www.newistanbul.com.tr

new istanbul

Fiyat: 12TL KKTC: 13 TL

Sayı: 31

Mayıs - Haziran 2021



Mozart ve Zahide'nin Aşkı

Evlilikleri Güçlendirmek İçin Öneriler

Cinsel Takıntılar ve Covid-19 Pandemisi

Mutlu İnsanların 7 Sırrı

İyi Bir İlişki İçin "5 S + 1 K" Kuralı

İstanbul'un Fethiyle Özdeşleşmiş Efsaneler

Memleket Hikayeleri 'Hayvan Hakları'

Röportajlar

Simge

Işıl Ayman

Taha Gürbüz

Halil Polat

Mustafa Akay

Deniz Seki

"Savaşta ve aşkta her şey mubah"

#newistanbul

ARTIK TrenKart VAR!

01 Trenkart sahiplerinden sisteme üyelik için gereken bilgileri alıyoruz.

02 Size bu bilgileri içeren Trenkart Üye Numarası veriyoruz.

03 Bundan sonra bilet alırken, Trenkart Üye Numaranızı kullanıyoruz. Başka bilgi istemiyoruz.

TRENKART İLE BİLET ALMAK HER YERDE ÇOK KOLAY





YHT YÜKSEK HIZLI TREN

İyi Yolculuklar!

TCDD

www.tcdd.gov.tr online bilet

444 TCDD 8233



Şiir İstanbul'da

istanbulensis VIII. INTERNATIONAL POETRY FESTIVAL

VIII. ULUSLARARASI İSTANBULENSİS ŞİİR FESTİVALİ

25 MAYIS - 29 MAYIS 2021

"Sözü pişirip diyenin işini sağ ede bir söz"
Yunus Emre

istanbulensis VIII. INTERNATIONAL POETRY FESTIVAL | Sultanbeyli Belediyesi | Yunus Emre Kültür Sanat Sezonu Sultanbeyli Belediyesi

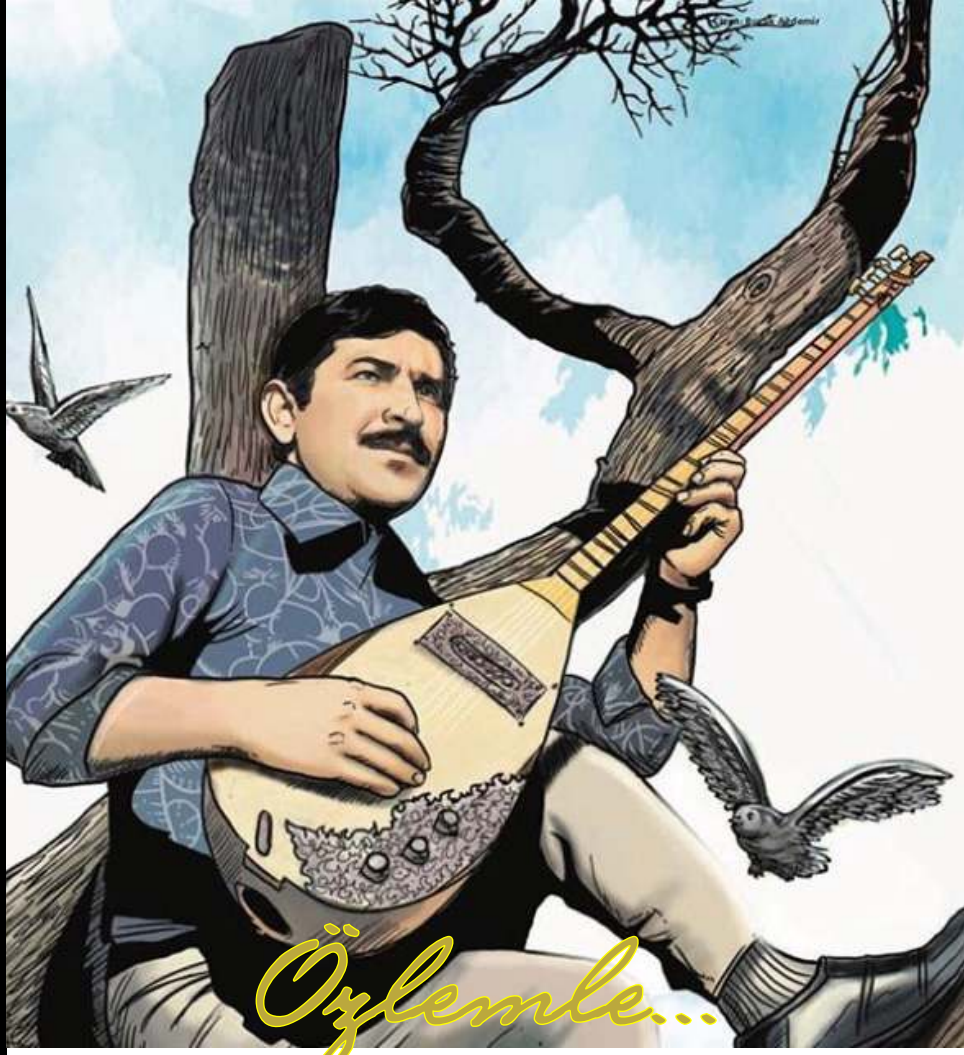
www.istanbulensissiir.org

Editör Notu

Son 2 yıldır yaşadıklarımız ve yaşamadıklarımız yüzünden hepimizin bir yanının eksik olduğunu düşünüyorum. Korona virüs hayatımıza girdiğinden beri hep bir şekilde bir şeylerden mahrum kalıyoruz. Sağlığından, sevdiklerinden mahrum kalanlar bir yana hemen herkes yaşamdan, yaşamaktan mahrum kalmaya devam ediyor. Artık bu virüsün biteceğine dair bile umudun kalmadığını düşünüyorum. Maddi anlamda en rahat olanın bile yaşama sevincinin azaldığı, geleceğe dair planların eskisi kadar sık yapılmadığı bir dönemden geçiyoruz. Dergi olarak gündemden uzaklaşmanıza, farklı konular ve konuklarla birazcık olsa da kafa dağıtmanıza yardımcı olmaya çalışırken bunu ne kadar becerebildiğimizin yorumunu ise size bırakıyorum.

Dilerim bu yaz herkes için unutulmayacak hatıralarla dolu dolu geçer ve evden çıkamadığımız günlerin acısını çıkarırız.
Keyifli okumalar...

Hakan Yetiskin



NEW İSTANBUL İLETİŞİM HATTI

0 850 304 1 478

info@newistanbul.com.tr

Dergilik

e-dergi

newistanbuldrg

newistanbuldergi

newistanbuldergi

ANDROID

iOS

KÜNYE
YAYINCI
New İstanbul Dergisi
İmtiyaz Sahibi Hakan Yetişkin

0850 304 1 478(İST)
iletisim@newistanbul.com.tr
info@newistanbul.com.tr

Genel YAYIN YÖNETMENİ
Sorumlu Yazı İşleri
Hakan Yetişkin
hyetiskin@newistanbul.com.tr

İÇERİK DANIŞMANI
Emir Baskın
ebaskin@newistanbul.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Mete Kaptan
mkaptan@newistanbul.com.tr

EDEBİYAT DANIŞMANI
Fadime Yetişkin
fyetiskin@newistanbul.com.tr

ANADOLU TEMSİLCİSİ
Alaaddin Yetişkin
ayetiskin@newistanbul.com.tr

REKLAM VE HALKLA İLİŞKİLER
Medya Konsept
info@newistanbul.com.tr

TEKNOLOJİ EDİTÖRÜ
Mustafa Poyraz
mpoyraz@newistanbul.com.tr

FİNANS DANIŞMANI
Recep Muhsin Karakuş
rmuhsin@newistanbul.com.tr

HUKUK DANIŞMANI
Ahmet Yetişkin

Yönetim Yeri:
Dumankaya Trend A59 Yenişehir
/Pendik İstanbul
info@newistanbul.com.tr

Dağıtım:
Medya Konsept

Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Sayı: 31 - Mayıs - Haziran 2021
Basım: Babil Basım Yayıncılık
Litros Yolu 2.Matbaacılar Sitesi ZB22
Topkapı-İstanbul

© 2021 New İstanbul Dergisi
Türkiye Cumhuriyeti Devleti'nin yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.

Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, ilüstrasyon, harita, ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz. Bu dergide yayınlanan yazıların içerikleri, konuları ve yasal sorumlulukları yazarların kendilerine aittir..

asparagas



sms

Büyük harflerle ASPARAGAS yaz 7979'a gönder, anında cebine gelsin.
***Sadece 4TL**

asparagasdergi @asparagas_dergi asparagasdergi

www.asparagasdergi.com

NELER VAR?


44 DENİZ SEKİ


56 SİMGE


66 IŞIL AYMAN


88 HALİL POLAT


96 MUSTAFA AKAY


74 SAADETTİN ESKİÇORAPÇI



82 19 MAYIS



92 İSTANBUL'UN FETHİ



26 MUTLULUĞUN SIRRI

DAHA NE VAR?..

54 **GÜLŞAH ALPTEKIN**
Hayatımızda birçok olay örgüsü bir dizin kurallardan oluşur ve bu kurallara verilen ifadelerle şekillenir. İyi bir ilişki, mutlu bir evlilik, iyi bir iletişim, iyi bir kariyer hayatı hepsi bu çemberde 5S kuralı olarak ifade edilebilir. Aslına bakarsanız bu kural ilk kez 1950'li yıllarda Japonya'da ortaya çıkmıştır. Uygulama kuralları slogan haline getirilmiştir.

60 **CEM KEÇE**
Obsesif kompulsif bozukluk, kısa adıyla OKB'nin temelinde yatan nedenler tam olarak belirlenmemiş olmakla birlikte bu rahatsızlığın gelişiminde genetik, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. OKB'li kişilerin ebeveynlerinde ya da birinci derece akrabalarında da ...

86 **HAKAN YETİŞKİN**
Oyuncak alır gibi yaz başında hayvan satın alıp yazın sonunda sokağa terk edenlere de evcil hayvanına her anlamda işkence edenlere de cezai yaptırım uygulanmalı. Hayvanların da tıpkı yeni doğan bebeklere verilen kimlik gibi kimliği olmalı, kayıt altına alınıp takibi sağlanmalı...

98 **AHMED FEVZİ YÜKSEL**
Beyin kirliliğinden ötürü insanlar bir meseleyi çözmek bir yana, korkularını üstlerinden atamadıkları için birbirlerini taciz ediyor, hatta işi tehdide kadar vardırıyorlar. Bunlara şartlanma, değer yargıları, örf adet, anane, genetik veriler ve tanrı anlayışı da eklenince sorunların içinden çıkılmaz bir hal alıyor..."

100 **EMİR FATİH ÖZDEMİR**
Mozart'ın en ünlü eserlerinden olan "Saraydan Kız Kaçırma", 1782'de, Türk göreneklerinden etkilenerek yazılmıştır. Bir başka meşhur eseri "Rondo Alaturka" yani Türk Marşı, ne zaman? 1783. Yani kuşatmadan 100 yıl sonra.



ASKIDA SICAK YUVALAR VAR

Askıda Fatura'yı ziyaret et,
bir evi gerçekten ısıt.



askidafatura.ibb.gov.tr

#BirlikteBaşaracağız

16 MİLYON İÇİN Çalışıyoruz

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



Deneyim
Experience

Onlarca yıllık tecrübemiz ve binlerce takım arkadaşımızla her zaman daha iyisini hedefliyor, uzmanlığımızı uluslararası standartlarda gösteriyoruz.

Başarılarımızla uçuruyoruz...

With decades of experience and thousands of teammates, we always aim to be better, providing quality service at international standards.

Fly via our success...

www.turkishtechnic.com

Technically Yours

TURKISH TECHNIC

Baharın Sağlık Yüklü Sebzeleri

Doğa şartlarının desteklediği besinleri tüketmenin sağlık ve çevre açısından çok daha yararlı olduğu artık herkes tarafından biliniyor. Sonbahar ve kış ayları gelip geçerken mevsimine uygun beslenme hakkında sizlerle birçok konu paylaştık... Sıra, doğanın bahar kokusuyla dolup çiçeklerle bezendiği aylara geldi.

Kuşkonmaz

Yunanlılar ve Romalılar tarafından taze taze yenen, Eski Mısır'da dahi bilinen kuşkonmazı çok sık tükettiğimiz söylenemez. Tilki kuyruğu adıyla da bilinen bu bahar sebzesine Fransa'da sosyete pırasası deniyormuş.

Mineral ve vitamin açısından zengin kuşkonmazı buharda pişirerek veya haşlayarak balık-et gibi yemeklerinizin yanına garnitür yapabilir, küçük küçük doğrayıp üzerine yumurta kırabilir veya ayıklayıp Romalılar gibi çiğ tüketebilirsiniz.



Bakla

Vejetaryenlerin ve yaza formunda girmek isteyenlerin gözdesi olması boşuna değil, çünkü taze ya da kuru olarak tüketilebilen bakla yüksek oranda vitamin ve protein içeriyor. Bilmeyenler için söyleyelim, taze baklayı içi boş yeşil fasulyeye, kuru ya da iç baklayı şekil olarak kuru fasulyeye benzetebiliriz. İki tür bakladan da klasik bir zeytinyağlı yapabilir, tercihinize göre üstüne limon ya da yoğurt dökerek servis edebilirsiniz.

Enginar
Bağışıklık sistemini güçlendiren, sindirim sistemini düzenleyen süper bir antioksidan olarak enginar, ilkbahar aylarının medarıiftiharı… Ülkemizde Marmara ve özellikle Ege bölgesinde yetişen sebze için İzmir-Urla'da her yıl nisan ayının sonlarında festival bile düzenleniyor. Dolmasından zeytinyağlısına, çorbasından salatasına sıcak ya da soğuk farklı şekillerde tüketebileceğiniz besin gerçekten de festival gibi bir sebze…

Semizotu
İlkbaharın müjdecisi olan semizotunun yaprakları ile çeşit çeşit salata yapabilirsiniz. Mesela yoğurt, zeytinyağı ve nane ile harmanlayabilirsiniz… Veya domates, salatalık, beyaz peynir, ceviz, limon ve hatta nar ekşisiyle sağlık dolu bir salataya dönüştürebilirsiniz. Omega-3 içeren bu sebzeyi sapları ve yapraklarıyla birlikte doğrayarak soğanlı, salçalı bir yemek olarak da pişirebilirsiniz.

Kabak
Soğuk iklimleri sevmeyen kabağın kendini gösterdiği zamanlar bahar sonu hatta yaz başıdır. Neredeyse bütün pişirme tekniklerinin kullanılabileceği harika sebzelerden biridir kabak ama besin değerini kaybetmemesi için kısa sürede pişirilmesi önerilir. Siz, "kabak tadı verdi" deyimine aldanmayın ve dolmasını, zeytinyağlısını, çorbasını, böreğini, mücverini, gratenini hatta pizzasını yaparak vitamin dolu kabak tadı almayı ihmal etmeyin.

Şeker bezelyesi
Beyaz çiçekler açan yuvarlak taneli bezelyenin çeşitleri bulunuyor ve kabuklarıyla birlikte yenebilen türüne şeker bezelyesi deniyor. Tatlı ve yumuşak olan bu sebzeyi ortadan kırmadan bütün olarak tüketmek mümkün. Sıvı yağda pembeleştirdiğiniz soğanlara salçayı ekleyip bezelye, sarımsak ve küp küp doğranmış domatesleri de ilave ederek bir miktar su ile kısık ateşte pişirmeyi deneyin, emin olun bu tek denemeniz olarak kalmayacak.

Mantar
Hem tok tutsun hem kilo aldırmasın hem de vitamin ihtiyacımı karşılasın diyorsanız memleketimizde bolca yetişen çeşit çeşit mantar tam size göre. Mantar, bahar aylarında bulabileceğiniz bir besin ama diğer saydıklarımızdan bir farkla, hem ilkbahar hem de sonbaharda… Antik çağdan bu yana bilinip tüketilen mantarı siz de çorbanıza, pilavınıza, makarnanıza katabilir, farklı tarifler eşliğinde yemeğini yapabilirsiniz.

Yeşil soğan
Belki de hakkında en çok haber yapılan sebzelerden biri yeşil soğandır ve o haberlerin başlığı genellikle şöyledir: Sofranızdan eksik etmeyin! Beyaz kısımları C vitamini yeşil kısımları beta karoten barındıran besinin en çok yakıştığı yer şüphesiz ki salatalar… Evinizdeki saksıda bile rahatlıkla yetiştirebileceğiniz taze soğanın lezzetlendirdiği enfes yiyeceklerden bir diğeri ise kısır… Aklınızda olsun, beyaz kısmını saran zardan arındırarak yediğinizde midenizin soğandan rahatsız olmasını da engellemiş olursunuz.



Bireysel Enerjimizi Yükseltmenin Yolları



Pandemi ile değişen yaşam koşullarına uyum sağlamak ve günlük yaşamın gerekliliklerini yerine getirmek için kişiler normalden daha fazla çaba harcamaktadır. Zorluklarla baş etme gücü ve daha mutlu bir yaşam için bireysel enerjimizi yükseltmenin yollarını Enerji ve Kişisel Gelişim Dersleri Eğitmeni Sevgi Keleş açıkladı.

Devam eden pandemi koşullarında değişen yaşam koşulları ile birlikte kişiler daha pozitif bir hal içerisinde olmak için çeşitli araştırmalar yapıyor. İnsanların empatik özellikli yapıları nedeniyle çevrelerinden çabuk etkilendiğini; neşe, mutluluk, denge, dinginlik gibi olumlu durumların insanların daha çok yüksek enerjili oldukları zamanlarda yaşandığını ve negatif enerji durumunun da olumsuz deneyimlere kapı açabildiğini belirten Sevgi Keleş, bireysel enerjimizi yükseltmek için şu önerilerde bulundu:

> Pozitif enerjiyi dışarıda aramak beyhudedir. Şu olursa mutlu olurum gibi şartlı düşünceler mutlu olmak için dışarıya kendimizi endeksleme halimizdir.

Güne kahvaltı ile başlamak önemli

Zihin güne kendi için özel hazırlanmış kahvaltı ile başlarsa kendini özel ve güne hazır hisseder. Kahvaltı sırasında acele etmeden yemek bedensel enerjinizin 20 dakika içerisinde yükselmesine katkı olur.

Su tüketimine dikkat

Kan dolaşımı, stres yönetimi, gün içinde daha fazla hareketlilik, dengede kalmak için su tüketimine dikkat etmek önemlidir. Güne başlarken bir bardak dolusu su içmek kendimizi arınmış hissetmemize destek olacaktır. Suyu mavi cam bir bardakta içmek ise enerjinizin yenilenmesinde daha da katkı sağlar.

Kokuların eşsiz frekansından yararlanmak

Her bitkinin kendine özgü frekansı vardır. Doğru kullanıldığında enerjinizi yükseltmeye pozitif katkı olur. Örneğin; gül koklamak enerjiyi yükseltmekle birlikte negatif enerjiyi minimum seviyeye indirir. Nane koklamak zihni dinç ve enerji dolu tutmada başarılıdır. Lavanta ve portakal çiçeği kokuları ise neşe, huzur frekansınızı yükseltmede etkilidir.



Seçtiğiniz kokuyu küçük bir şişede yanınızda taşıyıp dudak üstünüze sürerseniz gün boyu ilgili kokuyu hissedebilir ve enerjinizin kolaylıkla yükselmesine katkı sağlayabilirsiniz.

Yürüyüş yapmak

Zihin aynı konuları sıkça bize geri getirir. Arka planda çalışan telefon uygulamasının telefon şarjını tüketmesi misali aynı konuları düşünmek de kişilerin enerjisini olumsuz etkiler. Üstelik neyi daha çok düşünürsek onu büyütürüz. Odağımızı verdiğimiz konu genişler. Bu sebeple olabildiğince odağımızı pozitif konularda tutmaya çalışmalıyız. Zihin doluluğunu fark ettiğiniz anda temiz hava almak ve yürüyüş yapmak yaklaşık 17 dakika içerisinde size kendinizi daha pozitif hissettirecek ve zihninizin yoğunluğunun dağıldığını fark etmenize destek olacaktır.

Rahat bir zihinle ele alınan farklı bakış açılarınızla genişletilmiş bir konuyu daha objektif şekilde yorumlayabilirsiniz.

Zihninizi hareket ettirin

Nasılki beden hareket ettikçe enerjimiz daha çok yükseliyorsa zihnimizin de hareket etmesi aynı katkıyı almamızı sağlar. Zihin hareketliliği için meditasyon, yoga, spor yapabilir, satranç oynayabilir ya da herhangi bir enstrüman çalmayı deneyebilirsiniz.

Enerjinin nerede olduğunu fark etmek

Pozitif enerjiyi dışarıda aramak beyhudedir. Şu olursa mutlu olurum gibi şartlı düşünceler mutlu olmak için dışarıya kendimizi endeksleme halimizdir. Halbuki pozitif enerji içerdedir, özdedir. Biz kendimize ne kadar pozitif davranıyorsak, içeride kendimizi ne kadar değerli ve neşeli hissedersek dışarıya da bu yansır. İçteki olan bu pozitif enerji dışarıya yansıdığında manyetik bir çekim başlar ve daha pozitif şeyleri kendimize çekmeye başlarız. Sonuç olarak enerjimiz hem içsel olarak yükselmiş olur hem de çevremizle bu pozitif enerjiyi paylaşmış oluruz.

Ruhunuzun ritmini bulmak

Müzik dinlemek enerjimizi doğrudan etkiler. Melodiler ve şarkıların sözleri bilincimiz tarafından alınır ve enerji bedenimize aktarılır. Bu sebeple neşe, mutluluk, umut, yenilenme hissi veren müzikler dinlemek enerjiniz için olumlu katkı olacaktır.

Çevrenizi yüksek enerjili kişiler ile doldurun

Yapılan istatistikler en yakınımızdaki kişilerin ortalaması olduğumuz yönünde. Bununla birlikte bizler empatik varlıklar olduğumuz için duygularımızı birbirimize hızlı bir şekilde aktarabiliyoruz. Bu sebeple enerjimizi yükseltmeye çalışırken düşük enerjili, negatif kişilerle olmak bizi zorlayacaktır. Pozitif kişilerle olmak ise size daha fazla enerji verecektir. Yaşantınızı düşündüğünüzde en keyifli, yüksek enerjili anların eğlenceli ve pozitif kişilerle birlikte olduğunu görebilirsiniz.

Doğal taşlardan yararlanın

Doğal taşlar içindeki mineraller gereği çevremizde ya da aksesuar olarak üzerimizde taşıdığımızda auramızı etkiler ve frekansımızın yükselmesinde katkı olur. Doğada birçok doğal taş vardır. Enerjisi size en çok uygun olanı bularak kullanabilirsiniz.

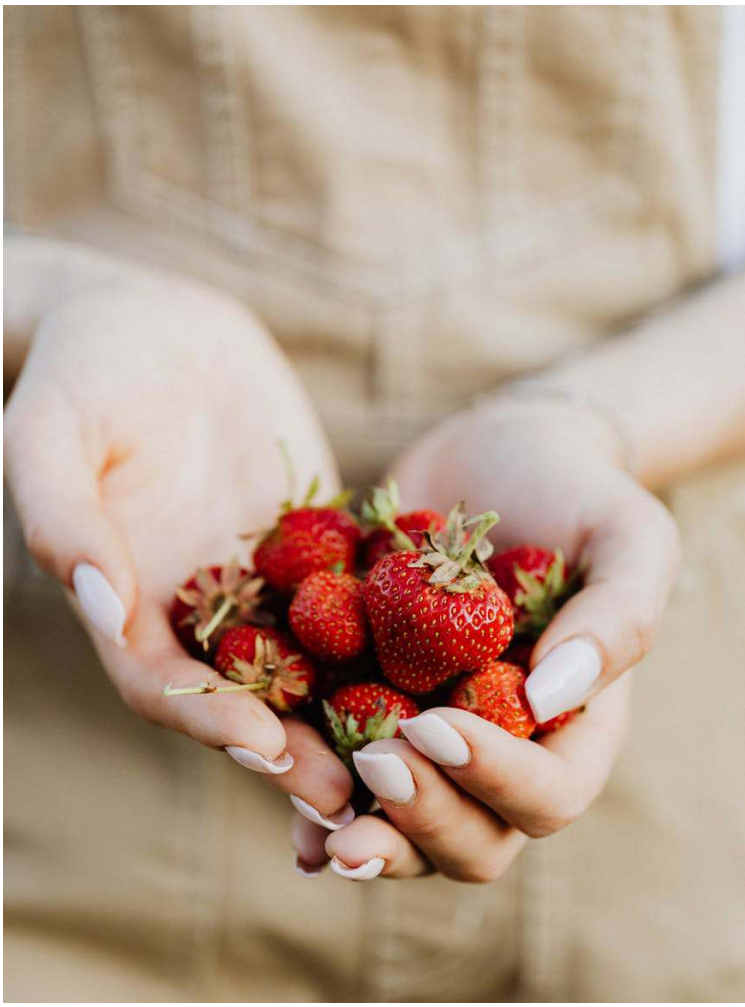
Bedeni düşük enerjiden temizlemek

Negatif olaylar bedende ve enerjimizde birikirler. Bu durum bizim yüksek enerjiye geçmemiz için birer blokedir. Geçmişten günümüze getirdiğimiz ne kadar negatif olay, durum, enerji var ise bedenden arındırılması kişileri hafifletir. Bunun için el ve ayakları toprağa koyarak 8 dakika kalmak enerjinizin yükselmesi için katkı olacaktır.

Yüksek enerjimizi gözlemleme

Her gün, her an duygularımızı gözlemlemek yüksek enerjimiz için etkili bir egzersizdir. Bize neler enerji verirken neler enerjimizi düşürüyor? Hangi durumda nasıl hissettim? gibi soruları kendimize sorarak kendimizi fark etmek, enerjimizin farkında olmak, hayatımızda neleri daha fazla çoğaltmamız gerektiğini düşünmek önemlidir. Mor renk dönüştürme konusunda bize destek olan bir renktir. Her gün sonunda bu konular üzerine düşünebilir ve notlarınızı mor kaplı bir deftere yazarak enerjinin dönüşümünü hızlandırabilirsiniz.

Kırmızı meyvelerin (polifenoller) renklendirici pigmentleri antioksidanlardır. Özellikle korona virüs salgınıyla birlikte bağışıklık sisteminin güçlü olması için mevsiminde özellikle tüketilmelidir.



Çileğin Faydaları

Yaz aylarının vazgeçilmez meyvesi çileğin faydaları saymakla bitmiyor. Kokusu ve tadı ile en sevilen meyvelerden biri olan çilekte bol miktarda fosfor ve demir bulunmaktadır. Faydalarını sıralayacak olursak:

- Kanı temizler.
- Sakinleştirici etkiye sahiptir, stresi azaltır.
- Diş etlerini güçlendirir, ağız kokusunu giderir.
- Romatizma ve karaciğer rahatsızlıklarına iyi gelir.
- Etkili bir antioksidan olması sebebiyle bağışıklık sistemini güçlendirir. (Kırmızı meyvelerin (polifenoller) renklendirici pigmentleri antioksidanlardır. Artrit ve kalp hastalığını azaltmaya yardımcı olurlar. Özellikle korona virüs salgınıyla birlikte bağışıklık sisteminin güçlü olması için mevsiminde özellikle tüketilmelidir.

- Sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlar.
- Bağırsak kurtlarının dökülmesini yardımcıdır.
- Cildi nemlendirip taze bir görünüm kazandırır.
- İdrar söktürücü özelliği vardır.
- Beyin kapasitesini geliştirir.
- Kansere yakalanma riskini azaltır.

İyice yıkanmaması durumunda ise böbreklerde kum oluşmasına sebep olabilir. İhtiva ettiği potasyum ve fosfor nedeniyle, kronik böbrek yetmezliği olan hastaların doktoruna danışmadan tüketmemelerini öneriyoruz.



Büyük harflerle ASPARAGAS yaz 7979'a gönder, anında cebine gelsin. *Sadece 2TL



asparagasdergi @asparagas_dergi asparagasdergi

www.asparagasdergi.com

Pandemide Kendimize İyi Bakmanın Yolları



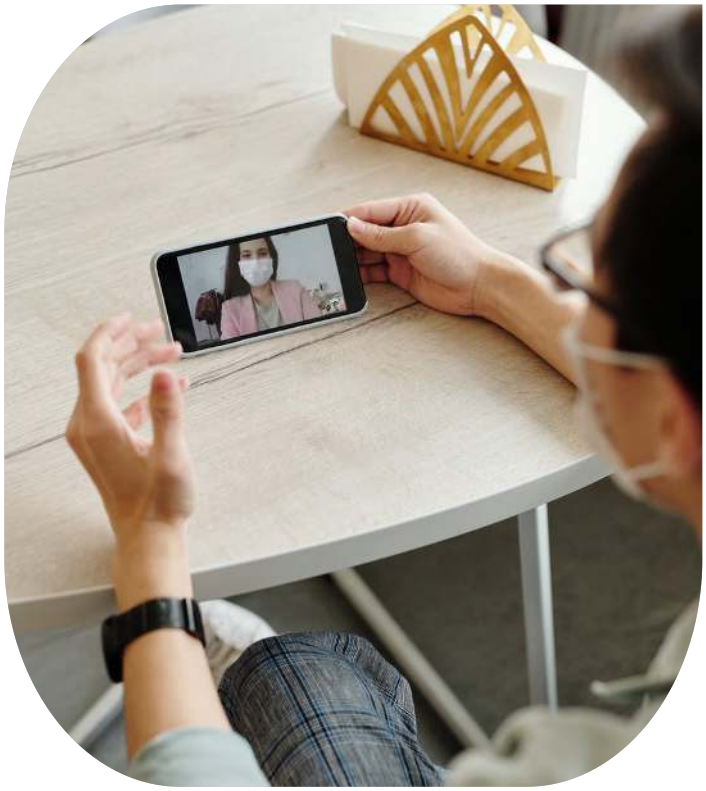
Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüsle mücadelenin devam ettiği bugünlerde insanların birbirine en sık söylediği şeylerden biri de kendilerine iyi bakmaları gerektiği. Dengeli beslenmek, spor yapmak gibi bilinen konuların dışında; kişilerin içsel motivasyonlarını sağlamaları, dengelerini korumaları ve kendileriyle olan ilişkilerini iyileştirmeleri için neler yapılması gerektiğine dair bilgileri İlişkiler Koçu Pelin Narin Tekinsoy açıkladı.

Uzun süren pandemi koşullarında kişiler bedensel sağlıklarının yanında kişisel mutluluk ve dengelerini korumanın yollarını arıyor. Bireyler günlük olarak iş, aile, uzak ya da yakın sosyal çevre ile doğru ilişkiler kurabilmeye özen gösterirken kendileriyle olan ilişkilerinde önem sırası gerilerde kalabiliyor. İlişkiler Koçu Pelin Narin Tekinsoy bu noktada kişinin kendisiyle olan ilişkisinin ve kendine iyi bakmanın bütünsel faydaları adına önemli olduğunun altını çizerek şu tavsiyeleri verdi.

> Özellikle bu süreçte kendinizi iyi hissetmediğiniz hiçbir şeyi yapmayın. Bu, biriyle görüşme durumuysa; görüşme sıklığınızı veya şeklinizi değiştirebilirsiniz.

Günlük rutinlere kişisel bakım eklenmeli

Pandemi sürecinde kimi insanlar bedensel bakımı ile normalden daha fazla ilgilenirken kimileri ise zamanla yarış halinde olarak kendisine hiç bakmadığını fark etti. Kendini daha iyi hissetmek isteyen büyük bir kesim normalde tatile ayırdıkları bütçeleri evden çıkamadıkları için aynanın karşısında geçirerek estetik operasyonlara aktarır oldu. Bu sektörde geçen seneye nazaran neredeyse %15- %20 arttığı doktorlar tarafından da ifade ediliyor. Kişisel bakımı aksatmamak pandeminin getirdiği rehavete karşı önemli bir meşgale. Ancak kişisel bakımı sadece estetik operasyon olarak anlaşılmamalı.



Kişisel gelişim kendimize yaptığımız yatırım

Farklı alanlarda profesyonelleşsek de kendi gelişimimiz kadar ilerleyebiliyoruz. Vizyon geliştirmek, hayal gücünü harekete geçirmek bu süreçte her zamankinden daha önemli. Sadece kitap okumak değil, kısa veya uzun hatta ödüllü film seyretmek ve farklı konularda online da olsa sohbetlere katılarak sağlıklı ilişkiler içinde

olmak hayal gücümüzü geliştirecektir. İyi hayaller bizi dinginleştirir ve dengeler, beraberinde pozitif kalmaya iter. Pandemi kişisel gelişim eğitimleri almak isteyen kişilerin sayısında da artışa neden oldu ve kişisel iyi olma halimiz için bu eğitimler iyi birer destekleyici.

Pozitif olmaya çalışılmalı

Negatif veya pozitif olma hali tüm bedensel sistemi etkileyecek bir durumdur. Olumsuz düşünceler kendimizi kötü hissetmemize sebep olurken aynı zamanda bedensel olarak da bizi rahatsızlandırır. Bazen yıkıcı bir dürtü haline de gelebilir. Bu durumun sürekliliği ise hem düşüncede hem de ruhsal olarak bizi aşağıya çeker. Müzik dinleyerek, doğa yürüyüşleri yaparak veya kendinizi daha iyi hissedeceğiniz bir aktivitede bulunarak pozitif olmaya çalışabilirsiniz.

Sizi iyi hissettirmeyen her şeyden uzak durun

Özellikle bu süreçte kendinizi iyi hissetmediğiniz hiçbir şeyi yapmayın. Bu, biriyle görüşme durumuysa; görüşme sıklığınızı veya şeklinizi değiştirebilirsiniz. Evinizde fazla olduğunu fark ettiğiniz bir eşyayı ihtiyaç sahibine verebilir ve kendinize nefes alacağınız bir alan açabilirsiniz. Sevmediğiniz bir iş ise onu nasıl oyun haline getireceğinize bakabilirsiniz. İşaret edilen bu alanlar sizi iyi hissettirecek; özgürleşmiş, hafiflemiş ve güvende olmak için çok kolay hareketlerdir. Harekete geçene kadar zorlanabilirsiniz ancak harekete geçtiğinizde kendinize ne kadar iyi geldiğini ve aslında başlamanın o kadar da zor olmadığını deneyimleyebilirsiniz.

Daha hareket dolu bir yaşam hedeflenmeli

Kendimizle ilişkimizi iyileştirmemize zemin hazırlayan bir diğer faktör de hareket etmektir. Kapalı ortamlarda uzun süre hareketsiz kalmak bedenimizi olumsuz etkilediği gibi kişisel motivasyonumuzu da düşürür. Günde en az 20 dakika yürümek iyi gelecektir. Ev içinde de hareket etmeyi sağlayacak farklı uğraşlar edinebilirsiniz. Evdeki fazla eşyalardan kurtulmak, farklı yemek denemeleri yapmak veya evin eşyalarının şeklini değiştirmek de olabilir. Kendiniz için bireysel spor antrenörüyle çalışabilir ya da internetten kendi programınızı daha uygun bir bütçeyle yapabilirsiniz.

Meditasyon uygulamalarını hayatınıza dahil edin

Bu da kendinizle iletişime geçmenin başka bir yoludur. Sadece kendinizle iletişime geçmekle kalmaz bedeninizin bir enerji formu olarak nasıl programlandığını da keşfedebilirsiniz. Kendi inancınıza uygun olan ibadet ve gerekleri de yaşamınızda daha fazla yerine getirerek içsel huzuru bulabilirsiniz. Bunları yaparken dikkatinizi de farklı bir şekilde deneyimlediğinize tanık olabilirsiniz. Bu noktada ruh, beden, zihin dengenize başka bir açıdan bakma yetinizi de keşfedebilirsiniz.

Kişisel hijyen bakımına dikkat eden, dengeli beslenen ve spor yapan kişiler bu önerilerle birlikte pandemi sürecinde kendi dengesini korumak için önemli adımlar atmış olurlar. Kendi dengesini koruyan ve moralini yüksek tutanlar bu süreçten en az hasarla çıkan kişilerden olacaktır.





Adres: Modoko Mobilyacılar Sitesi 3.Cadde No:227 Ümraniye **Telefon:** 0216 364 20 93
Şube: Çamlıca Mobilyacılar Çarşısı Kenanpaşa Sokak No:9 Ataşehir **Telefon:** 0216 315 78 48



EN SARAY

Facebook/saraymobilya İnstagram/sarayklasik www.sarayklasik.com

Bahar Dekorasyonu & Mekan Yenileme



Doğadan esintilerin evlere ve diğer iç mekanlara taşınacağı bugünlerde yapılan değişimlere yol gösterici olması için, İç Mimar Özlem Algül, bahar dekorasyonu ve mekan yenileme üzerine sorulara cevaplar verdi

1) Günlerin uzaması, doğanın canlanması ve havaların ısınması gibi dış dünyadaki fiziksel değişimler iç mekanları etkiler mi?

Doğa her mevsimi ile bizleri kendi içindeki değişimine farkında olmadan dahil ediyor. Doğa uyanırken camlar da beraberinde aralanıyor, içerdeki fazlalıklar bahar temizliği ile alandan çıkarılırken yeni olanlar içeri alınıyor. Düzenlemeler beraberinde yıkım dökümü de içe alan tadilatların mevsimini de başlatıyor diyebiliriz.

2) Sizce insanlar hangi zamanlarda mekan yenilemeye ihtiyaç duyuyor?

Yenileme gereksinimi öncelikle ihtiyaçların gözden geçirilmesi ile başlıyor. Mevcut olanın eskimesi de yeniliğe kapı açan diğer unsur. Bu unsur ile kullanıcı moda ya da trend olanı içine almak istiyor. Son yıllarda iç mekanlar özellikle de evler tasarımları ile göz önünde. Mekanların çeşitli çözümlerini gördüğümüz uygulamalar, web siteleri, bizim gibi tasarımcıların çözümsel bakış açıları da çok renkli ve hayal gücümüzü zorlayan tasarımlara ulaşmayı kolaylaştırıyor. Bu da kullacıları yenilemeye iten başlıca unsurlar arasında.

3) Doğadaki esintileri iç mekan yenilemelerine nasıl taşıyabiliriz?

Tüm dünya olarak doğaya bu kadar pencere ardından bakarken kalmamıştık. Pandemi tüm bu tasarım süreçlerini etkiledi. Doğada olan renkler mekanlara taşınma gereksiminine cevap veren skalalar ile bahara hazır. Mevsim çiçeklerinin desenlerini alanlara taşıyabilir, teksil ürünleri kullanarak örneğin kırlentlerinizde bahar desenlerinden, renklerinden seçimler yaparak evinizin ahengini değiştirebilirsiniz. Eğer var ise balkonlarınızı, teraslarınızı ve bahçelerinizi bahara hazırlayabilirsiniz.

4) Sosyalleşme amacıyla kullanılan mekanların dekorasyonları sizce nasıl olmalı?

Sosyalleşmeye başlarken sosyal mesafesi ile mekanlar bizi karşılamaya hazırlanıyor. Biz tasarımcıların ezber bozan bir yaklaşım ile de yüz yüzeyiz. Öğrendiğimiz masaların, sandalyelerin, oturma alanlarının mesafeleri artık bildiğimiz doğrular ile yerleşmesi nerdeyse imkansız. Burada mekânsal tasarım öğelerinin de minimalist yaklaşımları, çözümlemeleri daha güvenli geliyor. Amacına uygun ve kullanıcının az temasla alana girmesi, sosyalleşmesi ve güvenli şekilde ayrılmasını öngörerek sirkülasyon rotasının da çok iyi planlanması gerekiyor. Islak hacimler; mutfak, wc gereksinimi olan mekanların tasarımının bir parçası olarak insan hareketine bağlı çalışan mekanik çözümlemeleri de hijyenin sağlanması için önemli buluyorum. Fotoselli bataryaların, klozettlerin, aydınlatma elemanlarının seçimi de hijyen ve tasarım açısından mekanın dizaynı için önemli bir konu.

5) Evimizi ilkbahara hazırlayıp ve doğayla daha uyumlu hale getirirken renk ve desenlerden nasıl yararlanabiliriz?

Tropikal desenli duvar kağıtları uygulamalarını yaşam alanlarında kullanmaya başladık. Bu desenlerin sitilize edilmiş halleri de çok trend ve desenlerin formal etkisi bohem yaşam alanları oluşturmak için çok uygun. Bir rengin bir başka renge dönüşmesi esnasında oluşan renk geçişişli duvar degrade boya uygulamaları da rengin kendi içinde oluşturduğu doğal akışın yansımasından oluşarak yeni trendler arasında. Bu trend, mevsimin bu rengarek geçişine ilham olabilir. Retro etkisi yaratan desenler kaplama malzemesi olarak seramiklerde, duvar kağıtlarında tercih ediliyor. Form ve desen etkisi ile minimalist yaşam alanı kurguları için çok uygun.

6) Hangi mimari tarzlar sizce ilkbahara daha çok uyuyor?

Bohem ev sitillerini bahara çok yakıştırıyorum. Bunu kullanılan malzeme ve formları ile de minimalist etkisini içinde barındıran iki farklı stilin bir araya gelmesi olarak tanımlayabiliriz. Kolaylıkla mekana yerleşir ve o zıtlık estetik olarak yerini bulur. Sepetler, örgü duvar süsleri, istifleme kutuları, avize, aplik başlıkları, yatak başlıkları, dolap kapakları, hasır sandalyeler, halılar, kilimler stilize edilmiş formları ile doğal malzemeyle birleştirildiğinde bahar esintisini içeren alanlar yaratmak mümkün.

