

VITAE

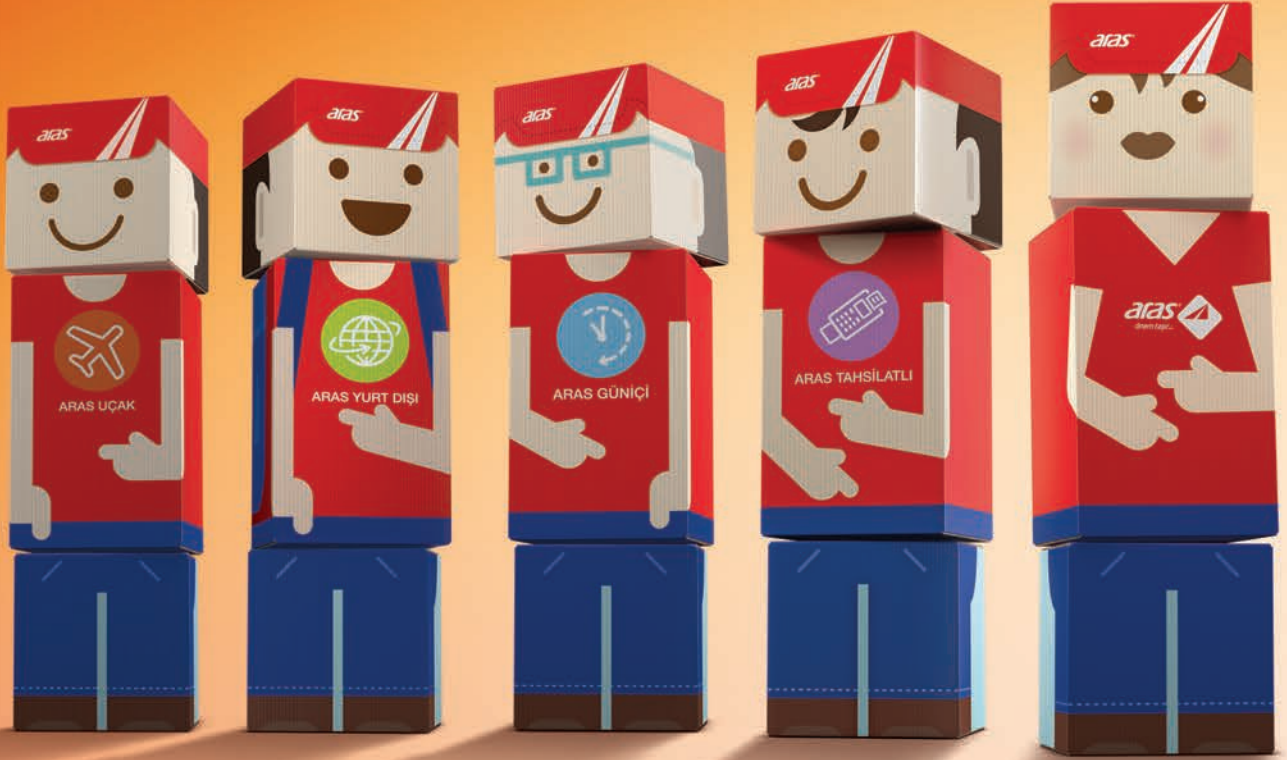
20?1

2021'den Ne Beklemeliyiz? / Rektör Prof. Dr. M. N. Alpaslan Parlakçı /
Prof. Dr. A. Tamer Aker / 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.



İÇİNDEKİLER

OCAK-ŞUBAT-MART 2021

06

HABERLER

BİLGİ'den ve BİLGİ mezunlarından taze haberler...

14

2021'DEN NE BEKLİYORUZ?

36

"2020 İMTİHAN İÇİNDE İMTİHANLAR DA GETİRDİ."

38

BİLGİ ÜLKEMİZDE ÇOK FARKLI VE KENDİNE HAS ÖZELLİKLERE SAHİP BİR ÜNİVERSİTE.

42

YAYINEVİNDEN

46

İŞ İLANLARI

50

HIGHLIFE

Teknolojiden sergiye, seyahatten modaya hayatın tüm tatları.



2021

14

36

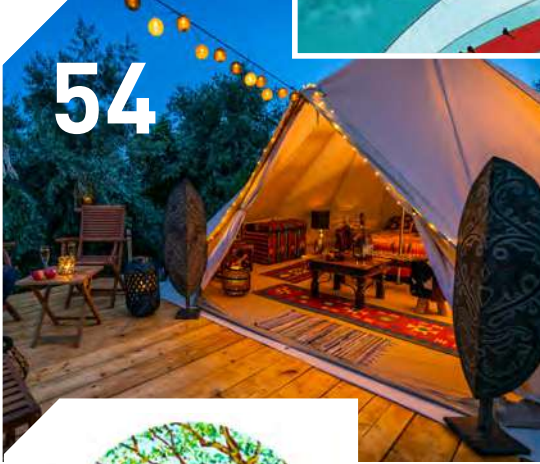




44



54



66

58



İstanbul Bilgi Üniversitesi
Mezunlar Ofisi ve Derneği 3 Aylık Dergisi
Sayı: 85 | Ocak-Şubat-Mart 2021
www.vitae.gen.tr

YAYIN TÜRÜ

Süreli Yerel
ISSN 1309-6281

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Özgür Sağmal
ozgur.sagmal@open.gen.tr

EDİTÖR

Hülya Öztürk Şen

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

YAPIM

NB Medya Pazarlama Ltd. Şti. adına
Kübra Güllaç
kubra.gullaci@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



Sağlıklı Yıllar,

2020 yılı tarihe hepimizin huzurunun kaçtığı bir yıl olarak geçecektir. Normali unuttuğumuz, el sıkışmanın lüks olduğu bir yılı geride bırakıyoruz. Ülke ekonomilerinin bozulduğu, işletmelerin ve yatırımcıların gelecek planları yapmak yerine günü kurtarmak için çalıştığı, eğlencenin ve fiziki buluşmanın neredeyse hiç yaşanmadığı, dünyaya umutsuzluk ve mutsuzluk pompalanan bir yıl geride kaldı. Aşılama ile birlikte 2021 yılında yaşadığımız problemleri geride bırakacağımızı ümit ediyoruz.

Derneğimiz açısından planladığımız tüm sosyal faaliyetleri İçişleri Bakanlığı genelgeleri ile Şubat ayının sonuna kadar askıya aldık. Her gün üzerine koyarak devam eden derneğimiz için bu bir engel olsa da gönüllü yapımızı kuvvetlendirme fırsatını değerlendirdik. Hukuk, İletişim, Etkinlik, CRM ve Data, Kariyer ve Öğrenci ilişkileri komitelerimize ek olarak kurullar kurduk. Sanat ve Kültür Kurulu, Creative Studio, Şehir Sorumluları ve son olarak Spor Kurulu ile gönüllü yapımız her geçen gün kuvvetlenmektedir.

Derneğimizin gönüllü çalışan sayısı 100'ü geçmiştir ve bireysel olarak katkı veren kişi sayımız her geçen gün artmaktadır. Derneğimizin gönüllü yapısında; milli sporcular, ülkemizin önde gelen sanat kuruluşlarının editörleri, küratörleri ve sanat galericileri, en genç CEO ödülü alan iş insanları, ödüllü reklamcılar, hukukçular, ticaret insanları, girişimciler, psikologlar, sosyologlar, mühendisler, öğretmenler ve daha nice saygın mezunumuz bulunmaktadır.

Kurduğumuz gönüllü ağı ile derneğimizin geleceği emin eldedir. Kişilere bağlı kalmadan ve kurallara bağlı bir yapı kurmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Öğrenci kulüplerimiz

ile ortak bir çalışma platformu oluşturduk. Her alanda birbirimizi desteklemek için mutabık kaldık. Okurken kulüplere yıllarını veren yöneticilerin dernek içinde temsil hakkı kazanmalarını sağladık ve yıllar boyu yaptıkları çalışmalarda edindikleri tecrübeleri dernek çatısı altında sürdürmeleri için zemin hazırladık.

Üyelerimize tanımlı sicil kartlarının gönderimine başladık. Kurmuş olduğumuz altyapı ile artık sahip olduğunuz sicil numaraları dernek üyeliğiniz boyunca haklarınız korunduğunun garantisi olacak.

Vitea dergisindeki haklarımızı okulumuza devrettik. Vitea dergisinin önsözü artık Mezun İlişkileri Ofisi tarafından yazılacaktır. 2018 yılından beri başkanlığını yürüttüğüm derneğin genel yapılanması hakkında bilgi paylaşımları dışında bir amaç için kullanmadığım bu sayfayı hazırlayan herkese teşekkür ederim.

Son olarak, İstanbul Bilgi Üniversitesi Mezunlar Derneği olarak okulumuzun itibarını arttırıcı faaliyetleri yürüten bir kurumuz. Bağımsız ve kanunlar nezdinde valiliğe bağlı bir kurum olarak yönetilmekteyiz. Geçmişin aksine belirsizliklerden uzak, finansal yapısı bağımsız, yardıma ihtiyaç duymadan ortak akılla yönetilen bir kurumuz. BİLGİ mezunlarına olduğu kadar BİLGİ'de okuyan öğrencilere karşı sorumluluklarımızı yerine getirmeye çalışıyoruz. Yıllar geçtikçe bu yazdığım konuların nereye evrildiğine her beraber şahitlik edeceğiz.

Saygılarımla

TOLGA BAYOĞLU

İstanbul Bilgi Üniversitesi
Mezunlar Derneği Başkanı

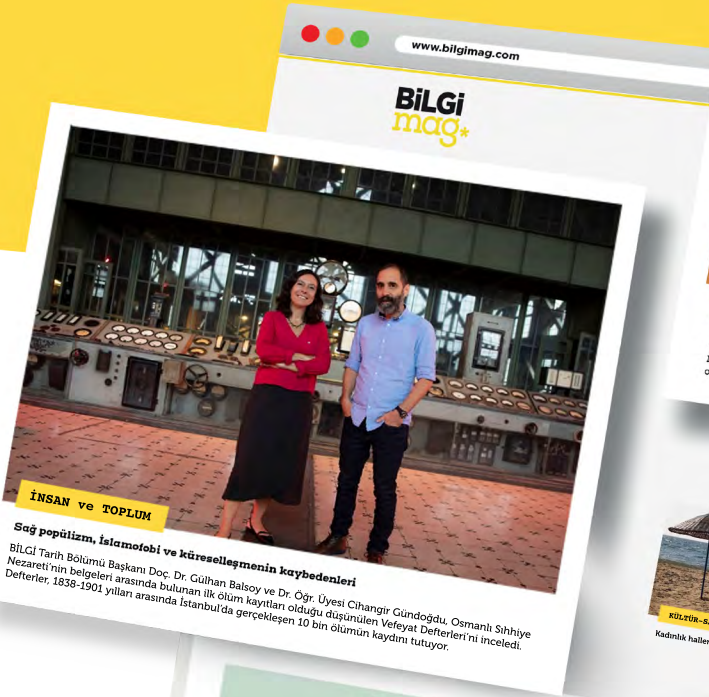
info@bilgimezun.org

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 atabilirsiniz.

Keşfetmek için, takipte kal.



Okumak için:



**Koronavirüs tedavisini kolaylaştıracak
video laringoskop**

BİLGİ Elektrik Elektronik Mühendisliği Bölümü öğrencileri Furkan Utku Emre ve Metehan Köklü, Dr. Öğr. Üyesi Yigit Dağhan Gökdel danışmanlığında COVID-19 hastalarının tedavisinde kritik önem taşıyan entübasyon işlemleri için video laringoskop geliştirdi.

REFLEKTİF Sosyal Bilimler Dergisi yayın hayatına başladı

Sosyal bilimler alanında hakemli bir dergi olan REFLEKTİF Sosyal Bilimler Dergisi yayın hayatına başladı. Dergi, “küresel olarak akademik alanın daraldığı, sosyal bilimlerin ‘ikinci’ olarak görüldüğü, ‘gerçek’ ötesi tartışmalarının ve bilim karışıklığının yaygınlaştığı bir dönemde; eleştirel bir bakış açısına sahip çalışmalara yer verecek, kendini daimi olarak “öğrenci” gören tüm araştırmacıların, akademisyenlerin çalışmalarını özgürce

kamuoyuyla paylaşacağı bir ortam oluşturmayı” hedefliyor.

Yılda üç kez Ekim, Şubat ve Haziran aylarında yayımlanan ve açık erişim politikasını destekleyen REFLEKTİF Sosyal Bilimler Dergisi, kamuoyunda serbestçe araştırma yapmanın daha büyük bir küresel bilgi alışverişini desteklediği ilkesine dayanarak içeriğini açık erişim sunuyor. Dergiyi okumak için dergi.bilgi.edu.tr sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



BİLGİ, 2020 yılı Girişimci ve Yenilikçi Üniversite Endeksi'nde en girişimci üniversiteler arasında

BİLGİ, TÜBİTAK öncülüğünde oluşturulan 2020 yılı Girişimci ve Yenilikçi Üniversite Endeksi'nde Türkiye genelindeki 185 üniversite arasında 29. sırada yer aldı. Girişimci ve Yenilikçi Üniversite Endeksi'nde yıllar içinde önemli bir ilerleme kaydeden BİLGİ, bu yıl vakıf üniversiteleri arasında en girişimci

ve yenilikçi 6. üniversite oldu. TÜBİTAK'ın koordinasyonunda 1 milyon hücrelik veri seti toplanarak 9 aylık bir çalışmayla oluşturulan endekse Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı, YÖK, Savunma Sanayii Başkanlığı, Hazine ve Maliye Bakanlığı, KOSGEB, TÜRKPATENT, TAGEM, TTGV, TÜBA, Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik

Programları Merkezi Başkanlığı ve üniversitelerin de aralarında bulunduğu 282 kurum katkı sundu. Endekste 'bilimsel teknolojik araştırma yetkinliği', 'fikri mülkiyet havuzu', 'işbirliği ve etkileşim' ile 'ekonomik katkı ve ticarileşme' olmak üzere dört boyutta 22 göstergeye göre sıralama yapıldı.

Mezunumuz Dilge Arslancan, “New Kitchen Rituals” yarışmasında dördüncü oldu

BİLGİ Endüstriyel Tasarım Bölümü mezunu Dilge Arslancan, pandemi sürecindeki mutfak alışkanlıklarımıza dikkat çeken “Roller Tools” isimli projesi ile Alessi ve Domus Academy Milano ortaklığında düzenlenen “New Kitchen Rituals” yarışmasında dördüncü oldu. Arslancan, Domus Academy Milano'nun Ürün Tasarımı

Yüksək Lisans Programı için yüzde 20 burs kazandı. Yarışmada katılımcılardan yaşadığımız tarihi dönüm noktasında, günlük hayatın sürekli değiştiği; yeni yaşam biçimleri ve sosyal davranışların artan bir ritimle birbirine karışarak dönüştüğü bir süreçte, evi merkezine alan rutinlerin



artan önemine değinilerek yeni yemek yapma deneyimleri doğrultusunda yenilikçi mutfak aletleri tasarlamaları istendi.

D ü n ,

b u g ü n ,

y a r ı n ,

B İ L G İ .

BİLGİ, ilk günden
beri geleceğine yön
vermen için var.

Burada,
hayallerini gerçeğe
dönüştürecek kişiyi;
kendini bulacaksın.

Çünkü BİLGİ,
yapabileceklerini
keşfetmen için var.





Mezunumuz Zümra Çetinler'in mezuniyet projesi "Bio'C" Hollanda Tasarım Haftası'nda

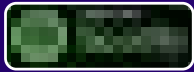
BİLGİ Endüstriyel Tasarım Bölümü mezunu Zümra Çetinler, mezuniyet projesi "Bio'C" ile Hollanda Tasarım Haftası'na (Dutch Design Week) katıldı. Bu yıl 19'uncusu gerçekleşen etkinlik her yıl Hollanda'nın Eindhoven şehrinde düzenlenirken bu yıl pandemi sebebiyle çevrim içi gerçekleşiyor. Tek kullanımlık plastiklerin yol açtığı zararın inkâr edilemez bir noktaya ulaştığını belirten Zümra Çetinler, projenin amacını şöyle açıklıyor: "Tek kullanımlık plastiklerin özellikle

su ekosistemi üzerinde yarattığı zarar, her türlü canlıyı ve yaşam alanını etkiliyor. Ne yazık ki insanların tek seferlik kullanım alışkanlığının önüne geçmek neredeyse imkânsız hale geldi. Bu nedenle bu alışkanlığı değiştirmek zorunda kalmadan doğaya zarar vermeyen alternatif tek kullanımlık plastikler yaratmayı bir çözüm olarak gördüm. Bu projeyi tek kullanımlık plastik tüketiminin en yaygın alanlarından biri olan paket servis hizmeti veren yiyecek ve içecek yerleri için geliştirdim. Bu

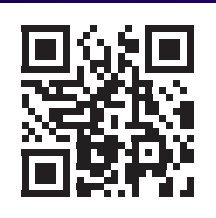
yerlerin atıklarını (portakal kabuğu veya soğan zarı gibi) değerlendirerek biyoplastikten paketlenme üretmeyi hedefledim. Bio'c, bu materyalin de potansiyelini kullanarak yeni kullanım şekilleri oluşturmayı hedefleyen, yiyeceklerde kullanılan yardımcı içeriklerin bu paketlere entegre olduğu, bu paketlemeleri kullanmak isteyen restoranların menülerine özel biyoplastik tariflerinin geliştirildiği, üretim metodlarının ve özel paketlemelerin tasarlandığı bir markadır."

Dönü- şüm- ler

Siyasal, ekonomik, toplumsal ve
kültürel alanları değiştiren ve
dönüştüren süreçleri ele alacağımız
yeni podcast serimiz
çok yakında başlıyor.



Dinlemek için:





Betül Mardin Seminerleri'nin ilki gerçekleştirildi

BİLGİ İletişim Fakültesi tarafından düzenlenen "Betül Mardin Seminerleri" başlıklı halkla ilişkiler zirvesinde toplumsal uzlaşma, sürdürülebilirlik, liderlik, itibar yönetimi, geleceğin yetkinlikleri konuları ele alındı. Öğrencilerin Betül Mardin ile hazırladığı videonun gösteriminin ardından Türkiye Halkla İlişkiler Derneği (TÜHİD), Kurumsal İletişimciler Derneği (KİD), Repman İtibar Çalışmaları Merkezi, İletişim Danışmanlığı Şirketleri Derneği (İDA), Futurebright gibi kurumlardan sektörün önemli temsilcileri söz aldı.

Sanatçılardan #karanlığıarala #birşeyส์öyleyin Hareketine Destek

BİLGİ Psikoloji Bölümü Öğr. Üyesi Doç. Dr. Ayten Zara tarafından kurulan World Human Relief Derneği yürütücülüğünde hayata geçen, sanatçı koordinatörlüğünü Hande Soral'ın üstlendiği Karanlığı Arala Hareketi'nin lansmanı harekete katılan sanatçıların desteğiyle gerçekleştirildi. Lansmanda Şevval Sam, Belçim Bilgin, İlker Ayrık, Engin Altan, Mehmet Özgür, Yıldırım Şahinler, Hande Soral, Deniz Uğur, Tugay Mercan, Burak Sevinç, Selen Öztürk, Celil Nalçakan ve Tilbe Saran ile birlikte toplam 13 sanatçının rol aldığı kısa filmin gösterimi yapıldı.

Dünya Çocuk Hakları Günü Online Seminer Dizisi'nde: Çocuklar "ayrımcılığı" ve "eşitsizliği" anlattı

Dünya Çocuk Hakları Günü kapsamında düzenlenen "Çocuklarla ve Çocuklar İçin Kapsayıcı ve Katılımcı Bir Dünya" temalı online seminer dizisinin ilk ayağı "Çocukların Perspektifinden Eşitsizliklerle Mücadele" oturumu çocukların katılımıyla gerçekleştirildi. Moderatörlüğünü İstanbul Bilgi Üniversitesi Çocuk Çalışmaları Birimi'nden Gözde Durmuş'un yürüttüğü panelde açılış konuşmasını İstanbul İsveç Başkonsolosluğu'ndan Peter Ericson ile İstanbul Bilgi Üniversitesi Göç Çalışmaları Uygulama Ve Araştırma Merkezi Müdürü Prof. Dr. Pinar Uyan Semerci yaptı.



BİLGİ mag*



Covid-19'dan sonra sanat piyasası
Mart 2020'den bu yana Covid-19'un etkisiyle tüm piyasalar gibi sanat piyasası da yavaşladı ve zorunlu ve çok hızlı bir değişime girdi. Art Basel ve UBS Market Report'ta belirtildiği gibi dünya galeri satışları 2020'nin ilk yarısında yaklaşık % 40 düşüşe girdi. Bazı galeriler kapanırken, bazıları aktivitelerini sadece online'da sürdürme kararı aldı. Bazı galeriler ise başka galerilerle birleşme ya da satılma yoluna gitti. BİLGİ Ekonomi Bölümü Öğr. Üyesi Prof. Dr. Aylin Seçkin COVID-19'un sanat piyasasına etkilerini yazdı.

BİLGİ'den
güncel haberler
için:
www.bilgimag.com



Covid-19 toplumsal cinsiyet eşitsizliğini derinleştiriyor mu?
COVID-19 sürecinde dünya genelinde kadınların ev içi mesaisi ve kadına yönelik şiddet artarken, araştırmalara göre kadınlar erkeklerle kıyasla daha fazla istihdam kaybına uğrama eğiliminde. BİLGİ Uluslararası İlişkiler Bölümü Öğr. Üyesi Prof. Dr. Pınar Uyan Semerci, COVID-19 ile yaşadığımız eve kapanma sürecinde kadınların üstlendiği ev içi emeğin ve bakım yükünün arttığına dikkat çekiyor.



Kadınlık hallerini kadın gözüyle anlatan bir film: Mamaville

BİLGİ Sinema ve Televizyon mezunu Irmak Karasu'nun yazıp yönettiği Mamaville, Altın Portakal'da en iyi kısa film ödülünü aldı. Karasu, "Ağırlıklı olarak kadınlardan oluşan çekirdek bir ekiple kadınların gündelik hayat içerisindeki mücadelelerini ve arzularını anlatmayı dert edinmiş bir film yapmak istedik" diyor.

'Bana hayatta en çok edebiyat heyecan verir'

Bu yılki Erdal Öz Edebiyat Ödülü'nü alan Prof. Dr. Jale Parla ile hayatı ve edebiyat serüvenine dair konuştuk. Parla, "Bana hayatta en çok edebiyat heyecan verir. Kendimle kaldığım; bütün renklerin, kokuların, sessizliğin bana huzur verdiği anlarda aklıma edebiyattan bir dize gelir" diyor.



Kanser ilaçlarının yan etkilerini öngören model geliştirildi

BİLGİ Genetik ve Biyomühendislik Bölümü mezunları Melisa Tüncer ve Arzu Çakır'ın Dr. Öğr Üyeleri Özlem Ulucan Açı ve Hilal Taymaz Nikerel danışmanlığında TÜBİTAK desteğiyle geliştirdikleri model sayesinde kanser ilaçlarının hangi yan etkilere yol açacağını tahmin etmek mümkün olacak.



Türkiye'nin göç ve entegrasyon politikaları karnesi
Göç ve entegrasyon politikalarını ölçen MİPEX'in 2020 raporuna göre Türkiye eğitim ve sağlık alanında önemli ilerleme kaydederken siyasi katılım, işgücü piyasası hareketliliği ve ayrımcılıkla mücadele yol kat edilmesi gereken alanlar arasında yer alıyor.

Çoğunluk kendi grubunu kayırma eğiliminde
BİLGİ Ekonomi Laboratuvarı tarafından TÜBİTAK desteğiyle yürütülen deneyler Türkiye'de toplumun yüzde 55'inin kaynakların bölüşümü için alınan kararlarda sosyal refaha zarar verme pahasına kendi grubunu kayırma eğiliminde olduğunu ortaya koyuyor. Proje yürütücüsü Doç. Dr. Ayça Ebru Giritligil deney sonuçlarını yorumladı.



COVID-19 salgınının kadınlar üzerindeki ekonomik etkisi üzerine gözlemler
COVID-19 salgını ve buna yönelik alınan önlem ve sınırlamalar hem hane içi hem de iş yaşamındaki yapılar çarpıcı değişimler getirdi. Bu krizin iktisadi etkilerini sadece üretim ve istihdamda değil, ev içi bakım ve ev içi üretim alanında ortaya çıkardığı sonuçlarla birlikte değerlendirmeliyiz diyen BİLGİ İşletme Fakültesi Öğr. Üyesi Doç. Dr. Yelda Yücel BİLGİmag için yazdı.

20



2021'den Ne Beklemeliyiz?

**2021'DE ÖNCEKİ YILLARA GÖRE YENİ BİR YILDAN
BEKLENTİLERİMİZ ÖNEMLİ ÖLÇÜDE FARKLILAŞTI.
BİREYSEL BEKLENTLERİN YANISIRA TOPLUMSAL
OLARAK DA YENİ YILA BAKIŞIMIZ DEĞİŞTİ. YENİ
YILDAN BEKLENTİLERİMİZİ SAĞLIK, ÇEVRE, POLİTİKA
VE EKONOMİ EKSENİNDE AKADEMİSYENLERİMİZ VE
MEZUNLARI İLE BİRARADA DEĞERLENDİRDİK.**



Ayşe Uyduranoğlu



Zeynep Deniz Dervişen

Çevre ekseninde nasıl bir 2021 beklediğimize dair röportajımızı BİLGİ Çevre, Enerji Ve Sürdürülebilirlik Uygulama Ve Araştırma Merkezi Müdürü Doç. Dr. Ayşe Uyduranoğlu ve Kadir Has Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi'nde çalışmalarını sürdüren 2003 İktisat ve İşletme-İktisat mezunumuz Yrd. Doç. Dr. Zeynep Deniz Dervişen ile gerçekleştirdik.

