

CEMİLE PAYMAN & 10E SINIFI
EDEBİYAT DERGİSİ

BAHAR 2021

ÇAĞRI

ÇAĞIMIZA SES OLMAK ADINA..

TASARIM : NEVANUR ŞİMŞEK - ZEHRA TOPRAKÇI

içindekiler

- 3 Toplum Baskısı
- 4 Çevre Kirliliği
- 6 Kendinden Vazgeçme
- 8 Sağlık Çalışanlarına Şiddet
- 14 Salgının İnsan Psikolojisine Etkileri
- 16 Unutulmak
- 18 Çocuk İstismarı Ve İhtimali
- 20 Aile İçi Şiddet
- 22 Gülseren Buğdaycıoğlu
- 25 Bulmaca
- 26 Hayvanlara Şiddet
- 27 Çevre Kirliliği
- 29 Hemrah
- 35 Sevimli Dostlarımıza Zarar Veriyorlar
- 37 Madde Bağımlılığı
- 40 Şiddet İçimizde Büyür
- 42 Kadına Şiddet
- 44 Kudüs'e
- 45 Bulmaca
- 46 Cevaplar

Toplum Baskısı

İnsan doğumundan itibaren doğası gereği toplumla etkileşim içindedir. Her toplumda yazılı olmayan, iyi veya kötü kabul edilen kurallar vardır. Bu kuralların insanlara zorla dayatılmasıyla da "toplum baskısı" gerçekleşir. Her ne kadar herkesin farklı özellikleri ve yetenekleri olsa da hayatımızı şekillendiren en önemli şeylerden biri toplum baskısıdır. "Şehirde kanunun yapamadığını toplum baskısı yapar." (Arthur Conan Doyle) sözü örnek verilebilir.

Toplum baskısı insanları belirli kalıplara sokar, aynı olmalarını ister. Farklı olanlar dışlanır, yadırganırlar. İnsanların giyimine, davranışlarına, hayat tarzlarına karışır. Eğitimsiz, küçük bölgelerde toplum baskısının etkileri çok daha fazla görülür. Toplum baskısı toplumun gelişmişlik düzeyini önemli derecede etkiler. Özellikle Türk toplumunda görülen "El alem ne der?" düşüncesiyle insanlara çocukluğundan itibaren çoğunluk tarafından benimsenmiş düşüncelerin, davranış biçimlerinin doğru olduğu; sıradan olmayan düşüncelerin, hayat tarzlarının kabul edilemeyeceği aileler ve toplum tarafından empoze edilir. Bu baskılara yoğun maruz kalan kişiler hayatlarında kendi seçimlerini yapamaz, davranışlarının toplumun dayattığı şekilde olması gerektiğine inanırlar. Toplum baskısının sonuçları ise birçok konuda yine topluma zarar olarak döner. Örneğin ailelerinin veya akrabalarının baskılarıyla istemediği bir üniversite seçimini yapmak zorunda kalmış kişiler genelde iş hayatında başarısız, mutsuz olur. İşlerini isteksiz, mutsuz yapan kişilerse verimsiz olacağından topluma yarar sağlayamazlar ve hatta zarar bile verebilirler. Günümüzde bunun gibi birçok toplum baskısı nedeniyle intiharlar bile gerçekleşmektedir.

Baskılar altında yetişenler, toplumun dayattığı kurallara boyun eğmeyenleri "topluma uyumsuz" olarak görürler ve dışlarlar. Toplumda böyle kişiler var olduğu sürece herkesi değiştirmek mümkün olmaz. Tabii ki bazı konularda kültür ve saygı gereği toplum kurallarına uymak gerekir ama bunların dışında özgürlüğümüzü kısıtlayan baskıların bizi ele geçirmesine izin vermeyip, en başta kendimizi değiştirmekle başlayarak, sorgulayan, düşünen ve yeni fikirlere açık görüşlü bireyler olursak sonraki nesillere çok daha güzel bir toplum anlayışı bırakabiliriz.

Çevre Kirliliği

Çevre kirliliği; evet, hani birkaç kişiye hitap etmeyi becerebilen herkesin dilinden düşürmediği ve çok duyarlıymış gibi bahsedip durduğu mesele.

Hayatta bize verilen şeyler vardır, kimisine sahip doğarız kimisine sonradan sahip oluruz. İşte çevremiz de zamanımız ve yaşamımız gibi doğarken sahip olduğumuz şeylerden biri. Ancak insanoğlu, yani hepimiz, Bize doğumumuzla verilen bu hediyelerin kıymetini bilmiyor, onları israf ve talan etmek için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz.

Plastik ve camlarımızı doğaya bırakmamalıyız, kullandığımız materyalleri geri dönüştürmeliyiz klişelerini bir köşeye bırakıp bu mevzunun özüne değinmek istiyorum.

Sanayi devrimi denilen, hepimiz için büyük bir dönüm noktası olan hadiseden önce muhtemelen etrafımızda göreceğimiz kirlilik ulaşım için kullanılan atların pislikleriydi. Havayı kirleten fabrikalar, araç egzozları yoktu. Hava kirliliğine sebep olan şey ısınmak için yakılan kömür ve odun dumanlarıydı. Tabi her evin bacasından çıkabilecek olan dumanların büyüklüğünü düşünenecekseniz, sanayi devriminden önce insanların köyden kente göç etmesi ve nüfus yoğunluklarının söz konusu olmadığını hatırlamanız gerekir.

Sanayi devrimiyle buharlı makinelerin icadı, kurulan fabrikalar, hemen sonrasında gelişen 1. ve 2. Dünya Savaşları, ardından gelen Soğuk Savaş, güçlerin bitmek bilmeyen para ve iktidar arzusu, bizlerin doymazlığı ve kıymet bilmezliği, bunların hepsi bu son çıkmaza girmemize sebep oldu.

Ozon tabakası yıllar önce yırtıldı. Araştırmacılar 2100 yılına gelindiğinde ortalama sıcaklığın 5-6 derece artabileceğini öngörüyorlar. Artan sıcaklık bize susuzluk ve kuraklık olarak geri dönüyor. Buzullar eriyor ve deniz seviyesi her geçen yıl yükseliyor. Biliyorum, bunları saymak gerçekten çok kolay ama şöyle düşünün; biz bu dünyada 7,5 milyar kişi beraber yaşıyoruz. Bizim tam bulduğumuz yerde toplu taşıma veya bisiklet kullanarak gidebileceğimiz mesafeyi otomobil ile giderek havaya biraz daha karbon salıyoruz, bunu İstanbul'da yaşayan 15 milyon kişinin 4 milyonunun aynı anda yaptığını düşünün.



Salınan karbon molekülleri havanın daha da ısınmasına sebep oluyor. Hava ısındığı için sular buharlaşıyor, ısınma sebebiyle bulutlar buharlaşan suyu yağmur ve kar olarak bize geri veremiyor. Suların azalması, kıtlık hepimizi olumsuz etkiler ama biz suya bir şekilde ulaşabiliriz. Peki ya Afrika'da yaşayan, aç yatan, bir kap pis su için kilometrelerce yürüyen çocukların ne günahı var? Yıllar sonra o çocuklardan beter olmayacağımızın garantisini kim veriyor? Köylerinde su kuyusu açıldığında dans eden çocukların mutluluğunu görmediniz mi? Bizim o çocukların havalarını, sularını, zaten zar zor buldukları ekmeklerini çalmaya ne hakkımız var? Yok değil mi?

Öyleyse neden küçük de olsa dünyamıza yararlı bir şey yapmaktansa kör olmayı tercih ediyor, tasarrufa ve minimal yaşama karşı bu kadar direniyoruz? Herkes çevreye nasıl zarar vermeyeceğini biliyor, bu yüzden bundan bahsetmenin gerekli olduğunu düşünmüyorum. Sadece şunu söylemek istiyorum; biz, kendimizden çalıyoruz.

KENDİNDEN VAZGEÇME

T.C Sağlık Bakanlığının tanımına göre bağımlılık; bir maddenin ruhsal, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen, alımına devam edilmesi, bırakma isteğine karşılık bırakılamaması ve maddeyi alma isteğinin durdurulamamasıdır. Bağımlılık kronik bir beyin hastalığıdır.

Kişi neden madde kullanmaya başlar? Kişilerin madde kullanmaya başlamasının sebeplerini maddenin dört özelliğinden yararlanarak açıklayabiliriz: iyi hissettirme, sakin hissettirme, güçlü hissettirme, sosyal bağ kurma. Kişi keyif almak, ağrılarından kurtulmak, iş yerinde çalışırken dayanıklı olmak, ödevlerini yetiştirebilmek için uyanık kalmak, yaşlılarıyla uyum sağlamak, sosyal yaşantıyı kolaylaştırmak için belki de çevre baskısıyla madde kullanmaya başlar. Beynimiz geçmişte ödüllendirilen eylemleri tekrarlamaya programlanmıştır. Mesela kişi madde kullanımı sonrasında kendini iyi hissettiğini düşündüğünden tekrar iyi hissetmek için maddeye ihtiyaç duyacaktır. Peki, kişi neden madde kullanmaya devam eder? Kısa zamanda iyi şeyler vadeden maddelerin zararları uzun zaman sonra ortaya çıkar. Kişiler de kendilerini bu maddeleri kullanmaktan alıkoyamaz, sonuçlarına inanmaz, kendine bahaneler uydurur ya da geleceğini umursamaz. Her ne kadar maddelerin bedensel zararları uzun zaman sonra ortaya çıksa da psikolojik sorunlar madde kullanmaya başladığı ilk andan itibaren ortaya çıkar. İlk zamanlar istek doğrultusunda gerçekleşen madde kullanımı eylemi sonralarda bir gereklilik hâline dönüşür. Kişi artık madde bağımlısıdır. Maddeye ulaşamadığında agresifleşir, düzgün düşünemez, tek isteği o maddeyi kullanabilmek olur. Eğer maddeyi parayla satın alıyorsa, bütün servetini o madde için harcar. Parası bittiğinde kendine para bulabilmek için yollar arar. Borç edinir, ailesinden ister.

Kişi madde kullanımı eylemi yüzünden çevresine zarar verir, kendi kontrolünü kaybeder. Maddeye ulaşmak için her şeyi yapabilecek bir duruma düşer. Hırsızlık, dolandırıcılık, soygun gibi yasal olmayan yollardan para kazanıp maddeye ulaşmaya çalışır. Yaşamını daha güzel hâle getirmek için kullanmaya başladığı madde hayatını cehenneme çevirir. Maalesef tanımda da söylendiği gibi bağımlılık çok zor tedavi edilebilen kronik bir beyin hastalığıdır. Kişi bu durumundan pişman olup madde bağımlılığından kurtulmaya karar verse de onu zorlu bir süreç beklemektedir. Bu yüzden madde bağımlılığına karşı önlemler almak çok önemlidir. Madde bağımlılığına karşı nasıl önlemler alınmalıdır? Halkın madde bağımlılığı hakkında bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Bireylerin madde bağımlılığının kişisel, fiziksel ve ruhsal zararlarını, çevreye etkilerini bilmesi gerekir. Her şey ailede başlar. Bu konuda ailelere büyük sorumluluklar düşmektedir. Aileler çocuklarının madde kullanımını iş işten geçtikten sonra öğrenmektedir. Bu nedenle aile çocukla bir arkadaş yakınlığında olmalı, onunla vakit geçirmeli, çocuğa sevildiğini hissettirmeli, ona arkadaş seçimlerinde yardımcı olmalı, çocuğunu her konuda yeterli olduğunun bilincinde yetiştirmelidir. Aileler çocuklarını AMATEM(Alkol ve Madde Bağımlılık Tedavi Merkezi) gibi yerleri ziyaret ettirip madde bağımlılığının sebep olduğu sonuçların farkına varmasını sağlayabilir. Toplumda madde bağımlısı olan kişiler ötekileştirilmemeli, toplum onlara yardım için elinden geleni yapmalıdır. Madde bağımlılığı tedavisi çok bir süreçtir fakat kişi kararlı olup, bu illetten kurtulmak isterse atlatamayacağı zorluk yoktur.

Madde kullanımı başlarda masum bir alışkanlık gibi gözükse de yavaş yavaş madde bağımlılığına dönüşen ve sonunda da tek arzusu madde kullanmak olan bireyler oluşturan tedavisi çok zor bir hastalığa dönüşür. Bu nedenle madde bağımlılığına karşı alınacak en büyük önlem hiç başlamamaktır. Kendini, aileni, çevreni, doğanı sev. En çok kendini sev. Sana zarar verecek hiçbir şey yapma!

