

EKRAN+

SDÜ - HABER - TEKNOLOJİ - BİLİM - SANAT - SAĞLIK

**SDÜ'den
Türkiye'de
Bir İlk:
Göç ve
İstihdam
Odaklı
Çalıştay**

**Mahremiyetimizi
Dijitalde
Koruyor Muyuz?**

**Rektör
Koltuğunu
23 Nisan'da
Devretti!**

**Çocuklar
Konuştu,
Gelecek
Büyüdü**



BU AY NELER VAR?

05 Süleyman Demirel Üniversitesi Asistanla Tanışın

06 Süleyman Demirel Üniversitesi'nden Bir İlk : Göç ve İstihdam Odaklı Çalıştay

10 Rektör Koltuğunu 23 Nisan'da Devretti

12 Süleyman Demirel Üniversitesi'nde Spor ve Mutluluk Buluşması

13 Çocuklar Konuştu, Gelecek Büyüdü

14 SDÜ Mimarlık Akademi Ödülleri İlk Kez Sahiplerini Buldu

16 29 Ekim Olimpik Yüzme Havuzuna Yeterlilik Belgesi

17 Keşif Yolculuğu: Minik Bilim İnsanları Yolda

18 Türk Armoni Yıldızları Orkestrasından SDÜ'de Unutlmaz Bir Konser

19 Fikirden Ürüne: Süleyman Demirel Üniversitesi'nde Yapay Zeka Girişimciliği Rüzgarı

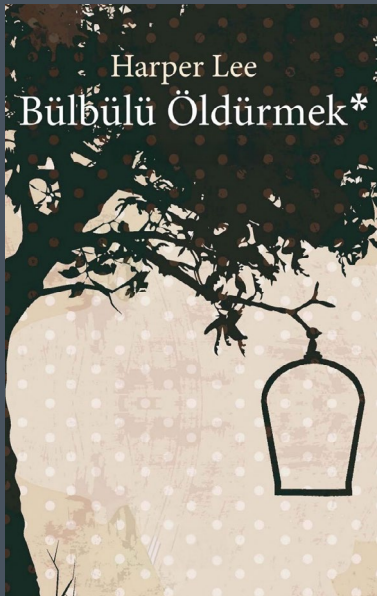
20 LÖSEV Fayda Topluluğu İle Umuda Ortak Olmak

21 Gelenekten Geleceğe 13. İnşaat Zirvesi

22 Devlet Teşvikleri Tanıtım Günleri'ne SDÜ'den Yoğun Katılım

24 SDÜ 19 Mayıs Kort Tenisi Turnuvası Başlıyor





25 SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi'nden Türkiye Şampiyonasında Büyük Başarı

26 Sağlık Uygulamaları Bizi Ne Kadar Tanıyor?

27 Kalbinizi Korumak İçin Atılması Gereken Adımlar

28 Salmonella: Gıda Zehirlenmesinin Gizli Tehdidi

31 Yeni Trend: Mindfulness

32 Hıdırellez: Baharın Bin Yıllık Kutlaması

33 Overthinking

34 Elfida

35 Memento: Hafızanın Labirentinde Bir Yolculuk

36 Bülbulü Öldürmek: Çocukluğun Gözünden İnsanlığın Vicdanına

37 Satır Başlarından Gizlenen Bir İsim: Monna Rosa

38 Denizlerin Gizemli Dünyası: Deniz Biyolojisini Tanıyalım

40 Mahremiyetimizi Dijitalde Koruyor Muyuz?

42 Nasıl Yapılır?

43 Geleceği İnşa Eden Bir Öğrenci Hareketi: İnşaat Topluluğu

43 Geleceği İnşa Eden Bir Öğrenci Hareketi: İnşaat Topluluğu

44 Burç Yorumları

45 Akademix TV'de Bu Ay

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
MERT KARACAN

YAYIN KOORDİNATÖRÜ
MEVLÜT FARUK KAHRAMAN

SANAT YÖNETMENİ
DENİZ SEVİM

BÖLÜM EDITÖRLERİ
Teknoloji Bölümü:
BEGÜM TEZEL
Kültür-Sanat Bölümü:
EZGİ NUR ÖZBÜTÜN
Belgesel Bölümü:
ZEYNEP DÜNDAR

YAZAR VE MUHABİRLER
BEGÜM TEZEL
EZGİ ÖZGÜNER
EZGİ NUR ÖZBÜTÜN
ZEYNEP DÜNDAR
SÜMEYYE NUR UÇAN
ARŞ. GÖR. DR. AFRA ÇALIK

FOTOĞRAF EDITÖRÜ
HALİL İBRAHİM KÜÇÜKÇAYLI

İletişim için;
0246 211 4842
akademixtv@sdu.edu.tr
@ekranderisi

Adres

Çünür Mah, Süleyman Demirel
Üniversitesi, Doğu Yerleşkesi,
Sağlık Kültür ve Daire Başkanlığı,
Akademix TV Merkez/Isparta



Mayıs Gibi Bir Sayıya Hoş Geldin!

Havada çiçek kokusu, içimizde tatlı bir kıpırtı... Evet, Nisan geldi ve geçti..! Kampüsün yolları güllerle süslendi, minik minik güneşler doğdu üzerimize ve biz de bu taptaze enerjiyle dergimizin yepyeni sayısını hazırladık.

İtiraf etmeliyiz; Biz seni özledik!

Nisan bir başka çünkü umutla, neşeyle, biraz da “bu dönem nasıl bitecek acaba?” telaşıyla doluydu. Kantin çayı hâlâ çok sıcak, sınavlar yeni bitti ama olsun... Nisan’da dertler bile pastel tonlardaydı sanki.

Bu sayımızda kampüsten hikâyeler, gözümüzden kaçmayan detaylar ve gülümseten anılar var. Belki bir sayfada kendini göreceksin, belki de bir satırda içinden “bu tam ben” diyeceksin. Çünkü bu dergi, hepimizden bir parça taşıyor.

Haydi şimdi dergiyi aç, bir çay koy yanına ama tercihe göre kahve veya havanın sıcaklığı ile birlikte soğuk bir içekte dahil olabilir. Şimdi birlikte Nisan’ın tatlı telaşını Mayıs’ın bu ilk gününde biraz soluklanarak hatırlayalım...

Hep bahar gibi kalmanız dileğiyle...

Bu arada siz bu yazıları okurken ben ve ekibim sizler için KKTC’de TEKNOFEST 2025’i takip ediyor size bir yavru vatan havası getirmek için çabalıyor olacağız. Sevgilerle

Mert KARACAN

Genel Yayın Yönetmeni

Ekrans+ / akademixtv@sdu.edu.tr

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ ASİSTANLA TANIŞIN

Yapay Zeka Destekli Chatbot ile SDÜ Artık Bir Tık Uzağınızda

Gelişen dijital dünyada üniversite hayatı da dönüşüyor. Artık bilgiye ulaşmak, kampüsle ilgili sorulara cevap bulmak ya da yönlendirme almak için saatlerce beklemenize gerek yok. Süleyman Demirel Üniversitesi, teknolojiyle iç içe bir öğrenci deneyimi sunmak için yapay zeka destekli Chatbot Asistan uygulamasını hayata geçirdi.

