

# YEŞİLAY

100  
YÜZÜNCÜ CUMHURİYETİNİN YÜZÜNCÜ YILI

Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmalarını için kullanılmaktadır.

EKİM 2023 / SAYI 1077 / 65 TL

## KÜLTÜR

Ali İnsan:

"Kemanla insanların kalbine ulaştığıma inanıyorum"

## YAŞAM

Cumhuriyet tarihi sivil toplum hareketinin öncü ve güçlü ismi: Yeşilay

## SAĞLIK

Kalp sağlığı ihmale gelmez

## DOSYA

# SAĞLIKLI BİR RUH VE BEDEN İÇİN: DİJİTAL BAĞIMSIZLIK



ISSN 1303-3980 K.K.T.C. FİYATI 67 TL



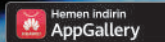
9 771303 398002



# UZAKTAN MÜŞTERİ OLMAK ŞİMDİ DAHA KOLAY!

Dünyanın neresinde olursanız olun, **çipli kimlik kartınızla Katılım Mobil** üzerinden kolaylıkla müşterimiz olabilirsiniz.

indir ↓



0850  
220  
50 00

Müşteri İletişim  
Merkezi

[www.ziraatkatilim.com.tr](http://www.ziraatkatilim.com.tr)



/ziraatkatilim





 **Ziraat Katılım**  
Paylaştıkça daha fazlası





**Prof. Dr. Mücahit Öztürk**  
Yeşilay Genel Başkanı

YEŞİLAY OLARAK, MİLLÎ MÜCADELE  
DÖNEMİNDE OLDUĞU GİBİ, TOPLUMUMUZU  
ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN KORUMAYA  
VE SAĞLIKLI BİR GELECEK İNŞA ETMEYE  
DEVAM EDİYORUZ.

## Sevgili Yeşilay Dostları,

► **CUMHURİYETİMİZİN 100. YILINI** gururla kutladığımız ekim ayında; Yeşilay olarak millî mücadelemizin yılmaz kahramanlarına ve bağımsızlığımızı kazanma ruhuna bir selam gönderiyoruz. Cumhuriyetimizin temellerinin atıldığı o zorlu dönemlerde Yeşilay'ın da yer alması oldukça anlamlı. Bağımsızlığımız için verilen bu mücadelede temiz bir gelecek için atılan her adımın önemli olduğunu hatırlatmak istiyoruz.

Yeşilay, 1920 yılında "Hilal-i Ahdar" olarak faaliyetlerine başlamıştır. Bu tarih, millî mücadele sürecinin en çetin anlarına denk gelir. Millî mücadelede gösterilen bu fedakârlık ve vatanseverlik ruhu, Yeşilay'ın kuruluş felsefesini oluşturmuş ve bağımsız bir Türkiye'nin inşasına katkıda bulunmuştur. Yeşilay, bağımsızlığın yanı sıra milletimizin sağlığı ve refahı için de çalışmış, zararlı alışkanlıklarla mücadelede önemli adımlar atmıştır. Bugün, Yeşilay olarak 103 yıllık bir geçmişe sahibiz; 120 şubemiz ve 97 Ülke Yeşilayımızla hâlâ aynı kararlılıkla

toplum sağlığı ve mutluluğu için çalışmaya devam ediyoruz.

Yeşilay olarak, millî mücadele döneminde olduğu gibi, toplumumuzu zararlı alışkanlıklardan korumaya ve sağlıklı bir gelecek inşa etmeye devam ediyoruz. Üzerimize düşen sorumluluğu her zaman daha etkili bir şekilde yerine getirmek için çalışıyoruz. Zararlı alışkanlıklara karşı bilinç ve farkındalık oluşturuyor, önleme-müdahale programlarımız ile toplumun her kesimine ulaşıyoruz. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimiz (YEDAM), Yeşilay Rehabilitasyon Merkezlerimiz (REHAB), eğitim programlarımız, kulüplerimiz, kampanyalarımız ile iyi ve sağlıklı nesiller hedefimize her geçen gün yaklaşıyoruz. Dün olduğu gibi yarın da toplum için çalışmayı büyük bir heyecanla sürdüreceğiz.

Cumhuriyetimizin 100. yılının kutlu olmasını diliyorum. Nice bağımsız 100'lere.

Saygılarımla.



# Dergilerimize Abone Olmayı Unutmayın!

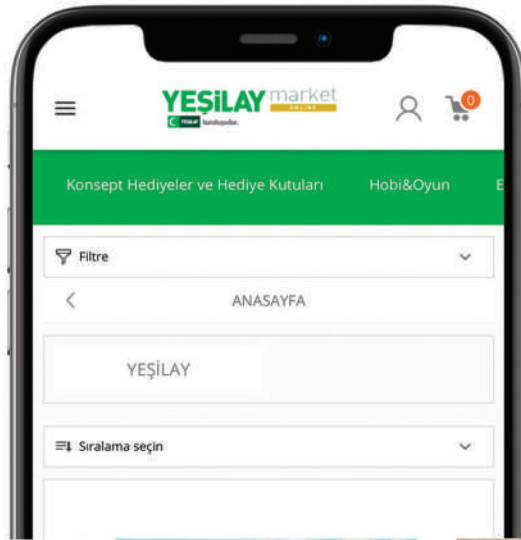
Türkiye'nin en köklü sağlık ile yaşam dergisi olan **Yeşilay Dergisi**'ne ve çocuklarınıza faydalı bilgiler öğretirken eğlenme fırsatı veren **Mavi Kırangıç Çocuk Dergisi**'ne abone olun.

Her ay dolu dolu içeriklerle,  
hem kendinizi hem de  
çocuklarınızı bilgilendirin.



Abone olmak için:

[yesilaymarket.com](https://www.yesilaymarket.com)







## DOSYA

### 8 Prof. Dr. Osman Tolga Arıca: "Dijital çağda en kırılgan grup çocuklar ve gençler"

Dijitalleşen dünyanın insanoğlunu derinden etkilediğini söyleyen Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi, Eğitim Bilimci ve Akademisyen Prof. Dr. Osman Tolga Arıca ile dijital çağın getirdiği psikolojik sorunları konuştuk.

### 12 Doç. Dr. Mehmet Dinç: "Dijital bağımsızlık en önemli gündemimiz olmalı"

Bilgi ve iletişim teknolojileri çok hızlı ilerliyor ve bu durum bizleri dijital bir dünyanın hatta dijital bir girdabın içine çekiyor. Bu durum özellikle çocuklar ve gençler için ciddi sorunlara sebep olabiliyor. Yeşilay Yönetim Kurulu Üyesi Klinik Psikolog Doç. Dr. Mehmet Dinç, dijital bağımsızlığı sağlamanın yollarını paylaştı.

### 16 Psikolog Esra Çevik: "Sağlıklı teknoloji kullanımında teknoloji amaç değil, araçtır"

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YE-DAM) uzmanlarından Psikolog Esra Çevik ile tüm yönleriyle teknoloji bağımlılığını konuştuk.

### 22 Çocuklarda ekran bağımlılığı

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Kemal Sayar ve Klinik Psikolog Sezin Benli'nin "Çocuklarda Ekran Bağımlılığı" adlı yazısı birçok ebeveyni endişelendiren ekran bağımlılığının detaylarına iniyor ve dijital ebeveynlik konusunu farklı açılardan ele alıyor.

### 26 Dijital bağımlılıktan uzak, hayata yakın olun!

Dijital bağımlılık, dijital cihazlara ve çevrim içi faaliyetlere karşı zorlayıcı ve sağlıksız bağımlılık geliştirme durumlarını ifade ediyor. Dijital bağımlılığın belirtileri, çeşitleri ve dijital detoks konularını ele aldık.

## KÜLTÜR

### 28 Röportaj: Ali İnsan

Henüz dört yaşındayken müzik eğitimine, altı yaşından itibaren ise keman çalmaya başlayan genç ve yetenekli müzisyen Ali İnsan ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

### 32 Gezi: Ankara

Cumhuriyet'in 100. yılını kutlayacağımız 29 Ekim 2023 tarihinde başkente Cumhuriyet'in izlerini sürmeye gidiyoruz...

### 38 Çanakkale Zafer Anıtı'nda tarihin ve zaferin izleri

Cumhuriyet'in kuruluşuna giden yolda mihenk taşı olan Çanakkale Muharebeleri sırasında şehit düşen ve birçoğunun nerede yattığı meçhul olan on binlerce Mehmetçiğin anısını yaşatmak için yapılan Çanakkale Şehitler Abidesi'ni sayfalarımıza taşıdık.

### 42 İstanbul Tiyatro Festivali başlıyor!

İstanbul'un gelenekselleşen en önemli etkinliklerinden olan, senelerdir hem şehre hem de şehrin kültür sanat hayatına nefes aldırın İstanbul Tiyatro Festivali yine zengin bir programla 27. kez perde diyor!

### 46 İz bırakanlar: Fatma Seher Erden

Cumhuriyetimizin 100. yılını kutladığımız bu ayda, Millî Mücadele'nin kadın kahramanı Üsteğmen Fatma Seher Erden'i namıdiğer Kara Fatma'yı bir kez daha minnet ve şükranla anıyoruz.

### 48 Sinematograf: Acısıyla tatlısıyla kameranın gördüğü Cumhuriyet

Cumhuriyet, sinemaya karşı mesafeli kalsa da sinemacılar cumhuriyeti çok sevdi. Cumhuriyeti de değerlerini de hep yüceltti. Türk sineması 100 yıllık cumhuriyet serüveninin toplumsal değişim ve dönüşüm seyrinde haksızlığa uğrayanların sesi de olabildi...

### 50 Aksiseda: 100. Yıl Marşı'nın hatırlattıkları...

Cumhuriyetimizin 100. yılı için yazılan 100. Yıl Marşı geçtiğimiz günlerde Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nden dünyaya duyuruldu. Biz de bu vesileyle yeni marşımızın ve önceki Cumhuriyet marşlarının hikâyelerini araştırdık...



## YAŞAM

### 54 Röportaj: Prof. Dr. Tufan Gündüz

Tarihçi yazar Prof. Dr. Tufan Gündüz ile kurtuluş ve kuruluş günlerini, değişimleri, gelişimleri, gelecekteki hedefleri yani Kızılelma'yı konuştuk.

### 58 Cumhuriyet tarihi sivil toplum hareketinin öncü ve güçlü ismi: Yeşilay

Türkiye Cumhuriyeti'nin bağımlılıkla mücadelede en önemli sivil toplum ayağını oluşturan Yeşilay; Hilal-i Ahdar, Yeşil Hilâl ve son olarak Yeşilay ismiyle, 100 yıllık Cumhuriyet tarihinde devletin her türlü bağımlılıkla mücadele stratejisine katılıp Türk toplumunu sağlıklı bir geleceğe taşımak için mücadelesini sürdürüyor.

### 64 Türk Kadın Millî Voleybol Takımımızdan Cumhuriyetin 100. yılında çifte zafer!

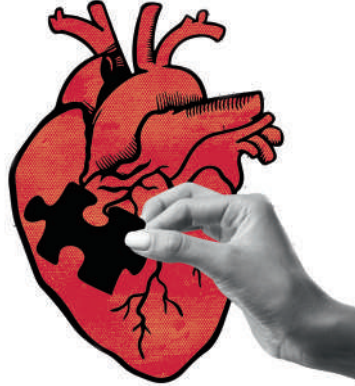
Türk sporunda uzun yıllardır istikrarlı bir şekilde çıkışını sürdüren A Millî Kadın Voleybol takımı, FIVB Milletler Ligi şampiyonluğunun ardından tarihinde ilk defa sıralamada dünya birinciliğine yükselerek, bu başarısını Avrupa Şampiyonluğu ile pekiştirdi.

### 68 Hem ruhunuz hem de bedeniniz için farkındalıklı beslenmeye geçin

Durmaya, yavaşlamaya, bizi gün geçtikçe daha da yoran bu hızdan uzaklaşmaya var mısınız? Yavaşlamaya yemek yemekten başlayalım ve hem bedenimize hem de ruhumuza bir iyilik yaparak farkındalıklı beslenmeye geçelim.



70



## SAĞLIK

### 70 Kalp sağlığı ihmale gelmez

Kalp ve damar hastalıkları başlıca ölüm sebepleri arasında yer alıyor ve maalesef görülme sıklığı her geçen yıl artıyor. Oysa birçok kalp ve damar hastalığını sağlıklı yaşam tarzı seçimleriyle önlemek mümkün. Kalp sağlığı için yapılması gerekenleri Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Arnaz ile konuştuk.

### 74 Hamilelikte bu besinlere dikkat!

Hamilelik döneminde doğru beslenme hem bebeğin gelişimi hem de annenin sağlığının korunması açısından önemli. Bu dönemde anne ve bebek sağlığına zararlı etkileri bulunan, kaçınılması gereken bazı besinler var.

## YEŞİLAY

### KURUCUSU

Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Usman  
Derginin Tesisi: 1925

### TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Genel Başkan Prof. Dr. Mücahit Öztürk

### SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Av. Osman Baturhan Dursun

### GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Sena Kartal [sena.kartal@yesilay.org.tr](mailto:sena.kartal@yesilay.org.tr)

### YAYINA HAZIRLAYAN

TURKUVAZ DERGİ GRUBU

### YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Belit Şenol

### GÖRSEL YÖNETMEN

Mehtap Gür Tunçel

### FOTOĞRAFLAR

Canan Yetiştici Satkın, Semih Akbay

### YAYIN KURULU

Prof. Dr. Mücahit Öztürk, Dr. Mehmet Dinç,  
Ahmet Kaan, Doç. Dr. Safa Koçoğlu,  
Dr. Mevlüt Büyükhelvacıgil, Yasin Erol,  
Dr. Esra Albayrak, M. Nurullah Atalan, Kağan Şahin,  
Prof. Dr. M. İhsan Karaman, Prof. Dr. Yusuf Adıgüzel,  
Prof. Dr. Ali Ayten, Prof. Dr. Murat Balcı,  
Prof. Dr. Erkan Ceylan, Prof. Dr. Peyami Çelikcan,  
Prof. Dr. Mustafa Taşdemir, Egemen Akyüz,  
Ergin Beceren, Özcan Çalıskan,  
Arif Çıfci, Orhan Ertekin, İsmail Güçlüsan,  
Onur Pulat, Şeyda Top, Berna Yalaz

### REKLAM KOORDİNASYON

Yeşilay Danışmanlık ve Pazarlama A.Ş.

### İDARE YERİ

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi  
Sepetçiler Kasrı, Kennedy Cad. No: 3  
Sarayburnu / Fatih / İstanbul  
Tel: (212) 527 16 83 – Faks: (212) 522 84 63

### BASILDIĞI YER

Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad.  
B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan İstanbul

YAYIN TÜRÜ Süreli ISSN 1303-3980

**Dergimizi her ay [www.yesilaymarket.com](http://www.yesilaymarket.com) adresinden temin edebilir ve abone olabilirsiniz.**

Yeşilay dergisinin tüm hakları Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesine aittir. Yeşilay dergisi devletin tüm sorumlu mercilerine muntazaman ulaştırılmaktadır. Dergide yayımlanan makalelerin fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.



**Prof. Dr. Osman Tolga Arıcağ:**

## “Dijital çağda en kırılgan grup çocuklar ve gençler”

Dijitalleşen dünyanın insanoğlunu derinden etkilediğini söyleyen Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi, Eğitim Bilimci ve Akademisyen Prof. Dr. Osman Tolga Arıcağ, dijital teknolojilerin etkisinin çevresel faktörler bağlamında ele alınması gerektiğini vurguluyor ve erken yaşlardan itibaren yoğun bir şekilde dijital teknolojilere maruz kalmanın gelişim alanlarını sekteye uğrattığını ifade ediyor.

▶ TUBA MARAŞOĞLU





Dijital dünya, günümüz insanının büyük bir bölümü için ansızın gelen, fazla hızlı ve bir o kadar da karmaşık bir ortam sunuyor; öte yandan milenyum çağına doğan çocuklarımız için ise, sanki yüzyıllardır varmış gibi tanıdık, çok kolay hatta olmazsa olmaz bir dünyayı ifade ediyor. Bu yeni dünyanın getirdiği kolaylık, yenilik ve avantajları yadsıyamayız. Kaldı ki bu avantajlar, milenyum öncesi doğan jenerasyonun da vazgeçemediği bir yaşam biçimi haline aldı. Birçok insanın günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası olan dijital teknolojilerin, iletişimden eğitime iş dünyasından sağlık hizmetlerine kadar birçok alanda önemli değişikliklere yol açtığı görünen bir gerçek. Bu değişiklikler, hem fırsatları hem de zorlukları beraberinde getirirken, toplumsal yapıları ve ilişkileri de yeniden şekillendiriyor. Dijital dünyanın kolaylıkları olduğu kadar handikapları da mevcut ve bu durum günümüzde birçok araştırmamızın da konusunu oluşturuyor. Araştırmamızın da ortaya koyduğu üzere dijital yaşamın doğadan ve doğal olandan uzaklaştırması ne yazık ki birtakım fizyolojik ve psikolojik sorunlara da sebep oluyor. Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi, Eğitim Bilimci ve Akademisyen Prof.Dr. Osman Tolga Arıcağ, bu hem kazandıran hem de kaybettiren yeni yaşam biçiminin yani dijital dünyanın getirdiği psikolojik sorunlarla ilgili sorularımızı yanıtladı.

#### **“İNSAN BEYİNİ, DİJİTAL TEKNOLOJİLERE GÖRE EVRİMLEŞMİŞ DEĞİLDİR”**

#### **Teknolojinin yoğun kullanıldığı bir çağ olan günümüz dünyasında, dijitalleşme ile birlikte ortaya çıkan psikolojik sorunlar nelerdir?**

Her çağın sosyolojik ve ekonomik koşullarına göre, insanların yaşadıkları farklı sorunlar olmuştur. Değişen iklim koşulları, savaşlar, göçler, ekonomik koşullar insanları etkilemiş ve toplumsal olduğu kadar bireysel sorunlara da neden olmuştur. Günümüzün dijitalleşen dünyası da insanoğlunu derinden etkiliyor. İnsan beyni, hızla gelişen dijital teknolojilere göre evrimleşmiş değildir. İnsan, doğumundan itibaren diğer canlılara göre görece daha yavaş gelişen bir canlıdır. Bilişsel, duyuşsal ve sosyal anlamda belli bir olgunluğa gelmesi uzun yıllar alır. Beyin doğaya adapte olmak için bedenle birlikte doğal ortam içinde yoğrulmalı. Beyni erken yaşta itibaren doğadan ayırıp sanal dünyalara hapsettiğimizde, gerektiği şekilde gelişim gösteremez ve farklı sorunlar baş gösterir. Burada yanlış anlaşılmasını gereken nokta; psikolojik sorunların nedenini dijitalleşen dünyaya bağlamak gibi basit bir indirgemecilik olmamalıdır. İnsan, biyo-psiko sosyokültürel ve manevi

## **PROF. DR. OSMAN TOLGA ARICAĞ KİMDİR?**



Prof. Dr. Osman Tolga Arıcağ, 1993 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünden mezun oldu. Yüksek lisans ve doktorasını Marmara Üniversitesinde tamamladı. 1994-1999 yılları arasında Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Programında araştırma görevlisi olarak çalışan Prof. Dr. Arıcağ, 1999 yılında aynı programda yardımcı doçent olarak çalışmaya başladı. 2006-2007 yılları arasında Indiana Üniversitesi Bloomington Psikolojik Danışma ve Eğitim Psikolojisi Bölümünde konuk araştırmacı, 2007-2008 yılları arasında ise Tulane Üniversitesi New Orleans Psikoloji Bölümünde öğretim üyesi olarak çalıştı. 2008 yılında Trakya Üniversitesine döndü ve 2010 yılında Eğitim Psikolojisi alanında doçent oldu. 2010-2013 yılları arasında Fatih Üniversitesi Psikoloji Bölümünde, 2013-2014 yılları arasında ise Harvard Üniversitesi Berkman Center Gençlik ve Medya Laboratuvarında araştırmacı olarak çalıştı. 2014-2023 yılları arasında, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yaptı. Halen Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Temel Eğitim Bölümünde çalışan Prof. Dr. Osman Tolga Arıcağ, 2015 yılından bu yana Yeşilay bünyesinde Bilim Kurulu Üyesi olarak görev yapmaktadır.



“Dijital dünyanın erken yaşlardan itibaren insan yaşamında yer almaya başlamış olması, en başta sosyal ve duygusal gelişimi olumsuz anlamda etkiliyor.”





“Doğumdan itibaren anne-babalar, öğretmenler ve toplumun her kesimi el ele verip çocukların teknoloji bağımlısı olması için yoğun bir uğraş vermektedir. Daha sonra da dönüp, ‘Bu çocuklar neden teknoloji bağımlısı oldu?’ diye sormaktadırlar.”



yaşam boyutu olan bir canlıdır. Psikolojik sorunlar, genetik ve çevrenin etkileşimi ile ortaya çıkan durumlardır. Yani tek bir nedene indirgenmesi mümkün değildir. İşte burada dijital teknolojilerin etkisini bu çevresel faktörler bağlamında ele almak gerekiyor. Dijital dünyanın erken yaşlardan itibaren insan yaşamında yer almaya başlamış olması, en başta sosyal ve duygusal gelişimi olumsuz anlamda etkiliyor. Çocuklar, normal fiziksel oyunlar yerine dijital oyunlara daha fazla yöneliyorlar. Bu da sosyal etkileşimi zayıflatıyor. Aynı odada bir araya gelip her birinin elinde tablet ve telefonla yan yana oturup dijital oyunlar oynayan ya da çizgi film seyreden çocukları görmek normal hale gelmiş durumda. Sosyal etkileşimin azalması; sosyal ilişki kurma güçlükleri, sosyal ortama uygun davranma sorunları, iş birliği geliştirmede güçlük, sosyal izo-

lasyon ve yalnızlığı tercih etme gibi psikolojik sorunlara neden oluyor. Fiziksel dünyada sosyal ilişki kurmak, ne yazık ki, günümüz gençliği için gittikçe daha kaygı verici olmaya başladı.

#### DİJİTALLEŞME VE KAYGI BOZUKLUĞU İLİŞKİSİ

**Size göre, aşırı dijitalleşme mi kaygı bozukluğuna sebep olur, yoksa kaygı bozukluğu olan kişilerde mi daha çok dijital bağımlılık oluşur?**

Yukarıda da değindiğim gibi insan, biyo-psiko sosyokültürel ve manevi yaşam boyutu olan bir canlıdır. Psikolojik sorunlar, genetik ve çevrenin etkileşimi ile ortaya çıkan durumlardır. Yani tek bir nedene indirgenmesi mümkün değildir. Dijital teknolojilerin aşırı kullanılması, kişinin baskın gerçekliği haline gelmesi, yalnızlığı ve sosyal izolasyonun artması





“Beyni erken yaştan itibaren doğadan ayırıp sanal dünyalara hapsedtiğimizde, gerektiği şekilde gelişim gösteremez ve farklı sorunlar baş gösterir.”

kaygı bozukluklarının artmasına neden olabiliyor. Bunun tam tersi durum da söz konusu olabilir. Yani kaygı bozukluğu ya da depresyon yaşayan bir birey olumsuz duygularından kurtulmak kendisine kaygı veren sosyal ortamlardan uzaklaşmak için dijital teknolojilere yönelebilir. Dijital oyunlar, sosyal medya ya da çevrim içi alveriş sitelerinde aşırı zaman geçirmek kaygının azaltılması için başvuru olan yollardan bazılarıdır.

### **DİJİTALLEŞME GELİŞİMİ SEKTEYE UĞRATIYOR**

#### **Dijital çağda en çok hangi yaş grubu psikolojik olarak olumsuz etkileniyor, sebebi nedir?**

Dijital çağda psikolojik anlamda en kırılgan grup çocuk ve gençlerdir. Beynin bilişsel, sosyal ve duygusal anlamda belli bir olgunluğa gelmesi 20-25 yıl gibi uzun bir zaman alıyor. Erken yaşlardan itibaren yoğun bir şekilde dijital teknolojilere maruz kalmak, bu gelişim alanlarının kendilerinden beklenen şekilde olgunlaşmasını sekteye uğrattırıyor.

#### **“BEYİN, EN ÖNEMLİ TEKNOLOJİ VE SERMAYEDİR”**

#### **Çağın gerisinde kalmak korkusuyla dijital çağa ayak uydurmak durumunda kalan bir nesil var. Bu hissi-düşünceyi gençlerden nasıl uzaklaştırabiliriz?**

Bu hissi ya da düşünceyi uzaklaştırmanın en önemli yollarından biri eğitimidir. Çocuk ve gençlerden bunu kendi başlarına yapmalarını beklemek gerçekçi değildir. Önce yöneticiler buna inanmalı, öğretmenler buna göre yetiştirilmeli, medya bu doğrultuda yayın yapmalı ve anne-babalar buna inandırılmalıdır. Birey önce beynini ve bedenini dört boyutlu uzay-zaman düzleminde etkili kullanabilecek şekilde eğitmelidir. Beyin, insanın sahip olduğu en önemli teknoloji ve sermayedir. Önce bu teknolojiyi en sağlıklı ve verimli şekilde kullanmayı öğrenmeli, bu sermayeye yatırım yapılmalıdır. Sonrasında dijital teknolojileri kullanmayı öğrenmek çok kolaydır. İlk sıraya dijital teknolojileri aldığımızda, ki günümüzde yapılan budur, eksik ve zayıf gelişen bir beyin dijital teknolojilere mahkum olmakta ve insan, teknolojinin güdümüne girmektedir.

### **SOSYAL ÇEVRENİN ETKİSİ**

#### **İnsanların teknoloji bağımlısı olmasında, psikolojik olarak olumsuz etkilenmesinde, kültürün-sosyal çevrenin rolü var mıdır, varsa nasıl?**

Az önce insanın, biyo-psiko-sosyokültürel bir canlı ol-

duğundan bahsettim. Elbette, çevre bu anlamda oldukça etkili oluyor. Dünyaya gözünü açan bebekler, internetin ailenin önemli bir üyesi olduğu evlerde dünyaya geliyorlar. Daha doğar doğmaz fotoğrafları sosyal medyada paylaşılmakta, çocukların boyu, kilosu ve ismi tüm dünyaya malum olmakta. Bilgisayar ve akıllı telefonlar çocukların ilk tanıştıkları oyuncaklardır artık. Bebeklerin elleri çıngrak yerine, akıllı telefonları tutuyor. Üç yaşına gelen bir çocuk rahatlıkla bilgisayarı açıp, fare ile bilgisayarı kontrol edebiliyor. Çizgi filmler internetten seyrediliyor, oyuncak yerine internet oyunları oynanıyor. Günümüz çocuklarının oyuncaklara olan ilgisi gittikçe azalmakta, tabletler her yaşa hitap eden başlıca oyuncaklar haline gelmektedir. Anne ve babasını fark etmeye başlayan çocuklar, onları telefonlarıyla, tabletleriyle ve laptoplarıyla birlikte tanımaya başlıyorlar. Bu araçlar adeta anne ve babaların vücutlarının bir uzvudur. Bu ilişki içerisinde, çocuklar da benzer ilişki örüntüleri geliştiriyorlar. Günümüz anne-babalarının çocuklarıyla ilişki kurma biçimlerinin başında bilgisayar ve internet oyunları geliyor.

#### **Peki, gençlerde teknoloji kullanımıyla ilgili durum nasıl?**

Gençler için ise durum, daha çok sosyal medyaya doğru kaymakta. Sosyal medya, aile meclisinin, yüz yüze görüşülmeden akrabaların toplandığı yerlerdir artık. Belli bir yaştan sonra gençler anneleriyle ve babalarıyla yüz yüze iletişim yerine cep telefonu üzerinden kısa mesajlarla görüşmeyi tercih etmektedirler. Benzer durum eğitim kurumları için de geçerlidir. Bilgisayar ve internet teknolojisinin, tableti, etkileşimli tahtası ve projeksiyon cihazıyla okul öncesinden itibaren eğitimin her aşamasında yerini aldığı görülüyor. Hatta bu teknoloji kullanımı, bazı kurumlar ve öğretmenler için bir bağımlılık unsuru haline gelmeye başladı. Bilgisayar, etkileşimli tahta ve projeksiyon cihazı olmadan ders işlemek bazı öğretmenler için oldukça zor bir uğraş haline geldi. Bu da ister istemez eğitim merkezli bir teknoloji kullanımından, teknoloji merkezli bir eğitime geçiş yaptığımızı düşündürüyor. Bu yönüyle artık “teknoloji eğitimin neresinde” demek yerine “eğitim teknolojinin neresinde” sorusu daha anlamlı olmaktadır. Özetle, doğumdan itibaren anne-babalar, öğretmenler ve toplumun her kesimi el ele verip çocukların teknoloji bağımlısı olması için yoğun bir uğraş vermektedir. Daha sonra da dönüp, “Bu çocuklar neden teknoloji bağımlısı oldu?” diye sormaktadırlar. Psikologlar da bu “trajikomik” durumu açıklamak için yoğun mesai harcamaktadır.

Doç. Dr. Mehmet Dinç:

## “Dijital bağımsızlık en önemli gündemimiz olmalı”

Bilgi ve iletişim teknolojileri çok hızlı ilerliyor ve bu durum bizleri dijital bir dünyanın hatta dijital bir girdabın içine çekiyor. Bu durum özellikle çocuklar ve gençler için ciddi sorunlara sebep olabiliyor. Yeşilay Yönetim Kurulu Üyesi Klinik Psikolog Doç. Dr. Mehmet Dinç, dijital bağımsızlığı sağlamanın yollarını paylaştı.

TUBA MARAŞOĞLU ◀





İçinde bulunduğumuz dijital dünya, hayatı kolaylaştırması, bilgiye kısa zamanda ulaştırması ve iletişimi hızlı bir şekilde sağlaması gibi nedenlerle hepimize çok cazip geliyor. Ancak, bu kolaylıkların yanında, dijital teknolojilerin bağımlılık yapacak kadar yoğun kullanımı maalesef olumsuz etkilere de sebep oluyor. Klinik Psikolog Doç. Dr. Mehmet Dinç, davranışsal bağımlılıkların da diğer bağımlılıklar gibi aynı oranda riskli olduğunu, özellikle internet bağımlılıklarının çok sayıda çocuğumuzu, gencimizi tehdit eder hale geldiğini belirtiyor. Doç. Dr. Mehmet Dinç, "Hiç şüphesiz, teknolojik aletlerle verimli iletişimi destekliyor ve faydalı buluyoruz ama gerçek hayattan kopmadan, gerçek hayatın gelişim faaliyetlerini ihmal etmeden, sorumlulukları bir kenara bırakmadan, gerçek hayatta öğrenilecekleri ihmal etmeden ve gerçek hayatta var olmayı da ıskalamadan teknoloji kullanımını önemsiyoruz." diyor. Doç. Dr. Dinç, Yeşilay'ın "okul- teknoloji dengesinin planlanması" konusunda düzenlediği oturumun başlığını özellikle "dijital bağımsızlık" şeklinde koymak istediğini ifade ediyor. Doç. Dr. Mehmet Dinç, dijital bağımsızlığın en önemli gündemimiz olması gerektiğine dikkat çekiyor ve ekliyor: "Dijital bağımsızlığımızı kaybettiğimiz zaman, bugün ve gelecekte onarılması çok zor problemlerle, tafafisi çok zor sıkıntılarla karşılaşmış olacağız. Bu nedenle, ilk söz olarak şunu söylemek isterim ki, dijital bağımsızlık konusunu hem ebeveynler, hem rehber öğretmenler, hem bu konuda çalışan sivil toplum kuruluşları önemsemeli, en önemli gündem maddeleri arasına almalı ve bu konuda yapılabilecekler ciddi anlamda yoğunlaşılmalı. Peki, somut olarak ne yapabiliriz? Bildiğiniz gibi artık okullarımıza döndük. Bir tatil dönemi vardı. Bu tatil döneminde çocuklarımızın düzenleri, alışkanlıkları farklılaştı, bazı sebeplerden dolayı teknolojiyle ilişkileri fazlaştı. Ama şimdi okul dönemine geçiyoruz. Bu döneme girmiş olmakla beraber, çocuklarımızı bu vesile ile okulun başlıyorsa olmasını değerlendirmek amacıyla, "Teknolojiyi ölçsüz kullanmaktan nasıl koruyabiliriz?" sorusunun cevabı bizi çözüme götürebilir."

#### **KURALLAR EN BAŞTAN ORTAYA KONULMALI**

Doç. Dr. Mehmet Dinç'e göre, insan bir şeyi yapabilmek için hayatında bazı dönümler, sebepler arar. Dünden bugüne, bugünden yarıya hiçbir sebep olmaksızın karar almakta veya yeni bir dönemi başlatmakta zorlanabiliriz. Bu anlamda okulun başlıyorsa olması, yeni bir döneme başlıyor

olmamız çocuklarımızın hayatını toparlayabilmesi, düzen oluşturabilmesi için güzel bir bahane ya da vesile olabilir. Doç. Dr. Mehmet Dinç, çocuklarımızın da anlayabileceği bir şekilde, yeni bir dönemin başladığını onlarla açık ve net bir şekilde konuşmamız, bu dönemi ilan etmemiz, bu dönemin çocuklarımızın zihninde yer etmesi için gerekirse kampanya gibi organizasyonlar yapmamız gerektiğini ifade ediyor. Doç. Dr. Dinç çocuklarımıza, "Tatil modunu kapatıyoruz, okul modunu açıyoruz; tatil modu farklı, okul modu farklıdır. Tatil modunda bazı esneklikler olabilir ama okul modunda bu esneklikler söz konusu değil. Bu nedenle, bazı noktalara dikkat etmeliyiz." şeklinde bir konuşma yapıp kuralların baştan ortaya koyulmasının faydalı olacağını söylüyor ve ekliyor: "Özellikle, uyku düzeni konusunda bir sistem oturtmamız, çocuklarımızı teknoloji bağımlılığından koruma anlamında çok işe yarayacak çünkü uyku meselesi bağımlılık durumunda en çok zarar gördüğümüz noktalardan biridir. Çocuklar zamanında yatıp yeteri kadar uykularını almadıklarında okula uykusuz gidiyorlar. Bu durumda, ilk olarak gelişimsel süreçlerini tamamlayamamış oluyorlar, ikinci olarak da öğrenme imkânları bozulmuş oluyor, dikkatlerini derslerine vermeleri, öğrenme süreçlerini yerine getirmeleri pek mümkün olmuyor. Dolayısıyla, eğitim imkânı kaybolmuş oluyor. Üçüncü olarak ise, dürtülerini kontrol etmeleri ve davranışlarını düzeltmeleri çok fazla zorlaşabiliyor. Bu nedenle, okul döneminin başlıyorsa fırsat bilip, ilk olarak, okul-uyku düzeniyle alakalı bir sistem kurmamız lazım."