SAĞLIK ÇALIŞANLARINA ŞİDDET

Sağlıkta şiddet, dünyanın her yerinde var olan bir problem. Özellikle hasta yakınları, yaşadıkları panik, korku, endişe ve cahillik dolayısıyla başta doktorlar olmak üzere tüm sağlık çalışanlarına öfke kusuyor, hakaret ediyor, onları tehdit ediyor, darp ediyor ve hatta öldürüyor. Şiddete kurban giden sağlıkçıların sayısı oldukça fazla. Öyle ki, yine başka bir şiddet olayı üzerine açıklama yapan Van-Hakkari Tabip Odası yönetim kurulu üyesi İlyas Eroğlu, sadece İstanbul adliyesine yansıyan hekim darp olaylarının bir yılda 131 vaka olduğunu belirtti. İsterseniz bunlara örnek vererek açıklamak suretiyle şiddete karşı farkındalığımızı arttıralım. Doktorlarla başlamak gerekirse;

- Gaziantep'te İslahiye Devlet Hastanesi Acil Servisi'nde görevli doktor Ayşe Okuducu, bir süre önce muayene konusunda hastası Bünyamin K. ile tartıştı. Okuducu, hastanın kendisini tehdit ettiğini öne sürerek Cumhuriyet Savcılığına şikayette bulundu. Savcılık konunun uzlaştırma kapsamında olması üzerine dosyanın Uzlaştırma Bürosuna gönderilmesine karar verdi. Uzlaştırmacının taraflarla görüşmesi sonucu doktor, hastanın 20 sağlık çalışanına pizza ısmarlamasını istedi. Teklifi kabul eden Bünyamin K., 20 sağlık çalışanına pizza ikramında bulundu ve doktor Okuducu'dan da özür diledi. Konu tatlıya –ya da bu durumda pizzaya-bağlandığı için mutlu olduğumuzu söyleyebiliriz.
- Antalya Muratpaşa ilçesi Fener Mahallesi Borsa Semt Polikliniğine giden hasta E.Ö. ile görevli doktor N.V.A. arasında "ilaç yazma" meselesinden tartışma çıktı. Doktor N.V.A, E.Ö. hakkında "Sen kimsin? Nerelisin? Onu söyle bana. Seni bu koltukta oturtacağımı mı sanıyorsun? Bu iş burada bitmez" diyerek kendisini tehdit ettiği gerekçesiyle savcılığa suç duyurusunda bulundu. Konuyla ilgili E.Ö. hakkında başlatılan soruşturma dosyası, Antalya Cumhuriyet Başsavcılığı Uzlaştırma Bürosuna gönderildi.

Şüpheli, şikayetçi doktorun, "sağlık çalışanlarını tehdit etmeme" sözü ve üç kamu hastanesinde çocuklara "balon dağıtması" şartını kabul etti. Yazılı olarak sağlık çalışanlarını tehdit etmeyeceğini belirten E.Ö, üç devlet hastanesinde 08.00-16.00 saatlerinde 30'ar balonu çocuklara dağıtarak yargılanmaktan kurtuldu.

- Yedikule Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde yaşanan olaylar güvenlik kamerasına yansıdı. Akciğer kanseri tanısıyla hastanede yatan 60 yaşındaki kadının ölümü yakınlarını çıldırttı. Kadınla erkekli kalabalık bir grup, ölen yakınlarını sedyeyle dışarı çıkarırken doktor ve görevli sağlık personeliyle kavga etti. 80 kişi hastane bastı, doktor ve hemşireler kendini odaya kilitledi. Olaylar bir hasta yakınının, görevli sağlık personeline konuşurken birden yumruk atmasıyla başladı. Saldırıya uğrayan sağlık çalışanı da yumrukla karşılık verdi. Hastanenin 8'inci servisinde toplanan kalabalık, aynı anda saldırıya geçti. Saldırıya uğrayan çalışan, hemşire masanın arkasına saklandı. Masada bulunan bilgisayarını parçalayan, etrafta buldukları her şeyi sağa sola atan öfkeli kalabalığı durdurmak mümkün olmadı. Sayıları yetersiz kalan güvenlik görevlileri çaresizdi. Bütün bunlar yaşanırken görevli doktor ve hemşirelerin koşuşturması, kendilerini odaya kilitlemeleri, ara ara dışarı çıkıp etrafa tedirgin gözlerle bakmaları güvenlik kameralarına yansıdı. Doktorlarımıza acil sıhhat diliyorum.



- Kimliği henüz belirlenemeyen bir şahıs hastanenin Psikiyatri bölümünde görev yapan Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doktor Meltem Puşuroğlu'nun odasına girdi. Doktorla tartışan şahıs yanında çanta içerisine saklayarak getirdiği ot kesmeye yarayan orak ile Puşuroğlu'na saldırarak odadan çıktı. Olay sonrası hastaneden kaçmaya çalışan şahıs, güvenlik görevlileri tarafından yakalanarak polise teslim edildi. Saldırıya uğrayan Uzman Doktor ise aynı hastanenin acil servisinde tedavi altına alındı. Saldırgan şahsın Rize İl Emniyet Müdürlüğündeki sorgusunun sürdüğü öğrenilirken, doktor Meltem Puşuroğlu'nun sağlık durumunun ciddi olmadığı, kolundan yaralandığı öğrenildi. Eh, psikiyatri servisi olduğu açık.
- Bartın Devlet Hastanesi'nde yine bir doktor saldırıya uğradı. Yaşadıklarını anlatan Uzm. Dr. Aslı Bilge İpek, şöyle konuştu: "Cumartesi akşamı hastanemize başvuran hastanın akut böbrek yetmezliği nedeniyle yoğun bakıma yatışı gerekiyordu. Ancak yoğun bakımda yatak beklediğimiz sırada hastayı biz gözlem odasına aldık. Burada bir şekilde hasta yakınları içeriye girerek, su içirmeye çalışmışlar. O anda gözlem odasında bulunan pratisyen arkadaşımız Halit Muhittin bunun yanlış olduğunu su içirmemeleri gerektiği hasta yakınlarına açıklamış, ardından hasta yakınları 'Allah'ın bir suyunu mu esirgiyorsunuz?' diyerek, fevri hareketlerde bulunmaya başladılar. Sonra doktor arkadaşımızın boğazına sarıldıklarını görünce ben araya girmeye çalıştım. Bizlere tehditler, küfürler, hakaretlerde bulundular. Şahıslardan biri bize doğru bağırarak, 'Bana güvenlik yetkilerimi kullandırmayın' dedikten sonra elini beline atarak, 'Sizi burada delik deşik ederim' şeklinde tehditler söyledi. Daha sonra diğer personel arkadaşlarla şahsı tutmaya çalıştığımız anda bir arbede yaşandı. Sonra şiddete uğradık. Biz de hemen 'beyaz kod' uyarısı yaptık. Polisler geldi, şahısları alarak, karakola götürdüler. Doktor arkadaşımız boğazında kızarıklık oldu. Benim de el bileğimde ve kolumda morluklar oldu. Temizlik görevlisi arkadaşımızın da ellerinde ve yüzünde sıyrıklar oldu. Bizde şikayetçi olduk. Sonra hastayı bizde yoğun bakıma yatışını yaptık. Tedavisi devam ediyor."

Sağlık alanındaki şiddet sadece doktorlarla kalmıyor. Tüm ekipler nasibini alıyor. Şimdi biraz da yönümüzü öbür sağlık çalışanlarının uğradığı şiddet olaylarından yalnızca birkaçına çevirelim:

- Bolu kent merkezinde görevli bir 112 Acil Sağlık ekibi, ihbar üzerine Köroğlu Mahallesi Can Sokak'ta yaşayan 82 yaşındaki hastaya müdahaleye gitti. Sağlık ekipleri, kendilerini bekleyen yakınlarından hasta hakkında bilgi almaya çalıştığı sırada bir kişinin sözlü saldırısına uğradı. Bunun üzerine sağlık ekipleri polise haber vererek ambulansın içinde emniyet mensuplarının gelmesini beklemeye başladı. Sağlık ekiplerine sözlü saldırıda bulunan kişi bu sırada tabanca ile ambulansa ateş etmeye başladı. Olay yerinden uzaklaşarak Bahçelievler Polis Karakoluna giden sağlık ekipleri şahıs hakkında şikayetçi oldu. Bolu İl Sağlık Müdürü Muhammed Emin Demirkol ile sağlık müdürlüğü yetkilileri de polis karakoluna gelerek saldırıya uğrayan sağlık personelinin durumunu öğrendi. Bölgede bulunan 7 adet kurusıkı tabanca mermi kovanının çevresini emniyet bandı ile çeviren ekipler, olayla ilgili soruşturma başlattı.
- Ankara'nın Altındağ ilçesindeki özel bir hastanede meydana geldi. Rahatsızlığı nedeniyle hastaneye başvuran Gazi Y.'ye, tedavi amaçlı iğne uygulandı. Gazi Y., iğneyi yapan hemşireye canı yandığı gerekçesiyle tepki göstererek, "Nasıl iğne yapıyorsunuz, hayvana vurur gibi iğne yapıyorsunuz", dedi. Hastanede görevli acil tıp teknisyeni Y.F.Ü., araya girerek ilacın özelliğinden dolayı yakıcı etkisinin olduğunu söyledi. Gazi Y., "Sen ne karışıyorsun?" diyerek Y.F.Ü.'ye de tepki gösterdi. Tartışma ve kısa süreli arbedenin ardından Gazi Y. hastaneden ayrıldı. Gazi Y., yaklaşık 15 dakika sonra hastaneye akrabası Can Y. ile tekrar geldi.



Gazi Y. ve Can Y., içeriye girip Y.F.Ü.'yü silah zoruyla dışarıya çıkardı. İki kişi, hastanenin önünde sağlık görevlisini tekme- tokat dövdü. Y.F.Ü., aldığı darbelerle yere düştü. Bu sırada diğer sağlık görevlileri dışarıya çıkararak iki saldırgana tepki gösterdi. Gazi Y. ve Can Y., sağlık çalışanlarına da silah doğrultup tehdit ederek, uzaklaştı. Sağlık çalışanlarına şiddet, hastanenin güvenlik kameralarına yansıdı. Aldığı darbeler nedeniyle hafif yaralanan Y.F.Ü., doktor raporu alarak, şikayette bulundu. Diğer sağlık çalışanlarının da şikayetçi olduğu Gazi Y. ve Can Y., polis ekiplerince gözaltına alındı. Olayla ilgili soruşturma sürdürülüyor.

Demem o ki, belki şiddeti anında kökünden kurutamayabiliriz. Ama gelecek nesillerin bilinçlendirilmesi için çabalayabiliriz. Öyle bir zamanda yaşıyoruz ki, doktorlarımız, bize senelerce verdikleri emek sonrasında bildikleri yöntemleri kullanarak yardım etmeye çalışan bu kutsal mesleğin sahipleri, yine bizim tarafımızdan dövülüyor, hastanelik ediliyor. Sağlık çalışanlarımız şiddet yüzünden kendi sağlıklarından oluyor. Çağın Sesi demiştik ya, gerçekten çağımızın sesi olalım. Şiddete karşı çıkartılan sesler hepimizin olsun. Kendimizi şiddetle değil, bilgimizle ifade edelim. Çünkü doktorlarımızı dövdükten sonra ne hastalar iyileşiyor ne de ölümler canlanıyor, aksine başkalarının hayatları riske giriyor. Artık buna bir son verelim. Sağlıcakla kalın.



ELALEM NE DER?
SENDEN HIÇBİRŞEY
OLMAZI!

KALK DERS ÇALIŞ!
BAK ONLARA!

...



Salgının İnsan Psikolojisine Etkileri



Ülkemiz maalesef bu salgın hastalık döneminde çokça hayat kaybetmiş, çokça savaş vermek zorunda kalmıştır. Bu zorlu dönemleri atlatmak, eski normalimize dönmek için her ne kadar sık karantinalar, kısıtlamalar uygulasak da insanların psikolojileri artık daha fazlasını kaldıramayacak duruma geldi. Yakınlarını kaybedenden tutun, işlerini kaybeden, eğitim hayatı duraksayan milyonlarca kişi bulunmakta. İnsanların sevdikleri bireyleri çok uzun süre görememesi de çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilen bir etmen.

Salgın sebebiyle başımıza gelen en bilindik durumlar stres, depresyon, kaygı, vücutta aşınma ve yıpranmadır. Bu durumlar insanlarda genellikle saç dökülmesi, hafıza zayıflığı olarak nükseder.

