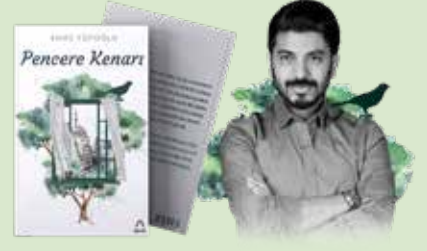


Genç Ahiler
Bağımlılığa
Dur Diyor!



Emre Topoğlu'nun
Kaleminden
Pencere Kenarı Kitabı



ESNAF VE SANATKARLAR DERNEĞİ YAYIN ORGANI

KEPENK

KASIM-ARALIK 2021 | YIL: 17 SAYI: 97 | ÜCRETSİZ

ISSN 1306-2776



BAĞIMLILIKLAR Bağımsızlığımızı Tehdit Ediyor



**NDB-TUBİM Şube Müdürü
Murat SARIGÜZEL**

Uyuşturucu ile mücadeleyi, "tüm dünya çocuklarını kendi çocukları olarak gören" bir anlayışla sürdürmekteyiz.



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

Türkiye'nin bağımlılıkla mücadele eli:
Yeşilay



Dr. Mustafa UZUN

Toplumun tüm kesimlerinin ortak mücadelesi ile ancak sonuç alırız.

TİCARETTE OYUNUN KURALLARI DEĞİŞİYOR

Garantili Fon Transferi ile ticarete yepyeni bir dönem başlıyor.
İşletmelerimiz çekin, senedin çok ötesi GFT ile tanışıyor;
alacaklarını güvenceye alıp, parça parça farklı ödemelerde kullanabiliyor.
Siz de Vakıf Katılım'a gelin, oyunun kurallarını
hemen değiştirin. GFT sadece Vakıf Katılım'da.



TÜRKİYE'DE
BİR İLK

 VAKIF
KATILIM

GARANTİLİ FON TRANSFERİ


Sağlık DOLU Mutlu Yıllar



www.beypazarimadensuyu.com.tr

444 3 223

SİZİN KASKONUZDA BU AYRICALIKLAR VAR MI?

Ayda bir kez İÇ-DIŞ ARAÇ YIKAMA
Yılda iki kez MEVSİMSEL LASTİK DEĞİŞİMİ
Ücretsiz LASTİK SAKLAMA HİZMETİ
Yılda iki kez ÜCRETSİZ LASTİK TAMİRİ

*Aman,
ihmal
etmeyin.*

NEOVA
SİGORTA

Otovinn[®]
Otomobil Hizmet Platformu



İhlas Matbaacılık

“İşi profesyonellerine bırakın”



WEB OFSET

DÜZ OFSET



ÇİLT

AMBALAJ

 Türkiye'nin matbaası



“İhlas Matbaacılık güvencesiyle”

Termal Kalıp

Yüksek tirajlı baskılara uygun, geniş gelişim toleransına sahip, net ve kaliteli baskı sağlayan özel bir kalıptır.

Baskı Adedi: 100.000 - 200.000 (Normal Mürekkep)
80.000 - 100.000 (UV Mürekkep)

Konvansiyonel Kalıp (Ctcp-LX)

UV-CTP kalıp kullanan üst düzey müşteriler için geliştirilmiştir. Yüksek hassasiyete sahip, yüksek tirajlı baskılara uygun,

Baskı Adedi: 100.000 - 200.000 (Normal Mürekkep)
50.000 - 100.000 (UV Mürekkep)

Detaylar için:



Merkez Mahallesi 29 Ekim Caddesi İhlas Plaza
No:11 A / 41 Yenibosna / İSTANBUL - TÜRKİYE
Tel.: + 90 212 454 31 95 • www.afarikplates.com

Detaylar için:



Merkez Mahallesi 29 Ekim Caddesi İhlas Plaza
No:11 A / 41 Yenibosna / İSTANBUL - TÜRKİYE
Tel.: + 90 212 454 30 00 www.ihlasmatbaacilik.com

ESDER (Esnaf ve Sanatkarlar Derneği) ADINA
İMTİYAZ SAHİBİ
MAHMUT ÇELİKUS

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
SENİHA ECE TUNÇ KANTEMİR

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
MEHMET ÇETİN

YAYIN KURULU
PROF. DR. MAZHAR BAĞLI
PROF. DR. OSMAN ALTUĞ
DOÇ. DR. MUSTAFA ORÇAN
İBRAHİM VELİ
MUSTAFA ÖZEL

YÖNETİM ADRESİ
HACI BAYRAM MAH. SOYDAŞLAR SK.
NO: 19/6 KAT: 4 ULUS-ALTINDAĞ/ANKARA
TEL: +9 0312 310 47 97 - 310 47 98
www.esder.org.tr
esnafvesanatkarlar@gmail.com
basin.esder@gmail.com

/esnafvesanatkarlarderneği
/esnafvesanatkarlarderneği
/ESDER97
/ESDER Esnaf ve Sanatkarlar Derneği

**KEPENK SPOR
KULÜBÜ
DERNEĞİ**

/kepenkspor
/kepenk spor kulübü derneği
/kepenkspor

GRAFİK - TASARIM
İBRAHİM SAĞLAM - (0532) 460 96 41

BASKI: İHLAS GAZETECİLİK A.Ş.
SARACALAR MAH. 57.CAD. NO:21/A
AKYURT/ANKARA, TEL: (0312) 351 83 10

BASKI TARİHİ: 27.12.2021

YAYIN TÜRÜ: SÜRELİ YAYIN
ISSN: 1306-2778

KEPENK dergisine gelen yazıların yayınlanma hakkı dergiye,
yayınlanan yazıların sorumluluğu ise yazarlara aittir.
Yazı ve resimler kaynak gösterilerek iktibas edilebilir. Dergimiz
basın ve meslek ilkelerini uyar.

ÜCRETSİZDİR

REKLAM İNDEKSİ

VAKIF KATILIM	Ön İç Kapak
CANSUYU DERNEĞİ	Arka İç Kapak
KUVEYT TÜRK	Arka Kapak
BEYPAZARI MADEN SUYU	1
NEOVA SİGORTA	2
İHLAS MATBAACILIK	3
BAK ENERJİ	42
HİCRET ŞEKERLEME	48

İÇİNDEKİLER



EMRE TOPOĞLU'NUN KALEMİNDEN
PENCERE KENARI KİTABI.....6

BAŞKANDAN.....7

KAPAK KONUSU:
BAĞIMLILIKLAR
BAĞIMSIZLIĞIMIZI TEHDİT EDİYOR.....8

BİLAL AY:
TOPLUM EVLATLARINA SAHİP ÇIKMALI.
BURADA KİMSE, EVLADINI DA
KAN BAĞIYLA TANIMLAMAMALI.....14

MURAT SARIĞÜZEL:
UYUŞTURUCU İLE MÜCADELEYİ, "TÜM DÜNYA
ÇOCUKLARINI KENDİ ÇOCUKLARI OLARAK GÖREN"
BİR ANLAYIŞLA SÜRDÜRMEKTEYİZ.....16



16



20

BAĞIMLILIKLAR

Bağımsızlığımızı Tehdit Ediyor

DR. MUSTAFA UZUN: TOPLUMUN TÜM KEŞİMLERİNİN ORTAK MÜCADELESİ İLE ANCAK SONUÇ ALIRIZ.....	20
PROF. DR. MÜCAHİT ÖZTÜRK: TÜRKİYE'NİN BAĞIMLILIKLA MÜCADELE ELİ: YEŞİLAY	24
GENÇ AHİLER BAĞIMLILIĞA 'DUR' DİYOR.....	28
ÖMER GÜNCÜ: DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI.....	32
UYUŞTURUCU BAĞIMLILARININ HAYATLARINA DOKUNAN İMAM, EVSİZLERE DE YARDIM EDİYOR.....	36

İŞARET DİLİ BİLEN 'BAĞIMLILIK SAVAŞÇISI' İMAM!	37
İBRAHİM VELİ: BAĞIMLILIĞIN SOSYO-EKONOMİK BOYUTLARI.....	38
AHMET KAYA: BAK ENERJİ GRUBU ÇEVRECİLİĞİ KENDİNE DÜSTUR EDİNİMİŞTİR.....	40
FAHRİ KÜLTÜR ELÇİSİ, ÜLKÜ ÖNAL KİMDİR?.....	43
ÖRNEK SEÇİLEN PROJEMİZİN STANDINI BAKAN KASAPOĞLU ZİYARET ETTİ.....	44
MUSTAFA BAŞPEHLİVAN, ESNAF VE SANATKARLAR DERNEĞİ GENEL BAŞKAN YARDIMCISI, USTAM VE AHİLER FİLMİ OYUNCUSU.....	46



40



24



32



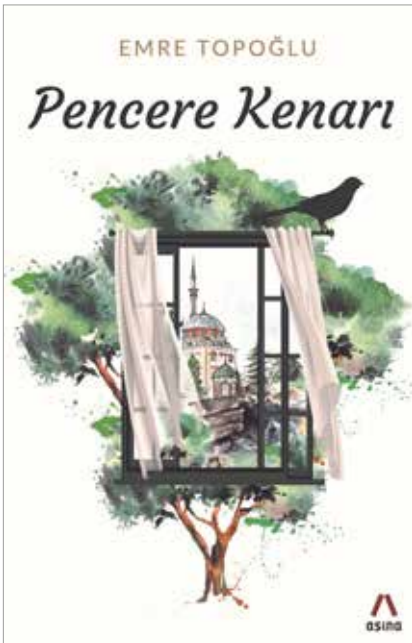
46

EMRE TOPOĞLU'NUN KALEMİNDEN PENCERE KENARI KİTABI

Siz de sever misiniz pencere kenarlarını? Nedense koridor tarafları hep güvensiz, korunaksız ve bir o kadar da dışlanmışlık hissi veriyor bana. Pencereden ne kadar uzaksam, o kadar hayatın dışında hissediyorum kendimi. İnsanları, durgun telaşlarını ve olanı biteni izlemek; belki de farklı ve sürekli değişen görüntülerle karşılaşmak heyecanlandırıyor beni.

Ne garip değil mi? Acılar, sevinçler, heyecanlar aynı anda ama farklı kalplerde yaşanıyor. Telaş ve bekleyiş hiç bitmiyor. Herkes bir şeyleri, birilerini bekliyor hayatta ama yolculuğumuzun nihayetinde bizi ne bekliyor emin değilim ve çok korkuyorum! Aynı zamanda ümitliyim de...

Şu an yine bir pencere kenarına oturdum, dışarıyı seyrediyorum ve dua ediyorum; İnşaaallah Rabbim hepimize kabirde de hiç göremedi-



Emre Topoğlu
Yazar

ğimiz ama çok özlediğimiz o yerleri, güzellikleri seyre dabileceğimiz bir pencere nasip etsin!

Kitapta hikâyelerine yer verdiğim, bana bunca meselenin özünü farkında olarak ya da olmayarak gösteren, yolumun bir şekilde keşiştiği, az ya da çok zaman geçirdiğim ve yüreğimde iz bırakan herkese şükranlarımı sunarım.

Tıpkı "İzi Kalır" da olduğu gibi, gönlümden satırlarıma akan ve sizinle buluşan bu kitabın, geçmişin

sokaklarını seyre dabileceğiniz bir pencere kenarı olması; saflığı, doğallığı, iyiliği ve güzelliği hatıra getirmesi, mümkünse vesile olması temennisiyle...

Âlemlerin Rabbi olan Allah'a (C.C.) hamd, Efendimiz'e (SAV) salât-u selam olsun.

Bismillâh...

Emre Topoğlu

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Gençlik Hizmetleri Genel Müdür Yardımcısı
Ağustos 2021

KONTROL İÇİN AİDİYET VE DAYANIŞMA

Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Bu yüzden kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış **bağımlılık oluşturma riski** taşır. Günümüzde insanlar hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabiliyor. Madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış buna örnektir.

Bağımlılıklar, sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin yanında aile içi şiddete, istismara, maddi sorunlara, aile huzurunun bozulmasına, en sonunda da boşanmalara yol açarak ailenin dağılmasına sebep olmaktadır. Ayıca bağımlılıklar bireylerin suça yönelmesine sebep olmakta, **toplumsal huzur ve düzenin bozulmasına, çevre kirliliğine ve yüksek ekonomik kayıplara** yol açmaktadır. Bağımlı bireyin madde arayışı ve bağımlılık sonrası tedavi süreci iş gücü kaybına neden olurken, sağlık, sosyal güvenlik, adalet ve ceza sistemleri üzerindeki finansman ve iş yükü oluşturmaktadır.

Ülkemizde Bağımlılıkla Mücadele Programları, kişinin kullandığı

bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü yeniden kazanması için gerçekleştirilmektedir. Bağımlıların huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülen durumlarda sağlanacak destekleri çeşitlendirmektedir. Madde ve teknoloji bağımlılığı en önde giden bağımlılık türüdür. Bu açıdan **zihinsel ve davranışsal bozuklukları** artırmaktadır.

Önümüzdeki yıllar bağımlılıklarla mücadelede daha çok çaba harcanmasını zorunlu kılmaktadır. Teknolojik gelişmelerle birlikte iletişimin artması uyuşturucu madde, tütün ve alkole erişimi kolaylaştırmıştır. Bunlara ek olarak da teknoloji kaynaklı bağımlılık problemleri ortaya çıkmış ve bunlarla da mücadele kaçınılmaz hale gelmiştir. Şimdi ve gelecekte güçlü bir Türkiye için **bağımlı değil, bedenen ve ruhen sağlıklı nesillere ihtiyaç** vardır. Bunun için de tüm bağımlılıklarla ayırım gözetilmeksizin topyekün mücadele edilmesi gerekmektedir

Günümüzde tütün, alkol, uyuşturucu, madde ve teknoloji bağımlılığı ilk sıralarda yer almaktadır. Çözüm olarak sosyal ağırlıklı çalışmaların STK'larla işbirliği içerisinde devam etmesi son derece önemlidir. Çünkü gençlerin hayatlarında kontrolü ele alması **aidiyet ve dayanışma** içinde olmalarına bağlıdır. Yaşadıkları yoksunlukları dayanışma ile yalnızlıklarını da aidiyet ile desteklediğimizde geleceğin teminatı olurlar. Onlara **meslek kazandırmak ve meslek örgütlerinde rol vermek** geleceğe yapılacak en büyük yatırım olacaktır.



MAHMUT ÇELİKUS
ESDER GENEL BAŞKANI

M. Çelikus



Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması El Kitabı'nın on birinci revizyonunda madde kullanımına ve bağımlılık davranışlarına bağlı bozukluklar, ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımı veya belirli tekrarlayan ödüllendirici ve pekiştirici davranışların bir sonucu olarak gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluklar olarak tanımlanır. Bağımlılık yapan davranışlara bağlı bozukluklar ise bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı dışında kalan yineleyici ve ödüllendirici davranışların bir sonucu olarak gelişir. Bu bozukluklar, çevrim içi ve çevrim dışı davranışlar olarak ortaya çıkabilir.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı'na göre bağımlılık, kişinin kullandığı bir nes-

ne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

Yazılı bilgiye ilk ulaşabildiğimiz çağlardan itibaren, insanoğlunun ruh durumunu yükseltmek, daha keyifli, mutlu ve daha üretken hissetmek için yoğun çabalar gösterdiğini biliyoruz. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır ve yakın tarihimizin en büyük sağlık sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu hastalıkta, bağımlı bireyin beyindeki, yapısal ve nörokimyasal değişikliklere bağlı olarak istemli madde kullanma davranışı, zorlantılı madde kullanımına dönüşür. Bağımlılığın bir sonucu

olarak kişide, ciddi ruhsal ve bedensel sorunlar görülmekte olup bireysel düzeyde başlayan bu koleleşme bireyin tüm sağlığını, aile ve iş yaşamını tehlikeye düşürmekte ve toplumsal ağırlıklı birçok probleme bazen suça yol açabilmektedir. Depresyon, bipolar bozukluk, madde ve alkol kullanım bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, antisosyal, narsistik ve borderline (sınır) kişilik bozuklukları her türlü bağımlılığa sıklıkla eşlik eden psikiyatrik rahatsızlıklardır.

BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Bağımlılık deyince akla genellikle sigara, alkol, madde bağımlılığı gibi kimyasal bağımlılık türleri gelse de bağımlılık kavramı altında insanın



SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Düzenli spor yapmak üzerindeki stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

“Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki vazgeçilmez etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirelimiz.”

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler kolay olsa da sonuçlarını hemen göremediğimizden zorlanabiliriz.

- 1 Dengeli ve sağlıklı beslenin. Uykunuzu alın, düzenli uyuyun.
- 2 Kişisel hijyene önem gösterin.
- 3 Düzenli olarak hareket edin.
- 4 Evinizi temiz ve sağlıklı tutun.
- 5 Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin.
- 6 Kuyafet seçiminde özenli olun.

SAĞLIKLI BESLENME

Yetersiz veya dengesiz beslenme hastalıklara karşı direnci etkiler.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yiyin.
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek alın.

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yararlanın.

ET, YUMURTA VE KURU BAKLAGİLLER GRUBU

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, hindi, fasulye, nohut vb.

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Sütlü inme peynir, tereyağı, dondurma vb.

SERBE VE MEYVE GRUBU

Her çeşit sebze ve meyve

EKMEK VE TAHLİ GRUBU

Başlıca pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıllardan üretilen un, bulgur, elnielik, makarna, sebzeye vb.

KİŞİSEL HİJYEN

Vücut temizliğinize özen gösterin.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

Yüz, ağız, diş, göz ve kırıkk, saç, kulak, boyun, el ve bacakları, beden, koltukaltı, ayak ve ayak bacaklarını temiz tutulmasına özen gösterin.

Yasadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.

Lift, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseye paylaşmayın ve hassaslığına koruyun.

Altenizden birisi bulup bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın.

Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.

HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.

DİKKAT!

Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji, harcadığımızdan fazlasına yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudumuzun formda görünmesini sağlar.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafı pozitif enerji yaymamıza sağlar.

İYİ BİR FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN...

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alın.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat esofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

da ailedeki diğer üyelerin alkol, uyuşturucu problemi olması, suç niteliğinde hareketlerde bulunmaları, ailedeki diğer bireylerin de bağımlılık riskini yükseltmektedir.

- **Akranlar ve Çevre:** Uyuşturucu kullanan arkadaş çevresi olan kişiler, uyuşturucuyu denemeye daha meyillidirler. Akademik başarısızlıklar ve yetersiz sosyal beceriler, kişileri uyuşturucu kullanmaya iten bir diğer sebeptir. Bağımlılık öğrenilen ve bulaştırılan bir durumdur. İnsanoğlunun çok temel güdülerinden biri olan merak çok tetikleyicidir. Uygun davranış ve tavırlar değerlidir çünkü gençler sadece davranışları esas alır. Önemli diğer bir nokta ise toplumun anlayacağı, hak vereceği, bilinçlenip "maddeye hayır" diyebileceği politikaların oluşturulmasıdır.
- **Kullanılan Maddeye Erişebilme Kolaylığı:** Erişebilirlik, maddeyi elde etme kolaylığı veya zorluğunu, özellikle maliyet ve ulaşmak için gereken fiziksel çabanın miktarına bağlı olarak belirlenen bir dizi fiziksel, sosyal ve ekonomik şartları ifade etmektedir.

- **Erken Başlama:** Herhangi bir yaşta uyuşturucu kullanmak bağımlılığa sebep olabilir. Ama araştırmalar gösteriyor ki, kişi ne kadar erken madde kullanımına başlarsa, bağımlı olma riski o kadar yükselir.
- **Kullanım Şekli:** Dumanını soluyarak ya da enjeksiyon yoluyla vücuda giren uyuşturucuların bağımlılık yapma riski daha yüksektir. Bu iki şekilde vücuda giren uyuşturucu maddeler, beyne saniyeler içinde ulaşır ve zevk duygusu yaratırlar. Bu zevk duygusu bir kaç dakika içinde sönebilir ve kişiyi daha düşük duygu durumlarına çeker. Araştırmacılar bu düşük duygu durumun kişiyi kendisini yeniden iyi hissetmek için motive edip tekrar kullanmaya iten bir faktör olduğunu inanmaktadır.

TÜRKİYE' DE BAĞIMLILIKLAR KONUSUNDA MEVCUT DURUM

Tütün Kullanımında Mevcut Durum

Ülkemizde ise yaklaşık 17 milyon kişi tütün ve tütün ürünlerini kullanmaktadır. Türkiye'de her yıl yaklaşık 100 bin kişi tütün ve tütün ürünleri kullanımına bağlı hastalıklar nede-



niyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı yıllık kaydedilen ölümlerin yaklaşık %41,6'sına denk gelmektedir (TBM, 2016). Diğer yandan Avrupa genelinde, tütün kullanımı sebebiyle her yıl 1,6 milyon, dünya genelinde yılda 7 milyondan fazla kişi hayatını kaybetmektedir. Dünyadaki çocukların yarısı yani yaklaşık 700 milyon çocuk sigara dumanına maruz kalmaktadır. Her yıl dünyada 890 bin kişi sigara dumanına maruz kalmanın sonucu olarak yani pasif etkilenme nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Alkol Kullanımında Mevcut Durum

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD)'nin verilerine göre Türkiye'de alkol tüketiminin diğer OECD ülkelerinden daha düşük seviyede olduğu görülmektedir. Emniyet Genel Müdürlüğü tarafın-

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL
Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Ardından kana karışır. Alkol, kan yoluyla kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır. Akciğerlerden damaklar içinde beyne ulaşır ve uyuşma etkisi yapar. Alkol vücutta alındıktan 5 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur. Alnan alkol miktarı, belirli seviyeye geçerse solumun yavaşlayarak kısıtlı koma ya da hatta ölüme neden olur.

ALKOLLÜYKEN ARAÇ KULLANIMI
Alkol kandaki oksijen oranını azaltır. Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Alkolün etkisiyle kortikolun azalması ve kendine güvenini artması sonucu sürücü risk alma eğilimine girer ve kaza yapma olasılığı artar. Kişi normal hayatında kullandığı araçları kullanamaz hale gelir. Alkolün etkisi altında bulunan sürücülerin kaza yapma oranı, alkolün etkisi altında olmayan sürücülerden %21,9 daha fazladır.

BAĞIMLILIKIN ZARARLARI NELERDİR?

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

- AĞIZDA**
kuruma ve koku, tat alma duyusunda bozulma, enfeksiyonlar ve diş eti hastalıkları
- BOĞAZDA**
öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın ses
- BURUNDA**
koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarda kızılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları
- BEYİNDE**
düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulma
- YÜZDE**
damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler

ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- BEYİNDE**
hücrelerin ölümü sonucunda bunama
- KALPTE**
ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetmezliği
- KARACİĞERDE**
asir yağlanma
- AKCİĞERLERDE**
kumular sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı
- GÖZLERDE**
körüğe kadar varabilecek tahribat
- ÇİLTE**
kalıcı kızarıklık
- YEMEK BORUSU VE MİDEDE**
gastrit, ülser ve mide iltihabı

KENDİMİ NASIL KORURUM?

C YESİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



"HAYIR!" DİYEBİLİRSİNİZ
Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap "Hayır!" demektir.

YALANLA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEP PAYLAŞABİLİRSİNİZ

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif "Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim." şeklinde reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklif karşısında "Hayır!" dedikten sonra karşınızdaki kişiyi arar etmemesi için konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARLARA KARŞI SÜREKLİ "HAYIR" DİYEBİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklif ararlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda, tavırlarınızı net olduğunu göstermek adına ek açıklamalara ihtiyac duymadan tek kelimeyle sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişiyi yaklaşımını dikkate almadığınız ve değerli bulmadığınız göstermek için mizah kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerinde kalmasını tercih ediyorum." şeklinde cevap verebilirsiniz.

ALKOL HAKKINDA DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

X ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR

X ALKOL İŞTAM AÇICIDIR

X ALKOL UYUKLULUĞU DÜZENLER

X ALKOL CEMASRET VERİR!



tbm.org.tr

dan yapılan araştırmaya göre hayatta en az bir kere alkollü içecek kullananların oranı yüzde 22,1 olarak belirtilirken, bu oran erkeklerde yüzde 34,3 kadınlarda ise yüzde 10,7 olarak ölçülmüştür.

Uyuşturucu Kullanımında Mevcut Durum

BM Uyuşturucu ve Suç Ofisi (UNODC) Dünya Uyuşturucu Raporu'na göre; dünya çapında 15-64 yaş aralığında yaklaşık 275 milyon yani dünya nüfusunun %5,6'sı en az bir kez uyuşturucu/uyarıcı madde kullanmıştır.

İHH İnsani Yardım Vakfı, "Madde Bağımlılığı ve Bağımlılıklarla Mücadelede Sivil Toplumun Rolü" adlı iki yıldır üzerinde çalıştığı saha araştırma raporuna göre, Genç ve işsiz durumdaki 14-24 yaş gurubundaki 13 milyon gencimiz için çok riskli bir durum söz konusudur.

"İddiaa" türü şans oyunları ve sanal kumar bağımlılığı 3 milyon kişiyi esir almış durumdadır; her kumar ve teknoloji bağımlısının potansiyel bir madde bağımlısı adayı olduğunu unutmamalı.

Gençlerin %31,3'ü sık sık sigara içtiğini, %4,9'u sık sık alkol aldığını, %4,1'i bir kez uyuşturucu kullan-

dığını, %1,2'si ara sıra uyuşturucu kullandığını, %1,1'i ise sık sık uyuşturucu kullandığını ifade ediyor. Sonuç olarak Türkiye'de gençlerin %50'si bağımlılık riski altındadır.

BAĞIMLILIĞIN TEDAVİSİ

Bağımlılık tedavisinin birden fazla şekli bulunmaktadır. Ama kişinin öncelikle tedavi olmayı kabul etmesi gerekmektedir. Bağımlılık türüne göre farklı tedavi türleri bulunur. Bağımlılıkları tedavi eden merkezler bulunmaktadır. Alkol bağımlılığını tedavisi ile internet bağımlılığının tedavisi aynı olmamaktadır. Kişinin bağımlılığı ve nedenleri detaylı şekilde incelenerek, tedavi programı oluşturulur. Bağımlılığın altında yatan nedeni bulmak gerekir. Tedavi için bireysel terapi kullanılabilir. Bu kişiye özel bir tedavi yaklaşımı olmaktadır. Grup terapileri aynı sorunları yaşayan kişilerin bir araya geldiği gruplardan oluşmaktadır. İlaç tedavisi de kullanılan farklı bir yöntemdir. Aile eğitimi de kullanılmaktadır.

Ülkemizde bağımlılıkla mücadelede Yeşilay YEDAM merkezleri ya da AMATEM'ler akla ilk gelen yerler olmaktadır. Bu kurumlarda özellikle YEDAM'lar da daha çok

madde bağımlılıklarına odaklanıldığı düşünülmektedir. Ancak madde bağımlılığının yanında davranışsal bağımlılıklarında teşhis ve tedavileri yapılmaktadır. Kişiyi sosyal hayatına ve işlevselliğine geri kazandırmak amacıyla birçok kurumla iş birliği içerisinde çalışmaktalar ve hem psikolojik hem de sosyal destek sağlamaktadırlar. Davranışsal bağımlılığa sahip bireylerin tedavileri genellikle her türlü psikiyatrik bozuklukla ilgilenen hastanelerin psikiyatri uzmanları tarafından düzenlenmektedir. Tedavi düzenlemesi zaman zaman psikososyal destek personelleri olarak psikologlar ve sosyal hizmet uzmanlarının dâhil edilmesiyle ilerlemektedir.



BAĞIMLILIK NEDİR?

Unutma! Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuz yaşayamamak demektir.

ALKOL HAKKINDA
Alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında alkol tradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hale gelir. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önemli bir role sahiptir.

Cok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiyi alkol bağımlısı denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadın alkol bağımlıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir.

DÜNYADA BİR YILDA ALKOL KAYNAKLI ÖLÜMLERİN ORANI %5,3 (3 MİLYON)

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemeye kalınmaz mutlaka devamı gelir.

BAĞIMLILIK DÖNÜŞÜ

ARIKAĞAŞ BAŞKISI
"Bir deneye, maksat muhabbet olsun!" Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR
"Bir kereden bir şey olmaz!" Alkol kullanımı bir kereyle sınırlı kalmaz, devamı gelir. Kullanım kısa zamanda bağımlılığa dönüştürme riski çok yüksektir.

SORUNLARDAN KAÇIŞ
"Dertlerini unutursun!" Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Alkole dair yaygın hatalı bilgilerin doğrusunu öğrenmek, bağımlılık riskini azaltır.

DERLER Kİ... "ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR."
Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

SÖYLENTİYE GÖRE... "ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTIRIR."
Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

SÖYLESELER DE... "HAMİLE KADINLARIN ALKOL KULLANMASI BEBEĞE ZARAR VERMEZ."
Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Bebekte büyüme eksikliği, yüzde anomallikler, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları görülebilir.

ZANNA GÖRE... "ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE ÇIKMADAN ÖNCE ALKOL ALIRLAR."
Alkol vücudtaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

İDDİYA GÖRE... "ALKOL, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR."
Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asırdır.

DESELER DE... "ALKOL İŞTAH AÇICIDIR."
Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

İDDİA EDERLER Kİ... "ALKOL UYKUYU DÜZENLER."
Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

YANLIŞ

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YESILAY

tbm.org.tr

TOPLUM EVLATLARINA SAHİP ÇIKMALI.

BURADA KİMSE, EVLADINI DA KAN BAĞIYLA TANIMLAMAMALI

TEMİZ TOPLUM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI **BİLAL AY**



Bilal Ay
Temiz Toplum Derneği
Genel Başkanı

Sayın Başkanım öncelikle okurlarımız için kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?

1980 yılında Gaziosmanpaşa'da doğdu. Aslen Çankırı'lıyım. İlkokul, ortaokul ve liseyi Gaziosmanpaşa'da tamamladım. Anadolu Üniversitesi İktisat Bölümü'nü bitirdim. İlk gençlik yıllarımdan itibaren topluma faydalı olacak çalışmaların içerisinde olmaya çalıştım. MGV ve AGD başta olmak üzere STK'larda görevler aldım. Yaklaşık 4 yıldır, kurucusu ve genel başkanı olduğum Temiz Toplum Derneği'nde başta

uyuşturucu olmak üzere bağımlılıklarla mücadele etmeye gayret ediyorum. 'Gaziosmanpaşa'yı Seviyorum Platformu' başkanlığı görevini yürütüyorum. Ayrıca Çankırı Dernekler Federasyonu istişare kurulu üyesiyim. Evliyim. 3 çocuk babasıyım.

Temiz Toplum Derneği'nin çalışma alanları ve temel hedefleri nelerdir?