**Sağlıktan ekonomiye, politika-
dan iklim değişikliğine ve be-
raberinde getirdiği doğal afet-
lere her anlamda ve her alanda
felaketler yaşadığımız bir 2020
geçirdik. Siz kendi alanınız açı-
sından 2020'yi nasıl özetlersi-
niz?**

Ayşe Uyduranoglu: Ben, iklim de-
ğişikliği dahil çeşitli çevre sorunla-
rını ve bu sorunlara karşı geliştirile-
bilecek iktisat politikaları çalışan
bir akademisyenim. Yıllardır iklim
değişikliği ve buna bağlı riskleri
çalışan, araştıran, ilgili politikala-
rın uygulanabilirliğini inceleyen bir
akademisyen olarak, 2020 yılında
çevre ve sağlığa ilişkin bir krizi tec-
rübe ediyorum. Hiçbirimizin öngör-
mediği, birdenbire ortaya çıkan ve
çıktığı zaman da bütün dünyayı eki-
leyeceğini tahmin etmediğimiz bir

**CORMAC MCCARTHY
TARAFINDAN YAZILAN
PULITZER ÖDÜLLÜ
ROMAN, DİKKATLİ
OLMAMAMIZ HALİNDE
BİNLERCE YILDIR
KATETTİĞİMİZ YOLUN,
GELİŞMENİN KAĞITAN
BİR KULE OLABİLECEĞİ
ÇOK ETKİLEYİCİ BİR
ŞEKİLDE ANLATIR.**

salgın ve beraberinde onun getirdiği
bir kriz ile karşı karşıya kaldık. Bazı
sorunların daha öncelikli olabilece-
ğini gördük. Bu kriz, insanın doğa
ile olan ilişkisini yeniden tanımla-
masına ve gözden geçirmesine vesile
olmalı. 2020 yılı, insanlık tarihi bo-
yunca konuşulacaktır. Bazı alanlar-
da, özellikle teknoloji alanında yaşa-
dığımız onca ilerlemeye rağmen, ne
kadar kırılgan olduğumuz gördük.
Herhangi bir çevre felaketinde ne
kadar kırılgan olduğumuzu çok etki-

li bir şekilde anlatan, çok sevdiğim
bir roman vardır. Fırsat buldukça
bahsettiğim, herkesin okumasını is-
tediğim romanın İngilizce adı "The
Road". Cormac McCarthy tarafından
yazılan Pulitzer ödüllü roman, dik-
katli olmamamız halinde binlerce
yıldır katettiğimiz yolun, gelişme-
nin kağıttan bir kule olabileceği çok
etkileyici bir şekilde anlatır. En tem-
el ihtiyaçlarımızın neler olduğunu
anımsatır. İhtiyaçlar hiyerarşisini
hatırlarsak, en önce besin ve barınak
gelir. Binlerce yıllık emeğin, çabanın
bu kadar temele inebilmesi insanın
doğa karşısında ne kadar kırılgan ol-
duğunu gösterir.

2020 çok kolay özetlenecek bir yıl
değil aslında. Edebiyat ile çok ilgili
biri olarak günlük tutma fikri bana
hayatım boyunca hiç cazip gelme-
mişti. Ama 2020 yılı günlük tutmak
için mükemmel bir yıldır. Gün be gün
doğada neler olduğunu kayıt altına
almak için eşsiz bir fırsattı diyebilirim.
Gelecek nesillere de böyle yazılı
hatıralar bırakmak iyi fikir olabilir-
di. Tabii ki yazılı basında var bunlar.
Tabii ki bütün bu yaşananlar inter-
net aracılığı ile gelecek nesillere ak-
tarılacak. Ama söylemeye çalıştığım
şey, daha hayatın özüne dokunarak
günlük tutmaktı. Aslında "Bifo" Be-
rardi, yaşadığı şehir Bologna'daki
değişimi gözlemleyerek bu süreçte
dair günlük tutmuş. Benim de bir
arkadaşım sayesinde haberim oldu.
Berardi, bu salgın ile çevre arasın-
daki ilişkiyi çok güzel anlatmış ve
biraz yavaşlamamız gerektiğini de
belirtmiş.

Çevre ile ilgili beni etkileyen bazı
gelişmelerden kısaca bahsedecek
olursam, aklıma ilk gelenler şunlar:
İnsanların biraz köşeye çekilmek
zorunda kalması ile, diğer canlıla-
rın daha cesaretli bir şekilde ortaya
çıkması beni çok etkiledi. Dünyanın
bir çok yerinde kuş sesleri, yaban
hayvanlarının sesleri kayıt altına
alındı. Hareket alanları genişleyince
çoşuklu bir şekilde ortaya çıktılar.
Sadece hayvanlardan bahsetmiyo-

rum. Bitkiler için de aynı şeyi söyle-
yebilirim. Yaklaşık üç ay süren tam
kapanma esnasında santralistanbul
Kampüsü'nde otların diz boyu kadar
büyümesi büyüleyici idi. Ben görme-
dim, ama bana çekilen fotoğrafları
gönderdiler. Evin önündeki kaldı-
rımardaki taşlar arasından otlar
fışkırdı. Doğada olan başka canlıla-
rın yaşamlarına müdahale edemedi-
ğimiz bir kaç ay yaşadık.

Yaşam alanlarımızı, insanlığı süre-
kli ön planda tutarak genişletmemiz
krizlerden bazılarının temel nede-
ni. Yine zorunlu olarak köşelerimi-
ze çekilmemiz, hareketsizleşmemiz,
trafikte olmamamız hava kalitesin-
de geçici de olsa bir iyileşme sağ-
ladı. Geçici diyorum, çünkü bizler
yeniden hareketlenince özellikle ta-
şıtların neden olduğu hava kirliliği
tekrar arttı. Hijyen önlemleri nede-
ni ile, plastik ambalaj kullanımı ve
plastik atıklarda bir artış oldu. 2019
yılı plastik atıklar ile mücadelenin
ön plana çıktığı bir yıl iken, 2020
yılı salgından dolayı plastik atıkla-
rın miktarında artışın yaşandığı bir
yıl oldu. Hatırlarsanız, 2019 yılın-
da düzenlenen 16. İstanbul Bienali,
plastik atıkların oluşturduğu "Ye-
dinci Kıta" başlığı ile insanların ne-
den olduğu atıklara dikkat çekmeye
çalıştı. 2019'u takip eden 2020 yılın-
da ise, salgın nedeni ile plastik atık-
lar daha da arttı. Garip bir tesadüf!

Zeynep Deniz Dervişen: Sizin
de belirttiğiniz üzere 2020 oldukça
zor ve öngörülemeyen birçok olayın

**EKOSİSTEMDEKİ
BOZULMA, BESİN
KAYNAKLARIMIZI
VE SAĞLIĞIMIZI
ETKİLEYEREK İNSAN
TÜRÜNÜ ORTADAN
KALDIRABİLİR.**

yaşandığı bir yıl oldu. Bir ekonomist olarak değerlendirdiğimde piyasaların bir türlü stabil duruma gelemediği, özellikle yılın 2. çeyreğinde krizin net bir şekilde hissedildiği bir yıl oldu. 2020'yi gayrimenkul sektörü açısından değerlendirecek olursak, 2020'nin üçüncü çeyreğinde, 2019'a kıyasla konut satışlarında yaklaşık %49'luk bir artış oldu. Bunda özellikle kamu bankaları tarafından sağlanan düşük faiz ve yılın 3. çeyreğine kadar süren COVID-19 kısıtları nedeniyle ertelenen talebin etkisi olduğunu görebiliyoruz. Buna ek olarak, aynı dönemde, düşük faiz uygulamaları konut fiyatlarında yükselişe sebep oldu. Eylül ayı itibarıyla faiz oranlarındaki kayda değer yükseliş ile beraber sektördeki gerileme başladı. Daha geniş perspektif ile baktığımız zaman ise Türk Lirasındaki değer kaybı, imalat sektöründeki ciddi daralma, sadece finans ve sigorta sektörüne bağlı olarak gerçekleşen büyüme 2020 yılında iktisadi anlamda en çok dikkat çeken olaylar oldu. Bunların yanı sıra, dünya geneline baktığımızda, 2020 yılında otomotiv sektöründe ciddi bir daralma yaşanmasına rağmen özellikle elektrikli araç üretimi için çok önemli bir yere sahip olan pil konusunda yapılan yatırımlara hız kesilmeden devam edilmesi, 2020 yılı içerisinde çevre ve ekonomi alanında gerçekleşen en olumlu olaylardan biri olduğunu söyleyebiliriz.

2020'den ne gibi dersler çıkarılmalı? Olaylara nasıl yaklaşmalıyız?

Ayşe Uyduranoglu: Çıkarılabilecek çok fazla ders var. Biraz önce de bahsettiğim gibi doğa karşısında ne kadar kırılgan olduğumuzu gördük. Bu çok önemli. Aslında bu kırılganlığı daha önce, farklı doğal felaketler ile de tecrübe ettik. Örneğin; depremler, seller, kuraklık, oraman yangınları gibi doğal felaketleri dönem dönem yaşıyoruz.

Ama insanlık tarihi boyunca bütün dünyayı bu kadar derinden etkileyen bir olay var mı, bilemiyorum. Nerede ise, bütün dünyada hareketliliğin durduğu bir dönemden bahsediyoruz. Düşünün, üç ay sınırlar kapalı kaldı. Tabii yolcu taşımacılığından bahsediyorum. Bu kadar küreselleşen bir dünyada aslında yerel olabilmenin de ne kadar önemli olduğunu gördük. Özellikle tarımın önemini, gücünü yeniden farketmiş olmamız gerekir. Çünkü insanlık için en önemli şey, besin kaynaklarına erişimdir. Diğer her şey, ondan sonra gelir. Eğer bir ülke, besin kaynakları açısından başka ülkelere bağımlı ise, orada sorun var demektir. Bu yetersizlik, göçlerin nedenlerinden biridir. Nerelere yatırım yapmamız, neler üretmemiz, vatandaş olarak vatandaşlık bilinci ile hak temelli politikaların geliştirilmesinde daha fazla ses çıkarmamız gerektiğini gördük. Bu söylediklerim sadece Türkiye için değil, bütün dünya için geçerli. Ekonomide gücü yeniden tanımlamalıyız. Gayrisafi Yurt İçi Hasıla'nın parasal değerinden çok, kaynaklarımız ile neler üretiyoruz ve kriz anlarında kendimize yetebiliyor muyuz, krizlere geliştirdiğimiz politikalar ile karşılık verme gücümüz var mı, en az zarar ile atlatabiliyor muyuz? Bunları dikkate alabilen ülkeler güçlü olacak. Krizlere karşı hazırlıklı olan ülkeler güçlü olacak.

Bu kötü tecrübenin iyi tarafı şunlar olabilir: Krizlere karşı algımızın değişmesini, krizlere karşı alınabilecek önlemlere yatırım yapılmasını, krizlerin daha az zararlarla atlatılmasını hedefleyen planların yapılmasını sağlayabilir. Artık her ülke özellikle kalkınma planlarını hazırlarken çok detaylı mikro düzeyden makro düzeye hareket etmeli, sektör sektör kırılganlıkları ve olası krizleri göz önüne alarak gerçekçi hedefler belirlemelidir. Çünkü bu krizden sonra kapımızda başka krizler var. İklim krizi

ve ekosistemde olası bir çöküş bu krizlerin en önemlileri. Özellikle ekosistemdeki çöküş, insanlığın sonunu getirebilir. Besin kaynaklarımızdaki süreklilik, ekosistemin sağlığına bağlı. Ekosistemdeki bozulma, besin kaynaklarımızı ve sağlığımızı etkileyerek insan türünü ortadan kaldırabilir.

Zeynep Deniz Dervişen: Elbette 2020'de yaşadıklarımızla hepimiz, hayatımızdaki en önemli şeyin sağlık olduğunu bir kere daha gördük. Öncelikle çıkarılması gereken en önemli ders sağlık sektörüne ve sağlık çalışanlarımıza yapılması gereken yatırımın geçici değil sürekli olması düşüncesindeyim.

YAKLAŞIK ÜÇ AY SÜREN TAM KAPANMA ESNASINDA SANTRALİSTANBUL KAMPÜSÜ'NDE OTLARIN DİZ BOYU KADAR BÜYÜMESİ BÜYÜLEYİCİ İDİ.

Ben bu süreçte kayıt dışı istihdamın (2020 için % 31,3) hastalığın seyrini etkilediğini düşünüyorum, basit bir dille ifade etmek gerekirse insanlar hayatlarına devam edebilmek için her koşulda, ayakta durabildikleri sürece çalışabilmeyi öncelikleri haline getirdi, bu da pandemi tedbirlerinin gerektiği kadar önemsenemediğini ortaya koydu. Dolayısıyla sağlam bir iktisadi yapının pandemi ile mücadele için ne kadar önemli olduğunu bir kez daha altını çizmekte fayda olduğunu düşünüyorum.

Yeni bir yıla başladık. Tüm yeni yıllar gibi bu yıla da insanlar yeni başlangıçlar, yeni umutlar, hedeflerle başlıyor.

Geçtiğimiz yıllara göre nasıl farklılaştı yeni yıldan beklentiler?

Ayşe Uyduranoğlu: Krizler ve özellikle ekolojik krizler hakkında farkındalığımızın artmış olması gerekir. Çünkü bizi çok derinden etkileyen bir şey yaşadık. Beni, bu dönemde en çok etkileyen birkaç şey var. Bunlardan biri, İtalya'da bu hastalıktan dolayı günlerce çok fazla sayıda yaşlı insanları hayatını kaybetmesi ve cenazelerin askeri araçların olduğu konvoylar ile hastanelerden alınması idi. Savaş yok, herhangi bir doğal afet olmamış, terör saldırısı yok, ama binlerce insan aynı günde hayatını kaybediyor. Bütün bu yaşananlar, bir adım geri atmamızı ve ne kadar sürdürülebilir hayatlar yaşadığımızı sorgulamamıza yardımcı olacaktır diye düşünüyorum. WWF tarafından yayımlanan "Ekolojik Ayak İzi Raporu", üretim ve tüketim faaliyetleri ile çevre arasındaki ilişkiye iki farklı açıdan bakar. İlki doğadan ne kadar kaynak aldığımız, ikincisi doğaya ne kadar atık bıraktığımız ile ilgilidir. Birçok ülke, doğaya karşı borçlu. Bunun anlamı, doğadan almamız gerekenden daha fazla kaynak alıp, doğaya salabileceğimiz miktardan daha fazla atık saldırmamızdır. Bu şekilde ilerlemeyeceğimizi görmüş olmamız benim en büyük umudum. Ekolojik vatandaş olmak, gelecek kuşaklara ve doğadaki diğer canlılara karşı yerine getirmemiz gereken bir sorumluluktur. Bunun farkına daha fazla varacağımız ve bunun geliştirilmesi için uğraşacağımız yıllar başlayacaktır.

Zeynep Deniz Dervişen: 2020 yılında bir çoğumuz çevresinde yakınlarını, dostlarını kaybetti, sevgili Prof. Dr. Selime Sezgin Hocamız da maalesef bu yıl aramızdan ayrıldı, kendisine Allah'tan rahmet diliyorum. Böylesi olağanüstü bir yıl sonunda beklentiler de eski yıllara göre çok farklılaştı. Çoğumuzun en büyük umudunun

aşının tüm süreçlerinin tamamlanıp uygulanabilir hale gelmesi ve pandemi sürecini atlatmak, eski, "normal" hayatımıza geri dönebilmek olduğunu düşünüyorum. Olağanüstü beklentilerden söz etmek günümüz koşullarında çok rasyonel olmayacaktır. Aşı sürecinin tamamlanmasının ayrıca piyasalar üzerindeki olumlu etkisi de Türkiye'nin içinde bulunduğu ekonomik koşullar açısından önemli bir gelişme olacaktır. Bir başka deyişle, 2020 yılında yaşadıklarımız, yeni yıldan beklentilerimizi eski hayatımıza geri dönmek olarak sınırladı sanırım. Elbette refah içinde, özgür ve üretken olarak yaşayabilmek bizler için bu sene her zamankinden daha önemli oldu.

Peki 2021'den küresel ve toplumsal anlamda neler beklemeliyiz? 2021'de dünya ve ülkemiz sizin gözünüzle nasıl bir yer olacak?

Ayşe Uyduranoğlu: Her şeyden önce krizler ile baş edebilmek için toplumsal bir uzlaşuya hem ülkemiz-

**ÇEVRE KAYGILARI
YÜKSEK ÜLKELERDE
YEŞİL POLİTİKALARA
ÖNEM VEREN
PARTİLER, TOPLUMDAN
DAHA FAZLA DESTEK
ALMAYA BAŞLADI.**

de hem de küresel ölçekte ihtiyacımız var. Kutuplaşmaların azalması ve insanları ortak bir zeminde buluşturarak sorunları birlikte çözebilmesi gerekir. Bunun için daha aktif bir vatandaşlığın olması gerekiyor. Bakın gençler ve çocuklar arasında bir hareketlenme başladı. Daha iyi koşullara sahip olan bir dünyada yaşamak istiyorlar, geleceklerine sahip çıkıyorlar, iklim değişikliğinin durdurulmasını istiyorlar. Bir diğer çok yeni gelişme ise, Fransa Cumhurbaş-

kanı Macron'un biyoçeşitlilik, çevre ve iklim değişikliği ile mücadeleyi Anayasa maddeleri arasına almak için referanduma gitmek istemesidir. Çünkü çevre bilinci gelişmiş gençler uzun yıllar oy verecekler, çocuklar birkaç yıl içinde oy vermeye başlayacaklar. Politika, onların arzu ettiği yaşam koşullarını gerçekleştirebilmek için yeniden şekillenecektir. Bütün bu gelişmeleri, 2021 ile sınırlamak imkansız ama 2021 yılı böyle bir değişimin başlangıcı olabilir. Özellikle çevre kaygıları yüksek ülkelerde yeşil politikalara önem veren partiler, toplumdan daha fazla destek almaya başladı. Politikacıların seçim manifestolarında yeşil politikalar daha çok yer almaya başlayacak. Bu değişim kaçınılmaz.

Zeynep Deniz Dervişen: Maalesef çok pozitif bir tablo çizemeyeceğim. Birleşmiş Milletler Ticaret ve Kalkınma Konferansı Kasım ayında yayınladığı raporunda dünya ekonomisinin yüzde 4,1 daralacağını tahmin etmiştir. 2021'de pandeminin etkilerini yaşamaya devam edeceğimizi tahmin ediyorum. Diğer yandan, pandemi süreci aynı zamanda hayatımıza birçok yenilik getirdi. Bir çoğumuz bu süreçte evden çalışmaya devam ediyoruz. Öncelikle, verimlilik açısından fiziksel lokasyonun aslında belirleyici olmadığını pek çok sektörde gördük. Artık Van'da yaşayıp, İngiltere'de bulunan firma için çalışıp pound kazanan çalışanları duyuyoruz. Ben iki çocuk annesi olarak bu süreçte çok zorlanmaktayım ancak birçok akademisyen arkadaşımın çok daha verimli çalışabildiğini gözlemledim. Bir eğitimci olarak, çevrimiçi eğitime geçiş ile birlikte rekabetin daha da arttığını ve bundan sonra eğitim sektöründe, uluslararası standartlarda eğitim veren, çağdaş, modern üniversitelerin ayrışacağını düşünüyorum. Küresel anlamda, rekabetin daha da arttığı, mesafelerin tamamen ortadan kalktığı, bilimin ön plana çıkacağı bir dünya bekliyorum.



Ege Yazgan



Hakan Yılmazkuday

Ekonomi ekseninde nasıl bir 2021 beklediğimize dair röportajımızı BİLGİ Finansal Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Prof. Dr. Ege Yazgan ve Florida Uluslararası Üniversitesi'nde ekonomi profesörü olarak çalışmalarını sürdüren 2000 BİLGİ Ekonomi Üstün Başarı Programı mezunumuz Prof. Dr. Hakan Yılmazkuday ile gerçekleştirdik.

**Sağlıktan ekonomiye, politika-
dan iklim değişikliğine ve be-
raberinde getirdiği doğal afet-
lere her anlamda ve her alanda
felaketler yaşadığımız bir 2020
geçirdik. Siz kendi alanınız açı-
sından 2020'yi nasıl özetlersi-
niz?**

Ege Yazgan: Benim alanım ekono-
mi. Belirttiğiniz gibi ekonomik açı-
dan da çok zor bir yıl oldu. Derin bir
şok yaşandı. Ülkeler para ve maliye
politikalarını, kapasiteleri ölçüsün-
de, bu şokun etkisini azaltmak için
hızla devreye soktular ve ekonomik
krizin yayılması önlenmeye çalıştılar.
Şu ana kadar bu açıdan başarılı
olunmuşa benziyor. Ancak düşük
gelirli kesime yapılan destekler ye-
tersiz kaldı ve zaten bozuk olan, ge-
lir dağılımı daha da bozuldu. Ancak
yine de, dünya ekonomisi uzun süre-
li büyük bir çöküş olasılığını arkada
bırakmışa benziyor. Toparlanma için
ise önümüzdeki yılın ikinci yarısını
beklemek gerekecek. Diğer yandan
toparlanma, bu süreçte daha ağırlaş-
san, borç, gelir dağılımı bozukluğu,
işsizlik gibi sorunları ortadan kaldı-
racak bir toparlanma olmayacak.

Hakan Yılmazkuday: Dedığınız
gibi 2020 senesini bir felaketler yılı
olarak tanımlamak sanırım yan-
lış olmaz. Sene başında hiçbirimiz
ne olduğunu anlamazken, Mart ayı
başında bir anda karşımıza çıkan
koronavirüs pandemisi hepimizi de-
rinden etkiledi. Miami'de yaşayan
birisi olarak iklim değişikliklerin-
den de epeyce etkilendiğimizi söy-
leyebilirim. Örneğin burada birçok
mahalleyi son yıllarda durduk yere

(medcezir sonucu) su basması yetmi-
yormuş gibi, her sene üzerimizden
geçen sayısız fırtına hayatı oldukça
negatif etkiliyor.

Politika konusunda Amerika'da yılın
büyük bir kısmı seçimlerle geçti. Bi-
lime ve de bilim insanlarına inancı
olmayan politikacıların koronavirüs
pandemisiyle mücadelesinin bir yere
varamayacağını sanırım tüm dünya
ve de Amerikalılar görmüş oldu. Bu
da seçim sonuçlarında açık bir bi-
çimde ortaya çıktı.

Bütün kötü giden işlerin yanında
2020 yılına biraz da pozitif yönden
bakacak olursak, sürekli olarak evde
vakit geçirdiğimiz için, üzerinde ça-
lışmakta olduğum araştırmalarım
daha çok vakit ayırdığımı söyleyebi-
lirim. Örneğin trafikte geçen zaman,
restoranlara gittiğimizde harcadığı-
mız zaman, ya da sosyal aktiviteler-
de geçirdiğimiz zaman dikkate alın-
dığında, bunların hepsi bize evde
daha çok iş yapılacak zaman olarak
bize geri döndü. Tabi ki işin psikolo-
jisini hesaba katınca sürekli evde va-
kit geçirmek zaman zaman hepimizi
zorlamıştır.

**2020'den ne gibi dersler çıkar-
malıyız? Olaylara nasıl yaklaş-
malıyız?**

Ege Yazgan: 2020 bize insanlık ta-
rihinde sıkça rastlanılan salgınları
geride bırakmadığımızı hatırlattı.
Evet insanlık, son büyük salgın has-
talıktan bu yana teknolojik açıdan
çok ileri gitti bilimde büyük ilerle-
meler kaydedildi ama bir virüs bize
hala çok büyük hasarlar verebiliyor.
Bilimsel ilerleme bizi eskiye nazaran
çok daha donanımlı yaptı ama kırıl-
ganlığımız sürüyor. Çok daha iyi bir
sağlık sistemine ihtiyacımız olduğu
ortada. Daha fazla araştırmaya kay-
nak ayırmamız ve acil olarak eşitsiz-
likleri azaltıcı politikalar geliştirme-
ye yönelmemiz lazım.

Hakan Yılmazkuday: Felaketler
ile geçen 2020 senesini tartışırken
dikkat etmemiz gereken şey başımı-

**KENDİ YAPTIĞIM
ÇALIŞMALARA GÖRE
(Kİ BAŞKALARI DA BU
KONUDA HEMFİKİR),
TOPLUMUN BÜYÜK
ÇOĞUNLUĞU (YAKLAŞIK
%85) SÜREKLİ
MASKE TAKARSA,
KORONAVİRÜS
NEREDEYSE ORTADAN
KALKIYOR.**

za gelenlerin neredeyse hepsinin bi-
lim ile bir çözümü var. Fakat gerek
halk olarak biz gerek ise politikacı-
lar bu konulara elimizden geleni aca-
ba ne kadar yapıyoruz?

Örneğin, yapılan çalışmalara göre,
koronavirüs pandemisinin en kolay
çözümlerinden birisi dışarıda sü-
rekli maske takmak. Kendi yaptığım
çalışmalara göre (ki başkaları da bu
konuda hemfikir), toplumun büyük
çoğunluğu (yaklaşık %85) sürekli
maske takarsa, koronavirüs nere-
deyse ortadan kalkıyor. Fakat bu ko-
nuda ne insanlar ne de politikacılar
gerekeni yapabilmemiş değil.

Ekonomiye gelecek olursak, yıllardır
süre gelen, bilim insanlarının yılları-
nı vererek bir araya getirdiği iktisat
literatürü, bazı politikacılar tarafın-
dan dikkate alınmayabiliyor. Tabi ki
bu tarz bilim dışı politikaların sonu
genelde hüsrarla bitiyor.