Olağandışı bir durum söz konusu olduğundan çeşitli ruhsal bozuklukların belirtilerini göstermek, şu an için geçici ve normal kabul edilebilir. Bu süreçte kaygı duymak, normal bir süreçtir ve patolojik değildir. Ek olarak, hastalık sebebiyle sinirlilik, öfke, korku, üzüntü gibi karışık ve olumsuz duygular yaşayabiliriz.

Ayrıca kişilerde patolojik düzeyde panik ve disforik belirtiler de görülebilir.

Salgın hastalıktan önce herhangi bir ruhsal bozukluk teşhisi olmayan kişiler, bu süreci çok daha kolay atlatabilirler. Yaşanılan bu rahatsızlık verici duygu durumları, kişilerin yapması gereken işleri tamamen engellemiyor, ilişkilerini sekteye uğratmıyor, günlük hayatlarında sıkıntı verici durum oluşturmuyor ve işlevselliğini bozmuyorsa, şu an için patolojik sınıra varmadığı da söylenebilir.

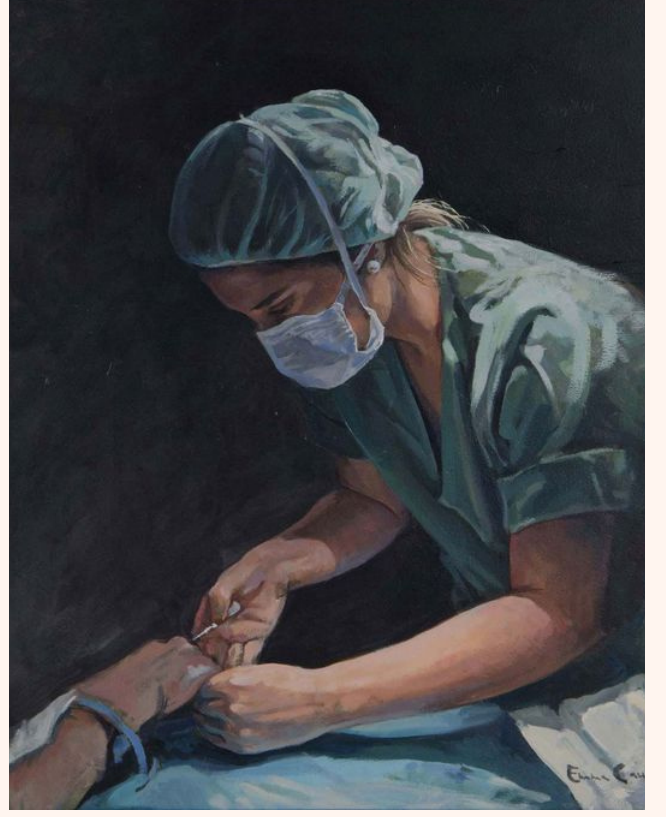
Salgın döneminde bizim psikolojik olarak alabileceğimiz önlemler vardır. Psikolojik dayanıklılığımızı arttırıp bu dönemleri daha sakin atlatabilmekteyiz. Psikolojik dayanıklılığımızı arttırmanın yolları aslında eski normalimizden bazı durumları cimbizla çekip almaktır. Çevremizle iletişim halinde kalmalı, sosyal bir varlık olduğumuzu unutmamalı ve mümkün olduğunca sevdiğimizle haberleşmeliyiz. Günlük uyku ve yemek düzenimizi oturtmalı, o düzenden şaşmamaya çalışmalıyız. En önemlilerden birisi de evde hareketlerimizin kısıtlı olduğu bu dönemde ev içi egzersizler yapmaktır.

Unutmayın ki bu virüsü yeneceğiz. Maske, mesafe ve temizlik bizi eski normalimize ulaştırabilir.

Sağlıklı günler dilerim.

Unutulmak

Nöbetimin son,günün ilk saatleriydi. Sakin bir nöbet olmuştu. Tam başka hasta gelmez diyip hazırlanmaya gidecekken bir telefon geldi. Kan davası yüzünden çıkan bir kavgada yaralananları getiriyorlardı. Hastanenin önüne indim ve ambulansı beklemeye başladım. Ambulans gelmişti. Hastalardan iki tanesinin durumu iyiydi. Ama diğer hastanın hem boynunda hem de karın boşluğunda bir çok darbe ve derin bıçak yarası vardı. Çok kan kaybetmişti. Hızlıca gereken testleri yapıp hastayı ameliyata aldık.



Ameliyat bitmişti. Evet, yaşıyordu ama durumu hala kritikti. Hasta yakınlarına gerekli bilgiyi verip hastaneden ayrıldım. Arabama binip evimin yolunu tuttum. Eve vardığımda üzerimi değiştirip yatağa girip uyudum. Kısa bir süre sonra telefonumun sesiyle uyandım. Hastaneden bir arkadaşım ameliyatına girdiğim hastanın öldüğünü haber verip sen iyice dinlen kafana takma diyip telefonu kapatmıştı. Yine tam uykuya dalacakken tekrar telefonum çaldı. Açtığımda kim olduğunu anlamadığım biri bana küfürler savurup hakaret etmeye başladı. Ciddiye almayıp kapattım telefonu ama bu bir çok kez tekrarlanınca tedirgin olup polise gittim. Bu numaradan arayan kişinin beni tehdit ettiğini bana hakaret ve küfür ettiğini söyledim. Gerekli işlemler yapıldıktan sonra eve döndüm. Biraz daha uyumak istedim. Uyandıktan sonra bir şeyler atıştırıp televizyonu açtım. Haberlere göz arıyordum. Derken bir haber gördüm. Ameliyatına girdiğim hastadan bahsediyordu.

Kan davası kavgasında çıkan kavgada yaralanan diye başlayan haber ağır yaralı kişinin ameliyatının güzel geçtiğini fakat yoğun bakımda hastanın durumu kötüleşince yapılan tüm müdahalelere rağmen hastanın kurtulamadığını söylüyordu. Sonra da ekledi. Hasta yakını biri tarafından tehdit edilen doktor şikayetçi oldu. Göz altına alınan hasta yakını ifadesinin ardından serbest bırakıldı. İçim rahatlamıştı. Gözaltına alındıktan sonra akli başına gelmiştir diye düşündüm. Telefonuma bir mesaj gelmişti tam bakmak için telefonu elime alacağım sırada çok şiddetli bir şekilde kapım çalındı. Açar açmaz biri gözlerime bakıp senin yüzünden dedi. Bu şikayetçi olduğum çocuktu. "Pardon?" dedim. Cümlemin devamını getiremeden üstüme saldırıp elindeki bıçağı bana sapladı. "Kardeşim senin yüzünden öldü!" diye sayıklarken bıçağı tekrar tekrar vücudumun çeşitli yerlerine saplıyordu. Bilmiyordu ki kardeşi benim yüzümden değil kendi gibi saldırgan zihniyetli insanlar yüzünden ölmüştü. Sesimi çıkaramıyordum. Bir süre sonra yaptığının farkına varmış olacak ki kendini geri çekip korkuyla bana bakıp hızla yanımdan uzaklaştı merdivende uzaklaşan ayak seslerini duyuyordum. Çok kan kaybediyordum ama ne hareket edebiliyordum ne de telefonuma ulaşıp ambulansı arayabiliyordum. Kan kaybım artıyordu. Gitgide gözlerim kapandı. Ve bir daha açamadım gözlerimi. Bir doktor daha şiddete maruz kalıp bıçaklanarak öldürülmüştü. Şimdi adıma onlarca mesaj yazılacak yüzlerce gönderi gönderilecek ve bir sürü haber yapılacaktı. Ama iki ya da üç gün. Sonra unutulacaktım. Adım hatırlanmayacaktı. Benden önceki herkes gibi unutulacaktım. Biri bana sesleniyordu. "Nisan!" Aynı sesi bir süre sonra tekrar duydum. "Nisan uyan artık! Geç kalacaksın." Gözlerimi zorlukla açtım. Karşımda ev arkadaşım Hale vardı. Uyanmam gerektiğini aksi taktirde işe geç kalacağımı söylüyordu. Kabustu. Yine kabus görmüştüm. Rüyamda gördüğüm şiddetin bir sonu olmadığı gibi, gördüğüm kabusların da sonu gelmiyordu. Kalkıp hazırşanmalıydım. Hazırlanıp bir şeyler atıştırıp hemen arabama bindim. Nöbet günündü. Hastaneye gidip odama yöneldim. Odama girmeden bir kahve almak istedim. Kahvemi alıp odama geçtim. Gelen hastalarla ilgileniyor nöbetimin başlamasını bekliyordum. Nihayet gece olmuş ve nöbet başlamıştı. Tek başıma kalınca uykumun geleceğini düşünüp arkadaşlarımın yanına gittim. Hep beraber sohbet ediyorduk zaman öyle hızlı akıp gitmişti ki nöbet neredeyse bitmek üzereydi. Ben son bi kahve almak için kantine gittim döndüğümde arkadaşım "Hadi nöbet bitmeden son bir vaka daha." dedi. "Bir kan davası kavgasında yaralananları getiriyorlarmış." diye ekledi.

Çocuk İstismarı Ve İhtimali

Çocuk istismarı ve ihmali, günümüzün en büyük sosyal sorunlarından biridir. Genellikle aile bireyleri ve akranları tarafından zorbalık, şiddet, hakaret gibi söylemler ile yargılanan çocuklar hayatın zor koşullarına küçük yaşta alışmak zorunda bırakılırlar.

Çocuk istismarı; fiziksel, cinsel ya da duygusal ihmal olarak çocuk ihmali ise fiziksel ya da duygusal ihmal olarak ayrılmaktadır. Bunun sonucunda çocuğun fiziksel, ruhsal, cinsel ya da sosyal açıdan zarar görmesi söz konusudur.

Fiziksel ihmal, çocuğa bakması gereken kişilerin çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşılamamasıdır. Psikolojik ihmal ise çocuğa bakması gereken kişilerin, çocuğun psikolojik ihtiyaçlarının karşılamaması, çocuğun ihtiyaç duyduğu sevgi, ilgi ve güvenden bu kişiler tarafından mahrum bırakılmasıdır.

Yalnızlık ve güvensizlik hissi, öğrenme güçlüğü, davranış problemleri ve gelişim geriliği... Bunlar ihmalin çocuklar üzerindeki etkileridir. 0-3 yaş arası çocuklar, hasta ve engelli çocuklar ve kız çocukları en çok ihmale maruz kalan çocuklardır.

Fiziksel istismar, çocuğa bakması gereken kişilerin çocuğun bedenine zarar verecek şekilde davranmasıdır. Açıklanamayan yara, darbe izleri ve yanıklar, cezalandırmayı hak ettiği yönündeki tutum, yetişkinler ile iletişim kurmaktan sakınma, ebeveynlerden korkma, eve gitmekten korkma, ebeveyn tarafından bildirilen yaralanmalar, kendi kendine zarar veren davranışlar, aşırı derecede çekingen ya da saldırgan davranışlar fiziksel istismarın bazı göstergeleridir.



Duygusal istismar, çocuğa bakması gereken kişilerin çocuğu azarlaması, tehdit etmesi, utandırması, küçümsemesi, çocuğun kendisine olan saygı ve güvenini zedeleyecek şekilde davranmasıdır. Çocuğa duygusal olarak yokmuş gibi davranılması, ihtiyaç duyduğu sevgi, ilgi ve yakınlığın gösterilmemesi, bunun aksine çocuğun, gelişimini bozan her türlü aşağılama, reddetme, suçlama vb gibi söz ve davranışlara maruz kalmasıdır.

Cinsel istismar, bir kişinin kendi rızası dışında cinsel bir eyleme hedef olması ya da buna kalkışılmasıdır. Kadın, erkek, çocuk, genç, yaşlı, her cinsiyetten, her meslekten ve her sınıftan insan cinsel istismara uğrayabilir. Cinsel istismar sözle, dokunmayla, davranışlarla olabilir.

Unutmayın!

Eğer tanık bir birey, aile bireyi veya o çocuğun kendisiyseniz istismar bildiriminde bulunun. Eğer bir çocuğun zarar gördüğünden şüpheleniyorsanız, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu ya da çocuk polisi/karakollar, cumhuriyet savcıları ve çocuk izlem merkezi olan hastane ve kurumlarla iletişime geçerek ihbar edin. Çocuğun ihtiyaç duyabileceği destekleri, bu konuda yetki ve sorumluluğu olan görevlilerin vermesine aracı olun!

Aile İçi Şiddet

Şiddet, güç ve baskı uygulayarak, kişinin bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan durumlardır. Aile içi şiddet, ailenin bir üyesinin, ailenin diğer üyelerine karşı gösterdiği saldırgan davranışlardır. Kişiyi isteği dışında davranmaya zorlayan her türlü tutum ve davranışı (aşağılanmak, tehdit etmek, darp etmek, zorla cinsel ilişki kurmak ya da kurmaya zorlamak, kısıtlamak, zorla evlendirilmek, vb.) içine almaktadır. Aile içi şiddetin dört şekli vardır: Fiziksel şiddet, duygusal şiddet, ekonomik şiddet ve çocuğun ihmali ve istismarı.

