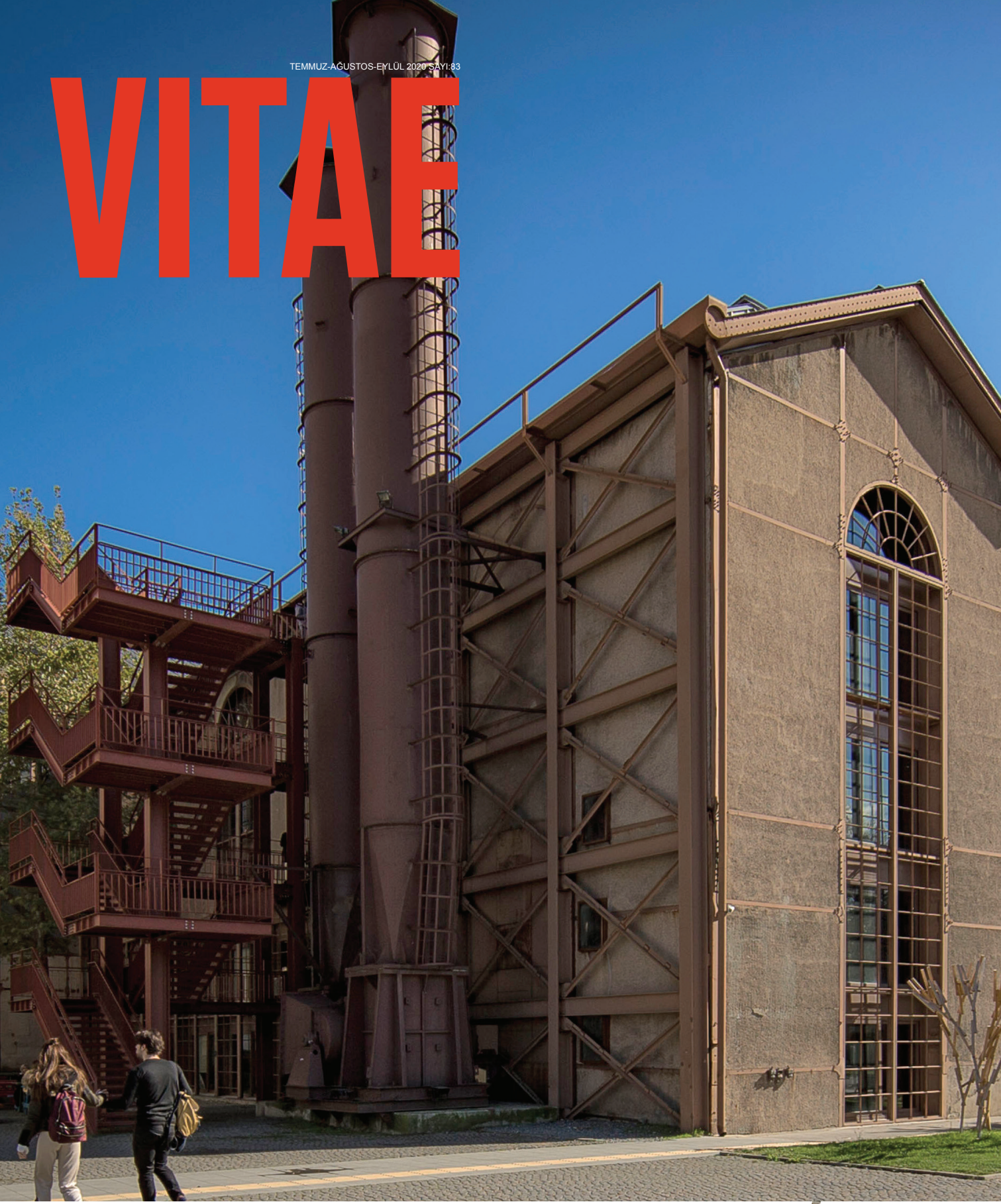
TEMMUZ-AĞUSTOS-EYLÜL 2020 SAYI:83

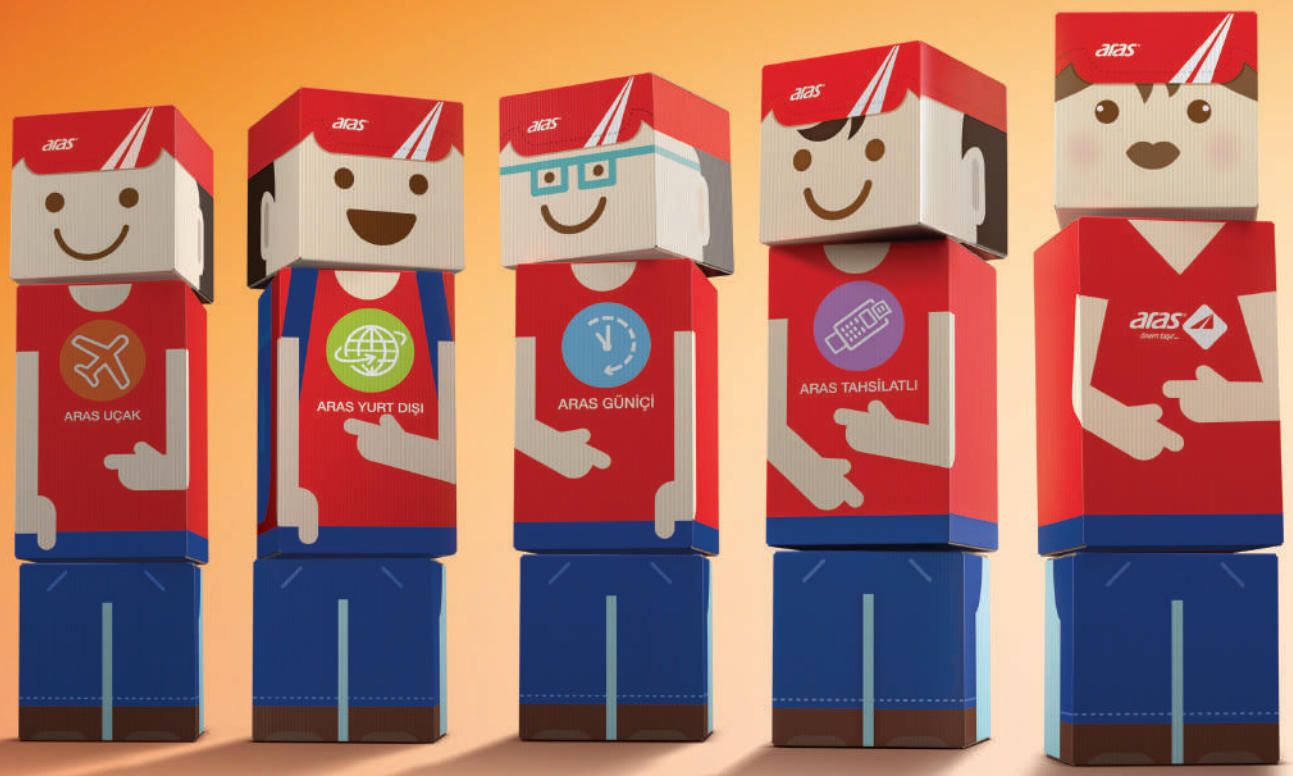
VITAE



BİLGİ'li Girişimciler / Pandemi Dosyası / Postcovid / Highlife

İstanbul Bilgi Üniversitesi
Mezun İlişkileri Ofisi ve
Mezunlar Derneği Dergisi

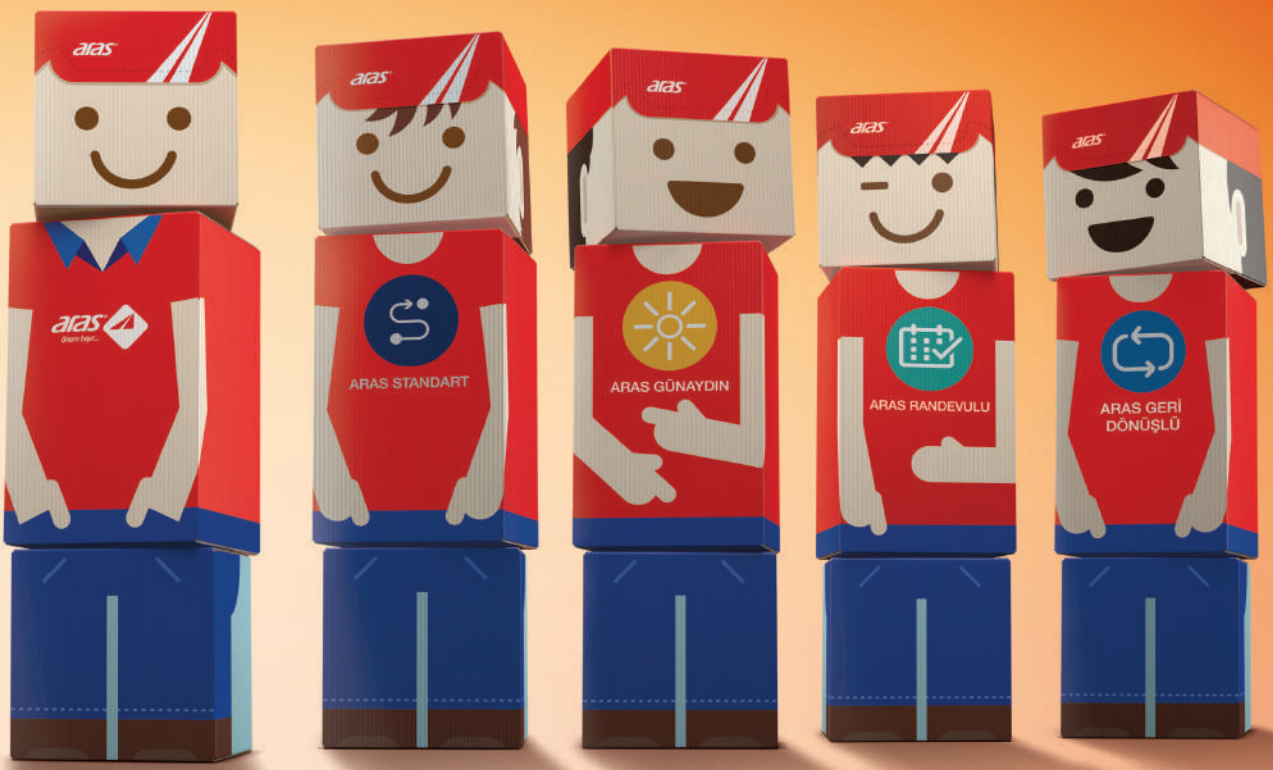
Biz Araslarız! sizin için



Biz 10.000 Araslı, 3.000 araçlık filomuzla Türkiye'nin dört bir yanındaki 900'e yakın şubemizden her ay 12 milyon noktaya gidiyoruz.

4442552
www.araskargo.com.tr

Var gücümüzle çalışırız



Her gün en iyi bildiğimiz işi daha iyi yapmak için çalışıyoruz.
Tek amacımız var: Her kargoyu doğru yere, tam zamanında ulaştırmak.

aras®
önem taşır...

İÇİNDEKİLER

TEMMUZ-AĞUSTOS-EYLÜL 2020

06 **HABERLER**
BİLGİ'den ve BİLGİ mezunlarından taze haberler...

24 **TRAVMA PERSPEKTİFİNDE PANDEMİ**

26 **YENİ NORMAL DÖNEMİNDE EN MÜHİM KONU GIDA GÜVENLİĞİ**

28 **EKSİK BİR DUYGUNUN BOŞLUĞUNU DOLDURMAK İÇİN YİYORUZ**

30 **SOSYAL MEDYA İLE İLİŞKİMİZ BİR ÜST RADDEYE TAŞINDI**

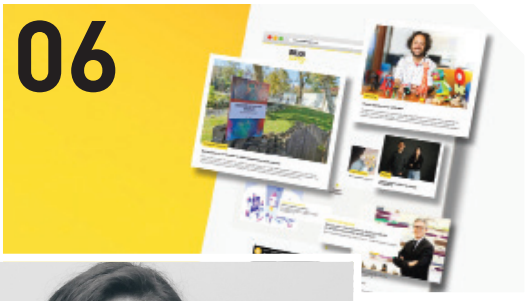
32 **MARKA OLMAK, OLMAMAK YADA OLAMAMAK**

34 **BİLGİ'Lİ GİRİŞİMCİLER**
BİLGİ çatısı altında öğrenim görüp vizyonlarını genişleterek kendi işlerini kurma yolunu seçen BİLGİ'lilerin hikayelerini sizler için derledik.

54 **YAYINEVİNDEN**

56 **İŞ İLANLARI**

58 **HIGHLIFE**
Teknolojiden sergiye, seyahatten modaya hayatın tüm tatları.



52

72

VITAE

İstanbul Bilgi Üniversitesi
Mezunlar Ofisi ve Derneği 3 Aylık Dergisi
Sayı: 83 | Temmuz-Ağustos-Eylül 2020
www.vitae.gen.tr

YAYIN TÜRÜ
Süreli Yerel
ISSN 1309-6281

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Özgür Sağmal
ozgur.sagmal@open.gen.tr

EDİTÖR
Necla Eylül Durukan

GÖRSEL YÖNETMEN
Serkan Eren
serkan.eren@open.gen.tr

FOTOĞRAFLAR
Emre Topdemir
Hüseyin Aldemir

REKLAM
Betül Bozkurt
betul.bozkurt@open.gen.tr

İMTİYAZ SAHİBİ VE YÖNETİM ADRESİ

İstanbul Bilgi Üniversitesi

İstanbul Bilgi Üniversitesi
İnönü Cad. No: 6 Kuştepe 34387 Şişli İstanbul
T: 0212 311 6139 / F: 0212 212 2131

YAPIM

Openmedia
clever messages for open minds

NB Medya Pazarlama Ltd. Şti. adına
Kübra Güllaç
kubra.gullac@open.gen.tr

Topçu İbrahim Sok. No: 5/16 Pak Plaza
İçerenköy / Ataşehir / İstanbul
T: 0216 700 1480 / F: 0216 700 1479
E: *info@open.gen.tr*

BASKI
WPC Matbaacılık
17 Mehmet Deniz Kopuz Cad Osmangazi
Mahallesi, 34522 Esenyurt/İstanbul
T: (0212) 886 83 30

DAĞITIM
Etkin Dağıtım
Eski Büyükdere Cad. Yamaç Sok. No:1/1
4.Levent İstanbul
Tel: 0 212 282 40 04-411
www.etkindagitim.com

Değerli 2020 Mezunlarımız Aramıza Hoşgeldiniz,

İstanbul Bilgi Üniversitesi Mezunlar Derneği olarak mezun olan tüm BİLGİ'lileri tebrik ediyoruz. Daha önce kimsenin tecrübe etmediği bir dönem yaşadınız. Şüphesiz, mezuniyet öncesi öğrenciliğinizin son aylarını okulumuzun kampüslerinde geçirmek ve sevdiklerinizle anılarınızı doyasıya paylaşmak isterdiniz ama şartlar elvermedi. Mezunlar Derneği'mizde üzerinden yıllar geçse de çeşitli mecralarda tekrar buluşabilirsiniz. Derneğimize başvurduğunuz takdirde sizleri hayatın her alanında bir çatı altında toplamak için çalışan gönüllü ağımıza güvenebilirsiniz. 2020 mezunları olarak yeni projemize başvurarak yıl sorumlusu olabilirsiniz.

Yeni Dönem,
Bilgi Mezun olarak pandemi sürecini interaktif ortamda planlamalar yaparak geçirdik. Bu süre zarfında uygulama karar aldığımız 3 yeni konudan sizlere bahsetmek istiyorum.
• Local & Foreign Ambassador
• İş Konseyi
• Yıl sorumluları
Her bir projemiz derneğimizi geleceğe taşımak için tasarlanmıştır. Hali hazırda derneğimizin içerisinde 70 gönüllü mezunumuz çalışmaktadır. Komiteler, Yüksek İstişare Kurulu, Denetleme Kurulu ve Yönetim Kurulu'ndan oluşan yapımıza daha da kuvvet katmak ve insan tanıma ağımızı geliştirmek için bu projeleri tasarladık.

Local & Foreign Ambassadors (Şehir Sorumluları)
• 44.000'i aşan mezunlarımız arasında yurt dışında ikamet eden ve İstanbul Bilgi Üniversitesi'ni çok seven BİLGİ'lilerbulunmaktadır. Gönülden yaptıkları katkıları bir üst seviyeye çıkartmak ve derneğimizin aidiyet duygusunu en üst seviyeye taşımak için gönüllü olmak istemektedirler.
• Yaşadıkları şehirleri ziyaret edecek dernek üyelerine yardım, o şehirlere yapılacak geziler ve planlamalara dahil olmak, ticari anlamda ihracat ve ithalat konularında danışman ve ışık olmak,
• Yurt içinde ise derneğimizin şubeleşmesine yardımcı olacak yönetim kurulları oluşturmak.
Temel olarak aidiyet ve gelişim üzerine planladığımız proje ile ulaştığımız mezunlarımız tarafından ilgi ile karşılandı. Belirlediğimiz şehir sorumlularını yakında açıklayacağız. Singapur'dan Dubai'ye, Amsterdam'dan Baltimore'a kadar sorumlularımızı belirleme imkanı ile güçlenerek derneğimizin insan tanıma ağına katkıda bulunuyoruz.

Yıl Sorumluları
• Derneğimizin Yüksek İstişare Kurulu Başkanı tarafından getirilen bir öneri üzerine yapılan planlama ile mezun olduğunuz yıl ile alakalı tüm arkadaşlarınızı etrafınızda toplayabilir ve okuduğunuz yıla özel etkinlikler yapabilirsiniz.
• Yıl sorumlularının asıl amacı ise özlem gidermektir. Okurken sıraları paylaştığınız ve yıllardır görmediğiniz arkadaşlarınız ile bir vesile ile toplanmak ve birlik olup geleceğe daha inançlı bakmak için planlanmıştır.

İş Konseyi
• Belirli kuralların ve sorumlulukların altına imza atılarak girilecek olan bu konseyin çeşitli amaçları bulunmaktadır.
• Temel amacımız; ticari faaliyetlere katkı bulunarak yeni pazarlar oluşmasını sağlamak ve ağımızı kullanarak iş konseyi üyelerinin ihtiyaçlarına cevap verebilmektir.
• İş konseyi üyesi BİLGİ Mezunu şirketler, İstanbul Bilgi Üniversitesi Mezunlar Derneği'nin belirlediği "BİLGİ'li Stajyer"i çalıştırmakla yükümlü olacaktır. Ticaret hacmini geliştirmek için çalışacak olan bu konsey aynı zamanda iş sahibi olmak isteyen BILGI'lilere yardımcı olacaktır.
Derneğimizin geleceği emin ellerdedir. 70 kişilik gönüllü ağımız, 1770 üyemiz ile büyük bir aileyiz. Her geçen gün büyüyen ailemize sizleri de bekliyoruz. Sağlıklı bir yaz geçirmeniz dileğiyle,

Saygılarımla

TOLGA BAYOĞLU
İstanbul Bilgi Üniversitesi
Mezunlar Derneği Başkanı
tolga@bilgimezun.org

keşiflerin
peşinden
koş
önce
kendini
sonra
BiLGi'nin
sesini
dinle.
aday.bilgi.edu.tr · 444 0 428
İstanbul
Bilgi Üniversitesi

19 Mayıs Gençlik Kupası

18 Mayıs'ta 19 Mayıs Ulusal Egemenlik ve Gençlik Bayramı için BİLGİ öğrencileri ve mezunlarına özel olarak 19 Mayıs Gençlik Kupası düzenlendi. Radyo Gol spikeri mezunu Aras Basmacıgil'in ve BİLGİ Espor takımının anlatımıyla Twitch üzerinden canlı yayınlanan heyecan dolu karşılaşmalarda orijinal kadrolarla bire bir maç yapıldı.

Sabiha Çimen, Magnum Photos adayları arasında

İstanbul Bilgi Üniversitesi Uluslararası Ticaret ve İşletmecilik mezunu Sabiha Çimen, dünya çapındaki fotoğraf ajansı Magnum Photos'un yeni üye adayları arasına girdi.
70 yılı aşkın bir süredir dergi çıkaran, atölyelere eğitim veren ve dünya haber medyasına görsel sağlayan bir ajans olan Magnum Photos'un bir üyelik programı bulunuyor. Adaylar, üyelik hakkı kazanabilmeleri ve dünya çapında temsil edilip tekliflere dair oy verebilmeleri için üç aşamadan geçiyor. Bu yıl Magnum beş yeni adayını belirledi ve gereken aşamalardan geçerek organizasyona tam üyelikleri için süreci başlatılan isimlerden biri de BİLGİ Uluslararası Ticaret ve İşletmecilik mezunu Sabiha Çimen oldu. Magnum açıklamasında Çimen'in "Hafız: Kuran Muhafızları" adlı filmi ile seçildiğini belirtti. Çimen, proje için Türkiye'de beş şehir gezdi; evlerdeki objeler ve dini metinlerle ilişkili (biri görme engelliler alfabesiyle okunan Kuran da olmak üzere) portreler üretti. Bu sayede kültürel özellikleri korumak için fiziki olduğu kadar psikolojik çevreye de odaklandı.

Kısa Film Senaryo Yazım Atölyesi

Fiziksel olarak eve kapanmış olsak da fikirlerimiz özgür düşüncesiyle yola çıkan BİLGİ, Kısa Film Senaryo Yazım Atölyesini tüm BİLGİ'lilere açtı. Sinemanın sihirli dünyasına kanatlarını açmak isteyen BİLGİ'liler 5, 8, 12, 19 ve 26 Mayıs'ta atölyeye BİLGİ Learn Sanal Sınıf üzerinden katıldı.

Katılımın 12 kişi ile sınırlandığı atölyeye başvuracak adaylardan adaylardan katılım amaçlarını ve yapmak istedikleri kısa filme dair fikirlerini anlatan en az 100 kelimelik bir metin istendi. Farklı tarihlerde gerçekleştirilen 5 oturumun hepsine katılan ve kendisine yollanan formu doldurarak ilgili departmana ileten kişiler Katılım Sertifikası almaya hak kazandı.

ETAT PUR
DAHA AZIYLA
DAHA FAZLASI
Cildini temizle, saf moleküller ile bakım yap ve nemlendir!
etatpur.com.tr'de
ETAT PUR
GEL NETTOYANT PURIFIANT
VISAGE
ETAT PUR
B23
ETAT PUR
Acide salicylique 2%
A22

santralistanbul'dan Los Angeles'a bir ilham hikayesi

İstanbul Bilgi Üniversitesi Fotoğraf ve Video Lisans, Görsel İletişim Tasarımı YL mezunu ve BİLGİ'nin eski hocalarından Refik Anadol, 22 Mayıs'ta çevrimiçi ortamda öğrencilerle bir araya gelerek BİLGİ'deki okul hayatından Los Angeles'a uzanan ilham verici kariyer yolculuğundan bahsetti. Moderatör Özde Karadağ'ın soruları ile keyifli bir sohbetin konuğu olan Refik Anadol'un konuşmasından bazı önemli noktaları sizler için derledik...

"Bu süreçte fizikselliğe ihtiyaç olmadan nasıl üretebiliriz diye düşündük. Altı yıldır ekip olarak üretiyoruz, 12 kişiyiz ve 12 dil konuşuyoruz dolayısıyla bir iş konuşurken herkes kendi kültürünü ve arka planını yansıtabiliyor. Fiziksellik yok olduğunda da başımıza çok kötü bir şey gelmedi aslında. Yalnızca ilk günlerde her ne kadar Zoom ile iletişim kursak da fizikselliğin yok olmasından biraz rahatsız olduk ancak sonra uyum sağladık. Tabii şu an bilgisayarları çok zorladığımız için zaman zaman bu anlamda problemler oluşabiliyor."

Karadağ'ın Refik Anadol'un VCD bölümünü nasıl tercih ettiği sorusunu şöyle yanıtladı:
"Kuzenim müzik bölümünde idi ve BİLGİ müzik efsaneydi, o bölümün içerisinde yaşadıkları ilham veriyordu. Onun öncesinde lisedeyken de BİLGİ VCD'nin farkındaydım. Çalışan öğrenci fikri de beni çok heyecanlandırıyordu. Bölüme girer girmez tek disiplinden mutlu olmadığımı fark ettim."
"Hiçbir zaman ticari bir kaygıyla yaşayan bir insan olmak istemiyorduk. Ticari kaygın olduğu zaman başına gelenlerin değişmemesi mümkün değil. Bir şeyi satmak, bir şeyi anlatmaktan daha değersizleştirebiliyor, bunu çok iyi anlayabiliyorduk o zaman da. Bir ajansın içerisinde sadece bir reklam üzerine düşünen, üreten insan olmak istemiyordum. Ürettiğin şeyi birine beğendirme fikri o dönemlerin en zehirli, en yok edici, derinlik gerektirmeyen fikirdi ve geçici hayallerden başka bir şey değildi. Ben de bunu çok iyi fark ettim. Antilob ekibinde de hayalimiz yine okula sığmayan ama klişe piyasada beklentilerin ötesinde deneyimsel hayalleri olan insanlar olmaktı... Öyle bir bariyerin arkasında olmanın bütün problemli düşünce sistemlerinden bizi koruduğuna eminim."

Anadol, 'Haritasız' sergisi hakkında şöyle konuştu: "İhsan Hoca'nın muazzam bir öngörüsüydü. İhsan Derma ı hayalleri içerisinde bu ekibi, curriculum'ı rastlantısal bir şek ilde ortaya koymadı. O sergi ve arkasındaki hayaller gibi bir ok hayali olan insanlardık zaten. O dönemde en iyi yapılar , en gelişmiş ve en iyi fikri takip eden insalardık; o dönem n de ilerisindeydik."

Karadağ: "Bu hayatta ne için üretim yapıyorsun?"
Refik Anadol: "Hayal kurmayı küçüklüğümden beri çok seviyorum ama derdim hayalleri gerçeğe taşıma aşamasında ortaya çıktı. Medya sanatçısı olduğumu hissettiğim an Los Angeles'a taşındığım ilk hafta oldu. Sanatın ne olduğunu kendime tanımlayabildim; benim için sanat insanın hayal gücünün maksimum kapasitede kullanabildiği anları olmasıdır. Hayal gerçeğe dönüşürken başa gelenler yani o süreç de çok önemli. Deneyimin ta kendisi olduğunu hissedince bir anda her şey birbirine bağlanmaya başladı."

Anadol, öğrencilerin ders vermesi konusunda ise şöyle konuştu:
"İki türlü ders veriyordum. Mimari fotoğrafı çözmek istiyordum, o benim tutkumdu. İhsan Hoca'nın dersinde asistanlık yapıyordum, aynı zamanda çalışan öğrenci olarak santralistanbul'un tüm sanat arşivini dokümente etmiştim. Tüm bunlar da derse yansıdı, ders vermek teknik bir döneme dönüştü ancak sadece teknik bolluğun olması da yetmiyor tabii. Dünyanın en iyi yapay zeka algoritmasını kullanıyor olmak çok bir şey ifade etmiyor ama çok fazla artısı olduğu da inkar edilemez."

VOONKA®

yeni nesil yaşam desteği

C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.*

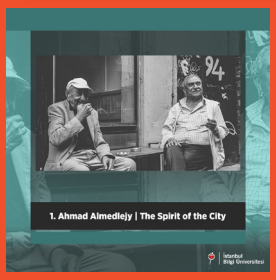
www.voonka.com

*Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği (29960 sayılı mükerrer/26.01.2017 tarihli Resmi Gazete yayını)

kampotu®

"Özlemişim" Fotoğraf Yarışması

Her sene düzenlenen bir fotoğraf yarışmasının pandemi sürecine uyarlanmış hali olan "Özlemişim" Fotoğraf Yarışması'nda BİLGİ öğrenci ve mezunlarından evde geçirdikleri bu süreçte neleri özledilerse onları fotoğraflayarak göndermeleri istendi. Toplamda 105 öğrenci ve mezun, 300'e yakın fotoğraf ile yarışmaya katıldı. Gönderilen fotoğraflar arasından en iyi 25 fotoğraf seçilerek BİLGİ akademisyen ve idari çalışanlarından oluşan jüri tarafından 8 Haziran'da değerlendirildi. Tüm BİLGİ'lilerin hayatına pozitif bir dokunuş katmak ve umut vermek için gerçekleştirilen bu yarışmada, 22 Haziran'da gerçekleşen oylama neticesinde en yüksek oyu alan 3 fotoğraf ödüllendirildi.