Uzun lafın kısıası, bilime ve bilim in-
sanlarına tekrar kulak vereceğimiz
bir yaklaşım, hepimizin birçok alan-
da işine yarayacaktır.

**Yeni bir yıla başladık. Tüm yeni
yıllar gibi bu yıla da insanlar
yeni başlangıçlar, yeni umutlar,
hedeflerle başlıyor. Geçtiğimiz
yıllara göre nasıl farklılaştı
yeni yıldan beklentiler?**

Ege Yazgan: Bu yıl da maalesef zor
bir yıla giriyoruz. Aşı konusundaki

**TOPARLANMA İÇİN
İSE ÖNÜMÜZDEKİ
YILIN İKİNCİ
YARISINI BEKLEMELİK
GEREKECEK.**

ilerlemeler ümit verici. Ancak önümüzdeki yılda da salgın devam edecek. Ümidimiz yaz döneminde belli bir rahatlamaya kavuşabilmek.

Hakan Yılmazkuday: Koronavirüs pandemisi sağolsun, artık beklentimiz ütöpik hayallerden çok, ailece sağlıklı olmak, işimizi (eğer hala varsa) kaybetmemek ya da iş bulmak

sizin gözünüzle nasıl bir yer olacak?

Ege Yazgan: 2021'de insanlığın zorlu bir mücadele vereceğini düşünüyorum. Bu mücadele daha eşitlikçi bir dünyanın filizlerini atmaya yarayabilir. 2021'de almamız gereken dersleri iyi kavrayabilirsek daha özgürlükçü bir dünyaya doğru adım atabiliriz. Aksi istikamete doğru

ve bilim insanlarına güveneceğini açıklaması bunun güzel bir göstergesi. Koronavirüs aşısının başlamasıyla birlikte 2021 sonuna doğru işlerin biraz daha kendine geleceğini söyleyebiliriz. Fakat unutmamak gerekir ki, aşı bile olsak, maske takmaya ve sosyal mesafemizi korumaya uzun süre devam etmeliyiz. Ülkemize gelecek olursak, yapılması



üzerine. Eğer bizi yöneten politikacılar da bilime ve bilim insanlarına kulak verecek olursa, şu anda yaşadığımız birçok problemi ortadan kaldırmak hepimizin elinde. Kısaca her alanda normalleşme sanırım hepimizin ortak beklentisi.

Peki 2021'den küresel ve toplumsal anlamda neler beklemeliyiz? 2021'de dünya ve ülkemiz

gitmek, yani otoriterleşmeye doğru kaymamız da mümkün. Zamanla hangisini tercih edeceğimizi göreceğiz. Bu 2021'de olur mu dersiniz, pek sanmıyorum.

Hakan Yılmazkuday: Amerika'da gerçekleşen 2020 seçimleri sonrasında Joe Biden'ın başkan seçilmesi dünyayı normalleşme yoluna daha kolay sokacaktır. Kendisinin bilime

gerekenden daha önce de söylediğim gibi bilim çerçevesinde gerçekleşmesi gerekir. Bunun içinde ekonominin kurtuluş yolları bellidir. Ülke politikası olarak kurum ve kuruluşlara, bilim ve bilim insanlarına önem verebilirsek, altından kalkamayacağımız bir problem olacağını düşünmüyorum.

ETAT PUR

DAHA AZIYLA DAHA FAZLASI

Cildini temizle, saf moleküller ile
bakım yap ve nemlendir!

etatpur.com.tr/de





Emre Erdoğan



Sinem Arslan

Politika ekseninde nasıl bir 2021 beklediğimize dair röportajımızı BİLGİ Uluslararası İlişkiler Bölüm Başkanı Prof. Dr. Emre Erdoğan ve Essex Üniversitesi Çatışma ve İş Birliği Merkezi'nde Çatışma çözümü, barış süreçleri, iç savaşlarda terörizm konularında akademik çalışmalarına devam eden 2009 Uluslararası İlişkiler Mezunumuz Sinem Arslan ile gerçekleştirdik.

**Sağlıktan ekonomiye, politika-
dan iklim değişikliğine ve be-
raberinde getirdiği doğal afet-
lere her anlamda ve her alanda
felaketler yaşadığımız bir 2020
geçirdik. Siz kendi alanınız açı-
sından 2020'yi nasıl özetlersi-
niz?**

Emre Erdoğan: Hiç kuşkusuz 2020
yılına damgasını vuran gelişme CO-
VID-19 salgını oldu. Mart ayından
bu yana süren salgın küresel olarak
72 milyondan fazla kişinin hastalan-
masına ve 1.6 milyon kişinin hayatı-
nı kaybetmesine neden oldu. Sadece
ABD'de ölen kişi sayısı 300.000 ki-
şiyi geçti ve bu sayıların kısa vadede
azalması beklenmiyor. Salgın has-
talık, 2020 yılında dünya ekonomi-
sinin %4.4 küçülmesine ve yaklaşık
460 milyon işin kaybedilmesine yol
açtı. Söz konusu kayıpların nasıl ve
ne zaman giderilebileceği konusun-

COVID-19 SALGINI ÖNCESİNDE YAPMADIĞIMIZ ŞEY HAZIR OLMAKTI.

da kimsenin fikri yok.

Pandemi can ve mal kayıplarının
ötesinde yaşam tarzımızı kökten
değiştirdi. Yapabilenlerimiz ofisler-
rimizden değil evlerimizden çalış-
maya geçtik, yapamayanlarımız ise
kendimizi olabildiğince koruyarak
işyerlerimize gidiyoruz. Başta il-
köğretim olmak üzere bütün eğitim
sistemimiz uzaktan eğitime geçti ve
üniversitemiz örneğinde olduğu gibi
çok uzakta gözüken uzaktan eğitim
kapımızı gelip çaldı. Video konfe-
rans yöntemiyle ders yapmaya başla-
dık, sınavları da uzaktan yapıyoruz
ve öğrencilerimizin yüzünü yaklaşık
9 aydır görmüyoruz. Nasıl aslında
olumsuz bir anlamı olan “sosyal me-
safe” kavramı pandemiyle olumlu
bir anlam taşımaya başladıysa; sos-
yalleşmek de “aşırı risk almak” anla-
mını kazandı; ailemiz ve arkadaşla-

rımızla bir araya bile gelmek istemez
olduk. Her gün artan kayıplarla
birlikte daha ürkek, daha korkak ve
daha tedbirli olduk; en azından böy-
le olsak daha iyi olur.

İşlerimiz, işlerden beklentilerimiz
ve bizden beklenenler tamamen de-
ğişti. Eskisi gibi performans odaklı,
büyüme saplantılı bir bakış açısın-
dan çıkıp olanı koruyabilmeye he-
defleyen bir muhafazakarlığa geçiş
yaptık. Her gün bir kayıp haberi alır-
ken; “cılgın projeler” ve “engellene-
mez yükselişler”, yerini “canınız sağ
olsuna” bıraktı. Öte yandan tüket-
mekten vazgeçmiş de değiliz, inter-
net üzerinden satın almadığımız şey,
katılmadığımız “webinar” kalmadı;
“Zoom yorgunluğu” kendisini başka
yorgunluklara bıraktı.

Sinem Arslan: Uluslararası ilişki-
ler disiplininin incelediği en temel
konular elbette devletler arasında
yaşanan çatışmalar ve iş birliği ça-
lışmaları. Devletler arası yaşanan
sıcak çatışmalar uzun zamandır
gittikçe azan bir eğilim gösterse de
günümüzde hala varlığını korumak-
ta. Buna örnek olarak 2020 Eylül
ayında Azerbaycan ve Ermenistan
arasında Dağlık Karabağ Bölgesi'nin
statüsü yüzünden yaşanan, Türki-
ye'nin desteklediği Azerbaycan'ın
zaferiyle sonuçlanan ve tarihte ilk
defa insansız hava araçları, drone
teknolojisi sayesinde kazanılmış
olan savaştan bahsedebiliriz. Aynı
şekilde, Doğu Akdeniz'de Türkiye
ve Yunanistan arasında doğal gaz
rezervlerinin paylaşımı yüzünden
çıkan, Türkiye'nin bölge ülkeleri ve
Avrupa Birliği ile ilişkilerini zede-
leyen ve hatta bu yüzden uygulanabi-
lecek olası yaptırımları tartıştığımız
gerilimden söz edebiliriz.

Uluslararası ilişkiler alanında, dev-
letler arası sıcak çatışmalar azalsa
da uzun zamandır bunların yerini
devletlerin çıkarlarını korumak için
taraf oldukları iç savaşların ve bir-
birleriyle sıcak atışmalara girmek
yerine yerel veya yabancı savaşçılar-

dan oluşan silahlı grupları kullandıkları vekalet savaşlarının aldığını
görüyoruz. Bu açıdan baktığımız-
da, 2020 yılında, Türkiye'nin Doğu
Akdeniz krizindeki pozisyonunu
korumak için taraf olduğu Libya iç
savaşında barış görüşmeleri devam
etse de uluslararası güçlerin taraf-
lara silah sağlaması bu süreci zor-
laştırıyor. Yine Türkiye'nin güvenlik
endişeleri nedeniyle doğrudan taraf
olduğu Suriye iç savaşı 10. yılına gi-
rerken hala net bir barış olasılığın-
dan söz etmek için çok erken, aksine
tarafaların barış masasında ellerini
güçlendirmek için Amerika Birleşik
Devletleri'nin bölgeden çekilmesiyle
oluşan güç boşluğunu doldurmaya
çalıştığını gözlemliyoruz.

Her ne kadar 2020 senesi dünya-
da birçok çatışmaya sahne olsa da
devletlerin bu sorunları çözmek
için uluslararası alanda ciddi bir iş
birliği çabası da var. Devletlerin bu
anlamda birçok barış görüşmesine,
arabuluculuk çalışmalarına, Barış
Gücü operasyonlarına katıldıkların-
dan söz etmekte fayda var. Elbette
bu çabaların en az çatışan taraflar
arasında barışın tesis edilmesi ka-
dar ülkelerin kendi çıkarlarını, etki
alanlarını ve yumuşak güçlerini ge-
nişletmeye yaradığını da unutmam-
dan. 2020 yılında Rusya'nın Dağlık
Karabağ bölgesine gönderdiği barış
Gücü, NATO'nun iki müttefiki
arasında yaşanan Doğu Akdeniz
Krizi'nde hem NATO'nun hem de
Avrupa Birliği'nin krizin çözümün-

**YÜRÜMEYİ YA DA
BİSİKLETE BİNMEYİ
ÖĞRENİRKEN
DÜŞEN ÇOCUĞUN
CESARETİYLE BİR
DAHA DENEMEK İÇİN
AYAĞA KALKMAMIZ
EN DOĞRUSU OLUR.**

de arabuluculuk faaliyetleri 2020 yılında devletler arasında yaşanan iş birliği faaliyetlerine örnek olarak verilebilir.

2020 yılında çeşitli toplumsal olayları da deneyimledik. Örneğin ABD'ye polis şiddetine karşı yaşanan George Floyd protestoları, Belarus'da cumhurbaşkanlığı seçim sonuçlarına yönelik protestolar, Tayland'da hükûmet ve monarşi karşıtı gösteriler bu sene öne çıkan önemli gelişmeler. Yine aynı şekilde, 2020 yılının son aylarında ABD başkanlık seçimlerini Joe Biden'ın kazanması Türkiye ve dünya siyasetinde önemli değişikliklere sebep verecek bir gelişme.

Şüphesiz 2020 yılının en önemli olayı geçtiğimiz yılın aralık ayında Çin'in Wuhan bölgesinde ortaya çıkan Korona Virüs (Covid 19) pandemisi. Diğer ülkeler açısından başta uzak bir tehlike gibi görülen salgın, 2020 yılı sonuna yaklaştığımız şu günlerde dünyanın her yerine yayılmış, yaklaşık 73 milyon insanı etkilemiş bir pandemiye dönüşmüş durumda. Halk sağlığından, ekonomiye, kişisel alışkanlıklarımıza kadar hayatımızı tamamiyle değiştiren Covid 19 pandemisinin uluslararası ilişkilerde ve uluslararası siyasetin gidişatında da önemli bir dönüşüm yarattığını söylemek mümkün.

Covid 19 pandemisi, ülkeler arasında yaşanan tartışmaları ve yeni krizleri de beraberinde getirdi. Bununla beraber, hâlihazırda dünya genelinde 12 farklı ülkede sürmekte olan savaşların gidişatını da etkiledi. Mart ayında Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri António Guterres'in yaptığı ateşkes çağrısı 2020 yılının en önemli gelişmelerinden biri. Bu çağrı Kolombiya'da, Filipinler'de ve Kamerun'da bazı silahlı grupların çatışmaya bir süreliğine vermesine neden olsa da Batı Afrika'da ve Ortadoğu'da krizin yarattığı güç boşluğundan ve devletlerin silahlı güçlerinin pandemi ile mücadeleye ayrılmasından yararlanan silahlı

IMF'İN HAZIRLADIĞI THE GREAT LOCKDOWN RAPORU BİZE DÜNYA EKONOMİSİNİN KORONA VİRÜS PANDEMİSİNDE %3 KÜÇÜLDÜĞÜNÜ VE BUNUN BÜYÜK BURHAN'DAN BERİ YAŞANAN EN BÜYÜK EKONOMİK KRİZ OLDUĞUNU VURGULUYOR.

grupların eylemlerini arttırmaması bu çatışmasızlık ortamını sona erdirdi. Bununla beraber pandemi, hâlihazırda Ukrayna, Libya, Suriye ve Sudan da yürütülmekte olan barış görüşmelerinin de sekteye uğramasına neden oldu. Kolombiya'da hükûmet ve FARC-EP arasında imzalanmış olan barış antlaşmasının uygulama aşamasında sorunlara neden oldu. Yemen gibi nüfusunun yüzde 80'inin yardımlarla geçinmek zorunda olduğu savaş bölgelerinde ve Urdun ve Kenya gibi büyük mülteci kamplarının olduğu ülkelerde yaşanan insani krizleri daha da derinleştirdi.

2020'den ne gibi dersler çıkar- malıyız? Olaylara nasıl yaklaş- malıyız?

Emre Erdoğan: Pandemi yılının bize verdiği en önemli ders, hazırlıksız olduğumuz. Önemli düşünürlerde Nicholas Nassim Taleb, "öngöremezsiniz, ama hazır olabilirsiniz" der. Özellikle pandemiler, ekonomik krizler ve doğal afetler gibi seyrek rastlanan ama küresel yıkıma yol açabilecek büyüklükte olan "Siyah Kuğular" söz konusu olduğunda, ne zaman başımıza geleceğini öngörmemiz mümkün değil. Ama, bu büyük-

lükte bir yıkımla karşılaştığımızda ne yapacağımızı ve hangi kaynakları devreye sokarak yıkımı en aza indireceğimizi düşünebilir ve hazır olabiliriz. COVID-19 salgını öncesinde yapmadığımız şey hazır olmaktı.

Salgına karşı mücadelenin küresel yönetimini üstlenen Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) başta olmak üzere bütün ulusüstü ve uluslararası kurumlar salgının ilk günlerinde başarısız oldular ve küresel dayanışma ve işbirliği yerine ulusal düzeydeki kapanmaları teşvik ettiler. Birleşmiş Milletler ve Avrupa Birliği en kırılan ülkelere yardım iletmede geç kaldı. Ulusal düzeyde hükümetlerin çoğu tedbir almakta zorlandı ve hangi tedbirleri alacakları konusunda diğer ülke deneyimlerine arkalarını dönmeyi tercih ettiler. Yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve akademik dünya da bilgi üretmekte, politika geliştirmekte ve dayanışmayı teşvik etmekte yavaş kaldı. Ancak yaz aylarının rehabeti geçtikten sonra bütün alanlarda daha bilinçli bir eylem planı olduğu görülebilir hale geldi.

COVID-19 salgını diğer bütün salgınlar gibi bir gün yok olacak, kitle bağışıklığı, geliştirilen aşılar ve ilaçlar; kötü anıları ve yaşam tarzımıza vurduğu darbelerin izleri kalsa da virüsü yeryüzünden silecek. Ama pandemi karşılaştığımız son küresel felaket olmayacak. Küresel ısınma kapımızdaki en büyük tehdit olarak duruyor ve bu tehdiye karşı da küresel, ulusal ve yerel düzeyde hazırlıklı değiliz. Küresel terörizm şu anda geri planda kalmış olsa da yaşamımızı tehdit etmeye devam ediyor. Yoksulluk, toplumsal cinsiyet eşitsizliği, göç ve ayrımcılık küresel olarak karşı karşıya kaldığımız tehditler ve bu konularda da hazırlıklı değiliz. Bütün bu felaketlerin her birinin başımıza ne zaman geleceğini bilmiyoruz ama hazırlıklı olmamız gerektiğini bilebilir ve her düzeyde hazırlıklı olabiliriz. Küresel bir çaba ve dayanışma olmadan bu ka-

dar büyük sorunlarla tek başımıza mücadele etmemiz mümkün değil, o nedenle küresel dayanışmayı kurarak ve destekleyerek hazırlanmaya başlayabiliriz.

Sinem Arslan: Bireysel anlamda, 2020 yılında yaşadığımız Covid 19 pandemisi bugüne kadar hayatımızda garanti gördüğümüz, belki de değişmez zannettiğimiz birçok alışkanlığın, bireysel özgürlüklerimizin nasıl bir anda değişebileceğini ve nasıl bir anda elimizden kayıp gidebileceğini gösterdi. Bugüne kadar belki de ne kadar değerli olduğunu pek düşünmediğimiz sağlığımızın, seyahat özgürlüğümüzün, yakınlarımızla yüz yüze konuşabilmenin önemini anladık. Pandemi alışkanlıklarımızı temelden sarsarken aynı zamanda bunların yerine yeni alışkanlıkları koyabileceğimizi ve değişimlere ne kadar çabuk adapte olabileceğimizi de öğretti. Yine kendi özgürlüğümüz için başkalarının sağlığını tehlikeye atmamamız gerektiğini, kişiler ve farklı jenerasyonlar arasında dayanışmanın önemini anladık.

Covid 19 pandemisiyle beraber ekonomik ve siyasal alanlarda da dersler çıkardık. Ekonomik alanda, iş yerlerinin kapanması ve seyahat yasakları en çok düşük gelir grubunu, evden çalışması mümkün olmayan sektörleri ve iş güvencesi olmayan saatlik ve mevsimlik işçileri etkiledi. Gelir grupları arasında hâlihazırda var olan eşitsizliği daha da derinleştirdi. Pandemi bizlere siyasal anlamda, özellikle de populist ve otoriter liderlerin hızla yükselişe geçtiği bir dönemde, iyi yönetim, şeffaflık ve hesap verilebilirlik prensiplerinin önemini hatırlattı. Amerika Birleşik Devletleri'nde Donald Trump ve Brezilya'da Jair Bolsonaro gibi, pandemiyi başta ciddiye almayan liderlerin krize cevap vermek konusunda ne kadar geç kaldıklarına şahit olduk. Türkiye ve Rusya'da olduğu gibi vatandaşlarından pandemiyle ilgili gerçek sayıları gizleyen hükûmetlerin pandeminin yayılmasına sebep oldu-

ğuna, bunun da yaşanan can kayıpları açısından ağır sonuçları olduğuna tanık olduk. Kadın liderler tarafından yönetilen Almanya, Danimarka, Tayvan ve Yeni Zelanda'nın pandemiyi kontrol almak konusunda başarılarını gördük, cinsiyet eşitliğinin önemini tartıştık. Bugüne kadar sosyal devlet modelini takip eden Danimarka ve sosyal hizmetler konusunda ciddi kesintilere gitmiş İngiltere gibi devletlerin pandemiyi kontrol altına almak konusunda ne kadar farklı sonuçlar aldıklarını, sosyal hizmetlere yatırım yapmamış devletlerin vatandaşlarına hizmet götürebilmek açısından başarısız olduklarını gördük. Bu anlamda pandemi, özellikle Avrupa'da refah devleti ile ilgili tartışmaları yeniden gündeme getirdi.

Uluslararası ilişkiler alanında, pandeminin hızla yayılması bizlere uluslararası ilişkiler disiplininde temel aktörler olarak ele aldığımız devletlerin ve sınırlarının aslında ne kadar kırılgan olduğunu gösterdi. Her ne kadar ilk başta pandemi ile mücadele konusunda her ülke kendi yöntemlerini benimsemiş olsa da gelişmekte olan ülkelerde pandemi kontrol altına alınmadan, gelişmiş ülkelerin tek başlarına bu sorunla mücadele edemeyeceklerini, bu anlamda devletler arası işbirliğinin önemini gösterdi ve varolan işbirliği mekanizmalarının, Dünya Sağlık Örgütü gibi uluslararası örgütlerin yeterliliğini sorgulattı. Gelişmekte olan ve kırılgan ülkelere Dünya Bankası tarafından yapılan yardımları ve Avrupa Birliği'nin Team Europe projesini bu çerçevede değerlendirmek gerekli.

Yeni bir yıla başladık. Tüm yeni yıllar gibi bu yıla da insanlar yeni başlangıçlar, yeni umutlar, hedeflerle başlıyor. Geçtiğimiz yıllara göre nasıl farklılaştı yeni yıldan beklentiler?

Emre Erdoğan: Pandemi yılı henüz devam ediyor, büyük tarihçi Braudel'in bir buçuk asır süren "uzun yüzyıl" gibi, bizim de 2020'miz uzun

ÖNÜMÜZDEKİ YIL KÜRESEL VE YEREL ARASINDAKİ GERİLİMİN ARTACAĞINI SÖYLEYEBİLİRİZ,

sürebilir ve 2021'in tamamını bile kapsayabilir. O yüzden yeni yıla girerken, o yeni yıl ne zaman olursa olsun; pandeminin etkilerinin azalmaya başladığı bir yıl olmasını dileyeceğiz muhtemelen. Salgının etkilerinin silinmesi mümkün değil, kayıplar bu kadar çokken unutamayız. Ama bir kez daha olmamasını dilemek en doğrusu olur. Öte yandan, gelecekte beklentilerimizin hepsinin bu kadar mütevazî mi olacağı, yoksa salgın öncesi günlere dönmeyi arzulayacak kadar açgözlü mü olacağız, bunu zaman gösterecek. İnsanlar içinde bulundukları olumsuz ve olumlu koşullara kolaylıkla alışılabilecek bir zihin yapısına sahip, İktisat bilimine damgasını vuran "Beklenti Kuramı" bize bunu söylüyor. O nedenle yeni yılın geldiği o gün eski günleri aratmayacak bir ekonomik büyüme dönemi, her ülkeyi kapı komşusu yapan insan hareketliliği ya da bir dizi 1968 ya da 1989 beklememiz daha doğru olacak. Onun yerine yürümeyi ya da bisiklete binmeyi öğrenirken düşen çocuğun cesaretiyle bir daha denemek için ayağa kalkmamız en doğrusu olur.

Sinem Arslan: Covid 19 pandemisi ekonomik, siyasal, toplumsal gelişmeleri değiştirildiği gibi yeni yıldan beklentilerimizi de değiştirdi. Şüphesiz son dönemde hepimizin ortak dileği, pandeminin ikinci dalgası ile beraber tekrar artan sokağa çıkma yasaklarının biteceği, sosyal mesafe kurallarının ortadan kalkacağı, eski günlerimize geri dönebilmek. Bu açıdan, bu sene herkes için yeni yılın en büyük beklentisi korona virüse karşı bağışıklık kazanmamızı sağlayacak olan

Covid 19 aşı çalışmalarında ve dağıtımında yaşanacak olan gelişmeler.

Peki 2021'den küresel ve toplumsal anlamda neler bekleme- liyiz? 2021'de dünya ve ülkemiz sizin gözünüzle nasıl bir yer olacak?

Emre Erdoğan: 2021 yılının “normalleşme dönüğü” yılı olmayacağını hepimizin bilmesi gerekiyor. 2019 geri dönüşümeyecek kadar geride kaldı ve zaten bir nehirde sadece bir kere yılanılır. 2021 yılı, olumlu ya da olumsuz yanlarıyla yeni bir normalle geçiş dönemini oluşturacak ve bu yeni normal her şeyin sorunsuz olduğu bir ütopya değil, geçmişin izlerini taşıyan kırılmalı bir dönem olacaktır. Öncelikle pandemiyi yarattığı ekonomik yıkımdan kurtulabilmek gerekiyor. 2008 finansal krizinin olumsuz etkilerini hala yaşıyoruz, pandemiyi ekonomik yıkımı da daha kısa sürmeyecek muhtemelen. Ekonomik büyüme oranları yükselse de, işsizlik oranları düşse de; bazı işler sonsuza dek kapanmış olacak. Hükümetlerin pandemiyle mücadele edebilmek için çuvala dağıttıkları paralar önümüzdeki dönemde restorasyona ayrılacak kaynakların sınırlandırılmasına yol açacak, tabii enflasyonu tetikleyip zaten kırılmalı hale gelmiş sabit ücretlilere bir darbe daha vurmazsa. Sağlık ve sosyal güvenlik sistemlerinin bu dönemde üzerlerine aldıkları yükün travmasından kurtulması da zamana yayılacak muhtemelen. Hükümetlerin bu restorasyon dönemini daha az zararlı atlatabilmeleri ve bu yönde çaba harcamaları, ancak küresel dayanışmayla mümkün, çok eleştirilen Dünya Bankası, IMF ve Dünya Ticaret Örgütü gibi Bretton Woods kurumlarının ve Birleşmiş Milletler ve Avrupa Birliği gibi İkinci Dünya Savaşı “artığı” kurumların devreye girmesi ve küresel dayanışmaya zemin oluşturması gerekiyor. Üstelik bu çabayı da etnik milliyetçi, içe kapanmacı

ve popülist siyasetçilerin düşmanca söylemlerinin egemen olduğu bir çağda harcamaları gerekiyor. Dolayısıyla önümüzdeki yıl küresel ve yerel arasındaki gerilimin artacağını söyleyebiliriz, özellikle de Joe Biden'ın ABD başkanı seçilmesinin küresel kutbu güçlendirdiğini varsayarsak.

