

Stephen Hawking'den geleceğe dair uyarılar

76 yaşında hayatını kaybeden fizik profesörü Stephen Hawking, kara delikler anlamamızı sağlarken gelecekte insanlığı bekleyen zorluklara karşı da dikkat çeken sözler kullanmıştı.
» TEKNOLOJİ 2'de



Satin almayalım, sahiplenelim!

Evcil bir dost edinmek için para harcamanıza gerek yok, sahiplenme yolu ile birçok canın hayatını kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz. Sahiplenemediğiniz durumda ise sokaklardaki dostlarınıza birçok şekilde yardım edebilirsiniz.
» ÇEVRE 5'te



Modası geçmeyen moda: Jean

Katlanmış paçalardan bol paça modellere, oradan da bugünkü dar paçalara kadar gelen ve biçimi sık sık değişen kot pantolon, 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra moda dünyasının vazgeçilmez unsuru oldu. Bu pantolonun ortaya çıkışı ise tümüyle kullanışlı ve dayanıklı olma özelliğine dayanıyor. » MODA 6'da



Yorgunluktan ölene kadar dans ettiler!

1518'de Strasbourg'da bir kadın ansızın dans etmeye başladı. Sonra onu yüzlerce insan takip etti. Birçoğu yorgunluk kaynaklı kalp krizinden ve beyin kanamasından öldü. Peki bu insanlar neden dans ediyordu?
» KÜLTÜR VE SANAT 7'de



Akademik Yönetmen: Gökhan Şener

SBMYO Radyo ve Televizyon Programcılığı Başkanı Gökhan Şener ile sinema kültürü, dijitalleşme ve yakın zamanda izleyici ile buluşturacağı "Dönüş" filmi üzerine konuştuk.

» RÖPORTAJ 9'da

SBMYO'da mezuniyet sevinci

İstanbul Medipol Üniversitesi '2022 Mezuniyet Töreni' sona erdi. Bir hafta süren törenlerde Sosyal Bilimler MYO'dan yaklaşık bin öğrenci mezuniyet coşkusu yaşadı.



İstanbul Medipol Üniversitesi '2021-2022 Eğitim-Öğretim Mezuniyet Töreni' büyük bir coşkuyla gerçekleştirildi. Bir hafta boyunca devam eden törenlerde Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulundan yaklaşık bin öğrenci diplomalarını alarak mezuniyet sevinci yaşadı. Cemile Sultan Korusu'nda yapılan törene Rektörümüz Prof. Dr. Ömer Ceran başta olmak üzere Medipol Eğitim ve Sağlık Grubunun yöneticileri, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Rana Atabay Kuşçu, bölüm başkanları, akademisyenler, öğrenciler ve aileleri katıldı.

REKTÖR CERAN: KÜLTÜRÜNÜZÜ UNUTMAYIN

Törenin açış konuşmasını gerçekleştiren Rektör Ceran, başarılı

bir eğitim hayatı geçirerek mezun olan öğrencileri kutladığını ifade etti. Ceran şöyle dedi: "Kısa sürede sayısal büyüme hedeflerine ulaşan

üniversitemiz; istikrar, süreklilik ve gelişim için atılımlara devam ediyor. Toplumların yarınlarını inşa etmeye talip donanımlı me-

Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu'na çifte ödül

Türkiye'nin başarılı markaları İstanbul Marka ve Kariyer Zirvesi'nde bir araya geldi. Zirve kapsamında gerçekleşen Türkiye Altın Marka Ödül Töreninde 2 ödüle birden layık görülen Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu, 347 bin 254 kişinin katılımıyla yapılan halk oylamasında ise birinci seçildi. 'Yılın Sağlık Markası' ödülünü Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu Kurumsal Pazarlama ve Uluslararası Hasta Hizmetleri Koordinatörü Uygur Üstün, 'Yılın Eğitim Markası' ödülünü ise İstanbul Medipol Üniversitesi adına Sağlık Kültür ve Spor (SKS) Dairesi Başkanı Funda Ayvaz Karabağlı aldı. »20.05.22

zunlar vermek en büyük gayemiz. Bu sözlerimi, son dersiniz olarak kabul edin. Bugün burada birer öğretmen, tasarımcı, doktor, sağlık personeli ve saymadığım onlarca mesleğin neferleri olarak geleceğin Türkiye'sini ellerinizde yükselteceksiniz. Kendi yolunuzda ilerlerken doğduğunuz toprakların gelenek, görenek ve kültürünü unutmayın. Ancak bilimsel yöntemler ve evrensel düşünce biçimiyle tüm insanlığın yararı için çalışın. Hayallerinizden vazgeçmeyin. Sizi ileri götürecek tek şey azimle çalışmak. Hepinizin yolu ve bahtı açık olsun."

DOÇ. DR. KUŞÇU: MEZUNLARIMIZ MEDİPOL KİMLİĞİNE KATKI SAĞLAYACAK

Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Rana Atabay Kuşçu ise mezunların Medipol kimliğine yapacakları öneme değindi. Kuşçu, şöyle dedi: "Aileler olarak evlatlarımızın bugüne gelmesinin arka planındaki en büyük güç olduğunuz. Bugün onları hayat mücadelesinin içine doğru uğurluyoruz. İçinizde onların geleceklere ile alakalı bir endişe olmasın. Seçtikleri alanlar, aldıkları eğitim ve edindikleri beceriler onların başarılarının teminatı. SBMYO'nun kimliğini bütünleyen en önemli unsurlardan biri mezunlarıdır. Mezunların hayattaki başarıları; becerileri, cesaretleri, bilime, sanata, gelişime ve topluma sağladıkları katkıdır. Mezunlarımızın yolu açık olsun. Hayat boyu başarılar."

Sosyal Bilimler MYO dış paydaş toplantısı düzenledi

İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, öğrencilerin kariyer hayatlarının geliştirilmesi ve sektörün ihtiyaçları noktasında dış paydaş toplantısı düzenledi.

İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu dış paydaş toplantısı gerçekleştirdi. Toplantıda Sosyal Bilimler MYO'nun en önemli amaçlarından biri olan öğrencilerin kariyer hayatlarının geliştirilmesi ve sektörün ihtiyaçları hususlarında görüş alışverişi yapıldı. Öğrencilerin staj ve mesleki eğitim imkanlarının artırılması, üniversite-sanayi iş birliğinin geliştirilmesi, sektörün ihtiyacı olan nitelikli elemanın yetiştirilmesinde müfredatların üniversite-sektör iş birliğinde hazırlanması, mesleki eğitimde yetiştirilen öğrencilerin niteliğinin artırılması, yeşil dönüşümle beraber ortaya çıkan yeni yeşil işler ve öğrencilerin ihtiyacı olan yeşil beceriler konuları tartışıldı. Sosyal Bilimler MYO Müdürü Doç. Dr. Rana Atabay Kuşçu'nun yanı sıra müdür yardımcıları ve program başkanlarının iç paydaş olarak katıldığı toplantıda, dış paydaş olarak ise YÖK'ü temsilen Marmara Üniversitesi Teknoloji Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hasan Erdal, MEB'i temsilen İstanbul Mesleki ve Teknik Eğitim Şube Müdürü Aykut Akca, İSO Çalışma Hayatı ve Mesleki Gelişim Şube Müdür Yrd. Meltem Arnoğlu, YMA Gelişim Platformu Psikolog ve Meslek Keşfi & Liderlik Programı Direktörü Anna Maria Genovesi, Ciner Medya İnsan Kaynakları GMY Dr. Erkan Ataman, Pimsa Otomotiv İnsan Kaynakları Direktörü Eyüp Kömeçoğlu katılım gösterdi. »20.06.2022

» **A'dan Z'ye kahve** Nesiller boyunca yaşatılan gelenekleri, toplumsal hayata etkileri, tüm ritüel ve seremonileriyle dünyanın kültürel mirası olan kahvenin azı yarar, fazlası ise zarar!

GASTRONOMİ 10'da » **Hayalinizdeki işin anahtarı CV'nizde!** İşe girme aşamasında kişinin, öncelikle insan kaynaklarını etkilemesi gerekiyor. Hayalinizdeki işin anahtarı ise etkili bir

özgeçmişin satırlarında ve dürüstlükte yer alıyor. **İŞ 14'te** » **Medipol engelleri kaldırıyor!** İstanbul Medipol Üniversitesi Engelli Öğrenci Ofisinden Bahar Yıldırım, herhangi bir engeli nedeniyle

özel ihtiyaçları bulunan öğrencilere eğitimde fırsat eşitliği sağlamak için yapılan çalışmalar anlattı. **ENGELSİZ YAŞAM 16'da** » **Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri nelerdir?**

Unutulmamalı ki her çocuk için ailesi güvenli limandır. O güveni zedeledikten boşanma kararını sakın bir şekilde anlatmak ise ebeveynlere düşüyor. **PSİKOLOJİ 17'de**

Hawking'den geleceğe dair uyarılar

76 yaşında hayatını kaybeden İngiliz fizik profesörü Stephen Hawking, kara delikleri anlamamızı sağlarken gelecekte insanlığı bekleyen zorluklara karşı da dikkat çeken sözler kullanmıştı.

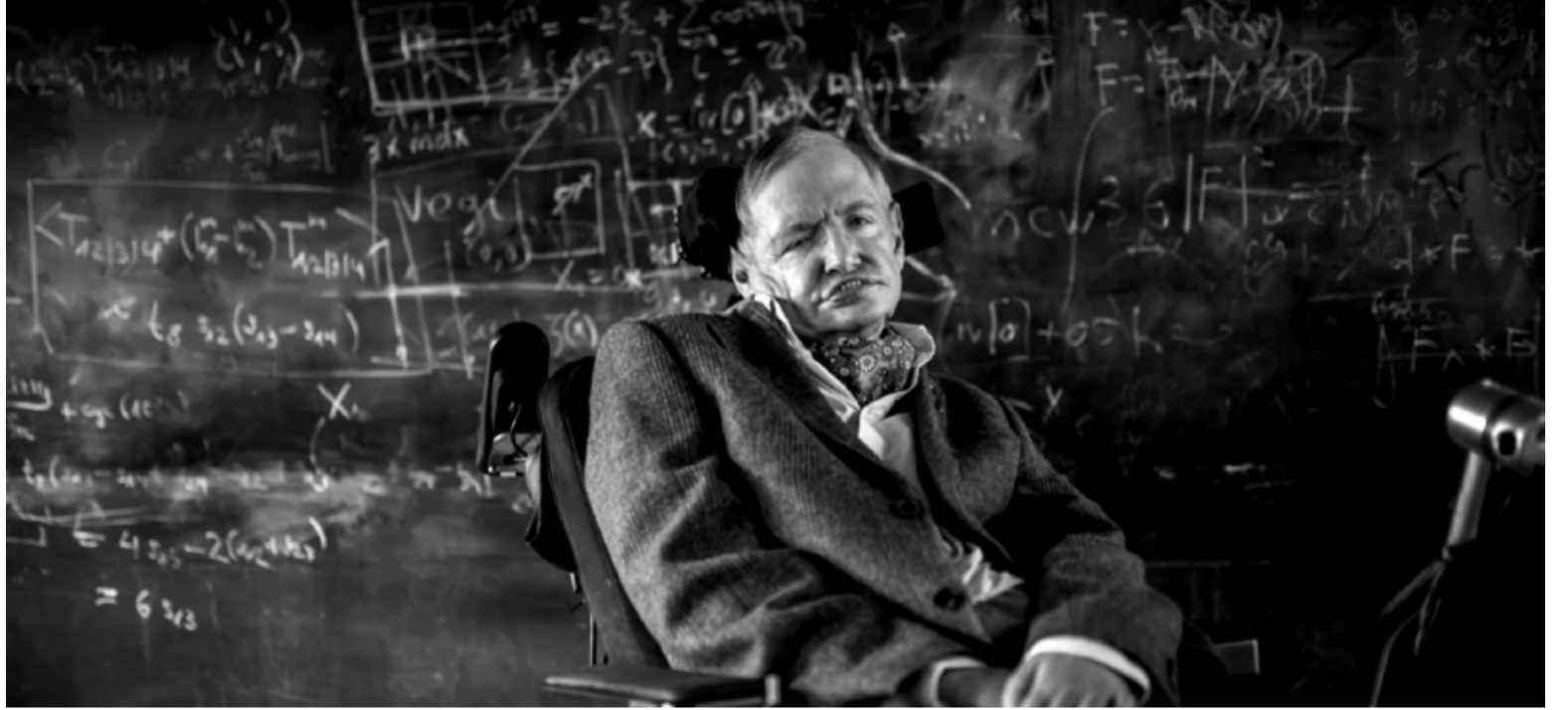
Albert Einstein'dan bu yana dünyaya gelen en parlak teorik fizikçi olarak kabul edilen İngiliz fizik profesörü Stephen Hawking, görelilik ve karadeliklerle ilgili yaptığı araştırmalarla ün kazanmıştı. 76 yaşında hayatını kaybeden Hawking, sıklıkla kendi araştırma alanından çıkarak, önmüzdeki dönemlerde insanlığı bekleyen zorluklar ve varoluşsal tehditlere de dikkat çekti. Bu konulardaki açıklamaları medya tarafından çok fazla ilgi görürken günümüzde dahi tartışmalar bitmiyor.

21 yaşındayken motor-nöron hastalığı teşhisi konulan ve vücudunun neredeyse hiçbir kısmını kullanamayan Hawking, on yıllardır insanlığın diğer gezegenlere kalıcı olarak yerleşmek için harekete geçmesi gerektiğini söylüyordu. Çünkü Hawking'e göre insanlığı dünyadan silecek olaylardan kaçmak mümkün değil. Bu olaylar arasında göktaşı çarpması gibi kozmik olayların yanı sıra yapay zekâ, iklim değişikliği, genetiği değiştirilmiş virüsler veya nükleer savaş gibi olaylar da olabiliirdi.

Hareket kısıtlılığı sebebiyle iletişimini sadece özel olarak geliştirilen bilgisayar aracılığıyla gerçekleştiren ünlü fizikçi, "Dünyada bir yıl içinde bir felaketin gerçekleşme ihtimali çok düşüktür. Ama bu ihtimal geniş bir zaman diliminde artar ve bin, 10 bin yıl gibi zaman dilimlerinde neredeyse kesin hale gelir." demişti. İnsanlığın o süre zarfında evrene yayılabileceğine güvenen Hawking, yine de önmüzdeki 100 yıl için insanları şöyle uyarıyordu: "Önmüzdeki yüz yıl boyunca uzayda kendine yeterli koloniler kuracak teknolojiye erişemeyeceğiz, bu yüzden bu süreçte çok dikkatli olmamız lazım."

YARI İNSAN-YARI ROBOT VARLIKLARIN ÇAĞI GELİYOR

Bugün neredeyse her gün yapay zekâ üzerine tartışmalar söz konusu. Yapay zekâ alanında yaşanan gelişmeler robotların insanın yerini alacağı endişelerine neden oluyor. İnsan olmanın sınırlarının aşılması manasını taşıyan "transhümanizm hareketi ile geleceğin; düşünen robotların değil, robot-insan karışımı olan cyborglarda olduğu düşünülüyor. Hatta bu konu üzerine düşünenler zekâ, ölüm ve sağlık konusunda insani sınırların ötesine geçmek için çalışmaların somutlaştığını tüm biyolojik sınırların ötesine geçen bir dünya kurulmak istendiğini belirtiyor. Hawking geleceğe dair yaptığı uyarılarda yapay zekânın yarattığı fırsatların farkında olarak tehditlerine karşı uyarılarda bulunmuştu. 2014'te BBC'ye konuştuğunda "Yapay zekânın tam olarak gelişmesi insanlığın sonunu getirebilir." demişti. Hawking'e



göre bugüne kadar geliştirilen basit yapay zekalar çok kullanışlıydı. Kendisinin de insanlarla konuşmasını sağlayan bir yapay zekâ uygulamasıydı. Fakat Hawking, zeki robotların gelişmiş formlarının insanlardan üstün hale gelebileceğini düşünüyor.

UZAYLILAR VAR MI?

İnsanoğlunun yüzyıllardır kafa yorduğu ve bilim insanlarının iyi

bir yanıt ya da herhangi bir yanıt vermeye uğraştığı bir soru var: Uzaylılar gerçek mi? Bu bilgiyi elde etme mücadelesinde büyük astronomik buluşlar yapıldı, pek mümkün görünmeyen teoriler üretildi ve bir sürü ilginç gerçek ortaya çıktı.

Hawking evrendeki diğer akıllı uygarlıklara seslenmeye karşı uyarılarda bulunmuştu. 2010 yılında Discovery Channel'a konu-

şan Hawking, uzaylıların dünyayı kaynakları için talan edip yoluna devam edebilme ihtimalinden endişelendiğini şu sözlerle ifade etmişti: "Eğer uzaylılar bizi ziyaret ederse Kristof Kolomb'un Amerika'ya ayak basması gibi olacaktır. Bu yerli Amerikalılar için hiç iyi olmamıştı. Akıllı varlıkların tanışmak istemeyeceğimiz türden şeylere nasıl dönüşebileceğini görmek için kendimize bakmamız yeterli."

KISA KISA...

ESA, yaklaşık 2 milyar yıldızın verisini paylaştı

Avrupa Uzay Ajansı (ESA), Samanyolu Galaksisi'nin doğru ve eksiksiz haritasını oluşturmak amacıyla Gaia misyonu kapsamında topladığı yaklaşık 2 milyar yıldız ilişkin veriyi paylaştı.

YouTube'dan sevindiren yenilik

Google, geçtiğimiz günlerde YouTube'da yeni trendlere uygun şekilde tasarım değişikliği yaptı. İçerik üreticilerinin karşısına yenilikler ile çıkan YouTube, videoları yeniden yükleme gereksinimini ortadan kaldıracak düzeltme özelliğini aktif etti.

Photoshop ücretsiz oluyor

Fotoğraf ve görüntü düzenleme konusunda endüstri standardı bir uygulama haline gelen Adobe Photoshop, uzun yıllardır web tabanlı uygulama üzerinden destek sunuyordu. Fakat bu sürümü bile Creative Cloud aboneliğiyle kullanıma açan Adobe, kararını değiştirmiş gibi duruyor. Adobe'den gelen yeni açıklamada, kullanıcıların başka ücretsiz alternatif uygulamalara gitmesinin engellenmek istediği ifade edildi. Yani, yıllık 2000 TL'den daha pahalı olan Creative Cloud aboneliği olmadan da web tabanlı Photoshop kullanılabilir.



