

## MİLLİ JİMNASTİKÇİLERDE HEDEF DÜNYA ŞAMPİYONLUĞU

Milli jimnastikçiler Ayşe Begüm Onbaşı ve Mehmet Ercoş 11-13 Ekim'de Bolu'da düzenlenecek Federasyon Kupası için çalışmalarını sürdürüyor. Yoğun bir antrenman dönemine giren Ayşe Begüm ve Mehmet hedeflerinin, önce 2020 yılında Bakü'de yapılacak Dünya Şampiyonası'nda ardından 2021'deki Dünya Oyunları'nda Türk Bayrağı'nı dalgalandırmak olduğunu söyledi.

Elde ettikleri başarılar ile jimnastikte milli gurur yaşatan Dünya ve Avrupa şampiyonu Aerobik Jimnastikçi Ayşe Begüm Onbaşı ve partneri Mehmet Ercoş yeni hedefleri için çalışmalarını tüm hızıyla sürdürüyor. Bu yıl aynı zamanda İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda üniversite eğitimine başlayan milli jimnastikçiler antrenmanlarının kapılarını Demirören Haber Ajansı'na (DHA) açtı. 2020 yılında Bakü'de yapılacak Dünya Şampiyonası öncesinde 11-13 Ekim tarihlerinde Bolu'da düzenlenecek Türkiye Şampiyonası'na katılacak olan Ayşe Begüm ve Mehmet çalışmalarını, yeni hedeflerini, başarı hikâyelerini anlattı.

Yaptıkları işin çok disiplin ve devamlılık gerektirdiğini ifade eden jimnastiğin genç yeteneği Ayşe Begüm Onbaşı, "Çok küçük yaşlarda başladım ve devam ettirdim. Zaten başarı da bu şekilde geliyor. Hem çalışma hem de azimle beraber yükselen bir spor. 2016 yılında dünya şampiyonasında altın madalya kazandıktan sonra bu kadar çok ilgi görmek beni çok mutlu etti. Türk Bayrağı'nı dalgalandırıp, onu göğsümde hissetmek ayrıca onur verici bir olay" dedi.

### "HERKESİ SPORA YÖNLENDİRMEYE ÇALIŞIYORUM"

Yaşının genç olmana rağmen birçok sporcu tarafından örnek gösterilmesinden dolayı mutluluk duyduğunu söyleyen milli jimnastikçi şunları dile getirdi:

"Çünkü başka sporculara örnek olmak, yaptığım her hareketin onların spora başlangıç noktası olmasını bilmek bile büyük bir mutluluk veriyor. Bu yüzden elimden geldiğince benden büyük veya küçük herkesi spora yönlendirmeye çalışıyorum. Bu çok güzel bir duygu. Benim branşım diğerlerine aktarım niteliğinde temel bir branş. Jimnastik, yüzme, atletizm gibi branşlarla başlayıp kendi branşlarında profesyonelleşebilirler. Çok disiplin ve azim isteyen bir branş. Onlara önerebileceğim tek şey pes etmeden, yılmadan yollarına devam etmeleri."

### "DÜNYA ŞAMPİYONASI BİZİM İÇİN ÇOK ÖNEMLİ"

11-13 Ekim'de Bolu'da gerçekleşecek olan Aerobik Jimnastik Federasyon Kupası'nda tek kadınlar ve çiftlerde yarışacaklarını bildiren Ayşe Begüm Onbaşı, "Bu, senenin son turnuvası. Daha sonrasında 2020 yılında Bakü'de yapılacak Dünya Şampiyonası'na hazırlanacağız. Bu yarışma aynı zamanda 2021 yılındaki Dünya Oyunları'nın bir seçmesi niteliğinde. O yüzden bizim için çok önemli" dedi.

### YOĞUN ÇALIŞMA DÖNEMİNE GİRECEKLER

Yoğun bir çalışma temposuna gireceklerini söyleyen Milli Jimnastikçi Mehmet Ercoş ise, "Türkiye Şampiyonası'nı atlattıktan sonra sezon kapanıyor. Ocak ayında Milli Takım seçmelerinin ilk müsabakaları yapılacak. Onun sonucunda da Dünya Şampiyonası'na gidecek

kafile belirlenecek. Türkiye Şampiyonası'ndan sonra çok yoğun bir antrenman dönemine giriyoruz. Ocak ayına hazırlanacağız ardından mayıs ayına hazırlanma sürecimiz başlıyor" şeklinde konuştu.

#### "BAŞARI HİKÂYESİMİZ 2013 YILINA DAYANIYOR"

Ayşe Begüm ile çiftler kategorisinde de mücadele eden ve son olarak 11'inci Aerobik Cimnastik Avrupa Şampiyonası'nda çiftler kategorisinde gümüş madalya kazanan Ercoş, başarı hikâyesini şu sözlerle anlattı:

"Bu başarının hikâyesi aslında 2013'e dayanıyor. 2013 yılında çiftler kategorisinde yarışmaya başladık. O zamandan bu zamana uluslararası arenada birçok madalya ve şampiyonluklar elde ettik. Bunun sonucunda da Türkiye'ye ilk defa aerobik jimnastik tarihinde büyükler kategorisinde gümüş madalya getirdik. Federasyonumuz da son yıllarda çok fazla destek sağladı. Yeni salonlar ve sporun tabana yayılmasında desteklerini arttırdılar. Bu sebeple jimnastik branşında büyük bir gelişme içerisindeyiz."

#### "BİRBİRİMİZE AYAK UYDURMADA ZORLANMIYORUZ"

Milli sporcular çiftler kategorisinde yarışırken birbirlerine ayak uydurma konusunda zorlanmadıklarını belirtti. Bunun bir ekip işi olduğunu ve çok çalıştıklarını söyleyen Ayşe Begüm ve Mehmet, zaman zaman anlaşmazlığa düştüklerini ancak kısa süre içerisinde çözdüklerini ifade etti.

#### **İGÜ YABANCI DİLLER YÜKSEKOKULU 'ÖĞRENCİ KAYNAŞMASI' ETKİNLİĞİ DÜZENLEDİ**

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Yabancı Diller Yüksekokulu "Uluslararası ve Türk Öğrenci Kaynaşması" adını verdiği etkinlikte bir araya geldi. Yüksekokul Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Şahin Gök, yükseköğretimde cazibe merkezi olmaya başlayan Türkiye'nin tanınırlığını artırmayı hedeflediklerini belirtti.

İGÜ Yabancı Diller Yüksekokulu "Öğrenci Kaynaşması" etkinliği düzenledi

İGÜ Yabancı Diller Yüksekokulu (YDYO) , uluslararası öğrencileri ile Türk öğrencilerini bir araya getiren "Uluslararası ve Türk Öğrenci Kaynaşması" etkinliğinde bulundu. İGÜ Yabancı Diller Yüksekokulu olarak etkin ve kaliteli yabancı dil öğretimi verdiklerini belirten YDYO Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Şahin Gök, "Bunun yanında her geçen gün tarihi ve kültürel etki alanlarında gücünü ve varlığını hissettiren, yükseköğretimde cazibe merkezi olmaya başlayan Türkiye'nin tanınırlığını artırmayı hedefliyoruz" diye konuştu.

Her renkten ve kültürden genç insanları bir araya getirdiklerine vurgu yapan Gök, "Onları 'simit, kurabiye, çay' gibi Türk kültürüne özgü lezzetlerimizle tanıştırmak, simit tadında arkadaşlıklar ve çay sıcaklığında dostluklar kurmalarını sağlıyoruz. Dünyanın farklı coğrafyalarında gün be gün görmeye alışık olduğumuz ve giderek küresel bir tehdit haline gelen ırkçılık ve şiddet olaylarının etkisini azaltmayı da amaçlıyoruz" ifadelerini kullandı.

## **ASYA – PASİFİK’İN SON DURUMU İSTANBUL’DA KONUŞULACAK**

Bu yıl ilk kez düzenlenecek olan ‘Birinci Uluslararası Asya - Pasifik Sempozyumu’, 23 - 24 Ekim tarihleri arasında gerçekleştirilecek. Tema olarak ‘Siyasi, İktisadi ve Toplumsal Yönleriyle Güney Asya’nın seçildiği sempozyumda Asya-Pasifik çalışmalarına olan ilginin artırılması amaçlanıyor.

Asya - Pasifik’in son durumu İstanbul’da konuşulacak

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) iş birliğiyle düzenlenen ‘Birinci Uluslararası Asya - Pasifik Sempozyumu’, 23 - 24 Ekim tarihlerinde yapılacak. İGÜ’nün ev sahipliğinde gerçekleştirilecek sempozyumun teması ise ‘Siyasi, İktisadi ve Toplumsal Yönleriyle Güney Asya’ olarak belirlendi. Sempozyuma yerli ve yabancı birçok bilim insanının katılımı bekleniyor.

Bu yıl ilk kez düzenlenecek sempozyum hakkında konuşan İGÜ Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Başkanı Prof. Dr. Şenol Durgun, “Şu anda var olan siyasi, ekonomik ve toplumsal sorunlara yönelik çözüm önerilerinin sunulmasını hedefliyoruz. Bölgeye özgü dinamiklerin ve bölgenin taşıdığı potansiyelin tartışılacağı akademik bir zemin oluşturmak istiyoruz. Ayrıca Türkiye’de henüz olgunlaşma aşamasında olan Asya-Pasifik çalışmalarına olan ilgiyi de artırmayı amaçlıyoruz” dedi.

## **GÜNEY ASYA BÖLGESİNE ULUSLARARASI İLGİ ARTIYOR**

Dünyanın ekonomik ağırlık merkezinin Batı’dan Doğu’ya kaydığını da ifade eden Prof. Dr. Durgun, “Günümüz dünyasında gerek demografik gerekse ekonomik potansiyeli olan Güney Asya bölgesine uluslararası ilgi artıyor. Bilhassa Çin ve Hindistan’ın bölgedeki yükselişi ve bu doğrultuda bölge ülkeleriyle ve farklı coğrafyalarla geliştirdiği ilişkiler bu ilgiyi körüklüyor. Bununla birlikte bölgede farklı etnik ve dini grupların bir arada bulunması, demokratikleşme ve sosyal adalet sorunlarının mevcudiyeti, terörizm başta olmak üzere farklı güvenlik problemleriyle mücadele gereksinimi ve kolonyalizm döneminden miras sorunlarının varlığı siyasi, ekonomik ve toplumsal fay hatları oluşturuyor. Söz konusu fay hatları da bölgenin taşıdığı potansiyeli tam anlamıyla ortaya koymasını engelliyor” dedi.

## **DR. LİMONCUOĞLU: PKK MUTLAKA BİTİRİLMELİ**

Siyaset Bilimi Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Alihan Limoncuoğlu, PKK terör örgütünün mutlaka bitirilmesi gerektiğini söyleyerek, operasyonun gerekli olduğunu vurguladı. Dr. Limoncuoğlu, “Türkiye’nin hemen yanında terör devleti kurulmasına izin veremezdik. Barış Pınarı Harekâtı güvenli bölgenin kurulması kolaylaştırıcaktır” dedi.

Türkiye’nin güvenli bölge oluşturmak amacıyla Fırat’ın doğusuna yönelik Barış Pınarı Harekâtı Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan’ın Twitter’den yaptığı ‘Türk Silahlı Kuvvetleri’imiz Suriye Milli Ordusu’yla birlikte Suriye’nin kuzeyinde PKK/YPG ve Deaş terör örgütlerine karşı Barış Pınarı Harekâtı’nı başlatmıştır’ açıklamasıyla geçtiğimiz gün başladı. İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğr. Üyesi Alihan Limoncuoğlu, 3 gündür devam eden harekâtı değerlendirdi. YPG-PKK terör örgütünün bölgede faaliyetlerini iyice artırdığını o yüzden de operasyonun kaçınılmaz olduğunu belirten Dr. Limoncuoğlu, “Türkiye bu operasyonu

yapmadan önce diplomatik her yolu dener. Çok bilinmeyenli bir denklem olan Suriye’de böyle bir operasyon yapmak gerçekten zor. Türk askeri bölgede destan yazacaktır, başarıyla tamamlayacağımıza inanıyorum” ifadelerini kullandı.

Türkiye’nin Suriye’de kalıcı olmadığını amacın terör unsurlarını yok etmek olduğunu vurgulayan Dr. Limoncuoğlu, “Türkiye’nin hemen yanında terör devleti kurulmasına izin veremezdik. Türk askeri, sivil kayıpların önüne geçmek için azami özen gösterecektir. Barış Pınarı Harekâtı güvenli bölgenin kurulması kolaylaştırılacaktır. Terörden temizlenmesiyle oluşturulan güvenli bölgeye de Türkiye’deki Suriyelilerin bir kısmı yerleştirilecektir” diye konuştu.

#### “TRUMP DENGELERİ GÖZETMEK ZORUNDA”

ABD Başkanı Donald Trump’ın çok tutarsız davrandığını söyleyen Dr. Limoncuoğlu, “Trump’ın attığı twitler iç siyasete yönelik. İç ve dış dengeleri gözetmek zorunda. Amerikan vatandaşları Suriye’de olan bitenden tam olarak haberdar değil diye düşünüyorum. Böyle olunca da Türkiye aleyhine bir tutum içerisindedir. Türk milletinin tam desteği oradadır. Hukuki ve siyasi olarak milletle ve orduyla birlik olduk. Çok önemli bir harekâttir. Kahraman TSK’yı ve onların komutanlarını ve askerlerini Allah muzaffer kılsın” dedi.

#### CIRIEC 27’NCİ ULUSLARARASI KONSEY TOPLANTISI’NA İGÜ EV SAHİPLİĞİ YAPACAK

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin Türkiye komitesini oluşturduğu, uzmanlardan ve akademisyenlerden oluşan bir sivil toplum kuruluşu olan Uluslararası Kamu, Sosyal ve Kooperatif Ekonomisi Araştırma ve Bilgilendirme Merkezi (CIRIEC) Yönetim Kurulu Toplantısı Avusturya’nın başkenti Viyana’da gerçekleşti. Yönetim kurulu üyelerinden İGÜ Rektörü Prof. Dr. Burhan Aykaç da toplantıda yer aldı.

#### 2 ÖĞRETİM ÜYESİ BİLDİRİ SUNACAK

1947 yılında Belçika’da, sosyal ekonomi ile ilgili uluslararası bilimsel bir kuruluş olarak kurulan CIRIEC’in, Selanik’te gerçekleştirilecek 33’üncü Uluslararası Kongresi’nin gündeminin konuşulduğu toplantıda, İGÜ’den 2 öğretim üyesinin de bildiri sunması kararı alındı. Selanik’te gerçekleştirilecek kongrede işlenecek konular; kamu ekonomisi, sosyal ekonomi, big data, dijitalleşme ve alt gelir grupları olarak belirlendi.

#### “İGÜ EV SAHİPLİĞİ YAPACAK”

Liberal piyasa ekonomisinin alternatifi olabilecek bir kamu, sosyal veya kooperatif ekonomisi yaratmayı amaçlayarak bilimsel çalışmalar ve profesyonellerle iş birliği yapan, ayrıca çeşitli Avrupa Birliği projeleri yürüten CIRIEC’in, 27’nci Uluslararası KONSEY Toplantısı’nın İstanbul Gelişim Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleşeceğini bilgisini veren Rektör Prof. Dr. Burhan Aykaç, konye toplantısının tarihini Şubat 2020 olarak planladıklarını ifade etti.

## DEPREM SONRASI KAYGIYA DİKKAT

İnsanların yaşamsal tehdit aldıklarında öncelikle korku ve panik belirtileri gösterdiğini belirten Klinik Psikolog Ünal Erdem Elli, “Yaşamsal tehdit anlık olarak ortadan kalksa bile, bu şiddetli korku ve kontrol kaybı duygusu, bireyin depremden sonra da kaygı duymasına ve buna ilişkin belirtiler göstermesine neden olur” diye konuştu.

Çok yaygın görülen belirtilerin başında aşırı tetiklilik geldiğini belirten Elli, “Bu belirtiyi gösteren birey örneğin çok ufak bir sestene, yemek yerken masanın hafif bir titremesinden hatta bazen yakınındaki birinin kendisine dokunmasından bile fazlaca etkilenip yoğun bir panik duygusu yaşayabilir. Bu durumdaki birey deprem sebebiyle bedensel bir tehdit almış olduğundan dolayı bedeni halen “alarm” halindedir ve bu sebeple dış uyaranlara aşırı hassasiyet gösterir. Olağan şartlarda deprem gibi afetlerden sonra bu belirtilerin zamanla ortadan kalkmasını bekleriz ancak eğer belirtiler ısrarla devam ederse, Travma Sonrası Stres Bozukluğu adını verdiğimiz bir psikiyatrik bozukluğa işaret edebilir” dedi.

### “UZUN SÜREN KAYGI PSİKİYATRİK MÜDAHALE GEREKTİRİR”

İnsanların kaygı nedeniyle bazı mekânlardan ya da durumlardan kaçınmaya başlayabileceğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Klinik Psikolog Ünal Erdem Elli, “Örneğin 1999 depreminde insanlar depreme yataklarında yakalandıkları için, çoğu insan uzun süre yatağında yatamamış, yaşadıkları kaygı aynı zamanda uykusuzluk gibi problemlerle de kendisini göstermiştir. Başka bir insan tüm binalara girmekten kaygı duyuyor olabilir ve bu işte ya da gündelik yaşantısında ciddi sorunlara yol açmaya başlar. Kaygı tepkileri de yoğun olmaları ve uzun sürmeleri durumunda psikolojik ya da psikiyatrik müdahaleyi gerektirir. Yaygın reaksiyonlardan birisi de tehlike anının, yani deprem anının yeniden yaşantılanmasıdır. Birey örneğin uykuya dalmadan önce deprem anı tekrar gözünün önüne gelebilir ve yaşadığı dehşet duygusunu yeniden deneyimleyebilir. Bu da travmaya verilen yaygın tepkilerden biridir” ifadelerini kullandı.

### “ÇOCUKLARDA KONTROL KAYBI DUYGUSU DAHA YOĞUN”

Çocuklar için de travmanın benzer bir psikolojik süreç yarattığını ancak belirtilerinin ve yoğunluğunun çocuk için farklı olabileceğini belirten Elli, “Çocuklar dış dünyada olan biteni anlamak konusunda yetişkinin zihinsel becerilerine sahip olmadıkları için, kontrol kaybı duygusunu daha yoğun deneyimlerler. Yani çocuk için olan biten, daha zor anlamlandırılabilirliği için yaşadığı belirsizlik duygusu daha yoğundur. Çocuklar korkularını bazen doğrudan ifade edemeseler de ebeveynleri çocuklarının örneğin oyunlarında sıklıkla deprem temasını işlediklerini, sıklıkla depreme ilgili sorular sorduklarını, bazen uykularından depreme ilişkin kâbuslar görerek uyandıklarını gözlemleyebilirler” dedi.

Çocuk da olsa yetişkin de olsa, kişilerin depreme ilişkin kaygı, duygu ve korkularını ifade edebilmeleri için cesaretlendirilmeleri gerektiğini vurgulayan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Klinik Psikolog Ünal Erdem Elli, “Depremi normalleştirmek mümkün olmayabilir, yani ailelerin de uzmanların da amacı “Bireylerin depremden korkmamalarını sağlamak” değildir, bu zaten doğru da mümkün de değildir. Deprem gibi yaşamı tehdit eden durumlara karşı insanların

verdikleri korku ve kaygı tepkileri normal olduğu için, depremden etkilenen insanlara yönelik yaklaşım, onların duygularını anlamak ve bu duyguların normallliğini bireylere anlatmayı temele almalıdır” dedi.

Ünal Erdem Elli konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“Başka bir deyişle deprem normalleştirilemese de depreme verilen duygusal tepkiler normalleştirilebilir. Yani depremden korktuğunu söyleyen bir çocuğa ya da bunu oyunlarıyla belli eden bir çocuğa “Korkmamasını, korkacak bir şey olmadığını” söylemek bir işe yaramayacaktır. Ne yazık ki bazı ebeveynler “korktuğunu” söyleyen çocuklarını “korkak olmakla” suçlayıp, bu çocukların duygularını dışa vurmalarını imkânsız hale getirmektedir. Hâlbuki deprem sonrasında deprem mağdurları ile yapılan çalışmalar bize psikolojik ilk yardım süreçlerinde en çok işe yarayan faktörün “duyguların normalleştirilmesi” olduğunu göstermektedir, yani bireyler deprem sonrası süreçte yaşadıkları kaygıların olağan olduğunu bildiklerinde ve bu duyguyu paylaşmak konusunda kendilerini rahat hissettiklerinde, söz konusu kaygılardan daha kolay kurtulmakta ve daha uzun süreli bir psikiyatrik bozukluk geliştirme riskleri azalmaktadır. Depreme ilişkin programlar ve okullarda öğrencilere psikolojik destek sunan uzmanların aileleri bu yönde eğitmeleri ve çocukların deprem sonrası yaşadıkları psikolojik belirtileri alay etmeden, baskılamaya çalışmadan, yargılayıcı olmayan ve kabullenici bir tutumla karşıladıkları bir ortam yaratmaları bu psikolojik belirtilerin nispeten daha az kalıcı hasar bırakmasını sağlayabileceğini söyleyebiliriz. Buna rağmen ısrarla süren belirtilerde mutlaka bir uzmanın yardımına başvurulmalıdır.”