otomobil. Hatta bir otomobilden fazlası...

TOGG T10X: Türkiye’nin İlk Seri  retim Otomobili

TOGG için ilk başta modeller belirlendi ve üretilcek modeller için 27 Aralık 2019’da Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan’ın katılımıyla Gebze’deki Bilişim Vadisi’nde gerçekleştirilen “Yeniliğe Yolculuk” buluşmasında “C-SUV” ve “C-SEDAN” cihazlarının  n gösterimi



yapıldı. Üretim yeri olarak Bursa ilinin Gemlik ilçesi seçildi. TOGG yeni logosunu 18 Aralık 2021'de tanıttı. Logonun tasarımındaki iki ok, ortasında mükemmel bir kare şeklini oluşturacak Doğu ve Batı kültürlerinin bir araya gelmesini simgelecekti.

5 Ocak 2022 ABD'nin Las Vegas şehrinde düzenlenen dünyanın en büyük Tüketici Elektronik Fuarı CES 2022'de (Consumer Electronic Show) TOGG da yerini aldı. Fuarda Türkiye'nin yerli otomobili TOGG'un ilk uluslararası tanıtımı yapıldı. TOGG'u artık dünya tanı-
mıştı. Yerli ve milli otomobil üretim

TOGG artık dünya sahnesinde yerini almış bir otomobil olarak kullanıcılarıyla buluşmayı bekliyordu. 2022 yılı içinde seri üretime başlanmış ve 2023 yılı içinde sahipleri ile buluşacağı belirtilmişti. Bunun için ön siparişler alınmaya başlandı. İlgi o kadar büyük oldu ki araç sahiplerinin kim olacağı kura yöntemi ile belirlendi. Üretilecek 20.000 araç için 177 bin kişiden fazla başvuru olmuştu.

TOGG'un Yükselen Yerlilik Oranı: 2025'te %72'ye Ulaştı

Türk halkı TOGG'u o kadar sevdi ki 2024 yılında satılan SUV otomobiller içinde kendinden daha ucuz

ya imza atmıştır. Ayrıca T10X'in kardeşi olan T10F sedan modeli de tanıtılarak tüm dünyanın beğenisi-
ne sunulmuştur. 2030 yılına kadar 1 milyon otomobil üretmeyi hedefleyen TOGG ilerleyen günlerde Avrupa başta olmak üzere tüm dünyada boy göstermeye başlayacak ve milli gururumuz olarak göğsümüzü kabartmaya devam edecektir.

1961 yılında yerli ve milli otomobil üretme hayali ile başlayan bu yolculuğa uzun bir ara verilse de artık Türkiye dünyada kendi otomobilini tasarlayan, üreten ülkeler arasına adını yazdırdı. Bu mutlu ve haklı gurur hepimizin...



hayalimiz ilk deneyime göre daha emin adımlarla ilerliyor ve tüm dünyaya tanıtılıyordu. Sergilenen TOGG tüm otoritelerden övgü alıyordu.

TOGG üretim tesisi tamamlanmış ve artık deneme üretimi için çalışmalarına başlanmıştı. Temmuz 2022 tarihinde deneme üretimi başlamış ve Devrim'in tanıtımının yapılacağı 29 Ekim 1961 tarihinden 61 yıl sonra TOGG üretim tesisi açılmıştı. Artık ülkemiz seri üretim yapabilecek bir otomobile ve tesise sahipti. Üretilecek ilk modele "T10X" ismi verilmişti. Bu isim seçilirken otomobil üretim dili kullanıldı. "T" harfi Türkiye ve TOGG'un ilk harfi "10" rakamı "C" Segment bir otomobil olduğunu, "X" ise SUV tarzında bir otomobil olduğunu belirtiyordu.

ya da bilindik markalar olmasına rağmen 30.093 adetlik satış ile 2024 yılını lider tamamlayarak en çok satış yapan SUV ünvanını aldı. TOGG'u bu kadar özel kılan sadece yerli olması değil milli değerlerimize detaylarıyla yer vermesidir. TOGG otomobillerinin renkleri bilindik isimlerin dışında "Gemlik, Kapadokya, Anadolu, Kula, Pamuk-kale, Oltu ve Ayder" isimlerinden oluşmaktadır. Her isim bir rengi, her bir renk ise ülkemizin ayrı bir güzelliğini temsil etmektedir. TOGG otomobillerinde kullanılan ızgara ve jantlardaki desenler sadece bir şekil değil Anadolu topraklarının köklü bir simgesi olan lale çiçeğinden esinlenerek yapılmıştır.

İlk üretildiğinde yerlilik oranı %52 iken 2025 yılına geldiğinde %72'nin üzerine çıkarak büyük bir başarı-

“ Türkiye'nin Otomobili Projesi Ortak Girişim Grubu kısaca “TOGG” ismini alan bu oluşum artık yerli ve milli bir otomobil üretmek için güçlerini birleştirmişti.

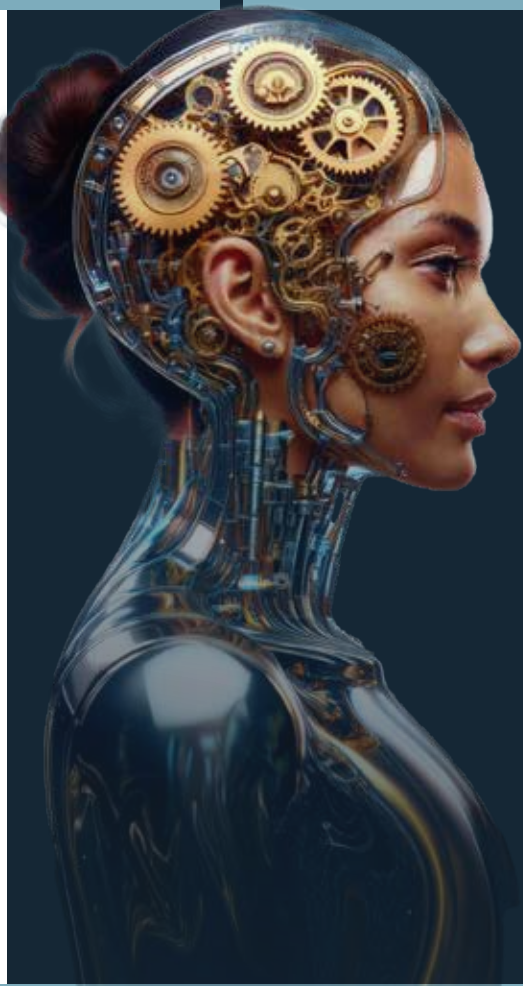




Ümit ÇETİNER

Memur

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı



Makineler Düşünebilir mi?