#### **"NE KADAR RUTİN KOYARSAK O KADAR İYİ OLUR"**

Klinik Psikolog Doç. Dr. Mehmet Dinç, "Çocuklarımızın hayatına, dönem başlar başlamaz ne kadar rutin koyarsak o kadar iyi olur." diyor ve rutin koymanın detaylarını şöyle açıklıyor: "Şu saatte uyan, muhakkak kahvaltı yap, kahvaltıdan sonra okula git, okuldan döndüğünde dinlen, ödev yap, bilgisayar etkinlikler ve uyku saatinde de yatmak gibi bir sistem, bir program kurabilirsek işimiz oldukça kolaylaşır. Ama her gün yeniden yapılandırılan bir program, her gün değişen bir sistem ve değişen kurallar, hem çocuğu yorar

## **DOÇ. DR. MEHMET DİNÇ KİMDİR?**



1980 yılında İstanbul'da doğdu. Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden mezun oldu. RMIT Üniversitesinde Eğitim üzerine, Okan Üniversitesinde Klinik Psikoloji üzerine, Melbourne Üniversitesinde Narrative Terapi üzerine yüksek lisans yaptı. Doktorasını ise Marmara Üniversitesinde tamamladı. Melbourne Üniversitesinde bir yıl misafir akademisyen olarak bulundu. Doç. Dr. Dinç, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji bölümünde çalışıyor ve aynı zamanda Dulwich Centre Uluslararası Fakülte Kurulu Üyesi yapıyor. Dijital Bağımlılıklar, Psikolojik Dayanıklılık ve Narrative Terapi üzerine çalışmalarını devam ettiren Doç. Dr. Mehmet Dinç, Yeşilay Yönetim Kurulu Üyesi olarak görev yapmaktadır. Doç. Dr. Dinç evli ve iki çocuk babasıdır.

ve kurallara uymasını imkânsız hale getirir, hem de anne babaları oldukça zorlar ve çocukla olan ilişkiyi ciddi anlamda tehdit eder. Dolayısıyla, dönemin başlangıcından itibaren bir rutin oluşturmakta büyük fayda var. Bu rutin hem evde, hem sınıfta öğretmenler tarafından uygulanabilir. Ancak, bu rutine herkesin uymasıyla alakalı bir sistem geliştirilmeli. Örneğin, bir uyku saati belirlendiyse herkes bu saatte uyumaya çalışmalı. Ya da küçük çocukların çok erken yatması gerekiyorsa onlar yatsın ama çocuklar anne-babanın da belli bir saatte yatacağını bilsinler veya onların yatma saatinde sizin televizyon, bilgisayar ve cep telefonundan uzaklaşmanız, onlara doğru örnek olmanız anlamında oldukça önemli olacaktır.”

### “ÇOCUKLARIMIZIN FİKİRLERİNİ DİNLEMELİYİZ”

Doç. Dr. Mehmet Dinç'e göre birinci mesele uyku düzeninin sağlanması; ikinci mesele ise, teknolojiyle alakalı dilimizi çok dikkatli kullanmamızın gerekliliği. Ona göre, çocuklara teknolojiyi kötülemek, devamlı olumsuz konuşmak çok işe yaramıyor. Bilakis, onların teknolojiyi, interneti savunur ve çok fazla taraftarı hale gelmesine sebep oluyor. Dinç bu nedenle, bu konudaki tavrımızın mümkün olduğunca, teknolojiyi doğrudan kötülemeden etrafında dolaşarak bir şeyler söylememiz olması gerektiğini belirtiyor. Yoğun teknoloji kullanımının uyku düzenini bozduğu ya da ödevlerin aksamasına neden olduğu gibi. Doç. Dr. Mehmet Dinç, olabilecek zararlar konusunda çocuklarımızı ne kadar konuşturabilirsek, onların düşüncelerini ne kadar anlatmalarına izin verebilirsek ve bu konuda olabilecek çözümler hakkında onlara ne kadar konuşma imkânı tanıyabilirsek elimizin o kadar güçlenebileceğini belirtiyor. Doç. Dr. Mehmet Dinç, “Bu dönemin çocukları her şeyin farkında. Çok şey duyup, görüp, öğreniyorlar. Güvenilir bir ortam olduğunda, samimi bir şekilde onlara neler düşündüklerini, neler bildiklerini, neler olabileceğini sorduğunuzda dürüst bir şekilde olabilecek zararlar ve alınabilecek tedbirler konusunda bilgiler verebiliyorlar. Dolayısıyla, teknolojiyi karşımıza almadan, onunla alakalı devamlı olumsuz konuşmadan çocuklarımızın fikirlerini öğrenmek, onları konuş-turmak, tartıştırmak, onlara kendilerini ifade



etmekle alakalı imkân tanımak, çözümler konusunda onların fikirlerini dinlemek oldukça elimizi kuvvetlendirecek noktalardan bir tanesidir.” diyor.

### ÇOCUKLARA ZARARLAR ANLATILMALI

Doç. Dr. Mehmet Dinç bir diğer meselenin olabilecek zararlar konusunda kendimizi eğitmemiz olduğunu söylüyor ve ekliyor: “Kulaktan dolma bilgilerle ya da çabuk çürütülebilecek iddialarla konuşmamızda fayda var. Bu konuda çok fazla bilimsel araştırma var. Bu bilimsel araştırmalardan faydalanabiliriz. Özellikle, gelişimsel olarak bağımlılık geliştiğinde ne tür zararlar söz konusu olabiliyor? Duruş bozuklukları, kas kemik ağrıları, uyku bozuklukları veya diğer bozukluklar... Bunları çalışıp çocuklarımıza anlatmakta fayda var. Uykudan önce kullanmak uyku kalitesini ne kadar düşürüyor, uykudan alınan verimi ne kadar olumsuz etkiliyor, bunlarla alakalı araştırmaları konuşmamız lazım. Ve gelecek projeksiyonu ortaya koymamızda fayda var. Geçen senelerde, Çin'de bütün okullarda gösterilen bir kısa film vardı. İki çocuk gösteriliyor. Biri, çocukluk döneminde sürekli telefon, bilgisayar başında. Ama ilerleyen yaşlarda öyle bir noktaya geliyor ki telefona bakacak fırsatı olmadan geçinebilmek için gece gündüz çok ağır işlerde çalışmak zorunda kalıyor. Öte taraftan da, çocukluk döneminde güzelce ders-

lerini çalışan, ödevlerini yapıp sağlıklı bir şekilde yaşayıp, sporunu yapan bir çocuğun gelecek yıllarda, ne kadar başarılı, ne kadar güvenli, ne kadar rahat bir şekilde hayatına devam ettiği gösteriliyor. Dolayısıyla, çocuklarla şunu da konuşmakta fayda var: Bu yol nereye gidiyor?, Bu şekilde devam edersek, bu şekilde alışkanlıklarımızı sürdürürsek 10 yıl, 20 yıl sonra bu yol bizi nereye götürecektir?, İsteddiğimiz kadar başarılı olabilecek miyiz?, İstedğimiz kadar eğitilmiş olabilecek miyiz?, İstedğimiz kariyere sahip olabilecek miyiz?, İstedğimiz alışkanlıklarımızı kazanmış olabilecek miyiz? Çocuklara bu konuda bir gelişim projeksiyonu ortaya koymak, konuşmak, tartışmak işimizi kolaylaştıracak noktalardan bir tanesidir.”

### ÇOCUĞA ALTERNATİFLER SUNULMALI

Doç. Dr. Mehmet Dinç'e göre diğer mesele hiç şüphesiz ki alternatifler oluşturmak. Doç. Dr. Mehmet Dinç bu durumu şöyle açıklıyor: “Bir çocuğun teknoloji kullanımını sağlıklı bir noktaya gelmesini engellemek için ister istemez bazı noktalarda müdahale etmemiz gereklidir. Ama bu noktada alternatif sunmamız da gerekir. İmkânlarımız yettikçe ne kadar alternatif oluşturabilirsek o kadar iyi olur. Alternatiflerle alakalı da üç noktada yoğunlaşmak işimizi çok kolaylaştırabilir. Bunlardan biri, rekabetçi faaliyetlerdir. Yani, çocuğumuzun heyecan duyacağı bir spor, faaliyet, program veya organizasyona gitmesi, bir yarış içinde olacağı ya da kendisini göstereceği bir sürecin içine girmesi oldukça faydalı olacaktır. Bu; spor, resim, satranç veya farklı bir uğraş olabilir. Bu tür faaliyetlere teşvik etmemiz, onları gözlemlememiz, yönlendirmemiz çok ciddi fayda sağlayacaktır. Ayrıca, ailece düzenli faaliyetler yapılıyor olmasının da faydası var. Mesela, ülkemizde çok sevindirici bir gelişme olarak İstanbul başta olmak üzere birçok şehrimizde kütüphaneler açılmaya başlandı. Birçok kütüphane gece gündüz açık, gece açık olmayanlar da geç saatlere kadar açık. Bu kütüphanelere ailece devam etmek, ancak bunu da belli bir rutinde yapmak, mesela salı ve perşembeyi kütüphane günü olarak belirleyip, şu saatler arası kütüphaneye gidilir ve ne olursa olsun bu program değişmez şeklinde düzen oluşturmak faydalı olabilir. Ailece yapılan faaliyetleri artırırsak çocukların da bu programlara uyması kolay-



laşır ve bu şekilde de teknolojiyi yanlış kullanmakla alakalı zıtlaşmadan, kavga etmeden bir imkân oluşturmuş oluruz.”

### **SAĞLIKLI SOSYALLEŞMENİN ÖNEMİ**

Doç. Dr. Mehmet Dinç sağlıklı sosyalleşmenin önemine dikkat çekiyor. Dinç, “Çocuklarımızın tanıdığımız, bildiğimiz (tanımıyorsak tanışalım, görüşelim) ailelerin çocuklarıyla düzenli olarak bir araya gelmelerini sağlayarak, onların teknoloji dışında da faaliyetlerin içinde bulunmasını teşvik etmek oldukça önemli. Ancak bu faaliyet kafede oturmak olmamalı anlamlı bir şeyler yapmaya çalışılmalı. Bu şekilde sağlıklı bir sosyalleşmeye imkân tanımak da işimizi oldukça kolaylaştırabilir.” diyor. Doç. Dr. Dinç’e göre bir diğer mesele ise kurallar koymak. Dinç bu konuda şunları söylüyor: “Bir evde beraber yaşıyoruz, beraber yaşıyor olmamızın getirdiği kurallar, sorumluluklar var. Hepimiz bu sorumlulukları taşıyoruz ve çocuklarımız da sorumluluklarla alakalı bazı noktalarda gerekeni yapacaklar, bazı kurallara uymak zorundalar, bazı sınırlara dikkat etmek durumundalar. Fakat bunları bildirmemiz ve bu noktaların açık, net, tutarlı ve uygulanabilir olması çok önemli. Mesela, çok saygılı olmasını istiyoruz. Çok saygılı olmak ne demek, çalışkan olmanı bekliyoruz, ne demek, ne kadar, ne yapması gerekiyor. Bu konuda net bir kuralın, sistemin oluşması gerek. Ve bu kuralların tutarlı olması gerekiyor. Yani bir gün oluyor, bir gün olmuyor, anne istiyor, baba istemiyor. Baba zorluyor, anne ‘Çocuğun üzerine gitmeyelim’ diyor. Günden güne, kişiden kişiye değişen bir durum söz konusu olmamalı. Tutarlı ve uygulanabilir olması lazım. Çocuğumuza, ‘Yavrum biz senin kitap okuma alışkanlığının olmasını istiyoruz. Her gün 500 sayfa okumanı istiyoruz.’ demek olmaz. Gerçekçi olması lazım, yeter ki biz bu kuralları ciddiye alıp arkasında duralım ve çocuk da bu kuralları bilsin.”

### **“BİREYSELLİKLERİNE SAYGI DUYMAK GEREKİR”**

Doç. Dr. Mehmet Dinç, “Çocukların odalarında tek başlarına kalıp bilgisayar ve telefon kullanmaları çok fazla sorunu barındırabilir. Kesin barındırır demiyorum ama barındırabilir. Dolayısıyla, bu gemiyi kaçırmadıysak, mümkünse, çocuğumuz halen kontrol ve

sınırlamalarımızı kabul ediyorsa, o zaman ortak alanlarda, beraberce bulunmaya dikkat etmekte fayda var. Bu konuda bilimsel araştırmalar da uyku kalitesini etkilediği için telefon ve bilgisayarın yatak odasına girmemesi gerektiğini söylüyor. Bu, yetişkinler için de geçerli. Bu konuda bir hassasiyetimiz olursa, araştırmaların ışığında beraberce konuşup bir karar alırsak bu, oldukça faydalı olacaktır; ancak çocuğu telefon ve bilgisayarla yalnız bıraktığımızda bazı riskleri peşinen kabul etmiş oluruz. Bunlar da kolay göze alınabilecek riskler değil.” diyor.

Doç. Dr. Mehmet Dinç’e göre diğer bir mesele, çocuğun interaktif oyunlarda kiminle oynadığı meselesi. Doç. Dr. Dinç bu konuda şunları söylüyor: “Çocuklar interaktif oyun oynayabilirler ama hangi oyunu ve kiminle oynadıkları önemlidir. Gerçek hayatta tanımadıkları insanlarla bu tarz oyunları oynamama konusunda kurallar koymanın ve konuşmalar yapmanın, takipte bulunmanın ciddi anlamda önemli olduğunu düşünüyorum. Bunu anlayabilmek için de çocuklarla muhakkak konuşmamız gerekiyor. Telefonla, bilgisayarla ne yapıyorlar, sosyal medyada ne görmüşler, yargılamadan, eleştirmeden, bizimle paylaşmasının önüne geçmeden, cezalandırmadan güvenli bir ortamda, açık bir iletişimle, gereken saygıyı, sevgiyi, ilgiyi hiç kesmeden nelerle meşguller, ne bakıyorlar, ne alıyorlar, ne veriyorlar, ne gönderiyorlar bunları konuşmamızda fayda var. Ama bunu yaparken özellikle ergenlik dönemindeki çocuklar ve gençler için mahremiyet konusuna dikkat etmek de çok önemli. Yani, bireyselliklerine saygı duymak lazım.” Doç. Dr. Dinç, “Çocuğumuzun bizimle konuşmak, bir şeyler paylaşmak istiyor oluşu çok kıymetli. Bu imkânı sağlamak için elimizden geleni yapalım. Her türlü imkânı seferber edelim. Konuşmaya başlayınca bütün dikkatimizi, ilgi ve sevgimizi ona verelim, yargılamadan dinleyeceğimizi bilsin, ama süreç içerisinde aklımıza takılanları da muhakkak soralım, her dediğini kabul etmek zorunda değiliz. Rahat ve güvenli bir ortamda konuşmaya gayret edelim. Ne tür risklerle karşı karşıya kalıyor, ne tür tehlikeler görüyor, biz ne görüyoruz, ne yaşıyoruz, ne düşünüyoruz? Bunları da karşılıklı etkileşim içinde konuşup paylaşmakta fayda var.”

### **EKOSİSTEM OLUŞTURMAK ÇOK ÖNEMLİ**

Klinik Psikolog Doç. Dr. Mehmet Dinç’e göre yalnızca evde oluşturduğumuz bir sistemle çocuğun bütün hayatına müdahale etmemiz, hayatını kontrol etmemiz mümkün değil. Okul ve arkadaşları da bu noktada oldukça önemli figürler. Hatta arkadaşlarının aileleri de... Dolayısıyla ona göre, çocuğumuzun sağlıklı gelişimi için özellikle de dijital bağımsızlığı korumak için bir ekosistem oluşturmak çok önemli. Öğretmeniyle irtibatta olmamız, dolaylı müdahale konusunda öğretmeninden yardım almamızda fayda var. Doç. Dr. Dinç bu konuyu şöyle açıklıyor: “Mesela çocuğumuz bir şeyi ısrarla istiyor, istediği şey çok yanlışsa ve yapmamasını istediğimiz bir şey ise biz direkt müdahale etmeyelim, öğretmeni üzerinden müdahale etmeye çalışalım. Öğretmeniyle güzel bir ilişkisi var ise öğretmenin verdiği sorumluluklar üzerinden gidelim. Örneğin, ‘Sen bugün bilgisayar oynamak istiyorsun ama öğretmenin verdiği ödevler var, bunlar bittikten sonra olabilir.’ şeklinde bir imkânımız, bahanemiz olursa işimizi oldukça kolaylaştırır. Yoksa her şeye biz tek başımıza karşı çıkar, tek başımıza onun karşısında durursak ilişkimiz çok kısa zamanda yıpranır. O yüzden, öğretmeninden yardım almamız, okuldaki sorumlulukları üzerinden yaklaşmamız çok önemli.” Doç. Dr. Dinç’e göre öğretmenlerle ve diğer velilerle ortak kurallar konusunda aynı noktada olmak da önemli: “Çocuğumuzun düzenli olarak görüştüğü sınıf arkadaşlarının anne babalarıyla tanışmamız, onlarla konuşmamız, paylaşmamız, iletişim halinde olmamız, birbirimizi desteklememiz de bu anlamda işimizi kolaylaştıracaktır.”

Doç. Dr. Mehmet Dinç son söz olarak, “Bütün bunlara rağmen bazı noktalarda istediğimiz duruma gelemiyorsak, ya da bütün bunları yapabilecek treni kaçırdıysak ve şu anda imkânlar çok kısıtlıysa, hiçbir şekilde çocuğumuzu korumakla alakalı bir şey yapamıyorsak, işte o zaman yardım almamızda hiçbir sakınca yok. Problemi önemsiz görmeyelim, kendiliğinden geçer demeyelim. Bu noktada yardım almamız işimizi oldukça kolaylaştıracaktır.”

**Psikolog Esra Çevik:**

## “Sağlıklı teknoloji kullanımında teknoloji amaç değil, araçtır”

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) uzmanlarından Psikolog Esra Çevik, teknoloji bağımlılığı ile mücadelede teknolojiyi düşman olarak görmek ve tamamen yok saymanın işe yaramayacağını belirterek, “Direkt yasaklar koymak çocuklar için işlevsel olmayıp merak duygusunu körükleyebilir. Çocuklara “Yapma!” demek yerine sağlıklı alternatifler arasında seçim yapma özgürlüğünü sağlamak daha işlevseldir.” diyor. Psikolog Esra Çevik ile tüm yönleriyle teknoloji bağımlılığını konuştuk.

İNİ NEŞELİ ÖZOĞLU ◀





## Teknolojinin her geçen gün gelişmesiyle birlikte bireylerin davranışları, öncelikleri ve değer yargıları da hızla değişime uğruyor. Pek çok kişi için teknoloji giderek bir bağımlılık haline geliyor. Günümüzde çok yaygın olarak görülen teknoloji bağımlılığını nasıl tanımlarsınız?

Teknoloji bağımlılığı; teknoloji ile sağlıklı temas etme becerisinin kaybolması olarak tanımlanabilir. Teknoloji denildiğinde ilk akla gelen kelimelerden biri yeniliktir. Her yenilik, uyum sürecini de beraberinde getirir. Yeniliklere sağlıklı temas edemediğimizde kontrol duygumuzu kaybedebiliriz. Örneğin; ilk defa bir yemeği deneyimlediğimizde bu yemeğin bizim damak tadımıza uyup uymadığını bilmediğimiz için bu yemeği sevmeyeceğimizi düşünebilir, belirsiz hissedebiliriz. Deneyimledikten sonra sevmemişsek tekrar yemek istemeyiz. Eğer sevmişsek de bu yemekten ne kadar ve ne sıklıkla yediğimizi fark etmemiz gerekir. Sevdiğimiz bir yemeği yerken ölçü ve dengeyi kontrol altına almamız gerekir çünkü bu yemekten çok yersen hastalanabiliriz. Burada vurgulanması gereken kelime "denge"dir. Yeniliklere uyum sağlamak, ayak uydurmak isterken kendimizi çok kaptırırsak bu bize beraberinde bağımlılık olarak dönebilir. Dengeli bir şekilde teknoloji kullanmayı öğrendiğimizde yani sağlıklı teması mümkün kıldığımızda bağımlılıktan söz etmeyiz. Teknoloji ile kurduğumuz sağlıklı ilişki bize fayda sağladığında değerlidir. Teknoloji sayesinde cebimizde bir sürü ansiklopedi taşıyoruz, tüm aile ve arkadaş çevremize bir tuş uzaklıktayız hatta istersek anlık video görüşmeleri ile yan yana olduğumuzu hissedebiliyoruz. Diğer taraftan arkadaşımızla kahve içmeye çıkıp karşımızda o varken sosyal medyada başkalarının ne yaptığını kontrol etmek istersek hem arkadaşımızla ilişkimize zarar veririz hem de kendi hayatımızı kaçıırız. Gerçek ve sanal hayat arasındaki dengeyi de kuramamış olmalıyız ki yanı başımızda duran arkadaşımızla sohbet etme fırsatı varken telefonda başka insanların hayatlarını görmeyi tercih ediyoruz. Bağımlılıkta bir diğer belirti de sosyal ilişkilere ilginin zamanla kaybolmasıdır. Bu da bağımlılık

tanısı koymak için aranan belirtilerendir ve dikkat edilmesi gerekir.

Öte yandan birçok uyarana aynı anda maruz kaldığımız bir bağımlılıktan bahsediyoruz. Hem komik video izlerken anlık ödül mekanizmamız hızlı bir şekilde aktif oluyor hem de bir sonraki videoda üzücü bir haberle karşılaşarak anlık duyguyu değişimi ile bir karmaşa yaşıyoruz. Peki, bu üzücü haberle karşılaşınca ne yapıyoruz? Yeniden kaydırıyoruz. Arkamızda bırakıyoruz. Ya da arkada bıraktığımızı sanıyoruz. Yaşadığımız duyguları dengelemekte zorlanıyoruz.

Tüm bu yönleriyle teknoloji bağımlılığı dengeyi sağlayamadığımızda baş etme yollarımızı, ilişkilerimizi, kendimize olan güvenimizi, akademik ve iş yaşantımızı olumsuz etkileyen bir hastalıktır. Biz bu hastalığı yenmek ve dengeyi sağlamak için adım atmadığımız sürece hastalık düzelmeyecek, ilerleyecektir.

### **Bir kişide teknoloji bağımlılığının varlığı nasıl anlaşılır? Hangi davranışlar bağımlılık göstergesidir?**

Oyun bağımlılığı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından hastalık olarak kabul edilmekte ve teknoloji bağımlılığı üzerine yakın zamanda yapılan araştırmalar oyun bağımlılığı üzerinden ilerlemektedir. Oyun bağımlılığının belirtileri; yoğun oyun oynama davranışı nedeniyle kişinin akademik yaşamı ya da işle ilgili sorumluluklarını yerine getirememesi, ailesi ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin bozulması, oyunun zihni sürekli meşgul etmesi, zarar gördüğü halde oyun oynama davranışının kontrol edilememesi, oyun dışındaki faaliyetlere ilginin azalması ve zaman ayrılmaması, oyunda geçirilen süreyi azaltmak için çaba harcanması fakat başarısız olunması olarak sıralanmaktadır. Tüm bu belirti ve sonuçlar sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı için de benzer özellikler taşımaktadır. Yakın zamanda yapılan araştırmalar sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının da hastalık olarak kabul edileceğini göstermektedir. Teknoloji bağımlılığı internetle, oyunla, sosyal medya ve akıllı telefonlarımızla ilişkimizde zarar gördüğümüz senaryonun gerçekleşmesidir.

Bir genç bel ve boyun ağrıları çektiği halde oyunun başından kalkamıyorsa, bir çocuk

## PSİKOLOG ESRA ÇEVİK KİMDİR?



2019 yılında Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Psikoloji Bölümünden yüksek onur derecesi ile mezun oldu. Aynı yıl Gazi Üniversitesi Pedagojik Formasyon eğitimini başarıyla tamamladı. Lisans eğitimi boyunca çeşitli alanlarda staj deneyimi edindi. Bilimsel çalışmalarını sözel bildiri olarak ulusal kongrelerde sunma fırsatı buldu. 2019 yılından bu yana T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığında gönüllü olarak gençlik projelerinde yer aldı. 2020 yılında özel bir kurs merkezinde bireysel danışmanlık ve ergen danışmanlığı üzerine çalışma yaşamına başladı. Bilimsel çalışmalarını yayımlamaya devam etti ve ebeveynlik tutumları, oyun bağımlılığı üzerine akademik çalışmasını yayımladı. 2021 yılından itibaren Yeşilay Danışmanlık Merkezinde (YEDAM) alkol, tütün, madde, kumar ve internet bağımlılığı üzerine çalışıyor. Çevik ayrıca, YEDAM İnternet Bağımlılığına Müdahale ve Sanat Terapi Çalışma Gruplarında çalışmalar yürütüyor.



“Teknoloji bağımlılığı dengeyi sağlayamadığımızda; baş etme yollarımızı, ilişkilerimizi, kendimize olan güvenimizi, akademik ve iş yaşantımızı olumsuz etkileyen bir hastalıktır.”

yoğun internet kullanımı nedeniyle aile ilişkilerinde problemler yaşıyorsa, bir öğrenci akıllı telefonunda gezinmeyi bırakmadığı için uyumayıp sabah okula geç kalıyorsa, bir arkadaş diğer bir arkadaşı ile eskisi gibi sohbet etmek istemiyorsa, bir çalışan iş yerinde sosyal medyada video izlediği için işlerini yetiştiremeyip patronundan azar işitiyorsa, bir kişi arkadaşlarıyla eskisi gibi vakit geçirmeye ilgi duymuyorsa, bir satranç sever interneti yoğun kullandığı için eskiden sevdiği satranca karşı ilgisini kaybetmişse teknolojiyi kontrollü kullanamıyor ve zarar görüyor demektir. Bu kişiler teknoloji bağımlılığı açısından uzman desteği alarak teknoloji ile kurdukları ilişkiyi sağlıklı hale getirebilirler.

### **Teknoloji hem evde hem işte hem de okullarda bu kadar yaygınken, bağımlılığından korunmak mümkün mü? Nasıl?**

Teknoloji bundan sonra hayatımızda hep olacak. Kontrollü ve sağlıklı kullandığımız sürece yaygınlığının bizim için korkutucu olmasına gerek kalmayacak. Teknoloji bağımlılığı ile çalışırken amacımız diğer bağımlılıklarda amaçladığımızın aksine, hayatımızdan tamamen uzaklaştırmak değil kontrol altına almak. Başlarken değindiğimiz sağlıklı temas ve denge konusunun önemi burada da ortaya çıkıyor. Mesela rafine şeker diyabeti tetikliyor

ama hepimiz şeker hastası olmuyoruz. Kontrollü, sağlıklı ve dengeli kullanım teknolojinin bağımlılık boyutuna geçmemesinde büyük rol oynuyor. Evet değişen bir dünya var. Bu değişen dünyada kendimizi tamamen teknolojiden uzak tutmak gerekli değil. Teknolojinin bizi kontrol etmesini izlemek yerine, bizim teknolojiyi kontrol etmemiz gereklidir ve bu daha kolaydır. Teknoloji bağımlılığından korunmanın ilk aşaması fark etmektir. Bu, bazen uyanır uyanmaz elimizin telefona gittiğini bazen de sosyal medyada video izlerken ne kadar zamanın geçtiğini fark etmektir. Benim güne başlangıcım rutin bir şekilde telefonla oluyorsa bunun tam tersi örüntüleri uygulamam otomatik olarak telefona yönelmemi durduracaktır. Yine teknolojiden yararlanarak akıllı telefonlarda kullanılabilen uygulamalardan ne kadar süre geçirdiğimizi de öğrenebiliyoruz ya da süre kısıtlaması koyarak telefonda süre ile ilgili bir uyarı gelmesini sağlayabiliyoruz. Bu uygulamalar olsa da olmasa da geçirdiğimiz süreyi kaydetmek ve izlemek bağımlılıktan korunmaya yardım edebilir. Bir diğer aşama belli kısıtlama yöntemleri kullanmak ve hedeflenen süreyi aşmamak için kendimizi izlemek olabilir. Örneğin; telefonumuzu belli saatlerde kullanmamak, bazen telefonun çekmediği yerlerde bulunmak, telefonumuzu başka odada bırakmak, yemek yerken ya da başka bir işle ilgilendiğimizde telefonumuzla ilgilenmemek, be-



lirlediğimiz ekran süresi hedeflerini kontrol etmek ve aşmamak bize teknoloji bağımlılığından korunurken yardımcı olacaktır.

### **Çocuklarımızı teknoloji bağımlılığından korumak için onlara nasıl yaklaşmalıyız? Bunun için ne tür önlemler almalıyız?**

Çocukların daha fazla risk altında olduklarını söyleyebiliriz. Ödül mekanizmasının işleyişini burada konuşmak önemli olacaktır. Her insanın beyninde hazdan ve ödülünden sorumlu bir bölge bulunur. Örneğin; en sevdiğiniz yemeği yediğimizde, hoş bir sohbet içinde olduğumuzda, zevk aldığımız aktiviteleri yaptığımızda beynimizin ödül bölgesi aktif olur ve kendimizi iyi hissederiz. Çocuklarda ödül mekanizması daha hassas çalışır ve onlar ödüllere karşı daha duyarlıdır. Bu nedenle kontrolsüz teknoloji kullanımının ödül mekanizmasını olumsuz etkilediğini söyleyebiliriz. Çocukların ekrana daha fazla maruz kalmaları, daha fazla teknoloji kullanımı ile ilgili onları tetikler. Çocuk ve bakım veren arasındaki ilişki de bu durumda zedelenir.

Çocukların ekranla tanışmaları iki yaşından önce olmamalıdır. İnternet ortamı, oyunlar, uygulamalar renklidir ve akış hızlıdır. Bu akışın hızlı ve yoğun olması iki yaş öncesindeki çocukların işleme hızına uygun değildir. İki yaşından sonra süre ve içerik ebeveyn kontrolüyle sağlanarak teknoloji ile tanışma sağlanabilir. Teknoloji ile geçirilen süre minimumda tutulmalı ve çocuğun gelişim seviyesine uygun içerikler seçilmelidir.

Direkt yasaklar koymak çocuklar için işlevsel olmayıp merak duygusunu körükleyebilir. Çocuklara direkt olarak yapma demek yerine sağlıklı alternatifler arasında seçim yapma özgürlüğünü bırakmak daha işlevseldir. Örneğin; çocuğumuzun kola içmesini istemiyorsak “Kola içme!” demek yeterli olmayacaktır. Buna karşın; “Senin için meyve suyu ve süt hazırlayabilirim, hangisini içmek istersin?” sorusunu sorarak ona sağlıklı seçenekler sunmuş oluruz. Böylelikle çocukları hem zararlı alışkanlıklardan koruyabiliriz hem de karar verme ve sorumluluk alma becerilerini geliştiririz. Teknolojiyi düşman olarak görmek ve tamamen yok saymak işe

yaramayacaktır. Çocukların ilgileri doğrultularında boş zaman aktivitelerine yönlendirilmesi, teknolojiyi direkt yasaklamaktan daha etkin bir çözümdür. Çocuk sanata ya da spora yöneldiği takdirde teknolojiyi yoğun kullanmak istemeyecektir. Böylelikle bağımlılıklardan korunacaktır. Ailenin buradaki tutumu çok önemlidir. Ailenin çocuklarıyla iş birliği kurması, hangi aktiviteyi denemek istediğini öğrenmeleri gerekir ve bu yönde adımlar atmalıdırlar.

### **Çocuklarımıza internetin güvenli ve kontrollü kullanımı becerilerini nasıl kazandırabiliriz?**

Çocukların dünyayı ebeveynlerini, bakım verenlerini izleyerek öğrendiğini unutmamamız gerekir. Onlara teknoloji kullanımında iyi örnek olmamız önemlidir. Eğer çocuk annesinin ya da babasının teknolojiyi yoğun kullandığını gözlemliyorsa kendisi de ebeveynlerini model alarak teknolojiye karşı daha fazla merak gösterecek ve ekran süresi konusunda daha az farkındalık düzeyine sahip olacaktır. Çocukların yanında mümkün olduğu kadar teknoloji kullanımını kontrol etmek atılacak ilk adımlardandır.

Çocukların oynadığı oyunları bilmek internette vakit geçirmeyi sevdiği siteleri öğrenmek, onların ilgi duyduğu internet kullanımına yabancı olmamak ve çocukları internetin sonsuzluğunda yalnız bırakmamak önemlidir. Çocukların internet kullanımını süresince yalnız olmaları içerik kontrolü yapmayı zorlaştırmaktadır. Ebeveynler yoğun olduklarında interneti çocuklar için bir oyalama aracı olarak kullanabilmektedir bu nedenle çocukların gelişim seviyesine uygun olmayan içerikler ayıklanamamaktadır. Uygun olmayan içerikler; bazen cinsel içerikler, şiddet ve saldırganlık içeren siteler ya da oyunlar olabilmektedir. Bu içerikleri kontrol etmek için güvenli internet kullanımı ile ilgili filtrelerden yararlanabiliriz. İçerikleri ayıklamak için çocukları yalnız bırakmamak ve filtre kullanmak doğru internet kullanım becerileri kazandırmaya yardım edecektir.

Ekran süresi ile ilgili kısıtlamalar ise çocuklara doğru kural koyma yöntemleri uygulayarak sağlanabilir. Her ailenin her çocuğun

belirli kurallara ve sınırlara ihtiyacı vardır. Kurallar, neden konulduğu belirtilerek çatışma ortamı yaratmadan çocuklara aktarılmalıdır. Ebeveynlerin belirlediği saatler dışında internet kullanımına izin verilmemelidir ve alternatif boş zaman aktiviteleri için alan açılmalıdır.

### **İnternet, tablet ve oyun bağımlılığı, özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde pek çok olumsuz etki oluşturuyor. Teknoloji bağımlılığının insan hayatındaki olumsuz etkileri neler? Bu bağımlılıktan aile içi ilişkiler nasıl etkilenir?**

Bağımlılık, doğası ve etkileri gereği ailenin de hastalığıdır. Aile de çocuklarının yoğun internet kullanımından dolayı yaşadığı zorluklardan etkilenir. Çocuklar, aileleri ile eskisi kadar vakit geçirmemeye başlar, dersleri kötü gitmeye başladığında aileler çocukları için endişelenebilir, internet ortamında maruz kalınan şiddet ve saldırganlık içerikleri çocukların davranışlarını olumsuz anlamda etkileyebilir. Aile, internet bağımlılığı karşısında ne yapacağını bilemeyebilir, çocukları ile iletişimde öfke kontrol problemi yaşayabilir, iletişim kurmakta zorlanabilir. Tüm bu koşullarda ev içinde çatışma yaşamak kaçınılmaz hale gelir.