Öte yandan salgın sonrasında birbirini izleyecek seçimlerde hiçbir liderin koltuğunu güvencede hissetmemesi gerekiyor. Salgın bu kadar yıkım yaratmışken, hangi hükümet kendisi “başarılı” olarak vatandaşlarına satabilir, bilmiyorum. Donald Trump'ı dört yıllık iktidarında yaptığı hatalar değil, pandemiyi ekonomik ve toplumsal sonuçları ve bunların ürettiği “öfke” yerinden etti. Bu nedenle, diğer ülkelerde de “neden olmasın” diyebiliriz ve küresel bir liderlik değişim zincirine şahit olabiliriz. Tabii, tam tersi de olabilir ve pandemiyi ürkeklettiği vatandaşlar otoriter liderlerin sopalarına daha sıkı sarılabilirler. Bu yollardan hangisine gireceğimiz, pandemiden nasıl kurtulduğumuz belirleyecek. Daha dayanışması ve diğerkâmla bir yolla pandemiyi atlatabilirsek -ki DSÖ'nün yoksul ülkeler aşı tedarik etme çabalarını bu yolun bir işareti sayabiliriz-, daha iyi bir dünyaya uyanma şansımız olur. Aksi takdirde, tıpkı 1918'in 1939'u getirdiği gibi; bir başka felaket senaryosuna uyanabiliriz.

Sinem Arslan: 2021 yılı için pek iyimser tahminler olmasa da, Covid 19 pandemisinin yarattığı ekonomik ve siyasal krizlerin etkilerinin kısa dönemde azalmayacağını ve tersine yeni krizleri de beraberinde getireceğini beklemek akılcı bir yaklaşım olacaktır. Ekonomik anlamda, sokağa çıkma yasakları, sosyal mesafe kuralları birçok iş kolunun ciddi mali sorunlar yaşamalarına ve kapanmasına sebep oldu. Her ne kadar bu dönemde zarar gören şirketler bir müddet hükümet destekleri ile ayakta kalabildilerse de zararın büyük olması ve hükümet

desteklerinin yeterli gelmemesiyle, birçok işçi çıkarmak ve kapanmak zorunda kaldı. Bu elbette ülkelerin ekonomilerinin daralmasına, giderek artan işsizlik oranlarına sebep oldu. IMF'in hazırladığı The Great Lock-

**IMF'İN HAZIRLADIĞI
THE GREAT LOCKDOWN
RAPORU BİZE DÜNYA
EKONOMİSİNİN
KORONA VİRÜS
PANDEMİSİNDE
%3 KÜÇÜLDÜĞÜNÜ
VE BUNUN BÜYÜK
BURHAN'DAN
BERİ YAŞANAN EN
BÜYÜK EKONOMİK
KRİZ OLDUĞUNU
VURGULUYOR.**

down raporu bize dünya ekonomisinin Korona Virüs pandemisinde %3 küçüldüğünü ve bunun Büyük Burhan'dan beri yaşanan en büyük ekonomik kriz olduğunu vurguluyor. Aynı şekilde, World Bank raporları sene sonunda 40-60 milyon insanın açlık sınırının altında kalacağını öngörüyor, Türkiye'nin de her ne kadar işsizlik oranları TUIK tarafından açıklanan verilere göre sabit gözüktüğüne de yine de bu ekonomik krizden etkilendiğini ve bunun etkilerinin kısa süreli olmayacağını öngörmek mümkün. Siyasal alanda, ekonomik krizin, gelir dağılımındaki artan eşitsizliğin, hükümetlerin krizle mücadelede yetersiz kalmasının ülkeler içinde ortaya çıkacak toplumsal olaylara, halk ayaklanmalarına, protestolara dönüşmesini beklemek ve yönetimlere duyulan bu memnuniyetsizliğin dünyada aşırı sağ ve popülist siyasal oluşumların yükselişine sebebiyet verebileceğini de öngörmek yerinde olacaktır.



CELENES

by Sweden

CLOUDBERRY

Yatıştırıcı & Besleyici



celenesbysweden.com

[f](https://www.facebook.com/celenesbysweden) [i](https://www.instagram.com/celenesbysweden) [y](https://www.youtube.com/celenesbysweden) /celenesbysweden



Nilgün Sarp



Alihan Erdağı

Sağlık ekseninde nasıl bir 2021 beklediğimize dair röportajımızı BİLGİ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nilgün Sarp ve Koç Üniversitesi'nde Araştırma Görevlisi olarak çalışmalarını sürdüren 2018 BİLGİ Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ve Psikoloji çift anadal mezunumuz Alihan Erdağı ile gerçekleştirdik.

**Sağlıktan ekonomiye, politika-
dan iklim değişikliğine ve be-
raberinde getirdiği doğal afet-
lere her anlamda ve her alanda
felaketler yaşadığımız bir 2020
geçirdik. Siz kendi alanınız açı-
sından 2020'yi nasıl özetlersi-
niz?**

Nilgün Sarp: Gerçekten 2020 yılı
dünyanın pek çok yerinde felaketler-
le dolu bir yıl oldu...

Son yaşanan ve Mart ayından bu
yana dünyayı olumsuz etkileyen CO-
VID pandemisi ise; sonunda şapka-
mızı önümüze alıp yeniden düşünme
zamanının geldiğini herkese bir kez
daha ve zorunlu olarak hatırlattı.
Ben, hatırlattı diye düşünmek isti-
yorum ama aklımdaki soru şu; “pan-
demi gerçekten herkesin kendini
tekrar değerlendirmesine yol açıp,
bulunduğu çevreye ve doğaya ve in-
sanlığa ne kadar sahip çıktığına dair
düşündürdü mü acaba?”

Ne yazık ki hepsine benim cevabım
hayır... Hatırlarsanız bazı kısıtlama-
ların olduğu dönemlerde hava ve su
kirliliğinde azalmaları izlemek ne
kadar mutluluk verici idi. COVID-19
pandemisi tüm dünyada kısa dönem
için uygulanan karantina önlemleri
nedeniyle insanların evlerine kapan-
ması, ekonominin yavaşlaması ve
fosil yakıt tüketiminin düşmesi gibi
nedenlerle hava kalitesi üzerinde ge-
çici olumlu etkiler yapmış, yeraltı ve
yerüstü su kaynaklarının kalitesinin
yükselmesini sağlamıştı. Ancak ma-
dalyonun diğer yanında ise pandemi
nedeniyle işsiz kalanlar, şiddete
uğrayanlar, sağlığa erişemeyenlerin
sayısı da arttı. Yani hassas gruplar
olarak nitelendirdiğimiz yoksullar,
göçmenler, engelliler, yaşlılar, ka-
dınlar ve çocuklar COVID pandemi-
sinin olumsuzluklarından daha fazla
etkilendiler ve bizler bu olumsuzluk
ve eşitsizlikleri yine engelleyeme-
dik....

Tüm ülkelerdeki karantina uygula-
ması ve temel hizmetler dışındaki
bütün hizmetlerin durdurulması
pandemiye verilen ilk yanıt oldu

doğal olarak... Sağlık kurumlarında
birçok sağlık hizmeti, resmi olarak
alınan kararlarla ya da kurumlarda
yeterli malzeme ve çalışan olmama-
sı nedeniyle ertelendi ya da sunula-
madı. Örneğin COVID-19 ve benzeri
SARS, MERS gibi tüm salgınlarda
cinsel sağlık ve üreme sağlığı hak-
ları göz ardı edilir ve cinsel sağlık
üreme sağlığı hizmetleri temel hiz-
metler içine alınmaz. Bu nedenle
geçmişteki salgınlardan edinilen de-
neyimler, hizmet kesintilerinin, sal-
gın dışı hastalıklardan kaynaklanan
ölümlerin arttığı yönündedir. Ayrıca
Pandemi döneminde, kürtaj gibi za-
mana duyarlı üreme sağlığı hiz-
metlerinin gereksiz görülerek sınır-
lanması, gönüllü cerrahi sterilizasyon
gibi uygulama gerektiren uzun etkili
doğum kontrol yöntemlerinin uygu-
lanması ve çıkarılmasına kısıtlama
getirilmesi sorun teşkil etmektedir.
Pandemi sürecinde birçok kişinin
evinde kalması ile birlikte ortaya
çıkan önemli problemlerin başında
aile içi şiddet ve istismarın geldiğini
de biliyoruz. Birleşmiş Milletler
raporuna göre kadınlar ve çocuklar
en çok kendi evlerinde tehdit altın-
da kaldı. Aynı zamanda karantina
durumu, kadınların davranışlarının
çok daha yakından ve ayrıntılı kont-
rol edilmesine de neden oldu. Bu
yüzden kadınlar ve çocuklar şiddet
ve istismar failleriyle aynı yerde ol-
malarından dolayı yardım hatlarını
da arayamadılar, daha fazla şiddete
maruz kaldılar. Sonuçta pandemi
dönemi, kadın ve erkekleri farklı
etkiledi; kadın ve kız çocuklarına
yönelik mevcut eşitsizlikleri artı-
rırken, ayrımcılıkları daha görünür
hale getirdi.

Kadınlar açısından ilk başta bir çö-
züm gibi sunulan esnek çalışma olayı
da evden çalışmanın yanı sıra evdeki
iş yükünün neredeyse tamamını üst-
lenen kadınlar açısından olumsuz
sonuçlar doğurmuştur. Türkiye ge-
nelinde yemek yapmak kadınların
işidir ve bu oran %91,2'dir, ayrıca
evlerdeki çocuk, yaşlı ve hastaların

bakımı dışında, erkeklerin de bes-
lenme, temizlik ve duygusal ihtiyaç-
larını karşılamak kadınların yükünü
artırmıştır.

Çocuk gelişimi açısından da birkaç
söz söylemek isterim. Eve kapanan
ailelerin bazılarında aile içinde ço-
cuklarıyla beraber olmak olumlu
karşılabilir iken, bazılarında olumsuz
durumlar yarattı. Aileler çocukları
ile nasıl zaman geçireceklerini bi-
lemediler, onlarla olumlu iletişimi
sürdürmede zorlandılar çünkü çoğu
aile çocuklarının gelişimleri ve eği-
timleri konusunda yeterli bilgiye sa-
hip değil. Ayrıca çocukların okuldan
uzak kalmaları da başka bir sorun
olarak karşımıza çıktı. UNESCO ve-
rilerine göre, dünya genelinde okul
çağındaki 5 çocukta yaklaşık 1'i,

**PROBLEMLER
HAYATIMIZDA KALICI
OLMAK İÇİN DEĞİL BİZ
ONLARI ÇÖZDÜKTEN
SONRA GİTMEK İÇİN
VARLAR, BİZ İSE
BİREY VE KİŞİLİK
OLARAK BU HAYATTA
KALICI OLANIZ.**

diğer bir deyişle yaklaşık 350 milyon
çocuğun okulu 1 Aralık itibariyle ka-
pandı ve bu durum 1 Kasım itibariyle
okula gitmeyen çocuk sayısında (232
milyon) neredeyse 90 milyonluk bir
artışa neden oldu. Bazı ülkelerde
okullarda sadece eğitim değil, ihti-
yac olan çocuklara gıda desteği de
yapılıyor. Bu nedenle okullar ka-
pandığında çocuklar eğitim, destek
mekanizmaları, gıda gibi hizmetler-
den de uzak kalıyor ve güvenlikleri
risk altına giriyor. Ayrıca, UNICEF
ve Uluslararası Telekomünikasyon
Birliği (ITU) tarafından hazırlanan
rapora göre ise, tüm dünyada okul
çağındaki çocukların üçte ikisinin

evinde internet yok. Oysa eğitim birçok ülkede online olarak devam etti. Tüm bunlar günlük rutini aksayan çocukların iyi olma halini ne yazık ki olumsuz yönde etkilemektedir.

Ayrıca biliyoruz ki; sadece pandemi değil; pandemi öncesi dönemde de yakın çevremizde yaşanan savaşlar, ülkemizi sadece ruhsal yönden değil, fiziksel, sosyal ve ekonomik açılardan da olumsuz yönde etkilemişti. Yaşanan tüm felaketlerin sağlığa doğrudan etkisi var... Sağlık dediğimiz zaman sadece bedensel sağlığı kastetmiyoruz, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tanımına göre, "Sağlık; sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, sosyal ve ruhsal yönden tam iyilik halidir". Bu tanıma göre, biz 2020 yılını sağlıklı olarak geçiremedik.

Aslında yazılı belgelerimize bakıldığında bu hedeflere varılmaya yönelik açıklamalar var. Örneğin, Sağlık Bakanlığının 2019-2023 stratejik planında yer alan vizyonu "Sağlıklı hayat tarzının benimsendiği, herkesin sağlık hakkına kolaylıkla ve yüksek hizmet kalitesiyle eriştiği bir Türkiye" olarak belirlenmiş. Misyonu ise "İnsan merkezli yaklaşımla birey ve toplumun sağlık hakkını ve sağlığını en üst düzeyde korumak, sağlık sorunlarına zamanında, uygun ve etkili çözümleri yüksek hizmet kalitesiyle sunmak" olarak yayınlanmıştır. Oysa ülke koşullarımıza bakıldığında bu misyon ve vizyonu destekleyen uygulamaları görmek en azından 2020 yılı açısından güç oldu. Sözgelimi halen ülkemizin bebek ölüm hızında Dünyada 72. ; adölesan doğum hızında 140. ; gayrisafi yurtiçi hasıladan sağlığa ayrılan payda 147. sırada olması umut kırıcı...

Sağlık alanındaki eşitsizlikler 2020 yılında artarak devam etti. Sağlık göstergelerinin cinsiyet, bölgeler, kır-kent, doğu-batı, gelir grupları, gelişmişlik düzeyi, iller gibi toplumsal değişkenlere göre farklı olması; sağlık hizmetleri ve personelinin

dengelessiz dağılımı; sağlık hizmetlerine erişimdeki eşitsizlikler gibi pek çok konudan bahsetmek mümkün...

Alihan Erdağı: 2020 tüm alanlar için tarihi bir yıl oldu. Öncelikle Avustralya, Sibiry ve Endonezya'da yangınlar, Avrupa'da sıcak hava dalgaları, Afrika'da seller, çeşitli bölgelerde büyük şiddette depremler, birçok tropik fırtına ve muhtemel olarak dünya üzerinde kaydedilen en yüksek sıcaklıklar... Tüm bunlar bir yıl için yeterince büyük afetlerken belki de onlarca yılın geniş popülasyonları etkileyen en büyük pandemi yanı başımızda belirdi.

Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Haraketi'nin verilerine göre yangınlar, sıcaklık artışı ve kuraklıkla birlikte COVID-19'dan etkilenen insan sayısı yarım milyarı geçerken, bunlardan etkilenen tür sayısı ise bir milyarı aşmış durumda. 2020 tüm alanlar için unutulamayacak bir yıl oldu ancak unutulmaz olduğu kadar dönüşüm ve değişim yılı oldu da diyebiliriz. Bilimden sağlığa, ekonomiden eğitime ve çalışma hayatına kadar getirdiği dönüşüm ve değişimlerle "yeni normal" olan bir çağın canlı tanıkları olacağız.

2020'nin son çeyreğinde insanlık tarihinin gördüğü en hızlı aşı geliştirme süreciyle belki insanlığın düşmanı olan bu virüsü yeneceğiz ancak bu dönemde kazandığımız ve bırakması oldukça güç alışkanlıklar da edindik. Dönem dönem ülkemizde ve tüm dünyada verilen kısıtlama kararları ve eve kapanmalarımızda fiziksel olarak daha sedanter, psikolojik olarak daha tahammülsüz, hassas ve kırılabilir olmamız kısa vadedeki değişimler. Öteki taraftan eğitim, çalışma ve sosyal hayatımızda teknolojinin de desteği ile bu hayata hızla adapte olmamız en büyük artılarımızdan.

2020'den ne gibi dersler çıkarmalıyız? Olaylara nasıl yaklaşmalıyız?

Nilgün Sarp: Aslında bu dönem bize her şeyin başının sağlık olduğunu net olarak söylüyor. Sağlık derken yukarıda bahsettiğim tanımdaki gibi bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığı kast ediyorum ve sağlığın sosyal boyutunu da çok önemsiyorum.

Türkiye sağlık düzeyi göstergeleri açısından henüz istenen düzeye gelememiştir. Özellikle beklenen yaşam süreleri, gelir dağılımındaki eşitsizliklerin giderilmesi, kadın sağlığı, çocuk sağlığı, bulaşıcı ve bulaşıcı

2021 KÜRESEL SAĞLIK TRENDLERİ ARAŞTIRMA RAPORUNA GÖRE, AVRUPA'DAKİ SAĞLIK TRENDİ 2020 İÇİN %4,2'YE DÜŞTÜ, ANCAK 2021 YILINDA 2019'DAKİ %5,8'LİK SEVİYEYE YAKIN BİR DÜZEYE DÖNMESİ BEKLENİYOR.

olmayan hastalıklar ve risk faktörleri alanlarında dünya ülkeleri sıralamasında ortaldadır. Çıkarılacak dersler; elimizdeki var olan verilerin doğru değerlendirilmesi ve bu değerlendirmelere yönelik de çözümler üretilmesi ve sağlığın sosyal boyutu yönünde planlanmalar yapılması gereğidir. Bu konuda rehberimiz de sadece bilim olmalıdır.

Global dünyada yaşanan olumsuzlukları ve nedenlerini hepimiz biliyoruz zaten. 2020'de yaşananlar doğrultusunda, daha fazla kişinin maske, mesafe, hijyen kurallarına ve toplu taşıma kullanımı, düğün, cenaze gibi toplanmalara yönelik alınan toplumsal önlemlere uymaya istekli olma konusunda yeni bir İletişim Planı'na ihtiyacımız var. COVID-19 hasta/vefat bilgilerinin şeffaflıkla paylaşılması, sağlık çalışanlarının

karşılaştıkları yükün ve günlük hayatlarında aldıkları riskin somutlaştırılması, çözüm üretilmesi çok büyük fayda üretecektir.

UNICEF raporlarında her zaman belirtilen çocukların koruması ve onların ihtiyaçlarının karşılanması hususlarına hükümetler daha fazla yer vermelidir. Bu ihtiyaçların karşılanamaması veya koordineli müdahalelerin geç uygulanması mağduriyeti arttırabilir, çocuklara telafisi olmayan zararlar verebilir ve bütün toplumun toparlanmasını geciktirebilir. COVID dönemi eğitim ihtiyaçları yeterince karşılanamayan tüm çocuklara TV, radyo veya çevrimiçi eğitim gibi çocuk dostu uzaktan eğitim yöntemleri kullanarak eğitimde yaşanan kesinti sınırlandırılmalıdır. Okullar ile birlikte çalışarak vermek istenen tüm mesajların (koruma ve emniyet ile ilgili) aile ve çocuklara verilmesi sağlanmalı, çocuk dostu şikâyet ve geribildirim mekanizmalarının geliştirilmesine ve yaygınlaştırılmasına çaba sarf edilmelidir. Ayrıca panik ve stresi azaltacak, güvence sağlayacak ve sağlık mesajlarına uymayı teşvik edecek mesajlar sürekli iletilmelidir.

Türkiye dahil, pek çok ülkenin Sağlık Bakanlarının imzaladığı, 2018 yılı Ekim ayında Alma-Ata'nın 40. yıl dönümünde yayınlanan Astana Deklarasyonu'nda yer alan temel sağlık politikalarının içinde "Bireyin ve toplumun sağlığını koruyup, geliştiren bir çevre olması" politikası ne kadar gözetildi ve uyuldu. Bu konuya önemle dikkatinizi çekmek isterim.

Özellikle bu politikanın gerçekleşmesi doğrultusunda yer alan olgulardan biri "Sağlıklı Kent" kavramını da sorgulamalıyız. Sağlıklı kent oluşturmada, sağlık bilimleri olmak üzere kent planlaması, sosyoloji, coğrafya, çevrebilim, ekonomi, politika gibi farklı disiplinlerinin yer alması gerekiyor. Kentte yaşayan kişilere göre "güvenli ve özgür bir biçimde yaşama eylemlerini gerçek-

leştirilebildiği, beslenme ve korunma ihtiyacının karşılandığı, sosyal etkileşim olanakları yüksek" bir kent olarak tanımlayabileceğimiz sağlıklı kentlerimiz var mı sorusu üzerinde de düşünmeliyiz. Özellikle başta İstanbul olmak üzere yaşanan ve devam eden tartışmaları bir düşünelim derim...

Ayrıca risk gruplarının özel gereksinimlerinin karşılanması önemlidir. Örneğin birden fazla hastalığı olanların ilaçlarına erişimlerinde kolaylık sağlanması ve risk grubuna özgü aşılmasının yapılması olumlu bir gelişmedir. Yeterli aşı tedarikinin sağlanması ve izlemelerinin sürdürülebilmesi önemlidir. Pandemi konusunda bilimsel çalışmaların artması ve aşı konusunda umut verici gelişmeler yaşanması içimizi biraz ferahlatmakla birlikte henüz tehlike geçmiş değil.

Olaylara yaklaşımımız, kimseyi geride bırakmadan ve tüm tarafların ortak çaba ve dayanışması ile gerçekleşebilir. Kriz durumlarında özel gereksinimi olan gruplara özel politikalar geliştirilmesi ve hizmetler sunulması önem taşır. Salgın kontrolünde toplumun tüm paylaşıları, göçmen/mültecilerin bu toplumun bir parçası olduğu unutulmadan planlama yapılmalı ve yürütülmelidir.

Alihan Erdağı: 2020 bize insanın Doğa Ana'nın işine karıştığına ve onu bozmaya başladığına, verdiği cezalarla çaresiz kaldığımızı üst üste ve acımasız bir yolla öğretti.

Sağlık perspektifinden gördüğümüz tüm doğal felaketler ve pandemi "her şeyin başı sağlık" anlayışını bir kez daha benimsememiz gerektiğini gösterdi. Bir önceki soruda bahsettiğim fiziksel ve psikolojik olarak zayıflıklarımızı bilerek buna yönelik temkinli hareket etmeliyiz. Bir süre daha evde ve kısıtlamalar altında yaşamak zorunda kalabiliriz. Bağışıklık sistemimiz ve fiziksel sağlığımız için sedanter yaşamdan uzak kalmalı

ve hareket etmeliyiz. Ayrıca psikolojik olarak bizlerin hassas olduğumuz gibi çevremizdeki insanların ve tüm insanlığın da aynı süreçten geçtiğini bilerek duyarlı davranmalıyız. En önemlisi 2020'nin üzerimize bıraktığı yüklerin çözülebileceğini bilmeliyiz, bu yüklerin çözümünü daha uzun sürebilir ancak sorunlar nihayetinde çözümleriyle geliyorlar. Problemler hayatımızda kalıcı olmak için değil biz onları çözdükten sonra gitmek için varlar, biz ise birey ve kişilik olarak bu hayatta kalıcı olanız.

MEVCUT TÜM TEKNOLOJİK GELİŞMELERE RAĞMEN, DÜNYA VE ÖZELLİKLE ÜLKEMİZ BENİM GÖZÜMDE HALEN, İNSANLARIN ELİNDE HIRPALANMIŞ, ZARAR GÖRMÜŞ, ÜZGÜN GÖZLERLE BAKAN VE KURTARILMAYI BEKLEYEN BİR ÇOCUK...

Yeni bir yıla başladık. Tüm yeni yıllar gibi bu yıla da insanlar yeni başlangıçlar, yeni umutlar, hedeflerle başlıyor. Geçtiğimiz yıllara göre nasıl farklılaştı yeni yıldan beklentiler?

Nilgün Sarp: Evet her yeni yıl, yeni umutlarla başlar ancak 2021 yılı maalesef, COVID endişesi yaşamaya devam etmek ile başladı. Halen bir yıl önceki sosyal yaşantılarımıza özlem içindeyiz. İlk kez yeni bir yıla küresel salgınla beraber girildi. Yeni yıl kutlamaları, özlemle, gelecek yıllara bırakıldı. Yeni yıldaki en önemli beklenti sağlık ve huzur içinde eski yaşamlarımıza kavuşmak tabii ki. Bir eğitimci olarak, en yakın zaman-

da, tüm okullarımızın sağlıklı ve güvenli açılacağı duruma gelebilmemizi diliyorum.

UNICEF'in UNESCO, UNHCR, WFP ve Dünya Bankası ile ortaklaşa hazırladığı "Okulların Yeniden Açılması Çerçevesi" ulusal ve yerel yetkililere uygulamaya yönelik tavsiyeler sunuyor. Söz konusu yönergelerde politika reformu, finansman ihtiyaçları, okulların güvenliği, telafi amaçlı eğitim, iyi olma hali, koruma ve en dışlanmış çocuklara erişim konularına odaklanılıyor. Belki biz de ülke olarak bu konudaki tavsiyelere daha fazla önem vermeliyiz.

Yeni yılda çözüm üretilmesini beklediğim bir başka konu da küresel iklim krizi...

Küresel iklim krizi dünyanın geleceğini tehdit ettiğini; toplum sağlığının ancak dengeli bir ekosistem içinde mümkün olabileceğini kavramaya ve harekete geçmeye ihtiyacımız var. 2021 Küresel Sağlık Trendleri Araştırma Raporuna göre, Avrupa'daki sağlık trendi 2020 için %4,2'ye düştü, ancak 2021 yılında 2019'daki %5,8'lik seviyeye yakın bir düzeye dönmesi bekleniyor. Umarım bu beklentiler gerçekleşir.

