

YEŞİLAY

Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmaları için kullanılmaktadır.

EKİM 2022 / SAYI 1065 / 33,50 TL

KÜLTÜR

Osman Konuk:
"Şiir tercih edilmiş
bir sonuç"

YAŞAM

Dünya küresel
açlık krizinin
eşiğinde mi?

SAĞLIK

Daha sağlıklı
bir yaşlılık
mümkün

DOSYA

TEKNOLOJİ KOLAYLIK MI, BAĞIMLILIK MI?



ISSN 1303-3980 K.K.T.C. FİYATI 35.50 TL





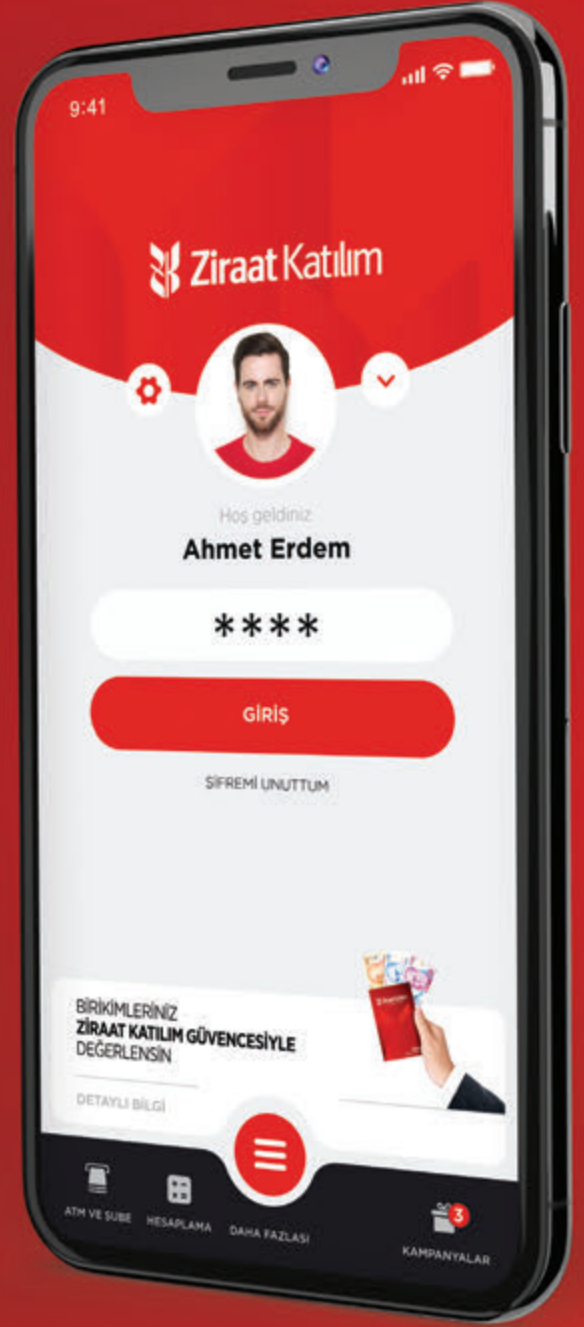
Sanal Kart



FAST-EFT-Havale
Ücretsiz



Hesap İşletim
Ücreti Yok!



indir

Google Play'den
indirin

App Store'dan
indirin

Hemen indirin
AppGallery

7/24 anlık ödeme sistemi FAST,
T.C. Merkez Bankası tarafından işletilmektedir.

KATILIM MOBİL'LE BANKACILIK İŞLEMLERİ ÇOK DAHA KOLAY!



Müşteri İletişim
Merkezi

www.ziraatkatilim.com.tr



Ziraat Katılım

Paylaştıkça daha fazlası



Prof. Dr. Mücahit Öztürk
Yeşilay Genel Başkanı

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BÜTÜN DÜNYANIN
ORTAK MESELESİ HALİNE GELDİ. BU KONUDAKİ
HASSASİYETİMİZİ BİREYSEL ÇABANIN ÜSTÜNE
TAŞIYIP TOPLUMSAL ÇABA HALİNE GETİRMEK İÇİN
TOPLUM OLARAK BİRLİKTE HAREKET ETMELİYİZ.

Sevgili Yeşilay Dostları,

► **YEŞİLAY OLARAK**, bağımlılıklarla mücadelemize bundan 102 yıl önce başladık. Zaman içerisinde bağımlılık yapan maddelerin sayısı artıca biz de mücadelemizi genişlettik. Alkol, tütün, madde ve kumardan sonra teknoloji bağımlılığına karşı da ses getiren adımlar attık.

Teknoloji bağımlılığı bütün dünyanın ortak meselesidir. Bu konudaki hassasiyetimizi bireysel çabanın üstüne taşıyıp toplumsal çaba haline getirmek için toplum olarak birlikte hareket etmeliyiz.

Teknolojiye karşı değiliz, teknolojinin doğru ve kontrollü kullanımını her zaman destekliyoruz. Özellikle çocuklarımızı tehdit eden bu bağımlılık, onları zihinsel ve bedensel olarak olumsuz etkiliyor. Buna karşı bilinç oluşturmak ve farkındalık yaratmak için hayata geçirdiğimiz eğitim programlarımızla önleme kapsamındaki çalışmalarımızı pekiştiriyoruz. “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı” ve “Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı” bu eğitimlerimizin başında geliyor.

Bağımlılıkla mücadele ederken önleme çalışmalarımıza, müdahale çalışmalarımıza da eşlik ediyor. Bu konuda, Türkiye'nin her ilinde bulunan ve bağımlı bireyler ile ailelerine ücretsiz psikososyal destek hizmeti verdiğimiz Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimize 2016 yılından günümüze teknoloji bağımlılığı konusunda 1.122 insanımız başvur-

du. Hizmet alan danışanlarımızın geleceğe umutla bakabilmeleri için özveriyle çalışıyoruz.

Yeşilay Yayınlarımızdan çıkan, çocuklarımıza sağlıklı yaşamı anlatmayı amaçlayan çocuk kitapları serimizle, teknolojinin güvenli ve verimli kullanımını anlatan içeriklerine öncelik veriyoruz. Kitaplarımız sayesinde çocuklarımız eğlenerek teknolojinin doğru kullanımını da öğreniyor.

Teknoloji bağımlılığıyla ülkemizde mücadele ettiğimiz kadar, dünyada da bu alandaki çalışmalara öncü olmayı sürdürüyoruz. Bu kapsamda her sene kongreler ve toplantılar organize ediyoruz. En son 5'incisini düzenlediğimiz “Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi”nde, iki gün boyunca, ulusal ve uluslararası alanda konuşmacılar yer aldı. Teknoloji bağımlılığının ekran kullanımından sosyal medyaya, çevrim içi oyunlardan kumara ve pandeminin etkilerine kadar birçok konuyu anlattılar. Değişen ve gelişen dünyada, biz de insanlarımız için çalışmalarımızı umutla sürdürüyoruz.

Yeşilay olarak, Cumhuriyetimizin 99. yılını kutluyor; Cumhuriyetimizin banisi Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü, silah arkadaşlarını ve tüm şehitlerimizi minnetle anıyorum.

Saygılarımla.

YEŞİLAYmarket
ONLINE

*ve seçkin
kitabevlerinde
sizi bekliyor.*

YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ'NDEN
ÖYKÜLER

Renklerini
yeniden
Kazananlar

19 Öykü

Renklerini Yeniden Kazanan

19 Hayat

115

DANIŞMA HATTI

YEŞİLAY
DANIŞMANLIK MERKEZİ

yesilay.org.tr     /1920yesilay

KÜLTÜR

38 Röportaj: Osman Konuk

Sade, anlaşılır ancak bir o kadar da çarpıcı ve ironik şiir diliyle Osman Konuk, yalnızca kişinin iç dünyasına seslenmekle kalmıyor şiirlerinde gerçekçi sosyal tahlil ve tespitler de yapıyor. Osman Konuk ile şiir ve hayat üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

40 Gezi: Batum

Doğası ve havasıyla Doğu Karadeniz'i, mutfağıyla Kafkasları, mimarisiyle modern Avrupa'yı andıran bir şehir Batum. Sonbahar, kentten en güzel manzaralarına ve zamanlarına işaret ediyorken rotamızı Batum'a çevirdik.

46 İMÇ'deki sanat eserleri restore ediliyor

Uzun süredir bakımsızlığa terk edilen İstanbul Manifaturacılar Çarşısı'ndaki sanat eserleri, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı ile MSGSÜ'nün hayata geçireceği restorasyonla hak ettikleri değere kavuşmaya hazırlanıyor...

50 Sinematograf: Yeni dünyanın kimlik bunalımı!

Toplumsal kimliğimizle mi yoksa sosyal medyadaki kişiliğimizle mi gerçek hayatta kabul görmek istiyoruz? Yönetmen Laurent Cantet'in son filmi "Arthur Rambo", bu soruyu ortaya atıp post-modern dünyada insanların yaşadığı kişilik bölünmesine dikkat çekiyor...

54 İz bırakanlar: Rasim Özdenören

Türk hikâyeciliğine gerek anlatım dili gerekse değindiği konular ile yön veren Rasim Özdenören'in kişisel ve edebi yaşamına ışık tutuyor, hikâyelerinde insanımıza ve değerlerimize odaklanan usta yazarı sevgi, saygı ve minnetle anıyoruz...

24

DOSYA

8 "Dijital oyun bağımlılığı ciddi bir sorun"

Birçok alt türü barındıran bir kavram olan teknoloji bağımlılığı konusunda Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Osman Tolga Arıca ile konuştuk.

12 "Teknolojiyi doğru kullanmayı öğrenmeliyiz"

Teknolojinin kontrolsüz kullanıldığında bağımlılık riski oluşturduğuna vurgulayan Klinik Psikolog Saliha Yücebaş Arslan, ebeveynlerin çocukları ve gençleri teknoloji bağımlılığından nasıl koruyabileceğini anlattı.

16 Dijital dünyada eğitim şart

Hızlı tüketime odaklı ortam içinde dijital dünyayı ne kadar iyi tanıyoruz? Dijital ortamlarda yer alan bilgileri anlayıp, doğru şekilde kullanabiliyor muyuz? Dijital okuryazarlığımız var mı? Nasıl dijital okuryazar oluruz? Bu ve bunun gibi soruların cevaplarını aradık.

20 Dijital dünyada bizi neler bekliyor?

Dünya öngörülemez bir değişimin içinde. Birçok teknolojik gelişme

hayatımıza hızlıca giriyor ve dahası sanki uzun zamandır hayatımızın bir parçasıymışçasına kendisine yer buluyor. Peki hiç düşündünüz mü 2050 yılında bizi nasıl bir dünya bekliyor?

24 Sanal ortam güvenliğinin teminatı: Siberay

T.C. İçişleri Bakanlığı ve Emniyet Genel Müdürlüğü, siber suçlarla mücadele için önemli bir projeye imza attı. Siberay adı verilen proje ile özellikle risk altındaki çocuk ve gençlerin sanal ortamlardaki tehdit ve tehlikelerden korunması amaçlanıyor.

28 Rakamlarla dijital dünya

Teknolojinin ve teknolojinin hayatımıza getirdiği dijital platformların yaşam akışımızda ne kadar önemli olduğunu yapılan araştırmalar da ortaya koyuyor. Bununla ilgili son yıllarda yapılan çalışmaları ve bunların sonucunda oluşturulan raporlardan bazı verileri bir araya getirdik.

34 TÜİK Araştırma sonuçlarına göre Türkiye dijitalleşiyor

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2022 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması sonuçlarını açıkladı. Araştırmaya göre internete erişim imkânı olan hane oranı yüzde 94,1 oldu.

YEŞİLAY

KURUCUSU

Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Usman
Derginin Tesisi: 1925

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ
Genel Başkan Prof. Dr. Mücahit Öztürk

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Av. Osman Baturhan Dursun

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Sena Kartal sena.kartal@yesilay.org.tr

YAYINA HAZIRLAYAN

TURKUVAZ DERGİ GRUBU

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Belit Şenol

GÖRSEL YÖNETMEN

Mehtap Gür Tunçel

FOTOĞRAFLAR

Canan Yetiştii Satkın, Semih Akbay

YAYIN KURULU

Prof. Dr. Mücahit Öztürk, Dr. Mehmet Dinç,
Ahmet Kaan, Safa Koçoğlu, Mevlüt
Büyükhelvacıgil, Yasin Erol, Dr. Esra Albayrak,
M. Nurullah Atalan, Prof. Dr. M. İhsan Karaman,
Prof. Dr. Yusuf Adıgüzel, Prof. Dr. Ali Ayten,
Prof. Dr. Murat Balcı, Prof. Dr. Erkan Ceylan,
Prof. Dr. Peyami Çelikcan, Prof. Dr. Mustafa
Taşdemir, Egemen Akyüz, Ergin Beceren,
Özcan Çalışkan, Arif Çiftçi, Orhan Ertekin,
İsmail Güçlüsan, Şeyda Top, Özlem Güller Ünal

REKLAM KOORDİNASYON

Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesi

İDARE YERİ

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi
Sepetçiler Kasrı, Kennedy Cad. No: 3
Sarayburnu / Fatih / İstanbul
Tel: (212) 527 16 83 – Faks: (212) 522 84 63

BASILDIĞI YER

Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad.
B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan İstanbul

YAYIN TÜRÜ Süreli ISSN 1303-3980

**Dergimizi her ay www.yesilaymarket.com
adresinden temin edebilir ve abone olabilirsiniz.**

Yeşilay dergisinin tüm hakları Türkiye Yeşilay
Cemiyeti İktisadi İşletmesine aittir. Yeşilay dergisi
devletin tüm sorumlu mercilerine muntazaman
ulaştırılmaktadır. Dergide yayımlanan makalelerin
fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.



66

YAŞAM

58 Dünya küresel açlık krizinin eşliğinde mi?

Dünya son yıllarda sağlık, finans, ekonomi, enerji ve lojistik alanlarında birçok sıkıntıyla karşı karşıya kaldı; ancak tüm bunların arasında, insan hayatına doğrudan etkisi nedeniyle, en tartışılan gündem maddesi küresel gıda krizi oldu.

62 Bu yöntemler tamamen doğal!

Sağlıklı ve güçlü saçlara sahip olmanın yolu saçlarımıza ihtiyacı olan bakımı düzenli ve doğru bir şekilde uygulamaktan geçiyor. Yıpranan, cansız ve bakımsız görünen saçlarımıza kimyasal içerikli kremler yerine evde doğal malzemelerle kolayca bakım yapabilirsiniz.

66 Bir lezzet klasiği: Makarna

Hem pratik, hem lezzetli... Sofraların vazgeçilmezi, 7'den 70'e herkesin severek tükettiği makarnanın da bir günü olduğunu biliyor muydunuz? 26 Ekim'de kutlanan Dünya Makarna Günü dolayısıyla çeşitli soslarla lezzetlenen sofraların vazgeçilmezi makarnayı yakından inceledik...



38

SAĞLIK

70 Daha sağlıklı bir yaşlılık mümkün

Yaşam süreleri uzadıkça sağlıklı ve mutlu bir yaşlılık dönemi geçirmenin önemi de daha çok anlaşılıyor. Kimseye bağımlı olmadan fiziksel ve ruhsal olarak zinde hissetmek ileri yaşlardaki yaşam kalitesinin temelini oluşturuyor. İç Hastalıkları ve Geriatri Uzmanı Doç. Dr. Birkan İlhan yaşlılıkta hayat kalitesini yükseltmenin yollarını anlattı.

74 "Romatoid artrit hastaları her zaman doktor kontrolünde olmalı"

Romatoid artrit kaynaklı oluşturan iltihap; eklemlerde ağrı, şişlik ve hareket kısıtlılığına yol açarken kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiliyor. Erken tanı ve tedavinin önemli olduğu bu hastalıkla ilgili detayları Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi İlknur Topal ile konuştuk.

“Dijital oyun bağımlılığı ciddi bir sorun”

Birçok alt türü barındıran bir kavram olan teknoloji bağımlılığı konusunda Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Osman Tolga Arıca ile konuştuk. “Bağımlılık bir hastalıktır ve tanısı ancak klinik görüşme ile konulabilir.” diyen Prof. Dr. Osman Tolga Arıca, bağımlılıklar konusunda ortaya konulan kriterler, risk faktörleri ve yapılan araştırmalar hakkında bilgiler verdi.

► GÖKSAN GÖKTAŞ



Teknoloji bağımlılığı denince ne anlıyoruz? Kendi içinde hangi kollara ayrılıyor? Her birini nasıl özetlersiniz?

Teknoloji bağımlılığı sıklıkla internetle ilişkili bağımlılıklar için kullanılan bir kavram. İnternetin kendisi bir bağımlılık unsuru değil; ağırlıklı olarak internetteki uygulamalara ilişkin bağımlılıkları kastediyoruz. Bunlar başta dijital oyun, dijital kumar, çevrim içi pornografi ve sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık alanlarını ifade ediyor.

Teknoloji bağımlılığında çocuk ve yetişkin davranışları nasıl farklılıklar gösteriyor?

Aslında büyük oranda benzerlikler gösteriyor. Çocuk ya da yetişkin olsun kişi, internetteki uygulamayı yönetme konusunda kontrolünü kaybediyor. Eylem hayatının en önemli aktivitesi haline geliyor. Kişi bundan farklı şekillerde (fiziksel, sosyal, ekonomik gibi) olumsuz etkileniyor ve buna rağmen bu uygulamaları aşırı bir biçimde kullanmaya devam ediyor.

Günümüzde özellikle sosyal medyada çok sık vakit geçiriyor modern insan. Sosyal medya nasıl ve hangi aşamalarla bağımlılık yapıyor?

Az önce de değindiğim gibi teknolojik uygulamalara (oyun, kumar, sosyal medya vs) bağımlılık geliştirmek için dört temel koşul var: Kişinin hayatında her şeyden önemli hale gelmesi, kişinin bu uygulamada geçirdiği zamanı, eylemi kontrol etmeye çalışsa da başarısız olması, kişinin hayatında maddi ve manevi sorunlar yaratmasına rağmen bu uygulamalarla işlevselliğini bozması. Bu dört koşul son bir yıl içinde karşılanıyorsa biz bu davranışa “bağımlılık” diyoruz. Yoksa sadece kişinin bu uygulamalarda geçirdiği süreye bakarak “bağımlılık” tanısı koymuyoruz.

Dijital oyun bağımlılığından da söz edebilir miyiz? Bu durum kendini nasıl gösteriyor?

Evet dijital oyun bağımlılığı ciddi bir sorun. Dünya Sağlık Örgütü resmen iki davranışsal bağımlılığı hastalık olarak kabul etti; birisi dijital oyun, diğeri ise kumar bağımlılığı.

Mobil telefonu sık kullanmak da bir bağımlılık türü sayılabilir mi? Nasıl?

Henüz Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanımlanmış böyle bir bağımlılık mevcut değil. Az önce belirttiğim kriterler iş amacı dışında kullanılan akıllı telefonların kullanımında da karşılanıyorsa belki bağımlılıktan değil; ama “riskli kullanımdan” söz edebiliriz.

Dünyada ve Türkiye’de “teknoloji bağımlılığı” kavramı ne zamandan beri kabul görüyor? Psikoloji ne zamandan beri bu durumu bir rahatsızlık olarak kabul ediyor?

“Teknoloji bağımlılığı” kavramı 10-15 yıldır kullanılan bir kavram ancak az önce de bahsettiğim gibi dijital oyun/video oyun bağımlılığı gibi kavramlar 40 yıldır kullanılıyor. Henüz resmi olarak Dünya Sağlık Örgütü “teknoloji bağımlılığı” diye bir kavram kullanmıyor. Dünya Sağlık Örgütü, dijital oyun ve kumar bağımlılığını bir hastalık olarak tanımlıyor. Bunun dışında kalan kavramlar (sosyal medya, akıllı telefon, pornografi bağımlılığı, ekran bağımlılığı vb.) farklı psikologlar ve araştırmacılar tarafından 15-20 yıldır makalelerde kullanılan ve araştırılan konular. Yine de bir davranışa resmen “bağımlılık” diyebilmek için kanıtı dayalı büyük bir verinin olması gerekiyor.

Teknoloji bağımlılığının altında başka kişilik bozuklukları, psikolojik rahatsızlık yatıyor mu? Hangi kişilik özelliklerine sahip olan insanlarda daha çok görülüyor?

Dürtü kontrol problemi olan, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan, içe dönük, depresyon ve kaygı bozukluğu olan bireyler bağımlılık geliştirmeye daha yatkın oluyor.

Temelinde bazı rahatsızlıklar yatmasa da teknoloji bağımlılığı arttıkça bu durum kişide ne gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açıyor?

Kaygı ve depresyon varsa şiddetlenebiliyor; yoksa kaygı ve depresyon gelişebiliyor. Örneğin çevrim içi kumar bağımlısıysa kişide yalan söyleme, yakın çevresini aldatma, iş kaybı, ailenin dağılması gibi ciddi problemler ortaya çıkabiliyor.

Kimyasal bağımlılıklarla kıyaslandığında teknoloji bağımlılığının riski nedir?

Bir insan için uyuşturucu ve uyarıcı maddelere normal koşullar altında ulaşmak kolay değil, aynı zamanda maliyeti de yüksek; fakat akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve internet her yerde. Aileler çocuklarına kendileri bu araçları alıp veriyor. Bir yaşındaki bebek tabletle yemek yiyor. Bu nedenle teknoloji bağımlılığı riski daha yüksek.

Bu bağımlılıklarda nasıl bir tedavi yöntemi uygulanıyor?

İlaç, psikoterapi, spor/sanat aktiviteleri en sık kullanılan tedavi kombinasyonu.

Çocuklar ve yetişkinlere bu konuda tavsiyeleriniz neler? Hangi durumdan ve aşamalardan sonra bağımlılıktan şüphelenilebilir?

Hayatı dengeli yaşamak gerekir. Bir kişi bilgisayarda oyun da oynayacak, spor da yapacak, sanatla da uğraşacak, farklı hobileri de olacak. Sorun teknolojinin kişiye zarar verecek şekilde kullanılması. Kişi az önce bağımlılık



“Dürtü kontrol problemi olan, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu olan, içe dönük, depresyon ve kaygı bozukluğu olan bireyler bağımlılık geliştirmeye daha yatkın oluyor.”



“Bir insan için uyuşturucu ve uyarıcı maddelere normal koşullar altında ulaşmak kolay değil, aynı zamanda maliyeti de yüksek; fakat akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve internet her yerde.”



“DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ RESMEN İKİ DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIĞI HASTALIK OLARAK KABUL ETTİ; BİRİSİ DİJİTAL OYUN DİĞERİ İSE KUMAR BAĞIMLILIĞI.”

tanısı hakkında bahsettiğimiz dört belirtiyi göstermeye başladıysa bağımlılıktan şüphe duyulabilir. Bağımlılık bir hastalıktır ve tanısı ancak klinik görüşme ile konulabilir.

Önümüzdeki yıllarda Metaverse ile birlikte, internet sadece kullanılan bir kavramdan öte içinde yaşanılan bir ortama dönüşecek gibi görünüyor. Gelecekte bununla birlikte teknoloji bağımlılığı riski daha artabilir mi sizce? Neler yapılmalı?

Metaverse heyecan verici pek çok olasılığı barındırır da bağımlılık yapma riski oldukça yüksek bir dünya. Bu konuda sosyal bilimciler daha fazla araştırma yapmalı. Daha fazla veriye ihtiyacımız var. Ayrıca mühendislik alanında çalışan kişilerle sosyal bilimciler bu

konu üzerinde sempozyumlar yapmalı. İnsanlığın geleceği için avantaj ve dezavantajları tartışılmalı. Yeşilay, dijital oyun ve kumar bağımlılığı alanında araştırmalar yapmanın yanı sıra YEDAM'lar bünyesinde bu bağımlılığı olan kişilere de ücretsiz terapi desteği veriyor.

Dünyada ve Türkiye’de teknoloji bağımlılığıyla ilgili istatistikler bize neler söylüyor?

Dijital oyun bağımlılığı ya da internet oyun oynama bozukluğu üzerine şu ana kadar yapılan en geniş ölçekli çalışmaların, Avrupa ve Uzakdoğu Asya ülkelerinde gerçekleştirildiği görülüyor. Ferguson, Coulson ve Barnett tarafından 2011 yılında 33 akademik yayın üzerinde gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışması sonucunda dünya geneli oyun bağımlılığı yaygınlık ortalaması yüzde 3 olarak bulunmuştur. King ve arkadaşları ise bu oranı yüzde 8 olarak ver-



mektedir. Saunders ve arkadaşları dijital oyun oynama bozukluğu/bağımlılığı için yaygınlık oranını, Batı ülkeleri genelinde yüzde 1-10 arası, Güney Amerika ve Afrika ülkeleri genelinde yüzde 1-9 arası, Uzakdoğu Asya ülkeleri genelinde ise yüzde 10-15 arası olarak vermektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği, bir Asya ülkesinden elde edilen oranları paylaşmış; 15-19 yaş arası erkeklerin yüzde 8,4'nün, kızların ise yüzde 4,5'nin oyun oynama bozukluğu için belirlenen kriterleri taşıdığını belirtmiştir.

Türkiye'de oyun bağımlılığı ya da oyun oynama bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, öncelikle Türkiye genelini temsil eden geniş ölçekli bir prevelans çalışmasına rastlanmamakta. Yapılan çalışmaların büyük bir kısmının genel internet bağımlılığı ile ilgili olduğu, dijital oyun oynamanın genel internet bağımlılığı içinde bir alt değişken olarak ele alındığı; fakat yaygınlık ile ilgili yeterli bulguların olmadığı görülüyor. Yine dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan küçük ölçekli çalışmaların ise daha çok korelasyonel çalışmalar olduğu, yaygınlığı hakkında bilgi verilmediği görülüyor. Bununla birlikte Yeşilay'ın 2017 yılı içinde "oyun amaçlı problemlili internet kullanımı" üzerine gerçekleştirdiği bir çalışmada İstanbul ili genelinde ulaşılabilen 12-19 yaş arası 6116 gencin yüzde 8,5'nin problemlili düzeyde dijital oyun oynama davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. Bu grubun yüzde 3,4'ünün kız, yüzde 5,1'nin ise erkek öğrenci olduğu görülmektedir. Dikkat edilirse bu oran az önce örnek vermiş olduğumuz diğer dünya ülkeleri ile tutarlılık gösteriyor. Diğer ülkelerde de oyun bağımlısı erkeklerin kızlara göre daha fazla olduğu rapor ediliyor.

PROF. DR. OSMAN TOLGA ARICAK KİMDİR?



Prof. Dr. Osman Tolga Arıcağ, 1993 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nden mezun oldu. Yüksek lisans ve doktorasını Marmara Üniversitesinde tamamladı. 1994-1999 yılları arasında Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler programında araştırma görevlisi olarak çalışan Arıcağ, 1999 yılında aynı programda yardımcı doçent olarak çalışmaya başladı. 2006-2007 yılları arasında Indiana Üniversitesi Bloomington Psikolojik Danışma ve Eğitim Psikolojisi Bölümü'nde konuk araştırmacı, 2007-2008 yılları arasında ise Tulane Üniversitesi New Orleans Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalıştı. 2008 yılında Trakya Üniversitesine döndü ve 2010 yılında Eğitim Psikolojisi alanında doçent oldu. 2013-2014 akademik yılında Harvard Üniversitesi Berkman Center Gençlik ve Medya Laboratuvarında araştırmacı olarak çalıştı. 2015 yılında profesör olan Arıcağ, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışmalarını yürütmektedir. Prof. Dr. Osman Tolga Arıcağ ayrıca, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği ve Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi'dir.



"Dijital oyun bağımlılığı ya da internet oyun oynama bozukluğu üzerine şu ana kadar yapılan en geniş ölçekli çalışmaların, Avrupa ve Uzakdoğu Asya ülkelerinde gerçekleştirildiği görülüyor."



“Teknolojiyi doğru kullanmayı öğrenmeliyiz”

Teknoloji hepimizin hayatında önemli bir yer teşkil ediyor. Teknolojinin kontrolsüz kullanıldığında bağımlılık riski oluşturduğunu vurgulayan Klinik Psikolog Saliha Yücebaş Arslan, “Teknoloji bağımlılığını önlemek için tamamen kesmek değil, doğru kullanımı öğrenmek ve öğretmek önleyici olacaktır. Bu yüzden ilk hedefimiz kısıtlamak olmamalı. Teknolojiyi doğru kullanmayı öğrenmeliyiz.” diyor. Saliha Yücebaş Arslan, ebeveynlerin çocukları ve gençleri teknoloji bağımlılığından nasıl koruyabileceğini anlattı...

► İNCİ NEŞELİ ÖZOĞLU



Teknoloji bağımlılığının çocuklar ve gençler için tehlikeleri nelerdir?

Teknoloji artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelse de kontrolsüzce kullanılmaya başlandığında ortaya sorunlar çıktığı bir gerçek. Özellikle çocuklar ve gençlerde ortaya çıkabilen tehlikelerden söz edersek; düşünce süreçlerinde bozulma, öfke kontrol sorunları, benlik algısında kaygı, öz güven düşüklüğü ve sosyal olarak gelişimde gerilemeden bahsedebiliriz. Araştırmalar, teknolojiyle fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin belirgin şekilde yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmada sorunlar yaşadığını, zihinsel fonksiyonlarında bozulmalar görüldüğünü ve düşünmeden hareket etme davranışında artış gibi sorunlar yaşadığını gösteriyor. Özellikle gençler arasında sanal ortamda gördükleri, idealize edilmiş benlik ve mevcut benlikleri arasındaki farklar gençlerde üzüntü ve hayal kırıklıklarına neden olurken bir yandan da ruhsal olarak içe kapanıklık, aileden uzaklaşma, ders başarısında düşüşler ve tatminsizliğe neden olabiliyor.

Teknoloji bağımlılığının daha çok depresyon, anksiyete ve sosyal fobisi olan bireylerde görüldüğü ifade ediliyor. Bu doğru mu? Doğruysa bunun arkasında yatan sebepler nelerdir?

Teknoloji bağımlılığı tek başına da görülebileceği gibi yapılan araştırmalarda sıklıkla eşlik eden bir veya birden fazla ruhsal hastalık olduğu sonucuna varılmış. Mesela, depresyon ve teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş. Ülkemizde yapılan bir çalışmada teknoloji bağımlılığıyla birlikte depresyonun görülme sıklığının yüzde 38,3 olduğu görülmüş. Depresyon ortaya çıktığında keyif alma ve sosyalleşme ihtiyacı ciddi anlamda düşüş gösterir. Teknoloji kullanımıyla beyindeki keyif alma mekanizmasının etkilenmesi sonucu depresyondaki kişilerin daha fazla teknolojiyle zaman geçirme eğiliminde olduğu düşünülüyor. Yalnızca depresyon ortaya çıktığında teknoloji bağımlılığı riski artmıyor, bunun tam tersi de söz konusu olabiliyor. Sosyal ortamlardan uzak, içe kapanık ve teknoloji başında kontrolsüz zaman geçiren bireylerde de depresyon gelişme riski artıyor. Teknoloji başında uzun saatler geçiren birey, korku ve kaygı gibi duygulara maruz kalma sıklığı arttıkça duygu durum değişiklikleriyle karşı karşıya kalabiliyor. Sonucunda ise anksiyete sorunu yaşamaya başlayabiliyor. Sosyal fobisi olan çocuklar veya gençler dışarıda sosyalleşemedikleri için teknoloji başında zaman geçirme oranları artıyor. Bir başka teknoloji bağımlılığı riskini artıran tanıysa dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu. Yapılan çalışmalarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile teknoloji bağımlılığı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Şöyle özetleye-

biliriz; depresyonda olan bireyler haz alma davranışı eksikliğinden dolayı, boş zamanı değerlendirmek için teknolojiyi daha fazla kullanıyor. Teknoloji başında geçen zamanda ani duygu değişimlerinin oluşmasından kaynaklı anksiyetenin ortaya çıkabileceğini, sosyal fobide ise kişilerin sosyal ilişkiyi gerçek yaşamlarında sürdürmekte zorlandıkları için teknolojiyle daha fazla zaman geçirdiğini söyleyebiliriz. Sonuç olarak teknoloji bağımlılığına eşlik eden ruhsal sorunların teknoloji bağımlılığına müdahale sürecinde gözden kaçırılmaması oldukça önemli.