Temiz Toplum Derneği'nin çalışma alanı insandır. İnsanın özünde bulunan güzelliklere taliptir. İnsanı tehdit eden olumsuzluklara

karşı mücadele halindedir. Biz dernek çalışmalarına başladığımızda pek çok sorunlu alan tespit ettik. Bunlara dair biraz daha detaylı araştırma yaptığımızda gördük ki, uyuşturucu pek çok kötülüğü, pek çok olumsuzluğu tetikliyor.

Bugün genel olarak cinayetlerin yüzde 60'ı, saldırıların yüzde 40'ı, tecavüzlerin yüzde 33'ü alkol ve madde kullanımıyla doğrudan bağlantılı olduğunu görüyoruz. Bu kapsamda mücadelemizin orta noktasına uyuşturucuyu yerleştirdik. Ancak bununla da yetinmiyoruz. Aileyi güçlendirici çalışmalar da yürütüyoruz. Yine sanal kumar, çağımızın en önemli problemlerinden birisi teknoloji bağımlılığı gibi alanlarda da aktif bir mücadele içerisinde olmaya gayret ediyoruz. Temiz bir toplum hedefliyoruz. Güzel insanlarımızın destekleriyle de başarılı olacağımızı düşünüyoruz.

Sizce günümüzdeki en tehlikeli bağımlılık türü nedir ve yeni nesli bağımlılıklar konusunda bilinçlendirmek için ne gibi çalışmalar yürütülmelidir?

Şunu ifade etmek gerekir ki, zarsız bağımlılık yoktur. Bugün, en hafif olarak düşünülen sigaranın bile zararları hepimizce malum. Pek farkına varamadığımız teknoloji bağımlılığının hayatımızı nasıl olumsuz etkilediğini, çocuklarımızı

UYUŞTURUCU İLE MÜCADELEYİ, “TÜM DÜNYA ÇOCUKLARINI KENDİ ÇOCUKLARI OLARAK GÖREN” BİR ANLAYIŞLA SÜRDÜRMEKTEYİZ

EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ, NARKOTİK SUÇLARLA
MÜCADELE DAİRE BAŞKANLIĞI
TÜRKİYE UYUŞTURUCU VE UYUŞTURUCU BAĞIMLILIĞI İZLEME
MERKEZİ (TUBİM) ŞUBE MÜDÜRÜ MURAT SARIGÜZEL

Uyuşturucu madde ve bağımlılığını nasıl tanımlayabiliriz?

Literatürde uyuşturucu maddenin birçok tanımını bulmak mümkündür. Bizce uyuşturucu madde; vücuda alındığında kişinin merkezi sinir sistemine etki ederek, akli, fiziki ve psikolojik dengesini bozan, kişi ve toplum içerisinde ekonomik ve sosyal çöküntü meydana getiren, alışkanlık ve bağımlılık yapan, kullanılması, bulundurulması, üretilmesi ve satışının kanunlarla yasaklandığı maddelerdir.

“Uyuşturucu Madde Bağımlılığı” insanın yaşamına devam edebilmesi için gerekli olmayan, fakat vücuduyla tanıştırdıktan sonra da ihtiyacıymış gibi o maddeyi alıp kullanması ve devamında da bu maddeyi bırakmakta zorlanması durumu olarak ifade edilebilir.

Yaptığınız tanımlardan da net olarak ortaya çıkıyor ki bu maddeler özelde kişiler genelde toplum için ciddi bir tehdit? Peki son derece tehlikeli etkileri olan bu maddeleri kullanmaya iten nedenler nelerdir?

Aslında daha makro bir yaklaşımla sizin de altını çizdiğiniz üzere bu maddeler, İNSANLIĞI tehdit eden, tüm boyutları ile küresel bir sorun



Murat Sarıgüzel
NDB-TUBİM Şube Müdürü

olarak ortaya çıkan önemli bir tehdit.

Bu denli ciddi bir tehdit olan uyuşturucu madde kullanımı ise üzerinde düşünülmesi, bilimsel çalışmaların yapılması gerekli bir alandır. Bu yönde İçişleri Bakanlığımız Emniyet Genel Müdürlüğü (EGM) Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı (NDB) Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM) Şube Müdürlüğümüz bünyesinde 2018 yılında hayata geçirilen ve yıllık periodlarla sonuçları

“Uyuşturucu Madde Bağımlılığı” insanın yaşamına devam edebilmesi için gerekli olmayan, fakat vücuduyla tanıştırdıktan sonra da ihtiyacıymış gibi o maddeyi alıp kullanması ve devamında da bu maddeyi bırakmakta zorlanması durumu olarak ifade edilebilir.

kamuoyu ile paylaşılan NARKOLOG Projesi Bulguları (www.narkotik.pol.tr) çok kıymetlidir.

Uyuşturucu ticareti ve madde kullanım risk faktörlerini belirleme faaliyetlerinde yararlanılacak bilgilere ulaşmak amacıyla uygulanmakta olan NARKOLOG 2020 verilerine göre; 31471 örneklemden uyuşturucu kullandığını beyan eden 23524 kişi ile yapılan anket sonuçlarına göre, uyuşturucuya başlama nedenleri arasında;

- % 38,0 ile MERAK ETKİSİ ilk sırada,
- % 18,9 ile ÖZENME ikinci sırada,
- % 15,0 ile ARKADAŞ ISRARI üçüncü sırada yer almaktadır.

Bunların yanında anket yapılanların;

- % 14,1'ü KİŞİSEL SORUNLAR,
- % 7,3'ü AİLE İÇİ SORUNLAR,

- % 6,1'i EĞLENCE/KEYİF,
- % 0,5'inin ise DİĞER sebeplerden dolayı uyuşturucu kullanmaya başladıkları görülmektedir.

Başta gençlerimizi tehdit eden böyle bir sorun karşısında nasıl bir ulusal mücadele yürütülüyor?

Küresel uyuşturucu sorununun net olarak anlaşılması bu alanda BM



(Birleşmiş Milletler), INCB (Uluslararası Uyuşturucu Kontrol Kurulu) ve EMCDDA (Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi) gibi uluslararası kuruluşlarca yayınlanan saygın raporların takibi ile mümkündür. Söz konusu raporların incelenmesinden de görüleceği üzere ülkemiz hiçbir yasa dışı uyuşturucu maddenin ana üretim alanlarından biri olarak gösterilmemektedir.

Uyuşturucuyu bir "insanlık suçu" olarak gören ulusal bakış açımız, güçlü kurumsal yapılanma ve toplum tarafından verilen destek ülkemizin her ne tür olursa olsun yasa dışı uyuşturucu maddeler konusunda kaynak bir ülke olarak gösterilmemesinde öne çıkan etmenler olarak değerlendirilebilir. Ancak, Türkiye coğrafi konumu ve genç nüfusu sebebiyle uyuşturucudan doğrudan etkilenen ülkeler arasındadır. Ülkemiz gerek Asya'da





üretilen ve Avrupa'ya transfer edilen afyon türevleri kaçakçılığında, gerekse Avrupa'da üretilen ve Asya'ya sevkiyatı yapılan sentetik uyuşturucu ve ara kimyasal kaçakçılığında transit ve hedef ülkedir. Türkiye uyuşturucu kaçakçılığı bağlamında son derece önemli bir güzergâh olan "Balkan Rotası" üzerinde yer almaktadır. Bu coğrafyada yer alan ülkemiz, bir insanlık suçu olan uyuşturucu ile mücadeleyi, "Tüm dünya çocuklarını kendi çocukları olarak gören" bir anlayışla sürdürmektedir.

Bugün güvenlik güçlerimizce yapılan ulusal ve uluslararası operasyonlar sadece vatandaşlarımızca değil aynı zamanda küresel toplum tarafından da takdirle karşılanmaktadır. Gerek BM gerekse AB yayınlarında Türkiye'nin uyuşturucu ile mücadelesine vurgu yapılmaktadır. Balkan Rotası üzerinde sürdürdüğümüz mücadelenin kilit önemine dikkat çekilirken Türkiye'den de merkezi öneme sahip bir ortak (Key Partner) olarak söz edilmektedir.

“ Uyuşturucu ile mücadele karmaşık bir alandır. Eğitim/önleme, arzla mücadele, tedavi ve rehabilitasyon aşamalarının tamamının bütüncül bir anlayışla sürdürülmesi gerekir. Bu konuda devletimiz her türlü çabayı göstermekte, gelinen nokta ise uluslararası raporlarda karşılığını bulmaktadır.

Uluslararası verilerle karşılaştırıldığında Türkiye'de başarılı bir mücadele yapıldığı görülüyor. Mevcut mücadele nasıl daha ileri götürülebilir?

Uyuşturucu ile mücadele karmaşık bir alandır. Eğitim/önleme, arzla mücadele, tedavi ve rehabilitasyon aşamalarının tamamının bütüncül bir anlayışla sürdürülmesi gerekir. Bu konuda devletimiz her türlü çabayı göstermekte, gelinen nokta ise uluslararası raporlarda karşılı-

ğını bulmaktadır. Ancak, yürütülen çalışmalarda sadece devletin çabası ile yetinilmemeli, aynı zamanda tüm toplum kesimlerinin ortak hareket etmesi gereklidir. Toplum desteğinden mahrum hiçbir çabanın başarılı sonuçlara ulaşması mümkün değildir. Her platformda olduğu gibi uyuşturucuyla mücadele alanında da toplumun desteği önemlidir.

Uyuşturucu ile mücadeleye toplumsalca yapılacak somut katkılar neler olabilir?

Uyuşturucu ile mücadelede toplumsal farkındalığın artırılması önemlidir. Bu da önleme programları ile mümkündür. Önleme programlarının temel amacı "uyuşturucuya HAYIR diyebilen bir toplum" inşa etmektir. 2017-2018 İçişleri Bakanlığı Uyuşturucu ile Mücadele Uygulama Politika Belgesi çerçevesinde toplumumuzu mücadele sürecine katmak üzere NARKOREHBER, NARKOLOG, NARKOTİR, NARKONOKTA, NARKOYARIŞMA ve NARKOGENÇLİK gibi önleme projeleri hayata geçirilmiştir. Tüm programlar BM ve EMCDDA

NARKO YARIŞMA

20 EYLÜL - 15 ARALIK 2021



PROJE YARIŞMASI

YARIŞMA ŞARTNAMESİ VE DETAYLI BİLGİYE [NARKONET](#) ÜZERİNDEN ULAŞABİLİRSİNİZ

ÖDÜLLER

1	15.000 TL
2	10.000 TL
3	5.000 TL

MANSİYON

1-2.500 TL
2-2.500 TL

NARKOTİK SUÇLARLA MÜCADELE DAİRE BAŞKANLIĞI

NDB

“ Bugün güvenlik güçlerimizce yapılan ulusal ve uluslararası operasyonlar sadece vatandaşlarımızca değil aynı zamanda küresel toplum tarafından da takdirle karşılanmaktadır.

indirilmekte ve şüpheli durumlarda yapılan bildirimde bulunan kişilerin kimlik bilgileri gizli tutulmaktadır.

Burada belirtilmesi gereken bir diğer önemli çalışma da 2020 tarihinde İçişleri Bakanlığımızca tüm yurttan başlatılan “En İyi Narkotik Polisi Anne Kampanyası”dır.

Bu doğrultuda vatandaşlarımızın alanda yürütülen faaliyet ve projelere katılımlarının artarak sürmesi ve sürdürülen mücadeleye verdikleri desteği her geçen gün daha da artırmaları “Uyuşturucusuz Bir Toplum” idealine ulaşılmasında en önemli etken olacaktır.

Vatandaşlarımız, bu programlara ulaşmak için İl Emniyet Müdürlükleri Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlükleri TUBİM Büro Amirlikleri ile iletişim kurabilirler.

tarafından belirlenen uluslararası standartlara uygun, toplumumuzun dokusuna uyan, gereksinimlerini karşılayan niteliktedir.

Önleme programlarında özellikle değinilen diğer bir başlık da UYUMA'dır (Uyuşturucuyla Mücadele Uygulaması). Uyuşturucu suçlarının önüne geçmek, suçlu tüm delilleri ile ortaya çıkarmak, suçluları adalete teslim etmek, vatandaşların elektronik ortamda seri bir şekilde bildirimde bulunmasını sağlamak amacıyla tamamen yerli bir yazılımla geliştirilen UYUMA akıllı telefonlar yoluyla kolaylıkla



TOPLUMUN TÜM KESİMLERİNİN ORTAK MÜCADELESİ İLE ANCAK SONUÇ ALIRIZ

DR. MUSTAFA UZUN



Dr. Mustafa Uzun

1974 yılında Samsun'un Çarşamba ilçesinde doğdum ilk orta ve lise öğrenimimi aynı ilçede tamamladıktan sonra Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldum yaklaşık 25 yıllık hekimlik hayatı boyunca genelde idari görevlerde yer aldım Kırıkkale 112 acil başhekimliği müdür yardımcılığı e en sonda İl Sağlık Müdürü olarak görev yaptıktan sonra 2016-2017 yılları arası Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı kurumunda kurum başkan yardımcısı olarak görev yaptım. Şu anda

özel bir hastanede yöneticilik yapmaktayım. Bunun yanı sıra son 10 yıldır Kırıkkale'de Sağlık Müdürü olduğum yıllarda başlayan ve hâlâ da devam ettirdiğimiz bağımlılıkla mücadele çalışmalarımızı Sivil Toplum Kuruluşu ayağı anlamında **Hayat Boşluk Kabul Etmez Bağımlılık İle Mücadele Ve Eğitim Derneği** çatısı altında devam ettirmekteyiz. Derneğimizde işinin uzmanı olan akademisyen arkadaşlarımızın yanısıra sahada bizimle mücadele eden ve bunun yanında Bağımlı olmuş tedavi ve

rehabilitasyonları tamamlanmış genç arkadaşlarımızda bulunmaktadır.

Az önce bahsettiğim gibi bağımlılık ile mücadele çalışmalarımız son 10 yıldır devam etmekte olup dernek çatısı altında 2018 yılından itibaren faaliyet göstermekteyiz. Bu anlamda 2013 yılında Kırıkkale ilinde derneğimize de adını vermeye sebep olan 'Hayat Boşluk Kabul Etmez' projesi ile özellikle ileri derecede bağımlı olmuş bireyleri hedef aldık. Yaptığımız çalışmadan bireyleri birebir görüşmeler ve

kullandıkları alanları yani metruk binalar daha toplumdan uzak yerleşkelerde ve benzeri yerlerde bu kişileri bizzat ekiplerimiz tarafından bulundu. Ve tedaviye ikna ederek başladığımız bir serüven idi burada tedaviye iddia ettiğimiz ileri derecedeki bağımlı olmuş bireyleri tıbbi tedavileri için Amatem merkezlerine yatırdık. Amatem Merkezlerindeki tıbbi tedavileri dönüşlerinde iki katlı bahçeli olan önceden ayarladığımız yerleşkede rehabilitasyon ve sosyal uyum faaliyetlerine tabi tuttuk bu süreç bireyin bağımlılık derecesine göre değişmekle birlikte ortalama 1 yıl 6 ay ile 1 yıl süren Bir uyum programı idin akabinde 15 ileri derece madde bağımlısı olan bireylerin bu programda **yüzde 60'a yakın başarı** elde edilmesi bizleri daha

da motive etti burada yüzde vermişken Bu yüzde 1 yıl maddeyi kullanmama ya da maddeden uzak durma oranıdır Tabii bu dünya ve ülkemiz geneli oranlarla kıyaslandığında %10-15 i maalesef geçmiyor. Bu başarı dikkat çekince Türkiye Büyük Millet Meclisi tarafından yayımlanan 2014-2017 yılları arası uyuşturucu ile mücadele faaliyet raporunda örnek projeler arasında yer aldı.

