

MED KAMPÜS

YALOVA ÜNİVERSİTESİ İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ FAKÜLTE DERGİSİ



MED KAMPÜS

İmtiyaz

Prof.Dr. Hasan Kaplan

Genel Yayın Yönetmeni

Prof.Dr. Mehmet Gökhan Genel

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Dr. Öğr. Üyesi Demet Yalçın

Editör

Bengü Naz Türkmen

Editör Yrd.

Narin Balta

Ayşen Elif Yıldırım

Görsel Yönetmen Ve Tasarım

Fatma Ateş

Danışma Kurulu

Prof. Dr.

Mehmet Gökhan Genel

Prof. Dr.

Sibel Akova Havalı

Prof. Dr.

Esra Cizmeci Ümit

Prof. Dr.

Serkan Öztürk

Doç. Dr.

Yavuz Küçükalkan

Dr. Öğr. Üyesi

Tahsin Eren Sayar

Dr. Öğr. Üyesi

Banu Ezber Sayar

Dr. Öğr. Gör.

Demet Yalçın

Öğr. Gör.

Ceyda Ünver Tetik

Adres: Yalova Üniversitesi Merkez

Yerleşkesi, Çınarcık Yolu Üzeri

77200 Yalova

Tel: 0(226) 815 60 56-58

www.yalova.edu.tr

İlk Sayının Heyecanı....

Med Kampüs ilk heyecanımız, ilk yola çıkışımız ve ilk göz ağrımız... Haber Uygulamaları dersinde “Arkadaşlar bu dersi birlikte işleyeceğiz, bu derste ne yapalım?” sorusuyla başladı serüvenimiz. Ders boyunca gazete tasarladık, web sitesi kurduk ve en nihayetinde Med Kampüs dergimizi ortaya çıkardık. “Bir mum, diğer mumu tutuşturmakla ışığından bir şey kaybetmez” demiş Mevlâna. Bir ışıkla, fikirle başlayan bu yolda eksilmeden çoğalarak ve birçok ışığı bünyemize katarak ekip ruhuyla dergimizi tamamladık. Bu yolda emeğini esirgemeyen, her hafta özel haberleriyle bu dergiye şekil veren sevgili öğrenciler, teşekkürün en büyüğü sizlere.

Yalova Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi dergimizin ilk sayısını Yeni Medya ve İletişim Bölümü öğrencileriyle çıkarmış olmanın haklı gururunu yaşıyoruz. Dönem boyunca emek vererek hazırlanan, heyecanımızın eşlik ettiği haberlerimizi siz sevgili okurlarla buluşturuyoruz. MED KAMPÜS ile, nitelikli bilgiler sunmak gayesiyle insan hayatına dokunan, ülkemizin ve Yalova'nın güzelliklerini yansıtan, spordan sağlığa kadar birçok türde haber sunmaya özen gösterilmiştir.

Bu yolda bizi destekleyen dekanımız Prof. Dr. Hasan Kaplan'a, bölüm başkanımız Prof. Dr. M. Gökhan Genel'e ve bu dergide emeğini esirgemen tüm çalışma arkadaşlarıma sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Şevkle çıktığımız bu yolda üretime ve emeğe verdiğimiz değerlerin ilk sayısı olan MED KAMPÜS sizlerle.

Dr. Öğr. Üyesi Demet YALÇIN

İÇİNDEKİLER

06 (KÜLTÜR, SANAT VE HOBİ)

Kültürel Mirasın Koruyucusu:
Antikacılığın İncelikleri

07 (KÜLTÜR, SANAT VE HOBİ)

Minik Ağaçların Büyük Sanatı:
Yalova Bonsai Müzesi

08 (KÜLTÜR, SANAT VE HOBİ)

Baharın Habercisi Marteniçka:
Yalova'da Geleneksel Coşku

09 (KÜLTÜR, SANAT VE HOBİ)

Dj'likte Başarıya Giden Yol: İsmail
Çelik İle Dj'lik Yolculuğu

10 (KÜLTÜR, SANAT VE HOBİ)

Perde Arkasını Kahramanı:
Yardımcı Yönetmen Anlattı

12 (DOĞA VE ÇEVRE)

Atatürk'ün Atatürk'ün Doğa ile
Buluştuğu Tarihi Miras: Termal
Atatürk Köşkü

13 -14 (DOĞA VE ÇEVRE)

Şengül Tanır ile Sürdürülebilirlik
Üzerine: "Bugünü Yaşarken Yarını
Tüketmemeliyiz

14 (DOĞA VE ÇEVRE)

Yalova'daki Kuş Gözlem Evi,
Göçmen Kuşların Uğrak Noktası
Oldu



16 (SAĞLIK VE UZMANLIK)

Dermatoloji Uzmanı Uz. Dr. İsmail
Engin ile Cilt Sağlığı Üzerine Merak
Edilenler

17 (SAĞLIK VE UZMANLIK)

Düşün Düşün Nereye Kadar

18-19 (SAĞLIK VE UZMANLIK)

Sosyal Medya Diyetleri: Sağlığa
Yön Veren
Trendler mi? Tehlikeli Alışkanlıklar
mı?

21-22 (SOSYAL VE TOPLUMSAL)

Yalova'da Pastacılığa Farklı bir
Dokunuş Sağlıklı Tatlılar Dönemi

23-24 (SOSYAL VE TOPLUMSAL)

Ayakkabı Endüstrisinin Gelişmesi ile
Mazide Kalmaya Yüz Tutmuş
Meslek: Kunduracılık

24 (SOSYAL VE TOPLUMSAL)

Bir Kareyle Hayatı Yakaladı

İÇİNDEKİLER

25-26 (SOSYAL VE TOPLUMSAL)

Engellilere Destek İçin Açılan Özel Bir Kafe

26-27 (SOSYAL VE TOPLUMSAL)

Evde Kurabiye Projesi: Hurmalı Keklerle Büyük Başarı Elde Etti

28 (SOSYAL VE TOPLUMSAL)

Doğanın Gücüyle Şifa: Bitkisel Ürünler Artan İlgi

30 (TEKNOLOJİ VE GELECEK)

Zekâsı Yok Ama Tehlikeli Olabilir: Alperen Birinci ile Yapay Zekânın Geleceği Üzerine

32 (ETKİNLİK VE GEZİ)

Yalova'da Yeni Bir Yükseklik: Safran Kaya Tırmanış Bahçesi ile Tırmanış Sporu Yükseliyor

33 (ETKİNLİK VE GEZİ)

Hafta Sonu İçin İstanbul'a Yakın Bir Kaçış Noktası: Yalova'da Doğa, Lezzet ve Huzur Bir Arada

34 (ETKİNLİK VE GEZİ)

3.İletişim Zirvesi Raif Dinçkök Kültür Merkezi'nde Yoğun İlgiyle Gerçekleşti



35 (ETKİNLİK VE GEZİ)

Yalova Üniversitesi'nde Bahar Festivali Rüzgarı Esti

36- Bİ MOLA

37 (Bİ MOLA)

Meftunum İstanbul

38 (Bİ MOLA)

Uyan

39 (Bİ MOLA)

Kendini Denize Bırak

40 (Bİ MOLA)

Harabe

41 (Bİ MOLA)

Yar

42 (Bİ MOLA)

Senin Olduğun Yer

43 (Bİ MOLA)

DigitaleSor Nedir ?

44 (Bİ MOLA)

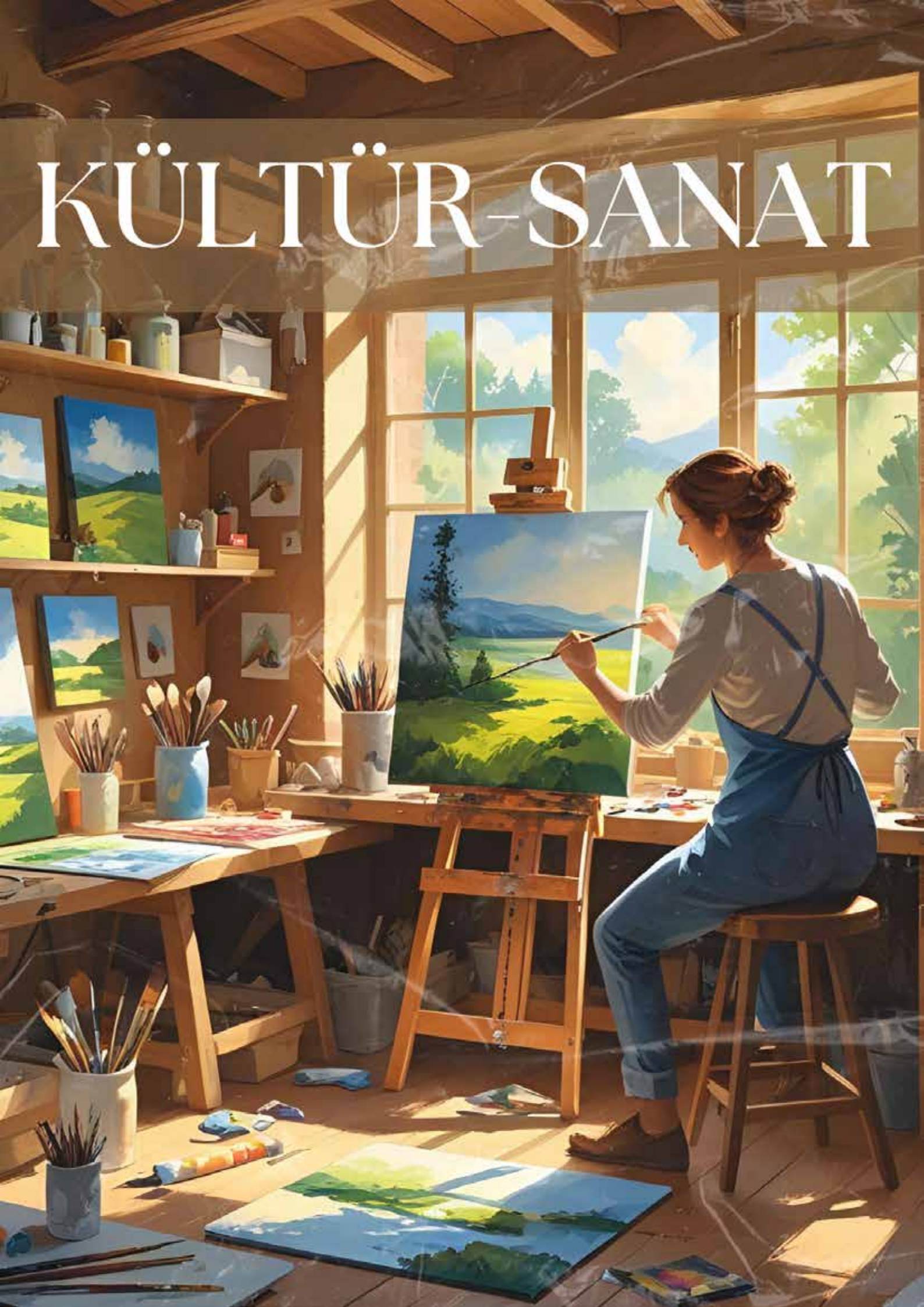
Sinema Akımları: Perdenin Ötesine Yolculuk

45-49 MEZUN GÖRÜŞLERİ

50-55 FOTOGALERİ

56 -HABER EKİBİ

KÜLTÜR-SANAT



KÜLTÜREL MİRASIN KORUYUCUSU: ANTIKACILIĞIN İNCELİKLERİ

Haber: Helin Nursena Tayılga, Ayşen Elif Yıldırım, Zeynep Doğa Ercul, Rana Işıl Kılıçaslan, Beyza Almalı

Yüzlerce yıllık objelerin peşinden giden antikacılık, sadece eski eşyaların alınıp satıldığı bir ticaret olmaktan çıkıp kültürel mirasın korunmasına yönelik önemli bir meslek haline geldi. Genç yaşta bu işe gönül veren 35 yaşındaki bir antikacı, mesleğe başlama sürecini, antikanın değerini ve karşılaştığı zorlukları anlattı.

“15 yaşında başladım, zamanla tutkuma dönüştü”

Antikacı, mesleğe henüz 15 yaşındayken çırak olarak başladığını dile getirdi. Başta sadece bir iş olarak gördüğü bu alanın zamanla tutkusu hâline geldiğini belirtti. İngiltere'ye giderek oradaki antikacılık kültürünü de incelediğini, döndükten sonra sürekli okuyarak ve araştırarak kendini geliştirdiğini vurguladı. “Bu işte bilgi zamanla birikir” diyerek deneyimin önemine dikkat çekti.

“Antikanın değerini nadirlik belirler”

Antika ürünlerin değerinin piyasa talebine göre değiştiğini ifade eden antikacı, nadir bulunan, az sayıda üretilmiş ya da günümüze çok az ulaşmış parçaların daha değerli olduğunu söyledi. “Geçmişe ait bir eşya ne kadar eskiyse, ulaşmak da o kadar zor olur. Bu da değerini artıran en önemli etkenlerden biridir,” dedi.



“Her müşteri aynı beklentiyle gelmez”

Müşteri profilleri hakkında da bilgi veren antikacı, iki tip müşteriyle karşılaştığını belirtti. İlki koleksiyoncular; ne aradığını bilen, bilinçli alıcılar. Diğeri ise nostalji meraklısı olan ve sadece duygusal bağ kurduğu objeleri tercih edenler. Bazen bir eşyanın sadece hissettirdiği şeyin bile tercih sebebi olabildiğini aktardı. “Bazı eşyalar zamanla daha da değerleniyor”

Antikaların zaman içindeki değer değişimini de değerlendiren antikacı, bazı eşyaların zamanla daha da kıymet kazandığını, bazılarının ise ilgi görmediğini söyledi. Bu duru-

mun dönemsel eğilimlere bağlı olduğunu belirtti. Örneğin, bir dönem Osmanlı parçaları revaçtayken, başka bir dönemde Art Deco eserlerin öne çıkabildiğini ifade etti.

“Sahteyle gerçeği ayırt etmek zaman ister”

Sahte ürünlerle sık karşılaştıklarını da vurgulayan antikacı, özellikle talep gören parçaların sahtelerinin piyasada bolca bulunduğunu söyledi. Ancak zamanla malzemenin, işçilikten hatta kokudan bile bir eşyanın gerçek mi sahte mi olduğunu anlayabildiklerini belirtti. “Tecrübe burada belirleyici oluyor,” diyerek uyarıda bulundu.



MİNİK AĞAÇLARIN BÜYÜK SANATI: YALOVA BONSAİ MÜZESİ

Haber: Gülnur Aydoğmuş, Miray Karabayır, Sümeyra Kamacı, Nisa Ercan, Asel Berdikhanova

Türkiye'nin ilk canlı ağaç müzesi olan Yalova Bonsai Müzesi, doğanın sabırla şekillendirilmiş sanatını ziyaretçileriyle buluşturuyor.

Uzak Doğu kökenli bir sanat olan bonsai, minyatür ağaçların saksılarda özel tekniklerle şekillendirilmesini kapsıyor. Japoncada "Bon" (tabak) ve "Sai" (ağaç) kelimelerinin birleşiminden doğan bu terim, geçmişte Budist rahiplerin meditasyon amacıyla oluşturduğu bir gelenekten doğmuş. Bugün ise Yalova'da yaşayan bir felsefeye dönüşmüş durumda. 200'den fazla ağaç ve 70'i aşkın türle Türkiye'nin ilk bonsai müzesi olma özelliği taşıyan Yalova Bonsai Müzesi, 23 Mart 2024'te Kadıköy Belediyesi tarafından tahsis edilen alanda kuruldu. Müzenin kurucusu, aynı zamanda bir öğretmen olan Hasan Şimşek, bonsai sanatıyla 26 yıldır ilgileniyor. Bu sanata olan ilgisi, çocukken izlediği "The Karate Kid" filminden etkilenerek başlamış.

Doğadan Sabırla Gelen Estetik

Hasan Şimşek'e göre bonsai, sadece bir süsleme değil; sabır, emek ve doğayla uyum içinde bir yaşam biçimi. Müzede yer alan her ağacın yıllar süren emeğin ürünü olduğunu belirten Şimşek, "Bonsai, nesilden nesile aktarılması gereken bir kültür. Bu yüzden kurumsal bir yapıya ihtiyaç var," diyor. Müzede çam, ardıç, akçağaç, çınar, incir, ateşdikeni, alıç ve açelya gibi

pek çok türden ağaç yer alıyor. En dikkat çeken parçalardan biri ise, Tema Vakfı'nın kurucusu Hayrettin Karaca'nın koleksiyonundan gelen 85 yaşındaki ardıç bonsaisi. Bu ağaç müzenin logosu olarak da kullanılıyor.

Paşa ve Yin-Yang: Ağaçların Karakteri

Bonsai sanatında ağaçların karakteri oluştuğunda onlara özel isimler veriliyor. Müzenin ikinci en yaşlı



ağacı olan 70 yaşındaki "Paşa", heybetli duruşuyla ziyaretçilerin ilgisini çekiyor. "Paşa", 21 yıldır Hasan Şimşek tarafından şekillendiriliyor. Bir başka dikkat çeken örnek ise Yin-Yang sembolünü temsil eden 55 yaşındaki bonsai ağacı. Ağacın canlı (kahverengi) ve ölü (beyaz) kısımları, yaşam ve ölümün iç içe geçmişliğini temsil ediyor. Şimşek'e göre bu ağaç, hayatın anlamını derinlemesine sorgulatan simgesel bir örnek.

Japonya'dan Gelen Misafir

20 Mart 2025'e kadar Japonya kökenli bir ağaç bulunmayan müzeye, kısa süre önce Japonyadan gelen özel bir bonsai eklendi. Bu ağaç, Yalova'da bir fidancı ailesi tarafından müzeye hediye edildi. Hasan Şimşek, Japonya ile Yalova'nın enlem benzerliğine dikkat çekerek, ağacın bu iklimde rahatça uyum sağladığını belirtiyor.

Yabani Türler Tercih Ediliyor

Bonsai'de meyve veren türlerin de olduğunu belirten Şimşek, genellikle yabani elma ve ateşdikeni gibi doğal türleri tercih ettiğini söylüyor. Bunun nedeni ise kültür ağaçlarının (aşılı türlerin) daha kısa ömürlü ve hastalıklara açık olması.

Küçük Boy, Büyük Değer

Bonsai dünyasında en küçük boyutlara sahip olan "mamel" tipi bonsailer, Japonya'da adeta mücevher değerinde kabul ediliyor. Hasan Şimşek, yakın zamanda katıldığı Belçika'daki bir sergide bu minyatür ağaçların 5 bin euro gibi fiyatlarla satıldığını ve ağırlığınca gümüşten daha pahalı olduğunu belirtiyor.

Müzede Gelecek Planları

Yalova Bonsai Müzesi'nin fiziki olarak büyümesini istemediğini belirten Şimşek, "Etki açısından büyümesi önemli," diyor. Gelecek planları arasında müzenin üst katına bir kafe açılması, yan tarafa ise satış alanı eklenmesi bulunuyor. Ayrıca, düşük kaliteli bonsai ithalatına karşı dikkatli olunması gerektiğini vurguluyor.