Çocuklar için Yaratıcı Kitap Okuma

Çocuk Gelişimi Bölümü, BİLGİ Learn Sanal Sınıf aracılığıyla Çocuklar için Yaratıcı Kitap Okuma etkinliği gerçekleştirdi. Prof. Dr. Mesude Atay, Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı moderatörlüğünde ilerleyen çevrimiçi etkinlikte Kitap Okuyan Çocuklar'ın Kurucusu ve Koordinatörü Esra R. Akçay Duff, çocukların okul öncesi ve okul dönemi gelişimlerine destek olan yaratıcı kitap okuma tekniğinin nasıl uygulanacağı konusunda bilgi verdi. Kitap Okuyan Çocuklar Platformu'nun yerel yönetimlerle beraber hayata geçirdiği çocuk kütüphaneleri projelerinden de bahsetti.

Pandemi Sürecinde Çocuk ve Oyun

İstanbul Bilgi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü ve BİLGİ'li Çocuk Gelişimciler Kulübü, 22 Mayıs'ta Blackboard aracılığı ile pandeminin çocukların günlük yaşamına etkisi üzerine bir etkinlik düzenledi. BİLGİ Çocuk Gelişimi Bölümü 1.Sınıf Öğrencisi Elif Dündar'ın moderatörlüğünü yaptığı etkinlikte Dr. Öğr. Üyesi Handan Doğan konuşmacı olarak davet edildi. Etkinlikte çocukların günlük yaşamlarının bir parçası olan oyunların pandemi dönemde nasıl sürdürülebileceği ve ev içerisinde çocuklarla beraber hangi tür yaratıcı oyunlar oynanabileceği konuları gündeme geldi.

BİLGİ podcast

BİLGİ Podcast Yayında!

BİLGİ Podcast; sanattan teknolojiye, tasarımdan bilime uzanan içerikleriyle yayına başladı. Siz de, Spotify, Apple Podcasts ve Spreaker platformlarından yayınlarımıza erişebilirsiniz.

Dinlemek için:

www.bilgi.edu.tr

İstanbul Bilgi Üniversitesi

BİLGİ, THE Impact Rankings 2020'de "Barış, Adalet ve Güçlü Kurumlar" ile "İnsana Yakışır İş ve Ekonomik Büyüme" alanlarında dünyada ilk 100 üniversite arasına girdi.

BİLGİ, Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'nı temel alan The Impact Rankings 2020 sıralamasına göre; "Barış, Adalet ve Güçlü Kurumlar" alanında dünya genelinde 74'üncü ve "İnsana Yakışır İş ve Ekonomik Büyüme" alanında ise 96'ıncı oldu. "Toplumsal Cinsiyet Eşitliği" alanında ise dünya genelinde 101-200 aralığında yer aldı. BİLGİ, The Impact Ranking 2020 sıralamasına göre İngiltere merkezli yükseköğretim derecelendirme kuruluşu Times Higher Education (THE) tarafından yapılan sıralama, tüm dünyada yükseköğretim kurumlarının sosyal, ekonomik ve çevresel uygulamalarını değerlendirerek sürdürülebilirlik alanında dünyaya katkılarını ortaya koyuyor. BİLGİ'nin kuruluşundan bu yana öncelikleri arasında yer alan "toplumsal cinsiyet eşitliği", "barış", "adalet", "kurumsallaşma", "insana yakışır iş" ve "sürdürülebilir büyüme" gibi değerlerin güçlenmesi ve yaygınlaşmasına yönelik çabalarının tarafsız bir derecelendirme kuruluşu tarafından tespit edilmiş olması gurur verici.

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

1975'den bu yana Üstün Dermokozmetik Anlayışı

DOĞAL OLARAK IŞILDAYIN

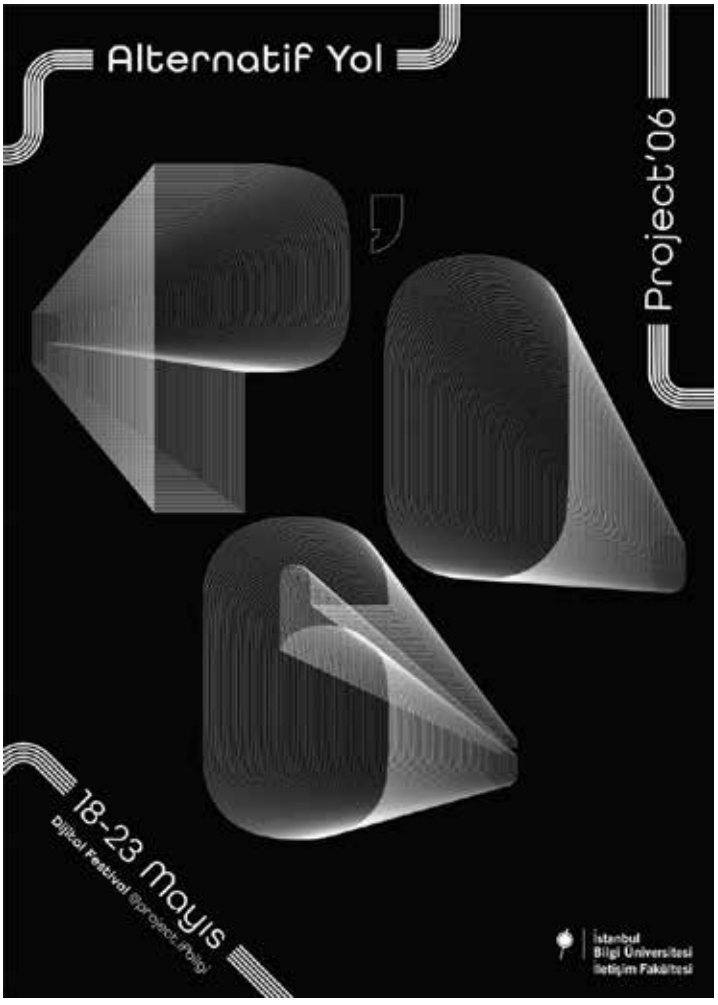
SUNISSIME

Hazırlar, korur,
uzun süre etkinlik sağlar

Cildinize
ve doğaya karşı
%100 saygılı formül

LIERAC, Plastik Bank ile plastiğin geri dönüşümünü ve temizlenmesini sağlar. Ürünleri keşfedin : lierac.com.tr

Size en uygun ürün için eczacınıza danışın.



BİLGİ'lilerden Çevrimiçi Festival: Project'06

İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi son sınıf öğrencileri, yaratıcı öğrenci festivali Project'06'yı bu yıl altıncı defa düzenledi. İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi bünyesindeki bölümlerin öğrencileri, Sanat ve Kültür Yönetimi Bölümü önderliğinde, son 5 yıldır santralistanbul Kampüsü'nde düzenlenen yaratıcı öğrenci festivali Project'06 bu yıl pandemi sebebiyle çevrimiçi platforma taşındı. "Yolculuk" temalı festival çerçevesinde gerçekleşen sergi, konuşma ve workshop'lar 18-23 Mayıs tarihleri arasında Twitter, Instagram ve Facebook gibi dijital kanallar üzerinden katılımcılara aktarıldı.

Festival 408

İstanbul Bilgi Üniversitesi Sahne ve Gösteri Sanatları Yönetimi Lisans Programı ile Sahne Sanatları Alanı öğrencileri tarafından her sene çeşitli sahneler ve sıra dışı mekanlarda gerçekleştirilen festival408, bu kez Covid-19 salgını nedeniyle haziran ayında evlerden gerçekleştirildi.

Bu yıl dokuzuncusu gerçekleştirilen festival408 Covid-19 salgınıyla yeni bir tema edindi; kişisel ve toplumsal geçmişlerimizde nerede takılıp kaldığımızı veya geleceğe yönelik umut ve kaygılarımızın etkisinde şimdiyi nasıl yaşadığımızı düşünmeye teşvik etmek üzere "Nerede Kaldın?" sorusuyla yola çıkıldı. Bu soruyu program sahipleri sanatçı ve seyircilerden önce "Karantinada" şeklinde yanıtladı.

www.festival408.com üzerinden gerçekleştirilen festivalde web sitesi karantina altında, salonu, odası, mutfağı ve tavan arasıyla gezilebilen bir ev olarak tasarlandı. Bir festivalde görebileceğiniz performanslar, atölyeler, söyleşiler ve konuklar bu çevrimiçi festivalde de mevcut. Sanatçı, sektör çalışanları ve atölyelerin ağırlandığı bir salon, sahne sanatları son sınıf öğrencilerinin evlerini sahneye çevirdikleri orijinal video-performansların yer aldığı odalar, festival ekibinin bir festivalin nasıl yapıldığını merak eden her yaştan seyirciye süreci anlattığı mutfak, önceki festival arşivlerinin yer aldığı tavan arası ve bölüm öğrencilerinin diğer işlerinin gösterildiği yan komşu gibi alanlar bulunuyor.

Merak ediyorsan,

BİLGİ mag*

İlham veren projeler, farklı sesler, bizden hikâyeler
BİLGİmag haber platformunda bir araya geliyor. BİLGİmag'de bilim
ve teknoloji, tasarım, kültür-sanat, insan ve toplum gibi farklı alanlarda
BİLGİ'den hikâyeleri okuyabilir; kampüsten haberlere göz atabilirsin.

Keşfetmek için, takipte kal.

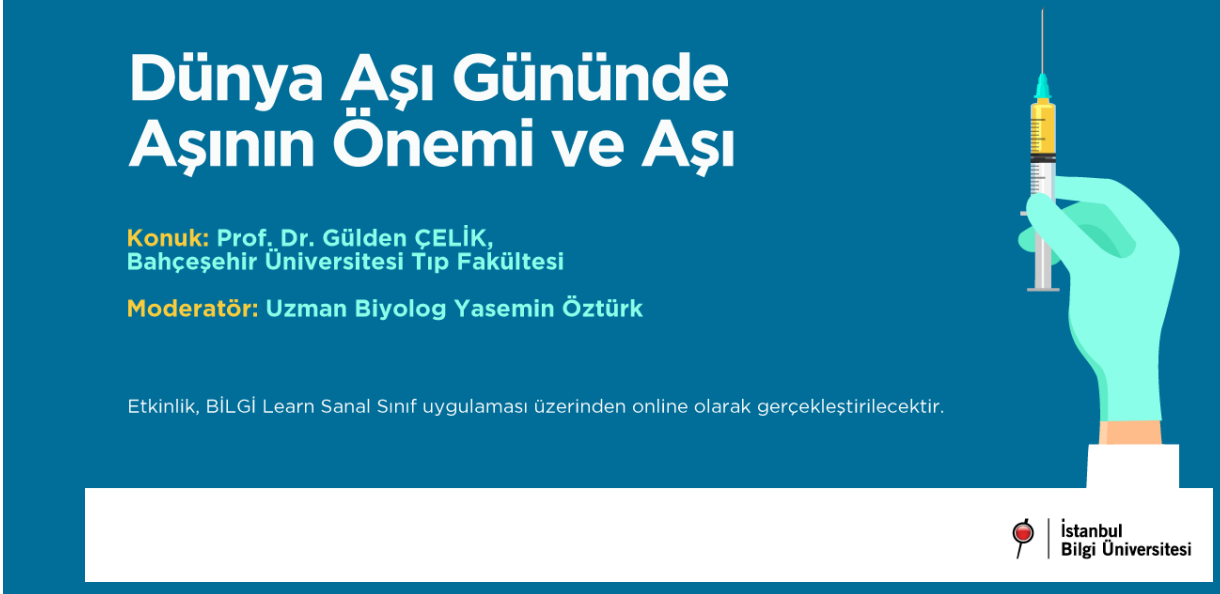
Okumak için:

www.bilgimag.com

İstanbul Bilgi Üniversitesi

"Dünya Aşı Günü'nde Aşının Önemi ve Aşı Karşıtlığı Meselesi" etkinliği düzenlendi.

BİLGİ Sağlık Bilimleri Fakültesi, "Dünya Aşı Haftası" kapsamında aşının önemini vurgulamak amacıyla 28 Nisan'da "Dünya Aşı Gününde Aşının Önemi ve Aşı Karşıtlığı Meselesi" başlıklı çevrimiçi bir etkinlik düzenledi. Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Gülden Çelik'in konuk olduğu etkinlik, BİLGİ Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden Uzman Biyolog Yasemin Öztürk'ün moderatörlüğünde gerçekleşti. Etkinlikte bağışıklık ve türleri, aşı çeşitleri, aşının hazırlanması ve piyasaya sürülmesi sürecinde önem arz eden aşı güvenliği gibi konular ele alındı. Son zamanlarda giderek artan aşı karşıtlığı meselesinin de tartışıldığı etkinlikte aşı karşıtlığının yol açtığı sorunlara değinildi. Ayrıca kanser aşıları, çocukluk çağı aşıları, erişkin aşılanması, seyahat edenlere özel aşıların yanı sıra aşısı üzerinde en çok çalışılan HIV (AIDS etkeni olan virüs) ve Sars-CoV2 (Covid-19 etkeni olan Koronavirüs) hakkında bilgiler paylaşıldı. Prof. Dr. Gülden Çelik aşının önemine ilişkin şöyle konuştu: "Önlenebilir enfeksiyon hastalıklarından korunmada elimizde çok kıymetli bir mücevher bulunmakta ve bunun değerini iyi bilmeliyiz." Uzman Biyolog Yasemin Öztürk ise aşının önemine ilişkin şu değerlendirmelerde bulundu: "Tüm dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs pandemisinde bir kez daha anladık ki enfeksiyon hastalıkları ile mücadelede en etkili, en kolay ve en ucuz yol aşılanmak. Tüm dünyada büyük salgınlara ve ölümlere yol açan çiçek hastalığını aşı sayesinde dünya üzerinde eradike ettik. 1977 yılından bu yana hiç çiçek hastalığı görülmedi. Yine önemli bir enfeksiyon etkeni olan Poliovirus (Çocuk Felci hastalığı etkeni) aşılanma sayesinde ülkemizde en son 26 Kasım 1998'de görülmüştür ve 2002 yılında Dünya Sağlık Örgütü Türkiye'yi 'Polio'dan Arınmış Bölge' ilan etmiştir. Bu kadar etkili bir yöntem maalesef ki son yıllarda artan aşı reddi nedeniyle tehlikeye düşmektedir. 2011 yılında 183 olan aşı reddi sayısı şimdilerde 40 bin dolaylarındadır ve bu sayı her geçen gün artmaktadır. Bizler sağlıkçılar olarak bu bilginin yanlış olduğunu elimizdeki bilimsel verilerle kanıtlamalıyız çünkü bu hepimizin meselesi."



JOWAÉ

RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS · SÉOUL

CİLDİNİZ DOĞAL DENGESİNE KAVUŞSUN

SAF & DOĞAL

ANTİOKSİDAN ETKİLİ
LUMİFENOL & NEMLENDİRİCİ
SAKURA ÇİÇEĞİ İLE

Hassas ciltlerin kullanımına uygundur.
Klinik olarak test edilmiştir.
Patent - Antioksidan Etkili Lumifenol[1]

Geri dönüştürülebilir malzemeler.
Doğada çözünebilen doğal içerik.
Vegan

%97 **Doğal kaynaklı içerikler,**
%3 Asya esintisi taşıyan kokular
& formülü koruyan ajanlar[2]

[1] Patent başvurusu yapılan Sempervivum Tectorum
[2] Jowaé Nemlendirici Yüz Misti'nin ortalaması.

JOWAÉ, BİR ALÉS GROUPE MARKASIDIR

jowae.com.tr jowae_turkey

Mezunlara özel "COVID-19 Sonrası Dünya" paneli

BİLGİ Mezun İlişkileri Ofisi 15 Mayıs'ta BİLGİ mezunlarına özel olarak "COVID-19 Sonrası Dünya" Paneli'ni düzenledi. **BİLGİ Finansal Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Prof. Dr. Ege Yazgan**'ın moderatörlüğünde bir araya gelen **BİLGİ Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Uyan Semerci**, **BİLGİ Uluslararası İlişkiler Bölümü Başkanı Prof. Dr. Emre Erdoğan** ve **BİLGİ İşletme Fakültesi Ekonomi Bölümü Öğr. Üyesi Prof. Dr. Asaf Savaş Akat**, pandemi sonrasında dünyanın geleceğini tartıştı.

Prof. Dr. Asaf Savaş Akat'ın konuşmasındaki önemli noktalar şu şekilde idi:
"Bu pandemi bittikten sonra dünya kesinlikle eskisi gibi olmayacak ama nasıl farklı olacak bunu anlamaya çalışıyoruz. Kısa dönem hakkında yakın gelecekte belki bir bir buçuk sene içinde ne olacağını bilmiyoruz çünkü tıpçılar da bilmiyor. İkinci dalga olur mu ya da virüs evirilir mi, hasar bırakıyor mu bunları bilmiyoruz. Virüsün yarattığı travmanın ekonomik boyutu da var, bununla birlikte sosyal ve siyasi boyutu da olacak. Dünyada üretim şu anda büyük bir düşüş yaşıyor. Global çapta üretilen hizmetlerde çok sert bir düşüş var, belki büyük buhrandan bile çok daha fazla. Bu düşüşle birlikte de azalan ürünün nasıl paylaştırılacağı başka bir soru. Dünyanın eskisi gibi olmamasının sebebi sadece virüs değil, dünya zaten büyük bir değişim ve dönüşümün sınırına gelmişti, virüs sadece tetikleyici oldu. Virüse her ülke kendi çözüm bulmaya çalışıyor ancak bellki ki bu çözümü dünya çapında aramamız lazım ne yazık ki bunu gerçekleştirebilecek kurumsal yapımız da yok.
Küresel ısınma da benzer bir sorun, tek başına ülke olarak yapılacak bir şey yok, uluslararası kurumsallaşmaya gitmek gerek, bir mekanizma oluşturmak gerek... Değişim olacak demek iyiye doğru olacak demek değil. İnsanoğlu için bir öğrenme süreci başladı, elimizde harita yok, çok farklı yöntemler denenecek belki bu yöntemlerin başarısız olduğu ortaya çıkacak.

Prof. Dr. Emre Erdoğan pandemi sürecini uluslararası ilişkiler açısından şöyle değerlendirdi:
"İyimserler ve kötümserler ayrışması var. İyimserler biraz daha yeni bir başlangıç olabileceğine, kötümserler ise "insan insanın kurdudur" bakış açısının devam edebileceğine inanıyor. Ben üç farklı düzeyde değişim olabileceğini düşünüyorum. O üç farklı düzey birbirleri ile etkileşim içinde olacağı için sonucu bir şekilde belli edecek. Kurumların performansının sonlandığı bir dönemdeyiz. Asaf Hoca'nın da dediği gibi virüs küresel bir sorun, uluslarla sınırlı değil. Küresel soruna yanıt verirken küresel davranabilmemiz gerekiyor. Bir anlamda küresel davranabileceğiz ancak ulus ötesi aktörler, AB gibi kurumlar sorgulanacak. AB bu sınavdan geçebildi mi esas soru bu. Bütünleşik davranamadı. Bundan sonraki bü üzyük sorunlarda da Avrupa çapında birtakım politikalar geliştirilemeyecek. Popülizmin beslendiği şüphecilik daha da fazla olacak.
İkinci değişim düzeyi devlet ve toplum arasında olacak. Hangi devletler daha başarılı olurlar konusunu ölçemeyiz. Bu hastalığa kim nasıl müdahale ediyor? Despotik devletler, insanları anında evlere kapatan, gereksiz muhalif güçleri susturan devletler mi yoksa süreci daha şeffaf bir şekilde yöneten devletler mi? Üçüncü nokta ise bireylerin arasındaki ilişkinin değişmesi.

Prof. Dr. Pınar Uyan Semerci ise pandemi sürecini toplum açısından değerlendirirken şu ifadeleri kullandı:
"Ekonomi ve siyaset biliminin içi içe geçtiğini bu pandemide daha da iyi kavradık. Evde kalabilenler çok şanslılar, böyle bir ayrım oluştu. Evde kalamayan bir kesim de var ve bazıları çalıştığı için aslında biz evde kalabiliyoruz. Uzun vadedeki etki iyi mi kötü mü olacaktan öte bir paradigma sorgulamasına götürüyor bu durum bizi. Emeklerin görünür kılınması ve mevsimlik tarımda da şunun altını çizmek gerekiyor; bitkisel üretimin yapılmadığı yerde biz temel ihtiyaçlarımızı karşılama noktasında bile çok ciddi sıkıntı çekebiliyoruz. Bizim aslında hayatımızın normunun akışında kısıtlamalar oldukça bu normalmiş gibi görünen ya da hangi çabalarla tarladan toplandığını bilmediğimiz ürünlerin ne kadar kıymetli olduğunu belki ilk kez çok net bir şekilde anlıyoruz.
İnsanın kendi kendine yetebilirliği varsayımının aslında gerçekle ilişkisi olmadığını bize gösterdi. İnsan, sosyal ve diğer canlılarla kıyaslandığında en uzun süre bakım ihtiyacı olan bir varlık. En ufak bir sakatlık, yaşlılık ya da engellilik durumunda da bakıma ihtiyacımız var.

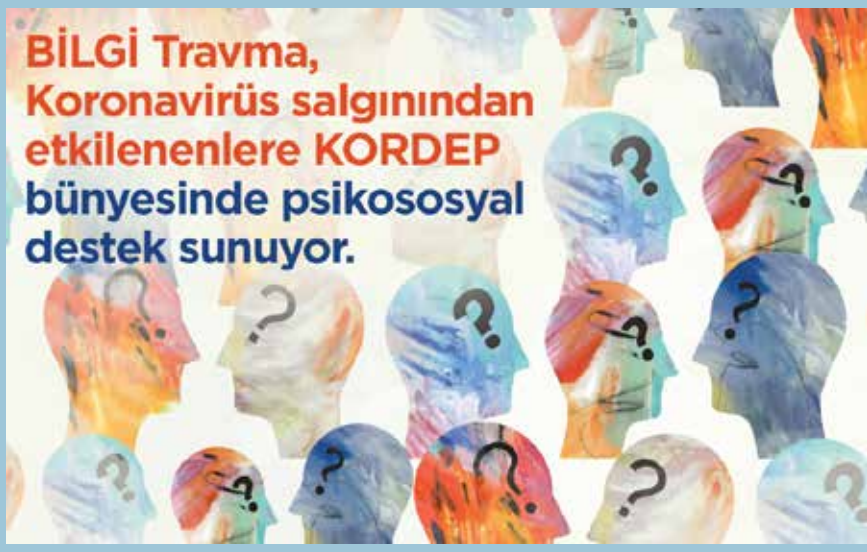
Mustela®

SPF 50+
Güneş Koruması
UVA & UVB

Güneşe karşı + tam koruma.

Doğumdan itibaren

BİLGİ Travma, Koronavirüs salgınından etkilenenlere KORDEP bünyesinde psikososyal destek sunuyor



BİLGİ Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı, İstanbul Valiliği İl Pandemi Kurulu'nun yetkilendirmesi ile İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü öncülüğünde hayata geçirilen Koronavirüs Enfeksiyonu Online Ruhsal Destek Programı'nın (KORDEP) paydaşları arasında yer aldı.
KORDEP, İstanbul'da Koronavirüs salgını nedeniyle tedavi görenler, yakınlarını kaybedenler, olağanüstü koşullar altında salgınla mücadele eden sağlık çalışanları, yalnız yaşayan yaşlılar, engelliler, göçmenler gibi salgından etkilenen kişilere yardım etmek üzere oluşturulan bir "psikolojik destek" hattı.
BİLGİ Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı öğrenci ve mezunları KORDEP'e başvurarak yardım almak isteyen kişilere çağrı merkezi aracılığıyla ruhsal ve psikososyal destekte bulunuyor.
Koronavirüs salgınından etkilenen risk gruplarında (Covid-19 tanısı konanlar, yakınlarını kaybedenler, sağlık çalışanları vb.) yer alan kişilere 8 seansa kadar danışmanlık hizmeti ve ihtiyaç duyulduğu takdirde psikiyatri tedavisi ve uzun süreli psikoterapi uygulanıyor.
Risk grubundan olmayan, ancak belirgin ya da düşük düzeyde kaygı, korku, tahammülsüzlük, uykusuzluk, dikkatini toplayamama, keyifsizlik, mutsuzluk gibi belirtilere sahip olan kişilere öncelikli olarak psikolojik ilkyardımda bulunuluyor. Gerekli görüldüğü takdirde bu kişilere de psikiyatri tedavisi ve uzun süreli psikoterapi görmeleri için destek sağlanıyor.
Ücretsiz hizmet veren KORDEP uzmanlarına hafta içi ve cumartesi günleri 10:00-19:00 saatleri arasında 0850 305 00 34 numaralı özel hat üzerinden ulaşılabiliyor.

KORDEP Yürütücüleri
Psikiyatri Hemşireleri Derneği
Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği
Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Türkiye Psikiyatri Derneği
Türk Psikologlar Derneği
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

Destekleyenler
İstanbul Bilgi Üniversitesi Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Programı
Toplum Ruh Sağlığını Geliştirme Derneği
Travma ve Afet Ruh Sağlığı Çalışmaları Derneği

Eşgüdümlü Çalışan Kurumlar
İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü
Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü
Halk Sağlığı Müdürlüğü
İstanbul Büyükşehir Belediyesi
Mülteciler Derneği

Ellerini Yıka, Sağlıklı Kal!

GREEN CLEAN

Elleri Koruyan ve Kimyasal İçermeyen **Organik El Sabunu!**

Organik Lavanta & Portakal Yağlı

Bebekler İçin

Ekolojik, Bitkisel Temizlik Ürünleri

ECO GARANTIE®

Dermatolojik olarak Avrupa Birliği'nde Test Edilmiştir

Vegan®

www.ugreenclean.com

BİLGİ mezunlarının gözünden Covid-19

HER PERŞEMBE BİLGİ ALUMNİ INSTAGRAM HESABI ARACILIĞI İLE GERÇEKLEŞTİRİLEN #MEETTHEALUMNİ CANLI YAYIN SERİSİNE KONUK OLAN BİLGİ MEZUNLARI, PANDEMİ SÜRECİNDE DENEYİM VE BİLGİ BİRİKİMLERİNİ PAYLAŞTILAR.

TRAVMA PERSPEKTİFİNDE PANDEMİ

Uzman Psikolog Begüm Sevinç, pandemi sürecinin insan psikolojisine nasıl yansıdığını ve hangi noktalarda daha çok etki ettiğini bizlere aktardı.

Çin'in Vuhan kentinde aralık ayı sonunda ortaya çıkan koronavirüs salgını birçok yerde etkisini göstermeye devam ediyor. İnsan yaşamını doğrudan tehdit etmesi, toplumları ve topluluk hayatını derinden etkilemesi nedeniyle yaşadığımız pandemiyi toplumsal bir travma olarak değerlendirebiliriz (Aker, 2020). Yaşanan toplumsal travmalar çoğunlukla toplumun kendine ve dünyaya dair varsayımlarının sarsılmasına neden olur. Kişiler olay karşısında korku, panik, dehşet ve çaresizlik deneyimlerken "güvende değilim", "korunmasızım", "dünya adaletsiz ve acımasız bir yer" gibi düşünceler de ortaya çıkabilir. Ancak herkesin bu yaşananlardan dolayı travmatize olduğunu ve aynı oranda etkilendiğini söylemek doğru olmaz. Travma perspektifinde değerlendirildiğinde, afetlerde var olan kırılgan grupların daha da savunmasız hale geldiğini biliyoruz. Bu kırılgan gruba siyahileri dahil edebiliriz. George Floyd'un geçen haftaki cinayeti, ülkedeki siyahi insanların yaşadığı şiddetin travmatik bir örneği olarak yankı buldu. Yine salgın sürecinde mültecilerin de benzer bir şiddete ve ötekileştirmeye artarak maruz kaldığını biliyoruz.

