

DEGER

AYLIK KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

SAYI: 137

MAYIS 2025

YETKİNLİK

19 MAYIS

1010



Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır

ctedegerdergisi

cte.adalet.gov.tr



*Geçmişin yükünü
Geleceğin umuduna dönüştüren bağ;*

“AİLE”

2025 AİLE YILI



DEĞER

SAHİBİ

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Adına

Enis Yavuz YILDIRIM

Genel Müdür

YAYIN KURULU**Fatih GÜNGÖR**

Genel Müdür Yardımcısı

Yayın Kurulu Başkanı

Armağan BURAN

Kurumsal İletişim

Daire Başkanı

Hakan ERDEM

Yazı İşleri Müdürü & Editör

GRAFİK TASARIM & MİZANPAJ

Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı

Kurumsal İmaj Bürosu

Ümit ÇETİNER-Memur

Okan KETEN-Memur

İrem GÖKDEMİR-Memur

YAZARLAR

A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ - Abdullah KAYA

Ayşe GÖKCE - Baycan ALTINGÜN - Dr. Burçin 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

Nevriye Sinem TOSUN - Nurgül AÇIKGÖZ - Onur KAYA

Özlem YILDIRIM - Reyhan ÖZTÜRK - Samet YURTTAŞ

Şirin Ceren GÖMLEKSİZ - Tuğçe DEMİRKIRAN - Tuba ELİBOL

Ümmü GÖKDEMİR - Yasin YILMAZ

KONUK YAZARLAR

Hasan KANTARCI - Ümit ÇETİNER

REDAKTÖRLER

Ayşe GÖKCE - Celal CEYLAN

Murat Ali KIRBIYIK - Umur Tugay YÜCEL

FOTOĞRAFLAR

Cesim ŞEKER - Halil İbrahim GÜNEŞ

Hayri TURHAL - İlke GÜLER

İLETİŞİM

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü

Hacı Bayram Mah. Agah Efendi Caddesi

No:12/1 Altındağ/ANKARA

Değer Dergisi Telefon: (0312) 507 05 67

Değer Dergisi Faks: (0312) 223 43 91

e-posta: ctedeger@gmail.com

BASKI

Ankara Açık 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

30.05.2025

Ceza ve Tevkifevleri
Genel Müdürlüğü Yayınıdır**EDİTÖRÜN NOTU****Hakan ERDEM**

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Değerli Okurlarımız,

Bireysel gelişimin itici gücü, toplumsal kalkınmanın ise vazgeçilmez temeli olan ‘yetkinlik’ kavramı; bilgi, beceri ve deneyimin hayata yansıyan en somut halidir. Mayıs sayımızda ayın değeri olarak belirlediğimiz bu kavram; iş hayatında sürdürülebilir başarıyı, aile içinde sorumluluk bilinciyle hareket etmeyi ve sosyal çevrede güvenilir bir duruş sergilemeyi doğrudan etkileyen bir yapı taşıdır. Bu kapsamda kaleme alınan yazılarımız, yetkinliğin kişisel ve profesyonel gelişim üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koyarken okurlarımıza donanımlı olmanın, sürekli öğrenmenin ve görev bilinciyle hareket etmenin önemini hatırlatmayı amaçlamaktadır.

Yetkinlik kavramı yalnızca bilgi ve beceriyle sınırlı kalmaz aynı zamanda bireyin ruhsal dayanıklılığı ve psikolojik sağlamlığıyla da doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda 10 Mayıs “Dünya Psikologlar Günü” dolayısıyla alanında saygın bir isim olan Prof. Dr. Arif Verimli ile gerçekleştirdiğimiz özel röportajda, bireysel ruh sağlığının toplumsal iyilik haline katkısından ceza infaz kurumlarında görev yapan personelin karşılaştığı psikolojik zorluklara kadar birçok önemli konuya değindik. Psikolojinin birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik bu değerli söyleşi dikkatle okunmayı hak ediyor.

Mayıs ayının bir diğer anlamlı günü olan “Anneler Günü” vesilesiyle hazırladığımız içeriklerde sevgi ve fedakârlık kavramlarının sembolü olan anneliği hem toplumsal hem de duygusal yönleriyle ele alıyor kadın emeğinin görünür-lüğünü ve annelik kimliğinin gücünü vurguluyoruz.

19 Mayıs Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramına özel olarak hazırladığımız yazılarda ise gençliğin taşıdığı idealler, sporun ruhsal ve bedensel gelişime katkıları ve milli mücadelenin genç kuşaklara bıraktığı değer mirası üzerine derinlemesine değerlendirmeler yer alıyor.

Son dönemde kamuoyunda büyük ilgi gören “Yaren Leylek” hikâyesi de bu sayımızda yer bulan özel içeriklerden biri. Dilek Derebaşı ve Tuba Elibol’un kaleminden doğanın, sadakatin ve dostluğun sembolü haline gelen bu anlamlı hikâyeyi okurlarımızın beğenisine sunuyoruz.

Gezi sayfamızda bu ay tarihi dokusu, kültürel zenginliği ve renkli atmosferiyle öne çıkan Meksika’ya doğru keyifli bir yolculuğa çıkıyoruz. Ayrıca Müzeler Haftası kapsamında Samsun’da bulunan ve geçmişin sağlık uygulamalarına ışık tutan “Cerrahi El Aletleri ve Sağlık Müzesi” üzerine yazılarımız Nevriye Sinem Tosun’un kaleme aldığı yazı kültürel mirasımıza farklı bir pencereden bakmanızı sağlayacak.

Her sayısında okurlarını bilgiyle, ilhamla ve duyarlılıkla buluşturan Değer dergisi mayıs ayında da dopdolu içeriğiyle sizlerle.

İÇİNDE

Eğitim-24

Eğitime Işık Tutan Sessiz Rehberler

Etimoloji-25

Kadim Kök

Güncel-26

Bir Yarenlik Hikayesi

Tarihi Eserler-28

Samsun'da Yaşayan Hafıza: Türkiye
Tarihine Işık Tutan Sağlık Müzesi

Müzeler-30

Geçmiş'i Korumak Geleceğe Işık
Tutmak

Foto Değer-32

Şiir-41

Anne

Kültür ve Gelenek-42

Baharın Habercisi Hıdırellez

Tarihin Arka Sokağı-44

İslam Dünyasının Kırılmayan Kalkanı
Türkler

Tarihi Cezaevleri-46

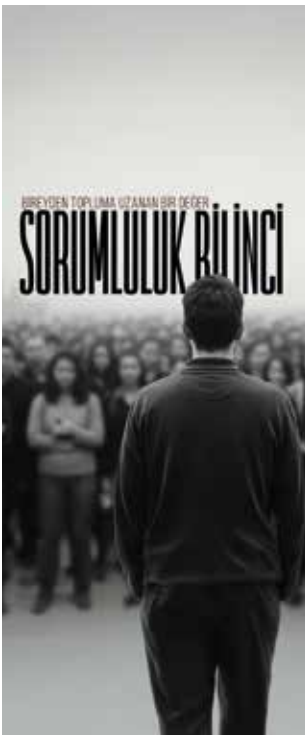
1921 Yılı İstanbul Hapishaneleri
Kadro Cetveli

Başyazı-5



BİREYDEN TOPLUMA UZANAN BİR DEĞER SORUMLULUK BİLİNCİ

DEĞER-06



ÖZGÜRLÜK MEŞALESİNİN GÖLGESİNDE

AYIN ÖNEMİ-08

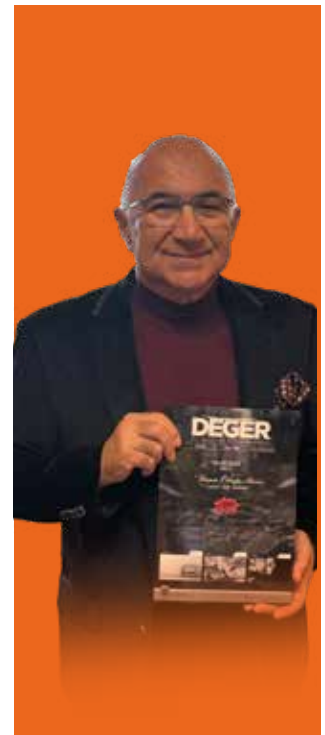


ANNE SESİ

ANNELER GÜNÜ-10



RUHUN İZİNİ SÜRMEK PROF. DR. ARIF VERİMLİ RÖPORTAJ-12



EKİLER

Gezi-34



Ceza İnfaz Kurumları-50

Fırçanın Ucundaki Hayatlar

Psikoloji-52

Fren Tutmayan Duygular

Hatayın İçinden-54

Hayata Yeniden Başlamanın Hikayesi

Maneviyat-56

Söz Ola Kесе Savaşı

Kişisel Gelişim-58

Hiçbir Vazgeçiş Bir Anda Olmaz
Her Takıntı Hastalık mıdır?

Spor-60

Kas Lifi Tipine Göre Spor

Canlılar Alemi-62

Denizlerin Sakin Devi Güneş Balığı

Trafik-64

Trafik Kuralları

RUH SAĞLIĞI İÇİN ÖNCE KORUMA
SONRA TEDAVİ

PSİKOLOGLAR GÜNÜ-16



BİR LAMBANIN İŞİĞİNDA YÜKSELEN MESLEK

HEMŞİRELİK

SAĞLIK-18



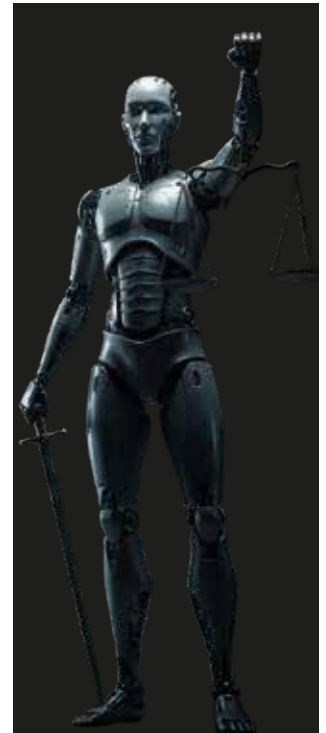
İNSAN 2.0 TEKNOLOJİ İLE
EVİRİMLEŞEN GELECEĞİMİZ

BİLİM-20



GELECEĞİN AVUKATI
YAPAY ZEKÂ ADALETİ
SAĞLAYABİLİR Mİ?

YAPAY ZEKÂ-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://www.twitter.com/ctekurumsal)



Merhaba Değerli Okurlar,

Toplumların ortak vicdanını oluşturan değerler yalnızca sembolik değil yönlendirici ve öğretici anlamlar da taşır. Bu değerlerin başında gelen “yetkinlik” kavramı, bireysel beceriden kurumsal başarıya uzanan güçlü bir yolculuğun anah-tarıdır. Bu sayımızda ayın değeri olarak yetkinliği merkeze alıyor; kişisel gelişimden profesyonel donanım, kurumsal performanstan toplumsal katkıya uzanan geniş bir yelpazede bu kavramın yaşamımızdaki yerini ele alıyoruz.

Yetkinlik sadece bilgiye sahip olmakla beraber bu bilgiyi doğru zamanda, doğru yerde ve etkili biçimde kullanabilme becerisidir. Bir işi başarıyla yerine getirmek, görev bilinciyle hareket etmek kadar uzmanlıkla sonuçlandırmayı da gerektirir. Zamanında tamamlanan projeler, sağduyulu karar alma süreçleri ya da kriz anlarında sergilenen soğukkanlılık hem bireysel hem de kurumsal yetkinliğin somut göstergeleridir. Kurumların başarısı, çoğu zaman gözle görülmeyen ama etkisi net bir şekilde hissedilen bu derin mesleki donanımla şekillenir.

Bu noktada yetkinliğin yalnızca teknik bilgiyle sınırlı kalmaması, zihinsel ve duygusal dayanıklılıkla da desteklenmesi gerekir. 10 Mayıs “Dünya Psikologlar Günü”, iş yaşamının bu görünmeyen ama hayati boyutuna dikkat çeken özel bir gündür. Kurumlarda görev yapan psikologlar; çalışanların psikolojik iyilik hâlini koruma, duygusal dengeyi sağlama ve bireysel potansiyelleri ortaya çıkarma noktasında kilit roller üstlenmektedir. Ceza infaz kurumlarında çalışan bir psikoloğun sunduğu destek yalnızca bireyleri değil uzun vadede toplumsal barışı da olumlu yönde etkileyebilmektedir.

İnsan ruhunun iyileştirilmesinde böylesine derin bir etkisi olan psikologların ardından yaşamın her anını özveriyle şekillendiren annelerimizi 11 Mayıs “Anneler Günü” vesile-

siyle saygıyla anıyoruz. Annelik, yaşam boyu süren en güçlü yetkinliklerden biridir. Hem mesai saatleri içinde görevlerini sürdüren hem de aile hayatında sonsuz bir emek veren annelerimiz çok yönlü becerileriyle takdiri fazlasıyla hak etmektedir. Sabah çocuğunu okula uğurlayıp ardından işine dönen bir annenin hikâyesi hem bireysel kararlılığın hem de toplumsal sorumluluğun en güzel örneklerinden biridir.

Annelerin sergilediği bu çok yönlü donanım genç nesillerin şekillenmesinde de belirleyici bir rol oynar. Bu çerçevede 19 Mayıs “Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı” bir zaferin yıl dönümü olmasının yanında geleceğe duyulan güvenin de bayramıdır. Atatürk’ün “Bütün ümidim gençliktedir.” sözü gençlerin düşünce dünyasında, bilimde, sanatta ve kurumsal yapılarda da yetkin bireyler olarak var olmalarının önemini vurgular. Günümüz gençlerinin teknolojiye olan yatkınlıkları, yaratıcı düşünceleri ve sosyal duyarlılıkları bu güvenin ne kadar yerinde olduğunu göstermektedir.

Tüm bu özel günler ve kavramlar bize bir kez daha hatırlatıyor ki bireysel yeterliliklerin yanında kurumsal ve toplumsal düzeyde geliştirilen yetkinlikler de sürdürülebilir kalkınmanın temelidir. Yetkinliğin olduğu yerde öz güven, öz güvenin olduğu yerde üretkenlik, üretkenliğin olduğu yerde ise sürekli gelişim kaçınılmazdır.

İster bir yöneticinin aldığı stratejik karar, ister bir annenin sabahki telaşı, isterse bir psikoloğun kurduğu empati köprüsü olsun; her biri yetkinliğin hayatın farklı alanlarındaki yansımasıdır. Ve biz biliyoruz ki bilinçle atılan küçük adımlar, büyük ve sağlam geleceklerin temelini oluşturur.





Muhammed Emin GEYLANI

İnfaz ve Koruma Başmemuru

Doğubayazıt T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

BİREYDEN TOPLUMA UZANAN BİR DEĞER SORUMLULUK BİLİNCİ

Hayatta yaptığımız her tercih bir dizi etkiyi beraberinde getirir. Bazı olaylar dış etkenler nedeniyle gelişirken çoğu zaman karşılaştığımız durumlar kendi seçimlerimizin bir sonucudur. Bir kişi, kararlarını verirken tüm süreci bilinçli bir şekilde değerlendirdiğinde ortaya çıkan durumları da daha rahat kabullenebilmektedir. Örneğin, bir öğrenci derslerine düzenli çalışmazsa sınavlardan düşük not alma ihtimali yüksektir. Böyle bir durumda başarısızlık hissiyle başa çıkmanın en sağlıklı yolu eksiklikleri fark edip ders çıkarmaktır. Çünkü bireylerin davranışlarının sonuçlarına ilişkin sorumluluk alması, toplumsal düzen içindeki yerlerini belirleyen önemli bir kavramdır. Bu sorumluluk hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çeşitli etkilere yol açar. Her birey, yaptıkları veya yapmadıklarıyla toplum yaşamına etki eder.

Davranışların sonuçlarını anlamak, sürdürülebilir ve adil bir toplum için gerekli olan idraktır. Ayrıca bu kavram etik değerlerle de bağlantılıdır. Zira bireylerin kendi seçimleri neticesinde ortaya çıkan sonuçları görmezden gelmeleri, toplumsal normlara ters düşer. Bu bağlamda, bu değerlerin incelenmesi bireylerin toplumsal sorumluluklarını ve etik bilincini artırmasında önemli bir rol oynamaktadır. İnsan olarak sahip olduğumuz özgürlük aynı

zamanda birtakım yükümlülükleri de beraberinde getirir. Kararlarımızın yalnızca bize değil çevremize ve toplumumuza da yansımaları olduğunu fark etmek bilinçli bir birey olmanın temel taşlarından biridir.

Bazen anlık duygularımızla hareket ederiz ve o an için doğru gibi görünen şeyler zamanla farklı sonuçlara yol açabilir. Önemli olan geriye dönüp baktığımızda pişmanlık duymaktansa aldığımız kararların ardında durabilmek ve gerektiğinde hatalarımızdan ders çıkarabilmektir. Çünkü her deneyim, gelecekte daha bilinçli adımlar atmamız için bir fırsattır. Hayatın akışı içerisinde bazen kaçınılmaz olarak yanlışlar yapabiliriz. Ancak önemli olan bu yanlışları fark ettiğimizde sorumluluk alıp telafi edebilmek aynı hataları tekrarlamamak için çaba göstermektir. Böylece hem bireysel olarak gelişir hem de etrafımızdaki insanlara iyi bir örnek oluruz.

İnsan sadece kendi iyiliğini düşünerek değil başkalarının da nasıl etkileneceğini düşünerek hareket ettiğinde daha dengeli bir dünya inşa edilebilir. Düşünmeden söylenen bir söz, hesapsız yapılan bir hareket başka birinin hayatında derin izler bırakabilir. Bu nedenle her eylemin bir yankısı olduğunu unutmamak gerekir. Küçük gibi görünen kararlar yeri geldiğinde büyük sonuçlar



“ Sonuç itibarıyla yaşamın getirdiği her fırsat beraberinde bir yükümlülük de taşır. Bilinçli bir birey olmak sadece haklarımızı değil aynı zamanda üzerimize düşen görevleri de yerine getirmekle mümkündür. Hayat, aldığımız kararlar ve onların neticeleriyle şekillenir. Bu yüzden her adımımızın değerini bilerek ve olgun bir bakış açısıyla ilerlemek hem kendimize hem de çevremize karşı en büyük sorumluluğumuzdur.

doğurabilir. Dolayısıyla atacağımız her adımı dikkatle değerlendirmeli, mümkün olan en iyi seçimi yapmaya özen göstermeliyiz.

Bireysel düzeyde sorumluluk almak toplumun geneline de olumlu etkiler yapar. Eğer herkes kendi payına düşen yükümlülükleri yerine getirirse karşılıklı güvenin ve saygının hâkim olduğu bir ortam meydana gelir. Çalışma hayatında, aile içinde ya da sosyal çevremizde üstlendiğimiz roller yalnızca kendimize karşı değil içinde bulunduğumuz topluma karşı da bir bağlılık gerektirir. Bu bilinçle hareket etmek insan ilişkilerini güçlendirirken toplumsal düzenin de sağlıklı işlemesine katkıda bulunur. Yaşadığımız dünyaya duyarlı olmak sadece kişisel hayatımızı değil genel anlamda insanlığın geleceğini de etkiler. İnsan, öğrendikçe ve bilinçlendikçe daha doğru kararlar almaya başlar. Toplum olarak özellikle genç bireylere bu bilinci aşılacak, onların gelecekte daha sağlıklı bireyler olmalarına katkıda bulunacaktır. Aileler, eğitim kurumları ve sosyal çevre bireyin sorumluluk duygusunu geliştirmesinde önemli faktörlerdendir. Bu nedenle küçük

yaşlardan itibaren bireylere vermiş oldukları kararların etkilerinin ne olduğu konusunda düşünmeyi öğretmek daha duyarlı ve bilinçli bir toplum oluşturmada anahtarıdır.

Sonuç itibarıyla yaşamın getirdiği her fırsat beraberinde bir yükümlülük de taşır. Bilinçli bir birey olmak sadece haklarımızı değil aynı zamanda üzerimize düşen görevleri de yerine getirmekle mümkündür. Hayat, aldığımız kararlar ve onların neticeleriyle şekillenir. Bu yüzden her adımımızın değerini bilerek ve olgun bir bakış açısıyla ilerlemek hem kendimize hem de çevremize karşı en büyük sorumluluğumuzdur.

Unutmamak gerekir ki bilinçli hareket eden bireyler bilinçli toplumların temelini oluşturur. Bu yüzden her birimizin, kendimiz ve çevremiz adına sorumluluk bilinciyle hareket etmesi hem bugünü hem de geleceği daha iyi kılmanın önemli yollarından biridir. Ancak bunu başarabilmek için sürekli olarak kendimizi geliştirmeli, hatalarımızdan ders almalı ve değişen koşullara uyum sağlayarak bilinçli hareket etmeye devam etmeliyiz.

“ Bazen anlık duygularımızla hareket ederiz ve o an için doğru gibi görünen şeyler zamanla farklı sonuçlara yol açabilir. Önemli olan geriye dönüp baktığımızda pişmanlık duymaktansa aldığımız kararların ardında durabilmek ve gerektiğinde hatalarımızdan ders çıkarabilmektir. Çünkü her deneyim gelecekte daha bilinçli adımlar atmamız için bir fırsattır.



Tuğçe DEMİRKIRAN

Sağlık Memuru

Erzincan Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

ÖZGÜRLÜK MEŞALESİ

“Yırtık poturunla da vakursun; mahkûm olsan da hâkimsin; temel-lükten ziyâde tecebbüre meyyalsin, fikrinde azmin gibi sâbitsin; sertsin, sertliğinde kabalıktan, bayağılıktan ziyâde âmiriyet kuvveti, necâbet lâübaliliği vardır. Hiddetle yıldırım gibi gürelediğin hâlde rikkatle bir bulut gibi ağlarsın; sâfiyette bir melek, ısrarda bir devsin... Onun için dünyada eş bulunmaz bir millet olmuşsun. Düşündüğün zaman bir aslan temkiniyle ağır ve sakın duruşundan, kızdığın vakit ki azim ve şiddetin anlaşılmaz. Uzun kırpıklarının altında utangaç ve durgun düşünen iri gözlerin bir kere açılmasın, kalın kaşların bir kere çatılmasın, o zaman varlığın, benliğin köpürür, taşar o zaman ceberûtun, haşmetin parlar, yükselir. O zaman cebbar olursun. Bu acâyip sırr-ı hilkatini bilmeyenler yanılırlar.”

Ahmet Hikmet Müftüoğlu “Üzümcü” adlı hikâyesinde böyle tasvir

etmişti bu milleti. Dediği gibi de oldu, yanıldılar. Asla zannettikleri gibi değildik. Bir imparatorluğun suskunluğunu yenilgi, sükûtunu tükeniş sandılar ve yanıldılar. Oysa biz derin bir sükûnetin içinde devleşen bir iradeydik, dev bir millettik. Yahya Kemal’in Akıncılar da dediği gibi “Bin atlı akınlarda çocuklar gibi şendik / Bin atlı o gün dev gibi bir orduyu yendik.” küllerimizden doğmayı defalarca başarmış bir milletin vakur ve sarsılmaz evlatlarıydık. Bizim için esaret bir seçenek değil ölümdü ve ölüm bile haysiyetin önüne geçemezdi.

19 Mayıs 1919 işte bu hakikatin ete kemiğe büründüğü gündür. Mustafa Kemal Paşa’nın Samsun’a ayak bastığı o sabah yalnızca yeni bir direnişin değil bir milletin doğum günüdür. O sabah Karadeniz’in üzerine doğan güneş esaretin değil istiklâlin ışığıydı. Milletin kaderini yeniden ellerine alma iradesiydi. Samsun, bir şehir olmanın ötesine

geçmiş istiklâl yürüyüşünün başlangıç noktası, bir milletin yeniden doğduğu kutsal toprak olmuştu.

19 Mayıs yalnızca bir tarih değildir; bir karakterin, bir ahlakın, bir millet şuurunun adıdır. Mandaya rıza göstermeyen, özgürlüğü asla pazarlık konusu yapmayan bir ruhun isyanıdır. Gençliğe hitabedeki o titreyen sesin, o sarsılmaz inancın başlangıç noktasıdır. Cumhuriyetin ilk harfleri Samsun kıyılarında yazılmıştır.

Bugün hâlâ 19 Mayıs’ı anıyorsak yalnızca bir hatırayı yâd etmek için değil o hatıranın yüklediği sorumluluğu taşımak içindir. Çünkü o günün ruhu yalnızca geçmişte yaşanmış bir zafer değil bugünümüzü ve yarınımızı anlamlı kılan büyük bir emanetin adıdır. O emanet gençliğe bırakılmıştır. Çünkü gençlik, umudun ve direncin kendisidir. Yıkılmaz bir kalenin duvarı, sarsılmaz bir çınarın köküdür gençlik.



SENİN GÖLGESİNDE

Ey Bugünün Evladı,

Sen, Bandırma vapurunun sessizce ilerlediği o geceyi yüreğinde hisseden nesilsin. Sen, Samsun'a atılan ilk adımın devamısın. Gözlerindeki ışık, o gün yanan meşalenin alevinden kalmadır. Omuzlarındaki sorumluluk, bir milletin kaderini taşımak kadar büyüktür. Unutma ki sen yalnızca bugünün değil yarının da umudusun ve o umut senden aldığı güçle sonsuza dek yaşayacaktır. Yine Ahmet Hikmet'in anlatımıyla "Atın dizginini kavrayıp kılıcını çektiğin, tüfeğini omuzuna vurup süngünü taktığın vakit bugünkü köylü, yarın korkunç bir asker olur âsileri sindirirsin! Tarlanı çapalar, davarını güderken hakaret görürsen bugünkü koyun yarın yırtıcı bir kaplan kesilir; yuvanı bozanları ezersin! Seni böyle bir an içinde değişmiş görenler sanırlar ki bu sağlam vücut yalnız asker libâsı giymek, bu sert pençeler yalnız silah kullanmak, bu kalın ses yalnız siper almak için yaratılmıştır." Türk genci sen yalnızca cephede değil fikirde, sanatta, ilimde ve iradede de bir nefer olmalısın. Çünkü bu millet silahla kazandığı zaferi kalemle taçlandırmış, alın teriyle büyütülmüştür. Senin görevin meşaleyi taşımakla kalmayıp onu daha da parlatmaktır. Gerekirse bir asker gerekirse bir öğretmen, bir mühendis, bir sanatçı, bir yazar olacaksın ama daima bu milletin evladı, bu bayrağın taşıyıcısı, bu toprağın sahibi olacaksın. İşte o zaman 19 Mayıs'ın ruhu yalnızca geçmişte kalmaz; her adımında her nefesinde yeniden can bulur. Çünkü sen varsın ve sen var oldukça bu millet asla yenilmez. Çünkü Atatürk'ün dediği gibi "Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur."