Günümüzde en tehlikeli bağımlılık türleri arasında uyuşturucu bağımlılığı ile birlikte özellikle son zamanlarda daha çok problem olmaya başlayan teknoloji bağımlılığı yer almaktadır. Tabii bu bağımlılık türleri daha çok özellikle Avrupa ülkeleri ile kıyaslayarak olursak genç nüfusumuzun ülkemiz olarak daha fazla sayıda bulunması hasebiyle

gençlerimizi Hedef almakta ve ülkemizi bu yönde etkilemektedir. Gerek uyuşturucu bağımlılığı ve gerekse teknoloji bağımlılığından gençlerimizi korumak ve bilinçlendirmek anlamında yapılan çalışmalar son derece önem arz etmektedir. Şöyle ki bağımlılığın hangi türü olursa olsun mücadelesi anlamında aile, eğitim kurumları, sosyal çevre dediğimiz yapılar önem arz etmekte. Özellikle aile ortamında anne ve babaların çocukları ile ilgilenmeleri onlara vakit ayırmaları gerekirse ebeveyn ve çocuk ilişkisi anlamında profesyonel yardım almaları çok önemlidir. Akabinde çocuklarımız okula başladığı an ailenin yanında eğitim kurumları da önem arz etmekte. Okul ortamında çocukların bilinçlenmeleri boş vakitlerini değerlendirmeleri



> ve zararlı alışkanlıklar ile ilgili **hayır diyebilme** yetilerinin oluşturulması ve güçlendirilmesi son derece önemlidir. Bunu yaparken de sınıf öğretmenleri, rehber öğretmenleri ve beden eğitimi öğretmenleri önemlidir. Tabii ki okul yönetimleri de bir o kadar bu konuda sorumlu ve duyarlı olması gerekmektedir. Özellikle okullarımızda bu anlamda sosyal hizmet birimlerinin kurulması gerektiğini savunmaktayız. Gençlerimizle birebir iletişimde olacak olan bu birimlerde profesyonel kişilerin görevlendirilmesi son derece önemlidir gerek bireyin kendisi ve aileleri ile birlikte iletişim içinde olabilecek etkin bir sosyal hizmet birimi her okulda olması gereken birimlerdir. Bunun yanı sıra toplumda muhtarlar, imam-lar, kanaat önderleri, sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimler bu mücadelede bireylerin bilinçlendirilmesi ve alternatif uğraşların bulunması anlamında önem arz etmektedir.

Sonuç olarak bağımlılık türleri arasında uyuşturucu madde bağımlılığının yanı sıra **teknoloji**

bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve yeme bağımlılığı günümüzün en sık karşılaşılan bağımlılık türleri arasında sayabiliriz.

Derneğimizin ana ilkelerinden biri de tüzüğümüzün içeriğinde de bulunan çalışmalarımızın çoğunun ya da hemen hemen hepsinin çok paydaşlı ve ortak çalışma kültürüne dayalı bir dayanışma gerektiğinden, kamu kurum ve kuruluşları başta olmak üzere çalışmalarımızla ilgili diğer illerde bulunan sivil toplum kuruluşları ile de sıkı bir diyalog içerisindeyiz. Bunun yanı sıra yine çalışma alanlarımız içine giren sanayi, esnaf, iş adamları ve bununla ilgili sivil toplum kuruluşları ile de yakın ilişki içinde çalışmalarımızı yürütmekteyiz. Çünkü dezavantajlı gruplar hedef gruplarımız olduğu için bu bireylerin topluma kazandırılmasında az önce saydığım bütün kurum ve kuruluşların desteğine ihtiyaç vardır. Örneğin bireyler tıbbi tedavi sonrası rehabilitasyonları ve sosyal uyumları akabinde meslek edindirmeleri ya da varsa mesleğini icra etmeleri noktasında sanayi, esnaf ve onunla ilgili kurum

ve kuruluşlara da destek anlamında ihtiyaç vardır. Bu anlamda Ankara Esnaf ve Sanatkarlar Derneği de bu tür çalışmalara destek vererek bizim gibi sahada çalışan kurum ve kuruluşlara da yardımcı olmaktadır. Bu anlamda Esnaf ve Sanatkarlar Derneği yönetim kurulu başkanımızı ve değerli yönetimini ve ekibini tebrik ediyor ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Dernek olarak yakın zamanda içinde bulunduğumuz çalışmalar arasında Kırıkkale'de 80 dönüm arazi üzerine Kırıkkale Valiliğimizin himayelerinde kamu kurum ve kuruluşlarının da destekleriyle içerisinde çalışmalar anlamında bulunduğumuz Huzur Köy Rehabilitasyon ve Sosyal Uyum Merkezinin müfredatı oluşturmaya çalışıyoruz. Psiko-sosyal desteğin yanında bu çalışmalarda ülke genelinde belki de ilk defa uygulanacak olan **manevi değişim** kapsamında psiko-sosyal destek programı oluşturduk. Kırıkkale Valiliğimizin himayelerinde devam eden bu çalışmalarda oluşturacağımız müfredat raporlarla ölçülebilir bir nitelikte devam





edecek ve sonuçları ilgili kurum ve kuruluşlarla paylaşarak gerekirse Türkiye modeli olarak tüm ülkeye yayılmasını noktasında gelişmeler olabilecektir. Bunun yanı sıra yine önleyici tedbirler anlamında dernek olarak arkadaşlarımızla birlikte bağımlı bulaşma riski olabilecek risk grupları adı altında ana bileceğimiz sokak çocukları olsun diğer dezavantajlı gruplar olsun, bu gruplara yönelik bilinçlendirici eğitici ya da psiko-sosyal destek anlamında çalışmalarımız devam etmektedir. Ayrıca Önümüzdeki aylarda pandemiden dolayı ertelediğimiz uluslararası kongre planlamaktayız. Bağımlılıkla mücadele kapsamında yaklaşık 2 yıl önce ortak çalışma anlamında protokolümüzün olduğu paydaş kuruluşumuz olan Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ile birlikte 'Bağımlılıkla Mücadele Sempozyumu' gerçekleştirmiştik. Bu anlamda Önümüzdeki aylarda bunu yine aynı üniversite ve diğer kamu kurum ve kuruluşlarının da destekleriyle 'Uluslararası Bağımlılıkla Mücadele Kongresi' yapmayı planlamaktayız.

Bağımlılıkla mücadele kapsamında ülkemizde özellikle son yıllarda olumlu yönde gelişmeler olmuştur. Gerek mevzuat ve yasa anlamında, gerekse bu mücadelede yer alacak kamu kurum ve kuruluşlarının yapılanması görev ve sorumlulukları anlamında gereken mevzuatsal çalışmalar tamamlanmıştır. Bunun yanı sıra özellikle bu mücadelenin önemli ayaklarından biri arzın önlenmesidir. Bu da güvenlik güçlerimizi, gümrük kapılarımızı ilgilendiren ve özellikle son yıllarda çok önemli başarılar kaydedilen mücadelenin önemli bir ayağıdır. Diğer bir ayağı ki en önemli ayağı diyebiliriz, tütün azaltılması önleyici tedbirler diyebileceğimiz bir başlıktır ki burada da özellikle gençlerimizin Hayır diyebilme yetkilerinin artırılması bilinçlendirme faaliyetleri ve hiç uyuşturucuya başlamış olmalarının devam ettirilmesi ayağını oluşturmaktadır. Yine aynı şekilde mücadelenin diğer bir ayağı maalesef bağımlı olmuş ya da kullanan bireylerin tedavi olmaları akabinde rehabilite edilmesi ve sosyal hayata tekrar kazandırılma-

ları çalışmalarını içermektedir. Bu alanda gerçekten meşakkatli ve son derece güçlü bir ortak çalışma kültürünü gerektiren bir alandır. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de bu mücadele son hızıyla devam etmekte burada toplumun her kesimine görev düşmektedir. Her şeyi devletten beklemek yanlış bir düşüncedir, devletimizin yanında kamu kurum ve kuruluşları ile birlikte tüm sivil toplum kuruluşlarını, işadamlarını, sanat camiasını ve medya camiasını kısacası toplumun tüm hücrelerini ilgilendiren ve tüm kesimlerinin bu mücadelede yer alması gereken önemli bir halk sağlığı ve güvenlik sorunu olarak uyuşturucu ve diğer bağımlılıklar ile mücadelede yer almamız gerekir.

Son olarak böyle bir önemli bir konuyu gündemimize almanız ve bizlere bu konuda yayınlarımız da yer vermeniz dolayısıyla başta Esnaf ve Sanatkarlar Derneği yönetim kurulu başkanı ve yönetimi ile kepenk dergisi yöneticilerine ve tüm çalışanlarına teşekkürlerimi sunuyorum ve çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

TÜRKİYE'NİN BAĞIMLILIKLA MÜCADELE ELİ: YEŞİLAY

YEŞİLAY GENEL BAŞKANI PROF. DR. MÜCAHİT ÖZTÜRK

İlkokula başladığımızda, adına münhasır hafta ile çalışmalarından haberdar olduğumuz, resim, şiir ve kompozisyonlarda mücadelesine minicik ellerimizle destek verdiğimiz bir kurum Yeşilay. 1920 yılından itibaren zararlı alışkanlıklara karşı bilinç oluşturmayı amaçlayan Yeşilay'ın yüz yıla yaklaşan serüvenini, bağımlılıkla mücadeleyi ve güncel tabloyu kurumun genel başkanı Prof. Dr. Mücahit Öztürk ile konuştuk.

Çocukluğumuzdan tanıdık gelen Yeşilay niçin kuruldu, ne ile ilgilenir, neler yapar?

Temiz, ferah, güzellik, sağlık ibarelerini andırmasıyla önce Hilal-i Ahdar adı verilen Yeşilay alkolle mücadele edilmesi için kuruldu. İstiklal Harbi'nin olduğu zamanlarda insanların mücadele ruhunu yıkmak isteyen düşman kuvvetleri İstanbul limanlarından şehre içkileri sürerek özellikle yurt savunmasının en önemli unsuru olan gençlerimizi zehirlemeye başlamışlardı. Bu olay sonrası artan içki alışkanlığının üzerine işin önemini kavrayan vatansever aydınlar, halkı ve gençliği uyarmak ve bu yolda mücadele etmek için 5 Mart 1920'de merkezi İstanbul'da olan Yeşilay Cemiyeti'ni kurmuşlar.

İlerleyen zamanlarda ise Yeşilay tüzüğündeki ifadeyle "gençliğe ve



Prof. Dr.
Mücahit Öztürk
Yeşilay Genel Başkanı

“ Evet, maalesef özçekim özellikle gençler arasında farkedilmeden bir sorun haline geldi. Sürekli resim çeken, bunlardan içinde en beğendiğini seçip sosyal medya hesaplarına paylaşıp, beğeni gelmesini bekleyen bir gençliğimiz var. Beğeni toplama, kendini ispat etme ihtiyacı hissetme, ilgi toplama aslında yalnızlaşan birey profilinin sonucudur.

topluma zarar veren bütün zararlı alışkanlıklarla mücadele etmek, milli kültürüne bağlı nesiller yetiştirmek amacıyla” günümüzde birçok zararlı alışkanlıklarla mücadele etmektedir. Sigara, alkol, uyuşturucu ve uçucu maddeler, kumar ve fuhuş yanında teknoloji bağımlılığı da Yeşilay'ın çalışma alanları içerisindedir.

Şimdi bizler bu sorumlulukla asırlık olgunluğu arkamıza alıp daha aktif, daha global, daha etkin bir anlayışı hayata geçirerek ve çalışmalarımızı bilimsel metotlara dayandırarak mücadeleye devam etmekteyiz.

AİLEDE ALINAN BİLGİ, ÇOCUĞUN BAĞIMLI OLMA RİSKİNİ YÜZDE 50 AZALTIYOR

Türkiye'nin zararlı alışkanlık profili hakkında neler söylenebilir?

Ülkemiz, içerisinde 4 binden fazla zehirli madde içeren bağımlılık yapan sigara ile mücadelede çok iyi önleyici tedbirlere ve sert yasalara sahip. Dünya Sağlık Örgütü de 2012 yılında tütün ürünlerinin her türlü reklam, promosyon ve sponsorluğunun yasaklanmasında örnek

ülke olarak Türkiye'yi seçti. Kanunlarımız tam ama uygulama noktasından bazı zafiyetler olabiliyor. Ancak yerel yönetimlerin de bu konuda hassas olduklarına ve denetimlerini daha sık hale getireceklerine inanıyor, Yeşilay olarak da bu konuda onlarla istişarelerde bulunuyoruz.

Öte yandan her yıl 3,5 milyon insan alkolden dolayı hayatını kaybetmektedir. Bu kadar insanın hayatını elinden alan, her türlü şiddet, taciz, boşanma ve trafik kazalarına sebep olan alkolün tüketilmesi ne kadar sağlıklı bir karar? Alkol tüketiminin başta yemek borusu olmak üzere ağız, boğaz, karaciğer ve meme kanserine yol açtığı bilimsel verilerle kanıtlanmış durumda. Ülkemiz henüz bu alanda yeni yeni ama iyi adımlar atılıyor. Bu adımlar kesinlikle yasak olarak algılanmamalı. Bunlar halk sağlığı açısından yapılması zorunlu düzenlemelerdir; medyada alkol reklamları ve görsellerinin yasaklanması, saat 22.00'den sonra alkol satışlarının yasaklanması, alkollü içki şişelerinde uyarı mesajlarının yazılması gibi.

Uyuşturucu madde konusunda ise ülkemiz diğer dünya ülkelerine göre çok daha iyi konumda. Aile

yapımız ve kültürel değerlerimiz çocukları uyuşturucu bağımlılığından alıkoyuyor ama yine de tehdit büyük. Ülkemizin genç nüfus yoğunluğundan dolayı uyuşturucu ticaretinde transit ülke olmaktan çıkıp hedef ülke olması bu tehditlerin en büyüğü. Aileler burada çok önemli bir konumda. Aile içerisinde alınan ilk ve doğru bilgiler çocuğun bağımlı olma riskini yüzde 50 azaltıyor. Bu nedenle anne babanın bilinçli olması büyük hassasiyet taşıyor. Biz de ülke genelinde başlattığımız Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı kapsamında ebeveynleri bilinçlendiriyoruz.

Sigara, alkol ve madde bağımlılığında güncel veriler nedir?

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) “Bir Bakışta sağlık 2015” raporunda, üye ülkelerin sigara ve alkol kullanımına yer verildi. Türkiye yüzde 23,8'lik sigara kullanım oranıyla OECD ülkeleri arasında 11'inci sırada yer aldı. Geçmiş raporlarla kıyaslandığında Türkiye'de sigara kullanımının 2000 yılında yüzde 32'leri bulunduğu ve yıllar içerisinde bu oranın düştüğü gözlemlendi. Yılda 6 milyon kişinin ölümüne yol açan sigaranın, OECD ülkeleri içindeki ortalama





➤ kullanım oranı yüzde 19,7 olarak açıklandı.

OECD'nin raporunda 44 ülkenin alkol tüketim miktarları sıralamasında, en çok alkol tüketen ülke yılda 14 litre ile Litvanya, en az tüketen ülke Endonezya oldu. Türkiye ise yılda kişi başı 1,6 litre olarak sondan ikinci sırada yer aldı. Bu oran, 2000 yılından 2013 yılına kadar Türkiye'nin kişi başına alkol tüketiminde hiçbir değişiklik olmadığını gösterdi.

