

gedik
İstanbul **Gedik** Üniversitesi

dergi

SAYI:1
NİSAN
2021



*FEMİNİZM
NE
DEĞİLDİR?*
**İSTANBUL
SÖZLEŞMESİ
YAŞATIR**



İstanbul
GEDİK
Üniversitesi



Gedik Kaynak

GEMİ İNŞA SEKTÖRÜ Kaynak Çözümleri



GeKa®



**KAYNAK
ELEKTRODLARI**



**GAZALTI KAYNAK
TELLERİ**



**ÖZLÜ KAYNAK
TELLERİ**



**TOZALTI KAYNAK
TELLERİ VE TOZLARI**



**KAYNAK
MAKİNELERİ**

İMTİYAZ SAHİBİ

İstanbul Gedik Üniversitesi
Prof. Dr. Nihat Akkuş

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Hüseyin Sezer Özçamur

EDİTÖR

Samet Yiğit

TASARIM

Hüseyin Sezer Özçamur

REKLAM SORUMLULARI

Büşra Dünder

HUKUK İŞLERİ SORUMLUSU

Prof. Dr. Berin Ergin

MALİ İŞLER

M. Cem Berksun

KATKIDA BULUNANLAR

Büşra Dünder

Cansu Yavuziğitoğlu

Ceren İşbilir

Ertan Kiyak

Esra Korkmaz

Halenur Varol

Kaan Polat

Mustafa Osman Şengül

Rabia Bilgin

Sena Arsalan

Zeynep Aktaş

Zeynep Duruakan

Halise Demirbek,

Mert Can Zorlu

Sunay Arda

Şeyda Aynur Gençer

Vedat Söğüt

Yağmur Aşnas

Ömer Pekiyecek

Hüseyin Sezer Özçamur



Gedik Dergi
Genel Yayın Yönetmeni

Merhabalar sevgili okurlar;

İlk sayımız ile karşınızdayız yayın hayatımıza başlarken gençlerin neler başarabileceğini görmüş olduk gençler isterse her şeyi başarabilir olduğunu bu dergi ile görmüş olduk, “ **Şaka Değil Gerçek** ” mottosuyla yayın hayatımıza başlamış olduk ve siz değerli okurlarımızın karşısındayız bizler amatör ruhla profesyonel iş ortaya koyma amacıyla başladığımız bu yolda aslında amatörlükten uzak bir o kadar da amatör ruhla dergimizi hazırladık

Dergimizin içinde barındırdığı konularla aslında ne kadar duyarlı olduğumuzu da ortaya koymuş olduk kadın hakları savunucusu, kadın haklarına değer veren kadını seven ve sayan bir genç nesil olduğumuzun farkındayız maalesef kadın hakları konusunda ülkece gerilerde olmamız bizleri üzüyor bizler yani gençler olarak neleri başarabileceğimizi ve neleri değiştirebileceğimizin farkındayız toplumun her bir bireyinin dergimizi okurken öğrenebileceği bir şey bizi o kadar mutlu edecek ki bizlerde bunu bilerek ve isteyerek bu yola çıktık dergimizin içinde bulunan her köşe yazarımız kendi üniversitemiz yani İstanbul Gedik Üniversitesi öğrencilerinden olduğu için üniversitemiz öğrencilerin kendilerini rahatça ifade edebilecekleri bir olması ve gençlerin kendi fikirlerini ifade edebilecekleri bu dergimizde siz değerli okurlarımız keyif alacağı köşeler hazırladık

Sanattan spora her konuyu ele alan dergimiz sizlerin huzurunda.

İlk sayımızda bizlere destek veren okulumuz mütevelli heyeti başkanı sn. Hülya Gedik, okulumuz rektörü sn. Nihat Akkuş’a vermiş olduğu desteklerden ötürü sonsuz teşekkürlerimiz sizlerin huzurunda iletiyorum.

İlk sayımız sevgili okurlarımız huzurunda yani sizlerin keyifle okumamız dileğiyle.

Keyifli okumalar.

İstanbul Gedik Üniversitesi

İŞ İNSANLARINA YÖNELİK MBA

İŞLETME YÖNETİMİ TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI



İstanbul Gedik Üniversitesi

İŞ İNSANLARINA YÖNELİK MBA

İŞLETME YÖNETİMİ TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Yetkin Akademik Kadro ve Konuklar



İsmail Hakkı Polat
YENİ MEDYA
Öğretim Görevlisi, Yazar
Dijital Dönüşüm
ve İnovasyon Yönetimi



Doç. Dr. Evran Bolgün
Ekonomist
Uluslararası
Finansal Yönetim



Murat Kolbaşı
ARZUM
Yönetim Kurulu Başkanı
Uluslararası Ticaret
Yönetimi ve Stratejileri



Fatih Şener
WEST LINE GLOBAL
Genel Müdürü
Tedarik Zinciri ve
Lojistik Yönetimi



Prof. Dr. Sadi Uzunoğlu
Güncel
Ekonomik Sorunlar



Mehmet Nazmi Erten
Erten&Erten
Consultancy
Bankacılık / Finans



Cemil Çakar
KAREX
Yönetim Kurulu Başkanı
Dış Ticaret



Hakan Güldağ
Dünya Gazetesi
Genel Yayın Yönetmeni
Reel Sektör



Emrah Akın
KPMG
Şirket Ortağı
Güncel Vergi Düzenlemeleri
ve Bütçe Gelişmeleri



Erhan Topaç
Gedik Yatırım
Yönetim Kurulu Başkanı
Sermaye Piyasaları



Sibel Karabel
ASEAN Araştırmaları
Merkezi Müdürü
Yükselen Asya
Dinamikleri

Program
Süresi 1 Yıl



2 Nisan 2021 Başvuru için >> gedik.edu.tr







23 Nisan Ulusal Egemenlik Ve Çocuk Bayramı

“Bütüncihan bilmelidir ki artık bu devletin, bu milletin başında hiçbir kuvvet yoktur. Yalnız bir kuvvet vardır. O da milletin kalbi, vicdanı ve mevcudiyetidir.” (M. Kemal ATATÜRK.)
Cümlelerime Ulu Önder’in bu sözleri ile başlıyor ona sevgi, şükran ve teşekkürlerimi en içten duygularım ile haykırıyorum. 23 Nisan, kendisini Türk Milletinin ayrılmaz bir parçası olarak gören herkesin çocukluğunun en güzel anılarını yaşadığı çok özel bir gündür. Çünkü o özel gün; devletimizin kurucusu Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk’ün çocuklarımıza armağan ettiği, dünyanın hiçbir ülkesinde olmayan çocuk



ederler. Akşamları da şehirlerde fener alayı düzenlenmektedir. Bu önemli ve unutulmaz gün her ne kadar çocuklara armağan edilse de dikkat çekmesi gereken tarafı ülkemiz ve milletimizin ulusal egemenlik günüdür.. Kurulduğundan bu yana Osmanlı Devleti'nde mutlak güç padişahın şahsındaydı. Egemen güç padişaha aitti. Fakat Ankara'da Meclis'in açılmasıyla bu güç, artık Türk Milleti'ne geçmişti. Milletin seçtiği temsilcilerden oluşan TBMM'nin üzerinde hiçbir otorite artık yoktu. Bu ise çok büyük bir devrimdi. Bu unutulmaz gün artık Türk Milleti'nin bayramı,şenliği haline gelmeliydi. Öyle de yapıldı. Devletimizin ve milletimizin egemenlik mücadelesi başka devletlere de ilham kaynağı oldu.

Ulusal egemenliğin ne denli önemli bir kavram olduğunu anlatmak için yine Ulu Önder'in bir sözünü söylemek isterim, "Ulusal egemenlik öyle bir ışıktır ki, onun karşısında zincirler erir,taç ve tahtlar batır yok olur." (M.Kemal ATATÜRK).

bayramı olarak kutlanır.Bunun yanında Kurtuluş Savaşımızda milltettimizin kurtuluş savaşında "iradesi","azmi" ve "kararı"nı tarihe kazıyan,yaşayan ve sonuna kadar yaşatılacak bir gündür. Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşundan beri çeşitli etkinliklerle kutlanan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, 1927 tarihinden itibaren Türkiye Hımaye-i Eftal Cemiyeti'nin başını çekmesiyle oldukça kapsamlı bir hale getirilmiştir. 1929'da ise Çocuk Haftası'na dönüştürülmüştür. Bu haftada resmi törenlerin yanında çocukların bayram sevinç ve

heyecanını yaşamaları sağlanmış ve çocuk ile ilgili birçok nokta kamuoyunun gündemine taşınmıştır. Bayram ve hafta süresince Cemiyet, merkezi Ankara ve tüm şubelerinde törenler, toplantılar, yayınlar, müsamereler, eğlenceler, balolar ve yarışmalar düzenlemiştir. Günümüzde ise 23 Nisan başta Anıtkabir'de olmak üzere resmi törenlere başlanır. Ardından öğrenciler belirli mekanlarda hazırlanan gösterileri düzenlerler.Önceden belirlenen öğrenciler kısa süreliğine devlet memuru veya makamlarının koltuğuna oturur,onlarla sohbet



SANAYİDE KADIN GÜCÜ

H

ülya Gedik
Gedik Holding Yönetim Kurulu Başkanı
İstanbul Gedik Üniversitesi Mütevelli
Heyeti Başkanı

Hülya Gedik 1987 yılında İstanbul
Üniversitesi İktisat Fakültesi'den me-
zun olmuştur.

1989 yılında İstanbul Üniversitesi İşletme İktisad'ında İn-
gilizce bölümünde master, 1999 yılında Pricewaterhouse-
Coopers' da staj yapmıştır.

Küçük yaşlardan itibaren şirketin her kademesinde

deneyim kazanan Hülya Gedik, ilk olarak sanayi tesis-
lerinde ihracat departmanını kurdu, kaynak sektöründe
önemli ihracat satışlarını gerçekleştirdi ve ödüller kazan-
dı.

Gedik Eğitim Vakfı'na bağlı olan İstanbul GEDİK Üniver-
sitesi kuruluşunda 2010 senesinde önemli rol aldı.

2015 senesinde Gedik Holding iştiraklerine Gedik Sağlık
şirketini de ekleyerek ,sağlıklı yaşam amaçlı sağlıklı
yaşam merkezi ve restoran işine adım attı.

2007 yılında GEDİK Holding Yönetim Kurulu Başkanı
olan Hülya Gedik halen bu görevini ve İstanbul Ge-
dik Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanlığı görevini
sürdürmektedir.

Üyesi Olunan ve Görev Üstlenilen Ulusal ve Uluslararası
Kuruluşlar: IIW Uluslararası Kaynak Konfederasyonu
Üyesi

EWA Avrupa Kaynak Derneği Üyesi

EWf Avrupa Kaynak Federasyonu Üyesi

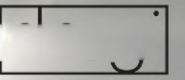
İDDMİB Yönetim Kurulu Üyesi

TÜSİAD Üyesi

DEİK Türkiye -Bangladeş İş Konseyi Başkanı

Türkiye Döküm Sanayicileri Derneği Üyesi

POMSAD Yönetim Kurulu Üyesi





Merhaba Hülya Hanım

Merhaba

Biliyorsunuz ki bu süreçte bizler hayatı eve sığdırmakta çok zorlandık. Siz hayatı eve sığdırmak için neler yaptınız? Sizce hayat eve sığırdı mı?

Benim iki tane ana iş kolum var. Bir tanesi sanayi bir tanesi de eğitim alanımız ve üniversitemiz. Üniversitemizde salgın sürecinin başında hocalarımız idari izinli sayıldı ve siz öğrencilerimiz evlerinize çekildiniz. Bu taraftan baktığımızda hayat eve sığabilecek gibiydi. Diğer iş kolum olan sanayi tarafında ise hayatı hiçbir zaman eve sığdıramadık. Çünkü sanayi emek ister, inanın işinin başın-

da olmasını ister. Sanayide üretimin devam etmesi için liderin böyle kriz zamanlarında işinin başında olması gereklidir. Şayet lider eve çekilirse zor zamanlarda personelleri çalışma kuvvetini kendilerinde bulamazlar. Bizde olması gereken önlemleri alarak daima işimizin başında olduk.

Sizce iş hayatında kadınlar ne tür eşitsizliklerle karşılaşılıyorlar?

İlk eşitsizlik algıda başlıyor. İş hayatında bir kadın ile bir erkek aynı pozisyonda aynı şekilde algılanmıyor. Kadının bir şekilde bilgisini, deneyimini ve eğitimi gösterecek bir çalışmaya içerisinde olması gerekiyor. Buradaki algının, kadın erkek

eşittir ve eşit olmalı düşüncesiyle toplumun geneline yaygınlaştırılması lazım. Cinsiyet farklılığı, aynı kabiliyette ve aynı beceride olan insanlar için maaş kriterinde de eşit olmalıdır. Tüm bu algıların değişebilmesi içinde eşitlik anlayışı ile toplum eğitiminin yaygınlaştırılması ve kadınlarımızın iş hayatında aktif rol oynaması gereklidir. Biliyoruz kadın için çalışmak kolay olmayabiliyor. Kadın ayrı zamanda annedir ve anneler duyguları yoğun olan varlıklardır. Çocuklarının bakımı için iş hayatından vazgeçen anneler olabiliyor. Ben, Üniversite okuyan kız öğrencilerimize anne olduktan sonra da çalışmalarını gerektiğini söylemek istiyorum. Çünkü çocuk için de çalışan anne profili çok önemlidir. Çocukların,



gelecekte daha özgüvenli ve ayağı yere basan bireyler olmasında da etkisi büyüktür.

İş hayatında kadın olduğunuz için zorluklar çektiniz mi?

Benim zorluğum, iş hayatına başladığım zamanlarda bünyemizde kadın yöneticilerimizin olmamasıyla olmuştu. Bir de babasının kızı şeklinde bir algı vardı. Bunun üstesinden gelebilmek için çaba harcadım. Başarılı bir babanın çocuğu olmak aslında kolay bir şey değildir. Herkes sizden aynı başarıyı ve daha fazlasını bekler. Başarılı olmak için de babanızın veya ebeveyninizin olduğu kulvarlarda dahil olmak üzere farklı kulvarlarda da olmak gibi bir amacınız var ise

zaten başarı size gelecektir

Gedik Holding bünyesinde çalışan kadınlar için “kadın hakları” çerçevesinde yaptığınız çalışmalar nelerdir?

Kadın hakları çerçevesinde bir şey yapabilmek için bir politikacı olmak lazım. Biz kendi bünyemizde basına, İstanbul Sözleşmesi iptal edilmeden önce “destekçisiyiz” diye beyan verdik ve gazetelerde yayımlandı. Tabii ki kadın haklarının savunucusuyuz. Aslında kadın hakları değil de insan hakları diyebilmey-

iz ama ülkemizde maalesef kadın hakları çerçevesinde bir sözleşmeye dahi ihtiyaç duyuyoruz. Biz, Gedik Holding olarak bir ses olabiliriz. Sosyal medya hesaplarımızda sözleşmenin devamlılığı için yazılarımı yayımladık. Gedik Holding ve Gedik Üniversitesi bünyesinde bulunan tüm kadın çalışanlarımız ve öğrencilerimize eşit hakları sağlıyoruz ve destek çıkıyoruz.

Rahmetli babanız Halil Kaya Gedik’in kurmuş olduğu eğitim vakfı ve sonrasında kurduğu İstanbul Gedik Üniversitesi sizin için ne anlam ifade ediyor?

Manevi tarafı tarif edilemez.

Sizlerin uluslararası veyahut yerli iyi bir kurumda başarılı olması beni o kadar gururlandırır ki bu durumun manevi tatmini tarifi benim için gerçekten zor. Vakıflar, maneviyatı yüksek kimselerin kurmuş olduğu gelirini de vakfettiği ve kâr amacı gütmese de kâr edebilen işletmelerdir. Biz maneviyatı yüksek bir aile olarak vakfımızı kurduk. Asli amacımız, kurumumuzda iyi eğitim görerek iyi yerlere gelecek ve toplumumuza hizmet edecek öğrenciler yetiştirmek.

Şu an yaptığınız işi yapmasaydınız hangi işi meslek edinirdiniz?

Öğretmen olmak isterdim. Daha mütevazı şartlar altında genç nesle ışık tutacak bir iş isterdim.

Son olarak belki de sizi biraz zorlayacak bir soru sormak istiyoruz. Diyelim ki bir dostunuz ile bir iş ortaklığınız var. Eğer bu iş ortaklığını devam ettirirseniz iş batacak ama dostluğunuz baki kalacak. Lakin ortaklığınızı bitirirseniz işiniz kurtulacak ancak dostluğunuz son bulacak. Siz işinizi mi seçersiniz dostunuzu mu?

Ben iş hayatımı seçerim. Neden? Diye soracak olursanız. Çünkü iş insanların size güvenip ve sizinle iş kurmuş olan yatırımcıların size olan güveni var. O insanların da hayatını zora sokmak istemem. Ortak ile gitmeyebilir lakin sizinle birlikte çalışan o kadar insanın hakkını gözetmelisiniz. Ben emeğe çok önem veririm onları silkeleyip atamam.



Gedik İleri Döküm
Teknolojileri

54 *yıl*



Gedik İleri Döküm Teknolojileri bir GEDİK HOLDİNG kuruluşudur.



A S E A N

Güneydoğu Asya Ülkeleri Stratejik Çalışmalar

Uygulama ve Araştırma Merkezi

Southeast Asian Countries Strategic Studies

Application and Research Center



İlklere İmza Atan Türk Kadınları

İLK DÜNYA GÜZELİ: KERİMAN HALİS ECE

Keriman Halis Ece, zamanın ünlü tüccarlarından olan, 'Hızır' adlı yangın söndürme aletlerinin mümessili Tevfik Halis Bey ve Ferhunde Hanım'ın 6 çocuğundan biri olarak İstanbul'da doğdu. Dedesinden kalan mülklerden ve babasının tüccar olmasından dolayı varlıklı bir ortamda büyürken iyi derecede eğitim aldı. 18 yaşındayken arkadaşları, Cumhuriyet Gazetesi'nin düzenlediği güzellik yarışmasına katılmasını tavsiye etti. Ne var ki babası Tevfik Halis Bey'den bu konuda izin alamadı. O yıl düzenlenen yarışmada Naşide Saffet Türkiye güzeli seçildi. Bir sonraki yıl Keriman Halis Ece, yarışmada birinci seçilince 31 Temmuz 1932'de Belçika'nın Spa kentinde yapılan dönemin en prestijli yarışması olarak kabul edilen, Türkçe karşılığı Uluslararası Güzellik ve Zarafet Yarışması olan International Pageant of Pulchritude'de Türkiye'yi temsil etme hakkı kazandı. Keriman Halis Ece, 28 ülkenin güzellerinin katıldığı International Pageant of Pulchritude'de birinci seçildi.