Yaşlılar
Medyanın sürekli olarak yaşlıların yüksek ölüm riskine odaklanması daha önce zaten yalnız ve incinebilir hisseden yaşlıları iki büyük sorunla karşı karşıya getirdi:
1) Virüse yakalanırlarsa yüksek oranda bir ölüm riski altında olacakları
2) Virüs riskinden korunmak amacıyla sevdiklerinde uzak kalmanın gerekliliği

Irkçılık ve ayrımcılık
Toplumsal travmalar toplumun tutum ve inançlarını büyük ölçüde etkileyerek ırkçılık ve ayrımcılığa yol açabiliyor. Bu duruma en çok virüsün yayılımıyla ilgili üretilen komplo teorilerinde rastladık. Çin'in bu virüsü bilinçli olarak ürettiği, Bill Gates'in bu virüsü başlattığı ve benzeri teoriler bunlardan bazılarıydı.

Toplumsal alışkanlıklar
Mezarlık ziyareti, cenaze törenleri, mevlut ve ağıtlar, ruh halimizi kolaylıkla dışa vurabilmemizi sağlayan toplumsal alışkanlıklardır. Pandemi ile toplumsal alışkanlıklardaki süreçlerin aksaması özellikle kayıp yaşayan ailelerin yas tutma sürecini olumsuz etkiledi.

Değişen mekanlar ve güvenlik algısı
İnsan türü olarak dünyanın genellikle güvenli olduğuna inanma eğilimindeyiz ancak savaş ve afet gibi travmatik olaylar bu varsayımları yıkar, hayatta kalanların normalite duygusunu yeniden kazanmalarını zorlaştırır. Pandemiyle birlikte mekânsal algılar ve rutinlerimiz değişti. Okullar ve ibadethaneler dahil geleneksel sığınak yerlerinde bile artık yeterince güvende olmadığımızı bilmek bizi sürekli tetikte hissettirdi.

Öngörebilmek
İnsan olarak karşılaşacağımız olayları önceden kestirebilmeyi, öngörebilmeyi ve bu olaylara karşı hazırlıklı olmak isteriz ancak bu tarz afetlerden bahsederken öngörüde bulunmak pek mümkün olmuyor. Kestiremediğimiz ve kontrol edemediğimiz her şey kendimizi çaresiz hissettirirken tüm bunlar koca bir korku ve panik yaratır.

Travma sonrası büyüme
Tüm bu olumsuz yaşam olaylarına rağmen travma merceğinden bakabilmek bu olaylardan güçlenerek de çıkabileceğimize dair bir umut beslememize yardımcı oluyor. Travma yaşayan çoğu kişinin bu olumsuz olaylardan güçlenerek çıkabildiğini biliyoruz. Travmatik yaşantıyla başa çıkabildiklerini görmek kişilerin kendine olan güven hislerini ve dayanıklılıklarını artırabiliyor.

TRAVMA YAŞAYAN ÇOĞU KİŞİNİN BU OLUMSUZ OLAYLARDAN GÜÇLENEREK ÇIKABİLDİĞİNİ BİLİYORUZ. TRAVMATİK YAŞANTIYLA BAŞA ÇIKABİLDİKLERİNİ GÖRMEK KİŞİLERİN KENDİNE OLAN GÜVEN HİSLERİNİ VE DAYANIKLILIKLARINI ARTIRABİLİYOR.

Bu pozitif değişiklikler literatürde "travma sonrası büyüme" olarak bilinmektedir. Travma sonrası stres bozukluğundan (TSSB) daha az bilindik bir kavram olmasına rağmen, 2019'da yapılan bir meta analiz, ankete katılan 10.000'den fazla travma mağdurunun yarısından fazlasının en azından bir miktar büyüme rapor ettiğini gösteriyor. Pandemi sürecinde empati ve beraberlik duygularının kuvvetlendiğini de gözlemledik. Birçok kuruluş etkilenen vatandaşlara ve diğer ülkelere yardım edebilmek için kampanyalar başlattı. Fiziksel mesafe, insanların kendini korumaktan ziyade bir iyilik eylemi olarak çerçevelendiğinde, küresel bir sosyal iş birliği eylemi olarak da hayatımıza girdi. Umuyorum ki bizler de bu toplumsal felaketten her birimiz bir nebze olsun büyüyerek çıkacağız.

Gamze Altınay

YENİ NORMAL DÖNEMİNDE EN MÜHİM KONU GIDA GÜVENLİĞİ

Diyetisyen Gamze Altınay, yeni normale geçiş döneminde beslenmeye dair bilmemiz gereken her şeyi bizlerle paylaştı.

Küresel olarak gerçek anlamda zor olan 3 ay geçirdik ve nihayet ‘’pandemi’’ döneminde en zorlu bölümü arkamızda bırakabildik. Pandemi tamamen bitti mi? Hayır elbette fakat bu anlamda başta sağlık politikaları olmak üzere güzel bir mücadele yolu izlendi ve artık pandeminin kontrol altına alındığı bir dönemdeyiz. Normalleşmenin önümüzdeki 5 aylık bir süreçte yapılacağı planlanıyor. Bu 5 aylık süreçte her alanda yavaş ve kapsamlı değişimler gerçekleşecek. Şu an bulunduğumuz Haziran-Eylül arası, yeni normale alışma dönemi diye adlandırılırken Eylül sonrası yeni normalle yaşama dönemi olacak.

COVID-19 sürecinde biyopsikososyal bir varlık olan insanlar bu dönemden her anlamda etkilendi ve 3 ay sonra aslında çoğumuz evden farklı bakış açılarıyla çıktık. 3 ay boyunca insanlık olarak aslında her şeyin başının sağlık olduğunu bir kere daha anımsadık.

Son 3 ayda sağlığımızın ne kadar önemli olduğunu, hayat koşturmacasında kendimizi ne kadar unuttuğumuzu, sağlık çalışanlarının aslında ne kadar önemli olduğunu, ailemizle çok az vakit geçirdiğimizi fark ettik.

Sağlığımızın ve beslemenin önemine gelecek olursak, pandemi dendiğinde aklımıza bağışıklık, bağışıklık dediğimizde de aklımıza beslenme geldi. Vurgulamak istediğim en önemli şey, artık yemek için yaşamayacağız, sağlıklı yaşamak için yiyeceğiz.

Yeni normal döneminde neler değişti ve değişecek? Beslenmemizle ilişkisi ne olabilir?

Öncelikli olarak gıda güvenliği geliyor; pandemi döneminde hastalığın bulaş yöntemlerini öğrendikçe hep beraber bu bulaşı önlemek adına önlemler aldık. Bu önlemlerin en önemli adımını da elbette gıdalarımızı korumak oldu. 1 Haziran itibariyle fast-food restoranlar, lokantalar gibi dışarıdan bize yemek sağlayan işletmeler açılsa da artık kafamızda daha fazla soru işareti var. Kendimizi bu kadar koruyup kollamışken bir öğün sonucunda bir bulaşa maruz kalmak istemiyoruz, haklı olarak. Bu nedenle gıda güvenliğine dair endişelerimiz artık yiyeceklerimizin lezzetinden çok daha fazla önem kazandı. Aslında olması gereken ve sağlıklı olan bu fakat bir tehditle karşılaşılmadığında kolay unutulabilen bir gerçek. Elbette birçok işletme yeni normale geçişle ilgili denetimlerin de artmasıyla çok sayıda önlemler almaya başladı. Fakat bu anlamda eski alışkanlıklarımızın izinden gitmektense favorimiz olan işletmeleri daha dikkatli incelememiz ve gerekirse seçimlerimizi yenilememiz gerektiğini öneriyorum.

1 HAZİRAN İTİBARİYLE FAST-FOOD RESTORANLAR, LOKANTALAR GİBİ DIŞARIDAN BİZE YEMEK SAĞLAYAN İŞLETMELER AÇILSA DA ARTIK KAFAMIZDA DAHA FAZLA SORU İŞARETİ VAR.

Evde yemek yapmaya eğilimimiz arttı çünkü aylardır evdeydik ve ev artık bizim için güvenli alanımız. Peki mutfağımızda da bu güvenliği sağlayabilir miyiz? Bu anlamda beslenmemizi şekillendirirken evde hijyen, doğru pişirme kuralları, alışveriş ardından aldığımız ürünleri balkonda havalandırmak, ambalajlı ürünleri tercih etmek, eskiden lezzetli olduğu için tercih ettiğimiz pazarlardan çok market ürünlerine yönelmek gibi değişimler yaşayarak bu güvenliği sağlamaya çalışıyoruz.

İkinci basamakta geleneksel beslenme alışkanlıklarımız geliyor. Türk toplumu olarak birlik, beraberlik, kutlamalarımızı yemekli yapmak, mevlutler, ailecek kurulan ramazan sofraları, iftar çadırları vb. saya saya bitiremeyeceğimiz birçok geleneksel toplu yeme davranışımız var. Açıkçası bu toplumu bir araya getirme, sağlıklı bir yeme düzeni sağlama, yemek yerken psikolojimizi iyileştirme yönünde oldukça olumlu etkilere sahip bir yöntem ve hatta sağlıklı beslenmede örnek olarak gösterdiğimiz Akdeniz tipi beslenme ilkelerinden de biri aslında kalabalık sofralar. Fakat bakanımızın da dediği gibi ‘’Artık eskisi kadar yakın olamayız.’’ Yani geleneksel alışkanlıklarımızı bir kenara bırakarak bir süre sabırla tekli masalarda yemeye alışmamız gerekiyor. Bu, bazı noktalarda iştah kayıplarına sebep olsa da, görüntülü konuşarak yemek yeme, uzaktaki akrabalar veya arkadaşlarla aynı anda sofraya oturma gibi alışkanlıklarla normalleştirerek etkilerini aza indirebiliriz.

Özetle, yeni normalde geleneksel sofralarımıza geçici bir süreyle ara vermemiz gerekiyor. Ne kadar küçük bir nokta olsa da aslında anın büyüsüyle kolay unutulan bir konu bu. Bazı şehirlerimizde iftar yemeklerinden ötürü vaka sayılarında artışlar başlamış durumda.

Son olarak ise alışveriş ve değişen ihtiyaçlarımız söz konusu. Alışverişin anlamı da bu süreçte oldukça değişti. Yeni normalde alışveriş düzenine alışmak da uzun bir süreç olabilir. Çünkü artık ihtiyaçlarımız değişti ve alışveriş yaptığımızda eve tam olarak ne getirdiğimizden her anlamda emin olmak istiyoruz. Bu anlamda ‘’Aman bir şey olmaz’’ dememek çok mühim bir nokta. Önerim ise her zamanki alışveriş alışkanlıklarınızı bir kenara bırakarak her markayı, ürünü, besini yeniden değerlendirmeniz. Kendinize alışveriş anlamında yeni bir sayfa açın ve bildiklerinizi unutun. Sürekli endişeli de olmayın ancak biraz daha eleştirel bakmakta her zaman fayda var. Kendinize yeni bir güvenilir alışveriş listesi yapmanın ve bu çizgiden ilerlemenin tam zamanı. Her marka ve ürün aynı şekilde önlem almamış olabilir, önlem alanlar öncelikli olacaktır.

Her şey değişiyor, bizim de o yönde değişmemiz, öğrenmemiz lazım. Bu pandemi bize ders olsun, ailenize daha fazla vakit ayırın, stresi kontrol etmeyi öğrenin, daha sağlıklı beslenin ve kendinize iyi bakın.

"EKSİK BİR DUYGUNUN BOŞLUĞUNU DOLDURMAK İÇİN YİYORUZ"

Uzman Klinik Psikolog Melis Okur, pandemi sürecinin insan psikolojisi üzerinde daha çok gıda tüketimini artırdığı konusundaki düşüncelerini ve sebeplerini detaylı bir şekilde bizlerle paylaştı.

3 ay önce nasıl geçeceğini tahmin edemediğimiz belirsizliklerle dolu bir sürece girdik. Bu süreçte üretim ve sürdürülebilirliğe yoğunlaşanlar, kendine dönüp bu süreci pozitife çevirenler olduğu kadar pandeminin getirdiği duyguları deneyimlemekte zorlananlar da vardı. Covid-19 fiziksel sağlığımız için endişe uyandırırken pandemi ile ruhsal sağlığımız da oldukça etkilendi. Birçok insan evde üretirken birçoğu da tüketmeye başladı. Bu tüketim davranışlarından biri de yemek yemekti.

Neden bu dönemde bu kadar çok yedik?

Kaygı, belirsizlik, sıkılmak, sıkışmak, kontrol ve özgürlük kaybı gibi birçok duygu ile tanışmak ve bu duyguları deneyimlemek zorunda kaldık. Bu durum en çok da duygularıyla kalmakta zorlanan, onları bastırmaya ve yok etmeye eğilimli bireyleri zorladı.

Olumsuz bir duyguyla başa çıkmak için veya eksik bir duygunun boşluğunu doldurmak için yiyoruz. Aslında yemek yiyerek yapmaya çalıştığımız şey bu olumsuz duygunun veya boşluğun yarattığı kaygı ve endişeyi sakinleştirmeye çalışmak. Biraz daha erken yaşlara, hatta dünyaya geldiğimiz zamana baktığımızda; biz ilk sakinleşmeye anne memesiyle veya bakım verenimizin bizi beslemesiyle başladık. Anne memesiyle, ondan besin alarak sakinleştik, kaygılarımızı dindirmeye başladık. Ve bu ağız yoluyla yaptığımız bir davranıştı. Yetişkinlik döneminde de en iyi bildiğimiz yöntem ağız yoluyla sakinleşmek ve bu bizi en başta yemek yemeye götürüyor.

Sıkılıp boşluğa düşmek, o boşlukta kalamamak kaygı doğuran durumlardan biri. O boşluğu doldurma ihtiyacıyla da yöneldiğimiz davranışlardan biri yemek yemek. Boş kaldık, yapacak bişey yok, sıkıldık, ne yapsak, neyle uğraşsak? Yemek yiyelim yemek yapalım o zaman!

Bu şekilde boşluğu yemekle, abur cuburla, hamur işiyle dolduruyoruz. Çünkü bu sıkıntının getirdiği duygusal boşlukla nasıl kalacağımızı bilmiyoruz.

Belirsizlik duygusunun içinde kalamamak da yemek yemeyi tetikleyen bir diğer durum. Bu süreç ne kadar sürecek, bundan sonraki süreç nasıl olacak, neler değişecek, nelere ayak uydurmak zorunda kalacağız gibi cevabı henüz tam olarak yanıtlanamayan bu soruların da ortaya çıkardığı belirsizlik duygusu, yoğun bir kaygı doğuruyor. Belirsizlik kaygısı aslında çoğumuz için yeni bir duygu değil. Aslında hayatımızın birçok döneminde kaçtığımız, içinde kalmaktan çekindiğimiz bir duygu bu. Bu duyguyu da doldurmak için yine yemeğe gitmek en rahat ve kolay yöntem.

Pandemi olgusunun içinde bu duruma baktığımızda, sıkılma duygusuyla ve bunun getirdiği boşlukla, belirsizlikle kalamadığımız için bir kaygı üretip yemekle sakinleşmeye çalışıyoruz.

Peki bu süreçte yaşadığımız sürekli yeme hali bizi ciddi bir yeme bozukluğuna götürür mü?

Olumsuz duygularla ne yapacağımız bilemediğimiz için oluşan kaygıyı bastırmak için yemek yemek bir duygusal yeme davranışıdır. Duygusal yeme bir "yeme bozukluğu" değildir, bu bir yeme davranışıdır. Yeme bozuklukları; tıkanırcasına yemek yemek, ardından gelen pişmanlık ve suçluluk hissi, akabinde kusma ve tuvalete çıkma gibi telafi davranışları göstermek veya kendini aç bırakmak, beden algısının bozulması, beden kitle indeksine göre normal kilodayken kendini aşırı kilolu hissetme veya görme, cezalandırıcı oruçlar denemek gibi daha ekstrem semptomlar ve davranış örüntüleri içerir. Buna benzer işlevsizleşen bir sistem varsa, mutlaka bir uzman yardımı alınmalıdır. İleri derece bir yeme bozukluğu tanısı almış bireyin mutlaka multi-disipliner bir tedavi görmesi gerekir. Disiplinler arası tedavi dediğimiz; bir psikolog, psikiyatrist, beslenme uzmanı, endokrinolog ve bir gastroenterolog ile ortak çalışılan bir tedavi sistemi ve süreci demektir.

Pandemi sürecinde yemekle ilişkimize nasıl yaklaşabiliriz?

OLUMSUZ DUYGULARLA NE YAPACAĞIMIZ BİLEMEDİĞİMİZ İÇİN OLUŞAN KAYGIYI BASTIRMAK İÇİN YEMEK YEMEK BİR DUYGUSAL YEME DAVRANIŞIDIR.

Duygusal yeme daha çok duygu regülasyonu ile ilgilidir. Bu süreçte yapabileceğimiz en iyi şey, "ben neden yiyorum, neye ihtiyacım var?" sorusunu kendimize sormak.

"Ne oluyor da yemeğe koşuyorum şu anda?"
"Evde miyim?"
"Yalnız mıyım?"
"Yemeden önce neler hissediyorum?"
"Yerken bu duygular neye dönüşüyor?"
"Yedikten sonra nasıl duygular deneyimliyorum?"

Kısıtlayarak müdahale etmeden önce bu aksiyonu neden aldığımızı, neden yediğimizi biraz sorgulamamız gerekiyor çünkü en iyi kendimiz kendimizi anlayabiliriz.

Belki de bu süreçte duyguları kontrol altında tutmaya çalışmak veya istemediğimiz davranışlarımıza yaptırımda bulunmak gerekmiyordur. Bu dönemde önümüzdeki devam edecek dönemde de biraz kilo almak (eğer sağlık açısından bir probleminiz yoksa) oldukça doğal.

Bu dönemde hepimizin kilosunda ve vücudunda değişimler oluyor. Daha az hareket ediyoruz, daha çok yiyoruz. Biz bu kadar olağandışı bir durum yaşarken neden bedenimize de olağandışı davranmayalım? Belki de kısıtlamalar, ket burmalar yerine biraz bunu denemeliyiz. Biraz da kendimize olağan dışı davranmayı denersek, yine kendimize daha kabullenici ve şefkatli olabiliriz. Böylece bu belirsiz ve kaygılı sürecin içinde bedenimiz ve zihnimizle daha barışçıl bir süreç içinde olabiliriz.

"SOSYAL MEDYA İLE İLİŞKİMİZ BİR ÜST RADDEYE TAŞINDI"

Gazeteci/Müzisyen Onur Uz, pandemi sürecinde sosyal medya ile ilişkimiz ve öğrendiklerimizi mercek altına aldı.

Mart ayında, küresel anlamda ülkeler birer birer sınırlarını kapamaya başladığında, covid-19 enfeksiyonlarındaki artışlar zirve yaparken, her birimizin aklında belki de şu ortak soru vardı: "Şimdi ne olacak?" İşte bu sorunun ardında yatan endişelerin belki de en büyüğü, sosyal yaşantımızı kaybetme korkusuydu. İşimiz, ilişkilerimiz, eğlencemiz, bir haftada fiziksel sınırlar ve yasalarla duraksarken, 'sosyallik' temasının yavaş yavaş değişime, daha doğrusu bir devinime uğraması kaçılınmazdı. Nitekim öyle de oldu, hayatımızın zaten önemli bir 'yansıması' olan sosyal medya, dünyayla olan fiziksel iletişimimize olan hasreti gidermek için alternatif yollar sunmaya başladı.

Marttan bu yana üç ay geçti, sabırlar tükendi tükenecek derken uluslararası çapta dükkanların kepenkleri açılmaya, insanlar sokakta yine tamamen olmasa bile en azından karantina yasaları altında olmadan gezebilmeye başladı. Mart-nisan arası gerek ulusal medyada, gerekse de sosyal medya üzerinden yaptığım ve katıldığım her yayında belirttiğim bir nokta vardı; bu süreçte insanlık olarak verdiğimiz mücadele aslında bir nevi 'hayatta kalma' mücadelesiyle oldukça benzer. Her canlının tehdit altında geliştirdiği ve yaşama tutunmak için çevresindeki seçenekleri değerlendirdiği eylemlerin tümüdür aslında hayatta kalma mücadelesi. İnsanlığa baktığımızda

pandemi ve sosyal medya kullanımı ilişkisi de bizler için bir nevi 'hayata tutunma mücadelesi' olarak yeniden şekillendi desem ne dersiniz?

Zoom üzerinden yapılan iş toplantıları, FaceTime'da saatleri bulan görüşmeler, YouTube ve Instagram gibi görsel medya platformlarına müziğini, sanatını taşıyan yaratıcı bireyler... Yaşadığım şehir olan Londra'da, özellikle sanat camiasında online yapılan elemeler (audition), açık mikrofon temalı sanatçıların kendilerini gösterebilecekleri sanal gösteriler ve daha birçok yaratıcı alternatif, sosyal medya ile olan ilişkimizi bir üst raddeye taşırken, bir diğer yandan da düşündürmedi değil. İnsanların birbirine dokunmaktan, sarılmaktan çekindiği şu dönemde, pandemi travmasını atlatma sürecinde, sosyal medyanın verdiği 'güven' daha bağımlısı haline geldiğimiz rahatlık alanına dönüşmüş durumda. Kısacası bana göre pandemi sürecinde edindiğimiz sosyal medya alışkanlıkları aslında geçici. Süreci rahat atlatmaya çalışırken ve biraz bardağın dolu tarafını görmeye çalışırken, yardımımıza koşan bir platform oldu. Tabii resmin geneli bu kadar da olumlu değil. Geçtiğimiz ay Harvard Üniversitesi'nin yayınladığı "Yanlış/Eksik Bilgiyle olan Savaşımız" adlı yazıda, aslında savaşımızın sadece bir virüsle değil, aynı zamanda sosyal medya ile yayılan, kaynağı belli olmayan veya şüpheli olan bilgilerle de ciddi bir savaş verdiğimizin altı çizildi. WhatsApp'tan yayılan o uzun mesajları hatırlarsınız belki: "Bir doktor arkadaşımın dediğine göre..." şeklinde başlayıp, medikal/tıbbi önerilerde bulunan mesajlar, komplo teorileri, öngörüler, spiritüel/kişisel gelişim bazlı tahminler, liste uzar da gider. Bir anlamda gerçeğin belki de binlerce farklı yansımasının olduğu bir durumla karşı karşıya kaldık. Sürekli belli bir rekabet içerisinde olan ulusal medya ve sosyal medyanın çeliştiği noktalarda saf almaya başladık. Sonra birden, belki de tarihte bu kadar görünür olarak ilk kez Facebook, Twitter, Instagram gibi büyük platformlar gönderileri izlemeye başladı. Kendi kurallarına ve ana hatlarına göre, gönderileri sansürlemeye/silmeye başladılar. Yavaş yavaş kendimize sormaya başladık: "Sosyal medya şimdi ne kadar sosyal?"

İNSANLIĞA BAKTIĞIMIZDA PANDEMİ VE SOSYAL MEDYA KULLANIMI İLİŞKİSİ DE BİZLER İÇİN BİR NEVİ 'HAYATA TUTUNMA MÜCADELESİ' OLARAK YENİDEN ŞEKİLLENDİ DESEM NE DERSİNİZ?

Asılsız bilginin ve kaynağı belirgin olmayan gönderilerin içselleştirilmesi yönünde bir meşrulaştırma yapmak doğru olmaz, ancak sosyal medyanın 'alternatif' doğası, bu pandemi sürecinde de büyük bir sınav veriyor gibi geliyor bana.

Beklenmedik bir dönemden geçiyoruz, ekranlarımıza gelen bilgiye inanıp inanmamak bize kalmakla beraber, bireysel olarak gücümüzün daha da arttığı bir dönemdeyiz. Sosyal medyada yaptığınız her bir yorumun, beğendiğiniz her bir gönderinin 'sosyal iziniz' haline geldiğini unutmayın. Bu gücü iyi kullanalım. Bazen, bazı soruların cevapları kesin olarak 'evet' veya 'hayır' olmaz, zaman gösterir. İnanıyorum ki, şu an sosyal medya ve pandemi ilişkisinde o dönemdeyiz, silkelenme ve eski yaşamlara geri dönme sürecinde 'yeni normal'e alışırken, siz de bu süreçte sosyal medya üzerinde nasıl bir değişime/devinime uğradığınızı test edebilirsiniz. Ufak bir örnek çalışma sunayım size mesela:

20 Mart 2020 tarihinden itibaren, sosyal medyada takibe aldığınız web siteleri, influencer'lar, YouTube kanalları, gazeteler, ulusal/alternatif medya platformları gibi kaynakları kronolojik olarak bir sıraya dizin bakalım. Sonra, bu kaynakların içeriklerine bakın. Ardından bu içeriklerin verdiği mesajlardan yola çıkarak aşağıdaki soruları sorun kendinize:

- Bu içerik beni mutlu ediyor mu?
- Bu içeriğin beni entellektüel açıdan zenginleştirdiğini düşünüyor muyum?
- Bu içerik kafamda şekillenen fikirlere tam kaynakça oluyor mu?
- Bu içerik beni endişelendiriyor mu? Bilgiden ziyade bende korku hissi mi yaratıyor?
- Bu içerik beni eğlendiriyor mu?
- Bu içerik bana yeni bir yetenek katıyor mu veya bir yetiyi deneme isteği veriyor mu?

Karşılaştırmalarınızda pandemi ve sosyal medya ilişkinizdeki anahtar noktaları bulmanız çok mümkün. Verdiğiniz cevaplara göre de sosyal medyayı en düzgün ve üretken bir şekilde kullanmanız yolunda sizi çeken kaynakları daha net görmeniz mümkün olacaktır.

İnsanlığa, topluma, doğaya ve dünyamıza hayırlı olacak bir yaz sezonu olması dileğiyle, Londra'dan selamlar, sevgiler!

Wonder Workland Kurucusu ve Direktörü Zeynep Çifçili, Koronavirüs sürecinin markaları nasıl etkilediğini, kriz iletişiminin önemini ve virüs sonrasında markaları nasıl bir dönemin bekliyor olabileceğini bizlere aktardı.

MARKA OLMAK, **OLMAMAK YADA** OLAMAMAK

Charles Darwin'in düsturu olan "Değişime en çok uyum gösteren hayatta kalır; akıllı ya da güçlü olan değil." sözünü marka iletişim dünyasına uyarladığım ve "Survival of the Brandest" modelini ortaya koyduğum bir Koronavirüs dönemini yaşıyoruz.

Toplumsal, sosyolojik, psikolojik, ekonomik hatta politik etkilerini mart ayı itibarıyla tarihe geçecek boyutta ve global çapta yaşadığımız Covid_19 pandemi döneminde mesleki uzmanlığım olan marka iletişim stratejileri alanında birçok kanaldan iş sahiplerine önerilerimi aktardım. Bu gibi kritik eşiklerde kalıcı olabilecek markalar kendilerini gösterdi. Yaşam haklarının devam edebilmesi için değişime uyum sağlayarak kendilerini güncellediler ve hedef kitlelerine mevcut durumda neler yapabileceklerini doğru kanallardan aktardılar.

Diğer yanda iş sahiplerinin çoğu bu belirsizlik ve kriz ortamında beklemeyi hatta geri planda kalmayı ve izlemeyi seçti. Öyle bir dönemden geçiyoruz ki, maalesef duran ve bekleyen firmaların mutlaka ticari hayatına da nokta koyması gerekecek. Bütünsel bakıldığında, seçeneklerin çoğaldığı, rekabetin arttığı, gelir eşitliğinde dengesizleşmenin olduğu, kalabalıklar ve ekonomik düzensizlikler arasında hem insanların hem markaların kaybolmaya; boğulmaya başladığı bir çağda yeni düzene geçilmesi gerekliydi.

Haziran ayı itibarıyla Post-Corona olarak da adlandırabileceğimiz Yeni Normal düzene geçtik. Bundan öncesi ve bundan sonrası arasında sektörlerde, meslek gruplarında, pazarda ve kazançlarda bariz farklılıklar görülmeye başlanacak. Dolayısıyla yeni dönemde stratejistler ile ilerleyen vizyoner iş sahipleri mutlaka kazançlı çıkacak.