Baharın Habercisi Marteniçka: Yalova'da Geleneksel Coşku

Haber: Gülnur Aydoğmuş, Miray Karabayır, Sümeyra Kamacı, Nisa Ercan, Asel Berdikhanova

Mart ayının taze esintileriyle birlikte Yalova sokaklarına renk katan bir gelenek: Marteniçka. Kökleri Şamanizme uzanan, Balkanlar'dan Anadolu'ya taşınan bu ritüel, baharın gelişle birlikte bileklere umut, iyilik ve bereket taşıyor. Bu yıl da Yalova'da Balkan Göçmenleri Eğitim, Kültür ve Dayanışma Derneği ile Yalova Belediyesi iş birliğiyle düzenlenen etkinlik, geleneksel danslar ve rengârenk Marteniçkalarla kutlandı.

Şamanizmden Bugüne Uzuyor

Marteniçka geleneğinin kökenine baktığımızda, Şamanizm dönemine kadar uzanan kadim bir ritüel ile karşılaşılıyor. Geleneksel olarak kırmızı ve beyaz ipliklerin örülmesiyle yapılan bu bileklikler, sadece bir süs değil; geçmişin bilgeliğini ve kültürünü bugüne taşıyan anlam yüklü semboller. Dernek Başkanı Lütfü Özgür, bu geleneğin Balkanlar'da yaşamış Türk boylarının dini inançlardan önceki dönemlerinden bugüne uzandığını belirtiyor.



Bileklere Takılan Niyet, Dallara Bağlanan Umut

Marteniçkalar, baharın gelişle birlikte bileklere takılırken pozitif niyetleri de beraberinde getiriyor: sağlık, mutluluk ve bereket... Ancak Marteniçkayı satın almak mümkün değil; bu gelenek, mutlaka hediye edilerek yaşatılıyor. Ailenin en büyüğü tarafından hazırlanarak sevdiklerine takdim edilen bu bileklikler, ilk leylek ya da çiçek açan

ağaç görüldüğünde bir dala bırakılıyor. Böylece doğaya bırakılan bu renkli düğümler, umudu ve yeni başlangıçları simgeliyor.

Renklerin Dili: Beyaz Ömür, Kırmızı Güç

Lütfü Özgür'e göre Marteniçka'nın renkleri, taşıdığı anlamlarla da dikkat çekiyor. Beyaz ip uzun ömrü ve saflığı temsil ederken, kırmızı ip gücü ve sağlığı simgeliyor. Bu anlamlarıyla birlikte Marteniçkalar, her yaş grubuna uygun bir dilek nesnesine dönüşüyor.

Sanat ve Kültürle Yaşayan Bir Gelenek

Marteniçka yalnızca bileklere takılan bir süs eşyası değil; aynı zamanda kültürel bir anlatım biçimi. Göçmen topluluklar, bu geleneği şarkılarla, türkülerle ve halk danslarıyla yaşatıyor. Yalova'daki etkinlikte sahnelenen geleneksel danslar ve sunulan performanslar da bu kültürel aktarımın bir parçasıydı. Etkinlik boyunca çekilen dans videoları, baharın coşkusunu ekranlara da taşıdı.

Efsane Aşkın Simgesi: Pijo ve Penda

Her Marteniçka'nın ardında bir de aşk hikâyesi saklı. Bulgar folklorunun iki efsanevi karakteri Pijo ve Penda'nın aşkı, bu geleneğin en bilinen simgelerinden biri. Kırmızı yanaklı Pijo ve bembeyaz tenli Penda'nın aşkı, halk arasında Marteniçkaların ilham kaynağı olarak anılıyor. Her yıl bu aşka ithafen yapılan kırmızı ve beyaz iplikten bebekler, evleri süslemeye devam ediyor.

Yalova'da Geleneksel Bir Bahar Kutlaması

1 Mart'ta Yalova'da gerçekleştirilen Marteniçka etkinliği, hem Balkan kökenli vatandaşlar hem de yerel halk tarafından büyük ilgi gördü. Geleneksel kıyafetler, danslar, müzikler ve Marteniçka yapımı atölyeleri ile dolu dolu geçen kutlamada, baharın tazeliği adeta hissedildi. Lütfü Özgür, "Bu kültürü yalnızca yaşatmak değil, aynı zamanda gelecek nesillere aktarmak istiyoruz," diyerek etkinliğin kültürel miras açısından taşıdığı öneme dikkat çekti. Marteniçka, yalnızca baharın değil; birlik, umut ve dayanışmanın da simgesi. Renkli ipliklerin arasına sıkışmış bu kadim gelenek, her yıl olduğu gibi bu yıl da Yalova'da coşkuyla kutlandı ve bahara anlam kattı.



DJ'likte Başarıya Giden Yol: İsmail Çelik ile DJ'lik Yolculuğu

Haber: Bilge Gargalı, Bengü Naz Türkmen, Fatma Ateş, Özden Yaman

Müziğin ritmine kapılıp insanları eğlendirmek, onları farklı dünyalara götürmek... DJ'lik, sadece müzik çalmak değil, aynı zamanda bir sanatı icra etmek. Peki, bu meslek nasıl bir yolculuk gerektiriyor? DJ'lik kariyerine ilgi duyanlar için genç DJ İsmail Çelik ile bir araya geldik ve onun müzikle dolu serüvenini konuştuk.

DJ'liğe Başlangıç: Bir Tutkudan Mesleğe

DJ İsmail Çelik, DJ'liğe olan ilgisinin, müziğe duyduğu derin sevgiyle başladığını belirtiyor. Ancak onun için bu yolculuk, asla sıradan bir hobi olmamış. "DJ'liğe ilk başladığımda, bu işi bir eğlence ya da hobi olarak görmedim. Müzik dinlemeyi ve eğlenmeyi çok severdim, ancak bu işin bir meslek olacağına karar vermişim," diyor Çelik. Çevresinin de desteğiyle profesyonel DJ'lik kariyerine adım atan İsmail Çelik, müziği ciddi bir iş olarak görmüş ve bu tutkusunu mesleğe dönüştürmüştü.

"Başarmaya Başladıkça, Vazgeçtiğiniz Her Şeyin Fazlasını Kazanıyorsunuz"

Her meslek gibi DJ'lik de beraberinde zorlukları getiriyor. İsmail Çelik, kariyerinin ilk dönemlerinde, gece hayatının zorluklarıyla mücadele ettiğini anlatıyor. "Gece çalışmak, özellikle ilk başlarda yepyeni bir hayatın başlangıcı gibi. Bir yandan iki işi bir arada yürütmek, diğer yandan aileden uzaklaşmak ve maddi sıkıntılar gibi pek çok engelle karşılaştım," diyor. Ancak, zamanla bu zorlukların, ona büyük deneyimler kazandırdığını ve başarıya ulaşmanın zorluklardan

geçtiğini belirtiyor: "Başarmaya başladıkça, vazgeçtiğiniz her şeyin fazlasını kazanıyorsunuz."

İlham Bu İşin Neresinde?

İsmail Çelik, müzik seçiminde genellikle yabancı R&B ve Black R&B türlerini tercih ediyor. Ancak Türkiye'deki R&B anlayışının, yurt dışına göre oldukça farklı olduğunu belirtiyor.

"Bu alanda ilham aldığım çok fazla sanatçı yok ancak sektörde 15 yıldır R&B çalan örnek aldığım DJ'ler var" diyor. Farklı DJ'leri dinlemenin önemli olduğunu ancak her zaman doğruyu sorulamazlamanın daha faydalı olduğunu da vurguluyor.

DJ'liğe İlgi Duyanlara Çelik'ten Tavsiyeler

DJ'lik, yalnızca müziği çalmak değil, aynı zamanda bu alanda tutkulu ve bilinçli bir yol izlemek gerektiren bir meslek. İsmail Çelik, bu mesleğe adım atmak isteyenlere çok önemli bir tavsiye veriyor: "İlk olarak hangi müzik türünde olmak istediğinize karar vermeniz çok önemli. Her DJ'in kendi tarzı vardır ve bu, sizin kariyer yolunuzu şekillendirecek."

Ayrıca, başkalarının söylediklerine takılmamak ve doğru bilgiyle yol almak gerektiğini de ekliyor. "İnanıyorsanız, bu işi yaparsınız. Kimse size engel olamaz. Önemli olan doğru bilgiyle, emin adımlarla ilerlemek" diyor.

Sektör Nereye Gidiyor?

DJ'liğin geleceği konusunda iyimser olan Çelik, sektördeki değişim ve gelişmeleri de yakından takip ediyor. "Bu meslek, mekanlar ve barlar açık olduğu sürece devam eder. Müzik dünyası, her dönemde popüler olan türlere yöneliyor. Ancak bazı mekanlar, tek bir türde ısrar ederek kendi çizgilerinden sapmıyor. Aynı şekilde bazı DJ'ler de kariyerlerinin başında başladıkları tarzda ilerlemeyi tercih ediyor," şeklinde konuşuyor. İsmail Çelik, DJ'lik mesleğinin, müzikle iç içe olan her ortamda var olmaya devam edeceğini ve popüler kültürle birlikte şekilleneceğini belirtiyor. Ayrıca, DJ'lerin sektördeki değişimleri doğru şekilde takip etmeleri gerektiğinin altını çiziyor. DJ'lik, sadece müzik çalmak değil, insanları bir araya getirebilmek ve onlara duygusal bir deneyim sunabilmektir. İsmail Çelik'in hikayesi, bir tutkunun mesleğe ve ardından azimle şekillenen bir yaşam tarzına dönüşebileceğinin örneğidir. Çelik'in de dediği gibi "İnanıyorsanız, bu işi yaparsınız. Kimse size engel olamaz!"

PERDE ARKASININ KAHRAMANI: YARDIMCI YÖNETMEN ANLATTI

Haber: Helin Nursena Tayılga, Ayşen Elif Yıldırım, Zeynep Doğa Ercul, Rana Işıl Kılıçaslan, Beyza Almalı

Dizi ve film sektöründe birçok projeye imza atan yardımcı yönetmen Akın Güngör ile mesleğin perde arkasını konuştuk. “Çalokuşu”, “Kalp Atışı”, “Yer Gök Aşk”, “Hatırla Gönül” gibi yapımlarda görev aldı. Güngör, hem işin teknik boyutunu hem de yaşadığı zorlukları anlattı.

Bir set günü nasıl geçiyordu?

Her şey planla başlıyordu. Çekim programını hazırladım, yönetmen ve yapımcıyla paylaştım. Oyuncuların ve mekânların takvimlerini koordine ettim. Aksiyon sahneleri için teknik hazırlıkları tamamladım. Gün; kahvaltı, prova, çekim, yemek ve paydos şeklinde dakikası dakikasına ilerledi. Setin düzeninden de ben sorumluydum.

Çekim programı hazırlarken nelere dikkat ettiniz?

Projeye göre değişti. Yapımcının gücünü, yönetmenin taleplerini ve senaryonun dinamiklerini dikkate aldım. Senaryo dökümlerini çıkardık, yönetmenle toplantılar yaparak yaratıcı dünyayı netleştirdik. Mekân keşifleri ve provalar tamamlandıkça programı ayrıntılandırırdım. Oyuncuların hazırlık süresi, gündüz-gece dengesi gibi tüm detayları hesapladım. Sonuçta uygulanabilir, dengeli ve sendikaya uygun bir program oluşturdum.

İlk yardımcı yönetmenlik deneyiminiz nasıldı?

“Yer Gök Aşk” dizisinde başladım. Kapadokya’da şehir dışında çekilen bir projeydi. Tüm planlamadan



sorumlu olmak zordu. İlk başta tereddüt ettim ama zamanla eksiklerimi tecrübeyle kapattım. Üçüncü sezonda hem ikinci ekibin yönetmenliğini yaptım hem de ana ekip ile ilerledim. Uyumadan çalıştığım günler oldu ama çok şey öğrendim.

En büyük set probleminiz neydi?

Her sette mutlaka sorun çıktı. En büyük sorun liyakatsiz ekip üyeleriyle çalışmak ve bazı kişilerin hiyerarşiyi kötüye kullanmasıydı. Böyle durumlarda kriz toplantıları yaptım. Bazen konuşarak çözdüm, bazen sendikaya başvurdum. Gerekirse istifa etmeyi bile düşündüm.

Yönetmenle nasıl bir ilişkiniz vardı?

Değişkendi. Bazı yönetmenlerle yaratıcı iş birliği kurdum, bazıları sadece teknik destek istedi. Sürekli birlikte çalıştığımız için ilişki hem profesyonel hem organik bir hal aldı. Her projede bu dinamik farklı geliştirdi.

Yeni başlayanlara ne önerirsiniz?

Öncelikle öğrenmeye açık olmalarını öneririm. Liyakate önem vermemeliler. Hızlı yükselmek yerine sağlam ve doğru adımlarla ilerlemek çok daha değerli.



DOĞA VE ÇEVRE



ATATÜRK'ÜN DOĞA İLE BULUŞTUĞU TARİHİ MİRAS: TERMAL ATATÜRK KÖŞKÜ

Haber: Narin Balta, Sude Nur Arabacı, Sedat Bozkaya, Abdullah Dursun

Cumhuriyet'in kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün ileri görüşlü şehircilik anlayışını ve doğaya olan sevgisini yansıtan en önemli yapılarından biri, Yalova'daki Termal Atatürk Köşkü'dür. 1929 yılında inşa edilen bu köşk, sadece bir dinlenme mekânı değil, aynı zamanda Türkiye'nin modernleşme sürecinde önemli kararların alındığı bir merkez oldu.

Doğa ve Modernleşmenin Buluşma Noktası

Atatürk, Yalova'nın doğal güzelliklerinden ve şifalı sularından etkilenerek burada bir köşk yapılmasını istemişti. Ünlü mimar Prof. Dr. Sedat Hakkı Eldem'in tasarladığı bu yapı, sadece 38 gün gibi kısa bir sürede inşa edildi. Ahşap ve iki katlı olan köşk, geniş pencereleri ve verandasıyla doğayla bütünleşen bir mimari anlayışı benimsedi. İç mekânda, alt katta geniş bir salon, yemek odası ve çalışma odası bulunurken; üst katta Atatürk'ün yatak odası ve misafir odaları yer almaktadır. Atatürk'ün manevi kızları Afet İnan, Sabiha Gökçen, Rukiye Erkin ve Zehra Aylın için de odalar tahsis edildi.

Tarihi Kararlara Ev Sahipliği Yaptı

Termal Atatürk Köşkü, sadece bir dinlenme mekânı değil, aynı zamanda Cumhuriyet'in gelişimi açısından kritik kararların alındığı bir merkez oldu. Köşte:

- Türk Tarih Kurumu ve Türk Dil Kurumu'nun temelleri atıldı,
- Çok partili sisteme geçiş sürecine dair önemli fikirler tartışıldı,
- Yerli Malı Haftası'nın ilanı gibi ekonomik ve sosyal reformlara karar verildi,

•Kur'an-ı Kerim'in Türkçeye çevrilmesiyle ilgili çalışmalar yürütüldü. Ayrıca Atatürk, Yalova'nın sağlık turizmi potansiyelini fark ederek, burayı "geleceğin su şehri" olarak tanımladı ve bölgenin gelişimi için adımlar attı.

Türkiye'nin İlk Botanik Bahçesi

Atatürk'ün doğaya olan ilgisi, yalnızca mimari yapılarla sınırlı kalmadı; Türkiye'nin ilk botanik bahçesi de 1929'da onun talimatıyla burada kuruldu. Ünlü bahçıvan Pandelli Rodas tarafından düzenlenen bu bahçede yerli ve yabancı pek çok bitki türü yetiştirildi. Atatürk, sigara paketlerinin arkasına bahçenin planlarını çizerek hangi ağacın nereye dikileceğini belirleyecek kadar sürece bizzat dâhil oldu. Bugün bile "Atatürk Çiçeği" (Poinsettia) adıyla anılan çiçek, onun isteğiyle bu bahçede yetiştirildi.

Bugün Müze Olarak Yaşamaya Devam Ediyor

Günümüzde Termal Atatürk Köşkü, müze olarak halka açıktır. Ziyaretçiler, Atatürk'e ait kişisel eşyalar, tarihi belgeler ve dönemin özgün mobilyalarıyla dolu bu köşte, Cumhuriyet'in ilk yıllarına dair önemli izleri görebildi. Ayrıca, köşkün çevresindeki doğal alan korunmuş olup ziyaretçilere huzurlu bir atmosfer sunmaktadır.

Geleceğe Bırakılan Eşsiz Miras
Termal Atatürk Köşkü, Türkiye'nin modernleşme sürecinin ve doğaya duyulan saygının simgelerinden biri olarak varlığını sürdürmektedir. Atatürk'ün vizyonu ile şekillenen bu köşk, sağlık turizmi açısın-

dan da büyük bir öneme sahiptir. Bugün bizlere düşen görev, bu tarihi mirası korumak ve gelecek nesillere aktarmaktır. Termal Atatürk Köşkü, sadece geçmişin bir hatırası değil; aynı zamanda geleceğe ışık tutan bir rehber niteliğindedir.



Şengül Tanır ile **Sürdürülebilirlik** Üzerine: “Bugünü Yaşarken Yarını Tüketmemeliyiz”

Haber: Bilge Gargalı, Bengü Naz Türkmen, Fatma Ateş, Özden Yaman

Sürdürülebilirlik artık bir moda sözcük değil; yaşamın kendisine dair bir zorunluluk. Bu kapsamda BADEF Başkan Yardımcısı, Yalova Bağımsız Denetçiler Derneği Başkanı ve Avrupa Bağımsız Denetim Üyesi Şengül Tanır ile, sürdürülebilirliği bireysel yaşamdan kurumsal sorumluluklara kadar çok boyutlu olarak konuştuk.

Sürdürülebilirlik sizin için ne ifade ediyor?

“Ortak bir tanımı yapılamayan sürdürülebilirlik, en yalın haliyle; bugünün ihtiyaçlarını, yarının kaynaklarını kullanmadan karşılayabilme yeteneği olarak tarif edilebilir. Bir başka ifadeyle, doğal kaynakları gelecek nesillere de kullanılabilir şekilde bırakma ve çevreye zarar vermeden yaşama kavramını ifade etmektedir. Böylece hem bugünü karşılayabilir, hem de gelecek kuşaklara daha yaşanabilir bir gezegen bırakabiliriz. Birey olarak, satın almayı düşündüğümüz şeylerin gerçekten bir ihtiyaç mı yoksa sadece bir istek mi olduğunu sorgulamamız gerekiyor. Bu sayede gereksiz tüketimden kaçınabilir, kaynakları daha bilinçli kullanabiliriz. Sürdürülebilirlik, yapacağımız her faaliyetin çevreye ve topluma olan olumsuz etkilerini mümkün olduğunca azaltarak uzun vadede dengeli bir yaşamın sürdürülebilmesini hedeflemek anlamına gelir.”

Bireyler sürdürülebilirlik konusunda en çok nerede hata yapıyor?

“En önemli hata, tüketim alışkanlıklarımızı değiştirmemek. Birçok kişi enerji tasarruflu cihazları tercih etmiyor, bunun yanında ge-

reksiz yere enerji tüketiyor. Toplu taşıma kullanımı hâlâ oldukça düşük. Ürünleri yeniden değerlendirmek yerine tek kullanımlık ürünleri tercih ediyoruz. Su kullanımını konusunda ise dikkatli olmadığımız ortada; bu da hem su israfını hem de kirliliği artırıyor. Oysa bu alışkanlıkları değiştirmek çok da zor değil. Daha az tüketmeye çalışmak, elimizdekileri yeniden değerlendirmek, enerji tüketimimizi azaltmak, plastik yerine daha doğal ve uzun ömürlü alternatifleri tercih etmek, hatta kağıt kullanımını bile azaltarak dijital çözümlere yönelmek gibi basit değişiklikler bile sürdürülebilirliğe katkı sağlayabilir.”