Metaverse devrim mi, balon mu?

Meta-evren'in kısaltması olan metaverse, gerçek ve sanalın bir bilim kurgu vizyonunda birleştiği ve insanların farklı cihazlar arasında hareket etmesine ve sanal bir ortamda iletişim kurmasına izin verdiği dijital bir dünya. Pratik anlamda ise artırılmış ve sanal gerçeklik ürün ve hizmetlerini ifade ediyor. Metaverse evreninde Ankara'daki bir doktor, Madrid'teki bir ameliyatta adeta oradaymış gibi girebilecek. Ya da Van'da ikamet eden biri İstanbul Boğazi'nde kahvaltı

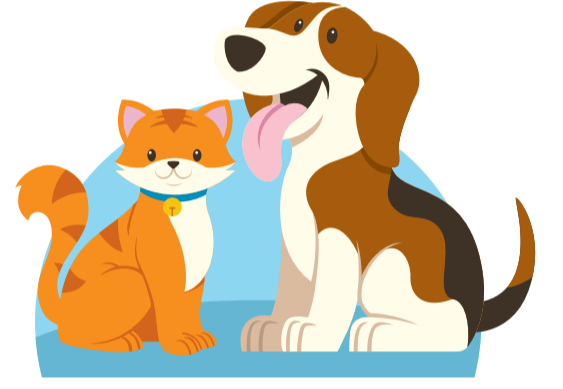
yapabilecek. Bu evren aynı zamanda yeni ve büyük bir ekonomik pazarı ifade ediyor. Adidas, Nike, H&M, Zara, Samsung gibi dünya devlerinin bu evrende yerini alması bunun önemli bir göstergesi. Sonuç olarak internetten daha büyük bir devrim olarak nitelendirilen ve geleceğin yaşam tarzını ifade eden Metaverse, radikal bir dönüşümü müjdeliyor mu yoksa kimilerinin düşündüğü gibi bir balon mu? Bunu zaman içinde yaşayarak göreceğiz.



Sokak hayvanları için ne yapabiliriz?

- » Sabit su istasyonları oluşturulabilir.
- » Yemek artıkları mama olarak değerlendirilebilir.
- » Sıcak ve soğuk günler için onlara özel bannaklar yapılabilir.
- » Çevredeki hayvanların sayısını bilerek onlar koruma altına alınabilir.
- » Herhangi bir sorun karşısında belediye veterinerleri ile iletişime geçilebilir.
- » Pire kovucu tasma ile yaşam standartları daha yukarı çekilebilir.
- » Kış aylarında aracın kaputuna vurmak onların hayatlarını kurtarabilir.
- » Yaralanmış ya da terk edilmiş hayvanlar misafir edilebilir.
- » Sokak hayvanlarını sahiplenebilmesi için insanlar teşvik edilebilir.
- » Sevgiyi çok ihtiyaç duyan minik dostlara sevgi gösterilebilir.

Satın almayalım, sahiplenelim!



Evcil bir dost edinmek için para harcamanıza gerek yok, sahiplenme yolu ile birçok canın hayatının kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz. Sahiplenemediğiniz durumda ise sokaklardaki dostlarımıza birçok şekilde yardım edebilirsiniz.

Günümüzde hayvan bakımevlerinin asıl amacı, asıl sahipleri tarafından alınıp yeni bir eve kavuşana ya da başka bir organizasyona gönderilene kadar onlara güvenli ve sevgi dolu bir ortam sunmak ve gerekli tedavilerini gerçekleştirmek. Hayvan bakımevlerinin kaynakları devlet ve vatandaş bağışlarıyla sağlanabiliyor. Günümüzde Türkiye'deki

hayvan bakımevleri ve barınakları ilgisizlik ve kaynak yetersizliği sebebiyle kötü koşullar altında çalışmak zorunda. Peki hayvan barınağı nasıl olmalı?

Barınaklar mümkün olduğunca doğal koşullarda olmalıdır. Toprak, taş, bitki, ağaç ve geniş gezinti alanları olmazsa olmaz. Genellikle toprak pis ve zor temizlendiği için daha az tercih edilirken beton daha

kolay temizlendiği için toprağa göre daha çok tercih edilen zemin türü.

HAYVAN SAHIPLENMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

Hayvanların sahiplenme sonrası yaşayacağı mekân gösteren fotoğraflar, sahiplenileceği evin ikametgâh belgesi, sahiplenecek kişilerin üzerine kayıtlı elektrik, su veya telefon faturası, iletişim

bilgileri ve gerekli olması halinde referans gösterilmesi istenebilir. Sahiplenilmek istenilen hayvan iş yerinde yaşayacaksa vergi levhasının bir örneği istenebilir. Bu şartlara ek olarak bazı kurumların sahiplendirme öncesinde detaylı bir form doldurulmasını istediği de bilinmektedir. Sahiplendirme başvurusu yapan kişiler hakkında bilgi edinilmesi ve sahiplendirmenin

güvenle gerçekleştirilmesi adına bu formlarda dostların nerede yaşayacakları, farklı evcillerle beraber olup olmayacakları, gün içerisinde kaç saat yalnız kalacakları, hastalık veya kaza durumlarında sağlık hizmetlerine götürülmesinin kabul edilip edilmediği, dönemsel kontrol ziyaretlerine onay verilip verilmediği, sahiplenilen hayvanın ileride kısırlaştırılacağı kabul edilip edilmediği gibi soruların yanıtlarının verilmesi gerekiyor. Daha sonra barınak yetkilileri de hem verilen yanıtların uygunluğunu değerlendirerek hem de başvuru için gerekli evrakları kontrol ederek onay veriyor.

SAHIPLENME Mİ, SATIN ALMA MI?

İnsanlar yüzyıllardır hayvanlarla birlikte yaşıyor. Bir evcil hayvan ile yaşamak birçok kişinin hayata bakışını değiştirebilir. Evcil hayvanlarla büyüyen çocukların empati duygusunun daha gelişmiş olduğu bilimsel olarak ispatlanmış durumda. Bir evcil dost edinmek için bir sürü para dökmenize gerek yok, sahiplenme yolu ile birçok canın hayatının kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz. İşin içine para girdiğinde ne yazık ki bazı insanlar da bundan kar elde ediyor demektir. Nasıl ki köle ticareti büyük bir insanlık suçuysa aslında hayvan ticareti de son derece büyük bir insanlık suçudur ve bu suçla birlikte de birçok hayvan telef olmaktadır. Bu yüzden hayvanları satın almayalım sahiplenelim!

Dikkat canımız yanmasın!

Türkiye'de 2012- 2021 yıllarını kapsayan dönemde çıkan yangınlarda 226 bin 845 hektar ormanlık alan zarar gördü. Bu kaybın 139 bin 503 hektarı geçen yıl gerçekleşen büyük orman yangınlarında meydana geldi. Geçtiğimiz yıl ocak ile ağustos ayları arasında ise 177 bin 476 hektar ormanlık alan kül oldu. Greenpeace, kaybın büyüklüğünü 'Yangınlarla yaklaşık 250 bin futbol sahası, tüm İstanbul'un yaklaşık 5'te 1'i büyüklüğünde

bir alan yok oldu' ifadesiyle anlatmaya çalışıyor. Ege ve Akdeniz'de büyük hasara neden olan orman yangınlarının haftalarca söndürülemediği hafızalarda tazeliğini korurken yaz aylarına giriş yaptığımız şu günlerde yeni faciaların olmaması için hepimize görevler düşüyor. Orman yangınlarına karşı alınacak önlemlerin büyük bir bölümü devlet kurumlarının sorumluluğunda çünkü yaşanan yangınlar insan eliyle söndürülecek türden değil. Yine de evlerimizin etrafında alacağımız bazı basit önlemler ile en azından kendi can güvenliğimizi koruyabiliriz. Gelin orman yangınlarına karşı alabileceğimiz önlemlere yakından göz atalım:

- Yaşam yerlerine yakın kuru otları, yaprakları ve çam iğnele-

rini temizleyin.

- Yere yakın olan ağaç dallarını kısaltın.

- Evlere yakın asmaları, çalılar ve ağaçları ortadan kaldırın.

- Kullanmadığımız zamanlarda ahşap mobilyaları beton duvarlı depolara kaldırın.

- Yanıcı olmayan eşyalar tercih edin.

- Yaşam yerleri ile orman arasına çakıl ya da asfalt araba yolları döşeyin.

- Yakacak odunları ve hurdaları evden uzağa yerleştirin.

- Sık ağaçları keserek olası bir yangın sırasında birbirine değmelerini engelleyin.

- İlgili kurum ve kuruluşların kural ve önerilerini dikkate alın.

Orman yangınlarına karşı bireysel olarak alabileceğiniz önlemler bu şekilde. Dediğimiz gibi bazı orman yangınları engellenemez ve alınacak büyük çaplı önlemler de devlet kurumlarının sorumluluğundadır. Ancak bireysel olarak bazı önlemler olarak azından orman yangınları sırasında oluşacak can ve mal kaybını biraz olsun azaltmanız mümkün. Orman yangınları oluyor ve olmaya devam edecek, bu doğal bir durum. Önemli olan insan kaynaklı yangınları önlemek ve yangın sırasında oluşacak kayıpları en aza indirmektir.

Neden sürdürülebilirlik?

Bir sınırı olan dünya ona iyi bakmak zorunda olduğumuzu kendine özgü mesajlarla bize hatırlatıyor. Dünya üzerindeki etkimizi anlamak ve bunu kontrol etmek içinse çare: Sürdürülebilirlik!

Daha çok üretim, daha çok tüketim, daha çok kaynak kullanımı, daha çok israf... Bugün yaşamamızın son günümüz gibi gidilebilecek başka dünyalar varmış gibi ekonomik ve sosyal hayatımızı kurguluyoruz. Bir sınırı olan dünya ise ona iyi bakmak zorunda olduğumuzu kendine özgü mesajlarla bize hatırlatıyor. İklim krizi, sosyal eşitsizlik, kapsayıcılığın ve erişilebilirliğin azalması... Oysa dünya üzerindeki etkimizi anlamak ve bunu kontrol etmek için bir yöntemimiz var: Sürdürülebilirlik. Peki bugünlerde sıkça duyduğumuz bu kavrama ne kadar hakimiz?

Bir süredir istisnasız her kelimenin önüne getirilen sürdürülebilirliğin aslında evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı yok. Ancak çoğunlukla "Gelecek nesillerin kendi ihtiyaçlarını karşılama yeteneğinden ödün vermeden bugünün ihtiyaçlarını karşılamak." olarak tanımlanıyor. Üretim, çeşitlilik ve tüketimin devamlılığı sağlanırken hem toplumsal hem ekolojik olarak daimi olmak anlamına geliyor. Kurumsal anlamda ise sürdürülebilirlik kavramı ilk olarak Birleşmiş Milletlerin 1987 yılında yayınladığı Ortak Geleceğimiz başlıklı raporda yer almış ve hayatımızı şekillendirmeye başladı. Bu raporun öncelikli amacı hızı sanayileşme ve nüfus artışından kaynaklanan sorunlara çözüm üretmekti. Bu raporun daha geniş kitlelerce benimsenmesinin en büyük nedeni ilk defa 1984 yılında tespit edilen Antarktika kıtası üzerindeki, beşeri kaynaklı ozon deliği oldu.

Birleşmiş Milletlerin yayınladığı bu raporda sürdürülebilirlik tanımı "İnsanlık, doğanın gelecek nesillerin gereksinimlerine yanıt verme yeteneğini tehlikeye atmadan, günlük ihtiyaçlarını karşılayarak, kalkınmayı daimi kılmaya yeteneğine sahiptir." olarak ifade edildi.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK NE DEĞİLDİR?

Bu noktada bir de "Sürdürülebilirlik ne değildir?" sorusunu yanıtlamamız gerek. En genel yanlış kanı sürdürülebilirliği sadece ekoloji ile tanımlamak. Oysa sürdürülebilirlik kalıcı refahı tesis etmek için her şeyin bir arada düşünülmesi gerektiğini kabul eden bütünsel bir yaklaşımdır. Bu da bizi sıradaki soruya götürüyor:

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KAVRAMI HANGİ BAŞLIKLARDAN OLUŞUR?

Sürdürülebilirliğin ekonomi, toplum ve çevre olmak üzere farklı boyutları bulunuyor. Yani sadece çevreye saygılı bir yaşam tarzı benimsemek sürdürülebilirlikle eşanlamlı sayılmıyor. Sosyal eşitlik, ekonomik kalkınma, refah gibi faktörleri denkleme katmak ve tüm insan faaliyetlerini denge içinde var



etmek için adım atmayı gerektiriyor. Üzerinde yoğunlaşacağımız olan ekonomik sürdürülebilirlik ise üretim ve tüketim bileşenlerinin sürdürülebilirliği, ekonomik devamlılığı sağlama ve kalkınma için önem teşkil ediyor.

Geçmişte kurum ve kuruluşlar sürdürülebilirliği kâğıt üzerinde, bağış ve yardım kampanyaları şeklinde yürütürken, günümüzde bu durum değişmiş durumda. İnsanlığın dünya üzerindeki etkilerinin giderek belirginleşmeye başlamasıyla kurumlar daha duyarlı ve bilgili hale geldi. Sürdürülebilirlik, iklim değişikliği, küresel ısınma, plastik kirliliği, doğa tahribatı, nesli tükenen hayvan türleri gibi pek çok sorunla yeniden şekillenmeye başladı.

İŞ HAYATINDA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK NEDİR?

İş hayatında sürdürülebilirlik, kurum ve kuruluşların çevre ve toplum üzerindeki etkilerini ifade eder. Sürdürülebilir bir iş stratejisi, sektörlerin birini veya birkaçını olumlu yönde etkilemeli ve böylece dünyanın en acil sorunlarından bazılarının ele alınmasına yardımcı olmayı amaçlamalıdır.

İŞ HAYATINDA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Öncelikle sürdürülebilir iş stratejisi markanızı korur ve olası risk-

leri azaltır. Çevreyi ve çalışanları koruyan, sürdürülebilir bir strateji oluşturmak kurum ve kuruluşları çeşitli krizlerden uzak tutar. Böylece çevreye karşı duyarlı davranmakla kalmayıp kurum ve marka adına geleceğe dair önemli bir adım atılır. Sürdürülebilir bir strateji rekabetin yüksek olduğu günümüzde kuruma avantaj sağlar. Hem rakiplerin gözünde hem çalışan personel açısından "başarılı" olarak algılanmak konumlandırma açısından son derece önem arz etmektedir. Kurumlar iş birliğine dayalı organizasyonlarla, dünyadaki sorunları çözmek için etkili çözümler üretebilir. Sosyal Bilimler MYO Müdürü ve Yeşil Akademi Platformu kurucu üyelerinden Doç. Dr. Rana Atabay Kuşçu, geleceğin çalışanlarının, sürdürülebilirlik yetkinlikleri ve yeşil beceriler ile donatılmış olması gerektiğinin önemli olduğunu söyledi. Kuşçu, "Sadece üretimde değil, pazarlama, satış, iletişim ve finans dahil olmak üzere tüm alanlarda unvanlar ve yöneticilikler tanımlanmaktadır." dedi.

İŞ HAYATINDA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK İÇİN ÖNERİLER

Dünya hızla değişiyor ve her değişim beraberinde yeni ihtiyaçlar getiriyor. İş hayatında sürdürülebilirliği gerçekleştirmek için ise çeşitli yöntemler bulunuyor. Bu uygulamaların bazıları ilk bakışta basit

gibi görünse de toplum bünyesine genel bir anlayışa dönüşmesi durumunda hem şirketler hem doğa ana için büyük fayda sağlayacaktır. Mesela hemen her kurum; iç yazışma, bildirim ya da arşivleme işlemleri için gün içinde onlarca, hatta yüzlerce sayfa belge üretir. Bu işlemler için de yazıcılardan çıktılar alınır ve derlenen belgeler ilgili birimlere aktarılır. Bu belgeleri mümkün olduğunca dijital hale getirmek kâğıt, toner ve enerjiden büyük tasarruf sağlayacaktır. Bulut depolamadan faydalanmak daha iyi bir seçenek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Küçük ve basit gibi görünen bu uygulama sayesinde hem yıl boyunca alınan çıktılar için binlerce sayfa ve çok sayıda toner kullanılmadığından kurum bütçesine ciddi miktarda katkı sağlanır hem de kâğıt ve boya üretimi için doğaya verilen zararın az da olsa önüne geçilir. Yani kurum ve kuruluşlar için sürdürülebilirliğe giden ilk adım, dijitalleşmeden olabildiğince yararlanmaktır.

PLASTİK KULLANIMI AZALTILMALI!

Bir diğer sürdürülebilirlik örneği de satın alınan ürünlerin ambalajlarının geri dönüştürülebilir veya geri dönüştürülmüş malzemelerden yapılmış olması. Günümüzde birçok malzemeyi, geri dönüştürül-

müş ürünlerden imal etmek mümkün. Özellikle karton kutularda ve plastik ürünlerde bu kolaylıkla sağlanabiliyor. Bu nedenle düzenli gönderim ve satın alım yapan firmalar, sürdürülebilirliğe katkı sağlamak için geri dönüştürülmüş kartonlarla plastikleri tercih edebilir. Tabii plastik ürün kullanımını ne kadar azaltırsak dünyamız iyi o kadar iyi.

ENERJİ VERİMLİLİĞİNİ ES GEÇMEYİN

İş hayatında sürdürülebilirlik sadece kullanılan malzemeler üzerinden sağlanmaz. Enerji verimliliği de yeşil bir dünya ve tasarruf yapabilen bir şirket için olmazsa olmaz bir durumdur. Kurumlara satın alınacak tüm elektronik cihazların enerji sınıfının en üst kategorisinde olması hem doğa hem de kurum giderleri bakımından sürdürülebilirliğe katkı sağlar. Ayrıca ofislerin ve diğer binaların ısı yalıtımlarının yapılması da yine fayda sağlayacaktır.

Kısacası sürdürülebilir bir dünya için iş hayatında ve günlük hayatta sadeleşmek tek çözüm. Teknolojiden destek alın ve daha verimli cihazlar kullanın. Hem üretim hem de tüketim tarzında yapacağınız birkaç küçük dokunuş, orta ve uzun vadede hem doğaya hem de şirkete hiç ummadığınız seviyede katkılar sağlayacaktır.