Müşterilerin, alıcıların da beklenmedik sosyolojik, psikolojik ve ekonomik etkiler yaşıyor olmasını da göz önünden ayırmadan belirsizlikleri berraklaştırabilen öncü kurumlar liderliği ele alacak.

Mevcut durumu değerlendirmeye alacak olursak,

yeni dalgaların da gelebileceği kriz iletişimi senaryoları üzerinde çalışmak ve üçer aylık periyotlarda A, B, C planları üzerinde çalışıp hazırlıklı olmak gerektiğinin altını çizmek isterim. Esnek olmak burada kritik pozitif bir değer yaratıyor.

Krizler, belirsizliklerden çıkar demiştik. Belirsizlikler stres, panik ve korku uyandırır. Bu modlar ise zihnin sakin ve temkinli çalışmasını engelleyebiliyor. Bu durum hem marka hem tüketici zihni tarafında geçerli. Krizler önceden kriz senaryoları üzerinde çalışılması gereken muhtemel küçük ya da büyük şiddetteki aksiliklerden oluşur. Her markanın da olası aksiliklere karşı planları ve kriz ekipleri daha şirket kurulurken oluşturulmalı ve her dönemde güncel tutulmalıdır.

Koronavirüsün hangi sektörlere zarar verici etki yarattığı, hangi iş yapış modellerine derin nüfuz ettiği araştırmalar sayesinde görülebiliyor. Araştırmalar ve analizleri sahip olunan değerlerle birleştirerek gerekli güncellemeleri hayat geçiren her daim kazanacak. Bireysel ve toplumsal boyutta ise herkesin sorumluluklarının arttığı, insanlık adına, yaşamda kalabilmek adına duyarlılıkların üst seviyelerde hassasiyet yarattığı kaçınılmaz bir gerçek. Toplumda herkesin aynı anda uyması gereken kurallar dünya çapında artık net bir şekilde biliniyor. Bu kolektif bilincin oluşması çok önemli yoksa tekrar her şeyin kontrolden çıkması ve yeni krizleri tetiklemesi korkutucu sonuçları beraberinde getirebilecek güçte. Sağlık alanında çıkan bu krizin en çok ekonomik krizi beraberinde getireceğini herkes deneyimledi. Deneyim en iyi öğreticidir. Ekonomik krizin ise birçok başka krizi anında tetikleyeceği de yine gözlemlendi. Artık ne olduğuna değil; ne olması gerektiğine odaklanılmalı. “Neden oldu; nasıl oldu?” değil; “Bu şartlarda ne yapabilirim; nasıl fayda sağlayabilirim” odağında çalışmalar derinleştirilmeli. Bilim ve iletişim bu noktada taşıyıcı kolonlar olacaktır.

Markalara gelince; bu süreçte tüketici, müşteri, personel, tedarikçi dahil tüm paydaşlarını rahatlatacak şekilde kurumsal sorumluluk göstermeye hat safhada önem vermeli ve bunu mümkün olan mecralardan yansıtmalılar.

Mevcut dönemde durumun ehemmiyeti kavrandığından insanların en derin duygusu olan vicdanî sorumluluklar başlayabildi. Markaların, bu noktada kendi işlerindeki durumu toparlamanın yanında, toplumun sağlığı ve ülkemizin ve tabii dünyanın refahı, huzuru, konforlu düzene ulaşabilmesi için ses getirecek yararlar sağlaması ve mesajlar verebilmesi etkisini gösteriyor.

Olumlu Marka, Sürdürülebilir Marka, Tutunabilen Marka, Dönüşebilen Marka, Evrilebilen Marka ve Hayatta Kalabilen Marka olabilmenin yolu stratejik yapılardan ve duyarlı çalışanlardan geçiyor.

Tüketiciler markalara, insani özellikler atfederler yani markaları kendi dünyalarında, algılarında kişiselleştirirler. Dolayısıyla, bir marka bir insanmış gibi sorumlu davranmalı; geniş kitleler tarafından tercih edilen bir marka ise kendi vizyon ve değerlerine uygun üslup ile topluma özellikle en erişilebilir mecra olan dijital kanallardan mesajlarını vermeli.

Burada değinmek istediğim hassas konu şu: İnsanlar sevdiği veya etkilendiği birinin dediklerini zihninden önce kalbine işler. İkna sürecinde duygusal çekicilik dediğimiz teknik ile duyguya girebildiğimiz sürece söylediklerimiz aksiyona mutlaka dönecektir. Bu bilgi ışığında markalar, kitlesinin duygusuna girebilecek kanaldan, aynı zamanda kendi iletişim üslubunu koruyarak samimi telkinlerde bulunmalı. Sakinliğini koruyan huzur ve konfor sağlayan markalar kitleleri peşinden sürükleyecektir.

Bu plan ve ekipler hala hazır değilse, mevcut durumda öncelikler belirlenmeli, mümkün olan en hızlı şekilde iş süreçleri dijitale kaydırılmalı, ekipler online süreçlerle eğitilmeli, dijitale kayamayacak bir iş modeli varsa yeni sektörlere geçebilme cesareti gösterilebilmeli, farklı yatırımlarla yeni döneme uyum sağlanabilmeli.

Markalar bu süreçte dijital kanallarda başta liderleriyle boy göstermeliler. İnsanlar karşılarında insan görmek ister. Hem de böyle duygusal bağ kurmamız gereken, birbirimize kenetlenmemiz gereken bir dönemde! Markanın ürün ve hizmetleri eğer bu dönemde yarar sağlamıyorsa hiçbir şekilde tanıtımı, reklamı veya kampanyası yapılmamalıdır. Duygu ve duyarlılık döneminde yaşamaya başladığımızı kabul edelim. İnsana önce insan lazımdır.

KRİZLER, BELİRSİZLİKLERDEN ÇIKAR DEMİŞTİK. BELİRSİZLİKLER STRES, PANİK VE KORKU UYANDIRIR. BU MODLAR İSE ZİHNİN SAKİN VE TEMKİNLİ ÇALIŞMASINI ENGELLEYEBİLİYOR.

BİLGİ'Lİ GİRİŞİMCİLER

BİLGİ ÇATISI ALTINDA ÖĞRENİM GÖRÜP VİZYONLARINI GENİŞLETEREK KENDİ İŞLERİNİ KURMA YOLUNU SEÇEN BİLGİ'LİLERİN HİKAYELERİNİ SİZLER İÇİN DERLEDİK.

BİLGİ sayesinde kalıplarını kıran, bilgi dağarcığını genişletirken aynı zamanda sosyalleşen ve mezuniyet sonrası süreçte de okul ile bağlarını koparmayan cesur girişimci BİLGİ'lilerden nasıl yollardan geçtiklerini keyifle dinledik.

Fatih Al

"MULTİDİSİPLİNER DÜŞÜNMEDİĞİNİZ MÜDDETÇE SİLOLAŞMA KAÇINILMAZ OLUYOR"

Faalproje Kurucusu ve Kıdemli Danışmanı Fatih Al, BİLGİ E-MBA sürecinin hayatındaki etkilerini ve girişimi Faalproje'ye nasıl başladığını aktardı.

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?
1987, İstanbul doğumluyum. Lisansımı Gebze Teknik Üniversitesi Malzeme Bilimi ve Mühendisliği Bölümü'nde tamamladım. Gebze Teknik Üniversitesi Malzeme Bilimi ve Mühendisliği Yüksek Lisans tez aşaması öğrencisiyim ancak iş yoğunluğumdan tez yazma fırsatını henüz bulamadım. Lisans hayatımın son 1,5 yılı da Erasmus programı desteğiyle ve aldığım riskler ile RWTH Aachen Teknik Üniversitesi'nde geçti. Geçen yıl da İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde E-MBA yaparak, bu yılın başında mezun oldum. Şu an Ankara'da yaşıyorum, harika bir eşe ve 2 güzel kız çocuğuna sahibim.

BİLGİ'yi tercih etme sebebiniz neydi? Üniversite yıllarınız nasıl geçti, neler yaptınız?
Lisans hayatım boyunca mühendislik öğrenimim ile değişen perspektifimi, İngilizce'mi daha çok geliştirmeye, üniversite içinde ilk toplulukları kurarak sosyalleşmeye çalıştım. Malzeme Bilimleri Topluluğu ile ağırlıklı olarak teknik geziler yaptık, Türkçe Topluluğu'nda Türkçe'mize daha çok sahip çıkmaya ve politize olmadan yol almaya çalıştık. En önemlisi de Sinema Topluluğu'nda bol bol kaliteli filmleri takip edip, kendi aramızda tartışma fırsatımız oldu. BİLGİ ile yollarımız 2018 yılında danışmanlık şirketimi kurduğumda, o zamanki Rektör Prof. Dr. Ege Yazgan'a attığım bir mail ile oldu. Uzmanlık alanım olan Teknoloji Transferi, Teknokentler, Ar-Ge ve İnovasyon Ekosistemleri ile ilgili görüşmek istedim. Çok hızlı bir süreç sonunda Ege Hoca'ma ve Mütevelli Heyeti Başkan Yardımcısı Dr. Ecmel Ayral Hoca'ya yakın bir şekilde Bağımsız Rektör Danışmanı olarak hizmet etme görevine uygun görüldüm. Yaklaşık 8 aylık bir görev sürem oldu. Bu evrede BİLGİ'yi daha yakından tanıma fırsatına eriştim.

BİLGİ'de SantralİstanbuI'dan adımınızı içeri attıktan sonra sanki İstanbul'un geri kalanı kapının dışında kalıyor, bambaşka bir yaşam alanına giriş yapıyorsunuz. Özgür düşüncenin hakim olduğu, bilginin serbestçe her yerde dolaştığı, akademisyenlerin öğrencileri ile arkadaşça diyalogları ve minimum egoları, o farklılığı hissetmenize yol açıyor. Üniversitenin "Okul için değil yaşam için öğrenmeliyiz" mottosunu aslında her yerde hissediyorsunuz. Bence çok başarılı öğrencilerin BİLGİ'yi asıl tercih etmelerinin altındaki sebep, bu kavramın derinliğinde yatıyor.

Ben laboratuvarda yaşayan mühendislerden bir tanesi olduğumu 1,5 yıllık RWTH Aachen tecrübemde fark ettim ki orada da uzun zaman seramik malzeme sentezliyor, karakterize ediyordum. RWTH, Almanya'nın en iyi okullarından bir tanesi. Uluslararası seviyede böyle bir kurumda çalışmak ve lisans öğrencisi olarak master dersleri almak benim için harika bir tecrübe oldu. Aslında yerelden global bakış açısına geçişimi sağlayan önemli bir kilometre taşı niteliğindeydi. Bilhassa Alman ve Çinli öğrencilerin ders çalışma tarzlarını gördükçe, şu zamana kadar pek ders çalışmadığımın farkına varmıştım. Aachen çok keyifli ve güvenli bir yer. Evimden 1,5 saat sonra Amsterdam'da, 3 saat sonra Paris'te, 45 dk sonra Köln veya Düsseldorfta ya da 45 dakika sonra Belçika'da olabiliyordum.

Olaylara enternasyonel bakabilme yeteneğini kesinlikle orada öğrendim diyebilirim ve tüm genç arkadaşlara eğitimlerinin bir kısmını yurt dışında geçirmelerini tavsiye ederim.

RWTH Aachen Seramik Enstitüsünde, Prof. Dr. Rainer Telle ile birlikte çalıştım ve kendisi beni 2009 yılında 2 AB Projesinde görevlendirdi. Ben proje kavramını, çerçeve programlarının temelini bu projelerde atmış oldum ve ülkeme döndükten sonra ulusal/uluslararası fonlar nezdinde proje yönetimi konusunda bir boşluk olduğunu gördüm. O zamandan günümüze her gün projeler ile yatıp projelerle kalkan birisine dönüşmüş oldum. Daha sonrasında TÜBİTAK tarafından Teknoloji Transfer Ofisi destekleri çıktığında aslında ben gelişigüzel bir şekilde kendimi bu tarz yapılarda çalışabilecek birine dönüşmüş oldum. Bundan sonrasında da kariyerim TTO Müdürlüğü, farklı Teknokentlerde yöneticilikler ve danışmanlıklar şeklinde ilerliyor.

Girişiminiz hakkında bilgi verebilir misiniz, nasıl bir deneyiminiz oldu?

2018 yılında şirketim olan Faalproje Danışmanlık'ı Ankara'da workinton'da kurmuş oldum. Bir arayüz yapı olarak nitelendirebileceğim bu çalışmalar dizisinde, TTGV'de Dijital Dönüşüm Tanılama Aracı projesinde görev aldım. İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Bağımsız Rektör Danışmanlığı yaptım. Girişimciler ile son derecede yakın temas içindeyim ve birçoğuna hala mentorluk yapıyorum. Yapay zeka ve büyük veri çalışan bir şirkete İş Geliştirme Danışmanlığı yaptım. Bunun haricinde; kalkınma ajansları, çeşitli teknoparkların sektör temsilcilikleri, TÜBİTAK, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı'nın IPA projelerinde de bağımsız değerlendirici olarak hakemlik yapmayı sürdürüyorum. Eylül 2019 itibarıyla Türkiye'nin en başarılı teknokentlerinden ODTÜ Teknokent'te çalışmaya başladım. Bu kapsamda, ODTÜ'nün Horizon 2020 projelerini takip ediyor, gerekli raporlamalarını yapıyoruz. Çeşitli kalkınma ajansları, IPA Technical Assistance ihalelerinde rol almaya çalışıyoruz. 2018 yılında başlayan ISKI'nin Master Plan ihalesinde de çeşitli görevler ile yer alıyorum.

Genç arkadaşlar için şu anekdotu paylaşmak istiyorum; okudukları bölümün ilerleyen zamanlarda kendilerine ne gibi faydalar kazandıracağı hakkında çoğunda soru işaretleri olduğunu sürekli görüyorum. Lisans programları sizlere bir perspektif, başka bir açıdan bakabilme yeteneği kazandırır. Daha sonrasında yüksek lisans çalışmalarınız ile bu bilgileri yoğunlaştırabilir veya kariyerinizde pivot edip başka bir alana yönelebilirsiniz. Kendimden örnek vereyim, Malzeme Bilimi ve Mühendisliği çok geniş bir kavramdır. Metal, seramik, kompozit, cam vb. geniş bir spektrumu var. Ben lisans hayatımdan beri enerji tarafındaki malzeme uygulamaları ile uğraştım. Mezun olduktan seneler sonra İSKİ'nin bu Master Plan'ında anahtar personelin Malzeme Bilimi ve Mühendisliği programından mezun olması şartı aranması, benim lisans ve yüksek lisans hayatımda yaptığım/görev aldığım birçok proje ve derslerdeki bilgileri bu işte kullanabilmem ne kadar doğru bir karar aldığımı gösteriyor. Bunun ile birlikte asli uzmanlığım olan Teknoloji Transferi, Ulusal/Uluslararası Fonlar, Ar-Ge ve İnovasyon Ekosistemi konularında doğru bir zaman planlaması ile birlikte doktora yaparak uzmanlığımı pekiştirmek istiyorum. Burada önemli olan genç arkadaşlarımızın hangi işten keyif alıyorlarsa o alanda uzmanlaşmaları ve işlerini zevkle her gün yeni bir aşkla yapmaları. Eğer bir işte yoğunlaştığınızda sürekli (gün/hafta/ay/yıl) bilgi ve öğrenme becerileri nezdinde 'update' ve 'upgrade' olmuyorsanız bir yerlerde muhtemelen yanlış yapıyorsunuz demektir.

Girişimci olma yolculuğunuzda BİLGİ'nin size ne gibi katkıları oldu, nasıl kolaylıklar sağladı?

ÜNİVERSİTENİN "OKUL İÇİN DEĞİL YAŞAM İÇİN ÖĞRENMELİYİZ" MOTTOSUNU ASLINDA HER YERDE HİSSEDİYORSUNUZ.

BİLGİ E-MBA benim hayatıma kesinlikle bir noktada dokundu. Bağımsız Rektör Danışmanlığı göreviminden ardından BİLGİ'den kopmayıp öğrenci olarak devam ettim. Bu Covid-19'da daha çok gündem olan uzaktan eğitim konusunda, BİLGİ uzak ara çok önde. Derslerin harika geçiyor ve çok kaliteli dostluklar da kurdum. Ağırlıkla piyasadan gelen kişilerden alınan dersler benim zihnimde her zaman daha iyi yer edinmiştir. Örneğin birçok kurumda ve Türkiye Yatırım ve Kalkınma Bankası'nda YK üyesi olan Can Karaşıklı Hoca'dan EMBAT 532 Finansal Yönetim dersini çalışmalarımda hala kullanırım. MBA esnasında tanıştığım en harika kişilerden bir tanesi de kesinlikle Uğur Özmen oldu. Dijital Dönüşüm ve CRM derslerini aldım; şu an çok trend olan bir konuda yanlışların üzerine gitmesi, açık sözlü olması ve bununla birlikte harika bir öğretici. Değerlendirdiğim dijital dönüşüm projelerini ağırlıkla Uğur Hoca'dan öğrendiğim bakış açısıyla değerlendiriyorum. Dr. Murat Unanoğlu hocam hem bitirme tez danışmanım olup hem de kendisinden EMBAT 542 dersini aldım. Sürekli istişare ettiğim birlikte çalışmalar yaptım ve kuvvetle muhtemel çok yıllar da birlikte hareket edeceğim bir hocam, abim oldu. Şule Özmen hocadan aldığım EMBAT 511 İş Analitiği dersi, daha çok araştırma yaparken daha detaylı süreçleri kontrol etmemi sağlarken, EIKY 516 Özlem Rodoslu Hocadan aldığım Koçluk ve Gelişim dersi ise koçluğun kişisel gelişim için ne kadar önemli olduğunu, sadece mentorluk değil bu alanda da kendimi geliştirmem gerektiğini sorgulamamı sağladı.

"GELECEK İÇİN DAHA ÜRETKEN, YENİLİKÇİ BİR KÜLTÜR HEDEFLİYORUZ"

Barış Yüceses

Moneymo Kurucu & Yönetim Kurulu Üyesi Barış Yüceses, girişim yolculuğu hakkında detaylı bilgi verirken bu yolda BİLGİ'nin ona kattıklarını bizlerle paylaştı.

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?
1975 Eskişehir doğumluyum. 1991 yılında 16 yaşımda liseyi bitirdim. Yaz tatilimi boş geçirmemek için o dönem yeni yeni ortaya çıkan bilgisayar kurslarından birine başladım. Yazılım geliştirmenin bana verdiği mutluluk ile tüm hayatımı yazılım dünyasına adamaya karar verdim. Freelance yazılım işleri yaparken Kocaeli Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği bölümünü bitirdim ve İstanbulda profesyonel olarak yazılım mühendisi olarak çeşitli yazılım şirketlerinde ve bankalarda çalıştım ve çalışmaya devam ediyorum. Bilgisayar ve yazılımla geçen neredeyse 30 yıl boyunca bir problem veya ihtiyacı yazılımla çözmeye ve kalıcı iyileşme sağlamaya çalıştım. Her gün tekrar tekrar öğrenmeye ve keşfetmeye devam ederken insanlara ve dünyaya fayda sağlayan dokunuşlar yapmaya gayret ediyorum.

BİLGİ'yi tercih etme sebebiniz neydi? Üniversite yıllarınız nasıl geçti, neler yaptınız?
Yazılım ile geçen 25 yıl sonunda her şeye sadece mühendis bakış açısı ile bakmanın bazen mutsuz sonuçlar yaratabileceğini gördüm. Bunlar bir projede müşterinin, çalışanların veya patronun mutsuzluğu olarak karşımıza çıkıyordu. Bu sebeple olaylara tüm açılardan bakabilmek gerektiğini görünce mühendislik bakış açıma işletme yönetimi bakış açısının ne kadar gerekli olduğuna emin oldum. Sonrasında da çalışan biri olarak bunu nasıl bir eğitimle sağlayabilirim diye araştırdım. Yönetici bir mühendis için MBA burada öne çıkıyordu. Sonrasında esnek zamanları olan üniversiteler, ulaşımı kolay noktalardaki ve kampüs yaşamı sıkışık Istanbul yaşamında biraz yeşil alanı da olan özelliklerde üniversiteleri inceledim. Sonra üniversiteleri ziyaret ederek konumu, kampüs içinde hayatı ve tabii ki en önemlisi hocaları gördüm. Metehan Hoca'mız başta olmak üzere tüm hocalarımız ile tanışıp kendimi ve bulunduğum imkanları anlatarak arayışımı açıkladım. Onlardan da olumlu yanıtlar alınca İstanbul Bilgi Üniversitesi açık ara önce çıktı. Okulda hocalar ve öğrencilerin oluşturduğu özgür paylaşımcı ve sürekli gelişen bir kültür vardı. Bunun bir parçası olmak beni çok mutlu etti ve her zaman mutlu olarak okula gittim. Lisans zamanındaki üniversite zamanı gibi sosyal bir hayatımız da olurken hocalarımızla ve diğer öğrenci arkadaşlarla güzel dostluklar kurdum. Yüksek lisans biteli 5 yıl olmasına rağmen hala okulu ziyaret ediyorum. Hocalarımızla görüşüp sohbet ediyoruz. Bir işletme problemini tartışıp çözüm geliştirdiğimiz bile oluyor. Eşime turizm şirketi kurumsal kimliğine kadar birçok çalışma yaptım. Kurum stratejisinin bilgi teknolojilerine yansıması ile ilgili tez

hazırladım. Dolayısıyla her dersten aldığım dersleri birebir iş hayatımda veya çevremdekilerin hem iş hem kariyer hayatında deneyimledim. Bunu tekrar ederek gelişmeye ve öğrenmeye de devam ediyorum.

Girişiminiz hakkında bilgi verebilir misiniz, nasıl bir deneyiminiz oldu?

Bankada çalıştığım bir dönem, bazı banka servislerinin perakende sektörüne dokunduğunu gördüm. Buradaki sorun onlarca bankanın binlerce perakende markasından ödeme noktası ötesinde esneklik ve sipariş gibi tamamlayıcı servislere olan ihtiyacıydı ancak bankaların sahada perakende markalarının ERP seviyesine kadar entegre sistemler kurması iki paydaşın ana işinin çok dışında idi. Ayrıca verimli ve ekonomik, hatta sürdürülebilir değildi. Bunu bir fırsat olarak tanımladım. Yine okulda öğrendiğim mavi okyanus stratejisi gibi birçok metodu kullanarak iş modelini sadeleştirerek temel çözümü ortaya koydum. QR Kod ile tüm banka ve e-cüzdan uygulamalarının perakende kanallarında alışveriş yapmasını sağlamak temel ihtiyaçtı. Hatta biraz daha erken başlasaydık Covid-19 ortaya çıktığında mesafeli alışveriş ve temassız ödeme gibi konularda tam bir çözüm olarak ortaya çıkabilirdi. Moneymo markasında yerel olarak başlayıp global hedef ile yatırım aldık. 300'den fazla perakende markasının satış anındaki darboğazlarına çözüm önerisi olarak sunduk. Genelde de olumlu yanıtlar aldık. Tek problem kendimiz bir e-cüzdan sunarsak pazara duyurmak ayrı bir maliyet ve enerji olacağından API servis olarak bankalara bu servisi açalım dedik. Bu noktada maalesef Türk bankalarının yenilikçi görünen PR yapmalarına rağmen tersine iş birliğine ne kadar kapalı ve savunmacı olduklarını gördük. Bu bariyeri geçmek için bir kaç yıl enerji sarf ettik. Hala Türkiye finans sektörünün Avrupa ve Amerika'ya göre daha bireysel ve sadece benim olsun, olmazsa da kimse de olmasın bakış açısı devam ediyor. Bizler de bunu kırmak ve gelecek için daha üretken, yenilikçi bir kültürün tohumlarını atmaya çalışıyoruz.

OKULDA ÖĞRENDİĞİM MAVİ OKYANUS STRATEJİSİ GİBİ BİRÇOK METODU KULLANARAK İŞ MODELİNİ SADELEŞTİREREK TEMEL ÇÖZÜMÜ ORTAYA KOYDUM.

Girişimci olma yolculuğunuzda BİLGİ'nin size ne gibi katkıları oldu, nasıl kolaylıklar sağladı?

Öncelikle insani yönü ve samimiyeti bırakmadan problem çözmek için konuya bağlı metotları araştıran öğrenen ve uygulayan bir kültürün parçası olmaktan memnun oldum. Öğrenci psikolojisinde ders denince almakta zorlanılan davranış, burada bir sohbet gibi keyifli hale geliyordu; öğrenme ve tartışma ortamının olması sürekli gelişimimizi sağladı. Bir işletmeye, ürüne, insan kaynağına, stratejiye finansa vb. iş hayatındaki temel kavramlara nasıl bakmalı, hangi soruları sormayı ve hangi yöntemlerle çözümler üretmek gerekir bu soruları sormayı alışkanlık haline getirdim. Artık problemlere bir taraf olarak bakmıyorum; çalışan gözüyle, yönetici gözüyle veya patron gözüyle değil tüm bakış açıları ile bakıp objektif bir çözüm arıyorum. Bunu son kez lisans öğrenimim sırasında hissetmiştim. Orada edindiğim dostluk ve arkadaşlıklar devam ediyor. Bu da okulun bitmediği, hep devam ettiği hissi yarattığından keyifle okulumuza gidiyoruz. Oradan insanlarla kahve içiyor, bazen de bir konuya çözüm arıyoruz. Oradaki hocalar ve öğrenciler de bir işi zorunluluktan değil keyifle yapıyor. Bunu gördüğümde ben de mutlu oluyorum ve motivasyonum hep yukarıda oluyor. Hayatım boyunca BİLGİ ekosistemi içinde olmayı ve arkadaşlıklarımı sürdürmeyi diliyorum. Tüm hocalarıma ve arkadaşlarıma hayatımıza kattıkları güzellikler ve değerler için teşekkür ediyorum.

Arda Gürata

"İYİ BİR AKADEMİK GEÇMİŞ, BAŞARIYA DOĞRUDAN KATKI SUNAR"

Sanction Trace Kurucusu Arda Gürata, BİLGİ'deki yüksek lisans eğitiminin ona kattıklarını, girişim yolculuğunu ve ilerideki hedefini bizlerle paylaştı.

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?
1987 Ankara doğumluyum. Lisans eğitimimin sonuna kadar da Ankara'da yaşadım. 2010 yılında hukuk fakültesini bitirir bitirmez İstanbul'a taşındım ve yasal avukatlık stajımı burada başlattım. Farklı hukuk bürolarında deneyim kazandıktan sonra, 2013 yılında uluslararası enerji proje ve yatırımları yapan bir şirkette avukat olarak çalışmaya başladım. Orada hukuk müdürü olarak çalışmaya devam ediyorum.

BİLGİ'yi tercih etme sebebiniz neydi? Üniversite yıllarınız nasıl geçti, neler yaptınız?
Yüksek lisansta BİLGİ'li oldum. Hukuk fakültesinden sonra yüksek lisans yapmak istiyordum. Amacım hukuk eğitiminde dünya sıralamasında ilk onda yer bir üniversitede yer alan bir okulda master eğitimi almaktı ancak bunun için hem biraz daha deneyim kazanmak hem de Türkiye'de iyi eğitim veren bir okulda bir yüksek lisans yapmak istedim ve 2013 yılında Ekonomi Hukuku Yüksek Lisans programına kaydoldum. Programın öğrencilere çok fazla ders sunarak seçim yapma şansı tanıması ve akademik kadro bu programı seçmemde büyük önem taşıdı. Yine MBA'den dersler almak istiyordum ve hukuk eğitimini bu derslerle desteklemek istiyordum ve ne kadar doğru bir tercih yaptığımı ilk dönemde anladım.
Dolayısı ile BİLGİ'deki yüksek lisans süreci benim için iş hayatımda yoğun olarak çalıştığım bir yandan da akademik başarı hedefleyerek yüksek not ortalaması yapmaya çalıştığım yorucu ama oldukça verimli bir dönemdi. Bazı hocalarla birebir çalışma fırsatı elde ettim. Gül Okutan Nilsson hocam hayatımda çok önemli

yeri olan insanlardandır. Bana çok farklı kapılar açacak bir proje konusu ve proje danışmanlığı verdi. BİLGİ yüksek lisansın ardından London School of Economics and Political Science'in hukuk ve finans yüksek lisans programına kabul edilmemde çok önemli bir rolü oldu. Ders aldığım ve bazen almadığım bazen sadece kapısını tıklatıp girip sorular sorduğum hocaların hepsi alanlarında çok çok iyiler, yardımseverler ve sizle daime iletişime açıklar. Hala ne zaman bir konuda fikir danışmak istesem kendilerine ulaşmaktan çekinmem. O yüzden iyi ki bu programı seçmişim ve bu güzel hocalardan bir iki kelime öğrenebilmişim diyorum.