Özetle yeni yıldan dileğim, 2020 de yaşanan tüm olumsuzlukların çözülmesi; herkesin sağlık, mutluluk, adalet ve barış açısından yaşanabilir bir dünyayı hedeflemesi ve bu konuda ortak çaba sarfetmesi...

Alihan Erdağı: Yeni yıl herkes için taze ve yeni umutlar demek. Önceki yıllarda insanların yeni yıldan beklentileri günümüz düzenine de uygun olacak şekilde daha sosyal ve maddi boyutta iken bu yılın bıraktığı etkilerle en büyük beklentimiz sevdiklerimizle birlikte hayatta kalmak olacak sanıyorum.

Ancak tüm bu yaşadıklarımız bizi taze umutlarımızdan alkoymamalı. Pek çok alan ve iş kolu evde de kendimizi geliştirebileceğimizi ve olmak istediğimiz insana doğru bir seviyeye çıkabileceğimizi gösterdi. Bu

dönemde beklentimiz çevrimiçi eğitimler, kütüphaneler, workshoplar, bilgilendirici afişler ve el kitapları ve özellikle sanatın yardımı kendimize yeni yetkinlik ve yetenekler katarak ilerleyebilmek.

Peki, 2021'den küresel ve toplumsal anlamda neler beklemeliyiz? 2021'de dünya ve ülkemiz sizin gözünüzle nasıl bir yer olacak?

Nilgün Sarp: Küresel ve toplumsal anlamda, sağlık çalışanlarının öneminin daha fazla anlaşılmasını, insanlığın kendini tüketimden alıkoyup, "üretmeye" atfetmesini bekliyorum. Çünkü dünyanın ne kadar kırılgan olduğu, bir virüsün bir anda her şeyi yok edebileceği, elimizdeki en büyük varlığın "insan gücü ve duygusu" olduğunun farkına

BİLİMSEL ÇALIŞMALAR, COVID-19 GEÇMİŞİ OLAN HASTALARIN AKCİĞER HASTALIKLARINDA ARTIŞ VE BUNA BAĞLI KOMPLİKASYONLARINI GÖRMEMİZİN NEREDEYSE KAÇINILMAZ OLDUĞUNU GÖSTERİYOR.

varıldı diye düşünüyorum. Ben de dahil olmak üzere çoğumuz, ne kadar fazla tüketime yöneldiğimizi fark ettik. Ayrıca madden değil manen sahip olduklarımızın ne kadar kıymetli olduğunu anladık. Unuttuğumuz aile ilişkileri, arkadaşlıklar gibi pek çok şeyin önemini hatırladık.

Yaşanan pandemi süreci, başta eğitim olmak üzere her şeyin internet üzerinden yapılmasına olanak sağladı. Biliyoruz ki, yapay zeka gelecekte çok daha fazla gelişerek insanların yaptığı bir çok işi devralacak. Ox-

ford Üniversitesinde yapılan "istihdamın geleceği" adlı bir çalışmada Amerika Birleşik Devletleri'ndeki mesleklerin %47'sinin risk altında olduğu hesaplanmış. Örneğin 2033 yılında insanlar, %99 ihtimalle tele pazarlama ve sigortacılık işlerini algoritmalarla yaptıracak. Aynı şekilde örneğin hakemler kasiyerler, avukat asistanları, tur rehberleri gibi pek çok meslek grubu, yüksek oranda işlerini bilgisayar algoritmalarına devredecekler. Sadece insanı yapay zekadan ayıran özellikleri çok daha değerli ve meslek halinde icra edilebilir olacak.

Eminim ki sağlık alanında da geliştirilen pek çok cihaz ile bireyler sağlıkları konusunda bilgi almak ve karar vermek için çeşitli algoritmaları daha fazla kullanacaklar ancak, sağlık çalışanları insanlığa hizmet için bizzat var olmaya devam edecekler...



Bilimsel okuryazarlık, medya okuryazarlığı ve sağlık okuryazarlığı gibi bireylerin bilgiye erişme, eriştiği bilgiyi anlayabilme ve kullanabilmesinin önemi giderek artacak...

Üniversitelerde online eğitimler artacak ve hatta belki üniversiteler küresel eğitim merkezleri olarak gelişecek...

İklim krizinin etkilerinin arttığı ve giderek artacağı düşünülürse, iklim krizi ve hava kirliliği başlıkları altında çevre ve sağlık alanında çalışan STK'ların önemi ve politika belirleyiciler üzerindeki etkisi giderek artacak...

Genetik mühendisliği daha da gelişecek, nanoteknoloji, düşünce gücüyle kontrol edilen bilgisayarlar çok uzakta değildir diye düşünüyorum... Ama tüm bunlar olurken, gelecekte sağlık alanında "hastalığı iyileştirmek" düşüncesi ve çabası, "sağlığı ge-

liştirmeye" dönüşün artık istiyorum. Bir tek bundan emin olamıyorum...

Çünkü mevcut tüm teknolojik gelişmelere rağmen, dünya ve özellikle ülkemiz benim gözümde halen, insanların elinde hırpalanmış, zarar görmüş, üzgün gözlerle bakan ve kurtarılmayı bekleyen bir çocuk...

Alihan Erdağ: Ne yazık ki, geleceği tamamen tahmin edemeyiz... Ancak her zaman için iyimser kalıp bu salgının bize öğrettikleri üzerinden gitmek istiyorum. Bu süreçte tüm dünyada insanlar birlikte çalışmanın ve multidisipliner olmanın ne kadar büyük önem arz ettiğini hem aşı çalışmalarında hem de yardım çalışmalarında gördü. Fiziksel ve mental sağlık olarak güçlü ve dayanıklı toplumların kısa sürede pandemiden en az zararlı çıktığını gördük. 2021'in toplumumuzda ve dünyada sağlığın ön planda kaldığı

ve bu sürecin benzerini yaşamamak için alınacak her tüm önlemin gerekli ve kaçınılmaz olduğu bir yıl olmasını bekliyorum.

Kendi alanlarım açısından baktığımda fizyoterapi açısından belirgin bir eksen kaymasından söz edilebileceğiz gibi görünüyor. Önceki yıllarda spor ve sporcu fizyoterapisti olmak nasıl bir eğilim olduysa fizyoterapistlerin önümüzdeki yıllarda solunum rehabilitasyonu ve nefes terapilerine yönelmeleri ve eğilim oluşturmaları sürpriz olmayacaktır. Bilimsel çalışmalar, COVID-19 geçmişi olan hastaların akciğer hastalıklarında artış ve buna bağlı komplikasyonlarını görmemizin neredeyse kaçınılmaz olduğunu gösteriyor.

Psikolojik açıdan ise önceki pandemilerden gördüğümüz sonuçların benzerleriyle karşılaşmamız son derece olası. Psikolojik dayanıklılık birçok insanın karşılaşacağı bir sorun olacak ve ruh sağlığı için, artan stres yanıtları, üç şekilde ortaya çıkabilir:

- Psikiyatrik bozukluğa yatkınlık veya zaten böyle bir bozukluğu olanlarda akut alevlenmeler,
- Akut stres bozukluğu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) ve/ya uyum bozuklukları,
- Bir psikiyatrik sorunun tanı kriterlerini karşılamayan ancak semptomatik stres yanıtları.

Ayrıca alkol kullanımı, anksiyete, öfke, bulaşıcılık korkusu, algılanan risk, belirsizlik ve güvensizlik, COVID-19 sonrası görebileceğimiz orta ve uzun vadedeki bireysel ve toplumsal değişimlerden bazıları.

Fizyoterapistlere, psikologlara ve tabii diğer sağlık çalışanlarına yine büyük görevler düşecek ve onlar da ellerinden gelenin en iyisini bugüne dek olduğu gibi bundan sonra da yapacaklar. Son olarak yalnızca 2021 için değil geleceğimizi sağlam temeller üzerine inşa etmek için bilime ve bilim insanlarına güvendiğimiz bir yıl olmasını diliyorum.





Ahmet Tamer Aker

2020 İMTİHAN İÇİNDE İMTİHANLAR DA GETİRDİ.

2021, geride bıraktığımız yılın izlerini silmeye çalışacağımız bir yıl olacak. Afetler yılı olarak nitelendirilen 2020'nin insanlar üzerinde nasıl etkiler bıraktığını, yaşanan travmalardan nasıl kurtulabileceğimizi BİLGİ Travma Ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı Direktörü Prof. Dr. A. Tamer Aker ile gerçekleştirdiğimiz söyleşide konuştuk.

2020 tüm dünya için bir imtihan, beden ve ruh sağlığımız üzerinden geçen bir yıl oldu. Virüs, afetler, krizler üst üste geldi. Tamer Hocam, 2020'yi bir de sizin gözünüzden dinlese? Nasıl bir 2020 geçirdik?

Rumi ; “Zor diyorsun, zor olacak ki imtihan olsun” der. 2020 çok zordu... Rumi ekler; “İmtihan içinde imtihan vardır, derlen toplan da, ufak bir imtihanda satma kendini!” 2020 imtihan içinde imtihanlar da getirdi. Depremle başladı, depremle bitti neredeyse... Elazığ'a destek olurken, sınırındaki mültecilerin dertlerine ortak olamadık. Olamamakla kalmadık, adeta İstanbul'a çekilmek zorunda kaldık. Bir virüs tarafından, kopkoyu bir sis gibi kuşatıldık. Sağlık ve ruh sağlığı alanında direnmeye çalışırken, sis her bulduğu aralıktan hayatlarımıza girmeye başladı. Adeta onsuz konuşamaz olduk, aldığımız nefeste bile maske vesilesi ile onu koklar olduk. İmtihan içinde imtihanlarla karşılaştık. Nerede nasıl duracağımızı belirlemeye çalıştık. Eşitsizlikleri, adaletsizlikleri daha net gördük. Doğru yerde; bilimde, eşitlikte, dayanışmada, doğaya hürmette saf tutmaya çalıştık diyebilirim. Sonuçta; 2020'nin yolu açık olsun, kal diye ısrar edecek durumda değiliz.

DÜNYALAR HAKİMİYİZ DERKEN, BİR KALIP SABUNA MUHTAÇ OLDUK.

Ruh sağlığımız da ciddi yaralar aldı bu yıl. Her yaş grubu farklı boyutta travmalar yaşadı. Korku, kaygı ve endişelerimizde de ciddi değişimler oldu? Bu yıl bize neler öğretti?

Acizliğimizle tekrar yüzleştik. Dünyalar hakimiyiz derken, bir kalıp sabuna muhtaç olduk. Derin bir anlam

boşluğuna düştük. Belirsiz, bilinmez bir sürece girdik. Bu durum bir tekinsizlik, güvensizlik ortamı yarattı. Korku, kaygı, öfke, tahammülsüzlük, çökkünlük, keyifsizlik, uyku ve dikkat sorunları ortaya çıktı. Yaş alanlar kendilerini ayrılmış ve yalnız hissettiler. Kimileri tam bir inkâr, kimileri de komplo kurguları ile meşgul oldu. Kimileri başkaları için ne yapabilirim diye dert edinirken, kimileri başkalarından ne kadar uzak durabilirim diye endişelendi.

Dünya'yı ve Feza'yı kontrol edelim derken kantarın topuzunu çok kaçırdığımızı öğretti. Afrikalı bir pangolin ne olduğunu anlayamadan önce bir yarasa, sonra da insanla temas etti. Yoksul ve yoksun daha da yoksul ve yoksunlaştı. Büyük sağlık sistemleri çökerken, sağlıkçılar yine her zamanki gibi direnmeye devam etti. Hayat sıkıştırılmış bir dosya halinde pek çok konuyu önümüze koydu. Meslekler, eğitim sistemleri tartışılır oldu.

Toplumsal cinsiyet tezahürleri bambaşka bir hal aldı. Çalışan kadın da, çalışmayan kadın da çok pişman oldu. Çocuk ve gençlerin nevre döndü. Sus pus duran bilim ve aşı karşıtları tekrar ortaya çıktı. Tereddüttekiler arttı.

Ve daha niceleri...Yani imtihan içinde imtihan.

2020'yi arkamızda bırakırken yeni bir yıl ile birlikte yeni umutlar da yeşertmeye çalışıyoruz. Yeni yıldan hep yeni umutlar bekleriz. Bu yıl yeni yıldan beklentiler geçmiş yıllara nazaran nasıl farklılaşacak sizce?

Her yeni yılın sıfırlanma olacağına inanan bir dünya kültüründe yaşıyoruz. Bu yıl da bu inanç biraz karla karışık ortaya çıkacak gibi. Güçlü bir umut, güçlü bir kaygı ile gelecek... Büyüsel ve gerçekçi beklentilerimiz olacak. Büyüsel olanlara alıştık ama bu kez gerçekçi olanları yerli yerine koyabilirsek; önce Dünya'ya sonra da

insana gereken değeri verebilsek... Keşke.

GÜÇLÜ BİR UMUT, GÜÇLÜ BİR KAYGI İLE GELECEK...

Bir söyleşinizde küresel afetlerin insanları değiştirici/dönüştürücü etkisi olduğundan bahsetmiştiniz. 2020 bireysel olarak psikososyal anlamda nasıl bir dönüşüme/değişime yol açtı? Bu değişim 2021'de bizi ruhsal olarak nasıl etkileyecek sizce?

Psikososyal çalışmalarda çevrimiçi olmak bir ihtiyaç olarak ortaya çıktı. Psikoterapide ise mahrem kayboldu, evlerin içi terapi odalarına döndü. Bu iki değişiklik ve ilişkili pek çok değişikliği artık hayatımızda daha sıklıkla göreceğiz.

Sağlık bir bütündür, ruh sağlığı da bu bütünün içindedir. 1999 Marmara Depremleri o yıllarda topluma ruh sağlığının önemini anlatan çok acı bir deneyimdi. Sanırım pandemi de yarattığı panfobi ile Türkiye için öyle olacak.

Peki, 2020'nin psikolojik etkilerinden sıyrılmak için neler yapabiliriz? Yeni yılın ilk ayları ile birlikte uygulamaya başlanılabileceğimiz tavsiyeleriniz olur mu?

Birbirimizi hayal etmek, hayallerde sarılmak...sesimizi duymak. Bir şekilde temas etmek. El vermek, destek olmak. Oynamak, koşmak, dans etmek, resim yapmak, izlemek, okumak yani kadim doğa ve kültürümüzden ne getirdiysek onları yapmaya çalışmak. Ama ille de bir olmak. Bir hissetmek. Son vaka da bitinceye kadar...

BİLGİ ÜLKEMİZDE ÇOK FARKLI VE KENDİNE HAS ÖZELLİKLERE SAHİP BİR ÜNİVERSİTE.

Büyük ve güçlü bir geleneği, kendine özgü karakteri ile harmanlayan çok yönlü ve çok kültürlü bir üniversite olarak BİLGİ, yeni dönemde yine pek çok yeniliğe imza atmaya hazırlanıyor. İstanbul Bilgi Üniversitesi Vekil Rektör Prof. Dr. M. N. Alpaslan Parlakçı ile yeni dönem projelerini ve BİLGİ'yi konuştuk.

Prof. Dr. M. N. Alpaslan Parlakçı

Alpaslan Hocam, öncelikle yeni dönem rektörlüğünüz için tebrik ederiz. 22 yıldır BİLGİ Mühendislik Fakültesi akademisyenisiniz değil mi? Mühendislik Fakültesi mezunlarımız sizi tanıyorlardır. Ancak sizinle henüz tanışmamış olan mezunlarımıza sizi biraz daha yakından tanıtalım istiyoruz. Bize kendinizden, akademik kariyerinizden bahseder misiniz?

1996 yılında Boğaziçi Üniversitesi Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü'nden mezun olduktan sonra aynı bölümde yüksek lisans öğrenime ve araştırma görevlisi olarak göreve başladım. Yüksek lisans çalışmamı tamamlayarak yine aynı bölümde doktora başladığım 1998 yılının Ekim ayında İstanbul Bilgi Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi'nin o zamanki ismiyle Matematik ve Bilgisayar Sistemleri isimli programında Araştırma Görevlisi olarak çalışmaya başladım. Bölümün görece yeni kurulmuş olması ve öğretim görevlisi ihtiyacı nedeniyle 1999 yılında aynı bölümde öğretim görevlisi ve program koordinatörü olarak atandım. Doktoramı tamamladığım 2003 yılı son baharında aynı bölüme Yrd. Doç. Dr., Üniversitelerarası Kurul tarafından 2008 yılında verilen Üniversite Doçenti ünvanıyla aynı fakültenin o zamanki ismiyle Bilgisayar Bilimleri Bölümü'nde Doç. Dr. olarak öğretim ve araştırma faaliyetlerime devam ettim. Üniversitemizin Mühendislik Fakültesi kurma çalışmalarına 2009 yılında destek vermek suretiyle, 2010 yılında ilk öğrencilerini almaya başlayan Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü'ne geçiş yaptım. 2010-2013 yılları arasında Bilgisayar Bilimleri Bölüm Başkanlığı, 2015-2018 yılları arasında Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü Bölüm Başkan Yardımcılığı görevlerini yerine getirdim. 2018 yılından itibaren de Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü Bölüm Başkanı olarak idari

faaliyetlerde bulunmaktayım. 2019 yılı Eylül ayı itibariyle Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi'ne Dekan olarak atandım. Üniversitemiz Mütevelli Heyet'in tensipleriyle de

45.000'E YAKIN MEZUNUMUZU, 20.000'İ AŞKIN ÖĞRENCİMİZİ VE YAKLAŞIK 1.500 AKADEMİK KADROMUZU ÇATISINDA TOPLAYAN BİLGİ AİLESİNİN BİR PARÇASI OLMAKTAN DAİMA GURUR DUYDUĞUMU İFADE ETMEK İSTERİM.

1 Aralık 2020 tarihi itibariyle Vekil Rektör olarak göreve başlamış bulunmaktayım. Neredeyse kuruluşundan beri 22 yılı aşkın bir süredir BİLGİ ailemizin bir mensubu olarak çalışmaktan büyük bir onur ve mutluluk duymaktayım.

BİLGİ ile uzun bir yol arkadaşlığınız var ancak yeni göreve gelmiş bir rektör olarak BİLGİ'yi sizin gözünüzden dinlemek isteriz.

BİLGİ ülkemizde çok farklı ve kendine has özelliklere sahip bir üniversitedir. Toplumsal sorunlara duyarlılığı, akademik özgürlüklere saygıyı, kimlikleri kapsayıcılığı önemsemektedir. Sosyal bilimler alanında kurulduğundan bu yana bir marka olan BİLGİ, mühendislik, sağlık bilimleri, hukuk ve mimarlık alanlarında da uluslararası düzeyde bir eğitim kalitesine sahiptir. Üniversitemiz öğrencilerine yenilikçi bir eğitim perspektifiyle yaklaşan, onları sade-

ce mesleklerine hazırlamaktan öte, toplumu ileriye taşıyıcı değerler ve ilkelerle donatan bir anlayışa sahiptir. Bundan dolayı 45.000'e yakın mezunumuzu, 20.000'i aşkın öğrencimizi ve yaklaşık 1.500 akademik kadromuzu çatısında toplayan BİLGİ ailesinin bir parçası olmanın daima gurur duyduğumu ifade etmek isterim.

Akademisyenliğiniz ve sonrasında dekanlığınız döneminde güzel projeler gerçekleştirdiniz. Rektörlüğünüz süresince BİLGİ adına gerçekleştirmeyi planladığınız hedefleriniz neler?

Üniversitemizin yeni dönemde pek çok heyecan verici projesi bulunmaktadır. Özellikle bilimsel araştırmaları iş dünyasıyla buluşturacak teknolojik yatırımların arifesinde bulunmaktayız. Üniversitemiz Teknoloji Geliştirme Merkezi (TEKMER) kurma sürecinin son aşamalarına gelmiştir. Bu sayede teknolojiyi kullanarak ürün geliştirme, varolan ürünün kalite yönünden yenileme yolunda önemli adımlar atacağız, inovasyona yönelik girişimciliği özendiracağız ve üniversitemiz ile sanayi işbirliğini güçlendireceğiz.

Üniversitemizin yenilikçiliğe ve girişimciliğe vurgu yapan yüksek öğrenim sıralamalarında ve uluslararası endekslere hızla yükselmesi bizlerin ne kadar doğru bir yolda olduğumuzun bir kanıtı.

2021 yılı ile ivme kazanacak olan ve bize en fazla heyecan veren gelişmelerden biri de BİLGİ'nin dünyanın en prestijli üniversiteleri arasında yüzde 1'lik dilimde yer alan Arizona State Üniversitesi (ASU) ile çok geniş kapsamlı bir stratejik akademik

ortaklığı hayata geçiriyor olması. ASU'nun araştırma, yenilikçilik ve yaratıcı eğitim alanlarındaki başarılarına ek olarak BİLGİ'nin kuruluş değerleriyle birebir örtüşen topluma hizmet, sosyal sorumluluk ve kapsayıcılık ilkeleri iki kurum arasındaki yakınlaşma ve stratejik işbirliğinde belirleyici oldu. Bunun öğrencilerimize ve akademik kadromuza getireceği pek çok fırsatı en kısa zamanda daha ayrıntılı olarak paylaşacağız.

Dünya genelinde eğitim modellerinde ciddi değişimler söz konusu. BİLGİ yeni trendleri takip etmek için nasıl bir yol izleyecek?

Yaşamakta olduğumuz Endüstri 4.0 devriminin sadece bir kuşak içinde gerçekleşmesi bekleniyor. Bugün üniversiteye adım atan öğrenciler, mezun olduklarında tam anlamıyla dijitalleşmiş, yapay zeka ve robotik gibi teknolojilerin hakim

olduğu bir iş dünyasına adımlarını atacaklar. Birtakım yeni meslekler ortaya çıkacak. Bu süreç bir uyumlanma sürecinin ötesinde, bir üretim süreci olacak. Gençler bu yeni meslekleri ve uzmanlıkları aslında kendileri tanımlayacak. Ancak hoşgörü, adalet, sorumluluk, dürüstlük ve demokrasiye inanç gibi temel değerler ve sorgulama, analitik düşünme, çözüm odaklı yaklaşım gibi yetiler eğitimin vazgeçilmezi olarak kalacak. BİLGİ bu bağlamda "Non scholae, sed vitae discimus" (Okul için değil yaşam için öğrenmeliyiz) ilkesini eğitim felsefesinin odağına yerleştirmiş bir kurumdur. Öğrenciler not almak ve sınıf geçmenin değil yaşam için öğrenmenin

önemini BİLGİ'ye adım attıkları ilk günden itibaren benimserler.

Peki, BİLGİ'yi tercih etmeyi düşünen adaylar için neler söylemek istersiniz?

Üniversiteleri nitelik olarak birbirlerinden ayıran temel özellik eğitim kadrolarıdır. Adaylar, ilk adım olarak ilgilendikleri alanda çalışan hocaları araştırıp, mümkünse tanıtım günlerimizde onlarla buluşup tanışsınlar. Harika bir kampüs ortamında, uluslararası düzeyde bir eğitimle yaşama atılmak ve seçkin bir kurumun parçası olmak istiyorlarsa adayların mutlaka BİLGİ ailesine katılmalarını öneririm.

Uzun süredir BİLGİ'desiniz, birçok Mühendis mezun ettiniz. BİLGİ mezunlarına ve bu yıl mezun olacak öğrencilerimize neler söylemek istersiniz?

BİLGİ mezunlarına ve bu yıl mezun olacak öğrencilerimize öncelikle okulumuzun Türkiye yükseköğretim hayatında etkili bir konuma sahip olduğu, güçlü gelenekleri ve kurum kültürü barındırdığı, kurumsallaşmaya, kalite çalışmalarına ve dünyayla entegre olmak için uluslararasılaşma faaliyetlerine önem veren ve her şeyden önemlisi insanı merkeze alan bir anlayışla topluma hizmet etmeye devam eden ayrıcalıklı bir kurum olduğunu bilmelerini isterim. Mezunlarımızın bulundukları her platformda bu değerlerle kıvanç duymaları ve mezun oldukları okulu bizler adına anlatmaya devam etmelerini dilerim. Öğrenmeyi sadece okulda bulundukları dönemle sınırlı tutmadan hayatlarının her aşamasında heyecanla ve istekle sürdürmelerinin önemini vurgulamak isterim. Son olarak mezunlarımızın BİLGİ ailemizin topluma üretken olarak katılmış bulunan güçlü bireyler olarak okulumuzla irtibatlarını her zaman sürdürmeleri çok önemli. Gerek kariyer günleri, gerekse mezun öğrenci buluşma etkinlikleri olsun mezunlarımızı merkeze aldığımız tüm çalışmalarımızda bizlere destek vermelerini bekliyoruz.

BİLGİ "NON SCHOLAE, SED VITAE DISCIMUS" (OKUL İÇİN DEĞİL YAŞAM İÇİN ÖĞRENMEİYİZ) İLKESİNİ EĞİTİM FELSEFESİNİN ODAĞINA YERLEŞTİRMİŞ BİR KURUMDUR.

Mustela®



Mustela ile bebeğinizi pişikten koruyun

%98
doğal kökenli
içerikler

HER BEZ
DEĞİŞİMİNDE



DENEMENİZ İÇİN
34,90 TL*



1950'den beri yanınızda

*Mustela Pışık Önleyici Krem 50 ML için tavsiye edilen tüketici fiyatı.

