



Sayı: 3 - Eylül 2025

Tutar : 200₺

KEMALPAŞA

Times



ISSN: 3023-7262





Eco-Solvent Dijital Baskı

3 Yıl Baskı Solmama Garantisi, Günlük 1000 m² Baskı Kapasitesi
Canlı Doğru Renk Kalibrasyonu Folyo, Oneway Vision, Kumlama,
Branda, Mesh Branda, Kağıt, Canvas gibi materyallere baskı



Uv Dijital Baskı

10 Yıl Baskı Solmama Garantisi, Günlük 100 m² Baskı Kapasitesi
Canlı Doğru Renk Kalibrasyonu Folyo, Oneway Vision, Kumlama,
Branda, Mesh Branda, Kağıt, Canvas gibi materyallere baskı



Lazer Kesim

100 X 160 Cm Kesim Alanı, Hızlı Çalışma Gücü, Hassas Ve Verimli, Pleksi, Ahşap,
Mdf, Kontrplak, Deri, Kumaş, Kağıt, Karton, Akrilik, Plastik, Pvc, Kauçuk, Keçe, Cam Elyafı, Tekstil,
Polikarbonat, Laminat, Strafor gibi malzemeleri keser



Cnc Kesim

170 X 600 Çalışma Alanı, Hızlı ve Kararlı Hızlarda Üretim, Kesme, Oyma, Derz, Çizme,
Ahşap, Mdf, Kontrplak, Pleksi, Akrilik, Alüminyum, Bakır,
Pirinç, Pvc, Laminat, Polikarbonat gibi malzemeleri işler





İŞIKLI TABELA
İŞIKSIZ TABELA
KUTU HARF
NEON TABELA

LED TABELA
İSG LEVHALARI
FENER TABELA
TOTEM

Biz Kimiz?

Yeni Creative Reklam Teknoloji Ltd. Şti.

İzmir Kemalpaşa'da hizmet veren, reklamcılık ve dijital baskı sektöründe yenilikçi çözümler sunan bir firmadır.

Tabela, dijital baskı, lazer kesim, uv baskı ve açık hava reklam uygulamaları gibi birçok alanda kaliteli üretim ve müşteri memnuniyetini öncelik edinen bir anlayışla çalışıyoruz.

Sektördeki deneyimimizi modern teknoloji ve yaratıcı fikirlerle birleştirerek, her proje için en iyi çözümleri sunmayı hedefliyoruz.

İşimize duyduğumuz tutku, detaylara verdiğimiz önem ve zamanında teslimat ilkemiz, bizi tercih eden müşterilerimizin güvenini kazanmamızı sağlamıştır.

Hizmetlerimiz: Dijital baskı ve uv baskı çözümleri, Lazer kesim ve cnc kesim hizmetleri, tabela ve açık hava reklam ürünleri üretimi, özel tasarım ve kişiselleştirilmiş projeler.

Yaratıcılığımız ve teknolojik altyapımızla hem bireysel hem de kurumsal müşterilerimize yenilikçi ve estetik çözümler sunuyoruz.

Güçlü ekip ruhumuzla sadece bir tedarikçi değil, aynı zamanda iş ortaklarınızdan biri olmayı hedefliyoruz. Yeni Creative ile yaratıcı projelere imza atmak için doğru yerdesiniz.

yeni
nesil **reklam**
www.yenicreative.com.tr *ajansı*

Değerli Okurlarımız,

Kemalpaşa'yı her yönüyle ele alan, ilçemizin nabzını tutan bir yayın olma amacıyla yola çıktık. Sizlerin desteğiyle şekillenen bu dergide, yerel gündemi yakından takip ediyor; olaylara tarafsız, araştırmacı ve çok yönlü bir bakış açısıyla yaklaşmaya özen gösteriyoruz.

Dergimiz yalnızca Kemalpaşa'daki gelişmeleri değil, aynı zamanda ülke genelinde dikkat çeken sosyal, kültürel ve toplumsal konuları da ele alıyor. Her sayımızda makaleler, köşe yazıları, araştırmalar ve röportajlarla dolu zengin bir içerik sunarak sizlere bilgi dolu bir okuma deneyimi yaşatmayı hedefliyoruz.

Bu yayın, sadece bir dergi değil; aynı zamanda Kemalpaşa'nın sesi, belleği ve ortak aklısıdır. İlçemizin sorunlarını, değerlerini ve potansiyelini birlikte konuşmak, tartışmak ve geliştirmek için var gücümüzle çalışıyoruz.

Sizlerden gelen her görüş ve katkının, bu yolculuğun en değerli rehberi olduğunu biliyoruz. Bizi takip ettiğiniz, desteklediğiniz ve bu sürecin bir parçası olduğunuz için gönülden teşekkür ederiz.

Emircan DURAK

Değerli Okurlarımız,

Yeni bir sayfada daha sizlerle buluşmanın heyecanı içindeyiz.

Kemalpaşa'nın kalbinden çıkan bu dergi, her sayısıyla hem yereli yaşatmayı hem de dünyaya açılan bir pencere olmayı hedefliyor. Gündemden tarihe, ekonomiden kültüre kadar geniş bir içerik yelpazesıyla her yaştan okuyucumuza dokunmaya çalışıyoruz. Çünkü biz inanıyoruz ki: **Bilgi, herkesin hakkı.**

Her satırda biraz geçmiş, biraz bugün, biraz da umut var.

Keyifle okuyacağınız bir sayı olması dileğiyle...

Bir sonraki sayıda yeniden buluşmak üzere.

Sevgiyle,

Merve ÇAKICI

İÇİNDEKİLER

SAYI 3

Taşeron (Alt İşveren) İle Çalışırken Bilinmesi Gerekenler-----	07
İş Dünyasında Ar-Ge'nin Önemi: Türkiye'de Durum Ne?-----	09
Konutun Temeli Zam, Duvarı Borç Oldu-----	11
Yeni Nesil Bir Meslek: Network Sistemleri-----	13
Modern Zamanların Sessiz Hastalığı: Tükenmişlik Sendromu-----	15
İş Yerinde Stresle Savaşmanın 14 Etkili Yolu-----	17
İş Kurmak Mı? Bir Daha Düşünün!-----	19
Toprak Yasayı Tanır:-----	21
Vişneli Olayı Üzerinden İmar Ve Tarım Arazisi	
Kemalpaşa'da Dayanışmanın Gücü:-----	23
Evde Bakım Hizmetiyle Hayatlara Dokunmak	
Tarih, Toprak Ve Bağımsızlık:-----	27
103 Yıllık Miras	
Gıda Ambalajlarında Görsellik Tuzağı:-----	29
Çocukları için Sessiz Bir Tehlike	
Ağız Sağlığı: Sadece Gülüşünüzü Değil,-----	30
Tüm Vücudunuzu Etkiler	
Kemalpaşa'da Umut Yeniden İnşa Ediliyor-----	33
Saç Dökülmesine Dur De!-----	35
Suyun Gücü: Günlük Su Tüketimi-----	36
Neden Bu Kadar Önemli?	
Şişkinliğe Veda!-----	37
Tatil Dönüşü Detoks Rehberi	
Türkiye Bilim Haritasında Daha Görünür-----	38
Robotik Teknolojilerin İnsan Anatomisiyle Buluşması-----	39
Yerli Sosyal Medya Çağı:-----	41
Next Sosyal İle Tanışın	
Çocukların Ailedeki Rollerini-----	43
Etkinlik Saati-----	44
Yeni Eğitim Öğretim Yılına Coşkuyla Başladı-----	47
Otizimde Değişen Tablo:-----	49
Artan Farkındalık Ve Özel Eğitim	
Yeni Bir Dönem, Yeni Bir Başlangıç-----	51
Konuşmak İyileştirir:-----	53
İntiharın Psikolojik Boyutları	
Duyulmayan Cümlelerin Gölgesinde-----	54
Minnnet, Vefa Ve Saygıyla Hatırlanmak-----	55
Sanal Kumarların Gölgesinde Kayıp Hayatlar-----	57
Ormanlar İçin Birlikte: Doğal Çözümler, Gerçek Sonuçlar-----	59
Yöremizin Şifalı Hazinesi Gizli Şifacı: Turp Otu-----	60
Bir Taşın Üzerindeki Sessizlik: Karabel Geçidi'ndeki Luwi Savaşçısı-----	61
Rıfat Ilgaz: Hababam Sınıfı-----	63
Kimdi Bu?-----	64
Doğanın Portresi-----	65
Biliyor Muydunuz?-----	66



İş Dünyasında Ar-Ge'nin
Önemi: Türkiye'de Durum Ne?



Kemalpaşa'da Umut Yeniden
İnşa Ediliyor



Sanal Kumarların Gölgesinde
Kayıp Hayatlar



İmtiyaz Sahibi:
Yeni Creative Reklam
Teknoloji Limited
Şirketi adına

Emircan DURAK

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Yalçın BEKLERİ

Yayın Koordinatörü:

Merve ÇAKICI

Editör:

Emircan DURAK

Merve ÇAKICI

Yönetim Yeri:

Mehmet Akif Ersoy Mah.
233. Sokak No:5/A
Kemalpaşa/İZMİR
Tel:0850 441 71 11
info@kemalpasatimes.com

Yayını Hazırlayan



Baskı

Teknofest Matbaacılık
Sanayi ve Ticaret
Limited Şirketi
Çamdibi Mh.
5632. Sk. No:26
Bornova/İzmir

Baskı Tarihi

22 EYLÜL 2025

Yerel Süreli Yayın
3 ayda bir yayınlanır.



TAŞERON (ALT İŞVEREN) İLE ÇALIŞIRKEN BİLİNMESİ GEREKENLER



Fabrikalar, büyük işletmeler, hastaneler gibi büyük iş yerleri, temizlikten güvenliğe, yemekten lojistiğe kadar birçok hizmeti taşeron firmalar aracılığıyla sağlar. Ancak taşeronla çalışmak, işverenin tüm sorumluluklardan kurtulması anlamına gelmez. Hukuk, alt işverenin yaptığı işlerden dolayı asıl işvereni de sorumlu tutar. Bu nedenle taşeronla çalışırken dikkat edilmesi gereken önemli noktalar vardır.

Ortak İş Kazası Sorumluluğu: “Taşeronun suçu, sizin cezanız olabilir!”

Fabrikada taşeron işçisi iş kazası geçirirse, asıl işveren olarak siz de sorumlu tutulabilirsiniz. İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu, işverenlere ortak sorumluluk yükler.

“O bizim eleman değil” demek geçerli değildir. Aynı iş yerinde çalışıyorsanız, riskler ve sorumluluklar ortaktır.

Ne yapmalısınız?

- İş güvenliği önlemlerini hem kendi personeliniz hem de taşeron çalışanlar için titizlikle uygulayın.
- İş Sağlığı ve Güvenliği (İSG) eğitimlerini zorunlu hale getirin.

Asıl İş Taşerona Verilemez:

“Fazla bölmek yasak!”

Kanuna göre, fabrikanın asıl işi taşerona devredilemez. Örneğin tekstil fabrikasında üretim ya da inşaatta yapı işleri asıl iştir ve taşerona verilemez.

Yapılabilecek işler:

- Temizlik,
- Güvenlik,
- Yemek hizmetleri,
- Lojistik.

Asıl işin taşerona verilmesi, “muvazaa” olarak kabul edilir ve ağır yaptırımlara yol açar.

Kıdem Tazminatında Müşterek Sorumluluk

Taşeron işçisi işten ayrılır ve kıdem tazminatını alamazsa, tazminat talebinde hem taşeronu hem asıl işvereni dava edebilir.

Bilmeniz gerekenler:

- Taşeron işçiler, farklı firmalarda çalıştıkları süreleri birleştirerek tazminat talep edebilir.
- Bu nedenle taşeron seçiminde ve sözleşmelerde sorumlulukların net şekilde belirlenmesi çok önemlidir.



Alt İşveren Sözleşmesinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Taşıeronla mutlaka yazılı ve detaylı sözleşme yapılmalıdır. Sözleşmede aşağıdaki hususlar yer almalıdır:

- İş kapsamı ve süresi,
- Çalışacak işçi sayısı,
- SGK ve vergi yükümlülüklerinin kimde olduğu,
- İş güvenliği ve eğitim sorumlulukları,
- Fesih koşulları ve cezai şartlar.

Eksik veya belirsiz sözleşmeler, denetim ve dava süreçlerinde asıl işvereni koruyamaz.

Taşıeron Seçerken Güvenilirlik Öne Çıkmalı

En ucuz teklif cazip görünse de SGK borcu, iş kazası geçmişi ve çalışan şikayetleri mutlaka araştırılmalıdır.

İyi bir taşıeron:

- Yasal yükümlülüklerini yerine getirir,
- Çalışanlarının haklarını korur,
- Denetimlerde sorun çıkarmaz.

Uymayanlara Ne gibi Cezalar Uygulanır?

Taşıeron ilişkilerinde iş hukukuna ve ilgili mevzuata uyulmaması durumunda işverenler hem idari hem de adli yaptırımlarla karşılaşabilirler. Öne çıkan bazı cezalar şunlardır:

•**İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu (6331 sayılı Kanun)** kapsamında, işverenin İSG önlemlerini almaması veya taşıeron çalışanların güvenliğini sağlamaması halinde, işverenlere 50.000 TL'ye varan idari para cezası verilebilir (Kanun Madde 26 ve 27). Ayrıca iş kazası nedeniyle kusuru tespit edilen işverenler, tazminat ve ceza davalarıyla da karşılaşabilir.

•**4857 sayılı İş Kanunu** uyarınca, asıl işin taşıeronla devredilmesi halinde “muvazaa” durumu söz konusu olur ve bu durum işçi lehine değerlendirilir.

İşverenler, işin asıl taşıeronla devredildiği tespit edilirse, işçilerin haklarından sorumlu tutulur ve ek tazminatlar ödemek zorunda kalabilir.

•**Sosyal Güvenlik Mevzuatı** kapsamında, taşıeron firmanın SGK primlerini yatırmaması durumunda, işveren de müştereken sorumlu olur ve prim borçları ile birlikte gecikme cezalarını ödemekle yükümlü olabilir (5510 sayılı Kanun, Madde 88).

•**İş Kanunu'nun 22. maddesine** göre yazılı sözleşme yapmayan işverenlere para cezaları uygulanabilir. Ayrıca sözleşme yükümlülüğünü yerine getirmemek, denetimlerde ciddi yaptırımlar doğurur.

Bu nedenle, taşıeronla çalışırken ilgili kanun ve yönetmeliklere tam uyum sağlanması, olası para cezalarının ve hukuki sorunların önüne geçer.

Taşıeronla çalışmak iş yükünüzü hafifletirken, hukuki sorumluluklarınızı azaltmaz. Fabrika ve büyük işletmeler, taşıeron ilişkilerini yönetirken titiz davranmalı; sözleşmeleri hukuki danışmanlarla hazırlamalı, iş güvenliği uygulamalarını sıkı takip etmeli ve taşıeron firmaların yükümlülüklerini yakından denetlemelidir.



İŞ DÜNYASINDA AR-GE'NİN ÖNEMİ: TÜRKİYE'DE DURUM NE?



Türkiye’de “Ar-Ge” kelimesi kulağa hâlâ biraz yabancı geliyor olabilir. Sanki sadece büyük teknoloji devlerinin kullandığı bir terimmiş gibi... Oysa **Ar-Ge — yani “Araştırma ve Geliştirme” — günümüz iş dünyasında neredeyse her sektör için bir büyüme anahtarı haline geldi.** Ne var ki, bu kavram o kadar sık kullanılıyor ki, bazen içi boş bir moda sözcüğe dönüşebiliyor.

Peki **Ar-Ge gerçekten ne anlama geliyor? Şirketler için neden bu kadar önemli?** Ve daha da önemlisi: **Türkiye’de Ar-Ge gerçekten uygulanabiliyor mu, yoksa yalnızca kâğıt üzerinde mi kalıyor?**

Ar-Ge Nedir?

Ar-Ge, “araştırmak” ve “geliştirmek” kelimelerinin kısaltmasıdır. Kısaca; bir ürün, hizmet ya da süreçte fark yaratmak için yapılan sistemli çalışmaların tümüne Ar-Ge denir.

Bu yenilik bazen tamamen yeni bir ürün olabilir; bazen de mevcut bir ürünün daha verimli, daha çevreci ya da daha uygun maliyetle üretilen bir

versiyonu olabilir. **Yani Ar-Ge, işletmenin sürekli olarak “nasıl daha iyisini yapabilirim?” sorusunun peşinden gitmesidir.**

Ar-Ge Departmanı Ne İş Yapar?

Bir işletmenin Ar-Ge birimi, **yeniliği organize eden yapıdır.** Görev tanımı geniştir ama özünde şu işleri yapar:

- Yeni fikirler geliştirir, test eder.
- Mevcut ürünleri ya da hizmetleri iyileştirir.
- Rakipleri ve piyasa trendlerini analiz ederek farklılaşma yolları arar.
- Üretim süreçlerini daha verimli hale getirir.
- Yeni teknolojileri takip ederek şirkete entegre eder.
- Gerekirse patent ya da faydalı model başvuruları yapar.

Başka bir deyişle: **Ar-Ge bugünü değil, yarını düşünen birimdir.**

Türkiye’de Ar-Ge Gerçekten Uygulanabiliyor mu?

Bu sorunun yanıtı hem **“evet”** hem **“hayır”**.



Çünkü Türkiye’de Ar-Ge faaliyetleri gerçekten yürütülüyor, ancak **hâlen potansiyelinin çok gerisinde.**

Temel Sorunlar:

1.Kavramın yanlış anlaşılması:

Birçok firma Ar-Ge’yi sadece laboratuvar işi sanıyor. Oysa sahada, atölyede, üretim bandında da Ar-Ge yapılabilir.

2.Uzun vadeli düşünmeme:

Ar-Ge kısa sürede para kazandırmaz. Bu yüzden bazı işletmeler gerekli yatırımı yapmakta isteksiz davranıyor.

3.Bürokratik zorluklar:

Teşvik programları mevcut ama başvuru süreçleri hâlâ karmaşık. Özellikle küçük işletmeler için erişim zor.

4.Nitelikli insan kaynağı eksikliği:

Ar-Ge’yi yönetecek teknik personel bulmak, büyük şehirler dışında ciddi bir sorun.

Bu sorunlara rağmen Türkiye’de Ar-Ge’ye dair olumlu gelişmeler de göz ardı edilemez:

•Devlet destekleri (TÜBİTAK, KOSGEB, İZKA vb.) yaygınlaşıyor.

- Üniversite–sanayi iş birlikleri giderek artıyor.
- KOBİ’ler artık inovasyonun sadece büyük şirketlere ait olmadığını fark ediyor.
- Geleneksel sektörlerde bile (gıda, ambalaj, tekstil gibi) Ar-Ge bilinci oluşmaya başlıyor.
- Teknoparklar ve Ar-Ge merkezleri, araştırma ortamlarını daha erişilebilir hale getiriyor.

Ar-Ge yalnızca büyük şirketlerin değil, her ölçekten işletmenin büyüme ve sürdürülebilirlik yolculuğunda vazgeçilmez bir araçtır.

Ürününü geliştirmek, maliyeti azaltmak, müşteri memnuniyetini artırmak ya da yeni pazarlara açılmak isteyen her firmanın yolu er ya da geç Ar-Ge’den geçer.

Elbette Türkiye’de bu konuda yapısal sorunlar var; ama gelişim devam ediyor. Asıl önemli olan, işletmelerin şu soruyu sormaktan vazgeçmemesidir:

“Ben bu işi nasıl daha iyi yapabilirim?”

Bu sorunun cevabını arayan her işletme, **Ar-Ge’ye ilk adımını atmış demektir.**



KONUTUN TEMELİ ZAM, DUVARI BORÇ OLDU



Son on yılda Türkiye’de konut sahibi olmak, geniş toplum kesimleri için ulaşılması giderek zorlaşan bir hayal haline geldi. Bu hayalin kırılmasında en büyük pay, inşaat maliyetlerinde yaşanan kontrolsüz artışlarda yatıyor. Özellikle beton gibi temel yapı malzemelerindeki fiyat artışları hem sektördeki üretimi hem de konut erişimini doğrudan etkiledi. Türkiye Hazır Beton Birliği (THBB), TÜİK ve sektörel raporlar, bu krizin boyutlarını açıkça ortaya koyuyor.

Betonun Yüğü Ağırlaşıyor

Beton, bir inşaatın temel taşıdır. Ancak son on yılda bu vazgeçilmez malzeme, adeta konut krizinin de yapı taşı haline geldi. 2016–2020 döneminde beton fiyatları %78 oranında artarken, üretici fiyat endeksi (ÜFE) %128, döviz kuru ise %158 oranında yükseldi. Bu yıllarda beton üreticileri, artan maliyetleri fiyata yansıtmakta zorlandı ve sektör ciddi oranda kârlılığını kaybetti.

2021 ve sonrasında ise tablo dramatik şekilde değişti. Pandeminin yarattığı küresel tedarik sorunları, enerji maliyetlerindeki hızlı artış ve dövizle bağlı hammadde giderleri beton fiyatlarını yukarı çekti. 2021’de beton fiyatları bir önceki yıla göre %71 oranında arttı. 2022’de yalnızca birkaç ay içinde %25’e varan zamlar gerçekleşti. 2025’in ilk yarısında ise

metreküp beton fiyatı 2.800 TL’ye çıkarak rekor seviyeye ulaştı.

Yalnızca Müteahhit Değil, Tüketici de Zarar Görüyor

İnşaat firmaları, bu artan maliyetleri satış fiyatlarına yansıtmadan projelerini sürdüremez hale geldi. Bu da doğrudan konut fiyatlarının hızlı yükselişine neden oldu. TÜİK Konut Fiyat Endeksi’ne göre:

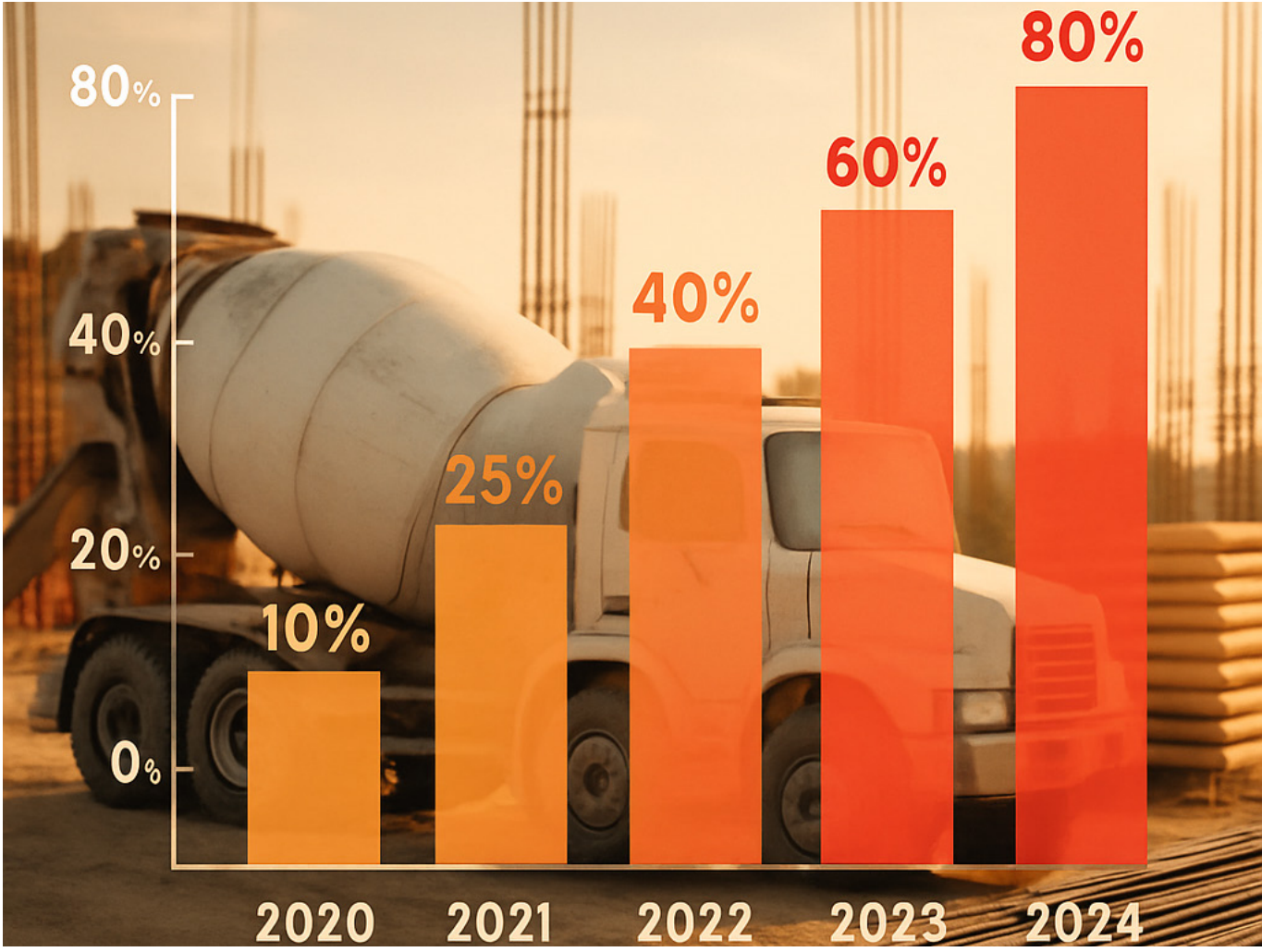
- 2021 yılında konut fiyatları %77 arttı.
- 2022’de ise fiyat artışı %174 gibi tarihi bir seviyeye ulaştı.