İLK TÜRK KADIN OYUNCU: AFİFE JALE

1902 yılında İstanbul'un Kadıköy semtinde dünyaya gelen Afife Jale, İstanbul Kız Sanayi Mektebi'nde eğitim gördü. Darülbeyaz'ın 10 Kasım 1918'de tiyatro kursları için açtığı sınavı kazandı. Müslüman kadınların sahneye çıkması o zamanlar yasaktı fakat Darülbeyaz, Müslüman kadınların sadece kadınlara özel gösterilerde oynayacakları gerekçesiyle Müslüman kadınları bünyesine almıştı. Afife Hanım, kabul edilen beş Müslüman kadından biriydi. Diğer kadınlardan üçü kursu bıraktı, Refika Hanım ise suflör oldu. Afife Jale 3 Nisan 1919'da, Hüseyin Suat'ın Yamalar adlı oyununda Emel rolü ile ilk kez sahneye çıkarak Türk tiyatrosunda sahneye çıkan ilk Müslüman kadın oyuncu oldu. Asıl ismi Afife olan sanatçı, bu oyunda Jale takma ismini kullandı, daha sonraları Afife Jale adıyla anılmaya başlandı. 1923 yılında Türkiye'de cumhuriyetin ilan edilmesinden sonra Türk kadınlarının sahneye çıkması önündeki yasal engeller kalktı. Ancak sanatçının sağlığı bozuldu ve tiyatroyu bırakmak zorunda kaldı.



İLK KADIN PİYANİST: FERHUNDE ERKİN

Türkiye'nin ilk kadın konser piyanisti ve piyano eğitimcisi ise Ferhunde Erkin'di... 1909 yılında dünyaya gelen Erkin, 98 yıllık yaşamında pek çok piyanist ve müzik eğitimcisi yetiştirdi. Türkiye'de klasik müziğin yaygınlaşmasına katkıda bulundu. 22 piyano konçertosunun Türkiye'de ilk çalınışını gerçekleştirdi. Paul Hindemith, Ernst Praetorius, Hans Rosbaud gibi dünyaca ünlü şeflerin eşliğinde çaldı. Ferhunde Erkin, birçok konçertonun Türkiye'de ilk seslendirişini yapmanın yanı sıra, yetiştirdiği öğrenciler, Türk bestecilerinin eserlerini seslendirmesine verdiği önem, yurt çapında verdiği resitaler ve oda müziği etkinlikleriyle, Cumhuriyet Türkiye'sinin müzik alanındaki en önemli simalarından biri oldu.



İLK KADIN FİLM YÖNETMENİ VE İLK KADIN YILDIZI: CAHİDE SONKU

1919 yılında Yemen'de dünyaya gelen Cahide Sonku Türk sinemasının ilk kadın yönetmeni ve ilk kadın sinema yıldızıydı. 1933-35 yılları arasında balerin olarak sahneye adımını attı. Sonku'yu keşfeden isim ise Muhsin Ertuğrul'du. 1933'te Söz Bir Allah Bir filmiyle sinemaya geçti. Bataklı Damın Kızı Aysel adlı filmle ünlenen Cahide Sonku, o günden sonra hemen her filmde erkeklerin kalbini kırıp kaçan güzel kadın rolüyle izleyicinin karşısına çıktı. Aynı zamanda 1950 yılında kendi adına Sonku Film şirketini kurdu. 1963 yılında bir yangın sonucu kurmuş olduğu Sonku Film'in yanması üzerine iflas eden Cahide Sonku hayatının geri kalan kısmında kısa bir süre Şehir Tiyatrosu'nda çalıştı. Daha sonra buradan ayrılan Sonku ömrünün son yıllarını sefalet içinde geçirdi. 1981 yılında da aramızdan ayrıldı.



İLK KADIN OPERA SANATÇISI: SEMİHA BERKSOY

İlklerin kadını Semiha Berksoy 1910 yılında dünyaya geldi... İstanbul Konservatuvarı'nda ve Güzel Sanatlar Akademisi Namık İsmail Atölyesi Resim ve Tiyatro Okulu'nda eğitim alan sanatçı, devlet devlet bursu ile Almanya'da Berlin Devlet Yüksek Müzik Akademisi Opera Bölümü'nde eğitim aldı. Üstelik bölümü birincilikle bitirdi. Opera kariyerine 1934'te başlayan Semiha Berksoy Türkiye, Almanya ve Portekiz'de sahneye çıktı. 1939'da Richard Strauss'un Ariadne auf Naxos isimli operasındaki Ariadne rolü ile Avrupa'da sahne alan ilk Türk opera sanatçısı oldu. Küçük yaşta müziğe olduğu kadar, resim ve plastik sanatlara yeteneği ve ilgisi olan sanatçı ilk sesli Türk filminde de oynadı. Renkli kişiliğiyle öne çıkan sanatçı 94 yaşında aramızdan ayrıldı.

İLK KADIN SAVAŞ PİLOTU: SABİHA GÖKÇEN

Türkiye'nin ilk kadın pilotlarından biri olan Sabiha Gökçen dünyanın da ilk kadın savaş uçağı pilotu oldu. Sabiha Gökçen, kariyeri boyunca 8 bin saat civarı uçuş gerçekleştirdi. Sabiha Gökçen, 1935'te Türkkuşu'nun açılış töreninde yapılan planör gösterilerinden etkilenecek havacılığa ilgi duydu. Atatürk'ün de destek vermesi ile 1935'te Türk Hava Kurumu'nun Türk Kuşu Sivil Havacılık Okulu'na girdi, Ankara'da yüksek planörçülük brövelerini aldı. Gökçen, 7 erkek öğrenciyle birlikte Kırım, Rusya'ya gönderilerek yüksek planörçülük eğitimini tamamladı. 1936'da Eskişehir Askeri Hava Okulu'na girdi, burada av ve bombardıman uçaklarıyla başarılı görevler yaparak, dünyanın ilk 'Kadın Savaş Pilotu' unvanını kazandı. 1937 yılında Türk Hava Kurumu'nun yetiştirdiği ilk kadın pilot olması nedeniyle kurumun 9 numaralı Murassa (iftihar) Madalyası ile ödüllendirildi. 1938'de Balkan devletlerinin davetlisi olarak, uçağıyla Balkan turu yapan Gökçen, daha sonra Türk Hava Kurumu Türkkuşu'na başöğretmen tayin edildi. 1955'e kadar bu görevini başarıyla sürdürdü. Hayatı boyunca toplam 22 değişik hafif bombardıman ve akrobatik uçakla uçan ve birçok ödülün sahibi olan Sabiha Gökçen, 1991 yılında Uluslararası Havacılık Federasyonu Altın Madalyası'nı aldı. 1996 yılında Amerika'da düzenlenen Kartallar Toplantısı'nda dünya havacılık tarihine adını yazdıran 20 havacıdan biri seçilen Sabiha Gökçen, bu ödüle layık görülen ilk kadın havacı olmuştur.



İLK KADIN HEYKELTRAŞ: SABİHA BENGÜTAŞ

Türkiye'nin ilk kadın heykeltıraşı olarak tarihe geçen Sabiha Bengütaş, 1920 senesinde bugünkü Mimar Sinan Güzel Sanat Üniversitesi'nde Resim bölümü okudu. Resim bölümünde bir sene okuduktan sonra, hocası İhsan Bey'in yeteneğini keşfetmesi ve tavsiyesi üzerine ikinci yıl heykel bölümüne girdi. Sabiha Hanım, heykel bölümündeki ilk kız öğrenci oldu. Üniversitede açılan bir sınavda birinciliği elde ederek Prix de Rome'u kazandı ve yurt dışına gitme imkânına kavuştu. Taksim Meydanı'ndaki Atatürk abidesini yapan İtalyan heykeltıraş Pietro Canonica'nın asistanlığını yaptı. Türk sanat tarihinin önemli ve uzun soluklu faaliyetlerinden biri olan Galatasaray Sergileri'ne katılan ilk kadınlardan biri oldu. Bengütaş, 1938 yılında yapılan Atatürk ve İnönü heykel yarışmalarında birinci oldu. Çankaya Köşkü'ndeki Atatürk heykeli ilk kadın heykeltıraşımızın eseri...





İSTANBUL SÖZLEŞMESİ

PEKİ NEDİR BU İSTANBUL SÖZLEŞMESİ? KADINLARI NASIL KORUR?

Son yıllarda
İstanbul
S ö -

zleşme-
s i ' n i n
kaldırılacağı

söylentisi kamuoyunun gündeminde olsa da bir gece yarısı kararnameyle kaldırılacağı kimse aklına dahi getirmemişti. Bu hususta ben de Hukuk Fakültesi öğrencisi olarak bu sayıda bir yazı kaleme almak istedim. Yazımda İstanbul sözleşmesi nedir? Sözleşmeyi destekleyenlerin ve desteklemeyenlerin iddiaları nelerdir? İstanbul Sözleşmesi kadınları nasıl korur? İstanbul

Sözleşmesi kimleri kapsar? Sözleşme hükümleri hangi suçları cezalandırır? Gibi soruların cevaplarına değineceğim.

İSTANBUL SÖZLEŞMESİ NEDİR?

Kamuoyunda İstanbul Sözleşmesi olarak bilinen sözleşmenin resmi adı “Kadına Yönelik Şiddet ve Ev İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye Dair Avrupa Konseyi



SÖZLEŞMEYİ DESTEKLEYEN VE DESTEKLEMİYENLERİN İDDİALARI NELERDİR?

Türkiye’de sözleşmeye karşı çıkanlar, sözleşmenin içerisinde yer alan “toplumsal cinsiyet” terimiyle “LGBT” propagandasının yapıldığını ve eşcinsel evliliklerin önünü açacağını öne sürdüler. İstanbul Sözleşmesi doğrultusunda çıkarılan 6824 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanunu’na göre korunma talep eden kişi gerekli birimlere delil olmadan talepte bulunabiliyor ve korunma kararı için delile gerek kalmıyordu. Sözleşmeye karşı çıkanlar ise bu kanunun suiistimale uğrayacağını, ailesiyle ufak bir sıkıntı bile yaşayan bireylerin bu kanuna göre rahatlıkla tedbir kararı alılabileceğini ve neticesinde aile yapısının sarsılacağını ileri sürdüler. Yine aynı kişiler bu sözleşmenin kadın cinayetlerini azaltmadığını aksine artırdığını da iddia ettiler.

Sözleşmeye destek verenler ise sözleşmenin uygulanmaya yansıtıldığı takdirde kadın hakları bakımından önemli bir kazanım olacağını kaldırıldığında ise bu mücadelede önemli bir kazanımın kaybı olacağını belirtiyorlardı. Sözleşmenin sadece kadın odaklı olmayıp, özel durumlar nedeniyle kendisini savunamaz hale gelmiş tüm mağdur bireylerin ihtiyaçlarını gözetip koruduğunu, toplumsal hayatın vazgeçilmezi olması gereken bir sözleşme olduğunu ifade ettiler. Kadına yönelik şiddet ve ev içi şiddetin ortadan kalkması için kuruluşların ve kolluk kuvvetlerinin birbiriyle etkileşimini kapsayan bu sözleşmenin, toplumsal menfaate aykırı bir tarafının olmadığını il-

Sözleşmesidir.” Sözleşme, 2011 yılının mayıs ayının 11’inci gününde İstanbul’da gerçekleşen Avrupa Konseyi Bakanlar Kurulu toplantısında imzalanarak Türkiye gündemine girmiştir. Bu sözleşme kadına yönelik şiddeti ve aile içi şiddetin önlenmesini konu alan ilk milletlerarası belgedir. Sözleşmeyi imzalayan ve onaylayan ilk ülke Türkiye olmakla birlikte 20 Avrupa Konseyi üyesi ülke de bu sözleşmeyi imzalamıştır. İstanbul Sözleşmesi’nin Türkiye’de 2014 yılının ağustos ayı ile birlikte resmen yürürlüğe girmesiyle

birlikte nedendir bilinmez her konuda olduğu gibi sözleşmeyi destekleyen ve desteklemeyen taraftarlar oluşmuştur.

eri süren akademisyen, avukat ve insan hakları savunucuları da uzun zamandır kaldırılması ve uygulanması yönünde kampanyalar yürütmektedirler.

İSTANBUL SÖZLEŞMESİ KADINLARI NASIL KORUR?

İstanbul Sözleşmesi'nin ışığında kadınların korunması, kadınlarla erkekler arasındaki eşitliği yaygınlaştırarak, onları şiddet ve ayrımcılıktan koruyarak ve tüm bunları gerçekleştirme çerçevesinde ilaveten uluslararası tedbirleri de getirerek sağlanabilmektedir. Sözleşmenin asli amacı da mağdur bireyleri şiddetin her türüne karşı korumak, şiddeti önlemek ve kovuşturmadır. Sözleşmede "Tarihsel gelenekten gelen törelerin, önyargıların ve kadının daha aşağı düzeyde olduğu düşüncesini içeren fikirlerin kökünün kazınması amacıyla" ilave uygulamaların alınması belirtilmiştir. Ayrıca "namus" kavramının sözleşmedeki herhangi bir şiddet eylemine gerekçe olarak kullanılmaması da temin edilmiştir. Bu ifadeler uluslararası düzeyde, kadın ve erkek eşitliğinin kesin bir dille belirtilmesi olarak kayıtlara geçmiştir. Taraf devletler ise bu sözleşme ile ayrımcılığı ve şiddet eylemini önleyecek "yasal ve ilave tedbirlerin" alınmasını zorunlu kılarak, kadınları güçlendirmeye yönelik politikalar geliştirerek uygulayacaklarını taahhüt etmişlerdir.

İSTANBUL SÖZLEŞMESİ KİMLERİ KAPSAR?

Sözleşme temelinde, kadına yönelik şiddeti ve aile içi şiddeti ele alsa da "renk, ırk, cinsiyet, siyasi görüş" ve "cinsiyet yönelim" temeline dayanan ayrımcılığın yapılmayacağını ve insanlık haklarının korunacağını teminat eder. Sözleşmede "ev içi şiddet" ifadesiyle, şiddete maruz kalan herhangi bir kimse anlamını çıkarmalıyız. Bu durumda sözleşme, erkeklerin ve oğlan çocuklarının da şiddete karşı korunabilmesini kapsamasına alır. Ayrıca şiddet eyleminin çocuklar üzerindeki etkisine ve eylemlerin önlenmesine yönelik farkındalığın ve toplumsal anlayışın artırılması için sivil toplum örgütleriyle, insan hakları kuruluşlarıyla kampanyalar düzenleyerek yaygınlaşmasını da amaçlar.

SÖZLEŞME HÜKÜMLERİ HANGİ SUÇLARI CEZALANDIRIR?

Sözleşme, şiddet uygulayanlara karşı mağdurların hukuki yollara başvurarak tazminat almasını sağlar ve taciz amaçlı takip ve psikolojik baskı uygulayanlara karşı cezalandırma yolunu açar. Bir kişiyi ya da çocuğu evliliğe zorlamayı da cezalandırmanın yolunu açar. Zoraki kürtajı ve kadının iradesi dışında vücut bütünlüğünü bozucu her türlü (kadın sünneti, in-

fibulasyon) eylemleri yaptırmaya yönelik kasıtlı davranışların cezalandırılabilirdiği söz konusudur. Bir kişinin rızası olmaksızın cinsel nitelikli eylemlerde bulunma; kişinin rızası olmaksızın üçüncü bir kişiyle cinsel nitelikli eylemlerde bulunmasına sebebiyet verme de kasıtlı davranış biçimidir ve cezalandırılır.

ŞAHSIM ADINA...

Sözleşmeye önce insan sonra da geleceğin hukukçu adayı olarak baktığımda toplumumuzun ortak menfaatlerine aykırı en ufak bir ibareye yer verilmediğini görmekteyim. Bütünü ile incelediğimde genelinde "insan" özelinde "kadın" olgusunun her türlü ayrımcılık ve şiddetten korunmaya yönelik ve tamamen eşitliğe dair hükümler içerdiğini de kesin bir dille söyleyebilirim. Sözleşmenin sadece kadınları değil, eşitlikçi ve ilkeli duruşu olan her insanı yaşatacağına olan inancım da tamdır. Devletlere, şiddete maruz bırakılan mağdur bireyleri koruma ve faileri cezalandırma yükümlülüğü getiren bu sözleşmenin Türk adalet sisteminin vazgeçilmez bir parçası olması görüşündeyim.

Bir sonraki sayı da görüşmek üzere...

Esen kalın.

Samet Yiğit

#İstanbulSözleşmesiYaşatır





Erta Kiyak

PANDEMİ GÖLGESİNDE MÜZİSYENİN YAŞANTISI

Günümüzü her alanda etkileyen ve değiştiren pandemi dönemi sanat alanını da oldukça etkiledi. Bu süreç sanatın üretiminde de algılanışında da farklılık yarattı. Bütün dünyayı etkisi altına alan pandemi süreci, müziği icra eden insanları da oldukça etkiledi. Pandemiden etkilenen müzisyenlerden biri de müzisyen Kerem Asılcan. Kerem Bey ile pandemi süreci ve müzisyenlik ile ilgili keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Merhaba Kerem Bey. Sizinle pandemi gölgesinde müzisyenlerin durumu hakkında konuşmak istiyorum. Siz bir müzisyen olarak bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz? Sizce hayat eve sığırdı mı?