7) Bu dönemde ev ve ofislerini yenilemek isteyenlere neler önerirsiniz?

İlham verecek önerileri paylaşmak ve alanlara dahil etmek birey için mümkün fakat baştan sona bir değişim demek. Stilize etmek niyetindeyseniz tarzını yansıtan bir çözüm ortağınızın olması başlıca önerim. İç mimarlar mekanlara alansal olarak bakmak dışında, onları hacimsel olarak da değerlendirerek kullanıcıya fonksiyon olarak çözüm önerileri yaratmak için öngörülerini ve yetilerini kullanırlar. Her alan kendi yapısı ve konumu ile özel olarak değerlendirilmeli. Tasarım ve yenileme yapılırken, çözüm önerileri geliştirilmekle birlikte uygulamaya yönelik nitelik ve zaman yönetiminin de sürecin başlıca unsurlarından olduğunu bilerek hareket etmek gerekir.







Kündekari

Tarih öncesi dönemlerden beri bir yapı malzemesi olarak kullanılan ahşap; dayanıklılığı ve dokusuyla uzun ömürlü bir malzeme olmuş ve bu özelliğinden dolayı sıklıkla tercih edilmiştir. Ahşabın her alanda kullanılıyor olması; onun, kullanım ve işleme tekniğinde de değişim ve gelişim göstermiştir. Buna bağlı olarak Türkiye'deki geleneksel ahşap işçiliğinin birçok kültürel etkileşim ve değişim yaşadığını söyleyebiliriz. Yaşadığı değişim ve etkileşimin en büyük örneği olarak Kündekari tekniğini gösterebiliriz. 12. yy başlarında, Mısır, Anadolu ve Halep'te eş zamanlı olarak görülmeye başlanan Kündekari tekniğinde amaç süsleme gibi gözükse de, ahşabın genleşmesinden kaynaklanacak deformelerin önüne geçmek ve uzun ömürlü olmasını sağlamaktır. Selçuklulardan itibaren Türk İslam Sanatı'nın en nadide örneklerinin verildiği Kündekari ilk önce dini yapıların kapı ve pencerelerinde, minber ve mihraplarında yapı unsuru olarak kullanılmış daha sonra birçok eşyanın süslemesinde hayat bulmuştur.

Yapımı diğer ahşap sanatlara göre daha zordur ve ince işçilik ister. Kabartma ve oymanın aksine yekpare malzemeyle çalışılmaz. Birbirlerine geçecek şekilde yüzlerce hatta kullanıldığı yere bağlı olarak bazen binlerce küçük parçadan oluşur. Özenle çıkarılan motifler incelikle işlenir ve uygulanacak yerde birbirlerine geçirilerek bütün haline getirilir.

Her ağacın kullanılmadığı kündekaride, ceviz, abanoz, gül ve sedir gibi özel ağaçlar tercih edilir.

Kündekari, sabır ve gönül işidir. Hiçbir yapıştırıcı kullanılmadan bir araya getirilen binlerce parça, tek tek işlenerek güneş ve gezegen sistemi gibi motifler oluşturur.



Her ne kadar başlı başına bir sanat ve süsleme tekniği olsa da diğer bezeme sanatlarıyla birlikte kullanılan örnekleri de görülür. Sedef kakmalar, bakır ve altın işlemelerle ayrı bir güzelliğe bürünür. Kündekari sanatında geometrik motifler kullanıldığı gibi, İslamiyet sonrasında bile geçmiş inanç izlerimizi yansıtan güneş, yıldız, hayat ağacı gibi imgesel desenlerde kullanılmıştır. Tarihi mekanları ya da ülkemizin bir çok ilindeki eski evleri ziyaret ettiğimizde, yüzlerce yıldır hiç bozulmadan yerinde duran bu incelikli sanat, gerek zahmetli uygulamasından gerekse artık yapılarda sanatsal bir çizgi olmamasından dolayı artık kullanılmıyor. Günümüzde yalnızca dekoratif amaçlı olarak özel üretim eşyalarda karşımıza çıkıyor. Taliplisi olmayınca icra edeni de olmuyor. Bugün bir elin parmağını geçmeyecek kadar az bir ustası kaldı. Onlar da olmasa restorasyon çalışmalarında bu eserleri onaracak ve yenileyecek kimse yok.

Mekanlarda Romantizm Etkisi Oluşturmak İçin Öneriler



İç mekan ve yaşam alanlarında dekorasyon aracılığıyla romantizm etkisini sağlamanın yollarını İç Mimar Özlem Algül anlattı.

İç Mimarlık, kelimelerin anlamlarından etkilenerek yaşam alanı kurgularına şekil verir. Dilimize romantizm olarak yerleşen, aslı romance olan bu kelime Fransızca'da duygusal aşk ve kahramanlık öyküsü anlamına gelir. Hayatın ise bir parçası olan romantizme yaşam alanlarında yer vermek için yapılabileceklerin bilgisini İç Mimar Özlem Algül şu şekilde verdi:

Dünyada romantikliği ile anılan şehir ve ülkelerde olduğu gibi bir evi, restoranı, cafeyi bölücü duvarları arasındaki tek başına özel ve romantik alanlar haline getirmek ve bu alanları romantik bir şehire benzetmek mümkün. İç mekanlarda romantizm loş ışık, yumuşak dokular, sakin renkler, kıvrık formlar ve heyecan verici desenlerin doğru uygulanması ile sağlanabilir.

> Işık doğru kullanıldığında verdiği her yansıma ile göstermek istenileni, zamanlamaya göre gizlemek istenileni veya sadece kişileri ve kişilere özel olanı ortaya koymaya yarar.

Işığın Romantizme Etkisi

Yaşam alanının kurgusal stilinin içinde en belirleyici şey ışıktır. Mekanlarda gün ışığının tül perdeden, jaluziden sızacak şekilde düzenlenmesi, gece ise lambaderden köşelere, tavana belli belirsiz yansıması, apliklerden duvara yansıması, şömineden gelmesi ve şamdanlar aracılığı ile mumdaki ışığın adeta dans etmesi romantizm etkisi oluşturur. Işık doğru kullanıldığında verdiği her yansıma ile göstermek istenileni, zamanlamaya göre gizlemek istenileni veya sadece kişileri ve kişilere özel olanı ortaya koymaya yarar.



Dokuların Romantizme Etkisi

İnsan dokunsal bir varlıktır. Yaşam alanlarında dokular aracılığı ile romantik etkiler bırakmak için; yumuşaklık hissi vermesi sebebiyle perdelerde şifon, koltuklarda kadife, halılarda ipek, nevresimlerde pamuk kullanılabilir.

Renkler

Bir iç mekanın tasarımını belirlerken mekanda oluşturulmak istenen etkide belirleyici en önemli unsur renktir. Ana renkler mekanda öne çıkması istenen heyecanı içinde barındıran hali ile dikkati üzerinde toplar. Kişiye ait olanı ayrı kılarak mekanın içinde tek başına duran kırmızı bir duvar üzerine asılan tablolalar o ortamda kişinin hobilerinden, zevklerinden ipuçları verirken aynı ortamı paylaşan diğer kişiler için de romantizm odaklı sessiz mesajlar içerir. Pudra rengi yumuşak bir renk olan ara tonları ile mekanlara romantik, güvenli ve davetkar hisler katar.

Formlar

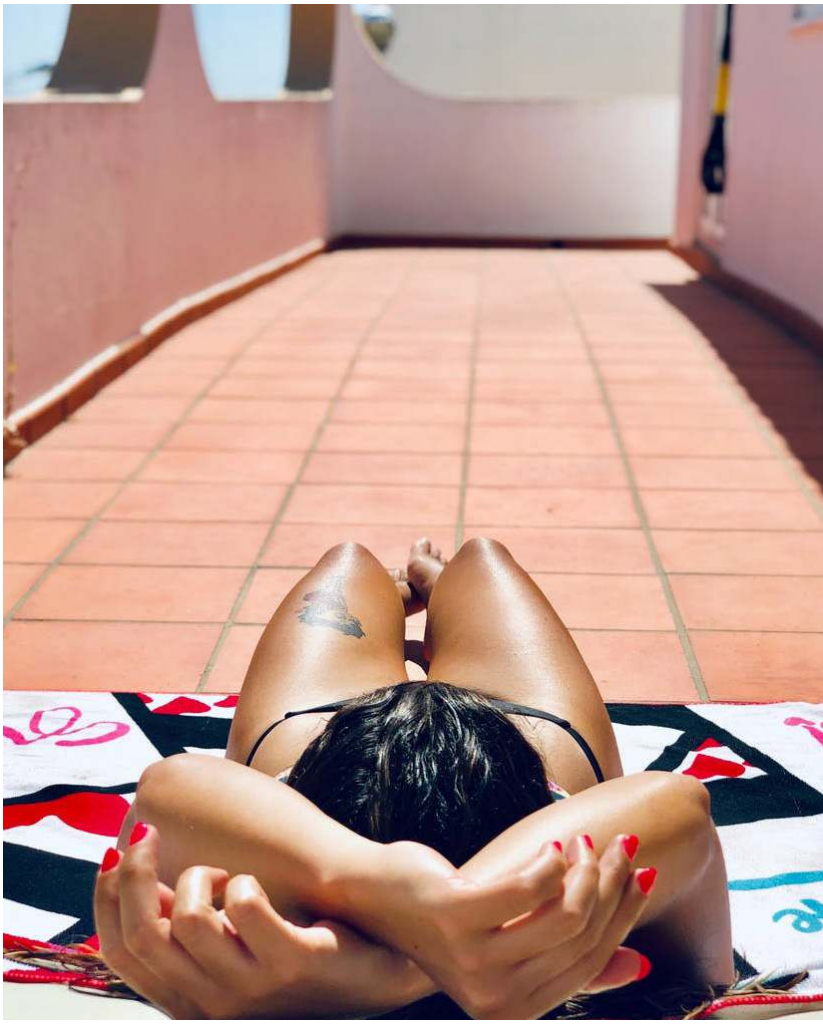
Kendini ve kullanım fonksiyonunu ifade eden her sabit ve hareketli mobilya, aksesuarlar, aydınlatma elemanları ana formları ile işleve işaret eder. Bunlar işlenebilen malzemenin gücü ile hem stilize edilebilinir hem de yansıtmak istenen duyguyu içinde güçlü şekilde ifade etmeye yarar. Formlarda romantik etki vermeye yarayan kıvrımlara; yatak başlığındaki bir detayda, aydınlatma elemanı olan abajurun başlığında, dolap kulplarında porselen kulplar aracılığıyla, yemek masasında aslan bacak şekli ile yer verilebilir. Kıvrımlar formun güçlü değiştirilebilinir etkisi ile romantik etkiler bırakır.

Romatizmde Desenler veya Desensizlik

Gözle görünen her şeyin deseni vardır, romantik olanın yansıması kavramı mekana ve kişeye özeldir. Bazen beyaz, desensiz bir bir tülün yanına asılan, kadife çiçek desenli bir perde romantik etkinin oluşmasını sağlarken bazen banyonun bordüründe bir çizgi istenen etkiyi verir.



Güneşe hasret kaldığımız bugünlerde evde yapacağınız meyve suyu ile doğal bronzlaşmanın tadını çıkarabilirsiniz.



Evde Bronzlaşmak Mümkün!

Aylardır karantinadayız ve son iki haftadır da tam kapanmayı yaşıyoruz. Güneşe hasret kaldığımız bugünlerde evde yapacağınız meyve suyu ile doğal bronzlaşmanın tadını çıkarabilirsiniz. Ayrıca evde olsak da pencereden dahi olsa güneşlenmeyi ihmal etmeyin..

İşte bronzlaşmanın kolay ve doğal yöntemi;

Eşit miktarda havuç ve portal suyunu sıkın ve karıştırın. Sabahları uyandığınızda tüketin. Zamanla teninizin bronzlaştığını göreceksiniz. Basit, pratik ve verimli bu tarifle hem yüzde yüz bronzlaşmanın keyfini çıkaracak hem de doğal vitamin takviyesi yapacaksınız.

Havuç ve portakal suyu beta-karoten içerir ve cildinizdeki melanin seviyesini yükseltirler. Bu da doğal brozluk sağlar. Sürekli tüketmenin de alerjiniz yoksa hiçbir zararı yoktur.

Brozlaştırıcı losyon elde etmek için de Havuç'tan faydalana bilirsiniz.

Malzemeler: 2,5 litre su, 1 kilo havuç ve 2 adet esmer şeker

Yapılışı: Havuçları iyice yıkayın ve ince ince dilimleyin. Suyu kaynatın ve dilimlediğiniz havuç ve şekerleri içine ekleyin. Yaklaşık 3 saat boyuna ocağın altını kısarak kaynatın. Soğuduktan sonra süzerek bronzlaşmasını istediğiniz yere az az uygulayın. Yaptığınız karışımı bir hafta uygulayabilirsiniz.



GÖZ SAĞLIĞINIZ İÇİN SULTANBEYLİ ve PENDİK'TE HİZMETİNİZDEYİZ!

TIBBİ BİRİMLERİMİZ

- KATARAKT TEDAVİSİ
- LAZERLE KIRMA KUSURLARI (MİYOP, HİPERMETROP, ASTİGMAT)
- KORNEA HASTALIKLARI
- RETİNA HASTALIKLARI
- ÇOCUK GÖZ SAĞLIĞI
- GÖZ VE GÖZ ÇEVRESİ ESTETİĞİ
- GLOKOM (GÖZ TANSİYONU)
- GÖZ NÖROLOJİSİ
- ROP (PREMATÜRE BEBEK GÖZ MUAYENESİ)
- TELESKOPİK MUAYENE
- ÜVEİT
- KONTAKT LENS

SGK SOSYAL GÜVENLİK KURUMU kapsamında hizmetinizdeyiz!





Özel Sağlık Sigortası anlaşmalarımızla hizmetinizdeyiz!

DÜNYAGÖZ PENDİK - Doğu Mah. Ortanca Cad. No: 79 Pendik, İstanbul
DÜNYAGÖZ SULTANBEYLİ - Hasanpaşa Mah. Fatih Bulvarı No: 41 Sultanbeyli, İstanbul

444 4 469
www.dunyagoz.com

Dünyagöz
DÜNYA GÖRMEYE DEĞER

ÖZEL KONU

1

“Mutsuzluktan o kadar sıkıldım ki, mutluluğu düşünmeye başladım”

Türkiye’de gündem sürekli yoğun olsa da belki en büyük sorunlarımızdan biri mutluluğu bir türlü bulamayışımızdır. Yapılan tüm araştırmalarda mutsuzluk oranımız her geçen yıl artıyor. Özellikle genç nüfusun yarısından çoğu kendini mutsuz olarak tarif ediyor. Mutluluğun tarifi kişiden kişiye değişse de mutlu olmak aslında zannedildiği gibi maddiyat ile ilgili değil tam tersi genellikle küçük ve basit şeylerde gizli. Zaten kendini mutlu hisseden insanların da sırrı aslında bu küçük şeylerde.

Mutlu İnsanların 7 Sırrı



Kendilerini bunaltmadan çalışırlar

Araştırmalara göre, bir şeyleri aceleyle yapan kişilerin mutlu olma olasılığı daha düşüktür. Mutlu insanların da sırrı bu konuda bir işi aceleye getirmeden düzenli olarak yapmaya çalışırlar ve rahat hareket ederler ancak işi en iyi şekilde yapmaya çalışırlar.

Yani meşhur masaldan örnekle “karınca” veya “ağustosböceği” gibi değillerdir. Ne karınca gibi sürekli çalışır ne de ağustosböceği gibi yatarlar. Aktif hayattan uzaklaşmaz, sosyal hayatı ertelemez ancak işlerini de aksatmazlar. İş için kendilerini bunaltmaz ancak işini de en iyi şekilde yapmaya çalışırlar.

Mutlu insanların en az 5 gerçek arkadaşı vardır

Araştırmacılara göre, yakın arkadaş çevresi olması insanları daha mutlu ediyor. Başka bir çalışma, yakın bir arkadaş çevrenizin daha uzun yaşamamıza yardımcı olduğunu buldu. Bu nedenle iyi arkadaşlar, ağırlıklarınca altın değerindedir!

Peki, uzmanlar neden özellikle 5 diyor?

Çünkü mutluluk üzerine yapılan araştırmalara göre mutlu insanların ortalama en az 5 yakın arkadaşı vardır. Araştırmalara göre, 5 veya daha fazla yakın arkadaşı olanların kendilerini ‘çok mutlu ‘ olarak tanımlama olasılığı % 60 daha yüksek. Yakın arkadaşlar, en önemli konularımız hakkında konuşabileceğimiz kişiler olarak tanımlanır.

“ Gerçekte, etrafınızda kaç arkadaşınızın olduğu önemli değil, yakınlığı önemlidir. Buradaki en önemli husus, ilişkilerinize tamamen yatırım yapmaktır. Nitekim araştırmalar, bir süre sonra en iyi arkadaşlıkların bile kaybolma eğiliminde olduğunu gösteriyor. Aslında arkadaşlık, düzenli olarak çalışmamız gereken bir şeydir.

Sevdiklerinizle güzel zamanlar paylaşarak bağlarınızı güçlendireceksiniz. Arkadaşlarınızla aranızdaki bağları düzenli olarak güçlendirerek mutluluk duygunuzu da artıracaksınız.

Başarısızlıklarını nasıl kabul edeceklerini bilirler
"Alçakgönüllülük kendiniz hakkında kötü düşünmek değil, kendinizi daha az düşünmektir."
CS Lewis
Benlik saygısı karmaşık bir konudur. Bir yandan özgüvenli olmanız gerekmekte diğer yandan ise her şeyi kendinizden bilmemeniz gerekir. Özgüven üzerine yapılan araştırmalarda, özgüveni yüksek olan bir öğrencinin sınavı geçmesi durumunda bu başarıdan dolayı özgüveninin daha da arttığı ancak başarısızlıkla sonuçlandığında kendisine olan saygısının azaldığı gözlemlenmiştir. Bu sebeple özgüveni bir kenara bırakmak ve başarı ya da başarısızlığı kabul ederek duruma göre hareket etmek gerekiyor. Özgüvenle başarı arasındaki farkı bilmek ise mutluluğun sırrı olarak ifade ediliyor.

Düzenli egzersiz yaparlar
Mutlu insanlar düzenli fiziksel aktiviteye katılırlar. Üstelik konuyla ilgili tüm çalışmalar bunu kanıtlamışlardır.



Spor yapmaktan nefret etseniz, üşengeç biri olsanız bile bunu bir rutine bindirerek spor yaptığınızda etkilerini kısa zaman sonra fark edersiniz. Dünya üzerinde yapılan tüm araştırmalarda sporun hem vücut hem ruh sağlığımız için muhteşem katkıları olduğunu kanıtlamıştır.

Çaba gösterirler
Mutlu insanların onları karakterize eden bir yeteneği vardır. Uzman oldukları bir şey, bir faaliyet veya bir alan, bir hobi muhakkak vardır. Yani belirli bir alanda başarılı olmak için sürekli çaba gösterirler bu çabalarının sonucunda da mutlu olurlar. Bu illa iş veya para getiren bir olgudan ziyade bir hobi veya bir faaliyet olabilir. Örneğin bir yardım derneği için çalışabilir veya bir dernek kurabilir, her hangi bir sanatsal konuda ders alabilir ve bunu çok ciddiye alarak çaba gösterirler.
Paralarını yüzeysel şeylere harcamıyorlar
Gerçekten mutlu insanlar, sürekli alışveriş yapan insanlar değildir! Paralarını yüzeysel şeylere harcamaktan kaçınırlar. Bunun yerine, paralarını güçlü deneyimler yaşamak için kullanmayı tercih ederler. Bir araştırmaya göre, deneyimlere para harcamak mutluluk duygularını artırmaya yardımcı oluyor.

Dahası, birçok araştırma, deneyimleri yaşamak için harcanan paranın maddi şeylere harcanan paradan daha fazla mutluluk getirdiğini göstermektedir. Örnek olarak yamaç paraşütü deneyimi veya bir seyahate para harcamak yeni bir elbise, ayakkabı veya televizyon almaktan çok daha fazla mutluluk vermektedir.

Hayallerinin peşinden koşarlar
Bu listedeki son nokta, ancak tartışmasız en önemlisi bu konudur. Mutlu insanların en büyük özelliği hayallerinin peşinden koşmalarıdır. Bunun en büyük kanıtlarından biri yazdığı kitapla tüm dünyada fenomen haline gelen Avustralyalı hemşire Bronnie Ware 'dur. Ölüm döşeğindeki hastalara bakıcılık yaparken kurduğu yakınlık ile hastalara ölmeden önce en büyük pişmanlıklarını sorar ve cevaplar çoğu zaman hemen hemen aynıdır. İnsanların en büyük pişmanlığı mutluluğun peşinden koşmamaları ve hayallerini sürekli ertelemeleridir…

Evlilikleri Güçlendirmek İçin Öneriler



Evlilik süreci, her dönemde kendi içinde iyi ve kötü zamanları bulundururken; pandemi koşullarının uzaması ile birlikte bu durumdan oldukça etkilendi. Aile, iş hayatı gibi gündelik yaşamdaki tüm ilişkilerde olduğu gibi evlilik hayatında da inişler çıkışlar olması normal kabul edilir. Tüm koşullar altında evliliğini korumak ve güçlendirmek isteyenlere yönelik;
Evlilik ve İlişki Danışmanı Sevgi Keleş önerilerde bulundu.

Evlilik iki kişinin bir olma sürecidir. Çiftler, ben olmaktan biz olmaya doğru giden serüvende çeşitli deneyimler, engeller ve farklı bir çok gündemle karşı karşıya kalır. Her ilişkide olduğu gibi evlilik de kendi içinde zamanla evrilmeye başlar.

Evlenirken olan hisler, davranışlar zamanla boyut değiştirebilir. Evliliklerinde çeşitli sebeplerden dolayı tehlike çanları çalmaya başlayan çiftlere yönelik Evlilik ve İlişki Danışmanı Sevgi Keleş'in işte önerileri:

> Evlendiğiniz an elinize bir bardak su aldığınızı düşünün ve her tartışma, her uzaklaşma, her negatifin bu suyu azalttığını unutmayın. Suyu daha çok çoğaltmak için formül ise anlamak, sevmek ve ilişkinin neşesini keşfetmektir.

Günün değerlendirmesi birlikte yapılmalı

Çiftler gün bitiminde nasıl bir gün geçirdiklerine dair izlenimlerini, yorumlarını birbirlerine en az 20 dakika ayırarak yapmalı. Bu süreyi eşler konuşma sırası kendilerine geldiğinde ne söyleyeceklerini düşünerek değil, eşlerini gerçekten anlamaya çalışarak, dinleyerek geçirmeli. Günü eşin gözünden yorumlamak ona kendisini anlaşılmış ve pozitif hissettirecektir.

Çiftler birlikte geçirecekleri zamanları planlamalı

İş yoğunluğu, günlük koşturmalar gibi çeşitli sebeplerle eşler birlikte geçirecekleri zamanları erteleyebiliyor veya hızlıca geçiştirebiliyorlar. Bu sebeple çiftlere birlikte geçirecekleri zamanları önceden planlamalarını ve görüşme süresini özenli, duyguları rahatça ifade etmeye yetecek şekilde belirlemelerini öneriyorum. Yüz yüze veya telefon görüşmesi sonrasında sevgi sözcükleri ile görüşmeyi bitirmek, eşlere kendilerini değerli ve sevgi dolu hissettirecektir.





Eşler arasında temas kesilmemeli

Yapılan araştırmalar evliliğinde kriz yaşayan çiftlerin büyük bir çoğunluğunun temas sıklığının azalmış çiftler olduğunu gösteriyor. Eşimiz ile temas etmek tüm temsil sistemimizi aktive eder ve hem beden hem ruh olarak kendimizi bütünleşmiş hissederiz. Dokunmak ilişkileri besleyecektir. Bu temas sadece cinsellik olarak algılanmamalı, gündelik bir örnek olarak televizyon kumandasını elden ele verirken bile el ele tutuşulabilir, romantik anlar oluşturulabilir.

İlişkilerde kriz yönetimi önemli

Her ilişkide tartışma ve fikir ayrılıkları vardır. Burada önemli olan kişilerin negatif durumlara karşı verdiği reaksiyonlardır. İletişim kazalarının bir çoğu kişilerin kendilerini doğru ifade edememesiyle ilgilidir. Öfkelendiğimizde, strese girdiğimizde beden dilimiz, ses tonumuz değişiklik gösterir. Bu sebeple tartışma anında hemen cevap vermek yerine biraz zaman istemek, sakinleşmek ve doğru kelimeleri seçmek önemlidir.

Çünkü kriz doğru yönetilemediğinde ve sinirlilik halinde istenmeyen sözler sarfedilebilir ve ilişkilerde geri dönüşü zor olan bir aşamaya gelinebilir.

Evlilik uzun bir yolculuktur

Evliliğe çeşitli tecrübelerin yaşandığı, inişlerin çıkışların olduğu uzun bir yolculuk olarak bakılabilir. Bu yolculuğu en konforlu hale getirenler ise birbirlerine karşı sevgi ve saygıyı kaybetmeyenlerdir. Karşılıklı yapılan küçük hatalara karşı hoş görülü olabilmek, ilişkileri bir çok negatiften koruyacaktır. Hayatın bir bölümünde örneğin hukuki bir süreç yönetirken bir avukattan destek alındığı gibi evlilik yaşantısı için de aile terapistleri, aile danışmanları ve evlilik danışmanlarından destek alınabilir.

Sevgi Keleş, evliliklerini güçlendirmek isteyenlere verdiği önerilerine ek olarak şu örnek ile sözlerini tamamladı. Evlendiğiniz an elinize bir bardak su aldığınızı düşünün ve her tartışma, her uzaklaşma, her negatifin bu suyu azalttığını unutmayın. Suyu daha çok çoğaltmak için formül ise anlamak, sevmek ve ilişkinin neşesini keşfetmektir.

Assos Antique Marble, established in 2004 in order to contribute to the work power in Balıkesir as a small company, is now one of the leading natural stone manufacturers of Turkey, exporting goods throughout the world. According to latest researches Assos Antique Marble is among 5 within 20 most natural stone exporting companies of Turkey.

Today Assos Marble is exporting goods to Canada, the USA, France, Norway, Belgium, Holland, Germany, Netherlands, England, Poland, Ukraine, Russia, Australia, Greece, Spain, and even to Italy known as the heart of the sector. It's an obvious fact that, the competition is harsh and increasing every other year in the market. Nevertheless this rough competition, Assos manages to enlarge its customer portfolio with the features of high quality and punctuality. It manufactures mosaics and tiles with tumbled, polished, honed, brushed, hammered, nailed finishings working with dozens of natural stones. Having over 50 kinds of natural stones in color range, Assos provides a high scale production service to the market. Besides, in 2013 Assos Marble put step into the sector of exporting blocks and slabs with the label Assos Mining. Looking at the ascending acceleration and our immense potential it is can be seen that Assos Mining is assertive about block and slab exportation. Having a capacity of 300.000m2 in natural stone mosaic, around 400.000 m2 in tiles and 30.000 tons in blocks of yearly natural stone exportation Assos enlarges every other year with also the supports of KOSGEB and GMKA.

A work of natural stone is like a piece of art. It is something special to the eyes that can understand its value. It comes from the heart of the nature, gets a new shape in the hands and vision manufacturer and finds its place with the taste and soul of the ultimate person. Assos Antique Marble owes its incontestable growth and strength to this understanding. It kindly takes what nature gives, gives hearth and brain to the forming and aims to reach this to the desire of this ultimate person. This is also the reason why Assos has such a wide product range. The natural stone is a gift and Assos Antique Marble does it's best to share this gift with the world in as many ways.

Assos



ÖZEL KONU 2

Korona virüs salgınının ekonomiye olan olumsuz etkilerinden dolayı birçok insan işsiz kaldı. Meşhur tabirle ekmek aslanın ağzından midesine inmiş durumda ve iş bulmak gerçekten meşakkatli bir hal aldı. İş arama sonrasında ise iş görüşmesinin öncesinde endişe, heyecan ve hazırlığın tam yapılmaması sonucu maalesef çoğu görüşme olumsuzlukla sonuçlanmakta. Oysa işe alım görevlisinin işe alınıp alınmayacağınızı bilmesinin sadece 90 saniye sürdüğünü ve görüşmenin ortalama 20 dakikada sonuçlandığını biliyor muydunuz?

İş Görüşmesinden Önce Bilinmesi Gerekenler



İş görüşmesi ve mülakat sürecinin öncesinde hazırlanmanız için yardımcı olacak
temel bir kılavuz:

Bir iş görüşmesi sırasında en yaygın davranış hataları

2.000 iş liderinin katıldığı bir araştırmaya göre;
% 21: Saçlarıyla ve yüzüyle oynama
% 47: Bir görüşmedeki en yaygın hata başvurduğu şirket hakkında bilgisinin çok az olması veya hiç olmamasıdır.
% 67: Mülakat sırasında sürekli olarak gözüne bakmak.
% 38: Yeterince gülümsememek, asık suratlı olmak
% 33: Duruş bozukluğu, kötü duruş...
% 21: Kolları göğsünün üstüne çapraz bağlamak, endişeli bir hal...
% 9: Ayakta hareket etmek
% 26: El sıkışmada yeterince sağlam el sıkmamak
% 33: Hareket halinde olmak

Bir iş görüşmesi sırasında en yaygın 10 hata

10. Son işinizden neden ayrıldığınızı az da olsa ayrıntılı olarak açıklamamak.
9. CV'deki muallak cümleler
8. Mizah eksikliği, insan sıcaklığı veya karizma
7. Şevk eksikliği ve potansiyel işverene yeterince ilgi göstermeme.
6. Söz konusu işveren hakkında yeterli araştırma yapılmaması.
5. Dikkatinizi beklentilerinize odaklamama
4. Herkesi memnun etmeye çalışma
3. Mülakatı çalışılmış ancak samimi olarak "doğaçlama" yapmama, ezbere konuşma
2. Kendinizi diğer adaylardan nasıl ayırt edeceğinizi bilmemek
1. İşverenden size işi vermesini açıkça istemeyin!

Araştırmalara göre, yeni biriyle tanışırken en önemli olan şey: % 7: Ne diyoruz. % 38: Konuşmamız ve özgüvenimiz. % 55: Elbisemiz, tavrımız ve kapıdan girerken yaklaşımımız.

Giyim

Parlak renklerden kaçınılmalıdır.
İşverenlerin % 70'i modaya uygun giyinen bir adayı işe almamayı tercih ediyor.
Yöneticilerin % 65'i, kıyafet yönetmeliğinin benzer 2 aday arasında seçim yapmada belirleyici bir unsur olduğunu beyan ediyor.

Bir görüşmeye hazırlanmak için en iyi ipuçları

4. Şirket hakkında biraz araştırma yapın.
3. Belirli bir pozisyonu hedefleyin.
2. Söz konusu pozisyon için niteliklerinizi ve bilgi birikiminizi belirleyin.
1. Mesleki deneyiminizin kısa bir sunumunu yapmaya hazır olun.

Bir iş görüşmesi sırasında en sık sorulan 5 soru

5. Bize ___ 'daki deneyiminizden bahsedin.
4. Bize neden başvurdunuz?
3. Şirketimiz hakkında ne biliyorsunuz?
2. Son işinizden neden ayrıldınız?
1. Bize kendinizden bahsedin.

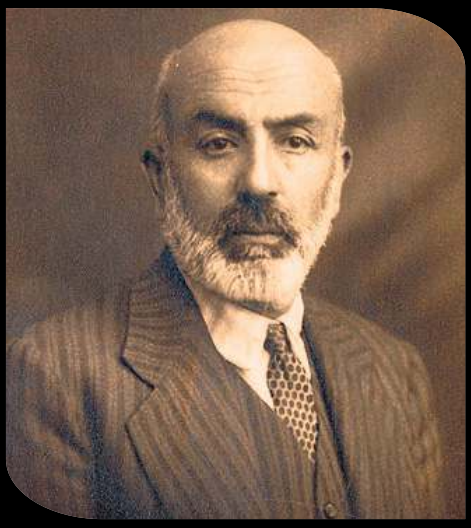




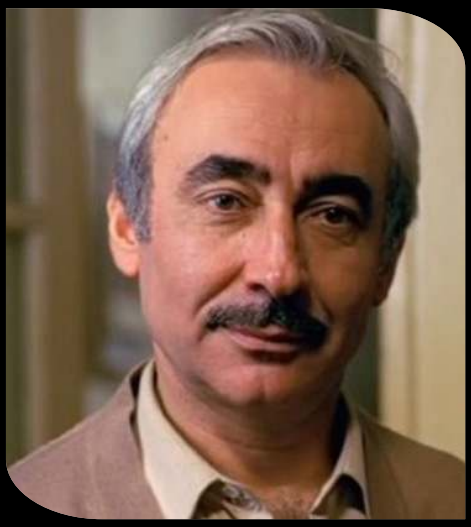
Ünlülerin Pek Bilinmeyen Meslekleri



Yazdıklarıyla, söylediklerileyle, filmleri, şarkıları, şiirleriyle hayatımıza damga vurmuş ünlülerden bazıları hayatının bir döneminde ya okuduğu okul ya hayat şartları gereği farklı mesleklerde de bulunmuşlar. Örneğin, usta romancı Orhan Kemal'in bir dönem matbaa işçiliği yaptığını ya da usta oyuncu Tuncel Kurtiz'in İETT'de ışık kontrolörü olduğunu biliyor muydunuz? Bakın listemizde daha hangi ünlüler var…



Yaşar Kemal – Sayaç Okuma Memuru
Zihinlerimizdeki o görkemli koca çınar, yani Yaşar Kemal, ırgat kâtipliğinin de içinde olduğu çeşitli işlerde çalışmış. İETT'de sayaç okuma memurluğu yapmak da bu işler arasında ve büyük yazar röportajlarından birinde burada yaptığı gözlemlerin romanlarında nasıl işe yaradığından söz eder.

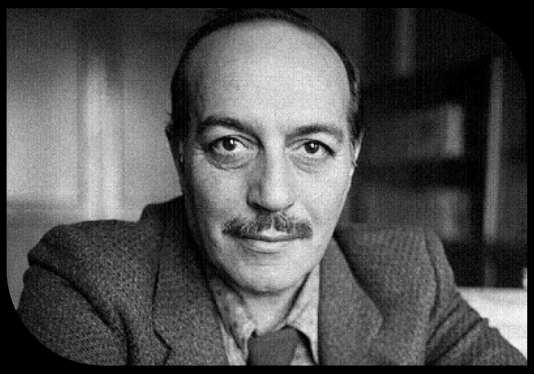


Edip Cansever - Antikacı
Şair Edip Cansever, babasından kalan antikacı dükkânında turistik eşyalar ve halı ticaretiyle uğraşmıştır. Kapalıçarşı'daki bu dükkânda 26 yıl çalışmış ve asma katındaki küçük çalışma odasında 9 kitap üretmiştir.

Mehmet Akif Ersoy - Veteriner
Ailesinde yaşanan bazı talihsizlikler sonucu Mehmet Akif Ersoy okuduğu Mülkiye İdadisi'ni bırakarak ilk sivil veteriner yüksekokulu olan Ziraat ve Baytar Mektebi'ne kaydolur ve bu okulu birincilikle bitirir. Okulu bitirdikten hemen sonra da 20 yıl sürecek memuriyet hayatına veteriner müfettiş yardımcısı olarak adım atar.

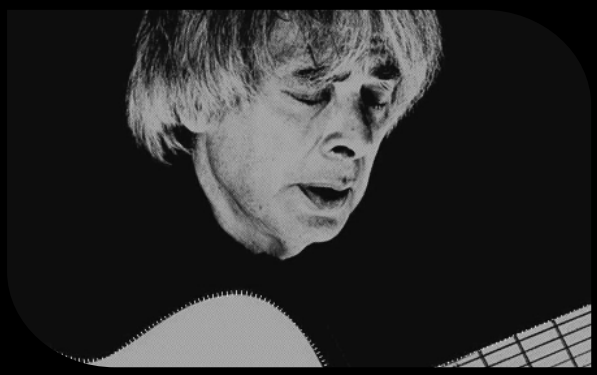
Gülten Akın - Avukat
40'ın üstünde şiiri bestelenen Gülten Akın'ın bir şiirini de Sezen Aksu seslendirmiş ve içinde bulunduğu albüme o şiirin adını vermişti: Deli Kızın Türküsü. Gülten Akın aslında Ankara Hukuk Fakültesi'ni bitirmiştir ve kaymakam olan eşinin de işi dolayısıyla Anadolu'nun çeşitli yerlerinde avukat olarak çalışmıştır.

Fikret Kızılok – Diş Hekimi
Unutulmaz bestelerin sahibi Fikret Kızılok İstanbul Diş Hekimliği Yüksekokulu'nu bitirmiş ve bir süre okuduğu mesleği icra etmiştir.











listelediğimiz isimleri düşününce gerçekten rüya gibi bir dünya! Dişçiniz Fikret Kızılok, veterineriniz Mehmet Akif Ersoy, her ay uğrayan sayaç memurunuz Yaşar Kemal...

Buraya kadar listelediğimiz isimleri düşününce gerçekten rüya gibi bir dünya! Dişçiniz Fikret Kızılok, veterineriniz Mehmet Akif Ersoy, her ay uğrayan sayaç memurunuz Yaşar Kemal…

Şener Şen - Öğretmen
Şener Şen meslek hayatına aslında tiyatrocu olarak adım atmış fakat daha da öncesinde 1964-1966 yıllarında, Muş'un uzak köylerinden Fenek'te köy öğretmenliği yapmıştı.

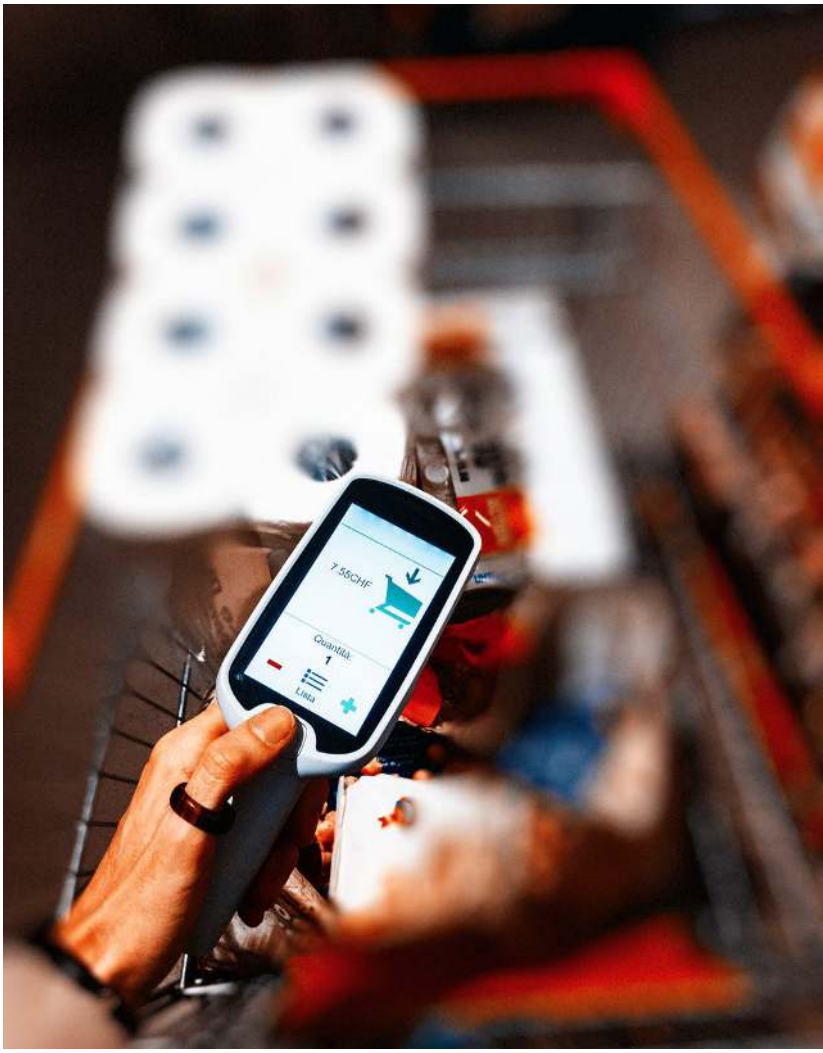
Cemal Süreya – Maliye Müfettişi
En güzel sevda sözlerinin sahibi şair Cemal Süreya, 1955 yılında sınavına girerek kazandığı işi yapmaya başlamıştı: Maliye müfettiş yardımcılığı… İşe ilk başladığında müfettişin kendisinden talebi ise şöyle olmuştu: "Asık suratlı ol ve hemen bir fötr şapka al!" Ünlü şair bir süre sonra da maliye müfettişi olmuştu.

Hakkı Bulut - Öğretmen
Usta sanatçı Hakkı Bulut'ta öğretmenlik yapanlardan. Bulut, Adana Öğretmen Okulu'nu bitirdikten sonra bir dönem Anadolu'nun çeşitli köşelerinde öğretmenlik yaptı.