Akran yargısı ve grup baskısı gibi faktörler teknolojinin aşırı kullanımında ne kadar etkili? Bunu engellemek için neler yapılabilir?

Günümüzde akran zorbalığı olarak tanımladığımız bu durumun teknoloji bağımlılığı riskini artırdığına dair çalışmalar bulunuyor. Akran yargısı veya baskısına uğrayan çocuk veya genç, daha çok yalnızlaşır ve sosyalleşme ihtiyacını daha kolay ulaşabileceği ortamlarda aramaya başlar. Bu durumda ilk akla gelen yer tabii ki teknoloji oluyor. Aileler de bu durumu ilk başta fark edemeyebiliyor. Gençler ebeveynlerine akran zorbalığını çocuklara göre daha iyi aktarabiliyor ancak daha küçük yaşlardaki çocuklar bunu aktarma konusunda daha fazla zorlanabiliyor. Teknoloji başında daha az zaman geçiren çocuk bir süre sonra yargılanmadığını görüyor. Kendini anlatmak için çok çaba göstermediği, zorbalık ihtimalinin daha düşük olduğu teknoloji karşısında geçirdiği süreyi artırmaya başlıyor. Bu süreçte teknoloji kullanımı olumsuz yönde etkilerken, aynı zamanda çocukta bağımlılık riskini de artırmaya başlıyor. Ailelerin çocukla/gençle zaman geçirmesi ve aile içi bağları güçlendirmeye yönelik adımlar atması bu noktada koruyucu olabiliyor. Aynı zamanda ailenin, çocuğa/gençe zorlandığı zamanlarda daima onu destekleyip koruyacağı mesajını vermesi önemli. Çocuğun teknoloji başında normalin dışında uzun zamanlar geçirmeye başladığı fark edildiğinde bu sürecin takip edilmesi önleyici olabilir. Ebeveynlerin zorlandığı durumlarda bir uzmandan destek alması da faydalı olacaktır.

“Araştırmalar, teknolojiyle fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin belirgin şekilde yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmada sorunlar yaşadığını, zihinsel fonksiyonlarında bozulmalar görüldüğünü ve düşünmeden hareket etme davranışında artış gibi sorunlar yaşadığını gösteriyor.”

“TEKNOLOJİ SAYESİNDE YENİ BİR GRUBA DAHİL OLMAK HEM KOLAY HEM HIZLI”

Gençler arasında teknoloji bağımlılığının bu kadar yaygın olması farklı sebeplerle açıklanıyor. Genellikle dışlanma korkusu, can sıkıntısı, içe kapanıklık gibi sebepler söyleniyor. Bu konuda neler söylersiniz?

Teknoloji sayesinde yeni bir gruba dahil olmak hem çok daha kolay hem de çok daha hızlı olabiliyor. Dışlanma korkusu yaşayan birisi için kendini çok az ifade ederek hatta sanal hayatın dışındaki dünyada onu zorlayan, korkutan şeylere maruz kalmadan sosyalleşme imkânı sağlayabiliyor. Ancak bu kadar hızlı ve korumasız olan sanal dünyada kişiyi bekleyen riskler de ortaya çıkabiliyor. Tatminsizlik, öz güven kayıpları, ruhsal sorunlar ve yetersiz hissetme bunlardan bazıları... Oyunlar çevrim içi olduğu için insanlar ile yüz yüze iletişim kurmaya çekinenler, çevrim içi ortamlarda kendilerini dışlanma korkusu olmadan gösterebiliyor. Toplum tarafından dışlanma kaygısı yaşayan bir birey için kontrolsüz teknoloji kullanımı, teknoloji bağımlılığı riskini artırabilir. Can sıkıntısı dediğimizde ilk akla gelen keyifsizlik hâlidir. Teknolojiyle sıklıkla zaman geçiren bir genç için can sıkıntısı ortaya çıktığında kendisini hızlı keyiflendirecek ve kolay yoldan ulaşabileceği bir araç seçmesi normaldir. Teknoloji kullanımının insanı keyiflendiren bir etkisi olduğunu da biliyoruz. Bağımlılık süreci tam olarak burada devreye giriyor. Keyif almak isteyen kişi bir süre sonra yalnız teknolojik aletlere yönelmeye başlıyor ve kontrol kaybının ortaya çıkmasıyla bağımlılık riskini yükseltebiliyor. Tek başına dışlanma kaygısı, can sıkıntısı ve içe kapanıklık gibi sebeplerin bağımlılık için yeterli olmadığını söyleyebiliriz. Teknoloji genellikle kontrolsüz kullanıldığında bağımlılık riski oluşturuyor.

Teknoloji bağımlılığının sadece bireyi değil yaygın olduğu sürece kamusal sağlığı da tehdit eden bir boyutu var. Bu noktada bilgisayar oyunlarını kısıtlamak ya da bunun gibi yasaklar yerine önlem olarak ne önerebilirsiniz?

Teknoloji hepimizin hayatının içinde yer alı-

yor. Teknoloji bağımlılığını önlemek için tamamen kesmek değil, doğru kullanımı öğrenmek ve öğretmek önleyici olacaktır. Bu yüzden ilk hedefimiz kısıtlamak olmamalı, teknolojiyi doğru kullanmayı öğrenmeliyiz. Bu alanda çalışan uzmanlar tarafından ebeveynlere verilen eğitimler, okullarda yapılan çalışmalar bizlere yol gösterici olacaktır. Tamamen yasaklamak yerine belirli kısıtlamalar faydalı olabilir. Örneğin, bilgisayar oyunlarına çocuğun veya gencin yaşına uygun şekilde zaman kısıtlaması getirmeyi önerebiliriz. Oyun satışları ebeveyn kontrolü altında gerçekleştirilebilir. Bazı oyunların yaş sınırlaması ve epilepsi hastalığı gibi hastalıkları tetikleme riskleri bulunuyor. Burada en iyi gözlemci ve koruyucu yine aile olacaktır.

“AİLELER TEKNOLOJİYE DÜŞMAN OLMAMALI”

İnternette çok zaman geçirmenin arkasında aileye, sosyal hayata uyum sağlamama ve gerçek hayatta istenilen arkadaş çevresini bulamama gibi sebepler de yatıyor. Bireyler kendilerine gerçek hayatın dışında sanal bir dünya kuruyor. Çocuklar ve gençleri bundan koruyabilmek için aileler neler yapabilir?

Öncelikle, aileler teknolojiye düşman olmamalı. Teknolojiden korkmak veya onu bir düşman gibi görmek ve bununla birlikte çocuğun veya gencin değişmesini beklemek zor bir süreçtir. Bilmediğimiz şeyden korkarız ve ön yargılı yaklaşma ihtimalimiz artar. Ailenin ne ile karşı karşıya olduğunu anlaması işleri kolaylaştırır. Çocukların oynadıkları oyunları öğrenebilirler;



“Teknolojiyi sürekli kısıtlamak, teknolojinin zararlarından sık sık bahsetmek etkili olmayacaktır aksine duyarsızlaşmaya neden olacak ve çocuk teknolojiyle ilgili sorun yaşasa dahi bunu fark etmesi zorlaşacaktır.”





“Aileler teknolojiye düşman olmamalı. Teknolojiden korkmak veya onu bir düşman gibi görmek ve bununla birlikte çocuğun veya gencin değişmesini beklemek zor bir süreçtir.”

“O oyunda neler var?”, “Çocuk neden o oyunu oynamayı tercih ediyor?”... Bu soruların cevaplarını bulmaları ailelerin daha net bir yol çizmelerine yardımcı olacaktır. Çocuk mutsuzken, keyifsizken ya da aşırı mutluysen sürekli teknolojik aletleri ödül veya ceza olarak kullanmaması gerekir. Teknolojiyi sürekli kısıtlamak, teknolojinin zararlarından sık sık bahsetmek etkili olmayacaktır aksine duyarsızlaşmaya neden olacak ve çocuk teknolojiyle ilgili sorun yaşasa dahi bunu fark etmesi zorlaşacaktır. Bunun yerine çocuğun ne yaptığını merak ederek, teknolojiyle geçirdiği zaman üzerine sohbet etmek önemlidir. Hatta ebeveynler çocuğun oynadığı oyunu oynamayı deneyimleyebilir, deneyimleri üzerine çocuk veya gençle sohbet edebilirler. Çocuk kendini aile üyelerine daha yakın hissetmeye başlar ve sosyal hayata veya aileye uyum sağlayamama kaygısı düşme eğilimi gösterir. Aynı zamanda istenilen arkadaş çevresine sahip olamama kaygısı taşıyan çocuğa veya gence internet ortamında da bir kişiyi tanımanın tam anlamıyla mümkün olmayacağı doğru bir dille, belirli aralıklarla hatırlatılabilir. Burada önemli olan, çatışmaya girmemektir. Teknolojinin hep olumsuz etkileri olmadığını biliyoruz; aile teknolojinin olumlu yönlerinden faydalanması için çocuğu veya genci destekleyebilir, yönlendirebilir veya fikir alışverişinde bulunabilir. Teknoloji başında fazla zaman geçiren çocuğun veya gencin fikri alınarak zaman kısıtlaması kuralı gündeme alınabilir. Teknoloji kullanımına alternatif olarak çocuğun veya gencin hoşuna gidebilecek sanatsal, sportif ve kültürel faaliyetlere yönlendirmek de çok önemlidir. Ailelerin teknoloji bağımlılığıyla ilgili zorlandıkları durumlarda, alanda çalışan uzmanlardan destek almaları kendilerini yalnız hissetmemelerini sağlarken aynı zamanda motivasyonlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir.

KLİNİK PSİKOLOG SALIHA YÜCEBAŞ ARSLAN KİMDİR?



Klinik Psikolog Saliha Yücebaş Arslan, 2017 yılında Üsküdar Üniversitesi İngilizce Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. 2020 yılında uzmanlığını Klinik Psikoloji alanında yüksek onur derecesi ile aldı. 2022 yılında ikinci yüksek lisansını “Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon” alanında tamamladı. “İnternet Bağımlılığını Önleme ve Tedavi Süreçlerinin İncelenmesi” başlıklı teziyle Bağımlılık Danışmanı unvanını aldı. Şema terapi, bilişsel davranışçı terapi, EMDR eğitimlerini tamamlayan Arslan, 2019 yılından itibaren Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde (YEDAM) Klinik Psikolog olarak çalışmalarına devam ediyor. Arslan aynı zamanda YEDAM bünyesinde bulunan Çalışma Grupları'nın koordinatörlüğünü yürütüyor.

Dijital dünyada eğitim şart



Hızlı tüketime odaklı ortam içinde dijital dünyayı ne kadar iyi tanıyoruz? Dijital ortamlarda yer alan bilgileri anlayıp, doğru şekilde kullanabiliyor muyuz? Dijital okuryazarlığımız var mı? Nasıl dijital okuryazar oluruz? Bu ve bunun gibi soruların cevaplarını aradık.

► TUBA MARAŞOĞLU

İnternetin gelişimiyle birlikte kendini gösteren, çocuk, genç, yaşlı her kesimin gerçek dünyaya oranla içinde olmayı daha çok istediği dijital dünyanın, artık yaşamın bir parçası, rutini haline geldiğini görüyoruz. Başta sosyal medya olmak üzere oldukça yoğun bir şekilde dijital dünyanın içinde olmakla beraber, hem kamu hem de özel sektörde faaliyet gösteren kurum ve kuruluşlardaki birçok işlem de dijital dünya konforuyla, çevrim içi olarak yapılabiliyor. Dijital dünyayı doğru şekilde anlamamızda kılavuzluk edecek dijital okuryazarlık kavramını mercek altına aldık.

Yeni iletişim, paylaşım teknolojilerinin ve ortamlarının niteliklerini kavramak, kültürel özelliklerini bilmek ve yeni medya diline hakim olmak olarak tanımlanan dijital okuryazarlık, temelde bireylerin yeni medya ortamlarını etkin kullanabilmek ve yeni medya içeriklerini nasıl okuyacaklarını bilmenin yanı sıra, yeni medya ortamlarına özgü içerikleri üretebilmeyi de kapsıyor. İlk olarak 1997 yılında Paul Gilster' in yazdığı kitapla ortaya atılan dijital okuryazarlık kavramı, dijital ortamda sunulan bilgiyi farklı şekillerde anlayıp kullanabilme becerisi olarak ifade ediliyor. Dijital teknolojileri kullanarak mevcut bilgiye ulaşma ve bu bilgileri etkili bir şekilde kullanarak bilgi üretme becerisi olarak da tanımlanabilen dijital okuryazarlık için aynı zamanda bilgiyi işlemeyi, tutmayı ve aktarmayı bilmek ve yapabilmek, bilgiyi özetleme, sentezleme, oluşturma ve sunabilme becerileri gerekiyor.

TEKNOLOJİ BİLGİSİ GEREKİYOR

Her geçen gün daha çok etkinliği dijital ortamlarda gerçekleştiriyoruz. Dijital iş ortamları, dijital eğitim, dijital kültür-sanat, dijital bankacılık, dijital sağlık ve daha fazlası. Her seferinde yeni bir bilgiyle karşılaştığımız bu yeni yaşamda, gerekli olacak kadarını almak ve uygulamak için dijital okuryazar olmalıyız. Ancak iyi bir dijital okuryazar olabilmek için öncelikle teknoloji konusunda bilgi sahibi olmak gerekiyor. Bu nedenle, sadece çocukluk döneminde değil sürekli olarak teknoloji eğitimine ağırlık vermek zorunluluk haline geliyor. Unutulmamalı ki, ancak gerekli teknik bilgilere erişip becerileri geliştirdikten sonra nitelikli bilgiye kolayca ulaşılabilir.

GELENEKSEL MEDYADAN FARKLI

Öte yandan dijital medyayı, bağımlı hale gelmeden etkin bir şekilde yöneterek kullanmamız gerekiyor. İçerik oluşturma konusu da çok dikkat gerektiren bir konu olarak karşımıza çıkıyor. Kaliteli içerik oluşturmak, bu içerikleri oluştururken de etik ilkelere bağlı kalmak muhakkak çok kıymetli ve tabii ki, dijital okuryazarlıkta eleştirel düşünme yetisi de çok önemli. Verilerin eleştirel bir bakış açısıyla, farklı kaynaklardan da araştırılarak sunulması büyük önem taşıyor. Ayrıca biliyoruz ki, geleneksel medyanın aksine dijital medyada herkes içerik yayınlatabiliyor. Dijital içerik kalıcı olduğu için iletilen her şey bir yerde saklanabiliyor, aranabiliyor. Dijital medyanın ağa bağlı

**DİJİTAL
OKURYAZARLIK,
DİJİTAL
TEKNOLOJİLERİ
KULLANARAK MEVCUT
BİLGİYE ULAŞMAK
VE BU BİLGİLERİ
ETKİLİ BİR ŞEKİLDE
KULLANARAK
BİLGİ ÜRETME
BECERİSİ OLARAK
TANIMLANABİLİR.**



Her geçen gün daha çok etkinliği dijital ortamlarda gerçekleştiriyoruz. Dijital iş ortamları, dijital eğitim, dijital kültür-sanat, dijital bankacılık, dijital sağlık ve daha fazlası.

racıklarını, ileteceklerini ve paylaşacaklarını bilir hale geliyorlar. Daha da önemlisi, dijital okuryazarlık becerilerini geliştiren öğrenciler; güçlü parola oluşturma, gizlilik ayarlarını anlama, kullanma ve sosyal medyada neyi paylaşıp neyi paylaşmaması gerektiğini bilmek gibi internet güvenliğinin temelindeki incelikleri anlayabiliyorlar.

ALINACAK ÇOK YOL VAR

İçinde bulunduğumuz dönemde ülkemizde internet kullanımının çok yaygın olduğu bir gerçek. Peki, dijital okuryazar oranı konusunda ne durumdayız? 2021 yılı TÜİK verilerine göre, internet kullanım oranı 16-74 yaş grubundaki bireylerde yüzde 82,6. Bu oran, bir önceki yıl yüzde 79 idi. Muhakkak ki, COVID-19 pandemisinin neden olduğu evde kalma süreleri de bu artışa katkı sağladı. Dijital okuryazarlık oranı konusunda net bir veri olmamakla beraber, dünya genelinde ve Türkiye’de Google Trends Eylül 2020 “dijital okuryazarlık,” “medya okuryazarlığı” ve “bilgi okuryazarlığı” terimlerinin 2004-2020 yılları arasında arama terimi olarak kullanım oranlarının karşılaştırılması sonuçlarına göre, arama metni olarak kullanım oranlarına bakıldığında, dünya genelinde, medya ve bilgi okuryazarlığı düşüş eğiliminde iken dijital okuryazarlık artan bir eğilim gösteriyor. Türkiye’de ise dijital okuryazarlık ve bilgi okuryazarlığı arama terimlerinin medya okuryazarlığına kıyasla çok daha az kullanıldığı görülüyor. Bu bilgiler bize, dijital okuryazarlık bilinci konusunda daha fazla gayret göstermemiz gerektiğini, alınacak çok yol olduğunu işaret ediyor.

olması, bu içeriklerin çoğunun önemsiz bir maliyetle kopyalanabileceği, paylaşılabilir veya yayılabileceği anlamına geliyor. Dijital medya ağ bağlantılı ve dijital içerik paylaşılabilir olduğundan, çevrim içi paylaşılanlar istenmeyen kişiler tarafından da görülebiliyor.

ÇOCUKLAR MUTLAKA EĞİTİLMELİ

Aslında, dijital okuryazarlık, dijital medya ve teknolojinin olumlu olarak gördüğümüz potansiyelini geliştirirken, olumsuz yanlarını en aza indirmeyi amaçlıyor. Birçok insan dijital medyayı arkadaşlarıyla iletişimde olmak, fotoğraf paylaşmak, merak ettikleri herhangi bir şeyi aratarak öğrenmek ve pek çok konuda yaratıcılıklarını kullanarak içerik oluşturmak için kullanıyor. Ne yazık ki, dijital ortamda pek çok faydalı kullanım alanı ve içeriğin yanı sıra, olumsuz birçok içerik de karşılaşılabiliyor. Bu nedenle, çocuklar

için nitelikli bir dijital medya okuryazarlığı, içinde bulunduğumuz dönem için hayati önem taşıyor. O nedenle, özellikle de çocuklar dijital okuryazarlık konusunda mutlaka eğitilmeli. Dijital anlamda bu kadar yoğun bir dünyada, çocuklar dijital becerileri ne kadar erken yaştan itibaren öğrenirlerse, o kadar avantajlı sayılıyor; medyanın olumsuz etkilerinden o ölçüde az etkileniyorlar. Sosyal medyayı kullanan çocukların, sistemin nasıl çalıştığının, verileri, mesajları kimlerin görebildiğinin ve geride hangi dijital ayak izini bıraktıklarının farkında olmaları çok önemli. Medya uzmanları ve eğitimcilerin, okullarda da dijital okuryazarlık becerilerinin faydaları bulunmaya başladığı biliniyor. Bunun nedeni, öğrencilerin interneti temel bilgi kaynağı olarak görmeleri. Dijital okuryazarlık becerisi sayesinde öğrenciler içeriği nasıl oluşturu-



SAĞLIKLI FİKİRLER KISA FİLM YARIŞMASI

Konu: Gençlerin Gözünden Uyuşturucu Madde Bağımlılığı

Başvuru:

kisafilm.yesilay.org.tr

SON BAŞVURU TARİHİ UZATILDI!

Başlangıç: **14 Şubat 2022**

Bitiş: **18 Kasım 2022**

BELGESEL - KURMACA ÖDÜLLERİ

Büyük Ödül: **18.000 TL**

İkincilik Ödülü: **13.000 TL**

Üçüncülük Ödülü: **8.000 TL**

ÖZEL ÖDÜLLER

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı

Özel Ödülü: **18.000 TL**

Halkın Favorisi

Özel Ödülü: **8.000 TL**



T.C. KÜLTÜR VE TURİZM
BAKANLIĞI



T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı katkılarıyla



Dijital dünyada bizi neler bekliyor?

Dünya öngörülemez bir değişimin içinde. Birçok teknolojik gelişme hayatımıza hızlıca giriyor ve dahası sanki uzun zamandır hayatımızın bir parçası gibi kendisine yer buluyor. Peki hiç düşündünüz mü 2050 yılında bizi nasıl bir dünya bekliyor?

► SENA SUBAŞI



Yapay zekâ, mesleklerin çoğunda biz insanlardan daha iyi performans gösterecek. Çoğu idari işlevi içeren beyaz yakalı işlerde görev alacak robotlar senaryo ve roman yazabilecek, müzik icra edebilecek, performans değerlendirmeleriyle kimin işten çıkarılacağına karar verecek, hatta bir davada avukat olarak sizi savunabilecek.

Yaşadığımız gezegenimizin 20 sene önceki halini biliyor muyuz? Bilenler bugüne kıyasla tanınmayacak derece değiştiğini rahatlıkla söyleyecektir. Günümüz dünyasına her seferinde dijital dünya vurgusu yapılıyor olsa da henüz bir dijital dönüşüm yaşanmış değil. Dünya, sadece filmlerde görebildiğimiz akıllı almayan teknolojik gelişmelerin birçoğunu artık somut olarak görebileceğimiz, içerisinde bizzat bir yaşam süreceğimiz dijital bir evrene dönüşmeye hazırlanıyor. Bugün hayalini bile kuramayacağımız, bazen ürküten, çoğu zaman heyecanlandırıcı birçok gelişme hayatımıza nasıl olduğunu anlamayacak kadar hızla dahil olmak üzere ve hızı git gide artmakta. Ekran sürelerinin arttığı, orta ve orta üst yaşın gündemi tableten takip ettiği ve sosyal medyada paylaşımlar yaptığı, dedelerimizin torunlarıyla görüntülü konuştuğu bu dönüşüm aslında yalnızca işin şaşırtıcı kısmı. Peki, yıllardan 2050 olduğunda bizi nasıl bir dünya bekliyor?

UZAYDA BİR HAYAT BAŞLIYOR

İnsanlığın en büyük merakı olan uzaydaki son çalışmalar hemen herkesi heyecanlandırıyor. Gerçek olacağına ihtimal vermediğimiz uzay savaşları, uzay turizmi, uzayda bir koloni kurmak gibi hayaller 2050 senesi için hayal olmaktan çıkacağına benziyor. İlk olarak ülkelerin Mars'ta keşfedilen değerli madenlerin üzerinde hak iddia edecek olmasıyla yakın zamanda savaşların çıkacağı öngörülmüyor. Öncelikli amacı gezegende keşfedilen suyu kullanılabilir hale getirmek olan bu dev projede enerji ve gıda üretimi, geri dönüşüm sistemleri, madencilik ekipmanları ve diğer ihtiyaçları sağlayan ek tesisler yapılacak ve uçuk fiyatlar karşılığında Mars'ta yaşam mümkün olacak. 2050 yılında Mars'ta bir şehir kuracağını ilan eden Elon Musk'a göre bu şehirde ilk etapta belki bir milyon kişi kalıcı olarak yaşayabilecek. Bu da demek oluyor ki hem madenleri kullanarak hem de uzay yerlilerinden alacağı ücretlerle Musk, bu işten yüklü miktarda gelir elde edecek. Mars'ta sürekli olarak yaşama planının yanı sıra 2050'li yıllarda Jeff Bezos, Blue Origin ve Elon Musk'ın sahibi olduğu şirketler tarafın-

dan hayata geçirilmesi muhtemel bir diğer konu ise uzay turizminin hizmete açılması. Ultra zenginlerin alternatif bir tatil planı olacak bu projede, inşa edilecek uzay otellerinde konaklayarak "Ay çevresinde tur atmak" ya da "Bir hafta yörüngede kalmak" gibi seçenekler mevcut.

UZAYA ASANSÖRLE ÇIKMAK!

Japonya'nın yaklaşık 20 sene sonra hayata geçirmeyi hedeflediği uzay asansörü projesi şimdiye kadar yapılacak olan en büyük mühendislik projelerinden biri olarak görülüyor. Maliyeti düşürmek için uzaya roketler yerine inşa edilecek asansörle ulaşımının sağlanması hedeflenen bu sistemde astronotlar, turistler ve uzayda sürekli yaşayacak olanlar pratik ve düşük bütçeyle giderken uzaya taşınacak eşyalar için de sıklıkla kullanılacağı öngörülmüyor. Çevreye roketlerden daha az zarar verecek olan uzay asansörleri, her biri dünya yüzeyine sabitlenmiş ve uzaya uzanan bir kabloya sahip olan bu uzay asansörlerinden birinin maliyetinin yaklaşık 10 milyar dolar olacağı söyleniyor fakat bu rakam bile roket fırlatmaktan daha az maliyetli. Daha da ilginç Japonya, ultra dayanıklı kablolarla inşa edeceği bu asansörlerle uzay turistleri ve uzay yerlileri için yerden göğe doğru uzanan gökdelenlerin yerine gökten yere doğru inen, yeryüzüne inşa edilmesine gerek kalmayan yüksek binalar dikmeyi hedefliyor. Aşağıdan sarkıtılan bu binalar, şirketler için arsa satın almadan ve vergi ödemeden daha ucuzca bina inşa etmek anlamına geldiği için ileride biz yeryüzünde yaşayanlar için de tercih edilebilecek bir seçenek olacak gibi.

ROBOTLAR DÜNYAYI NASIL ELE GEÇİRECEK?

İzlediğimiz fantastik filmlerden de etkilendiğimizi göz önünde bulundurursak insanlığın teknoloji konusundaki en büyük korkusu, gelişen yapay zekâ teknolojisiyle, robotların günün birinde dünyayı ele geçirme tehlikesi olabilir. Elleri silahlarla şehre giren robotlar biraz distopik kaçsa da robotların hâkimiyet alanı gelecekte oldukça artacak gibi gözüküyor. El becerileri gerektiren mesleklerde robotların tercih edileceği bugün bile biliniyor fakat ileride bunu birçok meslek için söyleyeceğiz. Yapay zekâ, mesleklerin çoğunda biz insanlardan daha iyi performans gösterecek. Çoğu idari işlevi içeren beyaz yakalı işlerde görev alacak robotlar senaryo ve roman yazabilecek, müzik icra edebilecek, performans değerlendirmeleriyle kimin işten çıkarılacağına karar verecek, hatta bir davada avukat olarak sizi savunabilecek. Böylelikle insana özel olan hata faktörleri olabildiğince azalacak. Bu açıdan bakıldığında robotların dünyayı ele geçirmesi olmayacak bir durum değil gibi ne dersiniz?

SAĞLIKTA DEVRİM YAPACAK NANOBOT TEKNOLOJİSİ

Önümüzdeki 20 sene içerisinde tıp alanında aktif bir şekilde kullanılması öngörülen nanobot teknolojisi, gözle görülemeyecek ölçekte olan ve vücuttaki kan dolaşımıyla hareket eden devrim niteliğinde bir teknolojik gelişme olarak görülüyor. Bu teknoloji kanser gibi hastalıkların teşhisinde, ameliyat esnasında ulaşılması güç olan bölgeye müdahalede ve hassas ilaç tedavilerinde kullanılarak hastaların sağlığına kavuşması konusunda yüksek oranda başarıya ulaşmayı hedefliyor. Böylece ileriki dönemde sağlık ve biyoloji alanında modern diye nitelendirdiğimiz geleneksel tüm yöntemlerin yerini alacağı düşünülüyor. Bu teknoloji kapsamında vücutta bir sorun olduğunda vücut bu sorunu kendi kendine tespit edebilecek, böylece grip bile olsa tedaviye hızlıca başlanabilecek ve sorun büyümeden engellenecek. Ayrıca 2050'ye kadar nanobotlar beyinlerimizi doğrudan tıpkı telefonlardaki gibi bir buluta bağlayacağı için bu teknolojiyle hafıza kaybı gibi problemler hayal olacak, düşüncelerimiz bir cihaza yansıtılacak, hatta zihnimizde bir sanal gerçeklikle yaşayabileceğiz. Yani elimizdeki akıllı telefondan farksız bir beyin ve beden bizi bekliyor. Bu da insan ömrünü daha da uzatacağı, uzayan yaşamın da daha kaliteli olacağı yönünde öngörüler barındırıyor. Bir açıdan düşünüldüğünde bunun, beynimize çip takılacağı yönündeki endişeler doğru olmakla birlikte, daha uzun, daha sağlıklı, hatta yaşlanmadıkları bir hayat için, kişilerinin kendilerinin tercih edeceği bir teknoloji olacağı da söylenebilir. Örneğin kalp krizi nedeniyle ölen birinin vücuduna yerleştirilen nanobotlarla kalbin yeniden çalışması da mümkün. Nanobotların işe yarayacağı en ürkütücü konu ise vefat eden kişilerin bu teknolojiyle geri getirilebilme imkanı. Ölen bir yakınımızın anılarını nanobot teknolojisiyle çıkarmak ve o kişinin yapılan sanal versiyonuna aktarmak 2050'li yıllarda belki de mümkün olabilecek...

**SANAL GERÇEKLIK GÖZLÜKLERİYLE
SANAL EVRENLERE GİRİŞ**

Piyasada ilk çıktıklarında herkesi şaşkına çeviren akıllı telefonlar yakın bir zaman içerisinde eski şaşalı günleri kaybedeceğe benziyor çünkü "son teknoloji" olarak adlandırılan bu cihazlar neredeyse tarih olmak üzere. Bu gözlüklerin gelebileceği son nokta ise dokunarak ve konuşarak komut verdiğimiz telefonlarımızın ve sanal gerçeklik gözlüklerimizin zihinle kontrol edilebilecek hale gelmesi olacak. Gelecekte ortalama bir gözlükle eş değer büyüklükte tasarlanması planlanan sanal gerçeklik gözlükleriyle artık sadece beyin fonksiyonlarını kullanarak insanlar birden fazla uygulamayı değiştirebilecek, bu

teknolojinin desteklendiği tüm şehirleri gezebilecek ve navigasyonlar, restoranlardaki menüler, toplu taşıma saatleri, mağazalardaki fiyat etiketleri sanal olarak gözlerimizin önünde olacak. Yalnızca zihnimizden geçirecek bir uygulamayı açabilir, bir video izleyebilir, mesaj yazabilir ve birini arayabiliriz. Bir kameraya sahip olan bu gözlüklerle fotoğraf

çekmek için görüntülenecek yere bakmak ve sesli komutla ya da sadece zihnimizde hayal etmek yeterli olacak. Oturduğumuz yerden film izlemek, oyun oynamak, galeride gezerek çektiğimiz fotoğraf ve videolara bakmak için bir gözlük takmanın tek şart



● ● ●
Gerçek olacağına ihtimal vermediğimiz uzay savaşları, uzay turizmi, uzayda bir koloni kurmak gibi hayaller 2050 senesi için hayal olmaktan çıkacağına benziyor.

olacağı bu teknolojide, konuştuğumuz kişilerin hologram görüntüleri de tam karşımıza belirecek. Böylece pahalı bir televizyon ya da bilgisayar satın almaktan kurtularak hem paradan hem de mekândan tasarruf edebileceğiz. Televizyon, telefon, bilgisayar, navigasyon cihazları, uzaktan kumanda gibi cihazların birbirine bağlandığı bu teknolojiyle evinizin kapısı sizi görünce açılacak, arabanızın motoru çalışacak ve toplu taşıma araçlarına zihninizde paranız ödendiği için direkt olarak binebileceksiniz. Bir bilim kurgu filmi andıran bu teknoloji hiç de uzak değil çünkü Google, Amazon destekli North gibi dev şirketler çoktan denemelere başladı bile.