Hüzünlü ama bir o kadar da güzel: Âşıklar Şelalesi

Ege'nin incisi İzmir, yaz-kış demeden gezilecek yerlerin başında geliyor. Bu yaz İzmir'e gitme planlarınız varsa buranın efsaneleşmiş Âşıklar Şelalesi'ne uğramadan dönmeyin.

Yeşil, mavi ve sarının tüm tonlarını bir arada bulunduran şelale İzmir'in Dikili ilçesine 19 kilometre uzaklıktaki Nebiler köyünde yer alıyor. Şelaleye 86 basamaktan oluşan ahşap merdivenden iniliyor. Şelalenin suyunun döküldüğü noktadaki şiddet nedeniyle küçük bir gölet oluşuyor. Şelale kaynağını oluşturan sular uzun bir yoldan büyük bir şiddetle akıyor. Ziyaretçiler, eşsiz manzara eşliğinde şelalenin döküldüğü bölgede suya girip serinliyor. Özellikle

sıcak havalarda uzun yoldan gelenler için ilk adım tesisdeki restoran da dinlenmek oluyor. Doğanın keyfini sürerek suyun içinde bulunan banklarda oturabiliyorlar. Ziyaretçiler aynı zamanda doğa yürüyüşü ve piknik yapıp, bölgede bulunan tesiste vakit geçirerek zamanı en iyi şekilde değerlendiriyor. Bölgede şelalenin haricinde mağaralar da bulunuyor. Bu mağaralardan biri olan Ağlayan Mağara'nın 75 metre içine girilebiliyor. Bazı yerlerden sıcak su kaynakları fışkırıyor,



mağaradan gözyaşı gibi damlalar akıyor mağara ismini de buradan alıyor. Ağlayan Mağara haricinde 2 mağara daha vardır bunların isimleri ise Saklı Mağara ve İkiz Mağaradır.

ÂŞIKLAR ŞELELESİ'NİN HİKÂYESİ

Bir rivayete, göre peri padişahının kızı Sümeyra, civar köylerden Yörük Ali'ye gönlünü kaptırıyor. Yörük Ali de Sümeyra'ya. Ne var ki peri padişahı, kızını bir ölümlüye vermek istemediğinden dolayı bu

aşka izin vermiyor. Böylece iki âşık çaresiz kalıyor. Âşıklar, Nebiler Vadisi'ndeki koca çınarın altında her gün gizlice buluşup hasret gideriyorlar. Sonra da birbirlerine sarılıp saatlerce ağlaşıyorlar. Bunu öğrenen peri padişahı bu aşka son vermek için askerleriyle birlikte âşıkların peşine düşüyor. Peri padişahının amacı Yörük Ali'yi öldürmek. Tam onları yakalamak üzereyken koca çınar yarıyor ve âşıkları içine alıyor. Bu mucize karşısında peri padişahı insafa geliyor.

Ancak âşıklar aşklarının sonsuza kadar sürmesi için yaradana dua ediyorlar. Yaradan da onları kayalıklardan akan bir şelaleye çeviriyor. Aşkları sonsuza kadar sürüyor. Kızını sonsuza kadar kaybeden peri padişahı ise şelalenin yukarıdaki mağaraya çekilip, gözyaşları döküyor. Ağlama seslerini duyan çevre sakinleri mağaraya "Ağlayan Mağara" adını veriyor. O gün bugündür şelalenin ismi Âşıklar Şelalesi olarak dillerden dillere doluyor.



Şeytan'ın ayak izi nerede?

Ayvalık ilçe merkezine 8 km mesafede yer alan kayalık tepe üzerindeki Şeytan Sofrası, Ayvalık adaları ve Midilli adası manzarasına sahip tam bir doğa harikası. Üzerinde Şeytan'ın ayak izi bulunduğu inanılan, bu yer aslında eski bir lav birikintisidir. Yuvarlak bir görünüme sahip olduğu için sofraya benzetilmektedir. Dünyanın başka yerlerinde de böyle mi bilmiyorum ama bizde her güzel yerin mutlaka bir efsanesi olur. Elbette Şeytan Sofrası'nın da ilginç bir hikayesi var. Rivayete göre, 1500'lü yıllarda Osmanlı Devleti egemenliğinde bulunan Ayvalık, Rumların yaşadığı bir bölgeymiş. Bölgede yaşayan Rumlardan biri olan Penelope isimli bir adam, kiliseye karşı gelince

cezalandırılmış. Kilise tarafından Şeytan diye nitelendirilip, kovulan Penelope gidecek yer bulamayınca bugün Şeytan Sofrası olarak adlandırılan tepeye yerleşmiş. Tek başına uzun yıllar boyu bu tepede yaşamış. Bir sene Ayvalık'ta ağır bir kuraklık yaşanmış. Kuraklıktan dolayı da kıtlık başlamış. Halk bunun Penelope yüzünden olduğu düşünmüş. Adamı yok etmek için toplanıp yaşadığı tepeye gelmişler. Penelope gelenlere çok zengin bir sofraya hazırlamış. Kuraklık ve kıtlık yüzünden uzun zaman aç kalan halk, güzel sofrayı görünce onu unutup yiyeceklere hücum etmiş. Penelope de bu durumdan yararlanarak kaçıp kurtulmuş. Bu nedenle de buranın adı Şeytan Sofrası kalmış.

Pandemi sonrası tek adres: Doğa

Tüm hayatı etkisi altına alan COVID-19 salgınından sonra alışılmadık bir hayat düzeni de değişmeye başladı. Sadece günlük yaşam pratikleri değil tatil anlayışı da yeniden şekillendi. Uzun süre evlerde kapalı kalan bizlerin temiz havaya olan özlemi hat safhaya çıktı, COVID-19 salgını turizmi de etkisi altına aldı. Pandemi dolayısıyla tatilde yaşanacak korku ve panik havası, ayrıca pandemi zararı dolayısıyla satın alma gücündeki düşüş, tercihleri de değiştirmiş durumda. Doğa temelli seyahat seçeneklerini en gözde tatil anlayışı haline getirdi. Ayrıca açık havada bulaş riskinin daha az olması insanların kalabalık

yerlerden uzak, doğa ile baş başa tatili konseptini tercih etmelerindeki en önemli etkenlerden. Temiz hava soluma ve salgının stresinden uzaklaşarak enerji depolama fırsatı bulduğumuz yürüyüş, kiralık tekneler, kamp, yüzme, karavan, yayla turizmi gibi açık hava etkinlikleri yoğun ilgi görüyor. İnsanlar böylelikle bedenlerini ve ruhlarını dinlendirirken virüsün psikolojik ve fizyolojik etkilerinden bir nebze olsun kurtuluyorlar. Doğa turizmine ilgi artması ile tek veya iki katlı yapılarla konaklama fırsatı sunan ağaç evlere kurulmuş bungalov oteller, butik oteller, kiralık villalar gibi tatil türleri yoğun ilgi gördü.



Katlanın paçalardan bol paça modellere, oradan da bugünkü dar paçalara kadar gelen ve biçimi sık sık değişen kot pantolon, 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra moda dünyasının vazgeçilmezi oldu. Bu pantolonun ortaya çıkışı ise tümüyle kullanışlı ve dayanıklı olma özelliğine dayanıyor.



Modası geçmeyen moda: Jean

Son dönemde hızla ilerleyen tekstil sektörü ciddi bir kimlik algısı oluşturmaya başladı. Dolapların hayat kurtaran parçası jean ya da bizim kullandığımız ismiyle kot hem kolay kombin edilmesi hem kirlenme ve ütü gibi faktörler bakımından talepkâr olmayan bir kumaş. Üstelik modası geçmeyen bir moda; cinsiyetsiz ve zamansız. Önceleri işlevselliği ve rahatlığı için tercih edilen jean günümüzde çeşitli kültür yapılarına göre şekillenerek farklı tarzlarda kombinler yapılarak herkesin kullanmış olduğu bir ürün haline geldi. Yüzyıllar önce kullanılan ve hala geçerliliğini kaybetmemiş olan denim kumaşı, tekstil ögesi olmanın dışında bir duruşa da sahip. Modanın dönemsel olarak değişen döngüsü içerisinde zamansız olarak varlığını sürdürüyor.

TARİHSEL SÜREÇTE JEAN'IN ORTAYA ÇIKIŞI

1850'lerde çadır bezi üreticisi olan Levi Strauss, maden işçilerinin zorlu çalışma alanlarında onlara eşlik edecek, dayanıklı kıyafet ihtiyacını karşılamak adına çadır bezinden pantolonlar dikerek yaratıcı bir çözüm üretti. Üretilen pantolonların bağlantı kısımlarına metal perçinler yerleştirerek dayanıklılığını arttırdı. Kumaş üzerindeki lekeleri gizlemek adına çivit mavisini boya kullanıldı. Bu sayede pantolonlar daha şık ve kullanışlı bir hal aldı. Jacob W. Davis ve Levi Strauss tarafından patenti alınarak 1873'ten sonra moda haline

getirildi. Kuşkusuz ki bu dönemde Levi Strauss yüzyıla damgasını vuracak bir pantolon tasarladığını ve dünya markası olacağını tahmin bile edemezdi. İşçi kıyafetlerinde kullanılan denim günlük bir giysi olarak kabul görmesi sürecindeyse Hollywood'un katkıları söz konusu. 1930'larda film stüdyoları sıklıkla başrollerin jean giymekte olduğu Western, kovboy, filmlerini üretiyordu. Böylece jean'in kitleler üzerindeki albenisi artıyor ve blue jean satın almak insanlar için bir Amerikan arketipi statüsü kazanma yöntemi haline geliyordu. Esasen bu ilişkilendirme uzun sürmüyor ve jean'ler İkinci Dünya Savaşı sırasında fabrikada çalışan işçilerin üzerinde görülmeye başlıyor. Ancak her ne kadar bu yeni ilişkilendirmenin negatif yönünün savaş sonrasında insanları jean giymekten uzaklaştıracağı düşünülse de sonuç öyle olmuyor ve insanlar jean giymeyi sürdürüyorlar. Öyle ki jean, Beat kuşağı şairleri tarafından bir moda karşıtı duruş göstergesi olarak giymeye başlanıyor. Bir noktadan sonraysa jean gençlik, cinsellik ve isyanın işaretlerinden biri haline geliyor ve bir zamanlar tutumluluk, ekonomi gibi kavramlarla ilişkilendirilen bu ürün artık yaşlılar tarafından sapkın bulunmaya başlanıyor. Bunda elbette jean'in rock müzikle özdeşleştirilmeye başlaması etkili. Elvis Presley tarafından dönemi için oldukça çüretkâr bulunan performans sırasında giyiliyor olmasının ise

büyük payı var. Böylece jean'in cazibesi liseli kızlardan motorculara, film yıldızlarından sokak çetelerine kadar çok sayıda genç insanı etkisi altına alıyor.

JEAN'IN TÜRKİYE'YE GELİŞİ VE "KOT" TERİMİNİN KAYNAĞI

Jean'in öyküsü Amerika'da bahsettiğimiz şekilde ilerlerken Türkiye'nin denim ile tanışması 1940'larda terzilik eğitimi için Fransa'ya giden bir tüccar tarafından başlatılıyor. Bu başarılı tüccarın adı: Muhteşem Kot. Soyadını verdiği marka tıpkı Selpak gibi bir marka adından bir terime eviriliyor. Öyle ki markanın kurucusunun oğlu Aytaç Kot, çeşitli söyleşilerinde yıllarca insanlara Kot'un bir marka olduğunu anlamadığından bahsediyor. Uzun süre kot üretimini Türkiye'de kendisi gerçekleştiren marka, yabancı markaların yerli piyasaya girmesinin ardından değer kaybediyor ve 1992 yılında üretimi durdurmak durumunda kalıyor.

HERKESİN ÜRÜNÜ JEAN

Sonuç olarak zamansız ve cinsiyetsiz bir giysi olan kot, moda sektöründe en uzun süre kullanılan giysi olmaya devam ediyor. Bütün toplumlar tarafından kabul görmesi ve her yaş grubuna uygun olması kotu ayakta tutan önemli etkenlerden biri oldu. Jean bugün artık sınıfsal, ulusal, dini ve ideolojik kaygıları içinde barındırmayan, her yaşta her bireyin giymiş olduğu bir ürün.



İşte bu sezonun trendleri!

Her zaman bir değişim içerisinde olan moda sektöründe bu senenin ilkbahar/Yaz trendlerine gelin bir göz atalım.

Kovboy Şapkası

2000'lerin başlarında teknolojik gelişmeler yeni yeni hayatımıza giriyordu. Bilgisayar sistemlerinde meydana gelen bir hatanın ismi olan "Y2K", artık 2000'lerin başındaki moda trendinin ismi haline geldi. Y2K stilinin geri dönüşüyle Justin Timberlake gibi dünyaca ünlü isimlerde gördüğümüz kovboy şapkaları bu yazın trendi oldu.

File Detayı

Eskiden yalnızca plajlarda, tatil merkezlerinde ya da çoraplarda gördüğümüz file detayları artık gündelik kıyafetlerimize de dahil oldu. Kıyafetinizin üzerinde kullanabileceğiniz bir elbise, bazı parçaları öne çıkarmak için kullanabileceğiniz bir detay olarak fileyi tercih edebilirsiniz.

Takım Parçalar

Genelde etek-bluz ve pantolon-büstiyer olarak görülen takım parçaları bu yazın yükselen trendleri arasına girdi. Kombinlerinde kararsız kalanlar için ise büyük bir kolaylık sağlıyor.

Yorgunluktan ölene kadar dans ettiler!

1518'de Strasbourg'da bir kadın ansızın dans etmeye başladı. Sonra onu yüzlerce insan takip etti. Birçoğu yorgunluk kaynaklı kalp krizinden ve beyin kanamasından öldü. Peki bu insanlar neden dans ediyordu?

Dans salgını; 1518 yılında Fransa'nın Strasbourg şehrinde ortaya çıkmış. Frou Troffea isimli bir kadın bir anda kendinden başka kimsenin duymadığı müzikle dans etmeye başlamış. Bir hafta boyunca ayakları kanayncaya kadar hiç durmadan dans eden kadına 34 kişi daha katılmış. İnsanlar kendilerini dans etmekten alıkoyamaz olmuşlar ve bu salgın daha da yayılmaya başlamış. Her gören dans etmeye başlamış ve bu yüzden sayı 400 kişiye çıkmış. Durum gittikçe ciddileşip ölümler yaşanmaya başlamış. İnsanların çoğu yorgunluğa bağlı kalp krizi, beyin kanaması, inme gibi nedenlerle hayatını kaybetmiş. Hastalık yayılınca bölgedeki doktorlardan yardım istenmiş ve konu hakkında detaylı inceleme yapılmış. Astrolojik ve doğaüstü nedenlerin elenmesinden sonra doktorlar hastalığın 'sıcak kandan' kaynaklı doğal bir rahatsızlık olduğuna hükmetmiş. Tedavi olarak ise dans salgınına yakalananların daha çok dans etmesi önerilmiş. Doktorlar, bu kişilerin daha çok dans etmeleri halinde kanlarının daha çabuk soğuyacağını düşündüklerinden dans etmelerine yardım etmek için tahtadan bir sahne inşa edilmiş ve profesyonel dansçılar ve orkestra kiralanmış. Ancak bu önlem işe yaramamış

ve günün birinde her şey başladığı gibi kendiliğinden bitmiş. Ne olmuştu da şehirdeki yüzlerce insan ölümüne dans etmiş, kendilerini durduramamışlardı? Bu konuda genel kabul edilmiş tek bir açıklama değil, çok sayıda farklı açıklama mevcut. Akla ilk gelen açıklama, olayın 1518'de gerçekleşmesinden hareketle, uydurma olduğu. Ancak hemen hiçbir tarihçi bu görüşü kabul etmiyor. Zira bu olayı doğrulayacak çok sayıda tarihi belge mevcut.

Doktorların tuttuğu notlar, katedralde okunan vaazlar ve hatta Strasbourg Şehir Konseyi'nin aldığı notlar, birbirlerinden bağımsız olarak bu insanların dans ettiğini belgeliyor. Ayrıca bu ünlü dans salgını, türünün tek örneği değil. 1237'de Almanya'nın Erfurt kentinde, 100'ün üstünde çocuğun dans etmeye başladığını ve Arnstadt'a kadar (yorgunluktan halsiz düşmüşler) dans ettiklerini anlatan rivayetler var. Çocuklar, daha sonra ailelerine geri götürülse de birçoğunun hayatını kaybettiği belirtiliyor.

UYUŞTURUCU BİR MADDE Mİ?

1374 yılında günümüz Belçika'sı ve kuzeydoğu Fransa'sındaki çok sayıda şehirde de dans salgınlarından söz ediliyor. Yine 16. yüzyılda İsviçre, Almanya ve Hollanda'nın



başka şehirlerinde de açıklanamayan dans salgını raporları mevcut. Strasbourg salgınının diğerlerinden farkı, çok sayıda belge ile desteklenmiş bir vaka olması.

Konuyla ilgili bir teoriye göre nemli çavdar saplarında oluşan Ergot Fungi isimli küfün, tüketilen ekmeğe karışması bu salgına yol açmış. Bu küf, uyuşturucu LSD'nin de temel hammaddesi olan Ergotamine'i üretir. Bu kimyasal,

halüsinasyon görmeye, titreme ve şiddetli sarsılmalara yol açabilir. Halk da sarsılmaları dans ile karıştırmış olabilir.

STRES KAYNAKLI PSİKOZ İDDİASI

Diğer bir teoriye göre salgın, batıl inanç kaynaklı kaygılar ve salgınların yarattığı depresyon halinin yol açtığı kitlesel bir hezeyan halidir. Bu dönem hem doğal felaketlerin hem de ölümcül

salgınların yaygın olduğu bir dönemdir. Yine kıtlık, bu dönemde yaygın bir olgudur. Teoriye göre insanlar, bunca felaket karşısında, özellikle de batıl inançlarının da etkisi ile kitlesel 'stres-kaynaklı psikoz'a yakalanmışlardı. Bu teori, özellikle tarihçi John Waller tarafından savunuldu. Ona göre, böyle bir psikozun etkisi ile şehir sakinleri transa girmiş ve bilinçsiz bir şekilde dans etmişlerdir.



Zekerıyyâ er-Râzî, İbn-i Sina, Farabi gibi alimlerden Selçuklu ve Osmanlı'ya uzanan müzikle terapi, fiziksel ve ruhsal hastaların tedavisinde başarı ile uygulandı. Öyle ki makamların iyi geldiği hastalıklar bile tespit edildi.