Şenol Güneş - Öğretmen
Ünlü teknik adam Şenol Güneş bir dönem hem futbolculuk hem öğretmenlik yapmış. Fatih Eğitim Faktütesi'nin "3"yıllık eğitim verdiği dönemlerde Türkçe Öğretmenliği bölümü mezunu olan Güneş, bir dönem hem futbol hayatını sürdürdü hem de öğretmenlik yaptı.

Nuri Alço - İlaç Mümessili
Filmlerinde kurbanının gazozuna ilaç katmasıyla bilinen usta oyuncu Nuri Alço, sanat yaşamından önce ilaç mümessili olarak çalışıyormuş.

Tüketici alışkanlıkları pandemi ile birlikte büyük oranda değişmesinin yanı sıra, özellikle z kuşağı denilen yeni nesil dijital ticaretin büyümesinde ana etkenler olarak göze çarpıyor.



Dijitalleşme Ticarete Hâkim Olacak!

Dijitalleşme son hızla hayatımızın her alanını kuşatıyor. E- Alışveriş ülkemizde ve dünyada uzun zamandır kullanılsa da pandemi ile birlikte hayatın vazgeçilmez parçalarından birini aldı. Artık daha önce denemeden, görmeden almam dediğimiz birçok kalemi internet üzerinden sipariş eder olduk. Pandemi dönemi geçse de yeni dijital dünyada temassız alışveriş sürecek gibi duruyor. İnsanlar alışveriş için markete gitmek yerine evlerinden mobil uygulamalarla sipariş vermeyi alışkanlık edindi bile ancak dijital alışverişi sadece bununla sınırlı düşünmemek gerekiyor. Tıpkı ürünler gibi hizmet sektörleri de dijitalleşiyor. Mesela araç kiralama, otel rezervasyonu, uçak bileti uzun yıllardır dijitalleşen hizmetlerden ancak tüm bunların üstüne artık zamandan ve paradan tasarruf için hizmet sektöründe farklı konseptlerde hayatımıza girmiş durumda. 15 dakikalığına araç kiralayabiliyor, sanal asistan yardımıyla size özel tatil planı yapabiliyorsunuz.

Neden dijital ticaret

Neredeyse her şeyi daha uygun fiyata ve zamandan tasarruf ederek alma fikri temassız ticaretin yaygınlaşmasını sağlıyor.

Tüketici alışkanlıkları pandemi ile birlikte büyük oranda değişmesinin yanı sıra, özellikle z kuşağı denilen yeni nesil dijital ticaretin büyümesinde ana etkenler olarak göze çarpıyor. İnsanların alışverişi keyifli bir aktiviteden zaman israfı gibi gören bir anlayışa doğru sürüklenmesinin ana nedeni ise pandemi ile birlikte daha yoğun hissettiği yaşam tutkusu. Evde kaldıkça yaşamın ellerinden kayıp gittiği inancı öylesine arttı ki yapılacak onlarca şey varken alışverişte zaman geçirmek keyiften çok sıkıcı bir hal almaya başladı. Üstelik insanlar, akla gelebilecek her şeyi daha ucuza ve daha hızlı bir şekilde alabilecek olduğu deneyimini yaşadı.

Daha az insan görmeyi istemek

Korona virüs salgınıyla birlikte eve kapanmalar arttıkça insanlarda yalnızlığı sevme duygusunun da arttığı gözlemlendi. Tatil anlayışından, ev ihtiyaçlarına ve şehirde yaşama kadar birçok şeyin değişmeye başladığı, kalabalık tatillerin yerini doğa gezilerini, büyük evlerin yerini minimal yaşamı ve şehir merkezlerinde yaşamanın yerini kırsalda yaşama istediğinin arttığı düşünülüyor. Tüm bunların ana sebebi ise insanın özgürlüğüne olan tutkusu, daha çok insanla muhatap olmanın özgürlüğünü kısıtlayacağı korkusu insanı bu anlayışa itiyor.

sms

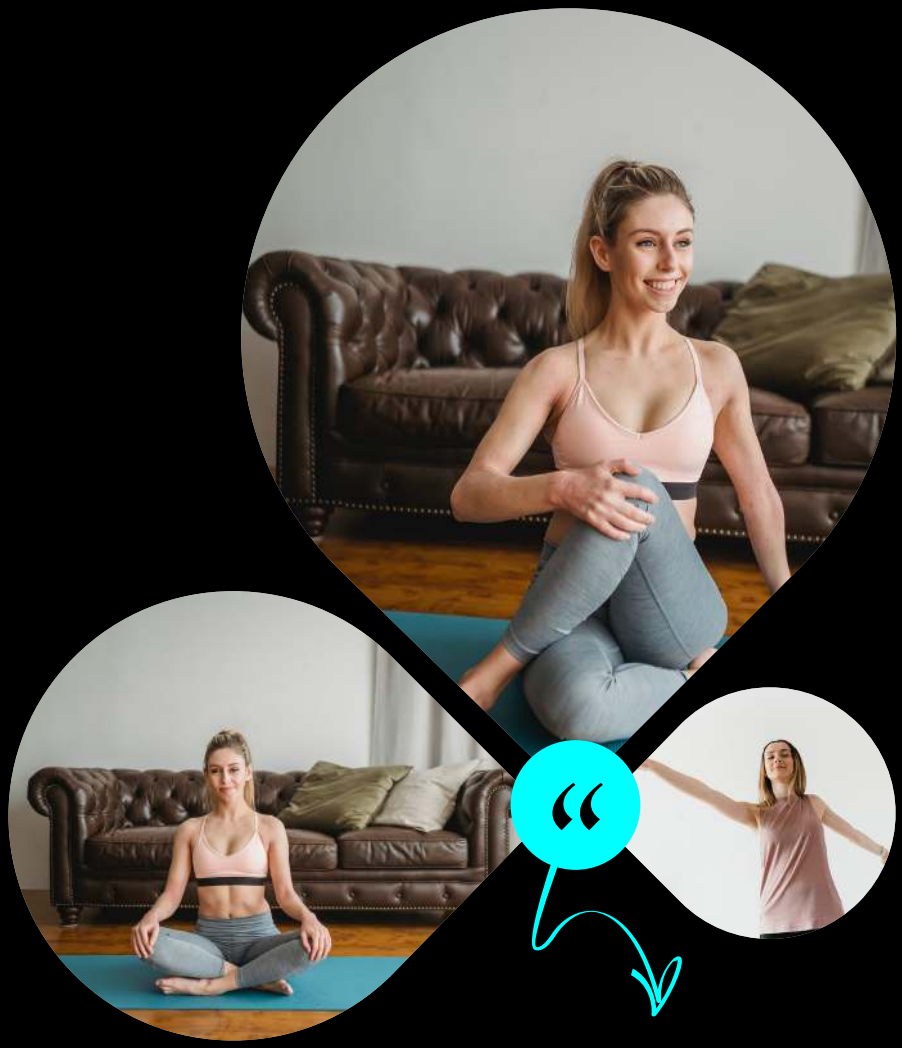
Büyük harflerle ASPARAGAS yaz 7979'a gönder, anında cebine gelsin. *Sadece 2TL



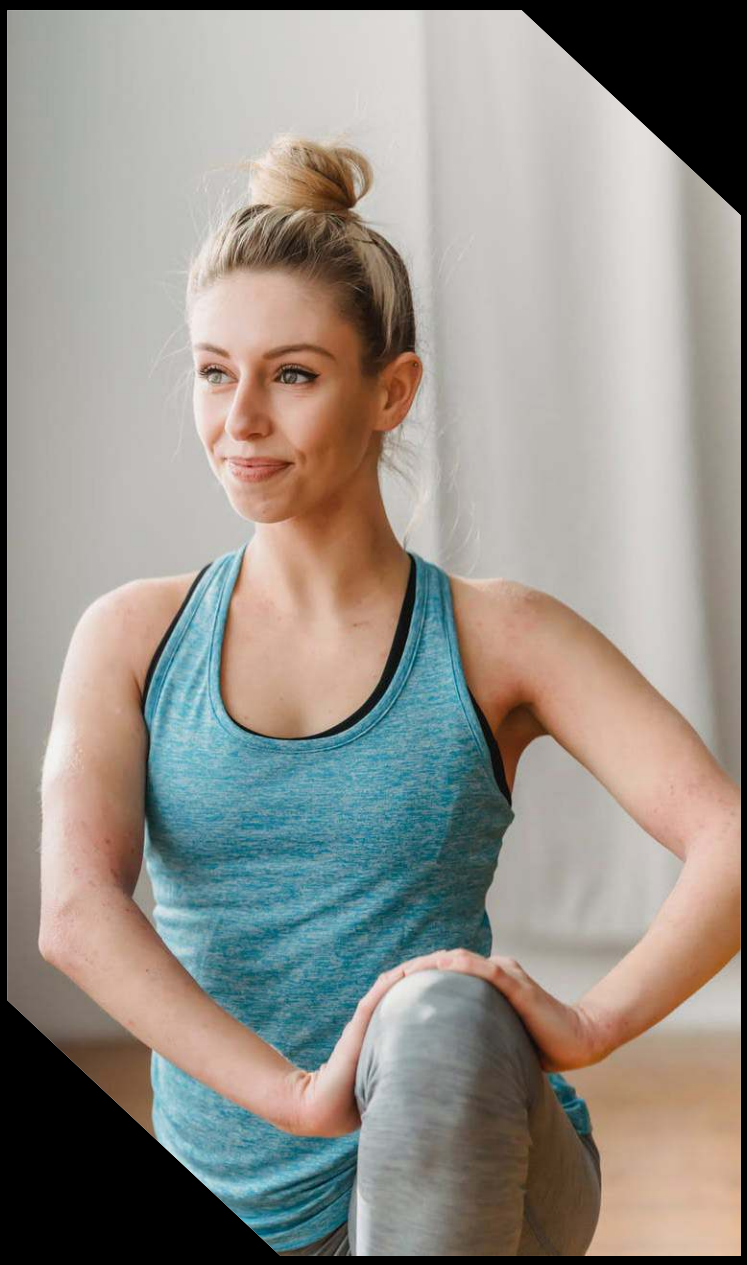
Egzersiz Bağışıklığı Güçlendiriyor!

Korona virüse karşı aşının bulunması ve çeşitli aşıların üretilmesi pandeminin sona ermesi için umut oldu. Ancak COVID-19'a bağlı ölümler ve vakalar dünya çapında artmaya devam ediyor. Dünya aşılanmaya çalışırken, önümüzdeki birkaç yıl için en olası senaryo sürekli olarak kendimizi korumamız ve önlemler alacağımız olduğudur. Önlemlerin en başında da bağışıklık sistemini güçlü tutmamız gerektiğidir.
Bunu yapmanın en iyi yollarından biri fiziksel olarak aktif olmaktır.

Fiziksel aktivitenin kronik hastalıkları önlemenin en etkili yollarından biri olduğunu zaten biliyoruz. 2008'de yapılan bir araştırma, fiziksel hareketsizliğin her yıl beş milyondan fazla erken ölümden sorumlu olduğunu buldu.
Düzenli fiziksel aktivitenin insan bağışıklık sistemini güçlendirdiğini, hastalanma ve bulaşıcı hastalıktan ölme riskini üçte birinden fazla azalttığını ve aşılama kampanyalarının etkinliğini önemli ölçüde artırdığını gösteriyor. Bunun pandemik tepkiler için önemli çıkarımları vardır.
Son olarak İngiltere'de yapılan bir çalışmada fiziksel aktivitenin hastalanma ve COVID-19'dan sık ölüm nedeni olan pnömoni gibi bulaşıcı hastalıklardan ölme riski üzerindeki etkisine ilişkin mevcut tüm kanıtları bağışıklık sisteminin işleyişi üzerindeki sistematik olarak toplayıp gözden geçirildi. Yarım milyondan fazla katılımcının yer aldığı altı çalışmada, fiziksel aktivite için önerilen yönergeleri karşılamanın - haftada beş gün, 30 dakika aktivite - hastalanma ve bulaşıcı hastalıklardan ölme riskini % 37 oranında azalttığına dair net kanıtlar bulundu.



...fiziksel aktivite hastalanma ve bulaşıcı hastalıklardan ölme riskini yaklaşık üçte bir oranında azalttığı gözlemlendi."



Amerika Birleşik Devletleri'nde özellikle COVID-19 üzerine yapılan başka bir araştırmada sonuçların benzer olduğu fiziksel aktivite hastalanma ve bulaşıcı hastalıklardan ölme riskini yaklaşık üçte bir oranında azalttığı gözlemlendi.

Ayrıca düzenli fiziksel aktivitenin insan bağışıklık sistemini güçlendirdiğine dair güvenilir kanıtlar bulundu. 35 bağımsız randomize kontrollü çalışmada (bilimsel kanıt için standart)düzenli fiziksel aktivite, antikor immünoglobulin IgA düzeylerinin yükselmesine neden oldu. Aşılarla birlikte adını sürekli duyduğumuz antikor, akciğerlerimizin ve vücudumuzun virüslerin ve bakterilerin girebileceği diğer kısımlarının mukoza zarını kaplar. Yani virüse karşı bir anlamda kalkan görevi görür.

Ayrıca düzenli fiziksel aktivite, bir saldırının bağışıklık sistemini uyarmaktan ve tepkisini düzenlemekle sorumlu olan CD4 + T hücrelerinin sayısını da arttırdığı görüldü.

Son olarak rastgele yapılan kontrollü çalışmalarda, korona virüse karşı üretilen aşıların fiziksel aktivite programından sonra uygulanırsa daha etkili olduğu gözlemlendi. Spor yapan birinin, yapmayan birine göre aşıdan sonra daha yüksek antikor sayısına sahip olma olasılığı % 50 daha fazla olduğu görüldü.

Fiziksel aktivite hastalığı nasıl savuşturur?

Fiziksel aktiviteyi bulaşıcı hastalıklara karşı etkili bir ilaç yapan üç mekanizma vardır.

Birincisi, ciddi ve ölümcül enfeksiyon risk faktörlerine karşı koruma sağlar. Fiziksel olarak aktif kişilerin obezite, diyabet, solunum ve kardiyovasküler rahatsızlıkları geliştirme olasılığı daha düşüktür. Epidemiyolojik çalışmalar , COVID-19 ve diğer solunum yolu enfeksiyon hastalıklarının, bu koşullara sahip kişiler için daha şiddetli olduğunu göstermiştir.

Fiziksel aktivite aynı zamanda stresi ve kronik enflamasyonu da azaltarak, olumsuz ve ölümcül enfeksiyon olasılığını azaltır. COVID-19 ve pnömoni ölümlerinin çoğu iltihabın bir sonucudur.

Son olarak, fiziksel olarak aktif olursak bağışıklık sistemimiz daha güçlü olacaktır.

Harekete geçmek gerek

Fiziksel aktivite, bulaşıcı hastalıklara, gelecekteki salgınlara ve pandemilere karşı vucüdu daha iyi hale getirmenin tartışmasız önemli bir yoludur. Mevcut COVID-19 salgınıyla mücadelede daha acil ve etkili bir şekilde kullanılmalı, aynı zamanda bu pandeminin toplum üzerindeki yıkıcı sosyal ve ekonomik etkilerini önlemek için uzun vadeli bir yatırım olarak kullanılmalıdır.

Pandemi başladığından beri fiziksel aktivite azaldı

Pandemi ve özellikle kısıtlamalarla birlikte fiziksel aktivitelerin azaldığını gözlemleyen uzmanlar bu durumun vücudu daha savunmasız bıraktığını ve evde dahi olsa mutlaka spor yapılması gerektiğini öneriyorlar. Spor hayatımızdan çıktığından yerini hastalığa bırakacak olduğu gerçeğiyle hareket etmeli ve sporu hayatımızın bir parçası haline getirmeliyiz.

Havayı vücutlarındaki değişimlerle tahmin eden pek çok insan var. Yağmurun yolda olduğunu dizlerinin ağrısıyla bilen veya fırtına öncesi baş ağrısı çeken insanlar olduğunu biliyoruz. Ancak hava durumuyla sağlığımız arasında doğrudan bir bağlantı kurmak bilimsel olarak tam anlamıyla tespit edilemese de bu konuda birçok çalışma mevcut.

Kötü Hava Baş Ağrısına Neden Olabilir Mi?



Gerçekte kaç kişinin hava koşullarına bağlı baş ağrısından muzdarip olduğunu söylemek zor olsa da, araştırmalar migrenden mustarip insanların % 60'ından fazlasının havaya duyarlı olduklarını gösteriyor. 2015 yılında, Japonya'da bir baş ağrısı ilacının günlük satış rakamlarını toplayan araştırmacılar, ortalama barometrik basınç düştüğünde satışların önemli ölçüde zirve yaptığını gördüler. Yani hava kötüleştikçe baş ağrısı artıyordu.

Peki bu baş ağrıları neden oluyor? Burada iki etki mekanizması var.

Biri sinüslerle ilgili tıpkı hava basıncı değiştiğinde insanların kulaklarının "patlaması" gibi , atmosferik basınç değişiklikleri de sinüs basıncında bir dengesizlik yaratarak iltihap ve ağrıya neden olabilir. Bu hangi sinüsün en çok etkilendiğine bağlı olarak, alın ağrısı, gözlerin arasındaki ve arkasındaki ağrı, yüzünüzdeki ağrı veya başınızın önünde veya arkasında daha yaygın bir baş ağrısına kadar değişir. Hangisine daha yatkın olduğunuz, kafanızın yapısına bağlıdır.

Bu tür baş ağrısının diğer bir sebebi, basınç değişikliklerinin serebrovasküler sistemdeki kan akışını değiştirmesiyle ilgilidir. Kan, nöronlar için oldukça zehirlidir ve bu nedenle kanın beyinden ayrı tutulması çok önemlidir .

Serebrovasküler sistem kan damarları çok genişlediğinde harekete geçen reseptörlere sahiptir ve bir şeylerin doğru olmadığına dair erken bir uyarı sistemi görevi görür. Biz bu aktivasyonu acı olarak algılıyoruz.

Bunların her ikisi de en azından basınç değişikliklerine duyarlı olanlarda genel bir baş ağrısına neden olacaktır. Ancak basınçtaki küçük düşüşler bile, hastalardaki migren bölümlerindeki artışlarla ilişkilendirilmiştir.

Kötü hava koşullarıyla ilişkili düşen basınç, bizi etkileyebilecek tek şey değildir. Artan nem , sinüslerimizde baş ağrısına da neden olabilir. Bunun nedeni, yüksek nemin havada bol miktarda bulunan alerjenleri, tozu ve kirli parçacıkları yakalamak için sinüslerin astarı tarafından üretilen mukus miktarını artırabilmesidir . Bu durum sinüslerde tıkanıklığa, iltihaplanmaya ve rahatsızlığa neden olabilir. Genellikle sinüs baş ağrısına yol açar.

Hava konusunda yapabileceğimiz çok az şey var. Bu nedenle kendimizi basınçla düzenlenmiş odalara kilitlemenin dışında, ağrı kesiciler muhtemelen dışarıdaki hava geçene kadar ağrınızı gidermenin tek yoludur.

Strese dikkat!

Bununla birlikte, baş ağrılarının nadiren tek bir tetikleme nedeniyle meydana geldiğini ve atmosfer basıncındaki değişikliklerin her zaman baş ağrısına neden olmayabileceğini de belirtmek gerekir. Vücuttaki kötü duruş ve iltihaplanma (genellikle stresin sonucudur) baş ağrısına neden olabilir. Uzun süre kasılan kaslar, oksijen ve diğer besin maddelerini sağlamak için daha fazla kan akışına ihtiyaç duyar ve bu zamanla iltihaplanmanın ayırt edici özelliğidir. Stres, vücudumuzdaki adrenalin ve kortizol seviyelerini artırır, bu da iltihaplanmaya neden olabilir ve başınızdaki kan damarlarını genişleterek baş ağrısı ve ağrıya neden olabilir.

Doğru duruş ve stresi azaltmak, baş ağrısını önlemeye yardımcı olabilir. Susuz kalmamak ve temel mineraller ve vitaminler içeren çeşitli bir yiyecekleri yemek ve tetikleyici yiyecek ve içeceklerden (eğer biliyorsanız) kaçınmak da yardımcı olacaktır.

Kötü hava yaklaşırken sakız çiğneme sinüslerinizdeki basıncın ağzınız, burnunuz ve östaki borusu (orta kulaktan boğaza kadar uzanan ve basıncı eşitlemede gerçekten önemlidir) yoluyla eşitlenmesine yardımcı olabilir ve basınç kaynaklı baş ağrısını önleyebilir.

Serotonin ve dopamin gibi doğal ağrı kesicilerimizi güçlendirmek de önemlidir. Bu nörokimyasallar, beynimize giden ağrı sinyalini bloke eder ve böylece hissettiğimiz ağrıyı azaltabilir. Aynı zamanda ruh halimize yansırlar. Migren atağından önceki günlerde insanlar genellikle çikolata (vücudumuzda serotonine dönüşen bir kimyasal içerir) ve serotonin, dopamin ve aynı zamanda güçlü bir ağrı kesici olan bağlanma hormonu oksitoksini güçlendirir. Bu sayede ağrıyı azaltırlar.

Arkadaşlarla sohbet etmek veya müzik dinlemek gibi sevdiğimiz şeyleri yaparak bu nörotransmiterleri doldurmak, iyi bir hormonal hijyen sağlayacak ve baş ağrılarının, hatta barometrik olanların bile günlük hayatımız üzerindeki etkisini azaltacaktır. Bu nedenle, dışarıda hava kötü olduğunda, sevdiğiniz biriyle bir film izlemeye ve biraz çikolata yemeye karar vermek bazen en iyi çare olabilir.



Yüz maskeleri yüzün önemli bir bölümünü kaplasa da, katılımcılarımızın maskelerde tanıdık yüzleri yaklaşık % 90 doğrulukla belirledikleri görüldü.



Yüzünde maske olduğu halde insanları neden tanıyoruz!

İnsanlar ortalama ailesi ve arkadaşlarından, sürekli alışveriş yaptığı mağazadaki kasiyere kadar 5000 yüzü tanır. Çoğu insan, düşük kaliteli görüntülerden veya çok eski fotoğraflardan bile tanıdık yüzleri kolaylıkla tanıyabilir. Hatta isimleri hatırlamadığımız halde yüzleri sıklıkla hatırlarız.

Çoğumuz tanıdık yüzleri tanıma yeteneğini doğal olarak kabul ediyoruz. Ancak tanıdıklarımızın çenelerini, dudaklarını, yanaklarını ve burunlarını örtmesini gerektirdiğinde yüz tanıma becerilerimiz karışıyor mu?

The Conversation Tıp Editörü Clint Witchalls, virüs nedeniyle zorunlu olarak taktığımız maskelerden dolayı insanları tanıyıp tanımadığımızı araştırdı. Araştırmaya göre yüzün büyük bir bölümünü kaplayan maskenin, insanların tanıdık yüzleri tanımada engel olmadığı gözlemlendi. Yüzde maskeden daha az yer kaplamasına rağmen güneş gözlükleriyle insanları tanımada, insanların maskeye nazaran zorlandıkları görüldü.
Tanıdık yüzleri tespit etmek yararlı bir günlük beceridir, ancak tanıdık olmayan yüzlerin tanımlanması da adli soruşturmalar ve güvenlik senaryoları bağlamında önemlidir. Çalışmada hem tanıdık hem de tanıdık olmayan yüzlerin tanınmasını ölçtü.

Katılımcılara bir çift yüz görüntüsü sunuldu ve yüzlerin aynı kişiye mi yoksa farklı kişilere mi ait olduğuna karar vermeleri istenildi. Katılımcılar, tanıdık yüzler (ünlülerin resimleri) ve tanıdık olmayan yüzleri değerlendir.

Çalışma insanların maskeli yüzleri tanımanın, gizlenmemiş yüzlerden veya güneş gözlüklü yüzlerden daha zor olup olmadığına baktı.

Yüz maskeleri yüzün önemli bir bölümünü kaplasa da, katılımcılarımızın maskelerde tanıdık yüzleri yaklaşık% 90 doğrulukla belirledikleri görüldü. Güneş gözlüğü takan yüzler için tanınma maskeye oranla biraz daha düşük çıktı.

Bu sonuçlar, tanıdık yüz tanımanın ne kadar sağlam olabileceğini gösteriyor. Çünkü sadece yüzlerin hareketsiz görüntülerinin karşılaştırmasını içeriyordu. Gerçek dünyada, vücuttan veya yürüyüş şeklinden veya giysilerden alınan bilgilerin maskeli yüzden alınan azaltılmış bilgileri tamamlayarak doğruluğu daha da artırması mümkündür.

SİBER DÜNYADA ZAMAN Yönetimi



Süreni önceden belirle!

Gereksiz kullanımdan uzak dur!

Amacını önceden belirle!

Mola vermeyi unutma!

Siber dünyanın gerçek olmadığını unutma!

HAYATI KAÇIRMA!

SİBERAY
SİBER SUÇLARLA MÜCADELE DAİRE BAŞKANLIĞI

www.siberay.com

Röportaj



Deniz Seki

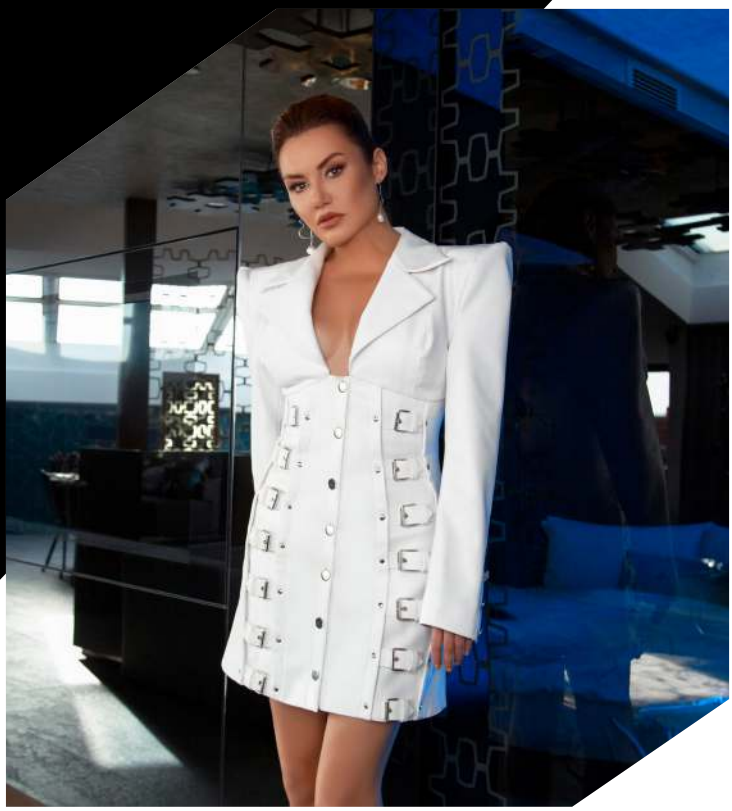
Yeni imajıyla magazin gündeminde. Herkes fotoğraflarında göründüğü kadar zayıflayıp zayıflamadığını, değişip değişmediğini merak ediyor. Kendisi de "Eski Deniz'i sevmiyordum. Onu yolladım, yeni Deniz'i tirdim" diyor. Geçtiğimiz günlerde 'Savaş ve Aşk' isimli şarkısını çıkaran Seki'yle hayatında açtığı yeni dönemi konuştuk.

"Bacaklarım, vücudum incecik. Çok şükür, olmam gereken kıvama geldim."



Deniz aşık olunca şaşırır

- Yeni şarkın için çektirdiğin fotoğraflarla sosyal medyayı salladın. Her yerde sen konuşuluyorsun…
Yaşasın!
- Ama herkesin merak ettiği bir soru var: O fotoğrafların ne kadarı photoshop, ne kadarı gerçek?
"Ne kadar photoshop var" lafına çok kızıyorum.
- Neden?
Buse Tirman, Türkiye'nin en önemli fotoğraf sanatçılarından biri, onun çektiği fotoğraflar… Hepsi gerçek. Zaten eski Deniz'i sevmiyordum. Onu yolladım, yeni Deniz'i buraya getirdim. Bunun içinde photoshop falan gibi şeyler aramayın. Bacaklarım, vücudum incecik. Çok şükür, olmam gereken kıvama geldim. Yakında da görürsünüz zaten. Şu an pandemi nedeniyle çok fazla ortaya çıkmayı istemiyorum. Kendime de dikkat etmeye çalışıyorum. Çünkü hasta bir annem var, kendimi muhafaza ediyorum.
- Klipte gördüğüm kadarıyla göğüslerinde bir farklılık var sanki…
Göğüs operasyonu geçirdim. Doku toplattım. Minik bir estetik. Çünkü çok zayıfladım.
- Nasıl kilo verdin?
Şeyda Coşkun hayatıma giren sihirli değneğim oldu. Tabii, çok zorlu bir yoldu. Ama Şeyda çok disiplinli. Bana da bu konuda disiplinli olmayı öğretti. Beslenmeyi ve sporu çok sağlıklı şekilde hayat tarzıma dönüştürecek biri haline getirdi beni. Antidepresan alıyordum. Onu bile bıraktırdı.
- Kaç kilo verdin?
Kısa sürede 20 küsur kilo verdim. Ardından koruma dönemine geçtik. İnsan arada 1-2 kilo alıyor, veriyor. Hemen Şeyda'ma başvuruyorum. Detoks sularıyla bir haftalık kamplarla yola devam ediyoruz. Operasyondan ötürü pilates ve spora küçük ara verdim, hemen başlayacağım. Vücudumla ilgili söyleyeceklerim bu kadar.



- Şu an kaç kilosun?
Bu çok ayıp, bir kadın kilosunu söylemez! Ama şunu diyeyim, ideal kilomdayım.
- Selfie, story atmıyorsun. Bu da kafada soru işareti yaratıyor. Kendini saklıyor musun?
Sosyal mecradan çok anlayan biri değilim. Teknolojiye de pek bayılmıyorum. Ben manuel bir kadınım. Ama dünya bunun üzerine kurulduğu için kendime bunlarla ilgilenen bir ekip kurdum. Yine de gündelik fotoğraflar ve selfie'ler de yüklediğim oluyor. O yüzden bir sıkıntı yok. Ama büyük nazara geldim. Evde her gün adaçayı yakılıyor. Geçen gün ocağım patlıyordu. Sonra sağ gözümde kocaman bir arpacık çıktı ve gözüm kapandı. Yoksa seninle bu görüşmeyi de görüntülü yapacaktık. Gözlükle de konuşsak saçma olacaktı. O yüzden böylesini rica ettim.
- "Deniz kilo vermiş ama bu yüz onun değil" diyenlere ne diyeceksin?
Benim yüzüm. Küçük dokunuşlar var, o kadar. O da normal, 50 yaşındayım. Yoksa Fransız askısı falan yok yani.
- Yeni Deniz'den memnun musun?
Çok memnunum. Eski hüzünlü, kilolu Deniz'den çok sıkılmıştım. Ama o Deniz'in de sebepleri vardı. Bir sürü yaşanmışlıklar, geçmiş travmalar, annemin hastalığı, kardeşimin beyin ameliyatı... Bunlara çok üzüldüm. Üzüntü insana yarayan bir şey değil. Pandemi sebebiyle de kaç aydır evde yaşıyoruz. Mikrofonumu, alkışlarımı özledim. Ama pandemi ortamında üretmek de içimden gelmedi. Ben de biraz kendime yatırım yaptım. Kendime "Sıkıldığın Deniz'i yolla, İngiltere'den küçük kız kardeşi gelsin" dedim. Sıkıldığım Deniz'i gömdük, gönderdik.
- İçsel olarak nasıl yenilikler var?
Hepimiz gibi gelgitli. Haber izleyemiyorum. Kadına şiddet haberlerini görünce saçlarımı yolasım geliyor. İnsanlar kudurmuş, delirmiş durumda! "Dünyanın çivisi mi çıktı Allahım" diyorum ama umudumu kesmiyorum. Çünkü umut kaybolunca her şey kayboluyor. Her yeni güne penceremi açıp "Melekler içeri, şeytanlar dışarı" diye başlıyorum, bunu da Kenan Erçetingöz'den öğrenmiştim.

- Fiziğindeki değişimler sebebiyle sosyal medya şiddetine maruz kalanlardansın... Neden bu kadar acımasız olduk?
Medyatakip benim haberlerim için kullandığım mecra. Her sabah oraya hakkımda çıkan haberler geliyor. Bakmıyorum bile.
- Neden?
Çünkü canımı sıkmak istemiyorum. Yıllar içinde o kadar canım sıkıldı ki... Parmağım acıdığı zaman bile ona kıyamıyorum. Kendimi sevmeyi ve bununla baş etmeyi, nasıl yaşamam gerektiğini öğrendim. Eskiden kendimi sevmiyormuşum, "Önce canan, sonra can" diyormuşum. Şimdi tam tersi, "Önce can" diyorum.
- Hayatını bir cümleyle özetleyecek olsan ne derdin?
Deniz âşık olunca şaşırır.
- Hayatında bir şeyi geri alman gerekse...
Benim keşkelerim yok. Neysem oyum. Bana seni 18 yaşına döndürelim deseler, asla istemem. Yaşanmış yaşanmıştır. Olmuşla ölmüşün çaresi yok. Bu dünya bu.
- 18 yaşındaki Deniz'i bugün görsen ona ne dersin?
"Aslan gibisin be, aferin kızım, iyi ki böyle mücadele etmişsin" derim.

- Kendinde en gurur duyduğun şeylerden birini söylemen gerekse?
Allah'ın sevgili bir kuluyum. Bir sürü kez düştüm ama aslanlar gibi ayağa kalktım. Güçlü bir kadın olduğum için kendimle gurur duyuyorum.

- Kendinde en acımasız eleştirdiğin şey ne?
Sabırsızlığım... Ama sabrın da ne olduğunu öğrendim.
- En son ne zaman ağladın?
Rasim Öztekin'in öldüğü an. Bir de sevdiğim arkadaşlarım Ebru ve Aslı'nın annesini kaybettiğimizde ağladım.
- Şöhreti hep en uçlarda yaşadın; en zirveyi de gördün, kötü şeyleri de...
Hayat böyle; inişli çıkışlı. Bir sabah kalkıyorsun çok mutlusun, ertesi sabah kalkıyorsun biraz sen de bulutlusun. Herkesin sorumlulukları var. Bunlarla başa çıkabilmenin de ruhsal gidiş gelişleri var.
- Keşke şöhret olmasaydım dediğin zamanlar oldu mu?
Şöhreti şöyle algılıyorum; ben müzik aşkıyla yaşıyorum. Eğer müziğe âşık olmasaydım, bu işi bir saniye yapmazdım. Ne kadar okullu olmasam da, Allah tarafından verilen bir yeteneğim var. 5 yaşında da böyleydim, 50 yaşında da böyleyim. O yüzden bu aşkla yaşıyorum.
- Peki bazı gençlerin sadece ünlü olmak için bu mesleği seçmelerine ne diyorsun?
Şöhretli olmayı rengârenk buluyorlar. Oysa şöhret gri bir bulut. Bunu taşıyabilmek, anlamlandırabilmek, orada kalabilmek o kadar önemli ki... Yoksa bir günde de şöhret olursun.
-Yeni şarkın 'Savaş ve Aşk' yayımlandı...
Hem bedenen hem ruhen kendimi değiştirdim. Yapım şirketimi de... Artık Polat Yağcı'yla çalışıyorum. Yakında bir 'Best of' yapacağız. 150'ye yakın şarkı yazmışım. 25'inci yılım, albümde de 25 şarkı olacak. Ama bu meşakkatli bir iş. Bu arada sevenlerime bir şey vermem gerek diye düşündüm. Bu şarkıyı da Polat bana getirdi. Sözler Gökhan Şahin, müzik Nezih Ünen'in. Sözleri itibariyle sanki ben yazmışım gibi hissettim.
- Şarkıda "Savaşta ve aşkta her şey mubah" diyorsun. Gerçekten öyle mi?
Evet, mubahtır. Sözler kurşun, dudak silahtır.
- Sen aşk için nasıl bir mücadele verdin?
Aşk üç harften oluşan çok küçük bir kelime ama içi çok dolu. A, Ş, K... Çok büyük... Ben de büyük mücadeleler verdim.

Aşksız hayatta yaşanmıyor ama aşk sadece karşı cinsine beslenecek bir duygu da değil. O kadar çok şeye âşık olabiliyorsun ki; evindeki kediye, köpeğine, baharda açan çiçeğe...
- Peki hiç aşka olan inancını kaybettin mi?
Aşka olan inancımı kaybedersem yok olurum.
- Aşk konusunda mağduriyetlerin oldu mu?
Olmuştur, hayat bu. Ama artık aşka bakış açım çok farklı.
- Nasıl?
20'lerdeki, 30'lardaki gibi uçuş uçuş değilim. Başka şeylere önem veriyor ve başka şeylerden keyif alıyorum. Mesela dostlarımı, arkadaşlarımı da çok azalttım. Kendi içimde sevdiklerimle mutlu bir hayatım var.

Allah'ın sevgili bir kuluyum. Bir sürü kez düştüm ama aslanlar gibi ayağa kalktım. Güçlü bir kadın olduğum için kendimle gurur duyuyorum. ”





- Neden arkadaşlarını azalttın?
Ayıklamak zorunda kaldığım dönemlerden geçtiğim için.
- Oysa sizin dünyanızda herkes dost, can ciğer kuzu sarması görünüyor…
Tabii yalan. Öyle bir dünya yok.
- Nasıl biri seni etkiler?
Asla şekilci bir kadın olmadım. Ancak aklıyla, duygusal seviyesiyle ruhuma hitap edecek bir erkek hayatıma misafir olabilir.
- Sen bir erkek olsan kendinle sevgili olur muydun?
Erkek olsam kendime âşık olurdum.
- Senin şarkıların yıllar geçse de dinleniyor. Ama yeni çıkan isimlerin, günümüz şarkılarının ömrü çok kısa sürüyor. Neden?
Çok fazla yeni sanatçı arkadaşım var. Hepsinin yolu açık olsun. Gemisini yürüten kaptandır. Ama bazen dinlemeye tahammül edemediklerim de oluyor. Herkes üretme peşinde, bu bile güzel. Üretin ama her şeyi de bu kadar çabuk tüketmeyin.

- Öyle bir dönem mi bu?
Hayat fast food'a dönüştü. İnsanlar her şeyden bunalıyor. Ben herkesi tahammüllü olmaya, tevekkül etmeye davet ediyorum. Tabii bunun için sanırım hayattan bir tokat yemek gerekiyor. Çünkü tokat yemeden ayağa kalkamıyorsun. O sınavdan da aynı hataları yapmamak adına kendine bazı dersler çıkarman lazım.

- Peki YouTuber'ların albüm çıkarmasına, şarkıların başarılarının tıklanma üzerinden ölçülmesine ne diyorsun?
Hayat başka bir türe evirildi. İşlerini saygı, sevgi ve vicdanla yapsınlar. Zaten halk görüyor. Biraz daha kültüre, eğitime, okumaya ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum.

Aşka olan inancımı kaybedersem yok olurum. ”

İSTANBULKART İLE İSPARK'TA

%10 İNDİRİMLİ ÖDE!

İSPARK



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

BELBİM

www.belbim.istanbul

İlişkinizin biteceğini gösteren işaretler

İlişki denilen kavram bile başlı başına karmaşık bir şeydir. Bazen aklınızdaki kalbinize, kalbinizdeki de aklınıza hitap etmez ve siz yine de o insanla birlikte olmaya devam edersiniz. Evlilik öncesinde de çoğu zaman yeteri kadar karşınızdakini tanımaz ve kafanızdaki insanın farklı davranışlarını görünce de birden bire soğursunuz.
Aslında neredeyse en baştan ilişkinin size uygun olup olmadığını belirlemenize yardımcı birçok işaret var. Her ne kadar aşkın gözü kör de olsa asla görmezden gelmemeniz gerek u işaretleri sizin için sıraladık...

> ...size nasıl davranmanız gerektiğini hatırlatan biriyle ilişkiniz varsa aklınızda bulunsun bu ilişki ya bitecek ya da ikinizden birisi kendisini değiştirmek zorunda kalacaktır.

Uyarmalar bitmiyorsa!
Sizi her konuda uyaran, bir şeyi yaptığınızda ki, yaptığınız şey yanlış dahi olsa bunu sert bir dille ifade eden ve sürekli size nasıl davranmanız gerektiğini hatırlatan biriyle ilişkiniz varsa aklınızda bulunsun bu ilişki ya bitecek ya da ikinizden birisi kendisini değiştirmek zorunda kalacaktır. Eğer ilişkinizde kendinizi sürekli açıklamak ve haklı çıkarmak için uğraşıyor buna rağmen bir şekilde suçlu hissediyorsanız. Bu konuyu acilen çözmelisiniz.

Arkadaşı yoksa!
Birlikte olduğunuz kişinin hiçbir sosyal çevresi ve yakın arkadaşı yoksa bu durumdan endişelenmelisiniz. Partnerinizin ilişkinizin dışında bir sosyal hayatı yoksa bu diğer insanlarla yakın bağlar kuramadıklarının (veya isteksiz olduklarının) veya antisosyal eğilimlere sahip olduklarının göstergesi olabilir. İlişkinizin dışında da kendi arkadaşlıklarını kurmaları için onları cesaretlendirin ve gözlemleyin eğer kurduğu arkadaşlıklar sürekli menfaat ve iş odaklıysa bunun normal olmadığını net bir şekilde ona söyleyin.