Vr (Sanal gerçeklik gözlükleri), NFT (non-fungible token/nitelikli fikri tapu), block chain gibi tüm dijital teknolojileri kapsayan ve fiziksel dünyanın çoğunu kontrol etmeye başlayacak alternatif sanal dünya Metaverse, eğitim, sanat, iletişim, sosyal yaşam gibi gündelik hayatın tüm alanları yeniden şekillendirmeye hazırlanıyor. Büyük firmaların çoktan hazırlıklara başladığı, internetin bugün gelebileceği son teknoloji olarak adlandırılan Metaverse evrenine girebilmek için bir gözlük yeterli. Sonrasında arkadaşlarla fiziksel olarak kilometrelerce uzak bir yerde kahve içmek, 50 sene önce yaşamını yitirmiş bir sanatçının konserini izlemek, şirkette hologram teknolojisiyle toplantıya katılmak mümkün olabilecek. İnsanlara daha mutlu, daha refah dolu bir hayat sunmayı hedefleyen bu evrenlerde insanlar gelecekte fiziksel dünyadan daha fazla vakit geçirmeyi tercih edecekler mi sizce?

İNSANI ÖLÜMSÜZLEŞTİRME ÇABASI: TRANSHÜMANİZM TEKNOLOJİSİ

Dijital bir dünya tasavvurunda akıllara ilk gelen soru “İnsanlar robotlaşacak mı?” oluyor hiç şüphesiz. Evet, her ne kadar kulağa ürkütücü gelse de gelecekte insanın dijitalleşmesi oldukça mümkün bir senaryo. Bugün sağlık sektöründe iştme cihazı, gözlük ya da protez gibi desteklerle insanın daha verimli versiyonunun var olabileceğini görüyoruz fakat gelecekte insan ve bilgisayarın birleştirileceği zekâsı, gücü, ömrü ve entelektüel seviyesi büyük ölçüde artırılmış insanlar tasarlanacak gibi görünüyor. Transhümanizm ile amaç yaşlanmayı ortadan kaldırmak ve insanın kültürel, fiziksel ve psikolojik kapasitelerini büyük ölçüde artırmak için yaygın olarak kullanılabilir teknolojiler geliştirilerek insanlığı temelden iyileştirme, sonradan var olan hastalık gibi kusurlu durumları da ortadan kaldırmak. İnsan vücudunun kusurlu kısımlarını, daha iyi performans göstermek veya daha uzun bir yaşam sağlayacak yapay parçalarla değiştirmenin 2050’li yıllarda mümkün olacağını savunan uzmanlar bu teknolojik gelişmelerin yarahlılara, hastalara veya yaşlılara yardım etmek için yapılacağını, daha sonra sağlıklı veya genç kişiler tarafından yaşam tarzlarını veya performanslarını artırmak için benimseneceğini öngörüyor. Sadece uzuvlar değil, gelecekte beynin dijital bir şekilde kopyalanacağı ve böylelikle kişilerin çok uzun süreler boyunca yaşayabileceği, hatta öldüğünde yeniden canlanabileceği gibi ütöpic senaryolar da konuşuluyor. Temelde bir ölümsüzlük çabasının da olduğu tüm bu gelişmeler ve adapte olmaya çalıştığımız dijital yaşam, sadece teknolojik çıkmazları değil birçok etik ve ahlaki tartışmaları da şüphesiz ki beraberinde getirecektir.

● ● ●
**METVERSE EVRENİNE
GİREBİLMEK İÇİN BİR
GÖZLÜK YETERLİ.
SONRASINDA
ARKADAŞLARLA FİZİKSEL
OLARAK KİLOMETRELERCE
UZAK BİR YERDE KAHVE
İÇMEK, 50 SENE ÖNCE
YAŞAMINI YİTİRMİŞ
BİR SANATÇININ
KONSERİNİ İZLEMEN,
ŞİRKETTE HOLOGRAM
TEKNOLOJİSİYLE
TOPLANTIYA KATILMAK
MÜMKÜN OLABİLECEK.**

Sanal ortam güvenliğinin teminatı: SİBERAY



İnternet ve sosyal medya kullanımı her geçen gün artarken siber ortamda işlenen suçların oranı da yükseliyor. T.C. İçişleri Bakanlığı ve Emniyet Genel Müdürlüğü, siber suçlarla mücadele için önemli bir projeye imza attı. Siberay adı verilen proje ile özellikle risk altındaki çocuk ve gençlerin sanal ortamlardaki tehdit ve tehlikelerden korunması amaçlanıyor.

► YUSUF DURAN

Sanal dünyadaki suçların ve kanunsuzlukların önüne geçilmesi için tasarlanan Siberay, her yaştan vatandaşa çok daha güvenli bir internet deneyimi sunmak için hizmette. Emniyet Genel Müdürlüğü Siber Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığınca geliştirilen Siberay, teknoloji bağımlılığı ve siber zorbalığın önüne geçmek, güvenli ve bilinçli internet kullanımını sağlamak amacıyla; hiçbir maddi gelir hedeflemeden, bağış veya kazanç kaygısı gütmeyen kuruldu. Yedi soruda Siberay programını daha yakından tanıyalım.

Siberay nedir?

Siberay, siber suçlarla mücadele için 2020 yılında T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü'nün başlattığı bir proje. Projenin hedefi, toplumda farkındalık oluşturarak siber suçları işlenmeden önlemek. Böylece özellikle çocuk ve gençlerin sanal ortamdaki tehlikelerden korunması amaçlanıyor.

Siberay projesi neden hayata geçirildi?

Bilindiği üzere internet artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası. Bilgisayarlar ve mobil araçlarla (tablet, akıllı telefonlar) sanal dünyaya ulaşmak bir tık ötemizde. Sanal alem, kullanıcılarına bir taraftan fırsatlar dünyası sunarken diğer taraftan da önlem alınmazsa büyük riskler barındıran bir mayın tarlası. Öte yandan dijital dünya bir küresel mücadele alanı. Bu alanın karanlık yanı da suç ve kriminal vakaları barındırıyor. T.C. İçişleri Bakanlığı devlet olma refleksinin doğal bir sonucu olarak sanal dünyanın doğru ve sağlıklı kullanılması için Siberay projesini hayata geçirdi.

Siberay bir kurum mu?

İçişleri Bakanı Süleyman Soylu Siberay projesini duyururken, "Hani bizim Kızılay'ımız var, Yeşilay'ımız var, onların her birinin çok önemli etkinlikleri var. Şimdi Emniyet Genel Müdürlüğümüz, Siber Suçlar Dairemizin içerisinde Siberay diye, özellikle çocuklarımızı ve gençlerimizi siber suçlardan korumak için yeni bir program başlatıyor." ifadesini kullandı. Siberay'ın isminin ülkemizin en köklü kuruluşlarından olan Yeşilay ve Kızılay'la yan

yana geçmesinden dolayı toplumda Siberay'ın bir kurum olduğu düşüncesi oluştu. Bu kısa açıklamadan sonra hemen belirtelim Siberay kurum değil bir proje. Emniyet Genel Müdürlüğü'ne bağlı Siber Suçlarla Mücadele Başkanlığına bağlı uzman ekipler bir yandan sanal dünyadaki suç ve suçlularla mücadele ederken diğer yandan da internetin doğru ve sağlıklı biçimde kullanılması için bir sosyal sorumluluk projesi olarak adlandırdıkları Siberay için de çalışmalarda bulunuyorlar.

Siberay projesi ile neler hedefleniyor?

Emniyet Genel Müdürlüğü (EGM), Siberay'ın toplumsal farkındalık projesi olduğunu belirterek amaçlarının güvenli internet kullanımı için vatandaşlara yol göstermek ve teknoloji bağımlılığı konusunda çocukları korumaya yönelik faaliyetlerde bulunmak olduğunu belirtiyor.

EGM, Siberay projesi hedeflerini şu şekilde sıralıyor:

- Toplumda farkındalık oluşturmak.
- Güvenli internet kullanımını sağlamak.
- Teknoloji bağımlılığının zararlarını önlemek.
- Siberay mobil ve web uygulamaları ile hedef kitleye daha hızlı ulaşabilmek.
- Teknolojiden habersiz vatandaşların bilgilendirilerek olası tehlikelerden korunması.

Siberay'da kimler görev alıyor?

Emniyet yetkilileri, Siber Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı bünyesinde konusunda uzman ekip, mühendis ve yazılımcıların internet sayfaları ve web uygulamaları oluşturduğunu ve ekibin projenin amacına uygun olacak şekilde "önleme eğitimi" aldığını belirtiyorlar. Siberay projesi için bilimsel ve sistematik bir süreç takip ediliyor. Projede uzman pedagoglar, iletişim bilimciler, sağlıkçılar, Bilgi Teknoloji Kurumu (BTK), T.C. İçişleri Bakanlığına bağlı çeşitli Daire Başkanlıkları, T.C. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Talim Öğretim üyeleri koordineli biçimde çalışıyor. Proje için hazırlanan içerikler Talim Terbiye Kurulundan geçiyor. Alanında uzman öğretim üyeleri içerik üretme ve çocuklara ulaşma konusunda emniyet personeline eğitimler veriyor. Ayrıca sivil toplum kuruluşları da Siberay'a katkıda bulunuyor.

Siberay projesinde neler yapılıyor?

EGM, Siberay projesinde ilk olarak siber farkındalık ve teknoloji bağımlılığı konularında bilimsel ve sistematik programlara dayanan çalışmalar planlayıp toplumu oluşturan tüm kesimlerin güvenli ve etkili bir şekilde dijital

PROJEDE TEMEL
AMAÇ TEKNOLOJİ
TARAFINDAN
KULLANILAN
BİREYLER YERİNE,
TEKNOLOJİYİ
FAYDA TEMELLİ
KULLANAN
BİREYLERİN
SAYISINI
ARTIRMAK.





ortamı kullanmasını amaçlıyor. Bunun için de teknolojinin vatandaşa değil, vatandaşın teknolojiye hükmetmesini sağlayacak faaliyetler planlanıp uygulamaya geçiriliyor. Farkındalık çalışmaları bu noktada ön plana çıkıyor. 81 ilde uzman ekipler tarafından toplumun 7'den 70'e her kesimine yönelik çalıştaylar, çevrim içi ve çevrim dışı konferanslar düzenlenip amaca hizmet eden yeni ürünler geliştiriliyor.

Siberay'a içerik üretme konusunda kamu kuruluşları, üniversiteler ve STK'larla koordineli çalışmalar yapılıyor.

Oluşturulan içerikler genç, aktif internet kullanıcılarının yanı sıra dijital dünyaya yeni giren; teknoloji konusunda yeterli deneyimi az ya da hiç olmayan orta yaş ve üzeri kuşağa hitap ediyor. Projede temel amaç; teknoloji tarafından kullanılan bireyler yerine teknolojiyi fayda temelli olarak kullanan bireylerin sayısını artırmak ve örf, adet, milli kültüre bağlı nesiller yetiştirilmesine katkı sağlamak olarak öne çıkıyor.

Siberay projesi için planlanan faaliyetler neler?

EGM, Siberay.com internet sitesi ve Siberay'a ait sosyal medya hesaplarında vatandaşlarımızı bilgilendirmeye yönelik içerikler üretip yayınlıyor. Ayrıca akıllı telefonlar ve tabletler için de mobil uygulama çalışmaları yapılıyor. Yine Siberay projesi kapsamında düzenlenen resim, afiş ve fotoğraf yarışmaları ile farkındalığın artırılması hedefleniyor. Özellikle çocuklar için ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin siber güvenlik konusunda kendi yaş gruplarına yönelik olarak içeriklerini kendilerinin hazırlayacakları Siberay kulüpleri kurulması planlanıyor.

Pandemi döneminde artan ekran bağımlılığına dikkat çekmek üzere TRT'nin ebaTV kanalları için hazırlanan siber farkındalık programları yayımlandı. Ayrıca hem ebeveynler hem de öğretmenler için özel kılavuzlar hazırlandı.

SİBER DÜNYANIN SÜPER KAHRAMANLARI "EKİP: SİBERAY" TRT ÇOCUK'TA

Siberay projesinin farkındalığını artırmak için TRT de çalışmalarına destek veriyor. Bu amaçla TRT Çocuk kanalı, Siber Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı iş birliğiyle hazırladığı "Ekip: SİBERAY" adlı çizgi filmi her hafta sonu izleyicileriyle buluşturuyor. 3D animasyon tekniğiyle hazırlanan çizgi filmde siber dünyaya mesafeli olan Hakan'ın, bu dünyayı keşfederken karşılaştığı sorunlar ve ürettiği çözümler ele alınıyor. TRT Çocuk "Ekip: SİBERAY" ile birlikte; güvenli internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı, siber risk ve tehlikeler, dijital dünyanın faydalı ve zararlı yönleri, siber zorbalık, sanal ortamda gerçeklik algısı ve siber dünyada zaman yönetimi gibi konularda çocuklar için bilinçlendirici ve eğlenceli içerikler sunarak bu alanlardaki kazanımları artırmayı hedefliyor.

Okulun bilgisayar kulübünde tanışan Hakan, Selvi ve Umut, her yeni bölümde siber dünyaya ait problemlerle karşılaşır. Hem kendilerinin hem de arkadaşlarının sorunlarını çözmek için siber dünyada maceralara atılırken dostlukları da pekişir. Kahramanlar, eğlence dolu maceralara atılarak çevrim içi dünyaya dair önemli bilgiler edinir ve sanal ortamdaki tehlikelerden korunmayı öğrenir...



**TÜM
BAĞIMLILIKLARA
KARŞI
BAĞIMSIZLIĞINI
İLAN
ET.**

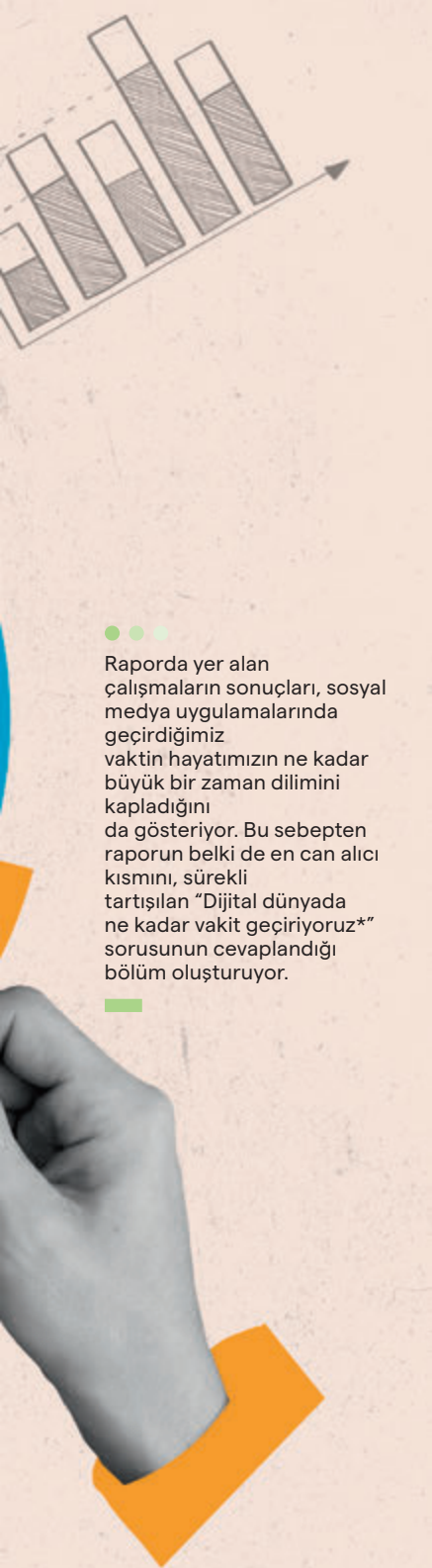


#BağımsızGençlik

Rakamlarla dijital dünya

Dijital platformlar her geçen yıl gündelik hayatımızın daha büyük bir kısmını kaplar hale geliyor. Teknolojinin ve teknolojinin hayatımıza getirdiği dijital platformların yaşam akışımızda ne kadar önemli olduğunu yapılan araştırmalar da ortaya koyuyor. Bununla ilgili son yıllarda yapılan çalışmaları ve bunların sonucunda oluşturulan raporlardan bazı verileri bir araya getirdik.

► MELTEM SARSILMAZ



Raporda yer alan çalışmaların sonuçları, sosyal medya uygulamalarında geçirdiğimiz vaktin hayatımızın ne kadar büyük bir zaman dilimini kapladığını da gösteriyor. Bu sebepten raporun belki de en can alıcı kısmını, sürekli tartışılan "Dijital dünyada ne kadar vakit geçiriyoruz?" sorusunun cevaplandığı bölüm oluşturuyor.

Dijital platformlara yönelik DataReportal tarafından yıl içinde paylaşılan raporların verileri dijital dünyanın günümüzde ne kadar etkili olduğunu ve gelecekte de etkisini ne denli artıracığını gözler önüne seriyor. DataReportal'ın We Are Social ve Hootsuite ile ortaklaşa yayınlanan yeni Dijital 2022 Temmuz küresel istatistik raporu, dünya çapında dijital faaliyetlerde göze çarpan bir büyümenin olduğunu gösteriyor. Rapora göre son 12 ayda yüz milyonlarca yeni insan internet ve sosyal medyayı ilk kez kullandı. İnternet kullanıcıları geçen yıldan bu yana yüzde 3,7 artarak Temmuz 2022'de 5,03 milyara ulaşırken, sosyal medya kullanıcıları ise 227 milyon artarak Temmuz 2022'nin başında 4,70 milyar kullanıcıya ulaştı ve geçen yıldan bu yana yüzde 5 arttı. Bu, dünyadaki toplam nüfusun yüzde 59'una denk geliyor.

Rapora göre gelecek sene bu zamanlar dünya nüfusunun üçte ikisi çevrim içi olurken yüzde 60'ı da sosyal medya kullanıcısı haline gelecek. Pandemi döneminde yaşanan artışla kıyasladığımızda bir yavaşlama var gibi görünse de dünya hızla dijitalleşmekte. Rapor da bu sebepten artık sosyal medyanın kullanıp kullanılmadığına değil, kullanıcıların sosyal medyayı ne için kullandıkları ve teknolojinin getirilerinden faydalanıp faydalanmadıklarına odaklanıyor. Rapor ayrıca, dünyanın hızlı bir şekilde mobil cihazlara yöneldiğini de açıkça ortaya koyuyor.

REUTERS DİJİTAL HABER RAPORU

Reuters Gazetecilik Araştırmaları Enstitüsünün (RISJ) yayınladığı Dijital Haber Raporu 2022 baskısı habere ulaşma alışkanlıklarımızın da değiştiğini gösteriyor. Raporun dikkat çeken bulgularından biri, televizyonda haber izleyen her beş kişiden üçüne kıyasla, beş yetişkinden dördünden fazlasının haberleri dijital kanallardan alması. Bu dijital kanallara ulaşırken de en fazla cep telefonunun tercih edildiğini görüyoruz. Rapora göre 10 katılımcıdan 7'sinden fazlası habere ulaşmak için akıllı telefonları tercih ettiklerini belirtmiş. Ayrıca raporda görüyoruz ki genç yetişkinler ebeveynlerine kıyasla haber almak için sosyal medyayı daha fazla tercih ediyorlar. 18 ila 24 yaşları arasındaki katılımcıların neredeyse üçte ikisi, sosyal medyayı haber kaynağı olarak kullandıklarını söylerken, 55 yaş ve üzeri katılımcılarda bu oran yarısından az. Rapora göre habere ulaşmak için kullanılan sosyal medya platformlarında Facebook hâlâ ilk sırada yer alıyor.

HAYATIMIZIN NE KADARINI ÇEVİRİM İÇİ GEÇİRİYORUZ?

Raporda yer alan çalışmaların sonuçları, sosyal medya uygulamalarında geçirdiğimiz vaktin hayatımızın ne kadar büyük bir zaman dilimini kapladığını da gösteriyor. Bu sebepten raporun belki de en can alıcı kısmını, sürekli tartışılan "Dijital dünyada ne kadar vakit geçiriyoruz?" sorusunun cevaplandığı bölüm oluşturuyor. Raporda sosyal medya uygulamaları kullanılırken harcanan süre için iki ayrı grafik yer alıyor. Bunlardan biri aylık ortalama süreyi göstermek için data.ai'den alınan veriler, diğeri ise günlük ortalama süreyi gösteren Sensor Tower'dan gelen veriler. Bu veriler Çin hariç dünyada çapındaki kullanıcıların ortalamalarını temsil ediyor.

Data.ai'nin analizine göre Çin dışında dünya çapında android uygulamasını kullanarak TikTok platformunda geçirilen zaman 23,6 saat yani neredeyse bir tam gün. Bu oranla da TikTok uygulaması sıralamanın en üstüne çıkı-

KÜRESEL DİJİTAL VERİLER

Nüfus



7.91 MİLYAR

Mobil bağlantı



8.28 MİLYAR

İnternet kullanıcıları



4.95 MİLYAR

Aktif sosyal medya kullanıcıları



4.62 MİLYAR

yor. Rapor diyor ki; bir kişinin günde 7-8 saat uyuduğunu düşünürsek TikTok kullanıcıları uyanık kaldıkları süre zarfının yüzde 5'ini TikTok videosu izleyerek geçiriyor. Youtube video izleme uygulaması da sıralamada TikTok'u izliyor. Platformun android kullanıcıları rapora göre Ocak ve Mart 2022 arasında ayda ortalama 23,2 saat Youtube'ta harcanıyor. Youtube dizüstü, masaüstü bilgisayarlar da ve televizyona bağlanarak seyredilebiliyor. Rapora göre son aylarda, TikTok uygulamasında geçirilen zaman artarken, Youtube'ta geçirilen sürede biraz azalma görülüyor. 2021 yılının raporuna baktığımızda android uygulamalarda TikTok kullanım süresi ayda ortalama 19,6 saat iken, Youtube kullanıcıları ayda ortalama 23,7 saat vakit geçiriyordu. TikTok ve Youtube'u takip eden uygulama ise Facebook. Kullanıcılar burada ayda ortalama 19,4 saat vakit geçiriyor. Data.ai'nin verilerine göre ortalama bir Instagram kullanıcısı ortalama TikTok kullanıcısının TikTok kullanarak harcadığı zamanın tam olarak yarısını Instagram kullanarak geçiriyor.

Mobil uygulama analizi yapan Sensor Tower'ın platformu tarafından yapılan araştırmanın sonuçları da oldukça ilgi çekici. Araştırmanın sonuçlarına göre, Android telefona TikTok uygulamasını yüklemiş olan kullanıcılar, Nisan ve Haziran 2022 arasında uygulamada günde ortalama yarım saatten fazla zaman geçirmişler. Instagram, Sensor Tower'ın günlük harcanan zamana ilişkin en son analizinde üçüncü sırada yer alıyor ve platformun Android uygulaması kullanıcıları ve analize göre 2022'nin ikinci çeyreğinde uygulamayı kullanarak günde ortalama 51 dakika harcanıyor. Ayrıca çalışmanın bir diğer ilginç sonucu da şu ki; tipik TikTok kullanıcısı TikTok'un Android uygulamasını kullanarak harcadığı zamanın kabaca yarısını Facebook'un Android uygulamasını kullanarak geçiriyor.

DİJİTAL 2022: KÜRESEL İSTATİSTİK RAPORU

DataReportal'ın Ocak 2022'de GWI, Statista, GSMA, Intelligence, App Annie Semrush, SimilarWeb, Locowise Ska gibi kuruluşların

verilerinden de destek alarak yayınladıkları raporun sonuçları dijital dünyanın hayatımız üzerinde etkisi anlamak için önemli. Dünya nüfusu Ocak 2022 itibariyle 7,91 milyara ulaştı ve 2023'ün ortalarına doğru bu rakamın sekiz milyara ulaşacağı tahmin ediliyor. Nüfus her geçen gün artarken gelişen teknolojinin nüfus üzerindeki etkisi de artıyor. Dijital dünyanın hayatımız ve toplumlar üzerindeki etkisini anlamak için bu tarz araştırmalar her geçen daha çok önem kazanıyor.

Bu rapora göre dünya nüfusunun üçte ikisinden fazlası yani yüzde 67,1 cep telefonu kullanıyor. 2022'nin başına geldiğimizde bu sayının 5,31 milyar olduğunu görüyoruz. Yine aynı şekilde dünya çapında internet kullanıcıları 2022'nin başında 4,95 milyara yükseldi.

**18 İLA 24 YAŞ ARASINDAKİ
KATILIMCILARIN NEREDEYSE
ÜÇTE İKİSİ, SOSYAL
MEDYAYI HABER KAYNAĞI
OLARAK KULLANDIKLARINI
SÖYLERKEN, 55 YAŞ VE
ÜZERİ KATILIMCILARDA BU
ORAN YARISINDAN AZ.**





Bu rapora göre dünya nüfusunun üçte ikisinden fazlası yani yüzde 67,1 cep telefonu kullanıyor. 2022'nin başına geldiğimizde bu sayının 5,31 milyar olduğunu görüyoruz. Yine aynı şekilde dünya çapında internet kullanıcıları 2022'nin başında 4,95 milyara yükseldi. Raporda yer alan veriler gösteriyor ki internet kullanıcılarının sayısı geçen yıl 192 milyon arttı.

Raporda yer alan veriler gösteriyor ki internet kullanıcılarının sayısı geçen yıl 192 milyon arttı.

Sosyal medya ise hayatımızdaki yerini her geçen yıl daha da sağlamlaştırıyor. Rapora göre, Ocak 2022'de dünya çapında 4,62 milyar sosyal medya kullanıcısı var. Bu rakam dünya nüfusunun yüzde 58,4'üne eşit, tabii ki her sosyal medya kullanıcısının tek bir kişiyi temsil etmediğini unutmamak gerekiyor. 2021 yılında 424 milyon olan sosyal medya kullanıcıları, yeni kullanıcının sosyal medya kullanmaya başlamasıyla Temmuz ayında yayınlanan rapora göre son 12 ayda yüzde 10'dan fazla büyüdü. Bu rakamlar dünya nüfusunun ne kadarının çevrim içi bir hayatın içinde olduğunu gösteriyor. Elbette rakamlar tek başına yeterli sonuçları vermiyor; kullanıcıların sosyal medyayı hangi amaçla kullandıkları da önemli bir konu.

Çevrim içi araştırmalar yapan Kepios'un analizine göre, internet kullanıcıları son 10 yılda iki kattan daha fazla arttı ve 2012 başında 2,18 milyar iken 2022'nin başında 4,95 milyara ulaştı.

Raporda yer alan en önemli sonuçlardan biri sosyal medya kullanıcılarının son 10 yılda internet kullanıcılarına göre daha hızlı büyümeleri. Bugün toplam 4,62 milyar sosyal medya kullanıcısı var. Bu sayı 2012'de 1,48 milyar olan kullanıcı sayısından 3,1 kat daha fazla. Rapora göre geçen yıl 424 milyon kullanıcı sosyal medya kullanmaya başladı ki bu da günde ortalama 1 milyondan fazla yeni kullanıcı anlamına geliyor.

TÜRKİYE'DEKİ DURUM

DataReportal'un Şubat 2022'de yayınlanan Türkiye raporundaki rakamlarına baktığımızda Ocak 2022'de 69,95 milyon internet kullanıcısı olduğunu görüyoruz. 2022'nin başında Türkiye'de 15,35 milyon insanın internet kullanmadığını yani nüfusun yüzde 18,0'ın çevrim dışı olduğunu söyleyebiliriz. Ancak sosyal medya kullanıcı sayısına baktığımız zaman sayıların yüksek olduğunu belirtmemiz gerekir. Bazı uygulamaların kullanımının yaş sınırı olduğu için nüfusun toplamına oranları da değişmekte.

Türkiye'de Ocak 2022 itibarıyla 68,90 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunuyor. Türkiye'de sosyal medya kullanıcıları 2021-2022 arasında 8,9 milyon kişi artış gösterdi. Bu yüzde 14,8 artış anlamına geliyor.

Rapora göre 2022'nin başında Facebook'un 34,40 milyon kullanıcısı var, platformunun kullanımı 13 yaş ve üstü kişilerle sınırlandırıldığı için Türkiye'deki uygulamayı kullanabilen kitlenin yüzde 50,5'i Facebook kullanıyor.

Meta'nın reklam araçlarında yayınlanan rakamlara baktığımız zaman, Instagram'ın 2022 başında Türkiye'de 52,15 milyon kullanıcısı olduğunu görüyoruz. Instagram, platformunun kullanımı 13 yaş ve üstü kişilerle sınırlandırıyor; bu nedenle Türkiye'deki uygulamayı kullanabilen kitlenin yüzde 76,5'inin 2022'de Instagram kullandığını söyleyebiliriz.

TÜRKİYE'DE İNTERNET KULLANIM RAKAMLARI

Genel internet kullanıcıları



69.95 MİLYON

Toplam nüfustaki internet kullanıcı yüzdesi



% 82

Yıllara göre internet kullanıcılarındaki artış



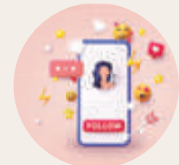
% 5.9

Her kullanıcı için günlük internette harcanan zaman



8 SAAT

İnternete mobil telefon aracılığıyla ulaşanların yüzdesi



% 95.5



Yine Meta'nın reklam kaynaklarında yayınlanan veriler gösteriyor ki, Facebook Messenger 2022'nin başında Türkiye'de 16,80 milyon kullanıcıya ulaştı. Facebook Messenger'da aynı şekilde platformunun kullanımını 13 yaş ve üstü kişilerle sınırlandırıyor; bu nedenle reklamların 2022'de Facebook Messenger'ın Türkiye'de kullanabilen kitlenin yüzde 24,7'sine ulaşacağını görüyoruz.

Snapchat'ın 2022 başlarında Türkiye'de 12,90 milyon kullanıcı olduğunu görüyoruz. Bu rakam, Snapchat'ın Türkiye'deki reklam erişiminin, yılın başında toplam nüfusun yüzde 15,1'ine eş değer olduğu anlamına geliyor. Ancak Snapchat, platformunun kullanımını 13 yaş ve üstü kişilerle sınırlandırıyor; bu nedenle Türkiye'de kullanabilen kitlenin yüzde 18,9'unun 2022'de Snapchat kullandığını söyleyebiliriz.

2022'de Türkiye'deki Twitter kullanıcıları Twitter'ın reklam kaynaklarında yayınlanan rakamlar, Twitter'ın 2022 başında Türkiye'de 16,10 milyon kullanıcı olduğunu gösteriyor. Bu rakam, Twitter'ın Türkiye'deki reklam

erişiminin o sırada toplam nüfusun yüzde 18,9'una eşit olduğu anlamına geliyor. Ancak Twitter, platformunun kullanımını 13 yaş ve üstü kişilerle sınırlandırıyor, bu nedenle Türkiye'deki bu kriteri sağlayan kitlenin yüzde 23,6'sının 2022'de Twitter kullandığını söyleyebiliriz.