Bu artışlar, aynı dönemdeki maaş artışlarının çok üzerinde gerçekleşti. Özellikle dar ve orta gelir grupları için konut sahibi olmak neredeyse olanaksız hale geldi. Yüksek kredi faizleri ve düşen alım gücü de bu tabloyu daha da ağırlaştırdı.

Verilerle Gerçek: Asgari Ücretli Ne Kadar Konuta Yakın?

Aşağıdaki tablo, yıllara göre beton fiyatlarındaki artışı, konut fiyatlarındaki değişimi ve asgari ücretlinin bir konut satın alma gücünü özetlemektedir:

Yıl	Beton Fiyat Artışı (%)	Konut Fiyat Artışı (%)	Yıllık Asgari Ücret (₺)	Ortalama Konut Fiyatı (₺)	Alım Gücü (Konutun %'si)
2016	12%	10%	16.140	140.000	11,50%
2020	11,30%	30%	35.316	250.000	14,10%
2021	71%	77%	42.552	440.000	9,70%
2022	25%	174%	66.000	1.200.000	5,50%
2025	19,10%	%62 (tahmini)	282.000	5.200.000	5,40%



Veriler, konut fiyatlarının hem beton hem de diğer inşaat girdilerinden çok daha hızlı arttığını ve asgari ücretli bir çalışanın konuta ulaşma oranının son beş yılda neredeyse yarı yarıya düştüğünü net bir şekilde ortaya koyuyor.

İnşaat Sektöründe Durgunluk Derinleşiyor

Artan maliyetler yalnızca tüketiciyi değil, müteahhitleri de vurdu. Pek çok küçük ve orta ölçekli inşaat firması, yeni projelere başlamakta çekimser davranıyor. Finansmana erişim zorlaşırken, devam eden projelerde yavaşlama veya durma eğilimleri gözlemleniyor. Öte yandan konut kredisi faizlerinin yüksek seyretmesi, talebi de baskılıyor. Sonuç olarak hem üretim hem de satış tarafında daralma yaşanıyor.

Bu daralma istihdamı, şehirleşmeyi ve konut arzını da olumsuz etkiliyor. Azalan üretim, zaten yüksek seyreden konut fiyatlarının daha da yukarı çıkmasına neden oluyor. Bu da orta ve uzun vadede konut krizinin daha da derinleşmesi riskini taşıyor.

Yalnızca Sosyal Konut Yetmez:

Çözüm Yapısal Olmalı

Günümüzde birçok çözüm önerisi sosyal konut projelerine odaklansa da bu yaklaşım tek başına yeterli değil. Sürdürülebilir bir çözüm için inşaat maliyetlerinin kontrol altına alınması gerekiyor.

Bunun için:

- Yerli üretim çimento ve katkı maddeleri teşvik edilmeli,
- Enerji maliyetlerini azaltacak teknolojik yatırımlar desteklenmeli,
- İnşaat sektörüne özel finansman ve teşvik modelleri geliştirilmeli,
- KDV, tapu harcı ve ruhsat gibi sabit yüklerde düzenlemeler yapılmalı.

Bu adımlar hem üreticinin maliyetini düşürecek hem de tüketicinin alım gücünü destekleyecektir.

Tüm bu veriler ve gelişmeler, konutun yalnızca bir barınma aracı değil, aynı zamanda üretimden tüketime uzanan geniş bir ekonomik zincirin kalbi olduğunu gösteriyor. Artan maliyetler, bir yanda müteahhidi projesini sürdüremez hale getirirken, diğer yanda vatandaşları temel bir ihtiyaçtan uzaklaştırıyor. İnşaat işçisinden malzeme tedarikçisine, kiracısından ev sahibine kadar herkes bu çarkın içinde aynı baskıyı hissediyor. Kalıcı çözümler üretilmediği sürece, bu döngü hem üretimi hem yaşam umudunu ağırlaştırmaya devam edecek. Atılacak her adım artık sadece konut sorununu değil, toplumsal dengeyi ve ekonomik istikrarı da yeniden inşa etme sorumluluğu taşıyor.

YENİ NESİL BİR MESLEK: **NETWORK SİSTEMLERİ**



Günümüzde dijitalleşmeyle birlikte iş yapış şekillerimiz büyük değişim geçiriyor. Artık sadece bilgisayar sahibi olmak yetmiyor; cihazların birbiriyle konuşması, verilerin güvenli şekilde aktarılması ve tüm bu sistemin sorunsuz çalışması gerekiyor. Bu sistemin adı: network, yani ağ altyapısı.

Eskiden yalnızca büyük kurumlarda “arka planda yürüyen teknik işler” gibi görülen bu alan, bugün kendi başına bir meslek olarak kabul ediliyor. Üstelik sadece büyük şirketlerin değil, KOBİ’lerin, kamu kurumlarının ve bireysel işletmelerin bile en çok ihtiyaç duyduğu alanlardan biri haline geldi.

Network Sistemi Nedir?

Network (ağ) sistemleri; bilgisayarlar, yazıcılar, kameralar, modemler, sunucular ve diğer cihazların birbirine bağlanarak veri alışverişi yapmasını sağlayan yapıdır.

Evimizdeki Wi-Fi’den hastanedeki hasta kayıt sistemine, e-ticaret sitelerinden şehir kameralarına kadar her şey bir ağın parçasıdır. Bu ağları kuran, yöneten ve güvenliğini sağlayan kişiler ise artık



“Network Uzmanı” olarak tanımlanıyor.

Türkiye’de network sistemleri artık yalnızca bilişim firmalarının konusu değil. Küçük işletmelerden üniversitelere, belediyelerden fabrikalara kadar herkesin dijital bir altyapıya ihtiyacı var.

Bu ihtiyacın doğurduğu en önemli sonuçlardan biri de ‘network uzmanlığı’nın bir iş kolu olarak kabul

görmeye başlaması. Günümüzde birçok firma IT departmanlarında mutlaka bir ağ yöneticisi veya sistem uzmanı çalıştırıyor. Ayrıca:

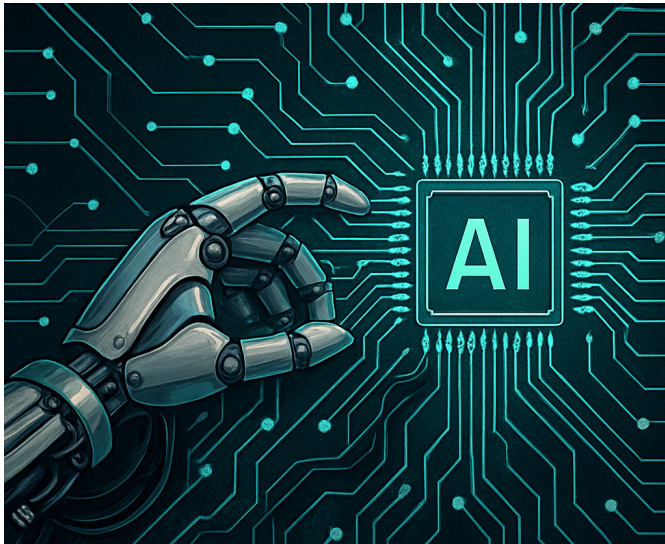


- Uzaktan çalışma sistemlerinin yaygınlaşması
 - Bulut teknolojileri ve veri güvenliği ihtiyaçları
 - 5G, akıllı cihazlar ve IoT (Nesnelerin İnterneti) uygulamaları
- bu alandaki uzman ihtiyacını her geçen gün artırıyor.

Türkiye’de Network Mesleğinin Geleceği

Türkiye’de network sistemleri alanında hem eğitim hem istihdam giderek gelişiyor. Birçok üniversitede “Ağ ve Sistem Yönetimi”, “Siber Güvenlik”, “Bilgi Teknolojileri” gibi bölümler açılmış durumda. Ayrıca özel kurslar, online eğitim platformları ve sertifika programları sayesinde de bu mesleğe erişim artık çok daha kolay. İş dünyasında da durum farklı değil:

- E-ticaret siteleri
- Finans kurumları
- Üretim tesisleri



- Sağlık kuruluşları ve daha pek çok sektör network uzmanı istihdam ediyor.

Bu Alanda İşe Girmek İçin Nereden Başlamalı?

Network sistemleri alanına adım atmak için üniversite diploması şart değil. Merak, öğrenme isteği ve disiplinli çalışma ile bu alanda sağlam bir kariyer mümkün.

İşte başlamak isteyenler için bir yol haritası:

1.Temel Bilgilerle Başla

IP adresi nedir? Modem nasıl çalışır? Veri nasıl iletilir? Bu soruların cevabını öğrenmek için temel network kaynaklarına göz at.

2.Online Eğitimleri Takip Et

Çeşitli akademik platformlardan ağ sistemleri üzerine Türkçe ve İngilizce kurslar alınabilir.

3.Sertifika Al

Uluslararası geçerli sertifikalar bu alanda işe girerken büyük fark yaratır.

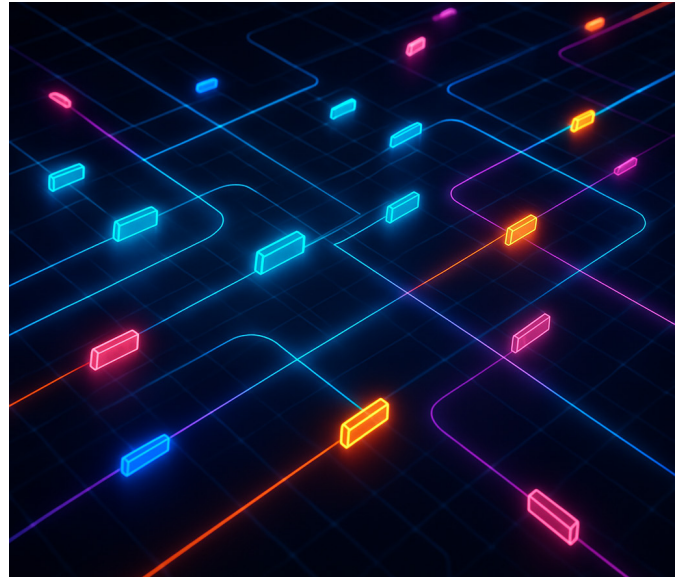
4.Küçük Projelerle Pratik Yap

Evinde küçük bir ağ kur, cihazları birbirine bağla, basit güvenlik ayarları yap. Deneyim en iyi öğretmendir.

5.Staj ve Freelance Projelerle Başla

Bilişim firmalarında staj yapabilir ya da küçük işletmelerin ağ ihtiyaçlarına destek vererek tecrübe kazanabilirsin.

Ağlar Görünmez Ama Gelecek Onlarla Kurulur



Network sistemleri, artık sadece bir altyapı değil; güvenli iletişim, verimli çalışma ve dijital dönüşümün temel taşıdır.

Bu sistemi yöneten kişiler ise geleceğin olmazsa olmaz meslek gruplarından birini temsil ediyor.

Türkiye’de network uzmanlığı, sadece bugünün değil, yarının da parlak kariyer yollarından biri. Gençler için hem teknik hem de ekonomik anlamda güçlü bir gelecek vaat ediyor.



YILDIRIM OTO LASTİK

- İş makineleri, kamyon, traktör ve binek araçlara özel lastik tamiri
- Lastik sökme, takma
- Çıkma lastik satışı ve montajı
- Sıcak yama ile profesyonel lastik onarımı
- Jant düzeltme ve jant kaynak işlemleri
- Delinmiş, patlamış veya aşınmış lastiklere yerinde müdahale
- Kamyon ve TIR lastiklerine ağır hizmet tipi yama ve tamir
- Oto lastik hava basınç kontrolü ve dolumu
- 7/24 mobil servis aracıyla yerinde lastik tamiri
- Uygun fiyatlı çıkma ve yeni lastik alternatifleri

iletişim
0530 589 36 85

MODERN ZAMANLARIN SESSİZ HASTALIĞI: TÜKENMİŞLİK SENDROMU



Günümüz dünyasında hızla değişen iş ortamları, artan beklentiler ve sürekli bağlantıda kalma zorunluluğu, bireylerin duygusal ve fiziksel sağlığını tehdit eder hale geldi. Özellikle yoğun iş temposu, bitmek bilmeyen görevler ve sürekli performans beklentisi, insanların her geçen gün tükenmesine yol açıyor. Tükenmişlik, yalnızca işle sınırlı bir durum değildir; aile, arkadaş ilişkileri, hatta kendi kişisel bakımımızda dahi kendini gösterebilir. Kişinin işine karşı duyduğu ilgisizlik, artan stres seviyeleri ve bedensel yorgunluk, tükenmişlik sendromunun temel belirtileridir. Ancak bu durumun ciddi sonuçlara yol açabileceği göz ardı edilemez. Uzun vadede tükenmişlik; depresyon, anksiyete, kalp hastalıkları ve uyku bozukluklarına zemin hazırlayabilir. Tükenmişlik sendromundan korunmak için ilk adım, bireyin kendi sınırlarını fark etmesi ve kabul etmesidir. “**Hayır**” demeyi öğrenmek, mola vermekten suçluluk duymamak ve dijital detoks uygulamak, zihinsel sağlığı korumada etkili yöntemlerdendir. Ayrıca doğayla vakit geçirmek, hobilere yönelmek ve kaliteli sosyal ilişkiler kurmak, tükenmişliği önlemede önemli rol oynar. Kurumsal düzeyde ise işverenlerin bu konuya duyarlı olması ve çalışanlarına sağlıklı bir iş ortamı

sunmaları gerekir. Esnek çalışma saatleri, psikolojik destek imkanları ve iş yükünün adil dağıtılması gibi uygulamalar hem bireyin hem de kurumun sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Unutulmamalıdır ki sağlıklı bir çalışan, verimli ve üretken bir çalışan demektir.

Tükenmişlik, bir hastalık değil, bir uyarıdır: Bedenimiz ve ruhumuz, aşırı yükten yorulduklarını ve yeniden enerji toplamak gerektiğini gösteriyor. Kendimize karşı daha nazik olmalı, sınırlara saygı göstermeli ve başkalarından yardım istemek için güç bulmalıyız.

Tükenmişlik sendromu sadece bir “iş hastalığı” değildir, insanın duygusal dengesini de tehdit eden bir durumdur. Bu nedenle, toplum olarak daha sağlıklı iş yaşamları kurmak, sadece bireyler için değil, genel refahımız için de kritik öneme sahiptir. Toplumda tükenmişlik sendromu hakkında farkındalığın artması, hem bireylerin kendi durumlarını daha kolay tanımlayabilmesini hem de çevrelerindeki insanlara daha anlayışlı yaklaşabilmesini sağlar. Eğitim kurumlarından iş yerlerine, hatta medya içeriklerine kadar her alanda bu konunun görünür kılınması, zihinsel sağlık konularının normalleşmesine katkı sunar. Böylece tükenmişliğe karşı daha dirençli, dayanışma içinde ve bilinçli bir toplum yapısı kurulabilir.



İŞ YERİNDE **STRES**LE SAVAŞMANIN 14 ETKİLİ YOLU



Hepimiz yoğun iş temposu ve artan beklentilerle dolu bir gün geçiriyoruz. Ancak bazen işler, hem zihinsel hem de fiziksel sağlığınıza yük olmaya başladığında, bu baskıyı yönetmek zorlaşıyor. İster yöneticinizle ister çalışma arkadaşlarınızla sürekli olarak denge kurmaya çalışıyor olun, iş yerindeki stres, sadece verimliliğinizi düşürmekle kalmaz, aynı zamanda uzun vadede tükenmişlik hissi yaratabilir. Peki, bu karmaşık duyguyla nasıl başa çıkabiliriz? İşte stresi azaltmak ve iş hayatını daha sağlıklı hale getirmek için uygulayabileceğiniz 14 basit yöntem:

1. Görev Tanımınızı Netleştirin:

“Bu Benim Alanım”

İş yerinde rolünüzü ve sorumluluklarınızı kesin bir şekilde belirlemek, stresle başa çıkmada ilk adımdır. Kendinizi, sorumluluğunuz dışındaki her şeye müdahale etmek zorunda hissedebilirsiniz, ancak bu, tükenmişliğe yol açar. Mesela, her toplantıya katılmak veya her proje için ekstra çaba harcamak zorunda de-

ğilsiniz. Görev tanımınızı sınırlandırarak, üzerinizdeki baskıyı hafifletebilir ve daha verimli bir şekilde çalışabilirsiniz.

2. Başarıya Odaklanın, Kişisel Çatışmalardan Kaçının

Çalışma hayatında en büyük tuzaklardan biri, sürekli olarak başkalarının duygusal ve profesyonel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktır. Özellikle ast-üst ilişkilerindeki gerilimleri kişisel alıp, kendinizi sorumluluklarınızın ötesinde yüklerle boğmak stres seviyenizi artırır. Bu yüzden başarınızı kendi alanınıza odaklanarak inşa edin. Örneğin, yöneticinizle yaşadığınız bir anlaşmazlık üzerine gereksiz düşüncelerle vakit kaybetmek yerine, işinize odaklanmak sizi bu tür duygusal baskılardan uzak tutar.

3. Olayları Kişisel Almamayı Öğrenin

İş yerinde sürekli eleştiri veya olumsuz geri bildirim almak zorlayıcı olabilir. Ancak, bunları kişisel bir saldırı olarak görmek hem stresinizi artırır hem de verimliliğinizi olumsuz etkiler. Duyusal zekanızı geliştirin ve olayı sadece

profesyonel bir geri bildirim olarak değerlendirin. Örneğin, size yapılan bir eleştiriyi, kendi gelişiminiz için bir fırsat olarak kabul edin. Bu şekilde, stresle başa çıkmanız çok daha kolay olur.

4. Fiziksel ve Zihinsel Sağlığınızı Öne Çıkarın

Stresin en belirgin belirtilerinden biri, bedenimizdeki gerginliktir. Yüksek tansiyon, baş ağrıları veya sırt ağrıları gibi şikayetler, stresin vücudumuza verdiği zararın göstergesidir. Bununla başa çıkmanın en etkili yolu, fiziksel sağlığınıza dikkat etmektir. Güne başlarken kısa bir egzersiz yapmak, öğle arası yürüyüşe çıkmak veya sadece derin nefes alarak birkaç dakika dinlenmek hem bedeninizi hem de zihninizi rahatlatacaktır. Ayrıca, düzenli uyku ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları stresin etkilerini minimuma indirir.

5. Sosyal İhtiyaçlarınızı

İş Dışında Karşılایn

İş hayatı, duygusal ihtiyaçlarınızı karşılama yeri değildir. Sevgi, saygı ve takdir gibi temel psikolojik ihtiyaçlarınız için



iş yerine bağımlı olmak, uzun vadede sizi hayal kırıklığına uğratabilir. Bu ihtiyaçları iş dışındaki sosyal çevrenizde ve aile bireylerinizle karşılamak, iş yerindeki baskılara karşı daha sağlam bir zemin oluşturur.

Örneğin, iş sonrası yakın arkadaşlarınızla geçirilen keyifli bir akşam yemeği, stres seviyenizi oldukça düşürebilir.

6. Duygularınızı Tanıyın ve Yönetmeyi Öğrenin

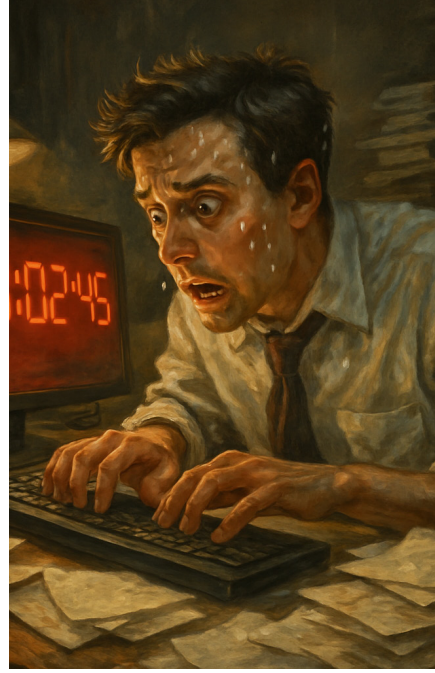
İş yerinde duygularınızı yönetmek, başarılı bir kariyerin anahtarlarından biridir. Sinirli veya stresli hissediyorsanız, hemen bir adım geri atıp durumu değerlendirmeniz önemlidir. Bu, daha sağlıklı bir tepki vermenize olanak tanır. Birçok profesyonel, stresli bir durumda önce derin nefes almayı ve düşüncelerini sakinleştirmeyi bir alışkanlık haline getirmiştir. Örneğin, ani bir gerilimde hızlıca bir nefes egzersizi yapmak, olayı daha objektif bir bakış açısıyla ele almanıza yardımcı olur.

7. Çevrenizdeki Stresi Yönetmek

Stres sadece kişisel bir mesele değil; iş yerindeki genel atmosfer de son derece etkili olabilir. Eğer çevrenizdeki insanlar sürekli stresli ve tedirginse, bu durum sizi de etkiler. Bu yüzden stresli bir ortamda bile, sakinliğinizi koruyarak, çevrenize pozitif bir enerji verebilirsiniz. Hem kendi stresinizi azaltır hem de ekibinizin performansını artırabilirsiniz. Çalışma arkadaşlarınızla yapılan küçük bir motivasyon konuşması, takımın moralini yükseltir ve stresin yayılmasını engeller.

8. Zaman Yönetimi Becerilerinizi Geliştirin

Zamanı etkili bir şekilde yönetmek, stresin en büyük düşmanıdır. İşlerinizi öncelik sırasına koyarak yapılacaklar listesi hazırlamak, kontrol hissi yaratır. Özellikle “önemli ancak acil olmayan” işlere zaman ayırmak, uzun vadede sizi kriz yönetiminden uzaklaştırır. Bu da daha sakin bir çalışma ortamı sağlar.



9. Mükemmeliyetçilikten Vazgeçin

Her şeyi kusursuz yapma çabası, sürekli olarak kendinizi yetersiz hissetmenize neden olabilir. Mükemmel olmak yerine yeterince iyi olmaya odaklanın. Unutmayın, her işi %100 kusursuz yapmaya çalışmak yerine, sürdürülebilir kaliteyi korumak daha değerlidir.

10. Kısa Mola ve Nefes Aralıkları Ekleyin

Uzun saatler boyunca kesintisiz çalışmak zihni yorarken, performansı da düşürür. Her 60-90 dakikalık çalışmanın ardından 5-10 dakikalık kısa bir mola vermek, zihinsel enerjinizi tazeler. Özellikle bilgisayar başında çalışanlar için göz egzersizleri ve hafif esneme hareketleri oldukça faydalıdır.

11. İşe Anlam Katmaya Çalışın

Yaptığınız işin bir amaca hizmet ettiğini düşünmek, motivasyonu artırır. Kendi görevlerinizin büyük resimde nasıl bir katkı sağladığını görmek, sizi stresten uzaklaştırabilir. Bu nedenle, zaman zaman kendinize şu soruyu sorun: “Bu iş neden önemli?”

12. Destek İstemekten Çekinmeyin

İş yerinde yalnız hissetmek, stresin en yoğun yaşandığı durumlardandır. Gerektiğinde yöneticinizden ya da ekip arkadaşlarınızdan destek istemek, yükünüzü hafifletir. Yardım istemek zayıflık değil, olgunluk göstergesidir. Özellikle takım çalışması gerektiren işlerde işbirliği ruhu stresle savaşta güçlü bir silahtır.

13. Dijital Detoks Uygulayın

Sürekli gelen e-postalar, bildirimler ve mesajlar zihinsel olarak yorucudur. Gün içinde belirli zamanlarda teknolojiden uzak durmak, beyninizi dinlendirme fırsatı yaratır. Özellikle iş dışında telefon ve e-posta kontrolünü sınırlandırmak, zihinsel detoks için etkili bir yöntemdir.

14. Profesyonel Destek Almaktan Çekinmeyin

Bazı durumlarda stres, başa çıkılamayacak kadar yoğun olabilir. Böyle zamanlarda psikolojik destek almak son derece doğaldır. Kurumsal firmaların çoğunda çalışan destek programları (EAP) bulunur. Bir uzmandan destek almak, uzun vadeli stres yönetimi açısından oldukça etkilidir.



İş yerindeki stres, kaçınılmaz bir durum olabilir, ancak bu durumun sizi yıpratmasına izin vermemelisiniz. Kendinize uygun bir stres yönetim stratejisi belirleyerek hem verimli çalışabilir hem de sağlıklı bir iş hayatı sürdürebilirsiniz. Unutmayın, stres yönetimi bir beceri ve bu beceriyi geliştirmek, uzun vadede hem profesyonel hem de kişisel yaşam kalitenizi artıracaktır.



İŞ KURMAK MI? BİR DAHA DÜŞÜNÜN!



Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) verileri, son yıllarda iş dünyasında önemli değişimleri gözler önüne seriyor. Özellikle 2024 ve 2025'in ilk yarısına ait rakamlar, ekonomik belirsizliklerin girişimcilik ekosistemine nasıl yansıdığını ortaya koyuyor. Bu veriler, yeni şirketlerin kurulma oranının azaldığını, buna karşılık kapanan firma sayısının hızla arttığını gösteriyor.

Güncel Yıllık Şirket Kuruluş ve Kapanış Rakamları

Yıl	Kurulan Şirket Sayısı	Yıllık Değişim	Kapanan Şirket Sayısı	Yıllık Değişim
2023	128.528	-	25.883	-
2024	115.463	%10,2 Azalma	31.416	%21,4 Artış
2025 (ilk 6 ay)	~53.214	%0,9 Azalma (*)	-	%14,6 Artış (*)

(*) 2025 verileri yalnızca ilk 6 ayı kapsar. Haziran ayında kapanan firmalarda %14,6'lık artış gözlenmiştir.

Bu tablo, Türkiye'de girişimcilik ortamının giderek daha kırılgan bir yapıya büründüğünü net biçim-

de gösteriyor. 2024 yılında şirket kurulumlarında %10'un üzerinde düşüş yaşanırken, aynı dönemde kapanan şirketlerin sayısı yüzde 20'den fazla artmış durumda. 2025'in ilk yarısında da benzer bir trend devam ediyor; kurulumlar hafif bir azalma gösterirken, kapanışlar ciddi oranda yükselişte.

Girişimciliğin Önündeki Engeller:

Neden Daha Zor?

Girişimcilik; cesaret, azim ve yenilikçilik gerektiren bir süreçtir. Ancak sadece iş fikri veya sermaye yeterli olmuyor. Günümüz ekonomik koşulları, girişimcilerin önünde bir dizi engel çıkarıyor:

•**Yükselen Sabit Giderler:** Kira, elektrik, doğal gaz ve işçilik maliyetleri hızlı şekilde artıyor. Küçük işletmeler için sabit giderlerdeki bu yükseliş, nakit akışını olumsuz etkiliyor.

•**Azalan Tüketici Harcamaları:** Ekonomik belirsizlikler nedeniyle tüketiciler harcamalarını kısımakta, bu da satışları ve gelirleri düşürüyor. Özellikle küçük ve orta ölçekli işletmeler bu durumdan doğrudan etkileniyor.

•**Kredi ve Finansman Sorunları:** Birçok işletme faaliyetini kredi ile sürdürmek zorunda kalıyor. Faiz oranlarının yükselmesi ve kredi geri ödeme



koşullarının zorlaşması, işletmelerin mali yükünü artırıyor.

•**Piyasa Belirsizlikleri ve Rekabet:** Hem yerel hem de global piyasalardaki dalgalanmalar ve rekabet koşulları, girişimcilerin planlarını zorlaştırıyor. Bu nedenlerle, 2024'te kapanan şirketlerin oranında %21 gibi dramatik bir artış yaşandı. Özellikle 2024 Aralık ayında şirket kapanışları yıllık bazda %26,9'a, kooperatiflerde ise %37,3'e kadar yükseldi.

Girişimcilik Hâlâ Mümkün mü? Nasıl Başarılı Olunur?

Zorluklar büyük olsa da girişimcilik için hâlâ birçok fırsat var. Başarılı olmak için akıllıca ve planlı hareket etmek şart. İşte girişimcilere yol gösterici bazı öneriler:

•**Devlet Destekleri ve Teşvikler:** KOSGEB'in sunduğu hibe ve faizsiz krediler, yerel kalkınma ajanslarının destekleri gibi kaynaklar aktif kullanılmalı. Bu destekler, işletmelerin finansal yükünü hafifletiyor.

•**İyi Hazırlanmış İş Planı:** İş planı, sadece bir belge değil; girişimcinin yol haritası ve yatırımcılara güvence aracıdır. İyi hazırlanmış planlar, finansman bulmayı ve işin sürdürülebilirliğini kolaylaştırır.

•**Dijital Dönüşüme Uyum:** E-ticaret, sosyal medya pazarlaması, dijital reklam ve CRM (müşteri ilişkileri yönetimi) gibi araçlar işletmelerin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlar ve maliyetleri düşürür.

•**Ortaklık ve İş Birlikleri:** KOBİ'ler için birlikte üretim, toplu satın alma ve satış ortaklıkları gibi modeller, ölçek ekonomisi yaratır ve rekabet gücünü artırır.

•**Mentorluk ve Rol Modeller:** Tecrübeli girişimcilerden destek almak, başarı hikayelerini incelemek girişimcilerin motivasyonunu artırır ve zorluklarla baş etmelerini kolaylaştırır.

Yerel İşletmeler İçin Pratik Tavsiyeler

Yerel piyasada var olabilmek ve güçlenmek isteyen işletmelerin aşağıdaki adımlara önem vermesi faydalı olacaktır:

•**Bireysel Pazarlama Yerine İş Birliği:** Mahalle veya bölge bazında iş birliği yaparak müşteriye daha geniş ve etkin hizmet sunulabilir.

•**Dijital Kanalların Aktif Kullanımı:** Facebook, Instagram, WhatsApp gibi düşük maliyetli platformlar yerel müşterilere ulaşmak için etkin araçlardır.

•**Yerel Destek Programlarından Yararlanma:** KOSGEB, kalkınma ajansları, belediyelerin girişimcilik desteklerini takip etmek ve başvuru yapmak finansal boşlukları doldurabilir.

•**Süreklilik ve Dayanıklılık:** İşletmelerin ekonomik dalgalanmalara karşı esnek ve dayanıklı olabilmesi için iyi bir nakit yönetimi ve kriz planlaması şarttır.

Zorluklar Var, Ama Umut ve Fırsatlar da Var!

Şirket kurmak her zaman kolay olmadı, olmayacak da. Ancak zorlukların üstesinden gelen girişimciler, yenilikçi ve stratejik yaklaşımlar ile işlerini büyütebilirler. Bugünün belirsiz ekonomik koşulları içinde, daha planlı, dijital ve dayanıklı olmak başarı için kilit anahtarlar.

Unutmayalım ki, Türkiye'de her büyük marka ve başarılı işletme, bir zamanlar küçük ve zorlu koşullarda başlamış, doğru adımlarla büyümüştür. Siz de doğru destek, bilgi ve planlama ile bu zorlukları aşabilir, kendi başarı hikayenizi yazabilirsiniz.



TOPRAK YASAYI TANIR: Vişneli Olayı Üzerinden İmar ve Tarım Arazisi



“Kendi Toprağıma Ev Yapamıyorsam Bu Toprak Ne İşe Yarar?”

Günümüzde sıkça duyduğumuz bir soru bu. Pek çok insan, kırsalda sahip olduğu araziye küçük bir ev yapmak istiyor. Hatta bunu bireysel bir hak olarak görüyor. Ancak bu basit gibi görünen arzu, aslında çok katmanlı bir sorunun kapısını aralıyor:

Kişisel mülkiyet hakkı mı daha önemli, yoksa toplumun ortak geleceği mi?

Bu sorunun yanıtı, bizi doğrudan yasalara, çevre politikalarına ve uzun vadeli sürdürülebilirlik anlayışına götürüyor.

Yasalar Neden Vardır?

Birçok kişi yasaları sadece “yasak koyan kurallar” olarak algılıyor. Oysa yasalar:

- Toplumun düzenini sağlar,
 - Doğal kaynakların aşırı ve bilinçsiz kullanımını engeller,
 - Gelecek kuşaklara yaşanabilir bir çevre bırakmak için rehberlik eder.
- Özellikle tarım arazilerinin korunmasına yönelik yasalar, sadece çiftçiyi değil, **hepimizin gıda güvenliğini ve yaşam kalitesini** doğrudan etkiler. Bugün betonla kapladığımız her karışık tarım toprağı, yarının açlığına zemin hazırlayabilir.

Kırsalda Yapılaşmayı Düzenleyen Temel Yasalar 1. 5403 Sayılı Toprak Koruma ve Arazi Kullanımı Kanunu

- Tarım arazilerinin amaç dışı kullanılmasını ve parçalanmasını engeller.

Tarımsal üretime uygun araziler, yapılaşmaya açılmamaz.

2. 3194 Sayılı İmar Kanunu

• Her yapının imar planına uygun, ruhsatlı ve denetimli şekilde inşa edilmesini zorunlu kılar.

Ruhsatsız her yapı kaçak kabul edilir ve **yıkım kararıyla** karşılaşılabılır.

Unutulmamalı:

Tapu = Mülkiyet hakkı sağlar.

İnşaat hakkı = Ancak imar izni ve ruhsatla mümkündür.

Vişneli’de Ne Yaşandı?

İzmir’in Kemalpaşa ilçesine bağlı Vişneli Mahallesi, birkaç yıl öncesine kadar tarımsal faaliyetlerin sürdüğü doğal bir bölgeydi. Ancak son dönemde:

- **“Hobi bahçesi”** adı altında küçük parçalara ayrılan tarım arazileri,
- **Kooperatif sistemleriyle pazarlanan tarla evleri,**
- **Altyapısız alanlara yapılan ruhsatsız yapılar,**
- **Ve imar planı dışında betonlaşma ile bölgenin çehresi değişti.**

Bu plansız yapılaşma süreci, **2025’in ilk yarısında** Kemalpaşa Belediyesi’nin müdahalesiyle durduruldu. Yapılan incelemeler sonucunda, tarım arazisine yapılan **34 adet yapı** yasa gereği **yıkıldı**.

Neden Yıkıldılar?

Bu yıkımlar yalnızca bir “ceza” değildi; aynı zamanda şu sorunlara karşı bir önlemdi:

- Yapılar **imar kanununa aykırıydı,**
- Tarım arazilerinin verimliliği bozuluyordu,
- Yer altı su kaynakları ve ekosistem zarar görüyordu,
- Altyapısız, plansız ve güvensiz yaşam alanları** oluşuyordu.



Kaçak yapılaşmanın yalnızca bireysel değil, toplumsal zararlar da doğurduğu unutulmamalı.

Halk Ne Diyor?

Yıkımlar sonrası bazı yapı sahipleri “Tapulu yerime neden ev yapamıyorum?” diye sordu. Ancak bu durumun yasal çerçevesi oldukça net:

- **Tapu,** o arazinin sahibi olduğunuzu gösterir.
- Ancak yapı yapma hakkını otomatik olarak vermez.
- **Ruhsat ve imar planı onayı** olmadan yapılan her yapı, **kaçak yapı** sayılır.

Sık karşılaşılan yanlış inançlar:

- “Kooperatif yaptırdı, benim suçum yok.” → Hayır, yapı sizin adınıza yapıldıysa, sorumluluk da sizindir.
- “Zaten küçük bir evdi.” → Ölçü değil, mevzuata uygunluk önemlidir.
- “Doğayla iç içeydi, kimseye zararı yoktu.” → Plansız yapı doğaya, tarıma ve geleceğe zarardır.

Tarımı Korumak, Geleceği Korumaktır

Bugün “küçük” gibi görünen ihlaller, yarın:

- Gıda krizi,
 - Kuraklık,
 - Toprak erozyonu,
 - Kırsalda düzensiz yapılaşma,
 - Ve hatta doğal afet risklerini doğurabilir.
- Vişneli’deki yıkımlar, sadece bu bölgede değil, **ülke genelinde bir farkındalık yaratması** gereken bir örnektir.

Yapı yapmadan önce sorulması gereken tek soru:

“Bu toprak gerçekten yapılaşmaya uygun mu?”

Cevabı yasada ararsak hem toprağımızı hem yatırımlarımızı hem de çocuklarımızın geleceğini korumuş oluruz.



KEMALPAŞA'DA DAYANIŞMANIN GÜCÜ: EVDE BAKIM HİZMETİYLE HAYATLARA DOKUNMAK

Toplumsal dayanışmanın ve bireysel ihtiyaçların bulunduğu yerlerden biri olan **Kemalpaşa'da**, insan odaklı bir hizmet modeli hayat buluyor. **Kemalpaşa Belediyesi ile İzmir Büyükşehir Belediyesi Eşrefpaşa Hastanesi'nin** iş birliğiyle başlatılan evde bakım hizmeti, ilçede yaşayan hasta, yaşlı ve engelli bireylerin yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlıyor. Bu hizmet, sadece bir sosyal destek olmanın çok ötesinde; insanın en temel hakkı olan **sağlıklı ve onurlu bir yaşam** için atılmış anlamlı bir adım olarak dikkat çekiyor.

Hepimizin hayatında, kimi zaman küçük ama yaşamı kolaylaştıran, hatta kurtaran desteklere ihtiyaç duyduğumuz anlar olur. İşte bu hizmet, özellikle kendi başına günlük rutinlerini sürdüremeyen vatandaşların evlerine kadar ulaşarak, onların yaşamına doğrudan dokunuyor. **Kişisel bakım, kuaför hizmeti, ev temizliği ve küçük onarımlar** gibi çeşitli ihtiyaçlara yönelik sunulan bu destekler, yalnızca fiziksel değil, **psikolojik ve sosyal iyileşmeyi** de beraberinde getiriyor. Hizmeti alan bireyler, kendilerini yalnız hissetmekten kurtulurken, toplumun değerli bir parçası olduklarını hissediyor.

Uygulamanın en güçlü yönlerinden biri, **bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları dikkate alması**. Sosyal inceleme ekiplerinin titiz çalışmalarıyla belirlenen hizmet türleri, kişiye özel olarak planlanıyor. Yani bu sistem, herke-



se aynı hizmeti sunmak yerine, kimin neye ihtiyacı varsa onu karşılamaya odaklanıyor. Bu da projeyi klasik bir sosyal yardım modelinden çıkarıp, **bütüncül bir yaşam kalitesi artırma sistemine** dönüştürüyor.

Kemalpaşa Belediye Başkanı Mehmet Türkmen'in bu hizmete dair yaklaşımı, projenin felsefesini özetliyor:

"Bizim için önemli olan sadece fiziksel ihtiyaçları karşılamak değil, aynı zamanda insanların sosyal hayata katılımını artırmak ve onları yalnız bırakmamak. Çünkü güçlü toplumlar, dayanışmayla büyür."

Bu sözler, Kemalpaşa'da yükse-

len dayanışma kültürünün özünü ortaya koyarken, yerel yönetimin vatandaşla kurduğu güçlü bağa da işaret ediyor. Belediye, sadece altyapı hizmeti sunan bir kurum değil; yaşamın her anına dokunan, insanı merkeze alan bir yapıyla hareket ediyor.

Toplumun tüm kesimlerine ulaşabilen bu tür sosyal hizmetler, yalnızca bireylerin hayatına değil; **mahallelere, sokaklara ve tüm kente yayılan bir iyilik dalgası** yaratıyor. Yaşlı bireylerin yalnızlık hissini azaltan, engelli vatandaşların kendilerini güvende hissetmelerini sağlayan bu hizmet, aynı zamanda aile bireylerinin de üzerindeki yükü hafifletiyor.



Böylece evde bakım, sadece bir kişiye değil, onun yakın çevresine de temas eden bir fayda modeline dönüşüyor.

Günümüz şehir yaşamında bireylerin giderek birbirinden uzaklaştığı, komşuluk ilişkilerinin azaldığı bir dönemde, bu uygulama adeta **modern zamanların dayanışma ağını örüyor**. Hizmet ekiplerinin kapısını çaldığı her ev, sadece temizlik ya da bakım hizmeti almıyor; aynı zamanda bir “hatırlanmışlık”, bir “değer verilmişlik” hissiyle doluyor. Bu, iyileşmenin en insani, en güçlü halidir.

Bir başka değerli boyut ise bu hizmetlerin dolaylı olarak **kadın istihdamına katkı sağlaması**. Temizlik, bakım ve kuaförlük gibi alanlarda görev alan profesyonellerin çoğunluğunu kadınlar oluşturuyor. Bu da projenin sadece sosyal değil, aynı zamanda ekonomik anlamda da kapsayıcı olduğunu gösteriyor.

Toplumun her kesimine ulaşabilen bu model, benzer nüfus yapısına sahip ilçeler için de örnek teşkil edebilir. Kamusal hizmetlerin yalnızca merkezi alanlarda

değil, ihtiyaç duyan herkesin evine kadar ulaşması, yerel yönetim anlayışında **insan merkezli bir dönüşüm** anlamına geliyor. **Kemalpaşa’da atılan bu adım**, belediyeciliğin sadece fiziki altyapıdan ibaret olmadığını, sosyal sorumlulukla güçlendiğini kanıtlıyor.

Kemalpaşa’da hayata geçirilen evde bakım hizmeti, yalnızca bir sosyal yardım projesi değil;

insan onuruna duyulan saygının, toplumsal eşitlik anlayışının ve dayanışmanın güçlü bir yansımasıdır. Bu hizmetin yaygınlaşarak devam etmesi, **daha sağlıklı, mutlu ve bir arada yaşayan bir toplumun anahtarı** olacak. Çünkü her bireyin yaşamı değerlidir – ve bazen o yaşamın değişmesi, sadece bir kapının çalınmasıyla başlar.



**Her orman bir avuç
toprakla başlar.**



A photograph of a forest with many tall, slender trees. The ground is covered in green moss and fallen leaves. A red horizontal mark is visible on the trunk of a tree on the right side of the image.

Birlikte tuttuğumuz her fidan, geleceğe bırakılmış bir nefes olur.

**Yeşilin umudu, senin ellerinde filizlenir.
Bugün dik, yarın gölgemiz olsun.**

**Unutma: Bir fidan,
bin hayat demektir.**

TARİH, TOPRAK VE BAĞIMSIZLIK: 103 YILLIK MİRAS



HABER: Emircan Durak- Fotoğraf: Emircan Durak

8 Eylül 1922’de kazanılan bağımsızlık, 103 yıl sonra tarihî ve kültürel değerlerle harmanlanan etkinliklerle anıldı.

Kemalpaşa’nın düşman işgalinden kurtuluşunun 103. yılı, 7 ve 8 Eylül 2025 tarihlerinde düzenlenen çeşitli etkinliklerle coşkulu bir şekilde kutlandı. Programlar; bir yandan resmî törenlerle kurtuluş gururu yaşatılırken, diğer yandan ilçenin tarihî ve kültürel mirasını ön plana çıkaran tematik buluşmalara da ev sahipliği yaptı.

7 Eylül Günü Kortej Yürüyüşü ve Kültürel Etkinlikler

Kutlamalar, 7 Eylül sabahı Pakmaya İlköğretim Okulu önünden başlayan kortej yürüyüşü halktan yoğun ilgi gördü. Etkinlik, Osmanlı Parkı’nda düzenlenen kültürel programlarla devam etti.

Programlarda, Kemalpaşa’nın tarihî derinliği ve arkeolojik geçmişi ön plana çıkarıldı. Etkinliklere; Ulucak Höyük Kazı Başkanı Prof. Dr. Özlem Çevik ve Nif Dağı Kazı Başkan Yardımcısı Dr. Göknur Bektaş konuk olarak katıldı.

Her iki akademisyen, bölgede süregelen kazı çalış-

maları hakkında detaylı bilgiler paylaşıırken, Kemalpaşa’nın yalnızca bir kurtuluş simgesi değil; binlerce yıllık medeniyetlere ev sahipliği yapmış kadim bir yerleşim olduğunu vurguladı. Özellikle Batı Anadolu’nun bilinen en eski yerleşimlerinden biri olan Ulucak Höyük, tarihini MÖ 7000’li yıllara kadar götürerek bölgenin Neolitik dönemden bu yana kesintisiz bir kültürel geçmişe sahip olduğunu ortaya koyuyor. Öte yandan, Nif Dağı kazıları ise Roma ve Bizans dönemlerine ait yapılarla, Kemalpaşa’nın tarihsel sürekliliğini ve çok katmanlı kültürel zenginliğini gözler önüne seriyor. Etkinlikler kapsamında yapılan bu sunumlar, katılımcılara yalnızca bilimsel bilgi sunmakla kalmayıp, aynı zamanda bölgenin tarihî mirasına doğrudan tanıklık etme fırsatı da sundu.

Kolektif Bellek Gelecek Kuşaklara Aktarıldı

Gün boyunca süren etkinlikler, Kemalpaşa halkına yalnızca tarihî bir zaferin coşkusunu yaşatmakla kalmadı; aynı zamanda çocuklara ve gençlere yönelik düzenlenen tarih bilinci etkinlikleriyle toplumsal hafızayı da pekiştirdi.

Kutlamalarında ilçeye özgü kiraz ve zeytinyağı da önemli bir yer tuttu. Sadece ekonomik değeri olan ürünler olarak değil, aynı zamanda yöresel kültürün birer taşıyıcısı olarak çeşitli etkinliklerde sergilendi ve tanıtıldı.

Bu yönüyle Kemalpaşa hem tarihi mirası hem de yerel değerleri bir arada yaşatarak çok katmanlı bir kutlama modeli sundu.

8 Eylül: Resmî Törenle

Taçlanan Anma



Kemalpaşa'nın kurtuluşunun yıl dönümüne özel düzenlenen resmî tören, 8 Eylül sabahı saat 09.30'da Atatürk Anıtı'na çelenk sunulması ile başladı. Saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasının ardından, günün anlam ve önemine ilişkin konuşmalar yapıldı.



Törene; Kemalpaşa Kaymakamı Musa Sarı, Belediye Başkanı Mehmet Türkmen, Cumhuriyet Başsavcısı Bahadır Bilen, kamu kurum temsilcileri, siyasi parti ve sivil toplum kuruluşlarının üyeleri, muhtarlar, öğrenciler, gaziler ve çok sayıda vatandaş katıldı.



Kaymakam Musa Sarı, ilçenin işgal altında geçirdiği 3 yıl, 3 ay, 17 gün (toplam 1204 gün) boyunca yaşanan acılara değinerek şu ifadeleri kullandı:

“Bu coğrafya ancak geçmişi doğru okuyarak korunabilir. Tarihi iyi bilmeli, bu vatanın ne fedakârlıklarla kazanıldığını unutmamalıyız.”