Elbette önceliğimiz sağlığımız. Toplum olarak mümkün olduğunca evde kalmamız pandemi sürecini kısaltabilirdi fakat bu disipline yeterince uyulmadığını düşünüyorum. Canlı performans sergileyerek geçimimi sağlıyordum. Çalışmıyor olmamız benim gibi tüm sahne emekçilerini derinden sarstı. Öyle ki çaresiz kalan arkadaşlarımızın gün aşırı intihar haberlerini aldık. Çok üzücü.

Geçiminizi bu süreçte nasıl sağladınız?

Bazı sanatçılar sosyal medya hesaplarından online konser verip bu sürece bir şekilde tutunmaya

çalıştılar. Siz neler yaptınız?

Aile içi dayanışma göstererek bu süreci geçiriyoruz. Küçük birikimlerimiz sürecin başında zaten tükenmişti. Online konser çalışmasında bulunmadım. Sahne sanatlarının yüz yüze gerçekleşmesinden yanayım. Zorlama yöntemlerin sahnenin yerini tutmadığına zaten hepimiz şahidiz. Ben kısıtlı imkânlarla bir müzik albümü yayınlamayı planlıyordum, ancak tekli bir çalışma yayınlayarak dinleyicime ulaşmayı tercih ettim.

Balık Ayhan'ın kurmuş olduğu dernek gibi müzisyenlere destek olmak amaçlı açılmış dernekler bulunmakta. Bu süreçte size maddi/manevi destek olan dernek/kurum veya kişi oldu mu?

Bahsettiğiniz dernekleşme çalışmalarını takip ediyordum. İnandırıcı

ve çözüm üretici bulmadım. Sahne emekçilerinin derneklere, bağışlara değil, yasalara ihtiyacı olduğuna inanıyorum. Sigortalı çalışmıyoruz, böylelikle binlerce müzisyen vergi mükellefi de değil. Piyasa olarak adlandırılan çalışma alanlarımızda tam anlamıyla bir kaos hakim. Devlet kademesinde, yasalar doğrultusunda bir sistem oluşturulması gerektiği kanaatindeyim.

Pandemi süreci içerisinde müzisyenler kendi haklarını savunmak adına birtakım eylemlerde bulunup protestolar yaptılar. Bu eylemlerden destek verdiğiniz oldu mu?

İnsanlar neden bu eylemlere destek vermekten korkar oldular?

Protestoları ne yazık ki anlamsız buluyorum. Ülkemizde sahne emekçilerinin oluşturduğu kayıt dışı bir ekonomi var. Mekânlar müzisyenleri

sigortasız çalıştırıyor; devlet vergi alamıyor. Aktif olarak çalışırken kurumsal adımların atılması gerekiyordu. Protesto etmek ya da toplumdan destek aramak ve beklemek yerine, meslek birliği kurulur ise ve bir meslek tanımı yapılırsa gelecekteki durumumuzun daha sağlıklı olacağına inanıyorum ve bu yönde atılan adımları destekliyorum.

Müzisyenler bu süreçte maddi ihtiyaçlarını karşılayamamanın yanında müzikten aldığı manevi hazzı da alamadı. Müziğin sizdeki hazzı nedir?

Müzik müzisyenler için bir yaşam biçimi. Haz duymanın yanı sıra ekmek, su gibi bir temel ihtiyaç. Müzisyen her koşulda müzikten haz alır. Tabi müzisyenlik sadece sahne almak değil. Sinema-Tv, belgesel, reklam vb alanlarda çalışan müzisyenleri saymaz isek, çalışma alanı canlı performans olan bizler; dinleyicilerle bir arada olamamamızın üzüntüsünü duyuyoruz elbet.

Müzisyenlik, garanti bir gelir kaynağı olmayan, sigortası ve emekliliği bulunmayan, yeri geldiğinde kendi cebinizden prim ödemek zorunda olduğunuz bir meslek. Gelecek kaygısının da en yüksek olduğu meslekler arasında. Tüm bu durumlar birleşince de paranın değerinin bu kadar yüksek olduğu bir dönemde ev/aile geçindirmek zor olmuyor mu?

Canlı performans sergileyerek geçimini sağlayan müzisyenlerin mesleki bir tanımı olmadığını görüyoruz. Öncelikle yasalar ile bir meslek birliği oluşturulmalı ve sahne alan her müzisyen vergi mükellefi olmalı. Ancak gerçekçi bir sistem oluşturulduğunda geleceğe umutla bakabiliriz, aksi halde serzenişler ve protestolar sahne müzisyenlerini içinde bulundukları sorunlardan kurtaramayacak.

Açık hava konserlerinin yasaklanması, eğlence mekanlarının kapatılması, saat kısıtlamaları hakkında ne düşünüyorsunuz?

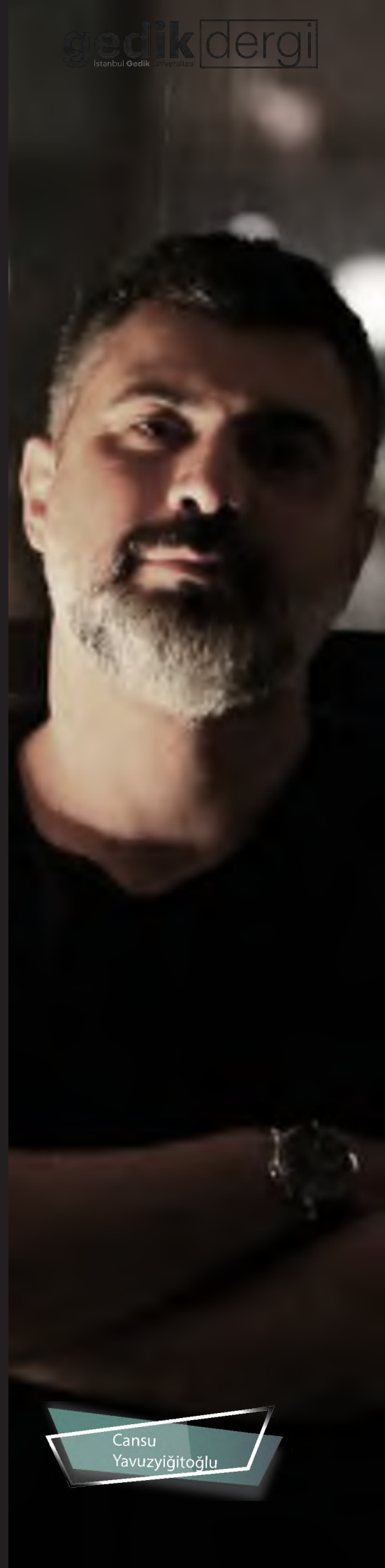
Toplum olarak pandemi kurallarına uyulmuyor. Dikkatsizlikler yasakları getirdi. Açık hava konserlerinin gerçekleşmemesinin arkasında yatan sebep, toplum olarak disiplinsiz oluşumuz kanısındayım. Yoksa avm, pazarlarda ya da toplu taşımada bulaşmayan virüs açık hava konserlerinde bulaşabilir iddiası saçmalıktan başka bir şey değil. Kapalı alanlardaki her türlü faaliyetlerin bir süreliğine tamamen yasaklanması ve sonrasında özgür bırakılmasını vatandaş olarak beklemiştim. Saat kısıtlamalarının virüsün yayılma hızını azalttığını düşünmüyorum.

Yaşanan hemen hemen her olay için ilk susturulmaya çalışılan dal müzik. Toplumsal olayların müziğe bu kadar yansımaları nasıl değerlendirirsiniz?

Ülkemizde "Eğlence sektörü" diye bir kavram oluşturulmuş. Akıllı başında birinin bunu gerçekten açıklamasını bende duymak isterim. Evet, yakın tarihi baz alırsak hüznün dolu, acı dolu bir geçmişe sahibiz. Ancak konumuz müzik olunca, eğlence kavramıyla sınırlandırılmasını talihsiz bir tanım olarak görüyorum. Müzik ile uğraşmak güçlü bir akla sahip olmayı gerektirdiği gibi dinlemek ve faaliyete katılmak da kişinin bir kültür birikimi taşımasını gerektiriyor. Müzik dinlemek, bağırarak ve amaçsız dans etmek demek değildir; olmamalı da... Ayrıca dans etmek de bir sanattır. Sanat alaycı değildir. Başlı başına sanat eğitir; rehabilite eder; toplumu kültürleştirir. Her acı olayda müziğin ve sanatın susması yanlış bir algıdan başka bir şey değil. Bunu toplumca aşmaktan başka çaremiz yok.

Pandemi sonrası için en büyük hayaliniz nedir?

Türkçe sözlü şarkılar yazıyorum ve okuyorum. Pandemi sürecinde pop müzik dalında bir şarkı yayınlatabildim. Pandemi sonrası hayalim; daha çok eser üretip, resmi olarak yayınlatabilmek ve dinleyiciye özgürce ulaşabilmek. Yasakların olmadığı ve sanat ile ilgilenen herkesin özgürce üretebilmesi ve bir araya gelebilmesi dileğiyle.









Beslenmek için mi yaşıyoruz? Yaşamak için mi besleniyoruz?

Beslenme ve Psikoloji Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?

Bu zamana kadar beslenme ile ilgili binlerce araştırma yapılmış; hakkında pek çok kitap ve makale yazılmıştır. Ancak beslenmeyle ilgili birçok konu hâlâ tam olarak açıklığa kavuşturulamamıştır.

Her uzman farklı bir görüşü savunmakta, beslenme hakkındaki tartışmaların sonu gelmemektedir.

Bu uçsuz bucaksız bilim dalını incelediğimizde karşımıza; kan gruplarına göre diyet, açlık orucu, Ketojenik diyet gibi çeşit çeşit kavram çıkmaktadır.

-Deyim yerindeyse- diyet modası sürekli değişmekte; adını ilk defa duyduğumuz birbirinden ilginç diyetler türemektedir.

Hepsi bir kenara; beslenmenin fiziksel ve ruhsal sağlığımız için ne kadar mühim olduğu inkâr edilemez bir gerçektir. Beslenme sadece bedenimizi değil, iç dünyamızı da etkilemektedir.

Beslenmenin Psikolojiye Etkisi

Fizyolojik sağlığımız ve psikolojimiz beslenmemizi etkiler. Örneğin canımız sıkılınca daha çok yemek yiyelimiz gelir. Bir şeye üzüldüğümüzde ise, hiçbir şey

yemek istemeyiz.

İşte bunun gibi; beslenme de hem fiziksel sağlığımız, hem de psikolojimiz üzerinde büyük etkiye sahiptir. Yani ikisi arasında kopmayan bir bağ vardır.

İşte bilim insanları, bu ilişkiyi anlamlandırabilmek için; hayvanların, bitkilerin ve insanların yüzyıllardan beri hangi besinleri tükettiği üzerinde çalışmıştır.

Şüphesiz ki günümüzdeki insanların, asırlar önce yaşayan atalarıyla bağlantısı vardır. Genler yoluyla taşınan özelliklerin insandan insana geçtiği bilim dünyası tarafından kabul edilen bir hakikattir. Bunun için insanların; eski zamanlardaki beslenme koşullarını bugün –kısmen de olsa- uyguladığı söylenebilir.

Ancak modern çağda yaşadığımız için, beslenme alışkanlıklarımızın da büyük ölçüde değişime uğradığı rahatlıkla ifade edilebilir. Örneğin;

- İnsanlar artık her gün daha fazla şeker tüketmeye başlamışlardır.
- Önceki insanlar hayatını doğada avlanarak sürdürdükleri için kahvaltılık kültürleri gelişmemiştir. Fakat bugün kahvaltılık etmek vazgeçilmez bir alışkanlık hâlini almıştır.
- Yiyeceklere lezzet-aroma veren ürünlerin, tatlandırıcıların, baharatların kullanımı yaygın-

laşmıştır. Bu ise beynimizde bulunan dopamin-ödöl mekanizmasını uyarmakta; tok olsak bile, bizi yemek yemeye zorlamaktadır.

Nasıl Acıkırız?

Beyinde; 'ara beyin' olarak adlandırılan, 'diencephalon' isimli bir bölge mevcuttur. İşte açlık hissini burada yer alan 'hipotalamus' isimli bir bölüm yönetir.

Hipotalamus bölgesinde bulunan 'lateral ve ventromedial' çekirdeklerinin beslenmeyle direkt olarak bağlantısı vardır.

Açlık durumuna etki eden GLP-1, leptin, ILP-5, Ghrelin gibi hormonlar da bu bölgeyle ilişki içindedir.

Acıkma hissi, kan şekerinin azalmasıyla tetiklenir. Bir kişinin kan şekeri âniden yükselince insülin zirveye tırmanır. Sonra kan şekeri birdenbire düşerek açlık hissi meydana getirir. Bu acıkma hâli fizyolojiktir.

Duygusal Acıkma Nedir?

İnsan bazen fiziksel değil de psikolojik faktörlere bağlı olarak yeme ihtiyacı duyar. Bu durum, 'duygusal beslenme' veya 'duygusal açlık' olarak nitelendirilir.

Söz konusu durum ruhsal sorunlardan, sosyal hayattaki problemlerden kaynaklanabilir. Sevgilisinden ayrılan bir kızın kendini yemeye vererek acısını unutmaya çalışması buna örnektir.

Öte yandan şeker ve buna benzer tatlı besinlerin, beyinde yer alan 'ödöl mekanizması'nı uyarıcı etkisi vardır. Bu tür besinlerin bağımlılık yapma potansiyeli bundan ileri gelir.

Ayrıca şeker; bağırsakları yüksek oranda Candida bakterisi taşıyan kişilerin vücudunda alkol hâline gelerek 'şeker sarhoşluğu'na sebebiyet verebilir.

Depresyona giren hastalar 'duygusal yemek yeme sendromu' denilen durum ile sık karşılaşır. Bu kişiler kendilerini değersiz ve mutsuz hisseder. Üzüntüden kurtulmak amacıyla yiyeceklerden medet umarlar.



Zeynep Aktaş

Sağlıklı beslenme için *10 altın kural*

1. Güne Kahvaltı Ederek Başlayın

Uzun geçen uyku süresinin ardından güne iyi bir kahvaltıyla başlamak vücudumuza gün boyu ihtiyacı olan enerjiyi verir. Tam buğday unlu ekmekten yapılmış bir tost, yoğurt-meyve, müsli, sütlü yulaf ezmesi veya diyetisyeninizin önerdikleri iyi bir kahvaltı menüsüdür.

2. Hareketinizi Artırın

Günlük fiziksel aktiviteleriniz arasında 30 dk. egzersiz için vakit ayırmak hiç de zor değildir. Televizyon izlerken veya ev ödevlerinizi yaparken her saat başı 10 dk. ayırıp egzersiz yapabilirsiniz. Arkadaşınızı görmeye giderken dolmuş veya taksi kullanmak yerine belli bir mesafeyi yürüyerek tamamlayabilir, bisikletle ya da koşarak gidebilirsiniz. Asansör kullanmak yerine merdivenleri çıkabilirsiniz.



3. Ara Öğünleri Sakın Atlamayın

Ara öğün kan şekeri dengesini korumak ve metabolizma hızını artırmak için mutlaka atlanmaması gereken öğünlerden biridir. Değişik besin gruplarından değişik besinleri seçebilirsiniz. Bir bardak yarım yağlı süt ve bir iki kraker, bir elma, yulaf ezmesi veya bir küçük meyveli yoğurt sağlıklı bir seçim olur.



4. Besin Seçimlerinizi Dengeleyin

Eğer hamburger, patates kızartması ve dondurmadan vazgeçemiyorsanız, bu besinleri hangi sıklıkla yediğinizi kontrol ediniz. Çünkü bedeninizin protein, karbonhidrat, yağ ve çeşitli vitamin ve mineralleri, Vitamin A-C, demir ve kalsiyum gibi çeşitli yiyeceklerden de almaya da ihtiyacı bulunmaktadır.



5. Arkadaşlarınız ve Ailenizle Vakit Geçirin

Arkadaş veya aileyle yapılabilecek grup aktiviteleri çok eğlenceli olabilir. Arkadaşlarınızı hafta sonu sizinle birlikte grup egzersizi yapmak için teşvik ediniz. Bunlar bisiklete binmek, basketbol, birlikte yürüyüş yapmak, voleybol gibi aktiviteler olabilir.

6. Daha Fazla Kepekli Besin, Meyve ve Sebze Tüketin

Bu besinler size enerji vermekle birlikte vitamin, mineral ve posa da içerirler. Tam buğday unlu ekmeği beyaz ekmeğe tercih ediniz. Makarna, kepekli pirinç tahıl grubuna girer.

7. Okuldaki veya Çevrenizdeki Fiziksel Aktivitelere Katılın

Okulda, işyerinizde ve çevrenizde uygulanmakta olan fiziksel aktivitelere katılın. Folklor, grup aktiviteleri olabilir. Bu egzersizler hem okul başarınızı hem de iş başarılarınızı artırır ve bedeninizin daha iyi görünmesini sağlar.

8. Besinler İyi ya da Kötü Değildir.

Sağlıklı beslenmeyi organize etmek yap-boz oynamaya benzer. Her yiyecek farklı özellikler taşır. Bazı besinler daha çok yağ, şeker veya tuz içerebilirler. Bazılarında vitamin veya posa yoktur. Diyeti iyi ya da kötü yapan bu besinleri nasıl seçtiğinizdir. Seçimdeki denge çok önemlidir. Örneğin; yağlı gıdalardan oluşan bir menüyü öğle yemeğinde tüketmeye özen gösterip diğer öğünleri daha hafif geçebilirsiniz. Ancak size önerilen miktarda kalmaya dikkat ediniz. Eğer iki dilim pizza önerildiyse üçüncü dilimden kaçınınız.



9. Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktiviteleri Eğlence Haline Getirin

Sağlıklı besinleri seçip size uygun fiziksel aktiviteleri yapmayı bir macera haline getirebilirsiniz. Yeni besinler kadar, yeni fiziksel aktiviteler deneyebilirsiniz. İnanın daha güçlü olduğunuzu, daha iyi görüldüğünüzü ve kendinizi daha iyi hissettiğinizi anlarsınız. Yaşamınızda iyi amaçlarınız olsun ve bunlardan asla vazgeçmeyin.