Sınırlarınıza saygı duymuyorsa!
Sınırlar, sınırlar, sınırlar. Bunlar çok önemli, kimse size ne söylerse söylesin. Sınırlar, dış dünyadan neye katılmak veya neye izin vermek istediğinizle ilgili olarak kendiniz için belirlediğiniz parametrelerdir Sizin ve partnerinizin birbirinizi sağlıklı bir şekilde anlamanız için hayati derecede önemlidir. Bir sınırınıza saygı duyulduğunda (veya ihlal edildiğinde), bu sizin hissettiğiniz şekilde yansıtılır - bir ilişki yeni olduğunda ara sıra yapılan hatalar veya yanlış anlamalar yaygındır, sınırlarınızı ve bunlarla ilgili duygularınızı iletmeniz önemlidir.

Aile her şeydir
Arkadaşlar ve aile, destek ağımızın temel taşını oluşturur. Onlar insan bağlantısının ekmek ve tereyağıdır ve çoğumuz onlarsız kayboluruz. Erkek arkadaşınız veya kız arkadaşınız sizi seven ve ilgilenen insanlardan ayırmaya çalışırsa, niyetlerine ve bunun neye yol açabileceğine karşı çok dikkatli olun. Kötüye kullanılan ilişkilerin temel göstergelerinden biri, istismarcının kişiyi izole etme taktiğidir. Size sürekli olarak ailenizin ve yakın arkadaşlarınızın kötü olduğundan veya kötü özelliklerinde bahsediyorsa dikkatli olmanızda fayda var.



Değerler uyuşmuyorsa!
Biriniz çikolata aşığı diğeri ise sevmeyebilir bunda bir sorun yoktur. Ancak siz çocuk sahibi olmak isterken o istemiyorsa bu büyük bir sorundur. Ayrıca yaşama dair düşünceler de önemlidir. Biriniz karavanda yaşamak diğeri sitede oturmak istiyorsa ve bu konuda ortak paydada buluşamıyorsanız ve iki tarafta oldukça inatçıysa ilişkinizin sonuna gelmişsinizdir.

Aşırı kıskançlık

Kıskançlık insani bir duygudur. Ancak aşırı kıskançlık mutlaka sorunlar çıkaracaktır. İkiniz de dürüstlük ve dürüstlükle hareket ettiğiniz sürece, erkek arkadaşınızın veya kız arkadaşınızın telefonunuzu izleme ihtiyacı hissetmesi veya arkadaşlarınızla dışarıdayken sizi tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı hissetmesi için hiçbir neden yoktur. Aşırı kıskançlık, genellikle kötü şeylerin habercisi olabilir.

Yalan
Bu söylemeye gerek yok. Birinin yalancı olduğunu biliyorsanız, söylediklerine nasıl inanacaksınız?

Suçlamalar
Başkasının ne yaptığına bakılmaksızın, kendi eylemlerimizden biz sorumluyuz. Başkalarına karşı nasıl konuştuğumuz ve nasıl hareket ettiğimiz her zaman bizim gücümüz dahilindedir ve her zaman bir seçimdir. Partneriniz eylemlerinizden size suçlamaya çalışırsa (belki tartışırken agresifleşirler veya kavgadan sonra birkaç gün kaybolurlar) ters yönde davranın. Bir başkasınınkinden sorumlu tutulmak şöyle dursun, kendi duygu ve davranışlarından sorumlu olmak bile yeterince zordur.

Sosyalleşme tarzı
Siz gece kuşu partnerinizse güne erken başlamayı tercih edenlerdense bu basit seçim bile bir şekilde soruna dönecektir. Ayrıca tatil anlayışı, yeme içme, gezi, spor , yürüyüş tüm bu sosyal aktivitelerinizin tamamının olmasa bile bir şekilde ortak paydaların olması gerekmekte. Tamamen zıt tercihlere sahipseniz ve bunu çok iyi şekilde idare edemiyorsanız sadece bu sebep bile ilişkinizin sonuna geldiğinizin işaretidir.

Bir şeyler yanlış hissettiriyor
Bir şeyler içinize sinmiyor ve bir yanlış olduğunu düşünüyorsanız bu durum ilişkiyi sorgulamak için yeterlidir. Geçmişinizden herhangi bir travma ya da yakınlık sorununuz yoksa, kendinizi uygun görünmeyen bir ilişkide bulursanız, sonuçlarını iyi düşünmenizde fayda var.

ÖZEL KONU

4

Bazen ufak bir tartışma ve bir anlık sinirle söylenecek o son sözü söylemiş oluruz. Sonrasında ise gurur devreye girer ve ilk adımı karşı tarafın atmasını isteriz. Ancak çoğu zaman daha büyük olmasını istediğimiz adımlar küçükte olsa atılır ve bu adımları görmeyiz. Oysa eski sevgili eğer geri dönmek istiyorsa bunun işaretlerini verecektir. Şarkıda da dediği gibi ayrılıkta sevdaya dahildir.
Şimdi, soru şu, eski sevgilinin geri döneceğini nasıl bileceksin? İşaretler var. Her zaman işaretler vardır. Bu işaretler ince veya açık olabilir ve bu, eski sevgilinizin ne kadar cüretkâr olduğuna ve sizi ne kadar geri istediklerine bağlıdır. Bunlar en yaygın işaretlerden bazıları:

Eski sevgilinin geri döneceğine dair işaretler



Hiçbir şey olmamış gibi yapıyorsa
Bu, eski sevgilinin eninde sonunda geri geleceğinin açık bir işaretidir. Artık sizinle hiçbir şey yapmak istemeyen biri büyük olasılıkla sizi silecek ve sizi sosyal medya platformlarından engelleyecektir. Ayrıca, hem paylaştığınız şeylerin hem de birlikte geçirdiğiniz zamanların her fiziksel temsilini de silecektir. Eski sevgilin seni hayatından çıkarmak için aktif bir girişimde bulunmuyorsa, o zaman hayatına geri dönmenin bir yolunu arıyor olabilir.

Buluşmak, görüşmek istiyorsa
Buluşmak, sizi unutmaya ve hayatına devam etmeye çalışan birinin yaptığı bir şey değildir. Doğal olarak eski sevgilin seninle buluşmak istiyorsa, ya aradaki bağı tamamen silmek ya da sana geri dönmenin bir yolunu arıyor. Çoğu durumda, genellikle ikincisidir çünkü fiziksel şeye gerek olmadığından tamamen silmek daha kolaydır.

Birlikte geçirdiğiniz mutlu anıları size anlatıyorsa
Anılar... En sert kalpleri bile yumuşatma yeteneğine sahiptir.

Aranızda ne olursa olsun size beraber geçirdiğiniz bir anıyı anlattığında o anı hatırlar ve yeniden yaşama fırsatı bulursunuz. Eğer eski sevgili size beraber geçirdiğiniz mutlu anıları anlatıyorsa kesinlikle size geri dönmek istiyordur. Hatta size kötü anıları anlatıyorsa dahi bu sizi aklından çıkarmadığının işaretidir. Onu anlamayı seçerseniz size muhtemelen olumlu dönecektir.

Sizin hakkınızda rasgele şeyleri hatırlıyorsa
Hakkınızda o kadar çok rastgele ayrıntı var ki, sizi gerçekten umursamayan insanlar bunları önemsemezler. Ancak bu detaylar önemsiz göründükleri için sizi özel hissettirecek bir yola sahipler ve anlamlıdırlar. Eski sevgilin seninle ilgili bu ayrıntıları hatırlıyorsa. Mesela karidese ne kadar alerjiksiniz, laktoz intoleransınız, yıldızlara olan sevginiz, konsantre olmaya çalışırken kaşlarınızı nasıl çattığınız, aksiyon filmlerine olan takıntınız ve ışıklar açıkken uyuma alışkanlığınız gibi detaylar…
Eski sevgilin bu ayrıntıları hatırlıyor ve sık sık onlardan bahsediyorsa, kesinlikle seni eskisi kadar önemsediklerini söylemeye çalışıyordur.

Sosyal medyadan takip
Ayrılıktan sonra pek çok insan eski sevgililerini takip etmeye devam etmez. Bu nedenle, eski sevgilin hala seni sosyal medya platformlarında takip ediyorsa, sana geri dönmenin yolunu arıyor olabilir.

Takip etmekten fazlasını yapıyorsa mesela gönderilerinizi beğeniyor, yorum yapıyor ve hatta sık sık DM atıyorsa kesinlikle geri döneceğini söyleyebiliriz.

İlişkide şikayet ettiğiniz şeyleri düzeltmeye çalışırlar
Hiç kimse, tekrar bir araya gelmek istemediği insanın dediklerini önemsemez ve davranışlarını buna göre şekillendirmez. Eski sevgilinizin hayatınıza geri dönmek istediğinde yaptığı ilk şey, ilişkide tatmin olmadığınız şeyleri düzeltmektir.

Arkadaşlarınız veya ailenizle hala dostturlar
İrtibatınızı sildikten, tüm sosyal medya platformlarında sizi engelledikten ve ellerinde bulunan eşyalarınızdan kurtulduktan sonra, artık sizinle bir şeyler yapmak isteyen biri aileniz ve arkadaşlarınızla olan tüm bağlarını da koparacaktır. Sizi bir şekilde gururuna da yediremediğinden gözden çıkarsa dahi aile ve arkadaşlarınızla hala irtibatı devam ediyorsa aslında size dönmenin yolunu arıyordur. Ayrıca aile veya arkadaşlarınıza sizi sormaya başladıysa emin olabilirsiniz kesinlikle geri dönmek için gün sayıyordur.

Tüm bunların yanında sık sık karşılaşma, özelini derdini size anlatma gibi davranışlar sergiliyor, sizde yeniden bir şans vermek ve en önemlisi seviyorsanız mutlaka yeniden bir araya gelmelisiniz.



İyi Bir İlişki İçin "5 S + 1 K" Kuralı





Gülşah Alptekin

@yasamkocunuzgulsah

Pro. Eğitim Koçu

> "Sevgilinizin, eşinizin karakterini değiştiremeyeceğiniz gerçeği ile yüzleşin. Onu olduğu gibi kabul edin ya da geliştirmeye çalışın ama sakın değiştirmeye çalışmayın...! İlişkide empati söz konusu olunca egolarınız çarpışabilir bu hataya düşmeyin.

Hayatımızda birçok olay örgüsü bir dizin kurallardan oluşur ve bu kurallara verilen ifadelerle şekillenir. İyi bir ilişki, mutlu bir evlilik, iyi bir iletişim, iyi bir kariyer hayatı hepsi bu çemberde 5S kuralı olarak ifade edilebilir. Aslına bakarsanız bu kural ilk kez 1950'li yıllarda Japonya'da ortaya çıkmıştır. Uygulama kuralları slogan haline getirilmiştir. Kabul edelim ya da etmeyelim evren bir kurallar bütünüdür ve bütünlüğü korumakta senin elindedir.

Sevgi aslında çok basit gibi görünen ama öyle olmayan tek gerçek değil mi sizce de..? Şöyle ki en basit örnekle; bir hevesle çok sevdiğin bir çiçek aldın evine ve bir süre onunla her gün ilgilendin, suyunu verdin, vitaminlerini verdin aaaa belki de bazen sırlarını fısıldadın konuştun onunla. Ama daha sonra o hevesin geçti ve o bir hevesle alıp coşturduğun çiçeğin sana küstü onu yeniden canlandırmak için eskisinden daha fazla emek harcamalısın şu an…. İşte tüm mesele de bu değil mi? Sevgiyi hor görme, küçümseme elinde olan değere sahip çık mutlu ol..! Sağlıklı bir ilişki için kişinin önce kendini sevmesi gerekir!

Veee asıl merak edilen soru Nedir bu 5S kuralı? İşte cevabı!

1-SEVGİ

Sevgiyi şöyle açalım: Onu en az kendin kadar seveceksin. Her şeyden önemlisi karşılıksız olarak verilen sevgi bir hayat boyu sürer. İlişkilerde çoğu zaman kadın için sevginin göstergesi ufak bir ilgi iken. Erkekler için; sevgi güçtür. Sevgi karşınızdaki kişiyi robot gibi görüp kendi istek ve arzularınıza göre yönlendirme, şekillendirme ve değiştirme işi değildir. Böyle bir sevgi beklentisi iki taraf içinde yüktür. Sevgi yük olmak değil yol olmak ister. Birlikte olduğunuz kişiyle evlilik kararı alırken onu tüm zaaflarıyla ve kusurlarıyla seveceksiniz bu yola girin. Aksi halde çok zaman geçmeden göz ardı etmediğiniz ufak şeyler karşınızda dağ gibi olur. Unutmayın ki "Sevginin olmadığı yerde uzun bir birlikteliği yürütmek söz konusu değildir."

2- SAYGI

İlişkiler genel olarak sevgiyle başlar, ama saygıyla devam eder. Her şeyden önemlisi mutlu bir ilişki için birbirinize saygılı olun. Bu öneri sana biraz teyze önerisi gibi gelse de saygı kaybedildiğinde ilişki de kaybolur. Birbirinizin yaşam alanlarına, yaşam tarzına, duygu ve düşüncelerine saygı duyun.

Unutmamalısınız ki evli dahi olsanız herkesin kendine özgü yaşam tarzı vardır buna saygı duyun. Aslında bakarsanız ilişkilerde ki ALTIN KURALDIR bu SAYGI..! Saygı bittiğinde sevgi tek başına bir işe yaramıyor maalesef. Sevgi azalsa da ilişki saygı çerçevesinde devam edebilir. Saygısızlık incitir, yaralar, tahammülsüz kılar, tüketir ve bitirir.

3- SADAKAT

Sevgi, saygı ve sadakat. Bir ilişki ister evlilik ister flört olsun bunlar üzerinde kurulur ve yükselir.

Nedendir bilmiyorum sadakat söz konusu olunca herkesin aklına (cinsel ilişki) aldatmak geliyor. Tek eşli ilişkilerde, partnerlerin birbirine karşı sorumlu olduğu en önemli hususlardan biri, cinsel sadakat olarak görülür. Oysa Duygusal sadakat daha can alıcıdır. Sevgilini veya eşini hayatının merkezine koyabiliyor ve ilk sırdaşın haline getiriyorsan bu ona duygusal anlamda sadık olduğunun göstergesidir. Her konuda birbirinize dürüst ve tutarlı olun. İlişkiniz için çabalayın, özen gösterin. Hem sadık olmayacaksan, evlenmeyeceksin. Evlilik aynı zamanda bir sadakat yeminidir.

4- SABIR

Hayatın sınavı: Sabır. Sevdiğin insanın hatalarına sabırla yaklaşamıyorsan ortada bir problem var demektir. Doğru ilişki sabırla gelir. Öyle her ufak tartışmada kapıyı çekip gidemezsin, küsemezsin, sırtını dönemezsin. Çözüm için çaba harcayın ve sabırlı olun. Bazen tükenen aşk değil, sabırdır. Unutma sabır bazen en büyük erdemdir. Her ilişkide rayına oturma süreci vardır bu süreyi verin birbirinizi tanıyın, keşfedin. Sende olanı onda ara onda olanı sende bul. Eeeee ne demiş büyüklerimiz "sabreden derviş muradına ermiş".

Sevgiyi hor görme, küçümseme elinde olan değere sahip çık mutlu ol..! Sağlıklı bir ilişki için kişinin önce kendini sevmesi gerekir!

5- SEKS

Seks biz insanoğlu için yeni bir olay değil. Varoluşumuzun sebebi ve sonucu... "Beslen, Hayatta Kal ve Üre." Ayrıca bu basit temel kodlama sadece bize ait bir olgu da değil.

Cinsel yaşam evliliğin önemli bir boyutu, çünkü cinsel ilişki iki insan arasında en yalın duyguların paylaşıldığı, en yakın ilişki biçimidir. Cinsel hayatınızı renklendirmek için çaba göstereceksiniz, eğer bir sorun varsa bu konuda konuşmaktan çekinmeyeceksiniz. Aksi takdirde aynı evin içinde kardeş gibi yaşamaya başlarsınız. Unutma Seks eşler arasındaki samimiyeti besler. Ayrıca her çiftin ilişki profili farklı olduğundan çözümlerde spesifik olacaktır. Çıkmaz bir sokaktaysan eğer bu noktada bir uzmana başvurarak ilişkiniz yıpranmadan çözüm bulma şansı her zaman vardır.

6- KARAKTER

Veee aslında buraya kadar okuduğunuz her şeyin en temeli Karakter. Bir ilişkide karakter söz konusu değilse diğer 5 şeyi unutabilirsiniz.

Sevgilinizin, eşinizin karakterini değiştiremeyeceğiniz gerçeği ile yüzleşin. Onu olduğu gibi kabul edin ya da geliştirmeye çalışın ama sakın değiştirmeye çalışmayın...! İlişkide empati söz konusu olunca egolarınız çarpışabilir bu hataya düşmeyin. Dış etmenlerin ilişkiniz üzerinde rol model olmasına izin vermeyin. İlişkinizi iyi tanımlayın ve yönetin. İlişkinize sahip çıkın bir karakteriniz ve duruşunuz olsun.

Toparlayacak olursak aslında Saygıdan ödün vermeyin, Partnerinizi olduğu gibi kabul edin, Kurallar koyun ve Empati yeteneğinizi yitirmeyin 5 S+1 K kuralına sadık kalın.

Unutmayın; Kurduğunuz en önemli ilişki kendinizle kurduğunuz ilişkidir. Kişinin kendine veremediğini bir başkasından beklemesi gerçekçi değildir.

Aşkla ve sevgiyle kalın….





Simge

'SEVMEK YÜZÜNDEN' BENİ TEKRARDAN HAYATA DÖNDÜRDÜ.

Dijitalleşen müzik sektöründe, trendlerin gölgesinde bir o yana bir bu yana savrulan pop müziğin içinden sıyrılıp, pırıl pırıl parlayan bir şarkıyla çıkageldi Simge. Şarkının sözlerinde imzası bulunan Sezen Aksu "Bitti mi şimdi umut yok mu? Aşksız mı dünya?" diye sorsa da Sevmek Zamanı, kalbimizin bir köşesinde sakladığımız duyguları, umutları yeniden yeşertti. Aşkların bile sanal yaşandığı bir dönemde gerçek bir şeyler hissetmek isteyenler, sözümüz size, Sevmek Zamanı sizi sürgünden firar etmeye çağırıyor.

Şarkının dinleyende uyandırdığı duyguların yanında, yorumuyla kendinden emin, ne yaptığı bilen bir Simge var karşımızda. Türk pop müziğinin güçlü yorumcularına ayrılan kulvarda yoluna emin adımlarla devam ediyor. İleride Simge'nin kariyerindeki dönüm noktalarından biri olarak anılacağına inandığımız bu zamansız şarkının hikayesini kendisinden dinledik.

BU ŞARKI BİZİ GEÇMİŞE GÖTÜRECEK

-Sezen Aksu, Ersay Üner ve Ozan Bayraşa bir araya gelmenizi ve 90'lar tadındaki 'Sevmek Yüzünden' şarkı nasıl ortaya çıktı bu şarkının serüvenini anlatır mısın?
'4 yıldır bekleyen bir şarkıydı. 'Ben Bazen' albümünde kullanacaktık ancak çok fazla şarkı olduğu için çıkarmıştık. 4 yıl boyunca 'Sevmek yüzünden' demlenmiş oldu. O sırada sözleri yoktu Sezen Hanım sözlerini yazdı. Ozan ve Ersay'la şarkı tamamlandı. Bundan 1-2 ay önce de Genco Arı'ya gittim 'Bu şarkıyı bir tek sen yapabilirsin' dedim. O da dinledi ve çok heyecanlandı. 1-1.5 aylık stüdyo sürecinden sonra işte dinleyicinin karşısında Ersay'ın da sesi var bu şarkıda. Çok heyecanlandıran ve uzun zamandır duymadıkları bir şarkı. Bizi çok eskiye götürecek. 90'lardaki şarkılara götürüyor insanı. Üzerinde çok çalışılmış bir iş. Pandemi nedeniyle daha fazla beklemek istemedim. Çünkü bundan sonra bambaşka şarkılar daha yapacağım. Bu şarkı ile merhaba diyip ondan sonra devamı gelsin dedim. Çünkü çok uzun bir ara verdim. Ama 'Sevmek yüzünden' beni tekrardan hayata geri döndürdü.

- Yorumculuğunuzu öne çıkaran bir şarkı olmuş. Bu kadar hissederek söylemenizin sırrı nedir?
- Sezen Hanım, şarkının bestesi bittikten iki yıl sonra bir gece sürpriz bir telefonla sözleri yazdığını haber verdi. O kadar heyecanlandık ki... Koşarak stüdyoya gittik. Sözleri ilk duyduğumda nutkum tutuldu. "Niye tepkisizsin?" diye sorduğunda "Çok heyecanlandığımda böyle kalırım" diye yanıt verdim. "O zaman bir şeyler yap, beğendiğini belli et, bir takla falan at" dedi. Ben de Sezen Aksu'nun önünde takla attım. "Aaa bu gerçekten deliymiş" dedi.
- Şarkıyı neden bugüne kadar beklettiniz?
- Sevmek Zamanı dört yıl boyuncu durdu ve demlendi. Şu an hissettiğim şey, "Bu şarkı bizi geçmişe götürecek." O 90'lı yıllardaki A'sı, B'si farklı sözleri olan, özel çalışılmış, heyecanlanarak dinlediğimiz şarkılar gibi hissettiriyor bana.

-90'ların 2021 versiyonu dediniz şarkıya...
'Bütün dinleyenler öyle hissediyor. Çünkü şuan günümüzde çıkan şarkılarla bu şarkımızı alakası yok. Ben hep iyi şarkı yapma tarafındayım. Çıksın hemen 1 günde milyonlar dinlesin düşüncelerim olmadığı için yapılan işime kıymet vererek inanarak yapıyorum. Birkaç kez dinlendikten sonra anlaşılan demlenerek insanların hayatında yer edineceğini düşündüğüm kolektif bir çalışma.

- Kariyerinizin dönüm noktalarından biri diyebilir miyiz?
- Son üç aydır sadece bu şarkıyı düşünmeye başladım. Hep hislerimle yola çıktığım için, yine kalbimin sesini dinledim ve şarkıyı düzenlemesi için Genco'ya (Arı) gittim. Şarkını bütün karakteristik özelliklerinin karşılığını ondan alacağımı biliyordum. O da severek yaptı. Dinleyicim daha organik bir sound duyacak. Ve bundan sonra yapacaklarımın da habercisi gibi bu şarkı.

-Kariyerinizde Sezen Aksu'nun etkisi ne oldu?
'Yıllar önce üniversite 1. sınıfta okurken kendisi ile tanışmıştım. Ve kuliste ellerimi tutarak seninle bir gün yollarımız kesişecek demişti. Hatta çocuklar gibi o gün ellerimi yıkamamıştım. O dönem şarkı söylemiyordum. Bana söylediği cümleden o kadar çok etkilendim ki: O cümlenin peşini bırakmayarak şarkı okumaya başladım. Ve o cümle bir gün gerçekleşti. Hayatımdaki izleri ve yarattığı etki Yankı şarkısında ve Miş Miş 'te diyerek minicik dokunuşu ile bile acayip güzelleştirdi hayatımı. Onun başka bir ruhu var. Aslında hayatta en çok hayalini kurupta başıma geldi. Yankı ve Sevmek Yüzünden ve Öpücem şarkılarımla bana hem başarı hem de huzuru hem özgüven kattı bana. Ayakkabılarını konserlerimde giyiyorum mesela. Harbiye konserine onun ayakkabılarını giyerek çıkmıştım. Ve giydiğimde her konserim efsane geçiyor. Acayip bir kadın Sezen Aksu ve çok şanslı hissediyorum kendimi. Böyle bir dönemde onunla müzik yapıyor olmak hem de ondan besleniyor olmak inanılmaz şans.

Onun öğrencisi olmak onun şarkıları ile büyümek bana ayrı bir gurur katıyor. Hepimizin üzerinde tadı tuzu var. Dinlediğini şarkılarda hep Sezen ruhu var.

- Sevmek Zamanı gibi sözlere sahip şarkılara günümüzde rastlamak zorlaştı...
- Çok güzel müzikler yapan müzisyenler var. Ama sözlerde bir düşüş, sıkıntı, bir anlatım bozukluğu var. 90'larda dinlediğimiz şarkılarda sözlere tutulurduk. Şimdi ise ritimlere ve müziğin sound'una tutuluyor insanlar. Dinlediğim şarkılardan hiçbir söz aklımda kalmıyor. Bu yeni dönemin bir algılama şekli olabilir. Ama ben sözlerin anlaşılmasını, anlattığı hikayenin bende bir yer etmesini, kalbimi vurmasını istiyorum.
- Şarkılar artık çok kolay tüketilmiyor mu?
- Günümüzde tüketim çok hızlı. İki hafta önce çıkmış bir şarkıyı dinlerken ben de sıkılabiliyorum. İnsanların üzerinde "Bir şey yapmam lazım, yoksa listede adım olmayacak" stresi var. Bu çok ürkütücü bir durum. Acele ediyorlar, koşturuyorlar. 90'larda bir albüme iki yıl emek harcanıyordu, ama o albüm de beş yıl dinleniyordu. Şimdi bir haftada şarkı bitirip klip bile çekiyorlar. Bravo, yapsınlar, hiçbir itirazım yok.

Ama çıkan işin arkasında dinleyici de uzun süre durmuyor. Ben böyle çalışmıyorum. İyi bir şeyi yakalayana kadar beklemek, durmak taraftarıyım. Şarkım hemen patlasın, diyerek yola çıkmıyorum.

-Son yılların en başarılı isimleri arasındasın. Bu sizde nasıl bir sorumluluk yaratıyor?
'Bu başarılar sırasında çalışırken anlamamıştım. Sadece ben yaptığım her şeye çok inanarak yaparım. İnanmadığım şeylerde de tam aksini gördüm. Bana 'Yankı' tutmaz dediler 'Miş Miş'ten sonra ve Yankı patlaması bende özgüven yarattı. Ama korku da yarattı. Bunun üzerine ne gelecek endişesi oluşuyor insanda. Bir şarkı yapıyorsunuz iyi bir ekiple şanslıydınız ee bundan sonra ne yapacaksınız baskısı oluşuyor. Ve hep yeni bir şey yapmak hep aynı heyecan stres yükleniyor omuzlarına. Aynı başarıyı yakalayamadığım zamanlarda olabilir. Kendimi tekrar etmek adına farklı şarkılar yapmaya çalışıyorum. Ne yapmak istediğimi biliyorum. Bu şarkı benim için en büyük aydınlanmasını yaşadım. Bu şarkı için o kadar çok ağladım ki: inşallah dinlenildikçe sonuçlarından dolayı çok gülerim. Çünkü olmasını istemeyen çok insan var.





-Tırnaklarınla kazıyarak geldiğini söylemiştiniz. Başarılarınızın ardından kıskançlıklarda artar... Bu mu? sizi üzen...
'Hayır hiç korkmuyorum. Benimle ilgili o duygu varsa insanlar tarafından bu benim tam aksine hoşuma gider. Beni kıskanılmak cezbeder. Kıskanmaları için değil yaptığım şey güzel olsun ve onlarda çok güzel oldu deyip onu yapmaya çalışsınlar isterim. Ekin'i dinliyorum paylaşıyorum çok beğeniyorum. Umutlarım yeşeriyor onu dinleyince. Güzel şeye güzel demek lazım. Ama ben Ekin'i kıskanmıyorum. Bu farklı bir psikoloji insan kendinden emin olunca. Kendini büyük gösterme seni büyük söylesinler asıl mesele budur. Benim zaten kemik bir kitlem var. Beni herkes beni dinlesin diye bir durumum yok. Kanıtlama kısmını geçtim ancak oldum diyemem.

-Yurtdışına açılmayı düşünüyor musunuz?
'Yurtdışına açılmayı hiç düşünmüyorum. Aleyna'nın çok güzel bir yolculuk yapabileceğini düşünüyorum. İyi yönetilirse.

-Türk Sanat Müziği bölümünü halen eğitimini alıyorsunuz. Arabesk veya TSM albüm gelir mi ?
'Okuduğum bölüm olduğu için albüm yapmak istiyorum. Bu dönemde kimse TSM söylemiyor. Ve bu bizim kültürümüz. Arabeske bayılıyorum. Özümde zaten var. Bayılıyorum Orhan Gencebay ve Müslüm Gürses şarkılarına. Caz ve arabesk dinleyerek büyüdüm. Babam müzisyen olduğu için her müziği dinledim. Kesinlikle bir albüm yapacağım. Ben sanat müziği şarkıları da yapabiliyorum. Okuldaki hocalarımda bana çok destek oluyorlar.
-Aşkı da buldunuz?
'Ben aşkı pandemide buldum. Pandemi başlamadan 1 ay önce Aytaç'la tanıştım. Bir şeyi gizlemeyi sevmiyorum. İlişkim var. Çok tatlı bir insan. Çok güzel bir dostluk var. Aytaç benim oyun arkadaşım. Evde çok güzel vakit geçiriyorum yanında saçalamayabiliyorum. Her türlü ruh halimi kabul edebilen hiç bir niye bunu böyle yaptın yapmadın demeyen. Beni yargılamayan, eleştirmeyen bir erkek arkadaşım.

- Nasıl zaman geçiriyorsunuz?
- Şu sıralar fizik tedavim yüzünden aksadı ama birlikte spor, meditasyon yapıyoruz. Dizi izliyoruz, kutu oyunları oynuyoruz. Bu aralar Bitcoin'e sardık.

-Zor bir kişilik misin?
'Zor biri değilim. Çok eğlenceliyim. Önceden ilişiklerimde güven duygum sarsılmıştı. Belki onu Aytaç değiştirdi bu durumu. Aldatılmıştım ve bu hep başıma gelecek korkusu vardı. Sevgilimi en yakın arkadaşım elimden aldı ve bu bende güven sorunu yaşattı. Aldatılmak kötü bir şey ancak tanıdığın bir insanın bu u yapması daha acı veriyor insana. Uzun zaman kimseye güvenmedim. Ta ki Aytaç o defterin karanlık sayfasını kapatana kadar. Hayatıma ilk defa ona karşı ne kıskançlığım ne güvensizliğim oldu. O güvensizliği değiştirebilen birileri olabiliyormuş hayatta. Herkes aynı değilmiş. Herkes aynı davranacakmış gibi sanıyor insan ama öyle olmuyor.

Cinsel Takıntılar ve Covid-19 Pandemisi



Cem Keçe

@drcemkece

"Psikoterapist Cem Keçe

www.cemkece.com.tr"

"Obsesif kompulsif bozukluk, kısa adıyla OKB'nin temelinde yatan nedenler tam olarak belirlenmemiş olmakla birlikte bu rahatsızlığın gelişiminde genetik, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. OKB'li kişilerin ebeveynlerinde ya da birinci derece akrabalarında da ..."



Yeni normal olan temizlik yaşamımızda öncelikli yerini aldı. Hepimiz pandemi öncesinden çok daha fazla elimizi yıkıyoruz. Ancak temizlik-titizlik takıntısı olan kişilerde sık el yıkama pandemi öncesinde de ritüel niteliğindeydi, yani biz elimizi bir kez yıkarken onlar 10–15 kez yıkıyorlardı. Pandemiyle birlikte herkes ellerini defalarca yıkamak zorunda kalırken, özellikle temizlik-titizlik takıntısı olan kişilerde durum çok daha rahatsız edici boyutlara ulaştı. Genel olarak enfeksiyon kapma korkusu ve virüsten korunmak için el yıkamaya yapılan vurgu nedeniyle bu kişilerde obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinde artıştan bahsedebiliriz. Çünkü televizyon, radyo ve sosyal medyadaki sürekli felaket haberleri ve hijyen ipuçları bu kişiler için daha stresli durumların ortaya çıkmasına ve daha ağır ilaç tedavilerinin yapılmasına yol açtı.

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE TEMİZLİK-TİTİZLİK TAKINTISI

"Takıntı hastalığı" olarak da bilinen obsesif kompulsif bozukluk (OKB) bireyleri döngüsel olan düşünce ve davranışlara hapseder. "Obsesyon" (saplantı veya takıntı) adı verilen takıntılı düşünce, fikir ve dürtüler ile "kompulsiyon" (zorlantılı davranışlar) adı verilen yineleyici davranışlar ve zihinsel eylemlerden oluşan ruhsal bir sıkıntıdır.

Bu nedenle obsesif kompulsif bozukluk bir anksiyete bozukluğudur. Yani aşırı temizlik, düzenlilik, simetriye önem verme, kapıyı-ocağı kontrol etme gibi çeşitli davranışlar ve düşüncelerin, kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilişkisini bozması derecesine varmasına obsesif kompulsif bozukluk denir. OKB'nin yaygın olarak görülen türleri, temizlik ve titizlik, simetri-düzen, şüphe-kontrol, saldırganlık veya zarar verme, sayma, biriktirme, dokunma, dini, cinsel, batıl takıntılardır. En çok görülen OKB türü ise temizlik ve titizlik takıntısıdır. Bu kişiler, hastalık kapacağı düşüncesiyle sürekli olarak elini yıkama ihtiyacı hissederler. Aslında dokundukları her şeyden mikrop bulaşacağı düşünceleriyle boğuşup dururlar. Bu nedenle, kişi önce ellerini sürekli yıkamaya başlar ve ilerleyen zamanlarda, eğer tedavi edilmezse, kapıları mendillerle ya da dirseği ile açmaya devam eder ve bir zaman sonra telefon kullanamaz ve para tutamaz hale gelebilir. Bu davranış bozukluklarını çevresinden de beklemeye başlayan kişi, evine gelenlerin banyoya gidip temizlenmesini bile isteyebilir. Bunun ileri boyutunda olan kişi hastalık kaptığı şüphesi ile sürekli olarak doktor kontrollerine gider ve kan testleri yaptırmaya başlar. Sonuçların negatif olduğunu görmek ikna edici olmayacağı gibi sağlık kontrollerini sıklaştırmaya başlar. Temizlik-titizlik takıntısı olan kişiler genellikle mikropların, kirin, tükürüğün, nefesin, idrarın, dışkının üzerlerine bulaşmasından korkarlar. Ancak bu korkularının "mantıksız" olduğunun farkındadırlar ama döngüden kurtulamazlar. Saatlerce kendilerini veya vücutlarının bir kısmını yıkayarak, kendilerini korktukları şeyin "bulaşmasından" korumaya çalışırlar. Kendilerine bir şey bulaştıracağını düşündükleri her şeyden kaçarlar, çevrelerindeki her şeyin "kirli ve pis" olduğunu düşünürler. Temizlenmediği kaygısıyla saatlerce ve tekrar tekrar ev temizliği yaparlar. Temizlik-titizlik takıntısının diğer takıntılardan farkı hem kültürel hem de hijyen yönünden daha ikna edici olmasıdır.

Psikolojik faktörler özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, duygusal ve cinsel tacizler ve travmalardır, ensestiyöz ve eşcinsel fanteziler, rüyalar, gündüz düşleri, cinsel oyunlar ve davranışlardır.

OBSESYON VE KOMPULSİYON NEDİR?

İrade dışı gelen, kişiyi tedirgin eden veya sıkıntı veren, bilinçli bir çaba ile kovulamayan yineleyici düşünceler olan "obsesyon", yani takıntı kişinin zihnine girmesine engel olamadığı, zihninden uzaklaştıramadığı düşünce, fikir ve dürtülerdir. Kişinin isteği dışında gelirler, kişi tarafından mantıkdışı olarak değerlendirilirler ve yoğun sıkıntı ve huzursuzluğa, yani anksiyeteye neden olurlar. Bu nedenle kişi bu düşünce ve dürtülerini bastırmaya veya yok saymaya çalışır veya bunları bir başka düşünce veya hareketle yani "kompulsiyon" (zorlantılı davranış) ile gidermeye çalışır. Çoğu kez obsesif düşünceleri kovmak veya bu düşüncelerin verdiği sıkıntıyı azaltmak için yapılan ve istemeden yinelenen hareketler olan kompulsiyonlar abartılıdır. Bunlar obsesyonların neden olduğu yoğun sıkıntı ve huzursuzluğu azaltmak ya da ortadan kaldırmak üzere yapılan yineleyici davranış ve zihinsel eylemlerdir. Amaçladıkları şeyle aralarında mantıksal bağlantıları yoktur. Örneğin, tokalaşmakla ellerinin kirlendiğini düşünen bir kişi sürekli ellerini yıkayabilir. Kişinin elleri yıkanmaktan tahriş olmuştur ve ortada bu derece el yıkamayı gerektirecek bir kirlenme de yoktur. Kişi bu davranışları istem dışı sergiler ve kendine sıkıntı yaratır. Dolayısıyla, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tam anlamıyla, kişinin kafasında saplantı haline gelmiş düşüncelerin ve dürtülerin yapılması zorunlu olarak algılanması nedeniyle eyleme dökülmesidir. Amaçları herhangi bir zevk veya mutluluk sağlamak değildir.

CİNSEL TAKINTILAR (OBSESYONLAR)

Cinsel obsesyonlar daha çok kendisini eşcinsellik ve biseksüellik obsesyonu, pedofili gibi sapkın obsesyonlar ensest obsesyonlar, hayvanlarla seks obsesyonları şekline gösterir. Kişinin aklına cinsel görüntüler, cinsel düşünceler ve cinsel sorular gelebilir, ancak cinsel obsesyonlar ve düşünceler kesinlikle istenmeyen düşüncelerdir ve istekle hayal edilen cinsel fantezilerden farklıdır. Cinsel fantezilerde insan hayal ettiği cinsel senaryolardan haz duyar ve mutlu olur, cinsel fantezilerini gerçekleştirmek ister. Cinsel obsesyonlarda ise kişi cinsellik içeren obsesif düşüncelerinden rahatsız olur ve hiç bir şekilde onları gerçekleştirmek istemez.

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK NASIL GELİŞİR?

Obsesif kompulsif bozukluk, kısa adıyla OKB'nin temelinde yatan nedenler tam olarak belirlenmemiş olmakla birlikte bu rahatsızlığın gelişiminde genetik, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. OKB'li kişilerin ebeveynlerinde ya da birinci derece akrabalarında da bu rahatsızlığın sık görülmesi genetik faktörlere ilişkin önemli bir kanıttır. Biyolojik faktörlerin başında beynin belirli bölümlerindeki aşırı aktivite ve serotonin seviyesinin az olması gelir. Psikolojik faktörler özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, duygusal ve cinsel tacizler ve travmalardır, ensestiyöz ve eşcinsel fanteziler, rüyalar, gündüz düşleri, cinsel oyunlar ve davranışlardır. Ayrıca mükemmeliyetçi kişilik yapısı da önemli bir faktördür. Çevresel faktörler ise ciddi bir hastalığa yakalanma, sevilen birinin kaybı, boşanma, işten ayrılma, savaş, Covid-19 pandemisi, göç gibi yaşam durumundaki ani ve önemli değişiklikleri içerir. Her yaşta ve herkeste görülebilen OKB kadınlarda daha sık olarak görülür ve genellikle erken yaşlarda gelişir.

PANDEMİ OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞU NASIL ETKİLEDİ?

Koronavirüs salgını ruhsal sorunları da beraberinde getirdi. En başta kişinin kendisinin ya da sevdiklerinin hastalığa yakalanması ve buna ilişkin ölüm korkusu ve kaygısı başlı başına bir stres faktörüyken, bununla birlikte karantina, sosyal mesafe ve kendi kendine tecrit gibi sınırlama önlemleri, insanların sevdiklerinden ayrılma, özgürlüğün kaybedilmesi ve belirsizlik duyguları hissetmesine ve regresyona neden oldu. Yani stres ve anksiyete ruhsal anlamda yetişkinlikten, ergenliğe, ergenlikten çocukluğa ve çocukluk kaygılarına gerilememize yol açtı. İnsanlar ödipal dönem dediğimiz 3-6 yaş arasında ve ergenlik döneminde obsesyonların yoğunlaştığı çok özel iki dönem yaşarlar. Covid-19 pandemisi birçok kişide bu dönemlere regresyona, yani gerilemeye yol açtı. Tüm bunlara mali kaygılar, hayal kırıklığı ve can sıkıntısı gibi pek çok olumsuz faktör de eklenince pandemi öncesi sağlıklı olan kişiler ruhsal sorunlara yaşamaya başlarken, zaten sorunları olan kişilerde rahatsızlık tablosu ciddileşti. Kaygı spektrumunda OKB dışında panik bozukluk ve anksiyete vakaları da arttı, evlilikler ve ilişkiler bitme noktasına geldi, sanal seks patladı, porno seyretme ve mastürbasyon yapma eylemlerinde ciddi artışlar oldu, cinsel soğukluk ve diğer cinsel işlev bozukluklarında artış oldu. Bunların psikolojik etkileri, çoğu kişinin zaten bildiği gibi kaygı verici düşüncelerdir, ancak fiziksel etkileri daha endişe vericidir ve genellikle bu kişilerin kaygılandığı hastalığı taklit eder. Yani, anksiyete bozuklu olan kişiler nefes darlığı, göğsünde sıkışmadan şikayet ederler, bunun bir anksiyete semptomu olduğunun farkında olmazlar ve bu semptomları Covid-19 ile ilişkilendirirler ve bu da kaygılarının artmasına yol açar.