Certified
(B)
Corporation

YAYINEVİNDEN

Kaz Dağları'ndan Toroslara Tahtacı Türkmen Alevileri

Kaz Dağları'ndan Toroslar'a Tahtacı Türkmen Alevileri adlı bu kitap 2015 yılından itibaren Çanakkale, Balıkesir, İzmir, Aydın, Manisa, Muğla, Denizli, Burdur, Antalya ve Mersin'de sürdürülen antropolojik çalışmanın bulgularına dayanmaktadır. Tahtacı topluluğunun sesli ve yazılı ürünlerini kayıt altına alan çalışma, dijital ortamda dinlenmek üzere hazırlanmış ses kayıtlarından ve bu ses kayıtlarında yer alan nefes, dua ve türkülerin ait olduğu dini ve kültürel arka planı anlatan bir metinden oluşmaktadır. Amed Gökçen, Zeynep Altop ve Bade N. Çayır'ın uzun bir döneme yayılan çalışması, titiz ve detaylı bir biçimde kaleme alınmış bir kültür anlatısı olmanın yanı sıra, 200'e yakın nefes, dua ve türkünün kaydını dijital ortamda erişilebilir kılarak araştırmacılara ve konuya ilgi duyanlara muazzam bir arşiv sunmakta ve etnografik saha çalışmasının iyi bir örneğini oluşturmaktadır.



Zorunlu Göç Deneyimi ve Toplumsal Bütünleşme Kavramlar, Modeller ve Uygulamalar ile Türkiye

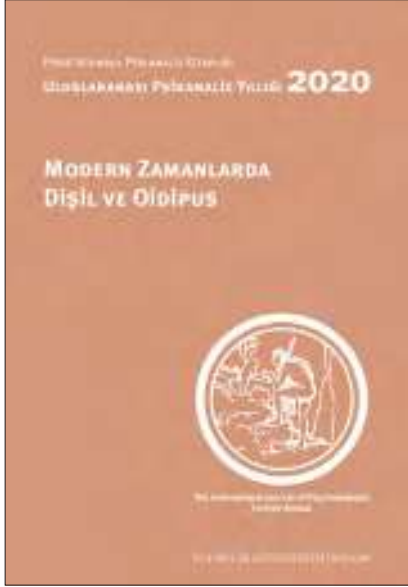
Türkiye geçici koruma kapsamında bulunan Suriyelilerin ülkelerine gönüllü ve sürdürülebilir bir ortamda geri dönüşlerinin veya bir kısmının üçüncü ülkelere yerleştirilme olasılıklarının son derece düşük olduğu gerçeğiyle karşı karşıya bulunmaktadır. Bu durum Türkiye'yi hem devlet hem de toplumsal olarak Suriyelilerin ülkeye uyumlarının sağlanmasına yönelik zorlu bir süreç ile baş başa bırakmış bulunmaktadır. Özçürümez ve İçduygu'nun kaleme aldıkları bu kitabı bu sürecin çeşitli boyutlarını irdeleyen hem akademik tartışmalara hem de politika yapım çabalarına özgün ve ufuk açıcı katkıda bulunan hızla ana referans niteliğine de kavuşacak bir çalışma olarak değerlendiriyor, konuyla ilgili akademisyenlere, uzmanlara ve yetkililere hararetle tavsiye ediyorum. Prof. Dr. Kemal Kirişçi, Brookings Enstitüsü



Modern Zamanlarda Dişil ve Oidipus

Uluslararası Psikanaliz Yıllığı 2020

Uluslararası Psikanaliz Yıllığı 2020 “Modern Zamanlarda Dişil ve Oidipus” başlığını taşıyor. Yıllığın 12. sayısı, Freudcu düşüncenin temel taşı olan Oidipus karmaşası ve dişilin oluşumunun takip ettiği



yol ve bunun kuramsal, klinik ve toplumsal alandaki sonuçlarıyla ilgili Freud’dan günümüze devam eden tartışmalara katkı sağlayan çağdaş makaleleri içeriyor. Seçkide, Bruce Fink’in Lacancı pratiği üzerine bir dosya, etik ihlallerin psikanaliz kurumları üzerindeki etkisi, gizlilik, yorumlama ve sonlandırma gibi psikanalitik çerçeveye bağlantılı kuramsal ve klinik meselelere odaklanan yazıların yanı sıra Bion’un “Bir Düşünme Kuramında” zaman kavramı üzerine bir inceleme yer alıyor.

Türkiye’de Gönüllülük

Deneyimler, Sınırlılıklar ve Yeni Açılımlar



2019 yaz aylarında yürüttüğümüz Türkiye’de Gönüllülük Araştırması’nın (TGA 2019) bulgularını detaylı bir biçimde ele alan bu kitap mevcut koşullara dair bir resim çizmeye çalışarak, genç gönüllüleri, çocuk alanında gönüllülüğü, gönüllülükte etik ve yasal çerçeve temalarını tartışmaya açıyor. Açık kaynak olarak yayınlanmakta olan kitabı www.bilgiyay.com adresinden inceleyebilirsiniz.

Strateji Düşüncesi

Kuram, Paradoks, Uygulama

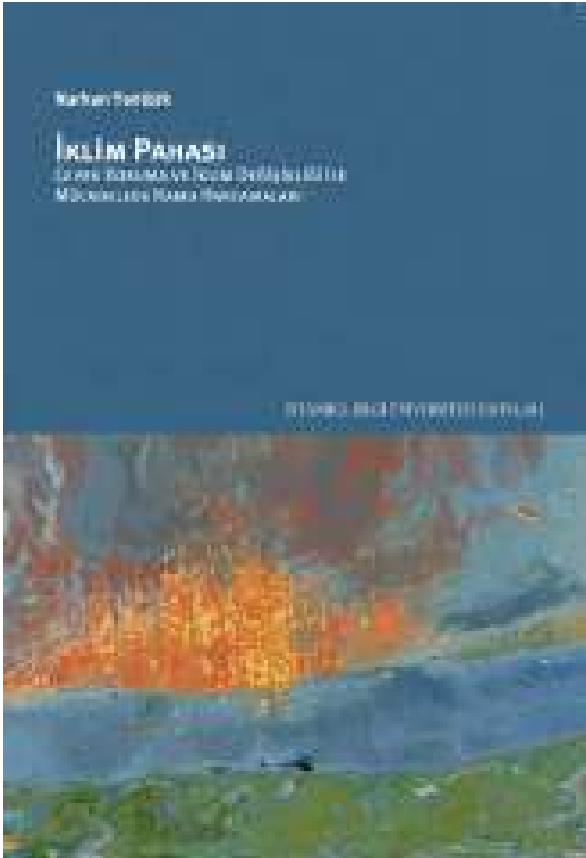
Bu çalışma genellikle stratejinin iki klasik unsuru siyaset ve askerî güç üzerinde dururken stratejiyi üç farklı yönden ele almıştır: teori, tarih ve eğitim. Hem küresel hem de bölgesel çapta strateji kavramının dönüşerek bugün artık bir güç haline geldiği vurgulanırken, zengin bir askerî tecrübeye sahip olan Türkiye’nin de içinde bulunduğu coğrafya ve koşullarda stratejik çalışmaların nasıl ilerlediği de önem arz etmektedir.



İklim Pahası

Çevre Koruma ve İklim Değişikliği ile Mücadelede Kamu Harcamaları

Bu eserde, kamu mali sisteminde harcamaların sınıflandırılmasında yer alan “çevre koruma” harcamalarına, iklim değişikliği ile mücadele için yapılan azaltım ve uyum harcamaları da katılarak, kapsamlı bir “Çevre Koruma ve İklim Değişikliği Harcama” tanımı yapılmış ve ilgili kamu kurumlarının harcamaları içinden bu harcamalar ayrıştırılmış ve ileriki yıllarda isteyen kişi veya sivil toplum kuruluşlarınca izlenebilmeleri için göstergeler oluşturulmuştur. Harcamaları incelenen kurumlar arasında, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, Tarım ve Orman Bakanlığı, Devlet Su İşleri Genel Müdürlüğü, Meteoroloji Genel Müdürlüğü, Orman Genel Müdürlüğü, Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı, Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı, Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, Ticaret Bakanlığı ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi dahil olmak üzere 14 Büyükşehir Belediyesi yer almaktadır. Açık kaynak olarak yayınlanmakta olan kitabı www.bilgiyay.com adresinden inceleyebilirsiniz.



Dış Politika Analizi

Konu, Kuram, Yöntem

Bu çalışma, dış politika yapım süreçlerinin ve dış politika kararlarının analizini sadece uluslararası ilişkiler akademisyenleri ve öğrencileri için değil, dış politika ile ilgilenen herkes için daha erişilebilir hale getirmeyi, dolayısıyla uzman olmayan okuyucunun akademik dış politika analizi yazını ile temas kurmasını kolaylaştırmayı da amaçlamaktadır.



JOWAÉ

RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS · SÉOUL



CİLDİNİZ DOĞAL DENGESİNE KAVUŞSUN

SAF & DOĞAL

Hassas ciltlerin kullanımına uygundur.
Klinik olarak test edilmiştir.
Patent - Antioksidan Etkili Lumifenol⁽¹⁾

Geri dönüştürülebilir malzemeler.
Doğada çözünebilen doğal içerik.
Vegan

%93 Doğal kaynaklı içerikler,
%6 Asya esintisi taşıyan kokular
& formülü koruyan ajanlar⁽²⁾

⁽¹⁾ Patent başvurusu yapılan Sempervivum Tectorum

⁽²⁾ Jowae formülleri'nin ortalaması.

JOWAÉ, BİR ALÉS GROUPE MARKASIDIR



jowae.com.tr

@ jowae_turkey

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.

İnsan Kaynakları Yöneticisi

Danışmanlığını yapmakta olduğumuz, 1985 yılından bu yana inşaat sektöründe proje, proje yönetimi ve danışmanlık hizmeti vermekte olan müşterimizin Merkez Ofisi için İnsan Kaynakları Yöneticisi arayışı içindeyiz.

Lokasyon: İstanbul / Beşiktaş

Aranan Nitelikler

- Üniversitelerin Çalışma Ekonomisi, İşletme, İktisat ve ilgili bölümlerinden mezun,
- İşe Alım, Performans ve Yetenek Yönetimi, Kariyer Planlama, Ücret Yönetimi ve Eğitim fonksiyonlarının yürütülmesi ve geliştirilmesi süreçlerinde deneyim sahibi,
- Yazılı ve sözlü iletişim yeteneği, analitik yönü, organizasyon, planlama, takip ve raporlama becerileri kuvvetli,
- Temsil yeteneği ve iletişim becerisi yüksek,
- Ekibini yönlendirme ve motive etme konusunda yetkinlik sahibi,
- Yoğun iş temposuna ayak uydurabilen, dinamik ve enerji düzeyi yüksek,
- İyi derecede İngilizce bilgisine sahip,
- Planlama ve organizasyon becerisi gelişmiş, kurumsal yönetim tecrübesine sahip,
- Genel iş etiği kurallarını benimseyen,
- İnsan kaynakları alanında en az 7 sene tecrübeli,

Takım arkadaşları aramaktayız.

İş Tanımı

- İnsan Kaynakları politika ve stratejileri doğrultusunda tüm

- İK süreçlerini yönetmek,
- İşe alım ve oryantasyon süreçlerini belirlemek, etkili bir sistem kurmak ve koordine etmek,
- Eğitim ve kariyer planlarını çalışanlar ve yöneticileri ile birlikte belirlemek ve uygulamak,
- Organizasyonel yapılanma projesinde aktif olarak çalışmak ve süreci yönetmek,
- İş analizi çalışmaları kapsamında görev tanımlarının, yetki ve sorumlulukların belirlenmesini sağlamak,
- Akademi kuruluşu için yol haritasını belirlemek ve projenin gerçekleşmesi için tüm aksiyonları belirleyip yönetmek
- Performans değerlendirme sistemini uygulamak, tüm personel ve paydaşların değerlendirmeye katılımını sağlamak,
- Şirket yönetimi ve çalışanlar arasındaki dengeyi sağlamak, iyi iletişim sağlamak ve sorunların çözümüne yardımcı olmak,
- Şirketi tüm birey ve kurumlara en iyi şekilde temsil etmek,
- Yazılı kurum kültürü, politika ve prosedürler hakkında bilgi sahibi olmak, gerektiğinde revize etmek, güncellemek ve tüm çalışanlara duyurmak,
- Personel motivasyonunu en üst düzeyde tutabilmek için gerekli çalışmaları gerçekleştirmek.

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

Dizayn Ofis Yöneticisi

Danışmanlığını yapmakta

olduğumuz, 1985 yılından bu yana inşaat sektöründe proje, proje yönetimi ve danışmanlık hizmeti vermekte olan müşterimizin Merkez Ofisi için Dizayn Ofis Yöneticisi arayışı içindeyiz.

Lokasyon: İstanbul / Beşiktaş

Aranan Nitelikler

- Üniversitelerin Mimarlık bölümünden mezun,
- En az 10 yıl yapısal tasarım alanında tecrübeli,
- Nitelikli hastane projelerinde yer almış,
- Yapısal tasarıma ilişkin ulusal ve uluslararası yönetmeliklere hâkim,
- Alanında uluslararası geçerliliği olan bilgisayar programlarına hâkim,
- Disiplinler arası koordinasyon tecrübesi bulunan, iletişim gücü yüksek,
- Proje koordinasyonu ve ekip yönetim deneyimi olan,

Takım arkadaşları aramaktayız.

İş Tanımı

- Projenin tasarım süreçlerinin yönetilmesi,
- Projelerin uygulanması ile ilgili çıkacak tüm soru ve detayların çözülmesi,
- Proje ile ilgili konularda işveren ve diğer teknik kontrolörler ile koordinasyonun sağlanması,
- Tüm disiplinlerin proje koordinasyonunun sağlanması,

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

İnşaat Mühendisi

Danışmanlığını yapmakta olduğumuz, 1985 yılından bu yana inşaat sektöründe proje, proje yönetimi ve danışmanlık hizmeti vermekte olan müşterimizin Merkez Ofisi için İnşaat Mühendisi arayışı içindeyiz.

Lokasyon: İstanbul / Beşiktaş

Aranan Nitelikler

- Üniversitelerin İnşaat Mühendisliği bölümünden mezun,
- Yapı veya Deprem Mühendisliği alanında yüksek lisans yapmış,
- En az 5 yıl yapısal tasarım alanında tecrübeli,
- Nitelikli hastane projelerinde yer almış,
- Performansa dayalı tasarıma hâkim, geçmişte bu konuda projelerde yer almış,
- Yapısal tasarıma ilişkin ulusal ve uluslararası yönetmeliklere hâkim,
- Uluslararası geçerliliği olan hesap programlarına hâkim,
- Disiplinler arası koordinasyon tecrübesi bulunan, iletişim gücü yüksek,
- Takım çalışmasına uyum sağlayacak ekip arkadaşları arıyoruz.

Takım arkadaşları aramaktayız.

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

Teklif ve Sözleşme Koordinatörü

Danışmanlığını yapmakta olduğumuz, 1985 yılından bu yana inşaat sektöründe proje,

proje yönetimi ve danışmanlık hizmeti vermekte olan müşterimizin Merkez Ofisi için Teklif ve Sözleşme Koordinatörü arayışı içindeyiz.

Lokasyon: İstanbul / Beşiktaş

Aranan Nitelikler

- Alanında en az 10 sene deneyimli,
- Üniversitelerin mühendislik ve mimarlık bölümlerinden mezun,
- İyi düzeyde İngilizce bilgisine sahip (Uluslararası mecrada mesleki İngilizce konuşabilecek),
- Takım çalışmasına yatkın,
- Sözleşme ve işveren yazışmaları konusunda bilgi sahibi,
- Yurtiçi ve yurtdışı seyahat engeli olmayan,
- B sınıfı ehliyet sahibi olan ve aktif araç kullanabilen,

Takım arkadaşları aramaktayız.

İş Tanımı

- Sözleşmelerin incelenmesi, sözleşmelerin hazırlanma süreçlerinin yürütülmesi ve gerekli görüşmelerin gerçekleştirilmesi,
- Sözleşmelerde gerekli güncellemelerin gerçekleştirilmesi,
- İhale/ teklif süreçlerinde teknik dokümanların incelenmesi ve hazırlık süreçlerine katılım sağlanması,
- Şartnameye uygunluk / uyumsuzluk tespitinin yapılması ve raporlanması,
- Projelerin bütçe ve planlama süreçlerine katılım sağlanması,
- Tekliflerin teknik ve ticari olarak değerlendirilmesi.

Başvurular **eren@prosisdanismanlik.com**

adresine yapılabilir. Bütün başvurular gizlilik kuralları çerçevesinde değerlendirilecektir.

Kıdemli Yazılım Geliştirme Uzmanı

Danışmanlığını yapmakta

olduğumuz, e-ticaret yazılımları ve sektörlerde özel yazılım çözümleri alanında faaliyet göstermekte olan müşterimiz için Kıdemli Yazılım Geliştirme Uzmanı arayışı içindeyiz.

Lokasyon: İstanbul / Levent

Aranan Nitelikler

- Tercihen 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,
- ASP.NET, webforms, Reporting Viewer, Web Forms, XML, MongoDB, GİT, Microsoft SQL veri tabanı teknolojilerine hakim ve bu teknolojileri aktif olarak projelerinde kullanmış olan,
- Müşteri firma bünyesinde çalışabilecek,

Takım arkadaşları aramaktayız.

İş Tanımı

- Firmanın sigorta sektörüne yönelik yazılım çözümleri projesinde aktif olarak yer almak,
- Sürdürülebilir web uygulamaları tasarlamak ve geliştirmek,
- Müşteri gereksinimlerine yönelik yeni çözümleri belirlemek, araştırmak ve uygulamak,
- Web uygulamalarının mevcut web standartlarını ve erişilebilirlik gereksinimlerini karşılamasını sağlamak
- Mevcut uygulamaların bakım faaliyetlerinde yer almak,
- Test stratejilerinin oluşturulması ve uygulanması,
- Kaynak kontrolü ve sürüm belirleme uygulamalarında yer almak,
- Kodlama standartlarına / geliştirme uygulamalarına katkı sağlamak.

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

BIOcodex

EkoSiStem

SYMBIOSYS

YAŞAM İÇİN MİKROBİYOTA

İyi yaşamın
simgesi

Birlikte yaşamın
gücü

Probiyotikler, yaşamımızı desteklemeye yardımcı olmaları için her yaşta ihtiyaç duyduğumuz yararlı bakterilerdir.

Bu yüzden iyi yaşam için çalışan ve birlikte yaşamın gücüne inanan Biocodex, sizin ve her yaştan aile ferdinizin ihtiyaçlarına cevap verecek probiyotik ailesi Symbiosys'i geliştirdi.

Symbiosys ailesi, yaşam konforunuzu yükseltmek, gülümsemeyi sizin ve ailenizin yüzünden hiç eksik etmemek ve koruma kalkanınız olmak için **şimdi Türkiye'de!**



SYMBIOSYS

YAŞAM İÇİN MİKROBİYOTA

FARKLI İHTİYAÇLARA ÖZEL ÇÖZÜMLER

SİNDİRİM SİSTEMİNİZE
ÖZGÜRLÜK

alflorex®
Probiyotik Kapsül

Bifidobacterium infantis 35624

1 milyar bakteri / kapsül



PROBİYOTİKLE
GELEN KONFOR

CYSTALIA
Probiyotik Saşe

Lactobacillus rhamnosus LR06
Lactobacillus plantarum LP02

2 milyar bakteri
500 mg Cranberry / saşe

O BÜYÜMENİN
TADINI ÇIKARSIN,
SİZ ANNELİĞİN

BIFIDROP
Probiyotik Damla

Bifidobacterium breve BR 03
Bifidobacterium breve B 632

6,4 milyar bakteri / şişe



GÜLÜŞÜNDE
PROBİYOTİK SAKLI

SPAMODIA
Probiyotik Saşe

Lactobacillus rhamnosus GG
Bifidobacterium Infantis BI 02
Lactobacillus reuteri LRE 02

4,5 milyar bakteri / saşe

ÇOCUĞUNUZUN
SAVUNMA KALKANI

**DEFENCIA
KID**

Probiyotik Saşe

Lactobacillus rhamnosus GG
Bifidobacterium lactis BS01

2 milyar bakteri
0.75 mg D vitamini / saşe



AİLENİZİN
SAVUNMA KALKANI

**DEFENCIA
ADULT**

Probiyotik Saşe

Lactobacillus rhamnosus LR04
Lactobacillus plantarum LP02
Bifidobacterium lactis BS01

6 milyar bakteri
3g FOS, 12 mg C vitamini / saşe



HIGHLIFE



Türkiye’de yeni içecek trendi “Rooibos Çayı”nı inceliyoruz.

Son yıllarda özellikle artan sağlıklı beslenme trendi ile birlikte gündeme gelen içeceklerden biri de kafein içermemesi nedeniyle yeşil çaya alternatif olan Rooibos (Roybos) çayı. Birçok menüye de giren Rooibos çayı nedir, nasıl demlenir, faydaları nelerdir sizin için derledik.

Kırmızı Çalı Bitkisi

Güney Afrika’da yetişen “Kırmızı Çalı” olarak da bilinen Aspalathus Linearis (Rooibos) ağacının yapraklarından elde edilir. Afrika’da yıllardır tüketilen ve çoğunlukla bu bölgede yetişen Rooibos son yıllarda dünyada da trend haline geldi. Sağlık açısından birçok yararı olmasının yanında az kalori barındırması ve bünyesindeki yeterli şeker ile diyet listelerinin kahve veya çayı olabilmekte.

Nasıl Demlenir?

Kaynatılmış ve 1-2 dakika dinlendirilmiş suya her fincan için bir tatlı kaşığı Rooibos çayı ekleyin. Üzeri kapalı olarak 4-5 dakika demlenmesi için bekleyin. Sonrasında çayı süzüp içebilirsiniz. Rooibos’un kendine has tatlı bir tadı olduğundan ek tatlandırıcılara ihtiyaç kalmadan tüketilebilir. Ayrıca nane, limon yada zencefil ekleyerek etkilerini arttırabilirsiniz.

Faydaları Neler?

Kalorisi düşük

Rooibos çayının en dikkat çekici özelliği, çok düşük kaloriye sahip olması. Bir bardağı 0-2 kalori arası kalori sağlar ve bu nedenle sütlü ve şekerli çay ile kahvelere göre çok daha az kalori alımına yardımcı olur. Yani rooibos çayı içtiğinizde çok daha az kalori alırsınız ve yağ olarak depolanacak kalori alma ihtimaliniz hayli azalır. Yemeklerden 20 dakika önce tüketildiğinde tokluk hissine neden olmasından dolayı kilo vermek isteyenler için de tercih sebebi.

Yeşil çaydan daha fazla antioksidan içerir

Rooibos’ta aspalathin ve nothofagin adlı iki güçlü antioksidan bulunur. Bu maddeler zararlı serbest radikalleri ortadan kaldırarak DNA hasarına engel olur, normal hücre fonksiyonlarının bozulmasına engel olurlar. Ayrıca içeriğindeki flavonoidler DNA’nın korun-

masına da yardımcı olurlar. Ayrıca bu antioksidanların anti-diyabetik etkisi de vardır. Şeker hastaları vücuttaki şekeri dengelemek için doktorlarına danışarak tüketebilirler.

Demir anemisi olanlar için tercih sebebi

Siyah ve yeşil çayda bulunan tanenlerin demir başta olmak üzere bazı minerallerin emilimini olumsuz etkilediğini bu nedenle de kansızlığı tetikleyebileceğini biliyoruz. Demir yetersizliğinden çekinen veya demir anemisi olan kişiler için Rooibos çayı son derece uygun çünkü demir emilimini bozan oksalik asit bu çayda yok.

İyi bir uyku için

Genel olarak rahatlatıcı özelliği sayesinde uykusuzluk, gerginlik ve yüksek tansiyon gibi sorunları önlemeye yardımcı olur. Oksidatif stresi ve inflamasyonları azaltması ile beynin ve vücut hücrelerinin fonksiyonlarının iyileşmesini sağlar.



Metabolik hastalıkları önler

Metabolik hastalıklar pek çok kişinin sağlığını tehdit etmektedir ve rooibos çayı ise trigliserit ve kötü kolesterol düzeylerini azalttığı, iyi kolesterolü arttırdığı, kan şekerini düşürdüğü ve obezliği önlediği için sağlığa faydalıdır. Zira bu rahatsızlıklar metabolik hastalıklara sebep olurlar.

Diş ve kemik sağlığı

Rooibos çayında bulunan kalsiyum (100ml'de 0.54mg), florid (100ml'de 0.11mg) ve manganez (100ml'de 0.02mg) kemik ve dişlerin güçlenmesine de yardımcı olur, romatizmaya bağlı şikayetleri azaltmada da yardımcı olur. Rooibos ayrıca sodyum, potasyum, demir ve bakır minerali içerir.

Cilt Hastalıkları:

Rooibos çayı harici olarak cilt yüzeyinde görülen çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Çinko bakımından zengin olan bitki uçuk, aft (gargara olarak kullanıldığında), hafif yanıklar, pişik,

cilt tahrişine karşı ve egzamanın kaşınıtı, cilt kuruluğu gibi belirtilerini hafifletmek için kullanılan etkili doğal ürünler arasında yer alıyor.

Yapılan araştırmalar ile gözlemlenen etkileri

Kanser: Rooibos çayında bulunan polifenoller oldukça güçlü antioksidanlardır ve hücre zarlarının korunmasına yardımcı olur. 2009 yılında Gıda ve Kimyasal Toksikoloji'de (Food and Chemical Toxicology) yayınlanan araştırmada rooibos çayının, siyah çay ve yeşil çayla birlikte kanserli tümörlerin boyutunun küçültülmesinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Kolesterol: Güney Afrika'da yapılan bir diğer araştırmada, 6 hafta boyunca her gün rooibos çayı içen 40 kişinin vücudu kalp hastalıklarına, kansere ve yaşlanmanın olumsuz etkilerine karşı koruyan "glutatyon" seviyelerinde yükselme belirlenmiştir. Aynı zamanda bu kişilerin LDL kolesterolünde önemli ölçüde düşüş kaydedilmiştir. Ek olarak iyi kolesterol

olarak HDL kolesterol seviyeleri yükselmiştir. Araştırma sonuçları 2010 yılının Eylül ayında Etnofarmakoloji Dergisi'nde (Journal of Ethnopharmacology) yayınlanmıştır.