Çok yaygın olarak görülen aile içi şiddet, şiddete maruz kalan kişinin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Çocukluk döneminde aile içinde duygusal/fiziksel şiddete maruz kalan çocukların erişkin yaşamlarında çeşitli şekillerde ve derecelerde ruhsal sorunlar yaşamaları kaçınılmazdır. İnsanların en mahrem alanı olan ve her türlü sıkıntının ardından sığınabileceği en önemli liman olan güvenli aile ortamı, şiddet nedeniyle güvensiz hissedilen bir yer haline gelmektedir. Aile Araştırma Kurumunun 1995'de yaptığı çalışmaya göre, aile içi şiddete uğrayanların %80'i yapacak başka bir şey olmayacağına inanmaktadır. İlkaracan'ın 2000 yılında yaptığı bir araştırmada, Türkiye'nin doğu ve güneydoğusunda kadınların %50.8' i rızaları olmadan evlendirildiğini belirtmiştir. Nedenleri ise çok çeşitli ve karmaşıktır. Ama genel anlamıyla baktığımızda şiddetin nedenlerini; biyolojik nedenler, psikolojik nedenler ve sosyal nedenler olmak üzere üç ana başlık altında toplamak mümkündür. Aile İçi Şiddetin Biyolojik Nedenleri: Biyolojik nedenler arasında, erkeklik hormonlarının etkisi, şizofreni, paranoid şizofreni gibi bazı akıl hastalıkları ile antisosyal kişilik bozukluğu gibi bazı ruhsal bozukluklar sayılabilir. Saldırgan yani şiddeti uygulayan aile bireylerinin büyük oranlarda erkek oluşu ve bu saldırgan davranışların ilerleyen

yaşla birlikte azalmaya başlaması, erkeklik hormonlarının şiddet davranışında etkili olduğunu düşündürmektedir. Aile İçi Şiddetin Psikolojik Nedenleri: Sürekli olarak, aile içi şiddete maruz kalan yani eşlerinden dayak yiyen kadınlar, böyle olmayı seçmemişlerdir. Şiddet uygulayan çoğu eş, aile birliğinin ilk dönemlerinde bunu uygulamaz. Ne zaman arada derin ruhsal bağlar kurulmaya başlar, işte o zaman şiddet eğilimleri kendini gösterir. İlk şiddet atağı, şiddete uğrayan eş için bir sürpriz olur ve hiç bir şekilde şiddet eğilimi olarak yorumlanmaz. Aile İçi Şiddetin Sosyal Nedenleri: Şiddet uygulama, öğrenilebilen bir davranıştır. En önemli öğrenme kaynağı ise, şiddeti uygulayan kişinin kendi ailesidir. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde, aile içi şiddetin uygulandığı bir ortamda yetişenlerin, şiddet gösterme eğilimine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca şiddetin, toplum tarafından paylaşılan bir değer yargısı olarak kabul edilmesi ve kuşaktan kuşağa aktarılması da sosyal bir neden olarak kabul edilmektedir.

Şiddet yaşanan ailelerde anne ve babalar, şiddetin çocuklar ve gençler üzerindeki olumsuz etkilerini biran önce fark edip, şiddeti engellemek ve çocuklarını korumak için çeşitli adımlar atması gerekmektedir. Çocuklar şiddetten korumanın en doğru yolu yaşanan şiddeti durdurmaktır. Şiddeti durdurmak mümkün değilse, çocuğu şiddetten uzaklaştırmak gerekir. Aile üyeleri kendi aralarında yaşanan şiddeti sakince konuşmaya çalışmalıdır. Şiddete maruz kalmış çocuğun şiddet hakkında konuşması sağlanmalıdır. Duygu ve düşüncelerini rahat ifade edebilmesi için olanak sağlanmalıdır. Sözel olarak kendini, yaşadığı sıkıntıları ve problemleri ifade etmekte zorlanan çocuklar, duygu ve düşünceleri hakkında yazı veya resim yapmaları konusunda teşvik edilmelidir. Gerekirse ailenin tüm üyeleri psikolojik destek almalıdır.



Gülseren Buğdaycıoğlu

1947 yılında 3 çocuklu bir ailenin ilk çocuğu olarak Ankara'da dünyaya geldi. Ortaokul ve liseyi TED Ankara Koleji'nde okudu. Eğitim hayatı boyunca hep iyi bir öğrenci oldu. Budayıcıoğlu bir yazısında eğitim hayatını "Derste hocaları çok iyi dinlediğimden, az çalışır ama iyi not alırdım. Özellikle edebiyat derslerinde çok başarılıyım. Yazdığım kompozisyonlara hocalar yıldızlı on verir, derslerde bunları bütün sınıfa yüksek sesle okumamı isterlerdi" sözleriyle ifade etti. Üniversiteye giriş sınavlarında çok yüksek puan aldı ve Siyasal Bilimler Fakültesi'ne ön kayıt yaptırdı fakat annesinin de yönlendirmesiyle Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne giriş yaptı. Gittiği kolejlerden sonra okulun ilk yıllarında yabancılık çekti ve oldukça zorlandı. Okuldan başka yeni bir arayış içerisine girdi ve sonunda aradığı şeyi TRT'de buldu. O yıl TRT'nin açtığı spikerlik sınavlarına girdi. Sınavları kazandı hemen ardından "spikerlik kursları"na başladı. Yoğun bir eğitimden sonra TRT radyolarında spikerlik yapmaya başladı. Bir yandan Tıp Fakültesi'nde okudu bir yandan radyoda çalıştı. Ertesi yıl TRT televizyonda faaliyete geçti ve orada çalışmaya devam etti. Biraz zaman sonra TRT'nin kadrolu memuru oldu. Okul bitince hem doktorluk hemde spikerliği aynı anda yapamayacağı için bir tercihte bulunması gerekti ve her zaman çok sevdiği ve hep yapmak istediği doktorluğu tercih etti ve okul bitince TRT'yi bıraktı. Sonra Hacettepe Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'ne asistan olarak girdi. Hacettepe'de işe başladığı günlerde kendisi gibi doktor olan aynı zamanda okuldan da yakın arkadaşı olan Aydın Budayıcıoğlu ile evlendi. 34 yıl süren keyifli evliliklerinden Yağmur ve Hasan adında 2 tane çocukları oldu. Hacettepe'de 10 yıl kadar çalıştıktan sonra kendi kliniğini açtı. 2000 yılında artık bir şeyler yazmaya başladı. Budayıcıoğlu yine bir yazısında yazmaya başlamasını şöyle ifade etti" Duyduklarımı, öğrendiklerimi mutlaka insanlarla paylaşmam, önümde açılan sır perdelerini onlara da göstermem gerektiğini düşünüyordum.

Hayatın bir iç yüzü bir de görünen yüzü vardı. Bana anlatılan “görünmeyen yüzünü” başkaları da bilse, belki kendi hayatlarında az da olsa değişiklik yapar, dünyaya farklı bir pencereden bakar, eğriyle doğrunun her zaman kendi düşündükleri gibi olmadığını anlardı”.

İlk kitabı olan “Madalyon İçi” 2004 yılında çıkardı. Ertesi yıl, yani 2005’te Madalyon Psikiyatri Merkezi’ni kurdu. Budayıcıoğlu “Artık yalnız değilim. Beş kişilik küçük bir kadroyla kurulan merkezde şu aralar çalışan sayısı yüze yaklaşıyor.” sözleriyle mutluluğunu ifade etti. 2006 yılında eşi Aydın Bey’in hastalanmasıyla sanki dünyası başına yıkıldı. Budayıcıoğlu o zorlu yıllarından “Acılar da güzellikler de üst üste gelirmiş. Bizde de öyle oldu. O birkaç yıl hayatımın en karanlık günlerini yaşadım ve 2007’de eşimi kaybettim. O sıralar, daha hiç gülemeyeceğimi sanıyordum. Ama hayat bir şekilde devam ediyordu.” sözleriyle bahsetti. Ve 2008’de ikinci kitabı olan “Günahın Üç Rengi”ni çıkardı. Yazma işi giderek hayatında daha önemli bir yer tutmaya başladı. 2011’de “Hayata Dön” adlı üçüncü kitabını çıkardı.

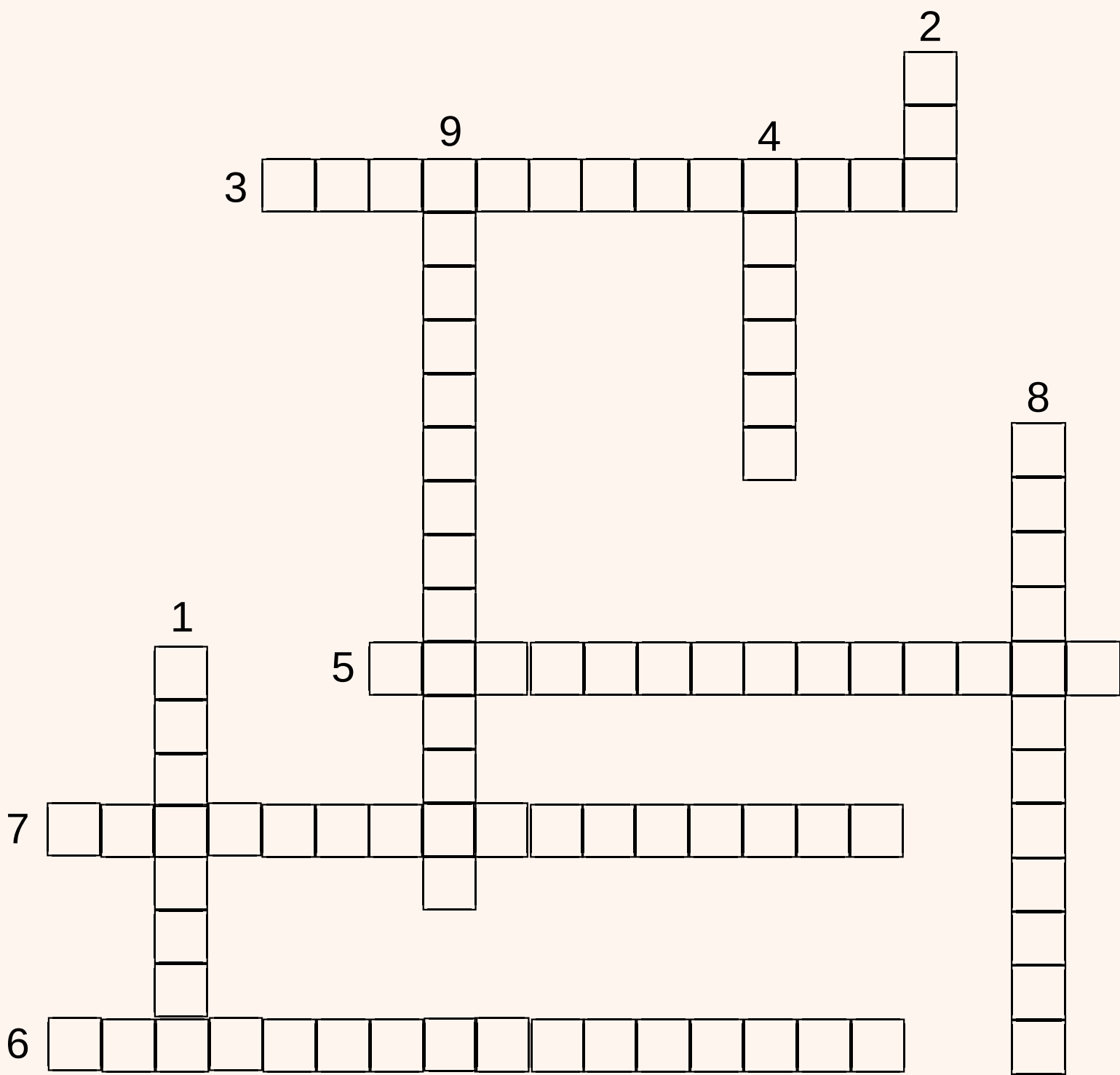
Kliniği açma amacı bir an önce aynı hizmetin ülkenin her köşesinde yayılmasını sağlamak olan Budayıcıoğlu 2013 yılı Şubat ayında İstanbul, Levent’te ikinci şubasını açtı. Gülseren Budayıcıoğlu hayatının son zamanlarından “Belli bir yaştan sonra insanın hayata bakışı da, hayalleri de çok değişiyor. Özellikle benim gibi bir işiniz var ve her gün yeni insanlar, yeni hayatlar, yepyeni bakış açıları görüyor ve dinliyor, pek çok acıya ortak oluyorsanız, gelişmemek, değişmemek mümkün değil. Şimdi benim mutlu olmam için, başkalarını mutlu edebildiğimi görmem yetiyor.