Klasik Türk Müziği makamlarının hastalıklar üzerinde yarattığı etkiler şu şekilde sınıflandırılabilir:

- » **Rast Makamı:** Felç tedavisinde kullanılır. İnsana neşe huzur duygusu verir. Düşük nabız yükselmesine yardımcı olur.
- » **Rehavi Makamı:** Baş ağrısına ve doğuma faydalı. Akıl hastalarında kullanılır.
- » **Zirgüle Makamı:** Kalp hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Uyku hali verir, mide ve karaciğeri rahatlatır.
- » **Hüseyni Makamı:** Baş, sakinlik ve rahatlık hissi verir. Karaciğer, kalp ve mideye iyi gelir. Otizm ve spastiklerde kullanılır.
- » **Saba Makamı:** Kalp ve ayak ağrılarına etkili. Ruhsal hastalıkların iyileştirilmesinde kullanılır.
- » **Uşşak Makamı:** Uyku ve istirahat için faydalı, gevşeme hissi verir.
- » **Hicaz Makamı:** Düşük nabız atışını yükseltir.
- » **İsfahan Makamı:** Zihni açar, zekayı artırır. Hareket kabiliyeti ve güven hissi verir.
- » **Irak Makamı:** Menenjit, beyin ve akıl hastalıklarında kullanılır.
- » **Buselik Makamı:** Bel ve bacak ağrılarında kullanılır.
- » **Büzürc Makamı:** Beyin hasarı ile ortaya çıkan şiddetli rahatsızlıklarda kullanılır.
- » **Neva Makamı:** Ergenlik çağındaki kız çocuklarının rahatsızlıklarında kullanılır.
- » **Zirefend Makamı:** Eklem ağrıları için faydalı. Uyku zamanı etkili olur ve ruhsal rahatlatma olarak kullanılır.

Müzik nelere kadir!

Müzikle tedavi, çok eskilerden günümüze kadar gelmiş hatta mitolojilere konu olmuş etkili tedavi yöntemlerinden birisi. İnsan yaşamında etkili ve güçlü bir iletişim aracı olan müzik, ucuz ve yan etkisi olmayan bir yöntem olmakla birlikte hastaların fiziksel, psikolojik, sosyal, duygusal ve manevi olarak iyileşmesinde olumlu katkılar sağlıyor. Müzikle tedavi için Antik Yunan'a gidecek olursak Yunan mitolojisinde hekimliğin ve müziğin tanrısı olarak inanılan Apollon'un lir çalarak insanları tedavi ettiğine inanılıyor. Yine geçmişe dönüp baktığımızda pek çok önemli ismin müzikle tedavi yöntemini savunduğunu görebiliyoruz. Müzik

üzerine pek çok araştırma yapan ve sayıların babası olarak bilinen Pisagor, psikolojik rahatsızlıkları olan insanların belirli melodilerle tedavi edilmesini araştırmış ve müziğin insan vücudunda iyileştirici etkisi olduğunu savunmuş. Bunun yanı sıra Frigya usulü obua ile yapılan müziğin cinsel sorunların tedavisinde de faydalı olduğunu söylediğini açık kaynaklardan okuyabiliyoruz. Platon ise müziğin insan ruhu üzerinde rahatlatıcı etki bıraktığını belirtmiş ve sağırılık tedavisinde trampet kullanmayı denemiş. Orta Çağ Avrupası'na geldiğimizde 15. yüzyılda tarantula cinsi örümceğin ısırmasına bağlı gelişen bir sinir sistemi hastalığı İtalya'da müzikle

tedavi edilmiş. Bu tip hastalar için özel besteler geliştirilmiş, yaşadıkları korku ve ruhsal bozukluklar müzik ile tedavi edilmiş. Tedavi altında olan hastalar yorgun düşünceye dek dans edip terleyerek derin uykuya dalmış ve iyileşmiş. Kullanılan besteler aynı zamanda başka böcek zehirlenmelerinde de kullanılmış.

II. BAYEZİD KÜLLİYESİ'NDE HASTALAR MÜZİKLE TEDAVİ EDİLDİ

Kendi tarihimize bakacak olursak Klasik Türk Müziği; Amasya, Sivas, Fatih ve Edirne darüşşifalarında tedavi amaçlı kullanıldı. Ebû Bekir Muhammed bin Zekerıyyâ

er-Râzî (854-925), Farabi (870-950), İbn-i Sina (980-1037), Hekimbaşı Gevrekzade Hafız Hasan Efendi (1727-1801) gibi önemli kişilerin müzikle tedavi konusunda yazdıkları yazılar günümüze kadar ulaşabildi. Özellikle Edirne Darüşşifası, II. Bayezid Külliyesi içerisinde yer alan Osmanlı'nın en önemli sağlık merkezlerinden birisiydi. Batı'da benzerleri 200 yıl sonra yapılan merkezde akıl hastaları su ve musiki ile tedavi edilirdi. Zekerıyyâ er-Râzî, İbn-i Sina, Farabi gibi alimlerden Selçuklu ve Osmanlı'ya uzanan müzikle terapi, fiziksel ve ruhsal hastaların tedavisinde başarı ile uygulandı. Hatta makamların iyi geldiği hastalıklar bile tespit edildi.

Yumuşak güç: Türk dizileri

Avrupa'dan Ortadoğu'ya, Amerika'dan Balkanlar'a kadar birçok ülkede izlenme rekorları kıran Türk diziler, dünyada sosyal hayatın bir parçası oldu. Yumuşak güç unsuru olarak kabul edilen yapımlar, maddi gelirden çok daha fazlasını kazandırıyor.

Dünyada küreselleşmenin hızlı bir şekilde gerçekleşmesi uluslararası bağlamda yapılan bütün ilişkilerin her geçen gün artmasını sağlıyor. Buna paralel olarak insanlar için yabancı bir dil öğrenmek ihtiyaç haline alıyor. Bundan yirmi yıl önce yabancı dil bilmek önemli bir ayrıcalıkken şu an bu durum tamamen doğal bir gereksinim. Aynı şekilde önceden yabancıların Türkçe öğrenmesi çok alışagelmış bir durum değilken günümüzde hem yurt içinde hem yurt dışında Türkçe öğrenme talebinin hızla arttığı görülüyor. Bu talebin

artmasında ticaret, turizm, sağlık ve eğitimin yanı sıra dünyada çok fazla seyredilen Türk dizileri azımsanmayacak kadar önemli bir etken. Televizyonun Türkiye'ye girişi ve yaygınlaşması ABD ve Avrupa ile kıyaslandığında günümüze daha yakın. Türkiye'de dizi sektörünün gelişimi ise 1980'lerin ikinci yarısından itibaren hareketlenmeye başladı. Özellikle Türk dizilerinin 2000'li yıllarla birlikte yurtdışına açılması ve beklenenden daha fazla ilgi görmesi dizi zenginliğinin artmasında büyük rol oynadı. Öyle ki bugün Türkiye sınırları dışında 100'den fazla ülkede Türk dizileri hanelerin içinde kendisine yer buluyor.

DELI YÜREK BİR İLK

Türk dizilerinin yurtdışına açılması 2001 yılında Kazakistan'da "Deli Yürek" adlı dizinin yayın-

lanması ve yoğun ilgi görmesi ile başladı. Türk dizileri, Ortadoğu coğrafyasının yanı sıra Hindistan, Pakistan ve Güneydoğu Asya'da oldukça popüler. Güney ve Güneydoğu Asya'da Fatmagül'ün Suçu Ne, Adını Feriha Koydum, Aşk-ı Memnu, Bir Aşk Hikayesi, Kuzey Güney, Küçük Ağa, Muhteşem Yüzyıl ve Cesur ve Güzel gibi yapımlar büyük kitleler tarafından ilgiyle izleniyor. Kırgızistan'da birçok ulusal ve yerel televizyon kanalında 'prime time' olarak adlandırılan televizyonun en çok izlendiği saatlerde Türk dizileri yayınlanmakta. Türk dizilerinin ülke tanıtımına, ülke imajına, ülke turizmüne, Türk mallarına, Türk kültürüne ve Türk diline büyük katkılar sağladığı görülmekte. Dil öğretimi amacıyla izletilen dizilerin seçiminde çok hassas davranmak faydalı olacaktır. Çünkü Türkçeyi öğrenen kişiler bir yandan diziler

aracılıyla yeni kelimeler öğrenirken bir yandan da Türklerin yaşam şeklinin dizilerdeki gibi olduğunu düşünebilmekte.

DIPLOMASISI İÇİN İYİ BİR YOL

Yabancı dil olarak Türkçe öğretiminde kullanılmak amacıyla seçilecek olan dizilerde hedef kitlenin dikkate alınması çok önemli. Dizinin konusu öğrencilerin dikkatini çekebilmesi ve ayrıca dizinin dili öğrenenlerin dil seviyelerine hitap edebilmeli. Ayrıca dizi seçilirken popüler ve de günlük konuların işlenmesi herkes tarafından kabul gören dizilerin seçilmesi faydalı olacaktır. Diziler kültür diplomasisi bağlamında iyi bir yol bunun için izletilecek dizinin kültürel unsurları da içerisinde barındırmasına dikkat edilmeli. Yabancı dil olarak Türkçeyi öğrenen kişi dil öğrenmenin yanı sıra örf ve adetlerimizi de öğrenir. Bu bakımdan çekilen dizi ve filmlerde Türk kültürünü en iyi şekilde aktarmak önemli.

Ayrıca dizilerimiz Türk dünya-

sı açısından birleştirici bir unsur olarak değerlendirilebilir. Özellikle Diriliş Ertuğrul gibi Türklerin tarihini konu alan dizilerin Orta Asya ülkelerinde izlenmesi sayesinde ortak bir tarihi geçmişe ve kültürel değerlere sahip olunduğu bilinci yerleşebilecektir. Diğer yandan özellikle Balkanlarda ve Ortadoğu'da Türk dizilerinin izlenmesi ise 'Yeni Osmanlılık' olarak değerlendirilmekte ve Türkiye'nin Osmanlı mirasına sahip çıkması olarak değerlendirilebilir.

Günümüzde Türk dizileri Türkiye'nin kültür elçisi gibi işleve sahip. Türkiye'nin ülke markasına ve Türk kültürünün tanıtımına yaptığı katkılar büyük. Sağlanan katkı, dizilerden elde edilen maddi gelirden çok daha fazla. Türk dizilerinin Türkiye'ye çok çeşitli faydalar sağlaması nedeniyle birçok araştırmacı tarafından Türk dizileri Türkiye'nin 'yumuşak güç' unsuru olarak kabul edilmekte. Zaman zaman eleştirilse de Türk dizileri bir kültürü, milleti ve ülkeyi en iyi şekilde temsil ediyor.

HİKÂYİYİ DIŞARDA BIRAKAN
AKADEMİK YÖNETMENİ:

Gökhan Şener

Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Radyo ve Televizyon Programcılığı Başkanı Gökhan Şener ile sinema kültürü, dijitalleşme ve yakın zamanda izleyici ile buluşturacağı "Dönüş" filmi üzerine konuştuk.

Bize biraz kendinizden ve sinemayla ilk temasınızdan bahsedermisiniz?

1989 yılında Trabzon'da doğdum. Daha sonra üniversite için İstanbul'a geldim ve Marmara Üniversitesi Radyo Televizyon Sinema Bölümünde ilk sinema eğitimimi aldım. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Felsefe Bölümünde yüksek lisans çalışmalarımı tamamladım. 2015 yılından bu yana İstanbul Medipol Üniversitesinde öğretim görevlisim. Sinema ile ilk temasım lise yıllarımda oldu. Lise son sınıfta olmalıyım, bir gece televizyonda Kieslowski'nin "Blue" filmi izledim. Sinemaya dair hiçbir teknik bilgim olmadığından dolayı filmi anlamadım ancak ciddi şekilde etkilendim. Bu anlamıyla sinemaya yönelmem ve eğitimimi sinema üzerinden devam ettirmem o filmle doğrudan bağlantılı.

Her yönetmenin ve senaristin eserini ortaya koyarken beslendiği kaynaklar vardır. Sizin beslendiğiniz kaynaklar neler?

Benim sinema ile kurduğum ilişki hem sinema üzerine çalışan biri olarak hem film yapma sürecine başlayan biri olarak, hikâyenin filmi hastalığa sürüklediği düşüncesi üzerine temellenir. Bir film söz konusu olduğunda konu, hikâye ve biçim üçlüsü üzerinden düşünmek durumundayız. Ancak benim sinemaya yönelik düşüncem hikâyeyi dışarıda bırakarak film-anlatının konu ve biçim birleşiminde temellenmekte. Bu sınıflandırmaya itiraz edilebilir ancak film izlerliğim ve film yapma pratiğim bunun üzerine temellenir. Bu nedenle kaynaklarım söz konusu olduğunda sinemada çok etkilendiğim iki isim var; Bela Tarr ve Kieslowski. Özellikle filmlerinde hikâyeyi sıfırlamasından ve tüm anlatıyı biçim üzerinden yapabiliyor olması bakımından Bela Tarr özel bir yerde durmakta benim için. Kieslowski ise ele aldığı konuları tüm felsefi, sosyolojik, psikolojik vb. alanlardan soyutlayıp konuyu tamamen sinematografik bir hale büründürmesi ve anlatımını çok yalınlaştırması açısından kendisinden çokça etkilendim. Film yapmaya yöneldiğimde kendi anlatımımı da bu iki veçheden inşa etme çabası içerisine girdim. Sinemaya dair en özel kaynaklarım olarak bunları söyleyebilirim. İçeriksel olarak kaynaklarımdan bahsedecek olursam belki çokça isim saymak gerekmektedir. Ancak özel olarak yine dünyayı kavrayışında Heidegger'in çokça etkisi olduğunu söyleyebilirim. Uzun zaman sonra tekrar kendisini çalışmaya başladım ve üzerimdeki etkisini daha

açık bir şekilde görüyorum. İkinci bir müstesna isim olarak İsmet Özel, benim için çok özel konumda. Kendisiyle düşünsel olarak güçlü bir bağım var.

Yakın zamanda "Dönüş"ün çekimlerine başladığını duyurdunuz. Bize biraz "Dönüş" isimli filminizden bahsedermisiniz?

"Dönüş" eve dönmeye dair bir konuyu ele almaktadır. Film kabaca geçtiğimiz yaz zihnimde oluşmaya

başladı ve daha sonra olgunlaştırarak çekim öncesi haline getirmiş oldum. Bir önceki soruya verdiğim cevaba atıf yaparak filmin meydana gelmesini mümkün kılan bir şiiirdir. O şiiri sinematografik hale getirme çabası olduğunu söyleyeyim. Çok açık etmemek adına şiirin ismini vermeyeyim. İnşallah tamamlandığında filmin kendisi zaten işaret etmiş olacaktır. Filmde yapmaya çalıştığım şey tamamen hikâyeden kurtulup sinematografik bir anlatımı mümkün kılmak.



Çünkü sinema eğer özgün bir "düşünme" ya da "anlatım" formu ise ancak böylelikle kendi özgünlüğünü yakalayabilir. "Dönüş"ün anlatısı iki temele oturmaktadır; ilk olarak kamera ve ikinci olarak dekor. Bu anlamıyla filmi diyalogdan arı kılıp kamera ve dekor üzerine bir anlatım kurmaya çalışıyorum.

Dijitalleşme alanındaki atılımlar dikkate alındığında sinema için nasıl bir gelecek öngörüyorsunuz?

Şu an için dijitalleşme sinemada çok hızlı bir şekilde ilerliyor. Özellikle seyirci pratikleri açısından ciddi bir dönüşümün olduğunu ve olacağını düşünüyorum. Perde film izleme alışkanlığı büyük oranda kayboluyor. Artık evimizde dijital platformlar aracılığı ile daha ucuz ve daha konforlu film izleme imkanına sahibiz. Bu sebeple izleyici pratikleri açısından önemli bir değişim yaşanmaktadır. Film yapanların da artık salona değil de dijital platformlara daha çok film yapmaya yönelmesiyle filmlerin ışıklandırılmalarında eskiye göre ciddi bir değişim olmaktadır. Aynı zamanda izleyiciyi belki de çokça yormayacak daha eğlenceli ya da güzel vakit geçirmeyi mümkün hale getiren filmler baskın olmaya başlıyor. Film yapma pratiği olarak da dijitalleşme birtakım değişiklikleri beraberinde getiriyor. Ama tüm bunlara tamamen kötücül bir tavır ile yaklaşmıyorum, belki de bizi yeni imkanlara götüren süreçler olarak düşünmek gerekir.

Son olarak Türkiye'deki sinema kültürünü ve izleyici profilini değerlendirir misiniz?

Türk sinemasında 90 sonrası yönetmen kuşağı ile yeni bir biçime büründü ve ana akım sinemanın dışında da Türkiye'de ciddi filmler yapıldı ve dünya sinemasında önemli bir yere sahip olundu. Yeşilçam dönemi ya da bugün ana akım biçimde yapılan filmleri düşündüğümüzde, dünya sinemasında çok söz sahibi bir üretim söz konusu değil. Özellikle BKM popüler sinemada baskın bir üretime sahip ama dünya sinemasına yönelik bir etkisini göremiyoruz. Ya da varsa ben görmedim. Yeşilçam Sineması'ndan da birkaç istisnayı çıkartırsak çok önemli bir sinema birikimi olduğunu düşünmüyorum. Bu sebeple yeni sinema kuşağı Türk sinemasını canlandırdı ve hepimizin bildiği isimler ciddi başarılar elde etti. Bu benim için daha umut verici bir durum. Bunun dışında "Ayla", "Organize İşler" gibi örneklerin ya da benzer başka örneklerin sinema tarihine önemli bir katkısı olduğunu düşünmüyorum. İzleyici pratikleri açısından da yeni sinemamız ile bir farklılaşma olduğu elbette kaçınılmaz. Bu sadece Türkiye'de üretilen sinema ile değil dünya sinemasına daha rahat ulaşabiliyor olmamız itibarıyla da bir farklılaşmadır. Ancak popüler sinema izlerliği eskiden de şimdi de elbette çok daha baskın. Bu hayflanacak bir şey mi bilmiyorum. Nihayetinde Türk sinema izleyicisinin pratiklerinde farklılaşmalar görülsede çok büyük bir değişim de söz konusu değil.

"Dünyayı kavrayışında Heidegger'in etkisi oldu. İkinci olarak İsmet Özel, benim için çok özel konumda. Kendisiyle düşünsel olarak güçlü bir bağım var."





A'dan Z'ye kahve

Nesiller boyunca yaşatılan gelenekleri, toplumsal hayata etkileri, tüm ritüel ve seremonileriyle dünyanın kültürel mirası olan kahvenin azı yarar, fazlası ise zarar!

Kahve kültürünü kısaca kahve tüketimini çevreleyen gelenekler ve sosyal davranışlar dizisi olarak tanımlayabiliriz. Terim aynı zamanda kahvenin yaygın olarak kültürel yayılımı ve toplum tarafından benimsenmesi anlamına gelir. Dünyanın farklı yerlerinde ilgi gören bu lezzetli içecek, sosyal hayatın bir parçasıyken tek bir kültüre de ait değil. Nesiller boyunca yaşatılan gelenekleri, toplumsal hayata etkileri, tüm ritüel ve seremonileriyle kültürel mirasımız olan kahveye sahip olduğumuz için çok şanslıyız.

KAHVE KAÇINCI YÜZYILDA KEŞFEDİLDİ?

8. yüzyılda keşfedildiği muğlak da olsa kahvenin ateşle buluşup bugünkü anlamda içime hazır hale gelmesi 14. yüzyılı buluyor. Bir rivayete göre kahvenin içime hazır hale getirilmesi Etiyopya- Somali topraklarında yaşayan Şazeli adındaki bir sufiye dayanıyor. Ayrıca Afrika Kıtası içinde yer alan bu topraklarda o yüzyıllarda yöreye özgü kahve seremonileri düzenleniyor ve tören edasında içildiği de rivayetler arasında. Başlangıcında yenen çiğ çekirdeğinden tutun yapılaş, sunum ve içim ritüellerine kadar her aşaması hem kahveye hem onu sunan kişiye saygının ifadesi olarak tanımlanıyor.

DENGELİ KAHVE TÜKETİMİNİN ÖNEMİ

Sağlık açısından incelendiğinde

kahve ilgili pek çok araştırma söz konusu. Uzmanlar bilinçli tüketildiği zaman kahvenin depresyona karşı iyileştirici etkisi olduğunu ifade ediyor. Abartıya kaçmayan kahve tüketiminin hafızayı güçlendirici etkiye sahip olduğu da araştırmalarda ortaya konuyor. Kahvenin özellikle karaciğer için çok etkili olduğu araştırmalarla doğrulandı. Düzenli kahve tüketimi, karaciğerdeki safra kanallarının nadir bir otoimmün hastalığı olan primer sklerozan kolanjit (PSC) riskinin azalmasını sağlıyor. Her şeyde olduğu gibi kahve fazla tüketildiğinde ise insan sağlığını olumsuz etkileyebilir. Fazla kafein, uyku düzenini bozarak dinlenmenin gerçekleştiği derin uyku ve REM fazını olumsuz etkiliyor ve insanların ertesi güne yorgun başlamasına sebebiyet verebiliyor. Ayrıca aşırı kafein tüketimi ve sabah aç karna tüketilen kahvenin kişide stres, gerginlik, titreme, çarpıntı gibi hem fizyolojik hem psikolojik pek çok yan etkiyi ortaya çıkarıyor. Tüketilen kafein miktarının fazla olması kişide kaygı bozukluğu ve depresyon riskini artırıyor.

PROF. GÖRAL: GÜNDE 3 FİNCAN KAHVE KANSER RİSKİNİ AZALTIYOR

Medipol Mega Üniversite Hastanesi Gastroenteroloji Bölümünden Prof. Dr. Vedat Göral, kahve tüketiminin insan sağlığı açısından etkilerini bizim için değerlendirdi. Kahvenin mucizevi bir gıda takviyesi

olduğunu söyleyen Prof. Dr. Göral, "ABD ve Japonya'da yapılan çalışmalar kapsamında 12 yıl boyunca beslenme şekli takip edilen kişilerden düzenli kahve tüketenlerde kanser hastalığının seyrinin yavaş ilerlediği belirlendi. Kemoterapi alıp kahve içenlerde ve kemoterapi alıp kahve içmeyenlerde durumun farklı olduğu ispatlandı. Kahve, içindeki polifenol, kahveol ve kafeol gibi maddelerden dolayı kanserinin seyrini yavaşlatıyor. Günde 3-4 fincandan fazla kahve tüketildiğinde kalın bağırsak kanserinin seyrinde yüzde 36'lık düşüş gözlemlendi. Kahvenin tabii ki şekersiz olması gerekiyor. Kahve, kafeinli ya da kafeinsiz olabilir." ifadelerini kullandı. Kahvenin kanser savuşturucu olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Vedat Göral, şöyle devam etti: "Anti-inflamatuvar ve anti-sitokin etkileri nedeniyle, apoptozis ve kanser hücrelerinin seyrini olumlu yönde azaltıyor. Kahvenin düzenli içilmesi gerekiyor. Günde ya da haftada bir fincan kahve içilmesi kansere karşı etkili olmayacaktır. Kahvenin yapılması, tüketilmesi ve cinsi de bu seyri etkiliyor. Kahve, kanser hastaları için bir tavsiye gıda diyebiliriz. Kahve sadece kalın bağırsak kanserinin seyrini yavaşlatmıyor. Mide ve pankreas kanserinin seyrini yüzde 13, karaciğer kanserinin ise yüzde 52 yavaşlatıyor. Kahveyi aynı zamanda karaciğer dostu olarak görüyoruz. Karaciğer yağlanması, iltihap ve siroza gidişi de engelliyor."



Bir Osmanlı tatlısı

Kadayıf ya da tel kadayıf, un ve suyun karıştırılmasıyla elde edilen hamurun ince teller haline getirilmesi sonucu ortaya çıkan bir tatlı. En çok Balkanlar, Türkiye ve Ortadoğu ülkelerinde tüketiliyor. Kadayıf sözcüğü Arapçadan gelen "kadife" sözcüğünün çoğulu. Selçuklu ve Anadolu Beylikleri döneminde imaretler ve aşhanelerde verilen yemekler listesinde kadayıfın da bulunduğu, ayrıca "Berayı Hassa" adındaki mutfak defterlerindeki kayıtlardan sultanın tercihleri arasında kadayıfın bulunduğu söyleniyor. Peki Osmanlı saray mutfağında hangi kadayıf çeşitleri daha çok bulunuyordu?

- » Âdi Tel Kadayıf
- » Kadife, Kenife
- » Saray Tel Kadayıfı
- » Beyaz Kadayıf
- » Kaymaklı Kadayıf
- » Âdi Yassı Kadayıf
- » Yağsız Kadayıf
- » Yufkalı Kadayıf
- » Ekmek Kadayıfı (Şam Kahki)
- » Fodula Kadayıfı

Füzyon mutfağı 101: Nedir, ne değildir?

Yemek kültürü, milletlerin sahip olduğu kültürel özellikleri, geçmişten günümüze taşınan maddi ve manevi değerleri yansıtan temel unsurlardan biri. Ancak globalleşme, mutfak kültürlerine de yansıdı ve ortaya farklı mozaikler çıkardı. Füzyon mutfak akımı da tam da bu noktada başladı.

Dünyada "fusion cuisine" olarak bilinen mutfak kültürü, Türkçe'ye "füzyon mutfak" olarak geçmiştir. Füzyon, kelime olarak karışma, birleşme anlamına gelir. Yani en net ve kısa haliyle, füzyon mutfak için farklı mutfak kültürlerinin birleştirilmesiyle oluşturulmuş bir sentez diyebiliriz. Düşünceye göre değişse de bu mutfağın en önemli özelliği, farklı tatları denemek amacı ile sunulan yemeklerin doyurucu değil de tadımlık olması. Bu mutfak olağan ve durağan durumları kaldıramaz. Şeflerin her daim yenilikçi olması, ürün çeşitliliğinde sınır tanımaması, sürekli farklı tatlar farklı sunumlar ve farklı lezzetler üretmeleri gerekiyor. Hayal gücü ve strateji gerektiren bir mutfaktan söz ediyoruz.

Uzakdoğu'ya ait bir yemeğin, Güney Amerika'ya ait bir pişirme yöntemiyle hazırlanmış, Fransız soslarıyla sunuluyor olması füzyon mutfağına sağlam bir örnek. Durum bu olunca ortaya, kulağa garip gelebilecek yemek isimleri çıkabiliyor tabi, soyalı dondurma ya da körili sütlaç dendiğinde zihninizde lezzetsiz sunumlar canlansa da usta ellerin kontrolünde füzyon yemekleri çok lezzetli olabiliyor. Bildiğim en ilginç tarif ise "Patlıcan Beğendili Suffle". Usta bir şefin ellerinden yemenizi tavsiye ederim.

PORSİYONLAR KÜÇÜK FIYAT PAHALI

Füzyon tarzıyla hazırlanmış tabaklarda porsiyonlar çok küçük oluyor. Küçük ve tadımlık porsiyonların aynı zamanda pahalı olması mutfağın eleştiri almasına neden oluyor. Tahmin edilemeyen farklı ürünlerle yeni lezzetler ve bambaşka bir tat oluşturan füzyon mutfağı, adeta gurme tatları sevenler için hazır-



lanıyor. Füzyon yemekleri neden bu kadar popüler? Çünkü hiç kimse her gün aynı şeyi yemek istemez insanlar yeni şeyler denemek istiyor. Yediğimiz yemeğin eğlenceli olması ve sadece beslenmekten çok daha fazlası olması insanları etkileyen ve içine çeken bir durum.

ÜÇ TEKNİKTE YAPILYOR

Füzyon mutfak teknikleri üç kategoriye ayrılıyor. Bunlardan ilki, coğrafi açıdan birbirine yakın olsalar da farklı kültürlerle sahip bölge ve ülkelerin yemeklerini harmanlamak. Bunu yaparken iki yemek kültürünün de bir diğerin-

den baskın olmayacak şekilde kullanılması gerekiyor. Füzyon mutfak özellikleri incelendiğinde bu detay, hemen öne çıkıyor. Farklı mutfaklar, farklı gelenekler bir araya geliyor ancak hiçbirinin bir diğerinin önüne geçmemesi gerekiyor. Füzyon mutfağı; değişken tekniklerle dünyadaki farklı yemek kavramlarını sentezliyor ve bu sayede yeni lezzetler yaratıyor.

İkinci teknik, bir kültüre ait yemeğin, farklı mutfakların malzeme ve teknikleri kullanılarak yeniden yorumlanması üzerine kurulu. Üçüncü ve son teknikte ise herhangi bir ülkenin yemek kültürü belirleyici

rolde değil. Bu doğrultuda, dünya mutfaklarına ait tüm unsurlar bir arada ve farklı dengelerle kullanılabilir.

FÜZYON MUTFAĞININ HASI SARAY'DA

Aslında füzyon, yemeğin bir anlamda küreselleşmesidir. Bu açıdan bakıldığında, Türk mutfağının kapıları yüzyıllardır füzyon mutfağına açıktır zaten. Osmanlı gibi çok uluslu bir toplumun, mutfağı da çok uluslu olduğundan, farklı kültürlerden beslenen yemeklere alışkınız demeye çalışıyoruz. Hem yüz ölçümü olarak geniş hem de mevsimsel açıdan düşünüldüğünde çeşitlilik gösteren yiyeceklere sahip Osmanlı, mutfağına da bu çeşitliliği yansıtmış. Kültür olarak Osmanlı'dan doğan bir toplum olduğumuz için de Türk mutfağı da bu çeşitliliği sağlıyor.

Füzyon mutfağına karşın bazı önyargı ve eleştiriler bulunuyor. Aslında "Füzyon Mutfağının Hası Osmanlı ve Türk Mutfağıdır." diyen çok insan ve şef bulunmakta. Örnek olarak mutancana, seferceliye, mahmudiye, etli kavun dolması, kuzu tandır, kaygana, badem ve paça çorbası, fodula (Dana etli çavdar ekmeği dolması), akıke, sütkebabı, beyrani, mihlama, kırma tavuk kebabı, uskumru dolması gibi yemeklerimizi göz önünde bulundurursak "Bundan iyi füzyon olur mu?" sorusu akıllara geliyor. Osmanlı saray mutfağı lezzetlerini de dikkate aldığımızda "Bundan daha iyi birleşme olur mu?" diye sormadan edemiyorum.

Geleneksel Türk içecekleri hem sağlıklı hem alternatif

İçerdiği su ve diğer besin öğeleri ile yaşamsal önemi olan içecekler, zamanla lezzet ve keyif unsuru haline gelmiş, beslenmenin yanında mutfak kültürünün de bir parçası oldu. İçecekler, mutfak kültürünün yeterince ön plana çıkamamış unsurları olarak, gastronominin ve gastronomi turizminin gelişimine katkı sağlama potansiyeli olan besinler. İçecek tüketimine anne sütü ile başlayan insanlığı, yaşamsal sıvı ihtiyacını su ile karşılamış, zamanla yemeklere eşlik etmesi, serinletici etkisi, ısıtıcı etkisi, vitamin ve mineral desteği sağlaması, keyif verici ve rahatlatıcı olması, odaklanmaya katkısı olması gibi nedenlerle çok çeşitli içecekler üretmiş ve tüketmiştir. Çeşitli bitkilerden elde edilen çaylar, kahve, meyve ve sebze suları, tahıllardan elde edilen fermente içecekler, süt bazlı içecekler, asitli ve şekerli içecekler günümüzde en çok tüketilen içecekler arasında. İçeceklerin yeterli ve dengeli beslenmeye katkılarının yanında gelenek, kültür ve alışkanlıklardan oluşan tüketim nedenleri, tüketim sıklığı ve miktarlarının da artmasında önemli rol oynuyor. Dünya gastronomisinde önemli bir yeri olan Türk mutfağı içecekleri ile olduğu kadar içecek çeşitleriyle de zengin bir kültüre sahip. Türk kahvesi, çay, ayran, boza, salep, şerbet çeşitleri, şalgam suyu gibi farklı lezzetlere sahip, besin değeri yüksek, kendilerine ait bir hazırlama ve sunum ritüeli ve kültürü olan içecekler bu kültürün önemli ürünleri arasında. Türk mutfağı; Anadolu medeniyetleri, Balkan, Kafkas, Ortadoğu, Orta Asya gibi farklı kültürlerin, farklı inançların, uzun bir geçmişe sahip yerleşim, tarım ve ticaretin şekillendirdiği besin, ürün ve hazırlama teknikleri çeşitliliğine sahip, sağlıklı ve zengin bir mutfak. Bu zenginliğin sonuçlarından biri de içecek çeşitleri. Bu içeceklerin çağımızda sağlık sorunlarına yol açtığı bilinen hazır ve hızlı tüketilen içecekler alternatif olması ise ayrıca Türk mutfağının tanıtımını desteleyecek nitelikte.

İstanbul'da füzyon mutfağını deneyimleyebileceğiniz 6 restoran:

- » Füzyon mutfağı denince akıllara gelen en klasik isim harika boğaz manzarasıyla Ortaköy'de konumlanan Banyan, Asya mutfağına olan ilginin artmasıyla son dönemlerin gözde mekanlarından biri oldu. Özellikle satay çeşitlerinden smooky beef satay ve sushi seçeneklerinden samurai rollsu denemenizi öneririm.
- » The Marmara Pera'da bulunan Mikla Restaurant Anadolu füzyonu yapmakta, etkileyici Şef Mehmet Gürs'ün ellerinde doğan Mikla dünyanın en iyi restoranları arasında sayılan tek Türk restoranı olma unvanını da elinde bulunduruyor.
- » Maslak Hilton'da faaliyet gösteren Zaxi İstanbul, ödüllü Şef Arif Kemal Doğan tarafından hazırlanan

ve uygulanan menüsüyle leziz yemekler yiyerek keyifli anlar geçirebileceğiniz şık bir mekân.

- » Taksim İstiklal Caddesi'nde konumlanan mekân Yeni Lokanta, isminden pek füzyon mutfağı sunuyor gibi görünmese de asma yaprağında paçanga, vişneli kısır, karidesli kabak çiçeği kızartması gibi ürünlerde değişik lezzetlerin iddialı adreslerinden biri. Mekânın menüsü Şef Civan Er'in ellerinden çıkıyor.
- » Akaretler BJK Plaza'da bulunan Vogue Restaurant, restorana girdiğiniz andan itibaren lüks restoran havasını solumaya başlayacaksınız. Mekânın dekorasyonu, konumu ve manzarası bile misafirlerini büyülemeye yeterken bir de menüdeki enfes

lezzetlerden bahsetmek isterim. Ana yemek tercihi olarak Kuzu Tandır Kol ya da Dana Külbastı. Çorba olarak Miso, salata olarak çiğ enginar salatasını deneyebilirsiniz. Yemeğinizi yedikten sonra mekânın harika boğaz manzarasına göz atmayı unutmayın.

- » Balat'ta bulunan Smelt&Co, şehrin ara sokaklarında kaybolduğunuz anda sizi içine çeken bu bohem mekânı çok seveceksiniz. Çok geniş bir menü sunmuyor olsa da oldukça lezzetli seçeneklerin sizi bekliyor olduğunu söylemeliyim. Ana yemek olarak ızgara dil balığı ve jumbo karidesi önerebilirim. Fakat bu mekâna giderken şık giyinmeyi değil daha salaş giyinmeyi ve anı yaşamayı ihmal etmeyin.



Orient Express Restaurant

Bu restoranlarda tarih var!

İstanbul dünyanın en önemli tarihi şehirlerinden biri. Pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış olan bu güzide şehrimizin her sokağında bir tarih dokusu var. Aynı zamanda İstanbul, Türkiye'nin en eski lokantalarına da ev sahipliği yapıyor.

İstanbul, medeniyetlerin beşiği, yüzyıllardır farklı etnik kökenlerin birlikte yaşadığı ve bu nedenle kozmopolit olan bir başkent. Birçok medeniyete ev sahipliği yapması nedeniyle yeme ve içme kültürü de oldukça zengin. Nesilden nesile aktararak günümüze kadar gelen bu kültür örneklerinin sayısı çok fazla olmasa da tarihe tanıklık eden ve gelecek nesillere hizmet etmek isteyen işletmeler mevcut. Bu lokantaları gelin birlikte tanıyalım.

HACI ABDULLAH LOKANTASI, 1888

İstanbul'un en eski restoranlarından biri olan, Osmanlı-Türk mutfağı örneklerini sunan, günümüze usta-çırak ilişkisi ile ulaşmış bir restoran Hacı Abdullah. Osmanlı mutfağını sevenler, klasikleşmiş tatlardan vazgeçemeyenler için Be-yoğlunda faaliyet gösteren ve başka şubesi olmayan bu lezzetleri mutlaka tatmalılar. Uyarılamakta fayda var lezzet ve kalitesine güvenen işletmede, biraz da turistik bir mekân olduğu için fiyatların emsallerine göre biraz yüksek seviyede olduğunu belirtmek gerek.

ORIENT EXPRESS RESTAURANT, 1890

1800'lü yıllarda Sirkeci garının yapılması ve İstanbul-Paris arası işleyen meşhur Orient Express'in faaliyete geçmesiyle birlikte yıllardır serüvenine devam eden Orient Express Restaurant, günümüzde farklı işletmeciler tarafından orijinal yerinde işletilmektedir. Yabancı turistlerin gözdesi olan mekân Türk Mutfağının en iyi örneklerini sunmaktadır. Altın çağım 1950-60 yılları arasında yaşamıştır. Basının ve edebiyat dünyasının ünlüleri ikinci adres bellemiştir, bu mekân. Selahattin Hilav, Fethi Naci, Edip Cansever, Oğuz Atay gibi ustalar oturmuştur sandalyelerinde.



Pandeli

YANYALI FEHMİ LOKANTASI, 1919

1919'dan beri Kadıköy'de faaliyet gösteren Yanyalı Fehmi Lokantası, esasında Yunanistan'dan göçen Fehmi Bey ile Osmanlı Saraylarında baş aşçılık yapıp, emekliye ayrılmış Hüseyin Efendi'nin kurduğu bir esnaf lokantası. Anadolu yakasının hala sayılı tarihi lokantalarından birisi olan Yanyalı Fehmi'de Türk ve Osmanlı mutfağının örneklerini bulabileceğiniz gibi, günlük çıkan taze ve lezzetli tatlılarından da mutlaka tatmalısınız.

TARİHİ SULTANAHHMET KÖFTECİSİ, 1920

Ülkemizde aynı isimde birçok işletme olsa da orijinali 1920'den beri Sultanahmet'te faaliyet gösteren köfteci, dört kuşaktır aynı aile tarafından işletilmekte. Hem yerli hem de yabancı turistlerin ilgisini çeken mekânda ızgara köfte, piyaz, turşu ve irmik helvası menüsü dışında başka bir yiyecek yok. Kredi kartı mekânda hala geçmiyor.



PANDELİ RESTAURANT, 1958

Pandeli'nin geçmişi esasında daha eskilere dayanıyor. Niğdeli bir Rum olan Pandeli, çok küçük yaşlarda İstanbul'a gelerek Eminönü'nde seyyar arabada piyaz satarak bu mesleğe başlıyor. Yıllar içerisinde çok fazla şanssızlığa maruz kalan Pandeli, şu anki Mısır çarşısının üst katındaki yerinde 1958'den beri faaliyet gösteriyor.

İstanbul'un yeme-içme simgelerinden olan Pandeli, masmavi çinili duvarları yanında, Osmanlı mutfağının pek özel lezzetlerini de bulundurmaktadır. Pandeli'nin spesiyalleri başta kâğıtta levrek olmak üzere, sebzeli kuzu incik, hünkâr beğendi, pathcan böreği, badem kurabiyesi, vişne tiridi, parmak tatlısı ve pathcan salatası.

KANAAT LOKANTASI, 1933

Bir aile işletmesi olarak Üsküdar'da başlayan hikâye, günümüze kadar devam ediyor. Esnaf lokantası olarak hizmet veren lokantada zeytinyağlı yemekler, sulu yemekler, sütlü tatlılar, taze yoğurt gibi klasikleşmiş Türk mutfağına ait lezzetler günlük olarak çıkıyor. Esnaf lokantası olduğuna bakmayın, fiyatlar ortalamamızın bir tık üzerinde ve biraz fazla yağlı yemekler olabiliyor. Yolunuz o tarafa düştüğünde deneyebilirsiniz.

MEŞHUR FİLİBE KÖFTECİSİ, 1893

Sirkeci Hocapaşa Sokağı'ndaki iki katlı, mütevazı yerinde 126 yıldır köftenin en lezzetli halini müşterilerine sunan işletme, yeni gelen kuşağın dokunuşuyla ve sosyal medyaya verilen önemle her geçen gün daha da büyüyor.

AYASPAŞA RUS LOKANTASI, 1943

1943'ten beri Gümüşsuyu'nda faaliyet gösteren, Rus mutfağı örnekleri yanı sıra Avusturya ve Macaristan mutfağının vazgeçilmez lezzetlerini günümüzde de sunan şık ve atmosferini hiç kaybetmemiş bir mekân. Dilbilimci araştırmacı yazar Jak DeLeon, Ayaspaşa Rus Lokantası'nı anlatırken, "Eski bir dost evi" diyor. Eski Başbakanlardan Bülent Ecevit'in eşi Rahşan Ecevit'e evlilik teklif ettiği mekân olarak da hafızalara kazınmıştır.

TARİHİ BANKALAR LOKANTASI, 1947

Günümüzde Bankalar Caddesi olarak geçen bölgede olması ve zamanında Banka ve Sigorta şirketlerinde çalışan insanlara hizmet etmesi sebebiyle günümüze kadar aynı isimle gelen Bankalar Lokantası, esasında bir esnaf lokantası. Usta'dan çırağa devretme hikayesi dikkat çeken lokantanın taş binası da ilgi görüyor.

Nasıl yazmalı?

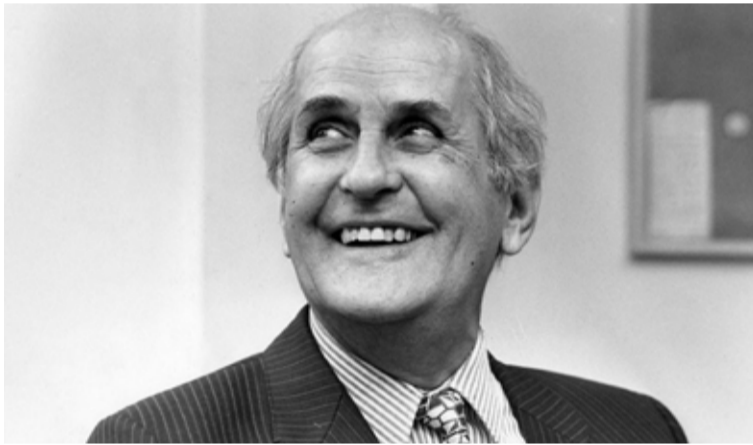
Haber ya da bir başka metin, Sait Faik'in edebi lezzetiyle mi kaleme alınmalı yoksa Fakir Baykurt'un 10 ilkesi yazı yazmak için yeterli mi?



Çağdaş hikâyeciliğe yaptığı katkıları nedeniyle Türk edebiyatının köşe taşlarından biri olarak kabul edilen Sait Faik Abasıyanık, 80 yıl önce bir aylık adliye muhabirliği deneyimi yaşamıştı. Haber-Akşam Postası gazetesinde 1942 mayısında yayımlanan Sait Faik imzalı röportajlar, benzersiz haber yazım üslubuyla, basın tarihimizde yerini aldı. Sait Faik'in gazetecilik tutkusuyla bu mesleğe girdiğini söylemek doğru olmaz. Kendisini her şeyden önce bir edebiyatçı olarak gören yazar, gazeteciliğe muhtemelen geçici bir gelir kapısı olarak bakmıştı. "Röportajlarım 10, hikâyelerime 15 papel alırdım... Kimsenin hatırı, keyfi için yazı yazmadım ama kendi keyfim için çok cümlem var." diyen büyük usta, gazeteciliğe edebi bir lezzet katmıştı.

PEKİ NASIL YAZMALI?

Her şeyden önce demokratik bir toplumun gerekliliği olan gazetecilik, bireylerin olgunlaşmasında ve gelişmesinde önemli bir meslek. Haber diline özenle yerleştirilmiş bazı ifadeler, muktadirlerin işine gelebilir. Hakikatin kamuoyuna aktarılmasını zorlaştıran bu ifadeler, gazeteciliğin temelindeki doğruluk, bağımsızlık, tarafsızlık, insanilik ve hesap verebilirlik ilkelerinden birini veya birkaçını zedeliyor. "Çoğu gazeteci, özellikle mesleğe başlayalı birkaç yılı geç-



mişse baskıya maruz kalmadığı bir ortamda, haberini, yazısını yayımlanacak biçimde kolaylıkla yazar. Bisiklete binmek gibi bir alışkanlıkla kayda geçirir haberini. Ancak, ilk yıllarda, pek çok

haberinin, "yeniden yaz" denilerek geri çevrildiği gerçektir. Bu durumda, "Nasıl yazmalı" konusu, ayrı bir önem kazanıyor. Haber ya da bir başka metin Sait Faik'in edebi lezzetiyle mi kaleme alın-

malı, didaktik mi olmalı yoksa müdahaleler kabul mü edilmeli? Bu konuda yıllar önce kaleme alınan iki metin, aydınlatıcı bilgi içeriyor ve geçerliliğinin yanı sıra kalıcı bir özellik taşıyor. Bunlardan ilkinde, edebiyatımızın önemli isimlerinden Fakir Baykurt, yazar olmak isteyen gençlerden gelen istek üzerine, "Yazmanın On İlkesi Nedir?" başlıklı bir yazı kaleme alır. 13 Ocak 1998 tarihinde kaleme aldığı bir köşe yazısında ise Fakir Baykurt, şunları kaydeder: "Geçen yılın sonunda bir semine-re katıldım. Yazar olmak isteyen genç işçiler benden deneyimlerimi, açık seçik kurallar biçiminde açıklamamı istiyordu. Onlar kural deyince durdum. Yaşamda pek çok işin kuralı olabilir, ama yazmanın yoktur sanırım. Gene de onlara aşağıdaki ilkeleri söyledim. Yazı nedir? Eğer yazıyı ille bir nesneye benzetmem istenirse ben onu ağaca benzetirim. Şimdi siz de ince, uzun bir fidan düşünün. Bir ağaç, en iyisi kavak ağacı. Bu sağlıklı ağacın kabuğunda mantar, yara bere yok. Sağlam yazının da buna benzer bozukluklardan kurtulması gerekir. Özellikle bilgi vermek için yazılmış yazılarda bunu sağlamak için göz önünde tutacağınız ortak ilkeler vardır. Ben bunlara on ilke diyorum. Kendim bu ilkelere yalnız bilgi vermek için yazdığım yazılara değil, bütün yazılarıma uygularım."

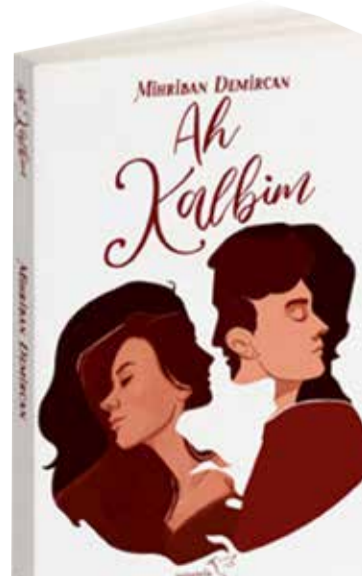
Fakir Baykurt'un 10 ilkesi

- » Kısa cümle uzun cümleden iyidir: Arada bir anlaşılır, orta uzunlukta cümleler yazınıza devrim getirebilir. Başarılı yazarlar genellikle kısa cümle kullanırlar.
- » Dilbilgisi açısından basit cümleler, bileşik cümlelerden iyidir: Basit cümle yalnızca bir iş, bir durum, bir yargı bildiren cümledir. Birçok bileşik cümleyi bölerek basit cümle yapmayı deneyin.
- » Okuyucunuza tanıdık gelen sözcükler kullanın: Onun yabancı olduğu sözcüklere fazla el atmayın. Zorunlu olmadıkça hiç yabancı sözcük kullanmayın.
- » Cümlelerinizi gereksiz sözcüklerden, yazıya katkısı olmayan fazlalıklardan arındırın.
- » Elverdiğiniz etken çatılı eylem kullanın. Etken çatılı eylem, öznesi edilgen eylemden iyidir.
- » Elden geldiğiniz konuşduğunuz gibi yazın: Ama konuşmanız genel düzen, cümle yapısı, bilgi akışı yönünden kolay anlaşılır değilse bu sizi kurtarmaz. O zaman en iyisi halk içinden birini kendinizi örnek seçin, onun konuştuğu gibi yazın.
- » Okuyucunun kafasında resim yaratacak sözcükler kullanmaya çalışın.
- » Okuyucunuzun deneyimleriyle ilgi kurmaya bakın: Onun deneyimlerinden, bildiklerinden yola çıkmak işimizi kolaylaştırır. Bunlar ortak deneyimler olsun, ama beylik olmasın.
- » Yazınızı başkalarına okuyun: Okurken kendi sesinize kulak verin. Takılan, aksayan, bulanık bölümleri sezemeye çalışın. Sonra bunları düzeltin. Fazlalıkları atmayı bir daha deneyin. Bir genel inanç şudur: İyi yazar, taslağını yeterince makaslayan yazardır.
- » Yazınızı biraz beklelettikten sonra, yani o biraz başkasının yazısı olduktan sonra bir daha okuyun: Beğenmediğiniz yerleri çizin atın, gerekiyorsa birkaç sözcük katarak düzeltin. Kattığınız attığınızdan az olsun. Bundan sonra yazınızı yeniden temize çekin.

Ah Kalbim'in serüveni

Kendi şiir ve deneme yazılarımı videolar halinde sosyal medya platformları üzerinde yayınlamamdan sonra kitap haline getirmek istedim. Kitabımı dile gelen duyguların somut haline dönüştürdüm. İlk kitabın heyecanı bu zorlu yolu başarıyla atlatmış on binlerce satış rakamına ulaşan ünlü yazar Uğur Gökbulut ile kitabımı en baştan düzenlemeye koyulduk. Bu süreci rahatlatmak adına meditasyon yaparak zihnim yazmaya hazır hale getiriyordum. Kitap düzenlemesinde kapak resmi, çengel yazısı, arka kapak yazısı, kitap içi düzenlemeleri tamamladık. Kitabınızı emanet edebileceğiniz bir yayınevine ihtiyacımız vardı.

Yılların verdiği tecrübelerle en beğendikleri kitapları bastırarak, adını layığıyla üste taşımış başarılı bir yayın eviydi Müptelâ. Çoğu yayıneviyle görüştüğümüzden sonra şansımı denemek için Müptelâ yayınevine bir mail yolladım. Yayın Yönetmeni Ayşen Bozkuş, kitap dosyamı inceleyip beni aradı ve kitabımı çok beğendiğini, çalışmak istediklerini bildirdi. Hızlıca çalışmalar koyuldu ve doğum günümde kitabım yayımlandı. Hem sevenlerime hem kendime büyük bir hediye armağan etmiş oldum. Hayallerinizi gerçekleştirmek için çabaladığınız o yollar sizi hayallerinize ulaştıracak. Hayalleri için çabalayan hiçbir insan yarı yolda kalmaz.



Hayalinizdeki işin anahtarı CV'nizde!

İşe girme aşamasında kişinin, öncelikle insan kaynaklarını etkilemesi gerekiyor. Hayalinizdeki işin anahtarı ise etkili bir öz geçmişin satırlarında ve dürüstlükte yer alıyor.

Kariyer, bir insanın yıllar boyunca herhangi bir iş alanında adım adım ve sürekli olarak ilerlemesi, deneyim ve beceri kazanabileceği işlerin bütünü olarak tanımlanabilir. Bireyler hayallerindeki iş ile gerçek yaşamı kafasında uyumlaştırmaya çalışırken, çalışma yaşamı boyunca çeşitli evrelerden geçer. Yani hepimiz doğduğumuz günden itibaren bir yaşam mücadelesine başlarız. İlkokul, ortaokul, lise üniversite derken kariyer planlama sürecinde buluruz kendimizi. Peki, diplomalarımızı aldıktan sonra kariyerimizi nasıl planlarız?

Cevabını hemen verelim; kariyer planlama, kişisel kariyer amaçlarının oluşturulmasını kapsar. Yani birey kariyerini planlarken kendini keşfederek ve çevredeki fırsatları tespit ederek amaçlar oluşturur. Kendini keşfetme sürecinde birey güçlü ve zayıf yönlerini, değerlerini, ilgilerini, beceri ve yeteneklerini, alternatif kariyerleri ve tercih ettiği hususları ön plana çıkar. Daha sonra bu konuda net kararlar alarak kendisine şu soruları sorar: "Ne olmak istiyorum?", "Ne yapmak istiyorum?" ve "Nasıl mutlu olurum?" gibi sorularla potansiyel fırsatlara yönelir. Mevcut fırsatlara yönelirken aslında ilk yapılması gereken doğru işi bularak hedef haline getirmek ve işe girmek için çaba göstermek!

ETKİLİ CV HAZIRLAMANIN PÜF NOKTALARI

İşe girme aşamasında kişinin, öncelikle insan kaynaklarını etkilemesi gerekiyor. Yani burada ikna kabiliyeti önemli. Fakat en önemli nokta, etkili bir öz geçmiş ortaya çıkarmak. Etkili bir öz geçmiş hazırlamak göz korkutucu bir görev gibi gelebilir. Ancak hayalinizdeki işe kavuşmak için başarılı CV hazırlama yöntemlerini bilmeniz gerektiğini unutmayın. Başka bir deyişle, hazırladığımız CV, kariyeriniz için kilit bir sunum teminatıdır. CV Hazırlama anlayışı, kariyer alanındaki diğer birçok konu gibi yıllar içinde değişti.

Başarılı bir CV hazırlamak için;

- Kariyerinizde on yıldan fazla bir deneyime sahip değilseniz CV'nizi bir sayfa ile sınırlandırabilirsiniz. Bunun sebebi ise gereksiz göz yorması.
- Bir işe alım yöneticisinin dikkatini çekmek için gösterişli yazı tipleri veya sıra dışı şablon biçimleri kullanmaktan kaçınmalısınız.
- İlgili üzerinize çekmek için hile yapmak yerine özgeçmişinizi yazarken dürüstlük ve profesyonellikten yararlanın.
- Yani işin özü, evet CV'yi süslemek önemli fakat bunu hile ile yaparsanız eğer unutmayın ki gerçek bir İK bunu fark edecektir. Bu durumda da işe alınma oranınız imkansızca yakın olacaktır.

MÜLAKATTA İNSAN KAYNAKLARI NASIL İKNA EDİLİR?

Eğer biri "Ben bu iş için en mükemmel kişiyim." derse o kişiden pek fazla hoşlanılmaz. Bu kişinin yetenek ve özellikleri görülür, saygı duyulur ancak işe alınmaması için çok önemli bir neden var: Takım oyuncusu olmaktan uzak bir kişi olduğu düşünülür. Bu yüzden bizi ikna etmesi pek kolay olmaz.

DENEYİMLERİNİZİ PAYLAŞIN!

Görüşmelerde geçmiş iş tecrübelerinizden ve orada yaptıklarınızdan bahsedebilirsiniz. Yaşadığınız kriz durumlarından nasıl çıktığınızı aldığınız aktif rollerden bahsetmeniz karşı tarafta iyi bir izlenim bırakacaktır. Yani daha önce

çözdüğünüz sorunları anlattırsanız bu İK'nın epey hoşuna gidecektir.

S.E.S VE D.E.S METODUNU KULLANIN

Sorun ile karşı karşıya kaldığınız zamanlardan örnek verin. Buna S.E.S (sorun, eylem ve sonuç) metodu denir ve bu soruna karşı nasıl bir yol izlediğinizi ve en iyi sonucu nasıl aldığınızı ifade edersiniz. D.E.S (durum, eylem ve sonuç) yöntemiyle ise geçmişte yaşadığınız bir durumda, bu durum karşısında ne yaptığınızdan ve aldığınız başarılı sonuçtan bahsedersiniz. Hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, bu yöntemler işverene kendinizi kanıtlamanızı sağlar. Yine iş görüşmesindeki gibi, özgeçmişinizde

bunlara yer vermeniz geçmişte bu durumların üstesinden geldiyseniz gelecekte de üstesinden geleceğinize dair işverene güven verir.

PORTFÖYÜNÜZÜ SUNUN

Yapmayı istediğiniz şeylerin uzmanı olmaya gayret edin. Bağlantılarınız ister kişisel olsun ister internet ortamından olsun, bağlantılarınız uzman olduğunuz alandan olmalı. Yani gitmek istediğiniz yolda bağlantılarınız varsa onlar size birer referans olacak ve işverenin sizin işi bildiğinize dair güveni artacaktır. Örneğin Twitter, Facebook, LinkedIn ve kendi kişisel web sayfanızda, blogunuzda uzman olduğunuz konuda paylaşımlarda bulunuyorsanız, o konuda bilgi sahibi olmak isteyenler sizi takip ediyorlarsa bundan daha iyi bir dayanağınız olamaz. Bu alandaki kişiler ile kuracağınız iş bağlantısı zaten bir kanıt niteliği de taşır.

KENDİNİZ OLUN

Elinizden gelen her şeyi yaptınız ama en önemli şey kendiniz olabilmek Kendinizi uzmanmış gibi göstermeyin, uzmanlaştığınız bir konuda özgün paylaşımlarda bulunun veya uzmanlaştıktan sonra bir konuda diğerlerine yardımcı olacak paylaşımlar yapın. Kendiniz olmadan bu yaptıklarınızın hiçbir değerinin olmayacağını kabul edin. Diğerleri sizi izliyor, takip ediyor ise bu kendiniz olduğunuz içindir, sizi öyle düşündükleri içindir. Bunu iş görüşmesinde yansıtmak için elinizden geleni yaparsanız oldukça fayda görürsünüz.

Zaten halihazırda profesyonel yeteneklere olan ihtiyaç arttıkça, işe alım uzmanları arasında etki yapabilen insanları işe almak ister. Doğru iş başvurusunda bulunanlar, sektörlerini her yönüyle tanıyıp ve ona göre kendini pazarlar. Bir CV'nin nasıl yazılacağını bilmek, işe alım yöneticisine o iş için uygun olduğunuzu ve bir iş görüşmesinde hak ettiğinizi kanıtlamanın ilk adımdır. Doğru bir CV yazıp bu ilk adımı tamamlarsanız gerisinin kolayca devam edeceğini düşünüyorum.



Kadın yönetici sayısı her geçen gün artıyor

Dünyadaki kadın yöneticilerin durumuna bakıldığında gelişmiş ülkelerde kadınların her geçen gün iş hayatında istihdam oranının arttığı görülüyor. Yaşanan ekonomik gelişmeler, sanayileşme, teknolojinin hızla ilerlemesi ve hizmet sektörünün de her geçen gün giderek büyümesi gibi birçok kriter kadın açısından iş hayatında artan istihdam oluşturmaya başlıyor. Dünyanın büyük bölümünde kadınlar hâlâ erkeklerle eşit haklara sahip değil. Avrupa ülkelerinde de kadınlar çoğu zaman hala ev işleri ve çocuk bakımı gibi geleneksel rolleri üstleniyor. Ayrıca çalışan kadınlarla erkekler arasındaki ücret uçurumu da yıllardır devam eden bir sorun. Dünyadaki 500 büyük şirketin sadece yüzde 3'ünde kadınlar üst

düzyönetici konumunda görev alıyor. Yönetim kurullarında kadın oranının artışıyla ilgili olarak dünyada yaşanan gelişmelere bakıldığında ise ABD'deki en büyük 3 bin halka açık şirkette yönetim kurulu koltuklarının yüzde 25,6'sını kadınların oluşturduğu görülüyor. Türkiye'de de yönetim kurullarında kadın üyelere yer vererek, karar mekanizmalarında toplumsal cinsiyet eşitliğinin etkin şekilde sağlanması yolunda ilerleyen şirketlerin oranı artıyor. Sabancı Üniversitesi Kurumsal Yönetim Forumu Proje Yöneticisi Sevdâ Alkan, 2021 Yönetim Kurulunda Kadın Türkiye Raporu'na göre Borsa İstanbul'a (BIST) kayıtlı 420 şirketin yönetim kurulunda görev alan kadın üye oranının yüzde 16,7 olduğunu açıkladı.

Çıracak yetişmiyor, meslekler kayboluyor

Teknolojinin ilerleyip sanayinin gelişmesi, nüfusun çoğalması gibi pek çok etken, sosyal hayatı belirlerken bazı mesleklerin doğmasına bazı mesleklerin de yok olmasına sebep oluyor.

Teknolojiyle birlikte farklı meslek dalları önem kazanmaya başlarken, geçmişin önemli meslekleri yok olmak üzere. Sosyal medya pazarlama yöneticisinden tutun influencer gibi sosyal medyaya dönük meslek dalları gelişen teknoloji ile çok daha fazla rağbet görüyor, zanaat ve el becerisi gerektiren iş alanlarında ise ne yazık ki artık çıracak bile yetişmiyor.

Ortaya çıkan yeni çalışma sahaları ile eskinin ustaları mesleklerini aktaracak çıracak bulamaz oldu. Kısacası eskiden ihtiyaç duyulan birçok meslek dalı bugün unutulmaya yüz tuttu. Dünya nüfusu artarken 'İş imkanları aynı ölçüde artıyor mu?' bu bir tartışma konusu. Dünyanın dört bir yanındaki ekonomistler, yapay zekâ, robotik ve diğer teknolojilerin ilerlemesi ile daha birçok mesleğin ortadan kalkacağına inanıyor.

İnsanın maddi gereksinimlerini karşılamak için yapılan, öğrenimle birlikte deneyim, beceri ve ustalık gerektiren iş olarak tanımlanan zanaatlardan kaybolmaya yüz tutanlara gelin birlikte bakalım.

KALAYCILIK

Kalay işi, bakırdan yapılmış bir gerecin yüzeyine, ak kurşun olarak adlandırılan, parlak kül rengindeki gümüşe benzeyen bir maden olan kalayın eritilerek dökülmesi biçiminde uygulanan bir tür kaplamacılık aslında. Çinko, alüminyum, çelik ve plastik mutfak ve hamam gereçlerinin yaygınlaşmasıyla bakırcılığın gerilemesine koşut olarak, kalaycılık da gerilemiş ve yok olmaya yüz tuttu. Eskiden kent ve kasabanın hemen hemen her semtinde, pazar yerlerine yakın sokaklarda bir kalaycı dükkânı bulunurdu. Kalaycı dükkânları genellikle bakırcıların yanı başında ya da bizatihi bakırcı dükkânının içinde ayrı bir bölümde yer alırdı. 1950'li yıllarda ve 1960'ların başında bu dükkânların çoğu kapandı. Bugün nadirde olsa sokak aralarında görülebiliyor.

ARZUHALCILIK

Arzuhalçiler dilekçe yazmanın yanı sıra, vatandaşın yerine onların resmi dairelerdeki (bayındırlık, tapu, evlenme vs.) işlerini de takip eden kişilerdi. Bu işi genelde daktilo ile yaptıkları için, buldukları yerler daktilo sesleri ile yankılanırdı. O dönemlerde bu, oldukça kârlı ve saygı duyulan bir işti.

BOHÇACILIK

Ayağında naylon terlikleri, basma eteklerinin altına giydikleri yine basma ve bileklerine gelen pijama pantolonları, saçlarını yarı açıkta bırakıp başlarının üzerine



düğüm yaptıkları yemenileriyle, sıcak havalarda güneşin altında saatlerce dolaşmış ve alınlarından ter damlacıkları görünen, kare şeklindeki o kocaman bohçalarını sırtında taşıyan, genelde neşeli kadınlardı. Evlere girer girmez evin hanımı bilumum komşularını çağırır ve o kocaman bohça açılırdı. Renk renk işlemeli masa örtüleri, kumaş peçeteler ve hatta yatak ve divan örtüleri neşe saçarlardı. Bunları almak için çoğu zaman evdeki

eski ama kullanılabilir durumda olan eşyalarını vermeniz yeterli olurdu.

SÜPÜRGEÇİLİK

Edirne'ye özgü bir sanat ürünü olarak süpürge gelişen teknoloji karşısında temizlik aracı olarak önemini yitirmekte olup geleneksel bir sanat ürünü olarak değerini korumaktadır. Geçmişte 'Süpürgeçiler Hanı' denilen hanlarda oluşan, küçük dükkânlarda süpürge

üreten esnafı bugün bu yerlerde görememekteyiz. Gün geçtikçe de sayıları azalmaktadır. Kendileri ile tarihteki yerlerini de hızla süpürmeye devam eden süpürgele ve süpürgelelerden oluşan anılara her geçen gün biraz daha fazla veda etmekteyiz. Bunların dışında "Çıgırtkanlık, Niyetçilik, Hasırcılık, Ayı Oynatıcısı, Edirnekari, Esansçı, Mestçi, Çıracı, Yazmacılık, Urgancı, Kendirci, Bacacı" gibi birçok zanaat son demlerini yaşıyor.

KEÇECİLİK

Keçe, yün, kıl ya da pamuğun ıslak ortamda çığnenip dövülerek liflerinin birbirine kaynaşmasıyla elde edilen ve örtü, yaygı, çadır, giysi yapımında kullanılan kaba kumaştır. Bu kumaş türü ile uğraşanlar yıllarca sektörünün en zahmetli ve iyi gelir sağlayan bir mesleğini icra ettiler.

NALBANTLIK

Taşıma ve ulaşım sektöründe kullanılan hayvanların nallanması, hayvan tırnakları altına demir parçası yani nal ya da nalça çakılması, nalbantlığı yaygın bir hale getirmişti. Günümüzde otomobil lastiği ne ise nal da geçmişte aynı işlevi görüyordu. Nalbantlar genellikle ulaşım güzergâhlarında yer edinirdi.

SEYYAR ÇERÇİCİLİK

İğneden ipliğe, aynadan cımbız, boncuktan oyuncuğa, astardan kumaşa her türlü nesneyi bir eşek, beygir veya at üzerinde veya arabalarında köy köy, mahalle mahalle gezip dolaşarak satan seyyar satıcılara çerçi denir. Bir köye çerçi gittiğinde kadınlar, kızlar, çocuklar çerçinin etrafına üşüşerek; yağ, peynir, yün, arpa, darı, mercimek gibi ürünler karşılığında bazı ürünleri alırlardı.

*Zirvede
olmanın
piş
noktaları*

Kadın olmanın bile başlı başına zor olduğu dünyada, çalışan bir kadın olmak çok daha zor. Hele bir de bunun yanına iyi bir eş, iyi bir anne olmak da eklendiyse... Hem bu sorumlulukları hakkıyla yerine getirip, hem de başarılı bir iş kadını olmak herkesin yapabileceği bir şey değil. İşte azimle, yılmadan, başarının peşinde koşan o kadınların özellikleri:

- Kendi kendini motive ederler
- Asla vazgeçmezler
- Kendilerine sürekli yatırım yaparlar
- İnsanlarla olan ilişkilerinde samimidirler
- Çalışkandırılar
- Saygı duyarlar
- Hobileri vardır
- Erken kalkarlar
- Kendi ruhlarına zaman ayırırlar
- İnsan yatırım yaparlar



İstanbul Medipol Üniversitesi Engelli Öğrenci Ofisinden Bahar Yıldırım, herhangi bir engeli nedeniyle özel ihtiyaçları bulunan öğrencilere eğitimde fırsat eşitliği sağlamak için yapılan çalışmalarını anlattı.



Medipol engelleri kaldırıyor!

İstanbul Medipol Üniversitesi, herhangi bir engeli nedeniyle özel ihtiyaçları bulunan öğrencilere fırsat eşitliği sağlamak için önemli hizmetler sunuyor. Medipol'de engelli öğrencilere hizmet veren "Engelsiz Medipol Birimi"ni daha yakından tanımak için birimin görme engelli sekreteri Bahar Yıldırım'la konuştuk.

Engelli Öğrenci Ofisi hakkında bilgi verebilir misiniz?

Engelli öğrencilere eğitimde fırsat eşitliği sağlamak üzere akademik, idari, fiziksel, psikolojik ve sosyal çözümler üretiyoruz. Birim olarak üniversitemizin olanak ve hizmetlerine erişimleri kolaylaştırıcı faaliyetler, girişimler ve iş birlikleri yapmak için çalışıyor, erişilebilirlik kültürünün yaygınlaştırılmayı hedefliyoruz.

Bir engelli öğrenci Medipol Üniversitesini neden tercih etmeli?

Üniversitemiz de eğitim gören engelli öğrencilerin sorunlarına çözümler sunuyoruz. Engellilerle çalışmalar sürdürmekte olan bir yönetim kadrosu mevcut. Engelli öğrencilerin taleplerinin değerlendirilmesi için engelli uzmanlarımız mevcut. Bir engelli öğrenci İstanbul Medipol Üniversitesini tercih ettiği durumda eğitim sürecini çok rahat sürdürebilir. Birim eğitimde fırsat eşitliği sağlıyor. Bu amacı desteklemek amacıyla partner öğrenci uygulaması sağlıyoruz. Bu doğrultuda partner öğrenciler engelli öğrencilerimize haftalık 15 saat eşlik ediyor. Bu zaman sürecinde partner öğrenciyle ders notlarını okuma, ses kaydı alma, ders çalıştırma vb. çalışmalar sürdürülüyor. Engelli öğrencimizin üniversitemiz içerisindeki sosyal yaşantılarını sürdürmeleri, sosyal alanlara erişimleri, okul içerisindeki her türlü fiziki ihtiyaçların sağlanması amacıyla sosyal partner uygulaması da sağlıyoruz.

İstanbul Medipol Üniversitesi, tüm öğrencilerin eşit hak ve imkanlarla öğrenim görmesi için tam donanımlı çalışma istasyonu da sağlıyor. İstasyon aracılığıyla görme engelli öğrenciler bilgiye doğru ulaşmasını, etkili ve verimli çalışmasına olanak sağlamakta. İstasyon sayesinde Türkçe ve İngilizce basılı her türlü eğitim

dokümanı sese dönüştürüyor. Engelli öğrencilerimizin ders ve sınav koşullarının da en iyi hale getirilmesi için çalışmalar yapılıyor. Öğrencilerimizin sınavlarında ek süre tanımlanmakta. Görme engelli öğrencilerimizin sınavlarında okuyucu/işaretleyici hizmetleri sağlanmakta. Engelli öğrencilerin sınavlarında sınav

ortamının fiziki koşulları da göz önünde bulunduruluyor. Öğrencilerimizde hızlı ve güçlü iletişim sağlanması için e-posta ve WhatsApp gruplarımız mevcut. Öğrencilerin sorunlarını daha iyi hale getirilmeleri için öğrenci temsilcimiz de var. Ayrıca engelli öğrencilerimiz için %15 engelli öğrenci indirimimiz mevcut.

Engelli öğrencilere sunulan fiziki koşullar hakkında bilgi verebilir misiniz?

Kavacık Kuzey Kampüs'te engelli öğrencilerimiz için 2 araçlık park alanı, 15 adet engelli WC (12 adet C blok, 3 Adet A Blok) 4 adet asansör (2 adet D Blok, 1 adet A Blok, 1 adet C Blok) ve 2 adet tekerlekli sandalye, 1 adet beyaz baston (A Blok), 1 adet walker (A Blok) sandalye mevcuttur.

Kavacık Güney Kampüs'te engelli öğrencilere ve misafirlere vale hizmeti verilmekte. Güney Kampüs D2 Blokta 26 adet engelli WC, 15 adet asansör; C1-C2 Blokta 1 adet engelli WC 5 adet asansör, 1 adet beyaz baston (A Blok), 1 adet walker (A Blok) bulunmaktadır. Öğrenci yemekhanesinde engelli öğrencilere özel ayrılan masalar mevcut.

Haliç Kampüsü'nde 2 adet engelli WC, 4 adet asansör, 1 adet beyaz baston, 1 adet walker mevcut.



Protez ve ortez çözümlerinin adresi Medipol POMER

İstanbul Medipol Üniversitesi Protez Ortez Merkezi, el, kol, bacak gibi organlarını kullanamayan bireyler için hazırladığı protez ve ortezlerle hayat kurtarıcı rol üstleniyor.

İstanbul Medipol Üniversitesi Protez Ortez Merkezi (POMER), doğuştan gelen nedenlerle ya da kaza ve yaralanmalar sonrası el, kol, bacak gibi organlarını kullanamayan bireyler için hazırladığı protez ve ortezlerle hayat kurtarıcı bir rol üstleniyor. İstanbul Kalkınma Ajansı (İSTKA)'nın desteğiyle 2016 yılında kurulan POMER, deneyimli akademisyen kadrosu ve

sahip olduğu modern makine ekipmanlarla bireylere özel ortez, protez ve rehabilitasyon için destek ürünleri üretmek üzere hastalara uygun hale getirebiliyor. Cihaz ve üretim parkuru uluslararası standartlara uygun olarak Otto Bock firması tarafından kurulan POMER, 400 m2 lik alanıyla Türkiye'de en ileri ortez protez merkezlerinden biri olarak dikkat çekiyor. Farklı alanlardan araştırmacılarla multidisipliner çözümler üreten POMER, ülkemizden hastaların yanı sıra yakın coğrafyada bulunan ülkelerdeki bireylerin de protez ve ortez ihtiyacını karşılayabiliyor.

Mavi kapaklarınızı toplamaya devam edin

Türkiye Omurluk Felçlileri Derneği'nin 2011 yılından itibaren devam ettirdiği mavi/plastik kapak kampanyasını hepimiz biliyoruz. İlk çıktığı dönemlerde çok aktif ve popüler olan bu kampanya son zamanlarda eski ilgisini görmüyor. Hatta birçok kişi kampanyanın devam ettiğinden bile habersiz. Su şişelerinizin, damacanalarnızın, zeytinyağınızın kapaklarını atmak yerine biriktirmeye devam edin, çünkü birinin özgürce hareket edebilmesini sağlayabilirsiniz. Plastik kapak toplama merkezlerini öğrenmek için <https://www.tofd.org.tr/plastik-kapak-toplama-merkezlerimiz> sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri nelerdir?

Unutulmamalı ki her çocuk için ailesi güvenli limandır. O güveni zedelemeyen boşanma kararını sakın bir şekilde anlatmak ise ebeveynlere düşüyor.

Boşanma kavramı hakkında anlaşılması gereken ilk şey hem ebeveynler hem çocuklar için ne kadar zorlayıcı olabileceği. Boşanma ebeveynler için ani bir karar değil, uzun zaman alan ve insan psikolojisi üzerinde etkileri olan bir süreç. Boşanma sürecinin çocuklar ve yetişkinler üzerinde farklı etkileri olabilir. Unutulmamalı ki her çocuk için ailesi güvenli limandır. Bu yüzden o güveni zedelemeyen ebeveynlerin boşanma kararını sakın bir şekilde anlatması gerekir. Ebeveynlerden birinin çocuğa uygun bir açıklama yapmadan evden ayrılması, çocuğun çevresinde sürekli bir kriz ve kavga ortamı yaratması çocukta olumsuz duygular yaratabilir. Ekonomik sorunlar, değişen alışkanlıklar ve yaşamda yeni bir düzen kurma girişimleri gibi etkenlere bağlı olarak depresyon ortaya çıkabilir. Bu faktörler ortaya çıkarsa, ebeveynler mümkün olduğunca kendilerini korumalı, çocuklarının iyiliğini ve psikolojisini göz önünde bulundurarak yaşamalı ve hareket etmelidir.

ÇOCUK NE YAŞAR?

Boşanmış anne babaların çocukları için en büyük psikolojik sorun terk edilme korkusudur. Evden ayrılan anne ve babasının onu unutacağını ve onu sevmekten vazgeçeceğini düşünür. Bu kendinize olan güveninizi zayıflatır. Bazıları, onları nasıl bir araya getireceklerini merak ederek, işi yapmadıkları için ebeveynlerini suçluyor. Kötü olayları kabullene-



memek, keder sürecinin en doğal parçası. Suçlu arıyorlar. Genelde evi terk edenleri veya süreçte daha agresif olanları suçlarlar. Özellikle okul öncesi dönem çocukları suçluluk, 6-8 yaş grubu üzgün, 8-9

yaş grubu ise kızgınlık hisseder. Yetişkinliğe yaklaşan çocuklar, ne olduğu ve neden olduğu hakkında daha iyi bir fikre sahip oldukları için boşanmayı kabul etme olasılıkları daha yüksektir. Çocuklar

bir kavgada anne-babadan birinin tarafını tutmaya teşvik edilmemeli. Çocuktan taraf tutması istenirse, çocuk ile diğer ebeveyn arasındaki ilgisizlik çocuğu suçlu hissettirebilir ve onu olumsuz etkileyebilir.

Kardeş kıskançlığıyla başa çıkma rehberi

Kıskançlık içgüdüsel bir yanıtır. Beklenen ilgi ve sevgi durumlarını kimseyle paylaşmak istememe durumudur. Kardeşi yeni dünyaya gelen çocuklarda bu duygu daha güçlü görülür. Kardeş, büyük çocuk için bir oyun arkadaşı olsa da anne ve babanın ilgisini çeken ikinci bir birey olarak görülür.

Çocuk için tehlike, kardeş doğmadan önce annenin ve babanın doğacak olan bebek için hazırlık yapmasıyla başlar. Kardeşi olunca kendisiyle ilgilenilmeyeceği ve artık eskisi gibi sevilmeyeceği algısına kapılır. Bu durum küçük bir çocuk için normal bir süreç olarak kabul edilir.

Bebeğin küçük olduğu ve her canlının küçükken bazı ihtiyaçları için anne babaya ihtiyaç duyduğu anlatılmalı, zaman zaman çocuğun da kardeşi için bazı durumlarda rol oynayabileceği söylenmeli ve büyük çocuğun aile için özel olduğu hatırlatılmalı. Çocuğa "Sen artık büyüdün, bebeğin bakımından sen sorumlusun." gibi ifadeler kullanmamalı, çocuğa sorumluluk yüklenmeden sık sık sevildiğini hissettirmek gerekir.

Çocuk kendi statüsünü kaybetmekten korktuğu için zaman zaman bazı olumsuz davranışlar sergileyebilir. Örneğin tınak yeme, anne babaya tepki olarak yemek yememe, uyku sorunları yaşama, okulda sorumluluklarını yerine getirmeme, okul başarısında düşme, arkadaşları ile sosyal ortamlara girmeme hatta kaba kuvvete başvurma dahi görülebilir. Bu durumlarda anne babanın okul öğretmenin öncelikle iş birliği içinde olması gerekir.

Özellikle büyük çocuk okul öncesi dönemde ise daha dikkatli olunmalıdır, çünkü çocuk belli davranışları sahiplenerek geriye dönme (regresyon) gerçekleştirir. Örneğin bebek gibi alt ıslatma, mama yemek isteme, biberondan su içmek isteme gibi davranışlar görülebilir. Çekirdek aile dışındaki bireylerin de çocuk ile ayıplayarak konuşmasının önüne geçilmeli. Gerekliğinde çocuk gelişim uzmanlarından yardım istemekten çekinilmemeli.



Psikolog Yıldız: Çocuklara gelişim düzeyine göre bilgi verilmeli

Psikolog Eda Yıldız, "Ebeveynlerinin boşanmasından birçok çocuk kendini sorumlu hissetmektedir. Bundan başka korku, üzüntü, gerileme, okul başarısında düşme, ebeveynlerini barıştırma arzusu, yalnızlık, reddetme, uyku sorunları gibi birtakım olumsuz duygular da çocuklarda sıkça rastlanılan sorunlar arasında." dedi. İşte röportajın tamamı:

Boşanma çocuğa nasıl anlatılmalıdır?

Ayrılık sırasında çocuklara gelişim düzeylerine göre bilgi verilmelidir. Burada anne babalar birbirlerine karşı suçlayıcı bir tavır almamalıdır. Çocuklar özellikle kendi hayatlarının nasıl görüneceğini merak ederler. Bu nedenle çocuğa nerede kalacağı, aynı okula gidip gitmeyeceği, babasını ve diğer akrabalarını nasıl ve ne sıklıkta göre-

bileceği gibi çocuğun anlayabileceği şekilde bilgi verilmelidir. Çocuklar bazen ayrılıkları için kendilerini suçlarlar. Ayrılanın onlarla hiçbir ilgisi olmadığı açıkça belirtilmelidir.

Çocukluk döneminde boşanmaya bağlı olan tepkiler nelerdir?

Boşanmış ebeveynlerin çocukları zamanında destek alamadıklarında genel olarak; Akademik başarıda düşüklük, öfke problemleri, kurallara karşı gelme, depresyon, güvensizlik, endişe, zayıf benlik algısı, özgüven eksikliği, geç sosyalleşme gibi sorunlar yaşamaktadırlar.

Anne ve baba boşandıktan sonra çocuk bununla nasıl başa çıkar? Çocuğa yaklaşım nasıl olmalıdır?

Çiftlerin boşanma sebebi ne olur-

sa olsun, çocuklarına bu durumu nasıl açıklayacakları konusunda önceden konuşup anlaşmaları gerekir. Anne-baba mümkün olduğunca aynı açıklamayı yapmalı, çocuğun kafasının karıştıracak çelişkili ifadelerden kaçınmalıdır. Açıklamalar çok detay içermeden çocuğun yaşına uygun olmalıdır.

Boşanma sonrası çocuklarda görülebilecek problemler nelerdir? Ebeveynlerinin boşanmasından birçok çocuk kendini sorumlu hissetmektedir. Bundan başka korku, üzüntü, gerileme, okul başarısında düşme, ebeveynlerini barıştırma arzusu, yalnızlık, reddetme, uyku sorunları gibi birtakım olumsuz duygular da çocuklarda sıkça rastlanılan sorunlar arasındadır. Onların bu duygularıyla baş etmede her iki ebeveynin de desteğine ihtiyaçları vardır.

Boşanma aşamasında çiftler çocuklarının psikolojisi için ne gibi tedbirler alabilir?

Öncelikle sağlıklı yürümeyen bir evlilik ilişkisi içinde çocuğun da ruhsal yönden sağlıklı olamayacağı bilinmeli. Sadece çocuk olduğu için ilişkinin devamı planlanıyorsa hiç değilse ilişki daha kaliteli hale getirilmeye çalışılmalı. Çocuğun ruhsal durumu için sağlanması gereken en sağlıklı konum, çocuğa kimin, hangi koşullarda bakacağını ayarlanmasıyla mümkün olur. Çocuğun hayat kalitesinin değişmeyeceğinin ya da en azından daha kötüye gitmeyeceğinin çocuğa anlatılması oldukça rahatlatıcıdır. Boşanma durumunda çocuk psikolojisi açısından bu konuların açıklığa kavuşturulması önemlidir. Ayrılık aşamasında erişkinler çocuğa büyüyeceği ortamla ilgili karmaşık, dengesiz bir yapı sunarlarsa kaçınılmaz olarak çocuk bu kaostan olumsuz etkilenir ve yoğun kayıp, yitim duygusu yaşar. Çocuğun mümkünse yaşadığı yer, okuduğu okul değiştirilmeden, anne ya da babasını tümünden kaybettiği izlenimi verilmeyen ayrılık sürecine hazırlanması gerekir.

Emrah Kayaloğlu ile spor konuştuk

Spor medyasının duayen isimlerinden Emrah Kayaloğlu ile futbol başta olmak üzere spor ve medyaya dair birçok konuyu masaya yatırdık.

Spor medyasında halen geleneksel düzen kendini koruyor mu?

Spor servisleri, eskiden medyanın çok önemli parçalarıydı. Genel yayın yönetmenlerinin çıktığı okullardı. Ama o günler çok geride kaldı. Bugün medyanın genelindeki sıkıntılardan spor medyası da payını alıyor. Bu kriz içinde spor servislerinde de ücretlerde ve istihdamda sıkıntı yaşanırken geleneksel düzenin sürmesi zaten olanaksız.

İstisnai başarılar dışında futboldaki genel başarısızlığın sebebi sizce nedir?

Başarı sürdürülebilir olursa değerlidir. Futbolda saman alevi gibi parlamalar yıllarca gerçek resmin görülmesini önledi. Ülke ekonomisinin çok üzerinde aktarılan kaynaklara rağmen futbolda gelinen noktanın en önemli sebebi

her açıdan (saha içi, yönetim kadroları, hatta tribün) insan kalitesidir.

Ligimizdeki futbol kalitesi-nin istenilen seviyede olmasını ve kulüplerin her geçen gün artan borçlarını nasıl açıklarsınız?

Bugün TFF'nin açıkladığı limitler, yayın gelirinde yaşananlar ortadayken makul mü? Bankalar Birliği, 22-23 sezonu futbol giderlerinde 21-22 futbol giderlerinden en az %20 tasarruf şartı getirmişken uyan var mı, uymayana yaptırım var mı? 22-23 sezonu ulusal lisans son değerlendirmeler Eylül sonunda yapılacak. Ligde 7 hafta geride kalmışken yeni transferi oynatmama, transfer yasağı gibi yaptırımlar uygulanabilir mi? Her şeyi geçtim, 93 maddeli talimatta geçici madde sayısı 25 oldu. Denetim, hakkı verilerek yapılırsa bu noktaya

gelinmezdi. Ancak bu alanda ne yazık ki hiç ilerleyemedik.

Türkiye'nin olimpiik branşlardaki durumunu nasıl yorumlarsınız?

Tokyo 2020, en çok madalya (2 altın, 2 gümüş, 9 bronz) kazandığımız olimpiyat oluşuyla, kadın sporcularımızın başarılarıyla gurur verdi. Ancak altın madalya açısından Roma (7), Londra (6), hatta Rio, Atina ve Tokyo-64'ün (3'er) gerisinde kaldık. Madalya sıralamasında 21'inci olduk ama nüfusa göre baktığımızda 69, madalyayı ekonomiye (GDP'ye) oranladığımızda 76'ncı sıradayız. Ama bu GDP'ye oranlı sıralamada Almanya 79, Çin 80, ABD 83'üncü. Bu yüzden buraya çok takılmayıp katılım ve madalya sayılarımızı çoğaltmanın, kadın sporcularımızın katılımı ve madalyalarındaki artışını sürdürmenin yollarını bulmalıyız.



Medipol Satranç Turnuvasında kazananlar belli oldu

İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler MYO Sosyal Bilimler Öğrenci Kulübü tarafından düzenlenen satranç turnuvası sona erdi. Kuzey Kampüs'te düzenlenen turnuvada Abdullah Doğukan Dere 1., Anıl Adas 2., Batuhan Özçakıcı ise 3. oldu. Dereceye giren öğrencilere ödülleri SBMYO Müdür Yardımcısı Öğr.Gör. Elif Yurtoğlu Pek, Öğr. Gör. Ayten Güneş Çelik, Öğr.Gör. Çağlayan Kavgaoğlu, Turnuva Direktörü ve Uluslararası Hakem Asuman İpek, Başhakem Veysel Subaşı ve Hakem Tayfun Erdoğan tarafından takdim edildi.

Şampiyonlar Ligi'nin kazananı Real Madrid

Devler Ligi'nin en başarılı takımı Real Madrid, müzesine bir Şampiyonlar Ligi kupası daha ekledi. İngiltere ekibi Liverpool'u 1-0 mağlup eden İspanya temsilcisi Real Madrid, kupanın 14. kez sahibi oldu.

Güreşte rekor kırıldı

Macaristan'ın başkenti Budapeşte'de düzenlenen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda Türkiye, 30 sporcu ile madalya mücadelesi verdi. Türkiye Milli Takımı, serbest erkekler, kadınlar ve grekoromen stilde ilk kez 10 final yapıp, yedisi altın olmak üzere toplam 17 madalya ile rekor kırdı. Kadın Milli Takımı ise şampiyonada adeta gövde gösterisi yaptı. Türkiye, kadınlarda takım halinde Avrupa Güreş Şampiyonası'nda 140 puanla tarihinde ilk kez mutlu sona ulaşarak zirvede yer aldı. Erkekler serbest stil müsabakalarında ise iki altın, bir gümüş ve üç bronz madalya toplayan Türkiye, 141 puanla takım halinde Avrupa ikincisi oldu. Türkiye, grekoromen stilde de takım halinde ikinci oldu.



Sporda madalya yağmuru

İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencisi İrem Gezer, 15 ilden 145 sporcunun mücadele ettiği ÜNİLİG Snowboard Türkiye Şampiyonası Slalom ve Büyük Slalom Kategorilerinde altın madalya kazandı. Türkiye Üniversiteler Kar Voleybolu Şampiyonası'nda erkekler klasmanında üçüncü olarak bronz madalyaya uzanan Medipol, kadınlar klasmanında ise turnu

vayı dördüncü sırada tamamladı. İstanbul Medipol Üniversitesi Makaralı Yay Kadın Takımı da Türkiye Üniversitelerarası Salon Okçuluk Şampiyonası'nda ikinci oldu. İstanbul Medipol Üniversitesi Kadın Futbol Takımı ise 5. Gençlik Kupası'nda 'İyi Futbol Ödülü'nü alırken Medipol'ü Field Day Atletizm Günleri'nde temsil eden Anıl Korkmaz ve Onur Tomak ise toplamda 3 madalya kazandı.

Anadolu Efes yine Avrupa'nın zirvesinde

EuroLeague final karşılaşmasında Anadolu Efes basketbol takımı, Real Madrid'i 58-57 mağlup ederek üst üste ikinci kez EuroLeague şampiyonu oldu.

VakıfBank 5. kez şampiyon

Kadın voleybolunda Avrupa'nın en büyüğünü belirleyen karşılaşmada VakıfBank, İtalya ekibi Imoco Volley'i geçerek şampiyonu oldu. VakıfBank, 2001 yılında yeni formatıyla oynanmaya başlanan Kadınlar Şampiyonlar Ligi'nde 5 şampiyonlukla en çok kazanan takım oldu.

Fenerbahçe Beko 4 yıl sonra zirvede

Play-off finalinin dördüncü maçında Anadolu Efes'i 92-80 mağlup eden Fenerbahçe Beko, seriyi 3-1 kazanarak şampiyon oldu. Fenerbahçe Beko, ligde 2018'den sonra ilk, toplamda ise 10. şampiyonluğunu elde etti.

Rafael Nadal, Fransa Açık'ta bildiğiniz gibi

Toprağın Kralı İakabına sahip 36 yaşındaki İspanyol raket Rafael Nadal, 2022 Fransa Açık Tenis Turnuvası'nı (Roland Garros) 14. kez kazandı. 2022 Avustralya Açık'ı kazanarak 21 Grand Slam şampiyonluğuna ulaşan Nadal, 20'şer şampiyonluğa sahip Novak Djokovic ile Roger Federer'i geride bırakan Nadal, Fransa Açık zaferiyle birlikte Grand Slam sayısını 22 yaptı.