ÖRNEK VAKALAR

AYŞE…

Pandemi öncesinde terapiye gelen ve Ayşe adını verdiğim danışanlarımdan 25 yaşındaki bir genç kadın hastalanma ve kusma konusunda takıntılı durumdaydı. Çevresinde hasta görünen herkesten kaçıyor, hastalanmamak için her yere el dezenfektanı taşıyor, asla umumi tuvaletlere girmiyordu. Mikroplarla temas edebileceğini düşündüğü için eve gelir gelmez ayakkabılarıyla birlikte tüm giysilerini de çıkarıp yıkıyor, kendisi de duş alıyordu. Dışarıdan eve getirdiği her şeyi defalarca yıkıyor, dezenfekte ediyordu. Kimsenin evine gitmiyor, dışarıda yemek yemiyor, evine kimseyi davet etmiyordu. Pandemiden sonra OKB belirtileri iyice artmış ve artık evden hiç dışarı çıkmaz olmuştu. Eşi işten geldiğinde, tıpkı kendi yaptığı gibi tüm giysilerini çıkarıp yıkamasını ve kendisinin de yıkanması konusunda zorlamaya başlamıştı. Hatta son zamanlarda eşini kapıda soyup, tüm vucudunu dezenfektanlarla sildikten sonra eve alabiliyor ve o şekilde banyoya girip duş almasını istiyordu. Eşiyle cinsel ilişkiye giremiyor ve temizlik takıntısı nedeniyle sık sık kavga ediyorlardı.

ZEYNEP…

Yeni bir vaka olarak pandemi sürecinde başvuran ve Zeynep adını verdiğim 32 yaşındaki kadın danışan, her zaman temiz ve düzenli bir insan olduğunu ancak karantina sürecinde virüs bulaşmasından aşırı derecede korktuğunu ve yaşamını nerdeyse sürdüremez hale geldiğini belirtti. Pandemi öncesinde özel bir şirkette sekreterlik yapıyordu. Karantina sırasında işyerine gitmemiş, evde bütün zamanını temizlik yaparak geçirmeye başlamıştı. Yalnız yaşıyordu ve dışarıdan virüs geleceğini düşünerek kapı pencere açmıyordu. Öyle ki çöpü kapıya koymak zorunda kalmamak için çöp çıkmasın diye bir şey yiyip içmekten bile kaçınıyordu. Karantina sona erdikten sonra işyerine gitmesi gerektiğinde aşırı korkusu nedeniyle işe gidememiş ve işten iki ay ücretsiz izin almıştı. Ancak artık maddi olarak sıkıntı yaşadığı ve çalışmak zorunda olduğu için evden dışarı çıkabilmek için terapi almaya kara vermiş ve bana online terapi için başvurmuştu.



HASAN…

İlginç bir örnek de pandemi sürecinin rahatlamasını sağlayan ve Hasan adını verdiğim bir danışandı. Gençliğinde OKB tanısı konmuş olan 42 yaşındaki bir erkek danışan hayatımın neredeyse üçte ikisinde, mikroplar, nasıl transfer edilebilecekleri ve onları kendinden nasıl uzak tutabileceği konusunda acı çekerek yaşadığını ve bu durum nedeniyle kendinden utandığını ama artık tüm dünya bu durumda olduğu için kendini daha iyi hissettiğini söyledi.

EDA

21 yaşındaki üniversite öğrencisi Eda, lezbiyen olma korkusu nedeniyle hiçbir kadınla fiziksel temasta bulunamıyor, hatta annesi dışındaki hiçbir kadınla yalnız olacağı bir ortamda kalamıyordu. Hiç kız arkadaşı yoktu, mecbur kalmadıkça kızlarla konuşmuyor sadece erkeklerle konuşuyordu. Ev dışındayken asla kadınlar tuvaletini kullanmıyordu. Çok zor durumda kalırsa erkekler tuvaletine giriyordu. O içerdeyken bir kadının binmesi korkusuyla asansör kullanmıyor, alışveriş yaparken satış görevlisi erkek değilse mağazaya girmiyor, hasta olduğunda mutlaka erkek doktordan randevu alıyordu. Tüm çabalarına rağmen bir kadınla yalnız kalmaktan kaçınamadığı durumlarda el, kol ve bacaklarını sert bir şekilde kaşıyarak derisini yoluyordu. Bu nedenle el, kol ve bacaklarında sürekli yaralar oluyordu.

TAYFUN

Tayfun 42 yaşında ve bekardı. Özel bir şirkette yöneticiydi. Aşırı düzen ve simetri takıntısı vardı. Yapacağı her şeyin belirli bir sıralamada olması gerekiyordu. Tüm işlerini aynı sırada yapmak zorundaydı, sırayı şaşırırsa en başa dönüp tekrar yapıyordu. Sırayı şaşırmamak için sonraki işlemi sürekli zihninde tekrarlıyordu. Örneğin, duş almadan önce temiz çamaşırlarını hazırlayıp yatağın üzerine koyması, sonra duşta belirlediği sıraya göre işlemleri yapması gerekiyordu. Duştan çıktıktan sonra, temiz çamaşırlarını hazırlamayı unuttuğunu fark ederse, çamaşırları hazırlayıp tekrar duşa girip tüm adımları olması gerektiğini düşündüğü sırada tekrar ediyordu. Ayrıca yaptığı her şeyi tekrar tekrar kontrol etmeden rahat edemiyordu. Evden çıkmadan önce, pencereleri, ocağı, ışığı kapatıp kapatmadığını kontrol ediyordu. Zihninde hep sonraki adımda yapacağı şeyi tekrar ettiği için kafası sürekli karışık olduğundan çoğu kez evden çıktıktan sonra emin olmayıp tekrar dönüyor ve pencereleri, ocağı, ışığı kapatıp kapatmadığını tekrar kontrol ediyordu. İş yerinde de durumu aynıydı. Toplantılarda ya da iş görüşmelerinde sözü kesildiğinde, sözünün kesildiği yere kadar anlattıklarını tekrar anlatıyordu. Yürürken adımlarını sayıyor, yerdeki karoların tam ortasına basmaya çalışıyordu. Yürürken biriyle konuşmak zorunda kalıp adımlarını saymayı unuttuğunda ya da şaşırdığında yürümeye başladığı noktaya geri dönüyor ve baştan saymaya başlıyordu.

PANDEMİ DÖNEMİNDE OKB DE YAYGINLAŞIR MI?

Fiziksel koronavirüs pandemisi yayılmaya devam etmesiyle, duygusal bir pandemi de hızla ardından geliyor gibi görünüyor. Özellikle belirsizlik, çaresizlik, endişe ve kaygı nedeniyle anksiyete bozuklukları giderek yayılıyor. Koronavirüs pandemisinde, hangi anksiyete bozukluklarının tam olarak ne ölçüde arttığını bilmek için henüz çok erken. OKB açısından bakıldığında mevcut durumda, pandemi öncesinde bu bozukluğa sahip kişilerde tablonun kötüleştiği görülürken, bazı kişiler de henüz gerçek bir OKB tanısından söz edilemese de virüsten korunma kaygıları nedeniyle OKB belirtileriyle terapiye başvuruyorlar. Bu durum da belirsizliği, artan gerilimleri ve sayısız risk faktörünü davet eden koronavirüs salgınının, genellikle şiddetli psikolojik streslerin neden olduğu OKB'nin yaygınlığını arttırabileceğini düşündürüyor.

KENDİNİZDE OKB OLUP OLMADIĞINIZI NASIL ANLARSINIZ?

Koronavirüs yayılmaya devam ederken, çoğumuz temizlik-titizlik konusunda her zamankinden daha bilinçli hale geldik ve temizlikle ilgili çok daha fazla ve sık davranışlarda bulunmaya başladık. OKB belirtilerinin ayırt edilmesi için her gün kompulsif davranışa ne kadar zaman harcandığı, bunu normalden farklı bir şekilde yapıp yapmadığı, yapmadığında rahatsızlık duyup duymadığı önemli kriterlerdir. OKB'nin temel bileşenlerinden biri belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Ancak pandemi döneminin doğasındaki belirsizlik karşısında insanların kendilerini savunmasız hissederek artan stresleriyle OKB davranışları göstermesi bir ölçüde normaldir. Buradaki ölçü, bu davranışların yaşamı etkileme derecesidir. Günlük işleyişe önemli ölçüde müdahale etmeyen pandemi önlemlerine özgü "normal" takıntılı düşünceler ve düzenli davranış vardır. Ancak günlük işleyişe izin vermeyen şiddetli takıntılar ve kompulsif davranış için mutlaka bir uzamana başvurulmasında yarar olacaktır. İstenmeyen veya müdahaleci düşüncelerin (obsesyonlar) ve tekrarlayan davranışların (kompulsiyonlar) varlığıyla karakterize edilen bir durum olan OKB'de tipik olarak güçlü bir dürtü veya ritüelleştirilmiş eylemler gerçekleştirme ihtiyacı olarak somutlaşan müdahaleci düşünceler ve davranışlar OKB'si olanlar için sarsıcıdır. Kaygı seviyesi, kompulsif davranışları gerçekleştirdikten sonra da azalmaz. Kişi bu obsesyonları ve kompulsiyonları kendisinin bir parçası gibi hissetmez ve yardıma ihtiyacı olduğunun farkındadır. Siz de OKB belirtileri gösterdiğinizden şüpheleniyorsanız aşağıdaki ölçeği doldurarak bir uzmana başvurmanız gerekip gerekmediğini anlayabilirsiniz.

CEM KEÇE OKB BELİRTİ ÖLÇEĞİ

YÖNERGE

Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar veriniz. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceği fikrine dayanarak yanıt veriniz. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçiniz.



DERECELENDİRME

1- Benim için tamamıyla yanlış

2- Benim için büyük ölçüde yanlış

3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4- Benim için orta derecede doğru

5- Benim için çoğunlukla doğru

6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

SORULAR

1. Temizliğe aşırı düşkün olduğunuz için ellerinizi yıkamaktan kendinizi alıkoyamıyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

2- Bir hastalık bulaşır korkusuyla herkesin kullandığı aletleri kullanmaktan kaçınıyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

3. Bir şeyleri kontrol etmekten veya işleri zamanında bitirememekten dolayı çoğu zaman işe veya randevularınıza geç kalıyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

4. Önemsiz düşünceler sürekli zihninize takılarak sizi günlerce rahatsız ediyor mu?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

5. Her şeyin yerli yerinde ve düzenli olması için yoğun bir çaba harcıyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

6. Gereksiz ve abartılı bir şekilde size veya sevdiklerinize kötü bir şey olacağına dair kötü ve negatif düşünceleriniz var mı?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

7. Çoğunlukla "Her an kötü bir şey olabilir!" gibi hoşa gitmeyen negatif şeyler düşünüyor musunuz, onları zihninizden uzaklaştırmakta güçlük çekiyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

8. Cinsellikle veya dinle ilgili zihninizden uzaklaştıramadığınız negatif ve kaygı verici düşünceleriniz var mı?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

9. Ayrıntılara gereğinden fazla dikkat edip, çevrenizdeki kişilerin söz ve davranışlarını en ince ayrıntısına kadar inceliyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

10. Atacağınız her adımda sevdiklerinizin veya çevrenizdekileriniz onayını arıyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

11. Kendinizden ve düşüncelerinizden nefret ediyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

12. Önemsiz şeyleri sayma veya tekrar tekrar kontrol etme alışkanlığınız var mı?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

13- Hayvanlara dokununca hastalık bulaşmasından korkuyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

14. Hayatınızı zorlaştıran ve etrafınızda bıkkınlık yaratan değişmez kurallarınız ve ritüelleriniz var mı?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

15. Çocukken ebeveynleriniz ve yakın çevreniz baskıcı ve kontrolcü müydü?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

16. Size göre bazı sayılar, bazı hayvanlar, bazı cisimler uğursuz mudur?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

17. Mikrop kapmaktan ve hastalanmaktan korkuyor ve kaygılanıyor musunuz? Çok miktarda mikrop öldürücü dezenfektan kullanıyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

18. En ufak şeyleri kendinize dert ediniyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

19. Sabahları giyinmek, geceleri yatmak veya banyo yapmak için uzun zaman harcıyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

20. Dikkatle yaptığınız bir işte bile yaptığınız şeyin tam olarak doğru olup olmadığından emin olamıyor musunuz?

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6

DEĞERLENDİRME

40 PUAN VE ALTI: Psikiyatrik muayeneye gerek yok, OKB saptanma olasılığı yok.

41–60 PUAN: Psikiyatrik muayene ile OKB saptanma olasılığı var ama düşük.

61–80 PUAN: Psikiyatrik muayene ile OKB tanısı konma olasılığı var.

80–100 PUAN: Psikiyatrik muayene ile OKB tanısı konma olasılığı yüksek, psikiyatri uzmanına başvurmanız önerilir.

101 PUAN VE ÜSTÜ: Psikiyatrik muayene ile OKB saptanma olasılığı çok yüksek, mutlaka bir psikiyatri uzmanına başvurmanız önerilir.



Işıl Ayman

-
Her çocuğun idolü öncelikle anne ve babasıdır. Müzisyen bir ailede büyüdün senin idolün, ilham aldığın kişiler kimlerdir ?

Sanırım ben daha çok kişilerden değil de durum, olay ve davranışlardan ilham alıyorum. Mesela çok güzel bir konser izlediğimde kendimi o sahnede hayal ediyorum ya da dinlediğim bir şarkının içinde kendi sesimi hayal ediyorum.

Erken bir yaşta müzik sektörünün içine adım attın, ailen mi seni bu süreçte yönlendirdi? Meslek seçiminde ailenin rolü nedir?

Normalde aileler çocuklarını çok işlerine götürmezler ama ben provalarda, stüdyolarda, soundchecklerde ve konserlerde büyüdüm. Az sürünmedim kulislerde :) Ama bunun çok büyük etkisi ve faydası oldu bana. Aslında ailem beni hep özgür bıraktı bu konuda, direksiyon kendi elimde

büyüdüm. Onlar ani bir şey olsa hemen direksiyonu tutabilecek kadar yakınımdalardı ama bu sayede kendi yolumu daha çabuk buldum. Benim de müziği istediğimi fark ettikçe de, bunun için ellerinden geleni hep yaptılar ve yapıyorlar.

Usta sanatçı Sezen Aksu'nun en beğenilen şarkılarından ''Küçüğüm'' adlı parçasını yeniden yorumladın. Bu sana neler hissettirdi? Sezen Aksu'nun hayatındaki yeri nedir, senin müzik hayatını nasıl etkiledi?

Ben de çoğumuz gibi bir Sezen Aksu hayranıyım. Onu dinleyerek büyümek ifade edemeyeceğim kadar değerli bir duygu benim için. Onun da küçük yaşlarda yazmaya ve söylemeye başladığını biliyoruz o yüzden çok büyük bir ilham kaynağı bana, kendimi yakın hissediyorum, sanki paylaşabildiğimiz ve dünyadaki çok az kişinin bildiği bir duygu var aramızda gibi... "Küçüğüm" e gelirsek, açıkçası çok zor olmadı seçmesi. Çok sevdiğim bir şarkı ve bu şarkı vesilesiyle bir Sezen Aksu şarkısı seslendirip yayınlayan en küçük kişi oldum sanırım. Çok gurur verici ve özel bir duygu benim için.

2017 senesinden bu yana YouTube ve diğer sosyal medya platformlarında içerikler üretip özellikle müziğinizi insanlarla paylaşıyorsun. Bu süreçte istediğin başarıyı yakalayıp düşündüğün verimi alabildin mi, insanlara ulaşabildin mi ?

Youtube büyük bir "İyi ki" benim için. Daha 11-12 yaşındayken belirli bir düzende video çekmek, stüdyoya girmek ve paylaşmak çok geliştirdi beni. Fakat, eski videolarımı izledikçe çok gülüp eğleniyorum. Başlarken çok büyük bir beklentimiz yoktu ama sayılar artmaya başladıkça bizi de motive etti. Kısacası, sosyal medyada olmayı seviyorum.



-Müzikle iç içesin aynı zamanda tiyatro eğitimi de alıyorsun. İleride seni daha çok göreceğimiz platform hangisi ? Bir müzikalde yer almak ister misin ?

İlerde beni daha çok göreceğiniz platform : Müzik. Zaten anne karnından beri müzisyen olmak istiyorum :) Ama tiyatroyu da seviyorum, müziğime inanılmaz katkısını görüyorum her geçen gün. Okul dışında devam ettiğim yoğun müzik eğitimim ve okuldaki tiyatro eğitimi birleşmiş oluyorlar. Tiyatro değerli bir sahne sanatı ve müzik sadece söylemekle, yazmakla, enstrüman çalmakla kalmamalı bence. Daha büyük olmalı, kocaman olmalı. Hem sahnede hem de stüdyoda içten ve özgür olabilmeli. Daha önce 2 tane müzikal deneyimim oldu, harika bir süreçti ikisi de. İlerde de müzikallerde yer almak çok isterim.

Piyano, gitar gibi müzik aletlerini çalabiliyorsun. Küçük yaşlardan itibaren oyuncakların hep müzik aletleri miydi ? Çocukluğuna dair gerçekleştiremediğin şeyler olduğunu düşünüyor, hissediyor musun ?

Aslında müzik aletlerim oyun arkadaşlarım değildi çocukken, daha disiplin gerektiren bir şey olarak öğretildi bana. Büyüdükçe daha çok oyun arkadaşım oldular. Çocukluğuma dair içimde ukde kalacak bir şeye sebep olmadılar sadece o süreçte bazı küçük oyun ve eğlencelerden ödün vermek zorunda kaldığımı hatırlıyorum.

-
Üretim sürecinde de olmak üretmek bir müzisyen için oldukça önemli.. Üretirken sana ilham veren şey nedir, en çok hangi anlarda yazarsın?

Ben yazmayı öğrendiğimden beri günlük tutuyorum, neredeyse tüm duygularımı, anılarımı yazdığım sayfalarca bir sürü defter bitirdim bugüne kadar, hala da devam ediyorum. Tam şarkı yazmaya nasıl başladığımı hatırlamıyorum ama o dönemlerden kalan söz denemelerim bile var. Ama adı üstünde "deneme" :) Herhalde müziğin içinde büyümemden dolayı yazdıklarım müzikle birleşti bir noktada ve böyle başladım şarkılar yazmaya. Daha çok tek başımayken yazıyorum ve bazen küçücük bir şey bile ilhama dönüşebiliyor benim için. Şarkı yazarken benim için en önemli şeylerden biri kısıtlanmamak sanırım. Kendim gibi olabilmek, doğal halimde…

-
Pandemi süreci seni nasıl etkiledi? Üretmekte zorlandın mı ya da bu süreçte umudunu hiç kaybettiğin an oldu mu?

Pandeminin ilk günleri nasıl bir durumun içinde olduğumuzu anlamaya çalışarak geçti. Ben de herkes gibi mutfağa sardım bir ara, Nil Karaibrahimgil in şarkısındaki gibi kalkıp bütün eve kek yaptım, hatta lahmacun, pide işine bile giriştim. Alınan birkaç kilo ve daha iyi algılamaya başladığım günlerden sonra, biraz daha normal bir tempoya dönüştü. Umutsuzluğa kapıldığım kısa bir dönem oldu, arkadaşlarımı özledim çünkü sosyal olmayı seven biriyim; bir de tabii ki çoğu meslek gibi müzisyenler için de çok umut bulabileceğiniz bir sene değildi, ben de etkilendim bu durumdan tabii ki. Ama bu dönemde kendimi bestelerime verdim. Eve kapandığımız bu günler sayesinde onları kaydetmeye ve yayınlamaya başladık. Şimdi ise en büyük dileğim artık bitmesi, hayatımızdan yok olup gitmesi. Her şeyden önemlisi sağlık.



Bir çok sosyal medya platformunu aktif bir şekilde kullanıyorsun ve buralarda oldukça fazla takipçin var. Seni en çok eğlendiren, içinde bulunmaktan keyif aldığın sosyal medya platformu hangisi ? Neden?

Mesela Youtube kendimi daha özgür hissettiğim bir platform, paylaşımlarımı severek yapıyorum ama İnstagramın da en güzel yönlerinden biri beni destekleyen ve seven takipçilerimle daha çok iletişimde olabilmek. Tiktok ta da çok eğleniyorum. Birinden birini seçemiyorum, birinde cool Işıl, diğerinde hopidik Işıl… Hepsinin sevdiğim yönleri başka.

-
Her sektörde olduğu gibi müzik sektörünün de acımasız yönleri var. Küçük yaşta bu sektöre girmek büyük cesaret gibi görünüyor sence de öyle değil mi, korkuların var mı ?

Tabii ki var. Sadece müzisyen bir ailenin çocuğu olduğum için karşıma çıkabileceklerden habersiz değilim. Hem sektörün artılarını hem de eksilerini görerek

büyüdüm, daha doğrusu kendim görmeyi ve farkına varmayı seçtim.

Çok da düşünmeden atıldım bu maceraya ama bir yandan da denemeye ve yanılmaya daha çok şansım var, şu an için hata yapmaktan korkmuyorum ama umarım yapmam tabii ki. Bakalım kahramanımızı önümüzdeki bölümlerde neler bekliyor :)

Serdar Ayyıldız ile nasıl bir araya geldiniz ? Bu proje kimin fikriydi ?

Serdar Ayyıldız ailemin daha önce de birçok projede birlikte çalıştığı bir prodüktör. Onların önceden tanışıyor olması bizim de bu projede beraber çalışmamızı sağladı. Serdar abi süreç boyunca beni çok güzel yönlendirdi, birbirimizi motive ettik. İyi ki çalıştık beraber, buradan da tekrar tekrar teşekkür ederim ona.

-

Bir günün nasıl geçiyor. Müzik dışında neler yapmaktan keyif alıyorsun ? Nelerle ilgileniyorsun ?

Günümün büyük bir çoğunluğu müzikle geçiyor diyebilirim ama müzik dışında arkadaşlarımla vakit geçirmeyi çok seven biriyim, her ne kadar son dönemde biraz uzak kalsak da, sosyal bir kişiliğim var ve onlarla beraber olmayı, yeni yerlere gitmeyi çok seviyorum. Bir de çoğumuzun özellikle pandeminin başında baya bir ilerlettiği gibi yemek yapmayı seviyorum. Yeni tarifler denemek çok keyif aldığım bir şey; özellikle arkadaşlarımla berabersem…

-

Yabancı müzik dinler misiniz? Hangi tarz seni yansıtır?

Tabii ki. Müzik benim özgürlük alanım. Her tarzdan, her türden dinlemeye ve yenileri keşfetmeye çalışıyorum. Günün farklı saatleri için ayrı playlistler yapıyorum, ben bir İkizler burcu kızıyım sonuçta. Tahmin edebileceğiniz üzere her saat duygularım değişebilir haliyle dinlediğim müzikler de değişiyor.

Farklı dillerde şarkılar söyler misin? İngilizce ya da başka bir dilde proje yapma hayalin var mı?

Neden olmasın, daha yolun çok başındayım. Farklı türler, farklı diller denemeyi çok isterim.

Evrensel düşünmek çok önemli bence.

-

Senin için müzikte en zirve nokta neresidir? Ya da öyle bir yer var mıdır?

Belki birkaç sene sonraki Işıl farklı bir cevap verebilir bu soruya ama şu anki Işıl a göre, hiçbir sanat dalının bir zirvesi yok. Özellikle işin üretim ve yaratıcılık tarafında bir zirve olduğunu düşünmüyorum. Hep daha fazlası ve farklısı mümkün.



Osteoporoza Karşı Önlem Alın

50 Yaşından Sonra Her 3 Kadında 1 Görülüyor



Kemiklerde bulunan mineral yoğunluğunun azalması sonucunda kemiklerin zayıflaması ve kırılgan hale gelmesi olarak tanımlanan osteoporoz (kemik erimesi), 50 yaşından sonra her 3 kadında bir görülüyor. Ancak beslenme, egzersiz ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile osteoporozun olumsuz etkilerinden korunmak mümkün. Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Tuluhan Yunus Emre, osteoporoz ve osteoporoza karşı alınması gereken önlemlerle ilgili bilgi verdi.

Osteoporoz (Kemik Erimesi) nedir?

Yaşam boyunca kemikte yapılanma meydana gelir. Yaklaşık 30 yaşına kadar kemiğin yeniden yapılmasına süreci devam eder. Otuz yaşında kemik yapısının ve kütlesinin en güçlü olduğu noktaya ulaşılır. Kırk yaş civarında, kemik kütlesi yavaş yavaş azalmaya başlar.

Menopozdan sonra östrojen (kadınlık hormonu) seviyesindeki azalma nedeniyle kadınlar hızla kemik kaybederler ve kemik erimesi başlar. Sonraki 5-10 yıl, kemik yıkımı yapımından daha hızlı olduğundan kadınlar kemik kütlesinin üçte birine yakınını kaybederler. Daha az kütlesi olan yani daha zayıf kemikler küçük bir düşmede bile kırılabilir.

> Kemik erimesinin önüne geçmenin yolları güçlü kemik yapımı ve hayat boyu kemik kaybının önlenmesidir. Kemikler ne kadar güçlüyse kemik erimesi meydana gelme olasılığı o kadar azdır.

Osteoporozun ilk belirtisi düşme sonucu kırılmış bir kemik olabilir. Kırılmalar en çok kalçalarda, el bileklerinde ya da bel omurlarında meydana gelmektedir. Ayrıca özellikle menopoz sonrası vücudun kemik kütlesinde yani tüm vücut kemik miktarında ciddi azalmalar olması nedeniyle osteoporozlu insanların vücutları küçülür, boyları kısalır. Ayrıca omurga kırıkları sıklıkla boy kısalması ve omuzlarda yuvarlaklaşma ile sonuçlanır. Kadınların osteoporoz olma riskleri erkeklere göre daha fazladır çünkü kadınların kemikleri erkeklerinkinden yüzde 20 ila 30 daha azdır. Her iki cinsiyette yaş arttıkça kemik kaybı artar ve kalça kırığı riski artış gösterir.



Osteoporoz Risk Faktörleri Nelerdir?

Gençken sahip olunan kemik miktarı (kemik kütlesi) ne kadar fazla ise yaşlılıkta osteoporoz hastası olma ihtimali o kadar azdır. Osteoporoz hastalığı risk faktörleri şunlardır:

- Süt ürünleri gibi kalsiyum zengini gıdalardan az beslenmek
- Erken menopoza girmek (45 yaşından önce)
- İnce ya da küçük vücut yapısı

- El bileği, omurga ya da kalça kırığı hikayesi olması
- Düşük testosteron seviyeleri
- Sigara içmek
- Fazla alkollü içecek tüketmek (günde 2 kadehten fazla)
- Egzersiz yapmamak
- Ailede osteoporoz bulunması
- İltihaplı eklem hastalığı (romatizma)

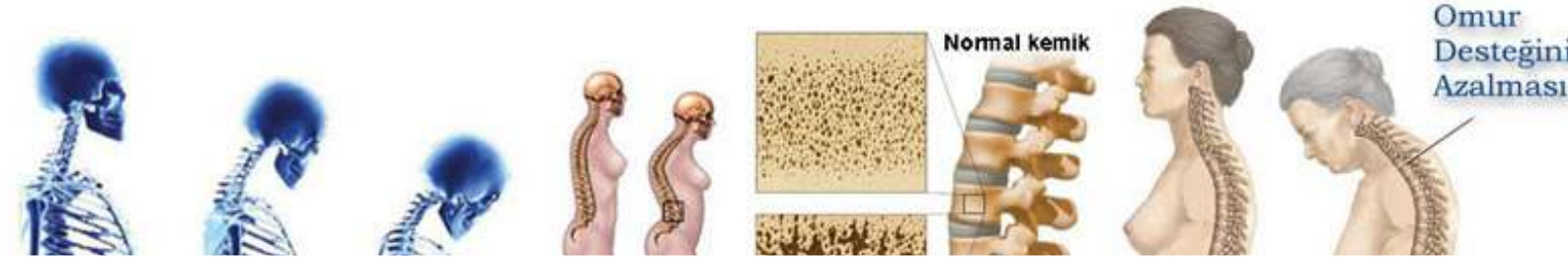
İltihaplı romatizmal hastalığında (romatoid artrit, ankilozan spondilit, lupus vb.) osteoporoz geliştirme riski dana fazladır. Bu romatizma tipleri kemik kaybına neden olan iltihabi maddelerin yapımına neden olur. Romatizmal hastalıklar daha çok kadınlarda görülür.

Osteoporoza Karşı Alınacak Önlemler

Kemik erimesinin önüne geçmenin yolları güçlü kemik yapımı ve hayat boyu kemik kaybının önlenmesidir. Kemikler ne kadar güçlüyse kemik erimesi meydana gelme olasılığı o kadar azdır. Ailede kemik erimesi varsa yani genetik olarak osteoporoza yakalanma riski varsa akıllı yaşam biçimi seçenekleriyle osteoporozun önüne geçilebilir ya da osteoporoz yavaşlatılabilir.

Kalsiyum Alımını Artırın

Kalsiyum alımı sadece kemik yoğunluğunu değil, vücudun diğer işlevlerini de etkiler. Kasları kasılması, kalbin çarpması ve kanın normal olarak pıhtılaşması için vücudunuz kanınızda belirli bir seviyede kalsiyum muhafaza etmelidir. Bu fonksiyonları devam ettirmek için kalsiyum alımı yetersiz olduğunda vücut kan seviyelerini normal tutmak için vücut, kemiklerden kalsiyumu çekerek kana verir. Kalsiyum ihtiyacı cinsiyete, yaşa ve osteoporoz riskine bağlıdır. Çoğu yetişkin yiyecek ve/veya kalsiyum katkılarından 1000 ila 1500 mg günlük kalsiyuma ihtiyaç duyar. Çoğu insan diyetlerinden günlük ihtiyacın yaklaşık yarısını alır. Yeterince kalsiyum alımı özellikle 30 yaşın altında bir kadın için önemlidir. Çünkü kalsiyum bu



yaşlarda kolaylıkla emilip kemiklerde depolanabilmektedir. Gençler, hamileler ve emziren kadınlar günde 1500 mg kalsiyum alması gerekmektedir. Yaş ilerledikçe vücut kalsiyumu bağırsaklardan o kadar kolay ve etkili emip kemiklere depolayamaz. Bunun yanı sıra yeterince D vitamini almak da kemik erimesinden korunmakta önemlidir. D vitamini kalsiyum emiliminde etkilidir. Güneş ışığı, karaciğer, balık yağı, süt ve süt ürünleri D vitamini üretimini artırır.

Düzenli egzersiz ile kemikleriniz güçlendirin

Kemiklere ağırlık veren ya da onlar üzerinde yer çekim gücünü artıran egzersizler (ağırlık egzersizleri) kemik kütlesinin korunmasına yardımcı olabilir. Vücudunuzu yer çekiminin kuvvetine karşı hareket ettirdiğinizde ve kaslarınızı güçlendiren egzersizler yaptığınızda kemikler bu tip harekete daha güçlenerek tepki verirler. Kemiklerinizi güçlendiren ve kilonuzu koruyan egzersizler aerobik, dans, kayak, tenis ve yürümedir. Makul bir hedef haftada 3-4 kez 30 dakika egzersiz yapmaktır. Hepsini birden yapmak istemezseniz her seferinde 10-15 dakika egzersiz yapabilirsiniz. Osteoporoz ya da kırık öyküsü, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, felç, yüksek kolesterol ya da ailede kalp hastalığı hikayesi, egzersiz yaparken ya da yaptıktan sonra göğüste, boyunda, omuzda ya da kolda ağrı ya da baskı hissi, egzersizden sonra sersemlik ya da şiddetli nefes darlığı, şeker hastalığı gibi sağlık sorunlarınız varsa uygun egzersiz programı ile ilgili hekiminize danışabilirsiniz.

Sigaradan uzak durun

Sigara içenlerin kırık riski içmeyenlere göre daha fazladır. Sigara içen kadınlarda menopoz daha erken başlar ve sigara içmek kadınların östrojen seviyelerini düşürür. Bu iki faktör osteoporoz riskini artırır. Bunların yanı sıra sigara içmek östrojen tedavisinin yararlarını ortadan kaldırabilir.

Düşmelere karşı önlem alın

Yaş ilerledikçe düşme ve kırık olasılığı artar. Bu ihtimalin artma sebebi yaş ilerledikçe kolay hareket edebilme kabiliyetinin kaybı, görmenin azalması, hastalık ya da ilaçların neden olduğu sersemlik olabilir. Sersemliğe neden olabilecek herhangi bir ilaç alıyorsanız doktorunuza danışın. Evinizi daha güvenli bir yer haline getirmek için aşağıdaki önlemleri alabilirsiniz.

Gözlerimizin içindeki mercek şekil değiştirebilen bir yapıya sahiptir. Bu mercek, özel yeteneği sayesinde cisimler yakına geldiğinde şişerek şeklini değiştirebilir ve görme kalitesini arttırır. Yakını görme bu şekilde gerçekleşmektedir



Presbiyopi Nedir?

resbiyopi, 40 yaşınüzerindeki kişilerde yaşa bağlı olarak oluşan yakını görememe sorunudur. Gözlerimizin içindeki mercek şekil değiştirebilen bir yapıya sahiptir. Bu mercek, özel yeteneği sayesinde cisimler yakına geldiğinde şişerek şeklini değiştirebilir ve görme kalitesini arttırır. Yakını görme bu şekilde gerçekleşmektedir. İnsan gözü, 40 yaşından sonra bu yeteneğini yavaş yavaş kaybetmeye başlamaktadır.

Presbiyopi Neden Oluşur?
Uzaktaki bir cismin yakına gelmesiyle beyne ulaşan uyarı değerlendirilerek göze iletilir. Burada gözün “silier cisim” denen bölgesinde kasların kasılıp gevşemesiyle buna bağlı lifler gerilmekte ya da gevşemektedir. Liflerin bu hareketi, lensin incelerek ya da kalınlaşarak kırıcılığının artmasına neden olur. Göz, yaşa bağlı olarak bu yeteneğini kaybeder. Kesin olarak ispatlanmamış olsa da bu yeteneğin yaşa bağlı olarak kaybedilmesi ile ilgili en yakın teori hücre yaşlanması teorisidir. Bu teori, yaşlılığa bağlı olarak saçımızın beyazlaması gibi göz hücrelerimizin bu yeteneğini kaybettiğini belirtmektedir . Bu nedenle sorun, patolojik bir sorun olarak değil fizyolojik bir yaşlanma olarak değerlendirilir. Presbiyopi yıllara göre her insanda son derece standart bir şekilde artmaktadır. 40 yaşından sonra her 10 yılda bir, +1 numara büyüme gösterir. 50 yasında +2, 60 yaşında ise +3 numara büyümüş olur. Fakat burada ilginç bir durum söz konusudur. Örneğin gözümüz -2 ise 40 yaşında buna +1 eklenir. Bu durumda yakını görmek için -1 numaraya ihtiyaç duyarsınız. 50 yaşına geldiğinizde ise uzak için -2 numaraya ihtiyaç varken, yakın gözlüğüne ihtiyaç kalmamaktadır. Bu nedenle miyop olup da “Ben yakını çok iyi görüyorum.” diyen hastaların yakını iyi görmelerinin nedeni, iki rahatsızlığın üst üste gelerek kusur azaltıcı bir etki oluşturmasıdır.

Presbiyopinin Belirtileri Nelerdir?
Presbiyopi hastaları, cisimleri 50 cm’den daha yakına getirdiklerinde görmede zorluk yaşamaktadırlar. Bu nedenle cisimleri gözlerinden uzaklaştırarak görebilirler.

Presbiyopi Nasıl Tedavi Edilir?
Presbiyopi tedavisi için tüm dünyada uygulanan yöntemlerin başında göz içi trifokal mercek operasyonları ile presbylasik lazer tedavileri uygulanmaktadır.

COVID-19, Grip, Soğuk Algınlığı ve Mevsimsel Alerjilerin Belirtileri Arasındaki Farklar

Yaygın | Az Yaygın | Yaygın Olmayan | Nadir Görülen | Görülmeyen

BELİRTİ	COVID-19	GRİP	SOĞUK ALGINLIĞI	MEVSİMSEL ALERJİLER
Ateş	Yaygın	Yaygın	Nadir Görülen	Nadir Görülen
Baş Ağrısı	Az Yaygın	Yaygın	Nadir Görülen	Az Yaygın
Bitkinlik	Yaygın	Yaygın	Az Yaygın	Az Yaygın
Boğaz Ağrısı	Az Yaygın	Az Yaygın	Yaygın	Az Yaygın
Bulantı veya Kusma	Yaygın Olmayan	Az Yaygın	Nadir Görülen	Görülmeyen
Burun Akıntısı veya Tıkanıklığı	Nadir Görülen	Az Yaygın	Yaygın	Yaygın
Gözlerde Kaşıntı veya Sulanma	Nadir Görülen	Görülmeyen	Görülmeyen	Yaygın
Hapşırma	Nadir Görülen	Yaygın Olmayan	Yaygın	Yaygın
İshal	Yaygın Olmayan	Az Yaygın	Nadir Görülen	Görülmeyen
Koku veya Tat Kaybı	Az Yaygın	Nadir Görülen	Nadir Görülen	Nadir Görülen
Nefes Darlığı	Yaygın	Nadir Görülen	Nadir Görülen	Az Yaygın
Öksürük	Yaygın	Yaygın	Yaygın	Az Yaygın
Vücut Ağrıları	Az Yaygın	Yaygın	Az Yaygın	Nadir Görülen

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

/SaglikBakanligi

Röportaj

"Kitabı Özellikle Kadınlara Yazdım"

> ***Kadınların konuşmaya başlaması, erkeklerin de erkekliği konuşmasına sebep olacak***

Hacettepe Üniversitesi İngilizce Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra 2013 yılında Üroloji Profesörü olan Saadettin Eskiçorapçı, ulusal ve uluslararası birçok çalışmaya imza attı. Özellikle prostat ve hastalıkları ile ilgili sayısız ödül aldı.

25 yıllık deneyiminin ardından da 'Sorulamayan Sorular ve Bozulamayan Ezberlerle Konuşulmayan Erkeklik' kitabını yazdı.

Kitabı özellikle kadınlara yazdığını belirten Prof. Eskiçorapçı, "Erkekler bu konuyu biraz daha idrak edene kadar erkeklikle ilgili konuları kadınlar üstünden konuşmak daha doğru olur. Çünkü özellikle erkeklikle ilgili sorunlar partnerleri etkilediği için kadınlar çok daha akılcı ve mantıklıdır. Kadınların konuşmaya başlaması, erkeklerin de erkekliği konuşmasına sebep olacak" dedi.



Röportaj: Pınar Karahan



- Kitabınızın isminden de yola çıkarak ‘Konuşulmayan Erkeklik’i konuşmak büyük cesaret değil mi? Hem de hem cinslerinizi yer yer eleştirerek…
Evet, aslında bu bir cesaret. Fakat yazma cesaretini göstermek en çok bana düşüyordu. Bunun sebebi de mesleki olarak Ürolog olmam ve 25 senelik bir deneyim. Hem mesleki deneyim hem de bu insanların en özel sorunlarını bana anlatırken yaşadıklarını gözlemlemek ve onlarla bir yol arkadaşlığı yapmak. Onların aslında ne kadar zorlandığını görmek bu yazının ortaya çıkış amacını doğurmaktadır. Bu kitabın asıl amacı onlara yardım etmek amaçlı yapılmış bir proje.

Benim amacım, erkekleri biraz daha erkeklikleri ile barıştırmak ve bunları konuşarak normal bir platforma, erkekliğin konuşulabildiği bir platforma çekilebilmesini sağlamak.

- Prostatın doğası gereği erkeklerin cinsel, sosyal ve psikolojik durumlarını, hastalık ve yaşama karşı bakış açılarını, erkeklik ile ilgili algılarını öğrenmek durumunda kaldığınızı söylüyorsunuz. Eminim kültürden kültüre göre farklılıklar da gösteriyordur. Özellikle Türk erkeklerini nasıl anlatırsınız?
Türk erkekleri prostatı bilmiyorlar. Prostatın bir organ olduğunu bilmiyorlar. Prostatı bir hastalık olarak bilen var, bir beze problemi olarak bilen var hatta cinsellikle ilgili bir problem olarak bilen var. Dolayısıyla Türk erkeklerinin prostat algısı maalesef tamamen yanlış ve bu bilgisizlik %50’nin üstünde bir oran. Zaten kitabın en önemli misyonu farklı ve yanlış bilgileri düzeltmek. Biliyorsunuz ki bir insan korkularıyla problem yaşar ve en çok korktuğu şey de bilmediği şeydir. Korktuğunuz bir konu hakkında bilginiz olursa o korkularınızı da yenersiniz. Ben erkeklerin bu yanlış bilgiler ve ona bağlı korkularını yenmelerine yardımcı olmaya çalışıyorum.
Türk erkekleri maalesef bu konuda oldukça geride. Özellikle Akdeniz havzasındaki gibi annelerin yetiştirdiği, biraz da nasıl söylesem size, şişirilmiş ve yanlış bilgilerle donatılarak büyüyen erkekler.

- Erkeklerin doktora gitmek yerine genellikle arkadaşlardan tavsiye aldıklarını, televizyondan, internetten gördükleri ilaçları kullandıklarını anlatıyorsunuz. Aslında günümüzün en büyük problemlerinden biri de bu. Gündüz kuşağı programları, sosyal medya sürekli ürün tavsiye eden doktorlarla hatta doktor olmayanlarla dolu. Siz tabii akademik çalışmalarınızın anlaşılır olması herkesin okuyabilmesi için bu kitabı yazarak büyük katkı sağladınız ama benim merak ettiğim bu konuda başka neler yapılabilir? Sağlık okuryazarlığı nasıl geliştirilebilir?

