

LGS'YE GİRECEK ÖĞRENCİLERE HALUK SAÇAKLI'DAN TAVSİYELER

Sağlıklı Yaşam Uzmanı Haluk Saçaklı, öğrencilerin mutlaka kahvaltı yapmasını gerektiğini söyleyerek “Kahvaltı ile çocukların algılama süreleri kısalmır, konsantrasyon çok daha verimli olur. Kahvaltı yapmayanlar öğrencilerde ise bedensel ve ruhsal çöküntüler oluşur” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, daha güçlü bir bellek için güne kahvaltı ile başlanmasını önerdi. Kahvaltıda olmazsa olmaz besinleri açıklayan Dr. Saçaklı, “Beyinsel ve bedensel oluşumun güçlenmesi ve konsantrasyon için süt ve ürünlerini kahvaltıda bulundurmaları. Tahıllı ekmekler, beyni besler ve zihinsel yorgunluğu engeller. Terayağ, zeytin, fındık, ceviz gibi besinler hafızayı olumlu etkiler. Yumurta sarısı hafızaya yararlıdır. Yeşil Çay dikkati ve beyin dalga aktivitelerini artırır. Bitter çikolata, gençlerde ve çocuklarda zeka gelişimini artırır ve bilişsel fonksiyonları geliştirir” diye konuştu.

SINAV ÖNCESİ KAÇTA UYUMAK GEREKİYOR?

Kalite bir uykunun belleği güçlendirdiğini belirten Dr. Saçaklı, “Uyku, vücudun ve beyin yenilenmesini sağlar. Beynin protein kapasitesini korur. Kaliteli uyuyamayanlarda, zihinsel, aritmetik, matematiksel çözümlenmeler yavaşlar. Hızlı hatırlama ve öğrenme kabiliyeti azalır. Sınav öncesi 22:00 – 24:30 arası yatıp, 05:00 – 07:00 arası kalkılmalıdır. 7 – 8 saatlik uyku yeterli olacaktır” ifadelerini kullandı.

Sınav stresini azaltmaya yönelik yöntemler hakkında da bilgi veren Dr Haluk Saçaklı, “Sınav öncesi 10 – 15 dakikalık bir yürüyüş yapın. Ayak kaslarını gerin ve gevşetin. Yüzünüzü 15 saniye sıkın ve bırakın. Diyafram nefes egzersizi yapın. Sınav öncesi gözlerinizi kapayın ve ayaklarınızdan boynunuza kadar tek tek 15 saniye içerisinde gevşediğinizi hissedin” dedi.

Egzersiz yapmayan öğrencilerin beyne yeterli oksijen alamayacağına vurgu yapan Saçaklı, “Beyin yeterli oksijeni alamaz ise beyin kapasitesinin verimi düşer. Bilgi yavaş işlenir. Geç algılama, geç fark etme, hızlıca unutma gibi yansımalarla fark edilir. Egzersiz yapıldığında ise beyin yeni sinir hücreleri oluşturur. Bu yeni hücreler eski beyin hücrelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini kuvvetlendirir. Beyin daha düzgün çalışır. Öğrenme ve hatırlama becerisi güçlenir” diye konuştu.

Sınav günü üzerinizde ve yanınızda kırmızı renk olmasın diyen Saçaklı, kırmızıya bakma, sınav başarısını düşürür ve öğrencinin motivasyonunu azaltacağını belirtti.

ÇOCUKLARA YAPILAN CİNSEL İSTİSMARIN YÜZDE 15’İ BİLDİRİLİYOR

Uzman klinik psikolog Haydeh Faraji, pedofili bireylerin eylemlerini gizli yaptıklarını ve bu olgunun belirlenmesinin mümkün olmadığını söyledi. Faraji, “Yapılan araştırmalarda çocuklara karşı gerçekleşen cinsel istismarın yalnızca yüzde 15’inin bildirildiği tahmin ediliyor. Cinsel istismara uğrayanlarının yüzde 53’ü ise 14 yaşın altında” dedi.

Son yıllarda rakamların artış gösterdiği cinsel istismar konusunda açıklamalarda bulunan psikolog Haydeh Faraji, çocuca yönelik cinsel istismar eylemlerinin çoğunlukla önceden planlandığını ifade ederek, istismarcı kişilerin istismar ettikleri çocukları önceden tanıdığını ve

bu kişilerin yüzde 60'ı ile 70'i gibi büyük bir oranın kendi yakınları; akraba, öğretmen ve komşuları olduğunu söyledi.