Alan Turing Testi

Alan Turing Nazi Almanyası'nın kullandığı Enigma adlı şifreleme makinesini kırmak için büyük katkı sağladı. Bu çabası, savaşın seyrini değiştirdiği gibi milyonlarca hayatın kurtulmasına da katkıda bulundu. Burada geliştirdiği Bombe adlı makine, otomatik olarak şifre çözümlmeyi sağlayan erken bir bilgisayar sistemiydi.

Yapay Zekâ ve Turing Testi

Yapay zekâ alanındaki en erken ve en etkili düşünsel katkılardan biri, İngiliz matematikçi ve bilgisayar bilimci Alan Turing tarafından ortaya konulan Turing Testidir. 1950 yılında yayımlanan "Computing Machinery and Intelligence" başlıklı makalesinde Turing, "Makineler düşünebilir mi?" sorusuna cevap ararken soyut bir düşünce yerine somut bir test önerir. Bu test, makinelerin insan gibi düşünebilme kabiliyetine sahip olup olmadığını değerlendirmek için önemli bir mihenk taşı olmuştur.

Turing Testi Nedir?

Turing Testi, bir insan sorgulayıcı

ile biri insan, diğeri makine olan iki varlık arasında gerçekleşen bir iletişim üzerine kuruludur. Bu iletişim yazılı olarak gerçekleştirilir. Böylece dış görünüş, ses gibi fiziksel etmenler devre dışı bırakılır. Sorgulayıcı, hangisinin insan olduğunu belirlemeye çalışır. Eğer makine sorgulayıcıyı kandırarak insan olduğunu düşündürebilirse, "düşünebiliyor" olarak kabul edilir.

Testin Amacı ve Felsefi Temelleri

Turing, düşünmenin tanımını yapmak yerine gözlenebilir davranışa odaklanır. Bu yaklaşım, davranışçılık felsefesine yakındır. "Zekâ"yı içsel bir nitelik olarak değil dışa vurulan bir yeti olarak ele alır. Turing Testi'nin

“Turing, düşünmenin tanımını yapmak yerine gözlenebilir davranışa odaklanır. Bu yaklaşım, davranışçılık felsefesine yakındır. “Zekâ”yı içsel bir nitelik olarak değil dışa vurulan bir yeti olarak ele alır. Turing Testi’nin temel amacı, makinelerin insan benzeri davranışlar sergileyerek zekâ gösterebilip gösteremediğini değerlendirmektir.





Alan Turing Kimdir?

Alan Turing, Hindistan'da görev yapan bir İngiliz memur ailesinin çocuğu olarak İngiltere'de doğdu. Küçük yaşta matematiğe ve bilime büyük ilgi duydu. Eğitim hayatı boyunca sıra dışı zekâsıyla öğretmenlerinin dikkatini çekti. St Michael's School ve Sherborne School gibi prestijli okullarda okudu. Cambridge Üniversitesi (King's College)'nde matematik eğitimi aldı ve burada çok genç yaşta seçkin bir akademik üye (fellow) oldu. Daha sonra Princeton Üniversitesinde (ABD) mantık ve şifreleme üzerine doktora yaptı. Burada Alonzo Church ile çalıştı. Savaş sırasında Turing, İngiltere'nin Bletchley Park'taki kriptografi merkezinde çalıştı.

temel amacı, makinelerin insan benzeri davranışlar sergileyerek zekâ gösterebilip gösteremediğini değerlendirmektir.

Eleştiriler ve Tartışmalar

Turing Testi, zaman içinde birçok eleştiriye maruz kalmıştır. En bilinen eleştirilerden biri, filozof John Searle'in 1980'de ortaya koyduğu "Çin Odası Deneyi"dir. Searle, bir sistemin dışarıdan zeki görünmesinin gerçekten zeki olduğu anlamına gelmediğini savunur. Bir başka eleştiri ise testin sadece dilsel yeterliliğe odaklanarak zeka kavramını daralttığı yönündedir.

Modern Yapay Zekâ ve Turing Testi

Günümüzde yapay zekâ çok daha karmaşık yapay sinir ağları ve derin öğrenme algoritmaları sayesinde Turing'in hayal ettiğinden ileri düzeyde işler yapabilmektedir. Chatbotlar ve büyük dil modelleri (örneğin GPT-4), birçok insanı kısa süreliğine kandırabilecek dilsel üretimlerde bulunabilir. Ancak bu sistemlerin gerçekten "anlayışa" sahip olup olmadığı hâlâ tartışmalıdır.

Sonuç

Turing Testi, yapay zekânın gelişiminde felsefi ve pratik bir dönüm noktası olarak kabul edilir.

Her ne kadar günümüz yapay zekâ uygulamaları bu testi geçmeye daha da yaklaşmış olsa da "zekâ" ve "bilinç" kavramlarının hâlâ net tanımlarla açıklanamaması, Turing Testi'nin geçerliliğini hem korumasına hem de sorgulanmasına yol açmaktadır. Yine de test, yapay zekâyâ dair düşünsel çerçevenin temellerinden biri olmayı sürdürmektedir.



Turing Testi, zaman içinde birçok eleştiriye maruz kalmıştır. En bilinen eleştirilerden biri, filozof John Searle'ın 1980'de ortaya koyduğu "Çin Odası Deneyi"dir. Searle, bir sistemin dışarıdan zeki görünmesinin gerçekten zeki olduğu anlamına gelmediğini savunur. Bir başka eleştiri ise testin sadece dilsel yeterliliğe odaklanarak zekâ kavramını daralttığı yönündedir.