YouTube'un 2022'nin başlarında Türkiye'de 57,40 milyon kullanıcısı olduğunu görülüyor. Bu rakam, YouTube'un 2022 reklam erişiminin, yılın başında Türkiye'nin toplam nüfusunun yüzde 67,3'üne eş değer olduğu anlamına geliyor. Bu rakamları perspektife koymak gerekirse, YouTube reklamları Ocak 2022'de Türkiye'nin toplam internet kullanıcı tabanının (yaştan bağımsız olarak) yüzde 82,1'ine ulaştı.

ByteDance'in reklam kaynaklarında yayınlanan rakamlar, TikTok'un 2022 başlarında Türkiye'de 18 yaş ve üzeri 26,56 milyon kullanıcısı olduğunu gösteriyor. ByteDance'in, pazarlamacıların reklam araçları aracılığıyla TikTok reklamlarını 13 yaş ve üstü kullanıcılara hedeflemesine izin verdiğini, ancak bu araçların yalnızca 18 yaş ve üstü kullanıcılar için kitle verilerini gösterdiğini unutmamak gerekiyor. ByteDance'in rakamları, TikTok reklamlarının 2022'nin başında Türkiye'de 18 yaş ve üstü tüm yetişkinlerin yüzde 43,2'sine ulaştığını gösteriyor.

GSMA Intelligence raporu Türkiye'de 2022 başında 79 milyon hücresel mobil bağlantı olduğunu ortaya koyuyor. Fakat unutmamak gerekir ki dünya genelinde birçok insan birden fazla mobil hatta sahip.

Her geçen yıl artan rakamlar bizlere gösteriyor ki dijital dünyanın ve sosyal medya uygulamalarının yeri hayatımızda daha önemli hale geliyor. Gündelik yaşamımız, sosyalleşme ve iletişim yöntemlerimiz de bu artışla birlikte değişiyor ve evriliyor. Dijital dünya yeni fırsatlar sunduğu gibi aynı zamanda yeni problemler de ortaya çıkıyor. Tüm bu veriler, dijital dünyanın bir parçası olarak ondan kopmadan ancak onu doğru şekilde kullanmanın önemini ortaya koyuyor.

TÜRKİYE'DE SOSYAL MEDYA UYGULAMALARINDA HARCANAN ZAMAN

youtube



18.5 SAAT/
AY

instagram



20.2 SAAT/
AY

whatsapp



13 SAAT/
AY

facebook



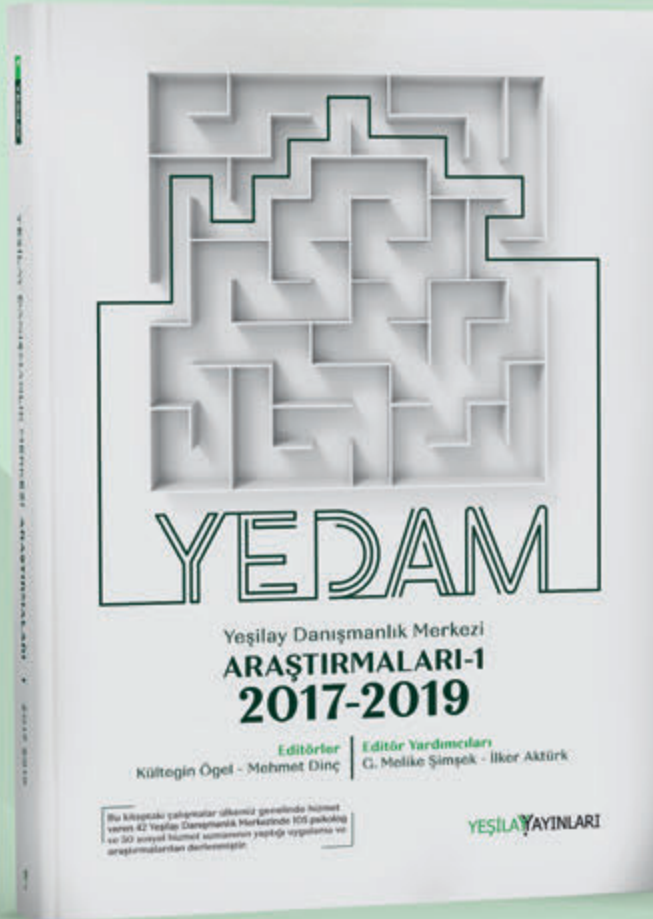
12.6 SAAT/
AY

tiktok

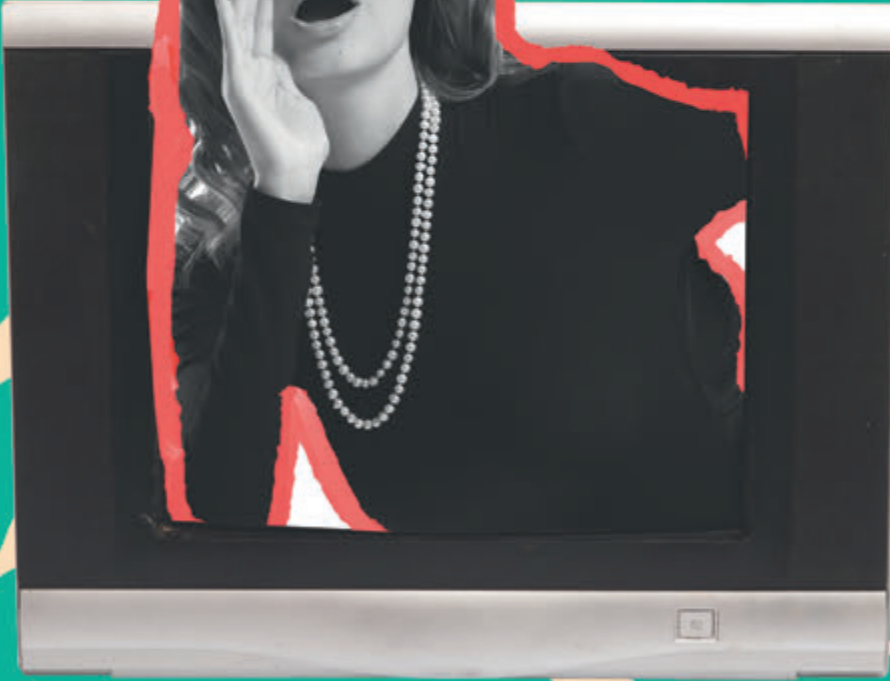


18.8 SAAT/
AY

YEŞİLAYMARKET.COM VE TÜM SEÇKİN KİTABEVLERİNDE!



TÜİK Araştırma sonuçlarına göre Türkiye dijitalleşiyor



Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2022 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması sonuçlarını açıkladı. Araştırmaya göre internete erişim imkânı olan hane oranı yüzde 94,1 oldu. Öte yandan araştırmaya göre 2022 yılında internet üzerinden alışveriş arttı; en fazla giyim, ayakkabı ve aksesuar alışverişi yapıldı.

► YUSUF DURAN

2021 yılı Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre, Türkiye'de 6-15 yaş grubu çocukların yüzde 55,6'sının bilgisayar, yüzde 82,7'sinin internet, yüzde 64,4'ünün cep telefonu kullandığı belirlendi.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2022 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması'nın sonuçlarını paylaştı. Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre; 2022 yılında hanelerin yüzde 94,1'inin evden internete erişim imkânına sahip olduğu gözlemlendi. Bu oran, geçen yıl yüzde 92 idi.

Araştırmada İstanbul, yüzde 98,7'lik oranla, evden internet erişimi imkânı sahip en yüksek bölge olarak ön plana çıktı. İstanbul'u yüzde 98,3'lük oranla Batı Anadolu (Ankara, Konya, Karaman) takip ederken üçüncü sırada yüzde 94,4'lük kullanım oranıyla Ege Bölgesi (İzmir, Aydın, Denizli, Muğla, Manisa, Afyonkarahisar, Kütahya, Uşak) yer aldı.

Bölgelerin internet erişim oranları şu şekilde gözlemlendi:

- **Batı Marmara** (Tekirdağ, Edirne, Kırklareli, Balıkesir, Çanakkale) yüzde 90,5.
- **Ege Bölgesi** (İzmir, Aydın, Denizli, Muğla, Manisa, Afyonkarahisar, Kütahya, Uşak) yüzde 94,4.
- **Doğu Marmara** (Bursa, Eskişehir, Bilecik, Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu, Yalova) yüzde 94.
- **Batı Anadolu** (Ankara, Konya, Karaman) yüzde 98,3.
- **Akdeniz Bölgesi** (Antalya, Isparta, Burdur, Adana, Mersin, Hatay, Kahramanmaraş, Osmaniye) yüzde 92,1.
- **Orta Anadolu** (Kırıkkale, Aksaray, Niğde, Nevşehir, Kırşehir, Kayseri, Sivas, Yozgat) yüzde 91,6.
- **Batı Karadeniz** (Zonguldak, Karabük, Bartın, Kastamonu, Çankırı, Sinop, Samsun, Tokat, Çorum, Amasya) yüzde 89,1.
- **Doğu Karadeniz** (Trabzon, Ordu, Giresun, Rize, Artvin, Gümüşhane) yüzde 90,9.
- **Kuzeydoğu Anadolu** (Erzurum, Erzincan, Bayburt, Ağrı, Kars, Iğdır, Ardahan) yüzde 88,2.
- **Ortadoğu Anadolu** (Malatya, Elazığ, Bingöl, Tunceli, Van, Muş, Bitlis, Hakkari) yüzde 90,4.
- **Güneydoğu Anadolu** (Gaziantep, Adıyaman, Kilis, Şanlıurfa, Diyarbakır, Mardin, Batman, Şırnak, Siirt) yüzde 93,9.

İNTERNET KULLANICILARININ SAYISI ARTTI

TÜİK'in araştırmasında yaş gruplarına göre internet kullanım oranlarının da geçen yıla göre arttığı ortaya çıktı. 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım

oranı 2021 yılında yüzde 82,6 iken, 2022 yılında yüzde 85 oldu. Araştırmada ayrıca erkeklerin internette kadınlardan daha fazla vakit geçirdiği görüldü. Erkeklerin 2022'de internet kullanım oranı yüzde 89,1 olarak belirlenirken, kadınların internet kullanım oranının da yüzde 80,9 olduğu görüldü.

İNTERNETİ DÜZENLİ KULLANANLARIN ORANI YÜZDE 82,7

Araştırmada bireylerin yüzde 82,7'sinin, 2022 yılının ilk üç ayını kapsayan dönemde interneti düzenli olarak kullandığı görüldü. Düzenli olarak internet kullanan erkeklerin oranı yüzde 86,9, kadınların oranı ise yüzde 78,6 oldu.

Son 12 ayda özel amaçla resmi makamların web sitelerini ve uygulamalarını kullanan ve internet üzerinden kamu hizmetlerinden yararlanan bireylerin oranı yüzde 68,7 oldu. Bu dönemde e-Devlet hizmetlerini kullanan bireylerin oranı ise yüzde 68,7 olarak gerçekleşti.

e-devlet hizmetlerini kullanım amaçları arasında, yüzde 64,4 ile resmi makamlar veya kamu hizmetleri tarafından kendisi hakkında saklanan kişisel bilgilere erişme ilk sırayı aldı. Bunu, yüzde 48,5 ile kamu kurumlarından veya kamu hizmetlerinden randevu alma veya rezervasyon yaptırma ve yüzde 44,1 ile kamu kuruluşlarına ait web sitelerinden bilgi edinme takip etti.

ÇOCUKLARIN YÜZDE 82,7'Sİ İNTERNET KULLANIYOR

Türkiye İstatistik Kurumunun, çocukların kullandığı bilişim teknolojileri hakkında veri derlemek amacıyla yaptığı 2021 yılı Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre, Türkiye'de 6-15 yaş grubu çocukların yüzde 55,6'sının bilgisayar, yüzde 82,7'sinin internet, yüzde 64,4'ünün cep telefonu kullandığı belirlendi. Araştırmaya göre; internet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013'te yüzde 50,8 iken 2021'de yüzde 82,7'ye yükseldi. Düzenli internet kullanan erkek çocukların oranının 2013'te yüzde 92,8'den 2021'de yüzde 98,9'a, kız çocukların oranının ise yüzde 90,7'den yüzde 98,4'e çıktığı görüldü.

Çocukların internet aracılığıyla yürüttüğü faaliyetlerde, çevrim içi derse katılma yüzde 86,2 ile ilk sırayı alırken, bunu yüzde 83,6 ile ödev veya öğrenme amacıyla internete başvurma, yüzde 66,1 ile oyun oynama veya oyun indirme, yüzde 61 ile paylaşım sitelerinden video izleme, yüzde 55,5 ile internet üzerinden sesli veya görüntülü arama yapma izledi.

Çocukların internette en az yürüttüğü faaliyet ise yüzde 9,1 ile internet üzerinden alışveriş yapmak oldu. Düzenli internet kullanan çocukların yüzde 31,3'ü interneti sosyal medya için kullandığını belirtti. Çocuklar, sosyal medyayı hafta içi günde ortalama iki saat 54 dakika, hafta sonu günde ortalama iki saat 44 dakika kullandı.

İNTERNETTEN ALIŞVERİŞ POPÜLER HALE GELDİ

Pandemi döneminde vatandaşların yoğun ilgi gösterdiği çevrim içi alışveriş alışkanlığı 2022 yılında artış gösterdi. İnternet üzerinden mal veya hizmet satın alma ya da sipariş verme oranı yüzde 46,2 oldu. Bu oran 2021 yılında yüzde 44,3'tü. İnternette alışveriş yapanların cinsiyet dağılım oranları erkeklerde yüzde 49,7 iken, kadınlarda yüzde 42,7 oldu. Bu oran, bir önceki yıl sırası ile yüzde 48,3 ve yüzde 40,3 olarak gerçekleşmişti.

EN FAZLA GİYİM ÜRÜNÜ ALINDI

İnternet üzerinden 2022 yılının ilk üç ayı içerisinde mal veya hizmet satın alan ya da sipariş veren bireylerin en fazla satın aldığı ürün, yüzde 71,3 ile giyim, ayakkabı ve aksesuar oldu. Bunu, yüzde 50,2 ile lokantalardan, fast food zincirlerinden, catering şirketlerinden yapılan teslimatlar; yüzde 41,9 ile gıda ürünleri, yüzde 28,7 ile temizlik ürünleri, kişisel bakım malzemeleri ve yüzde 27,4 ile kozmetik, güzellik ve sağlık ürünleri takip etti.

İnternette en fazla satın alınan mal türleri kullanıcıların cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerin;

- Yüzde 64,7 ile giyim, ayakkabı ve aksesuar,
- Yüzde 51,1 ile lokantalardan, fast food zincirlerinden, catering şirketlerinden yapılan teslimatlar,
- Yüzde 40,9 ile gıda ürünleri satın aldığı belirlendi.

Kadınların internette aldığı ürünlerin oranları ise şu şekilde oldu:

- Yüzde 78,4 ile giyim, ayakkabı ve aksesuar,



**TÜRKİYE
İSTATİSTİK
KURUMU
(TÜİK), 2022
YILI HANEHALKI
BİLİŞİM
TEKNOJİLERİ
(BT) KULLANIM
ARAŞTIRMASI'NA
GÖRE, İNTERNETE
ERİŞİM İMKÂNI
OLAN HANE ORANI
%94,1.**

- Yüzde 49,2 ile lokantalardan, fast food zincirlerinden, catering şirketlerinden yapılan teslimatlar,
- Yüzde 43,0 ile gıda ürünleri.

HER DÖRT KULLANICIDAN BİRİ DİJİTAL İÇERİK SATIN ALDI

En fazla satın alınan veya abone olunan dijital içerik, yüzde 26,4 ile film veya dizi izleme hizmeti oldu. İnternet üzerinden 2022 yılının ilk üç ayı içerisinde mal veya hizmet satın alan ya da sipariş veren bireylerin en fazla satın aldığı veya abone olduğu dijital içerik, yüzde 26,4 ile film veya dizi izleme hizmeti veya indirme oldu. Bunu, yüzde 23,2 ile müzik dinleme hizmeti veya müzik indirme ve yüzde 15,1 ile yazılımları indirme (sürüm yükseltmeleri dahil) takip etti. Bu bireylerin en fazla satın aldığı çevrim içi hizmetler ise;

- Yüzde 21 ile web sitesi veya uygulama üzerinden ulaşım hizmeti (otobüs, tren, uçak ve gemi bileti) satın alımı,

- Yüzde 14,9 ile kültürel etkinliklere (sinema, tiyatro, konser, fuar vb.) bilet alma,
- Yüzde 13,4 ile internet veya mobil telefon bağlantı aboneliği oldu.

İNTERNETTEN ÖĞRENİM ORANI DÜŞTÜ

Pandemi şartlarında eğitim hizmetleri uzaktan internet üzerinden gerçekleşmişti. 2021 yılında eğitim, mesleki veya özel amaçlar için öğrenme hizmetini internet üzerinden alan bireylerin oranı yüzde 17,1 iken, kısıtlamaların kaldırılmasıyla 2022'nin ilk üç ayında bu oran yüzde 15,9'a geriledi.

2021'de bireylerin yüzde 10,7'si çevrim içi kurs hizmeti

alırken, 2022'de oran yüzde 7,7'ye geriledi. Çevrim içi eğitim materyallerinin kullanım oranları 2021'de yüzde 13,7 iken, 2020'de yüzde 10,7'ye düştü.

YÜZDE 82 İLE WHATSAPP BİRİNCİ

Bireylerin en fazla kullandıkları sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları yüzde 82 ile WhatsApp, yüzde 67,2 ile YouTube ve yüzde 57,6 ile Instagram oldu. En fazla kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerin en fazla yüzde 85,9 ile WhatsApp, yüzde 70,8 ile YouTube ve yüzde 61,5 ile Facebook uygulamalarını; kadınların ise yüzde 78,1 ile WhatsApp, yüzde 63,7 ile YouTube ve yüzde 55,9 ile Instagram uygulamalarını kullandığı gözlemlendi.

BİREYLERİN İNTERNET KULLANIM SIKLIĞI

	BİREYLERİN İNTERNET KULLANIM SIKLIĞI		
			(%)
	TOPLAM	ERKEK	KADIN
Düzenli internet kullanımı	82,7	86,9	78,6
Günde birkaç defa	69,1	73,3	64,9
Günde bir defa veya hemen her gün	10,9	11,0	10,9
Haftada en az bir defa /ancak her gün değil)	2,7	2,6	2,9
Haftada bir defadan az	0,7	0,7	0,7

Tablodaki rakamlar yuvarlamadan dolayı toplamı vermeyebilir.

● ● ●
Bireylerin yüzde 82,7'sinin, 2022 yılının ilk üç ayını kapsayan dönemde interneti düzenli olarak kullandığı görüldü. Düzenli olarak internet kullanan erkeklerin oranı yüzde 86,9, kadınların ise yüzde 78,6 oldu.



“Şiir tercih edilmiş bir sonuç”

Sade, anlaşılır ancak bir o kadar da çarpıcı ve ironik şiir diliyle Osman Konuk, yalnızca kişinin iç dünyasına seslenmekle kalmıyor şiirlerinde gerçekçi sosyal tahlil ve tespitler de yapıyor. Osman Konuk’un şiirlerinde kullandığı anlatım dili, semboller ve bunların oluşturduğu ifade tarzı, onu anlaşılır ve farklı kılarken, okuyucuda derin bir etki bırakıyor. Osman Konuk ile şiir ve hayat üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

► MEHMET FATİH ÖZ



Çok farklı şehirlerde yaşadığınızı biliyoruz. Farklı kültürden insanlarla bir arada olmak sizin düşünce yapınızı, hayata karşı duruşunuzu ve şiir yazma serüveninizi nasıl etkiledi?

Mekânla ilişki, metin ya da insanlarla ilişki gibi. Etkile-ri eş zamanlı olmaktan çok art zamanlı oluyor. Sonradan anlaşılan, ölçülmesi zor ama birikerek ortaya çıkan bir şey. Zihnin mümkünler çerçevesini genişletiyor, derinleş-tiriyor; bir taraftan da zaman mekânla belirlenmiş aidi-yetleri silikleştiriyor. Zamanlardan bir zaman ve yerler-den bir yer deyip geçiyorsunuz.

Edebiyatımızda iz bırakan Yönelişler Dergisi'nin kuruluş sürecini, edebiyat yolculuğunuzdaki yeri- ni ve Türk edebiyatına etkisini anlatır mısınız?

Yönelişler, düzenli yazdığım ve galiba edebî anlamda kendimi bulduğum dergi. İlk dönem yayın kurulunda da bulundum. 80 kuşağından birçok şair ve hikâyecinin ilk verimlerini yayınladığı dergi. Derginin edebî niteliği ön-celeleyen çoğulcu tutumu onu benzerlerinden ayırıyordu. Bu da genç yazarların özgürce karakterlerini bulmalarını sağladı. Yönelişler deyince en büyük emek ve çaba elbette Ebubekir Eroğlu'na aittir.

Detaylardan beslenip, şiirlerinize belli bir çerçeveyle yansıtıyorsunuz. Buna dayanarak; sizce “ha-yat” ve “şiir” arasındaki bağlantı nasıl?

Teorik açıdan zorunlu bir bağlantıdan çok kendiliğinden-lik söz konusu; en azından benim için böyle. Ya da şiir bir sonuç, tercih edilmiş bir sonuç.

Şiirlerinizde, yaşadığınız dünyaya karşı bir anlam arayışında olduğunuzu hissediyoruz. Bu anlam arayışınızda şiirin rolü nedir?

Dünyanın aslında varsayılmış bir düzeni var. Açığı değiştirdiğinizde çılgın bir kaos olduğu da söylenebilir. Ben “anlam arayışı” yerine bütün anlamlar tüketildikten sonra ortaya çıkacak durumu daha değerli buluyorum. Ya da şiir, anlam bulmak / vermek / aramak düzeyine indirge-nebilecek bir alan değil.

Şiirleriniz Ergin Günçe'nin şiir damarına yakın. Onun hayatı ve şiirleri üzerine düşünceleriniz ne-lerdir? Tanışıklığınız var mı?

Ergün Günçe sevdiğim bir şair, şiirsel zekasını, yaşadığı dönemin eğilimlerine yaslanmayıp bağımsız bir tavra sa-hip olmasını önemserim ama benzer damar yorumu ben-ce doğru değil. Bir şiirimde: “Ergün Günçe'yi tanımadım, Erzincan'ı görmedim” diye adını zikrettiğim için benzerlik kuruluyor. Ama bazı okurların o dizeyi okuduktan sonra Ergin Günçe'yi merak ettiklerini duymuştum. Bence hak ettiği değeri geç bulan şairlerden. Yüz yüze tanışmadık.

Edebiyat dünyasında kalıcı dostluklar pek görül-müyor. Sizin ise Necat Çavuş, Hüseyin Atlansoy gibi isimlerle uzun yıllar devam eden dostluğunuz var. Nasıl tanıştınız ve birbirinizin şiirlerine etkiniz oldu mu? 80 kuşağı anılarınızı yazmayı düşünüyor musunuz?

Necat ve Hüseyin can dostlarım. Farklı şehirlerde yaşıyo-ruz, az görüşebiliyoruz ama önemli değil. “Tanınmamak için şair” bu dostluk duygusuyla yazıldı.

Anı yazmayı düşünmüyorum. Bence problemlı bir konu. Hafıza, rıza, etik, hak hukuk meseleleri var. Belki arka-daşlar arasında konuşulup geçilir ama o kadar.

Türklerin edebî türler arasında “şiirde” başarı gös-termesini, hislerinin kuvvetli olmasına bağlayabilir miyiz? Türk şiiri hakkındaki görüşlerinizi dinlemek isteriz.

Bu çok çok geniş bir soru. Şiirin, hislerin kuvvetli ya da zayıf olmasıyla doğrudan bir ilgisi yok. Şairler de herkes gibi tarihsel varlıklar ama büyük şairler tarihselliği de aşip bütün insanlar için ve bütün insanlar adına konuşabilir-ler. Bizler sadece onların okurları ya da öğrencileriyiz. Ebedî öğrenci.

Günümüz genç şairlerinin şiirlerini estetik açıdan nasıl buluyorsunuz? 1980 kuşağı ile 2010 kuşağı arasındaki belirgin benzerlikler veya farklılıklar neler?

Güncel şiiri hakıyla izlediğimi söyleyemem. 1980 kuşağı garip bir kuşak; bir yerde de yazmıştım, bugün bilinen 80 kuşağı bir ölçüde icat edilmiş bir grup. Bu icadı doğru sa-yarsak bin beş yüz kişi kadar var kuşak mensubu. Çok da önemli değil. 80 kuşağı tabiri bence altı yedi iyi kitap ve bir o kadar da şairden ibaret.

Son dönemde şiirlerinizi, çok satan ve belli bir okuyucu kitlesi olan dergiler yerine, niye fanzin-lerde ya da dijital dergilerde yayımlıyorsunuz?

Kurumsallaşma denilen, hiç sevmediğim ve yanlış anla-şılan moda bir kavram var. Ana akım ya da merkez der-giler hemen kurumsallaşıyorlar ve bence konunun özü-ne de yabancılaşıyorlar. Ben edebiyat ilginde her zaman bağımsız, bağlantısız bir tavrı tercih ettim. Fanzinler ve dijital mecralar bu tavrı sürdürmek için bence çok uygun.

“Tehlikeli Belki” ve “Beyaz Savunma” arasındaki zamanı saymazsak, şiir kitaplarınızı uzun zaman dilimleri içerisinde yayımlıyorsunuz. Bunun sebe-bi nedir ve unutulmak kaygısına düşmüyor musunuz?

Çünkü ancak on yılda bir kitap toplamı olacak kadar ya-zabiliyorum. Unutulmak kaygısı söz konusu değil ama ar-tık hiç kimse unutulmanın muhteşem özgürlüğüne sahip değil. Google bir daha asla geri alamayacağımız unutulma hakkını ortadan kaldırdı.



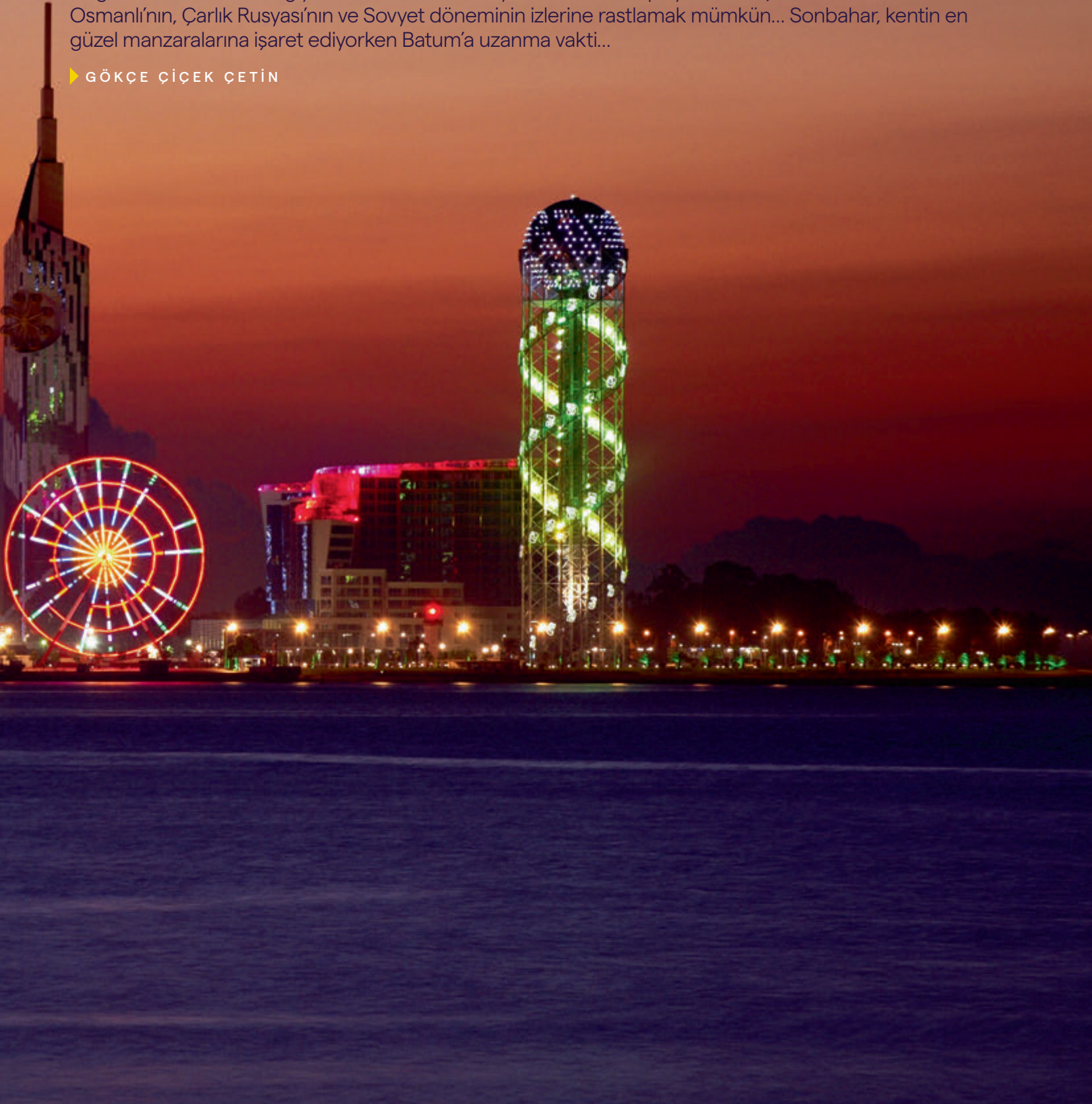
“Dünyanın aslında varsayılmış bir düzeni var. Açığı değiştirdiğinizde çılgın bir kaos olduğu da söylenebilir. Ben ‘anlam arayışı’ yerine bütün anlamlar tüketildikten sonra ortaya çıkacak durumu daha değerli buluyorum.”

Karadeniz'in
Akdeniz'i:
Batum



Karadeniz demek Kafkaslar'a giriş demek. Bunun içinse en doğru adres Batum. Artvin'in kapı komşusu olan şehir, vizesiz giriş kolaylığıyla Türk gezginler için yeni cazibe merkezlerinden biri. Doğası ve havasıyla Doğu Karadeniz'i, mutfağıyla Kafkasları, mimarisiyle modern Avrupa'yı andıran şehrin sokaklarında Osmanlı'nın, Çarlık Rusyası'nın ve Sovyet döneminin izlerine rastlamak mümkün... Sonbahar, kentin en güzel manzaralarına işaret ediyorken Batum'a uzanma vakti...

► GÖKÇE ÇİÇEK ÇETİN





Pandemi yasakları, vize sorunu, kısıtlı imkânlar derken yurt dışına seyahat etmeyi neredeyse unuttuk. Hayallerimizi 2023 yılına ertelemekten kapanışı, ülke sınırlarının dışında bir geziyle yapmak güzel olur diye düşündük. Gürcistan hem sonbahar mevsimi için hem de vizeyle ve cep yakan bütçelerle uğraşmamak için ideal bir rota. Bize düşen tek şey, bavulumuzu hazırlayıp yola çıkmak; sonra da komşu memlekette yabancılık çekmeden gezmenin keyfini çıkarmak... İstikametimiz elbette başkent Batum!

Geçmişten günümüze Roma, Bizans, Arap, Selçuklu, Osmanlı gibi farklı kültürlerin etkisi altında kalan Batum'un zengin tarihi, bugün de karşımıza Gürcü, Ermeni, Rus, Azeri, Acar, Abhaz, Osetyalı ve diğer etnik grupları barındıran bir mozaik çıkarıyor. Nüfusun çoğunluğunu Hristiyan Ortodokslar oluşturuyor; ikinci sırada ise Müslümanlar yer alıyor.