Sürdürülebilir bir yaşam tarzına geçmek isteyen biri nereden başlamalı?

“Bence ilk adım, tüketim alışkanlıklarını gözden geçirmek. Özellikle moda, teknoloji gibi alanlarda sürekli yenisini alma eğilimindeyiz. Oysa daha azla yaşamak mümkün. Şehirde yaşayan biri olarak, kendi sebze ve meyveni yetiştirmek için topluluk bahçelerine katılmak bile büyük bir fark yaratabilir. Aynı şekilde plastik kullanımını azaltmak ya da alışverişlerde yerel üreticileri tercih etmek de sürdürülebilir bir yaşamın başlangıcı olabilir.”

Peki ya şirketler ve kurumlar? Onların rolü nedir?

“Sürdürülebilirlik, şirketlerin

yalnızca ekonomik kâr hedefiyle değil, çevreye ve topluma karşı sorumlulukla da hareket etmesi gerektiği anlamına gelir. Kurumların bu noktada daha ciddiyetle hareket ederek sürdürülebilirlik odaklı stratejiler geliştirmesi gerekiyor. Karbon nötr hedeflerinin benimsenmesi, yenilenebilir enerjiye yatırım yapılması ve döngüsel ekonomi uygulamalarının artık standart hale gelmesi şart. Çünkü sürdürülebilirlik şirketler için artık bir tercih değil, zorunluluk. Bu noktada müşteriler ve yatırımcılar da çevreye duyarlı şirketleri tercih ederek bu dönüşümü desteklemeli. Uzun vadeli başarı, artık çevresel ve toplumsal sorumlulukla iç içe bir hale gelmiş durumda.”



rımcılar da çevreye duyarlı şirketleri tercih ederek bu dönüşümü desteklemeli. Uzun vadeli başarı, artık çevresel ve toplumsal sorumlulukla iç içe bir hale gelmiş durumda.”

Geleceğe dair umut veren gelişmeler var mı?

“Elbette var. Belki biraz geç kalınmış olsa da artık birçok çevrede denizin bittiği, yolun sonuna gelindiği fark ediliyor. Özellikle Birleşmiş Milletler’in öncülüğünde, Avrupa Birliği’nin attığı adımlar ve getirdiği düzenlemeler dikkat çekici. Aynı şekilde bireylerin çevreye ve toplumsal olaylara karşı gösterdiği artan hassasiyet beni oldukça umutlandırıyor. Sürdürülebilirlik raporlamalarının önem kazanması, işletmelerin bu yeni dönemde çevreye, doğaya ve topluma daha duyarlı yeni stratejiler geliştirmeye yönelmesi de bu sürecin olumlu bir parçası. İşletmeler artık süreçlerini sadece kâr amaçlı değil, daha büyük bir toplumsal fayda gözeterek iyileştirme çabası içinde.”

Siz kişisel olarak sürdürülebilirliği nasıl yaşıyorsunuz?

“Ben sürdürülebilirliği yalnızca bir kavram olarak değil, yaşama biçimi olarak görüyorum. İnancımın da bu konuda bana rehberlik ettiğini söyleyebilirim. Örneğin, ‘Akan bir nehirde abdest alırken bile suyu israf etmeyin’ diyen bir anlayışa sahibiz. Aynı şekilde, ‘komşusu açken tok yatan bizden değildir’ düsturuyla toplumsal duyarlılığı hayatımda önceliklendiriyorum. ‘Kıyametin kopacağını bilseniz bile elinizdeki fidanı dikiniz’ buyruğunda olduğu gibi doğaya karşı görevimizi her koşulda yerine getirmemiz gerektiğine inanıyorum. Günlük yaşamımda enerji tasarrufuna dikkat ediyorum, gereksiz tüketimden kaçınıyorum, yardımlaşmaya önem veriyorum. Bu küçük ama anlamlı adımların bir bütünün parçası olduğuna inanıyorum.”

Gençlere ve gelecek nesillere ne mesaj vermek istersiniz?

“Gençlerin, sürdürülebilirliğin sadece bugünü değil, yarını da ilgilendiren bir sorumluluk olduğunu fark etmeleri çok önemli. Mevcut nesiller olarak bizler, doğal kaynakları daha verimli kullanmalı, yenilenebilir enerji kaynaklarını tercih etmeli ve geri dönüşüm bilincini yaygınlaştırmalıyız. Bu bir seçenek değil, zorunluluktur.”

Yalova’daki Kuş Gözlem Evi, Göçmen Kuşların Uğrak Noktası Oldu

Haber: Narin Balta, Sude Nur Arabacı, Sedat Bozkaya, Abdullah Dursun

Marmara Bölgesi’nin doğal zenginlikleri arasında yer alan Yalova Kuş Gözlem Evi, her yıl yüzlerce kuş türüne ev sahipliği yaptı. Özellikle göçmen kuşlar için önemli bir durak noktası olarak öne çıkan gözlem evi, doğaseverlerin ilgisini çekti.

Uzmanlar, Yalova’nın Afrika ile Avrupa arasındaki göç rotasında bulunan nadir konumlardan biri olduğunu belirtti. Bu nedenle bölge, nesli tükenme tehlikesi altındaki bazı özel türlerin de gözlemlenebildiği kritik bir ekolojik alan hâline geldi. Özellikle suna, kara leylek ve küçük kerkenez gibi türler, bahar aylarında gözlem evinin çevresinde görüldü. Bu durum, hem bilim insanlarının hem de doğa fotoğrafçıların dikkatini çekti.



Yalova Doğa Koruma ve Milli Parklar Şube Müdürlüğü, kuş gözlem evinde düzenli tür kayıtları gerçekleştirdi. Ayrıca halkın bu doğal zenginliği tanıması için doğa eğitimleri ve rehberli turlar düzenledi.

Bölge halkı ve doğaseverlerin yoğun ilgisiyle karşılaşan gözlem evi, sadece biyolojik çeşitliliğe değil, aynı zamanda ekoturizme de katkı sağladı. Yetkililer, alanın korunması için bilinçli ziyaretlerin önemine dikkat çekti. Yalova’daki bu özel gözlem noktası, kuşların gökyüzündeki izlerini sürmek isteyenler için eşsiz bir pencere sunmaya devam etti.

SAĞLIK VE UZMANLIK



Yapay Zeka ile Oluşturulmuştur.

Dermatoloji Uzmanı Uz. Dr. İsmail Engin ile Cilt Sağlığı Üzerine Merak Edilenler

Haber: Bilge Gargalı, Bengü Naz Türkmen, Fatma Ateş, Özden Yaman

Yalova Özel Atakent Hastanesi'nde görev yapan Dermatoloji Uzmanı Uz. Dr. İsmail Engin, cilt sağlığı ve estetik uygulamalar üzerine önemli bilgiler paylaştı. Cilt yaşlanmasından güneş koruyuculara, estetik işlemlerden cilt sağlığında içsel faktörlerin rolüne kadar pek çok konuda merak edilenleri sorduk.

Cilt Yaşlanmasını Geciktirmek Mümkün Mü?

Dr. Engin'e göre cilt yaşlanmasını geciktirmek mümkün. Lazer sistemleri, altın iğne, radyofrekans, PRP, hyalüronik asit bazlı dolgular ve botoks gibi tedavi yöntemleri ile cilt 5-10 yıl daha genç bir görünüme kavuşturulabiliyor. Ancak merdiven altı üretilen ve dermokozmetik olmayan ürünlerden kaçınmak gerekiyor.

Üzerinde Güneş Koruyucu Yazan Her Şey Korumaz!

Dr. Engin, güneşin içindeki ultraviyole ışıklardan korunmanın önemini vurguluyor. Güneş koruyucuların yalnızca yazın değil, her mevsim kullanılması gerektiğini belirtiyor. Özellikle yaşlılarda bazı deri kanserlerini önlediğini, roza hastalarında ise tedavinin başarısı için şart olduğunu ifade ediyor. En sık yapılan hatanın, güneş koruyucuların yalnızca yazın kullanılması olduğunu söylüyor. Kış aylarında dışarı çıkılsa da çıkılmasa da günde en az bir kez, bahar aylarında iki-üç kez, yazın ise her iki-üç saatte bir yenilenmesi gerektiğini belirtiyor. Üzerinde güneş koruyucu yazan her şeyin güneşten korumadığını, özel olarak

doktorların önerdiği, UVA ve UVB koruyuculu iyi bir güneş kremi kullanılması gerektiğini ifade ediyor.

Cilt Analiz Cihazları Ne Kadar Güvenilir?

Dr. Engin, cilt analiz cihazlarının yalnızca görüntüyü büyütterek cildi incelemeye yardımcı olduğunu, ancak teşhis koyma konusunda dermatoloji uzmanlarının muayenesinin çok daha güvenilir olduğunu belirtiyor.

Altın İğne ve Estetik Uygulamalar

Altın iğne, radyofrekans ve benzeri tedavilerin tamamen geçici olmadığını belirten Dr. Engin, bu işlemlerin iki-üç yılda bir tekrarlandığında kalıcı ve tatmin edici sonuçlar sağladığını ifade ediyor. Estetik işlemlerin uzman ellerde ve hastane ya da muayenehane ortamında yapılması gerektiğinin altını çiziyor.

Estetik Uygulamalara Talep Kimlerden Geliyor?

Dr. Engin, estetik uygulamalara başvuran hastaların %70'inin kadın, %30'unun ise erkek olduğunu belirtiyor. En yoğun talebin 30-60 yaş aralığındaki kişilerden geldiğini, 60 yaşın üzerinde daha önce hiç işlem yaptırmamış kişilerde başarılı sonuç alınmanın zor olabileceğini söylüyor.

Cilt Sağlığını Etkileyen Faktörler ve Tavsiyeler

Dr. Engin, bazı dahili hastalıkların cilt sağlığını doğrudan etkileyebileceğini ve bu nedenle gerekli tetkiklerin yapılması gerektiğini ifade ediyor. Sağlıklı bir cilt için düzenli temizlik, nemlendirme ve güneş koruyucu kullanımının önemine dikkat çekiyor. Ayrıca, psikolojik faktörlerin zaman zaman cilt problemlerini tetikleyebileceğini de belirtiyor. Cilt sağlığını korumak ve yaşlanmanın etkilerini geciktirmek için uzman görüşü almak, doğru ürünleri tercih etmek ve bilinçli bir bakım rutini oluşturmak büyük önem taşıyor.



DÜŞÜN DÜŞÜN NEREYE KADAR?

Haber: Gülnur Aydoğmuş, Miray Karabayır, Sümeyra Kamacı, Nisa Ercan, Asel Berdikhanova

Günümüzde bireylerin zihinsel sağlığını etkileyen unsurlar arasında öne çıkan konulardan biri de “overthinking”, yani aşırı düşünme. Özellikle gençler arasında yaygınlaşan bu zihinsel döngü, karar verme süreçlerini zorlaştırıyor, özgüven kaybına yol açıyor ve kişiyi ruhsal olarak yıpratıyor. Aşırı düşünmenin psikolojik etkilerini ve sosyal medyanın bu süreci nasıl etkilediğini, Psikolojik Danışman Sedanur Sürme ile konuştuk.

Zihinsel Döngü: Düşünmekten Fazlası

Psikolog Sedanur Sürme, aşırı düşünmeyi “zihinsel bir döngüye hapsolmek” olarak tanımlıyor. Bu durumun kişiyi çözüm üretmekten uzaklaştırdığını belirten Sürme, “Overthinking, tıpkı aynı cümleyi tekrar tekrar okumak gibidir: Okursunuz ama anlamazsınız,” ifadelerini kullanıyor. Kaygı, yorgunluk, özgüven kaybı gibi sonuçlara yol açan bu süreç, bireyin kendisiyle olan temasını da zedeleyebiliyor.

Ergenlik ve Erken Yetişkinlik Döneminde Artış Gösteriyor

Sürme’ye göre aşırı düşünme, özellikle ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde daha sık görülüyor. Bu yaş aralığında bireylerin “Ben kimim?”, “Nasıl biri olmalıyım?” gibi temel kimlik sorgulamaları yaptığına dikkat çeken Sürme, bu dönemde eğitim, ilişki ve kariyer gibi önemli kararların da belirsizlik barındırmasının zihinsel yükü artırdığını vurguluyor.

Sosyal Medya Kaygıyı Tetikliyor

Aşırı düşünme sürecinde sosyal

medyanın da önemli bir rol oynadığını söyleyen Sürme, sosyal medyada yer alan “overthinking” paylaşımlarının gençler için hem rahatlatıcı hem de tetikleyici olabileceğine işaret ediyor. “Başlangıçta yalnız olmadığını görmek kişiye iyi geliyor. Ancak yalnızca paylaşmakla yetinildiğinde bu durum kaygıyı besleyen bir döngüye dönüşüyor,” diyor Sürme, bu içeriklerin çözüm önerileri sunması gerektiğinin altını çiziyor.

Mükemmellik Arayışı, Zihinsel Tükenmişliğe Yol Açıyor

Aynı düşünceler etrafında dönmek, karar verememek, “ya yanlışsa?” sorusuyla zaman kaybetmek gibi belirtiler, aşırı düşünmenin işaretleri arasında yer alıyor. Sürme, “Mükemmeli ararken kendini tüketen bireylerin, bu durumu fark etmeleri ilk adımdır,” diyor ve bireylere “Bu düşünce bana şu anda ne kazandırıyor?” sorusunu sormalarını öneriyor. Düşünceler yazıya döküldüğünde veya bir uzmandan yardım alındığında, sürecin daha sağlıklı bir şekilde yönetilebileceğini belirtiyor.

Derin Düşünme ile Aşırı Düşünme Arasındaki Fark

Derin düşünmenin, bir konuyu sağlıklı şekilde analiz etmeyi içerdiğini belirten Sürme, aşırı düşünmenin ise karar verme sürecini felce uğrattığını ifade ediyor. “Sezgiler, bilgi kadar kıymetli birer yol göstericidir,” diyor Sürme, karar verirken yalnızca düşünceye değil, sezgilere de kulak verilmesi gerektiğini vurguluyor.

Overthinking’in Uzun Vadeli Psikolojik Etkileri

Aşırı düşünmenin uzun vadede bireyin özgüvenini, karar alma ye-

tisini ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediğini söyleyen Sürme, bu durumun bireyin iç sesine olan güvenini zedelediğini ve sosyal ilişkilerde onay arayışına itebileceğini belirtiyor. “Aşırı düşünen birey hem kendini hem çevresini kontrol etmeye çalıştığı için ilişkilerde de zorlanabiliyor,” diyor Sürme, psikolojik sağlığın temelinin iç sesle kurulan dengeli ilişkiye geçtiğini vurguluyor.

Duyarlılık ile Aşırı Düşünme Karıştırılıyor

“Çok düşünüyorum çünkü çok duyarlıyım” ifadesine de değinen Sürme, bu görüşün kısmen doğru olduğunu ancak her duyarlı bireyin aşırı düşünmediğini ifade ediyor. Empatiyle aşırı düşünmenin karıştırıldığını belirten Sürme, “Empati, başkasının duygusunu hissedip onunla bağ kurmaktır. Aşırı düşünme ise çoğu zaman varsayımlara dayanır,” diyor. Sürme, gerçek duyarlılığın düşünmeden önce dinleyebilme becerisiyle başladığını belirterek, gençlerin kendilerini ve çevrelerini daha sağlıklı değerlendirmeleri için hem farkındalık hem de profesyonel destek gerektiğini vurguluyor.



Sosyal Medya Diyetleri: Sağlığa Yön Veren Trendler mi? Tehlikeli Alışkanlıklar mı?

Haber: Gülnur Aydoğmuş, Miray Karabayır, Sümeyra Kamacı, Nisa Ercan, Asel Berdikhanova

Sosyal medya, son yıllarda beslenme alışkanlıkları ve diyet trendleri üzerinde önemli bir etki yaratırken, uzmanlar bu popüler akımların sağlık üzerindeki etkilerini sorgulamaktadır. Sosyal medyada giderek yaygınlaşan vücut algısı, “herkesin aynı şekilde olması” anlayışını pekiştirmektedir. Peki, sosyal medyada paylaşılan diyet önerileri gerçekten sağlığa faydalı mı, yoksa ciddi riskler mi taşımaktadır? Bu soruları yanıtlamak üzere Diyetisyen Melike Rüveyda Çetin, özel bir röportaj vererek değerlendirmelerde bulundu.

“Kısa Vadeli Çözüm, Uzun Vadede Sağlık Riski”

Diyetisyen Melike Rüveyda Çetin, sosyal medyada yaygınlaşan diyet trendlerinin genellikle hızlı sonuçlar vadeden ve kısa vadeli çözümler sunduğunu ifade etti. Çetin, konuya ilişkin şu değerlendirmede bulundu: “Bu diyetler arasında ketogenik diyet, aralıklı oruç gibi yöntemler ve detoks diyetleri öne çıkıyor. Bu tür diyetler bazı kişiler için kısa vadede yarar sağlayabilir, ancak uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu diyetler, herkese uygun diyetler değil maalesef. Bilinçsizce uygulandığında, aşırı düşük kalorili beslenme, beslenme dengesizlikleri, vitamin ve mineral eksiklikleri, kas kaybı ve metabolik zayıflıklar gibi sağlık problemleriyle karşılaşılabilir. Ayrıca, bu tür diyetler hormonal dengesizliklere de yol açabiliyor.”

Carnivore Diyeti: Uzmanlar Ne Diyor?

Çetin, bazı diyetlerin hızlı kilo kaybı sağlaması nedeniyle cazip görünebileceğini ancak bu durumun uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğine dikkat çekiyor. Çetin, konuya ilişkin şu değerlendirmede bulunuyor: “Evet, hızlı kilo vermek cazip olabilir fakat ileride geri dönüşü olmayan sağlık sorunlarına sebep olabilir. Düzenli ve dengeli bir beslenme ile sağlıklı kilo kaybı mümkündür. Fakat bu tür aşırı diyetler, doğru sonuçlar elde etmemizi sağlamaz.” Son dönemde sosyal medyada popülerlik kazanan Carnivore diyeti, aşırı sınırlayıcı beslenme modelleri arasında öne çıkıyor. Çetin, yalnızca hayvansal gıdaların tüketildiği bu tek tip beslenme modeline ilişkin şunları söylüyor: “Carnivore diyeti, tek tip beslenmeye dayalı bir yaklaşımdır ve genellikle sadece hayvansal gıdaları içerir. Bitkisel gıdalar tamamen diyetin dışın-

da bırakılır. Bu diyetle enflamasyonun azalması ve kilo kaybı sağlanması gibi bulgular olsa da uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Özellikle C vitamini yoksulluğu, demir eksikliği gibi problemler yaşanabilir. Bu da sindirim sorunları, bağırsak problemleri, kalp damar rahatsızlıkları gibi daha ciddi sağlık sorunlarını tetikleyebilir.” Bu diyeti uygulamak isteyen bireylerin mutlaka bir uzmandan destek almaları gerektiğini vurgulayan Çetin, şu uyarılarda bulunuyor: “Eğer bu diyeti denemek isteyenler varsa, mutlaka bir uzman eşliğinde yapmaları gerektiğini düşünüyorum. Kan tahlilleri yapılmalı ve uzman onayı alınmalıdır. Uzman kontrolü olmadan bu tür diyetlere girmek çok riskli olabilir. Benim önerim, dengeli ve sağlıklı bir beslenme modeliyle kilo vermenin daha sağlıklı bir yaklaşım olduğudur. Bu şekilde kilo vermek çok daha kolay ve sürdürülebilir olacaktır.”