Alzheimer Hastalığı: Antioksidanların Alzheimer hastalığından korunma ve hastalığın gelişimini yavaşlatmadaki önemi biliniyor. Bu konuda Ohio Üniversitesi tarafından yapılan araştırmada, rooibos bitkisinde bulunan "nothofagin"nin sinir ve beyin fonksiyonu üzerinde koruyucu etkiye sahip olduğu belirtiliyor.

Kolik: Rooibos çayı, Güney Afrika'da geleneksel olarak bebeklerde kolik tedavisinde kullanılmaktadır. Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarla desteklenen bu kullanım şekli için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmakla birlikte "Uluslararası Pediatri" (Pediatrics International) dergisinde sonuçları yayınlanan bir çalışmaya göre rooibos çayının düzenli kullanımı çocuklarda herhangi bir yan etkiye neden olmuyor.

DÖRT MEVSİM TATİLİN YENİ TRENDİ

“GLAMPING”, TÜRKİYE’DEKİ GLAMPING MEKANLARI



Kelime anlamı ile Glamping

İngilizce bir sözcük olan ve büyüleyici, cazibeli anlamlarına gelen “glamorous” ile kamp yapmak anlamına gelen “camping” kelimelerinin birleşiminden doğan glamping, doğa içerisinde yüksek konfor ile tatilini geçirmek isteyenlere hitap eden bir tatil seçeneği olarak tanımlanabilir. Yurtdışındaki sözlüklere 2016 yılından

itibaren eklenmeye başlasa da lüks çadır yaşantısı dünya çapında zengin bir tarihe sahip. Tarihte ilk kez 16. yüzyılda krallar ve hükümdarların saray çadırı olarak kullandığı bu lüks çadırlar, daha sonra 1900’lü yılların başında zengin Avrupalı ve Amerikalı gezginlerin Afrika’ya yaptıkları seyahatler sırasında Safari çadırlarını daha konforlu ve lüks hale getirmek

istemesiyle yükselişe geçiyor.

Kamptan farkı ne?

Normal bir kamp için öncelikle çadırını sırtlamamız gerekiyor. Yatmak için uyku tulumu, oturmak için portatif sandalyeler, bir masa, yemek pişirmeyi planlıyorsan bir kamp ocağı, kamp ortamında muhafazaya uygun gıda ürünleri,

Yeni tatil trendlerinden olan Glamping özellikle alternatif tatil arayışında olanlar, kalabalıktan uzak daha müstakil bir tatil yapmak isteyenler, kamp yapmayı ve doğada olmayı seven ancak konforundan da ödün vermek istemeyenlerin yeni gözdesi. Ülkemizde de son yıllarda artan talep doğrultusunda yeni mekan alternatifleri karşımıza çıkmaya başladı.

kap-kaçak... Liste uzayıp gidiyor. Glamping'de ise, yine doğanın ortasında büyük lüks bir çadır, ihtiyacın olan herşeyi barındırıyor. Normal koşullarda belki 10-15 kişinin barınabileceği büyüklükte bir çadır, glamping söz konusuysa en fazla iki kişilik olabiliyor. Son derece konforlu bir yatak, sık oturma alanları, lüks bir banyo...

Türkiye'dek Lüks Kamplar

Kocabahçe Glamping – Bozburun

Bozburun Dirsekbüyükü koyunda yer alan ve adını koydaki narenciye ağacından alan Kocabahçe Glamping, kamp kültürünü lüks detaylarla harmanlamış adreslerden. Bulunduğu bölgeye özgü muz, limon ve narenciye ağaçlarıyla dolu alanda hamağınızda dinlenirken dalından kopardığınız meyveyle keyfini ateşböceklerinin sesi eşliğinde çıkarabilirsiniz. Şehir insanının özlem duyduğu sessizliği muhafaza eden Kocabahçe, karadan bağımsız yeşilin ve mavinin koynunda özel bir lokasyon olarak varlığını sürdürüyor. Çevredeki bostanlardan, bahçelerden ve denizden taptaze yemeklerle hazırlanan sofralar da ruhsal sağlığınızın yanında beden sağlığınızı da düşünüyor. Farklı konseptte dekore edilmiş lüks glamping çadırı, büyük kamp çadırı, lotus çadır, izci çadırı süit ya da standart tipte bungalov ve çadırlarda konaklayabilir yada kendi çadırınızı da kurabilirsiniz. Balık tutma, kano, yoga, trekking, masa tenisi, dingi (yelkenli veya kürekli küçük tekne) gibi aktiviteler yapılabilir. Göz kamaştıran doğasıyla dağların yamacında konumlanan bir inziva merkezi olan bölge ayrıca atölye çalışmaları, eğitimler, şifa sanatları, kişisel gelişim çalışmaları ve yoga kamplarına da ev sahipliği yapıyor.

Bonjuk Bay – Marmaris

Gökova'nın doğa harikası koylarından birinde konumlanan Bonjuk Bay, ülkemizde glamping deneyimini tam anlamıyla yaşayabileceğiniz bir yer. Konsept olarak diğer alternatiflere göre de biraz farklı bir sistem sunuyor. Tesiste direkt rezervasyon yapılmıyor. Konaklamak isteyenlerden bir talep formu doldurulması ve referans göstermeleri isteniyor. Bir de glamping alanında misafirlerin uyması gereken kurallar listesi var. Lotus çadırı, bungalov, taş ev ve Afrika safari çadırları konaklama seçenekleri

arasında bulunuyor. 4 farklı konsepti bulunuyor: 1) Contribute & Play Programı – Ev sahipleri bu program dahilinde kaldığınız süre boyunca sizden yeni şeyler öğrenmeyi ve sizin de bu programa katılan kişilerden yeni şeyler öğrenmenizi amaçlamış. Yani ortak bir paylaşım, öğrenme, yaratıcılık ve gelişim programı dahilinde interaktif bir tatil sunuyor. 2) Bonjuk Bay'i kiralamak – Özel günleriniz, balayı ya da özel tatil yapmak için tüm alanı kiralama gibi bir opsiyonunuz var. 3) Özel etkinliklere ve workshoplara katılmak – Müzik, sanat, gastronomi, fiziksel aktiviteler, kişisel gelişim burada günlük hayatın bir parçası olarak sunulmuş. 4) Tek başınıza ya da çift, veya arkadaş grubunuzla da gelip minimum 2 gece konaklayabilirsiniz. Gong sesini duyduğunuzda ise bahçelerinden topladıkları taze ve organik malzemelerle yapılmış yemekleri hazır demektir! Ayrıca Bonjuk maceranız boyunca yoga, dalış, orman koşusu, bisiklet turu gibi deneyimler de sizi bekliyor. Günlük yaşamdan izole, organik ve taze ürünlerle hazırlanan yemekler tadabileceğin, tinsel bir yolculuğa çıkabileceğin, meditatif aktiviteler gerçekleştirebileceğin bir yer burası.

Adaperest – Bozcaada

Şehir hayatının zorlayıcı tüm yan etkilerinden kurtularak hayallerini gerçekleştirmek için yola çıkan genç çift Haluk ve Merve Yavuzer, önce Bozcaada'ya yerleşiyor ve akabinde Adaperest'e hayat vererek hayallerini gerçekle buluşturuyorlar. Glamping tarzı tatil için keşfedenlerin tekrar gelmek üzere ayrıldığı Adaperest'i Yavuzer çifti şöyle özetliyor; "Biz Bozcaada'daki evimizin ve karavanımızın bulunduğu tatlı bahçemize Adaperest ismini verdik. Ada merkezine 4 km mesafedeki bahçemizde, tek odamız (karavan) olduğu için misafirlerimiz mahremiyet alanlarına sahiptir. Yan odadan gelen sesler uykularını kaçıramaz.



Adaperest'te kuş seslerini dinleyebilir, kekik kokularıyla kamp ateşi etrafında yıldızları seyredebilir ve Bozcaada'nın keyfini tam anlamıyla çıkarabilirler. Kahvaltı için tazecik yumurtalarını kümesimizden kendileri seçebilir, bostandan birkaç biber, biraz domates koparıp adadaki yaşantımızı tatilleri boyunca deneyimleyebilir, gelecekteki emeklilik planları için beyin fırtınalarını poyraz rüzgarına katabilirler". Karavanda, 3 yatak ve 1 banyo bulunuyor, 4 misafiri alabiliyor ve AirBnB üzerinden kiralama yapılabilir. Kümeden taptaze yumurtaları, bostandan ise doğal sebzeleri toplayarak kendinize keyifli bir kahvaltı hazırlayabilirsiniz. Karavanda kahve makinesinden internet erişimine kadar konforun için pek çok detay düşünülmüş. Akşamları ise kamp ateşi etrafında ya da hamakta, adanın eşsiz atmosferine ve doğada olmanın büyümesine kendinizi bırakabilirsiniz.

Chakra beach – Kabak

Yine ülkemizin cennet koylarımız arasında yer alan Kabak Koyu'na 100 metrelik mesafedeki Chakra Beach, yıldızları izleyerek uykuya dalacağınız özel bungalovların dışında farklı alternatif konaklama seçenekleri de sunan popüler Glamping adresleri arasında yer alıyor. Kabak Koyu manzaralı bu tesiste, standart, deluxe ve lüks olmak

üzere 3 çeşit oda tipi var. Deluxe diye geçen yuvarlak bungalovların tavanında fotoğraftaki gibi bir boşluk var ve buradan yıldızları izleyebilirsiniz. Oda kahvaltı ya da yarım pansiyon olarak hizmet veriyor. Standart hariç hepsinde klima, kendi duşu ve tualeti var. Standart ortak alandan faydalıyor. Ayrıca yine doğayla iç içe bahçesinde Türk mutfağından eşsiz lezzetler bulabileceğiniz alakart bir restoran mevcut. Kuş, cırcır böcekleri ve dalga sesleri eşliğinde sakin ve huzur dolu zaman geçirebileceğiniz bu yerde ayrıca yoga alanları ve bütün ihtiyaçlarınızı karşılayabileceğiniz bir market bulunuyor.

Avalon Steppes – Kayaköy

Kayaköy'de kurulu Avalon Steppes, Osmanlı motifleriyle İngiliz tasarım detaylarının öne çıktığı oba çadırı sahip Türkiye'deki ilk glamping alanlarından biri... Masf mobilyalarla dekore edilen ve Yıldız, Topkapı, Buckingham ve Kensington isimleriyle adlandırılan çadırlarda çift kişilik yatak, komodin, gardırop ve masa gibi mobilyalar bulunuyor. Gece gökyüzünü izleyerek uykuya dalma ayrıcalığını yaşayacağınız çadırların tavanında sizi yıldızlarla buluşturan bir kubbe bulunuyor. Outdoor aktivitelerin yoğun olduğu kampta; bisiklet, ATV, ata binme, tırmanış, balık tutma ve dalış

başta olmak üzere misafirler uzun doğa yürüyüşlerini de alternatif olarak tercih edebiliyor. Havuz da mevcut. Bisiklet, ATV, balık tutma, tırmanış, ata binme, yürüyüş, dalış gibi aktiviteler ile birlikte açık havuzu ve güneşlenme alanları da yer alıyor.

Mona Camp – Sığacık

Butik bir glamping projesi olan Monacamp, Teos Sanat Kampı sınırları içerisinde yer alıyor. Sahile, kaleine ve Teos Antik Kenti'ne 15-20 dk yürüme mesafesinde. Kokusuyla baş döndüren mandalina ve zeytin ağaçları içerisinde Country, Rustic, Classy, Retro, Hygge adlarında 5 sabit çekme karavan ve 6 adet glamping çadırı ile hizmet veriyor. Alanda ortak banyo ve duş kullanımı var. Yemek için tesisteki kafeden faydalanabilirsiniz. Ateş, sadece ortak alandaki mangalda yakılabilir.

Perdue – Fethiye

Fethiye'nin doğal cenneti Faralya'da tabanı ahşap denize nazır konuşlanmış safari çadırlarıyla Perdue de lüks ve kamp olgularını bir arada sunan keyifli bir Glamping noktası. Çadırların konforunu oluşturan detaylar arasında kendi yatağınızın keyfini aratmayacak yatak, banyo ve klima sistemi yer alıyor. Banyoya ek olarak çadırınızdan çıktığınızda tam önünüzde terapi etkisi yaratacak bir spa küveti bulunuyor. Aktiviteler

açısından bir çok alternatifi içinde barındıran Perdue'de dalış, tekne gezileri, yamaç paraşütü trekking, jeep safari, yoga, masaj ve kano gibi aktivitelerden yararlanabilirsiniz. Sabahları yöresel ürünlerle hazırlanan serpm kahvaltı, Akdeniz mutfağından özenle hazırlanan lezzetler sunan a la carte restoran, keyif alanları, her yeri saran narenciye kokuları, büyüleyici gün batımı manzaraları özellikle yeni evli çiftlerin farklı bir balayı alternatifi olarak yoğun ilgi gösterdiği bir yer.

Kozluyalı – Ayvacık

Midilli Adası'nın tam karşısında, Assos'un hemen yukarısında, Kaz Dağları'nın Edremit Körfezi'ne bakan yamaçlarında 2500 yıllık bir yerleşim yeri; Kozlu köyü. İşte bu köyün eteklerinde, Ege'yi iliklerinize kadar hissedeceğiniz pırıltılı denizi ve zeytinlikleri arasında 5 dönümlük bir arazide kurulu Kozluyalı Glamping. Konforlu bir doğa tatili için bu denize açılan zeytinliklerin içinde yer alan Balkabağı ve Piramit çadır odalarda konaklayabilir, kahvaltınızı bölgenin taze otları ve geleneksel tatlıları ile çeşitlendirebilir ve güneşin doğuşunu Assos denizinin serin sularına karşı izleyebilirsiniz.

Club Amazon – Marmaris

Marmaris'te bulunan Datça Yarımadası'nın Gökova Körfezi'ne bakan kesimindeki Bördübet bölgesinde, çam ağaçlarıyla dolu bir ormanın içinde konumlanan Club Amazon, 35 yıldan uzun bir süredir misafirlerine konforlu bir kamp deneyimi sunuyor ve Glamping trendinin Türkiye öncüsü. Plaja 500 metre mesafede ve doğal hayatın içinde yer alan bu tesisten sahile dilerseniz dereden kanolarla kürek çekerek ya da 5 dakikalık bir doğa yürüyüşü ile ulaşabilirsiniz. Orman içerisinde farklı tipte konaklama alternatifleriyle misafirlerini ağırlayan Club Amazon'da Butik Van, Taş Oda, Mini Bungalov, Teras Oda, Küp Oda, tesisin konaklama

seçeneklerinden bazıları... Bonibon Oda ve Çingene Arabası seçenekleri ise şeffaf tavanları ile geceleri gökyüzünü izleme fırsatı sunuyor. Orman yürüyüşleri, kanoyla Gökova keşfi, bisikletle karadan Gökova keşfi ve bölgenin muhteşem koylarına geziler yapılabilecek aktivitelerden bazıları. Ayrıca önce tüm havzanın ayaklarınızın altına serildiği 7 adalarda gün batımını izleyip, gece de tesisin "The End" adını verdiği ışık kirliliğinin olmadığı tepede dalgaların sesi eşliğinde dünyada çıplak gözle izlenebildiği nadir noktalardan birisi olan Gökova Körfezi'nde Samanyolu'nun hayranlık bırakan eşsiz güzelliğini izleyebilirsiniz. İçerisinde ayrıca havuzu restoranı da bulunan tesis sezona göre yarım ve tam pansiyon olarak hizmet veriyor.

Campo Portakal – Çıralı

Çıralı'nın görkemli dağları ile çevrili ve 2200 metrekarelik alanda portakal ağaçları içerisinde safari çadırlarında konaklayabildiğiniz bu mekan, "eco glamping" hizmeti sunuyor. Bisiklet kiralama, kano, safari, yürüyüş, bot ve yoga gibi aktiviteler yapılabiliyor. Konaklama seçenekleri arasında 2 büyük çadır, Safari çadırı, Bedevi çadırı ve Bell çadırı sunuyor. Hiking için harika bir yer olan Chimaera Dağı'na yakın olan Campo Portakal aynı zamanda Likya Yolu üzerinde bulunuyor. Ayrıca 3,5 kilometrelik bir plaja yakın ve bu plajın sonunda Antik Olympos Şehri'ne çıkıyor. Doğa içinde konaklama, hiking ve doğanın güzelliklerini keşif için eşsiz bir Glamping deneyimi sunan Campo Portakal'da ayrıca bisiklet kiralayabilir, kano, safari, yoga aktiviteleri yapabilir ve botlarla koyları keşfedebilirsiniz.

Aylak Yaşam Kampı – Çıralı

Çıralı'nın تنها bir bölgesinde yer alan Aylak Yaşam Kampı, sahile sadece 200 metre mesafede. Tesis, güzel yeşil bir bahçe içerisinde çadır, oda çadır, köşk ve karavan konaklaması sunuyor. Bunların dışında konaklama için kendi çadırınızı da kurabiliyorsunuz.

Duş ve tuvaletler ortak. Burada gezen tavukları besleyebilir, asırlık çınar ve defne ağaçlarının gölgesinde serinleyebilirsiniz (en sevdiğimiz). Çıralı ve Yanartaş'ı gezebilir, Likya Yolu'nda yürüyebilir ve tekne turu yapabilirsiniz. Ayrıca resimden fotoğrafa, ritimden ahşap oyuncak atölyelerine kadar, birarada üretmenin tadını çıkarabilirsiniz.

Fora Glamping – Cunda

Cunda Adası'nda oldukça geniş bir alan üzerine kurulu Cunda Fora Glamping, şehirlerdeki betonarme yapılaşmadan uzak, doğa ile iç içe olmanın tadına varacağınız bir tatil sunuyor. Şirin karavanları ve prefabrik evleri ile hem izole hem de aktiviteye doyacağınız bir deneyim yaşayabileceğiniz Cunda Fora'da plaj, yüzme havuzu, restoran, bar ve keyifle dinlenebileceğiniz çardaklar bulunuyor. Aile tatili için de tercih edilebilecek bir yer olan Fora Glamping'de çocuklar için eğlence dolu vakit geçirebilecekleri plaj alanı dışında doğa ile uyumlu oyun parkları bulunuyor. Tesisin organik bahçesinden toplanan ürünlerle kahvaltı yapabilir, şık restoranında ise Ege lezzetlerini tadabilirsiniz.

Longosphere – Kıyıköy

İstanbul'a yakın bir alternatif olarak kurulan, Kırklareli'nin doğal cenneti İğneada'a, Longoz Ormanları Milli Parkı ile çevrelenmiş bir huzur durağı Longosphere Glamping şehir yorgunluğunu atmak isteyenlerin ilk adresi. Eşsiz bir sahil, yemyeşil longoz ormanı ve göller ile çevrelenmiş muhteşem bir doğal atmosferde geçireceğiniz 2 gün bile yenilenmek için yeterli... Sincap ve kaplumbağa çadırları olmak üzere iki farklı konaklama seçeneği bulunuyor. Kaplumbağa çadırı; yatak odası, minibar, klima, berjer, tuvalet, veranda, bahçe oturma takımı gibi olanaklar sunarken, Sincap çadırları ise yatak odası, klima, minibar, oda önü bahçe alanı gibi olanakların yanı sıra; panoramik tavan görüntüleri ile gökyüzünü odanıza taşıyor.

Doğru nefes alma sanatı: ‘nefes terapisi’ Nedir, nasıl uygulanır?

Araştırmalar sonucu insanların neredeyse %90'ının toplam nefes alma kapasitelerinin yalnızca %30'unu kullandığı tespit edilmiştir. Solunum uzmanları, duygusal ve fiziksel toksinlerin neredeyse %80'ini solunum yoluyla atmamızın mümkün olduğunu, fakat akciğer kapasitemizin sadece %30'unu kullandığımız için bu potansiyelden yararlanamadığımız söylemektedir.



Kontrollü nefes alıp vermek vücudunuzun bakımını sağlayıp en iyi halinde çalışmasını etkilediği gibi aynı zamanda tansiyonunuzu düzene sokar ve rahatlamayı sağlar. Böylelikle stresinizin de azalmasına yardımcı olur.

Nefes uzmanı Dr. Alison McConnell, yoga hocası Rebecca Pacheco ve psikolog Dr. Ellen Langer'ın önerdiği altı nefes tekniği size rahatlamayı ve devam etmeniz için yardımcı olacak.

Sama Vritti veya “Eşit Nefes Alıp Vermek”

Nasıl yapılır: Nefes ile başlayarak denge, vücudunuz için oldukça yararlı şeyler yapabilir. Başlangıç olarak nefes alırken dörde kadar sayın, sonra-

sında nefesinizi verirken dörde kadar sayın – sadece burnunuzdan soluyun, bu şekilde nefesinize doğal bir direnç eklenir. Daha ileri seviyedeki yogacılar bu egzersizi yaparken aynı amaç ile nefeslerini altı ya da sekiz saniyeye kadar tutabilirler. Pacheco'ya göre, bu şekilde sinir sisteminiz rahatlar, odaklanmanız artar ve stresiniz azalır.

En iyi ne zaman işe yarar: Her yerde, her zaman... Ancak bu teknik, özellikle yatağınıza girmeden hemen önce oldukça etkili. Pacheco bu teknik için “Koyun saymak ile benzer, eğer uymakta sorun yaşıyorsanız bu egzersiz sizi aklınızdaki düşüncelerden veya sizi uykunuzdan alıkoyan düşüncelerden kurtarmaya yardımcı olabilir” ifadesini

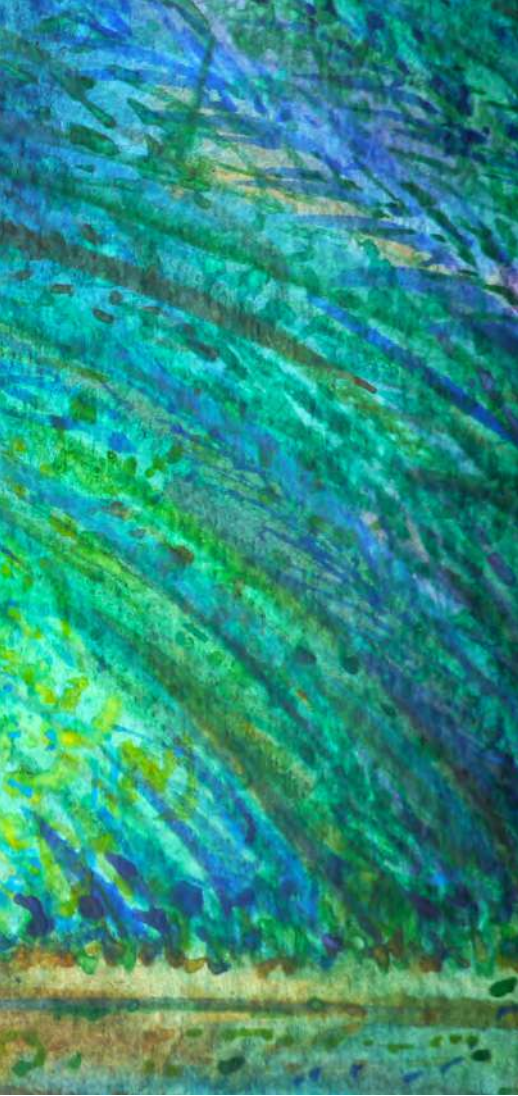
kullanıyor.

Zorluk seviyesi: Başlangıç seviyesi

Karından Nefes Teknikleri

Nasıl yapılır: Bir eliniz göğsünüzdeyken diğer elinizi karnınızın üzerine koyun. Burnunuzdan, diyaframınızı şişirecek (göğsünüzü değil) ve ciğerlerinizi gerecek kadar derin bir nefes alın. Hedef: McConnell, kalp atış hızınızı ve tansiyonunuzu azaltmak için her gün toplam 10 dakika, dakikada altı ile

En iyi ne zaman işe yarar: Sınav veya herhangi stresli bir etkinlik öncesi. Fakat unutmayın ki, Pacheco bu durum için; “Stresli bir yaşam tarzına sahip olan insanlar nefes kontrolünün ne kadar zor olabileceğini gördüklerinde



şaşılabilirler” ifadelerini kullanıyor. Nefes kontrolünüze yardımcı olabilmek için, kendi kendinize görebilmek amacıyla McConnell’ın Güçlü Nefes uygulamasını kullanabilirsiniz. Bu şekilde nerede olursanız olun, nefes ritminizi görerek kendinize yardımcı olabilirsiniz.

Zorluk Seviyesi: Başlangıç seviyesi

Nadi Shodhana veya “Dönüşümlü Nefes Alma”

Nasıl yapılır: Bu egzersiz bir yogacının en yakın arkadaşıdır. Bu şekilde nefes almanın kişiye huzur ve denge getirdiği, ayrıca da beynin sağ ve sol taraflarını da birleştirdiği söylenir. Rahat, medite halde başlanır, sağ başparma-

ğınız ile sağ burun deliğinizi kapayıp sol burun deliğinizden derin bir nefes alın. Nefesinizin en son noktasında sol başparmağınız ile sol burun deliğinizi kapayıp sağ burun deliğinizden nefesinizi verin. Sağ burundan nefes alıp, sağ başparmağınız ile kapadıktan sonra sol burnunuzdan nefes vererek bu sıradan devam edin.

En iyi ne zaman işe yarar: Karar anları gibi odaklanmanız ve dinamik olmanız gereken zamanlarda. Yalnız bunu uyumadan önce denemeyin. Nadi Shodhana, bu nefes alımının “kanalları temizlediğini” ve insanları çok daha uyanık hissettirdiğini söyledi. Pacheco ise: “Neredeyse bir bardak kahve gibi” dedi.

Zorluk seviyesi: Orta seviye

Kapalabhati veya “Kafatası Parlatan Nefes”

Nasıl yapılır: İçten dışa gününüzü aydınlatmaya hazır mısınız? Bu teknik uzun, yavaş bir nefes ile başlıyor, sonrasında ise alt karnınızı kullanarak güçlü bir nefes verme ile bitiyor. Kasılma ile rahat olduğunuz zaman nefes alıp verme hızınızı (hepsi burundan) bir iki saniye, toplamda 10 nefese çıkarabilirsiniz.

En iyi ne zaman işe yarar: Uyanacağınız, ısınacağınız veya bardağın dolu tarafından bakmaya başlayacağınız zamanlarda. Pacheco’ya göre “Karnı bölgesi için oldukça yoğun bir çalışma. Ancak vücudunuzu ısıtır, yorgun enerjilerden arındırır ve beynin uyanmasına yardımcı olur. Eğer dönüşümlü nefes almak bir kahve gibiyse, bu egzersiz espresso atışı olarak düşünebilirsiniz.”

Zorluk seviyesi: İleri seviye

İlerleyici Kas Gevşemesi

Nasıl Yapılır: Tüm vücuttaki gerginliğe engel olabilmek için gözlerinizi kapayın ve tüm kas gruplarını germek ve rahatlatmak için her birine iki üç saniye odaklanın. Önce ayak ve parmaklarınızdan başlayın daha sonra ise diz, kalça, arka, göğüs, kollar, eller, boyun, çene ve gözlerinize çıkın – her birine derin,

yavaş nefes alımını koruyarak çıkın. Takip etmekte problem mi yaşıyorsunuz? Kaygı ve panik uzmanı Dr. Patricia Farrell burnunuzdan nefes alıp kaslarımız gerilirken beşe kadar saymamızı, daha sonra ise nefesi ağzımızdan vermemizi tavsiye ediyor.

En iyi ne zaman işe yarar: Evde, bir masada otururken veya yolda bile. Dikkat amaçlı bir uyarı: Baş dönmesi asla hedefimiz değil. Eğer nefesinizi tutmak rahatsızlık veriyor ise kendinize göre ayarlayın.

Zorluk Seviyesi: Başlangıç Seviyesi

Rehberli Görselleştirme

Nasıl yapılır: Hiç bir şey düşünmeden doğruca “mutlu yerinize” yönelin. Terapist veya yardımcı bir ses kaydı gibi bir eğitmen ile derin nefes alarak herhangi bir olumsuz düşünce yerine güzel ve olumlu görüntüler koyun. Psikolog Dr. Ellen Langer, bir kişinin farkındalığa ulaşabilmesini şu şekilde açıklıyor; “Rehberli görselleştirme, sizin kendi kafanız içerisinde tartışmanız ve strese girmeniz yerine sizi gerçekten olmak istediğiniz yere götürür.”

En iyi ne zaman işe yarar: Güvenle gözünüzü kapayıp kendinizi bırakabileceğiniz hemen hemen her yer (örneğin: Direksiyon başında değilken).

Zorluk seviyesi: Orta seviye



Sabah alışkanlıklarının yeni favorisi: *Kurşun Geçirmez Kahve*

Son zamanların popüler içeceklerinden biri de dilimize Kurşun Geçirmez Kahve olarak geçen Bulletproof Coffee. Tarifin yaratıcısı Dave Asprey, Tibet'teki dağ tırmanışı sırasında kendisine ikram edilen çayın performansını artırdığını fark ediyor. Ülkesine döndüğünde bu tereyağlı çayın tok tutan, enerji veren etkisini kendi kahve tarifine uyarlıyor ve böylece kurşun geçirmez kahveyi yaratıyor.

Kurşun geçirmez kahve aynı zamanda düşük karbonhidratlı beslenmek isteyenler ve ketojenik diyet yapanlar için de ideal bir karışım. Peki kurşun geçirmez kahve nedir? Yağ tüketerek yağ yakılabilir mi ve onu kısa zamanda bu kadar popüler yapan özellikleri neler olduğunu inceleyelim:

Kahve: Klorojenik asit gibi sağlıklı geliştiren antioksidanlarla paketlenmiş kahve, enerjiyi artırabilir, konsantrasyonu artırabilir, yağ yakımını artırabilir ve hatta bazı hastalıkların riskini azaltabilir.

Tereyağı: Otlarla beslenen tereyağı, beta karoten dahil olmak üzere daha yük-

sek miktarlarda güçlü antioksidanların yanı sıra normal tereyağından daha yüksek miktarlarda anti-enflamatuar omega-3 yağ asitleri içerir.

Hindistan cevizi yağı veya MCT yağı: Hindistan cevizi yağı, kalp koruyucu HDL (iyi) kolesterolü artıracak ve iltihabı azaltabilecek sağlıklı bir yağ-



dır. MCT yağının bazı çalışmalarda kilo kaybını arttırdığı ve kolesterolü iyileştirdiği gösterilmiştir.

Doğrudan sağladığı yararlar dair bilimsel araştırmalar henüz yapılmamış olsa da yukarıda belirttiğimiz bileşenlerin meydana

getirdiği etkileri sıkça karşımıza çıkıyor: Sabah kahvaltısı yerine tüketildiğinde tüm sabah enerji seviyenizi yüksekte tutar.

Açlık hissini önler.
Zihinsel odaklanmayı artırır.

Kahvaltı öğünü için önerilen kurşun geçirmez kahve besin ögesi alımınızı azaltacağı için vitamin ve minerallerden eksik beslenmenize neden olabilir. O nedenle haftada 2-3 günden fazla kahvaltı yerine tüketmek yarardan çok zarara dönüşebilir.

Kurşun Geçirmez Kahve'yi evde kendi imkanlarıyla yapmak isteyenler için tarifi sona sakladık:

Malzemeler

- 1 fincan taze demlenmiş filtre kahve
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 tatlı kaşığı tuzsuz tereyağı

Yapılışı

Tüm malzemeleri blendera ekleyip sütü kahve rengi alana kadar blenderı çalıştırın. Sonrasında tüketin.





2021 yılının pantone rengi Ultimate Gray ve Illuminating

Her yıl Aralık ayında yeni senenin trend rengini açıklayan Pantone Color Institute, 2021'in rengi olarak geçmiş yıllardan farklı olarak 2 renk seçti! Ultimate Gray ve Illuminating'i 2021 yılının renkleri olarak seçen Pantone'dan yapılan açıklamaya göre bu renkler dünyanın geçtiğimiz yıl şahit olduğu iki ucu simgeliyor. Bir yanda kaya gibi dayanıklılığı, sertliği ve kararlılığı temsil eden Ultimate Gray; öbür yanda ise güneş gibi aydınlığı, iyimserliği ve yumuşaklığı temsil eden Illuminating...

Color of the Year 2021

Ultimate Gray

17-5104

Zamanın ruhunu yansıtmak için psikoloji, sosyoloji ve ekonomi gibi bilim dallarının yardımıyla seçilen renklerden Illuminating (PANTONE 13-0647) sarının yumuşak bir tonu olarak tüm yaşananlara rağmen var olmaya devam eden umudu ve mutluluğu simgeliyor ve karanlığın içinde gülümseten tüm anlara gönderme yapıyor. Ultimate Gray (PANTONE 17-5104) ise kötümserliğin haberciliğini yapıyor gibi gözükse de vazgeçmemenin, azmetmenin ve dirayetli olmanın bir simgesi olarak dikkat çekiyor.

Ultimate Gray ve Illuminating'i 2021'de nerelerde göreceğiz?

Moda

2021 koleksiyonları renklerini ve trendlerini belirlemeye çoktan başlamıştı ve bize bu yılın trend rengine dair ipuçları-

nı vermişti. Doğaya, ayınlık günlere duyulan özlemi renklerine yansıtan ve pozitif duyguları ön plana çıkaran renkler arasında Illuminating ve Ultimate Gray ile birlikte mandarin red, strong green, sandstone, ultramarine green, powder blue gibi renkler de yer alıyor.

Makyaj

Bu yılın renkleri olan gri ve sarıyı makyajımızın her aşamasında kullanabiliriz. Sarı bir far veya kalem ile gözlerinizi ortaya çıkarabilir, renksiz ve sade kombinlerinizi renklendirebilirsiniz.

Aksesuar

Pantone'nin 2021 için seçtiği sarı rengin mücevher dünyasındaki birebir karşılığı sarı pırlantalar. Dünyanın en değerli renkli pırlantaları arasında yer alan sarı pırlanta beyazlara oranla daha

değerli; çünkü doğadan çıkartılan her bir milyon elmastan sadece bir tanesi sarı pırlanta.

Bunun yanında çeşitli takı, çanta, şal, şapka gibi aksesuarlarda da bu kışın vitrinlerinde bolca göreceğimiz renkler olacak. Gardrobunuzu şimdiden bu tonlara dönüştürmekte fayda var.

Dekorasyon

Pantone'nin 2021 renkleri olan sarı ve gri ev dekorasyonuna da çok yakışıyor. Gri ve sarıyı ayrı ayrı kullanabileceğiniz gibi birlikte de dekorasyonda kullanabilirsiniz. Rahat bir hava veren yeni Pantone renkleriyle dekorasyonunda maksimalist bir tarz yakalamanız mümkün. Yeni Pantone renklerini hızlıca dekorunuza adapte etmek isterseniz nevresim takımlarını, kırlent ve halıları da kullanabileceğinizi unutmayın.

EVİNİZİ HOME OFFİCE'E ÇEVİRME ÖNERİLERİ

Geride bıraktığımız yılın çalışanlar için en büyük değişimlerinden biri de şüphesiz çalışma biçimleri. Pandeminin hayatlarımızdaki değişiklik çalışma biçimlerine de yansdı. Minimum temas ile tekrar düzenlenen home office saatleri ofis saatlerinin önüne geçti.

Ancak belirli kurallar altında çalışmaya alışmış bir toplum olarak, evden çalışırken bazı disiplin ve verimlilik sorunları yaşamanız muhtemel. Bu nedenle, çalışma alanınızı iç disiplininizi ve motivasyonunuzu harekete geçirecek şekilde tekrar düzenlenmesi kaçınılmaz bir hal aldı. Hiç kimse sevmediği bir ortamda çalışmak istemez. Kendi evinizde bile olsa çalışma masasına oturmak zordur. Bu sebeple, evden çalışan biri için çalışma konusunda istek uyandıran, davetkar bir çalışma odasına sahip çok önemlidir.

Ev yaşantınıza rahatlıkla entegre edeceğiniz keyifli bir çalışma odası dekorasyonu için bazı konulara dikkat etmeniz gerekir. Unutmayın, profesyonel bir şekilde çalışabilmek için profesyonel bir çalışma alanına sahip olmak gerekir.

Home ofis dekorasyonuna başlarken ilk işiniz ofis ihtiyaçlarınızı belirlemek ve kullanacağınız alanı seçmek olmalıdır. İster evinizin bir köşesini ofise çevirin ister bir odanızı ayırın öncelikle nasıl bir çalışma ortamına ihtiyacınız olduğunu ve çalışırken hangi ofis ekipman-

larına ihtiyacınız olduğunu belirleyin. Daha sonra nasıl bir masa ve koltukta rahat çalışabileceğinize karar verin, rahatsız bir masa ve koltuk motivasyonunuzu ciddi ölçüde düşürecektir.

Kullanacağınız alan olarak evin kuytu bir köşesini seçmektense, ferah ve kullanmayı sevdiğiniz bir alanı seçmenizi tavsiye ediyoruz. Bu hem konsantrasyonunuz, hem de masa başında geçireceğiniz saatlerin daha keyifli olması için gereklidir.

Alanı ve dekorasyon detaylarınızı belirledikten sonra adım adım detayları tamamlamaya başlayabilirsiniz. Home ofis dekorasyonu yaparken seçeceğiniz mobilya, aksesuar, ışıklandırma öğeleri, duvar kaplaması gibi unsurların belirli özellikler taşıması gerekecektir.

Çalışma Alanınızın Yeri

Evinizde çalışma alanınızı belirlerken gürültü ve trafik faktörlerini göz önünde bulundurmalısınız. Örneğin, çalışma masanız sokağa yakınsa, konsantrasyonunuz korna ve insan sesleri ile bölünebilir. Ayrıca yalnız yaşamıyorsanız, evdeki kalabalıktan uzak bir yer seçmeniz

gürültüden uzak durmanız açısından iyi olacaktır. Mümkünse salon, banyo ve mutfaka uzak bir oda tercih etmelisiniz. Tabi göz önünde tutmanız gereken küçük çocuklarınız varsa durum değişecektir. Bu durumda çalışma masasını çocuklarınızı kontrol edebileceğiniz bir noktaya yerleştirmeniz gerekir. Tabi ki tüm bu faktörler imkanlar dahilinde düşünülmelidir.

Masa yerleşiminde alışılmışın dışına çıkmanızda fayda var. Sıradan, bölümlere ayrılmış ve genellikle duvara karşı konumlandırılmış ofis masaları yerine evde çalışmanın rahatlığını kullanın ve masayı her tarafı kullanılabilecek bir şekilde yerleştirebilirsiniz. En sevdiğiniz yeri bulana kadar tüm açılarınızı deneyin.

Masa ve Sandalyeniz

Çalışma alanı kadar çalışacağınız masanın ve sandalyenin de kullanışlı olması çok önemli. Elbette deri koltuklarda çalışın diye önermiyoruz ancak günün ciddi bir zamanını ayıracağınız sandalye ve masanın başından bel ve sırt ağrısı ile kalmayı istemezsiniz. Maalesef ki şık plastik ve ahşap sandalyeler uzun süre



çalışmak için yeterli konfor sağlamazlar. Ayrıca bilgisayarınızı göz hizanızda tutabileceğiniz bir masa veya laptop standı kullanmalısınız. Unutmayın ekrana bakmak için aşağı doğru kapanan göz kapakları size kendinizi yorgun ve uykulu hissettirecektir.

Masanızın kullanışlı olması kadar, düzenli ve kalabalıktan arınmış olması da oldukça önemlidir. Çalışırken zihninizi yoracak veya dikkatinizi dağıtacak öğelerin kaldırılmış olmasına özen göstermek gerekir. Ayrıca elinizin altında kalabalığın bulunmaması çalışma stresini de azaltacaktır.

Aydınlatma

Yapılan çalışmalar, doğal ışık altında çalışan insanların daha üretken olduklarını, daha fazla D vitamini aldıklarını, gece daha iyi uyuduklarını ve daha az göz problemlerine sahip olduklarını göstermektedir. Gün ışığı, fiziksel sağlığınıza iyi geldiği kadar ruh sağlığınıza da iyi gelecektir.

Bu yüzden evinizden çalışmanın avantajını kullanın ve masanızı gün ışığı alan bir noktaya konumlandırın. Yalnız,

bilgisayar ekranınızı parlama yapmayacak bir açıyla yerleştirmekte fayda var. Bunun yanı sıra, masanızı, gün ışığını yazı yazdığınız elinizin diğer tarafından alacak şekilde yerleştirirseniz gözü yormayan bir çalışma ortamı kazanmış olursunuz.

Tabi ki doğal aydınlatmaya ek olarak, yapay aydınlatma da gerekli olacaktır. Çalışma odası için aydınlatma seçerken, beyaz ışık yerine sarı ışık tercih etmelisiniz. Ortam aydınlatmasına ek olarak bir masa lambası kullanabilirsiniz.

Ofis aydınlatma öğeleriyle birlikte parlak ve yansıtıcı yüzeyli mobilya ve aksesuarlar kullanmak da daha ferah ortamlar kazanmanızı sağlar.

Detaylar

Beyaz ve mavi gibi dingin renkler hem renk dengesi hem de aydınlık bir görüntü için çok uygun olabilir. Ancak bu renkleri kullanırken dikkat etmeniz gereken şey doğru bir kontrast sağlamaktır aksi halde bembeyaz bir dekor, pastel birkaç renk nötrlenmeden veya tamamen canlı renklerle kullanılırsa, fazla parlak bir görüntü yaratarak gözü

ve zihni yorabilir.

İç mekanları ferahlatmak ve doğal detaylarla birleştirmek için bitkilendirme en iyi yöntemdir. Özellikle son yıllarda daha da popüler olan, doğayı içeri taşıma trendi ile bitkiler ve doğal malzemeler, iç mekanlarda daha fazla görülmeye başlamıştır. Tüm gün bilgisayar ve cep telefonu ekranlarına baktığımız çalışma alanlarında, bizi doğaya bağlayacak yeşil detaylara daha çok ihtiyaç duymaktayız. Bu sebeple, çalışma masanızın üzerine veya çevresine birkaç bitki ekleyerek çalışma alanınıza hayat katabilirsiniz. Yalnız, yeşile alerjiniz varsa, alerji yapmayan bir bitki türü seçmeye dikkat edin.

Konforlu bir çalışma odası düzenleme için daha önemli şeyler vardır: Isınma ve havalandırma. Odanızın iklimi verimliliğinizi doğrudan etkileyecektir. Bu yüzden mümkünse penceresi yani temiz hava sirkülasyonu olan bir oda tercih edin.

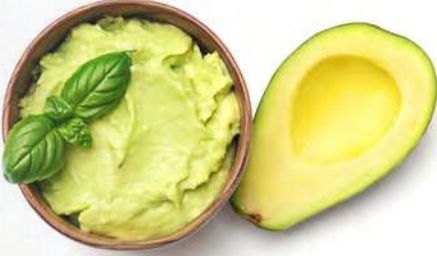
Çalışma alanınızı kişiselleştirmeniz için size özel birkaç eşyaya yer vermenizin zararı olmayacaktır. Çevremizde en sevdiğimiz ve bizi yansıtan eşyalar görmek, yaşam enerjimizi yükselterek çalışma motivasyonumuzu artırır.

BİLGİ Gastronomi'den muhteşem 3 sos tarifi

Her sayıda Gastronomi
ve Mutfak Sanatları
Bölümü'nden yeni
tarifler bize eşlik
etmeye devam ediyor.

İSTER ATIŞTIRMALIKLARINIZA İSTER YEMEKLERİNİZİN YANINA EŞLİK EDECEK SALSA, SOUR CREAM VE GUACAMOLE SOSLARI:

Devam eden karantina günlerinde evlerde denemediğiniz bir yemek kalmadığını zannediyoruz. Haydi biraz da soslara çevirelim yönümüzü.



SALSA SOS

Malzemeler

- 5 det Domates
- 5 diş Sarımsak (3'ü pişirme için)
- 1 küçük Soğan
- Yarım demet taze Kişniş
- 1 adet Chilli Biberi
- 2 dal Biberiye (pişirme için)
- 2 dal taze Kekik (pişirme için)
- Tuz
- Karabiber
- Toz Kimyon

Yapılışı

- Domatesleri dörde bölüp tuz, karabiber, üç diş sarımsak, kekik ve biberiye ile bir fırın kabında karıştırın. 200°C'lik fırında domatesler yumuşayana kadar pişirin.
- Fırından çıkardığınız domatesleri kabuklarından ayırıp etli kısımlarını bıçak yardımıyla doğrayın ve bir karıştırma kabına alın.
- Soğanları ve chilli biberini küçük küpler halinde kesin. İki diş sarımsak ve kişnişleri ince şekilde kıyın.
- Tüm malzemeleri karıştırma kabında karıştırın ve tuz, karabiber ve kimyon ile çeşnilendirin.

SOUR CREAM

Malzemeler

- 200 ml Krema
- 150 gr Mascarpone veya Labne Peyniri
- 100 gr Yoğurt
- Yarım Limonun Suyu
- Tuz

Yapılışı

- Kremanızı bir karıştırma kabında kıvam alana kadar çırpın.
- Çırılmış kremanın içine önce yoğurdu daha sonra da peyniri spatula yardımıyla karıştırın
- Karışımı tuz ve limon suyu ile çeşnilendirin.



GUACAMOLE

Malzemeler

- 2 adet olgun Avokado
- Yarım Domates
- Yarım Kırmızı Soğan
- 1-2 dal taze Kişniş
- 1 adet Chilli Biberi
- 1 adet Limon
- Tuz
- Karabiber

Yapılışı

- Domates, kırmızı soğan ve chilli biberini küçük küpler halinde kesin. Kişniş yapraklarını ince şekilde kıyın.
- Avokadolarınızı ikiye bölüp bir kaşık yardımıyla etli kısmını kabuktan ayırın. Tabaka alarak bir çatal yardımıyla püre haline getirin. Limon suyu ekleyerek kararmalarını engelleyin.
- Tüm malzemeleri bir kapta karıştırın. Tuz ve karabiber ile çeşnilendirin.

*Hazırladığımız dip soslarınızı nacho cips, çıtır yufka ya da kereviz sapı ile servis edebilirsiniz.

Afiyet Olsun!

Bereketli balık ayları geldi, hangi ayda hangi balık?



Sağlıklı beslenme menülerinde ilk sıralarda yer alan balık ihtiyacımız olan folik asit fosfor kalsiyum, iyot ve birçok minerale sahip olmasıyla da oldukça zengin bir besin. Ekim ayı ile birlikte açılan balık sezonu özellikle kış mevsiminde sofraların vazgeçilmezi olarak karşımıza çıkıyor. Balığı tüketmek kaadar doğru zamanda doğru balığın tercih edilmesi de bir o kadar önemli. Çünkü balığın kalitesi ve tadı mevsimine göre değişkenlik gösterir.

Peki hangi ayda hangi balıkları tercih etmeliyiz, tüm yıla yaydığımız ay ay balık yeme rehberimiz:

Ocak:

Uskumru Ocak ayında uskumru, lüfer, palamut, istavrit lezzetlerini muhafaza eder. Kefal ve hamsi tam yağlı durumdadır. Çinekop, kofana bolca tezgahlardadır. Midyenin mevsimi de bu o itibariyle başlıyor. Tekir, kırlangıç fazla miktarda avlanır.

Şubat:

Pahalı sofraların balığı olan kalkan mevsimi başlar, Mayıs sonuna kadar devam eder. Tekir bu ayda bol çıkar. Uskumru, lüfer, palamut ise bu ayda yağın kaybetmeye başlar aman dikkat. Gümüş balığı, kefal, dere pisisi ve midye lezzetle yenir.

Mart:

Kefal, levrek ve kalkanın en lezzetli zamanıdır. Uskumru ise çiroz olmaya başlar.

Nisan:

Kalkanın en bol zamanıdır. Mercan, levrek, kılıç, kırlangıç bolca çıkmaya başlar. Diğer aylara göre bu ayda balık türü daha boldur.

Mayıs:

İstakoz, karides, levrek, barbunya, kılıç, dil balığı, kırlangıç, pavurya, iskorpit, tekir bolca çıkar, zevkle yenir. Kalkan yavrusu ve gelincik balıkçı ağlarında yavaştan kendini göstermeye başlar.

Haziran:

Bu ay ibiraz verimsiz bir dönemdir. Haziran ayında balıklar geçici olarak Karadeniz'e gider ve balıkları da yumurtalarını dökerler. Bu sebeple dağınık gezmelerinden dolayı balık az tutulur.

Temmuz:

Sardalyanın mevsimi başlamıştır ve Ekim ayı sonuna kadar lezzetini devam ettirir. Tekir, barbunya da yine tadını devam ettirir. İstakoz, pavurya bol miktarda çıkar.

Ağustos:

Bu ay çingene palamudu mevsimini açtığı aydır. Sardalya, kılıç, mercan, sinarit, istakoz ve pavurya yine nefis lezzetlidir.

Eylül:

Sardalya, kılıç lezzetini devam ettirir. Palamut irileşmiş olup tezgahlardaki ağırlığı artar. Lüfer, kolyoz, izmarit, kırlangıç bolca çıkar.

Ekim:

Her çeşitte bolluk Ekim ayında geçici balıkların yazın Karadeniz'de beslenip Marmara'ya dönüşe başladığı aydır. Bu, balığın her çeşidinin bollaşması ve resmi balık sezonunun açılması demektir.

Kasım:

Ekim ayındaki balıkların bolluğu ve lezzeti devam eder. Pisinin en lezzetli olduğu aydır. Torik akışı başlar, lakerdası yapılır.

Aralık:

Uskumru, lüfer, palamut, torik yağlı olduklarından çeşitli yemekleri yapılır. Bu ayda tekir boldur, hamsinin de tam lezzetli zamanıdır.



İHTİYACIN NEM; ÇÖZÜM ATODERM

KURULUK



KAŞINTI VE KIZARIKLIK*

KURU CİLT

ÇOK KURU CİLT



Atoderm Cream

KURU CİLTLER İÇİN NEMLENDİRİCİ,
KORUYUCU VE BESLEYİCİ BAKIM KREMİ

Atoderm Intensive Balm

ATOPIYE EĞİLİMLİ CİLTLER İÇİN
CİLDİN KONFORUNU YENİDEN KURMAYA
YARDIMCI BAKIM KREMİ

* Yoğun cilt kuruluğu, kaşıntı ve kızarıklığa sebep olabilir.



E SADECE ECZANELERDE SATILIR.

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

/biodermaturkiye /biodermatr /biodermaturkiye

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

Üstün Dermokozmetik Anlayışı

**DETOKS ETKİLİ,
IŞILTI VEREN
KIRIŞIKLIK KARŞITI
SERUM**



**SUPRA
RADIANCE**

7 günde ışıltısını geri kazanan
bir cilt, eşitlenen cilt tonu,
pürüzsüzleşen kırışıklık
görünümü*

**KLİNİK OLARAK
KANITLANMIŞ ETKİNLİK**

* 20 gönüllü ile yapılan klinik çalışma, serum ve
krem kullanımı - memnuniyet oranı %

www.lierac.com.tr