Başkan Türkmen: “Geçmişimizi Anmadan Geleceğimizi Kuramayız”

Kemalpaşa Belediye Başkanı Mehmet Türkmen, yaptığı konuşmada kurtuluşun yalnızca askeri bir zafer olmadığını; aynı zamanda kültürel bir yeneden doğuş anlamı taşıdığını vurguladı:



“Kurtuluşumuzun 103. yılında, tarihî mirasımızla birlikte geçmişe sahip çıkıyor; bu kadim toprakların değerini birlikte hatırlıyoruz. Ulucak Höyük gibi yerler, yalnızca arkeolojik kazı alanı değil; bu milletin köklerinin yaşadığı topraklardır.”

Geçmişten Geleceğe Taşınan Ortak Miras

7-8 Eylül tarihleri boyunca süren etkinlikler; Kemalpaşa'nın bağımsızlık mücadelesini, tarihî zenginliğini ve kültürel kimliğini aynı çatı altında buluşturdu. Katılımcılara hem geçmiş hatırlatan hem de geleceğe dair farkındalık kazandıran bu programlar, yerel hafızanın güçlendirilmesine önemli katkı sundu.



GIDA AMBALAJLARINDA GÖRSELLİK TUZAĞI: ÇOCUKLARİÇİN SESSİZ BİR TEHLİKE



Eylül ayı, sadece sonbaharın habercisi değil; aynı zamanda milyonlarca çocuğun okul sıralarına döndüğü, kantinlerin yeniden hareketlendiği bir dönem. Bu dönemde okul çevresinde satılan yiyecek ve içeceklerin güvenliği, **çocuk sağlığı açısından daha da kritik hale geliyor.** Market raflarında ve okul kantinlerinde çocuklara hitap eden ürünlerin tasarımları her geçen gün daha dikkat çekici hale geliyor. Parlak renkler, çizgi film karakterleri ve oyuncak görünümlü ambalajlar... Ancak bu cazibe, bazen göz ardı edilen büyük bir riski de beraberinde getiriyor: güvenlik.

Geçmişte yaşanan acı bir olayda, şırınga biçiminde tasarlanmış bir çikolatanın ambalajı bir çocuğun boğazına kaçtı ve ne yazık ki ölümle sonuçlandı. Bu trajik olay, gıda ürünlerinde yalnızca içerik değil, ambalaj tasarımının da yaş grubu özelliklerine uygun olması gerektiğini acı bir şekilde hatırlattı. Türkiye’de yürürlükte olan **6502 sayılı Tüketicinin**

Korunması Hakkında Kanun ve 7223 sayılı Ürün Güvenliği ve Teknik Düzenlemeler Kanunu, üreticilerin piyasaya sundukları ürünlerin tüm öngörülebilir risklerden arındırılmış olmasını zorunlu kılıyor. Bu zorunluluk sadece ürünün içeriğini değil; ambalajın şekli, malzemesi ve kullanım biçimini de kapsıyor.

Oyuncak gibi algılanabilecek, küçük parçalı veya sert plastikten üretilmiş ambalajlar; özellikle küçük yaş gruplarındaki çocuklar için ciddi boğulma riski ve yanlış kullanım tehlikesi barındırıyor. Tasarım sürecinde yalnızca estetik değil, aynı zamanda kullanım güvenliği de göz önünde bulundurulmalı.

Ambalaj güvenliğini sağlamak yalnızca üreticilerin değil; ithalatçılar, dağıtıcılar, okul kantinleri ve denetleyici kurumların da ortak sorumluluğudur. Eğlenceli görünen bir ambalajın ölümcül sonuçlara yol açmaması için, gıda güvenliği bütüncül bir yaklaşımla ele alınmalıdır.

Bu süreçte ebeveynlere de büyük görev düşüyor.



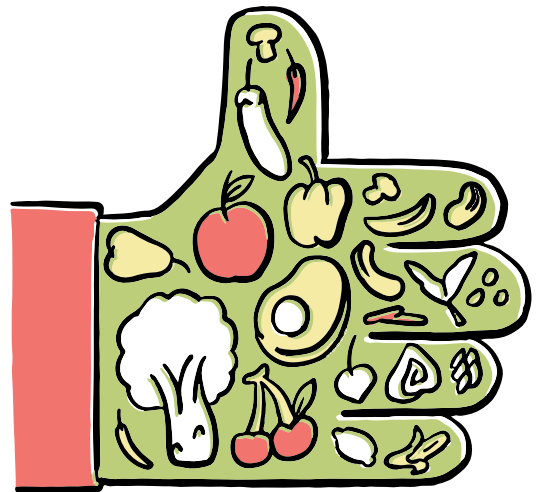
Çocuklarına aldıkları ürünlerin yalnızca içeriğine değil, ambalaj yapısına da dikkat etmeleri; tehlikeli olabilecek ürünler konusunda çocuklarını bilinçlendirmeleri, yaş gruplarına uygun tercihler yapmaları büyük önem taşıyor. Unutulmamalı ki çocukların sağlıklı tercihler yapabilmesi, öncelikle yetişkinlerin doğru yönlendirmesiyle mümkün olur. Öte yandan medya ve sosyal medyada hızla yayılan “trend ürünler” ya da “popüler atıştırmalıklar”, bu riskli ambalajların yaygınlaşmasında etkili olabiliyor. Ambalajın eğlenceli veya ‘koleksiyonluk’ görünmesi, çocuklar arasında bu ürünlerin cazibesini artırıyor. Bu nedenle toplumsal farkındalık kampanyalarıyla hem ebeveynlerin hem de çocukların bilinçlendirilmesi, gıda ambalaj güvenliğinde önemli bir savunma hattı oluşturabilir.

Ayrıca, okullarda gıda güvenliği ve ambalaj riskleri konusunda eğitim programları düzenlenmesi, çocukların erken yaşta doğru bilgi edinmelerine ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olabilir. Okul yönetimleri ve veliler iş birliği yaparak, çocukların güvenli ürünlerle buluşması için önemli adımlar atabilirler. Çünkü sadece ürünlerin güvenli olması yetmez; bu ürünlerin çocukların eline ulaşana kadar geçen tüm süreçlerin titizlikle kontrol edilmesi gerekir.

Ambalaj üretiminde kullanılan **malzemelerin çevresel etkileri** de göz ardı edilmemeli. Çocuklar için güvenli olduğu kadar, çevre dostu malzemeler ter-

cih edilerek, hem çocukların sağlığı hem de gezegenimizin geleceği korunabilir. Bu bağlamda sürdürülebilir ambalaj tasarımları hem üreticiler hem de tüketiciler için öncelikli hale gelmeli.

Okulların açıldığı bu dönemde, çocuklara yönelik ürünlerde güvenli ambalaj kullanımının sağlanması ve denetlenmesi, sadece yasal bir zorunluluk değil, aynı zamanda toplumsal bir sorumluluktur. Hep birlikte atılacak adımlar sayesinde, çocuklarımızın sağlıklı ve güvenli bir ortamda büyümesi mümkün olacaktır.



AĞIZ SAĞLIĞI: SADECE GÜLÜŞÜNÜZÜ DEĞİL, TÜM VÜCUDUNUZU ETKİLER



Diş çürüğü ve dişeti hastalıkları çoğumuz için sadece estetik bir sorun gibi görünebilir, fakat son yıllarda yapılan araştırmalar, ağız sağlığının tüm vücut üzerinde derin etkiler yaratabileceğini ortaya koyuyor. Dişlerimizde ve diş etlerimizde biriken zararlı bakteriler, sadece ağızda kalmıyor; tükürük veya kan yoluyla bağırsaklara kadar ulaşarak, ciddi iltihabi hastalıkları tetikleyebiliyor.

Özellikle, uzun süre tedavi edilmeyen dişeti hastalıkları ve çürükler, bağırsaklarda Crohn gibi inflamatuvar hastalıkların geliş-

mesine yol açabiliyor. Araştırmalar, dişeti hastalığı olan bireylerde Crohn hastalığına yakalanma riskinin, sağlıklı bireylere göre üç kat daha fazla olduğunu gösteriyor.

Peki bu bağlantı nasıl işliyor?

Ağızda biriken bakteriler, zamanla diş etlerinde iltihaba neden oluyor ve bu bakteriler, vücuda yayılmaya başlıyor. Bağırsaklar, ağızdan sonra en yoğun bakteri çeşitliliğine sahip bölge olduğu için, burada zararlı bakteriler iltihaplanma süreçlerini başlatabiliyor. Bu da, yalnızca ağız sağlığını değil, tüm bağışıklık sistemini

etkileyerek uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Aynı şekilde, dişeti hastalıkları kalp ve damar sağlığını da doğrudan etkileyebiliyor. Yapılan çalışmalar, periodontitis gibi ileri düzey dişeti hastalıklarına sahip bireylerde **kalp krizi** ve **inme** riskinin anlamlı şekilde arttığını ortaya koyuyor. Çünkü bu hastalıklar, damarlarda plak oluşumunu hızlandıran sistemik iltihaplanmalara yol açabiliyor. Ağızdaki iltihap kaynaklı bakteriler, kan dolaşımı aracılığıyla kalp damarlarına ulaşarak bu bölgelerde hasara neden olabiliyor.

Diyabet hastaları için de ağız sağlığı kritik bir rol oynuyor. Kontrolsüz diyabet, ağız içindeki enfeksiyonları artırırken, dişeti hastalıkları da kan şekerinin kontrolünü zorlaştırabiliyor. Bu durum, ağız ve vücut sağlığı arasında çift yönlü bir ilişkinin var olduğunu gösteriyor. Yani diş sağlığı bozuldukça diyabetin kontrolü zorlaşıyor, diyabet kötüleştikçe ağız sağlığı da olumsuz etkileniyor.

Bu nedenle, diş sağlığınıza özen göstermek sadece güzel bir gülüşten çok daha fazlası anlamına geliyor. Şekerli gıdalardan kaçınmak, düzenli diş ipi kullanmak, sağlıklı bir ağız mikrobiyomunu desteklemek ve en az altı ayda bir diş muayenesi yaptırmak hem ağız sağlığınızı hem de genel sağlığınızı korumanın en etkili yolları arasında yer alıyor.

Unutmayın, dişlerinizdeki küçük problemler zamanla büyük sağlık sorunlarına yol açabilir. Ağız sağlığınızı ihmal etmeyin, çünkü bu, tüm vücut sağlığınız için bir başlangıç noktasıdır.



SAVRANOĞLU

Hizmetlerimiz

- Kırma Taş Temini
- Metrajlı Kazılar
- Altyapı Çalışmaları
- Saha Tesviye
- Fabrika İnşaatları
- Temel Dolgusu
- Moloz Taşıma
- Temel Kazısı
- Bina Yıkım İşleri
- Hafriyat Hizmetleri

•Telefon: 0537 779 30 02 (HÜSEYİN SAVRAN)
•E-Posta: bilgi@savranoglu.com.tr

•Adres: Mehmet Akif Ersoy Mh. Kemalpaşa Stadi Cd. No:29/B Kemalpaşa / İZMİR

KEMALPAŞA'DA UMUT YENİDEN İNŞA EDİLİYOR

Bazen bir yangın her şeyi yok eder... Ama bir el uzanırsa, küllerin arasından hayat yeniden yeşerebilir.



Bir sabah...

Belki işe gitmeye hazırlanırken, belki de kahvaltı sofrasını kurarken... Bir anda evinizi saran duman, duvarları karartan alev, geçmiş, bugünü ve yarını aynı anda siler. Bir ev, birkaç saat içinde küle dönerken; yılların emeği, çocukların oyuncakları, çerçevedeki aile fotoğrafları, anılar... Hepsi o dumanın içinde kaybolur.

Yangın sadece duvarları değil, insanın içini de yakar. İçeride kalan tek şey, çaresizliktir çoğu zaman. Ama o sessizliğin içinde bir el uzanırsa, birileri **"Biz buradayız"** derse... İşte o zaman, yanmış duvarların arasından umut filizlenmeye başlar.

Kemalpaşa'da tam olarak bu yaşanıyor. Belediye, yangın mağduru vatandaşların evlerini onararak yalnızca fiziki değil, duygusal bir iyileşme süreci başlatıyor. Sessizce kapıyı çalan ekipler, sadece inşaat malzemesiyle değil, dayanışmayla, anlayışla ve insan sıcaklığıyla geliyor. Kimi zaman bir çatıyı onarıyorlar, kimi zaman bir çocuğun

odasını eski haline getiriyorlar. Her müdahale, yalnızca bir yapı değil, bir hayat parçası yeniden inşa ediliyormuş gibi yapıyor.

Bu çalışmalar Kemalpaşa Belediyesi Fen İşleri Müdürlüğü'nün koordinasyonu ile gerçekleştiriliyor. Belediyenin tamamen kendi imkânlarıyla, ücretsiz olarak sunduğu bu destek sayesinde, evlerin duvarları yeniden örülüyor, sıvalar tazeleniyor, çatılar sağlamlaştırılıyor. Ancak bu işin teknik tarafı... Asıl önemli olan, onarılan her evde gözlerdeki umudun da yeniden canlanıyor olması.

Bir ev yalnızca beton ve tuğladan ibaret değildir. Her oda bir anıdır. Her duvar bir geçmiş taşır. Yatak odasındaki dolapta bayramlıklar durur, mutfakta çocukların ilk konuştuğu anlara dair hikâyeler vardır. Evin içinde yürürken ayak iziniz değil, yaşanmışlıklar dolaşır. O yüzden bu evleri onarmak, yalnızca fiziksel bir yapı oluşturmak değil, bir yaşamı yeniden kurmak anlamına gelir.

Belediye Başkanı **Mehmet Türkmen**, bu çalışmaların özünü tek bir cümleyle özetliyor:

SAÇ DÖKÜLMESİNE DUR DE!

Doğal Bakım, Güçlü Saçlar: Her Telde Sağlık Var



Saçlarımız... Kimliğimizin, güzelliğimizin, yaşamışlıklarımızın en gözle görülür parçalarından biri. Kültürden kültüre farklı anlamlar yüklenmiş olsa da, saç her zaman bir özgüven göstergesi olmuştur. Anadolu'nun dört bir yanında kadınların saçları destanlara, türkülere konu olmuş; "tel tel saç" benzetmeleriyle hayranlık uyandırmıştır.

Ama bugün geldiğimiz noktada, birçok kişi saç dökülmesiyle mücadele ediyor. Hem kadınlar hem erkekler için oldukça can sıkıcı olan bu durum, yalnızca estetik bir sorun değil, bazen vücudun iç dünyasında yolunda gitmeyen şeylerin de habercisi olabilir.

İyi haber mi? Doğru bakım, dengeli beslenme ve istikrarlı bir rutinle bu sorun kontrol altına alınabilir. Şimdi birlikte, saç dökülmesinin nedenlerine inelim, bakımda yapılan hatalara göz atalım ve saç dostu doğal besinlerle nasıl güçlü saçlara kavuşabileceğimizi keşfedelim.

NEDEN DÖKÜLÜYOR BU SAÇLAR?

Saç dökülmesinin arkasında pek çok neden olabilir. Bunların bazıları geçici, bazılarıysa daha derin sağlık sorunlarının sonucu olabilir.

En yaygın saç dökülmesi nedenleri:

- Bağışıklık sisteminin zayıflaması
- Hormonal değişimler (doğum sonrası, menopoz,

tiroid problemleri)

- Vitamin ve mineral eksiklikleri (özellikle B12, D, Biotin eksiklikleri)
- Dengesiz beslenme ve düşük proteinli diyetler
- Aşırı stres, uykusuzluk, kronik yorgunluk
- Yanlış saç bakım alışkanlıkları ve kimyasal ürün kullanımı
- Genetik yatkınlık

Saçlarınızda ani dökülme, incelme ya da farklılaşma fark ettiğinizde ilk yapmanız gereken şey, bir **dermatoloji uzmanına görünmektir**. Çünkü bazı dökülmelerin nedeni bir sağlık sorununun ilk belirtisi olabilir.

SAÇ BAKIMINIZDA BUNLARA DİKKAT EDİN

Saç sağlığı sadece ne yediğinizle değil, nasıl davrandığınızla da ilgilidir. Şampuan seçiminden, yıkama sıklığına kadar her adım saçın kaderini etkileyebilir.

•Saç Tipinizi Tanımadan Ürün Almayın

Her saç tipi farklıdır. Yağlı saçlar için üretilen bir ürün kuru saçlarda kaşıntıya, kepeğe ya da dökülmeye yol açabilir. Önce saç tipinizi öğrenin:

Kuru, yağlı, karma, ince telli, kalın telli, kıvrıkcık, düz...

Buna göre ürün seçimi yapmak, saç dökülmesini yavaşlatmanın ilk adımıdır.

•Sıcak Su Saçınızın Düşmanıdır

Sıcak su, saç derisini kurutarak saç köklerini zayıflatır. Ilık su ile yıkamak, hem saç derisini korur hem doğal yağ dengesini bozulmadan bırakır.

•Her Gün Yıkamak Saçın Koruma

Kalkanını Yok Eder

Doğal saç yağı saç telini korur. Saçınızı her gün yıkadığınızda bu doğal kalkan yok olur.

En ideal sıklık: Haftada 2-3 kez.

Bu sayede hem saç deriniz dinlenir hem saçınız kendi kendini besleyebilir.

•Isı ve Kimyasallar: Sessiz Katiller

Fön makineleri, düzleştiriciler, saç spreyleri... Sık kullanımda saçın yapısını bozar. Yüksek ısı, saç tellerini "pişirir" gibi kurutur.

Çözüm: Isı kullanmadan şekil vermeyi deneyin. Düşük ısıli cihazlar ve ısıya karşı koruyucu ürünler kullanın.

•Nemini Kaybeden Saç, Işıltısını da Kaybeder

Saçın nem dengesini korumak, kırılmaları önler. Kuruyan saç zamanla kopar ve dökülür.

Haftada 1 kez evde doğal nem maskesi uygulamak bile fark yaratır.

Öneri: Zeytinyağı + bal + avokado karışımı, saçınızın nem ihtiyacını doğal yollarla karşılayabilir.

SAÇI BESLEYEN DOĞAL GIDALAR



Saç sadece dıştan değil, içten de beslenir. Vücudunuz yeterince vitamin, mineral ve protein almazsa, hayati organlara öncelik verir ve saç köklerine enerji göndermez.

İşte saç dökülmesine karşı en etkili vitaminler ve doğal kaynakları:

•A VİTAMİNİ

Hücre yenilenmesini destekler, saç köklerinin canlanmasına yardımcı olur.

Kaynaklar: Havuç, dana ciğeri, ıspanak, kabak.

•B12 VİTAMİNİ

Saçların zamanından önce beyazlamasını ve dökülmesini önler.

Kaynaklar: Kuzu eti, karaciğer, yumurta, süt ürünleri, balık.

•B5 VİTAMİNİ (Pantotenik Asit)

Saçın uzama evresini (anajen faz) uzatır.

Kaynaklar: Brokoli, patates, tam tahıllar, yumurta sarısı.

•B7 VİTAMİNİ (Biyotin)

En bilinen "saç vitamini"! Eksikliğinde dökülme, incelme ve matlaşma görülür.

Kaynaklar: Badem, fındık, yer fıstığı, yumurta.

•C VİTAMİNİ

Antioksidan görevi görür, saç köklerini serbest radikallerden korur.

Kaynaklar: Yeşil biber, maydanoz, portakal, kivi.

•D VİTAMİNİ

Eksikliğinde saç dökülmesi artar. Güneş ışığı en iyi kaynaktır, ancak bazı gıdalar da destekleyici olabilir.

Kaynaklar: Çupra balığı, yumurta sarısı, kaşar peyniri, tavuk eti.

•E VİTAMİNİ

Kan dolaşımını hızlandırır, saç derisini canlandırır.

Kaynaklar: Zeytinyağı, zeytin, ay çekirdeği, fındık yağı.

TAKVİYE Mİ GEREKLİ?



Evet, piyasada bu vitaminleri içeren birçok gıda takviyesi var. Ancak uzmanların uyarısı net:

Doğal beslenme öncelikli olmalı.

Yani önce tabağınıza bakın. Takviyelere ancak eksiklik tespit edildiğinde ve uzman kontrolünde başvurun.

SAÇ SAĞLIĞI BİR MARATONDUR

Gür, sağlıklı ve güçlü saçlar bir gecede oluşmaz. Sabır, düzen ve özen gerektirir. Sağlıklı saçlar için şunları unutmayın:

•Saç tipinizi tanıyın

•Doğru ürünler kullanın

•Yeterli ve dengeli beslenin

•Isı ve kimyasallardan uzak durun

•Vücudunuzu içeriden destekleyin

Saçlarınız kim olduğunuzu anlatır. Onlara iyi bakın, sizi en güzel şekilde temsil etsinler.

SUYUN GÜCÜ: GÜNLÜK SU TÜKETİMİ NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?



Kimi zaman fark etmiyoruz ama vücudumuzun en temel ihtiyaçlarından biri olan su, sağlıklı bir yaşamın sessiz kahramanı. Gün içinde yaşadığımız yorgunluk, baş ağrısı, odaklanma zorluğu gibi şikâyetlerin arkasında çoğu zaman yalnızca yetersiz su tüketimi yatıyor.

Peki su, bedenimiz için neden bu kadar hayati? Günde ne kadar içmeliyiz? Ve su içmeyi sürekli unutanlar için işe yarar yöntemler neler?

İşte cevabı:

Vücudun Her Hücresine Hayat Verir

- Su, hücrelerin sağlıklı çalışmasını sağlar, toksinlerin atılmasına yardımcı olur.
- Cildin nem dengesini korur, sindirimi destekler, kasların verimli çalışmasını sağlar.
- Konsantrasyon eksikliği, halsizlik ve baş ağrısı gibi belirtiler çoğu zaman su eksikliğiyle bağlantılıdır.

Ne Kadar Su İçmeliyiz?

- Genel bir kural olarak **günde 2-2.5 litre (8-10 bardak)** su içmek önerilir.
- Ancak ihtiyaç kişiye, yaşa, kiloya, hava sıcaklığına ve günlük hareketliliğe göre değişebilir.
- Egzersiz yapanlar, sıcak havalarda bulunanlar veya yüksek proteinli beslenenler daha fazla suya ihtiyaç duyar.

Mini İpucu: Kilonu 30'a bölerek günlük içmen gereken minimum su miktarını (litre cinsinden) kabaca hesaplayabilirsin.

Örn: 60 kg ÷ 30 = **2 litre su**

Unutanlar İçin Pratik Yöntemler

Su içmeyi hatırlamakta zorlanıyorsan yalnız değilsin. İşte alışkanlık kazanmana yardımcı olacak birkaç basit ama etkili yöntem:

1.Zamanlayıcı Kur

– Telefonuna her saat başı “1 bardak su” hatırlatıcısı koy.

2.Mobil Uygulamalar Kullan

– WaterMinder, Plant Nanny, My Water gibi uygulamalar su içmeyi eğlenceli hale getiriyor.

3.Aromalı Sular Hazırla

– Limon, nane, salatalık, zencefil gibi doğal içeriklerle hazırlanan “detoks suları” hem ferahlatıcı hem teşvik edici.

4.Göz Önünde Tutan Matara

– Masanda ya da çantanda her zaman görünür bir matara bulundur. Gördükçe içmek kolaylaşır.

Su Detoksun En Sessiz Destekçisi

Vücudun kendini yenilemesi, arınması ve zinde kalması için su hayati bir rol oynar. Detoks programları, sağlıklı beslenme düzenleri ve spor alışkanlıkları kadar, **su tüketimi** de bu sürecin görünmeyen ama olmazsa olmaz parçasıdır.



ŞİŞKİNLİĞE VEDA !

TATİL DÖNÜŞÜ DETOKS REHBERİ

YAZAR: DİYETİSYEN SÜMEYYE DEMİR

Yazın sonuna yaklaştık tatil dönüşü kilo almayan yoktur aramızda değil mi ?

Haydi gelin birlikte detoks yapalım ama öncelikle detoks nedir kimler uygulayabilir bir bakalım.

Detoks , arınma temelli kısa süre uygulanan kısıtlı beslenme biçimidir. Tatil dönüşü artışlarda, direnç kilolarında uzman kontrolünde yapılabilir. Detoksun amacı direnç kilosunu kırmak hafifleme sağlamak yağ yakımına destek olmaktır.