“Hiçbir şey mucize değildir”

“Kan tahlilleri yapıldıktan sonra, eksik olan vitamin veya minerallerin takviyesi yapılmalıdır. Bu süreçte bir doktor ve diyetisyen eşliğinde hareket edilmesi gerekir. Eğer eksikliğimiz yoksa, fazladan takviye alımı gereksizdir. Doğru bir beslenme ile bu vitamin ve mineralleri zaten doğal yollarla almış oluruz.” Sosyal medya üzerinden hızla yayılan beslenme tavsiyelerinin her zaman güvenilir olmadığını belirten Çetin, bu tür içeriklere temkinli yaklaşılması gerektiğini vurguluyor: “İlk adım, bilgiyi sunan kişinin kim olduğunu sorgulamak olmalı. İncüencer mı, doktor mu, diyetisyen mi? Tabii ki bunlar dayanışlı bilgi sunabilirler, bu nedenle güvenilir kaynaklardan faydalanmak önemlidir.” Çetin, özellikle ‘mucizevi sonuçlar’ vaat eden içeriklerden uzak durulması gerektiğini belirterek şu sözlerle yer verdi: “Hiçbir şey mucize değildir. İnternet üzerinden Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı gibi güvenilir kuruluşlardan bilgi edinebilirsiniz. Ayrıca, bilgiyi tespit etmek için kulağınıza uçuk gelen her şeyin doğru olmadığını unutmamalısınız. Bir uzmana danışarak sağlıklı bir yaklaşım sergilemek çok önemlidir.”

Mükemmel Beden Algısı ve Sonuçları

Sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkisi, özellikle beden algısı ve yeme bozuklukları bağlamında son yıllarda daha sık gündeme gelmeye başladı. Çetin, sosyal medya platformlarındaki ideal beden algısının, bireylerin beslenme alışkanlıklarını nasıl şekillendirdiğini şu sözlerle anlattı: “Özellikle gençler üzerinde büyük bir baskı oluşturan bu ‘mükemmel beden’ mesajları, yemek yeme konusunda sağlıklı bir algı yaratabiliyor. ‘Şunu yersen şu kadar kalori alırsın’, ‘Bu kadar yemelisin’, gibi tavsiyeler gençler üzerinde özellikle bulimia ve anoreksiya gibi yeme bozukluklarına yolaçabiliyor.” Diyetisyen Çetin, sosyal medya içeriklerinin yanlış beden algılarını pekiştirdiğini ve bu durumun bireylerde besinler üzerinde zararlı yargılar oluşturduğunu belirtti: “Yemek yediğimizde suçluluk hissi duyuyoruz ve bunu vücudumuza zarar vermek olarak görüyoruz. Bu da sağlıklı bir ilişki kurmayı zorlaştırıyor. Bu yüzden sosyal medyayı bilinçli kullanmak çok önemli. Bulduğumuz bedeni sevmeli ve dışarıdan gelen ‘böyle olmalısın’ gibi mesajlardan uzak durmalıyız.” Çetin’in açıklamaları, sosyal medya kaynaklı ideal beden algısının bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekerken, sağlıklı beden imajı geliştirmenin önemine de işaret ediyor.

Detoks diyetlerinin sağlığa tehdidi

Çetin, sosyal medyada yayılan popüler diyetlerin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini örneklerle açık-

ladı: “Özellikle detoks diyetleri, ‘Bir haftada 7 kilo verdiren detoks suyu’ gibi vaatlerle yayılan programlar, aslında herkes için uygun olmayan diyetlerdir. Uzun vadede sadece sıvılarla beslenmek, vücudun elektrolit dengesini bozabilir, sindirim problemleri, baş dönmesi hatta böbrek sorunlarına yol açabilir.” Çetin, aynı zamanda vücudu ketosis durumuna sokan diyetlerin de ciddi sağlık sorunlarına neden olabileceğine dikkat çekerek şu ifadelerle yer verdi: “Aşırı düşük karbonhidratlı diyetler vücudu ketosisle sokarak, tiroit fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilir ve hormonal dengesizliklere yol açabilir. Bu da kadınlarda adet düzensizliklerine kadar gidebilir.” Sonuç olarak, Çetin, sağlıklı bir yaşam için dengeli ve bilinçli beslenmenin önemini vurgulayarak: “Dengeli beslenme, sağlıklı ve sürdürülebilir bir diyetin temelidir. Sosyal medyadaki popüler diyetlerden uzak durmalı ve doğru beslenme alışkanlıklarını edinmeliyiz.” İfadelerine yer verdi.

Denge ve Doğallık

Çetin, sağlıklı bir diyetin temel prensiplerini şu şekilde sıraladı: “Bir diyetin temelinde renk ve besin çeşitliliği olmalıdır. Protein, karbonhidrat ve yağlar dengeli bir şekilde alınmalı. Aşırı şekerli içeceklerden uzak durmalı ve doğal gıdaları tercih etmeliyiz. İşlenmiş gıdalardan kaçınmak, sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve kaliteli proteinler ile sağlıklı yağlar tüketmek önemlidir.” Çetin, sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için dengeli bir diyet oluşturulmasında besin çeşitliliğinin önemine dikkat çekti. Çetin, özellikle doğal ve işlenmemiş gıdalara öncelik verilmesinin, beslenme düzeninin temel taşlarından biri olması gerektiğini vurguladı. **Diyetin Uygunluğunu Nasıl Anlarız?** Bir diyetin birey için uygun olup olmadığını belirlemek, sağlıklı bir yaşam için büyük önem taşıyor. Çetin, diyetin mutlaka kişiselleştirilmiş olması gerektiğini vurgulayarak, “Her bireyin kendine özgü ihtiyaçları ve yaşam düzeni vardır. Bu nedenle, kişisel ihtiyaçlara uygun beslenme ve su tüketimi çok önemlidir. Ortalama olarak, bir kişinin günde 1,5-2 litre su tüketmesi önerilir. Ancak önemli olan vücudu aç bırakmak değil, dengeli bir şekilde beslenmektir.” ifadelerini kullandı. Vücudun diyete verdiği tepkilerin izlenmesinin önemine de değinen Çetin, “Diyeti uyguladığımızda vücudumuz nasıl tepki veriyor? Uyum sağlıyor mu? Kendimizi iyi mi, kötü mü hissediyoruz? Enerjik miyiz yoksa yorgun muyuz? Sindirimle ilgili bir sorun ya da baş ağrısı gibi sıkıntılar var mı?” şeklindeki sorularla bireylerin kendi bedenlerini dinlemeleri gerektiğini ifade etti.

SOSYAL VE TOPLUMSAL



Yalova'da Pastacılığa Farklı Bir Dokunuş: Sağlıklı Tatlılar Dönemi

Haber: Gülnur Aydoğmuş, Miray Karabayır, Sümeyra Kamacı, Nisa Ercan, Asel Berdikhanova

Yalova'da katkı maddesi içermeyen ve tamamen doğal içeriklerle hazırlanan tatlılarla birlikte sağlıklı bir lezzet anlayışı geliyor. Kentteki butik pastanelerden biri olan Aslı Pirinç'in işletmesi, bu alanda dikkat çeken örneklerden biri. Butik pastanede sunulan her bir tatlı, özenle seçilen doğal malzemelerle hazırlanıyor. Pastane sahibi Aslı Pirinç, "Tatlılarınız hem lezzetli hem de sağlıklı olabilir," diyerek doğal içeriklerle üretim yapmanın mümkün olduğunu vurguluyor. Yalova'nın tatlı dünyasına farklı bir bakış açısı getiren Pirinç ile gerçekleştirdiğimiz röportajda, katkı maddesiz tatlı üretmenin zorluklarını ve bu alandaki yenilikçi yaklaşımını konuştuk. Tatlı severler için sağlıklı bir alternatif sunan pastaneye ilgi her geçen gün artıyor.

Kurumsal Hayattan Butik Pastaneye Uzanan Yol

1977 yılında Yalova'da dünyaya gelen Aslı Pirinç, ilk ve orta öğrenimini burada tamamladıktan sonra Kocaeli Üniversitesi'nde Muhasebe eğitimi aldı. Mezuniyetinin ardından Yalova'da çeşitli sektörlerde çalışma fırsatı bulan Pirinç, uzun yıllar boyunca kurumsal hayatın içinde yer aldı. Son olarak bir şirkette finans ve insan kaynakları yönetiminden sorumlu olarak görev yaptı. Ancak yoğun tempo ve stres dolu iş hayatı, onu bambaşka bir tutkusunun peşinden gitmeye teşvik etti: Tatlı

yapmak. Aslı Pirinç, bu dönüşümle birlikte Yalova'nın tatlı dünyasında fark yaratan bir isim haline geldi. "Artık iş stresini atmak için dikiş, nakış gibi hobiler beni kesmemeye başlamıştı." diyen Pirinç, hayatına dokunan bu dönüm noktasının ardından pastacılığa ilgilenmeye başladı. Bu, onun sadece yeni bir iş değil, aynı zamanda bir tutku haline geldi. Katkı maddesi içermeyen, tamamen doğal içeriklerle tatlılar yapma fikri, Pirinç'in sağlıklı yaşama olan ilgisiyle birleşti ve ortaya Yalova'nın en dikkat çeken butik pastanesinin temelleri atıldı.

"Bulamadım, Kendim Yaptım" Diyen Bir Usta

Pirinç, pastalarını hazırlarken tamamen doğal malzemeler kullanmayı ilke edinmiş. Hazır ürünlere mesafeli olduğunu belirtiyor:

"Hazır kullandığım hiçbir malzeme yok. Süt dışında her şeyi kendim hazırlıyorum. Mandıram yok, peynir dışında her şey taze ve doğal."



Yalova'da sektörde bu konuda ilk gerçekleştirenlerden biri olduğunu belirten

Pirinç, sekiz yıl önce, gerçek cheesecake ve tiramisuyu Yalova'da bulamadığı için bu tatlıları kendi mutfağında yapmaya başlamış. "Yalova'da iyi bir cheesecake veya tiramisü bulamadığım için, bunları yapmaya karar verdim. Gerçekten iyi bir cheesecake, hatta tatsız bile olsa, teknikleri doğru şekilde yapılmış olsun istedim."

Pirinç, diğer pastanelerin aksine, her bir tatlının bileşenlerini kendi elleriyle hazırlıyor. "Magnolia yaptığımda bisküvisini kendim yapıyorum, cici bebe veya eti burçak kullanmıyorum. Tiramisu yaptığımda ise kedi dilini kendim yapıyorum. Herkes hazır ürün kullanırken ben kendi malzemelerimi hazırlıyorum. Eskiden Yalova'da mascarpone bile bulmak çok zorken, artık kendim yapıyorum," diyerek ne kadar emek vererek bu işi yaptığını anlatıyor.

"Favori Seçmek Zor: Hepsi Seviliyor"

Pirinç'in dükkanında en çok sevilen tatlıyı sordüğümüzda, aslında hepsinin sevildiğini söylüyor. "Çok fazla ürün



olması, işletmenin büyüklüğüyle doğru orantılı değil. Yıllarca tek bir ürünle küçük bir dükkânda önünde kuyruklar oluşan birçok esnaf var.” diyor Pirinç. Başlangıçta yalnızca cupcake yaparak yola çıkmış, ancak Yalova’da cupcake kültürünün henüz yerleşmemiş olduğunu belirtiyor: “Yalova cupcake’i benimsemiş, hatta yemeyi bile öğrenemediler. O yüzden başka tatlılar yapmaya başladım.” Pirinç, kendi sevdiği tatlıları müşterileriyle paylaşmaya karar verirken, cheesecake üzerine yoğunlaşmış. “İlk başta sadece cheesecake yapmayı hedefledim. Müşteriler sadece cheesecake yemeye gelsinler istiyordum. Bu yüzden ürün skalamı dar tuttum.” diyor. Ancak zamanla diğer tatlılar da menüsüne eklenmiş ve hepsi müşteriler tarafından beğenilmiş. “Sonrasında sevdiğim diğer tatlıları da ekledikçe hepsi çok sevmeye başladı. Hiçbiri diğerlerinden çok sevilmedi.”

“Hayallerinizin tadına bakın”

Pirinç, işine başlarken kendisine bir motto edindi: “Hayallerinizi tadına bakın.” “Çünkü butik pastacılık, kişinin hayal ettiği şeyleri şekerden imal etmektir,” diyor Pirinç. Yapmış olduğu tasarımlar ise, hayal gücünün ve detaycılığının ne kadar ön planda olduğunu gösteriyor. “O kadar fazla detay üzerinde çalışıyordum ki, bir pastada kişinin saçları, gözlükleri, araba anahtarı, ayakkabıları ve daha nice yer alabiliyordu. Bir çifte yaptığım pastada ise tanışma hikayelerini pastalaştırıyordum.” şeklinde anlatıyor. Her bir tasarımı, müşterisinin hayalini yansıtan bir esere dönüştür-

mek Pirinç’in amacını oluşturmuş. “Hayallerinizin tadına bakın, benim için bir motto ve çıkış yolum oldu.”

Kaliteli Kaloriye Yönelme: Sağlıklı ve Doğal Beslenme Bilinci

Gıda sektöründe doğallığın önemini giderek arttığını belirten Pirinç, bu değişimin arkasındaki temel sebepleri şöyle dile getiriyor: “Artık temiz içerik beslenmeye doğru bir yönelim var. Farkında bir nesil yetişiyor.

luyor. “İnatla temiz içerikle beslenmek istiyorum. Kendi yemeyeceğim hiçbir şeyi başkasına yedirmek istemem.” Bu yaklaşımı, onun üretim anlayışının temelini oluşturuyor.

Genç Girişimcilere Tavsiyeler

Genç girişimcilere ve bu alanda yol almak isteyenlere de samimi tavsiyelerde bulunuyor Aslı Pirinç. Öncelikle kişinin kendi değerlerini tanıması ve ne yapmak istediğine

net karar vermesi gerektiğini vurguluyor: “Tam olarak neyi hayal ediyorsunuz, hangi değeri büyütmek istiyorsunuz, bunu bilmeniz gerek.” Butik pastacılığın en güzel yanlarından birinin özgürlük olduğunu söylüyor: “Dükkanı açtığım ilk günden beri o gün içimden ne yapmak geliyorsa onu pişiriyorum. Akşam ezanıyla da dükkanım kapanır. Böyle büyütüldüm.” Ancak işin zorluklarına da dikkat çekiyor: “Çok sağlam bir psikolojiye sahip olmalısınız. Bugün işler iyi gider, yarın durur. Hazırlıklı olmanız gerekir. Çok çalışkan olmanız

gerekir. Tembelseniz memur olun, bu işi düşünmeyin derim. Aklınızın hep bu işle dolu olması lazım.”



İnsanlar bedenlerine ve sağlıklarına daha fazla dikkat etmeye başladı. Eskiden sadece kaloriye odaklanırken, artık kaliteli kalori almanın önemini de kavradılar.” Ayrıca, dijital ve sosyal medyanın etkisiyle glutensiz, sıfır şeker gibi beslenme trendlerinin popülerleştiğini belirten Pirinç, bunun zamanla bir gereklilik haline geldiğini ifade ediyor. “Bu sebeple, doğallık artık toplum için çok daha önemli bir hale geldi.” diye ekliyor. “Kendi yemeyeceğim hiçbir şeyi başkasına yedirmek istemem” Doğal içerikler kullanmanın daha maliyetli bir yol olduğunu kabul eden Aslı Pirinç, buna rağmen bu tercihten vazgeçmediğini özellikle vurgu-

AYAKKABI ENDÜSTRİSİNİN GELİŞMESİ İLE MAZİDE KALMAYA YÜZ TUTMUŞ MESLEK: KUNDURACILIK

Haber: Gülnur Aydoğmuş, Miray Karabayır, Sümeyra Kamacı, Nisa Ercan, Asel Berdikhanova

Modaya ayak uydurmak isteyen bireylerin artan talepleriyle hızla gelişen ayakkabı endüstrisi, geleneksel kunduracılık mesleğini giderek arka planda bırakıyor. Ancak bu zanaat, bazı ustaların elinde hâlâ yaşamaya devam ediyor. 1983 yılından bu yana kunduracılık mesleğini sürdüren Gökay Gündoğdu'yu iş yerinde ziyaret ettik. 42 yıldır bu mesleği icra eden ve alanında ustalaşan Gündoğdu, mesleğin dünü, bugünü ve geleceği hakkında sorularımızı yanıtladı.

Kendinizden bahsedebilir misiniz?

Adım Gökay Gündoğdu. 64 yaşındayım ve Giresunluyum. Eski Yalova Devlet Hastanesi'nden memur emeklisiyim. O zamanlar haftasonları kunduracılık yapıyordum ek gelir olsun diye. Emekli olduktan son-



ra da 1983'ten beri kunduracılık mesleğini yapıyorum.

Kunduracılık mesleğine nasıl başladınız, bu mesleği seçme amacınız nedir?

Tesadüfen bu işe başladım ama iyi ki de olmuş. Normalde devlet memuruyum, eski Yalova Devlet Hastanesi'nden emekli oldum. Çalışırken bir yandan bu işi ek gelir olsun diye cumartesi ve pazar günleri hafta içi de 4'ten sonra yapmaya başladım. Emekli olunca da tamamen bu işe yöneldim.

Mesleği öğrenme süreciniz nasıl geçti, sizce ustalığa giden yol nedir?

Yanıma önce bir çırak aldım ve çıraktan bir şeyler öğrendim. Sonrasında bazı ayakkabıcıların yanına konuşmaya gidip onlardan bir şeyler öğrendim. Sonrasında gele gide yapmaya başladım.

Kundura yapımında kullanılan malzemeler hakkında bilgi verir misiniz?

Hangi tür ayakkabılar daha fazla tercih ediliyor? Deri, ayakkabı tabanı, içine koymak için meşin, taban astarı, yapıştırıcı ve montaj çivisi kullanılıyor. Deri ayakkabılar tercih ediliyor ama deri ayakkabılar pahalı olduğu için geri dönüşümden yapılan ayakkabılar daha ucuz olduğundan ötürü tercih ediliyor ama bilerek değil daha uygun fiyatlı olduğundan dolayı tercih ediliyor.

Zaman içerisinde ayakkabı modasında nasıl bir değişiklik oldu?

Endüstrinin gelişmesiyle beraber tabi fabrikasyon ayakkabılar hızlı ve daha uygun olduğu için daha çok tercih edilir oldu. Kunduracılıkta makine gücünden ziyade el emeği bir işçilik söz konusu haliyle daha pahalı olabiliyor ama el emeği olan ayakkabıları tercih eden insanlar da var.

Kunduracılık mesleğinin geleceğini nasıl görüyorsunuz?

Açıkçası pek geleceğini göremiyorum çünkü çırak yetiştiremiyoruz. Biri gelse de bir hafta sonra bırakıyor. Başkasının ayakkabısına dokunmak istemiyor haliyle öğrenmeden bırakıyor. Eğer gelecekte olursa da az olur her yerde olmaz.

Kunduracılık mesleği finansal olarak nasıl bir kazanç sunuyor?