Kaynaklar
1. Beyatlı, Y. K. (2023). Kendi Gök Kubbemiz. İstanbul: İstanbul Fetih Cemiyeti-Yahya Kemal Külliyyatı Dizisi
2. Müftüoğlu, A. H. (2013). Çağlayanlar. İstanbul: Ötügen Neşriyat





Samet YURTTAŞ

Öğretmen

Edirne F Tipi Yüksek Güvenlikli Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

KORUYUCU VE DİRİLTİCİ SES:

Dünyaya gözümüzü ilk açtığımızda annemizi görürüz ve duyduğumuz ilk ses annemizin sesidir. Koruyucu ve diriltici bir sestir onun sesi. Yabancı olduğu bir dünyada güvendiğimiz ilk kişidir anne. Annemizin sesini duyana kadar var gücümüzle ağlarız. Ne zaman onun sesini duysak ağlamamız sona erer. Çünkü güvende olduğumuzu biliriz. Annemizin sesi güven ve huzurun sesidir.

Anne, karşılıksız bir sevginin adıdır. Bizi olduğumuz gibi kabul eden, karşılıksız seven, üzerimize titreyen ve canını vermekten de asla sakınmayan kişidir anne. Onun değerini hiçbir şeyle ölçemeyiz. Hiçbir maddi varlıkla satın alamayız. Doğduğumuz andan itibaren annemizi tıpkı koruyucu bir melek gibi hep yanı başımızda hissederiz. Onun yanı başımızda olmadığını fark ettiğimizde tedirgin oluruz. Anne bizimle ağlayan, bizimle gülen, bizim derdimizle dertlenendir.

Anne: hoşgörüdür, fedakârlıktır, saygıdır, merhamettir. Bütün özelliklerin tek bedende toplanmasıdır. Anne: bulutlu havalarda açan güneştir, yolumuzu kaybettiğimizde bize yol gösteren ışıktır, en güzel çiçeğidir dünyanın ve yağmur damlası gibi yağan rahmettir yeryüzüne... Evet, bütün bu bahsettiklerim bir masal kahramanının özellikleri ya da bir efsane gibi gelebilir size. Bahsettiğim bir masal kahramanı değil saydığım bütün bu özellikleri kendinde toplayan “anne” hakikati-dir. Hayatımızın her alanında bize varlığını hissettiren, yol gösteren anne gerçeğinden bahsediyorum.

“ANNE SESİ”

Şair A. Zekai Özger, Beyaz Ölüm Kuşları adlı şiirinde: *“Doğumu ve gebelik sanatının bütün hünerlerini / süttten bir mermere eşsiz bir incelikle işleyen / anneyi, o usta nakkaşı / unutmadık.”* diyor. Usta bir nakkaşa benzetiyor anneyi. Anne için bundan daha güzel bir benzetme yapılamazdı herhalde. Usta bir nakkaştır onlar ve aynı şiirde yine devam ediyor ve şöyle diyor:

*“Şimdi annenin yüreğinde ısıyan-
dır,*

*Sevginin ıslak soluğuyla örgülü
tapınak,*

*Bir gün bir kalem bir hokka içinde-
ki kana bulaşır,*

*Akıtır mürekkebinin sevda denilen
papiüse*

*Hani ki bir kuş gelir, bir tapınağın
duvarına yuva yapar*

*Çökertir tapınağı daha bir güzel-
leşir yuva*

İşte artık ne anne ne tapınak

Yıkılır gözyaşlarının sığmağı da

Sonra bir gün anneler de ölür.”





Cahit Zarifoğlu: “Anneniz karşınızda oturuyorsa oturduğunuz yer tam olarak cennettir.” diyerek son noktayı koyar. Bizlere düşen ayaklarının altı cennet olan annelerimizin kıymetini bilerek yalnızca anneler gününde değil her gün anneler günüymüş gibi onlara saygıda kusur etmemektir. Bizleri bu yaşa getiren, büyüten ve yetiştiren annelerimizi üzmemektir. Hayattayken annelerimizin kıymetini bilmektir. Bütün annelerimizin anneler gününü kutluyor ve yazıma kendi yazmış olduğum bir şiirimle son veriyorum.

Annemin Eli Değince Çiçeklere

Annemin sesiyle başlıyorum güne.
O diriltici ve koruyucu sesle:
Sûr gibi, nûr gibi...
Her sabah üzerime giyindiğim zırh gibi.
Annemin sesi:
“Ayet’el Kûrsi”
Annem!
Ayaklarının altındaki cenneti
Nasıl serpiştirdin yeryüzüne?
Bak şu parmak uçlarındaki güle!
Nasıl da gülüyor
Senin yüzünü görünce
Annemin eli değince çiçeklere
O solgun, bezgin, üzgün çiçeklere...
Çiçekler daha canlı daha güzel daha
taze...
Annem çiçek bahçesi
Bütün çiçeklerin gözünde
Annem yürüyünce
Toprak yeşerir, bozkır yeşerir, dağ
yeşerir...
Merhamet,
Harelenerek büyür gölgesinde
Annem güneş gibi
Dünyayı döndürür kendi ekseninde.
Biz ay gibi
Tutuluyoruz annem gülünce.





Hakan ERDEM

Değer Dergisi Yazı İşleri Müdürü

Fotoğraf: Umur Tugay Yücel

RUIHUN İZİNİ SÜRMEK



“Prof. Dr. Arif Verimli ile Hayat, Değerler ve Dayanıklılık Üzerine”

Psikiyatrinin duayen ismi Prof. Dr. Arif Verimli, mesleki serüveninden ruhsal dayanıklılığa, gençlere verdiği öğütlerden ceza infaz kurumlarında görev yapan personele duyduğu saygıya kadar pek çok konuda içten ve yol gösterici bir sohbetle Değer dergisine konuk oldu. “Değersiz insan olmaz ama değerlerini yitiren insan savrulur.” diyen Verimli, yaşama dair güçlü bir bakış sunuyor. Özel röportajımız siz değerli okurlarımızla...





Hocam, sizi daha çok televizyon ekranlarından tanıyoruz ama bu ekranların ötesinde uzun yıllara dayanan bir akademik ve klinik geçmişiniz var. Bize kısaca Arif Verimli'nin yaşam yolculuğunu anlatır mısınız?

Haziran 1954'te Antalya'da, tanınan bir ticaret erbabının dördüncü çocuğu olarak dünyaya geldim. İlkokulu Namık Kemal İlkokulunda, ortaokul ve liseyi yine Antalya'da tamamladım. Lise yıllarında fizik mühendisi olmayı hayal ediyordum. Üniversite sınavında bu bölüme yetecek puanı alma rağmen ailemin isteğiyle tıp fakültesine yöneldim. Bu tercihten itibaren sıradan bir hekim olmama özen gösterdim. Tıp eğitimime o dönemde İstanbul'da eğitim veren Bursa Tıp Fakültesi'nde (bugünkü Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi) başladım. Daha sonra üniversitenin kararıyla eğitim Bursa'ya taşındı. Pek çok öğrenci İstanbul'a dönmeyi tercih etti ancak ben ve beş arkadaşım Bursa'da kalmaya karar verdik. Bu karar, mesleki yolculuğumda beni derinden etkileyen değerli hocalarım Prof. Dr. Bilgen ve Suna Taneli gibi isimlerle yakın çalışmamı sağladı.

Psikiyatriye olan ilgim ise tıp fakültesinin dördüncü sınıfında başladı. O dönemde kürsü başkanımızın "Arif, neden psikiyatri?" sorusuna verdiğim cevabı hâlâ hatırlıyorum: "Genelde hekimler hastalarına yakın olmak ister, ben ise onlarla iç içe olmak istiyorum."

1977 yılında tıp doktoru oldum ve kısa süre sonra psikiyatri asistanlığına başladım. 1978'de Aydan Hanım ile evlendim. 1980 yılında oğlum Ural, 1984 yılında ise Aras dünyaya geldi. 1982'de uzmanlığımı tamamladıktan sonra askerlik görevimi Adana Askeri Hastanesi'nde yerine getirdim. Ardından zorunlu hizmet kapsamında 1983 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesine başasistan olarak atandım.

Bakırköy'de geçen uzun yıllar boyunca hem hastanenin modernizasyonuna katkı sağladım hem de bilimsel gelişimine destek oldum. 1994-2003 yılları arasında başhekimlik görevini yürüttüm. Aynı zamanda 5. Psikiyatri Kliniğinin şefi olarak da hizmet verdim. En büyük hayalim, bu kurumun bir enstitüye dönüşmesiydi. Meslek hayatım boyunca çok sayıda bilimsel kongrede konuşmacı ya da düzenleyici

olarak yer aldım. Özellikle İstanbul'daki liselerde gerçekleştirdiğim "Gençliği Uyuşturucu ve Alkolden Koruma" seminerleri önemli bir farkındalık yarattı. Başhekimlik dönemimde hayata geçirdiğimiz "Evlilik Danışma Merkezi", "UMATEM", "182 Umut Işığı Hattı" ve "İntihar Müdahale Merkezi" gibi sosyal fayda odaklı projeler bugün hâlâ hizmet vermeye devam ediyor. 2005-2011 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyeliği yaptım. Şu an İstanbul'da kendi muayenehanemde serbest hekim olarak mesleğime devam ediyorum.

Psikiyatriyle tanışmanız ve bu alana yönelmenizin arkasında nasıl bir hikâye var?

Psikiyatriyle tanışmam oldukça özel bir sürece dayanıyor. Tıbbi severek ve isteyerek okudum. Ancak o dönemlerde psikiyatri ülkemizde çok tercih edilen bir branş değildi. İnsanlar bu alana biraz mesafeli yaklaşıyordu. Daha çok cerrahi ya da dahili branşlar ön plandaydı. Ben ise hastalarımı yalnızca yüz yüze değil ruhsal olarak da iç içe olma isteği taşıyordum. Bu yönelimim psikiyatrinin insana dair derinlikli bakış açısıyla örtüşüyordu.

Öğrencilik yıllarımda hocamız bizi Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'ne götürürdü. Oradaki gözlemlerim ve deneyimlerim psikiyatride olan ilgimi daha da artırdı.

Travmalarla baş etme, stres yönetimi, depresyon gibi konular artık daha çok konuşuluyor. Sizce Türkiye'de en çok göz ardı edilen psikolojik sorun nedir?

Özellikle son yıllarda travmalar, stres yönetimi, kişilik bozuklukları, narsisizm ve bipolar bozukluk gibi konular kamuoyunda daha sık konuşulmaya başlandı. Bu farkındalığın artmasında biz psikiyatristlerin katkısı olduğuna inanıyorum. Psikiyatrinin toplum tarafından daha çok benimsenmesi, bu alandaki ön yargıların kırılması için yıllardır çaba gösteriyorum. Psikiyatrik rahatsızlıkların korkulacak değil, yönetilebilir ve tedavi edilebilir hastalıklar olduğunu her fırsatta vurguluyorum. Bana göre ülkemizde belirli bir psikiyatrik rahatsızlığın göz ardı edildiğini söylemek doğru olmaz. Hekimlerimiz son derece nitelikli ve psikiyatri bilimi Türkiye'de önemli bir gelişim sürecinden geçiyor. Ancak iki temel yapısal sorun olduğunu düşünüyorum: Birincisi, hâlen yürürlüğe girmemiş olan Ruh Sağlığı Yasası, ikincisi ise psikiyatri kliniklerinde yetersiz yatak sayısı. Bu iki konu çözüme kavuştuğunda psikiyatri alanı daha da güçlenecektir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı üzerine çok duruyorsunuz. Özellikle gençlere bu konuda hangi temel alışkanlıkların kazandırılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

Aslında biz psikiyatri alanında "psikolojik" kelimesinden ziyade "ruhsal dayanıklılık" ifadesini daha kapsayıcı buluyoruz. Elbette psikolog meslektaşlarımız özellikle klinik psikologlar bu alanda çok kıymetli katkılar sunuyor. Ancak ruhsal dayanıklılık dediğimizde sadece zihinsel süreçleri değil insanın tüm içsel gücünü kapsayan daha bütün-

cül bir yapıya işaret etmiş oluyoruz.

Peki, ruhsal dayanıklılık nedir?

En basit tanımıyla arzu ettiğimiz, hayalini kurduğumuz veya planladığımız bir şey gerçekleşmediğinde verebildiğimiz sağlıklı tepkidir. Bu tepkiyi verebilmek kişinin yaşamla daha güçlü bağ kurmasını sağlar. Ne yazık ki toplumun büyük bir kısmı bu beceriyi geliştirmekte zorlanıyor. Ancak bu dayanıklılığı geliştirebilen bireyler hem kişisel hem de mesleki yaşamlarında çok daha ileri gidebilir.

Ruhsal dayanıklılık, tıpkı bir kriz anında örneğin; depremde, yangında ya da işten çıkarılma gibi travmatik durumlarda soğukkanlı ve planlı kalabilme becerisidir. Bu bir yetenek değil öğrenilebilir, öğretilir ve zamanla pekiştirilebilir bir disiplindir. Bunu bir uçağa benzetiyorum. İnsan hayatı New York'tan İstanbul'a gelen bir uçuş gibidir. Uçağı sağlıklı bir şekilde havalandırmak, sarsıntılarla başa çıkmak ve güvenli bir şekilde indirmek gerekir. Bir an bile kontrolü bırakmak insanın kendi iç dünyasında savrulmasına neden olabilir.

Uzun yıllar psikiyatri eğitimi verdiniz. Eğitimde sizce en kritik değer nedir ve siz öğrencilerinize neyi öğretmeyi en çok önemsiyorsunuz?

Evet, uzun yıllardır psikiyatri eğitimi veriyorum. Başasistanlık dönemimden başlayarak klinik şefliği görevim boyunca pek çok meslektaşımın yetişmesine katkıda bulundum. Bu ülkeye nitelikli psikiyatristler kazandırmış olmanın gururunu yaşıyorum. Başhekimlik ve klinik şefliğinden sonra Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi ile Diş Hekimliği Fakültesi'nde toplam 14 yarıyıl boyunca hem güz hem bahar dönemlerinde ders verdim. Sayısız öğrenciyle yolum kesişti, her birinden çok şey öğrendim ve öğretmeye devam ettim.

Benim eğitimde en çok önem

verdiğim değer; bilgiyi saklamamak, cömertçe paylaşmak ve öğrenciyi düşünmeye teşvik etmektir. Bilgi ancak paylaşıldıkça anlam kazanır. Öğrencilerim bir soruya cevap veremeyebilir hatta konuya hâkim olmayabilir bu benim için sorun değil. Asıl mesele onlarda bir çağrışım zinciri başlatmak, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek ve onları öğrenmeye yönlendirmektir. Ayrıca eğitimin yalnızca okul duvarları içinde gerçekleştiğine inanmıyorum. Bu yüzden uzun yıllar televizyon programlarına katılarak toplumla da doğrudan temas kurmaya, ruh sağlığı konusunda farkındalık yaratmaya çalıştım. Bugün geldiğimiz noktada bilgiye açık, düşünen, sorgulayan gençlerin sayısının artması beni umutlandırıyor.

Günümüzde yalnızca madde bağımlılığı değil teknoloji, sosyal medya ve ekran bağımlılığı gibi daha "görünmez" tehditlerle de karşı karşıyayız. Sizce bu yeni nesil bağımlılıklarla mücadelede ailelere, eğitimcilere ve kurumlara düşen en kritik sorumluluklar nelerdir?

Bu konuda birçok uzmandan biraz farklı düşünüyorum. Ekran süresini kısıtlamak gerektiği elbette doğru bir yaklaşım olabilir ancak esas mesele yasaklamak değil yönetmeyi öğretmektir. Çünkü gelecekte çocuklarımızı tamamen ekranlardan





uzak tutmak mümkün olmayacak. Bu nedenle onlara sağlıklı ekran kullanımı becerisi kazandırmak çok daha değerli.

Bu noktada özellikle önemseydiğim bir yaklaşım var: 20/30 kuralı. Yani çocuğun ekrana 30 cm uzaktan bakması ve her 20 dakikada bir gözünü dinlendirmesi. Bu tür sağlıklı kullanım alışkanlıklarının hem aileler hem de eğitimciler tarafından öğrenilmesi gerektiğini düşünüyorum. Ayrıca çocuklara ekranı ceza ya da ödül aracı olarak sunmak da doğru bir yaklaşım değil. “Dersini yaparsan tablet alırsın.” “Yaramazlık yaptın, internet yok.” gibi yaklaşımlar çocuklarda dijital içeriklere karşı sağlıksız bir bağ kurulmasına yol açabilir. Bunun yerine çocuklarımızla birlikte sosyal medyayı keşfetmeli, dijital dünyayı birlikte tanımalı ve yasaklamaktan çok rehberlik etmeliyiz.

Çocuklar, ailelerinden görerek öğrenir. Eğer ebeveynler ekran karşısında uzun süre zaman geçiriyor, telefonlarını sürekli ellerinden düşürmüyorsa çocuğa sözel olarak verilen mesaj etkisiz kalır. Dolayısıyla bu mücadele önce örnek olmakla sonra da birlikte öğrenmekle başlar.

Genç bir psikoloji öğrencisi size danışsa ve “İyi bir uzman olmak için ne yapmalıyım?” diye sorsa, ona ne tavsiye edersiniz?

Öncelikle şunu söylerim: Bu meslekte en önemli değer insan sevgisidir. Eğer gerçekten insanı seviyorsanız onun duygularını, acılarını, sessiz çılgınlıklarını anlayabilmek için çaba gösteriyorsanız zaten doğru yoldasınız demektir.

İyi bir uzman olmak sadece bilgiyle değil empatiyle, sabırla, gözlem gücüyle ve etik değerlerle mümkündür. O nedenle genç bir psikoloji öğrencisine tavsiyem şunlar olurdu:

- Sadece kitaplara değil hayata da kulak verin.
- İyi bir gözlemci olun, insanları anlamaya çalışın.

– Sorduğunuz kadar dinlemeyi de öğrenin.

– Alanınızdaki bilimsel gelişmeleri yakından takip edin ama insan sıcaklığını hiçbir zaman kaybetmeyin.

– En önemlisi bilgiyi paylaşmaktan çekinmeyin.

Benim de meslek hayatım boyunca ilke edindiğim şey bilgiye ulaşmak kadar onu aktarmaktı. Çünkü bu meslek bir bayrak yarısıdır. Bizden sonra gelenlerin daha iyi koşa-bilmesi için zemini düzleştirmek bizim görevimizdir.

Değer kavramı bireyin kimliği ve kararları üzerinde nasıl bir etki yaratır?

Ben insanın değersiz olamayacağına inanıyorum. Evrensel anlamda her insanın bir değeri vardır. İnsanlığın temel değerleri yaşam hakkı gibi vazgeçilmez haklar evrensel hukuk ilkeleriyle korunur. Yazılı ya da yazısız bireyin sahip olduğu değerler onun kimliğini, duruşunu ve hayat-taki yönünü belirler. 71 yaşındayım ve çocukluğumdan bu yana geliştirdiğim, zamanla pekiştirdiğim kendi değerlerimle yaşıyorum. Şunu çok net söyleyebilirim değeri olmayan insan başarıyı da sürdürülebilir şekilde yakalayamaz. Çünkü bizi biz yapan, kararlarımızı şekillendiren ve toplumsal ilişkilerde saygınlık kazandıran şey sahip olduğumuz değerlere sadakatimizdir.

Ceza infaz kurumlarında çalışan personelin psikolojik yükünü azaltmaya yönelik ne tür eğitimler ya da uygulamalar önerirsiniz?

Öncelikle ceza infaz kurumlarında görev yapan tüm personeline saygı ve sevgilerimi sunuyorum. Çünkü gerçekten toplumun en zorlu ve yıpratıcı görevlerinden birini büyük bir özveriyle yürütüyorlar. İster psikolog, sosyolog, sosyal hizmet uzmanı olsun isterse farklı branşlardan olsun bu kurumlarda görev yapan her bir meslek mensubunun hak ettiği değeri görmesi

gerektiğine inanıyorum. Onları yaptıkları bu zor görevden dolayı tebrik ediyorum.

Değer dergisi, kültürel, eğitsel ve insani değerleri öne çıkaran bir yayın çizgisine sahip. Bu tür dergilerin toplumda nasıl bir boşluğu doldurduğunu düşünüyorsunuz?

Öncelikle derginizle çok önemli bir hizmet yaptığınız için çok teşekkür ediyorum. Beni ziyaret ettiğiniz için beni konuk ettiğiniz için ne kadar onur duyduğumu bilmenizi istiyorum. Derginiz vesilesiyle ceza infaz kurumlarına ulaşabilmem de benim için büyük bir şans oldu. Bu tip yayınların kesinlikle çok önemli olduğunu düşünüyorum. Yayın hayatınızda da başarılar diliyorum.

Sizi yıllardır severek takip eden okurlarımız ve izleyicilerimize bir “hayat değeri” bırakacak olsanız bu ne olurdu?

Hayatta iz bırakmak isteyen herkese tek bir cümleyle seslenmek isterim:

Dürüst olun. Uğruna yaşamaya değer ilkeleriniz olsun. Son nefesinize kadar işe yaramaya, fayda üretmeye odaklanın. Ve her ne yapıyorsanız özenle yapın. Çünkü insanı insan yapan sahip olduğu bilgi değil yaşarken taşıdığı değerdir.

“ Benim eğitimimde en çok önem verdiğim değer; bilgiyi saklamamak, cömertçe paylaşmak ve öğrenciyi düşünmeye teşvik etmektir.

Prof. Dr. Arif VERİMLİ





Onur KAYA

Psikolog

Marmara 1 No.lu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



RUH SAĞLIĞI İÇİN ÖNCE KORUMA SONRA TEDAVİ

Ruh sağlığının tanımı toplumdan topluma, kültürden kültüre değişiklik göstermekle beraber “kişinin kendi kendisiyle, çevresini oluşturan kişilerle ve toplumla barış içinde olması, sürekli denge, düzen ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürebilmesi” olarak tanımlanabilir. Ruh sağlığı sorunları; gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, her sosyoekonomik düzeyde, her etnik kökende ve her kültürel grupta görülebilmektedir. Her insan hayatının belli döneminde ruh sağlığı ile ilgili bir sıkıntı yaşayabilir. Hangi vaziyette ne yaşanırsa yaşansın bu süreçte yaşama farklı bir yolda devam edecek bireylerin psikolojik gereksinimlerinin ve kendi duygularının farkında olmaları onların bu yolda daha sağlıklı ilerlemelerine katkı sağlayacaktır. Birey psikolojik açıdan iyi ise gelişim dönemi özelliklerine uygun olarak gelişimini devam ettirecek, ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürecektir, kendisinden beklenen

görevleri yerine getirecek ve eğitim hayatında başarılı bir kişi olacaktır. Karşılaştığı zorluklar ile baş edemiyor; okul, aile ve sosyal ortamındaki ilişkilerde problem yaşıyorsa olayların üstesinden gelmek için yardıma gereksinim duyuyorsa veya farklı davranış özellikleri sergiliyorsa bireyin ruh sağlığının güçlendirilmesi amacıyla uygun girişimlerin planlanması gerekecektir.

Koruyucu ve riskli durumlar incelendiğinde koruyuculuğun olduğu iyi bir toplumda ruh sağlığı hizmeti ile riskli durumların azaltılarak kontrol edilebileceğini ve kişilerin psikolojik rahatsızlıklardan korunabileceğini söyleyebiliriz. Sağlıklı ve normal gelişim sürecinin olması kişinin birlikte yaşadığı aile ve sosyal çevresinin kişinin gelişimine fayda sağlayacak şekilde düzenlenmesi ile meydana gelir. Koruyucu faktörler; risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır. Sağlığın

yükseltilmesinde psikolojik iyiliği sağlayan etkili iletişim kurma, yaşa ve yeteneğe uygun roller alma, ait olma, geleceğe dair hedefler oluşturma, kendini yönetebilme, bireyin kendinden doyum alması gibi özellikler yer alır. Bu bağlamda ülkemizde ruh sağlığı alanında yeni yapılandırılan toplum ruh sağlığı hizmetleri, ruhsal problemi olan kişilerin sosyal rehabilitasyonu ve bakımı doğrultusunda büyük önem teşkil etmektedir.

Ülkemizde ruh sağlığı hizmetleri sadece tedavi edici hekimlik boyutunda yürütülmektedir. Bu sebeple koruyucu ruh sağlığı hizmetleri yeterli olmamaktadır.



Anksiyetenin ve duygu durum bozukluklarının %20 azaltılması, intihar girişimlerinin artışının önlenmesi temel gayelerdendir. Bu hedef doğrultusunda birinci basamakta çalışan hekimlerin psikiyatrik bozuklukları ayırt etmede eğitiminin desteklenmesi, ebe ve hemşirelerin eğitimleri, toplumun ruh sağlığını genel sağlığın bir parçası olarak algılaması ve çekinilmemesi gerektiği bilincinin yaygınlaşması amaçlar arasındadır.

Sağlık personeli ve diğer görevliler; risk faktörlerinin belirlenmesi, ruh sağlığı alanında temel sağlık ilkeleri ve yöntemleri, ruh sağlığı sorunlarını erken dönemde ortaya çıkarmak için doğru tekniklerin kullanımı ve bunların modern yöntemlerle tedavisi konularında daha iyi eğitilmeli ve eğitimleri yeniden düzenlenmelidir. Dünyanın hiçbir ülkesinde ruhsal rahatsızlığı olan insanlara yetecek sayıda doktor yoktur, uzun yıllar da olmayacaktır. Bu sebeple ruh sağlığı hekimi olmayan hekimlerin yanında klinik psikolog, sosyal hizmet uzmanı, eğitimci, hemşire, sağlık memuru, ebe gibi sağlık personelinin ruh sağlığı alanında temel sağlık hizmeti verebilecek düzeyde yetiştirilmesi gerekmektedir. Sağlık hizmetleri içerisinde yer alan kişiye yönelik koruyucu hizmetlerden erken tanı ve sağlık eğitimi vermesi özellikle ruh sağlığının korunmasıyla bağlantılıdır. Bu görev sağlık ocağında çalışan tüm personele düşmekle birlikte özellikle ev ziyareti yapan, poliklinik hizmetlerini yürüten, bebek-çocuk ve kadınları izleyerek onlarla daha fazla beraber olan ebe ve hemşirelerin temel görevlerindendir.