Teknolojide kontrolü kaybetmek, sadece çocuklar ve ergenler üzerinde değil ebeveynler üzerinde de olumsuz etki oluşturabilir. Örneğin bir baba bir akşam yemeğinde sofrada tüm aile bir aradayken ailesiyle sohbet etmek yerine sürekli video izleyebilir ya da akıllı telefonuyla meşgul olabilir. Böyle bir baba çocuklarının duygularını anlamakta zorlanır ve ihtiyaçlarına cevap veremez. Duygusal mesafe de gitmeye açılmaya başlar. Ailedeki hiç kimse baba ile sağlıklı iletişim kuramaz. Ebeveynlik becerilerini geliştirmek hem ebeveynlerin teknolojiye yöneliminde hem de çocukların teknolojiye yöneliminde bağımlılık açısından koruyucu olabilmektedir.

Araştırmalar ebeveynlik tutumlarının çeşitlendiğini ve bağımlılıkların tümünde etkili olduğunu gösteriyor. Üç tutum ebeveynlerin davranışlarını şekillendirirken öne çıkıyor. İlki, ebeveynlerin çocukların her istediklerini yerine getirdikleri, sınırların netleştirilme-

diği izin verici ebeveyn tutumu; ikincisi ise sevginin en az gösterildiği çocuğa hiç alan tanınmayan ve sadece ebeveynlerin fikirlerini baz alan otoriter ebeveyn tutumları; üçüncüsü ve araştırmalara göre en uygun ebeveynlik tutumu olan demokratik ebeveyn tutumu ise çocukları yargılamadan dinlediğimiz, fikirlerini önemseydiğimiz diğer yandan da birlikte karar aldığımız, her konuda izin verici olmadan çocukların sınırlarını sevgi diliyle aktardığımız ebeveyn tutumudur. Demokratik ebeveyn tutumları benimseyen ailelerin çocukları daha az bağımlılık riski taşır.

### **Teknoloji bağımlılığından kurtulmak isteyenler için önerileriniz neler? İnterneti bireylerin hayatından tamamen çıkarmanın günümüz koşullarında çok da mümkün olmadığı düşünüldüğünde, bağımlılıktan kurtulmak için nasıl bir yol izlenmeli?**

Hayatımızı düzenlemeliyiz. Bir kişi, aile ve sosyal ilişkilerine yeterli zaman ayırıyorsa, akademik ya da iş hayatındaki sorumluluklarını yerine getiriyorsa, hobileri varsa, boş zamanlarında spora vakit ayırıyorsa hatta sağlıklı beslenme ve uyku düzeni varsa bağımlılıklardan korunacaktır. Çocuklar için de hayatı düzenlemek önemlidir. Ebeveynlerin çocukları için uygun gördükleri aktivitelerden ziyade çocuğun ilgi ve merak alanında olan aktivitelere katılımı noktasında destekleyici ve eşlikçi olunmalıdır. Unutmayalım ki bağımlılık, haz mekanizmasını etkileyen bir hastalıktır bu nedenle sağlıklı alternatiflere hem yetişkinlerin hem de çocukların ihtiyacı vardır.

Burada “denge” sözcüğü yeniden gündeme geliyor. Merkeze teknolojiyi değil kendimizi koyduğumuzda ihtiyaçlarımızı daha kolay görürüz. Bir kişinin neye ihtiyacı vardır? Kendisini ifade etmeye, ilişki kurmaya, iyi vakit geçirmeye, hareket etmeye, bir amaç doğrultusunda başarılı olmaya ihtiyacı vardır. Teknoloji bağımlılığı, kendimizi merkeze koymadığımız ve ihtiyaçlarımızı karşılamadığımızda bize zarar vermeye başlar. Diğer taraftan bir kişi, uzaktaki bir yakını ile ilişki kurarken teknolojiden yararlanabilir, video oyunlarla iyi vakit geçirebilir, internet

üzerinden yeni bir dil öğrenerek başarılı olabilir. Sağlıklı teknoloji kullanımında teknoloji amaç değil araçtır. Kişinin hayatı düzenli olduğu zaman bağımlılıklara karşı daha fazla savunma geliştirmiş olacaktır. Öte yandan insanlar amaçları doğrultusunda davranışlar sergileyerek teknolojiyi araç olarak kullanabileceklerdir. İnternet ortamında fazla zaman geçirdiğinde amacından saptığını daha kolay fark eden kişiler önlem almakta geç kalmayacaklardır.

### **Teknoloji bağımlılığı; alkol, sigara, madde, kumar gibi bağımlılıklardan daha mı az zararlı?**

Bağımlılıkları fizyolojik ve davranışsal bağımlılıklar olarak ayırmak, bu yaygın kanı için zemin oluşturabilir. Diğer taraftan farklı bağımlılık türleri beynimizde aynı bölgeyi etkilediği ve bozduğu için tüm bağımlılıklar beyin hastalığı olarak tanımlanır. Yalnızca fizyolojik bağımlılıklarda değil davranışsal bağımlılıklarda da yoksunluk belirtisi görüyoruz. Teknolojiden uzak tutulmak istenildiğinde öfke nöbeti geçiren bir çocuk bunun en net örneğidir. Bu nedenle biri diğerinden daha az zararlı demek tüm bağımlılıkların doğası aynı olduğu için mümkün olmayacaktır.

Teknoloji bağımlılığında az zararlı gibi minimize etme düşüncelerine rastlıyoruz. Var olan sorunlu davranışı küçültmek de davranışın bahanesini bulmaya yardım ediyor. Bazen, “Akıllı telefonumda biraz fazla zaman geçirdiğimde ne olabilir ki? Bu sadece bir eşya, bana ne zarar verebilir ki?” diyoruz bazen de “Yorulduğum için dinlenirken biraz fazla oyun oynayabilirim, kafamı dağıtma yardım ediyor.” diyoruz. Bu düşüncelerin benzerlerini bağımlılığın her türünde görebiliriz. Kişiler gerçekten zarar görene kadar da bu bahanelerin gerçekliği yansıtmadığını fark edemeyebiliyor. Bağımlılık zarar görüldüğü halde dur denilmediği sürece düzelme- yen bir hastalıktır.

Her bağımlılık türünde kişi zarar gördüğü için bağımlılık isimlendirmesini yapıyoruz. Bu zarar bazen fiziksel bazen psikolojik bazen de sosyal yönden olabilir. Kişilerin gördüğü zararı kıyaslamak niceliksel olarak

mümkün değildir. Her insanın bağımlılığı kişi özelinde değerlendirilmelidir. Teknoloji bağımlılığı bulunan bir genç eğer internet ile geçirdiği vakti kontrol edemediği için yemek yemeyi unutuyorsa, sorumluluklarını yerine getiremediği için hayallerinden uzaklaşıyorsa burada gördüğü zararı diğer bağımlılıklarda görülen zararlarla kıyaslayamayız. Özetle, teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklardan daha az zararlı değildir. Her bağımlılık türü insanlara bazen benzer bazen de farklı yönlerde zarar vermektedir.

### **Türkiye’de teknoloji bağımlılığı diğer ülkelerle kıyaslandığında ne durumda ve bu durumun ana sebepleri nelerdir?**

2023 yılında yayımlanan raporlara göre ülkemizin teknoloji kullanımı ve teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda dünya ortalamasının üstünde olduğunu görüyoruz. Dünyada toplam nüfusun yüzde 95,9’u akıllı telefonu sahibi. İnternet kullanımında dünya ortalaması yüzde 64,40 iken, Türkiye ortalaması yüzde 83,40. Günlük internet kullanım süreleri incelendiğinde saat ve dakika olarak dünya ortalaması 6 saat 37 dakika, Türkiye ortalaması 7 saat 24 dakika. Çevrim içi video izleme, sosyal medya kullanımı, video oyunu oynama başlıklarında da Türkiye dünya ortalamasının üzerinde seyrediyor. Ülkelerin teknoloji bağımlılığı alanında risk altında olma sebepleri incelendiğinde teknolojiye erişim, toplumun teknoloji bağımlılığı konusundaki bilinci, teknoloji bağımlılığının sorun olarak gündem edilmesi, ebeveynlik becerileri, teknoloji bağımlılığının sorun olarak tanımlanması ve çözüm önerileri sunulması başlıklarının etkili olduğu görülüyor. Toplumun eğitim sistemi, teknoloji bağımlılığında önleyici, sağlık sistemi de müdahale sürecinde büyük rol oynuyor. Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) olarak müdahale sürecinde varlığımızı gösteriyoruz. Burada en önemli yönlendirme, farkındalık kazanmış ebeveyn ve öğretmenler sayesinde oluyor. Ailenin ve öğretmenlerin önleyici rol oynaması ve müdahalenin gerekli olduğu durumlarda geç kalmadan sağlanması ülkemizin teknoloji bağımlılığında kontrolü sağlamasında etkin olacaktır.





T.C. SAĞLIK  
BAKANLIĞI



HAYDİ BAŞLAYALIM!



*Nicecekte  
sağlıklı  
nesillere*



HAYATIN  
DUMAN OLMASINI!

BIRAKA-  
BİLİRSİN

ÜCRETSİZ İNDİRİN



Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play

# Çocuklarda ekran bağımlılığı

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Kemal Sayar ve Klinik Psikolog Sezin Benli'nin "Çocuklarda Ekran Bağımlılığı" adlı yazısı birçok ebeveyni endişelendiren ekran bağımlılığının detaylarına iniyor ve dijital ebeveynlik konusunu farklı açılardan ele alıyor.



Zamanında anne ve babalarımız bizi sokaktan eve çağır-  
makta zorlanırken şimdilerde bizler çocuklarımızı ekran  
başından almakta zorlanıyoruz. Video oyunları, tabletler,  
telefonlar, sosyal medya... Etrafımız ekranlarla sarıldı.  
Ekranlar bazen sıkıntıdan kaçmamızı sağlıyor bazen de  
dikkatimizi çalıyor. Teknolojinin giderek küçülerek evi-  
mizin/cebimizin içine girebilecek boyutlara gelmesinin  
üstüne özellikle şehirdeki çocukların giderek evlerin  
içinde daha fazla vakit geçirmeleri çocukların ekranlara  
maruz kalma sürelerini çok artırdı. Nispeten daha yeni  
olan bu bağımlılık türü doğal olarak pek çok ebeveyni en-  
dişelendiriyor.

### TEKNOLOJİNİN SAĞLIKSIZ KULLANIMI

“Ekran bağımlılığı” olarak literatüre geçen bir tanımımız  
yok ama ekran bağımlılığının ötürü hayat kaliteleri dü-  
şen insanları hepimiz tanıyoruz. Teknolojinin “sağlıksız  
kullanımı” diye tanımlayabileceğimiz bu durum, kişinin  
ekran başında geçirdiği belirli bir süre ile tanımlanmıyor.  
Teknoloji hayatımıza eklemekten çok hayatımızdan çal-  
maya başladığında teknolojinin sorunlu kullanımı ortaya  
çıkıyor. Bu “ekran hastalığından” çocuklar kadar bazı ye-  
tişkinler de muzdarip olsa da çocuklukta beyin gelişimi  
ve sosyal gelişim gibi aşılması gereken pek çok basamak  
olduğu için çocuklarımız için ayrıca bir tehlike unsuru  
oluşturuyor.

Özellikle küçük çocuk sahibi ebeveynler bazen sadece  
yemeklerini huzur içinde yiyebilmeye ya da arkadaşla-  
rıyla rahat rahat sohbet etmeye hasret kalıyor. Özellikle  
restoranlar gibi halka açık yerlerde çocukların “uslu” dur-  
malarını sağlamanın en kolay yolu ellerine telefon ya da  
tablet vermek gibi görünüyor. Hatta izledikleri öğretici  
çizgi filmlerin ya da oyunların zekalarının artırdığını bile  
düşünebiliyoruz. Ancak pek çok bilimsel çalışma bunun  
tam tersini gösteriyor. Çocukların eline ekranları vermek  
ne kadar işimizi kolaylaştırırsa da bundan mümkün oldu-  
ğunca kaçınmak gerekiyor.

### NE ZAMAN “BAĞIMLILIK”?

“X saatten fazla ekrana bakan çocuklar bağımlıdır” de-  
mek çok zor. Bu çocuğun yaşına, gelişimsel durumuna,  
hayatına göre çok farklılık gösterebilir. Bazı çocuklar di-  
ğerlerinden daha çok ya da daha az etkilenir. Çocuğun  
ekranlarla geçirdiği süre hayatının diğer alanlarını ne  
ölçüde olumsuz etkilediği en önemli kriterimiz olmalı-  
dır. Bir örnek vermek gerekirse, bir çocuk günde üç saati  
bilgisayarın başında geçiriyor ama bir yandan okul başa-  
rısını düşürmüyor, arkadaşlık ilişkilerini sürdürüyor, aile-

siyle kaliteli zaman geçiriyor, fiziksel ve duygusal açıdan  
sağlığını kaybetmiyor olabilir. Bu noktada, bu çocuk için  
sorunlu teknoloji kullanımına dair güçlü bir işaret yok-  
tur. Öte yandan, başka bir çocuk günde bir saat bilgisayar  
oynatabilir ama ders başarısı düşüktür, ailesi ve arkadaş-  
larıyla vakit geçirmek istemez, giderek içine kapanır. Bu  
çocuk ilk çocuğa göre çok daha az bir süre ekran başında  
kalmış olmasına rağmen hayatı daha olumsuz yönde et-  
kilenir. Yani çocuğun ekran başında geçirdiği belirli sü-  
relerden çok, çocuğun ekranlar uğruna feda ettiği şeyler  
ve iyi götürmeyi sürdürebildiği şeyler dikkate alınarak bir  
değerlendirme yapmak gerekir.

Sorunlu kullanımın diğer işaretleri de çocuğun ya da  
gencin oyunda ya da internette geçirdiği süre hakkın-  
da yalan söylemesi, arkadaş çevresinden ve ailesinden  
giderek uzaklaşması, başka şeyler yaparken bile oyunu  
düşünmesi, oyuna geri dönmek için bir şeyleri çabuk  
yapmaya çalışması ve oyunlar için aşırı para harcamaya  
meyilli olmasıdır. Ayrıca, internette ya da oyun oynarken  
ekran karşısında daha fazla zaman geçirebilmek için ye-  
mek yemek, uyumak gibi fiziksel ihtiyaçlarını ertelemek  
de sorunlu kullanım tablosunun belirgin özellikleridir.  
Fiziksel ihtiyaçların ertelenmesi çocuklarda uyku sorun-  
larına, aşırı yorgunluğa, yeme alışkanlıklarının değişme-  
sine neden olabilir. Bu gibi durumlarda ve hatta bu gibi  
durumları önlemek için ebeveynlerin çocuklara teknoloji  
ile ilgili belirli sınırlamalar getirmeleri gerekir.

### SAĞLIKSIZ TEKNOLOJİ KULLANIMA İŞARET EDEBİLECEK BELİRTİLER

- Okul başarısının düşmesi.
- Aile ve arkadaş ilişkilerinin zayıflaması.
- Kendini daha iyi hissetmek için teknolojiyi bir araç olarak kullanmak.
- Ekranlarda vakit geçirmediği sürelerde kendini hu-  
zursuz, üzgün ya da öfkeli hissetmek.
- Dijital dünyada (örneğin oyunlarda) fazla para har-  
camak.
- Dijital dünyada zaman geçirmek için fiziksel ihtiyaç-  
larını ertelemek.
- Ekran başında geçirilen zamanın sağlık sorunlarına  
yol açmaya başlaması.
- Yaşına uygun duygusal, sosyal, fiziksel gelişimin sek-  
teye uğraması.



### HANGİ ÇOCUKLAR SAĞLIKSIZ KULLANIMA DAHA YATKIN?

Ekranlar pek çok farklı aktivite yapabilmemiz ve pek çok farklı psikolojik ihtiyacı karşılayabilmemiz için araç görevi görüyor. Alışveriş yapmak, sosyal medya üzerinden sosyalleşmek, video oyunları oynayarak eğlenmek bunlardan yalnızca bazıları. Bu yüzden, çocukların teknolojiyi kullanarak nasıl bir ihtiyacını karşıladığını anlamak çok önemlidir. Örneğin; sosyal becerilerini yetersiz bulan, yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşayan, fiziksel görünüşünden hoşnut olmayan ergenler kendilerini sanal dünyada daha rahat hissedebiliyorlar. Kendilerini daha farklı tanıtabiliyor, mevcut sosyal çevrelerinden uzaklaşabiliyor, insanlara kendilerini ne kadar açık açamayacaklarına kendileri karar

verebiliyorlar. Bu tip bir durumda ergenin internet bağımlılığının altında yatan öz güven eksikliğine ya da sosyal destek eksikliğine odaklanmak gerekir.

Çocuk günlük hayatında ailesi ve arkadaşlarıyla anlamlı ilişkiler kuramıyorsa, etrafında sorunlarını paylaşabileceği kişiler bulamıyorsa, yani çevresinden yeterince sosyal destek alamıyorsa bilgisayar ve internete yönelebilir. Benzer bir şekilde, ailesi ile çatışmalar yaşayan, huzursuz bir aile ortamı olan, arkadaşları tarafından dışlanan gençler, daha iyi hissedebilecekleri ve stres atabilecekleri dijital dünyaya kaçabilirler. Nasıl ki insanlar zaman zaman problemleriyle baş etmek için farklı bağımlılıklara yönelebiliyorlar, çocuklar da sanal dünyayı zor duygularından uzaklaşmaya çalışmak için kullanabiliyorlar. Çocukların ve gençlerin ekranlarda neden bu

kadar vakit geçirdiğini anlamak çözümün en önemli parçalarından biri.

### DİJİTAL ÇAĞDA EBEVEYNLİK

Bazen çocuklar teknolojiyle ilgili bizden daha fazla şey biliyor olabilirler ama bizim ebeveyn olarak onları koruma ve rehberlik etme sorumluluğumuz dijital dünyada da devam ediyor. Nasıl ki çocuğumuz ilk defa sokağa kendi çıkmaya başladığında onlara kendilerini nasıl koruyabileceklerini öğretiyoruz, aynı şekilde sanal dünyada da bazı uyarılarla onlara kendilerini korumayı öğretmemiz gerekiyor. “İnternet üzerinde telefonun, adresin gibi özel bilgilerini paylaşma”, “tanımadığın insanlara fotoğraf gönderme”, “internette insanlar kendilerini gerçekten oldukları gibi tanıtmayabilirler” gibi riskli durumları çocuklarımız internette zaman



geçirmeye başladıkça onlarla konuşmamız gerekiyor. En önemlisi de rahatsız edici bir şey yaşanırsa gelip bize anlatabilecekleri bir iletişimimizin olması gerekiyor. Güvendiği, sorular sorabileceği ve yardım alabileceğini hissettiği ebeveynlere sahip olmak bir çocuk için en büyük koruyucu faktör.

Birçok araştırma bilgisayar ve oyun konsolları gibi aletlerin çocukların odalarında bulunmasının daha fazla gözetimsiz zaman geçirmeye yol açtığını gösteriyor. Bu tip cihazların ebeveynlerin de vakit geçirdiği odalarda olmaları ebeveynlerin koruma işlevlerini kolaylaştırıyor. İnternet filtreleri, çeşitli sosyal medya platformlarının “çocuk dostu” uygulamalarını kullanmak gibi alınabilecek önlemler de var. Küçük yaşlardan beri çocuğumuza gerekli internet ve medya okuryazarlığı eğitimi verdiğimizde ergenliğe gelindiğinde de süreç çok daha rahat geçiyor. İlk sosyal medya hesaplarını açmadan önce belirli kurallar üzerine anlaşmak çok önemli. Özellikle ilk birkaç sene paylaşımlarını takip etmek, internette geçirdiği sürede neler yaptığı, kimlerle konuştuğu hakkında sohbet etmek gibi yöntemler çocuklarımızı koruyabilmemiz için çok önemli.

### NELER YAPABİLİRİZ?

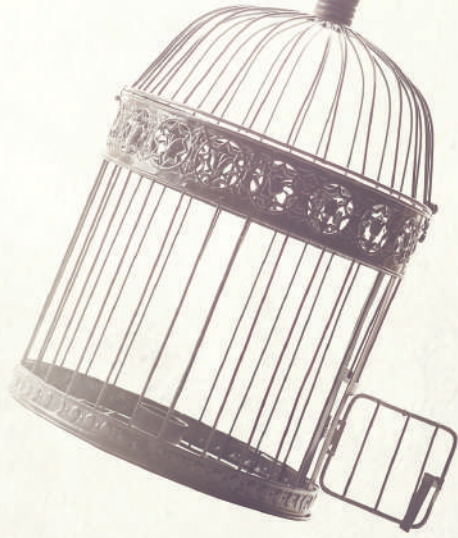
- Çocuğunuza internette kendisini nasıl koruyabileceğini öğretin ve olası tehlikeler hakkında konuşun.
- Çocukların internette karşılaştıkları zararlı ya da zararsız tüm içerikleri doğru bir şekilde değerlendirebilmeleri için onlara sorgulama ve eleştirel düşünme yeteneklerini kazandırın.
- Çocuğunuzun meraklarını teşvik edin. İlham alabileceği, yeni şeyler keşfedebileceği, öğrenme odaklı ortamlara girmesine yardımcı olun. Özellikle de performanstan ziyade çaba ve kararlılığa önem verin.
- Çocuğu kendi ilgi alanlarına ve psiko-sosyal gelişim aşamalarına uygun aktivitelere yönlendirin.
- Küçük çocukları yaratıcı oyuna yönlendirin. Yaratıcı oyun için evde ya da dışarı çıkarken (örneğin resim kalemleri gibi) yeterli malzeme bulundurun.
- Zaman zaman onların oyununa dahil olmayı teklif edin. Sizinle zaman geçirmek

ve birlikte oyun oynamak gelişimleri için çok önemli olduğu gibi aranızdaki ilişkinin güçlenmesini de sağlar.

- Çocuklar yasaklar, cezalar ve uyarılardan çok çevresine bakarak öğrenirler. Teknoloji ile ilişkinizde rol model olun.
- Teknoloji kullanımı ile ilgili yazılı bir sözleşme yapın ve imzalayın. Çocuğunuzun ihtiyaçlarını ve taleplerini dinleyerek ortak kurallar belirleyin ve çocuğunuzun sözleşmeye uymadığı takdirde nasıl bir sonucun yaşanacağını sözleşmenin içerisinde belirtin.
- Teknoloji ile ilgili koyduğunuz kurallar konusunda istikrarlı olun. Bir ebeveyn kural koyuyor ama diğeri kuralları esnetiyorsa çocuğunuzun o kuralı takip etmesi zorlaşır. Aynı şekilde, kural bazen geçerli oluyor bazen olmuyorsa kural özelliğini kaybeder.
- Aile bağlarınızı güçlendirmek için zaman ayırın. Çocuklarımızla ilişkilerimiz ne kadar güçlü olursa çıkabilecek tüm problemleri mümkün olduğunca yumuşak geçirebilme ve çözebilme olasılığımız da o kadar artıyor.



# Dijital bağımlılıktan uzak, hayata yakın olun!



Dijital bağımlılık, dijital cihazlara ve çevrim içi faaliyetlere karşı zorlayıcı ve sağlıksız bağımlılık geliştirme durumlarını ifade ediyor. Bireyin dijital teknoloji kullanımını kontrol edememesiyle belirti veriyor ve fiziksel, psikolojik, sosyal ve mesleki olmak üzere hayatın çeşitli yönlerinde olumsuz sonuçlara yol açıyor. Dijital bağımlılığın belirtileri, çeşitleri ve dijital detoks konularını ele aldık.

► BURÇİN ŞENEL

## 1. Adım adım dijital detoks

Kişinin teknolojiyle ilişkisini sıfırlamak için dijital cihazlardan ve çevrim içi etkinliklerden geçici olarak kopmasıdır. Dijital detoks uygulama yöntemleri şöyle sıralanabilir:

**Net hedefler belirleyin:** Dijital detoksunuzun amacını ve bu süre zarfında neyi başarmayı hedeflediğinizi belirleyin.

**Kişileri bilgilendirin:** Arkadaşlarınızı, ailenizi ve iş arkadaşlarınızı detoks planınız hakkında bilgilendirin.

**Sınırlar oluşturun:** Dijital cihazların yasak olduğu belirli zamanlar veya yerler belirleyin.

**Yavaş yavaş fişten çekin:** Ekran sürenizi kademeli olarak azaltın.

**Aktiviteleri planlayın:** Detoks sırasında yapmak istediğiniz okuma, yürüyüş veya sevdiğinizle vakit geçirme gibi çevrim dışı etkinliklerin bir listesini hazırlayın.

**Rapor verin:** Detoksta size katılabilecek veya sizi sorumlu tutmaya yardımcı olabilecek bir arkadaşınızla veya aile üyenizle ortak olun.

**Yansıtın:** Detoks dönemini; teknolojiyle olan ilişkinizi ve ileride nasıl daha sağlıklı alışkanlıklar edinebileceğinizi düşünmek için kullanın.



## 2. Dijital bağımlılığın belirtileri neler?

**Huzursuzluk:** Dijital cihazları kullanmak veya çevrim içi etkinliklere katılmak için bir sonraki fırsatı düşünmekten veya beklemekten kendini alamamak. Teknoloji kullanmadığında endişeli veya huzursuz hissetmek.

**Çok fazla zaman geçirmek:** Dijital cihazlara veya çevrim içi etkinliklere harcanan zamanı sınırlamada zorluk çekmek. Teknoloji kullanımını azaltmaya veya kontrol etmeye yönelik başarısız girişimlerde bulunmak.

**Sorumlulukları ihmal etmek:** Dijital aktiviteler uğruna iş, okul veya ev sorumluluklarını ihmal etmek. Aşırı teknoloji kullanımı nedeniyle akademik veya iş performansında düşüş görülmesi.

**Kaçınma:** Dijital cihazları ve çevrim içi etkinlikleri gerçek hayattaki sorunlardan, stresten veya duygulardan kaçmak için bir araç olarak kullanmak. Yüz yüze sosyalleşmek yerine çevrim içi etkileşimleri tercih etmek.

**Yoksunluk:** Teknoloji ile bağlantının kesilmesi durumunda sinirlilik, huzursuzluk veya endişe yaşamak. Dijital cihazlar kullanılmadığında baş ağrısı veya yorgunluk gibi fiziksel semptomlar görülmesi.

**Tolerans:** Aynı tatmin seviyesine ulaşmak için teknolojiyi daha

uzun süre kullanmak veya daha yoğun çevrim içi faaliyetlerde bulunmak ihtiyacı. İçeriğe karşı duyarsızlaşarak sürekli yenilik arayışına girmek.

**Sosyal yabancılaşma ve ilişki sorunları:** Aşırı ekran süresi veya çevrim içi etkileşimler nedeniyle kişisel ilişkilerin ihmal edilmesi veya zarar görmesi. Çevrim içi olmadığında kendini izole veya yalnız hissetmek.

**Fiziksel sağlık sorunları:** Aşırı ekran süresi nedeniyle göz yorgunluğu, uyku bozuklukları veya kas-iskelet sistemi sorunları gibi fiziksel sağlık sorunları yaşamak. Minimum fiziksel aktivite ile hareketsiz bir yaşam tarzı sürdürmek.

**Öz bakımı ihmal etme:** Kişisel hijyene, sağlıklı beslenmeye veya egzersiz rutinlerine dikkat etmemek. Dijital aktivitelerden daha çok öncelik vermek.

**Gizlilik ve yalanlar:** Kişinin teknoloji kullanımının kapsamını arkadaşlarından, ailesinden veya iş arkadaşlarından saklaması. Bağımlılığı örtbas etmek için aldatıcı davranışlarda bulunmak.

**Finansal sonuçlar:** Dijital içerik, çevrim içi oyun veya alışveriş için aşırı miktarda para harcamak. Dürtüsel çevrim içi alışverişler nedeniyle mali sıkıntıya girmek.

**Gerçek dünyadan uzaklaşmak:** Bir zamanlar eğlenceli olan hobilere, etkinliklere veya uğraşlara olan ilgiyi kaybetmek. Gerçek dünyadaki ilgi alanlarını çevrim içi faaliyetlerle değiştirmek.

## 3. Dijital bağımlılığın çeşitleri

**Telefon bağımlılığı:** Nomofobi ve mesajlaşma bağımlılığı olarak iki türü vardır. Telefonsuz kalma korkusu olarak bilinen nomofobi, kişinin kısıtlı durumlarda bile telefonunu sürekli kontrol etmesidir. Mesajlaşma bağımlılığı da adından anlaşılacağı gibi, gerçek hayattaki konuşmaları ve ilişkileri bozabilen bir bağımlılık türüdür.

**İnternet bağımlılığı:** İnternette gezinme, sosyal medya, çevrim içi oyun oynama ve yayın izleme gibi etkinlikler de dahil olmak üzere internetin aşırı kullanımını kapsayan geniş bir terimdir.

**Sosyal medya bağımlılığı:** Sosyal medya kullanım bozukluğu veya sorunlu sosyal medya kullanımı olarak da bilinen sosyal medya bağımlılığı, bir kişinin hayatının çeşitli yönlerinde olumsuz sonuçlara yol açan sosyal medya platformlarının aşırı ve irade dışı kullanımını ifade eder. Sosyal medya bağımlılığının üç çeşidi vardır:

- Platforma özgü bağımlılık:** Facebook, Instagram, Twitter veya TikTok gibi belirli bir sosyal medya platformunun aşırı kullanımını kapsar.

- Sürekli kaydırma:** Yenilik ve etkileşim arayışıyla sosyal medya akışlarında durmaksızın gezinme alışkanlığı.

- Kendini sunma bağımlılığı:** Genellikle stres ve endişeye yol açan, idealize edilmiş bir öz imajı çevrim içi olarak düzenlemeye ve sunmaya odaklanma.

**Video oyunu bağımlılığı:** Oyun bağımlılığı veya oyun bozukluğu olarak da bilinen video oyunu bağımlılığı, bir kişinin fiziksel, duygusal, sosyal ve akademik veya mesleki refahına zarar verecek şekilde kompulsif ve aşırı video oyunu oynamasıyla karakterize edilen davranışsal bir bağımlılıktır.

**Çevrim içi alışveriş bağımlılığı:** Sık ve dürtüsel çevrim içi alışveriş, genellikle finansal sorunlara ve dağınıklığa yol açar.

**Bilgi bağımlılığı:** Aşırı bilgi yüklemesi veya infomania olarak da bilinen bilgi bağımlılığı, genellikle dijital cihazlar ve internet tarafından kolaylaştırılan, doyumsuz ve zorlayıcı bir bilgi tüketme ihtiyacı ile karakterize edilen dijital bağımlılığın bir alt kümesidir. Bilgi bağımlılığı olan kişiler, genel refahlarına ve günlük işleyişlerine zarar verecek şekilde kendilerini sürekli bilgi ararken, toplarken ve işlerken bulabilirler.





# “Kemanla insanların kalbine ulaştığıma inanıyorum”

Henüz dört yaşındayken müzik eğitimine, altı yaşından itibaren ise keman çalmaya başlayan genç ve yetenekli müzisyen Ali İnsan'ın ismini ilk olarak 2018 yılında henüz 13 yaşındayken Almanya'da düzenlenen 54'üncü Jugend Musiziert Yarışmasında müzik kategorisinde birinci olması ve Wolfgang Amadeus Mozart Özel Ödülü'ne layık görülmesiyle duyduk. Müziğin yaşamının vazgeçilmez bir parçası olduğunu söyleyen genç müzisyen ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

► BERK ERCAN MÜHÜR DAROĞLU

## **Müziğe olan ilgin, tutkun ilk ne zaman, nasıl başladı? Çocukluk yaşlarında müzikle olan ilişkine dair neler hatırlıyorsun?**

Çok küçük yaşlarda başladı diyebilirim. Aslında müziğe olan ilgimi ailem keşfetmişti ama aynı zamanda anaokulundaki öğretmenlerimin de müziğe olan ilgimi fark etmeleri ve bu konuda aileme tavsiyeleri sonucu dört yaşında Mannheim Devlet Müzik Okulunda müzik eğitimi almaya başladım. Müzikal ön eğitim aldıktan ve tüm müzik enstrümanlarının tanıtıldığı ve aynı zamanda enstrümanları deneme imkânımızın olduğu bir bölümü (Instrumenten Karussell) bitirdikten sonra, altı yaşından itibaren klasik batı müziği alanında keman eğitimi ve sekiz yaşında şan dersleri almaya başladım ve bugüne kadar düzenli bir şekilde dersler almaya devam ettim ve hâlâ aynı okulun senfoni orkestrasında kemanist olarak yer alıyorum.

## **Keman ile küçük yaşlarda bir araya geldiğini biliyoruz. Keman senin için ne ifade ediyor?**

Keman benim için duygusallığı, özgünlüğü, özgürlüğü ifade ediyor. Kemanla tanıştıktan bir süre sonra kesinlikle bana uyan doğru enstrümanı seçtiğimi düşündüm ve bundan büyük bir haz duydum. Çok harika bir enstrüman ve ustalaştıkça insanların hayatına dokunabildiğinizi

hissediyorsunuz. Onların hareketlerinden, mimiklerinden bunu anlıyorsunuz ve çok güzel duygular yaşıyorsunuz. Keman çalmayı çok seviyorum. Kemanla kendimi çok iyi ifade edip insanların kalbine ulaştığıma inanıyorum.

## **“MÜZİKSİZ BİR HAYAT DÜŞÜNEMİYORUM”**

**“Müzik varsa hayat var” diyorsun. Bu sözünü açmanı istersek neler söylersin? Müzik hayatının neresinde, senin için ne anlama geliyor? Müziğin duygulara olan etkisi ve gücü hakkında neler söylersin?**

Müzik hayatımızın her noktasında var. Bu yüzden müziksiz bir hayat düşünemiyorum. Henüz daha doğmadan anne karnında başlıyoruz müzik alanında. Annemizin karnındayken onun kalp atışlarını hissediyoruz. Müzikle büyüyoruz, müzikle uyuyoruz, müzikle uyanıyoruz, müzikle hayatlarımızı şekillendiriyoruz. Müzik sanatı hayatlarımız için vazgeçilmez bir gerçek. Müzik benim için bir tutku, ruhumun şarjı, yaşadığım her duyguda sığındığım ilk şey. Bu nedenle müziğin bana

● ● ●  
 “Müzikte evrensellik, ancak öteki kültürlerin ve ulusal varlıkların katılımlarıyla oluşabilir. Türkler de ulusal anlamda ve Avrupa’da çok sesli müziğin gelişimine önemli katkılarda bulunmuşlardır.”



hissettikleri yaşamı daha da anlamlı ve güzel kılıyor. Müziğin duyguları işlemekten sorumlu olan aynı beyin bölgelerini harekete geçirme yeteneğine sahip olması; mutluluk, heyecan, üzüntü ve nostaljiye kadar çok çeşitli duygularımızın ortaya çıkmasında etkili oluyor.

**Küçük yaşlardan bu yana birçok ödül almış, önemli bir sanatçının takdirini kazanmış bir isimsin. Sana göre başarının sırrı nedir? Başarıya giden yolun en önemli yapıtaşları neler?**

Müziği sevmek ve düzenli çalışmak. Bununla birlikte benim için hayatımın bir parçası, bir tutku, yaşadığım her duyguda sığındığım ilk şey olması ve bana hissettirdikleri. Sanırım bunlar başarılı olmamdaki en önemli etkenler.

**Seni en çok etkileyen, en sevdiğin besteyi sorsak hangisini söylersin? Bu beste senin için ne ifade ediyor? Sana hissettirdikleri neler?**

Aslında beni etkileyen birçok beste var ama

sadece bir tanesi olacaksa Mozart’ın “Voi Che Sapete” adlı eseri demek istiyorum. Bu eserle Almanyada birincilik ve Mozart Özel Ödülü’ne layık görülmüştüm. Bu nedenle bu besteyi her dinlediğimde güzel anılarımı hatırlayıp güzel duygular yaşıyorum.

**“TÜRK BEŞLERİ, TÜRK MÜZİĞİNE EVRENSEL BİR BOYUT KAZANDIRDI”**

**Güçlü gelenekleri olan Türk müziğinin evrenselliği hakkında neler söylersin? Türk müziğinin ve özellikle de Anadolu’ya özgü ezgilerin dünya müziğindeki yeri ve önemi nedir?**

Türkiye’de halk müziği yüzlerce yıldan beri kuşaktan kuşağa aktararak günümüze ulaşmıştır. Bu gelişmede halk ozanlarının katkısı büyüktür. Köy köy dolaşarak insan sevgisi, toplumsal sorunlar, aşk, doğa gibi konuları sazları eşliğinde halka aktarmışlardır. Cumhuriyetin kurulmasıyla Atatürk, müzik alanında da yenilikler ve reformlar yapmıştır. Burada amaç kendi müzik varlığımıza dayalı,

evrensel bir Türk müziği oluşturmaktır. İlk çağdaş bestecilerimiz sayılan “Türk Beşleri (Cemal Reşit Rey, Ulvi Cemal Erkin, Ahmet Adnan Saygun, Hasan Ferit Alnar ve Necil Kazım Akses)” grubu, eserlerinde Türk halk müziği ve geleneksel müziklerimizi esin kaynağı olarak kullanmışlardır. Bu yaklaşım sürecinde “Beşler”, “yeni” Türk müziğine evrensel bir boyut ve müzik dili kazandırdılar. Müzikte evrensellik, ancak öteki kültürlerin ve ulusal varlıkların katılımlarıyla oluşabilir. Türkler de ulusal anlamda ve Avrupa’da çok sesli müziğin gelişimine önemli katkılarda bulunmuşlardır.

Türkiye Cumhuriyeti’nin kuruluşunun ardından Atatürk’ün uygulamaya başladığı reformlar müzikte önemli değişimlere yol açmaya başladı. 1934 yılında Ankara’da bir devlet konservatuarının kurulmasına karar verildi. Reform hareketlerinin sonucu olarak diğer büyük kentlerde de konservatuarlar, senfoni orkestraları, radyo orkestraları, opera ve baleler, korolar, fakültelerde müzik bölüm-



leri kurulmaya devam edilmiştir. 17. yüzyıldan itibaren; Mozart, Beethoven, Haydn gibi batılı besteciler de eserlerinde Türk müziğine yer vermişlerdir.

### **"DEĞERLERİMİZE SAHİP ÇIKMALIYIZ"**

**Cumhuriyet dönemi gençlerinin spor, bilim, sanat gibi alanlarda başarılar göstermesi hepimizi gururlandırıyor. Sen de ülkemizi gururlandıran bir isim olarak başarılarında Cumhuriyetin, devletimizin ve kültürel zenginliğimizin etkisini nasıl görüyorsun?**

Cumhuriyetle birlikte birçok alanda olduğu gibi müzik alanında da evrenselliği yakalamak adına birçok reform ve çalışmalar yapılmış ve bu anlamda da başarılı olunmuştur. Tabii ki biz gençlerin, köklü kültürel zenginliklerimizden de faydalanıp, kendi alanımızda, bu değerleri gün ışığına çıkarıp ülkemiz adına başarılar elde etmesi çok büyük bir gurur.

Anadolu kültürümüz o kadar köklü, o kadar zengin ki... Yüzyıllardan bu yana o kadar çok âlim, şair ve ozanlara beşiklik etmiş bir coğrafya var ki elimizde... O kadar değerli, o kadar zengin yapıtlar var. Bunlara sahip çıkıp, bunları gün ışığına çıkarıp tüm dünyaya tanıtabiliriz.

Nasıl ki Avrupa'nın Mozart'ı, Beeethoven'i, Vivaldi'si varsa; bizim de Mevlana'mız, Pir Sultan Abdal'ımız, Karacaoğlan'ımız, Mahsuni Şerif'imiz, Neşet Ertaş'ımız, Zülfü Livaneli'miz ve daha nice değerlerimiz var. Bu değerlerimize sahip çıkmalıyız diye düşünüyorum. Yoksa Avrupa'nın, Amerika'nın biz gençlere empoze etmeye çalıştığı, kültürümüze sanatımıza ters, yozlaşmış ve absürd sanat anlayışının etkisinde kalıp bu büyük değerlerimizi unutup tarihe gömmüş olacağız. Umarım gelecekte kültürümüze, sanatımıza daha fazla sahip çıkıp bu alanda daha üretken bir toplum oluruz. Buna içten inanıyorum.

### **"MÜZİK, EVRENSELLİĞİ VE BİRLEŞTİRİCİ YÖNÜ KUVVETLİ BİR ARAÇ"**

**Türkiye ve Almanya özelinde de düşüncüğünde müziğin evrenselliği ve birleştirici gücü hakkında neler söylersin?**

Bence müzik, evrenselliği ve birleştirici yönü çok kuvvetli; birbirinden tamamen farklı kültür, din ve dillerden insanı bir araya getirebilen, ortak bir paydada buluşturabilen mükemmel bir araç. Almanya'da doğup büyüdüm ve burada klasik batı müziği eğitimi aldım; ama bunun dışındaki müzikleri de severek dinleyip çalıp söyleyebiliyorum. Farklı kültürlerin müzikleri arasında çok büyük uçurumlar yok. Sonuç olarak notalardan ve makamlardan oluşan farklı tınılar. Birkaç kez dinledikten sonra aşına olabiliyorsunuz, ayrıca farklı bir kültürü tanımış oluyorsunuz. Avrupa'da her türlü kültüre ait sanatsal etkinlikler büyük bir ilgiyle izleniyor ve takip ediliyor. Bu durum da farklı kültürlerden insanların yakınlaşmasına, kaynaşmasına ve birbirlerini daha iyi tanımalarına katkıda bulunuyor.

### **Türk müziğinden hayranı olduğun halk ozanları, müzisyenler kimler? Türk halk müziğinde çalmaktan en çok keyif aldığın seni etkileyen türkü hangisi?**

Buraya tek tek isimlerini yazmakla sığdıramayacağım, hepsi birbirinden değerli, eserlerini severek dinleyip söylediğim birçok sanatçı var. Hepsini benim için birbirinden kıymetli, örnek alınması gereken değerlerimiz... Bunlar arasında özellikle büyük ozanlarımız Asık Veysel, Neşet Ertaş, Mahsuni Şerif, Zülfü Livaneli ve daha birçok değerli sanatçılarımızın eserlerini büyük bir beğeniyle çalıp söylüyorum. Klasik batı müziği alanında tartışılmaz büyük besteciler; Mozart ve Beethoven benim de idollerim diyebilirim. Günümüzün tanıdık sanatçılarımızdan Fazıl Say ve Cihat Aşkın hocalarımız da çok iyiler. Umarım bir gün ben de bu saydığım değerlerimiz gibi topluma ve memleketimize faydalı biri olabilirim. Tüm türkülerimizi çalıp söylemekten keyif alıyorum ama sadece bir tanesini seçmem isteniyorsa, Adıyaman yöresine ait bir halk türküsü olan "Altın yüzüğüm kırıldı" türküsünü söyleyebilirim.

### **"MÜZİĞİN İÇİNDEKİ DERİN ANLAMI YAKALAMAK İSTİYORUM"**

**Müziğe ve geleceğe dair hayallerini bizimle paylaşabilir misin?**

Müziği çok seviyorum ve bu alanda başarılı bir şekilde okulumu aksatmadan ilerlemek istiyorum. Müziğin içinde olmaktan ve onu yaratmaktan inanılmaz keyif alıyorum.

Müziği çalmanın ötesinde müziğin içindeki derin anlamı yakalamak benim için çok önemli. İleride insana, doğaya, varoluşa dair hissettiklerimi, düşündüklerimi bestelerimle ve kendi sesimle duyurabilen bir sanatçı olabilmek istiyorum. Bunları genç nesil ile paylaşmak ve onlara da motivasyon kaynağı olmak istiyorum.

Temennim gelecekteki Ali'nin, zengin Anadolu kültürüne, değerlerine bağlı ve dünyadaki tüm kültürlerle saygılı, her zaman güzel şeylerden ilham alarak sanatına yön veren, hayallerini yaşayan, insanları, doğayı, hayvanları seven, kimseyi kırmayan, şiddetin her türlüşünden nefret eden, eşitliğe, barışa sevgiye çok önem veren, öğrenmeye, yeni fikirlere, değişime açık olan bir yaşam tarzına sahip olarak kalması.

### **Yeşilay ve bağımlılıklar hakkında düşüncelerini öğrenebilir miyiz?**

Bağımlılık, bir kişinin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşamını olumsuz etkiler. Toplum için bir felaket sayılabilecek bağımlılıkların önlenmesi, ancak halk sağlığının iyi bir şekilde korunması ile mümkün. Bu bağlamda Yeşilay gibi bir kurumun olması ve bu alandaki çalışmaları takdir edilecek düzeydedir. Yeşilay, bağımlılıklarla mücadele etmek için toplumun yeteneğinin gelişmesine katkıda bulunuyor. Yazılı ve görsel medyayı, internet ve sosyal medya ağlarını bağımlılıkla aktif mücadele alanları olarak görüyor ve toplumun tüm kesimlerine bilgi aktarmaya çalışıyor. İnsan onuru ve haysiyetinin korunmasına uygun olarak her koşulda, her yerde ve zamanda desteğe ihtiyacı olanlara yardımcı oluyor ve onları tekrar topluma kazandırmak için mücadele veriyor.

Yeşilay gibi köklü bir kuruluşumuz iyi ki var ve özellikle çağımızın olumsuz yaşam şartlarında toplum sağlığı için sürekli var olmak zorunda...



# Cumhuriyet'in 100. Yılında

Cumhuriyet'in Başkentinde...





Ankara'ya gitmek için pek çok sebebimiz olabilir ve bu sebepler için istediğimiz zaman yola düşebiliriz. Peki, hangi sebep Cumhuriyet'in 100. yılını kutlayacağımız 29 Ekim 2023 tarihinde başkentte olmaktan daha özel ve anlamlı olabilir? Bize hak veriyorsanız peşimize takılın, hep birlikte Ankara'da Cumhuriyet'in izlerini sürmeye gidiyoruz...

► GÖKÇE ÇİÇEK





## Millî mücadelenin en önemli duraklarından biri olan Ankara, Anadolu'nun orta yerinde kendi halinde bir şehirken genç Cumhuriyet'in başkentliğini üstlendi.

“Ankara hükümet merkezidir ve ebediyen hükümet merkezi kalacaktır.” sözüyle Mustafa Kemal Atatürk, Ankara'yı kurduğu ve bizlere emanet ettiği Türkiye Cumhuriyeti'ne başkent yaptı. Ankara'nın 13 Ekim 1923'te başkent ilan edilmesi, onu yıllar içinde Cumhuriyet'in eşsiz izleriyle donatmakla kalmadı; pek çok açıdan dünyanın diğer metropollerine eş değer bir büyükşehir olmasını da sağladı.

Bu yıl Cumhuriyetimizle birlikte Ankara'nın başkent oluşunun da 100. yaşını kutluyoruz. Dolayısıyla Ankara, Anadolu medeniyetlerinden süzülen ve Cumhuriyet ile taçlanarak yeniden yazılan tarihiyle bizi bekliyor! Bu ekim ayında başkentte olmak için haklı sebeplerimiz ve olmazsa olmaz duraklarımız var.

### ANITKABİR'DE, ATATÜRK'ÜN HUZURUNDA...

Ankara ve Cumhuriyet temalı bir gezinin olmazsa olmaz durağı elbette ki Anıtkabir'dir. 10 Kasım 1938 tarihinde aramızdan ayrılan Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu, büyük önder Mustafa Kemal Atatürk'ün ebedi istirahatgâhı olan Anıtkabir'de Ata'nın huzuruna çıkarak Ankarada Cumhuriyet'in izlerini sürmeye başlayalım öyleyse...

Eski adıyla Rasattepe, günümüzde ise Anittepe olarak anılan noktada tüm heybetiyle yükselen Anıtkabir; Atatürk'ün anısını yaşatmak ve millî hafızamıza ışık tutmak amacıyla inşa edilmiş büyüleyici bir anıt ve müze kompleksi.

Ankara'nın en önemli simgelerinden biri olan Anıtkabir, sadece bir anıt değil, aynı zamanda Türk milletinin bağımsızlık ve modernleşme mücadelesinin de bir sembolü. Yapı, Atatürk'ün vefatının ardından Türk halkının ona olan sonsuz saygı ve minnettarlığının da bir ifade-



si. Atatürk'ün fikirlerini, ideallerini ve mirasını yaşatarak, gelecek nesillere aktarılmasına vesile oluyor.

Türk mimarisinin önemli eserlerinden biri olarak kabul edilen bu ulusal hafıza anıtı, klasik Türk mimarisi ve modern sanatın uyumunu yansıtıyor. Dünya çapında tarih ve kültür meraklıları için de büyük bir çekim merkezi olan; 750 bin metrekarelik bir alana sahip olan Anıtkabir'i planlı bir şekilde gezmezseniz alanın genişliğinden ötürü merak ettiğiniz bazı yerleri gözden kaçırabilirsiniz.

Burası Anıt Bloğu ve Barış Parkı isimli iki bölümden oluşuyor. Anıt Blok, Anıtkabir'in simgelerden Aslanlı Yol, Mozole ve Tören Meydanı'nı barındırıyor. Barış Parkı ise Türkiye'nin ve dünyanın farklı bölgelerinden gönderilen yaklaşık 50 bin civarında bitki ve ağacın bir araya gelmesiyle oluşmuş, sembolik bir Milletler Cemiyeti diyebiliriz.





● ● ●  
23 Nisan 1920 tarihinde, Kurtuluş Savaşı sırasında Anadolu'nun bağımsızlık mücadelesini temsil etmek amacıyla kurulan Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM), Türk milletinin bağımsızlık ve özgürlük arzusunun sembolü.

Mustafa Kemal'in meşhur "Yurtta Sulh Cihanda Sulh" ilkesini temsil ediyor.

Mozale; Şeref Odası, 24 aslan heykeliyle akıllara kazınan meşhur Aslanlı Yol, her yıl 10 Kasım'da Atatürk'ü anmak için resmi törenlerin düzenlendiği Tören Alanı, her biri ziyaretçilere ayrı bir temada içerik sunan İstiklal, Hürriyet, Mehmetçik, Zafer, Barış, 23 Nisan, Misak-ı Milli, İnkılâp, Cumhuriyet ve Müdafaa-i Hukuk kuleleri ve burada tek tek sayarsak listenin uzayıp gideceği daha pek çok değerli ziyaret noktası var.

İçlerinden en önemlilerinden biri de Anıtkabir Atatürk ve Kurtuluş Savaşı Müzesi. Atatürk'ün hayatı, liderliği ve Türk devrimlerinin tarihi sürecine dair içerikleri bir araya getiren müze dört bölümden oluşuyor. İlk bölümde Atatürk'ün kişisel eşyaları, giysileri, belgeleri, fotoğrafları ve mücadelesine dair diğer önemli tarihi objeler sergileniyor. İkinci bölüm destansı Çanakkale Savaşı, Sakarya Meydan Savaşı ve Büyük Taarruz'u anlatan yağlı boya tablolarla donatılmış. Üçüncü bölü-

lümde Millî Mücadele ve devrimlerin anlatıldığı galeriler ile Atatürk'ün mezar odası yer alıyor. Son bölümde ise Atatürk'ün kütüphanesinden 3 bin 123 kitabı içeren Atatürk Özel Kitaplığı bulunuyor.

Sadece tarihi ve kültürel atmosferiyle değil, nefes aldırın çevre dokusuyla da ruhumuza iyi gelen bu mekân, Türkiye Cumhuriyeti'nin geçmişini anlamak ve büyük önderin mirasını gelecek nesillere aktarmak isteyen sayısız ziyaretçiyi ağırlıyor.

### **ATATÜRK ORMAN ÇİFTLİĞİ'NDE BİR NEFES...**

Ankara'nın kalabalığından ve şehir hayatının yoğunluğundan birkaç adım uzakta, doğanın

kucağında bir hazine yatıyor: Atatürk Orman Çiftliği. Mustafa Kemal Atatürk'ün dinlendiği, çalıştığı ve Türk tarımının gelişmesini hedeflediği bu çiftlik, Cumhuriyeti'nin temel fikirlerinin yeşermesine ev sahipliği yapan özel bir mekân aynı zamanda.

1925 yılında Atatürk tarafından kurulan ve 1600 hektarlık bir alana yayılan Atatürk Orman Çiftliği, Türk tarımının modernizasyonunu simgeliyor. Kötüye giden tarım uygulamalarının modernleştirilmesi, çiftçilerin eğitimi ve tarımsal üretkenliğin artırılması gibi hedeflerle açılan çiftlik ile Atatürk, Cumhuriyet'in ilk yıllarında Türkiye'nin tarımsal kalkınmasına önemli katkılar sağlayan model çiftliklerden birine imza atarak Türk toplumunun kırsal kesimlerini desteklemiş ve modern bir tarım sektörünün temellerini atmış diyebiliriz.

Dinlenmek ve düşünmek için Atatürk'ün sıkça ziyaret ettiği çiftlikte birbirinden çeşitli bitki türlerini içeren seralar ve botanik bahçeler bulunuyor. Bu mekânlar, tarımsal araştırmalar için önemli bir kaynak olarak hizmet veriyor. Çiftlik, ziyaretçilere çeşitli hayvanları görme fırsatı da sunuyor. Burada inekler, koyunlar, tavuklar ve diğer çiftlik hayvanları özellikle çocuklar için eğlenceli bir öğrenme deneyimi vaat ediyor.

Atatürk'ün çiftlikteki çalışmalarına, tarımsal reformlarına ve modern Türk tarımının gelişimine dair bilgi veren müze ve sergiler de burada ziyaretçileri bekliyor.

Türkiye Cumhuriyeti'nin temel fikirlerinin yeşerdiği önemli noktalardan biri olan Atatürk Orman Çiftliği içinde dinlenme alanları, çocuk oyun alanları, yürüyüş ve bisiklet parkurları ve restoranlar gibi sosyal mekânlar da bulunuyor. Hem tarihe tanıklık ederken öğrenmek isteyenlere hem de doğayla iç içe olmayı özleyenlere duyurulur!

#### **DEMOKRASİNİN MERKEZİNE YOLCULUK: TBMM**

23 Nisan 1920 tarihinde, Kurtuluş Savaşı sırasında Anadolu'nun bağımsızlık mücadelesini temsil etmek amacıyla kurulan Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM), Türk milletinin

*Kurtuluş Savaşı Müzesi (I. TBMM Binası)*



bağımsızlık ve özgürlük arzusunun sembolü. Modern Türkiye'nin temelini atıp bugünkü demokratik yapıyı inşa eden ve Atatürk'ün demokratik ilkeleriyle özdeşleşen TBMM'nin Ankara'da üç binası bulunuyor. İlk ikisi artık müze olarak işlev görüyor:

#### **KURTULUŞ SAVAŞI MÜZESİ (I. TBMM BİNASI)**

İttihat ve Terakki Fırkası'nın kulüp binası olarak düşünülen I. TBMM Binası projesi, Enver Paşa'nın emriyle Evkaf (Vakıflar İdaresi) mimarı Salim Bey tarafından çizildi; proje yapım işi ise Kolordu'da görevli askeri mimar Hasip Bey'e verildi. Birinci Ulusal Mimarlık Akımı'nın ilk örneklerinden olan iki katlı binanın en belirgin özelliği duvarlarında Ankara taşı (andezit) kullanılmış olması.

23 Nisan 1920 - 15 Ekim 1924 tarihleri arasında TBMM binası olarak kullanılan binanın, 1957 yılında müzeye dönüştürülmesine karar verildi. Bina 23 Nisan 1961 tarihinde, "Türkiye Büyük Millet Meclisi Müzesi"; 23 Nisan 1981 tarihinde de "Kurtuluş Savaşı Müzesi" adıyla ziyarete açıldı. Müze koleksiyonu içinde, Atatürk ve bazı milletvekillerine ait şahsi eşyalar, etnografik malzemeler, İstiklal madalyaları, savaş araç ve gereçleri, Teşkilat-ı Esasiye Kanunu'nun karalamaları, telefon ve mors yazıcı gibi iletişim araçları ile yağlı boya tablolar yer alıyor.

#### **CUMHURİYET MÜZESİ (II. TBMM BİNASI)**

II. TBMM, 1924–1960 yıllarında Atatürk ilke ve devrimlerinin gerçekleştirildiği, Cumhuriyetimizin gelişmesi için çok önemli kararların alındığı önemli bir yapı. Türk siyasi tarihinde önemli bir yeri olan II. TBMM binası, işlevini 27 Mayıs 1960 tarihine kadar 36 yıllık bir dönem boyunca sürdürdü.

II. TBMM yapısı, 1923 yılında mimar Vedat Tek tarafından Cumhuriyet Halk Fırkası toplantı yeri olarak tasarlandı. Ancak I. TBMM binası yeterli gelmeyince Meclis binası olarak düzenlenip 18 Ekim 1924 tarihinde hizmete açıldı.

Yapının ön kısmı, onarım ve yenilemelerden sonra düzenlenerek 30 Ekim 1981 tarihinde müze olarak ziyarete açıldı. Müzede ilk üç Cumhurbaşkanımız olan Mustafa Kemal Atatürk, İsmet İnönü ve Celal Bayar'ın kişisel eşyaları, Mecliste kullanılan çeşitli kırtasiye araçları, Meclis görüşme tutanakları, milletvekili yoklama defterlerinden birer örnek ile Atatürk ilkeleri ve devrimlerine ilişkin eserler sergileniyor. 1924–1960 yıllarında TBMM Genel Kurul Salonu olarak kullanılan salonda en çok 600 milletvekili görev yaptı. Atatürk 15–20 Ekim 1927 tarihleri arasında "Büyük Nutku"nu burada okudu.

Halkın iradesinin tecelligâhı olan ve güncel siyasetin nabzını tutan bugünkü III. TBMM binası da her ayın ilk Cumartesi günü 11.00-15.00 saatleri arasında ziyarete açık. Ayrıntılar için TBMM'nin internet sitesini ziyaret edebilirsiniz!





Ankara Kalesi

### ANKARA'DA ZAMANDA YOLCULUK...

Ankara'da Cumhuriyet'in izini sürebileceğiniz tarihi pek çok adres var... Alagöz Karagâh Müzesi, Devlet Mezarlığı Müzesi, Çankaya Köşkü, Kurtuluş Yolu, Sakarya Şehitliği Zafer Anıtı Müzesi, 1932 yılına kadar Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk Cumhurbaşkanlık Köşkü olarak kullanılan ve Cumhuriyet tarihinde çok önemli bir yeri olan Çankaya Müze Köşkü gibi...

Şehrin kültür sanat hayatının önemli kurumlarından Atatürk Kültür Merkezi, Ankara Devlet Resim ve Heykel Müzesi, Opera ve Büyük Tiyatro Binası olan Sergi Evi, Gençlik Parkı ve Heykel Sergisi, eski ismi Ankara Vakıf Oteli olan Ankara Palas gibi adresler ise Cumhuriyet'in daha modern yapılarını ve mirasını merak edenler için önerilir.

Ama tabii bir de Ankara'ya gelmişken mutlaka görülmesi gerekenler de var. Onlardan biri elbette şehrin medarıifiharı Anadolu Medeniyetleri Müzesi...

Ulus'ta, Ankara Kalesi'nin dış duvarının güneydoğu kıyısında yeni işlev verilerek düzenlenmiş iki Osmanlı binasından oluşan müzeye Mahmut Paşa Bedesteni ve Kurşunlu Han yapıları hayat veriyor.

Mahmut Paşa Bedesteni'nin Fatih dönemi baş vezirlerinden Mahmut Paşa tarafından 1464-1471 yılları arasında yaptırıldığı tahmin ediliyor. Kurşunlu Han ise Fatih dönemi baş vezirlerinden Mehmet Paşa'nın İstanbul'un Üsküdar ilçesindeki imaretine vakıf olarak yaptırılmış. 1881 yılındaki yangından sonra terk edilen her iki yapı daha sonra Ata-

türk'ün isteği ile Anadolu'dan toplanan eserleri sergilemek amacıyla uzun yıllar süren yenileme çalışmaları sonucunda müzeye dönüştürüldü. 1943 yılında binaların onarımı devam ederken, orta bölüm ziyarete açıldı. Müze yapısı 1968 yılında son şeklini aldı.

Bugün idari bina olarak kullanılan Kurşunlu Han'da araştırmacı odaları, kütüphane, konferans salonu, laboratuvar ve iş atölyeleri yer alıyor. Mahmut Paşa Bedesteni ise teşhir salonu olarak kullanılıyor. Bu koleksiyonlarda Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nde Anadolu arkeolojik eserleri Paleolitik Çağ'dan başlayarak günümüze kadar, kronolojik bir sırayla sergileniyor. 19 Nisan 1997 tarihinde İsviçre'nin Lozan kentinde 68 müze arasında birinci seçilerek "Avrupa'da Yılın Müzesi" unvanını kazanan Anadolu Medeniyetleri Müzesi, dünyanın sayılı müzeleri arasında yer alıyor.

Olmazsa olmazların bir diğeri ise Etnografya Müzesi... Ankara'nın Altındağ ilçesinde, "Namazgâh" adı ile anılan semtte kurulan müzenin mimarı Cumhuriyet Dönemi'nin önemli mimarlarından Arif Hikmet Koyunoğlu. Türkiye'de müze binası olarak yapılan ilk yapı olarak önem kazanan Etnografya Müzesi'nin önündeki bronzdan yapılmış at üzerindeki Atatürk heykeli 1927 yılında İtalyan heykeltıraş Pietro Canonica tarafından tasarlanmış.

Etnografya Müzesi Anadolu'nun, Türk-İslam Dönemi'ne ait eserlerinin sergilendiği bir müze. Salonlarında sırasıyla giyim-kuşam, işleme, takı, kına gecesi konulu sergi, damat tıraşı konulu sergi ile hamam kültürü konulu sergiler yer alıyor. Anadolu'nun çeşitli yöre-

lerine ait dokuma örnekleri (halı-kilim), madden sanatı örnekleri ve bakırcılığa ait araç ve gereçler, kahve kültürü konulu sergi, kaşıklar, Türk odası ve sünneti töreni konulu sergiler ile Türk çini, seramik, cam, silah, yazma eserler, levhalar ve Selçuklu ve Osmanlı Dönemlerine ait seçkin ahşap eserler de yine müzede izleyicilerle buluşuyor. Besim Atalay koleksiyonuna ait eserlerden oluşan bir teşhir salonuna da ev sahipliği yapan müzeye dair bir not daha düşelim: 1938 yılında Atatürk'ün vefatından sonra, müzenin iç avlusu 15 yıl süreyle Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusunun geçici istirahatgâhi oldu. Müzenin iç kısmında bulunan mermer yazıtta bu dönemi temsilen, "Burası 10.11.1938 tarihinde sonsuzluğa ulaşan Atatürk'ün 21.11.1938 tarihinden 10.11.1953 tarihine kadar yattığı yerdir." ifadesi yer alıyor. Dikkatli gözlerden kaçmayacaktır.

Cumhuriyet'in izindeki gezimizi burada noktaltıyoruz. Ankara, hem Cumhuriyet'in ona bıraktıkları hem de tarihi, kültürel ve doğal güzellikler açısından bizim burada sayfalarımıza sığdırmayacaklarımızdan çok daha zengin bir mirasa sahip. Ankara Kalesi, Hamamönü, Roma Hamamı, Hacı Bayram-ı Veli Camii, Kızılay Meydanı, Taceddin Dergahı, Kuğulu Park, Samanpazarı, Atakule, geçtiğimiz ay UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'ne alınıp insanlığın ortak mirası olarak tescillenen Gordion Antik Kenti, Eymir Gölü, Beypazarı gibi merkezden çevreye yayılan güzellikleriyle bir gezgine çok şey vaat ediyor bu şehir. Gitmeden dersinizi iyi çalışın!









# Çanakkale Zafer Anıtı'nda tarihin ve zaferin izleri

Cumhuriyet'in kuruluşuna giden yolda mihenk taşı olan Çanakkale Muharebeleri sırasında şehit düşen ve birçoğunun nerede yattığı meçhul olan on binlerce Mehmetçiğin anısını yaşatmak için yapılan Çanakkale Şehitler Abidesi, Morto Koyu önündeki Hisarlık Tepe'de bütün ihtişamıyla bizi selamlıyor. Abide, her yıl yüzbinlerce kişi tarafından ziyaret ediliyor.

► YUSUF DURAN

Tam 108 yıl önce "Çanakkale geçilmez" diyerek yola çıkan, Mustafa Kemal'in "Ben size savaşmayı değil ölmeyi emrediyorum" emrini tereddütsüz yerine getiren Mehmetçiğin Türk milletinin bağrında yaktığı zafer ateşi ve özgürlük tutkusu harlanarak bugünlere kadar geldi. Bu bakımdan Çanakkale Zaferi, coşkuyla kutladığımız Cumhuriyetimizin 100. yılı için ayrı bir anlam ve öneme sahip. Cumhuriyete giden yolun başlangıcı olarak kabul edilen Çanakkale Zaferi ile Türk milleti küllerinden yeniden doğarak kurtuluş için yeniden ayağa kalma cesareti ve gücünü kazandı.

Türk ve dünya tarihi açısından dönüm noktası olarak kabul edilen Çanakkale Cephesi, Birinci Dünya Savaşı'nın önemli cephelerinden birisi olarak savaşın kaderini etkiledi. Çanakkale Savaşları'nın Osmanlı Devleti için zaferle sonuçlanması, Birinci Dünya Savaşı'nın uzamasına ve Rusya'daki Çarlık rejiminin yıkılarak yerine Bolşevik rejiminin kurulmasına neden oldu. Yenilmez olarak görülen İngiliz ordusu aldığı mağlubiyetle prestij kaybına uğrarken, İtilaf Devletleri saflarında savaşan Yeni Zelanda ve Avustralyalı askerlerin (ANZAC) Çanakkale'de verdikleri mücadeleye de bu ülkelerde ulusal bilincin uyanmasına ve ulusal kimliğin gelişmesine vesile oldu.

**CUMHURİYET'E GİDEN YOL...**

Çanakkale'de kazanılan zafer, Türk milletinin kendine olan güveninin yükselmesine vesile olurken Kurtuluş Savaşı'na da örnek teşkil etti. Çanakkale cephesinde kazandığı başarı Mustafa Kemal Atatürk'ün öncelikle "Anafartalar Kahramanı" ardından Millî Mücadele'nin önderi ve Cumhuriyet'in kurucusu olarak Türk toplumunun sevgi, saygı ve bağlılığını kazanmasının da başlangıç noktasını oluşturdu.

Gelibolu'daki kanlı çatışmaların taraf devletleri Çanakkale Savaşlarını ulusal kimliklerinin inşası için bir temel kabul etti ve bunun için savaş alanlarında anıtsal mekanlar oluşturarak her sene anma törenleri düzenlediler.

Çanakkale Zaferi'nin Osmanlı topraklarının dört bir tarafında yarattığı mutluluk uzun bir süre gündemin üst sıralarında yerini korudu. Zaferin Türk kamuoyunda yarattığı büyük coşku, çeşitli şekillerde kutlamalarla anılması daha ilk yıldan bir gelenek haline getirdi. 18 Mart zaferini takip eden 1916 yılında Çanakkale ve yurt genelinde yapılan resmi ve dini törenlerle şehit askerlerimizin aziz hatıraları yad edildi. Sonraki yıllarda bu törenler gelenekselleştirilerek günümüze kadar yapılmaya devam etti.

**İLK ANITLAR VE ŞAFAK AYINI...**

Çanakkale'de savaş alanları ve şehitliklere ilgi gösteren sadece Türk halkı ve devleti olmadı. Mondros Mütarekesi'nin ardından itilaf devletleri yani İngilizler, Fransızlar, İtalyanlar, Yeni Zelandalılar ve Avustralyalılar da Çanakkale'de can veren askerlerini anmak için bölgede mezarlık ve anıtların inşasına başladılar. Bu çalışmalar sırasında zaman zaman şehitliklere düzenledikleri ziyaretlerle, çeşitli merasimler de yaptılar. Her yıl 24-25 Nisan gecesi yapılan geleneksel "Şafak Ayini" anmalarının ilki bu ziyaretler sırasında yapıldı. İngilizlerin onayıyla bölgeye gelen yabancı ziyaret kafilesi 1920 yılının 24-25 Nisan gecesi gerçekleştirdikleri tören ile kayıplarını andılar. Sonraki yıllarda Türk tarafının da katıldığı bu törenlerde, Gelibolu Yarımadası'nda yaşanan acı ve kayıplar hatırlanırken, aynı zamanda dostluk, cesaret, şefkat, sadakat gibi



değerlerin ön plana çıktığı eşsiz mücadele yâd edilip ve bu uğurda canlarını veren bütün ülke askerleri büyük bir saygı ile anılmaya başlandı.

Kurtuluş Savaşı'nın ardından yeni kurulan Türk devleti, I. Dünya Savaşı'nda hayatını kaybeden yabancı askerlerin bulunduğu mezarları ve adlarına dikilmiş abidelerin bulunduğu arazileri ilgili devletlere ayrı ayrı ve süresiz olarak bırakmayı kabul etti. İngilizler, işgal döneminde başlattıkları mezarlık ve abide sayısını Lozan Antlaşması sırasında 30'a çıkardı. I. Dünya Savaşı sırasında Seddülbahir'de bir mezarlık inşa eden Fransızlar, 1930 yılına kadar yeni düzenlemeler yaptılar. Yeni Zelandalılar da 1919 yılından itibaren kendi şehitlik ve abidelerini oluşturmaya başladılar.

**MEHMET ÇAVUŞ ANITI  
ANMALARIN MERKEZİ OLDU**

Osmanlı tarafında I. Dünya Savaşı sonrası yapılan törenlerin merkezi ise Anzak kuvvetlerine karşı bölgeyi savunan Mehmet Çavuş ve 25 askerin anısına 1919 yılında inşa edilen "Mehmetçik Anıtı", daha sonraki ismiyle ise "Mehmet Çavuş Anıtı" oldu. Bu anıt müttefik devletlerinin inşa ettikleri anıtların yanında

çok basit ve küçüktü. Mehmet Çavuş ve arkadaşlarının verdiği mücadele neticesinde "Cesaret Tepe" ismiyle anılan yerde inşa edilen anıtın üzeri 1934 yılında mermerle kaplanarak "Mehmetçik" kabartma yazısı eklendi ve 1960 senesine kadar da Çanakkale Savaşları'nda şehit olan askerleri anma etkinlikleri için yapılan resmi törenler burada gerçekleştirildi.

**CUMHURİYET SONRASI ANMALAR**

Çanakkale Savaşları toplumun ortak hafızasında bıraktığı izler ve Millî Mücadele'nin başarısındaki itici güç olması nedeniyle Cumhuriyet döneminde de önemini korumaya devam etti. Çanakkale'deki savaş alanları ve şehitlikler, gerek Türk gerekse yabancı ziyaretçiler için anma etkinliklerinin merkezi haline getirilerek her yıl binlerce ziyaretçiye ev sahipliği yaptı.

**MEHMETÇİĞİN ŞANINA YAKIŞAN ANIT**

Çanakkale Muharebeleri sırasında şehit düşen ve birçoğunun nerede yattığı meçhul olan on binlerce Mehmetçiğin anısına bir Türk anıtı yaptırılması amacıyla, dönemin Genelkurmay Başkanı Mareşal Mustafa Fevzi



Çakmak'ın önerisiyle Millî Savunma Bakanlığı tarafından 1944 yılında bir yarışma açıldı. Yarışmaya 37 proje katıldı. İstanbul Teknik Üniversitesinde öğrenci olan Feridun Kip, Doğan Erginbaş ve İsmail Utkular'ın projesi yarışmayı kazandı. Fakat mali imkânsızlıklar yüzünden proje uzun süre hayata geçirilemedi. Çeşitli defalar meclis gündemine gelen konu, bir öğrenci kuruluşu olan Millî Türk Talebe Birliği'nin (MTTB) 1952 Nisan'ında Çanakkale Valiliği'ne ve hükümete başvurması sonucunda yeniden kamuoyunun gündemine girdi. Başvuru Bayındırlık Bakanlığı tarafından kabul edildi ve çalışmalar başladı. Daha önce Millî Savunma Bakanlığı tarafından açılan yarışmada birinciliği kazanan projenin yapılması kararlaştırıldı. Abidenin Morto Koyu önündeki Hisarlık Tepede yapılmasına, betonarme olarak inşasına ve üzerinin granit kaplanmasına karar verildi. Çanakkale Şehitleri Abidesi İnşaatına Yardım Komitesi'nin yaptığı çağrısı, büyük bir yardım kampanyasına dönüştü ve inşaatın temeli 17 Nisan 1954'te atıldı.

### **YARIM KALAN İNŞAAT İÇİN YARDIM KAMPANYASI**

Yaşanan bir dizi olumsuzluk ve ekonomik nedenlerden Şehitler Abidesi'nin inşası birkaç defa durma noktasına geldi. Milliyet Gazetesinin yarım kalan abide haberleri Türk kamuoyunu tekrar harekete geçirdi. Gazete, Çanakkale Şehitleri Abidesi'nin bitirilmesi için ülke çapında bir yardım kampanyası düzenlediğini duyurdu. Kampanya, diğer basın yayın organları tarafından da desteklendi. 100 bin liralık yardım toplama hedefiyle başlayan kampanya 18 Mart 1958'de son bulduğunda 1 milyon 686 bin 251 liralık hasılatla ulaşılmıştı. Abidenin gövde inşaatı, 18 Eylül 1959 tarihinde tam olarak tamamlandı. Abidenin resmi açılışı, Anafartalar Zaferi'nin 45. yıl dönümüne denk gelen 21 Ağustos 1960 tarihinde gerçekleşti. Bu tarihten sonra Çanakkale Zaferi törenlerin merkezi Şehitler Abidesi oldu.

### **TASARIMDAKİ DETAYLAR**

Üzerinde 25x25 metre kaide yer alan dört ayak üzerine oturtulmuş olan yapı 41,7 metre

yüksekliğe sahip. Ayakların genişliği ise 7,5 metre. Ayakların arasındaki mesafe 10 metre. Anıt tümüyle 625 metrekarelik bir alanı kapsıyor.

Anıtın dört ayaklı olması milletimizin sağlam temellere dayandığı ve yıkılmaz olduğu anlamını taşıyor. Anıtın mimarları cüssesiy-le ziyaretçilerini ve uzaktan anıtı izleyenleri etkileyecek bir yapı oluşturmak istediklerini belirtip bu tasarımı gerçekleştirirken Roma döneminden gelen zafer takı formundan esinlendiklerini ifade etmişler. Mimar Doğan Erginbaş kendi ifadesiyle abidenin, tüm coğrafyalardan gelen şehitlerimizin toplu bir şekilde göğe yükselişini temsil ettiğini belirtir. Anıtı uzaktan bakıldığında Mehmetçğin "M" harfi şeklinde gözükmektedir.

Abidenin tavan kısmına mozaikten Türk bayrağı işlenmiştir. Şeref holü üzerinde millî şairimiz Mehmet Akif Ersoy'un "Çanakkale Şehitlerine" şiirinden bir dörtlüğün bulunduğu bir lahit taşı yer alır. Abidenin dört ayağında sekiz rölyef bulunur. Rölyeflerin denize bakan dört tanesi deniz savaşlarını, karaya bakan dört tanesi de kara savaşlarını anlatır. Bu rölyefler 2002 yılında tamamlanmış ve 2004 yılında alana 45 metre uzunluğunda yeni bir rölyef daha eklenmiştir. Ziyaretçiler alana geldiğinde bu noktadan geçip, anıtın başlangıcına ulaşıyor. 2005 yılında restorasyondan geçen anıt, 2007 yılında bulunduğu alana yeni şehitlik inşa edilerek son şeklini almıştır.

### **KAHRAMANLAR! DOST VATANIN TOPRAĞINDASINIZ**

Çanakkale Şehitler Abidesi'nin çevresinde Sembolik Türk Şehitliği, Meçhul Asker Şehitliği, Yaralı Asker Anıtı, Rölyef, Mustafa Kemal Çanakkale'de Anıtı ve Türk Bahçesi bulunuyor.

Sembolik şehitlikte, Çanakkale muharebeleri sırasında şehit düşen ve bugüne kadar isimleri tespit edilebilmiş 59 bin 408 şehidimizin isimlerini bulunuyor. Yine sembolik şehitliğin önündeki 45 metrelik rölyefi geçtikten sonra, sembolik şehitliğin başlangıç bölümünde meçhul asker mezarı ve Mustafa Kemal Atatürk'ün 1934 yılında müttefik askerleri için söylediği sözlerin yer aldığı mer-

mer bir kitabe bulunmakta. Bu kitabede şu yazmakta:

"Bu memleketin toprakları üzerinde kanlarını döken kahramanlar! Burada bir dost vatanın toprağındasınız. Huzur ve sükun içinde uyuyunuz. Sizler, Mehmetçikle yan yana koyun koyunasınız. Uzak diyarlardan evlatlarınızı harbe gönderen analar! Gözyaşlarının dindiriniz. Evlatlarınız bizim bağrımızdadır. Huzur içindedirler ve huzur içinde rahat uyuyacaklardır. Onlar, bu toprakta canlarını verdikten sonra, artık bizim evlatlarımız olmuşlardır."

Şehitler Abidesi Gelibolu Yarımadası'ndaki en görkemli anıt olarak ön plana çıkarken bölgedeki diğer şehitlik, anıt ve ziyaret yerleri her yıl yüzbinlerce yerli ve yabancı ziyaretçinin akınına uğruyor. Yazımızın başında savaş sonrası İtilaf Devletleri'nin anıtlarına nispetle "Mehmet Çavuş" anıtının çok küçük ve basit kaldığını ifade etmiştik. Günümüzde Çanakkale savaşlarının yaşandığı bölge dört bir yanında oluşturulan anıtlarla artık bir açık hava müzesi olma niteliğine kavuşmuş durumda. Gelibolu Yarımadası'nda ziyaret edilecek anıt alanları ise şu şekilde sıralanabilir:

- Zığındere Sargiyeri Şehitliği
- Yarbay Hüseyin Avni Bey Şehitliği
- Üsteğmen Nazif Çakmak Şehitliği
- Mehmetçiğe Derin Saygı Anıtı
- Son Ok Anıtı
- Mareşal Fevzi Çakmak Anıtı
- Mehmet Çavuş Anıtı
- Kesik Dere Şehitliği
- Kanlısirt Kitabesi
- İlk Şehitler Anıtı
- Havuzlar Şehitliği
- Çataldere Şehitliği ve Anıtı
- Conkbayırı Atatürk Zafer Anıtı
- Nuri Yamut Anıtı
- Şahindere Sargiyeri Şehitliği
- Akbaş Şehitliği
- 57. Piyade Alayı Şehitliği

# İstanbul Tiyatro Festivali başlıyor!

İstanbul'un gelenekselleşen en önemli etkinliklerinden olan, senelerdir hem şehre hem de şehrin kültür sanat hayatına nefes aldırın İstanbul Tiyatro Festivali yine zengin bir programla 27. kez perde diyor! Küratörlüğünü Işıl Kasapoğlu'nun üstlendiği festival, tiyatro severleri iki kıta arasında bir sanat yolculuğuna davet ediyor.

GÖKÇE ÇİÇEK ◀





İstanbul, yaklaşık sekiz bin yıl geriye giden kadim tarihi; Roma'dan Bizans'a, Osmanlı'dan Cumhuriyet'e uzanan farklı kültürel katmanları; Avrupa ve Asya kıtalarını birleştiren eşsiz konumuyla dünyanın en özel şehirlerinden biri. İstanbul bütün bu ayrıcalıklarının yanında aynı zamanda dünyanın belli başlı kültür şehirleri arasında yer alıyor. 2010 yılında Avrupa Kültür Başkenti seçilen bu şehrin kültür sanat potansiyeli, uluslararası bir çekiciliğe sahip.

Kuşkusuz ki İstanbul'un ünlü festivalleri kültür sanat potansiyeli içinde bir adım öne çıkıyor. Çoğu artık İstanbul'la özdeşleşmiş gelenekselleşen bu festivallerden İstanbul Tiyatro Festivali, dile kolay tam 26 yılı geride bıraktı... 25 Ekim-25 Kasım tarihleri arasında bu yıl 27. kez "Perde!" diyecek olan festival, yine dopdolu bir programla karşımızda. İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSUV) tarafından düzenlenen İstanbul Tiyatro Festivali'nin bu yılki küratörü tiyatro dünyamızın değerli ismi Işıl Kasapoğlu.

Her yıl Türkiye'deki yeni tiyatro yapımlarını desteklerken dünya sahnelerindeki yeni yaklaşımlara da programında yer veren; sahne sanatlarının geleceğini yönlendiren isimleri izleyicilerle buluşturan festivalle ilgili küratör Işıl Kasapoğlu şunları söylüyor:

"Tiyatro aracılığıyla bir kişiye hayal kurabilirsek tüm topluma kurabiliriz, bir kişi ya da bütün toplum aynı dünyanın oyuncuları. Tiyatroya gitmemek, sabahları aynaya bakmadan güzelleşmeye çalışmak gibi bir şey. Oysa dünya da bir tiyatro sahnesi ve biz hâlâ genel prova akşamını yaşıyoruz. Tiyatro yapmakta suya yazı yazmaya benzer, yaşamak gibi, geçici olduğunu bile inadına iz bırakma çabasıdır. Tiyatro bugünde yaşar, yarını kapsar, geçmişe tutunur, durmaz... Sonsuzdur. Bizlerse sonlu hayatımızda akıllanmadan ihtiyarlamamalıyız. Önümüzde gürül gürül akıp giden hayatın türlü rengine bulanmalı, evvel zaman anlatılarına kulak vermeli ve geleceğe bu mirası aktarmalıyız. Geç kalmadan..."

### "FESTİVALİ SEVELİM, SEVDİRELİM..."

Festivalin bu yılki Onur Ödülü'nün sahibi tiyatroya yılarını adanmış Mehmet Birkiye. 1986'dan 2011'e kadar İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarında sahne hocası olan; 1971'den 2011'e kadar Kent Oyuncuları'nda oyuncu ve yönetmen olarak çalışan, Kent Oyuncuları, Tiyatro Gerçek, İstanbul Devlet Tiyatrosu, Tiyatro Pangar İBB Şehir Tiyatroları gibi ödenekli ve özel tiyatrolarda 30'a yakın oyun yöneten Mehmet Birkiye, birçok oyunda Yıldız Kenter'in yönetmen yardımcısı olarak görev aldı.

İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarından ayrıl-



## BİR ÖNERİ: İSTANBUL MON AMOUR

Işıl Kasapoğlu'nun yaklaşık 30 yıl önce Orhan Veli Kanık'ın "İstanbul'u Dinliyorum" şiirinden esinlenerek tasarladığı İstanbul Mon Amour projesi, 26. İstanbul Tiyatro Festivali'nde hayata geçmişti. Her yıl farklı konular ve mekânlar etrafında farklı yönetmenler ve topluluklarla tasarlanarak katılımcılarına, tekrarı olmayacak türden deneyimler yaşatan proje, artık festivalin ayrılmaz bir parçası olarak bu yıl da programda yer aldı.

İstanbul Mon Amour, bu yıl Ahmet Sami Özbudak'ın araştırmaları ve hayalleri ışığında Meral Çetinkaya, Deniz Türkali, Bülent Emin Yarar, Okan Bayülgen, Çiçek Dilligil gibi ustaların yanı sıra Fehmi Karaarslan gibi genç kuşağın başarılı temsilcileriyle kurguladığı bir Beyoğlu yolculuğuna davet ediyor bizi. Osmanlı'dan günümüze sayısız yaşanmışlığa tanıklık eden üç Fransız lisesi de kapılarını bize ardına kadar açarak bu yolculuğun sahnelerine dönüşüyor. Tüm güne yayılacak şekilde iki tur olarak gerçekleştirilecek İstanbul Mon Amour Beyoğlu, aynı zamanda festivalin kapanış etkinliği.

Mehmet Birkiye



İstanbul’la özdeşleşip gelenekselleşen festivallerden olan İstanbul Tiyatro Festivali, 26 yılı geride bıraktı. 25 Ekim–25 Kasım tarihleri arasında bu yıl 27. kez “Perde!” diyecek olan festival, yine dopdolu bir programla karşımızda.

dıktan sonra, 2008 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Drama ve Oyunculuk Bölümü’nü kuran Birkiye, halen, aynı üniversitede bölüm başkanlığını sürdürüyor. Oyunculuk kariyeri boyunca 40’a yakın tiyatro oyununda ve çeşitli sinema-televizyon projelerinde yer alan; hem oyuncu hem de yönetmen olarak çok sayıda tiyatro ödülüne değer görülen Birkiye, festivalle ilgili şunları söylüyor:

“1997’den bu yana bu ödülün verildiği ustalara bakınca yüreğimi saran tebessümü saklamam, mümkün değil. Özellikle de 1997’de bu ödülü alan hocam Yıldız Kenter’i düşündükçe... Bildiğim tiyatronun güvenli sınırlarının dışına ilk defa 1975’te İstanbul Festivali kapsamında Rumeli Hisarı’nda sahnelenen The New Shakespeare Company’nin Bir Yaz Gecesi Rüyası’nın açtığı kapıdan çıktım. Ve bu kapı 1989 yılından sonra İstanbul Tiyatro Festivali ile daha da yoğunlaşarak doğuya, batıya, kuzeye, güneye açıldı. İstanbul Tiyatro Festivali’nin açtığı o kapıdan giren birçok yönetmeni, tiyatroyu takip ediyorum. Bir tiyatrocunun müteşekkirim... İstanbul Tiyatro Festivali’ni sevelim, sevdirelim...”

### İKİ KITA TİYATROLA BULUŞUYOR

25 Ekim’de Pina Bausch’un başyapıtı “Café Müller” ile açılışını yapacak festivalde, izleyiciler, bir ay boyunca, şeh-

rin farklı mekânlarında, günümüz tiyatrosuna damgasını vuran 20 tiyatro, performans ve dans gösterisini izleme fırsatı bulacak. “İstanbul Mon Amour”, “Büyük Zarifi Apartmanı”, “Kız Kardeşler (La Colline Ulusal Tiyatrosu)”, “Annemden Kalan Gül Ağacı Masanın Üzerinde Çaydanlık Beyaz Bir İz Bıraktı (Galata Perform)”, “Ayazmanın Yılanı (Tiyatro Poyraz)”, “Geçen Yaz Birdenbire (Sokhumi Devlet Tiyatrosu)” programında yer alan temsillerden bazıları. Gelelim festival mekânlarına... Tiyatro severler bu yıl da oyundan uyuna koşarken İstanbul’un farklı kültür alanlarını ziyaret etmiş olacak. Caddebostan Kültür Merkezi, Hope Alkazar, Büyük Zarifi Apartmanı, Metrohan, Atlas 1948 Sineması, Alan Kadıköy, Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesi, Fişekhane, Zorlu PSM Turcell Sahnesi, Süreyya Operası, DasDas, İş Kuleleri Salonu, Notre Dame de Sion, Galatasaray ve Saint Benoît Fransız Liseleri, iki kıta arasında tiyatro ve İstanbul yolculuğuna çıkaracak izleyicileri...

Bir güzel haber de öğrenciler için. Festivalde bu yıl 10 TL’lik Eczacıbaşı Genç Bilet uygulaması öğrencilerin yüzünü güldürecek. Ayrıca program kapsamında halka açık ve ücretsiz etkinlikler de gerçekleştirilecek.

Festivalle ilgili ayrıntılı bilgiye [tiyatro.iksv.org](http://tiyatro.iksv.org) adresinden ulaşabilirsiniz.



# YETİ İLE KEŞFET, ÖĞREN

YETİ ile çocuklarımız teknoloji bağımlılığından uzak duracak, ekran başında geçirdikleri zamanı artık eğlenerek keşfetmeye, öğrenmeye ayıracak.

## ÖZGÜR ÇİZGİLER ETKİNLİK KİTAPLARI



## KUTU OYUNLARI



## ACAYİP İNSANLAR KART OYUNLARI



## ÇIKARTMALI ETKİNLİK KİTAPLARI



## YAŞAM BECERİLERİ GÜNLÜĞÜ



Seçkin kitabevlerinde ve  
[yesilaymarket.com](https://www.yesilaymarket.com)'da!

# yeti®

YEŞİLAY EĞİTİMİ TAMAMLAYICI İÇERİKLER

# Millî Mücadele cephesinin kadın kahramanı: *Kara Fatma*

Cumhuriyetimizin 100. yılını kutladığımız bu ayda, Millî Mücadele'nin kadın kahramanı Üsteğmen Fatma Seher Erden'i namıdiger Kara Fatma'yı bir kez daha minnet ve şükranla anıyoruz. Türk kadının cesaret ve fedakârlığının örnek ismi olan Kara Fatma'nın ve tüm şehitlerimizin ruhu şad olsun...

► ZEYNEP TEMEL



Millî Mücadele kahramanlarından “Kara Fatma” lakaplı Üsteğmen Fatma Seher Erden, 1888 yılında Erzurum’un Aşkale İlçesine bağlı Çayköy’de dünyaya gelir. Aslen Malatya Aladağlı olup Yusuf Ağa’nın kızıdır. Gerçek adı Fatma Seher Erden olmasına rağmen adının nüfusta “Mahi” olarak geçtiği belirlenmiştir. Subay olan Suat Derviş ile evlendikten sonra ilk cephe mücadelesini kocası ile birlikte Balkan Savaşı’nda verir. Birinci Dünya Savaşı’nda Kafkas Cephesi’nde ailesinden dokuz-on kadınla birlikte cephede savaşır. Eşi Binbaşı Derviş Bey, Sarıkamış’ta şehit olunca memleketi olan Erzurum’a geri döner. Kara Fatma’nın vatan mücadelesi, Kurtuluş Savaşı’nda da devam eder. Mücadeleye katılmak için Sivas’a gider. Mustafa Kemal’in önünü keserek kendisine görev vermesini ister. Kara Fatma, 1944 yılında yayınlanan anılarında bu görüşmeyi şöyle anlatmıştır:

*“Mustafa Kemal’in huzuruna çıkabilmek için muhtelif kıyafetlere girerek üç günlük bir mücadeleden sonra devamlı bir takibin neticesi olarak, Sivas’ta öğle yemeğine davetli bulunduğu bir yere giderken yolda yakaladım. Üzerimde çarşaf vardı ve yüzüm de peçe ile kapalıydı. Kendisiyle bir mesele hakkında görüşmek istediğimi söyleyince ilk defa sert bir lisan kullanarak ‘Ne görüşeceksin’ dedi. Kalbimdeki vatan aşkı, bu sert muameleye üstün geldi. Derhal peçemi kaldırdım ve ‘İstanbul’dan buraya kadar sizinle görüşmek için geldim ve maruzatımı bir dakika için dinlemenizi ısrarla rica ediyorum’ dedim. Sonra, pek yakınımızda bulunan küçük bir lokantaya beni kabul ettiler.”*

Mustafa Kemal ona adını, silah kullanmayı, ata binmeyi bilip bilmediğini sorar. Aldığı cevaplardan duyduğu memnuniyeti, “Bütün kadınlar senin gibi olsa idi Kara Fatma” sözleriyle ifade eder. Fatma Seher, işte bu olaydan sonra “Kara Fatma” olarak anılmaya başlanır. Kara Fatma, Mustafa Kemal’den aldığı talimat üzerine





İstanbul'a döner. Mustafa Kemal'den getirdiği pusulayı göstererek Topkapılı Pire Mehmed ve Laz Tahsin'le birlikte 15 kişilik bir çete kurarlar. Kısa sürede bu çetede ki üyelerin sayısını artırır ve Üsküdarlı Albay Neşet Bey'in emrinde savaşmaya başlar. Kara Fatma asıl başarısını İzmir'in işgali sırasında gösterir. Yunan işgaline karşı 480 kişilik çetesiyle mücadeleye verir. Burada gösterdiği kahramanlıkla adını tarihe yazdırır. Hisarcık'ta, Kaynarca mıntıkası Kumandanı Naim imzasıyla Süvari Livası'na (tugay) gönderilen yazıda, "Bugünkü harekatta pek çok yararlığı görülmüş olan Fatma Seher Hanım'a teşekkür ederim." denilir.

Kara Fatma, ardındaki 43 kadın ve 700 erkekten oluşan müfrezesiyle İnönü Savaşlarına katılır. Bu savaşta müfrezenin pek çok kadın neferi şehit düşer, Kara Fatma ise yaralanır. Kara Fatma, beraberindeki gönüllülerle birlikte İznik'te, Kumlu'da, Alaşehir'de, Sivrihisar'dadır; ezcümle düşman neredeyse o da oradadır.

Başkomutanlık Meydan Muharebesi'ne katılanlardan biri de odur. Ama bu çarpışmalar sırasında esir düşer. Buna rağmen, düşmanın elinden kaçmayı başarır. Hatta bu başarısından ötürü Kara Fatma'ya "üsteğmen" rütbesi verilir. Başkomutanlık Meydan Muharebesi'nden sonra vakit kaybetmeden Bursa'ya geçer Kara Fatma. Şehrin Yunan işgalinden kurtarılması için müfrezesiyle birlikte çarpışır. Kara Fatma, o günleri anlatırken şu ifadeleri kullanmıştır:

*"Bursa Cephesi'nde harbe girdim. Bizim vazifemiz kıtanın gerilerine akın etmek ve yollarını*

*kesmekti. Vazifemizde başarılı oluyorduk. Yunanlılar bizim ordunun hücumuna fazla dayanamadı. Bozgun başladı. Birkaç gün içinde Yunan'ı denize döktük. Artık vazifem bitmişti. Yorgun vücudumu dinlendirmek için izin verdiler."*

Kara Fatma; zayıf, orta boylu ve esmer bir hanımdı, gözleri ve kaşları siyahtı. Elbisesi, erkek elbiselerinin hemen hemen aynıydı. Entari yerine geniş bir şalvar, ceket yerine ise "sarka" denilen bir tür cepken giyerdi. Millî Mücadele döneminin birçok erkek kahramanı kadar ün yapmış ve bunu da hak edecek kadar, hatta daha fazla hizmetler vermişti. Kendisiyle çeşitli nedenlerle yapılan söylüşilerden birinden, tutsak edilişinin öyküsünü şöyle anlatmıştır:

*"Altımdaki Ceylan ismindeki, güzel talim ettirilmiş çok akıllı bir hayvandı; âdeta bir piyade neferi gibi düşman mevziine sokulmakta fevkalâde mahirdi. Afyon civarındaki Sürmeli köyünde bulunan düşmana müfrezemle taarruz esnasında, hayvanımla düşmanın mevziine sokulmak icap etti. Bu esnada düşman tarafından bir kement atılarak yakalanmıştım ve hayvan da şahlanarak bizim tarafa firar etmeye muvaffak oldu; ben de bu suretle düşmana esir olmuştum. Beni yakaladıkları zaman gözlerim bağlanarak, kendi mevzilerinin iki saat gerisinde bir yere götürülmüştüm ve burada gözlerimdeki mendil çözüldü ve Sürmeli köyünde kurmuş oldukları karargâhlarında yarım saat isticvap edildim; benden izahat almak için mütemadiyen sıkıştırıyorlardı; ben de verdiğim cevaplarda kaçamak cevaplar veriyordum. Bunlar arzu ettikleri maksadı temin edemediler. Bunun üzerine, Başkumandanları olan Tirikopis'in yanına götürdüler. Beni görünce son derece hayretle bana bakıyordu ve 'Sen Kara Fatma!' diye üç defa hayretle ismimi tekrarladı. Biraz sonra hayret ettiğinin sebebini son sualinden anladım. Meğer bunlar, Kara Fatma'yı devasa bir şey tahayyül ediyorlarmış ve ben de bunlara cevaben 'Anadolu'daki Kara Fatmaların en kuvvetlisi benim' demiştim."*

Tüm bu mücadelenin sonunda Kurtuluş Savaşının büyük kahramanı Kara Fatma, İstiklal Madalyası ile ödüllendirilir. Bu madalya,

kendisi için yeterlidir. Öyle ki, savaşın ardından kendisine bağlanan üsteğmenlik maaşını kabul etmez. "Ben para için savaşmadım. Vatanım için savaştım." diyerek maaşını Kızılay'a bağışlar.

Kara Fatma, yıllar boyu süren bu mücadeleler sırasında eşinin yanı sıra iki oğlunu da şehit verir. Büyük zaferden sonra ise köşesine çekilir. Fatma Seher Erden, 1955 senesinin 2 Temmuz günü 67 yaşında iken vefat eder. Millî Mücadele kahramanı bu büyük kadının mezarı Kasımpaşadaki Kulaksız Mezarlığı'ndadır.

Kara Fatma, Millî Mücadele döneminde ön plana çıkmış kahramanlardan sadece birisidir. Kendisi gibi büyük fedakârlıklar yapan kahramanlar sayesinde bugünkü bağımsız Türkiye Cumhuriyeti var olmuştur. Allah bağımsızlık mücadelemize canlarını feda eden tüm şehitlerimize rahmet eylesin. Vatan için canlarını feda eden aziz şehitlerimiz ulusumuzun yüreğinde sonsuza dek yaşayacak!





Olkan Özyurt

# Acısıyla tatlısıyla kameranın gördüğü Cumhuriyet

Cumhuriyet, sinemaya karşı mesafeli kalsa da sinemacılar cumhuriyeti çok sevdi. Cumhuriyeti de değerlerini de hep yüceltti. Türk sineması, 100 yıllık cumhuriyet serüveninin toplumsal değişim ve dönüşüm seyrinde haksızlığa uğrayanların sesi de olabildi...

*Kış Uykusu*





**100 YILLIK** cumhuriyet tarihimize sinema gözüyle bakınca tablo fena durmuyor. Uluslararası alanda tanınan, önemli festivallerde taltif edilen Oscar'lı olmasa da Altın Palmiye'li, Altın Arslan'lı filmlerimizin olduğu bir tablo... Yeterli mi, değil elbet!

Cumhuriyet sinemaya, mesela tiyatro, opera ve bale gibi destek verseydi bu tablo çok farklı olurdu. Mustafa Kemal Atatürk sinemanın önemi anlamış ve anlatmış olsa da, ki kendisi gerçek anlamda bir sinemaseverdi, devlet sinemayı biraz kendi yağında kavrulmaya bıraktı. Hatta aşırı kontrolcü bir yaklaşımla bu yağda kavrulmuş filmlere karşı zaman zaman acımasız davrandı. Oysa Kurtuluş Savaşı'ndan başlayarak Cumhuriyet'in kuruluşu ve sonrasında kamera hep vardı. O yıllara dair bu kadar görüntü olmasının sebebi bu.

Ancak özellikle 1940'lardan sonra sinema devlet nezdinde geri plana düştü. Tüm Yeşilçam tarihi boyunca sinemacıların isyan ettiği en önemli şeylerden biri sansürdü. Sinemacılar üstesinden gelerek bize güzel bir miras bıraktılar ama çok da emek israfı oldu. Ekonomik olarak sinemayı desteklemek, bir sinema kültürünü oluşturmak çabası gibi yaklaşımlarda bir ileri bir geri tereddüt içerisinde kaldı Cumhuriyet. Filmleri sansürlemeyi, sinemacıları cezalandırmayı tercih etti. Özellikle bu işleri yürüten devlet bürokrasisindeki insanlar buluttan nem kapacak kadar hassastı. (Metin Erksan'ın "Yılanların Öcü" filminin sansürlenmesi buna tipik bir örnektir.)

Sinemanın olağanüstü gücü çok sonra fark edildi. Malum hayat boşluk kabul etmez. Cumhuriyetin bu yaklaşımı karşısında daha sivil ve bağımsız bir sinema hayat buldu. Yeşilçam dönemindeki üretim biçimi düşünüldüğünde toplumun beğenileriyle şekillendi sinemamız.

Lakin sinemacılarımız, devletin onları örseleyen yaklaşımına karşın Cumhuriyetle, değerleriyle barışık bir yaklaşım içerisinde filmler ortaya koydu. Kurtuluş Savaşı'nın nasıl verildiğini, eğitim seferberliğinin ne kadar önemli olduğunu, Atatürk sevgisinin bu toplumun kılcal damarlarına nasıl işlediğini bize sıklıkla hatırlattı... Toplumun değişim ve dönüşüm seyrinde haksızlığa uğrayanların sesi de olabildi elden geldiğince, çıkar çatışmalarında mağdurun yanında olmayı bir görev bildi kendine, gölgede kalan sorunlara ışık tutmaya çalıştı, elden geldiğince...

Gelinen noktada 100 yıllık Cumhuriyet tarihimizi 100 film seçip bu filmler üzerinden okumak mümkün. Bu da az buz şey değil.

1950'lerden sonra başlayan iç göçün etkilerini, kadın erkek ilişkilerindeki toplumsal rol değişimini, bir sebeple ötekileştirilen insanların sorunlarını, demokrasiye 10 yılda bir vurulan darbe kelepçesinin yaşattığı toplumsal ve bireysel travmaları, dezavantajlı grupların yaşadıkları sıkıntıları, Türkiye'nin şehirleşme sürecinde yaşanan sorunları, kuşaklar arasındaki çatışmaları mesele etmekten kaçınmadı. Yani Türkiye tarihine dair her daim film üretme cesaretini gösterdi.

Ülkenin en krizli dönemlerinde toplumun yüzünü güldürmek de sinemacılarla düştü. Sinema krizli anlarda bir nevi emniyet sibobu işlevi gördü.

Şimdi Türkiye ve Cumhuriyet, ikinci yüzyılın eşliğinde. Bu ikinci yüzyılda ilk yüzyılda oluşturulan potansiyel nasıl kullanılmalı diye düşünmek gerek. Yüzyıllık sinema tablomuz daha çok parıldamayı hak ediyor çünkü...

Bal



Eşkya



Bir Millet Uyanıyor



Gelin





Gökhan Göktaş

# 100. Yıl Marşı'nın hatırlattıkları...

Cumhuriyetimizin 100. yılı için yazılan 100. Yıl Marşı geçtiğimiz günlerde Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nden dünyaya duyuruldu. Biz de bu vesileyle yeni marşımızın ve önceki Cumhuriyet marşlarının hikâyelerini araştırdık...



**CUMHURBAŞKANLIĞI** İletişim Başkanlığı koordinasyonunda Çekmeköy Belediyesinin üç yıldır yaptığı titiz çalışmalar sonucunda ortaya çıkan 100. Yıl Marşı, Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde düzenlenen tanıtım programından tüm dünyaya ilan edildi. Marşın söz yazarı Doç. Dr. İlker Kömürçü marş için, “Türkiye’yi bugünlere taşıyan günleri anlatıyor. Başarılarımızı, zor günleri, ayağa kalkışımızı ve umutlarımızı simgeliyor.” açıklamasında bulundu.

2020 yılında, Cumhuriyetimizin yüzüncü yılına ilişkin bütün projelerin Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığının koordinasyonunda düzenleneceğinin ilan edilmesinin ardından “100. Yıl Marşı Yarışması” Projesi, Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı koordinasyonunda Çekmeköy Belediye Başkanı Ahmet Poyraz’ın liderliğinde oluşan ekip tarafından olgunlaştırılarak hayata geçirildi.

Çekmeköy Belediye Başkanı Ahmet Poyraz’ın liderliğinde oluşan; yüzüncü yıla ve gelecek nesillere ölmez bir eser bırakmak için başlayan çalışmalar sonucunda seçilen Türkiye Yüzyılı’na damga vuracak, söz ve bestesi Doç. Dr. İlker Kömürçü’ye ait marş, Cumhurbaşkanlığı Külliyesi’nde 1071 kişilik dev senfoni orkestrası tarafından ilk defa icra edilerek tüm dünyaya ilan edildi.

Marşın söz ve beste yazarı olan Doç. Dr. İlker Kömürçü, “Bu eseri ortaya çıkarırken yoğun bir duygu hissettim. Şiirin ilk dördlüğü bayrağımıza söyledi. İkinci dördlükte Ana-



dolu'ya bir sesleniş var. Üçüncü dörtlükte ülkece yaşadığımız zor günleri ve bu günleri birlik olarak aştığımızı atıfta bulundum. Son dörtlükte ise Çanakkale ve kurtuluş mücadelemizi simgeleyen ifadeler var. Şiir Türkiye'yi bugünlere taşıyan günleri anlatıyor. Başarılarımızı, zor günleri, ayağa kalkışımızı ve umutlarımızı simgeliyor. İçime sinerek ve büyük bir coşkuyla yazdığım bir şiir oldu. İlk çıkış noktası ise evimin karşısındaki bayrağa bakarak aklımdan geçirdiğim, "Parlayan yıldızı Anadolu'nun" dizeleri oldu. İlk söz buydu ve sonrası zamanla geldi. Son haline gele kadar çok zaman geçti. Ama son noktada içime sinen ve gerçekten bizi anlatan bir eser ortaya çıktığını düşünüyorum. Eseri tamamladıktan sonra başvuru sürecinin son anlarında katılım sağlayabildim. Bir saat daha geç kalsam belki de bu eser burada olmayacaktı. Çok mutlu, heyecanlı ve en önemlisi de çok gururluyum. Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. yıl marşının altında imzaman olması büyük bir onur kaynağı. Bu vesileyle Sayın Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'a da teşekkürlerimi ve saygılarımı iletiyorum. Bu çalışmayı başlatan Çekmeköy Belediyesi ve kıymetli başkanı Sayın Ahmet Poyraz'a da çok teşekkür ediyorum." dedi.

### 10. YIL MARŞI'NIN İLGİNÇ HİKAYESİ

Cumhuriyet'e yazılan önceki marşlara bir göz atalım şimdi de... Tabii ki akıllarda en çok kalanı 10. Yıl Marşı. Onuncu yıl marşı, Cumhuriyetin kuruluşunun 10. yılında yazılmıştır. Cumhuriyet'in 10. yıl kutlamaları için 1933 yılında düzenlenen marş yarışmasında galip gelen marşın sözlerini Behçet Kemal Çağlar ve Faruk Nafiz Çamlıbel yazmıştır. Marşın bestesini ise Cemal Reşit Rey yapmıştır. Yıllarca kutlamalarda söylenmiş, eğitim hayatına giren her çocuk bu marşı öğrenmiştir. Cumhuriyet'in kurulma evresini ve on yılda yapılanları anlatan bir marştır. Bu marşın sözü ve bestesi değiştirilmeden birçok versiyonu yapılmış ve yıllarca farklı sanatçılarca söylenmiştir. Cemal Reşit Rey uzun süre uğraşmış, herkesin coşku ile birlikte söyleyeceği bir marş oluşturmaya çalışır. Ancak ağabeyi Ekrem Reşit'e yaptığı çalışmayı

bir türlü beğendiremez. Sonunda mehter ritmi gelir aklına Cemal Bey'in; besteyi yapar ve herkesin rahatlıkla söyleyebileceği bir eser çıkar ortaya. Ankara'da eseri piyanoda çalarak kendisi seslendirir. Marşı değerlendirecek olan heyetin içinde bulunan dönemin Milli Eğitim Bakanı Cemal Bey "cumhuriyet" sözcüğünde majorden minöre geçildiğini bunun da cumhuriyeti küçük düşürmek için yapıldığını iddia eder ancak Cemal Reşit şu örnekle durumu kurtarır: "Minör küçük anlamına gelir ama müzikte bu anlamda kullanılmaz. Beethoven'in Napoleone'un kahramanlıkları için yazdığı Eroica'nın ikinci bölümü de do minör tonundadır." Jüride bulunan bir başkası ise bir kahramanlık öyküsü olan Marseille'ın de minör tonundan olduğunu söyleyince durum tatlıya bağlanır. Türkiye Cumhuriyeti'nin 10. Yıl Marşı böylece ortaya çıkmış olur. Bu marşın ardından Cemal Reşit, Yedeksubay Marşı, Denizciler Marşı, Hımaye-i Etfalin isimli çocuk marşı ile Atatürk için 100. Yıl Marşı'nı besteler.

### UNUTULAN MARŞ!

Cumhuriyet için bestelenen diğer marşlar ise ne yazık ki 10. Yıl Marşı kadar rağbet görmemiştir. Tarihçi ve yazar Murat Bardakçı bu süreci ve o marşları şöyle anlatıyor: "Cumhuriyet'in 100. yıldönümü için bir marş bestelenmesi konusu gündeme gelip ardından Fazıl Say'ın bestesi tartışılırken 1973'te bestelenen, devletin yaygınlaşması için gösterdiği bütün çabalara rağmen benimsenmeyen ve tutmayan, sözlerini Bekir Sıtkı Erdoğan'ın yazdığı, bestesini de Necil Kâzım Akses'in yaptığı 50. Yıl Marşı'nın talihsizliği konuşuldu ama Cumhuriyet'in 75. yıldönümü için bestelenen ve 50. Yıl Marşı kadar bile olsa bilinmeyen bir başka marştan hiç bahsedilmedi... Sözlerini Prof. Dr. İhsan Özkaynak'ın yazdığı ve bestesini Nejat Başegmezler'in yaptığı "Selâm yüce milletim, selâm ebedi yurdum / Selâm şanlı bayrağım, selâm kahraman ordum" sözleri ile başlayan 75. Yıl Marşı'nı güfte yazarı ve bestecisi haricinde şimdi bilen ve bilmek bir yana, mevcudiyetini hatırlayan acaba tek bir Allah'ın kulu var mı?"

TÜRKİYE YÜZYILI'NA  
DAMGA VURACAK, SÖZ  
VE BESTESİ DOÇ. DR.  
İLKER KÖMÜRCÜ'YE  
AİT 100. YIL MARŞI,  
CUMHURBAŞKANLIĞI  
KÜLLİYESİ'NDE  
1071 KİŞİLİK DEV  
SENFONİ ORKESTRASI  
TARAFINDAN İLK DEFA  
İCRA EDİLEREK TÜM  
DÜNYAYA İLAN EDİLDİ



Gülenay Börekçi

## Halide Edib'in İstiklal Savaşı hatıraları

Cumhuriyet'in ilanının 100. yıldönümünü kutladığımız bu ay için seçtiğimiz kitap, büyük yazar ve fikir insanı Halide Edib Adıvar'ın İstiklal Savaşı anılarından oluşan dev eseri "Türk'ün Ateşle İmtihanı".



2023 hepimiz için çok mühim bir yıldır. Milletçe kendimizi daha çok sevmemiz, gururlanmamız için muazzam bir nedenimiz vardı. Hele şimdi, tam da içinde bulunduğumuz haftalarda sevincimiz, gururumuz sonsuz çünkü Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. kuruluş yıl dönümünü kutlayacağımız 29 Ekim'e sayılı günler kaldı.

Açıkçası ben de böyle özel bir günün öncesinde yakın tarihimize bakmakta, bu özel günün anlam ve önemini hatırlatacak kitaplara dalmakta yarar var diye düşündüm. Elimdeki ilk kitap Halide Edib Adıvar'ın anılarının ikinci bölümü olan "Türk'ün Ateşle İmtihanı". Alt başlığı "İstiklal Savaşı Hatıraları" olan bu çok kıymetli kitaba biraz daha yakından bakalım.

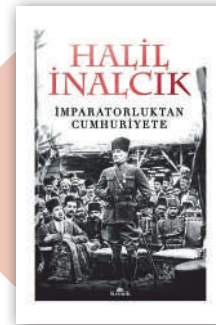
Sadece büyük bir entelektüel değil, at üstünde Anadolu'ya gidecek kadar kararlı bir Kuvâ-yi Milliye'ci, hitabet gücü sayesinde yüz binleri meydanlarda coşturacak kadar karizmatik bir kanaat önderi, gazetelerde yayımlanan çarpıcı makaleleri ve "Handan" gibi yazıldığı dönemin çok ilerisindeki romanlarıyla tanınan cesur bir edebiyatçı olan Halide Edib, çocukluk ve gençlik günlerini "Mor Salkımlı Ev" adlı kitabında anlatmıştı. "Türk'ün Ateşle İmtihanı" ise bir sonraki aşamayı, yani yazarın hayatının 1918'den 1923 sonlarına kadar olan dönemini anlatıyor.

Kurtuluş Savaşı'nı "içeriden" yaşayan Halide Edib, yakın tarihimize şaşırtıcı bir samimiyetle ışık tutarken okur olarak biz de "Halide Onbaşı"nın o yıllara dair gözlemlerini, tanıklıklarını okuyor, savaşta bu kez entelektüel bir kadın direnişçinin gözünden bakıyoruz. Cumhuriyetin ilanı ile biten kitapta anlatılanlara gelince... İngilizlerin 1918'de İstanbul'u işgali, Saray'ın etkisiz hale gelmesi, gazetelerin halkın haber almasının engellenmesi amacıyla İngilizlerce satın alınması, meclisin kapatılması, İstanbul ve Anadolu'da genç subayların bu duruma karşı harekete geçmesi, Halide Edib'in isyancılarla iş birliği yaparak vatan müdafaasının ön saflarında yer alması, Yunanların 1919'da İzmir'i işgali, Anadolu'daki birçok dire-

nişçinin İngilizlerce idam edilmesi, Mustafa Kemal'in padişahın desteğini alarak Samsun'a çıkarma yapması, Amasya Genelgesi, Erzurum Kongresi, Sivas Kongresi, meclisin yeniden açılması... Özetlemesi zor ama bildiğimizi sandığımız olaylara daha içeriden bakmanın farklı bir lezzeti, heyecanı olduğuna kuşku yok. Kısacası, "Türk'ün Ateşle İmtihanı" hepimizin kitaplığının baş köşesinde bulunması gereken eserlerden biri.

### HALİDE EDİB'E DAİR

Osmanlı İmparatorluğu'nun son yıllarına da şahit olan Halide Edib, varlıklı bir ailenin kızı olarak İstanbul'da doğdu ve o döneme göre mükemmel bir eğitim aldı. 1908'de özellikle kadın hakları konusunda ses getiren makaleler yazmaya başladı. İttihat ve Terakki'nin diktatörlüğe dönüştüğü günlerde partiden koptu, Ermeni tehciriyle birlikte isyanı iyice alevlendi. 31 Mart Ayaklanması'nı izleyen günlerde Mısır'a kaçmak zorunda kaldı. 1909'dan itibaren öğretmenlik ve müfettişlik yapmaya başladı. Balkan Savaşı'nda hasta bakıcı olarak görev aldı. 1919'da Sultanahmet Meydanı'nda düzenlenen İzmir'in işgalini protesto mitinginde tarihi bir konuşma yaparak halkı işgalcilere karşı ayaklanmaya davet etti. 1920 yılında Mustafa Kemal'in davetiyle Kurtuluş Savaşı'na katıldı, önce onbaşı, daha sonra üstçavuş rütbelerini aldı. Kurtuluş Savaşı'nı takip eden yıllarda bağımsız ruhu ve mücadeleci karakterinin de etkisiyle Cumhuriyet Halk Fırkası'yla fikir ayrılığına düştü ve bir kez daha Türkiye'den ayrıldı. Artık dünya çapında tanınan, düşüncelerine değer verilen bir entelektüeldi. Konferanslar vermesi için Amerika'ya çağırıldı, ardından Mahatma Gandhi'nin davetiyle Hindistan'a gitti. Türkiye'ye ancak 1939 yılında, Atatürk'ün ölümünden sonra dönebildi. 1940'ta İstanbul Üniversitesi İngiliz Filolojisi Ana Bilim Dalı Başkanı oldu, 1950 yılında Demokrat Parti listesinden bağımsız milletvekili seçildi. 1954'te istifa ederek evine çekildi. 1964 yılında vefat etti. Merkezefendi Mezarlığına, eşi Adnan Adıvar'ın yanına defnedildi.



"İMPARATORLUKTAN CUMHURİYETE"  
Prof. Dr. Halil İnalçık  
Kronik Kitap



"TÜRK DEMOKRASİ TARİHİ:  
SOSYAL, KÜLTÜREL,  
EKONOMİK TEMELLER"  
Kemal Karpat  
Timaş Yayınları



yesilaymarket.com ve

TÜM SEÇKİN KİTAPBEVLERİNDE!



YEŞİLAYINLARI  
yesilaymarket.com 



Prof. Dr. Tufan Gündüz:

# “Türkiye Cumhuriyeti, Osmanlı Devleti’nin küllerinden doğmuştur”

Türkiye Cumhuriyeti 100 yaşında. Bir asrı geride bırakan devletimiz dinç şekilde büyümeye ve gelişmeye devam ediyor. Tarihçi yazar Prof. Dr. Tufan Gündüz ile kurtuluş ve kuruluş günlerini, değişimleri, gelişimleri, gelecekteki hedefleri yani Kızılelma’yı konuştuk. Prof. Dr. Tufan Gündüz, “Türkiye durdurulamaz şekilde gelişiyor. Daha büyük ekonomilere ulaşmanın birinci şartı üreten ülke olmaktır. Bu da enerjide dışa bağımlılığın azaltılmasından geçiyor. Türkiye’nin son yıllardaki hamlelerinin çoğu bu yöndedir.” diyor.

İLKER NURİ ÖZTÜRK ◀



“Yüz yıllık hikâyede yıkılmış ve harap olmuş bir ülke modern bir vizyona kavuşmuştur. Başta Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere bu ülkenin duvarına bir tuğla koyan herkese minnet borcumuz var.”

### **Biz bu Cumhuriyet’i nasıl kurduk?**

Osmanlı Devleti’nin dağılma döneminde "devleti nasıl kurtarabiliriz" fikrinin doğurduğu mecburiyetlerden biri meşrutiyet rejimini tesis etmek olmuştu. Ancak çok uluslu bir yapıda bunu sistemli bir şekilde çalıştırmak mümkün olmadı. Bu arada zayıf da olsa cumhuriyet fikrini ileri sürerler de vardı. Gerçekte ise Milli Mücadele’nin yeni bir devletin ateşlediği ortada. Bu yeni devletin rejiminin yavaş yavaş cumhuriyete doğru evrilmesi ise devrin şartlarının bir sonucu oldu. İki yıl boyunca tek başına faaliyet gösteren İ.TBMM, kendi üzerinde bir güç tanımamakla zaten cumhuriyetin temellerini atmış sayılırdı. Milli Mücadele’nin başarıyla sonuçlanmasından sonra ise yapı daha sistematik hale getirildi.

### **Kuruluş aşamasında topraklarımızdaki düşman postallarını yok edecek şekilde bölgesel olarak bir direniş vardı. Peki, bu güç nasıl bir araya toplandı?**

Milli Mücadele, I. Dünya Savaşı’ndan sonra bize dayatılan barış antlaşmasına -ki sonradan Sevr Antlaşması diye şekil buldu- bir tepki olarak ortaya çıktı. Aslında bu hâliyle Milli Mücadele I. Dünya Savaşı’nın devamıdır. Ancak direnişin iki hâli vardır. Birincisi bölgesel yerel direniş hareketleridir. Bunların hemen hemen hepsi bölgedeki mülki idareciler veya sivil kıyafetli subaylar tarafından örgütlenmiştir. İkincisi ise, terhis edilmesi geciken/geciktirilen askerlerden oluşan dağıntık ve perişan birliklerdir. Mustafa Kemal Paşa’nın Anadolu’ya geçmesi direnişin örgütlenmesini hızlandırdı. Elbette o bir subaydı ve düşmana karşı verilecek mücadelenin düzensiz kuvvetlerle başarıya ulaşamayacağını biliyordu. Bunun için önce ikna yöntemleri daha sonra mecburi istikametler kullanıldı. Yine de askeri hareket düzenlemenin imkânsız olduğu Antep, Maraş, Adana ve Urfa’da Kuvayımilliye’nin direnişi sağlandı. Bu kuvvetlerin de sevk ve idaresi yine subaylar tarafından yapıldı.

### **Türk devletleri içindeki devamlılık bakımından Cumhuriyet Türkiyesi’nin yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Türkiye’nin tarihi kökleri Asya’daki devletlerimize dayanır. Türkiye; Hunlar, Göktürkler, Uygurlar, Oğuzlar, Selçuklular ve Osmanlılardan gelen siyaset, bürokrasi, diplomasi, töre ve kültür değerlerinin bir sonucudur. Büyük ve güçlü devletlerin kökleri daima daha derinlerdedir. Bu yüzden Türkiye’yi öncelikle Osmanlı Devleti’nin her yönüyle devamı olarak görmek durumundayız. Zaten tarihi gerçekler ve olayların akışı da bunu göstermektedir.

### **Yeni vatanda yeni bir devlet kurulurken toplum için de yenilik hazırlığı yapıldı. Cumhuriyet genç-**



### **lerden, toplumdan ne bekliyordu?**

Aslında gecikmiş ıslahatları yapılanların çoğu. Ancak yeni Türk Devleti’nin en temel değişimi hukuk alanında oldu. Hukuk ve adalet alanında hızlı bir laikleşme gerçekleştirildi. Bazı hukuk kurallarında İtalya ve İsviçre örnek alındı. Ankarada yeni hukuk düzeninin eğitimini verecek olan Hukuk Mektebi açıldı. Eğitimde ise yeni insan tipi yetiştirmek ön plana çıktı. Bürokrasi için Mülkiye Mektebi kuruldu. Harp Okulu da Ankaraya taşındı. Böylece yeni hukuk, yeni insan tipi, yeni bürokrat ve yeni ordu anlayışı hâkim kılındı. Bütün bunlarla birlikte eğitim öğretim seviyesinin düşük, okullaşmanın son derece sınırlı olması büyük handikapı. Bunu aşabilmek için de ülke çapında eğitim öğretim seferberliği başlatıldı. Millet mektepleri açıldı. Yine de bütün bunların kısa zamanda çözülecek meseleler olmadığını söylemek lazım. Çünkü mülkiye, adliye, askeriye için birtakım gayretler var ama örneğin tıp, eczacılık, diş hekimliği gibi alanların doldurulması hayli zaman almıştır. Keza tarım sahalarının ıslahı, genişletilmesi, ticari tarıma geçilmesi için alet ve edevatın çoğaltılması ise en az elli yıllık bir gayreti gerektirmiştir.

### **Atatürk’ün uyguladığı “Yurtta sulh, cihanda sulh” ilkesinin sebepleri, hedefleri ve sonuçları nelerdir? Tarım, eğitim, ulaşım, fabrikalaşma alanındaki bağımsızlık hamleleriyle beraber nasıl okuyabiliriz?**

“Yurtta sulh, dünyada sulh” prensibine ihtiyaç duyan bir



● ● ●  
"Büyük ve güçlü devletlerin kökleri daima daha derinlerdedir. Bu yüzden Türkiye'yi öncelikle Osmanlı Devleti'nin her yönüyle devamı olarak görmek durumundayız."

milletiz. Bir yiğit yirmi yılda meydana geliyor. En önemli güç insan kaynağımız ve bu kaynağı artık savaşlarla heder etmememiz gerekiyor. Barış talepleri kendi haklarımızı savunmayacağımız anlamına da gelmez tabii ki. Eskiler, "Hazır ol cenge ister ise sulh ve salah" demişler. Barışın yolunun da güçlü bir ordudan geçtiği, caydırıcı gücün en önemli barış aracı olduğu artık modern dünyada genel kabul görüyor. Bunun için kendi silahını kendisi üreten ülkeler safında olmak gerekiyor. Elbette bu husus tek başına da yeterli değil. Topyekûn kalkınma en önemli caydırıcılıktır.

**Türkiye Cumhuriyeti hem mücadelesi hem de politikalarıyla diğer ülkelere nasıl bir rol model olmuştur? Dünya basınından Atatürk ve Cumhuriyet hakkında dikkat çekmek istediğiniz bir bakış var mı?**

Türkiye, Osmanlı Devleti'nin küllerinden doğmuştur. I. Dünya Savaşı'ndan sonra adeta Anadolu'dan bile çıkarılmak istenen bir millet, yeni bir devlet ve yeni bir hayat anlayışıyla dirilmiştir.

Yüz yıllık hikâyede yıkılmış ve harap olmuş bir ülke modern bir vizyona kavuşmuştur. Başta Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere bu ülkenin duvarına bir tuğla koyan herkese minnet borcumuz var. Atatürk'ün getirdiği vizyon daima batılı-kalkınmış ülkeler seviyesine çıkmak olmuştur. Hükümetler de yüz yıl boyunca bu şiardan vazgeçemediler.

Dış politikada zaman zaman zayıflıklar olmuşsa da bu içte de güçlü olmayışın bir sonucudur. Artık bunun da tamamen değiştiğini, Türkiye'nin uluslararası arenada daha güçlü görüldüğünü de söylemek lazım.

**Türkiye Yüzyılı vizyonu içerisinde enerji, iklim, çevre, tarım, kent kültürü, sanayi, teknoloji, zanaat, bilim gibi birçok**





### **alanda projeler üretildi. Bunların Cumhuriyet'e katkıları konusunda ne söylemek istersiniz?**

Türkiye durdurulamaz şekilde geliyor. Daha büyük ekonomilere ulaşmanın birinci şartı üreten ülke olmaktır. Bu da enerjide dışa bağımlılığın azaltılmasından geçiyor. Türkiye'nin son yıllardaki hamlelerinin çoğu bu yönde ve doğru hamlelerdir.

### **Günümüzde Enver Paşa ve İttihatçılar çok tartışılıyor. Cumhuriyet'in adım taşları döşenirken bu cemiyetin nasıl bir katkısı olmuştur?**

İttihatçılık bir siyasi hareketten çok bir ruh hâliydi. Osmanlı Devleti'nin dağılışı düşünülürse bu ruh hâli daha iyi anlaşılır. Millî Mücadele'de aslında ittihatçıların ciddi katkıları olmuştur. Onların tek gayesi yıkılmakta olan bir devletten bir vatan çıkarmaktır. Davaları büyüktü. Sanıldığı gibi macera peşinde de koşmadılar.

### **Son kitabınız "Kızıllema"da Türklerin zihin dünyasındaki ufuklara dikkat çekiyorsunuz. Cumhuriyet'in bugününde Kızıllema nedir, neresidir?**



Bir ülkü olarak Kızıllema dün Türk ordusunun ulaşabileceği son sınırları ifade ediyordu. Bugün kalkınmayı, müreffeh olmayı, iyi eğitimi, güçlü devleti ve çağdaş gelişmelerden pay sahibi olmayı ifade ediyor. Galiba "Kızıllema neresi?" fikrinden "Kızıllema nedir?" sorusuna dönüyoruz. Her zaman yeni bir Kızıllema ideali kurmak zorundayız.

### **Bağımlılıklar hakkında görüşünüz nedir? Yeşilay'ın tarihteki yerini anlatabilir misiniz?**

Yeşilay, işgal yıllarında İstanbul'da kuruldu. Bunalım dönemleriydi ve İstanbul'da işgalci güçlerin yarattığı psikolojik çöküntünün alkol ve madde kullanımına evrilmesine mani olmak amacıyla kurulmuştu. Neredeyse 100 yıldan fazladır aynı amaçla faaliyetine devam ediyor. Bir ticari faaliyet içinde olmamasından dolayı da genellikle kendi yayıyla kavruluyor. Ancak Yeşilay'ın toplumu ayakta tutmak için gösterdiği gayret hep gözden ırak kalıyor. Şu kadarını söyleyeyim ki, tehlike çok büyük ve Yeşilay'ın toplum tarafından her yönüyle destek görmesi lazım.

En yaygın bağımlılık sigara kullanımı. Çünkü yasal ve edinmesi kolay. Yavaş yavaş esir alıyor ve zaman içinde yaşam kalitesini derinden etkileyecek zararlar veriyor. İçenler bir gün sigarayı bırakabileceğini söylüyor ama o gün hiç gelmiyor. Sigaranın el alışkanlığı değil ciddi bir bağımlılık olduğunu topluma kabul ettirmek durumundayız.

Kullanımı yasak olan maddeler ise günümüzde ciddi bir sorun haline geldi. Ne yazık ki madde kullanımı yaygınlaşıyor ve kullananların yaşı da giderek küçülüyor. Yeşilay'ın kurumsal gayretleri tek başına yetmez. Ailelerin de geniş destek vermesi gerekiyor. Maalesef bu konuda en büyük yanılgı ailelerde ortaya çıkıyor. Aileler konuya duygusal yaklaşıyor ve "konduramıyor". Mesele öğrenildikten sonra da uzun tedavi süreçleri, mahvolan aileler, dağılan yuvalar ve heder olan yaşamlar ortaya çıkıyor.

# Cumhuriyet tarihi sivil toplum hareketinin öncü ve güçlü ismi: Yeşilay

Türkiye Cumhuriyeti'nin bağımlılıkla mücadelede en önemli sivil toplum ayağını oluşturan Yeşilay; Hilal-i Ahdar, Yeşil Hilâl ve son olarak Yeşilay ismiyle, 100 yıllık Cumhuriyet tarihinde devletin her türlü bağımlılıkla mücadele stratejisine katılıp Türk toplumunu sağlıklı bir geleceğe taşımak için mücadelesini sürdürüyor. Yeşilay, Cumhuriyet bir arada nice 100 yıllara...

YUSUF DURAN ◀









“Yeşil Hilâl Cemiyetinin, menâfi-i umûmiyeye hadim müesseseler arastına alınması; Dahiliye Vekilliğinin 1/3/934 tarih ve 2232 numaralı tezkeresile yapılan teklifi ve Şura-yı Devlet Reisliğinin 4/9/934 tarihli Heyet-i Umûmiye mazbatası üzerine İcra Vekilleri Heyetince 19/9/34’te tasvip ve kabul olmuştur. 19/9/934”

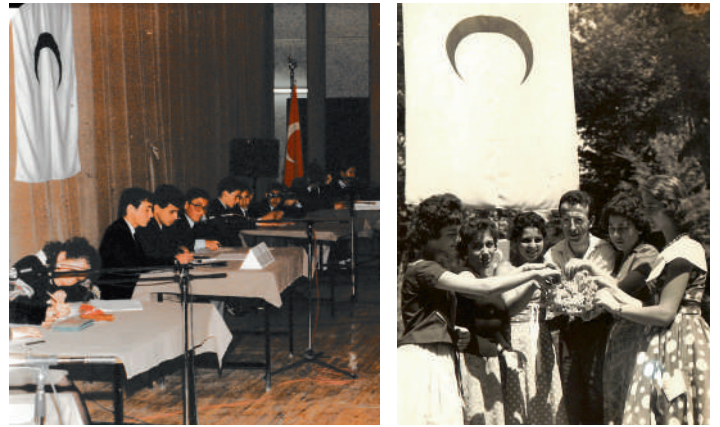
Reisicümhur

Gazi M. Kemal

### ATATÜRK'E UYUŞTURUCU RAPORU SUNULUYOR

Yeşilay’ın efsane başkanı olarak hafızalara kazınan Fahrettin Kerim Gökay, İstanbul Gazeteciler Cemiyeti’nde düzenlenen Yeşilay panelinde çalışmalarını anlatırken 1930’lı yıllarda ülkemizde baş gösteren uyuşturucu tehlikesi karşısında Cumhurbaşkanı Mustafa Kemal Atatürk’e bir rapor sunduklarını belirterek şunları söyler:

“Türkiye tarihte üç defa büyük çaplı uyuşturucu tehlikesi atlattı. Bun-



lardan birincisi İkinci Meşrutiyet sonrası Batıya açılmamız sırasında olmuştu. İkincisi ise, İstanbul’un işgal edilmesinden sonra dünyanın her tarafından İstanbul’a çeşitli içki ve uyuşturucu sevki edilerek İstanbul adeta bir ayyaş şehri haline getirilmişti. Üçüncü büyük uyuşturucu tehlikesi ise, 1930-1935 yılları arasında İstanbul’da baş göstermişti. Bu tehlike karşısında Yeşilay Cemiyeti uyuşturucu maddelerin ve içkinin zararlarını ihtiva eden yazılı bir dilekçe hazırlayarak, bir nüshasını Cumhurbaşkanı Atatürk’e, bir nüshasını Başbakan İsmet İnönü’ye, bir nüshasını da Genelkurmay Başkanı Fevzi Çakmak’a göndermiştir.”

### İÇKİ, OKULLARDA DİSİPLİN SUÇU KABUL EDİLDİ

1938 yılında Yeşilay’ın hükümetle iletişim hattını açık tutması faydalı sonuçlar verdi. 1938 yılında yapılan Birinci Köy ve Ziraat Kalkınma Kurultayı’na Yeşilay adına katılan Genel Sekreter Fahrettin Kerim Gökay, dönemin başbakanının huzurunda yaptığı konuşmada “açık, kapalı şişe ne olursa olsun köylere içki girmemesi, yaş ve kuru meyvelerin ispirtoya tahvil edilmeden sarf edilmesi, ispirtonun içkide değil sanayide kullanılmasını” istedi. Bu girişimler kısa sürede sonuca ulaştı. İçişleri Bakanlığı, köylülere içkinin yayılmaması hakkında şiddetli emirler verdi.

Diğer taraftan Millî Eğitim Şurası’na Genel Sekreter düzeyinde katılan Yeşilay, okullarda uygulanacak disiplin tüzüğünde cezayı gerektiren sebepler arasında içki ve uyuşturucu maddelerin de yer alması hakkında aydınlatıcı bir konuşma yaptı. Bu tarzdaki kötü alışkanlıkların, çocukların dikkatlerini çekmemek için sıhhat ve ahlaki bozan sebep-



ler adıyla disiplin mevzuatlarında yer almasını sağladı.

### YEŞİLAY DAVASI DEVLET PROGRAMINDA

20. Yeşilay Kongresi, Fahrettin Kerim Gökay başkanlığında 4 Aralık 1939'da yapıldı. Yüzlerce Yeşilaycının katılımıyla gerçekleşen kongrede bir sunum yapan Gökay, Yeşilay'ın 20. yılını doldurduğunu ve çok güzel işlere imza attığını belirterek 1938 yılının diğer yıllara göre özel bir yerinin olduğunu, çünkü Yeşilay'ın mücadelesinin devlet programına alınarak hükümet siyaseti haline getirildiğini söyledi.

### ÇOCUK VE GENÇLERİ KORUMA ÇALIŞMALARİ

Öte yandan Yeşilaycılar, radyo programlarından klasik Türk müziği dışında meyhane ve içkiye teşvik edici şarkıların men edilmesini istedi. Ankara'da düzenlenen Neşriyat Kongresi'ne de katılan Yeşilay Cemiyeti, "gençleri ruhen ve bedenen salim yetiştirecek ve cinsi terbiye noktasında suistimalden koruyacak yayınlara yer verilmesi" temennisini dile getirdiler. Ayrıca okul kitaplarında içki aleyhinde yazılar bulunmasını ve gündelik gazetelerde çocuk ruhu üzerinde zararlı tesirler yapacak neşriyata ve radyolarda alkolü metheden şarkılara izin verilmemesi yönünde çalışmalar yaptılar. Bunun üzerine yeni biyoloji dersi kitaplarında alkol aleyhinde yazılar yayınlanmasına karar verildi.

### YEŞİLAY OKULLARA GİRİYOR

Dönemin Millî Eğitim Bakanı Hasan Âli Yücel, 1940 yılında Tebliğler Dergisi'nde yayınlanan bir talimatıyla Yeşilay'a destek verdi. Okullarda Yeşilay Gençlik Kolları açılması ise 1946 yılında mümkün oldu. Yeşilay Cemiyeti yurt içindeki üniversite, yüksekokul, orta ve teknik öğretim kurumları ve diğer mesleki okullarda Yeşilay Gençlik kolu kurma izni aldı.

### İÇKİ KARŞITI TBMM'YE TEŞEKKÜR

Cemiyetin 1942 yılında yapılan kongresinde Yeşilay Yönetim Kurulu, içki karşıtı yaklaşımından dolayı Türkiye Büyük Millet Meclisi'ne teşekkür yazılmasına, son zamanlarda şehir ve köylerde rakı sarfiyatının artması

karşısında sert önlemler alınmasına ve içki imalatının sınırlandırılması için hükümete müracaat edilmesine dair kararlar aldı.

### OKULLAR "YEŞİL"LENİYOR

Yeşilay ile hükümet arasındaki verimli ilişkiler sonucunda 1953-1954 eğitim-öğretim döneminden itibaren tüm ortaokul ve liselerde Kızılay için olduğu gibi Yeşilay için de bir kol kurulmasına karar verildi.

### 25. MİLLETLERARASI ANTİALKOLİZM KONGRESİ İSTANBUL'DA YAPILDI

Yurt içinde bağımlılıkla ilgili çalışmalarına tam gaz devam eden Yeşilay, uluslararası alanda da çalışmalara katılıyordu. Yurt içi ve dışında her geçen gün etkinliğini artıran kurumun 1956 yılında düzenlediği 25. Milletlerarası Antialkolizm Kongresi, Yeşilay için büyük bir başarıydı ve saygınlığına büyük katkıda bulundu. 30 ülkeden 250 delegenin katıldığı kongre, Cumhurbaşkanı Celal Bayar'ın "yüksek himayelerinde", başbakan Adnan Menderes'in "fahri başkanlığı"nda başarıyla gerçekleştirildi.

Bu arada ABD Başkanı Dwight D. Eisenhower da kongreye bir mesaj göndererek, "Bu dava yolunda çalışan insanların daha realist ve sağlam kararlara varmalarını dilediğini" bildirdi.

### OKULLARDA YEŞİLAY HAFTASI KUTLANIYOR

1960 yılında yapılan Yeşilay'ın 40. yıl kutlamalarında Genel Başkan Dr. Şükrü Hazım Tiner çok önemli bir haber verdi ve bundan sonra 1-7 Mart günlerinin tüm Türkiye'de okullarda Yeşilay Haftası olarak ilan edildiğini duyurdu. Bu arada ilk defa düzenlenen Yeşilay Haftası toplumda geniş ilgi gördü. İstanbul'da hafta sebebiyle bir milyona yakın döviz dağıtılıp, çeşitli fabrika ve kuruluşlarda içki ve uyuşturucu karşıtı konferanslar verildi. Yeşilay Haftası'nda okullarda etkinlikler düzenlenmesi kabul edilince Yeşilay yönetimi, öğretmenlere yol göstermesi amacıyla bir rehber hazırladı. Rehberde, Yeşilay Haftası'nda yapılacak ders içi faaliyetler, lise öğretmenlerinin fikirleri alınarak 17 başlıkta toplandı.

### UYUŞTURUCU MADDELERLE MÜCADELE MÜSTEŞARLIĞI

1980 sonrası kurulan 44. Türkiye Hükümeti, Yeşilay'ın yayınlarının ve oluşturduğu güçlü lobinin etkisiyle Uyuşturucu Maddelerle Mücadele Müsteşarlığı'nın kurulmasını gündeme aldı. Hatta bu yönde hazırlıklara başlandı. Gazetelerde konuyla ilgili detaylı haberler yer aldı. Müsteşarlığın kurulmasıyla birlikte konuyla ilgili kanun boşluklarının süratle gözden geçirilerek gerekli değişiklikleri kapsayan yeni kanunların çıkması bekleniyordu. Uyuşturucu ile mücadelede de bağımlıların cezalandırılması yerine, tedavileri öngörülüyordu. Ne yazık ki Yeşilay'ın şiddetle savunduğu müsteşarlık fikri hiçbir zaman hayata geçirilemedi.

### BAĞIMLILIKLA MÜCADELE DEVLETİN GÖREVLERİ ARASINDA YER ALDI

Yeşilay'ın hedeflerine ulaşma noktasında esas başarı, 12 Eylül 1980 askeri darbesinden sonraki dönemde yaşandı. 1980 öncesi dönemde siyasi ortam nedeniyle çok etkili bir biçimde yönetilemeyen mücadele, darbe sonrası hazırlanan anayasa hazırlığı sırasında sonuç verdi. Alkolizm, uyuşturucu, kumar ve benzeri zararlı alışkanlıklara karşı gençliğin korunması, Yeşilay'ın gayretleri neticesinde hazırlanan 58 Madde ile birlikte devletin görev ve sorumlulukları arasına dâhil edildi.

### ALKOLİZMİN KANLI OLTASI: BİRA

1983 yılı Yeşilay Haftası etkinlikleri kapsamında Yeşilay, Bira ve Alkolizm Raporu'nu kamuoyu ile paylaştı. Bu rapor ekseninde başlatılan bira karşıtı kampanya çok başarılı oldu, biranın alkollü içki sayılması sağlanıp televizyonlarda bira reklamları yasaklandı. Yeşilay'ın Bira ve Alkolizm Raporu, tüm devlet yetkililerine, milletvekillerine, bürokratlara ve ilim adamlarına dağıtıldı ve bunlardan büyük ilgi gördü. Çok önemli bir lobicilik vazifesi gören ek rapor, bazı tedbirlerin alınmasında çok önemli bir dayanak noktası oldu. Bu gelişmeler ışığında Yeşilay alkolsüz biranın da peşini bırakmadı. 1980'lerin ilk yıllarında Türkiye'de bulunan iki milyon birahaneyi ayakta tutmanın formülünün alkolsüz bira etiketinde düğümlendiğine dikkat çeken Yeşilay yönetimi ısrarlı bir şekilde "Bira alko-

lizmin, alkolsüz bira da bira ve diğer içkilerin ilk basamağıdır” görüşünü savunuyordu. Yeşilaycılar, TRT'nin alkolsüz de olsa bira reklamı almayacağını açıklamasını ise “fevkalade bir vatansverlik örneği” olarak alkışlıyordu.

### YEŞİLAY'DAN TRT'YE TEBRİK

TRT, 1985 yılında içkinin zararlarını anlatan “Bay Alkolü Takdimimdir” adlı diziyi yayınladı. Türkiye’de böylece ilk kez toplumun büyük kesimi tarafından ilgiyle izlenen ve ses getiren alkol aleyhtarı bir dizi yayınlanmış oldu. Oluştuğu etkili olan bu dizi Yeşilay yönetimi tarafından takdirle karşılandı. Yeşilay Genel Başkanı Selahaddin Kaptanağası, TRT’yi tebrik etti.

### BAŞBAKAN ERDOĞAN'DAN YEŞİLAY'A TAM DESTEK

Ulusal Tütün Kontrol programı 2008-2012 Eylem Planı, 2007 yılında düzenlenen törenle tanıtıldı. Törende bir konuşma yapan Başbakan Recep Tayyip Erdoğan Ulusal Tütün Kontrol Programı'nı açıkladı ve Yeşilay'a büyük destek verdi. Konuşmasında Yeşilay'ın yeniden sahiplenildiğini belirten Erdoğan, “Kızılay nasıl yangında, selde, afette bir numaralı müracaat kapısı ise uyuşturucu ile mücadelede Yeşilay da bu noktada tarihi bir görevi yeniden başlatacak.” diye konuştu. Başbakan Erdoğan ayrıca, “Sigara kullanımı ile mücadele bizim için daima gündemimizde olan terörle mücadele kadar önemli bir hale gelmiştir. Çünkü aslında geleceğimiz katlediliyor.” dedi.

Başbakan Erdoğan'ın talimatıyla daha da aktif hale gelmeye başlayan Yeşilay, Ulusal Tütünle Mücadele Programı'nda da stratejik bir rol üstlenerek, programın sivil toplum kuruluşu ayağı oldu. Özellikle okullarda oluşturduğu kulüpler ve bir asra yaklaşan deneyimiyle gençlere ulaşarak, 2007 ve devamında sigara bağımlılığı ile güçlü bir şekilde mücadele etmeyi sürdürdü.

### YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZLERİ (YEDAM) KURULUYOR

Değişen koşullar ve toplumdan gelen talepler neticesinde Yeşilay, 2013 yılında tüzüğünde yaptığı değişikliklerle bağımlılık alanında yürütmekte olduğu önleyici ve koruyucu çalışmalara tedavi ve rehabilitasyon faaliyetlerini de ekledi. Bu doğrultuda, Yeşilay Danışmanlık Merkezinin (YEDAM) kuruluş çalışmalarına başladı. YEDAM bugün de faaliyetlerini üç ana kolda sürdürüyor: Danışma hattı, sosyal destek ve yüz yüze psikolojik danışmanlık. YEDAM'da alkol, tütün, madde, kumar ve teknoloji bağımlılığına dair çalışmalar yapılmaktadır; bağımlı bireyler ile yakınlarına ücretsiz psikososyal destek hizmeti verilmektedir. Kurulduğu günden şimdiye, 115 YEDAM Danışma Hattı da 1 milyon çağrı almıştır.



### YEŞİLAY REHABİLİTASYON MERKEZLERİ KURULUYOR

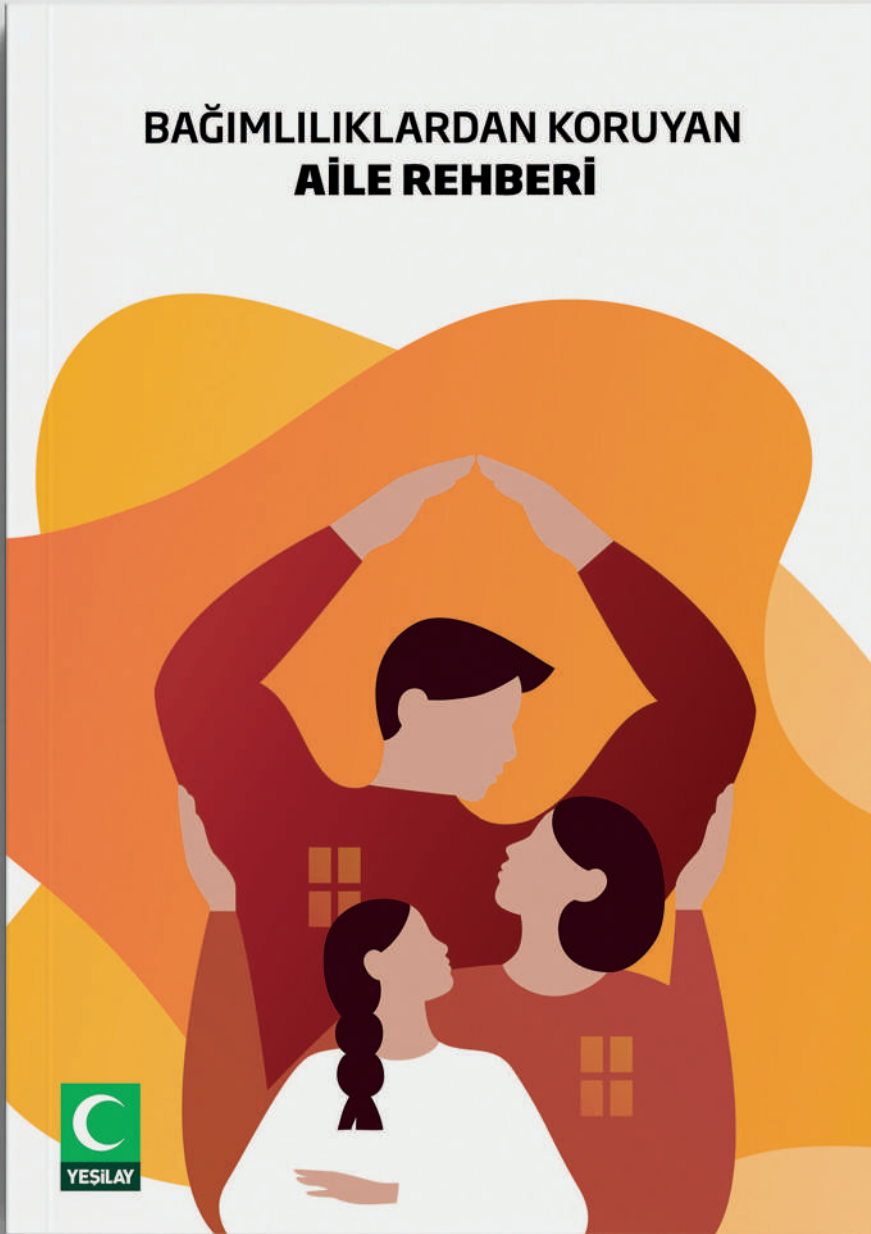
Yeşilay, Türkiye’ye özgü bağımlılık psikososyal destek modeli oluşturma amacıyla önemli bir adım atmıştır. Atılan bu adımın arka planında alanında güçlü bir bilim kurulu yer almaktadır. Model kurgulanmadan önce dünyadaki önemli modeller incelenmiş ve Türkiye’de bağımlılık alanında önde gelen isimlerden danışmanlık alınmıştır. Yapılan araştırmalar sonunda başlangıç için Türkiye’nin iki ucunda yer alan Bursa ve Diyarbakır’da Yeşilay’ın ilk rehabilitasyon merkezleri açılmış, Kayseri’de hayata geçirilmesi için adımlar atılmıştır.

### DÜNYANIN DÖRT BİR YANINDA SİVİL BİR HAREKET

Cumhuriyetimizin 100. yılını kutladığımız bu süreçte Yeşilay, dünyanın dört bir yanında ülke Yeşilayları ile küresel bir sivil toplum kuruluşu statüsüne ulaştı. Alkol, tütün, madde, kumar ve teknoloji bağımlılığı çalışma alanlarında faaliyetler yürütürken tüm dünyada öncü ve model alınan projeleri hayata geçiren Yeşilay, 120 şubesi, 97 Ülke Yeşilayı, Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM), Yeşilay Rehabilitasyon Merkezleri (REHAB), Yeşilay Spor Kulübü, eğitim programları etkinlikleriyle insanlık için mücadelesine devam ediyor. “Sağlıklı nesil, sağlık gelecek” ülküsünü hayata geçirme hedefiyle 103 yıldır olduğu gibi Cumhuriyet’in 100. yılında da faaliyetlerini ilk günkü heyecanla sürdürüyor. Bağımsız nice 100 yıllara...



# **BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN AİLE REHBERİ YAYINLANDI!**







# Türk Kadın Millî Voleybol Takımımızdan Cumhuriyetin 100. yılında çifte zafer!

Türk sporunda uzun yıllardır istikrarlı bir şekilde çıkışını sürdüren A Millî Kadın Voleybol takımı, FIVB Milletler Ligi şampiyonluğunun ardından tarihinde ilk defa sıralamada dünya birinciliğine yükselerek, bu başarısını Avrupa Şampiyonluğu ile pekiştirdi. Cumhuriyetimizin 100. yılını bu büyük başarıyla taçlandıran A Milli Kadın Voleybol takımımızı kutluyoruz.

► ELİF NUR GÜR

● ● ●  
A Millî Kadın Voleybol Takımımız, Cumhuriyetin 100. yılında FIVB Milletler Ligi'nde şampiyonluk elde ederek dünya klasmanında bir numaraya yerleşti. Ardından 2023 CEV Avrupa Şampiyonası finalinde Sırbistan'ı 3-2 yenerek tarihinde ilk kez Avrupa Şampiyonu oldu.

Türkiye kadın millî voleybol takımı, Türkiye Voleybol Federasyonu tarafından yönetiliyor ve Türkiye'yi uluslararası kadın voleybol karşılaşmalarında temsil ediyor. 16 Temmuz 2023 tarihi itibarıyla FIVB dünya sıralamasında birinci sırada bulunan takımımız, ilk uluslararası karşılaşmasını 1957 yılında Uluslararası İstanbul Turnuvası'nda Romanya'ya karşı oynadı. İlk galibiyetini ise 22 Temmuz 1961'de Batı Almanya'ya karşı 3-2'lik skorla elde etti.

Romanya'da düzenlenen 1963 Avrupa Şampiyonası, millî takımımızın katıldığı ilk şampiyonaydı. Burada üç maçını kazanıp üç maçını kaybeden Türkiye, 13 takım arasında onuncu sırada yer aldı. Bir sonraki şampiyona 1967 yılında Türkiye'de düzenlendi ve Türkiye üç galibiyet ve beş yenilgiyle 15 takım arasında 12. oldu.

Türkiye kadın millî voleybol takımı daha sonra ancak 1981 yılında yeniden Avrupa Şampiyonası'na katılma şansını yakalayabildi. Bulgaristan'da yapılan bu şampiyonada tüm maçları kaybeden ve sadece tek set alabilen kadın voleybol takımı, 12 ülke arasında sonuncu oldu. Batı Almanya'da yapılan 1989 Avrupa Voleybol Şampiyonası'nda 12 takım arasında 11. Hollanda'da yapılan 1995 Avrupa Voleybol Şampiyonası'nda 12. oldu.

Takımın elde ettiği ilk önemli uluslararası başarı, 1967 Avrupa Voleybol Şampiyonası'ndan 36 yıl sonra ikinci kez Türkiye'de düzenlenen 2003 Avrupa Kadın Voleybol Şampiyonası'nda kazandığı Avrupa ikinciliği idi.

Takım, 2003 yılında ikinci olduğu Avrupa Kadınlar Vo-

leybol Şampiyonası'ndan bu yana, Türkiye'de "Filenin Sultanları" unvanı ile tanınıyor. 2023 yılında Milletler Ligi Şampiyonluğu ve Avrupa Şampiyonluğu olmak üzere iki şampiyonluk birden kazandı ve ülkenin millî takım düzeyinde takım sporlarında en başarılı derecelerini elde etti.

Türkiye Voleybol Federasyonu'nun 2017 yılında ay yıldızlı takımı Giovanni Guidetti'ye emanet etmesinin ardından başlayan çıkış süreci, Daniele Santarelli ile dünya birinciliğine kadar ulaştı. Giovanni Guidetti ile ilk yılında Avrupa Şampiyonası'nda bronz madalya elde eden ay yıldızlılar, bir sonraki yıl Millet Ligi'nde gümüş madalyanın sahibi oldu. İstikrarlı başarısını 2019'da Avrupa Şampiyonası'nda gümüş madalya kazanarak sürdüren millîler, 2021 yılında da hem Milletler Ligi'nde hem de Avrupa Şampiyonası'nda bronz madalya kazanmayı başardı.

## GUIDETTI'NİN YERİNE SANTARELLİ

Türkiye Voleybol Federasyonu, beş yıllık Guidetti döneminin ardından ay yıldızlı takımı Daniele Santarelli'ye emanet etti. Santarelli yönetiminde çok iyi bir başlangıca imza atan millîler, Milletler Ligi'nde şampiyon olarak ülkeler sıralamasında ilk basamağa oturdu. Santarelli'nin öğrencileri, en büyük başarıya ise Avrupa Şampiyonluğu'nu elde ederek imza attı. Türkiye'nin takım sporlarında millî takımlar bazındaki ilk Avrupa Şampiyonluğu'nu kazanan kadın voleybolcular, tarihin en büyük başarılarından birine sahip oldular.



### MELİSSA VARGAS, TÜRK VATANDAŞLIĞINA GEÇTİ

A Millî Kadın Voleybol Takımı'nın dünya bir numaralığına gelen serüveninde önemli hamlelerden biri de Melissa Vargas'ın Türk vatandaşlığına geçiş süreci oldu. 16 Ekim 1999'da Küba'nın az nüfuslu Cienfuegos kentinde doğan Melissa Vargas, küçük yaşta başladığı voleybolda ülkesinin genç takımlarında forma giydi. Çekya'da forma giydiği süreçte yaşadığı sakatlığın ardından tedavi için ülkesine giden ve Küba'nın sunduğu sağlık hizmetinden memnun kalmayan Vargas, bunun üzerine dört yıl men cezası aldı. Söz konusu cezanın ardından sığınmacı olarak İsviçre'ye giden Vargas, burada forma giydikten sonra 2018 yılında Fenerbahçe transferiyle Türkiye'ye geldi.

### CUMHURBAŞKANI ERDOĞAN, VATANDAŞLIĞI İÇİN DEVREYE GİRDİ

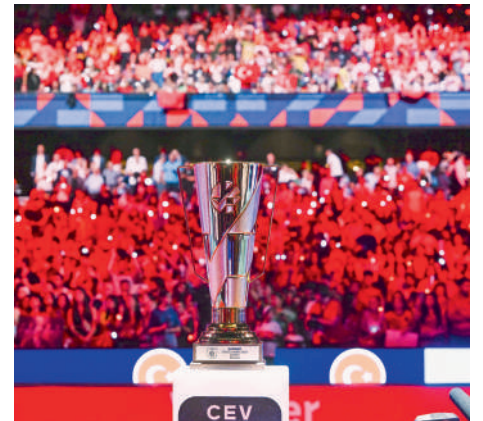
Melissa Vargas, Türkiye'de gösterdiği performansla o zaman Fenerbahçe'deki antrenörü olan Zoran Terzic başta olmak üzere herkesin dikkatini çekti. Söz konusu süreçte

Sırbistan Millî Takımı'nı da çalıştıran Terzic, oyuncuyu ülkesine kazandırmak istedi. Sırbistan'la anlaşmak üzere olan oyuncu için devreye giren Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın büyük katkısıyla Melissa Vargas, Türkiye Cumhuriyet vatandaşı oldu. Vargas, Türk vatandaşlığına geçiş başvurusu kabul edildikten sonra Nisan 2021'de Türkiye Cumhuriyeti kimlik kartını Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın elinden aldı. Statü gereği iki yıl millî takımda oynayamayan Vargas, bekleme sürecinin ardından millîlerin başarısına büyük katkı sağladı.

### MEHMET AKİF ÜSTÜNDAĞ: "BAŞARILARIN SÜRDÜREBİLİR HALE GELMESİNİ ARZU EDİYORUZ"

Cumhuriyetin 100. yılında dünyanın bir numarası olmanın gururu yaşadıklarını belirten Türkiye Voleybol Federasyonu Başkanı Mehmet Akif Üstündağ A Millî Kadın Voleybol Takımının başarısı hakkında şunları söyledi: "A Millî Kadın Voleybol Takımımız, bu yıl FIVB Milletler Lig'inde şampiyonluk elde ederek dünya klasmanında bir numaraya yerleşti. Ardından 2023 CEV Avrupa

Şampiyonası finalinde Sırbistan'ı 3-2 yenerek tarihinde ilk kez Avrupa'nın zirvesine çıktı. Cumhuriyetimizin 100. yılında dünyanın bir numarası olmak, ardından Avrupa şampiyonu olarak bu çifte zaferi ülkemize yaşatmak gerçekten bizler için gurur verici. Yaşanan bu süreçte emeği geçen herkese teşekkür ediyorum. Bu başarıların sürdürülebilir hale gelmesini arzu ediyoruz. Önümüzde Paris 2024 Olimpiyat Oyunları var. Hedefimiz orada da kürsüde yer almak. Bu hedefi yerine getirmek için de tüm gücümüzle mücadele edeceğiz."





**TÜM  
BAĞIMLILIKLARA  
KARŞI  
BAĞIMSIZLIĞINI  
İLAN  
ET.**



**#BağımsızGençlik**



# Hem ruhunuz hem de bedeniniz için farkındalıklı beslenmeye geçin

Durmaya, yavaşlamaya, bizi gün geçtikçe daha da yoran bu hızdan uzaklaşmaya var mısınız? Yavaşlamaya yemek yemekten başlayalım ve hem bedenimize hem de ruhumuza bir iyilik yaparak farkındalıklı beslenmeye geçelim.

► MELTEM SARSILMAZ





Yaşadığımız dönemi pek çok farklı kavramla tanımlayabiliriz. Tüm bu kavramların ortak kelimesi ise hız. İşimizi yaparken, yolda yürürken, alışveriş yaparken, yemek yerken, bir yerden bir yere giderken her zaman hızlı olmalıyız... Sanki hayatı yakalayabilmek için ne kadar hızlı olabilirsek o kadar hızlı olmalıyız. Hız söylemleri arasında çoğu zaman durup kendimize bile bakamıyor, kendimizle bile anlamlı bir iletişime giremiyoruz. Hayatı yakalamak için hızlı olmamız gerektiğini düşünürken ruhumuzun tüm bu kovalamacayı yakalayamadığını ve kaldıramadığını fark edemiyoruz. Oysaki bir an durup düşünürsek hayatımızın her alanında farkındalıklı bir yaşamanın ne kadar gerekli olduğunu görebiliriz. Bu alanlardan biri de beslenme. Mindfulness yani en basit anlamıyla şimdiki zaman farkındalığı ya da farkındalıklı beslenme ile yiyeceklerle aramızda anlamlı bir bağ kurabiliriz.

### **SAKİN BİR YAŞAMIN KAPILARINI ARALAMAK**

Hayatın her alanında yaşadığımız bir koşuşturma var. Hızlıca yenen yemekler, ayaküstü edilen sohbetler ve bir şeyler kaçırmaya korkusuyla hızlıca kontrol ettiğimiz elektronik postalar, bildirimler, sosyal medya hesapları... Bu kadar hızlı bir yaşamın arasında koşmaya ve zamana yetişmeye çalışan bizler farkında olmadan yoruluyoruz. Hem sadece bedenimiz değil ruhumuz da yoruluyor. Tüm bunların olumsuz sonuçlarıyla da hayatımızın birçok alanında yüzleşiyoruz. Bunun önüne geçmek için hayatımızın belli alanlarında adım adım sakinliğe, yavaşlamaya ve anı fark etmeye ne dersiniz? Bunu yapabileceğimiz ilk alan da neden farkındalıklı beslenme olmasın...

### **NE YEDİĞİMİZİN FARKINDA MIYIZ?**

Beslenmek, hayatımızı idame ettirebilmek için en temel ihtiyaçlarımızdan biri. Gün içinde hayat tarzımıza ve beslenme kültürümüze uygun olacak şekilde birkaç öğünle bu ihtiyacımızı karşılamaya çalışıyoruz; ancak çağlar geçtikçe beslenme tarzımız da etkilenerek değişiyor. Modern çağda hızlı olma gerekliliği beslenme düzenimizi de etkilediğinden, "fast food"lar hayatımızda önemli bir yer tutuyor.

Gün içinde yaşanan koşuşturmacalar arasında ayaküstü yapılan atıştırmalar bedenimize zarar verirken aynı zamanda tükettiğimiz gıdalarla bir ilişki kurmamızı da engelliyor. Çoğu zaman ne yediğimizi bile fark etmeden hızlıca çatalımızı hareket ettiriyor ve yemekleri adeta ağzımıza tikiyoruz. Kendimize "Aç mıyım?" veya "Ne yersem daha iyi hissederim?" gibi soruları sormuyoruz. Bedenimizi dinlemeden yaptığımız beslenme de yine bedenimize zarar veriyor. Hızlı, sağlıksız ve farkında olmadan devam ettirdiğimiz bu beslenme tarzıyla yalnızca bedenimizi değil ruhumuzu da yoruyoruz.

### **KARNİMİZİ EKРАНLARLA DOYURUYORUZ!**

Ekranlar bizleri gerçek dünyadan uzaklaştıran güçlü görsel ve işitsel uyaranlar sunarken, ekran karşısında yemek yerken açlık ve tokluk durumumuzun, yediğimiz yemeğin tadı, kokusu ve dokusunun farkında dahi olmuyoruz. Bu durum ekran karşısında yemek yediren çocuklarda daha sık karşımıza çıkıyor.

Düşünsenize, yemeğiniz hazır sizi bekliyor. Sıcak duman çorbanızın üstünde tüterken siz ne izleyeceğim telaşına düşüyorsunuz ve hatırladığınız şeyi bulana kadar yemeğinizi soğutuyorsunuz. Peki, en temel ihtiyacımız, sağlığımızın vazgeçilmez beslenme mi yoksa ekran mı? Bu sorunun cevabı çok açık. Çoğu zaman ne yediğimizin farkında bile olmadığımız bu öğünler hem beden hem de ruh sağlığımızı bozuyor. Lokmaları hızlı hızlı ağzımıza götürürken belki de yeteri kadar çiğnemediğimiz yemeğinizi bitiriveriyoruz. İşte bu "farkındaliksız" yemenin sonucunda sadece bedenimiz değil ruhumuz da duyduğunu anlamıyor. Bu da insülin direnci, şeker, kolesterol gibi sağlık sorunlarının yanı sıra birçok yeme bozukluğunu da beraberinde getiriyor.

### **FARKINDALIKLI BESLENME NEDİR?**

Mindfulness yani bilinçli farkındalık, bulunduğumuz anı bilinçli bir şekilde fark etmeyi, anda olan duygu, düşünce ve olaylara odaklanabilmeyi ifade ediyor. Zihnimizin içinde bulunduğu anı ve anın içerisinde olanları fark etmesi ve bunu yaparken yargılamadan, nazik bir şekilde yapması anlamına geliyor. Mindfulness bir kavramdan öte yaşadığımız bir deneyim olarak tanımlanabilir.

Mindfulness beslenme ise, bedenimizi dinle-

yerek ve ne yediğimizin farkında olarak beslenmek anlamına geliyor. Yemek yemeden önce açlığımızı sorgulamamız, yemek yerden yediğimiz besinlerin farkında olmamız ve kendimizi yargılamadan bu süreci gerçekleştirmemiz mindfulness beslenmenin aşamalarını oluşturuyor.

Mindfulness beslenme sayesinde yiyecekleri beş duyumuzla algılayarak yiyebiliriz. Çoğu zaman tadını bile fark edemediğimiz besinlerin bu sayede kokusunu, rengini algılayabiliriz. Otomatik pilottan çıktıktan sonra besinlerle olan ilişkimiz de değişecektir; bu sayede bedenimizle iletişim kurarak açlık ve tokluk durumumuzun farkında olabilir ve daha sağlıklı beslenebiliriz.

Bu tarz beslenmenin bir diğer faydası ise bedenimizle sağlayacağımız bir tür barış. Ne yediğimizin farkında olmak bizleri sağlıklı beslenmeye teşvik ederken aynı zamanda kendimizi yargılamadan beslenmemize de vesile olacaktır.

### **FARKINDALIKLI BESLENMEYİ NASIL UYGULAYACAĞIZ?**

Öncelikli olarak yemek için kendimize vakit ayırmalıyız. Ayaküstü, hızlı bir şekilde beslenme tarzını bırakmamız veya en aza indirmemiz gerekiyor. Bedenimizle iletişim halinde olmak ve bedenimizi dinlemek en temel adımlardan biri. Mesela açlık ve tokluk durumumuzu kontrol ederken gerçekten aç mıyım yoksa duygusal bir açlık içerisinde miyim diye kendi kendimize sormamız ve bu sorunun cevabı doğrultusunda hareket etmemiz gerekiyor. Bazen üzgün olduğumuz veya canımız sıkıldığı için yemek yiyebiliriz. Aslında bedenimizin ihtiyacı olmayan bu tarz beslenme sağlığımızı da olumsuz etkileyecektir. Kendimize oluşturacağımız sağlıklı bir beslenme ortamı farkındalıklı beslenme yöntemini daha kolay uygulamamıza yardımcı olacaktır. Yemek yerken dikkatimizi dağıtabilecek araçları özellikle de tablet, telefon, televizyon gibi ekranları ortamdaki uzaklaştırmak yediğimiz yemeğe odaklanmamıza ve farkındalıklı bir yeme eylemi gerçekleştirmemize olanak sağlayacaktır. Ancak beslenmeyle ilgili bir sorunumuz olduğunu düşünüyorsak mutlaka bir uzmana danışmalı, profesyonel destek almalıyız.

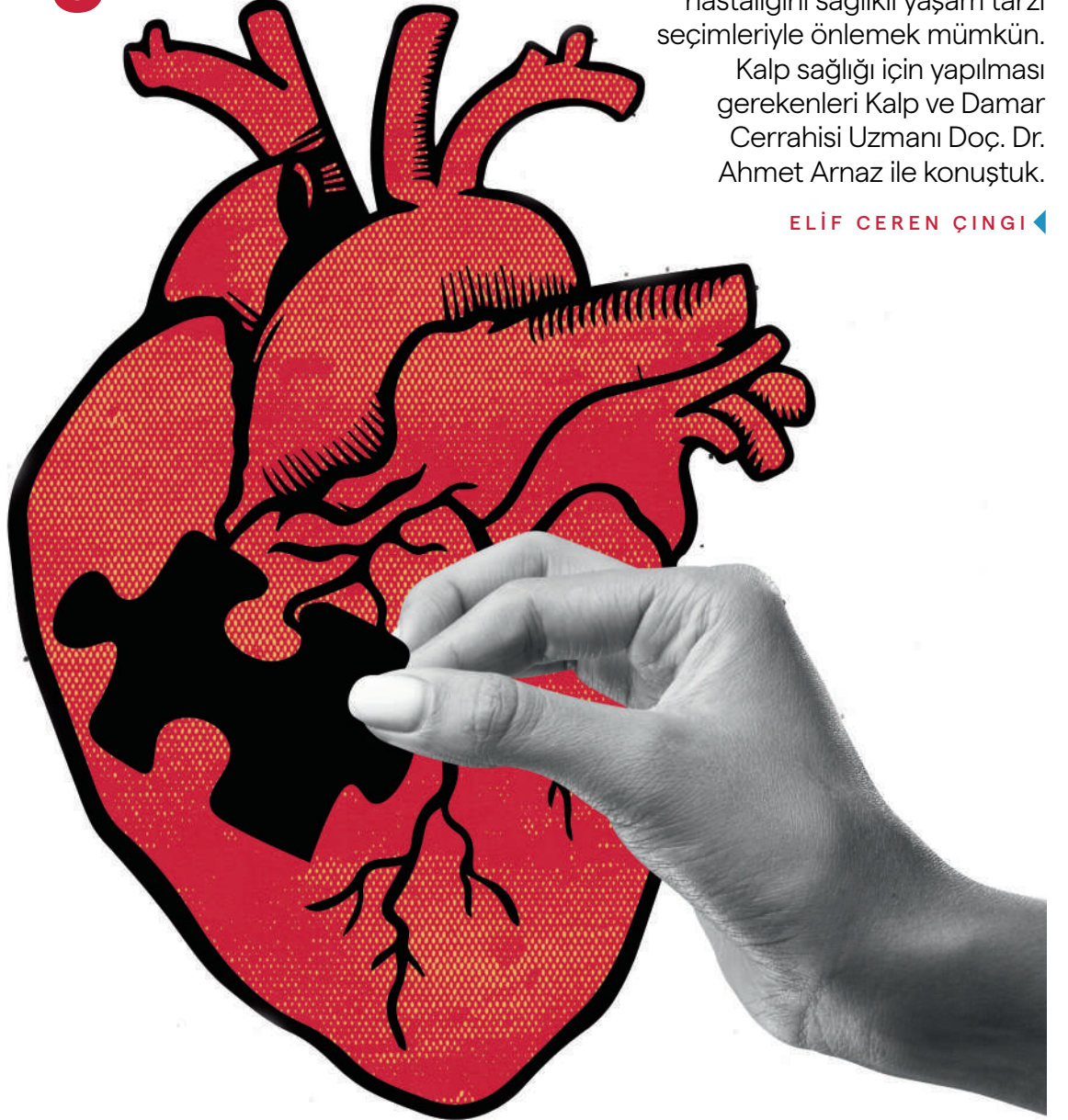
# Kalp sağlığı ihmale gelmez

Kalp ve damar hastalıkları başlıca ölüm sebepleri arasında yer alıyor ve maalesef görülme sıklığı her geçen yıl artıyor.

Oysa birçok kalp ve damar hastalığını sağlıklı yaşam tarzı seçimleriyle önlemek mümkün.

Kalp sağlığı için yapılması gerekenleri Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Arnaz ile konuştuk.

ELİF CEREN ÇINGİ ◀





## Kalp sağlığını için neler yapmalıyız?

Kalp sağlığı insan hayatı için hayati bir öneme sahiptir. Kalp, vücudumuzun en önemli organlarından birisidir ve tüm yaşamsal fonksiyonları destekler. Sağlıklı bir kalp, vücudumuza oksijen ve besin maddelerini taşıyarak, zararlı atıkları temizler. Ne yazık ki modern yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları ve genetik faktörler gibi bir dizi etken, kalp sağlığını tehdit edebilir. Bu nedenle, kalp sağlığını korumak ve olası sorunları önlemek, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır. Kalp sağlığının bozulduğunu anlamak için dikkat etmeniz gereken bazı belirtiler ve risk faktörleri var. Bunlar;

**1. Göğüs ağrısı veya rahatsızlık:** Ani veya sürekli göğüs ağrısı veya rahatsızlık hissi, kalp problemlerinin bir işareti olabilir. Bu ağrıyı göğsünüzün ortasında veya sol tarafında hissedebilirsiniz.

**2. Nefes darlığı:** Basit bir aktivite sırasında bile nefes darlığı hissetmeniz kalp sağlığınızın bozulmuş olabileceğini gösteren bir belirtidir.

**3. Yorgunluk ve halsizlik:** Aniden gelişen veya uzun süreli yorgunluk hissi kalp sorunlarının bir işareti olabilir.

**4. Ödem (vücutta sıvı birikimi):** Bacaklarınızda, ayak bileklerinizde veya karın bölgesinde anormal şişme veya ödem varsa bu kalp yetmezliğinin bir işareti olabilir.

**5. Hızlı veya düzensiz kalp atışları:** Kalp atışlarınızın normalden daha hızlı veya düzensiz olduğunu fark ederseniz, bu durum kalp sağlığınızın bozulduğuna işaret edebilir.

**6. Bayılma veya baş dönmesi:** Ani bayılma veya baş dönmesi, kan akışının yeterli olmadığını gösterebilir ve ciddi bir kalp sorununun belirtisi olabilir.

**7. Risk faktörleri:** Kalp hastalıkları için risk taşıyan faktörler arasında yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, diyabet, obezite, sigara içmek, hareketsiz yaşam tarzı ve aile geçmişi bulunur. Bu risk faktörlerine sahipseniz, kalp sağlığınıza özel bir dikkat göstermelisiniz.

**8. Aile geçmişi:** Aile geçmişinizde erken yaşta kalp hastalığı öyküsü varsa, bu sizin için risk faktörü olabilir ve kalp sağlığınıza daha fazla dikkat etmeniz gerekebilir.

Bu belirtilerden herhangi birini veya birden fazlasını yaşıyorsanız veya risk faktörlerine sahipseniz, bir doktora danışmalısınız. Kalp sağlığınızı izlemek ve gereken tedaviyi almak önemlidir. Düzenli sağlık kontrolü randevuları, kalp sağlığınızı takip etmenize yardımcı olur.

## Kalp sağlığını tehdit eden risk faktörleri nelerdir?

Kalp sağlığını olumsuz etkileyen birçok faktör var. Bu faktörler kalp hastalıkları riskini artırabilir ve kalp sağlığını bozabilir. Yüksek tansiyon (hipertansiyon), kalp ve damarlarınıza zarar vererek kalp hastalıkları riskini artırır. Yüksek kolesterol seviyeleri damarlarınızda plak birikimine yol açabilir ve bu da kalp krizi veya inme riskini artırabilir. Sigara içmek, damarları daraltır, kan basıncını yükseltir ve kalp hastalığı riskini artırır. Diyabet, kalp hastalıkları riskini artırır çünkü yüksek kan şekeri seviyeleri kalp damarlarına zarar verebilir. Fazla kilolu veya obez olmak, kalp hastalığı riskini artırır. Ayrıca, karın bölgesindeki yağ birikimi özellikle risklidir. Hareketsiz yaşam tarzı veya fiziksel aktivite eksikliği, kalp sağlığını bozabilir. Düzenli egzersiz yapmak kalp ve damar sağlığını destekler. Sağlıksız beslenme, fazla tuzlu, fazla yağlı, işlenmiş gıdalarla dolu bir diyet, kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir. Daha sağlıklı gıdalar tercih etmek önemlidir. Kronik stres, kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir. Stres yönetimi önemlidir. Aşırı alkol tüketimi, yüksek tansiyon, kalp ritim bozuklukları ve kalp kası zayıflığına yol açabilir. Genetik faktörler, aile geçmişinde kalp hastalığı öyküsü varsa, bu sizin için bir risk faktörü olabilir. Yaş ilerledikçe kalp hastalığı riski artar, bu nedenle yaşla birlikte daha fazla dikkat gerekebilir. Yine bazı ilaçlar ve tıbbi durumlar, kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, ilaçlarınız düzenli olarak kontrol edilmeli ve tıbbi durumlarınızın takibi yapılmalıdır.

Kalp sağlığını korumak için düzenli olarak doktor muayenelerine gitmek, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek ve risk faktörlerini kontrol altında tutmak önemlidir. Bu faktörleri yönetmek, kalp hastalıklarını önlemek veya geciktirmek için kritik bir adımdır.

## Kalp sağlığı için tüketilmesi gereken besinler nelerdir?

Kalp sağlığını korumak için bazı besinleri tüketmek ve diğerlerinden kaçınmak önemlidir. Tüketilmesi gereken besinler arasında yer alan somon, sardalya, keten tohumu ve ceviz gibi Omega-3 yağ asitlerini içeren yiyecekler kalp



Doç. Dr. Ahmet Arıaz

**“SİGARA İÇMEK,  
DAMARLARI  
DARALTIR,  
KAN BASINCINI  
YÜKSELTİR VE KALP  
HASTALIĞI RİSKİNİ  
ARTIRIR.”**



sağlığını destekler. Renkli sebze ve meyveler, antioksidanlar ve lifler açısından zengindir. Bu besinler, kolesterol seviyelerini düşürebilir ve kalp sağlığını iyileştirebilir. Kepekli tahıllar, tam buğday, yulaf ezmesi ve esmer pirinç gibi besinler, lif açısından zengindir ve kalp sağlığını destekler. Potasyum açısından zengin olan muz, patates, ıspanak gibi yiyecekler kan basıncını düşürebilir. Düşük yağlı süt, yoğurt ve peynir gibi süt ürünleri, kalsiyum alımını artırır ve kalp sağlığını korur. Badem, fındık, ceviz ve fıstık gibi kuruyemişler, sağlıklı yağlar, protein ve lif açısından zengindir. Zeytinyağı, doymamış yağlarla doludur ve kalp sağlığımız açısından oldukça önemlidir. Rafine edilmemiş, doğal sızma zeytinyağı tercih edilmelidir.

Tüketilmemesi gereken besinler arasında yer alan trans yağlar, özellikle fast food, dondurma, hamur işleri ve cips gibi işlenmiş yiyeceklerde bulunur. Bu yağlar, kötü kolesterol seviyelerini artırabilir ve kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir. Kırmızı et, tam yağlı süt ürünleri ve işlenmiş etler gibi doymuş yağlar, kalp sağlığı için risk oluşturur. Özellikle şekerli içecekler kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir. Fazla tuzlu yiyecekler, yüksek tansiyona neden olabilir ve kalp sağlığını etkileyen önemli faktörlerdendir. Alkol tüketimi, kalp sağlığını bozmada etkilidir. İşlenmiş gıdalarda genellikle yüksek tuz, şeker ve doymuş yağ bulunur. Bu nedenle işlenmiş gıdalardan kesinlikle uzak durmalıyız.

Sağlıklı bir diyet benimsemek, beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirmek ve kalp dostu besinleri tercih etmek kalp hastalığı riskini azaltmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, beslenme uzmanı veya doktor tavsiyeleri olarak kişiselleştirilmiş bir beslenme planı oluşturmanız da önemlidir.

## KALP SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN BUNLARI YAPIN

**Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Arnaz kalp sağlığını korumak için şu noktalara dikkat çekiyor:**

**Dengeli beslenin.** Sağlıklı bir diyet benimsemek, kalp sağlığını desteklemenin temelidir. Bol miktarda sebze, meyve, tam tahıllı ürünler, düşük yağlı protein kaynakları ve sağlıklı yağlar tüketmeye özen gösterin. Ayrıca yüksek tuz, şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçınin.

**Fiziksel aktivitede bulunun.** Düzenli olarak egzersiz yapmak, kalp sağlığınızı iyileştirir. Haftada en az 150 dakika orta düzeyde aerobik egzersiz veya 75 dakika yoğun aerobik egzersiz hedefleyin.

**Sigara içmeyin.** Sigara içmek, kalp ve damar sağlığını ciddi şekilde etkiler. Sigara içiyorsanız bırakmak için profesyonel yardım alın.

**Stresten kaçınin veya stresi yönetin.**

Kronik stres, kalp sağlığına zarar verebilir. Stresle başa çıkmak için meditasyon, yoga veya derin nefes egzersizleri gibi rahatlama teknikleri uygulayabilirsiniz.

**Kilonuzu kontrol altında tutun.** Sağlıklı bir kilo aralığında kalmak, kalp sağlığı için önemlidir. Fazla kiloları vermek veya ideal kilonuzu korumak için sağlıklı bir diyet ve düzenli egzersiz yapın.

**Tansiyonunuzu ve kolesterol değerlerinizi takip edin.** Yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol, kalp hastalıkları için risk faktörleridir. Düzenli olarak tansiyonunuzu ve kolesterol seviyelerinizi kontrol ettirin ve doktorunuzun önerdiği tedavileri takip edin.

**Düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırın.** Doktorunuzun yönlendirmesi ile düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırın. Kalp sağlığınızı izlemek için kan basıncı ölçümleri, kolesterol testleri ve diğer uygun tıbbi testleri takip edin.

**Aile geçmişinizi bilin.** Aile geçmişi, kalp hastalıkları riskinizi etkileyebilir. Aile üyelerinizde kalp hastalığı öyküsü varsa doktorunuzla bu konuyu görüşün ve riskinizi değerlendirin.

**İlaçlarınızı düzenli kullanın.** Doktorunuzun reçete ettiği ilaçları düzenli olarak kullanın ve önerilen dozlara uyun. Kalp hastalığı veya risk faktörlerine sahipseniz ilaç tedavisi gerekebilir.

“Kalp, vücudumuzun en önemli organlarından birisidir ve tüm yaşamsal fonksiyonları destekler. Sağlıklı bir kalp, vücudumuza oksijen ve besin maddelerini taşıırken, zararlı atıkları temizler.”



Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimiz  
**deprenin yaralarını sarmaya  
devam ediyor.**

Depremden etkilenen insanlarımız,

**ücretsiz olarak**

**444 98 01'i**

arayarak uzman  
psikologlarımızdan destek alabilir.

**ARAYIN, BU ZOR GÜNLERİ  
BİRLİKTE AŞALIM.**



DANIŞMANLIK  
MERKEZİ  
YEDAM

# Hamilelikte bu besinlere dikkat!

Hamilelik döneminde doğru beslenme hem bebeğin gelişimi hem de annenin sağlığının korunması açısından önemli. Bu dönemde anne ve bebek sağlığına zararlı etkileri bulunan, kaçınılması gereken bazı besinler var.

ELİF CEREN ÇINGİ ◀





Hayatın her döneminde dengeli ve sağlıklı beslenmek önemli; ancak hamilelik sürecinde beslenme daha da fazla önem kazanıyor. Bu süreçte bebeğin sağlığını riske atabilecek yiyeceklerden uzak durmak gerekiyor. Bu yiyecekler tüketildiği zaman bebekte; erken doğum, düşük doğum ağırlığı, bedensel ve zihinsel gelişim yetersizliği, ölü doğum gibi olumsuz ve üzücü durumlar ortaya çıkabiliyor. Peki, hamilelikte uzak durulması gereken besinler neler?

### **KAFEİN**

Çay ve kahve çoğumuz için adeta vazgeçilmez; ancak bu ikilinin hamilelik döneminde tüketilmesi içerdikleri kafein nedeniyle bebekte gelişim geriliği, anne adayında ise demir emiliminin düşmesi gibi ciddi sorunlara yol açabiliyor. Fazla kafein tüketimi ayrıca kalp ve dolaşım sistemini de etkileyebiliyor, bebeğin kalp atışı ile solunumunu artırabiliyor. Dolayısıyla hamilelikte kafein tüketimini günlük 200-300 mg ile sınırlandırmak gerekiyor. Bir fincan Türk kahvesi yaklaşık 60 mg, filtre kahve ise yaklaşık 140-150 mg kafein içeriyor. Bir bardak çayda da ortalama 50 mg kafein bulunuyor.

### **PASTÖRİZE OLMAYAN SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ**

Hamilelik boyunca annenin ve bebeğin sağlığı için kalsiyum desteği sağlayan süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi oldukça gerekli. Fakat bu süt ve süt ürünlerinin pastörize olduğundan emin olunması gerekiyor. Pastörize olmamış süt ve peynirin içinde bulunan bakteriler listeria enfeksiyonu riskine neden olabiliyor. Bu da gıda zehirlenmelerine, ciddi sağlık sorunlarına ya da düşük yapma riskine yol açabiliyor. Zararlı bakteriyel enfeksiyonlardan korunmak için hamilelikte pastörize süt tüketilmesi, ayrıca tüketilen peynir ve yoğurt gibi süt ürünlerinin de pastörize süttten yapıldığına emin olunması gerekiyor.

### **ŞEKER İÇEREN GIDALAR**

Pasta, kek, kurabiye, bisküvi, şekerleme, şerbetli tatlılar, hamur işi, cips, fast food gibi şeker içeren hazır ve paketlenmiş gıdaların tüketimi

mini hamilelik boyunca sınırlandırmak önem taşıyor. İçerisinde yüksek miktarda şeker barındıran bu tarz besinler hızlı kilo alımına yol açabileceği gibi özellikle hamilelikte oluşabilen şeker hastalığına yani gebelik diyabetine neden olabiliyor. Bunların yerine evde hazırlanan sağlıklı alternatifler ve fındık, ceviz, badem, leblebi gibi sağlıklı atıştırmalıklar tüketmek tercih edilebilir. Uzmanlar, gebelikte doymuş yağ, şeker ve tuz tüketiminin sınırlandırılmasını tavsiye ediyor.

### **BAZI BİTKİ ÇAYLARI, ASİTLİ İÇECEKLER VE PAKETLİ MEYVE SULARI**

Bilinçsizce tüketilen bitki çayları, hamilelik döneminde büyük risklere neden olabiliyor. Adaçayı, fesleğen, ginseng, kekik, sinameki, maydanoz gibi bitki çayları rahim kasılmalarına yol açarak, düşük ve erken doğum riskini artırabiliyor ya da doğum anomalilerine yol açabiliyor. Bu nedenle gebeler bitki çayı tüketmeden önce mutlaka doktoruna danışmalı ve doktor onayı ve tavsiyesi olmadan bitki çayı tüketmemeli. Asitli içecekler ve hazır meyve suları da hamilelikte kaçınılması gereken içecekler arasında yer alıyor.

### **AZ PIŞMIŞ YUMURTA**

Hamilelikte tüketilmemesi gereken besinlerin başında az pişmiş yumurta geliyor. Doğru koşullarda saklanmamış ve beklemiş yumurtada salmonella adı verilen bir bakteri üreyebiliyor. Gebelik boyunca, az pişmiş yumurtanın yanı sıra çiğ yumurta ile yapılan mayonez, krema veya dondurma gibi besinlerin de tüketilmemesi tavsiye ediliyor.

### **ÇİĞ VEYA AZ PIŞMIŞ ET ÜRÜNLERİ**

Çiğ veya az pişmiş et ürünleri parazit ve enfeksiyon kaynağı olabileceği için gebelik sürecinde uzak durulması gereken besinler arasında yer alıyor. Az pişmiş ya da çiğ haldeki etler, toksoplazma riski taşıyor. Toksoplazma ise, hamile kadınlarda düşük riskine veya bebekte ciddi sağlık problemlerine neden olabiliyor. Et ve tavukları hiç pembelik kalmayınca kadar pişirmek bu parazitten kurtulmak için oldukça önemli. Bunun yanı sıra salam, sosis, sucuk, pastırma gibi şarküteri ürünlerinden de, içerisinde katkı maddesi, tuz ve yağ bulundurduğundan, uzak durmak gerekiyor.

### **YÜKSEK CIVA İÇEREN BALIKLAR**

Cıva oldukça zehirli bir element ve özellikle kirliliği yüksek denizlerde yüksek oranda bulunuyor. Yüksek oranda cıva alımı böbrekler, bağışıklık sistemi ve sinir sistemi için toksik etkiye neden oluyor. Özellikle okyanusta kılıçbalığı, köpek-

**HAMİLELİKTE  
KONSERVE  
GİDALARDAN UZAK  
DURMAK VE TÜM  
BESİNLERİ TAZE  
OLARAK TÜKETMEK  
ÖNERİLİYOR**



balığı ve ton balıklarında cıva oranı yüksek. Hamilelikte balık tüketmek önemli ve tavsiye ediliyor; ancak tüketilecek balığın iyi araştırılması gerekiyor.

#### SAKATAT

Kokoreç, mumbar, işkembe çorbası, ciğer, beyin, dil... Bu gibi sakatatların içerdikleri yüksek A vitamini nedeniyle hamilelikte tüketilmemesi gerekiyor. Üstelik içerdikleri A vitamininin yanı sıra, hijyenik ortamda hazırlanıp hazırlanmadıkları şüpheli olabilecek bu yiyeceklerden özellikle hamileliğin ilk üç ayında kesinlikle kaçınmak gerekiyor.

#### KONSERVE GIDALAR

Konserve gıdalar paketlenip uzun süre saklanıyor. Teneke kutulardaki astar, sıklıkla fetal endokrin aktiviteyi etkileyen Bisfenol A (BPA) içeriyor. Bunun yanında, kalaylı yiyecekler uzun raf ömürleri nedeniyle çok yaşlı ve zararlı bakteriler barındırabiliyor. Bu nedenle hamilelikte konserve gıdalardan uzak durmak ve tüm besinleri taze olarak tüketmek öneriliyor.

Hamilelikte meyve sularının da taze tüketilmesi gerekiyor. Kutu meyve suları yerine taze sıkılmış doğal meyve sularını tercih etmek çok daha sağlıklı bir seçim olacaktır.

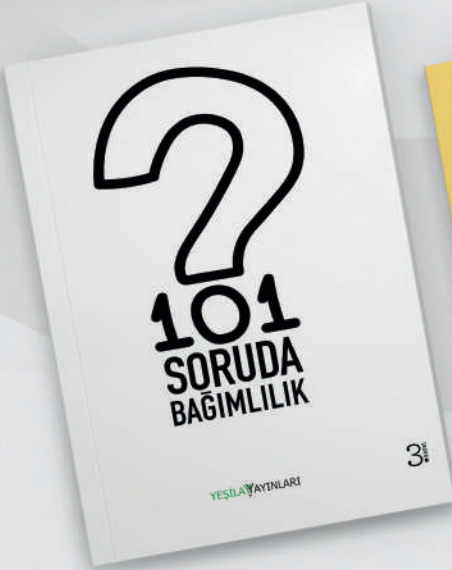
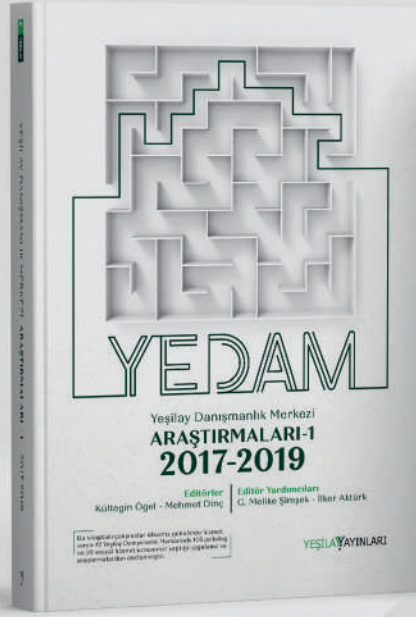
## ALKOL VE SİĞARADAN UZAK DURUN!

Gebelikte alkol tüketimi bebek için büyük sakıncalar içeriyor. Alkol güçlü teratojen etkilere sahip olduğundan düşük, bebekte gelişim geriliği, çeşitli baş-yüz gelişim kusurları ve zeka geriliği gibi istenmeyen durumların oluşması riskini artırıyor. Alkol kullanımı, anne karnındaki bebekte fetal alkol sendromuna sebep olarak bebeğin beyin ve kalp gelişimine zarar veriyor. Hamile kadınların alkol almaları durumunda alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşıyor. Bebekte gelişme geriliği, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları ortaya çıkarabiliyor. Alkol fetüsü her safhada olumsuz etkiliyor ancak özellikle ilk aylarda çok daha ciddi zararlara neden oluyor. Vücuttaki tüm organlar için yıkıcı ve zararlı etkileri olan alkolden tüm yaşam boyunca uzak durmak gerekiyor, bu durum gebelikte daha da önemli hale geliyor. Alkolün yanı sıra sigara da hamilelikte kesinlikle uzak durulması gereken bir madde. Alkol ve sigara tüketimi, anne adayının sağlığını bozmasının yanı sıra bebekte geri dönüşü mümkün olmayan sorunlara yol açabiliyor.

Çiğ veya az pişmiş et ürünleri, parazit ve enfeksiyon kaynağı olabileceği için gebelik sürecinde uzak durulması gereken besinler arasında yer alıyor.



# YEŞİLAYMARKET.COM VE TÜM SEÇKİN KİTAPBEVLERİNDE!



YEŞİLAY YAYINLARI  
yeşilaymarket.com





# Cumhuriyet ve Yeşilay ülküsüne gönül veren bir edebiyat adamı: İbrahim Alâeddin Gövsa

Ömrünün son dönemine kadar Yeşilay'ın kutlu yolculuğuna her türlü desteği veren yazar, şair ve eğitimci İbrahim Alâeddin Gövsa, Yeşilay ülküsünün daha fazla kişiye ulaşmasına kıymetli katkılar vermiş bir isim. Türk edebiyatının ilk çocuk şiir kitabının da yazarı olan İbrahim Alâeddin Gövsa, millî ve manevi değerlerin yılmaz savunucusu olarak daima hatırlanacak.

## ► MEHMET FATİH ÖZ

İbrahim Alâeddin Gövsa, 1889 yılında İstanbul'da dünyaya gelir. Babası Filibeli bir aileden gelen ve vilayet mektupçuluğu yapan Mustafa Asım Bey, annesi ise Erzurumlu Osman Paşa'nın kızı Fatma Behice Hanım'dır. Ailesi Filibelizâdelerdendir. İlk eğitimini İstanbul'da alır. Orta öğretime ise Trabzon'da devam eder. Babasının vefatıyla annesiyle birlikte İstanbul'a geri döner. 1910 yılında Mektebi Hukuku bitirir. Daha sonraki dönemde meslek hayatına adım atar. Trabzon'da edebiyat öğretmenliği yapar. 1912 yılında Trabzon taburuyla Balkan Harbi'ne gönüllü olarak katılır. Bir yıl sonra Maârif Vekâleti tarafından İsviçre'nin Cenevre kentindeki Jean-Jacques Rousseau Enstitüsüne edebiyat öğrenimi görmek maksadıyla gönderilir. 1915 yılında askerlik vazifesi için yurda

döndüğünde Çanakkale'ye gönderilir. Çanakkale Zaferi'nin büyüklüğünü edebiyata kazandırmak için buraya gönderilen edebiyatçılar arasında bulunur. Şair ve yazarlar arasında, Ağaoğlu Ahmet, Ali Canip, Celal Sahir, Çallı İbrahim (Ressam), Enis Behiç, Hakkı Süha, Hamdullah Suphi, Hıfzı Tevfik, Mehmet Emin, Muhittin (Eski Tanin gazetesi yazarı), Nazmi Ziya (Ressam), Orhan Seyfi, Ömer Seyfettin, Selahattin (Eski Darüleytam Müdürü), Yekta (Bestekâr), Yusuf Razi vardır. Buradaki görevini başarıyla tamamlar. Ardından, görücü usulüyle Ayşe Mükerrer Hanım ile dünya evine girer. Tekrar İsviçre'ye dönerek Cenevre Üniversitesi Psikoloji Laboratuvarından tasdikname ve J. Jack Rousseau Pedagoji Enstitüsünden diploma alarak 1916 yılında yurda döner. 1916-1926 arasında öğ-



retmen yetiştiren İstanbul Dârümuallimîn-i Âliye'de Fen, Terbiye ve İlmiahvâl (psikoloji ve pedagoji) muallimliği ve üç yıl müdürlük yapar. Bir yandan da Darülfünunda psikoloji, Kız Öğretmen Okulunda felsefe dersleri verir. 1926 yılında Maârif Vekâleti Tâlim ve Terbiye Dâiresi Üyeliği'ne getirilir. İkdâm gazetesinde Fransızcadan tercüme yapar. Zümrüdianka resimli gazetesinde ve Akba- ba dergilerinde "Kıvılcım" imzasıyla telif, tercüme ve mizahî yazılar yayımlar. "İlk Gençlik Hakkında Ruhîyat ve Terbiye Tetkikleri" adlı eserini yazarken kendisi hakkında şu bilgileri vermiştir: "Bende 12 yaşlarından hemen 20 yaşma kadar büyük bir mütalaa (inceleme) hırsı vardı. Babamın, büyük amcamın kütüphanelerinde elime geçen, satın alabildiğim veya kiraladığım her kitabı süratle okur, isimlerini, müellif veya mütercimlerini, hatta sayfa adetlerini de kaydetmeyi unutmazdım. Bu suretle Matbaa-i Ebüzziya'nın bütün kütüphanesini, Ahmet Mithat Efendi merhumun neşriyatını, birçok divan ve tezkereleri, Harabat gibi seçilmiş dergileri, Kemal (Namık Kemal), Ziya Paşa, Hamid, Ekrem, Naci ve benzerlerinin eserleriyle Edebiyat-ı Cedide yayımlarını, Tarih-i Cevdet gibi eskilerin tarih kitaplarını, Hazine-i Fünundan Servet-i Fünuna kadar başlıca Resail-i Mevkute'yi ve nihayet garip şi-

veli mütercimlerin ucuz ucuz tercüme ederek kucak kucak yayımladıkları birçok romanları okumuş ve isimlerini ayrı ayrı kaydetmişim. Okuduğum kitaplarda beğendiğim manzum eserleri çok defa seçer ve bir deftere yazardım. Böyle seçmelerle dolu defterlerimi hâlâ muhafaza ederim. Bir de şark ve garp meşahirinin ünlü kişilerin yaşam öyküleriyle dolu büyük bir seçme defterim vardır ki, halen kitaplarımın arasındadır. Demek ki manzumelere ve yaşam öykülerine (teracim-i ahvale) çok ehemmiyet veriyordum."

Hilâliahdar'ın (Yeşilay) kuruluşundan itibaren; insanların iyi ve sağlıklı olabilmesi, millî mücadele ruhunu devam ettirmesi için çalışmalarını sürdürür. 21 Ekim 1921 tarihli Yeşilay kongresinden sonra; idare kurulu üyelerinin başında yer almaya başlar. Alkole karşı birçok önemli fikrini toplantılarda dile getirir. Böylesi bir ismin Yeşilay'ın mücadelesinde yer alması; kuruma ayrı bir değer katar ve entelektüel camiada daha hızlı bilinmesini sağlar. Ömrünün son dönemine kadar Yeşilay'ın kutlu yolculuğuna her türlü desteği verir.

"Şair Akif Sokağı" isimli eserini kaleme aldığı dönem rahatsızlanır. 29 Ekim 1949 tarihinde, 60 yaşında dünyaya gözlerini kapatır. Mezarı, Cebeci Asri Mezarlığı'nda bulunmaktadır.



## "ERTUĞRUL'UN BÜYÜKLÜĞÜ" MANZUM HİKÂYESİNDEN BİR PARÇA:

Harp olur da uzak durur mu erler?

Dizgin vurup bargirleri sürerler

\*\*\*

Ne yapınlar? geri dönmek yakışmaz;

Harp olurken Türk evladı kaçışmaz.

\*\*\*

Galiplere yardım etmek; bu kolay;

Vurgunlardan yağmalardan düşer pay.

\*\*\*

Fakat Türkler yiğit, arslan kanlıdır;

Acizlere yardım etmek şanlıdır.

\*\*\*

Ertuğrul Bey düşünlerle bir olur;

Öbür taraf galip iken bozulur

## ESERLERİ

"Rumeli'ye Destân-ı Harb", "Güft ü Gü", "Çocuk Şiirleri", "Sulh ve Harb", "Çanakkale İzleri", "Şen Yazılar", "Nazif'ten Hâmid'e Âhiretten Mektuplar", "Acılar", "Söz Oyunları", "Eğitime Dair Eserleri", "İlk Gençlik Hakkında Rûhiyat ve Terbiye Tedkikleri", "Bedî Terbiye", "Sevimli Elifbâ, Tedricî Kelime Usûliyle", "Çocuk Ruhu", "S. Rûhiyat ve Terbiye", "Yeni Türk Lugati", "Talebe Lugati" "Victor Hugo", "Süleyman Nazif, Hayatı, Kitapları, Mektupları, Fıkra ve Nükteleri", "Meşhur Adamlar Ansiklopedisi", "Kâşifler ve Mucitler", "Sabatay Sevi", "Elli Türk Büyüğü", "Türk Meşhurları Ansiklopedisi", "Resimli Yeni Lugat ve Ansiklopedi: Ansiklopedik Sözlük".

# Yeşilay

YILLIK SOSYAL SAĞLIK ve KÜLTÜR MECMUASI

## İÇİNDEKİLER

1936-1937 Yılı çalışma raporu

Necmettin Arbatlı

Yeşilay Gençler Birliğinin VII inci yıllık kongresi

Yeşilay

İnsan hayatında telkinin rolü

Fahreddin Kerim Gökay

Edebiyatımızda içki düşmanlığı

Süleyman Nehip Ulukut

Kurum haberleri, Dünya haberleri.

Yıl : V - Sayı 60 - 1 ci kânun 1937



## Edebiyatımızda içki düşmanlığı

Istanbul Hukuk Fakültesi mezunlarından  
Süleyman Nehip Ulukut

(Baştarafı geçen sayıda)

Edebiyat aleminimizde ilim aynasından aks eden, yıllarca Edebiyat Fakültesinde profesörlük yapan bir şairimiz de, her Türkün kalbinde milliyet aşkile yaşayan *Namık Kemal*'in oğlu *Ali Ekrem* dir. O da, içtiği halde, eserlerinde içki aleyhdarlığına yer vermiş, yaşlığı daha başka bir renge boyayarak nazm haline koymuş. o da içkiye düşmanlık etmiştir. İşte «Zılâli ilham» adlı eserinde mevcut *Târîki işret* manzumesinden bir kaç parça:

*Gelior işte bi mecal, zaif,  
Yürümekten ziyade sollanarak :  
Naze-gâhında bir Ridaî kesif,  
Başışından çöker gibi toprak !*

*Yüzü solgun, dudakları titrek,  
Burnu kopkırımızı, gözü hiyer,  
Cephesinde bürüdeti makber,  
Bir behimiyeti nazarla süzer  
Bütün eşyayı seçmeden görerek !  
Ona müphem, garip meshudat :  
Bilemez var mı, yok mu hayat ?  
İçmemiş bir yıl içmemişti hele*

*Azını nuş oldu azım terki kuul :  
Artık almıştı ihtiyar ele,  
Döndü beytül sefasına, makbul  
Ömrü insana başladı... Bir gün  
Yine bir sevkî mel'anelle hemen  
İçecekti ... O anda pür helecan  
En küçük yavrucuğımı girye künan*

*<<Baba sen içme içme, başım için !  
Sözlerle atıldı ellerine  
Oyntıyan aklı geldi de yerine :  
«İçmem, içmem bu sen ruhu !» dedi,  
Azmi kat'isi başladı ... ebedi !*

Buraya kadar gördüğümüz misallerle olduğu gibi, biraz sonra fikirlerinden bahsedeceğim mütefekkir ve ediplerimizin sözleriyle de şu neticeye varıyoruz ki: Edebiyatımızda bir içki düşmanlığı vardı ve bu

gün de az çok devam etmektedir. Bu inkar edilemez bir hakikattir. Eserleri daha karıştırır daha derinlere varusak muhakkak ki daha pek çok misal bulur. Edebiyatımızdaki bu içki aleyhdarlığı daha pek çok yılların ardına, tanzimata, oradan divan edebiyatına kadar intikal ettirebiliriz.

Teceddüt edebiyatımızın tarihinde bir naziri olmayan», şekil ve ahenkte divan edebiyatına sadık kalan, fakat fikir, hayal ve ilham bakımından en kuvvetli bir şekilde dimağlara nüfuz eden *Zalername*, *Terkîp* ve *Tereñ bend Şairi Ziya Paşa* da:

*Bet maye olan anlaşırtır meclisi meyde  
İşret güheri âdemi temyize mehektir.*

beyti ile bize, mayası kötü olanların şarap meclisinde belli olacağını, çünkü içkinin, insanın cevherini anlamak için mehek taşı olduğunu anlatmakla, iradesi sağlam olmiyanların içkiden sakınmaları lüzumunu zimnen ifade etmektedir.

*Mehmet Tevfik* adlı bir şair de, şu beyit ile bize mühim bir nasihatte bulunuyor :

*Elhazer işret ile rüşvetten,  
İtikâ eyle ziyade bu iki şirretten.*

Edebiyatımız ufuklarında parlayan, isimlerini saydığımız bu şahsiyetlere ve onlar gibi olan daha bir çoklarına artık içki düşmanı vasfını takabilir ve diyebiliriz ki edebiyatımızın bu muhterem şahsiyetleri daha o zaman Yeşilayın müjdecisi olmuşlar, şürleri, fikirleri, eserleriyle bu kuruma bir *Ülkü*, «bir *ideoloji*» hazırlamışlardır. Ne kadar temenni olunurdu ki; bu çığırda yazı yazma sevgisi oğuldan oğula intikal ederek zamanımıza, şimdiki edebiyat sınırlarına kadar gelsin, hatta bu sınırları aşarak Yeşilay ülküsünün, matbuatta, edebiyat aleminde gürleyen bir sesi olsun? Acaba o vakit, (muharririm) diye geçinen, kendini beğenmiş bir kaç şahsiyet içki düşmanlarına, kuruluşu ile iftihar eden münevver bir kitleye çatmak, onunla alay etmek cesaretini gösterecek mi idi ?

( Sonu var )





**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime



# KRİZ DURUMLARINDA ÇOCUKLARIMIZA YARDIM REHBERİ

**Ülkemizde yaşanan büyük  
afetin yaralarını sarmak için  
gayretlerimizi sürdürüyoruz.**

Birleşmiş Milletler ile  
Manchester Üniversitesi  
tarafından hazırlanan  
“Kriz Durumlarında  
Çocuklarımıza Yardım  
Rehberi”ni iş birliğimiz  
kapsamında uzmanlarımızla  
inceledik, düzenledik ve  
Türkçeye çevirerek depremde  
etkilenen insanların  
hizmetine sunduk.

**İnanıyoruz ki; bu süreci  
omuz omuza atlatacağız.**





**YEŞİLAY**market  
ONLINE

*ve seçkin  
kitabeulerinde  
sizi bekliyor.*

YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ'NDEN  
ÖYKÜLER

Renklerini  
*yeniden*  
Kazananlar

# 19 Öykü

*Renklerini Yeniden Kazanan*

# 19 Hayat

[yesilay.org.tr](http://yesilay.org.tr)     /1920yesilay

**115**  
DANIŞMA HATTI  
**YEŞİLAY**  
DANIŞMANLIK MERKEZİ

# BİZ SENİN İÇİN BURADAYIZ



DANIŞMANLIK  
MERKEZİ  
YEDAM

Yeşilay Danışmanlık Merkezi, bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanız için size yardımcı olmaya hazır. Ücretsiz psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmet desteğimiz için bize ulaşın, bağımlılıklardan uzak yeni hayatınıza başlayın.







**YEŞİLAY DERGİSİ EKİM 2023 | SAYI 1077**



**AYLIK SAĞLIK, YAŞAM ve KÜLTÜR DERGİSİ**

