



Başarılarda gururu yenmek, felaketlerde umutsuzluğa direnmek gerekir.

Mustafa Kemal ATATÜRK

04.17

UNUTMADIK!



6 ŞUBAT 2023



ŞUBAT

“Acı duyabiliyorsan, canlısın. Başkalarının acısını duyabiliyorsan,
insansın.”

Ler Tolstoy

P	S	Ç	P	C	C	P
					1	2
3	4	5	6 	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

UNUTURSAK İYİLEŞMEYİZ.

UNUTURSAK İYİLEŞEMEYİZ.

oradaydık hepimiz, müheyyâ bekliyorduk
salaştı mukadderat, bozulmuş bir nişandı
gebe rüzgâr, ihanete uğramış deniz, kerrat cetveli
dünyaya sokunmuştuk, dünya hamdı
külsüzdü ocak ,tellâl çarşısız
ağzımız noksandı.
rimbaud'un haberi yoktu menelik'ten
nijinski delirmemişti
mahler'in beş yaşındaki kızı ölmemişti daha
nehre haşim annesiyle karanlık geceler
bazı çıkardı
zonklardı öpölmek için kavlamış dudaklarımız
bekliyorduk: alnımızın çatında
hepimizin bir çarpı.
kopmamış birer çığlık diyesilerdi bize
verilmemiş birer söz
daha hiç çıkılmamış
birer iskeleydi bedenlerimiz
alnımız birer sayıltı
azâlarımız yerli yerine sağlam çakılmamıştı
bir çift göz, bir yumruk yürek arasında
darma dumandık
küşümle kapanırdı yüzümüz
çünkü kazınmıştı oraya yekten
başkalarına ait bir çarpı.
yaşamak çarpısı derlerdi buna, yaşamak çarpıntısı.
ne acelemiz vardı? kime kavuşacaktık?
yokuşu göze almak mı? niçin?
bir geçit
nereye açılmak için gerekli bize?
susmak bilmiyordu tepemizde ses, saklı ve açık:
tamamla çabuk! çabuk bitir! hadisene!
sese bühthan etmedi aramızdan hiçbiri
değil mi ki hepimiz
işaretli ve yarım
dünyaya sarkık.

İsmet ÖZEL



İÇİNDKİLER



Sağlık Bilimleri
Fakültesi

- 7 ULUSLARARASI BİLİMDE KADIN VE KIZ ÇOCUKLARI GÜNÜ: BESLENME BİLİMİNİN ÖNCÜSÜ PROF. DR. AYŞE BAYSAL
- 8 AKADEMİK PROJELERİN YENİ DESTEKÇİSİ "PROUD" PLATFORMU TANITILDI!
- 11 BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ BAŞKANI DOÇENTLİK UNVANINI ALDI!
- 12 AKADEMİK ÇALIŞMALAR
- 15 DIŞLANMADAN DAYANIŞMAYA: MERHABA YAŞAMAK!
- 17 ANNE SÜTÜNÜN BEBEĞE EMZİRMENİN ANNEYE FAYDALARI
- 18 "SAĞLIKLI YAŞAM VE BAĞIMLILIKLARDAN KORUNMAK"
- 19 KAS HASTALIKLARINDA MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM
- 21 DEPREM SONRASI DAYANIŞMA: BİR EKİP
- 37 10 ŞUBAT DÜNYA BAKLIYAT GÜNÜ: SAĞLIK, BESLENME VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK
- 39 DÜNYA BADEM GÜNÜ
- 41 DÜNYA NANELİ ÇİKOLATA GÜNÜ
- 43 KANSERE KARŞI EN BÜYÜK GÜÇ: SAĞLIKLI BESLENME İLE KORUNUN!
- 45 DÜNYA SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ
- 48 DÜNYA KEDİLER GÜNÜ
- 49 ULUSAL EVCİL HAYVANINIZI SEVME GÜNÜ
- 51 BU AYKİ KONUĞUMUZ
- 52 GELİŞİM OKUMALARI

ULUSLARARASI BİLİMDE KADIN VE KIZ ÇOCUKLARI GÜNÜ: BESLENME BİLİMİNİN ÖNCÜSÜ PROF. DR. AYŞE BAYSAL



Sağlık Bilimleri
Fakültesi

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Arş. Gör. Gizem UZLU DOLANBAY, 11 Şubat Uluslararası Bilimde Kadın ve Kız Çocukları Günü kapsamında beslenme bilimine önemli katkılar sunan Prof. Dr. Ayşe Baysal'ın bilimsel mirasını ve topluma katkılarını vurguladı.



Kadınların Bilimdeki Rolü ve Önemi

Bilim ve teknolojiye kadınların varlığının artması, toplumsal gelişimin ve ilerlemenin temel taşlarından biridir. 11 Şubat Uluslararası Bilimde Kadın ve Kız Çocukları Günü, bilim ve teknoloji alanlarında kadınların katılımını desteklemek ve farkındalık yaratmak amacıyla kutlanmaktadır. Bu anlamlı gün vesilesiyle, beslenme ve diyetetik alanında öncü çalışmalar yapmış olan Prof. Dr. Ayşe Baysal'ı anmak ve onun bilimsel katkılarını hatırlamak büyük önem taşımaktadır.

Prof. Dr. Ayşe Baysal'ın Hayatı ve Akademik Kariyeri

1930 yılında Karaman'ın Sarıveliler ilçesine bağlı Uğurlu Köyü'nde doğan Prof. Dr. Ayşe Baysal, eğitim hayatına İvriz Köy Enstitüsü'nde başladı ve 1950 yılında birincilikle mezun oldu. 1954 yılında Ankara Kız Teknik Yüksek Öğretmen Okulu'ndan mezun olarak öğretmenlik kariyerine başladı. Ancak bilim ve beslenme alanındaki ilgisi nedeniyle akademik çalışmalarına yönelerek ABD'de Virginia Polytechnic Institute ve Wisconsin Üniversitesi'nde lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini tamamladı. Türkiye'ye döndükten sonra Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nü kuran ve uzun yıllar akademik çalışmalarını sürdüren Baysal, Türkiye'de beslenme biliminin temelinin atan isimlerden biri olmuştur. 1970 yılında Doçent, 1976 yılında Profesör unvanlarını alarak akademik kariyerini ilerletmiş ve beslenme biliminde Türkiye'nin en önemli uzmanlarından biri olmuştur.

Ayşe Baysal'ın Bilimde Kadınlara İlham Kaynağı Olması

Baysal'ın hayat hikayesi, kadınların bilimde daha fazla yer almasının ne kadar önemli olduğunu gösteren bir örnektir. Köy Enstitüleri'nin sağladığı eğitim fırsatlarıyla akademik hayata atılan Baysal, uluslararası eğitim alarak ülkesine dönmüş ve bilimsel çalışmalarıyla birçok insanın hayatına dokunmuştur. Onun açtığı yolda ilerleyen birçok akademisyen ve diyetisyen, beslenme biliminin toplum sağlığı üzerindeki etkisini daha ileriye taşımaya devam etmektedir. Bilimde kadınların desteklenmesi gerekliliği her geçen gün daha fazla vurgulanırken, Ayşe Baysal'ın mirası kadınların bilime katılımının önemini hatırlatan güçlü bir sembol olmaya devam etmektedir.

Kadınların Bilimdeki Gücünü Kutluyoruz!

Bu özel gün vesilesiyle, bilimin her alanında kadınların daha fazla yer alarak öncü çalışmalar gerçekleştireceği bir geleceğe olan inancımızı bir kez daha vurguluyoruz. Prof. Dr. Ayşe Baysal'ın bilimsel mirası, beslenme bilimiyle ilgilenen herkes için ilham kaynağı olmaya devam edecektir.



1946 / Köy Enstitüsü'nde ailesiyle. (Çizim: sağdan ikinci Ayşe Baysal)



1950 bay / Köy Enstitüsü'nde ailesiyle. (Çizim: ortadaki Ayşe Baysal)

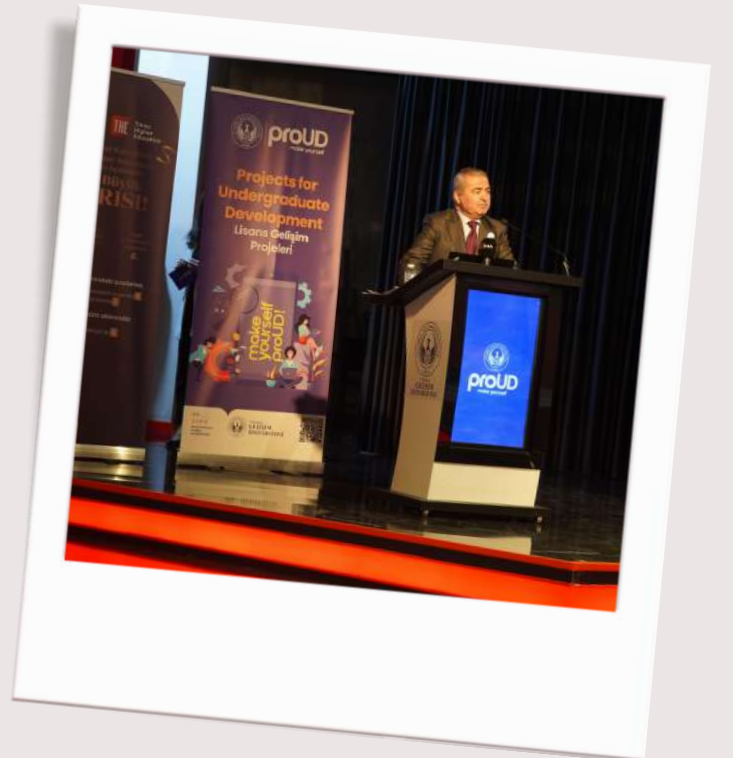
AKADEMİK PROJELERİN YENİ DESTEKÇİSİ “PROUD” PLATFORMU TANITILDI!



İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinatörlüğü tarafından hayata geçirilen ProUD platformunun lansmanı, üniversitenin kampüsünde düzenlenen geniş katılımlı bir etkinlikte gerçekleşti. Akademik ve kurumsal gelişimi desteklemek amacıyla geliştirilen ProUD platformu, üniversitenin bilimsel ve araştırma alanlarındaki vizyonunu güçlendirmeyi hedefliyor. Öğrencilere farklı alanlarda yürütülen projeler hakkında bilgi edinme, projelere katılma ve kendi projelerini paylaşma imkânı sunan ve TÜBİTAK projelerinde %50'lik kabul oranına sahip olan platform, genç araştırmacıları bilimsel çalışmaların merkezine taşımayı amaçlıyor. Etkinliğe, Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir GAYRETLİ, Rektör Prof. Dr. Bahri ŞAHİN, Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Necmettin MARAŞLI, Prof. Dr. Nuri KURUOĞLU, Prof. Dr. Arda ÖZTÜRKCAN, BAP Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Serap Yeşilkır BAYDAR ve BAP Koordinatör Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Sibel ZENGİN ile üniversitenin akademisyen ve öğrencileri katıldı.

“Dünya sıralamasında 1001-1200 bandında yer aldık”

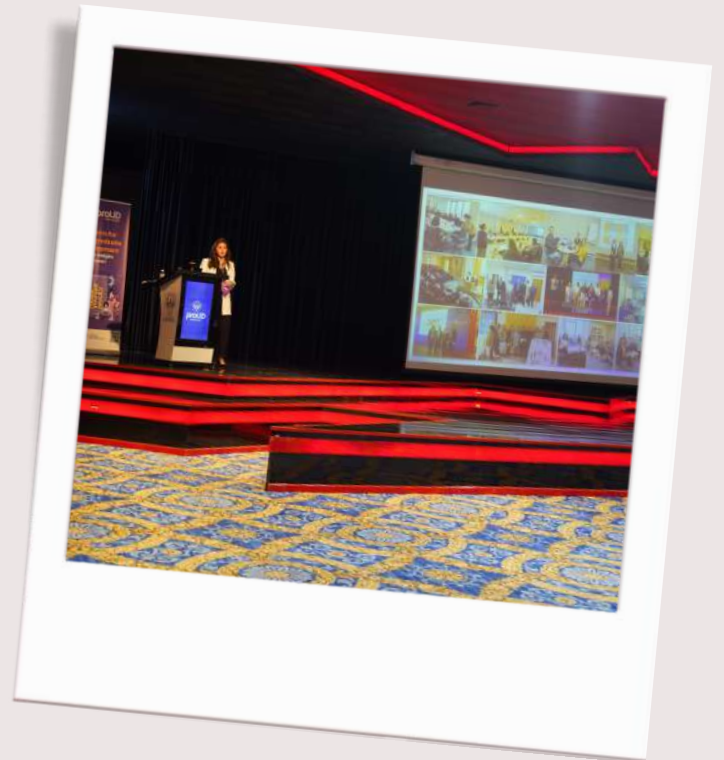
Etkinliğin açılış konuşmasını gerçekleştiren İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, üniversitenin uluslararası hedeflerine vurgu yaparak şunları söyledi: “Üniversite, öğrenci ve akademisyen olarak kendimizi nerede görmek istediğimiz çok önemli. Biz, İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak dünya üniversiteleri sıralamasında ilk bine girmeyi hedefledik. Hep birlikte gösterdiğimiz gayretle THE (Times Higher Education) Dünya Üniversiteleri Sıralaması'nda 1001-1200 bandına girmemiz, gelecek başarılarımız için attığımız adımların birer temsili niteliğinde.” dedi. Gayretli, üniversitenin ProUD projesine dikkat çekerek, “Üniversitemizin bilimsel araştırmalar alanında daha da güçlenmesi ve uluslararası alanda rekabetçi hale gelmesi için bu tür yapıları her zaman destekliyoruz. ProUD'un, hem akademisyenlerimizin hem de öğrencilerimizin araştırmalarına yeni ufuklar açacağına inanıyor, bilimsel bilgi üretim sürecine katkıda bulunacak herkesi bu imkânları değerlendirmeye davet ediyorum.” ifadelerini kullandı.



“ProUD ile öğrencilerimizi projelere dahil edeceğiz”

Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin, ProUD platformunun lisans öğrencilerini akademik, araştırma ve geliştirme projelerine dahil etmeyi amaçladığını belirterek, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin (İGÜ) araştırma üniversitesi olma vizyonunu vurguladı: “ProUD, üniversitemizin bilimsel araştırma ekosistemine yeni bir ivme kazandıracak önemli bir girişimdir. Yenilikçi fikirleri destekleyerek, araştırmacılarımıza projelerini hayata geçirme konusunda rehberlik edecek ve finansal destek sağlayacaktır. Üniversite olarak bilime yön veren çalışmaların her zaman arkasında durduk, bundan sonra da bilimsel projelerin ulusal ve uluslararası arenada ses getirmesi için destek sunmaya devam edeceğiz. Ulusal ve uluslararası fonlu projelerde öğrencilerimizi akademisyenlerimizin yanında aktif olarak yer almasını sağlayacağız.”

Prof. Dr. Bahri Şahin, İGÜ'nün sosyal, sanatsal ve teknik inovasyon alanlarında öncü olmayı hedeflediğini de ayrıca belirterek, “Öğrencilerimizi yalnızca sınıflarda değil, sahada da deneyim kazanmaları için destekliyoruz. ProUD sayesinde gençlerimizi toplumun ihtiyaçlarına cevap verecek projelere henüz lisans düzeyinde dahil edeceğiz” dedi. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin sadece eğitim-öğretim faaliyetleriyle değil, aynı zamanda araştırma ve yenilikçilik alanında da öne çıkmayı hedeflediğini vurgulayan Prof. Dr. Bahri Şahin, “ProUD, üniversitemizin araştırma üniversitesi olma hedefinin somut adımlarından biridir. Bilimsel araştırmalara ve yenilikçi projelere verdiğimiz destekle öğrencilerimizi geleceğe daha donanımlı hazırlıyoruz. Üniversite olarak her zaman gençlerin fikirlerine ve projelerine değer veriyoruz. Bu platform sayesinde, öğrencilerimizin akademik ve profesyonel gelişimlerini destekleyerek onları geleceğin liderleri ve araştırmacıları olarak yetiştirmeyi amaçlıyoruz” ifadelerini kullandı. Prof. Dr. Şahin, “Son yıllarda ulusal ve uluslararası proje kabul oranlarımızdaki artış memnuniyet verici. Bu platform sayesinde lisans öğrencilerimizi araştırma ekosistemine dahil ederek, onları profesyonel hayata daha donanımlı bir şekilde hazırlamayı hedefliyoruz” dedi.