Uyuşturucu madde kullanımına ilişkin ise bugüne kadar en kapsamlı araştırmayı TUBİM gerçekleştirdi. Buna göre 32 ilde 129 okulda 11 bin 812 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirildi. Öğrencilerde herhangi bir yasa dışı bağımlılık yapıcı uyuşturucu maddenin en az bir kere deneme oranı yüzde 1,5 olarak hesaplandı. Bu oran erkeklerde yüzde 2,3, kızlarda yüzde 0,7 olarak hesaplandı. Uyuşturucu maddeyi ilk kez kullanma yaşı ortalaması 13,88 olarak belirlendi.

ÖZÇEKİM, FARK EDİLMEYEN BİR SORUN HALİNE GELDİ

Son günlerde özçekim yapmak ve sosyal medya paylaşımları da bağımlılık olarak değerlendirilmeye başladı. Yeşilay'ın böyle bir çalışması var mı?

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle ortaya çıkan "teknoloji bağımlılığı" da Yeşilay'ın çalışma alanlarına dahil oldu. Mayıs ayında da dünyanın en büyük uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresine ev sahipliği yaptık ve konunun uzmanı yerli, yabancı birçok ismi İstanbul'da ağırladık, bağımlılık konusunu siber zorbalık, oyunlar, internet, teknolojik araçlar noktasında her perspektiften ele aldık.

Evet, maalesef özçekim özellikle gençler arasında farkedilmeden bir sorun haline geldi. Sürekli resim çeken, bunlardan içinde en beğendiğini seçip sosyal medya hesaplarına paylaşım, beğeni gel-



Esnaflarımız mahallenin, sokağın sözü geçen abisi hükmündedir. Bizler de bu noktadan yola çıkarak Yeşilay'ın 'Sağlık Elçileri' projesini hayata geçirdik. Proje kadim gelenek Ahi-lik'ten gelen esnaflarımızın, bağımlılıkla mücadele katkılarını sağlamak ve toplumsal duyarlılığı artırmayı amaçlamaktadır.

mesini bekleyen bir gençliğimiz var. Bunun arkasında aslında önemli bir psikolojik sorun yatabilir. Beğeni toplama, kendini ispat etme ihtiyacı hissetme, ilgi toplama aslında yalnızlaşan birey profilinin sonucudur. Bizler bu konuyu sadece sosyal medya olarak değil bütünüyle tek-

“Bağımlılık tedavisinin en önemli kilit noktalarından biridir “rehabilitasyon ve terapi süreci”. Ülkemizdeki tıbbi tedavi sonrası bağımlıların tekrar hayata kazandırılması yönündeki eksikliklerden yola çıkarak alkol ve madde bağımlılarına, bağımlılık riski taşıyanlara ve yakınlarına yönelik ücretsiz danışma hizmeti veren Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) oluşturduk.

noloji bağımlılığı altında ele almaktayız. Yeşilay olarak teknolojinin bilinçli kullanılmasından yanayız ve bunun içinde de Türkiye genelinde bilinçlendirme çalışmalarımız yapılmaktadır.

“Bu hattın ucunda umut var” dedüğünüz 4447975 numaralı alkol ve uyuşturucu bağımlıları destek hizmetinize ilgi nasıl?

Bağımlılık tedavisinin en önemli kilit noktalarından biridir “rehabilitasyon ve terapi süreci”. Ülkemiz-

deki tıbbi tedavi sonrası bağımlıların tekrar hayata kazandırılması yönündeki eksikliklerden yola çıkarak alkol ve madde bağımlılarına, bağımlılık riski taşıyanlara ve yakınlarına yönelik ücretsiz danışma hizmeti veren Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) oluşturduk.

YEDAM’da tamamı bağımlılık alanında uzman klinik psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanları ve psikologlar, tüm hizmetleri ücretsiz veriyor. Yüz yüze, ayaktan görüşmenin yanı sıra 444 7975 ile de arayan kişilere yönlendirme, tavsiye ve danışmanlık hizmetleri sunuluyor. Ayrıca burada tüm bilgiler, başvurular, raporlar gizli tutuluyor.

Bağımlılıkla mücadele ve Genç Yeşilay mali destek programlarınıza ilgi nasıl? Destekler amacına ulaşıyor mu?

Madde bağımlılığıyla mücadele gerçekleştirmeyi hedefleyen projeleri destekleme kararı aldık. Bu kapsamda, madde bağımlılığı ve madde bağımlılığı riski taşıyan dezavantajlı gruplar konusunda faaliyet gösteren STK’lar, kamu kurum ve kuruluşlarının bu doğrultuda yapacakları projeleri mali açıdan destekleyen Mali Destek Programını hayata geçirdik. Tüm ülke genelindeki sivil toplum kuruluşları, gençlik grupları, üniversiteler bu programlara yoğun ilgi gösteriyor.

Uyuşturucu ile mücadelede caddenin, sokağın gözü kulağı olan esnafın ne gibi bir rolü olabilir?

Esnaflarımız, mahallenin, sokağın sözü geçen abisi hükmündedirler. Bizler de bu noktadan yola çıkarak Yeşilay’ın Sağlık Elçileri projesini hayata geçirdik. Yeşilay’ın Sağlık Elçileri projesi toplumumuzda kadim bir gelenek olan ahilikten gelen esnaflarımızın, bağımlılıkla mücadeleye katkılarını sağlamak ve toplumsal duyarlılığı artırmak üzere hayata geçmiştir. Proje, esnaflarımızın uyuşturucu ve alkol bağımlılığı hakkında bilgi düzeylerini artırmayı ve onlar vasıtasıyla yerel alanda toplumsal farkındalığı oluşturmayı ve tehlike arz eden durumlara karşı önlem almayı amaçlamaktadır. Bağımlı olan ya da bağımlı olma riski taşıyan gençlerin yoğun olarak bulunduğu yerlerde, ilgili meslek gruplarının sokaklardaki uyuşturucu gerçeği hakkındaki mücadele becerisi ve bilinç kazanması projenin önemli bir hedefidir. Bu çerçevede meslek (kırtasiyeler, kafe restoranlar, internet kafeler, büfeler, kıraathaneler, giyim mağazaları ve bay/bayan kuaför) gruplarına yapılacak ziyaretler kapsamında Bağcılar ve Başakşehir ilçelerindeki mahallelerde Sağlık Elçileri olabilecek esnaflar ziyaret edilerek toplumsal duyarlılığının artırılmasına katkıda bulunulacaktır. Bu projeyi kısa zamanda diğer ilçelerde de hayata geçireceğiz.



GENÇ AHİLER BAĞIMLILIĞA 'DUR' DİYOR



ESDER yönetimindeki üyelerimiz ile beraber Sporla ilgili olarak kurulan **Kepenk Spor Kulübü Derneği** ve **Türkiye Yeşilay Cemiyeti** ile ortak yürüteceğimiz projemiz başladı.

Spor, bilindiği gibi öncelikle beden ve ruh sağlığının en önemli unsuru-

dur. Spor aynı zamanda paylaşmak, yardımlaşmak, kardeşlik ve destek demektir. Esnaflık ile spor birbirini besleyen, destekleyen kurumlardır. Esnaflarımız, sosyal yaşamlarında sporla özellikle futbol, tekvando, güreş, boks gibi spor dallarıyla meşgul olmuş, birçok başarı elde etmiştir. Spor yaşamı; rekabeti, çalışmayı

ve mücadeleyi gerektirir. Ticari hayatta bu durumların tamamını barındırır. Projemiz kapsamında; çıraklarımızı spora teşvik etmek, spordaki kazanımların (rekabet, mücadele, çalışkanlık, centilmenlik, kardeşlik) ticari hayata aktarımıyla çıraklarımızın başarılı esnaf ve tüccar olmalarının önünü açmak,



“ Proje kapsamında okullardan seçilen öğrencilerden oluşturulan takımlar bir dostluk maçı yaptılar. Yapılan futbol maçlarında amaç futbolun cazibesi ve birleştiriciliğinden faydalanmaktı. Oynayacak her oyuncuya forma, şort, tozluk, halı saha ayakkabısı verildi.

daha hayat yolunun başında olan çıraklarımıza bu değerleri aşılılamak, onları maddi ve manevi olarak desteklemek, **çıraklarımızı her türlü bağımlılıklardan spor ile korumayı amaçlamaktayız.**

Bu amaçla projemizi; İstanbul Başakşehir’de Başakşehir Mesleki Eğitim Merkezi ile Borsa İstanbul Başakşehir Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi, İstanbul Kartal’da Kartal Çıraklık Eğitim Merkezi ile Kartal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İzmir Bornova’da okullarından Bornova Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ile Bornova Mesleki Eğitim Merkezi, Ankara Altındağ’da



I Ahilik Eğitimi



I Dostluk Maçları



I Bağımlılık Eğitimi

Ahi Evran Mesleki Eğitim Merkezi ile Sıtlar Mesleki Eğitim Merkezi, Malatya’da Hacı Hasan Kovuk Mesleki Eğitim Merkezi ile Yunus Emre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde gerçekleştirdik. **Toplam 8 ilde, 16 meslek okulunda düzenlenecek faaliyetlerimiz ile yaklaşık 1.600 gencimize ulaşmış olacağız.**

Proje kapsamında okullardan seçilen öğrencilerden oluşturulan takımlar bir dostluk maçı yaptılar. Yapılan futbol maçlarında amaç futbolun cazibesi ve birleştiriciliğinin

I Soru-Cevap



den faydalanmaktı. Oynayacak her oyuncuya forma, şort, tozluk, halı saha ayakkabısı verildi. Her okuldan sekizer öğrenciye toplamda 128 öğrenciye futbol ayakkabı ve forması giydirilecek.

Maçların ardından salonu müsait ve geniş olan okula geçilerek program başlatıldı. Katılıma göre açılış konuşmaları yapıldıktan sonra, Ahiler vefayı kuşanmak kısa filmimiz izlettik. Filmin ardından ESDER genel başkanı ve Kepenk Spor başkanı Mahmut ÇELİKUS ahilikle ilgili seminer verdi. Ahilik seminerinden sonra her ildeki Yeşilay şubesinden görevli formatörler gelerek bağımlılık

konusunda seminer verdiler. Bu programlarda bastırığımız broşürler öğrencilere dağıtıldı.

Projemizde İstanbul/Başakşehir, İstanbul/Kartal, İzmir, Ankara, Malatya il ve ilçelerinde faaliyetlerimizi tamamladık. Projemizin devamında Samsun, Gaziantep ve Mersin illerinin aynı faaliyetleri yapıp İstanbul'da düzenleyeceğimiz proje kapanış toplantısı ile projemiz bitecek.

ESDER ve KEPENK SPOR olarak her projede olduğu gibi bu projemiz içinde ayrı sosyal medya hesapları açtık. Bu hesaplardan projenin her aşamasını paylaşmaya gayret ettik. Projemizle ilgili detaylara dernek ve

“ ESDER ve KEPENK SPOR olarak her projede olduğu gibi bu projemiz içinde ayrı sosyal medya hesapları açtık. Bu hesaplardan projenin her aşamasını paylaşmaya gayret ettik.

proje sosyal hesapları ve internet sitemizden ulaşabilirsiniz. Bağımlılık konusunda okul ve kurumunuzda eğitim verilmesi için ilinizdeki Yeşilay şubesi ile iletişime geçebilir, Yeşilay'ın bağımlılıkla mücadele programı internet sitesi **tbm.org.tr** adresindeki dokümanlardan faydalanabilirsiniz. Her şeye rağmen sadece madde ve alkol değil, tüm bağımlılıklardan kurtulmanın çözümü kişilerin kendisi iradesi (nefsleri) arasında son buluyor, bu konuda kendinize sadece kendiniz yardım edebilirsiniz, diğer konularda yardım için; hastaneler, Yeşilay ve diğer bağımlılık merkezleri ve kurumları tüm bağımlılara ücretsiz hizmet vermektedir.

I Ahilik ve Esnaf Kısa Filmleri



Genç Ahiler Bağımlılığa Dur Diyor Projesi

**Katılım
ücretsizdir**

- **8 il, 16** Meslek Okulu
- **128** Öğrenciye Futbol Forması
- **8** Dostluk Maçı
- **1.600** Öğrenciye Ahilik Eğitimi
- **1.600** Öğrenciye Bağımlılık Eğitimi
- Uzmanlarla Soru-Cevap
- İkramlar
- Kısa Filmler



Ahilik Eğitimi



Bağımlılık Eğitimi



Meslek Liseleri ile



Kısa Filmler

[/gencahiler2021](#)

kepenkspor.org
yesilay.org.tr
tbn.org.tr



Bu afiş Yeşilay'ın desteği ile Genç Ahiler Bağımlılığa Dur Diyor Projesi kapsamında hazırlanmıştır. Yayının içeriği, Yeşilay'ın görüşlerini yansıtmamakta olup, içerik ile ilgili tek sorumluluk Kepenk Spor Kulübü Derneğine aittir.

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ÖĞRENCİSİ ÖMER GÜNCÜ

Bilgisayar ve internet pek çok alanda yaşamı kolaylaştırırken; oyun ve eğlence aracı olarak da giderek yaygınlaşan bir ilgi alanı haline geldi. Her geçen gün bir adım daha ileriye giden teknolojik gelişmeler, şehirleşme ve oyun alanlarının yetersizliği gibi nedenlerle geleneksel oyun etkinliklerinin yerini dijital oyunlar aldı. Hemen her yaşta kullanıcıları olan bu oyunlara özellikle gençler yoğun ilgi göstermekte ve oyun oynayarak geçirdikleri süre giderek artmaktadır.



Ömer Güncü
Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Öğrencisi

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Oyun bağımlılığı psikiyatri yazınında;

- Oyun oynama süresini kontrol edememe,
- Diğer etkinliklere karşı ilgi kaybı,
- Olumsuz sonuçlarına rağmen oynamaya devam etme,
- Oyun oynayamadığı zaman psikolojik yoksunluk hissetme,

gibi belirtilerle görülen dürtü kontrol bozukluğu olarak nitelendirilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı henüz ruhsal hastalık tanısı olarak kabul edilmese de eşlik eden problemler nedeniyle psikiyatri kliniklerine başvuruların artması, ailelerin destek ve çözüm arayışları, araştırmacıların diğer bağımlılık türleri ile benzerliklerini ortaya koyduğunu kanıtlar ve prevalans oranları dikkate alındığında problemin irdelenmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Klinisyenler ise “oyun bağımlılığı” tanımını henüz kullanmamayı tercih etmektedir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA 2014) tarafından geliştirilen ve Mayıs 2013'te yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM 5)'in üçüncü araştırma ekinde dijital oyun bağımlılığı, internette oyun oynama bozuklukları (Internet Gaming Disorder) olarak ele alınmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği bu bozukluğun el kitabına eklenmesi için klinik tanıyı destekleyen ve ruhsal bir hastalık olduğunu tanımlayan daha fazla araştırmanın yapılmasını önermiştir. Dijital oyun bağımlılığı, henüz mevcut tanı sistemleri tarafından bir hastalık olarak kabul edilmemiş ise de bu kavram otuz yıldan bu yana bilimsel yazında yer almaktadır. Kısaca ben bu yazımda 'Bağımlılık' desem de siz buna inanmayın. Biz şimdilik buna 'Dijital Oyun Bağımlılığı' adı altında 'aşırı oyun oynama' diyelim.

OYUN OYNAMAK NE ZAMAN SORUN HALİNE GELİR?