Kimler uygulayamaz

- Hamileler
- Emzirenler
- 18 yaş altı ve 60 yaş üstü
- Kronik rahatsızlıkları olanlar
- 90-100 kg üzeri olup açlığa dayanamayanlar

Ne sıklıkla yapılabilir ?

15 gün arayla yapılabilir. 3 günden fazla devam edilmesini önermiyorum.

Detoks yaparken zorlanabilirsiniz açlık ve halsiz-

3 GÜNLÜK YAĞ YAKAN DETOKS LİSTESİ

*uyanınca 2 bardak su içine 1 tatlı kaşığı elma sirkesi ekleyip içelim.

1.GÜN

Kahvaltı (11.00-12.00)

- 1 bardak kefir
- 1 karabuğday patlağı üzerine sürülmüş 1 dilim süzme peynir
- 1 dilim ananas veya yarım şeftali

Ara öğün (15.00)

- 1 fincan rezene çayı
- 7-8 çiğ badem
- 2 kuru erik

Akşam yemeği (18.00-19.00)

- 9 kaşık susuz kıymalı pirinçsiz kabak yemeği
- Bol salata

2.GÜN

Kahvaltı (11.00-12.00)

- 2 yumurtalı az yağlı dereotlu omlet
- 2 ceviz veya 5 adet tuzsuz zeytin
- 1 salatalık
- 1 çarliston biber

Ara öğün (15.00)

- 2 kaşık sade probiyotik yoğurt veya ev yoğurdu
- 1 yemek kaşığı kabak çekirdeği içi veya W6 çiğ badem

Akşam yemeği (18.00-19.00)

- 100 gram ızgara balık veya tavuk
- Bol salata

3.GÜN

Kahvaltı (11.00-12.00)

- 2 haşlanmış yumurta
- 1 gün kurusu
- 5 çiğ badem
- 1 avuç bol limonlu roka

Ara öğün (15.00)

- 1 yeşil elma dilimlenir üzerine bol tarçın serpilir
- 1 fincan yeşil çay

Akşam yemeği (18.00-19.00)

- 7 kaşık mantar sote
- Bol salata
- 1 bardak kefir

Uygulayanlar benimle sonucunu paylaşmayı unutmasın İNSTAGRAM:@diyetisyensümeyyedemir

TÜRKİYE BİLİM HARİTASINDA DAHA GÖRÜNÜR



Eylül ayı geldi, kampüsler hareketlendi, binlerce genç üniversite hayatına adım attı. Ancak bu yılın farkı var: Türkiye'nin bazı üniversiteleri artık sadece sınıflarda değil, dünya bilim sahnesinde de adından söz ettiriyor. Kısa süre önce açıklanan Nature Index 2025 verileri, Türkiye'nin akademideki görünürlüğünün ciddi şekilde arttığını gösteriyor.

Peki Nature Index nedir? Bu liste neden önemli? Ve özellikle üniversiteye yeni başlayanlar için ne ifade ediyor?

Nature Index: Kalitenin Simgesi

Her yıl bilim dünyasında binlerce makale yayımlanıyor. Ancak bu makalelerin hepsi eşit değerde değil. Nature Index, dünyanın en seçkin 145 bilim dergisini takip ederek üniversitelerin bu dergilere ne kadar katkı sunduğunu ölçüyor. Yani buradaki kriter "çok makale" değil, "kaliteli bilim üretimi".

Türkiye'nin Yükselen Üniversiteleri

2025 verilerine göre Türkiye'den öne çıkan üniversiteler şunlar:

1. İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ)
2. Koç Üniversitesi
3. Bilkent Üniversitesi

Bu üniversitelerin listede yer alması, çalışmalarının dünya çapında kabul gördüğünün göstergesi. Ayrıca, öğrencilere sadece ders vermekle kalmayıp, aktif araştırma ortamları da sağlıyorlar.

Öğrenciler İçin Neden Önemli?

Bu başarı sadece akademisyenlerin değil, öğrencilerin de hayatını doğrudan etkiliyor. Kaliteli hocalar ve canlı araştırma ortamları sayesinde:

- Dünyada ses getiren araştırmaların içinde yer alabilirsiniz.
- Deneylere katılabilir, makalelerde adınızı görebilirsiniz.
- Güçlü referanslarla yurt dışı ve iş dünyasında avantaj yakalarsınız.
- İnovasyon ve girişimcilik için sağlam bir zemin edebilirsiniz.

Unutmayın, nerede okuduğunuz kadar, nasıl bir bilim ortamında yetiştiğiniz de çok önemli.

Türkiye Bilimde Nerede Duruyor?

Henüz zirvede değiliz; ama artık bilim yarışında "görünmez" değiliz. Nature Index'in verileri şunu söylüyor:

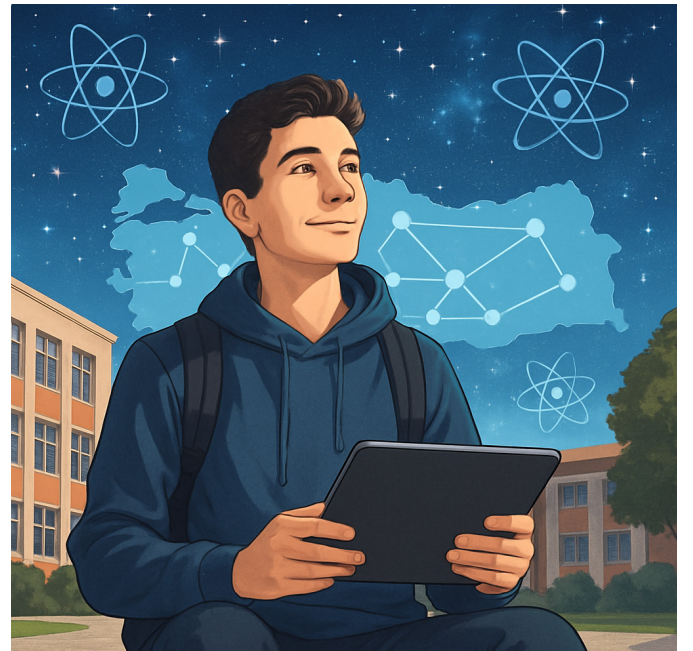
- Doğru yatırımlar sonuç veriyor.
- Genç bilim insanları yetişiyor.
- Bilim, sadece laboratuvarlarda değil, toplumun her alanında yer buluyor.

Kampüslerde Yankılanan Soru

"Sadece ders mi alacağız, yoksa bilimi birlikte mi üreteceğiz?"

Bazı üniversiteler bu soruya çoktan yanıt verdi: Artık sadece ders anlatmıyorlar, bilim yazıyorlar. Ve bu bilim, kampüslerin dışına taşarak dünyanın en prestijli dergilerinde yer alıyor.

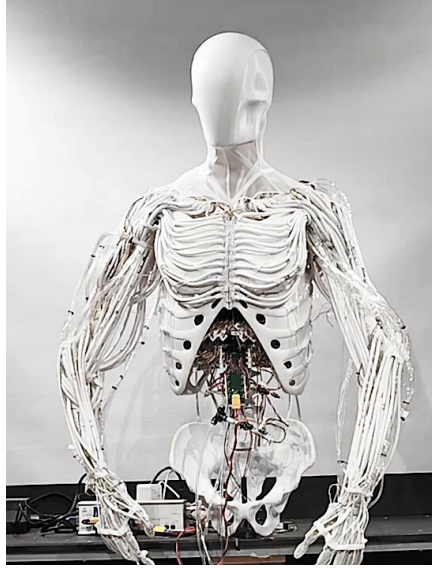
Not: Bu yazı, Nature Index'in 2025 yılına ait yayın katkısı verilerine dayanmaktadır.



ROBOTİK TEKNOLOJİLERİN İNSAN ANATOMİSİYLE BULUŞMASI

İnsanın bilimdeki ilerlemeleri, insan anatomisine duyduğu ilgi ve merakla birleşerek, her zaman gündemde olan bir konuya yol açmıştır. İnsana benzeyen robotlar yapma arzusu. Yapılan bilim kurgu filmleri ve her seferinde robotların dünyayı işgal edebileceği düşüncesi, insanların aklından hiç çıkmamıştır. Bu merakla birlikte, bilim insanları ilk robotik yapıları M.Ö. 3000’li yıllarda Mısır’da denemeye başlamıştır. Benzer deneyler, Ortadoğu ve Yunanistan’da da bu dönemde görülmüştür. Gelişmiş yıllarda ise, 10. ve 15. yüzyıllarda Anadolu ve Ortadoğu’da da robotik tasarımlar ortaya çıkmıştır. Ancak o dönemlerde yapılan robotlar, 20. yüzyılda geliştirilen robotlarla kıyaslandığında, çok daha az işlevseldi ve insanlar bu robotları sadece oyuncak olarak nitelendiriyordu.

Ancak 20. yüzyıldan sonra, edebiyat ve bilim kurgu alanındaki gelişmeler robotların evrim sürecini hızlandırmıştır. Bu sayede, 1950’li ve 1960’lı yıllarda robot teknolojisinin geliş-



mine daha fazla zaman ayrılmıştır. 2000’li yıllara gelindiğinde, Hyundai’nin geliştirdiği ASIMO adlı robot, dünyanın en popüler robotu haline gelmiştir. ASIMO, diğer robotlardan farklı olarak yürüyebiliyor, merdiven çıkabiliyor, selam verebiliyor, el sıkışabiliyor ve hatta futbol oynayabiliyordu. Hyundai’den sonra, Boston Dynamics’in Atlas tasarımı, yeni

bir çağ başlatmıştır. Atlas, ASIMO’ya göre daha kaba bir yapıya sahip olsa da, hareketleri daha gerçekçiydi.

Yıllar içinde teknoloji sektörü geliştikçe, çeşitli markalar robotları iyileştirmeye devam etti ve günümüzde Clone Robotics, insan anatomisini bire bir taklit eden robotlar tasarlamayı başarmıştır. Bu robotların en önemli özelliği, insan iskeletinin aynısının bulunması ve hareketlerinin sentetik myofiber kaslarla sağlanmasıdır. Yani, bu robotlar, insanlarda olduğu gibi, bire bir aynı tasarlanmış kemikler, kaslar ve damarlarla donatılmıştır. Bu tasarımın amacı, kollarını ve bacaklarını kaybeden insanlar için, işlevini yerine getirebilecek yapay organlar yaratmaktır. Özellikle engelli bireyler için sağlık ve yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik potansiyel büyük bir etki yaratabilir. Denemelerin başarılı olmasının ardından yatırımcılar bu teknolojiye ilgi duymaya başlamış ve hedefler büyütülmüştür. İlk aşama, sadece kol ve bacak gibi uzuvların tasarlanmasıyla bu anki hedef, insanlardan ayırt edilemeyecek robotlar yapmaktır.

Son yapılan testlerde, bu klon robotların tepki verme süreleri 50 milisaniyenin altına indirilmiş ve hareket kavrama becerileri, insanın becerileriyle aynı seviyeye getirilmiştir. Ayrıca, fiziksel olarak bu robotlar, insanların kas gücüne eşdeğer bir kapasiteye sahiptir. Yıl sonuna kadar, 275 adet robot üretilip sahiplerine teslim edilmesi planlanmaktadır. Gelecekte bu robotların, insanların iş gücünü taklit etme ve hatta insan benzeri görevleri yerine getirme kapasitesinin artması bekleniyor. Bununla birlikte, etik, güvenlik ve toplum üzerindeki etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır.



YERLİ SOSYAL MEDYA ÇAĞI: **NEXT SOSYAL İLE TANIŞIN**



Günümüz dünyasında haber alma biçimimiz, düşüncelerimizi ifade etme yollarımız ve hatta gündelik ilişkilerimiz artık dijital ortamların biçimlendirdiği bir çerçevede şekilleniyor. Sosyal medya, birey için sadece bir paylaşım mecrası değil; aynı zamanda kendini ifade ettiği, görünür olduğu, düşündüğü ve düşündürdüğü bir alan haline geldi. Ancak bu alanın sınırları kim tarafından çiziliyor? Bu soru giderek daha çok insanın zihninde yer etmeye başlarken, Türkiye merkezli geliştirilen yeni bir sosyal medya platformu olan NEXT Sosyal, işte tam da bu tartışmanın ortasına yerleşiyor. Küresel dijital platformlara karşı yerli bir alternatif olma iddiası taşıyan bu yeni mecra, aynı zamanda dijital egemenlik, veri güvenliği ve ifade özgürlüğü gibi temel meseleleri yeniden düşünmemizi sağlıyor.

Kurucular ve Vizyoner Liderler

NEXT Sosyal, Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı (T3 Vakfı) ve TEKNOFEST girişimcilerinin öncülüğünde geliştirilmiş yerli bir sosyal medya platformu. Selçuk Bayraktar, T3 Vakfı Mütevelli Heyeti Başkanı ve Baykar Yönetim Kurulu Başkanı olarak platformun temelini atan isimlerden biri. Bayraktar, NEXT Sosyal'i "şeffaflık ve dijital egemenlik" çerçevesinde konumlandırıyor: "Açık kaynaklı olması, sosyal medyanın nasıl yönetildiğinin tamamen görünür olması anlamına geliyor.

Bu da özgürlük ve güven açısından çok önemli." Diğer yandan, Dr. Elvan Kuzucu Hıdır, T3 Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı, NEXT Sosyal'in genç mühendislerin emeğiyle hayata geçirildiğini ve platformun özellikle yanlış bilgiyle mücadelede temiz bir alan yaratmayı hedeflediğini belirtiyor. Ayrıca, platformun Türkçe diline özgü yapay zekâ destekleriyle güçlendirileceğinin altını çiziyor.

Reklamsız, Algoritmasız, Sansürsüz:

Peki Gerçekten mi?

23 Temmuz 2025'te T3 Vakfı'nın desteğiyle kullanıma sunulan NEXT Sosyal, "reklamsız, sansürsüz, algoritmasız" sloganıyla yola çıktı. Bu ifade kulağa iddialı gelse de platformun teknik yapısı bu vaadi destekliyor gibi görünüyor. Açık kaynak kodlu yapısı sayesinde yazılım şeffaf; isteyen herkes nasıl çalıştığını görebiliyor. Böylece hem kullanıcılar hem geliştiriciler sistemi doğrudan denetleyebiliyor. Diğer yandan, verilerin Türkiye'de saklanması ve içeriklerin algoritmalarla göre değil, zaman sırasına göre gösterilmesi, platformun daha adil ve katılımcı bir ortam yaratmasını sağlıyor. Bu yönüyle NEXT Sosyal, büyük sosyal medya platformlarında sıkça karşılaştığımız içerik manipülasyonu, görünürlük eşitsizliği ve veri sömürsü gibi sorunlara karşı bir duruş geliştiriyor.



Katıldım, Ne Yapacağım?

NEXT Sosyal'e kaydolduğunuzda karşınıza sade bir ara yüz çıkıyor. Reklam yok, sponsorlu içerik yok, önerilen akışlar yok. Kullanıcılar içeriklerini özgürce paylaşıyor, ister metinle ister video ya da görselle... Anketler oluşturabiliyor, topluluklara katılabiliyor veya kendi ilgi alanlarına göre yeni içerikler keşfedebiliyorlar. Bu, dijital ortamda görünürlük savaşlarına gerek kalmadan, herkesin eşit başladığı bir alan demek. Hiçbir algoritma sizi diğerlerinin önüne ya da arkasına koymuyor. Herkes sırasıyla yer alıyor. Yani burada "trende girmenin" değil, sözünü doğrudan söylemenin kıymeti var.

X (Twitter) ile NEXT Sosyal Arasındaki Temel Farklar

NEXT Sosyal ile X (eski adıyla Twitter) arasında, görünüşte benzerlikler olsa da derin yapısal farklar bulunuyor. İşte o farkların öne çıkanları:

- **İçerik sıralaması:** X'te içerikler algoritmalarla seçilir; NEXT Sosyal'de zaman sırasıyla ilerler. Hiçbir içerik "öne çıkarılmaz".
- **Reklam yapısı:** X, reklam gelirleriyle döner. NEXT Sosyal tamamen reklamsızdır.
- **Veri yönetimi:** X'te kullanıcı verileri yurt dışındaki şirketlerin elindedir. NEXT Sosyal'de tüm veriler Türkiye sınırları içinde saklanır.
- **Kod şeffaflığı:** X kapalı kaynaklıdır, kullanıcı sistemin

nasıl işlediğini bilemez. NEXT Sosyal açık kaynaklıdır; isteyen herkes altyapısını inceleyebilir.

- **Amaç ve yapı:** X kâr amacı güden özel bir şirketin ürünüdür. NEXT Sosyal, kamusal fayda ve dijital bağımsızlık vizyonu ile oluşturulmuş yerli bir platformdur.

- **Topluluk denetimi:** NEXT Sosyal'de her topluluk kendi içerik politikasını belirleyebilir. Merkezi sansür yoktur, içerik yönetimi katılımcı şekilde yapılır.

"Yerli" Olmak Ne Kadar Özgürlük Sağlar?

Platformun yerli olması bazı kullanıcılar için bir güven kaynağı. Ancak bu durum, beraberinde bir soruyu da getiriyor: Gerçekten ne kadar özgürüz? Bazı kullanıcılar devlet desteğinin ifade özgürlüğü açısından sınırlayıcı olabileceğini düşünüyor, geliştiriciler şeffaflık ve denetlenebilirlik ilkelerine dayanarak bu endişeleri gidermeye çalışıyor. Açık kaynak kodlu olması, veri politikalarının net şekilde kamuoyuna sunulması ve merkeziyetsiz yapıya geçiş hedefi, bu platformu özgürlükçü bir dijital alan haline getirme yolunda önemli adımlar.

Düşünceler büyük, hayaller geniş... Peki NEXT Sosyal, güçlü rakiplerini geride bırakıp vadettiklerini gerçekten kullanıcılara gösterebilecek mi? Zamanla hep birlikte göreceğiz.



ÇOCUKLARIN AİLEDEKİ ROLLERİ



YAZAR: MERVE ÇAKICI

Topluşsal yapılar, aile kurumunu şekillendirirken aile de bireyin kişiliğini ve yerini belirler. Çocuklar, yalnızca biyolojik olarak değil, aynı zamanda toplumsal olarak da dünyaya gelir. Hangi sınıfta doğdukları, ailenin kültürel kodları, cinsiyet rolleri ve tarihsel bağlam çocukların “aile içindeki yerini” belirleyen temel unsurlardandır. Dolayısıyla çocuklar ailede yalnızca birey değil, aynı zamanda toplumsal bir rolün taşıyıcısıdır.

Peki, çocuklar ailede nasıl roller üstlenir? Ve bu roller aslında hangi toplumsal yapıların sonucudur?

Ayrıcalıklı Çocuklar

Bu çocuklar genellikle ailenin ekonomik ve kültürel sermayesinin bir uzantısı olarak görülür. Orta-üst sınıf ailelerde yaygın olan bu durum, çocuğun ihtiyaçlarından çok, “başarılı birey” ya da “geleceğe yatırım” olma üzerinden şekillenir. Eğitim, sanat, spor gibi alanlarda çocuklardan “mükemmellik” beklenir. Bu, neoliberal toplum yapısının başarı odaklı birey üretme çabasıyla paralel ilerler.

Ebeveynliği Üstlenen Çocuklar

Bu rol, çoğunlukla alt sınıf veya yapısal olarak zorlanmış ailelerde karşımıza çıkar. Göç, yoksulluk, ebeveyn kaybı, alkol veya bağımlılık gibi durumlar

çocuğu “erken yetişkin” yapar. Bu sadece bireysel değil, yapısal bir sorundur. Devletin sosyal politikalarının eksikliği, bakım hizmetlerinin yetersizliği gibi nedenlerle çocuklar ebeveyn rollerine itilmek zorunda kalır.

Evdeki Boşluğu Dolduran Çocuklar

Bu çocuklar, kayıplarla şekillenmiş ailelerin “tela-fi nesnesi” haline gelir. Özellikle ataerkil yapılarda “oğlan çocuğu olsun” ya da “annesi gibi olsun” gibi beklentilerle yetiştirilen çocuklar, aslında geçmişin yükünü taşır. Bu durum, bireysel değil, kuşaklar arası aktarılan toplumsal travmaların ürünüdür.

Büyümesi İstenmeyen Çocuklar

Sosyo-kültürel yapılar, özellikle kız çocuklarının “itaatkâr” ve “bağımlı” bireyler olarak kalmasını destekleyebilir. Bu rol, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin çocuklukta başladığını gösterir. Ebeveynlerin “hep küçük kal” telkini, çocuğun değil, toplumun kadına biçtiği rolün yansımasıdır.

Evde Gölge Olan Çocuklar

Toplumda duygulara yer olmayan, duygularını bastıran bireylerin yetiştiği aile yapılarında bu çocuklar sessizliğe mahkûm edilir. Bu, özellikle gele-neksel erkeklik normlarının hâkim olduğu ailelerde



sık görülür. “Ağlama, güçlü ol!” kalıbı, çocuğu görünmezleştirir ve duygusal yalnızlığa iter. Burada bireysel değil, toplumsal bir suskunluk söz konusudur.

Kendini Feda Eden Çocuklar

Bu çocuklar, “aile için kendini adanmış” bireylerdir. Özellikle kolektivist kültürlerde, bireyin değil ailenin çıkarı önce gelir. Aileyi birincil sorumluluk olarak gören bu yapı, çocuğun bireyleşmesini değil, aidiyetini ödüllendirir. Özveri, bir erdem değil, beklenen bir davranış halini alır.

Peki, Sağlıklı Bir Çocuk Rolü Ne Olmalı?

Toplumsal olarak sağlıklı bir çocukluk, çocuğun kendi kimliğini oluşturmaya izin verilen bir ortamı gerektirir. Bu hem kültürel normların esnekleşmesi hem de sosyal politikaların çocuk haklarını odağa almasıyla mümkündür. Sağlıklı bir çocuk, yalnızca “iyi yetiştirilmiş” değil, çocukluğunu yaşayabilmiş olandır.

Toplumun her kesiminden duyulması gereken cümle şudur:

“Sen çocuksun!”

Bu cümle, çocuğa sadece bireysel değil, toplumsal olarak da korunması gereken bir varlık olduğunu hatırlatır. Çocukların yetişkin rollerini değil, oyun alanlarını; sorumluluklarını değil, hayallerini taşımaları gerekir.

Ancak çocukların üstlendikleri bu roller çoğu zaman “normalleştirilmiş” yapılar içinde görünmez

hale gelir. Aile içinde yaşanan eşitsizlikler, toplumsal düzeyde sorgulanmadığında çocuklar yaşlarına uygun olmayan yüklerin altına girerler. Bu da çocukların gelişim süreçlerini yalnızca biyolojik değil, ruhsal ve sosyal açıdan da sekteye uğratar. Toplumun çocuklardan ne beklediğini sorgulamak, onların neye ihtiyaç duyduğunu görmekle mümkündür. Bu yüzden çocukları yalnızca “aile içinde iyi bir birey” olarak değil, aynı zamanda kendi potansiyelini gerçekleştirebilecek birer özne olarak tanımak gerekir.

Medya, eğitim sistemleri ve dini-kültürel söylemler gibi ideolojik aygıtlar da çocukluk algısını biçimlendirir. Televizyon dizilerindeki ideal çocuk figürlerinden okul müfredatlarında yer alan başarı kıstaslarına kadar birçok unsur, çocukların “nasıl” olmaları gerektiğine dair kalıplar sunar. Bu kalıplar, çocukların bireysel farklılıklarını gölgede bırakır ve onları tek bir doğruya uymaya zorlar. Oysa sağlıklı bir toplum, çocukların tek tipleştirilmediği, farklılıklarının kabul gördüğü ve çocukluklarının yaşanmasına alan tanındığı bir toplumdur.

Aile, bireysel bir yapı gibi görünse de içinde yaşadığımız toplumsal sistemin aynasıdır. Çocukların üstlendiği roller, sadece ebeveynlerin tercihleriyle değil, sınıf, cinsiyet, kültür ve devlet politikalarıyla doğrudan ilişkilidir. Çocukları anlamak, toplumu anlamaktır. Ve toplumu dönüştürmek, çocuklara alan açmakla başlar.





ETKİNLİK SAATİ:

Birlikte Zaman Geçir, Hatıra Yarat, Öğrenerek Eğlen!