Şu sıralar yazmaya daha çok zaman ayırıyorum. Akşama kadar klinikteyim eve yazmak sonra da yatmak için geliyorum. Hayatım hep çalışarak geçti. Hala çok severek çalışıyorum. İnsan denen, dünyanın en muhteşem varlığına yapılacak en küçük katkı bile kutsal görev, kutsal bir iştir.” sözleriyle bahsetti.



Son zamanlarında kitaplarına yoğunlaşan psikiyatristimiz "Kitap yazmak keyifli fakat kolay değil ama gittiğim yerlerde kitaplarımı okumuş birileriyle karşılaştığımda yaşadığım heyecan ve gurur her şeye değer" dedi.

Yazdığı kitaplar günümüzde televizyon dizilerinin konuları ve senaryolarında kullanılan Gülseren Budayıcıoğlu yeni kitabının adını "Kırmızı Pelerin" olarak duyurdu.



Soldan Sağa

- 3)Mersin'in Tarsus ilçesinde,11 Şubat 2015 yılında tecavüz girişimine dayandığı için bir minibüste öldürülen üniversite öğrencisi.Yanmış bedeni 12 Şubat 2015 günü beraberindeki iki kişiyle işlendiğini itiraf eden kişinin jandarma ekiplerini olay yerine götürmesi ile bulundu.
- 5)Kişinin başkaları tarafından cinsel olarak kötüye kullanılması, suistimal edilmesi,istemediği halde başkalarının cinsel yönelimlerine hedef olması.
- 6)Failin mağduru duygusal olarak sindirmek ve aşağılamak,ana yaptırım uygulamak veya cezalandırmak için toplumdaki soyutlamak üzere baskı uyguladığı bir saldırı biçimidir.
- 7)Sağlık için kullanılanlar dışında,yaşayan organizmada kullanıldığında Organizmanın bir ya da birden yetisini farklılaştırabilen herhangi bir maddeye tabi olma durumu.

Yukarıdan Aşağıya

- 1)Bir kıta hatta tüm dünya yüzeyi gibi çok geniş bir alana yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel ad.
- 2)Ülkemizin ve tüm dünyanın yaklaşık iki senedir dele ettiği hastalığın görüldüğü ilk yer.
- 4)Kısa bir zaman içinde çevredeki insanların, hayvanların ya da bitkilerin büyük bir bölümüne bulaşan hastalık.
- 8)Aslının ne olduğu pek bilinmeyen, insanları bir şekilde etkisi altına almayı başarmış,kişilerin her davranışını sıtlayan,yazılı olmayan,anlamsız kurallar bütünü.
- 9)Tabiatın doğal olmayan bir şekilde,insan eliyle bozulması durumu.

Hayvanlara Şiddet

İnsanlar doğayla bağınyavaş yavaş koparmaya başladığı zaman yani sanayi devriminin etkilerini iyiden iyiye hissetmeye başladığımız dönemlerden itibaren biz insanlar doğaya hakim olduk ve “biz üstünüz” anlayışına kapıldık. Çevreyle birlikte hayvanları da yok etmeyi kendimize hak olarak gördük. Hatta hayvanlar bizi o kadar rahatsız etti ki onları barınaklara kapattık. Bu modernleşmeyle gelen kibirle hayvanlara eziyet eden ve şiddet uygulayan “insanlar da” ortaya çıktı tabi ki. Aslında bu sadece kibrin sonucu değil. Uzmanlara göre şiddet uygulayan kişilerin çoğu asosyal ve toplum içinde kendine yer bulamayan bireyler. Bu kişiler sosyal yaşamda zorluk çektiklerinden dolayı içlerinde biriken öfkeyi ve ezilen egolarını bir hayvana şiddet uygulayarak yatıştırmaya çalışmaktadır. Yapılan araştırmalara göre şiddet toplumların gelişmişlik seviyesiyle ters orantılıdır. Bana göre dünyada şiddetin bu kadar artmasının sebebi günden güne kaybettiğimiz ahlak anlayışımız. Daha küçükken şiddetle tanışan annesinden veya babasından sevgi görememiş çeşitli travmalar yaşamış insanların sayısı günden güne artıyor bu artış şiddeti de beraberinde getiriyor. İlk olarak kendine karşı koyamayacak dilsiz hayvanları kendine hedef seçen insanların ilerde başka bir insana şiddet uygulamayacağına bir garantisi yoktur. Şiddeti azaltmak için geleceğin yetişkinleri olan çocukları etkileyen ve şiddete yöneltten tüm unsurlar ortadan kalkmalıdır. Çocuklar şiddeti canlı modeller üzerinden öğrenir bu yüzden televizyon gibi içerisinde şiddet unsuru içeren cihazları çocukların kontrollü ve bir yetişkin gözetiminde kullanmasını sağlamalıyız. Şiddeti önlemedeki bir diğer ve bence en önemli unsur empati duygusunun öğrenilmesidir. Empati doğuştan değil sonradan öğrenilen bir şeydir bu yüzden her insanın doğduğu evde bunu öğrenmesi gerekir. Ve hayvanlara olan şiddetin azaltılması için çocukların küçük yaşlarda hayvanlarla iletişim kurması sağlanabilir. Yani son bir sözle toparlayacak olursam hayvana şiddeti azaltmak istiyorsak bizden sonra gelen nesle empati duygusunu ve ahlaki değerleri anlatıp öğretmeliyiz. Ve unutmayalım ki şiddet yetersiz kimsenin son barınağıdır.

Çevre Kirliliği

Çevre; insanların ve diğer canlıların hayatları boyunca ilişkilerini sürdürdükleri ve karşılıklı olarak etkileşim içinde buldukları fiziki, biyolojik, sosyal, ekonomik ve kültürel ortamdır. Çevre kirliliği; çevrenin doğal olmayan bir şekilde insan eliyle bozulmasıdır.

Temiz bir çevrede yaşamak her insanın hakkıdır. Ancak hızlı nüfus artışı , plansız kentleşme ,plansız endüstrileşme ve doğal kaynakların ölçsüz kullanılması gibi birçok faktör çevrenin kirlenmesine sebep oluyor ve ne yazık ki insanları bu haklarından mahrum bırakıyor. Çevre kirliliği dünya üzerindeki tüm canlıları olumsuz etkileyen ,onların üzerinde yapısal bozulmalar meydana getiren bir olaydır. Tüm canlı yaşamını tehlikeye düşürmüştür.

Doğal Hayatı Koruma Vakfı raporuna göre ,son 50 yılda hayvanların %60 'ının nesli tükendi .Küresel ısınma ,kaçak avlanma ve doğal yaşam alanlarının giderek küçülmesi nedeniyle birçok hayvan türü nesli tükenme tehlikesiyle karşı karşıya. İnsanları da olumsuz etkileyen çevre kirliliğinin önüne geçilmez ise insan soyu da yok olma tehlikesine girecektir. Dünya Sağlık Örgütünün raporuna göre her yıl 1.7 milyon insan sağlıksız çevre koşulları sebebiyle kansere yakalanırken,12,6 milyon insan ise çevre kirliliğine bağlı hastalıklar sebebiyle hayatını kaybediyor. İnsanlar ise çöpleri doğaya atmak yerine kağıt, cam, plastik gibi atıkların geri dönüşümünü sağlamak, ev ve fabrika bacalarında filtre kullanmak, ozon tabakasına zararlı ürünlerin kullanımından kaçınmak gibi bizim için küçük çevre için büyük önlemler almak yerine canlıları katletmeyi tercih ediyor. Artık buna son vermeli ve çevre kirliliğine dur demeliyiz.



İllüstrasyon: Hümeyra B. Karasu

Sonuç olarak, hem insanları hem de dünyada yaşayan diğer canlıların yaşam kalitesini azaltarak ,onlara büyük ölçüde zarar veren çevre kirliliğine karşı önlemler almaya başlamalıyız . Aksi takdirde dünya birkaç yüzyıl içinde yaşanmayacak bir yer olacaktır. Bugün atacağımız küçük bir adım ilerisi için büyük bir kazanç olabilir.

Hemrah

İçinde çok şeyi barındıran karanlığı şehrin ışıkları yarıyordu. Sessiz sokakta tek başına yürüyordu. Neden orada olduğunu kendisi bile bilmiyorken camlardan "Kız başına bu saatte ne işin var sokakta!" diye seslenen kadınlara cevap verme gereği duymuyordu. Bu saatte burada olmaması gerektiği değil mi? Siyah kapüşonunun önünü tamamen kapatıp hızlanmaya başladı. Bir süre sonra kendini sahile doğru koşarken buldu. Denize, karanlığa, en zifiriye.

Anne ve babasının tartışmaları içinde yaşayan on dokuz yaşına yeni basmış Vina kısa bir süre önce yaşadığı olaydan dolayı hayattan soyutlanmış, arkadaş çevresinden uzaklaşmıştı. Hayatı, babasının içtiğini öğrendiği on üç yaşında yıkılmaya başlamıştı. Annesiyle babasının yaşadığı sık tartışmaların sebebini daha iyi anlıyordu. Kahraman babam diyerek sarıldığı babası tarafından şiddet görüyordu artık. Annesinin susmasına çok sinirleniyordu fakat elinden bir şey gelmiyordu. Ona bir şey olmasın diye babasını şikayet edemiyordu. Bu tehditlerle tanışalı dört yıl olmuştu, alıştı. Aile durumlarını yansıtmayı sevmezdi fakat çok yakın arkadaşı Arın'dan bir şey saklayamıyordu. Onunla ilkokul sonunda tanışmış ve çok iyi dostluk kurmuşlardı. Arın; ne ailesiyle ne de arkadaşlarıyla bir sıkıntısı olmayan, eğlence dolu aktif biriydi. Vina'yı öz kardeşi gibi ailesinden gibi sever, korurdu. Fakat son zamanlarda Vina'yla da fazla görüşemiyordu. Sanki Vina ondan kaçıyor. Nedenini az çok biliyordu. Bir sıkıntıda Vina'nın yanında sadece o olurdu. Bu durumunda da bir bildiği vardır diyerek üzerine çok gitmiyordu... Güneş yavaş yavaş semayı kaplarken gözleri kapanmaya başlamıştı, yorgundu. İnsanlar sokaklara dökülmüş hareketlilik başlamıştı. Sahil ise akşamdan kalmalarla doluyordu yavaş yavaş. Birden arkasından gelen sesle irkildi.

İki yıl üç ay olmuştu. Güneş her yeri kucaklıyor mavi gökyüzü umudun hala olduğunu haykırıyordu. Tahliye günü gelmişti fakat kimse etrafta yoktu. Ne annesi ne babası ne de arkadaşları. Herkes unutmuştu onu ya da unutmak istemişlerdi. Samim bundan on beş ay önce yaptığı bir hata yüzünden hapis cezasına çarptırılmıştı. Şimdi ise her şeyden pişman, içinde umuduyla özgürce yürüyordu şehrin dolu sokaklarını.

Hapishanede tanıştığı güzel insanlar sayesinde dini, umudun evini tanımişti. Yaptıklarından pişmandı ama ömrünü acı çekerek geçirmek istemiyordu. Hayatını düzene sokmak için önce iş daha sonra kalacak yer aramaya başladı. Önce ailesini aradı fakat olumlu cevap alamadı. En yakınım, dostum dediği arkadaşını aradı, oda kendisini umursamadı. Şuana kadar başvuru yaptığı iş yerlerinden de sicili nedeniyle ret cevabı almıştı. Bir kaç gündür sokakta yatıp kalkıyordu. En sonunda bir restoranda garsonluk yapmaya başladı. Bir de uygun bir pansiyon bulmuştu. Hayatı düzene giriyordu, her şey rayına oturuyordu yavaş yavaş.

Arkasından gelen sesle irkilen Vina hızlıca dönüp baktı, Arın elinde iki simitle gelmişti. Vina çok acıktığından kendisinin burada olduğunu nereden bildiğini sormadan ikram edilen simidi yemeğe başladı. Arın ise sessiz sessiz Vina'yı izliyordu. Sessizliği bozan taraf Vina oldu;

- Teşekkür ederim, dedi simidi ima ederek. Nereden bildin burada olduğumu?
- Tahmin ettim. Neyin var? Neden bu saatte buradasın?
- Yine tartıştık. Bu sefer dayanamadım Arın, yapamadım. Çok kötüydü.
- Gececek, diyerek sırtını sıvazladı. Daha fazlasını yapamıyordu, yüzüne bakamıyordu utancından. O gün o haldeyken onu kurtarması gerekirken elinde telefonlarla olayı uzaktan izleyenlerin arasındaydı. Vina'nın kendisine karşı soğukluğuna hak veriyordu.
- Peki senin bu saatte burada ne işin var? sorusuyla iç dünyasından ayrıldı Arın.
- Bir iş buldum. Oraya gidiyordum.
- Senin adına sevindim. Kolay gelsin, dedi zoraki gülümseyerek.
- Sağol. Bir şey diyeceğim. Neden bu kadar takıyorsun? Umursama olur biter.
- Ne demek umursama Arın! O adamla aynı evde kalmak istemiyorum. Sen hala durumun ciddiyetini kavrayamadın sanırım.
- Tamam, sakın ol.
- Sakin olamam. Sana anlatanda suç. Asla anlayamazsın beni. Erkeksin ya, hayat sana kolay!
- Saçmalama Vina. Yanında olmaya çalışıyorum.
- Aynen. Tacize uğradığım anı içeren videoyu sosyal medyada paylaşarak mı? Diyip hışımla ayağa kalktı. Hızla yürüyordu. Yine nereye gideceğini bilmiyordu. Eve yöneldi.

Kapıyı çaldı, annesi açtı. Dönmüştü eve, sevinçle sınımsız sarıldı. Bir hafta önce babasıyla kavga eden annesi daha fazla dayanamayıp annesinin yanına gitmişti. Annesi gittikten sonra babasıyla evde yalnız kalışı hiç iyi olmamıştı. Annesine her şeyi anlatmak için salona geçtiler. Tam konuşacakken annesi;

- Sınavın vardı. Vaktin var hala hızlı bir kahvaltı yap, hazırlan da çık.
- Tamamen unutmuşum. Tamam annem. Çıkıyorum şimdi, diyip annesinin yanağına bir buse kondurdu. Bir şeyler atıştırdı. Giyindi ve biraz para alıp çıktı. Sınava hazır hissediyordu. İç seslerinin moralini bozmasına izin vermeyecekti. Minibüse bindi. Çok az kişi vardı. Biraz tedirgin olmuştu açıkçası. İnmesine bir kaç durak kala minibüse binen otuzlu yaşlardaki adam yanına oturdu. " İyice korkak oldum" diye içinden geçirdi. Fakat kendine kızması fazla sürmemişti. Adam yavaşça ona yaklaşıyor, dokunmaya çalışıyordu. Rahatsız ve şok olmuştu. Bir an ne yapacağını bilemedi. Kızarmış yüzünü gizlemek umuduyla kafasını eydi. Adam daha da yanaşıyordu. Birden karşılarında duran adam yanındakini itti ve yere düşürdü. Büyük bir kavga geliyordu. Olaylar çok hızlı gelişmişti. Şoktan hiçbir şeyi kavrayamamıştı. Kendisini kurtaran adamın onu dışarı çıkarmasıyla derin bir nefes alıp sakinleşmeye çalıştı.

- İyi misiniz?
- Evet, teşekkür ederim.
- Rica ederim, ne demek. Polise haber verildi. O terbiyesiz cezasını çekecek, dedi sinirle.
- Çok sağolun...
- Samim, dedi elini uzatarak.
- Vina.
- Vina.. Anlamı nedir?
- Sevilen arkadaş demek. Teyzem koymuş.
- Güzelmiş. Tanıştığıma memnun oldum.
- Bende.

Karakola gidip ifade verişlerinin ardından koşarak sınava yetişti. Samim ise çalıştığı restorana gitti,içinde iyilik yapmanın verdiği huzurla.



Hızla geçen üç ayın ardından Edebiyat fakültesinin yolunu tutmuştu. Güzel şeyler oluyordu. Üniversitesinin yurdunda kalmaya hak kazanmış, Arınla araları düzelmiş ve aynı yerde çalışmaya başlamıştı. Eski karamsar kızıdan eser yok diyebiliriz. Yerleşkeye adımını attığında kalbi heyecanla atıyordu. Hayalleri burada gerçekleşme yolunda ilerleyecekti. Binaya girdiğinde karşısında gördüğü kişi yüzünde tebessüme sebep oldu.

- Merhaba Samim.
- Merhaba Vina. Nasılsın?
- İyiyim teşekkürler. Sen nasılsın? Ne yapıyorsun?
- Bende iyiyim, sağol. Derse gidiyordum.

- Burada mı okuyorsun? Hangi bölüm?
- Evet, medya ve iletişim bölümü. Yeni başladım. Sen hangi bölüme gidiyorsun?
- Türk Dili ve Edebiyatı. Yazar olmak istiyorum.
- İnşallah gönlündeki hayırlısıyla olur.
- İnşallah.

Birlikte ilerlediler. Daha sonra dersliklerine yöneldiler. Üniversite yıllarında bolca vakit geçiren Vina ve Samim çok iyi dost olmuşlardı. Vina, Arın ve Samim'i de tanıştırmıştı. Güzel vakit geçirip eğlenen üçlü aynı zamanda Samim önderliğinde camilere gitmeye, dini etkinliklere katılmaya başlamışlardı. Üniversiteyi bitirmesine bir yıl kala başörtüsü takan Vina, Arın ve Samim'i, özellikle de annesini, çok mutlu etmişti.

Su gibi akıp giden dört yılın ardından mezuniyet günü buluşup bir şeyler yapmayı planladılar. Fakat buluştuklarında Samim anlatacak şeyleri olduğundan bahsetmişti. Deniz kenarında kayalıklara oturdular. Dalga seslerine Samim'in sesi karıştı;

- Şimdi anlatacaklarımdan sonra arkadaşlığınızı kesip benden uzaklaşabilirsiniz. Şimdiye kadar utancımdan ve korkumdan anlatamamıştım fakat artık sizden bir şey saklamak istemiyorum. On beş yaşında arkadaş çevremle sigaraya başladık. İlklerde ufak ufak başlayan bu iş gün geçtikçe büyüyordu. Kendimi tamamen sosyal medyaya, arkadaş ortamlarına vermiştim. Ailemi dinlemeyip davranışlarımı sürdürdüm. Reşit olduğumda kendimi özgür zannediyordum. Alkol kullanmaya, mekanlara girmeye başladım. Neredeyse her gece dışarıdaydım. Ailemden tamamen kopmuştum. Okulu sürekli asıyordum. Öğretmenlerim ailemle görüşme üstüne görüşme yapıyordu. Bir süre sonra arkadaşlarımda tek tek eksildi. Hayatımı karartan gün diğer günler gibi başlamıştı. Sabaha karşı sokakta sarhoş bir şekilde yürürken formasından ve çantasından okula gittiği anlaşılan bir kız gördüm. Davranışlarımı kontrol edemiyordum. Düşünemiyordum, sanki bedenimi başkası yönetiyordu. Kızı rahatsız ettim. Bağırды çağırды, kaçmaya çalıştı. Siren sesiyle özgürlüğün değil zindanın ortasında olduğumu farkettim. Kendime gelmem uzun sürdü. Mahkeme; reşit olmayan bi kıza tacizimden dolayı on beş ay hapis cezasına karar kıldı. Hayatım bu aylarda çok değişti. Size yemin ederim gerçekten değiştim. Ağzıma bir damla alkol sürmüyorum. Hiç bir kıza yan bakmıyorum. Elhamdulillah müslüman oldum. Ne olur beni yanlış anlamayın. Bunu artık sizden saklayamazdım, diyerek ağlamaya başladı. Bu uzun konuşma Vina'yı da Arın'ı da çok etkilemişti. Birlikte geçirdikleri zamanı düşündülerde Samim gerçekten değişmişti.

- Biz sana inanıyoruz kardeşim. Sıkma canını. Allah tövbeni kabul eder, dedi Arın. Vina ise denize dalmıştı. Bir süre sonra konuşmaya başladı;

- On üç yaşında bir akşam babamın eve sarhoş gelişiyile başladı benim karanlığım. Annemi dövüyor, tehdit ediyordu. Bende bazı şeylerin farkına varıp şikayete yöneldiğimde benide tehdit etmeye başladı. Annemi benim canımla, beni de annemin canıyla tehdit eden babam bir süre sonra bana da şiddet uygulamaya başladı. Liseyi bitirdikten sonra mezuniyet gecesi arkadaşlarım tarafından dışlanmaya dayanamayıp çıktım, eve gidiyordum. Bir süre sonra takip edilmeye başladım. Telaşlandım ve hemen Arın'ı aradım. O da yanında bir kaç kişiyle geldi. Onlar geldiğinde adam kolumdan tutmuş beni götürmeye çalışıyordu. Dokunmaya çalışıyor, terbiyesizce konuşuyordu. Çevredekilerin hepsi ellerinde telefon video çekiyordu. Bir tanesi bile yardım etmiyordu. Kimse polisi aramıyor, müdahale etmiyordu. Çok korkunçtu.

- Şok olmuşum seni öyle görünce. Anca kendime gelince gelip uzaklaştırdım adamı. Vınayla şikayete gittik ama kimse ciddiye almadı.

- İnanıyorum.

"Gariptir ki buna benzer yüzlerce hikaye var. Fakat anlayıp haksızlığa karşı çıkan yok. Her şey lafta, ekranda, medyada. Kimse bağırıp yardım isteyenleri duymuyor, hakkı kabul etmiyor. Bir gerçek var ortada. Herkes farkında, fakat görmezden geliniyor..."

- İlk kitabında hayatından bahsetmen ne kadar doğru? Dedi gülerek.

- Bence güzel oldu. Beğenmiyorsanız siz yazın Arın Bey.

- Yok kalsın. Öğretmenlik görevim bana yeter. Gülüşürlerken Samim elinde dergisini sallayarak geldi.

- Yeni sayı çok güzel oldu. Göz atın derim.

- Yine bir çırpıda okuyacağım kesin, dedi Arın

Üç arkadaş gülerek yürümeye başladı. Her şey istedikleri gibi olmuştu. Vına, fikirlerini, doğruları anlatan kitaplar yazıyor; Arın, geleceğe sağlam fikirlerle hakikate yürüyen gençler yetiştiriyor; Samim, herkesin içinde bulunduğu, saçma düşüncelere kapıldığı medyayı denetliyor ayriyeten de bilgi içerikli dergiler hazırlıyordu. Verilen sözler tutuluyor, sorumluluklar yerine getiriliyordu. Yapılan hatalar anlatılmaktan çekinilmiyordu artık. Seslerini duyurmaları, dertlerini anlatmaları gerekiyordu. Alınlar secdedeyken edilen dua aynıydı:

" Allahım! Yaradılışımı güzelleştirdiğin gibi, ahlakımı da güzelleştir. Allahım! Beni ilimle zenginleştir, yumuşak huylu ahlakımı güzelleştir, bana takvayı ihsan et!

Allahım! Beni ahlak, amel, heves ve hastalıkların münkerlerinden (kötülerinden) uzak kıl."

AMİN



Sevimli Dostlarımıza Zarar Veriyorlar



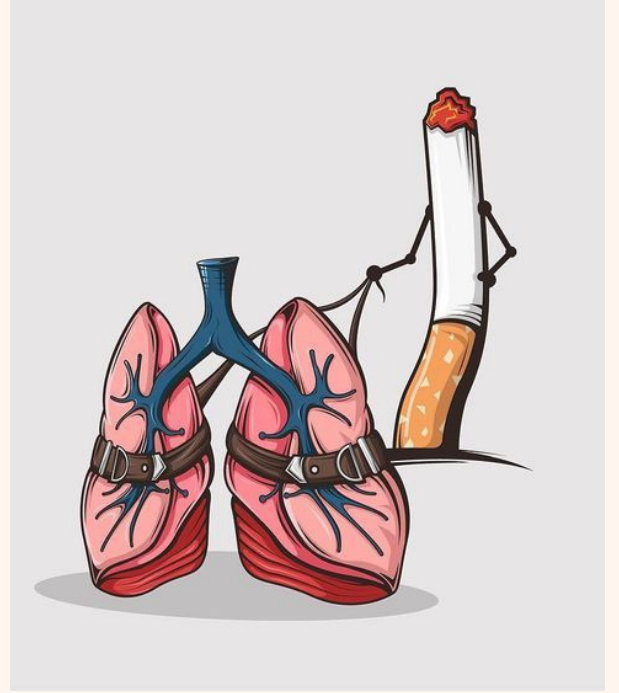
Pek çok insan hayvanları sevdiğini söyler değil mi? Peki onları gerçekten seviyorlar mı? Onları sevdiklerini söylerler ama onların yaşam alanlarını işgal ederler. Onlara değer verdiklerinden bahsederler ancak onlara zarar veren eylemleri umursamazlar. Kendilerini savunamayan bu dostlarımızın uğradığı şiddet karşısında susarlar. Onlara sahip çıkmamız ve onları korumamız gerektiğini düşünüyorum. Acımasızca katledilen, zevk için öldürülen, yaşam alanlarından kovulan hayvanların olduğunu bilmek gerçekten çok üzücü. Birçoğunuz ana haber bültenlerinde insan olmanın sorumluluklarını yerine getiremeyen bireylerin bir kedinin gözlerine kalıcı zarar verecek davranışlarda bulunduğunu görmüşsünüzdür. Ya da sokakta yürüyen bir köpeğin sadist eğilimleri olan bir cani tarafından hırpalandığını da görmüş olmalısınız. Avcılık sporu(!) adı altında öldürülen hayvanları da biliyorsunuzdur. Bunları yapan insanların cezalandırılmasını istiyor ve hepsini kınıyorum. Hayvanlara yapılan fiziksel şiddetin yanında psikolojik şiddete de değinmem gerek. İnsanlar sahiplendiği canlının duyguları olmadığını düşünüyorlar adeta.

Yaz aylarının başlarında sahiplendiği yavruyu sonbahar yaklaşırken bırakıyorlar. Veya canlıya yuva olmadan önce alması gereken sorumlulukları araştırmıyor ve bir sokağa terk ediyorlar. Sahiplenilen hayvanın duygularının olduğunun farkına varılmalı. Ona sunulan konforlu yaşama alişmişken tehlikeli bir ortamda bırakılması canlıyı kötü etkiler. Son zamanlarda bu olaylar karşısında duyarlı olan insan sayısı artıyor ve bilinçleniyoruz. Daha önce de bahsettiğim fakat tekrar etmek istediğim önemli bir nokta var. Bu canlılar kendilerini savunamazlar. Onları korumak bizim görevimizdir. Çevremizdeki insanları onların yaşamları hakkında bilgilendirmeli ve bilinçlendirmeliyiz. Yazımı küçük ama çok değerli bir ricada bulunarak bitirmek istiyorum. Lütfen evlerinizin önüne bir kap su ve mama koyun!



Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı; vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar gördüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Kişinin ruhsal özellikleri, genetik yatkınlık, çevresel faktörler, maddeye ulaşılabilirlik, aile yapısı, toplumsal çevre ve kültürel özellikler kişinin madde kullanmaya başlaması ve bağımlılığa dönüşmesinde en önemli etkidir.



Madde kullanan herkes için bağımlı hale gelme riski vardır. Kullanımı emniyetli bir madde yoktur. Bununla birlikte yenilik arayışı içinde olan, kolayca risk alan, aile yapısı bozuk, ihmal edilmiş ergenler, stresle başa çıkma yöntemi olarak madde kullanan ve genetik yatkınlığı olan bireyler çok daha büyük risk altındadırlar. İlk başlarda kişi maddeyi, merakından ya da sosyal çevrenin baskısından denemeye başlar. Zamanla ben bırakırım, bir kereden bir şey olmaz gibi sözlerle başlar. Kişi madde kullanımını denetleyebileceğini ya da istediği zaman bırakabileceğini sanar. Fakat bir süre sonra madde kullanımı kontrolden çıkar. Kişi zaman zaman bırakmak için ya da kontrol altına almak için çabalasa da bu çaba hiçbir sonuç vermez. Kişinin ailesinden uzaklaşması, yapması gereken sorumlulukları yerine getirmemesi, sürekli ruhsal durumda değişiklik göstermesi, saldırganlık, gerginlik, hoş olmayan davranışlarda bulunması, gözlerde kızarıklık, soğuk terleme gibi sebepler madde kullanımının belirtilerinden bazılarıdır.

Böyle bir durumda ailesine ve yakın çevresine düşünülenden çok daha fazla iş düşer. Çünkü kişinin aile, iş ve sosyal hayatı gibi pek çok alanda sorun yaşadığı görülür. Böyle bir durumda ailesi onu dışlamak yerine onu anlamaya, sorunlarına çözüm bulmaya, yaptığı yanlışları affetmeye, kişiye bir uğraş vererek vakit geçirme olanağı sağlamalıdır. Kişi tedavi olmaya ikna edilmelidir. Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler. Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir. Tedavi sonrasında kişiye sorumluluk verilmeli çünkü bağımlı kişiler genellikle hayatlarında sorumluluk almaktan kaçınırlar. Kişiler alkol veya madde kullanımı sebebiyle ya görevlerini önemsememekte ya da kendileri yerine bu görevleri yapacak birileri bulunmaktadır. Bu noktada aile içi görev tanımlarının ve rollerin belirli olması gerekmektedir. Bu sebeple hayatını yeniden düzenlemesi, boş zamanının doldurulması önemlidir. Yeni arkadaşlıklar kurmak zaman alıcı olabilir, umutsuzluk ve isteksizlik görüldüğünde kaygıya kapılmamak gerekir. Yakınları olarak bu dönemde sabırlı olmak ve hayatındaki değişiklikleri yapması konusunda onlara destek olmak önemlidir.



Ayrıca madde kullanımı dikkat bozukluğuna, sara nöbetlerine neden olabilir. Sindirim sisteminde problemler meydana getirip karaciğer hastalıklarına neden olabilir. Duyu organlarını körelterek tat, koku, görme, işitme bozuklukları ve his kaybı yapabilir. Solunum sistemini baskılar. Nefes darlığı, öksürük, boğulma hissi ve daha ileri aşamada solunum felci yaparak ölüme neden olabilir. Dolaşım sistemindeki zararları sonucu, çarpıntı, yüksek tansiyon, kalp yetmezliği, kalp kası hastalıkları, inme sonucu felç ve dolaşım bozukluğu sonucu uzuvlarda kangren yapabilir. Kan hücrelerinde değişiklikler yaparak kan kanserine neden olabilir. Ayrıca ciltte değişiklikler görülebilir, yara iyileşmesini geciktirir, saç dökülmesini arttırabilir. Böbrek hastalıklarına neden olabilir. Sonuç olarak bağımlı olmanın iradeyle bir ilgisi yoktur. Kimse bağımlı olmak için madde kullanmaya başlamaz, bağımlılık "bir kere denemekle bir şey olmaz." diyerek başlar. Herkes bağımlı olabilir. Ama kimse kendisi bağımlı olduğu için diğer insanlar tarafından dışlanmak, kendisine kusurluymuş gibi bakılmasını istemez. İşte bu yüzden unutulmamalıdır ki güvenli kullanılan bir madde yoktur!



Şiddet İçimizde Büyür

Savaşın olmadığı zamanlar dünyanın barış içinde yaşadığını düşünüyorsak yanılıyoruz. Eğer kadınlarımız ve çocuklarımız evlerde, sokaklarda, okullarda ve iş yerlerinde sık sık şiddetin her türüne maruz kalıyorsa bu savaşın devam ettiğini gösterir ve durdurulması gerekmektedir. Tarihteki bulgular kadınlara yönelik şiddet içerikli davranışların her bir ırk, kültür, din, ulus ve ideolojilerdeki erkekler tarafından yapıldığını ve kadınların insan olarak değil sadece bir nesne, bir ödül ve savaşın bir hatırası olarak her türlü şiddete maruz kaldıklarını göstermektedir.

Bu şiddet önce ailede başlar. Erkek eril bir toplum olan ülkemizde ne yazık ki kapanamayan yaramız budur. Kadına şiddet göstermeyi güç sanan insanlar var oldukça eminim ki bu yaramız hep kanayacaktır. Yaşamımızın hemen hemen her alanında karşımıza çıkan şiddet, çığ gibi giderek büyüyen ve önüne geçilemeyen bir şekilde birçoğumuzun hayatını, fiziksel ve ruhsal sağlığını, huzurunu ve mutluluğunu etkileyen gizli bir tehlike olarak varlığını sürdürmeye devam ediyor. Tehlikenin büyüklüğünü kavrayabilmek adına yılda 1,6 milyondan fazla sayıda insanın şiddet yüzünden hayatını kaybettiğini vurgulamak büyük bir önem teşkil ediyor.

Yaşama hakkı kadınların da en büyük hakkıyken ailesi tarafından küçük yaşta bu hakları elinden alınan insanlar, geleceğe hazırlıklı olmayan, psikolojik sıkıntılarla boğuşan bireyler haline geliyorlar. Eğer o insanlar bu durumdaysa bu bizim de suçumuzdur. Aile değişmeli ki toplum da değişebilsin. Ve maalesef şiddet dediğimiz kavram deyim yerindeyse, önlem alınmazsa kuşaktan kuşağa aktarılır. Psikolojik sağlıklarını kadın-erkek fark etmeksizin kaybeden insanlar, yaşadıklarını yaşatmaya oldukça meyillilerdir. Belki de bu yüzden aile içi şiddet ülkemizde bir yıkım oluşturmuştur.

Şiddetin bu denli yaygın olması da ne yazık ki yaşamın aslında kaçınılmaz bir parçasıymış gibi sessiz bir kabulü de beraberinde getiriyor. Şiddeti bu denli görmezden gelmenin önemli sebeplerinden biri aslında 'şiddet' kavramının, şiddet probleminin ne olduğuna ilişkin zihinlerde net bir tanımının olmamasıdır. Şiddet maalesef oldukça normalleştirilmiştir.

'Şiddet'in tanımı onu tanımlayan kişiler ve bu kişilerin amaçları doğrultusunda farklılıklar gösterse de Dünya Sağlık Örgütü 'şiddet'i şu şekilde tanımlamaktadır: "Fiziksel güç ya da kuvvetin, amaçlı bir şekilde kendine, başkasına, bir gruba ya da topluluğa karşı fiziksel zarara ya da fiziksel zararlar sonucunda ihtimalini artırmasına, psikolojik zarara, ölüme, gelişim sorunlarına ya da yoksunluğa neden olacak şekilde tehdit edici biçimde ya da gerçekten kullanılmasıdır." Kısaca açıklamamız gerekirse şiddet insanların siniri, öfkesi ve tüm olumsuz duygularının bir sonucudur.

Şiddet sadece fiziksel değildir. Bir kişiyi çalışma hakkından, sevdikleriyle görüşmekten alıkoymak da bir psikolojik şiddettir. Bunlar psikolojik şiddete dahil olan konularsa da toplumda sadece 'normal' olarak karşılanır.

Bu tabuları yıkmak, yeni bir normal oluşturmak hepimizin elinde. Unutmayın, yitip giden her candan biz de sorumluyuz.

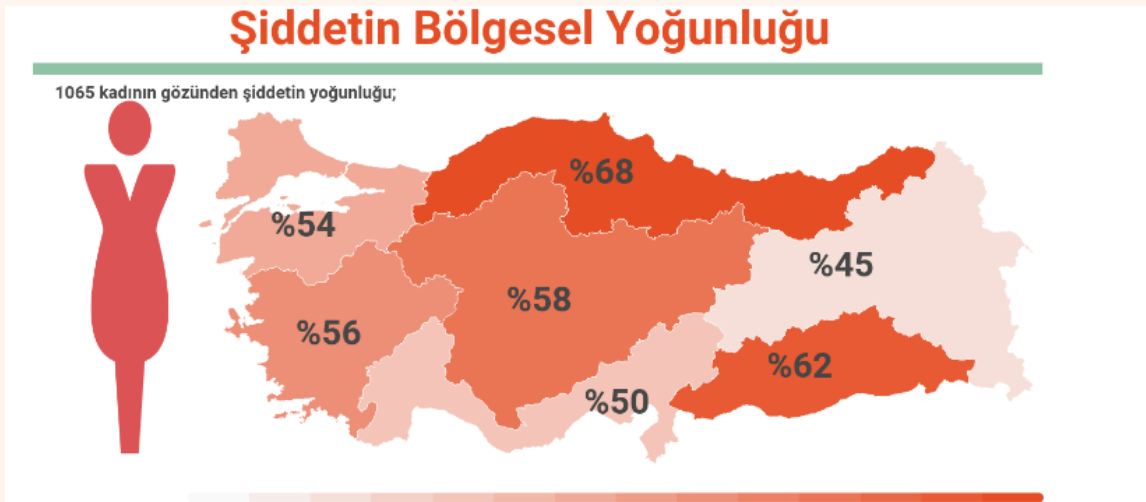


Kadına Şiddet

Çokça şahit olduğumuz kadına yönelik şiddet ve istismar haberleri yıllar geçtikçe daha da artmakta. Yalnız Ülkemizin problemi olmamakla birlikte, tüm dünyada başlıca bir problem olmaya başladı. Gündemlerden düşmeyen, insan hakları ihlali olarak nitelendirilen bu sorun hakkında Türkiye'de yapılan araştırmalar şu yönde; kadınların, şiddeti ve şiddetin mazeretlerini daha kesin olarak reddettiği görülüyor.

Twentify'nin 2020 yılında yaptığı , 1065 kadının ve 935 erkeğin katıldığı, 2000 kişilik mini araştırmada katılımcıların %72'si toplumda yaşanan en büyük sorunlardan birinin şiddet olduğunu belirtiyor. Katılan kadın katılımcıların %76'sı şiddet olduğunu belirtirken, bu oranın erkek katılımcılarda %67 olduğu görülüyor. Kadınlara göre bir diğer önemli sorun ise sokaktaki baskı ve taciz. (%73)

Katılımcıların %42'sinin bizzat şiddete maruz kalmış veya tanıklık etmiş olduğu gözlemleniyor. Şiddetlerin en öndeki nedeni öfke olarak ifade ediliyor (%54). Bunun yanında anlaşmazlıklar (%38) ve ekonomik yetersizlik (%30) diğer önemli nedenler arasında sayılıyor. Kendisi veya etrafındaki kadınların şiddete uğradığını söyleyen kadınların bölgesel yoğunluk haritası:



Yolda herhangi bir şiddet olayı gördüklerinde ise insanlar doğrudan müdahale etmek yerine polisi arayacaklarını belirtiyor (Kadınlar %58, Erkekler %44). Yolda şiddetle karşılaştıklarında müdahale etmeden ortamdaki uzaklaşmayı tercih edenler (%2),son dönemlerde haberlerde çıkan durumu gerekçe gösteriyor.

Fiziksel şiddet belli bir sürenin sonunda ölüm ile sonuçlanabiliyor. Ülkemizde şiddetten ölen kadınlar için dijital bir anıt bulunmakta. Bu dijital anıta göre; 2020 yılında 409 kadın katledilirken, 2021'in Nisan ayına kadar 118 kadın daha uğradığı şiddet sebebiyle hayata gözlerini yumdu. Ülkemizde son yıllarda bu konuda çalışmalar yapılmakta ve bu konunun üzerine gidilmekte. Bu çalışmaların en önemli projelerinden biri de , kadına yönelik şiddeti engellemek amacıyla yazılmış olan "KADES" uygulaması.

4 Mart 2018 yılında hayata geçirilen bu proje; İçişleri Bakanlığının verilerine göre son 17 ayda indirilme oranı yüzde binden fazla artmış durumda.Bakanlığın yazılı yanıtında, "4 Mart 2018 tarihinde hayata geçirilen Kadın Acil Destek (KADES) uygulaması ile 30 bin 601 kadın ihbarda bulunmuştur" ifadesi kullanıldı.



Kudüs'e

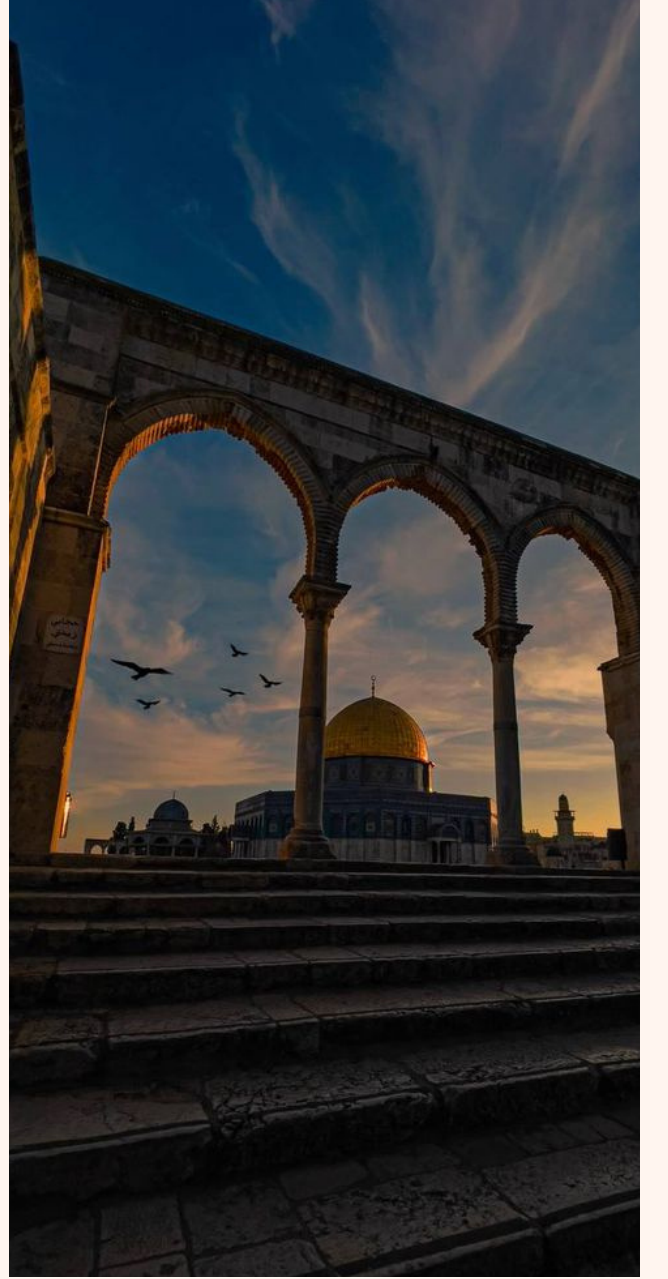
Gözümün nuru Kudüs!
Acziyetimin vukuu bulduğu yer,
Yere fısıldadığım şayet,
Rabb'in gökten duyduğu yer.
İlk kıblem Kudüs !

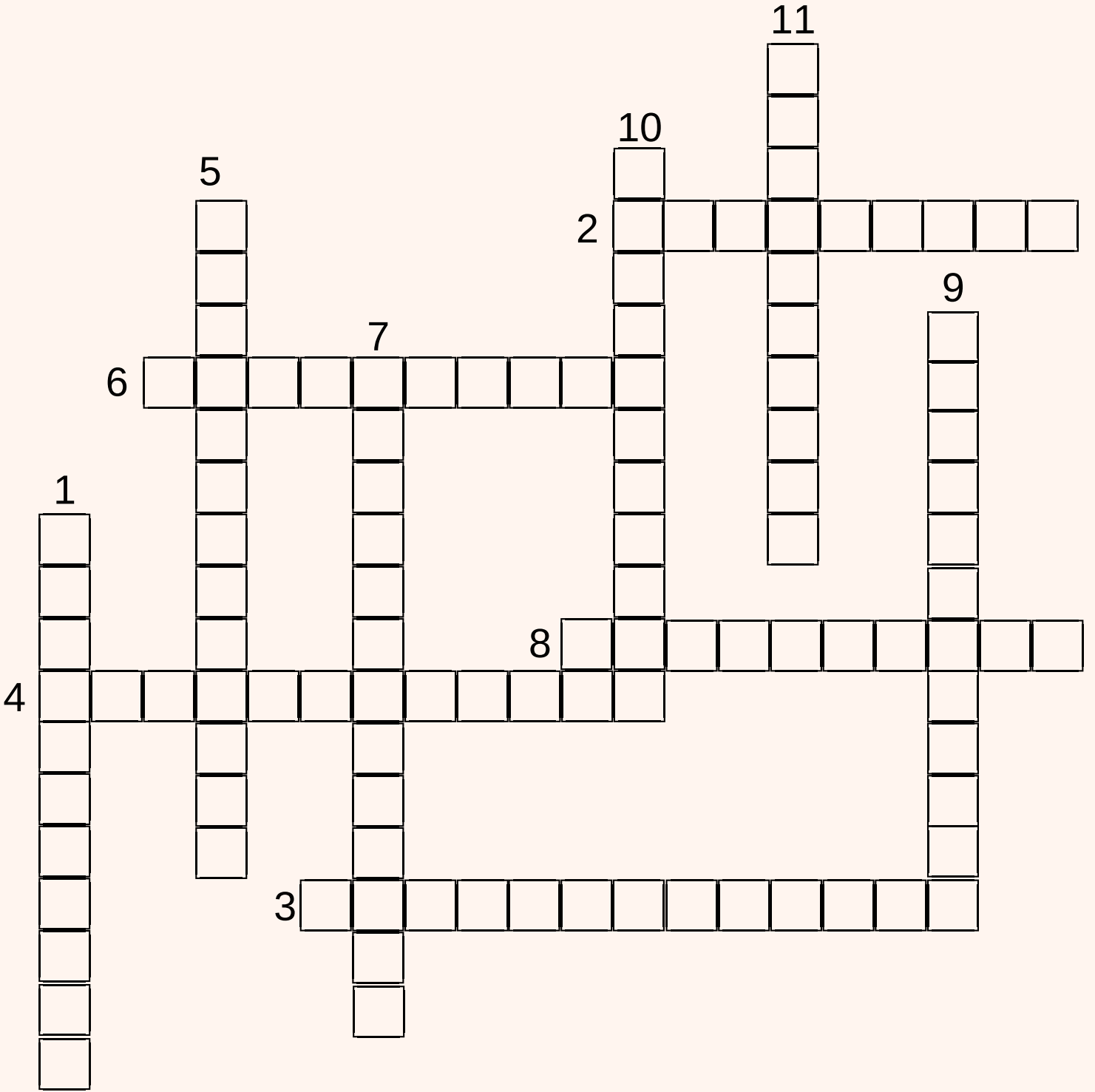
Zulmün yüreğimi dağladığı,
Müslümanın yanıp kavrulduğu,
Acının kilometrelerce öteden tesir ettiği,
İlk mescidim Kudüs !

Genç bir adam dimdik durdu,
Müslümanca bir duruş bu !
Bir kadın yalnız Rabbine el açtı,
Müslümanca bir inanış bu !

Kudüs'e yazıyorum,
Selam sana ey Kudüs !
Selam sana yüreğimdeki derin yara !
Zalimin yüreğime kazıdığı derin yara !

Kalemimin gölgesi düşüyor yüreğime,
Kudüs'ü ne güzel yazardı şair.
Bir Pakdil değilim kağıtta,
Aciz bir kalemle yazıyorum.





Yukarıdan Aşağıya

- 1) 5 Haziran 2018 tarihinde boşanmak istediği için öldürülen kadın kimdir ?
- 5) 21 Temmuz 2020 tarihinde boğularak öldürüldükten sonra cesedinin varil içinde yakılıp, üzerine beton dökülen kadın kimdir ?
- 7) 10 Eylül 2014 tarihinde evlenme teklifini reddettiği için öldürülen kadın kimdir ?
- 9) 11 Şubat 2015 tarihinde tecavüz girişimine direndiği için bir minibüste öldürülen kadın kimdir ?
- 10) 11 Ocak 2011 tarihinde babası ve erkek kardeşi tarafından bıçaklanarak öldürülen kadın kimdir ?
- 11) 24 Haziran 2016 tarihinde bıçaklanarak öldürülen 12 yaşındaki çocuk kimdir ?

Soldan Sağa

- 2) 30 Kasım 2017 tarihinde vurularak öldürülen kadın kimdir ?
- 3) 15 Şubat 2012 tarihinde ayrılmak istediği için öldürülen kadın kimdir ?
- 4) 24 Mayıs 2010 tarihinde boşanmak istediği için öldürülen kadın kimdir ?
- 6) 30 Aralık 2013 tarihinde tartıştığı eşi tarafından bıçaklanarak öldürülen kadın kimdir ?
- 8) 7 Eylül 2019 tarihinde tespit edilemeyen biri ya da birileri tarafından yüksekten düşme, atılma suretiyle öldürülen kadın kimdir ?

Cevaplar

25'inci sayfadaki bulmaca cevapları

- 1) Pandemi
- 2) Çin
- 3) Özgecan Aslan
- 4) Salgın
- 5) Cinsel İstismar
- 6) Madde Bağımlılığı
- 8) Toplum Baskısı
- 9) Çevre Kirliliği

45'inci sayfadaki bulmaca cevapları

- 1) Esra Köşkler
- 2) Aleyna Can
- 3) Yağmur Çırpan
- 4) Ayşe Türkoğlu
- 5) Pınar Gültekin
- 6) Fatma Sezer
- 7) Sultan Kaymaz
- 8) Hilal Güneş
- 9) Özgecan Aslan
- 10) Hacer Alan
- 11) Gizem Ekici