Yemyeşil dağlar ile kilometrelerce uzayıp giden bir sahil şeridi arasında yükselen Batum, aynı anda pek çok beklentiye karşılıyor. Kent gezginleri, doğaseverler, denizsiz olmaz diyenler, doyusya eğlenmek isteyenler, yeni keşiflerin peşine düşenler... Burada herkese hitap edecek bir seçenek mutlaka var. Bir zamanlar Rusların "yazlığı" işlevini gören şehir, aslında tarihi boyunca tatille özdeşleşmiş. Kuşkusuz ki hırçın dalgalarıyla ünlü Karadeniz'in burada sakinleşip upuzun plajlarca ziyaretçileri karşılaması da bunda etkili olmuş.



Şehirlerin meydanlarını keşfetmekten hoşlanandıysanız Batum bu konuda size cömert davranacak. İtalyan mimarisine sahip Piazza Batumi Meydanı, altın renkli Posedion Heykeli'nin bulunduğu Tiyatro Meydanı ve Avrupa Meydanı adımlarınızın sizi götüreceği meydanlardan bazıları.



Şehir merkezindeki plaja paralel uzanan 7 km uzunluğundaki Batum Bulvarı; palmiyeleri, çeşmeleri, heykelleri, parkları, oyun alanları, kafe ve restoranlarıyla oldukça düzenli ve etkileyici bir görünüm sunuyor.

MEYDANLARA ÇIKAR SOKAKLAR...

Batum'u keşfetmenin en güzel yolu tabana kuvvet yürümek veya pedal çevirmek. Zaten küçük bir şehir olduğu için her iki seçenekle de kısa süre içinde şehre hâkim olabiliyorsunuz. Turizm ofislerinden alınacak "Batumvelo Kartı" ile bisiklet kiralayabilirsiniz. Bisiklet terminalleri 24 saat kullanıma açık.

Deniz kıyısında kurulan tüm şehirler gibi Batum da bir liman kenti olmanın güzelliklerine sahip. Şehir merkezindeki plaja paralel uzanan 7 km uzunluğundaki Batum Bulvarı; palmiyeleri, çeşmeleri, heykelleri, parkları, oyun alanları, kafe ve restoranlarıyla oldukça düzenli ve etki-

leyici bir görünüm sunuyor. Bulvar üzerinde en dikkat çeken yapı ise kuşkusuz ki ters şekilde inşa edilmiş restoran. Bu tasarımıyla oldukça dikkat çeken The White Restaurant, Laz yemekleri ağırlıklı menüsüyle 24 saat boyunca hizmet veriyor.

Şehirlerin meydanlarını keşfetmekten hoşlanandıysanız Batum bu konuda size cömert davranacak. Yeniden inşa sürecinde Avrupa mimarisinden ilham alan şehirde İtalyan mimarisine sahip Piazza Batumi Meydanı, altın renkli Posedion Heykeli'nin bulunduğu Tiyatro Meydanı ve Avrupa Mey-

danı adımlarınızın sizi götüreceği meydanlardan bazıları.

Batum'un en merkezi noktalarından Piazza Batumi Meydanı, kentnin buluşma noktalarından biri. İtalyan rüzgarları estiren, sütunlu zarif kemerlerinin yanı sıra yerleri süsleyen mozaikleriyle de dikkat çeken bu meydan, aynı zamanda şehrin en önemli festival ve konser alanlarından. Osmanlı'nın hüküm sürdüğü zamanlarda bölgede yaşayan Rumlar tarafından padişaha hediye olarak sunulan ve "çanı çalınmaması" kaydıyla yapımına izin verilen ünlü St. Nickolas Church, meydanın hemen karşısında yer alıyor. Bir diğer turistik ziyaret durağı Ermeni Apostolik Kilisesi de meydana oldukça yakın bir mesafede.

Tiyatro Meydanı, Poseidon heykelinin yer aldığı gösterişli çeşmesiyle ziyaretçileri hemen kendisine çekiyor. Günün her saati kıpır kıpır olan bu meydanın bir başka çekim noktası ise 125 yıllık geçmişini görkemli bir mimariyle taçlandıran Batum Opera Binası.

Meydanın hemen yanında sütunlu girişli şehrin en güzel binalarından biri olan 1952 tarihli Ilia Chavchavadze Devlet Tiyatrosu var. Kendisi 19. yüzyıl Gürcistanı'nın en önemli edebiyatçı ve siyasetçisi; aynı zamanda ülkenin Rus boyunduruğundan kurtuluş hareketinde etkili olan isimlerden biri. Taçsız Kral olarak da anılan Chavchavadze'nin heykeli de bina yakınlarında sizi selamlayacak.

Sırada Avrupa Meydanı var! Burası, şehrin ana meydanı olarak da biliniyor. Daha önceki Avrupa deneyimlerinizden size tanıdık gelecek bazı sembolik yapılara rastlayacağınız meydan, kafeleri ve restoranlarıyla tam bir cazibe merkezi. Elinde altın koyun postu ile Medea Heykeli de meydanın öne çıkanlarından. Heykel, Lazların Kralı Aietes'in kızı Medeia'yı simgeliyor. Altın post ise Yunan mitolojisinde ihtişamı, zenginliği ve iktidarı sembolize ediyor.

Medea Heykeli yakınlarında dolaşırken dikkatinizi çekecek yapılardan biri Astronomik Saat (Astronomic Clock). UNESCO koruması altındaki Eski Banka Binası'nın (National Bank of Georgia) üzerinde yer alan saat, her



saat başı çan sesleri çıkarıp güneş ve ayın konumlarını gösteriyor.

SÜRPRİZLİ GÜNLERİN ARDINDAN IŞIL IŞIL GECELERE...

Sahildeki Batum Devlet Parkı, kentnin ortasında yemyeşil bir ada gibi. Avrupa Meydanı'nın yakınlarındaki Adjara Museum of Art müzesinde Gürcistan'dan ve genelde eski Sovyet ülkelerinden çağdaş sanatçıların eserleri sergileniyor.

Batum'un en büyük ana kilisesi, Virgin Mary Katedrali (Holy Mother Virgins Nativity Cathedral), 19. yüzyılda inşa edilmiş; oldukça görkemli ve güzel bir yapı. Sovyet döneminde bilimsel faaliyetler için kullanılmış; rejim değişikliğinin ardından tekrar kilise olarak hizmet vermeye başlamış. Ortodoks kilisenin özellikle ikonaları görülme-ye değer.

Bunca zaman Osmanlı egemenliğinde kalan bir şehirde hiç İslam eseri yok mu diye merak edebilirsiniz. Evet var tabii; Orta Camii. 1886 yılına tarihlenen ve hâlâ aktif ola-



Kent gezginleri, doğaseverler, denizsiz olmaz diyenler, doyasıya eğlenmek isteyenler, yeni keşiflerin peşine düşenler... Batum'da herkese hitap edecek bir seçenek mutlaka var.





rak kullanılan bu sade görünümlü cami, soğan kubbeli yapısı, farklı renklerdeki yazıları ve süslemeleriyle mutlaka görülmeli.

Miracle yani Mucize Park'ı keşfetmeden Batum'u gezmiş sayılmayız. Burada bizi neler mi bekliyor? Hemen sıralayalım: Dünyanın en eski dillerden Gürcüce'ye ithafen yapılan, 130 metre uzunluğunda, üzerinde Gürcü alfabesinin 33 harfinin yazılı olduğu Alfabe Kulesi, İspanyol Mimar Alberto Domingo Cabo tarafından tasarlanmış. Panoramik manzara meraklıları için kule içinde bir asansör var. Buradan Batum ve Karadeniz manzarası izlenebilir. 55 metre yükseklikte maceraya davet eden dönme dolap Ferris Wheel de panoramik Batum manzarası için eğlenceli bir seçenek. Bir nevi Batum'un London Eye'i. Bir tur yaklaşık 10-15 dakika sürüyor.

Heykeltıraş Tamara Kvesitadze'nin, Azeri ya-

zar Kurban Said'in Azeri genç ile Gürcü kız arasındaki aşkı anlattığı "Ali ve Nino" öyküsünden esinlenerek yaptığı Ali ve Nino Heykeli, Batum'daki en dikkat çeken eserlerden biri. Aşk Heykeli olarak da bilinen bu eserde; 7 metre yüksekliğindeki metal kadın ve erkek heykelleri, birbirlerine doğru hareket edip ama birleşemeyerek birbirlerini teğet geçiyor. Bir bakıma imkânsız aşkın sanatla ifadesi...

İzmir Konak Saat Kulesi'nin bir kopyası olan Chacha Tower size Batum'da bir tanıdıkla karşılaşmışsınız hissi verecek. Bu saydıklarımızı ziyaret ettiğinizde Miracle Park'ı da aradan çıkarmış olacaksınız. Buralara kadar gelmişken Eski Batum'un en simgesel, en nostaljik yapılarından tarihi liman terminalini selamlamayı da unutmayın.

Binaların, parkların, havuzların, heykellerin şahane bir ışıklandırmaya sahip olduğu Batum, hava kararınca bambaşka bir kimliğe bürünüyor. Müzik eşliğinde su ve ışık gösterilerinin sunulduğu Batum Bulvarı'nda akşam yürüyüşleri oldukça keyifli geçiyor. Alışveriş merkezleriyle ünlü Rustaveli Caddesi'ndeki binalar ve fiskiyeler, akşamları ıslıl ıslıl bir hal alıp bambaşka bir atmosfer sunuyor ziyaretçilere. Adalet Sarayı yakınlarındaki gölet üzerinde de saat akşam 9'dan sonra görkemli sunumlara rastlamak mümkün.

DÜNYANIN BÜTÜN AĞAÇLARI BURADA

Batum için gezi tavsiyesi alırken adını sık duyacağınız yerlerden biri Sputnik Tepesi. Deniz seviyesinden 250 metre yukarıda olan bu tepeye teleferikle çıkılıyor. 2,5 kilometrelik bir mesafeyi 15 dakikada kat eden Argo Teleferik (Argo Cable Car) ile tepeye doğru ilerlerken arkanızda Anuria Dağı, önünüzde ise Batum ve Karadeniz uzanacak. Tepede yerel etkinlikleri izlemek, alışveriş yapmak ve bir restoranda, belki gün batımı eşliğinde kendinizi bir ziyafetle ödüllendirmekse bu kısa yolculuğun ödülü!

Bütün bu anlattıklarımızdan Batum'un modern mimariye sahip bir deniz şehri olduğunu düşünebilirsiniz. Doğru, fakat biraz eksik. Çünkü burası aynı zamanda yeşiliyle de nefes

aldıran, ferahlatan bir şehir. Sadece yamaçlarını süsleyen çay tarlalarıyla değil birbirinden güzel şehir parkları ve doğal alanlarıyla da misafirlerinin yüzünü güldüren Batum'daki Botanik Park dünyanın en büyük botanik bahçelerinden biri. İlk bilimsel araştırmalar, 1889'de başlamış; 1912'de açılmış. Yaklaşık 114 hektara yayılan devasa parkı gezmek yaklaşık iki saat sürüyor. Parkta binlerce ağaç ve bitki türü bulunuyor. Neredeyse dünyanın bütün enlem ve boylamlarında yetişen bitki türlerini bu bahçede bir arada görebilirsiniz. Kafkasyadan Meksika ve Uzak Asya'ya uzanan coğrafyadan derlenmiş çok sayıda ağaç türü var. Karadeniz'in kıyısında, masmavi bir denizle sarmaş dolaş bir burunda kurulu bahçe, haftanın yedi günü ziyaret edilebiliyor.

BATUM MUTFAĞI

Farklı kültürlerin etkisi altında kalan Batum'un bu özelliği mutfağına da yansımış. Şehir son yıllarda her ne kadar hızla değişime uğrasa da neyse ki mutfağı fast food kültürüne teslim olmamış. Sofra ritüelleri ve hep birlikte yemek yemek burada hâlâ önemini koruyor. Leziz peynirler, hamur işleri, mezeler ve et yemekleriyle ünlü Batum sofralarında durmadan kutlanacak bir şeyler var... Ortasında yumurta sarısı olan, bol peynirli ve tereyağlı pide haçapuri; dana kıyması, soğan, un ve et suyu olan; maydanoz, taze, fesleğen ve biberle harmanlanmış dev mantı Hinkal; ince dilimlenip kızartılmış patlıcanın cevizli ve hafif çemenli harçla bohça haline getirildiği Badricani; rulo şeklinde hazırlanıp dilimlenmiş yufkanın salçalı suyla pişirildiği Silor mutfağın öne çıkanlarından. Gürcistan sodası Borjomi ile baharatlı ve armutlu gazozlar mutlaka denenmeli. Batum'un bir de sıkı bir kahve şehri olduğunu söylemeden geçmeyelim...





İMÇ'DEKİ SANAT ESERLERİ RESTORE EDİLİYOR

Unkapanı'nda, Bozdoğan Kemerî'nden itibaren yana yana sıralanarak Haliç'e doğru uzanan İMÇ (İstanbul Manifaturacılar Çarşısı), İstanbul'da modern mimarinin ilk örneği olmasının yanı sıra barındırdığı sanat eserleriyle de bir açık hava galerisi olma özelliği taşıyor. Ancak uzun süredir bakımsızlığa terk edilen bu eserler, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı ile MSGSÜ'nün hayata geçireceği restorasyonla hak ettikleri değere kavuşmaya hazırlanıyor...

► GÖKÇE ÇİÇEK

Vefa Bozacısı'nı özleyip yola düşerken, görkemli Süleymaniye'yi hayranlıkla izlemek için ziyaret ederken ya da Zeyrek'te eski İstanbul'un izlerini sürerken, en olmadık bir toplu taşıma aracında Unkapanı'ndan geçerken mutlaka İstanbul Manifaturacılar Çarşısı ile karşılaşmışsınız. Ama kaçımız yan yana sıralanan bu altı yapılı çarşığı merakla dolaşıp ev sahipliği yaptığı sanat eserleriyle tanıştık? Çoğumuz belki de onlardan bihaberiz... Bir yerlere yetişmeye çalışırken Bedri Rahmi Eyüboğlu'nun rengarenk mozaik balıklarla karşılaşmanın sevincini henüz yaşamadık... Oysa İstanbul tam da böylesi sürprizleriyle yaşamı güzelleştiren bir şehir! Bu kez yönümüzü İMÇ'ye çevirdik ve çarşının son yıllarda sık sık bakımsız halleriyle gündeme gelen sanat serleri için müjdeli bir haber getirdik. Önce henüz keşfetmemiş olanlar için İMÇ'yle ilgili kısa bir özet geçelim...

Sultanhamam'da artan iş hacmi sebebiyle yer sıkıntısı çeken manifaturacılar için tasarlanan İMÇ'yi İstanbul'un ilk alışveriş merkezi olarak tanımlayabiliriz. Hatta şehirdeki modern mimari anlayışının da ilk temsilcilerinden biri... Dönemin İstanbul Belediye Başkanlığının teklifi üzerine Manifaturacılar Kooperatifi tarafından ihtiyaca uygun çağdaş bir çarşı tasarımı için 1960 yılı başında yarışma açılmış; yarışmayı Doğan Tekeli, Sami Sisa ve Metin Hepgüler'den oluşan mimar ekibinin projesi kazanmış. Temeli, dönemin başbakanı Adnan Menderes zamanında atılan çarşı, 1967 yılının Nisan ayında hizmete açılmış. Fotoğraflardan da gördüğümüz kadarıyla o gün neredeyse bütün İstanbul bölgeye akmış, öyle kalabalık bir açılışa sahne olmuş İMÇ'...

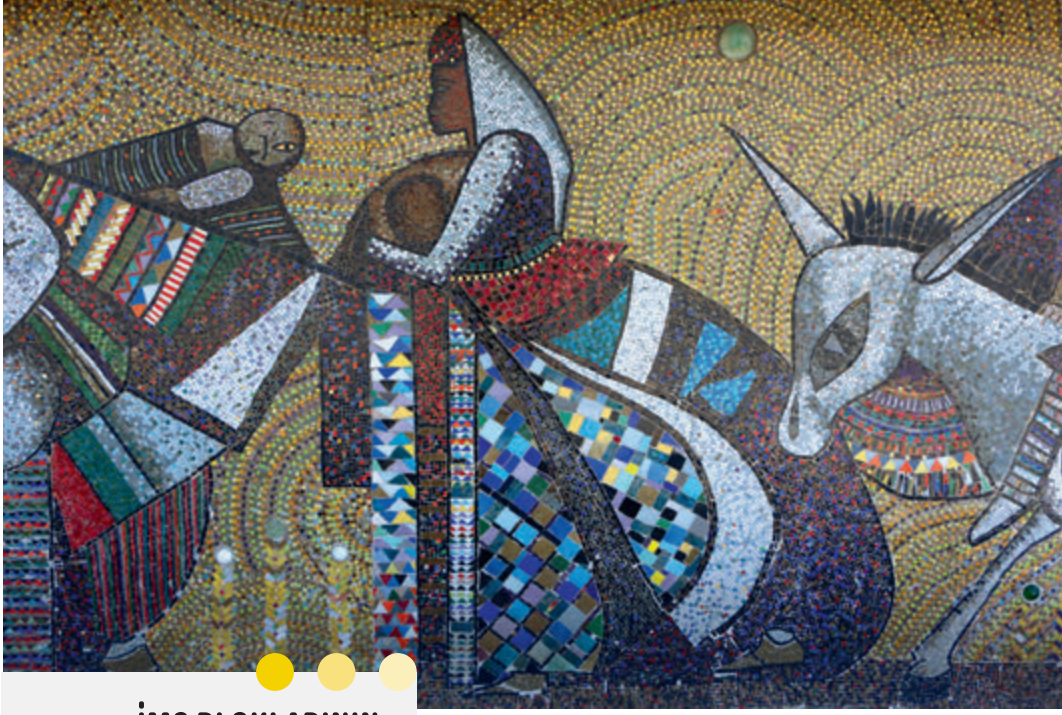
TARİHLE, ÇEVREYLE UYUMLU MODERN BİR ÇARŞI...

Süleymaniye, Vefa, Zeyrek gibi tarihi mahallelerin ortasındaki İMÇ, geçmişi yüzyıllara dayanan arasta ve kapalı çarşı geleneğinin çağdaş bir örneği olarak uzun yıllar alışverişin nabzını tuttu. 5. ve 6. Blok'lariyle müzik piyasasına "meşhur" isimler kazandırdı; sık sık Yeşilçam'a ilham verdi... Sokaklara açılan mimarisiyle de hep hayatın içinde kaldı; an-

cak değişim rüzgârlarıyla birlikte o da gözden düşecekti. Zaman günümüze doğru akarken İMÇ'yi eski kalabalık, gürültülü günlerinden ayırdı; dükkanların bir kısmı boşaldı ve çarşının ahengi giderek değişti. Geriye ise buradaki alışveriş kültürüne inatla tutunmaya çalışanlarla mahalleden çarşıya yansıyanlar kaldı.

İstanbulcular tarafından çok iyi bilinmese de İMÇ'de Bedri Rahmi Eyüboğlu, Eren Eyüboğlu, Kuzgun Acar, Ali Teoman Germaner, Yavuz Görey, Füreyâ Koral, Sadi Diren ve Nedim Günsür'e ait çağdaş Türk sanatının çok değerli örnekleri yer alıyor. Bu eserlerin çarşıya ve İstanbul'a kazandırılmasını sağlayan kişi olarak da yine mimar Doğan Tekeli ismi karşımıza çıkıyor. O dönemlerde yürürlüğe giren ve devlet binalarına yapı maliyetinin yüzde ikisi kadar sanat eseri konmasını hükme bağlayan kanundan ilham alan Doğan Tekeli'nin girişimiyle bu düşünce İMÇ'ye de uygulanmış.





**İMÇ BLOKLARININ
İÇİNDE KONUMLANAN
ESERLERİN, BUNDAN
140 YIL ÖNCE
“SANÂİYİ-İ NEFİSE-İ
ŞAHÂNE” ADIYLA
KURULAN, MİMAR
SINAN GÜZEL SANATLAR
ÜNİVERSİTESİNE BAĞLI
SANATÇILARIN ELİNDEN
ÇIKMIŞ OLMASI DA
AYRICA ANLAMLI...**

BAKANLIK VE ÜNİVERSİTE İŞ BİRLİĞİ

Bu kadar değerli isimlerin çarşıya özel ürettikleri eserler, yakın zamana dek maalesef hak etmedikleri bir ilgisizliğe terk edilmiş durumdaydılar. Neyse ki geçtiğimiz aylarda bu eserler için iyi haberler geldi. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi (MSGSÜ), T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığının desteğiyle eserlerin restore edilerek koruma altına alınacaklarını duyurdu. Rektör Prof. Dr. Handan İnci Elçi restorasyonun gerekçesini şu cümlelerle açıklıyordu: “Türk sanatının dokuz seçkin eseri 55 yıldır İMÇ’de hayatımıza değer katarken çok yıprandı, çok hırpalandı... Eren Eyüboğlu’nun, Füreyâ Koral’ın, Sadi Diren’in, Bedri Rahmi Eyüboğlu’nun, Kuzgun Acar’ın, Nedim Günsür’ün, Yavuz Görey’in, Ali Teoman Germaner’in elinden çıkmış birbirinden kıymetli seramiklerin, heykellerin, mozaiklerin 55 yıllık yorgunluğunu gidermek, zamanın izlerini silmek, daha çok yaşamalarını sağlamak için sıra bizde...”

İMÇ bloklarının içinde konumlanan eserlerin, bundan 140 yıl önce “Sanâyi-i Nefise-i Şahâne” adıyla kurulan, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesine bağlı sanatçıların elinden çıkmış olması da ayrıca anlamlı...

Restorasyon tamamlandıktan sonra görev artık çarşı sakinlerine ve biz İstanbullulara düşüyor. Şehrin süsü olmaktan çok öteye geçen, hikâyesinde İstanbul’un hafızasını da barındıran bu eserleriyle İMÇ, hepimizin vefasını ve ilgisini fazlasıyla hak ediyor.



İMÇ’DE HANGİ ESER NEREDE?

- Kuzgun Acar, “Kuşlar” heykeli, 1. Blok
- Füreyâ Koral, seramik pano, 1. Blok
- Bedri Rahmi Eyüboğlu, mozaik pano, 1. Blok
- Eren Eyüboğlu, mozaik pano, 1. Blok
- Bedri Rahmi Eyüboğlu, “İstanbul” mozaik panosu, 2. Blok
- Yavuz Görey, beyaz mermer çeşme plastiği, 2. Blok
- Ali Teoman Germaner, doğal taştan duvar rölyefi, 5. Blok
- Sadi Diren, seramik pano, 5. Blok
Nedim Günsür, “Atlar” mozaik panosu, 6. Blok



Olkan Özyurt

Yeni dünyanın kimlik bunalımı!

Toplumsal kimliğimizle mi yoksa sosyal medyadaki kişiliğimizle mi gerçek hayatta kabul görmek istiyoruz? Yönetmen Laurent Cantet'in son filmi "Arthur Rambo", bu soruyu ortaya atıp post-modern dünyada insanların yaşadığı kişilik bölünmesine dikkat çekiyor...





YÖNETMEN LAURENT CANTET, Altın Palmiye kazanan 2008 yapımı “Sınıf” filminde, Fransa’daki kimlik çeşitliliğinin ne kadar zengin olduğunu göstererek adeta Fransız toplumunun öğrenciler üzerinden röntgenini çekmişti. Sınıftaki farklı düşünce, inanç, kimliklere mensup çocuklar arasındaki gerilim ve daha önce “Nefret” filmiyle sinemada dış vurulan göçmenlerin yaşadığı banliyölerdeki öfke çok da su yüzüne çıkmıyorsa da filmde hissediliyor. “Sınıf”ın üzerinden 14 yıl geçti. O öfke katmerlenmiş ve toplumsal gerilim artmış durumda.

İşte tam da böylesi bir atmosferde genç bir Müslüman yazar olan Karim D. annesinin hikâyesini anlattığı bir kitap yazıyor. Göçmenlerin yaşadığı sıkıntıların insani boyutlarını gözler önüne seriyor. Fransızların göçmenlerle empati kurması için adeta çağrı yapıyor. Fransız kamuoyunda, sosyal medyanın da katkısıyla dikkat çeken genç yazar, birdenbire ilgi odağı oluyor.

Belki de kendisini ilk defa Fransa’nın bir parçası hissettiği an, Twitter’deki Arthur Rambo adlı hesabın ona ait olduğu ortaya çıkıyor. Irkçı, cinsiyetçi, hakaret, küfür ve ölüm tehditleri içeren tweetleri ortalığa dökülünce Karim D.’nin kabus saatleri başlıyor.

Laurent Cante “Arthur Rambo”da bize Karim D.’nin iki gün içerisinde neler yaşadığını ve nasıl bir linç kültürü içinden geçtiğini anlatıyor aslında.

Kitabıyla kazandığı kamuoyu desteğini kaybeden genç yazara, yayıncısı, sevgilisi, arkadaşları hatta annesi de sırt çeviriyor haklı olarak. Gerçek hayatta Müslüman göçmen bir yazar kimliğiyle göçmenlere karşı empati bekleyen Karim D.’nin sosyal medyadaki kişiliğiyle o empati beklediği insanlara karşı düşmanca sözler sarf etmesini kimse mazur görmüyor. Karim D.’nin bir sosyal deney yaptığı için bu tweetleri attığını söylemesi de inandırıcı bulunmuyor.

Aslında tam da bu noktada yönetmen Cantet, 2017’de Fransa’daki blog yazarı ve radyo programcısı Mehdi Meklat’ın yaşadıklarından yola çıkarak, toplumdaki gerçek kimliğimizle, sosyal medya kimliğimiz arasındaki farklılaşmaya, bir anlamda post-modern dünyada insanların yaşadığı kişilik bölünmesine dikkat çekiyor.

Sosyal medya üzerinden nefretin nasıl alıcı bulduğunu bir kez daha anlamamızı sağlarken Cantet, herkese iki soru yöneltiyor. İlki Karim D. gibi bir takma isimle sosyal medyada nefret diliyle var olmaya çalışanlara: Toplumsal hayattaki gerçek kişiliğimizle mi, yoksa sosyal medyada yarattığımız kimliğimizle mi insanlar tarafından kabul görmeyi istiyoruz? İkincisi ise bu nefret söyleminin sosyal medyadaki alıcılarına yönelik: İlgi görmek uğruna her türlü sınırı aşan, bunu yaparken insanların acılarıyla, inanışlarıyla, cinsiyetleriyle dalga geçen, hakaret eden hatta tehdit eden sosyal medya kişiliklerini takdir etmek ne kadar doğru?

Galiba herkesin şapkasını önüne koyup bu sorular üzerine düşünmesi gerekiyor. Çünkü dünyadaki birçok ülkenin arzuladığı toplumsal uzlaşma bu cevaplarda gizli...





Gülenay Börekçi

“ÇORAK ÜLKE” 100 YAŞINDA

Amerikan asıllı İngiliz şair T.S. Eliot'ın iki büyük dünya savaşının tam arasında yazdığı “Çorak Ülke” 100 yaşında. Bu büyük eser şimdi Cem Yavuz'un çevirisi ve notlarıyla yayınlandı.



► Yeni Eleştiri Okulu'nun kurucusu Thomas Stearns Eliot, modernist şiirin ve düşüncenin en önemli ve ilham verici yaratıcılarından biri. Şiiri tarih ve felsefeyle birleştirerek yazdığı eserleri hâlâ nefes kesecek kadar taze. Bir eleştirmen ve yayıncı olarak kıymetini anlatmaya ise kelimeler yetmez. Ezra Pound'dan James Joyce'a birçok edebiyatçı Eliot'un madeni bulma becerisi, keşfediciliği ve kılavuzluğu olmasa belki yazmaya başlamayacaktı bile.

Eliot, Dora Marsden'la birlikte Joyce'un “The Egoist” dergisindeki ilk yayıncısı. Hatırlayalım, “Sanatçının Genç Bir Adam Olarak Portresi” ilk kez bu dergide tefrika edilmişti. Bir de 1922-1939 arasında, yani I. Dünya Savaşı'nın hemen sonrasında II. Dünya Savaşı'nı haberleyen yıllara dek çıkardığı “The Criterion” var. Eliot'un başyapıtlarından “Çorak Ülke” ilk olarak Criterion dergisinde yayınlanmıştı.

“Çorak Ülke”ye gelmeden önce gelenek ve inancı şiirin merkezine koyan ve zaten bunlar olmasa başta şiir, sanatın hiçbir dalının var olamayacağını söyleyen Eliot'un hayatının çok kısa bir özeti vereceğim. Thomas Stearns Eliot, 1888'de Amerika'da doğdu, 1914'te İngiltere'ye yerleşti. 1917'de “The Love Song of J. Alfred Prufrock” şiiriyle ortalığı kelimenin tam anlamıyla birbirine kattı. “Çorak Ülke” ve “Dört Kuartet” geldi ardından. Hayatını bankacılıkla kazanıyor, bir yandan da manzum tiyatro oyunları yazıyordu. 1948'de Nobel Edebiyat Ödülü'nü kazandı. İflah olmaz bir kedisever olarak son eseri,

biraz da eğlenmek için kaleme aldığı tatlı mı tatlı, eğlenceli mi eğlenceli “İhtiyar Farenin Kediler Kılavuzu” oldu.

Eliot beş bölümden oluşan “Çorak Ülke”yi “daha büyük bir üstada”, yani şiirin yazılış aşamasında sürekli yanında olan ve editörlüğü de üstlenen arkadaşı Ezra Pound'a ithaf etmiş. (Editörlük deyince nokta-virgül düzeltmek gibi algılamayın, Pound şiiri baştan aşağı kesip biçmiş, dizelerin sıralamasını değiştirmiş hatta bazı bölümleri tamamen çıkarmış.)

Eliot'un karmaşık yapısı, doğu ve batı edebiyatlarına yoğun göndermeleri, farklı dillerden yaptığı alıntılar, trajediyi alaycı bir mizahla keskinleştirmesi, zamanı eğip bükmesi, geçmişle an arasında gidip gelmesi sebebiyle James Joyce'un gene aynı yıl yayınlanan romanı “Ulysses”in şiirdeki karşılığı sayılan bu büyük eseri dergide yayınladığı tarih, 22 Ekim 1922. Yani bundan tam 100 yıl önce, iki büyük savaşın tam ortasında. Bu yüzden her dizeye yorgunluk, bıkkınlık, umutsuzluk, acı ve düş kırıklığı sinmiş. Şairin hayatındaki en zor, en karanlık dönemlerden biriymiş o dönem aynı zamanda. Mutsuz bir evliliği sürdürüyormuş; karısı psikiyatrik tedavi görürken kendi de majör depresyondan muzdarımış.

Bu ayrıntıları şundan veriyorum: “Çorak Ülke”nin yazılışı epey sancılı olsa da bittiğinde Eliot'u zihinsel olarak rahatlatmış, onu umutsuzluk vizyonundan uzaklaştırarak bir nevi iyileştirmiş. Yani yazmak şair için terapi yerine geçmiş. İşte bu da edebiyatın başka bir güzelliği.

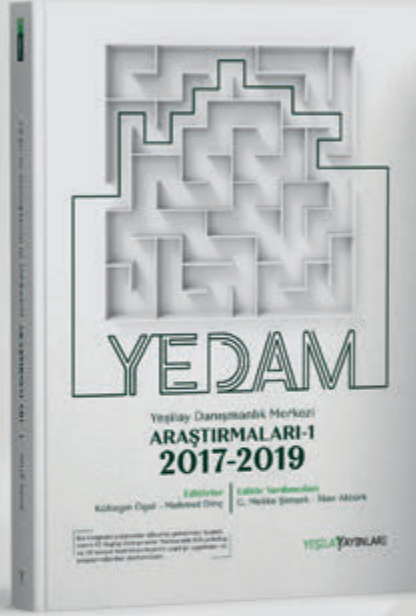


“GERİ DÖN GÜNİŞİĞİM”
Michael Greenberg
YKY



“APUKHTİN'DEN HİKAYELER”
Aleksey Apukhtin
Vakıfbank Kültür Yayınları

YEŞİLAYMARKET.COM VE TÜM SEÇKİN KİTABEVLERİNDE!





Türk edebiyatının usta isminin ardından...

Türk hikâyeciliğine gerek anlatım dili gerekse değindiği konular ile yön veren Rasim Özdenören'in kişisel ve edebi yaşamına ışık tutuyor, hikâyelerinde insanımıza ve değerlerimize odaklanan usta yazarı sevgi, saygı ve minnetle anıyoruz...

► ZEYNEP TEMEL

"Okuyup, anlayıp bilmek gerek; çünkü insan en çok bilmediğine düşmandır." diyen hikâye ve deneme yazarı Rasim Özdenören, 1940 yılında Kahramanmaraş'ta doğar. İlkokula 1947 yılında Kahramanmaraş Sakarya İlkokulunda başlar. Üçüncü sınıfa geçtiğinde ailesiyle birlikte babasının tayini nedeniyle Malatya'ya göç ederler. İnşaat mühendisi olan babası Bayındırlık İl Müdürlüklerinde fen memuru olarak çalışır. İlkokul öğrenimini Malatya Cumhuriyet İlkokulunda (3. ve 4. sınıflar) ve Gazi İlkokulunda (5. sınıf) tamamlar. Ortaokula 1952 yılında aynı ilde başlar. Ortaokul üçüncü sınıfa geçtiği yıl, babası Tunceli'ye tayin edilir ve ortaokulu Tunceli'de bitirir. Bir yıl sonra babası emekliye ayrılınca Kahramanmaraş'a dönerler. 1955 yılında başladığı Maraş Lisesinden 1958 yılında mezun olur.

Özdenören daha sonra, üniversite öğrenimi için İstanbul'a gider. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Gazetecilik Enstitüsünü (1964) ve İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesini (1967) bitirir. Avukatlık stajını Ankara Barosunda yapan Özdenören, 1967 yılında Devlet Planlama Teşkilatında uzman yardımcısı olarak göreve başlar. Bu görevi sürdürürken kalkınma ekonomisi konulu yüksek lisans programını tamamlamak için Amerika'ya giden Rasim Özdenören, 1970-1971 yıllarında Amerika Birleşik Devletleri'nin çeşitli eyaletlerinde ekonomik konularda araştırmalar yapar. Eylül 1971'de yurda dönen Özdenören, Haziran 1975'te Kültür Bakanlığına Bakanlık Müşaviri olarak atanır. Bakanlıkta bir yıl müfettiş olarak çalışır (1977-78). Ekim 1972'de Bursa'da yedek subay personel okulunda altı ay süreyle eğitim görür. Eğitimi tamamladıktan sonra ise kışla görevi için Mart

1973'te Şırnak'a gider. Askerliğini 1974 yılının Şubat ayında tamamlayan Rasim Özdenören, Mayıs 1978'de Kültür Bakanlığındaki görevinden ayrılır. 1980 Mayıs'ında yeniden Devlet Planlama Teşkilatına döner ve bu tarihten sonra gazetede yazılarını 1983 yılı Mayıs ayına kadar A. Gaffar Taşkın imzasıyla sürdürür. 1981 yılında Yayın Temsil Dairesi Başkanı olur. 1984 yılında Genel Sekreter Yardımcısı, 1988 yılında ise Genel Sekreter olarak çalışmalar yürütür. Rasim Özdenören, 2004 yılında Devlet Planlama Teşkilatından emekliye ayrılır.

EDEBİYATA OLAN İLGİSİ LİSE YILLARINDA BAŞLAR

Rasim Özdenören, lise öğrenciliği sırasında edebiyatla yakından ilgili bir arkadaş grubunun içindedir. Cahit Zarifoğlu, Erdem Bayazıt, Alaeddin Özdenören ve Mehmet Âkif İnan'dan oluşan bu grup bir yandan Türkiye'nin önde gelen edebiyat dergilerini izlerken, bir yandan da yerel gazetelerde sanat sayfaları düzenler. Bu çabalar doğrultusunda, o dönemde yayınına ara verilen Maraş Lisesinin yayın organı olan Hamle dergisini 1958 yılında tekrar çıkarırlar. Lisedeki grubun içinde hikâyeye ilgilenen tek kişi Rasim Özdenören'dir. O yıllarda yazdığı hikâyeleri Varlık, Seçilmiş Hikâyeler, Türk Sanatı, Dost gibi dergilere gönderir. İlk hikâyesi olan "Akar-su", 1 Ocak 1957 tarihinde Varlık dergisinde çıkar. Bu hikâyeden sonra Varlık'ta iki hikâyesi daha çıkar: "Kasap" (1 Mart 1957), "Bayır Dereden Öyküler" (1 Haziran 1958). Aynı yıllarda Türk Sanatı (1957-58) ve Arayış (1958) dergilerinde de hikâyeleri yayımlanır. Rasim Özdenören, Nisan 1977-Mayıs 1983 tarihleri arasında ise Yeni Devir gazetesinde "Notlar" başlığı altında günlük yazılar yazar.

"NASIL DÜŞÜNÜLMESİ GEREKTİĞİNİ SEZAI KARAKOÇ'TAN ÖĞRENDİM"

Rasim Özdenören, 1962 yılında Sezai Karakoç ile tanışır. Bu tanışma sanat hayatının ve düşünce dünyasının şekillenmesinde etkili olur. 1962-1965 yılları arasında yaklaşık üç yıl yazı yazmaz ancak Sezai Karakoç'un iste-

ği üzerine tekrar hikâye yazmaya başlar. Özdenören, Sezai Karakoç'la ilgili şu ifadeleri kullanmıştır: "Sezai Karakoç'un benim üzerimdeki etkisi şudur: Ben nasıl düşünüleceğini Sezai Karakoç'un yazılarından ve sohbetlerinden öğrendim. Nasıl düşünülmesi gerektiğini ondan öğrendim. Muhteva bana ait ama ben bu muhtevayı nasıl yoğurabilirim, nasıl dile getirebilirim, bu açıdan Sezai Bey'in yazı ve fikirlerinden yararlandım. Yazıların tarihsel ve toplumsal temeller üzerine inşa edilmesi gerektiğini onun yazılarından öğrendim. Bana, böyle yaz, şöyle yaz demedi, ben onun yazılarından ve duruşundan öğrendim."

HİKÂyelerİNİN MERKEZİNDE İNSAN VAR

Rasim Özdenören hikâyeciliğini, Cumhuriyetle başlayan köklü kültürel dönüşümlerin etkileri üzerine kurar. Modernizmin, büyük şehir olgusunun Türk insanının hayatına yerleşmesini dikkatle izler. Yakın tarihimizde önemli bir yer tutan, köyden şehre göç olgusunun getirdiği sorunları farklı açılardan ele almıştır. Bir yandan şehre tutunmaya çalışan insanların yaşadığı değerler çatışmasını izlerken diğer yandan da bu sorunların arka planındaki sosyal ve ekonomik sorunlara dikkat çeker. Kendisini köklü dönüşümlerin yol açtığı krizlerin içinde bulan

● ● ●
İsmi tevazu ve nezaket kelimeleriyle bir arada anılan Rasim Özdenören, daha önce vefat eden Cahit Zarifoğlu, Erdem Bayazıt, Nuri Pakdil, Mehmet Akif İnan, Alaeddin Özdenören ve Ali Kutlay ile birlikte "7 Güzel Adam" olarak tanınan usta yazarların son temsilcisiydi.



insanımızın kendine ve çevreye yabancılaşmasını anlatan Özdenören, öykülerinde insanımızı ve onun iç dünyasını dile getirir. Aslından uzaklaştırılan insanımızın bunalım, değişim ve çözülmesini hikâyelerine taşır. Bu, onun hikâyeciliğinin vazgeçilmez konularından biri olur. Silinen toplumsal hafızaya geri dönüş isteğinin ortaya çıkardığı çıkmazlar, Anadolu insanının yaşadığı sıkıntılar, büyük şehirde kaybolan sıradan insanlar gerçek kurgular ve rafine bir anlatım diliyle onun hikâyelerinde yer bulur. Öz değerlerimize sahip çıkışıyla diğer hikâyecilerden farklılaşan Özdenören hikâyelerinde sade bir dil kullanır. Yabancılaşma ve kişinin kendisi ve çevresiyle yaşadığı çatışmalar hikâyelerinin başlıca konularını oluşturur. Gerçekçi ve sade diliyle Türk edebiyatında ayrı bir yer kazanan Rasim Özdenören, “Roman bir savaş alanıdır, oysa hikâye bir düellodur.” der. Türk hikâyeciliğine sanatıyla yön veren önemli bir isim olan Özdenören, her ne kadar hikâyelerinde bireylerden yola çıksa da evrensel meseleleri konu eder. Modern anlatım teknikleri kullanan yazar, insana odaklanırken, Sezai Karakoç’un deyişiyle Rasim Özdenören’in hikâyeleri “toplumumuzun derinliğindeki tarihi-metafizik acıyı” yansıtan örneklerdir.

“İki Dünya” adlı deneme kitabıyla 1978 yılında Türkiye Millî Kültür Vakfı Fikir Ödülünü alır. “Denize Açılan Kapı” ile Türkiye Yazarlar Birliğinin hikâye (1984), “Ruhun Malzemeleri” ile deneme (1986) ödüllerini kazanır. 2015 yılı T.C. Cumhurbaşkanlığı Kültür ve Sanat Büyük Ödülü’nü ve 2016 yılı Necip Fazıl Kısakürek Saygı Ödülü’nü alır. 2014-2015 yayın döneminde

TRT1 ekranında seyirci ile buluşan “Yedi Güzel Adam” dizisinde Rasim Özdenören’in hayatı işlenir.

Rasim Özdenören, 28 Eylül 1971 tarihinde Ayşe Çalkaya ile Kahramanmaraş’ta evlenir. Bu evlilikten Ömer Umran (23 Şubat 1973) ve Merve (13 Haziran 1974) isimlerinde iki çocuğu olur. Rasim Özdenören, sağlık sorunları nedeniyle bir süredir tedavi gördüğü Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi’nde 23 Temmuz 2022 tarihinde 82 yaşında hayata gözlerini yumdu. Özdenören için 24 Temmuz günü ikindi namazının ardından Eyüp Sultan Camii’nde cenaze töreni düzenlendi. Daha önce vefat eden Cahit Zarifoğlu, Erdem Bayazıt, Nuri Pakdil, Mehmet Akif İnan, Alaeddin Özdenören ve Ali Kutlay ile birlikte “7 Güzel Adam” olarak tanınan usta yazarların son temsilcisi Rasim Özdenören’e Allah’tan rahmet, ailesi ve tüm sevenlerine başsağlığı diliyoruz.



ESERLERİ

- Hikâye: “Hastalar ve Işıklar” (1967), “Çözülme” (1973), “Çok Sesli Bir Ölüm” (1974), “Çarpılmışlar” (1977), “Denize Açılan Kapı” (1983), “Kuyu” (1999), “Hışırta” (2000), “Ansızın Yola Çıkmak” (2000), “Toz” (2002).
- Roman: “Gül Yetiştiren Adam” (1979).
- Deneme: “İki Dünya” (1977), “Müslümanca Düşünme Üzerine Denemeler” (1985), “Yaşadığımız Günler” (1985), “Ruhun Malzemeleri” (1986), “Yeniden İnanmak” (1987), “Kafa Karıştıran Kelimeler” (1987), “Çapraz İlişkiler” (1987), “Yumurtayı Hangi Ucundan Kırmalı?” (1987), “Müslümanca Yaşamak” (1988), “Red Yazıları” (1988), “Yeni Dünya Düzeninin Sefaleti” (1996), “Ben ve Hayat ve Ölüm” (1997), “İpin Ucu” (1997), “Acemi Yolcu” (1997), “Kent İlişkileri” (1998), “Yüzler” (1999), “Köpekçe Düşünceler” (1999), “Eşikte Duran İnsan” (2000), “Yazı İmge ve Gerçeklik” (2002), “Aşkın Diyalektiği” (2003), “Düşünsel Duruş” (2005).
- Çeviri: “Hayvan Çiftliği” (George Orwell’den, 1964), “İslâm’da Devlet Nizamı” (Mevdudî’den, 1967), “İslâm Devletinde Mali Yapı” (Dr. S.A. Siddikî’den, 1972).

Dünya küresel açlık krizinin eşiğinde mi?

Dünya son yıllarda sağlık, finans, ekonomi, enerji ve lojistik alanlarında birçok sıkıntıyla karşı karşıya kaldı; ancak tüm bunların arasında, insan hayatına doğrudan etkisi nedeniyle, en tartışılan gündem maddesi küresel gıda krizi oldu. Özellikle buğday, arpa, mısır, pirinç gibi tahıllar stratejik önem taşıyan ürünler olarak öne çıkarken herkesin aklında tek bir soru var: Küresel bir açlık krizi kapıda olabilir mi?

► YUSUF DURAN





Küresel açlık krizi tehlikesi, pandemi ve Rusya-Ukrayna savaşı sonucu ortaya çıkan yeni bir durum değil. Uzmanlar, gıda krizinin aslında son yıllarda dünyada yaşanan bir dizi olumsuzluğun sonucu olarak ortaya çıktığı ve tüm ülkeleri etkisi altına aldığı konusunda hemfikirler.

Koronavirüs pandemisinin olumsuz etkileri ile mücadele sürdürülürken geçtiğimiz şubat ayında Rusya'nın Ukrayna'yı işgaliyle patlak veren ve halen devam eden savaş, dünya üzerinde var olan olumsuzluklara yenilerinin eklenmesine neden oldu. 2007-2008 yıllarında ortaya çıkan ve yaşanan son gelişmelerle etkisini katlayarak artıran gıda krizi ise insanoğlunun en temel gereksinimi olan beslenmeyle ilgili olduğu için etkisi diğer krizler kadar dolaylı hissedilmiyor.

Küresel açlık krizi tehlikesi, pandemi ve Rusya-Ukrayna savaşı sonucu ortaya çıkan yeni bir durum değil. Uzmanlar, gıda krizinin aslında son yıllarda dünyada yaşanan bir dizi olumsuzluğun sonucu olarak ortaya çıktığı ve tüm ülkeleri etkisi altına aldığı konusunda hemfikirler. Yine uzmanlara göre; artan nüfus, mevcut doğal kaynakların etkin kullanılmaması, değişen yaşam şekilleri ve standartları gibi pek çok etken dünyanın doğal kaynaklar bakımından taşıma kapasitesinin aşılmasına neden oldu. Tabiri caizse yerküre, mevcut insan topluluklarına yetmez hale geldi ve neredeyse ikinci bir yerküreye ihtiyaç duyulmaya başlandı.

Birleşmiş Milletler'in gıda sorunu ve açlığın temel sebeplerini ele alan raporunda, 2019'un son döneminden itibaren 135 milyondan fazla insanın akut gıda güvensizliği ile karşı karşıya olduğunun altı çizildi. Gıda krizinin yaşandığı 55 ülkede toplamda 75 milyon çocuğun boy kısıklığı yaşadığı ve yine gıdaya ulaşımın kısıtlı olmasına bağlı olarak 17 milyon kişinin de aşırı zayıflık şikâyetlerini taşıdığı bildiriliyor. Küresel gıda krizinin etkilerinin doğrudan hissedilmesi herkesin aklında tek bir soru oluşturdu: Açlık krizi kapıda mı? Yaşanan gıda krizinin nedenlerini ve son gelişmeleri bir araya getirdik.

RUSYA-UKRAYNA SAVAŞI

Savaş nedeniyle dünya kamuoyunun aylardır takip ettiği Rusya ve Ukrayna için dünyanın "ekmek sepeti" yakıştırmayı yapıyordu. ABD Tarım Bakanlığının verileri bu tanımlamayı doğrular nitelikte. Buna göre Rusya ve Ukrayna savaşı öncesi 2020-2021 döneminde küresel buğday ihracatının yaklaşık yüzde 33'ünü karşılıyordu. İki ülke ayrıca arpa, mısır ve ay çekirdeği ihracatında küresel pazardan yüzde 15-25 arasında pay alıyordu. Bu rakamlara ek olarak Rusya dünya gübre ihracat rakamlarında da ilk üç sırada kendisine yer buluyordu.

Rusya'nın Ukrayna'yı işgaliyle gelişmiş ülkelerin uyguladığı yaptırımlar Rus ürünlerinin dünya ticaretine girmesini engelledi. Ukrayna'nın tahıl üretim alanlarında savaş nedeniyle ekim yapılamazken ülkenin dünyaya açılan

kapısı olan Odessa Limanı'nın bombalanması ve Karadeniz bağlantısının kesilmesi dünyada tahıl krizinin fitilini ateşleyen etkenler oldu. Bu iki ülkenin gıda ticaretinde sekteye uğraması küresel çapta gıda enflasyonu oluşurdu. Pandeminin olumsuz etkilerine eklenen savaşın neden olduğu tedarik sorunlarının eklenmesiyle dünya buğday fiyatlarında rekor artışlar yaşandı.

Buğday ithalatının tamamını Ukrayna'dan gerçekleştiren bazı Afrika ülkeleri buğday kıtlığının acısını şimdiden hissetmeye başladı. Öte yandan Ukrayna pazarına bağimli Uzakdoğu ülkeleri de (Endonezya, Pakistan) krizden payını aldı. Türkiye ise iki ülkenin de tahıl ihracatının önemli müşterisi konumunda. Avrupa ülkeleri ve Amerika da savaşın neden olduğu enerji ve gıda krizinden etkilendi. Tüm Avrupayı etkisi altına alan tedarik sorunu benzer etkilerle ABD'yi de etkisi altına almış durumda. Gıda dışında temel yaşam maddelerinin tedarikinde de ciddi sorunlar yaşanıyor. Son günlerde ulusal ve uluslararası medyada sık gündeme gelen bu ülkelerdeki boş market rafları haberleri yaşanan krizin göstergesi olarak değerlendiriliyor.

BM Gıda ve Tarım Örgütü'ne (FAO) göre, Ukrayna ve Rusya'dan yapılan gıda ihracatının kalıcı olarak durdurulması durumunda dünya çapında 8-13 milyon ilave insanın yetersiz beslenmeyle karşı karşıya kalacağını tahmin ediliyor.

ÇİN VE HİNDİSTAN'IN YAKLAŞIMI

Gıda konusunda yaklaşan tehlikeyi gören ülkelerin gösterdikleri reaksiyonlar da dünya üzerinde gıda krizini daha da çözülemez hale getiren nedenlerin başında yer alıyor. Bu ülkelerin başında Çin ve Hindistan geliyor. Dünya tahıl üretiminin ilk iki sırasında yer alan bu devletler, uyguladıkları tahıl stoğu ve ihracat yasaklama politikaları ile ülkelerini koruma altına almaya çalışıyorlar. Uygulanan bu politikalar dünyanın en kalabalık iki ülkesinin gıda güvenliğine koronavirüs pandemisi ve Rusya-Ukrayna savaşıyla daha farklı bir boyuttan yaklaştığının göstergesi olması bakımından önemli. Zira Rusya-Ukrayna savaşı öncesi yaşanan gerilimli günlerde Çin'in 2021 yılında dünya üzerindeki tahılların yarısını stokladığı ortaya çıktı. Bu durumun 2022'de de sürmesi ve Çin'in mısır, pirinç ve buğday gibi önemli temel gıda maddesi rezervlerinin yarısından fazlasını ülkesinde tutması bekleniyor.

Çin ayrıca uzun zamandır Afrika ülkeleri başta olmak üzere çeşitli ülkelerde tarım arazisi kiralayan ve satın alan ülkelerin başında geliyor. Öte yandan Hindistan da

artan fiyatlar, kötü hava koşulları ve arz tedarikindeki sıkıntıları gerekçe göstererek bazı istisnalar dışında buğday ihracatının yasaklandığını açıkladı. Dünyanın en büyük tahıl üreticileri Rusya ve Ukrayna'nın savaşta olması, ikinci büyük üretici Hindistan'ın da kuraklık sebebiyle buğday ihracatını yasaklaması dünyada bir şok etkisi yaratarak gıda fiyatlarında rekor seviyeler görülmesine neden oldu.

PANDEMİNİN ETKİSİ

Küresel COVID-19 salgını ilk döneme göre aşular sayesinde nispeten kontrol altına alındı. Ancak pandemi sonrasında ekonomi, tüketim ve sosyal yaşam başta olmak üzere pek çok alanda geri dönülmez değişimler yaşandı. Pandemi, dünyada zaten var olan ve yoksul kesimlerin çoktandır yaşadığı açlık krizini üst seviyelere taşıdı. Küresel açlık krizi, salgınla bağlantılı birçok faktörden kaynaklanıyor. Pandemi şartları nedeniyle milyonlarca insanın bir anda işinden olması, petrol fiyatlarındaki artış, turizmin durma noktasına gelmesi, üretim ve tedarik sorunları ve buna bağlı olarak ithalat ve ihracatın zorlaşması gibi faktörler bu krizi doğrudan tetikleyen nedenler olarak sıralanıyor. Dünya çapında ticarette yaşanan güçlükler, ürünlerin ithalatını zorlaştırdığı için gıda fiyatları doğrudan etkileniyor.

EMTİADA BÜYÜK ARTIŞ

Öte yandan son olumsuz gelişmelerle birlikte gıda üretimi girdilerinde hızlı yükselişler ve tedarik sorunları yaşanıyor. Rekor kıran emtia fiyatları üzerine gübre üreticileri, amonyak ve üre üretimi kapasitesini neredeyse yarı yarıya indirmeye zorlandı. Bu temel tarımsal girdilerin küresel gıda için zincirleme etkiler yaratması bekleniyor. Gübre pazarını oluşturan amonyak, azot, nitrat, fosfat, potasyum ve sülfat gibi temel hammaddeler yılbaşından bu yana yüzde 30 arttı. Üstelik küresel gübre ihracatının yaklaşık yüzde 14'ünü yapan ve durduran Rusya'nın, küresel gıda piyasalarında güçlü bir dalgalanma etkisi yaratması bekleniyor. 2020'nin başından bu yana azotlu gübre fiyatları dört kat, fosfat ve potasyum ise üç kat arttı.



YÜKSEK EKONOMİK BÜYÜME

Dünyanın pek çok bölgesinde 2000'lerin başında yüksek ekonomik büyüme rakamları yaşandı. Özellikle de nüfusu oldukça yüksek olan Çin ve Hindistan gibi ülkelerde son yıllardaki ekonomik büyüme rakamları dikkat çekiyor. Yine bu dönemde açlık krizinin yaşandığı Sahra altı Afrika ülkelerinde yüzde 6'lara varan büyüme rakamları açıklandı.

Bu rakamlar, dünya gıda krizinin arkasında yatan nedenlerin başında geliyor ve dünya gıda dengesinin talep yönünü önemli ölçüde etkiliyor. Özellikle Çin ve Hindistan gibi gelişmekte olan ülkelerde görülen yüksek ekonomik büyüme, beklenenden çok fazla tüketim artışlarına neden oluyor.

Ekonomik büyümenin gıda krizine etkisinin bir diğer nedeni de kırsal ve kentsel nüfusta yaşanan değişim. Dünyada kentsel nüfus kırsal nüfustan daha fazla artış gösteriyor. Bu durum özellikle tüketim alışkanlıkları ve harcamaların değişmesine neden oldu. Endüstriyel tarım ile ürünlerin çeşitliliği artarken üretim deseni değişip daha değerli ürünlere geçiş yaşandı. Örneğin tahıla dayalı tüketim ve üretim talebi, et, süt, meyve ve sebzeyle üretim ve tüketime dönüştü. Çağdaş yaşamın hızına ve kalitesine yönelik olarak işlenmiş gıdalar ve hazır yemek tüketimi daha popüler hale geldi. Özellikle Asya'da gele-

**BUĞDAY, ARPA,
MISIR, PİRİNÇ
GİBİ TAHILLAR
DÜNYADA PEK
ÇOK BÖLGE
İÇİN STRATEJİK
ÖNEM TAŞIYAN
ÜRÜNLER OLARAK
ÖNE ÇIKIYOR. BU
NEDENLE TARIM
VE GIDA SEKTÖRÜ,
21. YÜZYILIN
STRATEJİK
SEKTÖRLERİ
ARASINDA YERİNİ
ALİYOR.**

neksel beslenme şekilleri terk edilirken daha çok kalorili ve proteinli gıdaların tüketimine yönelik talep artışı yaşandı. Değişen bu tüketim alışkanlıklarının gelecekte de devam edeceği tahmin ediliyor.

Yüksek ekonomik büyüme ile ilişkili bir diğer önemli konu da nüfus artış oranındaki hızlı değişim. Dünya nüfusunun 2050'de 10 milyara ulaşacağını öngörülüyor. Araştırmalar, bu nüfusu beslemek için tarım ve gıda üretiminin bugünkü düzeyinden en az yüzde 50 oranında fazla olması gerektiğini gösteriyor. Buna bağlı olarak kişi başına düşen gıda maddeleri oranında azalmalar görülüyor.

İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNİN ETKİLERİ

Buğday, arpa, mısır, pirinç gibi tahıllar dünyada pek çok bölge için stratejik önem taşıyan ürünler olarak öne çıkıyor. Bu nedenle tarım ve gıda sektörü, 21. yüzyılın stratejik sektörleri arasında yerini alıyor. Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli'nin (IPCC) değerlendirme raporları, iklim değişikliğinin etkisiyle dünyada su kıtlığının ve kuraklığın artacağını, tarımsal verimliliğin düşeceğini, gıda fiyatlarında dünya genelinde yüzde 85'e varan artışların gerçekleşebileceğini öngörüyor.

İklim, tarımsal üretimi ve verimi doğrudan etkileyen etmenlerin başında geliyor. İklim değişikliği nedeniyle bir yandan artan gıda talebinin karşılanmasında olumsuzluklar yaşanırken diğer yandan ülkelerin gıda ithalatı bağımlılık düzeyleri de artış gösteriyor. İklim değişikliğinin tarım sektörü üzerindeki etkileri şu şekilde sıralanıyor:

- Sıcaklık artışı
- Kuraklık
- Erozyon
- Su kaynaklarının azalması
- Aşırı yağış

DÜNYA GIDA ARZ TALEBİNDE DEĞİŞİM

Son yıllarda tahıl tüketimi rakamları, üretim rakamlarından fazla gerçekleşiyor. Bu talep artışının nedeni de tamamen tüketim amaçlı

değil. BM Gıda ve Tarım Örgütü'ne (FAO) göre hayvan besleme ve biyoenerji üretiminde (etanol) de tahıl kullanımını giderek artış gösteriyor. Gıda fiyatlarındaki artışın önemli nedenlerinden biri de biyoenerji (biyoyakıt) olarak görülüyor. Özellikle dünya mısır ihracatının yarısından fazlasını gerçekleştiren ABD, sürekli olarak etanol kullanımını için ayırdığı gıda üretimini artırıyor. Biyoyakıtlar çevreye olan zararlarının fosil temelli yakıtlardan çok daha az olması nedeniyle tercih ediliyor. Ayrıca yeniden üretilebilen ürünlerden yapıldığı için sürdürülebilir kaynaklar olarak görülüyor. Arz ve talep değişimlerine karşın fiyat artışlarının nedeni spekülasyon amaçlı taleplerden de etkileniyor. Özellikle büyük yatırımcıların mal talepleri, fiyat artışlarının yaşanmasına neden oluyor.

Gıda fiyatlarındaki artışlara bağlı olarak tüketimdeki değişimler, ülkeden ülkeye ve farklı tüketici gruplarına göre değişiklik gösteriyor. Düşük gelirli ülkelerdeki tüketiciler, yüksek gelirli ülkelerdeki tüketicilerle karşılaştırıldıklarında değişen fiyatlara daha fazla tepki gösteriyor. Ayrıca düşük gelirli ülkelerde et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, meyve ve sebze talebi, tahıllar talebiyle karşılaştırıldığında bu ürünlerde fiyat artışlarına karşı tahıllardan daha fazla bir duyarlılık olduğu görülüyor.

● ● ●
Pandemi şartları nedeniyle milyonlarca insanın bir anda işinden olması, petrol fiyatlarındaki artış, turizmin durma noktasına gelmesi, üretim ve tedarik sorunları ve buna bağlı olarak ithalat ve ihracatın zorlaşması gibi faktörler gıda krizini doğrudan tetikleyen nedenler olarak sıralanıyor.







BU "YÖNTEMLER TAMAMEN DOĞAL!

Saçlarımız dış etkenlerden ya da yaptırdığımız çeşitli işlemlerden dolayı zamanla yıpranıyor. Sağlıklı ve güçlü saçlara sahip olmanın yolu ise saçlarımıza ihtiyacı olan bakımı düzenli ve doğru bir şekilde uygulamaktan geçiyor. Yıpranan, cansız ve bakımsız görünen saçlarınıza kimyasal içerikli kremler yerine evde doğal malzemelerle kolayca bakım yapabilirsiniz.

► ELİF CEREN ÇINGİ

Saçların temizliğini yaparken yapılan en büyük yanlışlardan biri saçları çok sıcak su ile yıkamak. Sıcak su, saçın doğal dokusuna zarar veriyor. Saçlar sıcak su ile yıkanmaya devam edildiğinde zamanla saç diplerinde kurumalar ve buna bağlı olarak pul pul dökülmeler meydana geliyor. Bu sebeple saçların ılık su ile yıkanması gerekiyor. Saçları ılık su ile yıkamak hem canlılığını hem de sağlığını korumaya yardımcı oluyor. Saçları yıkarken kullanılan kimyasal içerikli şampuanlar ise saçların daha erken yağlanmasına veya çok kurumasına sebep olabiliyor. Ayrıca çoğu kişi saçlarını şekillendirmeyi ya da fön çekmeyi seviyor ve bunu sıkça yapıyor; ancak saçları çok sık ısıya maruz bırakmak saç tellerinin yıpranmasına sebep oluyor. Saçların canlılığını ve parlaklığını korumak için mümkün olduğunca saçlara ısı uygulamaktan kaçınmak gerekiyor.

SICAK YAĞ TEDAVİSİ

Kurumuş ve yıpranmış saçları en iyi canlandırma yöntemi zeytinyağı tedavisi. Saçlarınıza parlaklık vermek ve beslemek için iki çorba kaşığı zeytinyağını ısıtın. Bunu yavaş yavaş tüm saç derinize yedirin. Sıcak suda ıslattığınız bir havluyu sıktıktan sonra başınıza sarın. Havlu soğurken bu işlemi iki veya üç defa tekrarlayarak başın yağı iyice emmesini sağlayın. Sonra saçlarınızı yıkayarak iyice durulayın. Bu bakım türü özellikle çabuk kırılan saçlar için büyük fayda sağlıyor.

ALOE VERA İLE SAÇ DÖKÜLMESİNİ AZALTIN

Aloe vera saç ve cilt bakımında kullanılan hızlı iyileştirme özelliğine sahip değerli bir bitki. Kuru saç tipleri için yarım tatlı kaşığı bal, bir kaşık limon suyu ve bir fincan aloe verayı karıştırın. Saçınıza sürdükten sonra bir saat bekletin ve yıkayın. Aloe vera tahriş ve kızarıklıklara karşı saçınızı rahatlatmaya yardımcı olan antiinflamatuvar özelliklere sahip. Ayrıca saçlarınızın kalın ve hacimli kalmasını sağlayarak saç dökülmesini de azaltıyor. Bal ve limon ise saça ihtiyacı olan nemi sağlıyor; saç dökülmesini ve kepeği ön-

ZEYTİNYAĞI VE BAL İLE SAÇINIZI PARLATIN

Saçlarınızda ışıltılı bir görünüm için yarım çay fincanı zeytinyağıyla bir çay fincanı süzme balı karıştırın. Bu sıvıyı iyice çalkaladıktan sonra birkaç gün dinlenmeye bırakın. Daha sonra bu karışımı baş derinize oarak ve tarayarak yedirin. Ancak bu işlemi yaparken tarağın dişlerinin baş derinize batmamasına özen gösterin. Başınızı bir naylon torba geçirerek, sıcaklığı muhafaza edin. Karışımı başınızda yarım saat belettikten sonra saçlarınızı bol suyla durulayın. Bu işlem, koyu renk saçların ışıltılı bir hal alıp parlamasına yardımcı oluyor.

PROTEİN SAÇINIZA İYİ GELECEK

Yumurta ile yapılacak protein tedavisi hemen hemen her saç tipi için uygun. İki yumurtayı çırpın ve içine yavaş yavaş bir çorba kaşığı zeytinyağı, bir çorba kaşığı gliserin, bir çorba kaşığı sirke (mümkünse elma sirkesi) ilave edin.



Doğal ürünlerle evde yapabileceğiniz bir saç bakım rutini oluşturmak zor değil. Bunun için saça faydalı olan bitki ve besinlerden bazıları aloe vera, avokado, zeytinyağı, yumurta, Hindistan cevizi yağı...



SICAK SU, SAÇIN DOĞAL DOKUSUNA ZARAR VERİYOR. SAÇLAR SICAK SU İLE YIKANMAYA DEVAM EDİLDİĞİNDE ZAMANLA SAÇ DİPLERİNDE KURUMALAR VE BUNA BAĞLI OLARAK PUL PUL DÖKÜLMELER MEYDANA GELİYOR.

Saçınızı bir kez şampuanladıktan sonra saçlarınıza bu karışımı sürüp 15-20 dakika bekleyin. Saçlarınızı iyice duruladıktan sonra saçlarınızın çok kısa sürede canlandığını fark edeceksiniz.

YIPRANMIŞ SAÇLAR İÇİN AVOKADO

Avokadonun saçlara yumuşaklık kazandırdığını biliyor muydunuz? A, C ve E vitaminleri, protein ve doğal yağlar açısından zengin olan avokado, yıpranmış saçlar için de oldukça faydalı. Bir adet olgun avokadoyu blenderdan geçirin. Bu işlemi avokado pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar sürdürün. İki çay kaşığı zeytinyağı ilave edilerek hamur haline getirin. Saçlara masaj şeklinde uygulayın ve bir saatlik süreyle açık olarak bekletin. Sonrasında ılık su ile yıkayın. Bir diğer yöntem ise bir adet olgun avokadoyu püre haline getirin ve yumurta sarısı ve Hindistan cevizi sütü ile karıştırın. Bu karışımı masaj şeklinde saç diplerine uygulayın ve saçlarınızı bir saat açıkta bekletin. Sonrasında ılık su ile yıkayın.

HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

Saçların hasar görmesini engelleyen Hindistan cevizi yağı, yıpranmış saçlar için ideal bir üründür. Hindistan cevizi yağını ısıtarak haftada en az üç kez saç diplerinize masaj ile uygulayın ve saçlarınızı gece boyu bu şekilde tutun ve sabah ılık su ile yıkayın. Alternatif bir yöntem olarak ise çeyrek fincan bal ile üç yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını karıştırın. Saçlarınızı hafif ıslatarak bu maskeyi sürün. Ardından yirmi veya otuz dakika arasında bekleyip saçlarınızı sıcak su ile yıkayın. Bu işlemi haftada bir ya da iki kez tekrarlayın.

MUZ PÜRESİ İLE SAÇ MASAJI

Saçlarda oluşan yıpranmayı çözüme kavuşturmak için yüksek miktarda potasyum, vitamin, doğal yağlarla birlikte nem de içeren muz etkili çözümlerden bir diğeri. Muz, saçlarınızı yumuşatarak esneklik kazanmasını sağlıyor. Bir adet muz püre haline getirerek saçlarınıza masaj şeklinde uygulayın. Bir saat kadar bekledikten sonra ise ılık su ile yıkayın. Diğer bir yöntem olarak bir çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı, bal ve zeytinyağı ile iki olgunlaşmış muz karıştırın. Hazırlanan bu saç kürünü saçlarınıza uygulayarak yirmi otuz dakika arasında bekletin ve saçlarınızı ılık su ile yıkayın.



YIPRANAN SAÇLARA ÖZEL ÇÖZÜMLER

Yaz aylarında çok fazla güneşe maruz kalan saçlar kırılıyor ve cansızlaşıyor; doğal parlaklığını kaybediyor. Bu nedenle yaz aylarını geride bıraktığımız bu zamanlarda güneş ışınlarının zararlı etkileri sonucu yıpranan saçlarımız daha fazla bakım istiyor. Şampuanınızın içeriğini kontrol ederek işe başlayabilirsiniz; çünkü şampuanlar saçları onarmak yerine uzun vadede aşırı derecede hasara neden olabilecek birçok kimyasalla dolu. Sağlıklı saçlar için saçlarınızı mutlaka ılık su ile yıkayın. Hint yağı, zeytinyağı, jojoba yağı, Hindistan cevizi yağı gibi saçlarınızı besleyecek doğal yağları kullanarak doğal bakım maskeleri yapabilirsiniz. Saçları korumanın en önemli yollarından biri de doğru beslenmekten geçiyor. Saç sağlığınız için vitamini bol gıdaları tüketmeli, tüm meyve ve sebzeleri sofranızda bulundurmalısınız. Lif barındıran sağlıklı gıdalar sayesinde saçlarınızı içten besleyip daha güçlü hale getirebilirsiniz.

Bir lezzet klasığı:

Makarna

Hem pratik, hem lezzetli... Sofraların vazgeçilmezi, 7'den 70'e herkesin severek tükettiği makarnanın da bir günü olduğunu biliyor muydunuz? 26 Ekim'de kutlanan Dünya Makarna Günü dolayısıyla çeşitli soslarla lezzetlenen sofraların vazgeçilmezi makarnayı yakından inceledik...

► ELİF CEREN ÇINGİ

● ● ●
Makarna, vitamin ve mineral bakımından zengin bir besindir. A, B1, B2, demir, kalsiyum, fosfor ve potasyum gibi bileşenler içerir. Karbonhidrat ihtiyacının büyük bir kısmının karşılanmasını sağlar.

Makarna denilince aklımıza ilk gelen ülke kuşkusuz ki İtalya. İtalya mutfağının en temel besini olan makarna, Türkçeye de İtalyanca “maccherone” sözcüğünden geçmiş. Kurtarıcı besinlerin başında gelen makarna, Türk mutfağında da kendine büyük bir yer edindi ve 7’den 70’e birçok kişi için vazgeçilmez bir lezzet haline geldi. Uygun fiyatı ve kolay ulaşılabilirliğiyle öne çıkan makarna, dünyanın birçok ülkesinde farklı isim ve çeşitleriyle bulunabiliyor. Türk mutfağında ise makarnaya en çok benzeyen besinin erişte olduğu söylemek mümkün.

TARİHİ ANTİK YUNAN’A KADAR UZANIYOR

Makarnanın icadı hakkında net tarih bilinmese de makarnanın gelişimi çeşitli tarihi kaynaklarda yer alıyor. 1292 yılında ünlü gezgin Marco Polo, Çin’i ziyaret ettiği esnada makarnayı görmüş ve İtalya’ya döndüğünde tarif etmiş. Bu tarif sonrasında da İtalya’da spaghetti makarna yapılmaya başlanmış. Kaynaklar bu yönde verilen bilgileri doğruluyor ancak bununla birlikte Antik Yunan ve Roma kültüründe de makarnanın farklı formlarının kullanıldığına dair bilgiler bulunuyor. Yapılan arkeolojik kazılar sonucunda, makarnanın Arap, Çin, Yunan ve Roma medeniyetlerinde kullanıldığı görülüyor. Öyle ki yapılan kazılarda Suriye bölgesinde M.Ö. 5.yüzyılda arpa şehriye kalıntıları bulunmuş. Makarnanın icadı için Yunan ve Roma kaynaklarına baktığımızda ise, burada yaşayan gurme Marcus Gavius Apicius tarafından yazılan “De re Coquinaria (Yemek Bahsi Hakkında)” isimli yemek kitabında “lagana” isimli bir yemekten bahsedildiğini görüyoruz. Lagana isminin günümüzde kullanılan lazanya ile eş değer olduğu düşünülüyor.

Arapların da eski tarihlerde hazırladıkları hamurları keşip güneşte kurutup yemeklerinde kullandıkları biliniyor. Yapılan araştırmalarda 10. yüzyıl’a ait bilgiler, üretilen bu hamurun ticaretinin yapıldığını da gösteriyor. Aynı zamanda Araplar bu ürettikleri makarnaları depolarda saklayarak uzun süre kullanmışlar. 20. yüzyıl’a kadar ise makarna, Arap Yarımadası, Çin ve İtalya’da yoğun bir şekilde üretilmiş. Makarnanın icadı sonrasında talep görmesinde ise bazı faktörler etkili olmuş. Hem maliyetinin düşük olması hem de herkes tarafından sevilen bir besin olması bugün olduğu gibi geçmişte de bu besine olan ilgiyi dolayısıyla da tüketimi artırmış.

MERKEZİ İTALYA

Makarna eskiden bu yana çokça tüketilen bir besin; ancak son yüzyılda makarna için yapılan sosların çeşitli hale gelmesi ile birlikte daha da popüler hale geldi. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte makarna makinesinin icat edilmesi daha hızlı bir şekilde makarna üretimini sağladı. Makine kullanımından önce makarna hamurunun sert olması nedeniyle ayaklarla yoğrulduğu biliniyor. Eski kaynaklarda yer alan bilgilere göre, Napoli Kralı II. Ferdinando’nun

talimatı ile birlikte Casere Spadaccini isimli bir mühendis makarna makinesini icat etmiş. İtalyanlar makarna üretiminde ve ihracatında oldukça iyi durumda; öyle ki İtalya dünya üzerinde en çok ihracat yapan ülkeler arasında yer alıyor. Aynı zamanda makarnanın merkezi konumunda olan İtalya, İtalyan mutfağına özgü geliştirilen soslar ile makarna konusunda dünya çapında oldukça iddialı. Günümüzdeki makarnaların üretimini gerçekleştiren tam otomatik makarna makinesi ise 1933 yılında Mario ve Giuseppe Braibanti isimli Parmalı mühendisler tarafından icat edilmiş.

ÜRETİM AŞAMALARI

Tüm makarna çeşitleri durum buğdayından yapılıyor. Yapım aşaması ise beş temel adımda gerçekleşiyor. Bunlardan ilki, temizleme ve tavlama adımı. Bu, buğday tanesinin öğütülmek için hazır hale getirildiği aşamayı oluşturuyor. Durum buğdayları önce temizleme aşamasından geçiriliyor, ardından kolayca irmiğe dönüştürülebilmesi için tavlama yapılıyor. Yani buğday taneleri belli sıcaklıktaki suda bekletiliyor; daha sonra su uzaklaştırılıyor. Sıradaki aşama ise öğütme ve eleme aşaması. Durum buğdayı bu aşamada değirmenlerde öğütülerek irmik halini alıyor. Ancak irmik dışında oluşan yan ürünler elem ile irmikten uzaklaştırılıyor. Ardından sıra yoğurma ve şekil verme aşamasına geliyor. Elde edilmiş olan altın renkli irmikler bu aşamada suyla birleştirilip büyük mikserlerde iyice yoğuruluyor. Yoğurulan hamur basınçlı şekil verme makinelerinde istenilen şekle getiriliyor. Şekil verilen yaş hamurların kurutmaya alındığı ve ardından dinlendirildiği adım ise kurutma ve dinlendirme aşaması. Bu aşama sonrasında makarnalara soğutma işlemi uygulanıyor ve ambalajlandıkları son aşamaya geçirilerek makarnalar tüketime hazır hale getiriliyor.

TÜRK MUTFAĞINDA MAKARNA

Türkiye’de makarna üretiminin tarihi 1920’li yıllara uzanıyor. Ancak Anadolu’da bu tarihten önce de erişte şekliyle makarna üretimi yapılıyordu. Ülkemizdeki ilk makarna fabrikası 1922 yılında İzmir’de Türk Makarna Fabrikası adıyla Hasan Tahsin Bey tarafından kuruldu. Günlük 850 kilogram üretim kapasitesine sahip olan fabrikada 10 kişi çalışıyordu ve üretim “el presi” yöntemiyle yapılıyordu. Bugün ise, makarna yapımında kullanılan durum buğdayının ülkemizde bol miktarda yetiştiriliyor olması Türkiye’nin makarna konusunda oldukça gelişmesine ve ilerlemesine ön ayak oldu. Durum buğdayından yapılan makarna üretimi çoğunlukla Güneydoğu Anadolu ve İç Anadolu bölgelerindeki fabrikalarda gerçekleşiyor. Dünyanın dördüncü en büyük durum buğdayı üreticisi olan ülkemiz, dünya makarna üretiminde üçüncü, ihracatçı ülke sıralamasında ikinci, makarna ithalatında ise 107. sırada yer alıyor.

Makarnanın hâlleri



MAC AND CHEESE (PEYNİR SOSLU MAKARNA)

- 2 yemek kaşığı un
- 500 gram makarna
- 3 su bardağı süt
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı kaşar peyniri (rendelenmiş)
- 1 su bardağı çeçil peyniri
- 1 su bardağı eski kaşar peyniri (rendelenmiş)
- 1 su bardağı cheddar peyniri (rendelenmiş)
- 2 adet yumurta sarısı
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı: İlk olarak tencere içerisine su ve tuzu döküp kaynatın. Su kaynamaya başladığında makarnaları içine ilave edin ve yarı çiğ kalacak şekilde haşlayın. Makarnalar haşlanırken farklı bir tencere içine un ve tereyağını alarak kavurun. Unu kavururken üzerine yavaş yavaş süt ekleyin ve koyu akışkan bir kıvam elde edinceye kadar karıştırarak beşamel sosu hazırlayın. Daha sonra sosun altını kısarak baharatları ve rendelenmiş peynirleri ekleyin. Sosun içerisine peynirleri eklerken, bir kısmını makarnanın üzeri için ayırmayı unutmayın. Sosun içindeki peynirler eriyene kadar karıştırmaya devam edin. Haşlanan makarnaları süzdükten sonra, sosun içerisine alın ve karıştırın. Ardından yumurta sarılarını da karışıma ilave edin. Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra, soslu makarnayı fırın tepsisine dökün ve yayın. Makarnaların üzerine kalan rendelenmiş peynirleri de ilave edin ve 190 dereceli fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.

MANTARLI VE KREMALI MAKARNA

- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 diş sarımsak
- 1 kutu mantar
- 50 gram tereyağı
- 100 ml krema
- 1 paket fettuccine makarna (haşlanmış)
- 2 yemek kaşığı parmesan veya eski kaşar peyniri
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber
- 5-6 dal maydanoz

Hazırlanışı: Öncelikle sarımsakları kıyın ve mantarları nemli bir bezle silin. Ardından kullanılacak mantarları dilimler halinde kesin. Bir tencerenin içine makarnaları koyun ve sekiz dakika haşlayın. Sıvı yağı geniş bir tavada ısıtıp içerisinde ince kıyılmış sarımsakları kavurun. Önceden dilimlediğiniz mantarları da tavaya ekleyin. Suyunu salıp çekene kadar arada bir karıştırarak kavurun. Tereyağını ve kremayı da bu karışıma ilave edin. Tereyağı ile krema iyice eriyip malzemeye karışınca, önceden haşlayıp süzdüğünüz makarnayı ekleyin. Birkaç kez karıştırdıktan sonra rendelenmiş parmesan peynirini de ilave edin. En son tuz, karabiber ve kıyılmış maydanozu serpin. Son bir kez karıştırdıktan sonra ocaktan alabilirsiniz.





FETTUCINI ALFREDO

Makarna hamuru için;

- 5 adet yumurta sarısı
- 3 adet yumurta
- 1 kilogram un
- 35 ml. zeytinyağı

Sosu için;

- 1 adet orta boy soğan
- 1 diş sarımsak
- 200 gram mantar
- 1 adet tavuk göğsü
- 200 ml krema (1 paket)
- 20 gram ince doğranmış fesleğen
- 10 gram tuz
- 5 gram beyaz biber
- 40 gram parmesan peyniri

Hazırlanışı: Öncelikle hamur için bir kaseye un, yumurta sarısı, tam yumurta, zeytinyağı koyun. Hamur kıvamına gelene kadar karıştırın ve pürüzsüz bir yüzey alana kadar yoğurun. Yoğurma işlemi bittikten sonra merdane veya makine yardımı ile açın. Hepsini eşit şekilde kesin. Üç dakika kadar kaynayan suyun içerisinde haşlayın. Ayrı bir tavada sos hazırlayın. İnce doğranmış soğanları zeytinyağı ile kavurun ve sonrasında üzerine sarımsakları ilave edin. Küp doğranmış tavukları ekleyin. Daha sonra istenilen büyüklükte kesilmiş mantarları ve 200 ml krema ilave edin. Sonrasında haşlanan makarnayı sos tavasına alın ve krema çekinceye kadar pişirin. Baharatları ve fesleğenleri ekleyip servis tabağına alın. Servis esnasında üzerine parmesan ekleyin.

PENNE ARABIATA (ARABIATA SOSLU MAKARNA)

- 1 paket penne makarna
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Arabiata sosu için;

- 5 adet domates (büyük boy)
- 3 diş sarımsak
- 10 adet fesleğen yaprağı
- 1 adet soğan
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tatlı toz biber
- 1 adet küp şeker
- 1 adet chili biberi (kurutulmuş)
- 2 çay kaşığı tuz
- Rendelenmiş parmesan peyniri

Hazırlanışı: Öncelikle işe sosun malzemelerini hazırlamakla başlayın. Domatesleri bol suyla yıkayın ve rendeleyin. Sarımsağı hafifçe ezdikten sonra doğrayın. Soğanları da küçük küçük doğrayın. Kurutulmuş chili biberini sıcak suyun içerisinde beş dakika bekletin. Bu sayede biber yumuşayacaktır. Yumuşayan biberi de minik minik doğrayın. Fesleğenleri ise ince ince kıyın. Orta boy tencereye su koyun ve orta ateşte kaynatın. Su kaynamaya başladığında içine yağ, makarna ve tuz ekleyin.

Arabiata sosu için; sos tenceresine zeytinyağı ve soğanları alarak hafifçe kavurun. Daha sonra sarımsak ve biberi ekleyin. Küp şekeri ilave edin. Şeker eridiğinde rendelenmiş domatesleri ekleyin. Karıştırmaya devam edin. Sos kıvam almaya başladığında fesleğenleri de ilave ederek pişmeye bırakın. Bu esnada makarnanın suyunu süzün ve ara sıra karıştırın. Kıvam alan sosun içerisine baharat ve tuz ekleyerek ocaktan alın. Makarnaların üzerine hazırladığınız sosu ilave edin ve güzelce karıştırın. Soslu makarnanın üzerine rendelenmiş parmesan peyniri ekledikten sonra servis edin.



Daha sağlıklı bir yaşlılık mümkün

Yaşam süreleri uzadıkça sağlıklı ve mutlu bir yaşlılık dönemi geçirmenin önemi de daha çok anlaşılıyor. Kimseye bağımlı olmadan fiziksel ve ruhsal olarak zinde hissetmek ileri yaşlardaki yaşam kalitesinin temelini oluşturuyor. İç Hastalıkları ve Geriatri Uzmanı Doç. Dr. Birkan İlhan yaşlılıkta hayat kalitesini yükseltmenin yollarını anlattı.

► BELİT ŞENOL





“Dinç grupta sağlık taramaları ve aşılama gibi koruyucu tıp uygulamaları büyük önem arz ederken; yatağa bağımlı grupta hayat kalitesini bozan ağrı, basınç ülserleri, zihin karışıklığı, uyku problemleri gibi durumların tedavisi ön plana çıkıyor.”

Nüfus yaş ortalaması ve toplum içindeki yaşlı bireylerin oranı yıllar geçtikçe gerek ülkemizde gerekse dünyada artış gösteriyor. Sağlıklı bir yaşlılık dönemi için ise 60 yaş ve üzerindeki kişilerin kişisel sağlık taramalarına özen göstermesi büyük önem taşıyor. Düzenli check-up uygulamaları ile gerçekleşen sağlık taramaları, kronik hastalıklardan kansere kadar birçok hastalığın daha başlangıç evresindeyken fark edilmesini sağlıyor; erken teşhisle birlikte tedavi de daha etkili ve kolay hale geliyor. Kuşkusuz ki yaşlılık bir hastalık değil; ancak yaşlılıkla birlikte birçok hastalığın görülme sıklığının arttığı da bir gerçek. Kişilerin başkasına bağımlı olmadan kaliteli bir yaşam sürmesi ise bazı şartlara bağlı. Yaş ilerledikçe ortaya çıkabilen sağlık sorunlarını yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak görmek yerine, rutin taramalar ve uygulanacak aşılar ile önlemek yoluna gitmek kaliteli bir yaşlılık dönemi geçirmenin başlıca yolunu oluşturuyor.

TARAMA PROGRAMLARI

İlerleyen yaşlarda sağlık taramalarına başvurmak için bireylerin herhangi bir hastalığının olması gerekmiyor. Ayrıntılı fizik muayene, hastalık geçmişi, önceden ve şimdi kullandığı ilaçlar tarama sırasında gözden geçirilirken kişinin yaşı, beklenen yaşam süresi ve hayat şartlarına göre tarama programı oluşturuluyor. Check up taramasında tansiyon ölçümü gibi muayene bulguları ile diyabet (şeker hastalığı), kolesterol gibi kronik hastalıklar için yaşa uygun laboratuvar testleri yapılırken çeşitli kanser türleri için taramalar yapılabiliyor. İlaçlar gözden geçirilirken, gereksiz ilaçlar kesiliyor ve gerekirse yeni ilaçlar eklenebiliyor. Risk ve yaş faktörleri göz önüne alınarak osteoporoz (kemik erimesi) ve aort anevrizması taramaları da yapılabiliyor. Sağlık taramaları sonucu tavsiye edilen yaşam tarzı değişiklikleri, bazı hastalıklara bağlı olumsuz durumların daha başlamadan önlenmesine yardımcı oluyor. Ayrıca depresyon veya kaygı gibi psikolojik sorunların tanımlanması da sağlıklı yaşlanmanın önemli bir parçasını oluşturuyor. Yaşlanma ile birlikte çoğu sorun ve hastalığın

görülme sıklığının artması yaşlılarda sağlık taramalarını daha önemli hale getiriyor.

Geriatri biliminin önceliğinin yaşama yıllar katmaktan öte, yaşlılığın her dönemindeki yıllara yaşam katmak olduğunu söyleyen İç Hastalıkları ve Geriatri Uzmanı Doç. Dr. Birkan İlhan yaşlılıkta hayat kalitesini yükseltmenin yollarını anlattı. Sağlıklı yaşlanmak, ileri yaşlarda kimseye bağımlı olmamak, fiziksel ve ruhsal olarak zinde hissetmek ileri yaşlardaki yaşam kalitesinin temelini oluşturuyor. Ülkemizde ortalama yaşam süresinin 75 yaşı geçmesi ve 85 yaş üzerindeki nüfusun en hızlı artan dilimi oluşturması da kaliteli bir yaşlılık dönemi geçirmenin önemini ortaya koyuyor.

“Yaşlı bireyin mevcut sağlık durumu ne olursa olsun öncelikli yaklaşım, hayat kalitesini artırmaktır.” diyen Doç. Dr. Birkan İlhan, 65 yaş ve üzeri olmanın “yaşlılık” olarak tanımlansa dahi önemli olanın kişinin biyolojik yaşı olduğunu belirtiyor. “Dinç grupta sağlık taramaları ve aşılama gibi koruyucu tıp uygulamaları büyük önem arz ederken; yatağa bağımlı grupta hayat kalitesini bozan ağrı, basınç ülserleri, zihin karışıklığı, uyku problemleri gibi durumların tedavisi ön plana çıkıyor.” diyen Doç. Dr. İlhan, geriatrik tıbbın hedefini ise şöyle açıklıyor: “Geriatrik tıp, yaşlı bireylerde sıkça görülen ‘geriatrik sendromlar’ı tanıyıp, hipertansiyon, diyabet gibi sık görülen kronik hastalıkların optimal düzeyde ve kişiye özgü tedavisini sağlayıp, çok sayıda karmaşık hastalıkları ve ilaç kullanımı olan yaşlı bireylerin de tedavilerini üstlenerek, ileri yaştaki bu bireylerde bağımlılığı azaltmayı, hastanın ve ailesinin hayat kalitesini yükseltmeyi, sonuç olarak da yıllara yaşam katmayı hedefler.”

GERİATRİK SENDROM NEDİR?

Geriatrik sendromu, “Yaşlılıkta sık karşılaşılan ve kişinin hayat kalitesini, fiziki ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyen durumlar” olarak tanımlayan Doç. Dr. İlhan, “Geriatrik sendromların başında beslenme yetersizliği (malnütrisyon), kas kuvvetinde azalma (sarkopeni), düşmeler, unutkanlık, uyku

problemleri, kabızlık ve idrar kaçırma gelir.” diyor. Bu sorunlara yaşlı bireylerin birçoğunda rastlandığını fakat çoğu zaman yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak görüldüğünden hekime bildirilmediğini ifade eden Doç. Dr. İlhan, “Örneğin; kilo kaybı, iştah kaybı, yemek miktarı ve öğün sıklığının azalması, kas kütleesindeki kayıplar malnütrisyonun belirtirleridir. Malnütrisyon halsizlik, yorgunluk başta olmak üzere bağışıklık sisteminin baskılanması, hastalıklara yatkınlık ve iyileşme sürelerinin uzaması, dengesizlik, düşmeler ve kemik kırıklıkları, sarkopeni ile yakından ilişkilidir. Malnütrisyon gibi diğer geriatrik sendromlar da tedavi edilebilir ve kişinin genel sağlık durumu ile hayat kalitesi yükselir.” diyor.

AŞI UYGULAMALARI

65 yaş ve üzerindeki aşılar korkması ve düzenli olarak bu konuda takipte olması gerektiğinin altını çizen Doç. Dr. İlhan, “Her yıl grip aşısı ve 65 yaşın üzerinde sadece bir veya iki kez uygulanması yeterli olan zatlara aşıları ile bir kere zona aşısı yaptırılmaktadır.” diyor. Doç. Dr. İlhan ayrıca, tetanoz ve difteri için de 10 yılda bir kez olmak üzere aşı uygulanması önerildiğini ifade ediyor. Pandemi süresince yaşlı bireylerde de COVID-19 aşısının yapılması gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. İlhan yaşlılık döneminde yapılması gereken taramaları şöyle sıralıyor:

- Hipertansiyon, diyabet ve hiperkolesterolemi açısından tarama ve kontrol, unutkanlığı olanlarda demans taraması, tüm yaşlı bireylerde depresyon sorgulaması, görme ve işitme muayeneleri yapılmalıdır.
- Kemik erimesi olarak bilinen osteoporoz, 65 yaşın üzerindeki bütün kadınlarda ve erkeklerde taranmalıdır.
- Kolon kanseri, kadınlarda meme ve rahim ağzı kanserleri için hiçbir şikayet olmasa dahi tarama yapılmalıdır. Erkeklerde prostat kanserinin eskiden rutin olarak taranması önerilirken, günümüzde belirli gruplarda taranması öneriliyor.

- Sigara içenlerde akciğer kanseri ve aort genişlemesi (abdominal aort anevrizması) taraması yapılmalıdır.

GERİATRİ POLİKLİNİKLERİNİN İŞLEVİ

Tüm 60-65 yaş üstü kişiler sağlık taramaları için geriatri (ileri yaş hastalıkları) polikliniklerinde değerlendiriliyor. Koruyucu hekimliği benimsemiş ve normal rutin hasta değerlendirmelerine check-up uygulamalarını yerleştirmiş olan geriatri bölümlerinde başvuru nedenine yönelik gerekli tanı ve tedavi çalışmaları sonrasında koruyucu hekimlik hizmetleri veriliyor. Fiziksel hastalıkların dışında hastalarda depresyon gibi psikolojik hastalıkların varlığı veya hastanın sosyal destek ihtiyacı da irdelenirken; tam olarak hastalık şeklinde tanımlanmayan fakat kişilerin yaşam kalitesini bozan düşme, idrar kaçırma, uyku bozuklukları, beslenme bozuklukları, unutkanlık, işitme ve görme bozuklukları gibi geriatrik sendromların taraması yapılıyor.



YAŞLILARDA ERKEN TANI AMACI İLE TARAMA PROGRAMINA ALINABİLECEK BAŞLICA HASTALIKLAR:

- Hipertansiyon
- Koroner kalp hastalığı
- Diyabet (şeker hastalığı)
- Bazı kanserler (meme kanseri, serviks (rahim boynu) kanseri, gırtlak kanseri, prostat kanseri, kalın bağırsak kanseri, deri kanseri)
- Obezite
- Kas-iskelet sistemi hastalıkları (osteoporoz, dejeneratif artrit)
- Anemi (kansızlık)
- Görme-işitme bozuklukları

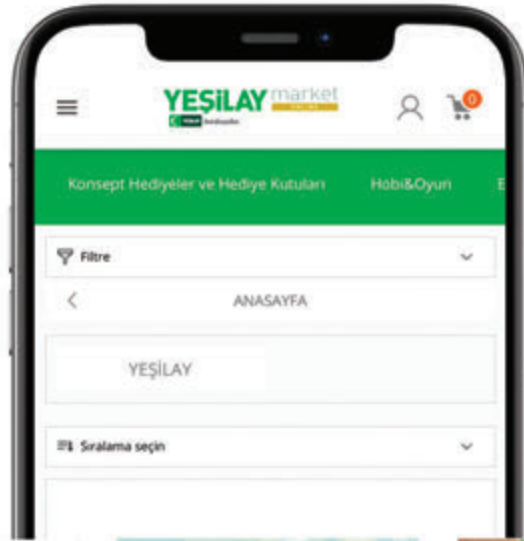
Dergilerimize Abone Olmayı Unutmayın!

Türkiye'nin en köklü sağlık ile yaşam dergisi olan **Yeşilay Dergisi**'ne ve çocuklarınıza faydalı bilgiler öğretirken eğlenme fırsatı veren **Mavi Kırlangıç Çocuk Dergisi**'ne abone olun.

Her ay dolu dolu içeriklerle,
hem kendinizi hem de
çocuklarınızı bilgilendirin.

Abone olmak için:

yesilaymarket.com



“Romatoid artrit hastaları her zaman doktor kontrolünde olmalı”

Romatoid artrit kaynaklı oluşan iltihap; eklemlerde ağrı, şişlik ve hareket kısıtlılığına yol açarken kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiliyor. Erken tanı ve tedavinin önemli olduğu bu hastalıkta ilgili detayları Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi İlnur Topal ile konuştuk.

► ZEYNEP TEMEL



ROMATOID ARTRİT HAKKINDA KISA BİLGİLER

- Romatoid artrit hastalığında, en sık el ve ayak parmakları ve bilek eklemleri olmak üzere, çok sayıda küçük ve bazen büyük eklemlerde simetrik tutulum gözlenir.
- Dirsek, omuz, kalça ve diz eklemleri gibi büyük eklemlerde de tutulum görülebilir.
- Hastalık eklemlerde ağrı, hareket kısıtlılığı, şişme, sıcaklık artışı ve kızarıklıklar ortaya çıkarabilir.
- Romatoid artrit belirtileri arasında sabah tutukluğu görülebilir. Bu durum, hastanın sabah uandıktan sonra eklemlerini hareket ettirmede veya belli bir süre hareketsiz kaldığı durumları takiben yaşadığı kısıtlılık ve tutukluk hali olarak tanımlanır.
- Romatoid artrit; halsizlik, yorgunluk, iştah kaybı ve ateş gibi genel semptomlara yol açabilir.
- Tedavi ile kontrol altına alınmayan romatoid artrit zamanla eklemlerin deforme olmasına neden olabilir.
- Sigara içmenin, özellikle genetik yatkınlığın olduğu durumlarda, romatoid artrit gelişme riskini yükselttiği saptanmıştır. Hasta kişiler için sigara kullanımına devam etmek romatoid artrit şiddetini artırır.
- Kadınlarda romatoid artrit görülme ihtimali erkeklere göre daha yüksektir.
- Romatoid artrit her yaşta ortaya çıkabilir; ancak en sık orta yaş döneminde görülmeye başlar.

Halk arasında iltihaplı eklem romatizması olarak da bilinen romatoid artrit (RA), el ve ayak eklemleri gibi daha çok küçük eklemleri simetrik yani karşılıklı olarak tutan müzmin seyirli iltihaplı bir romatizma hastalığı olarak tanımlanıyor. Romatoid artrit, yalnızca küçük eklem tutulumu ile kalmayıp diz, kalça, omuz gibi büyük eklemleri de tutabiliyor. Dünyada en sık görülen iltihaplı romatizmaların başında gelen ve eklemlerde en fazla tahribata ve şekil bozukluklarına (deformitelere) yol açan romatizmalardan biri olan romatoid artrit oluşma nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte genetik yatkınlığın önemli olduğu ancak bunun her hastada geçerli olmadığı biliniyor. Dünyada en sık görülen sistemik kronik iltihaplı eklem romatizması çeşidi olan romatoid artrit, kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebiliyor; tedavi edilmediği takdirde eklemlerde kalıcı sakatlıklara neden olabiliyor. Günümüzde kaydedilen tıbbi gelişmeler sayesinde erken tanı ve tedavi uygulamalarıyla kontrol altına alınabilen romatoid artrit ile ilgili olarak Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi İlknur Topal ile konuştuk.

TÜM EKLEMLERİ ETKİLEYEBİLİYOR

Romatoid artrit kronik inflamatuvar bir hastalık olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi İlknur Topal hastalığın, daha çok el parmak eklemlerini tutsa da, bütün eklemleri etkileyebileceğini söylüyor. Dr. Öğr. Üyesi İlknur Topal hastalığın etkilerini şöyle açıklıyor: “Ağızda ve gözde kuruluk, kan tablosunda değişiklikler, kalp ve akciğer zarlarını tutarak iltihaplanma, deri altında nodüller, organlarda amilodoz dediğimiz protein birikimi yapabilen bir hastalıktır.”

ERKEN TANININ ÖNEMİ

Romatoid artrit belirtileri ve sebepleri hakkında bilgisine başvurduğumuz Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi İlknur Topal hastalığın daha çok kadınlarda olmak üzere her iki cinsiyette de görülebildiğini vurguluyor ve ekliyor: “Romatoid artrit, sanıldığı kadar aksine yaşlılıkta görülen bir hastalık değildir. Daha çok 30 ile 50 yaş arasında ilk kez semptom verir. Genellikle ilk semptomu eklemlerde şişlik, kızarıklık, ısı artışı şeklinde kendini gösterir. Beraberinde yarım saatten uzun süren bir sabah tutukluğu söz konusudur.” Hastalığın belirtileri arasında bunların yanı sıra ağızda kuruluk, gözde kuruluk ve batma hissi olabileceğini de sözlerine ekleyen Topal, “Erken tanı ve tedavi ile kalıcı deformitelerin önüne geçilebilir.” diyor.

Hastalığın belirlenmesindeki tanı yöntemlerini de anlatan Dr. Öğr. Üyesi İlknur Topal, “Hastalığın tanısı ayrıntılı hikâye, muayene ve laboratuvar tetkikleri ile konulur.” derken laboratuvar değerlerinde inflamasyonu (iltihaplanmayı) gösteren belirteçlerin yükselmiş olacağını belirtiyor. “Aynı zamanda romatoid faktör ve anti CCP gibi romatizmal antikorlar da pozitif görülebilir.” diyen Topal, grafide de romatizmanın tipik tutulumlarının mevcut olacağını ifade ediyor.

DOKTOR KONTROLÜNDE İLAÇ TEDAVİSİ

Tedavi seçenekleri hakkında bilgisine başvurduğumuz Dr. Öğr. Üyesi İlknur Topal, romatoid artrit tedavisinde vücuttaki iltihabı baskılayan yöntemler uygulandığını belirtiyor ve ekliyor: “Otoimmunitiyi baskılayan

“Hastalığın ilk belirtisi genellikle eklemlerde şişlik, kızarıklık, ısı artışı şeklinde kendini gösterir. Beraberinde yarım saatten uzun süren bir sabah tutukluğu söz konusudur.”

“ROMATOİD ARTRİT, SANILDIĞININ AKSİNE YAŞLILIKTA GÖRÜLEN BİR HASTALIK DEĞİLDİR. DAHA ÇOK 30 İLE 50 YAŞ ARASINDA İLK KEZ BELİRTİ VERİR.”



steroit tedavileri, hastalık modifiye edici tedaviler ve bunlara yanıt alınmazsa biyolojik ajan tedavileri düzenlenebilir.” Romatoid artrit hastalığının alevlenme ve remisyonlarla (kronik hastalığı olduğu bilinen kişilerde hastalık aktivitesinin bulunmadığı durumlarla) giden bir hastalık olduğunu belirten Topal, ilaçların doktor kontrolünde düzenli bir şekilde ayarlanması gerektiğini ifade ediyor ve ekliyor: “Hastalar doktorlarına danışmadan ilaçlarını kesmemeli ve ilaçların yan etkileri açısından da düzenli olarak doktor kontrolünde olmalı.”



ROMATOİD ARTRİT HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER

- Romatoid artrit yalnızca ileri yaşta kişilerde görülür. **YANLIŞ** Daha çok 30 ile 50 yaş arasında başlangıç gösterir. Bu yanlış bilginin temel kaynağı halk arasında kireçlenme diye bilinen bir çeşit iltihapsiz romatizma olan osteoartrit ile romatoid artrit sıklıkla karıştırılmasıdır. Osteoartrit daha çok ileri yaşlarda, diz kalça ve el ekleminde sıklıkla görülür. Sabah tutukluğu yarım saatten azdır ve 5-10 dakika civarındadır. Parmaklarda deforme edilmiş nodul şeklinde küçük şekil değişiklikleri oluşabilir. Osteoartrit sıcağın hoşlanılır kaplıca tedavileri fayda sağlar. Romatoid artrit ise sıcağı sevmez soğuk tedavi etmek gerekir; kaplıca tedavisi bu hastalar için uygun değildir.
- Eklemlerde mutlaka şekil bozukluğu olur. **YANLIŞ** Her hastada eklemlerde şekil bozukluğu olmaz. Hastaların bir kısmında gelişebilir. Erken tanı ve tedavi ile şekil bozukluklarının önüne geçmek mümkündür.
- Romatoid artrit kalıtsal bir hastalıktır. **KISMEN DOĞRU** Romatoid artrit kalıtsal bir yönü olsa da ailesinde romatoid artrit olan her hastada romatoid artrit gelişmek zorunda değildir. Genetik faktörlerin yanı sıra çevresel faktörler, viral enfeksiyonlar gibi etmenler de romatoid artrit gelişiminde rol oynar.
- Koronavirüs aşısı romatoid artritini kötüleştirir. **YANLIŞ** Koronavirüs aşısı ile romatoid artrit arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir. Romatizmal hastalığı olan riskli grupta aşılardan kaçınılması daha büyük önem arz etmektedir.
- Romatoid artrit sadece eklemleri etkiler. **YANLIŞ** Hastalık en sık eklemleri tutsa da göz, akciğer, kalp damar hastalıkları, kan tablosunda bozukluklar, cilt tutulumu, cilt altında nodül oluşumu ve böbrek tutulumu da görülebilir.
- Egzersiz yapmak romatoid artrit şikayetlerini artırır. **YANLIŞ** İltihaplı romatizmalarda egzersiz yapmak oldukça faydalıdır ve önerilir.
- Romatoid artrit tedavisi yoktur. **YANLIŞ** Romatoid artrit kronik ilerleyici iltihaplı bir çeşit romatizmadır. Tedavilerle hastalığı kontrol altına almak mümkündür; ancak tedavi ömür boyu devam eder. Bu hastalıkta ara ara alevlenme ve sönme aşamaları olabilir.
- Kendinizi iyi hissediyorsanız ilaçlarınızı kesebilirsiniz. **YANLIŞ** İlaçların mutlaka doktor kontrolünde düzenlenmesi gerekir. Remisyon dönemlerinde doktor önerisi ile bir süre ilaçlar kesilebilir; ancak bu süreçte de doktor kontrolleri aksatılmamalıdır.

Bağımlılık
BİLGİ İLE
başlamadan
önlenebilir.



yesilaymarket.com 



101 SORUDA BAĞIMLILIK

YEŞİLAY YAYINLARI

C **YEŞİLAY**

Çok yönlü örnek bir insan: Prof. Dr. Ayhan Songar

1964-1968 yılları arasında Yeşilay'ın başkanlığını yapmış Türkiye'nin yetiştirdiği önemli isimlerden olan Prof. Dr. Ayhan Songar, psikiyatri hekimliğinin yanı sıra edebiyatla da yakından ilgiliydi. Çok yönlü kişiliğiyle örnek bir bilim insanı olan hocaların hocası Prof. Dr. Ayhan Songar'ın yaşamına ışık tutuyoruz.

► MEHMET FATİH ÖZ

Prof. Dr. Ayhan Songar gözlerini 1927 yılında Balıkesir'in Gönen ilçesinde dünyaya açar. Babası İstiklal Savaşı gazilerinden Albay Nazmi Songar, annesi Sultan İkinci Abdülhamid'in Valide Sultanı Perestü Kadın Efendi'nin yeğeni Fevziye Peyman Hanım'dır. Babasının askeri vazifesinden dolayı eğitim hayatını ülkenin çeşitli yerlerinde sürdürür. İlköğrenime Bitlis'te başlar. Ortaöğrenimini İzmir, Afyonkarahisar ve Balıkesir'de sürdürür. Başarılı bir öğrencidir ve bunu İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesini kazanarak taçlandırır. Buradaki öğrencilik yıllarında da kendini geliştirmeyi sürdürür. 1946-1950 yılları arasında Fizyoloji Enstitüsünde talebe asistan olarak çalışır. 1950 yılında tıp doktoru olarak mezun olur ve akabinde aynı üniversitenin psikiyatri kliniğine asistan olarak atanır. Mazhar Osman'ın asistanlığını da yapar. Asistanlık görevini tamamladıktan sonra, akıl ve sinir hastalıkları mütehassısı unvanını alır. Aynı klinikte uzman olarak görevine devam eder. 1956 yılında doçent olur. 1958 yılında askerlik vazifesine başlar. Sıhhiye Yedek Subay Okulunu dönem birincisi olarak bitirir. Erzincan Askeri Hastanesi Asabiye Mütehassıslığı'na atanır. Tabip teğmen rütbesiyle terhis olur. 1961 yılında Cerrahpaşa Hastanesinde Psikiyatri Kliniği kurmakla görevlendirilir. Cerrahpaşa Psikiyatri Birimi'ni kurar. 1962 yılında profesör olur. Cerrahpaşa Psikiyatri Kliniği kürsü profesörlüğüne atanır. 34 yıl boyunca burada insanlara ve

öğrencilerine hizmet eder. Kadın doğum uzmanı Reyhan Hanım ile evlenir. Neslihan isminde bir çocukları olur.

Ayhan Songar, Yahya Kemal Beyatlı ve Necip Fazıl Kısakürek gibi isimlerin yakın dostudur. Türk Edebiyat Vakfı ve Aydınlar Ocağı'nın kurucuları arasında yer alır. Aydınlar Ocağı ve Türkiye Millî Kültür Vakfı Başkanlığı da yapar. New York Bilimler Akademisinde üyeliği bulunur. Türkçe sevdalısıdır; konuşmaları ve yazılarında bunu özenle kullanır. Çevresindeki insanların da Türkçeye önem vermelerini ister. Hayatı boyunca birçok makale yazmıştır. "Die Menschen und die Psychologie" adlı uzun bir bildiri Almanya'daki psikiyatri dergilerinde birçok kez ana kaynak olarak gösterilmiştir. Millî Gazete ve Türkiye gazetesinde bir dönem köşe yazarlığı yapar. 2 Temmuz 1997 günü tedavi gördüğü hastanede vefat eder. Fatih Camisi'nde kılınan cenaze namazının ardından, Zincirlikuyu Kabristanlığı'nda toprağa verilir. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'nde isminin yer aldığı bir amfi bulunur.

17 Şubat 2018 günü, Türk Edebiyatı Vakfında Ayhan Songar'ı anmak amacıyla bir program düzenlenir. Yoğun ilginin gösterildiği programda konuşmacılar; Prof. Dr. Sefa Saygılı, Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu ve Ayhan Songar'ın kızı Neslihan Songar Tezcan'dır. Prof. Dr. Sefa Saygılı, konuşmasında (daha sonra <https://www.fikriyat.com/>

yazarlar/sefa-saygili/2018/02/17/gonul-in-sani-prof-dr-ayhan-songar-icin sayfasında yazdığı gibi) şunları söylemiştir: “Songar, öğretim üyesi ve hocaydı. Sayısız doktor, psikiyatrist, psikolog ve öğretim üyesi yetiştirmişti. Hocaların hocasıydı. Pek çok doçent ve profesör, onun yetiştirdiği talebeler olarak ülkenin her yanında vazife yapmaktadır. Hocamız fikir ve düşünce adamıydı. Yazardı. “Beynimiz ve Sinirlerimiz”, “Enerji ve Hayat”, “Sibernetik”, “Haşhaş Meselesi ve Türkiye”, “Çeşitleme” gibi birçok kitap onun eseridir. Günlük gazete ve dergilerdeki yazıları ve röportajları ile ülke gündeminde belirli ağırlığı vardı. Türk Edebiyatı Vakfının aktif üyesiydi. Yıllarca genel başkan Ahmet Kabaklı'nın yardımcılığını yapmıştı. Edebiyatla da yakında ilgiliydi. Özellikle dil üzerine yazdığı yazılarla uydurmacılık akımı karşısında bir kalkan vazifesi yapmıştı. Hoca iyi bir hekimdi aynı zamanda. Sayısız hastanın şifaya kavuşmasına vesile olmuştu. Ayhan Songar adı bir Mazhar Osman gibi Anadolu'da efsanevi tarzda yayılmıştır. Düzelmeyen hasta Songar Hoca'da iyileşeceğine inanır ve gerçekten de onun şifalı reçetesinden fayda görürdü. Geç saatlere kadar şifa bekleyen hastalarla ilgilenir, birçoğundan para almazdı. Bir özelliği de Yeşilaycı oluşuydu. Yıllarca Yeşilay Genel Başkanlığı yapmış, ömrünü içki ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklarla mü-

cadeleye vakfetmişti. Yeşilay dergisine bilimsel bir hava vermiş, kalitesini artırmıştı. Hocamız adli psikiyatristti. Yıllarca Adli Tıp Kurumu Gözlem İhtisas Dairesi'nin başkanlığını yapmıştı. Uzman sıfatıyla hakikaten kurtarılmaması gereken çok insanı kurtarmıştır. Haksızlık eden çok insanın cezalanmasına vesile olmuştur. Bu hususta son derece ciddi bir tutumu vardı. Güvenilir, ahlâklı ve dürüsttü. Aynı zamanda müzikologdu. Viyana Üniversitesinde musiki dersleri veriyordu. Söz yazarlığı ve güfte, beste yapardı. Bazı musiki aletlerini mahir olarak kullanırdı. Hocamızın bir yönü de fotoğrafçılığiydi. Çok geniş arşivinin bulunduğunu biliyoruz. İnşallah değerlendirilir, gün yüzüne çıkar. Necip Fazıl Kısakürek'i yansıtan meşhur fotoğrafı o çekmiştir. Necip Fazıl bu fotoğraf için 'Ayhan Songar ruhumun fotoğrafını çekmiş' demişti. İnce ruhlu ve sanatkâr bir kişiğe sahipti. Her şeyde bir estetik endişesi vardı. Eski sanatlarımıza ilgi duyardı hat sanatına düşkündü. Hocamız bir özelliği de teknolojiye hâkim olmasıydı. Radyo daha yeni çıktığında üretir, kızının ifadesine göre hocamızın yaptığı radyoyu kullanırlarmış. Yine psikiyatrik tedavilerde kullanılan Elektroşok ve Farady aletlerini de hocamız imal ederdi. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde ilk kullanılan şok aleti halen hastane müzesinde sergilenmektedir.”

“YEŞİLAY GENEL BAŞKANLIĞI YAPMIŞ, ÖMRÜNÜ İÇKI VE UYUŞTURUCU GİBİ ZARARLI ALIŞKANLIKLARLA MÜCADELEYE VAKFETMİŞTİ. YEŞİLAY DERGISİNE BİLİMSEL BİR HAVA VERMİŞ, KALİTESİNİ ARTIRMİŞTİ.”



ESERLERİ:

“Beynimiz ve Sinirlerimiz”(1979), “Enerji ve Hayat”, “Sibernetik” (1979), “Alkol ve Uyuşturucu”, “Dil ve Düşünce” (1986), “Çeşitleme” (1989), “İnsan ve Din” (1990).

Mazhar Osman

Mekteplerimiz nasıl olmalı?

Yine aynı sene Almanya ile tesis-i muhadenete hizmet eden seyyahlarımız Berlin'in yanındaki Grunewald Orman Waldschule mektebinin sade ve latif hatırasını unutmuşlardır. Pek sade birkaç barakadan ibaret dershaneler yağmur yağarken siper vazifesini görüyordu. Zayıf ve nahif şakirdan orman içinde, tabii bina içinde ders okuyordu. Ormanın gölgesinde açık havada derslerini okuyan, yemeklerini yiyen, oyunlarını oynayan, jimnastiklerini yapan mini mini şakirtler iyi havalarda ancak duşları için bir zemin katından ibaret barakalarına giriyorlardı. Baharların sıcak kısmında ve bütün yaz burada bulunan çocuk sıhhatçe ne kadar istifade eder. Artık böyle yerlerde muallimin takririni dinlemek bir işkence değil, açık bahçede sinema seyrederek, tiyatro dinler gibi bir eğlence. Orman mektebi ne kadar ihtişamdan aridir: Bir orman, birkaç parelik barakalar, Berlin'in Şarlotenburg civarındaki Grunewald orman mektepleri işte bundan ibaret. Ormanın orta yerinden geçen tramvay çocukları sabah akşam evlerine taşır.

Payahtın pek uzak semtinden pek kolaylıkla pasolarıyla şakirdan buraya gelebilir. Bizim küçük şehirlerimizde küçük kasabalarımızda bu güzel ve ucuz mekteplerin taammümünü gönül ne kadar arzu eyler. Mektep çocuklarının hayatına düşman olan sıracı ve verem, kavak ağaçları ve çamlar arasında güç barınır. Böyle tabii sanatoryumlarda büyüyen çocuklar her şeyden evvel sıhhatlerini kazanırlar, hayatlarını temin ederler, sonra da ilim öğrenirler. Güneş ve hava almayan penceresi az ve dar dershanelerde sıracı ve veremden kurtulup hayata karışabilen bizler pek bahtı yaver, pek sağlam unsurlu imişiz. Hele o gıda noksanı ile bipayan derslerin vereceği işkence de düşünülürse.

Kır mektepleri Landerziehungsheime idman mekteplerinden daha esaslı teşkilata malik, daha vasi programlı ve daha büyük çocuklar içindir. Resmi mekteplerde ezbercilikle aptallaşmış, tahsil için cesaretleri kırılmış ço-

cukların bu mekteplerde pek az zamanda en iyi talebe olduğu görülmektedir. Bizim usul talimimizi kavrayamayan çocukları gabavetle itham etmemeliyiz. İhtimal ki o çocuğun kudret-i hafızı azdır. Ezberi güçlkle öğrenir. Mekteplerimizde zekâ ölçüsü ise hafıza kudretidir, hâlbuki hafıza melekât-ı akliyenin bayağısı; en değersizidir.

Kır mektepleri şakirdanı faal ve müteşebbis, muhafaza-i mevcudiyetleri için her zaman ve her yerde cidal-i hayata muktedir başkalarından az isteyen ve bilakis beşeriyete çok şeyler veren nafi insanlar yetiştirir. Burada şakirdanın terbiye-i bedeniyeleri liselerin mahdut jimnastikleriyle değil, hayat için lazım hareketin tabii olarak tekrürüyle olur.

Bu mekteplerde şuurda malumat, hissiyat, irade bir tarz-ı makulâne ve mutedilane de dimağın kabiliyet-i hulkiyesi nispetinde artar. Bu mekteplerde ruhun iyi hisleri, faydalı arzuları nemalanıyor, malumat ve maharet-i ameliye ile süslenir.

Medeniyet dev adımlarıyla ilerliyor. Kitaplar kütüphanelere sığmıyor, keşifler laboratuvarlardan taşıyor, müzeler ve sergiler havarık-ı sanayiye ile doluyor, hâlbuki beynimiz asırlardan beri ne büyüyor, ne hüceyrat-ı ehramiyesi artıyor, ne de evsafından bir salah gösteriyor. Kitapların bitmek tükenmek bilmeyen muhtevisiyatını medenin dimağı dediğimiz bu talihsiz uzva sokuşturmaya çabalamak ne kadar manasız bir mücahededir. (Forel) böyle zoraki maruz kalınan bir suiiazım ilminin, bu suiistimalin muhakememize heyecan-ı bediimize, hele beşeriyete en nafi nevat yetiştirecek kuvve-i hayalimizimizin kabiliyet-i tevlihdyesine, ruhumuzun ahengi-ne zarar vermemesi gayrikabildir. Bu kadar ilim kütüphaneler içindir, dimağa sıkıştırılmaz. Birtakım rakamları, tarihleri, isimleri öğrenmek için lüzumunda lügat kitaplarına, ansiklopedilere müracaat kifayet eder. Çok bilenler, çok okuyanlar ve ezberleyenler değildir, okuduklarını anlayıp fikirlerinde yerleştirebilenler ve enaiyyet-i şahsiyelerine bu

bilgiyi ilave edebilenlerdir. Mekteplerimizde bilhassa mekatib-i taliyemizde gençlerimizin dimağlarını nafiye yere tazibe nihayet veremeliyiz. Her sene yaz mevsiminin bidayetinde imtihanlar yüzünden bir iki gencin intihar ettiğini, birkaç tanesinin çıldırdığını duyduğum vakit kalbimde bir lerziş tesir hâsıl olur, kim bilir zavallı gencin narin dimağı mutassıp hocanın hangi inadına kurban oldu. Hayatında bir defacık olsun lüzumu olmayacak hendesenin bir davası, yahut en fakihlerin bile tatbik edemediği bir furu ilmi, veya meşhur bir vakanın hangi tarihte olduğunu adem-i tahattur bir gence hayatından en azı bir sene kaybettiriyor, bazen de aklını ve hayatını...

Mekteplerden mükâfatlar ve cezalar kalkmalıdır. İnsanlar hâlihazırdaki usullerimizden başka tarzda terbiye olunmalıdır. Mükâfat için veya cezadan korkularak ilim öğrenilmez. İlim takdir ve terhibe hacet görülme-yecek dürüst bir tarzda gençlere sevdirilir ve öğretilir.

Çocuğun mektebe ve hocaya uyması icap etmez. Mektep çocuk içindir. Hoca çocuğun ruhunu, mefkûresini tetkik ederek bir arkadaş, bir dost gibi akli ve hissiyat-ı bediasını terbiye etmelidir. Fıtratındaki iyi nükatı keşfederek onlara dürüst bir yol vermeye, fena dikenleri nâfi cihetlere teveccüh etmeye veya sökmeye çalışmalıdır. Onun için iptida mekteplere hoca yetiştirmelidir. Ankarip (yakın) bir atının sermayesi evlatlarımızın kıymet-i maddiye ve maneviyesi olduğundan onları yetiştirmek için hiçbir fedakârlıktan çekinmemelidir. Muallimlerin seviye-i fikriye ve maneviyesini, vaziyet-i içtimaiyesini ve maişetini yükseltmelidir. İstikbali kazanacak muallimler ordusudur. Hocalık şayan-ı tevkir bir meslek olmalıdır. Hocalar maişet sıkıntısı çekerek vücutlarının ve fikirlerinin gıda-yı maddiyesinden mahrum olmamalı ve hayatını temin için faziletinden, ahlakından, izzetinesinden fedakârlıkta bulunmaya mecbur edilmemelidir.



Mekteplerden ezbercilik kalkmalıdır. Mekteplerimizde muhakeme melekesinin, bilhassa dehanın kuvve-i tevlidiyesinin hiç kıymeti yoktur. Hafızası kuvvetli, dimağını – temessül etmeksizin ve malumatından yeni fikir hâsil edemeksizin – birtakım malumatla yüklenmiş şakirdin ne kadar bedelen olursa olsun hocalarının medar-ı iftiharıdır. Ezberle kıymet-i beşeriye hakkında hüküm vermek kadar yanlış bir şey olamaz. Hâlbuki bizim mükâfat ve mücazat takdimimizde, imtihanlarımızda, müsabakalarımızda ölçümüz hep fazla ezbercilik değil midir? Mekteplerimizin kıymet-i beşeriye hakkında ne kadar fena hükümünde bulunduklarını gösterir misal tarihleri bu nevi tenkidatı takip eden muharrirlerin ispat müddealarına delildir. (Forel): Cazibe kanununu keşfeden meşhur Newton sınıfın dümencilerindenmiş (en tembel), İngiliz azam-ı muharririyetinden (Subfet) Dublin Külliyesi imtihanlarında reddolmuş. (Walter Scott) için hocası ahmaktır ve ahmak kalacaktır demiş. Bunu söyleyen hocanın bugün ismi kitaplarda mezkûrsa ismi Dalzel'dir. O da sırf Walter Scott gibi bir dâhinin zekâsı ve istikbalı hakkında böyle yanlış hükümde ve kehanette bulunduğu içindir. Buhar ve elektrik keşfiyatıyla fevkalade iştihar eden hükümetşinas "Eat" gayet fena bir şakirtmiş. Muvaffakiyeti ile dahi-yi harp sayılan Amerikalı General "Oleys Garanet" çocukken "Beceriksiz Garanet" lakabıyla yâd olunmuş. Şair Brons çocukluğunda yalnız pehlivanlığıyla şöhret almış.

Acaba bu zekâlar sonradan mı büyüdü, hiç şüphesiz değil...

Mekteplerdeki usul-i talimin zekâlara, dehalalara verdiği nefret yüzünden böyle nadide zekâlar bile mevcudiyetlerini gösteremiyor.

Kır terbiye mektepleri bir köydür. Hocalar ve şakirtler bu mektebin köylüleridir. Öğrenenle öğreten arasında hail (engel) yoktur. Öğreten somurtkan, ağırbaşlı, pek ufak sebeple hiddete gelen hocalarımıza benzemez. Burada hayat muntazam ve faaldir; mesai-yi fikriye ve hikmet-i bedaiyle cismani idmanlar, feyyaz-ı tatbikat müşterektir. Herhangi kısımda olursa olsun esas şakirdin hürriyeti ve his mesuliyetidir. Mütalaa serbesttir. Asla imtihan yoktur. Mükâfat ve mücazat yoktur. Yalnız istirkapla idare olunur. Faydalı seyahatler, bol ve iyi gıda kâfi miktar istirahat. Müfit bir gayeye erişmek için yorgunluğa, soğuğa tedricen alıştırmak. El işleri: Kalıp çıkarma, tabiatı takliden resim, şarkı, musiki, asar-ı nefise mütalaa... İnsaniyatkarane, dindarane ve vatanperverane hissiyatı uyardırmak için seneidevriye-i tarihiye, keşfiyat-ı fenniye vesileleriyle ruhu teheyüç edecek ihtifaller... Bütün bu programlar ormanlar içinde veya açık sema altında tatbik edilecek. Her nevi vesait-i cebriyye-yi hariciye kaldırılacak, çocuğun dikkati tecrübelerle ve ilm-i eşya koleksiyonlarıyla uyandırılacak, dürüst

görmek, düşünmek muhakeme ve mukayese etmek öğretilecek. Lisan-ı mükâleme, temrin, kıraat ihtiyari kompozisyonlarla şarkılarla talim olunacak. Çocuğu sıkacak ve bıktıracak her şey: İmla, vazife, ceza olarak fazla yazı yazmak ve buna benzer şeyler tamamıyla atılacak. Büyük müelliflerin asarından hissiyat-ı necibeyi tahkime hizmet edenleri okunacak, hoca ile şakirtler arasındaki musahabelerden şakirtler söylemeyi, münakaşa etmeyi öğrenecek... İlm-i eşya dersleri için koleksiyonlardan, fabrikalardan, destgahlardan (tezgâhlardan), seyahat ve tenezzülhlerden istifade olunacak.

İşte böyle hayatta fikren ve cisman kavi ve salim, elleri becerikli, efkârı dürüst, fen ve sanata aşına ve muktedir, açık düşünebilir, hissiyatı sıcak, arzusu ve iradesi kavi, cesur ve sebatkâr adam yetiştirilir.

Profesör Forel'in tasvirine göre bu nevi mekteplerin ilk müesseselerinden olan Doktor Liçek İsviçre'de Hubeyndadeği Mektebi adeta mütemeddin bir karyedir. Şakirtler amele-i türabiye ile meşguldür. Yüzmek için büyük bir havuz yapmışlardır. Herkes kendine ait bahçeyi zederer (işler), doğramacılık yapar. Mektebin matbu raporlarının bir kısmını yazan, yaptıkları seyahatleri protokollerine geçiren yine şakirtlerdir. Her şakirt bir sanat ile kendi bahçesinin mahsulüne ait esaslı malumat-ı ziraiye öğrenir. Futbol başlıca eğlen-celeridir.

Sihhi Sahifeler 15
Haziran 1923,
Sene: 1, Sayı: 6,
Sayfa: 86-87-88

*Bağımlılıkta Sosyal Hizmet Uygulamaları
Kitabı;*



*bağımlılık alanındaki tecrübeleri, deneyimleri ve önerileri
paylaşarak bu alanda yeni bir ufuk açıyor.*

Proje Tercihli Özel Fon Havuzu Katılma Hesabı ile birikimlerinizi dilediğiniz sektördeki projelerde değerlendirebilirsiniz

PROJE TERCİHLİ

31-90
GÜN

Vade Uyumlu

3
AY

Özel
Fon
Havuzu

Kur Koruma
Seçenekli

Katılım Bankacılığında **Bir İlk**

 EmlakKatılım

BİZ



DANIŞMANLIK
MERKEZİ
YEDAM

SENİN İÇİN

BURADAYIZ



Yeşilay Danışmanlık Merkezi, bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanız için size yardımcı olmaya hazır. Ücretsiz psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmet desteğimiz için bize ulaşın, bağımlılıklardan uzak yeni hayatınıza başlayın.



YEŞİLAY
DANIŞMANLIK MERKEZİ

yesilay.org.tr



/1920yesilay