“Fikri olan, ProUD'a başvurabilecek”

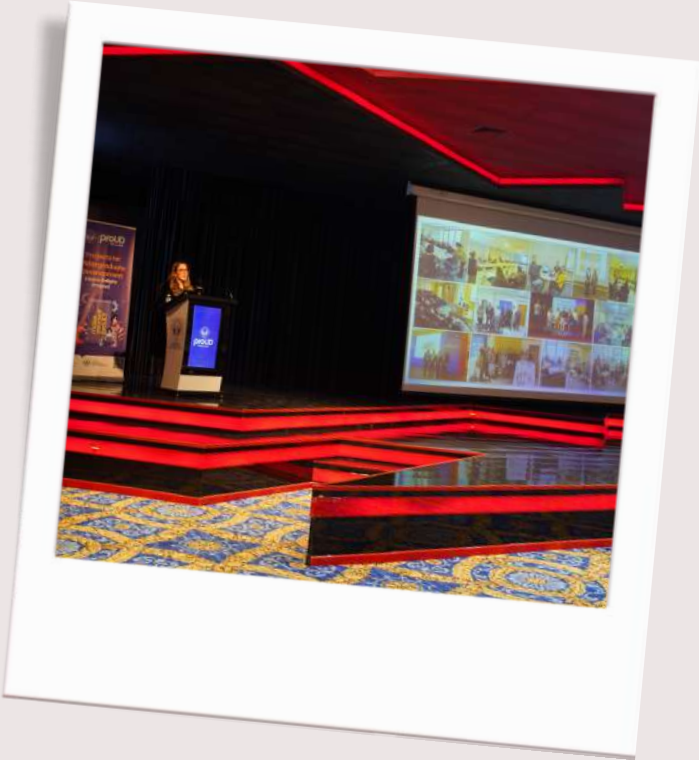
Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Necmettin Maraşlı, ProUD'un öğrencilere sunduğu fırsatlara değinerek, “Fikri olan, proje yapmak isteyen öğrenciler doğrudan platforma başvurabilecek. Kurum içi ve kurum dışı desteklerle öğrencilerimizin lisans seviyesinde kalmadan daha ileri seviyede, ufku açık ve bilgi donanımlı bireyler olarak mezun olmalarını amaçlıyoruz” şeklinde konuştu.

“ProUD, bilimsel araştırmaları tek çatı altında toplayacak”

BAP Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Serap Yeşilkır Baydar, ProUD platformunun üniversite yönetiminin desteğiyle hayata geçirildiğini belirterek, “ProUD, bilimsel araştırma projelerini ve öğrenci odaklı çalışmalarını tek bir çatı altında toplamak amacıyla kuruldu. Bu platform sayesinde öğrencilerimiz ve akademisyenlerimiz, hem bilimsel araştırma süreçlerine daha aktif katılabilecek hem de projelerini daha geniş kitlelere ulaştırabilecekler” dedi.

BAP Koordinatör Yardımcısı Dr. Sibel Zengin ise ProUD’un üniversitenin 2024-2028 Stratejik Planı kapsamında belirlenen “ö z güvenli bireyler yetiştirme” misyonu ve “öncü ve dünya çapında bir üniversite olma” vizyonu ile da örtüşen kurumsal bir inisiyatif olduğunu ifade etti.

Geniş bir katılım ile gerçekleşen lansmanın sonunda, bilime ve topluma sağladıkları katkıdan dolayı TÜBİTAK 2209 Destekli projelerde yer alan akademisyen ve öğrencilere teşekkür belgesi takdim edildi.



İstanbul Gelişim Üniversitesi - Akademik projelerin yeni destekçisi “ProUD” platformu tanıtıldı!

İstanbul Gelişim Üniversitesi - Akademik projelerin yeni destekçisi “ProUD” platformu tanıtıldı! - İstanbul Gelişim Üniversitesi



Başkanı Doçentlik Unvanını Aldı!

**İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Beslenme ve
Diyetetik Bölümü Başkanımız Dr. Öğr.
Üyesi Hatice Merve BAYRAM, “Doçent”
unvanını alarak akademik kariyerinde
önemli bir adım atmıştır.**

Akademik başarıları ve bilimsel çalışmalarıyla öne çıkan Doç. Dr. Hatice Merve BAYRAM, beslenme bilimine yaptığı katkılarla ve öğrencilerine sunduğu rehberlikle önemli bir yere sahiptir. Uzmanlık alanındaki araştırmaları ve akademik çalışmalarıyla bilim dünyasına katkı sağlayan hocamız, üniversitemiz bünyesinde eğitim-öğretim, araştırma ve topluma katkı faaliyetlerini sürdürmeye devam etmektedir.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak, kıymetli hocamızın bu önemli başarısını tebrik ediyor, akademik kariyerinde başarılarının devamını diliyoruz.





MAKALE



aca oryinalna

Original paper

Correlation between long-bone dimensions and body mass in cats

›ZİHNİ MUTLU¹, •ALEKSANDER CHRÓSZCZ², •DİDAR AYDIN KAYA¹, •RİFAT MUTUŞ³,
•MEHMET KARTAL³, •DOMINIK PORADOWSKI², •VEDAT ONAR⁴

¹Department of Surgery, Faculty of Veterinary Medicine, Istanbul University-Cerrahpaşa, 3420, Avcılar, Istanbul, Türkiye

²Department of Biostructure and Animal Physiology, Faculty of Veterinary Medicine,
Wrocław University of Environmental and Life Sciences, Koźuchowska 1, 51-631 Wrocław, Poland

³Faculty of Health Sciences, İstanbul Gelişim University, Avcılar, İstanbul, Türkiye

⁴Osteoarchaeology Practice and Research Centre & Department of Anatomy, Faculty of Veterinary Medicine,
Istanbul University-Cerrahpaşa, 34320, Avcılar, İstanbul, Türkiye

Received 28.05.2024

Accepted 06.09.20

Fakültemiz Dekanı Prof. Dr. Rifat MUTUŞ ve Perfüzyon Bölüm Başkanı ve Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğretim elemanlarından Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KARTAL' ın "Correlation between long-bone dimensions and body mass in cats" isimli makalesi ESCI indeksli Q4'te taranan Medycyna Weterynaryjna isimli dergide yayınlanmıştır. Makaleye ulaşmak için tıklayınız.

KONGRE KATILIMI



İstanbul Beykent Üniversitesi, Göç Dergisi, Transnational Press London ve International Business School, Manchester işbirliğiyle düzenlenen Uluslararası Türkiye Göç Konferansı'nda, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Emrah TÜNCER ve Dr. Öğr. Üyesi Nazar BAL, göç olgusunu sinema perspektifinden ele alan bir bildiri sundu.

“Yer’i Terk Edememek: Göç, Mekân ve Kimlik Bağlamında Brooklyn Filminin Analizi” başlıklı çalışmalarında, Brooklyn (2015) filmi üzerinden göçmen kimliğinin, aidiyet duygusunun ve mekânla kurulan bağların nasıl şekillendiğini tartıştılar. Filmde, bireylerin yer değiştirme sürecinde yaşadığı içsel dönüşümler ve sosyal koşulların kimlik oluşumuna etkileri ele alındı.

Konferans kapsamında göç ve mekân ilişkisine dair farklı bakış açılarına yer veren bu çalışma, göçmen deneyimlerinin sosyal ve kültürel boyutlarını anlamaya yönelik yeni sorular gündeme getirdi.

10.30-11.45 **Coğrafya, Mekân ve Yer**

Oturum Başkanı/Chair

• **Prof. Dr. Mustafa Murat Yüceşahin**, Ankara Üniversitesi, Türkiye

Günümüz Türkiye’sinde Göç ve Balkan Göçleri

• **Armağan Yılmaz**, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye

Türkiye ve Yakın Coğrafyalarında Dönüşen Nüfus Dinamikleri ve Göç Örüntüleri: Tarihsel Bir Analiz

• **Prof. Dr. Mustafa Murat Yüceşahin**, Ankara Üniversitesi, Türkiye

• **Arş. Gör. Yurdanur Dalkıran**, Ankara Üniversitesi, Türkiye

Türkiye’den Hollanda’ya Nitelikli Göçmenler: Kavramsal Bir Tartışma

• **Gül Sevi Üçüncü**, Anadolu Üniversitesi, Türkiye

Yer’i Terk Edememek: Göç, Mekân ve Kimlik Bağlamında “Brooklyn” Filminin Analizi

• **Dr. Öğr. Üyesi Emrah Tüncer**, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye

• **Dr. Öğr. Üyesi Nazar Bal**, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye



KİTAP



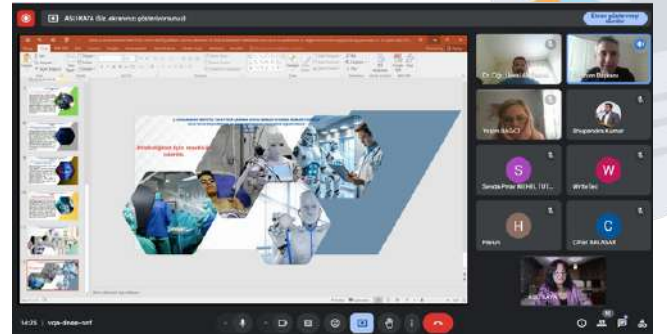
Fakültemiz Sağlık Yönetimi Bölümü öğretim elemanlarından Dr.Öğr.Üyesi Aslı KAYA'nın editörlüğünü Dr.Öğr.Gör. Cemile ŞEKER ve Prof.Dr.Edip ÖRÜCÜ ile birlikte yaptığı 'Green Leadership Strategies for Increased Employee Engagement and Performance' ve 'Green Management Approaches to Organizational Behavior' isimli kitabı IGI GLOBAL uluslararası yayınevinde yayınlanmıştır.

KONGRE KATILIMI

2. Uluslararası WriteTec Yapay Zeka Çağında Sosyal Bilimler ve Sağlık Bilimleri Kongresi:

(Ana Tema: Sosyal Bilimler ve Sağlık Bilimlerinde Yapay Zeka Uygulamaları)

21-23 Şubat 2025



Fakültemiz Sağlık Yönetimi Bölümü öğretim elemanlarından Dr.Öğr.Üyesi Aslı KAYA, 2. Uluslararası WriteTec Yapay Zekâ Çağında Sosyal Bilimler ve Sağlık Bilimleri isimli kongre'ye katılım göstermiştir. Kongrede Yakın Doğu Üniversitesi'nden Dr.Öğr.Gör. Cemile ŞEKER ile birlikte hazırladığı 'Sağlık Hizmetlerinde Yapay Zekâ Uygulamalarının İstihdam Etkisi' isimli bildiriye sunmuştur.

Dışlanmadan Dayanışmaya: Merhaba Yaşamak!

Cüzzam, tarih boyunca yalnızca bir hastalık olarak değil, aynı zamanda toplumsal dışlanma ve damgalanmanın da bir simgesi olmuştur. Alan yazında birçok disiplin tarafından incelenen cüzzam, 1980'li yıllardan itibaren daha fazla araştırma konusu haline gelmiştir. Bu çerçevede, Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet, Hemşirelik, Ortez-Protez bölümleri işbirliğinde, Sosyal Sorumluluk Uygulama ve Araştırma Merkezi, Sosyal Hizmet ve Hemşirelik Öğrenci Kulüpleri iç paydaşlığında Damgalanmanın Gölgesinde Bir Hastalık: Cüzzam, Merhaba Yaşamak! başlıklı etkinlik düzenlendi. Etkinliğin açılış konuşmasını yapan Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Yüksel BARUT, cüzzamın tarihsel arka planına dair değerlendirmelerde bulunarak; Prof. Dr. Türkan Saylan'ın bu alandaki özverili mücadelesinin önemini vurguladı.



Sonrasında söz alan Dr. Öğr. Üyesi Emrah TUNCER, cüzzamın yalnızca bir biyolojik hastalık olarak değil, toplumsal yapıyı ve dayanışmayı etkileyen bir olgu olarak ele alınması gerektiğini belirterek, cüzzamı sosyo-politik boyutlarıyla değerlendirdi. Tuncer, özellikle 1940 ve 1980 sonrası dönemde, toplumsal değerlerin aşındığını ifade etti. 1940'ların sonlarından itibaren, Amerikan dış politikasının etkisiyle şekillenen dünya düzeninde Truman Doktrini gibi yapısal değişikliklerin, Türkiye gibi ülkelerde halkçı sosyal ve kültürel kurumları dönüştürdüğünden söz etti. Köy Enstitüleri uygulaması örneğini vererek, eğitim felsefesinin büyük bir kesintiye uğramasının sonuçlarından söz etti. Son olarak Tuncer, Richard Sennett'in "Karakter Aşınması" adlı eserinden de alıntılar yaparak, kapitalizmin insanları 'sığ'laştırma eğilimlerine karşı gerçek değişimin, insanların birbirleriyle değerlerini paylaşarak kurdukları dayanışma ile mümkün olduğunu, olacağını ifade etti.



Etkinliğin ana konuşmacısı Hemşirelik Bölümü'nden Öğr. Gör. Mücella SOYDAN, İstanbul Lepra Hastanesi'nde Sosyal Hizmetler Bölüm Sorumlusu olduğu 1984-1999 yılları arasında, Prof. Dr. Türkan Saylan ile birlikte kurdukları Sosyal Hizmetler Ünitesi kapsamında ülkenin dört bir yanında yürüttükleri halk sağlığı çalışmasını etraflıca aktardı. Soydan, Türkan Saylan önderliğinde, özellikle kırsal kesimde yaşayan hastaları sosyal ve ekonomik yaşama katmayı amaçlayan proje çalışmalarının, sosyal destek programlarının başlama hikayesini birincil tanıklığı ve dönemin arşiv malzemeleri üzerinden paylaştı. Soydan, Türkan Saylan ile birlikte Türkiye'nin birçok bölgesinde kırsal kalkınma perspektifiyle yürüttükleri halk sağlığı çalışmasında sağlık çalışanlarının destekleyici ve güçlendirici rollerine dikkat çekti.

Soydan'ın konuşmasından sonra söz alan Sosyal Hizmet Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Yonca Güneş YÜCEL ise, Michel Foucault'nun iktidar teknolojileri üzerine geliştirdiği düşünceleri aktararak, cüzzam ve veba metaforları üzerinden toplumsal dışlanmanın dönüşümünü ele aldı. Yücel, bu tarihsel dönüşümle birlikte modern dünyada da hastalıkların yalnızca biyolojik bir mesele olmadığını, aynı zamanda toplumsal ve politik bir konu haline geldiğini vurguladı. Bu perspektiften bakıldığında, cüzzamla mücadelede yalnızca dışlama ve tecrit politikaları değil, hastaların güçlendirilmesi ve topluma dahil edilmesi deneyimini, “modern ülkü ve diğerkam bir tutkuyla” geliştirilen halk sağlığı uygulamalarında bulmanın mümkün olacağını belirtti.

Etkinlik boyunca söz alan tüm konuşmacılar, cüzzamla mücadele tarihinin toplumsal mücadele tarihiyle çeşitli açılardan kesişen taraflarını vurgulayarak; bu hastalığın yalnızca tıbbi değil, toplumsal dayanışmayla da kimi açılardan aşılabileceğini belirttiler. Sağlık Bilimleri Fakültesi bünyesindeki birçok bölümün işbirliğiyle gerçekleştirilen bu etkinlikte hastalıklarla mücadelede, dışlayıcı, damgalayıcı değil, kapsayıcı politikaların benimsenmesi gerekliliği bir kez daha gözler önüne serildi.



ANNE SÜTÜNÜN BEBEĞE EMZİRMENİN ANNEYE FAYDALARI

Anne sütü yaşamın ilk iki yılında bebek beslenmesi açısından benzersiz bir değere sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF); anne sütünün doğumun ilk bir saatinden başlayıp 6 ay boyunca su dahil hiçbir ek gıda vermeden temel besin kaynağı olarak, 6-24 ay arasında da ek gıda ile birlikte tüketimini önermektedir.

Anne sütü içeriğinde bulunan canlı antikorlarla bebeğin bağışıklık sistemini destekleyerek mikrop ve virüslere karşı savunma oluşturur, böylece anne sütü ile beslenen çocuk; kulak enfeksiyonları, reflü, kabızlık, ishal gibi mide bağırsak enfeksiyonları geçirmeye daha az eğilimlidir. 4 aydan daha kısa süre anne sütü ile beslenme, göğüs enfeksiyonu ve ishal riskinin artmasıyla ilişkilidir. Anne sütü ve emzirme bebeğin fizyolojik, bilişsel, immünolojik sağlığının yanı sıra psikolojik ve sosyal sağlığını da olumlu etkiler.



Anne ve bebek sağlığı açısından 2 yaşına kadar emzirme ve anne sütü teşvik edilmelidir. Formül süt ve mamalara yalnızca anne ve bebek sağlığının riskli olduğu durumlarda başvurulabilir.

4 ŞUBAT 2025

Arş.Gör. Aişe Büşra CİĞER



Emzirme süresince anne ile bebeğin sürekli temas halinde olmasının bebeğin ve annenin öz güven gelişimine ve kendini güvende hissetmesine katkı sağladığı, emzirilen bebeklerin nörolojik gelişimlerinin daha iyi olduğu, emzirmenin psiko-motor ve zihinsel gelişimi hızlandırdığı, zeka katsayısını yükselttiği, ileri dönemde okul başarısını arttırdığı yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Ayrıca anne sütü ile beslenme bebeğin diş ve damak yapısının gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Anne sütü ile beslemedeki temel prensip bebeğin açlık tokluk sinyallerinin alınması ve anne ile bebek arasındaki güvenli bağlanmanın sağlanması olmalıdır. Anne sütünün yeterli ve düzenli olarak emzirme ile desteklenmesi sayesinde bebeğin psikolojik ve fizyolojik iyi oluş halinin sağlanması mümkündür.

Emme yoluyla bebeğe pek çok yarar sağlayan anne sütü emzirme yoluyla da anneye yarar sağlamaktadır. Emzirme anne ve bebeğin psikolojik iyiliğini, annenin bebeğe olan duyarlılığını, bebeğin anneye güvenli bağlanmasını artırmış ve annenin kaygısının azalması ile ilişkilendirilmiştir. Emziren annelerde hipertansiyon, hiperlipidemi ve kardiyovasküler hastalık riskinin düştüğü ve olumlu maternal metabolik değişimlerle sonuçlandığı ortaya konmuştur. Bir meta analiz çalışmasına göre, 12 aydan sonra emzirmenin devam etmesi maternal hipertansiyona karşı koruma sağlamıştır. Avrupa Kardiyoloji Derneği, emziren kadınların, emzirmeyenlere kıyasla hayatlarının ilerleyen dönemlerinde koroner arter hastalığı riskinin daha düşük olduğu sonucuna varmıştır.

İGÜ Bağımlılıkla Mücadele Koordinatörlüğü tarafından Halk Eğitim Merkezinde

“Sağlıklı Yaşam ve Bağımlılıklardan Korunmak” Eğitimi Gerçekleştirildi

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü Bölüm Başkanı ve İGÜ Bağımlılıkla Mücadele Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN ve Çocuk Gelişimi Bölümü öğretim elemanlarından Arş. Gör. Rabia Ceren ATEŞ tarafından MEB Esenyurt Halk Eğitim Merkezi Eğitimleri kapsamında Esenyurt Halk Eğitim Merkezi Ek Binasında 18.02.2025 tarihinde saat 11.00 ile 14.00 arasında “**Sağlıklı Yaşam ve Bağımlılıklardan Korunmak**” başlıklı seminer gerçekleştirilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN; sağlık, aile sağlığı, toplum sağlığı kavramlarını açıklayarak; ailenin sağlıklı işlevlerini gerçekleştirebilmesi için bireysel ve toplumsal sağlığın korunması noktasında özellikle ebeveynlerin farkındalığının çok önemli olduğunu sağlıklı yaşam ve davranışlarını geliştirmeleri için bağımlılıklardan korunmada neler yapılabileceğini anlatarak, İGÜ Bağımlılıkla Mücadele Koordinatörlüğü tarafından hazırlanmış olan “**Sağlıklı Yaşam El Broşürleri**” ni katılımcılara dağıtarak bilgilendirdi. Katılımcıların sorularını yanıtladı.

Arş. Gör. Rabia Ceren ATEŞ; Sağlıklı Yaşamda Bağımlılıklardan Korunmak adına “**Medya Bağımlılığı İle Mücadele**” isimli eğitimini gerçekleştirdi. Eğitimci tarafından medyanın çocuk gelişimine etkisinden bahsedildi.

Ebeveyn ve çocukların medyayı doğru kullanarak ekran bağımlılığından korunmak için yapılabilecekleri çalışmalar ve alınması gereken önlemler katılımcılar ile etkileşim içerisinde anlatılmıştır.

Eğitim sonunda vaka örneklerine yer verilerek seminer sonlandırılmıştır.





KAS HASTALIKLARINDA MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM

İstanbul Üniversitesi Engelliler Uygulama ve Araştırma Merkezi (ENUYGAR) ve Türkiye Kas Hastalıkları Derneği (KASDER) iş birliğiyle düzenlenen Kas Hastalıklarında Multidisipliner Yaklaşım Çalıştayı, alanında uzman isimlerin, sivil toplum temsilcilerinin ve engelli bireylerin bir araya geldiği kritik bir platform oldu. Ergoterapi disiplinini temsilen, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü Öğretim Üyesi Beyza Aslı BİLSEL de çalıştaya davet edildi.

Türkiye Kas Hastalıkları Derneği (KASDER), kas hastalıklarıyla yaşayan bireylerin yaşam kalitesini artırmak, haklarını savunmak ve toplumsal farkındalığı güçlendirmek amacıyla kurulmuş bir sivil toplum kuruluşudur. Sağlık hizmetlerine erişim, eğitim ve istihdam konularında hak savunuculuğu yaparak bireylere sosyal, psikolojik ve fiziksel destek sunar. Ayrıca, resmi kurumlar ve akademik çevrelerle iş birliği yaparak kas hastalıkları alanında daha iyi politikalar geliştirilmesine katkı sağlar.

İstanbul Üniversitesi Engelliler Uygulama ve Araştırma Merkezi (ENUYGAR), engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmak, akademik araştırmalar yapmak ve toplumsal farkındalık oluşturmak amacıyla faaliyet gösteren bir merkezdir. Engellilik alanında disiplinler arası çalışmalar yürüterek eğitim, erişilebilirlik ve rehabilitasyon konularında projeler geliştirir. Ayrıca, kamu kurumları, sivil toplum kuruluşları ve akademisyenlerle iş birliği yaparak engelli bireylerin haklarının güçlendirilmesine katkı sunar.

İstanbul Üniversitesi
Şubat 2025

ÇALIŞTAY GRUP ÇALIŞMASI



Kas Hastalıklarında multidisipliner yaklaşımın sağlanması açısından, en önemli zorluklar ve çözüm önerileri konuşuldu.



İstanbul Üniversitesi
Şubat 2025

ÇALIŞTAY GRUP ÇALIŞMASI



Grup çalışmasının ardından çalışma grupları raporlarını sunarak tartışma ve ortak liste oluşturuldu.





Bu çalıştayda, multidisipliner ekip içinde ergoterapinin kas hastalıkları alanındaki vazgeçilmez rolü özellikle vurgulandı. Ergoterapistler, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine bağımsız katılımını artırmak, fiziksel ve bilişsel işlevselliği desteklemek ve yaşam kalitesini iyileştirmek adına önemli müdahalelerde bulunur. Kas hastalıklarına sahip bireyler için adaptif stratejiler geliştirmek, çevresel düzenlemeler yapmak ve fonksiyonel bağımsızlığı maksimize etmek ergoterapinin temel hedeflerindendir.

Ergoterapi, sadece bireysel rehabilitasyon süreçlerinde değil, multidisipliner ekibin temel bileşeni olarak da kritik bir yere sahiptir. Bu süreçte, farklı disiplinlerle iş birliği yaparak bireyin sosyal hayata katılımını artırmak, toplumsal farkındalık yaratmak ve erişilebilirliği güçlendirmek büyük önem taşımaktadır

Bu çalıştayda bir ergoterapist olarak yer almak, kas hastalıklarıyla yaşayan bireylerin haklarını, ihtiyaçlarını ve yaşam kalitesini merkeze alan kapsamlı bir yaklaşımın inşasında katkı sunmak anlamına gelmektedir.

Çalıştayda multidisipliner ekip ile hazırlanan raporun, resmi kurumlar, sivil toplum örgütleri ve akademik çevrelerle paylaşılması, uzun vadede savunuculuk faaliyetleri açısından önemli bir adım olacaktır.

Ergoterapistlerin sahadaki görünürlüğünü artırmak, bilimsel ve sosyal farkındalığı güçlendirmek adına bu tür çalıştaylara katılım büyük bir değere sahiptir. Bu sürecin bir parçası olmak, sadece bir meslek pratiği değil, toplumsal dönüşüm ve kapsayıcılığa yönelik güçlü bir katkıdır.

[Habere ulaşmak için tıklayınız.](#)

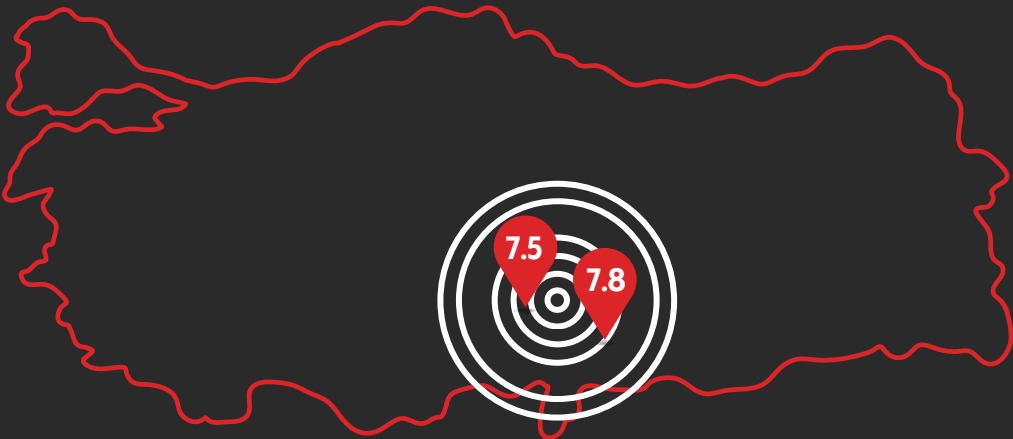


DEPREM SONRASI DAYANIŞMA: BİR EKİP



6 Şubat 2023'te meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerin üzerinden iki yıl geçti. 11 ilde milyonlarca kişiyi etkileyen deprem binlerce kişinin ölümüne neden oldu. Maraş depremi, sadece fiziksel değil, ruhsal yaralar da açtı. Ancak bir araya gelen farklı alanlardan gönüllü bir ekip, çadır kentlerdeki depremzedelere umut olmaya çalıştı.

Bugün, iki yıl sonra, bu deneyim sadece geçmişi değil, geleceği de şekillendiriyor. Ekip üyeleri, o günlerin izlerini, dayanışma ve toplumsal sorumluluk anlayışlarını nasıl dönüştürdüğünü paylaşıyor.





NURAY HANIM

EMEKLİ HEMŞİRE
BİR KIZ ANNESİ
59 YAŞ

Deprem sonrasındaki dayanışma sürecinde en unutulmaz anınız neydi?

Çalışma hayatım üniversite hastanesinde başladı ve yine orada sona erdi. Deprem felaketini duyduğumda, çevremdeki insanlar acı içinde yardım beklerken, evimde oturmak benim için mümkün olamazdı. Etrafımdaki aktif çalışan arkadaşlarıma gönüllü olarak bölgeye gitmek istediğimi belirttim. Tanımadığım, farklı meslek gruplarından gelen insanlarla bir araya gelerek yola çıktık. Uzun bir yolculuktu ve nasıl bir ortamla karşılaşacağımızı bilmeden ilerliyorduk.

Sanki yıllardır tanışıyor muyuz gibi sıcak ve uyumlu bir ekip olduk. Hepimiz, geride her şeyi bırakıp tek bir hedefe odaklanmıştık: canla başla faydalı olma arzusu. Bu birlikteliğin verdiği enerji, belki de daha verimli olmamızı engellemiş olabilir. Küçük bir konteynırda, ilk tanıdığımız ekiple yerde yatıp uyumak gerçekten ilginç bir deneyimdi. Ailem, bölgeye gitme fikrime endişeyle yaklaşırsa da, dualarla beni yolladılar. Yorulduk, üşüdük, şartlar zordu; belki ama huzurlu hissettik ve hepimiz elimizden geleni yapma çabasında olduk. Bugün, dünyanın neresinde olursa olsun ve hangi şartlarda olursa olsun, bir felaket halinde yine koşarak giderim.

Çadır kentteki insanlar ile kurduğunuz ilişkiler sizde nasıl bir iz bıraktı?

Vicdan, merhamet, ego sıfır; daha fazla empati.

Bu deneyim, sizi nasıl etkiledi?

Daha çok sevgi ve hoşgörü.





MERAL EROL

**EBE
45 YAŞINDA
EVLİ- 2 ÇOCUK ANNESİ**

Deprem Sonrasındaki Dayanışma Sürecinde En Unutulmaz Anınız Neydi?

En unutamadığım şey, ilk defa deneyimlediğim bir şeydi. Bir de çok soğuktu, onu unutamıyorum. Ve orada bir konteynerda, normalde hiç tanımadığım insanlarla sanki çok uzun süredir tanışıyorduk gibi bir arada kalmak, uyumak, değişik bir deneyimdi benim için.

Çadır Kentteki İnsanlar İle Kurduğunuz İlişkiler Sizde Nasıl Bir İz Bıraktı?

Çadırda kalmak oldukça zorlu bir süreçti. Bazıları gerçekten bakıma muhtaçtı, özellikle yabancı uyruklular için süreç daha da zordu, gördüğüm kadarıyla. Ayrıca insanların bakış açıları da bariz fark yaratıyordu. Daha pozitif olanlar ortamı daha yaşanır bir yere dönüştürürken, daha depresif olanlar daha boş vermişti sanki. Ve yine bazı öğrenciler gördüm, azimle üniversite sınavına çalışmaya devam ediyordu. Onların motivasyonu beni çok etkiledi. Yabancı uyruklu, Türkçeyi iyi bilmeyen bir gebenin çaresizliği beni üzdü. Nereye nasıl gidecek, nerede doğum yapacak? Her şey bir muamma idi o an onun için.

Öncelikle insanların her şeyini bir anda kaybetmesi ve çaresiz kalması insanı gerçekten hem üzüyor hem de kaygılandırıyor. Açıkçası, kendi iç dünyamda orada sayılı gün kalacak olmak, döndüğümde sıcak bir evimin, eşimin, çocuklarımın, yakın akrabalarımın, dostlarımın sağlıklı ve iyi bir ortamda olması beni rahatlatırken, oradaki insanlar için geleceğin belirsizliği çok üzücüydü. Özellikle yakınları kaybedenler için durum daha da yıpratıcı görünüyordu. Yıkıntıların arasında dolaşırken kendimi çok kötü hissettim. İnsan oğlunun kendi beceriksizliği, açgözlülüğü yüzünden yanlış yerleşim ve eksik bina yapıları, yanlış yönetim yüzünden insanlar hem üzüyor hem de umutsuzluğa sevk ediyordu. Ve yine çok eski olan ama dağ eteklerine yapılan binalar sağlamken, doğru kentleşmenin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha anlıyorsunuz.

Ve yine insanımızın ne kadar yardımsever olduğunu, Türkiye'nin dört bir yanından gelen ve gerçekten canla başla çalışanları görünce insan duygulanıyor. Ama başka niyetlere gelen, sayıları az olsa da yine de can sıkıcı insanları görmek de üzüyor insanı.

Sizi Gönüllülük İçin Motive Eden Şey Neydi Ve Yakın Çevreniz Bunu Nasıl Karşıladi?



Beni yardıma gitmeye motive eden şey, belki bir sağlıkçı olarak bu tür afetlerde bizlere ciddi bir ihtiyaç olduğunu bilmektir. Aynı zamanda ciddi bir sağlıkçı açığının olması gibi durumlardır sanırım. Yakın çevrem oldukça onurlu ve gurur verici bir davranış olarak karşıladı ve dualarla gönderdiler. Eşim ve çocuklarım, kararına saygı duydu.

Bu Deneyim Sizi Nasıl Etkiledi?

Kalıcı bir etkisi olup olmadığını bilmiyorum. Ama bana ihtiyaç olduğunda, sadece Türkiye'de değil, dünyanın herhangi bir yerinde, herhangi bir ırka ya da inanişaya mensup fark etmez, herkese yardım etmek isterim. Bunu biliyorum.

Günümüzde Dayanışmanın Anlamı Sizin İçin Ne İfade Ediyor?

Günümüzde dayanışma derken, ihtiyaç halinde, ihtiyaç sahibinin maddi manevi neye gücümüz yetiyorsa, ihtiyacını gidermek diye düşünüyorum.

Ekip Olarak Birbirinizle Olan İletişiminiz, Bu Sürecin Zorluklarına Karşı Nasıl Bir Güç Kaynağı Oldu?

Ekip ile o gün yolculuk esnasında ilk defa tanıştık. Herkes farklı mesleklerden geliyordu. Uzun bir kara yolculuğu yaparak gittiğimiz halde yolculuk gayet iyi ve güzeldi. Herkes güler yüzlü ve iyi niyetliydi. Sonrasında da çok yardımsever ve iş bitirici insanlardı. İşlerini iyi yapan, donanımlı insanlardı. Aynı ortamda, dar bir yerde kalmamıza rağmen herkes yapıcı bir rol oynadı.

Sürecin Tamamını Düşündüğünüzde Ne Farklı Yapılabilirdi/Ne İyi Ki Böyle Yapıldı?

Süreci baştan düşündüğümde belki görev olarak daha organize olunabilirdi. Çünkü organizasyonun eksik olmasından dolayı iş gücü ve malzeme efektif kullanılamadı yer yer ilk zamanlarda. İyi ki olan şey ise, işinde iyi olan ve özellikle sıfırdan bir yeri (sağlık alanı için diyorum, diğer alanlar için de geçerli olabilir belki) hızlı bir şekilde kurabilecek deneyimde, işinin ehli insanların varlığıydı bizim ekip için. Bu tür yerlerde rehber/lider olarak bu tür deneyimli insanları göndermek gerekiyor. Aksi takdirde zaman kaybı oluyor, maalesef. Ayrıca depremden Sonraki Size De Sevdiklerinize Daha Çok Sarılmanızı Söyledim.





FATMA SİLA AYAN

AKADEMİSYEN

Deprem sonrasındaki dayanışma sürecinde en unutulmaz anınız neydi?

Galiba onu burada anlatmak istemem, tekrar dile getirmek istemiyorum. Ama anlatabileceğim bir anı, depremzede bir inşaat işçisinin kendi derdini bir kenara bırakıp hâlâ bir umutla, yemeden içmeden enkaz çalışmalarına katılmasını söyleyebilirim. Gözleri tozdan, kırık seramik ve moloz parçalarından kıpkırmızıydı. Elleri ve ayakları paramparçaydı. Dudakları kurumaktan derin derin yarılmıştı. Gözlerini serumla yıkadık, dinlenmesini önerdik. “İnsanlar o kadar betonun altındayken ben nasıl durayım, dinleneyim?”

Buraya gelmem bile onların canından çalmak olur. Önümü görebiliyor olsaydım işi bırakıp gelmezdim,” demişti mahcup bir şekilde. Günlerce yemeden içmeden çalıştılar. Bir haftadan fazla bir süre geçmesine rağmen, profesyonel ekiplere bile yeterli ekipman yoktu İskenderun’daki çalışmalarda. Bu gönüllü depremzede işçiler, akşamları yara bandı, pansuman malzemeleri alır ya da pansuman yaptırır, sonra giderlerdi. Bir avuç sessiz adam... Çadırkentte öyle oturmak istemez, utanırlardı. Sanki yevmiyeli gittikleri işler gibi, aileleri onları çok erken uğurlardı. Bazen akşam döner, bazen de dönmezlerdi, günlerce çalışırlardı. Çocukları babalarının inşaat işinden döndüğü normal bir gün sanıyordu büyük ihtimalle. Ama onlar, inşaattan artık kurtulmanın imkansız olduğunu bildikleri hâlde, hiçbir şey yapamasalar da ceset çıkarmak gerektiği için gider, yapabildikleri kadar yardım ederlerdi. Bu kahraman insanlar, komşularını, ailelerini kurtarmak için, kan içinde kalan elleriyle, kendi kazma kürekleriyle, gözlük, maske, eldiven bile takmadan çalıştılar... O sırada çadırkentten malzeme almaya gelen bazı vatandaşlar ise, on kilometre dahi yürüseler, akşam saat 18:00’de vardıklarında, en bilinen resmi kurumlardan bazılarının görevlendirdiği devlet memurlarından mesai bitti yanıtını alabiliyordu... Galiba bunu, o geri çevrilen insanların sesindeki gururlu öfkeyi, herkesin yapabildiği kadar yapmaya çalıştığı şeylere rağmen, yapmaktan sakınanların da olduğunu, ölsem de unutmam. Bundan sonra yaşanma ihtimali olan her felakette, beklentilerimi belirlerken, zihnimin bir köşesinde durur.

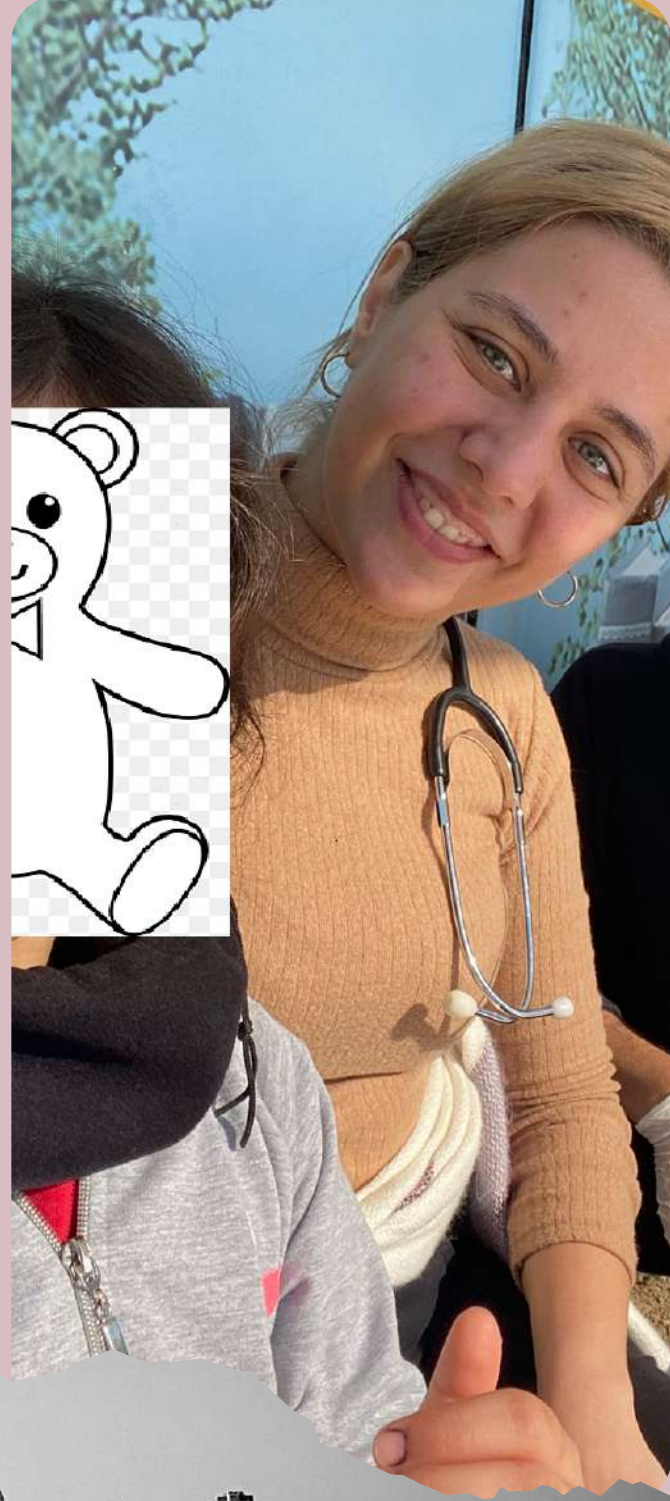


Çadırkentteki insanlar ile kurduğunuz ilişkiler sizde nasıl bir iz bıraktı?

Birçoğu ile hâlâ çok sık olmasa da telefonlaşıyoruz. Naim Abla, o yıkım ortamında bakım vermeye çalıştığı, yatak yarası ile ilgilendiğim babacığını depremden çok geçmeden uğurladı... Her telefonda onu anıyoruz. Diyaliz teknikeri Zülfikar Ağabey, biz döndükten sonra etrafındaki herkese yardım eden ve 24 saat orada olan ender sağlıkçılardan, hâlâ bana herkes hakkında bilgi veriyor. Felaketler bizi daha samimi ve daha insani yanımızla bağlayabiliyor bence. Ortak deneyimler, yan yana yürüyüp gitsek yüzünü bile fark etmeyeceğimiz insanlarla bizi aile yapıyor. Kendi ailemize anlatamadığımız o deneyimi ve etkilerini onlarla bölüşüyoruz...

Bu deneyim, sizi nasıl etkiledi?

Dünyanın sonu gelmiş gibiydi. Üstelik biz, yıkımın en kötü olduğu yerlerin içinde değil, kıyısındaydık bile... Ama yine de birkaç gün geçmesine rağmen, insanlar çadırlarının önündeki tüpte çay demleyip, teşekkür etmek için ikram etmek istediler, çocuklar oyun oynamaya başladı... Hayatın ne olursa olsun, gebe olduğu tüm değişimlerle, güzellikler ve yıkımlarla devam etmek zorunda olduğunu görmek beni çok etkilemişti... Sonrasında, bunların kalıcı izler bırakmadığını sanıyordum ama hâlâ olayın her yıl dönümünde daha kırılğan bir ruh hâlinde olduğumu fark ediyorum. Sonra buna hakkım olmadığını düşünüp utanç duyuyorum. Ama sanırım beni biraz daha nihilist ve yorgun bir ruh hâline dönüştürdüğü aşikâr...





Sizi gönüllülük için motive eden şey neydi ve yakın çevreniz bunu nasıl karşıladı?

Duygusal davrandığımı ama çok fark yaratamayacağımı düşünenler oldu. Ceset toplamaya gittiğimizi ve bunu kimsenin yapmak istemeyeceğini iddia edenler... Askerliğindeki içtimaların uzak anıları ile kıyaslayanlar ya da biz sahadayken evrak işi isteyenler... Yani aslında, ülkenin bir kısmında hayat, bazı insanlar için hiç etkilenmemişken, benim ve benim gibiler için fazlasıyla sarsılmıştı. Patolojik duyarlılığım bunda etkili olmuş olabilir. Fikrini önemseydiğim az sayıda insandan oluşan yakın çevrem ise deli olduğumu düşündü, deli olmasam bile döndüğümde kesin delireceğimi... Belki de haklılardır. Ama beni motive eden şey hiç değişmedi. Umuyorum bir daha ona ihtiyacım olmaz ama olursa, hep içimde bir yerde olacak bir şey. Felaketi yaşayan ben olsaydım, çok sevdiğim biri olsaydı, kime ihtiyaç duyacaksak o kişi olma ihtiyacı... Fiziken pek güçlü sayılmam, arama-kurtarma eğitimim yok, klinik beceri ve yetkilerle mesul bir sağlık personeli bile sayılmam ama orada gördüm ki olay zaten sadece bu yetkinliklerden değil, diğerkamlıktan, adanmışlıktan, çabuk öğrenen, pratik biri olmaktan geçiyor. O yeteneklere sahip olan bazı kişiler, o günlerde bunları asla esirgediler. Haklıdırlar da belki, bu çok kişisel bir karar... Ama bence yardım etmeyi gerçekten istemek ve yardım etmek isterken zarar vermeyecek kadar bilgi sahibi olmak kâfi...

Ne kadar yapabildik bilmiyorum, her şeyi omuz omuza ekip olarak yaptık zaten ama revir için konteyner kavgası etmek gerekiyorsa onu ettik, çocuklara eldivenden balon yapmaksa onu yaptık, etken maddelerine göre elimizde olmayan ilaçları var etmeye çalışmak ise onu denedik. Şu an asla yapmak istemeyeceğim invaziv şeyler yapmak gerektiğinde, bilgi ve beceri yettiğince onu denedik, ki bu suç bile sayılabilirdi bir şeyler ters gitse...



Kimse yokken orada bir sağlık kabini kurduk. Birileri geldiğinde devredip döndük—ki o da komik bir hikâye—. Sağlık Bakanlığı bizi sahra hastanesi sanmıştı, fazla faal çalışıp kentin etrafına da ilaç ve yardım vermeye başlayınca. Bize dizanteri vakası yatışı vermek için aradılar ilçe sağlık... Onlara sadece dört-beş gönüllü olduğumuzu, hekimimiz bile olmadığını, malzemeleri kendimiz temin ettiğimizi, onlara bağlı olmadığımızı açıklamamız gerekti. Sonra gelip muayene defteri getirdiler, bürokratik bazı nutuklar verdiler ve gittiler. Birkaç gün sonra, hazır reviri devredebileceğimiz profesyoneller atadıklarında ise bizim dönme vaktimiz gelmişti, görevimiz o an için bitmişti.





O günlerde yaptığınız gönüllülük faaliyetlerinin kalıcı bir etkisi olduğuna inanıyor musunuz?

Depremde öğrenilecek önemli şeylerden biri, hayatta kalıcı olan hiçbir şeyin olmadığı benim için. Biz, direkt bir insanı enkazdan çıkarıp canını kurtaramadık. Sadece temel sağlık hizmetlerine erişmelerini, dertlerini paylaşmalarını ve yaslarını daha terapötik bir şekilde yönlendirmelerini sağlamaya çalıştık. Depremin kendi etkisinin zihnimizde ve adil dünya inancımızda yarattığı yıkımın kalıcı olan tek şey olduğunu düşünüyorum.

Günümüzde dayanışmanın anlamı sizin için ne ifade ediyor?

Tedirginlik ve umut arasındaki bir çelişki. Gerçekten bulunması çok zor bir şey.

Ekip olarak birbirinizle olan iletişiminiz, bu sürecin zorluklarına karşı nasıl bir güç kaynağı oldu?

İnsanlara dair umudum arttı. Birbirini tanımayan bir grup insan yan yana uyudu. Beraber ağladık, bazen güldük. Herkes birbirini hemen sahiplendi ve korudu. Bir gün, gittiğimizin ikinci veya üçüncü günü, kalmak için alabildiğimiz revir olan konteynerin üzerine elektrik trafosu çekmek istediklerinde bir şeyler ters gitti ve trafo patladı sanırım. Konteynerimiz eski metal aksamı bir şeydi. Elektrik akımı aktifmiş. Bize bağıryorlar, çıkın, hiçbir yere dokunmayın diye. Ama bizim tüm vücudumuzla asılmamız gereken metal, bozuk bir kapımız vardı ve camdan sıgmazdık. İçerideki herkes kapıyı kendi açmak için atılırken, diğerleri onu korumaya çalışıyordu. Dışarıdakilerse kimseyi dinlemeden, dışarıdan kapıyı açmaya çalışıyordu. Neyse ki tehlikeli bir şey olmadı ama insanların ne denli temiz ve diğerkam olduğunu gerçekten sındığı anlarda anlıyorsunuz bence, o ekipteki herkes diğerlerini düşünen, altın kalpli ve cesur insanlardı...

Sürecin tamamını düşündüğünüzde ne farklı yapılabilirdi/ne iyi ki böyle yapıldı?

En başa gidip, ahlaksız ve ilkesiz yapılan birçok şey önlenseydi felaket böyle olmayabilirdi. Söylenecek çok şey var ama söylenmese daha iyi... İyi ki denilebilecek şey, bence, 99 depremine kıyasla, psikososyal desteğin ve yaşamı normalleştirme girişimlerinin erken sayılabilecek bir safhada sahaya ulaşmalarını sağlamak oldu. Özellikle çocuklar için bu çok önemliydi. Bir çocuğun bile gülebildiğini duymak, kalan herkese çok iyi geldi...

Eğer bugünkü halinizle, depremin bir önceki günkü kendinizle ve deprem alanından yeni dönmüş olan kendinizle karşılaşırsaydınız, bu iki insana ne söylerdiniz?

Depremden bir önceki günkü ben, ne desem de anlamazdı. Deprem alanından yeni dönen ben ise şimdiki halimin yılgınlığını anlamayabilirdi. Can Yücel'in de dediği gibi, birbirini tanımayan insanları bir araya getirmeye gerek yok sanırım.





Dayanışma sürecinde en unutulmaz anınız neydi?



MEHMET MIHÇIOĞLU

30 YAŞINDA
EVLİ
1 ÇOCUK SAHİBİ
HEMŞİRE

İnsanlık için bir damar yolu açıp bir kanamayı sarıp pansuman yapabilir miyim diye, içimdeki meslek aşkıyla bir insan evladına faydalı olabilmek için koşarak gittiğim afet bölgesinde, devlet memuru olmadığım için bana "Su taşı, toprak kaz, ama seni sağlık ekibine dahil edemeyiz" diyerek geri çevirdiler. Oysa ben, Atatürk Havalimanı'ndan ambulans uçakla Maraş Havaalanı'na indim. Mesleğim olmasa, hemşire olmasam uluslararası bir havalimanından nasıl gelebilirdim? 112 komite ekibiyle bir araya gelince, birbirimize düştük. Demek ki hiçbir devlet memuru gönüllü gitmemişti. Gidenler ise görevlendirme parasıyla vazifelerini yaptı. Benim gibi gönüllü kayıpları, bu yüzden almadılar, almak istemediler. Ayrımcılığı yaşadım ve buna şahit oldum. Bu konuyu asla unutmam, unutamam.

Çadır kentteki insanlar ile kurduğunuz ilişkiler sizde nasıl bir iz bıraktı?

Ben Osmaniye'liyim, dolayısıyla oradaki insanların hepsi benim canımdan, kanımdan. Diyalog, şive, konuşma şekli ve içten samimi bir yardımlaşma vardı. İnsanlar, o zor durumda bizlerin evimizi, eşimizi, çocuğumuzu bırakıp kendileri için yardıma koştuğumuzu bildikleri için bizlere olan minnettarlıklarını seslerinden duyabiliyorduk. Samimi, yalansız bir duygu vardı. Dostluk nasıl olurmuş, orada gördüm. Bir tarafta, varını yoğunu kaybetmiş ve canı için çare arayan insanlar, diğer tarafta ise varını yoğunu geride bırakıp koşarak yardıma gitmiş kişiler vardı.

Bu deneyim sizi nasıl etkiledi?

Yıllardır bu meslek içinde birçok olay ve hastalıkla mücadele ettim ama ben dahil tüm ekip de aynı fikirde: Böyle bir afet ve yardıma muhtaç olunan bir ortama gitmenin, kimse tarafından tam anlamıyla unutulabileceğini ya da ifade edilebileceğini düşünmüyorum. Orada yaşadıklarımız, gördüklerimiz zihnimizin bir köşesinde kara kutu gibi kalacak.

O günlerde yaptığınız gönüllülük faaliyetlerinin bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?

Biz insanoğlu nankör bir varlık olabiliyoruz. Ne yazık ki, oradaki yapılan etkinlikler ve faaliyetler zamanla aksatılmaya devam edildi. Ancak sağlık sektöründe meslek alışkanlığı olarak kontrolcü ve düzenli olmak, hala devam eden bir alışkanlık. Bu açıdan bir etkisi olduğunu söyleyebilirim.



Sizi gönüllülük için motive eden şey neydi ve çevreniz bunu nasıl karşıladı?

Benim malım, mülküm yoktu. Milyonlarca bağış yapıp bir insan evladına derman olamazdım. Ama Rabbim bana bu mesleği yapabilme yetisi verip, sağ salim evimde uyanmamı sağladıysa, ben de bunun gereğini yapmak, şükretmek için gittim. Hep şunu dedim içimden: "Yarın mahşer huzurunda Rabbime hesap verirken, 'Ben sana bu mesleği yapabilme yeteneği verdim, sen orada bir kanayan yaraya merhem olmaktan mı kaçtın?' derse, nasıl hesap vereceğim?" Bizimki Nemrut'un ateşine su taşıyan karınca misali bir çaba olabilir; belki ateşi söndüremedik, ama safımızı belli ettik.

Günümüzde dayanışmanın anlamı sizin için ne ifade ediyor?

Biz Türkler, vatansever ve milliyetçi bir toplumuz fakat bu özelliğimiz saman alevine benzer, şimdi olsa yine koşarak gideriz, ancak zamanla azalır. O zaman bile bu durumu yaşadık; yerimizi devredecek gönüllü ekip bulamadık. İlk soruda açıkladığım gibi, devlet memuru büyüklerimize devretmek zorunda kaldık.

Ekip olarak birbirinize olan iletişiminiz bu sürecin zorluklarına karşı nasıl bir güç kaynağı oldu?

Şahsi düşüncem her zaman şu yöndeydi: Oraya evinden, barkından gönülden hizmet için gelen kişilerin ego, kibir veya "Ben küçük dağları yarattım" havasında olmamalarıydı. Ben, İskenderun konteynır kentte gece çalışmaya başladım ve Antakya'dan dahil oldum. Çalıştığım ekibin içinde akademisyen olduğunu ikinci gün öğrendim. Bu yüzden, iletişimde ve davranışta hiç olumsuzluk yaşanmadı.



Ssürecin tamamı düşünöldüğünde ne farklı yapılabilirdi ya da ne iyi ki yapıldı?

Olanak dahilinde yapılması gereken en iyi şekilde müdahale edildiğine inanıyorum. Ancak ilk bir haftanın şoku atlatıldığında, arama-kurtarma sürecinden sonra asıl mücadelenin sürdürülebilir sağlık hizmeti olması gerektiğini düşünüyorum. Mobil sağlık araçları oluşturulabilir, daha fazla kitleye sağlık hizmeti götürülebilirdi.

Eğer bugünkü halinizle depremin bir önceki günkü kendinizle ve deprem alanından yeni dönmüş olan kendinizle karşılaşırsanız, bu iki insana ne söylerdiniz?

Bu ifadeye şunu söylemek isterim: "Dünya boştur." Dayının birisi de der ya, aynen öyle. Biz ne yaparsak, ne kadar kendimizi ifade etmeye çalışsak da, bizleri aşan konular olduğu sürece ve asıl yapması gerekenler yapmadığı sürece, bu kısır döngüyü yaşamaya devam edeceğiz. Nasıl mı? Bu röportaj sadece dile getirmek için, hiçbir etkisi olmayacak ve arşivde yerini alacak. Eğer bu olmasaydı, 99 Gölcük Depremi, Van Depremi, İzmir Depremi sonrasında değişim olurdu, tedbir alınırdı. Ama Maraş Depremi'nden sonra oldu mu? Hayır! Kartal Kaya Yangını'nda da gördük, olmadığını. Şu an Marmara'da birikim var ve büyük bir deprem meydana gelecek. Yıllar, tekrardan ibaret. Belki Emrah Hocam, Sıla Hocam, Nuray Hanım, Meral Hanım, Mehmet Hemşire olmayacak ya da onlar yardıma muhtaç bekliyor olacak, ama hiçbir şey değişmeyecek, maalesef. Üzüntüyle, bu sözleri bitirmek istiyorum.





EMRAH TÜNCER

AKADEMİSYEN

Deprem sonrasındaki dayanışma sürecinde en unutulmaz anınız neydi?

Deprem sonrasındaki dayanışma sürecinde yaşadığım en unutulmaz anıları anlatmak, aslında acının estetize edilmesi riskini de beraberinde getiriyor. Duyguların tüketilmesi, sömürülmesi kolay; bu yüzden beni derinden etkileyen yüzlerce şey arasından, içimde hâlâ sıcaklığını hissettiğim iki ümitvar anı paylaşmak istiyorum. Her ikisi de çocuklarla ilgili... Çünkü çocuklar, en karanlık anlarda bile umudun nasıl filizlenebileceğini bize gösteren en saf ışıklar gibi. İlki, Beylikdüzü Belediyesi'nin çadır kentte kurduğu çocuk oyun ve kütüphane alanının açılış anıydı. Orada gördüğüm şey, yıkımın ortasında bile hayatın nasıl yeniden canlanabileceğine dair küçük ama güçlü bir işaretti. Çocukların gülüşleri, koşuşturmaları, bir an olsun yaşadıkları travmadan uzaklaşabilmeleri... O an, felaketin gölgesinde bile insan ruhunun nasıl direnebildiğine tanıklık etmektir. Belediye, sadece bir oyun alanı kurmakla kalmamış, İskenderun'un coğrafi koşullarını da düşünerek zeytin ağaçları dikmişti. Zeytin ağacı... Nuh tufanından sonra beyaz güvercinin ağzında getirdiği, barışın, huzurun ve yeniden doğuşun simgesi. O ağaçlar, çocukların oyun alanında ekilirken, sadece bir gölge değil, bir umut vaadiydi. O an, insanın doğayla, inançla ve gelecekle kurduğu bağı düşündüm durdum.

İkinci anım ise Nuray ablayla yaşadığımız o küçük ama dokunaklı andı. Dayanışma sürecinde yan yana durduğumuz Nuray abla, ben döndükten sonra arayıp ağlayarak, "Oğlunun yastığını unuttun," demişti. İnsanlar, böyle zamanlarda kendilerine güç veren küçük nesnelere tutunurlar. Ben de 2 yaşındaki oğlumun küçük yastığını yanıma almıştım. O yastık, orada bana hem bir bağ, hem de bir güç kaynağı olmuştu. Nuray ablanın o yastığı unuttuğum için ağlaması, aslında o küçük nesnenin ne kadar büyük bir anlam taşıdığını hatırlattı bana. Felaketler, bizi en savunmasız hallerimizle yüzleştirirken, bazen bir yastık bile insanın hayata tutunmasına yetebiliyor. Bu iki anı, bana acının içinde bile umudun nasıl filizlenebileceğini gösterdi. Çocukların gülüşleri ve bir yastığın hatırlattığı... Belki de dayanışmanın en büyük gücü, bu küçük ama derin anlarda saklı.

Çadır kentteki insanlar ile kurduğunuz ilişkiler sizde nasıl bir iz bıraktı?

Çadır kentteki insanlarla kurduğumuz ilişkiler, hayatımda derin ve kalıcı bir iz bıraktı. Orada sadece bir dayanışma anı yaşamadık; hayatımızın içine yerleşen, içimizdeki boşluk hissini örten insanlarla tanıştık. Üstelik onlar, bize acıma duygusundan ziyade birlikte yol alabilmenin, omuz omuza durmanın anlamını öğretti... Kolay değildi yaşadıkları. Ve bu bağ, orada kalmadı; devam ediyor. Çünkü o çadır kentte kurulan ilişkiler, bir anlık temas değil, hayatımıza kök salan bir bağdı.

Bu deneyim, sizi nasıl etkiledi?

Bu deneyim beni gerçekten sarstı, ama en çok da şu soruyla baş başa bıraktı: Neden biz hep enkazdan umut çıkarmak zorundayız? Neden hayatlarımız, birilerinin kâr hırsına, beton sevdasına kurban ediliyor? Felaket doğal değil. Onu yaratan, göz göre göre inşa edilen çürük binalar, denetimsiz yollar, insan hayatının değersizleştirilmesi... Biz her yıkımdan sonra birbirimize sarılırken, birileri yeni ihaleler peşinde koşuyor. Acılarımız daha küllenmeden yeni temeller atılıyor—yine aynı ihmalle, yine aynı açgözlülükle.

Sizi gönüllülük için motive eden şey neydi ve yakın çevreniz bunu nasıl karşıladı?

Beni motive eden çok şey vardı. -15, -20 derecede kilometrelerce yürüyüp gelen ve depremzedelere dağ olan Mehmet, enkazın ortasında tanımadığı kişinin elini sımsıkı tutan Peri, sessizce bir lokmayı paylaşan Nuray abla, Her doğumda ordan oraya koşturan Meral abla... Bütün bilgi birikimini oraya aktaran Sıla, Gülşah. Ve daha nice isimsiz kahramanlar. Hayat, bir başkasının yükünü hafifletebildiğin kadar anlamlıdır belki de. Ayrıca dayanışma, yalnızca büyük felaketlerde değil, en küçük iyiliklerde bile yaşar. Bazen sadece yemek dağıtmak, yaralarına merhem götürmek, çöpleri toplayıp yaşadığı yeri biraz daha temiz bırakmak... Ama her zaman, elini taşın altına koymak.

Yakınlarım gitmemi destekledi. Biliyorlardı, gitmeseydim içimde bir boşluk açılacaktı.



O günlerde yaptığınız gönüllülük faaliyetlerinin kalıcı bir etkisi olduğuna inanıyor musunuz?

Kesinlikle olmuştur. Çünkü çıkar beklemeden, içtenlikle yapılan her davranış, bir yerlerde mutlaka bir etki bırakır. Bazen bir çocuğun hafızasında sıcak bir anı, bazen umudunu kaybeden birinin yeniden ayağa kalkışında...Dolayısıyla insanları birbirine bağlayan görünmez yollar var. Ve o yollar sadece felaket anlarında değil, dayanışmanın olduğu her yerde kesiyor.

Ekip olarak birbirinizle olan iletişiminiz, bu sürecin zorluklarına karşı nasıl bir güç kaynağı oldu?

Bir adım sağlık ekibinden ve Gelişim Üniversitesi'nden bazı hocalarımızın yer aldığı bir ekip olarak gittik ve süreç boyunca bir araya gelen, gitmek zorunda kalan, başka şehirlerden gelen çok kişi oldu. Ama her birimizin ortak bir amaç etrafında buluşması inanılmaz bir güç kaynağıydı. Ayrıca İskenderun'da Adem komutan ve Beylikdüzü Belediyesi'nden Ebru hemşire gibi insanlar, karşılaştığımız her zorlukta hemen çözüm bulmak için yardımcı oldular. Yani herkesin ortak amaca hizmet etmesi, her şeyin ne kadar kolaylaştığını gösterdi.

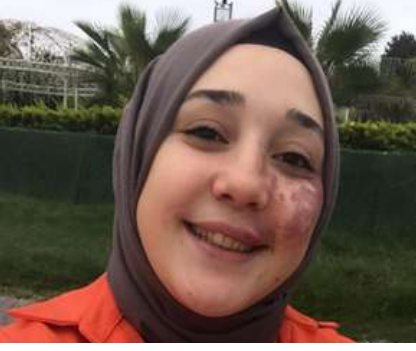
Sürecin tamamını düşündüğünüzde ne farklı yapılabilirdi/ne iyi ki böyle yapıldı?

O gün, çok şey enkaz altında kaldı; adalet, ahlak, vicdan... Hâlâ da gün yüzüne çıkmamışlar demek ki. Zaten ne yapılmalıydı sorusu çokça tartışıldı. Her felaket sonrasında, yetkililer, yaşanan felaketi toplumsal bir önlem sürecine dönüştürmek yerine, bireysel sorumluluklardan kaçıp, sadece kendilerini temize çıkarma çabası içine giriyorlar. Elini yıkayıp çıkmak, bu kadar büyük bir sorumluluğun tek çözümü olmamalı.

Eğer bugünkü halinizle depremin bir önceki günkü kendinizle ve deprem alanından yeni dönmüş olan kendinizle karşılaştaysanız bu iki insana ne söylediniz?

Bir önceki günkü kendime, "Henüz hiçbir şey farkında değilsin; dünyada kaybolmuş olan değerleri, insanları ve hayatları henüz göremedin," derdim. Deprem alanından yeni dönmüş olan kendime ise, "Bunu tek başına aşamazsın. İnsanlık, birlikte güç bulduğunda ayakta kalır" derdim.





PERİHAN TAŞKIRAN

24 YAŞ
PARAMEDİK

Deprem sonrasındaki dayanışma sürecinde en unutulmaz anınız neydi?

Depremi ilk günü, enkazdan anne ve iki kız çocuğunu çıkarmıştık. Biri 5 yaşında, diğeri ise 7 aylık bir bebektir. Her ikisine de tedavi için damar yolu açmam gerekiyordu. 7 aylık bebek o kadar çok acı çekmişti ki, damar yolu açmak için elimi uzattığımda bana bakışını unutamıyorum. O bakış, sanki "Yeter artık, daha fazla canımı acıtma, beni sarıp sarmala" der gibiydi.

Çadır kentteki insanlar ile kurduğunuz ilişkiler sizde nasıl bir iz bıraktı?

Hiç kimsenin birbirini tanımadan yardım etme isteği, hiç bilmediğim bir özelliğimi fark etmemi sağladı. Meğerse ben ne kadar duygusal bir insanmışım, dedim kendi kendime.

Bu deneyim, sizi nasıl etkiledi?

Daha fazla vicdan, merhamet ve empati kazandım. İnsanların ne kadar saf ve içten olabileceğini bir kez daha gördüm.

Sizi gönüllülük için motive eden şey neydi ve yakın çevreniz bunu nasıl karşıladı?

Deprem haberini anneannemden almıştım. "Gitti yavrum, gitti, çocuklarım gitti." dedi. Anneannemin o ses tonu kulaklarımdan hiç gitmiyor. Telefonu kapatmadan gitmeye karar verdim. Ailem, "Kendine dikkat et ve insanlar için güzel şeyler yap." diyerek, beni Allah'a emanet edip yolladılar.

•O günlerde yaptığınız gönüllülük faaliyetlerinin kalıcı bir etkisi olduğuna inanıyor musunuz?

Kalıcı etkinin vicdan ve merhamet olduğuna inanıyorum. Birçok insanın, "Onun daha çok ihtiyacı var, ona ver." dediğini gördüm. Afet yaşanmadan önce bencil davranan, ama afet sonrasında vicdanlarıyla yüzleşip merhametli davranan insanların değişimi, kalıcı bir etki yaratmıştır diye düşünüyorum.

Günümüzde dayanışmanın anlamı sizin için ne ifade ediyor?

Bu soruya bir atasözüyle cevap vermek isterim: "Birlikten kuvvet doğar." Afet döneminde bunu çokça yaşadık ve deneyimledik.

Ekip olarak birbirinizle olan iletişiminiz, bu sürecin zorluklarına karşı nasıl bir güç kaynağı oldu?

Tek amacı yardım etmek olan insanların oluşturduğu bir ekibin kötü olma ihtimali yoktur. Ekip içindeki iletişimimiz ve birbirimize verdiğimiz teselliler, süreci daha yaşanabilir hale getirdi. Belki daha iyi bir şekilde oryantasyon sağlasaydık ve bazı şeyleri önceden düşünerek planlasaydık, işler daha verimli olabilirdi.

Sürecin tamamını düşündüğünüzde ne farklı yapılabilirdi/ne iyi ki böyle yapıldı?

Belki bazı şeyleri daha önceden planlasaydık ve daha iyi bir şekilde organize olsaydık, bazı zorluklar daha kolay aşılabılırdi. Ancak yine de o süreçte çok şey öğrendik ve önemli tecrübeler kazandık.

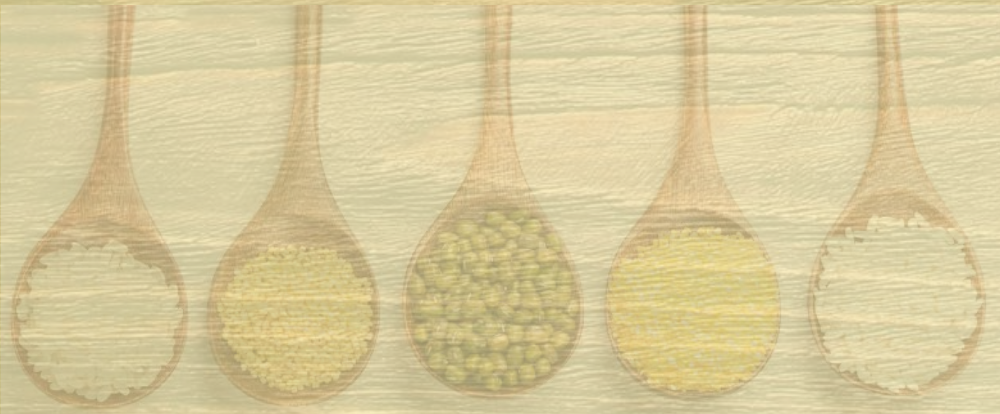
Eğer bugünkü halinizle, depremin bir önceki günkü kendinizle ve deprem alanından yeni dönmüş olan kendinizle karşılaşırsaydınız, bu iki insana ne söylediniz?

Kendime söyleyeceğim ilk şey, kin tutmamam olurdu. İnsanlara barışın ne demek olduğunu anlat ve barışa vesile ol. İkinci olarak, sevdiklerinin kıymetini bil, kimseyi kırma. Üçüncü ve son olarak ise, üzülme, mutlu ol ve mutlu et derdim. Zira mutlu olunca her şey çok daha güzel oluyor. :)

10 Şubat Dünya Bakliyat Günü: Sağlık, Beslenme ve Sürdürülebilirlik

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Hasan Fatih AKGÖZ, 10 Şubat Dünya Bakliyat Günü hakkında açıklamalarda bulundu.

Her yıl 10 Şubat, bakliyatların insan sağlığı, beslenme ve sürdürülebilir tarım açısından önemini vurgulamak amacıyla Dünya Bakliyat Günü olarak kutlanmaktadır. Bakliyatlar; nohut, mercimek, fasulye, bezelye gibi yüksek protein, lif, vitamin ve mineral içeriğine sahip besinlerdir. Sağlıklı bir beslenme düzeninin temel taşlarından biri olan bakliyatlar, aynı zamanda çevre dostu bir besin grubu olarak da dikkat çekmektedir.



Bakliyatların Tarihçesi

Bakliyatlar, insan beslenme tarihinde binlerce yıldır önemli bir rol oynamaktadır. Mezopotamya, Antik Mısır, Çin ve Orta Asya gibi birçok medeniyette temel besin kaynağı olarak tüketilmişlerdir. Arkeolojik bulgular, bakliyatların 10.000 yıl öncesine kadar uzanan bir geçmişi olduğunu göstermektedir. Günümüzde de dünya çapında milyonlarca insan için beslenmenin vazgeçilmez bir parçasıdır.

Dünya Bakliyat Günü İlanı

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), bakliyatların sağlık ve çevre üzerindeki faydalarına dikkat çekmek amacıyla 2019 yılında 10 Şubat'ı 'Dünya Bakliyat Günü' olarak ilan etmiştir. Amaç, bakliyat tüketimini teşvik etmek, tarımsal sürdürülebilirliği desteklemek ve dünya çapında sağlıklı beslenme alışkanlıklarını yaygınlaştırmaktır.

Bakliyatların Sağlığa Faydaları

- **Kalp Sağlığını Destekler:** Bakliyatlar kolesterol içermez, doymuş yağ oranları düşüktür ve içerdiği çözünür lif sayesinde kötü kolesterolün (LDL) düşmesine yardımcı olabilir. Bu sayede kalp-damar hastalıkları riskini azaltabilir.
- **Kan Şekerini Düzenler:** Düşük glikemik indeksleri sayesinde bakliyatlar, kan şekerini dengelemeye yardımcı olur. Diyabet yönetiminde önemli bir besin grubudur.
- **Sindirim Sistemini Destekler:** Lif bakımından zengin olan bakliyatlar, sindirim sistemini düzenleyerek konstipasyon gibi sindirim problemlerinin önlenmesine yardımcı olur.
- **Demir Eksikliğini Önler:** Bakliyatlar yüksek demir içeriğine sahiptir ve anemi riskini azaltabilir.
- **Protein Kaynağıdır:** Bitkisel bazlı proteinler açısından zengin olan bakliyatlar, vejetaryen ve vegan diyeti tercih eden bireyler için de değerli bir besin grubudur.

Bakliyatlar ve Sürdürülebilirlik

- **Toprak Verimliliğini Artırır:** Bakliyatlar, atmosferdeki azotu bağlayarak toprağın besin değerini artırır. Bu da kimyasal gübre ihtiyacını azaltarak çevreye katkı sağlar.
- **Su Tüketimi Düşüktür:** Diğer tarımsal ürünlere kıyasla daha az su tüketirler, bu da onları iklim değişikliğiyle mücadelede önemli bir besin haline getirir.
- **Karbon Ayak İzini Azaltır:** Bakliyat üretimi, hayvansal gıdalara kıyasla daha düşük sera gazı emisyonuna sahiptir ve çevresel sürdürülebilirliği destekler.

Ekonomik ve Küresel Önemi

Bakliyatlar, dünya genelinde ucuz, besleyici ve erişilebilir bir protein kaynağı olarak kabul edilir. Besin güvenliği açısından önemli bir yere sahiptir ve özellikle gelişmekte olan ülkelerde yetersiz beslenmeyle mücadelede kritik bir rol oynar.

Sonuç

Dünya Bakliyat Günü, bakliyatların sağlık, beslenme ve sürdürülebilirlik açısından önemini vurgulayan küresel bir farkındalık günüdür. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek, çevreye duyarlı besin tüketimi yapmak ve ekonomik, sürdürülebilir besin kaynaklarına yönelmek için bakliyatlar sofralarımızda daha fazla yer almalıdır.

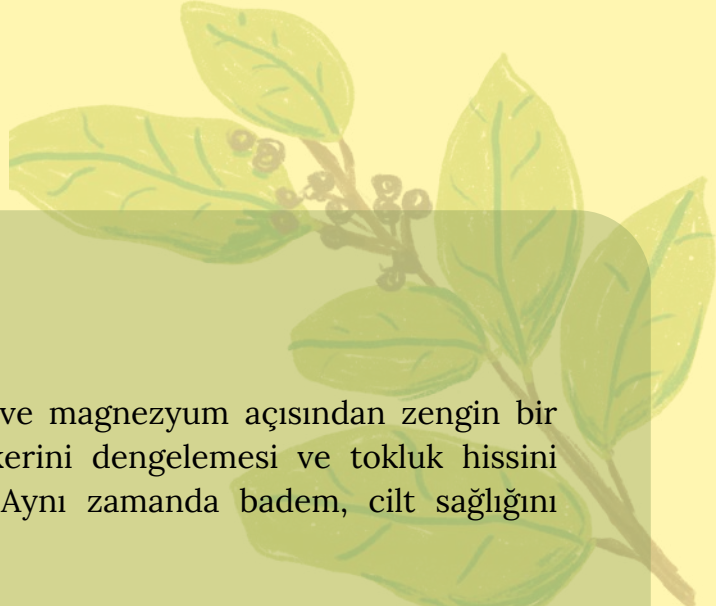
DÜNYA BADEM GÜNÜ



İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Aylar KARGAR MOHAMMADINAZHAD, Dünya Badem Günü'ne dair açıklamalarda bulunarak, bademin besin içeriği, sağlık üzerindeki etkileri ve sürdürülebilir tarımdaki rolü hakkında önemli bilgiler paylaştı.

Badem Günü, her yıl 16 Şubat'ta kutlanan özel bir gündür. Özellikle bademin yetiştirildiği bölgelerde, bu besleyici ve lezzetli kuruyemişin önemini vurgulamak amacıyla çeşitli etkinlikler düzenlenir. Badem, tarih boyunca sağlıklı beslenmenin bir parçası olmuş ve mutfak kültürlerinde önemli bir yer edinmiştir.





Badem, sağlıklı yağlar, protein, lif, E vitamini ve magnezyum açısından zengin bir besindir. Kalp sağlığını desteklemesi, kan şekeri dengelemesi ve tokluk hissi artırması gibi birçok faydası bulunmaktadır. Aynı zamanda badem, cilt sağlığını destekleyici etkileriyle de bilinir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), sağlıklı beslenme ve sürdürülebilir tarımın önemini vurgularken, bademin besleyici değerine dikkat çekmektedir. FAO'ya göre, badem gibi kuruyemişler gıda güvenliği açısından önemli bir role sahiptir ve sağlıklı diyetlerin desteklenmesinde etkili olabilir. Bu nedenle, bademin üretimi ve tüketimi konusunda farkındalık artırılması önemlidir.

16 Şubat Badem Günü'nde dünya genelinde bademle yapılan tarifler paylaşılır, bademin sağlık üzerindeki faydaları hakkında farkındalık artırılır ve üreticiler desteklenir. Badem yetiştiriciliği, özellikle Akdeniz iklimine sahip bölgelerde yaygın olup, Türkiye, ABD, İspanya ve İtalya gibi ülkelerde önemli bir ekonomik faaliyettir.

Türkiye'de badem yetiştiriciliğinin yaygın olduğu bölgelerde çeşitli badem festivalleri düzenlenmektedir. Özellikle Datça Badem Çiçeği Festivali, badem ağaçlarının çiçek açtığı dönemde turistlerin yoğun ilgisini çeken bir etkinliktir. Ayrıca, birçok il ve ilçede badem hasadıyla ilgili festivaller yapılarak, hem yerel üreticiler desteklenmekte hem de bademin ekonomik ve kültürel değeri vurgulanmaktadır.

Bu özel günde, badem ezmesi, badem sütü, badem unlu tarifler gibi farklı lezzetler öne çıkar. Aynı zamanda, badem ağaçlarının çiçek açma dönemi olması nedeniyle doğa yürüyüşleri ve tarım etkinlikleri de düzenlenebilir.

Badem Günü, yalnızca bir besini kutlamakla kalmaz, aynı zamanda sağlıklı beslenme ve sürdürülebilir tarım konusunda bilinç oluşturmaya da amaçlar. Bademin sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra, çevreye duyarlı tarım uygulamaları ve organik badem yetiştiriciliği de bu günün önemli konularından biridir.



DÜNYA NANELİ ÇİKOLATA GÜNÜ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi Münevver Gaye AYBEY, Dünya Naneli Çikolata Günü, tarihi ve sağlığa faydaları hakkında bilgilendirmede bulundu.

Her yıl 19 Şubat'ta kutlanan Ulusal Çikolata Nane Günü, çikolatanın yoğun aromasıyla naneli ferahlığın mükemmel uyumu onurlandıran özel bir gündür. Bu eşsiz kombinasyon, hem lezzet hem de sağlık açısından faydalarıyla dikkat çekmektedir ve tatlı severler tarafından büyük ilgi görmektedir.



Çikolata ve Nane: Tarihi ve Sağlığa Faydaları

1. Çikolata: Mutluluk Veren Bir Tat

Çikolata, yüzyıllardır farklı kültürler tarafından tüketilmiş ve mutluluk veren bir besin olarak görülmüştür. Aztekler ve Mayalar tarafından Avrupa'ya getirilen çikolatanın başlangıçta acı ve yoğun bir tada sahip olduğu bilinmektedir. Ancak zamanla tatlandırılarak günümüzdeki popüler formuna ulaşmıştır.

Bitter çikolatanın, içerdiği flavonoidler sayesinde güçlü bir antioksidan kaynağı olduğu ve kalp sağlığını desteklediği bilinmektedir. Ayrıca serotonin ve dopamin üretimini teşvik ederek ruh halini iyileştirme özelliğine sahiptir.

2. Nane: Ferahlık ve Sindirime Destek

Antik Yunan ve Romalılar tarafından tıbbi amaçlarla kullanılan nane, sindirim sistemi üzerindeki olumlu etkileriyle tanınmaktadır. Mideyi rahatlatıcı etkisi sayesinde hazımsızlığı giderdiği ve ferahlatıcı aromasıyla nefesi tazelediği bilinmektedir. Çikolata ile bir araya getirildiğinde, hem lezzet hem de sağlık açısından tatmin edici bir deneyim sunmaktadır.

Çikolata ve Nane Lezzetinin Yükselişi

Çikolata ve nane kombinasyonunun, 19. yüzyılda dondurma ve şekerleme üretiminde kullanılmaya başlandığı bilinmektedir. 1940'lı yıllarda York Peppermint Patty ile popüler hale gelmiş ve bu tatlı, kısa sürede geniş kitleler tarafından benimsenmiştir.

1953 yılında Kız İzçiler tarafından bugün hâlâ en çok satan tatlılardan biri olan Thin Mint (İnce Nane) kurabiyeleri satışa sunulmuş ve bu sayede naneli çikolata lezzetinin yaygınlaşmasına katkı sağlanmıştır. 1973 yılında İngiltere'nin Devon kentinde aşçılık öğrencisi Marilyn Ricketts tarafından naneli çikolata parçacıklı dondurma icat edilmiş ve dünya çapında büyük ilgi görmüştür.



Kansere Karşı En Büyük Güç: Sağlıklı Beslenme ile Korunun!

4 Şubat Dünya Kanser Günü, kanserle mücadelede farkındalık yaratmak ve korunma yollarına dikkat çekmek için önemli bir gündür. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Arş. Gör. Başak CAN, kanserden korunmak için çeşitli beslenme önerileri hakkında bilgiler paylaştı.

Kanser, dünya çapında milyonlarca insanı etkileyen ancak büyük oranda önlenabilir bir hastalıktır. Yapılan araştırmalar, sağlıklı beslenme ve bilinçli yaşam alışkanlıklarının kanser riskini önemli ölçüde azaltabileceğini göstermektedir. Bu nedenle 4 Şubat Dünya Kanser Günü, kansere karşı korunma yöntemlerini vurgulamak ve toplumsal bilinci artırmak açısından anlamlı bir tarihtir.

Beslenme, bağışıklık sistemimizi güçlendiren ve vücudu hastalıklara karşı dirençli hale getiren en önemli faktörlerden biridir. Doğru besinleri seçerek hücrelerimizi koruyabilir, inflamasyonu azaltabilir ve kansere karşı doğal bir kalkan oluşturabiliriz.

İşte kansere karşı koruyucu beslenme önerileri:

Antioksidan Zengini Gıdalar Tüketin

Serbest radikallerin vücutta oluşturduğu zararı önlemek için antioksidan içeriği yüksek gıdalar tüketmek büyük önem taşır. Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, lahana, roka), renkli sebze ve meyveler (yaban mersini, havuç, pancar), yeşil çay ve zencefil kansere karşı güçlü birer savaşıdır.

İşlenmiş Gıdalardan Uzak Durun

Fazla işlenmiş ve katkı maddeleri içeren gıdalar, vücutta inflamasyona yol açarak kanser riskini artırabilir. Özellikle işlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis), rafine şeker ve beyaz un içeren gıdalar ile trans yağ içeren besinlerden uzak durmak sağlık halinin devamı için önemlidir.

Sağlıklı Yağları Tercih Edin

Vücuda faydalı yağlar almak hücre sağlığını korur ve inflamasyonu azaltmaktadır. Omega-3 içeren besinler (somon, ceviz, keten tohumu) ve sağlıklı bitkisel yağlar (zeytinyağı, avokado yağı) beslenme düzenine eklenmelidir.

Bağırsak Sağlığını Destekleyin

Bağırsak florasını güçlendiren besinler tüketmek, bağışıklık sisteminin desteklenmesine yardımcı olmaktadır. Fermente gıdalar (yoğurt, kefir, turşu), prebiyotik içeren besinler (soğan, sarımsak, pırasa) ve tam tahıllar (yulaf, bulgur, kinoa) bağırsak sağlığını koruyarak kanser riskini azaltmaktadır.

Bol Su İçin ve Hareketsiz Kalmayın

Vücudun toksinlerden arınmasını desteklemek için günlük en az 8-10 bardak su tüketilmelidir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite, bağışıklık sistemini güçlendirir ve kansere karşı koruyucu bir kalkan oluşturmaktadır. Günde 30-45 dakika yürüyüş, pilates veya yoga gibi aktiviteler önerilmektedir.

Kanserden Korunmak Sizin Elinizde!

Sağlıklı bir yaşam için bilinçli beslenme alışkanlıkları edinmek, düzenli hareket etmek ve vücudu destekleyen besinleri tercih etmek büyük bir fark yaratabilir. Bugün sağlığınız için küçük bir adım atın, geleceğinize yatırım yapın!



DÜNYA SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ



SAĞLIKLI BİR GELECEK İÇİN HAREKETE GEÇİN



Her yıl 9 Şubat'ta kutlanan Dünya Sigarayı Bırakma Günü, sigaranın zararlarına dikkat çekerek bireyleri bırakmaya teşvik etmeyi amaçlayan önemli bir farkındalık günüdür. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Arş. Gör. Güldane YILDIRIM, sigaranın insan sağlığı, çevre ve ekonomi üzerindeki etkilerine dikkat çekerek, sigarayı bırakma sürecinde izlenebilecek yöntemler hakkında bilgiler paylaştı.

Sigaranın İnsan Sağlığına Etkileri

Sigara kullanımı, solunum yolu hastalıklarından kansere kadar birçok ciddi sağlık sorununa yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, her yıl 8 milyondan fazla insan tütün kullanımı nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Sigara içen bireylerde akciğer kanseri, kronik bronşit ve kalp-damar hastalıkları gibi sağlık sorunlarının görülme riski önemli ölçüde artmaktadır.

Ancak, sigaranın zararları sadece kullanıcılarla sınırlı değildir. Pasif içicilik, sigara kullanmayan bireyler için de ciddi bir sağlık tehdidi oluşturmaktadır. Özellikle çocuklar, sigara dumanının zararlarına karşı daha savunmasızdır. Dünya genelinde her yıl 65.000 çocuk pasif içicilikle ilişkili hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Sigaranın Çevresel Etkileri

Sigara kullanımı yalnızca insan sağlığını değil, çevreyi de ciddi şekilde olumsuz etkilemektedir. Her yıl yaklaşık 4,5 trilyon sigara izmariti doğaya atılmakta ve çevre kirliliğine neden olmaktadır. İçerdikleri toksik maddeler nedeniyle bu izmaritler, toprak ve su kirliliğine yol açarak ekosisteme zarar vermektedir.

Bunun yanı sıra, tütün tarımı için yapılan ormansızlaştırma, biyoçeşitliliğin azalmasına ve sera gazı emisyonlarının artmasına neden olmaktadır. Tütün bitkisi, birçok tarım ürününe kıyasla çok daha fazla su tüketmekte olup, 1 kg tütün üretimi için yaklaşık 3.700 litre su kullanılmaktadır.

Sigaranın Ekonomik ve Toplumsal Maliyeti

Sigara kullanımı, sağlık harcamalarının artmasına ve üretkenlik kaybına yol açarak küresel ekonomiye büyük bir maliyet yüklemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, sigara içmenin küresel ekonomik maliyeti yılda yaklaşık 1,4 trilyon ABD dolarıdır.

Sigara kullanımına bağlı hastalıklar nedeniyle iş gücü kaybı ve sağlık harcamalarındaki artış, ekonomik sürdürülebilirlik açısından büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Sigaranın bireysel bir tercih olmanın ötesinde, toplumsal ve ekonomik sürdürülebilirlik açısından önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu açıktır.

Sigarayı Bırakma Yöntemleri

Sigara bağımlılığını yenmek için farklı yöntemler bulunmaktadır:

- ✓ Nikotin Replasman Tedavileri (NRT): Nikotin sakızları, bantlar ve pastiller gibi ürünler, nikotin ihtiyacını azaltarak sigarayı bırakma sürecinde destek olabilir.
- ✓ Mobil Uygulamalar ve Destek Grupları: Sigara bırakma sürecinde motivasyonu artıran çevrimiçi destek grupları ve mobil uygulamalar bireylere rehberlik edebilir.
- ✓ İlaç Tedavileri: Doktor kontrolünde kullanılan bazı ilaçlar, nikotin yoksunluğu belirtilerini hafifleterek sigarayı bırakmayı kolaylaştırabilir.
- ✓ Alternatif Yöntemler: Akupunktur, meditasyon ve fiziksel aktivite gibi yöntemler, stresle başa çıkmayı destekleyerek sigarayı bırakma sürecini kolaylaştırabilir.

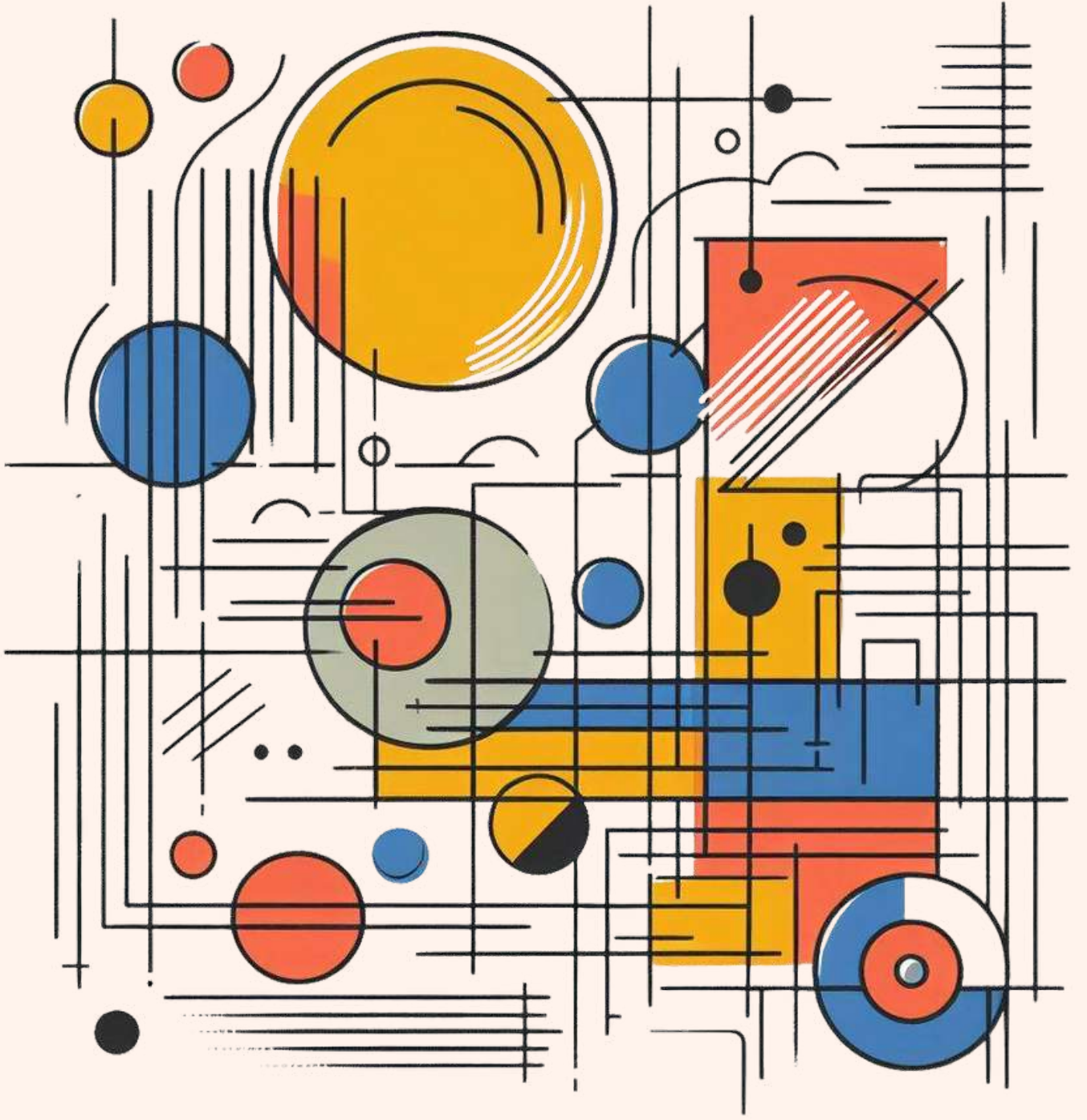
Sigara bırakma sürecinde destek almak isteyen bireyler için Sağlık Bakanlığı tarafından sunulan ALO 171 Sigara Bırakma Hattı hizmet vermektedir. Ayrıca, Türkiye genelinde çeşitli şehirlerde bulunan Sigara Bırakma Poliklinikleri, doktor kontrolünde tedavi desteği sağlamaktadır.

Sağlıklı Bir Gelecek İçin Adım Atın!

Sigara kullanımını bırakmak, yalnızca bireysel sağlığı değil, aynı zamanda toplum sağlığını, çevreyi ve ekonomik sürdürülebilirliği korumak açısından büyük bir adımdır. Dünya Sigarayı Bırakma Günü, bu farkındalığı artırmak ve daha sağlıklı bir gelecek için harekete geçmek adına önemli bir fırsattır.

Sağlığınız için bugünden adım atın, sigarayı bırakın!

[Habere ulaşmak için tıklayınız](#)



KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT



17 Şubat Dünya

Günü

Dünya genelinde farklı tarihlerde kutlanan Kediler Günü, Avrupa'nın birçok ülkesinde 17 Şubat olarak kabul edilmektedir. Bu özel gün, ilk kez 1990 yılında İtalya'da, Claudia Angeletti'nin Tuttogatto dergisinde düzenlediği bir anket sonucu belirlenmiştir. Seçilen tarih, kedilerin bağımsız yapısı ve tarihsel süreçte sahip olduğu kültürel anlamlarla ilişkilendirilmiştir.

Şubat ayı, astrolojide Kova burcunun ayı olup, Kova burcu özgürlüğüne düşkün ve bağımsız bir karaktere sahiptir. Bu özellik kedilerin doğasıyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca, 17 sayısı İtalya'da uğursuz bir sayı olarak kabul edilmekte olup, kedilerin mistik ve öngörülemez doğasıyla bağlantılı görülmüştür.

Kediler Günü farklı ülkelerde farklı tarihlerde kutlanmaktadır:

- 8 Ağustos – Uluslararası Kediler Günü
- 29 Ekim – ABD Kediler Günü
- 1 Mart – Rusya Kediler Günü

Kedilerin Tarihsel Süreci

Kedilerin evcilleştirilme süreci 5 ila 9 bin yıl öncesine dayanmaktadır. Tarih boyunca farklı medeniyetlerde kediler hem işlevsel hem de sembolik bir anlam taşımıştır.

- Antik Çin'de MÖ 2465-2150 yıllarında kutsal kabul edilen kediler, tahıl ambarlarını kemirgenlerden korumak amacıyla çiftçiler tarafından beslenmiştir
- Eski Mısır'da, kediler tanrıça Bastet ile ilişkilendirilmiş ve kutsal varlıklar olarak kabul edilmiştir. Mısır'da kedilere zarar vermek yasaklanmış, ölüm cezasına kadar varan yaptırımlar uygulanmıştır.

- Avrupa'da, Orta Çağ'da kedilere mistik özellikler atfedilmiş, zaman zaman uğursuz sayılmış ancak ilerleyen süreçte şehir yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.

Türkiye'de Kediler

Kediler, Türkiye'de yalnızca evcil hayvanlar değil, aynı zamanda kültürel mirasın bir parçası olarak görülmektedir. Türkiye, dünyada en çok kedi besleyen ülkeler arasında yer almaktadır.

- 2018 yılı verilerine göre, Türkiye evde kedi besleme oranında dünya sıralamasında 11. sıradadır.
- Türkiye'de nüfusun yaklaşık %19'u evinde kedi beslemektedir.
- İstanbul, dünyada "**kediler şehri**" olarak anılan önemli kentlerden biridir. Şehir genelinde, sokak kedilerinin mahalle sakinleri tarafından beslendiği ve korunduğu gözlemlenmektedir.

Dünya Kediler Günü, kedilerin yaşamımızdaki yerini hatırlamak ve onların refahı için farkındalık oluşturmak açısından önemli bir tarihtir. Bu kapsamda, sokak hayvanlarının korunması, beslenmesi ve sağlıklı yaşam koşullarına erişiminin sağlanması konusunda farkındalık yaratılması hedeflenmektedir.

[Haber için tıklayınız.](#)

Ulusal Evcil Hayvanınızı Sevmek Günü

20 Şubat Ulusal **Evcil Hayvanınızı Sevmek** Günü, evcil hayvanlarımızın hayatımıza kattığı neşe, huzur ve dostluğu kutlamak için seçilmiş özel bir gündür.

Bu anlamlı gün, evcil hayvan sahiplerini dostlarına daha fazla vakit ayırmaya ve sevgilerini göstermeye teşvik ederken aynı zamanda;

Egzersiz ve Aktivite: Evcil hayvanların fiziksel ve zihinsel sağlığı için hareketin önemine dikkat çeker.

Evcil Hayvan Sağlığı ve Beslenmesi: Doğru ve dengeli beslenmenin hayvan sağlığına etkisine dikkat çekmeyi hedefler.

İnsanlar nasıl dengeli ve sağlıklı beslenmeye ihtiyaç duyuyorsa, evcil dostlarımızın sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesi için **doğru beslenme** şarttır. **Genel ilkeler şu şekilde özetlenebilir:**

Dengeli Protein: Kas gelişimi ve bağışıklık sistemi için şarttır (Et, balık, yumurta).

Sağlıklı Yağlar: Beyin sağlığı, deri ve tüyler için önemlidir (Balık yağı, zeytinyağı).

Doğru Karbonhidratlar: Fazla tüketimden kaçının, sindirimi kolay tahılları tercih edin.

Bol Su Tüketimi: Temiz ve taze su her zaman erişilebilir olmalıdır.

Zararlı Gıdalar: Çikolata, soğan, üzüm, şekerli ve işlenmiş gıdalar hayvanlar için tehlikelidir!

Ödül Mamalarında Ölçülü Olun: Fazla ödül maması kilo alımına neden olabilir.

Mama Seçimi: Kaliteli içeriklere sahip, katkısız mamalar tercih edin.

Egzersiz ve Aktivite: Beslenme kadar hareket de sağlıklı yaşam için gereklidir!



Evcil Hayvan Sahiplenmek: Büyük Bir Sorumluluk

Bir hayvan sahiplenmeden önce dikkat edilmesi gerekenler:

- Yaşam tarzınıza uygun bir hayvan seçin.
- Onlara yeterince zaman ayırabileceğinizden emin olun.
- Mama, veteriner ve diğer masrafları karşılayabileceğinizden emin olun.
- Uzun vadeli (10-15 yıl) bir sorumluluğa hazır olun.

Satın almak yerine sahiplenin: Barınaklardan hayvan sahiplenerek onların hayatlarını kurtarabilir ve hayvan ticaretinin olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz.

Sahipsiz Hayvanları Unutmayın

Bugün sadece kendi evcil hayvanlarımızı değil, sahipsiz hayvanları da hatırlama günüdür. Onlara mama ve su bırakmak, sahiplendirme kampanyalarına destek olmak veya barınaklara bağış yapmak önemlidir.

Evcil hayvanlarımızın sağlıklı, mutlu ve güvende olması, yalnızca bugünü değil, her günü onlar için anlamlı kılar. Doğa dostu ve bilinçli bir hayvansever olmak, hem evcil dostlarımızı hem de doğayı korumanın en güzel yoludur.

Evcil hayvanlar, insanlarla özel bir bağ kurmuş ve insan topluluklarının bir parçası haline gelmiştir. Evcil hayvanların doğaya salınması veya kontrolsüz çoğalması, ekolojik dengeyi bozabilir. Örneğin, sahipsiz bırakılan evcil kediler, kuş ve kemirgen popülasyonları üzerinde kontrolsüz bir baskı oluşturabilir. Bu nedenle, kısırlaştırma, sahiplendirme ve bilinçli bakım, doğanın dengesini korumanın önemli bir parçasıdır. Doğa dostu ve bilinçli bir hayvansever olmak hem ekosistemi hem de evcil dostlarımızı korumak için atılacak en önemli adımdır!

İGÜ Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak yalnızca insan sağlığını değil, hayvan dostlarımızın dengeli beslenmesini de önemsiyoruz. Siz de onların ihtiyaçlarına uygun, doğal ve sağlıklı besinlerle beslendiklerinden emin olun!



[Haber için tıklayınız.](#)

BU AYKI KONUĞUMUZ

Dr.Öğr.Üyesi Aslı KAYA

1-Diyelim ki yeni bir toplum kurmaya karar verdiniz ve güzel bir ada keşfettiniz. Yerine koyduğunuz ilk kural ne olurdu?

Doğaya zarar vermeden mutlu yaşayabilmek

2-İcat edilen buluşlardan hangisinin mucidi olmak isterdiniz?

Duyguların (sevgi, iyilik, güzellik) mucidi olmak isterdim

3-Geçmiş ya da gelecekte herhangi bir olaya şahitlik edebilecek olsanız hangi olayı seçerdiniz?

Herkesin geleceğini görmeyi ve istediğim an ısınlanıp o yerde olmayı

4-Bir kitap yazacak olsaydınız adı ne olurdu?

Bilim insanı olduğumuz için kitap hazırlamak rutin hale geldi. Sırayla hazırlıyorum.

5-Hayatınız hakkında bir film yapmış olsalardı sizi hangi aktörün/aktristin canlandırmasını isterdiniz?

Kendimi, kendim oynamak isterdim

6-Sizi en iyi tanımlayan 5 kelime nedir?

Çevremdeki insanlar güven verdiğimi, çalışkan, güler yüzlü olduğumu, dominant bir karaktere sahip olduğumu ve kararlı bir yapım olduğumu söylerler.

7-Ne tür bir yeteneğe sahip olmak isterdiniz?

Sevdiklerimin hayallerini bilmeyi ve isteklerini yerine getirmek isterdim.

8-Kahramanınız kimdir?

Hayatımın tek kahramanı 'ANNEM'.

9-En sevdiğin yazar hangisidir?

Elime geçen her şeyi okumayı severim.

10-Yaşadığınız yılların özeti hangi kelime olurdu?

Sabır



Fransız yazar Marcel Proust'un yarattığı karakterlerle sohbet ettiği, onlara sorular sorduğu söylenir. "Proust Anketi" olarak da bilinen bu soruları 13 yaşında yazdığı ve 20 yaşındayken kendisinin de cevapladığı ifade edilir. Onun hazırladığı bu sorulardan yararlanarak biz de her sayımız için fakültemizde çalışanlara bu soruları yöneltiyoruz.

Gelişim Okumaları

Dr.Öğr.Üyesi
Ash KAYA

NORMAN G. FINKELSTEIN

HOLOKOST ENDÜSTRİSİ

Yahudi Acılarının İstismarı

Tercüme
Utku Umut Bulsun

KUTADGU

Finkelstein'in Holokost Endüstrisi adlı kitabı, özellikle Holokost'un tarihsel acılarıyla ve bu acıların nasıl politik bir araç haline getirildiğiyle ilgili önemli tartışmalara yol açmıştır. Finkelstein, Holokost'un, özellikle 1967 sonrasındaki dönemde, bir tür ideolojik silah olarak kullanılmasını eleştiriyor. Kitabında, İsrail'in ve Amerikan Yahudi elitlerinin, Nazi Almanya'sındaki Yahudi soykırımını, İsrail'in kendi politikalarını ve savaşlarını meşrulaştırmak için bir araç olarak kullandığını savunuyor.

Finkelstein'in yaklaşımı, Holokost'un bir tarihsel olay olarak anlamını yitirmesi değil, daha çok bu olayın İsrail'in politik amaçları doğrultusunda nasıl istismar edildiği üzerinedir. Ona göre, Holokost'un bu şekilde kullanılmasının ardında, Batı ülkelerinin özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nin İsrail'e verdiği açık desteği pekiştirmek ve İsrail'in "kurban" imajını sürdürmek yer alır. Böylece, Holokost'un hatırlatılması, İsrail'in kendisini savunma hakkını, hatta kendi sınırlarını koruma amacıyla uyguladığı politikaları haklı çıkaran bir araç haline gelmiştir.

Finkelstein'in bu eleştirileri, hem akademik dünyada hem de daha geniş toplumsal düzeyde geniş bir yankı uyandırmış ve birçok kişi tarafından tartışma konusu olmuştur. Bu tartışmalar, Holokost'un yalnızca tarihsel bir trajedi olarak kalmaması, aynı zamanda günümüz politik atmosferinde nasıl şekillendirildiği ve istismar edildiği üzerine düşünmeye sevk etmiştir.

Finkelstein'in yazdığı kitaplar ve yaptığı konuşmalar, onu İsrail sorununun akademik düzeydeki önemli figürlerinden biri haline getirmiştir. Ancak bu eleştirileri ve yaklaşımı, onu akademik çevrelerde tartışmalı bir figür haline getirmiş ve bazılarına göre, İsrail'in politikalarını eleştiren duruşu onu daha da izole etmiştir.



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ MEZUN TAKİP SİSTEMİ

Mezun Takip Sistemi (METSİS), mezunlarımızın istihdamı ve mezuniyet sonrası eğitimi gibi güncel durumlarını belirleyerek takip etmek, istatistiki veriler oluşturmak amacıyla açılmıştır.

İstanbul Gelişim Üniversitesi, mezunlar ile ilişkilerini kuvvetlendirmek ve mezunların istihdamına katkı sunmak adına METSİS'i faaliyete geçirmiştir. Mezunlarımız, METSİS'e ücretsiz üye olabilmektedir. METSİS'e üye olan mezunlarımız oluşturdukları kişisel profillerini güncelleyerek iş ilanlarımızı takip edebilmektedir.

METSİS'e Nasıl Üye Olurum?

1. metsis.gelisim.edu.tr platformuna giriş yapınız.
2. Açık pozisyonlar kutucuğundan ilanlar takip edebilirsiniz.
3. İlanlara başvuru gerçekleştirmek için Yeni Aday kutucuğundan hesap oluşturabilirsiniz.
4. Hesap oluşturulduktan sonra üst sekmede yer alan ilanlar sekmesinden iş ilanlarını görebilir ve uygun olan pozisyonlara başvurabilirsiniz.



Instagram -
igu_mezunlarkoordinatorlugu



LinkedIn -
IGU ALUMNI AND
MEMBERS COORDINATOR

MK

MEZUN KARTI

İGÜ'lü Mezunlarımız,
Üniversitemizin imkanlarından ve anlaşmalı olduğumuz firmalardan sağladığımız indirim oranlarından yararlanmak isteyen mezunlarımızın formu doldurması yeterli olacaktır. Kartınız hazır olduğunda K Blok 3. katta yer alan Mezunlar ve Mensuplar Koordinatörlüğü ofisinden teslim alınabilecektir.



SCAN ME





Sağlık Bilimleri
Fakültesi



RESMİ SOSYAL
MEDYA HESAPLARIMIZ



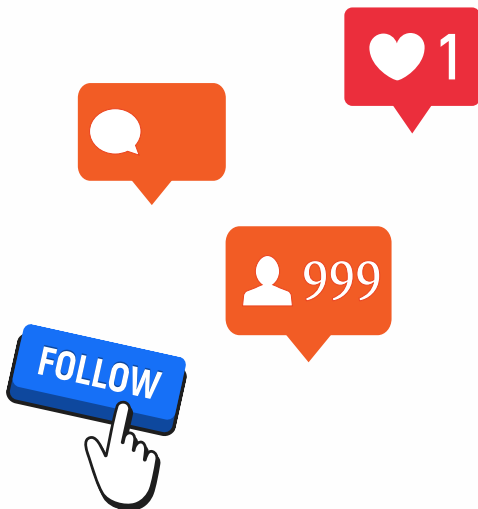
igu_sbf



igu_sbf



İGÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi



Yeni Haber

Her türlü görüş, öneri, haber
ya da yazınızı bize artık
sbfulten@gelisim.edu.tr
adresinden iletebilirsiniz

HOŞ GELDİN RAMAZAN

Mübarek Olsun





Sağlık Bilimleri Fakültesi

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Prof. Dr. Rifat MUTUŞ

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

Dr. Öğr. Üyesi A. Yüksel BARUT

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi Neşe KISKAÇ

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

BÜLTEN EKİBİ

Dr. Öğr. Üyesi Emrah TÜNCER

Dr. Öğr. Üyesi Aslı KAYA

Öğr. Gör. Hande Besna GÖÇEN

Öğr. Gör. Berk Efe ALTINAL

Arş. Gör. Tuğba TÜRKCAN

Arş. Gör. Semanur OKTAY

Arş. Gör. Onur Zeki ANILGAN

Arş. Gör. Aişe Büşra CİĞER

Arş. Gör. Sıdika ADIYAMAN

Arş. Gör. Dilara CENGİZLİ

KÜNYE



igu_sbf



igu_sbf



İGÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi



sbfbulten@gelisim.edu.tr