Sağlık okuryazarlığında aslında 20’li yaşlardaki Z kuşağı gençlerde bunun çok ciddi bir şekilde geliştiğini görüyorum. Bununla ilgili de güvenilir kaynaklardan bilgi alarak ve bunu kendileri o güvendiği kişilerle konuşarak gelişeceğini düşünüyorum çünkü internet çok fazla bilginin olduğu fakat birçok bilginin de güvenilir olmadığı bir kaynak. Hele konu erkeklikse internet çok da güvenilir bir mecra değil. Benim kitapta yazdığım konuların birçoğu ile ilgili bilgileri internetten bulabilirsiniz. Ben burada aslında bu kitapla hem güvenilir bir kaynak olma yolunda insanlara örnek oluyor hem de erkeklik konusunda toplu bir kaynak sunmuş oluyorum.

- Konuşulmayan Erkeklik’in ya da bazı kadın sağlık durumlarının konuşulur olabilmesi için başka nasıl adımlar atılabilir?
Bana birçok okuyan kadın arkadaşım geri dönüş yaparak ‘Ben aslında birçok şeyi yanlış biliyormuşum’, ‘Bilmediğim de birçok konu varmış’ diye geri döndüler.

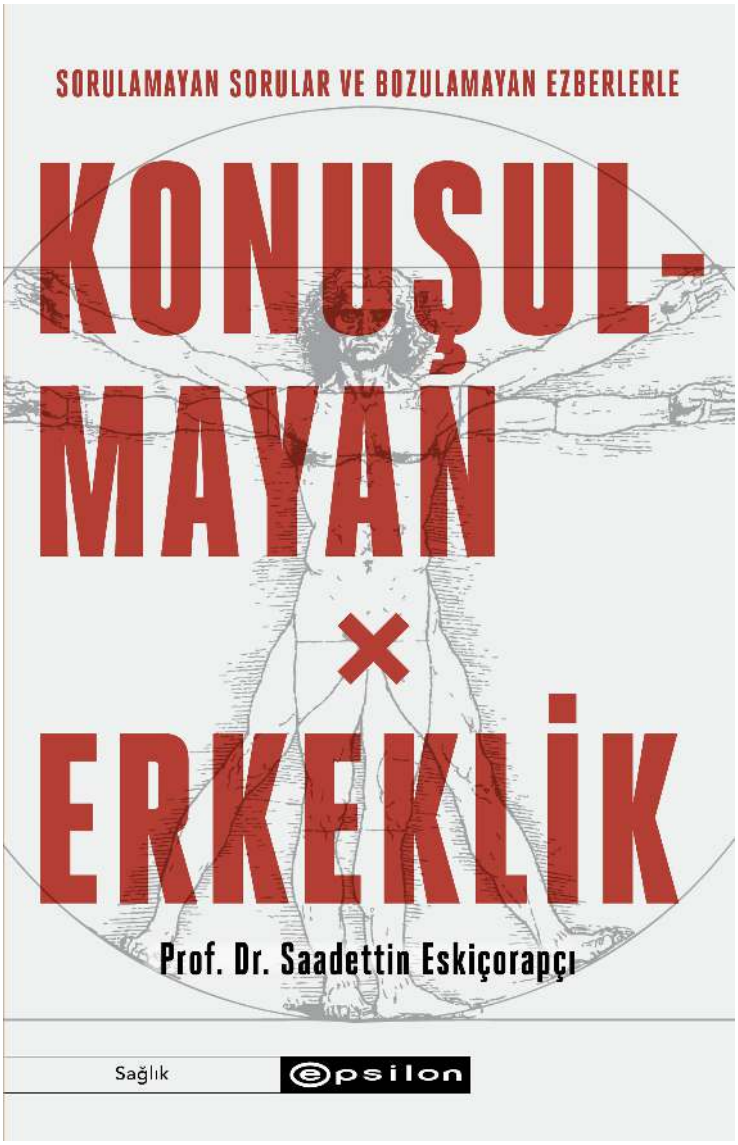
Hatta şöyle bir dönüş yaptı bir kadın arkadaşım 'Ben erkeklere kızıyordum hatta zaman zaman onlara tepki gösteriyordum ama kitabı okuduktan sonra biraz üzüldüm. Empati yaptım'. Bu anlamda da erkeklere kötü bakış açısından kadınların da değişimini sağlayacak, belki bir miktar empati yapmasını ve sağlıklı düşünmesini, sağlıklı adımlar atmasını sağlayacak bir kitap.

- Siz aslında bu kitabın kadınlar için de büyük bir kaynak olacağını belirtiyorsunuz. Kadınlar özellikle bu kitabı neden okumalı?

Özellikle partner ilişkilerin anlaşılması ve aşılamayacağını düşündüğü problemlerin daha hassasiyetli bir şekilde anlaşılmasına neden olacaktır. Erkekliğin konuşulabilmesi maalesef erkeklerin çok fazla konuşabileceği bir konu değil gibi görünüyor. Evet, geliştirebilirler fakat ben bu kitabı özellikle kadınlara yazdım. Kendi cinsleri ile cinsiyetleri ile ilgili bir tabuları yok kadınların. Bu konu onlar için ayıp değil ve tamamen normal konuşulabilir bir konu. O yüzden erkeklik ile ilgili konuları kadınlar üstünden konuşmak daha doğru olur. En azından başlangıçta erkekler bu konuyu biraz daha idrak edene kadar. Çünkü özellikle erkeklikle ilgili sorunlar, partnerleri etkiledikleri için kadınlar çok daha akılcı ve mantıklıdır. Kadınların konuşmaya başlaması, erkeklerin de erkekliği konuşmasına sebep olacak. Kadınlar da bu yüzden okumalı esasen.

- Dilin bir cinsiyeti olduğunu ve bunun erkek olduğunu da örneklerle açıklıyorsunuz. Sizce bugün geldiğimiz noktada bu konuda farkındalıklar sağlanıyor mu yavaş yavaş? Çünkü baktığımız zaman 20 yıl önceki haber dili de bu anlamda çok değişti gibi görünüyor.

Sizin de belirttiğiniz gibi dil çok değişkendir. Dilin erkek olması tarihsel bir gerçektir. Hemen de değişecek bir şey değil. Evet son zamanlarda oldukça değişti. Biraz da yabancı kelimelerle değiştiğinden gözden geçirilmesi gerekir ama şöyle anlatayım dilin erkek temel noktalarında, temel terimlerinde bence bir dönüşüme ihtiyaç var. Türk Dil Kurumu'na büyük bir rol düşüyor. Ben de bu konuda profesyonel değilim. Sadece araştırmalarımdan bulduklarımı ve gözlemlerimi aktardım. Özellikle erkeksi bazı kelimelerin Türkçe'ye uyarlanırken örneğin 'iş adamı', 'iş kadını', 'iş insanı' gibi düzeltmelerin kullanımının arttırılarak dilin erkeklikten çıkarılması mümkündür.



> ***Erkekliğin konuşulabilmesi maalesef erkeklerin çok fazla konuşabileceği bir konu değil gibi görünüyor.***

- Kadınlar hamamından kovulmayı ve sünneti 'Erkek olma' olarak işaret ediyorsunuz. Sonrasında bir de askere gitme durumu var. Hepsi erkek için oldukça zor dönemler. Doğduğu zamanlar annesinin kuzusu iken bir anda 'erkeklik' rolünü üstlenmeye başlıyor. Bunun da bazı sonuçlar doğurduğunu söylüyorsunuz. Kısaca bunlardan bahsedebilir misiniz…

Bu sorunun yanıtına "Hepimiz Kadınız" başlığı altında değindim. Şöyle ki bir erkek anne karnında ilk altı hafta testosteron hormonu olmayan bir vücuda sahip. Ve anne karnındaki östrojen hormonlarının baskın olduğu bir dolaşım sistemi var. Daha sonra testis organının gelişmesi ile beraber altıncı haftadan sonra kadınlık hormonu ve erkeklik hormonu bir süre sonra artma ile beraber erkek bebek erkeklik hormonlarının arttığı bir dönemi yaşıyor. Aslında bu şunu gösteriyor demektir; erkeklik, bir anneye rağmen, annenin hormonlarından kurtulup kendini ispat etme sürecinden bahsediyor demektir. Aslında doğduktan sonra kadın toplumunda yaşayan erkekler, bebeklik ve çocukluklarında anne ortamından çıkıp, tıraş olma, hamama gitme, hamamdan kovulma, sünnet olma noktasında her zaman erkeklikle ilgili bir ispat noktasında ciddi problemler yaşıyorlar. Aslında erkeklik ispat edilen değil yaşanan bir şey olmalıdır. "Artık erkek oldun, erkek berberine gitmelisin" gibi söylemelerle aslında bu durumu daha da zorlaştırdıklarını söylemek mümkün. Bu anne karnından başlayan ve Türk toplumunda geçirilen zamanla birlikte gittikçe zorlaşan bir süreç halini alıyor.

- Size bir de sosyal medyada sürekli karşımıza çıkan 'Erkekleri kendine aşık etmenin 10 yolu', 'Erkeklerin aklını ele geçirmek için yöntemler' vb başlıklar altında 'İlişki uzmanları'nın yorumlarını sormak istiyorum. Mümkün müdür erkeklere böyle netleşmiş maddelerle yaklaşmak? Daha doğrusu bütün erkekler aslında bu kadar basit midir ki birçok kişi kolayca çözüp önerilerde bulunabiliyor :)

Bu sorunun cevabı oldukça uzun ve karmaşık aslında. Ben size bu sorunun yanıtını şu şekilde özetleyerek belirtmek isterim; erkeklerle ilgili konular erkeklikleri ile ilgili konular demektir. Bu maddelendirilen şeyler de aslında tamamen gözleme dayalı olan ve bilimsel verilere dayandırılmayan açıklamalardır. Bir kadın, partneri ile ilgili bir problem hissediyorsa, özellikle konuşması ile ilgili şöyle bir yol izleyebilir: Erkeklikleri ile ilgili bir problem olabilir o yüzden benim kitabımı okumalarını tavsiye edebilirim. Çünkü benim kitabımı okuduktan sonraki örneklerden kendi partneri ile ilgili sorunları yakalayabilir ve bilmediği birçok yönünü keşfedebilir. Doğru bilgi ile doğru bir şekilde yaklaşmayı öğrenebilir. Erkekler, erkeklikleri ile ilgili sorunlar yaşadıkları zaman kadınlardan uzaklaşabilirler. O yüzden o problemi çözmek için onun yanında olup ona destek olup doğru bilgi ve doğru yaklaşım sayesinde bu sorunu çözebilirler.

> ***…erkeklik ispat edilen değil yaşanan bir şey olmalıdır.***



Biliyoruz ki fit görünmek ya da sağlıklı bir ciltle ışıldamak için yaz aylarını beklemek gerekmez... Yine de kabul edelim ki yaz geldiğinde, güneş ışınlarının da etkisiyle insan daha fazla yaşam enerjisiyle dolar ve kendisiyle her zamankinden daha fazla ilgilenir. Yaz aylarında iyi hissetmek için hazırlıkları bahar aylarında başlatmaksa adettendir. Biz de bu hazırlık süreci neleri kapsayabilir diye düşündük, sizin için uygulanabilir bir liste hazırladık.

Yaza Az Kaldı! Kişisel Bakıma Yoğunlaşmanın Tam Zamanı



Merdivenleri kullanın

İstediğiniz zaman diliminde rahatça yapabileceğiniz egzersiz türlerinden biri merdiven çıkmaktır. Bacak kaslarını güçlendiren, kalça ve bel bölgesini çalıştıran bu yöntem metabolizmanızı hızlandırır, kan dolaşımınızı düzenler ve vücudun yağ yakımına destek verir. Başlangıç olarak, metroda yürüyen merdivenleri veya apartmanda asansörü kullanmayıp merdivenleri tercih ettiğinizde, zamanla dayanıklılığınızın arttığını ve kolay yorulmadığınızı fark edecek, spor yapmaya daha yatkın hale geleceksiniz.

Bisikletsiz olmaz

Hem eğlenmek hem de spor yapmak istiyorum diyenlerin hayatına almaları gereken egzersiz aracı ise bisiklet olmalıdır. Her pedal çevirişte ayak kaslarından baldır kaslarına, kalça kaslarından karın kaslarına, kol kaslarından boyun kaslarına vücudun büyük bir bölümü çalışır. Düzenli olarak günde bir saat bisiklet sürüldüğü takdirde kalori yakımı hız kazanarak fit bir görünüme kavuşulur. Bisiklet sürerken salgılanan endorfin ve dopamin sayesinde kişinin stresten uzaklaşması ve ruh halinin iyileşmesi de kaçınılmazdır.

Bol bol meyve yiyin
İlkbahar meyvelerinin sadece görüntüleri ve lezzetleri bile tazelenmeye yetecek türden, tabii faydaları da bir o kadar yoğun… Güçlü bir antioksidan olan çilek cilt sağlığına iyi gelirken, lif oranı yüksek olan çağla sindirim sistemini düzenliyor. Yeşil erik bağışıklık sistemini korurken, malta eriği içerdiği A vitamini ile gözleri güçlendiriyor. Bahar sonu çıkan kiraz ise baştan aşağı şifa kaynağı… Kalorisi düşük olan bu besinleri tüketmek yaza fit girmenin en kestirme yollarından olsa gerek.

Detoks vakti
Kış yorgunluğundan uzaklaşmak, vücudunuzu toksik etkilerden arındırmak ve daha canlı hissetmek için size uygun yeni detoks tarifleri araştırmayı ihmal etmeyin. Bu, içinde sebze ve meyvelerin bulunduğu bir smoothie tarifi de olabilir, zencefil, keten tohumu, zerdeçal gibi fonksiyonel gıdalara ait kürler de… Tabii yapılan detoksu etkili kılmak için bir de yapılmaması gerekenler bulunmakta, kafeini azaltmak, katkı maddesi içeren işlenmiş gıdalardan uzak durmak bunlardan birkaçı…

Güneş Kremi
Aslında güneş kremleri dört mevsim kullanılması tavsiye edilen ürünlerdir hele de lekelenmeye yatkın bir cildiniz varsa… Eğer bu devamlılık gözünüzü korkutuyorsa en azından bahar aylarında güneş kremi kullanmaya başlamanız gerektiğini bilmelisiniz. Uzmanlar, bahar aylarında sık sık





görmeye başladığımız güneş ışınlarının cilt için yaz aylarına kıyasla daha da tehlikeli olabileceğini söylüyorlar. Nedeni ise baharda havadaki yoğunluğun daha ince olması. Bahar boyunca güneş kremi kullanmak cilt lekelerinin ve kırışıklıkların önüne geçip yaza parlak bir ciltle girmenize destek olacaktır.

Peeling Zamanı
Soğuktan, hava kirliliğinden etkilenmiş, gözenekleri kapanmış bir cildi canlandırıp pürüzsüz hale getirmenin en iyi yolu peeling yapmaktır. Düzenli yapılan peeling ile ölü deri atılır ve böylece yüzeydeki cilt sorunları azaltılabilir. Fakat içinde bulunan mikro taneciklerle cildi temizleyen bu ürünler kişinin cilt tipine uygun olarak seçilmelidir. Veya evde kendiniz zeytinyağı, tuz, toz şeker, yoğurt, gibi malzemelerle doğal peeling hazırlayabilir, güvenli bir biçimde haftada birkaç kez yüzünüze uygulayabilirsiniz.

Saçlar önemli!
Kış aylarının saç üzerindeki etkileri genellikle olumsuzdur, soğuk hava saçları yıpratır, kurutur ve kırar. Bahar ayları ise onları yeniden forma sokmanın tam zamanıdır. İşe gerekiyorsa kırıkları kesmekle başlanmalı, ardından nemlendirme gelmelidir. Dökülmesinin önüne geçmek veya daha da güçlendirmek için düzenli aralıklarla bakım maskelerinden de yararlanılabilir. Bu arada lastik tokalarla toplamaya bir süre ara verilmeli ve hatta mümkünse kurutmak için fön makinesi de kullanılmamalıdır.

Rö
por
taj

”FİL insanın kendiyle hesaplaşmasını anlatıyor”



Üçü pandemi döneminde yazılmış biri on yılda tamamlanan dört şarkıdan oluşan EP’si ‘FİL’ ile dikkatleri üzerine çeken Taha Gürbüz, şarkıları için “İnsanın kendiyle hesaplaşma ve durum tespiti halini anlatıyor” dedi. Gürbüz, tekli olarak yayınlayacağı şarkılarının yanı sıra hazırlıklarına başladığı bir de akustik albüm projesi olduğunun müjdesini verdi.

14 yaşında ilk bestenizi yaptınız, lisede de müzik okudunuz, kontrbas eğitimi aldınız. Üniversitede Müzik Öğretmenliği Bölümü’nde okudunuz. Müzikle ilişkiniz nasıl başladı? Kontrbas çalmaya nasıl karar verdiniz?

İlk bestemi, 14 yaşımda, Orhan Veli’nin ‘Masal’ isimli şiirine yapmıştım. Açıkçası neden o şiiri seçtim bilmiyorum. Sanırım tamamen içgüdüsel bir seçim oldu. Müzik eğitimi yolculuğum orta son sınıfta ailemin okul panosunda güzel sanatlar lisesinin tanıtım broşürünü görmeleriyle başlıyor aslında. Lise eğitimimi, hayatımın olumlu anlamda kökten değiştiği bir dönüm noktası olarak nitelendirdiğim İstanbul Avni Akyol Güzel Sanatlar Lisesi’nde tamamladım. Kontrbas çalmaya da orada başladım zaten. Sonrasında da eğitimime Marmara Üniversitesi Müzik Öğretmenliği Bölümü’nde devam ettim.

Üniversite eğitimim boyunca da hem okulun orkestrasında hem de başka orkestralarda kontrbas çalmaya devam ettim.

Öğretmenliğe devam ediyor musunuz? Üretim süreci ile birlikte nasıl gidiyor?

İki ayrı okulda enstrüman öğretmenliği yapıyorum. Farklı yaş gruplarından gitar öğrencilerim var.

Çok sevdiğim müziği başka yeteneklere öğretmek bambaşka bir tecrübe. Üretim süreci ile ilgili olarak da ikisi bambaşka şeyler. 10 senedir kendimi bu iki farklı hayata alıştırmış vaziyetteyim. Bu yüzden bir şekilde ikisi birlikte yürüyor :)

Pandemi döneminde dijital olarak bir şekilde müziğe devam ediyorsunuz…

EP’nin hikâyesi, EP’ye ismini veren FİL şarkısı ile başladı. Pandemi döneminde birçoğumuzun ortak duygusu olduğuna inandığım bir iç hesaplaşma ve durum tespiti halinden doğan bir şarkı FİL. Sonrasında yine aynı sorgulama hali ile ortaya çıkan, eleştirel bir dille kaleme aldığım KUKUMAV KUŞLARI ortaya çıktı.

Röportaj: Pınar Kuş



Birçok müzisyen bu motivasyonu bulamazken, küskünlük yaşarken siz neler hissediyorsunuz? Bu dönem sizin planlarınızı, üretim sürecinizi nasıl etkiledi?

Pandemi dönemi maalesef birçok sektörü olumsuz etkiledi. Ama sanırım en büyük yarayı müzik sektörü aldı. Bir müzisyen için dinleyicisiyle bir araya geldiği, enerji alışverişinde bulunduğu konserler bu işin can damarlarından biri. Konserlerin yapılamaması tüm müzisyenleri maddi manevi etkiledi. Ancak pandemi dönemi üretim anlamında beni olumlu etkiledi diyebilirim. Aslında birçok müzisyen arkadaşımın da bu dönemde üretimini arttığını gördüm. Bu da çok güzel bir şey. Zira bir müzisyenin kendini ifade etmesinin en temel şekli bu.

Yakın zamanda dört şarkılık FİL adında bir EP yayınladınız. Bu EP'nin ortaya çıkış sürecinden bahsedebilir misiniz? Örneğin EP'nin adının 'FİL' olmasının hikâyesi nedir?

EP'de yer alan FİL, KUKUMAV KUŞLARI ve HASBELKADER, pandemi döneminde yazdığım şarkılar. Aslında bu EP'nin hikâyesi, EP'ye ismini veren FİL şarkısı ile başladı. Pandemi döneminde birçoğumuzun ortak duygusu olduğuna inandığım bir iç hesaplaşma ve durum tespiti halinden doğan bir şarkı FİL. Sonrasında yine aynı sorgulama hali ile ortaya çıkan, eleştirel bir dille kaleme aldığım KUKUMAV KUŞLARI ortaya çıktı. (O biraz daha isyankâr bir şarkı oldu diyebilirim.) EP'den ilk yayınladığım şarkı olsa da albümün son şarkısı olan HASBELKADER biraz daha durumu kabullenip akışa bırakma halini anlatıyor. MASAL OLDUM ise yaklaşık 10 yıl önce yazdığım, ancak şimdi son haline ulaşan bir şarkı. O da bir ayrılığın ardından kendi hatalarıyla yüzleşen bir adamın duygularını konu alıyor. O da özünde bir değişim ve dönüşümden geçme halini anlattığı için bu EP'de yer almasını istedim. Yani kısacası FİL, insanın kendiyle hesaplaşma ve durum tespiti halini anlatıyor.

Bundan sonrası için planlarınız neler? Hazırda bekleyen şarkılar var mı?

2021 yılı içerisinde yayınlamayı planladığım, son haline gelmeyi bekleyen (hatta bir kısmı neredeyse bitmiş olan) şarkılarım var. Şu an için onları tekli olarak yayınlamayı planlıyorum. Bir de şimdilerde hazırlıklarına başladığım bir akustik albüm projem var. O albümle ilgili gelişmeleri ve yayın tarihini de önümüzdeki dönemde paylaşacağım.

"Rica ile, merhamet dilenmekle bir millet ve devletin şeref ve istiklali kurtarılmaz. Türk milleti, gelecek nesiller için bunu unutmamalıdır. 19 Mayıs güven, sevinç, hareket günüdür."

Gazi Mustafa Kemal Atatürk





Yrd. Doç. Dr Ali Güler

Bilindiği gibi, Mustafa Kemal Paşa, Samsun yolculuğu için İstanbul'dan 16 Mayıs 1919 Cuma günü saat 16.30'da ayrılmıştır. Paşa ve beraberindekiler, Karadeniz'in hırçın sularında 3 gün fırtınalar içinde sürecek bir yolculuktan sonra 19 Mayıs 1919 Pazartesi sabah saat 08.00 civarında Samsun'a ulaşacaktır. Bütün görüşmeleri yapan Mustafa Kemal Paşa 15 Mayıs gecesini Şişli'deki evlerine annesi ve kız kardeşi ile dertleşerek geçirmiştir. 16 Mayıs sabahı evden ayrılacak, Cuma Namazı için Yıldız Camii'ne gidecek, namazdan sonra Padişah Vahideddin'e veda edecektir.

Hazırlıklarını tamamlayan Mustafa Kemal Paşa Şişli'deki evi terk etmek üzere iken, annesi ve kız kardeşi ile vedalaştığı sırada, arkadaşı Hüseyin Rauf Orbay yanına geldi. Kendisine İngilizlerin bir suikast düzenleyebilecekleri yolunda haberler olduğunu bildirdi. Mustafa Kemal Paşa sonradan Nutuk'ta bu olayı şöyle anlatıyor:

"İstanbul'dan ayrılmak üzere, evimden ayrılacağım sırada, Rauf Bey yanıma gelmişti. Bineceğim geminin izleneceğini ve İstanbul'da iken tutuklamadıklarına göre belki de Karadeniz'de batırılacağımı güvenilir nitelikte işitmiş, onu bildirdi."

Tam o sırada, bir zamanlar yanında çalışmış olan bir Kurmay Subay gelerek, sarayın damatlarından bir bilgi aldığını, vapurun hareketine izin verilmeyeceğini ya da vapurun Karadeniz'de batırılacağını söyledi.

Bu haberi getiren İşgal İstanbul'unda faaliyet gösteren Karakol ve Mim Mim istihbarat gruplarında çalışmakta olan ve bu gruplar tarafından Saray'a yerleştirilen Yüzbaşı Çapur Neşet Bey'di. Bahsedilen "Damat" ise Tevfik Paşa'nın oğlu, 1916 yılında Vahidettin'in büyük kızı Ulviye Sultan ile evlenerek saraya damat olan Binbaşı İsmail Hakkı Bey (Okday) idi.

İngilizlerin suikast yapacakları haberi, özel bir yemek sırasında, biraz da içkinin etkisiyle olayı ağzından kaçıran Yüzbaşı John Godolphin Bennett'ten alınmıştı. İsmail Hakkı Bey bu olayı anılarında şu şekilde anlatıyor:

"Rahmetli Atatürk, Genel Müfettiş sıfatıyla Anadolu'ya geçerken, kendisini ve maiyetini götüren "Bandırma" vapurunun Samsun'a varmaması için, İngilizler tarafından batırılmak istendiğini, fakat bu alçakça teşebbüsün kendisine bir Padişah

> ***"Sizler, yeni Türkiye'nin genç evlatları, yorulsanız da beni izleyeceksiniz. Dinlenmemek üzere yürümeye karar verenler asla ve asla yorulmazlar. Türk gençliği amaca, bizim yüksek ülkümüze durmadan, yorulmadan yürüyecektir."***
>
> ***Gazi Mustafa Kemal Atatürk***





damadı tarafından haber verildiği için vapurun daima sahile yakın bir rota izlediğini ve gemi Samsun'a vardıktan iki saat sonra da bir İngiliz torpido botunun o limana geldiğini, bu suretle yapılan uyarmanın esassız bir şey olmadığını söyler. Bu sözler bizzat rahmetli Atatürk tarafından söylenmiş ve şimdiye kadar yüzlerce defa tekrarlanmıştır. İşte bu haberi Mustafa Kemal Paşa merhuma ileten "Damat" bendim. Bu işin yukarıda özetlediğim tarafı herkes tarafından bilinir, amma iç yüzü tamamıyla meçhul kalmıştır şimdiye kadar. Bu tarafını da aydınlatayım ve bu olayı örten esrar perdesini aralayıp, gerçeği bütün açıklığı ile anlatayım...

Bekâr, alabildiğine nazik ve cömert bir zat olan Babanzade Fuat Bey'in ziyafetleri pek parlak olur, seçkin misafirleri arasında o zamanın sosyetesinin en tanınmış simaları, en kalburüstü gelen kimseleri yer alırdı...

İşte Babanzade'nin bu parlak ziyafetlerinden gene birinde idi ki, bir hayli içilmiş, kafalar dumanlanmış ve sohbetler samimileşmişti. Bu günlerde Kayınbabamın (Sultan Vahdettin) Baş Yaveri Mustafa Kemal Paşa'nın da Genel Müfettişlik vazifesiyle Anadolu'ya gönderilmesine karar verilmiş ve Paşa bir iki gün sonra Samsun'a gitmek üzere yola çıkacaktı.

O akşamki ziyafette sözü geçen İngiliz İstihbarat subayı Yüzbaşı Bennett de hazır bulunuyordu ve kendisini beğenmiş, İngiliz işgal kuvvetlerinin İstanbul'da kuvvetli adamı olarak tanınmış adam, Babanzade Fuat Bey merhumun zengin mezeli ve her çeşit bol içkili sofrasında bir hayli alkol almış, adamakıllı sarhoş olmuştu.

Bu Yüzbaşı Bennett yemekten sonra likörlerimizi ve kahvelerimizi yudumlarken, bir aralık sesini yükselterek:

'Hükümet Mustafa Kemal Paşa adında genç bir Türk generalin, Genel Müfettiş olarak Anadolu'ya göndermeye karar vermiş. Paşa da bir Türk vapuruyla Samsun'a gitmek üzere yola çıkacakmış, amma Mustafa Kemal Paşa asla Samsun'a ulaşamayacak...'
O akşam yalnız bu İngiliz Yüzbaşı değil, hepimiz bir hayli alkol almış, kafaları dumanlamıştık amma, Almanya'da kurmay tahsili görürken, bu tahsile bağlı istihbarat işlerinde de ihtisas yapmıştım ve bu ciheti hatıralarımın başında açıklamış-


ANNESİNİ ZİYARET ETTİKTEN SONRA

MUSTAFA KEMAL PAŞA DÜN SAMSUN'A GİTTİ

Bandırma vapuru, hareketinden önce Kızkulesi önünde bir İngiliz binbaşısı tarafından kontroldan geçirildi. Karadeniz'de şiddetli fırtına hüküm sürüyor

İSTİKLÂL SAVAŞI GAZETESİ. Cumartesi 17 Mayıs 1919

tım. Bu itibarla, bir dost olarak aramızda bulunan bu İngiliz yüzbaşısının bu imalı sözleri beni olduğu kadar, ev sahibimiz Babanzade Fuat merhumu da kuşkulandırdı idi. İngiliz entelijans servisinin bu azılı ajanı ne demek istiyordu? Genel Müfettiş olarak Anadolu'ya gönderilen ve "Bandırma" vapuru ile yola çıkacak olan Paşa, niçin Samsun'a ulaşamayacaktı? Bu sözlerden çıkan tek anlam Paşa'nın Anadolu'ya gönderilmesini İngilizlerin, hiç olmazsa Bennett'in mensup bulunduğu istihbarat servisinin hoş görmediği idi. Şayet iş böyle ise, Mustafa Kemal Paşa'nın yola çıkmasına o saate kadar İngilizlerin niçin müsaade etmişler, sonra ne olmuştu da bundan vazgeçerek, onun Samsun'da vazifeye başlamasını istemez olmuşlardı? Bir sürü soru ki, o zamanlar bunları aydınlatmasını Yüzbaşı Bennett'ten isteyemezdik. Zira böyle yapılsa herif bizlerden de şüphelenirdi. Biz de bu işin üstünde durmaz göründük ve misafirler dağıldıktan sonra Babanzade Fuat Beyle baş başa kalınca, Bennett'in sarhoşlukla ağzından kaçırdığı bu sözleri incelemeye başladık. Babanzade:

'Mustafa Kemal Paşa yola çıktıktan sonra İngilizlerin gemiyi batırmak suretiyle mi Paşa'nın Samsun'a ulaşmasını önleyecekler? Bu nasıl şey? Niçin Paşa'nın hareketine mani olmuyorlar da böyle çapraşık bir yoldan ve bir cinayet işleyerek Paşa'nın Anadolu'ya geçmesine mani olacaklar?..'

'Azizim Fuat Bey, İngilizlerin işlerine akıl erdirmek imkânsızdır. Bu adamlar her şey yaparlar, her alçaklığa cüret ederler. Bana kalırsa bu işte faaliyete geçen İngiliz resmi makamları değil, daima saman altından su yürüten Entelijans (İstihbarat) Servis mensupları, yani Papaz Frew'lar, Yüzbaşı Bennett'lerdir. Bu akşamki ziyafette bu adamın ağzından kaçırdığı sözler gerçeğin bir ifadesi olabilir...' dedim ve hemen Saray'a dönerek İstanbul'daki gizli teşkilata mensup olduğunu bildiğim, saraydaki yardımcım Yüzbaşı Çopur Neşet Bey'e durumu bildirdim. O da gereken kişilere meseleyi ulaştırdı.
İşte Atatürk merhumun bizzat bahsettiği Samsun seyahatinde "Bandırma" vapurunun batırılacağına dair çıkan şayianın kendisine bir Padişah damadı tarafından intikal ettirilmiş olduğu meselesinin iç yüzü budur. Nitekim tarihi bir gerçektir ki, Paşa'yı Samsun'a götüren Bandırma vapurunun Samsun limanına girmesinden sonra, bir İngiliz destroyerinin Samsun limanına ulaşıp, demirlenmiş olması Bennett'in sarhoşlukla ağzından kaçırdığı kelimelerin boş laf olmadığını ispatlar.

Bu İngiliz harp gemisi Bandırma vapuruna yolda yetişip, gemiden Paşa'yı alarak, İstanbul'a mı getireceği, yoksa bu küçük Türk vapuruna bir torpido fora ederek, bütün karargâh subaylarıyla Paşa'yı Karadeniz'in gazaplı sularına mı gömmek için yola çıkmış olduğu, daima meçhul kalacak bir tarih muammasıdır. 16 Mart'ta kışlalarında uyuyan Türk Mehmetçiklerini soğukkanlılıkla süngületen İngilizlerin bir torpido botlarıyla böyle bir cinayete cüret edebileceklerini ben kendi hesabıma pekâlâ kabul edebilirim. Bu Yüzbaşı Bennett sonraları İstanbul'daki suikasttan bir bacağını feda ederek kurtulabildi."



Mustafa Kemal Paşa anılarında bu durum karşısındaki tavrını şöyle anlatıyor:
"Bir an yalnız kaldım ve düşündüm. Bu dakikada düşmanların elinde idim. Bana her istediklerini yapamazlar mıydı? Beynimden bir şimşek geçti. Tutabilirler, sürebilirler fakat öldürmek! Bunun için beni Karadeniz'in coşkun dalgaları arasında yakalamak lazımdır. Bu ihtimal mantıki idi. Ancak artık benim için yakalanmak, hapsolmak, sürülmek, düşündüklerimi yapmaktan men edilmek hepsi ölmekle aynı idi. Hemen karar verdim. Otomobile atlayarak Galata rıhtımına geldim. Baktım ki rıhtıma yanaşmış olacağını sandığım vapur uzaklardadır. Sandallarla vapura gittik. Kaptana yola çıkmak için emir verdimse de Kız Kulesi açıklarında kontrole tabii tutulduk…"

Rauf Orbay bu ortamı anılarında anlatırken, Mustafa Kemal'le birlikte arabaya bindiklerini, Mustafa Kemal'in İngilizlerin kendisini Karadeniz'de tutuklayacakları hakkında aldığı haberler üzerine endişeli olduğunu, tutuklamak istiyorlarsa neden beklesinler, burada yaparlar diyerek Mustafa Kemal'e güç verdiğini anlatır.
Mustafa Kemal'in Kaptan Nami Durusu'ya sahile yakın seyretmesi emrini vermesinin sebebi de alınan bu suikast duyumu idi. Nitekim vapurun yolcularından İbrahim Süreyya Yiğit anılarında, "herhangi bir saldırıya karşı Bandırma vapuru sahile yakın ilerliyordu. Makineleri var gücüyle çalışıyor, değerli yolcularını Samsun'a yetiştirmeye uğraşıyordu…" demektedir.

Atatürk'ün Kütüphanecisi Nuri Ulusu ise, Bandırma Vapuru'nda Birinci Kamarot olarak görev yapan babası Hacı Tevfik Bey'den (Ulusu) naklen aynı hassasiyeti "İstanbul'dan Samsun'a kadar köhne Bandırma vapurunun kıç tarafındaki 1. Mevki kamaraların güvertesinde bulunan küçük salonda başının altına koyduğu yastıkla kanepeye uzanmak suretiyle gece ve gündüzü geçiren Paşa düşman tarafından takip edileceği ve hatta geminin batırılacağını hesap ederek hiç uyumamış. Gemi süvarisine daima kıyıyı takip etmek suretiyle seyretmesini, gerçekleşecek bir saldırıya karşı neresi olursa olsun gemiyi baştankara ederek, sahile çıkmasının teminini emir vermiş. Nitekim takip edilmiş ama vakit geçtiği için Paşa sağ salim Samsun'a varmış." Şeklinde anlatmaktadır.

SEÇİLMİŞ KAYNAKÇA

ATATÜRK, M., K., Nutuk, Sadeleştiren ve Yayıma Hazırlayan: E. Semih Yalçın, Berikan Yayınevi, Ankara, 2011.
BARDAKÇI, M., Şah Baba, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 2006.
COŞKUN, A., Samsun'dan Önce Bilinmeyen 6 Ay, 16. Baskı, Cumhuriyet Kitap, İstanbul, 2009.
GEÇER, K. T., Çoban Ateşleri, Anılar ve Belgelerle Milli Mücadele'nin Bilinmeyenleri, Bilgi Yayınevi, Ankara, 2013.
GÜLER, A., Nutuk'tan Dersler, Gençler İçin Nutuk, Halk Kitabevi, İstanbul, 2017.

Memleket Hikayeleri
'Hayvan Hakları'





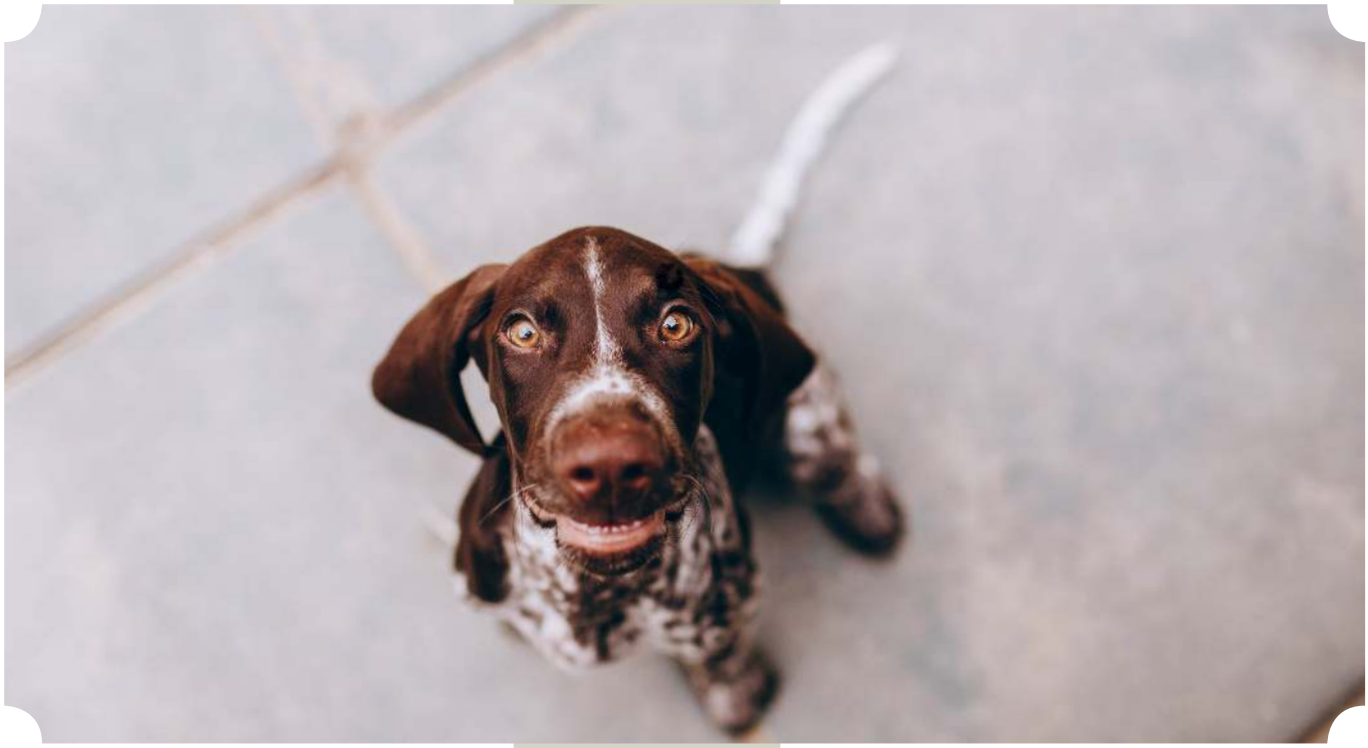
Hakan Yetişkin

@Hakan_Yetiskin

Dile kolay otuz beş yıl sabah sekiz akşam sekiz çalıştı. Bir işçi maaşıyla üç evlat büyüttü. Okul okuyamamıştı ama hayat üniversitesi mezunuydu. Emekliliğinde kitaplara sardı, günlük rutinine gazete okumayı da ekledi. Çocukları evlenince İstanbul'daki evi satıp tası tarağı toplayarak memleketi Ayvalık'a yerleşti. Deniz ve muhteşem doğa onu hayata yeniden bağladı. Turistlerle sohbet edecek kadar dil öğrenmiş çevresinde sevilen sayılan biri olmuştu. Yazları sabah bahçede kahvaltısını yapıyor, öğleden sonra kent meydanında tur atıyor, akşamüzeri denize girip akşamları da köy kahvesinde okey oynuyordu. Altmışından sonra kendi tabiriyle yaşamaya başlamıştı. Ancak mutluluğu uzun sürmedi. Büyük kızı eşinden ayrılmış iki çocuğunu da alarak baba evine geri dönmüştü. Aslında ortada üzülecek bir şey yoktu, kızını dinledikten sonra ona hak vermişti. Tek sorun bir emekli maaşıyla nasıl geçinecekleriydi.

Düşündü taşındı iş aramaya karar verdi. O kapı senin bu kapı benim derken çalınmadık kapı bırakmadı. Ancak ne kızı ne de kendisi için iş bulamadı. Arkadaşlarının da tavsiyesiyle kredi çekerek küçük bir büfe açmayı denedi fakat işler istediği gibi gitmeyince parasızlığın üstüne birde kredi borcu eklendi. Sıkıntı geldi mi üst üste geliyordu. İyice bunaldığı bir zamanda yine bir arkadaşının tavsiyesi üzerine bu kez evcil hayvan üretimi işine girdi. Bu iş hem yatırım gerektirmiyor hem hayvanseverler tarafından ilgi görüyor hem de kendisi hayvanları çok seviyordu. Bahçede iki kulübe ve evin bir odasını ayırarak cins kedi ve köpek yetiştiriciliğine başladı. İlk yıl hayvanların satışından neredeyse aylık maaşı kadar para kazanmıştı. İki kulübeyi dört kulübeye çıkardı. Hayvanlar çiftleştikçe para kazanıyor, yaz öncesinde siparişler üst üste geliyordu. Dışarda bir aylık kazanacağı paranın iki üç misli fiyata kedi- köpek satıyordu. İşleri tıkırındaydı… Yaz öncesinde hatırı sayılır bir meblağ kazanıyor bu parayla tüm yıl geçiniyordu.

> Oyuncak alır gibi yaz başında hayvan satın alıp yazın sonunda sokağa terk edenlere de evcil hayvanına her anlamda işkence edenlere de cezai yaptırım uygulanmalı. Hayvanların da tıpkı yeni doğan bebeklere verilen kimlik gibi kimliği olmalı, kayıt altına alınıp..."



Bir sonbahar akşamı telefonu çaldı. İstanbul'dan yakın arkadaşı vefat etmişti. Durmadı yerinde geceden çıktı yola tam otobana girdi ki küçücük patileriyle bir hayvan atladı önüne son anda frene basarak durmuştu. İndi aracından aracın önünde korkudan gözleri fal taşı gibi açılmış yavru köpeğe bakakaldı. Bu kendisinin yetiştirip sattığı bir hayvandı… Unuttu cenazeyi falan ağlamaklı gözlerle yavru köpeği arabaya aldı evine döndü. Gece uyuyamadı, kahvaltı bile etmeden düştü yola otoban kenarında onlarca köpek vardı ve çoğu onun yetiştirip sattıklarıydı. Tek tek topladı hayvanları yer sıkıntısından dolayı barınağa götürmeye karar verdi. En yakın barınağı araştırınca da içi daha çok sıkıldı. En yakın barınak yolu izi olmayan bir dağ başındaydı.

Gitti barınağa araba dolusu köpekle, gördükleri karşısında dehşete düşmüştü. Açlıktan zayıflamış, hastalıktan kırılan onlarca hayvan aynı yerde yaşıyor eğer belediye ve gönüllüler yemek getirirse karınlarını ancak doyurabiliyordu. Barınaktan sahiplenme az olduğu için hayvan sayısı sürekli artıyor yeni hayvanlar gelince de yer açmak için eskiler öldürülüyordu.

Kendinden, hayvanlardan utandı…

Sosyal medyada sık sık gördüğümüz hayvanlara şiddetin elbette cezası arttırılmalı, caydırıcı olmalı ama bununla beraber hayvanları bile bile ölüme terk edenler de cezalandırılmalı.

Velhasıl

Yukarıdaki hikaye tatil beldelerinde her yıl yaşanan dramlardan sadece bir tanesi. Konunun bir de metropollerde yaşanan boyutu var ki o daha da vahim. Anlatmaya dilim varmıyor ama sadece şu kadarını demekle yetineyim. Pandemi döneminde veterinerlerin en çok karşılaştığı vakaların başlarında hayvanlara tecavüz geliyor. Tam kapanmayla birlikte evcil hayvanına işkence edeninden, aç bırakana, ölmesi için çeşitli şeyler deneyeninden, sokağa terk edene kadar onlarca vaka var.

Sosyal medyada sık sık gördüğümüz hayvanlara şiddetin elbette cezası arttırılmalı, caydırıcı olmalı ama bununla beraber hayvanları bile bile ölüme terk edenler de cezalandırılmalı. Oyuncak alır gibi yaz başında hayvan satın alıp yazın sonunda sokağa terk edenlere de evcil hayvanına her anlamda işkence edenlere de cezai yaptırım uygulanmalı. Hayvanların da tıpkı yeni doğan bebeklere verilen kimlik gibi kimliği olmalı, kayıt altına alınıp takibi sağlanmalı ve hayvan sahibine hukuki bir sorumluluk yüklenerek ağır cezalar ile istismarın önüne geçilmeli. İstismarın önüne geçmek için hayvansever dernekler başta olmak üzere konunun tüm paydaşları ile hayvana şiddete karşı önlemler alınmalı.

Röportaj



Halil Polat

‘O Ses Türkiye’de’ sesini duyurarak kariyerinde emin adımlarla ilerleyen Halil Polat sorularımızı yanıtladı. Polat, Prodüktörlüğünü Seda Sayan’ın yaptığı son single çalışması ‘Vuramam Sana’ ve gelecekle ilgili sorularımıza çarpıcı açıklamalarda bulundu... Tam bir Müslüm Gürses hayranı olduğunu belirten Polat, ‘Sezen Aksu, Yıldız Tilbe. Cem Adrian ve Ebru Gündeş’i dinlediğini söyledi. 10 yıllık kariyer planlaması nedeniyle evlenmeyi düşünmediğini anlatan Halil Polat, evlenmeden baba olamayacağını dile getirdi.

- Eğitim hayatınız, nerelisiniz kısaca sizi tanıyabilir miyiz?
‘Atatürk Üniversitesi İktisadi İdari bilimler fakültesi iktisat bölümü mezunuyum. Üç çocuklu bir ailenin en büyüğüyüm. Bir erkek ve bir kız kardeşim var. Aslen Kilisliyim. Ama ailem Gaziantep’te yaşıyor. Fakat Kilis’le hiçbir zaman bağımızı koparmadık.

-O ses Türkiye yarışmasında sizi tanıdık... Yarışmaya nasıl katıldınız.. Ve o günden bugünlere hayatınızda neler değişti?
‘Evet beni ‘O Ses Türkiye’ yarışmasında tanıdınız ama ben daha öncesinde de başka yarışmalara da katıldım. Çevremdeki dostlarım arkadaşlarım sesimin güzelliğini ve bana güvendikleri için sesimi gösterebilmek adına beni teşvik ettikleri için bu platformlarda yer aldım. Ama O Ses Türkiye benim için dönüm noktası oldu. Hayatımda da birçok şey değişti. O günden bugüne üç single çıkardım.

‘Evet beni ‘O Ses Türkiye’ yarışmasında tanıdınız ama ben daha öncesinde de başka yarışmalara da katıldım. Çevremdeki dostlarım arkadaşlarım sesimin güzelliğini ve bana güvendikleri için sesimi gösterebilmek adına beni teşvik ettikleri için bu platformlarda yer aldım. Ama O Ses Türkiye benim için dönüm noktası oldu.

-Üç şarkınızla müzikseverlerin önüne çıktınız... Hayallerinize kavuştunuz mu?
‘Üç şarkımla müzikseverlerin önüne çıkmadan önce 2 yıl Seda Sayan’a vokalistlik yaptım. Hayallerime kavuşabilmek için sağlam adımlar atmaya çalışıyorum.

-Seda Sayan Prodüktörlüğünüzü yaptı... Size karşı kuralları ve tavsiyeler var mıdır?
‘Seda Sayan prodüktörlüğümü yaptı evet ama Seda Sayan kurallar ve tavsiyelerde bulunmasından ziyade çalışkanlığıyla ve disipliniyle zaten iyi bir örnek.

-Seda Sayan’ın size öğrettiği en büyük ders nedir?
‘Seda Sayan’dan alabileceğim en büyük ders çalışmak, yorulmamak ve hayallerinden vazgeçmemek.

-Kariyerinizde istediğiniz noktaya ulaşabildiniz mi? Daha ne gibi hedefleriniz var?
‘Kariyer planlamamı yaptım, istediğim noktaya ulaşabilmek için kademe kademe ilerliyorum. Ülkemizin içinde bulunduğu şartlar malum. Ama biz yine çalışmaya üretmeye devam ediyoruz.

> *"Bu camiaya yabancı değilim, insan ruhunu temiz tuttuğu müddetçe hiçbir şeyden korkmamalı."*

Hedeflerimden en önemlisi şu an hazırladığım maxi single albümüm ve geniş repertuarı ile sahneye hazırlanmak.

-Şöhrete kavuştukça özel hayat yaşanılmaması sizi üzer mi?
'Ben zaten karakter olarak göz önünde yaşamayı sevmeyen biri olduğum için şöhretle özel yaşantımı ayırabilecek kapasitedeyim o yüzden beni etkileyeceğini ve üzeceğini düşünmüyorum.

-Bu camianın içinde olmak sizi korkutuyor mu?
'Bu camiaya yabancı değilim, insan ruhunu temiz tuttuğu müddetçe hiçbir şeyden korkmamalı.

-Siz en çok kimi dinler siniz... İdolüm dediğiniz isim kimdir?
'Ürettikleri için Sezen Aksu ve Yıldız Tilbe hayranıyım. Müzik zevkimi belirli bir kalıba sokmuyorum, kulağıma hoş gelen her türlü müziği ve yorumu dinlerim. Cengiz Özkan, Cem Adrian, Ebru Gündeş ve daha bir çok kıymetli isim var sayamadığım. Bir de yorumcu kimliğiyle büyük saygı duyduğum Müslüm Gürses hayranıyım.

-Kendi hayatınızda değiştirmek istediğiniz beğenmediğiniz bir yönünüz var mı...takıntılarınız var mıdır...
'Yaşadığım her anın bana verilmiş bir hediye olduğunu düşündüğüm için kendimle barışık biriyim, o yüzden değiştirmek istediğim ve takıntı haline getirdiğim bir tarafım ve huyum yok.

-Karşı cinste en çok neye dikkat edersiniz...
'Karşı cinste beni cezbeden dürüstlük ve samimiyettir. Çünkü dürüstlüğün ve samimiyetin açamayacağı hiçbir kapı yoktur.



-Halil Polat aşkı nasıl yaşar?
'Ben İkizler burcuyum, ikizler severse tam sever. Eğer bir ikizlerin gönlüne girdiyseniz o sizi hem gönlünde hem de sırtında taşır...

-Evlilik ve şöhretin paralel yürütmek zordur... Sizde öyle düşünüyor musunuz?
'Kariyer planlama da en az 10 yıl evlilik gözükmediği için bu soruya da cevaplamasam...

-İleride baba olmayı düşünürmüsünüz... Evlenmeden baba olmayı düşünürmüsünüz taşıyıcı anne v.s ister misiniz?
'En az 10 yıl evliliği düşünmeyen bir adama baba olmayı düşünüyor musun sorusu bence çok erken. Evlenmeden baba olmayı düşünüyor musun sorusuna ise cevabım evlenmeden asla baba olmam.

İstanbul Efsaneleri



İstanbul'un Fethiyle Özdeşleşmiş Efsaneler

Molla Fenari: İstanbul'u Fatih fetih edecek!

II. Murat'ın başkanlığında bir divan toplantısı sırasında, Şeyhülislam Molla Fenari de yer almaktaydı. Dışarıda bir çocuğu izleyen Molla Fenari'yi II. Murat'ın uyarmasının ardından, Fenari'nin 'İstanbul'u fethedecek kişinin bu çocuk' olduğunu söylediği rivayet edilir. Nitekim o çocuk, Fatih Sultan Mehmet'tir.

Akşemseddin ve Hacı Bayram-ı Veli'nin de benzeri ifadelerde bulunduğu bilinmektedir.

Pişmiş balıklar tavadan atladı

Bizans'ın düşmesine yakın dönemde yaygın bir rivayete göre, tavada pişirilen balıklar denize doğru dönüp tavadan atlamak istercesine hareketlerde bulunuyordu.

Hatta 29 Mayıs günü, İstanbul'un fethedildiği gün bir kilisede balık pişiren papazlar balıkların tavadan atladıklarına tanık olmuştu.

Cebe Ali efsanesi

İstanbul'un fethinden önce Mısır'da şeyhlik yapan Cebe Ali, söylentiye göre 300 dervişi ile Osmanlı topraklarına gelmiştir.

Kuşatma sırasındaki görevi Osmanlı ordusuna ekmek çıkartmak olan Cebe Ali, rivayete göre tek bir fırından yüz binlerce ekmek çıkartmıştır ve bu söylenti tüm ordu içinde yayılır.

İstanbul'un fethedildiği 29 Mayıs günü, dervişleriyle birlikte surların önüne gelen Cebe Ali'nin burada öldürüldüğü söylenir, ve öldürüldüğü yer bugün İstanbul'da Cibali olarak adlandırılan semttir.



Efsanelerin istanbul' u, Fetih ve Fatih

Yrd. Doç. Dr. Abdulkadir Emeksiz

Ulubatlı Hasan

İstanbul'un fethi ile belki de en çok özdeşleşmiş isimlerden biri olan Ulubatlı Hasan, Osmanlı ordusunda yeniçeri ya da sipahi olarak görev aldığı düşünülen bir isimdir.

Yerli kaynaklarda 30 kadar askeri ile birlikte surlara Osmanlı sancağını ilk diken asker olarak geçen Ulubatlı Hasan, Bizans tarihçilerinin kaynaklarında da '30 kadar askeri ile surlara çıkmayı başaran küçük rütbeli genç bir asker ya da subay' olarak tasvir edilmiştir.

Birlikte surlara çıkmaya çalıştığı askerlerin çoğu oklarla bunu engellemeye çalışan Bizans askerleri tarafından şehit edilmiştir, Ulubatlı Hasan ise surlara çıkarak bayrağı dikmeyi başarmıştır. Ardından ise taş ve ok saldırıları sonucunda şehit edildiği söylenir; bu durum sonucunda Osmanlı ordusu daha azimle ilerlemiş, surları düşürmüştür.

Yavedud efsanesi

Rivayete göre Bizans tarafında Yavedud isimli bir aziz, şehrin Osmanlı'ya teslim olup düşmemesi için hergün dua ediyordu. Hatta kuşatmanın uzun sürmesi, Bizans'ın teslim olmaması Yavedud ile ilişkilendiriliyordu.

Osmanlı, surları geçip İstanbul'u ele geçirdiğinde, Yavedud da yaşamını kaybetmişti. Osmanlı askerlerinin Yavedud'u bulduğu ve tabuta koyarak bir törenle defnettiği rivaret edilir. Tören sonrasında mezarından Yavedud sesleri geldiği de rivayetlerden biridir.

İstanbul yabancılara satılacak!

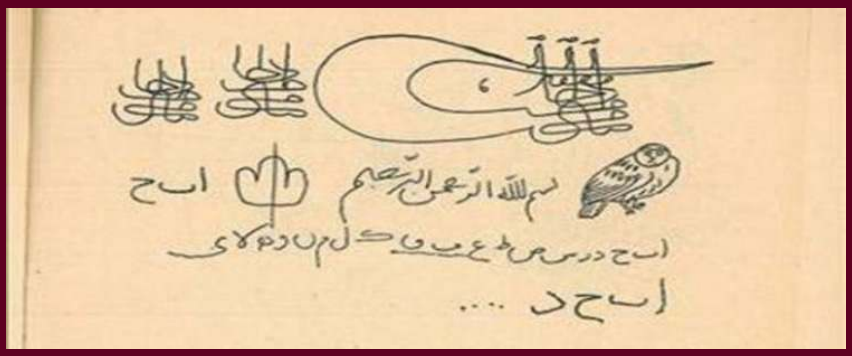
Son olarak İstanbul'un fethinin ardından gerçekleştiği öne sürülen bir olay vardır ki günümüzle ilişkilendirilebilecek düzeyde ilginçtir.

Fethin ardından Fatih orada yaşamakta olan bir kahini bulur ve İstanbul'un Osmanlı'da kalıp kalmayacağını sorar. Kahin ise şöyle cevap verir;

İstanbul hiçbir zaman savaşla kaybedilmeyecek, ancak gelecekte İstanbul'daki mallar, mülkler yabancılara satılacak ve burası adeta bir yabancı toprağı haline gelecek.

Fatih Sultan Mehmet'in bunu duyduğunda çok sinirlendiği ve şöyle dediği rivayet edilir;

Kendi arazisini yabancılara satanlar Allah'ın gazabına uğrasın!



Sadece 49 yıl yaşamasına rağmen en çok iz bırakan hükümdarlardan biri, Osmanlı İmparatorluğu'nun daha 19 yaşındayken tahta çıkan yedinci padişahı, İstanbul Fatihi, Fatih Sultan Mehmet'i saygıyla anıyoruz.

Bilinmeyen Yönleriyle İstanbul Fatihi
Fatih Sultan Mehmet Han



İstanbul'un fethi

Fatih Sultan Mehmet, Osmanlı İmparatoru olarak birçok başarıya imza atmış olsa da dünya çapındaki ününün hatırı sayılır bir kısmını, henüz 21 yaşındayken elde ettiği zamanının en büyük askeri başarılarından biri; Konstantinopolis'in fethi ile elde etmiştir. Bu zafer, on günlerce süren bir kuşatmanın zekice yönetilmesiyle mümkün olmuş ve tarihin akışını değiştirmiştir.

Fatih Sultan Mehmet fetih süresince tüm dünyayı hayran bırakan stratejiler, zeki çözümler geliştirmiştir. Haliç'e deniz yoluyla ulaştırması mümkün görülmeyen gemileri, karadan silindirler üzerinde ilerleterek Haliç'e indirmiş, kendi tasarımı olan Rumeli Hisarı diğer adıyla Boğazkesen'i İstanbul'u alabilmek için inşa ettirmiştir.

Çağ açan, çağı kapatan Lider

İstanbul'un fethi sadece bu topraklarda değil, tüm dünyada yankı uyandırmıştı. Tarihin en büyük imparatorluklarından biri bu şekilde son bulmuş ve Osmanlı'nın başkenti olan İstanbul, müslüman bir devletin hâkimiyeti altına girmişti ve bu durum Ortaçağ'ın sonunu getiren gelişmelerden biri olarak kabul edildi.

Eğitime önem verirdi

Fatih Sultan Mehmet'in tüm dünyada saygı görmesinin ve Grand Turco olarak adlandırılmasının sebeplerinden biri de çok iyi bir eğitim alması ve bilime karşı sevgi ve ilgisiydi. Zamanının en büyük âlimleri arasındaki Şeyh Akşemseddin padişahın hocalarından biriydi. Üniversite seviyesinde eğitim veren ilk kurum olan Sahn-ı Seman'ı Fatih Külliyesi içinde kurmuş böylece İstanbul Üniversitesi'nin temellerini atmıştı.

Sanat severdi

Bilime olduğu gibi sanata da büyük ilgi gösterirdi. Ünlü İtalyan ressam Gentile Bellini Fatih'in portresini yapmış, bu eser Osmanlı İmparatorluğu'nda yağlıboya resmin ve portre ressamlığının gelişmesine katkı sağlamıştır.

Osmanlıca, Arapça ve Farsça dışında İbranice, Keldanice, Slavca, Latince, Yunanca ve İtalyanca gibi 6 yabancı dil bilen padişah, çağın en büyük eserlerini okumuştu ve böylece yabancı kültürleri de yakından tanırdı. Fatih Sultan Mehmet edebiyat alanında ise sadece bir okuyucu değildi, sanatkâr kişiliği bu alanda da kendini göstermiş, ünlü padişah "Avni" mahlasını kullanarak birçok şiire de imza atmıştı.

Hem kendi zamanında hem de günümüzde tüm dünyada saygı gören Osmanlı İmparatoru, farklı kültürlere, dinlere ve yaşam tarzlarına saygılı bir hükümdardı. Çağın ünlü matematikçi, dilbilimci ve astronumu Ali Kuşçu'nun yanı sıra birçok Batılı bilim insanı ve sanatçıyı da sarayında konuk etmişti.



Döneminde yapılan muhteşem eserler bıraktı

Fatih Sultan Mehmet, İstanbul'un mimari çehresinde de büyük etkisi olmuş bir hükümdardı, onun emriyle yapılan birçok eser içinde Topkapı Sarayı, Rumeli Hisarı, İstanbul'un ilk külliyesi olan Fatih Külliyesi de bulunur.

İstanbul'un fethiyle akıllara kazınan Fatih Sultan Mehmet'in mezarı da özdeşleştiği bu güzel şehirde bulunur. Adı hem İstanbul'da hem de Türkiye'nin farklı yerlerinde parklara, köprülere verilmiş, onu anlatan birçok film ve dizi yapılmış, kitaplar yazılmıştır.



ÖZEL KONU

7

İstanbul'u İstanbul yapan ne çok şey var öyle değil mi? Boğaz, Kız Kulesi, Sultan Ahmet Camii, Adalar, martılar, balık-ekmek, Kapalı Çarşı, sokak kedileri, Anadolu ve Rumeli Kavakları, Galata, Kadıköy, Üsküdar... Saymakla bitmez ki! Birbiriyle alakalı ya da alakasız ama hepsi İstanbul'a ait yüzlerce değere sahibiz. Saray ve kasırlar ise mimari açıdan en görkemlileri... Şüphesiz İstanbul denince yerli-yabancı herkesin aklına ilk önce Topkapı Sarayı gelecektir. Bu şehri çok daha güzel hâle getiren diğer saray ve kasırları da biz sıralayalım.

İstanbul'u İstanbul Yapan Saray ve Kasırlar



Yıldız Sarayı

Beşiktaş semtinde yer alan Yıldız Sarayı yekpare bir yapı değil köşkler, kasırlar, cami, saat kulesi, fotoğraf atölyesi, basımevi, tiyatro, müze, gözlemevi gibi ayrı yapıları aynı koruda buluşturan büyük bir saray kompleksiydi. İçindeki ilk eser, Sultan III. Selim'in annesi Mihrişah Sultan için yaptırdığı kasır olmuştu. II. Abdülhamit devrinde en görkemli günlerini yaşayan saray kompleksinden günümüze ulaşan yapılar arasında üçüncü avludaki Yıldız Şale de bulunmakta.



Beylerbeyi Sarayı

19. yüzyılda Sultan Abdülaziz tarafından inşa ettirilen Beylerbeyi Sarayı 3 bin m2'lik bir alanı kaplıyor. Dikdörtgen planlı ve iki katlı asıl sarayla birlikte iki küçük deniz köşkü, Mermer Köşk, Sarı Köşk ve Ahır Köşk de bu alanın içinde yer alıyor. Sarkis Balyan'ın mimarlığında yapılan Beylerbeyi Sarayı'nın denizden karaya doğru setler halinde yükselen bir bahçesi bulunmakta.

Küçüksu Kasrı

Küçüksu Kasrı, dış cephesini süsleyen detaylı kabartmalar bir tarafa, iç cephesindeki halılardan tablolara, şöminelerden mobilyalara, parkelerden tavanlara kadar sanatsal özellikler

taşıyan bir yapı. Nigoğos Balyan tarafından inşa edilen yapı bodrum katı ile birlikte üç katlı. Boğaziçi'nde, Anadolu Yakası'nda, Üsküdar-Beykoz sahil yolu üstünde yer alıyor.

Dolmabahçe Sarayı
1843-1856 yılları arasında 110 bin m2'lik alana inşa edilen, Beşiktaş'ta sahil bölgesinde yer alan Dolmabahçe Sarayı için en görkemli Osmanlı sarayı denir. Boğaz'a dönük cephesinin uzunluğu 600 metre olan saray binasında 285 oda, 44 salon, 68 tuvalet, 6 hamam bulunmaktadır. İç ve dış süslemelerinde Batı üslubu hâkim iken genel mimarisinde eklektik bir anlayış görülebilir.

Aynalıkavak Kasrı
18. yüzyıl Osmanlı mimarisiyle dikkat çeken Aynalıkavak Kasrı, adını, iç dekorasyonunda kullanılan büyük boydaki aynalardan almıştır ve bu aynaların dönemin padişahı III. Ahmet'e Venedikliler tarafından hediye edildiği bilinmektedir. Beyoğlu ilçesindeki Hasköy semtinde konumlanan yapı günümüzde ziyarete açık bulunmaktadır.
Çırağan Sarayı
750 metre boyunca uzanan ön cephesinde görkemli pencereleri, zengin süslemeleri ile Boğaz'dan geçenlerin gözlerini alamadığı Çırağan Sarayı, Beşiktaş ile Ortaköy arasında yer almaktadır. 19. yüzyılda inşa edilen yapı 1910'da büyük bir yangınla karşı karşıya kalarak yıllar süren bir sessizliğe bürünmüştür. Ardından büyük tadilatlardan geçirilerek 1990'ların başında otel olarak hizmete açılmıştır.





Ihlamur Kasrı
Ihlamur Kasrı dendiği vakit akıllara, etrafını saran yeşil alanla birlikte toplamda 24 bin 724 m2'lik bir alan gelmelidir. Sultan Abdülmecit'in buraya "Nüzhetiye" adını verdiği ve bu kelimenin neşe, sevinç, ferahlık anlamına geldiği bilinmektedir. Ihlamur Kasrı, alan içinde inşa edilmiş iki köşkten süslemeleri daha çok dikkat çeken Merasim Köşkü'nün adıdır.

Adile Sultan Kasrı
Sultan Abdülmecit'in 19. yüzyıl ortalarında kız kardeşi Adile Sultan için yaptırdığı saray, Üsküdar ilçesindeki Kandilli semtinde Boğaz manzarasına karşı konumlanmıştır. Adile Sultan tarafından 1899 yılında bağışlanan yapı bir süre Kandilli Kız Lisesi olarak kullanılmıştır. 1986 yılında geçirdiği yangınla büyük hasar almış ancak yapılan bağış yardımıyla restore edilerek günümüze ulaştırılabilmiştir.

Mecidiye Kasrı
İstanbul'un en eski kasırlarından olan ve Beykoz Sarayı olarak da bilinen Mecidiye Kasrı, Beykoz'daki Hünkâr İskelesi bölgesinde yer almaktadır. 1845 yılında Mısır Valisi Mehmed Ali Paşa tarafından Sultan Abdülmecid'e armağan olarak yaptırılmaya başlanan kasrın inşaatı Mehmed Ali Paşa'nın 1849 yılında vefat etmesi üzerine oğlu Mısır Valisi Said Paşa döneminde sürdürülmüş, bina 1854 yılında tamamlanmıştır.



Mustafa Akay

Ben kendimi Erol Evgin'in sahne duruşu, Tanju Okan'ın yorumculuğu, Barış Manço'nun ozanlığı, Kayahan'ın besteci yönünü karma yaparsanız onunda Mustafa Akay olmasını isterim.

-Sizi biraz tanıyabilir miyiz?
'Turizm Otelcilik Bölümünü bitirdim. Müzik kariyerimde üniversitede başladı. Ben aslında konservatur okumayı çok istemiştim. Ancak aile şirketimiz var dolayısıyla aile konservatuvara gitmeme çok sıcak bakmadı. Ama müzik benim işim değil aşkımdı. Dolayısıyla elimden gitarı hiç düşürmedim ve sürekli eğitimler aldım. Hedeflerime giderken ben hep inat ederim öyle bir yapım vardır. Neleri eksik yaptığım hep değerlendiririm. Çünkü bir insan olduğum gün dediğinde bittiği gündür. 50 yaşıma geldim 30 senedir müzikle ilgileniyorum ama ben halen yeni şeyler öğrenmeye çalışıyorum. Ankara'da bir bara gittiğimde sahneye çıktım utana sıkıla ben aslında çok utangacımdır. Ondan sonra hem okul hem sahne paralel gitti. Deli para kazanmaya başladım. Babama artık bana para yollama dedim. 'Ne iş yapıyorsun o kadar para kazanıyorsun ' dedi.

Bende müzisyen oldum sahneye çıkıyorum dedim. Sahneyi ben astrel seyahat olarak düşünüyorum. 30 senedir sahnedeyim. Sonra İstanbul'a geldim. Hıncal Uluç ve rahmetli Ertekin'le tanıştım. Ortaköy'deki mekânda çalmaya başladım. Sezen Aksu ile tanıştım. Sezen Aksu ile bir dönem çalıştık. Çok felsefik bir yapıp olduğu için çok okurum ve o yüzden popüler kültüre hizmet eden şarkılar çok yazamadım.

Popüler kültür müziğe uygun şarkı yazmadığınız için hayıflanıyor musunuz?
'Ne yazık ki: bir gerçek var hayatta bilinir bir marka olduğunuz zaman o farklı oluyor olmadığınız zaman imkânlarınız kısıtlanıyor. Hayıflanmıyorum ama sıkıntı yaşıyorum. Ben doğru bildiğimi yapmaya devam edeceğim. Çünkü bununda değeri bir gün anlaşılacak.

'Pandemi döneminde Türkiye'de bir ilki yaptım. Online gazino konsepti yaptım. Türkiye'de ilk online konser yapıp bilet satan sanatçıyım. İlk satış yapan benim daha sonra diğer sanatçılar peşi sıra konser yapmaya başladılar. Tabi ki: alkış sesi duymak sahnedeki diyalog şarkılara yön vermek ama ben olayı biz sahnede nasıl eğleniyorsak onlineda da yansıtabilirsek bu etkinin çoğalarak devam edeceğini düşündük

Hayıflanmak ziyade bunu insanlara daha çok nasıl tanıtabilirim çabasındayım. Çünkü yön değiştirdiğiniz zaman uymayan gömleği giymek zorunda kalırsınız. O üstünüzde sırıtır. Doğallığımdan çok vazgeçmek istemem.

-Son zamanlarda müzik hayli değişti. Dijital dünya ile birlikte müzik bundan nasıl etkilendi?
'Pandemi döneminde Türkiye'de bir ilki yaptım. Online gazino konsepti yaptım. Türkiye'de ilk online konser yapıp bilet satan sanatçıyım. İlk satış yapan benim daha sonra diğer sanatçılar peşi sıra konser yapmaya başladılar. Tabi ki: alkış sesi duymak sahnedeki diyalog şarkılara yön vermek ama ben olayı biz sahnede nasıl eğleniyorsak onlineda da yansıtabilirsek bu etkinin çoğalarak devam edeceğini düşündük. Bende isterim karşınızda insanların olmasını ama hayatta duruma göre kendini en iyi ifade edebileceğin şekli bulabilmek. Ona karşı gelmek değil ona uyumlu hale gelmekten yanayım. Online konserimizle bunu başardık. Çok şükür. İnsanlar dans ederken videolarını gönderdiler. Dijital platformlar üzerinden kapalı gruplara konserler verdik. Şimdi yeni bir projede 200 sanatçının bir araya geldiği ve 24 saat kesintisiz 10 gün boyunca yayın yapılacak. Şubat ayında bireysel konserim olacak. Pandemiyle uyum sağlayarak müziğimize devam ediyorum. Mayıs gibi mekanların açılacağını piyasada tekrar bir canlanma olacağını düşünüyorum. Tabi ki önce sağlık olsun. Single çıkaracağım. En son 'Beyaz güvercin' isimli singlei çıkardım.

-Şarkıların ücretleri de tartışma konusu. Çok yüksek rakamlara satılıyor sizi etkiliyor mu?
'Ben kendi şarkılarımı kendim yazdığım için. O konuda çok muzdarip değilim. Ama benim rahatsız olduğum konu şudur. Ben sahnede 1970, 80'li yılların şarkıları seslendiriyorum. Genelde Tanju Okan şarkıları. Bana herkes Tanju Okan'ın veliahttı der. Tırnağı olabilirsem ne mutlu bana. Ben kendimi Erol Evgin'in sahne duruşu, Tanju Okan'ın yorumculuğu, Barış Mançu'nun ozanlığı, Kayahan'ın besteci yönünü karma yaparsanız onunda Mustafa Akay olmasını isterim demiştim.

Eski şarkıları çok yorumlamak istedim ama tabiki telifleri satın alınması çok maliyetli şeyler olduğu için bu projeyi gerçekleştirmedim. Ben ondan rahatsızım. Albüm yapmayı çok isterim.

-Genç nesilden kimleri dinlersiniz?
'Ben çok fazla çok takip etmiyorum. Youtube'da akustik işler var onlar hoşuma gidiyor. Güzel sesler var. Ben eskilerden kaldığım için klasik müzik çok dinlerim. Sosyal medyayı da yeni kullanmaya başladım isim söylemem gerekirse Kenan Doğulu'yu dinlerim. Yapılan her işe saygı duyuyorum. Emek var sonuçta. Rap furyası var malum bu dönem dönem değişir. Dost meclisinde rapin çok fazla dinlenileceğini düşünmüyorum.

-Sezen Aksu ile çalışmak nasıl bir duygu?
'Sezen Aksu ile Ertekin'in mekânında tanışmıştım. Akustik olarak orada birlikte şarkı söyledik. Sezen Aksu bana 'Sen çok güçlü bir erkek sesisin dedi. Ondan sonra stüdyoda bana şarkı söylemem konusunda vokal performansımla ilgili çok şeyler öğretti. Emeği vardır bende. O dönem kendi ailemin işleri de çoktu dolaysıyla çok fazla çalışamadık.

-Aile şirketini var neler yapıyorsunuz?
'Ailemizin gelinlik tekstil firması var. Müzik ağır basar hayatımda müzik kendimi en iyi ifade ettiğim yerdir. Bedenimizi bir şekilde doyuruyoruz ama insanların ruhunu beslemesi de çok önemli. Hayat rutinliğinde insanların kaçış alanları olması lazım.

-Sizin en büyük hayaliniz nedir?
'Çok uzun zamandır düşündüğüm bir şey çok büyük bir yerde kalabalıklara şarkı söylemek benim en büyük hayalim şuanda. Hayatım boyunca metaryelist hedeflerim olmadı. Ben hayatı çok başka duygular içerisinde yaşadım. İnsanlar hiç bir şeye sahip olmadığını ve emanet olduğunu bilse hayat o kadar güzel olur ki ben biraz daha bunun peşinde koştum. O yüzden benim paylaşılan şeyler çok hoşuma gidiyor.

-Spor yapıyor musunuz?
'Yürüyorum ve 16 kilo verdim başka hiç bir şey yapmıyorum tabiki düzenli beslenme ile birlikte. 6-7 kilometre yürüyorum. 2,5 ayda 16 kilo verdim.

-Mutfakla aranız nasıl yemek yapar mısınız?
'Ben aşçıyım aynı zamanda. Turizm Otelcilik mezunuyum. Bitirme tezim dünya mutfaklarını Türk Mutfağı ile karmaştırılmasıydı. Onun için ciddi yemek yaparım güzel yemek yaparım.

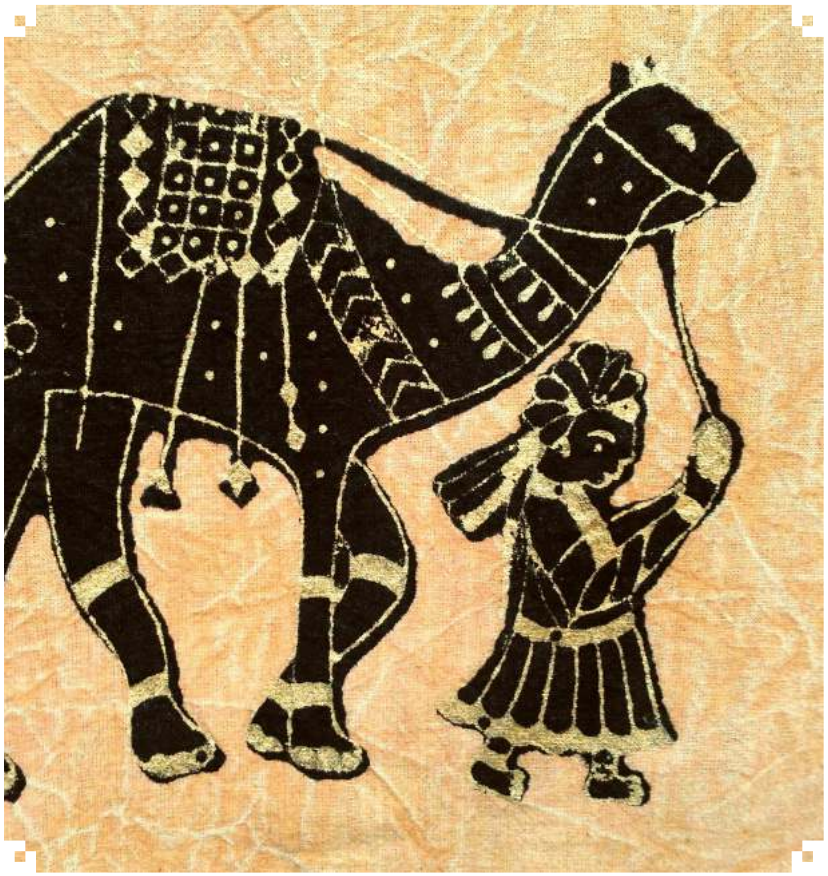
-Restoran açmayı düşündün mü?
'Ben Fransız Sokağında 2004 yılında bir mekân açtım. Sonra oranın çehresi değişince orayı kapatmak zorunda kaldım. Ama halen hayalimde bir konsept var. Söyleyebilirim yapan yapabilir. Kare bir mekân düşünün mutfak ve etrafı bar şeklinde ben hem yemeği yapıyorum hem şarkı söylüyorum. Herkesin göreceği hem ruha hem bedene hitap eden bir mekan açmak isterim. En güzel şey hayal kurmak her şey hayalle başlıyor zaten. Hayal kurmayı asla bırakmayın.

Deve Mucizesi



Ahmed Fevzi Yüksel

@sufafy



Az gelişmiş toplumların sorunu bireylerin beyinlerinin bilgi çöplüğü ile dolu olması ve bu veri tabanı ile yaşamasıdır.

Bilgi çöplüğü deyip geçmeyelim.

Beyin kirliliğinden ötürü insanlar bir meseleyi çözmek bir yana, korkularını üstlerinden atamadıkları için birbirlerini taciz ediyor, hatta işi tehdide kadar vardırıyorlar.

Bunlara şartlanma, değer yargıları, örf adet, anane, genetik veriler ve tanrı anlayışı da eklenince sorunların içinden çıkılmaz bir hal alıyor.

İşte, veri tabanı karmakarışık olan bireylerin yaşantılarında, sözden öteye gitmeyen yaklaşımlarla dağ gibi büyüyen kafa karıştırıcı şeyleri Evrensel kitap çözmüş ve bilgi çöpü beyinli cahil bir toplumu bilgi, aydınlanma ve davranış düzeyini dikkate alarak soyut oluşumları, mecazlar ve sembollerle anlatma yoluna giderek "düşünen beyinlere" hitap etmiştir.

Aynı zamanda bu yüzyılda yaşayan "Yeniliyecinin" yaptığı yayın ile de bugünün pozitif bilimi ile mecazlar çözülüp ve Kur'anı daha net bir şekilde değerlendirecek gelişmeler görülmektedir.

Bugün ulaştığımız uygarlık çağı teknolojiye, bilime, araştırmaya dayalıdır. Bunları kullanmadan insanlık tarafından evrensel kitabın anlatmaya çalıştığı hiç bir mesele anlaşılamayacak ve bilgi çöplü beyinler, taklit yollu, hakikatlerinden bi haber olarak yaşama devam edilecektir. Evrensel hitabı duymanın ve o hitap ışığında yaşamanın birinci şartı da eğitim ve öğretimdir.

"Beyin kirliliğinden ötürü insanlar bir meseleyi çözmek bir yana, korkularını üstlerinden atamadıkları için birbirlerini taciz ediyor, hatta işi tehdide kadar vardırıyorlar.

Bunlara şartlanma, değer yargıları, örf adet, anane, genetik veriler ve tanrı anlayışı da eklenince sorunların içinden çıkılmaz bir hal alıyor..."

بسم الله الرحمن الرحيم



“– Doğru söylüyorsan seni imtihan edeceğiz!” dedi. “el-Kâtibe” diye bilinen bir kaya vardı. Cenda bu kayayı kastederek şöyle dedi:

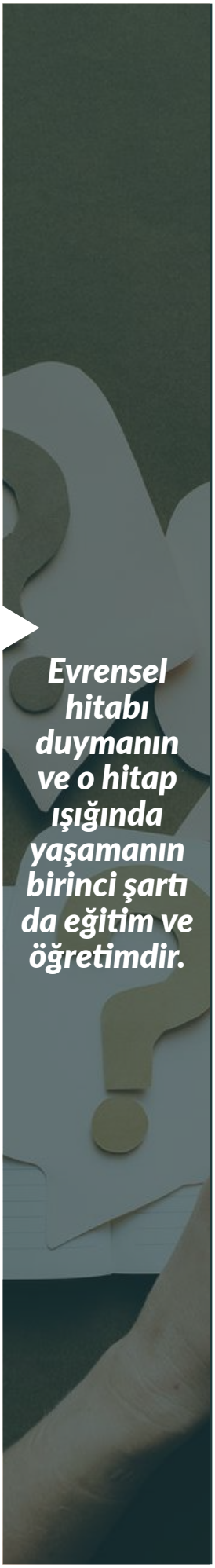
“– Seninle oraya gideceğiz. Senin ilâhın, o kayadan kırmızı tüylü, doğurmak üzere olan dişi bir deve çıkarsın! Yavrusunun rengi de annesinin renginde olsun!”

“– Sütü, yazın serin, kışın sıcak olsun! Bu sütten içen her hasta şifâ bulsun, fakir bir kimse ise fakirlikten kurtulsun!” dediler.

O devirde bu kavim için en kıymetli şey, kızıl renkli deveydi. Bu sebeple Sâlih -aleyhisselâm-’ın kayadan kızıl tüylü bir deve çıkarmasını istemişlerdi.

Ey halkım! Allâh’a kulluk edin… O’nun gayrı bir ilâhınız olamaz… Size Rabbinizden apaçık bir kanıt geldi… İşte şu Allâh’ın dişi devesi sizin için bir mucizedir! Bırakın onu, Allâh’ın yeryüzünde yesin! (Sakın) ona bir kötülük düşünmeyin! Aksi takdirde acı bir azaba düşersiniz!” diye Semud halkına seslendi (A’raf 73)

Cenda ise, evine gitti ve oradaki bütün putları kırdı. Kendisine âit malları da, tevhîd akîdesini kabûl eden mü’minlere taksîm etti.



Evrensel hitabı duymanın ve o hitap ışığında yaşamanın birinci şartı da eğitim ve öğretimdir.

Sert ve keçeleşmiş bir libas giydi. O da tevhîdi tebliğe başladı. Sâlih -aleyhisselâm-’ın baş yardımcılarından oldu.

Îmânsız putperestler, Cenda’ya: “–Yazık sana! Sen de Sâlih’in sihrine kandın!” diyorlardı. Cenda ise, onların dediklerine aldırmıyor ve Sâlih -aleyhisselâm-’ın yanından ayrılmıyordu.

Allâh Teâlâ Hazret-i Sâlih’e şöyle buyurdu: “–Kim süt isterse, gelsin alsın!” derdi. Semûdlular da gelir, kaplarını doldurup giderlerdi. Deve, su içtikçe tesbîhe devâm ederdi. Sütünü içen mü’minler, şifâ bulurlardı.

Sâlih –aleyhisselâm bu deve konusunda halkı uyardı ve “Allâh’ın devesini ve onun su içme hakkını koruyun!” (Şems,13) dedi.

Ancak onlar uyarıyı dinlemediler ve şu ayet halk oldu. “ (Uyarıyı dinlemeyip) dişi deveyi vahşice boğazladılar; sonunda da çok pişman oldular.” (Şu’arâ,157)

Şimdi düşünen beyinler olarak bu yaşanan olaydaki mecazları hakikat bilgisi doğrultusunda yeniden değerlendirelim…

Buradaki “kaya” ile anlatılmak istenen kanımca rahmaniyete bir başka deyişle potansiyele işaret yani potansiyelin açığa açıkmamış, som hali oluyor. Burada devenin kayadan can bulması ise risalet işlevli Salih- aleyhisselâm’ın kendisine inzal olanı rahimiyeti gereği açığa çıkarmasına işaret ediyor. Dişi burada rahimiyeti yani üretim ve oluşumları anlatmak adına kullanılıyor ve bu da ilahi isimlerin manasını açığa çıkışının farkındalığı ve onun yaşanması gerçeğine işaret ediyor. Bu açığa çıkışın farkındalığı tabii ki birimlerde “beyin” adı altında olduğu içindir ki bu husus; “bırakın o deve yeryüzünde yesin” hitabı ile anlatılıyor.

Yeryüzü ile çok açık ve net bir şekilde insan bedeni kastediliyor. Buna iman etmeyenler yani bu açığa çıkışı fark edip onun gereğini yaşayamayanlar, beyinde limbik sistem ağırlıklı yaşayanlara işaret edilirken, bunu algılayıp yaşayanlar da epifizden gelen bu hakikat bilgisini eşi ile yani prefrontal korteks ile değerlendirenler oluyor.

Bütün temennim beyindeki veri tabanını temizleyip, bu konuları bu şekilde anlamanızdır.

Mozart ve Zahide'nin Aşkı!



Emir Fatih Özdemir

@emirfatihozdemir

> Mozart'ın en ünlü eserlerinden olan "Saraydan Kız Kaçırma", 1782'de, Türk göreneklerinden etkilenerek yazılmıştır. Bir başka meşhur eseri "Rondo Alaturka" yani Türk Marşı, ne zaman? 1783. Yani kuşatmadan 100 yıl sonra. Bu tarihlerde Avrupa, artık üzerindeki Türk korkusunu atmış ve Türk Kültürü'nün egzotikliğiyle..."

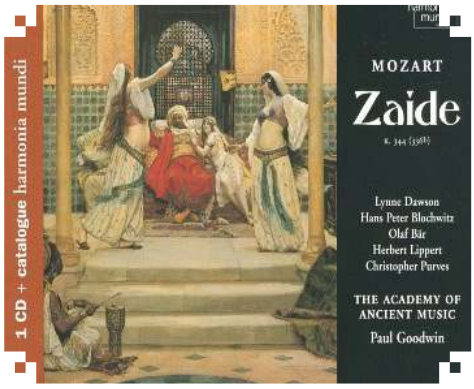


1901 yılında, Kırşehir'in Çiçekdağı ilçesine bağlı Orta Hacı Ahmetli Köyü'nde bir erkek çocuk dünyaya geldi. Bu çocuğun adını Mustafa koydular. Mustafa büyüdü, serpildi boylu poslu yakışıklı bir delikanlı oldu. Her delikanlı gibi Mustafa'nın da yüreğine bir güzelin ateşi düştü: Zahide. Bu ateş yaktı yüreğini. Aşkından Aşık oldu. Adı da Aşık Mustafa oluverdi.

Aşık Mustafa sevdiğine kavuşmak ister ama fukaradır... Başlık parasını biriktirmek için her gün canını dişine takıp çalışır. Her gününü Zahide'sinin hayaliyle yaşar ama bir gün öğrenir ki Zahide bir başkasıyla evlendirilir. Aşkını Zahide'ye veremeyen Aşık Mustafa alır eline sazı, yüreğini de tezenesi yapar, başlar çalmaya. İşte her dinleyişimizde içimize işleyen "Zahide" türküsünün hikâyesi budur. Bu güzel türküyü plağa kaydeden Bozkırın Tezenesi'ne de selam olsun.

Zahide'ler yalnızca sarı sıcak bozkırlarda kavrulmuş yağız delikanlıların yüreğini yakmaz. Bazen de Viyanalı bir müzisyenin, Mozart'ın yüreğine giriverir. Mozart, repertuvarının tek tamamlanmamış ve tek operası olma özelliği taşıyan eseri, "Zaide"yi, gönlünü kaptırdığı bir Türk Kadını olan Zahide için yazmıştır. Peki bu sevgi nasıl olmuş olabilir sizce? Gelin biraz Viyana kapılarına dayanalım.

Sene 1683, 2. Viyana Kuşatması. Türkler tüm Avrupa'nın korkulu rüyası ve gücün mutlak hakimi. O denli bir güç ve özgüven mevcut ki Osmanlı Ordusu'nda, 2. Viyana Kuşatması sırasında keyiflerinden geri kalmamak için yanlarında getirdikleri çuval çuval Türk Kahvesi'nin mis gibi kokusu bütün bir Viyana'yı sarmış halde. Kuşatma başarısız olup kahve çuvalları Viyana'da



bırakılınca kahvenin Avrupa'daki serüveni de başlamış oluyor. Türk Kahvesi'yle başlayan serüven, büyük bir kültür etkileşimini başlatıyor. Avrupalılar'ın artık Türkler'e korkuyla değil, meraklı ve egzotik bir gözle bakmalarını sağlıyor. Osmanlı Kültürü'ne olan bu merak, Avrupa'da Türk Kültürü'nü konu alan eserler üretilmesine sebep oluyor.

'Saraydan Kız Kaçırma' ve 'Zaide'

Mozart'ın en ünlü eserlerinden olan "Saraydan Kız Kaçırma", 1782'de, Türk göreneklerinden etkilenerek yazılmıştır. Bir başka meşhur eseri "Rondo Alaturka" yani Türk Marşı, ne zaman? 1783. Yani kuşatmadan 100 yıl sonra. Bu tarihlerde Avrupa, artık üzerindeki Türk korkusunu atmış ve Türk Kültürü'nün egzotikliğiyle yer yer mistikliğiyle ilgilenir olmuş. İşte bu bağ, Batı Müziği'nin en ünlü müzisyenlerinden olan Wolfgang Amadeus Mozart'ın, bir Türk Kadını olan Zahide'ye opera yazdıracak etkileşimin anahtarı olmuş. Bir Zahide, Kırşehir'de Neşet Ertaş'ın sesini titretirken, bir başka Zahide de Viyana'da Mozart'ın tek operasını yaratmış. Zahide ve Mozart kavuştu mu kavuşamadı mı bilinmez. Biz iyisi mi Zahide Operası'nın hikâyesine daha derinden bakalım.

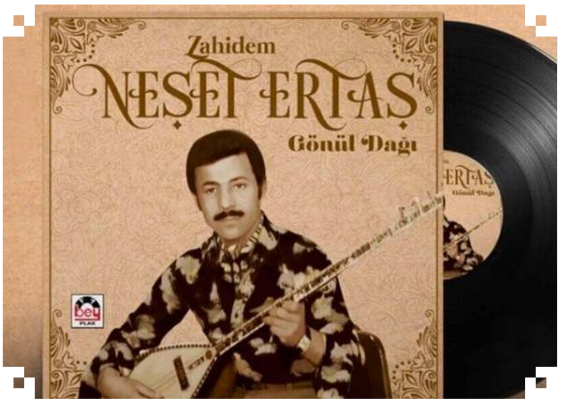
Mozart gibi bir dâhinin Zahide Operası'nı neden tamamlayamadığı bazı müzikologlar tarafından araştırma konusu olmuş doğal olarak. Ancak alan-yazın taramasındaki sonuçlara göre bunun nedeni belirtilmemiş. Böylelikle bazı müzikologlar Mozart'ın bu opera müziğini beğenmediğini ve yazmaya devam etmek istemediğinden bahsederken bazı müzikologlar da belki yeni aldığı opera siparişinden ("Idomeneo") gelecek paraya ihtiyacı olduğunu ve çok severek yazdığını bildiğimiz "Saraydan Kız Kaçırma" operasının yanında, konusu çok benzer Zaide'yi bitirmeye gerek görmediğini savunmaktadırlar.

Zahide'ler yalnızca sarı sıcak bozkırlarda kavrulmuş yağız delikanlıların yüreğini yakmaz. Bazen de Viyanalı bir müzisyenin, Mozart'ın yüreğine giriverir.

Vurmalı çalgıların ihtişamı

Eserin konusu, İstanbul'da Osmanlı padişahı Kanuni Sultan Süleyman'ın sarayında geçmektedir. "Zaide" bir aşk hikâyesidir. Konu olarak Mozart'ın diğer operasına (Saraydan Kız Kaçırma) çok yakındır. Olaylar İstanbul'da XVI. yüzyılda geçmiştir ve operaya ismini veren başkahraman Zaide, sultanın cariyesidir. Hristiyan kız, Fransız köle Gomatz'a âşık olur. Arkadaşları Allazim onlara saraydan kaçmaya yardım ederken aşıklar yakalanır. İdam hükmü verilen Allazim, padişaha bir zamanlar onun hayatını kurtardığını hatırlatır, böylelikle padişah Allazim'i affeder. Aşıkların durumu ise tam bir muamma. Tam bu yerde opera yarım kalmış. Bu eserin Türkler'den etkilendiği kısım müziğinden çok konusudur. Daha sonra bu eseri düzenleyen bestecilerin kayıtları dinlendiğinde yine vurmalı çalgılar mehter müziğinde olduğu gibi ihtişamlı şekildedir. Ancak konusu tamamen İstanbul'da var olan Osmanlı Sarayı'nın haremi ve bu sarayda yaşanan aşktır. Mozart gibi bir dahi Zahide'ye olan aşkını böyle güzel bir hikâyeyle örterek yansıtmış olabilir. Hem de Avrupa'daki sanat eserlerinin ana temasının Osmanlı ve Türk Kültürü olduğu XVIII. yüzyılda.

İşte, aşk gibi güçlü ve ortak bir değer, iki farklı kültürü aynı çatıda birleştirip zamandan münezzeh eserler ortaya çıkarıyor. Bize de dinlemesi ve bu hikâyeyi yaşıyormuşçasına hayalimizde canlandırması kalıyor





Türk Telekom ile engeller kalkıyor

Sosyal sorumluluk çalışmalarında fırsat eşitliğini odağına alan Türk Telekom, teknolojinin olanaklarını insana fayda için kullanarak engelsiz bir yaşam için çalışıyor. Telefon Kütüphanesi projesi, görme engellilerin sesli kitap ve sanat eserlerine ücretsiz erişebilmelerine imkân sağlarken, İlaç Barkodu Okuma ve Para Tanıma gibi uygulamalarıyla görme engellilerin hayatını kolaylaştırıyor. Günışığı projesi sayesinde az gören çocuklar akranları ile birlikte kaynaştırma eğitimine devam edebiliyor.

10-16 Mayıs Engelliler Haftası kapsamında değerlendirmelerde bulunan Türk Telekom CEO'su Ümit Önal; "Teknolojinin olanaklarından herkesin ihtiyaçları doğrultusunda yararlanması bizim için çok önemli. Kurumsal sosyal sorumluluk projelerimizi belirlerken dünyayı ve ülke gündemini, temel ihtiyaç alanlarını takip ederek herkesi 'değerli hissettirmek' misyonumuza uygun somut çözümler üretiyoruz. Türkiye'nin öncelikli ihtiyaç alanlarına odaklanıyor, dezavantajlı kesimlerin hayata eşit katılımını sağlamak için sivil toplum kuruluşları ile iş birliği yaparak projeler geliştiriyoruz. Bu doğrultuda hayata geçirdiğimiz Telefon Kütüphanesi ve uygulama içerisindeki İlaç Barkodu Okuma özelliği ile görme engellilerimizin hayatını biraz olsun kolaylaştırabilmenin, hayatlarına dokunabilmenin mutluluğunu yaşıyoruz. Aynı uygulamadaki Tablolar Konuşuyor özelliği ile dünyaca ünlü 35 betimlemeli tabloyu görme engelli sanatseverlerle buluşturuyor, Para Tanıma fonksiyonu ile görme engellilerin güvenle ve bağımsız bir şekilde alışveriş yapabilmelerine olanak tanıyoruz. Az gören çocuklarımız için hayata geçirdiğimiz Günışığı projemiz sayesinde çocuklarımızın geleceğine ışık olmak için çalışıyoruz" dedi.



Türk Telekom'dan "İşin Geleceği Hackathonu"

Türk Telekom, genç yeteneklerin yenilikçi fikirleriyle kıyasıya yarışacağı, İşin Geleceği Hackathonu'nu düzenliyor. Gençler, Hackathon'da değişen iş yaşamına yönelik çözümlerle yarışacak ve ilk üçe girenler toplamda 45 bin TL ödülün sahibi olacak.

Türk Telekom, genç yetenekleri ve yenilikçi fikirleri desteklemeye devam ediyor. Bu kapsamda, Türk Telekom'un düzenlediği 'İşin Geleceği Hackathonu'nda yurt içinden ve yurt dışından katılan gençler yarışacak. Etkinlik kapsamında, Covid-19 süreci ile iş dünyasında karşı karşıya kalınan problemler ve yenilikçi uygulama önerileri çevirim içi platformda ele alınacak.

İlk üçe 45 bin TL ödül

Bireysel veya en fazla dört kişilik takımlarla, iş geliştirme, tasarım ve proje yönetimi alanlarında yarışacak katılımcılardan dereceye giren üçüncüye 10 bin TL, ikinciye 15 bin TL, birinciye 20 bin TL olmak üzere toplamda 45 bin TL'lik ödül verilecek. Bir yıl boyunca Türk Telekom Santral Topluluk Merkezi'nde ücretsiz ofis imkânı sunulacak. Türkiye ve yurt dışından ön lisans ve lisans öğrencilerinin yanı sıra üniversiteden en fazla iki sene önce mezun olmuş gençler 3-16 Mayıs tarihleri arasında https://www.turktelekomkariyer.com.tr adresi üzerinden yarışmaya başvuru yapabilecekler.



Şimdi tüm sohbet ve grupları BiP'e taşıma zamanı

Türkiye'nin iletişim ve yaşam platformu BiP'e geçiş yapmak isteyenler, kullandıkları diğer mesajlaşma uygulamalarındaki mevcut gruplarını ve sohbet geçmişlerini artık tek bir tıklamayla kolayca BiP'e taşıyabiliyor. Yeni özellikle taşınma işleminin ardından gruplar otomatik olarak oluşturuluyor ve eski uygulamadaki içerikler zahmetsizce BiP'e aktarılabiliyor.

192 ülkede milyonlar tarafından kullanılan Türkiye'nin iletişim ve yaşam platformu BiP, yeni özellikleriyle kullanıcıların tercihi olmaya devam ediyor. Dünya genelinde 78 milyondan fazla kullanıcı tarafından indirilen, son üç ayda ise yarısı yurt dışından olmak üzere toplam 32 milyonu aşkın yeni kullanıcının tercih ettiği BiP'e diğer mesajlaşma uygulamalarından geçiş yapmak artık daha kolay. Operatör fark etmeksizin herkesin kullanabildiği BiP'in yeni "Grup taşıma" özelliği sayesinde kullanıcılar daha önce kullandığı mesajlaşma uygulamasındaki gruplarını ve sohbet geçmişlerini hızlı ve kolay bir şekilde BiP'e aktarabiliyor. Diğer mesajlaşma uygulamalarından farklı olarak kullanıcılar BiP'te mevcut sohbet gruplarını aktarırken, grupta yer alan BiP'i yüklemiş olan kullanıcıları tek tek seçmek zorunda kalmadan uygulamaya otomatik olarak taşıyabiliyor.

Rakip uygulamalardan farklı olarak BiP'te kullanıcılara güven ve sınırsız özgürlük sunduklarını belirten Turkcell Genel Müdürü Murat Erkan, "Mühendislerimiz tarafından geliştirilen ve global kullanıcılara da ulaşan BiP, kişisel verilerin korunması konusunda uyguladığımız şeffaf politikamız sayesinde dünya genelinde en hızlı büyüyen iletişim platformların başında geliyor. Kullanıcılarından sadece fotoğraf galerisi, kamera ve konum gibi mesajlaşma amacı için gerekli noktalarda izin alan BiP, izin almak için herhangi bir dayatmada bulunmuyor. İsteyen herkes kişisel verilerini reklam, promosyon veya kampanya gibi pazarlama faaliyetleri için üçüncü taraflarla paylaşma zorunluluğu olmadan BiP'i kullanabiliyor. İşte bu yüzden Türkiye'den ve dünya genelinden milyonlarca kişi diğer mesajlaşma uygulamalarını bırakarak BiP'e geçiş yapmaya devam ediyor. Rakiplerimizden çok önce hayata geçirdiğimiz 10 kişiye kadar HD kalitede grup görüntülü görüşme özelliğinin yanı sıra web ara yüzünden sesli ve görüntülü arama, kaybolan mesaj ve uygulama içi para gönderme gibi özelliklerimiz sayesinde BiP kullananların sayısı katlanarak artıyor. Devreye aldığımız 'Grup Taşıma' özelliği ile kullanıcılarımızın BiP'e geçiş sürecini kolaylaştırmayı hedefliyoruz. Uygulamamıza kullanıcılarımızdan gelen talepler doğrultusunda ayrıcalık sağlayacak yeni özellikler eklemeye devam edeceğiz" şeklinde konuştu.



Turkcell'in liderlik ettiği uluslararası 5G projesi başarıyla tamamlandı

Ülkemizdeki dijital teknolojilerin gelişimine önemli katkılar sağlayan Turkcell, uluslararası alanda yürütülen yeni nesil 5G teknolojilerin geliştirilmesi çalışmalarına da öncülük etmeye devam ediyor. Turkcell'in uluslararası operatörler kuruluşu 'Yeni Nesil Mobil Şebekeler Birliği' (Next Generation Mobile Networks Alliance / NGMN) bünyesinde proje liderliğini üstlendiği ve aralarında Orange, T-Mobile, China Mobile gibi dünyanın önde gelen telekom operatörlerin yer aldığı 5G testleri projesi başarıyla tamamlandı.

Dört yıl süren uluslararası çalışma sayesinde 5G hizmeti verecek şirketlere yol göstermek amacıyla standartların oluşturulmasına yönelik saha denemeleri gerçekleştirildi. Proje kapsamında artırılmış 5G kullanıcı deneyimi yaşatacak 5G Temel Şebeke mimarisinde daha düşük gecikme, yüksek hız, kapsama artırma özellikleri, çoklu anten teknolojileri ile 4G/5G ortak spektrum kullanımı gibi en yeni teknolojiler başarıyla test edildi. Yeni nesil 5G standartlarının doğrulanmasına katkı sağlayan bu testlerin sonuçlarıyla ilgili detaylı teknik rapor hazırlanarak kuruluşun web sitesinde yayınlandı.

Gediz Sezgin: Uluslararası yeni nesil 5G standartlarına Turkcell imzasını atıyoruz

Konuyla ilgili açıklamalarda bulunan Turkcell Şebeke Teknolojilerinden Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Gediz Sezgin şunları söyledi: "Uluslararası kuruluşlardaki 5G çalışmalarımızla ülkemizin bu alandaki öncü rolünü başarıyla temsil etmeye devam ediyoruz. Bunun en güzel örneklerinden biri de tüm dünyada cep telefonu kullanıcılarının yüzde 60'ından fazlasına 200'den fazla şebeke ile hizmet veren operatörlerin üyesi olduğu NGMN'de dört yıldır başarıyla yürüttüğümüz 5G test projesi oldu. Dünyanın önde gelen telekom şirketlerinin yer aldığı bu projede Turkcell olarak çalışmalara liderlik ettik. Projeyle ortaya koyduğumuz sonuçlar, yeni nesil 5G teknolojisinin kullanıcılara sunacağı hizmetlerin pratikte de gerçekleştiğini göstermek açısından büyük önem taşıyor.



Haliç'te mavi ile yeşil buluşuyor

İBB, Haliç'teki çalışmalarına hızlı bir şekilde devam ediyor. 1 Ocak'ta açılan T5 Eminönü – Alibeyköy Tramvay Hattı'nda çevre düzenlemesi yapan İBB, mavi ile yeşili buluşturuyor. Yapılan çalışmalarla sahil kenarında kesintisiz bir yürüyüş yolu planlanıyor.

Yılbaşında halkın kullanımına açılan ve Haliç'ten de geçen T5 Eminönü – Alibeyköy Tramvay Hattı çevresinde peyzaj düzenlemesi yapan İBB, vatandaşların aktif olarak kullandığı yeşil alanları da düzenliyor. İBB Park Bahçe ve Yeşil Alanlar Daire Başkanlığı ve Yol Bakım Daire Başkanlığı'nın ortak yürüttüğü çalışmalar sonucunda Haliç'in mavisi ile yeşili buluşacak.

KESİNTİSİZ YÜRÜYÜŞ YOLU
Çalışmalarda yaya ve bisiklet sürücülerinin bölgedeki sirkülasyonunu artırma hedefleniyor. Bu nedenle sahil kenarlarında bulunan otopark alanları iç bölgelere kaydırılıyor. Yapılan peyzaj çalışmaları ile birlikte kaldırımlar ve yollar da yeniden düzenlenerek, kesintisiz bir yürüyüş yolu planlanıyor. Çalışmaların 2019'un sonunda başladığını belirten İBB Park Bahçe ve Yeşil Alanlar Daire Başkanı Prof. Dr. Yasin Çağatay Seçkin, Haliç'te yapılan çalışmalarla ilgili şu açıklamalarda bulundu:
"Bilindiği üzere ülke çapında bir yarışma açtık. İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin ilk yarışması Haliç'te gerçekleştirildi. Şu an da Eminönü'nden Alibeyköy'e kadar olan hat üzerinde çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Öncelikle halkımızın aktif olarak kullandığı yeşil alanları düzenliyoruz. İnsanlarımızın suyla doğrudan temasta bulunabilmesi için güzergah boyunca bunu engelleyen yapıları kaldırmak üzere gerekli görüşmelerimizi yapıyoruz. Bütün heyecanımız şu salgının bir an evvel sonuçlanarak insanlarımızın bu alanlarla buluşması."



İBB'den Beşiktaş'ı güzelleştirecek proje

İBB, kent içi trafiğin en yoğun hissedilen bölgelerinden biri olan Beşiktaş'ta üst geçit ve meydan düzenlemesi gerçekleştiriyor. Altı etap halinde yapılan çalışmalar 40 gün sürecek.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), şehrin en yoğun bölgelerinden biri olan Beşiktaş'ta, 14 Ocak'ta alınan "Geçici Trafik Sirkülasyonu" kararı doğrultusunda çalışmalarına başladı. İlçede üst geçit yıkımı ve meydan düzenlemesi yapacak olan İBB, dün sahaya inerek kolları sıvadı. 40 gün sürecek olan proje, toplam altı bölümden oluşan etaplar halinde gerçekleştirilecek.

MEYDANIN ALANI BÜYÜYOR
Barbaros Bulvarı'ndaki bağlantı yolunun yıkımı ile başlanan çalışmaların üç etap halinde özetlenebileceğini söyleyen İBB Genel Sekreter Yardımcısı Arif Gürkan Alpay, düzenlemeler neticesinde Beşiktaş Meydanı'ndaki alanın büyüyeceğini kaydetti. Alpay, sözlerine şöyle devam etti:
"Şu anda biz mevcuttaki köprüyü kaldırıyoruz. Meydan projesi ile birlikte de İETT otobüslerini yukarı alıyoruz. Meydan projesi bittikten sonra da en son etapta, metro şantiyesinin olduğu bölgeyi de meydanlaştırarak, bölgeyi Beşiktaş Meydanı'yla entegre hâle getirmiş oluyoruz."

İŞGALE SON VERİLİYOR
Barbaros Bulvarı'nda genellikle bölge esnafının park yeri olarak kullandığı köprü, aynı zamanda bölgedeki görselliği olumsuz etkileyen unsurlardan biri olarak görülüyordu. Çalışmalar hakkında bilgi veren Beşiktaş Belediye Başkanı Rıza Akpolat, bölgedeki işgal sorununu şu sözlerle anlattı:
"İşgallerin olduğu yerler kaldırıldı. Burada çok fazla kafe işgali vardı, kaldırım işgali vardı. Şimdi bunlar ortadan kaldırıldı ve bu köprü de ortadan kalktıktan sonra Barbaros Bulvarı'ndan aşağı inen vatandaşlarımız denizi direkt görebilecekler."



İletişim Başkanı Altun'dan Engelliler Haftası mesajı

Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanı Fahrettin Altun, 10-16 Mayıs Engelliler Haftası dolayısıyla mesaj yayımladı.

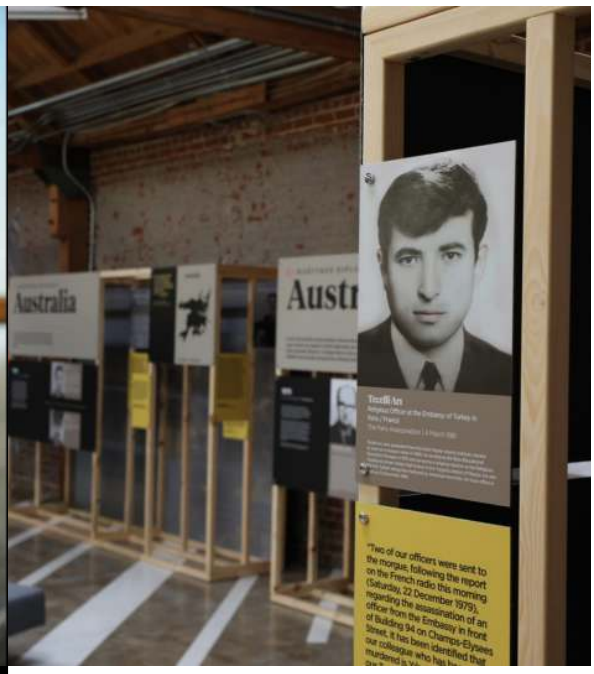
İletişim Başkanı Altun, Twitter hesabından yaptığı paylaşımda, Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığınca farkındalığı artırmaya yönelik başarı öykülerinin kahramanı olan engelli vatandaşların hikayelerinin yansıtıldığı "Engelleri Aşan Başarılar" özel video serisine de yer verdi. Altun, şunları kaydetti:

"Engelleri aşıp hayatı paylaşmak için aramızda engel yok. Karşılarına çıkan engellere rağmen hedef ve hayallerine ulaşan tüm vatandaşlarımızın 10-16 Mayıs Engelliler Haftası kutlu olsun."

"Engelleri Aşan Başarılar"

"Destek Var Engel Yok" temasıyla yola çıkıp engelleri aşan farklı alanlardaki başarılı vatandaşların öykülerini aktaran video filmlerinin, yeteneğini fark edememiş diğer bireylere de ilham vermesi hedefleniyor.

Gönül gözünü müzik kulağıyla birleştiren yetenek İrem Fitoz ve katıldığı yarışmalarda birçok başarı elde eden down sendromlu milli yüzücü Fatma Çağla Demir'in öykülerine de yer verilen video filmlerinin kahramanları arasında, aldığı devlet desteğiyle hayallerine kavuşan genç veteriner Onur Kemer, engelleri aşarak kendi işinin patronu olan Harun Reşit Deveci, 10 enstrümanı profesyonel düzeyde çalabilen otizmli Murat Yurtçu ve tanıştığı okçuluk sporu sayesinde hayatına yeni hedefler koyan Miray Vildan Sakallı yer alıyor.



Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığından "Şehit Diplomatlar Sergisi"

ASALA ve JCAG gibi Ermeni terör örgütlerinin şehit ettiği Türk diplomatlar, Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı tarafından Los Angeles'ta ve İstanbul'da 24 Nisan'da eş zamanlı olarak açılan sergi ile anılıyor.

Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı tarafından düzenlenen "Şehit Diplomatlar Sergisi", ASALA ve JCAG gibi Ermeni terör örgütlerinin Türk diplomatlara yönelik saldırılarının ilk şehitlerinin görev yeri olan Los Angeles'ta 24 Nisan 2021 tarihinde açıldı. Los Angeles'taki sergiyle eş zamanlı olarak Sirkeci Garı'nda açılan sergi, 30 Mayıs'a kadar görülebilecek.

Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanı Fahrettin Altun, "Şehit Diplomatlar Sergisi"nin açılışına ilişkin Twitter mesajında, "Ermeni terör örgütlerini lanetliyoruz!" ifadelerini kullandı.

Los Angeles'ta açılan sergi yoğun ilgi görüyor

Ermeni terör örgütlerinin Türk diplomatları ilk şehit ettikleri yer olan Los Angeles'ta eş zamanlı olarak kapılarını açan sergiye, başta Türkiye'nin Los Angeles Başkonsolosu Can Oğuz ve Azerbaycan Los Angeles Başkonsolosu Nesimi Agayev olmak üzere Pakistan ve Suriye'den temsilciler ve çok sayıda vatandaş katıldı.

Los Angeles Başkonsolosu Oğuz, bu tür sergilerin hem Ermeni terör örgütlerinin hain eylemlerini Amerikan kamuoyuna yeniden hatırlatmak, hem de şehit diplomatlarımızın aziz hatıralarını yad etmek için çok önemli olduğunu ifade etti.



Sultanbeyli'de Engelsiz Yaşam Merkezi projesi hayata geçiyor

Sultanbeyli'de projeler hızla hayata geçiyor, tüm ilçe sakinlerine hitap eden yeni yaşam alanları artıyor. Sultanbeyli Belediyesinin hizmete açacağı Engelsiz Yaşam Merkezi projesinin bugün bağışçısı ile protokolü imzalanarak çalışmalarına başlandı.

Sultanbeyli Belediyesi; hayırsever iş insanı Dr. Ahmet Ayyıldız'ın bağışlarıyla, insanı merkeze alan yeni bir projeyi ilçeye kazandırmaya hazırlanıyor. Bugün merkezin protokolü Belediye Başkanı Hüseyin Keskin ve Dr. Ahmet Ayyıldız'ın katılımıyla imzalandı. 1426.00 m² kapalı alanı, engelsiz parkı, 619 m² açık alana sahip hobi bahçesinin yer alacağı Engelsiz Yaşam Merkezi'nin yapımına kısa sürede başlanacak. Dersliklerin yer alacağı muazzam projenin içinde; çok amaçlı salon, engelli rehabilitasyon havuzu, spor salonu, bakım odaları, engelsiz kahvesi, sağlık ünitesi bulunacak. Çok fonksiyonlu yaşam merkezi faaliyete girdiğinde özel misafirlerine 20 farklı alanda atölye, kurs, terapi, özel eğitim, bakım ve teknik destek hizmetleri sunacak.

İlçe sakinlerinin memnun olacağı uygulamaların hayata geçeceğini ifade eden Belediye Başkanı Hüseyin Keskin, "Hemşehrilerimizin mutluluğu bizim en büyük motivasyonumuz. Üzerinde çalıştığımız Engelsiz Yaşam Merkezi projesinin hazırlıklarına başladık. Merkezimiz hizmete girdiğinde engelli kardeşlerimizin tüm ihtiyaçlarına cevap verecek nitelikte olacak. Kardeşlerimiz merkezimizle hayatın içinde olacaklar. Burada onlara aşçılık, seramik, spor, drama, kilim dokuma, e-kpss, bağlama ve ses, bilgisayar gibi daha birçok alanda kurs imkânı sağlayacağız. Ayrıca psikolojik ve pedagojik danışmanlık, oyun terapisi, dil ve konuşma terapisi, fizyoterapi, hidroterapi gibi özel eğitim ve terapi hizmetlerini onlara sunacağız. Diğer taraftan bakım ve teknik destek hizmetleri kapsamında engelli nakil, evde bakım, kuaför, akülü araç şarj istasyonları gibi imkânlarla da kardeşlerimize hizmet edeceğiz." dedi.



Bakan Soylu Sultanbeyli Belediyesini ziyaret etti

İçişleri Bakanı Süleyman Soylu Sultanbeyli Belediyesini ziyaret ederek çalışmalarla ilgili bilgi aldı.

İçişleri Bakanı Süleyman Soylu Sultanbeyli'de ziyaretlerde bulundu. Bakan Soylu önce Kaymakamlıkta güvenlik toplantısına başkanlık etti ardından Sultanbeyli Belediyesi'ne geçerek çalışmalarla ilgili Başkan Keskin'den bilgi aldı. Belediye Başkanı Hüseyin Keskin ziyaretle ilgili yaptığı değerlendirmede, "Sayın Bakanımızın ziyaretinden memnuniyet duyduk. Bakanımızı Belediyemizde misafir ettik. İlçemizin kalkınması ve gelişmesi için yürüttüğümüz çalışmalarla ilgili Bakanımıza bilgi verdik. İlgisinden dolayı kendisine çok teşekkür ediyorum." dedi.



Vali Yerlikaya Sultanbeyli'de Belediyeye ait projeleri inceledi

İstanbul Valisi Ali Yerlikaya Sultanbeyli'de ilçeye değer katacak projeleri inceledi.

Vali Yerlikaya, Sultanbeyli'yi ziyaret etti, Belediye Başkanı Hüseyin Keskin ile ilçedeki projeleri inceledi. Afet Koordinasyon ve Eğitim Parkı, Mülteciler Toplum Merkezi, yeni Polis Merkezi Binası, Gölet Sosyal Tesisi ve Aydos Kalesi'ni ziyaret etti. Yerlikaya çalışmaların hayırlı olmasını dileyerek, ilçeye değer katacak olan projeler için Başkan Keskin'e teşekkür etti.

Belediye Başkanı Hüseyin Keskin de yaptığı değerlendirmede, "Sayın Valimize ilçemize olan ilgisi ve ziyaretlerinden dolayı teşekkür ederim. Bugün önemli projelerimizi birlikte inceleyerek değerlendirmelerde bulunduk. Sultanbeyli'ye değer katacağına inandığımız çalışmalarımıza katkılarından dolayı kendisine şükranlarımı sunuyorum. Özellikle Aydos Kalesi ile Afet Koordinasyon ve Eğitim Parkı'nda devam eden çalışmalarla Sayın Valimize detaylı bilgi sunduk." dedi.



Silivri Belediyesi 50 bin adet sebze meyve fidesi ekti

Silivri Belediyesi, 50 bin adet atalık tohumdan yetiştirdiği yazlık sebze ve meyve fidelerini toprakla buluşturdu. Fide ekimi sırasında konuşan Başkan Yılmaz, "Yerli ve milli atalık tohumlarımıza sahip çıkıyor, kendi kendine yetebilen bir Silivri için çalışmayı sürdürüyoruz." dedi.

Silivri Belediyesi Tarımsal Hizmetler Müdürlüğü, daha önce ekim yapılmamış olan atıl durumdaki belediye arazilerini üretime kazandırmaya ve yerli tohumlara sahip çıkmaya devam ediyor. Bu çalışmalar kapsamında; yazlık sebze ve meyve üretimi için 150 farklı çeşitle ekimi gerçekleştirilen 50 bin adet atalık tohum, fide haline getirilerek toprakla buluşturuldu. Yetiştirilen ürünlerin bir bölümü tohum çoğaltmada, bir bölümü de Silivri Belediyesinin yemekhanesinin mutfağında kullanılacak. Silivri Belediye Başkanı Volkan Yılmaz'ın "Kendi Kendine Yetebilen Silivri" vizyonuyla gerçekleştirilen ekim ile hem belediye yemekhanesinin masraflarının azaltılması hem de yerli ve milli atalık tohumlara sahip çıkılması hedefleniyor.

"HEDEFİMİZ KENDİ KENDİNE YETEBİLEN BİR SİLİVRİ"

Fide ekimi çalışmalarını yerinde inceleyen Başkan Yılmaz, "Silivri Belediyesi Tarımsal Hizmetler Müdürlüğü olarak; yerli ve milli atalık tohumlarımıza sahip çıkıyoruz. Atalık tohumlarımızdan ürettiğimiz fideleri, emekçi kadınlarımız marifetiyle toprakla buluşturuyoruz. Böylece 'tohumdan fideye, fideden ürüne' giden hedefimizi gerçekleştirmiş olacağız. Yaz sezonunda hasat edeceğimiz bu ürünleri Silivri Belediyesinin personel mutfağında kullanarak masraflarımızı azaltmayı amaçlıyoruz. Kendi kendine yetebilen, üreten Silivri yolunda ilerlemeyi sürdüreceğiz. Silivri için üretmeye, Türkiye için geliştirmeye devam edeceğiz." dedi.



Kartal Belediyesi'nden akıllı şehircilik için ilk adım

Kartal Belediye Başkanı Gökhan Yüksel, Siemens'in Kartal'daki kampüsünü ziyaret etti.

Siemens Türkiye Yönetim Kurulu Başkanı ve CEO'su Hüseyin Gelis tarafından karşılanan Başkan Yüksel, kampüsün sosyal alanlarını gezerek, AR-GE çalışmalarını inceledi ve Yönetim Kurulu Başkanı Gelis'ten çalışmalar ile alakalı bilgi aldı.

Başkan Gökhan Yüksel görüşmenin sonunda yaptığı konuşmada, işbirliği mesajı vererek: "Bugün Siemens Türkiye Yönetim Kurulu Başkanı ve CEO'su Hüseyin Gelis'in misafiri oldum. Dünyadaki en gelişmiş çevreci sistemlerle donatılan Siemens Kampüs'ün Kartal'da olmasından çok mutluyuz. Yakın gelecekte Akıllı Şehircilik başta olmak üzere birçok alanda iş birliklerimiz olacak." dedi.

Kartal Belediyesi ile özel sektör arasında var olan uyum ve iş birliğinin bu güne kadar olduğu gibi bundan sonra da artarak devam edeceğini belirten Başkan Yüksel, Kartal'da yatırım yapmak isteyen kişi ve kurumlara yardımcı olmak için Kartal Belediyesi olarak her zaman hazır olduklarını vurguladı.

Siemens Türkiye CEO'su Hüseyin Gelis de Başkan Gökhan Yüksel'in nazik ziyaretinden dolayı duyduğu mutluluğu ifade ederek kendisine teşekkür etti ve Kartal'a artı değer kazandıracak çalışmalar için her zaman işbirliğine hazır olduklarını ifade etti.



ada
İnsan Kaynakları

ADA İnsan Kaynakları tüm pozisyonlarda seçme ve yerleştirme hizmeti sunan İstanbul merkezli ve 205 İŞKUR no'lu özel istihdam bürosu ve işe alım servisi sağlayıcısıdır.

Çevreye saygılı, doğal kaynakları en iyi şekilde kullanan, insana değer veren, işbirliği içindeki firmaların da bu konulara önem vermesini sağlayan bir çalışma prensibiyle ilerliyoruz.

Ana faaliyetlerini gerçekleştiren çekirdek kadroların dışında farklı pozisyonlarda çalışan kadroları için; yasal mevzuat kapsamındaki bilgi tecrübesi kurumsal altyapısı iş hukuku, işçi sağlığı ve güvenliği konularındaki tüm iş yükünü üzerinde alarak proaktif bir düşünce yapısı içerisinde yevmiyeci personel temini ve bordrolama hizmeti vermektedir.

Bordrolama hizmeti sayesinde; personel maliyetlerinde önemli ölçüde tasarruf sağlanırken firmanın outsource etmiş oldukları kadroların risk yönetimi profesyonel bir firmaya emanet edilmiş olur ayrıca diğer alt işverenlerden farklı olarak şuanda alt yapı çalışmaları devam eden tüm depo ve antrepolarda zorunlu hale gelecek mesleki yeterlilik eğitimi ve belgesi verebilecek hale gelip sektörünün öncüsü durumuna gelecektir.

En Hızlı Çözümleri Sunar

www.ada-İk.com

MEHMET AKİF MAH. FATİH BULVARI 218/8 SULTANBEYLİ TEL: 0216 496 00 01 FAX:0216 496 00 02

KARE GIDA
dört bir yanı lezzet

SARAY
MANTI



BU LEZZET BİR BAŞKA

www.karegida.com
www.saraymanti.com

0216 606 30 33
0850 304 30 33

kare_gida
saraymanti

asparagas



Büyük harflerle ASPARAGAS yaz 7979'a gönder, anında cebine gelsin.
***Sadece 4TL**

asparagasdergi @asparagas_dergi asparagasdergi

www.asparagasdergi.com