Girişiminiz hakkında bilgi verebilir misiniz, nasıl bir deneyiminiz oldu?

Girişimcilik serüvenim 2018 yılının sonunda bir ihtiyacı görmem ve üzerinde araştırmalar yapmamla başladı. Fikirden prototip aşamasına geçtiğimizde Koç Üniversitesi Girişimcilik Araştırma Merkezi (Kworks) FinTech hızlandırma programına kabul edildik ve çalışmalarımızı orada sürdürüyoruz. Aynı zamanda 2019'da TÜBİTAK'ın Tekno-girişim Sermayesi Hibe Programı'na başvurduk ve hibe almaya hak kazandık. Şu an Sanction Trace 5 kişilik ekibi ile uluslararası yaptırım izleme yazılım servisleri ile global çapta çözümler sunuyor. Bunun dışında yine regülasyon, uyum ve veri teknolojileri ile ilgili farklı proje ve yazılımlar üzerinde çalışıyoruz. Daha fazla tekil kullanıcıya hitap edebilecek başka bir mobil aplikasyonumuzu eylül ayında canlıya alacağız ve B2B dünyasından farklı olarak ceplere girerek daha görünür bir dünyada büyüyüp adımızı duyuracağız.

BİLGİ'DEKİ YÜKSEK LİSANS SÜRECİ BENİM İÇİN İŞ HAYATIMDA YOĞUN OLARAK ÇALIŞTIĞIM BİR YANDAN DA AKADEMİK BAŞARI HEDEFLEYEREK YÜKSEK NOT ORTALAMASI YAPMAYA ÇALIŞTIĞIM YORUCU AMA OLDUKÇA VERİMLİ BİR DÖNEMDİ.

Girişimci olma yolculuğunuzda BİLGİ'nin size ne gibi katkıları oldu, nasıl kolaylıklar sağladı?

Girişimciliğin kolay olduğunu söylemek sanıyorum başarılı girişimcilere haksızlık olacaktır. Başarılı bir girişimcinin sahip olduğu yetenekler, çalışmaları, defalarca tekrarlanan denemeler, başarısızlıklar, pivotlar buzdağının görünmeyen kısmı. Ancak şunu kesin olarak söyleyebilirim ki, iyi bir akademik geçmişin her zaman girişimcinin ve girişimlerin başarısına doğrudan katkısı vardır. Her ne kadar aksi de örneklendirilebilirse de ben bütün akademik geçmişimin bana verdiği aletlerle dolu çantamla kendimi çok daha hazır ve rahat hissediyorum. BİLGİ'de yüksek lisans yaparken MBA'den aldığım dersleri hala unutamıyorum. Bir tanesi müzakere dersinde öğrendiklerim benim için çok önemli bir kapı gösterdi bana ve bunun üzerine gittim. Yine MBA'den aldığım birleşme ve devralmalar birbirini izleyen iki ders halinde iki dönem sürmüştü. İlk kısım güçlü bir teoriden oluşuyordu ancak ikinci kısım gerçekten çok ciddi emek ve zamanımızı alan bir simülasyondan meydana gelmişti. Sina Afra, Nevzat Aydın gibi isimlerin de içinde olduğu bir all-star mentor ekibi bize mentorluk etmişti. Öğrendiğim her şey aklımda ve her gün kullanıyorum... Umarım bu saydığım dersler hala vardır ve başka girişimci ve girişimci adayların da katkıda bulunur. Bütün bunların yanı sıra insan kaynağı konusunda da BİLGİ'ye güveniyoruz. BilgiTalent ile irtibat halindeyiz, daha geçen ay özgeçmiş havuzundan iletişime geçerek bir ekip arkadaşı kazandık. Bundan sonra kariyer günlerinde de aktif olacağız ve umarım ekibimizde daha çok BİLGİ'li arkadaşlarımız ile büyüteceğiz.

Bunlar dışında e-ticaret alanıyla ilgili projelerim var. Gelecekte dizi, film veya kitap / öykü gibi uzun soluklu şeyler yazmayı planlıyorum. Başarırsam yeniden bir röportaj yaparız belki.

Berfin Bayat

BERFİN BAYAT, HEM KALİTELİ HEM DE SOSYAL ÖĞRENİM HAYATINI TERCİH ETTİ

Girişimciliğe erken yaşlarda atılan BSB Teknoloji Kurucu Ortağı Berfin Bayat, BİLGİ'deki eğitim sürecinin kendisini her açıdan nasıl beslediğini ve girişiminin detaylarını anlattı.

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?
İstanbul Bilgi Üniversitesi Elektrik-Elektronik Mühendisliği'nden geçtiğimiz sene mezun oldum. 2014 yılında başladığım üniversite hayatımı 2019 yılında tamamladım. Hem sosyal hem de başarılı bir mühendis olmak için koyduğum hedefleri bu süre içinde gerçekleştirmeye çalıştım. Değerli hocalarım ile yönelmek istediğim alanlar hakkında konuşmalar gerçekleştirdim. Yaptığım stajlar sonrası çalışmak istediğim alanı belirleyip kurumsal firmalara başvurulara başlamışken üniversitenin son senesinde hayat çok daha farklı bir kapı açtı. Şu an birlikte çalışmakta olduğum 2 ortağımla birlikte yenilikçi bir fikirle TÜBİTAK'a başvurduk. Bu başvuru bizi hiç beklemediğimiz girişimcilik ve start-up platformlarına sürükledi. Başarılı olan başvuru sürecinden sonra hibe desteği almaya hak kazanan projemiz üzerine çalışmalara başladık. 24 Mayıs 2019 tarihinde BSB Teknoloji Geliştirme ve Yazılım Anonim Şirketi'ni kurduk ve hala aktif olarak çalışmaya devam ediyoruz. Bütün bu yoğun geçen senede ve karşılaştığımız belli zorlukların yanında bu serüven hayattaki beklentilerimizi ve kariyer isteklerimizi daha net görmemizi sağladı. Son senemizde karşımıza çıkan fırsatları değerlendirerek yarattığımız bu şansı en iyi şekilde değerlendirerek kendimize ve şirketimize en güzel geleceği oluşturacağımıza eminim.

BİLGİ'yi tercih etme sebebiniz neydi? Üniversite yıllarınız nasıl geçti, neler yaptınız?

İstanbul Bilgi Üniversitesi, başarılı öğretim görevlileri ve prestijli faaliyetleri ile ilgimi çeken bir okul olmuştu. Üniversite tercih döneminde yaptığım ziyaret sonucu, gerek kampüs gerek faaliyetler gerekse başarılı öğretim görevlileri hakkında doğru bir düşüncede olduğumu anladım. Hem kaliteli hem de sosyal öğrenim hayatımı bu okulda sağlayabileceğimi düşündüm ve tahmin ettiğim gibi de oldu; BİLGİ benim için çok doğru bir tercihti.

Yoğun bir YGS/LYS döneminden çıktığım için kendi isteğimle 4 ay hazırlık okudum. Hem üniversite hayatına alışmak hem de hemen yoğun mühendislik eğitimine başlamamak beni fazlasıyla rahatlattı. Hazırlık sayesinde oluşturduğum arkadaş çevremi düşününce de iyi ki diyorum. Hazırlık dönemi ocak ayı gibi tamamlandı. Sonrasında okulumuzun sunduğu yurt dışı dil programını değerlendirerek, mart ayında UPENN'e (University of Pennsylvania) gittim. Yaklaşık 2,5 aylık Amerika maceramda hem güzel bir dil eğitimi aldım hem de Amerika'yı tekrar keşfettim. Okulumuz sayesinde bu tarz bir deneyim kazandığımdan dolayı minnettarım. Bölümün ilk senesinden itibaren çok değerli öğretim görevlilerimizle yaptığım görüşmeler kariyer planımın şekillenmesine yardımcı oldu. Uygun oldukları her fırsatta bize ayırdıkları zaman, paylaştıkları deneyim ve bilgiler için hepsine tekrar teşekkür ederim.

Okula kayıt döneminde gördüğüm yelken kulübü, kulüp deneyimlerimin ilki oldu. Hem eğlenceli hem öğretici bu kulüp bana gerçekten çok şey kattı. 2 yıldız yelkencilik eğitimi alarak sertifika sahibi oldum. Bir ara eğitim kurulunda da yer aldım. Yelken hala benim için büyük bir tutku. Yelken kulübünden sonra biraz daha bölüme yönelik Bilgi Engineering Society'ye katıldım ve yönetim kurulunda yer aldım. Bu kulüp sayesinde değerli simaların konferanslarına katılarak tanışma fırsatı buldum.

Kısacası hem sosyal alanda hem de eğitim alanında dolu dolu bir üniversite hayatı yaşadım. Okulumuzun bana kattığı değerleri unutmuyor, Santral kampüsünü gerçekten çok özlüyorum.

YAKLAŞIK 2,5 AYLIK AMERİKA MACERAMDA HEM GÜZEL BİR DİL EĞİTİMİ ALDIM HEM DE AMERİKA'YI TEKRAR KEŞFETTİM. OKULUMUZ SAYESİNDE BU TARZ BİR DENEYİM KAZANDIĞIMDAN DOLAYI MİNNETTARIM.

Girişiminiz hakkında bilgi verebilir misiniz, nasıl bir deneyiminiz oldu?
Şirket olarak sanal platformlara entegre edilebilen koku modülleri dizayn ediyoruz. Ana projemiz oyunlarda kullanıcı hareketi ve konumuna göre ortama oyundaki nesnelerin kokusunun verilmesi. Bu sayede oyundaki gerçekçiliği artırarak koku duyusunu ekleyip kullanıcı ve sanal platform arasındaki duvarları yıkıyoruz. İçeriğinde altı adet likit barındıran modülümüz telefon ve bilgisayar üzerinden uygulama ile kontrol edilebiliyor, likit dozları kullanıcıya göre ayarlanabiliyor. Ayrıca şu an içinde bulunduğumuz Covid-19 salgınıyla ilgili yaptığımız toplantılarda bir ara ürünle bu salgına karşı durabiliriz diye düşündük. Tasarladığımız modül tamamen doğal yağ içeriğiyle hem kullanıcıya hayal ettiği atmosferi sağlıyor hem de yağların dezenfektan içeriği ile ortam temizliği yapıyor. Doğal yağ kullanmamızın sebepleri ise sürdürülebilir bir kaynak olması aynı zamanda da kitle ayırmaksızın (astım hastaları) ürün kullanımı sağlamasıdır. Yine İOS/Android/Web tabanlı uygulamalar ile kontrolü sağlanan ürünümüzde kullanıcı istediği koku karışımını ve dozunu kendisi ayarlayabiliyor.

Fazlasıyla yabancı olduğum girişimcilik serüveni hem teknik hem mesleki konularda bana pek çok şey kattı. Projenin Ar-Ge kısmı sayesinde edindiğim teknik bilgiler somut anlamda mühendisliği amlamamı ve kendimi geliştirmemi sağladı. Okulda öğrendiğimiz teknik bilgileri her anlamda uygulayabileceğimiz bir platform oluşması yeni mezun olan biri için çok yararlı oldu. Kurumsal firmalarda belirli alanlarda yoğunlaşan mühendislerden farklı olarak biz sürecin tüm teknik kısmını yöneterek pcb tasarımdan pazarlamaya kadar geniş bir yelpazede deneyim kazandık. Gerçekleştirdiğimiz görüşmeler sonucu pek çok bağlantı edinerek güzel bir mesleki çevre oluşturduk.

Girişimci olma yolculuğunuzda BİLGİ'nin size ne gibi katkıları oldu, nasıl kolaylıklar sağladı?
Bölüm hocalarımız tüm TÜBİTAK süreci boyunca hep yanımızda oldu. Gerek teknik gerek mental ve psikolojik olarak desteklerini hep hissettik. Süreçlerine hakim oldukları konularda ufuktaki bulutları bizler için kaldırdılar biz de daha emin adımlarla ve geleceği görerek ilerledik. Ayrıca üniversite reklam-yayın kısmının desteğiyle Habertürk'te yayınlanan haberimiz sayesinde projemiz ve şirketimiz ile ilgili bilgiler kitlelere ulaştı. Bu reklam içeriği bizi gerçekten ileriye taşıdı ve network kısımlarında çok güzel gelişmeler yaşadık.

"BİLGİ İLE KALIPLARIMI YIKARAK BİR GİRİŞİMCİYE DÖNÜŞTÜM"

Üstünova Mühendislik ve AR-GE Genel Müdürü Tolga Üstünova, BİLGİ MBA eğitimi almaya nasıl karar verdiğini, eğitim sürecinin girişimci olmasına hangi noktalarda katkıda bulunduğunu ve girişimi ile ilgili detaylı bilgileri bizlere aktardı.

Tolga Üstünova

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?
Evliyim ve dünyaları tatlısı bir kız çocuğum var. Üstünova Mühendislik ve AR-GE şirketinin kurucusu ve genel müdürüyüm. Aslen Yıldız Teknik Üniversitesi mezunu bir elektronik mühendisiyim. Çok uzun süre savunma sanayi, otomotiv ve sağlık gibi farklı sektörlerde görev aldıktan sonra Üstünova Mühendislik ve AR-GE'nin kuruluşu ile girişimcilik faunasında kendime yer edindim. Bu andan itibaren BİLGİ MBA eğitiminin de rehberliğinde, mühendislik şapkamı kısmi de olsa terk ederek işletmeci kimliğim ile çalışmaya devam ediyorum.

BİLGİ'yi tercih etme sebebiniz neydi? Üniversite yıllarınız nasıl geçti, neler yaptınız?
Eğitim hayatım bir sayısal öğrencisi olarak geçti. Dolayısıyla meslek hayatım da sayısal bilimler çatısı altında başladı. Fakat sosyal bilimlerin yalnızca çalışma değil yaşam ve doğru iletişim için de bir gereklilik olduğu kanısındayım bu sebeple BİLGİ'nin kuruluşundaki Sosyal Bilimler Üniversitesi mottosu beni çok etkilemişti. Bu motto yıllar içerisinde biraz farklılaşsa da günün birinde MBA yapma kararı alınca da direkt tercihim BİLGİ oldu. Buradaki dönemim başarılı, sektörel deneyimi yüksek, doğru akademisyenler ile tanışmanın ve onlardan eğitim almanın keyfini yaşadığım yıllardı. Örgütsel yönetim, pazarlama yönetimi, oyun teorisi gibi alanlarda yaptığımız çalışmalar ve mezuniyet projem, kalıplarımı yıkıp bir girişimciye dönüşmemde büyük rol oynadı. Şirket kuruluşundan itibaren MBA eğitimimin ailemin desteği ile beraber en büyük rehberim olduğunu söyleyebilirim.

SOSYAL BİLİMLERİN YALNIZCA ÇALIŞMA DEĞİL YAŞAM VE DOĞRU İLETİŞİM İÇİN DE BİR GEREKLİLİK OLDUĞU KANISINDAYIM BU SEBEPLE BİLGİ'NİN KURULUŞUNDAKİ SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ MOTTOSU BENİ ÇOK ETKİLEMİŞTİ.

Girişiminiz hakkında bilgi verebilir misiniz, nasıl bir deneyiminiz oldu?
Üstünova, savunma sanayi ile hayat bulmuş bir girişim olmakla beraber yıllar içerisinde yazılım ve iş geliştirme departmanlarının kurulumuyla, kendi kabuğunu da kırarak farklı sektörler için ve son kullanıcı odaklı ürünler geliştirmeye başladı. İşin savunma sanayi kısmında yaptığımız tüm çalışmalar, 'Sistem Entegrasyonu ve Test Mühendisliği' başlığı altında değerlendirilebilir. Mühendislerimiz ve teknik ekibimiz ile beraber hem ofiste hem sahada ve üstlendiğimiz görevler ile birçok farklı coğrafyada hizmet veriyoruz. Yazılım geliştirme departmanımız ise savunma sanayi projelerine destek olmanın yanında yapay zeka, görüntü işleme, artırılmış gerçeklik gibi alanlar üzerinde çözümler üretiyor. İş geliştirme departmanımız ise 30 civarı mühendisimizin iş yetenekleri ve gelen talepler ışığında sanayileşme yönetimi çalışmaları gerçekleştiriyor. Savunma dışında sağlık ve tarım sektörlerinde AR-GE odaklı girişimlerin filizlerini atarken partnerlik yaptığımız firmalara, yüksek teknolojiye doğru sanayi dönüşümleri için destek oluyoruz.

Girişimci olma yolculuğunuzda BİLGİ'nin size ne gibi katkıları oldu, nasıl kolaylıklar sağladı?
BİLGİ zihinsel sınırları ortadan kaldıran, birey olmayı ve özgürlüğü anlamanın kapılarını aralayan bir okul. Bu sebeple öğrencilerine cesaret ve girişim ruhu aşıladığını söylemek yanlış olmaz. Bu ruh, işinin ehli akademisyenler ile daha da somut bir yapıya bürünüyor. BİLGİ çatısı altında siz eğer doğru adımları atarsanız, kesinliklegeri dönüşünü alırsınız.

"BİLGİ, SOSYAL ALANDA DA GELİŞİME KATKIDA BULUNAN BİR ÜNİVERSİTE"

Sedef Öztürk

BSB Teknoloji Chief Technology Officer'ı Sedef Öztürk, BİLGİ lisans eğitiminin ona hangi alanlarda katkıda bulunduğunu ve bölüm arkadaşı ile birlikte başladıkları girişimlerini detaylı bir şekilde açıkladı.

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

İstanbul Bilgi Üniversitesi Elektrik Elektronik Mühendisliği bölümü 2019 mezunuyum. Bölümümde geçirdiğim süre zarfında mesleki yatkınlıklarımı keşfedip yöneleceğim alanlar üzerine tecrübe edinmeye başladım. Okuldaki son yılımda şu an birlikte çalışmakta olduğum takım arkadaşlarımla birlikte TÜBİTAK'a yenilikçi bir fikirle başvurarak daha önce deneyimlemediğimiz bir alan olan girişimciliğe adım attık. AR-GE çalışmaları için TÜBİTAK'ın desteklemeyi uygun gördüğü ve yatırım yaptığı projemizi yürütmek amacı ile 24 Mayıs 2019 tarihinde BSB Teknoloji Geliştirme ve Yazılım A.Ş. adlı firmamızı kurduk ve bu yolda ilerlemeye devam ediyoruz.

BİLGİ'yi tercih etme sebebiniz neydi? Üniversite yılllarınız nasıl geçti, neler yaptınız?
Başlıca sebeplerden biri öğretim görevlilerinin ve verilen eğitimin kalitesiydi. Mesleki anlamda yönelmek istediğim anlanlarla ilgili yönlendirilebildiğim, yardım ve bilgi alabildiğim bir okulda okuduğum için kendimi şanslı hissediyorum. Aynı zamanda üniversitenin her zaman önemli bir etiket olduğunu düşünmekteyim. İstanbul Bilgi Üniversitesi ise bu konuda oldukça başarılı.

Üniversitedeki ilk yılımda okuyacağım mesleği dersler haricinde de tanımak istediğim için bölüm hocalarımla çalışmaya başladım. Yine bölümümle alakalı olarak Bilgi Engineering Society öğrenci kulübünün yönetim kurulunda yer aldım. Bu sayede konferanslar ayarlayıp değerli kişileri konuk etme şansımız oldu.

Aslında BİLGİ sadece mesleki anlamda değil sosyal alanda da kendinizi oldukça geliştirebileceğiniz bir üniversite. Mesleki deneyimlerim dışında 1 sene tiyatro kulübünde yer aldım. Mezun olduğumdan beri kampüs hayatını oldukça özlüyorum.

4 SENE BOYUNCA SANTRAL 'DE OKUMAK ÇOK KEYİFLİYDİ. OKUDUĞUM BÖLÜM GEREĞİ DEVAMLI PROJE, KAMPANYA VE FİKİR ÜRETMEMİZ GEREKTİĞİ İÇİN SABAHLADIĞIMIZ ÇOK OLDU AMA ÇOĞU ZAMAN BUNU EĞLENEREK YAPTIK.

Girişiminiz hakkında bilgi verebilir misiniz, nasıl bir deneyiminiz oldu?
Girişimimiz VR/AR sektörüne yeni bir bakış açısı kazandıracak bir ürün. Sanal platformdaki kokuları gerçeğe çeviren bir koku modülü yapıyoruz. Oyunlarla entegre edilebilir olan bu ürün 6 farklı koku kartuşu kullanarak oyundaki koordinasyon ve olaya göre kullanıcıya daha gerçekçi bir ortam oluşturacak. Aynı zamanda telefon ve bilgisayar uygulaması ile kullanıcının kontrolünde koku karışımı da verebilecek.

Geçirdiğimiz bu zorlu virüs sürecine de bir katkımız olsun istedik. Ara ürün olarak doğal uçucu yağların kokusuyla hem kullanıcıya kendi atmosferini yaratma imkanı tanıyacağız hem de bu yağların dezenfekte edici özelliğinden faydalanıp güzel kokuları verirken ortam sterilizasyonunu sağlayacağız. Kullanıcı, telefonuna indirdiği uygulamasıyla farklı yağları birbirine karıştırarak kendi atmosferini yaratabilecek, kokuların ortama verilme seviyesini ayarlayabilecek ve kimyasallardan uzak olan bu ürünü sağlık sorunu gözetmeksizin gönül rahatlığıyla kullanabilecek.

Benim için oldukça yeni bir sektör olan girişimcilik, bana tahmin edemeyeceğim kadar çok tecrübe kazandırdı. Mesleki ve teknik becerilerin yanında, birçok firmayla gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda geliştirilen insan ilişkileri, şirketleşme sürecinde gelişen yönetme becerileri kazandığım en büyük tecrübelerden. Ürünün AR-GE sürecinden başlayarak pazarlama stratejilerine kadar her durumu yönetme tecrübesini yaşamış olmanın kendime geniş bir bakış açısı kazandırdığına inanıyorum.

Girişimci olma yolculuğunuzda BİLGİ'nin size ne gibi katkıları oldu, nasıl kolaylıklar sağladı?
TÜBİTAK sürecine girdiğimizi bölüm hocalarımızla paylaştığımız andan itibaren onlardan destek görmeye başladık. Gerek teknik, gerek süreç ile alakalı olarak yardım aldık. Daha önce aynı süreçte deneyim yaşamış olan hocalarımız tarafından nasıl ilerlememiz gerektiği hakkında ve şirket kuruluşu konusunda bilgilendirildik. Destek oldukları her durum için teşekkürlerimizi iletiyoruz.

Aynı zamanda TÜBİTAK desteğini aldığımız dönemde BİLGİ bize Habertürk'te haberimizi yayınlama şansı tanıdı. Haberimiz şirket ve proje olarak duyulmamızı sağladı. Bu sayede birçok sosyal medya sayfasında kullanıcı kitlesi yorumları ile buluşma şansımız oldu.

StokBankası Kurucusu Ozan Kara, yoğun çalışma temposu ile eğitim hayatında elde ettiği başarılarını ve babası ile birlikte yol aldığı girişimin detaylarını bizlere aktardı.

"GİRİŞİMCİLİK HAYALİM LİSE YILLARIMA DAYANIYOR"

Ozan Kara

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?
1990 Uşak doğumluyum. İlkokul ve liseyi Antalya'da okudum. Antalya Anadolu Lisesinde okurken arkadaşlarımız ile bir müzik grubumuz vardı. Ben ufak konserleri ve organizasyonları ayarlamaktan sorumluydum. Bir konser organize etmek, duyurusunu yapmak ve konser gününü genel olarak yönetmekten çok keyif alıyordum. Girişimcilik isteği ve hayali o günlerden geliyor diyebilirim.

BİLGİ'yi tercih etme sebebiniz neydi? Üniversite yıllarınız nasıl geçti, neler yaptınız?
İşletme ve ekonomi alanlarında tercih yapacağımı karar verdiğimde okulların tanıtım günlerine katıldım. İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde University of London ile birlikte yönetilen Üstün Başarı programı, tercihimde etkili oldu. İstanbul Bilgi Üniversitesi'ni kazandıktan sonra Üstün Başarı programına kabul edilebilmek için yüksek bir not ortalamasına ihtiyacım vardı. İlk sene bu not ortalaması için dersleri çok sıkı takip ettim. Üstün Başarı programına kabulümden sonra çalışma tempom aynı şekilde devam etti. İki üniversiteyi aynı anda yürütmek çok kolay değildi açıkçası ancak hocalarımızın özel ilgisi ve desteği ile başarılı bir şekilde mezun olabildim. Bölümüm sayesinde birçok banka ve şirkette staj yapabildim. Tabii bu yoğun dönemde başka aktivitelerde bulunma konusunda geri kaldım. Yine de Santral kampüsünün çimlerinde ve banklarında arkadaşlarım ile sohbet etmeyi özlediğimi söyleyebilirim.

Nasıl bir girişimcilik deneyiminiz oldu, biraz bahsedebilir misiniz?
Mezun olduktan sonra TSKB'de hazine departmanında MT olarak işe başladım. Keyifli bir çalışma ortamı olsa da belli bir görevinizin olması ve kariyer anlamında ilerlememin belirli süreler ile kısıtlanması, kendi girişimimi kurma konusunda beni hızlandırdı. Babamın perakende alanındaki bağlantılarını ve çevresini kullanarak perakende analitiği üzerine "StokBankası" girişimini kurduk. StokBankası hızlı tüketim perakendecileri ile tedarikçileri sanal ortamda işlerini yapmaya sağlayan bir platform. Bu platform ile FMCG firmaları perakende noktalarındaki stokları anlık olarak takip edilebiliyor ve rakip paylarını anlık olarak görebiliyorlar. Bulut teknolojisinin gelişmesi ile manuel işleyen perakendeci tedarikçi ilişkisini, daha efektif ve farklı imkânlar da sağlayarak internet ortamına taşıdık. Pazarlama olarak sıcak satış gerektiren bu süreçte, Balıkesir'den Gaziantep'in Nizip ilçesine kadar, Türkiye'nin birçok il ve ilçesine seyahat ettik. Banka gibi kurumsal bir yapıdan, kobiler ile çalışan onlara satış yapan bir role geçmek, tam anlamı ile konfor alanımdan çıkmak oldu. Girişimcilikte önceden aklınıza gelmeyen birçok süreç oluyor. Bunları tecrübe etmek benim için gerçekten çok değerliydi. StokBankası olarak İTÜ Çekirdek girişimleri arasında girdik. IBM'den 100 bin dolarlık hibe aldık. Son olarak QNB Finansbank'ın QNBEYOND hızlandırma programına katıldık. Kurucu olarak büyük şirketlerin ve kurumların yönetim kurullarına sunumlar yaparken, daha küçük şirketlere eğitimler vermek birçok anı kazandırdı. Yolculuklarımızın babamla birlikte mücadeleler ile dolu keyifli bir serüven olduğunu söylemeliyim.

STOKBANKASI HIZLI TÜKETİM PERAKENDECİLERİ İLE TEDARİKÇİLERİ SANAL ORTAMDA İŞLERİNİ YAPMAYA SAĞLAYAN BİR PLATFORM.