Emek olduğu için 1000 liralık iş yapsan 200 lira sermayesi olmuyor. Bir kişi düzenli çalışırsa eğer evini geçindirir. Kendinizi geçindirecek kadar bir kazanç sağlıyor.



Mesleğinizde sizi en çok zorlayan şey neydi?

Ayakkabılarda beni en çok fora makinesi zorladı. Bu makine ile ayakkabının etrafına dikiş atılıyor, biraz uğraştırıcı bir alet. Bir de bende merak yoktu. 2 ayda öğrenilecek bir işi ben 2 senede öğrendim. Daha çok ek iş olsun diye boş vaktimi kahvede geçirmek yerine dükkanımda bu işi yaparak hem boş vaktimi değerlendirmek hem de ek gelir sağlamak için yaptım. TV'yi açıyorum izlemiyorum arkada ses yapıyor ben de işimi yapıyorum. Hala da bu işi yapıyorum, gittiği yere kadar da yaparım.



BİR KAREYLE HAYATI YAKALADI

Haber: Helin Nursena Taylga, Ayşen Elif Yıldırım, Zeynep Doğa Ercul, Rana Işıl Kılıçaslan, Beyza Almalı

Fotoğrafçılık eğitmeni Nuray Akgün, anıların sanata dönüşme sürecini ve mesleğine dair deneyimlerini paylaştı. Son zamanlarda sosyal medyanın daha çok gündeme gelmesiyle fotoğraf çekmenin önemi daha da arttı. Bazıları için anıları saklamanın bir yolu iken bazı fotoğraf sanatçıları için de bir hikaye anlatmanın bir yoludur. Fotoğrafçılık alanında çok sayıda başarı elde etmiş olan İstanbul Büyükşehir Belediyesi Fotoğrafçılık Eğitmeni Nuray Akgün alanındaki bilgileri paylaştı.

Fotoğrafçılıkta Dikkat Edilmesi Gereken Önemli Noktalar Nedir?

“Başlıca kullanılacak düzene göre farklı sistemleri içermekle beraber görüntü sensörü fotoğraf makinesi, video kamera gibi karanlık oda lens ve ışık kullanarak gözle görebildiğimiz cisim ve

şekilleri film ya da dijital ortam üzerine kaydederek görüntü oluşturma işidir. Bunlara dikkat ederek kendi kompozisyonumuzu hazırlayabilirsiniz.

Mesleğinizde Sizi Motive Eden Şey Nedir?

Yıllardır bu alanda hem çok çalıştım hem de çok güzel anılar yaşama fırsatım oldu. Hem de onlarca kişiye bu mesleğin önemli yerlerini anlattım. Şu anda birçok kez hiçbir bilgiye sahip olmadan kurslara başlayan öğrencilerimin belgelerini aldıktan sonra mesleği icra ettiklerine şahit oldum. Bu durum mesleğimin beni en mutlu ettiği anlardan olabilir.”

Fotoğrafçılıkta Kendinizi En Yakın Hissettiğiniz Alan Hangisi?

“Doğum fotoğrafçılığı yapmayı en sevdiğim alan diyebilirim. Zorluğun ve akabinde insanların en mutlu olduğu anda yanında olup bunu resmetmek beni motive ediyor insanların nişan, düğün gibi özel günleri hepsi çok keyifli olsa da doğum fotoğrafçılığının yeri benim için çok ayrı ve çok değerli”. İster hobi amaçlı ister bir meslek olarak seçin fotoğrafçılık bir kültürdür. Her meslekte olduğu gibi fotoğrafçılıkta da dikkat edilmesi gereken önemli durumlar var. Bu alanda alacağınız eğitimler gördüğünüz manzarayı daha iyi anlatmanızı sağlayacaktır.



Engellilere Destek İçin Açılan Özel Bir Kafe

Haber: Zeynep Sena Erturhan, Buse Çelebi, Gamze Bozkurt, Zeynep Kuzu

Engelli bireylerin sosyal hayata katılımını artırmak ve iş deneyimi kazanmalarını sağlamak amacıyla 2016 yılında kurulan Engelsiz Kafe, yıllardır birçok bireyin hayatına dokundu. Engelsiz Kafede görev alan engelli bireyler, farklı insanlarla iletişim kurarak iş yaşamına hazırlanıyor ve özgüven kazanıyor. Bu süreç, yalnızca onların kişisel gelişimine katkı sağlamakla kalmıyor; aynı zamanda toplumun da engelli bireylerle daha fazla etkileşim kurmasına olanak tanıyarak önemli bir farkındalık yaratıyor. Ancak pandemi süreci, Engelsiz Kafede bazı değişimlere neden oldu. Hem çalışan sayısında hem de ziyaretçi profilinde belirgin farklılıklar yaşandı. Bu dönüşüm, kafede sunulan hizmetlerin yanı sıra sosyal etkileşim biçimlerini de etkiledi.

Engelsiz Kafe'nin Kuruluş Amacı ve İşleyişi

Engelli bireylerin topluma kazandırılması ve iş hayatına uyum sağlama-larına destek olmak amacıyla faaliyet gösteren Engelsiz Kafe, bu alanda örnek bir model sunuyor. Kafede görev alan çalışanlar, servis işleri ve müşteri ilişkileri gibi sorumluluklar üstlenerek hem meslek öğreniyor hem de kendilerini geliştiriyor. Çalışanlar, iş hayatında karşılaşılabilecekleri farklı insanlarla kurdukları etkileşimler sayesinde iletişim becerilerini güçlendiriyor. Sabır, empati ve insan ilişkilerini yönetme konularında önemli deneyimler kazanan bireyler, günlük yaşamdaki sosyal ilişkilerinde de daha bilinçli hale geldiklerini ifade ediyor. Kafe çalışanları,

müşteri ilişkilerinde yaşadıkları deneyimlerin, farklı insan karakterlerini tanımalarına yardımcı olduğunu ve bu sürecin kişisel gelişimlerine büyük katkı sağladığını belirtiyor. Engelsiz Kafe, sunduğu bu imkanlarla hem çalışanlarının hem de toplumun engellilik konusundaki farkındalığını artırmayı sürdürüyor.



Pan- Engelsiz Kafe'nin işleyi- ni büyük ölçüde etkiledi

Pandemi öncesinde her yaşta insanın uğrak noktası olan kafe, son dönemde özellikle yaşlı bireylerin yoğun ilgisiyle dikkat çekiyor. Genç ziyaretçilerin sayısında belirgin bir düşüş yaşanırken, işletmede çalışan personel sayısında da pandeminin ardından azalma gözlemlendi. Kafe çalışanları, bu durumun yalnızca işletmenin değil, sosyal yaşamın

da dinamiklerini etkilediğine dikkat çekiyor. Gençlerin ilgisini yeniden kazanmak ve mekânın tüm yaş gruplarına hitap eden bir alan olarak varlığını sürdürmesini sağlamak amacıyla farkındalık çalışmalarına ağırlık verilmesi gerektiğini vurguluyorlar. Çalışanlar, kafenin eski canlılığına kavuşması için çeşitli sosyal etkinlikler, kampanyalar ve gençlere yönelik projelerin hayata geçirilmesinin önemine işaret ediyor.

Engelsiz Kafe, sadece bir kafe değil; sanat, kültür ve sosyal etkinliklerin de merkezi konumunda

Yalova Engelliler Derneği tarafından düzenlenen puzzle sergileri, ebru ve el sanatları sergileri, sanat eserlerinin satışa sunulduğu organizasyonlar Topluma açık bilinçlendirme seminerleri ve söyleşiler, engelli bireylerin sanat yoluyla sosyalleşmelerini ve kendilerini ifade etmelerini sağlıyor. Kafenin konferans salonunda düzenlenen etkinlikler, toplumun farklı kesimlerinden insanları bir araya getiriyor. Deprem bilinci ve önlemleri hakkında seminerler, kolon kanseri farkındalığı için uzman konuşmaları, toplum sağlığı ve bilinçlendirme etkinlikleri sayesinde Engelsiz Kafe, sadece engelli bireyler için değil, toplumun tamamına hitap eden bir bilgi merkezi haline geliyor.



Çölyak Hastalarına Özel Mutfak

Kafenin en dikkat çeken özelliklerinden biri de çölyak hastalarına özel olarak hazırlanan mutfağı. Glütensiz beslenmek zorunda olan bireyler için sağlıklı ve güvenli yemek seçenekleri sunuluyor. Çölyak hastalarının hijyenik koşullarda yemek yiyebilmesi için özel bir alan oluşturulmuş durumda. Bu mutfak, çölyak hastalarının dışarıda yemek konusunda yaşadığı zorluklara çözüm sunarak onlara güvenli bir ortam sağlıyor.

Engelsiz Kafe: Bir İşletmeden Daha Fazlası

Toplumsal farkındalığı artırmak ve engelli bireylerin iş hayatına katılımını desteklemek amacıyla faaliyet gösteren Engelsiz Kafe, sadece bir kafe değil, aynı zamanda sosyal sorumluluğun güçlü bir örneği olarak öne çıkıyor. Engelli bireylerin istihdam edildiği kafede, çalışanlar servis hizmetlerinden müşteri ilişkilerine kadar birçok alanda görev alarak iş deneyimi kazanıyor. Bu süreçte hem mesleki becerilerini geliştiriyor hem de iletişim, sabır ve empati gibi önemli insani değerler konusunda pratik yapma imkânı buluyorlar. Kafe, aynı zamanda sanat ve kültür etkinliklerine ev sahipliği yaparak farklı yaş ve kesimden insanları bir araya getiriyor. Sağlık temalı seminerler, bilinçlendirme çalışmaları ve toplumsal konulara dikkat çeken organizasyonlarla Engelsiz Kafe, bulunduğu çevrede güçlü bir etki yaratıyor. Yönetim ve çalışanlar, Engelsiz Kafe'nin yalnızca bir işletme değil; umut, dayanışma ve toplumsal bütünleşmenin sembolü haline geldiğini vurguluyor. Kafe, engelleri ortadan kaldırma hedefiyle çıktığı yolda, toplumda kalıcı bir iz bırakmaya devam ediyor.



Evde Kurabiye Projesi: Hurmalı Keklerle Büyük Başarı Elde Edildi

Haber: Nemeh Akil

Evde hurmalı kek yaparak yola çıkan Bassomah Aliyan, doğal tatlılarıyla kendi müşteri kitlesini oluşturdu. Evde başlattığı küçük bir girişimle büyük bir başarıya imza atan Bassomah Aliyan (45), hurmalı kekleriyle dikkatleri üzerine çekti. Doğal malzemelerle, tamamen katkısız tarifler kullanan Aliyan, "Evde Kurabiye" adını verdiği projeye hem sağlıklı bir alternatif sundu hem de kadın girişimciliğine ilham verdi. Kendisiyle sürecin başından bugüne yaşadıklarını konuştuk.



"Çocukluk anılarımdan doğan bir tutku, zamanla işe dönüştü"

Tatlı yapmayı hep çok sevdim. Özellikle hurmalı kurabiyeler, çocukluğumun ve ailemin bir parçasıydı. Onları hazırlarken annemle mutfakta geçirdiğimiz anları hatırlardım. İlk başta bu tamamen bir hobi olarak başladı. Kendi evimde, sadece eşime dostuma yapıyordum. Ancak bir gün yaptığım kekleri tadan arkadaşlarım ve komşularım çok beğendi. Siparişler artmaya başlayınca çevremdeki herkes bu işi profesyonelce yapmam gerektiğini söyledi. Ben de bu geri dönüşlerden güç alarak "Evde Kurabiye" projesini hayata geçirdim.

"Hurma benim için sadece bir malzeme değil, bir kültür"

Hurma benim için sadece bir gıda maddesi değil; geçmişe, kültüre ve sağlığa dair birçok anlam taşıyor. Rafine şeker kullanmak istemedim çünkü sağlıklı bir alternatif sunmak istiyordum. Hurma hem doğal bir tat veriyor hem de çok besleyici. Üstelik bizim kültürümüzde de özel bir yeri var. Ramazanlar, bayramlar, misafirlikler... Hepsinde hurma başrolüdür. Ben de bu geleneksel tadı, günümüze uygun ve estetik bir şekilde sunmak istedim.



“Zamanı yönetmek en zorlandığım konulardan biri oldu”

İlk zorluk zamandı. Çünkü her şeyi tek başıma yapmaya çalışıyordum. Malzemeleri alıp eve taşımak, kekleri hazırlamak, pişirmek, soğutmak, paketlemek ve ardından siparişleri ulaştırmak... Bu sürecin tamamı oldukça yorucuydu. Özellikle siparişlerin arttığı zamanlarda fiziksel olarak çok zorlandım. Ayrıca işin sürdürülebilir olması için bir sistem kurmam gerekti. Bu süreçte zaman planlaması, hijyen, paketleme ve teslimat gibi her detayı en ince ayrıntısına kadar öğrenmem gerekti. İlk zamanlarda çok yorulduğum ama vazgeçemedim.

“Ailem yanımda oldu, destekleriyle güçlendim”

İlk başta her şeyi kendim yapıyordum. Ama zamanla siparişler artınca işler yoğunlaştı. Özellikle bayramlar gibi özel günlerde yetişmekte çok zorlandım. Bu noktada annem ve kardeşlerim devreye girdi. Özellikle hamur hazırlığı ve paketleme kısmında bana çok yardımcı oldular. Onların desteğiyle hem iş yüküm azaldı hem de daha verimli çalışabildim. Destek almak benim için çok kıymetliydi.

“Katkı maddesi kullanmadım, her ürünü kendi evim için hazırlar gibi ürettim”

Benim için en büyük fark doğallık ve samimiyet oldu. Hiçbir katkı maddesi, hazır karışım ya da yapay aroma kullanmadım. Her şeyi elimle, ev tarifleriyle hazırladım. Sanki kendi çocuklarıma ya da sevdiğim

rime hazırlıyormuşum gibi özen gösterdim. Ayrıca sunuma da çok önem verdim. Estetik paketler, hijyenik ortam ve güler yüzlü iletişim müşterilerime kendilerini değerli hissettirdi. Onlardan gelen “Emeğinizi hissediyoruz” gibi geri dönüşler beni hep motive etti.

“Kurabiyelerim sadece tatlı değil; içinde emek, anı ve sevgi var”

Benim için bu sadece bir tatlı üretmek değil. Her kekin içinde anılarım, duygularım ve emeğim var. Çocuklukta başlayan bu tatlı hikâye şimdi başka insanların hayatına dokunuyor. İnsanlara sadece bir kurabiye değil, sıcaklık ve samimiyet taşıyan bir şey sunduğumu düşünüyorum. Belki de bu yüzden bu kadar sevildi.

“Küçük başlayın ama tutkuyla yürüyün”

Sevdiğiniz işi yapın. Bu iş size keyif vermiyorsa uzun vadede sürdüremezsiniz. Sabırlı olun çünkü başarı bir anda gelmiyor. Küçük adımlarla başlamak sizi yavaşlatmaz, aksine sağlamlaştırır. Ayrıca ürünün kalitesi kadar, müşteriyle kurduğunuz ilişki, iletişim şekliniz ve sunum da çok önemli. İşinize saygı duyarsanız, insanlar da sizin emeğinize saygı gösteriyor. Ben sabırla, tutkuyla ve emekle yürüdüm. Herkese de bunu öneririm.



DOĞANIN GÜCÜYLE ŞİFA: BİTKİSEL ÜRÜNLERE ARTAN İLGİ

Haber: Gülnur Aydoğmuş, Miray Karabayır, Sümeyra Kamacı, Nisa Ercan, Asel Berdikhanova

Son yıllarda artan sağlık bilinci ve doğal yaşama yöneliş, vatandaşları bitkisel ürünlere yönlendiriyor. Doğal ürünlere olan ilginin artmasıyla birlikte, aktarlar da eski önemini yeniden kazandı. Yalova'da 39 yıldır aktar geleneğini sürdüren Münir Uygun, bu değişimi yakından gözlemleyen isimlerden biri. Uygun, "Geçimimi yıllardır bu işten sağlıyorum. İnsanların doğala olan ilgisi her geçen yıl daha da artıyor," diyerek mevsim geçişlerinde özellikle bitkisel destek ürünlerine olan talebin arttığını söylüyor.

Bitkisel Ürünlerde En Çok Tercih Edilenler: Çaylar, Macunlar ve Yağlar

Müşterilerinin en çok hangi ürünlere ilgi gösterdiğini sorduğumuz Münir Uygun, "Bitkisel çaylar, macunlar ve yağlar en çok tercih edilenler arasında. Ayrıca soğuk algınlığı ve çeşitli bedensel ihtiyaçlara yönelik hazırladığımız bitkisel içecekler de oldukça rağbet görüyor. Kuruyemiş grubunda da geniş bir ürün yelpazemiz var," diyerek ürün çeşitliliğine dikkat çekiyor. Bitki çaylarının doğru kullanımına da değinen Uygun, bir kişi için bir su bardağı sıcak suya önerilen miktarda bitki eklenerek 5 ila 8 dakika demlenmesinin yeterli olduğunu vurguluyor. Ancak bitkilerin kaynatılmaması gerektiğine dikkat çekerek, özellikle yapraklı bitkilerin demlenerek, kök bitkilerin ise sadece kaynar suda bekletilerek hazırlanması gerektiğini ifade ediyor.

Çok Yönlü Faydalar: Rahatlamadan Bağışıklık Gücüne

Bitkisel ürünlerin kullanım amaç-

larının oldukça çeşitli olduğuna değinen Münir Uygun, rahatlatıcı etkiden damar açıcı özelliklere kadar birçok alanda kullanıldığını belirtiyor. Melisa çayı sinir sistemini yatıştırırken, zencefil ve karabaş otu damar açıcı etkisiyle öne çıkıyor. Papatya çayı rahatlatıcı etkisiyle, çarkifelek ise uykusuzluk ve sinirlilik gibi durumlarda destekleyici bir alternatif olarak tercih ediliyor. Münir Uygun, mevsimsel alerji ve grip gibi rahatsızlıklara karşı en çok tercih edilen ürünlerin bitkisel çaylar ve macunlar olduğunu söylüyor. Genellikle 5 ila 10 farklı bitkiden oluşan bu karışımların her biri farklı faydalar sunarak, birlikte daha güçlü bir etki oluşturuyor.

Baharatların Şifası: Zencefil ve Zerdeçal Öne Çıkıyor

Günlük mutfak kullanımında da sağlık açısından fayda sağlayan baharatlara değinen Uygun, özellikle zencefil ve zerdeçalı ön plana çıkarıyor. "Zencefil bağışıklığı güçlendirir ve sindirimi kolaylaştırır. Zerdeçal ise antioksidan etkilerini-

le vücuda destek sağlar," diyerek karanfil, kekik ve kimyon gibi baharatların da sindirimi destekleyici özelliklerine dikkat çekiyor.

Bitkisel Ürünlerde Bilinçli Tüketim Şart

Tüketicilerin aktardan ürün alırken dikkatli olması gerektiğini belirten Münir Uygun, "Her bireyin sağlık ihtiyacı farklıdır. Biz kişilerin yaşadığı sorunlara yönelik doğru bitkisel ürünler sunmaya çalışıyoruz," diyor. Ürünlerin etkili olabilmesi için sebep-sonuç ilişkisine dayalı, kişiye özel seçimlerin önemine vurgu yapıyor. Bitkisel ürünlerde yan etkilerle ilgili olarak da açıklamalarda bulunan Uygun, "Genel olarak bardakta içilen bitki çaylarının ciddi yan etkisi olmaz. Ancak uzun süreli kullanımda kişisel farklılıklardan dolayı bazı etkiler görülebilir. Her beden tepkisi farklıdır," diyerek tüketicilerin bilinçli olması gerektiğini ifade ediyor.