DSM-5'e göre;

- **Zihnin sürekli oyunlarla meşgul olması.**

Evet, en önemli maddelerden birisi. Gün içerisinde sorumluluklarımız ile meşgul olurken mesela; ders-



“ Dijital oyun bağımlılığı henüz ruhsal hastalık tanısı olarak kabul edilmese de eşlik eden problemler nedeniyle psikiyatri kliniklerine başvuruların artması, ailelerin destek ve çözüm arayışları, araştırmacıların diğer bağımlılık türleri ile benzerliklerini ortaya koyduğunu kanıtlar ve prevalans oranları dikkate alındığında problemin irdelenmesinin önemli olduğu söylenebilir.

teyken, ders çalışırken, sınavdayken, iş yaparken veya uyurken bile zihnimiz oyunumuzu düşünebiliyor. Bu yüzden uğraştığımız işlere tam olarak odaklanamayıp verim alamıyoruz. Bu her anlamda çok olumsuz bir durumdur

- **Yoksunluk belirtileri (Öfke, hareketlilik, daralma, üzüntü vs...)**

Bu da önemli bir madde. Mesela oyun oynarken o kadar haz alırız ki bu hazzı günlük hayattan alamadığımızı düşünürüz. Sevgi ve haz ihtiyacımızı ancak bu şekilde karşılama yoluna gideriz. Vaktimizi kendimizi geliştirmeye adanmak yerine, vaktimizi öldürecek uğraşlarla geçirmek gelişim adına çok üzücü bir durum. Enerjimizi, gerekli haz ihtiyacımızı daha iyi şekilde karşılayabilecek bir faaliyet edinirsek hem vaktimizi daha iyi geçirir hem de öz saygımız daha iyi olur.

- **Artan süre ve lvl ihtiyacı.**

Şu anda her oyunda gerek skor, gerek lvl, insanlar için bir rekabet ortamı hazırlamakta ve insanlar saygınlık kazanmak için lvl ve skorlarını arttırma çabasındalar ve bundan dolayı vakitlerinin büyük çoğunluğunu bunları arttırmak için heba etmektedirler.

- **Oyunu bırakamama ve bırakıldığı anda tekrar devam etme isteği.**





Yukarıda yine dediğim gibi insanlar bilgisayar oyunlarından başka haz kaynaklarının olmamasından dolayı tekrar tekrar mutluluk isteğini yenilemek isterler. İşte oyundan başka haz alacak alternatif (Spor, sanat, edebiyat, gezi vb.) olmadığından tek çare onlar için yine oyun oynamak oluyor ve günlerinin büyük vakitlerini, enerjilerini bu şekilde harcıyıp tatmin olmak için çabalyorlar.

- **Oyun yüzünden hobi kaybı.**

Vaktinin büyük çoğunluğunu oyun oynayarak geçiren her insan gün içerisinde başka şeylerle uğraşmaz. Hobisi olsa da mesela iki günde bir spor, hafta da bir gezi, aylık kitap okumaları vb. gibi hobilerini yapmama davranışı sergilerler. Çünkü oyun onlara göre daha az enerji harcadığına inanırlar ve daha kolay gelir.

- **Problemin farkına varsa bile devam etme eğilimi.**

Oyun oynarken gözlerin, dizlerin, boynun ve sırtın ağrımasına aldırmaz etmezler. Çünkü oyundan aldıkları haz daha fazladır. Bu haz kısa süreliğine azaldıktan sonra bedenlerine yaptıkları işkencenin farkına var-salar bile kaldıkları yerden devam ederler.

“ Dijital oyun bağımlılığı, henüz mevcut tanı sistemleri tarafından bir hastalık olarak kabul edilmemiş ise de bu kavram otuz yıldan bu yana bilimsel yazında yer almaktadır. Kısaca ben bu yazımda ‘Bağımlılık’ desem de siz buna inanmayın. Biz şimdilik buna ‘Dijital Oyun Bağımlılığı’ adı altında ‘aşırı oyun oynama’ diyelim.

- **Oyun süresinin fazlalığını azaltma, ebeveyni aldatma. (5 saatlik oyunu az görme)**

Aşırı oyun oynayan çocuk mesela; altı saattir oyun oynayan birisi oyunu altı saattir oynadığını bildiği halde ebeveyninin hakaretlerine maruz kalmaması için ebeveynine 2-3 saatten fazla oynamadığını söyler.

- **Eğitim, meslek ve insan ilişkilerini tehlikeye atma.**

Bilindiği gibi aşırı oyun oynayan birisinin asosyal kişilik geliştirme eğilimi çok yüksektir. Evde kalma süresi arkadaşlarıyla vakit geçirme süresinden fazla olduğundan, arkadaşları hatta kendisi artık bu kişilerle oynamak istemezler. Hatta dışarıya çıkmanın vakit kaybı olduğunu bile söyleyebilirler.

- **Sosyal veya duygusal sorunlara neden olduğu halde, kişinin bilgisayar ya da video oyunlarını aşırı ve kompulsif düzeyde kullanması ve oyuncunun aşırı kullanımı kontrol edememesi.**

Griffiths (2003)’in dijital oyun bağımlılığını önleme ve mücadele konusunda ailelere yönelik aşağıdaki önerileri yol gösterici olabilir.

- Çocuğunuzun “ne kadar”, “nerede”, “ne zaman” ve “ne tür”





oyunları oynayabileceği ile ilgili temel kuralları/sınırları başında oluşturun ve bu konuda kararlı olun.

- Oynamayı tercih ettiği dijital oyunların içeriğini öğrenin ve şiddet içerikli oyunlar yerine yaşına uygun, eğitici ve eğlence- li oyunları seçmeleri konusunda yönlendirici olun.
- Oyunun içeriği uygun olsa dahi bazı kurallar oluşturun ve sınırlar koyun. Ayrıca “bu oyunu oynayamazsın” demek yerine çocuğunuzla uygun oyunlar oynayarak birlikte vakit geçirin.
- Oyunların içeriği hakkında çocuğunuzla konuşun ve gerçek ile sanal dünya arasındaki farkı anladığından emin olun.
- Dijital oyunları yatak odası dışında herkesin görebileceği alanda oynamasını sağlayın.

- Yalnız oyun oynamak yerine birlikte iş birliği yapabilecekleri ve konuşabilecekleri grup oyunlarını tercih etmeleri yönünde destekleyin.
- Oyunları, ödev veya diğer önemli işleri tamamladıktan sonra ödül olarak kullanın.
- Oyun üreticilerinin ve uzmanların önerilerine (ekranın en az iki metre uzağına oturma, iyi aydınlatılmış bir odada oynama, asla en yüksek ekran parlaklığını kullanmama, yorgunluk hissedildiğinde asla dijital oyunları oynamama gibi) çocuklarınızın her zaman uyduklarından emin olun.
- Dijital oyunlar yanında onların boş zamanlarında sürdürebileceği diğer sosyal faaliyetlerin bol olmasını sağlayın.
- Her şey başarısız olursa oyun konsolunu uzaklaştırın ve uy-



gun olduğunda sadece geçici bir süre çocuğa geri verin.

<https://efendidergi.com/icerik/dijital-oyun-bagimliliği-dsm-5-ve-icd-11>

Kaynak 1: <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/MQQw6.pdf>

Kaynak 2: <http://www.turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/20y2to.pdf>

Emin Kır
İstanbul Eyüp
Sultan'daki
Hz. Kaab Camisi
İmamı



İstanbul Eyüp Sultan'daki Hz. Kaab Camisi İmamı **Emin Kır**, görev yaptığı bölgedeki madde bağımlıların hayatına dokunuyor, evsizlere barınma ve yemek sunuyor, küskünleri barıştırıyor. Dünyanın en kalabalık şehirlerinden İstanbul'a 2006 yılında tayin olan ve Balat semtinde surların arkasında 6 dönüm üzerinde yer alan Hz. Kaab Camisi'nde görev ve başlayan Kır, yerleşim yeri olmaması nedeniyle az sayıdaki cemaatle buluşuyor ve çevrenin tenhalığından tedirginlik yaşıyordu.

Göreve başladığı yıl evine giderken yolu kesilen Kır, kendisinden talep edilen parayı madde bağımlılarına verdi. Ertesi gün aynı sahneyi tekrar yaşayan Kır, yolunu kesenlere, parasının olmadığını ancak çorba ve çay yapabileceğini söyledi. O günden sonra Kır, hem kendi hem de bölgenin kaderini değiştirecek bir yola girdi. Yanına gelenlerin evsiz olduklarını öğrenen Kır, onlara sıcak bir yatak, duş ve yemek imkânı sağlayabileceğini, ancak tek şartının uyuşturucunun cami çevresine girmemesi olduğunu ilettili. Bu teklifin kabul edilmesinin ardından caminin adı bölgedeki tüm dezavantajlı kişilere yayıldı. Acıkan, yatacak yeri olmayan, çıkış arayan herkes Kır'ın kapısını çaldı. Aradan geçen 15

UYUŞTURUCU BAĞIMLILARININ HAYATLARINA DOKUNAN İMAM, EVSİZLERE DE YARDIM EDİYOR

senede onlarca genci uyuşturucu batağından kurtaran, aileleriyle barıştıran Kır'ın gönül mücadelesi devam ederken, birçok hayırsever de bu çalışmaya katkı sunmak için erzak, eşya yardımı yaparak hayra vesile oldu. Yapılan çalışmalar sonrasında Eyüp Sultan Kaymakamlığı ve Müftülüğü tarafından da proje kapsamına alınan camide her gün sıcak çorba koşulsuz bir şekilde gelenlere dağıtılıyor. İslam dininin samimiyet dini olduğunu ve bu sayede normalde çekinilen kişilere ulaştıklarını dile getiren Kır, şöyle devam etti:

"Cemaat az, buraya kimse gelmiyordu, burada madde bağımlısı çocuklar vardı. Akşama kadar madde kullanıyorlardı. Alkol alan, her türden insan vardı. Bu sıkıntıları çektik ama iletişime geçmem lazımdı, bunu başardım ve beni sevmeye başladılar. Kurtulmak isteyen direkt geliyor artık. Samimi konuşuyorlar, biz de samimi davranıyoruz. Dinimiz samimiyet dini."

Kır, 2006 yılında bireysel başladığı çalışmalarına 2019'da Eyüpsultan Kaymakamlığı ve Müftülüğünün de destek verdiğini belirterek, "Burada çok madde bağımlısı genç var. Onlardan ikna edebildiklerimizi yanımıza aldık. Söylediklerim onların hoşuna gitti. Caminin panosuna da yaptıkları işleri astık ve onları kurtardık. Şimdi çoğu bir işe girip çalışıyor." dedi. Onlarca hayata dokunduklarını ifade eden Kır, camide küskün çiftleri barıştırdıklarını, ihtiyacı olanlara giysi, eşya yardımı yaptıklarını, günde 3 öğün çorba ikramı ve duş imkânı sağlandığını sözlerine ekledi.

İMAM KIR, MURAT'I, O DA ARKADAŞINI UYUŞTURUCU BATAĞINDAN KURTARDI

Daha önce uyuşturucu bağımlısı olan 30 yaşındaki Murat Acar da cezaevine girip çıktıktan sonra ailesinden ayrıldığını ve sokaklarda yaşamaya başladığını söyledi. Uyuşturucu kullanırken camiye geldiğini ve karnını doyurduğunu anlatan Acar, "Geldik, Emin Hocayla tanıştık, sabah akşam çorbamız verildi. Ben dahil birçok arkadaşın giysi ihtiyacı temin ediliyordu." dedi. Kır ile tanışmasının ardından 3 yıl geçtiğini, bu sürede elini uyuşturucuya sürmediğini, bu sayede ailesiyle arasının düzeldiğini anlatan Acar, sokaklara çıkmak isteyenleri ise "Ben onları hep uyarıyorum dışarıları tekin değil diye. Yapmasınlar, ailesi ne kadar kızarsa kızsın sokaklara özenmesinler. Sokaklar sıkıntılı." diye uyardı. Kendi hayatını yoluna koyduktan sonra eski arkadaşlarına da yardım etmeye çalıştığını ifade eden Acar, şunları söyledi:

"Furkan diye bir arkadaşım vardı Malatyalıydı. Çok madde içiyordu. Buraya geldiğinde yaklaşık 100 kiloydu, 40 kiloya kadar düştü. Ailesi memleketindeydi ve görüşmek için benden telefon rica etmişti, o konuştuktan sonra annesi beni aradı, benimle konuştu. Ondandı Furkan'ın elinde ne zaman bir madde görsem yere attım, gündelik işler buldum ve bıraktı. Ondandı sonra biletini kestim, cebine harçlık koydum memleketine gönderdim. Hala görüşürüz."



Mustafa Önalır
Kırklareli
Yayla Mahallesi
Camisi İmami



Kırklareli’nde görevli imam Mustafa Önalır, bağımlılığa karşı yaptığı bilinçlendirme çalışmalarıyla takdir topluyor. Görevine 14 yıl önce Edirne’de başlayan ve 2 senedir de Yayla Mahallesi Camisi’nde görevini sürdüren Önalır (35), madde bağımlılığı konusunda yaptığı bilinçlendirme çalışmalarıyla gençlerin gelecek yıllarının kötü alışkanlıklarla kesintiye uğramaması için uğraş veriyor.

Çocukların ve gençlerin bulunduğu parklar ile yöredeki kahvehaneleri dolaşan din görevlisi Önalır, alkol, uyuşturucu, sigara gibi bağımlılıkların yol açtığı kötülükleri anlatıyor.

Boş vaktinde kendisini halkı bilinçlendirmeye adanmış Önalır, bu özelliğiyle de mahallelinin sevgisini kazanıyor.

“KARARLI VE MÜCADELECI OL-MAMIZ GEREKİYOR”

Önalır, AA muhabirine yaptığı açıklamada, İl Müftüsü Hüseyin Demirtaş’ın katkıları ile bağımlılık konusunda birçok başarılı çalışmaya imza attıklarını belirterek, camilerde cemaate, sokakta, kahvehanede ve her yerde “bağımlı olma, özgür ol” temalı bilgiler vermeye çalıştıklarını söyledi. Özellikle çalışmalarını gençlere yönelik yapmaya çalıştıklarını anlatan Önalır, bir genci bile bağım-

İŞARET DİLİ BİLEN ‘BAĞIMLILIK SAVAŞÇISI’ İMAM!

lıktan kurtarabilmenin çok önemi olduğunu vurguladı. Çalışmalarını zaman zaman Yeşilay ile birlikte sürdürdüklerini aktaran Önalır; “Bağımlılık konusunda çok kararlı ve mücadeleci olmamız gerekiyor. Yaz Kur’an kurslarında da eğitim alan öğrencilerimize sigara, uyuşturucu, alkol ve buna benzer şeylerden uzak durmaları gerektiğini anlatıyoruz. Bunun yanı sıra, kahvehaneleri dolaşarak vatandaşlarımızla da bu konulara yoğunlaşıyoruz. Camilerde cuma namazlarında vaazlar veriyorum.” diye konuştu.

İnsanlara faydalı bir din görevlisi olmak için gayret ettiğini vurgulayan Önalır, şunları söyledi:

“İnsanlara, din görevlilerinin görevinin sadece camilere gelip namaz kıldırmak, ezan okumak değil, hayatın her alanında faydalı olabildiklerini göstermek için mücadele ediyorum. Bir gencimizi kötü yoldan alabilirsek, bir engellimize dokunabilirsek, bu bize yeter. Bu konuda ‘ne yapabilirim’ diye düşündüm, işaret dili ve bağımlılık konusuna yöneldim. Her zaman, ‘insanlara nasıl yaklaşabilirim, onlara nasıl faydalı olabilirim’ arayışı içerisindeyim.