Toplum temelli ruh sağlığı hizmetleri ruhsal hastalık yaşayan birey ve çevresine iyileşme, toplum içinde yaşamını sürdürme, ruhsal hastalıklardan korunma ve hastalığın tekrarını önleme noktasında yerel düzeyde tedavi ve destek sağlar. Koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri ise sosyoekonomik

duruma ve barınmaya ilişkin risk oluşturan koşulları iyileştirmeyi, eğitim ve istihdama aktif katılım sağlamayı, toplumla ilişkilerin ve toplumsal ağların güçlendirilmesini kapsar.

Günümüzde tedavi edici sağlık hizmetlerindeki ilerlemeler vesilesi ile fiziksel/tıbbi hastalıklar konusunda önemli yollar alınmış olsa da aynı şeyi psikiyatrik rahatsızlıklar konusunda bilhassa koruyucu ruh sağlığı çalışmaları konusunda söylemek maalesef mümkün değildir. Psikiyatrik bozukluklar ve duygusal/davranışsal sorunlar çocukluk çağında diğer pek çok tıbbi hastalıktan daha sık görülmesine ve genellikle ömür boyu süren etkiler olmasına rağmen konuyla ilgili farkındalık olması gereken düzeyde değildir. Ne yazık ki ruhsal problem yaşayan bireyler bu sorunlara dayanamaz hale gelince psikoloğa gitme kararı almaktadır. Oysaki sorun yaşama-ya başladığı an psikoloğa giden kişilerin erken teşhis ve tedavi sayesinde mutluluğa ve huzura daha çabuk eriştikleri tespit edilmiştir.

Ülkemizde ve dünyada her yıl 10 Mayıs “Psikologlar Günü” olarak kutlanmaktadır. Koruyucu ruh sağlığı için büyük fedakârlık gösteren başta ceza infaz kurumlarında görev yapmakta olan psikologlar olmak üzere tüm psikologların günü kutlu olsun.

Ülkemizde ve dünyada her yıl 10 Mayıs “Psikologlar Günü” olarak kutlanmaktadır. Koruyucu ruh sağlığı için büyük fedakârlık gösteren başta ceza infaz kurumlarında görev yapmakta olan psikologlar olmak üzere tüm psikologların günü kutlu olsun.



Kaynaklar
1. Gözen, Ö. ve Buz, S. (2020). Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar: Current Approaches in Psychiatry, 12(1):18-42 doi: 10. 18863/psy.662628.
2. Ünal, P. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Koruyucu ruh Sağlığı Açısından Sosyal İyi Olma ve Duygu İfadelerinin İncelenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, s. 1-83





Reyhan ÖZTÜRK

Sağlık Memuru

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Sağlık Daire Başkanlığı

BİR LAMBANIN IŞIĞINDA YÜKSELEN MESLEK: HEMŞİRELİK

1853-1856 yılları arasında Osmanlıyla Rusya arasında yaşanan Kırım Savaşı'nda Florence Nightingale, 1854 yılında gönüllü olarak Kırım'a gitti. O dönemde savaşlarda yaralı ve hastaların bakımı son derece kötüydü.

Hastanelerin aşırı kalabalık olması ve hijyen noksanlığı

sebebiyle hastalar arasında enfeksiyonlar hızla yayılıyordu. Özellikle Kırım'daki hastanelerde durum oldukça vahimdi. Florence Nightingale burada hastaların kirli, bakımsız ve sağlıksız koşullarda tedavi edildiğini gördü. Ayrıca hastanelerdeki hijyen eksikliklerinin enfeksiyonların yayılma hızını artırdığını gözlemledi.

Florence Nightingale, öncelikle hijyenin iyileştirilmesi, su ve yemek hijyenine dikkat edilmesi ve hastaların düzenli olarak temizlenmesi gibi temel önlemler aldı. Ayrıca diğer hemşireleri de eğiterek hastaların yataklarını temizlemelerini, odalarını havalandırmalarını ve hijyeni artırma konusunda

gayret göstermeleri için onları yönlendirdi. Nightingale'in bu hijyen temelli müdahaleleri hastaların hayatta kalma oranlarını önemli ölçüde artırdı.

Florence Nightingale'in Kırım'daki çabaları, o dönemdeki İngiltere'de hemşirelik mesleği için bir devrim niteliğindeydi. Nightingale, hemşirelerin profesyonel bir şekilde eğitim alması gerektiğini savundu ve hemşirelik okullarının kurulmasına öncülük etti. Ayrıca hemşirelerin tıbbi bakımda önemli bir rol oynadığını göstererek bu mesleğin itibarını artırdı. Gece gündüz demeden yaralı askerlere baktığı için Florence Nightingale'e "Lambalı Kadın" denilmiştir.

Florence Nightingale, Kırım Savaşı'ndan sonra 1860 yılında Londra'daki St. Thomas Hospital'da kendi hemşirelik okulunu kurarak profesyonel hemşirelik mesleğinin temellerini attı. Bu okul, hemşirelerin yalnızca bakım değil aynı zamanda sağlık bilimi, hijyen ve istatistik gibi alanlarda da eğitim almalarını sağladı. Böylece hemşirelik eğitimi



“Nightingale, hemşirelerin profesyonel bir şekilde eğitim almaları gerektiğini savundu ve hemşirelik okullarının kurulmasına öncülük etti. Ayrıca hemşirelerin tıbbi bakımda önemli bir rol oynadığını göstererek bu mesleğin itibarını artırdı. Gece gündüz demeden yaralı askerlere baktığı için Florence Nightingale’e “Lambalı Kadın” denilmiştir.

daha sistematik ve bilimsel bir temele dayandı. Hemşireliğin sadece hasta bakımıyla sınırlı olmadığını aynı zamanda bilimsel bilgi, eğitim ve beceri gerektiren bir meslek olduğunu gösteren Nightingale, hemşireliğin toplumda daha saygın bir meslek olarak kabul edilmesine katkı sağladı.

Modern hemşireliğin kurucularından biri olarak kabul edilen Florence Nightingale’in doğum günü olan 12 Mayıs “Uluslararası Hemşireler Günü” olarak kutlanmaktadır.

Hemşirelik, tıbbi bakım ve insan sağlığının korunmasında etkin bir rol üstlenirken aynı zamanda hastaların psikolojik iyileşmesi, fiziksel rehabilitasyonu ve sosyal destek süreçlerini de kapsayan çok yönlü bir alan olarak gelişmiştir. Günümüzde hemşireler hastanelerde yoğun bakım, ameliyathane, pediatri, kardiyoloji, dahiliye, ortopedi gibi birimlerde; aile sağlığı merkezlerinde sağlık taramaları, aşılama, aile planlaması ve koruyucu sağlık hizmetleri sunmakta evde sağlık hizmetlerinde kronik hastalar ve yaşlılar için sağlık durum takibi ve bakımı sağlamakta rehabilitasyon merkezle-

rinde fiziksel ve medikal tedavi süreçlerine yardımcı olmakta, psikiyatri alanında ruhsal hastalıkların tedavisinde görev almakta, onkoloji alanında kanser taramaları ve tedavisi gören hastaların bakımını üstlenmekte, acil sağlık hizmetlerinde, acil servislerde ve 112 ekiplerinde kritik müdahalelerde bulunarak insanlara hizmet etmektedirler.

Hemşireler, ceza infaz kurumlarında ise hükümlü ve tutukluların sağlıklarının iyileştirilmesi, tedavi süreçlerinin takip edilmesi, acil müdahale gerektiren durumlarda destek sağlanması gibi önemli görevler üstlenmektedirler. Ayrıca hemşireler, hemşirelik okullarında öğretim üyeliği yaparak yeni hemşireler yetiştirmenin yanı sıra ilaç sektörü, sağlık sigortası, sağlık ve güvenliği gibi alanlarda da çeşit-

li görevlerde yer alırlar.

Her gün her koşulda insan hayatına dokunan hemşireler bu mesleği yalnızca bir iş olarak değil, özveriyle ve büyük bir sorumluluk duygusuyla gerçekleştirilmesi gereken kutsal bir görev olarak görmektedir. Hemşireler sağlık sisteminin vazgeçilmez kahramanlarıdır. Hastalara gösterdikleri şefkat ve topluma kattıkları umut her geçen gün devam etmektedir.





Yasin YILMAZ
Kâtip
Kalkandere Açık Ceza İnfaz Kurumu

İNSAN 2.0

TEKNOLOJİ İLE EVRİMLEŞEN GELECEĞİMİZ

Biyoteknoloji ve Geleceğin İnsanlığı

Teknoloji, insan hayatını dönüştürmeye devam ederken biyoteknoloji insanın kendisini yeniden şekillendirme noktasına ulaştı. “İnsan 2.0” kavramı; biyoteknoloji, genetik mühendislik, yapay zekâ ve biyonik implantlar gibi teknolojilerle insan bedeninin ve zihninin geliştirilmesini hedefliyor. Bu değişimler insanın sınırlarını aşarak daha uzun ömürlü daha sağlıklı ve hatta daha zeki bir varlığa dönüşmemizi mümkün kılabilir. Peki, bu olay bizi nasıl bir geleceğe götürüyor?





Genetik Mühendislik: İnsan Evrimi

Genetik mühendislik ile hastalıkların ortadan kaldırılmasından insan yeteneklerinin geliştirilmesine kadar geniş bir yelpazede çığır açılması bekleniyor. CRISPR-Cas9 gibi gen düzenleme teknolojileri, genetik hastalıkları tedavi etmenin ötesine geçerek insan DNA'sını iyileştirme ve hatta yeni yetenekler ekleme potansiyeli sunuyor. Ancak bu teknoloji insanları robotlaştırma konusunda yeni bir durumun ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir.

Biyonik İmplantlar ve Yapay Uzuvlar

Biyonik gözler, gelişmiş protezler ve beyin-bilgisayar arayüzleri sayesinde fiziksel engellerin aşılmasının mümkün hale geleceği düşünülüyor. Neuralink gibi projelerin insan

beynini bilgisayarlara bağlayarak hafıza güçlendirme veya doğrudan düşünceyle cihaz kontrol etme gibi imkânları sunacağı düşünülüyor. Bu tür gelişmeler engelli bireyler için devrim niteliğinde olurken aynı zamanda insanların fiziksel ve bilişsel yeteneklerini artırma yolunda önemli bir adım olarak dikkat çekiyor.

Yapay Zekâ Destekli İnsanlar

Yapay zekâ yalnızca makineler için değil insanlar için de bir destek mekanizması haline gelebilir. Beyin implantları insanların öğrenme hızını artırabilir, hafıza kaybını önleyebilir ve zihinsel yeteneklerini geliştirebilir. Daha önceki yazımızda da belirttiğimiz Elon Musk'un Neuralink projesi bu konuda atılmış en büyük adımlardan biri olarak gösteriliyor.

Ölümsüzlük Mümkün mü?

Tabii yukarıda belirttiğimiz olaylar neticesinde birçoğumuzun akli-

na şu soru geliyor: "Ölümsüzlük mümkün mü?" biyoteknolojideki gelişmeler ile yaşlanmayı durdurma veya tersine çevirme yönünde çalışmalar yapılıyor. Telomer tedavileri, gen terapileri ve kök hücre araştırmaları insan ömrünü uzatma konusunda büyük bir umut vaat ediyor. Ama ölümsüzlük olayı elbette gerçek değil.

İnsan 2.0'a Hazır mıyız?

Tüm bu teknolojiler insanlığı dönüştürmeye hazırlanıyor ancak bu değişim ekonomik ve sosyal dengeleri de değiştirebilir. Teknolojinin yalnızca belirli kesimler için erişilebilir olması yeni bir tür toplumsal ayrışma yaratabilir. İnsan doğasının yapay şekilde değiştirilmesi bizi gerçekten daha iyi bir noktaya mı taşır yoksa istenmeyen sonuçlara mı yol açar?

Sonuç olarak insan 2.0 çağı hızla yaklaşıyor. İnsanlık olarak bu teknolojileri nasıl kullanacağımız ve hangi sınırları çezeceğimiz geleceğimizin şeklini belirleyecek. Kim bilir belki de çok kısa bir zaman sonra bu durumları bizler de deneyimlemiş olacağız.

Kaynaklar
1. <https://sophiasakademisi.org/2024/10/01/insanlik-2-0-teknoloji-gelecegin-insanini-nasil-sekillendiriyor>
2. <https://www.ntv.com.tr/galen/dunya/genetikte-cigir-acan-kesif-gecmisten-gelecege-yolculuk-mumkun-mu>





Ümit ÇETİNER

Memur

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı

GELECEĞİN AVUKATI YAPAY ZEKÂ ADALETİ SAĞLAYABİLİR Mİ?

Yapay Zekâ Hukuka Giriyor

21.yüzyılın başından itibaren hızla gelişen yapay zekâ teknolojileri; sağlık, finans, eğitim ve ulaşım gibi alanlarda dönüşümlere yol açtı. Hukuk ise daha muhafazakâr ve insan merkezli yapısıyla bu değişime daha temkinli yaklaşıyor. Ancak son yıllarda büyük veri (big data) ve doğal dil işleme (NLP) gibi teknolojilerin gelişmesiyle birlikte hukuk sistemlerinde de yapay zekânın etkisi artmaya başladı. Peki, bu dönüşüm adalet kavramını nasıl etkileyecek?

Yapay Zekâ'nın Hukuki Yetenekleri

Yapay zekâ, belirli görevlerde insanı geride bırakacak kadar etkili olabiliyor. Özellikle:

•**Sözleşme analizi:** Yüzlerce sayfalık sözleşmeyi saniyeler içinde tarayıp riskli maddeleri belirleyebiliyor.

•**İçtihat taraması:** Geçmiş davaları tarayarak benzer karar örneklerini çıkarabiliyor.

•**Dava sonucu tahmini:** Belirli kriterler ve örnekler üzerinden davanın kazanılma olasılığını hesaplayabiliyor.

•**Hukuki belge oluşturma:** Otomatik olarak dava dilekçeleri veya savunma metinleri oluşturabiliyor.

Bu araçlar sayesinde hukukçular daha az vakit kaybediyor daha hızlı karar alabiliyorlar. Ancak bu faydaların yanında, karar süreçlerinin mekanikleşmesi tehlikesi de doğuyor.

Tarafsızlık mı, Algoritmik Ön Yargı mı?

Yapay zekânın tarafsız ve objektif olduğu düşünülse de onu besleyen veriler insan kaynaklı olduğu için ön yargılar da sisteme yansıyor. Örneğin, ABD'de kullanılan bazı tahmin algoritmaları, siyah sanıklara karşı daha yüksek suç riski puanı verirken beyaz sanıklara daha düşük puanlar verdiği ortaya çıktı. Bu durum "algoritmik ayrımcılık" kavramını gündeme getirdi.

Bu yüzden "Yapay zekâ daha adil kararlar verir mi?" sorusunun cevabı büyük ölçüde kullanılan verinin çeşitliliği, tarafsızlığı ve etik kodlara uygunluğu ile ilgili olacaktır.

Hâkim mi, Yardımcı mı? Yapay Zekânın Rolü

Bugün Yapay zekâ Çin'de bazı davalarda hâkimlerin kararına yardımcı oluyor. Estonya'da küçük çaplı davalarda yapay zekâ ile karar verme test ediliyor. Ancak bu uygulamalar hâlâ sınırlı.

Yapay zekânın yargı sistemindeki rolü üç şekilde düşünülebilir:

•**Destekleyici:** Hakimlere bilgi sağlar ama son kararı insan verir.

•**Yarı-otonom:** Bazı kararları otomatik verir ancak itiraz mekanizması vardır.

•**Tam otonom:** İnsan müdahalesi olmadan karar verir (gelecekte olasılık dahilinde).



Ancak yargı sisteminin en önemli unsuru olan vicdan unsuru düşünülüğünde, tam otonom yapay zekâ yargıçlar hâlâ oldukça tartışmalıdır.

Hukuki ve Etik Sınırlar

Yapay zekâ destekli kararların hukuken bağlayıcı olup olmayacağı büyük etik soruları gündeme getiriyor:

- Kararda hata olursa kim sorumlu olacak? Yazılımcı mı, kullanıcı mı, devlet mi?
- Bir yapay zekanın karar verme süreci şeffaf değilse bu karar nasıl denetlenebilir?
- Kişisel verilerin gizliliği nasıl korunacak?

Bu tür sorular, sadece hukukçuları değil, etikçiler, mühendisler ve toplumun tüm kesimlerini ilgilendiriyor.

Avrupa Birliği, bu konuda “Yapay Zekâ Etik İlkeleri” yayınlarak ilk adımları attı.

Sonuç: Adaletin Yeni Yüzü

Yapay zekânın hukuk sistemine entegrasyonu kaçınılmaz görünüyor. Ancak bu süreçte unutulmaması gereken en önemli unsur şudur: Adalet sadece teknik bir işlem değil, aynı zamanda ahlaki ve insani bir süreçtir. Yapay zekâ hukuk sisteminde devrim yaratabilir ama adaleti sağlamak için hâlâ insana ihtiyaç vardır.

Geleceğin avukatı belki bir yapay zekâ yazılımı olmayacak ama her hukukçu onu nasıl kullanacağını bilen teknolojiyi etikle harmanlayan bireyler olacaktır.

“Yapay zekânın hukuk sistemine entegrasyonu kaçınılmaz görünüyor. Ancak bu süreçte unutulmaması gereken en önemli unsur şudur: Adalet sadece teknik bir işlem değil aynı zamanda ahlaki ve insani bir süreçtir. Yapay zekâ hukuk sisteminde devrim yaratabilir ama adaleti sağlamak için hâlâ insana ihtiyaç vardır.”



Şirin Ceren GÖMLEKSİZ
Uzman Öğretmen
Eskipazar Açık Ceza İnfaz Kurumu

EĞİTİME IŞIK TUTAN SESSİZ REHBERLER

Zil sesi yankılanıyor sabah saatlerinde. Öğrenciler sınıflarına girmeden önce çiçek gibi diziliyorlar okul bahçesinde. Belki de farkında bile olmadan binlerce yıllık bir insanlık geleneğinin parçası oluyorlar bu simgesel eğitim etkinlikleriyle.

Antropolojik açıdan baktığımızda törenler, anma günleri gibi tekrar eden davranışlar, toplulukları bir arada tutan görünmez bir bağ olarak çıkıyor karşımıza. Eğitim sosyolojisi açısından bakıldığında ise törenler ve simgesel eğitim etkinlikleri sadece tekrar eden davranışlar veya bir “alışkanlık” olmanın ötesinde “değer üretme ve aktarma sahnesi” olarak yer buluyor.

Simgesel Eğitim Etkinlikleri ve Törenlerin Gücü

Tekrar eden davranışlar ait olma duygusunu güçlendirmektedir. Psikoloji biliminde bu durum “kolektif aidiyet” olarak tanımlanmaktadır. Sabah törenleri, belirli gün ve haftalara özel kutlamalar, hatta sınıfa giren öğretmene hep bir ağızdan “günaydın öğretmenim” deme gibi simgesel eğitim etkinlikleri, okulu bilgi aktarımı sağlanan bina olmaktan kurtararak bir değer dünyası olarak hissettirmektedir. Bir toplumun hafızası törenlerinde, anma günlerinde, bayramlarında gizlenmektedir. Victor Turner, ritüellerin olmadığı bir okulu bilgi aktaran bir “kurs” olarak tanımlamaktadır.

Modern Dünyada Simgesel Etkinlikler Kayıp mı Oldu?

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki günümüzde modern şirketler bile sabah toplantılarını “Günaydın Halkası” ile başlatmaktadır. Spor kulüpleri maç öncesi çeşitli simgesel uygulamalarda bulunmaktadır. İnsan zihni diğer paydaşlarla tekrar eden anlamlı davranışlar sergilediğinde güven bağını oluşturmaktadır.

Eğitime Işık Tutan Sessiz Rehberler

Okul ve simgesel eğitim etkinlikleri çocuklara sadece bilgi değil duyguyu da öğretir. Örnek vermek gerekirse birey şunları da öğrenmektedir: Beklemek sabırdır, hatırlamak sadakattir, birlikte söylemek ve uyum sağlamak aidiyettir, sessizlik bazen değerlidir.

Eğitim verilen kurumlarda sadece bilgi aktarımı yapılmadığını bunun çok çok ötesinde kişilik oluşumunda ve kişisel gelişimde toplumsal değerlerin ve kültürel mirasların geçiş yolu olduğunu bilmekteyiz. Aslında tekrar eden davranışlar ve semboller toplumsal hafızamızı yansıtır. Bu açıdan baktığımızda okullarda gerçekleştirilen törenler ve simgesel eğitim etkinlikleri öğrenenlerin değerler eğitimini desteklemektedir. Simgesel etkinlikler bireysel ve toplumsal kimlik edinilmede sürecin sessiz rehberleridir.

Altınbaş, Türk sinemasında eğitim içerikli filmleri incelediği çalışmasında mezuniyet törenlerinin, okuma bayramlarının ve bayrak törenlerinin öğrencilerin disiplin, saygı, aidiyet duygularını pekiştiren uygulamalar olduğunu vurgulamaktadır.

Okul Törenlerinin Değerler Eğitimi Katkısı

Okul törenleri ve simgesel eğitim etkinlikleri öğrencilerin milli ve manevi değerlere bağlılığını artırmada etkili bir araç olarak işlev görmektedir. Geçmişle bağ kurmada törenler, simgesel eğitim etkinlikleri, anma günleri öğrenenlerin vatanseverlik, birlik ve beraberlik gibi değerleri içselleştirmesine vesile olmaktadır.

Toplumsal değerler örtük eğitim programları ile bireyde toplumsal ve ortak değerler konusunda farkındalık kazandırmaktadır. Toplumla uyumlu bir kimlik inşasında yapı taşı olarak görev almaktadır. Ülkemizde de eğitim politikaları belirlenirken simgesel eğitim etkinlikleri ve tören ile anma günlerinin göz önüne alındığı görülmektedir.

Not: Bilimsel kaynaklarda törenler ve uygulamalar için “Eğitim Ritüeli” kavramı kullanılmıştır. Bu makalede “ritüel kavramı” yerine okul topluluğu içinde tekrar eden, anlam yüklenen ve kültürü yansıtan uygulamalar için “simgesel etkinlikler” terimi tercih edilmiştir.



Kaynaklar

1. Altınbaş, Ş. (2018). Türk sinemasında eğitim içerikli filmlerin eğitim unsurları açısından analizi (YLT). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
2. Meşeci, F. (2007). Cumhuriyet sonrası Türk eğitim sisteminde ritüeller: Kuramsal bir çalışma (DT). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
3. Tetik Korkmaz, S. (2020). İlkokullarda eğitim ritüellerinin değişimine ilişkin öğretmen görüşleri (YLT9). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
4. Kaya, M. (2019). Ortaöğretim okullarında uygulanan ritüellere ilişkin öğrenci görüşleri: Ankara ili Mamak ilçesinde bir Anadolu lisesi örneği (YLT). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü



KADİM KÖK

Eski Türkçede 'an' zamanı ifade eden temel bir kavramdır. Altay dillerine dayanır ve bu kök insanın zamanı algılama biçimini şekillendirir. Ayrıca Orhun Yazıtları'nda da geçmektedir.

An; şimdiki zaman.

Anı; hatırlanan geçmiş olay.

Ansızın; beklenmedik anda.

'An' kelimesi, Türkçede binlerce yıl boyunca öz Türkçe bir kelime olarak kalmayı başarmıştır. Günümüzde de bu sözcük Türkçe'nin özgün yapısı ve dilin sürekliliğinin bir simgesi olarak varlığını sürdürmektedir. Bu nedenle bu sözcük Türkçe'nin kadim köklerinden biri olarak dilimizin derin tarihini ve kültürel zenginliğini yansıtan eşsiz bir sözcüktür.

Hem zamanın hem de farkındalığın ifadesi olan bu kelime, mitoloji ve edebiyatta hayatın geçiciliğini ve yaşanan her anın değerini simgeler. Yunus Emre'nin 'Bir anı seyran edene cihan değer mi?' dizeleri, Dede Korkut hikâyelerinde kahramanların maceralarında belirleyici olan hep o 'bir an' bunun en güzel örnekleridir.

Bu kelimenin kökeni Türklerin doğayla iç içe yaşayan eski kültüründe saklıdır. Göçebe yaşam tarzında zaman, saatler veya takvimlerle değil anlık olaylarla ölçülürdü: Güneşin doğduğu an, yağmurun başladığı an, rüzgârın estiği an... Bu bağlamda 'an' sözcüğü doğa ile uyum içinde yaşayan bir toplumun zaman algısını yansıtan tarihi bir kültüre sahiptir. Tarihi, edebi, mitolojik anlamlarının yanı sıra bu kelime tasavvuf felsefesinde de önemlidir. An, Allah'ın varlığını hissettiğimiz o an da ruhun sonsuzluğunu anlatır. Hem sade hem de derin anlamları ile bu sözcük dilimizin ve kültürümüzün köşe taşlarından bi-

Bütün bir hayat bir anda yaşanır, insan bunu anladığı an özgürleşir.

Ahmet Hamdi Tanpınar

ridir. Zamanın akışı içinde göz ardı ettiğimiz bu kısa ama yoğun zaman dilimi aslında hayatımızın özüdür.

Ahmet Hamdi Tanpınar'ın meşhur dizelerini hepimiz biliriz: 'Ne içindeyim zamanın ne de büsbütün dışında; yekpâre, geniş bir anın parçalanmaz akışında.' an, göz



yumulamayacak kadar uzun, gözle görünemeyecek kadar kısa... Sadece bir an. Tüm hayatımızı etkileyebilecek kadar uzun buna nispeten bölünemeyecek kadar kısa bir zaman dilimi. Kritik bir karar ya da değişim noktası; öfkemizi kontrol ettiğimiz bir an, susup cevap vermediğimiz bir an, gülümsediğimiz bir an. Kaderimizi tayin ettiğimiz, bizi biz yapan an.

İnsan Bir Nefes Anda Yaşar

Geriye dönüp baktığımızda daha çok vakit ayırsaydık dediğimiz her şey birer anı yaşamaktan ibarettir. Bir çocuğun gülümsemesi, bir dostla yapılan sohbet, gün batımını izlemek ya da içten bir teşekkür... Hepsi bir anın içinde saklıdır ve işte anılarımız bunlardır.