Girişimci olma yolculuğunuzda BİLGİ'nin size ne gibi katkıları oldu, nasıl kolaylıklar sağladı?
İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde beni girişimciliğe en çok yaklaştıran Metehan Hoca'mızdı. Kendisinin dersleri Üstün Başarı programından farklı olarak daha çok iş hayatı ile ilgili tecrübeler ve tartışmalar ile geçmesi beni çok motive etmişti. Mezun olduğumda girişim kurmaya hazır olduğumu hissetmesem de girişimimi kurduktan sonra okulumuzdan ilk Metehan Hoca'mız ile paylaşmıştım bu gelişmeyi. Mezunlar ile buluşma etkinliklerinde kendisi ile sürekli gelişmeler hakkında konuştuğumu ve tavsiyelerini aldığımı belirtmek isterim. Genel olarak BİLGİ'nin bana kattıklarından çok memnunum.

"EDİNDİĞİM FARKLI BAKIŞ AÇILARI İLE SADECE MİMAR DEĞİL TASARIMCI OLDUM"

Derya Marangoz

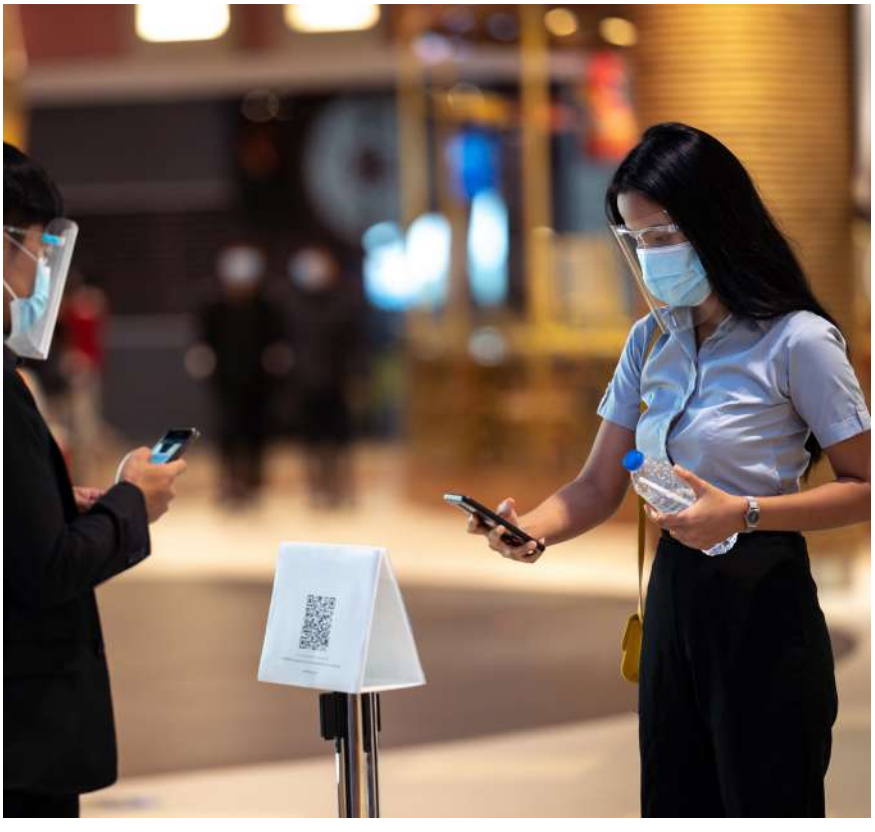
İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde yüksek lisansını tamamlamış olan F. Derya Marangoz Mang, bizlere geçirdiği bu dolu dolu iki yıl ile mimarlıktan tasarımcılığa nasıl yönlendiğini anlattı.

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?
1990 Ankara doğumluyum. 2008 yılında Ankara Atatürk Anadolu Lisesinden mezun olduktan sonra ODTÜ Mimarlık bölümüne başladım. 2013 yılında mezun olunca aynı yıl Bilgi Üniversitesinde Mimari Tasarım Yüksek Lisans ile eğitimime devam ettim. 2015 yılında yüksek lisansımı tamamlayıp iş hayatına Boran Ekinci Mimarlık'ta başladım. Eğitim ve profesyonel hayatım süreci içinde farklı ekiplerle birçok mimari ve girişimcilik yarışmasına katılarak ödüller aldım. Yaklaşık 3 yıl aynı ofiste çalıştıktan sonra, 'Scopy' girişimini geliştirmeye başladık ve 2018 yılında kurucu ortağı olduğum Scopy Yazılım girişim firmasını kurduk. Şu an kurucu ortak/

tasarımcı olarak Scopy Yazılım'da iş hayatıma devam ediyorum.

BİLGİ'yi tercih etme sebebiniz neydi? Üniversite yıllarınız nasıl geçti, neler yaptınız?
Yüksek lisansa başladığım dönemde İstanbul Bilgi Üniversitesi'nin akademik programı sektör ile harmanlanmış bir programdı. Ben de hem sektörü anlamak hem de akademik olarak kendimi geliştirmek istediğim için BİLGİ'yi tercih etmiştim. İki yıl boyunca yoğun bir eğitim dönemi geçirdim. Bir yıl yapmış olduğum 3. sınıfların mimari tasarım dersleri asistanlığı ve yüksek lisans dersleri neredeyse haftanın her gününü kampüste geçirmemi sağladı. Gündüz dersleri olduğu içinde santraldeki kampüs deneyimini yaşama fırsatı buldum. Yeni insanları tanıdığım ve yeni bakış açılarını yakaladığım keyifli iki yıl geçirdiğimi söyleyebilirim.

Girişiminiz hakkında bilgi verebilir misiniz, nasıl bir deneyiminiz oldu?
Yaklaşık 2 yıl önce TUBİTAK 1512 desteği ile kurulan 'SCOPY' SmartCopy'den ortaya çıkan öğrenci odaklı akıllı baskı sistemi girişimidir. Hem lisans hem yüksek lisans eğitimim sürecinde okuduğum bölümden de kaynaklı olarak çıktı/fotokopi ihtiyacımız çok oluyordu. Fotokopiciler mesai saatleri içerisinde çalıştıkları için hele ki sabahladığımız dönemlerde bu ihtiyacı çok fazla hissediyorduk. Kendi deneyimlerimizden yola çıkıp araştırdığımızda öğrencilerin fotokopici sıralarından, USB vs. gibi aracı araçlarla çıktı almak zorunda kalmalarından ve mesai saati çıktı alamamaktan yakındıklarını öğrendik. SCOPY bu ihtiyaçları karşılamak, baskı almayı kolay, eğlenceli ve daha erişilebilir hale getirmek için ortaya çıktı. IoT teknolojisi kullanılarak geliştirilen SCOPY, bir telefon uygulaması ve içerisinde yazıcının bulunduğu bir kiosk donanımından oluşuyor.



ÜNİVERSİTE KAMPÜSLERİNDE ORTAK ALANLARA YERLEŞTİRİLEN SCOPY KİOSK'U İLE ÖĞRENCİLER, AKILLI TELEFONLARINA SCOPY UYGULAMASINI İNDİRİP İSTEDİKLERİ BELGELERİ KİOSK'TAKİ QR KODU OKUTARAK KENDİ KENDİLERİNE ÇIKTI ALABİLİYORLAR.

Üniversite kampüslerinde ortak alanlara yerleştirilen SCOPY kiosk'u ile öğrenciler, akıllı telefonlarına SCOPY uygulamasını indirip istedikleri belgeleri kiosk'taki QR kodu okutarak kendi kendilerine çıktı alabiliyorlar. Böylece sıra beklemeden istedikleri saatte çıktı almanın yanı sıra mobil uygulama sayesinde mobil ödeme yaparak işlemin daha pratik olması sağlanıyor. Bulundurduğu bulut teknolojisi sayesinde mobil uygulama üzerinden belgelere kolay erişilebiliyor. Paylaşım ekosisteminin bir parçası olmayı amaçlayan SCOPY, akıllı kampüs projeleri için vazgeçilmez olmayı hedefliyor.

Girişimci olma yolculuğunuzda BİLGİ'nin size ne gibi katkıları oldu, nasıl kolaylıklar sağladı?
Yüksek lisansa başlarken tamamen mimari tasarım odaklı bir kariyer planlıyordum. Yüksek lisans eğitimin sırasında edindiğim farklı bakış açıları sayesinde sadece mimar değil tasarımcı olarak kendimi geliştirmeye de başladım. Bu süreçte farklı girişimler için tasarımlar yaparak farklı ekiplerin tasarımcısı olarak görev aldım. Hem teknik hem bakış açısı anlamında İstanbul Bilgi Üniversitesi deneyimi de şu anki pozisyonuma gelmeme yardımcı oldu.

"BİLGİ, ÖĞRENME DÜRTÜSÜNÜ HAREKETE GEÇİRİYOR"

Muharrem İşeri

Caligo Teknoloji Yönetici Ortağı Muharrem İşeri, mezun olunan üniversitenin öğrenci ile kontak halinde kalabilmesinin değerine vurgu yaparken iki ortaklı yürüttükleri girişiminden detaylı bir şekilde bizlere aktardı.

BİLGİ MEZUNİYET SONRASINDA DAHİ SİZİNLE KONTAKTA KALMAYI BAŞARABİLEN BİR PLATFORMA SAHİP, BUNUN DEĞERİNİ İŞ HAYATINA ATILDIKTAN SONRA DAHA İYİ ANLIYORSUNUZ.

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

1983 yılında İstanbul'da doğdum. Çok parlak bir öğrenci olduğumu söyleyemem, hatta çokça başarısız denemelerim de olmuştur ama her daim yeni şeyler öğrenmeye açık ve meraklı birisi olduğumu söyleyebilirim. En sonunda da 2008 yılında Işık Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği'nden 2014 yılında da Bilgi MBA programından mezun oldum. Üniversite yıllarından bugüne ara vermeden çalıştığımı ve farklı sektörlerde (üretim, sağlık, finans, spor) de IT projelerinde bulunduğumu ifade edebilirim. Çalışma hayatına başlamak için diplomaya bugünün dünyasında kesinlikle ihtiyaç olmadığını, yeteneklerinizi geliştirmek için harekete geçmeniz gerektiği kanısındayım.

BİLGİ'yi tercih etme sebebiniz neydi? Üniversite yılllarınız nasıl geçti, neler yaptınız?

Fikrinizi özgürce paylaşabildiğiniz, esasında olması gerektiği gibi tabii, piyasa-akademi bütünleşmesine çok iyi bir örnek olduğu için tercih ettim diyebilirim. MBA programını ben biraz yayarak bitirmiştim, bunun da faydasını gördüm. Metehan Sekban, Uğur Özmen hocalarımızdan yeterince istifade etmeye özen gösterdim. Ders dışında Metehan Hoca'dan yayın takibi, kitap vs. anlamında da çok kapısını aşındırdığımı hatırlıyorum. Hatta sonrasında doktora için niyetim olmuştu ama girişimimizden (CALIGO) dolayı şimdilik askıya aldım diyebilirim.

Bir kere SantralİstanbuI gibi bir olanak var ki müthiş bir keyif. İnsan orada gerçekten kendisini talebe hissediyor. Öğrenme dürtüsünü harekete geçen bir dinamizm var orada bence. COVID-19 dolayısı ile olmasa bile, önceden sıklıkla ailemle de vakit geçirmek için ziyaret ettiğimiz bir kampüs. Tüm öğrencilerin kıymet bilmesi gereken bir habitat bence. Yakın bir arkadaşımın ısrarlı tavsiyesi ile duyduğum BİLGİ MBA programını, mezun olmaya yakın tanıdığım 3 kişinin programa katılmasına vesile olduğumu söylemeliyim, bağımlılık yapıyor sanırım.

Girişiminiz hakkında bilgi verebilir misiniz?

İş Bankası iştiraki Softtech A.Ş.'de ve Denizbank iştiraki olan Intertech A.Ş.'de geçen 8 yıla yakın 'kurumsal çalışma' hayatımdan sonra 2 kurucu ortak olarak yola çıktığımız bir teknoloji danışmanlık şirketi; CALIGO Teknoloji A.Ş. Kurumsal hayatta biriktirdiklerimizi, çokça yaptığımız araştırma ve organizasyonel düşüncelere dair ne varsa kafamızdan geçenleri hayata geçirebildiğim bir oluşum diyebilirim.

2015 yılında kurulduk ve şu anda 40 kişiye yaklaştık çalışan sayısında. Banka, telekomünikasyon ve sigorta endüstrisinde alanın lider kurumları ile birlikte dijital dönüşüm, veri analitiği alanlarında projeler üretiyor ve danışmanlık hizmeti veriyoruz. Zaman zaman yurt dışında yaşama ve çalışma furyasından biz de etkilensek de (ABD, İrlanda, İsveç, Almanya gibi ülkelere kayıp verdik) şu anda alanında çok iyi konumundaki mühendislerle uluslararası projeler yapmaktan son derece keyif alıyoruz. Açıkçası, ortağımın da benim de geçmiş yıllarda çalıştığımız bu şirketlere şu anda masanın diğer tarafında olup danışmanlık hizmeti sağlıyor olmamız hem sorumluluk yükleyici hem de gurur verici bir sonuç olduğunu söylemeliyim.

Girişimci olma yolunuzda BİLGİ'nin size ne gibi katkıları oldu, nasıl kolaylıklar sağladı?

BİLGİ mezuniyet sonrasında dahi sizinle kontakta kalmayı başarabilen bir platforma sahip, bunun değerini iş hayatına atıldıktan sonra daha iyi anlıyorsunuz. Birçok üniversitede göremezsiniz örneğini. Piyasa ve akademinin barışması, birbirine yaklaşması gerçekten çok kıymetli. Malumunuz, girişimcilik doğası gereği farklı ve özgür düşünmeyi gerektiriyor, işte bu noktada düşünebilmek için Santral'de epey vaktim olduğunu anımsıyorum.
BİLGİ'nin özellikle MBA derslerinde okuduğumuz tüm o pazarlama ve yönetim guruların out-of-box thinking kavramını özümsemek konusunda epey katkısı olduğunu itiraf etmeliyim.

YAYINEVİNDEN

AVRUPA BİRLİĞİ'NE GİRİŞ
Tarih, Kurumlar ve Politikalar (Genişletilmiş 4. Baskı)

Alanında değerli birçok akademisyenin katkıda bulunduğu bu çalışma Avrupa Birliği tarihini, kurumlarını ve politikalarını ayrıntılarıyla anlatan ve ek okuma önerileri sunan bir giriş kitabı niteliği taşımaktadır.

BALKAN İTTİFAKI OSMANLI DİPLOMASİSİ

Doç. Dr. Bilgin Çelik bu çalışmasında Osmanlı diplomasisinin ve yönetiminin gelişmeler karşısındaki tutumunu ve başarısızlığa yol açan siyasetini irdelerken, Balkan Savaşı'nın da savaş meydanından önce diplomasi alanında kaybedildiğini öne sürmektedir.

BİLGİN ÇELİK
328 Sayfa

MÜTAREKE VE MİLLİ MÜCADELE BASINI

DİRENİŞ İLE TESLİMİYETİN SÖZCÜLERİ VE "MAHŞER"İN 100 ATLISI

1918-1922 yılları arasında Mütareke ve Milli Mücadele dönemindeki toplumsal ve siyasal gelişmelerin değişik aşamalarını temel alarak Türkiye basınını inceleyen bu çalışma; gazete ve dergi gibi süreli yayınların özelliklerini, basın mevzuatını ve genel olarak basın hayatının ekonomi politiğini tüm ayrıntılarıyla irdelemektedir.

UYGUR KOCABAŞOĞLU, AYSUN AKAN
728 Sayfa

RESİMLİ TAŞBASKISI NASREDDİN HOCA KİTAPLARI

Dr. Mustafa Duman bu çalışmasında taşbaskısı tekniğiyle basılan Nasreddin Hoca kitaplarından kendi koleksiyonunda olanları, başka kaynaklardan temin ettiği kopyaları ve güvenilir kaynakçalarda kayıtlı olan nüshaların listesiyle, bunlar hakkındaki bilgileri bir araya getirerek önemli bir işe imza atmaktadır.

JAPONYA'NIN İKTİSADİ VE SOSYAL TARİHİ

Cilt 1: Savaş Öncesi Dönem (~ 1945)

Japon modernleşmesini, ekonomik dönüşüm ve değişim tarihlerini ayrıntılı bir şekilde anlatan bu çalışma, Batı dışı bir coğrafyada ortaya çıkan ilk sanayi ve bilim/teknoloji devriminin yarattığı bölgesel dönüşümleri de anlamamızı sağlamaktadır.

K.ALİ AKKEMİK
864 Sayfa

İSRAİL PERSPEKTİFİNDEN İKİ DEVLETLİ ÇÖZÜM

Bu çalışma, İsrail'in Filistin tarafıyla barışı sağlayacak bir anlaşma (iki devletli çözüm) bağlamında düşünce, tutum ve eylemlerini tarihi akış içinde belirlemeye çalışıp, barış sürecine İsrail'in perspektifinden nasıl bakıldığını ele almaktadır.

ZAFER BALPINAR
532 Sayfa

Bilgim HR

Bilgim HR bir Prosis Danışmanlık markasıdır. Prosis Danışmanlık Türkiye İş Kurumu'nun 26/02/2008 tarihli ve 273 numaralı izin belgesi ile faaliyet göstermektedir.

Gizli Müşteri Genel Başvuru

Prosis Danışmanlık olarak ana odak çalışmalarımızdan biri olan Müşteri İlişkileri Yönetimi kapsamında çok çeşitli alanlarda Gizli Müşteri Projeleri yürütmekteyiz.

Gizli Müşteri olmak tam zamanlı bir iş olanağı değildir. Tam zamanlı bir işe sahip olan ya da olmayan herkes proje niteliğine göre değerlendirilebilinir.

Projenin yapısına göre değişmek ile birlikte genelde tek denetimlik, müşteri olarak hizmet ya da ürün aldığınız her alanda Gizli Müşteri olarak görev yapmanız yürütmekte olduğumuz projeler dâhilinde mümkündür.

Aranan Nitelikler
- Gözlem kabiliyeti yüksek,
- Deneyim ve gözlemlerini yazılı olarak ifade etmekte kuvvetli,
- Denetim projelerinde görev almaktan keyif alan,

Gizli Müşteriler arıyoruz.

Başvurular **derya.kocacik@prosisdanismanlik.com** adresine yapılabilir. Bütün başvurular gizlilik kuralları çerçevesinde değerlendirilecektir.

Full Stack Yazılım Geliştirme Uzmanı

Danışmanlığını yapmakta olduğumuz, 15 senedir sigorta sektörüne özel yazılım çözümleri alanında faaliyet göstermekte olan müşterimiz için Full Stack Yazılım Geliştirme Uzmanı arayışı içindeyiz.

Lokasyon: İstanbul / Kartal

Aranan Nitelikler
- Üniversitelerin Mühendislik bölümlerinden (Tercihen Bilgisayar Mühendisliği) veya ilişkili bölümlerinden mezun,
- Yazılım projelerinde Microsoft tabanlı web teknolojileri kullanarak aktif olarak en az üç sene geliştirme yapmış olan,
- C#,.net, Microsoft SQL veri tabanı teknolojilerine hakim ve bu teknolojileri aktif olarak projelerinde kullanmış olan,
- Tercihen Devexpress konusunda deneyimli,
- Firma standartları doğrultusunda dokümantasyon yapabilecek,
- İyi düzeyde ingilizce bilgisine sahip,
- Erkek adaylar için askerlik ile ilişiği olmayan,

Takım arkadaşları aramaktayız.

İş Tanımı
- Sigorta sektörüne yönelik yazılım çözümleri projelerinde aktif olarak yer almak.

Başvurular **eren@prosisdanismanlik.com** adresine yapılabilir. Bütün başvurular gizlilik kuralları çerçevesinde değerlendirilecektir.

IT Specialist

Full-Time, 3+ Years of Experience After B.Sc. Degree

We are looking for a candidate to serve as our client's in-house IT Specialist, to keep IT systems up-and-running, and to support the development team in a long-term position as described below.

Job Location: Cyberpark, Bilkent Ankara

Skills & Requirements
- Bachelor's degree in IT related field
- 3+ years professional IT experience
- Provide support to local area networks by installing, maintaining, and troubleshooting LAN
- hardware and software that includes file servers, routers, switches, and other telecommunications equipment.
- Linux administration
- Strong trouble-shooting skills
- Must have a foundation of networking knowledge of modems and routers
- Experience with networking concepts such as DNS, DHCP, SSL and TCP/IP
- Remain abreast of rapidly changing hardware and software technology
- Experience with Atlassian Tools required
- Experience with Docker/ Kubernetes is a plus
- Experience with AWS/ GCP is a plus
- Experience with Configuration Management Processes is a plus
- Other duties may be added and/or assigned as needed

Benefits

- The firm offers highly competitive salary packages, which are highly flexible based on merit and performance, including full medical coverage after 6 months.
- The firm highly encourages applicants to pursue MS and PhD degrees, and help them to accomplish these goals in Bilkent University or METU.
- The team members are experts and have solid experience on big data, machine and deep learning architectures.
- You will work with the academicians expert in this field. The firm provides lectures, hence you will improve yourself considerably.
- The firm has highly flexible working hours (although you may need to attend to the morning Scrum meetings or fix urgent IT problems).

Applications can be completed via **eren@prosisdanismanlik.com** All applications will be evaluated within the frame of rules of confidentiality.

Operasyon Şefi

Danışmanlığını yapmakta olduğumuz; 1976 yılından bu yana faaliyette olan, 2013 yılından bu yana holding yapısı altında çalışan müşterimiz için Operasyon Şefi arıyoruz.

Location: İstanbul

Aranan Nitelikler

- Üniversite lisans derecesine sahip veya yüksek okul mezunu,
- Şantiye alanında 5 sene ve üzeri deneyim sahibi,
- Seyahat engeli bulunmayan,
- İletişim becerisi kuvvetli,
- Organizasyon ve raporlama becerisi yüksek,
- Askerlik ile ilişiği bulunmayan,
- B tipi ehliyet sahibi ve aktif olarak araç kullanabilen,

Takım arkadaşları aramaktayız.

İş Tanımı

- Şirketin saha organizasyonları için kiralamakta olduğu stantların ve podyumların, müşterilerden gelen teklif doğrultusunda planlamasının ve koordinasyonunun sağlanması,
- Stantların istenilen yerde kurulmasının, bakımının ve temizliğinin sağlanması,
- İş bitiminde ilgili malzemelerin toplanarak şantiyeye geri getirilmesi, gerekli durumlarda onarılmasının sağlanması,
- Kullanılan araçlarda meydana gelebilecek arızaların giderilmesinin sağlanması,
- Kurulum ekibinin yönetilmesi ve yönlendirilmesi,
- Gerekli durumlarda satış ekiplerine destek verilmesi ve müşteri ziyaretlerinin gerçekleştirilmesi.

Başvurular **eren@prosisdanismanlik.com** adresine yapılabilir. Bütün başvurular gizlilik kuralları çerçevesinde değerlendirilecektir.

Kıdemli Bilgisayarlı Görü Mühendisi

Danışmanlığını yapmakta olduğumuz, büyük veri, yapay zeka, makine öğrenmesi ve derin öğrenme alanlarında faaliyet gösteren müşterimiz için Kıdemli Bilgisayarlı Görü Mühendisi arayışı içindeyiz.

Lokasyon: Ankara

Aranan Nitelikler

• Görüntü ve/veya video ile ilgili makine öğrenmesi problemlerinin çözümünde deneyime sahip,

• Gerçek hayatta kullanılan sistemlerin geliştirilmesinde kullanılan makine öğrenimi problemlerinde deneyime sahip,

• Python ve C++ bilgisine sahip,

• PyTorch, Tensorflow veya Theano gibi derin öğrenme platformlarında deneyime sahip,

• Nesne yönelimli programlama bilgisine sahip,

• Tasarım desenleri konusunda deneyime sahip,

• Makine öğrenimi kavramlarını anlamak için gerekli matematiksel altyapıya sahip,

• Kurumsal Linux veya Unix ortamlarında yazılım çözümleri geliştirme deneyimine sahip,

• Seyahat engeli bulunmayan,

• Yeni teknolojileri ve sektördeki dijital trendleri takip eden,

• Tercihen yüksek Kaggle Sıralamsına sahip,

• İyi düzeyde İngilizce bilgisine sahip,

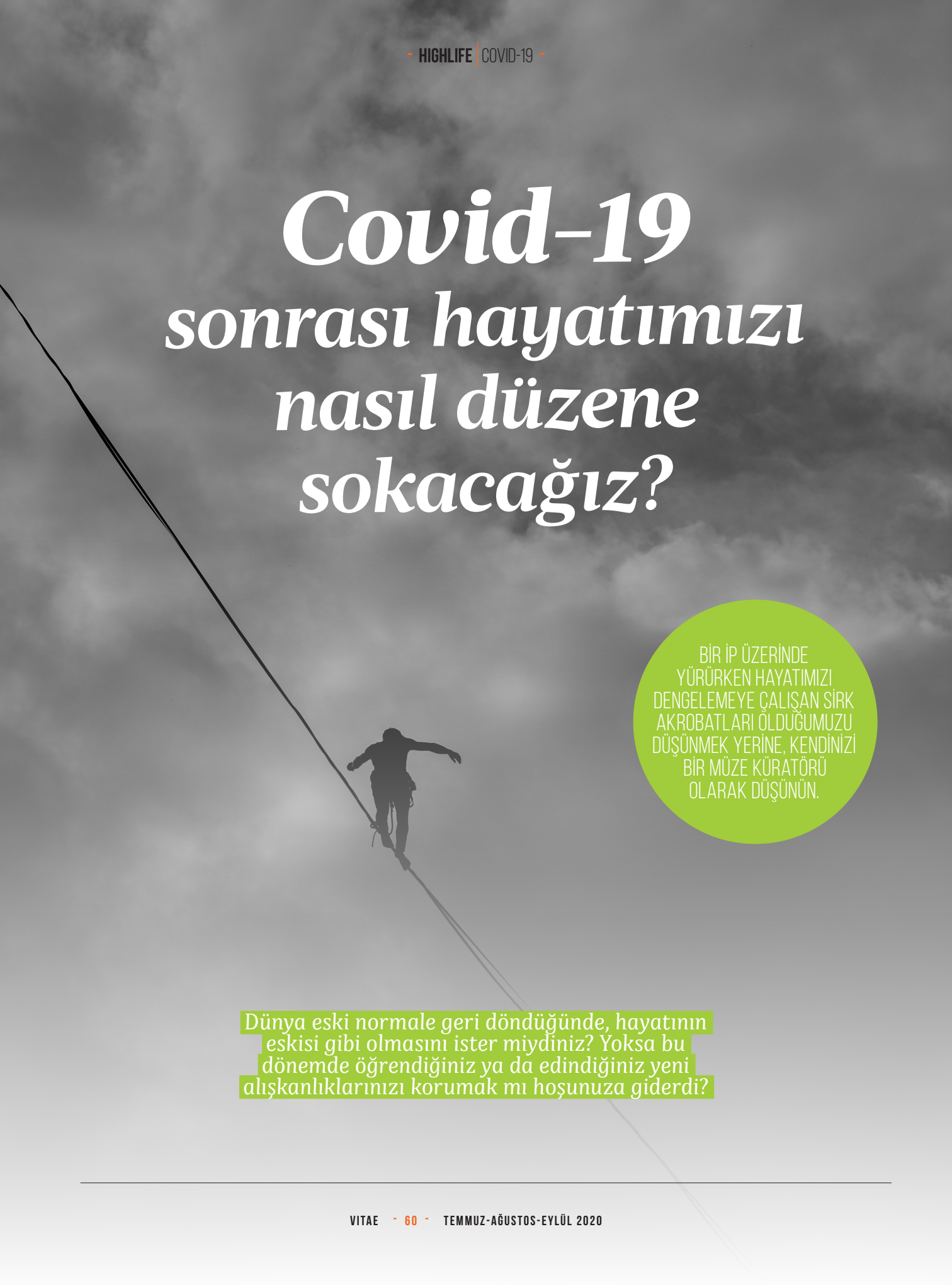
İş Tanımı

- Görüntü ve video işleme için makine öğrenmesi ve derin öğrenme teknolojilerinde araştırma ve geliştirme yapılması,
- Son derece zorlu problemler üzerinde çalışması ve yeni araçlar kullanarak son teknoloji sistemler geliştirilmesi,

Başvurular **eren@prosisdanismanlik.com** adresine yapılabilir. Bütün başvurular gizlilik kuralları çerçevesinde değerlendirilecektir.