10. Uyku Saatlerine Dikkat Edin

Vücudunuzda hormonların doğru çalışması için uyku saatlerine özen gösterilmesi gerekmektedir. Uyku insan hayatının en önemli fonksiyonlarından biridir.

İyi bir uyku gün içerisinde kişinin yaşam kalitesini artırır. En erken 07:00 gibi kalkıp, en geç 23:30'da yatmalıyız. Geç uyanacak olursak sindirim sistemimiz iyi çalışmaz ve depresyon hormonları devreye girdiği için kendimizi kötü hissederiz.





FITNESS VE “İDEAL BEDEN” İMAJI

Türkiye’de Son Yıllarda Fitness Salonlarına Artan İlginin İdeal Beden İmajları ve Spor Endüstrisi Bağlamında İncelenmesi

Teknolojik gelişmelerle beraber tüm dünyada hâkim olan küreselleşme her alanda görüldüğü gibi spor dalında da etkisini göstermektedir. Bu bağlamda boş zaman faaliyeti olarak değerlendirilen spor teknolojik gelişmeler ve reklamlar ile birlikte daha fazla insana ulaşarak zamanla yerini büyük pazarlar tekelinde genişleyerek kâr amacı güden işletmelere bırakmaktadır. Dolayısıyla ticarileşen bir nitelik taşıyan spor, bu alanda tüketici kitlelerin oluşmasıyla beraber bir endüstriye dönüşmektedir. Spor endüstrisi bünyesinde “Fitness, rekreasyon, sağlık ve bunlarla ilgili, ürün, servis, insan, yer ve düşünceler sunan” (Devecioğlu, 2005: 4) bir hizmet

alanı olmaktadır. Aynı zamanda sporun sağlıklı ve geliştirici özelliklerinden ötürü, birey ve toplum için önemli bir faaliyet olmaktadır. Bu bağlamda son yıllarda sayıları oldukça artan fitness salonları da spor endüstrisinin önemli bir yatırım aracı haline gelmektedir. Dolayısıyla son zamanlarda “fit olmak” sağlık, medya gibi çeşitli sektörler tarafından kabul edilen ve sürdürülen bir ifade olmasından ötürü bireyler tarafından yoğun bir şekilde fitness alanına ilgi ve talep artmaktadır (Kaya, 2019: 16). Fitness etkinliklerine katılan bir bireyin salona kaydolmadan önce reklamlarda, filmlerde önüne sürülen sporcu sulukları, sporcu atletleri, sporcu eldivenleri, kıyafetleri vb. ürünlere gereksinim duymaktadır. Daha sonrasında fitness salonuna kaydolduktan sonra

vücudunun gelişmesi için yine medya aracılığıyla gösterilen protein tozları, yağ yakıcılar vb. takviyeleri alması fitness sporunun bir moda durumuna bürünerek insanları tüketici konumuna düşürdüğünü kanıtlar niteliktedir. Bunun yanı sıra fitness salonlarının büyüklüğü, ekipmanların fazlalığı, birbirinden tecrübeli uzmanların bulunması, birebir özel derslerin verilmesi, verilen fiyata oranla uzmanın ilgisinin artması fitness salonları arasında ortalama fiyat farkının olmasını etkilemektedir. Bu durum yüksek fiyatlı fitness salonlarının talebini arttırmakta ve spor endüstrisine katkı sağlamaktadır. Medyanın bireylerde farklı talepler oluşturması fitness salonlarının fiyatlarının yükselmesine ve salon sayısının da çoğaltmasına yarar sağladığı gözlemlenmek-

tedir. Bu bağlamda ülkemizde son zamanlarda fitness salonlarında görülen bu artışın spor endüstrisine önemli bir katkı sağladığı gözlenmektedir. Bu nedenle fitness spor endüstrisinde önemli bir konum edinmiştir.

Günümüzde topluluklarda dış görünüş önemsenen bir konu olmaktadır. Aynı zamanda birey için psikolojik durumunu ve sosyal konumunu etkileyen bir etken olarak görülmektedir. Bireyler kendi özgüvenleri ve toplumda iyi bir izlenim için beden imajlarını önemsemektedirler. Bu bağlamda beden imajı “bedenin başkalarına nasıl görüldüğü konusunda kişinin düşüncesi ya da kendi bedene yönelik duyguları ve tavırları olarak” ifade edilmektedir. Dolayısıyla bireylerin kendi bedenlerinde değişime gittikleri ve bu değişimin oldukça yoğun bir şekilde gerçekleştiği gözlemlenmektedir. Bu doğrultuda beden günümüz dünyasında tüketim topluluklarında hedonik modele uyumlu olarak yeniden yapılandırılmaktadır. Hedonik yaşam biçimi tüketim olgusunu canlı tutarak bireyleri tüketime teşvik etmektedir. İdeal be-

den algısı inşa edilirken tüketim alışkanlığı yönlendirilerek, post-fordist üretim sisteminin bütün araçları kullanılmaktadır. Bunun neticesinde fitness salonlarının hedonik tüketim algısında değer inşa etme ve kendini tamamlama seviyelerinin mekânı olmaktadır. Bu anlamda bireylerin fitness faaliyetlerine katılmalarında beden imajı önemli bir rol oynamaktadır.

Vücut geliştirme alanlarından biri olan “fitness, wellness ya da bikini fitness toplumsal olarak kurgulanan güzellik ideali” (Çarpar ve Şavran, 2019: 282) noktasında ince ve sıkı kadın vücudunun yer aldığı alan olarak tanımlanmaktadır. İdealle edilmiş kadın vücudunun, güzellik, estetik algısıyla kadınlara atfedilmesi, sağlıklı vücudun incelik ve güzel olmasıyla bütünleştirilmesi ve bu algıların kadınlar tarafından özümsemesine, bu ideal bedene ulaşmanın da sportif faaliyetler ile gerçekleşmesi sağlanmaktadır. Aynı zamanda kadınlar kadar erkeklerde de idealle edilmiş beden anlayışının hâkim olduğu belirtilmektedir. Buna ek olarak kadınlarda bu

durumun belli kiloda kalmak şeklinde görülürken erkeklerde ise vücut geliştirme ve kaslı olma şeklinde görülmektedir. Bu bağlamda vücut geliştirme alanı kaslı, güçlü olmakla birlikte rekabeti içinde barındıran tempolu bir çalışma olarak erkeklerle bağdaştırılmakta ve egemen erkekliği yeniden yapılandırmaktadır. Günümüzde spor salonları ve dışındaki alanlarda da bu durumun örneklerine çokça rastlayarak kaslı ve iri yapılı erkeklerin ideal bedene sahip olmayan erkeklere nazaran daha çok saygı gördüklerini gözlemlemekteyiz. Sonuç olarak ele aldığımız bu faktörlerin bir statü haline büründüğünü ve tüketim kültürü ile birlikte bireyin kimliğiyle özdeşleşerek bedenleri hedef aldığını söyleyebiliriz. Bu durumdan da çıkarılacağı gibi ideal beden imajının oluşturduğu talep fitness salonlarına olan ilgiyi arttırmakta ve artan bu yoğun ilgi ile talep sayesinde de fitness sektörünü spor endüstrisinde önemli bir konuma taşımaktadır.

Esra Korkmaz





SPORDA TOPLUMSAL CİNSİYET AYRIMCILIĞI VE SPOR MEDYASI

Geçmişten günümüze kadar geçen süreçte medyanın spora ve sporun da medyaya etkisi ve katkısı açıkça görülmektedir. Medyanın yaklaşık %50'sini spor ile ilgili olaylar oluşturmaktadır. Buna göre reyting meseleleri açısından da spor, medyanın en önemli alanını doldurmaktadır. Spor ile alakalı magazin programları, spor programları, spor analizleri, gazetelerde spora ait sayfalar ve canlı olarak yayınlanan organizasyonlar gibi birçok faaliyet medyada önemli bir yer teşkil etmektedir (Döşyılmaz, 1998:

28'dan aktaran Ünsal, 2013: 25).

Spor medyası olarak adlandırılrsa da haber alanını her spor branşına eşit olarak ayırmamaktadır. Dünyanın diğer pek çok bölgesinde olduğu gibi Türkiye'de de en çok sevilen ve takip edilen spor dalı futboldur. İnsanların günlük yaşamlarının gerçekliğinden uzaklaşarak aynı noktada buluştukları bir kaçış bölgesi işlevine sahip olan futbol, medya tarafından sürekli olarak yeniden üretilmekte ve popülerliği gün geçtikçe artmaktadır. Medyadaki bu futbol egemenliğinden dolayı, diğer branşlar ile ilgilenen kesimlerin kendilerine alan ayrılmaması noktasında tepki gösterdikleri belirtilmektedir. Bu konu hakkında

uzun seneler gazetelerde voleybola yönelik yazarlık ve muhabirlik yapan bir katılımcının anlatımında; ülkenin geri kalmışlığının spora basınına da yansıdığını, aslında spor bile değil artık sadece 'futbol basını' olarak bile adlandırılabilirliğini dile getirmektedir. Voleybolun gazetelerde çok az yer aldığını ve basın halka ne verirse halkın da onu alacağını belirtir. Eğer futbolu sayfalarca yazarsa, onlar açısından da hakim olan ve ilgi gören branş futbol olur. Diğer yandan Milliyet Gazetesinde (15.8.2009) yazarlık yapan Cemal Ersen son zamanlarda televizyonda yer alan spor programlarında futbolun egemen olduğunu ve hatta adlarının bile spor yerine futbol

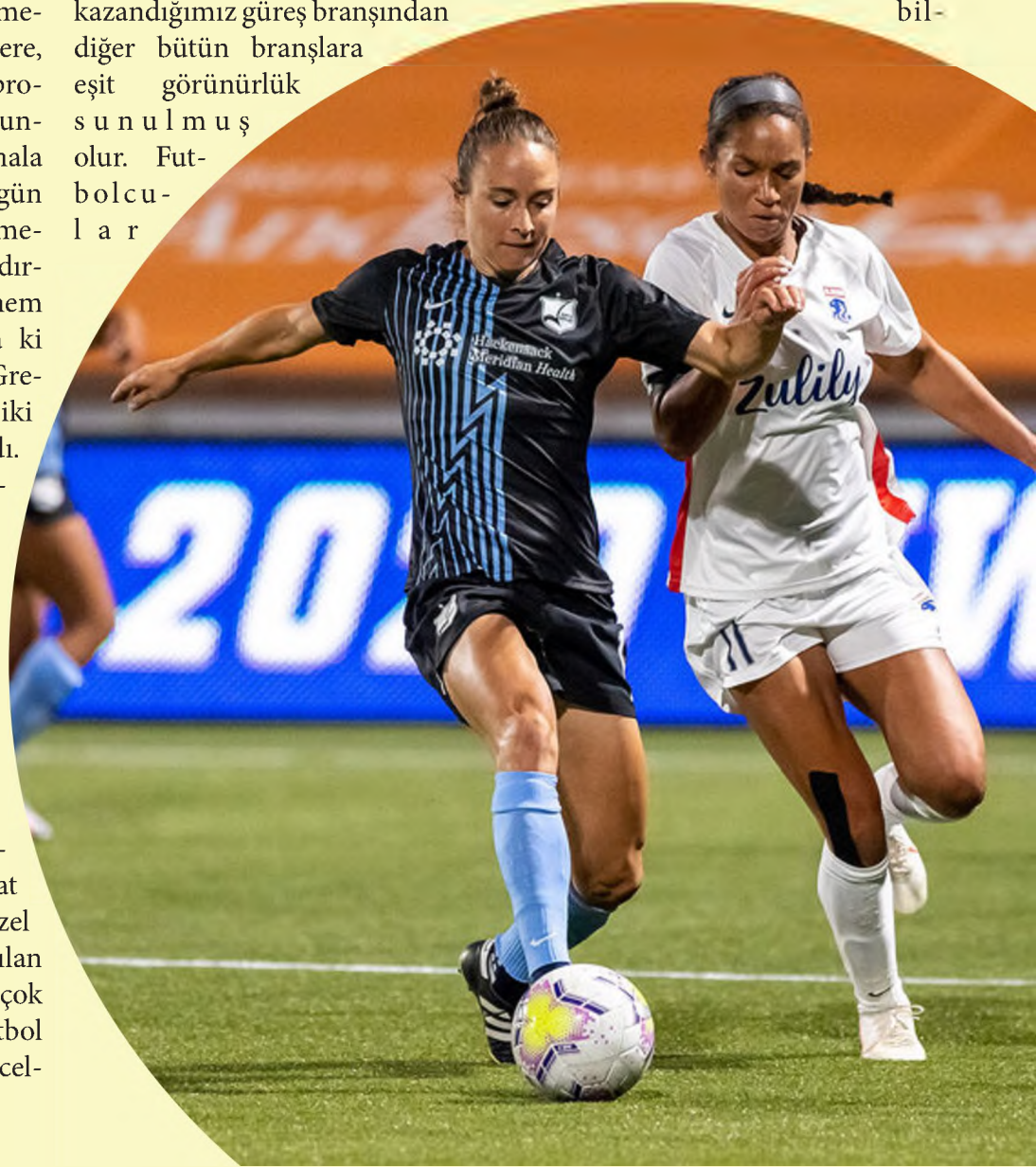
olarak değiştiğini ifade etmektedir. Basketbolu konuşan ya da güreşi, yüzmeyi, halteri, voleybolu yorumlayan kimsenin olmadığını belirtmektedir. Futbol haricindeki diğer bütün branşları göz ardı eden sektörün ismi değiştiğinde de şaşır-mamak gerektiğini söylemektedir (Özsoy ve Eskicioğlu, 2007: 55).

Spor medyası denildiğinde ilk akla gelen her zaman futbol olmaktadır. Hatta medya olmadan spor denildiğinde bile hâkim görüş futboldan yanadır. Peki, güreş ile alakalı kaç tane televizyon kanalı var? Ata sporumuz olan bu branş için, spor programlarında veya gazetelerde yer verilme oranı diğer branşlar gibi oldukça azdır. Güncel olarak bir örnek vermek gerekirse, Fenerbahçe'ye transferi gerçekleşeceğinin duyurusunu, Mesut Özil'in 17 Ocak 2021'de attığı tweetten sonra sosyal medya hesapları başta olmak üzere, takımının taraftarları, spor programları bunu birkaç gün boyunca gündem yapmışlardır. Ve hala da gündemdedir. Fakat aynı gün güreşte kazandığımız başarı medyada bu kadar yankı uyandırmamıştır. "İki takım halinde hem Fransa hem de Hırvatistan'da ki turnuvalarda boy gösteren Grekoromen milli takımlarımız iki şampiyonluk birden kazandı. Fransa'da ki turnuvada 14 madalya kazanarak şampiyon olan güreşçilerimiz Zagreb'te düzenlenen turnuvada da 8 madalya kazanarak şampiyon oldular" (TGF, 17.1.2021). Bu noktada Fenerbahçe 4 büyük takımdan biri olması, çok başarılı ve takıma iyi gelecek bir futbolcu almaları sebebiyle her maçta ve programda gündemde olacaktır. Fakat bu durum sadece bu olaya özel değildir. Futbol ile alakalı ayrılan alan ve ilgi güreş ve diğer birçok branşta görülmemektedir. Futbol kulüpleri için çeşitli bağış gecel-

eri düzenlenerek kulübe katkı sağlanmaktadır. Ve gerçekten çok yüklü miktarlarda bağış toplanmaktadır. Fakat bunun yanında güreş branşında kadın güreşçimiz Yasemin Adar'ın, kendi etrafındaki sporcuların ve arkadaşlarının maddi sıkıntıları çektiğini ama futbola verilen değer de hiçbir branşa verilmediğini dile getirmektedir. Eğer futbolda olduğu gibi diğer branşlarda da bu eşitlik sağlansaydı ve medyada daha görünür olsalardı belki de süreçler daha farklı bir şekilde işlenebilirdi.

Sonuç olarak spor medyasını ve basınını yalnızca bir branş altında ele almamak gerekir. Spor denildiğinde içerisinde olan boks, güreş, atletizm, voleybol, basketbol gibi bütün spor dalları ayrı olarak medyada işlenmelidir. Bu sayede olimpiyatlarda en fazla madalyayı kazandığımız güreş branşından diğer bütün branşlara eşit görünürlük sunulmuş olur. Futbolcu-

gibi diğer tüm sporcular da yoğun bir emekle takımlarına, kulüplerine ve branşlarına katkı sağlamakta ve değeri fazlasıyla hak etmektedir. Toplumun ilgisine ve talebine göre içeriklerinde düzenleme yapan spor medyasını aslında bu bahanenin arkasında onlara en çok reyting getirebilecek, konu dışı tartışma alanları oluşturarak ilgi toplayabilecek bir alan haline getirmişlerdir. Aslında bu noktada sporun ticari bir hale gelmesiyle birlikte, medyada etkili ve ilgi çekici programlar ve tartışmalar yapmak yerine insana hiçbir katkısı olmayan haberler ve programlar işlendiğini de görebilmekteyiz. Genel anlamda sporun sorunları, çözümleri ve gerçeklikleri üzerine yorum ve analiz yapılarak izleyiciye, programı izlediğine değecek b i r şekilde faydalı bil-





ilmelidir.

Güreşin olimpiyatlar-
da en fazla madalya alınan branş
olduğunu hatırlatan 28 yaşın-
daki sporcu Yasemin Adar,
“Bakıyorsunuz altın madalya sa-
dece güreşten geliyor. Ama değer
görüyor mu dersiniz bir futbol ka-
dar asla değer görmüyor. Olimpi-
yat geldiği zaman, önemli şampi-
yonluklar olduğu zaman herkes
güreşe kitleniyor. İşte güreş kes-
in madalya alır gelir. Şöyle de bir
sıkıntımız var; bu olimpiyat öncesi
neredesiniz? Lütfen öncesinde de
bir gezin görün bizi bilin tanıyın.
Haberdar olun nasıl çalışıyoruz,
ne yapıyoruz? Olimpiyat geliyor
tamam işte kesin garanti mada-
lyamız var. Güreşten kesin gelir.
Ama ondan önce maddi konu-
da sıkıntı çeken arkadaşlarımız
oluyor, sporcularımız oluyor. Fut-
bola verilen değeri hiçbir branş
görmüyor. Medya konusun-
da büyük bir sıkıntı çekiyoruz.”
değerlendirmesinde bulundu.