Sosyal Medyada Paylaşılan Bilgilere Dikkat

Son olarak sosyal medya üzerinden yapılan bilinçsiz bitkisel karışım önerilerine karşı uyarıda bulunan Uygun, bu alanda yasal düzenlemelere ihtiyaç olduğunu belirtiyor. "Bitkisel ürünlerin yasal çerçevede, etiketli, son kullanma tarihli ve doğru bilgilendirme ile satılması gerekiyor. Aksi halde insanlar yanlış yönlendirilerek sağlıklarını riske atabilir," şeklinde konuşuyor. Bitkisel ürünlerin bilinçli ve doğru kullanımının altını çizen Uygun, doğanın sunduğu şifayı modern sağlık anlayışıyla bütünleştirmenin mümkün olduğunu belirtiyor.



TEKNOLOJİ VE GELECEK



Yapay Zeka ile Oluşturulmuştur.

Zekâsı Yok Ama Tehlikeli Olabilir: Alperen Birinci ile Yapay Zekânın Geleceği Üzerine

Haber: Bilge Gargalı, Bengü Naz Türkmen, Fatma Ateş, Özden Yaman

Alperen Birinci'nin teknolojiyle tanışma hikayesi alışılmışın dışında. Bilgisayarla ilk kez askeriyede tanışan Birinci, komutanının desteğiyle yazılım ve 3B simülasyon gibi alanlarda kendini geliştirdi. Reklamcılıkla başlayan kariyer yolculuğu, zamanla danışmanlık ve yapay zekâ üzerine uzmanlaşmaya dönüştü. Bugün hem kurumsal reklam danışmanlığı yapan hem de teknolojinin geleceğine dair dikkat çeken yorumlarda bulunan Birinci ile yapay zekânın topluma ve iş dünyasına etkilerini konuştuk.

Yapay zekâ önümüzdeki 5-10 yılda hangi alanlarda en büyük dönüşümü yaratacak?

Üretim sektörü bu dönüşümün başını çekecek. İnsan gücüne ve zekâya duyulan ihtiyaç azalırken, yapay zekâ geçmiş tecrübelerle donatılmış sistemlerle üretim süreçlerini devralacak. İletişim sektörü de dönüşecek; özellikle chatbotlar sayesinde gerçek bir insanla mı yoksa robotla mı konuştuğumuzu ayırt edemeyeceğiz. Eczacılıkta ise teşhis

süreçleri radikal biçimde değişecek. Verilerden doğru sonuç çıkarılacak.



pay zekâ, geçmişe dayanan devasa bilgi havuzuyla doktorların bile önüne geçebiliyor.

Devletler ve özel sektör yapay zekâ etiğini sağlamak için nasıl bir yol izlemeli?

Yapay zekâ yıllardır devletlerin kontrolünde. Özellikle seçim dönemlerinde bu teknolojinin kullanıldığını biliyoruz. Ancak burada en önemli konu, yapay zekânın gerçekten "yapay zekâ" olup olmadığı. Bazı örneklerde bu teknoloji sadece bir algoritma gibi davranıyor ama bize zekâ gibi sunuluyor. Bu noktada farkındalık önemli. Yapay zekâ bir iradeye sahip değil; onu kim kodladıysa onun amacına hizmet eder. Bu yüzden bireysel sorgulama ve etik çerçeve oluşturmak şart.

Yapay zekâ iş dünyasında otomasyonu artırarak hangi sektörleri en çok etkileyecek?

Sanayi devrimi gibi bir dönüşüm yaşıyoruz. Sanayi 4.0 ve algoritmalar çağındayız. Türkiye olarak önceki devrimleri kaçırdık ama bu kez erken davranmak önemli. Yaratıcı sektörlerde henüz yapay zekânın etkisi sınırlı, çünkü yaratıcılık algoritmayla ölçülemiyor. Ama sanayi, üretim ve veriyle çalışan alanlarda ciddi dönüşümler kaçınılmaz.

Yapay zekâ yaratıcı alanlarda insan yaratıcılığını destekler mi, tehdit mi oluşturur?

Yapay zekâ bir tehdit değil, ilham kaynağı. Zorlandığımız, fikir bulamadığımız zamanlarda bize yön

gösterebilir. Ama duygu taşıyamaz, sadece veri analiz eder. Ürettiği şeyler genellikle var olan bilgilerin harmanlanmasıdır. Yaratıcılık hâlâ insanda. Bu teknolojiyi doğru kullanırsak potansiyelimizi artırabiliriz.

Deepfake ve sahte içeriklerin yayılması nasıl engellenebilir?

Bugün sosyal medyada görünür olan herkes, deepfake riskiyle karşı karşıya. Artık bunun için çok geç. Ancak iyi haber şu ki, bu içerikleri doğrulayan teknolojiler de gelişti. Sorun şu: Eğitimsiz kesimler bu içeriklere hâlâ inanıyor. Bununla savaşmanın yolu, bilgi okuryazarlığını artırmak ve cehaleti izole etmekten geçiyor.

Yapay zekâ toplumsal eşitsizlikleri azaltır mı yoksa daha da derinleştirir mi?

Yapay zekâyı ilk benimseyen kazananacak. Her zaman olduğu gibi çalışan ve yeniye ayak uyduranlar öne çıkacak. Bu süreçte teknolojiyi takip edenler gelir elde edecek, geride kalanlarsa zorlanacak. Dolayısıyla eşitsizlikleri azaltmak için eğitime ve teknolojiye erişimi artırmak şart.

Yapay zekâ destekli içerik üretimi bilgi kirliliğini nasıl etkiler?

Bu konuda toplumun bilinçlenmesi şart. Her duyduğumuza hemen inanmamalı, paylaşmadan önce teyit etmeliyiz. Bunun için Teyit.org gibi platformlar çok önemli. Bilgiye ulaşmanın kolay olduğu ama doğru bilginin zorlaştığı bir çağda yaşıyoruz. Dinlemeyi değil, cevap vermeyi önceliyoruz. Bu yaklaşımı değiştirmemiz gerekiyor.

ETKİNLİK VE GEZİ



Yalova'da Yeni Bir Yükseklik: Safran Kaya Tırmanış Bahçesi ile Tırmanış Sporunu Yükseltiyor

Haber: Okancan Başaslan, Göktuğ Ünsay, Semih Başol, Esin Domaç

Yalova, doğa sporları alanında yeni bir sayfa açıyor. Safran Kaya Tırmanış Bahçesi, profesyonel rotaları ve doğal güzelliğiyle yalnızca tırmanış tutkunlarını değil, doğaya adım atmak isteyen herkesi kendine çekiyor. Kaya tırmanışı, yalnızca fiziksel dayanıklılık değil; zihinsel odaklanma, strateji ve cesaret isteyen bir spor dalı. Genellikle tehlikeli olarak bilinse de, doğru ekipman ve bilinçli hareketlerle bu riskler kontrol altına alınabiliyor. İşte bu anlayışla yola çıkan Yalova Dağcılık Spor Kulübü, Safran Kaya Tırmanış Bahçesi'nde büyük bir projeye imza attı.

sını ve sevilmesini istiyoruz. Şu an 16 aktif rotamız var, ancak bu sayı artacak. Yeni rotalar ve etkinliklerle Safran'ın bölgenin cazibe merkezi yapmayı hedefliyoruz” diyor.

Gelecek Vaat Eden Bir Spor Bahçesi

Kulübün önümüzdeki dönemde düzenleyeceği yarışmalar, eğitim kampları ve tanıtım etkinlikleriyle Safran Kaya Tırmanış Bahçesi'nin daha geniş kitlelere ulaşması hedefleniyor. Yalova, bu proje sayesinde doğa sporlarında sadece doğasıyla değil, altyapısıyla da adından söz ettirmeye hazırlanıyor.

Yalova'nın doğal kaya oluşumlarıyla bezeli Safran bölgesinde hayata geçirilen tırmanış bahçesi, hem amatör hem de profesyonel tırmanışçılar için ideal bir ortam sunuyor. Şu an aktif olarak kullanılan 16 farklı rota, zorluk seviyelerine göre çeşitlendirilmiş durumda. Tüm rotalar, alanında uzman sporcular ve rota tasarımcıları tarafından hazırlanmış. Yalova Dağcılık Spor Kulübü'nün öncülüğünde yürütülen bu proje, sadece sporculara değil, şehre de nefes aldırıyor. Tırmanış Bahçesi; İstanbul, Kocaeli ve Bursa gibi yakın illerden gelen ziyaretçilerin uğrak noktası haline geldi bile.

Doğanın İçinde Güvenli Spor Alanı

Safran Kaya Tırmanış Bahçesi, yalnızca rotalarıyla değil, konumlandığı doğa ile de öne çıkıyor. Ormanlarla çevrili bu özel alan, şehirden uzaklaşmak isteyen doğaseverler için de bir çekim noktası. Gerekli güvenlik önlemleri alınarak oluşturulan parkurlar, hem doğayla bütünleşmek hem de kontrollü bir macera yaşamak isteyenler için biçilmiş kaftan.

Yusuf İşsever: “Yalova, Tırmanışta Öncü Bir Şehir Olabilir”

Yalova Dağcılık Spor Kulübü Başkanı Yusuf İşsever ile gerçekleştirdiğimiz röportajda, projenin başlangıcından bugüne kadarki süreci ve gelecek hedefleri konuştuk. İşsever, “Tırmanış sporunun Yalova'da daha çok tanınma-



Hafta Sonu İçin İstanbul'a Yakın Bir Kaçış Noktası: Yalova'da Doğa, Lezzet ve Huzur Bir Arada

Haber: Okancan Başaslan, Göktuğ Ünsay, Semih Başol, Esin Domaç

İstanbul'un karmaşasından uzaklaşıp doğayla baş başa kalmak isteyenler için Yalova, hafta sonu tatillerinin yeni gözdesi olmaya aday. Büyük şehirlere olan yakınlığı, ulaşım kolaylığı ve huzurlu atmosferiyle Yalova, doğa severlerin ve gastronomi tutkunlarının kısa süreli tatil planlarında ilk sıralarda yer alıyor. Gününbirlik kaçamaklardan iki günlük keyifli rotalara kadar farklı tatil seçenekleri sunan bu doğa harikası şehir, hem ruhunuzu dinlendirecek hem de damağınızda iz bırakacak bir deneyim vadediyor. İşte Yalova'da keşfetmeniz gereken özel adresler...

Bali Esintisiyle Sabel Villas Butik Otel

Yalova'nın kalbinde, tropikal bir kaçış hissi yaşamak isteyenler için Sabel Villas Butik Otel ideal bir adres. Bali ruhunu taşıyan mimarisi ve tasarımıyla dikkat çeken otel, dört farklı oda tipiyle her zevke hitap ediyor. Özel bahçe ve havuzlara sahip odalar, konuklara izole, dingin ve estetik bir konaklama deneyimi sunuyor. Doğayla bütünleşmiş iç mekanlar, taş ve ahşap detaylarla bezenmiş dekorasyonlar, sizi şehir hayatının stresinden uzaklaştıracak. Sabel Villas, yalnızca bir otel değil; kendinize ayırdığınız özel bir zaman dilimi.

Güne Lezzetle Başlayın: Saman Köyiçi Restaurant

Yalova'da güne keyifli bir kahvaltıyla başlamak isteyenler için Saman Köyiçi Restaurant kesinlikle uğranması gereken bir durak. Doğayla iç içe konumu, ferah açık alanları ve özenli servisiyle dikkat çeken restoran, zengin serpme kahvaltısıyla öne çıkıyor.

Taze ve yerel ürünlerle hazırlanan menüde, zeytin ve peynirden tereyağına, reçellerden yumurtalı seçeneklere kadar her damak zevkine hitap eden lezzetler bulunuyor. Saman Köyiçi'nde güne başlamanın verdiği huzur, tüm gününüze yayılacak.



Doğayla Bütünleşen Bir Mola: Botanic Sera

Bir kahveden daha fazlasını arayanlar için Botanic Sera, doğa ile insan arasındaki bağı yeniden kurmayı amaçlayan eşsiz bir mekan. Yeşilin tonları arasında, el yapımı saksılar ve iç mekan bitkileriyle çevrili bir alanda kahvenizi yudumlamak, ruhunuzu besleyecek. Sürdürülebilirlik ilkesiyle hareket eden Botanic Sera, sadece bir kafe değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı sunuyor. Bitki severlerin müdavimi olacağı bu mekanda zaman yavaşlıyor, doğa ile bağınız güçleniyor.

İtalyan Akşamı: Garden Live Ristorante

Yalova'da akşam yemeği denince akla gelen ilk adreslerden biri olan Garden Live Ristorante, İtalyan mutfağının en özel lezzetlerini sade ve şık bir ortamda su-

nuyor. Taze makarnalar, odun fırınından çıkan pizzalar ve özenle hazırlanmış deniz ürünleri, lezzet dolu bir akşam için sizi bekliyor. İç mekanın sıcaklığı ve bahçedeki doğayla iç içe oturma alanları, romantik bir akşam yemeği ya da dostlarla keyifli bir sohbet için ideal bir atmosfer sunuyor.

Yalova: Her Mevsim Sizi Çağırıyor

Kısa süreli kaçamaklar, ruhu ve bedeni tazelemenin en etkili yollarından biri. Yalova, sunduğu doğal güzellikleri, konforlu konaklama seçenekleri ve lezzet dolu mekanlarıyla dört mevsim size kucak açıyor. İstanbul'a bu kadar yakınken, böylesine uzak bir huzuru yaşamak için tek yapmanız gereken valizinizi hazırlamak. Yalova, bir hafta sonundan fazlası. Şimdi keşfetme zamanı!



3.İletişim Zirvesi Raif Dinçkök Kültür Merkezi'nde Yoğun İlgile Gerçekleşti

Haber: Bilge Gargalı, Bengü Naz Türkmen, Fatma Ateş, Özden Yaman

Yalova Üniversitesi İletişim Kulübü tarafından düzenlenen 3. İletişim Zirvesi, Raif Dinçkök Kültür Merkezi'nde büyük bir ilgi ve coşkuyla gerçekleştirildi. Yeni Medya ve İletişim Bölümü öğrencilerinin aktif rol aldığı etkinlik, katılımcılara yeni fikirler ve ufuklar kazandı. Saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın ardından başlayan etkinlikte açılış konuşmasını İletişim Kulübü Danışman Hocası Prof. Dr. Esra Çizmeçi Ümit ile Yeni Medya ve İletişim Bölüm Başkanı Prof. Dr. Mehmet Gökhan Genel gerçekleştirdi.

İki ayrı oturumda alanında uzman isimlerin tecrübelerini paylaştığı zirvede ilk oturum Creatix Academy kurucusu Mehmet Safa Yalçıntaş'ın dijital eğitim ve içerik üretimi konulu konuşmasına yer verildi. Yalçıntaş, genç iletişimcilerin dijital dünyada nasıl etkili bir şekilde var olabileceklerine ve yaratıcı projeler geliştirmenin önemine değindi. Başarı hikâyesiyle dikkat çeken Yalçıntaş, markalaşma ve sürdürülebilir dijital stratejiler konusunda da değerli öneriler sundu. Aynı oturumda konuşan içerik üreticisi Sefa Keskin, sosyal medyada içerik üretiminin dinamiklerini, izleyiciyle bağ kurmanın inceliklerini ve dijital platformlarda etkileşim yaratmanın yollarını katılımcılarla paylaştı. Kendi üretim sürecinden örneklerle, takipçi kitlesiyle sürdürülebilir bağlar kurmanın önemine vurgu yapan Keskin, yüksek enerjisiyle dinleyicilerden büyük ilgi gördü. İkinci oturumda, bifikir.com kurucusu Özkan Hacıoğlu, medya girişimciliği üzerine interaktif bir sunum gerçekleştirdi. Girişimciliğin medya sektöründe nasıl şekillendiğini ve yaratıcı projelerin nasıl hayata

geçirildiğini örneklerle açıklayan Hacıoğlu, katılımcıların sorularına da samimiyetle yanıt verdi. Hacıoğlu, özellikle kendi girişim sürecinde yaşadığı zorlukları ve edindiği deneyimleri aktararak genç iletişimcilere yol gösterdi. FLOD Post kurucusu Okan Heptaş ise yaratıcı içerik üretiminin önemini ve dijital dünyada fark yaratmanın yollarını anlattı. Dijital yayıncılık alanındaki birikiminden hareketle, içerik üretiminde hikâye anlatıcılığının gücüne ve tasarım odaklı düşünmenin rolüne dikkat çekti. Heptaş, özellikle yenilikçi fikirlerin nasıl markalaşabileceği üzerine verdiği örneklerle katılımcıların vizyonunu genişletti. Etkinliğe, TOBB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ile Yalova Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileri de katılarak, üniversite atmosferini yerinde gözlemleme ve iletişim alanındaki gelişmeleri yakından takip etme şansı yakaladı. Zirvenin sonunda konuşmacılara katkılarından dolayı teşekkür plaketi takdim edildi. Organizasyonun başarısında önemli rol oynayan İletişim Kulübü Başkanı Bengü Naz Türkmen, Başkan Yardımcısı Fatma Ateş ve destekleriyle etkinliğe katkı sağlayan VIP Akademi'ye program sunucusu Eyüp Ensar Keskin'e katkılarından dolayı teşekkür edildi. Etkinliğin sahne arkasında görev alan Hatice Koç, Göktuğ Ünsay, Bilge Gargalı, Okancan Başaslan, Özden Yaman, Efe Nerit Gümüş, Salih Kutlu ve Gamze Bozkurt; kameramanlık görevlerini yürüten Semih Başol, Zeynep Kaya ve Ebrar Kına da etkinliğin görünmeyen kahramanları olarak anıldı.



Yalova Üniversitesi'nde Bahar Festivali Rüzgarı Esti

Haber: Bilge Gargalı, Bengü Naz Türkmen, Fatma Ateş, Özden Yaman

Yalova Üniversitesi, 22-23 Mayıs 2025 tarihlerinde düzenlenen kampüs festivaliyle öğrencilere sanat, spor ve eğlence dolu iki gün yaşattı. Üniversite yerleşkesinde gerçekleşen şenliklerde onlarca kulüp, marka ve yüzlerce öğrenci bir araya geldi. İki gün süren etkinlik boyunca kampüs, açık hava festivali atmosferine büründü. Yalova'daki birçok yerel markanın yanı sıra ulusal firmalar da alanda stant açarak öğrenci topluluklarıyla bir araya geldi. Organizasyon, üniversite içi etkileşimi güçlendirmenin yanı sıra kent ile kampüs arasında da köprü kurdu.



Etkinlikler Renkli ve Katılımcıydı

Festival programı; sanatsal, sportif ve farkındalık temelli pek çok atölye ve etkinlikle dikkat çekti. Öğrenciler; yoga, alkol simülasyonu, ayak tenisi, halat çekme, balonlu ok atışı, mini kale futbol, kil ve heykel çalışmaları ve tuval boyama gibi farklı alanlarda deneyim kazanma imkânı buldu. Geleneksel oyunlardan yaratıcı atölyelere kadar geniş bir yelpazeye yayılan içerikler, öğrencilerin hem eğlenmesini hem de yeni beceriler edinmesini sağladı.