HIGHLIFE

Covid-19 sonrası hayatımızı nasıl düzene sokacağız?



BİR İP ÜZERİNDE YÜRÜRKEN HAYATIMIZI DENGELEMEYE ÇALIŞAN SİRK AKROBATLARI OLDUĞUMUZU DÜŞÜNMEK YERİNE, KENDİNİZİ BİR MÜZE KÜRATÖRÜ OLARAK DÜŞÜNÜN.

Dünya eski normale geri döndüğünde, hayatının eskisi gibi olmasını ister miydiniz? Yoksa bu dönemde öğrendiğiniz ya da edindiğiniz yeni alışkanlıklarınızı korumak mı hoşunuza giderdi?

Bazılarımız pandemi süresince ve şu anda da evde kalabilecek kadar şanslı. Bu sosyal uzaklaşma dönemi, bazılarımız için işleri yavaşlatma ve öze odaklanma şansı veriyor. Aile ve iş arasında dengeyi sağlamak kolay olmayabilir ancak dış dünyadaki bazı dikkat dağıtıcı unsurlar hafifledi ve hayatlarımızda neyin işe yarayıp yaramadığını keşfetme fırsatı verdi.

Eski Olimpik Atlet Melinda Harrison konu ile ilgili şöyle söylüyor: "Bazı insanlar şu anki hallerinde ilerlemek istemediklerine karar verebilir ve onlar için geçiş yapma zamanı olabilir. Kimileri ise yaptıklarından gerçekten hoşlandıklarına karar verebilir ancak bunu yapma yollarını değiştirmek isteyebilir."

Curating Your Life: Work-Life Balance yazarı Gail Golden, şimdi zamanınızı nasıl harcadığınızı ve dikkatinizi neye odakladığınızı düşünmek için güzel bir fırsat diyor. Dünya bir sonraki normale (her ne ise) geri döndüğünde, eski hayatınıza geri dönmek isteyip istemeyeceğinizi soruyor. "Önümüzdeki birkaç hafta boyunca enerjinizin bir kısmını irdelemeye harcayın; yaşam tarzınızın nefret ettiğiniz yönleri neler ve geri dönmek için bekleyemeyeceğiniz şeyler neler?"

Golden, insanları iş-yaşam dengesine yeni bir şekilde bakmaya teşvik ediyor. "Bir ip üzerinde yürürken hayatımızı dengelemeye çalışan sirk akrobatları olduğumuzu düşünmek yerine, kendinizi bir müze küratörü olarak düşünün. Verilecek en önemli karar, serginizin ne hakkında olduğu." Ana odak noktası olacak iki veya üç önemli sanat eserini düşünmemizi ve hayatımıza uygun olmayan 'sanat eserlerini' belirlemeyi tavsiye ediyor.

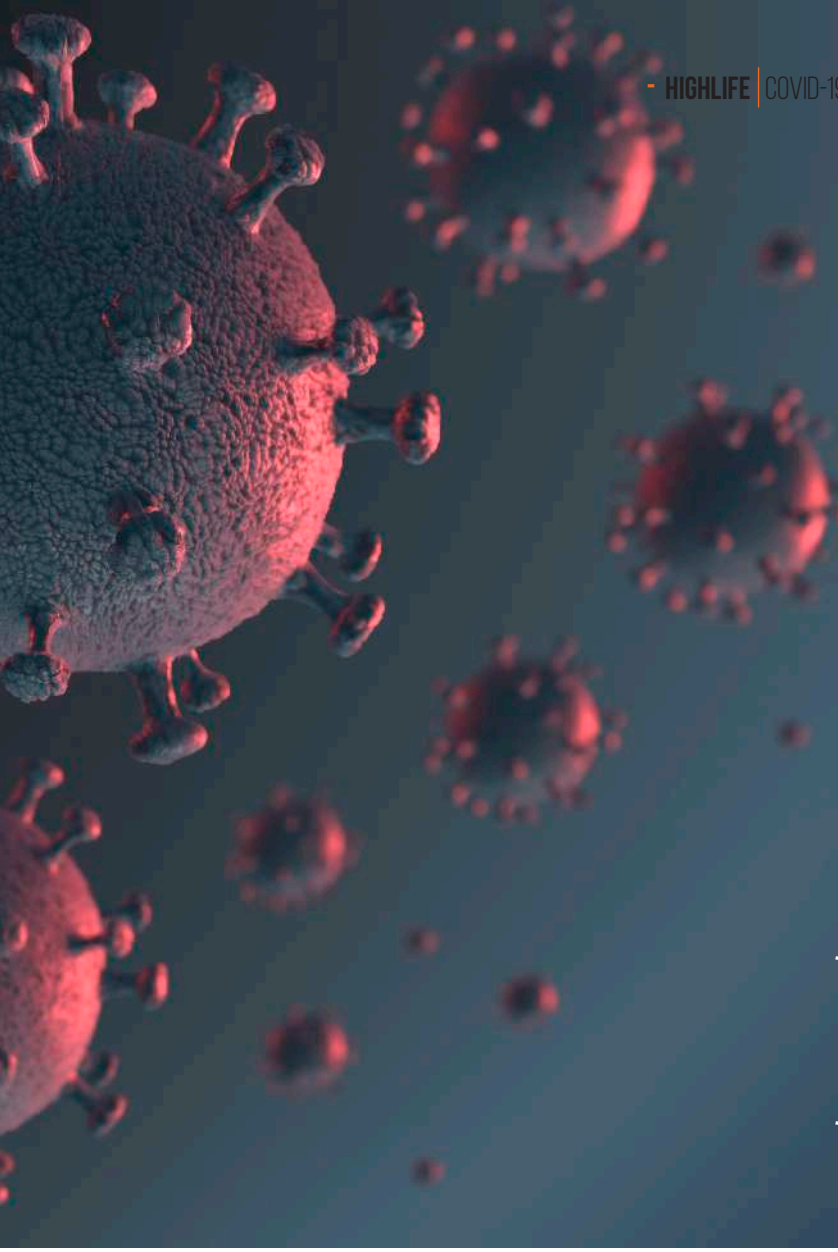
Sürecin kolay olmadığını belirten Golden: "Anlamlı olduğu ve size bir şeyler kattığı için yapabileceğiniz şeyler var; bir de ancak patronunuz veya ailenizin talep ettiği çok sevmediğiniz şeyler var. Etrafınızdaki insanların önceliklerini göz ardı edemezsiniz. Herkesin önceliklerini her zaman sizinkinden daha önemli hale getirmek tehlikelidir. Bu, çalışma hayatı dengesinin işe yaramayan bir parçası."

Neyin gerçek olduğu konusunda açık olun

Harrison: "Nelerin kalıcı olup nelerden vazgeçebileceğimiz konusunda karar verirken gerçekleri göz önünde bulundurduğunuzdan emin olun." diyor ve bir parça kağıt alıp ortasından bir çizgi çekmeyi öneriyor. "Çizginin bir tarafına 'gerçek gerçekleri', diğer tarafına ise 'çok gerçek gerçekleri' yazın. Karar vermeden önce kendinize anlattığınız hikayelere bakmak önemlidir" diye ekliyor. Peki gerçek nedir? Örneğin; işin bir yönünden gerçekten nefret ettiğinizde işinize tamamen nefretle bakabilirsiniz. Harrison: "Düşüncelerinizi gerçekten olup bitene odaklayın ve onun üzerinden hiçbir şey yapamayacağınız gibi felaket senaryoları üretmeyin." diyor. Yapabileceğiniz şeylerin kontrolünü elinizde tutun. "Geleceği şu anda kontrol edemeyeceğinizi kabul etmekle başlayabilirsiniz. Ancak bugün yapabilecekleriniz üzerinde kontrolünüz olabilir ve hala gelecek hakkında umudunuz olabilir."

İleriye dönük bir harita çizin

Hayat ne yazık ki kimse için düz bir çizgi değil, tabii ki iniş çıkışlar oluyor. "Kendinizi ortada sıkışıp kalmış hissettiğinizde öğrendiklerinizi kullanın, zorlukların üstesinden gelebilmek için kaynak bulmak zorundasınız." diyor Harrison. Golden, ne yapacağına karar vermenin de savunmasız olduğunun kabulünü gerektirdiğini düşünüyor ve ekliyor: "Her zaman güçlü kalmaya ve duygularını görmezden gelmeye çalışırsan, bu sürdürülebilir bir şey olmaktan çıkar. Bu duyguları kabul edin ancak tüm zamanınızı her haberi izleyerek ve olası her senaryo üzerinde stres yaparak harcamayın. İleriye gitmeniz için gereken enerjiye ve cesarete sahip olmayabilirsiniz. Zor gelebilir ancak hepimizin yapması gereken bu."



KORONAVİRÜS SONRASI HAYAT

Tüm dünyada hiç bilmediğimiz ve daha önce etkisi bu kadar büyük olmayan bir virüs ile sınandık, bir yandan eski hayatımıza geri dönmeye çalışırken bir yandan da bunun nasıl olacağı konusunda kaygılarımız var. Peki bu konuda dünya nasıl bir yaklaşım geliştirecek?

Covid-19, çeşitli sektörlerde rekor düzeyde aksaklıklara sebep oldu ve işverenler bu duruma hızlıca reaksiyon göstermek durumunda kaldı. Uzaktan çalışma sistemine geçilerek mümkün olduğunca çalışanların endişeli ve stresli ruh hali azaltılmaya çalışıldı. Şu sıra ise birçok ülkede yeni normal dönemi deneniyor. Bazı şirketler, çalışanlarına evde kalabilme imkanı sunarken bazıları ise yeniden fiziki olarak faaliyete geçmeye başladı. Çoğumuz bu yeni normalin nasıl olacağını merak ediyor. Kimse geleceği tahmin edemez ancak eğilimleri görebiliriz; onları ne kadar hızlı yakalarsak da bir işi sürdürme ve geleceği güvence altına alma şansımız artar.

Bu virüs için aşı bulunmadığı takdirde fiziksel ürün ve hizmetlerle etkileşim şeklimiz değişecektir. Birçoğumuzun dokunma arzusu farklı bir şekle bürünebilir. Sadece birkaç ay içinde insan teması (dünyanın büyük bölgelerinde) çok korkulan bir durum haline geldi, hele ki büyük bir toplulukla aynı salonda oturmayı düşünemiyoruz bile... Şimdi COVID-19 sonrası hayatın nasıl olacağına dair korkular var, psikolojimizi hayli etkiliyor. İşletmeler, ürün tekliflerini veya hizmetlerini genişleterek Covid-19'un yayılmasıyla yaratılan uzun vadeli değişiklikleri benimsemeli. Örneğin var olan fiziksel mağazalarını çevrimiçi bir mağazaya dönüştürerek ürünlerini sergilemenin yeni yollarını öğrenebilirler. Dünya tamamen "hands-free" moda geçecek ve ne dokunmak ne de dokunulmak isteyeceğiz. Örneğin; Japonya'da "Ichiran" adlı bir restoran zincirine "düşük etkileşimli yemek" olarak da adlandırılıyor. Müşteriler mümkün olduğunca az insan temasına sahip yiyecekler sipariş ediyor. Buna benzer kavramlar giderek artacak; robot kafeler, hidro masaj, vb...

Özellikle işinizi kaybettiyseniz veya

çalıştığınız yer kapandıysa "tünelin sonundaki ışığı" görmek zor olabilir. Gelecek kuşkusuz farklı olacak ancak işsiz olmayacak. Bu nedenle şirketler piyasayı takip etmeli ve müşterilerin aradıklarını sunmalı. Örneğin; turizm sektörü kendi evlerimizdeki rahatlığı yaşamamıza olanak tanıyan koltuk deneyimleri sunarak buna bir nebze adapte olmuş gibi gözüküyor. New York'ta ise birçok çevrimiçi etkinlik, sanal tur, web kamerası ve canlı akış etkinliği sunuluyor. Wild Center veya Corning Cam Müzesi'ni 360 derece tur ile ziyaret edebiliyorsunuz, dünya standartlarında bir sanat koleksiyonuna göz atıyor veya canlı bir akış yoga sınıfında derin nefesler alabiliyorsunuz.

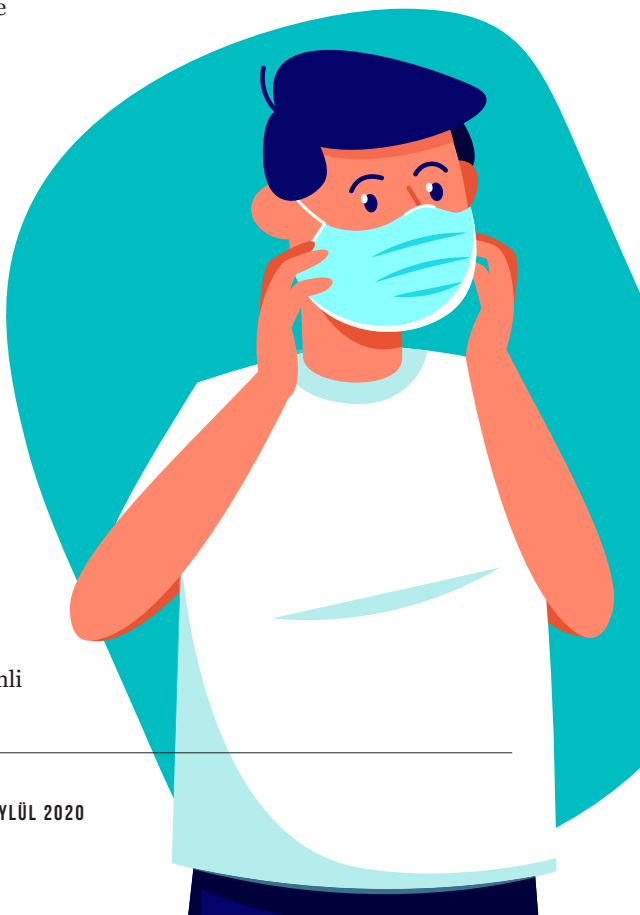
Covid 19 sonrası çalışma alanları

Covid-19 sonrasında piyasada yeni bir yetenek akışı olacak, şirketler bu fırsatı kendi çalışma kültürünüze yatırım yapmak için değerlendirebilir.

Doğru çalışma alanı kültürü ve kurulumu, çalışanların ofiste veya home-office çalışma zamanlarını en iyi şekilde kullanmalarına olanak sağlayabilir. Çalışanlara olabileceklerinin en iyisi olabilmeleri için ilham vermek ve onları motive etmek çok önemlidir. Belki de şirketlerin çalışanlarının evde iş yaprıkları zaman için kaynak ve bütçe ayırmalarının zamanı gelmiştir. Çalışanların hem zihinsel hem de fiziksel olarak formda ve sağlıklı kalması için ücretsiz meditasyon uygulamaları, kapılarına teslim edilebilecek sağlıklı yemekler, çevrimiçi bir sağlık koçu, spinning bisiklet gibi olanaklar düşünülebilir.

Covid 19 sonrası ruh sağlığı

Koronavirüs krizi; geri dönecek bir işi olmayan, yalnız, yardıma muhtaç hissedenler, destek arayanlar ve özellikle de sevdiklerini kaybedenler için devam edecek. Ayrıca birçok insan için önümüzdeki genel belirsizlik, yüksek bir kaygı ve tükenmişlik seviyesi yarattı. Kaiser Aile Vakfı tarafından yayınlanan yakın tarihli bir araştırmaya göre; Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan insanların yaklaşık yarısı koronavirüs krizinin ruhsal sağlıklarına zarar verdiğini düşünüyor. DeRose Meditasyon'daki uzmanlar Fernanda Neis ve Gustavo Oliveira'ya göre; "Kısa bir süre zarfında salgın, şirketlerin ve profesyonellerin modern zamanlarda karşılaştığı zorlukları hızlandırmış veya ortaya çıkarmış olabilir. Bu zorluklar içinde olduğumuz veya maruz kaldığımız bilgi hacmini, bağlantıda olmayı, geleceğin karmaşıklığını ve belirsizliğini, değişim hızını ve evden çalışmayı içerebilir." Neis ve Oliveira ayrıca şirket liderlerine, profesyoneller için kişisel ve mesleki yaşamlarını aynı alanda kendi kendilerini yönetmeleri, evde çalışırken odaklanma, sanal ilişkilerde güven oluşturma ve geleceğin belirsizliğinden kaynaklanan kaygı ile baş etme gibi konularda yeni yollar üretmelerini öneriyor. Çalışanların bağlılığını ve üretkenliğini direkt olarak etkileyeceğinden bu tür zorlukları çözmek, şirketin başarısı için kritik önem taşıyor.



Şişirilebilir Elektrikli Bisiklet: Poimo

Bisiklet tutkunları için güzel haber! Sırt çantasında taşınabilen termoplastik poliüretandan yapılmış Poimo elektrikli bisiklet ile her an yola koyulmak mümkün.

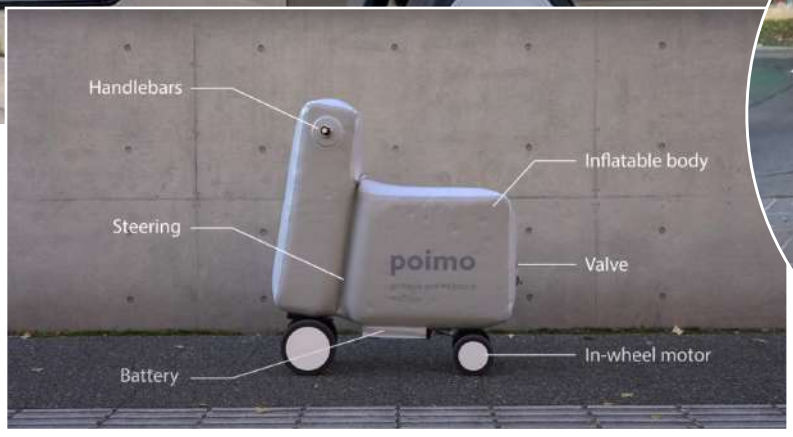
Elektrikli bisiklet üreticileri bisiklet severlere gün geçtikçe farklı seçenekler sunuyor, ulaşımda çevre dostu bir alternatif yaratıyor. Ancak bisiklette portatif olma, kolay taşınabilme konusu bir hayli önemli oluyor. Poimo elektrikli bisiklet de bu ihtiyaca cevap veriyor ve bir çantaya sığabilecek kadar küçülebiliyor ancak bunu katlanarak değil içindeki havayı boşaltarak yapıyor.

Tokyo Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından ortaya çıkarılan Poimo (POrtable and Inflatable MObility) henüz prototip aşamasında. Bu elektrikli bisiklet kullanılmadan önce şişiriliyor ve sürüş sona erdiğinde havası indirilip tekrar çantaya koyulabiliyor. Projeyi geliştirenler arasında olan Ryuma Niiyama gelecekteki şehir ulaşımında şişirilebilir ulaşım araçlarının daha fazla kolaylık sağlayacağı için tercih edileceğine inanıyor. Poimo elektrikli bisikletini şişirmek, bir hava yatağını şişirmek kadar kolay. Esnek termoplastik poliüretandan yapılmış malzeme, ortalama bir sürücünün ağırlığını taşıyabilecek kadar şişirilmesi gerekiyor. Bu süreç elektrikli pompa ile yaklaşık bir dakikada tamamlanabiliyor.

Ara başlık: Hava yastığı görevi görebilen bisiklet gövdesi

Şişirme işleminin ardından diğer ekipmanları ana gövdeye eklemek gerekiyor. Ön ve arka tekerlekler,

ELEKTRİKLİ POMPA İLE BİR DAKİKADA ŞİŞİRME AVANTAJI



gidona entegre edilebilen kablosuz denetleyici aparat, pil ve elektrik motoru eklendikten sonra ulaşıma hazır hale geliyor. Bu eklentiler ile birlikte bisiklet 12 kiloya yakın bir ağırlığa sahip oluyor. Ekip, prototip aşamasındaki ürünün tüketicilerin kullanımına sunulacağı zaman daha hafif olacağını da belirtiyor. Poimo'nun en büyük avantajı; içeresinde hava olan bir gövdeye sahip olduğundan ağırlığını azaltırken pil süresini ve menzilini de uzatması. Sert kıvrımları olmadığı ve hava yastığı gibi bir yapıya sahip olduğu için olası kaza durumlarında da avantaj sağlıyor. Prototip ile test sürüşü yapan kullanıcılar sürüşün kolaylığının yanı sıra bu konuya değiniyor; çarpma ve düşme gibi ufak kazalar sonucunda gövdenin hava yastığı işlevi görebileceğini söylüyorlar. Poimo elektrikli bisiklet hala geliştirilmekte; menzil, pil ömrü, ve fiyat gibi detaylar ürün son aşamaya geldikten sonra açıklanacak.

BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRECEK 7 İÇECEK

Mevsim geçişlerinde yaşanan hava değişimleri, günlük yaşamın getirdiği stres ve dengesiz beslenme bağışıklık sisteminin gücünü korumasını zorlaştırıyor. Vücudu hastalıklara ve soğuk hava şartlarına karşı daha dayanıklı hale getirmek de bağışıklığı güçlü tutmaktan geçiyor. Sizler için bağışıklığın zırhı olacak 7 içecek tarifini paylaşıyoruz.

C, E ve K vitaminleri ile potasyum açısından zengin bir meyve olan kivi, kalp ve kas sağlığını korurken potasyum alımını da artırır.

Bal kabaklı Smoothie
Çok iyi bir beta-karoten, C, K, E vitamini, magnezyum, fosfor ve demir kaynağı olan bal kabağının sağlığa pek çok faydası bulunuyor. Ayrıca vücut enerjisini de artıran bal kabağı hastalıklara karşı direncinizi korumanıza destek oluyor.
1 dilim haşlanmış bal kabağını blender'dan geçirin ve pürüzsüz bir yapıya kavuşmasını bekleyin. Dondurulmuş 1 adet muzu ve 1 kase yoğurdu ilave edin. Karışım homojen bir yapıya kavuşana kadar blender ile karıştırmaya devam edin. İşlem sonlandıktan sonra tarçın ekleyerek son defa çırpın. Buzları bir bardağa koyarak üzerine hazırladığınız smoothie'yi boşaltabilirsiniz.

Kivili Smoothie
C, E ve K vitaminleri ile potasyum açısından zengin bir meyve olan kivi, kalp ve kas sağlığını korurken potasyum alımını da artırır. Hazırlayacağınız smoothie'deki maydanoz ve yeşil elma ise vücudunuzdaki toksinleri atmanıza yardımcı olacaktır.

1 adet orta boy kivinin kabuklarını soyarak küçük parçalara bölün. 100 gramlık körpe ıspanak yapraklarını bol suyla yıkadıktan sonra kurutun. 1 demet maydanozun yarısı, 1 tatlı kaşığı taze sıkılmış limon suyu ve 200 ml taze sıkılmış yeşil elma suyunu blender'da pürüzsüz bir hale gelene kadar karıştırın.

Pancarlı Smoothie
Sakinleştirici etkiye sahip olan pancar, yaygın bilinen kanser savaşçılarındandır. Ayrıca alkali özellik gösteren bir sebze olan pancar kabızlık problemlerine de iyi geliyor.

Tercihen önceden haşlanmış 200 gram kırmızı pancarın ve 10 gram taze zencefilin kabuklarını soyun, küçük parçalar halinde doğrayın. 100 gram yoğurdun suyunu süzerek yanında 4'te 1 oranında aldığınız maydanoz yapraklarını, 1 tatlı kaşığı taze sıkılmış limon suyunu, pancarı ve zencefilleri blender'da karıştırın.

Yulaflı & Muzlu Smoothie
Yulaf güne zinde başlamayı sağlarken protein lif oranını da dengeler. Muz ise içerdiği B1, B2, B6, C, D ve E vitaminleri ile sadece formda kalmak için enerji vermekle kalmaz, birçok hastalığı da önler.

Bir su bardağında sıcak su içerisinde ıslattığınız yulafları, 1 adet muzu, yarım su bardağı yağsız yoğurdu ve yarım su bardağı yağsız sütü, 1 tatlı kaşığı balı, 1 tutam tarçın ve bademi blender'da homojen bir kıvam alana kadar çırpın.

Yaban Mersinli Smoothie
Cezvede kaynattığınız bir bardak suyun içine 1 yeşil çay poşetini yerleştirin ve 3 dakika boyunca demlenmeye bırakın. Çay poşetini sudan çıkardıktan sonra 2 tatlı kaşığı balı demlenen çaya koyarak çözülene kadar karıştırın. 1,5 su bardağı yaban mersini, orta büyüklükte bir muzun yarısını ve dilerseniz buzu blender'a koyarak çırpın. Bu karışımın üzerine demlediğiniz çayı yavaşça kademeli halde ilave ederek içeceği tamamlayabilirsiniz.

Havuçlu Smoothie
Yüksek miktarda A, K, C vitamini ve kalsiyum içeren havuç aynı zamanda göz ve kemik sağlığına da faydalı bir sebzedir.

1 adet havucu iyice yıkayın ve 4 parçaya bölün. 1 adet mandalina, yarım çorba kaşığı zencefili ve 1 bardak suyu blender'da karışım homojen bir kıvama gelene kadar çırpın.

Elmalı Smoothie
Elma; A, E, B6, C ve K vitaminlerini almak açısından faydalı bir meyvedir, bunun yanında yüksek miktarda potasyum ve çeşitli mineralleri kapsayan sıvı açısından da zengindir. 1 adet orta boy kırmızı elmayı 4 parçaya ayırarak kabuklarını ve çekirdekli kısımları çıkarın. 1,5 su bardağı sütü blender'a dökerek üzerine 1 yemek kaşığı yoğurt, elma dilimleri, yarım su bardağı badem içi, 1 tatlı kaşığı bal ve çeyrek tatlı kaşığı tarçın ekleyin. Tüm malzemeleri homojen bir kıvama gelene dek karıştırın.

SPORU SABAH SAATLERİNDE YAPMAK DOĞRU MU?

Kimilerimiz sağlıklı olmak ve fit kalmak amacıyla sporunu sabah yapmayı tercih edebiliyor ancak bunun ciddi sonuçlara hatta ölüme kadar varabildiği konuşuluyor.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Emrullah Hayta, hiçbir hastalığı olmasa bile 40 yaş üzeri bireylerin ve yaşı fark etmeksizin tüm kalp hastalarının sabah 06:00 ile 12:00 arası spordan kaçınmaları gerektiğini söylüyor.
Yapılan bilimsel araştırmalar dünyada ve ülkemizde kalp krizlerinin büyük çoğunluğunun sabah saatlerinde (06:00-12:00 arası) görüldüğünü, en sık da sabah 08:00-09:00 arasında gerçekleştiğini ortaya koyuyor. Sabahları yapılan tempolu egzersiz, 40 yaşın üzerindeki sağlıklı kişilerde ve yaşı fark etmeksizin tüm kalp hastalarında kalp krizine ve ani ölüme neden olabiliyor. Ailesinde 55 yaş altı kalp krizi geçirenler, sigara içenler ve obez kişiler de risk altında.

Sabah 06:00-12:00 saatleri arasında sporun tehlike oluşturmasının vücudumuzda salgılanan stres hormonunun, kan basıncının ve kalp hızının bu saatler arasında yüksek olmasıyla, kanın pıhtı oluşturmaya daha eğilimli olmasıyla ve kalp krizinin bu saatlerde sık görülmesiyle yakından ilişkili olduğu söyleniyor. Ayrıca sabah saatlerinde vücuttaki kan dolaşımının önemli bir kısmı (yaklaşık %35'i) bağırsak sistemindedir. Yoğun bir egzersiz sırasında kas, ortalama vücutta dolaşan kanın %40'ına ihtiyaç duymaktadır. Bu kadar yoğun kan dolaşımına ihtiyacın olduğu bir anda kalp, kan pompalamakta zorlanır. Dolayısı ile kalp hastaları sabah saatlerinde kas güçlendirme egzersizi, yoğun tempolu yürüyüş, yüzme veya bisiklet sürme gibi egzersizlerden kaçınması; bunların yerine gevşeme egzersizleri, kontrollü nefes egzersizleri ve hafif tempolu yürüyüşleri tercih etmesi tavsiye ediliyor.