Bunları düşünürken, bir baktım halkımızla iç içeyim. Gayretlerimiz bu yönde ve bu yönde olmaya devam edecektir.”

“İŞARET DİLİ İLE ENGELLİLERE YARENLİK EDEBİLDİM”

İşaret dilini öğrenmesinin ardından hayatının çok değiştiğine dikkat çeken Önalır, “Engelli kardeşlerimizin dertleri ile dertlenme fırsatı buldum ve onlara yarenlik edebildim.” dedi.

İşaret dilini öğrenmeden önce engellilerle iletişime geçemediğini ifade eden Önalır; “İşaret dili kursuna gittiğimi öğrenen engelli cemaatimiz artık ibadetlerini görev yaptığım camide yerine getiriyor. Onlarla tanıştık ve her gün onlarla sohbet ediyoruz. Onların dertleri ile dertlenmeye gayret ediyoruz. Çok güzel projelere imza atıyoruz” değerlendirmesinde bulundu.

“Önalır, “Engelli kardeşlerimizin dertleri ile dertlenme fırsatı buldum ve onlara yarenlik edebildim.” dedi.





İBRAHİM VELİ
İktisatçı

Günümüzde insanlar hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabiliyor. Madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış buna örnektir. Bağımlılıklar, sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin yanında maddi sorunlara yol açarak ekonomik boyutlarıyla da incelenmelidir. Bu açıdan hem ekonomik hem de sosyal bozuklukları artırmaktadır. Uyuşturucu madde, tütün ve alkole erişimin kolaylaşması ve teknoloji kaynaklı bağımlılığın artmasıyla **bedenen ve ruhen** olumsuz boyutları derinleşmektedir.

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Dünyada tütün ve tütün ürünlerini kullanan 15 yaş ve üstü kişilerdeki sigara kullanım oranının en fazla olduğu ülkelere bakıldığında Çin, Hindistan ve Endonezya ilk sıralarda yer almaktadır. Avrupa ülkelerinde Yunanistan ve Arnavutluk, Kuzey Afrika'da Mısır, Latin Amerika'da Şili en yüksek kullanım oranına sahip ülkeler olarak görülmektedir. Türkiye yaklaşık 17 milyon tütün kullanan kişi sayısı ile bu ülkeler arasında onuncu sıradadır.

BAĞIMLILIĞIN SOSYO-EKONOMİK BOYUTLARI

Dünya tütün tüketiminin üçte ikilik bölümü, aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 10 ülkede olmaktadır. Gelişmiş ülkelerde tütün ürünü kullanımı çok düşük düzeylerde olmasına karşılık gelişmekte olan ülkelerde genellikle yüksek değerler söz konusudur. Gelişmiş ülkelerde kadınlar arasında sigara kullanımı gelişmekte olan ülkelere göre daha yüksektir

Ülkemizin hala tütün endüstrisinin saldırgan satış politikaları uygulamaya çalıştığı ve toplumda tütün kullanımının yaygın olduğu ülkelerden birisi olması, tütünle mücadele konusundaki kazanımların aratarak devam etmesini daha da önemli hale getirmektedir. Bu kazanımların devamının sağlanması amacıyla ilgili kurumlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları, medya temsilcilerinin iş birliğiyle 2018-2023 dönemini kapsayacak şekilde **Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planının** tütünle mücadele çalışmalarında belirleyici olacağını ifade etmek gerekir.

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Ülkemiz, alkol kullanım sıklığının düşük, fakat bireysel tüketim miktarının sağlık için tehlikeli düzeyde olduğu bir ülke olarak değerlendirilmektedir. Ölümlü veya sakat bırakan trafik kazaları, çocuk ihmal ve istismarı, aile içi şiddet gibi örnekleri daha da artırılabilecek birçok sorunun nedenleri başında alkol tüketimi gelmektedir. 2015 Avrupa Sağlık Raporuna göre alkol, prematüre ölümler açısından **en önemli**

risk faktörleri arasında yer almaktadır.

Ülkeler, alkol tüketiminin yarattığı sorunları azaltmak için çeşitli yöntemlere başvurmaktadır. Alkollü içkilerden alınan vergilerin artırılması, halkın bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi faaliyetlerine ağırlık vererek toplum bilincinin oluşması yönünde çalışmalar 25 yürütülmesi, her türlü alkol reklamlarının yasaklanması, sponsorluğun önlenmesi, özellikle gençlerin alkollü içkilere erişimini zorlaştıracak düzenlemelerin yapılması daha sağlıklı nesillerin yetişeceği bir geleceğin oluşması için önemlidir. Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), alkol ve madde ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere **ücretsiz psikolojik ve sosyal destek sağlayarak yeniden hayata kazandırılmalarına** yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda aile ve yakınlarına da destek vererek bozulan yaşam düzeninin onarılmasını ve ilişkilerin sağlıklı devam etmesi desteklenmektedir.

UYUŞTURUCU BAĞIMLILIĞI

Uyuşturucu, toplumların bugününü ve geleceğini tehdit eden ve özellikle genç kuşakları esir alan çok boyutlu bir sorun haline gelmiştir. Bireyin ruh ve beden sağlığında açtığı derin yaralar yanında, toplum bünyesinde de tahribatlara neden olan uyuşturucu; asayiş sorunları, **ekonomik ve sosyal sıkıntıları** da beraberinde getirmektedir

Uyuşturucu ile mücadele çalışmalarını kapsamında, Sağlık Bakanlığı koordinasyonunda ilgili 8 bakanlığın işbirliğinde **2015 Uyuşturucu ile Mücadelede Acil Eylem Planından** devam edecek faaliyetlere yeni strateji ve faaliyetlerin de eklenmesi ile oluşturulan, Ulusal Uyuşturucu ile Mücadele Eylem Planı ve Ulusal Uyuşturucu ile Mücadele Strateji Planı, Uyuşturucu İle Mücadele Yüksek Kurulu (UMYK) Başkanı imzasıyla 18 Nisan 2016 yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.

2018-2023 Uyuşturucu ile Mücadele Ulusal Eylem Planı ve Strateji Belgesinde ise "Toplumu her türlü uyarıcı ve uyuşturucu madde kullanımından uzak tutmak" nihai amacına yönelik **16 adet gösterge** ve hedef belirlenmiştir. Arz, talep, iletişim ve koordinasyon boyutunda yer alan tüm öncelik ve faaliyetler bu nihai amaca ulaşma amacıyla hazırlanmıştır.

2018 Dünya Uyuşturucu Raporunda, küresel düzeyde kokain ve afyon üretiminin tarihin en yüksek seviyesine çıktığı ifade edilmiştir Afganistan'daki haşhaş ekimindeki

“ Günümüzde insanlar hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabiliyor. Madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış buna örnektir. Bağımlılıklar, sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin yanında maddi sorunlara yol açarak ekonomik boyutlarıyla da incelenmelidir.

artış afyon üretimini oldukça artırmıştır. Küresel çapta afyon üretimi 2016 yılına göre %65 artışla 2017 yılında 10.500 ton olmuştur. Bu artış afyon üretiminin izlenmeye başlandığı **2000'li yıllardan sonra kaydedilen en yüksek değer** olarak 36 ifade edilmektedir.

Gençleri zararlı madde kullanımına yönelten faktörler farklılık göstermektedir. Mikro düzeyde ebeveyn ve aile ilişkileri, okullardaki arkadaşların etkileri ön planda olurken makro düzeyde sosyo ekonomik faktörler ve fiziksel çevre etkili olabilmektedir. Bu faktörler bireyden bireye farklılık göstermektedir. Madde kullanımına giden yolda tek faktör tek başına yeterli değildir. Yoksulluk ve fırsat eşitsizliği de gençleri uyuşturucuya yönlendirmede etkili olabilmektedir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Yapılan araştırmalar, internette fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Bilgisayar oyunları ise bağımlı kullanım olduğu takdirde zarar açısından internette daha masum değildir. Nitekim yapılan araştırmalarda bilgisayar başında fazla zaman geçiren çocukların beyinlerindeki geçici olarak dopaminle harekete geçen aktivitede artış olduğu ve bu çocukların hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıkları belirlenmiştir. Teknoloji bağımlılıklarından bahsederken sosyal medya, tablet, televizyon, internet, bilgisayar oyunları, akıllı telefonlar, oyun konsolları gibi birçok teknolojik alet ve yeniliği işin içine dâhil etmek gerekmektedir.

Yeşilay tarafından 2018 yılında düzenlenen **4. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi**, teknoloji bağımlılığı ile mücadelede önemli bir yere sahiptir. Kongre kapsamında,

teknoloji bağımlılığı, mobil telefon bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, halk sağlığı ve bağımlılık, internet ve sosyal medya bağımlılığı alanlarında dünya genelindeki son araştırmalar ve klinik uygulamalar, önleme ve politikalara ilişkin bilimsel ve kanıta dayalı çalışmalar ele alınarak teknolojinin bilinçli kullanımı konusunda farkındalığı yüksek nesillerin yetişmesine katkı sunulmuştur.

Teknoloji bağımlılığı denildiğinde; dijital oyunlar, sosyal medya, çevrimiçi kumar, cinsel içerik, siber zorbalık, çevrimiçi TV/Dizi bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı konuları da düşünülmeli ve bunlara yönelik koruyucu önleyici çalışmalara ağırlık verilmelidir.

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Bağımlılığın sosyo-ekonomik etkilerini azaltmak için kurumların ortak bilgilerinin paylaşıldığı, karar destek sistemi dışında bir sistem üzerinde izleyecek, vaka inceleyecek, takip edilecek, yeni bir sistem tasarlanmalıdır. İlgili kurumlar vaka üzerinden de takip edebilmelidir.

Diğer yandan bağımlılıktan arındırılma süreçleri bittikten sonra kişilerin istihdamı konusunda sorunlar çıkmaktadır. Sicil kaydı hususu istihdamın önünde engel olmaktadır ve bu konunun yeniden düzenlenmesi gerekmektedir. Arındırma süreci bittikten sonra gerekirse bu kişilere avantaj sağlanarak işe yerleştirmelerde kolaylık sağlanmalıdır.

İŞKUR ve yerel yönetimlerin bu dönemde daha etkin olmaları önem taşımaktadır. Dezavantajlı grup için denetimler artırılmalı, kişinin işe gelip gelmediği denetlenmelidir. Arındırılmış kişilerde sicil temizliği yapılması, istihdam noktasında kolaylık sağlayabileceği gibi tedaviye yönelme konusunda da motive edici olacaktır.

BAK ENERJİ GRUBU ÇEVRECİLİĞİ KENDİNE DÜSTUR EDİNMIŞTİR

BAK KİMYA ENERJİ SAHİBİ AHMET KAYA



Ahmet Bakan
Bak Kimya Enerji
Sahibi

Ahmet Bey, işletmeniz kapsamında ürettiğiniz yakıt tasarruf cihazı YTC' den bahseder misiniz?

Biz profesyonel ve multi disiplinler yaklaşımına sahip, yaptığı işi seven ve geliştiren, geliştirirken çevreyi ve ekonomiyi düşünen vizyona sahip bir üreticiyiz. Bak Kimya Enerji Grubu, Bakan Group'un Türkiye distribütörlüğünü yapmaktadır. Doğa dostu işlerin altında imzası olan Bakan Enerji Grubu çevrecili-

ği kendine düstur edinmiştir. Enerji alanında; katı yakıt ile çalışan tüm alanlarda %35 oranında tasarruf sağlayan patentli YTC ürünümüzün AR-GE ve üretim faaliyetlerini yürütmekteyiz. Buna bağlı elektrik-elektronik aksamların ihracat faaliyetleri de YTC altında yürütülmektedir.

YTC, yakıttan daha iyi yararlanmayı amaçlayan bir yakıt tasarruf elemanıdır. Bu tür yakıt güçlendir-

me sistemlerinin teorik esası; Hidrokarbon moleküllerin ve molekül demetlerinin iç kısımlarına yeterince oksijen girememesi nedeniyle tam olmayan yanmayı daha etkin hale getirmektir. Yanmamış Hidrokarbon ve egzozdan çıkan karbonmonoksit miktarını azaltmak mümkün olabilirse; hem yakıt enerjisinden yararlanma artacak hem de çevre dostu bir çalışma rejimi sağlanabilecektir. Yanmamış

yakıt oranının azaltılabilmesi için Hidrokarbon zincirleri ile oksijenin daha elverişli bir ortamda karşılaşmasını gerçekleştirmek üzere yakıt akış borusu üzerine monte edilen elemanlarla, elektrik bağlantısı gerektiren aktif magnetik yakıt güçlendirme sistemleri veya elektrik bağlantısı gerektirmeyen pasif rezonans sistemleri önerilmektedir.

YTC Manyetik Tasarruf Sisteminin Sağladığı Faydalar ve Enerji Tüketimi hakkında bilgi verir misiniz?

YTC cihazı yakıt tesisatına monte edildikten sonra 15 gün içerisinde sistemi rejime ve ilerleyen periyotlarda, cihazın monte edildiği kazan brülör ve yakıt tipine bağlı olarak önceki periyotlara oranla %15 yakıt tasarrufu sağlar. YTC cihazı sisteme gelen yakıtın en ideal şartlar altında yanmasını sağlayacağı için baca gazı ölçüm değerlerinde ve dolayısıyla atmosfere atılan zehirli gaz miktarlarında önemli oranda düşüş sağlayarak çevreci kimliğini de kullanıcıların hizmetine sunacaktır.

Öte yandan YTC cihazının yarattığı manyetik alan elektrik enerjisi kullanılarak sağlanmaktadır. Sistemi besleyen gün kaynağının kurulu gücü 60Wh 24V DC'dir. Bu güç tüketimi de yaklaşık 60 Wattlık bir ampülün güç tüketimi ile eşdeğerdir.

YTC Manyetik Tasarruf Sistemi Güvenlik Standartları için neler söylemek istersiniz?

YTC cihazı, gaz emisyonu, elektrikli cihazları ve manyetik etkili cihazları ile ilgili tüm Avrupa Birliği (CE) güvenlik standartlarına uygunluk belgelerine sahiptir.

Güç Kaynağı: Cihaz çift elektrik izolasyon sağlayacak şekilde üretilmiştir. Minimum koruma seviyesi IP44 (CE standardı, EN 60529 ile



uyumlu). Kullanılan bütün malzemeler yanmaya karşı dayanıklıdır. YTC Cihazı: İçerisinden yakıt geçtiğinden dolayı direkt ve endirekt temasa karşı 24V DC düşük voltajlı akım kullanarak IP67 seviyesinde (CE1 standardı, EN 60529 ile uyumlu) koruma sağlamakla beraber çift elektrik izolasyonu ile kombine bir koruma da sağlamıştır. Ağırlık olarak sistemi oluşturan malzemenin %94'ü yanmaz özelliğindedir. Bağlantı borusu, her türlü yakıt tesisatında kullanılmaya uygun, mekanik olarak dayanıklı ve yakıt nakli sırasında ortaya çıkabilecek basınçtan daha fazla basınca daya-

nıklı tek parça paslanmaz çelikten imal edilmiştir. YTC cihazının yarattığı elektromanyetik etki yalnız bağlantı borusu iç cidarını etkilediği için, çift elektrik izolasyonu nedeni ile elektrikli parçalarla yakıtın teması söz konusu değildir.

Peki ürün bozulduğunda nasıl bir yol izlenmesi gerekmektedir?

BAKANGRUP firmasının YTC yakıt tasarruf cihazının tamiri mümkün olmayıp herhangi bir sorunla karşılaşılması durumunda imalatçı BAKANGRUP firmasına başvurulması gerekmektedir.





Garantili Yakıt Tasarruf Cihazları



PERFORMANS + EMİSYON = TASARRUF
%15 ~ %30 ARASI



2000cc'ye kadar
3000cc'ye kadar
5000cc'ye kadar
DİZEL, BENZİNLİ ve LPG

MAKSİMUM TASARRUF
MAKSİMUM TEMİZ ENERJİ



FAHRÎ KÜLTÜR ELÇİSİ, ÜLKÜ ÖNAL KİMDİR?

ARAŞTIRMACI, YAZAR ÜLKÜ ÖNAL

Artvin-Ardanuç ilçesi Sakarya (Sagara) köyü nüfusuna kayıtlı olan araştırmacı-yazar Ülkü ÖNAL, 1961 yılında babasının öğretmenlik yaptığı aynı ilçenin Aydın köyünde dünyaya gelmiştir. Ailesi, Sakarya köyünde Gencogil sülalesindedir. Bu sülale adı, Ülkü Hanım'ın büyük büyük dedesi Genç Osman'ın adından gelmektedir. Ülkü Önal, 1961 yılında doğdu. Önal'ın, babasının öğretmenlik yaptığı Aydın köyünde dünyaya geldiği ev, Ermenilerden Şidogil'e geçen Çarşı Mahallesi'ndeki ahşap bir evdir.

Çocukluğundaki okuma merakı ve kitap okumaya olan düşkünlüğünün neticesi, Ülkü Önal'ın, bugün altı kitap dolduracak kadar masal derlemesi ve 14 kitapla birlikte 300'e yakın makale yayınlaması, çocukluğundan gelen kitap okuma alışkanlığı olmalı. Çok hareketli ve meraklı bir öğrenci olan Önal, arkadaşlarıyla koşup oynayarak eğlenerek güzel bir çocukluk dönemi yaşamış, ara sırada tek ineklerini otlatmak için çobanlığa giderek akranlarıyla mesut günler geçirmiştir. Liseden mezun olduktan sonra 1980 yılında Kültür Bakanlığında Artvin İl Halk Kütüphanesine memur olarak atanıyor. İki yıl sonra Çocuk Kütüphanesi ve 1986 yılında Ardanuç Halk Kütüphanesinin kurucu memuru oluyor, 1995 yılına kadar burada görev yapıyor. Bu dönemde kültürel etkinlikler ve derlemeler yapıp yayınlıyor. AÖF Fakültesi Sosyal Bilimler Bölümünden mezun oluyor. 1995 yılında Fındıklı İlçesine kütüphane müdürü olarak atanıyor. İki yıl burada görev yaptıktan sonra,

28 Şubat 1997 Muhtırası olduktan sonra, 2000 yılında Ankara merkeze geliyor. Araştırmalarına hız verip kitaplar yayınlıyor ve 2006 yılında emekli oluyor.

Emekli olduktan sonra da boş durmuyor. Yazları memleketi Ardanuç'a gidip; köy, belde, yayla demeden, Ardanuç ve çevresini gezip derlemeler yapıyor. Kışları Ankara'ya gelip bunları yayınlama işiyle uğraşıp, kültürel ortamları takip ediyor, hocalardan destek alıyor. Kendini Türk Kültürüne adayarak, fahri bir kültür elçisi gibi çalışıyor Ülkü Hanım. 1914'te Rus zulmünden kaçan Ardanuç ve çevresi halkı, İç Anadolu'ya muhacir oluyor. Yollarda açlıktan ve soğuktan çok insan öldüğü için, köyü Sakarya'da o dönem yaşayan bir kuşağın mezarlığı yoktur. Muhacir olarak Anadolu'nun birçok iline dağılan yöre halkından bir kısmı, şartlar normaleştikçe 1921'de Ardanuç'a geri dönüyor. Önal, yöre halkının yaşadıkları bu acıklı anılarını dinleyerek büyüyor. Çok geç de olsa, yöre halkından canlı olarak dinleyip derlemiş olduğu 'Artvin Muhacirlik Hatıraları'nı yayınlıyor. Ardanuç halkıyla aynı boydan olup, 1944 yılında,



Ülkü Önal
Araştırmacı, Yazar

zalim diktatör Stalin tarafından ata topraklarından sürülen Ahıska Türklerinin sürgün hatıralarını da derleyerek yayınlıyor. Kendini iyi yetiştiren Ülkü Hanım çok sayıda eser vermiştir, kültürümüzü tanımaya ve tanıtmaya devam etmektedir.

ESERLERİ: 1- Kartallar Padişahı (Ardanuç Halk Masalları). 2- Ardanuç-Ahıska Masalları ve Halk Hikâyeleri. 3- Ardanuç-Ahıska Manileri ve Türküleri. 4- Ardanuç ve Çevresi Sülale Adları. 5- Ardanuç Masalları ve Hikâyeleri-3. 6- Ahıska Masalları. 7- Artvin Muhacirlik Hatıraları. 8- Artvin Çocuk Oyunları. 9- Ahıska'dan Sürgün Hatıraları. 10- Ardanuç, Şavşat ve Posof'tan Masallar. 11- Şavşat, Ardanuç ve Yusufeli'nden Masallar. 12- Artvin Yöresi Yemekleri. 13- Ardanuçlu İrfani. 14- Bir Artvinlinin Gezi Notları -Ahıska'dan Batum'a.



ÖRNEK SEÇİLEN PROJEMİZİN STANDINI BAKAN KASAPOĞLU ZİYARET ETTİ



Bakan Mehmet Kasapoğlu'nun proje standımızı ziyareti

Esnaf ve Sanatkarlar Derneği' nin yürüttüğü, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından desteklenen "Aktif Yaşlılık Hareketi" adlı projenin kapanış programı gerçekleştirildi.

Projenin amacı; 65+ yaş üstü esnaflarla gençleri bir araya getirerek

nesiller arası kuşak çatışması yerine deneyim aktarımının gerçekleştirilmesini ve unutulmaya yüz tutmuş sanatlarla gençlerin milli değerlerine bağlı olması sağlamaktır. Bu kapsamda Türkiye'nin 7 farklı bölgesinden, 14 genç, 3 kez Ankara'da bir araya getirilmiştir.

Projenin birinci ayağı; girişimcilik seminerleri, esnaf söyleşileri, ahilik sunumu, kültür gezileri gibi etkinliklerle gerçekleşirken, gençler de sanat sokağındaki esnaf ve sanatkarlarla röportaj yaparak aktif katılım göstermiştir.

2. Toplantıda gençlere inovatif esnaflık eğitimi ve el sanatları eğitimleri verilmiştir. El sanatları eğitimlerinin bir bölümü sanal olarak

gerçekleştirilmiş, Ebru sanatı ise uygulamalı olarak ders verilmiştir. Bu dersin sonunda gençler kendi ilk ebru eserlerini yapma imkânı bulmuşlardır. Ayrıca unutulmaya yüz tutmuş sanat dalları derlenerek 'Geleneksel El Sanatları' isimli bir dergi çıkarılmıştır. Ahilik şed kuşanma tiyatrosu gösterimi düzenlenerek gençlerin ahilik teşkilatı konusunda bilinçlenmeleri sağlanmıştır. Gençlerin yanı sıra 65 yaş üstü esnafımıza da 'Dijital Medya' isimi ile E-ticaret, sosyal medya ve diğer dijital ticari konularda sanal eğitim verildi.

Katılımcılarımız her toplantı sonrası kendi şehirlerindeki 65+ üstü esnaflarla röportajlar yaparak hem onların tecrübelerinden yararlan-



miş hem de sorunlarını analiz ederek genel bir esnaf raporu hazırlanmasına vesile olmuşlardır. Kepenk dergisi olarak ileriki sayılarımıza bu röportajlara dergimizde yer vererek sizlere bu samimi yazıları ulaştıracağız.

Böylelikle iki farklı kuşağı temsil eden kişiler bir araya getirilmiş; gençlerin inovatif fikirleri ve dinamizmi ile ustaların deneyim ve olgunlukları aynı potada eritilerek, esnaflık kültürü, ticaret adımları ve unutulmaya yüz tutmuş kadim sanat dallarının tekrar hatırlanması sağlanarak gönüllülük hareketi kültür ve sanat süreçleri ile desteklenmeye çalışılmıştır.

Projenin son toplantısı 5-6 Aralık 2021 tarihinde yemekli olarak gerçekleşmiştir. Proje kapsamında çekilen 'Ustam; Sporda, Sanatta, Ahlakta' adlı kısa film ön gösterimi Altındağ Belediyesi Ulucanlar Kültür Merkezi'nde yapılmıştır. Bu kapanış programında katılımcılarımıza katılım belgeleri ve hediyeleri verilmiştir. Genel başkanımız Mahmut Çelikus'un açılış konuşmasının ardından, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Proje Destek Dairesi başkanı Abdülhamit Yağmurcu beyefendi konuşmasını yapmıştır. Açılış konuşmalarının ardından 'Şed Kuşatma' tiyatro gösterisi sonrasında da



'Ustam' kısa filmi izlenildi. Toplu fotoğraf çekiminden sonra program son buldu.

Ayrıca Türkiye'deki 5 örnek projeden biri olarak seçilen projemiz, 'Gönüllülük Günü' kapsamında gerçekleştirilen etkinlikte proje standı açılarak tanıtılmıştır. Gençlik ve Spor Bakanımız Sayın Mehmet Kasapoğlu' da proje standımızı ziyaret etmiş, faaliyetlerimizi ilgiyle dinlemiş ve ESDER Genel Başkanımız Mahmut Çelikus ile yeni projeler konusunda fikir teatisi yapmıştır.



Proje katılımcılarımız

MUSTAFA BAŞPEHLİVAN

ESNAF VE SANATKARLAR DERNEĞİ GENEL BAŞKAN YARDIMCISI
USTAM VE AHİLER FİLMİ OYUNCUSU

Öncelikle Ustam filmimizi sizlere tanıtalım;

ESDER - Esnaf ve Sanatkarlar Derneği'nin Gençlik ve Spor Bakanlığı desteği ile yaptırdığımız kısa filmimiz. Aktif Yaşlılık Hareketi Projesi kapsamındaki faaliyetlerden birisi olan bu kısa filmimizde bir çırak ve ustanın hikâyesi anlatılıyor. Özetle adından anlaşılacağı üzere sadece mesleki bir ustalık değil Ahiliğe göre bir ustalıkla Mustafa ustanın Muzaffer çırağı yetiştirmesi anlatılıyor. Filmimizde Mustafa ustanın ağzından kendisinin işe başlaması ve usta oluşu, ardından Muzaffer ile tanışmaları ve spora başlaması ve sonunda kalfa Muzaffer'in ağzından çok yönlü başarı hikâyesi ile devam ediyor. Yine adı Mustafa olan antrenörünün yetiştirmesi ile kazandığı başarılar ve bu süreçte yaşadığı zorluklar ile gördüğü destekleri anlatılıyor. Aynı zamanda ESDER yönetim kurulu üyesi olan Mustafa Başpehlivan'ın Ahilik temelli ticareti



Mustafa Başpehlivan
ESDER Genel Başkan Yardımcısı

ve çırağını eğitimdeki hassaslığı ve bunların nedenlerini anlatarak tüm esnafalara ve gençlere örnek oluyor.

Mustafa usta gençliğinde kısa sürede olsa spor yapmış, sporcu ahlakı ile alakalı önemli tespitlerde bulunuyor. Sigaranın zararını görmüş birisi olarak çırağının bu kötü alış-

kanlıktan korumasını kendi ağzından dinliyoruz;

Spora başlama yaşı aynı zamanda Ergenlik dönemine denk geliyor, ergenlik döneminde insanlarda genellikle depresif bozukluklar, duygu durum bozuklukları, dikkat eksikliği, davranış bozuklukları, agresif tavırlar ve isyankâr bir ruh haline sahip olurlar spor ergenlik dönemini atlama için en önemli faktörlerin başında gelir, çünkü enerjisinin çoğunu spor yaparak harcar, sporcu disiplinli olur, yaptığı spor için gücünü son zerre sine kadar kullanır, plana programa uyar, itaatkardır, asla isyan etmez, hırslıdır ama acımasız değildir, takımının prensiplerine ve hocalarının talimatlarına uymak ve bunların neticesine ahlaklı ve faydalı insan olmak adeta mecburi gibidir, bu kurallara uymazsa zaten yaptığı spora da devam etmesi mümkün değildir.

Muzaffer; ortaokul bitiminden bizimle çalışmaya başladı, yaptığımız



Mustafa Usta ve Muzaffer Kalfa

işi meslek edinmesi için çıraklık okuluna gönderdik, gündüzleri meslek öğrenirken aynı zamanda akşamları spora da devam ediyordu, zaman zaman maçlara katılmak için şehir dışlarına çıkıyor bazen 1 hafta işe gelmiyordu.

Bir gün üzerinde sigara kokusu hissettim kendisine sigara mı içiyorsun yoksa diye sorduğumda kem küm etti, hemen ustalarını çağır buraya hep beraber gelin dedim. Ustalarına bakın burada Muzaffer'e her hangi bir şeyden dolayı kızmak, kötü söz söylemek, hakaret etmek yasak fakat sigara içtiğini görürseniz en büyük cezayı verebilirsiniz hatta dövebilirsiniz dedim. Sebebini de söyledim, senin bir idealin var spor da başarılı olmak istiyorsun, benim başımdan da geçti ben o hatayı yaptığım için zararlarını biliyorum sigara sporcunun intiharıdır, o yüzden sigara içmeyeceksin diye telkinde bulundum.

Muzaffer yaklaşık 6 yıldır bizimle birlikte bu süre zarfında meslek öğrenmiş oldu, ustalık belgesini aldı, liseyi bitirdi, milli sporcu oldu ve üniversite için kapı açılmış oldu, kendisine bundan sonra ki hayatında, mesleğinde ve sporda başarılar diliyorum.

Diyor Mustafa usta. Filmimiz kısa film olduğundan Ustam filminde bu konuya kısaca değiniliyor ama işin aslı Mustafa usta güreşçi olduğu zamanlar kendi kilo ve deneyiminden fazla olanları yener bir sporcu iken sigara ve yaşın ilerlemesi nedenlerinden spora devam etmiyor. Bu başına gelen çırağının başına gelmesin diye uğraşiyor. Yönetim kurulu üyemiz olduğundan Mustafa beyle çok görüşürüz, kendisinin pehlivan cüssesine rağmen hep güler yüzlü olan birisi. Bizde ESDER, KEPENK SPOR ve KEPENK DERGİSİ olarak kendisine başarılar diliyoruz.



OYUNCULAR
MUSTAFA BAŞPEHLIVAN
MUSTAFA YILMAZ
MUZAFFER KURT

YÖNETMEN: SEZAI YEŞİLYURT



Hem Taze
Hem Leziz

Çizgimiz hiç değişmedi...

www.hicretsekerleme.com.tr

ÖZ HİCRET ŞEKERLEME GIDA İTH. İHR. PAZ. SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

☎ 0312 397 29 57

✉ bilgi@hicretsekerleme.com.tr

📍 MERKEZ: Macun Mahallesi, Abdulhalik Renda Cad. No: 19 Yenimahalle/ANKARA

Müşteri Danışma Hattı: 0850 304 1980

**HAVA SOĞUYOR,
ŞARTLAR AĞIRLAŞIYOR...**

Kardeşlik için hatırla!



CANSUYU

Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği

www.cansuyu.org.tr 444 66 39



İŞİNİZİ BÜYÜTMENİN
KEYFİNİ
ÇIKARIN



KUEYTTÜRK