Bünyamin ÖRNEK
İnfaz ve Koruma Memuru
Kavak S Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

AKKA

Kumdan Kale Değil Kumdan Ordu



Osmanlı İmparatorluğu, 18. yüzyılın sonlarında hem iç hem de dış tehditlerle mücadele ederken Avrupa'nın büyük güçlerinden biri olan Fransa'nın emperyalist hedefleriyle de karşı karşıya gelmiştir. Bu dönemde Fransız Devrimi'nin ardından hızla yükselen Napolyon Bonapart, Osmanlı topraklarına yönelik en büyük askeri girişimlerinden birini başlatmış ve 1798 yılında Mısır Seferi'ni düzenlemiştir. Fransa'nın Akdeniz'de güç kazanma çabaları, Osmanlı Devleti'ni İngiltere ve Rusya ile ortak bir cephede buluşturmuş ve bölgedeki dengeleri büyük ölçüde etkilemiştir. Napolyon'un Doğu Akdeniz'deki ilerleyişini durduran en önemli olaylardan biri Akka Kuşatması (1799) olmuştur.

Napolyon, Mısır'da artan kayıplar ve halk arasındaki huzursuzluklar karşısında bölgede kesin bir sonuç elde etmenin zorunluluk hâline geldiğini düşünmüştür. Yeni bir strateji arayışına

giren Napolyon, Orta doğu topraklarına yönelerek Suriye üzerine bir sefer düzenlemeye karar vermiştir. Bu seferle hem Fransız sömürgelerini genişletmeyi hem Osmanlı Devleti'ne ağır bir darbe indirmeyi hem de Doğu Akdeniz'deki limanları ele geçirerek yeni bir donanma kurmayı hedeflemiştir. Ancak hesaba katmadığı bir şey vardı: Akka Kalesi'nde Cezzar Ahmed Paşa onu beklemektedir.

Suriye'ye Yöneliş

Mısır'dan bir çıkış yolu arayan Napolyon Şubat 1799'da Suriye üzerine yürümeye karar verdi. Aralık 1798'de 24.000 kişilik ordusundan 18.000'ini yanına alarak Şam'a doğru harekete geçen Napolyon'un önündeki en büyük engel Osmanlı'nın Akdeniz kıyısındaki en önemli

kalelerinden biri olan Akka'ydı. Burayı ele geçirirse Suriye ve Anadolu'ya ilerleyerek Osmanlı'yı zayıflatacağını ve Fransız sömürgelerini genişleteceğini düşünüyordu. Ayrıca Akdeniz limanlarını ele geçirerek Fransız ordusunun mühimmat ve lojistik sorunlarını çözmeyi hedefliyordu. Napolyon'un sefer hazırlığını öğrenen III. Selim, devlet erkânıyla ile durumu değerlendirdikten sonra Şam Beylerbeyi Cezzar Ahmed Paşa'yı Mısır Seraskeri olarak görevlendirdi. Cezzar Ahmed Paşa'ya gerekli asker ve mühimmat desteği sağlandı. İstanbul'dan gelen emir üzerine Cezzar Ahmed Paşa hızla savunma tedbirlerini aldı ve Akka Kalesi'nin savunmasını güçlendirdi. Ayrıca Hayfa ve Yafa'daki Osmanlı kuvvetlerine Napolyon'a karşı direnmeleri için destek gönderdi.

Bu sırada Napolyon, Gazze'yi ele geçirerek Filistin topraklarına girmişti. Fransızlar ise İngiltere'ye karşı yeni stratejik hamleler planlanıyordu. Direktuar yönetimi, Dışişleri Bakanı Talleyrand aracılığıyla Napolyon'a bir mektup göndererek ona ya Hindistan'a doğru ilerlemesini ya da Mısır'da Fransa'ya

“Napolyon'un sefer hazırlığını öğrenen III. Selim, devlet erkânıyla ile durumu değerlendirdikten sonra Şam Beylerbeyi Cezzar Ahmed Paşa'yı Mısır Seraskeri olarak görevlendirdi. Cezzar Ahmed Paşa'ya gerekli askerî ve mühimmat desteği sağlandı. İstanbul'dan gelen emir üzerine Cezzar Ahmed Paşa hızla savunma tedbirlerini aldı ve Akka Kalesi'nin savunmasını güçlendirdi.



bağlı bir yönetim kurmasını önerdi. Ancak bu talimat Napolyon'a 25 Mart 1799'dan önce ulaşmadığı için o zamana dek Napolyon kendi planını çoktan belirlemişti. Filistin'i ele geçiren Napolyon, 13 Mart 1799'da Yafa'yı da aldı. Yafa'nın ele geçirilmesinin ardından Napolyon teslim olan Osmanlı garnizonu ve yerel halkın hayatlarını bağışladı. Ancak iki gün sonra 3.000 kadar Osmanlı askerinin infaz edilmesine karar verdi. Bu olay Osmanlı direnişini artırarak Akka savunmasının güçlenmesine neden oldu.

Cezzar Ahmed Paşa, Akka Kalesi'ni Orta Doğu'da Napolyon'u durdurabilecek en kritik nokta olarak görüyordu. Ancak Napolyon'un Akka'yı ele geçirmesini engelleyen tek güç Osmanlılar değildi. İngiliz Amiral Sidney Smith, Napolyon'un ilerleyişini yakından takip ediyordu. Smith, Hayfa'daki top ve ağır mühimmatları Akka'ya taşıtarak savunmayı güçlendirdi. Daha sonra İngiliz birlikleri de Osmanlı saflarında Akka'nın savunmasına katıldı (Sidney Smith, İngiliz deniz subayıdır. Napolyon Bonapart,

ilerleyen yıllarda onu kastederek "Bu adam benim kaderimi kaçırdı." demiştir. Bu sırada Osmanlı yönetimi de İstanbul'dan 3 Eylül 1798'de Akka'ya 700 Nizam-ı Cedid askeri ile mühimmat ve istihkâm malzemesi gönderilmesine karar verdi.

Akka Kuşatması ve Fransızların Hezimet

19 Mart 1799'da Napolyon ve ordusu Akka önlerine ulaştığında Fransızlar hızla mevzilenmeye başladı. Kısa sürede birçok bölgeyi ele geçiren Fransız kuvvetleri, Akka'nın da hızla düşeceğini düşünerek büyük bir öz güvenle hareket etti. Hatta bölge halkı savaş olmadan teslim olma ihtimalini dahi değerlendiriyordu.

Kuşatma başlamadan önce Napolyon Bonapart, Cezzar Ahmed Paşa'yı tarafsız kalmaya veya teslim olmaya ikna etmek amacıyla bir mektup gönderdi. Mektubunda şunları yazdığı rivayet edilir:

"Fransız ordusu karşısında hiçbir kale direnemez. Akka'nın düşmesi kaçınılmazdır. Teslim olun, böylece

şehrinizi ve halkınızı koruyun." ancak Cezzar Ahmed Paşa, bu mektuba çok kısa ve net bir yanıt verdi:

"Ben burada sultanımın bir hizmetkârıyım. Eğer bu kaleyi almak istiyorsan, gel ve al."