Doğayı Evimize Taşıyalım – Aile Hatıra Panosu

Malzemeler:

- Renkli kartonlar veya bir mukavva pano
- Doğadan toplanmış yaprak, çiçek, taş, dal parçaları
- Fotoğraflar (aile yürüyüşlerinden, pikniklerden vb.)
- Yapıştırıcı, bant, keçeli kalem
- Küçük not kağıtları

Nasıl Yapılır?

- 1.Ailecek bir doğa yürüyüşü yapın. Bu esnada farklı yapraklar, minik taşlar, kuru çiçekler toplayın.
- 2.Evde büyükçe bir karton üzerine, bu doğal malzemeleri istediğiniz gibi yerleştirin.
- 3.Her aile bireyi, birlikte geçirilen bir anıya dair küçük bir not yazsın ve panoya eklesin.
- 4.Fotoğraflarla süsleyin. Dilerseniz tarihi yazın ve her ay yeni bir pano yapın.

Ne Kazandırır?

- Aile bağlarını güçlendirir.
- Çocuklarda doğa sevgisi ve gözlem becerisi geliştirir.
- Anlamli bir hatıra köşesi oluşturur.
- El becerisi ve yaratıcı düşünme desteklenir.

Yaptığınız çalışmaları ve keyifli anları bizimle paylaşmak ister misiniz? Fotoğraflarınızı ve kısa notlarınızı bize gönderin, dergimizde yer verelim! Mail; info@kemalpasatimes.com adresine gönderebilirsiniz.



YİĞİTOĞLU HAFRİYAT



Projenize Özel HAFRİYAT Çözümleri



HAFRİYAT



TEMEL KAZI İŞLERİ



BİNA YIKIMI



MOLOZ NAKLİYATI



ALTYAPI İŞLERİ

İletişim

0 531 843 30 85

Mehmet Akif Ersoy Mh. Çayırılar Küme Evler No:14/1 Kemalpaşa/ İzmir

YENİ EĞİTİM ÖĞRETİM YILINA COŞKUyla BAŞLADI

İlköğretim haftası, anlamlı tören ve etkinliklerle kutlandı

2025-2026 Eğitim Öğretim Yılı'nın başlamasıyla birlikte, Kemalpaşa ilçesinde İlköğretim Haftası, 15-19 Eylül tarihleri arasında çeşitli etkinliklerle kutlandı. Hafta boyunca düzenlenen programlar, öğrenci ve öğretmenlerin yanı sıra velilerin de yoğun ilgisiyle gerçekleşti.

Hafta, Atatürk Anıtı'nda Çelenk Sunumuyla Başladı



Kutlamalar, 16 Eylül Salı günü saat 09.30'da Cumhuriyet Meydanı'nda düzenlenen resmî törenle başladı. Kemalpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürü Ogün Derse tarafından Atatürk Anıtı'na çelenk sunuldu. Ardından, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk ve aziz şehitlerimizin anısına bir dakikalık saygı duruşunda bulunuldu, İstiklal Marşı coşkuyla okundu.

Törene, ilçedeki tüm okul ve kurum müdürleri ile merkez ilköğretim ve ortaokullardan seçilen 10'ar kişilik (5 kız – 5 erkek) öğrenci grupları, bayrak ve flamalarıyla katıldı. Öğrencilere, okul müdürleri ve iki öğretmen eşlik etti.





Kutlamalar Cumhuriyet İlkokulu'nda Devam Etti

Resmî törenin ardından etkinlikler, **Merkez Cumhuriyet İlkokulu'nda** düzenlenen programla devam etti. Açılış konuşmasını, okul öğretmenlerinden **Güler Muratoğlu** yaptı. Ardından kürsüye çıkan **İlçe Milli Eğitim Müdürü Ogün Derse**, yeni eğitim öğretim yılının tüm öğrencilere, öğretmenlere ve velilere hayırlı olmasını dileyerek başarı temennilerinde bulundu.

Program; öğrenciler tarafından okunan şiirler, sergilenen oratoryo, okul korusu performansı ve halk oyunları gösterisiyle renklendi. Öğrencilerin sergilediği performanslar izleyiciler tarafından büyük beğeni topladı.

Etkinliklerin ardından öğrenciler, sınıflarına geçerek yeni ders yılına **"merhaba"** dedi.



OTİZMDE DEĞİŞEN TABLO: ARTAN FARKINDALIK VE ÖZEL EĞİTİM



2025 yılına gelindiğinde otizm görülme sıklığında önemli bir artış yaşandığı görülüyor. 2025 öncesinde her 250 çocuktan 1'inde otizm tespiti yapılırken, 2025'te bu oran 31 çocuktan 1'e yükseldi. Cinsiyet oranlarında da bir değişim göze çarpıyor: 2025 öncesinde otizm erkeklerde kızlara oranla 4 kat daha sık görülürken, 2025 yılında bu oran 2,5 kate düştü. Bu veriler, otizmin daha geniş bir kesimde ve daha dengeli şekilde tanınmaya başladığını gösteriyor. Bu gelişme hem otizme dair farkındalığın artması hem de tanı süreçlerindeki ilerlemelerle yakından ilgili.

Otizm Nedir?

Otizm, sosyal iletişimde farklılıklar, tekrarlayan davranışlar ve sınırlı ilgi alanları ile kendini gösteren nörogelişimsel bir durumdur. Her bireyin otizm deneyimi benzersizdir; bu nedenle destek ve eğitim ihtiyaçları da kişiselleştirilmelidir. Otizmlili bireyler, uygun eğitim ve destekle potansiyellerini ortaya koyabilir, toplumsal hayata aktif olarak katılabilirler.

Özel Eğitimin Önemi

Özel eğitim, bireylerin eğitim sistemine dâhil edilerek, kendi öğrenme hızlarına, becerilerine ve ih-

tiyaçlarına uygun eğitim almalarını sağlayan sistematik bir programdır. Bu programlar, otizmlili çocukların becerilerini geliştirmelerine, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemelerine ve toplumda etkin bireyler olmalarına yardımcı olur.

Türkiye'de özel eğitim alanında önemli adımlar atılmıştır. 2005 yılında kabul edilen yasal düzenlemelerle, özel eğitim hizmetlerinin yaygınlaşması hız kazanmış ve bireylerin eğitim hakları güvence altına alınmıştır.

Özel Eğitim Sürecinde Tanı ve Değerlendirme



Otizm tanısının konması süreci uzmanlar tarafından titizlikle yürütülür ve şu aşamalardan oluşur:

1.Başvuru: Aile ya da eğitimciler, çocuğun özel eğitim ihtiyacını fark ederek destek almak üzere başvurur.

2.Ön Değerlendirme: Çocuğun eğitim durumu hakkında temel bilgiler toplanır ve gözlemler yapılır.

3.Kapsamlı Değerlendirme: Psikolog ve özel eğitim uzmanları tarafından çeşitli testlerle derinlemesine inceleme yapılır.

4.Tanı: Değerlendirme sonuçlarına göre çocuğun eğitim ihtiyaçları belirlenir.

5.Bireyselleştirilmiş Eğitim Planı (IEP): Çocuğun bireysel ihtiyaçlarına uygun eğitim planı hazırlanır.

6.İzleme: Eğitim planı düzenli olarak takip edilir ve gerektiğinde güncellenir.

Özel Eğitim Sınıflarının Yapılandırılması

Özel eğitim sınıfları, bireylerin ihtiyaçlarına, gelişim seviyelerine, yaş gruplarına ve eğitim modellerine göre farklı şekillerde organize edilir:

•**İhtiyaç Türüne Göre:** Zihinsel gelişim farklılıkları, sosyal ve duygusal farklılıklar, öğrenme güçlükleri, duygusal ve motor becerilerde çeşitli gelişim alanları.

•**Gelişim Düzeyine Göre:** Hafif, orta veya yoğun destek gerektiren bireyler için farklı sınıflar oluşturulabilir.

•**Yaş Grubuna Göre:** Erken çocukluk, ilköğretim, ortaokul, lise dönemleri.

•**Eğitim Modeline Göre:** Tam zamanlı özel eğitim sınıfları ya da kısmi zamanlı (dahil edici) eğitim modeli.

Dahil edici eğitim modeli, otizmlili bireylerin yaşatlarıyla birlikte eğitim almalarını sağlar, sosyal becerilerinin gelişimini destekler ve toplumda birlikte yaşamaya katkıda bulunur.

Otizmliler ve Toplum: Farkındalık ve Kabul



Otizmlili bireylerin toplumsal hayata aktif katılımı, sadece eğitimle değil, toplumun farkındalık ve kabulü ile de mümkün olur. Otizmin getirdiği farklı davranışlar —örneğin tekrarlayan hareketler veya sesler— bazen yanlış anlaşılabilir ve dışlanmaya yol açabilir. Ancak bu davranışlar, otizmlili bireylerin doğal ifade biçimleridir.

Toplum olarak, bu farklılıkları anlamak, kabul etmek ve desteklemek gerekmektedir. Bu yaklaşım hem bireylerin hem de toplumun birbirinden öğrenmesini ve birlikte daha güçlü ilerlemesini sağlar.

Ailenin ve Toplumun Rolü

Otizm tanısının erken konması, eğitim sürecinin başarıyla ilerlemesi için kritik önem taşır. Erken tanı, çocuğun gelişim süreçlerine uygun desteklerin zamanında verilmesini sağlar ve gelişim farklarının büyümesini önler.

Ailelerin bu süreci kabullenmesi ve destek sürecine aktif katılımı, çocuğun gelişimini olumlu etkiler. Toplumda ise farklılıklara karşı anlayışın ve hoşgörünün artması, otizmlili bireylerin yaşamlarını kolaylaştırır ve sosyal uyumlarını destekler.

2025 ve Sonrası: Özel Eğitimle Yeni Ufuklar



2025 yılında otizmin daha sık tanınması ve özel eğitimdeki gelişmeler, otizmlili bireyler için umut verici bir dönem açıyor. Bireyselleştirilmiş eğitim planları ve çeşitli destek yöntemleri sayesinde, her bireyin kendi hızında ve kendi potansiyelini en iyi şekilde kullanarak ilerlemesi mümkün hale geliyor.

Görsel ve işitsel destekler, davranışsal terapi ve sosyal beceri gelişimine yönelik programlar, otizmlili bireylerin bağımsızlıklarını artırmak ve toplumsal yaşama aktif katılımlarını sağlamak için etkili yöntemlerdir.

Bu yaklaşımlar, sadece bireysel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda karşılıklı anlayış ve toplumsal uyumu da güçlendirir. Eğitimcilerin, ailelerin ve toplumun iş birliği içinde hareket etmesi, otizmlili bireylerin yaşamın her alanında daha görünür ve etkin olmalarını sağlar. Böylece farklılıkların birer engel değil, toplumsal zenginlik olduğu anlayışı daha da pekişir.



YENİ BİR DÖNEM, YENİ BİR BAŞLANGIÇ

YAZAR: KÜBRAATALAY

Bütün öğrencilerin dört gözle beklediği yaz tatilinin ne yazık ki sonuna geldik. Biliyorum, hepiniz “Ay, ne çabuk geçti ya, hiçbir şey anlamadık.” diyorsunuz. Kesinlikle katılıyorum size, ama artık eylül ayına adapte olup şimdiden bu yılı yönetmemiz lazım. Okulların açılmasıyla birlikte yeni bir döneme kendimizi hazırlamanın tam zamanı.

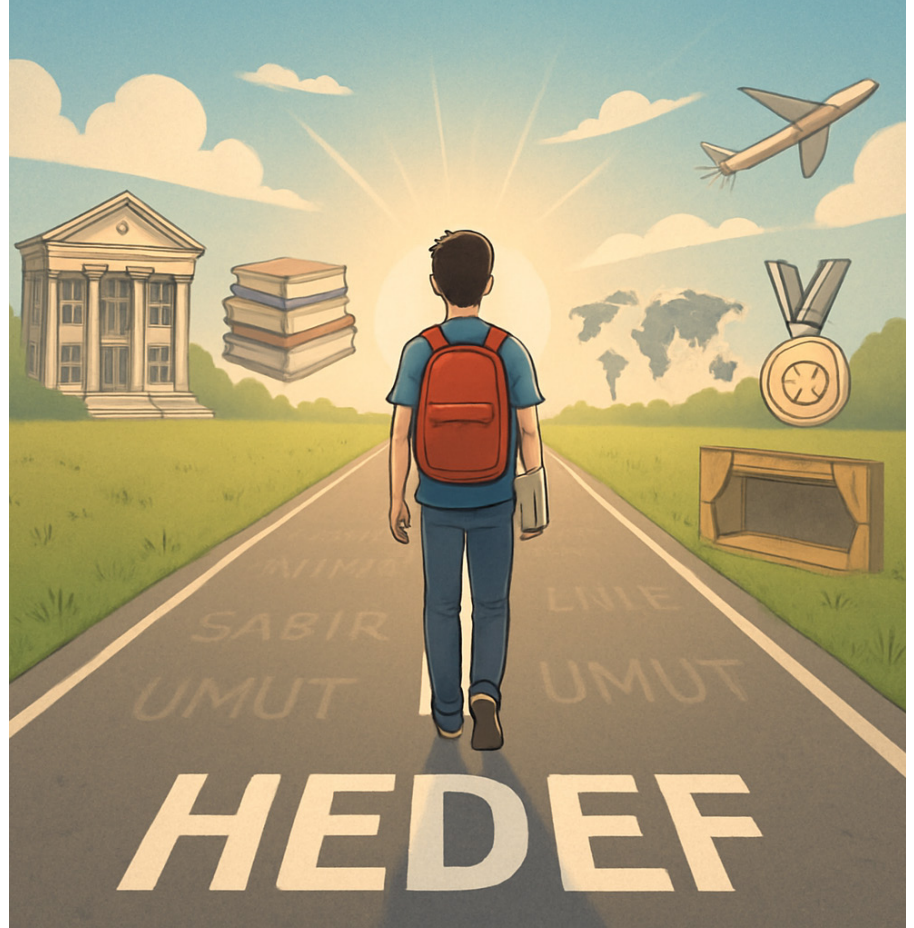
Özellikle 12. sınıflar için bu yıl ayrı bir önem taşıyor. Geleceğinizin bu ilk ve en önemli adımı, bundan sonraki hayatınızın yönünü belirleyecek. Tabii ki sadece 12. sınıflar için değil, 8 Eylül’de okula başlayan her öğrenci için artık silkelene vakti.

Hepinizin bildiği gibi, emek olmadan yemek olmuyor. “Oradan konuşması kolay.” dediğinizi duyar gibiyim. Lütfen şunu kendinize sık sık hatırlatın: Bir zamanlar sizin yaşınızda olan herkes aynı ayakkabıları giyip bu yollardan geçti. Zaman zaman sıkıldığınız, yorulduğunuz, vazgeçmek istediğiniz anlar tabii ki olacak. Bu hislerde asla yalnız değilsiniz. Bunu bilerek, azimle yolunuza devam edin. Başarmanın sırrı çok çalışmakta değil, **vazgeçmemekte**.

Size “Yapamazsınız.”, “Olmaz.”, “Boşa uğraşıyorsun.” diyenler çok olacak. Onlara kulaklarınızı tıkayıp yolunuza ısrarla devam edin. Sonunda başardığınızı göreceksiniz.

Yeni Eğitim Yılında Nasıl Organize Olmalı?

Gelelim bu yılı nasıl organize etmeniz gerektiğine. “Hızlı koşan çabuk yorulur.” diye bir laf vardır. Biz bu yıl sizinle bu hatayı yapmayacağız. Bir anda günde sekiz saat çalışmayla işe baş-



larsak, dönem sonunda mental olarak yorulmuş ve vazgeçmiş olacağımız için bu hatayı yapmamalıyız.

2026 YKS’ye girecek arkadaşlar için söylüyorum: Öncelikle bu sınav dünyanın sonu değil, bunu şimdiden netleştirelim. Aşırı stres olduğunuz zamanlarda kendinize bunu yüksek sesle hatırlatın: **“Ben bu sınavdan daha değerliyim.”**

Adım Adım Planlama ve Programlama

Şimdi birlikte belirleyeceğimiz yol haritasıyla nasıl çalışmanız gerektiğini anlatacağım.

1. Adım:

İlk yapmanız gereken şey, rehber öğretmeninizin de yardımıyla kendinize günlük bir ders programı hazırlamak olsun. Bu ders programı, kopyalanmış bir ders programı olmamalı. “Nasıl yani?” dersiniz, şöyle ki: Sizin yaşantınızı sizden iyi kimse bilemez. Okuldan sonra spora gidiyor olabilirsiniz, annenize ev işlerinde yardım ediyor olabilirsiniz, hiçbir şey yapmadan yatıp dinleniyor olabilirsiniz ya da ek bir işte çalışıyor olabilirsiniz. Bunu rehber öğretmeniniz bilemez. O yüzden ders programı hazırlarken öğretmenimize okul sonrası zamanınızı

nasıl değerlendirdiğinizi de anlatmalısınız. Yaşantınıza uygun bir yol haritası çizmелisiniz.

Yıl boyunca belirlediğiniz bu haritaya uymaya dikkat edeceksiniz. Bu demek değildir ki bir gün bile aksamayacak. Ya da bir gün aksadı diye “Aman zaten dün yapmadım.” deyip bırakacağız. Hepimiz insanız; hasta olduğumuz bir gün çalışmayabilirsiniz ya da ailecek bir yere gezmeye gidebilirsiniz. Tabii ki gidebilirsiniz. Bunlar arada bir olabilecek şeyler. Bu aksaklıklarla canınızı sıkıp motivasyonunuzu düşürmeyin. Unutmayın, çalışmanız gerektiği kadar kafanızı dinlemeye de ihtiyaç duyacağınız bir yıl olacak.

2. Adım:

İlk aylardan ders çalışmaya günlük 6-7 saatlik periyotlarla başlamak gibi bir hata yapmayın. Bunun yerine 2-3 saatlik periyotlarla başlayın ve bunu zamanla artırın. Çünkü daha yolun başında o kadar saat kitap başında otursanız, kısa bir zaman sonra hızla sıkılıp bırakmak isteyeceksiniz. En çok çalışmanız gereken aylarda pes etmiş olacaksınız. Bunun olmaması için önce bünyenizi ders çalışmaya yavaş yavaş alıştırmak. Daha sonra son aylarda 5-6 saatlere kadar çıkarabilirsiniz.

Kitap Okumak, Anlamanın Anahtarıdır

Günümüz sınavlarına biraz hâkim olan herkes farkındadır ki ÖSYM artık kitap okuyan ve okumayan öğrenciyi birbirinden ayırmak istiyor. Paragraf sorularının neredeyse tamamı yoruma ve kelime haznesine dayanıyor. Bunun için yıl boyunca ders çalışmaya başladığımız ilk günden itibaren en az bir saatimizi kitap okumaya ayırmalıyız.

Kitap okumak hem anlamınızı hem soruları daha hızlı çözme becerinizi hem de kelime haznenizi geliştirir. Bu da sınavda sizin için hem zaman açısından hem de okuduğunuzu anlayıp soruları doğru cevaplamanız açısından inanılmaz bir avantaj sağlaya-



cak. Bu yüzden yıl boyunca kitap okumayı asla bırakmamalısınız.

Konu Takibi, Soru Çözümü ve Deneme Stratejisi

Okul derslerinizin olduğunu biliyorum. Ama ÖSYM, 9. sınıftan 12. sınıfa kadar işlediğiniz bütün konulardan sınavda sizi sorumlu tutacak. Bu nedenle YouTube'dan ya da başka bir platformdan anlatım tarzı size uygun olan bir hoca bulmanızı tavsiye ederim. Tüm konuları 3, en fazla 4 ay içerisinde dinleyip bitirmeniz gerekiyor.

Tabii ki sadece konuları dinlemek yeterli olmayacaktır. Konuları dinledikten sonra mutlaka ilgili soruları çözerek öğrendiklerinizi pekiştirmelisiniz. Henüz kitap almadıysanız ve kitap almak istiyorsanız, dinlediğiniz hocanın kitaplarıyla ders videolarını eş zamanlı sürdürmeniz faydalı olacaktır. Önceden kitap aldıysanız da endişe etmenize gerek yok. Emin olun ki hiçbir kaybınız olmayacak.

Konular bitti, her konuyla ilgili test çözüldü. Bundan sonra yap-

manız gereken şey, sürekli karma testlerle son 5-10 yılın çıkmış sorularını ve denemelerini çözmek olmalı. Haftanın bir gününü kendinize toplu konu tekrarı yapmak için ayırın ve üstten göz gezdirin. Haftanın, yine kendi müsaitlik durumunuza göre ayırdığınız bir gününde ise dinlenin. Çünkü bu birkaç günlük bir süreç olmayacağı için yıl sonuna kadar fazlasıyla yorulacaksınız. Eğer kendinize zaman ayırmazsanız bu, sizin erken yorulmanıza ve yarı dönemde çalışmayı bırakmanıza sebep olacaktır.

Son aylarda ise soru sayılarınızı ve denemeleri mutlaka artırın ve gerçek sınavdaymış gibi süre tutarak sınav yapın.

Pes Etme, Israr Et!

En başta söylediğim gibi, sakın unutmayın: Çok çalışmak değil, **ısrarla ve vazgeçmeden devam etmek kazandırır**. Siz bugünden yarınlar bu ülkenin göz bebeğisiniz. Hepinizin başaracağına olan inancımız sonsuz.

Haydi, şimdi kendinize inanın ve geleceğiniz için ilk adımı atın!



KONUŞMAK İYİLEŞTİRİR: İNTİHARIN PSİKOLOJİK BOYUTLARI

RÖPORTAJ: MERVE ÇAKICI

Günümüzde ruh sağlığı, herkesin hayatını etkileyen önemli bir konu haline geldi. Bu röportajda, psikolog Sevi Yağmur Adar ile intihar eğilimi, yardım alma süreci ve toplumsal farkındalık üzerine konuştuk. Amacımız; bilinçlendirmek, destek olmanın yollarını hatırlatmak ve ihtiyaç duyan herkesin yalnız olmadığını göstermek.

1.Günümüzde intihar oranlarında artış olduğunu gözlemliyoruz. Bu artışın altında yatan nedenler, sizce nelerdir?

İntihar olgusu üzerinde birçok farklı etken tetikleyici olmaktadır. Bunlar bireysel ve çevresel faktörler olarak ikiye ayrılabilir. Bireysel faktörler kişinin gerek genetik gerek çevresel olarak karakterini şekillendiren özellikler, yatkınlıklar ve inançlar denebilir. Bu faktörlerle başa çıkmada kişinin psikolojik sağlamlığı, tanı alması durumunda uzman desteği ve kişinin çevresinin sunduğu sosyal destek etkili olacaktır.

Çevresel faktörler ise bireyin ailesiyle ilgili faktörlerden toplumsal faktörlere uzanır. Bu faktörler ülke gündeminden aile içi çatışmalara, mobbing ya da akran zorbalığından ekonomik sıkıntılara birçok örnek bulabilir. Toplumsal olarak yaşadığımız sıkıntılar bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli olduğundan, intihar eğiliminin artması da toplumsal bir sorundur. Bununla birlikte pandemi sonrası azalan sosyalleşme ve artan bireyselleşme, olumsuz haberlerle birleşince, bireylerin dünyanın iyi bir yer olduğuna dair inancı zedelenebilir. Bu da intihar eğilimini artırmaktadır, denebilir. Bireylerin bu gibi çevresel faktörlerle baş etmesinde sosyal destek ve dünyanın iyi bir yer olduğu inancının desteklenmesi büyük önem taşır.

2.Sosyal medya, ekonomik zorluklar,



yalnızlık gibi günümüz etkenlerinin rolü var mı?

Bireyselleşme ve dolayısıyla sosyal desteğin azalması bireylerin yalnız hissetmesine sebep olabilmektedir. Bununla birlikte bireyselleşme dolayısıyla yardımlaşmanın da azalması intihar eğiliminin artışında etkili olabilmektedir. Sosyal medya da bireyselleşmenin arttığı bir dünyada sosyalleşmenin yeni bir yolu olsa da siber zorbalık, kendini diğer insanlarla kıyaslama, olumsuz bir beden algısı oluşturma gibi birçok konuda olumsuz etkilere sahiptir. Sosyal medya bireylerin yalnızca paylaşmak istediği kadarını bize sunmaktadır. Bu sebeple diğer insanların hayatlarında yalnızca olumlu şeyler görüyor olmak, yaşadığımız problemleri kişiselleştirmemize ve diğer insanların hayatlarını mükemmel olarak algılamamıza sebep olabilir. Bu durumda her hayatın hem

iyi hem de kötü yanları olduğunu ve sosyal medyanın birebir gerçeği yansıtmadığını kendimize hatırlatmak yararlı olabilir.

Ekonomik zorluklar da yukarıda bahsettiğim çevresel faktörler içinde değindiğim bir faktör. Elbette Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi göz önünde bulundurularak bireyin intihar eğilimine yaklaşılmalı. Kişinin barınma, beslenme gibi temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi önceliklendirilmeli ve bunun için çözüm yolları sunulduktan sonra psikolojik ihtiyaçları konusunda destek sağlanmalıdır.

3.Aileler, arkadaşlar ya da öğretmenler bir kişinin risk altında olduğunu nasıl anlayabilir? Sessiz sinyaller nelerdir?

İntihar etmeye yönelik söylemleri olan bireylerin bu eylemi gerçekleştirme-yeceğine dair yaygın yanlış bir algı var.

Birey bu tarz söylemlerde bulunuyorsa dikkate almak gerekir. Bunun yanı sıra bireyin duygudurumunda gözlenen aşırılıklar da dikkate alınmalıdır. Birey normalden daha düşünceli, dalgınsa ya da duygudurumunun çok iyi olmadığı bir dönem ardından çok neşeli bir ruh haline büründüyse dikkatli olmak gerekir.

Kişinin duygudurumunda bu gibi değişiklikler gözleniyorsa yaşadığı problemleri paylaşabildiği kişiler aracılığıyla yaşadığı zorluklar yargılamadan, çözüm odaklı, anlayışlı bir yaklaşımla öğrenilmesi ve kişiye destek olunmalıdır. Kişi konuşmak ya da anlatmak istemezse de profesyonele danışılmalıdır.

4.Bir kişi böyle bir durumda yardım istemeye nasıl ikna edilir? Hangi kurumlara başvurulabilir ve bu kurum kuruluşlar işlevsellik açısından yeterli mi? (Telefon hatları, danışma merkezleri, online hizmetler)

Öncelikle anlayışlı ve çözüm odaklı bir yaklaşımla kişiye bir uzmandan destek almanın yararları açıklanabilir. Kişinin bir psikolog ya da psikiyatriste danışma konusunda önyargıları olabilir. Bu durumda herkesin baş etmekte zorlandığı konular olabileceği ve bu konuların çözümsüz olmadığı, bu konuda bir uzman desteği alınabileceği açıklanmalıdır. Eğer birey ilk görüşmeye ikna edilebilirse psikolog motivasyonel görüşme ile bireyi terapiye ya da psikiyatri servisine gitmeye ikna edebilir.

Hastanelerin psikiyatri servislerinden randevu alınabilir, hastanedeki psikologla görüşme talep edilebilir, belediyelerin psikolojik destek veren birimleri araştırılabilir, bağımlılık durumu da söz konusuysa Amatem'lere başvurulabilir, özel psikoloji kliniklerinden randevu alınabilir.

5.Toplumda hâlâ mevcut olan “psikolojik yardım alma”ya dair önyargılar nasıl aşılabılır?

Ne yazık ki, terapi almanın bir kahve içmek, arkadaşlarla sohbet etmek gibi bireye iyi gelebilen aktivitelerle karşılaştırılıyor. Buna karşılık terapi, onlarca yıllık bilimsel çalışmaların bir ürünü olarak ruh sağlığı alanında önem kazanmış bir tekniktir. Zaman zaman çeşitli dizi ve filmlerle popülerleşen terapi adı altında bilimsel olmayan tekniklerin uygulanması da alanın yanlış anlaşılmasına sebep olmaktadır.

Diğer yandan psikoloğa yalnızca psi-

kiyatrik tanı almış insanların gittiğine dair bir yanlış da mevcut. Bu yüzden duygusal olarak ya da ikili ilişkilerinde zorlanan, zorluklar yaşayan ve destek almayı düşünen herkesin psikoloğa gidebileceği düşüncesinin toplum tarafından öğrenilmesi ve kabul edilmesi de gerekmektedir. Bireylere kişinin kendini iyi hissetmediğinde ve bununla bir süredir baş etmekte zorlandığında bir psikoloğa gitmenin ve bu duygudurumun altında yatan sebepleri ve inançları keşfetmesine psikologun yardımcı olacağına anlatılmasında büyük fayda var.

6.Bireysel ve toplumsal düzeyde neler yapılabilir?

Bireysel olarak yapılabilecek şeyler daha önceki yazımda (Kemalpaşa Times Sayı 2/46-47) da bahsettiğim gibi, psikolojik sağlık ve çözüm odaklı zihin yapısının geliştirilmeye çalışılması, yakın çevre ile sosyal iletişim içinde olunması, problem yaşanan ya da duygusal olarak zorluk yaşanan konularda destek almaya açık olunması denebilir. Bunun yanında sevdiğimiz ve bize iyi gelen aktiviteleri fark edip bunlara vakit ayırmaya çalışmak da yararlı olabilir.

Toplumsal anlamda ise yapılabilecek çok şey var. Sağlık ocaklarına psikologların istihdam edilmesi, psikolog meslek yasasının çıkarılması, psikoloji lisansına sahip olmadan ruh sağlığı alanında çalıştığını iddia eden bireylerin yaptırımı tabi tutulması, okullarda psikolojik danışmanların daha etkin rol alması, aile içinde daha açık ve hoşgörülü iletişim içinde bulunulması hem okullarda hem iş yerlerinde psikolojik sağlığı korumaya yönelik düzenlemelerin yapılması bu konuda yapılabilecek şeylerden bazılarıdır.

7.Okullarda, iş yerlerinde ruh sağlığına yönelik nasıl önlemler alınmalı?

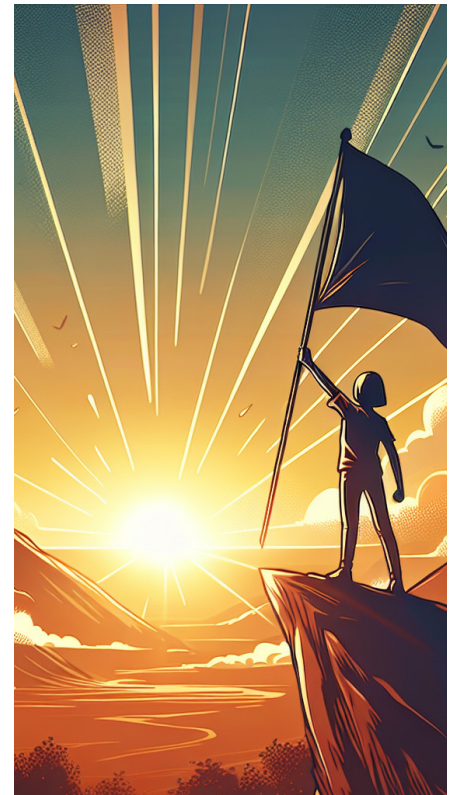
Okullarda psikolojik danışmanın daha etkin rol alması ve her okulda bir okul psikologunun bulunması, aile ve öğretmenlerin hem çocukla hem de birbiriyle iletişimde olması, öğretmenlerin çocukların duygusal gelişimine yönelik çalışmalar yapması ve çocuklarla sağlıklı iletişim kurması önemlidir. İş yerlerinde ise iş yeri psikologunun ve endüstri örgüt psikologunun çalışma alanlarında aktif rol almasının desteklenmesi, mobbinge yönelik önleyici çalışmalar yapılması, böyle bir durumda çalışanın işsiz kalmaktan korkmayacağı bir devlet desteğinin olması bu anlamda önleyici

çalışmalar olabilir. İş yeri psikologları ve okul psikologları bazı kurumlarda bulunsun da ne yazık ki yaygın olarak bulunmamakta ve bu konuda bir düzenleme yapılması gerekmektedir.

8.Röportajı sonlandırırken, uzman kişi olarak intihar düşünceleriyle mücadele eden birine ne söylemek istersiniz?

Hayat hepimiz için zorluklarla dolu, elbette birbirimizin yaşadıklarını tamamen anlamamız mümkün değil ve bazılarımız gerçekten daha zor koşullarda hayatını sürdürmeye çalışıyor. Bu durumda yararlı olabilecek şeyler hayatı bizim için değerli kılan şeyleri fark etmek, öz sevgi ve öz şefkatimiz üzerine çalışmalar yapmak ve bize iyi gelen şeylere zaman ayırmaktır.

Çözünsüz gibi görünen durumlarda bile farklı yollar ve destekler bulunabilir. Olumsuz duygular kalıcı değildir ve eğer hayat kötü bir yer gibi geliyorsa bu bizim inançlarımızla ilgili olabilir. Farklı çözüm yolları bulmak, daha iyi hissetmek için bir adım atmak ve bir uzmandan destek almak çok kıymetli. Eğer olumsuz duygudan çıkmak istemiyor, yaşadığınız problemi bile çözmek istemiyorsanız, bunun farkında olmadığınız sebepleri olabilir. Psikolog size bu sebepleri bulup kendi baş etme yollarınızı çeşitlendirmenizde ve daha kolay baş etmenizde size yardımcı olabilir.



DUYULMAYAN CÜMLELERİN GÖLGESİNDE



Türkiye’de birçok insan benzer bir duyguyla büyür: Seildiğini bilir ama duyamaz. Onaylandığını hisseder ama söze dökülmez. Aileler güçlüdür, bağlar kuvvetlidir ama duygular çoğu zaman sessizliğe gömülür. Bu sessizlik, bireyin içinde zamanla yankılanan bir boşluğa dönüşür.

Bir Aile Meselesi adlı programda Prof. Dr. Zeynep Cihangir Can Kaya ve Psikolojik Danışman Serdar Çankaya’nın da altını çizdiği gibi, her bireyin temel ihtiyacı sevilme, görülme ve kabul edildiğini hissetmektir. Ancak bizim kültürümüzde bu duygular genellikle sözcüklere dökülmez; sofraya konan yemek, sessizce sırtın sıvazlanması ya da karşındaki kişinin sadece orada olması, sevgi göstergesi sayılır. “Seni seviyorum” demek yerine “Dikkat et” denir. “Seninle gurur duyuyorum” yerine kısa bir baş sallanır. Bu davranışlar iyi niyetlidir ama duyguların ifadesi eksik kaldığında, çocuklar kendilerine dair birçok şeyi eksik öğrenir.

Bu durum sadece bireysel değil, toplumsal bir mesele. Çünkü duygular da tıpkı dil gibi öğrenilir. Hangi duygunun ne zaman gösterileceği, nasıl ifade edileceği, hangi duyguların bastırılacağı toplumsal kurallarla şekillenir. Erkek çocuklara ağlamanın yasak, kız çocuklara sessiz kalmanın erdem olduğu öğretilir. “Güçlü ol” cümlesi, nesiller boyunca en temel mesajlardan biri olur. Böylece duygular, büyüme sürecinde bastırılır; ifade edilmez, anlaşılmaz, tanınmaz.

Oysa aile içinde bazı cümlelerin varlığı, bireyin kendilik değerini belirler:

“Sen değerlisin.”

“Sana güveniyorum.”

“İyi ki varsın.”

“Duygularını ifade edebilirsin.”

“Seni olduğun gibi kabul ediyorum.”

Bu cümleleri duymadan büyüyen birey, çoğu zaman kendi değerini sorgulayarak yetişir. Yalnızlık hissi, yetersizlik duygusu, onay arayışı... Tüm bunlar çocuklukta kurul(a)mayan o duygusal bağların birer izidir.

Üstelik bu durum sadece o bireyle sınırlı

kalmaz; yeni kurulan ailelerde, ebeveynlik rollerinde, ilişkilerde tekrar eder. Sessizlik, kuşaktan kuşağa aktarılan bir dil haline gelir.

Ancak bu döngü kırılabilir. Değişim, bireyin kendisinden başlar. Çocukken duymadığımız cümleleri bugün kendimize söyleyebiliriz. Bu, basit bir pozitif düşünce tavsiyesi değil; duygusal olarak onarılmanın temel bir adımıdır.

“Ben yeterliyim.”

“Duygularım geçerli.”

“Kendime güveniyorum.”

“İyileşebilirim.”

İyileşme, önce kendimizi duymakla başlar. Sonra çevremizi değiştirmeye başlarız. Daha sağlıklı ilişkiler kurar, çocuklarımıza farklı bir dil bırakırız. Sessizliği değil, sözü; bastırmayı değil, ifade etmeyi öğretiriz. Çünkü toplum ancak duygularıyla yüzleştğinde dönüşebilir. Bu nedenle en çok neye ihtiyaç duyarsak, önce onu kendimize vermeyi öğrenmeliyiz. Duyulmamış cümlelerin gölgesinden çıkmak, kendi sesimizi duymakla mümkündür.

MİNNET, VEFA VE SAYGIYLA HATIRLANMAK



Her 19 Eylül'de, yüreğimizde tarifsiz bir duygu seli akar; gururla, minnetle, aynı zamanda derin bir hüznle dolup taşarız. Çünkü bu özel gün, vatan topraklarını canları pahasına koruyan, en zor anlarda yılmadan görev yapan kahraman gazilerimizi anma günüdür. Gaziler Günü, sadece takvimde bir yaprak değil; tarihimizin en şanlı destanlarının, fedakârlığın ve kahramanlığın simgesidir. Bugün, vatan sevgisinin, bağımsızlık mücadelesinin ve millet olmanın ne kadar kıymetli olduğunu bizlere hatırlatır.

Türkiye Büyük Millet Meclisi tarafında Gazi Mustafa Kemal Atatürk'e verilen "Gazi" unvanıyla taçlanan bu anlamlı gün, sadece Atatürk'ü değil, tüm gazilerimizi onurlandırır. Çünkü her biri, kendi hayatları pahasına vatan topraklarının bölünmez bütünlüğü için mücadele etmiş, geleceğimizin teminatı olmuştur. Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün **"Benim manevi mirasçılarım, sadece ve ancak gazilerimdir"** sözü, gazilerimizin milletimiz için ne denli kutsal ve vazgeçilmez olduğunu en güzel şekilde özetler.

Gazilerimiz; savaşın en çetin anlarında, ateşin, acının ve zorlukların gölgesinde, gözlerini kırpmadan öne atılan yiğitlerdir. Onlar, sadece asker değil, aynı zamanda milletimizin umudu, gurur kayna-

ğıdır. Vatan aşkını kalplerinin en derin köşesinde hisseden, her adımında bir zafer, her bakışında bir mücadele saklı olan kahramanlardır. Onların cesareti ve kararlılığı sayesinde, bizler bugün huzur içinde yaşamak, çocuklarımızı özgürce büyütebiliyoruz.

Bu nedenle, Gaziler Günü sadece bir anma değil, aynı zamanda onlara olan sonsuz minnet ve saygının ifadesidir. Bizlerde Ebediyete intikal eden kahraman gazilerimizi rahmet, şükran ve saygıyla anarken, hayatta olan gazilerimize sağlık, mutluluk ve uzun ömürler diliyoruz. Her birinizin hayatı, milletimizin ortak hafızasında silinmez bir kahramanlık hikayesidir. Varlığınızla gurur duyuyor, emeğinizin, fedakârlığınızın karşılığını hiçbir zaman tam olarak ödeyemeyeceğimizi biliyoruz.

Bizlere düşen en büyük görev, bu kutsal emanete sahip çıkmak, vatan sevgisini nesilden nesile aktararak sizlerin mirasına layık olmaktır. Sizlerin sayesinde bu topraklar üzerinde özgürce nefes alabiliyor, çocuklarımızın geleceğine umutla bakabiliyoruz. Bu bilinçle hareket etmek, Gaziler Günü'nün anlamını sadece bir kez anmakla kalmayıp, her gün yaşamak ve yaşatmaktır.

Bu duygu ve düşüncelerle; Gaziler Günü'nüzü en içten dileklerle kutluyor, fedakârlığınız için bir kez daha teşekkür ediyorum.

SANAL KUMARLARIN GÖLGESİNDE KAYIP HAYATLAR



YAZAR: MERVE ÇAKICI

Bir mektup bırakıp hayatlarına son verdiler...

Sebe: Sanal kumar.

Bir çift, borç batağında çırpına çırpına, çareyi ölümdede buldu.

Geçtiğimiz günlerde gazeteciler Şule Aydın ve Timur Soykan'ın özel haberi, ekranlardan sessizce akan bir felaketin aslında ne kadar yakınımızda olduğunu bir kez daha gösterdi. Bu sadece bir çiftin hikâyesi değil, binlercesinin yaşadığı ama anlatmadığı bir trajedi...

Bir Tıkla Açılan Kapı:

Kumarhane Artık Evimizin İçinde

Sanal kumar, yani internet üzerinden oynanan bahis oyunları, artık cebimizde taşıdığımız telefonlarla bir nefes kadar yakınımızda. Öyle ki artık kumarhaneler uzaklarda değil; evlerimizde, yatak odalarımızda, iş yerimizde, sabah otobüsünde, gece

uykusuzlukta...

Gazeteci Murat Ağrel'in "Kirli Çark" adlı kitabında detaylarıyla anlattığı gibi, bu sistem çok iyi planlanmış bir tuzağı andırıyor. Başlangıçta küçük yatırımlarla heyecan uyandırıyor. Birkaç kazanç, oyuncuyu umutlandırıyor. Sonra kayıplar başlıyor. Daha fazla kazanma arzusu, insanı o tuzağın içine çekiyor. Sonuç? Maddi çöküş, yalnızlık, utanç ve kimi zaman da geri dönülmez kararlar.

Neden Oynuyoruz?

Sanal kumara yönelmenin arkasında birçok psikolojik ve toplumsal neden yatıyor. İşsizlik, borçlar, geçim sıkıntısı; hepsi birer tetikleyici. Ama tek mesele maddiyat değil. Ağrel'in de işaret ettiği gibi:

- Anonim kalabilme özgüveni
- Uygulamalarla her an ulaşılabilir olması
- Macera ve risk tutkusu
- Sosyal çevrenin etkisi

•Reklamlarla yaratılan “kazanabilirsin” algısı
Ve belki de en tehlikelisi: “**Ben bağımlı olmam**” düşüncesi...

Devlet Neden Müdahale Edemiyor?

Bu sitelerin büyük çoğunluğu yabancı merkezli. Yani Türkiye’de yasak olmasına rağmen teknik alt yapıları yurtdışında olduğu için yasal işlemler sınırlı kalıyor. Kapatılan bir site birkaç gün içinde farklı bir adla geri dönüyor. Sınırları olmayan internette denetim zorlaşıyor.

Dahası, bu sistemin meşrulaştırılması yönünde çabalar var. Tanınmış simalar, sosyal medya fenomenleri, YouTube içerikleri ile sanal bahis reklamları alttan alta pompalanıyor. Gençler, ekran başında izledikleri isimleri örnek alıyor ve o “kolay kazanç” hayalinin peşinden koşuyor.

Sadece Bir Oyun Değil, Bir Çöküş Hikayesi

Sanal kumar, yalnızca bir şans oyunu değil; bir psikolojik savaş alanı. Kazanmak isteyen bir beynle, para kazanmak isteyen dev bir sektörün mücadelesi. Ve ne yazık ki bu mücadelede çoğu zaman oyuncular kaybediyor. Kredi kartları boşalıyor, evler ipotek ediliyor, ilişkiler bitiyor, hayatlar

kararıyor... Ama ekranlar hep aynı: “Bugün kazanma sırası sende!”

Ne Yapmalı?

Bu gidişata “dur” demek için sadece yasal önlemler yeterli değil. Eğitimin, farkındalığın ve psikolojik destek sistemlerinin güçlendirilmesi şart. Gençlere sanal kumarın arkasındaki manipülasyonu anlatmak, aileleri bilinçlendirmek ve sosyal medya denetimini artırmak zorundayız.

Ancak en önemli adım, bireyin kendisinin bu bağımlılıktan kurtulmayı istemesidir. Hiçbir destek, kişi hazır değilse yeterli olmayacaktır. Kumar bağımlılığını fark etmek, bununla yüzleşmek ve değişim için istek duymak; iyileşmenin temelini oluşturur.

Çünkü bu bir bağımlılık. Üstelik adı konmamış, çoğu zaman gizlenen ve gittikçe yayılan bir tür...

Sanal kumar sadece bir “ekran bağımlılığı” değil; umutları, hayalleri, aileleri ve hayatları yutan görünmez bir çark. O çarka kapılmadan önce kendimize şunu sormalıyız:

Bir tıkla neyi kaybediyoruz?



ORMANLAR İÇİN BİRLİKTE: DOĞAL ÇÖZÜMLER, GERÇEK SONUÇLAR



YAZAR: KÜBRA ATALAY

Hepimizin bildiği üzere, ülkemiz her yıl yaz aylarında orman yangınlarıyla mücadele ediyor. Yazın gelmesi hepimizi sevindirdiği gibi, orman yangınları da o oranda üzüntü veriyor. Artan yaz sıcaklıklarının yanı sıra, insanların sorumsuz davranışları da bu yangınların çıkma sebeplerinden belki de en önemlisi. Peki, bu soruna ne gibi bir çözüm bulunuyor ya da “bulunuyor mu?” desek daha doğru olur. Başta insan kullanımına açılan ormanlık alanlarda bırakılan cam şişe, sigara izmariti veya ısıya mercek oluşturacak herhangi bir atık madde; insanlar için basit görünse de yangınlara sebep olan en büyük etkenler arasında yer alıyor. Birkaç saatlik keyif yapılan mesire alanlarının halini hepimiz illa ki görmüşsünüzdür. Peki, orman yangınları sadece insanların ihmali sonucu mu çıkıyor? Tabii ki hayır. Temelinde insan ihmali kaynaklı yangınlar çoğunlukta olsa da orman yangınlarının birçok nedeni var. Bunlardan bazılarını sıralamak gerekirse: iklim değişikliği, kuraklık, yetersiz orman yönetimi, yanlış enerji hatlarının ormanlık alanlardan geçirilmesi gibi birçok sebep sıralayabiliriz. Orman yangınlarına bir nebze engel olabilmek için öncelikle

yangına karşı bilinçlendirme kampanyaları artırılmalı ve halk, orman yangınları hakkında eğitilmelidir. Yangın eylem planları hazırlanmalı; erken müdahale yöntemleri geliştirilmeli, servi ve akasya gibi ateşe dayanıklı ağaçların dikimine önem verilmelidir.

Ancak en önemli ve doğal yöntemlerden biri de kıl keçisidir.



Geçmişten günümüze, orman yangınlarının engellenmesinde büyük önemi olan kıl keçisinin otlatılması; ormanlara zarar verdiği gerekçesiyle yasaklandı. Bu gerekçeyi tamamen yok saymasak da, kıl keçilerinin zararından çok yararını sıralamak mümkündür.

Bilindiği üzere, orman yangınlarının en hızlı yayılma nedeni; ağaç diplerinde biriken çalılar, kuru otlar ve yapraklardır. Kıl keçisi bu saydıklarımızı yiyerek, doğal yöntemle orman içinde temizlik yapar. Bu da olası bir yangında ateşin hızla yayılmasını engeller. Bunun yanı sıra, kıl keçisi orman içerisinde seyrilme ve patika yollar inşa eder; yangın sırasında ormanda yol bulmayı kolaylaştırır. Yine, kemirgen ve selüloz oranı yüksek bitkileri tercih eden keçiler, hem dip temizliği yapar hem de ağaçların üst dallarına 1,5-2 metreye kadar tırmanarak beslenirken budama işlevi de görür. Bu da olası yangınların yayılmasını yavaşlatır.

Bu veriler göz önüne alındığında, Orman Bakanlığı'nın keçi sayısını azaltması değil, tam tersine artırması; doğal alanların kontrollü keçi otlatmalarına açılması ve orman köylüsüne destek ile koruma sağlaması gerekmektedir. Kısacası, kıl keçisini "günah keçisi" ilan etmek yerine, kontrollü bir şekilde doğal alanlarımızın koruyucusu hâline getirebiliriz. Bu hem ormanlarımızı korur hem de orman köylüsüne ekonomik fayda sağlayarak, keçinin etinden ve sütünden yararlanma imkânı sunar.