Hayatımız değerlidir. Varlığımızı sürdürdüğümüz, içinde bulunduğumuz şimdiki zaman kıymetlidir. Öyle ise her nefesimizin değerini iliklerimize kadar hissederek bu eşsiz minimal zamanın tadına varmalıyız. Mevlânâ'nın, 'Ne geçmiş var ne gelecek sadece an var.' sözü bu durumu en iyi özetleyen ifadelerdendir. Çünkü geçmişe takılı kalmak pişmanlık, geleceğe fazla bağlanmak ise kaygı getirir. Oysa an, insana gerçek bir özgürlük sunar. Bir kuşun kanat çırpışını fark ederseniz, gökyüzündeki bir bulutun usulca akışını izlerseniz, rüzgârın sesine kulak verirsiniz bu anların içinde saklı mucizeyi hissedebilirsiniz.

Sonuç olarak an, insanın hayatında fark yaratma gücüdür. Her an bir hediyedir ve ona nasıl anlam kattığımız hayatımızın genel resmini belirler. Şimdi derin bir nefes alın, çevrenizdeki güzellikleri fark edin ve okuduğunuz anın kıymetini bilin. Çünkü hayat aslında anların toplamından başka bir şey değildir.

Öyle ise "an"ı yaşayalım.



Dilek DEREBAŞI

İnfaz ve Koruma Memuru

Karabük T Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu



Tuba ELİBOL

Öğretmen

Küçükçekmece Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

BİR YARENLİK HİKAYESİ

*“Sadakatindendi, kanatlarındaki özgürlüğe
inat her bahar aynı yüreğe konması...”*

Bursa'nın Karacabey ilçesine bağlı Eskikaraağaç Mahallesi yalnızca doğasının ihtişamı ile değil aynı zamanda sıra dışı bir dostluk hikâyesiyle de ilgi çekmeye devam ediyor. 14 yıldır göç yollarını aşarak Uluabat Gölü'ne gelen bir leylek ve onu bekleyen bir balıkçı... İşte New York Times'ın bile “Alışılmadık Dostluk” başlığıyla manşetine taşıdığı Türkiye'yi büyüleyen bir modern zaman masalı diye nitelendirdiği, Yunanistan'daki festivallerde gölge oyunu olarak oynatılan, Avusturya ve Almanya'da ders kitaplarına konu olan hikâyenin kahramanları:

“Adem amcanın Yaren'e duyduğu hasret, yüzünde ince ve derin bir çizgi olarak yeniden yerini alacak, yankıları mesafeleri aşarak Yaren'e kadar ulaşacaktı. Yaren leylek yuvasına döndüğünde sadece baharı değil iki dostun vuslatını da müjdeleyecekti.





Yaren Leylek ve Adem Amca

Yaren, her yıl binlerce kilometrelik göç yolculuğunu tamamlayarak mart ayında Uluabat Gölü'ne geri dönüyor ve onu aynı yerde aynı kayıkta bekleyen dostu Adem amca ile buluşuyor. Bu yıl 14. kez gerçekleşen buluşma, bir leyleğin uzun süren göç yolculuğu sonunda onu bekleyen dostuna gelmesi tüm insanlığa sadakatin en doğal hâlini sunuyor.

Umutlu Bekleyişin Fotoğrafı

Gecikmeli de olsa 14. kez süzülerek kayığa konan ve baharın habercisi Yaren'e kollarını açarak kavuşan Adem Yılmaz, "Yaren genelde ayın başında gelirdi. Bir türlü gelmeyince yolda başına bir şey geldiğini düşünerek bir haftayı üzüntülü geçirdim. Çok şükür Yaren'e kavuştum. Ağustos ayına kadar beraber olacağız. Onu doyuracağım. Mutlu bir hayat süreceğim. Sabah kayığıma geldi ve onun için getirdiğim balıkları yedi." dedi.

Yaren ve Adem amcanın bu buluşmasını görüntüleyen Doğa Fotoğrafçısı Alper Tüydeş ise "Hikâye 14. yılında da gerçek oldu. Yaren leylek dün önce yuvaya kondu, eşiyile hasret giderdi. Bugün de ilk işi Adem amcanın kayığına konmak oldu. Bu sene de o muhteşem buluşmayı görüntüleyebilmek nasip oldu. Günlerdir herkeste stres vardı. Yaren köye gelince herkesin yüzü güldü. Yaren tüm hayvanseverler için bir simge oldu. Yaren'i beklerken göç yolculuğunda leyleklerin ne zorluklar yaşadığını öğrendik. Yaren sayesinde Lübnanda binlerce leyleğin canına mal olan o katliam gibi av geleneğini öğrenmiş olduk.

Yaren bu ülke için bir simge haline geldi. Tekrar kavuştuğumuz için çok mutluyuz." diye konuştu.

Neydi Onları Bir Araya Getiren?

Vefa mıydı? Belki. Çünkü Adem amca yıllardır onu bekledi, her gelişinde Yaren'i sevgiyle karşıladı.

Alışkanlık mıydı? Belki. Çünkü her canlı güvende hissettiği yere döner.

Kolay olan mıydı? Belki ama kolay olan her şey tercih edilmezdi. Yaren'in kanatları onu pek çok yere götürebilecekken o her bahar Adem amcanın kayığına kondu.

Bu sadece bir insan ve bir leyleğin hikâyesi değil; sadakatin, bağlılığın, güvenin ve doğayla kurulan eşsiz dostluğun hikâyesidir.

Bazılarımız için bu hikâye belki de çok başka anlamlar taşıyor.

Kim bilir daha kaç kez bu eşsiz kavuşmaya tanık olacağız? Bu bilinmez ama Yaren'in her dönüşü, Adem amca ile birbirlerine adeta söz vermiş gibi buluşmaları insan ruhuna dokunan bir umut sanki.

BİR GÖÇ HİKÂYESİ

Merhem; yaraya veya iltihaplı yere sürülen ilaç.

Merhamet; başkalarının acılarına, dertlerine içten ve yürekten duyulan üzüntü.

Merhem yaraya dokunur merhamet ise yüreğe...

'Bu dostluk Allah ne zamana kadar ömür verdiyse o zamana kadar sürecektir.' diyor Adem amca. Göç etme vakti gelince yine gidecek. Peki, Yaren leylek hep dönecek mi?

Yaren leylek ile Adem amcanın hemhal olduğu bu hikâyede giderken dönenlerin, ayrılırken kavuşanların hatırası vardı. Kavuşmak güzeldi fakat kavuşmak için yine göç etmek lazımdı. Her buluşma bir sonraki gidişin yarasını açacaktı yüreğinde Adem amcanın. Bazen umudunu yitirecek yine de sabah kayığını iterek göle açılacak, tek başına balıklarını tutacak lakin Yaren leylek ile muhabbet edemeyecekti. Kayığından sarkan ağırlara vefa ile karışık umut dizecek ve bekleyecekti.

Göç etme vakti gelince;

Yaren leylek kanatlarını çırpmadan süzülerek, rüzgârın akışında sürüklenerek, muamma dolu maceralara yol alacaktı. Kilometrelerce süren bilinmezlikte başka dostluklar da kuracak, onlara da sırlarını açacak ama eninde sonunda yuvasına geri dönecekti. Dostların birbirine duyduğu bu muhabbet ve yaralara merhem olacak her kavuşma merhametin yaşama iz düşümünü anlatacaktı.

Adem amcanın Yaren'e duyduğu bu hasret, yüzünde ince ve derin bir çizgi olarak yeniden yerini alacak, yankıları mesafeleri aşarak Yaren'e kadar ulaşacaktı. Yaren leylek yuvasına döndüğünde sadece baharı değil iki dostun vuslatını da müjdeleyecekti.

"Bu sadece bir insan ve bir leyleğin hikâyesi değil; sadakatin, bağlılığın ve doğayla kurulan eşsiz dostluğun hikâyesidir." diyor. Ne güzel bir hikâye. Yaren leylek yine döner mi bilinmez ama hikâyesi ile hepimizin kalbinde bir iz bıraktığı kesin.





Nevriye Sinem TOSUN

Sağlık Memuru

Karaman M Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu



SAMSUN'DA YAŞAYAN HAFIZA: TÜRKİYE TARİHİNE IŞIK TUTAN SAĞLIK MÜZESİ

Samsun'un serin rüzgârlarıyla yüzünüzün okşandığı bir günde şehrin Canik ilçesine doğru yol aldığınızda karşınıza çıkacak olan yapı sıradan bir yapı değildir. O, bir zamanların hikâyesini fısıldayan duvarlarda, cam fanuslarda yitip gitmiş hayatlara ve en çok da tıp tarihinin büyüüne tanıklık eden eşyalara ev sahipliği yapar.

Samsun'da bulunan Cerrahi El Aletleri ve Sağlık Müzesi yalnızca bir müze değildir. O, insanın bedeniyle, hastalıkla, şifayla ve en nihayetinde yaşama olan kadim ilişkisinin sessiz bir arşividir. Bu müze bizlere hem sağlık bilimlerini hem de tarih disiplini döneminin somut gerçekleriyle harmanlayarak göstermektedir. Çünkü bir stetoskopun geçmiş, bir reçetenin hikâyesi sadece bilgiyle değil insanın duygusuyla da anlaşılır.

Samsun Türkiye Tıp Tarihi Müzesi, Sağlık Bakanlığı öncülüğünde kurulmuş olup Anadolu'nun tıbbi

hafızasını görünür kılma amacıyla 21. yüzyılın ilk çeyreğinde hayata geçirilmiştir. Müze binası tarihi bir yapının restore edilmesiyle hayat bulmuştur. Böylece geçmişin mimari ruhu korunurken içerik anlamında modern bir müze anlayışıyla bina yeniden şekillendirilmiştir. Osmanlı dönemine ait taş işçiliği ve ahşap süslemeleri barındıran yapının iç mimarisi, ziyaretçiyi yalnızca bir sergiye değil aynı zamanda bir yolculuğa davet eder. Müzede, tematik salonlar aracılığıyla hem Osmanlı hem de cumhuriyet dönemi sağlık hizmetlerinin izleri detaylı bir şekilde sunulmaktadır. Darüşşifalardan seyyar aşılama ekiplerine, hemşirelik tarihinden eczacılığa kadar birçok alan kronolojik ve disiplinler arası bir yaklaşımla ele alınmıştır.

Cerrahi El Aletleri ve Sağlık Müzesi yalnızca geçmişe ait medikal ekipmanları değil aynı zamanda tıp eğitiminin tarihsel evrimini, sağlık politikalarının dönüşümünü

ve halkın sağlıkla kurduğu ilişkilerin izlerini de taşımaktadır. Müze, Osmanlı dönemine ait hastane kayıt defterleri, dönemin hastalık sınıflandırmaları ve tedavi yöntemlerine dair eşsiz bilgiler sunarken cumhuriyet döneminin erken yıllarına ait aşılama kampanyalarına dair belgeler halk sağlığının devletleşme sürecini net bir şekilde göstermektedir. Müzenin en dikkat çekici bölümlerinden biri olan "Anadolu'da Halk Hekimliği" köşesi, modern tıbbın yanında halk kültürünün de sağlık sistemine etkisini gösteren nadide bir köşedir. Ziyaretçi burada yalnızca bilgi edinmez geçmişle duygu kurar. Belki bir baba eski bir tansiyon aletine dokunurken kendi çocukluğunun kokusunu alır. Belki bir genç kız ilk kez sağlık kelimesinin anlamını burada keşfeder.

Tarih bilimi yalnızca savaşları ve hükümdarları değil toplumun gündelik yaşamını da inceler. Öyle ki tıp tarihi bir medeniyetin ince-likli damarlarını göz önüne serer.



Samsun'daki müze; belgeler, objeler ve canlandırmalar aracılığıyla bu damarları bir bütünlük içinde sunmaktadır. 19. yüzyıldan kalma bir doğum koltuğu, 1930'ların halk sağlığı afişleri, 1940'lı yıllarda kullanılan enjektörler ve modern döneme ait ilk mobil röntgen cihazları. Her biri dönemin ruhunu yansıtan sessiz anlatıcılardır. Bu objeler sadece tıp tarihine değil Türkiye'nin sosyal tarihine de ışık tutmaktadır. Ayrıca müzenin zengin görsel arşivi araştırmacılar için kaynak niteliği taşımakta ve belgesel yapımlar için de ilham kaynağı olmaktadır. Özellikle öğrenciler için yapılan rehberli turlar sağlık tarihini bir ders konusu olmaktan çıkarıp yaşayan bir hafızaya dönüştürmektedir.

Samsun Cerrahi El Aletleri ve Sağlık Müzesi yalnızca geçmişin sağlık hizmetlerini değil insanın zamana karşı yürüttüğü anlam arayışını da yansıtır. Burası hem bir akademisyenin arşividir hem bir sanatçının ilham kaynağı hem de bir çocuğun

büyüleyici keşif alanı olabilir. Müze bize şunu fısıldar: Şifa, yalnızca reçetelerde değil hafızalarda, nesnelerde, anlatılarda da gizlidir. Geçmişle kurulan bu bağ sayesinde bugünün sağlık politikaları daha anlamlı hale gelir. Belki de en güzeli tıbbi ilerlemenin yanında insani olanı da unutmamamız gerektiğini hatırlatır. Samsun'un kalbinde atan bu müze, tarihle şifanın buluştuğu özel bir mekân olarak her ziyaretçiye bir hikâye armağan ediyor.

Kaynaklar

1. Altınay, Rahmi, and Ebru Çeçen. Tıbbin Hafızası: Türkiye'de Sağlık Tarihi Müzeleri. İstanbul: Tıp Tarihi Vakfı Yayınları, 2021
2. Kaya, Halil İbrahim. "Türkiye'de Tıp Müzeciliği ve Eğitimdeki Yeri." Tıp Tarihi ve Etik Dergisi, vol. 16, no. 2, 2013, pp. 45-58
3. Özdemir, Ayşegül. Anadolu'da Sağlık ve Şifa Kültürü: Osmanlı'dan Cumhuriyet'e. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 2019

“Müzenin en dikkat çekici bölümlerinden biri olan ‘Anadolu’da Halk Hekimliği’ köşesi modern tıbbın yanında halk kültürünün de sağlık sistemine etkisini gösteren nadide bir köşedir.





Hasan KANTARCI
İdare Memuru
Bartın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu



GEÇMİŞİ KORUMAK GELECEĞE IŞIK TUTMAK

Dünya kültür mirasının korunması, müzeciliğin teşvik edilmesi ve toplumda farkındalık oluşturulması amacıyla UNESCO tarafından her yıl 18 Mayıs “Müzeler Günü” olarak kutlanmaktadır.



Müzeler; bilim, sanat, kültür ve tarih ile ilgili eserlerin korunduğu, sergilendiği, tanıtıldığı ve gelecek kuşaklara aktarıldığı kurumlardır. Geçmişle aramızda köprüler kuran bu yapılar, ziyaretçilerini tarihte bir yolculuğa çıkararak adeta tarihin yaşayan tanıkları olurlar. İnsanlık tarihine ait düşünce, inanç, yaşam tarzı ve sanat anlayışları, müzelerde sergilenen eserler aracılığıyla günümüze ulaşır.

Müzeciliğin Doğuşu ve Gelişimi

Dünyada müzecilik faaliyetleri ilk kez İngiltere’de başlamıştır. İmparatorluğun farklı bölgelerinden toplanan belgeler, kalıntılar ve heykeller başkente getirilerek müzelerin ilk örnekleri oluşturulmuştur. Zamanla Avrupa’nın diğer ülkelerinde de benzer çalışmalar yürütülmüş, başlangıçta sadece devlet adamları ve bilim insanlarına açık olan müzeler 1850 yılından itibaren halkın da ziyaretine açılmıştır.

Türkiye’de Müzeciliğin Başlangıcı

Ülkemizde müzecilik çalışmaları 1846 yılında Ahmet Fethi Paşa

tarafından İstanbul’daki Aya İrini Kilisesi’nde başlatılmıştır. Ardından Osman Hamdi Bey öncülüğünde İstanbul Arkeoloji Müzesi ve Halit Eldem Bey tarafından Türk ve İslam Eserleri Müzesi kurulmuştur. Cumhuriyet döneminde ise önemli müzeler arasında 1924’te Topkapı Sarayı Müzesi, 1928’de Etnografya Müzesi ve 1934’te Ayasofya Müzesi yer alır.

Müzelerin Değişen İşlevi

Günümüzde müzeler sadece arkeolojik buluntuların sergilendiği yapılar olmaktan çıkmış önemli birer eğitim ve araştırma merkezleri hâline gelmiştir. Bu yeni işlevleriyle müzeler; toplumun eğitimine, kültürel gelişimine ve tarihsel farkındalığın artmasına büyük katkı sağlamaktadır.

Cumhuriyetin ilk yıllarında başlatılan arkeolojik kazılar arasında Roma Hamamı, Ahlatlıbel, Alacahöyük, Alishar ve Boğazköy kazıları yer almaktadır. Bu kazılardan elde edilen eserler bugün Ankara’daki Anadolu Medeniyetleri Müzesi’nde sergilenmektedir. Türkiye, çok sayıda uygarlığa ev sahipliği yapmış bir ülke olarak zengin bir





Osman Hamdi Bey



Aya İrini Müzesi / İstanbul

müze çeşitliliğine sahiptir.

Türkiye'nin İlk Müzesi: Aya İrini ve Müze-i Hümayun

Türk müzeciliğinin temelleri, İstanbul Arkeoloji Müzeleri'nin öncüsü olan Mecma-ı Asar-ı Atika (Eski Eserler Koleksiyonu) ile atılmıştır. İstanbul'un fethinden sonra ganimet olarak toplanan silahların saklandığı Aya İrini Kilisesi, 19. yüzyılda antik eserlerin de toplanmasıyla müze kimliği kazanmaya başlamıştır.

1869 yılında Sadrazam Ali Paşa döneminde bu yapı, içerisindeki eserlerle birlikte "Müze-i Hümayun" adı altında Osmanlı İmparatorluğu'nun ilk müzesi olarak açılmıştır. Eser sayısının artması üzerine müze Çinili Köşke taşınmış ve 1880 yılında burada yeniden faaliyete geçmiştir.

1881 yılında ise Osman Hamdi Bey müze müdürlüğüne atanarak modern Türk müzeciliğinin mimarlarından biri olmuştur. Mimar Alexandre Vallaury'ye çizdirilen projeyle Türkiye'nin ilk müze binası olan yeni yapı inşa edilmiş ve 1891 yılında "Müze-i Hümayun" adıyla hizmete açılmıştır. Zaman içinde müzeye; kütüphane,

fotoğraf laboratuvarı, maket atölyesi ve ek binalar da eklenmiştir.

Günümüzde Müzecilik ve Türkiye'deki Müze Sayısı

2024 yılı verilerine göre, Türkiye'deki müze sayısı bir önceki yıla göre %7,1 artarak 606'ya ulaşmıştır. Bu müzelerin 212'si Kültür ve Turizm Bakanlığına, 376'sı özel girişimlere, 18'i ise Milli Saraylar Başkanlığına bağlı olarak faaliyet göstermektedir.

Müzeler Günü

Dünya kültür mirasının korunması, müzeciliğin teşvik edilmesi ve toplumda farkındalık oluşturulması amacıyla UNESCO tarafından her yıl 18 Mayıs "Müzeler Günü" olarak kutlanmaktadır. Bu özel gün, müzelerin toplumsal rolünü yeniden hatırlatmak ve kültürel değerlerin yaşatılmasını sağlamak açısından büyük önem taşır.

Kaynaklar

1. <https://www.arkeolojisanat.com>
2. <https://www.destekagitimi.com>

1881 yılında ise Osman Hamdi Bey müze müdürlüğüne atanarak modern Türk müzeciliğinin mimarlarından biri olmuştur. Mimar Alexandre Vallaury'ye çizdirilen projeyle Türkiye'nin ilk müze binası olan yeni yapı inşa edilmiş ve 1891 yılında "Müze-i Hümayun" adıyla hizmete açılmıştır.





Tasarım : Okan KETEN

Memur

Ceza ve Tevkifleri Genel Müdürlüğü Kurumsal İletişim Daire Başkanlığı





19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI *Kutlu Olsun*





Celal CEYLAN

İnfaz ve Koruma Memuru
Devrek Açık Ceza İnfaz Kurumu

MEKSİKA

Aztek ve Maya medeniyetleri gibi eski uygarlıklara ev sahipliği yapmış olan Meksika, bu mirası modern dünyayla harmanlayarak eşsiz bir turizm deneyimi sunuyor. Başkent Mexico City, tarihi ve kültürel mirasın yanı sıra canlı gece hayatı ve dünya çapında ünlü yemekleri ile Yucatan Yarımadası da sıcak iklimi ve güzel plajları ile ön plana çıkıyor.

Ülke Tarihi

Amerika kıtasının en köklü medeniyetlerine ev sahipliği yapan Meksika topraklarında bilinen en eski insan yerleşimleri MÖ 10.000’li yıllara kadar gitmekle birlikte bölgedeki ilk medeniyet MÖ 1500’lü yıllardan itibaren izlerine rastlanan “Olmeklerdir.”

Kökleri MÖ 26. yüzyıla kadar götürülen, uzun bir kuruluş ve kökleşme döneminden geçerek MÖ 6. yüzyılda yükselişe geçen, MS 3. yüzyılda altın çağını yaşayan Maya uygarlığı, yalnızca Orta Amerika’nın değil dünyanın en önemli uygarlıklarından bir olarak kabul edilmektedir. 9. yüzyıla kadar varlığını sürdüren Mayalar bugünkü Meksika’yla

birlikte El-Salvador’dan Guatemala ve Honduras’a kadar olan bölgeyi kapsayan köklü ve zengin bir medeniyet kurmayı başarmıştır. Mayalardan sonra Orta Amerika’nın öne çıkan en önemli uygarlığı Aztekler olmuştur. 14-16. yüzyıllar arasında etkin olan Aztekler; zengin bir dil, kültür, sanat, inanç, bilim ve yaşantı tecrübesi ortaya koymuşsa da sömürge faaliyetleri sonrasında bu mirasın önemli bir bölümü İspanyollarca ortadan kaldırılmıştır.

Meksika toprakları, Amerika kıtasındaki sömürge faaliyetleri kapsamında, 1519’da Herman Cortes liderliğindeki İspanyollar tarafından işgal edilmiş ve bölgedeki ilk İspanyol kolonileri bu tarihte kurulmuştur. İspanya, işgal ettiği Meksika topraklarında büyük soykırımlar gerçekleştirmiş, yerli halk vahşice katledilirken binlerce yıllık köklü medeniyetlere ait zenginlikler de talan edilmiş, şehirler ve mimari eserler yıkılarak ortadan kaldırılmıştır. İşgal tarihinde 25 milyon civarında olduğu tahmin edilen yerli halka ait nüfusun 1650’lerde 1,5 milyona kadar düştüğü ifade edilmektedir.

Yaklaşık üç asır İspanya hâkimiyeti altında kalan Meksika’da, İspanya’ya karşı 16 Eylül 1810’da bağımsızlık ilan edilmiş ve 11 yıl devam eden savaş sonucunda İspanya Meksika’nın bağımsızlığını 1821’de tanımıştır. Bu süreç Meksika Bağımsızlık Savaşı olarak anılmaktadır.

Siyasi Yapı

2010 yılında bağımsızlığının 200. yılını kutlayan Meksika, 1917’de kabul edilen anayasaya göre yönetilmektedir. Buna göre devlet; yasama, yürütme ve yargı erkleri arasında güçler ayrılığı ilkesine göre yönetilmektedir. Temsilî demokrasi ile yönetilen federal bir cumhuriyet olan ülke, 31 federal bölge ve özerk konumdaki başkentten oluşmaktadır. Devlet başkanı aynı zamanda başbakanlık makamını da temsil etmekte olup altı yılda bir gerçekleştirilen seçimlerle belirlenmektedir.

Fiziki Yapısı ve İklimi

Topraklarının yarısından fazlası deniz seviyesinden 900 m yüksek olan Meksika çok dağlık bir ülkedir. Büyük alçak arazilerin en küçüğü ve en dalgası Pasifik kıyı ovasıdır.



Bu ova kuzeyde geniş olup güneye doğru daralır.

Meksika yalnız dağlık değil aynı zamanda volkaniktir. Geçmişteki volkanik faaliyetlerin varlığı ülkenin hemen hemen bütün kısımlarında görülür. En büyük volkanik unsur Meksika'yı batıdan doğuya doğru ortadan bölen Sierra Volcanica Transversal'dır. Bu bölgedeki manzara binlerce eski kül konile-riyle ve yüksek volkanik tepelerle karakterize edilir.

Meksika tropikal bölgede yer alır. İklimi alçak kesimlerde sıcak ve nemli olup yüksekliğe bağlı olarak değişiklikler arz eder.

750 ile 900 metreden daha alçak tropikal araziler sıcak bölgeyi meydana getirmekte olup bu yerlerde yıllık sıcaklık ortalaması 24°C'nin üstündedir. Ilıman bölge yıllık sıcaklık ortalaması 18° ile 24°C arasında değişen ve yüksekliği 1850 metreye ulaşan yerlerdir. Meksika yüksek arazilerinin çoğu bu sıcaklık bölgesindedir. Kışın Kuzey Meksika'da atmosfer basıncı yüksek ve nisbi nemlilik azdır. Ara sıra ekim ve ocak ayları arasında merkezi Kanada'dan Meksika içine ve Meksika Körfezi üzerine doğru soğuk hava dalgası eser.

Ekonomik Durum

Meksika ekonomisi 1980'lerden itibaren güçlenmeye başlamış ve ülke bugün dünyanın en büyük 15 ekonomisinden biri hâline gelmiştir. Son 10 yıldır düşük yüzdeli düzenli bir ekonomik büyüme trendinin yakalandığı ülkede, enflasyon ve işsizlik düşük seviyede seyretmekle birlikte yoksulluk oranı %50'lere dayanmıştır.

130 milyona yaklaşan nüfusu ve yüksek genç nüfus oranı ile Meksika büyük bir ekonomik potansiyele sahiptir. Brezilya'dan sonra Latin Amerika'nın ikinci, dünyanın ise 11. en kalabalık ülkesi konumundaki Meksika'da iş gücü de 55 milyon civarındadır.