Kendi etrafında da kim-
senin kadın güreşini bilmediği
aktaran Yasemin, şunları söyledi:

spor olarak görüyor.
Bana ‘kadından güreşçi olmaz,
sen güreşçi değilsin yapamazsın’
diyorlardı. Hani ‘size yasak değil
mi?’ gibi muhabbet te oluyordu
açıkçası. Toplumumuzda zihin
olarak tamamen güreşi erkek spo-
ru olarak görüyorlardı. Ben de evet
kadından güreşçi olur ben güreşçi-
yim diyordum. Biz bilmiyoruz,
tanımıyoruz, görmüyoruz şeklinde
konuşuyorlardı. Zamanla bunu
duya duya alıştım. Ben başarılı
olursam toplumumuz kadın
güreşini benimseyecek ve onlara
kadın güreşini ispatlayacağım
diye içimden hep konuşuyordum.
Nitekim öyle oldu. Ben bir süre
sonra başarı yakaladım. Başarımı
yakalayınca toplumumuz bilmeye
başladı.” Yasemin Adar’ın röporta-
jını toplumsal cinsiyet ayrımcılığı
bağlamında ele alırken ilk olarak
toplumsal cinsiyetin içeriğine
bakılmalıdır. Bu bağlamda toplum-
sal cinsiyet erkek ve kadın olarak
toplumun bizi nasıl algıladığı,
gördüğü, düşündüğü ve ne şekilde
davranmamızı beklediğiyle alakalı
bir kavramdır. Toplumun kadın ve

teğе vermiş olduğu toplumsal
öl ve görevleri ifade etmektedir
(Arslan ve Koca, 2006: 2). Bir
önceki spor medyası konu-
su ile de bağdaşan kadının
spor medyasında yerine de
değınmek gerekmektedir.
Arslan ve Koca’nın (2006:
7-8) yapmış oldukları çalış-
maya göre kadınların spor
haberlerinde erkeklere göre
daha az yer aldığı sonucuna
ulaşılmıştır. Aynı zamanda bu
alışmada spor branşı açısın-
n da bir farklılık gözlenmiştir.
ekler spor haberlerinde yoğun-
luk futbol ile alakalı nokta-
yer alırken, kadınların halter,
tizm ve tenis gibi branşlarda
unlaştığı görölmüştür. Bu nok-
ta kadınların yapmış oldukları
r dallarında bile ayırmışlar ve
nızca onlara uygun olan al-

anlardaki haberleri yayınlamaya
uygun görmüşlerdir. Bu bağlam-
da toplumsal cinsiyet rolleri spor
alanlarında da erkek ve kadın
arasındaki ortadan kaldırılamayan
eşitsizliği devam ettirmektedir. Bu-
rada toplumun kadını genel olarak
fiziksel, duygusal ve bedensel yön-
lerden zayıf bir şekilde görmesi
ve spor alanını erkeklik olgusuyla
daha çok ilişkilendirmeleri sporda
bir yeri olmasının erkeklere göre
daha çok zorlaştığı ifade edilme-
ktedir. Ve sporun genel tarihine
bakıldığında kolay bir şekilde
görölebilecek hegemonik erkek
yapısı, şimdi de medya vasıtasıyla
yeniden üretilmektedir. (Ak-
kaya ve Kaplan, 2014: 179-180).
Medyada kadın sporcuların, spor
hayatından ziyade bedeni ve kadın-
lığı üzerinden bir algı oluşturu-
maktadırlar. Aslında bunu yap-
arak spor kimliğine ve başarısına
gölge düşürmeye çalışmaktadırlar.
Sportif faaliyetlerinden çok, özel
hayatlarına inerek sürekli olarak
ikincil bir konumda lanse etmekte
ve kadınların spor alanında faa-
liyetlerini önemsiz hale getirme-



ktedirler. Atlet olmasıyla değil de anne olmasıyla ya da güreşçi değil de babasının kızı olmasıyla kimliklerini öne sürmeye çalışırlar. Gazetelerin manşetleri hep kadınsılık içeren hitaplar ve cümlelerle oluşmaktadır. Topluma göre güç, kuvvet ve enerji gerektiren spordaki her alan erkeklik gerektirmektedir. Onlara göre aslında bir nevi spor, erkek işidir. Kadınlar sporu eğlenmek ve boş zamanlarını geçirebilmek için yapabilirler. Futbolcu olduğunda, güreşçi olduğunda, basketbolcu olduğunda; kadınsın bir yerin incinir boksaya yönelme ya da güreş erkeklerin yapacağı iş, sen başaramazsın gibi sözler genelde eril zihniyete sahip insanların ağzından çıkmaktadır. Bunu sadece yabancı insanlar değil, aynı ortamda çalışma saatlerini beraber geçirdiği erkek meslektaşları bile yapabilmektedir. Çünkü kadınların, kendi alanları-

na girerek başarılarını ve güçlerini ellerinden alacaklarını düşünebilmektedirler. Ama kadın sporcular tüm bu eleştirilere, hakaretlere ve ayrımcılıklara rağmen pes etmeden 'ben bu algıyı yenerim' diyerek ilerlediğinde ve ülkemize her seferinde madalyayla döndüğünde, onlara bu kötü yaklaşımlarda bulunanlar nihayetinde yaptıkları sporları benimseyebilmektedir. Sonuç olarak sporda kadın veya erkek sporu denilen bir şeyin olmadığına farkına varılması gerekmektedir. Kadın güreş de yapabilir, halter de kaldırabilir, boks da yapabilir. Ülkemizde birçok örneğini de görmekteyiz. Şazi ye Erdoğan, Hafize Şahin, Busenaz Sürmene- li ve niceleri... Ama bu görme o kadar azdır ki belki de insanlara lanse edilmiş şekli böyle olduğu için kadınlara karşı bu tutumu takınıyorlardır. Burada da devreye medya girmektedir. Kadın yalnız-

ca spor alanında değil bunun medyaya ve topluma yansıtılmasında da ayrımcılığa uğramaktadır. Spor programlarında kadınları ciddiye almama, gazete manşetlerinde ikincil konumlarına yönelik başlık yazma veya bir röportaj esnasında mesleği ile değil de özel hayatıyla ilgili bir soruyla karşılaşmaları, medyada kadına yapılan ayrımcılığı açıkça göstermektedir. Ama bu noktada da kadın sporcularımızın sabır ve kararlılıklarıyla toplumun kabullenmediği, bilmediği veya farkında olmadığı 'erkek sporu' diye nitelendirilebilecek bir branşın olmadığını elde ettikleri başarılarıyla kanıtlamaktadırlar.



PROFESYONEL ÜRETİM, KALİTELİ HİZMET ile VANADA TERCİH SEBEBİNİZ



SMA NEDİR?

SMA (Spinal Muskuler Atrofi) omurilikte bulunan ön boynuz motor sinir hücrelerini etkileyerek hareket kabiliyetini kısıtlayan bir kas hastalığıdır.

Görülme sıklığı Dünya genelinde 1/10.000, Türkiye'de 1/6.000'dir. Ön boynuz hücrelerinde görülen dejenerasyon

nedeni ile; kaslarımızın kontrolünü sağlayan sinirlerin fonksiyonu için gerekli protein üretimi gerçekleştirilemez.

İstemli kaslarda kuvvetsizlik ve erime (atrofi) görülür.

Sinir hücrelerinin işlevini yerine getirememesi; zayıflamaya ve

genellikle ölümcül kas güçsüzlüğüne sebep olur.

İstemsiz kaslar bu hastalıktan etkilenmez.

SMA hastası bireylerin görme ve işitme duyuları hastalıktan etkilenmez. Zeka; normal veya normalin üzerindedir.

SMA HASTALARI İÇİN NE YAPABİLİRİM ?

SMA hastası bireylere ve ailelerine her alanda erişilebilir hizmetler sunmak, yeni tedavi yöntemlerinin uygulanmasını desteklemek öncelikli amacımız...

SMA-DER ailesi olarak; amacımıza ulaşmak için yürüdüğümüz bu yolda, acıların paylaşıldıkça azalacağını biliyor, hep birlikte daha güçlü olacağımıza inanıyoruz...

ÜYE OLUN!

ÜYE OL butonunu tıklayarak SMA-DER'e üye olabilir, çalışmalarımızı devam ettirmemize, SMA sesini durmamıza yardımcı olabilirsiniz.

BAĞIŞ YAPIN!

BAĞIŞ YAP butonunu tıklayarak SMA hastalarımız için medikal malzeme, tıbbi cihaz ve nakdi yardımlarınızı yapabilirsiniz.

FİKİRLERİNİZİ BİZİMLE PAY-

LAŞIN!

Yeni bir projeniz varsa veya bilgi almak istiyorsanız; İLETİŞİM sayfamız aracılığıyla tüm sorularınızı ve önerilerinizi iletebilirsiniz
SESSİZ ÇIĞLIĞIMIZA SES, GÜLEN GÖZLERİMİZE UMUT OLUN!

SMA

NADİR GÖRÜLEN



İLERLEYİCİ VE ÖLÜMCÜL BİR KAS HASTALIĞIDIR.

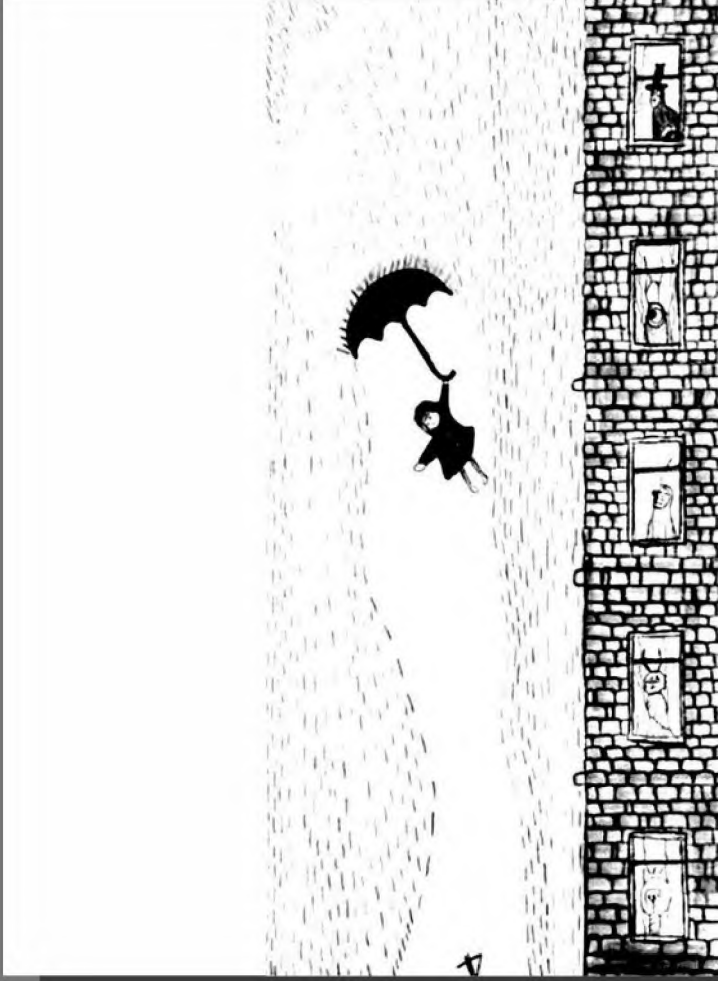






ARTISTS

Sunay Arda



HUMANITY

Vedat Söğüt



ÇOCUK VE YETİŞKİN

Cocuğun dünyası çok farklıdır. Çocuk tanımadığı akranına “arkadaş olalım mı?” diye sorar.

Biz iletişime geçmeden önce birçok kez düşünüyoruz, utanırız, belki sormaya çekinip vazgeçeriz. Çocuk kurabiyenin içini açarak kremalı bölgesini yemeye başlar. Bizeler kötü görünme kaygısıyla kurabiyenin tamamını yeriz. Çocuk aynı soruyu tekrar tekrar sorar. Biz anlamasak da sormaktan imtina ederiz.

Çocuk kıyafetlerini ters giymeyi çok sever ve annesine direterek dışarıya ters giyinerek çıkar. Bizler dalga geçerler ya da işlerimiz ters gider inançlarıyla düz giyeriz. Çocuk aklında olanı söyler. Biz içimize konuşuruz.

Bir çocuğa gülümsemek bile onun mutlu eder. Yetişkinler birbirlerinde dünyaları verseler yine mutlu olmazlar.

Çocuk alışılmış ve kalıplaşmış davranışları yıkar. Her zaman inandığımız düşünceleri sorgulattır. Çocuk olmak herkesin hayatında yaşadığı ilk evredir. Ebeveyn olmak yaşadığın ilk evreyi tekrar

etmektir. Bir kadının yıllarca salıncağa binmeyip, bir zaman sonra sürekli parklarda olup salıncaklara binmesi ya da bir erkeğin “çocukça” nitelendirdiği saklambacı, bir anda gülerek oynaması geçmişi tekrar yaşamalarını sağlar. İşte çocuk bu kadar büyüleyicidir. Bir anda hayatınıza girerek farklılaştırır ve kalıpları yıkar. İlginç olan, asla yapmam dediğiniz ve toplumca gülünç olarak nitelendirdiğiniz hareketleri onun karşısında umarsızca yapmanızdır. Çünkü o anda yabancı birinin bakışları ya da düşünceleri sizi etkilemez, artık sadece o ve



siz varsınızdır. Eskiden markete gittiğinizde sürekli yöneldiğiniz abur-cubur reyonu artık yerini meyve-sebze reyonuna bırakır. Onun sağlığı sizin sağlığınıza önemlidir. Kendi hastalığınızı önemsemezsiniz ama onun minicik bir öksürüğünde hastaneye gitme düşüncesine kapılırsınız. Bir zaman sonra aklınıza “benden sonra” sorusu gelir: Bir başına ne yapar? Bu kadar mutluluğun, bu kadar farklılığın yanında hep bir korku saklanır. İnsan bilmediği şeyden korkar ve bu soru tamamıyla bilinmezlik silsilesidir. Onu güvence altına almak istersiniz, hep yanınızda olmasını istersiniz,

yaptığınız hataları onun yapmamasını ümit edersiniz. Maalesef ki ne siz hep onun yanında olabilirsiniz ne de o sizden hep bir şeyler öğrenir. Yeri gelecek üzülecek, yeri gelecek ağlayacak, yeri geldiğinde de sevinecek ve bir zaman sonra kendini korumasını öğrenecektir. Bir gün o da tabuları, dogmaları, duvarları olan bir yetişkin olacaktır.

Tanımadığı akranyla direk konuşamayacak, kurabiye yerken sadece kremasının tadına bakmak için kurabiyeyi parçalara ayıramayacak, bir şeyin nede-nini tekrar tekrar soramayacak, kıyafetlerini ters giymekten ya da

ütüsüz giymekten kaçınacak, artık saf düşünmediği için yorumunu karşı tarafa direk açıklayamayacak çünkü deneyimledikçe toplumun kalıplarına uymayı seçecektir. Çocuk bulunduğu kabın şeklini almaz. Kap çocuğun bulunduğu şekle ayak uydurur. Bir zaman sonra çocuk yetişkin olur ve artık kaba ayak uydurmak için onun şeklini almak zorunda kalır.

dergi



GECE

Yağmur Aşnas



YANSIMA

Şeyda Aynur Genç



UZAY SEYAHATİ MÜMKÜN MÜ?

DSÖ: Pandemi İkinci Dünya Savaşı'ndan daha yoğun bir travmaya yol açtı.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Genel Direktörü Tedros Adhanom Ghebreyesus Covid-19 virüsünün yarattığı tahribatın 2. Dünya savaşının yarattığı tahribattan daha büyük olduğunu söyledi. Ghebreyesus özellikle pandemin neden olduğu ruhsal sıkıntılar hem bireyler hem de toplumlar üzerinde uzun yıllar etkisini göstereceğini iletti. Konuşmasında "İkinci Dünya Savaşı'nın ardından çok sayıda hayatın etkilenmesi nedeniyle dünya kitlesel travma yaşadı. Koronavirüs pandemisinde ise daha fazla hayat etkilendi" ifadelerini kullanan Ghebreyesus durumun ciddiyetine dikkat çekti.

NASA: Dünya'da yaşam 1 milyar yıl sonra son bulacak

Herkesin dünyanın sonu ile ilgisi bir teorisi var ancak bu teori gerçek olabilir. Amerikan Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi (NASA) güneş radyasyonu nedeni ile 1 milyar yıl sonra dünyanın yaşanmayacak bir yer olacağını söyledi. NASA'daki bilim adamlarından oluşan ekip

yaptıkları modellemeyi 400 bin defa çalıştıklarını ve günümüzden 1 milyar yıl sonra güneş radyasyonlarından dolayı dünyadaki oksijenin tükeneceğini ve makro düzeyde canlılık barındıramayacak durumda olacağını dile getirdi.

Stonehenge Önce Galler'de Dikilmiş

Londra Kolej Üniversitesi'nden bir grup arkeolog, Stonehenge'in önce Galler'de dikildikten sonra sökülüp İngiltere'ye taşındığını öne sürüyor. Önceden yapılan araştırmalar Stonehenge'de kullanılan devasa taşların Galler'deki taş ocaklarından geldiğini gösteriyordu. Ancak yapılan analizler bu taşların taş ocaklarından çıkarıldığı dönemle şimdiki dikildiği yer arasında en az birkaç yüzyıl fark olduğunu söylüyor. Bu da akıllara tek bir soruyu getiriyor. Bu taşlar önceden başka yerlerde dikilmiş olabil-



ir mi? Araştırmacılar Galler'deki Presli bölgesinde yapmış oldukları kazılarda kısmi çember biçiminde dizili Stoneheng'dekilere benzer taşlar keşfetmişler. Araştırmacılar devam ettikçe eskiden içinde taşlar olduğu düşünülen soket biçiminde çukurlar keşfedildi. Üstelik bu taşların ve çukurların bulunduğu alan Stoneheng'deki gibi yaz gün dönümünde güneşin doğuş yönüne bakıyordu.

Nanoparçacıklardan Mukavemeti Yüksek Metaller Üretilirdi.

Metaller kristal yapıya sahip materyallerdir. Ancak bazen bu kristal yapıyı bozan bazı etmenler vardır. Bu etmenlere kristal kusurlar denir. Kristal kusurlar metali şekillendirmede işe yarasa da metalin sertliğinde olumsuz yönde rol oynamaktadır. Bu kristal kusurlardan en önemlisi tane sınırlarıdır. Tane sınırları büyüdükçe metalin sertliği azalır. Tane sınırlarını küçültmek için çekiçle dövmek gibi bazı geleneksel yöntemler var. Ancak Brown Üniversitesinde çalışan Prof. Dr. Ou Chen ve öğrencileri sert metal elde etmek için yeni bir yöntem geliştirdi. Bu yöntemle göre tane sınırlarını küçültmeye çalışmıyorlar. Nanoparçacıkları bir araya getirerek makro büyüklükte metal parçalar üretiyorlar. Üstelik bu üretilen parçalar standart yöntemlerle üretilenlerden daha sert oluyor.

Başını Gövdesinden Ayırıp Kendine yeni bir Gövde yapan Salyangoz Keşfedildi

Sayaka Mitoh yaptığı keşif ile ototominin çok farklı bir örneğini ortaya koydu. Bir gün deniz salyangozları üzerinde çalışma yaparken çok enteresan bir şey gözlemleyen Mitoh salyango-

zlarının bir kaçının başlarının gövdelerinden ayırdığını ve baş kısımlarının hala canlı kalmaya devam ettiğini söyledi. Mitoh baş kısmının saatler sonra alg ile beslenmeye başladığını ve 3 hafta içinde yarayı kapatıp kendine yeni bir gövde oluşturduğunu belirtti. Bunun üzerine Mitoh ve Nara Kadın Üniversitesi profesörlerinden Yoiçi Yusa, bu durumu kendileri denemek istediler. 16 salyangozun kafasını kesen araştırmacılar bunların 6'sının vücutlarını yenilediğini, 3'ünde hayatta kaldığını gözlemlemişler. Ototomin adı verilen kendi kendini yenileme durumu başka bir çok canlıda gözlenmekte ancak araştırmacılar bu boyutta hayati organlarını yenileyebilen bir canlının olmadığını bunun "ototominin en uç" örneklerinden biri olduğunu söylüyorlar.

Marsa Günübirlilik Seyahat Mümkün

Bundan birkaç yüzyıl önce günübirlilik dünyanın diğer ucuna gitmek ne kadar imkansız gözüküyorsa şimdi de marsa günübirlilik gitmek imkansız görünüyor. Ama imkansız değil sadece bir az zamana ihtiyaç var. SpaceX ve Tesla gibi girişimlerin arkasındaki isim Elon Musk antimadde ile uzayda seyahat sürelerinin ciddi miktarda azalacağını öngörüyor. Madenin zıttı olarak görülen antimadde madde ile birleşmesi sonucunda muazzam miktarda enerji ortaya çıkmaktadır. Bu enerjinin roketlerde yada uzay araçlarında kullanılması halinde marsa yolculuğun daha da pratik hale gelmesi bekleniyor. Tek sorun şu ki daha varlığı bile yeni ispatlanan antimaddenin yakıt olacak kadar çok miktarda bulunması şimdilik zor gibi görünüyor.





TENÂKUZ

Halise Demirebek



NAOMI SMALLS

Mert Can Zorlu

Covid-19 Salgının İş Yaşamı Ve Çalışan Psikolojisine Etkisi

Bütün dünyayı saran Covid-19 salgını diğer bütün ülkele-
rde görüldüğü gibi ülkemizi de toplumsal, psikolojik, ekonomik ve kültürel açılardan etkilemiştir. 10 Mart 2021 itibariyle 2,61 milyon bireyin ölümüne sebep olan virüsün, iş yaşamını etkilemesi de kaçınılmaz olmuştur. Bu bağlamda çalışan psikolojisi de farklı yönlerden etkilenmiştir. Çeşitli istihdam sorunları baş göstermiş, hatta özellikle büyük boyutta ekonomik sıkıntılardan etkilenen kurumlar, mevcut çalışanlarının dahi çıkışını vermiştir.

İş yaşamında salgınla birlikte yaşanan birtakım büyük değişimler söz konusudur. Bunların en başında kurumların zorunlu olarak evden çalışmaya geçmesi gelmektedir. Mevcut dünyamızda, teknolojiye uyum sağlayan kurumların varlıklarını sürdürebildikleri, uyum sağlayamayanların

ise uzun süre ayakta kalamadığını biliyoruz (Akt. Serinikli, 2021). Buna bağlı olarak salgın döneminden en çok etkilenenlerse; KOBİ'ler, mikro işletmeler ve kendi başına çalışan meslek elemanları olmuştur (Balcı ve Çetin, 2020). Evden çalışma modelinde çalışanların çevresi tarafında çalışmadıkları yargısına maruz kalmaları bir dezavantaj olarak görülmüştür. Ancak çalışanlara sağladığı birçok avantaj da mevcuttur; çalışanların kendine daha fazla zaman ayırabilmesi, iş ortamı stresi ve baskılarından uzak olmaları bunun sadece birkaç örneğidir. Kurum açısından bakıldığında, çalışan başına düşen maliyetin az olması kurum adına bir artı olarak görülebilirken, bazı kurumların ekipman maliyetlerine yaptığı harcamaların arttığı gözlemlenmiş, çalışan üzerinde tam hakimiyet sağlayamadıkları ve takım çalışmalarında zorlandıkları görülmüştür. (Tat ve Gemlik, 2020). Bazı kurumlar da işten çıkarmalar yapılmıştır.

İş arkadaşlarının çıkışını gören çalışanlarda stres ve tedirginlik de pozitif yönde artış gösterecektir, bu da hiç şüphesiz çalışan verim ve motivasyonunu olumsuz yönde etkileyecektir. Bunların yanında önceki yıllarda yapılan bir araştırmada esnek çalışmaya uyum sağlayabilen kurumların çalışanlarında stresin azaldığı ve bu bağlamda örgütsel bağlılığın da arttığı gözlemlenmiştir. Örgütsel bağlılığın artmasıyla çalışan motivasyonu, verimi ve iş tatmininde artış gözlenecek, çalışanın kendine ayıracak zamanı olacak ve bununla beraber devamsızlık, stres gibi sorunlarda azalma görülecektir (Akt. Aydın ve Kördeve, 2016). Yaptığım bu araştırmamın sonucunda, esnek çalışma modeli ve evden çalışma modelinin birlikte uygulanmasının uzun vadede hem çalışan hem de kurum adına faydalı olacağını düşünüyorum.

Halenur Varol

AKREDİTE LABORATUVAR GEDİK TEST MERKEZİ

Mekanik Test Laboratuvarı

Numune Kesim ve İşleme
Vickers Sertlik Taraması
Brinell Sertlik Ölçümü
Çekme Testi
Darbe Çentik Testi (Charpy-V)
Z Çekme Testi
Cıvata Çekme Testi
Somun Sıyırma Testi
Borularda Yassılaştırma Testi
Eğme – Basma – Kırma
Testleri
Çentikli Kırma Testi (NBT)



Metalografi ve Analiz Laboratuvarı

- Makro – Mikro Yapı İncelemeleri
- Çeliklerde İnküzyon Tayini
- Ortalama Tane Boyutu Ölçümü
- Faz Analizi (% Oran)
- Kaplama Kalınlığı Ölçümleri
- İndüksiyon Derinliği Tayinleri
- Grafit Şekil & Boyutlarının Belirlenmesi
- SEM - EDS İncelemeleri
- Termal Analiz (DSC-TGA)
- Hasar Analizi (Damage Analysis)
- Kimyasal Analiz Testleri
- LECO - Karbon Kükürt Tayini
- LECO - Azot Oksijen Tayini



Tahribatsız Muayene Eğitim ve Belgelendirme (Seviye 1+2+3)

- Görsel Muayene
- Manyetik Parçacık Muayene
- Sıvı Penetrant Muayene
- Ultrasonik Muayene
- Radyografik Muayene
- Radyografik Film Değerlendirme

Kaynakçı Eğitim ve Belgelendirme

- Uygulamalı Kaynakçı Eğitimleri
- Kaynakçı Belgelendirme (TURKAK)
- Mesleki Yeterlilik Belgesi (MYK)

Gözetim ve Denetim Hizmetleri

- Dokümantasyon ve Üretim Kontrolleri
- Proje Durum Tespiti ve Değerlendirme
- WPS - WPQR Onayları

Endüstriyel Muayene Hizmetleri

- Görsel Muayene
- Manyetik Parçacıkla Muayene
- Sıvı Penetrant Muayene
- Ultrasonik Muayene
- Laminasyon Kontrolleri
- Ultrasonik Kalınlık Ölçümleri
- Phased Array & TOFD Muayenesi
- Radyografik Muayene (X-Ray & Gama Ray)
- Pozitif Metal Saptama Testleri (PMI)
- Portatif Ultrasonik & Leep Sertlik Ölçümleri
- Replika İncelemeleri ve Ferritskop Testi



GTM, gemi ve deniz yapı bileşenlerinin NDT hizmetlerinde Türk Loydu onaylı servis sağlayıcısıdır.





HES Mİ? PES Mİ?

O damın sağ köşesindeki tekli koltukta otururken ılımlı kahve mi yudumluyorum; sessizlikle ihva edilmiş sokakları seyreliyorum. Mülkiyet hakkını tabiat anadan almış tüm bitkiler rüzgârın ziyaretleriyle coşarak birbirlerini kucaklıyorlar. Diğer yandan hayvan ahalisinin de konaklama yapmasını hoşgörü ile karşılayarak hasbihal ediyorlar. Konuştukları bitmek bilmeyen bir mesele olmalı ki merak ederek kulağımı pencerenin dışına doğru uzatıyorum. Derin bir iç çekiyorum, önce. Gözlerimi kapatıyorum, ardından. Düşünce dalgalarımın akıntısına kapılıp giderken duy-

abileceğim tek seda canlıların muhabbeti değil, kafamın içindeki sesler oluyor. Kalıp yargılar mı, kalıbına sığmamış duygular mı, sesin kaynağı? Hürleştirilmeyi bekleyen prangalı düşüncelerin, koğuş ziyaretini yapıyor zihnim. Bugün kuşlar kadar özgür olması gereken düşünceler bile önyargı parmaklıklarına takılı iken, vücudumun birkaç metrekairelik tecridinin müsebbibi aynı önyargı mı diye sormaktan alıkoyamıyorum kendimi. Neyse! durun biraz. Düşüncelerimi üçüncü kattan aşağıya düşürmeden sıkıca tutup, kavrayayım. Hala yaşama şansları var iken. Pencereyi kapatarak odanın akustığı eşliğinde peş peşe sıralıyorum suallerimi. Hayat eve sığar mı? Yoksa ev hayata sağır mı?

Bir kaplumbağa evini sırtında taşır; taşırken de tüm hayatı keşfeder. Bir insan evini sırtında taşıyamadığı gibi hayatı da keşfetmekten uzaktır. Halbuki insanoğlu için keşif ana rahminde başlamıştır bile ve bu fiiliyat türlü coğrafyalarda sonsuza dek devam edecektir. Bu coğrafyalardan herhangi birinin herhangi bir zamanındayız. Sırtımıza yükleyemediğimiz evin her alanına yüklemeye çalıştığımız başıboş manalar yuva kazanıyor. İnsanlar ile kurulamayan irtibat



STAY HOME

koltuklarla, yastıklarla, kitaplarla kuruluyor. Boş sandalye ile karşılıklı yemekler yeniliyor. Ocak ile yapılan iş birliği ardından “İyi geceler” diyor, yorgan, tüm sıcaklığıyla. Bir “günaydın” da sağ tarafta duran komidinden geliyor. İnsan eve kapandıkça içine kapanıyor. Caddelerde anıların gölgesi dolaşırken evde şimdiki zamanın fotoğrafı çekiliyor, teknolojinin “gülümse” deyişiyle. Tebessüm samimiyetinin sınılandığı bu merhalede tüm duygular aldatılmışçasına bir köşeye atılıyor. “İnsan toprakla buluşmadıkça kendini bulamaz.” der, bir ahababım. İnsanın toprakla münasebetinin kısıtlandığı devrin ilk temsilcil-

eri olarak şu cümleyi de ekleyelim, yüksek müsaadenizle: “İnsan kısıtlandığı her vaziyetin talibidir.” Çünkü insanoğlu münasebet kurduğu herhangi bir şeyden ancak mahrum bırakıldığında ehemmiyetini kavramaktadır. İnsan nerede insan olmayı hatırlamaktadır? Evin içinde mi? Dış kapının dışında mı? Velhasılıkelam, suallerin bile cevaplarından kaçıp, cevapların kovalamaktan yorulduğu bu oyunun nerede oynandığı da mühim değil. Bu kovalamacada mühim olan nerede değil, nasıl olunduğu mevzudur. “nasılsın?” sorusunun cevabı olan “iyiyim” bile tekdüzeliğin toplu taşınmasıdır. Yanlış durakta “Müsait bir yerde inecek var”cıları da duyar gibiyim. Peki hayat hangi durakta kart basar? Hayat herkesin bakış açısı kadar! Bakış açısı evin güneş alan, ferah veya hut en karanlık, kasvetli kısmına benzetilebilir. Bakış açımızı aydınlatmak da karartmak da bizim elimizdedir. Şimdi evimizin en aydınlık köşesine geçi-

yoruz ve kulak veriyoruz. Yaşlılara, gençlere, çocuklara, çocuk ruhlu olanlara, hayata veda etmişlere... Kulak veriyoruz. Denizin griden bozma mavisine, adaların biricikliğine, kayalıkların eşsiz dizilişine, depremlere, tsunamilere, savaşlara, isyanlara, hastalıklara, salgınlara, canlı, cansız tüm varlıklara... Kalemelerin yazmaya can attığı her sayfaya, okunmayı bekleyen kitaplara, çaresiz bir kap mama bekleyen sağ ayağı kesilmiş kediye, sol tarafındakini kullanmayı bilmeyenlere... Hayat, ne evde ne de dışındadır. Hayat ancak bir canlıya el uzatabildiğimiz kadardır. Sağ salım kalamayan zihniyetlere emanet edilememesi, sığ düşüncelere sığdırılamaması bundandır.

Sena Arsalan



FEMİNİZM NE DEĞİLDİR?

Tarih boyunca, toplumlarda var olan cinsiyet kavramı erkeklerin egemenliği lehinde oluşturulmuş, kadınlık bir yardımcı cinsiyet olarak tanımlanıp hayatın birçok alanında eksik kalmıştır. Buna karşı olarak kadınların, erkeklerle ortak yaşadıkları dünyada neredeyse her anlamda geri plana atılmalarının önüne geçmek isteyen Feminizm, toplumlar tarafından yanlış algılanan ve gelişimine müsaade edilmeyen bir kadın hareketi olmaktan kurtulamamıştır. Var olduğu günden bugüne bu alandaki amaçlarını gerçekleştirebilmek adına çalışmasından önce ne yazık ki kim olduğunu açıklamakla mücadele etmektedir. Mevcut ön yargılı tanımlamaların ve yaklaşımların aksine kadınların erkeklerden daha üstün olması gerektiği düşüncesine veya “erkek düşmanlığı”na değil, yaşamdaki cinsiyet kavramına uygun olarak kadın ve erkek arasında olmaması gereken bir üstünlük gerçeğine dikkat çeker. Toplumda kalıplaşmış cinsiyet algısını değiştirmek adına hayatın ekonomik, sosyal, siyasi ve daha pek çok alanında kadın ve erkek arasında eşitlik ilkesinin sağlanmasını amaçlayan Feminizm, bu gayesine uygun olarak benimseneceği kriterleri oluşturmadan önce sorunun kökenine inmeyi tercih ederek Feminizm’in felsefesini oluşturacak ana soruyu sormuştur: Erkeklerin birçok alanda kadınların aksine daha kabul görülen niteliklere sahip olduğu görüşünün kalıplaşmasının ve kadınların

erkeklerin gölgesinde bırakılmasının sebebi nedir? Feminizm hareketini kendi istedikleri kalıplara sığdırmaya çalışan bir kesim insan, kadın ve erkeklerin biyolojik olarak sahip olduğu değişik özelliklerden kaynaklanarak bu iki cinsiyetin toplumdaki iş bölümünde eşit sayılamayacakları görüşünü savunur. Doğuştan sahip olduğu farklılıklarını toplumsal yaşam bağlamında ele alırken kullanmak ve bu farklılıkları erkek üstünlüğü olarak algılamak doğru olmayacaktır çünkü toplumsal cinsiyet biyolojik bir bağlamda değerlendirilemez. Sosyal yaşamda kadın ve erkek arasındaki eşitsizlik dengesini tartışırken konuyu her açıdan ele alıp toplumsal cinsiyet kapsamında değerlendirmek daha kusursuz olacaktır. Nitekim kadın ve erkeklerin doğuştan getirdikleri biyolojik özellikleri, toplumlarda zamanla oluşturulan yargılarla şekillenebilme özelliğine sahiptir. Bu noktada Feminizm, iki cinsiyet arasında kurulması gereken eşitliğin yalnızca biyolojik çerçevede ele alınamayacak kadar kapsamlı olduğunu vurgulayan bir kadın hareketi olmuştur. Kadın ve erkeklerin biyolojik olarak sahip olduğu farkların yanında duygusal ve ruhsal olarak eşit olmadıklarını, kadınların toplumdaki konumlarının temelinde psikolojik gelişimlerinin yattığını savunan bir kesim de mevcuttur. Ancak kız ve erkek çocuklarının ruhsal olarak gelişim gösterebilmesi de toplumda yer edinmiş düşüncelerden bağımsız olamaz. Kız çocuklarının bedensel ve psikolojik olarak daha hassas olduğu düşünülerek büyütülmesi,

kadınların yaşamlarını kapasitelerinden çok daha düşük şekilde sürdürmek zorunda kalmalarının en büyük etkenidir. Erkek çocuklarına yalnızca erkek oldukları için doğuştan empoze edilmiş güç kavramı, cinsiyetlerine duydukları güveni ve saygıyı olması gerektiğinden fazla geliştirirken; kız çocuklarının bu otoritenin altında ezilebilecek hassaslıkta yetiştirilmesi, kadınların özgüvenini törpüleyen şey olmuştur. Sahi biz kadınlar hassas, kırılgan, duygusal ve irrasyonel olmayı kimden öğrendik? Toplumun kadın ve erkeklere biçtiği roller, yetiştirilme şekilleriyle doğru orantılı olmuştur. Erkekler sahip oldukları rol gereği bir işte çalışmak

ve kadınına(!) bakma mecburiyetinde hissederken; kadın da ev ile özdeşleştirilmiştir. Tüm bunlar ekonomik ilişkilerin, toplumdaki sosyal yaklaşımların şekillenmesine ve kadın-erkek ilişkilerinin çalışma hayatında farklılık göstermesine sebep olmuştur.

İşte tüm bunların ışığında insanlığın var olduğu günden bugüne toplumu oluşturan kadın ve erkek cinsiyetleri arasında olması gereken bir eşitliği savunan Feminizm, her şeyden önce doğru anlaşılma-ya değer büyük bir kadın hareketidir. Elimizin hamuruyla(!) biz kadınlar, toplumdan gelecek her türlü şiddete ve eşitsizliklere karşı direnecek güçte olduğumuzu farkında olmalıyız ve bu kadın hareketinin öncelikle ne olmadığını açıklamalıyız.

Rabia Bilgin



Erten Kuyak



İTALYA/MOENA

Avrupa da farklı bir köy! İnsanlar yaşamlarını Türk gibi sürdürüyor... Ülkemizden 2.465,1 km uzaklıkta bulunan İtalya da dilimizi bilmeden ve bizleri görmeden Türk gibi yaşamlarını sürdüren bir köy bulunmaktadır: Moena... Peki sizce nedeni ne olabilir? Bu insanlar Türk mü? yoksa Türklere hayran bir topluluk mu? İşte uzun yıllardır Türk gibi hayat

sürenlerin yaşadığı Moena köyü... Avrupa'nın ortasında bulunan 'La Turchia' adıyla bilinen Moena köyünde en son yapılan nüfus sayımına göre 2.622 kişi yaşamlarını sürdürmektedir. Anadilleri Ladin dili olan Moena sakinlerinin 1.967' si Ladin dilini konuşmaktadır. Moenalılar hakkında asıl merak edilen yaşayanların Türkçe bilmeden ve Türk olmadan nasıl Türk gibi yaşadıklarıdır. Herkesin merak ettiği bu sorunun cevabı için geçmişimize kısa bir yolculuk yaparak viyana kuşatmasına git-

memiz gerekiyor.

Bir rivayete göre II. Viyana kuşatması döneminde Osmanlı ordusunda bulunan bir yeniçeri savaştan sağ çıkmak ve savaştan kurtulabilmek için bu köye sığınır. Köye sığındığında hasta, donmuş ve ölmek üzere olan yeniçeriye yine rivayet odur ki- bir kadın kurtarır ve onunla ilgilenir, iyileştirir. İyileşen bu yeni çeriye köylüler "El Turco" adını verirler. Bir zaman sonra El Turco bu köyden bir kızla evlenerek yaşamını sürdürür. Zamanla köydeki halktan biri



olan El Turco haksızlıklara karşı hep köy halkının yanında olur ve bu haksızlıklara karşı savaşıır. Bu nedenle köylüler tarafından kahraman ilan edilir. Kahraman ilan edilince köyü bütün haksızlık ve adaletsizliklere karşı koruma görevini üstlenir. Köy halkı tarafından çok sevilen bir Osmanlı yeniçerisi olan La Turco zamanla köylülere Türk gelenek ve göreneklerini öğretmek onların sevmesini sağlar. El Turco'nun ölümünden sonra da Moena da yaşayan halk bu gelenek görenekleri çok iyi benimsedikleri için devam ettirirler ve aynı za-

manda El Turco'nun anısına köye yeniçeri heykeli dikerler.

Fassa Vadisi üzerine kurulan bu köyde kendine özgü dillerini kaybetmeden yaşayan halk, her yıl Ağustos ayında "Festa de Turchia" (Türk Festivali) düzenlenmektedir. 19-21 Ağustos tarihlerinde herkes evinin balkonu, penceresini ve sokakları Türk bayrakları ile süsleyerek anma töreni düzenler.

Evet, bu kısa rivayet ve tarihçenin ardından gelelim bu güzel köyün eşsiz doğasına ve gezilecek yerlerine...

Moena en çok doğal güzellikleriyle

insanı cezbeder. Doğa ile iç içe olmak isteyenler için gayet ideal bir köy konumundadır. Sokaklarının düzenli, temiz ve güzel olması da ziyaretçileri etkileyen en önemli şeylerden biridir. Pek çok kayak alanı da bulunan bu köy kış aylarında da gezmeyi sevenlerin gözdesi durumundadır. Aynı zamanda köyde birçok tarihi yapıda bulunmaktadır.

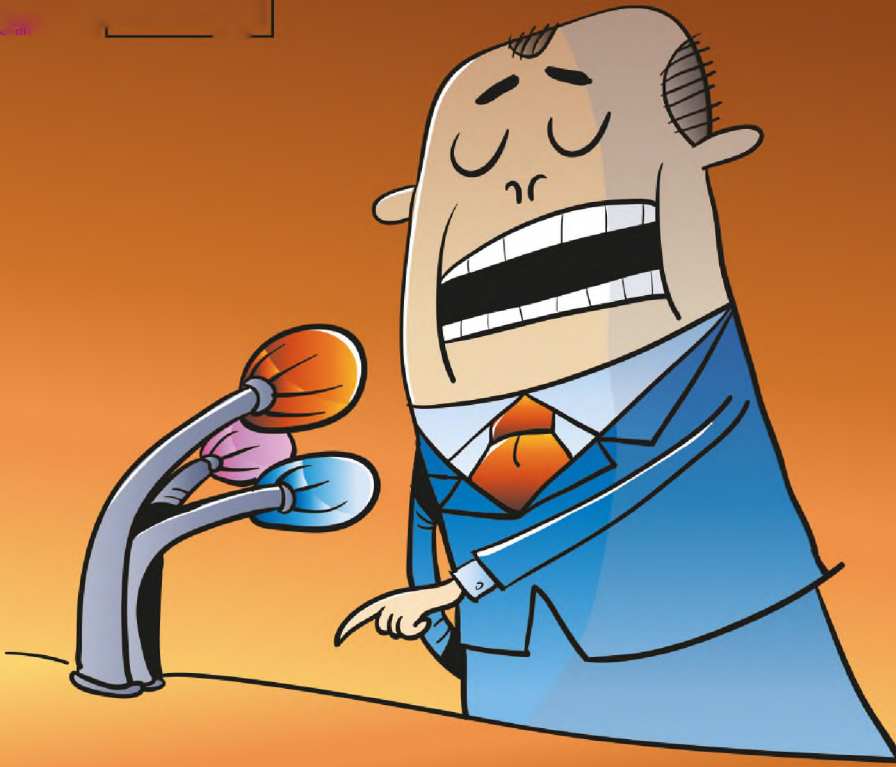
Ceren İşbilir



ANA'NIN RİTİM ÂŞIKLARI

1800'lerde Gana'da doğup; 1920'lerde Sierra Leone, Nijerya ve diğer Batı Afrika ülkelerinde kabul görmüş, temposu yüksek bir müzik türüdür "highlife". İçinde bakır üflemelileri ve orkestraya öncülük eden çoklu gitarları barındıran, yakın geçmişte ise bilgisayar destekli sesler ve yüksek tempolu ritimlerle zenginleştirilen bu müzik türü; her ne kadar savaşın getirdiği ekonomik zorluklar ve değişkenlik nedeniyle az üretilmişse de, İngilizce konuşan Afrika ülkelerinde ve Liberya'da çok popüler bir hal almıştır. Afrika ve Batı Müziği'nin ilk "fusion" denemeleri olarak betimlenen "highlife", 1970'lerden önce neredeyse tüm Batı Afrika'da dans pistlerinin egemeni olmuştur. 1919'da Gana'nın Accra şehrinde dünyaya gelen trompetçi E.T. Mensah, 1930'larda kurduğu orkestrayla "highlife" müziğinin kralı haline gelmiştir. İkinci Dünya Savaşı dönemi, Amerikan swing müziğini; Trinidad türkülerinden (calypso), askerî bando müziğinden, Küba'nın eski ve yeni Afrika müzik formlarından etkilenmiş "highlife" ile tanıştırdı. 1948'de, Mensah, şarkıları İngilizce, Twi, Ga, Fante, Ewe, Efik ve Hausa dillerinde seslendiren Tempos'u kurar ve İngiltere'ye kadar uzanan büyük bir hayran kitlesinin kanına girer. Mensah'ın kariyeri, Lousi Armstrong'la beraber Gana'da verdiği konserle zirveye ulaşır. 1960'larda Kongo müziğinin karşı konulmaz yükselişiyle birlikte "highlife" müziğinin altın çağları da sona erer. Fakat Mensah, Jerry Hansen and his Ramblers International ve Uhuru'nun da içinde bulunduğu diğer önemli 'big band'ler gibi, performanslarına devam eder. "highlife" müziğinin görkemli günleri birçok Ganalı müzisyene yurtdışına çıkma fırsatı verir. 60'ların sonlarına doğru, Osibisa orkestrasının "Afro-rock" pop/highlife karışımı İngiltere'de sıcak karşılanır

ve world-music fenomeninin gelecek on sene içinde patlayacağını habercisi olur. Pat Thomas, George Darko ve C.K. Mann gibi "highlife" yıldızlar ülkeden ülkeye, şehirden şehre dolaşmaya başlarlar. Bugün Accra şehrinde, çoğunlukla, "gospel highlife" adı verilen kilise müziğine, yerel 'reggae'ye ve Amerikan siyahî pop müziğine yönelim vardır. Bununla beraber "gitar highlife" müziği tekrardan canlanmanın mutluluğunu yaşar. Zorlu ekonomik zamanlar vesiyasaldeğişkenlik, 80'lerde dini aktivitelerin artmasına, parasal kaynakların ve sanatçıların gece kulüplerinden kiliselere kaydırılmasına neden olur. Gospel-albüm pazarı piyasası canlanır ve Carlos Seyki, The Tagoe Sisters, Naana Frimpong gibi sanatçıların albümlerinin büyük çaplı satışıyla birlikte bugün pop müzik piyasasında kayda değer bir hal alır. "Gitar highlife", Gana'nın, ("konser partileri" adı altında, müzik ve tiyatroyu içinde barındırıp coşkun kutlamalara ev sahipliği yapan) kırsal kesimlerindeki olağanüstü popülaritesini korur. Amakye Dede, bugün, Gana'nın zirvedeki "highlife" hareketine önderlik eder. Diğer birçok "highlife" orkestrası gibi "konser partilerine" katılan Amakye, Accra'daki "highlife" müziğin en önemli membalarından biri olan Abrantee Night Spot adlı gece kulübünde de çalmaya devam eder. Daddy Lumba ve Pat Thomas gibi, popüler, yabancı kökenli "highlife" sanatçılarından farklı olarak; Jewel Ackah ve A.B. Crentsil gibi "highlife"nın eski kurtları müzik hayatlarına aktif olarak devam ederken, SAMmy Orusu gibi yeni şarkıcılar da su yüzüne çıkmaya devam ederler. Gana'dan tüm Afrika'ya hatta tüm Dünya'ya yayılan bu eğlenceli müzik türünün en iyi temsilcilerinden bazıları: Chief Stephen Osita Osadebe, Oliver de Coque, Muddy Ibe, efsanevi Oriental Brothers'dır.



PARAFRAKS

Halk arasında dil sürçmesi olarak tanımladığımız bir tabirdir, Freudyen

sürçme. Günlük hayatta arkadaşlarımızla, eşimizle, dostumuzla konuşurken bazen dil sürçmeleri yaşarız. Biz kendi aramızda gülüp geçerken, psikoloji biliminin kurucularından Sigmund Freud'un bu duruma bir kuram geliştirdiğini biliyor muydunuz?

Freud'a göre Freudyen sürçme ya da diğer adıyla parafraks günlük hayatımızda davranışlarımızın altında yatan temel yerin bilinçdışı olduğunu ve bizim gülüp geçtiğimiz bu davranışın aslında bir anlama tekabül ettiğini bizlere söylemekte. Nasıl mı? Parafrakslar bizim bilinçdışımızda sakladığımız kendimizden başka kimsenin bilme-

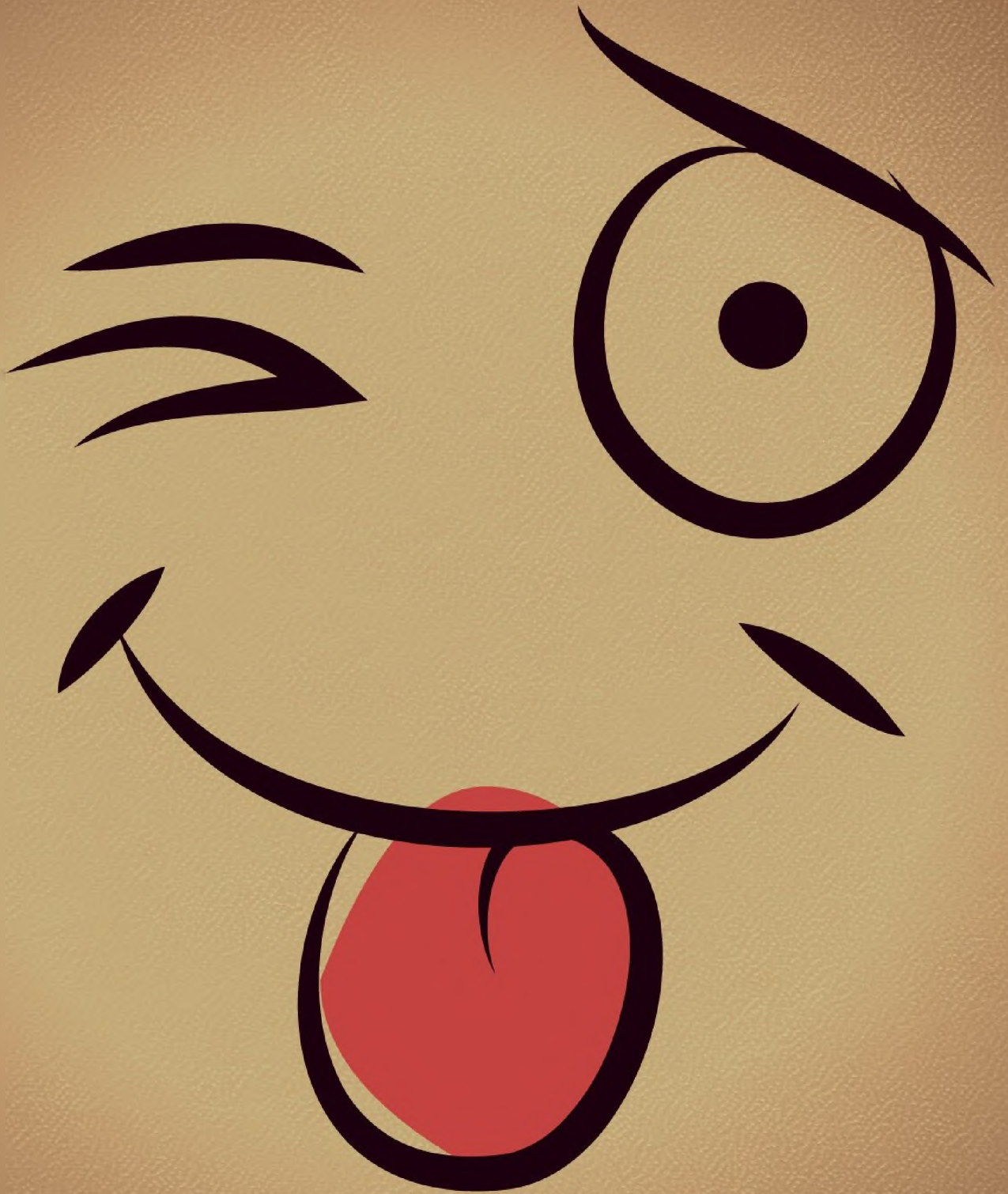
sini istemediğimiz şeylerin istem dışı bir şekilde dilimizden karşı tarafa aktarılmasıdır. Varsayalım ki bir politikacı sürekli meydanlarda kitlesine hitap ederken ahlak ve er-

ya da bir erkek hoşlandığı bir kız ile konuşurken ona bilinçdışında bastırdığı sözler söyleyebilir. Freud'a göre bu durum bu kadar masum ve yanlışlıkla söylenmiş olarak görünmemektedir. Hatta Psiko-seksüel kuramın fallik dönemine bir atıf (fiksasyon) olarak görülebilirdi.

Her ne kadar Freud belli konularda eleştiriler olsa da bu konu da gayet haklı duruyor olabilir. Belki de bu yazıdan sonra sizler de etrafınızda size karşı böylesi dil sürçmeleri için daha şüpheli ve irdeleyici bakabilirsiniz. Bir farkındalık oluşturabilir ve insanların size ne söylediği üzerinden sizde onlara karşı oluşturduğunuz izlenimleri tekrar gözden geçirebilirsiniz.



demden bahseder ve "ben bu ülke için varım. Benim tek arzum vatandaşlarımın refahı ve mutluluğudur" demek yerine "benim tek arzum kendimin refahı ve mutluluğudur" diyebilir





COVID-19'DA EGZERSİZİN ÖNEMİ

Covid-19'dan korunmak için ev egzersizlerinde nasıl bir program yapmalıyız?

Ev egzersizi programımızda dikkat etmemiz gereken bazı hususlar vardır.

- Egzersiz yapmaya başlamadan önce hareketlerimizi rahat gerçekleştireceğimiz ve performansımızı etkilemeyecek uygun kıyafet giyilmelidir.