Önemli olan yürüyüşün niceliğinden çok niteliği

Birçok kalp hastası "günlük 10 bin adım attım, sağlıklıyım" yanılgısına düşebiliyor. Oysa aralıklı, temposuz ve öylece yürümeden ibaret olan 10 bin adımın kalp sağlığı açısından faydası yok denecek kadar az. Gün içinde aralıklı 10 bin adım atmak, sorumluluğu yerine getirmiş olmaktan kaynaklı psikolojik bir rahatlık içine sokabilir ancak bunun kalp sağlığı için pek bir anlamı olmaz.
Kalp sağlığı için haftada en az 3 ila 5 gün, 16:00'dan sonra ya da akşam yemeğinden en az 2 saat ya da en son sıvı alımından 1 saat sonra, 30-45 dakika arasında belli bir kalp hızında (ideal kalp hızınızı 220'den yaşınızı çıkarıp, çıkan sonucu 0.5 ya da 0.8 ile çarparak bulabilirsiniz) yapılan, haftalık 1500-2000 kalori yakılan sportif aktiveler ve egzersizler daha faydalı olur.
Kişi, ne tarz bir spor tercih ederse etsin aktivite öncesi ve sonrasında en az 10 dakika düşük tempoda yürüyüşü ya da ısınma hareketlerini mutlaka yapmalıdır.

Kalp hastaları egzersiz konusunda nelere dikkat etmeli?

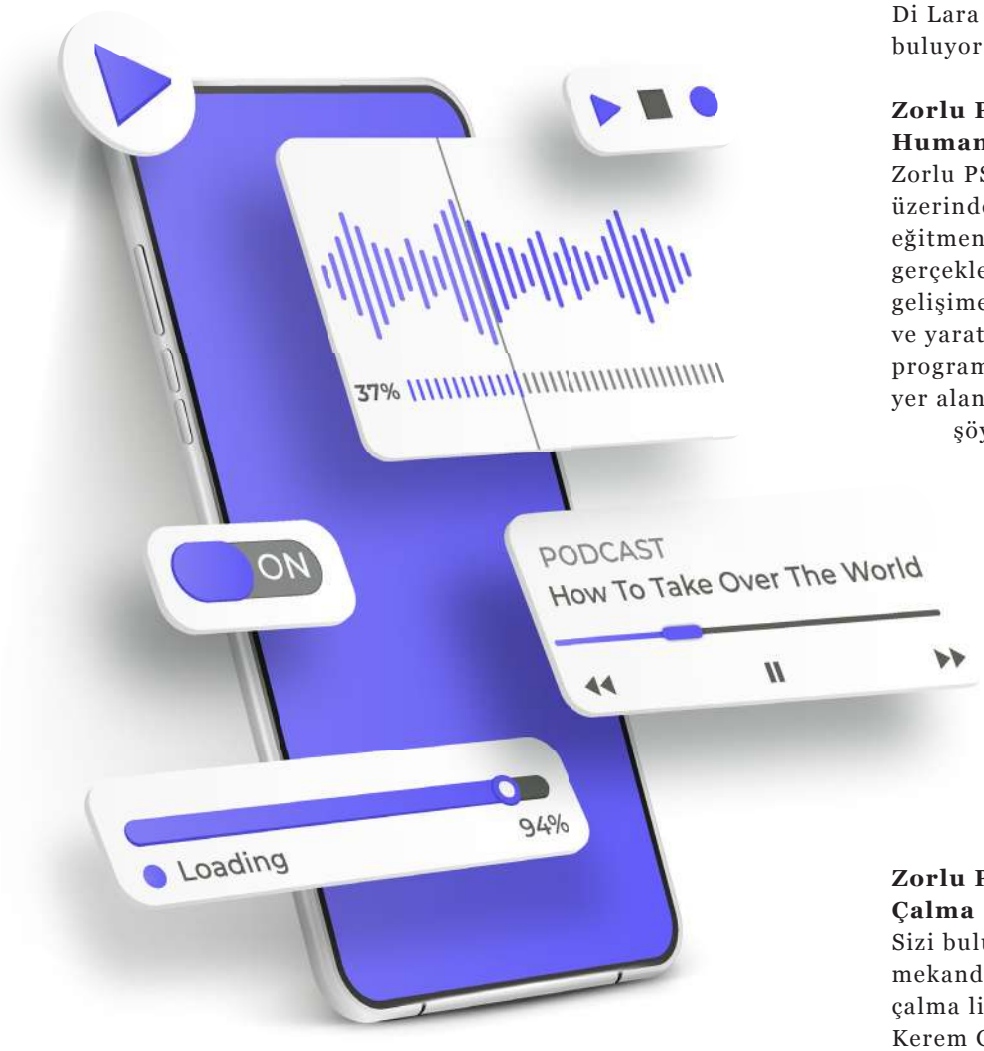
1) Doktorunuzdan egzersiz yapabileceğinize dair onay almayı ihmal etmeyin.
2) Egzersiz yapmaya uygun bir hastaysanız 5 dakika hafif ısındıktan sonra tempolu yürüyüş, yüzme, bisiklet gibi aktiviteleri 30-45 dakika yapın ve sonlandıracağınız zaman da tekrar 5 dakika hafif tempoda yürüyüş yapın.
3) Hastayken (nezle veya grip gibi hastalıklar da dahil) egzersiz yapmayın.
4) Egzersizi takiben çok sıcak veya çok soğuk duş almayın.
5) Özellikle kollarınızı başınızın üzerinde tutmak zorunda kalacağınız uzun süreli hareketleri yapmayın.
6) Egzersiz yaparken doğal nefeste kalmaya dikkat edin, nefesinizi tutmayın. Kürek çekme veya mekik gibi hareketlerden ve bir cismi iten egzersizlerden uzak durun.
7) Çok soğuk veya rüzgarlı günlerde dışarıda egzersiz yapmayın çünkü bu şartlarda kalbin daha fazla çalışması gerekiyor. Soğuk havada daha yavaş adımlarla yürüyün ve sıkıca giyinin.

Kalp hastaları tempolu yürüyüş, yüzme, bisiklet kullanma gibi egzersizlere yönelebilir; dans ve meditasyon ile hem eğlenebilir hem de rahatlayabilir.

Ruh haline iyi gelebilecek çevrimiçi yayınlar

Global çapta etki yaratan Covid-19 pandemisi sebebiyle evlerimizde zaman geçirmeye çabalıyoruz. Birçoğumuzun bu dönemdeki ortak fikri ise "iyi ki yaratıcılık var" söyleminde birleşiyor. Sanat olmasaydı hiç tartışmasız bu süreçte keyif alabileceğimiz pek az şey olurdu. Bu yazıda ise sizler için yaratıcı içerikleriyle ön plana çıkan bazı çevrimiçi yayınları listeleyeceğiz. Müzik, görsel, bilgilendirici içeriklerle desteklenmiş bu yayınlar evde geçirdiğiniz süreyi daha keyifli hâle getirebilir.

#PSM'yle kal canlı konserleri
Bugüne kadar Mark Eliyahu, Max Cooper, Dolu Kadehi Ters Tut, Kalben gibi isimleri ağırlayan #PSMyleKal canlı yayınları evde kaldığımız bu sürece renk katıyor. #PSMyleKal canlı yayınlarını Instagram hesabından takip ederek gününüzü şenlendirebilirsiniz.



İbrahim Selim ile Bu Gece #evde
YouTube içerik platformu olarak bu sene kendi zirvesini gördü. Bunun nedenlerinden bir tanesi de İbrahim Selim'in yaptığı yayınlar. Sevilen sanatçıları programında ağırlayan İbrahim Selim, ''evde'' formatıyla da bu döneme uygun yayınlar yapmaya devam ediyor. Gökçe Bahadır, Oğuzhan Koç, Hazal Kaya, İrem Sak, Hande Doğandemir, Mert Yazıcıoğlu, Erkan Kolçak Köstendil, Şükrü Özyıldız ve Can Güngör, Bu gece #evde programına katılan sanatçılar arasında yer alıyor.

Soru & Cevap presented by %100 Music
Sanatçılar hakkında merak ettiğimiz çok şey var. Evet dijital çağda yaşayan bizler içinse en büyük güç, merak ve bilgi! PSM Soru & Cevap yayınları da tam bu noktaya değinerek sanatçılar hakkında merak edilenleri cevaplıyor. %100 Music katkılarıyla gerçekleşen bu program dizisinde yanıtlar doğrudan sanatçıların evlerinde veriliyor. Bugüne dek programda "Hakan Özoğuz hangi albümlere bayılıyor?", "Nilipek kayıt sürecini nasıl geçiriyor?" ve "Lara Di Lara en çok hangi mekanı özel buluyor?" gibi sorular yer aldı.

Zorlu PSM IGTV HumanArt Atölye Serisi
Zorlu PSM Instagram hesabı üzerinden yayınlanan HumanArt eğitmenleriyle birlikte gerçekleşen atölye serisi, kişisel gelişime katkıda bulunuyor. Farklı ve yaratıcı içerikleriyle birçok program öne çıkıyor. Atölye'de yer alan programlardan bazıları şöyle: Beyza Abacı ile Qigong e Enerjiyi Dönüştürmek, Gülsün Özsan ile ThetaHealing ile Bağışıklık Sistemini Güçlendirme, Semin ve Oğuz Yılmaz ile Kalpte Yaşamak, Dilek Öcekli ile Neredeyim Ben?, Duygu Demir le Burçlara Özel ar & Çalışma...

Zorlu PSM'den Çalma Listeleri
Sizi bulunduğunuz zaman ve mekandan alıp götürecek bir çalma listesi mi arıyorsunuz? Kerem Görsev, Gülşah Güray sizin için bir playlist hazırlasın istemez miydiniz? İşte bu tam size göre! Kerem Görsev'le caz dolu bir günden Kazy Lambist'le Fransız elektropop marşlarına, Gülşah Güray'la en sevdiğimiz klasik parçalardan She Past Away ile karanlık bir dünyaya, Zorlu PSM Spotify hesabında tüm müzikseverlere hitap edebilecek özel listelere ulaşabilirsiniz.

Sofraların vazgeçilmez besini yoğurt

Zengin vitamin ve mineraller içeren yoğurt günlük olarak alınacak besinlerde ön sıralarda geliyor. Türk mutfağında da çokça kullanılan yoğurdun sağlığa faydaları saymakla bitmiyor.

Bebeklik döneminden itibaren rahatlıkla tüketilebilen yoğurt hakkında Diyetisyen Rumeysa Kalyenci: "Yoğurdun yeşil suyu kesinlikle dökülmemelidir. Zengin bir vitamin kaynağı olan bu su, çorbalara karıştırılabilir veya ayran gibi içilebilir." uyarısında bulundu; yoğurdun sağlığa faydaları ve tüketilirken dikkat edilmesi gereken hususları sıraladı.

KAS VE SİNİR SİSTEMİ İÇİN DE MÜHİM BİR KAYNAK

Sütün laktik asit fermantasyonu sonucu elde edilen yoğurt, süte göre düşük laktoz oranına sahiptir ancak kalsiyum, protein ve kuru madde oranı yüksektir. Birçok mineralin yanında B grubu vitaminleri, A vitamini ve E vitamini içerir. İçerdiği kalsiyumdan dolayı sadece kemik ve dişler için değil, aynı zamanda magnezyum ve potasyum ile kas fonksiyonları ve sinir iletimleri için önem arz eder. Sindirim sistemi ve bağırsak florası için yoğurtta bulunan probiyotikler çok faydalıdır.

YÜKSEK VÜCUT DİRENCİ

'Probiyotik' olarak isimlendirilen, sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olan ve bu sayede bağışıklığı olumlu yönde etkileyen mikoorganizmalar, bağırsağın doğal florasının hastalığa neden olan her türlü patojen yani zararlı organizmaya karşı bir bariyer oluşturmasına destek olur. Bağışıklık sistemi hücrelerinin büyük bir kısmı bağırsaklarda bulunur ve bağırsakların

güçlü olması bağışıklık sisteminin de güçlü olması demektir.

Yoğurt, içerdiği probiyotikler sayesinde hem bağırsak florasını hem bağışıklık sistemini güçlendirir. Bağırsak florasını düzenlediği için kolon kanseri riskini düşürür, bağışıklığı güçlendirdiği için alerjik hastalıklara karşı direnci artırır. Laktoz sebebiyle sütü tolere edemeyen bireyler için yoğurt tüketimi daha uygundur.

SİNDİRİM SİSTEMİ, KALP VE DAMAR HASTALIKLARI İÇİN BİRE BİR

100 gram yoğurtta 4,5 gram protein bulunur. Yoğurt gibi yüksek proteinli besinler, kasların gelişimini destekler ve düşük proteinli gıdalara göre daha doyurucudur. Yoğurt zengin kalsiyum deposu ile de ön plandadır. 100 gram yoğurt, kalsiyum ihtiyacının %15'ini karşılayabilir. Yoğurttan alınan kalsiyum yağ yakımı için de etkilidir. Ayrıca potasyum, fosfor, riboflavin, iyot, çinko, A, E ve B vitaminleri de içerir. Bu nedenle yoğurt; gastrointestinel bozukluklara, hipertansiyona yol açan kötü kolesterol ve kalp-damar hastalıklarına karşı güçlü bir koruyucudur. Yoğurt birinci sırada gelmek üzere fermente süt ürünlerinin tüketimi, meme kanseri riskini azaltır.

EV YAPIMI VE DOĞAL YOĞURTLARI TERCİH EDİN

Günlük tüketilmesi gereken yoğurt miktarı diğer süt ürünlerinin tüketilme durumuna göre değişir. Eğer süt ve peynir hiç tüketilmiyorsa yoğurdu daha büyük porsiyonlar ile tüketmek gerekir. Ayrıca günlük alınması gereken miktar, kişilerin enerji gereksinimine göre şekillenir.

Örneğin; kahvaltılarda peynir yiyor ve günde 1 bardak süt tüketiyorsanız, öğle ya da akşam öğününde mutlaka 1 kase yoğurt veya 1 bardak ayran tüketmelisiniz. Fakat günlük beslenmenizde süt ve peynire hiç yer vermiyorsanız, yoğurt tüketimini günde 3-4 kaseye çıkarmak gerekebilir. Tabii ki imkan varsa yoğurdun ev yapımı ve doğal olması sağlık açısından daha olumlu sonuçlar doğurur.

MENOPOZ DÖNEMİNDE DE YOĞURT ÜST SIRALARDA

Yetişkinler günlük 3 porsiyon, 65+ bireyler ise 4 porsiyon süt ve süt ürünleri tüketmelidir. Menopoz döneminde beslenme listesinde en üst sıralarda yoğurt gelir. Kalsiyum açısından zengin olan yoğurt bu dönemde oluşacak kemik kayıplarının tedavisinde ve oluşumunun engellenmesinde en büyük yardımcıdır.

ÇOCUĞUNUZU DA YETERLİ MİKTARDA YOĞURT İLE BESLEYİN

Süt ve süt ürünlerinde tüketilmesi gereken miktar; yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik ve emzirme dönemi, yaşlılık gibi) göre değişiklik gösterir:

•1-3 yaş grubu çocuklar için günde 4 porsiyon

• 4-6 yaş arası çocuklar için 3-4 porsiyon

• 7-9 ve üzeri yaş çocuklar için 3 porsiyon

•10-18 yaş grubu çocuklarda 4 porsiyon az yağlı ve doğal yoğurt tüketilebilir.

Yoğurdun yeşil suyu kesinlikle dökülmemelidir. Zengin bir vitamin kaynağı olan bu su, çorbalara karıştırılabilir veya ayran gibi içilebilir. Ara öğünlerde ise nane, salatalık, birkaç kaşık yoğurt ve suyu cacık yapılarak tüketilebilir. Yoğurt suyu süzülürse içerdiği yüksek miktardaki riboflavin de kaybedilir. Oysa riboflavin; büyüme, doku yenilenmesi ve enerji metabolizmasında etkilidir.

Ek bir bilgi olarak kolesterol hastaları yoğurdun kaymağını tüketmemeli ve az yağlı olan süt ve süt ürünlerini tercih etmelidir.

En iyi mutfak aleti

Mutfak makasları sağlıklı yemekler yapmayı çocuk oyuncağı kadar kolay hale getiriyor. Tüm o sebze ve yeşillikleri, hatta yağsız etleri daha kolay ve hızlıca kestiğinizi düşünün. Makasları kullanmanın sekiz yolunu burada bulabilirsiniz.

1
Acı biber doğrayın
Sapından tutup biberi parçalara bölerken ellerinizin yanmasını önleyin.

2
Yeşillikleri hazırlayın
Yaprakları birer lokmalık boyutlara keserek bir baş marul veya bir demet ıspanaktan kolayca salata yapın

3
Taze ot ve soğanları kesin
Kesme tahtasını kirletmeden demeti bir kase üzerinde tutup istediğiniz boyutlarda kesin.

4
Beyaz et derisi yüzün
Makasın bir bıçağını derinin altına yerleştirip kesmeye başlayın, bir yandan da diğer elinizle deriyi çekin.

5
Brokoliyi bölüştürün
Bıçakla kesmeye çalışmaktansa çiçekleri gövdeden kesmeniz çok daha kolay olur.

6
Pizza dilimleyin
Pizza kesicisinin tek bir işlevi var; bunun yerine makasları pizzayı dilimlere ayırarak tasarruf edin.

7
Hindi bacon'ı kesin
Çiğ bacon yapışkan ve kesmesi zordur; ince şeritlere bölmek için makas kullanın.

8
Konserve domatesleri doğrayın
Makas sayesinde bütün domatesleri tenekeden çıkarmadan kesebilirsiniz.

TEMİZLEME

Pek çok makasın bıçakları kolay temizlenmeleri için ikiye ayrılabiliyor. Sizinkiler böyle değilse iyice yıkayıp kurulamayı unutmayın. Menteşeye sıkışmış parçaları almak için bir diş fırçası kullanabilirsiniz.

BİR AVUÇ SAĞLIKLI ATIŞTIRMA

Fıstığın gücü

Sağlığa yararlı ve lezzetli bir atıştırmalık çok nadir bulunur gibi görünüyor. Ancak fıstığın durumu tam da bu; giderek daha da çok ön etüt umut verici faydalarına işaret ediyor.

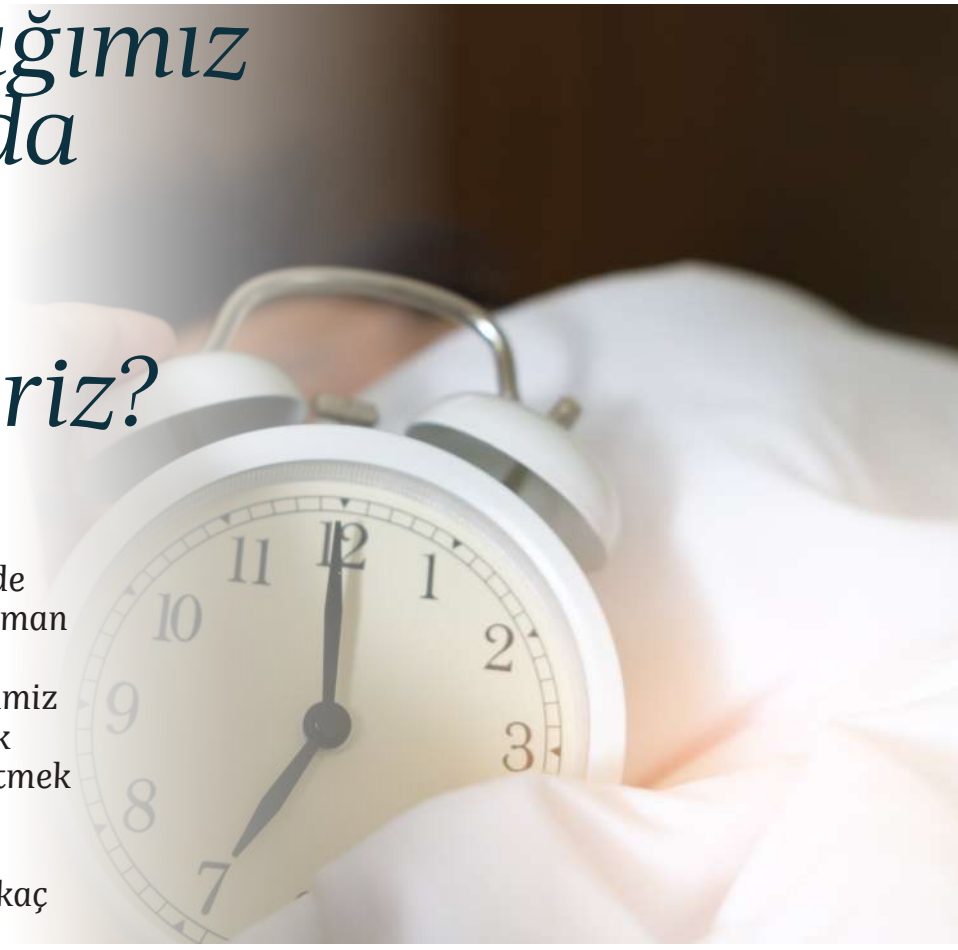
Sağlıklı atıştırmalık konusunda yeni bir ön etüt, tüm kalorilerin eşit şekilde alınmadığını öne sürüyor. 12 haftalık randomize kontrollü bir çalışmada 52 fazla kilolu ve obez katılımcı 500 kalori eksiltilmiş diyete sokuldu ve porsiyonu kontrol edilen fıstık veya kraker gruplarına atandılar. Fıstık grubu günlük 240 kalorilik (yaklaşık 75 fıstık)atıştırmalık alırken toplan 220 kalori olan 55 gramlık kraker yiyordu. İki grup da kilo verdiği için, bu araştırma kontrollü porsiyonda fıstığın kilosunu kontrol etmeye çalışanların bile diyetine dahil edilebileceğini gösteriyor.

ABD Tarım Bakanlığının sekiz kadın ve sekiz erkek üzerinde yaptığı daha dar kapsamlı bir araştırmaya göre fıstıkta daha önceden hesaplanana göre %5 daha az kalori bulunuyor olabilir. 30 fıstıklık bir porsiyon protein, lif, vitamin ve mineraller ile birlikte yaklaşık 100 kalori içerdiği için besleyici ve doyurucu bir atıştırmalık oluyor.

Yeni bir ön etüt, düzenli fıstık yemenin sindirim sistemi bakterilerinin bileşimini etkileyebileceğini ortaya koyuyor. Geçen yıl United Kingdom Nutrition dergisinde yayınlanan 16 kişilik küçük bir çalışmada araştırmacılar günde 85 gr (yaklaşık iki porsiyon) fıstık yiyenlerin potansiyel olarak faydalı bütirat üreten bakteri sayılarının arttığını gözlemledi. Çalışma bütiratın epitel hücre kolonileri için tercih edilen enerji kaynağı olabileceğini ve insanlarda sindirim sistemi sağlığında rol oynayabileceğini öne sürüyor. Bunların hepsi kulağa sağlığınızı arttırmanın lezzetli bir yolu gibi geliyor.

Neden sonuç ilişkisi kurulmamış ve bu çalışmaların her birini doğrulamak için daha fazla araştırmaya gerek olsa da, bu üç çalışma fıstığın sağlıklı beslenmenin bir parçası olduğuna dair araştırmalara ümit verici katkıda bulunuyor.

Evde kaldığımız zamanlarda kendimizi nasıl iyi hissedebiliriz?



Mart ortasında başlayan karantina süreciyle birlikte evlerimizde güvenli bir şekilde kalmaya çabalarken nasıl zaman geçireceğimiz gündemimize oturmuştu. Sosyalleşemediğimiz zamanlarda psikolojik olarak güçlü kalmak ve mutlu hissetmek için ne yapabiliriz, evde geçirdiğimiz zamanları nasıl daha çok sevebiliriz? İşte birkaç tavsiye...

Uyku düzeninizi koruyun
Mutlu ve huzurlu bir güne başlamak için en önemlisi kaliteli ve yeterli bir uyku. Gün içindeki verimliliğinizi, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak en temel şey uyku düzeninizi korumanızdır. Normalden fazla veya az uyumak, tüm yaşam döngünüze etki edebileceği gibi kendinizi iyi hissetmenize de engel olabilir.

Beslenme düzeninize dikkat
İlk önce ruh halinde önemli ölçüde etkisi bulunan beslenme düzenine dikkat ederek başlayabiliriz. Öğün sayınız ve yediğiniz besinlerin türü önem taşıyor. Evde geçirdiğiniz zaman arttığında ve hareketliliğiniz azaldığında, aldığınız karbonhidrat ve kalori miktarına normalden fazla dikkat etmelisiniz. Özellikle sizi rahatsız edebilecek yiyecek ve içeceklerden uzak durmalısınız. Ayrıca zihninizi yiyeceklerden uzak tutmalısınız.

Vücudunuzu aktif tutun
Evde hareketliliğiniz sınırlanmış gibi gözükse de vücudunuzu esnetebilecek, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak egzersizler mevcut. Eğer bu konuda yeterli bilginiz varsa günlük planınızı kendiniz yapabilirsiniz ya da çevrimiçi kanallar aracılığıyla verilen ücretsiz kurslara katılabilir ve uzman tavsiyelerine göre hareket edebilirsiniz. Buradaki püf nokta ise bu programlara disiplinli bir şekilde katılmak ve hareketleri yeterli sayıda tekrarlayarak olması gerektiği şekilde yapmak.

Çalışma saatlerinize uyun
Çalışan bir bireyseniz işlerinizi aksatmamaya, aynı iş yerindeymiş gibi çalışma saatlerinize uymaya özen gösterin. Ev işleri ve ofis işleri hep birlikte karmaşa oluştursa da birtakım uygulamalar veya online araçlar yardımı ile de zaman planlamasını yapabilir, bu sayede işlerinizi daha verimli bir şekilde halledebilirsiniz.

Rahatlatmaya da vakit ayırın
Sosyal hayatınızda olduğu gibi evdeyken de kendinizi rahatlatmak için zevkinize göre farklı aktiviteler, eğlenceler bulabilirsiniz. Kitap okuyarak, film/dizi seyrederek, oyun oynayarak, bitki bakımı yaparak, dans ederek veya yoga gibi ruha hitap eden etkinlikler ile rahatlayabilirsiniz.

Atölye Modern Çevrimiçi (Online)

Yaz Dönemi

30 Haziran 2020'den itibaren

ATÖLYE iM İSTANBUL MODERN GEÇİCİ MEKÂN TEMPORARY SPACE

Atölye Modern ile sanata sarıl!

SANAT TARİHİ SEMİNERLERİ

Modern Sanatın Arkeolojisi
Modern ve Çağdaş Sanatta Sanatçının Portresi
Modern ve Çağdaş Sanatta Gündelik ve Sıradan Olanın Hikâyesi
Çağdaş Sanat ve Siyaset

#istanbulmodernevde

Atölye Modern programları İstanbul Modern üyelerine ve Kurumsal üyelere %10 indirimlidir.*

Atölye Modern atölye ve seminerleri ücretlidir.
Detaylı bilgi için: atolyemodern@istanbulmodern.org | www.istanbulmodern.org
T: (212) 334 7341 | (212) 334 7352

**%10 indirim, Altın, Gümüş, Aile, Bireysel, Genç Modern ve Kurumsal üyelerimiz için geçerlidir.*

İSTANBUL MODERN SANAT MÜZESİ
www.istanbulmodern.org *info@istanbulmodern.org*

KURUCU SPONSOR
Eczacıbaşı

ANA SPONSOR
DOĞUŞ HOLDING | BİLGİLİ HOLDING

LEKEYE KARŞI
ÇOK GÜÇLÜ
GÜNEŞ KORUMASI

Photoderm
SPOT SPF 50+ / UVA 38

NAOS STARS

SADECE ECZANELERDE SATILIR

www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com

/biodermaturkiye /biodermatr /biodermaturkiye

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE