



Silahlanma

3. Dünya Savaşı çıkar mı tartışmaları altın-
da 1990'dan beri yaşadıklarımız topyekûn
olmasa da dünyaya yayılmış çatışmalar sil-
silesinin içerisinde olduğumuzu gösteriyor.
Irak, Afganistan, Libya, Suriye, Rusya-Ukray-
na, İsrail-Filistin, İsrail/ABD-Iran. Maalesef
tüm bu çatışmalar hemen yanı başımızda ce-
reyan ediyor.

Çatışmaların yoğunluğu "güvenliği" her ül-
ke için daha da öncelikli hale getiriyor. Güven-
lik ikilemi silahlanma isteğini artırıyor. Soğuk
Savaş döneminde görmediğimiz bir savunma
harcamasıyla karşı karşıyayız. Trump NA-
TO'nun Avrupalı üyelerinden savunma harca-
malarını %5'e çıkartmalarını istedi. Diğer ül-
keler için de durum farklı değil. Sonuç dünya
silahlanıyor. Kötü nükleer silahların azaltıl-
ması döneminin sona ermesi.

Stockholm Uluslararası Barış Araştırma-
ları Enstitüsü (SIPRI) "Silahlanma, Silahsız-
lanma ve Uluslararası Güvenlik" isimli 2025
raporunu yayınladı. Enstitü 1966 yılından be-
ri politika yapıcılara, araştırmacılara, medya-
ya ve ilgili kişilere açık kaynaklara dayalı veri,
analiz ve öneriler sunmakta.

Askeri harcamalar rekor seviyede

SIPRI'ye göre küresel askeri harcamalar
2024'te 2,7 trilyon dolara ulaştı. Toplam as-
keri harcamalarda 2024'te ulaşılan % 9,4'lük
artış, SIPRI tarafından kaydedilen en yüksek
seviye. Sonuç olarak, küresel askeri yük (dün-
ya askeri harcamalarının dünya gayri safi yur-
tüci hasılası içindeki payı) % 2,5'e yükseldi.
2024'te yüksek yoğunluklu silahlı çatışmalar
yaşandığı ülkeler için ortalama askeri yük
% 4,4 iken, bu tür bir çatışmanın olmadığı ül-
kelerde bu oran % 1,9 oldu. 2015 ile 2024 yıl-
ları arasında dünya askeri harcamaları % 37
arttı. Bu artış beş coğrafi bölgenin tamamın-
da görüldü.

Silah satışında ABD başı çekiyor

ABD, toplam silah ihracatı geliri 317 mil-
yar dolar olan 41 şirkette ilk 100 sıralama-
sına hâkim olmaya devam ediyor. İlk 10 içe-
risinde ilk beş sıra ABD'li şirketlere ait. İlk
100'de dokuz Çinli şirket toplam 103 milyar
dolarlık silah satışı yaptı. Bu şirketlerin üçü
ilk 10 içerisinde. İlk 100'de yalnızca iki Rus
şirketi bulunuyor. Bunlardan bir tanesi ilk
10 içerisinde. Dikkat çeken rakam ise Rus
şirketlerinin elde ettiği 25,5 milyar dolarlık
toplam silah gelirinin, 2022'ye göre % 40 da-
ha yükselmesi.

SIPRI, 2020-2024 yılları arasında 64 ül-
keyi büyük silah tedarikçisi olarak belirle-
miş. Ancak bunların çoğu küçük tedarikçiler.
En büyük 25 tedarikçi, toplam ihracat hacmi-
nin % 98'ini oluşturunken bu ülkelerin ilk beşi
(ABD, Fransa, Rusya, Çin ve Almanya) bu hac-
min % 71'ini karşılıyorlar.

Çin'in silah ithalatı düştü

2020-2024 yılları arasında 162 devlet bü-
yük silah alıcısı durumundamış. En büyük beş
silah alıcısı, toplam silah ithalatının % 35'ini
yapan Ukrayna, Hindistan, Katar, Suudi Ara-
bistan ve Pakistan. Önemli silah alıcıların ba-
şında yer alan Çin, yerli üretimle birlikte silah
ithalatını üçte iki oranında düşürmüş.

Nükleer tehlike çanları çalıyor

Raporun en önemli değerlendirmesi nükle-
er silahlarla ilgili. Dokuz devlet (ABD, Rusya,
Birleşik Krallık, Fransa, Çin, Hindistan, Pa-
kistan, Kore Demokratik Halk Cumhuriyeti
ve İsrail) yaklaşık 12.241 nükleer başlığa sa-
hip. Bunların 9614'ü operasyonel olarak hazır.
Bu savaş başlıklarının tahminen 3912'si, ba-
listik füzeler üzerinde ve operasyonel güçler-
le birlikte konuglandırılmış durumda. Nükle-
er silahlı bu dokuz devletin tamamı 2024'te
nükleer cephaneliklerini güçlendirmiş du-
runda.

Rusya ve ABD arasındaki ikili nükleer silah
kontrolü birkaç yıl önce krize girdi ve şimdi
hiç konuşulmuyor. İşaretler, yeni bir nükle-
er silahlanma yarışının başladığı ve sonuncu-
suyla karşılaştırıldığında, risklerin daha çe-
gitli ve daha ciddi olacağı yönünde.

Tüm dünyada yeniden canlanan nükleer si-
lah talebi, daha fazla devletin nükleer kulu-
batına potansiyeli olduğunu gösteriyor. Tek-
nolojinin yayılımının her ülkeye tanıdığı im-
kanlar yarışta kimin önde olduğu fikrini daha
soyut bir hale getiriyor. Bu durumda nükleer
silahların kontrolü için kullanılan sayısal for-
müller artık yeterli olmayacak.

SIPRI'nin en önemli tespiti nükleer silahla-
rın güvenliği satın almadığı, yeni ve genel bir
anlaşışa ihtiyaç olduğu. Ancak silahsızlanma
artık iki taraflı bir çözümden uzak. İşin için-
de Çin de var. Eğer yeni bir anlaşmaya geri dö-
nülecek ise bu üç büyük güç arasında bir an-
laşmayı gerektirecek. Bu anlaşma gerçekleşi-
r mi? İşte o zor gözükiyor.



Nevzat Sayın'ın 3 Kitabı özel lansmanla tanıtıldı

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan "Nasıl Yapmalı?", "Düşler Düşünceler İşler" ve "Düşünceler/İşler" adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor. Yapı Kredi Yayınları etiketiyle yayımlanan eserler, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir lansmanla tanıtıldı.



Seyhan Deniz TÜRKER

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan "Nasıl Yapmalı?", "Düşler Düşünceler İşler" ve "Düşünceler/İşler" adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor. Yapı Kredi Yayınları etiketiyle yayımlanan eserler, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir lansmanla tanıtıldı. Mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimar, yazar ve öğretim görevlisi Prof. Dr. **Tansel Korkmaz**'ın söyleşisiyle güçlü bir program sunan tanıtım etkinliği, mimarlık camiasını bir araya getirirken Sayın'ın bu alandaki katkıları bir kez daha vurgulandı.

Türkiye'nin ahşap bazlı panel sektöründeki öncü markası Kastamonu Entegre'nin kültürel üretime verdiği destek kapsamında, mimarlık dünyasının saygın isimlerinden Nevzat Sayın'ın üç kitabı yeniden yayımlandı. "Düşler Düşünceler İşler - 1990-2004", "Düşünceler/İşler - 2004-2018" ve ilk kez okurla buluşan

"Nasıl Yapmalı?" başlıklı eserler, Yapı Kredi Yayınları etiketiyle raflardaki yerini aldı. Kitapların tanıtımı, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir etkinlikle gerçekleştirildi.

Söyleşili tanıtım buluşması yoğun ilgi gördü

"3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın" başlığıyla gerçekleştirilen lansmanda, usta mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimarlık tarihi, teorisi ve eleştirisi gibi pek çok alanda uzman olan Prof. Dr. **Tansel Korkmaz**'ın katıldığı bir söyleşi de gerçekleşti. Mimarlık camiasının önde gelen isimlerinin, akademisyenlerin ve genç mimarların katılım gösterdiği etkinlik, mimarlık düşüncesiyle mimari üretimi bütüncül bir zeminde tartışmaya açtı.

Etkinlikte konuşan Kastamonu Entegre Mimar ve Tasarımcı İlişkileri Müdürü Gözde Doğramacılar, mimarlığın yalnızca teknik değil, aynı zamanda düşünsel bir alan olduğunu vurgulayarak, "Bu kitapların hayata geçmesine katkı sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Malzeme



üretiminin ötesinde, düşünce üretiminin de bir parçası olmayı önemsiyoruz. Genç mimarların mesleki ve düşünsel gelişimine katkı sağlayacak her türlü girişimi, sadece desteklenmesi gereken bir alan değil; aynı zamanda bir sorumluluk olarak görüyoruz" dedi. Sürdürülebilir bir geleceğin bilgiyle, deneyimle ve bu deneyimin paylaşılmasıyla mümkün olabileceğini belirten Doğramacılar, "Nevzat Sayın'ın kitapları da bu paylaşımın güçlü birer örneği. Yalın ama derin bir dille, sadece yapıların değil; düşünme biçimlerinin de nasıl inşa edilebileceğini anlatıyor" diye konuştu.

Üç kitap, üç dönem, bir mimarlık anlayışı

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan üç kitap, Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini belgeleyen önemli bir külliyat niteliği taşıyor.

İlk kez okurla buluşan "Nasıl Yapmalı?", mimarlık ile inşa etme bilgisi arasındaki bağa odaklanıyor. Santralİstanbul yerleşkesindeki 4-6 No'lu kazan dairelerinin mimarlık fakültesine

dönüşüm süreci üzerinden, tasarımdan uygulamaya kadar geçen yolu detaylı biçimde anlatıyor. Yapı üretim sürecini tüm yönleriyle ele alan eser, genç mimarlara yönelik bir rehber niteliğinde.

Nevzat Sayın'ın erken dönem projelerini içeren "Düşler Düşünceler İşler - 1990-2004" ise düşsel düşüncelerle somut yapıların kesişimini çizimlerle, belgelerle ve fotoğraflarla aktarıyor. Kitapta, Colossus Otel'den Yahşibey Evleri'ne kadar pek çok projenin ardındaki yaklaşım okurla paylaşılıyor.

Teorik mimarlık ile pratik arasındaki dengeyi ele alan "Düşünceler/İşler - 2004-2018", merkeze aldığı İzmir Opera Binası, Ataşehir Finans Merkezi gibi projeler aracılığıyla mimarlığın sorgulayıcı yönüne dair zengin içerikler sunuyor.

Kastamonu Entegre'nin kültür ve düşünce üretimine verdiği destekle hayata geçen bu üçlü yayın, mimar adaylarından profesyonellere kadar geniş bir kitleye ilham vermeye aday.



Dünyanın Politikası

Prof. Dr. **BURAK
KUNTAY**

burak.kuntay@dunya.com



ABD-İran sorular ve cevaplar

Amerika Birleşik Devletleri'nin İran'a bombalamasından iki gün öncesine gidelim. Beyaz Saray sözcüsü Karoline Clarie Leavitt açıklamasında; Başkan Trump'ın, Amerika'nın İran'a iki hafta içerisinde saldırıp saldırmayacağını kararı vereceğini söylemişti. Tam o esnada perşembe akşamı canlı yayında bir programa başladık. Programın değerli sunucusu bu açıklama üzerine bana ne olacağını sorduğunda kendisine şu ana kadar ki başkanlardan herhangi biri olsa, iki hafta garantili bu söz üzerine bekler ancak mevzu bahis Trump olunca bu sebepli saldırsa şaşırman demişim. Nitekim iki hafta diyen Trump iki gün beklemeden İran'a saldırdı. Artık Trump'ı analiz edebilmeyi öğrenen uluslararası ilişkiler camiası için bu bir sürpriz mi? Hayır değil. Şimdi kusa kusa herkesin aklındaki bazı soruları cevaplayayım.

İran için topa girmezler

Soru bir; bu bizi Üçüncü Dünya Savaşına götürür mü? Her zaman dediğim gibi Dünya Savaşları 30 yıl öncesinden çıkmaya başlar. Dünyanın birçok yerinde kamplar belirlir, farklı sebeplerden aynı kimselere düşman olan bu kamplar, menfaatleri doğrultusunda hizipleşir ve dünyada saflar belirlenir. Burada böyle bir durum yok. Burakın Dünya Savaşı'nı ne Rusya ne Çin ne de başka bir ülke Amerika'yı eleştirme ve kınama dışında İran için böyle bir topa girmez.

Soru iki; Trump neden saldırdı? Öncelikle bir algıyı düzeltelim. Cumhuriyetçilere Şahin, Demokratlara Güvercin tabiri Soğuk Savaşta sadece belli bir dönemine ait bir süreç. Bu dönemde yakıştırılmış olan tabirlerden ibaret. Ne Carter Demokrattığı kaldı ne Nixon Cumhuriyetçiliği. Cumhuriyetçilerin en sağ kanadındaki bazı fikirler, Demokratların en sol kanadındaki bazı fikirlerle bire bir aynı. Trump'a oy veren kesim "Önce Amerika" sloganıyla Amerika'nın herhangi bir savaşa dahil olmasını istemeyen bir kitleden oluşuyor. Dolayısıyla Trump'ın herhangi bir şekilde bir ülkeye müdahalesini tasvip etmeyen bir kitlenin varlığı. Ancak Donald Trump'ın hem ülke içinde hem de İran'la ilgili kendisinin arkasında duran ülkelerden gelen ciddi baskıya karşı duramadı ve en azından kendince bu aksiyonu almış oldu. Daha ileri gider mi? Bombalama yine olabilir ama kara operasyonu asla.

Soru üç; en çok korkulan senaryo ne? İran'ın mevcut askeri gücüyle Amerika'ya zarar vermesi çok zor.

Ancak Amerika'nın esas tereddüt ettiği ve korktuğu, Amerika'daki İranlıların ya da Amerika'ya sızma ihtimali olan bazı kimselerin İran namına ana karada bazı terör olaylarına sebebiyet vermesi. En korkulan ve bu aralar önlem alınan mesele bu.

Soru dört; bu iş Türkiye'ye sıçar mı? Hayır sıçramaz. Ancak komşu ülkelerde yaşanan bu kriz hem ekonomik hem de potansiyel büyük çaplı olmasa da bir göç hareketini tetikleyebilir. Amerika'nın vatandaşlarına Türkiye'ye seyahat etmeyin uyarısı gibi uyarılar, tam yaz döneminin ortasında turizmi de balatalayabilir.

Batının desteği için İsrail'in İran'a ihtiyacı var

Soru beş; barış sağlanır mı? Gerçek bir barış şu şartlarda asla sağlanamaz. Ne İran nükleer programından asla vazgeçer, ne de İsrail İran'ın nükleer programından vazgeçse bile geçtiğini kabullenir. Taraflar için süreçten şerefli bir çıkış aranır, bulunduğu an ateşkes yapılır. Ancak en geç iki sene içerisinde İsrail'den İran'a dair nükleer tesisler konusu yeniden gündeme getirilir.

Çünkü unutmamak gerek ki düşmanın kendin yaratabildiğin ve sınırlarını kendin çizemediğin müddetçe güçlüsün. İsrail'in başta Amerika olmak üzere batı dünyasından aldığı desteği devam ettirebilmesi için İran'a ihtiyacı var. Gücü limitlenmiş, tehdit olgusu azalmış ama her zaman bir tehdit olarak adlandırılabilen İran, İsrail'in varlığı açısından zaruridir.

Soru altı; rejim değişir mi, Pehleviler geri gelir mi? Asıl soru rejimin değişip değişmeyeceği değil, İran halkının rejim değişse bile nükleer silah arzusunun ve kendi ülkesini bombalayan Amerika ve İsrail'den asla medet ummayacak olmasıdır. Unutulmamalıdır ki İran; Irak ya da Suriye değil. Milli bilinci olan, çok büyük bir millet. Rejim değişse bile istikamette bir değişiklik olacağını düşünmüyorum.

Pehlevi'lere gelince 1950'deki Musaddık'ın devrilme olayından sonra, 1979'a kadar Ak Devrim sürecinde devrimin alt yapısı Pehlevi karşıtı gruplar tarafından yapıldı. Kimse Pehlevilerin geri dönüşünü güle oynaya karışamaz.



Türkiye unveils plans to boost deterrence amid regional tensions

» PRESIDENT Recep Tayyip Erdoğan has said this week he plans to strengthen the country's deterrence capabilities, including the production of missiles amid growing tensions in the region.

Erdoğan announced plans this week to step up Türkiye's production of medium- and long-range missiles, as the attacks between Israel and Iran escalate.

The president discussed the Israel-Iran war with German Chancellor Friedrich Merz in a telephone call on Friday. He told Merz that the Iranian nuclear issue can only be resolved through negotiations and warned that Israel's attack has severely heightened threats to regional security, according to the Directorate of Communications.

"Our President also warned that the spiral of violence triggered by Israel's attacks could negatively impact both the region and Europe, particularly in terms of potential migration waves and nuclear fallout," the directorate said on X.

Erdoğan engaged in flurry of talks with other leaders, including U.S. President Donald Trump twice since the start of Israel's attacks on Iran. Following the U.S. strikes on nuclear facilities in Iran, the Foreign Ministry expressed deep concern yesterday over the strikes, warning it

could escalate the regional conflict into a global one.

"As Türkiye, we have consistently warned about the risk of the conflict, sparked by Israeli aggression, spreading throughout the region and destabilizing the security environment."

"The U.S. attack carried out today (June 22) on Iran's nuclear facilities has elevated that risk to its highest level," the ministry said in a statement.

Despite Türkiye's tense relations with

Israel, analysts and officials don't see an immediate threat of the conflict spreading into NATO-member Türkiye.

Still, some see the move by Erdoğan as a sign that the Israel-Iran war could trigger a new arms race in the region, with countries not directly involved in the fray ramping up their military efforts to preempt future conflicts.

In the last two decades, Türkiye has boosted its domestic capabilities, working on a wide range of projects and suc-

cessfully building and exporting products ranging from drones to armed vehicles.

Lately, the renewed attention has been placed also on the Steel Dome project which is envisaged to provide phased and integrated protection against low, medium and high-altitude threats through systems developed by Turkish defense firms.

Companies such as Aselsan and Roketsan play a key role in this sense, with systems such as Hisar-A and Hisar-0, which provide effective protection against aircraft, cruise missiles, unmanned aerial vehicles (UAVs) and helicopters.

The Israeli army on Friday declined to comment on Türkiye's plans to ramp up missile production, but Israeli Foreign Minister Gideon Saar responded to Erdoğan's criticisms of Israel over its attack on Iran in an X post earlier during the week.

Ahmet Kasım Han, a professor of international relations at Istanbul's **Beykoz University**, said that Türkiye was reacting to what he described as an unraveling world order.

"The Turkish government is drifting toward what is the name of the game in the Middle East right now: an escalation of an arms race," he said, adding that Israel and the U.S. have set a high standard

in aerial warfare, creating a technological gap that Türkiye and others are eager to close.

Erdoğan said following a Cabinet meeting on Monday that, "We are making production plans to bring our medium- and long-range missile stockpiles to a level that ensures deterrence, in light of recent developments."

"God willing, in the not-too-distant future, we will reach a defense capacity that is so strong that no one will even dare to act tough toward us," Erdoğan said.

In a separate address days later, he highlighted Türkiye's progress in its domestically developed defense industry, that includes drones, fighter jets, armored vehicles and navy vessels, but stressed that continued effort was needed to ensure full deterrence.

The ongoing conflict has reinforced the importance of air superiority, including missiles and missile defense systems, prompting "countries in the region, including Türkiye, to strengthen its air power," said Özgür Ünlühisarcıklı, a Türkiye analyst at the German Marshall Fund think tank.

Read the full story at www.dailysabah.com

İSTANBUL / DAILY SABAH WITH AP



The booth of Turkish missile producer Roketsan is seen during the recent Indo Defense Expo, Jakarta, Indonesia, June 11, 2025.



Sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir'

Sınav döneminde beslenmenin zihinsel performans üzerindeki etkilerine dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, "YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir." dedi.



SINAV döneminde beslenmenin zihinsel performans üzerindeki etkilerine dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, "YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir" dedi. **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde özellikle kahvaltı düzeni, sıvı alımı ve uyku beslenme ilişkisine dikkat çekerek öğrencilerin hem beden hem zihin sağlığını destekleyecek önerilerde bulundu. Yeterli ve dengeli beslenmenin sınav başarısı üzerindeki etkilerini vurgulayan Dr. Nazır şöyle konuştu: "YKS gibi yoğun zihinsel performans

gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltının atlanmaması büyük önem taşır. Kahvaltı, günün ilk enerji kaynağıdır ve bilişsel işlevleri doğrudan etkiler. Önerimiz; haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekme, az tuzlu peynir, zeytin, ceviz, bol yeşillik ve bitki çayından oluşan dengeli bir tabaktır.">**İHA**



İSRAİL-İRAN SAVAŞI 'HAFTA SONU'NDA

POSTA Gazetesi Ankara Temsilcisi Hakan Çelik'le 'Hafta Sonu'nda, İsrail-İran arasında giderek büyüyen çatışmalar ele alınıyor. Hakan Çelik soruyor; **Beykoz Üniversitesi** öğretim görevlisi Prof. Dr. **Ragıp Kutay Karaca** ve Uluslararası İlişkiler Uzmanı Hakan Akbaş yanıtlıyor.

■ CNN TÜRK / 10.00





Sınav sabahı kahvaltıyı atlamayın

BEYKOZ Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde özellikle kahvaltı düzeni, sıvı alımı ve uyku beslenme ilişkisine dikkat çekerek öğrencilerin hem beden hem zihin sağlığını destekleyecek önerilerde bulundu. Yeterli ve dengeli beslenmenin sınav başarısı üzerindeki etkilerini vurgulayan Dr. Nazır şöyle konuştu: "YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltının atlanmaması büyük önem taşır. Kahvaltı, günün ilk enerji kaynağıdır ve bilişsel işlevleri doğrudan etkiler. Önerimiz; haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek, az tuzlu peynir, zeytin, ceviz, bol yeşillik ve bitki çayından oluşan dengeli bir tabaktır." **Haber Merkezi**



PolitikAnaliz

Ragıp Kutay
KARACA

ragipkutay.karaca@dunya.com

Barış ve savaş stratejileri
iç içe geçti

Türkiye'de uluslararası ilişkiler çalışıyor-sunuz konu bulmakta sıkıntı çekmezsiniz. Neden mi? Tüm sınırlarımız zaten yanlış yeri. Komşulardan kaynaklı her sorun iç ve dış politikamıza doğrudan yansır. Ekonomi başta olmak üzere her politikamızı etkiler. Öbür taraftan dünyanın en sorunlu bölgesi Orta Doğu'da yaşanan her gelişme bizim için bir dış politika sorunu. Bölgenin en önemli aktörü olmamız ister istemez her sorunun içerisine girmemize neden oluyor. Ancak kabul edelim ki komşularımız özelinde İran-İsrail çatışması, kurulduğumuz 1923 yılından beri, karşılaştığımız en büyük sorundur.

İsrail değil ABD ne yapmak istiyor?

İsrail'in İran'ı vurması birçok soruyu da gündeme getirdi. Bu girişim İsrail'in İran'a doğrudan ilk saldırısı değil. Ancak İsrail, İran'a ilk kez bu büyüklükte bir saldırıda bulunuyor.

İsrail'in saldırı kararı arkasında ABD'nin olduğu açık. Trump ilk döneminde olduğu gibi bu dönemde de İran rejimini ABD için tehdit olarak gördüğünü defalarca ifade etti.

İran ile nükleer faaliyetlerinin geleceği yönünde yaptığı görüşmelerin tam ortasında İsrail'in saldırısına onay vermek ve desteklemek, müzakere masasında işleyen diplomatik süreci gölgelemek anlamı taşıyor. Böylece barış ararken çatışmayı konuşmak durumunda kaldık. Diğer bir ifadeyle barış ve savaş stratejileri iç içe geçti.

ABD'nin İsrail'e onay vermesinin arkasında yatan ve ilk akla gelen konu, İran ile yapılan görüşmelerde ABD dayatmalarını İran'ın kabul etmediğidir. ABD, Gazze nedeniyle uluslararası kamuoyunda ağır suçlamalarla karşılaşan Netanyahu'yu kullanarak hem bölgedeki ABD unsurlarının İran saldırılarından uzak tutmuş hem de İran'a karşı koruma kalkması yaratarak İran'ın saldırılarını sınırlandırmıştır. Netanyahu ise ABD-İran anlaşmasının önüne geçmenin ve dikkatleri Gazze üzerinden almanın dayanılmaz rahatsızlığını yaşamının derdinde.

Trump savaşın durması için eli zayıflamış ya da zayıflatılmış bir İran'ın müzakere masasına dönmelerini şart koşuyor. Nitekim İran'ın durumu Trump'ı haklı çıkarır bir vaziyette. İran'ın İsrail saldırılarına verdiği karşılık sınırlı. Hava saldırısı füze gücü dışında neredeyse yok. Kara saldırısı coğrafi nedenlerle yapılabilir değil. Hamas'ın Ekim 2023'deki saldırısı sonrası başta Hizbullah olmak üzere İran'ın vekil güçleri sahada büyük oranda etkisizleştirildi. Vurulan nükleer tesisleri sonrası nükleer silah üretmek daha uzak hale geldi. Ülke içerisinde büyük bir güven kaybı yaşanıyor. Petrol ve gaz yataklarının vurulması ülkeyi ekonomik anlamda iflasa sürükleyecek. İran yönetimi için masaya dönmek tek çare gibi duruyor.

İkinci tez ise İsrail'in ABD'ye verdiği istihbaratın içeriğiyle ilgili. İsrail, İran'ın güç kaybının rejim değişikliği için kullanabileceğine yönelik ABD'yi ikna etmeyi başarmış olabilir. Keza İsrail ajanları İran içerisinde tabiri caiz ise cirit atıyor. Bırakın cirit atmayı İsrail, dronların yapımı için İran içerisinde atölye kurulduğu ortaya çıktı. İsrail savaş uçakları İsrail üzerinde uçar gibi İran üzerinde uçuşuyor.

İsrail aralarında Genelkurmay Başkanı, Devrim Muhafızları Komutanı, Hava ve Uzay Kuvvetleri Komutanı ile nükleer bilim adamlarının da bulunduğu çok sayıda üst düzey yetkiliyle beraber İran'ın baş nükleer müzakerecisi Ali Şamhane'i öldürdü. Bunu yaparken İran'da yarattığı istihbarat ağının verdiği bilgileri kullandı.

Sonucu rejim değişikliği olabilir mi?

ABD'yi iknanın sonucu rejim değişikliği olabilir mi? Bir kısım görüş İsrail saldırılarının İran'ı birleştirebileceği üzerine. Ancak İran halkında rejimin kendilerini koruyamamasına yönelik bir fikir oluşması durumunda bu görüş tersine döner.

Burada unutulmaması gereken konu 50 yılı yakın bir rejimin varlığı ve İran'ın bir imparatorluk geçmişine dayanan devlet yapısıdır. Bu nedenle mevcut rejim gücünün son safhasına kadar savaşacaktır. İran rejimi ne kadar iç desteğini yitirmiş olursa olsun, kendi yanarken tüm bölgeyi ateşe atmadan gitmez. Gittiğini düşünsek bile bölge yeni bir istikrara kavuşur mu? Yoksa İsrail ve ABD için yeni bir hedef ortaya çıkar ve ABD başka bir kanunsuz Netanyahu savaşına kapılır mı?

Ben hiç iyimser değilim...



► **EVREN BOLGÜN**
Dijitalleşen finans:
Yapay zekâ ve algoritmik
finans (2) / **08**



Dijitalleşen finans: Yapay zeka ve algoritmik finans (2)



PARA MESELESİ

Prof. Dr. Evren Bolgün

ebolgun@gmail.com

Geçtiğimiz hafta yapay zekanın finans dünyasında hızla artan kullanımına yönelik olarak yaşanan gelişmelerle iş dünyasındaki uygulamalarına yönelik örnekler vermiştik. Bu hafta konuya dijitalleşen yatırım dünyasında en çok gündem maddelerinden diğeri olan "algoritmik finans" üzerinden devam etmek istiyorum.

Finans piyasalarında belirli algoritmalar ile alım/satım işlemlerinin gerçekleştirilmesinin kökeni, teknik analiz endikatörlerinin bir kaç tanesinin bir araya getirilmesi suretiyle borsalarda veri sağlayıcı şirketlerin yazılımları aracılığı ile manuel emir iletimlerine dayanmaktadır. Bilgisayar teknolojisinde, veri sağlayıcı şirketlerin yazılım uygulamalarında, borsa/aracı kurum emir iletim sistemlerindeki uçtan uca yapılan entegrasyonlar neticesinde yaşanan hız artışları ile nitelikli yatırımcıların artan ilgisi algoritmik işlem kullanım imkanını oldukça artırmış bulunmaktadır.

Algoritmik işlemler, borsalardaki alım ve satım kararlarını önceden belirlenen birtakım kurallar ve matematiksel modeller üzerinden gerçekleştirilerek yatırımcılara çok daha disiplinli ve duygunun yer almadığı otomatik bir alım/satım imkanı vermektedir. Özellikle son yıllarda veri sağlayıcı sistemlerde tanımlı çalışan algoritmik işlem stratejilerinin, geleneksel usulde manuel gerçekleşen alım/satım yöntemlerine göre çok daha hızlı ve verimli performans sonuçları verdiği tespit edilmektedir. Bu tür stratejiler vasıtasıyla piyasalardaki muhtemel fırsatlar (istatistiksel arbitraj, hisse taraması) çok daha önceden tespit edilebilmekte, böylece kısa vadeli fiyat hareketlerinden faydalanılarak yatırımcılara kâr elde etme potansiyelleri sağlanabilmektedir.

BİST'te algoritmik sistem kullanımı

Borsa İstanbul (BİST)'de kolokasyon hizmetinin başlaması ve BİSTECH teknolojisine geçişin tamamlanması-

nın hemen ardından Algo/HFT (high frequency trading) işlemleri uygulamaya başlamıştır. Borsa, Ekim 2014'te kolokasyon hizmeti vermeye başlamış olup bu hizmet, aracı kurumlara BİST'in arayüzünü kullanarak çok daha hızlı işlem gönderme ayrıcalığını üyelerine sağlamıştır. Kolokasyon hizmetinde, aracı kurumlar piyasaya doğrudan emir iletimi yapma imkânına erişmişlerdir. Aracı kurumlar doğrudan emir iletimi için BİST binasının içerisine BİST'in belirlediği standartlara göre kendi teknik ekipmanlarını kurmuş ve hız konusunda diğer yatırımcılara kıyasla o dönemde belirgin bir avantaj sağlamışlardır. Söz konusu gelişmelerin algoritmik finansal işlem hareketlerin kökenini oluşturan düşük gecikmeli işlemlerin artmasına katkı sağladığı ifade edilebilir.

Son yıllarda, algoritmik işlem stratejilerinin, geleneksel usulde manuel gerçekleşen alım/satım yöntemlerine göre çok daha hızlı ve verimli performans sonuçları verdiği tespit edilmektedir.

Sistemler içinde tanımlı trend takip, formasyon oluşturma, teknik indikatör analizleri uygulama ve diğer gelişmiş teknik analizlerine ait kullanım imkanı bulunmaktadır. Ayrıca grafik menüleri içerisinde kullanıcılarına kendi algoritmalarını oluşturma imkanı da sağlanmış bulunmaktadır. Bilgisayarınızda yüklenecek olan yazılım içerisinde var olan teknik indikatörleri ve/veya algo stratejilerini kullanarak kişiye özel sistemlerin oluşturulması mümkündür. Sistem içerisinde var olan indikatörleri kullanarak, matematiksel bir takım işlemlerle farklı indikatörler oluşturabileceğiniz gibi, kapanış, işlem hacmi şeklinde muhtelif veri alanlarını kullanarak da yatırımcılara yeni indikatörler oluşturabiliyor.

İşlem yapmak için kullanacağımız indikatörleri yazarken ihtiyaç duyulan muhtelif fonksiyonlar bulunmaktadır. Sistem içerisinde gerekli for-

mülleri yazarken kullanabileceğimiz çeşitli trigonometrik/matematiksel fonksiyonlar hazır durumda bulunmaktadır. Burada yer alan fonksiyonlar, özel matematiksel işlemler yapmayı sağlayan uygulamalardır.

Yatırımcıların kendilerinin oluşturabileceği bir algoritmik sistemin, geçmiş dönemlerde kullanılması durumunda nasıl bir sonuç elde edileceğine dair testler için "System Tester" seçeneği üzerinden çalışma yapılması imkanı bulunmaktadır. Böylece gelecekteki finansal varlıkların fiyat oluşumlarına göre "AL-SAT" sinyallerinin üretilmesi mümkün olmaktadır.

Geliştirilen algoritmik sisteminiz üzerinden üretilcek olan sinyallere "zarar kes, açığa satış yasakla" gibi çeşitli kısıtlar yerleştirilebilirken, yapılacak olan simülasyonlar ile portföy performanslarının da gerçek işlemler öncesinde görülebilmesi sağlanmaktadır.

Böylece herhangi bir finansal varlık üzerinden yapılacak işlemler öncesinde portföyünüzün başlangıç toplamının, işlem komisyonları düşüldükten, faiz getirisi eklendikten sonra getiri durumunun da analiz edilebilmesi mümkün olmaktadır. Kaç adet kârlı işlem, kaç adet zararlı işlem yapıldığı, kaç adet alım/uzun pozisyonu, kaç adet satım/kısa pozisyon açıldığı gibi gerekli bilgileri de sistem testi sırasında yatırımcıların görebilmesi mümkündür. Yatırımcının kuracağı sistem içerisinde kullandığı endikatör değerleri üzerinden yapabileceği optimizasyon çalışmalarını portföy performansını yükseltmesine yönelik analizleri de istenildiğinde çalıştırması söz konusudur.

Algoritmik işlem stratejilerinin oluşturulması öncesinde seçilen teknik analiz endikatörü tabanlı işleyen bu yapının zamanla geliştirilerek "algo trader" şeklinde çok daha otomatik yapay zeka ve makine öğrenmesi esaslı çalışan uygulamalara doğru evrildiğini görmekteyiz.

Sonuç olarak son yıllarda finansal teknoloji alanında gerçekleşen yatırımların artması ile birlikte finansal piyasalarda işlem yapmakta olan yatırımcılara, portföy yöneticilerine sunulan yazılım imkanlarının hızla artmakta olduğunu görmekteyiz.

<https://www.matriksdata.com/website/uploads/matriks-ve-ri-terminali-ileri-teknik-analiz-modulleri-egitim-dokumani.pdf>

https://store.matriksdata.com/Assets/Document/Algo_Trader-IQ.pdf





Dünyanın Politikası

Prof. Dr. **BURAK
KUNTAY**

burak.kuntay@duyru.com



Newsom'un yükseliş

Donald Trump'ın ıcratları Amerikan kuruluş felsefesiyle git gide zıt bir hale gelmeye başladı. Bu zıtlıklar ve Trump'ın yaptığı olduğu uygulamalar, Amerikan toplumunda her geçen gün daha büyük tepkilere sebep oluyor. Son olarak yaşanan önemli bir hadise Trump karşıtı grupların güçlü bir şekilde birlik olmasını ve Amerika Birleşik Devletleri'nin birçok geyrinde eş zamanlı protestolara sebep oldu. Bu hadiselerden ötürü şu anda California'da Trump'ın göçmen karşıtı politikalarına büyük tepki var. Bununla birlikte 'ICE' isimli Devlet biriminin adeta Soğuk Savaş Dönemi McCarthy komünist avına benzer bir şekilde göçmen avına çıkması halkta büyük tepki uyandırdı. Bu tepkinin karşısında California eyaletinin bilhassa Los Angeles geyrinde başlayan protestolar belli noktalarda şiddetli bir hal almaya başladı. Fakat ne olursa olsun bütün bu güvenlik önlemlerinin ilk etapta sorumlusu şehir polisleri, daha sonra şehirlerin bağlı oldukları county yönetimleri, ardından eyaletin genel güvenlik güçleri eğer bunların hiçbirini kafi gelmiyorsa işte o zaman Amerika Birleşik Devletleri'nin kuruluşundan gelen bir yasa aktive edilir.

Trump'ın karşısında yepyeni bir blog

Amerika bir milis mücadelesiyle kurulmuş, İngiltere'den bağımsızlığını almış bir ülke. İşte bu yüzden eyaletlerdeki sorunların eyalet güvenlik güçleri tarafından aşılamaması halinde Ulusal Muhafızlar devreye girer. Silsile olarak Amerikan ordusuna bağlı ve son noktada da Savunma Bakanı ve Başkanın kontrolünde olan Ulusal Muhafızlar göreve çağırılır. Bu genellikle Eyalet Valisinin talebi ve Başkanın desteğiyle ikili bir kararla hayata geçer. Fakat belli dönemlerde Amerikan Başkanının, Vali ile istişare etmeden hatta Valiye rağmen bu yetkilerini kullanarak eyaletteki Ulusal Muhafızları harekete geçirme durumu vuku bulabilir. İşte tam da bu noktada Trump'ın karşısında yepyeni bir blog daha belirdi. Trump'ın almış olduğu bu kararın anayasayla çatıştığını düşünen California Valisi Gavin Newsom, Trump'la önce sözlü sonra hukuki hatta bir noktadan sonra tehditlere varan bir mücadeleye girişti.

Normal şartlarda Amerikan seçimleri ne üç buçuk sene kala bana kim Başkan olur sorusunu sorsanız, hangi isimler o gün öne çıkıyorsa muhtemelen o isimler seçilemez hatta birçok kez aday bile olmadıklarını gördük derim. Fakat bu sefer durum biraz farklı. Tabii ki üç buçuk sene bu şartlar bin kere değişir hiç ummadığımız isimler hiç ummadığımız şekilde önümüze çıkar. Ama bugün Amerika Birleşik Devletleri'nde 2028 seçimleri için bir isim öne çıkmaya başlıyor.

ABD Başkanı Gavin Newsom olabilir

Liderleri, şartlar ve o şartların yarattığı ortam, orada verdikleri mücadele ortaya çıkartır. Ben lider olacağım diye yürünmez. Hiç ummadık, umulmadık zamanlarda önlerine çıkan değişik olaylara verdikleri tepkiler onları lider yapar. Trump'ın California'da Ulusal Muhafızları, Valiye rağmen sahaya sürmesi, halk tarafından oluşan tepki ve bu tepkiler esnasında zaten Demokrat Parti'de parlayan yıldızlardan biri olarak görünen California Valisi Gavin Newsom'un öne çıkması üzerinde itinayla durmamız gereken bir durum. Eğer California Valisi bugünkü mücadelesini doğru verirse, şartları doğru kullanırsa ve arkasına sadece California halkını değil tüm eyaletlerdeki Trump muhaliflerini almayı başarabilirse, Amerikan Başkanı Gavin Newsom olabilir. Şunu söylemeden geçmeyelim Newsom öyle büyük bir fırsat yakaladı ki biraz önce bahsettiğim gibi şartları doğru değerlendirirse ve Amerika'da başlayan bu muhalefet rüzgarını arkasına alabilirse çok süratli ve rakipsiz bir yükselişle 2028'de Amerikan Başkanı olur. Ama bu için adı siyaset, doğru şartları doğru değerlendirme sanatı. Aynı Newsom şartları doğru değerlendiremezse, bir daha Valilik ya da Senatörlük yapma imkanı bile olmayabilir.



Sınav kaygısı sandığınızdan ciddi !



Üniversite ve lise sınavları yaklaşırken sınav kaygısı, öğrenciler için büyük bir sorun haline geliyor. **Beykoz Üniversitesi**'nden Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, bu kaygının yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda akademik başarıyı da etkileyen ciddi bir durum olduğunu

vurguladı.

Beyazyürek, kaygının öğrenmeyi ve bilgiyi aktarmayı zorlaştırabileceğini belirterek, belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, mide bulantısı, panik hali ve başarısızlık korkusunun yer aldığını söyledi.

Kaygıyla başa çıkmak için zaman yönetimi, planlı çalışma, olumlu düşünme ve gevşeme tekniklerinin önemine dikkat çeken Beyazyürek, "Sınav, hayatın tek belirleyicisi değil. Gerçekçi hedefler koymak, süreci sağlıklı yönetmek gerekiyor" dedi.

Ailelere de çağrıda bulunan uzman isim, baskıcı değil destekleyici bir tutumun kaygıyı azaltacağını vurguladı. "Çocuklar, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmek ister" diyerek sözlerini noktaladı.



Nevzat Sayın'ın kitapları yayımlandı

MİMARLIK dünyasının önemli isimlerinden, Cengiz Bektaş geleneğinden gelen Nevzat Sayın, önceki gün Yapı Kredi Kültür Merkezi Loca'da Prof. Dr. **Tansel Korkmaz** ile bir söyleşi yaptı.

Kastamonu Entegre ve Yapı Kredi Yayınları (YKY) işbirliğinde okurla buluşan yeni kitabı "Nasıl Yapmalı?" ve ikinci baskıları yapılan mimarlık pratiğine ilişkin güçlü bir izlek oluşturan "Düşler Düşünceler İşler -

1990-2004" ve "Düşünceler/ İşler - 2004-2018" adlı kitapları hakkında konuşan Sayın, "Nasıl Yapılmalı?" kitabında, Santralİstanbul yerleşkesindeki 4-6 No'lu kazan dairelerinin bir mimarlık fakültesine ve kütüphaneye dönüşüm sürecini merkeze alarak yapının tasarımdan inşa sürecine kadar geçen yolculuğunu tüm detayları, çizim ve fotoğraflarıyla aktarıyor.



RAGIP KUTAY KARACA

ABD'nin Meksika ve Kanada çıkmazı

Meksika ve Kanada ile oluşan ortam, ABD ekonomisini doğrudan etkileyecek. Tedarik zincirindeki aksamalar ve ek maliyetler, tüketicilere yüksek enflasyon olarak yansıyacak. Bu iki ülkenin misilleme tarifeleri ise ABD'nin ihracatını etkileyerek ekonomik büyümesini yavaşlatabilecek. Meksika ve Kanada, ABD için vazgeçilebilecek ortaklar değil. Kanada ve Meksika ile ticaret, 13 milyon Amerikalı için nitelikli iş demek. **s05**



ABD'nin Meksika ve Kanada çıkmazı

Meksika ve Kanada ile oluşan ortam, ABD ekonomisini doğrudan etkileyecek. Tedarik zincirindeki aksamalar ve ek maliyetler, tüketicilere yüksek enflasyon olarak yansıtılacak. Bu iki ülkenin misilleme tarifeleri ise ABD'nin ihracatını etkileyip ekonomik büyümesini yavaşlatabilecek.



POLİTİKANALIZ

RAGİP KUTAY
KARACA
ragipkutay.karaca@dunya.com

ABD Başkanı Donald Trump seçimin hemen sonrası ABD tarihinin en fazla 'kararname' imzalayan başkanı olmuştur.

İç politikaya ilgilendiren kararların bir kısmı mahkemelerden geri döndü ya da hâlâ mahkemelerde. Son olarak seçim dönemi en yakınındaki Musk ile aralarına kara kedi girdi. Musk, Trump'ın "Güzel Büyük Tasarı" olarak adlandırıldığı vergi indirimi tasarılarına büyük tepki gösterdi ve ikili sosyal medya üzerinden birbirlerine resmen saldırdılar. İşin gerçek yanı bu mega egolu iki kişinin ne kadar beraber kalacaklarını ben de merak ediyordum.

Diğer politikada ise küresel ölçekte büyük etki yaratabilecek 'gümrük vergileri' Trump tarafından açıklandı. Trump, ABD'nin en çok ithalat yaptığı ülkelere Meksika ve Kanada'ya yüzde 25, Çin'e yüzde 125'lik gümrük vergisi açıkladı. Ülkeler ABD'nin bu kararlarına karşılık ABD mallarına yeni gümrük vergileriyle karşılık verdiler.

Konu Trump'ın düşündüğü kadar kolay çözülebilecek bir yapıda değildi. Karşılıklı konulan gümrük vergileri, karşılıklı ticarete istikrar yakalamış sektörleri tehdit eder hale geldi. Trump'ın yerel sanayiyi korumak için koyduğunu ifade ettiği gümrük vergilerine karşı diğer ülkelerin koyduğu vergiler bu ülkelere ihracat yapan ABD'li şirketlerden fazla bu ülkelere ithal edilen mallarla üretim yapan sanayi kollarını zor durumda bıraktı.

Özellikle ABD'li tarım firmalarının, uygulanan gümrük tarifeleri nedeniyle bu ülkelere ihracat yaparken kaybeden olmasına başlandı. Benzer şekilde, Amerikan mallarındaki yüksek fiyatlar nedeniyle diğer ülkelere de talep azaldığında ABD mal ve hizmet sektörleri de kaybetmeye başladı.

En önemlisi en çok ithalat yaptığı bu ülkelere uygulanan yeni vergiler, ABD'li tüketicilerin belirli ürünleri daha pahalı almak zorunda kalmasına neden oldu.

Tüm bu gelişmeler, Trump'ın 'U dönüşü' yapmasına neden oldu ve tüm ülkelere ABD'nin ticaret anlaşmasını yapması karşılığında gümrük vergilerini ya da durdurdu ya da makul seviyelere indirdi. En son 9 Haziran'da Hazine Bakanı Scott Bessent, Ticaret Bakanı Howard Lutnick'e ABD Ticaret Temsilcisi Jameson Greer ticaret anlaşmasıyla ilgili olarak Çinli yetkililerle Londra'da bir araya geldi.

DÜNYA Gazetesi'nde daha önce ABD-Çin ilişkilerini yazmıştık. Şimdi ABD'nin ekonomisinin diğer iki önemli ortağı Meksika

ve Kanada'da. Trump'ın gümrük tarifeleri, 1 Temmuz 2020'de yürürlüğe giren ABD-Meksika-Kanada Anlaşması'nı (USMCA) etkileyecek nitelikte. Anlaşma, Kuzey Amerika Serbest Ticaret Anlaşması'nın (NAFTA) yerini almıştı. USMCA özellikle Kuzey Amerika için, çiftçiler, çiftlik sahipleri ve işletmeler için karşılıklı olarak fayda sağlıyor. Böylece Amerikalılar için yüksek ücretli işleri destekleyen ve Kuzey Amerika ekonomisini büyüten daha dengeli, karşılıklı ticaret yaratma hedefleniyor.

Bugün ABD'yi bu anlaşmanın temel ülkelerine karşı gümrük uygulamaya iten nedenler neler? Trump'ın üzerinde durduğu en önemli neden ticaret açığı. Diğer ana unsur ise bu ülkelerdeki Çin yatırımları.

ABD Başbakanlık Ofisi Ticaret Temsilcisi otomotiv malları ticaretine ilişkin ABD-Meksika-Kanada anlaşmasının işleyişini haklarında Kongre'ye geçen sene bir rapor sundu. Rapor ABD'yi, Çin yatırımlarını dikkatle incelemek ve Kuzey Amerika tedarik zincirine giren otomotiv ürünlerinin devlet desteği Çinli işletmelerle bağlantılı olup olmadığını belirlemek için Kanada ve Meksika ile yakın çalışmaya çağırıyor.

Kanada ve Meksika ile ticaret yaklaşık 13 milyar Amerikalı için nitelikli iş demek. ABD'nin bu ortaklarla ticaretini sürdürmesi ve tedarikçilerini ABD'nin ekonomik büyümesini etkilemesinin yanında kendi vatandaşları için iş yaratması anlamı taşıyor.

MEKSİKA, AMERİKA'NIN EN BÜYÜK TİCARET ORTAĞI OLDU

Meksika-ABD arasındaki ticaret ilişkisi güçlü ve hayati öneme sahip. İki devlet arasındaki ikili ilişkiler, milyonlarca Amerikalı ve Meksikalının yaşamalarını ve geçim kaynaklarını doğrudan etkiler nitelikte.

İki ülke 3 bin 218 km'lik bir sınır paylaşıyor ve aktif 55 kara giriş noktası var. Her dakika 1,2 milyon doların fazla ürün sınırın geçiyor ve bu da onu dünyanın en yoğun sınırı yapıyor. Kuşkusuz, iki ülke sınırda düzensiz göç, insan ticareti ve organize suçlar da dahil olmak üzere önemli ortak zorluklarla karşı karşıya. Ama aynı zamanda birbirine bağlı bir hayatı var. Kaliforniya ve Teksas gibi eyaletlerde, her gün yüz binlerce insan çalışmak, okula gitmek, aile üyelerini ziyaret etmek, günlük yaşamda yer almak için sınırın geçiyor.

13 milyon \$
Kanada ve Meksika ile ticaretle nitelikli işe sahip olan Amerikalı sayısı

1 trilyon \$
Her gün Kanada-ABD sınırı geçen 2,5 milyar dolarlık mal ve hizmet değerinin yıllık denk gelen karşılığı

900 bin
Kanada şirketlerinin ABD'de oluşturduğu istihdam sayısı

1,2 milyon \$
ABD-Meksika sınırından her dakika geçen ürün karşılığı değeri

2023 yılından itibaren Meksika, Çin'i geride bırakarak Amerika'nın en büyük ticaret ortağı oldu. Meksika, 2024 yılında da ABD'nin en büyük ticaret ortağı durumunda. 2024 yılında ABD ile Meksika arasındaki toplam mal ticareti hacmi 839,9 milyar dolara ulaşarak tüm zamanların en yüksek seviyesine çıktı. Bu dönemde ABD'nin Meksika'ya ihracatı 334 milyar dolar olurken, ithalatı 505,9 milyar dolara yükseldi. Böylece ABD'nin Meksika ile olan ticaret açığı 171,8 milyar dolar çıktı ve bu, 2018'deki 77,7 milyar dolarlık açığın iki katından fazla bir artış temsil ediyor.

Meksika, ithalat değeri açısından ABD'nin için ilk sırada. Çin ve Kanada ilk üçün diğer ikili. İhracat değeri göre bakıldığında ise Meksika, Kanada'nın arkasında ikinci sırada.

Büyüyen ticarete ek olarak, Meksika, Amerika şirketlerinin yatırım yapabileceği, küresel firmaların üretimi taşıyabileceği ve yakın tedarikçi olarak artan eğilimin bir parçası olacak bir ülke. Meksika Ekonomi Bakanı Marcelo Ebrard, yaklaşık 400 şirketin tesislerini Asya'dan Meksika'ya taşımakla ilgilendiğini söyledi. Ebrard bir sayı verse de Meksika'da altyapı sorunları var. Meksika, Asya'da gördüğümüz üretim patlamasına izin verecek altyapıya yatırım yapmadı.

Yıl	ABD'nin Meksika'ya ihracatı	ABD'nin Meksika'dan ithalatı	Toplam ticaret hacmi	Ticaret dengesi
2018	265,97	343,68	609,65	-77,71
2019	266,68	356,09	612,77	-89,41
2020	212,52	323,52	536,04	-111,00
2021	277,20	382,60	659,80	-105,40
2022	324,20	452,00	776,20	-127,80
2023	322,70	475,20	797,90	-152,50
2024	334,00	505,90	839,90	-171,80

Yıl	ABD'nin Kanada'ya ihracatı	ABD'nin Kanada'dan ithalatı	Toplam ticaret hacmi	Ticaret dengesi
2018	298,7	318,8	617,5	-20,1
2019	292,5	319,4	611,9	-26,9
2020	255,4	319,5	574,9	-64,1
2021	308,8	355,3	664,1	-46,5
2022	356,1	437,7	793,8	-81,6
2023	354,4	418,6	773,0	-64,2
2024	349,4	412,7	762,1	-63,3

rard bir sayı verse de Meksika'da altyapı sorunları var. Meksika, Asya'da gördüğümüz üretim patlamasına izin verecek altyapıya yatırım yapmadı.

İki ülkenin göç sorununun dışında karşılıklı ortak zorlukları görmezden gelemeyiz. İklim krizi ve hava koşullarındaki aşırı değişimler her iki ülkede tarımsal üretkenliği ve geçim kaynaklarını etkiliyor. Tabii ki uyuturucu kapağı gibi sorunlar büyük etken. Keza Trump yönetimi, ticarete iki üç ana ortağına bir den fazla baskı yapıyor. ABD, uyuturucunun yapımında kullanılan kimyasalların Çin'den geldiğini, Meksika'da yetiştirilen ürünün ucuz ve Kanada'da fentanil laboratuvarları olduğunu belirtiyor.

Tüm bu nedenlerden dolayı, bugün ABD-Meksika ilişkileri stratejik bir yalğamış önemli. Meksika'da suç kartellerinin siyasete ve ekonomideki etkisinin artışı, güvenlik, hukukun temel alınması ve ekonomik olarak güçlü bir Meksika'nın ABD ulusal güvenliği için önemli kılıyor.

KANADA 51. EYALET OLUR MU?

Trump'ın ABD Başkanı seçilmesiyle yapıldığı Kanada yorumları gündemimizde oturdu. ABD Başkanı Trump, birçok kez Kanada'nın ABD'ye 51. eyalet olarak dahil edilmesini gerektirdiğini savundu. Trump, Kanadalıların ABD'nin bir parçası olmayı istediğini iddia ederken Kanada Başbakanı için de defalarca "vali" ifadesini kullandı.

Tarihe baktığımızda Kanada ve ABD ilişkileri benzersiz bir yapıda. Bu ilişki paylaşılan coğrafya, benzer değerler, ortak çıkarlar, güçlü kişisel bağlantılar ve çok katmanlı ekonomik bağlarla oluşturulmuş. Kanada ve ABD, yaklaşık 9 bin km'lik bir kara sınırı paylaşmakta ve bu sınır dünyanın en uzun uluslararası sınırı. Sınır boyunca 13 ABD eyaleti, yedi Kanada eyaleti var.



ABD'NİN KANADA'NIN İHRACATINDAKİ PAYI YÜZDE 77,6, MEKSİKA'NIN İHRACATINDAKİ PAYI İSE YÜZDE 79,6. BU DURUM, BU ÜLKELERİ EKONOMİK ANLAMDA ABD'YE BAĞIMLI HALE GETİRİYOR.

Kanada ve ABD hem uzun zamandır müttefik hem de savunma, güvenlik ve ticaret alanlarında yakın iş birliği içinde çalışmaktadır. İki ülke derin ve uzun süreli bir savunma ve ulusal güvenlik ortaklığına sahip. İki ülke, NATO aracılığıyla Avrupa'da dahil olmak üzere küresel güvenlik konularında yakın bir şekilde iş birliği yapmaktadır. Yine NATO'nun amaçlarıyla örtüşecek şekilde Kuzey Amerika Hava Savunma Komutanlığı'nı (NORAD) 1958 yılında kurdular. Bugün NORAD, bağları bir savunma ortaklığının modelini oluşturuyor. Keza Çin ve Rusya'nın Arktik'e yoğunlaşan stratejik yaklaşımları NORAD'ı daha önemli kılıyor.

Trump'ın göç ve uyuturucu konusunda Kanada'ya yönelttiği suçlamalar sonrası Kanada, sınır güvenliğini artırmak ve göçmenlik sistemini güçlendirmek için 1,3 milyar doları yatırım yapma kararı aldı. Kanada Sınır Hizmetleri Ajansı, 2024 yılında 52 bin 400 kg'dan fazla yasaklı uyuturucu, esrar, narkotik ve kimyasal madde, 930'dan fazla ateşli silah ve 17 bin 200 yasaklı silah ele geçirdiğini açıkladı.

Kanadave ABD her iki ülkede de milyonlarca işi destekleyen dünyanın en kapsamlı ticaret ilişkisine sahip. Ancak Trump'ın tarife tehditleri Kanada ile ABD arasındaki ekonomik ilişkiyi değiştirdi. Her gün, 2,5 milyar ABD doları

değerinde mal ve hizmet Kanada-ABD sınırı geçiyor. Bu, yıla yaklaşık 1 trilyon ABD dolarına denk geliyor. Kanada şirketleri ABD'de yaklaşık 900 bin kişiye istihdam ediyor ve yaklaşık 8 milyon ABD'linin işi Kanada ile yapılan ticarete bağlı. ABD, Kanada'ya diğer tüm ülkelere sattığı mallardan daha fazlasını satıyor ve Kanada ise Çin, Japonya, Fransa ve Birleşik Krallık'tan toplamından daha fazla ABD malı satın alıyor.

Bunları bir kenara bırakacak olursak iki ülke arasındaki en önemli konu, ABD'nin üretiminde Kanada'nın rolüdür. Keza Kanada'nın ABD'ye ihracat ettiği malların yaklaşık yüzde 70'i, başka malların üretiminde kullanılmaktadır.

MEKSİKA-KANADA VAZGEÇİLMEZ KONUMDA

ABD'nin Kanada ve Meksika ile olan ilişkilerinin her noktasını değerlendirmeye şansımız yok, ancak değerlendirdiğimiz konular gösteriyor ki; Meksika ve Kanada, ABD için vazgeçilebilecek ya da başka ülkelere rekabete bırakılabilecek ortaklar değil.

ABD'nin Kanada'nın ihracatındaki payı yüzde 77,6, Meksika'nın ihracatındaki payı ise yüzde 79,6. Bu durum, bu ülkeleri ekonomik anlamda ABD'ye bağımlı hale getiriyor. ABD'nin izlediği politikaları bu ülkeler alternatifler aramaya itmesi ABD için katınsında yeni bir rekabet alanı açılması anlamına gelecek. Keza her iki ülkede de ABD dışındaki ülkelere olan ticaret bağlarını güçlendirmesi, siyasi olarak birleşim ve birleşimle ilgili çabaların hızlanmasına neden olacaktır.

İki ülkelye oluşan ortam, ABD ekonomisini doğrudan etkileyecek. İki etkiye sahip. Tedarik zincirinde yaşanan aksamalar ve oluşacak ek maliyetler, tüketicilere yüksek enflasyon olarak yansıtılacak. Bu iki ülkenin misilleme tarifeleri ise ABD'nin ekonomik büyümesini yavaşlatabilecek.

Geçen ayın başında Trump, Kanada Başbakanı Carney ile yaptığı görüşmede, Kanada ve Meksika ile aralarındaki bir gerginlik görmediğini, iki ülkeye çok iyi anlaşıyorlarmı ifade etti. Bu ifadeleri şimdilik bir U dönüşü olarak nitelendirilebilir. Ancak mevzuatı bu durumu doğrulamı nitelikte. Bu süreç önümüzdeki dönemde de değişmeyeceği gözüküyor.

ABD-İngiltere Ticaret Anlaşması benzeri girişimler Meksika ve Kanada için de uygulanacak ve sorun çözülecektir. Kanada 51. Eyalet!! olmanın kurtulacaktır.

Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin kullanılmasını engelleyebilir

Üniversite ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu strese başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti.

Kaygıyı tanımak, anlamak, yönetmek önemlidir

"Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir" diyen Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek** sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu.

Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, "Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğ-



renilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır" dedi.

Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: "Öncelik-

le olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. 'Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok', 'Mutlaka kazanmalıyım', 'Kazanamazsam utanır, kimse-nin yüzüne bakamam, alay konusu olurum' gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür." (DHA)

► **EVREN BOLGÜN**Dijitalleşen finans:
Yapay zeka ve
algoritmik finans (1) / **08**



Dijitalleşen finans: Yapay zeka ve algoritmik finans (1)



PARA MESELESİ

Prof. Dr. Evren Bolgün

ebolgun@gmail.com

Yapay zeka ilk defa Mcharty (1956) tarafından gündeme getirilmiş akıllı makinelerin yapımı ile ilgili bilim ve mühendislik işi olarak tanımlanmıştır. Günümüzde yapay zekanın birçok sektörde iş süreçlerini baştan aşağıya dönüştürmeye başladığı ortamda finans da bu değişimden en çok etkilenen sektörlerin başında geliyor. KPMG'nin 23 ülkeden 2 bin 900 şirketin finans yetkililerinin katılımı ile düzenlediği anketin sonuçlarını baz alarak hazırladığı **"Finansta Yapay Zekâ"** başlıklı küresel rapor da bu durumu açıkça ortaya koyuyor. Araştırmaya göre şirketlerin yüzde 71'i finans alanında yapay zekâ (AI) kullanıyor, hatta bunların yüzde 41'i bu teknolojiyi orta veya büyük ölçüde kullanıyor.¹

Yine araştırmaya göre şirketlerin muhasebe ve finansal planlamagrupları, gelişmiş veri işleme ve finansal raporlamadan gerçek zamanlı içgörülere ve tahmine dayalı analize kadar birçok faaliyetlerine getirdiği potansiyel faydalar nedeniyle yapay zekâyı kullanma konusunda oldukça istahlı bulunuyor. Şu anda şirketlerin yaklaşık üçte ikisi muhasebe ve finansal planlama için yapay zekâyı deniyor veya kullanıyor. Finansın diğer alanları da bunu takip ediyor, şirketlerin neredeyse yarısı şu anda hazine ve risk yönetimi için yapay zekâyı deniyor veya kullanıyor. Bu teknoloji sayesinde, hazine ve risk yönetimi işlevlerinde daha iyi borç yönetimi,

nakit akışı tahmini, dolandırıcılık tespiti, kredi riski değerlendirilmesi ve senaryo analizi sağlanmasında amaçlanıyor. Ayrıca şirketlerin üçte birinden azı da şu anda vergi yönetimi için yapay zekâyı deniyor veya kullanıyor, yaklaşık yarısı ise, hala planlama aşamasında bulunuyor.

Siber saldırganlar için giriş noktalarını artırma riski var

Ancak finansta yapay zekâ kullanımını çok kolay bir süreç değil. Yapay zekâ sistemleri büyük miktarda hassas veri barındırdığı için veri ihlallerine karşı daha savunmasız olabilir. Ayrıca, bu sistemlerin bulut hizmetleri ve API'ler gibi diğer teknolojilerle entegre edilmesi, siber saldırganların faydalanabileceği giriş noktalarını artırma riski taşıyor.

Dünya genelinde 2024 yılında yapay zekâ alanında yapılan ticari yatırımların toplam tutarı 252 milyar dolara ulaşmış durumda. 2013 yılındaki yatırım toplamının 14,5 milyar dolar olduğunu göz önüne aldığımızda geçen 12 yılda oldukça hızlı bir ivmelenme olduğun görüyoruz. Özel sektör tarafından 109 milyar dolarlık yapay zekâ yatırımını ABD tek başına gerçekleştirmektedir. Çin bu alandaki 9 milyar dolarlık yatırımları ile ikinci sırayı alırken, İngiltere 4,5 milyar dolar ile üçüncü sırada yer almaktadır.

Yapay zeka algoritmalarının evrimi, kapsamlı bir **"derin öğrenme"** yolculuğunun ardından, dil, sanat, müzik ve programlama gibi becerileri baz alarak insan iletişiminin temellerini tek pencereden hazır bir şekilde kullanıma sunan üretken yapay zeka modellerini beraberinde getirmektedir.

Üretken yapay zekâyı alan ihtiyacı en çok tetikleyen etkenlerin hepsi çok kritik ve büyük ölçüde yakıcı özellikte; teknolojik dönüşüm, müşteri deneyimi ve beklentileri ile rekabet gücü olarak karşımıza

çıkıyor. Üst düzey yöneticiler, üretken yapay zekâyı hem stratejik hem de operasyonel alanlarda rekabet gücü sağlayacak bir teknoloji olarak algılıyor.

Diğer taraftan finans alanında özellikle son yıllarda ağırlığı artmakta olan insansız finansal araçlar olarak ifade edebileceğimiz algoritmaların yaygınlaşması durumu da söz konusudur. Tahmin edileceği üzere algoritmalar bir sistem bütünüdür. Özünde soru sorma ve sorunun cevabını arama yönergeleridir. Var olan imkanları kullanarak istenilen noktaya ulaşma durumu, insana ait olmayı insanla bağdaştırma düşüncesinin ayrı bir ürünüdür. Algoritmaların her basamağında yeni bir tecrübe kazanılarak gelişmiş sonuçlara doğru yol alınmaktadır. Bu onları sınırsız öğrenme ve sınırsız sonuçlara erişme ihtimalini içlerinde barındırmalarına sebep olmaktadır.²

Temelde bir problemin çözümünde **algoritmik** ve **sezgisel** olmak üzere iki yaklaşım bulunmaktadır. Algoritmik yaklaşım içerik olarak çözüm için olası yöntemlerden en uygun olanın seçilmesi ve uygulanması gereken adımların belirtilmesi ile ifade edilir. Çözüm için eldeki veriler ışığında olası yöntemlerden en uygun olan seçilerek, yapılması gerekenler adım adım ortaya konulur. Algoritmalar bir programlama dili vasıtasıyla bilgisayarlarda tanımlanabilir.

Haftaya algoritmik finans dünyasındaki güncel gelişmeler ile kaldığımız yerden konuya devam edeceğim.

¹<https://kpmg.com/tr/tr/home/insights/2025/01/finansta-yapay-zeka-arastirmasi.html>

²Selahaddin Bilal Özgür, (2021), *Finansal Piyasalarda Algoritma Uygulamaları: Python Programlama ile Backtesting Üzerine Bir Çalışma*, Y. Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, sf.5



Rektörlerin de karnesi zayıf

Akademisyenlerin makale ve atıf sayıları üzerinden hesaplanan h-indeksine göre Türkiye'deki 202 rektörün 139'u profesörler için kabul gören sınırın altında kalıyor

Bir profesör için h-indeksi ortalama 18 olarak kabul ediliyor. Türkiye'deki rektörlerin 60'ı 10 puanın, 10'u 3 puanın altında. Çoruh Üniversitesi Rektörü Prof. Aydın ile FSM Rektörü Prof. Şimşek'in h-indeksi ise sadece 1.

"Eşsiz bilim insanı" olarak kabul edilen seviyede 3 rektörümüz var. Bunlar Koç Üniversitesi Rektörü Prof. Sitti, İbrahim Çeçen Üniversitesi Rektörü Prof. Gülçin ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rektörü Prof. Yılmaz.

BARAN CAN SAYIN'ın haberi 28'de



202 REKTÖRÜN BİLİMSEL ÜRETİM PERFORMANSI



BARAN CAN SAYIN

baran@gazeteoksijen.com

Bir ülkedeki akademinin niteliğinde en kilit belirleyici nedir? Elbette akademisyenler. Pekki, akademisyenlerin yetkinlik ve performans ölçümünün objektif bir yolu var mı? Şayet yayımlanan çalışma sayısı ve atıflara bakarsanız, başlangıçta bunlar bir dene sunuyormuş gibi görünüyor. Fakat burada performans da değerlendirilmek istendiğinde akademisyenin makale ve atfı sayısından yola çıkarak bilim dünyasına ne oranda katkıda bulunduğunu bize h-indeksi değerleri söylüyor. Diyelim ki bir akademisyen 10 makale yayımlamış, bu 10 makalenin 5'ine en az 5 atfı yapıldığı takdirde akademisyenin h-indeksi 5 olur. Ancak yine 10 makaleli, bir makalesi isterse 1000'den fazla kez alıntılanmış; 5 makalesine 5 değil de, örneğin 4 atfı yapılmış bir akademisyenin h-indeksi ise 4 olur. Bu da tek bir çalışmayla atfı toplayarak yahut çok sayıda makale yazarak akademik camiada ön plana çıkmayı engelleyen, akademik üretimi sürekliliği teşvik eden bir kriter.

H-indeksi ortalaması 17.7

Elbette h-indeksi kesin bir ölçüt değil ama bir akademisyenin yetkinliğini somut verilerle ölçmenin en yaygın metotlarından biri. Biz de h-indeksi, makale ve atfı sayılarını araştırarak Türkiye'deki 202 üniversitenin rektörünün akademik profilini inceledik. Genel itibarıyla en yaygın ve itibarlı akademik dizin olan Google Scholar'a başvursak da, her akademisyenin bir Google Scholar profili yok. Bu nedenle yer yer bir diğer güvenilir dizin Scopus'a, Scopus'ta da herhangi bir veriyi erişemediğimiz akademisyenler için ise yer yer yerel bir dizin olan SOBIAD'a başvurduk. Veriler ışığında durum şöyle: Türkiye'deki üniversitelerin rektörlerinin atfı ortalaması 2 bin 255. H-indeksi ortalamaları ise 17.7 düzeyinde.

Muhakkak bu h-indeksi değerinin neye işaret ettiği sorusu aklınızda uyanmıyorsa. Hemen izah edelim: 2005

Türkiye'deki 202 üniversitenin rektörünün uluslararası arenada kabul gören ve bilimsel üretim performanslarının ölçülmesinde bir gösterge olan h-indeksi puanlarını inceledik.

Bir profesör için indeks ortalaması 18 olarak kabul edilirken Türkiye'de 139 rektör bu sınıra altında. 10 puan ve altındaki rektör sayısı 60 iken 3 ve altındakilerin sayısı da 10.

H-indeksi değerlendirmesinde "sıra dışı bilim insanı" olmanın sınırı olarak verilen 40'ın üstünde 13, "eşsiz bilim insanı" düzeyi olarak işaret edilen 60 ve üstünde ise 3 rektör var

Yılında indeksi geliştiğini fizik profesörü Jorge E. Hirsch'in kendi branşı fizikten örneklerdir. Hirsch'in 12 olması, ABD'deki büyük araştırma üniversitelerinde çalışan doçentler düzeyinde bir akademik performansın işaret ediyordur. 18 civarında bir indeks değeri profesörlük seviyesine, 15-20 arası h-indeksi Amerikan Fizik Topluluğu üyeliğine, 45 ve üzeri ise ABD Ulusal Bilimler Akademisi üyeliğine denk geliyor. Hirsch, 20 yıl deneyime sahip başarılı bir bilim insanının h-indeksinin 20, sıra dışı bir bilim insanının h-indeksinin 40, eşsiz bir bilim insanının ise 60 düzeyinde h-indeksine sahip olacağını öne sürüyor. Tabii burada şunu da belirtmek gerek: Tarih, sosyoloji gibi sosyal bilimlerin genelde çok düşük bilimlere nazaran daha az atfı almaları söz konusu. Ayrıca akademisyenin yaşı da başka bir faktör.

3'ü eşsiz bilim insanı

Bu bilgileri verdikten sonra Türkiye'deki rektörlerin akademik karnesine bakalım... Hirsch'in profesörlük seviyesine ilişkin değeri 18 indeks değerine 202 rektörden ancak 63'ü erişebilmiş. 139 rektörün yanı sıra yaklaşık yüzde 69'unun h-indeksi bu marjın altında. 10 ve altındaki h-indeksine sahip rektör sayısı 60 iken 3 ve daha az h-indeksine sahip olanların sayısı 10. Sadece 1 puanı olan 2 rektör var: Bir makaleyle sahip olan Artvin Çoruh Üniversitesi rektörü Prof. Dr. İbrahim Aydın ve 70 makaleye karşın 1 h-indeksine sahip olan Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi rektörü Prof. Dr. Nevzat Şimşek. Ankara Bilim Üniversitesi rektörü Prof. Dr. Yavuz Demir ile ilgili bir veriyi ise ulaşamadık.

Tabloyaolumlu yönden

bakarsak Hirsch'in "sıra dışı bilim insanı" olmanın sınırı olarak belirlendiği 40'ın üstünde 13 rektör bulunuyor. "Eşsiz bilim insanı" düzeyi olarak işaret ettiği 60 ve üstünde ise yalnız 3 rektör var. Bunlar 132 h-indeksine sahip olan Koç Üniversitesi rektörü Prof. Dr. Metin Sitti, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi rektörü Prof. Dr. İlhami Gülçin (h-indeksi 114) ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi rektörü Prof. Dr. Yusuf Yılmaz (h-indeksi 63).

En iyilerin tercihi durum ne?

Türkiye'de en yüksek sıralamaya öğrenci alan en gözde üniversitelerinde ise durum şöyle: Koç Üniversitesi rektörü Metin Sitti, 132 h-indeksi ve 60 bin 746 atfı sağladı. Sabancı Üniversitesi'nin rektörü Yusuf Leblebici, 16 bin 943 atfı ve 54 h-indeksi ile prestijli okulların rektörleri arasında Sitti'yi izleyen isim. İstanbul Teknik Üniversitesi rektörü Hasan Mandal'ın çalışmaları 2 bin 627 atfı yapılmış. Mandal'ın h-indeksi 27.718 atfı alan Boğaziçi Üniversitesi rektörü Naci İnci'nin h-indeksi 16. İnci'yi 1141 atfı ve 15 h-indeksi ile Orta Doğu Teknik Üniversitesi rektörü Abdurrahman Muhammed Uludağ ise 189 atfı ve 9 h-indeksine sahip.

Rektör dağılımlarında göze çarpan bir başka unsur ise belli branşlarda rektörlük pozisyonunun görece daha fazla yoğunlaşması. Örnek vermek gerekirse, rektörlerin yüzde 25'i mühendislik, yüzde 20.5'i tıp, yüzde 6'sı işletme, yüzde 6'sı ilahiyat, yüzde 4'ü ise tarih alanında uzman isimler. •

BİLİM YUVALARINI YÖNETENLERİN AKADEMİK KARNESİ

Üniversite	Rektör	Alanı	H-indeksi	Üniversite	Rektör	Alanı	H-indeksi
Koç	Metin Sitti	Mühendislik	132	Manisa Celal Bayar	Rana Kibar	Fizik	14
Ağrı İbrahim Çeçen	İlhami Gülçin	Kimya	114	İstanbul Galata	Şeyma Aydınoglu	Mühendislik	13
Recep Tayyip Erdoğan	Yusuf Yılmaz	Tıp	63	Balıkesir	Yücel Oğurlu	Hukuk	13
Türk-Japon Bilim ve Tek.	Verşan Kök	Mühendislik	59	Düzce	Nedim Sözbir	Mühendislik	13
Adana Alparslan Türkeş	Adnan Özden	Mühendislik	57	Munzur	Kenan Peker	İşletme	13
Sabancı	Yusuf Leblebici	Mühendislik	54	Erzincan Binali Yıldırım	Alkan Levent	Tıp	13
Bingöl	Erdal Çelik	Mühendislik	50	Türk Hava Kurumu	Rahmi Er	Arap Dili	13
Bilecik Şeyh Edebali	Z. Aşım Kaplançlı	Eczacılık	48	Van Yüzüncü Yıl	Hamdullah Şevli	Matematik	13
Dokuz Eylül	Bayram Yılmaz	Tıp	47	Çankaya	Hadi Hakan Maraş	Mühendislik	13
Uşak	Ethem Savaş	Matematik	44	Tokat Gaziosmanpaşa	Fatih Yılmaz	Eğitim	13
İYTE	Yusuf Baran	MBG	42	Çanakkale 18 Mart	R.Cüneyt Erenoglu	Mühendislik	13
Kahramanmaraş İstiklal	İsmail Bakan	İşletme	41	Sivas Cumhuriyet	Ahmet Şengünül	Ekonometri	13
İstanbul Gelişim	Bahri Şahin	Mühendislik	41	Osmaniye Korkut Ata	Turgay Uzun	Kamu Yön.	12
Selçuk	Hüseyin Yılmaz	Tıp	39	Sakarya Uygulamalı Bilimler	Mehmet Sanayik	Mühendislik	12
Hasan Kalyoncu	Türkey Dereli	Mühendislik	39	Ankara Hacı Bayram Veli	M.Naci Bostancı	İletişim	12
MEF	Muhammed Şahin	Mühendislik	38	Mimar Sinan Güzel Sanatlar	Handan İnci Elçi	Türk Dili	12
Atılım	Serkan Eryılmaz	İstatistik	38	İskenderun Teknik	Mehmet Dural	Siyaset Bilimi	12
TED	İhsan Sabuncuoğlu	Mühendislik	37	Kadir Has	Sondan Durukanoglu	Fizik	12
Atatürk	Ahmet Hacımuftuoğlu	Tıp	37	Antalya Bilim	Semih Ekerin	Mühendislik	12
Antalya Belek	Abdullah Kuzu	Eğitim	35	Kastamonu	Ahmet Hamdi Topal	Hukuk	12
Başkent	Hakan Özkardeş	Tıp	35	Mardin Artuklu	Abdullah Özsozar	Tarih	12
Eskişehir Teknik	Adnan Özcan	Kimya	34	Alanya	Turan Şağır	Müzik	12
İnönü	Nusret Akpolat	Tıp	34	İbn Haldun	Atilla Arkan	İlahiyat	12
Ordu	Orhan Baş	Tıp	33	Ankara Medipol	Tolga Tolunay	Tıp	12
Abdullah Gül	Cengiz Yılmaz	İşletme	32	Yalova	Mehmet Başbekaplı	İlahiyat	12
İğdir	Ethem Gürel	Ziraat	32	Ankara Sosyal Bilimler	Musa Kazım Arıcan	İlahiyat	12
Niğde Ömer Halisdemir	Hasan Uslu	Mühendislik	30	Kırıkkale	Ersan Aydın	Mühendislik	11
Özyeğin	Barış Tan	Mühendislik	30	Toros	Ömer Anöz	Mühendislik	11
Lokman Hekim	Fatih Gültekin	Tıp	29	Bahçeşehir	Esra Hatipoğlu	Uluslararası İ.	11
Gümüşhane	Oktaç Yıldız	Mühendislik	29	Sivas Bilim ve Teknoloji	Mehmet Kul	Mühendislik	11
Afyonkarahisar Sağlık Bil.	Nurullah Okunmuş	Tıp	29	İzmir Katip Çelebi	Saffet Köse	İlahiyat	11
Bişrin	Adnan Yüksel	Tıp	28	İstanbul Aydın	İbrahim Hakkı Aydın	Sosyoloji	11
İstanbul Teknik	Hasan Mandal	Mühendislik	27	Trabzon	Emin Aşıkutlu	İlahiyat	11
Bandırma Onyedil Eylül	İsmail Boz	Mühendislik	27	İstanbul Sağlık ve Tek.	Buğra Özen	Diş Hekimliği	11
Kırşehir Ali Evran	M.Kasım Karahocaçlı	Tıp	26	Zonguldak Bülent Ecevit	İsmail Hakkı Özölçer	Mühendislik	11
Acıbadem M. Ali Aydınlar	Ahmet Şahin	Tıp	26	Fenerbahçe	Fatma Kanca	Matematik	11
İşık	H. Bülent Kahraman	Siyaset Bilimi	25	İstanbul Beykent	Volkan Öngel	İktisat	11
Sağlık Bilimleri	Kemalettin Aydın	Tıp	24	Muş Alparslan	Mustafa Alican	Tarih	11
Kayseri	Kurtuluş Karumustafa	Turizm	24	KTO Karatay	Fevzi Rifat Ortaç	Malıye	11
Mudanya	Emin Karip	Eğitim	23	Hitit	Kamu Yön.	11	
İzmir Bakırçay	Mustafa Berktaş	Tıp	23	Altınbaş	Cemal İbiş	İşletme	10
Süleyman Demirel	Mehmet Salhan	Mühendislik	23	İhsan Doğramacı Bilkent	A. Kürşat Aydoğan	İşletme	10
Üsküdar	Nazife Güngör	İletişim	22	Malatya Turgut Özal	Recep Benti	Tıp	10
Bayburt	Mutlu Türkmen	Spor Bilimleri	22	Trakya	Mustafa Hatipoğlu	İşletme	10
Yozgat Bozok	Eyven Yaşar	Tıp	22	İsparta Uygulamalı Bilimler	Yılmaz Çatal	Mühendislik	10
Bursa Teknik	Naci Çağlar	Mühendislik	21	Bilis Eren	Necmettin Elmastaş	Coğrafya	10
Tekirdağ Namık Kemal	Mümin Şahin	Mühendislik	21	Ufuk	A.Hakan Hallıoğlu	Tıp	10
Sinop	Şakir Taşdemir	Mühendislik	21	Batman	İdris Demir	Uluslararası İ.	10
19 Mayıs	Fatma Aydın	Tıp	21	Adıyaman	Mehmet Keleş	Tıp	10
Gaziantep	Sait Mesut Doğan	Tıp	20	Karabük	Fatih Kırık	Siyaset Bilimi	9
İstanbul Sabahattin Zaim	Ahmet Cevat Acar	İşletme	20	Konya Teknik	Osman Nuri Çelik	Mühendislik	9
İstanbul	O.Bülent Zülfiçar	Tıp	20	Hakkari	Musa Genççelep	Veterinerlik	9
Karamanoglu Mehmetbey	Mehmet Gavralı	Mühendislik	20	Tarsus	Ali Özen	Mühendislik	9
İstanbul Medipol	B. Kürşat Güntürk	Mühendislik	19	İstanbul Rumeli	Mustafa Kara	İşletme	9
İstanbul Esenyurt	Süleyman Özdemir	İktisat	19	Ankara Müzik ve Güzel San.	Erhan Özden	Müzik	9
Hatay Mustafa Kemal	Yusuf Eren	Kamu Yön.	19	Doğuş	Ahmet Alkan Çelik	İktisat	9
İstanbul-Cerrahpaşa	Nuri Aydın	Tıp	19	Galatasaray	A. Muhammed Uludağ	Matematik	9
K. Maraş Sütcü İmam	Alpekin Yasım	Tıp	19	Kırklareli	Rengin Ar	İktisat	8
Kocaeli	Nuh Zafer Cantürk	Tıp	18	İstanbul Kültür	Fadime Yüksekustepe	Mühendislik	8
Afyon Kocatepe	Mehmet Karaca	Sosyoloji	18	Kocaeli Sağlık ve Teknoloji	Muzaffer Elmas	Mühendislik	8
İzmir Tınaztepe	Mustafa Güvenc	Tıp	18	Çağ	Murat Koç	Hukuk	8
Samsun	Mahmut Aydın	Tarih	18	Kütahya Dumlupınar	Süleyman Kızıtoptak	Tarih	8
İstanbul Ticaret	Necip Şimşek	Matematik	18	Demiroğlu Bilim	Cavlan Çiftçi	Tıp	8
TÖBB Ekonomi ve Tek.	Yusuf Sannay	Tarih	17	Mersin	Erol Yaşar	Geometri	8
OSTİM Teknik	Murat Ali Yülek	Mühendislik	17	Aydın Adnan Menderes	Bülent Kent	Hukuk	8
Avrasya	Mahir Kadakal	Matematik	17	Kapadokya	Hasan Ali Karasar	Uluslararası İ.	8
İstanbul Bilgi	Mustafa Ege Yazgan	İktisat	17	Kalkas	Hüsnü Kapu	İşletme	7
Harran	M. Tahir Güllüoğlu	Mühendislik	17	Giresun	Yılmaz Can	İlahiyat	7
İstinye	Erkan İbiş	Tıp	17	Siirt	Nihat Şındak	Veterinerlik	7
Alanya Alaeddin Keykubat	K. Ahmet Türkdoğan	Tıp	17	Erzurum Teknik	Bülent Çakmak	Mühendislik	7
İstanbul Atlas	Ersay Kocabayrak	Tıp	17	Ankara	Necdet Ünazir	Tıp	7
Piri Reis	Nazif Arda	Mühendislik	16	Nuh Naci Yazgan	Ahmet Fazıl Özsoyulu	İşletme	6
Türk-Alman	Cemal Yıldız	Alman Dili	16	Ardaahan	Öztürk Emiroğlu	Türkoğlu	6
Yıldız Teknik	Eyüp Deşik	Mühendislik	16	İstanbul Topkapı	Emre Alkin	İktisat	6
Haliç	Nihat İnanc	Mühendislik	16	Eskişehir Osmangazi	Kamil Çolak	Tarih	6
Sakarya	Hamza Al	Siyaset Bilimi	16	Çankırı Karatekin	Mevlüt Karataş	Tıp	6
Bartın	Ahmet Akkaya	Eğitim	16	İstanbul Arel	Ersin Göze	Mühendislik	6
İzmir Ekonomi	Y.Hakan Abacıoğlu	Tıp	16	Akdeniz	Özlenen Özkan	Tıp	5
Yaşar	Levent Kandiller	Mühendislik	16	Dicle	Kamuran Eronat	Türk Dili	5
Burdur Mehmet Akif Ersoy	Hüseyin Dalgar	İşletme	16	Bolu Abant İzzet Baysal	Mustafa Alişarlı	Veterinerlik	5
Karadeniz Teknik	Hamdullah Cuvacı	Mühendislik	16	Erciyes	Fatih Altun	Mühendislik	5
Boğaziçi	Mehmet Naci İnci	Fizik	16	Ankara Yıldırım Beyazıt	A. Cengiz Köseoglu	Hukuk	5
Maltepe	Edibe Sezen	Sosyoloji	15	İstanbul Medeniyet	Güllettin Çelik	İktisat	4
İstanbul Gedik	Ahmet Köksal	İktisat	15	Amasya	Ahmet Hakkı Turabi	İlahiyat	4
Sanko	Günar Dağlı	Tıp	15	İstanbul Yeni Yüzyıl	Yaşar Hacısalıhoğlu	Uluslararası İ.	4
Orta Doğu Teknik	Ahmet Yozgatigil	Mühendislik	15	İstanbul Okan	Güliz Muğan	İşletme	4
İzmir Demokrasi	Bedriye Tuncer	İktisat	15	Yüksek İhtisas	Kadirhan Sunguroğlu	Tıp	4
Çukurova	Hamit Emrah Beriş	Siyaset Bilimi	15	Gaziantep İslam Bilim Tek.	Sehmedir Demir	İlahiyat	4
Neveşehir Hacı Bektaş Veli	Semih Aktekin	Tarih	15	Ege	Necdet Budak	Ziraat	4
Kütahya Sağlık Bilimleri	Ahmet Tekin	Tıp	15	İstanbul Nişantaşı	Ayşegül Komsuoğlu	Siyaset Bilimi	4
Gebze Teknik	Hacı Ali Mantar	Mühendislik	15	Gazi	Uğur Unal	Tarih	3
Anadolu	Yusuf Adigüzel	Sosyoloji	14	İstanbul 29 Mayıs	Mustafa Sınanoğlu	İlahiyat	3
Marmara	Mustafa Kurt	Mühendislik	14	Bursa Uludağ	Ferudun Yılmaz	İşletme	3
Pamukkale	Mahmut Güngör	Mühendislik	14	Hacettepe	Mehmet Cahit Güran	Malıye	3
Muğla Sıtkı Koçman	Turhan Kaçar	Tarih	14	Kilis 7 Aralık	Zekeriya Akman	İlahiyat	3
İstanbul Kent	M.Necmettin Atsü	Tıp	14	Necmettin Erbakan	Cem Zorlu	İlahiyat	3
Konya Gıda ve Tarım	Erol Turan	Siyaset Bilimi	14	Sırnak	Abdurrhman Alkoş	İlahiyat	2
Yeditepe	Mehmet Durman	Mühendislik	14	Beykoz	İsmail Burak Kırtay	Siyaset Bilimi	2
Aksaray	Fahrettin Göktaş	Fizik	14	Arvin Conuh	İbrahim Aydın	Ziraat	1
Bezmialem Vakıf	Alpay Arıbaş	Tıp	14	Fatih Sultanzade Mehmet Vakıf	Nevzat Şimşek	Siyaset Bilimi	1
	Adem Akçakaya	Tıp	14	Ankara Bilim	Yavuz Demir	Edebiyat	very

► **EVREN BOLGÜN**Bitcoin'de değerlendirme
modelleri (2) /08



Bitcoin'de değerlendirme modelleri (2)



PARA MESELESİ

Prof. Dr. Evren Bolgün

ebolgun@gmail.com

Geçtiğimiz haftaki yazımda finansal varlıkların temel değerlendirme prensipleri üzerinden genel bir giriş yaptıktan sonra bu hafta konuya kaldığım yerden devam ediyorum. Kriptoların değer tespitinde kullanılan yaklaşımlar içerisinde oldukça önemli olan birkaç parametre bulunmaktadır. Kriptonun yer aldığı ağ yapısı, **kripto ihraç esasları, sistem işletim kurallarının değiştirilemezliği, küresel rezerv para birimine sahip ülkelerin izledikleri para politikaları ve kripto paraların genel özellikleri** şeklinde sayılabilir. İlk iki özellik kriptoların yer aldıkları blokzincirini açıklamakta ve güvenli kripto saklama talebinin oluşması anlamında oldukça önem arz etmekte iken, diğerleri kripto paraların arz yapısını açıklamaya yardımcı olmaktadır. Bu noktada sadece sağlam bir blokzinciri ağı içerisinde düzgün kurallar altında dizayn edilmiş kripto paraların zaman içerisinde bir değer ifade edeceğini düşünebiliriz.

Bitcoin'e nasıl bir değer verebiliriz?

Klasik iktisat düşüncesine göre Bitcoin'e olan talep arttığında Bitcoin'in fiyatı yükselir ve daha az talep olduğunda ise fiyatı düşer. Bitcoin, diğer kripto para birimleri arasında en yüksek işlem hacmine sahiptir, ancak kripto piyasası küresel finans piyasalarına kıyasla hâlâ küçük bir piyasadır. Bu durum, fiyatların daha az parayla daha büyük hareketlenmeler yapabildiği anlamına gelmektedir. Bitcoin, örneğin altınla aynı işlem hacmine sahip olsaydı, o zaman volatilité açısından çok benzer bir durum oluşabilirdi.

Bitcoin'in itibarına zararlı veya faydalı olan haberler, kripto pa-

ra biriminin gelecekteki beklenen değerindeki belirsizlikler, büyük meblağlarda Bitcoin sahiplerinden gelen likidasyonlar (balina hesap hareketleri), ABD dolarının değeri ve sistemlerde yaşanan güvenlik ihlalleri de Bitcoin fiyatını etkilemektedir.

Peki Bitcoin kaç dolar olmalıdır? Örneğin 100.000 dolar üzerindeki fiyat şu an için pahalı mıdır? Önümüzdeki dönemde daha da yükselme olasılığı var mıdır? Aslında Bitcoin'e adil bir değer biçebilir miyiz? Herhalde bunların hepsi birçoğumuz için en temel sorulardır.

Bitcoin'in fiyatının artmasının sadece bir tane açıklaması var. Dünyada sadece 21 milyon adet bitcoin basılabilecek olmasıdır. Şu ana kadar tedavüle 19,8 milyon adet Bitcoin çıkmış durumdadır. (%95'i) **"Bitcoin madenciliği"** ile insanlar geçmişte büyük boyutta server'lar kurarak Bitcoin (BTC) çıkarılmasının sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini sağlarken, karşılığında ödül olarak da Bitcoin sahibi olabiliyorlardı.

Bitcoin'in fiyatı ne olmalıdır?

Bitcoin bir yatırım enstrümanı olmadığı ve belli bir vadede belirli bir getirisi olmadığı için buraya kadar anlattıklarım BTC için geçerli değildir. Şöyle bir hesap yapmaya çalışalım; Şu an dünyada 19,8 milyon adet çıkarılmış Bitcoin var. 1 BTC = 105.000 dolar olduğuna göre toplam piyasa değeri 2 trilyon dolar ediyor. Dünya'daki 2024 yılsonu toplam ihracat miktarı 33 trilyon dolar civarındadır. Varsayalım ki bu ihracatın tamamında ödemeler BTC ile yapılacak olsun. Bu durumda 33 trilyon doları 21 milyon BTC'ye bölerseniz BTC'nin kullanım fiyatı 1.571.428 dolar olabilir. Benzer şekilde, ithalatı veya ülke içi alışverişleri de BTC ile hesaplayabilirsiniz. Örneğin ABD'de 1 yılda yapılan toplam tüketim 16,3 trilyon dolardır. Eğer BTC sadece ABD'de işlem görüyorsa, o zaman herkes bütün harcamalarını BTC ile yapıyor olsaydı, BTC'nin değeri 776.190 dolar olabilirdi. 2025 yılı sonunda dünyadaki toplam tüketimin 64 trilyon dolara ulaşması beklenmektedir. Dünyadaki bu tüketimin tamamı eğer BTC ile yapıyor olsa ve herkes kredi kartlarını çöpe atsa, bankaları hiç kullanmasa, bütün tüketimini BTC ile yapacak

olsaydı 1 BTC 3.047.619 dolar edecektir.

Bu kadar farklı açılardan konuya yaklaşıp verdiğimiz rakamlardan sonra artık sadede gelelim ve uçuk rakamlar yerine biraz daha birlikte ortak akıl yürütelim. Acaba Dünyada genelinde tüketicilerin tamamı BTC'yi kullanacak olsa, toplam 64 Trilyon Dolarlık tüketimin % kaçını BTC ile yaparlar? Gelecek 10 yılda acaba toplam tüketimin BTC ile yapılan kısmı %1'e ulaşabilir mi? Varsayalım ki ulaştı. Bu durumda 640 Milyar Doları 21 milyon'a bölünüz. Bu da \$30.476 yapıyor. Yani eğer Dünya'daki toplam tüketimin %1'i BTC ile yapılırsa 1 BTC = \$30 bin olabilir. Şayet Dünya ticaretinin %5'i Bitcoin üzerinden gerçekleşecek olsa 1 BTC = \$152.380 olacaktı. Şimdi peki kendimize 10 puanlık bir uzman sorusunu soralım. Halihazırda Dünya'daki toplam tüketimin yüzde 1'i BTC ile mi yapılıyor? Tabiki de hayır. Şu anki fiyat yüksek bir değerdir. Ancak Bitcoin'e fiyat biçenler bunun yayınlanacağını ve ileride herkesin ödemelerinde Bitcoin kullanacağını varsayarak aşırı uçuk fiyatlardan bahsediyorlar.

Bitcoin ile yapılan ödemelerin verisini tutmakta olan global piyasa 2025 raporuna göre mal, hizmet şeklinde fiziki olarak tüketim ihtiyaçlarında yapılan ödemelerde Bitcoin kullanım miktarı, Dünya genelinde 2024 yılı sonunda 1.071 trilyon dolar düzeyindedir. 2025 sonunda bu miktarın %16 düzeyinde bir büyüme ile 1.240 trilyon dolar seviyesine yükselmesi beklenmektedir. 2029 yılı sonuna kadar Bitcoin kullanımı miktarında yıllık bileşik %15,3 düzeyinde bir artış olması beklenmektedir. Bu durumda da Bitcoin kullanım toplam miktarının 2.192 milyar dolar seviyesine yükselebileceğini bekleyebiliriz. Bu istatistiklere göre halihazırda Bitcoin'in ödemeler sistemi içerisinde aldığı payın %2 seviyelerinde olduğunu görmekteyiz. Dolayısı ile geleceğe yönelik olarak yapılacak olan Bitcoin fiyat tahminlerinde bu istatistikleri güncelleyerek göz atmakta büyük yarar bulunmaktadır. Aksi taktirde uluslararası yatırım bankalarının yapmakta oldukları uçuk fiyat tahminlerinin arkasına takılan yatırımcı olmak durumunda kalabilirsiniz.



Ölümü gösterip, sıtmaya razı etmek

Yazın ruhunu severim. Güneşin ışıltı ruhumuzu aydınlattığı gibi sıcaklığı içimizi ısıtır. Bu ruh hali hayallerimizi tazeler, umutlarımızı çoğaltır. Bu sene yaz aynı etkiyi yapacak mı belli değil.

Kendi özelimizde ruhsal bir sorunumuz var. Bu soruna Fenerbahçe Beko'nun Avrupa şampiyonluğu da derman olmamış gözüküyor. Fenerbahçe'de işler hala karışık. Fenerbahçe karışık olunca bizim ruh halimiz de karışıyor. Bekleyip göreceğiz... Fenerbahçe Türkiye'nin küçük bir kopyası gibidir. Kavga edecek hiçbir konu bulunamaz ise kendi kendiyi kavga eder. Bugün yine yeniden aynı şeyleri yaşıyoruz.

Uluslararası ilişkilere yaz gelemiyor

Uluslararası ilişkilere gelir isek hala kış olduğunu yaşıyoruz. Gazze'de insanlık suçu işlenmeye devam ediyor. ABD-İran görüşmeleri bir türlü sonuca ulaşamıyor. Suriye'deki gelişmeler ise bizlere ışık vermekten uzak. Ukrayna-Rusya çatışmalarını sonlandıracak bir anlaşma hala çok yakın değil. Bizim için işin sorunu yanı sıra tüm bu çatışma bölgelerinin hemen yanı başımızda yer alması.

Yeniden İstanbul

Rusya-Ukrayna görüşmeleri bir kez daha İstanbul'da yapıldı. Taraflar daha önce yine İstanbul'da aldıkları ilke kararları temelinde görüştüler. Dış İşleri Bakanı Fidan'ın Kiev ziyaretinde Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın ev sahipliğinde, Trump, Putin ve Zelenski'nin bir araya gelmesiyle sorunun çözümünde hızlı bir sonuca ulaşabileceği vurgusu yapıldı. Aynı söylemi Erdoğan'da tekrarladı. Ancak Kremlin sözcüsü Dmitri Peskov, "önce, iki ülke arasında doğrudan müzakereler yoluyla sonuç alınması gerekir" açıklamasıyla Rusya'nın liderlerin buluşması için şartını ortaya koymuş oldu.

Ukrayna ise planlanan İstanbul görüşmelerine katılmadan önce Rusya'nın barış önerilerini görmeyi istiyor. Peskov bu talebe karşılık çalışmaların son aşamada olduğunu yakında bir belge ortaya koyacaklarını söyledi.

Burada en merak edilen Rusya'nın şartlarının ne olduğu. Geçen sene Mart ayında Wall Street Journal, Putin'in barış koşullarını içeren 2022 tarihli belgeleri paylaştı. Belgede en önemli madde Ukrayna'nın "askeri bloklara katılmayan, daimi olarak tarafsız bir devlete" dönüştürülmesiydi. Trump'ın açıklamaları bakıldığında bu konuda büyük bir sorun olmayacak gibi. Rusya bu talebinin NATO ve Ukrayna tarafından yazılı bir taahhüde dönüşmesini isteyecektir.

Belgede Ukrayna ordusunun küçültülmesi, asker ve tank sayısından füzelerinin azami atış menziline kadar birçok şeyin sınırlandırılması ve yabancı silahların kullanılmasının yasaklanması talep ediliyor. Bunların yanında Rusya, Rusların devlet daireleri ve mahkemelerde Ukrayna'yla eşit şekilde kullanılmasını istiyor. Yani kasaca Rusya, NATOyla arasında güçlü olmayan, kendisine daha bağlı bir tampon ülke istiyor. Belgedeki diğer önemli talep ise Rusya'nın 2014'te ilhak ettiği Kırım'ın toprağı olduğunun kabulü. Yine Trump'ın açıklamalarından bu konuda da büyük bir sorun yaşanmayacak gözüküyor. Ancak sorun yalnızca Kırım ile çözülecek gibi durmuyor. Rusya, Eylül 2022'de, yaptırıldığı sözde referandumla Ukrayna'nın doğusunda işgal ettiği Luhansk, Donetsk, Herson ve Zaporijya bölgelerini resmi olarak ilhak ederek kendi topraklarına kattığını açıklamıştı.

Masayı bozmak istemiyorlar

Trump, Rusya'nın Ukrayna'ya yaptığı son büyük saldırı sonrası sosyal medyada yaptığı paylaşımda, "Putin'in çıldırdığını" yazarken önemli bir ifade kullanıyor. "Putin'in her zaman Ukrayna'nın tamamını istediğini söylemişim sadece bir kısmını değil. Şimdi belki de bu doğru çıkıyor ama eğer bunu yaparsa bu Rusya'nın çöküşüne yol açar."

Gerçek bu ifadede saklı. Rusya, çoğunluğunu Rus nüfusun oluşturduğunu iddia elde ettiği bu bölgelerden çekilmek istemiyor. Bu durumu Batı tarafından kabul edilip edilemeyeceği ya da hangi şartlarla (federatif, konfederatif) kabul edileceği ve tabii ki Rusya'nın bu kabule ne kadar sıcak bakacağı görüşmelerin merkezinde olacak.

Rusya'nın yoğunlaştığı saldırılar "istersem Ukrayna'nın tümünü alırım" mesajının bir parçası. Diğer bir ifadeyle "Ölümü gösterip, sıtmaya razı etmek..." amacı taşıyor. Ukrayna'nın cevabı ise "sıtmaya razı olmayacağım, taviz vermek zorundasın" oldu.

Tüm bunlara rağmen İstanbul'da görüşme gerçekleşti. İki tarafta masayı bozan olmak istemiyor. Görünen o ki bir ateşkes yapılmadan diplomasiyi sürdürülmesi giderek zorlaşacak...



AFRANUR NEDEN ÖLDÜ



Afranur Günlü

Akdeniz'deki 5.8'lik depremde 14 yaşındaki Afranur Günlü panik atak sonrası hastanede ölünce gözler bu hastalığa çevrildi. Uzmanlar “panik atak öldürmez, başka tetikleyiciler vardır” dedi



Üç kardeşin en küçüğüydü

Kesin ölüm nedeni henüz açıklanmayan ve ailesinin 3 kız çocuğundan en küçüğü olan Afranur Günlü dün Fethiye'deki cenaze töreninin ardından gözyaşları içinde toprağa verildi.

Sigortada kapsam dışı

Milliyet'e anlattı. Sigorta hukukunda öngörülebilirliğin esas olduğunu belirten Merve, panik atağın bu kapsamda olmadığını belirterek, “Risk öngörülebilir olmalı” dedi. »9'da

Avukat Melda Merve sağlık sigortalarının panik atak tedavisini neden ödemediğini

»Panik atak öldürmez

14 yaşındaki Afranur'un ölümü için Milliyet'e konuşan Psikiyatr Doç. Taha Can Tuman, depremde çeşitli anksiyete belirtileri görülebileceğini belirtip, “Bu altta yatan özellikle tanı konmamış kalp damar hastalığı olanlar için tehlikeli olabilir” dedi. Prof. **Mansur Beyazyürek** de, “Panik atak ortada hiçbir sebep yokken geçirilir, ölüme sebep olmaz, burada ölüme sebebiyet veren başka tetikleyiciler vardır” yorumunu yaptı.

»Dünyada çok yaygın

Araştırmalar dünya genelinde nüfusun yaklaşık yüzde 35'inin yaşamlarının bir döneminde panik atak yaşadığını gösteriyor. Türkiye'de ise her 100 kişiden 4'ünün tedavi gerektirecek düzeyde panik atak problemiyle karşı karşıya olduğu tahmin ediliyor. Sağlık ocaklarına başvuran hastalarda panik bozukluğu görülme sıklığı kadınlarda %0.5, erkeklerde %0.2 olarak gösteriliyor.

»DİDEM SEYMEN'in haberi 9'da

Tetikleyici varsa panik atak değil

İnsanların hiçbir sebep yokken panik atak geçirebileceğini söyleyen uzmanlar, “Tetikleyici bir şey varsa bu panik atak değildir, altta yatan sebep araştırılmalıdır” diyor. Daha önce panik atak geçirilip profesyonel yardım alınmaması ya da ilaçların aksatılması hastalığın seyrinde önemli yer tutuyor.

Tedavi yöntemleri ilaç ve terapi

Tedavide ilaçlar ve bilişsel davranışçı terapi kullanılıyor. Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretiliyor. İlaç tedavisinde ise anti-panik ilaçların etkinliği 4-6 haftada başladığı için ilk dönemlerde kaygı giderici ilaçlar kısa süreli kullanılıp ilaç tedavisine 6 ay-1 yıl devam ediliyor.



DEPREM SONRASI FETHİYE'Yİ YASA BOĞAN ÖLÜM

AFRA'YI ÖLDÜREN

PANİK DEĞİL! ATAK



Didem Seymen
Haber Merkezi



Yakınları, Afranur Günlü'nün aniden uyanıp ayağa kalktığını, ardından tekrar yatağına uzandığını söyledi.

SAĞLIK SİGORTASI KAPSAMINDA DEĞİL 'Öngörülebilir, ölçümlenebilir olmalı'

Avukat Melda Merve, panik atığın sağlık sigortası kapsamında olup olmasına ilişkin sunları kaydetti: "Panik atak, psikolojik bir rahatsızlıktır ancak neticesinde ölümün meydana gelmesi hali fizyolojik olarak başkaca nedenlere dayanmaktadır. Panik atak geçiren, hastalığı dış bir etmenle tetiklenen sigortalı bunun neticesinde kalp krizi veya beyin kanaması gibi sebeplerle hayatını kaybedebilir. Bu durumda ölüm nedeninin panik atak olarak belirlenmesi mümkün olmayacaktır. Sigortacı, riskin öngörülebilir olmasını arzular, aksi halde sürdürülebilir bir sigortalılık ilişkisi sağlamak güçleşecek, riskin tahmin edilemeyen ölüte gelmesi polisenin uygulanmasında da sorunlara sebep olacaktır. Panik atak gibi rahatsızlıkların polise kapsamına alındığı hallerde fizyolojik neticesini göz ardı ettiğimiz birçok rahatsızlıktan bahsetmek mümkün olabileceği gibi ölçümlenebilir verilerin olmaması da objektif olarak hesaplanabilir olmayan polise bedelleri ve tazminatları doğurabilecektir."

Muğla'nın Marmaris İlçesinde dün gece meydana gelen deprem sırasında Fethiye'de yaşayan 8. sınıf öğrencisi 14 yaşındaki Afranur Günlü'nün hayatını kaybetmesi, panik atak hastalığını gündeme taşıdı. Prof. Dr. Mansur Beyazyürek "Panik atak ortada hiçbir sebep yokken geçirilir, ölüme sebep olmaz. Burada ölüme sebebiyet veren başka tetikleyiciler vardır" derken Doç. Dr. Taha Can Tuman da "Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir" ifadesini kullandı.

Panik atak dünya genelinde yaygın rastlanan bir psikolojik sorundur. Araştırmalar dünya genelinde nüfusun yaklaşık yüzde 35'inin yaşamlarının bir döneminde panik atak yaşadığını gösteriyor. Batılı kaynaklarda görülmeye sıklığı yüzde 1-3 olarak belirtiliyor. Türkiye'de ise her 100 kişiden dördünün tedavi gerektirecek düzeyde panik atak problemiyle karşı karşıya olduğu tahmin ediliyor. Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre, sağlık ocaklarına başvuran hastalarda panik bozukluğu görülmeye sıklığı kadınlarda yüzde 0.5, erkeklerde yüzde 0.2. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre panik bozukluk kadınlarda, erkeklerle göre iki-üç kat fazla görülüyor.

'ALTTA YATAN SEBEP ARAŞTIRILMALI'



Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde 10 yıl başkanlık yapmış olan diyanen isim Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Panik ataktan ölüm diye bir şey kesinlikle söz konusu olmaz" diyerek sunları kaydetti: "Burada kızımız çok korkmuş olabilir ama ölümünü altta yatan bir sebep tetiklemiştir. Hayat kalitesi düşük, uyku problemi olan, hayatı zor geçen insanlarda daha kolay tetikleniyor. Daha önce panik atak geçirilmişse, profesyonel bir kişiye başvurulmuşsa, ilaçları aksatılmışsa kalite çok önemli. Hayat kalitesi, uyku düzeni, beslenme düzeni... Tetikleyiciler var ama bunlar panik atak sebebi değil. Mesela halk sahada çok fazla efor sarf eden birisi için panik ataktan öldü diyemeyiz, mutaka altta yatan ve/veya bilinmeyen bir kalp hastalığı vardır. Kişiler hiçbir sebep yokken panik atak geçirir, tetikleyici bir şey varsa bu panik atak değildir, altta yatan sebep araştırılmalıdır."

Muğla açıklarında dün 02.17'de 5.8 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi. Deprem yıkıma sebep olmazken Fethiye'de 14 yaşındaki Afranur Günlü'nün "panik atağa bağlı kalp ritim bozukluğu nedeniyle" hayatını kaybettiği belirtildi

Uzmanlar, panik atağın ölüme neden olmayacağını, altta yatan tanı konmamış kalp hastalıklarının bulunabileceğini, ölümün bu nedenle gerçekleşmiş olabileceğini vurguluyor

BELİRTİLERİ NELER?



Bağcılar Medipol Mega Üniversite Hastanesi'nden Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Taha Can Tuman da şu bilgileri verdi: "Panik atak esnasında kişide çarpıntı, kalp atımlarını hissetme ya da kalp atım hızında artış olması, terleme, titreme ya da sarsılma, nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma gibi hissi, soluğu kesilmesi, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecek, bayılacakmış gibi olma, sanki ortam gerçek değilmiş veya kişinin kendisini sanki yabancı biriyim gibi hissetmesi, kontrolünü kaybetme ya da çıldırma korkusu, ölüm korkusu, vücutta uyuşma ya da karıncalanma hissi, üşüme, ürperme ya da ateş basması ve ağır kuruması gibi belirtiler olur." Tuman, panik atağın aniden başlayıp hızla şiddetlendiğini belirterek sunları kaydetti: "Kişi panik atak esnasında kalp krizi geçirdiğini, felc kalacağını, öleceğini, bayılacağını ya da akını yitireceğini düşünebilir. Ancak panik atığın öldürücü olmadığını bilmemiz gerekir. Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir."

TEDAVİ: İLAÇ VE TERAPİ

Doç. Dr. Tuman, hastalığın tedavisine ilişkin sunları kaydetti: "İlaçlar ve terapi kullanılabilir. Terapi dikkat odasının bedenden çevreye yönlendirilmesi için müdahaleler yapılır, felaketleştirme gibi hatalı bilisler ele alınır, güvenlik sağlayıcı davranışlar tespit edilir. Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretilir. İlaç tedavisinde anti-panik ilaçların etkinliği 4-6 haftada başladığı için ilk dönemlerde kaygı giderici ilaçlar kısa süreli kullanılabilir. İlaç tedavisine 6 ay-1 yıl devam edilir."

5.8'LİK DEPREM KORKUTTU



Depremde yaşanan korku, güvenlik kameralarına da yansıyor.

'Karadaki fayları tetikleyebilir'

Dokuz Eylül Üniversitesi Deprem Araştırma ve Uygulama Merkezi Müdürü ve Prof. Dr. Hasan Sözbilir, Marmaris Fay Zonu üzerinde meydana gelen depremin bu zona komşu karadaki fayları tetikleyebileceğini vurguladı. Jeoloji Mühendisleri Odası Deprem Danışma Kurulu Üyesi Prof. Dr. Süreyyan Pamphal da "Bölgede 8 ila 8.5-9 büyüklüğünde depremler olabilir; geçmişte bu büyüklükte depremler yaşandı" diye konuştu. Pamphal, tsunamisi konusunda "Panğe Kapımayı gerektirecek bir tehdit değil" derken Doç. Dr. Ceyhan Özcelik de "Siddetli bakımdan ciddi bir tsunamik etki üretmesi mümkün değil" ifadelerini kullandı. Prof. Dr. Sükrü Ersoy da "8'in üzerinde deprem oluşturabilecek yerlerden" diye konuştu.

EGE'DE DE DEPREM!

Ege Denizi'nde de dün deprem meydana geldi. Saat 14.26'da merkez üssü Ege Denizi Girir Adası olan 5 büyüklüğünde sarsıntı kaydedildi.

AFAD verilerine göre, Akdeniz'de dün gece saat 02.17'de 5.8 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi. Marmaris'in 10.43 kilometre açığında meydana gelen deprem, 67.91 kilometre derinlikte kaydedildi. Depremin hissedildiği kentlerde vatandaşlar kendisini sokağa attı. Muğla Valisi İdris Akbıyık, dün yaptığı açıklamada, Marmaris'te bir binada hafif hasar tespit edildiğini belirtti. "İl genelinde 75 vatandaşımız sağlığına ilişkin etkilendi. Şu anda hastanede yatan üç vatandaşımız bulunuyor. Bunlardan birinin durumu biraz ağır. Kafa travması nedeniyle yoğun bakımda" bilgisini paylaştı.

Düşerek yaralandı

Yoğun bakımda olan kişinin Abdullah Yıldız (27) olduğu öğrenildi. Edinilen bilgiye göre bir otele konaklayan Yıldız, deprem sırasında otelin birinci katından atlayarak sert zemine düştü. Yıldız'ın burada yaklaşık altı dakika kaldığı, ardından kalkanıp yürümeye çalışırken boş havuza düştü yaralandığı kamera görüntülerinden tespit edildi. Yıldız'ın beyin kanaması şüphesi var.

Tatil iptali yok

Bayram öncesi bölgede deprem nedeniyle rezervasyon iptali endişesi oluştu. Ancak rezervasyon iptali olmadığı belirtildi. ● KENAN GÜRBÜZ Muğla

80 yıllık İzmit MTAL'de aday çok ama müdür yok

Okullarında 8 yılını doldurdıkları için başka okullara atanan 100 kadar müdür 11 Temmuz'da yeni okullarında başlayacak. Ama Milli Eğitim Bakanlığı ile TOBB arasında yapılan protokol nedeniyle

12 müdürün tercihte bulunduğu İzmit Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine atama yapılmadı. Müdür olarak, okulun müdür yardımcısı Fatih Öz'ün görevlendirileceği iddia ediliyor.



Galip ATAMAN

Köşe yazısı 5. sayfada



Galip
ATAMAN

Galip Hoca yalan haber yapmaz!

Değerli okurlarım,
 Dün yazdığım, bir çok haber kanalın-
 da kaynak gösterilen "Eğitim-Bir-Sen,
 BİLSEM Müdürünü ipten aldı" başlıklı
 yazım Eğitim Bir Sen Kocaeli Başkanı
 Şahin Yaşlık'ı üzmenin ötesinde belli ki
 rahatsız etmiş.

Sosyal medyadan yaptığı açıklama-
 da, "İzmit BİLSEM Müdürü hakkında
 yürütülen soruşturma sonucunda
 verilen disiplin cezalarının, disiplin
 kurulu tarafından kaldırılması ve idari
 tekliflerin uygulanmaması, vicdanları
 derinden yaralamıştır. Bu ve bal, söz
 konusu kararın alanların omuzların-
 dadır" diyerek benimle aynı görüşte
 olduğunu yazmış.

6 kişiden oluşan Milli Eğitim İl Disip-
 lin Kurulunda görev alan millî eğitim
 müdürü Ömer Akmanşen ile iki okul
 müdürünün hiçbirinin Eğitim-Bir-Sen
 üyesi olmadığını ifade etmiş.

İzmit BİLSEM Müdürünün cezaları
 vali yardımcısı, millî eğitim müdürü,
 şube müdürü, Hürriyetçi Eğitim Sen
 Başkanının oyu ile kaldırılmadı mı?
 Kaldırıldı.

Galip Hocanın yaptığı haberin neresi
 yalan?

Değerli okurlarım,
 Haftaya millî eğitimle başladık, millî eğitimle
 devam edelim.

"Galip Hoca, bugün kimin dosyasını açacak, hangi
 okulda ne olmuş?" dediğinizi biliyorum.

"80 yıllık tarihi okul" başlığı okuyunca İzmit Mes-
 leki ve Teknik Anadolu Lisesini yazacağımı tahmin
 etmişsinizdir.

Doğru ama konu İzmit MTAL müdürü Mehmet
 Aktaş değil.

8 yıllık görev süresini dolduran tüm okul müdür-
 lerinin yerine müdür atanmasına rağmen 8 yılını
 dolduran müdür Mehmet Aktaş'ın yerine müdür
 atanmaması.

Okullarında 8 yılını dolduran müdürler 11 Tem-
 muz'da yeni okullarında başlayacak.

Müdür yardımcısı Sinan Yazar da 8 yılını
 doldurduğundan başka okula atandığından okuldan
 ayrılacak.

Nihat Ergün, Tahir Büyükaşın, Zeki Aygün,
 Hikmet Erenkaya, Bekir Yurdagül, Mahmut Cive-

80 yıllık İzmit MTAL'de aday çok ama müdür yok



lek, Hüseyin Üzülmüş gibi siyasilerin, **Erhan Bütün**,
 İbrahim Sertçelik, Fadime Sertçelik, Metin Kozluca,
 Yaşar Tunay gibi eğitimcilerin, Burhan Kasım, Yaşar
 Can, Sibel Morali gibi iş insanlarının mezun olduğu
 İzmit MTAL'de müdür ve başyardımcı olmadığından
 ilk kez yönetim boşluğu yaşanacak.

80 YILLIK TARİHİ OKUL

Değerli okurlarım,
 1945 yılında Erkek Sanat Okulu (Tevsiye, Me-
 tal ve Ağaç İşleri) olarak açılan İzmit Mesleki ve



Teknik Anadolu Lisesi, bugün sekiz alan ve 52 daldaki
 eğitim öğretim yapıyor.

Şubat-2019'da Milli Eğitim Bakanı Ziya Selçuk ve
 TOBB Başkanı Rifat Hisarcıkloğlu "Meslek ve Tek-
 nik Lise kapsamında Özel Program ve Proje Okul"
 protokolü imzaladı.

Protokolün ardından oluşturulan Danışma Kurulu
 üyeleri müdür atanmasına müdahale edince ilk defa
 müdür atanamayan İzmit MTAL "boynu bükük ve
 öksüz" kaldı.

Geliniz, bugüne nasıl gelindi onu hatırlayalım;

BİR: İzmit Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Mü-
 dürü Mehmet Aktaş 8 yılını doldurduğundan okul
 müdürlüğü diğerleri gibi duyuruya çıktı.

İKİ: Aralarında mesleğinde kıdemli, deneyimli,
 başarılı ve saygın müdürlerin de bulunduğu 12 okul
 müdürü (Selman Utkan Çınarlı MTAL, İbrahim İşıl Sa-
 bancı MTAL, Murat Pala Başöğretmen MTAL, Serkan
 Uslu İzmit Mesleki Eğitim Merkezi, Zeki Kılıç Atatürk
 MTAL, Hasan Karadeniz Gebze Mevlana MTAL,
 Yusuf Şanlı Körfez Milangaz MTAL, Fatih Öz İzmit
 MTAL müdür yardımcısı, İsmail Baki Şehit Öğretmen
 Ergün Komut, Fatih Öz İzmit MTAL müdür yardımcısı,
 Taşkın Uzun Kandıra AL, Selman Çoban Kocatepe
 Ortaokul) başvurularının ilk sırasına İzmit Mesleki ve
 T mit Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesini yazdı.

ÜÇ: Ne kadar doğru bilmiyorum ama iddiaya göre,
 Kocaeli Sanayi Odası Başkanı Ayhan Zeytinioğlu'nun
 Çınarlı MTAL müdürü Selman Utkan, millî eğitim il
 müdürü Ömer Akmanşen'in başka bir isimde ısrar
 etmesi üzerine 113 okula müdür atanırken İzmit
 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine müdür atanmadı.

DÖRT: Yine iddia o ki, İzmit Mesleki ve Teknik
 Anadolu Lisesi müdür yardımcısı ve aynı zamanda
 Eğitim Bir Sen İzmit İlçe Temsilcisi olan Fatih Öz'ün
 görevlendirilmesi Ankara'dan yapılacaktı.

SONUÇ: Okullarında 8 yılını doldurdıkları için
 başka okullara atanan 100 kadar müdür 11 Tem-
 muz'da yeni okullarında başlayacak. Ama Milli
 Eğitim Bakanlığı ile TOBB arasında yapılan protokol
 nedeniyle 12 müdürün tercihte bulunduğu İzmit
 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine atama yapılmadı.
 Müdür olarak, okulun müdür yardımcısı Fatih
 Öz'ün görevlendirileceği iddia ediliyor.



Musk gitti

1 1 Şubat 2025 tarihli Dünya Gazetesi yazıma bakmanızı tavsiye ederim. O yazımda çok açık bir şekilde Trump'ın bu şekilde ilerlese ilk kurbanının Elon Musk olacağını söylemiştim. Nitekim Elon Musk artuk DODGE ekibini yönetmeyecek. Ne kadar Trump'ın danışmanı olarak kalacağı söylenese de bu aslında yumuşak bir ayrılığın çok net göstergesi.

Trump o kadar büyük problemlere rağmen başkanlık seçimini kazandı. Ve onu iktidara getiren kitleye karşı ciddi bazı vaatleri yerine getirmek zorundaydı. Bu vaatlerden biri de şüphesiz ki devleti daha verimli hale getirebilmek için yapılacak iyileştirmeler. Bu sürecin başına da Elon Musk'ı geçirdi. Ancak bir şeyi kabul etmek gerekir ki yılların bürokrasisi, devlet teşkilatı, oturmuş bir düzen, emeğini yıllarca devletin bir birimine vermiş bürokratlar ellerinde tabletle dolaşan ve onlara sen ne iş yapıyorsun diye sorular soran bir ekibi çok da kabul edebilmeleri mümkün değildi. Bunun büyük kriz yaratacağını ve bu sürecin er ya da geç Trump'ın karşısına çok büyük sorun olarak çıkacağını söylemişim. Tabii her şey bir yana Trump'ın bugünkü anketlerde destek oranlarına baktığımızda tüm zamanların en düşük olduğu dönemleri yaşıyoruz. Böyle bir destek oranıyla ilerlerken, iş ve dış politikada verdiğiniz bazı sözlerde daha önemli hale geliyor. Yirmi dört saatte bitireceğim dediği Ukrayna savaşında, daha ben bu yazıyı kaleme aldığım sıralarda iki taraf da birbirini bombalamaktaydı.

Ucu alınmayan kaotik bir ortam

İsrail her hafta barış görüşmelerinden bahsedip, bir diğer hafta onlara insanın üzerine bombalar yağıyor. Göçmen meselesi yumuşak bir geçişle değil Amerikan iç ve dış politikasını ve hatta ekonomisini krize sokar bir şekilde ilerliyor. Amerika'nın belki de en büyük gücünü oluşturan Amerikan üniversitelerinde yabancı öğrenci alımlarına müdahale ediliyor. Çin ile vergi savaşları bir ara %134'lere kadar çıkmışken, %30'lara kadar geriledi. Diğer ülkelerle olan vergilerde tam stabilize olmuşken, çelik ithalatına tekrar %50 vergi getirme süreci gündeme geldi. İçeride her gün Trump'ın aldığı bir kararın bir mahkeme tarafından iptali, sonra o kararın farklı bir şekilde tekrar uygulanması, daha sonra yüksek mahkemeye taşınması ve bir daha iptali derken ucu alınmayan kaotik bir ortam Amerikan hükümetini git gide işlevsiz bir hale getiriyor. Üstüne üstlük Katar'dan alınması gündeme gelen uçak meselesinin iç politikaya yansımaları borsada ki hızlı iniş çıkışların, ekonomi piyasalarında yarattığı soru işaretleri Trump yönetiminin daha altı ayının içindeyken çok büyük sıkıntılara soktu. İşte tam da bu yüzden artuk karıştırdığımızda çok net bir şekilde kaybettiği desteği geri toplamaya çalışan ve bunu yapmak zorunda olan bir Trump görüyoruz. Bunu yapar yapamaz ayrı bir konu ama burada esas olan Cumhuriyetçi Partinin içinde bile Trump'a yapılan sessiz eleştiriler tonunu ve dozunu arttırmaya başladı. Unutmayalım ki kısa bir zaman sonra yaşanacak ara seçimler sayet ki bu tabloyla ilerlenir ise Cumhuriyetçiler için önemli zorlukları beraberinde getirir. İşte bu yüzden Trump mecburen bazı değişimleri yapmak mecburiyetinde kalacak.

Trump'ın ekibinde değişiklik beklentisi

11 Şubat 2025 tarihindeki DÜNYA Gazetesi yazımda yazdığım gibi ilk kurban Elon Musk oldu. Musk'ın kendi işlerine mevcut görevinin yaptığı etki, şirketlerinin ekonomik olarak zedelenmesi, Mevcut görevinin, özel sektördeki göreviyle menfaat çatışması ciddi anlamda Elon Musk'ı zor durumda bıraktığı da bir gerçek. Ama açık söyleyelim ki bu sürecin bu noktaya gelmesinin esas sebebi, Donald Trump'ın kendisine her şeyi rağmen iktidara getiren kitesini memnun edebilmek için aldığı ve Amerikan devlet sisteminin sarsan önemli kararlar.

Bu yazımda çok net bir tespitte daha bulunmak isterim Trump eğer bir şekilde dört senelik başkanlık sürecini tamamlasa bile bunu mevcut kabinesi ya da danışmanlarıyla tamamlamamaya çalışacağı kanaatindeyim. Artık ok yaydan çıktı ve birçok değişiklik bundan sonraki süreçte Trump'ın yakın ekibinden, kabinesinden ayrılıklara, hatta bazen sert eleştirilerle ilerleyen süreçlere şahitlik edeceğiz.

**YENİ
YAŞINI
KUTLADI!**



Bilgi Üniversitesi Dış Protez Teknolojisi Bölümü mezunu olan Şevval Öztürk, Manisa Celâl Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü'ndeki eğitimini de başarıyla tamamladı. Çok yönlü eğitim geçmişi ve iş hayatındaki deneyimleriyle dikkat çeken Öztürk, kariyerinde emin adımlarla ilerliyor. Öztürk, geçtiğimiz günlerde yeni yaşını kutladı.



Cengizhan Kaya
köşe yazısı sayfa 13'te



AZİMİLE YOĞRULAN BİR YOLCULUK

Elazığ'da yaşayan ressam Gülşah Bulut, 15 yıllık sanat yolculuğunda azim, yetenek ve tutkusuyla örnek bir başarı hikayesi yazdı. Sanat serüvenine Antalya'da üniversite eğitimi sırasında başlayan Gülşah Bulut, Akdeniz Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümü'nün ardından Beykoz Üniversitesi İç Mimarlık Bölümü'nü bitirdi. Ancak hayatındaki en büyük dönüm noktası, sanat eğitimi aldığı dönemde bir öğretmeninin "Sen yapamazsın, yeteneğin yok" sözleri oldu. Bu sözler, Bulut'un içinde büyük bir azim ateşi yaktı ve onu bugünlere taşıyan ilhamın temelini oluşturdu.

Kadının gücü

Bugün Türkiye'nin dört bir yanındaki otel, villa ve özel mekanlarda eserleri

yer alan Bulut, sanatını büyük ölçüde kadın temalı eserlerle şekillendiriyor. Kadının gücüne, hüznüne, mutluluğuna ve başarısına olan inancını, her bir fırça darbesiyle tuvale aktarıyor. "Bir figürde kadın çizmesem bile, bir şalın kıvrımında, bir gözün ifadesinde mutlaka bir hikaye gizlidir" diyen Bulut, hayatın her anının anlatılacak bir öyküsü olduğuna inanıyor. Yağlı boya, akrilik, rölyef ve soyut çalışmaların yanı sıra heykel sanatıyla da uğraşan sanatçı, Elazığ'da kurduğu üretim tesisiyle sanatla uyumlu el yapımı ürünler tasarlıyor. Yurt içi ve yurt dışına gönderim yapan bu üretim merkezi, Türkiye'de alanında ilk iki firma arasında yer alıyor. Kendi çizimlerinden ilhamla ürettiği bu özel ürünler, el emeğinin ve sanatsal estetiğin güzel bir birleşimini sunuyor.

Müzik ve hayat arasında

ERZİNCAN'IN Tercan ilçesinde doğan Helin Koyuncu, küçük yaşta Almanya'ya taşınarak iki kültür arasında yoğrulan bir hayat hikayesi yazdı. Müziğe olan tutkusu, 16 yaşında Vural Güler ve Medet Aslan'dan aldığı bağlama dersleriyle şekillendi. Usta sanatçı Mikail Aslan ile devam eden eğitim süreci, onun özgün yorumculuğunun temel taşlarını oluşturdu. İlk albümü "Kızılır-mak-Hasretimsin" ile müzik dünyasına adım atan Helin, kısa sürede dinleyicilerin gönlünde taht kurdu. Ardından yayımladığı "Vurgunum" albümüyle başarısını perçinleyen sanatçı, bugüne dek üç albüm ve sayısız karma projede yer aldı. Üstelik yalnızca yorumcu olarak değil; birçok eserinin söz ve müziğine de bizzat imza



atarak sanatsal kimliğini pekiştirdi. Uzun bir ara verdiği müzik sahnelerine, 2024 yılında güçlü bir dönüş yaptı. Söz ve müziği kendisine ait olan iki single, "Firari" ve "Kelebek", dinleyicilerle buluştu. Ayrıca yayımladığı bir Kürtçe single ile kültürel zenginliğini de gözler önüne serdi. Bitmek bilmeyen üretkenliği, şimdiden yeni projelerin müjdesini veriyor.

cemetu@hotmail.com

Cengizhan Kaya

ZAMANI AŞAN SATIRLAR



Sanatın diliyle kadının gücü

SANATÇININ son sergileriyle Türkiye ve Almanya arasında sanatsal bir köprü kuruyor. Modern Türk Sanatının genç ve dikkat çeken isimlerinden Şevval Başalan, 2024-2025 döneminde gerçekleştirdiği projelerle yalnızca yerel sanat çevrelerinde değil, aynı zamanda uluslararası platformlarda da adından söz ettirmeye devam ediyor. Kadın kimliği, psikanalitik temalar ve toplumsal cinsiyet meselelerini disiplinlerarası bir yaklaşımla ele alan sanatçı, son dönem çalışmalarında özellikle kadın bedeni ve bilinci üzerinden sistem eleştirisi sunuyor. Piramit Sanat'ta açtığı "Ziyafet" sergisi, Başalan'ın sanatsal duruşunun en güçlü örneklerinden biri oldu.

YÜKSELEN YILDIZ

PROFESYONELLİĞİ, etkileyici sesi ve ekran duruşuyla dikkat çeken bir isim: Mehmet Ali Ayanoğlu... Haber spikerliğinden sunuculuğa, seslendirmeden radyo programcılığına uzanan çok yönlü bir medya kariyerine sahip olan Ayanoğlu, ekran başındaki izleyicilere güven veren tarzıyla son yılların en çok konuşulan spikerlerinden biri haline geldi. 33 yaşındaki Mehmet Ali

Ayanoğlu, medya dünyasına adımını radyoyla attı. Türkiye'nin en popüler müzik radyolarından biri olan PowerTürk FM'de yaptığı yayınlarla dinleyici kitlesinin sevgisini kazanan Ayanoğlu, dinamik sesi ve enerjik sunumuyla kısa sürede dikkat çekti. Radyoda başlayan bu yolculuk, onu televizyon ekranlarına taşıdı. Haber spikerliği serüveni ise TGRT Haber ekranlarında başladı. Öncelikle kanalın perfore seslerini seslendirerek haberciliğin mutfağında görev aldı. Ancak yeteneği kısa sürede fark edildi ve sadece 5-6 ay gibi kısa bir sürede gece haberleri spikerliği görevine getirildi.



Meltem Gürsoy ile farklı açıdan

İletişim Fakültesi'ni başarıyla burslu kazandı. Lisans eğitimini, İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Pazarlama İletişimi yüksek lisansıyla tamamladı. Mesleğe ilk adımını 2010'da ulusal bir televizyon kanalının haber merkezinde attı. Tam zamanlı iş hayatına 2012'de Annelik Sanatı dergisiyle başlayan

Gürsoy; MediaCat, Digital Age, Alem, Platin, Posta gibi pek çok gazete ve dergide çeşitli görevler aldı. Yazılı basında çalışmalardan sonra TV haberciliğine yöneldi. Bengü Türk ve Show TV'de haber yazdı, perfore seslendirdi. 2023'te Lider Haber'den teflik aldı ve Lider Medya ailesine katıldı.



Başarıyla dolu hayat hikayesi



BAŞARILARLA dolu hayat hikayesiyle ilham veren Tuğçe Kistiloğlu Kahyaoglu, hem medya hem de iş dünyasında adından söz ettirmeye devam ediyor. 1983 yılında Aydın'da dünyaya gelen Kahyaoglu, memur bir ailenin üçüncü çocuğu olarak büyüdü. Üniversite yıllarında başladığı radyoculuk serüveni, onun medya alanındaki yeteneğini kısa sürede ortaya çıkardı.

3 Ekim 1989'da İstanbul'da doğdu. İlköğrenim ve lisenin ardından üniversite sınavında yüzde birlik dilime girerek Bahçeşehir Üniversitesi

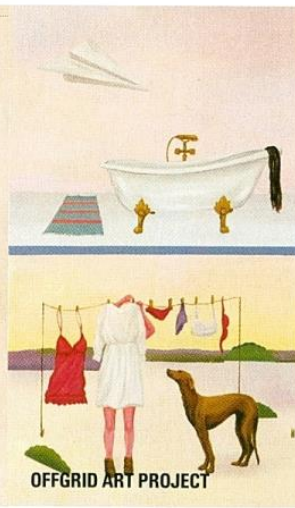


AJANDA

sanat etkinlikleri, sergiler, yaratıcı projeler



ARNAVUTKÖY GALERİ SELVİN



OFFGRID ART PROJECT



GALERİ SİYAH BEYAZ

10 HAZİRAN'A KADAR ARNAVUTKÖY GALERİ SELVİN Berna ve Ali İsmail Türemen'in yalnızca deniz yoluyla ulaşılan Turunç'taki evlerinde sanatçı dostlarıyla kurduğu sofralardan ilham alan "Mavi Sofra" sergisi, sanat ve dostluğu bir araya getiriyor. Ev sahipleriyle birlikte Cihat Burak, Ergin İnan, İlhan Berk ve Mustafa Pilevneli'nin gözünden, sofrada çizilmiş ve boyanmış resimler bu sergide can buluyor. Tel: (0212) 263 74 81.

28 HAZİRAN'A KADAR OFFGRID ART PROJECT Ece Haskan ve Nathalie Rey'in çalışmalarını bir araya getiren "Oyuna Davet" başlıklı sergi, sanatseverleri çok katmanlı bir keşfe davet ediyor. Küratör Nilay Yerebasmaz'ın rehberliğinde oyunu yalnızca çocuklukla sınırlamıyor; bastırılmış duyguların, arzuların ve kimliğin ifadesi olarak ele alıyor. Performans ve sahnelemeye zenginleşen işler, izleyiciyi hem rahatsız eden hem düşündüren anlarla yüzleşmeye çağırıyor. offgridartproject.com

14 HAZİRAN'A KADAR GALERİ SİYAH BEYAZ Beril Ateş'in "Neşemde bir Şeyler Eksik" adlı sergisi, neşe kavramının içinin boşaltılmasını, duyguların sığlaştırılmasını ve toplumsal acıların ifadesini sorguluyor. Sanatçı, parçalanmış bütünlükler üzerinden yeni bir canlı formu ararken, eserlerinde kadın cinayetleri, çocuk istismarı, doğa katliamı gibi toplumsal sorunlara metaforik bir yaklaşımla dikkat çekiyor. Tel: (0312) 467 72 34.



MUSE CONTEMPORARY 23 Haziran'a kadar

EMİN METE ERDOĞAN

Emin Mete Erdoğan'ın "Benim Adım Ozymandias, Kralların Kralı" sergisi, Shelley'nin şiirinden ilhamla iktidarın geçiciliğini ve insanlığın faniliğini sorguluyor. Sanatçı, rölyef ve resimlerinde kozmos, güç, bilim ve inanç ilişkisini etkileyici biçimde işliyor. Antik metinlerden beslenen sergi, izleyiciyi geçmişten geleceğe uzanan derin bir yolculuğa çıkarıyor. Zamanın izlerini sürmek isteyenler için güçlü ve düşündürücü bir deneyim sunuyor. Muse Contemporary; Aydın Sok., 12/1, Levent, İst. musecontemporary.com

DİRİMART DOLAPDERE 29 Haziran'a kadar

JORINDE VOIGT

Dirimart, Jorinde Voigt'un galerideki üçüncü kişisel sergisi 365 Mevsim'i sanatseverlerle buluşturuyor. Sanatçının 2023'ten bu yana ürettiği yağlıboya eserlerinin ilk kez görüleceği sergi, Voigt'un paslanmaz çelik heykelleri ve büyük ölçekli işlerini de içeriyor. Doğal ritimlerden beslenen bu yeni dönem çalışmaları,

beden ve deneyim odaklı, sezgisel bir algının izlerini taşıyor.

Dirimart Dolapdere; İrmak Cad., 1-9, Dolapdere, İst. Tel: (0212) 232 66 66.



X-İST 21 Haziran'a kadar

MURAT PALTA

Murat Palta, "Serious but Vivid" sergisinde geleneksel sanatla günümüz görsel kültürü arasında bir köprü kurarak "ciddiyet" kavramını estetik açıdan tartışmaya açıyor. Savaş, felaket ve siyaset gibi ağır temalar, hem tarihsel sanatın gösterişli diliyle hem de dijital çağın renkli, ironik imgeleriyle yeniden ele alınıyor. Sergi, estetik ile hakikat arasındaki gerilimli ilişkiyi sorgularken izleyiciyi güçlü bir görsel ve düşünsel yolculuğa davet ediyor.

X-İst; Mete Cad., 8/5, Gümüşsuyu, İst. Tel: (0212) 291 77 84.

LABİRENT SANAT 7 Haziran'a kadar

KARMA

Labirent Sanat ve Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi işbirliğinde küratörlüğünü Selman Akıl'ın üstlendiği "Doğal Paradokslar" sergisi, insan-doğa ilişkisindeki çelişkileri odağına alıyor. Çevresel krizlerin arttığı bir dönemde, doğayla etkileşimimizin hem yapıcı hem yıkıcı yönlerini görünür kılan sergi; enstalasyon, heykel, fotoğraf ve dijital işlerle izleyiciyi bu karmaşık ilişkiyi yeniden düşünmeye çağırıyor.

Labirent Sanat; Tepebaşı Cad., 56/2, Beyoğlu, İst. Tel: (0212) 243 86 81.



AJANDA

ART ON PİYALEPAŞA

14 - 28 Haziran

KARMA
Karma

Tel: (0212) 259 15 43.

ARTER

3 Ağustos'a kadar

KADER ATTIA
Karma

Tel: (0212) 708 58 00.

BARIN HAN

14 Haziran'a kadar

EDA SOYLU ve HATİCE
UTKAN
Karma
barinhan.com

CNDN

5 Haziran'a kadar

KARMA
Mücevher sergisi
cndn.com

DECOLLAGE ART SPACE

2 Temmuz'a kadar

MAHMUT KARATOPRAK
Resim sergisi
decollageartspace.com

DİRİMART DOLAPDERE

29 Haziran'a kadar

JORINDE VOIGT
Resim sergisi
Tel: (0212) 232 66 66.

ERİMTAN ARKEOLOJİ VE SANAT MÜZESİ

7 Eylül'e
kadar

FIKRET MUALLÂ
Resim sergisi

Tel: (0312) 311 04 01.

GALERİ SELVİN

10 Haziran'a kadar

KARMA
Resim sergisi
Tel: (0212) 263 74 81.

GALERİ NEV ANKARA

4 Haziran'a kadar

AHU AKGÜN
Karma
Tel: (0312) 466 93 90.

GALERİ SİYAH BEYAZ

14 Haziran'a
kadar

BERİL ATEŞ
Resim sergisi
Tel: (0312) 467 72 34.

GALERİMİZ

14 Haziran'a
kadar

FİLİZ PİYALE ONAT
Resim sergisi
Tel: (0212) 241 76 66.

ADADA BULUŞMA

Bozcaada Gathering, Haziran ayı boyunca Bozcaada'da ziyaretçilerle buluşacak. Bu yıl ikinci edisyonu gerçekleştirilecek olan etkinlik, sanat ve bilimi birleştirerek doğayla uyumlu yaşam pratiklerinin uygulanmasından kültürel mirasın korunmasına kadar çeşitli dönüşüm süreçlerini harekete geçirecek. Aynı zamanda bir deneyim festivali olarak katılımcıların bu süreçlerin içinde aktif bir rol almasını sağlayacak. zeromovement.co





MERKÜR

28 Haziran'a kadar

DİLARA AKAY

Dilara Akay'ın "Spiral Dans" başlıklı yeni sergisi, sanatçının heykel ve kâğıt işlerinden oluşan güçlü bir anlatıyla Merkür'de izleyiciyle buluşuyor. Mitokondri DNA üzerinden kadınlar aracılığıyla nesiller boyu aktarılan yaşam enerjisini odağına alan sergi, varoluşun spiral döngüsünü evrensel bir hareket olarak ele alıyor. Akay, kişisel ve tarihsel belleği poetik bir formda görünür kılarak izleyiciyi derin bir düşünsel yolculuğa davet ediyor.

Merkür; Mim Kemal Öke Cad., 12/2, Nişantaşı, İst. Tel: (0212) 225 37 37.

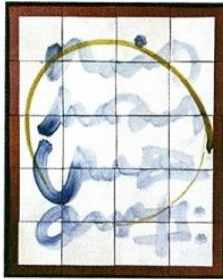
PERA MÜZESİ

Daimi koleksiyon

MINAS AVRAMİDİS

Pera Müzesi'nin 20. yılına özel "Sıradışı Minas" sergisi, Kütahya çiniciliğinin yenilikçi ustası Minas Avramidis'in eserlerine odaklanıyor. Sergi, 19. yüzyıl sonu ve 20. yüzyıl başındaki çini sanatındaki dönüşümü Avramidis'in üretimleriyle ele alırken, Genovefa Hikâyesi temalı seramik tabaklar ve Sotiris Christidis'in taşbaskılarını da içeriyor. Gelenek ve yeniliğin izlerini süren sergi, Kütahya çini sanatına dair zengin ve ilham verici bir anlatı sunuyor.

Pera Müzesi; Meşrutiyet Caddesi, 65, Tepebaşı, İst. Tel: (0212) 334 99 00.



PG ART GALLERY

28 Haziran'a kadar

METİN ERTÜRK

Metin Ertürk'ün "Cehennem Başkalarıdır" başlıklı sergisi, bireyin başkalarının bakışıyla şekillenişini ve bunun kimlik üzerindeki etkilerini sorgulayan varoluşçu bir yüzleşme sunuyor. Sanatçı, parçalanmış yüzeyler ve çok katmanlı kompozisyonlarla çocukluk, aile, kimlik ve hakikat temalarını işliyor. Seramik sanatına kavramsal yaklaşımıyla bilinen Ertürk, bu sergide hem önceki üretimleriyle bağ kuruyor hem de yeni bir ifade dili geliştirerek izleyiciyi derin bir içsel yolculuğa davet ediyor.

Pg Art Gallery; Atatürk Oto Sanayi Sitesi, 2. Kısım, 6. Sokak, 171, Maslak, İst. Tel: (0212) 252 80 00.

GALERİST

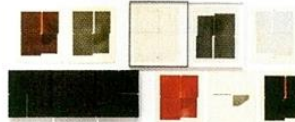
21 Haziran'a kadar

NURİ KUZUCAN

Nuri Kuzucan'ın Galerist'teki ikinci sergisi "Bir Resmin Bütün Parçaları", izleyiciyi mekânla kurulan düşünsel ve görsel bir diyaloga davet ediyor. Tarihi bir yapının

hafızasını ön plana çıkaran sergi, resimleri sabit bir yüzeyin ötesine taşıyarak mekânla eşit ilişkiler kuruyor. Boşluk-doluluk, ışık-gölge gibi ikiliklerle sürekli değişen bir görsel denge sunan sergi, hafıza, algı ve mekân üzerine dönüştürücü bir deneyim alanı yaratıyor.

Galerist; Meşrutiyet Caddesi, 67/1, Beyoğlu, İst. Tel: (0212) 252 18 96.



AJANDA

GALERİST

21 Haziran'a kadar

NURİ KUZUCAN

Resim sergisi

Tel: (0212) 252 18 96.

İSTANBUL MODERN

12 Aralık'a kadar

ÖMER ULUÇ

Fotoğraf sergisi

Telefon: (0212) 334

73 00.

İSTİKLAL SANAT

GALERİSİ

8 Haziran'a kadar

MÜJGAN CULFA

Fotoğraf sergisi

Tel: (0212) 249 26 10.

LABİRENT SANAT

7 Haziran'a kadar

KARMA

Karma

Tel: (0212) 243 86 81.

MERKÜR

28 Haziran'a kadar

DİLARA AKAY

Karma

Tel: (0212) 225 37 37.

MUSE

CONTEMPORARY

23 Haziran'a

kadar

EMİN METE ERDOĞAN

Resim sergisi

musecontemporary.

com

ODUNPAZARI

MODERN MÜZE

20 Temmuz'a kadar

KARMA

Karma

Tel: (0222) 221 27 37.

OFFGRID ART

PROJECT

28 Haziran'a

kadar

ECE HASKAN ve NATHALIE

REY

KARMA

offgridartproject.com

PERA MÜZESİ

17 Ağustos'a kadar

MARCEL DZAMA

Karma

Tel: (0212) 334 99 00.

PG ART GALLERY

28 Haziran'a

kadar

METİN ERTÜRK

Resim sergisi

Tel: (0212) 252 80 00.

TROYA MÜZESİ

25 Temmuz'a kadar

VUSLAT

Resim sergisi

Tel: (0286) 217 67 40.

X-İST

21 Haziran'a kadar

MURAT PALTA

Resim sergisi

Tel: (0212) 291 77 84.

53. İSTANBUL MÜZİK FESTİVALİ

İKSV tarafından düzenlenen 53.

İstanbul Müzik Festivali, klasik

müziğin önde gelen solist ve

topluluklarını müzikseverlerle

buluşturuyor. Borusan Holding

sponsorluğunda gerçekleşen

festival, İstanbul'un seçkin

salonları ve özel mekânlarında

22 konserle izleyicilere unutulmaz anlar

vaat ediyor. NDR Elbphilharmonie Orchester,

Camerata Salzburg, Geneva Camerata gibi

toplulukların yanı sıra Hélène Grimaud, Gautier

Capuçon gibi yıldız isimler de sahne alacak.

Festival, klasik müziğin zenginliğini şehre

taşıyor. muzik.iksv.org





BESİAD'da Sinan Topuk Yeniden Başkan Oldu

Bağlantı Elemanları Sanayici ve İş İnsanları Derneği – BESİAD, 19. Olağan Genel Kurulu 17 Mayıs 2025 Cumartesi günü gerçekleşti. Sinan Topuk yeniden başkanlığa seçildi. Genel kurulda konuşma yapan **Sinan Topuk**, 2023 Haziran ayında devrıldıkları görev boyunca yaptıkları faaliyetler hakkında bilgi verdi.

BESİAD

BAĞLANTI ELEMANLARI SANAYİCİ VE
İŞ İNSANLARI DERNEĞİ



Türkiye'de bağlantı elemanları sektörünün tek ve çatı kuruluşu olan BESİAD, faaliyetlerini "Sanayinin Birleştirici Gücü" misyonuyla sürdürmekte; üyelerinin ortak sesi olmayı ve sektörel birliği sağlamayı her daim önceliği olarak görmektedir.

Sektörümüz, yaklaşık 800 milyon dolar ihracat hacmiyle dünyada 100'e yakın ülke ile iş birliği içinde çalışmakta; 250 bin çeşit ürünü, 1 milyon tonluk üretim hacmi ve güçlü insan kaynağıyla ileri teknolojiyi harmanlayan bir ekosistem oluşturmaktadır.

BESİAD'ın 25 yıllık birikimini, yolculuğunu ve gelecek vizyonunu değerlendirdiğimiz bir genel kurulu gerçekleştirdik.

Kuruluşundan bugüne kadar geçen çeyrek asırlık sürede derneğimiz; sektörümüzün gelişimine katkı sunmak, üyelerimiz arasında dayanışmayı güçlendirmek ve sanayimizin küresel ölçekte rekabet gücünü artırmak amacıyla önemli bir noktadadır.

Bu çalışmaların parçası olan bizler, 2023 yılı Haziran ayında değerli büyükelimizden devraldığımız bu onurlu görev süresince faaliyetlerimizi dört ana başlıkta topladık: **Üye İlişkileri, Eğitim, İş Geliştirme ve Kurumsal İletişim.**

Üye ilişkilerimiz kapsamında;

Geleneksel hale gelen 21. ve 22. iftar programlarımızı büyük bir katılım, dostluk ve paylaşım içinde gerçekleştirdik.

Görev süremiz boyunca firmalarımızı ziyaret ederek faaliyetlerini yerinde görme, görüş ve önerilerini dinleme fırsatı



bulduk. Bu ziyaretler, üyelerimizle aramızdaki bağı güçlendirirken, derneğimizin vizyonunu da sahadaki gerçek ihtiyaçlara göre şekillendirmemizi sağladı.

2025 yılının ilk ayında Konya'da düzenlediğimiz üye buluşmalarıyla yeni yıla güçlü bir başlangıç yaptık. Gerçekleşen bu buluşmalar sayesinde hem birbirimizi daha yakından tanıdık hem de sektörümüzdeki gelişim alanlarını değerlendirme imkanı bulduk.

Derneğimize katılımı artırmak adına yürüttüğümüz çalışmalar neticesinde BESİAD döneminizde %25'in üzerinde bir artış ile 120 kişilik bir üye sayısı ile daha da güçlenmiş, birlikte üreten ve birlikte yükselen bir yapıya kavuşmuştuk.

2025 yılı, aynı zamanda derneğimizin 25. kuruluş yılı. Bu vesileyle çeyrek asrımıza özel **BESİAD Hatıra Ormanı** Projesini hayata geçirdik.

Kanlıca Orman İşletme Müdürlüğü iş birliğinde, 46 firmamızın desteğiyle 22 bin fidanı toprakla buluşturduk. Bu projeye İstanbul'a dikilecek fidanların yaklaşık %10'u BESİAD'a ait olarak geleceğe de

kalıcı bir yatırım yapmış olduk. Bu vesileyle tüm firmalarımıza ve yönetim kurulu üyelerimize içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Üyelerimizle bilgi paylaşımımızı artırmak amacıyla İstanbul Sanayi Odası 43. Meslek Komitesi iş birliğiyle düzenlediğimiz yılsonu değerlendirme toplantılarımızla, sektörün genel görünümünü ve gelecek perspektiflerini ele aldık. 2023 yılında Prof. Dr. Erhan Aslanoglu, 2024 yılında ise Prof. Dr. **Ahmet Kasım Han**'ın değerli katkılarıyla, ekonomi ve global gelişmelere dair kapsamlı değerlendirmeler yapılmasını sağladık.

Eğitim başlığımız altında;

Sektörümüzün sürdürülebilirliğinin temelini nitelikli iş gücüne dayandığı inancıyla **BESİAD Akademi**'yi kurduk. İlk etkinliğimiz olan **'Soğuk Şekillendirme'** eğitimi, National Machinery iş birliğinde, 77 kişinin katılımıyla gerçekleşti.

Akademimizin derneğimizin kalıcı bir yapısı haline gelmesini ve aktif rol üstlenmesi hedefiyle yaptığımız anketlerle eğitim içeriklerimizi sektörün ihtiyaçlarına göre şekillendirmeye devam

ediyoruz. **BESİAD Akademi**, derneğimizin bir faaliyet alanı olması yanında bir yaşam biçimi olarak şekillendirilmiş ve sürecini devam ettirecektir.

Üyelerimizin Ar-Ge merkezlerinde hazırladığı makaleler, BESİAD web sitesi üzerinden sektöre ve ilgililere açık şekilde paylaşılmaktadır. Bu adım ile bilgiye erişimi kolaylaştırmayı, üyelerimizin bilimsel ve teknik katkılarını daha geniş bir kitleyle buluşturmaya hedefledik.

3. Başlığımız ise İş Geliştirme;

Bağlantı elemanları sektörünün en önemli organizasyonlarından biri olan Fastener Expo Eurasia 2024'ü TÜYAP organizasyonu ile gerçekleştirdik. Fuarda, yarıyı BESİAD üyelerinden oluşan 116 firma, 90 farklı ülkeden gelen ziyaretçilerle bir araya gelerek sektörümüzün gücünü ve ihracat potansiyelini bir kez daha ortaya koydu. 2026 yılında düzenlenecek fuarda, daha geniş bir katılım ve daha büyük bir başarıya ulaşmayı hedefliyoruz.

ISO'nun organizasyonu ile Mısır'a düzenlenen ticaret heyetinde 51, Çelik İhracatçıları Birliği'nin katkılarıyla Romanya'da gerçekleştirilen programda ise 57 yabancı firma ile bir araya gelerek toplamda 400'ün üzerinde ikili iş görüşmesi gerçekleştirdik.

ISO tarafından düzenlenen Polonya Sektörel Ticaret Heyeti kapsamında ise 10 üye firmamız yaklaşık 200 ikili iş görüşmesi gerçekleştirme fırsatı buldu. Bu temaslara sayesinde firmalarımız yeni iş birlikleri için önemli fırsatlar yakalarken, sektörümüzün uluslararası alandaki etkileşimini ve görünürliğini daha da güçlendirdik.

Devamı sayfa 68'de



Sayfa 66'nın devamı



BESİAD olarak, Avrupa Birliği'nin uygulamaya koyduğu **Sınırdaki Karbon Düzenleme Mekanizması (SKDM)** kapsamında, sektörümüzü doğrudan etkileyen bu süreçle dair görüş ve önerilerimizi ilgili kurumlarla paylaştık. Üyelerimizin farkındalığını artırmak ve geçiş sürecine hazırlıklı olmalarını sağlamak adına süreci yakından takip ediyor, sektörün sesi olma görevimizi sürdürüyoruz.

BESİAD2BESİAD Tedarik Zirvesi projemiz ile üyelerimiz arasında tedarik zinciri oluşturmayı hedefledik. Tedarikçi ve üretici firmalarımız arasında güçlü iş bağlantıları oluşturmak amacıyla düzenlediğimiz zirve B2B formatında gerçekleştirildi. 500'ün üzerinde ikili iş görüşmesi yapılarak, üyelerimiz arasında yeni iş birliklerinin temeli atıldı.

4. ve son başlığımız Kurumsal İletişim ile yaptığımız tüm faaliyetleri güçlü bir iletişim stratejisiyle desteklemeyi hedefledik.

Bu doğrultuda Tayvan Ticaret Merkezi B2B organizasyonları ve MAKFED iş birliğinde gerçekleştirilen makine sektörü toplantılarında derneğimizi temsil ettik.

Çelik İhracatçıları Birliği Başkanı Adnan Aslan, İstanbul Demir ve Demir dışı Metaller İhracatçıları Birliği Başkanı Çetin Tecdelioğlu gibi sektörümüzün önemli paydaşlarıyla yapılan görüşmeler, iş birlikleri açısından verimli geçti.

Bursa Ticaret ve Sanayi Odası'nın yeşil ve dijital dönüşüm odaklı projelerinden daha etkin faydalanabilmesi amacıyla iş birliği protokolü imzalayarak üyelerimizin sürdürülebilirlik ve dijitalleşme alanındaki gelişmelerine katkı sağlamayı ve dönüşüm süreçlerine hız kazandırmayı hedefledik.

25 yıllık BESİAD arşivini derleyerek geçmişimizi geleceğe aktaran bir kaynak oluşturmak amacıyla oluşturulan **E-Katalog** ile üyelerimizin tanıtımı

da daha görünür hale geldi. Üyelerimizin faaliyet alanlarından ürün örneklerine kadar tüm bilgileri içeren ve kuruluşumuzdan bugüne yol haritamızı anlatan katalog, BESİAD web sitemizde yer alıyor.

Geçmişimize ışık tutmak ve vizyonumuzu sektörel paylaşma fırsatı sunmak için **SUBCON TURKEY Gazetesi** ile gerçekleştirdiğimiz özel yayında, derneğimizin 25 yıllık yolculuğunu, sektöre sağladığımız katkıları ve geleceğe yönelik hedeflerimizi kamuoyu ile paylaştık. Kurucularımızdan Mustafa Tecdelioğlu, Remzi Topuk ve Selçuk Mataracı röportajda yer alarak BESİAD'ın kuruluş sürecini, bağlantı elemanları sektöründe yaşanan dönüşümü ve elde edilen başarıları anlattılar.

Aynı zamanda sektörümüzde yürüttüğümüz çalışmalar, projelerimiz ve gündeme dair görüşlerimiz, ulusal ve sektörel basında da yer buldu.

Dinamik, güncel ve etkileşime açık bir dijital iletişim anlayışıyla, dijital dünyada da güçlü bir varlık göstererek sosyal medya hesaplarımız ve internet sitemiz aracılığıyla faaliyetlerimizi ve duyurularımızı anlık olarak paylaşmaya devam ettik.

25 yıldır sektörümüzün sesi ve gücü olan derneğimiz, eğitimden iş birliklerine, kurumsal temsilden dijital dönüşüme kadar pek çok alanda etkinliğini artırarak yoluna devam etmektedir.

Bu bilinçle, BESİAD'ı hep birlikte daha güçlü, daha etkin ve daha kapsayıcı bir yapıyla geleceğe taşıyacağımıza yürekten inanıyorum.

Yeni dönemde, aynı sorumluluk ve kararlılıkla çalışacak yeni Yönetim Kurulumuzla birlikte, derneğimizi daha ileri taşımak, sektörümüze değer katacak projeleri hayata geçirmek ve üyelerimiz arasındaki dayanışmayı daha da güçlendirmek en büyük önceliğimiz olacaktır.



BESİAD

BAĞLANTI ELEMANLARI SANAYİCİ VE
İŞ İNSANLARI DERNEĞİ

YÖNETİM KURULU ASIL ÜYELİKLERİ;

1. Sinan TOPUK
2. Nihat TECDELİOĞLU
3. Tugan NACAROĞLU
4. M. Emre MATARACI
5. Yiğit DENİZ
6. Altuğ ÇELEBİ
7. Emir DENGİZ
8. Nedim UYSAL
9. Mert ULAŞAN

YÖNETİM KURULU YEDEK ÜYELİKLERİ;

1. Mertkan ZAPÇI
2. Gökhan ÇAVUŞOĞLU
3. Oğuzhan DEMİRCİ
4. Erdal CEYLAN
5. Mahmut DİNÇ
6. Aydın ÇAKAL
7. Yavuz ŞEKER
8. Serdar MAY
9. Özgür TAMER

DENETİM KURLU ASIL ÜYELİKLERİ;

1. Uğur KARADUMAN
2. Selahattin ÇELİKEL
3. Bircan KÜÇÜK

DENETİM KURULU YEDEK ÜYELİKLERİ;

1. Gizem BERK
2. Engin TANGÜLÜ
3. Yasemin ÖNÜRALP

YÜKSEK İSTİŞARE KURULU

- 1) Mustafa N. TECDELİOĞLU
- 2) Selçuk MATARACI
- 3) Remzi TOPUK
- 4) M. Fatih UYSAL
- 5) Uğur KARADUMAN
- 6) M. Gökhan ULAŞAN
- 7) Turgut NACAROĞLU
- 8) Engin SIVASLIOĞLU
- 9) Ömer DENGİZ
- 10) Hasan ŞEMSİ



Tarım ve gıdanın geleceği konuşuldu

Beykoz Belediyesi ve Lojistik Derneği (LODER) iş birliğiyle Beykoz Belediye Başkan Vekili Özlem Vural Gürzel'in katılımıyla düzenlenen '13. Tarım, Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu'nda, değişen dünyada tarım, gıda ve lojistiği konusu ele alındı.

Beykoz Belediyesi Vizyon360'da gerçekleşen sempozyumun açılış konuşmasını Beykoz Belediye Başkan Vekili Özlem Vural Gürzel yaptı. Gürzel, tarım ve gıda sektörlerinin stratejik önemine dikkat çekerek, bu alanlardaki sürdürülebilirliğin ancak güçlü bir lojistik altyapıyla sağlanabileceğini belirtti.

Güçlü Lojistik Altyapı, Gıda Güvenliğinin Temelidir

Başkan Vekili Gürzel, tarım ve gıda sektörlerinin, yalnızca ülkemizin değil, tüm dünyanın en stratejik alanları arasında yer aldığına değinerek, "Bu alanların verimli, güvenli ve sürdürülebilir bir yapıda işlemesi; ürünlerin doğru koşullarda, zamanında ve israf edilmeden tüketiciye ulaşması, ancak güçlü bir lojistik altyapı ile mümkündür" ifadelerini kullandı.

Beykoz'un Stratejik Konumu Lojistikte Fırsat Sunuyor

Beykoz'un yalnızca doğal zenginlikleriyle değil; aynı zamanda coğrafi konumu ve ulaşım akslarına

yakınlığı sayesinde lojistik alanında büyük bir potansiyele sahip olduğunun altını çizen Başkan Vekili Gürzel, "İstanbul'un iki yakasını birbirine bağlayan Yavuz Sultan Selim ve Fatih Sultan Mehmet Köprülerine olan yakınlığı, ürünlerin hem Avrupa hem de Asya kıtalarına

Bilimsel Bakış Açısı ve Sektör Tecrübesi Buluştu

13. Tarım, Gıda ve Soğuk Zinciri Sempozyumu'nda dünyayı bekleyen gıda krizi eşliğinde hayvancılık ve tarımın öneminin her geçen gün arttığı vurgulanırken, gelişen teknolojiler ile

Tarımsal İşler Genel Müdür Yardımcısı Mehmet Özgen ve Girişimci Can Kayacılar konuşmacı olarak yer aldı. Tarımsal üretimde ve hayvancılıkta sürdürülebilirlik konuları ele alındı. Soğuk zincir ve gıda lojistiğinin konuşulduğu ikinci oturumda ise LODER Başkanı Prof.

Dr. Mehmet Tanyaş, Lojistik Derneği Genel Sekreteri Dr. Öğr. Üyesi Atiye Tümenbatur, Albedo Gıda Sanayi ve Ticaret Ltd. Şirketi adına Yasemin Karslıoğlu, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ahmet Katı, Beykoz Üniversitesi Öğretim Üyesi Dr. Filiz Mızrak ve Yeni Çiftçi Plat-

formu kurucusu Emrah İnçe konuşmacı olarak yer aldı.

Prof. Dr. Tanyaş hedefleri anlattı

LODER Başkanı Prof. Dr. Mehmet Tanyaş, soğuk zincir ve gıda lojistiği kapsamlı oturumda tedarik zincirlerini temel alarak Tarım Orman Şurası'nın hedeflerini anlattı. Tarım-gıda zincirinde yaşanan kayıpları istatistiklerle aktaran Prof. Dr. Tanyaş, bu kayıpları aşmak için hedeflerini şu sözlerle belirtti: "Gıda sana-

yiine yönelik hammadde üretiminde sürdürülebilirliği sağlamak, bu çerçevede tarımın modernizasyonuna yönelik planlar oluşturmak; ürün kayıplarını azaltmak, gıda güvenliğini ve kalite standartlarını yükseltmek; üretim, tedarik, stok ve lojistik faaliyetlerini bütünsel bir şekilde planlamak; sektörde eğitim ve farkındalığı artırmak ve insan kaynağını geliştirmek!"

Beykoz'un Lojistik Potansiyeli Ön Plana Çıktı

Beykoz Belediyesi Tarımsal İşler Müdürü Sadullah Tonka'nın da yer aldığı sempozyumun üçüncü oturumu yapılan çalışmaların genel bir değerlendirmesi ve geleceğe dair atılacak adımların konuşulmasıyla geçti. Oturumda ileride yapılabilecek iş birlikleri ve sempozyumun geleceği değerlendirildi. Sempozyumda ayrıca Beykoz'un lojistik açıdan sunduğu fırsatlar da ele alındı. İlçenin iki kıta arasında köprü görevi gören konumu ve ulaşım akslarına yakınlığı sayesinde tarımsal ve gıda ürünlerinin ulusal ve uluslararası pazarlara etkin şekilde taşınabileceği vurgulandı.

Bülten Haber



hızlı ve etkin bir şekilde ulaşmasını sağlamakta, ulusal ve uluslararası ticaret akışında Beykoz'a ayrıcalıklı bir rol biçmektedir. Değişen dünya dinamikleriyle lojistik sektörünün stratejik önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Tarım ve gıda sektörünün verimli ve sürdürülebilir bir şekilde işlemesi, israfın önlenmesi, ürünlerin tarladan sofraya güvenle ve taze bir şekilde ulaşması etkin bir soğuk zincir lojistiği ile mümkündür" dedi.

birlikte gıdanın geleceği çok boyutlu tartışmalarla ele alındı. Gün boyunca, organik tarım, hayvancılık, gıda lojistiği, yeni teknolojiler, pestisit sorunu, yerel kaynakların doğru kullanımı gibi konular ele alındı. İlk oturumda Lojistik Derneği Başkanı Prof. Dr. Mehmet Tanyaş, Lojistik Derneği Genel Sekreteri Dr. Öğr. Üyesi Atiye Tümenbatur, İstanbul İl Tarım ve Orman Müdürü Suat Parıldar, İstanbul Büyükşehir Belediyesi

KONUK: EVREN BOLGÜN NAİM BABÜROĞLU ERKAN BAŞ GAMZE TAŞÇIER MURAT İDE



KONUK: GAMZE TAŞCIER, DR. NAİM BABÜROĞLU, MURAT İDE, PROF.DR. EVREN BOLGÜN, ERKAN BAŞ, DR. RAHŞAN SERTKAYA DANIŞ



KONUK: ATA GÜNDÜZ KURŞUN, PROF.DR. BURAK KÜNTAY, METE SOHTAOĞLU, ABDULKADİR SELVİ, DR. ERAY GÜÇLÜER



KONUK: PROF. DR. BURAK KÜNTAY

KONUK: PROF. DR. RAGIP KUTAY KARACA, DOÇ. DR. İSMAİL SARI



KONUK: BEYKOZ ÜNİ. PROF.DR. BURAK KÜNTAY

KONUK: BEYKOZ ÜNİ. PROF.DR. BURAK KÜNTAY

KONUK: BARIŞ DOSTER, AHMET KASIM HAN, OKAN MÜDERRİSOĞLU, GÜRSEL TOKMAKOĞLU



GÜNDEM DEĞERLENDİRİLİYOR



İRAN-İSRAİL-ABD ÜÇGENİNDE ATEŞKES



KONUK: DR. AHMET KASIM HAN, DR. BARIŞ DOSTER



KONUK: İPEK YEZDANİ, NASUHİ GÜNGÖR, DOÇ.DR. TURGAY YERLİKAYA, DR. KADİR TEMİZ, PROF.DR. RAGIP KUTAY
KARACA, CEVAT GÖK, MUSTAFA KAYA



KONUK: PROF. DR. BURAK KÜNTAY

KONUK: KOZAN ERKAN



KONUK: DR. RAGIP KUTAY KARACA



KONUK: PROF. DR. RAGİP KUTAY KARACA



KONUK: PROF. DR. BURAK KÜNTAY

KONUKLAR: PROF. DR. RAGIP KUTAY KARACA VE KOZAN ERKAN



**KONUK: PROF. DR. RAGIP KUTAY KARACA, MEHMET ÇELEBİ, DOÇ. DR. TURGAY YERLİKAYA, NEDRET ERSANEL,
ÜNAL ATABAY, NASUHİ GÜNGÖR, RAGIP SOYLU**



**KONUK: PROF.DR. RAGIP KUTAY KARACA, MEHMET ÇELEBİ, DOÇ.DR. TURGAY YERLİKAYA, NEDRET ERSANEL,
NASUHİ GÜNGÖR, RAGIP SOYLU**



KONUK: DR. TOLGA SAKMAN, PROF. DR. RAGIP KUTAY KARACA

KONUK: GÜNGÖR YAVUZASLAN, PROF. DR. POYRAZ GÜRSÖN

KONUK: DOÇ. DR. İSMAİL SARI, PROF. DR. BURAK KÜNTAY



KONUK: PROF. DR. BURAK KÜNTAY



KONUK: PROF. DR. CENGİZ TOMAR



100 YILLIK DİRENİŞ: İRAN



KONUK: PROF. RAGIP KUTAY KARACA, HAKAN AKBAŞ



KONUK: EVREN BOLGÜN



KONUK: PROF. DR. EVRAN BOLGÜN



KONUK: BEYKOZ ÜNİ PROF.DR. RAGİP KUTAY KARACA , PROF.DR. AYLİN ÜNVER NOİ



KONUK: BEYKOZ ÜNİ. PROF.DR. BURAK KÜNTAY



KONUK: PROF. DR. BURAK KÜNTAY

**KONUK: BEYKOZ ÜNİ. PROF.DR. RAGİP KUTAY KARACA, İRAN ARAŞ. MER. BŞK. DOÇ.DR. SERHAN AFACAN , AA/
TURGUT ALP BOYRAZ**



KONUK: BARIŞ DOSTER, AHMET KASIM HAN, OKAN MÜDERRİSOĞLU



GÜNDEM DEĞERLENDİRMESİ



KONUK: AHMET KASIM HAN, BARIŞ DOSTER, OKAN MÜDERRİSOĞLU, MURAT ASLAN



**KONUK: İSMET ÖZÇELİK, PROF.DR. HÜSEYİN BAĞCI, PROF.DR. RAGIP KUTAY KARACA, GÜRBÜZ EVREN, ASLI AYDIN
TAŞBAŞ, AHMET YEŞİLTEPE, DR. EMRE AKANAK**



FÜZELERLE GEÇEN 2 GECE, SAVASTA 3. GÜN

KONUK: İPEK YEZDANİ, DR. NAİM BABÜROĞLU, DR. SAVASH PORGHAM, EMİN ŞİRİN



İRAN'DA ŞİDDETLİ PATLAMA SESLERİ DUYULDU

KONUK: PROF.DR. POYRAZ GÜRSÖN , BEYKOZ ÜNİ. PROF.DR. RAGİP KUTAY KARACA



OKTAY SARAL'DAN AÇIKLAMA

KONUK: ORAY EĞİN, BEYKOZ ÜNİ. PROF.DR. RAGİP KUTAY KARACA



KONUK: BARIŞ DOSTER, AHMET KASIM HAN, OKAN MÜDERRİSOĞLU



SİYASETİN GÜNDEMİ SİYASİ İŞLER'DE



KONUK: BARIŞ DOSTER, AHMET KASIM HAN, OKAN MÜDERRİSOĞLU



KONUK: AHMET YEŞİLTEPE, PROF. DR. RAGIP KUTAY KARACA



ABD-İRAN NÜKLEER GÖRÜŞMELERİ

KONUK: PROF. DR. RAGIP KUTAY KARACA



KONUK: BURÇİN BİLDİK



KONUK: BURÇİN BİLDİK



GAZETE MANŞETLERİ

GAZETE MANŞETLERİ

GAZETE MANŞETLERİ



GAZETE MANŞETLERİ

KONUK: PROF. DR. RAGIP K KARACA



KONUK: BARIŞ DOSTER, OKAN MÜDERRİSOĞLU, AHMET KASIM HAN



KONUK: BARIŞ DOSTER, OKAN MÜDERRİSOĞLU, AHMET KASIM HAN



KONUK: PROF.DR. RAGIP KUTAY KARACA



KONUK: BARIŞ DOSTER, OKAN MÜDERRİSOĞLU, AHMET KASIM HAN



KONUK: PROF. DR. RAGIP K. KARACA



PROF. DR. RAGIP KUTAY KARACA**Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA****Silahlanma**

3. Dünya Savaşı çıkar mı tartışmaları altında 1990'dan beri yaşadıklarımız topyekûn olmasa da dünyaya yayılmış çatışmalar silsilesinin içerisinde olduğumuzu gösteriyor. Irak, Afganistan, Libya, Suriye, Rusya-Ukrayna, İsrail-Filistin, İsrail/ABD-İran. Maalesef tüm bu çatışmalar hemen yanı başımızda cereyan ediyor.

Çatışmaların yoğunluğu “güvenliği” her ülke için daha da öncelikli hale getiriyor. Güvenlik ikilemi silahlanma isteğini artırıyor. Soğuk Savaş döneminde görmediğimiz bir savunma harcamasıyla karşı karşıyayız. Trump NATO'nun Avrupalı üyelerinden savunma harcamalarını %5'e çıkartmalarını istedi. Diğer ülkeler için de durum farklı değil. Sonuç dünya silahlanıyor. Kötüsü nükleer silahların azaltılması döneminin sona ermesi.

Stockholm Uluslararası Barış Araştırmaları Enstitüsü (SIPRI) “Silahlanma, Silahsızlanma ve Uluslararası Güvenlik” isimli 2025 raporunu yayınladı. Enstitü 1966 yılından beri politika yapıcılara, araştırmacılara, medyaya ve ilgili kişilere açık kaynaklara dayalı veri, analiz ve öneriler sunmakta.

Askeri harcamalar rekor seviyede

SIPRI'ye göre küresel askeri harcamalar 2024'te 2,7 trilyon dolara ulaştı. Toplam askeri harcamalarda 2024'te ulaşılan % 9,4'lük artış, SIPRI tarafından kaydedilen en yüksek seviye. Sonuç olarak, küresel askeri yük (dünya askeri harcamalarının dünya gayri safi yurtiçi hasılası içindeki payı) % 2,5'e yükseldi. 2024'te yüksek yoğunluklu silahlı çatışmaların yaşandığı ülkeler için ortalama askeri yük % 4,4 iken, bu tür bir çatışmanın olmadığı ülkelerde bu oran % 1,9 oldu. 2015 ile 2024 yılları arasında dünya askeri harcamaları % 37 arttı. Bu artış beş coğrafi bölgenin tamamında görüldü.

Silah satışında ABD başı çekiyor

ABD, toplam silah ihracatı geliri 317 milyar dolar olan 41 şirketle ilk 10 sıralamasına hâkim olmaya devam ediyor. İlk 10 içerisinde ilk beş sıra ABD'li şirketlere ait. İlk 100'de dokuz Çinli şirket toplam 103 milyar dolarlık silah satışı yaptı. Bu şirketlerin üçü ilk 10 içerisinde. İlk 100'de yalnızca iki Rus şirketi

bulunuyor. Bunlardan bir tanesi ilk 10 içerisinde. Dikkat çeken rakam ise Rus şirketlerinin elde ettiği 25,5 milyar dolarlık toplam silah gelirinin, 2022'ye göre % 40 daha yükselmesi.

SIPRI, 2020-2024 yılları arasında 64 ülkeyi büyük silah tedarikçisi olarak belirlemiş. Ancak bunların çoğu küçük tedarikçiler. En büyük 25 tedarikçi, toplam ihracat hacminin % 98'ini oluştururken bu ülkelerin ilk beşi (ABD, Fransa, Rusya, Çin ve Almanya) bu hacmin % 71'ini karşılıyorlar.

Çin'in silah ithalatı düştü

2020-2024 yılları arasında 162 devlet büyük silah alıcısı durumundamış. En büyük beş silah alıcısı, toplam silah ithalatının % 35'ini yapan Ukrayna, Hindistan, Katar, Suudi Arabistan ve Pakistan. Önemli silah alıcıların başında yer alan Çin, yerli üretimle birlikte silah ithalatını üçte iki oranında düşürmüştü.

Nükleer tehlike çanları çalıyor

Raporun en önemli değerlendirmesi nükleer silahlarla ilgili. Dokuz devlet (ABD, Rusya, Birleşik Krallık, Fransa, Çin, Hindistan, Pakistan, Kore Demokratik Halk Cumhuriyeti ve İsrail) yaklaşık 12.241 nükleer başlığa sahip. Bunların 9614'ü operasyonel olarak hazır. Bu savaş başlıklarının tahminen 3912'si, balistik füzeler üzerinde ve operasyonel güçlerle birlikte konuşlandırılmış durumda. Nükleer silahlı bu dokuz devletin tamamı 2024'te nükleer cephaneliklerini güçlendirmiş durumda.

Rusya ve ABD arasındaki ikili nükleer silah kontrolü birkaç yıl önce krize girdi ve şimdi hiç konuşulmuyor. İşaretler, yeni bir nükleer silahlanma yarışının başladığı ve sonuncusuyla karşılaştırıldığında, risklerin daha çeşitli ve daha ciddi olacağı yönünde.

Tüm dünyada yeniden canlanan nükleer silah talebi, daha fazla devletin nükleer kulübe katılma potansiyeli olduğunu gösteriyor. Teknolojinin yayılımının her ülkeye tanıdığı imkanlar yarışta kimin önde olduğu fikrini daha soyut bir hale getiriyor. Bu durumda nükleer silahların kontrolü için kullanılan sayısal formüller artık yeterli olmayacak.

SIPRI'nin en önemli tespiti nükleer silahların güvenliği satın almadığı yeni ve genel bir anlayışa ihtiyaç olduğu. Ancak silahsızlanma artık iki taraflı bir çözümden uzak. İşin içinde Çin de var. Eğer yeni bir anlaşmaya geri dönülecek ise bu üç büyük güç arasında bir anlaşmayı gerektirecek. Bu anlaşma gerçekleşir mi? İşte o zor gözüküyor. IP1940

Tags:

PROF. DR. EVREN BOLGÜN

Prof. Dr. [Evren Bolgün](#)

Bekle ve gör dönemi

Serbest Kürsü Trump'ın ikinci kez ABD başkanlığına seçilmesinden bugüne kadar yaşanan siyasi ve ekonomik alanlardaki git-gel kararlarını takip etmekten başımız dönmüş durumda. Siyasi tarafta tek başına aldığı geceden gündüze her an değişebilme ihtimalini içeren kararları, piyasaları da oldukça oynak bir vaziyete getirmiş durumdadır. İran'ın İsrail askeri tesisleri ve kent merkezlerine yoğun olarak füze saldırısında bulunmasının ardından ABD'nin de geçtiğimiz hafta sonu İran'daki nükleer tesislere ağır bombardıman uçakları ile bombaları bırakması ile birlikte Brent tipi petrol fiyatında \$66'dan \$77'a kadar 1 haftada %17 düzeyinde bir artış gerçekleşti. ABD'nin savaşa dahil olmasının üzerinden 48 saat geçtiğinde ise İran'ın Katar'daki ABD askeri üssünü yetkililere önceden haber vererek karşı tarafa hiç bir zayıf vermeden kendi halkına yönelik verilen ara gazı görevini de tamamlamış oldu. Tüm bu yaşananların ertesinde ABD başkanından tarafların ateşkes kararına vardıkları açıklaması uluslararası ajanslara düştü. Gelen bu sevindirici haber ile birlikte Brent petrol fiyatı da 66,79 dolar seviyesine kadar yaklaşık %10 düzeyinde çok hızlı bir düşüş kaydetmiş oldu. Bu arada taraflar arasında füze atışları ateşkes kararından sonra da devam etmektedir. Fed'in 2026 için çekirdek enflasyon beklentisi %2,4 Sadece bir kaç gün içerisinde yaşanan bu seviyede siyasi, askeri ve piyasa hareketlerinin şiddetine şöyle kenara çekilerek baktıktan sonra rasyonel yatırımcılar için söylenebilecek tek şey var: Bir süre olayları "bekle ve gör" stratejisi üzerinden izlemek olmalıdır. Küresel tarafta yaşanan son ekonomik gelişmeler tarafında ABD Merkez Bankası (Fed) 2025 yıl sonu için büyüme beklentisini %1,7'den %1,4'e geri çekerken, çekirdek enflasyon beklentisini de %2,7'den %3 seviyesine yükseltti. Yani yılın ikinci yarısında enflasyonda geçici bir yükseliş (zira 2026 sonu çekirdek enflasyon beklentisi %2,4'te) büyümede ise kısmi bir gerileme beklemektedir (zira 2026 sonu büyüme beklentisi %1,6 seviyesindedir). Piyasa Fed'den 2 faiz indirimi bekliyor Neticede Fed başkanı Powell'ın para politikası tarafında bu yılın sonuna kadar Trump'ın gümrük vergileri ve siyasi eylemlerinin neticelerini bir süre daha izleyerek hareket

etmeyi, eylül ayında bir faiz indirimine gitmeyi seçmekte olduğu anlaşılmaktadır. Ancak bu noktada halen 7 Fed güvernörünün 2025 yılı içerisinde herhangi bir faiz indirimi beklentisi içerisinde olmadıklarını açıklamış olmaları da sonbaharda yapılacak olan Fed toplantısının önemini oldukça artırmaktadır. Piyasa tarafındaki beklenti ise eylül ve aralık aylarında 0,25 baz puan olmak üzere toplamda 2 faiz indirimi yapılması şeklindedir. IP1940

Tags:

BEYKOZ’UN EN ÖNEMLİ SORUNU İLGİ GÖRMEDİ!



Beykoz’un en önemli sorunu ilgi görmedi!

Beykoz’un en önemli sorunlarından biri olan ‘deprem ve kentsel dönüşüm’ konulu sempozyuma katılımın düşük olması hayal kırıklığı yarattı.

Beykoz’un en önemli sorunlarından biri olan ‘deprem ve kentsel dönüşüm’ konusu bu kez ilgisizlikle gündeme geldi.

Beykoz Dernekler Birliği tarafından 24 Haziran 2025’te Yücel Çelikkalek Gençlik Merkezi’nde düzenlenen “Afete Hazırlıkta Kentsel Dönüşüm: Sorunlar ve Çözüm Önerileri” başlıklı sempozyumda salon neredeyse boş kaldı.

Program, Beykoz Belediyesi, Beykoz Dernekler Birliği ve [Beykoz Üniversitesi](#)’nin iş birliğiyle düzenlendi.

BEYKOZ’A NEDEN SAHİP ÇIKILMIYOR?

Beykoz’un tanınmış isimlerinden eski meclis üyesi Ferruh Dalgıç, sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda sempozyumun 65 kişilik katılımı başladı fakat 30 kişiyle bittiğini ifade etti.

Dalgıç, katılımın düşük olmasına tepki göstererek, “Beykoz’un geleceğini ilgilendiren böylesi hayati bir konuda belediye başkanı, başkan yardımcıları, siyasiler, muhtarlar, STK temsilcileri, meclis üyeleri nerede?” diye sordu.

Tags:

PROF. DR. EVREN BOLGÜN

Prof. Dr. Evren Bolgün

Bekle ve gör dönemi

Fed, yılın ikinci yarısında enflasyonda geçici bir yükseliş, büyümede ise kısmi bir gerileme bekliyor. Trump'ın ikinci kez ABD başkanlığına seçilmesinden bugüne kadar yaşanan siyasi ve ekonomik alanlardaki git-gel kararlarını takip etmekten başımız dönmüş durumda. Siyasi tarafta tek başına aldığı gecedен gündüze her an değişebilme ihtimalini içeren kararları, piyasaları da oldukça oynak bir vaziyete getirmiş durumdadır. İran'ın İsrail askeri tesisleri ve kent merkezlerine yoğun olarak füze saldırısında bulunmasının ardından ABD'nin de geçtiğimiz hafta sonu İran'daki nükleer tesislere ağır bombardıman uçakları ile bombaları bırakması ile birlikte Brent tipi petrol fiyatında \$66'dan \$77'a kadar 1 haftada %17 düzeyinde bir artış gerçekleşti. ABD'nin savaşa dahil olmasının üzerinden 48 saat geçtiğinde ise İran'ın Katar'daki ABD askeri üssünü yetkililere önceden haber vererek karşı tarafa hiç bir zayıat vermeden kendi halkına yönelik verilen ara gazı görevini de tamamlamış oldu. Tüm bu yaşananların ertesinde ABD başkanından tarafların ateşkes kararına vardıkları açıklaması uluslararası ajanslara düştü. Gelen bu sevindirici haber ile birlikte Brent petrol fiyatı da 66,79 dolar seviyesine kadar yaklaşık %10 düzeyinde çok hızlı bir düşüş kaydetmiş oldu. Bu arada taraflar arasında füze atışları ateşkes kararından sonra da devam etmektedir.

Fed'in 2026 için çekirdek enflasyon beklentisi %2,4

Sadece bir kaç gün içerisinde yaşanan bu seviyede siyasi, askeri ve piyasa hareketlerinin şiddetine şöyle kenara çekilerek baktıktan sonra rasyonel yatırımcılar için söylenebilecek tek şey var: Bir süre olayları "bekle ve gör" stratejisi üzerinden izlemek olmalıdır.

Küresel tarafta yaşanan son ekonomik gelişmeler tarafında ABD Merkez Bankası (Fed) 2025 yıl sonu için büyüme beklentisini %1,7'den %1,4'e geri çekerken, çekirdek enflasyon beklentisini de %2,7'den %3 seviyesine yükseltti. Yani yılın ikinci yarısında enflasyonda geçici bir yükseliş (zira 2026 sonu çekirdek enflasyon beklentisi %2,4'te) büyümede ise kısmi bir gerileme beklemektedir (zira 2026 sonu büyüme beklentisi %1,6 seviyesindedir).

Piyasa Fed'den 2 faiz indirimi bekliyor

Neticede Fed başkanı Powell'ın para politikası tarafında bu yılın sonuna kadar Trump'ın gümrük vergileri ve siyasi eylemlerinin neticelerini bir süre daha izleyerek hareket etmeyi, eylül ayında bir faiz indirimine gitmeyi seçmekte olduğu anlaşılmaktadır. Ancak bu noktada halen 7 Fed güvernerünün 2025 yılı içerisinde herhangi bir faiz indirimi beklentisi içerisinde olmadıklarını açıklamış olmaları da sonbaharda yapılacak olan Fed toplantısının önemini oldukça artırmaktadır. Piyasa tarafındaki beklenti ise eylül ve aralık aylarında 0,25 baz puan olmak üzere toplamda 2 faiz indirimi yapılması şeklindedir. IP1940

Tags:

PROF. DR. BURAK KÜNTAY**Prof. Dr. Burak KÜNTAY****ABD-İran sorular ve cevaplar**

Amerika Birleşik Devletleri'nin İran'ı bombalamasından iki gün öncesine gidelim. Beyaz Saray sözcüsü Karoline Clarie Leavitt açıklamasında; Başkan Trump'ın, Amerika'nın İran'a iki hafta içerisinde saldırıp saldırmayacağını kararını vereceğini söylemişti. Tam o esnada perşembe akşamı canlı yayında bir programa başladık.

Programın değerli sunucusu bu açıklama üzerine bana ne olacağını sorduğunda kendisine şu ana kadar ki başkanlardan herhangi biri olsa, iki hafta garanti bu söz üzerine bekler ancak mevzubahis Trump olunca bu sabah saldırırsa şaşırmam demiştim. Nitekim iki hafta diyen Trump iki gün beklemeden İran'a saldırdı. Artık Trump'ı analiz edebilmeyi öğrenen uluslararası ilişkiler camiası için bu bir sürpriz mi? Hayır değil. Şimdi kısa kısa herkesin aklındaki bazı soruları cevaplayayım.

İran için topa girmezler

Soru bir; bu bizi Üçüncü Dünya Savaşına götürür mü? Her zaman dediğim gibi Dünya Savaşları 30 yıl öncesinden çıkmaya başlar. Dünyanın birçok yerinde kamplar belirir, farklı sebeplerden aynı kimselere düşman olan bu kamplar, menfaatleri doğrultusunda hizipleşir ve dünyada saflar belirlenir. Burada böyle bir durum yok. Bırakın Dünya Savaşı'nı ne Rusya ne Çin ne de başka bir ülke Amerika'yı eleştirme ve kınama dışında İran için böyle bir topa girmez.

Soru iki; Trump neden saldırdı? Öncelikle bir algıyı düzeltelim. Cumhuriyetçilere Şahin, Demokratlara Güvercin tabiri Soğuk Savaşın sadece belli bir dönemine ait bir süreç. Bu dönemde yakıştırılmış olan tabirlerden ibaret. Ne Carter Demokrasi kaldı ne Nixon Cumhuriyetçiliği. Cumhuriyetçilerin en sağ kanadındaki bazı fikirler, Demokratların en sol kanadındaki bazı fikirlerle bire bir aynı.

Trump'a oy veren kesim "Önce Amerika" sloganıyla Amerika'nın herhangi bir savaşa dahil olmasını istemeyen bir kitleden oluşuyor. Dolayısıyla Trump'ın herhangi bir şekilde bir ülkeye müdahalesini tasvip etmeyen bir kitle mevcut. Ancak Donald Trump'ın hem ülke içinde hem de İsrail gibi kendisinin arkasında duran ülkelerden gelen ciddi baskıya karşı duramadı ve en azından kendince bu aksiyonu almış

oldu. Daha ileri gider mi? Bombalama yine olabilir ama kara operasyonu asla.

Soru üç; en çok korkulan senaryo ne? İran'ın mevcut askeri gücüyle Amerika'ya zarar vermesi çok zor. Ancak Amerika'nın esas tereddüt ettiği ve korktuğu, Amerika'daki İranlıların ya da Amerika'ya sızma ihtimali olan bazı kimselerin İran namına ana karada bazı terör olaylarına sebebiyet vermesi. En korkulan ve bu aralar önlem alınan mesele bu.

Soru dört; bu iş Türkiye'ye sıçrar mı? Hayır sıçramaz. Ancak komşu ülkenizde yaşanan bu kriz hem ekonomik hem de potansiyel büyük çaplı olmasa da bir göç hareketini tetikleyebilir. Amerika'nın vatandaşlarına Türkiye'ye seyahat etmeyin uyarısı gibi uyarılar, tam yaz döneminin ortasında turizmi de baltalayabilir.

Batının desteği için İsrail'in İran'a ihtiyacı var

Soru beş; barış sağlanır mı? Gerçek bir barış şu şartlarda asla sağlanamaz. Ne İran nükleer programından asla vazgeçer, ne de İsrail İran'ın nükleer programından vazgeçse bile geçtiğini kabullenir. Taraflar için süreçten şerefli bir çıkış aranır, bulunduğu an ateşkes yapılır. Ancak en geç iki sene içerisinde İsrail'den İran'a dair nükleer tesisler konusu yeniden gündeme getirilir.

Çünkü unutmamak gerek ki düşmanını kendin yaratabildiğin ve sınırlarını kendin çizebildiğin müddetçe güçlüsün. İsrail'in başta Amerika olmak üzere batı dünyasından aldığı desteği devam ettirebilmesi için İran'a ihtiyacı var. Gücü limitlenmiş, tehdit olgusu azalmış ama her zaman bir tehdit olarak adlandırılacak bir İran, İsrail'in varlığı açısından zaruridir.

Soru altı; rejim değişir mi, Pehleviler geri gelir mi? Asıl soru rejimin değişip değişmemesi değil, İran halkının rejim değişse bile nükleer silah arzusundan ve kendi ülkesini bombalayan Amerika ve İsrail'den asla medet ummayacak olmasıdır. Unutulmamalıdır ki İran; Irak ya da Suriye değil. Milli bilinci olan, çok büyük bir millet. Rejim değişse bile istikamette bir değişiklik olacağını düşünmüyorum.

Pehlevi'lere gelince 1950'deki Musaddık'ın devrilme olayından sonra, 1979'a kadar Ak Devrim sürecinde devrimin alt yapısı Pehlevi karşıtı gruplar tarafından yapıldı. Kimse Pehlevilerin geri dönüşünü güle oynaya karşılamaz. IP1940

Tags:

HÜRMÜZ BOĞAZI KAPATILIRSA NE OLUR? ABD'NİN AMACI REJİMİ DEĞİŞTİRMEK Mİ?

Hürmüz Boğazı kapatılırsa ne olur? ABD'nin amacı rejimi değiştirmek mi?

A Haber canlı yayımına katılan uluslararası ilişkiler uzmanı Dr. Filiz Katman ve [Beykoz Üniversitesi](#) Rektör Yardımcısı Prof. Dr. [Ragıp Kutay Karaca](#) İran-İsrail savaşını, ABD'nin hedeflerini ve Hürmüz Boğazı ile ilgili önemli değerlendirmeler yaptı.

Tags:

SELİM ÇORAKLISIYONİST İSRAİL VE EVANJELİST TRUMP

Selim ÇoraklıSiyonist İsrail ve Evanjelist Trump

“Sakın zalimlerin yaptığından Allah’ı gafil sanma! O, sadece onları, gözlerin dehşetten donup kalacağı, bir noktaya dikilip bakacağı bir güne erteliyor.” (İbrahim, 42).20 milyonu bulmayan nüfusuyla Siyonist bir katiller örgütü olan İsrail, Ortadoğu’yu kan gölüne çevirmeye devam ediyor. Filistin, Lübnan, Yemen ve Suriye’den sonra şimdi de hedefinde İran’ı alarak acımasızca bombalıyor, insanları katlediyor, hiçbir uluslararası hukuk kuralını tanımıyor ve bir de utanmadan kendini haklı göstermeye çalışıyor.Son bir yılda sadece Gazze’de yarıdan fazlası çocuk ve kadınlar olmak üzere 55 bin Filistinliyi katletti.İsrail’i bu derece pervasız, katil ve ahlaksız yapan nedir?İsrail bu katliamları bunu tek başına mı yapıyor?Elbette hayır! İsrail’in en büyük hamisi başta Yahudiler tarafından yönetilen ABD olmak üzere tarihleri katliamlarla dolu İngiltere, Almanya ve bazı batı ülkeleri geliyor. Akif’in değimiyle, “Kimi Hindu, kimi Yamyam, kimi bilmem ne bela” bu katillerin desteği olmasa İsrail bölgede bir ay ayakta kalamaz.ABD’de yönetimlerin değişmesi ile İsrail’e yapılan desteklerde asla kesilmiyor. Evanjelistlerin hâkim olduğu ABD yönetimi Yahudi Siyonistlere desteğini artırarak devam ettiriyor. Zaten ABD’yi yakından tanıyan uzmanlar yönetimine seçilen başkanların Yahudi desteği olmadan seçilmesinin neredeyse imkânsız olduğunun altını kalınca çiziyor.Trump’un seçilmesi de neticeyi değiştirmede ve ABD yönetimi İsrail’in yaptığı bütün katliamlara ve uluslararası hukuk kurallarını çiğnemesine rağmen İsrail’den desteğini esirgemiyor. İsrail’in hukuksuz biçimde İran’a saldırmasının ardından Trump tarafından yapılan açıklamalar bunun açık bir örneği olarak bütün dünyanın gözleri önünde sergileniyor. Trump’un İsrail’e destek hususunda yaptığı açıklamaları bırakın aklı başında bir devlet adamının, normal bir insanın bile kabul edemeyeceği kadar mantıksız ve akılsız görünüyor.Yapılan açıklamalara ve İsrail’e verilen desteklere bakınca Trump ve önceki ABD başkanlarının akıllı olmadıkları hükmünü vermek hiçte mantıksız gelmiyor.Geçtiğimiz günlerde bu düşüncemi destekler mahiyette bir konferans dinledim. Avrasya Bir Vakfında “Trump Çağı” adını taşıyan konferansta Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Burak Kuntay kendisine sorulan, “Trump’u nasıl tarif edersiniz?” sorusuna tek kelime ile “DELİ” cevabını vermesi çok manidardı. İsrail gibi haydut bir terörist örgütün İran’a saldırmasının ardından yaşanan Trump önceki ve şimdi ki açıklamalarına baktığımızda Sayın Kuntay’ın söylediğini yüzde yüz isabetli olduğunu bir kez daha müşahade etmiş olduk.

İster istemez dünyamızın içinde bulunduğu kaos ve kargaşa ortamına baktığımızda haklı olarak, bugün dünyayı yöneten liderlere baktığımızda normal akıl ölçüleri içinde akıllı diyebileceğimiz acaba kaç lider çıkar diye düşünmekten kendimizi alamıyoruz.ABD başkanlarının İsrail’e yaptıkları bu ahlaksızca desteklerini sadece delilikle tarif etmek elbette imkânsızdır. ABD’yi yönetenlerin Evanjelizm olarak ifade edilen dini inançları da bu deliliklerini yapmalarında ne yazık ki tetikleyici rol oynuyor.ABD’yi yönetenlerin çoğunun Evanjelist Hristiyan olması bu tezimizi doğrular mahiyettedir. Trump’un yeniden başkan seçilmesinde Evanjelistlerin payının yüksek olduğunu konunun uzmanları delilleriyle ortaya koyuyor. Trump, seçimlerde Siyonizm’i desteklemek ve İsrail’e hami olmak sözüyle Evanjelistlerin yardımını sağladı ve yeniden başkan seçildi.Trump’ın başkan seçilmesi aynı zamanda fanatik Hristiyan

Evanjelistlerin ABD iktidarında yeniden güçlü şekilde söz sahibi olmalarını da sağladı.Evanjelizm sözcüğü Kitab-ı Mukaddes'e dönmek veya yönelmek anlamına gelir. Evanjelist sözcüğü ise en basit anlamıyla "Hristiyanlık bildirisini vaaz eden, yayan kişi" anlamına gelir. Evanjelik kavramı ise daha çok Proteston kilisesinin muhafazakar kesimini nitelemek için kullanılır.Evanjelikler, ABD'yi kuran ve tutuculuğuyla bilinen Protestan mezhebi Puritenler'in devamıdır. Evanjelizm merkezli bu akımın mensuplarına ve zamanla liberal Protestanlar haricindeki tüm Protestanlara Evanjelik denmeye başlanmıştır. Bugünkü Evanjelizm Amerika'daki Hristiyan toplumunun tutucu kanadını temsil etmektedir. Lutherci Protestanlık ile başlayan, Jimmy Carter, Ronald Reagan ve baba Bush'un başkanlıkları döneminde adım adım gelişen Evanjelizm, 11 Eylül'den sonra oğul Bush ile küresel emperyalizmi yönlendiren esas güç hâline gelmiştir.Fransız gazetesi Le Monde'un 11 Ekim 2024 tarihli sayısında yayınlanan bir makalede Evanjelistlerin Trump lehine çalıştıklarını şu cümlelerle ortaya koymaktadır:"Amerikalı Evanjelistler Trump'ın gözdesi sayılır. Çünkü eski iktidarı sırasında ve Kasım 2024 tarihindeki seçimlerinde Trump, neredeyse bütün yumurtalarını bu koyu Hristiyan kesimin sepetine koymuştu. Trump, 2016 yılında başkanlık yarışını kazanırken de Evanjelistlerin yüzde 81'inin oyunu almıştı. 2020 yılındaki seçimde ise Evanjelistlerden gördüğü destek yüzde 76 ile 81 arasında değişiyordu."Zaten ABD'li Evanjelistlerin yüzde 80'i İsa Mesih'in yakın bir dönemde gökten yeryüzüne dönebileceğine inanıyor. Bu inancı 1948 yılında kurulan İsrail devleti yöneticileri de taşıyor. Yani ABD'nin Siyonist İsrail'e bütün katliamlarına ve uluslararası hukuksuzluklarına rağmen İsrail'i desteklemeleri de bu dini inançlarının bir gereği olarak görülüyor.ABD'li yazar Grace Hallsell'in kaleme aldığı "Tanrı'yı Kıyamete Zorlamak" isimli eseri de Evanjelistlerin inançlarını gerçekleştirmek için nasıl bir psikoz içinde olduklarını gözler önüne seriyor.Hristiyan Evanjelistler Amerikan Yahudileri ve İsrail sağ ile aralarında bir inanç bağı kurdukları açıktır. Evanjelistler için Kudüs'ün ve İsrail'in önemi, kıyamete doğru İsa'nın (Mesih) yeryüzüne dönerek kendilerini kurtaracağı inancına dayanıyor. Evanjelistler kıyamete çok yakın bir zamanda, tanrılarının oğlu olarak kabul ettikleri İsa'nın yeniden yeryüzüne geleceğine, bu sürecin hızlandırılması için de dünyanın kaos içine sokulması gerektiği inancına da sahiptirler. Bugün Evanjelistlerin özellikle Ortadoğu denilen coğrafyada kaos ve kargaşa çıkarmak istemelerinin temelinde de Evanjelistlerin bu sapık inancı yatmaktadır.ABD yönetimine hâkim olan Evanjelistlerin inançları ile İsrail'i yöneten Yahudilerin inançları bu noktada tam olarak örtüşmektedir.Evanjelistler, Hristiyanlar içinde Hz. İsa'nın ilk havarilerine verdikleri 'gidin' ve 'deyin ki' ifadelerini referans alan bir mezhebin üyeleridir. Bunlar kendilerini Tanrı'nın askerleri, yeryüzünü de kendilerine verilmiş bir nimet olarak değerlendirirler. Zaten bu anlamda Evanjelistlerin inancı İsa Mesih'in gelişine zemin hazırlamak ve bunu bir an önce gerçekleştirmektir. Bundan dolayı İsa'nın bir an önce gelmesi için kaos ve kargaşa ortamı çıkarmak maksadıyla Ortadoğu'yu acımasızca kan gölüne çevirmektedirler.Yukarıda bahsettiğimiz "Tanrıyı Kıyamete Zorlamak" kitabı da bunun nasıl olacağını enine boyuna anlatan Evanjelist bir yayındır. Evanjelistler, ABD'nin hangi şartta olursa olsun, İsrail'i desteklemesi gerektiğini savunurlar. Zaten Trump'ın da sıkı bir Evanjelist olduğu hemen herkesin malumudur. Kudüs'ün başkent ilan projesinde tören öncesi Evanjelist yemin töreni ve ritüellerinin yapılmış olması ve bu törende baş aktörün Trump olması dikkat çekicidir.Bugün ABD'yi yöneten Siyonist katiller İsrail'e verdikleri destekle yukarıda da belirttiğimiz gibi Filistin, Lübnan, Suriye, Yemen ve İran'da acımasızca katliamlar yapmakta ve hiçbir uluslararası kural tanımamaktadır. Siyonist katiller asla kana doymuyor ve ne yazık ki öldürdükleri arasında on binlerce kadın ve çocuk da var.Siyonist İsrail'i kayıtsız şartsız destekleyin katil ABD'nin tarihi de bugün olduğu gibi kanla, soykırımlarla ve katliamlarla doludur. ABD'lilerin ataları da devletleriniKızıldillerililer ve Afrikalı kölelerin kanı üstüne kurmuştu.ABD

kuruluşundan beri insanlık tarihinin en büyük cinayetlerine imza atmıştır. Bu hususta 70 Milyon Kızılderili'yi katletmekten asla çekinmediler. Afrika'dan köle olarak getirdikleri insanlara karşı uyguladıkları katliamlar da halen anılmaktadır. ABD'lilerin ataları nasıl büyük katliamlara imza attı ise ne yazık ki bugünkü sözde medeni yöneticileri de aynı oranda katliamlara imza atmakta, İsrail'in her türlü ahlaksızlığına göz yummaktadırlar. Bunu da dini bir inanç olarak yapan ABD yöneticileri başkalarına demokrasi nutku atmaktan da geri durmuyorlar. Bu anlamda Anadolu değişimi ile ABD'liler ne Allah'tan korkuyor ne kullardan da utanmıyorlar.ABD'liler 70 milyon Kızılderili'yi katledip topraklarını gasp ettikleri gibi 15 milyon Afrikalıyı da köleleştirerek tarihin en acımasız soykırımına imza atmışlardır.Bugün İsrail'in kadın ve çocukları öldürmesine göz yuman ve hatta destek veren ABD'li katillerin 1945 senesinde Japonya'nın Nagazaki ve Hiroşima şehirlerine Atom bombası atarak bir anda 220 bin insanı katletmeleri tarihe en büyük soykırımlardan biri olarak geçmiştir.Yine 2. Dünya Savaşı'nda Almanya Dresden'e üç gün aralıksız havadan bomba yağdıran ABD, çocuk ve kadınların oluşturduğu 200 bin kişiyi öldürerek tescilli büyük bir katil olduğunu ortaya koymuştur.1950-1953 yılları arasında Kore'de 4 milyona yakın insanı katletti.ABD'li katiller 1950 yılında milletin oylarıyla Guatemala devlet başkanı seçilen Arbenz'i devirdi ve kendi kuklası Guatemala Silahlı Kuvvetler Başkanı Castillo Armas'ı yönetime geçirdi. Bu darbe sırasında 200 bin Guatemalalı öldürüldü.Vietnam savaşı sırasında her türlü uluslararası hukuk kurallarını çiğneyerek "Portakal gazı" kullandı ve tarihe gazla insanları katleden haydut devlet olarak geçti.ABD, 11 Eylül 2001 tarihinde İkiz kulelere yapılan saldırıyı bahane ederek (Ki bu saldırıları da bizzat CIA organize etti) Afganistan'ı işgal etti ve bir milyondan fazla insanı katletti.Yine "Saddam'ın elinde kıyamet silahları var." diyerek algı oluşturup, Irak'a çıkarma yapan ABD ve katil ortakları burada da bir milyondan fazla insanın katledilmesine ve milyonlarcasının da yaralanmasına, evinden barkından olmalarına sebep oldular.ABD'nin değişik ülkelerde kendi me

Tags:

TÜRKİYE UNVEİLS PLANS TO BOOST DETERRENCE AMİD REGIONAL TENSIONS



Türkiye unveils plans to boost deterrence amid regional tensions

The booth of Turkish missile producer Roketsan is seen during the recent Indo Defense Expo, Jakarta, Indonesia, June 11, 2025. (AA Photo)

President Recep Tayyip Erdoğan has said this week he plans to strengthen the country's deterrence capabilities, including the production of missiles amid growing tensions in the region. Erdoğan announced plans this week to step up Türkiye's production of medium- and long-range missiles, as the attacks between Israel and Iran escalate. The president discussed the Israel-Iran war with German Chancellor Friedrich Merz in a telephone call on Friday. He told Merz that the Iranian nuclear issue can only be resolved through negotiations and warned that Israel's attack has severely heightened threats to regional security, according to the Directorate of Communications. "Our President also warned that the spiral of violence triggered by Israel's attacks could negatively impact both the region and Europe, particularly in terms of potential migration waves and nuclear fallout," the directorate said on X. Erdoğan engaged in flurry of talks with other leaders, including U.S. President Donald Trump twice since the start of Israel's attacks on Iran. Following the U.S. strikes on nuclear facilities in Iran, the Foreign Ministry expressed deep concern on Sunday over the strikes, warning it could escalate the regional conflict into a global one. "As Türkiye, we have consistently warned about the risk of the conflict, sparked by Israeli aggression, spreading throughout the region and destabilizing the security environment." "The U.S. attack carried out today (June 22) on Iran's nuclear facilities has elevated that risk to its highest level," the ministry said in a statement. Despite Türkiye's tense relations with Israel, analysts and officials don't see an immediate threat of the conflict spreading into NATO-member Türkiye. Still, some see the move by Erdoğan as a sign that the Israel-Iran war could trigger a new arms race in the region, with countries not directly involved in the fray ramping up their military efforts to preempt future conflicts. In the last two decades, Türkiye has boosted its domestic capabilities, working on a wide range of projects and successfully

building and exporting products ranging from drones to armed vehicles. Lately, the renewed attention has been placed also on the Steel Dome project which is envisaged to provide phased and integrated protection against low, medium and high-altitude threats through systems developed by Turkish defense firms. Companies such as Aselsan and Roketsan play a key role in this sense, with systems such as Hisar-A and Hisar-0, which provide effective protection against aircraft, cruise missiles, unmanned aerial vehicles (UAVs) and helicopters. The Israeli army on Friday declined to comment on Türkiye's plans to ramp up missile production, but Israeli Foreign Minister Gideon Saar responded to Erdoğan's criticisms of Israel over its attack on Iran in an X post earlier during the week. Ahmet Kasım Han, a professor of international relations at Istanbul's Beykoz University, said that Türkiye was reacting to what he described as an unraveling world order. "The Turkish government is drifting toward what is the name of the game in the Middle East right now: an escalation of an arms race," he said, adding that Israel and the U.S. have set a high standard in aerial warfare, creating a technological gap that Türkiye and others are eager to close. Erdoğan said following a Cabinet meeting on Monday that, "We are making production plans to bring our medium- and long-range missile stockpiles to a level that ensures deterrence, in light of recent developments." "God willing, in the not-too-distant future, we will reach a defense capacity that is so strong that no one will even dare to act tough toward us," Erdoğan said. In a separate address days later, he highlighted Türkiye's progress in its domestically developed defense industry, that includes drones, fighter jets, armored vehicles and navy vessels, but stressed that continued effort was needed to ensure full deterrence. The ongoing conflict has reinforced the importance of air superiority, including missiles and missile defense systems, prompting "countries in the region, including Türkiye, to strengthen its air power," said Özgür Ünlühisarcklı, a Türkiye analyst at the German Marshall Fund think tank. Since the start of the conflict, Erdoğan has been scrambling to end the hostilities. He has held a flurry of phone calls with leaders, including Trump and Iranian President Masoud Pezeshkian, offering to act as a "facilitator" for the resumption of negotiations on Iran's nuclear program. There are concerns in Türkiye that a prolonged conflict could cause energy disruptions and lead to refugee movement from Iran, with which it shares a 560 kilometer-long (348-mile) border. Türkiye relies on energy imports, including from Iran, and rising oil prices due to the conflict could aggravate inflation, just at the time when it entered a continued downward trend. It has strongly criticized Israel's actions, saying Iran has the legitimate right to defend itself against Israel's attacks, which came as nuclear negotiations were ongoing. The ties between Türkiye and Israel have grown deeply estranged, especially after the start of the devastating war in Gaza in 2023, with Erdoğan becoming one of Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu's fiercest critics. Relations further deteriorated following the fall of former Syrian leader Bashar Assad's government. Earlier this year, Türkiye and Israel established a "de-escalation mechanism" aimed at preventing conflict between their troops in Syria. The move came after Syria's Foreign Ministry said that Israeli jets had struck a Syrian air base that Türkiye reportedly hoped to use. Erdoğan's ally, Devlet Bahçeli, the head of Nationalist Movement Party (MHP), also suggested that Türkiye was a potential target for Israel, accusing the country of strategically "encircling" Türkiye with its military actions.

Tags:

TÜRKİYE UNVEİLS PLANS TO BOOST DETTERENCE AMİD REGIONAL TENSIONS



Türkiye unveils plans to boost deterrence amid regional tensions

The booth of Turkish missile producer Roketsan is seen during the recent Indo Defense Expo, Jakarta, Indonesia, June 11, 2025. (AA Photo)

President Recep Tayyip Erdoğan has said this week he plans to strengthen the country's deterrence capabilities, including the production of missiles amid growing tensions in the region.

Erdoğan announced plans this week to step up Türkiye's production of medium- and long-range missiles, as the attacks between Israel and Iran escalate.

The president discussed the Israel-Iran war with German Chancellor Friedrich Merz in a telephone call on Friday. He told Merz that the Iranian nuclear issue can only be resolved through negotiations and warned that Israel's attack has severely heightened threats to regional security, according to the Directorate of Communications.

"Our President also warned that the spiral of violence triggered by Israel's attacks could negatively impact both the region and Europe, particularly in terms of potential migration waves and nuclear fallout," the directorate said on X.

Erdoğan engaged in flurry of talks with other leaders, including U.S. President Donald Trump twice since the start of Israel's attacks on Iran. Following the U.S. strikes on nuclear facilities in Iran, the Foreign Ministry expressed deep concern on Sunday over the strikes, warning it could escalate the regional conflict into a global crisis.

"As Türkiye, we have consistently warned about the risk of the conflict, sparked by Israeli aggression, spreading throughout the region and destabilizing the security environment."

"The U.S. attack carried out today (June 22) on Iran's nuclear facilities has elevated that risk to its highest level," the ministry said in a statement.

Despite Türkiye's tense relations with Israel, analysts and officials don't see an immediate threat of the

conflict spreading into NATO-member Türkiye.

Still, some see the move by Erdoğan as a sign that the Israel-Iran war could trigger a new arms race in the region, with countries not directly involved in the fray ramping up their military efforts to preempt future conflicts.

In the last two decades, Türkiye has boosted its domestic capabilities, working on a wide range of projects and successfully building and exporting products ranging from drones to armed vehicles.

Lately, the renewed attention has been placed also on the Steel Dome project which is envisaged to provide phased and integrated protection against low, medium and high-altitude threats through systems developed by Turkish defense firms.

Companies such as Aselsan and Roketsan play a key role in this sense, with systems such as Hisar-A and Hisar-0, which provide effective protection against aircraft, cruise missiles, unmanned aerial vehicles (UAVs) and helicopters.

The Israeli army on Friday declined to comment on Türkiye's plans to ramp up missile production, but Israeli Foreign Minister Gideon Saar responded to Erdoğan's criticisms of Israel over its attack on Iran in an X post earlier during the week.

Ahmet Kasım Han, a professor of international relations at Istanbul's Beykoz University, said that Türkiye was reacting to what he described as an unraveling world order.

"The Turkish government is drifting toward what is the name of the game in the Middle East right now: an escalation of an arms race," he said, adding that Israel and the U.S. have set a high standard in aerial warfare, creating a technological gap that Türkiye and others are eager to close.

Erdoğan said following a Cabinet meeting on Monday that, "We are making production plans to bring our medium- and long-range missile stockpiles to a level that ensures deterrence, in light of recent developments."

"God willing, in the not-too-distant future, we will reach a defense capacity that is so strong that no one will even dare to act tough toward us," Erdoğan said.

In an separate address days later, he highlighted Türkiye's progress in its domestically developed defense industry, that includes drones, fighter jets, armored vehicles and navy vessels, but stressed that continued effort was needed to ensure full deterrence.

The ongoing conflict has reinforced the importance of air superiority, including missiles and missile defense systems, prompting "countries in the region, including Türkiye, to strengthen its air power," said Özgür Ünlühisarçlı, a Türkiye analyst at the German Marshall Fund think tank.

Since the start of the conflict, Erdoğan has been scrambling to end the hostilities. He has held a flurry of phone calls with leaders, including Trump and Iranian President Masoud Pezeshkian, offering to act as a "facilitator" for the resumption of negotiations on Iran's nuclear program.

There are concerns in Türkiye that a prolonged conflict could cause energy disruptions and lead to refugee movement from Iran, with which it shares a 560 kilometer-long (348-mile) border.

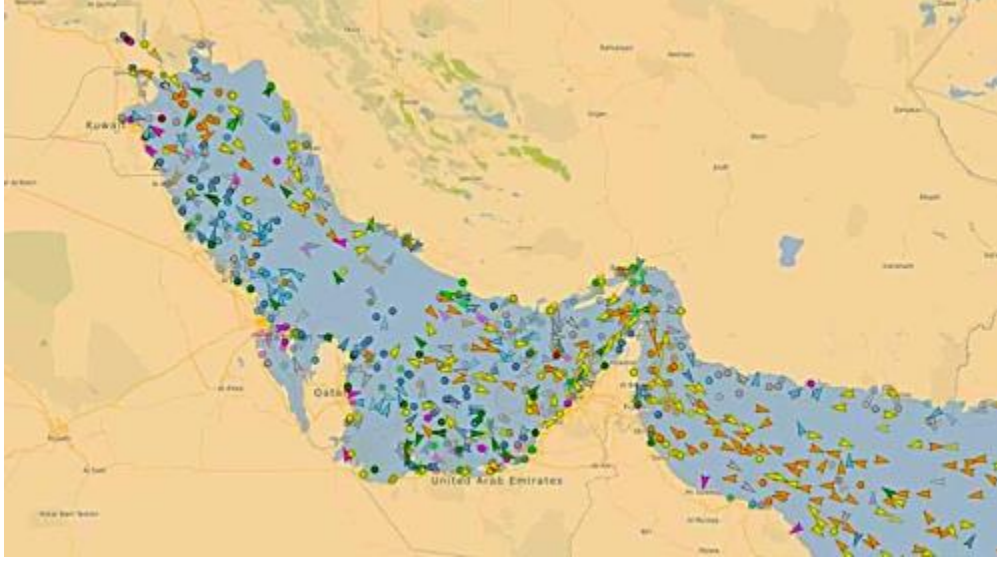
Türkiye relies on energy imports, including from Iran, and rising oil prices due to the conflict could aggravate inflation, just at the time when it entered a continued downward trend. It has strongly criticized Israel's actions, saying Iran has the legitimate right to defend itself against Israel's attacks, which came as nuclear negotiations were ongoing.

The ties between Türkiye and Israel have grown deeply estranged, especially after the start of the devastating war in Gaza in 2023, with Erdoğan becoming one of Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu's fiercest critics.

Relations further deteriorated following the fall of former Syrian leader Bashar Assad's government. Earlier this year, Türkiye and Israel established a "de-escalation mechanism" aimed at preventing conflict between their troops in Syria. The move came after Syria's Foreign Ministry said that Israeli jets had struck a Syrian air base that Türkiye reportedly hoped to use. Erdoğan's ally, Devlet Bahçeli, the head of Nationalist Movement Party (MHP), also suggested that Türkiye was a potential target for Israel, accusing the country of strategically "encircling" Türkiye with its military actions.

Tags:

ABD’NİN İRAN SALDIRISI BÖLGEDE VE TÜRKİYE’DE NELERİ TETİKLEYEBİLİR?



ABD’nin İran saldırısı bölgede ve Türkiye’de neleri tetikleyebilir?

ABD’nin İran’ı vurması bölgedeki siyasi ve ekonomik istikrarsızlığı daha da tırmandırdı. Gelişmeler Türkiye’yi de olumsuz etkileyebilir. Harita, İran’ın ilk tepki olarak trafiğe kapattığı Hürmüz Boğazındaki petrol tankerlerini gösteriyor.

ABD’nin İran’ı vurması bölgedeki siyasi ve ekonomik istikrarsızlığı daha da tırmandırdı. Gelişmeler Türkiye’yi de olumsuz etkileyebilir. Harita, İran’ın ilk tepki olarak trafiğe kapattığı Hürmüz Boğazındaki petrol tankerlerini gösteriyor.Öncelikle şunu belirtmeli: ABD Başkanı Donald Trump 22 Haziran İran saldırısıyla inisiyatif almadı. İsrail Başbakanı Binyamin Netanyahu’nun çizdiği hatta ilerleyerek, kendi üslûbunca, kişisel karakteri ve ABD’nin iç siyasetinin dengeleri doğrultusunda hareket etti. Elbette, buradan kendine bir “dünya liderliği” parsası çıkaracaktır. Ancak, gerçek “güdüldüğü” yönde giderek bu adrese çıktıdır.

İran’ın bu aşamada nükleer kaynaklarının bir kısmını, özellikle de zenginleştirilmiş uranyum stoklarının en azından bir bölümünü başka noktalara taşımış olması son derece mümkün. Ayrıca Fordo, ABD cephaneliğindeki en ağır mühimmat için bile fazla derine gömülmüş bir tesis. Bilinen, tesisin derinliğinin 80 metreden fazla olduğu ve ABD’nin GBU-57 MOP bombasının 60 metre civarına nüfuz edebildiği. Bu nedenle, hedef alınmasına rağmen tamamen devre dışı kalmamış olabilir. Giriş-çıkış noktaları zarar görmediyse, kısmen erişilebilirliğini korumuş olabilir.

Aynı durum Natanz’daki yeni tesis için de geçerli.İran’ın ilk yanıtı: Hürmüz BoğazıBu aşamada doğrudan ABD hedeflerine saldırması rejimin siyasi itibarı açısından şart ancak stratejik bakımdan olağanüstü maliyetli olacaktır.

Bu durumda İran’ın elindeki en etkili silah, küresel kanıtlanmış rezervlerin yüzde 10’una sahip olduğu, petrol olarak görünüyor.

İran doğrudan ABD hedeflerine saldırmaktan ziyade, günde 20 milyon varil petrolün geçtiği Hürmüz

Boğazında ve Yemen’deki, yarı sağlam kalan tek vekili, Ensarullah (Husiler) vasıtasıyla günde 4 milyon varil petrolün geçtiği (halihazırda zaten 2023’ün yarısı kadar) Babülmendeb Boğazı ve Aden Körfezi coğrafyasında petrol ticaretini yavaşlatmak/ durdurmak yolunu tercih edebilir.

Nitekim akşam saatlerinde Hürmüz’ü kapattığını ilan etti.

Dünyada günde yaklaşık 75-80 milyon varil petrol (ham ve rafine) deniz yoluyla pazara taşınıyor.

Hürmüz ve Babülmendeb trafiğinin sekteye uğraması bu hacmin yüzde 30’undan fazlasını etkileyecektir.

Bu durum, petrol ve elbette doğal gaz, fiyatlarını arttırarak küresel büyümeye darbe vurur ve enflasyonu yükseltir. ABD üzerinde çatışmanın durması yönünde, tek başına belirleyici olmasa da belli bir baskı yaratabilir.ABD’nin saldırısı ve petrol fiyatlarıEsasen etkiyi dönüştürecek noktalara dikkat çekmek gerek.

1- ABD’nin 2010’dan bu yana artarak bugün hidrokarbon ürünlerinin neredeyse tüm kategorilerinde net ihracatçı konumuna geldiği hatırlanmalı. Bu nedenle, artan petrol fiyatlarının bir yandan ABD’de enflasyonist baskı yaratmakla birlikte, aynı zamanda ABD’nin cari dengesine kısmi bir olumlu katkı sağlayabileceği de unutulmamalıdır. Burada dengenin nerede kurulacağı önemli.

2- Petrol fiyatların hangi noktaya kadar yükselteceği önemli.

3- ABD dolarının diğer para birimlerine nispeten orta vadede ne ölçüde değerleneceği ve bu durumun ABD dış ticaret dengesine etkisi olacaktır.

4- Hürmüz Boğazının kapanmasından en çok etkilenecek ekonomilerin Japonya, Hindistan ve Çin olacağı söylenebilir.Türkiye: riskler ve imkânlarİran misillemesiyle petrol fiyatları en yüksek noktasında varil başına 120-130 dolar seviyelerine gelebilir. Nihai fiyat seviyesini ise çatışmanın ne kadar sürüp hangi düzeye tırmanacağı belirleyecektir. Petrol fiyatlarında meydana gelen varil başı on dolarlık artış potansiyel olarak Türkiye’nin cari dengesini 4-5 milyar dolar seviyesinde olumsuz etkileyebiliyor.

Kuşkusuz bu Ankara’daki ekonomi kurmaylarının uykularını kaçıran bir etken.

ABD saldırısı tam da İran Dışişleri Bakanı Abbas Arakçı’nin Türkiye’de bulunduğu zamanda yapıldı. Bu da şu aşamada Türkiye’nin kolaylaştırıcılık ötesinde bir rol oynamasının pek de mümkün olmadığını gösteriyor. Esasen halihazırda bu ifade neredeyse tüm ülkeler için geçerli.

Ancak, Türkiye’nin dış politikasının ülkeyi doğrudan etkileyecek gelişmelere yol açması kaçınılmaz olan bu sürece angaje olmaktan uzak durması da mümkün değil.

Yine petrol fiyatlarındaki artışla beraber dolar endeksinin değerlendirilmesi beklenebilir ki bu da kuşkusuz cari ekonomik ortamda iktidar için iyi bir haber değil.

İran kaynaklı yeni bir göç dalgasının da siyasi maliyeti endişe kaynağı bir başka unsur.“Terörsüz Türkiye” sürecini etkileyebilirSon olarak İran’da merkezi otoritenin zayıflamasının gündeme merkezkaç siyasi eğilimleri getirmesi beklenebilir. ABD’nin uzunvadeli stratejik planlarının bir rejim değişikliği yönünde olduğu nicedir gündemdeki bir iddia.

Bu iddiadaki gerçeklik payı bir yana ülkesinde egemenliği zayıflamış bir İran senaryosunun, Türkiye’de başlatılmış “Terörsüz Türkiye” sürecini etkilemesi olasılık dahilinde.

Unutmamak gerekir ki, modern zamanların tek Kürt devleti 1946’daki kısa ömürlü Mahabad Kürt Cumhuriyetidir. Benzer bir siyasi heves ve bu yönde ortaya çıkacak gelişmeler Türkiye tarafından yakından izlenecektir. Zira, bölgesel manzaraya bakınca Irak’ta Kürdistan Bölgesel Yönetimi gerçekliği; Suriye’de PYD-PKK’nın Suriye’nin geleceğinde oynayacağı role dair ihtimaller göz önüne alındığında çarşı bir hayli karışabilir.İran’da yönetim zayıflarsaİran’da da benzer bir yola girilmesi, kendini fesih etmiş haliyle dahi PKK artıkları ve Kürt siyasi çevrelerinin belli unsurları açısından farklı değerlendirmelerin içtihat kapısını açma fırsatı olarak değerlendirilebilir. Eğer bu çevrelerde, mevcut “devlet projesinin” kabul edilmesinin onları Orta Doğu’daki “asgariye razı olmuş” ve hatta kaybetmiş tek

Kürt hareketine dönüştürdüğü yönünde bir kanaat hâkim olursa, bu yeni algı oldukça kaygan bir siyasi zemin yaratabilir.

Türkiye'nin, uluslararası yatırımcının gözünde, kendisini bölgesindeki karmaşadan ve benzerlerinden olumlu biçimde ayıştıracak bir hikâyesinin bulunmadığı da dikkate alındığında, bunlar kuşkusuz ABD'nin İran saldırısıyla ortaya çıkan yeni sınamalar.

Ahmet Kasım Han

Tags:

SELİM ÇORAKLI



Selim Çoraklı

Siyonist İsrail ve Evanjelist Trump

-ABD Başkanı Trump, Beyaz Saray, Oval Ofis'te Evanjelistler ile...

SİYONİST İSRAİL VE EVANJELİST TRUMP

“Sakın zalimlerin yaptığından Allah’ı gafil sanma! O, sadece onları, gözlerin dehşetten donup kalacağı, bir noktaya dikilip bakacağı bir güne erteliyor.” (İbrahim, 42).

20 milyonu bulmayan nüfusuyla Siyonist bir katiller örgütü olan İsrail, Ortadoğu’yu kan gölüne çevirmeye devam ediyor. Filistin, Lübnan, Yemen ve Suriye’den sonra şimdi de hedefine İran’ı alarak acımasızca bombalıyor, insanları katlediyor, hiçbir uluslararası hukuk kuralını tanımıyor ve bir de utanmadan kendini haklı göstermeye çalışıyor.

Son bir yılda sadece Gazze’de yarıdan fazlası çocuk ve kadınlar olmak üzere 55 bin Filistinliyi katletti.

İsrail’i bu derece pervasız, katil ve ahlaksız yapan nedir?

İsrail bu katliamları bunu tek başına mı yapıyor?

Elbette hayır! İsrail’in en büyük hamisi başta Yahudiler tarafından yönetilen ABD olmak üzere tarihleri katliamlarla dolu İngiltere, Almanya ve bazı batı ülkeleri geliyor. Akif’in deyimiyle, “Kimi Hindu, kimi Yamyam, kimi bilmem ne bela” bu katillerin desteği olmasa İsrail bölgede bir ay ayakta kalamaz.

ABD’de yönetimlerin değişmesi ile İsrail’e yapılan destekler de asla kesilmiyor. Evanjelistlerin hâkim olduğu ABD yönetimi, Yahudi Siyonistlere desteğini artırarak devam ettiriyor. Zaten ABD’yi yakından tanıyan uzmanlar, yönetimine seçilen başkanların Yahudi desteği olmadan seçilmesinin neredeyse imkânsız olduğunun altını kalınca çiziyor.

Trump'ın seçilmesi de neticeyi değiştirmedi ve ABD yönetimi, İsrail'in yaptığı bütün katliamlara ve uluslararası hukuk kurallarını çiğnemesine rağmen İsrail'den desteğini esirgemiyor. İsrail'in hukuksuz biçimde İran'a saldırmasının ardından Trump tarafından yapılan açıklamalar bunun açık bir örneği olarak bütün dünyanın gözleri önünde sergileniyor. Trump'ın İsrail'e destek hususunda yaptığı açıklamaları bırakın akıllı başında bir devlet adamının, normal bir insanın bile kabul edemeyeceği kadar mantıksız ve akılsız görünüyor.

Yapılan açıklamalara ve İsrail'e verilen desteklere bakınca Trump ve önceki ABD başkanlarının akıllı olmadıkları hükmünü vermek hiçte mantıksız gelmiyor.

Geçtiğimiz günlerde bu düşüncemi destekler mahiyette bir konferans dinledim. Avrasya Bir Vakfında "Trump Çağı" adını taşıyan konferansta **Beykoz Üniversitesi** Rektörü Prof. Dr. **Burak Küntay**'ın kendisine sorulan, "Trump'u nasıl tarif edersiniz?" sorusuna tek kelime ile "DELİ" cevabını vermesi çok manidardı. İsrail gibi haydut bir terörist örgütün İran'a saldırmasının ardından yaşanan Trump'ın önceki ve şimdiki açıklamalarına baktığımızda Sayın Küntay'ın söylediğinin yüzde yüz isabetli olduğunu bir kez daha müşahade etmiş olduk.

İster istemez dünyamızın içinde bulunduğu kaos ve kargaşa ortamına baktığımızda haklı olarak, bugün dünyayı yöneten liderlere baktığımızda normal akıl ölçüleri içinde akıllı diyebileceğimiz acaba kaç lider çıkar diye düşünmekten kendimizi alamıyoruz.

ABD başkanlarının İsrail'e yaptıkları bu ahlaksızca desteklerini sadece delilikle tarif etmek elbette imkânsızdır. ABD'yi yönetenlerin Evanjelizm olarak ifade edilen dini inançları da bu deliliklerini yapmalarında ne yazık ki tetikleyici rol oynuyor.

ABD'yi yönetenlerin çoğunun Evanjelist Hristiyan olması bu tezimizi doğrular mahiyettedir. Trump'ın yeniden başkan seçilmesinde Evanjelistlerin payının yüksek olduğunu, konunun uzmanları delilleriyle ortaya koyuyor. Trump, seçimlerde Siyonizm'i desteklemek ve İsrail'e hami olmak sözünü Evanjelistlerin yardımını sağladı ve yeniden başkan seçildi.

Trump'ın başkan seçilmesi aynı zamanda fanatik Hristiyan Evanjelistlerin ABD iktidarında yeniden güçlü şekilde söz sahibi olmalarını da sağladı.

Evanjelizm sözcüğü "Kitab-ı Mukaddes'e dönmek veya yönelmek" anlamına gelir. Evanjelist sözcüğü ise en basit anlamıyla "Hristiyanlık bildirisini vaaz eden, yayan kişi" anlamına gelir. Evanjelik kavramı ise daha çok Protestan kilisesinin muhafazakâr kesimini nitelemek için kullanılır.

Evanjelikler, ABD'yi kuran ve tutuculuğuyla bilinen Protestan mezhebi Puritenler'in devamıdır.

Evanjelizm merkezli bu akımın mensuplarına ve zamanla liberal Protestanlar haricindeki tüm Protestanlara Evanjelik denmeye başlanmıştır. Bugünkü Evanjelizm, Amerika'daki Hristiyan toplumunun tutucu kanadını temsil etmektedir. Lutherci Protestanlık ile başlayan, Jimmy Carter, Ronald Reagan ve baba Bush'un başkanlıkları döneminde adım adım gelişen Evanjelizm, 11 Eylül'den sonra oğul Bush ile küresel emperyalizmi yönlendiren esas güç hâline gelmiştir.

Fransız gazetesi Le Monde'un 11 Ekim 2024 tarihli sayısında yayınlanan bir makale Evanjelistlerin, Trump lehine çalıştıklarını şu cümlelerle ortaya koymaktadır:

"Amerikalı Evanjelistler Trump'ın gözdesi sayılır. Çünkü eski iktidarı sırasında ve Kasım 2024 tarihindeki seçimlerinde Trump, neredeyse bütün yumurtalarını bu koyu Hristiyan kesimin sepetine koymuştu. Trump, 2016 yılında başkanlık yarışını kazanırken de Evanjelistlerin yüzde 81'inin oyunu almıştı. 2020 yılındaki seçimde ise Evanjelistlerden gördüğü destek yüzde 76 ile 81 arasında değişiyordu."

Zaten ABD'li Evanjelistlerin yüzde 80'i İsa Mesih'in yakın bir dönemde gökten yeryüzüne

dönebileceğine inanıyor. Bu inancı 1948 yılında kurulan İsrail devleti yöneticileri de taşıyor. Yani ABD'nin Siyonist İsrail'e, bütün katliamlarına ve uluslararası hukuksuzluklarına rağmen İsrail'i desteklemeleri de bu dini inançlarının bir gereği olarak görülüyor.

ABD'li yazar Grace Hallsell'in kaleme aldığı "Tanrı'yı Kıyamete Zorlamak" isimli eseri de Evanjelistlerin inançlarını gerçekleştirmek için nasıl bir psikoz içinde olduklarını gözler önüne seriyor. Hristiyan Evanjelistler Amerikan Yahudileri ve İsrail sağı ile aralarında bir inanç bağı kurdukları açıktır. Evanjelistler için Kudüs'ün ve İsrail'in önemi, kıyamete doğru İsa'nın (Mesih) yeryüzüne dönerek kendilerini kurtaracağı inancına dayanıyor. Evanjelistler kıyamete çok yakın bir zamanda, tanrılarının oğlu olarak kabul ettikleri İsa'nın yeniden yeryüzüne geleceğine, bu sürecin hızlandırılması için de dünyanın kaos içine sokulması gerektiği inancına da sahiptirler. Bugün Evanjelistlerin özellikle Ortadoğu denilen coğrafyada kaos ve kargaşa çıkarmak istemelerinin temelinde de Evanjelistlerin bu sapık inancı yatmaktadır.

ABD yönetimine hâkim olan Evanjelistlerin inançları ile İsrail'i yöneten Yahudilerin inançları bu noktada tam olarak örtüşmektedir.

Evanjelistler, Hristiyanlar içinde Hz. İsa'nın ilk havarilerine verdikleri 'gidin' ve 'deyin ki' ifadelerini referans alan bir mezhebin üyeleridir. Bunlar kendilerini Tanrı'nın askerleri, yeryüzünü de kendilerine verilmiş bir nimet olarak değerlendirirler. Zaten bu anlamda Evanjelistlerin inancı İsa Mesih'in gelişine zemin hazırlamak ve bunu bir an önce gerçekleştirmektir. Bundan dolayı İsa'nın bir an önce gelmesi için kaos ve kargaşa ortamı çıkarmak maksadıyla Ortadoğu'yu acımasızca kan gölüne çevirmektedirler.

Yukarıda bahsettiğimiz "Tanrıyı Kıyamete Zorlamak" kitabı da bunun nasıl olacağını enine boyuna anlatan Evanjelist bir yayındır. Evanjelistler, ABD'nin hangi şartta olursa olsun, İsrail'i desteklemesi gerektiğini savunurlar. Zaten Trump'ın da sıkı bir Evanjelist olduğu hemen herkesin malumudur.

Kudüs'ün başkent ilan projesinde tören öncesi Evanjelist yemin töreni ve ritüellerinin yapılmış olması ve bu törende baş aktörün Trump olması dikkat çekicidir.

Bugün ABD'yi yöneten Siyonist katiller İsrail'e verdikleri destekle yukarıda da belirttiğimiz gibi Filistin, Lübnan, Suriye, Yemen ve İran'da acımasızca katliamlar yapmakta ve hiçbir uluslararası kural tanımamaktadır. Siyonist katiller asla kana doymuyor ve ne yazık ki öldürdükleri arasında on binlerce kadın ve çocuk da var.

Siyonist İsrail'i kayıtsız şartsız destekleyin katil ABD'nin tarihi de bugün olduğu gibi kanla, soykırımlarla ve katliamlarla doludur. ABD'lilerin ataları da devletlerini, Kızılderililer ve Afrikalı kölelerin kanı üstüne kurmuştu.

ABD, kuruluşundan beri insanlık tarihinin en büyük cinayetlerine imza atmıştır. Bu hususta 70 Milyon Kızılderili'yi katletmekten asla çekinmediler. Afrika'dan köle olarak getirdikleri insanlara karşı uyguladıkları katliamlar da halen anılmaktadır. ABD'lilerin ataları nasıl büyük katliamlara imza attı ise ne yazık ki bugünkü sözde medeni yöneticileri de aynı oranda katliamlara imza atmakta, İsrail'in her türlü ahlaksızlığına göz yummaktadır. Bunu da dini bir inanç olarak yapan ABD yöneticileri, başkalarına demokrasi nutku atmaktan da geri durmuyorlar. Bu anlamda Anadolu deyimi ile ABD'liler ne Allah'tan korkuyor ne kullardan da utanmıyorlar.

ABD'liler 70 milyon Kızılderili'yi katledip topraklarını gasp ettikleri gibi 15 milyon Afrikalıyı da köleleştirerek tarihin en acımasız soykırımına imza atmışlardır.

Bugün İsrail'in kadın ve çocukları öldürmesine göz yuman ve hatta destek veren ABD'li katillerin 1945 senesinde Japonya'nın Nagazaki ve Hiroşima şehirlerine Atom bombası atarak bir anda 220 bin insanı katletmeleri tarihe en büyük soykırımlardan biri olarak geçmiştir.

Yine 2. Dünya Savaşı'nda Almanya Dresden'e üç gün aralıksız havadan bomba yağdıran ABD, çocuk ve kadınların oluşturduğu 200 bin kişiyi öldürerek tescilli büyük bir katil olduğunu ortaya koymuştur.

1950-1953 yılları arasında Kore'de 4 milyona yakın insanı katletti.

ABD'li katiller, 1950 yılında milletin oylarıyla Guatemala Devlet Başkanı seçilen Arbenz'i devirdi ve kendi kuklası Guatemala Silahlı Kuvvetler Başkanı Castillo Armas'ı yönetime geçirdi. Bu darbe sırasında 200 bin Guatemalalı öldürüldü.

Vietnam savaşı sırasında her türlü uluslararası hukuk kurallarını çiğneyerek "Portakal gazı" kullandı ve tarihe gazla insanları katleden haydut devlet olarak geçti.

ABD, 11 Eylül 2001 tarihinde İkiz kulelere yapılan saldırıyı bahane ederek (Ki bu saldırıları da bizzat CIA organize etti) Afganistan'ı işgal etti ve bir milyondan fazla insanı katletti.

Yine "Saddam'ın elinde kıyamet silahları var." diyerek algı oluşturup, Irak'a çıkarma yapan ABD ve katil ortakları burada da bir mi

Tags:

SINAV DÖNEMİNDE BESLENME NASIL OLMALI? UZMANDAN BAŞARIYI ARTIRAN ALTIN ÖNERİLER



Sınav Döneminde Beslenme Nasıl Olmalı? Uzmanın Başarıyı Artıran Altın Öneriler

YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlara hazırlanan öğrenciler için sadece ders çalışmak yeterli değil! Doğru beslenme, sınav başarısında belirleyici bir rol oynuyor. [Beykoz Üniversitesi](#)'nden Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav haftasında uygulanabilecek sağlıklı beslenme stratejilerini ve kritik uyarıları paylaştı. Sınav Başarısını Artıracak 5 Beslenme Alışkanlığı Yükleniyor... Son Haberler Kahvaltıyı Atlamayın, Bilişsel Performansınızı Koruyun

Dr. Nazır, sınav sabahı yapılan kahvaltının zihinsel işlevleri doğrudan etkilediğini vurgulayarak şunları söyledi:

“Kahvaltı günün ilk enerji kaynağıdır. Özellikle haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek, az tuzlu peynir, ceviz, zeytin ve bol yeşillikten oluşan dengeli bir kahvaltı, dikkat süresini artırır ve stresle baş etmeyi kolaylaştırır.”

Sınav Dönemi İçin Beslenme Önerileri:

Probiyotik ve Prebiyotikler: Yoğurt, kefir ve turşu gibi gıdalar bağırsak sağlığını korur, beyin-bağırsak aksı sayesinde zihinsel dayanıklılığı artırır.

C Vitamini Zengini Gıdalar: Portakal, kivi, brokoli, biber gibi besinler stres hormonlarını dengeler.

Omega-3 ve B Vitaminleri: Balık, ceviz ve keten tohumu öğrenme kapasitesini güçlendirir, hafızayı destekler.

Kafein ve Şeker Uyarısı: Aşırı çay-kahve tüketimi uyku düzenini bozabilir. Çikolata ezmeleri ve şekerli içecekler yerine taze/kuru meyveler tercih edilmeli.

Su Tüketimi: Her saat başı bir bardak su içilmeli; sınav sabahı ve sırasında su içmeye özen gösterilmeli.

Enerji İçecekleri ve Ağır Gıdalardan Uzak Durun

Sınav sabahı tuzlu, yağlı ve salamura yiyeceklerden uzak durulmalı. Bu tür gıdalar susuzluğa neden olarak odaklanmayı azaltabilir. Enerji içecekleri yerine doğal besinlerden alınan enerji tercih edilmelidir.

Beslenme Kadar Uyku da Önemli

Dr. Nazır, sınav dönemlerinde sık görülen uyku problemlerine de dikkat çekti:

“Kaliteli uyku, sınav başarısı için hayati önem taşır. Akşam yemeğini yatmadan en az 3-4 saat önce yemek ve sindirimi kolay besinleri tercih etmek uyku kalitesini artırır. Papatya ve melisa çayı gibi bitki

ayları da bu süreçte destekleyicidir.”

Sınav Başarısını Artıracak 5 Beslenme Alışkanlığı

Her gün kahvaltı yapın.

Ara öğünlerde kuru meyve ve ceviz tüketin.

Aşırı kafeinden ve rafine şekerden uzak durun.

Balık ve yeşil yapraklı sebzeleri ihmal etmeyin.

Günlük su tketiminizi ihmal etmeyin.

Kaynak: DHA

Tags:

ÜNYELİ DEVRİM DEMİRAL, ULUSLARARASI SANAT FUARINDA...



Ünyeli Devrim Demiral, Uluslararası Sanat Fuarında...

ArtContact İstanbul 5. Uluslararası Çağdaş Sanat Fuarı'na Ünyeli Resim ve Karikatür Sanatçısı Devrim Demiral da yağlıboya tablolarıyla katıldı.

ArtContact İstanbul 5. Uluslararası Çağdaş Sanat Fuarı'na Ünyeli Resim ve Karikatür Sanatçısı Devrim Demiral da yağlıboya tablolarıyla katıldı. Sanatın farklı dallarından çağdaş sanat eserlerinin sergilendiği ve 42 ülkeden binin üzerine sanatçı yer aldığı Uluslararası Çağdaş Sanat Fuarı ArtContact İstanbul, Yenikapı'daki Dr. Mimar Kadir Topbaş Gösteri ve Sanat Merkezi'nde sanatseverlerle buluştu. ATİS Fuarcılık tarafından bu yıl 5.si gerçekleştirilen fuarının açılışında konuşan ArtContact İstanbul Yönetim Kurulu Başkanı Bilgin Aygül, 5 yıldır büyük bir emekle fuarı daha uluslararası ve tanınır kılmak için katılımcılar, sanatçılar ve koleksiyonerlerle büyük bir mücadele verdiklerini söyledi. Fuarda çeşitli ödüller de verildi. Tomur Atagök'e "Sanatçı Onur Ödülü", Arter Müzesi'ne "Kurum Onur Ödülü", Bilfen Sanat Koleksiyonu'na da "Sanata Katkı Ödülü" ödülü verildi. Genç Yetenekleri Güçlendirme Vakfınca (EMART) organize edilen anlatımlı "Carmen" konseri de açılış programında katılımcılarla buluştu. ArtContact İstanbul 5. Uluslararası Çağdaş Sanat Fuarı, Dr. Mimar Kadir Topbaş Gösteri ve Sanat Merkezi'nde Türkiye'den ve dünyadan galeri ve sanatçıların eserlerine ev sahipliği yaptı. Sanatın farklı dallarından çağdaş sanat eserlerinin sergilendiği fuara yoğun ilgi olurken, fuar üç gün sürdü. -Hasan Öz, Devrim Demiral'ın davetiyle fuara katıldı ve sanatçı ile hasret giderdi -Ünyeli sanatçı Devrim Demiral'ın davetlisi olarak fuara katılan Ordu eski Milletvekili Ünyeli Hasan Öz, Demiral ile buluşarak önce Demiral'ın eserlerinin olduğu Evrim Sanat Galerisi standını, daha sonra diğer standları gezdiler. Uzun süre sohbet eden Devrim Demiral ve Hasan Öz hasret gidererek geçmişten geleceğe Ünye ve ülke müzakeresi yaptılar. Hasan Öz sanatçıyı tebrik ederek, başarılarının devamını diledi. -Devrim Demiral'ın karikatürleri Çağrı Gazetesi'nde de yayınlandı -Devrim Demiral'ın karikatürleri Ünye Lisesi'nde okurken Öz Kardeşler'in çıkardığı Çağrı Gazetesi'nde de yayınlandı. 35 yıla yakın Demiral ve Öz'ün dostluğu

aralıksız devam etti. Son olarak Demiral'in, Hasan Öz'ün yazdığı '2040 Kar Tanelerinden Gökkuşığına Yeni Bir Dünya' kitabında çokça karikatürü bulunuyor. Demiral, başörtüsü yasağının okullarda sürdüğü yıllarda Hasan Öz'ün ricasıyla yasağı simgeleyen büyük bir karikatür çizmişti. Özler o karikatürü Ankara'da okuyan Ünyeli üniversite öğrencilerine gönderdi. Öğrenciler de o karikatürü bir mitingde büyük bir çelenkle taşırken, o görüntüler başörtüsü yasağı yıllarının belgeselinde de görüntülenmişti. Devrim Demiral kimdir? 1970 doğumlu olan Devrim Demiral, Ünye Lisesi'nde okudu. Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim bölümü lisans eğitimini tamamladı. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Resim Ana Sanat Dalında Yüksek Lisans yaptı. (Resim Sanatında Mizah, William Hogarth ve Daumier", Yüksek Lisans Tezi, MSGSÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.) Çarşaf Mizah Dergisinde Karikatürist olarak çalıştı. Bando Çocuk Dergisi, Cumhuriyet Gazetesi Dinozor mizah eki, Dünya Gazetesi, Bir gün Gazetesi, Aydınlık Gazetesi ve benzeri pek çok dergi ve gazetede karikatür, çizgi roman, illüstrasyonlar ve kapak tasarımları yaptı. Papirüs Reklam Ajansı'na kurup bir süre reklamcılık yaptı. İki dönem Karikatürcüler Derneği yöneticiliği yaptı. Yurt içi ve yurt dışı olmak üzere 10 kişisel sergi açtı. Avrupa Birliği ve Sağlık Bakanlığı'na çocuk istismarını önleme projesi kapsamında 8 çizgi film yaptı. Reklam çizgi filmleri yaptı. Karikatür Mizah Müzesi ve Anadolu Üniversitesi Karikatür Müzesine eserleri alındı. İki karikatür kitabı olmak üzere 20 kitabı yayımlandı. Halen Karikatürcüler Derneği üyesi ve 2007'den 2010'a kadar Beykent Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde öğretim görevlisi olarak çalıştı. 2020'de bir süre [Beykoz Üniversitesi](#) Animasyon bölümünde ders verdi. Halen kendi atölyesinde resim çalışmalarına devam etmektedir. Ünye Kent / Haber Merkezi

Tags:

İSRAİL-İRAN GERİLİMİ SÜRÜYOR! PROF. DR. BURAK KÜNTAY YORUMLADI: ABD İRAN'A GİRECEK Mİ?



İsrail-İran gerilimi sürüyor! Prof. Dr. Burak Kuntay yorumladı: ABD İran'a girecek mi?

Prof. Dr. Burak Kuntay, İsrail'in İran'a yönelik saldırılarının ardından bölgede başlayan gerilimi değerlendirdi. ABD'nin İran'a saldırma ihtimalinin olduğunu belirten Prof. Dr. Kuntay, Trump'ın arkasındaki bir grubun saldırıyı destekleyeceğini söyledi. İran'daki nükleer tehdidin İsrail için yaşam sebebi olduğunu da dikkat çeken Prof. Dr. Burak Kuntay, "İran'ı ortadan kaldıralım, tehdit olmaktan çıksın" deseniz önce İsrail itiraz eder" açıklamalarında bulundu.

Beykoz Üniversitesi Rektörü ve Dünya Gazetesi yazarı Prof. Dr. Burak Kuntay, Habertürk'te katıldığı programda İsrail'in İran'a yönelik saldırılarının ardından başlayan süreçle ilgili açıklamalarda bulundu. ABD'nin İran'ı vurma ihtimalinin olduğunu ifade eden Kuntay, ABD'nin rejim değişikliğini çok önemseydiğini düşünmediğini de aktardı.

İran'daki nükleer tehdidin İsrail için yaşam sebebi olduğunu da belirten Prof. Dr. Burak Kuntay, "Nükleerlikten çıkmış, nükleer tehdit olmayan ama olma ihtimali olan bir İran, İsrail'in oradaki mevcudiyetini ayakta tutan en önemli sebeptir." ifadelerini de kullandı.

"Trump burayı yarın vurursa şaşırmayın"

ABD'nin bu süreçte nasıl bir pozisyon alacağını değerlendiren Kuntay, Trump'ın kitlesinin önemli rol oynayacağından şöyle bahsetti:

"Trump'ın sabah dedikleriyle akşam dedikleri birbiriyle alakasız. Ama kimse şunu sanmasın, 'aklına gelince bi şey söylüyor' hayır.

Ağzından çıkan laflar bazen korku, bazen şüphe yaratıyor. Bununla birlikte karşı tarafı bastırmak istiyor. Burada da size çok net bir şekilde söylüyorum. Trump'a sorsanız, 'Sen gerçekten İran'ı vurmak istiyor musun? diye. Trump'ın hiç istediğini sanmıyorum. Sebebi de belli. ABD dış politikası falan değil. Trump'ı oraya getiren kitlenin bir kısmı İran'ı bir önce bitirmesini istediği gibi, diğeri de 'ne işimiz var bizim orada' diyen bir kitle.

Fakat bir yandan da ABD seçimlerini ve ABD başkanlığını sponsorları yönetir. Miriam Adelson'a bakın. Adelson olduğu müddetçe Trump burayı yarın vurursa şaşırmayın."

"Nükleer tehdit olmayan İran, İsrail'in mevcudiyetini..."

İsrail'e en büyük finansal desteğı ABD'nin verdiğinin altını çizen Küntay, nükleer tehdit olmayan İran'ın İsrail'in oradaki mevcudiyetini ayakta tutan en önemli sebep olduğunu ifade etti:

"İsrail aldığı en büyük finansal destek ABD'den. Bunlar ABD kongresinden geçiyor. Bu kongreden geçerken yapılmış bütün savunmaları okuyun. En çok geçen cümle İran tehdididir. 'İran'ı ortadan kaldıralım, tehdit olmaktan çıksın' deseniz önce İsrail itiraz eder. Nükleerlikten çıkmış, nükleer tehdit olmayan ama olma ihtimali olan bir İran, İsrail'in oradaki mevcudiyetini ayakta tutan en önemli sebeptir." "ABD'nin rejim değiştirmeyi umursadığını sanmıyorum"

İran'daki nükleer tehdidin mevcudiyetinin İsrail için yaşam sebebi olduğunu da belirten Prof. Dr. Burak Küntay, ABD'nin rejim değişikliğini önemsemediğini söyledi:

"ABD'de şu an bir şey belirdi. Pentagon'un içerisinde bir de ABD'deki önemli karar alıcılar şunu düşünüyor: 'Pis işi bunlar yapıyor. Şu bombardıman uçaklarıyla gelip şuraları vuralım ve bu nükleer hikayesi bitsin.'

ABD'nin ben çok rejim değiştirme vesaire umrunda olduğunu sanmıyorum. İsrail için başka bir şey konuşuruz.

Ama ABD'nin buraya girip vurma ihtimali var mı derseniz keşke hayır desem. Ama çok ciddi bir şekilde Trump'ın arkasında bir grup hazır İsrail bu işi buraya kadar getirdi, 'vur bitsin' diyor. Ama bir grupta, siyasi bir bürokrat iki bu işe girdiğin zaman bu böyle kalmaz diyor."

İran'ın tehlikesi

İki tarafından birbirine kademeli ve dikkatli atışlarda bulunduğunu ifade eden Prof. Dr. [Burak Küntay](#), "İki taraf içinde hedef belirlenen yerler. Kendileri de bunu çok eskale etmek istemiyor. Ama bu elden bir kaçarsa, ki kaçabilir. ABD'nin topa girmesi neye sebeptir biliyor musunuz? Asıl korkulan şey İran'ın attığı füze değil. Siz İran'ın eskisi gibi ABD veya İsrail'de veya Avrupa'da eylemler yapan bir modele dönüştürürseniz işte bu tehlike" dedi.

Tags:

İSRAİL-İRAN GERİLİMİ SÜRÜYOR! PROF. DR. BURAK KÜNTAY YORUMLADI: ABD İRAN'A GİRECEK Mİ?



İsrail-İran gerilimi sürüyor! Prof. Dr. Burak Küntay yorumladı: ABD İran'a girecek mi?

Prof. Dr. Burak Küntay, İsrail'in İran'a yönelik saldırılarının ardından bölgede başlayan gerilimi değerlendirdi. ABD'nin İran'a saldırma ihtimalinin olduğunu belirten Prof. Dr. Küntay, Trump'ın arkasındaki bir grubun saldırıyı destekleyeceğini söyledi. İran'daki nükleer tehdidin İsrail için yaşam sebebi olduğunu da dikkat çeken Prof. Dr. Burak Küntay, "İran'ı ortadan kaldıralım, tehdit olmaktan çıksın" desanız önce İsrail itiraz eder" açıklamalarında bulundu.

Beykoz Üniversitesi Rektörü ve Dünya Gazetesi yazarı Prof. Dr. Burak Küntay, Habertürk'te katıldığı programda İsrail'in İran'a yönelik saldırılarının ardından başlayan süreçle ilgili açıklamalarda bulundu. ABD'nin İran'ı vurma ihtimalinin olduğunu ifade eden Küntay, ABD'nin rejim değişikliğini çok önemseydiğini düşünmediğini aktardı.

İran'daki nükleer tehdidin İsrail için yaşam sebebi olduğunu da belirten Prof. Dr. Burak Küntay, "Nükleerlikten çıkmış, nükleer tehdit olmayan ama olma ihtimali olan bir İran, İsrail'in oradaki mevcudiyetini ayakta tutan en önemli sebeptir." ifadelerini de kullandı.

"Trump burayı yarın vurursa şaşırmayın"

ABD'nin bu süreçte nasıl bir pozisyon alacağını değerlendiren Küntay, Trump'ın kitlesinin önemli rol oynayacağından şöyle bahsetti:

"Trump'ın sabah dedikleriyle akşam dedikleri birbiriyle alakasız. Ama kimse şunu sanmasın, 'aklına gelince bi şey söylüyor' hayır.

Ağzından çıkan laflar bazen korku, bazen şüphe yaratıyor. Bununla birlikte karşı tarafı bastırmak istiyor. Burada da size çok net bir şekilde söylüyorum. Trump'a sorsanız, 'Sen gerçekten İran'ı vurmak istiyor musun? diye. Trump'ın hiç istediğini sanmıyorum. Sebebi de belli. ABD dış politikası falan değil. Trump'ı oraya getiren kitlenin bir kısmı İran'ı bir önce bitirmesini istediği gibi, diğeri de 'ne işimiz var bizim orada' diyen bir kitle.

Fakat bir yandan da ABD seçimlerini ve ABD başkanlığını sponsorları yönetir. Miriam Adelson'a bakın. Adelson olduğu müddetçe Trump burayı yarın vurursa şaşırmayın."

"Nükleer tehdit olmayan İran, İsrail'in mevcudiyetini..."

İsrail'e en büyük finansal desteği ABD'nin verdiği altını çizen Küntay, nükleer tehdit olmayan İran'ın İsrail'in oradaki mevcudiyetini ayakta tutan en önemli sebep olduğunu ifade etti:

"İsrail aldığı en büyük finansal destek ABD'den. Bunlar ABD kongresinden geçiyor. Bu kongreden geçerken yapılmış bütün savunmaları okuyun. En çok geçen cümle İran tehdididir. 'İran'ı ortadan kaldıralım, tehdit olmaktan çıksın' deseniz önce İsrail itiraz eder. Nükleerlikten çıkmış, nükleer tehdit olmayan ama olma ihtimali olan bir İran, İsrail'in oradaki mevcudiyetini ayakta tutan en önemli sebeptir." "ABD'nin rejim değiştirmeyi umursadığını sanmıyorum"

İran'daki nükleer tehdidin mevcudiyetinin İsrail için yaşam sebebi olduğunu da belirten Prof. Dr. Burak Küntay, ABD'nin rejim değişikliğini önemsemediğini söyledi:

"ABD'de şu an bir şey belirdi. Pentagon'un içerisinde bir de ABD'deki önemli karar alıcılar şunu düşünüyor: 'Pis işi bunlar yapıyor. Şu bombardıman uçaklarıyla gelip şuraları vuralım ve bu nükleer hikayesi bitsin.'

ABD'nin ben çok rejim değiştirme vesaire umrunda olduğunu sanmıyorum. İsrail için başka bir şey konuşuruz.

Ama ABD'nin buraya girip vurma ihtimali var mı dersiniz keşke hayır desem. Ama çok ciddi bir şekilde Trump'ın arkasında bir grup hazır İsrail bu işi buraya kadar getirdi, 'vur bitsin' diyor. Ama bir grupta, siyasi bir bürokrat iki bu işe girdiğin zaman bu böyle kalmaz diyor."

İran'ın tehlikesi

İki tarafından birbirine kademeli ve dikkatli atışlarda bulunduğunu ifade eden Prof. Dr. [Burak Küntay](#), "İki taraf içinde hedef belirlenen yerler. Kendileri de bunu çok eskale etmek istemiyor. Ama bu elden bir kaçarsa, ki kaçabilir. ABD'nin topa girmesi neye sebeptir biliyor musunuz? Asıl korkulan şey İran'ın attığı füze değil. Siz İran'ın eskisi gibi ABD veya İsrail'de veya Avrupa'da eylemler yapan bir modele dönüştürürseniz işte bu tehlike" dedi.

Tags:

‘SINAV SABAHİ KAHVALTIYI ATLAMAK, BİLİŞSEL PERFORMANSI DÜŞÜREBİLİR’



“Sağlıklı beslenme yalnızca beden sağlığını değil, zihinsel performansınızı ve sınav motivasyonunuzu da doğrudan etkiler”

‘Sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir’

SINAV döneminde beslenmenin zihinsel performans üzerindeki etkilerine dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, “YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir” dedi.

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde özellikle kahvaltı düzeni, sıvı alımı ve uyku beslenme ilişkisine dikkat çekerek öğrencilerin hem beden hem zihin sağlığını destekleyecek önerilerde bulundu.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sınav başarısı üzerindeki etkilerini vurgulayan Dr. Nazır şöyle konuştu: “YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltının atlanmaması büyük önem taşır. Kahvaltı, günün ilk enerji kaynağıdır ve bilişsel işlevleri doğrudan etkiler. Önerimiz; haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek, az tuzlu peynir, zeytin, ceviz, bol yeşillik ve bitki çayından oluşan dengeli bir tabaktır.”

Dr. Öğr. Üyesi Nazır, sınav haftasında öğrencilerin dikkat etmesi gereken temel başlıkları ise şöyle sıraladı:

“Probiyotik ve prebiyotik gıdalar (yoğurt, kefir, turşu vb.) bağırsak sağlığını destekleyerek zihinsel dayanıklılığı artırır.

“C vitamini yönünden zengin sebze ve meyveler (portakal, kivi, brokoli, biber) stres hormonlarını dengelemeye yardımcı olur.

“Omega-3 yağ asitleri (balık, ceviz, keten tohumu) ile B vitaminleri, hafıza ve öğrenme kapasitesini destekler.

“Sınav sabahı tuzlu ve ağır gıdalardan kaçınılmalı, susama hissi yaratacak salamura ürünler tercih

edilmemelidir.

“Kafein tüketimi sınırlandırılmalı, saat 17:00’den sonra çay, kahve gibi içeceklerden uzak durulmalıdır.

Aşırı kafein tüketimi uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir ve çarpıntıya neden olabilir.

“Enerji içeceklerinden uzak durulmalı, kan şekerini hızlı yükselten sürülebilir çikolata ve şekerli meyve suları yerine taze/kuru meyveler tercih edilmelidir.

“Her saat başı bir bardak su içilerek sıvı tüketimi güne yayılmalı, sınav günü mutlaka su bulundurulmalıdır.”

‘UYKU VE BESLENME İLİŞKİSİ BAŞARIYI ETKİLİYOR’

Sınav dönemlerinde sıklıkla görülen uyku problemlerine de değinen Nazır, şu uyarıda bulundu:

“Kaliteli uyku, sınav başarısı için en az sağlıklı beslenme kadar önemlidir. Akşam yemeği uyku saatinden en az 3-4 saat önce tüketilmeli, sindirimi zor yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Papatya ve melisa gibi bitki çayları, uykuya geçişi kolaylaştırabilir. Unutulmamalıdır ki, sağlıklı beslenme yalnızca beden sağlığını değil, zihinsel performansınızı ve sınav motivasyonunuzu da doğrudan etkiler. Bu dönemde kazanacağınız doğru beslenme alışkanlıkları, sadece sınav başarınıza değil, yaşam boyu sürdüreceğiniz sağlıklı bir yaşama da katkı sağlayacaktır.”

Tags:

"SINAV SABAHİ KAHVALTIYI ATLAMAK, BİLİŞSEL PERFORMANSI DÜŞÜREBİLİR"



"Sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir"

Sınav döneminde beslenmenin zihinsel performans üzerindeki etkilerine dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, "YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir" dedi.

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde özellikle kahvaltı düzeni, sıvı alımı ve uyku beslenme ilişkisine dikkat çekerek öğrencilerin hem beden hem zihin sağlığını destekleyecek önerilerde bulundu.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sınav başarısı üzerindeki etkilerini vurgulayan Dr. Nazır şöyle konuştu: "YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltının atlanmaması büyük önem taşır. Kahvaltı, günün ilk enerji kaynağıdır ve bilişsel işlevleri doğrudan etkiler. Önerimiz; haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek, az tuzlu peynir, zeytin, ceviz, bol yeşillik ve bitki çayından oluşan dengeli bir tabaktır."

Dr. Öğr. Üyesi Nazır, sınav haftasında öğrencilerin dikkat etmesi gereken temel başlıkları ise şöyle sıraladı:

"Uyku ve beslenme ilişkisi başarıyı etkiliyor"

Sınav dönemlerinde sıklıkla görülen uyku problemlerine de değinen Nazır, şu uyarıda bulundu:

"Kaliteli uyku, sınav başarısı için en az sağlıklı beslenme kadar önemlidir. Akşam yemeği uyku saatinden en az 3-4 saat önce tüketilmeli, sindirimi zor yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Papatya ve melisa gibi bitki çayları, uykuya geçişi kolaylaştırabilir. Unutulmamalıdır ki, sağlıklı beslenme yalnızca beden sağlığını değil, zihinsel performansınızı ve sınav motivasyonunuzu da doğrudan etkiler. Bu dönemde kazanacağınız doğru beslenme alışkanlıkları, sadece sınav başarınıza değil, yaşam boyu sürdüreceğiniz sağlıklı bir

yaşama da katkı sağlayacaktır." (DHA)

Tags:

DR. NAZIR'DAN YKS ADAYLARINA BESLENME TAVSİYELERİ: SINAV SABAHİ KAHVALTI ŞART

Dr. Nazır'dan YKS adaylarına beslenme tavsiyeleri: Sınav sabahı kahvaltı şart

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) döneminde öğrencilerin beslenmelerine dikkat çekti. Yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda doğru beslenme stratejilerinin, öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini vurgulayan Dr. Nazır, özellikle sınav sabahı kahvaltının atlanmamasının büyük önem taşıdığını belirtti. Dr. Nazır, sınav haftasında öğrencilerin probiyotik ve prebiyotik gıdalar tüketerek bağırsak sağlığını desteklemelerini, C vitamini yönünden zengin sebze ve meyvelerle stres hormonlarını dengelemelerini önerdi. Ayrıca, omega-3 yağ asitleri ve B vitaminlerinin hafıza ve öğrenme kapasitesini desteklediğini, sınav sabahı tuzlu ve ağır gıdalardan, salamura ürünlerden, aşırı kafein tüketiminden ve enerji içeceklerinden uzak durulması gerektiğini söyledi. Öğrencilerin her saat başı bir bardak su içerek sıvı tüketimlerini düzenlemeleri ve sınav günü mutlaka su bulundurmaları gerektiğini de ekledi. Sağlıklı beslenmenin zihinsel performansı ve sınav motivasyonunu doğrudan etkilediğini belirten Dr. Nazır, kaliteli uykunun da sınav başarısı için çok önemli olduğunu vurguladı. Akşam yemeğinin uyku saatinden en az 3-4 saat önce tüketilmesi, sindirimi zor yiyeceklerden kaçınılması ve papatya, melisa gibi bitki çaylarının uykuya geçişi kolaylaştırabileceğini ifade etti. Dr. Nazır, doğru beslenme alışkanlıklarının sadece sınav başarısına değil, yaşam boyu sağlıklı bir yaşama da katkı sağlayacağını sözlerine ekledi. Kaynak:DHA

Tags:

SINAV DÖNEMİNDE DOĞRU BESLENMENİN ÖNEMİ



Sınav Döneminde Doğru Beslenmenin Önemi

Beykoz Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde doğru beslenme stratejilerinin öğrencilerin zihinsel performansını artırabildiğini belirtti. Özellikle kahvaltının atlanmaması gerektiğini vurgulayan Nazır, dengeli ve sağlıklı bir beslenmenin sınav başarısında önemli rol oynadığını açıkladı.

Tags:

‘SINAV SABAHİ KAHVALTIYI ATLAMAK, BİLİŞSEL PERFORMANSI DÜŞÜREBİLİR’



‘Sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir’

Sınav döneminde beslenmenin zihinsel performans üzerindeki etkilerine dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, “YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir” dedi.

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde özellikle kahvaltı düzeni, sıvı alımı ve uyku beslenme ilişkisine dikkat çekerek öğrencilerin hem beden hem zihin sağlığını destekleyecek önerilerde bulundu. Yeterli ve dengeli beslenmenin sınav başarısı üzerindeki etkilerini vurgulayan Dr. Nazır şöyle konuştu: “YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltının atlanmaması büyük önem taşır. Kahvaltı, günün ilk enerji kaynağıdır ve bilişsel işlevleri doğrudan etkiler. Önerimiz; haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek, az tuzlu peynir, zeytin, ceviz, bol yeşillik ve bitki çayından oluşan dengeli bir tabaktır.” Dr. Öğr. Üyesi Nazır, sınav haftasında öğrencilerin dikkat etmesi gereken temel başlıkları ise şöyle sıraladı: “Probiyotik ve prebiyotik gıdalar (yoğurt, kefir, turşu vb.) bağırsak sağlığını destekleyerek zihinsel dayanıklılığı artırır. “C vitamini yönünden zengin sebze ve meyveler (portakal, kivi, brokoli, biber) stres hormonlarını dengelemeye yardımcı olur. “Omega-3 yağ asitleri (balık, ceviz, keten tohumu) ile B vitaminleri, hafıza ve öğrenme kapasitesini destekler. “Sınav sabahı tuzlu ve ağır gıdalardan kaçınılmalı, susama hissi yaratacak salamura ürünler tercih edilmemelidir. “Kafein tüketimi sınırlandırılmalı, saat 17:00’den sonra çay, kahve gibi içeceklerden uzak durulmalıdır. Aşırı kafein tüketimi uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir ve çarpıntıya neden olabilir. “Enerji içeceklerinden uzak durulmalı, kan şekerini hızlı yükselten sürülebilir çikolata ve şekerli meyve suları yerine taze/kuru meyveler tercih edilmelidir. “Her saat başı bir bardak su içilerek sıvı tüketimi güne yayılmalı, sınav günü

mutlaka su bulundurulmalıdır.”“UYKU VE BESLENME İLİŞKİSİ BAŞARIYI ETKİLİYOR’Sınav dönemlerinde sıklıkla görülen uyku problemlerine de değinen Nazır, şu uyarıda bulundu:“Kaliteli uyku, sınav başarısı için en az sağlıklı beslenme kadar önemlidir. Akşam yemeği uyku saatinden en az 3-4 saat önce tüketilmeli, sindirimi zor yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Papatya ve melisa gibi bitki çayları, uykuya geçişi kolaylaştırabilir. Unutulmamalıdır ki, sağlıklı beslenme yalnızca beden sağlığını değil, zihinsel performansınızı ve sınav motivasyonunuzu da doğrudan etkiler. Bu dönemde kazanacağınız doğru beslenme alışkanlıkları, sadece sınav başariınıza değil, yaşam boyu sürdüreceğiniz sağlıklı bir yaşama da katkı sağlayacaktır.”

Tags:

‘SINAV SABAHİ KAHVALTIYI ATLAMAK, BİLİŞSEL PERFORMANSI DÜŞÜREBİLİR’



‘Sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir’

Son gelişmeleri kaçırmamak için Google News sayfamızı takip edin. Butona tıkladıktan sonra açılan sayfanın sağ üst tarafında yer alan yıldızlı "Takip Et" simgesine dokunmanız yeterlidir.

Takip Et

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr.

Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde özellikle kahvaltı düzeni, sıvı alımı ve uyku beslenme ilişkisine dikkat çekerek öğrencilerin hem beden hem zihin sağlığını destekleyecek önerilerde bulundu.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sınav başarısı üzerindeki etkilerini vurgulayan Dr. Nazır şöyle konuştu:

“YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltının atlanmaması büyük önem taşır. Kahvaltı, günün ilk enerji kaynağıdır ve bilişsel işlevleri doğrudan etkiler. Önerimiz; haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek, az tuzlu peynir, zeytin, ceviz, bol yeşillik ve bitki çayından oluşan dengeli bir tabaktır.”

Dr. Öğr. Üyesi Nazır, sınav haftasında öğrencilerin dikkat etmesi gereken temel başlıkları ise şöyle sıraladı:

“Probiyotik ve prebiyotik gıdalar (yoğurt, kefir, turşu vb.) bağırsak sağlığını destekleyerek zihinsel dayanıklılığı artırır.

“C vitamini yönünden zengin sebze ve meyveler (portakal, kivi, brokoli, biber) stres hormonlarını dengelemeye yardımcı olur.

“Omega-3 yağ asitleri (balık, ceviz, keten tohumu) ile B vitaminleri, hafıza ve öğrenme kapasitesini destekler.

“Sınav sabahı tuzlu ve ağır gıdalardan kaçınılmalı, susama hissi yaratacak salamura ürünler tercih edilmemelidir.

“Kafein tüketimi sınırlandırılmalı, saat 17:00’den sonra çay, kahve gibi içeceklerden uzak durulmalıdır. Aşırı kafein tüketimi uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir ve çarpıntıya neden olabilir.

“Enerji içeceklerinden uzak durulmalı, kan şekerini hızlı yükselten sürülebilir çikolata ve şekerli meyve suları yerine taze/kuru meyveler tercih edilmelidir.

“Her saat başı bir bardak su içilerek sıvı tüketimi güne yayılmalı, sınav günü mutlaka su bulundurulmalıdır.”

‘UYKU VE BESLENME İLİŞKİSİ BAŞARIYI ETKİLİYOR’

Sınav dönemlerinde sıklıkla görülen uyku problemlerine de değinen Nazır, şu uyarıda bulundu:

“Kaliteli uyku, sınav başarısı için en az sağlıklı beslenme kadar önemlidir. Akşam yemeği uyku saatinden en az 3-4 saat önce tüketilmeli, sindirimi zor yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Papatya ve melisa gibi bitki çayları, uykuya geçişi kolaylaştırabilir. Unutulmamalıdır ki, sağlıklı beslenme yalnızca beden sağlığını değil, zihinsel performansınızı ve sınav motivasyonunuzu da doğrudan etkiler. Bu dönemde kazanacağınız doğru beslenme alışkanlıkları, sadece sınav başarınıza değil, yaşam boyu sürdüreceğiniz sağlıklı bir yaşama da katkı sağlayacaktır.”

Son gelişmelerden ilk siz haberdar olmak için bizi takip edin.

Tags:

SINAV BAŞARISI İÇİN KAHVALTIYI ATLAMAYIN, UYARISI GELDİ



Sınav Başarısı İçin Kahvaltıyı Atlamayın, Uyarısı Geldi

Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde kahvaltının ve dengeli beslenmenin dikkat süresi ve stres yönetiminde büyük rol oynadığını vurguladı.

Sınav Döneminde Beslenme, Zihinsel Performansı Etkiliyor

[Beykoz Üniversitesi](#) Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda doğru beslenmenin başarıyı doğrudan etkilediğini belirtti. Nazır, öğrencilerin sınav haftasında kahvaltı düzeni, sıvı alımı ve uyku-beslenme ilişkisine dikkat etmesi gerektiğini vurguladı.

“Kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir. Güne haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek, peynir, zeytin, ceviz, bol yeşillik ve bitki çayıyla başlamak, odaklanmayı artırır.”

Zihinsel Dayanıklılık İçin Bu Besinlere Dikkat

Dr. Nazır, sınav döneminde bağışıklık ve zihinsel performansı destekleyen besin gruplarını şöyle sıraladı: Probiyotik ve prebiyotik gıdalar (yoğurt, kefir, turşu) bağırsak sağlığını destekler.

C vitamini (portakal, kivi, brokoli, biber) stres hormonlarını dengeler.

Omega-3 ve B vitaminleri (balık, ceviz, keten tohumu) hafızayı güçlendirir.

Tuzlu ve salamura ürünler sınav sabahı tercih edilmemelidir.

Kafein tüketimi sınırlandırılmalı, özellikle saat 17.00'den sonra çay ve kahveden uzak durulmalıdır.

Enerji içecekleri ve şekerli gıdalar yerine taze/kuru meyveler önerilir.

Su tüketimi her saat başı bir bardak olarak yayılmalı, sınav günü su ihmal edilmemelidir.

Beslenme Kadar Uyku Kalitesi de Başarıyı Belirliyor

Sınav dönemlerinde sıkça yaşanan uyku sorunlarına da değinen Dr. Nazır, şu önerilerde bulundu:

Akşam yemekleri uyku saatinden 3-4 saat önce yenmeli.

Yağlı ve ağır yemeklerden kaçınılmalı.

Papatya, melisa gibi bitki çayları uykuya geçişi kolaylaştırabilir.

“Kaliteli uyku, sınav başarısı için en az sağlıklı beslenme kadar önemlidir. Doğru alışkanlıklar, sadece sınav değil yaşam boyu sağlık sağlar.”

Keşif Kampüsü’nün Yeni Öğrencileri Belli Oldu

Kaynak: DHA

Tags:

‘EVLİLİK EHLİYETİ’ KADINA KARŞI ŞİDDETİ ÖNLER Mİ

‘Evlilik Ehliyeti’ kadına karşı şiddeti önler mi

Gündemin tartışma konularından biri TBMM Kadına Şiddeti Araştırma Komisyonu’nda görüşülen ‘Evlilik Ehliyeti’ önerisi. Kadına karşı şiddeti önlemeye yönelik ortaya atılan bu öneriyi Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü Programları Koordinatörü Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu değerlendirdi. Sadece bireyin psikolojik yapısına odaklanarak kadına karşı şiddetin azaltılamayacağını belirten Şalcıoğlu, ‘Evlilik Ehliyeti’nin kadına karşı şiddeti önlemede etkisinin sınırlı olacağı görüşünde. “Şiddetle mücadele köklü değişimler gerektiriyor” diyen Şalcıoğlu, kadına yönelik şiddetin nedenlerini ve atılması gereken adımları sıraladı.

Kadına yönelik şiddeti önlemek amacıyla TBMM Kadına Şiddeti Araştırma Komisyonu’nda görüşülen ‘Evlilik Ehliyeti’ önerisi gündemin tartışma konusu oldu. Öneride, evlilik öncesi çiftlerin eğitime tabi tutulması ve kişilerin şiddet geçmişlerinin araştırılarak psikolojik rapor alması gibi maddeler yer alıyor. Eğer öneri kabul edilirse evlilik öncesi taraflardan kan testi gibi psikolojik rapor, sabıka kaydı, şiddet eğilimi olup olmadığına dair belge istenebilecek. Peki, ‘Evlilik Ehliyeti’ kadına karşı şiddeti önlemede etkili olur mu? [Beykoz Üniversitesi](#) Klinik Psikoloji Lisansüstü Programları Koordinatörü Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bu konuyu değerlendirdi ve kadına karşı şiddeti azaltmak için yapılabilecek çalışmalar konusunda önerilerde bulundu.

Dünyada her üç kadından biri şiddete maruz kalıyor

Dünya Sağlık Örgütü’nün çalışmalarına göre dünya üzerinde 15 yaş üstü her üç kadından biri eşinin ya da romantik partnerinin fiziksel veya cinsel şiddetine ya da partneri olmayan birinin cinsel şiddetine maruz kalıyor. “Yaşamının farklı evrelerinde her yaş grubundan kadın fiziksel ve cinsel şiddeti en fazla evde, romantik ilişkilerde ve evlilikte deneyimliyor” diyen Prof. Dr. Şalcıoğlu, sadece bireyin psikolojik yapısına odaklanarak kadına karşı şiddetin azaltılamayacağını belirtiyor ve şunları söylüyor:

“Dünya üzerinde işlenen tüm cinayetler içinde eşleri tarafından öldürülen kadınların oranı yaklaşık yüzde 40. Araştırmalar şiddetin yüzde 85’inin erkekten kadına yönelik olduğunu gösteriyor. Eşleri tarafından öldürülen erkeklerin oranı ise sadece yüzde 6 civarında. Evde, romantik ilişkilerde ve evlilikte şiddetin bu kadar yaygın görülmesi psikolojik bir değerlendirme ile şiddete eğilimin tespit edilmesini zorlaştırıyor. Elbette şiddet eğilimini artıran alkol veya madde kullanımı, dürtüsellik, ev içinde ve çevrede şiddete maruz kalma öyküsü, şiddet uygulama öyküsü, psikolojik sorunlar gibi kimi faktörler bireyin şiddet eğilimiyle ilgili bilgi verebilir. Ancak bireyin şiddet uygulaması çoğu zaman içinde bulunduğu koşulların özelliklerine bağlıdır ve uygun koşullarda tespit edilmiş bir şiddet eğilimi olmayan kişi de şiddete başvurabilir. Şiddeti kolaylaştıran sosyal ve kültürel süreçleri görmezden gelerek, sadece bireyin psikolojik yapısına odaklanarak kadına şiddeti azaltma çabası uzun vadede beklenen azalmayı ortaya çıkarmayacaktır. Bu nedenle ‘Evlilik Ehliyeti’ uygulamasının şiddeti önlemede etkisinin sınırlı olacağını düşünüyorum.”

“Boşanma oranlarında bir düşüş yaratması sürpriz olur”

Uygulamanın hayata geçirilmesinin evliliklerin uzun ömürlü olmasına karşı katkı sağlayacağını

düşünmediğini belirten Şalcıoğlu, “Boşanma sebeplerine yönelik yapılan araştırmalar eşe bağıllık olmaması, aldatma, ekonomik güçlükler, sürekli çatışma ve tartışma halinde olma, iletişim eksikliği, madde kullanımı, şiddet, sağlık sorunları gibi faktörlerin en yaygın sebepler arasında olduğunu gösteriyor. Evlilik Ehliyeti uygulamasının boşanma sebeplerine teması çok sınırlı olduğundan bunun uzun vadede boşanma oranlarında bir düşüş yaratması sürpriz olur” diyor.

Şiddet vakaları neden artıyor

Son yıllarda şiddet vakalarının sayısındaki artışla ilgili de konuşan Şalcıoğlu, “Son yıllarda sadece ülkemizde değil tüm dünyada şiddet olgularının sayısında bir artış olduğu gözlemleniyor. Bunun bir sebebi şiddetin daha görünür hale gelmiş olması olabilir. Yani, şiddet olgularının sayısında bir artış olmayabilir, sadece şiddete duyarlılığımız arttığı için şiddet olayları daha görünür hale gelmiş olabilir. Diğer yandan şiddet olgularının sayısında bir artış varsa bu artışı açıklayabilecek çok sayıda faktör olabilir” diyor. Şalcıoğlu bu faktörleri ise şöyle sıralıyor:

Ekonomik güçlükler: Gittikçe zorlaşan yaşam koşulları ve ekonomik güçlükler bunlar içinde ilk sıralarda yer alabilecek faktörler. İnsanlar yaşamlarını sürdürme mücadelesinde ekonomik engellere takıldıkça hüsrana uğruyor, öfkeleniyor ve öfkeyi azaltmanın en kolay ve ilkel yolu olan şiddete baş vuruyorlar.

Yani, ekonomik sistem bireyde saldırganlık ortaya çıkarıyor.

Bireyler arasındaki kutuplaşma: Bir yandan da sosyopolitik düzende gruplar ve bireyler arasında kutuplaşma şiddeti kolaylaştıran bir etki yapıyor. Her coğrafyada yaygın görülen ırk, etnik köken, milliyet, din, cinsiyet, cinsel kimlik, fikir temelli ayrımcılık ve ötekileştirme şiddeti besliyor.

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve yasalardaki sorunlar: Kadına şiddetin temelinde toplum bilincine kazınmış toplumsal cinsiyet rollerinin yarattığı eşitsizlik var. Kadın ve erkeği birbirinden ayırdığı varsayılan biyolojik ve psikolojik özellikler erkeğin kadından üstün olduğu anlayışını besliyor. Kadını toplum bilincine zayıf, yetersiz, kontrol edilmesi, sahiplenilmesi gereken bir varlık olarak yerleştiriyor. Erkeği de üst cinsiyet olarak konumlandırıyor; ona güç ve kontrol rolü veriyor. Kadını ötekileştiren bu bakış açısı onun aşağılanmaktan fiziksel ve cinsel şiddet görmeye, eğitim alamamaktan istediği işe girememeye, ekonomik imkanlardan faydalanamamaktan sağlık hizmeti alamamaya varan boyutta ayrımcılığa uğramasına yol açıyor. Toplumda artan muhafazakarlaşma maalesef kadınla erkek arasındaki bu ayrışmayı derinleştiriyor ve kadına şiddeti kolaylaştırıyor. Buna ek olarak yasalar ve bunların uygulamaları kadını korumak için güçlü bir kalkan görevi göremiyorlar.

Şiddete karşı duyarsızlık: Diğer yandan bazı güncel alışkanlıklarımız bizi şiddete karşı duyarsızlaştırdığı için onu önleyen şekilde davranmıyoruz. Şiddet içeren bilgisayar oyunları, film ve dizileri, haberleri uzun süre boyunca düzenli izlemek insanları şiddete karşı duyarsızlaştıran bir etki yapabilir. Bu şekilde, birey şiddet eylemleriyle gündelik hayatında karşılaştığında bunları daha doğal karşılayabilir ve gereken duygusal tepkiyi vermez. Bu onu illa şiddet uygulamaya yatkın hale getirmez, sadece şiddet karşısında tepkisiz kalmasına neden olur. Bu da şiddetin artması için elverişli bir ortam yaratıyor.

Yaygın yanlış inançlar: Daha bireysel düzeyde öfkeyi boşalmak gerektiğine dair yaygın yanlış inançlar saldırganlığı kolaylaştırıyor. Bu duyguyla başka şekilde baş etmeyi bilmeyen kişi vurup kırıp dökerek öfkesini yönetmeye, azaltmaya çalışıyor. Ama bu yöntem saldırgan davranışların devam etmesine neden oluyor.

Neler yapılmalı

“Şiddetle mücadele köklü değişimler gerektiriyor” diyen Şalcıoğlu, yapılması gerekenlerle ilgili ise şunları söylüyor:

“Geniş bir çerçevede, ütöpik olarak, ekonomik eşitlik sağlanması ve ayrımcılığın sonlanması şiddeti

azaltacak en köklü değişimlerdir. Diğer yandan şiddet içermeyen dil kullanımının ve davranışların küçük yaştan itibaren çocuğa modellenmesi, öfke yönetimi için işlevsel yöntemlerin erken dönemlerden itibaren çocuğa kazandırılması toplumda şiddeti azaltabilecek uzun vadeli girişimler olacaktır.”

Tags:

PROF. DR. RAGIP KUTAY KARACA**Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA**

Barış ve savaş stratejileri iç içe geçti

Türkiye’de uluslararası ilişkiler çalışıyorsanız konu bulmakta sıkıntı çekmezsınız. Neden mi? Tüm sınırlarımız zaten yangın yeri. Komşulardan kaynaklı her sorun iç ve dış politikamıza doğrudan yansır. Ekonomi başta olmak üzere her politikamızı etkiler.

Öbür taraftan dünyanın en sorunlu bölgesi Orta Doğu’da yaşanan her gelişme bizim için bir dış politika sorunu. Bölgenin en önemli aktörü olmamız ister istemez her sorunun içerisine girmemize neden oluyor. Ancak kabul edelim ki komşularımız özelinde İran-İsrail çatışması, kurulduğumuz 1923 yılından beri, karşılaştığımız en büyük sorundur.

İsrail değil ABD ne yapmak istiyor?

İsrail’in İran’ı vurması birçok soruyu da gündeme getirdi. Bu girişim İsrail’in İran’a doğrudan ilk saldırısı değil. Ancak İsrail, İran’a ilk kez bu büyüklükte bir saldırıda bulunuyor.

İsrail’in saldırı kararı arkasında ABD’nin olduğu açık. Trump ilk döneminde olduğu gibi bu dönemde de İran rejimini ABD için tehdit olarak gördüğünü defalarca ifade etti.

İran ile nükleer faaliyetlerinin geleceği yönünde yaptığı görüşmelerin tam ortasında İsrail’in saldırısına onay vermek ve desteklemek, müzakere masasında işleyen diplomatik süreci gölgelemek anlamı taşıyor. Böylece barış ararken çatışmayı konuşmak durumunda kaldık. Diğer bir ifadeyle barış ve savaş stratejileri iç içe geçti.

ABD’nin İsrail’e onay vermesinin arkasında yatan ve ilk akla gelen konu, İran ile yapılan görüşmelerde ABD dayatmalarını İran’ın kabul etmediğidir. ABD, Gazze nedeniyle uluslararası kamuoyunda ağır suçlamalarla karşılaşan Netanyahu’yu kullanarak hem bölgedeki ABD unsurlarını İran saldırılarından uzak tutmuş hem de İran’a karşı koruma kalkını yaratarak İran’ın saldırılarını sınırlandırmıştır. Netanyahu ise ABD-İran anlaşmasının önüne geçmenin ve dikkatleri Gazze üzerinden almanın dayanılmaz rahatlığını yaşayanın derdinde.

Trump savaşın durması için eli zayıflamış ya da zayıflatılmış bir İran’ın müzakere masasına dönmesini

şart koşuyor. Nitekim İran'ın durumu Trump'ı haklı çıkarır bir vaziyette. İran'ın İsrail saldırılarına verdiği karşılık sınırlı. Hava saldırısı füze gücü dışında neredeyse yok.

Kara saldırısı coğrafi nedenlerle yapılabilir değil. Hamas'ın Ekim 2023'deki saldırısı sonrası başta Hizbullah olmak üzere İran'ın vekil güçleri sahada büyük oranda etkisizleştirildi. Vurulan nükleer tesisleri sonrası nükleer silah üretmek daha uzak hale geldi. Ülke içerisinde büyük bir güven kaybı yaşanıyor. Petrol ve gaz yataklarının vurulması ülkeyi ekonomik anlamda iflasa sürükleyecek. İran yönetimi için masaya dönmek tek çare gibi duruyor.

İkinci tez ise İsrail'in ABD'ye verdiği istihbaratın içeriğiyle ilgili. İsrail, İran'ın güç kaybının rejim değişikliği için kullanabileceğine yönelik ABD'yi ikna etmeyi başarmış olabilir. Keza İsrail ajanları İran içerisinde tabiri caiz ise cirit atıyor. Bırakın cirit atmayı İsrail, dronların yapımı için İran içerisinde atölye kurulduğu ortaya çıktı. İsrail savaş uçakları İsrail üzerinde uçar gibi İran üzerinde uçuyor.

İsrail aralarında Genelkurmay Başkanı, Devrim Muhafızları Komutanı, Hava ve Uzay Kuvvetleri Komutanı ile nükleer bilim adamlarının da bulunduğu çok sayıda üst düzey yetkiliyle beraber İran'ın baş nükleer müzakerecisi Ali Şamhani'yi öldürdü. Bunu yaparken İran'da yarattığı istihbarat ağının verdiği bilgileri kullandı.

Sonucu rejim değişikliği olabilir mi?

ABD'yi iknanın sonucu rejim değişikliği olabilir mi? Bir kısım görüş İsrail saldırılarının İran'ı birleştirebileceği üzerine. Ancak İran hakkında rejimin kendilerini koruyamadığına yönelik bir fikrin oluşması durumunda bu görüş tersine dönebilir.

Burada unutulmaması gereken konu 50 yıla yakın bir rejimin varlığı ve İran'ın bir imparatorluk geçmişine dayanan devlet yapılanmasıdır. Bu nedenle mevcut rejim gücünün son safhasına kadar savaşacaktır. İran rejimi ne kadar iç desteğini yitirmiş olursa olsun, kendi yanarken tüm bölgeyi ateşe atmadan gitmez. Gittiğini düşünsek bile bölge yeni bir istikrara kavuşur mu? Yoksa İsrail ve ABD için yeni bir hedef ortaya çıkar ve ABD başka bir kanunsuz Netanyahu savaşına kapılır mı?

Ben hiç iyimser değilim.... IP1940

Tags:

PROF. DR. EVREN BOLGÜN

Prof. Dr. Evren Bolgün

Dijitalleşen finans: Yapay zekâ ve algoritmik finans (2)

Serbest Kürsü Geçtiğimiz hafta yapay zekânın finans dünyasında hızla artan kullanımına yönelik olarak yaşanan gelişmeler ile iş dünyasındaki uygulamalarına yönelik örnekler vermiştim. Bu hafta konuya dijitalleşen yatırım dünyasında en çok gündem maddelerinden diğeri olan “algoritmik finans” üzerinden devam etmek istiyorum. Finans piyasalarında belirli algoritmalar ile alım/satım işlemlerinin gerçekleştirilmesinin kökeni, teknik analiz endikatörlerinin bir kaç tanesinin bir araya getirilmesi suretiyle borsalarda veri sağlayıcı şirketlerin yazılımları aracılığı ile manuel emir iletimlerine dayanmaktadır. Bilgisayar teknolojisinde, veri sağlayıcı şirketlerin yazılım uygulamalarında, borsa/aracı kurum emir iletim sistemlerindeki uçtan uca yapılan entegrasyonlar neticesinde yaşanan hız artışları ile nitelikli yatırımcıların artan ilgisi algoritmik işlem kullanım imkanını oldukça artırmış bulunmaktadır. Algoritmik işlemler, borsalardaki alım ve satım kararlarını önceden belirlenen birtakım kurallar ve matematiksel modeller üzerinden gerçekleştirilerek yatırımcılara çok daha disiplinli ve duyunun yer almadığı otomatik bir alım/satım imkanı vermektedir. Özellikle son yıllarda veri sağlayıcı sistemlerde tanımlı çalışan algoritmik işlem stratejilerinin, geleneksel usulde manuel gerçekleşen alım/satım yöntemlerine göre çok daha hızlı ve verimli performans sonuçları verdiği tespit edilmektedir. Bu tür stratejiler vasıtasıyla piyasalardaki muhtemel fırsatlar (istatistiksel arbitraj, hisse taraması) çok daha önceden tespit edilebilmekte, böylece kısa vadeli fiyat hareketlerinden faydalanılarak yatırımcılara kâr elde etme potansiyelleri sağlanabilmektedir. BİST’te algoritmik sistem kullanımı Borsa İstanbul (BİST)’da kolokasyon hizmetinin başlaması ve BİSTECH teknolojisine geçişin tamamlanmasının hemen ardından Algo/HFT (high frequency trading) işlemleri uygulanmaya başlamıştır. Borsa, Ekim 2014’te kolokasyon hizmeti vermeye başlamış olup bu hizmet, aracı kurumlara BİST’in arayüzünü kullanarak çok daha hızlı işlem gönderme ayrıcalığını üyelerine sağlamıştır. Kolokasyon hizmetinde, aracı kurumlar piyasaya doğrudan emir iletimi yapma imkânına erişmişlerdir. Aracı kurumlar doğrudan emir iletimi için BİST

binasının içerisinde BİST’in belirlediği standartlara göre kendi teknik ekipmanlarını kurmuş ve hız konusunda diğer yatırımcılara kıyasla o dönemde belirgin bir avantaj sağlamışlardır. Söz konusu gelişmelerin algoritmik finansal işlem hareketlerin kökenini oluşturan düşük gecikmeli işlemlerin artmasına katkı sağladığı ifade edilebilir. Sistemler içinde tanımlı trend takip, formasyon oluşturma, teknik indikatör analizleri uygulama ve diğer gelişmiş teknik analizlerine ait kullanım imkanı bulunmaktadır. Ayrıca grafik menüleri içerisinde kullanıcılarına kendi algoritmalarını oluşturma imkanı da sağlanmış bulunmaktadır. Bilgisayarınızda yüklenecek olan yazılım içerisinde var olan teknik indikatörleri ve/veya algo stratejilerini kullanarak kişiye özel sistemlerin oluşturulması mümkündür. Sistem içerisinde var olan indikatörleri kullanarak, matematiksel bir takım işlemlerle farklı indikatörler oluşturabileceğiniz gibi, kapanış, işlem hacmi şeklinde muhtelif veri alanlarını kullanarak da yatırımcılar yeni indikatörler oluşturabiliyor. İşlem yapmak için kullanacağınız indikatörleri yazarken ihtiyaç duyulan muhtelif fonksiyonlar bulunmaktadır. Sistem içerisinde gerekli formülleri yazarken kullanabileceğimiz çeşitli trigonometrik/matematiksel fonksiyonlar hazır durumda bulunmaktadır. Burada yer alan fonksiyonlar, özel matematiksel işlemler yapmayı sağlayan uygulamalardır. Yatırımcıların kendilerinin oluşturabileceği bir algoritmik sistemin, geçmiş dönemlerde kullanılması durumunda nasıl bir sonuç elde edileceğine dair testler için “System Tester” seçeneği üzerinden çalışma yapılması imkanı bulunmaktadır. Böylece gelecekteki finansal varlıkların fiyat oluşumlarına göre “AL-SAT” sinyallerinin üretilmesi mümkün olmaktadır. Geliştirilen algoritmik sisteminiz üzerinden üretilcek olan sinyallere “zarar kes, açığa satışı yasakla” gibi çeşitli kısıtlar yerleştirilebilirken, yapılacak olan simülasyonlar ile portföy performanslarının da gerçek işlemler öncesinde görülebilmesi sağlanmaktadır. Böylece herhangi bir finansal varlık üzerinden yapılacak işlemler öncesinde portföyünüzün başlangıç toplamının, işlem komisyonları düşüldükten, faiz getirisi eklendikten sonra getiri durumunun da analiz edilebilmesi mümkün olmaktadır. Kaç adet kârlı işlem, kaç adet zararlı işlem yapıldığı, kaç adet alım/uzun pozisyonu, kaç adet satım/kısa pozisyon açıldığı gibi gerekli bilgileri de sistem testi sırasında yatırımcıların görebilmesi mümkündür. Yatırımcının kuracağı sistem içerisinde kullandığı endikatör değerleri üzerinden yapabileceği optimizasyon çalışmaları ile portföy performansını yükseltmesine yönelik analizleri de istenildiğinde çalıştırması söz konusudur. Algoritmik işlem stratejilerinin oluşturulması öncesinde seçilen teknik analiz endikatörü tabanlı işleyen bu yapının zamanla geliştirilerek “algo trader” şeklinde çok daha otomatik yapay zekâ ve makine öğrenmesi esaslı çalışan uygulamalara doğru evrildiğini görmekteyiz. Sonuç olarak son yıllarda finansal teknoloji alanında gerçekleşen yatırımların artması ile birlikte finansal piyasalarda işlem yapmakta olan yatırımcılara, portföy yöneticilerine sunulan yazılım imkanlarının hızla artmakta olduğunu görmekteyiz. <https://www.matriksdata.com/website/uploads/matriks-veri-terminali-ileri-teknik-analiz-modulleri-egitim-dokumani.pdf>

https://store.matriksdata.com/Assets/Document/Algo_Trader_IQ.pdf IP1940

Tags:

SINAV SABAHİ KAHVALTIYI ATLAMAK, BİLİŞSEL PERFORMANSI DÜŞÜREBİLİR

Sınav sabahı kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde özellikle kahvaltı düzeni, sıvı alımı ve uyku beslenme ilişkisine dikkat çekerek öğrencilerin hem beden hem zihin sağlığını destekleyecek önerilerde bulundu. Yeterli ve dengeli beslenmenin sınav başarısı üzerindeki etkilerini vurgulayan Dr. Nazır şöyle konuştu: “YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltının atlanmaması büyük önem taşır. Kahvaltı, günün ilk enerji kaynağıdır ve bilişsel işlevleri doğrudan etkiler. Önerimiz; haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek, az tuzlu peynir, zeytin, ceviz, bol yeşillik ve bitki çayından oluşan dengeli bir tabaktır.” Dr. Öğr. Üyesi Nazır, sınav haftasında öğrencilerin dikkat etmesi gereken temel başlıkları ise şöyle sıraladı: “Probiyotik ve prebiyotik gıdalar (yoğurt, kefir, turşu vb.) bağırsak sağlığını destekleyerek zihinsel dayanıklılığı artırır. “C vitamini yönünden zengin sebze ve meyveler (portakal, kivi, brokoli, biber) stres hormonlarını dengelemeye yardımcı olur. “Omega-3 yağ asitleri (balık, ceviz, keten tohumu) ile B vitaminleri, hafıza ve öğrenme kapasitesini destekler. “Sınav sabahı tuzlu ve ağır gıdalardan kaçınılmalı, susama hissi yaratacak salamura ürünler tercih edilmemelidir. “Kafein tüketimi sınırlandırılmalı, saat 17:00’den sonra çay, kahve gibi içeceklerden uzak durulmalıdır. Aşırı kafein tüketimi uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir ve çarpıntıya neden olabilir. “Enerji içeceklerinden uzak durulmalı, kan şekeri hızlı yükselten sürülebilir çikolata ve şekerli meyve suları yerine taze/kuru meyveler tercih edilmelidir. “Her saat başı bir bardak su içilerek sıvı tüketimi güne yayılmalı, sınav günü mutlaka su bulundurulmalıdır.” Sınav dönemlerinde sıklıkla görülen uyku problemlerine de değinen Nazır, şu uyarıda bulundu: “Kaliteli uyku, sınav başarısı için en az sağlıklı beslenme kadar önemlidir. Akşam yemeği uyku saatinden en az 3-4 saat önce tüketilmeli, sindirimi zor yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Papatya ve melisa gibi bitki çayları, uykuya geçişi kolaylaştırabilir. Unutulmamalıdır ki, sağlıklı beslenme yalnızca beden sağlığını değil, zihinsel performansınızı ve sınav motivasyonunuzu da doğrudan etkiler. Bu dönemde kazanacağınız doğru beslenme alışkanlıkları, sadece sınav başarınıza değil, yaşam boyu sürdüreceğiniz sağlıklı bir yaşama da katkı sağlayacaktır.”

Tags:

NEVZAT SAYIN'IN 3 KİTABI ÖZEL LANSMANLA TANITILDI



Nevzat Sayın'ın 3 Kitabı Özel Lansmanla Tanıtıldı

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan “Nasıl Yapmalı?”, “Düşler Düşünceler İşler” ve “Düşünceler/İşler” adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor. Yapı Kredi Yayınları etiketiyle yayımlanan eserler, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir lansmanla tanıtıldı. Mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimar, yazar ve öğretim görevlisi Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın söyleşisiyle güçlü bir program sunan tanıtım etkinliği, mimarlık camiasını bir araya getirirken Sayın'ın bu alandaki katkıları bir kez daha vurgulandı. Türkiye'nin ahşap bazlı panel sektöründeki öncü markası Kastamonu Entegre'nin kültürel üretime verdiği destek kapsamında, mimarlık dünyasının saygın isimlerinden Nevzat Sayın'ın üç kitabı yeniden yayımlandı. “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004”, “Düşünceler/İşler – 2004–2018” ve ilk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?” başlıklı eserler, Yapı Kredi Yayınları etiketiyle raflardaki yerini aldı. Kitapların tanıtımı, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir etkinlikte gerçekleştirildi.

Söyleşili tanıtım buluşması yoğun ilgi gördü

“3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın” başlığıyla gerçekleştirilen lansmanda, usta mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimarlık tarihi, teorisi ve eleştirisi gibi pek çok alanda uzman olan Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın katıldığı bir söyleşi de gerçekleşti. Mimarlık camiasının önde gelen isimlerinin, akademisyenlerin ve genç mimarların katılım gösterdiği etkinlik, mimarlık düşüncesiyle mimari üretimi bütüncül bir zeminde tartışmaya açtı.

Etkinlikte konuşan Kastamonu Entegre Mimar ve Tasarımcı İlişkileri Müdürü Gözde Doğramacılar, mimarlığın yalnızca teknik değil, aynı zamanda düşünsel bir alan olduğunu vurgulayarak, “Bu kitapların

hayata geçmesine katkı sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Malzeme üretmenin ötesinde, düşünce üretiminin de bir parçası olmayı önemsiyoruz. Genç mimarların mesleki ve düşünsel gelişimine katkı sağlayacak her türlü girişimi, sadece desteklenmesi gereken bir alan değil; aynı zamanda bir sorumluluk olarak görüyoruz” dedi. Sürdürülebilir bir geleceğin bilgiyle, deneyimle ve bu deneyimin paylaşılmasıyla mümkün olabileceğini belirten Doğramacılar, “Nevzat Sayın’ın kitapları da bu paylaşımın güçlü birer örneği. Yalın ama derin bir dille, sadece yapıların değil; düşünme biçimlerinin de nasıl inşa edilebileceğini anlatıyor” diye konuştu.

Üç kitap, üç dönem, bir mimarlık anlayışı

Kastamonu Entegre’nin desteğiyle yayımlanan üç kitap, Nevzat Sayın’ın mimarlık pratiğini belgeleyen önemli bir külliyat niteliği taşıyor.

İlk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?”, mimarlık ile inşa etme bilgisi arasındaki bağa odaklanıyor.

Santralİstanbul yerleşkesindeki 4-6 No’lu kazan dairelerinin mimarlık fakültesine dönüşüm süreci üzerinden, tasarımdan uygulamaya kadar geçen yolu detaylı biçimde anlatıyor. Yapı üretim sürecini tüm yönleriyle ele alan eser, genç mimarlara yönelik bir rehber niteliğinde.

Nevzat Sayın’ın erken dönem projelerini içeren “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004” ise düşsel düşüncelerle somut yapıların kesişimini çizimlerle, belgelerle ve fotoğraflarla aktarıyor. Kitapta, Colossus Otel’den Yahşibey Evleri’ne kadar pek çok projenin ardındaki yaklaşım okurla paylaşılıyor.

Teorik mimarlık ile pratik arasındaki dengeyi ele alan “Düşünceler/İşler – 2004–2018”, merkeze aldığı İzmir Opera Binası, Ataşehir Finans Merkezi gibi projeler aracılığıyla mimarlığın sorgulayıcı yönüne dair zengin içerikler sunuyor.

Kastamonu Entegre’nin kültür ve düşünce üretimine verdiği destekle hayata geçen bu üçlü yayın, mimar adaylarından profesyonellere kadar geniş bir kitleye ilham vermeye aday.

Tags:

NEVZAT SAYIN'IN 3 KİTABI ÖZEL LANSMANLA TANITILDI.

Nevzat Sayın'ın 3 kitabı özel lansmanla tanıtıldı.

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan “Nasıl Yapmalı?”, “Düşler Düşünceler İşler” ve “Düşünceler/İşler” adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor. Yapı Kredi Yayınları etiketiyle yayımlanan eserler, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir lansmanla tanıtıldı. Mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimar, yazar ve öğretim görevlisi Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın söyleşisiyle güçlü bir program sunan tanıtım etkinliği, mimarlık camiasını bir araya getirirken Sayın'ın bu alandaki katkıları bir kez daha vurgulandı.

Türkiye'nin ahşap bazlı panel sektöründeki öncü markası Kastamonu Entegre'nin kültürel üretime verdiği destek kapsamında, mimarlık dünyasının saygın isimlerinden Nevzat Sayın'ın üç kitabı yeniden yayımlandı. “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004”, “Düşünceler/İşler – 2004–2018” ve ilk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?” başlıklı eserler, Yapı Kredi Yayınları etiketiyle raflardaki yerini aldı. Kitapların tanıtımı, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir etkinliklerle gerçekleştirildi.

Söyleşili tanıtım buluşması yoğun ilgi gördü

“3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın” başlığıyla gerçekleştirilen lansmanda, usta mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimarlık tarihi, teorisi ve eleştirisi gibi pek çok alanda uzman olan Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın katıldığı bir söyleşi de gerçekleşti. Mimarlık camiasının önde gelen isimlerinin, akademisyenlerin ve genç mimarların katılım gösterdiği etkinlik, mimarlık düşüncesiyle mimari üretimi bütüncül bir zeminde tartışmaya açtı.

Etkinlikte konuşan Kastamonu Entegre Mimar ve Tasarımcı İlişkileri Müdürü Gözde Doğramacılar, mimarlığın yalnızca teknik değil, aynı zamanda düşünsel bir alan olduğunu vurgulayarak, “Bu kitapların hayata geçmesine katkı sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Malzeme üretmenin ötesinde, düşünce üretiminin de bir parçası olmayı önemsiyoruz. Genç mimarların mesleki ve düşünsel gelişimine katkı sağlayacak her türlü girişimi, sadece desteklenmesi gereken bir alan değil; aynı zamanda bir sorumluluk olarak görüyoruz” dedi. Sürdürülebilir bir geleceğin bilgiyle, deneyimle ve bu deneyimin paylaşılmasıyla mümkün olabileceğini belirten Doğramacılar, “Nevzat Sayın'ın kitapları da bu paylaşımın güçlü birer örneği. Yalın ama derin bir dille, sadece yapıların değil; düşünme biçimlerinin de nasıl inşa edilebileceğini anlatıyor” diye konuştu.

Üç kitap, üç dönem, bir mimarlık anlayışı

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan üç kitap, Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini belgeleyen önemli bir külliyat niteliği taşıyor.

İlk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?”, mimarlık ile inşa etme bilgisi arasındaki bağa odaklanıyor. Santralİstanbul yerleşkesindeki 4-6 No'lu kazan dairelerinin mimarlık fakültesine dönüşüm süreci üzerinden, tasarımdan uygulamaya kadar geçen yolu detaylı biçimde anlatıyor. Yapı üretim sürecini tüm yönleriyle ele alan eser, genç mimarlara yönelik bir rehber niteliğinde.

Nevzat Sayın'ın erken dönem projelerini içeren “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004” ise düşsel düşüncelerle somut yapıların kesişimini çizimlerle, belgelerle ve fotoğraflarla aktarıyor. Kitapta, Colossus

Otel’den Yahşibey Evleri’ne kadar pek çok projenin ardındaki yaklaşım okurla paylaşılıyor.

Teorik mimarlık ile pratik arasındaki dengeyi ele alan “Düşünceler/İşler – 2004–2018”, merkeze aldığı İzmir Opera Binası, Ataşehir Finans Merkezi gibi projeler aracılığıyla mimarlığın sorgulayıcı yönüne dair zengin içerikler sunuyor.

Kastamonu Entegre’nin kültür ve düşünce üretimine verdiği destekle hayata geçen bu üçlü yayın, mimar adaylarından profesyonellere kadar geniş bir kitleye ilham vermeye aday.

Tags:

PROF. DR. BURAK KÜNTAY**Prof. Dr. Burak KÜNTAY****Newsom'un yükselişi**

Donald Trump'ın icraatları Amerikan kuruluş felsefesiyle git gide zıt bir hale gelmeye başladı. Bu zıtlıklar ve Trump'ın yapmış olduğu uygulamalar, Amerikan toplumunda her geçen gün daha büyük tepkilere sebep oluyor.

Son olarak yaşanan önemli bir hadise Trump karşıtı grupların güçlü bir şekilde birlik olmasını ve Amerika Birleşik Devletleri'nin birçok şehrinde eş zamanlı protestolara sebep oldu. Bu hadiselerden ötürü şu anda California'da Trump'ın göçmen karşıtı politikalarına büyük tepki var. Bununla birlikte 'ICE' isimli Devlet biriminin adeta Soğuk Savaş Dönemi McCarthy komünist avına benzer bir şekilde göçmen avına çıkması halkta büyük tepki uyandırdı. Bu tepkinin karşısında California eyaletinin bilhassa Los Angeles şehrinde başlayan protestolar belli noktalarda şiddetli bir hal almaya başladı.

Fakat ne olursa olsun bütün bu güvenlik önlemlerinin ilk etapta sorumlusu şehir polisleri, daha sonra şehirlerin bağlı bulundukları county yönetimleri, ardından eyaletin genel güvenlik güçleri eğer bunların hiçbiri kafi gelmiyorsa işte o zaman Amerika Birleşik Devletleri'nin kuruluşundan gelen bir yasa aktive edilir.

Trump'ın karşısında yepyeni bir blog

Amerika bir milis mücadelesiyle kurulmuş, İngiltere'den bağımsızlığını almış bir ülke. İşte bu yüzden eyaletlerdeki sorunların eyalet güvenlik güçleri tarafından aşılabilmesi halinde Ulusal Muhafızlar devreye girer. Silsile olarak Amerikan ordusuna bağlı ve son noktada da Savunma Bakanı ve Başkanın kontrolünde olan Ulusal Muhafızlar göreve çağrılır.

Bu genellikle Eyalet Valisinin talebi ve Başkanın desteğiyle ikili bir kararla hayata geçer. Fakat belli dönemlerde Amerikan Başkanının, Vali ile istişare etmeden hatta Valiye rağmen bu yetkilerini kullanarak eyaletteki Ulusal Muhafızları harekete geçirme durumu vuku bulabilir. İşte tam da bu noktada Trump'ın karşısında yepyeni bir blog daha belirdi. Trump'ın almış olduğu bu kararın anayasayla çatıştığını düşünen California Valisi Gavin Newsom, Trump'la önce sözlü sonra hukuki hatta bir noktadan sonra tehditlere

varan bir mücadeleye girişti

Normal şartlarda Amerikan seçimlerine üç buçuk sene kala bana kim Başkan olur sorusunu sorsanız, hangi isimler o gün öne çıkıyorsa muhtemelen o isimler seçilemez hatta birçok kez aday bile olmadıklarını gördük derim. Fakat bu sefer durum biraz farklı. Tabii ki üç buçuk senede bu şartlar bin kere değişir hiç ummadığımız isimler hiç ummadığımız şekilde önümüze çıkar. Ama bugün Amerika Birleşik Devletleri'nde 2028 seçimleri için bir isim öne çıkmaya başlıyor.

ABD Başkanı Gavin Newsom olabilir

Liderleri; şartlar ve o şartların yarattığı ortam, orada verdikleri mücadele ortaya çıkartır. Ben lider olacağım diye yürünmez. Hiç ummadık, umulmadık zamanlarda önlerine çıkan değişik olaylara verdikleri tepkiler onları lider yapar. Trump'ın California'da Ulusal Muhafızları, Valiye rağmen sahaya sürmesi, halk tarafından oluşan tepki ve bu tepkiler esnasında zaten Demokrat Parti'de parlayan yıldızlardan biri olarak görünen California Valisi Gavin Newsom'ın öne çıkması üzerinde itinayla durmamız gereken bir durum.

Eğer California Valisi bugünkü mücadelesini doğru verirse, şartları doğru kullanırsa ve arkasına sadece California halkını değil tüm eyaletlerdeki Trump muhaliflerini almayı başarabilirse, Amerikan Başkanı Gavin Newsom olabilir. Şunu söylemeden geçmeyelim Newsom öyle büyük bir fırsat yakaladı ki biraz önce bahsettiğim gibi şartları doğru değerlendirirse ve Amerika'da başlayan bu muhalefet rüzgarını arkasına alabilirse çok süratli ve rakipsiz bir yükselişle 2028'de Amerikan Başkanı olur. Ama bu işin adı siyaset, doğru şartları doğru değerlendirme sanatı. Aynı Newsom şartları doğru değerlendiremezse, bir daha Valilik ya da Senatörlük yapma imkanı bile olmayabilir. IP1940

Tags:

BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNDEN AKADEMİK PERSONEL ALIM İLANI BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ AKADEMİK PERSONEL ALACAK



Beykoz Üniversitesi Rektörlüğünden Akademik Personel Alım İlanı Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü Akademik Personel Alacak

Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü, Öğretim Üyesi, Öğretim Görevlisi ve Araştırma Görevlisi istihdam edecek.

Başvuruların, ilanın Resmî Gazete’de yayın tarihinden itibaren 15 gün içerisinde Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü İnsan Kaynakları Direktörlüğüne şahsen veya posta yolu ile yapılması gerekmektedir.

Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü Akademik Personel Alacak

İlan Metni | Tam Ekran

Beykoz Üniversitesi Rektörlüğünden:

ÖĞRETİM ÜYESİ / ÖĞRETİM GÖREVLİSİ/ ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ ALIM İLANI

Üniversitemiz çeşitli bölümlerine 2547 sayılı Yükseköğretim Kanunu ve Öğretim Üyeliğine Yükseltilme ve Atama Yönetmeliğinin ilgili maddelerine göre öğretim üyeleri (profesör, doçent, doktor öğretim üyesi) ve 09.11.2018 tarihli ve 30590 sayılı Resmî Gazete’de yayınlanan “Öğretim Üyesi Dışındaki Öğretim Elemanı Kadrolarına yapılacak Atamalarda Uygulanacak Merkezi Sınav ile Giriş Sınavlarına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik” hükümleri uyarınca, Öğretim Görevlisi ve Araştırma Görevlisi alınacaktır.

Başvurular ilanın Resmî Gazete ’de yayın tarihinden itibaren 15 gün içerisinde Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü, İnsan Kaynakları Direktörlüğü’ne şahsen veya posta yolu ile yapılacak olup, süresi içinde yapılmayan başvurular ve e-posta yolu ile yapılan başvurular kabul edilmeyecektir.

Başvurular için gerekli bilgi, belge ve başvuru şartlarına ayrıca www.ilan.gov.tr insan kaynakları kategorisinden veya www.beykoz.edu.tr adresinden ulaşılabilir.

Adres:

Beykoz Üniversitesi

İnsan Kaynakları Direktörlüğü

Orhan Veli Kanık Caddesi No: 114 34805 Kavacık, Beykoz, İSTANBUL

Tel: 0216 912 2252

BİRİMBÖLÜM /

PROGRAMÜNVANARANAN ŞARTLARSAYIMühendislik ve Mimarlık FakültesiBilgisayar

Mühendisliği (İngilizce)*Prof. Dr., Doç. Dr,

Dr. Öğr. ÜyesiBilgisayar Mühendisliği, Bilgisayar Bilimleri, Yazılım Mühendisliği, Bilişim Sistemleri Mühendisliği, Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Makina Mühendisliği, Siber Güvenlik, Yapay Zeka, Veri Bilimi, Yönetim Bilişim Sistemleri alanlarından birinde doktora derecesi olmak veya doçent ünvanını bu alanlardan birinde almış olmak ve Bilgisayar Mühendisliği alanında çalışmaları olmak ve alanda dersler vermiş olmak. Yükseköğretim Kurulunca eşdeğerliliği kabul edilen bir sınavdan en az 85 dil puanı almış olmak.2Mühendislik ve Mimarlık

FakültesiYazılım MühendisliğiProf. Dr., Doç. Dr,

Dr. Öğr. ÜyesiBilgisayar Mühendisliği, Bilgisayar Bilimleri, Yazılım Mühendisliği, Bilişim Sistemleri Mühendisliği, Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Makina Mühendisliği, Siber Güvenlik, Yapay Zeka, Veri Bilimi, Yönetim Bilişim Sistemleri alanlarından birinde doktora derecesi olmak veya doçent ünvanını bu alanlardan birinde almış olmak, Bilgisayar ve Yazılım Mühendisliği alanında çalışmaları olmak ve alanda dersler vermiş olmak.

Yükseköğretim Kurumlarında Yabancı Dilde (İngilizce) ders verme yeterliliğine sahip olmak tercih

sebebidir.4Mühendislik ve Mimarlık FakültesiEndüstri Mühendisliği (İngilizce)*Prof. Dr., Doç. Dr,

Dr. Öğr. ÜyesiEndüstri Mühendisliği, İşletme Mühendisliği, İstatistik, Üretim Yönetimi, Yönetim Bilişim Sistemleri, Matematik Mühendisliği, Bilgisayar Mühendisliği, Yazılım Mühendisliği alanlarından birinden doktora mezunu olmak veya Doçentliğini almış olmak. Yükseköğretim Kurulunca eşdeğerliliği kabul edilen bir sınavdan en az 85 dil puanı almış olmak.3Sosyal

Bilimler FakültesiPsikoloji

(İngilizce)*Prof. Dr., Doç. Dr,

Dr. Öğr. ÜyesiPsikoloji alanında lisans, Psikolojinin alt alanlarında yüksek lisans ve doktora mezunu olmak.2Sosyal

Bilimler FakültesiPsikoloji (Türkçe)Prof. Dr., Doç. Dr,

Dr. Öğr. ÜyesiPsikoloji alanında lisans, Psikolojinin alt alanlarında yüksek lisans ve doktora mezunu olmak.2Sanat ve Tasarım FakültesiGastronomi ve Mutfak Sanatları BölümüDr. Öğr. ÜyesiGastronomi ve Mutfak Sanatları lisans mezunu olmak ve doktorasını bu alanda yapmış olmak. Yükseköğretim Kurumlarında Yabancı Dilde (İngilizce) ders verme yeterliliğine sahip olmak tercih sebebidir.1Sanat ve Tasarım FakültesiDijital Oyun

TasarımıDr. Öğr. ÜyesiDijital Oyun Tasarımı ile ilgili alanlardan doktora derecesine sahip olmak, Unity ve/veya Unreal Engine oyun motorları ile oyun geliştirme alanında ileri seviyede uygulamalı çalışmalar yapmış olmak ve oyun kuramı üzerine çalışmalar yapmış olmak.

Yükseköğretim Kurumlarında Yabancı Dilde (İngilizce) ders verme yeterliliğine sahip olmak tercih

sebebidir.1Sanat ve Tasarım FakültesiDijital Oyun

TasarımıÖğretim Görevlisi (Ders Verecek)Dijital Oyun Tasarımı alanında tezli yüksek lisansını yapmış olmak. Unity ve/veya Unreal Engine oyun motorları ile oyun geliştirme alanında ileri seviyede uygulamalı çalışmalar yapmış olmak.1Sanat ve Tasarım FakültesiGastronomi ve Mutfak Sanatları

BölümüÖğretim Görevlisi (Ders Verecek)Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans ve bu alanda tezli

yüksek lisansını yapmış olmak.1Meslek YüksekokuluBüyük Veri AnalistliğiÖğretim Görevlisi (Ders Verecek)Bilgisayar Mühendisliği, Yazılım Mühendisliği, Bilgisayar Bilimleri, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, Bilgisayar Öğretmenliği, Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği, Bilişim Sistemleri, Bilişim Sistemleri Mühendisliği, Bilişim Sistemleri ve Teknolojileri, Bilişim ve Enformasyon Teknolojileri, Bilgisayar Teknolojileri, Bilgi Teknolojileri, Bilgi Bilimleri, Yapay Zeka Mühendisliği, Siber Güvenlik, Yapay Zeka ve Veri Bilimi, Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği, Veri Bilimi, Büyük Veri Analitiği, İş Zekası ve Veri Analitiği, İş Analitiği ve Veri Bilimi, İstatistik, Uygulamalı İstatistik, İstatistik ve Olasılık, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Elektronik ve Haberleşme Mühendisliği, Kontrol ve Otomasyon Mühendisliği, Endüstri Mühendisliği, Yönetim Bilişim Sistemleri, Matematik, Matematik ve Bilgisayar Bilimleri, Uygulamalı Matematik veya Sayısal Yöntemler bölümlerinden birinde tezli yüksek lisans yapmış olmak.1Beykoz Lojistik Meslek YüksekokuluBilişim Güvenliği TeknolojisiÖğretim Görevlisi (Ders Verecek)Bilgisayar Mühendisliği, Yazılım Mühendisliği, Yapay Zeka Mühendisliği, Fizik Mühendisliği, Bilişim Sistemleri Mühendisliği, Bilişim Sistemleri Mühendisliği, İşletme Mühendisliği, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Elektronik ve Haberleşme Mühendisliği, Bilgisayar Öğretmenliği, Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, Matematik, Matematik ve Bilgisayar Bilimleri, İstatistik ve Bilgisayar Bilimleri, Sayısal Yöntemler, Yönetim Bilişim Sistemleri, Bilişim Sistemleri, Bilişim Sistemleri ve Teknolojileri, Bilgi Teknolojileri, Bilgi Bilimleri, Bilgisayar Teknolojileri, Bilgisayar Bilimleri, Siber Güvenlik, Siber Güvenlik ve Kriptografi bölümlerinden birinde tezli yüksek lisans yapmış olmak.1Beykoz Lojistik Meslek YüksekokuluRaylı Sistemler İşletmeciliğiÖğretim Görevlisi (Ders Verecek)Raylı Sistemler, Raylı Sistemler Mühendisliği, Raylı Sistemler İşletmeciliği, Lojistik Yönetimi, Uluslararası Ticaret ve Lojistik, Tedarik Zinciri ve Lojistik Yönetimi, Lojistik Mühendisliği, Ulaştırma ve Lojistik Yönetimi, Üretim Sistemleri Mühendisliği, Kentsel Sistemler ve Ulaştırma Yönetimi, Denizcilik İşletmeleri Yönetimi, Üretim ve İşlemler Yönetimi, Üretim Yönetimi ve Pazarlama, Kalite ve Üretim Yönetimi tezli yüksek lisans programlarınınbirinden mezun olmak.1Beykoz Lojistik Meslek YüksekokuluE- Ticaret ve PazarlamaÖğretim Görevlisi (Ders Verecek)İşletme, İşletme Yönetimi, E-Ticaret, Pazarlama, Pazarlama İletişimi, Pazarlama İletişimi ve Reklamcılık, Pazarlama Yönetimi alanlarının birinde tezli yüksek lisans yapmış olmak.1Yabancı Diller YüksekokuluYabancı Diller YüksekokuluDr. Öğr. Üyesiİngiliz Dili Eğitimi, İngiliz Dil Bilimi, İngilizce Öğretmenliği alanlarından birinde doktora yapmış olmak.2Yabancı Diller YüksekokuluYabancı Diller YüksekokuluÖğretim Görevlisi (Ders Verecek)İngiliz Dili Eğitimi, İngilizce Öğretmenliği, Mütercim-Tercümanlık (İngilizce), Çeviribilim (İngilizce), Dil Bilimi (İngilizce), İngiliz Dili ve Edebiyatı, Karşılaştırmalı Edebiyat, Amerikan Kültürü ve Edebiyatı, İngiliz Dilbilimi bölümlerinden birinden Lisans mezunu olmak. İngilizce bir programdan tezli yüksek lisans programını tamamlamış olmak.5Sanat ve Tasarım FakültesiGrafik TasarımıAraştırma GörevlisiGrafik Tasarımı bölümünden lisansını almış olmak ve ilgili alanda tezli yüksek lisans ve/veya doktora/sanatta yeterlik öğrencisi olmak/yapıyor olmak.1

* Yükseköğretim Kurulunca yayımlanan, “Yükseköğretim Kurumlarında Yabancı Dil Öğretimi ve Yabancı Dille Öğretim Yapılmasında Uyulacak Esaslara İlişkin Yönetmelik” gereğince belirlenen, İngilizce dilinde ders verebilme yeterliliğine sahip olmak koşulu aranmaktadır.

ÖĞRETİM ÜYESİ KADROLARINA BAŞVURU ŞARTLARI

1. Adayın başvurduğu kadroyu belirten ve tüm iletişim bilgilerini içeren dilekçe.
 2. Özgeçmiş (YÖK formatında).
 3. Adli Sicil Kaydı.
 4. İngilizce bölümlere başvurularda YDS veya Yükseköğretim Kurulunca eşdeğerliliği kabul edilen bir sınavdan en az 85 dil puanı almış olmak.
 5. 2 adet fotoğraf.
 6. Nüfus cüzdanı sureti.
 7. Diplomalarının tasdikli sureti (lisans, yüksek lisans ve doktora).
 8. Kamu hizmetinde bulunanlar için hizmet belgesi.
 9. Erkek adaylar için Askerlik Terhis, Tahir veya Tecil Belgesi.
 10. Yabancı ülkelerden alınan diplomaların Üniversitelerarası Kurulca onaylanmış denklik belgesi.
 11. Bilimsel Yayınlarını, Kongre ve Konferans Tebliğleri ile bunlara yapılan atıfları, yönetimlerinde devam eden ve biten doktora ve yüksek lisans çalışmalarını, Üniversite yönetimine katkılarını kapsayan belge ve bilgileri içeren Pdf formatında hazırlanmış taşınabilir bellek.
- Profesör kadrosuna başvuran adayların yukarıdaki belgeleri içeren dosyaları 1 (bir) takım olarak dosya ve 6 (altı) takım olarak Pdf formatında hazırlanmış olan taşınabilir bellek ile ilanın Resmî Gazete’de yayınlanma tarihinden itibaren 15 gün içerisinde teslim etmeleri gerekmektedir.
- Doçent kadrosuna başvuran adayların yukarıdaki belgeleri içeren dosyaları 1 (bir) takım olarak dosya
- Tags:

NEVZAT SAYIN'IN 3 KİTABI ÖZEL LANSMANLA TANITILDI



Nevzat Sayın'ın 3 Kitabı Özel Lansmanla Tanıtıldı

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan “Nasıl Yapmalı?”, “Düşler Düşünceler İşler” ve “Düşünceler/İşler” adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor. Yapı Kredi Yayınları etiketiyle yayımlanan eserler, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir lansmanla tanıtıldı. Mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimar, yazar ve öğretim görevlisi Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın söyleşisiyle güçlü bir program sunan tanıtım etkinliği, mimarlık camiasını bir araya getirirken Sayın'ın bu alandaki katkıları bir kez daha vurgulandı. Türkiye'nin ahşap bazlı panel sektöründeki öncü markası Kastamonu Entegre'nin kültürel üretime verdiği destek kapsamında, mimarlık dünyasının saygın isimlerinden Nevzat Sayın'ın üç kitabı yeniden yayımlandı. “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004”, “Düşünceler/İşler – 2004–2018” ve ilk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?” başlıklı eserler, Yapı Kredi Yayınları etiketiyle raflardaki yerini aldı. Kitapların tanıtımı, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir etkinlikte gerçekleştirildi.

Söyleşili tanıtım buluşması yoğun ilgi gördü

“3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın” başlığıyla gerçekleştirilen lansmanda, usta mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimarlık tarihi, teorisi ve eleştirisi gibi pek çok alanda uzman olan Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın katıldığı bir söyleşi de gerçekleşti. Mimarlık camiasının önde gelen isimlerinin, akademisyenlerin ve genç mimarların katılım gösterdiği etkinlik, mimarlık düşüncesiyle mimari üretimi bütüncül bir zeminde tartışmaya açtı.

Etkinlikte konuşan Kastamonu Entegre Mimar ve Tasarımcı İlişkileri Müdürü Gözde Doğramacılar, mimarlığın yalnızca teknik değil, aynı zamanda düşünsel bir alan olduğunu vurgulayarak, “Bu kitapların

hayata geçmesine katkı sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Malzeme üretmenin ötesinde, düşünce üretiminin de bir parçası olmayı önemsiyoruz. Genç mimarların mesleki ve düşünsel gelişimine katkı sağlayacak her türlü girişimi, sadece desteklenmesi gereken bir alan değil; aynı zamanda bir sorumluluk olarak görüyoruz” dedi. Sürdürülebilir bir geleceğin bilgiyle, deneyimle ve bu deneyimin paylaşılmasıyla mümkün olabileceğini belirten Doğramacılar, “Nevzat Sayın’ın kitapları da bu paylaşımın güçlü birer örneği. Yalın ama derin bir dille, sadece yapıların değil; düşünme biçimlerinin de nasıl inşa edilebileceğini anlatıyor” diye konuştu.

Üç kitap, üç dönem, bir mimarlık anlayışı

Kastamonu Entegre’nin desteğiyle yayımlanan üç kitap, Nevzat Sayın’ın mimarlık pratiğini belgeleyen önemli bir külliyat niteliği taşıyor.

İlk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?”, mimarlık ile inşa etme bilgisi arasındaki bağa odaklanıyor.

Santralİstanbul yerleşkesindeki 4-6 No’lu kazan dairelerinin mimarlık fakültesine dönüşüm süreci üzerinden, tasarımdan uygulamaya kadar geçen yolu detaylı biçimde anlatıyor. Yapı üretim sürecini tüm yönleriyle ele alan eser, genç mimarlara yönelik bir rehber niteliğinde.

Nevzat Sayın’ın erken dönem projelerini içeren “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004” ise düşsel düşüncelerle somut yapıların kesişimini çizimlerle, belgelerle ve fotoğraflarla aktarıyor. Kitapta, Colossus Otel’den Yahşibey Evleri’ne kadar pek çok projenin ardındaki yaklaşım okurla paylaşılıyor.

Teorik mimarlık ile pratik arasındaki dengeyi ele alan “Düşünceler/İşler – 2004–2018”, merkeze aldığı İzmir Opera Binası, Ataşehir Finans Merkezi gibi projeler aracılığıyla mimarlığın sorgulayıcı yönüne dair zengin içerikler sunuyor.

Kastamonu Entegre’nin kültür ve düşünce üretimine verdiği destekle hayata geçen bu üçlü yayın, mimar adaylarından profesyonellere kadar geniş bir kitleye ilham vermeye aday.

Tags:

YKS VE LGS ÖNCESİ MUTLAKA OKUYUN! UZMANDAN SINAV STRESİYLE BAŞ ETMENİN 3 AŞAMALI REHBERİ



YKS ve LGS Öncesi Mutlaka Okuyun! Uzmandan Sınav Stresiyle Baş Etmenin 3 Aşamalı Rehberi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav kaygısının sadece psikolojik bir durum olmadığını, aynı zamanda akademik başarıyı doğrudan etkileyen önemli bir konu olduğunu belirtti. “Sınav kaygısı, bilgiyi ve beceriyi sınav anında doğru kullanmayı engeller. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek çok önemlidir” diyen Beyazyürek, öğrenci ve ailelere sınav stresiyle başa çıkma yollarını anlattı.

Kaygının bedensel, duygusal ve zihinsel uyarılma hali olduğunu aktaran Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısının dozunun arttıkça öğrenilen bilgiyi aktarmada ve odaklanmada zorluk, kalp çarpıntısı, mide bulantısı gibi belirtilerle kendini gösterebildiğini söyledi.

Sınav Kaygısıyla Mücadelede 3 Aşama:

Sınav Öncesi: Son ana bırakmadan planlı çalışma, bilgiyi tekrar etmek, gerçekçi hedefler koymak, dengeli beslenmek ve sınav ortamını önceden görmek.

Sınav Anı: Nefes egzersizleri yapmak, soruları dikkatlice okumak, zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak ve gerginliği azaltacak düşünceler kullanmak.

Sınav Sonrası: “Elimden geleni yaptım, sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor” gibi pozitif düşüncelerle özgüveni korumak.

Ailelere de önemli uyarılarda bulunan Beyazyürek, çocuklara destekleyici ve anlayışlı yaklaşmanın, aşırı başarı baskısı ve kıyaslamalardan kaçınmanın sınav kaygısını azaltmada kritik olduğunu vurguladı.

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, “Çocuklar en çok başarısız olduklarında bile sevildiklerini bilmeye ihtiyaç

duyar. Sınavı hayatın merkezi olmaktan çıkararak hem ruh sağlığını hem de başarıyı destekleyebiliriz” diyerek sözlerini tamamladı.

Tags:

NEVZAT SAYIN'IN 3 KİTABI ÖZEL LANSMANLA TANITILDI



Nevzat Sayın'ın 3 Kitabı Özel Lansmanla Tanıtıldı

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan “Nasıl Yapmalı?”, “Düşler Düşünceler İşler” ve “Düşünceler/İşler” adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor.

Türkiye'nin ahşap bazlı panel sektöründeki öncü markası Kastamonu Entegre'nin kültürel üretime verdiği destek kapsamında, mimarlık dünyasının saygın isimlerinden Nevzat Sayın'ın üç kitabı yeniden yayımlandı. “Düşler Düşünceler İşler - 1990–2004”, “Düşünceler/İşler - 2004–2018” ve ilk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?” başlıklı eserler, Yapı Kredi Yayınları etiketiyle raflardaki yerini aldı. Kitapların tanıtımı, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir etkinlikte gerçekleştirildi. Söyleşili tanıtım buluşması yoğun ilgi gördü “3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın” başlığıyla gerçekleştirilen lansmanda, usta mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimarlık tarihi, teorisi ve eleştirisi gibi pek çok alanda uzman olan Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın katıldığı bir söyleşi de gerçekleşti. Mimarlık camiasının önde gelen isimlerinin, akademisyenlerin ve genç mimarların katılım gösterdiği etkinlik, mimarlık düşüncesiyle mimari üretimi bütüncül bir zeminde tartışmaya açtı. Etkinlikte konuşan Kastamonu Entegre Mimar ve Tasarımcı İlişkileri Müdürü Gözde Doğramacılar, mimarlığın yalnızca teknik değil, aynı zamanda düşünsel bir alan olduğunu vurgulayarak, “Bu kitapların hayata geçmesine katkı sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Malzeme üretmenin ötesinde, düşünce üretiminin de bir parçası olmayı önemsiyoruz. Genç mimarların mesleki ve düşünsel gelişimine katkı sağlayacak her türlü girişimi, sadece desteklenmesi gereken bir alan değil; aynı zamanda bir sorumluluk olarak görüyoruz” dedi. Sürdürülebilir bir geleceğin bilgiyle, deneyimle ve bu deneyimin paylaşılmasıyla mümkün olabileceğini belirten Doğramacılar, “Nevzat Sayın'ın kitapları da bu paylaşımın güçlü birer örneği. Yalın ama derin bir dille, sadece yapıların değil; düşünme biçimlerinin de nasıl inşa edilebileceğini anlatıyor” diye konuştu. Üç kitap, üç dönem, bir mimarlık anlayışı Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan üç kitap, Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini belgeleyen önemli bir külliyat niteliği taşıyor. İlk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?”, mimarlık ile inşa etme bilgisi arasındaki bağa odaklanıyor. Santral İstanbul yerleşkesindeki 4-6 No'lu kazan dairelerinin mimarlık fakültesine

dönüşüm süreci üzerinden, tasarımdan uygulamaya kadar geçen yolu detaylı biçimde anlatıyor. Yapı üretim sürecini tüm yönleriyle ele alan eser, genç mimarlara yönelik bir rehber niteliğinde.Nevzat Sayın'ın erken dönem projelerini içeren “Düşler Düşünceler İşler - 1990–2004” ise düşsel düşüncelerle somut yapıların kesişimini çizimlerle, belgelerle ve fotoğraflarla aktarıyor. Kitapta, Colossus Otel'den Yahşibey Evleri'ne kadar pek çok projenin ardındaki yaklaşım okurla paylaşılıyor.Teorik mimarlık ile pratik arasındaki dengeyi ele alan “Düşünceler/İşler - 2004–2018”, merkeze aldığı İzmir Opera Binası, Ataşehir Finans Merkezi gibi projeler aracılığıyla mimarlığın sorgulayıcı yönüne dair zengin içerikler sunuyor.Kastamonu Entegre'nin kültür ve düşünce üretimine verdiği destekle hayata geçen bu üçlü yayın, mimar adaylarından profesyonellere kadar geniş bir kitleye ilham vermeye aday.

Tags:

NETANYAHU'YA SÖZÜ GEÇMEYEN TRUMP VE İSRAİL'İN İRAN SALDIRISINDAN 5 DERS



Netanyahu'ya sözü geçmeyen Trump ve İsrail'in İran saldırısından 5 ders

Trump, Gazze'yi şipşak bitirecekti, Netanyahu'ya söz geçirmediği anlaşıldı. İran'a da "saldırma" demişti. İşte İsrail'in İran saldırısından çıkarılabilecek 5 ders.

Trump, Gazze'yi şipşak bitirecekti, Netanyahu'ya söz geçirmediği anlaşıldı. İran'a da "saldırma" demişti. İşte İsrail'in İran saldırısından çıkarılabilecek 5 ders.İsrail'in 13 Haziran'da başlattığı İran saldırısı bize uluslararası siyaset ve ülke yönetimine dair acı ama kıymetli bazı dersler veriyor. İşte ilk bakışta sayabileceğimiz 5 ders.Ders 1: Yeni düzen savaşla kuruluyorÖnce makro tahlil: İnsanın varlığına ilişkin algısı; üretim biçimleri ve faktörlerinin yapısı ve bunların sonucunda tüm bir siyasal sistem aynı anda dönüşürse bu doğası itibariyle gerilimli, potansiyel olarak yıkıcı bir "yakınsak dönüşüm" (convergent transformation) yaratır.

Bu türde dönüşümleri insanlık genellikle yönetememiş, yeni denge ve düzen hep bir savaşın ardından kurulmuştur. Savaşın şekli ve kapsamıysa elbette zamanın ruhuna göre şekillenir. "Kaygı Çağı"nda yaşayan bizler için Donald Trump'ın ABD Başkanı seçilmesi bu savaşın tetiğini çekti. Kalan tüm olaylar da bu kanalı kuvvetlendiriyor maalesef.

Şimdi sırada olayın önemli gördüğüm noktaları ve bunların olay özelinde ve büyük çerçevede neye karşılık geldiğine dair tahliller var.Ders 2: Trump ve AmerikaÖzel Ders: Trump oturduğu yerden Ukrayna'dan Gazze'ye şipşak barış getireceği iddiasındaydı. İsrail'in saldırısı lafını Binyamin Netanyahu'ya dahi dinletemediğini kanıtladı. Şimdi medet umduğu, İsrail saldırısının İran'ın güvenini sarsması ve kol bükerek İran'ı barışa zorlama ihtimali. Bu yaklaşımın karşılığı olmayacaktır. Müzakere başarısızlığı Trump'ın kırılğan egosunu en fazla inciten meseledir dolayısıyla İran anlaşmaya yanaşmaktan kaçındıkça, hoşlanmasa da, İsrail'e desteğini kayıtsız şartsız arttıracaktır

Kuramsal Ders: Popülist, entelektüel derinliği sınırlı tek adamların büyük konuşmaları ne kadar sürpriz niteliğiyle değerlendirilemezse; çuvallamaları ve oynamaya çalıştıkları yumağa dolanmaları da o kadar

normal karşılanmalı.

Genel Ders: Hayatında tek bir kitap okumamışlardan dünya politikasını belirleyecek yetenekte bir lider çıkacağına inanmak abesle iştigalden başka bir şey değildir.Ders 3: Netanyahu ve İsrailÖzel Ders:

Netanyahu'nun İsrail siyasetinde varlığını korumak için gözünü kırpmadan sonu olmayan, yıkıcı bir savaşın riskini almaktan çekinmeyeceği bir defa daha kanıtlandı

Kuramsal Ders: Koltuğundan başka bir şey düşünmeyen liderlerin, demokratik yollarla seçilmiş dahi olsalar, ülkelere ne büyük zararlar verme potansiyeline sahip oldukları da bir defa daha görülmüş oldu - ki bunun tarihteki en trajik örneği Hitler'i iktidara taşıyan 1933 Alman seçimleridir.

Genel Ders: Yolsuzluğa bulaşmış, bu nedenle siyasi iktidarını korumaktan başka bir şey düşünmeyen, liderlerin uluslarına refah ve barış getirmesi hülyası boş propagandadan başka anlam taşımaz.Ders 4: İran ve rejimÖzel Ders: İsrail saldırısının istihbarat bakımından kesinliği ürkütücü nitelikte. İran rejimi

istihbarat ve güvenlik bakımından delik-deşik bir halde. Askeri kapasite olarak İsrail'in İran'ın misilleme imkânlarının çok üzerinde bir hazırlık, imkân ve kabiliyet sahibi olduğu bir kez daha teyit oldu. İran rejimi hızla bölgenin "kâğıttan kapları" statüsüne indirgeniyor ki bu iyi değil. Perdeyi indirecek son hamlesi rasyonel bakımdan çok düşüncesizce ve şiddetli gelebilir. İran özellikle Irak ve Suriye'de daha agresif bir tutuma geçebilir.

Kuramsal Ders: Halkının kapsamlı desteğine sahip bulunmayan, onun standartlarını ve huzurunu yükseltmekten çok kendi sürdürülebilirliğini önceliklendiren kapalı rejimler, ne kadar ciddi düzeyde zorbalık uygulama yeteneğine sahip olurlarsa olsunlar, ülke ne kadar ciddi bir jeopolitik öneme ve tarihsel derinliğe sahip olursa olsun, toplumsal bütünlüğü ve neticede insanların refah ve güvenliğini sağlayamıyorlar. Dahası rejimin sürdürülmesi de er veya geç imkânsızlaşıyor.

Genel Ders: istibdat ile toplumu kapayarak, bireysel hakları ve çeşitliliği inkâr ederek ülke yönetme pratiğinin zaman aşımına uğraması kaçınılmaz.Ders 5: Türkiye ve yeni sınamalarOlaylar büyür çatışma kronikleşir ve hatta büyürse Türkiye, mevcut koşullarını da göz önüne aldığımızda, uluslararası finans çevreleri bakımından kısa vadede daha riskli, istikrarsız bir bölgenin parçası, potansiyel sorunlu bir ülke olarak algılanacaktır.

Ancak, yapısal meselelerini çözerse bu krizin ardından gelecek "düzen kurucu" dönemde gerek ticari olarak gerekse uluslararası yatırımlar bakımından önemli avantaj sağlar. Burada yapısal meselelerin çözülmesine dair beklenti eşiğinin standardı da çok yüksek olmayabilir. Bu içeride iktidarı rahatlatıcı bir dinamik anlamına gelecektir. Çatışmanın uzamadığı ve görece şiddetlenmediği bir ortamda da benzeri bir durum mümkündür fakat bu halde faydanın boyutları ABD ve bir noktada, İsrail ile ilişkilerin sefahatine bağlı olacaktır. Bu noktadaki tercihlerin iç siyasette etkisinin olmasıysa kaçınılmaz...

Ayrıca, tüm bunları Suriye, Ukrayna ve Rusya-ABD aksında meydana gelecek gelişmelerden bağımsız düşünmemek gerekir ve bunlar da Türkiye açısından fırsat yaratabilir.

Acil Riskler: Artan petrol fiyatlarının cari açığa olumsuz etkisi; Türkiye'nin bölgeye dair yine artan risk algısından olumlu şekilde ayrışacak bir hikâyesinin ve iç dinamiklerinin yokluğu önemli...Risk ve fırsat yönetimi boyutuKısa vadede Türkiye'ye yardımcı olabilecek en önemli dinamik ise ABD ile geliştirilebilecek "hususî" ilişkilerin sağlaması mümkün olumlu rüzgâr. Ancak, buradaki risk de bu "hususî" ilişkilerin gerek içerde gerek dışarıda ülkenin önüne koyacağı koşul ve tavizlerin nasıl yönetileceğidir.

Kısaca; kısa vadede Türkiye açısından muhtemelen sorunlu, orta vadede olumlu, uzun vadede herkes gibi Türkiye için de ciddi meydan okumalar içeren bir süreç bizi bekliyor.

Ahmet Kasım Han

3 KİTAP 1 MİMAR: NEVZAT SAYIN'IN MİMARLIK YOLCULUĞU KİTAPLARLA ANLATILIYOR NEVZAT SAYIN'IN 3 KİTABI ÖZEL LANSMANLA TANITILDI

3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın'ın Mimarlık Yolculuğu Kitaplarla Anlatılıyor Nevzat Sayın'ın 3 Kitabı Özel Lansmanla Tanıtıldı

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan “Nasıl Yapmalı?”, “Düşler Düşünceler İşler” ve “Düşünceler/İşler” adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor. Yapı Kredi Yayınları etiketiyle yayımlanan eserler, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir lansmanla tanıtıldı. Mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimar, yazar ve öğretim görevlisi Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın söyleşisiyle güçlü bir program sunan tanıtım etkinliği, mimarlık camiasını bir araya getirirken Sayın'ın bu alandaki katkıları bir kez daha vurgulandı. Türkiye'nin ahşap bazlı panel sektöründeki öncü markası Kastamonu Entegre'nin kültürel üretime verdiği destek kapsamında, mimarlık dünyasının saygın isimlerinden Nevzat Sayın'ın üç kitabı yeniden yayımlandı. “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004”, “Düşünceler/İşler – 2004–2018” ve ilk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?” başlıklı eserler, Yapı Kredi Yayınları etiketiyle raflardaki yerini aldı. Kitapların tanıtımı, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir etkinlikle gerçekleştirildi. Söyleşili tanıtım buluşması yoğun ilgi gördü. “3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın” başlığıyla gerçekleştirilen lansmanda, usta mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimarlık tarihi, teorisi ve eleştirisi gibi pek çok alanda uzman olan Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın katıldığı bir söyleşi de gerçekleşti. Mimarlık camiasının önde gelen isimlerinin, akademisyenlerin ve genç mimarların katılım gösterdiği etkinlik, mimarlık düşüncesiyle mimari üretimi bütüncül bir zeminde tartışmaya açtı. Etkinlikte konuşan Kastamonu Entegre Mimar ve Tasarımcı İlişkileri Müdürü Gözde Doğramacılar, mimarlığın yalnızca teknik değil, aynı zamanda düşünsel bir alan olduğunu vurgulayarak, “Bu kitapların hayata geçmesine katkı sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Malzeme üretmenin ötesinde, düşünce üretiminin de bir parçası olmayı önemsiyoruz. Genç mimarların mesleki ve düşünsel gelişimine katkı sağlayacak her türlü girişimi, sadece desteklenmesi gereken bir alan değil; aynı zamanda bir sorumluluk olarak görüyoruz” dedi. Sürdürülebilir bir geleceğin bilgiyle, deneyimle ve bu deneyimin paylaşılmasıyla mümkün olabileceğini belirten Doğramacılar, “Nevzat Sayın'ın kitapları da bu paylaşımın güçlü birer örneği. Yalın ama derin bir dille, sadece yapıların değil; düşünme biçimlerinin de nasıl inşa edilebileceğini anlatıyor” diye konuştu. Üç kitap, üç dönem, bir mimarlık anlayışı. Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan üç kitap, Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini belgeleyen önemli bir külliyat niteliği taşıyor. İlk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?”, mimarlık ile inşa etme bilgisi arasındaki bağa odaklanıyor. Santral İstanbul yerleşkesindeki 4-6 No'lu kazan dairelerinin mimarlık fakültesine dönüşüm süreci üzerinden, tasarımdan uygulamaya kadar geçen yolu detaylı biçimde anlatıyor. Yapı üretim sürecini tüm yönleriyle ele alan eser, genç mimarlara yönelik bir rehber niteliğinde. Nevzat Sayın'ın erken dönem projelerini içeren “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004” ise düşsel düşüncelerle somut yapıların kesişimini çizimlerle, belgelerle ve fotoğraflarla aktarıyor. Kitapta, Colossus Otel'den Yahşibey Evleri'ne kadar pek çok projenin ardındaki yaklaşım okurla paylaşılıyor. Teorik mimarlık ile pratik arasındaki dengeyi ele alan “Düşünceler/İşler – 2004–2018”, merkeze aldığı İzmir Opera Binası,

Ataşehir Finans Merkezi gibi projeler aracılığıyla mimarlığın sorgulayıcı yönüne dair zengin içerikler sunuyor.Kastamonu Entegre'nin kültür ve düşünce üretimine verdiği destekle hayata geçen bu üçlü yayın, mimar adaylarından profesyonellere kadar geniş bir kitleye ilham vermeye aday.

ANASAYFAYA DÖNMEK İÇİN TIKLAYINIZ

Tags:

NEVZAT SAYIN'IN 3 KİTABI ÖZEL LANSMANLA TANITILDI



Nevzat Sayın'ın 3 Kitabı Özel Lansmanla Tanıtıldı

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan 'Nasıl Yapmalı?', 'Düşler Düşünceler İşler' ve 'Düşünceler/İşler' adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor.

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan “Nasıl Yapmalı?”, “Düşler Düşünceler İşler” ve “Düşünceler/İşler” adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor. Yapı Kredi Yayınları etiketiyle yayımlanan eserler, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir lansmanla tanıtıldı. Mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimar, yazar ve öğretim görevlisi Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın söyleşiyle güçlü bir program sunan tanıtım etkinliği, mimarlık camiasını bir araya getirirken Sayın'ın bu alandaki katkıları bir kez daha vurgulandı. Türkiye'nin ahşap bazlı panel sektöründeki öncü markası Kastamonu Entegre'nin kültürel üretime verdiği destek kapsamında, mimarlık dünyasının saygın isimlerinden Nevzat Sayın'ın üç kitabı yeniden yayımlandı. “Düşler Düşünceler İşler - 1990–2004”, “Düşünceler/İşler - 2004–2018” ve ilk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?” başlıklı eserler, Yapı Kredi Yayınları etiketiyle raflardaki yerini aldı. Kitapların tanıtımı, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir etkinlikle gerçekleştirildi. Söyleşili Tanıtım Buluşması Yoğun İlgi Gördü“3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın” başlığıyla gerçekleştirilen lansmanda, usta mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimarlık tarihi, teorisi ve eleştirisi gibi pek çok alanda uzman olan Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın katıldığı bir söyleşi de gerçekleşti. Mimarlık camiasının önde gelen isimlerinin, akademisyenlerin ve genç mimarların katılım gösterdiği etkinlik, mimarlık düşüncesiyle mimari üretimi bütüncül bir zeminde tartışmaya açtı.Etkinlikte konuşan Kastamonu Entegre Mimar ve Tasarımcı İlişkileri Müdürü Gözde Doğramacılar, mimarlığın yalnızca teknik değil, aynı zamanda düşünsel bir alan olduğunu vurgulayarak, “Bu kitapların hayata geçmesine katkı sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Malzeme üretmenin ötesinde, düşünce üretiminin de bir parçası olmayı önemsiyoruz. Genç mimarların mesleki ve düşünsel gelişimine katkı sağlayacak her türlü girişimi, sadece desteklenmesi gereken bir alan değil; aynı

zamanda bir sorumluluk olarak görüyoruz” dedi. Sürdürülebilir bir geleceğin bilgiyle, deneyimle ve bu deneyimin paylaşılmasıyla mümkün olabileceğini belirten Doğramacılar, “Nevzat Sayın’ın kitapları da bu paylaşımın güçlü birer örneği. Yalın ama derin bir dille, sadece yapıların değil; düşünme biçimlerinin de nasıl inşa edilebileceğini anlatıyor” diye konuştu.Üç Kitap, Üç Dönem, Bir Mimarlık AnlayışıKastamonu Entegre’nin desteğiyle yayımlanan üç kitap, Nevzat Sayın’ın mimarlık pratiğini belgeleyen önemli bir külliyyat niteliği taşıyor.İlk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?”, mimarlık ile inşa etme bilgisi arasındaki bağa odaklanıyor. Santralİstanbul yerleşkesindeki 4-6 No’lu kazan dairelerinin mimarlık fakültesine dönüşüm süreci üzerinden, tasarımdan uygulamaya kadar geçen yolu detaylı biçimde anlatıyor. Yapı üretim sürecini tüm yönleriyle ele alan eser, genç mimarlara yönelik bir rehber niteliğinde. Nevzat Sayın’ın erken dönem projelerini içeren “Düşler Düşünceler İşler - 1990–2004” ise düşsel düşüncelerle somut yapıların kesişimini çizimlerle, belgelerle ve fotoğraflarla aktarıyor. Kitapta, Colossus Otel’den Yahşibey Evleri’ne kadar pek çok projenin ardındaki yaklaşım okurla paylaşılıyor. Teorik mimarlık ile pratik arasındaki dengeyi ele alan “Düşünceler/İşler - 2004–2018”, merkeze aldığı İzmir Opera Binası, Ataşehir Finans Merkezi gibi projeler aracılığıyla mimarlığın sorgulayıcı yönüne dair zengin içerikler sunuyor.Kastamonu Entegre’nin kültür ve düşünce üretimine verdiği destekle hayata geçen bu üçlü yayın, mimar adaylarından profesyonellere kadar geniş bir kitleye ilham vermeye aday.

Tags:

NEVZAT SAYIN'IN 3 KİTABI LANSMANLA TANITILDI



Nevzat Sayın'ın 3 Kitabı Lansmanla Tanıtıldı

Türkiye'nin ahşap bazlı panel sektöründeki öncü markası Kastamonu Entegre'nin kültürel üretime verdiği destek kapsamında, mimarlık dünyasının saygın isimlerinden Nevzat Sayın'ın üç kitabı yeniden yayımlandı. “Düşler Düşünceler İşler - 1990–2004”, “Düşünceler/İşler - 2004–2018” ve ilk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?” başlıklı eserler, Yapı Kredi Yayınları etiketiyle raflardaki yerini aldı. Kitapların tanıtımı, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir etkinlikte gerçekleştirildi.

Söyleşili tanıtım buluşması yoğun ilgi gördü

“3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın” başlığıyla gerçekleştirilen lansmanda, usta mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimarlık tarihi, teorisi ve eleştirisi gibi pek çok alanda uzman olan Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın katıldığı bir söyleşi de gerçekleşti. Mimarlık camiasının önde gelen isimlerinin, akademisyenlerin ve genç mimarların katılım gösterdiği etkinlik, mimarlık düşüncesiyle mimari üretimi bütüncül bir zeminde tartışmaya açtı.

Üç kitap, üç dönem, bir mimarlık anlayışı

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan üç kitap, Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini belgeleyen önemli bir külliyat niteliği taşıyor.

İlk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?”, mimarlık ile inşa etme bilgisi arasındaki bağa odaklanıyor.

Santralİstanbul yerleşkesindeki 4-6 No'lu kazan dairelerinin mimarlık fakültesine dönüşüm süreci üzerinden, tasarımdan uygulamaya kadar geçen yolu detaylı biçimde anlatıyor. Yapı üretim sürecini tüm yönleriyle ele alan eser, genç mimarlara yönelik bir rehber niteliğinde.

Nevzat Sayın'ın erken dönem projelerini içeren “Düşler Düşünceler İşler - 1990–2004” ise düşsel

düşüncelerle somut yapıların kesişimini çizimlerle, belgelerle ve fotoğraflarla aktarıyor. Kitapta, Colossus Otel’den Yahşibey Evleri’ne kadar pek çok projenin ardındaki yaklaşım okurla paylaşılıyor.

Teorik mimarlık ile pratik arasındaki dengeyi ele alan “Düşünceler/İşler - 2004–2018”, merkeze aldığı İzmir Opera Binası, Ataşehir Finans Merkezi gibi projeler aracılığıyla mimarlığın sorgulayıcı yönüne dair zengin içerikler sunuyor.

Kastamonu Entegre’nin kültür ve düşünce üretimine verdiği destekle hayata geçen bu üçlü yayın, mimar adaylarından profesyonellere kadar geniş bir kitleye ilham vermeye aday.

Tags:

3 KİTAP 1 MİMAR: NEVZAT SAYIN'IN MİMARLIK YOLCULUĞU KİTAPLARLA ANLATILIYOR

3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın'ın mimarlık yolculuğu kitaplarla anlatılıyor

Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan “Nasıl Yapmalı?”, “Düşler Düşünceler İşler” ve “Düşünceler/İşler” adlı üç kitap, usta mimar Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini düşünsel bir derinlikle buluşturuyor. Yapı Kredi Yayınları etiketiyle yayımlanan eserler, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir lansmanla tanıtıldı. Mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimar, yazar ve öğretim görevlisi Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın söyleşiyle güçlü bir program sunan tanıtım etkinliği, mimarlık camiasını bir araya getirirken Sayın'ın bu alandaki katkıları bir kez daha vurgulandı. Türkiye'nin ahşap bazlı panel sektöründeki öncü markası Kastamonu Entegre'nin kültürel üretime verdiği destek kapsamında, mimarlık dünyasının saygın isimlerinden Nevzat Sayın'ın üç kitabı yeniden yayımlandı. “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004”, “Düşünceler/İşler – 2004–2018” ve ilk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?” başlıklı eserler, Yapı Kredi Yayınları etiketiyle raflardaki yerini aldı. Kitapların tanıtımı, Yapı Kredi Kültür Sanat Loca'da düzenlenen özel bir etkinlikte gerçekleştirildi. Söyleşili tanıtım buluşması yoğun ilgi gördü. “3 Kitap 1 Mimar: Nevzat Sayın” başlığıyla gerçekleştirilen lansmanda, usta mimar ve yazar Nevzat Sayın ile mimarlık tarihi, teorisi ve eleştirisi gibi pek çok alanda uzman olan Prof. Dr. [Tansel Korkmaz](#)'ın katıldığı bir söyleşi de gerçekleşti. Mimarlık camiasının önde gelen isimlerinin, akademisyenlerin ve genç mimarların katılım gösterdiği etkinlik, mimarlık düşüncesiyle mimari üretimi bütüncül bir zeminde tartışmaya açtı. Etkinlikte konuşan Kastamonu Entegre Mimar ve Tasarımcı İlişkileri Müdürü Gözde Doğramacılar, mimarlığın yalnızca teknik değil, aynı zamanda düşünsel bir alan olduğunu vurgulayarak, “Bu kitapların hayata geçmesine katkı sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Malzeme üretmenin ötesinde, düşünce üretiminin de bir parçası olmayı önemsiyoruz. Genç mimarların mesleki ve düşünsel gelişimine katkı sağlayacak her türlü girişimi, sadece desteklenmesi gereken bir alan değil; aynı zamanda bir sorumluluk olarak görüyoruz” dedi. Sürdürülebilir bir geleceğin bilgiyle, deneyimle ve bu deneyimin paylaşılmasıyla mümkün olabileceğini belirten Doğramacılar, “Nevzat Sayın'ın kitapları da bu paylaşımın güçlü birer örneği. Yalın ama derin bir dille, sadece yapıların değil; düşünme biçimlerinin de nasıl inşa edilebileceğini anlatıyor” diye konuştu. Üç kitap, üç dönem, bir mimarlık anlayışı. Kastamonu Entegre'nin desteğiyle yayımlanan üç kitap, Nevzat Sayın'ın mimarlık pratiğini belgeleyen önemli bir külliyat niteliği taşıyor. İlk kez okurla buluşan “Nasıl Yapmalı?”, mimarlık ile inşa etme bilgisi arasındaki bağa odaklanıyor. Santral İstanbul yerleşkesindeki 4-6 No'lu kazan dairelerinin mimarlık fakültesine dönüşüm süreci üzerinden, tasarımdan uygulamaya kadar geçen yolu detaylı biçimde anlatıyor. Yapı üretim sürecini tüm yönleriyle ele alan eser, genç mimarlara yönelik bir rehber niteliğinde. Nevzat Sayın'ın erken dönem projelerini içeren “Düşler Düşünceler İşler – 1990–2004” ise düşsel düşüncelerle somut yapıların kesişimini çizimlerle, belgelerle ve fotoğraflarla aktarıyor. Kitapta, Colossus Otel'den Yahşibey Evleri'ne kadar pek çok projenin ardındaki yaklaşım okurla paylaşılıyor. Teorik mimarlık ile pratik arasındaki dengeyi ele alan “Düşünceler/İşler – 2004–2018”, merkeze aldığı İzmir Opera Binası, Ataşehir Finans Merkezi gibi projeler aracılığıyla mimarlığın sorgulayıcı yönüne dair zengin içerikler

sunuyor.Kastamonu Entegre’nin kültür ve düşünce üretimine verdiği destekle hayata geçen bu üçlü yayın, mimar adaylarından profesyonellere kadar geniş bir kitleye ilham vermeye aday.

Tags:

UZMAN İSİMDEN ÖNEMLİ UYARILAR! SINAV KAYGISI SANDIĞINIZDAN CİDDİ



Uzman İsimden Önemli Uyarılar! Sınav Kaygısı Sandığınızdan Ciddi

"Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir" diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: "Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. 'Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok', 'Mutlaka kazanmalıyım', 'Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum' gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür." Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: "Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır." Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum" şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: "Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevineceklerini bilmektir.

Tags:

UZMAN İSİMDEN ÖNEMLİ UYARILAR! SINAV KAYGISI SANDIĞINIZDAN CİDDİ



Uzman isimden önemli uyarılar! Sınav kaygısı sandığınızdan ciddi

Üniversite ve lise sınavları yaklaşırken öğrencilerde artan stres ve baskıya dikkat çeken Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav kaygısının hem ruh sağlığı hem de akademik başarıyı etkilediğini belirtti.

Sınav maratonunun yaklaşmasıyla birlikte öğrencilerde kaygı düzeyi hızla yükseliyor. Beykoz

Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav döneminde sıkça karşılaşılan stresin yalnızca psikolojik bir sorun olmadığını, aynı zamanda öğrenme ve başarı üzerinde doğrudan etkili olduğunu söyledi. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir”

diyen Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#) sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi. Sınav kaygısıyla nasıl başa çıkılır?

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi

hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.” Bu dönemde aileler neler yapabilir? Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: “Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.” Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: "Sınav öncesi Çalışmayı son ana bırakmamak Konuları önceliklendirmek Bilgi tekrarları yapmak Yazarak çalışmak Dengeli beslenmek Olumlu bakış açısı geliştirmek Gerçekçi hedefler belirlemek Sınav yapılacak yeri önceden görmek Sınav anı nefes egzersizleri yapmak Soruları dikkatli okumak Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevileceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

YKS VE LGS'DEN ÖNCE MUTLAKA OKUYUN! SINAV STRESİ İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR? UZMANDAN 3 AŞAMALI REHBER



YKS ve LGS'den önce mutlaka okuyun! Sınav stresi ile nasıl başa çıkılır? Uzman 3 aşamalı rehber Üniversite ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.

Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi. **SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI**

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine

gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”AİLELERE TAVSİYELER

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:“Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.”Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:“Sınav öncesi;Çalışmayı son ana bırakmamakKonuları önceliklendirmekBilgi tekrarları yapmakYazarak çalışmakDengeli beslenmekOlumlu bakış açısı geliştirmekGerçekçi hedefler belirlemekSınav yapılacak yeri önceden görmek”Sınav anıNefes egzersizleri yapmakSoruları dikkatli okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak”Sınav sonrası”Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur.”Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevilleceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu.Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi.SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN

YOLLARISınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu:“Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”AİLELERE TAVSİYELER

Ailelerin tutumları, sınav

kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:“Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.”Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:"Sınav öncesi;Çalışmayı son ana bırakmamakKonuları önceliklendirmekBilgi tekrarları yapmakYazarak çalışmakDengeli beslenmekOlumlu bakış açısı geliştirmekGerçekçi hedefler belirlemekSınav yapılacak yeri önceden görmek"Sınav anıNefes egzersizleri yapmakSoruları dikkatli okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak"Sınav sonrası"Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur."Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

EMİNE ÇİZMELİ ERİKELMERHABA...

EMİNE ÇİZMELİ ERİKELMerhaba...

Merhaba Yeni Marmara Okuyucuları,

Bu köşede ilk kez siz Yeni Marmara okuyucuları ile buluşuyor olmanın heyecanı içindeyim. Ben Emine Çizmeli Erikel. Sosyoloji mezunuyum ve İstanbul Ticaret Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi tezli yüksek lisans mezunuyum. [Beykoz Üniversitesi](#)'nde iş psikolojisi üzerine çift dalda uzmanlaşmaya çalıştım ve akademik çalışmalarımı hâlen sürdürmekteyim. Uzmanlık alanlarım; iş ve ailede çatışma yönetimidir. Tez çalışmaları “İş Yerinde Çatışma Yönetimi ve Arabuluculuk” ve “Boşanma Sürecinde Çatışma Yönetiminin Çeşitli Yönleriyle İncelenmesi” üzerine olup, ülkemizde yaygınlaşma çabaları olan aile arabuluculuğunun uygulanabilirliği konusunu içermektedir.

İş yerinde ve ailede insan ilişkileri üzerinde çalışıyorum. Aile terapisti olarak; bireylerle, çiftlerle, bazen anne babalarla, bazen de birbirini duymakta zorlanan hayat ortaklarıyla aynı masada oturuyor, yaşama, ilişkilere, kopuşlara ve yeniden bağ kurma çabalarına birlikte tanıklık ediyoruz. İş hayatında yaşanan mobbing ve tükenmişlik sendromu, verimliliğin artırılması, stres yönetimi ve iş yerinde oluşan çatışmalar üzerine danışmanlık çalışmaları yapmaktayım.

Hayat yolculuğum boyunca şunu fark ettim ki: Hepimizin anlatacak bir hikâyesi var. Ve aslında çoğumuzun hikâyesi birbirine çok benziyor. Hepimiz anlaşılacak, sevilme, kabul görmek istiyoruz. Ama bazen nasıl ifade edeceğimizi, ne zaman ifade edeceğimizi, neyin gerçekten önemli olduğunu unutabiliyoruz. Şimdi bu yolculuğu kelimelere dökerek sizlerle buradan paylaşmak istiyorum. Tam da bu yüzden, sadece terapi odalarında değil, kelimeler aracılığıyla da buluşmamız gerektiğine inanıyorum. Bu köşede; ilişkiler, evlilik, boşanma, ebeveynlik, iletişim sorunları, çatışmadan bağ kurmaya kadar ayrılıklar ve bazen de içsel yolculuklar hakkında konuşacağız. Bilgiyle, deneyimle ve biraz da yürekle... Belki bazı yazılar sizi düşündürecek, belki bazılarıyla “Ben de böyle hissediyorum” diyeceksiniz. Amacım; hem öğretene hem öğrenen olmakla birlikte düşünen, birlikte hisseden bir dil oluşturmak ve karşılıklı bir iletişim dili kurmak. Çünkü inanıyorum ki, doğru bir söz, doğru anda karşımıza çıktığında hayatımızı değiştirebilir.

O hâlde, ilk kelimemizle başlayalım:

Merhaba...

Tags:

YKS VE LGS'YE AZ KALDI! GENÇLER DİKKAT! BU BELİRTİLER SINAV KAYGISININ HABERCİSİ: SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI...



YKS ve LGS'ye az kaldı! Gençler dikkat! Bu belirtiler sınav kaygısının habercisi: Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları...

Üniversite ve lise giriş sınavlarının yaklaşmasıyla birlikte öğrencilerde gözlemlenen sınav kaygısına dikkat çeken Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli açıklamalarda bulundu. Sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik başarıyı doğrudan etkileyen ciddi bir sorun olduğunu vurguladı. Detaylar haberimizde...**SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI AİLELERE TAVSİYELER 3 AŞAMADA SINAV KAYGISINI YÖNETME YÖNTEMLERİ SINAV SONRASI NE YAPILMALIDIR?**

Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hali olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi. **SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI**

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi

hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.” AİLELERE TAVSİYELER

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: “Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.” 3 AŞAMADA SINAV KAYGISINI YÖNETME YÖNTEMLERİ

Sınav öncesi çalışmayı son ana bırakmamak

Konuları önceliklendirmek

Bilgi tekrarları yapmak

Yazarak çalışmak

Dengeli beslenmek

Olumlu bakış açısı geliştirmek

Gerçekçi hedefler belirlemek

Sınav yapılacak yeri önceden görmek Sınav anı: Nefes egzersizleri yapmak

Soruları dikkatli okumak

Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak

Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak SINAV SONRASI NE YAPILMALIDIR?

"Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevineceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.” (DHA)Bu içerik Sedef Karatay tarafından yayına alınmıştır

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.

[Beykoz Üniversitesi](#) Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#) sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu.

Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu:

“Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka

kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”

AİLELERE TAVSİYELER

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:

“Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınılmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.”

Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:

"Sınav öncesi

Çalışmayı son ana bırakmamak

Konuları önceliklendirmek

Bilgi tekrarları yapmak

Yazarak çalışmak

Dengeli beslenmek

Olumlu bakış açısı geliştirmek

Gerçekçi hedefler belirlemek

Sınav yapılacak yeri önceden görmek

"Sınav anı

Nefes egzersizleri yapmak

Soruları dikkatli okumak

Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak

Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak

"Sınav sonrası

"Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur."

Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ 29 AKADEMİK PERSONEL ALACAK



Beykoz Üniversitesi 29 akademik personel alacak

Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'nden yapılan açıklamaya göre bünyesinde yer alan çeşitli bölümlere 29 öğretim elemanı alınacak.

Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'nden yapılan açıklamaya göre bünyesinde yer alan çeşitli bölümlere 29 öğretim elemanı alınacak.

Başvurular ilanın Resmî Gazete 'de yayın tarihinden itibaren 15 gün içerisinde Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü, İnsan Kaynakları Direktörlüğü'ne şahsen veya posta yolu ile yapılacak olup, süresi içinde yapılmayan başvurular ve e-posta yolu ile yapılan başvurular kabul edilmeyecektir.

Başvurular için gerekli bilgi, belge ve başvuru şartlarına ayrıca www.ilan.gov.tr insan kaynakları kategorisinden veya www.beykoz.edu.tr adresinden ulaşılabilir.

ÖĞRETİM ÜYESİ KADROLARINA BAŞVURU ŞARTLARI

Adayın başvurduğu kadroyu belirten ve tüm iletişim bilgilerini içeren dilekçe.

Özgeçmiş (YÖK formatında).

Adli Sicil Kaydı.

İngilizce bölümlere başvurularda YDS veya Yükseköğretim Kurulunca eşdeğerliliği kabul edilen bir sınavdan en az 85 dil puanı almış olmak.

2 adet fotoğraf.

Nüfus cüzdanı sureti.

Diplomalarının tasdikli sureti (lisans, yüksek lisans ve doktora).

Kamu hizmetinde bulunanlar için hizmet belgesi.

Erkek adaylar için Askerlik Terhis, Tahir veya Tecil Belgesi.

Yabancı ülkelerden alınan diplomaların Üniversitelerarası Kurulca onaylanmış denklik belgesi.

Bilimsel Yayınlarını, Kongre ve Konferans Tebliğleri ile bunlara yapılan atıfları, yönetimlerinde devam eden ve biten doktora ve yüksek lisans çalışmalarını, Üniversite yönetimine katkılarını kapsayan belge ve bilgileri içeren Pdf formatında hazırlanmış taşınabilir bellek.

Profesör kadrosuna başvuran adayların yukarıdaki belgeleri içeren dosyaları 1 (bir) takım olarak dosya ve 6 (altı) takım olarak Pdf formatında hazırlanmış olan taşınabilir bellek ile ilanın Resmi Gazete’de yayınlanma tarihinden itibaren 15 gün içerisinde teslim etmeleri gerekmektedir.

Doçent kadrosuna başvuran adayların yukarıdaki belgeleri içeren dosyaları 1 (bir) takım olarak dosya ve 4 (dört) takım olarak Pdf formatında hazırlanmış olan taşınabilir bellek ile ilanın Resmi Gazete’de yayınlanma tarihinden itibaren 15 gün içerisinde teslim etmeleri gerekmektedir

Doktor Öğretim Üyesi kadrosuna başvuran adayların yukarıdaki belgeleri içeren dosyaları 1 (bir) takım olarak dosya ve 4 (dört) takım olarak Pdf formatında hazırlanmış olan taşınabilir bellek ile ilanın Resmi Gazete’de yayınlanma tarihinden itibaren 15 gün içerisinde teslim etmeleri gerekmektedir.

ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ VE ÖĞRETİM GÖREVLİSİ BAŞVURU ŞARTLARI

Başvurulan programın puan türünden ALES sınavından en az 70 puan almış olmak.

LİSANS DÜZEYİNDE EĞİTİM VEREN TÜRKÇE BÖLÜMLERE ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ

başvurularında YDS veya Yükseköğretim Kurulunca eşdeğerliliği kabul edilen bir sınavdan en az 50 dil puanı almış olmak.

İNGİLİZCE EĞİTİM VEREN BÖLÜMLERE BAŞVURULARDA EN AZ 85 YDS veya Yükseköğretim Kurulunca eşdeğerliliği kabul edilen bir sınavdan dil puanı almış olmak.

Araştırma görevlisi kadrosuna başvurabilmek için giriş sınavının yapıldığı yılın Ocak ayının birinci günü itibariyle otuz beş yaşını doldurmamış olmak gerekir.

Araştırma görevlisi kadrolarına başvurularda tezli yüksek lisans, doktora veya sanatta yeterlik eğitimi öğrencisi olmak şartı aranır.

Öğretim görevlisi kadrosuna başvuracak adaylarda en az tezli yüksek lisans derecesine sahip olmak şartı aranır.

Öğretim Görevlisi kadrolarına başvurularda adayın lisans mezuniyeti hangi alanda ise o alandaki ALES puan türü aranır.

Araştırma Görevlisi kadrolarına başvurularda ilan edilen bölüm/anabilim dalı/program hangi alandan öğrenci alıyorsa o alandaki ALES puan türü aranır.

BAŞVURUDA İSTENEN BELGELER

Adayın başvurduğu kadroyu belirten ve tüm iletişim bilgilerini içeren dilekçe.

YÖK formatında Türkçe Özgeçmiş

Adli Sicil Kaydı.

ALES belgesi.

İngilizce eğitim veren bölümlere ve lisans düzeyinde eğitim veren bölümlere öğretim görevlisi/araştırma görevlisi kadrosuna başvurularda Yabancı Dil Belgesi.

2 adet fotoğraf.

Nüfus cüzdanı sureti.

Lisans, Yüksek Lisans, Doktora belgesinin fotokopisi veya e-Devlet çıktısı, (Yabancı ülkelerden alınan diplomaların Yetkili makamlarca denkliğinin onaylanmış olması gerekmektedir.)

Onaylı lisans transkript belgesi.

Devam eden öğrencilik durumları için; güncel tarihli resmi (onaylı) öğrenci belgesi ve transkripti,

Deneyim belirtilen kadro başvurularında e-Devlet üzerinden alınmış barkodlu SGK hizmet dökümü.

Yabancı ÷lkelerden alınan diplomaların Üniversitelerarası Kurulca onaylanmış denklik belgesi.

Erkek adaylar için Askerlik Terhis, Tahir veya Tecil Belgesi.

Başvurular, İnsan Kaynakları Direktörlüğü'ne şahsen veya posta yolu ile yapılacak olup, süresi içinde yapılmayan başvurular ve e-posta yolu ile yapılan başvurular kabul edilmeyecektir.

Ön değeriendirme ve giriş sınavı sonuçları www.beykoz.edu.tr adresinde yayınlanacaktır.

Araştırma Görevlisi ve Öğretim Görevlisi Kadroları SINAV TAKVİMİ

Başvuru Başlangıç Tarihi : 12.06.2025

Son Başvuru Tarihi : 26.06.2025

Ön Değeriendirme Tarihi : 30.06.2025

Giriş Sınavı Tarihi : 03.07.2025

Sonuç Açıklama Tarihi : 07.07.2025

Tags:

BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ 29 AKADEMİK PERSONEL ALACAK



Beykoz Üniversitesi 29 Akademik Personel Alacak

Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü Akademik Personel Alacak

Beykoz Üniversitesinin çeşitli bölümlerine 2547 sayılı Yükseköğretim Kanunu ve Öğretim Üyeliğine Yükseltilme ve Atama Yönetmeliğinin ilgili maddelerine göre öğretim üyeleri (profesör, doçent, doktor öğretim üyesi) ve 09.11.2018 tarihli ve 30590 sayılı Resmî Gazete’de yayınlanan “Öğretim Üyesi Dışındaki Öğretim Elemanı Kadrolarına yapılacak Atamalarda Uygulanacak Merkezi Sınav ile Giriş Sınavlarına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik” hükümleri uyarınca, Öğretim Görevlisi ve Araştırma Görevlisi alınacaktır.

DETAYLAR İÇİN TIKLAYIN Kaynak: RESMÎ GAZETE

Tags:

BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ AKADEMİK PERSONEL ALACAK



Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü Akademik Personel Alacak

Beykoz Üniversitesi Rektörlüğünden:

ÖĞRETİM ÜYESİ / ÖĞRETİM GÖREVLİSİ/ ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ ALIM İLANI

Üniversitemiz çeşitli bölümlerine 2547 sayılı Yükseköğretim Kanunu ve Öğretim Üyeliğine Yükseltilme ve Atama Yönetmeliğinin ilgili maddelerine göre öğretim üyeleri (profesör, doçent, doktor öğretim üyesi) ve 09.11.2018 tarihli ve 30590 sayılı Resmî Gazete’de yayınlanan “Öğretim Üyesi Dışındaki Öğretim Elemanı Kadrolarına yapılacak Atamalarda Uygulanacak Merkezi Sınav ile Giriş Sınavlarına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik” hükümleri uyarınca, Öğretim Görevlisi ve Araştırma Görevlisi alınacaktır.

Başvurular ilanın Resmî Gazete ’de yayın tarihinden itibaren 15 gün içerisinde Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü, İnsan Kaynakları Direktörlüğü’ne şahsen veya posta yolu ile yapılacak olup, süresi içinde yapılmayan başvurular ve e-posta yolu ile yapılan başvurular kabul edilmeyecektir.

Başvurular için gerekli bilgi, belge ve başvuru şartlarına ayrıca www.ilan.gov.tr insan kaynakları kategorisinden veya www.beykoz.edu.tr adresinden ulaşılabilir.

Adres:

Beykoz Üniversitesi

İnsan Kaynakları Direktörlüğü

Orhan Veli Kanık Caddesi No: 114 34805 Kavacık, Beykoz, İSTANBUL

Tel: 0216 912 2252

BİRİM BÖLÜM / PROGRAM ÜNVAN ARANAN ŞARTLAR SAYI

Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Bilgisayar Mühendisliği (İngilizce)* Prof. Dr., Doç. Dr, Dr. Öğr.

Üyesi Bilgisayar Mühendisliği, Bilgisayar Bilimleri, Yazılım Mühendisliği, Bilişim Sistemleri

Mühendisliği, Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Makina

Mühendisliği, Siber Güvenlik, Yapay Zeka, Veri Bilimi, Yönetim Bilişim Sistemleri alanlarından birinde

doktora derecesi olmak veya doçent ünvanını bu alanlardan birinde almış olmak ve Bilgisayar Mühendisliği alanında çalışmaları olmak ve alanda dersler vermiş olmak. Yükseköğretim Kurulunca eşdeğerliliği kabul edilen bir sınavdan en az 85 dil puanı almış olmak. 2

Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Yazılım Mühendisliği Prof. Dr., Doç. Dr, Dr. Öğr. Üyesi Bilgisayar Mühendisliği, Bilgisayar Bilimleri, Yazılım Mühendisliği, Bilişim Sistemleri Mühendisliği, Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Makina Mühendisliği, Siber Güvenlik, Yapay Zeka, Veri Bilimi, Yönetim Bilişim Sistemleri alanlarından birinde doktora derecesi olmak veya doçent ünvanını bu alanlardan birinde almış olmak, Bilgisayar ve Yazılım Mühendisliği alanında çalışmaları olmak ve alanda dersler vermiş olmak. Yükseköğretim Kurumlarında Yabancı Dilde (İngilizce) ders verme yeterliliğine sahip olmak tercih sebebidir. 4

Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Endüstri Mühendisliği (İngilizce)* Prof. Dr., Doç. Dr, Dr. Öğr. Üyesi Endüstri Mühendisliği, İşletme Mühendisliği, İstatistik, Üretim Yönetimi, Yönetim Bilişim Sistemleri, Matematik Mühendisliği, Bilgisayar Mühendisliği, Yazılım Mühendisliği alanlarından birinden doktora mezunu olmak veya Doçentliğini almış olmak. Yükseköğretim Kurulunca eşdeğerliliği kabul edilen bir sınavdan en az 85 dil puanı almış olmak. 3

Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji (İngilizce)* Prof. Dr., Doç. Dr, Dr. Öğr. Üyesi Psikoloji alanında lisans, Psikolojinin alt alanlarında yüksek lisans ve doktora mezunu olmak. 2

Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji (Türkçe) Prof. Dr., Doç. Dr, Dr. Öğr. Üyesi Psikoloji alanında lisans, Psikolojinin alt alanlarında yüksek lisans ve doktora mezunu olmak. 2

Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans mezunu olmak ve doktorasını bu alanda yapmış olmak. Yükseköğretim Kurumlarında Yabancı Dilde (İngilizce) ders verme yeterliliğine sahip olmak tercih sebebidir. 1

Sanat ve Tasarım Fakültesi Dijital Oyun Tasarımı Dr. Öğr. Üyesi Dijital Oyun Tasarımı ile ilgili alanlardan doktora derecesine sahip olmak, Unity ve/veya Unreal Engine oyun motorları ile oyun geliştirme alanında ileri seviyede uygulamalı çalışmalar yapmış olmak ve oyun kuramı üzerine çalışmalar yapmış olmak. Yükseköğretim Kurumlarında Yabancı Dilde (İngilizce) ders verme yeterliliğine sahip olmak tercih sebebidir. 1

Sanat ve Tasarım Fakültesi Dijital Oyun Tasarımı Öğretim Görevlisi (Ders Verecek) Dijital Oyun Tasarımı alanında tezli yüksek lisansını yapmış olmak. Unity ve/veya Unreal Engine oyun motorları ile oyun geliştirme alanında ileri seviyede uygulamalı çalışmalar yapmış olmak. 1

Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Görevlisi (Ders Verecek) Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans ve bu alanda tezli yüksek lisansını yapmış olmak. 1

Meslek Yüksekokulu Büyük Veri Analistliği Öğretim Görevlisi (Ders Verecek) Bilgisayar Mühendisliği, Yazılım Mühendisliği, Bilgisayar Bilimleri, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, Bilgisayar Öğretmenliği, Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği, Bilişim Sistemleri, Bilişim Sistemleri Mühendisliği, Bilişim Sistemleri ve Teknolojileri, Bilişim ve Enformasyon Teknolojileri, Bilgisayar Teknolojileri, Bilgi Teknolojileri, Bilgi Bilimleri, Yapay Zeka Mühendisliği, Siber Güvenlik, Yapay Zeka ve Veri Bilimi, Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği, Veri Bilimi, Büyük Veri Analitiği, İş Zekası ve Veri Analitiği, İş Analitiği ve Veri Bilimi, İstatistik, Uygulamalı İstatistik, İstatistik ve Olasılık, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Elektronik ve Haberleşme Mühendisliği, Kontrol ve Otomasyon Mühendisliği, Endüstri Mühendisliği, Yönetim Bilişim Sistemleri, Matematik, Matematik ve Bilgisayar Bilimleri, Uygulamalı Matematik veya Sayısal Yöntemler bölümlerinden birinde tezli yüksek lisans yapmış olmak. 1

Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu Bilişim Güvenliği Teknolojisi Öğretim Görevlisi (Ders Verecek)

Bilgisayar Mühendisliği, Yazılım Mühendisliği, Yapay Zeka Mühendisliği, Fizik Mühendisliği, Bilişim Sistemleri Mühendisliği, Bilişim Sistemleri Mühendisliği, İşletme Mühendisliği, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Elektronik ve Haberleşme Mühendisliği, Bilgisayar Öğretmenliği, Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, Matematik, Matematik ve Bilgisayar Bilimleri, İstatistik ve Bilgisayar Bilimleri, Sayısal Yöntemler, Yönetim Bilişim Sistemleri, Bilişim Sistemleri, Bilişim Sistemleri ve Teknolojileri, Bilgi Teknolojileri, Bilgi Bilimleri, Bilgisayar Teknolojileri, Bilgisayar Bilimleri, Siber Güvenlik, Siber Güvenlik ve Kriptografi bölümlerinden birinde tezli yüksek lisans yapmış olmak. 1

Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu Raylı Sistemler İşletmeciliği Öğretim Görevlisi (Ders Verecek) Raylı Sistemler, Raylı Sistemler Mühendisliği, Raylı Sistemler İşletmeciliği, Lojistik Yönetimi, Uluslararası Ticaret ve Lojistik, Tedarik Zinciri ve Lojistik Yönetimi, Lojistik Mühendisliği, Ulaştırma ve Lojistik Yönetimi, Üretim Sistemleri Mühendisliği, Kentsel Sistemler ve Ulaştırma Yönetimi, Denizcilik İşletmeleri Yönetimi, Üretim ve İşlemler Yönetimi, Üretim Yönetimi ve Pazarlama, Kalite ve Üretim Yönetimi tezli yüksek lisans programlarının birinden mezun olmak. 1

Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu E- Ticaret ve Pazarlama Öğretim Görevlisi (Ders Verecek) İşletme, İşletme Yönetimi, E-Ticaret, Pazarlama, Pazarlama İletişimi, Pazarlama İletişimi ve Reklamcılık, Pazarlama Yönetimi alanlarının birinde tezli yüksek lisans yapmış olmak. 1

Yabancı Diller Yüksekokulu Yabancı Diller Yüksekokulu Dr. Öğr. Üyesi İngiliz Dili Eğitimi, İngiliz Dil Bilimi, İngilizce Öğretmenliği alanlarından birinde doktora yapmış olmak. 2

Yabancı Diller Yüksekokulu Yabancı Diller Yüksekokulu Öğretim Görevlisi (Ders Verecek) İngiliz Dili Eğitimi, İngilizce Öğretmenliği, Mütercim-Tercümanlık (İngilizce), Çeviribilim (İngilizce), Dil Bilimi (İngilizce), İngiliz Dili ve Edebiyatı, Karşılaştırmalı Edebiyat, Amerikan Kültürü ve Edebiyatı, İngiliz Dilbilimi bölümlerinden birinden Lisans mezunu olmak. İngilizce bir programdan tezli yüksek lisans programını tamamlamış olmak. 5

Sanat ve Tasarım Fakültesi Grafik Tasarımı Araştırma Görevlisi Grafik Tasarımı bölümünden lisansını almış olmak ve ilgili alanda tezli yüksek lisans ve/veya doktora/sanatta yeterlik öğrencisi olmak/yapıyor olmak. 1

* Yükseköğretim Kurulunca yayımlanan, “Yükseköğretim Kurumlarında Yabancı Dil Öğretimi ve Yabancı Dille Öğretim Yapılmasında Uyulacak Esaslara İlişkin Yönetmelik” gereğince belirlenen, İngilizce dilinde ders verebilme yeterliliğine sahip olmak koşulu aranmaktadır.

ÖĞRETİM ÜYESİ KADROLARINA BAŞVURU ŞARTLARI

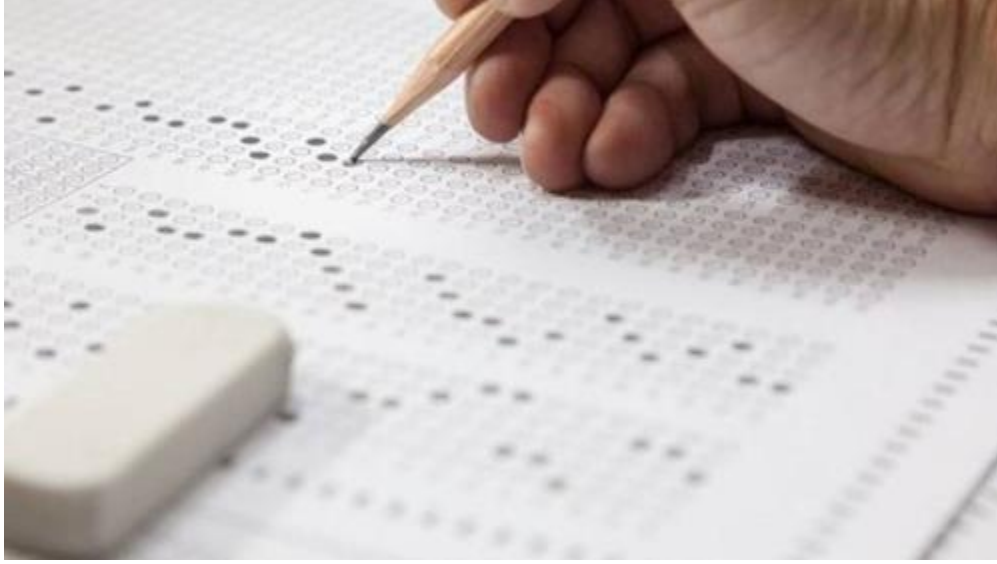
1. Adayın başvurduğu kadroyu belirten ve tüm iletişim bilgilerini içeren dilekçe.
2. Özgeçmiş (YÖK formatında).
3. Adli Sicil Kaydı.
4. İngilizce bölümlere başvurularda YDS veya Yükseköğretim Kurulunca eşdeğerliliği kabul edilen bir sınavdan en az 85 dil puanı almış olmak.
5. 2 adet fotoğraf.
6. Nüfus cüzdanı sureti.
7. Diplomalarının tasdikli sureti (lisans, yüksek lisans ve doktora).
8. Kamu hizmetinde bulunanlar için hizmet belgesi.
9. Erkek adaylar için Askerlik Terhis, Tahir veya Tecil Belgesi.
10. Yabancı ülkelerden alınan diplomaların Üniversitelerarası Kurulca onaylanmış denklik belgesi.
11. Bilimsel Yayınlarını, Kongre ve Konferans Tebliğleri ile bunlara yapılan atıfları, yönetimlerinde

devam eden ve biten doktora ve yüksek lisans çalışmalarını, Üniversite yönetimine katkılarını kapsayan belge ve bilgileri içeren Pdf formatında hazırlanmış taşınabilir bellek.

Profesör kadrosuna başvuran adayların yukarıdaki belgeleri içeren dosyaları 1 (bir) takım olarak dosya ve 6 (altı) takım olarak Pdf formatında hazırlanmış olan taşınabilir bellek ile ilanı

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmanın Yolları

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmanın Yolları

Üniversite ve lise sınavları yaklaşırken artan öğrenci kaygısı üzerine [Beykoz Üniversitesi](#)'nden Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav stresinin etkilerini ve başa çıkma yöntemlerini açıkladı. Beyazyürek, öğrencilere sınav kaygısıyla mücadele edebilmeleri için pratik ve etkili öneriler sunuyor.

Gündem Yayınlanma: 12 Haziran 2025 10:52

Üniversite ve lise giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin yaşadığı kaygı, [Beykoz Üniversitesi](#) Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#) tarafından mercek altına alındı. Prof. Dr. Beyazyürek, sınav stresinin öğrenci üzerindeki etkilerini ve bu stresle başa çıkma yöntemlerini detaylı bir şekilde ele aldı. Sınav kaygısının sadece psikolojik bir durum olmadığını, aynı zamanda akademik başarıyı da olumsuz etkileyebileceğini vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, "Sınav kaygısı, öğrencinin bilgi ve becerilerini sınav anında etkin bir şekilde kullanmasını engelleyebilir. Bu nedenle, kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek büyük önem taşır," dedi. Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısıyla başa çıkma konusunda öğrencilere ve ailelere yönelik önemli tavsiyelerde bulundu. Kaygının, hem bedensel hem de duygusal ve zihinsel anlamda yoğun bir uyarılma hali olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısının bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun bir şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını ifade etti. "Kaygı bazen sınava daha sıkı hazırlanmayı, motive olmayı ve başarıya ulaşma isteğini artırabilirken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtilere ve sonuçlara yol açabiliyor," diyen Dr. Beyazyürek, sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlamakta zorlanma, düşünceleri organize edememe, dikkat dağınıklığı, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler ile sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal değişimler ve ders çalışmayı bırakma ya da sınavdan kaçınma gibi davranışların yer aldığını belirtti. SINAV KAYGISIYLA MÜCADELE YÖNTEMLERİ Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel yaklaşımların yanı sıra çevresel faktörlerin de önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek,

"Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını fark edip değiştirmek gerekiyor. Sınavın hayatın tek belirleyicisi olmadığını unutmamalıyız. 'Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka yolum yok', 'Kesinlikle kazanmalıyım', 'Kazanamazsam utanırım, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum' gibi katı düşünceler kaygıyı artırır. Bunun yerine, gerçekçi hedefler belirlemek ve süreci doğru yönetmek önemlidir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı etkili kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden yararlanmak yer alır. Ayrıca, düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren aktivitelere zaman ayırmak da kaygı düzeyini azaltır," şeklinde konuştu.

AİLELERE ÖNERİLER Ailelerin tutumlarının, sınav kaygısının artmasında veya azalmasında önemli bir rol oynadığını belirten Prof. Dr. Beyazyürek, ailelere şu tavsiyelerde bulundu: "Aileler çocuklarına destekleyici bir yaklaşımla yaklaşmalı, yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam yaratmak çok önemlidir. Kaygıyla başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır." Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısını yönetme yöntemlerini üç aşamada özetledi. Haber Merkezi

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yollarıHaberin DevamıHaberin DevamıHaberin DevamıHaberin DevamıİSTANBUL, (DHA)- ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi. **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi.Haberin DevamıHaberin DevamıHaberin DevamıHaberin Devamı

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi

katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”Haberin DevamıHaberin DevamıHaberin DevamıHaberin Devamı AİLELERE TAVSİYELER Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: “Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.” Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: "Sınav öncesiÇalışmayı son ana bırakmamakKonuları önceliklendirmekBilgi tekrarları yapmakYazarak çalışmakDengeli beslenmekOlumlu bakış açısı geliştirmekHaberin DevamıHaberin DevamıHaberin DevamıHaberin DevamıGerçekçi hedefler belirlemekSınav yapılacak yeri önceden görmek "Sınav anıNefes egzersizleri yapmakSoruları dikkatli okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak "Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevilleceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.

ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.

[Beykoz Üniversitesi](#) Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti.

“Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi.

Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu:

“Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”

AİLELERE TAVSİYELER

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:

“Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınılmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.”

Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:

“Sınav öncesi

Çalışmayı son ana bırakmamak

Konuları önceliklendirmek

Bilgi tekrarları yapmak

Yazarak çalışmak

Dengeli beslenmek

Olumlu bakış açısı geliştirmek

Gerçekçi hedefler belirlemek

Sınav yapılacak yeri önceden görmek

“Sınav anı

Nefes egzersizleri yapmak

Soruları dikkatli okumak

Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak

Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak

“Sınav sonrası

“Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur.”

Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevileceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Kaynak: DHA

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

Üniversite ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. "Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir" diyen Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek** sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu.

Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. **Beyazyürek**, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi.

Dr. **Beyazyürek**, "Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır" dedi.

Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. **Beyazyürek**, şu açıklamalarda bulundu:

"Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. 'Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok', 'Mutlaka kazanmalıyım', 'Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum' gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür."

Ailelere tavsiyeler

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. **Beyazyürek** ailelere şu tavsiyelerde bulundu:

"Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile

başı çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır."

Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:

Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı:

"Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevileceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır." (DHA)

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. "Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir" diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, "Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır" dedi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARISınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: "Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. 'Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok', 'Mutlaka kazanmalıyım', 'Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum' gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür."

AİLELERE TAVSİYELERAilelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: "Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır." Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:

"Sınav öncesi Çalışmayı son ana bırakmamak Konuları önceliklendirmek Bilgi tekrarları yapmak Yazarak çalışmak Dengeli beslenmek Olumlu bakış açısı geliştirmek Gerçekçi hedefler belirlemek Sınav yapılacak yeri önceden görmek Sınav anı Nefes egzersizleri yapmak Soruları dikkatli okumak Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak Sınav sonrası Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve

geleceğim için hazır hissediyorum" şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur."

Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: "Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır."

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yöntemleri

Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav kaygısını yönetme yolları ve ailelerin destekleme rolünü vurguladı. ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi. [Beykoz Üniversitesi](#) Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. "Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir" diyen Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#) sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hali olduğunu belirten Prof. Dr. [Beyazyürek](#), sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. [Beyazyürek](#), "Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır" dedi. SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. [Beyazyürek](#), şu açıklamalarda bulundu: "Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. 'Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok', 'Mutlaka kazanmalıyım', 'Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum' gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek

gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür." AİLELERE TAVSİYELER Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: "Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır." Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: "Sınav öncesi Çalışmayı son ana bırakmamak Konuları önceliklendirmek Bilgi tekrarları yapmak Yazarak çalışmak Dengeli beslenmek Olumlu bakış açısı geliştirmek Gerçekçi hedefler belirlemek Sınav yapılacak yeri önceden görmek "Sınav anı Nefes egzersizleri yapmak Soruları dikkatli okumak Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak "Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum" şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: "Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevilleceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır."

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

Üniversite ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek** sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. **Beyazyürek**, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. **Beyazyürek**, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşüncüyü organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi. **SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI** Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. **Beyazyürek**, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında

zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”AİLELERE TAVSİYELER

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:“Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.”Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:"Sınav öncesiÇalışmayı son ana bırakmamakKonuları önceliklendirmekBilgi tekrarları yapmakYazarak çalışmakDengeli beslenmekOlumlu bakış açısı geliştirmekGerçekçi hedefler belirlemekSınav yapılacak yeri önceden görmek"Sınav anıNefes egzersizleri yapmakSoruları dikkatli okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak"Sınav sonrası"Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur."Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevilleceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

İSTANBUL, – ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi. **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi. **SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI**

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.” **AİLELERE TAVSİYELER** Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: “Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.” Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: “Sınav öncesi Çalışmayı son ana bırakmamak Konuları önceliklendirmek Bilgi tekrarları yapmak Yazarak çalışmak Dengeli beslenmek Olumlu bakış açısı geliştirmek Gerçekçi hedefler belirlemek Sınav yapılacak yeri önceden görmek Sınav anı Nefes egzersizleri yapmak Soruları dikkatli

okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak“Sınav sonrası“Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur.”Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi. [Beykoz Üniversitesi](#) Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. "Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir" diyen Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#) sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, "Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır" dedi. SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: "Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. 'Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok', 'Mutlaka kazanmalıyım', 'Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum' gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek

gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür." AİLELERE TAVSİYELER Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: "Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır." Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: "Sınav öncesi Çalışmayı son ana bırakmamak Konuları önceliklendirmek Bilgi tekrarları yapmak Yazarak çalışmak Dengeli beslenmek Olumlu bakış açısı geliştirmek Gerçekçi hedefler belirlemek Sınav yapılacak yeri önceden görmek "Sınav anı Nefes egzersizleri yapmak Soruları dikkatli okumak Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak "Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum" şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: "Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevilleceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır." DHA

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yöntemleri

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma YöntemleriBeykoz Üniversitesi'nden Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yaklaşan üniversite ve lise giriş sınavları öncesi öğrencilerin kaygılarıyla başa çıkma yollarını anlattı. Kaygının akademik başarı üzerindeki etkilerine ve ailelerin rolüne dikkat çekti.ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. "Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir" diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hali olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, "Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır" dedi.SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARISınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: "Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. 'Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok', 'Mutlaka kazanmalıyım', 'Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum' gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür."AİLELERE TAVSİYELERİAilelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: "Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır."Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: "Sınav öncesiÇalışmayı son ana bırakmamakKonuları önceliklendirmekBilgi tekrarları

yapmakYazarak çalışmakDengeli beslenmekOlumlu bakış açısı geliştirmekGerçekçi hedefler belirlemekSınav yapılacak yeri önceden görmek"Sınav anıNefes egzersizleri yapmakSoruları dikkatli okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak"Sınav sonrası"Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum" şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur."Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: "Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır."Kaynak: Demirören Haber Ajansı / Eğitim

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi. SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI AİLELERE TAVSİYELER "Sınav öncesi "Sınav anı "Sınav sonrası Yükleniyor... Son Haberler

[Beykoz Üniversitesi](#) Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#) sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu.

Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu:

“Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”

AİLELERE TAVSİYELER

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:

“Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınılmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.”

Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:

"Sınav öncesi

Çalışmayı son ana bırakmamak

Konuları önceliklendirmek

Bilgi tekrarları yapmak

Yazarak çalışmak

Dengeli beslenmek

Olumlu bakış açısı geliştirmek

Gerçekçi hedefler belirlemek

Sınav yapılacak yeri önceden görmek

"Sınav anı

Nefes egzersizleri yapmak

Soruları dikkatli okumak

Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak

Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak

"Sınav sonrası

"Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur."

Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevileceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

DHA Editör: Haber Merkezi

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

Son gelişmeleri kaçırmamak için Google News sayfamızı takip edin. Butona tıkladıktan sonra açılan sayfanın sağ üst tarafında yer alan yıldızlı "Takip Et" simgesine dokunmanız yeterlidir.

Takip Et

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek** sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu:

“Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı

düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”

AİLELERE TAVSİYELER

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:

“Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.”

Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:

“Sınav öncesi

Çalışmayı son ana bırakmamak

Konuları önceliklendirmek

Bilgi tekrarları yapmak

Yazarak çalışmak

Dengeli beslenmek

Olumlu bakış açısı geliştirmek

Gerçekçi hedefler belirlemek

Sınav yapılacak yeri önceden görmek

“Sınav anı

Nefes egzersizleri yapmak

Soruları dikkatli okumak

Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak

Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak

“Sınav sonrası

“Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur.”

Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Son gelişmelerden ilk siz haberdar olmak için bizi takip edin.

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

İSTANBUL, (DHA)- ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi. **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi. **SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI** Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli

kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.” AİLELERE TAVSİYELER Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: “Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.” Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: "Sınav öncesiÇalışmayı son ana bırakmamakKonuları önceliklendirmekBilgi tekrarları yapmakYazarak çalışmakDengeli beslenmekOlumlu bakış açısı geliştirmekGerçekçi hedefler belirlemekSınav yapılacak yeri önceden görmek "Sınav anıNefes egzersizleri yapmakSoruları dikkatli okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak "Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seveceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

SINAV KAYGISI AKADEMİK BAŞARIYI ENGELLEYEBİLİR: UZMANDAN ÖNERİLER



Sınav Kaygısı Akademik Başarıyı Engelleyebilir: Uzmanın Önerileri

Sınav kaygısı öğrencilerin başarısını etkiliyor. Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), kaygıyla başa çıkma yollarını ve ailelerin dikkat etmesi gereken noktaları açıkladı.

Prof. Dr. Beyazyürek, kaygının bedensel, zihinsel ve duygusal uyarılmalarla ortaya çıktığını belirterek şunları söyledi:

“Sınav sırasında bilgi aktarımını zorlaştıran, dikkat ve odaklanmayı engelleyen sınav kaygısı; mide bulantısı, ağız kuruluğu, sinirlilik ve karamsarlık gibi fiziksel ve duygusal belirtilerle kendini gösterir. Öğrencinin kaçınma davranışlarına yol açarak çalışma isteğini azaltabilir.”

ÖSYM, Cambridge ve Oxford ile iş birliği anlaşması yaptı

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmanın Yolları

Beyazyürek, sınav kaygısıyla mücadelede hem bireysel hem çevresel faktörlerin önemli olduğuna dikkat çekerek şu önerilerde bulundu:

Olumsuz düşünce kalıplarını tanıyın ve değiştirin.

Gerçekçi hedefler belirleyin.

Zamanı planlayarak verimli çalışın.

Nefes egzersizleri ve gevşeme tekniklerini uygulayın.

Düzenli uyuyun, dengeli beslenin, sosyal aktiviteleri ihmal etmeyin.

Aileler Desteğini Hissettirmeli

Prof. Dr. Beyazyürek, ailelerin tutumlarının da kaygının şiddetini etkileyebileceğini belirtti:

“Aileler çocuklarına yüksek başarı baskısı kurmamalı, eleştiriden uzak, anlayışlı bir yaklaşım sergilemelidir. Başarısızlık durumunda da çocuklarına sevgi göstermeleri çok önemlidir.”

3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme Rehberi

Sınav Öncesi

Konuları öncelik sırasına göre çalışın

Bilgi tekrarlarını düzenli yapın

Gerçekçi hedefler koyun

Sınav yerini önceden görün

Olumlu düşünme alışkanlığı kazanın

Sınav Anı

Derin nefes egzersizleriyle rahatlayın

Zamanı iyi yönetin

Emin olduğunuz sorulara odaklanın

Stresi azaltan düşünce kalıpları kullanın

Sınav Sonrası

“Elimden geleni yaptım” yaklaşımıyla özsaygıyı koruyun

Sonucu beklerken kendinizi yargılamayın

Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı geliştirin

Kaygı Yerine Sevgiyle Destek

Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek** son olarak şu mesajı verdi:

“Çocukların en büyük ihtiyacı, sadece başarılı olduklarında değil, başarısız olduklarında da sevileceklerini bilmeleridir. Sınavı hayatın merkezi yapmak yerine, sadece bir aşama olarak görmek daha sağlıklı bir yaklaşımdır.” Kaynak: DHA

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

İSTANBUL, (DHA)- ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi. **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi. SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler

koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.” AİLELERE TAVSİYELER Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: “Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.” Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: "Sınav öncesiÇalışmayı son ana bırakmamakKonuları önceliklendirmekBilgi tekrarları yapmakYazarak çalışmakDengeli beslenmekOlumlu bakış açısı geliştirmekGerçekçi hedefler belirlemekSınav yapılacak yeri önceden görmek "Sınav anıNefes egzersizleri yapmakSoruları dikkatli okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak "Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI



Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları

İSTANBUL, (DHA)- ÜNİVERSİTE ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.Haberin Devamı Beykoz

Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek** sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu.

Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi.Haberin Devamı SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi

hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”Haberin Devamı AİLELERE TAVSİYELER Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: “Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.” Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: "Sınav öncesiÇalışmayı son ana bırakmamakKonuları önceliklendirmekBilgi tekrarları yapmakYazarak çalışmakDengeli beslenmekOlumlu bakış açısı geliştirmekHaberin DevamıGerçekçi hedefler belirlemekSınav yapılacak yeri önceden görmek "Sınav anıNefes egzersizleri yapmakSoruları dikkatli okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak "Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

BUGÜN RESMÎ GAZETE KARARLARI 12 HAZİRAN 2025 | RESMÎ GAZETE ATAMALARI VE KARARLARI NELER? YAPI DENETİMİ YÖNETMELİĞİ RESMÎ GAZETE'DE YAYINLANDI!

Bugün Resmi Gazete kararları 12 Haziran 2025 | Resmi Gazete atamaları ve kararları neler? Yapı Denetimi Yönetmeliği Resmi Gazete'de yayınlandı!

12 Haziran Resmi Gazete kararları belli oldu. Cumhurbaşkanlığı Kararnameleri, atama kararları ve yeni yönetmeliklerin de yer aldığı 32924 sayılı Resmi Gazete'nin bugünkü sayısında, Yapı Denetimi Uygulama Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik yer aldı. Ayrıca, Anayasa Mahkemesi kararları ve Danıştay Vergi Dava Daireleri Kurulu Kararı da Resmi Gazete'de yayımlandı. Öte yandan Beykoz Üniversitesi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi öğretim üyesi alımı ilanı Resmi Gazete'de yer aldı. Peki, bugünkü Resmi Gazete kararları neler? İşte, 12 Haziran 2025 Resmi Gazete kararları ve ayrıntılı bilgiler...12 HAZİRAN 2025 RESMÎ GAZETE KARARLARI

Bugünkü Resmi Gazete kararları 12 Haziran 2025 yayınlandı. Vatandaşların yakından takip ettiği Resmi Gazete'nin bugünkü sayısında; Yapı Denetim Kuruluşlarının Faaliyetlerinin Denetlenmesi, İdari Müeyyide Uygulanması ve İdari Para Cezalarının Tahsil Edilmesinin Usûl ve Esaslarına Dair Tebliğde Değişiklik Yapılması Hakkında Tebliğ, Mali Suçları Araştırma Kurulu Genel Tebliği (Sıra No: 19)'nde Değişiklik Yapılmasına Dair Tebliğ yer aldı. Ayrıca, Beykoz Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi'nin akademik personel alımı ilanları da Resmi Gazete'de yayınlandı. İşte, 12 Haziran 2025 Resmi Gazete kararları.12 HAZİRAN 2025 RESMÎ GAZETE KARARLARIYÜRÜTME VE İDARE BÖLÜMÜYÖNETMELİK— Yapı Denetimi Uygulama Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair YönetmelikTEBLİĞLER— Yapı Denetim Kuruluşlarının Faaliyetlerinin Denetlenmesi, İdari Müeyyide Uygulanması ve İdari Para Cezalarının Tahsil Edilmesinin Usûl ve Esaslarına Dair Tebliğde Değişiklik Yapılması Hakkında Tebliğ— Yapı Sahipleri ile Yapı Denetimi Hizmet Sözleşmesi İmzalayacak Yapı Denetim Kuruluşlarının Elektronik Ortamda Belirlenmesine İlişkin Usul ve Esaslara Dair Tebliğde Değişiklik Yapılması Hakkında Tebliğ— Mali Suçları Araştırma Kurulu Genel Tebliği (Sıra No: 19)'nde Değişiklik Yapılmasına Dair Tebliğ (Sıra No: 28)YARGI BÖLÜMÜANAYASA MAHKEMESİ KARARLARI— Anayasa Mahkemesinin 9/1/2025 Tarihli ve 2020/17953 Başvuru Numaralı Kararı— Anayasa Mahkemesinin 9/1/2025 Tarihli ve 2023/33667 Başvuru Numaralı KararıDANIŞTAY KARARI— Danıştay Vergi Dava Daireleri Kurulu Kararı (E: 2024/6, K: 2025/1)İLÂN BÖLÜMÜa - Yargı İlanlarıb - Artırma, Eksiltme ve İhale İlanlarıc - Çeşitli İlanlar– T.C. Merkez Bankasınca Belirlenen Döviz Kurları ve Devlet İç Borçlanma Senetlerinin Günlük Değerleri

Tags:

PROF. DR. EVREN BOLGÜN

Prof. Dr. Evren Bolgün

Dijitalleşen finans: Yapay zeka ve algoritmik finans (1)

Serbest Kürsü Yapay zeka ilk defa Mcharty (1956) tarafından gündeme getirilmiş akıllı makinelerin yapımı ile ilgili bilim ve mühendislik işi olarak tanımlanmıştır. Günümüzde yapay zekânın birçok sektörde iş süreçlerini baştan aşağıya dönüştürmeye başladığı ortamda finans da bu değişimden en çok etkilenen sektörlerin başında geliyor. KPMG'nin 23 ülkeden 2 bin 900 şirketin finans yetkililerinin katılımı ile düzenlediği anketin sonuçlarını baz alarak hazırladığı "Finansta Yapay Zekâ" başlıklı küresel rapor da bu durumu açıkça ortaya koyuyor. Araştırmaya göre şirketlerin yüzde 71'i finans alanında yapay zekâ (AI) kullanıyor, hatta bunların yüzde 41'i bu teknolojiyi orta veya büyük ölçüde kullanıyor. 1 Yine araştırmaya göre şirketlerin muhasebe ve finansal planlama grupları, gelişmiş veri işleme ve finansal raporlamadan gerçek zamanlı içgörülere ve tahmine dayalı analize kadar birçok faaliyetlerine getirdiği potansiyel faydalar nedeniyle yapay zekâyı kullanma konusunda oldukça iştahlı bulunuyor. Şu anda şirketlerin yaklaşık üçte ikisi muhasebe ve finansal planlama için yapay zekâyı deniyor veya kullanıyor. Finansın diğer alanları da bunu takip ediyor, şirketlerin neredeyse yarısı şu anda hazine ve risk yönetimi için yapay zekâyı deniyor veya kullanıyor. Bu teknoloji sayesinde, hazine ve risk yönetimi işlevlerinde daha iyi borç yönetimi, nakit akışı tahmini, dolandırıcılık tespiti, kredi riski değerlendirmesi ve senaryo analizi sağlanması amaçlanıyor. Ayrıca şirketlerin üçte birinden azı da şu anda vergi yönetimi için yapay zekâyı deniyor veya kullanıyor, yaklaşık yarısı ise, hala planlama aşamasında bulunuyor. Siber saldırganlar için giriş noktalarını artırma riski var Ancak finansta yapay zekâ kullanımı çok kolay bir süreç değil. Yapay zekâ sistemleri büyük miktarda hassas veri barındırdığı için veri ihlallerine karşı daha savunmasız olabilir. Ayrıca, bu sistemlerin bulut hizmetleri ve API'ler gibi diğer teknolojilerle entegre edilmesi, siber saldırganların faydalanabileceği giriş noktalarını artırma riski de taşıyor. Dünya genelinde 2024 yılında yapay zekâ alanında yapılan ticari yatırımların toplam tutarı 252 milyar dolara ulaşmış durumda. 2013 yılındaki yatırım toplamının 14,5 milyar dolar olduğunu göz önüne aldığımızda geçen 12

yılda oldukça hızlı bir ivmelenme olduğunu görüyoruz. Özel sektör tarafından 109 milyar dolarlık yapay zekâ yatırımını ABD tek başına gerçekleştirmektedir. Çin bu alandaki 9 milyar dolarlık yatırımları ile ikinci sırayı alırken, İngiltere 4,5 milyar dolar ile üçüncü sırada yer almaktadır. Yapay zeka algoritmalarının evrimi, kapsamlı bir “derin öğrenme” yolculuğunun ardından, dil, sanat, müzik ve programlama gibi becerileri baz alarak insan iletişiminin temellerini tek pencereden hazır bir şekilde kullanıma sunan üretken yapay zeka modellerini beraberinde getirmektedir. Üretken yapay zekâyâ olan ihtiyacı en çok tetikleyen etkenlerin hepsi çok kritik ve büyük ölçüde yıkıcı özellikte; teknolojik dönüşüm, müşteri deneyimi ve beklentileri ile rekabet gücü olarak karşımıza çıkıyor. Üst düzey yöneticiler, üretken yapay zekâyı hem stratejik hem de operasyonel alanlarda rekabet gücü sağlayacak bir teknoloji olarak algılıyor. Diğer taraftan finans alanında özellikle son yıllarda ağırlığı artmakta olan insansız finansal araçlar olarak ifade edebileceğimiz algoritmaların yaygınlaşması durumu da söz konusudur. Tahmin edileceği üzere algoritmalar bir sistem bütünüdür. Özünde soru sorma ve sorunun cevabını arama yönergeleridir. Var olan imkanları kullanarak istenilen noktaya ulaşma durumu, insana ait olmayı insanla bağdaştırma düşüncesinin ayrı bir ürünüdür. Algoritmaların her basamağında yeni bir tecrübe kazanılarak gelişmiş sonuçlara doğru yol alınmaktadır. Bu onları sınırsız öğrenme ve sınırsız sonuçlara erişme ihtimalini içlerinde barındırmalarına sebep olmaktadır.² Temelde bir problemin çözümünde algoritmik ve sezgisel olmak üzere iki yaklaşım bulunmaktadır. Algoritmik yaklaşım içerik olarak çözüm için olası yöntemlerden en uygun olanın seçilmesi ve uygulanması gereken adımların belirtilmesi ile ifade edilir. Çözüm için eldeki veriler ışığında olası yöntemlerden en uygun olan seçilerek, yapılması gerekenler adım adım ortaya konulur. Algoritmalar bir programlama dili vasıtasıyla bilgisayarlarda tanımlanabilir. Haftaya algoritmik finans dünyasındaki güncel gelişmeler ile kaldığımız yerden konuya devam edeceğim. 1<https://kpmg.com/tr/tr/home/insights/2025/01/finansta-yapay-zeka-arastirmasi.html> 2Selahaddin Bilal Özgür, (2021), Finansal Piyasalarda Algoritma Uygulamaları: Python Programlama ile Backtesting Üzerine Bir Çalışma, Y. Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, sf.5 IP1940

Tags:

YKS VE LGS'DEN ÖNCE MUTLAKA OKUYUN! SINAV STRESİ İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR? UZMANDAN 3 AŞAMALI REH



YKS ve LGS'den önce mutlaka okuyun! Sınav stresi ile nasıl başa çıkılır? Uzmanın 3 aşamalı rehberi Üniversite ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi.

Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu:

“Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka

kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.”

AİLELERE TAVSİYELER

Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:

“Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınılmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.”

Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı:

"Sınav öncesi;

Çalışmayı son ana bırakmamak

Konuları önceliklendirmek

Bilgi tekrarları yapmak

Yazarak çalışmak

Dengeli beslenmek

Olumlu bakış açısı geliştirmek

Gerçekçi hedefler belirlemek

Sınav yapılacak yeri önceden görmek

"Sınav anı

Nefes egzersizleri yapmak

Soruları dikkatli okumak

Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak

Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak

"Sınav sonrası

"Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur."

Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

SINAV STRESİNİN ETKİLERİ VE BU STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi. Sınav kaygısıyla mücadelede bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.” Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu: “Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.” Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: “Sınav öncesi Çalışmayı son ana bırakmamak Konuları önceliklendirmek Bilgi tekrarları yapmak Yazarak çalışmak Dengeli beslenmek Olumlu bakış açısı geliştirmek Gerçekçi hedefler belirlemek Sınav yapılacak yeri önceden görmek ‘Sınav anı Nefes egzersizleri yapmak Soruları dikkatli okumak Zaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmak Gerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak ‘Sınav sonrası ‘Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum’ şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur.” Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu

şey, başarısız olduklarında da seviceceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

SINAV STRESİNE KARŞI UZMAN TAVSİYELERİ



Sınav stresine karşı uzman tavsiyeleri

Beykoz Üniversitesi'nden Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav kaygısının akademik başarıyı etkileyen ciddi bir sorun olduğunu belirtti.

Üniversite ve lise giriş sınavları yaklaşırken öğrencilerde artan sınav kaygısına dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yöntemleri hakkında önemli açıklamalarda bulundu. Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısının yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda akademik başarıyı doğrudan etkileyen ciddi bir durum olduğunu belirterek, “Kaygı, bilgi ve becerilerin sınav sırasında etkili kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle sınav kaygısını tanımak, anlamak ve yönetmek çok önemlidir” dedi. Kaygı Nedir ve Nasıl Belirti Verir? Kaygının bedensel, zihinsel ve duygusal bir uyarılma hâli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, sınav sürecinde bu uyarılmanın yoğun hissedilmesinin birçok olumsuz belirtiyeye yol açtığını ifade etti. Bunlar arasında: Fiziksel: Kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma Zihinsel: Odaklanma güçlüğü, düşünceyi organize etmede zorluk Davranışsal: Ders çalışmayı bırakma, sınavdan kaçma Duygusal: Sinirlilik, korku, çaresizlik, karamsarlık gibi duygular yer alıyor. Sınav Kaygısıyla Baş Etme Stratejileri Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısının yönetilebileceğini belirterek, öğrencilere şu önerilerde bulundu: Olumsuz düşünceleri fark edin ve değiştirin. Gerçekçi hedefler belirleyin, sınavı hayatın tek ölçütü olarak görmeyin. Planlı çalışın, zamanı verimli kullanın. Nefes egzersizleri ve gevşeme tekniklerinden faydalanın. Düzenli uyuyun, sağlıklı beslenin, keyif veren etkinliklere zaman ayırın. 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme Sınav Öncesi: Çalışmayı son dakikaya bırakmamak Tekrar ve yazılı çalışma Gerçekçi hedefler ve olumlu bakış açısı Sınav yapılacak ortamı önceden görmek Sınav Anı: Nefes egzersizi Soruları dikkatli okuma Emin olunan sorulara yönelme “Bu sadece bir sınav” düşüncesini benimseme Sınav Sonrası: “Elimden geleni yaptım” diyebilmek Sonuç ne olursa olsun hayata ve geleceğe güvenle bakmak Ailelere Önemli Tavsiyeler Sınav kaygısında ailelerin tutumunun belirleyici olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Beyazyürek, ailelerin destekleyici olması, çocuklarını başka bireylerle kıyaslamaması, suçlayıcı ve baskıcı yaklaşımlardan uzak durması gerektiğini ifade etti. “Unutulmamalıdır ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da

sevileceklerini bilmektir.” diyen Prof. Dr. Beyazyürek, sınavın hayatın merkezi hâline getirilmesinin öğrencilerin ruh sağlığına zarar verebileceğini vurguladı.

Tags:

LGS VE YKS SAYILI GÜNLER KALDI: PEKİ SINAV KAYGISIYLA NASIL BAŞA ÇIKILIR?



LGS ve YKS sayılı günler kaldı: Peki sınav kaygısıyla nasıl başa çıkılır?

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. Üniversite ve lise giriş sınavları yaklaşırken, öğrencilerde artan kaygıya dikkat çeken **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav stresinin etkileri ve bu stresle başa çıkma yolları hakkında önemli bilgiler verdi. **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, sınav kaygısının yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda akademik performansı doğrudan etkileyen ciddi bir konu olduğuna dikkat çekti. “Sınav kaygısı, bilgi ve becerinin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasını engelleyebilir. Bu nedenle kaygıyı tanımak, anlamak ve yönetmek son derece önemlidir” diyen Prof. Dr. Mansur Beyazyürek sınav kaygısı ve kaygı yönetimi ile ilgili öğrencilere ve ailelere tavsiyelerde bulundu. Kaygının, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan yoğun bir uyarılma hâli olduğunu belirten Prof. Dr. Beyazyürek, sınav kaygısı bu uyarılmanın sınav sürecinde yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıktığını söyledi. Dr. Beyazyürek, “Kaygı kimi zaman sınava sıkı hazırlanmayı, motive olmayı, başarı konusunda istekli olmayı sağlarken, yoğunlaştıkça olumsuz belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkarıyor. Sınav kaygısının belirtileri arasında öğrenilen bilgiyi aktaramama, okuduğunu anlayamama, düşünceyi organize etmede güçlük, dikkat azalması, odaklanma güçlüğü, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, mide bulantısı, hızlı solunum, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel belirtiler; sinirlilik, karamsarlık, çaresizlik, korku gibi duygusal bozulmalar ve ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, sınavdan kaçınma gibi kaçınan davranışlar yer almaktadır” dedi. Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları Sınav kaygısıyla mücadelede

bireysel tutumların yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Beyazyürek, şu açıklamalarda bulundu: “Öncelikle olumsuz düşünce kalıplarını tanımak ve değiştirmek gerekir. Sınav, hayatın tek belirleyicisi değildir. ‘Hayatta başarılı ve mutlu olmak için sınavı kazanmaktan başka çarem yok’, ‘Mutlaka kazanmalıyım’, ‘Kazanamazsam utanır, kimsenin yüzüne bakamam, alay konusu olurum’ gibi katı düşünceler kaygıyı tetikler. Bunun yerine gerçekçi hedefler koymak ve süreci doğru yönetmek gerekir. Kaygıyı yönetmenin temel yolları arasında zamanı verimli kullanmak, planlı çalışmak, olumlu düşünme alışkanlığı geliştirmek ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak yer alır. Ayrıca düzenli uyku, dengeli beslenme ve keyif veren etkinliklere zaman ayırmak da kaygı seviyesini düşürür.” Ailelere tavsiyeler Ailelerin tutumları, sınav kaygısının artmasında ya da azalmasında belirleyici rol oynar. Prof. Dr. Beyazyürek ailelere şu tavsiyelerde bulundu:“Aileler çocuklarına destekleyici bir tutumla yaklaşmalı; yüksek ve sürekli başarı beklentisinden kaçınmalıdır. Olumsuz eleştirilerden uzak durmak, suçlamamak, başkalarıyla kıyaslamamak, aşırı mükemmeliyetçilikten ve rekabet baskısından uzak bir ortam oluşturmak son derece önemlidir. Kaygı ile başa çıkmak için yakın çevreden ve uzmanlardan destek almak da oldukça faydalıdır.” Prof. Dr. Beyazyürek, 3 Aşamada Sınav Kaygısını Yönetme yöntemlerini şu şekilde açıkladı: "Sınav öncesiÇalışmayı son ana bırakmamakKonuları önceliklendirmekBilgi tekrarları yapmakYazarak çalışmakDengeli beslenmekOlumlu bakış açısı geliştirmekGerçekçi hedefler belirlemekSınav yapılacak yeri önceden görmek "Sınav anıNefes egzersizleri yapmakSoruları dikkatli okumakZaman daraldığında emin olunan sorulara odaklanmakGerginliği azaltacak düşünce kalıpları kullanmak "Sınav sonrası "Yeterince çalıştım, elimden geleni yaptım. Sonuç ne olursa olsun hayat devam ediyor ve geleceğim için hazır hissediyorum” şeklindeki düşünceler, öğrencinin özgüven ve özsaygısını korumasına yardımcı olur." Prof. Dr. Beyazyürek sözlerini şöyle tamamladı: “Unutulmamalı ki çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, başarısız olduklarında da sevilleceklerini bilmektir. Sınavı hayatın merkezinden uzaklaştırmak hem ruh sağlığı hem de akademik başarı açısından daha sağlıklı bir yaklaşımdır.”

Tags:

İSTANBUL'DAKİ EN UCUZ VAKIF ÜNİVERSİTELERİ ŞAŞIRTTI: BURLU YILLIK ÜCRETLER 135.000 TL'DEN BAŞLIYOR



İstanbul'daki en ucuz vakıf üniversiteleri şaşırttı: Burslu yıllık ücretler 135.000 TL'den başlıyor
İstanbul'da vakıf üniversitelerinde %50 ÖSYM burslu yıllık öğrenim ücretleri 135 bin TL'ye kadar düştü. Fiyat performans listesinde İstanbul Gelişim, Kent, Sabahattin Zaim, Ticaret ve Beykoz üniversiteleri zirveye yerleşti.

İstanbul'da vakıf üniversitesinde okumak artık imkansız pahalı değil. 2025 akademik yılı ücret tabloları incelendiğinde, %50 ÖSYM bursu ve tercih indirimleriyle yıllık eğitim bedelini 135.000 TL'ye kadar düşüren 5 kampüs öne çıkıyor. İSTANBUL'DAKİ EN UCUZ VAKIF ÜNİVERSİTELERİ
İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin Bankacılık, Sigortacılık gibi programlarda sunduğu 135 bin TL'lik rakam listenin en alt basamağını oluştururken; Kent, Sabahattin Zaim, Ticaret ve Beykoz üniversiteleri de 150–175 bin TL bandındaki seçenekleriyle öğrencilerin gider kalemini önemli ölçüde hafifletiyor.

1. İstanbul Gelişim Üniversitesi – 135.000 TL'den başlayan ücretler

En düşük ücret: Bankacılık ve Sigortacılık, Aşçılık, Dış Ticaret gibi ön lisans programlarında %50 burslu yıllık ücret 135.000 TL'dir.

Diğer bölümler: Mühendislik programlarında ücretler 176.000–220.000 TL arasında değişmektedir. Burs avantajı: %50 burs, normal öğrenim süresi boyunca kesintisiz devam etmektedir.

2. İstanbul Kent Üniversitesi – 144 000 TL'den başlayan ücretler

En düşük ücret: Halkla İlişkiler ve Reklamcılık bölümünde %50 burslu yıllık ücret 144.000 TL'dir.

Diğer bölümler: Ekonomi-Finans bölümü 157.500 TL, İşletme bölümü ise 171.000 TL'dir.

Tercih indirimi: İlk tercihte Kent Üniversitesi'ni seçen öğrencilere %30, 2-24. tercihlerde ise %20 ek indirim uygulanmaktadır.

3. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi – 162.500 TL (İlk tercihte 130.000 TL'ye düşebilir)

Taban ücret: Siyaset Bilimi, Sosyoloji, İslami İlimler gibi bölümlerde %50 burslu yıllık ücret 162.500 TL'dir.

İlk tercih indirimi: Aynı bölümlerde ilk tercih indirimiyle ücret 130.000 TL'ye kadar düşmektedir; 2-5. tercihlerde ise 138.125 TL'dir.

4. İstanbul Ticaret Üniversitesi – 170 000 TL'den başlayan ücretler

En düşük ücret: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme, Halkla İlişkiler bölümlerinde %50 burslu yıllık ücret 170.000 TL'dir.

Diğer bölümler: Mühendislik ve Mimarlık bölümlerinde ücretler 175.000–185.000 TL arasında değişmektedir.

Hukuk Fakültesi: %25 burslu taban ücret 285.000 TL'dir.

5. Beykoz Üniversitesi – 172 500 TL'ye kadar düşen ücretler

Standart ücret: %50 burslu bölümlerde yıllık ücretler 200.000–230.000 TL arasında değişmektedir.

Tercih indirimi: İlk 5 tercihte Beykoz Üniversitesi'ni seçen öğrencilere %25 ek indirim uygulanmaktadır.

*Bu ücretler, ilgili üniversitelerin 2024–2025 akademik yılı resmi ücret tabloları ve burs yönergelerinden derlenmiştir. Eğitim bedelleri dönem içinde değişebileceği için tercih yapmadan önce mutlaka üniversitelerin resmi web siteleri ve öğrenci işleri birimlerini kontrol etmeniz önerilir.

Tags:

ÖĞRENCİLERİN EN SEVDİĞİ ÜNİVERSİTELER AÇIKLANDI: İLK SIRA HERKESİ ŞAŞIRTIYOR



Öğrencilerin en sevdiği üniversiteler açıklandı: İlk sıra herkesi şaşırtıyor

Türkiye genelinde 200 üniversiteden 50 bini aşkın öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, üniversitelerin memnuniyet düzeyleri ortaya çıktı. Öğrencilerin en çok memnun olduğu üniversiteler belli olurken ilk sıra şaşırttı.

Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı tarafından gerçekleştirilen Türkiye Üniversite Memnuniyet Araştırması (TÜMA-2024), 126 devlet ve 74 vakıf olmak üzere toplam 200 üniversiteden 50 bini aşkın lisans öğrencisinin katılımıyla tamamlandı. Araştırmada öğrencilerin üniversitelerini; öğrenim deneyimi, yerleşke yaşamı, akademik destek, kurum işleyişi, kaynak zenginliği ve kariyer desteği olmak üzere 6 başlıkta değerlendirmesi sağlandı. Memnuniyet puanları 600 üzerinden hesaplandı. Çalışma sonuçları, öğrenci memnuniyetinin üniversiteler arası büyük farklılıklar gösterdiğini ortaya koydu. 100 - Dicle Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 37599 - Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 37898 - Antalya Bilim Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 38197 - Dokuz Eylül Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 38196 - Bahçeşehir Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 38195 - Selçuk Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 38394 - Afyon Sağlık Bilimleri Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 38493 - Başkent Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 38492 - İstanbul Okan Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 388

91 - Isparta Uygulamalı Bilimleri Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 38890 - TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 39189 - Ondokuz Mayıs Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 39288 - Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 39387 - Gazi Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 39586 - Harran Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 39685 - Giresun Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 39784 - İstanbul Medipol Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 39783 - İstanbul Kültür Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 39882 - Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 40281 - Pamukkale Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 40280 - Kapadokya Üniversitesi Genel memnuniyet puanı: 40479 - İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Genel

memnuniyet puanı: 40578 - Manisa Celâl Bayar ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 40577 - Erzurum Teknik ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 40676 - Karadeniz Teknik ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 40775 - Kırşehir Ahi Evran ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 40974 - Van Yüzüncü Yıl ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 40973 - İzmir Bakırçay ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41172 - İstanbul Ticaret ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41271 - Atılım ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41270 - Ankara Sosyal Bilimler ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41269 - Trakya ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41268 - Yeditepe ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41367 - Boğaziçi ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41466 - Maltepe ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41765 - İnönü ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41764 - Marmara ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41863 - Işık ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41962 - Eskişehir Teknik ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 41961 - Nuh Naci Yazgan ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42060 - Sakarya ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42159 - Atatürk ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42158 - İstanbul Sabahattin Zaim ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42257 - Demiroğlu Bilim ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42456 - İstanbul 29 Mayıs ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42455 - İstanbul ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42454 - Anadolu ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42453 - Balıkesir ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42552 - Burdur Mehmet Akif Ersoy ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42651 - Kocaeli ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 42850 - Fatih Sultan Mehmet Vakıf ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 43149 - İzmir Kâtip Çelebi ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 43148 - Mersin ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 43147 - Bursa Uludağ ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 43346 - KTO Karatay ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 43445 - Çukurova ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 43444 - İskenderun Teknik ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 43743 - Bandırma Onyedi Eylül ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 44442 - Ankara ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 44441 - Tarsus ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 44540 - Ankara Yıldırım Beyazıt ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 44639 - Kadir Has ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 44238 - İstanbul Teknik ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 44937 - İstanbul Bilgi ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 45136 - Süleyman Demirel ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 45135 - Muğla Sıtkı Koçman ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 45234 - Sağlık Bilimleri ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 45333 - İbn Haldun ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 45432 - Orta Doğu Teknik ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 45531 - Bartın ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 45930 - Ordu ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 45929 - Türk-Alman ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 46028 - Konya Teknik ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 46127 - Altınbaş ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 46326 - Hacettepe ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 46325 - İstanbul Atlas ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 46524 - Beykoz ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 46623 - Çanakkale Onsekiz Mart ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 46722 - Biruni ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 46821 - Gebze Teknik ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 47020 - Akdeniz ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 47119 - Bezm-i Âlem Vakıf ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 48018 - Yaşar ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 48417 - Galatasaray ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 48416 - Piri Reis ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 48515 - Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 48514 - Sanko ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 48613 - Özyeğin ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 49112 - Koç ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 49511 - İzmir Ekonomi ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 50110 - Sabancı ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 5039 - İhsan Doğramacı Bilkent ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 5068 - Hasan Kalyoncu ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 5077 - Erciyes

ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 5106 - TED ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 5105 - Ege
ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 5114 - MEF ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 5163 - Abdullah
Gül ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 5272 - İzmir Yüksek Teknoloji EnstitüsüGenel memnuniyet
puanı: 5321 - Yıldız Teknik ÜniversitesiGenel memnuniyet puanı: 533 Kaynak:BBN
Tags:

PROF. DR. EVREN BOLGÜN

Prof. Dr. [Evren Bolgün](#)

Bitcoin’de değerlendirme modelleri (2)

Serbest K rs  Geçtiğimiz haftaki yazımda finansal varlıkların temel değerleme prensipleri üzerinden genel bir giriş yaptıktan sonra bu hafta konuya kaldığım yerden devam ediyorum. Kriptoların değer tespitinde kullanılan yaklaşımlar içerisinde oldukça önemli olan birkaç parametre bulunmaktadır.

Kriptonun yer aldığı ağ yapısı, kripto ihraç esasları, sistem işletim kurallarının değiştirilemezliği, küresel rezerv para birimine sahip ülkelerin izledikleri para politikaları ve kripto paraların genel özellikleri şeklinde sayılabilir. İlk iki özellik kriptoların yer aldıkları blokzincirini açıklamakta ve güvenli kripto saklama talebinin oluşması anlamında oldukça önem arz etmekte iken, diğerleri kripto paraların arz yapısını açıklamaya yardımcı olmaktadır. Bu noktada sadece sağlam bir blokzinciri ağı içerisinde düzgün kurallar altında dizayn edilmiş kripto paraların zaman içerisinde bir değer ifade edeceğini düşünebiliriz.

Bitcoin’e nasıl bir değer verebiliriz? Klasik iktisat düşüncesine göre Bitcoin’e olan talep arttığında Bitcoin’in fiyatı yükselir ve daha az talep olduğunda ise fiyatı düşer. Bitcoin, diğer kripto para birimleri arasında en yüksek işlem hacmine sahiptir, ancak kripto piyasası küresel finans piyasalarına kıyasla hâlâ küçük bir piyasadır. Bu durum, fiyatların daha az parayla daha büyük hareketlenmeler yapabildiği anlamına gelmektedir. Bitcoin,  rneğin altınla aynı işlem hacmine sahip olsaydı, o zaman volatilit  açısından çok benzer bir durum oluşabilirdi. Bitcoin’in itibarına zararlı veya faydalı olan haberler, kripto para biriminin gelecekteki beklenen değerindeki belirsizlikler, büyük meblağlarda Bitcoin sahiplerinden gelen likidasyonlar (balina hesap hareketleri), ABD dolarının değer ve sistemlerde yaşanan güvenlik ihlalleri de Bitcoin fiyatını etkilemektedir. Peki Bitcoin kaç dolar olmalıdır? Örneğin 100.000 dolar üzerindeki fiyat şu an için pahalı mıdır? Önümüzdeki dönemde daha da yükselme olasılığı var mıdır? Aslında Bitcoin’e adil bir değer bi ebilir miyiz? Herhalde bunların hepsi birçoğumuz için en temel sorulardır. Bitcoin’in fiyatının artmasının sadece bir tane açıklaması var. Dünyada sadece 21 milyon adet bitcoin basılabilecek olmasıdır. şu ana kadar tedavüle 19,8 milyon adet Bitcoin çıkmış durumdadır.

(%95'i) "Bitcoin madenciliği" ile insanlar geçmişte büyük boyutta server'lar kurarak Bitcoin (BTC) çıkarılmasının sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini sağlarken, karşılığında ödül olarak da Bitcoin sahibi olabiliyorlardı. Bitcoin'in fiyatı ne olmalıdır? Bitcoin bir yatırım enstrümanı olmadığı ve belli bir vadede belirli bir getirisi olmadığı için buraya kadar anlattıklarım BTC için geçerli değildir. Şöyle bir hesap yapmaya çalışalım; Şu an dünyada 19,8 milyon adet çıkarılmış Bitcoin var. 1 BTC = 105.000 dolar olduğuna göre toplam piyasa değeri 2 trilyon dolar ediyor. Dünya'daki 2024 yılsonu toplam ihracat miktarı 33 trilyon dolar civarındadır. Varsayalım ki bu ihracatın tamamında ödemeler BTC ile yapılacak olsun. Bu durumda 33 trilyon doları 21 milyon BTC'ye bölerseniz BTC'nin kullanım fiyatı 1.571.428 dolar olabilir. Benzer şekilde, ithalatı veya ülke içi alışverişleri de BTC ile hesaplayabilirsiniz. Örneğin ABD'de 1 yılda yapılan toplam tüketim 16,3 trilyon dolardır. Eğer BTC sadece ABD'de işlem görüyor olsaydı ve herkes bütün harcamalarını BTC ile yapıyor olsaydı, BTC'nin değeri 776.190 dolar olabilirdi. 2025 yılı sonunda dünyadaki toplam tüketimin 64 trilyon dolara ulaşması beklenmektedir. Dünyadaki bu tüketimin tamamı eğer BTC ile yapılıyor olsa ve herkes kredi kartlarını çöpe atsa, bankaları hiç kullanmasa, bütün tüketimini BTC ile yapacak olsaydı 1 BTC 3.047.619 dolar edecektir. Bu kadar farklı açılardan konuya yaklaşarak verdiğim rakamlardan sonra artık sadede geelim ve uçuk rakamlar yerine biraz daha birlikte ortak akıl yürütelim. Acaba Dünya genelinde tüketicilerin tamamı BTC'yi kullanacak olsa, toplam 64 Trilyon Dolarlık tüketimin % kaçını BTC ile yaparlar? Gelecek 10 yılda acaba toplam tüketimin BTC ile yapılan kısmı %1'e ulaşabilir mi? Varsayalım ki ulaştı. Bu durumda 640 Milyar Doları 21 milyon'a bölünüz. Bu da \$30.476 yapıyor. Yani eğer Dünya'daki toplam tüketimin %1'i BTC ile yapılırsa 1 BTC = \$30 bin olabilir. Şayet Dünya ticaretinin %5'i Bitcoin üzerinden gerçekleşecek olsa 1 BTC = \$152.380 olacaktır. Şimdi peki kendimize 10 puanlık bir uzman sorusunu soralım. Halihazırda Dünya'daki toplam tüketimin yüzde 1'i BTC ile mi yapılıyor? Tabiki de hayır. Şu anki fiyat yüksek bir değerdir. Ancak Bitcoin'e fiyat biçenler bunun yaygınlaşacağını ve ileride herkesin ödemelerinde Bitcoin kullanacağını varsayarak aşırı uçuk fiyatlardan bahsediyorlar. Bitcoin ile yapılan ödemelerin verisini tutmakta olan global piyasa 2025 raporuna göre mal, hizmet şeklinde fiziki olarak tüketim ihtiyaçlarında yapılan ödemelerde Bitcoin kullanımı miktarı, Dünya genelinde 2024 yılı sonunda 1.071 trilyon dolar düzeyindedir. 2025 sonunda bu miktarın %16 düzeyinde bir büyüme ile 1.240 trilyon dolar seviyesine yükselmesi beklenmektedir. 2029 yılı sonuna kadar Bitcoin kullanımı miktarında yıllık bileşik %15,3 düzeyinde bir artış olması beklenmektedir. Bu durumda da Bitcoin kullanımı toplam miktarının 2.192 milyar dolar seviyesine yükselebileceğini bekleyebiliriz. Bu istatistiklere göre halihazırda Bitcoin'in ödemeler sistemi içerisinde aldığı payın %2 seviyelerinde olduğunu görmekteyiz. Dolayısı ile geleceğe yönelik olarak yapılacak olan Bitcoin fiyat tahminlerinde bu istatistikleri güncelleyerek göz atmakta büyük yarar bulunmaktadır. Aksi taktirde uluslararası yatırım bankalarının yapmakta oldukları uçuk fiyat tahminlerinin arkasına takılan yatırımcı olmak durumunda kalabilirsiniz. IP1940

Tags:

AFRANUR, DEPREMDE CAN VERMİŞTİ: PANİK ATAĞI ÖLDÜRÜR MÜ?



Afranur, depremde can vermişti: Panik atak öldürür mü?

Muğla açıklarında dün 02.17’de 5.8 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi. Deprem yıkıma sebep olmazken Fethiye’de 14 yaşındaki Afranur Günlü’nün “panik atağına bağlı kalp ritim bozukluğu nedeniyle” hayatını kaybettiği belirtildi. Uzmanlar, panik atağın ölümüne neden olmayacağını, alta yatan tanı konmamış kalp hastalıklarının bulunabileceğini, ölümün bu nedenle gerçekleşmiş olabileceğini vurguluyor.

Marmaris ilçesinde dün gece meydana gelen deprem sırasında Fethiye’de yaşayan 8. sınıf öğrencisi 14 yaşındaki Afranur Günlü’nün hayatını kaybetmesi, panik atak hastalığını gündeme taşıdı. Prof. Dr. Mansur Beyazyürek “Panik atak ortada hiçbir sebep yokken geçirilir, ölümüne sebep olmaz. Burada ölümüne sebebiyet veren başka tetikleyiciler vardır” derken Doç. Dr. Taha Can Tuman da “Deprem anında ortaya çıkan korku, alta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir” ifadesini kullandı. Panik atak dünya genelinde yaygın rastlanan bir psikolojik sorun. Araştırmalar dünya genelinde nüfusun yaklaşık yüzde 35’inin yaşamlarının bir döneminde panik atak yaşadığını gösteriyor. Batılı kaynaklarda görülme sıklığı yüzde 1-3 olarak belirtiliyor. Türkiye’de ise her 100 kişiden dördünün tedavi gerektirecek düzeyde panik atak problemiyle karşı karşıya olduğu tahmin ediliyor. Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre, sağlık ocaklarına başvuran hastalarda panik bozukluğu görülme sıklığı kadınlarda yüzde 0.5, erkeklerde yüzde 0.2. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre panik bozukluk kadınlarda, erkeklere göre iki-üç kat fazla görülüyor. ‘Alta yatan sebep araştırılmalı’ Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde 10 yıl başhekimlik yapmış olan duayen isim Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, “Panik ataktan ölüm diye bir şey kesinlikle söz konusu olamaz” diyerek şunları kaydetti: “Burada kızımız çok korkmuş olabilir ama ölümünü alta yatan bir sebep tetiklemiştir. Hayat kalitesi düşük, uyku problemi olan, hayatı zor geçen insanlarda daha kolay tetikleniyor. Daha önce panik atak geçirilmişse, profesyonel bir kişiye başvurulmamışsa, ilaçları

aksatılmışsa bunlar çok önemli. Hayat kalitesi, uyku düzeni, beslenme düzeni... Tetikleyiciler var ama bunlar panik atağın sebebi değil. Mesela halı sahada çok fazla efor sarf eden birisi için panik ataktan öldü diyemeyiz, mutlaka altta yatan ve/veya bilinmeyen bir kalp hastalığı vardır. Kişiler hiçbir sebep yokken panik atak geçirir, tetikleyici bir şey varsa bu panik atak değildir, altta yatan sebep araştırılmalıdır.”Bağcılar Medipol Mega Üniversite Hastanesi’nden Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Taha Can Tuman da şu bilgileri verdi:“Panik atak esnasında kişide çarpıntı, kalp atımlarını hissetme ya da kalp atım hızında artış olması, terleme, titreme ya da sarsılma, nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma gibi hissi, soluğun kesilmesi, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecek, bayılacakmış gibi olma, sanki ortam gerçek değilmiş gibi bir hissin gelmesi veya kişinin kendisini sanki yabancı biriymiş gibi hissetmesi, kontrolünü kaybetme ya da çıldırma korkusu, ölüm korkusu, vücutta uyuşma ya da karıncalanma hissi, üşüme, ürperme ya da ateş basması ve ağız kuruması gibi belirtiler olur.”Tuman, panik atağın aniden başlayıp hızla şiddetlendiğini belirterek şunları kaydetti: “Kişi panik atak esnasında kalp krizi geçirdiğini, felç kalacağını, öleceğini, bayılacağını ya da aklını yitireceğini düşünebilir. Ancak panik atağın öldürücü olmadığını bilmemiz gerekir. Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir.”Tedavi: İlaç ve terapiDoç. Dr. Tuman, hastalığın tedavisine ilişkin şunları kaydetti: “İlaçlar ve terapi kullanılabilir. Terapide dikkat odağının bedenden çevreye yönlendirilmesi için müdahaleler yapılır, felaketleştirme gibi hatalı bilişler ele alınır, güvenlik sağlayıcı davranışlar tespit edilir. Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretilir. İlaç tedavisinde anti-panik ilaçların etkinliği 4-6 haftada başladığı için ilk dönemlerde kaygı giderici ilaçlar kısa süreli kullanılabilir. İlaç tedavisine 6 ay-1 yıl devam edilir.”

Tags:

AFRANUR, DEPREMDE CAN VERMİŞTİ: PANİK ATAK ÖLDÜRÜR MÜ?

Afranur, depremde can vermişti: Panik atak öldürür mü?

Muğla açıklarında dün 02.17’de 5.8 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi. Deprem yıkıma sebep olmazken Fethiye’de 14 yaşındaki Afranur Günlü’nün “panik atağa bağlı kalp ritim bozukluğu nedeniyle” hayatını kaybettiği belirtildi. Uzmanlar, panik atağın ölümüne neden olmayacağını, altta yatan tanı konmamış kalp hastalıklarının bulunabileceğini, ölümün bu nedenle gerçekleşmiş olabileceğini vurguluyor.

Marmaris ilçesinde dün gece meydana gelen deprem sırasında Fethiye’de yaşayan 8. sınıf öğrencisi 14 yaşındaki Afranur Günlü’nün hayatını kaybetmesi, panik atak hastalığını gündeme taşıdı. Prof. Dr. Mansur Beyazyürek “Panik atak ortada hiçbir sebep yokken geçirilir, ölümüne sebep olmaz. Burada ölümüne sebebiyet veren başka tetikleyiciler vardır” derken Doç. Dr. Taha Can Tuman da “Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir” ifadesini kullandı. Panik atak dünya genelinde yaygın rastlanan bir psikolojik sorun. Araştırmalar dünya genelinde nüfusun yaklaşık yüzde 35’inin yaşamlarının bir döneminde panik atak yaşadığını gösteriyor. Batılı kaynaklarda görülme sıklığı yüzde 1-3 olarak belirtiliyor. Türkiye’de ise her 100 kişiden dördünün tedavi gerektirecek düzeyde panik atak problemiyle karşı karşıya olduğu tahmin ediliyor. Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre, sağlık ocaklarına başvuran hastalarda panik bozukluğu görülme sıklığı kadınlarda yüzde 0.5, erkeklerde yüzde 0.2. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre panik bozukluk kadınlarda, erkeklere göre iki-üç kat fazla görülüyor. ‘Altta yatan sebep araştırılmalı’ Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde 10 yıl başhekimlik yapmış olan duayen isim Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, “Panik ataktan ölüm diye bir şey kesinlikle söz konusu olamaz” diyerek şunları kaydetti: “Burada kızımız çok korkmuş olabilir ama ölümünü altta yatan bir sebep tetiklemiştir. Hayat kalitesi düşük, uyku problemi olan, hayatı zor geçen insanlarda daha kolay tetikleniyor. Daha önce panik atak geçirilmişse, profesyonel bir kişiye başvurulmamışsa, ilaçları aksatılmışsa bunlar çok önemli. Hayat kalitesi, uyku düzeni, beslenme düzeni... Tetikleyiciler var ama bunlar panik atağın sebebi değil. Mesela halı sahada çok fazla efor sarf eden birisi için panik ataktan öldü diyemeyiz, mutlaka altta yatan ve/veya bilinmeyen bir kalp hastalığı vardır. Kişiler hiçbir sebep yokken panik atak geçirir, tetikleyici bir şey varsa bu panik atak değildir, altta yatan sebep araştırılmalıdır.” Bağcılar Medipol Mega Üniversite Hastanesi’nden Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Taha Can Tuman da şu bilgileri verdi: “Panik atak esnasında kişide çarpıntı, kalp atımlarını hissetme ya da kalp atım hızında artış olması, terleme, titreme ya da sarsılma, nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma gibi hissi, soluğun kesilmesi, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecek, bayılacakmış gibi olma, sanki ortam gerçek değilmiş gibi bir hissin gelmesi veya kişinin kendisini sanki yabancı biriymiş gibi hissetmesi, kontrolünü kaybetme ya da çıldırma korkusu, ölüm korkusu, vücutta uyuşma ya da karıncalanma hissi, üşüme, ürperme ya da ateş basması ve ağız kuruması gibi belirtiler olur.” Tuman, panik atağın aniden başlayıp hızla şiddetlendiğini belirterek şunları kaydetti: “Kişi panik atak esnasında kalp krizi geçirdiğini, felç

kalacağını, öleceğini, bayılacağını ya da aklını yitireceğini düşünebilir. Ancak panik atağın öldürücü olmadığını bilmemiz gerekir. Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir.”Tedavi: İlaç ve terapiDoç. Dr. Tuman, hastalığın tedavisine ilişkin şunları kaydetti: “İlaçlar ve terapi kullanılabilir. Terapide dikkat odağının bedenden çevreye yönlendirilmesi için müdahaleler yapılır, felaketleştirme gibi hatalı bilişler ele alınır, güvenlik sağlayıcı davranışlar tespit edilir. Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretilir. İlaç tedavisinde anti-panik ilaçların etkinliği 4-6 haftada başladığı için ilk dönemlerde kaygı giderici ilaçlar kısa süreli kullanılabilir. İlaç tedavisine 6 ay-1 yıl devam edilir.”

Tags:

AFRANUR, DEPREMDE CAN VERMİŞTİ: PANİK ATAĞI ÖLDÜRÜR MÜ?



Afranur, depremde can vermişti: Panik atak öldürür mü?

Muğla açıklarında dün 02.17’de 5.8 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi. Deprem yıkıma sebep olmazken Fethiye’de 14 yaşındaki Afranur Günlü’nün “panik atağına bağlı kalp ritim bozukluğu nedeniyle” hayatını kaybettiği belirtildi. Uzmanlar, panik atağın ölümüne neden olmayacağını, altta yatan tanı konmamış kalp hastalıklarının bulunabileceğini, ölümün bu nedenle gerçekleşmiş olabileceğini vurguluyor.

Marmaris ilçesinde dün gece meydana gelen deprem sırasında Fethiye’de yaşayan 8. sınıf öğrencisi 14 yaşındaki Afranur Günlü’nün hayatını kaybetmesi, panik atak hastalığını gündeme taşıdı.

Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#) “Panik atak ortada hiçbir sebep yokken geçirilir, ölümüne sebep olmaz.

Burada ölümüne sebebiyet veren başka tetikleyiciler vardır” derken Doç. Dr. Taha Can Tuman da “Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir” ifadesini kullandı.

Panik atak dünya genelinde yaygın rastlanan bir psikolojik sorun. Araştırmalar dünya genelinde nüfusun yaklaşık yüzde 35’inin yaşamlarının bir döneminde panik atak yaşadığını gösteriyor. Batılı kaynaklarda görülme sıklığı yüzde 1-3 olarak belirtiliyor. Türkiye’de ise her 100 kişiden dördünün tedavi gerektirecek düzeyde panik atak problemiyle karşı karşıya olduğu tahmin ediliyor. Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre, sağlık ocaklarına başvuran hastalarda panik bozukluğu görülme sıklığı kadınlarda yüzde 0.5, erkeklerde yüzde 0.2. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre panik bozukluk kadınlarda, erkeklere göre iki-üç kat fazla görülüyor.

‘Altta yatan sebep araştırılmalı’

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde 10 yıl başhekimlik yapmış olan duayen isim Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), “Panik ataktan ölüm diye bir şey kesinlikle söz konusu olamaz” diyerek şunları kaydetti:

“Burada kızımız çok korkmuş olabilir ama ölümünü altta yatan bir sebep tetiklemiştir. Hayat kalitesi

düşük, uyku problemi olan, hayatı zor geçen insanlarda daha kolay tetikleniyor. Daha önce panik atak geçirilmişse, profesyonel bir kişiye başvurulmamışsa, ilaçları aksatılmışsa bunlar çok önemli. Hayat kalitesi, uyku düzeni, beslenme düzeni... Tetikleyiciler var ama bunlar panik atağın sebebi değil. Mesela halı sahada çok fazla efor sarf eden birisi için panik ataktan öldü diyemeyiz, mutlaka altta yatan ve/veya bilinmeyen bir kalp hastalığı vardır. Kişiler hiçbir sebep yokken panik atak geçirir, tetikleyici bir şey varsa bu panik atak değildir, altta yatan sebep araştırılmalıdır.”

Bağcılar Medipol Mega Üniversite Hastanesi’nden Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Taha Can Tuman da şu bilgileri verdi:

“Panik atak esnasında kişide çarpıntı, kalp atımlarını hissetme ya da kalp atım hızında artış olması, terleme, titreme ya da sarsılma, nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma gibi hissi, soluğun kesilmesi, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecek, bayılacakmış gibi olma, sanki ortam gerçek değilmiş gibi bir hissin gelmesi veya kişinin kendisini sanki yabancı biriymiş gibi hissetmesi, kontrolünü kaybetme ya da çıldırma korkusu, ölüm korkusu, vücutta uyuşma ya da karıncalanma hissi, üşüme, ürperme ya da ateş basması ve ağız kuruması gibi belirtiler olur.”

Tuman, panik atağın aniden başlayıp hızla şiddetlendiğini belirterek şunları kaydetti: “Kişi panik atak esnasında kalp krizi geçirdiğini, felç kalacağını, öleceğini, bayılacağını ya da aklını yitireceğini düşünebilir. Ancak panik atağın öldürücü olmadığını bilmemiz gerekir. Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir.”

Tedavi: İlaç ve terapi

Doç. Dr. Tuman, hastalığın tedavisine ilişkin şunları kaydetti: “İlaçlar ve terapi kullanılabilir. Terapide dikkat odağının bedenden çevreye yönlendirilmesi için müdahaleler yapılır, felaketleştirme gibi hatalı bilişler ele alınır, güvenlik sağlayıcı davranışlar tespit edilir. Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretilir. İlaç tedavisinde anti-panik ilaçların etkinliği 4-6 haftada başladığı için ilk dönemlerde kaygı giderici ilaçlar kısa süreli kullanılabilir. İlaç tedavisine 6 ay-1 yıl devam edilir.”

Tags:

PANİK DEĞİL, ATAK SONUCU ÖLEN AFRA! FETHİYE'Yİ YASA BOĞAN ÖLÜM DEPREM SONRASI YAŞANDI.



Panik değil, atak sonucu ölen Afra! Fethiye'yi yasa boğan ölüm deprem sonrası yaşandı.

Didem Seymen / Haber Merkezi – Muğla'nın Marmaris ilçesinde dün gece meydana gelen deprem sırasında Fethiye'de yaşayan 8. sınıf öğrencisi 14 yaşındaki Afranur Günlü'nün vefatı, panik atak hastalığını gündeme taşıdı. Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, “Panik atak nedeniyle ölüm gerçekleşmez, altta yatan sebepleri değerlendirmek gerekir” ifadelerini kullandı. Doç. Dr. Taha Can Tuman ise deprem anında ortaya çıkan korkunun özellikle kalp hastalıkları olanlar için tehlikeli olabileceğini belirtti.

Panik atak, dünya genelinde yaygın bir psikolojik sorundur. Yapılan araştırmalar, dünya genelindeki nüfusun yaklaşık %35'inin hayatlarının belirli bir döneminde panik atak yaşadığını göstermektedir. Batılı kaynaklara göre, panik atak görülme sıklığı %1-3'tür. Türkiye'de ise her 100 kişiden dördünün tedavi gerektirebilecek düzeyde panik atak problemi yaşadığı tahmin edilmektedir. Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre, sağlık ocaklarına başvuran hastalarda panik bozukluğu prevalansı kadınlarda %0.5, erkeklerde ise %0.2 olarak belirlenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre panik bozukluk, kadınlarda erkeklere göre iki-üç kat daha sık görülmektedir.

‘Altta yatan nedenler araştırılmalıdır’

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde 10 yıl başhekimlik yapmış olan deneyimli isim Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, “Panik ataktan ölüm gibi bir durum söz konusu değildir” diyerek düşüncelerini şu şekilde aktardı: “Kızımız çok korkmuş olabilir, ancak ölümünde altta yatan nedenler etkili olmuştur.

Düşük yaşam kalitesi, uyku problemleri, zor geçen hayatlar panik atağı tetikleyebilir. Daha önce panik atak geçirilmişse, profesyonel destek alınmamışsa, ilaçlar düzensiz kullanılmışsa önemlidir. Panik atağı tetikleyebilecek unsurlar vardır ancak bunlar panik atak nedeni değildir. Örneğin, aşırı efor sarf eden bir kişi panik atak nedeniyle hayatını kaybetmez, muhakkak altta yatan ya da bilinmeyen bir kalp hastalığı

vardır. Kişiler, belirli bir neden olmaksızın panik atak geçirebilir, eğer tetikleyici bir faktör varsa bu panik atak değil, altta yatan sebepler araştırılmalıdır.”

Belirtiler nasıl?

Bağcılar Medipol Mega Üniversite Hastanesi’nden Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Taha Can Tuman ise panik atak sırasında görülebilecek belirtiler hakkında şu açıklamaları yaptı: “Panik atak esnasında kişide çarpıntı, kalp atışlarını hissetme veya hızlı kalp atışı, terleme, titreme, nefes darlığı, boğulma hissi, solunum zorluğu, göğüs ağrısı, bulantı, karın ağrısı, baş dönmesi, sersemlik, gerçeklik dışı hisler, kontrolden çıkma korkusu, ölüm korkusu, vücutta uyuşma veya karıncalanma, üşüme, titreme, ateş basması ve ağız kuruluğu gibi belirtiler ortaya çıkar. Panik atağın aniden başlayıp hızla şiddetlenmesi durumu söz konusudur. Kişi, panik atağın kalp krizi geçireceğini, felç olacağını, öleceğini veya çıldıracağını düşünebilir. Ancak panik atakın ölümcül olmadığını bilmemiz gerekir. Deprem esnasında yaşanan korku, özellikle bilinmeyen koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp sorunları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir.”

Tedavi: İlaç ve terapi

Doç. Dr. Tuman, hastalığın tedavi yöntemleri konusunda şunları belirtti: “Tedavide ilaçlar ve terapi kullanılabilir. Terapi, bilişsel yöntemlerle hastanın düşüncelerini şekillendirir, güvenlik sağlayıcı davranışlar tanımlanır, nefes ve gevşeme egzersizleri öğretilir. İlaç tedavisinde panik atak ilaçlarının etkinliği genellikle 4-6 haftada başlar, bu süre zarfında kaygı giderici ilaçlar geçici olarak kullanılabilir. İlaç tedavisi genellikle 6 ay ila 1 yıl arasında devam eder.”

SAĞLIK SİGORTASI KAPSAMINDA DEĞİL

‘Öngörülebilir ve ölçülebilir olmalı’

Avukat Melda Merve, panik atak durumunun sağlık sigortası kapsamında değerlendirilmesi konusunda şu açıklamalarda bulundu: “Panik atak, psikolojik bir sorundur ancak ölümle sonuçlanması genellikle fizyolojik faktörlere bağlıdır. Panik atağın tetiklendiği dış faktörlerle ölüm gerçekleşirse, bu durum genellikle kalp krizi veya beyin kanaması gibi nedenlere dayanabilir. Bu durumda ölüm nedeni olarak panik atak belirlenemez. Sigorta şirketleri, risklerin öngörülebilirliğini arzu eder, aksi takdirde sigorta ilişkileri zorlaşabilir ve tahmin edilemeyen riskler polişe uygulamalarında sorunlara yol açabilir. Panik atak gibi durumların sigorta kapsamına alınması, ölçülebilir verilerin eksikliği nedeniyle belirsizliklere sebep olabilir ve polişe bedelleri ile tazminatlarda sorunlara yol açabilir.”

‘Panik atağa bağlı ritim bozukluğu’

Fethiye’de yaşayan ve deprem anında panik atağa maruz kaldığı belirtilen 14 yaşındaki Afranur Günlü hayatını kaybetti. Günlü’nün yakınları, ablasıyla aynı odada kalan Afranur’un aniden uyanarak ayağa kalktığını ve daha sonra yatağına döndüğünü belirtti. Sağlık ekiplerine haber verilmesinin ardından hastaneye kaldırılan Günlü, kurtarılamadı. Muğla Valisi İdris Akbıyık ise “Deprem sırasında bir vatandaşımızı kaybettik. Panik atağa bağlı kalp ritim bozukluğu şüphesi var. Kesin ölüm nedeni ilerleyen süreçte açıklanacak” dedi.

Tags:

PANİK ATAĞI ÖLDÜRÜR MÜ? MUĞLA'DAKİ 5.8'LİK DEPREMDE AFRANUR HAYATINI KAYBETMİŞTİ! UZMANLARDAN DİKKAT ÇEKEN AÇIKLAMA



PANİK ATAĞI ÖLDÜRÜR MÜ? Muğla'daki 5.8'lik Depremde Afranur Hayatını Kaybetmişti!

Uzmanlardan Dikkat Çeken Açıklama

Haberin DevamıHaberin Devamı ‘Altta yatan sebep araştırılmalı’ Muğla açıklarında dün 02.17’de 5.8 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi. Deprem yıkıma sebep olmazken Fethiye’de 14 yaşındaki Afranur Günlü’nün “panik atağa bağlı kalp ritim bozukluğu nedeniyle” hayatını kaybettiği belirtildi. Uzmanlar, panik atağın ölümüne neden olmayacağını, altta yatan tanı konmamış kalp hastalıklarının bulunabileceğini, ölümün bu nedenle gerçekleşmiş olabileceğini vurguluyor.Muğla’nın Marmaris ilçesinde dün gece meydana gelen deprem sırasında Fethiye’de yaşayan 8. sınıf öğrencisi 14 yaşındaki Afranur Günlü’nün hayatını kaybetmesi, panik atak hastalığını gündeme taşıdı. Milliyet’ten Didem Seymen’e konuşan Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#) “Panik atak ortada hiçbir sebep yokken geçirilir, ölümüne sebep olmaz. Burada ölümüne sebebiyet veren başka tetikleyiciler vardır” derken Doç. Dr. Taha Can Tuman da “Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir” ifadesini kullandı.Panik atak dünya genelinde yaygın rastlanan bir psikolojik sorun. Araştırmalar dünya genelinde nüfusun yaklaşık yüzde 35’inin yaşamlarının bir döneminde panik atak yaşadığını gösteriyor. Batılı kaynaklarda görülme sıklığı yüzde 1-3 olarak belirtiliyor. Türkiye’de ise her 100 kişiden dördünün tedavi gerektirecek düzeyde panik atak problemiyle karşı karşıya olduğu tahmin ediliyor. Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre, sağlık ocaklarına başvuran hastalarda panik bozukluğu görülme sıklığı kadınlarda yüzde 0.5, erkeklerde yüzde 0.2. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre panik bozukluk kadınlarda, erkeklere göre iki-üç kat fazla görülüyor.Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde 10 yıl başhekimlik yapmış olan duayen isim Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), “Panik ataktan ölüm diye bir şey kesinlikle söz konusu olamaz” diyerek şunları kaydetti:“Burada kızımız çok korkmuş olabilir ama ölümünü altta yatan bir sebep tetiklemiştir. Hayat kalitesi düşük, uyku problemi olan, hayatı zor geçen insanlarda daha kolay

tetikleniyor. Daha önce panik atak geçirilmişse, profesyonel bir kişiye başvurulmamışsa, ilaçları aksatılmışsa bunlar çok önemli. Hayat kalitesi, uyku düzeni, beslenme düzeni... Tetikleyiciler var ama bunlar panik atağın sebebi değil. Mesela halı sahada çok fazla efor sarf eden birisi için panik ataktan öldü diyemeyiz, mutlaka altta yatan ve/veya bilinmeyen bir kalp hastalığı vardır. Kişiler hiçbir sebep yokken panik atak geçirir, tetikleyici bir şey varsa bu panik atak değildir, altta yatan sebep araştırılmalıdır.”Belirtileri neler? Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Taha Can Tuman da şu bilgileri verdi: “Panik atak esnasında kişide çarpıntı, kalp atımlarını hissetme ya da kalp atım hızında artış olması, terleme, titreme ya da sarsılma, nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma gibi hissi, soluğun kesilmesi, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecek, bayılacakmış gibi olma, sanki ortam gerçek değilmiş gibi bir hissin gelmesi veya kişinin kendisini sanki yabancı biriymiş gibi hissetmesi, kontrolünü kaybetme ya da çıldırma korkusu, ölüm korkusu, vücutta uyuşma ya da karıncalanma hissi, üşüme, ürperme ya da ateş basması ve ağız kuruması gibi belirtiler olur.”Tuman, panik atağın aniden başlayıp hızla şiddetlendiğini belirterek şunları kaydetti: “Kişi panik atak esnasında kalp krizi geçirdiğini, felç kalacağını, öleceğini, bayılacağını ya da aklını yitireceğini düşünebilir. Ancak panik atağın öldürücü olmadığını bilmemiz gerekir. Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir.”Tedavi: İlaç ve terapi SAĞLIK SİGORTASI KAPSAMINDA DEĞİL Doç. Dr. Tuman, hastalığın tedavisine ilişkin şunları kaydetti: “İlaçlar ve terapi kullanılabilir. Terapide dikkat odağının bedenden çevreye yönlendirilmesi için müdahaleler yapılır, felaketleştirme gibi hatalı bilişler ele alınır, güvenlik sağlayıcı davranışlar tespit edilir. Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretilir. İlaç tedavisinde anti-panik ilaçların etkinliği 4-6 haftada başladığı için ilk dönemlerde kaygı giderici ilaçlar kısa süreli kullanılabilir. İlaç tedavisine 6 ay-1 yıl devam edilir.”“Öngörülebilir, ölçümlenebilir olmalı” Avukat Melda Merve, panik atağın sağlık sigortası kapsamında olup olmamasına ilişkin şunları kaydetti: “Panik atak, psikolojik bir rahatsızlıktır ancak neticesinde ölümün meydana gelmesi hali fizyolojik olarak başkaca nedenlere dayanmaktadır. Panik atak geçiren, hastalığı dış bir etmenle tetiklenen sigortalı bunun neticesinde kalp krizi veya beyin kanaması gibi sebeplerle hayatını kaybedebilir. Bu durumda ölüm nedeninin panik atak olarak belirlenmesi mümkün olmayacaktır. Sigortacı, riskin öngörülebilir olmasını arzular, aksi halde sürdürülebilir bir sigortalılık ilişkisi sağlamak güçleşecek, riskin tahmin edilemeyen ölçüte gelmesi poliçenin uygulanmasında da sorunlara sebep olacaktır. Panik atak gibi rahatsızlıkların poliçe kapsamına alındığı hallerde fizyolojik neticesini göz ardı ettiğimiz birçok rahatsızlıktan bahsetmek mümkün olabileceği gibi ölçümlenebilir verilerin olmaması da objektif olarak hesaplanabilir olmayan poliçe bedelleri ve tazminatları doğurabilecektir.” ‘Panik atağa bağlı ritim bozukluğu’ Muğla Fethiye’de yaşayan ve deprem anında panik atak geçirdiği belirtilen 14 yaşındaki Afranur Günlü hayatını kaybetti. Yakınları, ablasıyla aynı odada kalan Afranur’un aniden uyanıp ayağa kalktığını, ardından tekrar yatağına uzandığını söyledi. Bunun üzerine sağlık ekiplerine haber verildi. Hastaneye kaldırılan Günlü kurtarılamadı. Muğla Valisi İdris Akbıyık “Bir evladımızı deprem esnasında kaybettik. Panik atağa bağlı kalp ritim bozukluğunun neden olduğu değerlendiriliyor. Kesin ölüm nedeni daha sonra açıklanacak” dedi.

Tags:

AFRA'YI ÖLDÜREN PANİK DEĞİL ATAK! DEPREM SONRASI FETHİYE'Yİ YASA BOĞAN ÖLÜM



Afra'yı öldüren panik değil atak! Deprem sonrası fethiye'yi yasa boğan ölüm

Muğla açıklarında dün 02.17'de 5.8 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi. Deprem yıkıma sebep olmazken Fethiye'de 14 yaşındaki Afranur Günlü'nün "panik atağa bağlı kalp ritim bozukluğu nedeniyle" hayatını kaybettiği belirtildi. Uzmanlar, panik atağın ölümüne neden olmayacağını, altta yatan tanı konmamış kalp hastalıklarının bulunabileceğini, ölümün bu nedenle gerçekleşmiş olabileceğini vurguluyor.

Didem Seymen / Haber Merkezi - Muğla'nın Marmaris ilçesinde dün gece meydana gelen deprem sırasında Fethiye'de yaşayan 8. sınıf öğrencisi 14 yaşındaki Afranur Günlü'nün hayatını kaybetmesi, panik atak hastalığını gündeme taşıdı. Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#) "Panik atak ortada hiçbir sebep yokken geçirilir, ölüme sebep olmaz. Burada ölüme sebebiyet veren başka tetikleyiciler vardır" derken Doç. Dr. Taha Can Tuman da "Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir" ifadesini kullandı. Haberin Devamı İlginizi Çekebilir Marmaris'teki depremde hayatını kaybetti! Afranur'un ablası ölmeden önceki son anlarını anlattı Muğla'da 5.8 büyüklüğünde deprem! Bakan Yerlikaya acı haberi duyurdu 45 yıllık kariyer Japonya nişanıyla taşlandı: İlk giden ve en son ayrılan ekip olduk Panik atak dünya genelinde yaygın rastlanan bir psikolojik sorun. Araştırmalar dünya genelinde nüfusun yaklaşık yüzde 35'inin yaşamlarının bir döneminde panik atak yaşadığını gösteriyor. Batılı kaynaklarda görülme sıklığı yüzde 1-3 olarak belirtiliyor. Türkiye'de ise her 100 kişiden dördünün tedavi gerektirecek düzeyde panik atak problemiyle karşı karşıya olduğu tahmin ediliyor. Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre, sağlık ocaklarına başvuran hastalarda panik bozukluğu görülme sıklığı kadınlarda yüzde 0.5, erkeklerde yüzde 0.2. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre panik bozukluk kadınlarda, erkeklere göre iki-üç kat fazla görülüyor. 'Altta yatan sebep araştırılmalı' Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde 10 yıl başhekimlik yapmış olan duayen isim Prof. Dr. [Mansur Beyazyürek](#), "Panik ataktan ölüm diye bir

şey kesinlikle söz konusu olamaz” diyerek şunları kaydetti:Haberin Devamı“Burada kızımız çok korkmuş olabilir ama ölümünü altta yatan bir sebep tetiklemiştir. Hayat kalitesi düşük, uyku problemi olan, hayatı zor geçen insanlarda daha kolay tetikleniyor. Daha önce panik atak geçirilmişse, profesyonel bir kişiye başvurulmamışsa, ilaçları aksatılmışsa bunlar çok önemli. Hayat kalitesi, uyku düzeni, beslenme düzeni... Tetikleyiciler var ama bunlar panik atağın sebebi değil. Mesela halı sahada çok fazla efor sarf eden birisi için panik ataktan öldü diyemeyiz, mutlaka altta yatan ve/veya bilinmeyen bir kalp hastalığı vardır. Kişiler hiçbir sebep yokken panik atak geçirir, tetikleyici bir şey varsa bu panik atak değildir, altta yatan sebep araştırılmalıdır.”Belirtileri neler?Bağcılar Medipol Mega Üniversite Hastanesi’nden Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Taha Can Tuman da şu bilgileri verdi: “Panik atak esnasında kişide çarpıntı, kalp atımlarını hissetme ya da kalp atım hızında artış olması, terleme, titreme ya da sarsılma, nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma gibi hissi, soluğun kesilmesi, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecek, bayılacakmış gibi olma, sanki ortam gerçek değilmiş gibi bir hissin gelmesi veya kişinin kendisini sanki yabancı biriymiş gibi hissetmesi, kontrolünü kaybetme ya da çıldırma korkusu, ölüm korkusu, vücutta uyuşma ya da karıncalanma hissi, üşüme, ürperme ya da ateş basması ve ağız kuruması gibi belirtiler olur.”Haberin DevamıTuman, panik atağın aniden başlayıp hızla şiddetlendiğini belirterek şunları kaydetti: “Kişi panik atak esnasında kalp krizi geçirdiğini, felç kalacağını, öleceğini, bayılacağını ya da aklını yitireceğini düşünebilir. Ancak panik atağın öldürücü olmadığını bilmemiz gerekir. Deprem anında ortaya çıkan korku, altta yatan özellikle tanı konmamış koroner damar hastalıkları, kalıtsal kalp hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlar için tehlikeli olabilir.”Tedavi: İlaç ve terapiDoç. Dr. Tuman, hastalığın tedavisine ilişkin şunları kaydetti: “İlaçlar ve terapi kullanılabilir. Terapide dikkat odağının bedenden çevreye yönlendirilmesi için müdahaleler yapılır, felaketleştirme gibi hatalı bilişler ele alınır, güvenlik sağlayıcı davranışlar tespit edilir. Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretilir. İlaç tedavisinde anti-panik ilaçların etkinliği 4-6 haftada başladığı için ilk dönemlerde kaygı giderici ilaçlar kısa süreli kullanılabilir. İlaç tedavisine 6 ay-1 yıl devam edilir.”Haberin DevamıSAĞLIK SİGORTASI KAPSAMINDA DEĞİL‘Öngörülebilir, ölçümlenebilir olmalı’Avukat Melda Merve, panik atağın sağlık sigortası kapsamında olup olmamasına ilişkin şunları kaydetti: “Panik atak, psikolojik bir rahatsızlıktır ancak neticesinde ölümün meydana gelmesi hali fizyolojik olarak başkaca nedenlere dayanmaktadır. Panik atak geçiren, hastalığı dış bir etmenle tetiklenen sigortalı bunun neticesinde kalp krizi veya beyin kanaması gibi sebeplerle hayatını kaybedebilir. Bu durumda ölüm nedeninin panik atak olarak belirlenmesi mümkün olmayacaktır. Sigortacı, riskin öngörülebilir olmasını arzular, aksi halde sürdürülebilir bir sigortalılık ilişkisi sağlamak güçleşecek, riskin tahmin edilemeyen ölçüte gelmesi poliçenin uygulanmasında da sorunlara sebep olacaktır. Panik atak gibi rahatsızlıkların poliçe kapsamına alındığı hallerde fizyolojik neticesini göz ardı ettiğimiz birçok rahatsızlıktan bahsetmek mümkün olabileceği gibi ölçümlenebilir verilerin olmaması da objektif olarak hesaplanabilir olmayan poliçe bedelleri ve tazminatları doğurabilecektir.”Haberin Devamı‘Panik atağa bağlı ritim bozukluğu’Muğla Fethiye’de yaşayan ve deprem anında panik atak geçirdiği belirtilen 14 yaşındaki Afranur Günlü hayatını kaybetti. Yakınları, ablasıyla aynı odada kalan Afranur’un aniden uyanıp ayağa kalktığını, ardından tekrar yatağına uzandığını söyledi. Bunun üzerine sağlık ekiplerine haber verildi. Hastaneye kaldırılan Günlü kurtarılamadı. Muğla Valisi İdris Akbıyık “Bir evladımızı deprem esnasında kaybettik. Panik atağa bağlı kalp ritim bozukluğunun neden olduğu değerlendiriliyor. Kesin ölüm nedeni daha sonra açıklanacak” dedi.

Tags:

PROF. DR. RAGIP KUTAY KARACA**Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA**

Ölümü gösterip, sıtmaya razı etmek

Yazın ruhunu severim. Güneşin ışığı ruhumuzu aydınlattığı gibi sıcaklığı içimizi ısıtır. Bu ruh hali hayallerimizi tazeler, umutlarımızı çoğaltır. Bu sene yaz aynı etkiyi yapacak mı belli değil.

Kendi özelimizde ruhsal bir sorunumuz var. Bu soruna Fenerbahçe Beko'nun Avrupa şampiyonluğu da derman olmamış gözüküyor. Fenerbahçe'de işler hala karışık. Fenerbahçe karışık olunca bizim ruh halimiz de karışıyor. Bekleyip göreceğiz... Fenerbahçe Türkiye'nin küçük bir kopyası gibidir. Kavga edecek hiçbir konu bulunamaz ise kendi kendiyi kavga eder. Bugün yine yeniden aynı şeyleri yaşıyoruz. Uluslararası ilişkilere yaz gelemiyor

Uluslararası ilişkilere gelir isek hala kış soğuğunu yaşıyoruz. Gazze'de insanlık suçu işlenmeye devam ediyor. ABD-İran görüşmeleri bir türlü sonuca ulaşamıyor. Suriye'deki gelişmeler ise bizlere ışık vermekten uzak. Ukrayna-Rusya çatışmalarını sonlandıracak bir anlaşma hala çok yakın değil. Bizim için işin sorunlu yanı tüm bu çatışma bölgelerinin hemen yanı başımızda yer alması.

Yeniden İstanbul

Rusya-Ukrayna görüşmeleri bir kez daha İstanbul'da yapıldı. Taraflar daha önce yine İstanbul'da aldıkları ilke kararları temelinde görüştüler. Dış İşleri Bakanı Fidan'ın Kiev ziyaretinde Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın ev sahipliğinde, Trump, Putin ve Zelenski'nin bir araya gelmesiyle sorunun çözümünde hızlı bir sonuca ulaşılabilceği vurgusu yapıldı. Aynı söylemi Erdoğan'da tekrarladı. Ancak Kremlin sözcüsü Dmitri Peskov, "önce, iki ülke arasında doğrudan müzakereler yoluyla sonuç alınması gerekir" açıklamasıyla Rusya'nın liderlerin buluşması için şartını ortaya koymuş oldu.

Ukrayna ise planlanan İstanbul görüşmelerine katılmadan önce Rusya'nın barış önerilerini görmek istiyor. Peskov bu talebe karşılık çalışmaların son aşamada olduğunu yakında bir belge ortaya koyacaklarını söyledi.

Burada en merak edilen Rusya'nın şartlarının ne olduğu. Geçen sene Mart ayında Wall Street Journal, Putin'in barış koşullarını içeren 2022 tarihli belgeyi paylaşmıştı. Belgede en önemli madde Ukrayna'nın

“askeri bloklara katılmayan, daimî olarak tarafsız bir devlete” dönüştürülmesiydi. Trump’ın açıklamaları bakıldığında bu konuda büyük bir sorun olmayacak gibi. Rusya bu talebinin NATO ve Ukrayna tarafından yazılı bir taahhüde dökülmesini isteyecektir.

Belgede Ukrayna ordusunun küçültülmesi, asker ve tank sayısından füzelerinin azami atış menziline kadar birçok şeyin sınırlandırılması ve yabancı silahların kullanılmasının yasaklanması talep ediliyor. Bunların yanında Rusya, Rusçanın devlet daireleri ve mahkemelerde Ukraynacayla eşit şekilde kullanılmasını istiyor.

Yani kısacası Rusya, NATO’yla arasında güçlü olmayan, kendisine daha bağlı bir tampon ülke istiyor. Belgedeki diğer önemli talep ise Rusya’nın 2014’te ilhak ettiği Kırım’ın toprağı olduğunun kabulü. Yine Trump’ın açıklamalarından bu konuda da büyük bir sorun yaşanmayacak gözüküyor. Ancak sorun yalnızca Kırım ile çözülecek gibi durmuyor. Rusya, Eylül 2022’de, yaptırdığı sözde referandumla Ukrayna’nın doğusunda işgal ettiği Luhansk, Donetsk, Herson ve Zaporijiya bölgelerini resmi olarak ilhak ederek kendi topraklarına kattığını açıklamıştı.

Masayı bozmak istemiyorlar

Trump, Rusya’nın Ukrayna’ya yaptığı son büyük saldırı sonrası sosyal medyada yaptığı paylaşımında, “Putin’in çıldırdığını” yazarken önemli bir ifade kullanıyor. “Putin’in her zaman Ukrayna’nın tamamını istediğini söylemişim sadece bir kısmını değil. Şimdi belki de bu doğru çıkıyor ama eğer bunu yaparsa bu Rusya’nın çöküşüne yol açar.”

Gerçek bu ifadede saklı. Rusya, çoğunluğunu Rus nüfusun oluşturduğunu iddia elde ettiği bu bölgelerden çekilmek istemiyor. Bu durumun Batı tarafından kabul edilip edilmeyeceği ya da hangi şartlarla (federatif, konfederatif) kabul edileceği ve tabii ki Rusya’nın bu kabule ne kadar sıcak bakacağı görüşmelerin merkezinde olacak.

Rusya’nın yoğunlaştırdığı saldırılar “istersem Ukrayna’nın tümünü alırım” mesajının bir parçası. Diğer bir ifadeyle “Ölümü gösterip, sıtmaya razı etmek...” amacı taşıyor. Ukrayna’nın cevabı ise “sıtmaya razı olmayacağım, taviz vermek zorundasın” oldu.

Tüm bunlara rağmen İstanbul’da görüşme gerçekleşti. İki tarafta masayı bozan olmak istemiyor. Görünen o ki bir ateşkes yapılmadan diplomasinin sürdürülmesi giderek zorlaşacak... IP1940

Tags:

PROF. DR. BURAK KÜNTAY**Prof. Dr. Burak KÜNTAY****Musk gitti**

11 Şubat 2025 tarihli Dünya Gazetesi yazıma bakmanızı tavsiye ederim. O yazımda çok açık bir şekilde Trump'ın bu şekilde ilerlerse ilk kurbanının Elon Musk olacağını söylemiştim. Nitekim Elon Musk artık DODGE ekibini yönetemeyecek. Ne kadar Trump'ın danışmanı olarak kalacağı söylene de bu aslında yumuşak bir ayrılışın çok net göstergesi.

Trump o kadar büyük problemlere rağmen başkanlık seçimini kazandı. Ve onu iktidara getiren kitleye karşı ciddi bazı vaatleri yerine getirmek zorundaydı. Bu vaatlerden biri de şüphesiz ki devleti daha verimli hale getirebilmek için yapılacak iyileştirmeler.

Bu sürecin başına da Elon Musk'ı geçirdi. Ancak bir şeyi kabul etmek gerekir ki yılların bürokrasisi, devlet teşkilatı, oturmuş bir düzen, emeğini yıllarca devletin bir birimine vermiş bürokratlar ellerinde tabletle dolaşan ve onlara sen ne iş yapıyorsun diye sorular soran bir ekibi çok da kabul edebilmeleri mümkün değildi. Bunun büyük kriz yaratacağını ve bu sürecin er ya da geç Trump'ın karşısına çok büyük sorun olarak çıkacağını söylemiştim.

Tabi her şey bir yana Trump'ın bugünkü anketlerde destek oranlarına baktığımızda tüm zamanların en düşüğü olduğu dönemleri yaşıyoruz. Böyle bir destek oranıyla ilerlerken, iç ve dış politikada verdiğiniz bazı sözlerde daha önemli hale geliyor. Yirmi dört saatte bitireceğim dediği Ukrayna savaşında, daha ben bu yazıyı kaleme aldığım sıralarda iki taraf da birbirini bombalamaktaydı.

Ucu alınamayan kaotik bir ortam

İsrail her hafta barış görüşmelerinden bahsedip, bir diğer hafta onlarca insanın üzerine bombalar yağdırıyor. Göçmen meselesi yumuşak bir geçişle değil Amerikan iç ve dış politikasını ve hatta ekonomisini krize sokar bir şekilde ilerliyor. Amerika'nın belki de en büyük gücünü oluşturan Amerikan üniversitelerinde yabancı öğrenci alımlarına müdahale ediliyor. Çin ile vergi savaşları bir ara %134'lere kadar çıkmışken, %30'lara kadar geriledi. Diğer ülkelerle olan vergilerde tam stabilize olmuş denirken, çelik ithalatına tekrar %50 vergi getirme süreci gündeme geldi.

İçeride her gün Trump'ın aldığı bir kararın bir mahkeme tarafından iptali, sonra o kararın farklı bir şekilde tekrar uygulanması, daha sonra yüksek mahkemeye taşınması ve bir daha iptali derken ucu alınamayan kaotik bir ortam Amerikan hükümetini git gide işlevsiz bir hale getiriyor. Üstüne üstlük Katar'dan alınması gündeme gelen uçak meselesinin iç politikaya yansımaları borsada ki hızlı iniş çıkışların, ekonomi piyasalarında yarattığı soru işaretleri Trump yönetiminin daha altı ayının içindeyken çok büyük sıkıntılara soktu. İşte tam da bu yüzden artık karşımızda çok net bir şekilde kaybettiği desteği geri toplamaya çalışan ve bunu yapmak zorunda olan bir Trump görüyoruz.

Bunu yapar yapamaz ayrı bir konu ama burada esas olan Cumhuriyetçi Partinin içinde bile Trump'a yapılan sessiz eleştiriler tonunu ve dozunu arttırmaya başladı. Unutmayalım ki kısa bir zaman sonra yaşanacak ara seçimler şayet ki bu tabloyla ilerlenir ise Cumhuriyetçiler için önemli zorlukları beraberinde getirir. İşte bu yüzden Trump mecburen bazı değişimleri yapmak mecburiyetinde kalacak. Trump'ın ekibinde değişiklik beklentisi

11 Şubat 2025 tarihindeki DÜNYA Gazetesi yazımda yazdığım gibi ilk kurban Elon Musk oldu. Musk'ın kendi işlerine mevcut görevinin yaptığı etki, şirketlerinin ekonomik olarak zedelenmesi, Mevcut görevinin, özel sektördeki göreviyle menfaat çatışması ciddi anlamda Elon Musk'ı zor durumda bıraktığı da bir gerçek. Ama açık söyleyelim ki bu sürecin bu noktaya gelmesinin esas sebebi, Donald Trump'ın kendisine her şeye rağmen iktidara getiren kitlesini memnun edebilmek için aldığı ve Amerikan devlet sistemini sarsan önemli kararlar.

Bu yazımda çok net bir tespitte daha bulunmak isterim Trump eğer bir şekilde dört senelik başkanlık sürecini tamamlasa bile bunu mevcut kabinesi ya da danışmanlarıyla tamamlayamayacağı kanaatindeyim. Artık ok yaydan çıktı ve birçok değişiklik bundan sonraki süreçte Trump'ın yakın ekibinden, kabinesinden ayrılıklara, hatta bazen sert eleştirilerle ilerleyen süreçlere şahitlik edeceğiz. IP1940

Tags:

DOĞAL PARADOKSLAR



Doğal Paradokslar

Labirent Sanat'ta, [Beykoz Üniversitesi](#) Sanat ve Tasarım Fakültesi iş birliğiyle gerçekleşen bir karma sergi sizleri bekliyor. Küratörlüğünü Selman Akıl'ın üstlendiği 'Doğal Paradokslar', insan ve doğa arasındaki karmaşık ve çoğu zaman çelişkili ilişkiyi konu ediniyor. Daha önce benzeri görülmemiş çevresel değişimlerin yaşandığı bir dönemde, bu sergi doğayla etkileşimlerimizin barındırdığı paradoksları ortaya çıkarmayı amaçlıyor. Doğanın nerede bitip kültürün nerede başladığını sorgulayan sergide [Bengisu Bayrak](#), Betül Taş, Burak Yiğit, Constance Hatice Steininger gibi isimlerin işleri yer alıyor.

Sergi 10 Mayıs-7 Haziran tarihlerinde Labirent Sanat'ta.

Tags:

ZİYAFET



Ziyafet

AZİMLE YOĞRULAN BİR YOLCULUKElazığ'da yaşayan ressam Gülşah Bulut , 15 yıllık sanat yolculuğunda azim, yetenek ve tutkusuyla örnek bir başarı hikayesi yazdı. Sanat serüvenine Antalya'da üniversite eğitimi sırasında başlayan Gülşah Bulut, Akdeniz Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümü'nün ardından [Beykoz Üniversitesi İç Mimarlık Bölümü](#)'nü bitirdi. Ancak hayatındaki en büyük dönüm noktası, sanat eğitimi aldığı dönemde bir öğretmenin "Sen yapamazsın, yeteneğin yok" sözleri oldu. Bu sözler, Bulut'un içinde büyük bir azim ateşi yaktı ve onu bugünlere taşıyan ilhamın temelini oluşturdu. Kadının gücü Bugün Türkiye'nin dört bir yanındaki otel, villa ve özel mekanlarda eserleri yer alan Bulut, sanatını büyük ölçüde kadın temalı eserlerle şekillendiriyor. Kadının gücüne, hüznüne, mutluluğuna ve başarısına olan inancını, her bir fırça darbesiyle tuvale aktarıyor. "Bir figürde kadın çizmesem bile, bir şalın kıvrımında, bir gözün ifadesinde mutlaka bir hikaye gizlidir" diyen Bulut, hayatın her anının anlatılacak bir öyküsü olduğuna inanıyor. Yağlı boya, akrilik, rölyef ve soyut çalışmaların yanı sıra heykel sanatıyla da uğraşan sanatçı, Elazığ'da kurduğu üretim tesisiyle sanatla uyumlu el yapımı ürünler tasarlıyor. Yurt içi ve yurt dışına gönderim yapan bu üretim merkezi, Türkiye'de alanında ilk iki firma arasında yer alıyor. Kendi çizimlerinden ilhamla ürettiği bu özel ürünler, el emeğinin ve sanatsal estetiğin güzel bir birleşimini sunuyor. MÜZİK VE HAYAT ARASINDA Erzincan'ın Tercan ilçesinde doğan Helin Koyuncu, küçük yaşta Almanya'ya taşınarak iki kültür arasında yoğrulan bir hayat hikâyesi yazdı. Müziğe olan tutkusu, 16 yaşında Vural Güler ve Medet Aslan'dan aldığı bağlama dersleriyle şekillendi. Usta sanatçı Mikail Aslan ile devam eden eğitim süreci, onun özgün yorumculuğunun temel taşlarını oluşturdu. İlk albümü "Kızılırmak-Hasretimsin" ile müzik dünyasına adım atan Helin, kısa sürede dinleyicilerin gönlünde taht kurdu. Ardından yayımladığı "Vurgunum" albümüyle başarısını perçinleyen sanatçı, bugüne dek üç albüm ve sayısız karma projede yer aldı. Üstelik yalnızca yorumcu olarak değil; birçok eserinin söz ve müziğine de bizzat imza atarak sanatsal kimliğini pekiştirdi. Uzun bir ara verdiği

müzik sahnelerine, 2024 yılında güçlü bir dönüş yaptı. Söz ve müziği kendisine ait olan iki single, "Firari" ve "Kelebek", dinleyicilerle buluştu. Ayrıca yayımladığı bir Kürtçe single ile kültürel zenginliğini de gözler önüne serdi. Bitmek bilmeyen üretkenliği, şimdiden yeni projelerin müjdesini veriyor. YÜKSELEN YILDIZ Profesyonelliği, etkileyici sesi ve ekran duruşuyla dikkat çeken bir isim: Mehmet Ali Ayanoglu... Haber spikerliğinden sunuculuğa, seslendirmeden radyo programcılığına uzanan çok yönlü bir medya kariyerine sahip olan Ayanoglu, ekran başındaki izleyicilere güven veren tarzıyla son yılların en çok konuşulan spikerlerinden biri haline geldi. 33 yaşındaki Mehmet Ali Ayanoglu, medya dünyasına adımını radyoyla attı. Türkiye'nin en popüler müzik radyolarından biri olan PowerTürk FM'de yaptığı yayınlarla dinleyici kitlesinin sevgisini kazanan Ayanoglu, dinamik sesi ve enerjik sunumuyla kısa sürede dikkat çekti. Radyoda başlayan bu yolculuk, onu televizyon ekranlarına taşıdı. Haber spikerliği serüveni ise TGRT Haber ekranlarında başladı. Öncelikle kanalın perfore seslerini seslendirerek haberciliğin mutfağında görev aldı. Ancak yeteneği kısa sürede fark edildi ve sadece 5-6 ay gibi kısa bir sürede gece haberleri spikerliği görevine getirildi. MELTEM GÜRSOY İLE FARKLI AÇIDAN 3 Ekim 1989'da İstanbul'da doğdu. İlköğrenim ve lisenin ardından üniversite sınavında yüzde birlik dilime girerek Bahçeşehir Üniversitesi İletişim Fakültesi'ni başarı burslu kazandı. Lisans eğitimini, İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Pazarlama İletişimi yüksek lisansı ile taçlandırdı. Bitirme projesini "kriz yönetimi" üzerine yazdı. Mesleğe ilk adımını 2010'da ulusal bir televizyon kanalının haber merkezinde attı. Aynı dönem spikerlik-sunuculuk-diksiyon eğitimleri aldı. Stajlarını medya kuruluşlarında tamamladı. Tam zamanlı iş hayatına 2012'de Anelik Sanatı dergisiyle başlayan Gürsoy; MediaCat, Digital Age, Alem, Platin, Posta gibi pek çok gazete ve dergide çeşitli görevler aldı. Yazılı basındaki çalışmalarının ardından TV haberciliğine yöneldi. Bengü Türk ve Show TV'de haber yazdı, perfore seslendirdi. 2021'de Bengü Türk'te İş Konuşalım programıyla ekran yüzü oldu. 2023'te Lider Haber'den teklif aldı ve Lider Medya ailesine katıldı. SANATIN DİLİYLE KADININ GÜCÜ Sanatçının son sergileriyle Türkiye ve Almanya arasında sanatsal bir köprü kuruluyor. Modern Türk sanatının genç ve dikkat çeken isimlerinden Şevval Başalan, 2024-2025 döneminde gerçekleştirdiği projelerle yalnızca yerel sanat çevrelerinde değil, aynı zamanda uluslararası platformlarda da adından söz ettirmeye devam ediyor. Kadın kimliği, psikanalitik temalar ve toplumsal cinsiyet meselelerini disiplinlerarası bir yaklaşımla ele alan sanatçı, son dönem çalışmalarında özellikle kadın bedeni ve bilinci üzerinden sistem eleştirisi sunuyor. Piramid Sanat'ta açtığı "Ziyafet" sergisi, Başalan'ın sanatsal duruşunun en güçlü örneklerinden biri oldu. ÖZTÜRK YENİ YAŞINI KUTLADI! Başarılı model Şevval Öztürk, geçtiğimiz günlerde yeni yaşını kutladı. Bilgi Üniversitesi Dış Protez Teknolojisi Bölümü mezunu olan Öztürk, Manisa Celâl Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü'ndeki eğitimini de başarıyla tamamladı. Çok yönlü eğitim geçmişi ve iş hayatındaki deneyimleriyle dikkat çeken Öztürk, kariyerinde emin adımlarla ilerliyor. Modellik alanında birçok önemli başarıya imza atan Şevval Öztürk; profesyonel abiye, iç giyim ve günlük kıyafet çekimlerinde aktif olarak çalıştı, birçok markanın yüzü oldu. Yurt içi ve yurt dışındaki defile organizasyonlarında hem Türk hem de yabancı modacılarla işbirlikleri gerçekleştirdi. Önümüzdeki dönemde ise yurt dışında gerçekleşecek yeni bir defile projesiyle adından söz ettirmeye hazırlanıyor. BAŞARIYLA DOLU HAYAT HİKAYESİ Başarılarla dolu hayat hikâyesiyle ilham veren Tuğçe Kistiloğlu Kahyaoğlu, hem medya hem de iş dünyasında adından söz ettirmeye devam ediyor. Pozitif enerjisi, güçlü vizyonu ve özgün çalışmalarıyla dikkat çeken Kahyaoğlu, farklı alanlardaki yeteneklerini başarıyla harmanlayarak çok yönlü bir kariyere imza attı. 1983 yılında Aydın'da dünyaya gelen Kahyaoğlu, memur bir ailenin üçüncü çocuğu olarak büyüdü. Eğitim hayatına Sakarya'da devam eden Kahyaoğlu, Sakarya Üniversitesi Kamu Yönetimi ve Anadolu Üniversitesi Medya ve İletişim

bölümlelerinden mezun oldu. Üniversite yıllarında başladığı radyoculuk serüveni, onun medya alanındaki yeteneğini kısa sürede ortaya çıkardı.

Cengizhan Kaya

Tags: