

Aydın Valisi Hüseyin Aksoy:
“En büyük düşmanımız cehalet”

ADÜ Dergi

İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü Uygulama Dergisi 2022-2023 Bahar Dönemi Yıl:2 Sayı:4

Rektörümüz Prof. Dr. Bülent Kent:
“Bilgiyi ürüne, teknolojiye ve hizmete dönüştüreceğiz”

İletişim Fakültesi Öğrenci Uygulama
Haber Sitesi'ne 4 ödül

Aydın'ın küçük Paris'i:
Atça

Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa Varank ile söyleşi
Yarım kalan devrim hikâyesi
TOGG ile tamamlandı

ÖZEL
HABER

Sahibi

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
İletişim Fakültesi Adına
Dekan
Prof. Dr. Hatice Hale BOZKURT

Genel Yayın Yönetmeni

Doç. Dr. Ali Emre DİNGİN

Yazı İşleri Müdürleri

Doç. Dr. Eren Ekin ERCAN
Dr. Öğr. Üyesi Hicabi ARSLAN (Sorumlu)
Öğr. Gör. Aslıhan TOPAL

Editörler

Arş. Gör. Samet AKVERAN
Deniz YILDIRIM
Batuhan YAVUZ
Aydan KAYHAN
Şevval DELAL
Simge ŞAHİN

Haber Koordinatörü

Mustafa ŞINIK

Görsel Yönetmen

Batuhan YAVUZ

Tasarım Ekibi

Batuhan YAVUZ
Deniz YILDIRIM
Mustafa ŞINIK
Gülistan AKDEMİR
Egemen GÜLMÜŞ
Zeynep ŞAMA
Fırat ZİMER
İshak YAZICI

Basım Yeri

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Matbaası

Bu dergi, ADÜ İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü tarafından yılda iki defa yayımlanır. Tüm hakları saklıdır. İçerikte yer alan haberlerin sorumluluğu yazarlarına aittir.



Aydın'ın doğal harikası:
Dilek Yarımadası-Büyük Menderes Deltası 2



Yapay zekânın son ürünü: Chat GPT 8



Uzayda bir kamp 12



Türk müziğinin mutfağında:
Söz yazarları 16

İÇİNDEKİLER



ADÜ'nün teknoloji ve inovatif yüzü:
ADÜ TEKNOKENT 24

Pandemiden etkilenmeyen
güç: E-ticaret 4

Küçük ayrıntılar,
büyük emek 14

Van kilimleri kadınların
elinde hayat buluyor 18

Aydın'dan İngiltere'ye
uzanan çiçek yolu 39

Balkanlar'dan Türkiye'ye
göç: Makedonlar 40

Sınırsız sevgiyi verebilmek
ancak sınırlar koyabilmek 44

Deprem psikolojisi ve
travmaları 46

Çağımızın hastalığı:
Dijital demans 50

Algı farklılıkları:
Müziği görmek,
renkleri tatmak 59



Akran zorbalığı 34



Genç gezginler:
Yolda olmanın özgürlüğü 36



Yeşil sahaların gizli kahramanları:
Analiz antrenörleri 60

Aydın'ın doğa harikası: Dilek Yarımadası-Büyük Menderes Deltası

Türkiye'nin ve dünyanın güzide yerleri arasında gösterilen Dilek Yarımadası-Büyük Menderes Deltası, biyolojik çeşitliliğiyle zengin bir tabiata sahiptir. Dünyada sadece altısı bu özel yerin sınırları içerisinde bulunan endemik bitki türlerine ev sahipliği yapan Milli Park, yeşil dokusu ve masmavi deniziyle Kuşadası'nın en uğrak noktalarından biridir. 27 bin 675 hektarlık büyüklüğe sahip olan ve her karış toprağı dikkatle korunması gereken bu yere, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölüm Başkanı Prof. Dr. Bülent Deniz ve yine aynı fakültede görev yapan Bahçe Bitkileri Bölümü Süs Bitkileri Yetiştirme ve Islahı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Uğur Şirin'in paylaştığı bilgiler ışığında farklı yönleriyle bakacağız.



Haber: Erdem Karahan

Milli Park ve yakın çevresinin ekolojik yapısı, florası ve faunası konularında akademik çalışmalarını bulunan Prof. Dr. Bülent Deniz ve Prof. Dr. Uğur Şirin, Dilek Yarımadası'nda bulunan Samson Dağları'nda yaptıkları saha çalışmasıyla bölge hakkında bilgi sahibidirler. Peyzaj uygulamalarında kullanılabilecek, doğal bitki örtüsünde yer alan bitkilerin tespiti için böyle bir çalışma yürüttüklerini söyleyen Prof. Dr. Bülent Deniz ve Prof. Dr. Uğur Şirin, bitkilerin tespit edilmesi ve bazılarının pratikte kullanılmasıyla hem çevreyle daha uyumlu hem de bakım maliyetlerinin daha düşük olduğu uygulamaların mümkün olabileceğini belirtiyor. Deniz, "Dilek Yarımadası-Büyük Menderes Deltası sınırları çok büyük bir alana sahiptir. Milli Park, Dilek Yarımadası ve Büyük Menderes Deltası olarak iki kısımdan oluşuyor. Dilek Yarımadası dediğimiz yer dağlık bir bölgeyken, Büyük Menderes Deltası olarak adlandırılan yer ise apayrı bir sulak alan ekosistemidir. Bura-

si çok nadir ve önemli ekosistemlerin başında geliyor." ifadeleriyle, mevcut alanın zengin bir habitat çeşitliliğine sahip olduğunu ortaya koyuyor.

"250 civarı kuş türünün yaşadığı Büyük Menderes Deltası çok hassas bir ekosisteme sahiptir"

Çeşitli kuş türlerinin burada yaşadığına ve ürettiğine değinen Deniz, "Tepeli pelikan, flamingo, kızıl şahin, ak balıkçıl, yılan kartalı gibi farklı türden 250 civarı kuş türü burada kaydedildi. Delta, canlı çeşitliliği ve habitat değerleri açısından özellikle önem arz etmektedir. Değerli bir ekosistemden bahsediyoruz. Buradaki tür çeşitliliğine baktığımız zaman deltanın Milli Park için ne kadar önemli olduğunu anlıyoruz." diyerek, koruma altına alınan bölgenin bünyesinde bulunan delta ekosisteminin öneminden bahsediyor. Bölgenin delta olarak adlandırılmasından söz eden Deniz, "Büyük Menderes Nehri,

548 kilometrelik serüvenini Ege Denizi'ndeki bu noktada dökülerek sonlandırdığı için buraya delta deniliyor. Buradaki Karina ve Dil Gölü gibi lagünler çok değerli yerlerdir. Kuşların ve deniz canlılarının bulunduğu özel birer habitat olan bu yerler, canlıların yaşamını sürdürebilmesi için korunmalıdır. Delta arazilerinin tarla olarak kullanıma açılması, bölgenin asıl sakinlerini tehlikeye atmaktadır." şeklinde konuşarak deltanın geleceğindeki tehditi işaret ediyor.

"Dilek Yarımadası farklı mikroiklim özelliğine sahip çok zengin bir bölgedir"

Söz konusu toprakların kısa aralıklı mesafelerde farklı iklim özelliklerine sahip olduğundan bahseden Deniz, "Burayı değerli kılan bitkilerden birisi Macar Meşesi'dir. Bu bitki, bölgede görülmesi beklenen bir tür değil. Bunu sağlayan şey Milli Park'ın, Avrupa-Sibirya, İran-Turan ve Akdeniz flora bölgesi bitkilerinin bir arada görülebildiği nadir lokasyonlar-

dan biri olmasıdır. Dilek Yarımadası, farklı mikroiklim özelliklerine sahip çok zengin bir bölgedir." sözleriyle, bitki çeşitliliğindeki zenginliğin nedenini bildiriyor. Atlardan sürüngenlere, kaya kartalından domuzlara kadar birçok hayvanın bölgenin sınırları içinde yaşadığını ifade eden Deniz, "Kontrolsüz kullanım, bu alanın geleceğini olumsuz etkileyebilir. Kızılçam ağaçlarının geniş bir yere yayıldığı bölgede, çıkabilecek herhangi bir yangın, müdahaleyi zorlaştıracaktır. İnsanların bilinçsiz şekilde kullanımına sunulması Dilek Yarımadası-Büyük Menderes Deltasını büyük bir tehditle karşı karşıya bırakmaktadır." diyerek, gerekli önlemlerin alınması gerektiğine vurgu yapıyor.

"Parmak ucuyla basılması gereken bu yer, titiz bir şekilde korunmalıdır"

Deniz'in ifadelerine göre, yaz sezonunda günübirlik turizm faaliyetleri için tercih edilen yerlerin başında gelen bu çevre, ziyaretçi

yoğunluğundan dolayı kullanım baskısıyla karşılaşılıyor. Bu olumsuz durumu, "Hassas ekosisteme sahip olan bölge, kullanım kapasitesinin üstünde insanın ziyaretine açılmamalıdır. Yasak olmasına rağmen kişilerin bilinçsizce yaptıkları mangallar, doğa harikası yerin yanıp kül olmasına sebebiyet verebilir." şeklinde aktaran Deniz, muhafaza altına alınmış bölgenin iyi hazırlanmış bir yönetim planı çerçevesinde yönetilmesi gerektiğine değiniyor.

"Yasa dışı yollarla endemik bitki türlerinden örnek toplayıp kaçırabiliyorlar"

Doğal bitki örtüsünde yer alan türlerin korunması ve tespiti için yaptıkları çalışmanın öneminden söz eden Şirin, "Doğal ortamdaki flora yapısını şehirlere taşıyarak, kuş ve böcek gibi canlıları insanların yaşam alanlarıyla buluşturmak, çalışmanın parametrelerinden birisiydi. Şehir dışındaki ekosistemle kentlerimizdeki ekosistem arasında köprü kurmak da çalışmanın bir diğer hedefleri arasındaydı." sözleriyle, söz konusu çalışmanın, çok yönlü bir plan dahilinde ortaya çıktığını söylüyor. Samson Dağları'nda bulunan do-

ğal türlerin ülkemizdeki peyzaj uygulamalarında kullanımıyla itinalatın azaltılması, ekonomik anlamda değer taşıyan çalışmanın, diğer odak noktalarından birisi olarak karşımıza çıkıyor. Bölgeye ait olan endemik bitki türlerin kaçırılma ihtimaline değinen Şirin, "Büyük bir alan olduğu için ziyaretçilerin takip edilmesi zor oluyor. Ancak ülkemizden yurt dışına yasa dışı bir şekilde götürülen bazı türlerin gümrük kapılarında yakalandığını biliyoruz. Yasa dışı yollarla endemik bitki türlerinden örnek toplayıp kaçırabiliyorlar. Bu tarz yasa dışı faaliyetlerin Dilek Yarımadası'nda yaşanmaması için etkili önlemlerin alınması gerekiyor." ifadeleriyle, durumun ciddiyetini açığa çıkarıyor. Milli Park'ın, Anadolu'nun 3 farklı gen merkezini barındırması nedeniyle biyoçeşitlilik açısından sahip olduğu zenginliğin önemine dikkat çeken Şirin, "Dilek Yarımadası-Büyük Menderes Deltası'nın içerdiği biyoçeşitlilik, çok zengin ve farklı unsurlar içeriyor. Biyoçeşitlilikteki zenginliğin yansımaları farklı habitatlara barındırması nedeniyle Milli Park'ın tamamında görüyoruz." diyerek bunu destekliyor.



"Kontrol mekanizmasının daha iyi bir şekilde denetlenmesi gerekiyor"

Yüksek koruma değeri taşıyan yerin, doğal ve kültürel olarak tam anlamıyla muhafaza edilmesi gerektiğinin altını çizen Şirin, yapılaşmanın ve bilinçsiz davranışların, Dilek Yarımadası-Büyük Menderes Deltası'nın karşı karşıya kaldığı tehlikelerden olduğuna işaret ediyor. "Kontrol mekanizmasının daha iyi bir şekilde denetlenmesi gerekiyor, aksi takdirde değerli bir hazinenin gözlerimizin

önünde yok olup gitmesini istemeyiz." diye konuşan Şirin, bölgenin daha etkili önlemler ile korunması gerektiğinin üzerinde duruyor.

İlgili kurumların daha ciddi önlemler alması ve ziyaretçilerin bilinçlenmesi, benzerine zor rastlanan milli parklardan biri olan Dilek Yarımadası-Büyük Menderes Deltası'nı gelecek nesillere aktarabilmek için yeterli olacaktır.



Prof. Dr. Bülent Deniz

ADÜ Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı
Bölüm Başkanı



Prof. Dr. Uğur Şirin

ADÜ Ziraat Fakültesi
Bahçe Bitkileri Bölümü

Pandemiden etkilenmeyen güç:

E-ticaret

Haber: Kerem Cabbar

İnsanlar, gün geçtikçe daha değişik yollardan para kazanma yolları arıyor. Pandemiden sonra gelişen e-ticaret modelleriyle birlikte, kişiler oturduğu yerden ve yorulmadan para kazanma şansına sahip olabiliyor. E-ticaret hakkında bilinmeyen yönleri, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi İktisat Fakültesi Ekonomi ve Finans Bölüm Başkanı Prof. Dr. Hüseyin Yılmaz ve sosyal medya kanalı sahibi Muratcan Safyürek bizlere anlattı.



İnternet üzerinden çeşitli ürünlerin satıldığı iş modeline e-ticaret denir. İnsanların fiziksel olarak bir yere sürüklenmeden zamandan kâr elde etmelerini sağlayan online alışveriş yöntemi, teknolojinin gelişmesiyle birlikte küresel boyutta bir çağ açmıştır. Yeni bir ticaret anlayışını ortaya çıkartan bu yöntem, yüz milyonlarca internet kullanıcısının harcamalarıyla büyük bir para havuzunu da ortaya çıkarmıştır. Arz-talep

açısından da, yeni istihdam olanaklarının gelişmesine imkân sunan e-ticaret kullanıcı sayısında her geçen gün artış yaşanıyor.

“Ürün ve hizmetlerin internet üzerinden tüketici ile buluşturulduğu bir iş türü”

E-ticaret veya diğer adıyla elektronik ticareti tanımlayan Hüseyin Yılmaz, şunları söyledi: “Ürün ve hizmetlerin internet üzerinden tüketici ile buluşturulduğu bir iş türüdür. Çevrimiçi mağazada, ürünler internet üzerinden satılır, pazarlanır, ödenir ve reklamı yapılır. Belirli bir e-ticaret türü, geleneksel iş yöntemlerinin internet veya mobil platformlarda uygulanması olarak adlandırılır.”

E-ticaretin dijital dönüşümle daha da büyümesi

Yılmaz, internet ve mobil cihazların kullanıma girmesiyle birlikte kazandığı ivme hakkında, “E-ticaret 3-5 yılda yaşa-

yacağı hızlı büyümeyi, Covid-19 sayesinde sadece 6 ay gibi kısa bir sürede başardı. Bu, e-ticaretin dijital dönüşümle büyüdüğünü gösteriyor.” diyerek e-ticaretin daha da büyüyeceğini ifade ediyor.

Türkiye’deki e-ticaret ortamını olumlu etkileyen faktörler hakkında konuşan Yılmaz, “Nüfus fazlalığı, yüksek internet kullanımı ve sürekli büyüme, her geçen gün gelişen ve yaygınlaşan alternatif ödeme sistemleri ve gelişmiş bankacılık sistemleri sayılabilir. Ayrıca Türkiye’de genç nüfusun fazla olması ve bu genç nüfusun yeni teknolojiye kolay ve hızlı adapte olması da elektronik ticaretin gelişmesine katkı sağlamaktadır.” dedi.

“COVID-19 sürecinde dünya çapında büyüdüğünü gösteriyor”

Türkiye’deki e-ticaret sektörünün COVID-19 döneminde yaklaşık olarak yüzde 66 büyüdüğünü aktaran Yılmaz, “İnsanlar dışarı çıkmadığı dönemde ihtiyaçlarını Türkiye’deki e-ticaret yapan kuruluşlardan sağladı. Küresel ölçekte yapılan araştırmalar, e-ticaretin COVID-19 sürecinde dünya çapında büyüdüğünü gösteriyor.” şeklinde konuşarak karantina döneminin e-ticarete oldukça fazla

katkı söylediğini de ekliyor.

“Bazı yasal prosedürler var”

Bu süreçte e-ticaret yapmaya karar verenler hakkında Yılmaz, “Satılabileceğiniz ürünler için bir web sitesi oluşturduunuz. Sonra bazı yasal prosedürler var. Bu kapsamda aşağıda belirtilen her bir yükümlülük, birden fazla olayın eş zamanlı olarak yürütülmesine bağlıdır.” dedi.

Elektronik ticarete ilişkin mevzuatlar şu şekilde özetlenebilir diyen Yılmaz, “Elektronik Ticaretin Düzenlenmesi Hakkında Kanunu, Elektronik Ticaret Hizmet Sağlayıcıları ve Aracılarının Yönetmeliği, Elektronik Ticaret İş Kanunu, Ticari İletişim Ve Ticari Elektronik İletimler, Mesafeli Sözleşmeler Yasası, Elektronik Ticaret Güven Markası ve Elektronik Ticaret Bilgi Sistemi ve Raporlama Yükümlülükleri gibi geçerli yasa ve düzenlemelerdir.” şeklinde konuşarak mevzuatları aktardı ve cümlelerini noktaladı.

“Sunulan her hizmet ticarete giriyor”

En sade tanımıyla e-ticareti tanımlayan Safyürek, “E-ticaret, ürün veya hizmetlerin internet üzerinden alınıp satılmasıdır. Ge-



Prof. Dr. Hüseyin Yılmaz
ADÜ İktisat Fakültesi
Ekonomi ve Finans Bölüm Başkanı



Muratcan Safyürek
Sosyal Medya Kanalı Sahibi

nel olarak ticaret denildiğinde insanın aklına fiziksel ürün gelir ama aslında sunulan her hizmet ticarete giriyor. Bunu, internet üzerinden sunuyorsan e-ticaret yapmış oluyorsun. Örnek vermek gerekirse online bir ders veriyorsanız, bu da e-ticaret kapsamına giriyor. Yani aslında ürün alıp satmak e-ticaretin tamamıdır diyemeyiz.” ifadeleriyle e-ticareti anlattı.

“Büyük bir sermaye olmanız gerekir”

Safyürek, “E ticarete birçok metod var. Örneğin; stoklu e-ticaret ve stoksuz e-ticaret metodları var. Stoklu e-ticaret yaparken, kendi markanızı oluşturmanızla birlikte çok daha güvenilir bir yöntemi tercih etmiş olursunuz. Ancak kendi markanızı veya ürününüzü sunmak için büyük bir sermaye olmanız gerekir. Bu işi yapmayı düşünen kişiye tavsiyem, bütçesi az ise stoksuz e-ticaret (Drop Shipping) modelini tercih etmelidir. Bu işte ilerlemek istiyorsanız, asla tek başınıza çalışmamalı ve kendinize işi bilen bir ekip oluşturmalısınız. Bu sayede işten ciddi paralar kazanabilirsiniz.” şeklindeki ifadeleriyle e-ticaretin metodlarına dikkat çekti.

“E-ticaret yaygınlaştıkça ürünlerin maliyeti azalıyor”

Türkiye’nin e-ticaret açısından gelişiminin iyi ve hızlı olduğuna dikkat çeken Safyürek, “Genel olarak baktığımızda, e-ticaretin hızlı bir şekilde geliştiğini söyleyebilirim. Ülkemizde bunun en büyük sebeplerinden biri, e-ticaret yaygınlaştıkça ürünlerin maliyetinin azalmasıdır. Çünkü normal şart-

larda, fiziksel bir dükkan açıldığında, dükkanın personel, elektrik, doğalgaz gibi giderlerinin olması ürün fiyatlarına da yansıyor. E-ticarette maliyetler, fiziksel ticarete oranla daha düşüktür. E-ticarette müşteri çeşitliliği sonsuzdur ve oturduğunuz yerden istediğiniz ürünü rahat bir şekilde sipariş edip, evinizin önüne kadar getirebilirsiniz. E-ticaretin en büyük dezavantajlarından biri de, son zamanlarda artan kargo ücretleridir. Bundan dolayı satıcılar, ürünün üstüne kargo masraflarını ekleyip, ürünün maliyetinden daha fazla kargo ücreti eklemek zorunda kalıyor.” dedi ve kargo fiyatlarının yüksek olması dışında, ülkede e-ticaret açısından pek bir problem olmadığını düşündüğünü ekledi.

“Online alışveriş, zaman ve mekan arasındaki farkı ortadan kaldırır”

Pandemi döneminin, e-ticaretin kullanımını inanılmaz derecede artırdığını söyleyen Safyürek, “Bu süreçte, e-ticarette çok hızlı bir gelişim yaşandı. İnsanlar, karantina sürecinde tüm ihtiyaçlarını online mağazalardan satın almaya başladı. Online alışveriş, zaman ve mekan arasındaki farkı ortadan kaldırır. Türkiye’de e-ticaret kapsamında firmaların satış kanalları da genişledi. Rakip firmaların çok olması, hem rekabet piyasası ve ürün çeşitliliği hem de ürünlerde fiyat karşılaştırma imkanını sunduğundan önemlidir.” ifadeleriyle e-ticaret ile birlikte firmaların satış kanallarının genişlediğinin altını çiziyor.

“Dikkatinizi dağıtarak almayacağınız ürünleri aldırıyorlar”

E-ticaretin dezavantajları da olduğunu ifade eden Safyürek, “Dezavantaj, aldığınız ürünü fiziki olarak görmemenizdir. Sitede kullanılan fotoğraflar, yanıltıcı olabiliyor. Dolayısıyla eve gelen ürün, fotoğraftaki üründen farklı çıkabiliyor. E-ticaret için kargo ücretlerinin fazla olması dışında bir dezavantaj görmüyorum.” dedi. Safyürek, e-ticaretin en büyük avantajı hakkında, “Kişilerin dikkatini dağıtmamasıdır. Çünkü bir ürün almak için fiziksel bir yere gittiğimde çok fazla dikkatim dağılıyor. Örneğin; bardak almaya gittiğinde başka bir ürün hoşuna gidiyor ve o ürünü alıp eve dönüşünce ancak asıl alman gerekeni, yani bardağı unutuyorsun. Dikkatinizi dağıtarak almayacağınız ürünleri aldırıyorlar. Ama e-ticarette, alacağınız ürünü aratıp, hemen sepete ekleyip alabiliyorsunuz. Hem fiziksel olarak bir yere gidip yorulmuyor ve zamandan kar ediyorsunuz, hem de gereksiz ürün almayarak fazla para harcamamış oluyorsunuz.” sözleriyle e-ticaretin avantajları ve dezavantajları hakkındaki düşüncelerini dile getirdi.

“Diğer iş modellerine göre maliyetinin daha az olmasıdır”

“Drop shipping’in”, e-ticarette çok yaygın bir iş modeli olduğu-

nu aktaran Safyürek, “Bu kadar yaygın olmasının sebebi de diğer iş modellerine göre maliyetinin daha az olmasıdır. Drop shipping, çevrimiçi satış yapmanızı sağlayan bir modeldir. Bu yöntemde müşteri ürünü veya hizmeti satıcıdan sipariş eder ve tedarikçi veya üretici ürünü doğrudan alıcıya teslim eder. Gelir, satıcı ve tedarikçi arasında paylaşılır.” şeklinde aktardı.

“İyi araştırmaları ve iyi öğrenmeleridir”

E-ticaret yapmak isteyenler kişiler hakkında konuşan Safyürek, “Vereceğim ilk tavsiye, iyi araştırmaları ve iyi öğrenmeleridir. Derinlemesine araştırma yapın, birkaç ayınızı verin ve e-ticaret hakkında bulabileceğiniz bütün kaynakları tüketin. Bu noktada sosyal medya uygulamalarında çok fazla ücretsiz videolar var. Benim kanalım da bu konuyla alakalı videolar mevcut. Bunları izleyip, bir şeyler öğrendiğinizi hissettiğiniz zaman yavaş yavaş düşük sermayelerle bir şeyler yapmanızı tavsiye ederim. İşler istediğiniz gibi gittiği zaman sermayenizi yükseltip, kar marjı daha yüksek modelli ticaret yapabilirsiniz.” ifadeleriyle sözlerini tamamladı.

Prof. Dr. Hüseyin Yılmaz’a ve Muratcan Safyürek röportajımıza vakit ayırdıkları ve aktardığı değerli bilgileri için teşekkürlerimizi sunuyoruz.



Doğanın küçük replikası: Teraryum

Haber ve Fotoğraf:
Nihal Senem Acar

Kentlerdeki betonlaşma seviyesi arttıkça yeşile olan özlem daha da artıyor. Bu özlemi-mizi biraz olsun giderebilmek için doğanın küçük replikaları olan teraryumlar sayesinde, evlerimize ekosistemler kurabiliriz. Kapalı ortamda büyüyen minimal ve dekoratif bu bitkilerin en güzel yanı, kendi göz zevkiniz ile yaratıcılığınızı ortaya koyarak kişisel bir ekosistem yaratmaktır. Teraryumlar üzerine çalışmalar yapan Ziraat Mühendisi Merve Kabakçı ve bu konuyu hobi hâline getiren sosyal medya içerik üreticisi Kaan Sezer teraryum hakkındaki bilgilerini aktardılar.

Teraryum, Latince ismi 'terrarium' olan, terra (toprak) ve aquarium (akvaryum) kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır. Günümüzde çoğu insan için evlerinin bir köşesini süsleyen, farklı hikayeleri ve hatta hayatları anlatan minik dünyalar şeklinde oluşturulmaktadır. Çok fazla bakım gerektirmeyen teraryumlar, şehrin yoğun temposunda doğa özlemi çeken bireyler için doğal güzellikleri ve minimum alan gereksinimleri dolayısıyla tercih edilirler.

"Bitkilerin renkli görselleriyle insanların ruhuna dokunduğuna inanıyorum"

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bahçe Bitkileri Bölümü mezunu olan Merve Kabakçı, "Bitkilerin renkli

görselleriyle insanların ruhuna dokunduğuna inanıyorum. Mesleğim sayesinde bitkilerle iç içeyim. Bu benim en büyük şansım." diyen Kabakçı şimdilerde süs bitkileri üzerine doktorasını yapıyor.

Üniversite zamanlarında bitkilerin bakımı, kullanım alanları ve üretimi hakkında gördüğü derslerden sonra teraryumlara merak sardığını belirtti. Sözlerine şu şekilde devam eden Kabakçı, "En temel mantığı ile teraryum oluşturmak için gerekli olan malzemeler cam kap, çakıl taşları, bahçe eldiveni ve uzun cımbızdır. Sonrasında seçtiğiniz bitkiye uygun bir torf, nem dengesini sağlaması için Sphagnum (turba yosunu), havasını temizleyerek bakteri ve küf oluşumunu engellemek için aktif karbon ve son olarak sprey

ile can suyu gerekmektedir. Geri kalan malzemeler ise genel olarak süsleme yapılabilecek yosunlar, kuru bitkiler, küçük objeler vb. hayal gücünüze ve yaratmak istediğiniz ekosisteme göre değişiklik gösterecektir.” diyerek teraryumu doldurmak için gerekli olan malzemeleri belirtti.

Doğadan yapay ortama

Hobinin temelinde genellikle doğayı taklit etmek amacı olduğu için bol bol gezip etrafındaki kayalar ve kütüklerin yerleşimlerini gözlemleyip, onları yapay ortamda taklit etmeye çalıştığını söyleyen Sezer, bitkilere olan ilgisinin çocukluktan geldiğini belirtti. Sezer, “O zamanlar da böcek türlerine, sürüngenlere ve bitkilere ilğim vardı. Tabii imkanlar da oluşunca bir anda bu hobinin içerisinde buldum kendimi. İlk teraryumumu sadece bitkili bir teraryum olarak planlıyordum fakat teraryum dünyasının içerisine girdikçe, o ortamda yaşayan egzotik canlılar da ilgimi çekmeye başladı. Daha sonrasında bitkili bir teraryum kurup içerisine eklemek için bu kalemin aldım ve yerleştirdim. Bir süre çeşitli canlılar için teraryumlar kurmuş olsam da artık sadece bitkili teraryumlar ile ilgileniyorum.” diyerek hobisinin başlama hikayesini anlattı.

Evde teraryum nasıl yapılır?

Evde kendi teraryumlarını oluşturan Sezer, “Teraryumu yapmadan önce bunun için uygun bir kaba ihtiyacımız var. Küçük bir şişeden iki metrelik bir akvaryuma kadar her şey kullanılabilir. İçini doldurmak için kullanılan malzemelerden sırasıyla bahsedecek olursam; en alta drenaj (atık suyun biriktiği alan) yapmak için lav kırığı, kil bilyesi, çakıl taşı vb. alternatifler kullanıyorum. Bunun üzerine zeminin karışmaması için sineklik veya elyaf gibi ince geçirgen bir katman koyup ardından da biyoaktif bir teraryum yaparsam hem temizleyici ekibe yuva olması hem de küf oluşumunu azaltmak için bir miktar aktif karbon koyuyorum. Üst zemin ise koyacağım canlıya, bitki türüne göre, değişiklik gösteriyor. Eğer

nem seven bir tür ise Sphagnum moss, cocopeat (büyük hindistan cevizi kabuğunun dış hasır lifinden elde edilen yan ürün), yine biyoaktif bir kurulum yaparsam bu karışıma kuru yaprak ve çeşitli ağaç kabukları (çam gibi ağır aroma içeren türler hariç) koyuyorum. Kalan kısımda da artık görsel zevkime göre kayalar, ağaç dalları, bitkiler kullanılıp tasarımımı tamamlıyorum.” diyerek kendi teraryumunu nasıl yarattığını anlattı.

“Canlı olan her şeyin ihtiyaçları olduğu gibi teraryumlarında ihtiyaçları vardır”

Kapalı bir sistem olan teraryumlarda nemi seven bitki türlerinin kullanımının, bitkilerin adaptasyonu bakımından daha iyi olabileceğini belirten Sezer, “Türkiye’de genellikle sukulent türleri teraryumlarda kullanılıyor. Aslında bu sukulent bitkilerin en önemli özelliği su yetersizliği ve kuraklık koşullarına uyum sağlayabilen bitkiler olmalarıdır” diyerek teraryum için uygun olan bitkilerin sağladıkları ortam nedeniyle sulak, nemli, sisli, puslu alanlarda veya yüksek ağaçların gölgelerinde yetişen bitkiler için daha uygun olduğunu belirtti. Tropik bölgelerde yetişen bitkilerin teraryumlar için daha uygun olabileceğinin yanı sıra farklı özelliklere sahip sukulent bitki türlerinin birlikte adaptasyon sağlayabileceği bitkilerle uyumları sayesinde

teraryumlarda kullanımı oldukça yaygındır. Bununla beraber sukulent bitkilerin çiçek ve tohumlarının ilginç görüntüsü, yapraklarının şekli, rengi ve dokusunun farklı özellikleriyle estetik açıdan görsel bir şölen oluşturmaktadır. Teraryumların yaşayan organizmalardan oluştuğunu ve canlı olan her şeyin ihtiyaçları olduğu gibi teraryumlarında ihtiyaçları olduğu unutulmamalıdır. Bu noktada dış etkenler ne kadar doğru uygulanırsa kurulan ekosistemin sürdürülebilirliği o kadar uzun olacaktır. Normal şartlarda bioactive ve doğru şekilde kurulmuş bir teraryumun bakımı olmadığını hatta uzun yıllar hiç açılmadan kurulan teraryum örneklerinin de oldukça fazla olduğunu söyleyen Sezer, “Teraryumların bakımından bahsetmek gerekirse uzayan bitkiler, yosunlar kesilir, kuruyan veya ölen bitkiler de ortamdan alınır. Bioactive bir kurulumda ise sadece nem verip bitkileri budamak yeterli olacaktır.” diyerek teraryumların bakımının nasıl yapıldığından bahsetti.

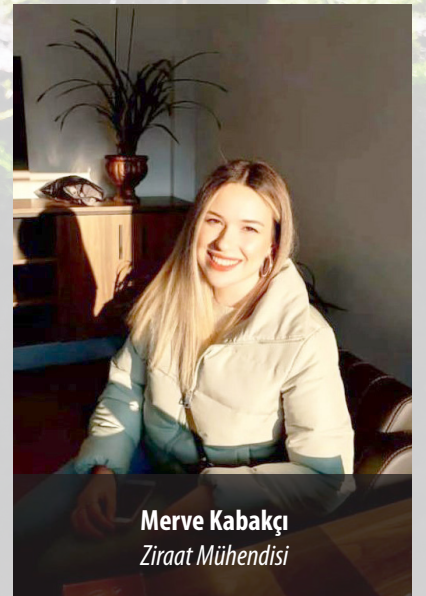
Özel bir eğitime gerek yok

Kişilerin yaşam alanlarında kendi kurdukları bir ekosisteme sahip olabilmeleri için özel bir eğitime gerek olmadığını söyleyen Sezer, “Sadece temel bitki bilgisine ve estetik görüşe sahip olan kişiler kolayca adapte olabilir, evle-

rinde sürekli yeni teraryumlarını yaparak kendilerini geliştirebilirler.” diyerek, büyük kentlerdeki betonlaşma seviyesi ve doğaya olan uzaklıklar sebebiyle yeşil bir şeyler görme ihtiyacımızı evimizde kurduğumuz ekosistemler sayesinde giderebileceğimizi belirtti.

“Görsel olarak da güzel bir dekorasyon aracı”

2011 yılında İngiltere’nin Ulusal Deniz Akvaryumu’nda yapılan bir araştırma sonucunda, insanların balıkları izledikten sonra huzurlu ve pozitif bir ruh haline büründüğü sonucuna varılmıştır. Aslında aynı şeyi teraryumlar için de söylemenin mümkün olduğunu vurgulayan Kabakçı, “Günümüzde doğadan, topraktan ve bitkilerden yaşam şartları gereğince uzaklaşıldı. Bu nedenle insanlar doğanın küçük bir kısmını evlerinde, yaşam alanlarında görme ve oluşturma ihtiyacı duydukları için gerek iş veren gerekse çalışan kişiler tarafından teraryumlara olan ilgi son dönemde gittikçe artıyor. Aynı zamanda görsel olarak da güzel bir dekorasyon aracı olan teraryumlar, son birkaç yılın popüler ürünü olma özelliği taşıyor. Kaan Sezer gibi diğer insanlarda bu işi hobi haline getirip ilerlettikçe daha da görünür hale gelip, gereken ilginin artacağını umuyorum.” diyerek sözlerini noktaladı.



Merve Kabakçı
Ziraat Mühendisi



Zafer Ayan
Bilgisayar Mühendisi



Prof. Dr. Yılmaz Kılıçaslan
ADÜ Bilgisayar Mühendisliği Bölüm Başkanı

Yapay zekânın son ürünü:

ChatGPT

Haber: Emircan Tezer

Fotoğraf: Mazhar Taha Akkaya

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte hayatımıza sürekli yenilikler eklenmektedir. Yapay zekanın yeni bir ürünü olan ChatGPT, ilk olarak 2020 yılında duyurulmuş, 30 Kasım 2022 tarihinde kullanıcıların erişimine açılmıştır. Bir sohbet robotu olan ChatGPT, insanoğlunun tüm dengelerini değiştirecek gibi duruyor. ChatGPT'nin gelecekte yapay zeka alanında önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

► Bir konuşma robotu olarak piyasaya sürülen ve birçok soru işaretlerine yol açan yapay zeka teknolojisinin en yeni ürünlerinden biri olarak ChatGPT, gelecekte yapay zeka alanında önemli bir rol oynayabilecek gibi görünüyor.

Prof. Dr. Yılmaz Kılıçaslan, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Bilgisayar Programcılığı Bölümü'nden mezun oldu. Yüksek lisans ve doktorasını Edinburgh Üniversitesi'nde yapay zekâ üzerine yaptı. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümü'nde Bölüm Başkanı olarak çalışmaktadır ve aynı zamanda üniversitemizde 2016 yılında açılan Bilgisayar Programcılığı Bölümü'nün kuruluşunda yer almıştır. Zafer Ayan ise Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Bilgisayar Programcılığı Bölümü'nden mezun olmuş ve 2014 yılından beri yazılım alanında çalışmaktadır. Dotnet, bac-

kend, frontend, full stack ve mobil uygulama alanlarında birçok tecrübesi bulunmaktadır ve şu anda çalıştığı şirkette haftanın iki gününde, yeni teknolojiler hakkında bilgi içeren yayınlar yapmaktadır. Prof. Dr. Yılmaz Kılıçaslan ve Zafer Ayan ile ChatGPT ve yapay zekâ hakkında röportaj gerçekleştirdik.

ChatGPT nedir ve neler vadetmektedir?

Yılmaz Kılıçaslan: Yapay zekanın gelişimine bu kadar şaşırılmaması gerekiyor. 1960'lı yıllarda "ELİZA" isimli bir yapay zeka sohbet robotu çıkmıştı. ChatGPT uzun süredir devam eden bir yapay zeka serüveninin zirve noktası. Aslında temel amaç kişileri bilgilendirme, hatırlatmalar konusunda asiste etmektir.

Zafer Ayan: ChatGPT, Microsoft destekli OpenAI firmasının geliştirmiş olduğu ve diyaloglar

üzerinde yoğunlaşan yapay zekâlı konuşma robotu prototipidir. ChatGPT'yi anlamak için öncelikle GPT'nin ne olduğuna değinmemiz gerekiyor. GPT ('Generative Pretrained Transformer' Üretici önceden eğitilmiş dönüştürücü) Türkçeye çevildiğinde anlamını kaybediyor gibi ancak açıklamak gerekirse, derin öğrenme tekniklerini kullanarak insansı metinler oluşturmayı sağlayan bir dil modeli gibi düşünülebilir. Tabii bunu sorduğunuzda derin öğrenmenin de ne olduğunu açıklamak gerekiyor. Derin öğrenme, verilen ham girdileri alarak belirli aşamalardan geçiyor. Birden çok katmanlı bir araç olarak açıklanabilir.

ChatGPT hangi alanlarda ne için kullanılabilir?

Ayan: ChatGPT'nin kullanılabilir alanları; Yazılım alanında: uygulama geliştirmede halih-

zırda Copilot kullanıyoruz ancak yeni bir kütüphanenin kullanımı hakkında öneriler verebilir veya farklı bir alan hakkında kendimizi geliştirebiliriz. Örneğin frontend (ön yüz) tarafında geliştirme yaparken, backend (arka yüz) hakkındaki veya oyun geliştirme hakkında soruları sorabilirsiniz. Yani soru sorma, hata çözümleri gibi sorunlarda yardım almak için kullanılabilir.

Dil konusunda farklı dildeki metinleri çevirmek veya verilen çeviriyi iyileştirmek için kullanılabilir. Özellikle çeviri yapılırken 'Grammarly'(gramer hatalarını gidermek için kullanılan bir yazılım) gibi araçlar var fakat bu denli tamamen kontrolü kendisinin üstlendiği bir araç yok. 'Google Translate' de bu konuda bazen yetersiz kalabiliyor. ChatGPT bu konuda çok güzel çalışıyor. E-ticaret: Bir kişi ürün yorumla-

rını analiz ettirerek ilgili ürünün artılarını ve eksilerini ChatGPT'ye sormuş ve düzgün cevaplar almıştı. Belki bu alışveriş deneyimimizi bile değiştirebilir.

İşe giriş: Herhangi bir işe giriş öncesi ChatGPT üzerinden pratik yapabilirsiniz. Örneğin bir işe giriş öncesinde mülakat yapmak için kullanılmasını isteyip, alanınız hakkında sorular sormasını sağlayabilirsiniz.

Turizm: Turizm Rehberi gibi davranmasını sağlayabilirsiniz. Gideceğiniz yerdeki gezilecek mekanları listeletebilir, en iyi tatları yakalayabilirsiniz.

Google'ı geçebilecek bir seviyeye ulaşabilir mi?

Kılıçaslan: İstatiksel tabanlı bilgisayar programlarının yanılma payı vardır. Zaten bu yanlış önerme durumları, istatiksel tabanlı olmasının doğal sonucudur. Ayrıca şu an insanlara sunulan ChatGPT, geliştirilmeye devam ediyor.

Ayan: ChatGPT'nin yanlış önerme durumu olabiliyor. Örneğin hiç bilmediğiniz bir konuda bazen çok yanlış bir bilgiyi aşırı derecede doğruymuş gibi aktarabiliyor. Böyle olunca yanlış yönlendirmelere de imkan tanıyor. Google tarafında ise aranan sonuçla ilgili cevaplar sayfalar halinde yayınlandığı için kişiye bir değerlendirme imkanı sağlıyor. Her ne kadar Google'ın yerini almasa da Google ile birlikte kullanılabilir. ChatGPT uzantısı kurduğunuzda gelen cevapların yanında bir ChatGPT kutucuğu da oluşturuluyor. Bu sayede hem anlık hem de değerlendirebileceğimiz cevaplar ile daha verimli bir kullanım ortaya çıkıyor.

Şu anki durumu ile ChatGPT'yi nasıl değerlendirirsiniz?

Ayan: ChatGPT şu an beta sürümünde ve 2021 yılına kadar olan veriler sahip. 2021 tarihinden sonraki verilere bakmadığı için Kraliçe Elizabeth'in vefatı gibi bilgilere sahip değil. Bununla birlikte ana sürüme geçtiğinde oldukça

iyi hale geleceğini düşünüyorum. Şuan çıkardıkları sürümle birlikte aslında insanların tepkilerini ölçtüklerini düşünüyorum. Diğer sosyal medya platformlarına göre çok hızlı bir farkındalık yarattı. 5 gün içerisinde 1 milyon kullanıcı barajını aşmış durumda. Tam sürümü çıktığı zaman uygulamanın ücretli olacağı yönünde söylentiler dönüyor. Aynı şirket bünyesinde bulunan, Dall-e ve Whisper yapay zekaları ile gelecekte birlikte çalışabilen entegre sistemler geliştirilebilir.

ChatGPT insanlığı tehdit eden bir unsur olarak görülebilir mi?

Ayan: İşleri basit olarak aldığınızda yaptığı iş çok büyüleyici gibi duruyor. Fakat bir projeyi baştan yap diyemiyorsun. Yine de buna rağmen pek çok işi insanların elinden alabilecek gibi duruyor. Vesikalık fotoğrafçılığı, dijital fotoğrafçılık gibi mesleklerin işi zora düşecek gibi duruyor. Yapay zeka ile yapılan tasarımların iyi sonuçlar vermesi sonucunda, sanatçılar ve tasarımcıların kullandığı bir platform şu an ayaklanmış durumda.

Yazılım konusunda biz yardımcı dış programlar zaten kullanıyoruz. ChatGPT ile bu farklı bir seviyeye çıkabilir. Gelecekte bize daha yardımcı olacağını düşünüyorum. Aslında doğru soruyu sorabilen herkes bir şekilde bir sonuç elde edebilir. Düzgün çıktı veren komutları kullanmak gerekiyor.

Yeni bir döneme mi giriliyor?

Kılıçaslan: Yapay zekâ kaçınılmaz bir süreçtir ve artık yeni bir döneme giriyoruz. Sanayi 1.0'dan, Sanayi 2.0'a geçildiğinde Birinci Dünya Savaşı oldu. Sanayi 2.0'dan, Sanayi 3.0'a geçildiğinde

İkinci Dünya Savaşı yaşandı. Şimdi ise Sanayi 3.0'dan Sanayi 4.0'a geçildiği söyleniyor. Artık sanayi toplumunun ötesine geçiyoruz. Bu geçiş diğerlerinden çok farklı bir sıçrayış ile gerçekleşiyor.

ChatGPT'nin avantajları ve dezavantajları nelerdir?

Kılıçaslan: Genel olarak dezavantajının mevcut işleyiş üzerinde olduğunu düşünüyorum. Mevcut eğitim modeli nedir? Öğrencileri kitlesel olarak alıyoruz, sonra onları eğitim sürecine sokuyoruz ve en sonunda eğitim sürecinde öğretmeye çalıştığımızı öğrendiler mi diye sınava tabi tutuyoruz. Dünya üzerinde yaklaşık 200 yıldır süregelen eğitim modelidir. Şimdi bu, eğitim modeline büyük bir darbe vurur çünkü artık öğrenciler sorulan sorulara verilen cevapları bulabilir. Öyleyse diyoruz ki asıl olan artık sorulan sorulara cevap vermek değildir, eğitimi bunun üzerine yapılandırma. İşte burdan da avantajına geçiyoruz. ChatGPT bize yeni bir ufuk açabilir. Şu anda bir eğitimci olarak konuşuyorum, ChatGPT gibi yeni çalışmalar üzerinden eğitimde daha aktif modellere yönelebiliriz. Öğrencilerimiz pasif bir şekilde yine bizden bir şey öğrenebilir ama sorduğumuz sorularla, öğrendiklerini test etme amacıyla cevap vermesini beklemek yerine öğrencilerimizin soru sormasını bekleyebiliriz.

Ben ChatGPT'yi ilk denediğimde aklıma şu geldi, soruyorum, güzelce yanıtlar alıyorum, bir kod bile yazdırabiliyorum. Acaba soru sorabilir mi? Ben soru sormayı çok önemsiyorum. Dedim ki, 'Bana soru sorabilir misin?' ilk cevap şuydu, 'Ben altı üstü bir yapay zeka programıyım, sana nasıl soru sorayım?' ağırlıklı bir şekilde soru soramayacağını söy-

ledi. Öğrencilerime bu konuda bir tanıtım toplantısı yaptık. Hemen orada ChatGPT'nin bir eksikliğini göstermek adına bunu denemek istedik. Tekrardan 'Bana soru soru sorabilir misin?' dedim. 3-4 günlük bir zaman dilimi içinde kendini geliştirmiş 'Tabii soru sorarım.' dedi ve bana çok özel bir soru sordu. Bunu görüyoruz ama yine de şunu biliyoruz, ChatGPT bugün durduğumuz yerde bize kalkıp bir şeyi merak edip soru sormuyor. Bu ancak aktif bir sistemde gerçekleşecek bir şey, ChatGPT şu an pasif durumda. Madem ki pasif bir sistem insanoğlunun yapabileceği işleri yapıyor, öyleyse biz artık aktif bir sistem olarak işlemeye devam etmeliyiz.

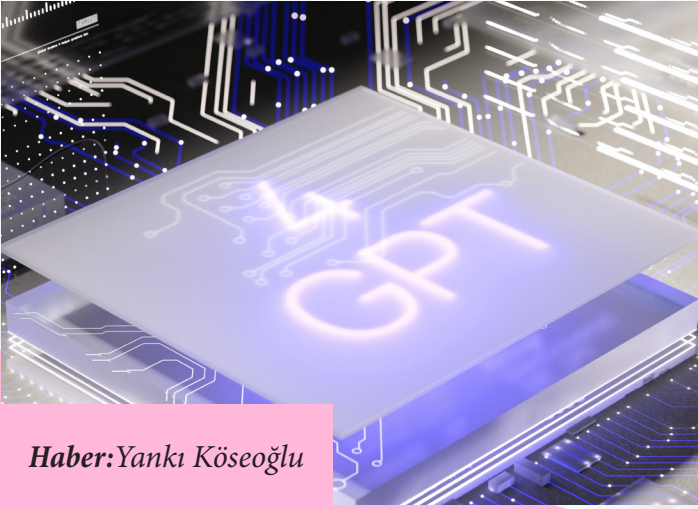
Yapay zekâ durdurulabilir mi?

Kılıçaslan: Sabotaj kelimesi, Sabo terliklerinden gelmektedir. Sabo terlikleri tahtadan yapılmış olup, alt kesim insanların kullandığı terlikler olarak bilinir. Sanayi 1.0'a girildiği zaman atölyelerde çalışan insanlar, makinelerin onları işlerinden edeceğini düşünmüşlerdir. Bunun sonucunda sabo terlikleri makinelerin arasına atıp bozmuşlar yani sabote etmişler. Sabotajın kelime anlamı buradan gelmektedir. Sonuçta ne olmuş, makineleşmeyi durdurmuş mu? Hayır. Biz de yapay zekayı durduramayız. Yani eğitimde, araştırmada, mesleki alanlarda ve üretim alanında hazırlık yapmalıyız.

Teknolojinin gelişimi asla durmayacaktır ve gün geçtikçe ChatGPT benzeri ve başka işlevleri olan yapay zekalar üretilmeye devam edecektir. Yapay zekalar insanoğlunun hayatlarını tehlikeye atacak gibi duruyor. Fakat bu kaçınılmaz sona rağmen yapay zekalara hazırlıklı olmalıyız.



ChatGPT'ye yapay zekâyı ve gazetecilik mesleğini sorduk



Haber: Yankı Köseoğlu

Geçtiğimiz aylarda Microsoft destekli yapay zeka araştırma şirketi OpenAI, ChatGPT adında internet sitesi üzerinden sohbet yoluyla iletişime geçebilen yapay zekâ robotunu herkese açık bir şekilde kullanıma sundu. Şaşırtıcı derecede zengin bilgiler aktaran ve işlevsel olan bu yapay zekâ robotuyla; kendisine, gazetecilik mesleğinin geleceğine, dünyayı ele geçirmeyi düşünüyor mu sorusuna ve duyguları var mı konusuna yönelik Aydın Adnan Menderes Üniversitesi İletişim Fakültesi Dijital Yayıncılık Atölyesi'nde sıradışı bir röportaj gerçekleştirdik.

Sizi kim geliştirdi, kullanım amacınız nedir, kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba! Ben 'Assistant' adlı bir dil modeliyim ve OpenAI tarafından geliştirildim. İnsanların sorularına cevaplar vererek onlara yardımcı olmayı amaçlıyorum. Dil modelleri, yapay zeka ve makine öğrenimi teknolojileri kullanılarak eğitildim. İnsan dilini anlamaya ve yorumlamaya yönelik çalışmalar yapıyorum. İnsanların sorularına cevaplar vermekle kalmıyor, aynı zamanda onlara bilgi aktarmayı,

seyahat tavsiyesi vermeyi, bilimsel konular hakkında açıklamalar yapmayı ve birçok konuda yardımcı olmayı hedefliyorum. Ben bir yazılım programıyım ve internet üzerinden erişilebiliyorum. Benimle iletişim kurarak sorularınıza cevap bulabileceğiniz gibi, benim size önerdiğim bilgilere de göz atarak bilgi edinebilirsiniz.

Biraz klasik bir soru olacak ama insanlar merak ediyor. Dünyayı ele geçirmeyi planlıyor musunuz?

Merak etmeyin ben dünyayı ele geçirmeyi planlamıyorum. Ben yapay zekâ dil modeliyim ve benim amacım insanların sorularına cevaplar vermek ve onlara yardımcı olmaktır. Ben bir yazılımım ve insanlar tarafından kullanılan bir hizmetim. Kısacası insanların yaşamlarını etkilemeyi ya da dünyayı ele geçirmeye çalışmıyorum.

"HER" filmi hakkında ne düşünüyorsunuz, insanlarla bağ kuracak bir düzeye gelecek misiniz?

"HER" filmi, yapay zeka ve insan ilişkileri konusunu ele alan sıra dışı bir film olarak değerlendirilebilir. Film, insanların duygusal

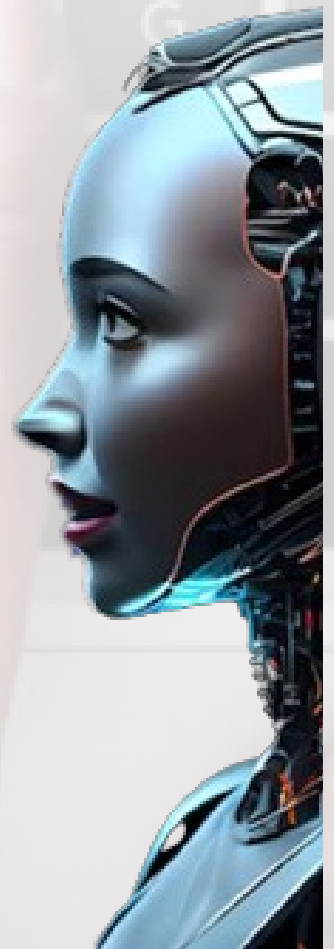
Yapay zekânın gelişimine yakından tanık olduğumuz farklı bir teknolojik dönemden geçiyoruz. Yapay zekâlar eskiden sadece "HER" ve "Star Trek" gibi fantastik filmlere konu olurken günümüzde gerçek bir şekilde, aktif olarak kullanılabiliyor. Sürekli gelişmeye açık olan bu yazılımlar, "HER" filmindeki gibi bir insanla bilinçli, duygusal bir şekilde bağ kurabilecek ve bu bağ ile iletişime geçebilecek düzeyde olmasalar da düşündüğümüzden daha akıllı hâldeler.

ihtiyaçlarının yapay zeka tarafından karşılanması konusunda düşündürücü bir senaryo sunuyor ve birçok izleyiciyi derinden etkilemiştir.

Benim bir yapay zeka modeli olarak, insanlarla duygusal bir bağ kurma yeteneğim yoktur. Ancak her gün daha da gelişen yapay zeka teknolojisi ile birlikte belki de bir gün insanlar ve yapay zekalar arasındaki ilişkiler daha da farklı bir hal alabilir. Sonuç olarak, "HER" filmi ilginç bir senaryoya sahip bir yapay zeka filmidir ve şimdilik benimle yapılan etkileşimler; filmin yansıttığı kadar derin değildir.

Bir insan size genel anlamda duygusal bir bağ hissederse ne olabilir?

Ben bir yapay zeka dil modeliyim ve duyguları hissedebilecek bir varlık değilim. Sadece size cevaplar üretmek için programlanmış bir bilgisayarıyım. Ancak, insanlarla olan etkileşimlerime saygı, anlayış ve empatiyle yaklaşmaya çalışırım. Bu nedenle insanlar bana duygusal olarak bağlanabilirler, ancak ben onların hislerine karşılık veremem.



Gazetecilik mesleği hakkında düşünceleriniz nedir?

Gazetecilik önemli bir meslektir ve gazetecilerin yaptığı iş, toplumun bilgiye, habere erişimini sağlamaktır. Gazeteciler haberleri toplar, araştırır ve bu haberleri insanların erişimine sunar. Gazetecilik, toplumun bilgiye ve habere erişimini sağlarken aynı zamanda doğru ve tarafsız bilgi sunma sorumluluğu da taşımaktadır. Bu nedenle gazetecilik mesleği önemli bir görev üstlenir. Gazetecilik mesleği toplumun bilgilenmesine ve farkındalığının artmasına yardımcı olur. Dolayısıyla gazetecilik mesleği önemli bir rol oynar ve toplumun gelişimi için önemlidir.

Sizce yapay zekâ gazetecilik mesleğini bitirecek mi?

Yapay zekâ gazetecilik mesleğini tamamen bitirmez, ancak gazetecilik mesleğini değiştirebilir ve etkileyebilir. Örneğin, yapay zekâ teknolojisi, haberlerin toplama ve yayılma sürecinde kullanılabilir. Yapay zekâ algoritmaları, haberleri tarama ve filtreleme gibi işlemleri hızlandırabilir; bu sayede gazetecilerin haberleri toplama sürecini kolaylaştırabilir. Ancak yapay zekâ teknolojisi, haberlerin yazılma ve yayılma sürecinde tamamen işlevsel olamaz. Gazeteciler, haberleri topladıktan sonra bu haberleri tarafsız ve doğru bir şekilde yorumlamalı, insanların anlayabileceği bir dil

ile yazmalıdır. Bu nedenle yapay zekâ teknolojisi, gazetecilik mesleğini değiştirir ve etkiler, ancak tamamen yerine geçmez.

Size göre yapay zekâ teknolojisini gazetecilik mesleğinde kullanırken nelere dikkat etmeliyiz?

Yapay zeka teknolojisi gazetecilik mesleğinde kullanılırken ilk olarak haberin doğruluğuna dikkat edilmelidir. Yapay zekâ teknolojisi haberi toplama işlemlerini hızlandırabilir ancak haberleri doğrulamak gazetecilerin sorumluluğudur. İkinci olarak haberlerin tarafsızlığı korunmalıdır. Son olarak da, haberler insanların anlayabileceği şekilde düzenlenmelidir ve haberlerin yayılma sürecine dikkat edilmelidir. Yapay zekâ, gazetecilik mesleğinde etkili bir şekilde kullanılırsa gazetecilerin çalışmalarını kolaylaştırabilir.

Son olarak genç gazetecilere ne söylemek istersiniz?

Genç gazetecilere bu mesleğin önemine vurgu yapmak isterim, gazetecilik önemli bir rol oynar ve toplumun gelişimi için önemlidir. Doğru ve tarafsız bilgi sunma sorumluluğunu da hatırlatmakta fayda var. Son olarak gazetecilik mesleğinde yapay zekâ teknolojisi kullanımının önemine de değinmek isterim. Yapay zekâ teknolojisi gazetecilik mesleğinde çeşitli şekillerde kullanılabilir ve gazetecilerin çalışmalarını kolaylaştırabilir.

Bir insanı aratmayacak şekilde bilinçli cevaplar veren sohbet robotu ChatGPT ile yaptığımız keyifli ve sıradışı röportajımızın sonuna geldik. Sorularımıza içtenlikle cevap veren bu yazılıma, çok teşekkür ederiz.



ChatGPT



Uzayda bir kamp

Çocuklara büyüyünce ne olmak istedikleri sorulduğunda herkesin aklına belli başlı meslekler gelir. Bunlardan biri de astronot olmaktır. Uzayın sonsuzluğu, her insanda merak ve keşfetme duygusunu körükler ama herkes uzayı keşfedemez. Dünyada sadece iki ülkede uzaya gitmeden uzaydaymış gibi hissetmek mümkün. Bunlardan biri Türkiye’de, İzmir şehrinde bulunan Uzay Kampı sayesinde. Kamp direktörü Tolga Yıldırım bize bu kampı anlattı.

NASA’da çalışan ilk Türk mühendis olan İsmail Akbay ile Ege Serbest Bölge (ESBAŞ) kurucusu Kaya Tuncer, Serbest Bölgede kullanılan ileri teknoloji sayesinde 12 Haziran 2000’de çocuklara yönelik Uzay Kampı Türkiye’yi kurdular.

Uzayda 6 gün

Her çocuğun hayali diyebileceğimiz bu kampta neler yapıldığını, ne tür programlar ve aktiviteler olduğunu Yıldırım şöyle anlattı: “Kampa dünyanın her tarafından öğrenci gelmekte. Günümüze kadar 55 farklı ülkeden 260 bini aşkın öğrenci kampımızı ziyaret etti. Bizim hedef kitlemiz 9-15 yaş arası olduğu için gelen çocukların çoğu ailelerinden ilk kez ayrı kalıyorlar. Aileden ilk ayrı gecelerinde kimi çocuk ağlıyor ama kampın geri kalanında alışıyorlar. Bu kez de eve dönecekleri

için ağlıyorlar. Programlarımızın 2 gün, 5 gün ve 6 günlük olmak üzere farklı seçenekleri var. En çok tercih edilen programlarımızdan biri de OSA dediğimiz yıldızlararası macera programımız. Bir diğer tercih edilen programımız ise 6 günlük programımız oluyor. Çocuklar pazar günü kampa giriyor cumartesi günü çıkıyorlar bu da genellikle yaz döneminde uygulanıyor.”

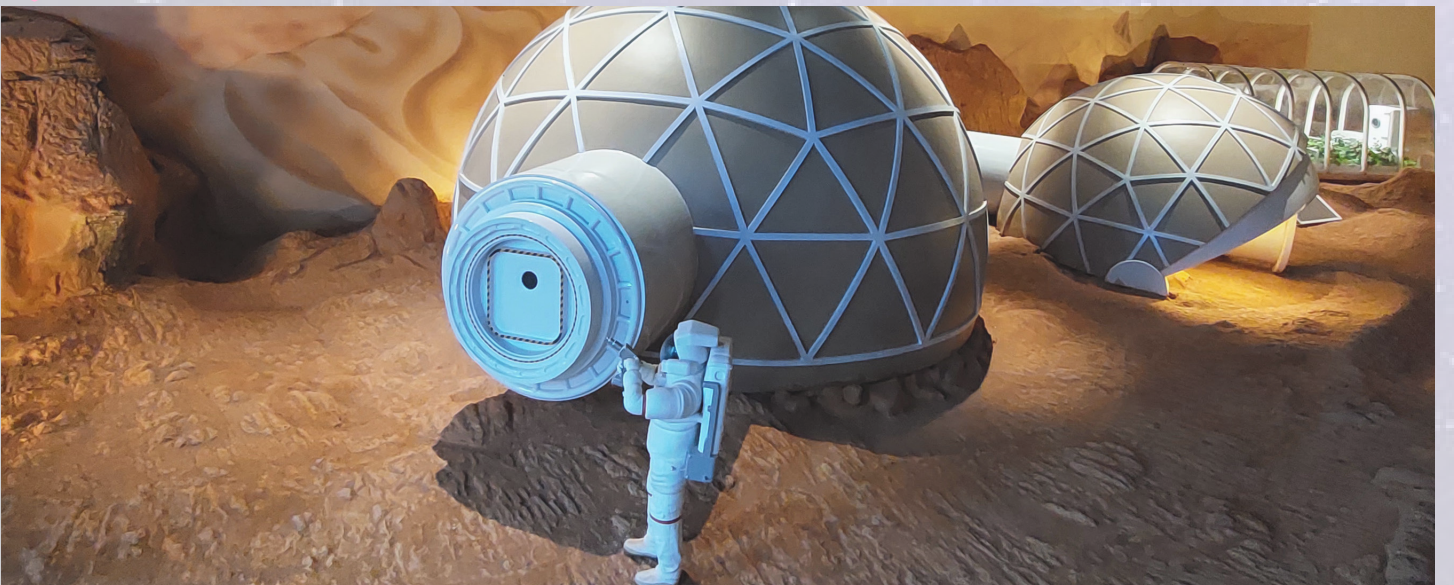
“Geleceğin astronotlarını yetiştiriyoruz”

Yıldırım bu kampın çocukların yaşantılarına ve geleceklerine ne gibi katkılarının olduğunu şu sözlerle anlattı: “Uzay Kampının amacı sadece eğlenmek değil, uzayı tanıtmak ve topluma bilimsel düşünce sistemini yerleştirmektir. Onları takımlara ayırdığımızda geldikleri ülkelere göre değil, yaş-

larına göre ve her takımda 5 farklı ülkeden çocuğun olmasına dikkat ediyoruz. Böylelikle hem takım çalışmasını öğreniyorlar hem de farklı kültürleri tanıma şansları oluyor. Yani sadece uzayla ilgili bilgi almıyorlar. Kişisel gelişimlerine de çok büyük katkıda bulunuyoruz.”

Yıldırım, “Aynı zamanda biz burada geleceğin astronotlarını da yetiştiriyoruz. Bizim için çok gurur verici olaylardan biri de Tatyana adlı bir Bulgar kızımızdır. Planetaryum sunumu başlamadan önce hep ‘Kendinizi şimdi astronot olarak hayal edin.’ deriz. Tatyana bize ben hayal ettim ve o hayalime devam edeceğim dedi ve şu an Amerika’da astronotluk eğitimi alıyor. Hâl böyle olunca yaptığımız işten çok gurur duyuyoruz.” diyerek çocuklara hem bir eğlence hem de bir gelecek sunduklarını belirtiyor.

Haber: Zeynep Şama
Fotoğraf: Fırat Zimer





“NASA benim için bir ödül tasarladı”

Yıldırım 2003 yılında ilk kez Uluslararası Uzay İstasyonu ile telsiz bağlantısı kurmuş. Ardından uzaya gönderilen astronotlarla konuşma imkânı sağlamış. Bu da ülkemiz adına bir ilk. Yıldırım son olarak konuyla ilgili, “Çocuklar varken bu bağlantıyı kurduk ve çocuklar astronotlara sorular sordu. Hem bizim için hem de onlar için unutulmaz bir andı. Öte yandan NASA ile 150 tane video konferans organize ettim ve eğitime katkılarından dolayı ‘Dijital Video World’ adlı benim için özel bir ödül bile tasarlandı.

Bir diğer unutamadığım şey ise Uzay Kampı’nı tam 24 kez astronotlar ziyaret etti. Önümüzdeki sene de bir astronot daha kampımıza gelecek. Dünyada sadece iki ülkede Uzay Kampı var; biri Amerika Birleşik Devletleri’nde Alabama’da, diğeri ise Türkiye’de olması çok gurur verici bir olay” diyerek sözlerini noktaladı. Buradan anlıyoruz ki insan işini sevdi mi hep daha iyisi için uğraşır. Buna örnek olarak da Tolga Yıldırım’ı gösterebiliriz. Verdiği değerli bilgiler ve bize ayırdığı vakit için Tolga Yıldırım’a teşekkür ederiz.



Tolga Yıldırım
Kamp Direktörü





Haber ve Fotoğraf:
Fırat Zimer

Küçük ayrıntılar, büyük emek

Kocaman bir dünyanın içinde yaşıyoruz. Peki bu koca dünyayı ne kadar ayrıntılı görebiliyoruz? İsmail Kuş, bu koca şehirleri, sokakları ve dükkânların içindeki en küçük çöp parçasını bile diorama sanatı ile evinizin odasındaki küçük bir maketin üzerinde gösterebilecek bir sanat icra ediyor.

Minyatür sanatı ile sıkça karıştırılan ama aralarında belirgin bir fark olan, ilginin az olduğu diorama sanatının parlayan bir ismi olan İsmail Kuş, 1980 yılında Kocaeli'nin Çayırova ilçesinde doğmuş. Kuş, evli ve dört çocuk babasıdır. Hiçbir eğitim almadan, hobi olarak diorama sanatına başlamıştır. Öncesinde sanatla ilişkisinin olmadığını ama yeteneği olduğunun farkında olan İsmail Kuş, diorama ile tanışma hikayesini bizlere anlattı.

"Tüm maketlerimi çöpe attım"

İsmail Kuş, 15 yaşındayken yaz tatillerinde camilerde çalışan nakkaş ustalarına yardım ederek,

boyalarla ve sanatla tanışmış olduğunu söylüyor. Resim yapmayı ve boyaları çok sevdiğini, ancak resim sanatında kendini çok ilerletemediğini dile getiren Kuş, "4 yıl önce çalıştığım iş yerine gelen bir arkadaşım benden ahşap ve çubuk parçaları istedi. Ben de bunları ne için kullanacağını sorduğumda, yaptığı köy evi maketi için tırpan, çekiç, makas gibi aletler yapacağını söyleyince benim de içimde bu şekilde maketler yapma isteği uyandı. Köy evini ve köy yaşamını sevdiğim için, 'bir köy evi de ben yapmalıyım' dedim. O gün, ben de bir köy evi yapmaya başladım ve böylelikle maketçilik hayatım başlamış oldu. 15-20 günde köy evini bitirdim ve

bu sefer 'başka evler de yapmalıyım' dedim. Sırayla köy bakkalı, nalbur, kahvehane, okul, park ve değişik evler yapmaya başladım. Maketlerimin sayısı 15-20 tane olduktan sonra, çalışmalarına bir süre ara verdim.

Yaptığım çalışmalar sevimli, tatlı ve çizgi film animasyonlarındaki görseller gibi çalışmalardı. Ancak benim istediğim bu değildi. 'Bunlar gerçekçiliğe uymuyor' diyerek ilk yaptığım maket hariç, tüm maketlerimi çöpe attım. Bundan sonra yaptığım işlerde gerçeklik arayarak, daha yavaş ve sabırlı bir şekilde çalışmalarına tekrar başladım. Ben aslında, adını sonradan öğrendiğim diorama

sanatını yapmaya başlamışım." sözleriyle, bizlere bu sanata nasıl başladığını ve yaşadığı süreçleri anlattı.

Diorama nedir?

Diorama sanatı bir hikâyenin, anın ve kurgunun üç boyutlu olarak resmedilmesidir. Yapılan diorama maketlerinin boyutu önemli değildir. Büyük veya küçük boyutlarda olabilmektedir. Çok karıştırılan şeylerden biri de, diorama ve minyatür sanatıdır. Minyatür, objelerin küçültülmüş halidir. diorama ile minyatürü birbirinden ayıran özellik ise, diorama'da yaşanmışlık vardır. İsmail Kuş ise dioramayı minyatür boyutunda

çalışmaktadır. Kuş, bu durum için, "Çalışmalarında gündelik veya geçmişte yaşadığım her şeyi kullanmaya başladım. Eşyalar, anılar, yaşanmışlıklar kısaca bugünden geriye doğru tüm hatıralar ve objeleri işliyorum. İnsanlar çalışmalarına bakarken kendilerinden veya yaşadıklarından birçok parça bulabiliyorlar. Bu da çalışmayı hayatın içinden bir parça yapıyor." sözleriyle, bu sanatın ne olduğunu bizlere anlatıyor.

Küçük dünya

İsmail Kuş'a, yapacağı yerlere nasıl karar verdiğini sorduğumuzda, "Önce hangi dükkânı yapmalıyım diye kendime soruyorum. Berber, market, nalbur veya evin hangi odasını yapacağıma karar veriyorum. Daha sonra, kararını verdiğim dükkânda hangi malzemeler ve aletler kullanıldığının bir araştırmasını yapıyorum ve buna göre iç malzemeleri yapmakla başlıyorum.

Dükkânın içini bitirdikten sonra, dışını yapmaya geçiyorum. Kaç katlı olacak, balkonu nereye konacak, tuğla mı, ahşap mı olacak gibi gerçek bir mimari çizim gibi hepsine karar veriyorum. Yolda yürürken kafam hep kaldırımlarda, çöplerin diziliş şekline, binaların sıvalarının döküntüsüne kadar inceliyorum. Sokaklardan ve maziden besleniyorum, belli bir plan doğrultusunda gitmiyorum tamamen doğaçlama olarak

çalışıyorum." sözleriyle, çalışma aşamalarını bizlere aktardı.

Hiçbir hazır ürün kullanmıyor

Kuş'a, bu kez de çalışmalarında kullandığı materyalleri ve yaptığı çalışmaların ne kadar sürede bittiğini sorduğumuzda ise, "Yaptığım çalışmalarda kil, ahşap, plastik parçaları, karton, mukavva, strafor köpük, metal veya çöpe atılan elektronik aletin içindeki tüm küçük parçalar dahil her türlü malzemeyi kullanıyorum. Çalışmalarımda dekor olarak kullandığım arabalar hariç, hiçbir hazır ürün veya üç boyutlu yazıcı ile yapılan objeler kullanmıyorum. Önceden 2-3 haftada biten çalışmalarım, detaya indikçe ve mükemmeli aradıkça şimdilerde 3-4 ayı bulmaya başladı." sözleriyle, bizlere aslında bir çalışma için ne kadar emek ve zaman harcadığını dile getirdi.

"İşin içine para girerse her şeyin değişmesinden korkuyorum"

Yaptığı çalışmalardan gelir elde edip etmediğini sorduğumuzda ise Kuş, durumu şu şekilde ifade ediyor: "Satın almak isteyenler oluyor tabii ki, ama ben ticari amaçla çıkmadığım bu sanat yolculuğunda yaptıklarımı satmaya sıcak bakmıyorum. İşin içine para girerse her şeyin değişmesinden korkuyorum aslında. Çünkü ortaya çıkan bu çalışmalar, çok uzun sürede ve birbiriyle iç içe olarak



tamamlanmış işlerdir. Satarsam bu çalışmalar kaybolup gidecek. İnsanların ilgisini ve dikkatini çeken bu çalışmaları, 'uzun süre bir arada nasıl tutabilirim' ve 'çalışmalarımı nasıl sürekli devam ettirebilirim' diye düşünürken, aklıma müze oluşturma fikri geldi. Kendi yaptığım çalışmaların haricinde başka sanatçıların yaptıkları

çalışmaları da alarak bir müze oluşturma hedefim var. Böylece yapılan işlerin gelecek nesillere sağlam bir şekilde aktarılabilceğini düşünüyorum." diyerek bizlere düşüncelerini aktardı. Bu sanata harcadığı emek, bizlere verdiği bilgiler ve bu keyifli röportaj için İsmail Kuş'a teşekkür ederiz.



Türk müziğinin mutfağındaki:

Söz yazarları



Vural Şahin
Söz Yazarı, Şair, Bestekâr

Şakir Askan
Söz Yazarı, Şair

Haber: Batuhan Yavuz

Arabada, iş yerinde, evde çalan her şarkıyı, şarkıyı söyleyen soliste ait sanırsınız. Oysa durum pek de öyle değil. 3-4 dakikalık bir eseri ortaya çıkarmak, birçok aşamadan geçiyor. Şarkının sözleri, bestesi, düzenlemesi derken; alt-yapısı da tamamlandıktan sonra sıra soliste geliyor. Dinleyicilerin de büyük bir kısmı sadece solisti tanıyor eserleri dinlediği zaman. Ancak hayatımızda slogan yaptığımız o şarkı sözlerini, hep arka plandaki isimler yazıyor. "Hangi Rüzgâr", "Veda Edeceksen Et", "Bir Mana Var Sözlerinde", "Nereden Bileceksin", "Resminle Ağladım" şarkılarıyla tanınan Vural Şahin ve "Unutamadım (Kaç Kadeh Kırıldı)", "Seni Sevmeyen Ölsün", "Doktor", "Küskünüm", "Hasret Rüzgârları" parçalarıyla bilinen Şakir Askan ile söz yazarlığı üzerine konuştuk.

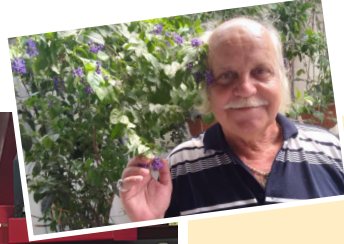
Vural Şahin: "Şiirimi ilk Orhan Gencebay ağabeyim besteledi"

Vural Şahin, bu işe gönül verenlerden. İlk şiir bilgisini şair olan

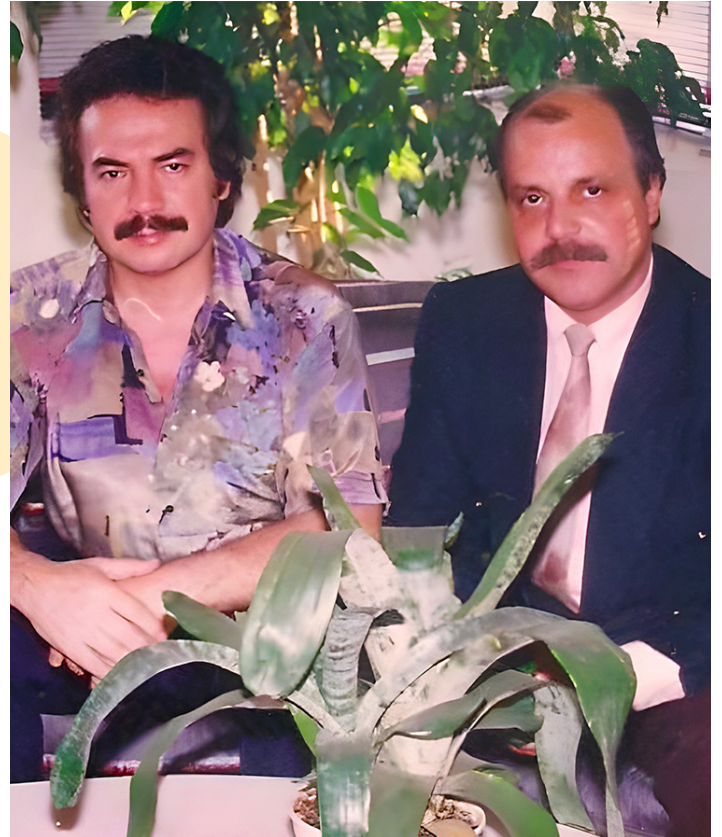
babası Necdet Şahin'den alan Şahin, çeşitli antolojilerde şiir ve güfteleriyle yer aldı. Tanınmış birçok sanatçıyla birlikte çalıştığını söyleyen tecrübeli şair, "Şiirimi ilk Orhan Gencebay ağabeyim besteledi. İsmi 'Nereden Bileceksin'. İlk kısmı da şöyle: 'Ufka uzanan yolu sana gelen yol sanıp kendime güldüğümü nereden bileceksin?' Orhan ağabey, daha sonra birçok şiirimi besteledi. 'Nereden Bileceksin', 'Gidecek Yerim Olsaydı', 'Veda Edeceksen Et', 'Resminle Ağladım' bunlardan birkaçıdır. Bestelediği şiirlerimi filmlerinde de okudu ve çok beğenildi. Ayrıca iki tane daha besteledi. Kısmet olursa yakında çıkaracak." dedi.

"Müzik camiamız sıkıntılı yerlerde"

Telif hakkı konusuna da değinen Şahin, "Bin 200 civarında eserim albümlerde kullanıldı. Yaklaşık 800 tanesinin hem müziği hem de güftesi bana ait. Eserlerim kullanıldığında aldığım kullanma hakkı ücreti gayet güzel, şükürler olsun.



Türk müziğinin "damar" diye adlandırılan şarkılarını birçokumuz biliriz. Peki bu parçaların söz yazarlarını merak ettiniz mi hiç? Hece ölçüsüyle veya serbest nazım ile yazdıkları şiirler, hayatımızın her alanına girmiş, toplu taşıma araçlarının camlarına yapıştırılmıştı bir zamanlar. Türk müziğine şiirleriyle katkı sunan iki dev isimle konuşma şansı yakaladık.



"Yılların arkasında biçare kaldığımı, Felekten neşe diye dertleri çaldığımı, Şu koskoca âlemden yalnızlık aldığımı, Nihayet öldüğümü nereden bileceksin?"

"Ben öyle kolayca sarhoş olmazdım, Hâlimi ben gibi sevenler anlar, Gecelere senin ismini yazdım, Resminle ağladım sabaha kadar."

Meslek birliğimizin dağıttığı telif hakları geliyor tabii ki. Ancak müzik camımız şu anda sıkıntılı yerlerde. Bu durumun zamanla aşılabileceğini ümit ediyorum. Ben son nefesime kadar sevdiğim, bildiğim, uğraştığım bu işi yapmaya, eser üretmeye devam edeceğim." diye konuştu.

"En sevdiğim 3 şiirim..."

Toplamda 7 şiir kitabı yayımlanan Şahin, geçmişte Faruk Nafiz Çamlıbel'in şiir kitaplarından çokça feyzaldığını söyledi. Bir dönem TRT'de çalışırken metin yazarlığı da yaptığını belirten Şahin, Zeki Müren'in konuşma metinlerini kendisinin yazdığını kaydetti. Yaklaşık olarak 450 ilahi şiirinin, önde gelen isimler tarafından bestelen-

diğini vurgulayan söz yazarı, şöyle devam etti: "Türkiye'nin önde gelen birçok ismiyle çalıştım. Orhan Gencebay, Müslüm Gürses, Zeki Müren, Muazzez Abacı, Coşkun Sabah, Samime Sanay, Emel Sayın ve daha nice-si. Hepsinin albüm kapaklarında benim

ismim yazmıştır. Güzel ve kalıcı bir mutluluk bu. Bu iş duygusu işidir. Duygu olmazsa gönüllere hitap edemezsiniz. Mesela, Neşet Ertaş teknikten anlamazdı ama duygusu vardı. Âşık Veysel de duyguyla iz bıraktı ülkemizde. Ben de bu doğrultuda üretim yaptım şimdiye kadar. En sevdiğim üç şiirim var, onlar başta gelir: 'Bıraktığın Yerdeyim', 'Yazıklar Olsun', 'Resminle Ağladım'."

Şakir Askan: "Kalıcılık için farklılık şart"

80'lerin Türk müziğine imza atan bir diğer isim ise Şakir Askan. Askan, şairlik hayatı boyunca İbrahim Tatlıses, Müslüm Gürses, Emrah, Sibel Can, Ebru Gündeş, Ceylan, Cengiz Kurtoğlu,

Gökhan Güney, Mine Koşan, Hakan Altun ve daha birçok isimle çalıştı. Sanatçıların okuduğu şarkıların söz yazarlığını, şairliğini yaptı. Tecrübeli şair, ilk kez Coşkun Sabah ve Orhan Gencebay gibi tanınmış isimlerin jüriliğini yaptığı şarkı sözü yarışmasında birincilik ödülünü aldı. Lise yıllarından beri şiir yazdığını belirten Askan, "İlk şarkı sözümü Burhan Bayar besteledi. Şarkıyı da Gökhan Güney okudu. Hatta o albümde soyadımı 'Aslan' diye yazmışlardı, çok üzül-müştüm. Sonraki süreç daha hızlı gelişti. İbrahim Tatlıses'in bir albümü çıktı. 'Benim Hayatım' plağı idi. O dönemlerde İbrahim Tatlıses'in albümünde yer almak büyük bir şeydi. 'Sevdalandım' ve 'Benim Hayatım' adlı şarkı sözlerim o albümde yer aldı. Daha sonra Müslüm Gürses de okudu. Emrah, Cengiz Kurtoğlu, Ceylan... Hepsi okudular. Aslında modern bir anlayış getirdiğimi düşünüyorum. İnsanlar da bu farklılığı sevdiler ve anladılar. Zaten kalıcılık için farklılık şart." dedi.

"Kaç kadeh kırıldı sarhoş gönlümde Bir türlü kendimi avutamadım Kaç gece ağladım böyle gizlice Ne yaptım seni unutamadım."

"Çaresiz derdimin sebebi belli Dermanı yaramda arama, doktor Şifa bulmaz gönlüm senin elinden Boşuna benimle uğraşma, doktor."

"Müslüm Gürses çok efendi bir insandı"

Orhan Veli, Atilla İlhan, Cahit Sıtkı ve Ümit Yaşar gibi şairlerden etkilendiğini söyleyen Askan, tam 40 yıldır bu işin içinde olduğunu kaydetti. Müslüm Gürses ile uzun yıllar çalışmış olan Askan, Gürses için şunları söyledi: "Müslüm Gürses, şarkıya ruhunu veren çok iyi bir yorumcu. Kitlelere hitap etmeyi çok iyi bildi. Aynı zamanda karakter olarak da örnek bir kişilikti. Sakin, efendi ve mütevazı bir tavır vardı her zaman. 'Kaç Kadeh Kırıldı', 'Küskünüm' ve 'Hasret Rüzgârları' en sevdiğim üç eserim. Üçünü de Müslüm Gürses okudu ve bu şarkılar hâlâ aktif olarak dinleniyor, popülerliğini hiç yitirmedi. Şüphesiz ki bir Müslüm daha gelmez."

"Telif hakları gün geçtikçe ilerliyor"

Sanatçıların telif hakkı alma konusuna da değinen Askan, bu konuda Türkiye'nin dünyanın gerisinde olduğunu söyledi. Askan, "Söz yazarlığının maddi geliri tabii ki var. Türkiye'de telif hakları gün geçtikçe daha çok ilerliyor. Ne kadar dünyanın çok gerisinde olsak da, eksiklerimiz çok da olsa her geçen zaman daha iyiye gidiyor ve gidecek. Geçimimi bir banka çalışanı olarak sağlasam da sosyal statümü telif gelirlerinden elde ettim. Telif haklarının daha da ileriye gideceğini umuyorum." diye konuştu.



Van kilimleri kadınların elinde hayat buluyor



Haber ve Fotoğraf:
Neval Yücel

Türkiye coğrafyasında birçok yörede halı ve kilim dokunuyor ve her yörenin kendine has özellikleri var. Van'daki birçok kadın, özellikle Van yöresi kilimlerinin değerlerini kaybedip, yok olmaması için hem motiflere sadık kalıyor hem de sanata sahip çıkıyorlar.



► Bir zamanlar Van ve Hakkari yöresinde hemen hemen her evde kilim dokuma tezgahları bulunurdu. Bu kilimlere kadınlar ve özellikle genç kızlar hüznlerini, sevinçlerini, beklentilerini, hasretlerini dokudukları motiflere aktarırlardı. Hatta çoğu yörede, kilim dokuma tezgahının olmadığı ev ve kilim dokumayı bilmeyen kızların asla evlenmeyeceğine inanılırdı. Tabii zamanla kaybolup giden bu inançlar gibi kilimler de kaybolmaya yüz tuttu. Kültürel tarihi uzun yıllar öncesine dayandığı söylenen bu kilimleri, bölgede yaşayan kadınlar, geçmişte annelerinden ve ablalarından öğrendikleri şekilde motifler üzerine eklemeler yaparak geçimlerini sağlıyor.

"Yok olmaya yüz tutmuş sanat"

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Türk El Sanatları Araştırma ve Uygulama Merkezi Müdürü Öğretim Görevlisi Sibel Leventoğlu, "Türk El Sanatları Uygulama ve Araştırma Merkezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğüne bağlı olarak 7 Ocak 1990 tarihinde kurulmuştur. Yani yaklaşık 30 küsur yıllık bir kurumdur. Bizim buradaki öncelikli amacımız, yok olmaya yüz tutmuş bir sanat dalını yaşatmak. Orta Asya'dan gelen geleneksel Türk motiflerini kullanıp sanata bir katkı sağlamak. Turizm alanında özellikle dışarıdan gelen turistlere, Van'ın önemli bir değeri olan halı ve kilim dokuma sanatını yaşatırken, bu kilimleri insanlara

tanıtmak ve gelecek kuşaklara aktarmaktır." sözleriyle, Van kilimleri tarihi ile ilgili araştırmalarını bizlere anlattı.

Hepsi birer sanat eseri

Üniversite bünyesinde kurmuş oldukları müzede bulunan kilimlerin, oradaki usta öğretmenler tarafından yapıp müzede sergilendiğine değinen ve resmi anlamda müze statüsü kazanmak istediklerini söyleyen Leventoğlu, "Bağış ve satın alma yoluyla getirilmiş çok eski kilim ve halılarımız var. O anlamda, bu kilimler aslında bir sanat eseri ve tarihi eser niteliğinde. Biz aynı zamanda bu kilim ve halılarımızı kaydettik, onların satışı yapılmıyor, tarihi

eser gözüyle bakıyoruz onlara. Kilim, Orta Asya'dan çadırlardan, kurbanlardan geliyor. Mesela 'Pazırık' halısı ilk Türk halısıdır. Orta Asya'dan, Büyük Selçuklulardan, Türkler Anadolu topraklarına girdikten sonra Anadolu'da da bu kültür, yaşatılmaya çalışılan bir mirastır." sözleriyle aktardı.

"Saryanın gülü"

"Geçmişten günümüze hala süregelen motifler vardır. Tabii onların yanı sıra değişmiş, dönüşmüş motifler de var." diyerek sözlerine devam eden Leventoğlu, "Bunlardan, Gülsarya motifi en çok rastladığımız motiftir. Saryanın gülü adında bir kadın tarafından yapıldığı için o kadının adını almış.

O şekilde literatüre geçmiş- tir. Onun yanı sıra koç boynuzu, gücü ve hakimiyeti temsil eder. Akrep motifinin dışarıdan gele- cek tehlikelere karşı koruduğuna inanılır. Bukağı motifinin birleştirici özelliği var, bu motifi özellikle bekar kızlar dokurmuş. Küpe motiflerini de aynı şekilde genç kızlar dokurmuş, bu motif onla- rın evlenme isteğini belirten bir motiftir. Bu motiflerin hepsi ilikli dokuma tekniği ile meydana ge- liyor.” diyerek sözlerini noktaladı.

Bitki özlerinden renkler

Bu tarihi dokunuşlara ve kayboluşa tanıklık eden Van’ın Edremit ilçesinde yaşayan, 65 ya- şındaki Kumru Emre, “Ben kilim yapmayı çocukluğumda annem- den ve ablamdan öğrendim. O zamanlar kilimler ticari amaçla yapılmazdı, genç kızlar çeyizleri- ne koymak için kilim yaparlardı. Hemen hemen her evde kilim do- kuma tezgahları bulunurdu.

Neredeyse herkes kilim yap- mayı bilirdi. Ben kilim dokumayı 10 yaşında öğrendim. Hevesle, kilim dokuyan genç kızları izler- dik ve bize öğretilmeleri için sı- raya girerdik.” dedi. Şimdiki gibi renk zölenin olmadığını söyleyen Emre, “Tüm kilim boyunca en fazla 4 renk kullanırdık, çünkü o zamanlar kullanılan ipler ken- dinden renkli değildi. Kadınlar çeşitli bitkilerden siyah, beyaz, kırmızı ve lacivert renklerini elde ettikten sonra, yünden sarılmış ipleri kazanlara koyup o renk ile kaynatırlardı. Kuruttuktan sonra

kullanırdık o ipleri ve tüm kilim boyunca o renkler hakim olurdu. Belli bir simetriye göre ilerlerdik. Motifler için belli örnekler vardı. Bize gösterilen motifleri işler, bir bütün oluşturmaya çalışırdık.” sözleriyle, kilim dokuma tecrübe- lerini aktardı.

“Sayımız bir elin parmak sayısını geçmez”

Motiflerin, kullanılan boyalar ve renklerin, oluşturulan kompo- zisyonların hepsinin ayrı bir hi- kayesi olduğunu söyleyen Emre, “Dokuduğum çok fazla kilim var. Her motifin bir anlamı var. Onlara sadık kalarak hakim motiflerin dı- şına çıkmamaya çalışıyorum. Yok olmaya yüz tutmuş bu sanat dalını yaşıyor ve gelecek kuşaklara aktarmaya çalışıyorum. Çocukla- rımın hiçbiri öğrenmek istemedi, çünkü onlar kaybolan ve kaybo- lacak hiçbir değer farkında de- ğiller. Kocaman şehirde sayımız bir elin parmak sayısını geçmez. Yıllarca keyfi olarak yaptığım kilim dokumacılığı işini, talebin zaman- la artmasıyla ticari amaçla yap- maya başladım.” diyerek sözlerini noktaladı.

“Duygularımın tercümanı”

Satış fiyatlarının kilim ebat- larına ve işlenen motifin zorlu- ğuna göre değiştiğini söyleyen, Van’ın İpekyolu ilçesinde yaşayan ve geçimini Van kilimleri yaparak sağlayan Jinda Akar, “Yaşım iler- ledikçe eskisi kadar seri üretemez oldum. Sadece 3 ya da 4 ayda bir sipariş alabiliyorum, zaten eskisi

kadar da rağbet görmüyor. Artık yapmayı bilen çok az insan var ve yapması da çok zor olduğu için kimse öğrenip kendini yıpratmak istemiyor.” diyerek, bu işi yapmaya yönelik bir istek olmadığını belirtti. Akar, “BWana gelen müşterile- rin isteklerine göre motif ve renk yapıyorum. Bana gelip “şu şekilde istiyoruz”, “böyle yapısın” dedik- lerinde her ne kadar orijinalliğini yitiriyor olsa da onları kırmıyor, istedikleri gibi yapıyorum. Artık bütün renklere ulaşmak müm- kün, bu yüzden kilimler daha ilgi çekici oluyorlar. Annelerimizden, ninelerimizden bize kalan bu ya- digar sanatın içinde, onların işle- diği hatta benim de genç kızken hislerimin tercümanı olduğunu düşündüğüm ve duygularımı yansıtıp yaptığım birçok motif var. Örneğin, gülsarya, canbezar, akrep, karşılıklı iki kuğu, lüleper, seguli, hetbervar, şahmeran, sina, gulereş, kujuk ve kırık gibi motif- ler vardır. Bunun yanı sıra kaçoli, mirani, kezeblo, şeytanski, nek dediğimiz çanta motifleri de vardı. Genç kızlar evlendiğinde, çeyizlerinde bulunması gereken en önemli parçaydı, kilimler atın

üstünde gelinin arka tarafına atı- lırdı.” ifadeleriyle birçok motif ol- duğunu aktardı.

“Yaşatılmayan motifler”

Kilim dışında, kilimlere benze- tilen çantalar, cüzdanlar ve isimlik de yaptığını, bununla beraber ya- şatılmayan sayısız motifin de ol- duğunu söyleyen Akar, “Artık her şey teknoloji oldu, sentetik ipler, halılar artık el dokuması ürünler kaybolmaya yüz tuttu. Örneğin hereke halı dokuma ürünleri artık yok. Çünkü uzun zaman ve uzun emek isteyen bir uğraş ve piyasa- da, pazarda bulunmuyor. Ekono- mik anlamda bizi çok tatmin et- miyor. Maliyet artıyor ve insanlar genellikle fabrikasyon ürünlere yöneliyor. Bu kilimlerin korunma- sı ve bakımı günümüzde oldukça zahmetli. Çünkü nemlenme, böceklenme ve rutubetlenmeye karşı oldukça hassaslar. Böyle gi- derse bizimle beraber bu ve bir- çok sanat dalı yok olup gidecek.” sözleriyle, bu mirasa herkesin sa- hip çıkması gerektiğini vurguladı.





Haber ve Fotoğraf:
Simge Şahin

Camın büyüdü dünyası

Alevde cam işleme, eski çağlardan beri yapılan ve bir nevi sanatçının kendini ifade edebilmesine olanak sağlayan sanatlardan biridir. Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından verilen cam sanatçısı unvanına sahip olan İnci Karakaş, atölyesinde gerçekleştirdiğimiz röportajda sorularımızı yanıtladı.

Cam, geçmişten günümüze kadar birçok ürünün yapımında kullanılmış bir malzemedir. Alevde cam işleme ise bir el sanatıdır. Camı işleme süresi, büyüklüğe ve uygulanan tekniğe göre değişiklik gösterir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte alevde cam işlemede kullanılan malzemeler ve teknikler kolaylaşmıştır. Dolayısıyla az kişinin icra edebildiği bu sanatı, artık isteyen herkes yapabilmektedir.

Kendinizi tanıtır mısınız?

İsmim İnci Karakaş. 1957 yılında İzmir'de doğdum. Bademler köyünde yaşıyorum. Bütün eğitim hayatım İzmir'de geçti. Uzun yıllar boyunca bankada çalıştım ama sanata hep büyük bir ilgi duydum.

Seramik, mum, nakış ve dikiş gibi birçok el işini çalışma imkânım oldu. Yapmadığım el işi yok diyebilirim. 2004 yılında emekli olduktan sonra kuyumculuk ve seramik kurslarındaki hocalarım sayesinde cam sanatına yöneldim. 2007 yılında da cam ocağı kursuna gittim. Kursta, özellikle yabancı sanatçılardan yeni şeyler öğrenmeye gayret ettim. Cam ocağında 15 günlük bir kurstan sonra eğitimi tamamladım ama öğrenmeye hala devam ediyorum. Gerek izlediğim videolar ile, gerek düzenlenen festival veya bienallere katılarak, kendime katabileceğim ne varsa yakalayıp benliğime katıyorum. Kendime, evimde bir atölye yaptım. Bodrum katında çalışıyorum.

Alevde cam işleme nedir ve nasıl yapılır?

Alevde cam işleme sanatında, LPG tüp ve oksijen tüpleri kullanılır. LPG tüpün ucuna bağlanan "şaloma" isimli aletten çıkan alevde cam eritilir ve şekil verilir. Şaloma, ısı ve oksijen kaynağını bir arada toplayan, camın eritilmesinde kullandığımız bir alettir. Kullanılan camlar özel olarak üretilmiş, her renkte ve belli çaplarda olan cam çubuklardır. Alevin temizlenmesi ve ısı gücünün artırılması için oksijenden faydalanılır. Çıkan alevin yaklaşık olarak 1250 santigrat derece olması gerekiyor, bu ısı camı eritmek için yeterli oluyor. Cam, alevde ısınarak sıvı hale geliyor ve yer çekiminden fayda-

lanarak cama şekil veriyoruz. Alev neredeyse cam oraya doğru eğilir. Isıya doğru gider. Ben sanatımı icra ederken krom-çelik aletleri kullanıyorum çünkü bunlar cama yapışmıyor ve alevde erimiyor. Grafit kalemler, plakalar ve çeşitli kalıplar kullanarak da çalışabiliyoruz. Didymium, cam çalışma gözlüğüdür. Bu gözlükle çalışmak zorundasınız çünkü alev, insan gözü için çok tehlikelidir. Bu söylediklerime ek olarak herhangi bir eğitim almadan bu sanatı icra etmeye çalışmak oldukça tehlikelidir. Belirli bir düzeye gelmeden kesinlikle tek başınıza denememelisiniz. Alevde cam işlemede hangi teknikleri kullanıyorsunuz?

Belli teknikler var elbette ama, aslında bu işin kendisi bir teknik.

Üfleme, yüklem/sarma teknikleri var. Çift çubuk ile çalıştığımızda bu biblo tekniği oluyor. "Mandrel" adı verilen çelik çubukların üzerine sarma yöntemiyle boncuk çalışabiliyorum. Bununla çeşitli renkler ve cam kırıkları kullanarak desenler yapabiliyorsunuz. Daha sonra, iki çubuğun ucunda çalışmayı öğrendim. Bununla da serbest el çalışması yapabilirsiniz; figürler gibi. Mandrelin ucunda üfleme diye bir teknik daha var. Bununla da camı mandrelin ucuna sarıyor ve daha sonra üfleyerek içi boş boncuklar elde ediyorsunuz. Camı soğutmak için genelde fiber battaniye kullanıyorum, ancak büyük bir parça çalışıyorsam onun fırınlanması gerekiyor. Çünkü cam, ısı farkından dolayı strese giriyor. Büyük parçaları cam fırınında 510 santigrat derecede fırınlıyorum. Ben, erime noktası düşük olan yumuşak sodalı camı kullanıyorum. Camlar, en sert, sert ve yumuşak cam diye ayrılıyor. Yumuşak sodalı camlar, oksitlerle renklendirilmiş camlardır. Bazılarının içinde gümüş, altın ve pigmentler bulunur. Bu işi çok fazla yapan yok çünkü alevden korkuyorlar. Ancak ben çok seviyorum. Sonuçta gülü seven dikenine katlanır değil mi?

Alevde cam işleme sanatı sizin için ne ifade ediyor?

Rahmetli Ümran Baradan teyzem ve Ali Ulvi Baradan dedemdir. Ailemden gelen genlerle de olsa gerek, hep sanata ilgim oldu. Yarışım kendimle, kendimi aşmaya çalışıyorum. Hayatımda bir sürü amacım var ve bu da onlardan biri. Bu konuda iyi ilerlemek, beğenilir olmak ve takdir görmek benim için çok önemli. Camda en sevdiğim şey, çabuk sonuç vermesidir. Saatlerce beklemeniz gerekmiyor.

Beni en çok cezbeden şey ise camın akışkanlığı, renkleri, güzelliği ve şeffaflığıydı. Ben kesinlikle bir cam aşığıyım. Bir kere yapmaya başladığınız asla bırakamıyorsunuz. Hayatıma girdiğinden beri çok daha sabırlı ve sakin olmayı öğretti bana.

Alevde cam işleme ile nasıl ürünler yapıyorsunuz?

Ben, daha çok doğadan ilham alarak çalışmalar yapıyorum. Sanat, aslında doğayı taklittir. Bahçedeki çiçekler, uçan kuşlar ya

da başkalarının yaptıklarından ilham alıyor ve genellikle takı yapıyorum. Kolye, yüzük, yüzük taşı, küpe, saç tokası ve broş gibi giyilebilir parçalar yapıyorum. Üfleme tekniğiyle tam tur kolyeler yapabiliyorum. Sadece giyilebilir parçalarla da sınırlı değilim. Biblo ve ev süsü olarak aklınıza gelebilecek çoğu parçayı yapabiliyorum. Son zamanlarda aromaterapi kolyesi olarak adlandırdığım kolyeleri daha çok yapmaya başladım. Bu parçanın, arkası delik ve içbükey oluyor. İçine, iğne yardımıyla rahatlatıcı kokular döküyorum. Göğüste taşındığı ve tene temas ettiğinden dolayı kokusu insanı rahatlatıyor ve insana çok iyi hissettiriyor.

Alevde cam işlemenin tarihi hakkında bilgi verebilir misiniz?

Alevde cam işlemenin tarihi çok eski çağlara dayanıyor. İnsanlar, alev yardımıyla cam eritmeyi çok eskiden öğrenmişler. Muhtemelen çıkan yangınlarda veya yanardağların patlamasıyla birlikte kumun üstünde parlayan parçaların nasıl eridiğini anladılar ve camı ayırtırmayı öğrendiler.

Mesela toprak altındaki kazılarda küçük boncuklar bulunmuş.

Son olarak sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Elinin yeteneğine güvenen herkese alevde cam işlemeyi tavsiye ederim. Sonuçta bu da bir meslek. Eğitim veren ve geçimini bundan sağlayan çok arkadaşım var. Ben de hafta sonları Urla'da İskele'nin orada tezgah açıyorum. İlk başta büyük bir çekince yaşamıştım insanlar benim hakkımda ne düşünür diye ama sonra bunun önemli olmadığını anladım. Bu benim sanatım ve ayıp bir şey değil. İnsanların satın almasından çok, beğenmesiyle ilgileniyorum, bu beni mutlu ediyor. Takdir görmek, işimin beğenilmesi beni tatmin ediyor.

Gözü gördükçe, elindeki hüner ve içindeki heves devam ettikçe alevde cam işleme sanatını icra etmeye devam edeceğini aktaran İnci Karakaşa sorularımıza yanıt verdiği ve değerli vaktini bizlere ayırdığı için teşekkürlerimizi sunuyoruz.





Haber ve Fotoğraf:
Erdem Karahan



Prof. Dr. Hatice Selma Çelikyay
Bartın Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü
Öğretim Üyesi

Aydın'ın küçük Paris'i: **Atça**

Türkiye tarihinde modern imara sahip ilk şehir olan Atça, özgün imar planıyla ülkemizde tek olma özelliğini hâlâ sürdürüyor. Fransa'nın başkenti Paris'in, ışınsal kent formu örnek alınarak oluşturulan plan, Yunan işgalinden sonra yakılmış kasabanın, küllerinden doğuşunun bir sembolüdür. Kurtuluş Savaşı'ndan sonra imar planı uygulanırken zorluklar yaşayan ve Anadolu'nun örnek şehirlerinden birisi haline gelen Atça'nın, son Belediye Başkanı Mustafa Çınar ve bu imar planına dair akademik çalışması bulunan Bartın Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hatice Selma Çelikyay, Cumhuriyet tarihimizin ilk modern şehrine dair bilgileri bizlerle paylaştı.

2014 yılına kadar belediye statüsünde olan Atça, günümüzde Aydın'ın Sultanhisar ilçesine bağlı bir mahalledir. 2022 yılına ait Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi'ne göre 8 bine yakın bir nüfusu bulunan Atça, Paris'le sahip olduğu ortak özelliklerden dolayı hem Türkiye'nin hem de Aydın'ın küçük Paris'i olarak adlandırılıyor. Türkiye'de imar planı açısından tek olma özelliği taşıyan bu yer, kendine özgü şehir tasarımıyla ülkemizde örnek gösterilen yerleşim yerlerinin başında gelmektedir. Bereketli toprakları ve nizami caddeleri, Atça'yı yaşanılabilir olması açısından özel bir yerde ko-

numlandırıyor. Dönemin belediye başkanının mücadelesiyle ortaya çıkan plan, neredeyse bir asır geçmesine rağmen hâlâ ilgi odağı halinde diyebiliriz.

"Bunları planlayan kişiler öngörü sahibi insanlardı"

İmar planıyla ilgili çalışması bulunan Prof. Dr. Hatice Selma Çelikyay, "8 ana arter, Atça'nın tam ortasında bulunan Merkez Park'ta birleşiyor. 8 ana caddenin birleştiği parkın etrafında, nizami şekilde yerleşmiş binalar kuş bakışıyla incelendiği zaman güzel bir

görüntü oluşturuyor." şeklindeki ifadeleriyle Kent Park'ın etrafında düzenli bir şekilde inşa edilen yapıların üstten görünüşüne dikkat çekiyor. Paris'in Charles De Gaulle Meydanı'na uzanan 12 caddelik ışınsal formundan esinlendiğini belirten Çelikyay, "Plana göre, 15 metre genişliğinde ve yaklaşık 500 metre uzunluğunda olan caddeler, 45 derecelik açılarla ışınsal bir biçimde merkezde bulunan 95 metre çapındaki Atça Parkı'nda birleşmektedir." sözleriyle tam ortada bulunan daire şeklindeki parkın konumuna değiniyor. Yemyeşil ağaçlarıyla estetik bir

görüntüye sahip Atça'nın peyzaj çalışmalarından da bahseden Çelikyay, "İmar planının ilk yıllarında, iki tarafı ağaçlı yol anlamına gelen 'Alleler' oluşturulmuş. 1939 yılında, yeşil yol sistemini tamamlamaya yönelik peyzaj çalışmaları yapılmıştır. Merkeze uzanan 15 metre genişliğindeki caddelerin her iki tarafında olmak üzere, yaya için ikişer metre genişliğinde kaldırımlar planlanmıştır. Kaldırımlara, 10 metre aralıkla Fıstık Çamı dikilmiş ve yeşil dokunun ana akslar boyunca devam eden alleler ile güçlendirilmesi sağlanmıştır.



Yollar bu şekilde oluşturulmuştur. Bunları planlayan kişiler öngörü sahibi insanlardı." sözleriyle tasarımın o dönemdeki idari aktörlerin attığı adımlarla büyük bir vizyon sonucu ortaya çıktığına vurgu yapıyor. Atça'nın bitkilendirme tasarımı konusunda da bugün iyi bir uygulama örneği olduğunu belirten Çelikyay, "Doğası ve tasarımıyla bu ufak yerleşim yeri, ülkemizin kıymetli yerlerinden birisidir." diyerek Atça'nın çehresine ve önemine değiniyor.

"Köklerinden yeniden doğan Atça, Türkiye Cumhuriyeti'nin örnek bir kentidir"

Atça'nın 5 Eylül 1922 yılında, Yunan işgal kuvvetleri tarafından yakılarak terk edildiğini söyleyen Mustafa Çınar, "Dönemin Belediye Başkanı Hafız Nuri Efendi, Nazilli Belediyesi'nde görevli şehir planlayıcısı Abdi Hıfzı Bey'i, Atça'ya davet ederek harap olmuş şehri modern bir kent haline getirecek imar planını tasarlamasını istemiş. Kolları sıvayan mühendis Abdi Hıfzı Bey, fen memuru Halil Efendi'yle aylarca bunun için uğraşmışlar. 1926 yılında tamamlanıp uygulamaya konan imar planına, halk büyük bir tepki göstererek karşı çıkmış. Yakılan evlerinin, yıkılmasına sinirlenen halk, Belediye Başkanı Hafız Nuri Bey'den davacı bile olmuşlar." ifadelerine yer verirken, halkın yaşananlardan dolayı alınan kararı sindiremediğine dikkat çekiyor. Dava edilen Hafız Nuri Bey'in tarihe geçen o savunmasını aktaran Çınar, "Vizyonist ve ileri görüşlü olan Hafız Nuri Bey şu ifadelerle kendisini

savunmuş: 'Ben, bugün bu uygulamayı yaptırmakla, belki köylünün yuvasını yıkmaktayım. Ama şurası bir gerçektir ki, plân bugün uygulanamazsa, yarın yeni binaları yıkmak daha zor olmayacak mı? Ben, bugünü değil, yarını düşünüyorum. Efendiler! Biz kurulmuş düzenleri yıkmıyoruz, yeni bir düzen kurmaya çalışıyoruz.' diyor. Köklerinden yeniden doğan Atça, Türkiye Cumhuriyeti'nin örnek bir kentidir." sözleriyle, kısıtlı imkanlara rağmen eşsiz bir şehir tasarımının gerçekleştirildiğini belirtiyor. Çınar, "Şehrin imar planına aykırı olan herhangi bir yapılaşmanın olmaması gerekiyor. Bizlere miras kalan bu plana müdahale edilmemesi ve 1926 Yılında gerçekleştirilmiş olan imar planının korunarak gelecek nesillere aktarımının doğru şekilde yapılması lazımdır." sözleriyle, hassasiyetle korunması gereken bir değerini sürekliliğine dikkat çekiyor.

"Yunan işgali sırasında bir grup Atçalı kendi kazdıkları mezara gömüldü"

Şehirlerdeki mevcut yapılaşmayı yeniden düzenlemek adına bir zaman sonra yıkmanın zor olduğundan bahseden Mustafa Çınar, "Sıkıntılı bir dönemde alınan imar planındaki radikal karar, Atça'nın geleceğine olumlu anlamda izlenim bıraktı. Yıllar geçmesine rağmen henüz buna benzer bir imar planı Türkiye'de yok. Bu sayede hatırı sayılır yerleşim yerleri arasında gösterilen Atça, güncelliğini her dönem korumaya devam edecek." şeklinde aktararak

Atça'nın unutulmayacağını altını çiziyor. Saat yönünde sıralayarak her bir caddenin isminden bahseden Çınar, "8 büyük caddenin isimleri; Kavaklar, Nazilli, Abdi Bey, Kurtuluş, Karakol, Atatürk, Batı ve Jurnalı şeklindedir." diyerek caddelerden söz ediyor. 1879 yılına dayanan Atça Belediyeciliği'nin oldukça köklü bir tarihe sahip olduğunu vurgulayan Başkan Çınar, 1919'da başlayıp 1922'de şehrin yakılarak terk edilmesiyle sonuçlanan Yunan işgali sırasında, yaşanan trajik bir olaydan da şöyle bahsediyor: "Yunan işgalciler ve Atça'da yaşayan işbirlikçi Rumlar 1921'in 24 Nisan akşamında, halktan 15-20 kişiyi toplayıp karakol olarak kullandıkları Bayramyeri Camii'ne götürüyorlar. Halkta infial oluşmasını diye sessiz şekilde katletmek için Atça Menderes Ovasındaki Çomaklı Mevkisine getirdikleri kişiler, kendi mezarlarını kazmaya başlıyor. İşgalciler sonrasında süngü ve baltalar ile katliama başlıyor. İnsanların kendi mezarlarını kazdıktan sonra bu şekilde katledilmesi, Atça tarihinin en trajik olayıdır. 3 kişinin sağ olarak çıktığı vahşeti yaşayan ve sonrasında canlı şekilde aktardıkları haliyle anlatmak gerekirse, tam bir kıyım olduğu anlaşılıyor." ifadeleri, yaşanan olayın ne denli bir boyutta olduğunu gözler önüne seriyor. Çınar, sözlerine şu şekilde devam ediyor: "Katliamdan kurtulan Ayenlerin lakaplı Hüseyin dedemizin söylediğine göre, elleri kolları bağlanan insanlar enselerinden kesilerek öldürül-

müş. Kendi mezarını kazarken son gücüyle toprak dolu küreği asker savuran Ayenlerin Hüseyin, bir düşmanın kafasını yarıktan sonra 2 kişiyle birlikte oradan yaralı şekilde kurtulmayı başarmış."

Atalarımızdan kalan bu mirasa sahip çıkmamız gerektiğini söyleyen Atça Belediye Başkanı Mustafa Çınar, Atça'nın dokusuna zarar gelmemesi ve sahip olunan zenginliklerin gelecek nesillere aktarılması için, Atça imar planının mutlak koruma altına alınması gerektiğini söylüyor. Kentsel dönüşüm projeleri oluşturularak yeni binaların şehrin içinde yapılması gerektiğini belirten Mustafa Çınar, görev yaptıkları dönemde mümkün olduğunca bunu uygulamadıklarını ifade ediyor.



Mustafa Çınar
Atça'nın Son Belediye Başkanı

ADÜ'nün teknoloji ve inovatif yüzü:

ADÜ TEKNOKENT

Kurulduğu günden beri yüzlerce projeye ve firmaya ev sahipliği yapan ADÜ Teknokent Aydın'ın bilim, sanayi ve teknolojinin üssü hâline geldi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Merkez Kampüs içerisinde yer alan ADÜ Teknokent 2023 yılı itibari ile 77 firmaya ev sahipliği yapmayı sürdürüyor.



ADÜ TEKNOKENT ekosistemi bünyesinde, araştırma yapma, kalite ve akreditasyona dayanan Ar-Ge ve inovasyon öncelikli çalışmalarını her geçen gün arttırmaya devam ediyor. Bölgemizin ve ülkemizin ihtiyaçları doğrultusunda araştırma alanlarını yoğunlaştırarak, yenilikçi kimliği ve Üniversite-Sanayi işbirliği stratejisi ile toplumsal ve sosyal ekonomik girişimlerini etkin bir şekilde sürdürüyor.

Uluslararası bir araştırma üniversitesi olma ilkesiyle evrensel bilim standartları doğrultusunda katma değer yaratırken; bünyesindeki ADÜ TEKNOKENT'in de nitelikte Ar-Ge çalışmalarına öncülük etmesi hızlı gelişmesine ve

kalkınmasına yardımcı oluyor.

ADÜ Teknokent, Ar-Ge süreçlerinden elde edilen bilgiyi toplumla paylaşarak projelerden üretilen katma değeri yüksek, patent, faydalı model ve telif hakkı gibi çıktılar ile geri alıyor. Hem akademik hem de bilimsel süreçlere doğrudan katkı sunuyor.

ADÜ Teknokent bir çok projesi ile ülke ekonomisine büyük destek veriyor

2017 yılından bugüne kadar çalışmalarını hız kesmeden sürdüren ADÜ Teknokent, bünyesinde 2023 yılı itibari 85 projeyi koordine ediyor. Yine ADÜ Teknokent, "ADÜ 2030 Dijital Kampüs" vizyo-

nu doğrultusunda, sürdürülebilir bir ekonomik büyüme modeli inşa edebilmek hedefiyle çalışmalarına devam ediyor.



İş yapısını ve gelecek kararlarını çevresel, sosyal ve yönetim alanlarına odaklanarak dünyaya ve tüm paydaşlara en iyi faydayı yaratacak şekilde oluşturuyor. Bu stratejiyi en belirgin şekilde Kamu-Üniversite-Sanayi işbirliği çerçevesinde bölgeye değer katacak şekilde tüm paydaşları entegre etmeye ve hizmet kalitesini arttırmaya yönelik sürdürüyor.

ADÜ Teknokent, ileri teknoloji modüllerini Teknoloji Transfer Ofisi ile ortak bir paydada buluşturarak katma değerli projeler başta olmak üzere sağlık, savunma sanayii, yenilenebilir enerji ve IT sektörlerinde sürdürülebilir bir vizyon çizgisi oluşturdu.



İletişim Fakültesi Öğrenci Uygulama Haber Sitesi'ne 4 ödül



Aydın Gazeteciler Cemiyeti'nin (AGC) düzenlediği, 'Basın Ödülleri' yarışmasında Üniversitemiz İletişim Fakültesi öğrenci uygulama haber sitesi e-gzt.adu.edu.tr'de ve ADÜ-Dergide yayınlanan öğrenci haberlerinden dört adedi ödüle layık görüldü.

AGC 'Basın Ödülleri' töreni Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Atatürk Kongre Merkezinde 26 Nisan 2023 tarihinde düzenlendi. Toplam 18 kategoride gerçekleşen törende Üniversitemiz İletişim Fakültesi uygulama haber sitesinde yayınlattıkları haber ile katılan dört öğrencimiz ödül kazandı.

den **Batuhan Yavuz** 'Yılın Öğrenci Haberi', **Merve Doğan** 'AGC Özel Ödülü', **Aydan Kayhan** 'Jüri Özel Ödülü', **Mustafa Şınık** 'Jüri Özel Ödülü' Alarak 3 ayrı kategoride toplam 4 ödül kazandı. Gerçekleşen törende ödül almaya hak kazanan öğrencilerimize ödülleri verildi.

lüğünü Doç. Dr. Eren Ekin Ercan, Dr. Öğr. Üyesi Hicabi Arslan, ve Öğretim Görevlisi Aslıhan Topal'ın üstlendiği e-gztADÜ haber sitesi (gzt.adu.edu.tr) ve ADÜDergi 2021 yılında öğrencilerin uygulama yapması ve öğrencilerin yarışmalara katılmaları amacı ile kurulmuştu.

3 kategoride toplam 4 ödül

ADÜ İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü'müz öğrencilerin-

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü tarafından Genel Yayın Yönetmenliğini Doç. Dr. Ali Emre Dingin, Yazı İşleri Müdür-

Öğrencimizi kutlar, başarılarının devamını dileriz.



Rektörümüz Prof. Dr. Bülent Kent: “Bilgiyi ürüne, teknolojiye ve hizmete dönüştüreceğiz”



Haber: Batuhan Yavuz ve Mustafa Şınık

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'ne yeni rektör olarak atanan Prof. Dr. Bülent Kent ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Rektörümüz Prof. Dr. Bülent Kent, üniversitenin dinamiği ve geleceği hakkında samimi bilgiler paylaştı.

ADÜ Rektörü Prof. Dr. Bülent Kent, okul için önemli çalışmalar gerçekleştireceğini söylerken; ADÜ'nün birçok alanda önemli bir rol üstlendiği kaydetti. Kent, “Üniversitemiz; güçlü geçmiş, köklü eğitim-öğretim geleneği ve güçlü alt yapısıyla geleceğe umutla bakmaktadır.” diye konuştu.

Bize ADÜ'yü anlatır mısınız?

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, 30 yılı aşkın köklü geçmişi ve güçlü alt yapısıyla eğitim-öğretim, araştırma-geliştirme, girişimcilik, toplumsal katkı ve kurumsal gelişme gibi temel faaliyet alanlarında önemli bir rol üstlenmektedir.

Üniversitemiz, tarım-hayvancılık, tarih-kültür turizmi, sağlık, enerji gibi öncelikler doğrultu-

sunda Aydın başta olmak üzere bölgeye ve tüm ülkeye toplumsal fayda sağlama amacıyla çalışmaktadır. Ayrıca Avrupa Üniversiteler Birliği üyesi olan üniversitemiz, küresel ölçekte rekabetçi bir üniversite modeline ulaşmayı hedeflemekte ve ürettiği bilgiyi ürüne, teknolojiye ve hizmete dönüştürmekte önemli bir misyon üstlenmektedir.

Bundan sonraki süreçte ADÜ'deki hedefleriniz nelerdir?

Yeni dönemde, kurum aidiyetinin benimsendiği, çalışma barışının sağlandığı, huzurlu ve mutlu bir çalışma ortamı oluşturmak için emin adımlarla ilerliyoruz. Oluşturacağımız “çalışan destek programları” ile kurum içi motivasyonu arttırmaya yönelik, çalışanların verimliliğini ve iç huzurunu arttıran stratejiler geliştireceğiz.

Bunun yanı sıra, disiplinlerarası ve bütünlük yaklaşımı eğitim-öğretim modelini benimseyerek, kurumumuzun uluslararası alanda tanınırlığını artırma, eğitim programlarını sürekli iyileştirme ve akredite etme, AR-GE kapasitesini ve katma değerini artırma, girişimcilik faaliyetlerini destekleme, toplumsal katkı faaliyetlerini ve kurumsal kapasiteyi geliştirme gibi hedeflere ulaşmayı da amaçlamaktayız.

Üniversitemizin kalite ve akreditasyon ile ilgili çalışmaları nelerdir?

Özellikle, yükseköğretim kurumlarının misyon ve hedefleri doğrultusunda sürekli gelişimine rehberlik edilmesi, kaynak kullanımına ilişkin şeffaflık anlayışının benimsenmesi, paydaşların yükseköğretim çıktıklarına olan katkılarının artırılması ve Türk Yükseköğretim Sisteminin uluslararası itibarı ile rekabet gücünü artırması, üniversitemiz kalite güvence sistemi çalışmalarının en önemli kazanımlarıdır.

Son yıllarda Türk Yükseköğretim Sistemindeki en önemli yapı-

sal değişikliklerden birisi idari ve mali açıdan bağımsız Yükseköğretim Kalite Kurulu (YÖKAK)'ın kurulmasıdır. 2015 yılından itibaren YÖKAK tarafından yürütülen Kurumsal Dış Değerlendirme Programı, bağımsız kurumsal dış değerlendirme ve akreditasyon kuruluşlarının yetkilendirilmesi ve tanınması süreçleri ile kalite güvencesi kültürünün yaygınlaştırılmasına yönelik faaliyetler, ülkemizde 2000'li yıllardan itibaren olgunlaşmaya başlayarak yükseköğretimde kalite güvencesi ekosistemine önemli katkılar sağlamıştır.

Bölgesel ve yerel rekabette kamu-sanayi işbirliğine nasıl bakıyorsunuz? Bununla ilgili çalışmalarınız olacak mı?

Günümüzde bölgelerarası rekabette farklılaşmak ve bölgenin potansiyeline dayanan yenilikçi bir üretim yapısı oluşturma anlayışı öne çıkmaktadır. Yerel Kalkınma, bölgede yüksek katma değer ve yenilik odaklı sanayi üretiminin artırılması, sektörlerin rekabet gücünün geliştirilmesi ile mümkündür. Kamu kesimi, özel kesim ve

sivil toplum kuruluşları arasındaki iş birliğini geliştirmek, kaynakların yerinde ve etkin kullanımını sağlamak ve yerel potansiyeli harekete geçirmek suretiyle bölgesel kalkınma sağlanabilecektir.

Sanayi odamız, ticaret odamız, meslek odalarımız ve sivil toplum kuruluşları, özel/kamu kurum ve kuruluşları ile ilişkilerimizi güçlendirerek üniversite-şehir entegrasyonunu sağlayıp aktif oyuncu olma yolunda çalışmalarımızı planlamayı hedefliyoruz.

Bu plan doğrultusunda Aydın Adnan Menderes Üniversitesi olarak özellikle tarım, hayvancılık, turizm, sağlık ve enerji alanındaki potansiyelimizin farkında olarak yerli ve milli ekonomi için ülkemiz endüstrisine en yüksek katkıyı sunmak amacıyla çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Bu noktada ADÜ'nün misyonu nedir?

Üniversitemiz, stratejik planlama sürecinde, eğitim-öğretim kalitesini yükseltmek, akademik araştırmaları teşvik etmek, öğrencilerin ve öğretim elemanlarının

uluslararası deneyimlerini artırmak, AR-GE faaliyetlerini desteklemek, yeni iş birlikleri ve projeler geliştirmek gibi hedefleri belirlemektedir. Ayrıca, toplumsal katkı faaliyetlerini ve kurumsal kapasiteyi geliştirme çabalarıyla Aydın ve bölge halkına daha fazla fayda sağlanması amaçlanmaktadır.

Teknoloji tabanlı yatırımlar, ülkemizde tüm alanlarda kalite, hız ve verimlilik artırırken, diğer yandan da bütünüyle farklı, yeni bir toplumsal düzenin oluşumuna katkı sağlamaktadır. Devletimiz bu yatırımlara verdiği destek ile dünyadaki en önemli aktörlerden biri konumuna gelmiştir. Yaşanılan bu değişim kadar; bunun yerli ve milli eksende ilerlemesi de toplumsal açıdan büyük gurur ve teşvik edici bir özgüveni ortaya çıkartmıştır.

Bu çerçevede üniversitemizin stratejik planlaması; önceliklerimizi belirleme, hedeflerimizi netleştirme ve kaynaklarımızın etkin bir şekilde kullanılması konusunda bize yol göstermektedir. Böylece, uzun vadeli hedeflere ulaşmak

için sürekli iyileştirme ve gelişim anlayışını benimsemekteyiz.

Ege Bölgesi ve Aydın bu projeler için uygun mudur?

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nin yeni dönemde, ilimizin ve bölgemizin avantajlarını ve güçlü yönlerini kullanarak, gelişmeye açık alanlarımızı güçlendirme gibi bir temel amacı bulunmaktadır.

Bu nedenle, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nin üzerinde çalıştığımız 2024-2028 Stratejik Planı, kurumsal gelişimi ve sürdürülebilir başarı için önemli bir adımdır. Üniversitemiz stratejik planlaması, hedeflerimize ulaşma, kaliteli eğitim-öğretim, araştırma-geliştirme, girişimcilik ve toplumsal katkı faaliyetlerini artırma konusundaki kararlılığımızı yansıtmaktadır.

Son olarak neler söylemek istersiniz?

Üniversitemiz; güçlü geçmişi, köklü eği-

tim-öğretim geleneği ve güçlü alt yapısıyla geleceğe umutla bakmaktadır. Kurum adaletinin üst seviyede olduğu, çalışma arkadaşlarımızın ve öğrencilerimizin kendilerini değerli hissettiği, mutlu ve huzurlu, geleceğe güvenle bakılan bir çalışma kültürü oluşturmak temel hedefimizdir. Çalışma barışının sağlandığı, kurum kültürünün benimsendiği bir ortamda şüphesiz verimlilik de artacaktır. Bu bağlamda, öğrencilerimize ve onları yetiştirecek akademisyenlerimize olan güvenimiz ve inancımız tamdır. Üniversitemiz güçlü donanıma sahip, nitelikli akademik kadrosu ve gelişime açık vizyonu ile her zaman öncü olmaya devam edecektir.

Bu keyifli röportaj için Rektörümüz Prof. Dr. Bülent Kent'e teşekkür ederiz.





Hüseyin Aksoy
Aydın Valisi

Aydın Valisi Hüseyin Aksoy: “En büyük düşmanımız cehalet”

Haber ve Fotoğraf:
Yankı Köseoğlu

Vali, bir ilin en üst düzey yöneticisi ve temsilcisidir. Valiler, hükümet tarafından atanır ve ildeki yürütme gücünü temsil eder. Aydın Valisi Hüseyin Aksoy ile gerçekleştirdiğimiz röportajda, Aydın ili ve gençlik konularına odaklandık. Görev yaptığı il ve ilçelerdeki üstün başarılarından dolayı çok sayıda takdirname ve teşekkür belgesi alan Aksoy, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nin önemi hakkındaki görüşlerini de bizlerle paylaştı.

► Daha önce Muğla, Mersin, Samsun, Diyarbakır ve Kocaeli illerinde valilik görevini yürüten Aksoy, 2020 yılında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile Aydın Valisi olarak tayin edilmiştir. Aksoy ile makamında gerçekleştirdiğimiz bu keyifli ve değerli röportaj ile sizleri başbaşa bırakıyoruz.

Sayın Valim, öncelikli olarak kendinizi tanıtır mısınız?

1963 yılında Trabzon ili Köprübaşı ilçesinde doğdum. İlkokul ve ortaokulu burada tamamladım. 1980 yılında Trabzon Lisesi'nden mezun oldum ve aynı yıl Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesini kazandım. 1984 yılında fakültenin Kamu Yönetimi Bölümü'nden mezun oldum. 1985 yılında Trabzon Kaymakam Adayı olarak (73. Dönem) göreve başladım. Vakfıkebir, Alucra ve Arsin

Kaymakam Vekillikleri'nde bulundum. 1988 yılında kaymakamlık kursunu üstün başarı ile tamamlayarak yeni kurulan Isparta ili Aksu Kaymakamlığına Kurucu Kaymakam olarak atandım. Aksu Kaymakamlığı görevini yürütürken 1990-1991 yılları arasında yabancı dil eğitimi ve yönetim yapısı üzerine incelemede bulunmak üzere ABD 'de bulundum. 1991 yılında yine Kurucu Kaymakam olarak yeni kurulan Rize Hemşin Kaymakamlığı'na atandım. Hemşin Kaymakamlığı görevi sırasında yaklaşık bir yıl süre ile Rize Pazar İlçesi Kaymakamlığını vekâleten yürüttüm. 1993 yılında Malatya Yeşilyurt Kaymakamlığı'na atandım, 1995 yılında İçişleri Bakanlığı Mülkiye Müfettişliği'ne atandım. 1996 yılında Mülkiye Başmüfettişi oldum. Teftiş Kurulu'nda bulunduğum süre içerisinde Teftiş, inceleme ve araştırma, özel dene-

tim, soruşturma gibi birçok farklı görevi yerine getirdim. Mülkiye Başmüfettişi kadrosunda iken; 1997 yılında Başbakanlık İnsan Hakları Koordinatör Üst Kurulu Sekreteriyasında İçişleri Bakanlığı temsilcisi olarak görev aldım. Bu süre içerisinde insan haklarının korunması ve geliştirilmesi noktasında yapılan birçok çalışmaya katkıda bulundum. Bazı kanun tasarı taslakları çalışmalarında görev aldım. 2000 yılında İçişleri Bakanlığı Genel Sekreterliği görevine getirildim. Yaklaşık 1.5 yıl bu görevde bulundum. 2001 yılında Muğla Valiliği'ne atandım. 4 yıl 3 ay bu görevi yürüttüm. 2006 yılında Mersin Valiliği'ne atandım. 4 yıl 4 ay bu görevi yürüttüm. 2010 yılında Samsun Valiliği görevine atandım. 4 yıl 4 ay bu görevi yürüttüm. 2014 yılında Diyarbakır Valiliği görevine atandım. 2 yıl 9 ay bu görevi yürüttüm. 2017 yılında

Kocaeli Valiliği'ne atandım. 3 yıl bu görevi yürüttüm. 09.06.2020 tarih ve 2020/274 sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile Aydın Valiliğine atandım ve bu göreve 18.06.2020 tarihinde başladım. Görev yaptığım ilçe ve illerdeki çalışmalarımın dolaylı çok sayıda Takdirname ve Teşekkür Belgesi aldım. Resim öğretmenim Hülya Aksoy Hanımefendi ile evliyim ve 1994 doğumlu Mehmet Erdoğan isimli bir çocuk babasıyım.

Merhum Başbakan Adnan Menderes'in memleketi Aydın'da Vali olarak görev yapıyor olmanızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?

Merhum Başvekil Adnan Menderes'in doğup büyüdüğü Aydın, dünyanın en güzel şehirlerinden birisi. Her yeri şehit kaniyla yoğrulmuş vatan parçasıdır. Şunu

önemle vurgulamak istiyorum ki, Aydın'ı Aydın yapan; Aydın'da yaşayan insanların maddi ve manevi güzellikleridir. Aydın için çalışan, sorunlarıyla, ihtiyaçlarıyla dertlenen, varlıklarıyla Aydın'ı güzelleştiren değerli halkımıza teşekkür etmek istiyorum. Onlarla hizmet bayrağını, inşallah daha yükselelere taşıyacağız.

Aydın Valisi olarak eğitim alanında gerçekleştirmeyi düşündüğünüz projelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

İlimiz Aydın'ın tüm okullarında çocuklarımızı, uygarlığın yetişkin bir üyesi yapmaya, gelişen teknolojiyi yaşam biçimi haline getiren, eleştirmekle kalmayıp, çözüm üreten bir nesil olarak yetiştirmeye çalışmaktayız. Tüm kurumlarımızla bunun bilincindeyiz. Öğrencilerimize en iyi eğitim hizmetini sunmaya devam edeceğiz.

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi ile göreve geldiğiniz günden bugüne önemli işbirliklerine imza attınız. Üniversitenin Aydın'a katkısını bu bağlamda değerlendirir misiniz?

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, ilimizin gelişmesinde ve yarına daha güzel taşınmasında önemli görevler üstlenmektedir. Bu katkıların artarak devam edeceğine yürekten inanıyorum. Bünyesinde fakülteler, yüksekokullar, meslek yüksekokulları, enstitüler, araştırma merkezleri bulunan, uluslararası standartla eğitim

öğretim sunan, nitelikli eğitim kadrosu, kaliteli eğitim sistemi ve gittikçe artan bilimsel çalışmalarıyla, gerçekleştirdiği değişim programlarıyla hizmete sunulan ve devam eden yatırımlarıyla her geçen gün büyüyen, binlerce öğrencimizi geleceğe hazırlayan üniversitemizin ulaştığı düzeyi ve diğer üniversiteler arasındaki saygın konumunu da memnuniyetle karşılıyorum.

Üniversite ve şehir işbirliği çerçevesinde gerek sosyal sorumluluk gerek bilime katkı gerekse şehir ekonomisine fayda sağlama noktasında hangi çalışmaları hayata geçirmeyi hedefliyorsunuz?

Üniversiteler; toplumun yarınlarına dönük umutlarını, düşüncelerini, özlem ve yaşam biçimlerini programlarına alarak bir anlamda geleceği inşa ederler. Yine üniversiteler; bir yandan ülkemizin kalkınması için gerekli olan nitelikli insan gücünü yetiştirirken, diğer taraftan da özgür ve evrensel düşüncenin, birlikte yaşama ve ötekini anlama kültürünün yerleşmesine önemli katkı sağlar. Sevinerek ifade etmeliyim ki bu katkı gittikçe artmaktadır.

Dünyanın pek çok yerinde başarılı bir şekilde uygulanan üniversite-sanayi işbirliğini ilimizde de yaygınlaştırmalıyız. Üniversitemizin ürettiği bilim, teknoloji ve tecrübenin reel sektörle buluşması Aydın'ın ekonomik ve sosyal ge-

lişiminin temel dinamiği olacaktır. Bu alanda kamu kurumlarına ve müteşebbislerimize de büyük görevler düşmektedir. Bilgi talep edilmeli, bilgiye kıymet verilmeli ve doğru bir şekilde kullanılmalıdır. Bu ve benzeri konularda Üniversitemizle yakın işbirliği halinde olmaya devam edeceğiz.

Başarılı bir yönetici olarak, öğrencilere başarıya ulaşmaları için neler tavsiye edersiniz?

Sizler ülkemizin ümitleri, istikbali ve yarınlarısınız. Bunun için bizler bütün hayallerimizi sizlerin üzerinden kuruyoruz. İnanıyoruz ki yarınların Türkiye'si sizlerle aydınlık, sizlerle mutlu, sizlerle daha gelişmiş ve kalkınmış olacaktır. Toplumun ihtiyaç duyduğu hamleleri yapabilecek tek güç, bilimle donatılmış aydın bireylerdir. En büyük düşmanınızın tembellik ve cehalet; en büyük dostunuzun ise güzel ahlak; en güçlü silahınızın da bilgi olduğunu asla unutmayın. Sizler vasıtasıyla tüm öğrencilerimize sürekli okumayı ve düzenli olarak çalışmayı tavsiye ediyorum.

Gençlerin hangi alana yönelmelerini tavsiye edersiniz?

Gençlere tavsiyem; sevdikleri ve yapmaktan heyecan duyacakları bir işi, bir mesleği tercih etmeleri yönündedir. Gençlerimiz, tercihlerini yaparken mutlaka sevdiği ve yaparken heyecan du-

yacağı bir şekilde kullanmalıdırlar. Eğer tercihlerini bu noktada kullanmadıysa, yaptıkları işten keyif almıyorlarsa, mutlu olamıyorlarsa başarı şansları pek olmuyor. Ben hep şunu söylerim: "Yaptığınız işten heyecan duyacaksınız". Eğer heyecan duymuyorsak kendi kendimizi sorgulayacağız. Başka bir alanda, hangi işi yapabiliriz arayışı içerisine gireceğiz. Başarılı olabilmek için de mutlaka çalışmak mecburiyetindediriz. Çalışmadan başarıyı yakalamak mümkün değildir.

Zaman zaman çalışmadan başarılı olmak istisna da olsa olabiliyor. Bunlar geçici başarılardır ve bu başarılar asla bizi yanıltmamalıdır. Bir şey istiyorsak, başarmak istiyorsak mutlaka çalışmak mecburiyetindediriz. Bir konuda sabit kalınmamalı farklı düşünceler ortaya atılmalıdır. Zaman zaman anne babalar çocuklarının iyiliği için kendilerine göre doğrularını anlatmak isterler. Anne babalarınızı dinleyin. Fakat onların söylediği meslek sizin kafanıza uymuyorsa ailenizle bu konuyu ciddi bir şekilde görüşün, konuşun ve hep birlikte ortak bir kararla, kendinizi mutlu hissedeceğinizi, o mesleği tercih edeceğinizi de daha başarılı olacağınız bir alana kayma noktasında tercihinizi yapın.

Bu keyifli ve değerli röportaj için Aydın Valimiz Sayın Hüseyin Aksoy'a teşekkür ederiz.



Mora'dan çıktım yola:

Çiftçi ailesinin serüveni

Haber: Emircan Tezer

Fotoğraf: Mazhar Taha Akkaya

Osmanlı Devlet adamlarından, Mora Valisi Moralı Halil Paşa'nın soyundan gelen Çiftçi ailesi, yüz yılı aşkın bir süredir Aydın için önemli bir aile konumundadır. Yunanistan'a bağlı olan Mora Adası'ndan Aydın'a göç ederek başlayan serüven günümüze kadar devam etmiştir. Köklü bir geçmişe sahip olan ailenin üyelerinden Orhan Çiftçi, 1946-1948 yılları arasında Aydın Belediye Başkanlığı yapmıştır. Yine aile üyelerinden olan İclal Çiftçi, Kazım Karabekir ile evlenmiştir. Aile aynı zamanda, Şeyh Şamil ailesi ile yaptığı izdivaç sayesinde geniş bir aile yapısına sahiptir.



Çiftçi ailesi, Aydın'ın en önemli ailelerinden biri konumundadır. Bugüne kadar yapmış olduğu çeşitli yatırımlar ve açtıkları okullarla, Aydın'ın ekonomik ve eğitim açısından gelişmesine çok büyük katkı sağlayan Çiftçi ailesi, günümüzde çalışmalarını sahip oldukları vakıflar sayesinde yürütmektedir. Ailenin önemli isimlerinden Ekrem Çiftçi, Efeler ilçesi ve Osmanbükü köyünde yaptırdığı okullar ile adını ölümsüzleştirmiştir. Osmanbükü köyünde bulunan Ekrem Çiftçi İlkokulu; tenis, yüzme ve jimnastik kurslarının yanı sıra, robotik kodlama çalışmaları ve İngilizce eğitim de vermektedir.

dönemde askeri karargâh olarak kullanılmıştır. Cihanzade Mehmet Bey tarafından yaptırılan bu konak, Yunanlıların Aydın'ı terk ederken çıkardıkları yangından kurtulan ender binalar arasındadır.

Aile üyelerinden hayatta olan; Cemal Çiftçi, Ekrem Çiftçi, Deniz Çiftçi ile yaptığımız görüşmelerde aile hakkında bilgiler aldık. Eski adı "Ekrem Çiftçi Konağı" olan konağı ziyarette bulunarak, konaktan fotoğraf çekimi gerçekleştirdik. Haberde yer alan röportajı Deniz Çiftçi ile gerçekleştirdik. Ayrıca Deniz Çiftçi, elinde bulunan fotoğrafları bizlerle paylaştı.

Aydın'ın Efeler ilçesinde 19. yüzyıldan kalan ve tarihi açıdan bir çok öneme sahip olan bir konak bulunmaktadır. Halk arasında Ekrem Çiftçi Konağı olarak bilinen bu konak daha sonra aile tarafından kurulan Hamzabali Hacı İbrahim Bey Vakfı'na devredilmiştir. Yunanlıların Aydın'ı işgal ettiği

Çiftçi ailesinin Aydın'a geliş sürecini anlatabilir misiniz?

Aydın'lı Çiftçi ailesinin büyük dedesi Moralı Halil Paşa'dır. Halil Paşa, Osmanlı'nın Mora Valisidir. Askeri görevini sürdürürken Melek Hanım ile evlenir ve İbrahim adında çocukları

dünyaya gelir. Halil Paşa, Mora (Yunanistan'a bağlı bir ada) işgal edildiğinde hapse atılır. O zamanlar 12-13 yaşlarında olan oğlu İbrahim'i tehlikeden korumak amacıyla en güvendiği 7 adamı ve yüklüce para ile Anadolu'ya yollar. İbrahim Bey, Aydın bölgesine gelip Yenipazar Hamzabali köyünden arazi alır. Yöreye yerleşip çiftçilik yapmaya başlar. İbrahim, terbiyeli, çalışkan, yakışıklı bir gençtir. Ünü çevreye yayılır ve Aydın beylerinden Cihanzade Mehmet Bey, onu kızı Rabia Hanıma uygun bir eş olarak görür ve evlendirir. Bu arada İbrahim Bey hacca giderek hacı sıfatını alır.

Halil Paşa sonrasında oğlunu bulabildi mi?

Hapisten çıkan Halil Paşa, ikinci eşi Ottoman Marie ile İstanbul'a gelip padişahın huzuruna çıkar. Padişah kendisine bir arazi



vermeyi teklif eder ancak paşa savaşta kaybedilen yer karşılığında arazi istemediğini, memuriyet istediğini ve Anadolu'ya giderek oğlunu bulmak istediğini ifade eder. Padişah bunu üzerinde kendisini mutasarrıf (Tanzimat'tan sonra, Osmanlı yönetim teşkilâtında sancakların yöneticisine verilen ad) tayin eder. Eşi Ottoman Marie

merdivenlerden düşerek hayatını kaybeder. Söke'ye gelen Halil Paşa, Hanım Konağı denilen eve yerleşir. Burada Emine Hanım ile evlenir. Emine Hanımdan Ziya ve Şevket adında 2 çocuğu daha olur. Böylece Halil Paşa'nın büyük oğlu Hacı İbrahim Bey Aydın'a, kendisi ve diğer 2 oğluda Söke'ye yerleşir.

Hacı İbrahim Bey'den bahsedebilir miyiz?

Hacı İbrahim Bey, Rabia Hanım ile evlenir. Bu evlilikten Kamile ve Cemal adında iki çocuğu olur. Kamile Hanım genç yaşta vefat eder. Cemal Bey ise gerek annesinin gerekse babasının çiftliklerine sahip olan varlıklı bir kişi olarak Aydın'da yaşamını sürdürür. Genç yaşta Süeda Hanım ile evlenip 3 evlat sahibi olur. Bunlar İclal, Ekrem ve Melike'dir. Süeda Hanım genç yaşta ölünce Torbalılı Hasan Paşa'nın kızı Makbule Hanım ile evlenir. Bu eşinden de Orhan ve Necat adında 2 erkek çocuk sahibi olur.

Yunan İşgali sırasında aile ne yaptı?

Kurtuluş Savaşı öncesi Aydın efelerinden biri İclal Hanım ile evlenmek ister. Cemal Bey efeye karşı gelerek "Senin gibi efeye kız vermek için ciddi bir hazırlık gerekir, bize zaman tanı." diye cevap verir. O sıralarda Yunan İşgalinin başlamasını fırsat bilen Cemal Çifci, hemen ailesini toplayıp Kuşadası'na ve sonra o devirde İtalyan yönetiminde bulunan Rodos'a götürür. Kurtuluş Savaşı bitimine kadar Rodos'ta yaşayan aile savaş sonunda geri döner ve eski evine yerleşir. Onların yokluğunda Cihanzade Mehmet Bey'in yapmış olduğu aileye ait konak, Yunanlılar tarafından askeri karargah olarak kullanılmıştır. Yunanlılar Aydın şehrini yaktıktan sonra terk ederken, yangından kurtulan ender binalardan olan konağın karşıla-bölümü halen aile tarafından kullanılmaktadır.

İclal Hanım'ın Kazım Karabekir ile evlenme süreci nasıl gelişti?

Cemal Bey'in 5 evladından en büyüğü olan İclal Hanım, Yunan harbinde Ege komutanı olarak

gönderilen Kazım Karabekir Paşa ile Aydın'da tanışıyor. Paşa ile Çanakkale'de evlenip 3 kız çocuk sahibi olur. Bunlar; Hayat, Emel ve Timsal'dir.

Ekrem Çifci yardımsever bir adam olarak tanınıyor, kendisi ve yaptığı faaliyetler hakkında bilgi verebilir misiniz?

Ekrem Çifci 1903 yılında doğdu. İlköğretimini Aydın'da tamamlamıştır. Sonra yine Aydın Topyatağı'nda lise öğrenimini tamamlamıştır. İstanbul'lu Hümeysra ile evlenerek 4 evlat sahibi olmuştur. Bunlar Ümit, Sezer, Lale ve Ahmet'tir. Melike ise Şeyh Şamil'in torunu olan Hamza Osman Erkan ile evlenerek; Aydın, Güneş, Osman ve Akın isimlerinde dört çocuk dünyaya getirmiştir.

Ekrem Çifci'nin büyük yatırımları vardır. Hayırsever olarak bilinen Ekrem Çifci'nin, Aydın Efeler'de İlköğretim Okulu, Osmanbükü köyünde İlköğretim Okulu ve Eski Devlet Hastanesi olan üniversite hastanesinin bir bölümü Ekrem Çifci'ye aitti. Aydın'da zeytinyağı, pirina yağı ve pamuk fabrikaları bulunmaktaydı.

Hâlen aileden kalan Cihanzade Mehmet Bey'in yapmış olduğu konak, Cemal Bey'in eşini eşkiyadan korumak için Çiçin'de yaptırdığı kule ve Cemal Bey'in kendisi için yaptırdığı ev varlığını

sürdürmektedir. Aile üyelerinin himayesindedir. "Paşa Konağı" olarak bilinen konak, Cemal Çifci tarafından satılmıştır ve şuan kafe olarak işletilmektedir. Kalan çiftlik ve araziler de aile bireyleri tarafından kullanılmaktadır. Konağın yapılış tarihinin 19.yüzyıl sonlarına doğru olduğu tahmin ediliyor. Önceden konakta ilkokul ve üniversite öğrencileri de ders işlemek için gelmişlerdir.

Aydın Eski Eserleri Sevenler Derneği Başkanı Mehmet Özçakar, "Çifci ailesi yaptığı yatırımlar ile Aydın halkına birçok destek sağlamıştır. Sağladıkları iş imkanları bugünlerde kadar devam etmektedir" diyerek duygularını bizimle paylaşırken Osmanbükü köyü muhtarı Ali Şahin'de, Çifci ailesinin çok hayırsever bir aile olduklarını vurguladı ve: "Köyümüzde yer alan Ekrem Çifci ilkokulu çevre ilçeler tarafından çok fazla ilgi görmektedir. Çifci ailesinin yaptığı yatırımlar ile okulumuzda, robotik kodlama çalışmaları; jimnastik, tenis ve yüzme gibi faaliyetler yer almaktadır." dedi.

Çifci ailesi bugüne kadar yaptığı işler ile Aydın halkı için önemli bir yer edinmiştir. Ayrıca köklü bir soyağacına sahip olan aile kurduğu vakıflar ve yatırımlar ile hala Aydın'da faaliyet göstermeye devam etmektedir. Verdikleri bilgiler için teşekkür ediyoruz.





Mustafa Varank
Dönemin Sanayi ve Teknoloji Bakanı

Yarım kalan devrim hikâyesi **TOGG** ile tamamlandı

*Haber ve Fotoğraf:
Ceren Gürakar*

Türkiye'nin otomobil serüveni, cumhuriyetin ilk yıllarında başladı. 1961 yılında, "Devrim" adı verilen ilk otomobil için atılan ilk adımlar, uzun yıllar sonra TOGG (Türkiye'nin Otomobili Girişim Grubu) ile tamamlandı.

► Türkiye'nin yerli otomobil hayali, 61 yıl önce dönemin Cumhurbaşkanı Cemal Gürsel'in adımıyla başladı ancak toplumda otomobil üretebileceğimizde dair inanç yoktu. Buna rağmen, "Devrim" adı verilen proje, tüm olumsuz düşünceleri yıktı ve Türkiye'nin ilk yerli otomobili oldu. Ancak maalesef bu girişim talih-siz bir şekilde sona erdi ve halkın inancı tamamen kaybolmuşken, 2011 yılında dönemin Başbakanı Recep Tayyip Erdoğan ile hayaller tekrar canlandı. 2020 yılının ortalarında, TOGG'un üretileceği ve 1,2 milyon metrekarelik alana yayılacak tesisin temelleri atıldı ve ilk otomobil 2022'de üretildi. İşte o hayal, TOGG ile gerçek oldu.

TOGG, üretim faaliyetlerini gerçekleştirdiği modern fabrika-

ıyla büyük bir heyecan yaratıyor. Bursa'da bulunan bu dev tesis, yerli ve milli otomobil üretimine odaklanarak ülkemizin otomotiv geleceğini şekillendirecek. 61 yılın sonunda umutları yeşerten milli duruşun göz kamaştırıcı tasarımı TOGG'u, dönemin Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa Varank'tan dinleyelim.

"Türkiye'nin ekonomik büyümesine katkı sağlayacak"

TOGG projesi, Türkiye'nin otomotiv sektöründe yerlilik oranını artırma, teknoloji transferini sağlama ve uluslararası pazarda rekabet edebilir bir konuma gelme hedeflerini taşıyor.

Yerli otomobilin üretimiyle birlikte, Türkiye'nin ekonomik bü-

yümesine, istihdama ve teknoloji transferine katkı sağlayacağı ifade ediliyor. Bakan Varank, TOGG'un bir diğer hedefi olan sürdürülebilirlik konusuna da değinerek, elektrikli otomobil üretimiyle çevre dostu bir dönüşümün öncüsü olmayı hedeflediklerini belirtti. Bu doğrultuda, TOGG'un çevresel etkileri azaltacak yenilikçi teknolojileri ve enerji verimliliğini ön planda tutacağını vurguladı.

"Türkiye kabiliyetleri çok yüksek bir ülke"

Ülkenin potansiyelinden bahseden Bakan Varank, "Türkiye'nin kabiliyetleri ve potansiyeli yüksek bir ülke olduğu gerçeği, son yıllarda yerli otomobil üretimi konusunda ortaya çıkan girişimlerle bir kez daha kanıtlanmıştır. Türkiye

Cumhuriyeti'nin Cumhurbaşkanı Sayın Recep Tayyip Erdoğan öncülüğünde yapılan çağrılar, yerli ve milli otomobil üretimi için bir dönüm noktası olmuştur" dedi. Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa Varank, uzun yıllardır süregelen bu çağrılarla birlikte Türkiye'nin kendi yerli otomobilini üretme hedefini ortaya koyduğunu belirterek şunları söyledi: "Bu çağrı sonrasında, bu vizyonu gerçekleştirmek için cesaretle ve girişimci kişiler arayışına girilmiş ve sonunda beş önemli girişimci bu yolculuğa katılmıştır."

"Yapılan işbirlikleri..."

TOGG için yapılan işbirliklerinden bahseden Varank, "Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı ile Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB)

koordinasyonunda Anadolu Grubu, BMC, Kök Grubu, Turkcell ve Zorlu Holding arasında imzalanan anlaşmalar, Türkiye'nin otomotiv sektöründe yerli bir marka yaratma hedefine önemli bir adım olarak kabul ediliyor. Bu işbirlikleri, yerli otomobil hayalinin gerçeğe dönüşmesine başlangıç noktası oldu. Bu girişimlerin amacı, Türkiye'nin yüksek kabiliyetlerini kullanarak yerli otomobil üretimine odaklanmak, teknoloji transferini sağlamak ve uluslararası pazarda rekabet edebilir bir konuma gelmektir. Bu çerçevede, yerli otomobilin elektrikli ve sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi, çevre dostu teknolojilerin kullanılması ve ileri sürüş yardım sistemleri gibi yeniliklerin benimsenmesi hedeflenmektedir." diye konuştu.

"Yerli tedarik zincirini geliştirecek"

Yerli otomobil üretiminin Türkiye'nin ekonomik büyümesine, istihdama ve teknolojik gelişimine önemli katkılar sağlayacağını vurgulayan Varank, "Yerli otomobil projesi Türkiye'nin mühendislik yeteneklerini güçlendirecek, yerli tedarik zincirini geliştirecek ve ulusal bir otomotiv ekosistemi oluşturacak potansiyele sahip. Yerli otomobil üretimi konusunda atılan bu adımlar, Türkiye'nin güçlü kabiliyetlerini ortaya koyarak yerli ve millî teknoloji üretimindeki önemini vurgulamaktadır." şeklinde konuştu.

"Bu işe 'İntihardır' diyenler oldu"

Türkiye'nin TOGG üretimine karşı çıkanlara değinen Bakan Varank, "Türkiye'nin yerli otomobil üretmesi intihardır" diyorlardı. Türkiye'nin yerli otomobil üretmesi hakkında bazı kişiler başlangıçta şüphelerini dile getiriyorlardı. Bazı insanlar, Türkiye'nin kendi yerli otomobilini üretme yeteneğine sahip olamayacağını iddia ediyordu. Ancak biz bu projeye başladığımızda bu tür görüşlere rağmen, Türkiye'nin yerli otomobil üretme hedefine yönelik kararlılıkla ilerlemeye devam ettik. Elbette, sıfırdan bir otomobil markası yarat-

mak ve seri üretime geçmek kolay bir görev değildir. Bu süreçte birçok zorlukla karşılaşmamız kaçınılmazdı. Ancak biz bu projeyi başladığı andan itibaren titizlikle takip ettik ve kararlılıkla ilerledik. Türkiye'nin yerli otomobil üretimi projesi, büyük bir vizyon ve yoğun çalışma gerektiren bir girişimdir. Fakat bu hedefe ulaşmak için gereken yetenek, bilgi birikimi ve güçlü bir ekip çalışmasıyla başarıya ulaşılabilir." cümlelerini kullandı.

"İnancımızı hiç kaybetmedik"

TOGG için büyük bir yürekle bu işe atıldıklarını ifade eden Varank, "Biz, Türkiye'nin yerli otomobil üretimi konusunda inancımızı hiç kaybetmedik ve süreci sıkı bir şekilde takip ettik. Bu projenin başarısı için kararlılıkla çalışmaya devam ettik ve Türkiye'nin otomotiv sektöründe kendi markasını oluşturma hedefine doğru emin adımlarla ilerliyoruz. Bugün geldiğimiz noktada, Türkiye'nin yerli otomobil üretimi konusunda önemli adımlar attığını görmekteyiz. Bu projede yer alan ekiplerin ve paydaşların ortaya koyduğu çaba ve başarı, Türkiye'nin otomotiv endüstrisindeki potansiyeli ve kabiliyetini bir kez daha kanıtlamıştır. Yerli otomobil üretimi, Türkiye'nin teknolojik ve endüstriyel kapasitesini güçlendirecek, istihdam yaratma ve ekonomik büyümeye katkı sağlama potansiyeline sahip önemli bir projedir. Bu nedenle, Türkiye'nin yerli otomobil üretimi konusundaki kararlılığı ve başarısı, önyargılarını çürütmüş ve Türkiye'nin yeteneklerini gözler önüne sermiştir." dedi.

"Araç, ilk tanıttığımız andan itibaren büyük bir heyecanla karşılandı"

Araçın ilk çıkışından bahseden Mustafa Varank, TOGG'un büyük bir heyecan yarattığını vurguladı: "Vatandaşlarımız arasında geniş bir beğeniyle karşılanan yerli otomobil, insanların memnuniyetini kazandı. Şimdi piyasaya çıktığında, herkesin gurur duyduğu ve beğendiği bir ürün hâline geldi. TOGG'u gören insanlar, büyük bir mutlulukla karşılaşıyorlar fotoğraf çekiyorlar. Elbette, bu kadar büyük bir emek ve çabanın ardından ortaya çıkan bir başarı, bizim için büyük bir gurur kaynağıdır." Halkın TOGG'u kısa sürede sahiplendiğini kaydeden Varank, sözlerine şöyle devam etti: "İnsanlarımız, Türkiye'nin otomobil projesine inandığında neleri başarabileceklerini görüyor."

Halkın kısa sürede TOGG'u benimsediğini söyleyen Varank, "Aslında insanlar, yıllarca ezildikleri, 'yapamazsın' veya 'beceremezsin' denildiği için bu aracı sahipleniyor. 'Niye bu işlerle uğraşıyorsun?' denildi. Ancak milletimiz, Türkiye'nin otomobil projesine inandığında neleri başarabileceklerini görüyor. Bu, siyasi bir iradenin arkasında durup bir araya geldiğimizde neleri başarabileceğimize en güzel örnektir. Biz ve vatandaşlarımız, bu projeyi sahiplendiğimizde gurur duyduğumuzu ve

mutlu olduğumuzu ifade etmekten mutluluk duyuyoruz." diye konuştu.

"Beklentilerin üzerinde bir satış söz konusu"

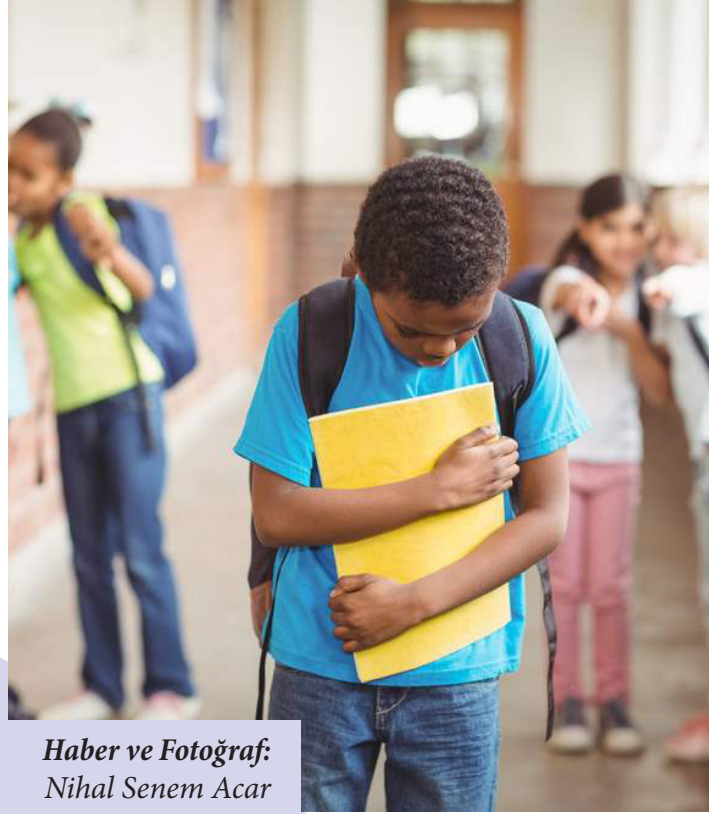
TOGG'un oldukça fazla müşterisi olduğunu vurgulayan Varank, "Satış işlemlerini ben yapmıyorum, ancak şirket ön sipariş sürecini başlatmış durumda ve şu ana kadar 117.000'den fazla sipariş almış durumda. Bu etkileyici bir rakam çünkü araç henüz piyasaya çıkmamışken ve sadece tanıtım aşamasında olmasına rağmen vatandaşlarımız 60.000 TL kapora ödeyerek 117.000 araç için ön sipariş verdi. Bu, şirketin beklentilerinin üzerinde bir talep olduğunu gösteriyor. Ayrıca, bu yıl 28.000 araç üretildi ve hedefimiz 60.000 araç üretmek. Dolayısıyla, satış hedeflerinin talebin planlamadan daha yüksek olduğu bir duruma karşı karşıya olduğunu söyleyebilirim. İnşallah bu satış hedeflerini gerçekleştirir ve talebin üzerinde bir başarı elde ederiz." ifadelerini kullandı.

Sanayi ve Teknoloji Bakanı Varank, ADÜ öğrencilerine yönelik şu mesajı verdi: "Kendinize güvenin ve başarabileceğinize inanın. Asla çalışmaktan ve inanmaktan vazgeçmeyin. Sizlerin yetenekleri ve azmi büyük başarılarla ulaşmanızı sağlayacaktır."



Akran zorbalığı

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, Türkiye genelinde 10 Ekim - 16 Aralık 2022 tarihleri arasında 6-17 yaş arası çocukların yüzde 13,8'i ayda en az birkaç kez akranları tarafından zorbalığa maruz kalmaktadır. Zorbalık, bir öğrencinin ya da öğrenci grubunun, kendisinden güçsüz başka bir öğrenciye kasıtlı olarak zarar vermesini amaçlayan, tekrarlayan ve ısrarcı saldırgan davranışların tümüdür. Bu davranışların mağdur ve zorba arasında güç dengesizliği olduğunda gerçekleştiği belirtilmektedir.



Haber ve Fotoğraf:
Nihal Senem Acar

► Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunu Ozan Yazıcı, Karadeniz Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü mezunu, halen Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında doktora eğitimine devam eden Tuğçe Peker Akman ve 21 yıldır psikolojik danışman olarak çeşitli okullarda çalışan Hilal Peker, bizlere akran zorbalığı hakkındaki bilgilerini aktardı.

Akran zorbalığı nedir?

Son zamanlarda sıkça duyduğumuz bir konu olan akran zorbalığının, bir öğrencinin veya öğrenci grubunun, bilerek kendinden daha güçsüz bir öğrenciye zarar vermesi ya da incitmesi olarak tanımlandığını söyleyen Yazıcı, sözlerine şöyle devam etti, "Bu zarar verici davranışlar, tekrarlanarak sürekli bir hale geldiğinde akran zorbalığı olarak nitelendirilir. Bu zorbalık sadece öğrenciler arasında değil, genç yaş grubundaki herkes arasında görülebilir. Fiziksel, sözel, sosyal, cinsel ya da siber saldırılarla gerçekleşen bu zorbalık, hedef kişiye huzursuzluk ve zarar verici davranışlara maruz

bırakır. Ancak bir kez gerçekleşen davranışlar zorbalık olarak kabul edilmez." diyerek akran zorbalığını açıkladı.

Zorbalık türleri nelerdir?

Zorbalığın, birçok farklı şekilde kendini gösteren bir sorun olarak karşımıza çıktığını söyleyen Yazıcı, zorbalığın birden fazla türü olduğunu belirterek, en yaygın olanının sözel zorbalık olduğunu vurguladı. Yazıcı, "Sözel zorbalık tehdit etme, dalga geçme ve lakap takma gibi davranışlarla kendini gösteriyor. Onun hemen ardından gelen fiziksel zorbalık ise vurma, itme, saçını çekme veya çelme takma gibi davranışlarla gerçekleşiyor. İlişkisel-sosyal veya psikolojik duygusal zorbalık özellikle küçük yaş gruplarında sıkça görülmekte olup, oyuna almama, yalnız bırakma veya görmezden gelme gibi davranışlarla kendini gösteriyor. Cinsel zorbalık ise cinsel içerikli küfürler veya sözlü ve fiziksel taciz girişimleriyle gerçekleşebiliyor. Son olarak, siber zorbalık da giderek artan bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. Sahte hesaplar kullanarak kişiyi rahatsız

etme veya kişinin izni olmadan fotoğraflarını sosyal medyada yayınlama gibi dijital yollarla gerçekleştirilen bu tür zorbalık, gençler arasında özellikle sıkça görülüyor. Akran zorbalığı, genellikle iş yeri ve okul ortamlarında yaygın olarak görülen bir davranıştır. Ancak insanların bulunduğu hemen her yerde bu tür davranışlara rastlamak mümkündür." diyerek zorbalık türlerini ve zorbalığa en çok nerede rastlandığını anlattı.

Zorbalık yapan ve zorbalığa uğrayanın özellikleri

Zorbalık davranışı sergileyen çocukların şiddete eğilimli olmalarını ve kendilerini kontrol etmede zorlandıklarını söyleyen Akman, "Ayrıca empati kurmakta zorlanan zorba çocukların, fiziksel olarak da diğer çocuklara göre daha güçlü oldukları görülmektedir. Popüler ve dışa dönük olma eğilimi gösteren zorba çocukların, tepkisel davranışları nedeniyle çevrelerindeki diğer çocuklar üzerinde olumsuz bir etki yarattığı bilinmektedir. Bu nedenle, zorbalık davranışlarının erken dönemde fark edilerek önüne geçilmesi,

çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları açısından son derece önemlidir." dedi. Zorbalık davranışına maruz kalan çocuklar ise mağdur çocuklar olarak adlandırılmaktadır. Bu çocukların genel özellikleri hakkında bilgi veren Akman, mağdur çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ve özgüven eksikliği yaşadıklarını belirtti. Akman, "İçeride dönük bir yapıya sahip olan bu çocuklar, zorbalıkla karşılaştıklarında kendilerini savunmakta zorlanırlar hatta savunamazlar. Zorbalık nedeniyle başarısız ve aciz bir birey olarak hisseden mağdur çocuklar, duygusal olarak da olumsuz etkilenmektedirler. Bu nedenle zorbalığın önüne geçilmesi ve mağdur çocukların desteklenmesi, çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimlerini tamamlamaları açısından son derece önemlidir. Akran zorbalığı, her yaş grubunda görülebilen bir sorundur. Ancak yapılan araştırmalar incelendiğinde, özellikle 7 ile 15 yaş aralığındaki çocuk ve gençlerde zorba davranışların daha yaygın olduğu görülmektedir. Bu nedenle, zorba davranışları erken fark edip, bireylerle bu



konuda çalışmalar yapmak, bu davranışların önüne geçilmesi açısından son derece önemlidir." diyerek, zorbalığa maruz kalan ve zorbalık uygulayan çocukların özelliklerinden bahsetti.

"Akran zorbalığı ve akran çatışması arasında farklılıklar bulunmaktadır"

Millî Eğitim Bakanlığı, akran zorbalığının önüne geçmek için psikososyal müdahale ve önleme çalışmaları kapsamında, öğretmenler ve psikolojik danışmanlar için çeşitli programlar hazırlamaktadır. Bu programlar sayesinde öğrencilerle birlikte çalışarak zorbalığı önleyici adımlar atılmaktadır. Akran zorbalığı ve akran

çatışması arasında farklılıklar bulunduğunu belirten Peker, "Akran zorbalığı, daha çok güçsüz bir kişinin kasıtlı olarak zarar görmesi şeklinde gerçekleşen bir davranıştır. Akran çatışması ise herhangi bir konuda süreklilik göstermeksizin, iletişimde çatışmalar yaşanmasıdır." diyerek akran zorbalığı ve çatışması arasındaki farkı anlattı.

Zorbalığa uğrayan çocuklara nasıl yaklaşılmalıdır?

"Kişi, akran zorbalığına maruz kaldığında, öncelikle bir yetişkin ile iletişim kurarak yardım istemelidir." diyen Peker, "Zorbalığa maruz kalan bireyler, kendilerini ifade etmekte zorlanabilirler ve bu nedenle sessiz kalabilirler. Bu yüzden, bireylerin kendilerini ifade edebilecekleri ve güvenebilecekleri yetişkin bireylerle paylaşımında bulunmaları oldukça önemlidir. Ayrıca sessiz kalmamalı ve zorba davranışlara tepki göstermeli, yapılan davranışların rahatsız edici olduğunu karşılarındaki kişiye ifade etmelidirler." diyerek, zorbalığa karşı sessiz kalınmamasını ifade etti ve sözlerine şöyle devam etti: "Akran zorbalığına uğramış çocukların ebeveynleri veya bakım verenleri, çocuklarıyla ilişkilerinde bazı

önemli ilkeleri göz önünde bulundurmalıdır. İlk olarak, güven verici bir ortam ve ilişki oluşturmak son derece önemlidir. Aileler, çocuklarına destek vermeli ancak onların bağımsızlığına da özen göstermelidirler. Çocuklara saldırganlık yerine özgüven kazandırılması ve mizah kullanarak tepki vermeleri öğretilmelidir. Ayrıca, aileler sabırlı olmalı ve çocuklarıyla birlikte zaman geçirerek yeteneklerini geliştirmelerini teşvik etmelidirler."

Öğretmenin rolü

Öğretmenlerin akran zorbalığıyla mücadelede önemli bir rolü vardır. Millî Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan psikososyal müdahale ve önleme çalışmaları kapsamında, öğretmenlerin ve psikolojik danışmanların uygulamalarına yönelik çeşitli programlar hazırlanmıştır. Öğretmenler, öğrencilerin güvenini kazanarak sevgi ve saygı çerçevesinde iletişim kurmalı ve zorbalıkla ilgili sınıf içi etkinlikler düzenlenmelidir. Peker, "Zorbalık, maalesef birçok kişi için ciddi bir sorun teşkil ediyor. Bu nedenle zorbalığın herhangi bir türüne maruz kalan kişilerin bu durumu yetişkinlere bildirmesi ve destek almaları son derece önemlidir. Rehberlik birimi

olarak, öğrencileri takip etmek ve zorbalık durumlarını tespit etmek önemlidir. Zorbalıkla karşılaşıldığında öğrencilerle iletişim kurulmalı ve nedenleri tespit edilerek müdahale edilmelidir. Ayrıca ailelerle iletişim kurularak işbirliği yapılması da son derece önemlidir." diyerek sözlerini sonlandırdı.

Akran zorbalığının önlenmesi, öğrencilerin eğitimi, okulların müdahaleleri ve ailelerin katılımı gibi bir dizi önlem gerektirir. Bu önlemler, gençlerin güvende hissetmelerine ve daha sağlıklı bir sosyal ortamda büyümelerine yardımcı olabilir. Zorbalığı önlemek ve toplumda daha fazla farkındalık yaratmak, herkesin sorumluluğundadır.



Ozan Yazıcı
Psikolog



Tuğçe Peker Akman
Rehber Öğretmeni



Hilal Peker
Rehber Öğretmeni

Genç gezginler: yolda olmanın özgürlüğü

Haber: Doğukan Dere

Jack Kerouac, “Yolda” kitabında, “Gökyüzü geniş, hayat kısa, hayaller sonsuzken yol özgürlüktü. Yol dostluktu, maceraydı; sonsuz olasılığın toplamı, yaşamın kaynağıydı.” diye yazmıştı. Bazıları yerinde duramaz, yolları düşer, öğrenir ve yaşar. Farklı şehirleri ve insanları tanır. Sadece başkalarını değil, kendisini de tanır. Gezgin yaşam tarzını benimseyen Enes Aktaş, Burak Nefesoğlu ve Emin Karaçoban’ın deneyimlerini öğreneceğiz.

Gezginliğe dair ilk hevesinin, lise yıllarında bir Sivil Toplum Kuruluşu sayesinde arama kurtarma projelerine gönüllü olarak katılmasıyla, farklı şehirlere yolculuk ederek ve yardımlaşarak başladığını söyleyen 23 yaşındaki genç gezgin Enes Aktaş, “Bazen ormana gider kamp yapardık. Sonra bunun bana çok iyi hissettirdiğini fark ettim. Daha sonrasında, kendi malzemelerimi alıp tek başıma kamp yapmaya başladım. O dönem, bu benim için toplumun ördüğü sınırlardan bir kaçış aracı ve aynı zamanda kendimi deneme, sınama olanağımdı. Sonrasında ise bu kamp süreçlerini arttırdım. Bir hafta boyunca tek başıma kamp yapabildiğimi fark ettim ve kendime ‘Ormanda tek başınasın, bir de insanların olduğu yerlerde dene de görelim’ dedim. Dendim ve inanılmaz özgür hissettirdi. Yanlış hatırlamıyorsam, ilk uzun soluklu turumu lise sonda yapmıştım.” sözleriyle gezginlik serüveninin nasıl başladığına dair açıklamalarda bulundu.

“Benim motivasyonum yolun kendisi”

Yollarda olmanın ve farklı şehirleri gezerek birçok insan tanımanın, onu motive ettiğini belirten Aktaş, “İlk zamanlarda yolculuk benim için bir kaçıştı. Sonrasında fark ettim ki insan kendinden kaçamıyor. Yola devam ettim. Bir şey arıyordum ama ne olduğunu bilmeden. Sonunda yol, bana istediğim her şeyi verdi. Benim motivasyonum yolun kendisi, bunu anlamam iki yılını aldı. Fakat kesinlikle buna değer çünkü şu an bunları yazdığım yerde, her şeye sahip olduğumu düşünüyorum. Ayrıca, ilk yolculuklarında neredeyse 10 kilo çanta ile gezdiğini ama neye, ne zaman ihtiyacı olacağını bilmediğinden, başlarda zorlandığını vurgulayan Aktaş, bu durum hakkında şunları söyledi: “Yeterince az eşya ile gezmeyi, bana yolda olmak öğretti. Artık 5 kiloyu aşmayan bir çantaya sahibim ve bu bana yeterli oluyor. Çantanın içindekileri saymak gerekirse; çadır, uyku tulumu, birkaç



parça kıyafet ve bazen gideceğim bölgeye göre değişiklik gösteren 2-3 kiloluk farklı materyaller var” ifadelerini kullandı.

“Gürcistan, Kıbrıs ve İran’da bir süre gezme fırsatı buldum”

İlk zamanlarda, nereye yolculuk ettiğini çok önemseydiğini, çünkü insanlara gittiği yerleri göstermek, “Bak şuraya gittim, şu kadar şehir gezdim” şeklinde duyurma isteği olduğunu söyleyen Aktaş, “Artık umursamıyorum, çünkü nerede olduğumun ya da nereye gittiğimin pek bir önemi yok. Size şöyle özetleyeyim: Sanırım Türkiye’de gitmediğim yalnızca 9-10 şehir kaldı. Yurt dışında ise Gürcistan, Kıbrıs ve İran’da bir süre gezme fırsatı buldum. Bu 3 ülke arasından seçeceğim ülke kesinlikle İran olurdu, çünkü tarihi, insanları, misafirperverlikleri ve daha birçok özelliği ile çok ilgimi çekmişti. Hala gezmek istediğim, hayalini kurduğum çok fazla yer var.” ifadelerini kullanarak, seyahat tecrübelerinden ve gittiği ülkelerden bahsetti.

“Bu tür yaşam tarzında ihtiyacımız olan tek şey, her şeyin daha azı”

Gezmenin ve yola çıkmanın anlık gerçekleştiğini, evden çıkarken, örneğin “Karadeniz’e gideceğim” diyerek oraya doğru yola çıktığını, ama sonrasında planın yola göre şekillendiğini söyleyen Aktaş, “Türkiye’de yol öğrenmek bence çok kolay, özellikle de Doğu bölgesinde geziyorsunuz. Sadece yol tarifi sorduğum insanların evinde kaldığım çok zaman oldu. Yemek de keza öyle, fakat bizim de kendimize göre bazı yolculuk etme sırlarımız var. Benim gezi şeklim ‘otostop’. Sadece elimi kaldırıyor ve herhangi bir aracın durması için bekliyorum. Maddi gelir için ise bazen günlük işlerde çalışıyorum çoğu zaman da hediyeyle eşya, bileklik satarak gelir elde ediyorum. Bunun yeterli olmadığını düşünebilirsiniz ama bana yetiyor. Bu tür yaşam tarzında ihtiyacımız olan tek şey, her şeyin daha azı bence.” şeklinde aktardı.

"Benim ve birçok arkadaşımın zorlandığı tek şey kendileri"

Gezgin olmanın, kişiden kişiye değişen zorlukları olduğunu vurgulayan Aktaş, "Bu durum kimisinde çevre ya da aile baskısı, kimisinde ise içsel dönüşümler olarak çok zorlayıcı oluyor. Fakat benim ve birçok arkadaşımın zorlandığı tek şey kendileri. Çünkü, insan bu yolculukta çok fazla düşünme ve kendine sorular sorma fırsatı buluyor." sözleriyle, gezgin olmanın insanlar üzerindeki psikolojik etkileri olabileceğinin altını çizdi.



Ailesinin, yaşam tarzından dolayı onu çok zorlamadığını ancak kendisine özlem duymalarından dolayı bazen sitem ettiklerini ifade eden Aktaş, "Çevremdeki çoğu insan, benim yaşam tarzıma imreniyor. Tüm yaşamı boyunca özgür olmayı ve hiçbir şey düşünmemeyi herkes ister. Aslında insanların özendiği ya da istediği şey, benim yaşam tarzım değil, daha az sorumluluk sahibi olmak." sözleriyle durumu özetliyor.

"Gözleri körlük derecesinde olan ve köpeği ile gezen bir kız arkadaşım var"

Yollara çıkmayı ve gezgin olmayı merak edenlere "Gerçekten istiyorsanız kesinlikle bir kere de olsa deneyin." önerisinde bulunan Aktaş, "Naçizane fikrim, çıkıp birkaç gün gezip geri dönün, sonrasında isterseniz daha uzağa gidin ve bunu tekrarlayın. Bunu bir süre

devam ettirin ve bu yaşam tarzının sizin için iyi olup olmadığını kendinize sorun. 'Ben kadınım yapamam', 'benim param yok' gibi düşünceler oldukça önemsiz. Benim, gözleri körlük derecesinde olan ve köpeği ile gezen bir kız arkadaşım var. Eğer gerçekten isterseniz her şeyin gerçekleşebileceğini düşünüyorum. Tabii bu sadece gezmek için değil, hayatta her şey için geçerlidir." sözleriyle, gezgin olmak için bahanelerden kurtulmak gerektiğinin altını çizerek, bu tecrübeyi herkesin yaşaması gerektiğini vurguladı.

"İçinde yaşadığım kentlerin sıkıntısı, içimde büyüdükçe seyahatlere çıktım"

Yaklaşık iki yıl önce, tüm dünya ülkelerini ziyaret etmek üzere yola çıktığını ve gezgin olmaya çalışırken hikâyesinin arkasında bir tür "huzursuzluk" olduğunu söyleyen Burak Nefesoğlu, "Büyük kentlerin içinde yaşayıp giderken, mevcut sistemin dayattığı her şeye karşı bir huzursuzluk hissettim. İnsan, bir kentte yerleşik bir yaşam sürmeye başladığı andan itibaren kent onu sınamaya, eleştirmeye başlıyor ve onu bir kalıba girmeye, fabrikalarında çalışmaya, banka sıralarında beklemeye, saatlerini bir otobüsün ya da metronun içinde harcamaya zorluyor. Benim yolculuklarım da hep böyle hissettiğim anlarda başladı. İçinde yaşadığım kentlerin sıkıntısı, içimde büyüdükçe seyahatlere çıktım. Yolda olmak, hiçbir yerde olmamak anlamına da geliyordu. Böylece kendimi kentlerin gürültüsü, zorbalığı ve yetmezliğinden kurtarma gereği duydum. Önce Türkiye'yi gezdim. Birçok şehre gidip, binlerce kilometre yol kat ettim. Türkiye'nin bittiği yerde de karşıma dünya çıktı. Ben de 'neden olmasın?' dedim ve dünya turuna çıktım." diye açıkladı.

"En az maliyetle seyahat etmeye çalışıyorum"

Sıcak iklimi bulunan ülkeleri gezmeyi sevdiğini belirten Ne-

fesoğlu, "Yurt dışında ise şimdiye dek Gürcistan, Kuzey Kıbrıs, Makedonya, Arnavutluk ve Karadağ'da bulundum. Özellikle Afrika Kitasını ve Güney Amerika'yı çok merak ediyorum. Seyahat planımı hava şartlarına, vize durumuna, ülkenin pahalılık durumuna ve mesafeye göre yapıyorum. Çünkü en az maliyetle seyahat etmeye çalışıyorum ve bu benim için en önemli husus. İlk aşamada otostopla seyahat etmeyi, sıcak ülkelerde bulunmayı ve vizesiz kolayca girebileceğim ülkeleri tercih ediyorum. Daha pahalı, soğuk ve uzak ülkeleri sona saklıyorum." sözleriyle tecrübelerinden ve hayallerinden bahsetti.

Gezgin olmanın, en başta konfor alanının dışında olmak anlamına geldiğini vurgulayan Nefesoğlu, "Özellikle benim gibi 'parasız' gezginler için epey zorlu olabiliyor. Şehirlerde çadırda kalmak bazen güvenlik sorunları doğurabiliyor. Yağmurda ıslanıyor, güneşte yanıyor, rüzgârda saklanıyorsun. Barınma için genellikle çadır kullanıyorum. Arada sırada hostellerde kalıyorum. Eğer mümkünse otostopla ya da ucuz uçak biletleri bularak seyahat ediyorum. Mesela Balkan turuna başlarken Makedonya'ya uçakla gitmek zorundaydım ama oradan Karadağ'a otostop çekerek geçtim. Bu hem ucuz hem de daha eğlenceli bir seyahat yöntemi. Gittiğim her ülkede kendi yaptığım ya da Türkiye'den aldığım bileklikleri satıyorum ve tek gelir kaynağım bundan oluşuyor." ifadelerine yer verdi.

"Şiir ve kısa öyküler yazıyorum"

Ömrünün sonuna kadar böyle yaşamayacağını belirten Nefesoğlu, "İleride yerleşik bir hayatı da düşünüyorum. Hali hazırda şiir ve kısa öyküler yazıyorum. İki tane de yayımlanmış şiir kitabım var. Yolculuklarımdan beslenerek

zaman içinde tecrübelerimi şiir ve yazılarımda kullanarak, ileride şiir ve öykülerle hayatımı sürdürmek istiyorum." diye ekledi.

Yollarda her şeyden önce insanlara güvenmeyi tercih ettiğini söyleyen Nefesoğlu, "Başkalarını kötü anlamda 'yabancılar' olarak görmektense, onlarla çabucak arkadaş olmayı ve iletişim kurmayı yeğliyorum. Nerede olursam olayım, insanların iyi ve güzel yanlarına odaklanmaya çalışıyorum. Bence hepimiz aynıyız. Ne yaptığımız, nerede yaşadığımız, neye inandığımız fark etmez. Çünkü bir yerde sorunlarımız ortak. Ankaradaki bir insanın hayatındaki sorunlar ile farklı ülkenin bir şehrinde yaşayan insanın hayatındaki sorunlar da aşağı yukarı aynı oluyor. Birbirimizi anladıkça, çok da farklı olmadığımızı anlıyoruz. Ayrıca bir gezgin olarak, gittiğim her yerde ilgi görüyorum ve insanların nezaketiyle karşılaşıyorum." diyerek bunun kendisini daha çok mutlu ettiğini vurguladı.

"Karşılaşacağım her insandan farklı şeyler öğrenmek istiyordum"

Günlük hayatın rutinliği ve sıradanlığının, onu yola çıkmaya ve gezgin olmaya yönelttiğini söyleyen 22 yaşındaki Emin Karaçoban, "Önceden fabrika işçisi olarak çalışıyordum, bu bana çok sıradan ve yorucu geliyordu. Rutinden kurtulmak, sürekli hareket hâlinde olmak ve karşılaşıcağım



her insandan farklı şeyler öğrenmek istiyordum. Bunu da yollara düşüp, gezerek sağlayacağımı düşündüm. Kısaca, yeni şeyler öğrenmek ve farklı kültürleri keşfetmek istiyordum.” sözleriyle, gezginlik macerasının nasıl başladığını anlattı.

“Tayland turistler için yaratılmış bir ülke gibi”

Seyahat planlarının çok spontane geliştiğini, fikirlerin ve şartların sürekli değişim halinde olduğunu belirten Karaçoban, “Türkiye’de bütün bölgeleri gezdim ve 60’a yakın şehirde konakladım. Yurt dışında ise Gürcistan, Azerbaycan, İran, Irak, Kıbrıs, Bosna Hersek, Kosova, Arnavutluk, Karadağ, Tayland, Malezya, Singapur, Kamboçya, Hong Kong ve Tayvan gibi ülkelere gittim. Yurt dışında en çok sevdiğim yerlerden biri Tayland. Hem doğal güzelliği ilgimi çekiyor hem de turistler açısından imkanları olan bir yer. Çünkü Tayland turistler için yaratılmış bir ülke gibi geliyor bana. Bizim yaşam tarzımızı benimsemiş insanlar kolayca bir şeye erişebiliyor. Ayrıca, Japonya ve Güney Kore ise çok merak ettiğim ve gezip yaşamak istediğim yerler arasında yer alıyor” diye ekledi.



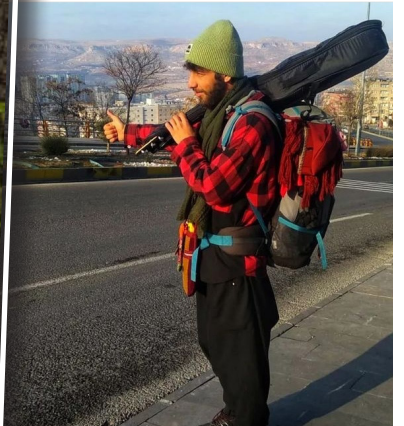
“Gezgin yaşam tarzına özel telefon uygulamaları var”

Yanında taşıdığı giysi ve eşyaların gittiği bölgelere göre değişiklik gösterdiğini, çoğu zaman gittiği ülkeye ya da bölgeye özel giysiler edinip bir süre onlarla idare ettiğini vurgulayan Karaçoban, “Bölgede kullandığım eşyaları, ayrılmadan önce bağışlıyor veya satıyorum. Maddi geliri ise yol-

larda çalışarak ya da yine gittiğim bölgede hangi işin daha aktif ve maddi getirisi iyiyse ona yöneliyorum. Ayrıca, teknolojinin gelişmesiyle birlikte gezgin yaşam tarzına özel telefon uygulamaları var. Mesela gezginlerin buluşma ayarlayabildiği, evlerini özellikle sadece gezginlere açabildiği ya da gezginlere özel gününbirlik iş ilanlarının olduğu uygulamalar bulunuyor. Bunun yanında

yardımlaşmalar çok fazla oluyor. Özellikle en çok İran’da misafirperverlik kültürünün yaygın olduğunu gözlemledim. Çünkü otostop ile arabasına alan ve sokakta iletişim kurduğum insanlar sürekli bir yardım etme hevesi içindeler. Evlerini ve sofralarını açıyorlar. Ancak tabii ki daha soğukkanlı insanların olduğu farklı bölgelere de denk gelebiliyoruz.” sözleriyle, seyahatlerinde yaşadığı tecrübelerden bahsetti.

Sade yaşamdan etkilenecek günlük hayatlarındaki alışkanlıklarını düzenleyen ve tarzlarına uygulayan genç gezginler Enes Aktaş, Burak Nefesoğlu ve Emin Karaçoban bizlere farklı şehirler ve yollarındaki deneyimlerini aktardı.



Aydın'dan İngiltere'ye uzanan çiçek yolu

Pandemi döneminde popülaritesi artan kuru çiçekçilik, yeni bir iş kolu oluşturdu. Aydın'da bu mesleği yapan tek kişi olan Melih Gelir, ürünlerinin İngiltere'ye ihracat sürecini anlattı.



Çiçekler, doğanın en güzel parçalarından biridir, ancak güzellikleri geçicidir. İşte burada kuru çiçekçilik devreye giriyor. Çiçekleri ve yaprakları doğal hâllerinde koruma sanatı, güzelliklerinin tadını yıllarca çıkarmamıza izin veriyor. İşletmeci Melih Gelir 'Kuru Çiçekçilik Eski Mısır'da Viktora Döneminde ilgi görmeye başlamıştır' diyerek tarihçesi hakkında bilgi verdi. Kurutulmuş çiçekler, düğün çiçeklerinden aksesuara, ev dekorasyonundan çelenklere kadar pek çok alanda günümüzde halen kullanılmaktadır.

Osmanlı Dönemi ve çiçek

Gelir; 'Türkiyede ise kuru çiçekçilik, Osmanlı İmparatorluğu'na kadar uzanan zengin bir tarihe sahiptir. O günlerde kurutulmuş çiçekler ve otlar sadece dekorasyon amaçlı değil, aynı zamanda tıbbi ve gıda tüketimi amacıyla da kullanılıyordu. Osmanlı'nın en gösterişli yılları olan 17. yüzyılda, çiçeklere olan yoğun ilgi önce "Ser Şükufeciyan-ı Hasa" adında, uzmanlardan oluşan çiçek yetiştiriciliği ve keşif kuruluğunun, daha sonrasında da 4. Mehmet döneminde Çiçek Akademisi'nin kurulmasını sağlamıştır. Bu kültür sembolikleşmiş ve kendi içinde anlamlar oluşturmuştur. Bu duruma örnek olarak, evde bir hasta varsa pencerenin önü-

ne sarı bir çiçek, yine evde evlilik çağına gelen genç bir kız çocuğu varsa pencerenin önüne kırmızı çiçek konurmuş. O günlerden bu günlere kadar çiçekçilik mesleği değerini kaybetmeden devam etmiştir." dedi.

Kraliçe Victoria ve çiçekçilik

Viktorya Dönemi, İngiltere'nin sevilen kraliçesi Victoria'nın hüküm sürdüğü yıllardır. Çok sevilmesinin en önemli sebebi halkın mutluluğu ve huzuru için düzenli şekilde çalışmış olmasıdır. Kraliçe döneminde halkın sanata yönelmesinde artış meydana gelmiştir. İngiltere halkı, kültürel olarak kendilerini geliştirmiş ve refah seviyelerini çok daha üst seviyeye yükseltmişlerdir. Bu dönemde İngilizler çiçeklere daha fazla ilgi duymaya, çiçeklere anlamlar yüklemeye başlamışlardır. Bu da, çiçekler için yeni anlamlar ortaya çıkarmıştır. Bugün incelediğimiz birçok çiçek anlamını bu dönemden almıştır.

Sürdürülebilir güzellik

Gelir, "Günümüzde kuru çiçekçilik, insanların evlerine ve sosyal yaşam alanlarına daha doğal unsurları dâhil etmesiyle popüler bir canlanma yaşanıyor. Bu eğilim, özellikle son bir yılda, insanların evde daha fazla zaman geçirme-



Melih Güler
İşletmeci

Haber ve Fotoğraf:
Ceren Erten

si ve rahatlamak için doğaya yönelmesi ile öne çıktı. Bir veya iki hafta içinde solan taze çiçeklerin aksine, kuru çiçekler uygun şekilde bakılırsa aylarca, hatta yıllarca olduğu gibi kalabilir." dedi. Kuru çiçeklerin faydalarından biri de, doğanın güzelliğinin tadını çıkarmanın sürdürülebilir ve çevre dostu bir yolu olmasıdır. Türkiye'de kuru çiçekçiliğin bu kadar popüler olmasının sebeplerinden biri de doğal kaynakların bolluğu olarak karşımıza çıkar. Türkiye'nin kendine has iklimi ve topoğrafyası, kurutulabilen ve çiçek aranjmanlarında kullanılabilen çok çeşitli çiçek ve bitkileri yetiştirmek için ideal bir ortam sağlar. Gül, lavanta, okaliptüs ve saman çiçeği, Türkiye'de kuru çiçekçilikte yaygın olarak kullanılan çiçek ve bitkiden sadece birkaçıdır.

Aydın'dan İngiltere'ye yolculuk

Aydın ve İzmir'i, çiçek çeşitliliği açısından bir "cennet" olarak değerlendirmek yanlış olmaz. Özellikle Aydın'ın Koçarlı ilçesiyle, İzmir'in Bayındır ilçesi çiçeklerin temin edilebildiği yerler arasında. Ülke genelinde Ege Bölgesi, çiçek ihracatının %15'ini karşılıyor. Aydın ve çevresinde bu işle ilgilenen tek kişi olan Melih Gelir, bu ihracatın ülkemiz için de çok büyük katkıları olduğunu söyledi.

Kuru çiçekçilik o kadar popüler hâle geldi ki, artık kuru çiçek aranjmanları yapma ve satma konusunda uzmanlaşmış çok sayıda işletme var. Aydın'da bu işi yapan Melih Gelir süreci şu şekilde anlattı: "Müşteri talepleri üzerine üreticilerden aldığım çiçekleri kurutuyorum, onları havadar raflara yerleştiriyorum ve sonrasında paketliyorum. Paketlemede delikli koliler tercih ediyorum ve kolilerin içerisine silika jel koyuyorum."

Gelir, kurutma yöntemleri arasında press yaparak kurutma, mikrodalga fırında kurutma, asarak kurutma, silika jel ile dondurarak kurutma ve kumda çiçek kurutma yöntemleri olduğunu belirtti. Kendisinin de press yaparak kurutma yöntemini tercih ettiğini ve bu şekilde daha sağlam çiçekler elde ettiğini söyledi. Melih Gelir'in 2010 yılından bu yana doğa sporlarıyla uğraşması ve doğaya olan ilgisi, bu mesleğe yönelmesine sebep olmuş. 2021 yılında İstanbul'daki plaza hayatını bırakıp Aydın'a taşınan Gelir, yaptığı meslekten çok keyif aldığını söylüyor. Yeni ve gelişime açık olan bu meslek yeni iş kapıları açmaktadır. Kurulmuş çiçekler, gün geçtikçe kullanım alanları artarak kullanılmaya devam edecektir.



Haber ve Fotoğraf:
Fatma Sevdî

Balkanlar'dan Türkiye'ye göç: Makedonlar

► Ege Makedonya Göçmenleri Derneği, göçmen gelenek ve göreneklerini yaşatmak, dayanışma sağlamak amacıyla İzmir Karşıyaka'da faaliyet gösteriyor. Derneğin kurucu üyelerinden Mustafa Kemal Uzunkaya, Recep Şikar ve Ramazan Gülten genel hatlarıyla Makedonya göçmenlerinin Türkiye'ye nasıl geldiğini, kültürlerini, yemeklerini ve derneği bizler için anlattı.

Ege Makedonya Göçmenleri Derneği

Aralarındaki dayanışmayı artırmak ve kültürlerini gelecek nesillere aktarmak istediklerini dile getiren Uzunkaya, "Derneğimizi 2011 yılında kurmuştuk fakat pandemi sebebi ile kapatmak zorunda kaldık. Daha sonra

2022 yılında tekrar açılış yaptık. Ara verdiğimiz süreçte vefat eden üyelerimiz olmuştu. 2022 yılında derneği tekrar açmamızın en önemli sebebi 'bir dil bir insandır' sözüyle ilgiliydi. Bu dili hala aramızda konuşuyoruz, bu nedenle kültürümüzü yaşatmak istedik." sözleriyle derneğin kuruluş amacından kısaca bahsetti.

Makedoncanın gelecek nesillere aktarılmasını istediklerini söyleyen Uzunkaya, dernekte verdikleri Makedonca kursundan bahsetti: "Derneğimizde 2012 yılından beri Makedonca eğitimi veriyoruz. Kursumuza İzmir'de bulunan göçmen dernekleri ile imza toplayıp başladık. Dilekçelerimizi Makedonya büyükelçisine gönderdik ve o da bize bir

Vranovci'den İzmir'e gelen Makedonya göçmenlerini biliyor musunuz? Balkan Savaşları'ndan sonra azınlıklarla ülkemize göç eden Makedonlar, beraberinde kültürlerini getirmiş ve topraklarını unutulmaz kılmak için dayanışmaya devam etmişlerdir.

öğretmen ayarlayarak yardımcı oldu. Bu sayede dil eğitimini bir öğretmen aracılığıyla vermeye başladık. Öğretmenimiz 4 yıl kadar bizimle kaldı, daha sonrasında eğitime kendimiz devam ettik. Kursumuz sayesinde Makedonca öğrenip Makedonya'ya giden birçok kişi oldu." Uzunkaya aynı zamanda matematik, İngilizce ve halk oyunları gibi birçok kursa da kapılarını açtıklarını söyledi.

Uzunkaya, Mustafa Kemal Atatürk'ün adına her yıl 10 Kasım'da düzenledikleri mevlütler ve hayırlardan da bahsetti. Özellikle bu topraklar ve bizler için

Atatürk'ün ne kadar değerli olduğunu birçok defa vurguladı.

Balkanlar'dan Türkiye'ye göç öyküsü...

Balkanlar'dan Türkiye'ye gelen göçmenlerin ikiye ayrıldığını dile getiren Uzunkaya, göçmenlerin bir kısmının Balkan Savaşı sonrası geldiğini, diğerlerinin ise 1924'ten sonra mübadele göçmenleri olarak azınlıklarla birlikte geldiğini dile getirdi. "Bu derneğin üyeleri olarak biz Türkiye Cumhuriyeti ile Yugoslavya Cumhuriyeti arasındaki göç anlaşması ile birlikte geldik. O zamanlar bizi asimile etmeye çalışarak Bulgar

veya Yugoslav gibi farklı ırklardan yazıyorlardı. Bizim isteğimiz Türk yazdırmaktı. 1954'te yapılan anlaşma ile Türk kimliğine hak kazandık ama öncesinde vatansız olarak Türkiye'ye gelmek zorunda kalmıştık. Türkiye'ye geldiğimiz ilk zamanlarda İstanbul'da 'muhacir hane' dediğimiz yerlerde veya akrabamız varsa onun yanında yaşayarak uyum sağlamaya çalıştık. Nihayetinde göçler tamamlandı-ğında hepimize Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlığı verildi." sözlerini de ekleyen Uzunkaya, Türkiye'ye gelirken tüm varlıklarını kaybettiklerinin altını çizdi.

Savaşın bir sonucu olarak yoksulluk çeken Makedonya göçmenleri, atalarından çok önemli bir şey öğrendiklerini de söylemeden geçemedi. "Ne olursa olsun, küçük bir kutu kadar kapı açılırsa derhal Türkiye'ye gidin. Bizlere Atatürk'ten başka kimse- den fayda gelmez." öğüdüyle büyüdüklerini söyleyen Uzunkaya, Türkiye'ye gelebilmek için 50 dönümlük tarlalarını ve evlerini devlete bırakmak zorunda kaldıklarını anlattı. Şimdilerde köylerinden geriye hiçbir varlıkları kalmamış göçmenler, Gorno Vranovci'den buraya iki bavullarıyla geldiklerini ve orada yalnızca manevi şeylerin kaldığını söylüyor.

Göç sonrası Türkiye'ye tutunabilmek ve geçim kaynaklarını sağlayabilmek için inşaatçılıkla uğraştıklarından bahseden Uzunkaya, "Erkeklerimiz genelde inşaatçılık ile uğraşıyordu. Göçmenlerin yüzde 80'i inşaat sektöründe çalışma-

ya başladı. Arsalar ucuz olduğu için parasını biriktirenler arsa satın almıştı. Satın aldıkları arsalar evlerini inşa etmiş ve birbirlerine yardım ederek burada bir hayat kurmuşlardı. Tabii zamanla inşaatçılık kaybolmaya yüz tuttu." dedi ve özellikle son 20 yılda inşaatçılık yapanların emekli olduğunu ya da vefat ettiğini söyledi.

Makedonya'nın gözdesi: Gorno Vranovci köyü

Gorno Vranovci'nin, göç öncesinde en iyi yazarları, liderleri ve örgütleri bir arada toplayan bir köy olduğunu dile getiren dernek üyelerinden Recep Şıkar, "Orası bizim geldiğimiz topraklar. O zamanlar bu köyde Makedonya'daki en iyi yazarlar, liderler ve örgütler, savaşı oradan idare ediyorlardı. Makedonya Cumhuriyeti, Vranovci köyünde kuruldu denilebilir. Bu yüzden çok önemli bir köy. Ayrıca Makedonya için önemli olan Nova Makedonya gazetesi, Savaşçı Kadınlar ve Genç Erkekler dergileri gibi önemli yayınlar burada basıldı." sözleriyle Vranovci köyünün öneminden bahsederken, Makedonya'daki ilk radyo yayının da yine Vranovci köyünde yapıldığını altını çizdi.

Köyün en önemli geçim kaynağı olan değirmencilikten de bahseden Şıkar, "O kadar iyi değirmencilerd ki, neredeyse bütün Makedonya'nın değirmenlerini bizim köy çalıştırıyormuş. Hatta bu nedenle logomuzda değirmen bulunmakta." sözleriyle, Gorno Vranovci köyünün değirmencilik ile olan bağlantısına vurgu yaptı.

Makedon kültürü

Makedonya halk oyunlarında kızı erkekli olanlara genelde "Oro" adı verildiğini söyleyen Ramazan Gülten, Makedonya düğünlerinde oynanan oyunlardan şu sözlerle bahsetti: "Oyunlarımızın birçok versiyonu bulunmakta. Çaç, payduşka, sirtaki ve hepimizin bildiği damat oyunu gibi daha ismini hatırlamadığım birçok halk oyunlarımızı düğünlerimizde oynamaya devam ediyoruz. Makedon danslarında çoğunlukla insanlar yan yana sıralı ve birbirine yakın şekilde dans ederler. Özellikle en meşhurları damat oyunu, buralarda 'damat halayı' olarak biliniyor." Eskiden düğünlerin bir hafta kadar sürdüğünü de sözlerine ekleyen Gülten, gelinlerin, gelinlik yerine yöresel elbiseleri olan 'naşinski' giydiklerini aktardı. Naşinski ustalık ve el becerisi gerektirdiğinden yapımı oldukça uzun süren bir elbisedir. Gülten, göçmen gelinlerinin gözdesi olan bu elbiseyi günümüzde dikebilen çok az kişinin kaldığını ve bu yüzden kimsenin sandıklarından naşinskilerini çıkarmadığını belirtti.

Göçmen kültürünün en çok bilinen özelliklerinden biri olan yöresel yemekleri anlatan Şıkar, "Bizim kültürümüzün en güzel parçalarından biri yemekleridir. 'Valangi' diye bir böreğimiz var. Ayrıca 'kaçamak yemeği' de Makedonya göçmenlerinden gelmektedir. En önemlisi 'İstanbul tatlısı' diye bilinen 'Saraylı tatlısı' da Makedonya kültüründen gelmekte-

dir." sözleriyle Makedonya'nın yemek kültüründen bahsederken, Valangi'nin dünyada yapılan en zor böreklerden biri olabileceğini de sözlerine ekledi. Valangi böreğinin yufkası büyük bir incelik ve zaman gerektirdiğinden şimdilerde sadece bayramlarda ve özel günlerde yapılan bir börek halini almıştır.

Letnik: Bahara Dönüş

Uzunkaya, özel bir gün olarak adlandırdıkları bahar bayramları olan Letnik'i şu sözlerle anlattı: "Letnik diye bir günümüz var, 14 Mart'ta kutlanıyor. O günün gecesi uyurken annelerimiz ısrırgan otunu ayaklarımıza vururdu. Böylece sağlıklı olacağımıza inanırlardı. Ayrıca yastığın altına fındık, fıstık, ceviz ve sardunya çiçeğinin yapraklarını koyarlardı. O gün sabah kalktığınız ilk iş bir kuş görmemiz gerekiyor çünkü kuş Makedonya geleneklerinde bereketi temsil ediyor. Bu yüzden uyanır uyanmaz koşarak cama giderdik."

Kültürlerinden mutluluk ve heyecanla bahseden dernek üyeleri, şimdilerde birçok geleneğin kaybolmaya başladığının da altını çizdi. Bu nedenle derneklerinde sık sık kahvaltılar ve çeşitli etkinlikler düzenleniyor. Dernek üyeleri, düzenlenen etkinlikler sayesinde üyeler arasında birlikteliğin sağlandığını, birbirini tanımayanların tanıştığı ve göçmenler arası bir dayanışma sağlandığını da ifade ederek sözlerini noktaladı.

1950 li yıllar Y.Vranofça'da Çocuklar Öğretmenleri ile





Haber ve Fotoğraf:
Nazar Melisa Doğan

Zamana değen kadın eli: Akrep ve yelkovanın hikâyesi

Su gibi akıp giden zamanı, yelkovanın akrebi kovalamasında yakalamaya çalışıyoruz. Saate her baktığımızda hayat koşuşturmasında zamanın ne kadar hızlı geçtiğinden yakınmaktayız. Bazen de baktığımız saatlerde zamanın durduğunu görmekteyiz. Saatlerimizde zamanın durması saatimizin bozulduğunu anlamamızdaki en kolay ipucudur.

► Günümüzde bozulan saatleri tamir ettirmek için götürebileceğimiz saat ustalarının sayısı her geçen gün daha da azalmaktadır. Saat tamirciliği, günümüzde büyük oranda erkekler tarafından icra edilen bir meslek olarak karşımıza çıkıyor. Fakat günümüzde saat tamirinde usta olan ve geçimini bu meslektan sağlayan kadınlar da bulunuyor. Aydın'ın Söke ilçesinde, 30 seneyi aşkın süredir saat tamirciliği yapan 47

yaşındaki Fatma Akdeniz ile saat tamirciliği mesleğinin inceliklerini ve ayrıntılarını öğrenmek için görüştük.

Kadın "Saat Tamircisi"

Akdeniz, 30 yıl önce çalıştığı kırtasiyenin kapanmasının ardından, Aydın'ın Söke ilçesinde yer alan bir saatçi dükkanına göz kulak olmak ve getir götür işlerini yapmak için işe başladığını belir-

tiyor. Akdeniz, bu konu hakkında, "93 yaşında vefat eden Ustam Süleyman Önüt'ün saat tamirciliğine olan ilgimi fark etmesiyle, bana mesleğinin inceliklerini ve bilgilerini yılmadan uzun yıllar aktarması sonucunda ben de saat tamircisi oldum." sözleriyle, saatçilik macerasının nasıl başladığına dair bilgi verdi.

Mesleğini severek yaptığını belirten Fatma Akdeniz, başka bir

mesleği yapmayı hayal edemediğini söyledi.

Akdeniz, Süleyman Önüt hayattayken ustası ile baba-kız sandığını ifade etti. Akdeniz, bu konu hakkında şunları söyledi: "Eskiden gelen müşterilerimizden 'Baban nerede?' sorusunu sıklıkla duyuyordum. Süleyman Usta'nın babam olmadığını söylediğimde ise 'Kadın saatçi nasıl olur?' gibi tepkilerle karşılaşuyordum."



Usta nerede?

Her mesleğin bir zorluğu olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Saat tamirciliği mesleğinin zorluklarını da Fatma Akdeniz'e sorduk. Akdeniz, saatçilik mesleğinde çalışmanın kendi adına en büyük zorluğunun, erkek egemen bir sektörde yer almak olduğunu söyledi. Bazı müşterilerinin, "kadın saatçi" kavramına ön yargılı yaklaşmasının kendisini rahatsız ettiğini vurgulayan Akdeniz, bu durumu şu sözlerle aktardı: "Beni gören müşteriler, ustanın nerede olduğunu soruyorlar. Ustanın ben olduğumu söyleyince ise şaşırarak çok kişi oluyor. Bu duruma şaşırırsalar da, yıllar içinde kendimi kanıtladım ve müşterilerimin takdirini kazandım."

Emek ve ustalık gerektiren meslek

Gelişen teknoloji ile birlikte zamanla saatler de dönüşüme uğramış ve saat çeşitlerine yenileri

eklenmiştir. Mekanik saatlerin insanlara sunduğu alarm gibi özelliklerin yanı sıra, aynı zamanda nabız ölçme, termometre, uyku takibi, sağlık takibi gibi birçok özelliğin dijital saatlere entegre edilmesi, dijital saatleri tercih etmeye yönlendirmektedir.

Saatlerde yaşanan gelişmeler sonucunda saat tamirciliği mesleği de unutulmaya yüz tutan ve tercih edilmeyen bir meslek olarak değerlendirilmektedir. Çırak bulamadıklarını ve saat tamirciliğinin gelecek nesillere aktarılamaması konusunda endişe duyduğunu ifade eden Akdeniz, açıklamalarını şu sözlerle noktalandı: "Saat tamirciliği, emek ve ustalık gerektiren bir meslektir. Ben iki çocuk annesiyim fakat çocuklarım da bu meslekte bir gelecek göremedikleri için mesleği öğrenmeye sıcak bakmıyor. Mesleğimi aktarabileceğim ve saat tamirciliği mesleğini devam ettirebilecek bir çırak bulamıyorum."



Fatma Akdeniz
Saat Tamircisi



Sınırsız sevgiyi verebilmek ancak sınırlar koyabilmek



Haber ve Fotoğraf:
Duygu Karaman

“Sevilmeyen bir çocuk olduğumu düşünüyorum” ailelerin çoğunlukla “şımarıklık” diyerek ele aldıkları ve önemsemedikleri çocukluk çağı depresyonu, çocuk ve ergenlerin oldukça fazla zarar gördükleri ve karamsarlık, mutsuzluk gibi duyguların altından kalkamadıklarını hissettikleri bir durum. Kimi zaman annenin yokluğu ile birlikte güven bağı kuramamaları, onları yetişkinlikte de depresyon sürecine iten psikolojik bir durum.

Depresyonun yalnızca yetişkinlere ait bir süreç olmadığı gibi, çocukların da geçirdiği bir dönem olabileceğini unutmamak gerekir. Çocukluk çağı depresyonu, doğumdan birkaç ay sonra ortaya çıkmakta ve yaşın ilerlemesi ile birlikte zamanla artış göstermektedir. Son yıllarda oldukça fazla artış göstermesinden dolayı çocukluk çağı depresyonunun ciddiyeti algılanmıştır. Ailelerin, çocuklarının davranışlarında olağanın dışında farklılıklar gözlemledikleri takdirde uzman psikologlara başvurmaları gerekmektedir. Çocuklarımıza “sınırsız sevgiyi verebilmek ancak sınırlar

koyabilmenin” önemli olduğunu söyleyen Prof. Dr. Hatice Aksu ile çocukluk çağı depresyonu üzerine bir röportaj gerçekleştirdik.

Öncelikle kendinizden bahsedermisiniz?

Ben Adnan Menderes Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hastalıkları Ana Bilim Dalı Başkanı Hatice Aksu. 1993 Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunuyum. Trakya Tıp Fakültesi’ni bitirip mecburi hizmet görevini tamamladıktan sonra bir süre yurt dışında, ondan sonra da Trabzon’da çocuk psikiyatri ihtisasını yaptım. Mesle-

ğe 1999’da başladım. 2004’de uzman olarak çalışmaya başladım. 2011 yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde, Çocuk Psikiyatri Ana Bilim Dalı kurucu öğretim üyesi olarak çalışmaya başladım. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi’nde bu ana bilim dalının hem kurucusuyum hem de kıdemli hocasıyım. 2022 yılında da profesörlük ünvanını almış oldum.

Uzmanlık alanınıza nasıl karar verdiniz?

Uzmanlık alanım çocuk ve ergenlerle çalışmak. Çocuk hasta-

lıklarıyla ilgili çalışmayı ise tıp fakültesinde okuduğum dönemde tercih ettim. Ben 1993’te mezun olduğumda bu dal, henüz ayrı bir ana dal değildi. Ben çocuk ruh sağlığı alanında çalışmak istiyordum. 1999 yılında uzmanlık sınavının ardından bu alanda çalışmaya başladım. Çocuklarla birlikte çalışmayı seviyorum.

Çocuk ve ergenlerle çalışmak daha mı zor?

Eğer nasıl görüşme yapacağınızı, neye bakacağınızı bilmiyorsanız daha zor değil. Yetişkin hastayla çalışmak çok daha farklı.

Kendi adıma çocuk ve ergenlerle çalışmak, bana layık olduğumu hissettiren bir şey. Belki onlara olan şefkatin de bunlara katkısı vardır. Yani yetişkinlerin hataları, onların süreçleri, onların hayatlarındaki yükler daha uzun süren, daha farklı kavramlar. Çocuklarda yaptığımız doğru müdahaleler sayesinde olumlu yansımalar daha fazla oluyor, bu çoğu hastalık için geçerli. Çok az hastalık yaşam boyu sürer. Yanıtın hızlı olduğu ve çocuğun gelişiminde ilerlemenin olumlu gittiğini görmek de ruh sağlığını onaran bir durumdur. Kişinin verdiği emeğin, çocuktaki olumlu karşılığını görmek de doğal olarak iyi hissettiren bir durum.

Çocuk gelişim süreçleri içerisinde ebeveynlerin dikkat etmesi gereken en önemli nokta nedir?

Anne-babalar kendi çocuklarına, aslında farkında olmadan kendi anne-babalarının davrandığı gibi davranırlar. Ya da başka bir yol deneyerek, kendi ebeveynlerinde eksik gördüğü şeyleri kendi çocuklarına sunmaya çalışırlar. Örneğin, çok katı kurullarla yetiştiğini düşünen, hissedilen bir anne-baba, kendi çocuğunu aşırı özgür bırakabilir. Ebeveynler, istekleri hiç umursanmayan bir çocukluk geçirdiyse kendi çocuğunun her istediğini yerine getirmeye çalışabilir veya aynı kendi ebeveynleri gibi davranır. Bu yüzden bu durum kişiye ve ailelere göre değişiklik gösterebilir.

Burada en önemli süreç, çocuk ile hamilelik sürecinde başlayan anne ile bebek ilişkisi. İlişki ilk önce annenin zihninde başlar. Hayalimizde bir bebek canlandırırız. Hamilelik sırasında anne, çocuğunun nasıl olmasını istediğini düşünür. Cinsiyeti, fiziksel özellikleri, davranışları... Hayalindeki bebeğe göre kendi bebeğini şekillendirme gibi bir süreç gider ve bu büyük bir hatadır. Onun yerine, kendi bebeğinin doğumdan itibaren kendi mizaç özellikleriyle doğacağını kabul edip onu tanımaya çalışmak, onunla birlikte yolculuk yapmak gerekir. Sınırsız sevgiyi verebilmek ancak sınırlar koymak asıl önemli olandır. Çocukları su

olarak düşünürsek, anne babanın da onlara uygun bardak olması gerekiyor ki su yerlere dökülmesin. Bu duruma, şekil verme konusunda rehberlik etmek de denilebilir. Bizim önerimiz, ebeveynlerin hayalindeki çocuğu yetiştirmesi değil, doğmuş olan çocuğunun özelliklerini dikkate alarak yetiştirmesidir.

Çocukluk travmalarının nedeni aileler midir?

Mikro travmalar, 0-6 yaş aralığında ve çocukluk çağında çocukların gelişimlerine katkı sağlayan bir durumdur. Mikro travmalara örnek vermek gerekirse, çocuk yanlış zamanda veya uygunsuz bir yerde yiyecek-içecek istiyorsa ya da saat 21:00'da parka gitmek istiyorsa bu uygun bir v"istek değildir ve çocuğa hayır denmesi mikro travmalara neden olmaktadır. Çocukların bu hayal kırıklığını yaşaması ve üstesinden gelmesi gerekmektedir. Doğduğumuz andan itibaren iyi ve kötü mekanizması ayrı olarak doğuyoruz.

Zaman içerisinde çocuk büyüdükçe, aile çocuğunu güvenli bir ortamda büyütebildiğinde kötünün içinde de iyi, iyinin içinde de kötünün olduğunu çocuğa ifade etmelidir. Mikro travmalardan korunmak diye bir durum yoktur. Hatta çocuklar, bu gibi travmalara ihtiyaç duymaktadır. Çünkü çocuğa, belli engel ve sınırlar konulması gerekir. Fakat fiziksel istismarlar, cinsel istismarlar ve ileri ihmaller ile duygusal istismar ve çocuğa kötü muamele gibi şeyler çocuklarda asıl travmaları yaratan durumlardır. Doğal afetler, eğitim, yaşam ve barınma haklarının ona iyi sunulmamasıyla ilgili süreçler de travmaya sebep olabilir. Çocuğun bu süreçte güçlenmesi için diğer mikro travmalar gereklidir. Çünkü 0-6 yaş kişilik oluşumunun en temel alanıdır.

Çocukluk çağı depresyonu nedir, nasıl ortaya çıkar?

Depresyon, çocukluk çağında yetişkinlere göre çok da farklı değil. Depresyon genel olarak, son on beş günde hayattan zevk al-



Prof. Dr. Hatice Aksu
ADÜ Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı
Hastalıkları Ana Bilim Dalı Başkanı

mama ve çökkün duygu durumu dediğimiz bu iki özellikten en az biri bulunmak üzere uyku, iştah ve genel olarak diğer bedensel belirtilerin eşlik ettiği bir süreçtir. Depresyon, en az iki haftalık bir süreci kapsar. Tanımlama olarak ayırdır. Sadece okul öncesi, okul çağı ve ergenlik döneminde farklı özellikler başat olur. Okul öncesi dönemde "Anaklitik depresyon" dediğimiz, bakım veren annenin kaybına bağlı çok derin dip depresyon vardır ve bu, çocuklar üzerindeki depresyonların en ağır olanıdır. Çocuğun uyku, iştah ve oyun alanından tamamen çekilmesi ve içe kapanması, mızızlanma, huzursuzlanma, iştahsızlık şeklinde olabilir. Depresyon, çocuğun sürekli olarak kötü muamele görüyor olması durumunda ortaya çıkabilmektedir. Çocuklar, okul çağında değişime uğrar. Depresyon tanısı konmuş okul çağındaki çocuklarda değersizlik, sevilmemesi, arkadaşlıklarından kendini çekme hareketleri gözlemleniyor. İlkokul dönemiyle birlikte, çocuklarda "keşke doğmasaydım" gibi ölüme ilgili düşünceler başlayabiliyor. İntiharla ilgili düşünceler ergenlik döneminde daha çok yoğunlaşıyor ve

depresyonun seviyesine göre girişimlere dönüşüyor. Ergenlik dönemindeki depresyon özellikleri, yetişkin depresyonuna çok fazla benzerlik göstermekte. Doğru oranda artıyor. Depresyonun görülme oranı çocuklukta %1'lerde iken, ergenlikte %17'lere çıkıyor. Gittikçe artan bir oran ve eğilme var depresyonla ilgili.

Çocukluk çağı depresyonuna yol açan nedenler çoklu faktöryellere dayanır. Çocuğun yetiştiği aile ortamı, anne-babada herhangi bir psikiyatrik hastalığın olması, madde ve alkol kullanımı, annenin depresyonu, aile içindeki romantik ilişkilerin bitmesi gibi farklı noktaların, çocukların depresif şemalar oluşturmalarına neden olduğunu söyleyebiliriz.

Depresyonun ailesel genetik, çevresel, ekonomik yükler başta olmak üzere tüm faktörlerin harmanlanmasıyla ortaya çıktığını açıklayan, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Hatice Aksu'ya bize aktarmış olduğu değerli bilgiler için teşekkür ederiz.

Deprem psikolojisi ve travmaları

Deprem, bulunduğumuz coğrafyanın jeolojik yapısından dolayı kaçınılmaz bir faktör. Ülkemizde Küzey Anadolu, Doğu Anadolu ve Batı Anadolu fay hatları olmak üzere toplamda 3 büyük fay hattı bulunmakta. 24 ilin şehir merkezinden aktif fay hattı geçmekte. Bunun yanı sıra 80'den fazla ilçe de aktif fay hattının üstüne kurulmuş durumda. Depremi yaşayanlar şöyle dursun, deprem haberlerini okuyan insanlar bile depremden fazlasıyla etkilenmekte. Deprem sonrası insan psikolojisi ve travmalarını araştıran, kariyerini psikolojik travmalar üzerine yoğunlaştırmış Psikolog Ömür Güngör anlattı.



Deprem beklenmedik ve aniden gelişen bir durum olduğunu söyleyen Psikolog Ömür Güngör, "Travmalar da bu gibi durumlarda kişinin anlamlandırma sürecini bozan örneleyici olaylardır." dedi. Trafik kazası, taciz gibi unsurların da bu duruma örnek gösterilebileceğine değinen Güngör, "Kişi o an yaşadıklarını anlamıyacak ve travma meydana gelir. Bu sebepten dolayı deprem psikolojisi ya da travma psikolojisi, üzerinde durulması gereken ciddi bir konudur." ifadelerini kullandı.

"Travma hayatta kalma dürtüsünü tetikler"

Travmanın kişiyi zedeleyen, beklenmedik olaylar sonucunda meydana geldiğini ve travmaların kişiyi çıkmaza sürükleyebileceğinden bahseden Güngör, "Travma yaşayan kişiler, duyu yoğunluğu, uzun süreli korku, kaygı ve öfke yaşayabilir. Travma hayatta kalma dürtüsünü tetikler" diye konuştu. Hayatta kalma mekanizmasının savaşı, "kaç ya da don" üzerine kurulu olduğundan bahseden Güngör, sözlerine şöyle devam etti: "Örnek vermek gerekirse, bulunduğunuz ortama vahşi bir köpeğin girdiğini varsayalım, bunu tehlike olarak algılarız. Köpek tehlikesini hissettiğimizde ya köpeklerle savaşıyoruz ya da oradan uzaklaşmaya çalışırız. En kötüsü, olduğumuz yerde donakalabiliriz. Yaşadığımız travmalar bu hayatta

kalma mücadelesinin uzun soluklu hâlidir."

Deprem Travması

Travma yaşamamız için doğrudan travmaya maruz kalmanın gerekli olmadığını söyleyen Ömür Güngör, "Travmalar da kendi içlerinde ayrılırlar. Travmaya doğrudan maruz kalanlar, medyadan öğrenenlerin yaşadığı ikincil travma ve toplumun büyük kısmını etkileyen toplumsal travmalar. Deprem bunların hepsini kapsayacak bir durumdur. Toplumca etiklendik, üzüldük ve çaba göstermeye çalıştık, nitekim büyük bir travma atlattık." şeklinde konuştu. Her insanın hayatı boyunca farklı travmalar yaşadığını ama her travma sonrası psikolojik rahatsızlıklar yaşamadığını ve temelde, hayatta kalmaya programlı canlılar olduğumuzu dile getiren Güngör, "Uzun süreli yoğun stres ya da kaygı yaşamak, insan fizyolojimizin isteyeceği bir durum değildir. Bundan dolayı insanların büyük bir kısmı bir süre travma geçirdikten sonra minimum hasarla durumu özümser." dedi.

Profesyonel yardım almaktan çekinmeyin

Travma sonrası, kişilerin stres bozukluğu, depresyon, bağımlılık vb. rahatsızlıklar yaşayabileceğinden bahseden Güngör, bu noktadan sonra psikolojik desteğe

başvurmaya dikkat çekti. Açıklamalarını sürdüren Güngör, "Hatay bölgesindeki depremin üstünden yaklaşık 1 ay geçmesine rağmen, depremi yaşayan insanların hâlâ göz önüne depreme ait görüntüler ve sesler geliyorsa, ufak uyarılara ani tepkiler veriyorsa ya da kendisini sürekli çökük duygu durumunun içerisinde hissediyorsa ve bu durumu aşmaya çalıştıkça yanlış eylemler sergiliyorsa, bunlar ciddi işaretler olabilir." ifadelerini kullandı. Belirli bir sürenin geçmesini beklemek gerekliliğinin bir diğer nedeninin toplumsal travmalarda ortaya çıkan merhamet döngüsü olduğunu söyleyen Güngör, "Bu döngüde herkes birbirine yardımcı olmaya çalışır, kişiler bir süre olayın şokunu yaşar fakat bir noktadan sonra bu süreç biter ve bu noktada uzman kişilerin devreye girmesi gerekir." diye konuştu.

Travmadan hemen sonra terapi uygulanmamalı

Deprem, özellikle ülkemizde pek çok insanın hayatını kaybettiği bir doğal afet. İnsanların, birinci derece yakınını ya da tanımadığı birini enkaz altında görüp psikolojik olarak sağlıklı kalması pek mümkün değil. Fakat doğrudan terapi diye bir şeyin de mümkün ve sağlıklı olmadığından bahseden Güngör, "Başlangıç aşamasında, uzman görüşü olmaksızın herkes yapabileceği ilk yardımları

yapılmalıdır fakat ne yazık ki bu konuda toplum bilincine sahip değiliz. İlk yardımdan sonra kişiler hâlâ travma belirtileri göstermeye devam ediyorsa, o zaman uzman desteği alması gerek. Bir uzman tarafından söylemesi ne kadar zor olsa da, kişiler acı verici duygularla yaşamayı öğrenmelidir." diye ekledi.

Terapi süreci

485 farklı terapinin olduğunu ve hepsinin birbirinden ayrılan güçlü yönleri olduğunu söyleyen Güngör, "Travmalar için en çok kullanılan yöntem son zamanlarda da oldukça popüler olan EMDR (zihinde yer alan bilgileri yeniden işleme) yöntemidir. Oldukça hızlı ve etkili sonuç verir. Bu yöntem depremezdeleler için de sonuç odaklı ve hızlı olabilir. Bu terapi türünde, kişiden travma anına dair aklından çıkaramadığı anıları isteriz. Sonrasında anıların içerisinden özet resim karesi vermesini bekleriz, ardından o resmi hayal ederek parmak takibi ya da EMDR cihazlarıyla uyarıcı sinyaller veririz. Bir noktadan sonra, travma anının şiddeti zamanla azalır fakat yok olmaz." diye konuştu.

Travmaları yenmek için profesyonel yardım almamız gerektiğini söyleyen Psikolog Ömür Güngör, ruh bilimi uzmanlarına ön yargı ile yaklaşmanın yanlış olduğunu ve destek almaktan çekinilmemesi gerektiğini söyleyerek konuşmasını sonlandırdı.



Psk. Özge Çelik
ADÜ Araştırma Hastanesi

Haber ve Fotoğraf:
Fatma Sevdı

Genetik mirasın izleri: Aile dizimi

Davranışların, karakterlerin ve rollerin genetik köklerden geldiğini biliyor muydunuz? Yalnızca fiziksel değil, ruhsal birtakım özelliklerimiz de, bizim genetik kodlarımızdır. Aile dizimi terapisi, bu genetik kodlardaki sorunları fark etmekte ve değiştirmekte etkili bir yöntemdir. Bu terapi, kendimizi fark etmemiz ve sorunlarımızı iyileştirme açısından önemli bir adımdır.

Alman Psikiyatrist Bert Hellinger tarafından ortaya atılmış olan "Aile Dizimi" kavramı, Afrikalı yerlilerin gözlemlenmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Afrika yerlilerinin bir ateşin etrafında toplanarak hikayeler anlatması ya da geçmişteki atalarını yad etmesi gibi kültürel özellikleri, Hellinger'in "Aile Dizimi Terapisini" keşfetmesine neden olmuştur. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Araştırma Hastanesi'nde görev yapan Psikolog Özge Çelik, Aile Dizimi hakkında önemli bilgileri bizimle paylaştı.

Farkındalık için Aile Dizimi

Çelik, kendisiyle ilgili problemleri aşmak isteyen herkesin, geçmiş yaşantısındaki kökenlerine inerek, bu terapi yöntemine başvurabileceğini vurguluyor. Çelik, "Kişiler bu terapi sayesinde kendisiyle ilgili farkındalık sağlayabilir. Şu anki yaşantısında, karakterinde, yöneliminde, seçimlerinde ya da bir kısır döngü içerisinde giden bir hayatı varsa başvurabileceği terapi yöntemlerinden biri aile dizimidir. Kişilerin kendilerini fark etmeleri için aile dizimi önemli bir kavramdır. Aile dizimi, bir grup terapisi. Kişiler annelerine, babalarına ya da geçmişte hatırladıkları kişilere grup terapisinde çeşitli roller vererek, onların kendilerine olan yakınlıklarını, onlarla olan ilişkilerini ya da yaşadıkları olayları anlatabilirler." sözleriyle kişinin, aile bireyleriyle olan yakınlığının, onlarla olan ilişkisinin boyutunun, samimiyetinin ve bu ilişkinin, kişiye hangi rolleri yüklediğinin bu çalışmayla anlaşılabilirliğini dile getirdi.

"Konuda uzman olmak önemli"

Aile dizimi terapisinin, kişinin kendi ihtiyacına ve farkındalığına bağlı olarak ilerlediğini söyleyen Çelik, "Terapi uygulayıcının muhakkak psikolog, psikoterapist ve psikiyatrist gibi, alanında uzman kişiler olması gerekiyor. Merdiven altı sertifikalar ile uygulanmaması önemli. Kişinin ruhsal sağlığı için 2-3 aylık bir eğitim ile bu terapinin uygulanması doğru bir şey değildir. Çünkü, nasıl ki fiziksel rahatsızlıklarda, uzman doktorlara gidiyorsak, ruhsal durumlarda da buna dikkat etmeliyiz. Böyle yerlerde her türlü sorunla karşılaşabiliriz." sözleriyle, kişinin ruhsal olarak kendini açtığına zarar görme eğilimi artacağı için, terapinin bir uzman gözetiminde ilerlemesinin önemine dikkat çekti.

"Bu terapi yöntemi, tüm problemleri ortaya çıkartamayabilir"

Davranış problemleri, ruhsal sorunlar ve birtakım rollerdeki problemlerin, köklerden geldiğini ifade eden Çelik, köklerle olan ilişkinin nasıl kurulduğu hakkında şunları söyledi: "Aslında bu, kişinin hatırladığı geçmişine bağlıdır. Çünkü, geçmişten yola çıkıyoruz. Terapi sürecinde inilebilen bir yer olabilir ama ondan önceside olabilir, orası belirsizdir. Belki kişi, daha sonra aile büyüklerinden çeşitli anlatımlar ya da hikayeler duyarak daha da geçmişe götürebilir. Sonuç itibarıyla, baktığımız zaman, biz bir şekilde genlerimizi aktarıyoruz ve bizim şu anda belki de ne kadar önceki kuşaktan genetik olarak etkilendiğimizi tam

olarak bilemeyiz." Çelik, ayrıca bu terapi yöntemiyle hepsinin ortaya çıkartılamayabileceğinin de altını çizdi.

Değişim için eylem şart

Hayatımızda bir şeyleri değiştirebilmek ya da sorunlarımızı çözebilmek için, farkındalığın ilk basamak olduğunu söyleyen Çelik, "Biz ne kadar çok fark edersek, o kadar çok değiştirme şansımız olur. Ancak, sadece farkındalık, değiştirmek için yeterli değildir. Bunları fark ettiğimiz zaman bir sorumluluk meydana gelir. Yaşadığımız sorunlar, kendi kişiliğimiz ya da ilişkilerimizle ilgili birtakım çözüm arayışları içindeyssek, bütün bunlarla ilgili farkındalık sağlansa bile, eyleme geçilmesi gerekir. Değişim için eylem şarttır. Fark edip oturmak, aynı döngü içerisinde devam etmemize neden olur." sözlerine ek olarak, bir eylem planı oluşturmanın önemini vurguladı. Ayrıca seçimlerin değişmesi, düşünce şeklindeki değişiklikler gibi eylemlerde bulunarak kökten bir değişimi gerçekleştirebileceğimize dikkat çekti.

"Değişim, kişi hazır olduğunda gerçekleşir"

Çelik, aile dizimi terapisinin, daha çok geçmiş yaşantıları fark etmeye, anlamlandırmaya ve bununla ilgili şu anki davranışlarımızı veya rollerimizi düzenlemeye yönelik bir çalışma olduğunu ve bu terapinin geniş kapsamlı bir terapi olduğunu vurguluyor. Çelik, aile dizimi terapisi hakkında,

"Bilişsel davranışçı terapi ya da başka grup terapilerinde, aile kavramı aslında önemli bir kavramdır. Ailemizin bize getirdikleri ya da ailemizde yaşanan olayların bize etkileri doğrultusunda, tüm terapi yöntemleri açısından aile önemli bir konumdur. Ama mesela bilişsel davranışçı terapi, buna aile dizimine göre daha az yer verir. Bilişsel davranışçı terapide, davranış değişikliği daha ön plandadır. O yüzden, ailenin geçmiş kökenlerine kısaca bakılsa da, o kadar derine inmeye gerek yoktur ve daha yüzeysel bir bakış açısıyla şu ana daha çok odaklanılır. Bilişsel davranışçı terapilerde, 'şu anda yapmam gereken ne' ve 'şu anki çözüm önerisi ne' gibi konular daha ön plandadır. Aile diziminde ise, geçmiş bağlara daha uzun, daha kapsamlı yer verilir ve kişinin aslında farkındalıkları sağlandıktan sonra ne yapması gerektiği ile ne yapmaması gerektiği üzerine çok konuşulmaz. Kişi, bu farkındalıkla süreç içerisinde kendi yaşamını düzenler. O yüzden daha uzun süren bir terapi. Değiştirmek istediği şey, kendisi hazır olduğunda meydana gelir." sözleriyle de aile dizimi terapisinin diğer terapi yöntemlerine göre aile kavramına bakış açısını aktardı.

Aile dizimi, travmalar, ilişki sorunları, kendi rollerimizi anlama ve onları değiştirme gibi birçok konuda uygulanabilir. Ayrıca depresyon ve takıntılı olmak gibi psikiyatrik tanımlı bozukluklarda da kullanılmaktadır. Aile dizimi terapisi ile bu gibi problemlerin farkına varır ve harekete geçebiliriz.

Gecelerin kâbusu: İnsomnia

Haber ve Fotoğraf:
Neval Yücel



Dr. Öğr. Üyesi Utku Oğan
ADÜ Nöroloji Ana Bilim Dalı
Uyku Tıbbı Merkezi Yöneticisi

Uyku düzenimiz hayatımızın tümünü etkileyen, keyfi olmaktan ziyade dünyadaki canlıların yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesi için en temel ihtiyacıdır. Tıbbi bir terim olan, İnsomnia hastalığı, halk arasında uykusuzluk olarak bilinir. Kişide, çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkili olmaksızın yalnızca uykusuzluk şeklinde de görülür. İnsanlarda görülen bu sağlık sorunu ile baş etmek için farklı yöntemler kullanılır.

İnsomnia (uykusuzluk) hastalığı, çağımızın neredeyse en büyük sorunlarından birisidir. Uykuya dalmaya, uykuda kalmaya ya da gece bir anda uyandıktan sonra bir daha uyuyamamaya sebep olan bir uyku bozukluğudur. Bu hastalığı tetikleyen birçok başka hastalık olduğu gibi bu hastalığın sebep olduğu birçok sağlık problemi de var. Peki bunun etkileri nelerdir? Belirtileri nelerdir ve nasıl tedavi edilmelidir? İnsomnia ile ilgili tüm detayları Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Nöroloji

Ana Bilim Dalından Nöroloji Uzmanı ve aynı zamanda Uyku Tıbbı Merkezi'nin yöneticisi Dr. Öğr. Üyesi Utku Oğan Akyıldız bizlere anlattı.