- Aç karına ya da yemek yedikten hemen sonra egzersiz yapılmamalıdır.

- Egzersiz öncesinde, egzersiz esnasında ve egzersiz sonrasında su içmeyi ihmal etmemeliyiz. Aldığımız su miktarı şişkinlik yaratacak düzeylere gelmemelidir.

- Egzersize başlamadan önce 5-10 dakikalık süre ile ısınma egzersizleri gerçekleştirilmelidir. Ayrıca ısınmayla beraber germe egzersizleri de yapılmalıdır.

- Egzersiz şiddeti yavaş yavaş artırılmalı, egzersiz bitiminde hafif soğuma egzersizleri ve esneme

egzersizleri yapılmalıdır.

- Egzersiz esnasında nefes tutulmamalıdır.

- Egzersiz esnasında göğüs ağrısı, halsizlik, baş dönmesi, göz kararması gibi durumlar yaşanırsa egzersiz hemen sonlandırılmalıdır.

Egzersiz içerikleri ve harcanması gereken minimum-maksimum zaman

I.sınma (5-10dk) ve germe

II.Ana egzersiz programı (Kondisyon) (20-60dk)

A.Aerobikegzersizler (Dayanıklılık egzersizleri)

B.Kas güçlendirme egzersizleri (Kuvvet egzersizleri),

C.Esneme egzersizleri,

D.Denge egzersizleri,

III.Soğuma (5-10dk) ve germe

I.ISINMA VE GERME EGZERSİZLERİ

Vücut ısınıpı arttırmayı, kas gerginliğini azaltmayı ve egzersiz sonrası kas yorgunluğunu önlemeyi amaçlayan geçiş fazıdır. Yaralanmayı önlemek ve kardiyovasküler sistemi egzersize hazırlamak için gereklidir.

*** Yapılan çalışmalarda egzersiz

öncesi ısınmayı “ dinamik germe “ şeklinde yapılması önerilmektedir. Dinamik germe, hem vücudu ısıtma hem de kasların aktif eklem hareket açıklığı içinde gerilmesini sağlıyor. I- Ana egzersiz programı (endurans) (20-60dk)

A-Aerobik egzersizler: Vücudumuzda büyük kas gruplarının katıldığı sürekli, ritmik ve dinamik egzersizlerdir. Ayrıca aerobik egzersizlerle vücut dayanıklılığımızı artırarak uzun süre iş yapabilmek ve devam ettirebilme yeteneğini de geliştiririz.

Aerobik egzersiz programında aerobik aktivite, haftada 3-5 kez, günde ise 20- 60 dk. Şeklinde önerilmektedir. Şiddetine göre de - Orta şiddette 30 dakika 5 gün/ hafta, yüksek şiddette 20 dakika 3 gün/hafta şeklinde uygulanması önerilmektedir. Aerobik egzersiz şiddetini evde kendi başımıza belirleyebileceğimiz yöntem ise konuşma testidir. Konuşma

Testi: kişinin egzersiz sırasında (örn; tempolu yürüyüş) konuşabildiği, ancak şarkı söyleyemediği yoğunluk orta şid-

detle kabul edilir. Yüksek şiddette, kişi nefesi kesilmeden birkaç kelimeyi konuşamaz.

Aerobik egzersiz olarak ; tempo yürüme, merdiven çıkma, ip atlama gibi fiziksel aktivitelerden yararlanılabilir. Özellikle son yapılan çalışmalarda step up egzersizi (basamak çıkma) özellikle alt ekstremita kas gücünün artmasıyla beraber aerobik –anaerobik kapasitenin artmasına büyük katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucu sedanter bir bireyin haftada 2 gün 40 – 50 basamaklı bir merdivende 3 set 60sn dinlenme şeklinde egzersiz yapılması öneriliyor [13][14]. Basamak sayısı ve setleri kondisyon ve enduransın gelişmesiyle artırılabilir (kalça, diz protezi ya da alt ekstremita ile ilgili bir probleminiz varsa daha yavaş ve temkinli yapmaya çalışınız ayrıca hekim ve fizyoterapistle danışmayı da unutmayınız). Aşağıda da gösterilen örnek egzersizleri ardışık bol tekrarlı veya uzun süreli yaparsanız endurans gelişiminize katkı

sağlayabilir.

B- Kuvvetlendirme egzersizleri (Güçlendirme egzersizleri, dirençli egzersizler) kuvvetlendirme egzersizleri, direnç uygulayarak kas kuvvetini ve dayanıklılığını arttırmak amacıyla yapılan egzersizlerdir. Haftada en az 2 kez uygulanmalıdır. Böylece her sette 8-12 tekrar yapılacaktır uygun direnç (1 Maksimum Tekrarın %60-80'i) ile ana kas gruplarını hedefleyen 8-10 egzersiz, her bir egzersiz için 8-12 tekrar 2-4 set şeklinde yapılır. Setler arasında 20-40sn dinlenilir. Egzersiz sırasında doğru nefes alıp verme tekniği önemlidir. Kasılmada nefes verilmeli, gevşemede nefes alınmalıdır. Nefes tutulmamalı, efor sırasında nefes verilmelidir. Tüm egzersizler yavaş ve kontrollü olarak sabit bir hızda yapılmalıdır. Tam eklem hareket açıklığı (EHA): egzersiz, düzgün postürde ve tam EHA boyunca yapılmalıdır. Setler arası dinlenme süresi verilmelidir. Kas kuvveti arttıkça tekrar sayısı, set sayısı veya direnç artırıl-

malıdır. Aşağıda kuvvetlendirme egzersizlerine örnek hareketler gösterilmiştir.

C- Germe egzersizleri

Germe egzersizleri ana kas-tendon gruplarına günde en az 10 dakika süreyle, her kas grubuna 4 veya daha fazla tekrarla haftada en az 2-3 kez yapılması önerilmektedir. Statik germeler 15-60 saniye tutulmalıdır. Egzersiz yapma alışkanlığı olan ve düzenli egzersiz yapan bireylerde dinamik germe egzersizleri ısınmanın bir parçası olarak yapılabilir. Egzersizlerin sonunda aktivite düzeyi yavaş yavaş azaltılmalıdır (5-10 dakika soğuma). Soğuma egzersizleri içerisinde germe egzersizleri de yapılabilir. Germe egzersizleri yaparken gevşemeyi unutmayınız. Aşağıda germe egzersizine örnek hareketler verilmiştir.

Kadir Aral



YOKSULLARIN ÖLÜMÜ

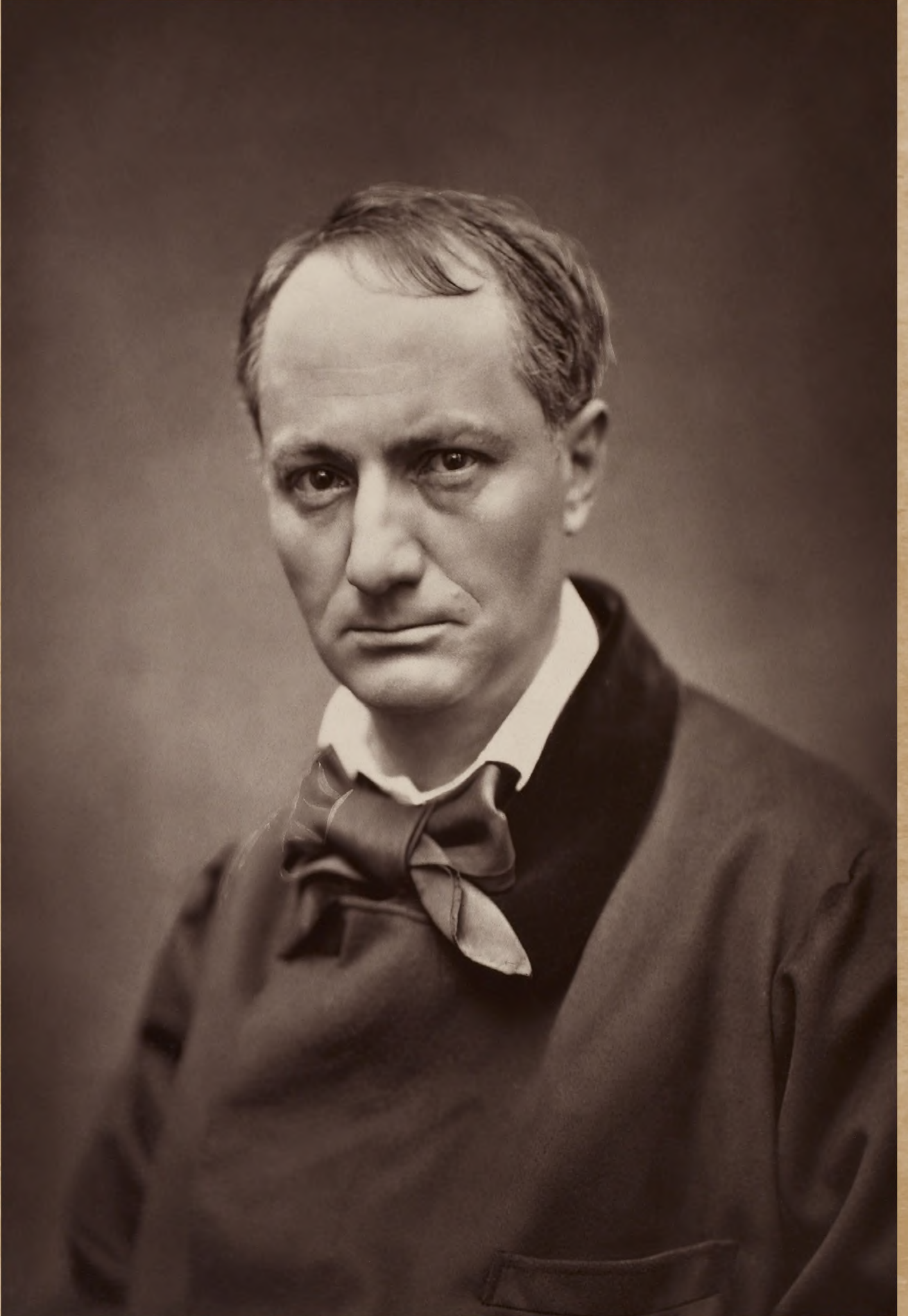
Ölüm, avutan da -ne çare ki- yaşatan da;
Hayatın sonu; yine de tek ümit, tek güven;
Bizi bir iksir gibi kavrayan, sarhoş eden;
Karda kışta, boralar, tipiler arasında.

Akşamlara kadar didinmek gücünü veren;
Parılayan tek ışık, kapkaranlık dünyada;
Dört kitabın yazdığı o koskocaman handa
Mümkün artık doyup, dinlenip uyuyabilmen.

Sihirli parmaklarla, üstüne titreyerek,
Uykuların en güzelini getiren melek;
Yoksulun, çıplağın yatağını yapan eller.

Tılsımlı ambar; tanrıların şerefi, şanı;
Yoksulun dağarcığı ve en eski vatanı;
Bilinmedik göklere açılan tâk-ı zafer.

Charles BAUDELAIRE
Çeviri : Orhan Veli KANIK







22 Mart 2021

Basın Açıklaması

İstanbul Sözleşmesi Yaşatır!

Türkiye'nin ev sahipliği yaptığı, tam adı Kadına Yönelik Şiddet ve Ev İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye Dair Avrupa Konseyi Sözleşmesi olan İstanbul Sözleşmesi'nden Türkiye'nin çekilmesinin hata olduğunu düşünüyor, bu karardan dönülmesi gerektiğine inanıyoruz.

Gedik Holding tüm iştiraklerinde çalışan kadınların varlığına ve emeklerine değer verip sadece iş ortamlarında değil toplumsal hayatta da adil ve güvenli bir ortamda olmalarını önemsemektedir.

İstanbul Sözleşmesi, kadına yönelik şiddeti bir insan haklı ihlali olarak tanımlar. Kadınlara yönelik şiddeti ortadan kaldırmayı ve kadınların insan haklarını korumayı amaçlar. Şiddetin temelinde toplumsal cinsiyet eşitliğinin yattığını tespit eder. Kadına yönelik şiddetin ve ev içi şiddetin ortadan kalkması için devletlerin kapsamlı ve bütüncül politikalar geliştirmesi gerektiğini söyler. Devletin şiddeti bitirmek için toplumsal cinsiyet eşitliğini hem yasalarında hem de toplumsal yaşamda hayata geçirmesi gerektiğini belirtir.

Kadına yönelik şiddet ve kadın cinayetleri konusunda OECD ülkeleri arasında maalesef ilk sırada yer alan ülkemizde hayatında en az bir kez fiziksel şiddet gören kadınların oranı yüzde 38'dir.

İstanbul Sözleşmesi, şiddete uğrayan veya uğrama tehlikesi olan tüm kadınları ve kız çocuklarımızı; birlikte yaşayıp yaşamadığına bakılmaksızın, ev içi şiddete uğrayan veya uğrama tehlikesi olan yaşlıları, engellileri, göçmen ve mültecileri, LGBTİ bireyleri kısaca herkesi korur.

Bu nedenle Türkiye'nin bu sözleşmenin tarafı olması elzemdir. Ülkemizin bu önemli sözleşmenin tarafı olması gerektiğine inanıyor, acilen bu hatadan geri dönülmesini diliyoruz.

Gedik Holding

ROBOTLU KAYNAK EĞİTİMİ BAŞLIYOR

Endüstriyel üretimdeki “Robotlu Kaynak” uygulamalarında ihtiyaç duyulan kalifiye personelleri yetiştirmek üzere eğitimler başlıyor.

ROBOTLU KAYNAK EĞİTİMİ – I Eğitimlerimize Kimler Katılmalıdır?

- Robot Operatörleri
- Üretim Amiri ve Sorumluları
- Kaynak Mühendisleri (IWE)
- Uluslararası Kaynak Teknikerleri (IWT)
- Makine Mühendisleri ve Mekatronik Mühendisleri
- Metalürji ve Malzeme Mühendisleri

Eğitim Tarihi: 19-20-21 Nisan 2021

Gedik Robot Akademi Eğitim ve Belgelendirme
1.Gün

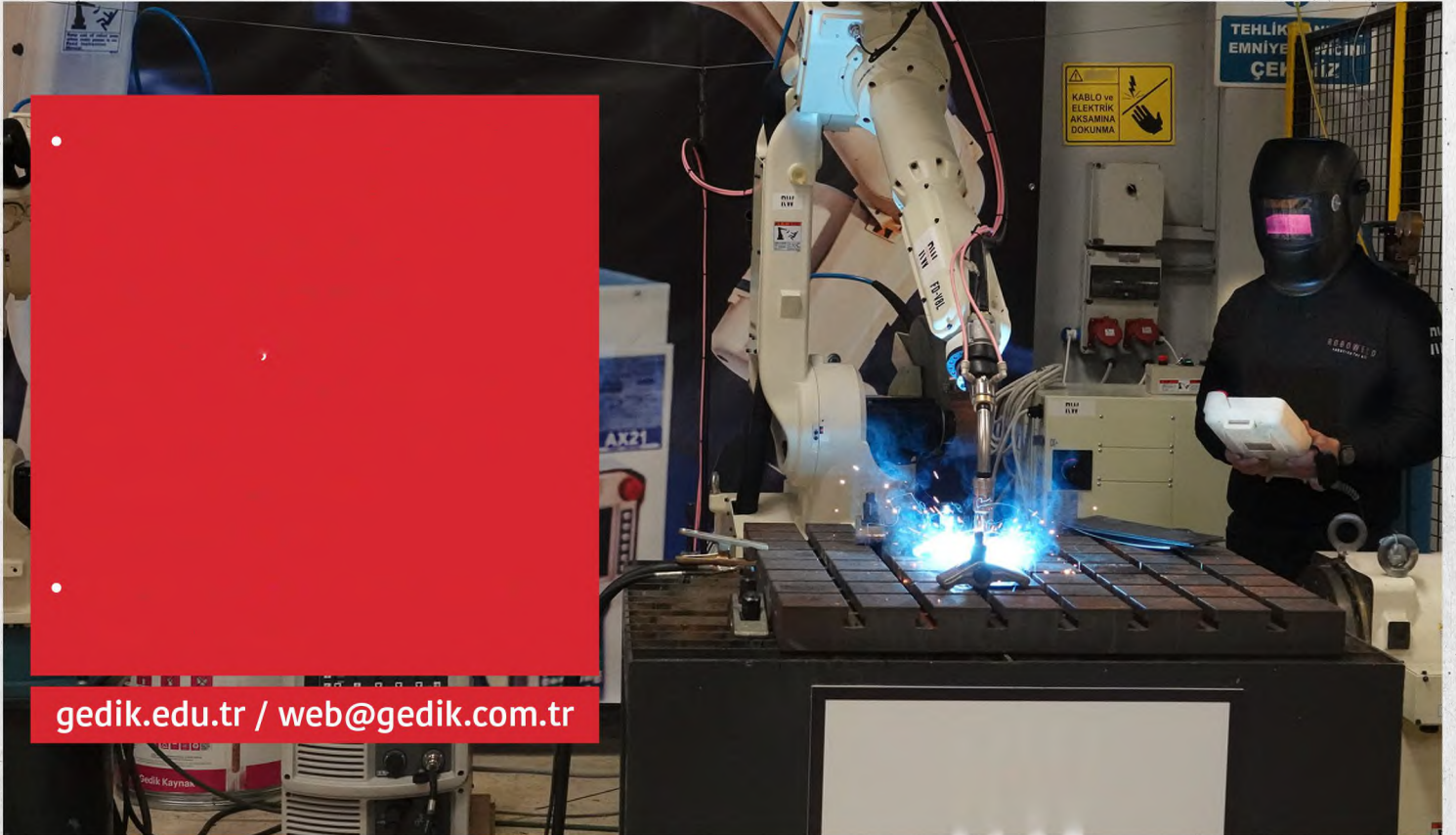
Teorik Eğitim (Uzaktan eğitim)

2.Gün

Endüstriyel robotun çalışma prensipleri

3.Gün

Robotik kaynak programlama ve uygulama



gedik.edu.tr / web@gedik.com.tr