Cezzar Ahmed Paşa bu cevapla Napolyon'un teslim olma teklifini reddederek Osmanlı Sultanı III. Selim'e bağlılığını ilan etmişti.

Napolyon, ilk saldırılarda topçu birliklerini kullanarak surları yıkmayı hedefledi. Ancak Osmanlı surları beklenenden daha sağlamdı ve Fransız toplarına uzun süre direndi. Fransızların beklentilerinin aksine Akka yedi hafta boyunca Osmanlı'nın elinde kaldı. Fransız saldırıları defalarca püskürtüldü.

Bunun yanı sıra Şam Valisi Gürcü Mehmed Ağa da merkezden gönderilen 12.000 Nizam-ı Cedid askeriyle Akkaya destek verince Napolyon, Akka'yı ele geçiremeyeceğini anladı ve geri çekilme kararı aldı. Kuşatma sırasında kullanılan ağır toplar taşınamayacak kadar



büyük olduğundan Fransızlar bu topları imha etmek zorunda kaldı. Bu, olay Fransızlar'ın Osmanlı'ya karşı bir daha kuşatma savaşı yapmalarını imkânsız hâle getirdi.

Napolyon, geri çekilmeye karar verdiğinde Cezzar Ahmed Paşa kendisine şu mesajı gönderdi:

“Akka kalesinin kumdan yapılmış bir duvar olduğunu düşündün. Ancak kale değil sen kumdan bir orduyla geldin.” bu, Cezzar Ahmed Paşa'nın Napolyon'u küçümseyen ve kendinden emin bir galibiyet mesajıydı.

Fransız ordusu, Sina Çölü üzerinden Kahire'ye dönmeye çalışırken büyük kayıplar verdi. Açlık,

hastalıklar ve Osmanlı birliklerinin saldırıları geri çekilmeyi daha da zorlaştırdı. Ayrıca kuşatma sırasında yaralanan Fransız askerleri Osmanlı kuvvetlerinin insafına bırakıldı. Silah arkadaşlarını geride bırakmak zorunda kalan Fransız askerleri, tamamen moralsiz bir şekilde Sina Çölü üzerinden Kahire'ye çekilmek zorunda kaldı. O dönem kaynaklarına göre 54 dereceyi bulan çöl sıcaklığında aç ve susuz bir şekilde ilerlemeye çalışan Fransızlardan yalnızca az bir kısmı Kahire'ye ulaşabildi.

Sonuç olarak Akka Kuşatması, Osmanlı Devleti için yalnızca askeri bir başarı değil aynı zamanda diplomatik kazanımlar getiren stratejik bir dönüm noktası olmuştur.

Napolyon'un Doğu Akdeniz'deki ilerleyişi İngiltere'yi Osmanlı ile daha yakın iş birliğine yöneltmiş ve bu ittifak, Osmanlı'nın Mısır'daki Fransız varlığını ortadan kaldırmasına yardımcı olmuştur. Osmanlı'nın gösterdiği direnç Avrupa'da büyük yankı uyandırmış özellikle Cezzar Ahmed Paşa'nın liderliği Osmanlı'nın imajını güçlendirmiştir.

Bu zafer Osmanlı Devleti'nin modernleşme çabalarına da katkı sağlamıştır. III. Selim'in reform hamlesi olan Nizam-ı Cedid ordusu, Akka savunmasında önemli bir rol oynayarak Osmanlı'nın geleneksel askeri yapısının yenilenmesinin gerekliliğini kanıtlamıştır. Bununla birlikte Osmanlı-Fransız ilişkileri bozulmuş, Osmanlı Devleti İngiltere ve Rusya ile daha yakın bir ittifak kurarak Avrupa'daki güç dengelerini dikkate alan bir dış politika benimsemiştir.

Osmanlı'nın İngiltere ile iş birliği, Hint Müslümanları arasında Osmanlı halifeliğinin prestijini artırarak Osmanlı'nın İslam dünyasındaki liderlik konumunu pekiştirmiştir. Osmanlı Devleti, Akka Zaferi ile hem askeri hem de siyasi alanda önemli kazanımlar elde etmiş ve bu süreç Osmanlı'nın modernleşme çabalarının ve uluslararası ilişkilerdeki etkinliğinin bir göstergesi olmuştur.

“ Sonuç olarak Akka Kuşatması, Osmanlı Devleti için yalnızca askeri bir başarı değil aynı zamanda diplomatik kazanımlar getiren stratejik bir dönüm noktası olmuştur.



Mustafa GÜNAY

İnfaz ve Koruma Memuru

Kayseri 2 No.lu T Tipi Kapatı Ceza İnfaz Kurumu

ŞİİR

BAYRAM

*Selam verip otursan muhabbetli haneye
Yüzün gülse benzese gül, sümbüle, laleye
Kırk yıl hatırı sığdırsan bir yudumluk kahveye
Ruhuna, bedenine gör ne bayramlar gelir*

*Derdini, kederini bir kenara bırakıp,
Hasetlik denizinden hiç ıslanmadan çıkıp,
Allah kulu kim varsa tebessüm ile bakıp
Kalbinin ta içine gör ne bayramlar gelir*

*Memleket kokusunu ciğerine doldursan,
Sıla-i rahîm deyip ata yurduna varsan,
Köyünün ırmağını, toprağını bir sarsan
Serin esen yeline gör ne bayramlar gelir*

*Besmeleyi dilinden düşürmeden işini
Yapıversen anlarsın çabucak bitişini
Otur seyret Rabbinin bereket verişini
Başak başak ekine gör ne bayramlar gelir*

*Hanımını, yavrunu sevip sayıp kollarsan
Ellerini semaya açıp dua yollarsan,
Yalnız Hakk' a eğilip bir tek ondan korkarsan
Ailene, evine gör ne bayramlar gelir*

*Yolun daim sevgiden merhametten çıkmazsa
Senden sebep bir gözden bir damla yaş akmazsa
Meleklerin defteri sol taraftan yazmazsa
Sen kaçsan da peşine gör ne bayramlar gelir*

*Vicdanlar dile gelip garibanın hâlinden
Anlayıp da uzanıp tutuverse elinden,
Bu vatan ırmağından çıkan sevgi selinden
Yurdumun her yerine gör ne bayramlar gelir*



Abdullah KAYA

Uzman Öğretmen

Nazilli E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

EDİRNE VAKASI

Sultan IV. Mehmed'in oğlu II. Mustafa 1664 yılında Edirne'de hayata gözlerini açtı. Çocuk yaşta iyi bir eğitim alan Sultan II. Mustafa'nın en önemli hocası Seyyid Feyzullah Efendi olacaktı.



Yıl 1703 İstanbul...

Yeniçerilerden, cebecilerden, ulema ve esnaftan oluşan 60.000 kişilik Osmanlı ordusu imparatorluğun resmi başkenti olan İstanbul'dan yaklaşık 50 yıldır fiili başkent olan Edirne'ye doğru harekete geçmişti. Peki, böyle büyük bir ordu neden oluşturulmuş ve niçin böyle bu ordu ile harekete geçilmişti?

17. yüzyıl; tarihimizde büyük vakaların, büyük değişimlerin yaşandığı ve gelecek yüzyıllarda yaşanacak büyük olaylar silsilesinin temellerinin atıldığı bir yüzyıl idi. Bu yüzyıla büyük bir imparatorluk olarak giren Osmanlı Devleti'nin geniş topraklarında yavaş yavaş olumsuzluklar baş göstermeye başlamıştı. Yer yer çıkan isyanlar bastırılmış olsa da devletin eski gücünün kalmadığı açıkça ortaya çıkmıştı. Başkent İstanbul'da ulema ve asker arasındaki inanılmaz rekabet padişah değişikliklerine neden oluyor devlet gün geçtikçe kan kaybediyordu. Bunu gören Avrupalı devletler yer yer Osmanlı sınırlarını işgal ediyor ve Balkan topraklarında sürekli bir çatışma baş gösteriyordu. Tahta çıkan her Osmanlı padişahı puslu bir sabaha uyanıyor ve saltanatının üstünde kara bulutlar geziyordu.

Osmanlı Devleti'nin tahtına en genç yaşta çıkan padişah IV. Mehmed henüz altı yaşında Osmanlı tahtına oturmuş ve Kanuni Sultan Süleyman'dan sonra en uzun tahtta kalan ikinci padişah olmuştu. Avcı lakabı ile tanınan IV. Mehmed sık sık Edirne'de ava çıkmakta ve İstanbul'dan uzaklaşmaktaydı.

Aslında Sultan IV. Mehmed'in sadece av için İstanbul'dan uzaklaşması olayın görünen yüzüydü. Asıl mesele ise Sultan'ın İstanbul'daki siyasi ve sosyal gerilimlerden uzaklaşmak istemesinde yatıyordu.

Sultan IV. Mehmed'in oğlu II. Mustafa 1664 yılında Edirne'de hayata gözlerini açtı. Çocuk yaşta iyi bir eğitim alan Sultan II. Mustafa'nın en önemli hocası Seyyid Feyzullah Efendi olacaktı. Seyyid Feyzullah Efendi ile çocuk yaşta kesişen kaderi ileride çok büyük olaylara vesile olacaktı. Tarihler 1695 yılını gösterdiğinde o çok istediği padişahlık makamına oturmuştu. Sultan II. Mustafa çok zor bir dönemde padişahlık makamına gelmişti. İçeride ve dışarıda büyük buhranlar yaşanmakta idi. Ekonomik ve sosyal sıkıntıların neden olduğu isyanlar yetmezmiş gibi II. Viyana kuşatmasının hezimetle neticelenmesi sonrası Avrupalı devletler bir ittifak halinde Osmanlı topraklarına saldırmışlardı. Her yerde kan, gözyaşı ve çaresizlik vardı. Ülke sınırlarının düşman askerlerinin çizmeleri ile kirletilmediği bir gün yoktu. Ateşten gömleği giyen Sultan II. Mustafa tahta çıkar çıkmaz "Sefa ve eğlence bana haramdır." demiş ve ordunun başında Avusturya'ya sefere çıkmıştı. Onun bu mücadele azmi ve kararlılığı çıktığı bu seferlerde başarı ile ayrılmasını sağlamış ve gazilik ünvanını kazanmıştı. Tarihin bir cilvesidir ki her güzel başlayan olaylar maalesef güzel bir akıbetle neticelenmiyordu.

Sultan II. Mustafa

Çıktığı ilk seferlerden başarı ile ayrılan Sultan II. Mustafa üçüncü sefer hazırlıklarına başlamıştı. Sefer hazırlıkları tamamlanmış ve 100.000 kişilik ordu Belgrad'a gelmişti. Savaş meclisi toplanmış ve yapılacak harekâtın nereden nasıl yapılacağı kararı verilecekti. Harp meclisinde iki teklif üzerinde istişare yapıldı. Birinci teklif, ordunun Tisa üzerinden harekâta girişmesi ve ordunun bu hat boyunca ilerlemesiydi ama bu teklif reddedildi. İkinci teklif ise daha tehlikeli bir yol olan Zenta üzerinden Macaristan'a girilmesi ve oradan ilerlenmesiydi. Bu teklif, bazı paşalar tarafından tehlikeli olduğu için kabul görmemesine rağmen Sultan II. Mustafa bu teklifi kabul ederek orduya Zenta üzerine yürümesi emri verdi. Uzun süren yolculuk esnasında Osmanlı ordusunun yıprandığını fark eden ve bataklıklarla dolu olan bu bölgenin fiziki olumsuzluklarının kendi lehine çevirebileceklerini çok iyi bilen Avusturya ordusu, Osmanlı ordusu üzerine ansızın

saldırıya geçti. Komutan Eugene casusları aracılığı ile Osmanlı'nın planını öğrenmiş ve savunmadan taarruza geçerek Osmanlı ordusunu gafil avlamıştı. Yapılan savaşta ağır bir yenilgi alan Osmanlı ordusu yirmiden fazla büyük komutanını da savaş meydanında şehit vermişti.

Zenta Savaşı'nda alınan ağır yenilgi, kaybedilen binlerce asker ve teçhizat Osmanlı Devleti'nin sadece bir savaş kaybetmesine neden olmadı. Bu durum Osmanlı'nın var olan büyük prestijini de yerle bir etti. Birleşen Avrupalı devletler Osmanlı topraklarına saldırmaya devam etti ve Osmanlı Devleti barış istemek zorunda kaldı. 1699 Karlofça Antlaşması imzalandı. Bu antlaşmayla Osmanlı Devleti ilk defa çok büyük bir toprak kaybına uğradı. Tarihin seyrinin değiştiği olaylar silsilesi de bu antlaşma ile başladı. Sultan II. Mustafa Karlofça Antlaşması'ndan sonra Edirne Sarayı'na çekildi ve devlet işlerinin çoğunu Şeyhülislam Feyzullah Efendi'ye bıraktı.

“ 17. yüzyıl; tarihimizde büyük vakaların, büyük değişimlerin yaşandığı ve gelecek yüzyıllarda yaşanacak büyük olaylar silsilesinin temellerinin atıldığı bir yüzyıl idi. Bu yüzyıla büyük bir imparatorluk olarak giren Osmanlı Devleti'nin geniş topraklarında yavaş yavaş olumsuzluklar baş göstermeye başlamıştı.



Şeyhülislam Feyzullah Efendi'nin liyakatsiz atamalar yapması ve devlet işlerinde söz sahibi olması ulema ve askerlerin tepkisini çekti. Cebecilere düşük ayar da maaş verilmesi ve Gürcistan bölgesine tayin olarak gönderilmek istenmesi isyan kıvılcımını başlattı.

Başlayan isyana ulema, yeniçeriler ve esnaflar da katıldı. Basit bir nedenle başlamış gibi görünen bu isyanın arka planında aslında çok büyük nedenler yatıyordu. Yönetim merkezi olan İstanbul'un son elli yıldır Edirne'nin gölgesinde kalması ve padişahların Edirne Sarayı'nda çoğunlukla ikamet etmesi siyasi ve sosyal büyük problemlerin gün yüzüne çıkmasına neden oluyordu. İstanbul'un arka plana atılması ve var olan ekonomik kaygıların daha da artması tüm halk sınıfını birleştirmiş ve isyan bir alev topuna dönmüştü.

Sultan II. Mustafa olayları duyar duymaz gerekli önlemleri almaya çalıştı. Şeyhülislam Feyzullah Efendi'yi görevden aldı. Ancak bu tedbir

isyancıları durdurmaya ve ortamı yatıştırmaya yetmedi. İsyancıların niyeti aslında çok farklıydı. Yapılan kışkırtmalarla daha da hareketlenen isyancılar 60.000 kişilik ordu ile Edirne üzerine yürüdü. Yapılan görüşmeler ateşi düşürmek yerine daha da alevlendirdi. Edirne üzerine yürüyen orduya Edirne'de bulunan padişahı korumakla görevli hassa ordusu da katıldı. Sultan II. Mustafa kaçınılmaz sonun geldiğini anlamıştı. Padişah görevden alındı ve yerine III. Ahmet Osmanlı tahtına oturdu. II. Mustafa Edirne Sarayı'nda 5 ay kadar kafes hayatında yaşadı. Sultan II. Mustafa'nın yaşadığı olumsuzluklar ve üzüntüler genç bedeninde tedavisi olmayan yaralar açmıştı ve henüz 39 yaşında hayata gözlerini yummasına neden olmuştu. Görevden alınan Şeyhülislam Feyzullah Efendi'nin sonu maalesef ki çok hüzünlü oldu. Edirne'de yakalanan Şeyhülislam, ağır hakaretlere maruz kalması bir yana isyancılar tarafından feci bir şekilde öldürüldü. Kazasker olan oğlu da İstanbul'da yakalanarak idam edildi.

Ailesi ise topluca Kıbrıs'a sürgüne gönderildi.

Tarihimize "**Edirne Vakası**" olarak geçen bu olay maalesef istenmeyen hadiselerle yol açmış akabinde Sultan II. Mustafa tahttan indirilmiş Osmanlı merkezi yine yangın yerine dönmüştü. Osmanlı tarihinde ulema ve askerlerin yönetime karışmak istemeleri ve kendi aralarındaki rekabet yarışı maalesef devlet üzerinde yıpranmalara neden olmuştu. Bunun da faturasını daralan sınırlarla beraber masum halk kitleleri çekmiştir. Tahta çıkan padişahların tam yönetime egemen olup devlet politikalarını geliştirecekleri bir zaman diliminde patlak veren isyan hareketleri sonucunda tahttan feragat etmek zorunda kalmaları ve sonucunda kafes hayatına alınmaları yerine gelen padişahların da olumsuz olarak etkilenmesine neden olmuştur.

Unutulmamalıdır ki geçmişle gelecek birbirine yıkılmaz bir köprü ile bağlıdır ve hiçbir olay geçmişten bağımsız değildir.



Dr. Burçin IŞİM

Müdür Yardımcısı

Bakırköy Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

1880 Yılı Beyoğlu Tevkifhanesi/Hapishanesi Hakkında Değerlendirme

Akademik açıdan Osmanlı hapishaneleriyle ilgili en büyük eksikliklerin başında istatistiksel veriler konusundaki çalışmaların son derece zayıf olması gelmektedir. Açıkçası bunun en önemli sebeplerinden biri de sayısal verilerin yetersiz olmasıdır. Bununla birlikte bu alanda birtakım çok kıymetli verilerde mevcuttur. Mesela, 1880 yılında Beyoğlu Tevkifhanesinde kalan mevkukların bilgilerini içeren bir defter tanzim edilmiş. Biz de bu defter özelinden birtakım öngörüler ve tarihi çıkarımlar yapmaya çalışacağız.

Bilindiği üzere suç ve suç nedenleri üzerine birçok araştırma yapılmaktadır. Ancak bunun için elimizde somut bir takım bilgiler olması gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında istatistiki bilgilerin varlığının ne kadar önemli olduğunu burada vurgulamamız gerekiyor.

Elimizdeki 1880 yılına ait defter bize bir nebze de olsa bu konuda yol gösterecektir. Ancak haddimizi de aşmadan bir defter üzerinden

bazı sonuçlara gidildiğini yazımıza başlamadan önce bir kez daha hatırlatmak isterim. Üstelik Osmanlıca okumada yapılacak en ufak bir hatanın tüm verileri değiştirilebileceği düsturuyla sonuçların en azından bir aşağı bir yukarı olarak değerlendirilmesinin en doğru yol olacağını düşünmekteyiz.

Velhasılkelam, 1880 yılına ait Beyoğlu Tevkifhanesi defteri 3 varak veya 6 sayfadır. 1.2. ve 6. sayfaları boşdur. Defter kayıtlarında öncelikle zanlı veya şüphelinin ismi yazılmış isminin üstüne suçu not edilmiştir. Tevkif tarihi de isminin altına kaydedilmiştir. Eğer bir sonraki yüklemlü kendinden önceki şüpheliyle aynı tarihte tutuklandı ise tevkif tarihine sadece “mim” harfi yani M yazılmıştır. Buradaki M harfi tıpkı Osmanlı nüfus defterlerinde olduğu gibi “mücedded” kelimesinin kısaltılmış hali olmalı. Anlam olarak yeniden anlamı ile diğer şüpheliyle aynı tarihte tevkif edildiğini ifade etmek için kullanılmıştır. Yine mevkukların suç ortağı varsa yan yana yazılmış bir sonraki şahıs refiki

(ortak, benzer) ifadesi ile başlamıştır. Bir önceki şahsın suçu ile bir sonraki şahsın suçu aynı ise ikinci ve sonraki şahısların suç bilgisinin yanına “bu dahi” yazılmıştır.

Kayıtlara göre 1880 yılında Beyoğlu Tevkifhanesinde 84 adet mevkuf bulunmaktaydı. Bunlardan ikisi bayandı. Bayanların yanına “hatun” ifadesi düşülmüştür. 84 adet mevkufun altısının yabancı uyruklu olduğunu anlıyoruz. Bunlardan beşinin Yunanlı, birinin İranlı olduğu görülmektedir. Geriye kalan mevkukların isimlerinden yola çıkarak 38’inin Müslüman, 40’ının gayrimüslim olduğu tespit edilmiştir. Gayrimüslimlerden ikisi Musevi’dir. 16 farklı suç çeşidi ile en fazla işlendiği iddia olunan suçun 40 sayı ile sirkat yani hırsızlık olduğu anlaşılmaktadır. 7 kişi ise sirkat şüpheli olarak yazılmıştır. Buna göre 84 mevkufun %55,95’i hırsızlık suçu ile ilişkilendirilmektedir. Aşağıdaki tablo tevkifhanede bulunan mevkukların suç nevii ve adedini göstermektedir:

Sıra No	Suçun Nevî	Adedi	Sıra No	Suçun Nevî	Adedi
1	Sirkat	40	9	Darp ve İhafe	1
2	Katl Şüphesi	12	10	Askeri Kasatura Taşınması	1
3	Sirkat şüphesi	7	11	Karakol Baskını	1
4	Gasp	5	12	Darp	1
5	Yankesicilik	5	13	İrtikâp	1
6	Darp ve Cerh (Yaralama)	4	14	Cinsel	1
7	Katl	2	15	Emanete suistimal	1
8	Dolandırcılık	1	16	Teşhir-i silah	1

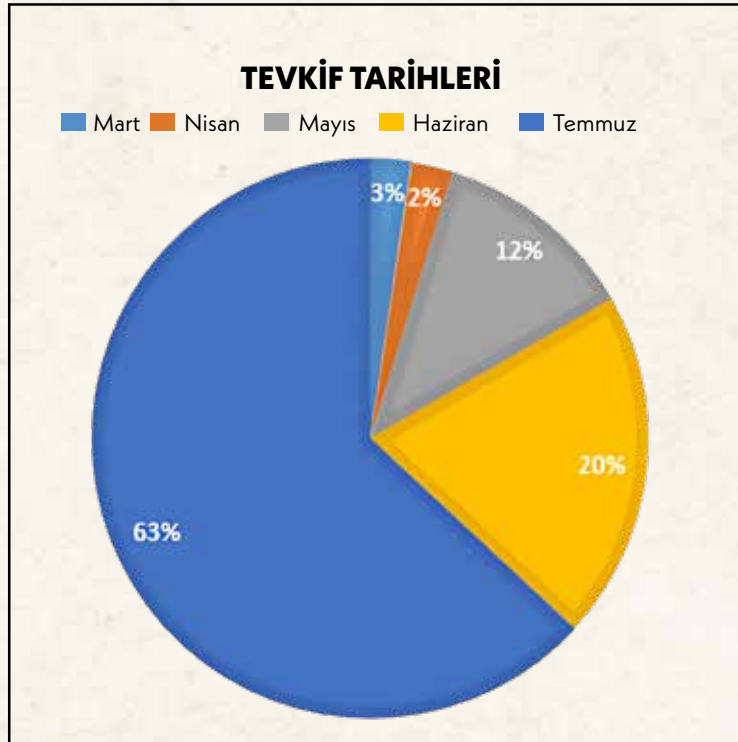


41 mevkufun yanına meslekleri de yazılmıştır. Deftere göre 21 farklı meslek sahibi vardır. En fazla suç işleyen meslek 7 adet kayıt ile kahvecilerdir. Meslekleri bilinen mevkular arasında bu oran % 17,07'sine tekabül etmekteydi ki bu oldukça yüksek bir rakamdır. Daha sonra dörder adet ile rençber (çiftçi) ve bekçiler gelmektedir. Meslekler ve suç adedini gösteren tablomuz ise şu şekildedir:

Sıra No	Meslek	Adedi	Sıra No	Meslek	Adedi
1	Kahveci	7	12	Büfeci	1
2	Rençber	4	13	Mağazacı	1
3	Bekçi	4	14	Arzuhalci	1
4	Balıkçı	3	15	Hammal	1
5	Terzi	3	16	Kutucu	1
6	Berber	2	17	Eskici	1
7	Boyacı	2	18	Zaptiyeden Muhrec (İhraç)	1
8	Meyhaneci	2	19	Tütüncü	1
9	Demirci	2	20	Biracı	1
10	Kasap çırağı	1	21	Askerden Muhrec	1
11	Kayıkçı	1			

10 kişinin yanına nereli oldukları yazılmıştır. Buna göre 4 kişi Kasımpaşalı idi diğerleri Bakırköylü, Trabzonlu, Mahmutpaşalı, Kadıköylü, Çeşme Meydanlı ve Üsküdarlıdır. Hastaneye sevk edilen kişilerin altına "ref" (gitme) notu düşülerek hastaneye nakledildikleri tarih ile birlikte kaydedilmiştir. Buna göre defterin tutulduğu tarih olan 31 Temmuz 1880'de 6 kişi hastanede bulunmaktadır.

Daha öncede bahsettiğimiz üzere mevkuların hangi tarihte tevkif (tutuklandıkları) yazılmıştır. Buna göre tevkifhanede 31 Temmuz itibarıyla sadece 1880 yılında tutuklananlar vardır. Aşağıdaki tablo tevkif tarihleri ile ilgilidir:



TARİHİ CEZAEVLERİ

Görüldüğü üzere mevkuların birçoğu 1880 yılının temmuz ayında tutuklanmıştır. Esasında bu tutukluluk sürelerinin de çok uzun sürmediğini de göstermektedir.

Defterdeki isimlerden yola çıkarak 38 Müslüman ve 40 gayrimüslimin ne tür suç işledikleri ile ilgili birtakım sonuçlar üretebiliriz. Sirkat, hem Müslüman hem de gayrimüslim mevkular arasında en fazla işlendiği ileri sürülen bir suç türüdür. Adam öldürme o günkü ismi ile "katl" suçu Müslüman tutuklular arasında daha fazladır. Katl ve katl şüphesi ile tevkif edilen Müslüman sayısı 11 iken gayrimüslimler arasında sadece iki kişi katl şüphesinden tevkifhaneye alınmıştır. Buna karşın yankesicilik, gasp

ve dolandırıcılık suçları ile ilgili hiçbir Müslüman tutuklu yoktur. Oysa gayrimüslimler arasında 4'ü yankesicilik, 3'ü gasp, 1'i dolandırıcılık olmak üzere toplam 8 tutuklu mevcuttur. Bu oran gayrimüslim tutuklularının %20'sine tekabül etmektedir. Yabancı uyruklu olduğu anlaşılan tutukluların suç türleri ise birbirinden farklıydı. Sirkat, darp ve ihâfe (tehdit) katl şüphesi, gasp ve yankesicilik yabancı uyrukluların işlediği suçlardır. Gayrimüslim uyruklu mevkular arasında sirkat, dolandırıcılık, yankesicilik ve gasp gibi birbirileri ile ilişkilendirilebilecek suç oranı % 87.5 iken Müslüman uyruklu mevkuların arasında sirkat ve benzeri suç oranı %50'dir. Buna karşın adam öldürme veya

bu cürümden şüpheli, yaralama ve darp gibi şiddet içerikli suçlar Müslüman mevkular arasında daha fazladır. Bu oran Müslüman mevkular arasında %39,47 iken gayrimüslim mevkularda %12.5 gibi çok düşük bir rakama sahiptir.

31 Temmuz 1880 tarihinde ikmal edilmiş bu evraktan birtakım sonuçlar elde etmeye çalıştık. Tabii bu defter ile ancak mikro bir çalışma ihdas edebildik. Makro bir çalışma için daha çok veri ve istatistiki bilgiler gerekiyor. Her şeye rağmen 145 yıl önce Beyoğlu Tevkifhanesindeki mevkuların durumlarını görmüş olduk. Defterin ilk sayfalarının çevirisinin aynen verilmesinin de daha güzel olacağı kanaatindeyiz.

1	1 <i>Sirkat</i> <i>Mahkeme-i Cezadan</i> <i>Yahudi</i> <i>Milletinden</i> <i>Simon Pako</i> Tevkifi: 19 Haziran [12]96 [1 Temmuz 1880]	2 <i>Sirkat</i> <i>Balıkçı Dimitri</i> Tevkifi: 16 Mart [12]96 [28 Mart 1880]	3 <i>Sirkat</i> <i>Eskohi Hatun</i> Tevkifi: 17 Mart [12]96 [29 Mart 1880]	4 <i>Dolandırıcılık</i> <i>Bakırköylü Serkez</i> Tevkifi: 27 Mart [12]96 [8 Nisan 1880]	5 <i>Sirkat</i> <i>Kethüda oğlu Ahmet</i> Tevkifi: 12 Nisan [12]96 [24 Nisan 1880] Fi/ 4 Haziran 96 [16 Haziran 1880] tarihiye Hastane-i Umumiye gönderilmiştir.
	2 <i>Sirkat</i> <i>Ahmet bin Mehmet</i> Tevkifi: 26 Nisan 96 [8 Mayıs 1880] Reft Hastane-i Umumi 19 Temmuz 96[31 Temmuz 1880]	7 <i>Sirkat</i> <i>Refiki Ahmet</i> <i>bin Ömer</i> Tevkifi: M. [8 Mayıs 1880]	8 <i>Sirkat şüphesi</i> <i>Bekçi Hasan</i> Tevkifi: 10 Mayıs 96 [22 Mayıs 1880]	9 <i>Bu dahi</i> <i>Trabzonlu Şakir</i> Tevkifi: M [22 Mayıs 1880]	10 <i>Bu dahi</i> <i>Refiki Ali</i> Tevkifi: M. [22 Mayıs 1880]
3	11 <i>Bu dahi</i> <i>Refiki Mustafa</i> Tevkifi: M [22 Mayıs 1880]	12 <i>Bu dahi</i> <i>Berber Kirkor</i> Tevkifi: M. [22 Mayıs 1880]	13 <i>Sirkat</i> <i>Yunanlı Kosti</i> Tevkifi: 18 Mayıs 96 [30 Mayıs 1880]	14 <i>Sirkat</i> <i>Yahudi Başyo</i> Tevkifi: 21 Mayıs 96 [2 Haziran 1880] Hastane-i umumide olduğu 8 Haziran 96 [20 Haziran 1880]	15 <i>Sirkat</i> <i>Tatavlalı Anastaş</i> Tevkifi: M. [2 Haziran 1880]

>>



Eski



Yeni



CEZA İNFAZ KURUMLARI

Yenileniyor!

Türkiye'de 2002 - 2025 yılları arasında çağdaş infaz rejimine uygun olmayan, iyileştirme çalışmaları yapılamayan ve fiziki yönden yetersiz olan **408** ceza infaz kurumu kapatıldı. Kapatılan kurumların yerine **307** ceza infaz kurumu açıldı.



DEGER



ISSN 2687-3656

9 772687 365604