Faraji, "İstismarcı çocuğa yakınlaşmak ve istismar eylemine geçmek için bir süre ortam hazırlar, çocuğun ve ailenin güvenini kazanacak davranışlarda bulunur. Genellikle istismar eylemini çocuğa 'bir oyun' olarak tanıtır. Bu kişiler kademeli olarak çocuğa uygunsuz dokunma, açık resimler gösterme, porno izletme şeklindeki davranışlarla çocuğu sistematik olarak duyarsız hale getirir. İstismar eylemleriyle yüzleştirildiklerinde ise sistematik bir şekilde duyarsız hale getirdikleri çocuğun zevk aldığını, istekli olduğunu, onun teşvik ettiğini iddia edip olayın ciddiyetini küçümserler. Aslında istismarcıların izlediği bu yöntem psikolojik bir tekniktir. Bu teknikte kişi aşamalı olarak kaygı ve korku verici durumla karşı karşıya gelir ve zamanla bu kaygı/korku duygusunun hafifler ya da ortadan kalkar" diye konuştu.

"ÇOCUKLUKTA CİNSEL İSTİSMARA MARUZ KALMA ORANI: YÜZDE 10 İLA 40"

Pedofili en az 6 aylık bir süre boyunca, kişide ergenlik dönemine girmemiş bir çocukla ya da çocuklarla cinsel etkinlikte bulunmayla ilgili yoğun, cinsel yönden uyarıcı fantezilerinin, cinsel dürtülerinin ya da davranışlarının yineleyici biçimde ortaya çıkması olarak tanımlanıyor.

Konuyu değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Uzman Klinik Psikolog Haydeh Faraji, "Çocuklara yapılan cinsel istismarın yalnızca yüzde 15'inin bildirildiği tahmin ediliyor. Cinsel saldırılarda bulunan diğer gruplara göre pedofilik bireylerin daha büyük yaş grubunda olduğu ve ortalama 40 – 70 arası oldukları, çocuklukta cinsel istismara maruz kalma sıklığının yüzde 10 – 40 olduğu, cinsel istismar kurbanlarının ise yüzde 53'ünün, 14 yaşın altında olduğu belirtiliyor" ifadelerini kullandı.

"EYLEMLER ÖNCE DEN PLANLANIYOR"

Pedofili bireylerin eylemlerini gizli yaptıkları ve tedavileri için başvurmadıkları için pedofili olgularının yaygınlığını belirlemenin mümkün olmadığını ifade eden Faraji, bu eylemlerinin büyük çoğunluğunun önceden planlandığına vurgu yaptı.

Faraji, "Pedofilik kişiler gerek aile içinde gerekse de dışında sosyal bağları, diğerleriyle iletişim ve duygusal yakınlık kurma becerileri sınırlı, içe dönük ve olgunlaşmamış kişilik özelliklerine sahip olduğu belirtiliyor" dedi.

"CİNSEL YÖNELİM DEĞİŞTİRİLEMİYOR"

Pedofilik bireylerin tedavisinde hedefin çocuklara cinsel yönelimi değiştirmek olmadığını ifade eden Faraji, "Tedavide hedef yeniden eylemde bulunma oranlarını azaltmaya yönelik. Uzun süreli tedavi sonrası cinsel arzu ve istekte azalma saptanıyor, fakat bireylerin çocuğa cinsel yönelimlerinde bir farklılık tespit edilemiyor" dedi.

"İSTİSMAR YASALARLA ÖNLENEBİLİR"

Cinsel istismarı ortadan kaldırmanın en etkin yolunun, oluşmasını önlemek olduğuna vurgu yapan Faraji, "Pedofilik bireylerin yargılanması ve cezalandırılması suçun tekrar işlenmesini önleyeceğinden, bunların saptanıp kayıt altına alınması gerekiyor. İstismarın önüne geçmek

için pedofiliklerin özelliklerini tanımak, böyle bir eğilimin ortaya çıkmasına neden olan faktörleri tespit etmek gerekiyor” diye konuştu.

LİMONCUOĞLU: MAY, KUTUPLAŞMAYI ARTIRDI

İngiltere Başbakanı Theresa May’ın istifasını değerlendiren Siyaset Bilimci Dr. Alihan Limoncuoğlu, “Üç kez deneyip geçiremediği Avrupa Birliği (AB) yasa tasarısı kendi sonunu hazırladı. May, var olan kutuplaşma ortamını arttırdı” dedi.

İngiltere Başbakanı Teresa May, 24 Mayıs’ta yaptığı açıklamada 7 Haziran itibariyle istifa edeceğini duyurdu. May istifa konuşmasında, "Brexit'i gerçekleştirememiş olmak benim için daima derin bir üzüntü konusu olacaktır. Yeni bir başbakanın bu çabayı yürütmesi İngiltere açısından daha iyi olacaktır" ifadelerini kullandı. Muhafazakar Parti Başkanı seçildiğinden beri Teresa May’ın partiyi tam olarak kontrol edemediğini belirten Siyaset Bilimci Dr. Alihan Limoncuoğlu, “Üç kez deneyip geçiremediği Avrupa Birliği (AB) yasa tasarısı kendi sonunu hazırladı ve liderlikten istifa etmek zorunda kaldı” yorumunda bulundu.

"MAY KENDİ SONUNU HAZIRLADI"

Teresa May’ın yumuşak Brexit yanlısı olduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Alihan Limoncuoğlu, “Bu sebeple de Britanya siyasetinde yanına destekçi bulmakta zorlandı. Birleşik Krallık ile ilgili problemlerin ekserisinin çözümlerini AB’den çıkış yani Brexit yasasının geçmesinin sonuna erteleyen May, bir türlü bu istediği yasayı geçiremeyince kendi sonunu hazırlamış oldu” dedi.

Teresa May’ın karşısında bir bakanlar kurulu isyanı bulduğunu açıklayan Limoncuoğlu, “May, kendi partisindeki sert Brexit yanlılarıyla İşçi Partili Brexit karşıtları arasında bir ara zemin bulmaya çalıştı ve buna yönelik bir çıkış planı hazırladı fakat bu plan iki tarafında hiçbir şekilde hoşuna gitmedi ve var olan kutuplaşma ortamını arttırdı” ifadelerini kullandı.

Limoncuoğlu konuşmasına şöyle devam etti:

“May, 3’üncü seferde de planını geçiremeyince bakanlar kurulunda isyan patlamış oldu. Böylece Muhafazakar Parti Başkanlığı ve de Birleşik Krallık Başbakanlığı için artık yarış başladı. Yarışın, Türkiye’nin yakından tanıdığı Boris Johnson ile eski Brexit bakanı Dominic Raab arasında geçmesi bekleniyor.”

“MERKEZ SİYASET GERİLEDİ, AP DÖNÜŞÜME UĞRAYACAK”

Avrupa Birliği’nin yasama organı AP’nin üyelerini belirleyecek olan ve beş yılda bir yapılan seçim için 21 ülkede oylar kullanıldı. Seçim sonuçlarını değerlendiren Siyaset Bilimci Fatih Fuat Tuncer, merkez siyasetin gerilediğini ifade ederek, AP’nin bundan sonraki süreçte dönüşüme uğrayacağını söyledi.

Yaklaşık 427 milyon seçmenin kayıtlı olduğu Avrupa Parlamentosu (AP) seçimlerinde 23 Mayıs’ta İngiltere ve Hollanda, 24 Mayıs’ta İrlanda ve Çekya (24 ve 25 Mayıs),25 Mayıs’ta Slovakya, Malta ve Letonya’da seçmenler oylarını kullandı.

AP'nin 751 yeni üyesini belirlemek amacıyla AB üyesi 28 ülkede yapılan seçimleri değerlendiren Siyaset Bilimci Fatih Fuat Tuncer, "Avrupa Parlamentosu seçimleri, 1994 yılından bu yana en büyük katılım seviyesine ulaştı. Seçime katılım yaklaşık yüzde 51 olurken, seçim bir anlamda Avrupa siyasetindeki dönüşümü yansıtıyor. Tüm Avrupa ülkeleri parlamentolarındaki merkez siyasetin yaşadığı gerileme Avrupa Parlamentosuna da yansımış durumda. Merkez sağ partileri temsil eden Avrupa Halk Partisi (EPP) grubu bir önceki seçime kıyasla kesin olmayan sonuçlara göre yaklaşık 43 sandalyesini kaybederken, merkez solu temsil eden Sosyalistler ve Sosyal Demokratlar grubu da 40 sandalyesini kaybetmiş durumda. Bu da daha önce 751 sandalyeli AP'de çoğunluğu sağlayan merkezin artık AP'de eski gücünü kaybettiğini gösteriyor" diye konuştu.

"AP'NİN KARAR SÜRECİ ETKİLENECEK"

Merkezdeki düşüşe rağmen Avrupa Birliği (AB) yanlısı partilerin hala parlamentonun yaklaşık 4'te 3'üne hakim olduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Dr. Öğr. Üy. Fatih Fuat Tuncer, "Ancak bu çoğunluğa rağmen AP'de, Popülist/Aşırı Sağ ve Yeşillerin sesi daha gür çıkacak gibi görünüyor. Aşırı sağın etkisinden bahsedecek olursak; muhafazakarları temsil eden ECR (Avrupa Muhafazakârlar ve Reformcular İttifakı), Milliyetçileri temsil eden ENF (Uluslar ve Özgürlükler Avrupası) ve aşırı sağın ittifakı olarak değerlendirilen Özgürlükler Avrupası ve Doğrudan Demokrasi'nin (EFDD) bundan sonraki süreçte birlikte hareket ederek AP'nin karar sürecini etkilemesi bekleniyor" dedi.

"YEŞİLLER, POPÜLİST SAĞ İLE MÜCADELE EDECEK"

Solda merkezin kaybettiği sandalyelerin bir kısmını Yeşilleri temsil eden Avrupa Yeşiller Partisi'nin (EFA) kazandığının görüldüğünü belirten Tuncer, "Yeşiller, bir önceki seçime göre sandalye sayısını 20 artırırken, AP'de bundan sonra iklim değişikliği konusu ana gündemlerden biri olacak gibi görünüyor. Ayrıca, Yeşiller'in AP'de popülist sağa karşı etkin bir mücadele içerisinde olması bekleniyor. Bu da aslında Avrupa'daki merkez sol siyasetin Yeşiller grubu içerisinde yeniden yorumlanmasının etkisini gösterecektir" şeklinde açıklamada bulundu.

"LİBERALLER VE DEMOKRATLAR İTTİFAKI GÖZDEN KAÇIYOR"

Tuncer konuşmasına şöyle devam etti:

"Seçim yorumlarında herkes aşırı sağ ve Yeşillere odaklanırken gözden kaçan en önemli detay ise bir önceki AP seçimine göre 40 sandalye daha fazla kazanan Liberaller yani Avrupa için Liberaller ve Demokratlar ittifakıdır. (ALDE) AP'nin üçüncü en büyük temsilcisi olan liberal ittifak eğer merkez sol ve merkez sağ dönüşürebilirse bundan sonraki süreçte Avrupa'nın belirleyici gücü olabilir. ALDE'nin en büyük desteği aylarca 'Sarı Yelekliler' eylemi ile Avrupa gündeminden düşmeyen Fransa'dan aldığı görünmekte. ALDE'nin bu yükselişinde İngiltere'de Muhafazakâr Parti'nin eline yüzüne bulaştırdığı BREXIT ve Başbakan May'i istifaya götüren sürecin de ALDE'ye İngiltere'den gelen oylarda büyük etkisi olmuştur."

AP’de Liberallerin ve Yeşillerin daha belirleyici olacağını ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Fatih Fuat Tuncer, “Popülist sağ söylemler ise AP’de merkez siyaseti temsil eden gruplar ile ALDE ve Yeşiller tarafından bastırılacaktır. AP için bundan sonraki hedefin ‘Yeni Avrupa’nın Geleceğini Belirlemek’ olması beklenmektedir. Bunun için de en önemli başlıklar çevre ve ekonomi olacak gibi görünüyor. Yine, Trump tarafından dünya ticaretine getirilmeye çalışılan kısıtlamalara karşı AB’nin daha etkin bir konum alabilmesi için AP’deki grupların işbirliğine gitmesi bekleniyor. İran’a ambargo, Çin ile yaşanan ticaret savaşı ve Ortadoğu politikası ile Avrupa ile ters düşen ABD’ye karşı birlikte hareket edebilmek AP’nin en önemli gündemlerinden biri olacaktır” diye konuştu.