Sıraladığımız önlemler bazılarını ütöpik gelebilir; ancak doğru planlamayla hayata geçirildiğinde, yangınların ormanlarda ilerlemesini ciddi oranda yavaşlatmak mümkündür.

Hazırlıklı Olmak Şart



Yukarıda belirtilen tüm önlemleri alsak dahi, adı üzerinde "doğal afet" olan orman yangınlarıyla karşılaşmamız hâlâ olasıdır. Bu noktada, yetkili mercilerin gerçekten hazırlıklı olması büyük önem taşır. Özellikle havadan müdahale kapasitesinin artırılması ve yangın söndürme araçlarının sayısının çoğaltılması, yangına zamanında ve etkili müdahale için kritik öneme sahiptir.

Bu yazıyı kaleme alırken şunu söylediğinizi duyar gibiyim: "Bunların hepsini uygulasak bile, geçtiğimiz günlerde ülkemizdeki yangınların çoğu bilinçli ve sabotaj amaçlıydı. Bu gibi durumlar için ne önlem alacağız?"

Elbette, her bireyi tek tek denetlemek mümkün değildir; ancak kasten orman yakma gibi durumlarda caydırıcı ve etkin cezai yaptırımlar uygulanması kaçınılmazdır. Bu tür suçlar, 6831 sayılı Orman Kanunu'nun 110. maddesi kapsamında ciddi yaptırımlara tabidir:



- Taksirle orman yangınına sebebiyet verme (dikkatsizlik veya ihmal sonucu):

2 yıldan 7 yıla kadar hapis cezası.

- Kasten orman yakma suçu:

En az 10 yıl hapis ve 1.000 ila 10.000 gün arasında adli para cezası.

Yangının söndürülmesini zorlaştıracak şekilde planlanması hâlinde ceza yarı oranında artırılır.

- Terör amaçlı orman yakma gibi nitelikli durumlarda ise: Müebbet hapis cezası ve 20.000 günden az olmamak üzere adli para cezası uygulanır.

Bu nedenlerle, ormanlarımız yalnızca söndürme ve müdahale kapasitesiyle değil; aynı zamanda etkin kanun uygulamaları, cezai düzenlemeler ve caydırıcı yaptırımlarla da korunmalıdır. Kasıtlı olarak yangın çıkaranlar —ister sabotaj ister terör amaçlı olsun— hukuk önünde ağır şekilde hesap vermeli; bu süreçte idari ve yargısal mekanizmalar hızlı ve etkili biçimde işletilmelidir.

Doğal çözümlerle teknik imkanları, geleneksel yöntemlerle modern stratejileri birleştirerek; ormanlarımızı koruyabilir, gelecek nesillere daha yeşil ve yaşanabilir bir dünya bırakabiliriz. Unutmayalım ki, orman sadece ağaç değil; nefes, yaşam ve gelecektir.



YÖREMİZİN ŞIFALI HAZİNESİ

GİZLİ ŞIFACI: TURP OTU

İlçemizin bereketli topraklarında yetişen ve sofralarımızdan eksik olmayan, halk arasında çokça tüketilen turp otu bitkisi, lezzetiyle olduğu kadar şifasıyla da bilinir. Ancak bu sade otun, eskilerden kalma, neredeyse unutulmuş bir hikâyesi vardır:

“Çok eski zamanlarda, kara bir kış günü bölgedeki bir şifacı, öksürükle boğuşan çocukların yaşadığı bir köye turp otunu getirmiş. Şifalı otun çorbasını kaynatıp içine bir kaşık bal ve birkaç damla limon katınca, öksürükler hızla kesilmiş, çocuklar çabucak iyileşmiş.”

Bu olaydan sonra turp otu, halk arasında **“sessiz mucize”** ve **“gizli şifacı”** olarak anılmaya başlamış. Zamanla bu hikâye unutulsa da turp otu hem doğada hem de mutfaklarımızda sessizce yaşamaya devam ediyor; kendine has tadıyla sofralarımıza, geleneksel bilgeliğiyle hafızamıza eşlik ediyor.

Turp otu, sonbaharın başlarında, özellikle Eylül ayında doğada görülmeye başlar. Yağmurların ardından yeşeren bu bitki, Eylül – Kasım ayları arasında en taze ve aromatik hâlinedir. Bahara kadar doğada bulunabilir; ancak sonbaharda toplananların şifa gücü daha yüksek kabul edilir.

Kemalpaşa mutfağında turp otu genellikle haşlama, yumurtalı kavurma, zeytinyağlı meze, çorba ve bitki çayı olarak tüketilir. Bu çeşitlilik, onun hem pratik hem de besleyici bir seçenek olmasını sağlar. Özellikle kış aylarında sofralara sıcaklık katan turp otlu tarifler, annelerimizin mutfağında hâlâ canlı bir gelenektir.

Kemalpaşa'nın bir diğer incisi olan eşsiz zeytinyağımızla hazırlanan zeytinyağlı turp otu mezesi



hem sağlık hem de damakta bıraktığı taze lezzetle bölge mutfağının vazgeçilmez tatları arasında yer alır.

Peki bu tarif nasıl yapılır?

Malzemeler:

- 500 gr taze turp otu
- 3 yemek kaşığı Kemalpaşa'nın özel zeytinyağı
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- Yarım limonun suyu
- Tuz

Hazırlanışı:

Turp otlarını iyice yıkayın ve iri parçalar halinde doğrayın. Kaynamakta olan tuzlu suda 5 dakika kadar haşlayıp süzün. Haşlanmış turp otlarını geniş bir kaba alın, üzerine zeytinyağı, limon suyu, kıyılmış sarımsak ve tuzu ekleyin. Tüm malzemeyi iyice karıştırarak tatların birbirine geçmesini sağlayın. Soğuk olarak servis yapabilirsiniz. Bu meze hem hafif hem ferahlatıcı tadıyla kış sofralarınızda sağlıklı ve özgün bir alternatif olacaktır.

Kırsalda yaşayan yaşlılar, turp otunu sadece bir yemeklik sebze değil, aynı zamanda doğanın sunduğu bir koruyucu olarak görür. Eskiler, **“Sonbaharda toplanan turp otu, kışı hasta olmaktan geçirmenin anahtarıdır”**

derlerdi. Bu inanç, bitkinin yüz yıllar boyunca halk hekimliğinde ne kadar önemli bir yere sahip olduğunun da göstergesidir.

Turp otu, içerdiği doğal bileşenlerle birçok fayda sağlar:

- Sindirim sistemini rahatlatır.
- Bağışıklığı destekler (C vitamini içerir).
- Karaciğeri koruyabilir.
- İştah açıcıdır.
- Vücutta oluşan iltihaplanmaları hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Hafif idrar söktürücü özellik taşır.

Ancak her doğal üründe olduğu gibi, turp otu da ölçülü tüketilmelidir. Guatr veya tiroid hastalığı olanlar dikkatli olmalı, hamilelerin özellikle çay formunda aşırı kullanmaktan kaçınması önerilir. Aşırı tüketim, mide rahatsızlıklarına veya bağırsak hassasiyetine yol açabilir. Ayrıca, doğadan toplanırken benzer görünümlü zehirli otlarla karıştırılmaması çok önemlidir.

Son olarak, **kronik rahatsızlığı olan, düzenli ilaç kullanan veya hassas bünyeye sahip kişiler, turp otu ya da herhangi bir şifalı bitkiyi kullanmadan önce mutlaka bir sağlık uzmanına danışmalıdır.**

BİR TAŞIN ÜZERİNDEKİ SESSİZLİK: **KARABEL GEÇİDİ'NDEKİ LUWİ SAVAŞÇISI**



Kemalpaşa'dan Torbalı'ya doğru uzanan o kıvrımlı yolda, Karabel Geçidi'ni geçerken pek az kişi durup başını sağa kaldırır. Oysa orada, kayanın sessizliğine oyulmuş bir tarih var. Zamana direnmiş bir figür: Luwi Savaşçısı.

M.Ö. 13. yüzyıldan bugüne ulaşan bu kabartma, Ege'nin dağlarına işlenmiş bir Hitit yankısı aslında. O dönemde bu toprakların da bir krallığın sınırları içinde olduğunu fısıldıyor bize. Oysa bugünkü manzara bambaşka. Yol kenarındaki arabaların gürültüsü, aceleyle geçen insanların telaşı arasında pek az kişi bu figürün neyi temsil ettiğini bilir. Kabartma, tipik Hitit giysileri giymiş bir adamı tasvir ediyor. Sağ omzunda bir yay, sol elinde ucu yere dönük bir kılıç. Sağ ayağı ise ileri uzanmış; sanki yürümeye, ya da belki de bizi hatırlamaya devam ediyor. Bu figürün kim olduğu, hangi kral adına oraya işlendiği bilinmiyor. Kabartmanın yanındaki

hiyeroglif yazıt zamanın aşındırıcı eliyle okunmaz hale gelmiş. İsimsiz bir savaşçı, isimsiz bir mesaj. Ama belki de bu anonimlik, onu daha anlamlı kılıyor. Çünkü Luwi Savaşçısı artık sadece bir kralı değil, bütün bir geçmişi temsil ediyor. Anadolu'nun ne kadar çok katmanlı, ne kadar zengin ve aynı zamanda ne kadar unutulmuş bir tarihe sahip olduğunu anlatıyor.

Ege Bölgesi'nde Hititlere ait bilinen tek kabartma bu. Bu da onu daha özel, daha kırılğan yapıyor. Onu sadece tarihçilerin ya da arkeologların değil, bu topraklarda yaşayan herkesin bilmesi gerekiyor. Bir gün yolunuz Karabel Geçidi'ne düşerse, lütfen yavaşlayın. Kafanızı kaldırın ve o kayaya oyulmuş figüre bakın. Belki de binlerce yıl öncesinden size seslenen sessiz bir savaşçının bakışlarıyla karşılaşsınız.



RIFAT ILGAZ: HABABAM SINIFI

YAZAR: MERVE ÇAKICI

Ve Zil Sesi Duyulur...

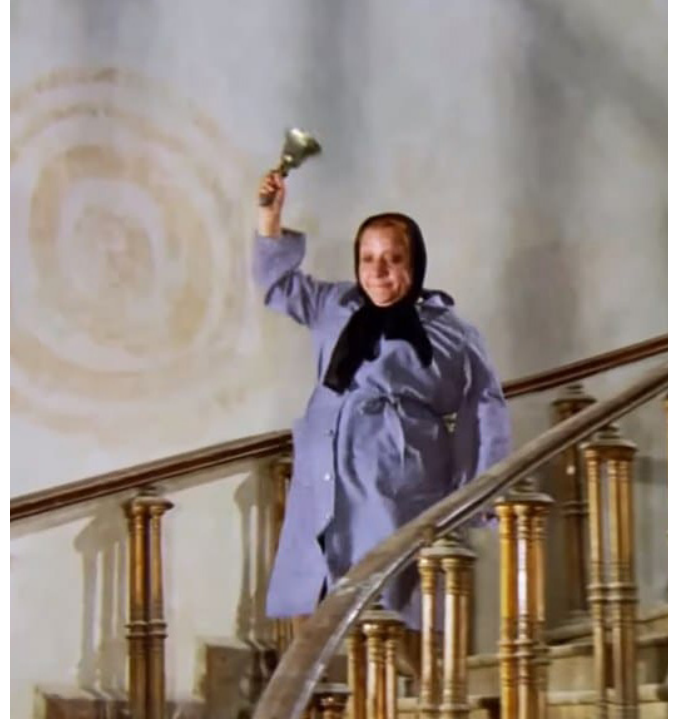
Bir anda sınıflardan öğrenciler coşkuyla dışarı fırlar. Kulaklarda hâlâ yankılanan o unutulmaz müzikle birlikte, Hababam Sınıfı'nın neşesi gözümüzde canlanır. Öğrenciler Hafize Ana'yı kucakladıkları gibi merdivenlerden kahkahalar eşliğinde aşağıya koştururlar. Ve... film başlar.

Evet, tahmin ettiğiniz gibi, Türk sinemasının efsanelerinden **"Hababam Sınıfı"** ve onun unutulmaz serisinden bahsediyoruz.

Kimi zaman sınıfta kalırlar, kimi zaman dokuz doğururlar, tatile çıkarlar ya da bir arkadaşlarını "güle güle" diyerek uğurlarlar. Dile kolay, bu seri 1975 ile 1981 yılları arasında defalarca evlerimize konuk oldu. İzleyiciler onlarla birlikte güldü, onlarla birlikte ağladı. Mahmut Hoca onları kopya çekerken yakaladığında, ekran başında biz de aynı telaşı yaşadık. Aldıkları cezalara üzüldük, bazen onlara kızdık, bazen haylazlıklarına ortak olduk. Kapıcı Veysel Efendi kandırılırken, biz de işin bir parçası olduk adeta.

Peki, milyonların gönlünde taht kuran bu unutulmaz seri nasıl ortaya çıktı?

Gerçek Bir Hayattan, Edebiyata ve Sonra Sinemaya...



Hababam Sınıfı'nın temelleri 1957 yılında atıldı. Rifat Ilgaz, Kastamonu Lisesi'ndeki öğrencilik anılarını mizahi bir dille hikâyeye dönüştürerek Dolmuş dergisinde yayımlamaya başladı.

Hikâyelerin gördüğü ilgi üzerine bu yazılar bir araya getirilerek roman haline getirildi. Roman, o dönemin okuyucusu tarafından büyük bir ilgiyle karşılandı.

Öyle ki, o dönemin önemli tiyatro sanatçılarından **Zeki Alasya**, romanı okuduktan sonra çok etkilenmiş ve tiyatro yönetmenini bu eserin sahneye uyarlanabileceğine ikna etmiş. Bu anıyı, Ahmet Gülhan Kafa Dergisi – Tiyatro Özel Sayısı'nda şöyle aktarıyor. Nihayetinde 1966 yılında "Hababam Sınıfı" tiyatro sahnesinde izleyiciyle buluştu. Ne yazık ki oyun, dönemin ağır sansüründen nasibini aldı ve perdeyi açık tutmak pek kolay olmadı.

Sansürle Gelen Sinema Mücadelesi

Sinemaya uyarlanma süreci de benzer zorluklarla karşılaştı. 1975 yılına kadar yapılan pek çok deneme sansür engeline takıldı. Başrol oyuncularından **Tarık Akan**, bir röportajında yaşananları şöyle anlatır:



“Bir öğretmene kel denmez bahanesiyle çekimlere günlerce izin verilmedi.”

Sansür sadece kelimelere değil, eserin ruhuna da dokunuyordu. Çünkü Rıfat Ilgaz, bu eseri yalnızca bir komedi değil; o dönemin eğitim sistemine yönelik eleştirileri barındıran, ezbere dayalı eğitim anlayışını ve yapay saygıyı sorgulayan bir metin olarak kaleme almıştı.

Ancak sansür ve sinema sektöründeki müdahaleler zamanla Ilgaz'ın üslubunun silikleşmesine neden oldu. Yazarın oğlu **Aydın Ilgaz**, bir röportajında babasının bu durumdan duyduğu rahatsızlığı şöyle dile getiriyor:

“Babamın filmler konusundaki rahatsızlığının farkındayım. Yapıtın toplumsal içeriği ve vermek istediği mesajların çoğu filmde yok sayıldı ve eser sabun köpüğü komediye dönüştü.”

Bu sözler bize, izleyici ne kadar memnun olsa da bir sanatçının eserine yapılan müdahalelerin onu ne kadar incitebileceğini açıkça gösteriyor.

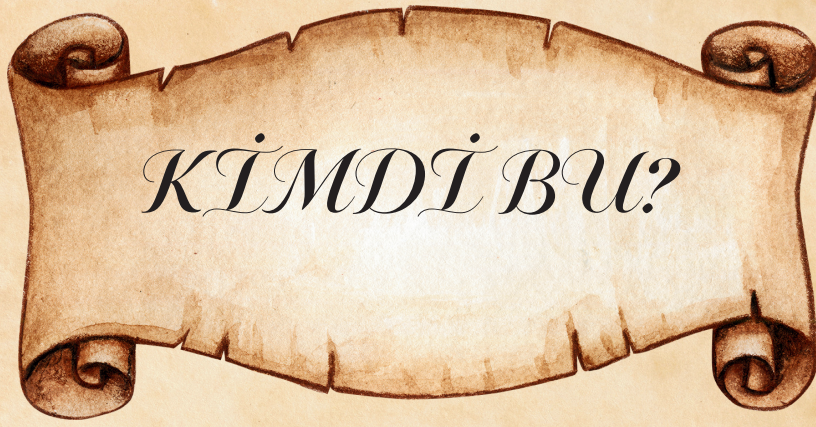
Yine de Bir Miras Bırakıldı

Rıfat Ilgaz, beyaz perdeye aktarılan versiyonların orijinal mesajdan uzaklaştığını düşünse de, “Hababam Sınıfı” serisi Türk sinemasında derin izler bıraktı. Filmlerin yapımında emeği geçen pek çok isim bugün aramızda olmasa da müziği duyduğumuz anda yüzümüzde oluşan tebessüm hâlâ ilk günkü gibi taze.

İlgaz her ne kadar filmlerin yön değiştirmesinden memnun olmasa da bizler onun edebiyata ve sinemaya kattığı değeri her zaman hatırlıyoruz.

Bu vesileyle, Rıfat Ilgaz'ı bir kez daha **rahmet ve saygıyla** anıyoruz.





Bugün onu pek çoğumuz televizyon dizilerinden tanıyor olabiliriz: entrikalar, gözyaşları, saray kavgaları... Ama gerçek Kösem Sultan, bundan çok daha fazlasıydı. O, Osmanlı tarihinin sadece en güçlü kadınlarından biri değil; aynı zamanda **devleti yöneten ilk kadınlardan biriydi.**

2 Eylül 1651'de Topkapı Sarayı'nda hayatını kaybeden Kösem Sultan'ı, tarihe bıraktığı izlerle anmak istiyoruz.

Kimdi Kösem Sultan?

Asıl adının **Anastasia** olduğu, küçük yaşta saraya getirildiği bilgilerini **TDV İslam Ansiklopedisi**'nden ve **Peirce'in Harem-i Hümayun** kitabından öğrendiğimiz kadarıyla biliyoruz.

I. Ahmed'in eşi olduktan sonra hızla saray içinde yükselmiş, zamanla oğulları **IV. Murad** ve **I. İbrahim**, ardından torunu **IV. Mehmed** dönemlerinde en

etkili saray figürü hâline gelmiştir.

Siyasi Gücü ve Başarıları

Naibeliğe Yükseldi:

Peirce'in anlattığına göre, Kösem Sultan, oğulları küçük yaşta tahta geçtiğinde devlet yönetiminde "**naibe sultan**" olarak görev yapmış, yani padişah adına ülkeyi yönetmiştir. Osmanlı tarihinde çok az kadına nasip olmuş bir güç bu.

Sarayda Güç Dengesi Kurdu:

Uzunçarşılı'nın Osmanlı Tarihi gibi kaynaklardan öğrendiğimiz kadarıyla, Kösem Sultan sadece hanedan içi değil, aynı zamanda **vezirler, yeniçeriler ve ulema** arasındaki ilişkileri de yöneten güçlü bir denge unsuruydu.

Toplumsal Yönü Güçlüydü:

Birçok vakıf, cami ve yardım kuruluşu kurduğu bilgisi, hem tarih kitaplarında hem de **TDV kaynaklarında** sıkça geçiyor. Bu yönüyle sadece siyasi değil, **sosyal bir figür** olarak da hatırlanıyor.

Zekâ ve Sabırla Ayakta Kaldı:

Dizilerdeki gibi yalnızca "entrika" ile değil, gerçekten de güçlü bir siyasi akıl ve sabırla ayakta kaldığını yine Peirce ve tarihi kroniklerde görüyoruz. Özellikle Turhan Sultan'la girdiği iktidar savaşında, taht üzerindeki etkisi ciddi bir şekilde tartışılıyor.

Peki Neden Önemli?

Çünkü o, sadece bir "sultan" değildi.

Kösem Sultan, Osmanlı gibi bir imparatorlukta bir **kadının nasıl siyasi otorite kurabildiğini**, kararlar alıp sarayı yönlendirebildiğini bize gösteriyor.

Bugün bizler tarihi genelde dizilerden öğreniyoruz. Ancak **kitaplardan, ansiklopedilerden ve tarihçilerin anlatımlarından öğrendiğimiz kadarıyla**, Kösem Sultan gibi kadın figürlerin arka plandaki gerçek gücünü fark edebiliyoruz.



Doğanın Portresi

Halka Kuyruklu Lemur

- Bilimsel Adı: Lemur catta
- Bulunduğu Yer: Sadece güney ve güneybatı Madagaskar
- Yaşam Alanı: Kuru ormanlar, dikenli çalılıklar ve kayalık bölgeler



Davranış ve Gelişim

- Bebek lemurlar, doğduktan sonra annelerinin karnına, sonra sırtına tutunurlar.
- Kuyruk kovalamaca, denge, koordinasyon ve sosyal oyun becerilerini geliştirmek için önemlidir.

İletişim

- Uzun kuyruklarını grup içinde yön bulma ve iletişim için kullanırlar.
- Erkekler arasında sesli çağrılar, koku işaretleri ve "kokuşmuş kavgalar" sosyal yapının bir parçasıdır.

Sosyal Yaşam

- Dişilerin baskın olduğu gruplarda yaşarlar.
- Bir grupta genellikle 15-30 birey bulunabilir.

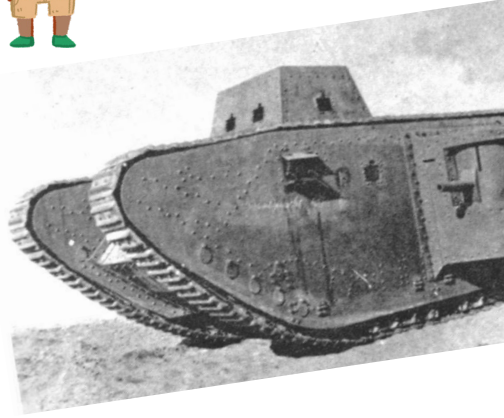


BİLİYOR MUYDUNUZ?

Türkler, dünyadaki ilk okçuluk yarışmalarını düzenleyen topluluklardan biridir.



Birinci Dünya Savaşı sırasında, savaşın şiddeti nedeniyle yeni silahlar icat edilmiştir, bunlar arasında tanklar da bulunur.



Antik Yunan'da olimpiyat oyunları sadece tanrı-lara adanmış bir etkinlikti ve kadınların katılımı yasaktı.



16. yüzyılda Avrupa'da cadı avları sırasında yüzbinlerce insan öldürülmüştür.



"Giza Piramitleri", dünyanın yedi harikası arasında tek ayakta kalan harika olma özelliğine sahiptir.



Antik Mısır'da mumyalama işlemi 70 gün sürerdi ve sadece zenginler mumyalanırdı.



Orta Çağ'da hayvanlar yargılanır ve bazen de ölüme mahkum edilirdi.



Dünyadaki en kısa savaş, 1896'da İngiltere ile Zanzibar arasında yaşanmış ve sadece 38 dakika sürmüştür.



Roma imparatoru Commodus, imparatorlukta tüm engelli insanları Roma'ya toplayıp Collesium'da ölümüne dövdürmüştür.





DURAKLAR

— inşaat —



0 232 700 1907 | www.duraklar.ltd



DİNÇERLER

DİNÇERLER

- Kazı İşleri
- Dolgu İşleri
- Zemin Düzleme ve Tesviye
- Yıkım ve Enkaz Kaldırma
- Moloz, Toprak ve Hafriyat Atığı Taşıma
- Altyapı Kazıları
- Şantiye Yolu Açımı ve Stabilizasyon
- Taşıma ve Nakliye Hizmetleri
- Erozyon Kontrolü ve Şev Düzenlemesi
- Geçici Hafriyat Depolama ve Geri Dönüşüm

Tel : 0 533 520 93 86 - Mail: info@dincerlerhafriyat.com.tr

Adres : Kızılüzüm Mah. Kızılüzüm Cad., No:9/2 Kemalpaşa / İzmir