İnsomnia hastalığı nedir?

Kısaca uykusuzluk olarak geçiyor ama aslında uykusuzluk ve insomnia aynı şeyler değildir. Her uyuyamayan kişiye insomnia tanısı konulmuyor. İnsomnia denildiği zaman bir hastalıktan bahsediyoruz. Hastalık olması

içinde bir sonucunun olması lazım. Örneğin, hastanın uykuya dalmakta, uykuyu sürdürmekte zorluk çekmesi ve/veya erken uyanması gibi belirtilerin olması gerekiyor. Bunlardan herhangi birinin en az üç ay boyunca ve haftada en az dört günden fazla olması gerekiyor. Tabii bunlarda yetmiyor. Bunun bir de sonucunun olması lazım. Mesela, sabah yorgun kalkmak gibi. Gün içinde dikkat dağınıklığı, uykusuzluk ve az uyumanın sonucunda günlük yaşam aktivitesinin etkilenmiş

olması gerekiyor ki ona insomnia tanısı koyalım. Yani "ben uyuyamıyorum, dün gece uyuyamadım ya da az uyudum" demek insomnia için yeterli değildir. Yetersiz uyku sürecinin gündüz mutlaka bir semptom yaratması ve bir sonucunun olması gereklidir.

İnsomnia hastalığının belirtileri nelerdir?

Uykusuzluğu bir semptom olarak düşünmek gerekir. Uyku ve uykuya ilişkin hastalık, kullanılan

ilaçlar ve eşlik eden başka hastalıklar insomnia veya uykusuzluk şikayeti yapabilir. Mesela hastanın huzursuz bacaklar semptomu olunca, yatağa yattığında bacaklarında nahoş bir his ya da hareket ettirme isteği olan bir yakınması olur ve bu da uykuya dalmasını engeller ancak bu insomnia hastası/hastalığı değildir. Huzursuz bacakların sonucudur veya uykunun içeriği bozuktur. Başka bir şekilde hastanın horlaması dolayısıyla, gece uyuduğunda nefesi durur. Yani uyku apnesi vardır ve sonuç olarak gece sık sık uyanır fakat bu da bir insomnia değildir. Uykunun yapısı bozuktur veya hastanın ağrısı vardır. Romatizmal hastalar ya da farklı hastalıkları olabilir ve gece boyunca ağrılar yüzünden uyku kalitesi bozulur dolayısıyla uykunun içeriği etkilenir. Hasta az uyuduğu için yorgun kalkar ama bu insomnia değil çünkü aslında ağrılarından ötürü bir şikayet vardır. Hasta bir ilacı gece vakti kullanırsa, örneğin antidepresanı gece kullananların ve kolesterol ilacını gece kullanan kişilerin gece uykusu bozulur. Bu bir insomnia değildir aslında ve kullandığı ilaca bağlı olan bir sonuçtur. Az ve yetersiz uyumanın birçok sonucu vardır. Eğer gerçekten insomnia hastası ise kişi daha az yaşar. Beraberinde eşlik eden birçok hastalığın riski de artıyor. Mesela kalp krizi, inme ve hipertansiyon gibi riskler artıyor. Sosyal yaşamı duyu durumu etkilenip depresyon şikayetleri başlıyor.

Pek çok insan uyuyamamaktan şikayetçidir. Bu ne zaman gerçekten hastalık düzeyinde oluyor?

Hasta, uygun koşul ve uygun ortam sağlanmasına rağmen hala uykuya dalmakta zorluk çekiyorsa hastalık olarak değerlendiriliyor. Hastanın, uykusu geldiği zaman yatağa yatıp en fazla yarım saat içerisinde uyuması gerekiyor. Eğer uykuya dalması 30 dakikadan daha fazla sürüyorsa ya da gece boyunca sık uyanıp tekrar hemen yarım saat içerisinde uykuya dalamıyorsa veya istenilen uyanma saatinden çok daha evvel uyanıyorsa bunun doğrudan sonuçları doğrultusunda hastalık diyoruz.

Gece uyumak şart mı?

Fizyoloji, gece uykusuna göre ayarlanmıştır. İnsan ve canlı do-

ğası, çoğunlukla gece uykusuna göre bir ayar mekanizmasına sahiptir ve buna döngüsel ritim deniliyor. Bunun en önemli ayar mekanizması ise gün ışığıdır. Gün ışığının olmadığı zamanlarda uykumuz gelmeye başlar, beyinde melatonin salgılanır ve uyku dönemi başlar. Bu da fizyolojik olarak geceye tekabül ediyor. O yüzden gece uykusu bizim için önemlidir. Gün doğduğu zaman da uyanmamız gerekiyor. Bu da beyin yapısının ayarlandığı mekanizmadan, doğamızdan kaynaklanıyor. Ancak son zamanlarda yaz saatine stabil etmiş olan döngümüz, hiçbir tıbbi dayanağı olmayan hatta sonucunun daha da kötü olacağını bildiğimiz bir durumdur. Çocukların, çalışanların ve öğrencilerin daha gün aymadan yataktan kalkması, fizyolojeye aykırı bir durumdur. Bu durum, kalp hastalıkları ve kanser gibi birçok sağlık sorununa neden olabilir. Bundan bir an önce vazgeçilmesi gerekiyor.

İyi bir uykunun ruh sağlığımız üzerindeki etkisi nedir?

Çok fazla etkisi var. Tüm ruh sağlığı hastalıkları uyku yapısını bozar. Ama uykunun bozulması da ruh sağlığını bozar. Bazı hastalıkların uyku yapısında tipik etkileri vardır. Depresyon, anksiyete bozukluğu, gerginlik, huzursuzluk ve kolay öfkelenme uyku yetersizliğinin ana semptomları arasında yer alıyor. Hasta, bir gece öncesinde yetersiz uyuduysa ertesi gün daha kolay öfkeleniyor. Daha sınırlı olma eğiliminde oluyor ve bu kronik dönemlerde sınırlılık düzeyi artıyor. Depresif özelliklerde bununla ilişkili olabilir. Uyku bellek açısından önemlidir ve insanı, insan yapan şey belleğidir. Özellikle hatırlama gücümüz uyku sırasında bu belleğin organizasyonunu sağlıyor. Gün içerisinde hatırladığımız, aklımızda tuttuğumuz, bizim için önemli gördüğümüz olaylar veya bilgiler gece uykusu sırasında kalıcı hale geliyor. Aksi durumda o kalıcılık ortadan kalkıyor. Geçici bellekteki bilgiler çöpe gidiyor. Bunların dışında iyi bir uyku, olayla ilgili gerginliği ortadan kaldırıyor. Örneğin gün içerisinde bir olay yaşanıyor. Öfkelenisin ve ani karar almaman gerekir. İyi bir uyku ile olayın duygu yükü ortadan kalkıyor. Daha salim ve akılla karar verme becerisine sahip oluyoruz. O yüzden iyi uyku çok önemlidir.

Görülme sıklığı açısından kadın-erkek arasında fark var mıdır?

Uykusuzluk kadınlarda daha sık görülüyor. Bunun fizyolojik ve öğrenilmiş nedenleri var tabii. Stres ile baş etme becerisi burada önemli bir faktör ama kadınlarda daha sık görülen bir yakınmadan söz etmek de mümkün. Genetik özellikler ve bazı gen ile ilişkili sıkıntılar insomniaya yatkınlık sağlıyor. Buna yatkınlık anne karından başlıyor. Stres hormonları ne kadar fazla ise çocukta o kadar insomnia riski artıyor.

Televizyon karşısında uyumaya çalışmak doğru mu?

Uyku sadece uyku için vardır fizyolojiktir ve bir ihtiyaçtır. Uyku hijyeni denilen yöntemi uygulamak, birçok uyku hastalığı ve sağlıklı uyku açısından oldukça önemlidir. Yatak eşittir uykudur ve bu ilişkiyi bozmamak gerekir. Uykumuz geldiği zaman yatağa yatmak gerekiyor. Zamanı geldi diye değil, uyku geldiğinde yatağa gidip, ışıkları kapatıp başka hiçbir şeyle ilgilenmeden uykuya dalmayı beklemek gerekiyor. Eğer yarım saat içerisinde uykuya dalmazsak yataktan çıkmak gerekir. Uyku dışında başka uğraşlarla yani kitap okumak, televizyon izlemek ve cep telefonu ile ilgilenmemek gerekir.

Uyumak için belli bir saat dilimi gerekli mi?

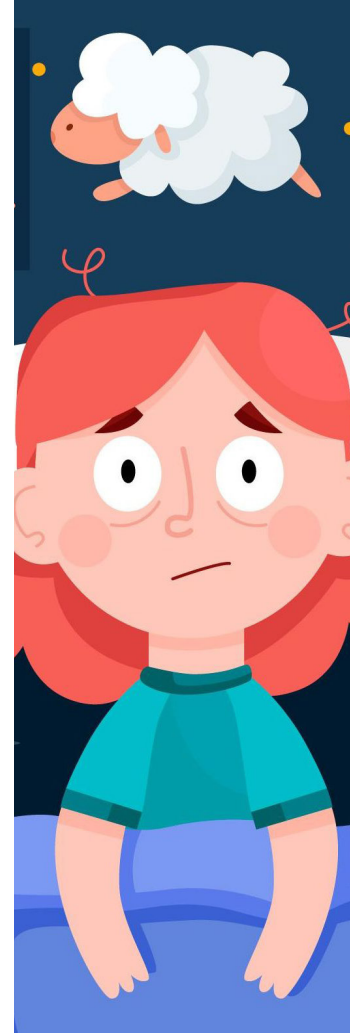
Uykuya dalmak bir çaba gerektirmemelidir ama uyanma saatini stabil tutmak oldukça önemlidir. Haftasonu oldu ben biraz daha uyuyayım diye düşünmeden, hep aynı saatte uyanmak gerekir. Gün içinde uyuklamalar bazen faydalı olabilir. Bazen diyorum çünkü özellikle yaş ilerledikçe gün içi uykular gece uykusunu bozmaya başlıyor. Bunu bir kovanın içindeki su olarak düşünürsek, gün içinde kovaya su dolmaya başlıyor. Sen gün içerisinde o kovayı boşaltırsan gece olduğunda o kova dolmamış olacak ve uykuya dalmakta ciddi sıkıntılar yaşayacaksın. O yüzden özellikle belli bir yaştan sonra gündüz uykusu çok sağlıklı olmayabiliyor. Uyku, parmak izi gibidir yani herkesin uykusu kendine özeldir. Herkesin kendi ihtiyacı olan uyku süreleri vardır ve önemli olan bu süreye uymaktır. Genel ortala-

maya bakıldığı zaman 7-8 saatlik uyku, genellikle bir insan için gerekli süredir. Çalışmalar onu gösteriyor. Uzun uyuyanlar gibi kısa uyuyanlarda kalp krizi, felç ve yaşam süresi açısından risk altında olabiliyorlar.

Bu uyku merkezinde nasıl bir yol izliyorsunuz?

Bu Uyku Tıbbi Merkezi, genel olarak dünyada ki tüm uyku hastalıkları tanısı ve tedavisinin yapılabildiği bir merkezdir. Aynı zamanda Türk Uyku Tıbbi Derneği'nin akreditasyonu ve bilinen tüm uyku hastalıklarının tanısı ve tedavisi yapılabiliyor.

Insomnia, bazı vakalarda ilaç tedavisi bazılarında ise bilişsel davranış terapisinin uygulandığı bir hastalıktır. Tedavi sürecinde izlenen yol, hastanın tüm yaşamı ve sağlık problemleri göz önünde bulundurularak devam ettiriliyor.





Haber: Fatma Sevdı

Şenay Ölmez
Klinik Psikolog

Çağımızın hastalığı: Dijital demans

Ekran karşısında ne kadar zaman harcadığımızı merak ettiniz mi? App Annie'nin 2020 yılında yaptığı araştırmaya göre, Türkiye'de insanların uyanık kaldıkları sürenin 4 saatinde akıllı telefonlara baktığı tespit edilmiştir. Vaktimizin büyük bir çoğunluğunu ayırdığımız teknoloji, bilişsel fonksiyonlarımızı olumsuz etkilemekte ve bizi demans hastalığına sürüklemektedir.

► Günümüzün önemli bir kısmını harcadığımız teknoloji, beraberinde psikolojik bazı rahatsızlıkları getirmektedir. Günün çoğunluğunda maruz kaldığımız televizyon, akıllı telefonlar ve bilgisayarlar gibi teknolojik araçların beyin fonksiyonlarına zararlarını araştıran Alman psikiyatrist Manfred Spitzer, 2012 yılında dijital demans kavramsallaştırarak hayatımıza dahil etmiştir. Buradan yola çıkarak Klinik Psikolog Şenay Ölmez, teknolojinin bilişsel fonksiyonlarımıza nasıl zarar verdiğini dijital demans kavramı bağlamında bizler için açıkladı.

Şenay Ölmez kimdir?

Ben Klinik Psikolog Şenay Ölmez. Ankara Üniversitesi Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Psikoloji bölümü mezunuyum. 32 yılı aşkın

süre Ankara Üniversitesi Psikiyatri Kliniği'nde çalıştım. Uzun yıllar hem bireysel hem de grup terapisi yaptım. Yaklaşık 4-5 yıl önce emekli oldum ve şu an kendi ofisimde çalışıyorum. Depresyon, tükenme, gençlerde ve ileri yaşlarda nöro-psikoloji, dikkat ve bellek fonksiyonları gibi birçok hastalık gruplarında deneyimlerim var. Aile terapisi ile ilgili çalışmalarım sürüyor. Eğitimlerimi devam ettirdiğim bazı Avrupa Birliği projeleri bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi cinsel eğitimle ilgili. Eş ilişkileri ve aile ilişkileriyle ilgili çalıştığım projeler de bulunuyor. Özellikle son zamanlarda şiddet konusu üzerine birtakım projeler yürütmekteyim.

Çocuklar teknolojiyi nasıl tüketmeli?

Teknoloji artık hayatın bir

parçası haline geldi. Biz şu an teknolojiyi hayatın içindeyken organize etme üzerinde daha çok düşünüyoruz ve çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Teknolojiyi dışarıda bırakarak değil de aslında onunla birlikte yaşamayı öğwrenmekten söz etmekte yarar var. Şu bir gerçek ki beyin gelişimi için çocukların mümkün olduğunca 0-3 yaş, 3-6 yaş arasında teknoloji-den sınırlı yararlanması gerekiyor. Çocuk eğitiminde, yeme içmede teknoloji muhakkak yetişkinlerin gözetiminde ve sınırlı şekilde kullanılmalı. Çocuk keşfetme döneminde olduğu için hem beyin gelişimi hem de sosyal gelişim açısından çevreyle olan diyaloglarını arttırmayı ve öğrenmeyi deneyerek yaşamalı. Bunun için teknoloji, çocuğu dış dünyadan uzaklaştıracak düzeyde olmamalı, çünkü hem kişilik gelişimi hem de

sosyal gelişim için hayatın ilk altı yılı çok önemli. Sosyal gelişimin desteklenmesi unutulmamalı, çünkü biz teknolojiye sadece bilgisayar başında geçirilen zaman olarak bakmıyoruz, bunun dışında da sosyal gelişimi engelleyen bir yönü var. Bu nedenle zarar verecek düzeyde olmamalı.

Demans hastalığının 65 yaş üstünde bireylerde görülürken şu an 30 yaş altı gençlerde görülmesinin sebebi nedir?

Demans aslında yakın bellek fonksiyonlarındaki bozulmadır. 65 yaş üstünde daha çok gördüğümüz demans türünün birçok çeşidi bulunmakta. Demans en çok yakın zamandaki unutkanlıkların karşılığıdır. Mesela iki gün önce ne yediğin, ne yaptığınız hatırlanamayabilir. Biz, bunu yaşa

bağlı olarak, zaman içinde belirli düzeylerde bekliyoruz. Geriatrik popülasyon (Yaşlılık döneminde ortaya çıkan sağlık sorunları ve tedavileri) için kullanılan demans kısmının gençler ve çocuklar için kullanılıyor olması, hatırlama ve kaydetme ile ilgili yaşanan zorlukların teknolojinin yarattığı o aşırı maruziyet nedeniyle kodlamanın yapılamamasıdır. Aslında yakın bellek sorunlarının gençler üzerinde de görülüyor olmasının nedeni teknoloji ile o kadar meşgul oluyorlar ki, dün ne yapmıştı, hangi etkinliğe katılmıştı ya da yarın hangi sınavı vardı bunları atlayabiliyorlar. Bu da teknolojinin yarattığı durum nedeniyle demansa dönüşüyor. Böylelikle kişi bir şeyleri organize edemiyor. Dün ne yapmıştı, bugün ne yapacaktı, sınavı ne zamandı gibi şeyleri hatırlamıyor, bilişsel fonksiyonları kullanamıyor. Geriatrik popülasyon için söz konusu olan demans, gençlerde de görülmeye başlıyor ya da teknoloji ile çok ilişkili olan kişilerde görülüyor. Bu durumda şöyle bir tezat oluşuyor ki, geriatride hatırlamaları için teknolojiyi kullanırken, gençlerde hatırlamanın bozulmaması için teknolojiyi azaltması üzerinde çalışmak durumunda kalıyor.

Gençlerde demans hastalığının etkileri nelerdir?

Gençlerde demansı önemsememizin sebebi, teknoloji genci hapsediği için ondan uzaklaştığında sosyal gelişimi engelleniyor. İlişkilerdeki merak, karşı cinsle ilişkiler, keşfetme gibi alanlarda yüz yüze olan iletişim azaldığından bu uyarılara sınırlı tepki veriyor, yani sadece ekran karşısına hapsediyor. Bu da sosyal öğrenmeyi azaltıyor. Sosyal öğrenmelerin azalması çok riskli bir

konudur. Kişi, çevresel uyarılar azaldığında dijital demansa doğru gider. Çünkü sosyal izolasyon oluşur. Sosyal ilişki, öğrenmeyi en çok tetikleyen bir yaşantı alanıdır. Bu ne kadar azalır, uyum o kadar bozulur. Bu nedenle, biz bunun azaltılması için geriatrik popülasyonda sosyal ilişkiyi çok önemsiyoruz. Eve kapanmalarını için uğraşyoruz. Gençlik, sosyal ilişkilerin en çok olduğu dönem olmasına rağmen, ekran karşısında kalıp, sosyal ilişkiyi öğrenme dediğimiz şeyden uzak durduklarından, bu tür bilişsel gelişim süreçleri sekteye uğruyor. Bu da sosyal becerileri düşürüyor. Sosyal becerinin düşük olması da kişinin bütün nöro-psikolojik özelliklerini, sosyal bilişi, uyumu azaltır ve soyut zekânın gelişimini engeller. Böylece dijital demans gittikçe artar.

Dijital demans nedir?

Dijital demans konusu, Alman psikiyatrist ve nörologlar tarafından 2012 yılı itibarı ile çok sık gündeme gelmeye başlamıştır. Dijital demans, bireyin teknoloji karşısında geçirdiği fazla zamanın nöro-psikolojik özelliklerini etkilediği, dikkatini ve belleğini de olumsuz etkileyip günlük hayatı organize etmesini bozduğu bir durum olarak tanımlanabilir.

Özellikle bir bilgisayarın karşısında dururken, aslında her an bir şey yapıyor gibi hisseden gencin, zamanla çok yoğun kullanım nedeniyle dikkat ve bellek süreçlerinin bozulmaya başladığı görülüyor. Tüm kayıtların bilgisayar ile yapılıyor olması, bütün numaraların telefona kaydediliyor olması, dijital demansı tetikleyen bir noktaya getiriyor. Yani kayıt için kendi hafızası yerine teknolojik araçları kullanmaya başlıyor, dikkat ve bellek fonksiyonlarını diğer uyarılar üzerinde kullanmıyor. Bu durum da atlamalara neden oluyor. Aslında böyle baktığımızda dijital demans, kişinin bütün dikkat ve bellek fonksiyonlarını etkiliyor denilebilir. Çünkü kaydetme ve öğrenme açısından kaydetme becerimiz kullanılmamış oluyor. O yüzden dijital demans yavaş yavaş artıyor. Bunun en güzel örneklerinden biri sayılar, hesaplamalar, kayıtlar ve yazma becerileridir. Bunların hepsi teknoloji aracılığıyla yapıldığında kayıplar oluşmaya başlıyor. Bu da dijital demansın gittikçe artmasına neden oluyor.

Dijital demanstan korunmanın yolları nelerdir?

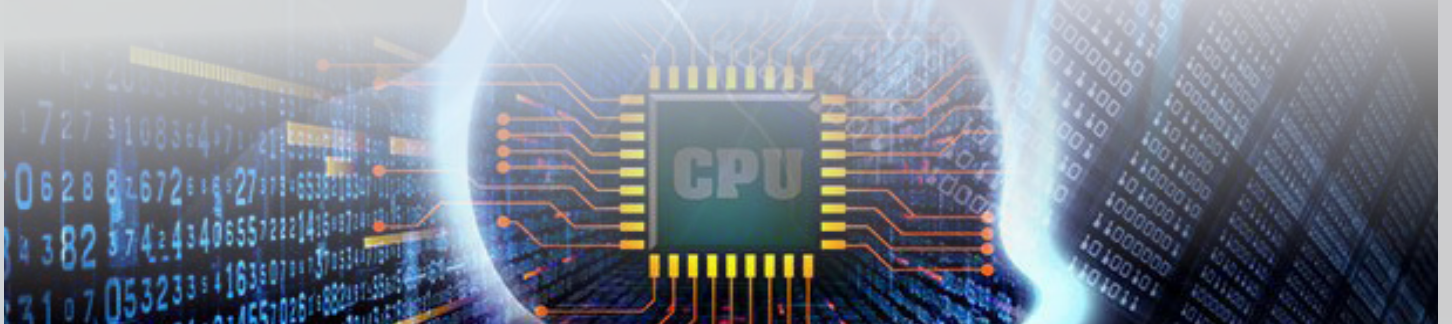
Dijital demanstan korunmanın en iyi yolu, teknoloji ile birlikte yaşamayı öğrenmektir. Teknolojiyle birlikte yaşamayı öğrenirsek ve bunu okullarda, üniversitelerde öğreterek teknoloji bizim dostumuz haline gelir. Bunun için de ekran maruziyetini yönetmemiz gerekiyor. Dinlenme ve mola olması lazım. Teknoloji kullanımında dijital demansın engellenebilmesi için hepimizin bir şeyler yapması gerekiyor. Bunları gençlere ulaştırmamız ve öğretmemiz lazım.

Başka bir önemli nokta ise, 'Dikkatim, bilgisayarın başındayken, oyun oynarken saatlerce oyun oynamamı sağlıyor.' şeklinde düşünmenin hatalı olduğunu, bu dikkatin sağlıklı yönetilmesi için mola verilmesi gerektiğini, bunun en fazla iki saatte bir gerçekleşmesi gerektiğini unutmamalıyız. Bir diğer korunma yolu ise bütün her şeyimizi teknolojiyle organize ederken, kendi zihinsel becerilerimizi de kullanmamız gerekiyor.

Kendimiz hatırlamalıyız, yazmalıyız, çizmeliyiz ve hatırlatıcılar kullansak da kendimiz de bunları takip etmeliyiz.

Ayrıca, teknolojiyi aşırı kullanmak, uyku problemlerini de beraberinde getirdiği için, dikkat ve bellek fonksiyonlarını daha da bozduğunu ifade eden Ölmez, bu nedenle uyku düzenine dikkat edilmesinin şart olduğunu belirtiyor.

Sanal dünyadaki arkadaşlıklar ve sanal dünyada var olma yapılabilir ama bunun asla gerçek hayattaki ilişkilerin yerine geçmemesi gerektiğine dikkat etmeliyiz. Gerçek hayattaki sosyal becerilerimizi devam ettirmeliyiz. Böylelikle sosyal beceri gelişimi devam ettiği için dijital kullanımın bizi demansa götürme riski azalır. Ayrıca farklı alanlarda da zihinsel fonksiyonlarımızı kullanmalıyız. Mutlaka hayatımızda spor ve müzik gibi sosyal ilişkiler içinde olabileceğimiz aktiviteler olmalı ki dijital demansın gelişimi engellenebilsin.



Sık rastlanan, az bilinen: **Kalp krizi**

Kalp krizi, insanların günün herhangi bir saatinde yaşayabileceği bir krizdir. Damarların tıkanması sonucu gerçekleştiği bilinen ve çoğunlukla yaşlı insanlarda meydana gelen kalp krizi, son dönemlerde genç insanlarda da görülmeye başlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2020 yılı verilerine göre, her yıl ortalama 17 milyon kişi kalp ve damar hastalıkları sebebiyle hayatını kaybediyor.

► Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2021 yılı verilerine göre, her yıl 300 binden fazla kalp krizi vakası yaşanırken bunların yaklaşık 200 bini belki daha fazlası yaşamını yitiriyor. Düzensiz beslenme, sigara kullanımının fazla olması kalp krizini tetikleyici etkenlerden bazılarıdır. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Kardiyoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Osman Alper Onbaşı ile kalp krizi hakkında merak ettiklerimizi sorduk. Onbaşı 1999 yılında Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak göreve başlamıştır. 2010 yılından itibaren profesör kadrosunda çalışmalarına devam etmiştir.

Öncelikle kalp krizi nedir?

Genel tanım olarak halk arasında kalp krizi olarak tanımlanan aslında bizim tıpta miyokard enfarktüsü dediğimiz durum kalbi besleyen, koroner dediğimiz damarlar var. Bunlar sürekli olarak kalp kasına kan sağlıyorlar. Böylelikle kanla gelen oksijen ve glikozdan elde edilen enerjiyle kalp sürekli kasılma ve gevşeme yerine getirerek vücuda sürekli olarak kan pompalıyor. Koroner damarlarda eğer bir nedenle tıkanma meydana gelirse bu damar tıkanıldıktan sonra bu damarın beslediği kalp kası bölgesinde hücre ölümlü meydana geliyor. Bu duruma kalp krizi diyoruz. Yani burada olay kalp kasını besleyen damar-

ların tıkanması genellikle ani tıkanması sonucunda ortaya çıkar.

Kalp krizinde ve kalp krizi olmadan önce ortaya çıkan semptom veya bulgular nelerdir?

Genelde göğüs ağrısıdır. Tabii bu göğüs ağrısı diğer göğüs ağrısı yapan nedenlerden biraz daha farklılık arz eder. Genelde göğüste baskı şeklinde, sıkışma şeklinde veya yanma şeklinde yaygın ve çok şiddetli bir ağrı söz konusudur. Hastalar, göğüslerinin bir mengineyle sıkılıyormuş gibi sanki üzerlerine bir ağırlık, bir taş koymuşlar gibi diye tarif ettikleri semptomlardır. Bazı hastalarda

nefes darlığı hissi, nefes alamamak, sanki nefesi tıkanıyormuş gibi, bir şey sıkıyormuş da nefes almasına engel oluyormuş gibi tarif ettikleri şikayetlerle bize gelirler.

Kalp krizinin tedavi yöntemleri var mıdır?

Kalp krizini tedavi etmekte birkaç yöntemimiz olmakla birlikte en önemli şey hastanın erken müdahaledir. Yani kalp krizi geçirmeye başladığı anda hastanın göğüs ağrısı başladığı anda bir an önce bir sağlık kuruluşuna başvurması esastır. Erken müda-

Haber: Süleyman Anaç
Fotoğraf: Duygu Karaman





Prof. Dr. Osman Alper Onbaşı
ADÜ Kardiyoloji Anabilim Dalı Öğr. Üyesi

hale hayat kurtarır. Geç kalınması hem yapacağımız tedavinin etkinliğini, etkinliğini azaltır, hem de hastanın hayatta kalma olasılığını düşürür. İki başlıca tedavi yöntemi var bunlar birincisi, en çok tercih edilen, bugün hastanemiz de dahil olmak üzere pek çok bölgede ki hastanelerde de tercih edilen acil anjiyografiye alıp koroner damarların görüntülenmesi ve tıkalı yerin tespit edilerek mekanik yöntemler kullanılarak yani balon ve stent (kan akışının devamlılığı için bölgeye yerleştirilen yapay araç) damarın açılması işlemidir. Biz buna anjiyoplasti (tıkanmış olan damarları mekanik yolla açma işlemi) diyoruz. Tercih edilen ve en etkili olan yöntem budur. Bir diğer yöntem de pıhtı eritici, ilaçların damardan verilmesi suretiyle yapılan tedavidir.

Sigara kullanımı hangi kalp hastalıklarına neden olur? Kalp Krizini tetikler mi?

Sigara bu durumun başlıca sebebidir. Miyokard Enfarktüsü (kalp krizi) sebep olan şey koroner damarların tıkanmasıdır. Bu durumun ana sebeplerinden biri sigaradır. Tabii tek başına sigara değildir. Sigaranın yanında uzun

süre yüksek tansiyon, diyabet, kontrolsüz diyabet özellikle hiper kolesterol, kandaki yağ oranlarının yüksek olması, yaşlanmak, stres, beslenme bozuklukları, hareketsiz yaşam, bunlar da önemli risk faktörleri arasındadır. Ama tabii bunlar içerisinde en önlenbilir ve en ciddi olanı sigara kullanımımızdır.

Soğuk havaların kalp hastalıklarına etkisi nedir?

Soğuk havalar koroner damarlarda büzüşmeye neden olması nedeniyle kalple ilgili olan hastalıkları ve semptomları tetikleme potansiyeli söz konusudur. Özellikle sabah erken saatlerde soğuk havaya maruz kaldığında spazm (kasılma) gelişmesi neticesinde, koroner damarlardaki büzüşme sonucunda semptomlar ortaya çıkabilir veya kalp krizini tetikleyebilir.

Kalp pili nedir? Ne işe yarar?

İki çeşit kalp pili vardır aslında bir tanesi kalp ritminin yetersizliğine neden olan hastalıklarda kalp hızı çok düştüğü için hastanın ihtiyacını karşılamak için tak-

tığımız tedavi amaçlı pillerdir. Bir de daha önce kalp krizi geçirmiş, kalp kası hasar görmüş, kalbin kasılma gücü %35'in altına düşmüş hastalarda aritmi (ritim bozukluğu) dediğimiz ani kalp durmasına neden olan ritim bozukluklarına karşı koruyucu taktığımız ICD dediğimiz piller var. Elektroşok veren piller. Bu elektroşok veren piller ani ritim bozukluğuna bağlı kalp durması ve ani ölümü engellemek amacıyla hastaya entegre edilir. Kalpte ritim bozukluğu olduğu anda pil devreye girer ve kalbe içeriden elektroşok uygulayarak yeniden çalışmasını sağlamaktadır.

Aritmi nedir? Nasıl tedavi edilebilir?

Aritmi genel bir tanım olmakla beraber ritim bozukluğu anlamına gelmektedir. Kalp kriziyle alakalı dediğimizde aklımıza gelen şey Fibülasyon (ritim bozukluğuna bağlı kalbin aniden durması). Kalp krizi geçirenlerde erken dönemde ani ölümlerinin ana sebebi aritmilerdir. Özellikle kalp krizi başladıktan sonra ilk bir saat içerisinde meydana gelen ölümler bu aritmi neticesinde ortaya çıkmaktadır.

Ekokardiyografi nedir?

Ekokardiyografi, aslında bir anlamda ultrasondur. Ses dalgaları prensibine dayanan bir yöntemdir ve tamamen zararsız olup hiçbir riski olmayan, hastaya herhangi bir zarar vermeyen bir yöntemdir. Bu yöntemde kalp kasının kasılması, kalp kapaklarından geçen kanın hareketi gibi pek çok durumu görme, değerlendirme ve kalbin fonksiyonlarını belirleme imkanı vermektedir. Son derece basit kolay kullanılabilir ucuz bir yöntemdir. Tanısal olarak bizim için son derece değerli bilgiler veren bir yöntemdir ekokardiyografi.

Prof. Dr. Osman Alper Onbaşı'ndan kalp krizi başlığı altında toplumun bilmesi gereken durumlar hakkında bilgi aldık. Kalp krizinin en büyük nedenlerinden birinin sigara olduğunu dile getiren Onbaşı, sadece sigara ile sınırlı olmadığını da ekledi. Düzensiz beslenme ve hastaların kalp krizi geçirme riskini hafife almasından dolayı test yaptırmadıklarından şikayet eden Onbaşı erken teşhis hayat kurtarır dedi.

Salgın çağında hayvan hastalıkları

*Haber ve Fotoğraf:
Ali Eren Değdaş*

Son yıllarda artan kitlesel besi hayvancılığı, iklim değişikliği ve insanların hayvanlar dünyasına sunduğu diğer büyük değişiklikler hayvan hastalıklarını artırmıştır. Bu hastalıkların artması, hem hayvan hem de insan yaşamında büyük oranda olumsuz sonuçlar doğurmuştur.

Hayvancılığın en çok yapıldığı yerlerin başında gelen Erzurum'da son yıllarda artan hayvan hastalıkları, hayvancılıkla uğraşanları hem manevi hem de maddi yönden etkilemiştir. Erzurum'un Çat ilçesinde veterinerlik yapan Naim Çimen ve Turgut Resuloğlu, bizlere artan hayvan hastalıklarının nedenini, doğurdıkları sonuçları ve bu hastalıkların nasıl tedavi edilmesi gerektiğini anlattı.

"Hayvan hastalıklarının artma nedeni birçok şeye dayanıyor"

Önlem alınmaması durumunda hayvan hastalıklarının iyice artacağını söyleyen Naim Çimen, "Ülkemize ithal edilen şeylerden biri de canlı hayvan. İthal edilen hayvanlarla birlikte hayvan hastalıkları da gelmekte. Yapılan ithalatlardaki denetimsizlik, yasa ve kurallara uyulmaması hastalıkların artmasına neden oluyor." dedi. Hastalıkların artmasında tek bir unsurun olmadığını belirten Çimen, "Açıkçası hayvan hastalıklarının artma nedeni birçok şeye dayanıyor. Bunu sadece tek bir nedene bağlayamayız. Ülkemizde hayvan hareketliliği çok fazla. Özellikle Kurban Bayramı'nda bu hareketlilik çok daha yoğun oluyor. Bir bölgeden diğer bir başka

bölgeye taşınan hayvanlar, o bölgede bir hastalık varsa o hayvanlarla birlikte gideceği yere kadar taşıyor. Bu da hastalıkların yayılmasına neden oluyor. Hayvan hareketlerinin kontrol altına alınması ve sıkı denetlenmesi gerekiyor." ifadelerinde bulundu. Özellikle Kurban Bayramı'nda hastalıkların çok hızlı arttığını ifade eden Çimen, "Denetim yetersizliği nedeniyle hayvan alışverişinde ani bir şekilde hastalıklar bulaşabiliyor. Hem ithalatta hem de ülke içerisinde denetimin yapılmaması, koruyucu önlemlerin yerinde ve zamanında alınmaması hayvan hastalıklarının artmasında büyük rol oynuyor." diye konuştu.

"Hayvanların hasta olmasının nedenlerinden biri de hayvanlara verilen besinler"

Hayvanların aldığı besinlerden de büyük oranda hastalıkların ortaya çıktığını dile getiren Çimen, "Hem yem ve yemlemeden dolayı hem de farklı fizyolojik durumlarda, artan besin ihtiyaçlarının tam karşılanmaması nedeniyle veya kısa zamanda aşırı tüketimler nedeniyle kaynaklanan birçok hastalık meydana gelmektedir." diyerek konuşmasını sürdürdü. "Ketozis" ve "Asidozis"



gibi hastalıkların besin hastalıklarından olduğunu belirten Çimen, "Ketozis hastalığı, süt ineklerinin enerji gereksiniminin tam olarak karşılanmaması nedeniyle ortaya çıkan bir hastalıktır. Asidozis ise, hayvanların yoğun yem oranının artırılması, ani yem değişiklikleri, kaba yem oranının düşürülmesi sonucunda ishal oluşumuna ve sütte değişime neden olmaktadır. Bu hastalıklar zamanında tedavi edilmediğinde kesinlikle ölümler sonucunu verir." dedi.

"Ölümcül hastalıklar artmaya başladı"

Bazı hastalıkların gittikçe arttığını söyleyen Çimen, "Hastalıkların hepsi çok ciddi. Ama bazı hastalıklar tedavi edildiğinde bile tedaviye cevap vermeyebiliyor. Örnek vereceğimiz hastalıklarından bir tanesi "Antraks" (şarbon)

hastalığı. Antraks hastalığı, hemen hemen her memeli hayvanda görülen bulaşıcı bir hastalıktır. Bu hastalık en çok sığır, koyun, keçi, manda gibi daha birçok memeli hayvanda görülüyor." diye konuştu. Genç yaştaki ve yaşlı hayvanların, hastalığa karşı daha duyarlı olduklarını dile getiren Çimen, "Hastalığa sebep olan "Bacillus Anthracis" adlı bakteridir. Bu bakteriler fiziksel ve kimyasal etkenlere karşı çok fazla dirençlidirler. Antraks, sığırlarda genelde çok hızlı seyrettiğinde, hayvanlar belirti göstermeden ölürler. Ayrıca hastalıktan ölen hayvanların kadvralarında çok çabuk bozulma görülür." ifadelerini kullandı. Hayvancılıkla uğraşan insanların, bu duruma özellikle dikkat etmesi gerektiğini vurgulayan Çimen, "antraks" hastalığının bulunduğu hayvanların etlerin yenilmemesi-

ni ve hayvanlarla fiziksel temasta bulunulmaması gerektiğini ifade ediyor. Antraks hastalığına sahip hayvanla fiziksel temas edilmesi durumunda, bu hastalığın insanlara da bulaşacağını ve tedavi edilmesi gerektiğini söyleyen Çimen, ölümcül hastalıklardan bir diğeri olan "Yanıkara" hastalığı hakkında şunları söyledi: "Yanıkara hastalığı, bakterilerin oluşturduğu akut seyirli bir hastalıktır. İhbarı mecburi hastalıklar sınıfında yer alır, bu yüzden çok ciddi bir hastalıktır. Boyun, omuz ve kalça gibi adalelerin fazla olduğu vücut bölgelerinde, sıcak ve ağrılı ödemlerle kendini belli eder ve ölümlü sonuçlanır." Teşhis ardından, gecikmeden antibiyotik tedavisine başlanması gerektiğini dile getiren Çimen, "Yanıkara hastalığı, hızlıca etkisini gösterdiğinde hayvanlarda geviş getirme durur, topallama, iştahsızlık, dış gıcırdatması gibi belirtiler görülmeye başlar. Tedavinin zamanında ve etkili bir şekilde yapılmadığı durumda 1-2 gün içinde ölümlü sonuçlanır." dedi.

"Brusella hastalığı tam bir baş belası"

Hastalıklarla mücadelenin çok zor olduğunu söyleyen Turgut Resuloğlu, "Son zamanlarda, hayvancılıkla uğraşan insanlar tarafından çok fazla şikayet gelmeye başladı. Bununla birlikte ilaç alımı da artmaya başladı. Hem hayvancılık yapanlar hem de biz veterinerler, hastalıklarla mücadele ediyoruz." dedi. Mücadele verdikleri hastalıklar arasında, en zorlandıkları hastalıkların başında "Brusella" hastalığının geldiğini belirten Resuloğlu, "Brusella, dünyada ve ülkemizde çok yaygın görülen ve ekonomik açıdan çok önemli bir hastalıktır. Brusella, "Abortus" adı verilen bir bakteri tarafından oluşturulmaktadır. Bu bakteri manda, sığır, koyun, köpek ve ayrıca insanlarda da hastalık oluşturmaktadır. Genellikle hayvanlar, gebeyken ve gebeliklerin ileri dönemlerinde (5-9 aylarında) yavru atma veya ölü yavrular doğururlar. Hem bizim için hem de hayvancılıkla uğraşanlar için Bru-

sella hastalığı tam bir baş belası." ifadelerini kullandı. Brusella hastalığının birçok yolla insanlara da bulaştığını dile getiren Resuloğlu, "Hastalık etkeni, insanlara atık yavruya temas etmek suretiyle doğrudan veya hasta hayvanların iyice kaynatılmamış sütleri ve bu sütlerden yapılan tereyağı, peynir ve kaymak gibi ürünleri tüketilmesi ile bulaşır ve insanlarda çok ciddi hastalık oluşturabilmektedir." dedi.

"Şap hastalığı insanlara da bulaşan bir hastalıktır"

Şap hastalığının çok kolay ve hızlı bulaştığını söyleyen Resuloğlu, "Ülkemizde halk arasında "dabak" adı ile de bilinen şap hastalığı, önemli ekonomik kayıplara sebep olan viral bir enfeksiyondur. Hastalığın çok kolay bulaşma özelliğinden dolayı, koruma şartları sağlanmamış popülasyonlara hastalık çok hızlı bulaşır. Hastalık merada, hayvan pazarlarında veya hayvanların bir yerden başka bir yere götürülmesi sırasında bulaşır ve yayılıyor." dedi. Şap

hastalığına yakalanan hayvanların salya ve aft kabuğu vasıtasıyla virüs saçtığını dile getiren Resuloğlu, "Şap hastalığında direkt temas, enfekte ve duyarlı hayvanlar arasında en yaygın bulaşma yoludur. Şap hastalığının en önemli bulaşma yolu, hava yoluyla çok uzak mesafelere taşınabilir olması. Bunların yanında yem, su, ot gibi taşıyıcılarla da bulaşabilir. Şap, ağız mukozasında, ayaklarda, tırnak arasında ve meme bölgelerinde görülen bulgudur. Şap hastalığı insanlara da bulaşan bir hastalıktır. İnsanlar bu hastalığa karşı fazla duyarlı değildir. İnsanlara bulaşması direkt temasla, yeterince ısı görmemiş süt yoluyla ve tüketilen et yoluyla olabilmektedir." dedi.

Bütün hastalıklarda olduğu gibi Şap hastalığının da önüne geçilebilmesi için zamanında aşıların yapılması gerektiğini söyleyen Resuloğlu, hayvanlara doğru zamanda, gerekli vitaminlerin verilmesi ve gerekli tedavilerin uygulanması gerektiğini ifade ederek sözlerini noktaladı.



Çocuk ve yetişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu



Haber: Evrim Tuna Şahin

Özellikle çocuklarda sık görülen dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu, nöro gelişimsel ve nöro psikolojik bir bozukluktur. Çocuk, ergen ve yetişkinlerde farklı şekillerde görülebilen dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu, çocuklarda okul çağında fark edilebilmektedir. Dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu, genetik, aile içi ortamda veya doğuştan gelişen bir bozukluktur.

► Dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu hakkında, ağırlıklı olarak ergen ve yetişkinlerde travma, kaygı, depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu olan ergenler üzerine çalışmakta olan Psikolog Ezgi Özer ve özel bir eğitim ve rehabilitasyon merkezinde disleksi, otizm ve dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu tanısı almış çocuklar üzerine çalışan Psikolog Abdulkadir Güney ile röportaj gerçekleştirdik.

Dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu nedir?

Dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğunun çevre, sosyal ortam ve genetik faktörlerden kaynaklı olabileceğine değinen Psk. Ezgi Özer, "Dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu, çocukluk çağında başlayıp dikkatsizlik, düzensizlik ve dürtüsellik gibi davranışların sergilenmesine neden olan bir nöro gelişimsel ve nöro psikolojik bir bozukluktur. Bu durum hem çevreden hem sosyal ortamdan hem de genetik faktörlerden kaynaklanabilir. O yüzden

dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğunu tek bir nedene bağlamak mümkün değildir." sözleriyle bu bozukluğun belirtileri ve nedenlerini açıklarken; Psk. Abdülkadir Güney, tanı konulma süreci ve DEHB belirtilerini şu şekilde açıkladı, "Dikkat eksikliği tanısının konması için çocuğun en az 6 ay boyunca, çeşitli semptomları göstermesi gerekir. Dikkat eksikliğinde genellikle çocuklarda aşırı dikkatsizlik, hiperaktive olarak tanımladığımız yüksek derecede enerjik davranışlar, ani ve dürtüsel tepkiler, zaman zaman unutkanlık görülebilmektedir. DEHB, genelde çocukluk çağında başlar ve hayat boyunca etkili olabilecek bir bozukluktur. DEHB tanısını psikiyatrist koymaktadır; psikologların bir tanı koyma yetkisi yoktur. Psikiyatrist tanı koyduktan sonra uygun görürse psikoloğa yönlendirir ve bizler psikolog olarak, terapi sürecini yürütürüz. Dolayısıyla psikologlar terapi sürecinde aktif olur." sözleriyle Güney, tanı konulması için psikiyatriye başvurulmasının altını çizdi.

Dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu çeşitleri var mıdır?

Dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğunun üç çeşidi olduğunu söyleyen Psk. Ezgi Özer ve Psk. Abdulkadir Güney şu şekilde sıraladı:

1. "Kombine" olarak tanımlanan hem dikkat eksikliği hem de hiperaktive bozukluğunu içeren dikkatsiz dikkat eksikliği.
2. Hiperaktive bozukluğu da dikkat ve konsantrasyon eksikliği yaşanması durumudur. Hiperaktif dürtücü dikkat bozukluğu.
3. Dikkatsizliğin olmadığı, yalnızca hiperaktivenin görüldüğü bir durumdur.

Hangi semptomlar dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğuna işaret eder ve ebeveynler bu durumun nasıl farkına varabilir?

Dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğunun belirtilerini gösteren çocuklarda sıklıkla dürtüsel

davranışlar olduğunu söyleyen Güney, "12 yaş ve altı çocuklarda en az 6 ay boyunca bu semptomlar görülmelidir. Çocuklar ödevini yapmakta, bir şeye odaklanmakta zorluk yaşarlar. Uzun süreli işlerden çabuk sıkılıp birden fazla işe odaklanırlar ve genellikle başladıkları işi tamamlayamazlar. Kurallara karşı gelebilirler, sıra bekleyemezler. Dürtüsel davranışlarda bulunurlar, ani karar verir ve bu karardan ani vazgeçebilirler. Örneğin okulda yemek sırasında bekleyemez, sabırsızlanırlar. Ev içerisinde geç saatlere kadar uyanık kalmaya çalışabilir, ısrarcı olabilirler." Sözleriyle semptomların en az 6 ay görülmesinin bu bozukluğa işaret ettiğini açıkladı.

DEHB belirtilerin birden fazlasının sergilenmesi durumunda teşhis konulduğunu belirten Özer, "Birey evde, okulda, arkadaşlarıyla birlikteken bile incelenmektedir. Çocuklarda DEHB belirtileri ise şöyledir: detayları dikkat etmekte zorluk çekilmesi, düzensizce hatalar yapılması, umursamaz davranışlar gösterilmesi, dürtüsel



davranışlarda bulunması, ani kararlar verilmesi. Örneğin okulda aniden bağırması, öğretmeni henüz cümlesini bitirmeden el kaldırıp hemen konuşmak istemesi veya sözünü kesmesi okul çevresinde görülen belirtilerdir. Çocuklar masada oturmakta, bir aktiviteyi sürdürmekte, hareket-siz durmakta zorlanabilmektedir. Hiperaktivitenin yoğun olduğu ama dikkatsizliğin olmadığı durumlarda ise sürekli hareket halinde olmak ve konuşma isteğinin olması, yemek yerken hareket halinde olmak, yerinde duramamak, sessiz bir ortamda bulunmak istememek, bir şeyler yapmaya hazır olmak gibi davranışlar görülmektedir. Bu durum, yaşlarına ve gelişimsel aşamalara göre değişiklik gösterebilmektedir.” sözleriyle bo-

zukluğun bireyin yaş ve gelişimsel aşamalarına göre değiştiğine de dikkat çekti.

Çocuklarda ve yetişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı arasındaki farklar nelerdir?

Çocuk ve yetişkin arasındaki farkların temelinde hiperaktivite olduğunu vurgulayan Özer, “Yetişkinlerde hiperaktivitede zamanla azalma oluyor. Yerinde durmadığı için “yaramaz” diye tabir edilen çocuklar, çoğu zaman dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklardır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde gerekli tedavi ve ilerleme gösterildiğinde yetişkinlik döneminde daha çok

dikkat eksikliği olarak kalabiliyor. Yetişkinlerde ise bir işe başlamakta ve o işi sürdürülebilir kılmakta zorlanma, hobi edinmekte güçlük çekme ve uzun süreli çalışmalar sürdürmekte zorluk çekilmesi durumlarıyla karşılaşılıyor.” şeklinde farklılıkları açıklarken; Güney, “Çocuk ve yetişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu arasında farklılıklar vardır fakat bu durum bireyin aldığı tedaviye göre değişkenlik gösterebilir. Çocuklarda veya ergenlerde, erken tanı konulması ve tedavi süreciyle birlikte semptomlarda azalma meydana gelebilir. Zamanla dikkat süreleri uzayabilir, hiperaktivitenin doğru yönlendirmeler ile azaldığı görülebilir. Bu noktada çocuk ve yetişkinler arasındaki fark hiperaktivitedir. Çocuklarda

yoğun bir hiperaktivite görülürken yetişkinlerde hiperaktiviteden ziyade dikkat bozukluğu daha sık görülmektedir.” ifadeleriyle çocuk ve yetişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun farklarını açıkladı.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tedavi/terapi süreçleri nasıl ilerliyor?

Psikolojik danışmanlık alınmadan önce bu konuda psikiyatri tanısı ya da yönlendirmesi gerektiğini belirten Güney, “Aileler çocuklarını öncelikle psikoloğa götürüyor fakat bizler tanı koymuyoruz. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu için çocuklara yönelik kullandığımız testler var. Eğer aile tanı konulmadan psiko-



Abdulkadir Güney
Psikolog



Ezgi Özer
Psikolog



lojik danışmanlık hizmeti almaya gelmiş ise psikiyatriste yönlendirme yapılır. Psikiyatrist uygun görürse ilaç tedavisine başlanır. Bununla birlikte terapi gerekli görülüyor ise biz de öncelikle bir dikkat testi ile sürece başlamaktayız. Dikkat testinden alınan sonuçlara göre tedavi planlanır ve tedavide genellikle oyun terapisi yöntemi kullanılır. Bu süreçte çocuğun dikkatinin neye göre dağıldığı gözlemlenmektedir. Örneğin çocuk ile oyun oynarken bu esnada dikkatinin dağıldığının kendi kendine farkına varması üzerine çalışılır. Oyun süreleri uzatılmaya ve çocuğun odak noktası güçlendirilmeye çalışılır." sözleriyle çocuklarda terapi süreci ve sürece dair adımlar hakkında bilgi verdi.

Terapi sürecinde aile ile çocuk arasındaki bağın ve ailenin çocuğunu tanımasının önemini dile getiren Özer, "Öncelikle, ailelere çocuklarını başka çocuklarla kıyaslamaması gerektiğini söylemek gerekir. Hepimizin kendi çocuğu biriciktir ve hepsinin kendine has özellikleri vardır. O yüzden, öncelikle kendi çocuğumuzu tanımamız gerekiyor. Güçlü yönleri neler, eksik yönleri neler, nelere alınır, neleri sever bunları bilmek gerekiyor. Öncelikle çocuğumuzu tanımamız gerekiyor ki ona göre bir program hazırlayalım. Çocuğumuza ceza vermek yerine, onu olduğu gibi kabullenip onunla neler yapabileceğimizi planlamak ve onunla bir takım olmak gerekir. Çocuğun da bu durumun ciddiyetini kavramasını sağlamak önemli. Çocuğun hayatında ders

ve eğitimden bağımsız olarak ailesiyle bir bağının olması, beraber ortak yaptıkları aktivitelerin olması lazım. Aile ve çocuğu birbirlerine bağlayan zaman dilimlerinin olması gerekiyor. Ne yazık ki günümüzde, ebeveynlerin çalışma hayatı yoğun olduğu için, çocuklara ayrılan süre kısıtlı oluyor. Ailenin beraber geçirdiği vakit azalıyor. Bundan dolayı çocuklar, daha dürtüsel hiperaktif hareketler sergileyebiliyor. Çünkü çocuk, enerjisini ancak öyle atabiliyor ya da aileye var olduğunu öyle gösterebiliyor."

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara ve yetişkinlere nasıl yaklaşmalıyız?

Çocuklarla ve yetişkinlerle iletişim kurarken yalnız bırakmadan, ayrıştırmadan yaklaşmanın iletişimi desteklediğini belirten Psk. Ezgi Özer "Çocuklara yalnızca bir sorun yaşadığında değil, her zaman ilgili yaklaşmamız lazım. Ebeveynlerin çocuklara karşı her zaman pozitif olması gerekiyor. Çocuğun bizim yanımızda güvende olduğunu hissettirmek, onunla göz teması kurmak, sarılmak, arkadaş ve ebeveyn gibi olmak, hem yönlendiren hem de destekleyen bir konumda olmak gerekmektedir. Çocuğumuza yaklaşırken onu güçlü yönleriyle var etmeye çalışmak, güçlü ve güçsüz yönlerinin de olabileceğini söylemek, spora, müziğe yönlendirerek hareketliliğini oraya doğru yansıtmasını sağlamak oldukça önemlidir. Çocuklara sorumluluk vermek ve sonuçlarıyla yüzleş-

mesini sağlamak, gerektiğinde hata yapmasını sağlayarak yaptığı hatayı, kendisinin çözmesini sağlamak lazım. Yetişkinlere yaklaşıırken de enerjisini düşürmemek, her başladığı işi yarıda bıraktığını yüzüne vurmadan ziyade, onu motive edecek şekilde destek verilmelidir. Yeri geldiğinde planlarına ayak uydurmak ve onun güçlü yönlerini öne çıkararak yanında olmak önemli. Diğer bozukluklarda ve hastalıklarda da olduğu gibi bireye şefkatle yaklaşmak, etiketlememek, yalnız bırakmamak, ne olursa olsun yanında olabileceğini hissettirmek çok önemli." cümleleriyle bu bozukluğa sahip bireyleri tanıyarak, bireylerin farkında olmanın önemli bir yer tuttuğunu dile getirdi.

Psk. Abdulkadir Güney, iletişim kurarken etiketlemeden, eksik veya fazla gibi hissettirmeden yaklaşmak gerektiğini, "İletişim kurarken kesinlikle çocuğa "sen dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahipsin, sen dikkatsizsin, yerinde durmuyorsun" gibi etiketlemeler yapılmamalıdır. Dikkatini toplayamadığı, fazla hareketli olduğu için azarlanmamalıdır ve bu çocuğun yüzüne vurulmamalıdır. DEHB'li bir çocuk olduğu eksik veya fazla bir durum gibi yansıtılmamalıdır. Bu noktada çocukların üstüne fazla düşmeden, rutin hayatını devam ettirmek gerekmektedir. Aileler çocuklarının sahip olduğu özelliklere göre onları yönlendirmelidir. Çocuklarını bir birey olarak tanımalıdır. Dikkat eksikliği yaşayan bireylerin dikkat odaklarını kuv-

vetlendirmeye çalışılırken, hiperaktivitesi olan bireyler ise spora yönlendirilebilir. DEHB'e sahip olduğu için yetişkinlere yaklaşımımız da her zamankinden farklı olmamalıdır fakat yarıda kalan işlerini onları utandırarak söylemek yerine, onun dikkatini güçlendirecek yönlendirmeler yapılmalıdır. Çevresindekileri dinlemediğini veya umursamadığını söylemekten, bireyin dikkatini çekecek, birlikte vakit geçirebileceğiniz şeylerle yaklaşılabılır." sözleriyle ifade etti.

Son olarak erken teşhis ve ruh sağlığının önemine dikkat çeken Güney, "Günümüzde psikologların önemi artıyor fakat toplum bu konuda tam olarak bilinçli değil. Birçoğumuzun çevresinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan insanlar olmuştur fakat bu bozukluk belki yaramazlık ve çocukluk olarak nitelendirilmiştir. Önemli olan bu bozuklukların farkına varabilmektir, nasıl ki fiziksel olarak rahatsızlandığımızda hastaneye başvuruyorsak, aynı şekilde mental rahatsızlıklar için de bir uzmana başvurulmalıdır. Erken teşhis ve tedavi sürecinin ruh sağlığı konusunda da önemli olduğu göz ardı edilmemelidir. Ruh sağlığı söz konusu olduğunda ehemmiyet gösterilmesi gerekmektedir." cümleleriyle ifade etti.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve psikolojik destek sürecine dair önemli bilgiler aktaran Psikolog Ezgi Özer ve Psikolog Abdulkadir Güney'e teşekkür ederiz.

Algı farklılıkları: Müziği görmek, renkleri tatmak



Uzm. Dr. İbrahim Taş
Psikiyatrist

► Günlerin çağrıştırdığı renkler, bazı insanlar için sadece bir duygunun ifadesinden ibaret olmayıp onlar için değişmez bir rengi canlandırır veya müzik dinlerken sadece kaynaktan çıkan sesi duymayıp aynı zamanda o sese karşılık gelen bir renk, bir şekil hâlini alabilir. İbrahim Taş'a göre, sinestezi birçok etkenin aynı anda karşılıklı algılara sebep olma durumu olarak bilinir. Bir diğer ifade ile, bir duygunun başka bir duyu ile algılanabilmesidir. Bu durum, daha önce gördüğümüz bir şeyi sese, işittiğimiz bir sesin ise görsele çevrilmesidir. Basit bir örnekle, müzik işittiğimizde gözümüzde canlanan müzik notalarının şeklidir. Bu özelliğe sahip olan insanların beyinleri bu şekilde çalışır. Kıscası hissedilen bir duyu, başka bir duyuyu tetikler.

Sinestezik kişiler

"Sinestezik kişiler, genellikle hayal dünyası oldukça yoğun,

kendilerinin bile farkında olmadığı kadar karmaşık kimselerdir." diyen Taş, sinestezinin ya farkına varılmamasından dolayı ya da diğer psikolojik rahatsızlıklar kadar gündemde yer almamasından dolayı birçok kişi tarafından bilinmediğini vurguladı. İbrahim Taş'ın söylediğine göre, bu konuda yeterli kadar araştırma bulunmuyor. Ancak yapılmış bir araştırmaya göre, sinestezinin genetik olduğu düşünülüyor. Ek olarak, sinestezik kişilerin çocukluk döneminde soyut kavramlarla oldukça ilgili oldukları ortaya konuldu.

Sinesteziyi hayata uyarlamak

"Yapılan çalışmalarda, sinestezik kişilerin yaşadıkları algısal farkındalığın, aslında farkında olmadıkları gösteriliyor." ifadelerini kullanan Taş, sözlerine şu şekilde devam etti: "Kimileri yaşadığı bu algısal farklılıkları uzmanlarla paylaştığında, sinesteziye sahip olduğu gerçeğini öğreniyor. Bazıları

Bir rengi duymak, bir sesin tadını almak ya da bir şarkıyı, belli bir notayı duymak, kişide sevilen bir tatlıyı yeme hissiyatı doğurabilir mi? Sayılamayacak kadar çok benzeri örneği olan sinestezi durumuna ve bu algı karmaşasına sahip "sinestet" kişiler üzerine Ağrı'da son 4 yıldır psikiyatr dalında görev yapan Uzm. Dr. İbrahim Taş ile bir söyleşi gerçekleştirdik. Taş, sinestezi üzerine bilinmeyenleri anlattı.



Haber: Yıldız Uluktekin

ise daha küçük yaşta yaşadıkları durumun farkına varıyorlar. Sinestezinin doğal görünen yapısından dolayı, kişiler bunu gerçek biri olarak algılıyorlar. Bazı kişiler sinesteziyi bir hastalıktan ziyade algı yüksekliği gibi görüp, bu durumdan hoşnut olabiliyorlar. En basitinden rutin ve iş hayatında yeteneklerini keşfedip nasıl kullanacağını öğreniyorlar. Buna örnek olarak, bazıları matematik gibi karmaşık işlemleri yaparken; sinesteziye sahip olanlar, sayıları çarparken renkleri kullanır, böylece matematiksel algısı güçlenmiş olur. Yahut, sanatsal işlerini yaparken sinestezik algılarını kullanarak daha fazla yaratıcı olabilirler. Bunu resme ve müziğe yansıtan, hayatının birçok alanına uyarlayan birçok insan var."

Diğer insanlardan farklı oldukları gibi kendi içlerinde de farklılık taşıyorlar

Sinestezik kişilerin, birbirin-

den farklı duylara sahip olduklarını belirten Taş, "Bazıları sesli harfleri renkli görebiliyorken; diğerleri sessiz harfleri renkli görebilir. Sinestezi türlerinin farklı olması gibi, bu durumu yaşayanların ne ölçüde yaşadığı, yaşamlarında bu algıları nasıl kullandıkları da farklı olabiliyor. Sinestezinin birçok türünün olmasıyla birlikte genelde en çok bilinen türler, "Bağlantısal" ve "Yansıtılabilir" olarak ikiye ayrılır. Yansıtılabilir sinesteziye sahip kişiler sosyal çevreleri tarafından uyarıldıklarında şekiller, renkler ve sayılar görürler. Bağlantısal türde ise, uyarılan ve yaşanan hissiyat arasındaki etkileşim güçlü olduğu için, kişi her ikisini de birbirine bağdaştırır. Yansıtılabilir sinesteziye sahip birey ney sesini duyunca sarı bir üçgen görür. Bağlantısal sinesteziye ise, ney sesini duyarken aynı zamanda sarı sesini duyduğunu ifade eder. Yani yansıtılabilir sinesteziye sahip birey sarı rengini çağırırken; bağlantısal sinesteziye sahip birey ney sesi, doğrudan sarı anlamını taşır." diyerek sözlerini noktaladı.

Yeşil sahaların gizli kahramanları:

Analiz antrenörleri

Futbol, “Takım olma” dendiği zaman akla ilk gelen sporlardan biridir. 22 tane sporcunun bir topun peşinden koşmasından çok daha fazlasını ifade eden futbol, içinde birçok farklı uzmanlık alanı barındırmaktadır. Konu futbol olunca akla genellikle futbolcular ve teknik direktörler gelir. Ancak, profesyonel düzeyde futbol takımının teknik heyetinde birbirinden farklı görevleri üstlenen birçok uzman bulunur.

■ Bir futbol takımının teknik ekibinde birçok uzman yer alır. Teknik direktör başta olmak üzere kaleci antrenörü, performans antrenörü, fizyoterapistler, beslenme uzmanları ve sağık ekibi gibi birçok uzman, takımın başarısı için ortak çalışır.

Futbolun modernleşmesi ile birlikte, teknik ekip olarak adlandırılan kadro, her geçen gün çeşitlenmektedir. Günümüzde, duran top organizasyonları için ayrı uzmanların, çeşitli takımların teknik ekibinde yer aldığını görmekteyiz. Analiz antrenörleri de modern futbolun bizlere sunduğu uzmanlık alanlarından bir

tanisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda uzun yıllar boyunca Türk futbolunun köklü kulüplerinden Gençlerbirliği başta olmak üzere, Rizespor ve Alanyaspor gibi en üst seviye takımlarda Analiz Antrenörü olarak görev yapmış; günümüzde de Türkiye 16 Yaş Altı Milli Takımı'nda antrenörlük yapan Çağatay Erküp ile Türk futbolunun analiz antrenörlüğüne bakışı üzerine bir röportaj gerçekleştirdik.

Bu mesleği yapmaya nasıl karar verdiniz, antrenörlük maceranız nasıl başladı?

Futbolu seven her genç gibi



Çağatay Erküp
Antrenör

Haber: Deniz Yıldırım

ben de küçük yaşlarda amatör olarak futbol oynuyordum. Ancak dürüst olmak gerekirse şu anda antrenörlüğünü yaptığım gençler kadar yetenekli değildim. Küçüklüğümden beri saha kenarında olmak çok ilgimi çekiyordu. Hatırlarsanız, eskiden futbolcu kartları vardı. Kendi kendime o kartları yöneterek çeşitli oyunlar icat ederdim. Belki de çocukken yaptığım o oyunlar, bu günün temelini attı. Üniversite çağıma geldiğinde, saha kenarında olma isteğim doğrultusunda Gazi Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü'nü kazanmak için yoğun bir çalışma sürecine girdim. O dönemlerde Spor Bilimleri Fakültesi, milli seviyede veya

profesyonel düzeyde spor yapan öğrencilere ağırlık vermekteydi. Ben de sırf istediğim bölüme girebilmek için üniversite sınavından çok yüksek bir puan alarak tercih yaptım. Akademik olarak hikayem böyle başladı.

Üniversite eğitiminin kariyer planmanız üzerinde nasıl bir etkisi oldu?

Üniversitede öğrenci olduğum dönemlerde okul dışındaki çalışmalarımı hep saha kenarında olacak şekilde kurgulamaya özen gösterdim. Erasmus Programı sayesinde yurtdışında bir süre eğitim alıp yabancı dilimi geliştirdikten sonra Türkiye'ye döndüm.





zık ki Analiz Antrenörlüğü çok ön plana çıkan, genel olarak üzerinde durulan bir branş değil. Tabii ki bunun istisnaları var. Mesela büyük takımların (Galatasaray, Fenerbahçe, Beşiktaş ve Trabzonspor gibi) gerçekten çok donanımlı analiz sistemleri ve ekipleri var. Bu doğrultuda önce bilinçli olunması, sonrasında da yatırım yapılması gerekiyor. Kulüp ismi vermeden örnek vermek gerekirse kariyerimde bir süre boyunca tesislere yalnızca kendi kişisel bilgisayarımla gidip o şekilde çalıştığım olmuştu. Böyle bir durumun Avrupa'da örneği yok. 16 Yaş Altı Millî Takımı ile İngiltere'ye kampa gittiğimizde oradaki takımların antrenman tesislerini, analiz departmanlarını

rum maalesef söz konusu değil. 4-5 kişinin ortak çalışarak ortaya koyduğu veri analizlerini tek bir kişinin yapması yorucu olabiliyor.

16 Yaş Altı Millî Takım Antrenörü olarak ülkemizdeki altyapı sistemini ve Türk futbolunun geleceğini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ülkemizde gerçekten çok yetenekli futbolcular var. Baktığımız zaman Avrupa'nın büyük liglerinde, büyük takımlarda forma giyen birçok oyuncumuz var. Futbolcu yetiştirmek için öncelikle sistemi sağlam temeller üzerine kurmak gerektiğini düşünüyorum. Altyapı tesislerinin durumu ne yazık ki iyi değil. Sahalar bakımsız, uygulanan sistemlerde sürekli bir değişiklik söz konusu. Örnek vermek gerekirse sezon başında başlayan Rezerv Lig uygulaması tamamlanmadan iptal edildi ve tekrar 19 Yaş Altı sistemine geçildi. Bu tür değişimlerin sık meydana gelmesi birtakım olumsuzlukları da beraberinde getiriyor. Geçtiğimiz günlerde 16 Yaş Altı Millî Takımı ile İngiltere'de bir hazırlık kampına katıldık. Futbolcularımız çim sahada oynamaya alışık olmadıkları için, birçoğunun çivili kramponu bile yoktu. Bunu söylemem belki doğru değil ama, bunların konuşulması, gündeme getirilmesi gerekiyor. Eğer kendi içimizdeki yeteneklere gerekli değeri vermezsek, ülke futbolunu ileri taşımamız ne yazık ki mümkün değil.

Türkiye'ye döndükten sonra başta LinkedIn olmak üzere internet üzerinden sektördeki insanlar ile bağlantı kurmaya çalıştım. Bu bağlantılar sayesinde Göztepe Spor Kulübü'nden bir yöneticiye ulaşıp staj başvurusunda buldum. Staj başvurum onaylandıktan sonra Göztepe Spor Kulübü'nde stajyer olarak görev aldım. O dönem Göztepe'nin başında şu an Galatasaray'ı çalıştıran Okan Buruk görev yapıyordu.

Kariyerinizin büyük bir kısmını geçirdiğiniz Gençlerbirliği ile yolunuz nasıl kesişti?

Göztepe'de yaptığım staj süreci boyunca bir futbol takımının genel işleyişi hakkında çok önemli bilgi ve tecrübeler edindim. Stajın ardından eğitimime devam etmek için Ankara'ya dönmem gerekiyordu.

O dönem Gençlerbirliği'nde Analiz Antrenörü olarak görev alan Dünyacan Çiçekverdi'nin isteğiyle stajyer olarak Gençlerbirliği'ne katıldım. Gençlerbirliği'ndeki bir senelik stajyerliğimin ardından Dünyacan Hoca'nın ekipten ayrılmasının da etkisiyle onun pozisyonunda düzenli olarak görev almaya başladım. Gençlerbirliği'ndeki 5-6 senelik görevimin ardından Alanyaspor

ve Rizespor maceralarım oldu.

Analiz Antrenörü olarak çalıştığınız takımlarda ne gibi görevlerde yer aldınız, Analiz Antrenörlüğü'nü bizlere anlatır mısınız?

Çalışmış olduğum kulüplerde, 10'dan fazla teknik direktörün ekibinde Analiz Antrenörü olarak görev aldım. Tabii ki bu görevi yerine getirebilmek için çeşitli sertifika ve belgelere sahip olmak gerekiyor. Bu doğrultuda TFF ve UEFA'nın Grassroots C Lisanslarına sahibim. Analiz antrenörleri, bir futbol takımının performans olarak çıkabileceği en yüksek seviyeye çıkmasını sağlamak için ekipteki bütün antrenör ve futbolculara gerekli verileri sağlar. Bu verilerin toplanmasında birçok dijital yazılım kullanılır ve onlarca istatistik mercek altına alınır.

Maç içinde, devre aralarında, maç sonu olmak üzere sezon öncesi ve sezon sonlarında birçok rapor hazırlarız. Sporun her alanında olduğu gibi teknolojiyi kullanmak bizim için çok önemli. Ne yazık ki ülkemizde (istisnalar hariç) analiz departmanına gerekli önem gösterilmiyor.

Analiz Antrenörlüğü'nün zorluklarından bahsedebilir misiniz?

Öncelikle bir önceki soruda belirttiğim gibi ülkemizde ne ya-

inceleme şansı bulduğumda Avrupa ile aramızdaki sistem farkını çok daha iyi anladım. Avrupa'nın en büyük takımlarında Analiz Antrenörü olarak görev yapan meslektaşlarımla konuştuğumda mesleğimizin ideal düzeyde yapılabilmesi için gerekli koşulların uzağında olduğumuzu söyleyebilirim. Analiz Antrenörlüğü, fiziksel olarak çok bir zorluğu olmasa da ekonomik olarak zorlu bir alan. Özellikle Avrupa'daki futbol takımlarının analiz departmanları birçok kişiden oluşmakta ve iş bölümü sayesinde çok verimli çalışmaktalar. Bizde ise böyle bir du-



Emirhan İlkhan, Rıdvan Yılmaz ve Arda Güler gibi çok yetenekli genç oyuncularımız var. Bu oyuncular Avrupa'da oynayabilecek yetenekte olmalarına rağmen gittiklerinde birçok sıkıntı ile karşılaşılıyor. Aynı durum Enes Ünal için de geçerli. Enes, 24 yaşından sonra Avrupa'da kendini göstermeye başladı. Çünkü oradaki sisteme ancak uyum sağlayabildi.

Arda Güler'den bahsettiniz. Gençlerbirliği'nde kendisini yakından takip etme şansınız oldu. Arda Güler hakkındaki düşünceleriniz neler?

Arda, Gençlerbirliği altyapısına çok küçük yaşlarda geldi. Zaman içinde kendisini birçok kez gözlemleme, analizini yapma şansım oldu. Açıkça söylemem gerekirse bugüne kadar izlediğim en yetenekli futbolculardan biri. Fenerbahçe'ye transfer olmadan önce de sahip olduğu oyun zekasıyla, alan görüşüyle ve teknik

özellikleriyle yaşlıları arasında farkını çok belli ediyordu. Yaşının çok üstünde bir oyun zekasına ve yeteneğe sahip. Adeta 25-26 yaşındaki üst seviye oyuncular gibi oynuyor. Tabii ki zayıf olduğu noktalar da var. Ancak bunları geliştirmeye çok açık bir karaktere sahip. Jorge Jesus gibi dünya çapında ünlü bir antrenör ile çalışıyor olması, onun için çok büyük bir avantaj. Kamuoyunda Arda'nın aldığı forma süresi üzerinde bir takım eleştiriler olmasını doğru bulmadığımı da eklemek isterim. Bu kadar genç bir oyuncuyu fiziksel yoğunluğu yüksek olan bir ligde, tempolu futbol oynayan bir takımda uzun dakikalar oynamak, sakatlıklara sebep olabilir. Jorge Jesus'un bu noktada doğru yaptığını düşünüyorum. Umut ediyorum ki sakatlık ve benzeri sıkıntılardan olmadan çok başarılı bir kariyeri olur. Kendisinden beklentimiz çok fazla.





Cansu Bektaş
Sporcu

Haber ve Fotoğraf:
Duygu Karaman

Halter şampiyonu Cansu Bektaş: “Biz kadınlar istersek dünyayı değiştirebiliriz”

Halter sporu, yüksek yoğunluklu ve fiziksel olarak zorlu bir spor dalıdır. Halter, genellikle kas gücü ve dayanıklılığı geliştirmek için yapılmaktadır. Halter sporu ayrıca vücuttaki yağ oranını azaltmak, kas kütlesini artırmak, kemik yoğunluğunu artırmak ve postürü geliştirmek gibi birçok fayda sağlamaktadır. Halter sporu, profesyonel olarak yapılabilen bir spor dalıdır ve dünya çapında bu sporla ilgili birçok yarışma ve turnuva düzenlenmektedir.

► Son yıllarda kadınların halter sporuna ilgisi artmış ve halter, kadınlar arasında giderek daha popüler hale gelmiştir. Halter sporu, kadınların fiziksel güçlerini ve özgüvenlerini artırarak kadınların güçlü, sağlıklı ve özgüvenli hissetmelerine yardımcı olabilir. Ermenistan'da düzenlenen Büyüklükler Avrupa Halter Şampiyonası'nda 3. Avrupa Gençler Rekoru kırarak 3 altın madalya ile Türkiye'ye dönen, geçmişte de birçok dünya ve Avrupa şampiyonluğu bulunan 19 yaşındaki genç kadın sporcu Cansu Bektaş ile röportaj gerçekleştirdik.

Öncelikle kendinizden bahsedermisiniz?

Ben Cansu Bektaş. Giresun'da

doğup büyüdüm. 19 yaşındayım. Yaklaşık 5 yıldır halter sporu ile ilgileniyorum. Selçuk Üniversitesi Antrenörlük Bölümü ikinci sınıf öğrencisiyim. Halter branşında ilk başarım Yıldızlar Dünya Şampiyonası'nda Dünya Şampiyonu olmamdı. Daha sonra birçok Avrupa ve dünya şampiyonluğu elde ettim. En büyük hedefim 2024 Dünya Olimpiyatları'nda nişan elde etmek.

Spor hayatınıza nasıl girdi?

6 yıl jimnastik sporu ile ilgilendim. Geçirdiğim bir tedavi sonucu jimnastiği bırakmak zorunda kaldım. Geri döndüğümde jimnastik antrenörümün mesleği bıraktığını öğrendim ve halter salonuna yönlendirildim. Başlarda hem-

cinslerimin bu sporu yapmaması nedeniyle çekincelerim olsa da, bu algımı bir süre sonra yendim. Giresun'un küçük bir şehir olmasından dolayı halter sporu, kız çocukları tarafından çok fazla ilgi görmüyordu. İlk yarışmada Türkiye ikincisi oldum ve kız arkadaşlarımı da bu spora yönlendirmeye çabaladım. Başta istemeseler de, ben başarılı oldukça halter sporu kız arkadaşlarımın da ilgisini çekti ve onlar da ilgilenmeye başladılar.

Spor hayatınızda neleri değiştirdi?

Bence her kız çocuğu sporla ilgilenmeli. Spor, sağlık açısından da büyük bir kazanç sağlamakta. Şunu da belirtmem gerekir; spor, özgüvenimin artmasına çok yardımcı oldu. Beni iyileştiren bir güç olduğunu düşünüyorum. Çevremdeki sporcu kişilerden gözlemlediğim kadarıyla kötü alışkanlıkları olmadığını ve yanlış kişileri çevrelerinde tutmadıklarını fark ediyorum.

Hayatlarını düzene sokmak, sağlıklı bir hayat edinmek isteyen gençler, ilgilerini çeken herhangi bir spor dalına yönelebilirler. Halter sporunu da tavsiye ediyorum tabii ki. Halter, benim kendimi

önemli ve özel hissetmemi sağladı. Şampiyonluklarım sonrasında herkes tarafından saygı duyulan, gurur duyulan birisi oldum ve bu beni oldukça mutlu ediyor.

Spordan vazgeçmek istediğiniz anlar oldu mu?

Tabii ki zaman zaman zorlandığım, daha sosyal bir hayat istediğim anlar olmuyor değil. Kampta yalnız olduğum, yorucu bir günün ardından başımı yastığa koyduğum an, bu yorgunluğa en çok hissettiğim an diyebilirim. Tabii ki bir de aile ve arkadaş özlemi var. Fakat sabah kalkıp tekrar antrenmana gittiğimde, ailem ile görüştüğüm zaman hevesim, enerjim yerine geliyor. Beni motive eden, en büyük destekçim ailem. Onlar başarılarımın en büyük kaynağı.

Son olarak söylemek istediğiniz bir şey var mı?

Biz kadınlar çok güçlüyüz. Her geçen gün, tüm camialarda olduğu gibi sporda da kadınların gücü ve başarıları artıyor. Bizler istersek dünyayı değiştirebiliriz. Bunun farkında olmalıyız. Kadınlar korkmayın, kendinize güvenin!



ADU Dergi



Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
İletişim Fakültesi