Sahne Müzikle Canlandı

Festivalin akşam programlarında ise sahne gösterileri ön plana çıktı. 22 Mayıs'ta Müzik Kulübünün

grupları ve TNK sahne alırken, 23 Mayıs'ta enerjik performanslarıyla dikkat çeken Skapova ve Yalova Üniversitesi Müzik Kulübü grupları izleyicilerle buluştu. Canlı müzik performansları, festival atmosferini güçlendirirken öğrencilerin büyük ilgisini topladı.

Kurumsal Destek Güçlüydü

Festivalin gerçekleşmesinde Yalova Belediyesi, Yalova Ticaret ve Sanayi Odası, Semt77, Güleç Kardeşler, Yalova Grup, Soyal Otomotiv, Yalova Zemin Mühendislik, Antistur, Kudu Lounge Cafe, Green Hills Suits, Özel Elif Öğrenci Yurtları, Lüks Yalova Seyahat ve McCoold gibi yerel markaların katkısı etkili oldu. Öteyandan, uluslararası düzeyde tanınan Red Bull markası da festival alanında açtığı stantta çeşitli oyunlar ve ödüllü yarışmalar düzenleyerek katılımcılarla etkileşim sağladı.

Topluluk Ruhu Ön Plandaydı

Etkinlik boyunca öğrenciler hem eğlenceli vakit geçirdi hem de sosyal bağlarını güçlendirdi. Kulüpler arası etkileşim artarken, öğrenciler markalarla birebir iletişim kurma fırsatı da buldu. Katılımcıların yorumlarına göre festival, kampüs yaşamını canlandıran önemli bir organizasyon olarak değerlendirildi. Bu kapsamlı etkinliğin, önümüzdeki yıllarda gelenekselleşerek devam etmesi bekleniyor.



Bİ MOLA



Bİ MOLA

HEPİMİZ GÜN İÇİNDE BİR YERLERE YETİŞİYORUZ. DERSLER, PROJELER, PLANLAR.. AMA İNSAN KALBİNİN DE BİR NEFESE İHTİYACI VAR. İŞTE "Bİ MOLA" O NEFESİN SAYFASI.

BURADA ZAMAN BİRAZ YAVAŞLAR. SATIRLAR SANA ŞİİR GİBİ DOKUNUR, KİTAPLAR UZAK DİYARLARA KAPI ARALAR. BELKİ BİR DİZEYE TAKILIRSIN, BELKİ BİR HİKÂYEDE KENDİNİ BULURSUN.

UNUTMA, BU KÖŞEDE ACELE YOK. SADECE SEN, KELİMELER VE İÇTEN GELEN KÜÇÜK BİR GÜLÜMSEME.

"MOLA DEDIĞİN, KALBİN SOLUKLANMASIDIR."

FATMA ATEŞ

Meftunum İstanbul

Meftunum sana İstanbul
Bir tutkunun içimde alevlenmesi gibi
Her karışına duyduğum hayranlık
İlk kez kalbin yenik düşmesi gibi
Bu hengameli duruşuna karşı şaşkınlık
Vazgeçilmezsin İstanbul
Git desen gidemiyorum
Aklımda hep bir dilemma
Gidememek, kalamamak arasında
Duramamak , bakamamak kıyısında
Asilsin İstanbul
Thekona'nın erguvan rengi mermere
yansıyan
Kızıl güneşinin heybeti gibi
Fatih'in beyaz atına benziyor
Ayn Haliç'e vuran gölgesi
Gizemlerle dolusun İstanbul
Her sütun arasına saklanmış serüven
Her serüvende karşıma dikilen bir önder
Yedi kıta sütun arasında gezinen
Yolunu kaybetmiş bir seyyah misali



UYAN

Hadi ne kadar birikmiş yanılđın varsa dök yüreginden,
Kaç yıl geçti mevsimsiz yaşayalı, kaybedişlerinin farkında mısın?
Yıllar geçiyor yorgun ömründen artık uyanmalısın...
Aç yüregini bütün korkuların içeri girsin.
Seni senden alan ne varsa yenilgilerin bıktırıcı çaresizliğinde bırak gitsin.
Bildiklerin ve bilmediklerinin garip burukluğunun pişmanlığını yaşama artık.
Şu an olduğundan fazlası ya da eksigi değilsin.
Yalnızlığın en can alıcı yerinde alaycı bir gülüş fırlat geçmişine,
Ben daha bu dünyanın topraklarına ayak izimi bırakıyorum dercesine.
Kendi çaresizliğin içinde can havliyle çırpınmaktan yorulmadın mı?
Bunalımlı sahte gülüşlerin arkasına daha ne kadar saklanacaksın,
Daha ne kadar eksileceksin hem de hiç çođalmadan,
Uyan artık sabah oldu,
Pencerelerini aç yüregine artık güneş girsin,
Sen şu an olduğun kişisin...

DEMET YALÇIN



KENDİNİ DENİZE BIRAK

Bir şarkı aç
Gökyüzüne bak
Aynı ay ve yıldızları görüyorsak
Sayılmayız pek uzak

Manyetiği arızalı bir pusula ile gittiğim veçhe
Ve cehennemın en güzel manzarası olabilirdi çehren
Vecizlerim nedeniyle tutulsamda recme
Hiçbir zaman demeyeceğim keşke

Müteessir ifadeler, aynalar sedefli
Ya da yalnızca gözlerin kirlidir
O yüzden bazen ağlamak gereklidir
Söyleyecek söz yoksa dudaklar kenetlenir

Bazen boğulursun, renkler kırılır
Eşyalar yapboz gibi dağılır, yalnızlığına sarılı!
O kapı çalmayacak, ardında kimse yok! diye saçlarını yolarken
Zihninin kuytu sokaklarına gecekondular serpiştiren dizelerim,
Diyecek ki, ben varım.

Son olarak;
Sürüklerken zaman taş plajlarda saçlarından seni
Dizlerin kanayacak, kendini denize bırak
Yaralarına yıldız tozları merhem olacak.
Hiç ummadığın bir anda her acı son bulacak
Kendini denize bırak...

HARABE

**Sarılmak lazım birine
Unutmadan kendini
Yalnız olmamak lazım
Bu harabe kentte**



**Sensizlik değil bensizlik yok
edecek beni
Bulmam lazım kendi
felaketemi
Bulmam lazım yok olan kenti
Bulunca kenti kaybolacak
harbim**

**Sen yokken bu kent
Oldu bana karanlık
İçinden çıkamam
karanlığın
Kent olur koca bir yığın
Yığını temizlemek gerek
Bu kenti sensizken
öldürmek gerek**

BENGÜ NAZ TÜRKMEN



YAR

Gözlerim kamaşır,
Bir şehrin suretidir yüzün,
Gözlerimi kaparım,
Yar, varlığın şehirden güzel.
Nefesim kesilir,
En uzak gökyüzüdür gözlerin,
Nefesimi tutarım,
Yar, gözlerin gökyüzünden güzel.
Ellerim tutmaz,
En evvel bahardır saçların,
Ellerimi unuturum,
Yar, saçların bahardan güzel.
Umudum utanır,
Dünyanın sesidir gülüşün,
Umudum tükenir, düşerim,
Yar, gülüşün ömrümden güzel.

SİBEL AKOVA HAVALI

SENİN OLDUĞUN YER

Senin olduğun yer, kimbilir ne güzeldir,
Pembe midir gökyüzü yoksa yeşil mi?
Sarı mıdır denizler yoksa kırmızı mı?
Hep etrafında mı döner atıklarınca?
Salıncaklar göğe ulaşabilir mi?
Ah ne güzeldir kimbilir senin olduğun yer?

Senin olduğun yer, kimbilir ne çiçeklidir,
Güneş hiç batmaz, çocuklar hiç ölmez,
Özlemden nefes sıkışmaz, yüreklere basılmaz,
Babalar hiç ağlamaz, Sevgililer hiç gitmez,
Dostlar hiç yalan söylemez, bahar hiç bitmez,
Ah ne rüyadır kimbilir senin olduğun yer?

Senin olduğun yer, elbet, masaldır, bayramdır,
Gidecek yeri olmayan kimsesizler, yolunu bulur,
Sevilmeyi bilmeyen körpe kalpler, seviyi tadar,
Özgürlüğün tadına varır esir alınan kullar, azad olur,
Vuslatı bekleyen kalplerin mahşeridir, olduğun yer,
Ah ne Cennettir kimbilir senin olduğun yer?

SİBEL AKOVA HAVALI

DİGİTALESOR NEDİR ?

Sosyal medya, dijital platformlar ve bunların birey ile toplum üzerindeki etkileri üzerine çalışan bir akademisyen olarak mesleki hayatım boyunca temel amacım, öğrencilerimde ve içinde bulunduğum toplulukta bu etkilere dair farkındalık geliştirmek oldu. Bu doğrultuda, günümüzde her yaştan bireyin en çok vakit geçirdiği alan olan sosyal medyada, akademik perspektifimi platformun dinamiklerine ve diline uyarlayarak, zaman zaman da mizahi dokunuşlarla içerikler üretmeye başladım.

Bu hesapta, bireylerin telefonlarıyla ilgilenerek birbirlerini iletişimsel olarak ihmal etmesi anlamına gelen “sosyotelizm”, kadınlar üzerindeki güzellik baskısının dijital ayağını simgeleyen “filtreli güzellik” ya da sosyal medya kullanıcılarını en çok ilgilendiren güvenlik meselelerinden “dijital mahremiyet” gibi aslında hepimizin yaşıyor olduğu ama belki de üzerine çok düşünmediği konuları kısa reels’larla ele alıyorum.

Bu hesabı yöneterek bir yandan da sosyal medyada içerik üreticisi olmanın dinamiklerini içeriden gözlemleyebiliyorum.

Digitalesor hesabım aracılığıyla, dijital alanların daha bilinçli kullanılması, dijitalle sağlıklı bir ilişkinin kurulması ve videoları görüntüleyenlerin en azından kısa bir süre durup düşünmelerini sağlamak temel hedefim.



Esra CİZMECİ ÜMİT



SİNEMA AKIMLARI: Perdenin Ötesine Yolculuk

Sinema, bir sanat dalı olarak tarih boyunca toplumsal dönüşümlerden, kültürel akımlardan ve estetik arayışlardan derinlemesine etkilenmiştir. Her bir sinema akımı, yalnızca bir film estetiği değil, aynı zamanda bir dönemin ruhunu, düşünce yapısını ve yaratıcılığın sınırlarını yansıtır.

Bu kitap, sessiz sinema döneminden modern postmodern yaklaşımlara kadar uzanan geniş bir yelpazede, dünya sinema tarihinin en önemli akımlarını ele alıyor. İtalyan Yeni Gerçekçiliği'nin sokaklarına, Fransız Yeni Dalga'nın özgür kamerasına, Alman Dışavurumculuğu'nun gölgelerine ve İran Yeni Dalga sinemasının şiirsel sadeliğine doğru bir yolculuğa çıkmaya hazır olun.

Her bölümde, akımların ortaya çıkış nedenlerini, tarihsel bağlamlarını, öne çıkan filmlerini ve yönetmenlerini keşfederken; sinemanın, toplumsal ve sanatsal bir ifade biçimi olarak evrimini daha iyi anlayacaksınız.

Sinema Akımları: Perdenin Ötesine Yolculuk, sinema tutkunları, öğrenciler ve akademisyenler için vazgeçilmez bir kaynak olmanın yanı sıra, sinemanın büyüleyici dünyasına ilk adımını atan herkes için ilham verici bir rehber.

Sinema tarihinin büyülü yolculuğuna katılın ve beyaz perdenin nasıl bir kültür aynasına dönüştüğünü keşfedin!



MEZUN GÖRÜŞLERİ



DİLANUR AKYAZI

Herkes selam...

İletişim ve Tasarımı bölümü'nden lisans mezunu olup yüksek lisansına yine aynı alanda devam eden biri olarak; söyleyeceklerimin okunmaya değer olduğunu düşünüyorum. Bölümümüzü güçlü kılan ve öğrencilerin tutumunu doğrudan etkileyen en önemli unsurlardan biri, akademik kadromuzdur.



Şahsen deneyimlediğim en değerli özelliği ise erişilebilir, alanında uzman, "sıfır ego" anlayışına önem veren akademisyenlerden oluşmasıdır. Bütün hocalarımız bu anlamda bizleri değerli hissettirmektedir. Bu yaklaşım ve yönlendirme, bizlerin gelişmesinde oldukça büyük bir rol oynamaktadır.

Diğer yandan bölümümüz **multidisipliner** bir yapıya sahiptir. Bu anlamda farklı bölümlerle işbirliğinin, sıkça teşvik edildiği bir fakültede bulunmak bizler için bir ayrıcalıktır. Sosyal bilimlerin yanı sıra, doğrudan ya da dolaylı temas ettiği diğer alanları da araştırma çemberine katabilmek; biz öğrenciler için hem bireysel kazanımlar hem de ortak projeler anlamına gelmektedir.

Son olarak bireysel kazanımlarımdan da bahsedecek olursam; Yalova Üniversitesi ve Yeni Medya İletişim bölümü, genel anlamda sorgulama kabiliyetime katkı sağlayan bir serüven olmaya devam etmektedir.

Sizlere tavsiyem; özellikle bölümde geçireceğiniz zamanı derslerle sınırlı görmeyin. Bir şeyler üretmekten, garip olduğunuzu düşündüğünüz fikirlerinizi paylaşmaktan, projelerde yer almaktan ve hocalarımızla iletişim kurmaktan çekinmeyin. Merak etmeyi ve sorular sormayı sürdürdüğünüz sürece, bölümümüzde size her zaman yeni kapılar açılacaktır.

YUSUF AYGÜN

Herkese merhaba,

sizlerle aynı sıraları paylaşmış, Yalova Üniversitesi İletişim ve Tasarımı Bölümü'nden mezun olmuş ve bugün bir start-up'ın exit sürecinde aktif rol alan bir mezun olarak birkaç satır paylaşmak istedim. Hayatın en değerli anları, insana hem bilgi hem de dostluk kazandıran anlardır. Yalova Üniversitesi İletişim ve Tasarımı Bölümü'nde geçirdiğim yıllar da tam olarak böyleydi:

Sadece derslerle değil, paylaşılan hayallerle, sabahlara çektiğimiz kısa filmlerle, sınıf sırasındaki kahkahalarla, neyecanla geçen yıllar... Bugün geriye dönüp baktığımda, o anların her birinin hayatımda silinmez izler bıraktığını görüyorum.

Bu süreçte sadece tasarımı, estetik bakış açısını ya da iletişim dünyasının inceliklerini öğrenmedim. Aynı zamanda hayallerimin peşinden gitmeyi, ekip olmayı, fikirlerimizi bir araya getirip ortaya bambaşka bir şey çıkarabilmeyi, farklılıklarımızla zenginleşmeyi öğrendim. Hepimizin ruhundan bir parça kattığı filmler ve projeler, yıllar sonra dönüp baktığımızda bizi yeniden bir araya getirecek anılar olacak.

Elbette bu yolculuğun mimarları, bize yalnızca bilgi aktarmakla kalmayıp hayata dair ilham da veren çok değerli hocalarımızdı. Özellikle Esra Hocamızın ilham verici dersleri ve hayatla ilgili paylaştığı incelikler; Yavuz Hocamızın samimiyeti, bilgeliği ve dersten sonra dahi süren sohbetleri, bize sadece ders değil, hayata dair vizyon kazandırdı. Her biri bizleri birer öğrenci olarak değil, geleceğin meslektaşları olarak gördü; destekleri ve emekleriyle bizi iş hayatına en iyi şekilde hazırladılar. Hocalarımız bizleri yalnızca birer öğrenci olarak değil, aynı zamanda birer arkadaş gibi görerek o samimiyeti bize hep hissettirdiler. Eğer bu satırları okuyorlarsa bilsinler ki, onları her zaman sevgi ve saygıyla hatırlayacak, o güzel anıları daima yanımızda taşıyacağız.

Mezun olduktan sonra içimde kalan en büyük arzu ise, o derslere yeniden katılıp, yaşadığımız o unutulmaz anları tekrar tekrar yaşayabilmek oldu. Yalova Üniversitesi'nde geçen her bir günü çokça özlüyorum...

Şu anda sıralarda oturan arkadaşlarıma da söylemek istediğim tek şey var: Öğrencilik yıllarınızı sadece derslere girmek, ödevler yetiştirmek olarak görmeyin. **Merak edin, deneyin, üretin;** çünkü bu yıllar kendinizi keşfetmek için en kıymetli zamanlar. Projelerde birlikte çalışın, ekip olmanın tadını çıkarın; göreceksiniz ki farklı fikirler bir araya geldiğinde ortaya bambaşka şeyler çıkıyor. Hocalarınızın bilgi ve tecrübelerinden faydalanın, onlarla sadece derste değil, sonrasında da sohbet edin; çünkü onların rehberliği hayat yolculuğunuzda size çok şey katacak. **En önemlisi de hayallerinizin peşinden gitmekten asla korkmayın.** Yalova'da geçirdiğiniz yılların kıymetini bilin; çünkü bir gün dönüp baktığınızda, en değerli sermayenizin tam da bu anılar olduğunu göreceksiniz.

Bugün bana Yalova'dan kalan yanımda yalnızca bir diploma değil, ömür boyu sürecektir dostluklar, paha biçilemez anılar ve yolumu aydınlatacak eşsiz bir birikimler... Hepsi için teşekkürler.

BATUHAN BURAK PELİSTER

Hayallerinizi Ertelemeyin

Sevgili arkadaşlarım, meslektaşlarım...

Aramıza yeni katılanlara hoş geldiniz demek istiyorum. Bu yolculuğun ortasında olanlara ise gönülden başarılar diliyorum: hayallerinizin en güzel şekilde gerçekleşmesini sağlayın.

Kendi hikâyemle başlamak istiyorum. İlk iki senem sadece takılmakla geçti. Ne planım vardı, ne programım... Akademik olarak hiçbir şey yapmadım. O yıllar sadece vakit geçirmekle geçti. Ama bir gün fark ettim ki; zaman akıp gidiyor ve ben hiçbir şey yapmazsam geriye sadece "keşkeler" kalacak. İşte o noktadan sonra yönümü bulmaya başladım.

Siz de kendinize sorun: Ben kimim? Bu bölümü neden seçtim? Gelecekte ne yapmak istiyorum?

Bu soruların cevabını bulduğunuzda yolunuz çok daha netleşecek.

Küçük adımlarla başlayın. Ders dışında hobiler edinin, ilgi duyduğunuz alanlarda basit projeler yapın. Eğer bir gün video editörü olmayı düşünüyorsanız, üçüncü sınıfa gelmeden en az iki kurgu programına hâkim olun. Eğer yazmak istiyorsanız, sürekli üretin. İçerik üretmeyi hayal ediyorsanız, küçük adımlarla başlayın.

Ve mutlaka online kurslara katılın, sertifikalar kazanın. Bunlar belki küçük gibi görünebilir ama yarın iş görüşmelerinde sizi öne çıkaracak, özgüveninizi artıracak ve fark yaratacaktır.

Unutmayın, zaman gerçekten çok hızlı geçiyor. Daha dün gibi hatırladığınız ilk kampüs gününden sonra bir bakacaksınız stajınızı yapmışsınız, son sınıfa gelmişsiniz. O yüzden şimdiden harekete geçin. Çünkü işi severek yapan, onu yalnızca bir görev değil, hayatının bir parçası haline getirir.

Ve yolun sonunda gururla şunu diyebilmek en büyük kazanç olacak:

"İyi ki bugün başlamışım."



İLKER GUZEN

Merhaba,

Ben Yalova Üniversitesi İletişim ve Tasarımı bölümünden mezun oldum.Şu an medya ve tasarım alanında, özellikle de YouTube projeleri ve televizyon içerikleri üzerinde çalışıyorum.



KAFA TV ve **KAFA Sports**'ta sanat yönetmenliği yapıyor, hem stüdyo dekorları hem de masaüstü projelerle uğraşıyorum. Yani kısacası bölümde öğrendiğim her şey, bugün birebir iş hayatımın bir parçası haline gelmiş durumda.

Bölümde geçirdiğim yılları düşündüğümde aklıma ilk gelen şey hocalarımızın bize olan desteği oluyor. İhtiyacımız olduğunda kapısını çaldığımız, sadece ders anlatmakla kalmayıp yol gösteren bir akademik kadrodan eğitim almak bence çok büyük bir şanstı.

Bu bölüm bana sadece mesleki bilgi değil, düşünme ve sorgulama alışkanlığı da kazandırdı. Farklı disiplinlerden beslenen dersler sayesinde bugün spor belgesellerinden gastronomi programlarına kadar farklı içerikler üretebiliyorum. Bu çeşitlilik, iş hayatında en çok işime yarayan şeylerden biri oldu.

Üniversite yıllarım bana sadece bir diploma değil, aynı zamanda güven, dostluklar ve ileride iş hayatımda hep yanımda olacak bir bakış açısı kazandırdı.

Yeni başlayan arkadaşlara tek tavsiyem şu olur. Dersleri geçmek için değil, gerçekten öğrenmek için uğraşın. Çünkü öğrendikleriniz sadece okulda değil hayatın her yerinde karşınıza çıkıyor. Ve günün sonunda "iyi ki bu bölümü seçmişim" diyebilmek her şeye değer.



FOTO *galeri*



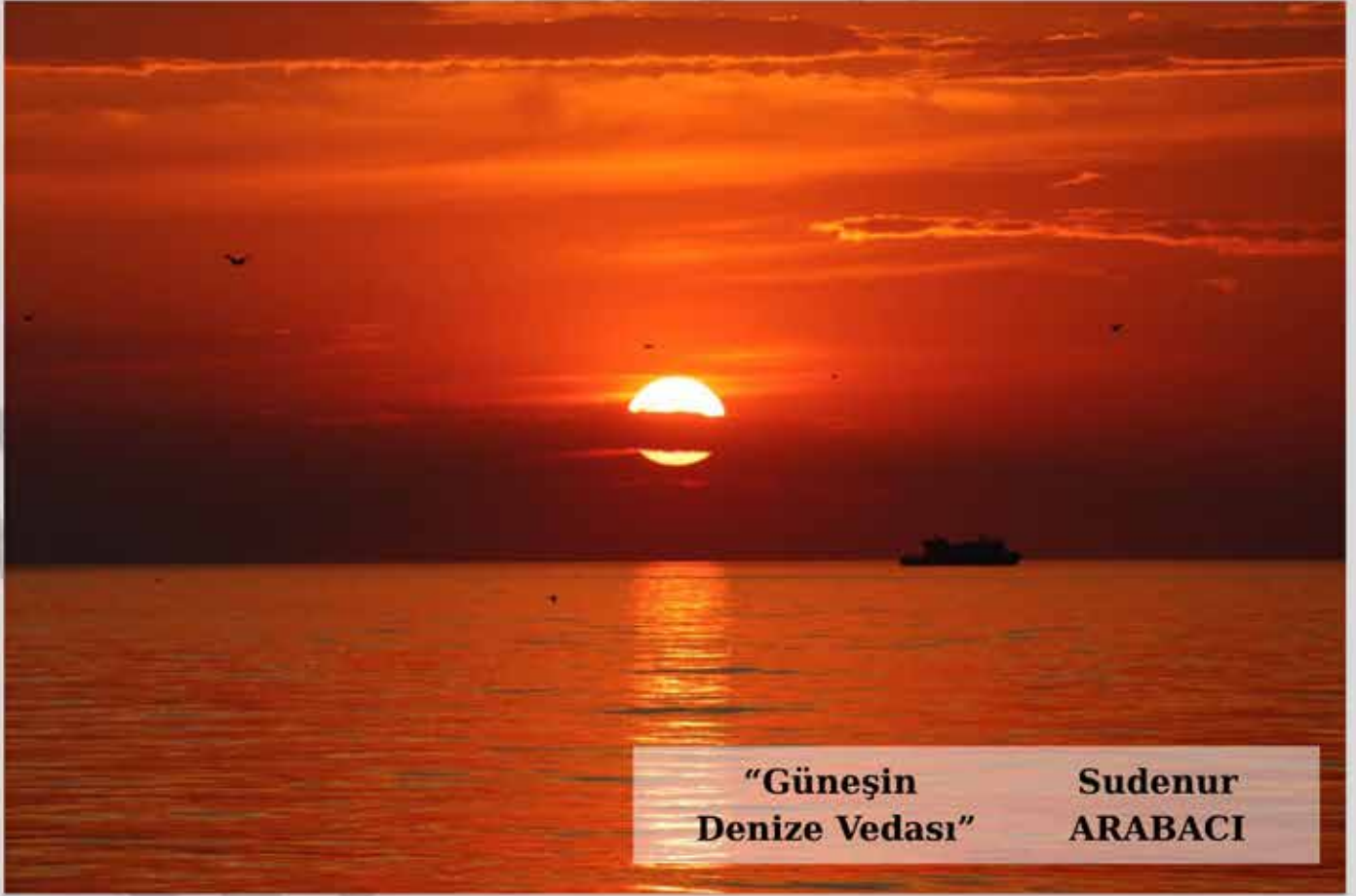
**"Ufka Atılan
Misina"**

Narin BALTA



**"Termal'in
Arka Bahçesi"**

Elif ARSLAN



**"Güneşin
Denize Vedası"**

**Sudenur
ARABACI**



"Akşam Hilali"

**Miray
KARABAYIR**



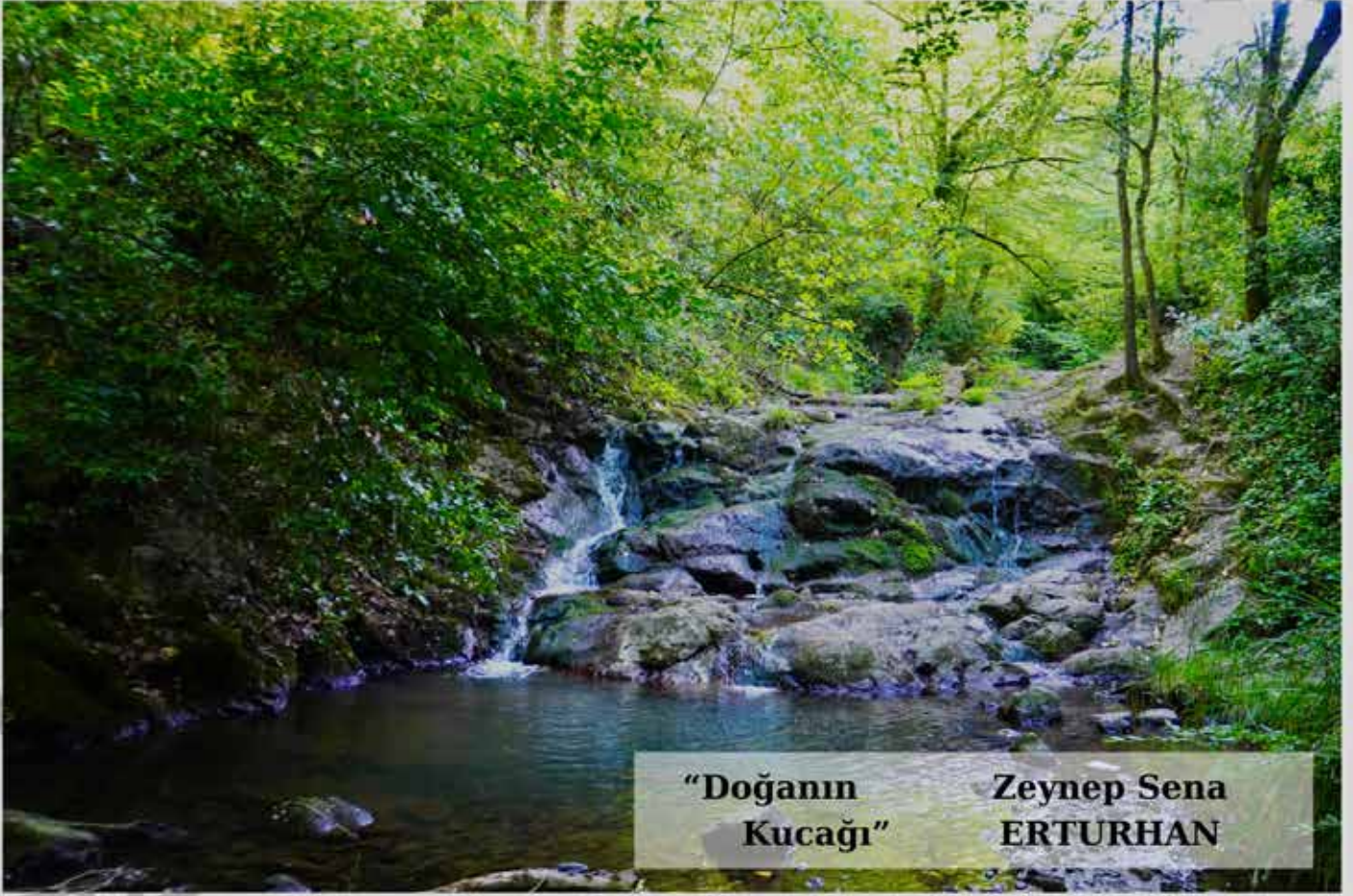
**“Günün Son
Dansı”**

Fatma ATEŞ



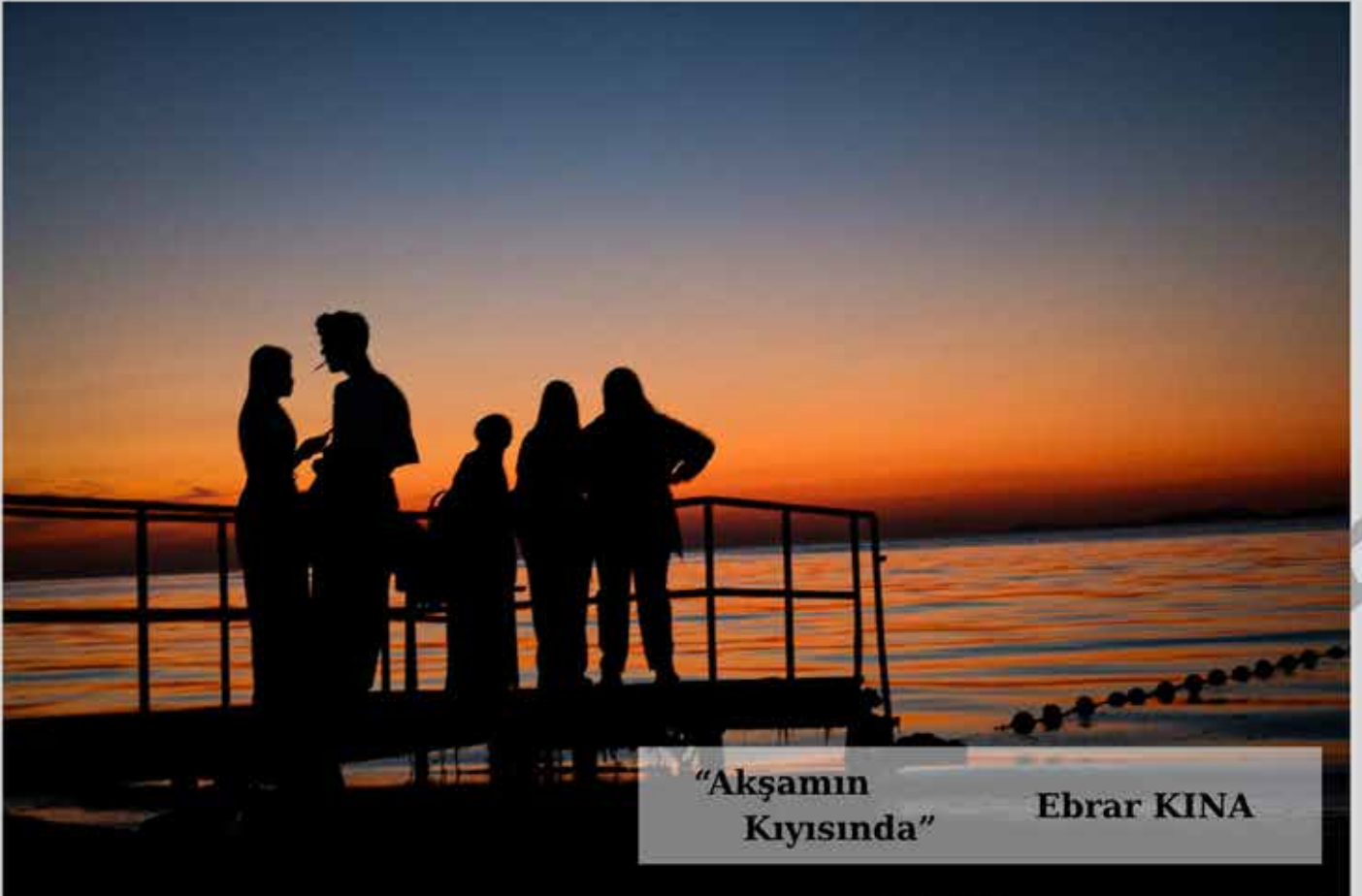
“Göç Etmeyenler”

**Göktuğ
ÜNSAY**



**"Doğanın
Kucađı"**

**Zeynep Sena
ERTURHAN**



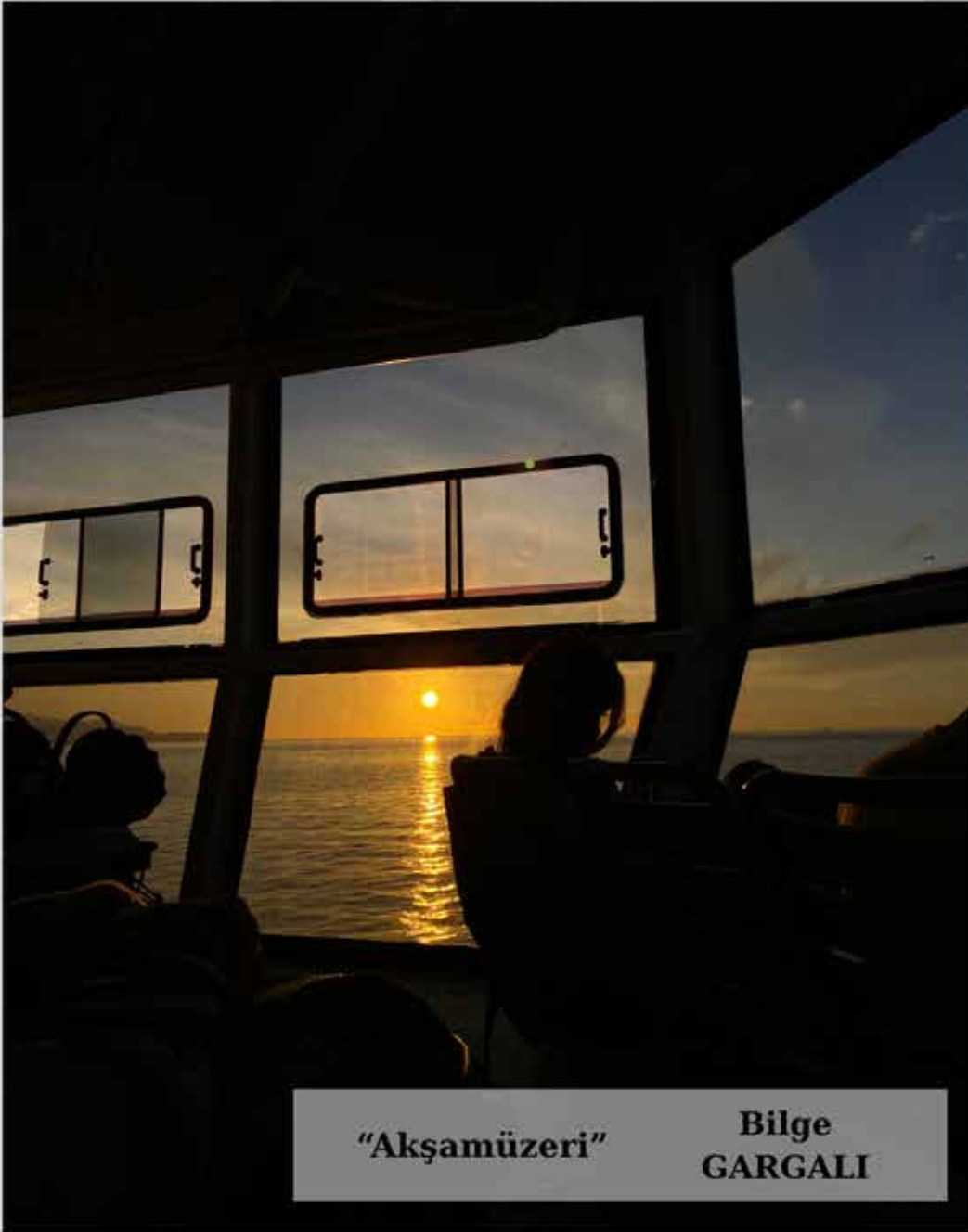
**"Akşamın
Kıyısında"**

Ebrar KINA



**"Aynı Gün Batımında
Ayrı Hayatlar"**

**Bengü Naz
TÜRKMEN**



"Akşamüzeri"

**Bilge
GARGALI**

HABER EKİBİ

Gülnür AYDOĞMUŞ
Miray KARABAYIR
Sümeyra KAMACI
Nisa ERCAN
Asel BERDİKHANOVA
Fatma ATEŞ
Bilge GARGALI
Bengü Naz TÜRKMEN
Narin BALTA
Özden YAMAN
Sudenur ARABACI
Sedat BOZKAYA
Abdullah DURSUN
Helin Nursena TAYILGA
Ayşen Elif YILDIRIM
Zeynep Doğa ERCUL
Rana Işıl KILIÇASLAN
Beyza ALMALI
Zeynep Sena ERTURHAN
Buse ÇELEBİ
Gamze BOZKURT
Zeynep KUZU
Nemeh AKİL
Okancan BAŞASLAN
Esin DOMAÇ
Göktuğ ÜNSAY
Semih BAŞOL



Bu dergi, Yalova Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Yeni Medya ve İletişim Bölümü öğrencilerinin ortak emeğiyle hazırlanmıştır.

Haber Ekibimizin titizlikle yaptığı röportajlar, yazılarıyla katkı sunan arkadaşlarımız ve tüm sürece destek veren hocalarımız sayesinde ortaya çıkan bu çalışma, bizler için hem bir öğrenme deneyimi hem de paylaşma fırsatı oldu. Emeği geçen herkese içtenlikle teşekkür eder, okurlarımızın bu dergiden keyif almasını dileriz.