İş gücünün dörtte birini millî gelirin %30'dan fazlasını karşılayan sanayi sektörü özellikle başkentte ve büyük şehirlerde gelişmiştir. Başlıca sanayi dalları gıda, tütün, kimya, petrol, demir-çelik, maden, tekstil ve otomotivdir. Tarım sektörünün ülke ekonomisindeki payı %5'in altında olup başlıca ürünler mısır, buğday, soya fasulyesi, pirinç, pamuk, kahve, fasulye ve domates-tir. Ülkede hayvancılık da sınırlı düzeyde yapılmaktadır.

Meksika ekonomisi büyük oranda ABD ile olan ticarete endekslidir. Hâlihazırda 46 ülke ile serbest ticaret anlaşması bulunan Meksika, ticaretinin %90'ını bu ülkelerle gerçekleştirmektedir. Doğal kaynaklar bakımından zengin olan ülkede en önemli yer altı kaynağı ihracat gelirlerinin %10'unun, kamu gelirlerinin üçte birinin karşılandığı petroldür. Bununla birlikte son yıllarda ekonominin çeşitlendirilmesi kapsamında petrolün ülke ekonomisindeki rolü daraltılmaktadır. Diğer önemli kaynaklar gümüş,

bakır, çinko, altın, kurşun ve doğal gazdır.

Türkiye ile İlişkiler

Türkiye ile Meksika arasındaki ilk resmî temaslar 1927 yılında kurulmuş olup yakın geçmişe kadar durağan düzeyde seyretmiş, son yıllarda ise büyük bir ivme kazanarak "stratejik ortaklık" seviyesine yükselmiştir. 2013 yılında dönemin Meksika Devlet Başkanı Enrique Peña Nieto'nun ülkemize, 2015 yılında da Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın kalabalık bir bakan heyeti ile Meksika'ya yaptığı ziyaretler iki ülke arasında bu düzeyde gerçekleştirilen ilk ziyaretler olarak tarihe geçmiştir. Ziyaretlerde ticaret, güvenlik, turizm, kültür gibi pek çok alanda 20'ye yakın anlaşma imzalanmıştır.

Türkiye ile Meksika arasındaki ticari ilişkiler, siyasi ilişkilerde yaşanan bu olumlu ivmenin de etkisiyle büyük bir sıçrama gerçekleştirmiştir. Türkiye'nin Latin Amerika bölgesinde Brezilya'dan sonra ikinci



büyük partneri konumundaki Meksika, 130 milyona yaklaşan nüfusu ile Türkiye açısından önemli bir potansiyel barındırmaktadır.

Türkiye'den Meksika'ya ihraç edilen başlıca ürünler: Otomobil, mücevher, motorlu taşıt, kara yolu taşıtları için yedek parça, kabuklu meyveler, demir-çelik malzemeler, alüminyum saclar, çinko cevheri ve tütündür. Meksika'dan ithal edilen başlıca ürünlerse polimerler, otomobil, tıbbi cihazlar, telefon cihazları, boya maddeleri, demir-çelik, kuru baklagiller, otomatik bilgi işlem makineleri, elektrik devreleri ve kara yolu taşıtları için yedek parçalardır.

Teotihuacan Piramitleri

Teotihuacan Piramitleri Meksika'da gezilecek yerler listesinin kesinlikle en önemli yeridir. Günümüzde hâlâ gizemini koruyan Teotihuacan Piramitleri Meksika'nın en önemli kültürel değerleri arasında yer alıyor. Şehrin kuruluş tarihinin MÖ 400 olduğu tahmin ediliyor. 200.000 kişilik Teotihuacan şeh-

rinin MS 7. yüzyılda bir anda terk edildiği biliniyor. Sebebi ise meçhul.

Şehrin en önemli yapıları Güneş ve Ay Piramitleri'dir. Bunların dışında Jaguar Tapınağı, Kelebekler Tapınağı gibi önemli yapılar da bulunmakta. Ay Piramidi 40 metre yüksekliğinde, dünyanın 3. büyüklüğündeki Güneş Piramidi ise 60 metre yüksekliğindedir. Bu piramitlerin içinde mezar yoktur. Neden yapıldıklarına dair herhangi bir fikir de yoktur. Bu kadar taşın buraya nasıl getirildiği ise tamamen soru işareti. Mexico City'ye gelerseniz burayı mutlaka ziyaret etmelisiniz. Bu gizemli yerleri görüp bu medeniyetlerin nasıl yaşadığını, piramitlerin nasıl yapıldığını yerinde düşünmelisiniz.

Las Grutas De Tolantongo

Meksika'nın saklı cennetlerinden biri. Burası Orta Meksika'daki Hidalgo eyaleti, San Cristobal City'deki Cardonal Belediyesi sınırlarında yer alıyor. Tolantongo grutas, Mezquital Kanyonu'nda deniz seviyesinden 1280 m yüksekliktedir.

Bu bölgede bolca kaplıca var. Las Grutas de Tolantongo da tüm sularını ısıtan kaplıcalar ve su altı termal havuzları ile çevrili. İçinde havuzlar, nehir, tünel ve mağara bulunuyor. Burada tesis imkânları oldukça gelişmiş. Oteller, restoranlar gibi birçok tesis var.

Merida

Merida, Meksika'nın en iyi eski sömürge şehirlerinden biridir. Burası Chichén Itzá ve Tulum da dâhil olmak üzere birçok güzel Maya bölgesini keşfetmek için bir üs olarak hizmet etmektedir. 1542'de İspanyollar tarafından kurulan Mérida, çok sayıda güzel parka ve eski binalara sahip bir yer. Merida'nın mimari yapısı oldukça düzenli ve ızgara şeklinde bina örgüsüne sahip. Kaybolmanız zor yani. Şehirde Avrupa mimari yapısının etkisini görebilirsiniz. Özellikle şehrin meydanlarında ve plazalarında Fransız mimarisinin etkisi hissediliyor. Aynı zamanda son derece düzenli bir şehir, beyaz giyinmeyi seven vatandaşları için bir tür onur nişanı niteliğinde ve şehre uzun süredir kullanılan Ciudad Blanca yani "beyaz şehir" lakabı veriyor.

Chichen Itza

En önemli antik Maya kentlerinden biridir. Dünya Mirası listesinde yer alan bu tarihi yer günümüzde resmen turist akınına uğruyor. En dikkat çekici özelliklerinden biri "Kukulcan Piramidi" olarak da bilinen "El Castillo" adlı yapıdır. Piramidin inşası ve şekli, Maya astronomisi ve matematiği ile bağlantılı bir şekilde inşa edilmiştir. Ayrıca Chichen Itza'da antik zamanlardan kalma birçok yapı, tapınak, saray ve spor alanları da bulunuyor. Bu antik kent Meksika'da mutlaka görülmesi gereken yerlerin başında geliyor.



Los Coloradas

Pembe göller dünyanın bazı bölgelerinde bulunuyor. Bu göllerden biri de Meksika'da bulunan Los Coloradas. Bu gölün pembe olmasının nedeni yapısında bulunan bazı özel algler. Bu alglerden dolayı göl pembe renge kavuşuyor. Bir de bu göllerde tuz oranının yüksek olması da bu renk faktörünü etkiliyor. Los Coloradas'a gelerseniz burada konaklayabileceğiniz yerler de mevcut. Pembe rengin en iyi deneyimi için bulutsuz bir günde öğlen saatlerinde gelmenizi ve gün batımından önce ayrılmamanızı tavsiye ederim.

Cancun

Meksika'nın göz bebeği Cancun her noktası ile tam bir tatil cenneti. Özellikle turizm sayesinde oldukça gelişmiş olan Cancun, Meksika'nın Quintana Roo eyaletinde bulunuyor ve bu eyaletin merkezi konumunda yer alıyor. Coğrafi olarak ise Yucatán Yarımadası'nın kuzeydoğusunda, Karayip Denizi kıyısında yer alıyor. Cancun özellikle birbirinden güzel otellerin olduğu bölgedir. Turistler genelde bu bölgede konaklamayı tercih ediyor.

Ayrıca Meksika' da gezilecek yerler listesinin en özel yerlerinden biri olan Holbox adası da burada bulunur. Hem de ne ada! Turkuaz renkli denizi, bembeyaz incecik kumları ile Maldivler'in Meksika şubesi adeta. Üstelik öyle güzel plajları var ki daha önce neden gelmedim diyebilirsiniz. Cennete düşüğünüzü düşünebilirsiniz.

Meksika'da Cancun'a gelerseniz ve vaktiniz varsa bu güzel adaya şans vermelisiniz.

Cozumel

Meksika'nın en güzel adalarından biri olan Cozumel hem denizi hem de tarihi ile oldukça güzel bir ada. Bu güzel adada Mayalar 1500'li yıllara kadar yaşamış ve bu adaya oldukça önem vermişler. Mayalar adayı dinsel amaçlı kullanmış ve hatta buraya piramit yapmışlardır.

Adanın en önemli özelliklerinden biri deniz yaşamının canlılığı. Çevresinde çok önemli resifler bulunan ada dünyanın en güzel dalış noktaları arasında sayılıyor.

Tulum

Tulum son yılların popüler tatil noktası olma yolunda hızla ilerliyor. Sosyal medya bu durumda oldukça etkili bir rol oynuyor. Çünkü Tulum'un birçok fotoğrafik noktası buranın ününe ün katıyor.

Meksika gezilecek yerler arasında yer alan Tulum; turkuaz renkli denizi, beyaz kumlu plajları ve antik Maya kalıntıları ile ünlü bir bölgedir. Tulum, Karayip Denizi kıyısında yer alıyor ve doğal güzellikleri, tarihi kalıntıları ve rahatlatıcı atmosferi ile ziyaretçilerine unutulmaz bir tatil deneyimi sunuyor. Tulum, kendine özgü bohem havası ve kıyı şeridindeki birbirinden özel mekânlarıyla egzotik bir yer. Ağaçların ve gizemli bitki örtüsünün arkasında o kadar farklı konseptte mekânlar var ki dünyaca tanınan ünlüler bu havayı tatmak için buraya geliyor.

Coba

Meksika'nın tarihi yerleri içinde Maya uygarlığından izler taşıyan tarihi bir yerleşim yeri olan Coba, ülkenin en çok turist çeken noktalarından biridir. Arkeolojik gezilere ve tarihe meraklı gezginlerin gözdesi konumunda. Yerleşimin olduğu yıllarda 50 bine yakın nüfusu olduğu düşünülen Coba yaklaşık 80 kilometrekarelik bir alanı kaplıyor.



“ Meksika’nın başkenti Mexico City’de bulunan Chapultepec Ormanı, 1,600 hektarlık bir alanı kaplayan muhteşem bir yeşil alan ve dünyanın en büyük şehir parklarından biri. İspanyolca’da “çekirge tepesi” anlamına gelen Chapultepec Ormanı tarihi ve kültürel öneme sahip birçok yapıya ev sahipliği yapıyor.

Coba, 1973’te arkeolojik bir alan olarak halka açılmış. Arkeologlar burada 6.000 yapının var olduğunu tahmin ediyor fakat yalnızca üç yerleşim yeri halk ziyaretine açık. Coba’yı diğer yerlerden farklı kılan şey, 16’dan fazla Maya törensel yoluyla kent merkezinin piramide bağlı olmasıdır. Tüm yollar ana piramitten başlayıp dört ana yöne doğru uzanıyor.

Chapultepec Ormanı

Meksika’nın başkenti Mexico City’de bulunan Chapultepec Ormanı, 1,600 hektarlık bir alanı kaplayan muhteşem bir yeşil alan ve dünyanın en büyük şehir parklarından biri. İspanyolca’da “çekirge tepesi” anlamına gelen Chapultepec Ormanı, tarihi ve kültürel öneme sahip birçok yapıya ev sahipliği yapıyor.

Parkın en ünlü yapılarından biri, 18. yüzyılda inşa edilen Chapultepec Kalesi. Ayrıca Modern Sanat Müzesi, Antropoloji Müzesi, Tama-yo Müzesi ve Meksika Ulusal Tarihi Müzesi gibi önemli müzeleri de barındırıyor. Parkta ayrıca göletler, hayvanat bahçesi, yürüyüş ve bisiklet yolları, piknik alanları ve çeşitli etkinlikler için kullanılan geniş bir

açık hava tiyatrosu da var. Mexico City’de gezilecek yerler listesinin şahane duraklarından biri olarak listenize ekleyin.

Frida Kahlo Müzesi

Meksika’nın ünlü ressamı Frida Kahlo’nun evi, bugün Frida Kahlo Müzesi olarak hizmet veriyor. Kahlo, 1907’de bu evde doğmuş ve ölümüne kadar burada yaşamış. Müze, hayranlarının Kahlo’nun yaşamına ve sanatına yakından bakmalarını sağlıyor.

Kahlo’nun resimlerinin yanı sıra, müzede yatak odası, çalışma odası ve genel yaşam alanları da sergileniyor. Ayrıca, Kahlo’nun ünlü eseri “Viva la Vida” da burada. Mexico City’e giderseniz Frida Kahlo Müzesi’ni görmemek olmaz. Kahlo’nun resimleri, kişisel eşyaları ve kıyafetleri gibi pek çok parçanın yer aldığı bu müze, Frida’nın hayatını merak edenler için kaçırılmayacak bir adres.

Mutfak Lezzetleri

Baharatlar ve acı biberler, Meksika mutfağının temel taşlarıdır. Acı biberler neredeyse tüm Meksika yemeklerinde kullanılır ve yemeğe karakteristik bir lezzet katar.

Taco

Ana malzemesi tortilla ekmeğidir. Tercihe göre kırıtır veya yumuşak yapılan tortilla ikiye katlanarak içine et, peynir veya çeşitli sebzeler eklenerek hazırlanıyor. Pek çok şekilde yapılabilen taco içinde bulunan malzemeye göre adlandırılıyor.

**Fajita**

Tavuk veya dana eti kullanılarak yapılabilir. Fajita, Meksika mutfaklarının olmazsa olmazlarından biber çeşitleri ve diğer sebzeler eşliğinde pişiriliyor. Söz konusu Meksika mutfakları olunca baharatları da anmak gerekiyor. Fajita, genellikle Meksika mutfaklarında adı çokça geçen mısır unundan yapılan küçük lavaş şeklindeki "tortilla" ile tüketiliyor.

**Enchilada**

Tortilla ekmeğinin içine et (dana eti, tavuk eti, deniz ürünleri), peynir, Meksika fasulyesi, patates, çeşitli sebzeler konuluyor. Rulo şeklinde sarılıyor. Üzerine acı biber sosu gezdiriliyor. Fırınlanıyor. Fırından alınan tortillalar üzerine rendelenmiş çedar peyniri serpiştiriliyor.

**Burrito**

Burrito, tortilla ekmeğinin tamamen sarılıp kenarlarının içine katlanma-sıyla etli veya sebzeli olarak hazırlanıyor. Karışık tatların başlıca adresi olan Meksika mutfaklarının vazgeçilmez lezzeti Burrito; siyah fasulye, marul, domates ve peynir gibi farklı malzemelerin birleşimi ile hazırlanıyor. Burrito tüm Meksika mutfaklarında olduğu gibi son olarak çeşitli acı soslarla lezzetlendiriliyor.

**Çikolatalı Flan**

Chocoflan'ın; çikolatalı kek ve flanın güzel zıt katmanları tamamen akıl almaz. Pişirme sırasında, hamurlar yer değiştirir ve bu sihir gibi görünebilir. Sonuç, temelde nemli çikolatalı kek, üstünde krema kıvamında bir flan ve hepsini taçlandıran bir karamel sosuyla belirgin şekilde katmanlı bir tatlıdır.

**Kaynaklar**

1. <https://www.insamer.com.tr/ulke-profil-i-meksika>
2. <https://www.cografya.gen.tr/siyasi-devletler/meksika.html>
3. <https://bujuyollarda.com/meksika-gezilecek-yerler>
4. <https://gastroyazar.com/gastronomi-kosesi/meksika-mutfak-kulturu>



ANNE

Dünyaya açılan kapım, annem, nurum, huzurum...
Hangi tipide yönümü kaybetsem nasihatlerinle bir yol bulurum.
İlk öğretmenim ilk doktorum ilk dersim ve en tatlı ilacım
Sen basmadan bağrına diner miydi hiç acım?
Ürkmeden, korkmadan sığındığım tek liman
Başımın üstünde sen, masmavi bir asuman...
Bebeklikte kundağımdın, sır saklarken sandığım
Hasta olup yandığımdın, fırtınayken dindiğim
Anne, sen bana Allah'ın bu dünyalık verdiği melek
Toz olsam ayağımda ödenmez bunca emek.
Ben o çömez çocuğum üşümüş, çelimsiz ve kısacık
Kemiklerim ısınır, ruhum çözülür sarılırsan sıcacık...
Ganzeli yanaklarının tebessümünde saklı benim çocukluğum
Asma yüzünü sakın! Girmesin kapıdan burukluğum...
Tutuver yine ufacık ellerimi, kalabalık yollardan geçerken
Ben beceremem giyinmeyi, paçasına, boyuna sen baksan seçerken
Büyüdüm, büyüttün beni kendi yaşlanışına aldırmadan
Beni okudun yalnız, benden başını kaldırmadan
Karanlık pek çok yol var anne, hangisine gitsem bilemiyorum
Yine gel düşlerime, başka türlü yolumu bulamıyorum.
Hani gözlerimin etrafında çizgilerim vardı ya gülerken sevdiğin
Hah işte onlar hüzünden varlar o günden beri; gittiğin...
Sen beni bir cami avlusuna bırakmadın belki
Ama ben seni bir cami avlusunda bıraktım gel gör ki.
Çocuklar yağmurlarla ıslanmazlar, çocukları yalnız annelerinin gözyaşları ıslatır...





Kamil KIRATLI

Öğretmen

Bilecik M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu

Baharın Habercisi Hıdırellez

Hıdırellez geleneği, Hızır ve İlyas peygamberlerin su kenarı veya gül fidanı altında buluşmasının sonucunda ortaya çıktığına inanılan bir gelenektir. Hıdırellez, geleneklerimiz içerisinde yer alan baharın gelişinin kutlandığı bir mevsim bayramı olarak tanımlanmaktadır.

Türk kültüründe yer alan bahar bayramları geleneği Orta Asya'ya dayanmaktadır. Bu kutlamaların genellikle yeşil ortamlarda yapılması Orta Asya'da yapılan kutlamalarla benzerlik göstermektedir. Bu şenliklerin Hunlar'da ve Göktürkler'de mayıs ayında düzenlendiği bilinmektedir. Hıdırellez geleneği inancına göre 5 Mayıs'ı 6 Mayıs'a bağlayan gece bereket dağıtıldığına inanılmaktadır. Yapılan araştırmalara göre Türkler Anadolu'ya geldikten sonra Hıdırellez Bayramı'nı 6 Mayıs'ta kutlamaya başlamıştır. Ancak aynı coğrafya içinde köylerin ve mahallelerin Hıdırellez Bayramı'nı farklı tarihlerde kutladığı da bilinmektedir. Hıdırellez geleneği İran'da yapılan "Mihrican" isimli mevsim bayramına da benzemektedir.

Geçmişten Günümüze Hıdırellez İnanışları ve Etkinlikleri

Hıdırellez gününde dileklerin ve duaların kabul olması için bireylerin yapmış olduğu farklı ritüeller bulunmaktadır.



“Hıdırellez geleneği inancına göre, 5 Mayıs'ı 6 Mayıs'a bağlayan gece bereket dağıtıldığına inanılmaktadır. Yapılan araştırmalara göre Türkler Anadolu'ya geldikten sonra Hıdırellez Bayramı'nı 6 Mayıs'ta kutlamaya başlamıştır. Ancak aynı coğrafya içinde köylerin ve mahallelerin Hıdırellez Bayramını farklı tarihlerde kutladığı da bilinmektedir.

Bu ritüellerin bir kısmı şunlardır:

* Anadolu'da yaşayan bazı insanlar bu özel günde dualarının kabul olması amacıyla sadaka vermektedir.

* Bazı yörelerde kurban kesilmektedir. Yalnız bunların yapılması zorunlu değildir.

* Bereketi artıracak inancı ile bazı yiyeceklerin üzerleri ve dolap kapakları açık bırakılmaktadır.

* Hıdırellez zamanı evler ve bahçeler temizlenmektedir. Bu ritüelin temelinde yatan düşünce ise Hızır Peygamberin evlere ziyarete geleceği inancıdır.

* Hıdırellez günü kişi tarafından beyaz kebek görülürse o kebeğin kişiye şans getireceğine inanılmaktadır.

* Bunların yanında bahçelerde bulunan kır çiçeklerinin toplanarak yüze sürülmesinin de şifa getireceğine inanılır. Aynı zamanda toplanan çiçekler kaynatılır. Kaynatılan çiçeklerin suyunun şifa getireceğine inanılır.

* Nazardan ve olumsuz gözlerden korunmak için Hıdırellez günü evlerin kapısına ısırgan otu asıldığı da belli kesimlerde görülmektedir.

* Sadece evde bulunan malzemelerle yemek yapmak da bir ritüeldir. O gün dışarıdan bir yemek malzemesi almanın uğursuzluk getireceği inancı bulunmaktadır.

* Hıdırellez gecesi gül fidanlarına dilekler asılmaktadır. Bu geleneğe inanan kişiler dileklerini bir kâğıda yazarak veya figür çizerek gül fidanlarının dibine bırakır ve ritüeli gerçekleştirir.

* Dileklerin gül fidanlarının yanına bırakılmasının yanında fidanların yanına para bırakma geleneği de bulunmaktadır. Bu para sabah alınır lakin harcanmaz. O yıl boyunca o para saklanır. O paranın kişiye bolluk ve bereket getireceğine inanılır.

* Hıdırellez kutlamalarında ateş yakılmaktadır. Bu ateş toplumumuzda Hıdırellez ateşi olarak bilinmektedir. Hıdırellez ateşinin insanların hastalıklarına şifa olduğuna inanılmaktadır.

* Hıdırellez sabahı bulunulan yere yağmur yağıyorsa o yılın bereketli olacağına inanılır.

* Hıdırellez günü yeni çiçek açmış ağaçlara salıncaklar kurulmaktadır. Çocuklar ve yetişkinler bu salıncaklarda sallanarak vakit geçirmektedir. Bu ağaçlardan insanlara olumlu enerji ve canlılık geçeceği düşüncesi bulunmaktadır. Kurulan salıncaklarda sallanırken “Derdim aşağı kendim yukarı!” denilerek dertlerin gitmesinin istenildiği söylenmektedir.

* Hıdırellez kutlamalarında genç kızların başında kilit açılarak

kısmetinin açılacağına inanılmaktadır. Nadir olsa da bu inanış devam etmektedir.

* Genç kızlar “yüzük çekmek” adında bir oyun oynarlar. Ortaya bir yüzük konulmaktadır. Konulan yüzüğün etrafına ipler serilmektedir. Sadece bir ip yüzüğe bağlıdır. Oyuncular ipi çektiklerinde yüzüğe bağlı ipi çeken kimsenin o yıl şansının açık olacağına inanılır.

* Nişanlanacak gençlerin Hıdırellez günü nişanlanmasının daha uygun olacağı düşünülmektedir. O gün nişan yapan gençlerin asla ayrılmayacağına inanılır.

* Bazı yörelerde Hıdırellez etkinlikleri kapsamında Hıdırellez pilavı yapıldığı ve dağıtıldığı bilinmektedir. Pilav etkinliği sayesinde hem fakir insanlara yemek verilmiş hem de insanların sosyalleşmeleri sağlanmış olur.

* Hıdırellez etkinliklerinde maniler söylenmekte ve eğlenceli ortamlar oluşmaktadır. Türküler söylenerek halk oyunları da oynanabilmektedir.

Hıdırellez etkinlikleri günümüzde de hâlen yaşatılmaktadır. Baharın gelişi ile birlikte Hıdırellezde insanlar hem sosyalleşmekte hem de birlikte vakit geçirmektedir. Hıdırellez gününüz kutlu olsun.





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

İSLAM DÜNYASININ KIRILMAYAN KALKANI TÜRKLER

Tarih sahnesine binlerce yıl önce çıkan Türkler, medeniyetçiliği, teşkilatçı yapısı ve üstün askeri stratejileriyle diğer milletlerden hemen ayrılmış ve tarihi yeniden yazan bir millet olmuşlardır. İslamiyet öncesi dönemde Orta Asya bozkırlarından dünyaya yayılmışlar ve gittikleri bölgelere medeniyeti götürmüşlerdir.

İslamiyet'in doğup dünyayı bir güneş gibi aydınlatmasıyla kitleler halinde İslamiyet'e geçen Türkler, İslam'ın yayılmasına büyük hizmetlerde bulunmuşlardır. İslam sancağı altında savaşan kahraman Türk askerleri İslamiyet'in en uçra bölgelere yayılmasında büyük rol oynamakla kalmamış İslam dünyasını dâhili ve harici birçok tehlikelere karşı bir kalkan görevi görerek korumuşlardır. Nerede bir tehlike olsa Türkler en ön cephede tehlikenin bertarafı için canını hiçe sayarak atılmışlardır ve bu konuda önemli bir görevi de üstlenmişlerdir. Abbasi Devleti'nin en çalkantılı ve zor günlerinde yardıma koşan Selçuklu Türkleri, İslamiyet'e en büyük hizmetlerden birinde bulunmuşlardır. Türklerin kırılmayan kalkanı yine harp meydanında kendini göstermiştir. Saldırıya geçen düşman silahları kırılmayan Türk

kalkanı altında yok olmuştur.

12. yüzyıl dünya siyasi tarihinde en önemli yüzyıllardan biri olarak tarihe geçmiştir. Efsanevi lider Cengiz Han tarihin en geniş sınırlarına sahip imparatorluklarından biri olan Büyük Moğol İmparatorluğunu kurmuştu. Moğolları diğer milletlerden ayıran farklı birçok yönlerinden en belirgin olanı inanılmaz askeri taktikleri, insanı dehşete düşüren acımasızlıkları ve geçtikleri yerde taş üstüne taş bırakmamaları idi. Moğolların bu acımasızlıkları insanları ürpertiyor, zihinleri bunaltıyordu. Moğollara savaşmadan teslim olan milletleri bile bu acımasız akıbet bekliyor, Moğolların zalimliklerinden ve gaddarlıklarından nasiplerini alıyorlardı. Moğolların geçtiği yerlerde kan, acı, gözyaşı ve insanların dinmeyen feryatlarından başka bir şey görülüyordu.

Yüzyıl boyunca savaş meydanlarında yenilgi nedir bilmeyen Moğollara ilk ciddi yenilgiyi yine Türkler tattıracaktı. Memluk hükümdarı Sultan Baybars 1260 yılında Moğol ordularını Ayn-ı Calut Savaşı'nda inanılmaz bir yenilgiye uğratarak Türklerin kırılmaz kalkanını harp meydanında tekrardan dünyaya göstermiştir. Bu savaştan sonra yavaş yavaş eski gücünü kaybeden

“TÜRKLER KAHRAMANDIRLAR, DOSTLARINA ZARAR VERMEZLER. YÜCE TÜRK MİLLETİ TUTTUĞU ELİ BIRAKMAZ, SÖZÜNDEN DÖNMEZ, İYİ VE KÖTÜ GÜNLERDE DOSTUNDAN AYRILMAZ. BÖYLE BİR ULUSLA EL ELE VERMEK YERYÜZÜNDE HER ZORLUĞU YENMEK İÇİN SONSUZ BİR GÜÇ VE YETENEK KAZANMAK DEMEKTİR.”
COMENIUS (ÇEK BİLGİNİ)

Moğollar İslam dünyası üzerindeki baskılarını devam ettiremeyecekler ve yavaş yavaş parçalanma sürecine gireceklerdi.

Türk milletinin yaşadığı yerler farklı olabilirdi, ait olduğu boylar farklı olabilirdi, kurduğu devletler farklı isimlerde olabilirdi ama değişmeyen ve baki kalan bir şey vardı o da Türk milletinin üstün milli bilinci ve İslam dünyasına inanılmaz hizmetleriydi. Türklerin İslam dünyasında kırılmayan koruma kalkanının en bariz örneğini Haçlı seferlerinde görebiliriz. İslam sancağını en önde taşıyan Türklerin fetihleri ile batı dünyası şoka girmiş ve İslamiyet'i ortadan kaldırmak için Haçlı seferlerinin düzenlenmesini sağlamışlardı. Batıda toplanan birlikler Bizans İmparatorluğu sınırlarından Anadolu'ya geçmiş ve İslam beldelerine doğru rahatça yürüyeceklerini düşünmüşlerdi. Çok kalabalıklardı, üstün silahlarla kuşanmışlardı ve önüne gelen her şeyi yakıp yıkacaklarını düşünüyorlardı ama yanılıyorlardı. Karşılarında kendi asker sayısının yanında bir avuç görünen Türk askeri vardı ve onlara tarihin en büyük derslerinden birini vermek üzere hazır bulunuyorlardı. Sarp dağların bağrında kurulan pusular, ovalarda ani yapılan gece baskınları ve

bir avuç Türk askerinin inanılmaz kahramanlık direnişi yüz binlerce olan Haçlı askerinin yavaş yavaş yok olmasını sağlıyordu. Haçlı ordularının onlarca yıl süren İslam dünyasını yok etme hayali gerçekleşmemiş ve Haçlı orduları birkaç küçük toprak parçasında kurdukları kontluklar dışında bir başarı elde edememişlerdi. Savaş meydanında Türklerin keskin kılıcı ve kırılmayan kalkanı yine sahneye çıkacak ve düşmanı harp meydanında hüsrana uğratacaktı. Türkler İslam dünyasının yılmaz koruyucusu ünvanıyla her asırda her iklimde her coğrafyada dâhili ve harici tüm düşmanlara karşı mücadele ettiler.

İslamiyet'in en büyük koruyucusu olan aziz Türk milleti harp meydanlarında gösterdiği bu başarısı dışında İslam dünyasının gelişmesi için birçok sosyal ve iktisadi yenilikler yapmış ve İslamiyet'in dünyaya yayılmasında çok büyük hizmetlerde bulunmuştur. Tarihin arka sokağında kalmış birçok isimless şehit ve gazimizin üstün çabalarıyla vatan topraklarımızda bayrağımız hep özgürce dalgalanmış ve İslam dünyasının tüm milletleri Türklerin kırılmaz kalkanı altında huzurla yaşamışlardır.



Dr. Burçin IŞİM
Müdür Yardımcısı
Bakırköy Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

1921 YILI İSTANBUL HAPİSHANELERİ KADRO CETVELİ

“İstanbul hapishanelerinin isimlerini ve kaç tane olduğunu öğrendiğimiz bu cetvelde hapishane çalışanlarının ünvanları, sayıları, maaşları ve adetleri gibi bilgiler bulunmaktadır. Ayrıca geçmişten günümüze hangi ünvanların devam ettiğini anlayabiliriz.

1921 yılında düzenlenen kadro cetveli İstanbul hapishaneleri ve tevkifhaneleri hakkında bizlere son derece önemli bilgiler sunmaktadır. İstanbul hapishanelerinin isimlerini ve kaç tane olduğunu öğrendiğimiz bu cetvelde hapishane çalışanlarının ünvanları, sayıları, maaşları ve adetleri gibi bilgiler bulunmaktadır. Ayrıca geçmişten günümüze hangi ünvanların devam ettiğini anlayabiliriz. Belki de yok olmuş ünvanlar bu yazı ile tekrar ihdas edilebilir. Her şeyden önce günümüzle de bir kıyaslama yapabiliriz.

Bu cetvele göre İstanbul'da Hapishane-i Umumi, Dersaadet Tevkifhanesi, Beyoğlu Tevkifhanesi, Üsküdar, Kekboza (Gebze), Şile, Beykoz, Kartal ve Makriköy (Bakırköy) isimleri ile toplamda 9 adet hapishane ve tevkifhane vardı. Bu hapishanelerde toplamda 249 adet çalışan bulunmaktaydı. En kalabalık kadro 87 adet çalışanla Dersaadet Tevkifhanesinde idi. Hapishane-i Umumide 71, Üsküdar'da 62, Beyoğlu Tevkifhanesinde 17, Gebze'de 7, Şile'de 2, Beykoz, Kartal ve Makriköy'de ise sadece bir çalışan vardı. En kalabalık kadro Dersaadet

Tevkifhanesindeydi. Bu kurumda bir müdür, bir muavin-i evvel ve bir muavin-i sani bulunmaktaydı. Bugün ceza infaz kurumlarında birinci müdür ve ihtiyaca göre ikinci müdürler görev yapmaktadır. İkinci müdürler arasında herhangi bir ayırım yapılmamıştır. Oysa 1921 yılındaki cetvele göre ikinci müdürün pozisyonu ile benzer olan muavinlerin evvel ve sani olarak derecelendirildiği görülmektedir. Dikkatimizi çeken başka bir ünvan tathirat memurudur. Temizlik memuru olarak adlandıracağımız bu ünvanda bugün ceza infaz kurumlarında herhangi bir çalışan bulunmamaktadır. Başka bir ünvan da heyet-i ruhaniye kadrosu ile din görevlilerine aitti. 1921 yılında Dersaadet Tevkifhanesinde muhasebe memuru, muhasebe kâtibi, tahrirat (yazı işleri) kâtibi, ilamât kâtibi, kâtip ve inzibat memuru gibi kadrolar olduğu görülmektedir. Günümüzde bu ünvanlar kaldırılmıştır. Tahrirat kâtibi, ilamât kâtibi ve kâtip gibi ünvanlar tek çatı altında toplanarak cezaevi kâtibi ismini almıştır. Inzibat memuru kadrosu Dersaadet Tevkifhanesinde, Hapis-

hane-i Umumi, Üsküdar ve Beyoğlu Tevkifhanelerinde görülmekte olup günümüzde böyle bir ünvan yoktur. Her hapishanede gardiyan kadrosu mevcuttu. Bununla birlikte nisa gardiyanı ünvanı da haiz olup bayan infaz ve koruma memuru anlamında kullanılmıştı. Günümüzde kullanılmayan başka bir ünvan ise harici ve dâhili kapıcılarıdır. Üsküdar Hapishanesinde 6, Dersaadet Tevkifhanesinde 8 dâhili kapıcı vardı. Cetvelde yapacakları görevlerin mahiyeti yazılmamıştı. Ancak kapıcı sayısının bu denli fazla olması firar olaylarının önüne geçmek veya güvenlik tedbirlerinin üst düzeyde tutulması amacıyla hizmet ettiği kanaatini oluşturmaktadır. Dersaadet Tevkifhanesinde odacı ve hademe sayısı 14'tü. Bu sayı oldukça yüksekti. Büyük olasılıkla işgal döneminde İtilaf Devletlerinin hapishanelerin ıslahı üzerinden hükümete kurduğu yoğun baskı bu durumda etkili olmuştu. Muhtemelen hapishanelerin temiz ve düzenli tutulma kaygısı bu kadar yoğun bir kadro meydana getirilmesine neden olmuştu.

Tablo:1 Dersaadet Tevkifhanesi Kadro Cetveli

Sıra No	Ünvanı	Maaşı (Kuruş)	Adedi	Sıra No	Ünvanı	Maaşı (Kuruş)	Adedi
1	Müdür	3500	1	19	Yamağı	400	1
2	Muavin-i evvel	2500	1	20	Tahrirat Baş Kâtibi	1700	1
3	Muavin-i Sani	2000	1	21	İlamât Kâtibi	1500	1
4	Tabib	2000	1	22	Kâtip	1000	1
5	Tathirat Memuru	1750	1	23	İnzibat Memuru	1600	2
6	Muavini	1200	1	24	Ser Gardiyan	1200	5
7	Asistan	1200	1	25	Gardiyan	1000	16
8	Tımarcı	1000	1	26	Gardiyan	800	8
9	Hastane Memuru	1000	2	27	Nisa Gardiyan	800	2
10	Hastane Hademesi	800	2	28	Odacı	600	3
11	Hamamcı	1000	1	29	Hademe	600	2
12	Çamaşırcı	1000	2	30	Dâhili Hademe	1000	8
13	Heyet-i Ruhaniye	400	3	31	Nisa Hademe	500	1
14	Muhasebe Memuru	2000	1	32	Harici Kapıcı	800	2
15	Muhasebe Kâtibi	1500	1	33	Dâhili Kapıcı	800	8
16	Ambar Memuru	1750	1	34	Makinist	2000	1
17	Ambar Muavini	1500	1	35	Şoför	1500	1
18	Aşçı	1200	1	36	Tamirci	900	1

En kalabalık ikinci kadroya sahip kurum ise Hapishane-i Umumi idi. Toplam 78 personelin çalıştığı bu kurumda bugünden farklı olarak muhasebe memuru, kâtip, ilamât kâtibi, ilamât kâtibi muavini, tahrirat kâtibi, mukayyid, muhasebe kâtibi veznedarlık, ambar memuru vekil-i harç, çamaşırcı, inzibat memuru, tathirat memuru gibi ünvanlar bulunmaktaydı. 2 ser gardiyanın bulunduğu kurumda gardiyanlar arasında hem maaş farkı hem de sınıf farkı vardı. Toplam 35 gardiyanın 7'si birinci sınıf, 28'i ikinci sınıf olarak tasnif edilmişti. Dersaadet Tevkifhanesi'nde din adamları "heyet-i ruhaniye" olarak adlandırılıp hepsine 400 kuruş maaş ödenirken Hapishane-i Umumi'de imam kadrosuna 1000, Rum papaz, Ermeni papaz ve hamama 600 kuruş ücret ödenmekteydi.

Tablo:2 Hapishane-i Umumi Kadro Cetveli

Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi	Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi
1	Müdür	3.000	1	18	Sıhhiye Memuru	1.000	1
2	Muavin	2.000	1	19	Eczacı	1.000	1
3	Muhasebe Memuru	1.500	1	20	Hastane Memuru	1.000	1
4	Kâtip	1.500	1	21	Muallim	1.200	1
5	İlamât Kâtibi	1.400	1	22	Çamaşırcı	600	1
6	İlamât Kâtibi Muavini	800	1	23	Aşçı	600	1
7	Tahrirat Kâtibi	1.400	1	24	Hastane Hademesi	500	3
8	Mukayyid	800	1	25	İnzibat Memuru	1.500+300	1
9	Muhasebe Kâtibi Veznedarlık	800	1	26	Ser Gardiyan	1.200	2
10	Ambar Memuru Vekil-i Harç	1.400	1	27	Gardiyan	1.000	4+3
11	Ambar Memuru Muavini	800	1	28	Gardiyan	900	5
12	İmam	1.000	1	29	Gardiyan	800	19+4
13	Rum Papaz	600	1	30	Nisa Gardiyanı	600	2
14	Ermeni Papaz	600	1	31	Tathirat Memuru	1.000	1
15	Haham	600	1	32	Arabacı	600+200	1
16	Tabib	2.000	1	33	Odacı	600	2
17	Operatör	2.000	1	34	Elektrik Memuru	600	1

Kadrosu en kalabalık üçüncü hapishane Üsküdar'dı. Burada idari kadroda müdür ve muavinleri yoktu. Şube memuru ve şube memur muavini vardı. Bugün idare memuru kadrosuyla benzer bir ünvan olduğu görülmektedir. Üsküdar kadrosunda bulunan hapishane ilamât kâtibi ve tevkifhane ilamât kâtibi kadrolarından da anlaşılmaktadır ki burası hem hapishane hem de tevkifhane olarak idare edilmekteydi. Başka hapishanelerde böyle bir ayrıma gidilmemişti.

Tablo:3 Üsküdar Kadro Cetveli

Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi	Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi
1	Şube Memuru	2500	1	16	Tevkifhane İlamât Kâtibi	1000	1
2	Şube Memuru Muavini	2000	1	17	Hapishane İlamât Kâtibi	1200	1
3	Tabib	1500	1	18	Hapishane İlamât Kâtibi	1000	1
4	Asistan	1000	1	19	İnzibat Memuru	1600	2
5	Hastane Memuru	1000	1	20	Ser Gardiyan	1200	4
6	Hastane Hademesi	800	2	21	Gardiyan	1000	10
7	Tathirat Memuru	1500	1	22	Gardiyan	800	8
8	Hamamcı	1000	1	23	Nisa Gardiyanı	800	1
9	Çamaşırcı	1000	1	24	Odacı	600	2
10	Hesap Memuru	1750	1	25	Hademe	600	1
11	Kâtip	1250	1	26	Dâhili Hademe	1000	6
12	Ambar Memuru	1500	1	27	Nisa Hademesi	500	1
13	Ambar Memuru Muavini	1250	1	28	Harici Kapıcı	800	2
14	Aşçı	1200	1	29	Dâhili Kapıcı	1000	6
15	Tevkifhane İlamât Kâtibi	1200	1				

Beyoğlu Tevkifhanesi de aynı Üsküdar hapishanesi gibi şube memuru tarafından idare edilmekteydi. Toplam 17 kadrodan meydana gelen bu tevkifhane diğer üç büyük tevkifhane gibi büyük bir kadroya sahip değildi.

Tablo:4 Beyoğlu Tevkifhanesi Kadro Cetveli

Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi	Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi
1	Şube Memuru	2000	1	7	Gardiyan	1000	3
2	Kâtip	1000	1	8	Gardiyan	800	3
3	Kâtip	800	1	9	Nisa Gardiyanı	800	1
4	İnzibat Memuru	1400	1	10	Harici Kapıcı	800	2
5	Odacı	600	1	11	Dâhili Hademe	1000	1
6	Hademe	600	1	12	Aşçı	500	1

Gebze'deki hapishane kadrosunda 6 kişi vardı. Şile'de ise bir müdür bir gardiyan bulunmaktaydı. Beykoz, Kartal ve Makriköy'de ise birer gardiyan kadrosu ihdas edilmişti. Açıkçası bir kurumun bir gardiyanla idare edilebilmesi mümkün değil. Doğal olarak akıllara gelen ilk soru da bu oluyor. Osmanlı hapishanelerinin birçoğu jandarma dairelerinin içerisinde ve yanında inşa edilen yerlerden meydana gelmekteydi. Büyük ihtimalle bu hapishanelerde bu şekilde yapılmıştı. Gardiyanın olmadığı zamanlarda gözetim jandarma personeli tarafından yapılmaktaydı.

Tablo:5 Gebze-Şile-Beykoz-Kartal-Makriköy Kadro Cetveli

Gebze

Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi	Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi
1	Müdür	1.400	1	4	Nisa Gardiyanı	400	2
2	Kâtip	1.200	1	5	Hademe	500	1
3	Gardiyan	600	2				



Şile

Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi	Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi
1	Müdür	800	1	2	Gardiyan	600	1

Beykoz

Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi
1	Gardiyan	600	1

Kartal

Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi
1	Gardiyan	600	1

Makriköy

Sıra No	Ünvanı	Maaşı	Adedi
1	Gardiyan	600	1

Ücretler konusunda günümüzdeki gibi bir eşitlik söz konusu değildi. Herkes çalıştığı yerdeki kuruma göre maaş almaktaydı. Gardiyan maaşları merkezde kalan 4 büyük cezaevinde 800-1000 kuruş arasındayken daha çok taşrada kalan Gebze, Şile, Beykoz, Kartal ve Makriköy'de 600 kuruştı. Dersaadet Tevkifhanesi müdürü 3.500 kuruş ile bütün ünvanlardan en fazla maaş hakkına sahipti. Hapishane-i Umumi müdürü 3.000 kuruş alırken Gebze müdürü 1.400 kuruş, Şile müdürü ise 800 kuruş alıyordu. Bu ücretler diğer kurumlarda çalışan müdür muavinleri ve şube memurlarından bile daha düşük bir meblağ idi. Müdürlerden sonra en fazla maaşı doktorlar almaktaydı. Bununla birlikte özellikle tahsilat ve alım-satım işleri ile ilgilenen hesap memuru, muhasebe memuru ve ambar memuru gibi ünvanlara doktorlara yakın ücret ödenmekteydi.

Günümüzdeki modern ceza infaz kurumları ile bu cetvel arasındaki en belirgin farklılık eğitim ve iyileştirme ve psikososyal servis çalışanlarının 1921 yılında neredeyse hiçbir şekilde yer almaması gelmektedir. Hapishane-i Umumi'de bulunan muallim dışında herhangi bir kadro tahsis edilmemişti. Oysa günümüzde modern ceza infaz kurumlarının en temel ilkelerinden birisi rehabilitasyon ve eğitim-öğretim süreçlerine verilen destek ve yönlendirmedir. Bu kapsamda birçok öğretmen, psikolog, sosyolog, sosyal hizmet uzmanı gibi ünvanlara kadrolar tahsis edilmiştir.

**Bu yazımızda kullanılan terminolojik terimler “Tarihi Belge” niteliği taşıdığından dolayı aynen yayınlanmıştır.*

“Dersaadet Tevkifhanesinde muhasebe memuru, muhasebe kâtibî, tahrirat (yazı işleri) kâtibî, ilamât kâtibî, kâtip ve inzibat memuru gibi kadrolar olduğu görülmektedir. Günümüzde bu ünvanlar kaldırılmıştır. Tahrirat kâtibî, ilamât kâtibî ve kâtip gibi ünvanlar tek çatı altında toplanarak cezaevi kâtibî ismini almıştır.



Kaynaklar

1. T.C. Cumhurbaşkanlığı, Devlet Arşivleri Başkanlığı





Özlem YILDIRIM

Sosyal Çalışmacı

Kırşehir 2 No.lu Açık Ceza İnfaz Kurumu

FIRÇANIN UCUNDAKİ HAYATLAR

Sanat, gündelik hayatın yorgunluğundan uzaklaşmak, kendi iç dünyamızda yeni yollar keşfetmek ve duygularımıza bir ifade alanı açmak için eşsiz bir imkân sunar. Müzik, resim, el sanatları gibi yaratıcı uğraşlar, zihnimizi anda tutarak geçmişin yüklerinden ve geleceğin belirsizliğinden kurtularak özgürleşmemize yardımcı olur.

Müzik, resim, seramik, bahçe işleri ya da yazmak olsun hangi alana ilgi duyarsak duyalım sanatla meşgul olmak bize dış dünyanın karmaşasından uzaklaşma şansı verir. Bu uğraşlar sayesinde kendimize vakit ayırır, günün birikmiş yorgunluğunu ve gerginliğini üzerimizden atar, ruhumuzu dinlendiririz.

Bazen kelimelerle dile getiremediğimiz öfke, kaygı ve korku gibi duygular sanat sayesinde güvenli bir biçimde dışa vurulabilir. Sanat, duyguları hem hissettirme hem de ifade etme imkânı sunarak bazen kelimelere ihtiyaç duymadan da kendimizi anlatmamıza aracılık eder. Aynı zamanda kişisel bakımın ve psikolojik iyilik hâlinin önemli bir destekçisidir.

Sanatsal üretim süreci, bireyin kendine olan inancını tazelerken beden ve ruh arasında şifa verici bir uyum yaratır. Sanatın asıl hedefi yalnızca göze hitap eden eserler üretmek değil bireyin ruhsal ve duygusal iyiliğini güçlendirmektir. Herhangi bir sanat dalında aktif bir şekilde üretim yapmak hem günlük hayatın stresinden sıyrılmamıza hem de kendi iç sesimizi duymamıza olanak tanır. Çeşitli araştırmalar; yaratıcı etkinliklerin stres, anksi-

yete ve depresyonla başa çıkmaya yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle kronik hastalıklarla mücadele eden bireyler, travmatik deneyimler yaşamış olanlar ve yaşlılar üzerinde sanatın rahatlatıcı ve güçlendirici etkileri gözlemlenmiştir.

Sanatın en güçlü yanlarından biri de farklı dallarının herkesin erişebileceği kadar çeşitli ve ulaşılabilir olmasıdır. Ağır travmalar sonrasında bireyler için sözcüklerle kendilerini ifade etmek son derece güçleşebilir. Bu noktada sanat gibi sözel olmayan yöntemlerle iyileşmeyi desteklemek ve kişilerin yaşama yeniden tutunmasına yardımcı olmak büyük önem taşır. Bu kapsamda kurumlarımızda da sanatın iyileştirici ve geliştirici yönünden faydalanmak amacıyla hükümlü ve tutuklulara yönelik resim yarışmaları düzenlenmekte, resim yapabilecekleri alanlar tanıtılarak sanatlarını icra edip düşüncelerini aktarma fırsatı sağlanmaktadır. Böylece yalnızca sosyal ve kültürel gelişimleri desteklenmekle kalmayıp aynı zamanda sanat terapisi uygulamasıyla psikolojik iyilik hâllerinin güçlendirilmesi hedeflenmektedir.

Duvarlara Yansıyan Hayatlar

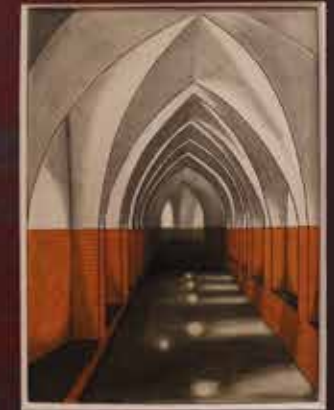
Ceza infaz kurumlarında duvarlara çizilen resimler yalnızca birer sanat eseri değildir. Onlar aynı zamanda iyileşmeye dair güçlü bir çığlıktır.

Fırçanın ucundaki renkler, kimi zaman bir hüznün kimi zaman bir özlem bazen de bir hayale atılan ilk adımdır. Her çizim insanın içindeki umudu dışa vurma biçimidir. Her fırça darbesi hayata karşı atılan bir adım gibi hissedilir. Her hükümlü o duvarlarda kendisini bir şekilde yeniden yaratır. Çizimlerin arasında yolculuğa çıkan eller özgürlüğü ve iç huzuru arayışa çıkar.

Sanat, ceza infaz kurumlarında bir tür terapiye dönüşür. Burada fırça umutların şekillendiricisidir. Renkler, çizgiler ve gölgeler hükümlülerin ruh hâllerinin, geçmişlerinin ve geleceğe dair umutlarının görsel tanıklarındır. Bir duvarda yer alan her resim o anki ruh halini anlatan birer hikâyledir, kalpleri iyileştirmeye çalışan narin bir dil olur. Fırçaların ucundaki umutlar yalnızca dışarıdaki dünya ile birlikte içsel dünyalara da ışık tutar. Bu resimler, ceza infaz kurumunun duvarlarını süslemekten öte insanlar arasında görünmez bağlar kurar. Ruhlar bir tuvalde birleşir, her çizim birer iyileşme yolculuğunun parçası hâline gelir. Umutlar renklerin içinde saklanır, duvarlarda hayat bulur. Sanatla iyileşmek her hükümlü için bir çıkış yolu olabilir. Bu fırçalar geçmişin karanlıklarını aydınlatan, geleceğe umutla bakan birer fener gibidir. Belki de en güzel sanat iyileşmenin ve yeniden doğmanın sanatıdır.



“Bazen kelimelerle dile getiremediğimiz öfke, kaygı ve korku gibi duygular sanat sayesinde güvenli bir biçimde dışa vurulabilir.



Görseldeki resimler Kırşehir 2 No.lu Açık Ceza İnfaz Kurumunda bulunan hükümlüler tarafından yapılmıştır.





Nurgül AÇIKGÖZ

Psikolog

İnegöl Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

FREN TUTMAYAN DUYGULAR



Cok yoğun geçen bir iş gününün ardından eve doğru aracınızla yol alırken yoğun bir trafikte ilerliyorsunuz. Bir araç aniden önünüze kırıyor. Ne hissedersiniz? Ne düşünürsünüz? Ne yaparsınız? Muhtemelen herkesin vereceği cevap ortaktır:

“Öfkelenirim.”

Öfke; çoğunlukla negatif bir hisle tanımlanan, kasları geren ve otonom sinir sistemini uyaran güçlü bir duygudur. İnsanların dâhil olduğu trafik ortamında öfke duygusunun hâkim olduğu olaylarla sıklıkla karşılaşırız. Modern yaşamımızın artık kaçınılmaz bir parçası haline gelen trafik, beraberinde birçok sorunu da ortaya çıkarmıştır. İşte bunlardan birisi de son yıllarda giderek artan yol öfkesi problemidir.

Sürücülerin trafikte yaşadığı stres, sabırsızlık, tahammülsüzlük zaman zaman öfke patlamalarına hatta kazalara dönüşebilmektedir. Peki, nedir bu yol öfkesi? “Yol şiddeti (road rage)” kavramı Amerika Birleşik Devletleri’nde ortaya çıktığı düşünülen bir kavramdır. En genel anlamda bir sürücü tarafından sergilenen herhangi bir saldırgan davranış olarak tanım-



Yapılan araştırmalarda yol şiddeti olaylarının olma sebeplerini genel olarak şu şekilde sıralayabiliriz:

- Yol vermemek - Acemi sürücü olmak.
- Tehlikeli araç kullanmak - Ticari araç sürücüleri arasındaki yolcu kapma yarışı
- Sözlü sataşma ve el kol hareketlerinde bulunmak - Kısa mesafe yolculuk için ticari taksi kullanımı gibi sebeplerdir.
- Aşırı hızlı araç kullanmak - Aktif veya pasif bir kazaya karışmak



lanmıştır. 1980'li yılların sonlarında Amerika'da trafik sıkışıklığının da artmasına bağlı olarak sürücülerin birbirleriyle kavga ettikleri, birbirlerine ateş açtıkları ve bu yaşanan olayların popüler basında yol şiddeti başlığı altında geniş yer bulduğu bildirilmiştir. Bunların sonucunda da zaman içerisinde trafikte araba kullanmak pek çok insan için siniri bozucu bir hâl almaya başlamıştır. Yol şiddeti davranışları, bir diğer aracı çok yakından takip etmek gibi daha hafif düzeydeki davranışlardan, kişiye veya araca fiziksel saldırı gibi daha ciddi düzeydeki davranışlara kadar gerçekleşen bir olgudur. Bu olgu kapsamında sıklıkla iki araç sürücüsünden birisi bir diğerinin önüne geçmeye çalışarak aralarında yol kavgası başlamakta, bu kişiler birbirlerine kötü sözler söylemekte veya müstehcen el kol hareketleri yapmaktadırlar. Bazen de bu yol kavgasında taraflardan birisi diğerine aracını kenara çekmesi yönünde işaret vermekte ve sonucunda fiziksel temasa varan, insan hayatını riske sokan olaylar yaşanabilmektedir. Dolayısıyla hafif düzeydeki bir davranış daha ciddi formdaki bir davranışa dönüşebilmektedir.

Özel bir tanı kategorisinde yer almamakla birlikte yol öfkesi; sıklıkla dürtü denetim bozuklukları, öfke kontrol bozuklukları, anti sosyal kişilik bozuklukları ve yüksek stres düzeyi ile ilişkilendirilmiştir. Çoğu zaman ise o an ki trafik durumuyla algılanamaz. Bu tür patlamaların altında birçok psikolojik sebep yatabilir. Bunlar; kontrol kaybı hissi, gün içinde biriken stres, düşük empati düzeyi ve anlık tahammülsüzlük olabilir. Bu öfke sadece bireysel değil aynı zamanda toplumsal bir

sorundur. Trafik kültürünün zayıf olduğu, kurallara uyulma oranının az olduğu ülkelerde yol öfkesi daha sık görülmektedir. Şehir planlaması, toplu taşıma yetersizliği, trafik yoğunluğu da bunun artmasına sebep olmaktadır. Bunların sonucunda da trafik kazaları, fiziksel şiddet ve ruhsal zararlar gibi istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

Yol şiddeti olaylarının azaltılması için eğitime, uygulamalara ve altyapı tasarımlarına yönelik çalışmaların yapılması faydalı olabilir. Eğitim alanında özellikle erken yaşlarda bireylerde farkındalık oluşturularak davranışsal değişimlerin sağlanması önemlidir. Bu konuda sistemli bir eğitim programı oluşturularak yaş gruplarına uygun bir şekilde bu eğitim faaliyetlerinin yaygınlaştırılmasının uzun vadede katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çözüm bireysel farkındalığın ötesinde toplumsal bilinçlenmeyle mümkündür. Bireylerin trafik ortamında hangi rolde olursa olsun uymaları gereken kurallar olduğunun bilincinde olmaları ve trafik ortamında karşılıklı saygı kültürünün oluşturulması yol şiddetinin önlenmesinde fayda sağlayan unsurlardır. Unutulmamalıdır ki trafikte her birey bir başkasının yaşamına doğrudan etki etme gücüne sahiptir. Bu sorumluluk ve empati bilinciyle hareket etmek hem daha güvenli yollar hem de daha sağlıklı bir toplum yaratacaktır.

Kaynaklar

1. Aktaş, A., & Akgur, S. (2022). Yol Şiddeti Öyküleri: Bir Nitel Çalışma. Trafik ve Ulaşım Araştırmaları Dergisi, 5(1), 1-21
2. Ergin, U., Fındık, G., & Öz, B. (2020). Genç sürücülerde öfke deneyimleri: Bir nitel analiz çalışması. Trafik ve Ulaşım Araştırmaları Dergisi, 3(1), 1-27





A. Gül AŞIK DÖNERGÖZ

Psikolog

Kayseri Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

HAYATA YENİDEN BAŞLAMANIN

HİKÂYESİ

Bu yazıda her şey bitti derken tekrar yeşeren bir hayatın hikâyesine misafir olacaksınız. Bağımlılık çıkmazında yolunu kaybetmişken yolunu tekrar bulmanın, hayata yeniden doğmanın hikâyesini okuyacaksınız.

Ben Burak, 33 yaşındayım. Bir zamanlar normal sayılabilecek bir hayatım vardı. Bir fabrikada çalışıyordum. Sabit bir maaşım ve bir arabam vardı. Babam ben çocukken vefat etmişti. Ben, annem ve iki kardeşim birlikte yaşıyorduk. Çocuk yaşta omuzlarıma evi geçindirmenin yükünü almıştım. Kendi halinde, derdini başkalarına anlatmayı pek sevmeyen, sessiz biriydim. Ortaokul bittikten sonra liseye gidememiştim. Okumayı hep çok istedim. Aradan biraz zaman geçince açıktan liseyi okumaya başladım. Şimdi lise mezunuyum.

Dışarıdan bakıldığında herkes benim güzel bir hayatım olduğunu düşünürdü. Ama içeride bir yerlerde mutsuzdum. Babamın acısını yaşayamamıştım. Bir gün iş yerinde bu mutsuzluğum bir arkadaşım tarafından fark edilmiş olacak ki bana mutsuzluğumu unutturacak bir şey vereceğini söyledi. Nereden bilebilirdim ki mutsuzluğumu unutmak için başvuracağım şeyin beni dibe sürükleyeceğini. O gün işten sonra hayatımı mahveden o maddeyle tanışmıştım. Maddeyi bilmeden büyümüştüm ben. Hiç karşılaştığım bir şey de değildi. Bağımlıları ise çok farklı bilirdim ben. Onlar köprü altlarında falan kalırlardı. Evleri, aileleri, işleri yoktu onların. Öyle bilirdim onları. Oysa ben öyle miydim? Düzenli bir işim, ailem ve

evim vardı. İşte böyle böyle kandırdım kendimi. Başta nadiren olan bu buluşmalar artık haftanın birçok günü oluyordu.

Mutsuzluğuma arkadaş bulmuştum. Artık eskisi gibi değildim, yavaş yavaş soluyordum. Ailem tarafından henüz fark edilmemişti bu durum. Hâlâ işime gidiyor, evimde kalıyordum. Arada eve gitmediğim günler oluyordu. Anneme ufak tefek yalanlar söylemeye de başlamıştım. Soru sorduğunda kızdığımından, bağırdığımdan çekinmiş olacak ki beni hiç sorgulayamıyordu. Ancak hep gizli gizli ağlarken buluyordum onu. Gün geçtikçe evi geçindirmeye gücüm yetmiyordu. Aldığım maaş yetmemeye başlamıştı. İş yerindeki patronumla da aramız açılmaya başlamıştı. Etrafımdaki arkadaşlarım bir bir gidiyordu. Sadece beni o maddeyle tanıştıran arkadaşım ve onun tanıştırdığı arkadaşları vardı çevremde. Artık ayık kaldığım süre iyice azalmıştı. İşten de çıkarılmıştım. Birikmiş param suyunu çekmişti. Arabam da elimden gitmişti. Şimdi ne yapacaktım? Madde kullanmadan duramıyordum. Geçici ne iş olursa bulmaya çalışıyordum. Onu da maddeyi alacak param olsun diye yapıyordum. Bende para yoksa arkadaşım alıp veriyordu bana. Ona da çok borçlanmıştım. Hep ondan yiyorduk. Ama o da bir yere kadar tabii. Aslında o

günleri tam anımsayamıyorum. Zaman kavramım bitmişti. Aynaya baktığımda kendimi tanıyamaz olmuştum. Sahi ben miydim bu? Maddeyi bulamamanın verdiği yoksunluk, sinirlilik ve gerginlik yapıyordu. Kaç kez annemi para için sıkıştırdım. Elinde avucunda ne varsa aldım kadıncağızın. Artık tam bir bağımlıydım. İnkâr da etsem öyleydim, evet. Annem, kendi halinde, genç yaşta dul kalmış, zorluklar çekmiş, ilkokul mezunu bir kadındı. Bu çaresizlikle çalmadığı kapı kalmamış, benim gibi madde kullananların tedavi aldığı bir yer bulmuş. Orada öncelikle bana nasıl yaklaşması gerektiğini sormuş, o konuda kendisine yardımcı olmuşlar. Bağımlılığın ne olduğunu anlatmışlar. Ancak tedavi için benim de istekli olmam gerektiğini söylemişler. Annem benim daha sakın olduğum bir anı kollayarak benim gibi olup maddeyi bırakan kişilerin olduğundan bahsetmişti o gün. “Ben bırakamam ki anne!” demiştim. “Peki, bırakmak ister misin?” diye sordu. Zar zor kafamı salladım. İstesem de olmazdı çünkü biliyordum. Annem zorlamadı sadece düşünmemi sağladı. Düşüncelerim maddenin etkilerinden dolayı çok karıştı. Maddenin sadece bendeki etkilerini değil, arkadaş ortamımda kullanan kişiler üzerinde de ne gibi etkileri olduğuna dikkat ettim. Artık herkes için en önemli şeyin



madde olduğunu, herkesin çok kayıp verdiğini hem fiziksel hem de psikolojik olarak değiştiğimizi fark etmeye başlamıştım. Zararını biliyordum ama olsun kullanmadan yapamazdım. Bulamayınca ara verebilirdim sadece. Annem “Bırakanların nasıl yaptıklarını merak etmiyor musun?” diye sordu bir akşam. O gittiği yerde maddeyi bırakıp kullananlara destek olanlar da varmış, ondan bahsetti. Arkadaş ortamını değiştirmem gerektiğini anlattı. Bu cümleleri her gün biraz daha işliyordu annem. Ama ben de henüz bir adım yoktu. Söylemek kolay tabii diye düşünüyordum.

Annem benim evde kalmamı sağlayacak şekilde evde birtakım değişiklikler yapmaya başlamıştı. Arkadaş ortamını değiştirmeyi denememi istedi. Zor olsa da evde kalmamı istiyordu. İstek geldiğinde nasıl baş edeceğimi bilmiyordum. Sonunda tedavi olmaya ikna olmuşum. En azından deneyecektim. Çünkü bırakmayı istiyordum. Sadece nasıl yapacağımı bilmiyordum. Tedaviye gittiğimde kendimi açmakta çok zorlandım. Beni

anlamayacaklarını düşünüyordum. Bağımlılığın ne olduğunu orada daha iyi anladım. Nasıl uzaklaşmam gerektiğini, istek geldiğinde nasıl başa çıkabileceğimi, boş zamanlarımı nasıl değerlendirebileceğimi ve buna benzer birçok konuda destek alıyordum. İki hafta olmuştu madde kullanmayalı. Sonra aylar geçmişti. ‘Kullanmadan nasıl duracağım?’ dediğim maddeyi artık kullanmayalı bir yıl olmuştu. Yavaş yavaş eski hayat düzenime kavuşmaya da başlamıştım. Temiz kalma sürem uzuyordu. Yeni bir iş de bulmuştum. Ailemle iletişimim düzelmmişti ve bir yıl daha geçmişti. Temiz bir arkadaş çevrem vardı artık. Yıllar geçiyordu. Bunu ben mi başarmıştım hâlâ inanamıyordum. Ailemin desteği ve sabrı, oradan aldığım destek ve benim de isteğim ile küllerimden yeniden doğmuştum. Artık aynada kendime rahatça bakabiliyordum. Çünkü başarmıştım ve gerçekten hayata yeniden başlamıştım.

Başarmak isteyen herkese ışık olması dileğimle...

“ Annem benim evde kalmamı sağlayacak şekilde evde bir takım değişiklikler yapmaya başlamıştı. Arkadaş ortamını değiştirmeyi denememi istedi. Zor olsa da evde kalmamı istiyordu. İstek geldiğinde nasıl baş edeceğimi bilmiyordum. Sonunda tedavi olmaya ikna olmuşum. En azından deneyecektim. Çünkü bırakmayı istiyordum. Sadece nasıl yapacağımı bilmiyordum.



İsmail EVCİN

Din Hizmetleri Uzmanı

Bolvadin Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

Söz Ola Kесе Savaşı



Dil, bizi muhataplarımıza tanıtan ve muhataplarımızla olan muhavremizde bizim maksadımızı aktarmamızdaki yegâne araçtır. Biz, iletişim aracımız olan dili ne kadar tanır ne kadar iyi kullanabilirsek iletişimimiz de o kadar iyi, doğru ve verimli olacaktır. Düşünce dünyamızı aktarabilmenin, anlamak ve anlatmanın en mahir versiyonu için dilin imkânlarına hâkim olmak gerekir.

“Söz ola kese savaşı söz ola bitüre başı

Söz ola âğulu aşı bahla yağ ide bir söz”

Yunus Emre, bu beyitte sözün gücünün çok büyük kayıplara ve zararlara yol açabilecek bir savaşı sona erdirebileceği gibi yarayı da (gönül için) iyileştirebileceğini belirtmektedir.

“Söz var kılır gönüli şâd söz var kılır bilişi yad

Eger horluk eger izzet her kişiye sözden gelir”

Yunus Emre bu beyitte ‘Söz söylemesini bilen kişinin yüzü ak olur, sözü yerinde sarf eden hiç mahcup olmaz’ demiştir. Sözünü tartıp söyleyenin yüzü kızarmaz. İş doğru olur demektir. Söz söylemenin gücüne inananlar için söz söylemenin bir adabı, usulü de ehline

tespit edilmiştir.

Sözünü tartarak söylemeli insan. Her söz doğru olmalı. Ancak doğruların ağırlığında kırgınlıklar olacaksa sözlerimizin muhataplarımızı incitmemesine özen göstermeliyiz. Bunu yaparken de doğruluktan taviz vermemeliyiz. Söz ehline söylenmeli, miktarınca sarf edilmeli. Lafazanlıkla, safsata ile maksat şaşmamalı. “Kıymet nedrete tabidir.” iktisat ilkesi olan ‘nedret’ -bir şey ne kadar az/kıt ise o derece değerlidir.- Sakızlı Ohannes Paşa’nın (ö. 1912) “Mebâdî-i İlm-i Servet-i Mîl” adlı eserinden açılımına bakılabilir.

Söz, az kelamla çok mana ifade etmesiyle kıymet kazanır. Anlatan mahir, dinleyen telezüz olur. İnsanın tekellümü için ilk merci Allah’tır. “Derken Adem (vahy yoluyla) Rabbinden birtakım kelimeler aldı. (Onlarla amel edip Rabb’ine yalvardı. O da) Bunun üzerine tövbesini kabul etti. Şüphesiz O, tövbeleri çok kabul edendir, çok bağışlayandır.” (Bakara 2/37) insan için konuşmak bir tohum mesabesindedir. Ettiğimiz her kelam, âlem-i misalde bir suretle bize döndürülür/döndürülecektir/döndürülmüştür. “İnsanın kaderi diline bağlıdır.” sözü Hz. Ali’den gelen bir haberdir. Yerinde ve miktarınca sarf edilmeyen kelam sarf edeni değersizleştirmekte, ilgisini bezdirmekte...

Yalan söylememek gerekir. Söz söylemenin şehvetiyle kelimalar gerçeklik bağlamından uzaklara savrulmamalıdır. “Yeryüzünde olanların çoğunluğuna uyacak olursan seni Allah’ın yolundan şaşırtıp saptırırlar. Onlar ancak zanna uyarlar ve onlar ancak zan ve tahminle yalan söylerler.” (En’âm, 6/116) inkâr yoluna sapanlar çoğunlukta olduklarında nefislerinin arzusuyla, ilim ve araştırmaya dayanmayan zanlarıyla nefislerini temize çeker ve doğrulara şaşı bakarlar. Ayet bize azınlıkta kalsak bile kıymetli yalnızlığımızı sapkın kalabalıklara tercih etmemeyi salık verir.

Hız. Peygamber’in lisaniyla yalan nerelere insanı götürür bakalım: “Sıdk (doğruluk) insanı birr’e (Allah’ı razı edecek iyiliğe) götürür, birr de cennete götürür. Kişi, doğru söyler ve doğruyu arar da sonunda Allah’ın indinde siddik (doğru sözlü) diye kaydedilir. Yalan da kişiyi haddi aşmaya götürür. Haddi aşmak da ateşe götürür. Kişi yalan söyler ve yalanı araştırır da sonunda Allah’ın indinde yalancı diye kaydedilir.” (Buhârî, Edeb,78/69) sonumuz bizim tercihlerimizle şekillenmekten başka ne olacak ki?

Ateş gibi taş gibi muhataplara ilişecek söz söylememek gerekir. Muhataplara ferahlık verecek taltiflerde bulunmak gerekir. Gönül alıcı, ruhu dinlendiren, teselli eden



“İnsanoğlunun konuşmaları lehine değil aleyhinedir. Ancak iyiliği emretmek veya kötülükten men etmek için yaptığı konuşmalar bunun dışındadır.”

(İbn-i Mâce, Fiten, 64)

sözlerle konuşmaya çalışılmalıdır. Allah, Hz. Peygamber’e: “(Rasû-lüm!) Sen, Rabbinin yoluna hikmet ve güzel öğütle davet et!” (Nahl, 16/125) buyurmaktadır. Çünkü ruhlar hikmete aşıktır. Hikmet hilm ve yumuşaklıktır. Kaba ve sertlikle kimse gönülleri kazanmaya muvaffak olamamıştır.

Bir tabir vardır; ‘itnab’. Yani bir düşüncenin gereğinden fazla sözle ifade edilmesi manasındadır. İmam Evzâî: “Allah, bir topluluğa şer murâd ederse onlara gereksiz cedel (tartışma) kapısını açar ve onları hayırlı amelden alıkoyar.” diyerek toplumu uyarmaktadır.

Hz. Peygamber: “İnsanoğlunun konuşmaları lehine değil aleyhinedir. Ancak iyiliği emretmek veya kötülükten men etmek için yaptığı konuşmalar bunun dışındadır.” (İbn-i Mâce, Fiten, 64) buyurarak konuşmanın insan için kazanca yahut hüsrana sebebiyetine vurgu yapar. Eskilerin söz ustası Şeyh Sâdî-i Şîrâzî’nin ifadesiyle sözün ve sarf edeninin kıymetine taalluk eden bir ölçü vardır: “İki şey akıl hafifliğini gösterir: Söyleyecek yerde susmak, susacak yerde konuşmak.” kelimeleriyle çağlar aşır halen daha istifade edilen büyüklerimize selam olsun.

Hayat rehberimiz olan Kur’an-ı Kerim’in en büyük müfessiri Hz. Peygamber Efendimizin bir hadis-i şerifi tam da dil konusunda Müslümanca tavrı özetlemektedir. “Müslüman, dilinden ve elinden Müslümanların emniyetinde olduğu kimsedir.” (Buhârî, İman 4,5) ayrıca “Diline hâkim olanların kurtulduğu” (Tirmizî, Kıyâmet 50), aynı şekilde: “Allah’a ve ahiret gününe iman edenlerin ya hayır söylemesi yahut sükût etmesi” gerektiği (Buhârî, Edeb 31) Hz. Peygamber

Efendimizin tespit ve ikazlarıdır.

Gelişen teknolojiyle aklımızı baştan alacak yenilik ve değişimler ortaya çıkmaktadır. Karşılıklı kelam etmenin yerini almış olan sosyal medya etkileşimleri de bir tür konuşma biçimi olarak ortaya çıkmış durumdadır. Karşılıklı sohbet ahlakında mesul olduğumuz her durum ve men edildiğimiz her tavır bilcümle sanal mecralarda da uygulanmalıdır. Alemelerin Rabbi Allah sanal alemin de Rabbi’dir. İnsanlar orada sarf ettikleri her sözden, sergiledikleri ve sebep oldukları her tavırdan ahirette mesuldür. Başkalarının görmesinden/görmemesinden daha önce ve önemli olan Allah’ın bizim her halimizden haberdar olduğu gerçeğidir. Öyleyse bize düşen günümüz sosyal medyasında aslı ve kaynağı muteber kişi/kurumlarca teyit edilmemiş hiçbir bilginin dolayışında zehrini saçmasına müsaade etmemektir. Ayrıştırıcı, dışlayıcı eylemlerin değirmenine su taşıyamaktır. İnsanlara karşı ödenmez ve altından kalkılamaz veballerden sakınmak için teenni ile hareket etmektir.

Bağırının haklı olduğu, güçlüye hakkının verildiği bir dünyanın içindekilere hayır getirmeyeceğini bilmeliyiz. Kardeşlikle, anlayışla ve tevazuyla konuşan/dinleyen olmak insana yakışan tavidir. İnsan şerefine yakışır, aydınlık bir gelecek için dilimizi temiz konuşmaya alıştıralım. Allah hiçbir iyiliği zâyî etmez.

*Muhavere: İki kişi arasında karşılıklı yapılan konuşma.

*Mahîr: Becerikli, uzman, işi iyi bilen, işinin eri, usta.

*Lafazan: Geveze.

*Nedret: Nicelik bakımından alışılanın, umulanın veya gerekenin altında olma durumu; azlık, seyreklilik.

*Tezzü: Lezzetlenmek, tat ve zevk almak, zevklenmek.

*Tekellüm: Söz söyleme.

*Mesabe: Derece, değer, rütbe.

*Taalluk etmek: İlgi bulunmak, ilgili olmak, ilgilendirmek.

*Müfessir: Kur’an-ı yorumlayan kimse.

*Bilcümle: Bütün.

*Muteber: Saygın, değerli.

*Teenni: İlerisini düşünerek acelesiz iş görme, ağır davranma.





Ümmü GÖKDEMİR

Psikolog

Hüseyin Turgut Personel Eğitim Merkezi

KİŞİSEL GELİŞİM



“Ne çabuk vazgeçtin!” diyorlar. “Bu kadar mıydı her şey?” Sanki elimde bir düğme varmış da bir sabah uyanıp “artık istemiyorum” demişim gibi. Oysa bir bilseler o kararın kaç gece uykusuzlukla, kaç gün içe atılmış kelimelerle, kaç kez belki düzelir diye susarak alındığını... Vazgeçmek dışarıdan bakıldığında hep kolay görünür. İnsan neyin ne kadar kıymetli olduğunu sadece kendine göre ölçer. Emek mi, fedakârlık mı, yalnızlık mı? Hangisi ne kadar ağır gelir bir başkasının terazisinden anlaşılmaz. Çünkü kimse senin geceni, yutkunmalarını, içindeki çırpınışını bilmez. Bilmek istemez bu kadar yorulmuş bir kalbin neden “Artık yeter!” dediğini.

“Vazgeçiş bir anda olmuyor...” gerçekten de öyle. O karar belki aylar önce başlıyor içinde filizlenmeye. Önce bir sessizlik oluyor sonra kabullenme. Sonra yavaş yavaş içindeki umutların tavan arasına

kaldırılışı ve en sonunda o sessiz kopuş. Gürültüsüz ama çoktan yaşanmış.

İnsan en çok içinde biriktiriyor. Bir tebessümün arkasında bin parça olmuş kalbin duruyor. Kimse görmüyor ya da görmek istemiyor. Çünkü herkes sadece sonucu yargılıyor. Ne kadar dayanıldığını, ne kadar beklendiğini, kaç kere içinden “bu da geçer” denildiğini önemsemiyor. Oysa sen her gün biraz daha eksilererek kalmışsın orada. Her gün biraz daha sessizleşerek...

İlişkilerde, dostluklarda ya da he-deflerde “bırakmak” bazen yenilgi değil bir iç özgürleşme anlamına geliyor. İnsan yalnızca başkalarına karşı değil kendine karşı da sorumludur. Bir yerde ruhun huzuru, iç dengesi tehlikeye girdiğinde devam etmek körü körüne bağlılık değil kendine zarar veren bir alışkanlık hâline geliyor. Bu yüzden bir vazgeçiş bazen bir cesarettir; hayır demeyi öğrenmenin, kendi sınırla-

rını çizebilmenin bir işaretidir. Vazgeçmek bir zayıflık değildir. Aksine bazı şeyleri bırakmak büyük bir güç istiyor. Gitmek bazen kalmaktan çok daha cesurca bir tercih. Çünkü sen elinden geleni yaptıysan ve yine de olmuyorsa orada kalmak sadece kendine haksızlık oluyor. Ne var ki insanlar bazen sadece sonucu görür. Kararın ardındaki mücadele, sabır, gözyaşı, iç çatışmalar görünmez kalır. “Dayanamadı, pes etti, kaçtı.” ama kimse sormaz: “Neye katlandı? Neleri susturdu? Hangi umudu tüketti?” Biri bir şeyden vazgeçtiğinde belki de en çok şunu sormalıyız: “Ne kadar direndi acaba?” çünkü asıl hikâye orada başlıyor. İnsanlar bazen devam edemedikleri için değil artık kendi varlıklarına zarar vermemek adına bırakırlar.



HER TAKINTI

HASTALIK MIDIR?

“Psikolojide bir bozukluktan söz etmek için en önemli kriter kişinin günlük rutinlerinin, aile, iş hayatının veya sosyal yaşamının önemli ölçüde olumsuz etkileniyor olmasıdır.”

Halk diliyle takıntı ya da psikolojideki ismiyle obsesyon sahibi olmak bir mental bozukluk göstergesi midir?

Kendimizi ya da çevremizdekileri düşündüğümüzde zaman zaman takıntılarımızın olabileceğini görürüz. Bazen kaldırımdaki çizgilere basmadan yürümeye çalışırız bazen de bazı kıyafetlerin uğur getirdiğine inanıp onları daha sık tercih etmeye çalışırız. Peki, her takıntı bir bozukluğa mı işaret etmektedir? Elbette her takıntı bir hastalık göstergesi değildir. Psikolojide bir bozukluktan söz etmek için en önemli kriter kişinin günlük rutinlerinin, aile, iş hayatının veya sosyal yaşamının önemli ölçüde olumsuz etkileniyor olmasıdır. Bunun için takıntıların ve bunların oluşturduğu kaygıyı baskılama amaçlı yapılan davranışların dozu, sıklığı ve kişinin yaşamından çaldığı süre önemli belirleyicilerdir. Takıntılardan kurtulmak için yapılan davranışlar kompulsif davranışlar olarak adlandırılır. Akla gelen olumsuz bir düşünceye karşılık kulak memesinin tutulup sonrasında tahtaya vurulması bunun en masum örneklerinden birisidir.

Bir örnekle konuyu açmak istiyorum. Evden çıkmadan önce kapının kilitlenmiş olup olmadığını bir ya da birkaç defa kontrol edip sonrasında işe gitmek gayet işlevsel gözükürken kapıyı defalarca kez kontrol edip sonrasında asansöre binip aşağıya

indikten sonra tekrar yukarı çıkıp yine kontrol etmek ve bu yüzden sık sık işe geç kalıp, işverenle tartışıp sorun yaşamak ve belki de işinden olmak tipik obsesif kompulsif bozukluk örneklerinden birisidir veya halk arasındaki ismiyle takıntı hastalığıdır. Bir diğer örnek ise kişinin ibadetinde hata yaptığını düşünüp o ibadetini defalarca tekrar etmesi ve buna olması gereken çok daha fazla süre ayırması olabilir. Bu örnekler obsesyonların ve kompulsif davranışların kişilerin yaşamını ne derece kısıtlayabildiğini gösteriyor. Bunun yanında herkeste var olabilen takıntılar ise çok daha masum kalabiliyor. Ek olarak obsesif düşüncelerden kurtulmanın yolu o düşünceleri akla getirmemeye çalışmak değildir. O düşünceler baskılanmaya çalışıldıkça bir yolunu bulup tekrar zihne gelecektir. Kalıcı çözüm psikoterapi almak veya bir ruh sağlığı çalışanına danışmaktır.

Kir ve mikrop, birisine zarar verme, simetri, cinsel ve dini obsesyonlar kişilerin hayatını olumsuz etkileyen obsesif düşünce temalarıdır. Özetle,

her takıntı için hastalık ya da rahatsızlık yaftası yapıştırmak doğru değildir.

Burada en önemli kriter kişiyi ve çevresini ne derecede etkiliyor olduğu ve takıntılardan doğan kaygıyı azaltmak veya ortadan kaldırmak için kişinin hayatından ne kadar çaldığıdır. Yani kapıyı kaç kez kontrol ettiğinden çok bunun oluşturduğu etkiye bakmak daha sağlıklı olacaktır.





Ferhat ÇELİKER

Öğretmen

Van Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

“ Kasların farklı türden ve farklı liflerden oluşması özellikle sporcularda farklı antrenman metotlarını beraberinde getirmektedir. Farklı kas yapısı sadece antrenman metotlarında etkili değildir aynı zamanda sporcunun yapmış olduğu spor üzerinde de etkilidir.

İnsan vücudunun en önemli özelliği, hareket etme kabiliyetinin diğer canlılara göre farklı özelliklere sahip olmasıdır.

Vücudumuzun hareket etmesi, desteklenmesi, iç organların korunması ve mineral depolarının oluşurulmasında iskelet ve kas sistemi görevlidir. İskelet sistemi; kemikler, eklemler ve bağları içerirken kas sistemi ise kasları içerir. Kaslar yapı olarak iskelet kası, düz kas ve kalp kası olmak üzere üç ana türe ayrılmaktadır. Vücutta bulunan bu kasların görevi kasılmaktır ve bizler bu kasılmalarla hareket ederiz.

Kasların farklı türden ve farklı liflerden oluşması özellikle sporcularda farklı antrenman metotlarını beraberinde getirmektedir. Farklı kas yapısı sadece antrenman metotlarında etkili değildir aynı zamanda sporcunun yapmış olduğu spor üzerinde de etkilidir. Atletik

KAS LİFİ TİPİNE GÖRE SPOR



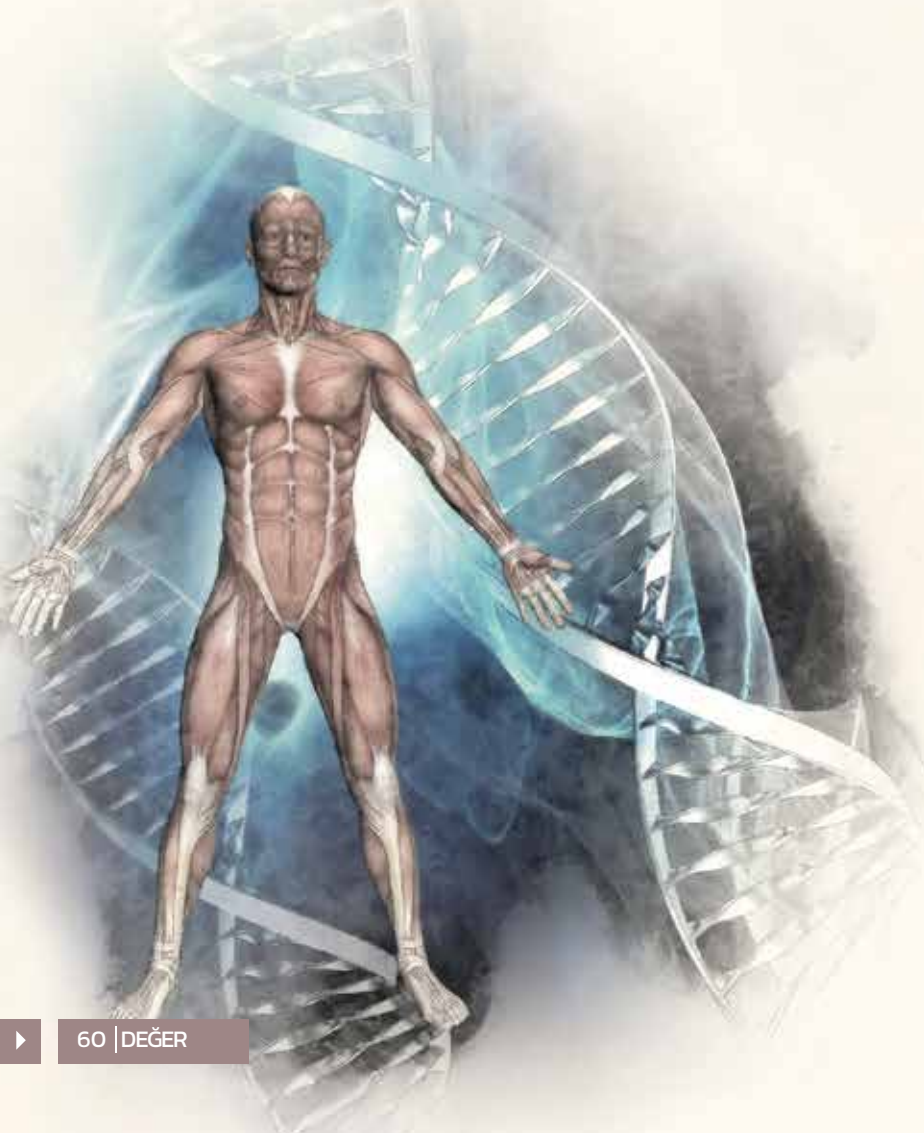
performans antrenmanı söz konusu olduğunda tek bir beden herkeşe uymaz. Her spor ve pozisyon, benzersiz bir güç, hız ve dayanıklılık karışımı gerektirir. Vücudunun kas lifi yapısını bilen sporcular ve antrenörler hız ve güç gibi nesnel verilerden yararlanarak antrenmanı kas liflerinin türüne göre uyarırlar. Bu şekilde performansını artırmaları mümkündür. Bu bilgi antrenman stratejilerini uyarlamaya, dayanıklılığı artırmanıza ve patlayıcı güç oluşturmaya yardımcı olabilir.

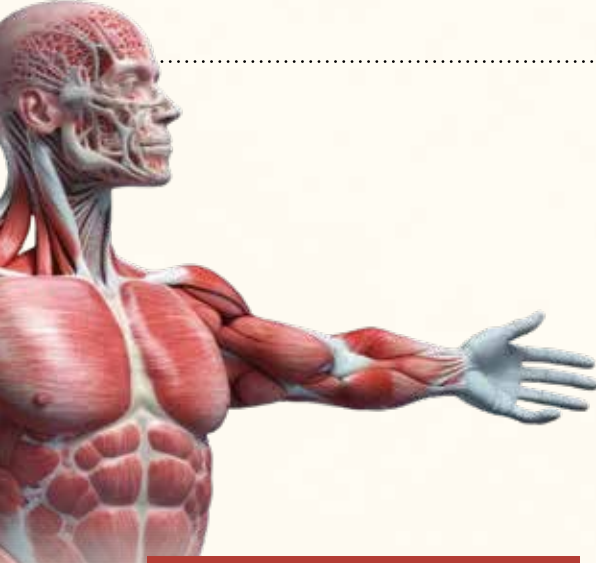
Kas Lifi Çeşitleri

Kas lifleri, kaslarınızı oluşturan ipliklerdir. Her biri fiziksel aktivite sırasında gördükleri işleve ve çalışma şekline göre farklı özelliklere sahiptirler. Bu lifler; egzersiz türü, antrenman yoğunluğu ve genetik yatkınlık gibi faktörlere bağlı olarak farklı şekilde çalışırlar.

Üç farklı türde kas lifi türü vardır:

Tip I lifler vücudunuzun dayanıklılık merkezleridir. Bu lifler yorulma karşısında oldukça dirençlidir ve enerji üretimi oksijen kullanarak sağlanır. Yüksek yoğunluklu hücrenin enerji üreten kısımlarına sahiptirler. Bu liflere giden kan akışı sağlamdır ve aktivite sırasında sabit bir oksijen kaynağı sağlar. Tip I liflerin birincil gücü, uzun süreli çalışması ve geç yorulmasıdır. Daha yavaş büzülürler ancak işlevlerini uzun süre koruyabilirler. Tip I lifler, uzun mesafeli koşu, yüzme, dağ bisikleti veya herhangi bir dayanıklı-





hılığa dayalı sporlar için uygundur. Ayrıca uzun süre yürümek veya ayakta durmak gibi sürekli enerji gerektiren günlük işlerde de avantaj sağlarlar.

Tip IIa lifler çok yönlü çalışma yapısına sahiptir. Yavaş kasılan, güce dayalı lifler arasında yer alırlar ve kuvvet üretme yeteneği ile orta derecede yorulma direncine katkıda bulunurlar. Tip IIa lifleri, enerji üretimini oksijen kullanarak veya oksijen kullanımı olmadan sağlayabilir. Bu değişkenlik aktivitenin yapısına bağlı olarak gerçekleşir. Bu lifler, dayanıklılığı ve gücü dengeler, orta derecede yoğun egzersizler için mükemmeldir. Yavaş kasılan liflerden daha fazla kuvvet üreten sürekli aktiviteyi destekleyebilirler. Tip IIa lifleri, orta mesafe koşusu (örneğin, 400 m veya 800 m), devre antrenmanı, yüzme sprintleri veya orta derecede ağır kuvvet antrenmanı egzersizleri gibi aktivitelerle uğraşılan sporlar için uygundur.

Tip IIb lifler hız ve güç için üretilmiştir. Tip IIb fiberler en yüksek kuvvet ve güç çıkışını üretir ancak çabuk yorulur. Enerji depolarının mevcudiyeti ile sınırlı olan hızlı enerji üretimi için oksijen kullanımına güvenirlir. Tip I liflerin aksine uzun süreli aktiviteler için ideal değildirler. Tip IIb lifleri, maksimum kuvvet ve kas kasılmasının gerekli olduğu kısa hareket patlamalarında mükemmeldir. Sprint, olimpik kaldırma, atlama veya powerlifting gibi

patlayıcı aktivite gerektiren sporlar için uygundur. Herhangi bir kısa süreli, yüksek yoğunluklu egzersiz, maksimum etki gereken sporlar için Tip IIb lifleri uygundur.

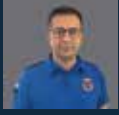
Kas liflerinizin hepsi aynı anda aktive olmaz. “Boyut ilkesi” olarak bilinen bir ilke olan egzersizin yoğunluğuna bağlı olarak gerektiği gibi işe alınırlar. Düşük yoğunluklu aktivitelerde öncelikle Tip I lifleri çalışır (örneğin, yürüyüş veya hafif koşu). Orta yoğunlukta aktivitelerde yavaş kasılan lifler yoruldukça çabayı sürdürmek için Tip IIa liflerini devreye sokmaya başlar. Yüksek yoğunluklu aktivitelerde özellikle ağır kaldırma, sprint veya atlama gibi hareketlerde vücut Tip IIb liflerini çalıştırır. Kas lifleri bu çalışma düzeni için yapılan aktiviteye göre harekete geçerek enerji tasarrufu yapılmasını sağlar.

“ Kas lifleri, kaslarınızı oluşturan ipliklerdir. Her biri fiziksel aktivite sırasında gördükleri işleve ve çalışma şekline göre farklı özelliklere sahiptirler. Bu lifler; egzersiz türü, antrenman yoğunluğu ve genetik yatkınlık gibi faktörlere bağlı olarak farklı şekilde çalışırlar.

Kaynaklar

1. <https://acikders.ankara.edu.tr>
2. <https://uyg.mehmetakif.edu.tr>
3. <https://dergipark.org.tr>
4. <https://web.itu.edu.tr>





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

Gezenimizin uçsuz bucaksız okyanuslarında güneş balığı kadar hayal gücünü cezbeden çok az canlı vardır. Bilimsel adıyla “mola mola” olarak bilinen bu tuhaf balık; dev, yassı, disk benzeri gövdesiyle denizlerde neredeyse başka bir dünyadan gelmişçesine süzülür. Türkçede “güneş balığı” adıyla anılan bu canlı adeta sıcaklık ve ışığı çağırıştırır. Ancak onun yaşamı yaratılışın sınırsız mucizesinin bir yansımasıdır. 1 tona ulaşan ağırlığı ve yaklaşık 3 metrelik çapıyla güneş balığı, dünyadaki en ağır kemikli balıktır. Yine de devasa boyutuna rağmen hayatı sessiz bir dayanıklılıkla şekillenir. Yaygın yaşam alanlarından tuhaf davranışlarına kadar güneş balığı okyanus yaşamının karmaşık dokusuna açılan bir penceredir.

Güneş balığı, zıtlıklarla dolu bir canlıdır. Kocaman, yuvarlak gövdesi aniden kesilmiş gibi duran kuyruğu “clavus” ile sonlanır. Bu yapı, itici bir kuyruk yerine dümen işlevi görür. Çoğu balığın aksine gerçek bir kuyruk yüzgecine sahip değildir. Bu da ona sanki arka yarısı kesilmiş gibi bir görünüm kazandırır. Büyük sırt ve arka yüzgeçleriyle birleşen bu ilginç tasarım suda yalpalayarak ilerlemesini sağlar. Kalın ve deriye benzer kabuğu, parazitlere ve zorlu deniz koşullarına karşı doğal bir zırh görevi gören ve mukus salgılayan gözeneklerle kaplıdır. Gri ya da kahverengi tonlarında genellikle benekli desenlerle süslü derisi denizdeki ışık oyunları ile uyum sağlar. Ancak boyutları düşünüldüğünde gizlenmesi pek mümkün değildir.

Güneş balığı hız için yaratılmamıştır. Yüzmekten çok sürüklenirler, okyanus akıntılarını kullanarak büyük mesafeler kat ederler. Vahşi yaşamda hayatta kalmak her zaman çeviklik gerektirmez. Böylesine büyük bir balığın beslendiği canlılar ise şaşırtıcı derecede mütevazıdır. Bunlar; denizanası, planktonlar ve

DENİZLERİN SAKİN DEVI GÜNEŞ BALIĞI



yumuşak gövdeli organizmalardır. İri gövdesini besleyebilmek için güneş balıkları muazzam miktarda besin almak zorundadır. Genellikle yüzeyde güneşlenerek derin ve soğuk dalışlardan sonra vücutlarını ısıtırlar.

Derin Sularda Yaşarlar

Güneş balığı, okyanusların ılıman ve tropikal sularında dolaşır. Kaliforniya'nın kıyı sularından Japonya açıklarındaki derinliklere hatta Akdeniz'in masmavi sularına kadar geniş bir yelpazede yaşar. Denizanasıların bol olduğu bölgelerde gelişir. Çünkü denizanası onun birincil besin kaynağıdır. Güneş balıkları sıkça yüzeyde görülür, sırt yüzgeçleri dalgaları yararak küçük yelkenler gibi yükselir. Bu görüntüyü görenler onu köpek balığı olarak

Kaynaklar

1. National Geographic Society (2023). "Ocean Sunfish (Mola mola)". Erişim: <https://www.nationalgeographic.com/animals/fish/facts/ocean-sunfish>
2. Thys, T. (2021) "The Biology and Ecology of the Ocean Sunfish". Ocean Sunfish Research Program. Erişim: <http://oceansunfish.org>
3. Deniz Bilimleri Enstitüsü (2022). "Güneş Balığı (Mola mola) Üzerine Çalışmalar" Türkiye Deniz Araştırmaları Dergisi, Cilt 15, Sayı 2, s. 45-60



algılayabilmektedir. Güneş balığı yüzeyde olduğu gibi derinliklerden de uzak değildir. Av peşinde yüzlerce metre derine dalar, soğuğa ve basınca dayanabilen gövdesi sayesinde derin sularda yaşar. Yüzeyde güneşlenip daha sonra derinliklere inmesi, onun çevresel etkenlere ne kadar uyumlu olduğunu gösterir. Mevsimsel göçlerle yolunu bulur ancak katı bir haritası yoktur. Bunun yerine akıntıların rehberliğinde bir göçebe gibi hareket eder.

Güneş Balığının Olağanüstü Üreme Stratejisi

Güneş balığının üreme hayatı boyutları kadar şaşırtıcıdır. Tek bir dişi, bir üreme sezonunda 300 milyona varan yumurta bırakabilir. Bu inanılmaz sayı vahşi doğadaki hayatta kalma mücadelesinin zorluğunu aynı zamanda neslini devam ettirebilmenin anahtarını da gözler önüne serer. Minik, yüzen yumurtalar planktonlarla birlikte sürüklenir. Bunlar avcılara ve denizin kaprislerine karşı savunmasızdır. Yalnızca bir kısmı larvalara dönüşür ve çok daha azı yetişkin haline gelip tanıdığımız devasa forma ulaşır. Doğduklarında toplu iğne başı kadar olan yavru güneş balıkları, dikenli çıkıntıları ve daha geleneksel balık şekilleriyle ebeveynlerinden çok farklıdır. Bu yavruların formu büyüdükçe yassılaşır.

Üreme, sıcak ve açık sularda gerçekleşir. Burada erkekler ve dişiler içgüdüsel olarak bir araya gelir. Çiftleşmesi hakkında pek az şey bilinir. Ancak bilim insanları bu durumun güneş balığının sakın doğasına uygun, sade bir süreç olduğunu değerlendirmişlerdir. Döllenen yumurtalar kaderlerine terk edilir, ebeveyn koruması yoktur. Güneş balığının çok fazla yumurtlama stratejisi zorlu koşullara rağmen yeterince yavrunun hayatta kalarak türü sürdürmesini sağlar.



Güneş Balığının Koruma Taktikleri

Bu kadar büyük bir canlı için güneş balığının savunma araçları şaşırtıcı derecede azdır. Keskin dişleri ya da hızlı refleksleri yoktur. Bunun yerine devasa boyutuna ve sert derisine güvenir. Köpek balıkları ve orklar (katil balina) gibi avcılar güneş balığının gövdesinden birer ısırık alabilir. Tadı o kadar kötüdür ki ikinci ısırığı almadan uzaklaşırlar. Güneş balığı alınan ısırıkları hissetmez bile çünkü kalın kabuğu ve hissiz deri kabuğu ona koruma sağlar. Büyüklüğü en cesur avcılar dışında kimseyi cezbetmez. Güneş balığı için parazitler daha büyük bir tehdittir. Bu sayısız parazit derisine yerleşir ve güneş balıkları onlarla başa çıkmak için ilginç bir yol izler. Yüzeyde yan yatarak deniz kuşlarının parazitleri gagalamasına izin

verir ya da temizleyici balıkların onları kemirmesine fırsat tanır.

Tehlike anında güneş balığının tepkisi basittir, dalar. Derinliklere inerek okyanusun enginliğini bir kalkan gibi kullanır, bulanık sularda kaybolur ve pek az takipçi ona yetişebilir. Pasif savunma yaklaşımı onun rahat doğasına uyar. Hayatı çatışmadan çok dayanıklılıkla şekillenmiştir.

Güneş Balığının Beslenme Sanatı

Güneş balığının avlanma tarzı kovalamacadan çok sakın bir hasattır. Emmek için uyarlanmış küçük, gaga benzeri ağızla denizanelerinin yoğun olduğu bölgelerde süzülür ve yumuşak gövdeli avlarını sabit yudumlarla çeker. Papağan gibi birleşmiş dişleri, jelatinimsi etleri kesmek için mükemmeldir ama daha sert yiyeceklere karşı işe yaramaz. Bu besin uzmanlığı güneş balığını denizanelerinin bolluk ve kıtlık döngülerine bağlar ve okyanusun hassas dengesindeki yerini vurgular.

Güneş balığı arada plankton ya da küçük balıkları da menüsüne ekler, onları suyla birlikte vakumlarcasına toplar. Boyutu sürekli beslenmeyi gerektirir. Gününün çoğunu yiyecek arayarak geçirir ve yüzgeçleri tembelce çırpınırken suyu süzer. Yüzeyde güneşlenerek enerji toplar ve bir sonraki dalış için güneş ışığını depolar. Bu, onun yaşamını tanımlayan beslenme ve dinlenme döngüsüdür.

Sonuçta güneş balığı basitlik ve ölçeğin bir harikasıdır. Okyanusun ritimlerine direnmek yerine onları kucaklayarak gelişen bir canlıdır. Denizlerde bir fatih değil sessiz bir gözlemci olarak dolaşır. Varlığı, dalgaların altında yatan mucizeleri hatırlatır. Onun devasa yüzgecini suyun yüzeyini keserken görenler kendini şanslı hissetmelidir.





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

TRAFİK



T R A F İ K KURALLARI



Hayatın olağan süreci içerisinde olmazsa olmazlardan biridir trafik. Yaşamımızın bir parçası haline gelen trafiği sadece karayollarındaki araç trafiği olarak düşünmek yetersiz ve eksik kalır. Trafik, sabah evden çıktığımızda başlar ve tüm gün devam eder. Bizler bazen yaya bazen yolcu bazen de sürücü olarak aktif rol alıyoruz trafikte. İçinden kaçamadığımız bu trafik döngüsünde elbette birden fazla risk ve tehlike ile iç içeyiz. Bizleri bu risk ve tehlikelerden koruyan bir kahraman var. Bizleri hayatta tutan bu kahraman “trafik kuralları”dır.

Trafik kurallarının ortaya çıkması ve gelişmesi yüzyılı aşkın bir süreye yayılmaktadır. Mesela, ilk trafik lambasının icadı ve kullanılması 10 Aralık 1868 yılına dayanır. İlk lamba Londra’da parlamento alanına demir sütunlar üzerine konulmuş 7

metre yüksekliğinde ve insan gücüyle ile çalışmaktaydı. 1932’de ABD’de ilk elektrikli trafik lambası icat edilip kullanılmaya başlanmıştır. Türkiye’de ise ilk trafik lambası 1929 yılında İstanbul’da kullanılmaya başlanmıştır.

Trafik kuralları sadece ışıklardan ibaret değildir. Bu kurallar sürücüler, yayalar hatta yolcular için ayrı ayrı belirlenmiştir. Belirlenen bu kuralların ortak noktaları, trafik kazalarını engellemek, can ve mal güvenliğini sağlamak ve düzen oluşturmaktır. Bazı kurallar trafik kazalarını önleme ve düzen amacıyla konulurken emniyet kemeritakma kuralı ise yaşanabilecek kazalarda yaralanma ve ölüm risklerini ortadan kaldırmaya çalışmaktadır.

2023 yılında ülkemizde 1 milyon 314 bin 136 adet trafik kazası meydana gelmiştir. Basit bir hesapla her 2 dakikada bir 5 adet trafik kazası gerçekleşmektedir. Oysa 2015 yılında 1.313.359 adet kaza olmuştur. 2015 yılından günümüze kadar her sene trafikteki taşıt sayısı ve çeşidi artmış olmasına rağmen kaza sayısı neredeyse aynı kalmış bu kazalarda vefat eden insan sayısında ise azalma olmuştur.

Günümüzde bireylerin trafik konusunda daha eğitilmiş ve bilinçli olması, gelişen teknolojinin desteği ile kurallara daha çok riayet edilmesine sebep olmakta ve belirlenen kurallar sayesinde aktif ve pasif trafik daha güvenli olmaktadır.

Trafik kuralları, yollardaki kaosu önlemek ve güvenliği sağlamak için tasarlanmış bir sistemdir. “Güvenli bir yaşam için güvenli trafik” tüm ülkelerin ortak sloganıdır. Sayısal veriler olmakla beraber trafik kuralları evrensel olduğu tüm ülkelerde neredeyse ortak bir dilde yazılmaktadır. Sayısal veriler detaylı olarak incelendiğinde kurallara uymanın hem trafik kazalarının önlenmesinde etkili olduğu hem de istemsizce yapılan kazalardaki ölüm ya da yaralanma olaylarını azalttığı tespit edilmektedir. Güvenli bir sürüş için yapmamız gereken; kurallara uymak, karşılıklı saygı ve anlayış içinde hareket etmektir. Unutmayalım ki trafik kuralları hepimizin güvenle ilerlemesi içindir.

Trafik kurallarına uyalım, uymayanları uyaralım.

Kaynaklar
1. <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/ilk-trafik-lambasi-doodle-oldu-ilk-trafik-lambasin-kim-nasil-buldu>
2. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Karayolu-Trafik-Kaza-istatistikleri->

A woman with long dark hair is shown in profile, blowing a dandelion seed head. The background is a soft-focus sunset with a bright sun low on the horizon, casting a warm golden glow. Several dandelion seeds are captured in mid-air, floating away from the seed head. The overall mood is peaceful and contemplative.

Bir dokunuş, bir nefes...
Zihnın iyiliğe açılan kapıları.

PSİKOLOGLAR GÜNÜ

Kutlu Olsun

Anne Sevgisi Her Şeye DEĞER