Yeni nesil dijital danışman olan bu sistem, öğrencilerin ve tüm üniversite paydaşlarının bilgiye hızlı, pratik ve kullanıcı dostu bir şekilde ulaşmalarını sağlıyor. Peki, bu chatbot size neler sunuyor?

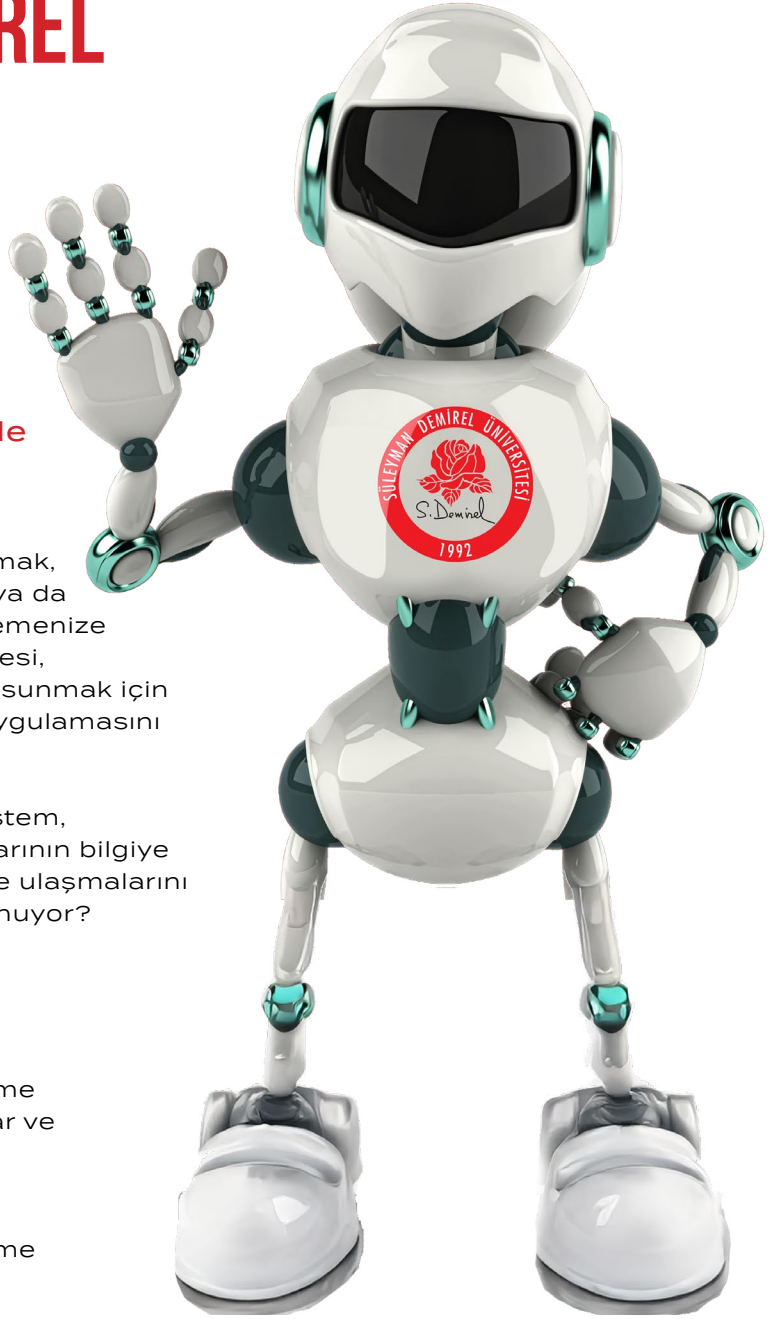
Neler Yapabilirsiniz?

- Kampüs içi yönlendirme ve bilgilendirme
- Akademik takvim, öğrenci işleri, burslar ve etkinliklerle ilgili sorulara yanıt
- Öğrenci hizmetlerine erişim kolaylığı
- Genel konularda rehberlik desteği
- SDÜ'nün dijital altyapılarına yönlendirme (web sitesi, otomasyon, mail vs.)

Kullanım Koşulları ve Güvenlik

SDÜ Chatbot, yapay zekâ destekli bir bilgilendirme platformudur. Resmî işlemler için ilgili birimlerle iletişime geçmeniz gerekebilir. Chatbot hizmeti şu temel kurallar çerçevesinde kullanıma sunulmuştur:

- Hizmet Tanımı: Chatbot bir rehberlik aracıdır; resmî danışmanlık hizmeti sağlamaz.
- Kullanım Şartları: Kullanıcılar, doğru bilgi vermekle yükümlüdür ve hizmeti kötüye kullanamaz.
- Sorumluluk Reddi: Chatbot'un sunduğu bilgiler tavsiye niteliğindedir, resmî karar olarak kullanılamaz.
- Veri Gizliliği: Paylaşılan bilgiler KVKK'ya uygun şekilde işlenir, analiz edilir ve saklanabilir.
- Fikri Mülkiyet: Chatbot içeriği SDÜ'ye aittir; kopyalanamaz, izinsiz kullanılamaz.
- Hizmetin Sona Erdirilmesi ve Değişiklik Hakkı: SDÜ, gerekli gördüğünde hizmette değişiklik yapabilir veya hizmeti sonlandırabilir.



Kimler Kullanabilir?

SDÜ öğrencileri, akademisyenleri, idari personeli ve üniversiteyle ilgili bilgi almak isteyen herkes bu dijital danışmandan yararlanabilir.

Sorunuz mu Var?

Chatbot, pek çok sorunuza anında çözüm sunar. Ancak resmi işlemler ve belge gerektiren başvurular için SDÜ'nün resmî birimleri ile iletişime geçmeniz gerektiğini unutmayın.

Detaylı bilgi ve iletişim için:

www.sdu.edu.tr

info@sdu.edu.tr

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ'NDEN TÜRKİYE'DE BİR İLK GÖÇ VE İSTİHDAM ODAKLI ÇALIŞTAY



ÇOK PAYDAŞLI YAKLAŞIMLA, BİLİM VE UYGULAMA ALANINDA YENİ BİR DÖNEM

Türkiye'nin göç politikasının en kritik başlıklarından biri olan göçmen iş gücü ve istihdam politikaları, Süleyman Demirel Üniversitesi'nin ev sahipliğinde düzenlenen Göç ve İstihdam Çalıştayı ile bilimsel bir temele kavuştu.

Türkiye Büyük Millet Meclisi Başkanı Prof. Dr. Numan Kurtulmuş'un himayelerinde gerçekleştirilen bu çalıştay, ülkemizde bugüne kadar bu kapsamda düzenlenmiş en geniş katılımlı etkinliklerden biri olma özelliğini taşıyor.

İki gün boyunca devam eden çalıştayda, farklı bakanlıklardan üst düzey yöneticiler, milletvekilleri, yerel yöneticiler, akademisyenler, sektör temsilcileri ve sivil toplum kuruluşları bir araya gelerek göç ve istihdam meselelerini kapsamlı bir şekilde tartıştı.

AÇILIŞ KONUŞMALARI: GÖÇ BİR ZORLUK DEĞİL, DOĞRU YÖNETİLİRSE BİR FIRSATTIR

Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, çalıştayın açılışında yaptığı konuşmada şu önemli mesajları verdi:

"Türkiye, sadece bir geçiş ülkesi değil; milyonlarca insan için bir sığınak ve yeni bir başlangıç noktasıdır. Bu çalıştay, göçmen istihdamını yalnızca bir veri seti olarak değil; bir toplumsal gerçeklik ve fırsat alanı olarak ele alıyor."

Rektör Saltan'ın vurguladığı gibi, göç sadece demografik bir hareket değil, aynı zamanda sosyoekonomik, kültürel ve siyasi dönüşümleri de beraberinde getiren bir süreçtir.

Göçmenlerin barınma, eğitim ve sağlık gibi temel haklara erişiminin sağlanması kadar, istihdama katılım süreçlerinin düzenlenmesi de toplum barışı ve sürdürülebilir kalkınma için hayati önemdedir.

AKADEMİ, KAMU VE SEKTÖR EL ELE: ÇOK PAYDAŞLI YAKLAŞIM

Çalıştaya katılan kamu temsilcileri de etkinliğin Türkiye'nin geleceği açısından kritik olduğunu vurguladı.

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakan Yardımcısı Prof. Dr. Lutfihak Alpkan:

"Bu çalıştay, sosyal diyalogun tüm taraflarını bir araya getirerek ulusal ve uluslararası işgücü politikalarını doğru zeminde tartışmaya açıyor."

Özellikle sektörel bazlı masaların oluşturulması (tarım, tekstil, inşaat, imalat, girişimcilik gibi) gerçek sahadaki ihtiyaçların doğrudan tespit edilmesine olanak sağladı.

Türkiye Aile ve Sosyal Hizmetler Eski Bakanı Derya Yanık:

"Göç politikamızın temeli insan onuruna dayanıyor. Gelen her insan temel haklara sahiptir ve politikalarımızı buna göre şekillendiriyoruz."

BU ÇALIŞTAYIN SONUÇLARI, MECLİS'TE YAPILACAK YENİ YASAL DÜZENLEMELERE IŞIK TUTACAK

Derya Yanık, Suriyeli sığınmacıların güvenli ve gönüllü geri dönüş süreçlerinin istihdam piyasasına olası etkilerine de dikkat çekti.

SİYASETTEN GÜÇLÜ DESTEK: YASAL DÜZENLEMELER YOLDA MI?

Antalya Milletvekili Atay Uslu:

“Bu çalıştayın sonuçları, Meclis'te yapılacak yeni yasal düzenlemelere ışık tutacak. Göçmen işgücü konusunda daha sistemli bir çerçeve gerekiyor.”

Şanlıurfa Milletvekili Mahmut Tanal:

“İş piyasası ve insan hakları dengesi korunmalı. Özellikle kotalama gibi eski uygulamalar yeniden değerlendirilmeli.”

Tanal'ın değindiği “kotalama” konusu çalıştayda önemli başlıklardan biri oldu. Türkiye'de yabancı işçilerin istihdam oranlarını düzenleyen kota sisteminin geçmişteki uygulamaları ve günümüzdeki eksikliği dikkatle tartışıldı.

YEREL YÖNETİMLERİN VE İŞ DÜNYASININ GÖÇMEN İSTİHDAMINA BAKIŞI

Isparta Belediye Başkan Yardımcısı Dr. Uğur Büyükçulcu:

“Şehrimiz için böyle bir etkinliğe ev sahipliği yapmak gurur verici. Belediye olarak göç ve uyum süreçlerinde aktif bir rol alıyoruz.”

Isparta Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Metin Çelik:

“İş dünyası açısından göçmen işçilerin çalışma koşulları ve işverenlerin yükümlülükleri netleşmeli. Bu çalıştayın sonuçları iş dünyasına rehberlik edecek.”

Yerel yönetimlerin ve ticaret odalarının aktif katılımı, göç yönetiminin sadece merkezi değil, yerel düzeyde de kapsamlı bir politika entegrasyonu gerektirdiğini gösterdi.





AKADEMİK KATILIM VE SAHA ANALİZLERİ

SDÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nihat Ayyıldız:

“9 masa kuruldu. Sektörel analizlerin yanında, güvenli ve gönüllü geri dönüş masası da oluşturuldu. Akademik bakış çalışmaya değer kattı.”

SDÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Mehmet Gençtürk:

“Heyecanla başladık ve şu ana kadar oldukça verimli ilerliyoruz. Bilimsel verilerle çözüm üretmeye odaklandık.”

SDÜ İİBF Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hüseyin Gül:

“İnşaat sektörü masasında işverenlerle birebir görüşerek sigorta, izin ve çalışma koşulları konularındaki sorunları topluyoruz. Rapor halinde Meclis’e sunulacak.”

Bu akademik çalışma disiplini sayesinde, çalıştayın çıktıları yalnızca gözleme değil, saha verilerine dayalı somut raporlara dönüşüyor.



GÖÇÜ BİR KRİZ DEĞİL, FIRSAT OLARAK YÖNETMEK

İl Jandarma Komutanı Dr. Yunus Emre Karamanoğlu:

“Göç kısa vadeli bir sorun değil. Uzun vadeli planlama gerekiyor. Üniversitemiz büyük bir sorumluluk üstlendi.”

İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Başkanlığı Sınır Yönetimi Genel Müdürü Ozan Gazel:

“Saha uygulamalarına yönelik geri bildirimler toplanıyor. Bu çalıştay, uygulamalarda daha ileri adımlar atmamıza vesile olacak.”

Göç yönetiminin güvenlik, sosyal uyum ve ekonomi boyutlarının birlikte ele alınması gerektiği bir kez daha vurgulandı.





ORTAK SORUMLULUK, ORTAK GELECEK

Göç meselesi, sadece politik ya da ekonomik bir başlık değil; aynı zamanda kültürel uyum, sosyal adalet ve insan hakları ekseninde şekillenen çok katmanlı bir sorumluluktur. Süleyman Demirel Üniversitesi'nin düzenlediği bu çalıştay, göçle ilgili konuların sadece konuşulmakla kalmayıp, çözüm için somut mekanizmalar geliştirilmesine öncülük eden bir platform haline geldi. Burada ortaya konan akademik katkılar, saha gözlemleri ve kurum temsilcilerinin deneyimleri, yalnızca bugünü değil, yarını da şekillendirecek düzeyde bir bilgi ağı oluşturdu.

Katılımcıların çeşitliliği ve katkılarının niteliği, çalıştayın çok boyutlu başarısının altını çizirken; oluşturulan çalışma masalarında yürütülen diyaloglar, sadece göçmen iş gücüyle sınırlı kalmayıp Türkiye'nin insan sermayesini daha sağlıklı, daha adil ve daha kapsayıcı şekilde yönetme iradesini de ortaya koydu. Yasal boşluklardan uygulama hatalarına, iş piyasasında yaşanan adaletsizliklerden sosyo-kültürel uyum sorunlarına kadar birçok başlık artık daha görünür. Ve bu görünürlük, çözüm için ilk ve en önemli adımdır.

Süleyman Demirel Üniversitesi bu çalıştayla yalnızca bir üniversite olarak üzerine düşeni yapmadı; aynı zamanda

ülkenin toplumsal geleceğine katkı sunan, çözüm üreten ve yön gösteren bir kurum refleksi sergiledi. Bugün burada yapılan tüm tartışmalar, yazılacak raporlar ve sunulacak öneriler, göç ve istihdam politikalarında yeni bir dönemin öncüsü olabilir. Belki de yıllar sonra Türkiye'de göç politikalarının insani, sürdürülebilir ve akılcı biçimde yapıldığı noktada bu çalıştay bir milat olarak anılacak.

Çünkü bilimle desteklenen her adım, ortak aklın ürünü olan her öneri ve çözüm; yalnızca bugünün değil, geleceğin de inşasında kalıcı bir etki yaratır. Ve bu gelecek, birlikte inşa edildiğinde anlam kazanır.

Göçü yönetmenin yolu, insanı merkeze almaktan; çözüm üretmenin yolu ise birlikte düşünmekten geçer. Süleyman Demirel Üniversitesi, bu anlayışı yalnızca dillendirmekle kalmayıp, başarıyla uygulamaya koydu.

Bu çalıştay da gösterdi ki: Göç bir yük değil, doğru politikalarla bir değere dönüşebilir.

Ve bu değeri üretmek, artık sadece devletin değil; üniversitelerin, iş dünyasının, sivil toplumun ve her bir bireyin ortak görevidir.

SDÜ'DE
ULUSAL
EGEMENLİK
VE ÇOCUK
BAYRAMI
COŞKUYLA
KUTLANDI

REKTÖR
KOLTUĞUNU
23 NİSAN'DA
DEVRETTİ



“HER ÇOCUK BİR POTANSİYELDİR”

Engelliler Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Doç. Dr. Hulusi Alp, tüm çocukların fırsat eşitliğiyle her alanda başarılı olabileceğini vurguladı:

“Bütün çocuklar, imkân verildiğinde her şeyi yapabilirler. Sporcu da olabilirler, öğretmen de... Hatta bugün burada olduğu gibi rektör bile olabilirler. Onların potansiyeline güvenmeli ve desteklemeliyiz.”

“MELİH İÇİN UNUTULMAZ BİR GÜNDÜ”

Rektörlük koltuğuna oturan küçük misafir Melih Yüceer, büyük bir heyecan ve içtenlikle duygularını şu sözlerle paylaştı:

“Bütün çocukları istiyorum. Çocuklar gelecek, Türk bayrağını görecekler. Çanak-kale şehitlerimize dualar okunacak.” Baba Mehmet Yüceer ise oğluyla birlikte katıldıkları bu etkinliğin kendileri için çok anlamlı olduğunu ifade etti:

“Oğlumla beraber üniversiteye geldik. Sayın Rektörümüz Prof. Dr. Mehmet Saltan, Melih’i rektörlük koltuğuna oturttu. Bir günlük de olsa ona rektörlük yetkisi verdi. Melih de üniversiteyle ilgili düşüncelerini paylaştı:

“Bu güzel fırsatı bize sundukları için hocamıza çok teşekkür ediyoruz.”

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, Süleyman Demirel Üniversitesi’nde anlamlı bir etkinlikte kutlandı. Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusu Gazi Mustafa

Kemal Atatürk’ün dünya çocuklarına armağan ettiği bu özel günde, SDÜ Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, rektörlük koltuğunu bir çocuğa emanet etti. Bu anlamlı etkinlik, yalnızca bir sembol değil; aynı zamanda çocukların hayal gücüne, potansiyeline ve toplumdaki yerlerine duyulan inancın bir göstergesiydi.

“KOLTUĞUMUZU ÖZEL BİR ÇOCUĞUMUZA DEVRETTİK, ÇOK MUTLUYUZ”

SDÜ Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, 23 Nisan’ın yalnızca bir bayram değil, çocuklara verilen değer altını çizen evrensel bir gün olduğuna dikkat çekerek şu sözleri kaydetti:

“23 Nisan, Atatürk’ün sadece Türk çocuklarına değil tüm dünya çocuklarına armağan ettiği bir gündür. Biz de bugün koltuğumuzu engelli bir çocuğumuza devrettik. Onu dinledik, mutluluğunu gördük. Bu özel günde, özel bir misafirimizle birlikte olmak bizim için çok kıymetli.”

SDÜ’den Tüm Çocuklara Kutlama Mesajı

Süleyman Demirel Üniversitesi ailesi olarak bu özel günde, tüm çocukların 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı coşkusu içinde büyümelerini diliyoruz. Çünkü biliyoruz ki çocuklar sadece geleceğimiz değil, bugünün ilham kaynağıdır.

“Her çocuk bir umuttur. Ve o umut, bir gün dünyayı güzelleştirecek güce dönüşür.”



HABER: BEGÜM TEZEL
FOTOĞRAF: OLCAY YILMAZ



Süleyman Demirel Üniversitesi'nde Spor ve Mutluluk Buluşması

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kapsamında, Süleyman Demirel Üniversitesi çok özel bir etkinliğe ev sahipliği yaptı.

Özel çocuklar, aileleri ve üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşen organizasyonda, minikler sporun, hareketin ve bayram coşkusunun tadını çıkardı.

SPORLA GELEN MUTLULUK

Etkinlik boyunca özel çocuklar, farklı spor branşlarında deneyim yaşama fırsatı buldu.

Üniversite öğrencilerinin desteğiyle gerçekleştirilen sportif faaliyetler, çocukların hem eğlenmesini hem de yeteneklerini keşfetmesini sağladı.

23 Nisan'ın anlam ve önemine yakışır şekilde planlanan etkinlikte spor, dayanışma ve mutluluk bir araya geldi.

ÜNİVERSİTE YÖNETİMİNDEN DUYGU DOLU AÇIKLAMALAR

Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, etkinlik hakkındaki duygularını şöyle paylaştı:

“Özel çocuklarımızı 23 Nisan dolayısıyla üniversitemizde misafir ettik. Biraz spor yapıp hareket etmeleri, hayatlarında küçük ama anlamlı bir değişiklik olması için uğraşıyoruz. Onları burada ağır-

lamaktan büyük mutluluk duyuyoruz. Üniversitemizin de topluma katma değer sunmasını çok önemsiyoruz.”

Engelliler Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Doç. Dr. Hulusi Alp ise, etkinliğin özel anlamına vurgu yaptı: “23 Nisan, dünyada eşi benzeri olmayan bir bayram. Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün çocuklara armağan ettiği bu özel günü sadece özel yürekli çocuklarımıza ayıralım istedik. Onların ilgi ve beceri alanlarına uygun etkinlikler düzenledik. Amacımız, eğlenmeleri, mutlu olmaları ve aileleriyle birlikte bu mutluluğu paylaşmalarıydı. Onlar sadece bizim misafirimiz değil, ailemiz gibiler.”

BİR GÜN DEĞİL, BİR HATIRA

Etkinliğin sonunda, Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, katılımcı çocuklara katılım sertifikaları takdim etti.

Bu küçük ama anlamlı armağan, çocukların gün boyu yaşadıkları mutluluğun kalıcı bir hatırası oldu.

23 Nisan etkinlikleri, özel çocukların sadece fiziksel değil, duygusal dünyalarına da dokunan bir buluşmaya dönüştü. Süleyman Demirel Üniversitesi ailesi, her çocuğun eşsiz ve değerli olduğu bilinciyle, bu anlamlı günü unutulmaz kıldı.



HABER: BEGÜM TEZEL
FOTOĞRAF: HALİL İBRAHİM KÜÇÜKÇAYLI

ÇOCUKLAR KONUŞTU, GELECEK BÜYÜDÜ



SDÜ'DE 23 NİSAN'A ÖZEL ÇOCUK MECLİSİ PROJESİ

Süleyman Demirel Üniversitesi, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı "Söz Çocuklarını!" sloganıyla düzenlediği Çocuk Meclisi Projesiyle kutladı. SDÜ ve Isparta Valiliği iş birliğiyle yürütülen, SDÜ Sosyal Hizmet Bölümü öğrencilerinin organize ettiği etkinlikte çocuklar karar alma süreçlerine katılarak haklarını öğrendi.

DEMOKRATİK SÜRECİ TANIYARAK ÖĞRENME

Proje danışmanı Süleyman Yeşilyurt, Çocuk Meclisi'nin çocuklara toplumsal yapıyı ve karar süreçlerini öğretmeyi amaçladığını belirterek şunları söyledi: "Bu proje, çocukların yerel yönetimlerle erken yaşta temas kurmasını ve demokratik süreci tanımasını hedefliyor."

ÖĞRENCİLERDEN ÖRNEK GÖNÜLLÜLÜK

Etkinliğin saha çalışmaları, SDÜ Sosyal Hizmet Bölümü son sınıf öğrencileri tarafından yürütüldü. "Köy okullarından gelen öğrencilerle çok güzel bir deneyim yaşadık. Etkinlik boyunca çocuk şenliği, söz hakkı atölyesi ve farklı interaktif uygulamalarla meclis sürecini canlandırdık."

"SÖZ ARTIK ÇOCUKLARDA"

Proje araştırmacılarından Aybüke Büyüktunçay, projenin uzun soluklu bir hazırlık sürecinden geçtiğini ve BAP (Bilimsel Araştırma Projeleri) kapsamında desteklendiği-

ni belirterek şöyle konuştu:

"Bugün 'söz çocukların' dedik ve gerçekten onlara ait bir alan yaratmaya çalıştık. Bu sadece bir oyun değil, bir farkındalık çalışmasıydı."

EĞLENCİLİ, KATILIMCI VE ÖĞRETİCİ BİR BAYRAM

Çocuklar, meclis salonu düzeninde görüşlerini sunup oylamalara katılarak karar alma süreçlerini deneyimledi. Proje yürütücüleri Doç. Dr. Tuba Yüceer Kardeş ve Mesut Altunbaş, çocuklara erken yaşta hak temelli katılım bilinci kazandırmayı amaçladıklarını belirtti.

23 NİSAN BİR BAYRAMDAN FAZLASI

Çocuklar hem eğlendi hem öğrendi. Etkinlik sonunda herkesin ortak görüşü şuydu:

"Bu bayramda sadece eğlenmedik, bir şeyleri birlikte konuştuk, karar aldık, kendimizi önemli hissettik."

Ve biz de diyoruz ki...

Çocukların söz hakkı olduğu bir dünya, daha umutlu bir dünya demektir.

Akademix TV ve EKRAN+ olarak, tüm çocukların ve çocuk kalabilenlerin 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı kutluyoruz!



HABER: ZEYNEP DÜNDAR
FOTOĞRAF: İSMAİL ORHUN KOÇ





SDÜ MİMARLIK AKADEMİ ÖDÜLLERİ İLK KEZ SAHİPLERİNİ BULDU

MİMARLIK FAKÜLTESİ'NDE SANAT, EMEK VE BAŞARI ÖDÜLLERLE BULUŞTU

Süleyman Demirel Üniversitesi Mimarlık Fakültesi, bu yıl ilk kez düzenlenen Mimarlık Akademi Ödülleri ile akademik ve idari başarıyı sahneye taşıdı. Mimar Sinan Haftası kapsamında gerçekleştirilen etkinlik, sergiyle başladı, ödül töreniyle devam etti ve ritim dolu bir perküsyon atölyesiyle tamamlandı.

"Bu ödüller yalnızca akademik değil, gönüllü emeğin de karşılığı" Mimarlık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ali Türk, programın çıkış amacını şöyle anlattı:

"Fakültemizde görev yapan akademisyenlerimizin performanslarını desteklemek, yayınlarını teşvik etmek ve moral-motivasyon sağlamak amacıyla Mimarlık Akademi Ödülleri'ni ilk kez düzenledik. Bu kapsamda hem akademisyenlerimize hem de proje üreten öğrencilerimize ödüller verdik. Ulusal ve uluslararası katkı sunan tüm isimleri tek tek tebrik ediyorum."

KATKI SUNAN HERKES DEĞERLİ

Fakülte Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Seda Şimşek ise konuşmasında, yalnızca akademisyenlerin değil, idari personel ve öğrencilerin de bu sürecin önemli bir parçası olduğunu vurguladı:

"Sosyal sorumluluk projelerinden, kampüs içi düzenlemelere kadar birçok işi gönüllü olarak gerçekleştiren hocalarımız var. Aynı şekilde kütüphane tasarlayan, hastane projelerinde görev alan, Mimarlar Odası ile iş birliği yapan ya da etkinliklerin logosunu tasarlayan öğrencilerimiz var. Tüm bu katkılar görünür olsun istedik. Çünkü bu ödüller sadece başarıya değil, emeğe de verildi."

Ödüller yalnızca akademik üretime değil, sosyal ve kültürel katkılara da uzandı. 2024 yılında spor müsabakalarında ödül alan mimarlık öğrencilerinden, sosyal sorumluluk projelerinde aktif rol oynayan gönüllülere kadar pek çok farklı kategori değerlendirildi.

SERGİDEN TÖRENE, TÖRENDEN RİTİME

Etkinlik öncesinde öğrencilerin hazırladığı projeler sergilendi. Açılışa katılan SDÜ Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, projeleri tek tek inceledi, öğrencilerle birebir sohbet etti. Sergi ardından başlayan ödül töreninde ilk ödülü bizzat takdim etti:

"Üniversitemizin spor ve kültür alanlarında olduğu gibi mimari üretimlerde de büyük bir potansiyeli var. Bu ödül töreni, sadece takdir değil, aynı zamanda bir teşviktir."

Akademi ödülleri, katılımcıların yoğun ilgisiyle coşkulu bir atmosferde gerçekleşti. Törenin finalinde ise, sanat ve eğlencenin birleştiği perküsyon atölyesi düzenlendi. Mimarlık Fakültesi öğrencileri ve akademisyenleri, ritim eşliğinde keyifli anlar yaşadı.

AKADEMİSYENLERDEN TAKDİR DOLU YORUMLAR

Doç. Dr. Ömer Kamil Örüçü, ödül töreninin fakültede ilk defa gerçekleştirilmesinin heyecan verici olduğunu belirtti:

"Özellikle genç akademisyenler için çok motive edici bir adım oldu. Her yıl üzerine koyarak devam etmesini diliyorum."

Doç. Dr. Emine Seda Örüçü ise duyduğu mutluluğu şu sözlerle ifade etti:

"İlk defa yapılan bir törende ödül almak gurur verici. Emeği geçen herkese teşekkür ediyorum. Umuyorum bu gelenek devam eder."

GELECEK YILLARDA GELENEKSELLEŞECEK

Fakülte yönetimi, Mimarlık Akademi Ödülleri'ni her yıl Mimar Sinan Haftası kapsamında gelenekselleştirmeyi hedefliyor. Akademik katkı, sosyal sorumluluk, öğrenci girişimleri ve idari emeklerin görünür kılındığı bu organizasyon, mimarlık fakültesinin sadece üretkenliğini değil, topluma olan duyarlılığını da ortaya koyuyor.



HABER: ZEYNEP DÜNDAR
FOTOĞRAF: İSMAİL ORHUN KOÇ



29 EKİM OLİMPİK YÜZME HAVUZU'NA YETERLİLİK BELGESİ

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ'NDE SPOR ALTYAPISI GÜÇLENMEYE DEVAM EDİYOR

Süleyman Demirel Üniversitesi, spor tesislerine yaptığı yatırımlar ve altyapı düzenlemeleriyle örnek olmaya devam ediyor. Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı'nın koordinasyonunda yapılan çalışmalar sonucu 29 Ekim Olimpik Yüzme Havuzu, Temiz Havuz Sertifikası'nın ardından şimdi de Yeterlilik Belgesi almaya hak kazandı.

Türkiye Yüzme Federasyonu tarafından 2023 yılında yayımlanan Havuz Yeterlilik Talimatı doğrultusunda, yüzme havuzlarının sportif müsabakalara ev sahipliği yapabilmesi için belirli kriterleri karşılaması gerekiyor. SDÜ'nün havuzu, yapılan denetimler sonucunda bu kriterleri başarıyla yerine getirerek resmî olarak onaylanmış oldu.

“GENÇLERİMİZİ SPOR TESİSLERİNE YÖNLENDİRMELİYİZ”

Üniversite bünyesindeki spor tesislerinin genel durumu hakkında açıklama yapan Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, şu değerlendirmede bulundu:

“Üniversitemiz spor alanları açısından oldukça şanslı. Türkiye genelindeki üniversitelerle kıyasladığımızda altyapı bakımından güçlü bir konumdayız. Önemli olan bu olanakları doğru değerlendirmek, gençlerimizi bu tesislere yönlendirmek ve spor yapmalarına fırsat tanımadır.”

BELGELENDİRME, GÜVENLİĞİN VE KALİTENİN GÖSTERGESİ

Tören sırasında belgeler takdim edilirken havuz güvenliği, su kalitesi ve altyapı standartlarına dair önemli açıklamalarda bulunuldu. Yetkililer, yeni belgelendirme süreciyle birlikte havuzun ulusal ve yerel düzeydeki spor organizasyonlarına ev sahipliği yapabilecek nitelikte olduğunu vurguladı.

Mikrofonlarımızı törene katılan sporculara, antrenörlere ve yetkililere uzattık. Ortak görüş, SDÜ'nün spora verdiği değerin somut bir örneğiyle karşı karşıya olduğumuz yönündeydi.

Bu gelişme, Süleyman Demirel Üniversitesi'nin sadece akademik değil, aynı zamanda fiziksel ve sosyal gelişime verdiği önemi bir kez daha gözler önüne serdi. SDÜ öğrencileri artık daha güvenli, donanımlı ve profesyonel bir ortamda yüzme sporunu deneyimleyebilecek.



SDÜ REKTÖRÜ PROF. DR. MEHMET SALTAN (SOLDAKI) VE
İSPARTA GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRÜ MURAT ÇAĞRI KAYA (SAĞDAKI)



HABER: ZEYNEP DÜNDAR
FOTOĞRAF: HALİL İBRAHİM KÜÇÜKÇAYLI



KEŞİF YOLCULUĞU: MİNİK BİLİM İNSANLARI YOLDA

Bilimin Eğlenceli Yüzünü Göstermek İstiyoruz



Süleyman Demirel Üniversitesi öğrenci topluluklarından Fizik Topluluğu, farklı yaş gruplarından öğrencilerle bilim etkinlikleri düzenlemeye devam ediyor. "Keşif Yolculuğu" adı verilen proje kapsamında, çocuklar yaşlarına uygun bilimsel deneylerle buluşuyor, öğrenirken eğleniyor.

Projenin ilk ayağı Senir Anaokulu öğrencileriyle gerçekleştirildi. 5-6 yaş grubundaki çocuklar, üniversite kampüsünde bilimle dolu bir gün geçirdi. Gün boyunca sırasıyla güneş saati, güneş sisteminin modellenmesi, sıvı azot gözlemleri, Van de Graaff Jeneratörü deneyleri ve su roketi uygulamaları yapıldı. Projeye dair bilgi veren Dr. İsmail Yüce, etkinliğin içeriğini şu sözlerle aktardı:

"Keşif Yolculuğu projemize Senir Anaokulu geldi. Bu proje kapsamında Senir Anaokulu ve Senir İlkokulu'nun tamamı gelecek. Bugün ilk etkinliğimizi yaptık. 5-6 yaş grubu buradaydı. Sabahtan güneş saati, güneş sisteminin modellenmesi, sıvı azot gibi deneyleri gözlemlediler. Az önce Van de Graaff Jeneratörünü yaptılar. Son olarak da su roketi deneyini yapacaklar. Keşif Yolculuğu, anaokulu ve ilkokul grubu için geliştirdiğimiz bir proje. Mayıs ayında 1, 2, 3 ve 4. sınıfları da dahil edeceğimiz etkinliklerle Senir İlköğretim Okulu'ndaki bütün minik öğrencilerimize bilimin eğlenceli yanını göstermiş olacağız."

ÖĞRETMENLERDEN TAM NOT

Etkiliğe katılan Senir İlkokulu Anasınıfı öğretmenleri de gözlemlerini paylaştı.

Hatice Bayrakçı:

"Burada çocuklar çok güzel ve eğlenceli zaman geçiriyor. En çok Van de Graaff Jeneratörünü ve güneş saati deneyini sevdiler. Emeklerinden dolayı bizleri burada ağırlayan ve bilimi anaokulu seviyesinde öğreten hocamıza ve öğrenci arkadaşlarımıza teşekkür ederiz."

Melike Koç:

"Bugün bizi Süleyman Demirel Üniversitesi Fizik Topluluğu ağırladı. Daha önce şehir dışına çıkmıştık ancak öğrencilerimizi ilk defa bir üniversiteye getirdik. Burada yapılan deneylere öğrencilerimiz aktif katılım sağladı. Umarız bu etkinliklerin devamı gelir. Bizi ağırlayan Süleyman Demirel Üniversitesi Fizik Topluluğu'na teşekkür ederiz."

BİLİM YOLCULUĞU DEVAM EDİYOR

Etkinliğin ilk adımı anaokulu grubu ile tamamlanırken, Mayıs ayında Senir İlkokulu'nun 1, 2, 3 ve 4. sınıflarındaki öğrenciler için yeni etkinlikler düzenlenmesi planlanıyor. Fizik Topluluğu, bilimin heyecan verici dünyasını çocuklarla buluşturmaya kararlı bir şekilde devam ediyor.



HABER: EZGİ NUR ÖZBÜTÜN
FOTOĞRAF: HALİL İBRAHİM KÜÇÜKÇAYLI



Biz profesyonel olarak amatör ruhla işimizi yapıyoruz.

TÜRK ARMONİ YILDIZLARI ORKESTRASI'NDAN SDÜ' DE UNUTULMAZ BİR KONSER

RİTİM, SENKRON, SANAT: MÜZİK SDÜ'DE YANKILANDI

Süleyman Demirel Üniversitesi, kültür ve sanatla dolu bir geceye daha ev sahipliği yaptı. Türk Silahlı Kuvvetleri bünyesinde faaliyet gösteren Türk Armoni Yıldızları Orkestrası (TÜRKAY), Lütfü Çakmakçı Kültür Merkezi'nde sahne aldı. Geniş bir katılımı gerçekleştiren konser, izleyicilere sadece müzikal bir şölen değil, duygusal bir yolculuk da sundu.

Farklı müzik tarzlarının ustalıklı harmanlandığı performans, cazdan popa, türkünden klasik ezgilere kadar geniş bir repertuarla dinleyicilerin beğenisini kazandı. Gecenin sonunda sahnede yükselen alkışlar, bu eşsiz konserin yankısını bir süre daha kulaklarda bırakmaya yetti.

"TÜRKİYE'MİZ KÜLTÜREL ETKİNLİKLERDE AVRUPA'NIN EN İYİLERİNDEN"

Konser öncesi konuşan Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, kültür-sanatın üniversite yaşamındaki önemine dikkat çekti:

"Türkiye'miz kültürel etkinliklerde Avrupa'nın en iyilerinden. Askerlerimiz her konuda olduğu gibi bu alanda da çok başarılı. Üniversitemiz hem Kültür ve Turizm Bakanlığıyla hem de farklı kurumlarla protokoller imzaladı. Öğrencilerimize ve personelimize en iyi imkânları sunmaya çalışıyoruz. Bugün burada çok güzel bir etkinlik olacak, buna kefilim."

"SADECE BANDO DEĞİL, ÇOK DAHA FAZLASI..."

TÜRKAY Orkestrası Şefi Kerimcan Nayman, sahne sonrası duygularını şu sözlerle paylaştı:

"İsparta'da olmaktan ve üniversitemizin bu sıcak ilgisiyle karşılaşmaktan dolayı çok mutluyuz. Türk Armoni Yıldızları Orkestrası, yalnızca bir bando değil; güncel ve popüler eser-

lerin özel düzenlemeleriyle sahnede farklı müzik tarzlarını bir araya getirir. Cazdan türküyü, poptan klasik eserlere kadar geniş bir repertuarımız var. Bugün de katılımcılarımızın yöreğine dokunan bir program hazırladık."

"PROFESYONELCE AMA AMATÖR RUHLA..."

Orkestranın sahne amiri Saim Arsoy ve trompet icracısı Serdar Yurtsal'da SDÜ'nün misafirperverliğinden duydukları memnuniyeti dile getirdi. Arsoy, "Süleyman Demirel Üniversitesi'nde bulunmak çok keyifli. Sayın Rektörümüz Prof. Dr. Mehmet Saltan' a ve yönetim kadrosuna teşekkür ediyoruz." diyerek kurumun ev sahipliğine övgüde bulundu.

Yurtsal ise şunları söyledi:

"Her zamanki gibi çok heyecanlıyız. Biz profesyonel olarak amatör ruhla işimizi yapıyoruz. SDÜ'nün enerjisi çok güzel, burada bulunmaktan büyük keyif aldık."

SANATIN BULUŞTURDUĞU GÖNÜLLER

Konserin sonunda Rektör Prof. Dr. Mehmet Saltan, TÜRKAY Orkestrası'na teşekkür ederek çiçek takdim etti. Gecenin finali, yerli ve yabancı birçok farklı tarzın sahnelendiği performansın ardından, alkışlarla sona erdi. Salondan yükselen memnuniyet, sanatın insanları bir araya getirme gücünün en güzel örneği idi.

Bu anlamlı gece, Süleyman Demirel Üniversitesi'nin kültürel çeşitliliğe ve sanata verdiği önemin bir göstergesiydi.

Müzik notalarında birleşen kalpler, SDÜ'nün sahnesinde bir kez daha buluştu.



HABER: EZGİ NUR ÖZBÜTÜN
FOTOĞRAF: İSMAİL OLRHUN KOÇ

FIKİRDEN ÜRÜNE: SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ'NDE YAPAY ZEKA GİRİŞİMCİLİĞİ RÜZGARİ



FÜZE PROJESİ BAŞLADI!

Süleyman Demirel Üniversitesi Robotik ve İnovasyon Topluluğu tarafından düzenlenen Fikirden Ürüne Yapay Zekâ Girişimciliği (FÜZE) Projesi, heyecan dolu bir açılışla başladı!

Ünides Programı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı destekleriyle yürütülen etkinlik, yapay zekâ, girişimcilik ve teknolojiye ilgi duyan herkesi 11 Mayıs 2025'e kadar sürecek bir maratona davet ediyor.

GENÇ GİRİŞİMCİLER İÇİN BÜYÜK BİR ADIM

Etkinliğin açılışı, genç girişimciler ve teknoloji tutkunlarını bir araya getirdi. İlk gün, katılımcılara teknoloji, inovasyon ve ARGE kavramları hakkında kapsamlı bilgiler verildi.

Program, bilimsel literatür araştırması atölyeleri ve girişimcilik fırsatlarına odaklanan seminerlerle devam ediyor.

Bilgisayar Mühendisliği Bölümü öğrencileri, organizasyonun omurgasını oluştururken, öğrenciler etkinliğe gösterdikleri ilgiyle organizasyonu daha da renklendirdi.

PROF. DR. UTKU KÖSE: "FİKİRDEN ÜRÜNE UZANAN BİR YOLCULUK"

Etkinliğin yürütücüsü Süleyman Demirel Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Utku Köse, proje hakkında düşüncelerini şu sözlerle paylaştı: "FÜZE etkinliğimiz, fikirden ürüne uzanan bir yapay zekâ girişimciliği süreci. Yaklaşık iki hafta boyunca hem online seminerler hem de yüz yüze etkinliklerle genç girişimcileri destekliyoruz. 2 Mayıs'ta İdeathon, 8-9 Mayıs'ta ise Hackathon süreçlerini gerçekleştireceğiz.

Çok emek verdik, çok çalıştık. Umarım katılımcıların da yoğun ilgisiyle etkinliğimiz çok daha verimli geçer."

KATILIMCI ÖĞRENCİLERDEN İLK YORUMLAR

Etkinliğe katılan Bilgisayar Mühendisliği son sınıf öğrencileri, duydukları memnuniyeti şu şekilde dile getirdi:

"FÜZE bizim için çok heyecan verici bir fırsat oldu. Hocamızın desteğiyle ilerliyoruz. Yapılacak etkinlikler gerçekten çok ilgi çekici. Arkadaşlarımızla birlikte etkinlik programını duyduğumuzda çok sevinдик."

Başka bir öğrenci ise şöyle dedi:

"Şu ana kadar her şey çok güzel gidiyor. Organizasyon çok profesyonel hazırlan-

mış. Yeni bilgiler öğrenmek ve proje üretmek için harika bir ortam."

İDEATHON VE HACKATHON HEYECANI DEVAM EDİYOR

Etkinlik takvimi boyunca:

- Online eğitimler
- Bilimsel literatür araştırması atölyeleri
- İdeathon (2 Mayıs 2025)
- Hackathon (8-9 Mayıs 2025)

etkinlikleri gerçekleştirilecek. Katılımcılar, fikir aşamasındaki projelerini geliştirerek somut prototiplere dönüştürmeyi hedefliyor.

UNİDES ve Gençlik ve Spor Bakanlığı desteğiyle ilerleyen bu süreç, gençlere girişimcilik alanında sağlam bir adım atma fırsatı sunuyor.

GELECEĞİN YAPAY ZEKA GİRİŞİMCİLERİ BURADA YETİŞİYOR

Fikirden ürüne giden bu yolculukta, genç girişimciler bilimsel araştırma, tasarım odaklı düşünme ve yenilikçi teknoloji uygulamaları konusunda değerli deneyimler kazanıyor.

Tüm gençler, 11 Mayıs'a kadar sürecek bu dolu dolu etkinlikte buluşmaya ve geleceğin girişimcilik sahnesine ilk adımlarını atmaya davetli!



HABER: SÜMEYYE NUR UÇAN
FOTOĞRAF: EMİRHAN KAYA

LÖSEV FAYDA TOPLULUĞU İLE UMUDA ORTAK OLMAK



SDÜ'DE GÖNÜLLÜKÜĞÜN VE FARKINDALIĞIN EN GÜZEL HALİ

Süleyman Demirel Üniversitesi'nde, sadece bilgiyle değil, umutla büyüyen bir topluluk var: LÖSEV Fayda Topluluğu. Çocukluk çağı kanserine karşı farkındalık oluşturmak amacıyla kurulan bu genç topluluk, kısa sürede gerçekleştirdiği seminerler, sosyal sorumluluk projeleri ve gönüllülük çalışmalarıyla dikkat çekiyor.

"700'Ü AŞKIN ETKİNLİĞİN BİR PARÇASI OLMAK ONUR VERİCİ"

Antalya Lösemili Çocuklar Vakfı Fayda Proje Personeli Berkay Koyuncu, SDÜ'deki çalışmaları hakkında şu sözleri paylaştı:

"Bizler üniversitedeki gençlerin kariyer olanaklarını geliştirebilmeleri için seminerler ve konferanslar düzenliyoruz. Gönüllülüğün, sivil toplum kuruluşlarındaki kariyer yolculuğunun ve kanser farkındalığının öneminden bahsediyoruz. LÖSEV'in 26 yıllık serüvenini, nereden nereye geldiğimizi anlatıyorum. SDÜ çok büyük bir üniversite, yılda 700'ü aşkın etkinlik düzenleniyor. Bu etkinliklerden biri olduğumuz için çok mutluyuz."

"DAHA BÜYÜK ADIMLARLA İLERLİYORUZ"

Topluluk Başkanı Gökçe Handan, gönüllülük bilincinin öğrencilik yıllarında filizlenmesinin ne kadar değerli olduğunu şu sözlerle anlattı: "LÖSEV ekibinin bir parçası olmak, çocuklarla il-

gili etkinliklerin içinde bulunmak benim için büyük bir gurur. Daha yeni kurulmuş bir topluluğuz ama şimdiden güzel işler yapmaya başladık. Bugün 4. seminerimizi gerçekleştirdik. Farkındalığı artırmak adına daha büyük adımlar atıyoruz. Tüm öğrenci arkadaşlarımızı bu yolda bizimle birlikte yürümeye davet ediyoruz."

LÖSEV FAYDA TOPLULUĞU NE YAPIYOR

SDÜ LÖSEV Fayda Topluluğu, "LÖSEV hayat verir ve yaşatır" sloganıyla yola çıkarak sadece seminerler düzenlemiyor. Aynı zamanda öğrenciler arasında sorumluluk bilincini arttırmayı, gönüllülüğün gücünü fark ettirmeyi ve bir çocuğun umudu olabilmenin değerini hissettirmeyi amaçlıyor.

Topluluk, kampüs içinde ve dışında gerçekleştirdiği çalışmalarla hem sosyal farkındalık yaratıyor hem de öğrencileri toplum hizmetinin bir parçası hâline getiriyor. Bu, sadece bir topluluk faaliyeti değil; gençlerin yüreğine dokunan bir dayanışma hareketi.

BİR ÇOCUĞUN UMUDU OLMAK İÇİN

Gönüllülük, çoğu zaman bir cümleyle başlar ama hayat değiştirir. LÖSEV Fayda Topluluğu, SDÜ öğrencilerine bu değişimi yaşatıyor. Daha fazla umut, daha fazla destek ve daha fazla çocuk için:

Sen de aramıza katıl!



HABER: EZGİ ÖZGÜNER
FOTOĞRAF: OLCAY YILMAZ

GELENEKTEN GELECEĞE

13. İNŞAAT ZİRVESİ



MÜHENDİSLİĞİN KALBI BU KEZ SDÜ'DE ATTI

Süleyman Demirel Üniversitesi'nin gelenekselleşen etkinliklerinden biri olan İnşaat Zirvesi, bu yıl da sektörü ve öğrencileri bir araya getirdi. 24 Nisan'da Lütfü Çakmakçı Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilen İnşaat Zirvesi'25, yoğun katılım ve yüksek motivasyonla tamamlandı. Üniversite öğrencilerinin sektör profesyonelleriyle doğrudan temas kurduğu bu özel etkinlikte, konuşmalar, paneller ve etkileşimli oturumlarla hem dene-yim aktarımı hem de kariyer rehberliği sunuldu.

AKADEMİDEN MESLEĞE UZANAN KÖPRÜ

SDÜ İnşaat Topluluğu Akademik Danışmanı Doç. Dr. İlyas Devran Çelik, zirvenin sadece bir etkinlik değil, bir eğitim anlayışı olduğunu vurguladı: "Bu yıl 13.'sünü düzenlediğimiz İnşaat Zirvesi bizim için büyük bir gurur. İstanbul'daki son deprem de gösterdi ki, inşaat hâlâ bu ülkenin en kritik meselelerinden biri. Daha nitelikli mühendisler yetiştirmek amacıyla bu zirveyi her yıl düzenliyoruz. Bu yıl da katkı sunacağına inanıyoruz."

SEKTÖR TEMSİLCİLERİ ÖĞRENCİLERLE BULUŞTU

Arya Homes Kurucu Ortağı Fatih Hakkı Meydan, zirvenin SDÜ'nün bir markası haline geldiğini belirtti: "İnşaat Mühendisliği Bölümünün ve öğren-

cilerinin düzenlediği bu zirve şehrin de bir değeri haline geldi. Burada deneyimlerimizi paylaşmak, öğrencilerle birebir temas kurmak bizim için çok kıymetli. Bu organizasyonun bir parçası olmaktan mutluyuz."

İnsuppliers Firması Kurucusu Güliz Fiş ise SDÜ'ye ilk kez geldiğini belirterek, girişimcilik perspektifiyle katılım sağladığını söyledi:

"Öğrencilerle iletişimde olmak çok güzel. 13. kez düzenlenen bu etkinliğin kapsayıcılığı çok dikkat çekici. Ben girişimcilik üzerine konuşacağım. Kendi işini kurmak, sektörde istihdam yaratmak gibi başlıkları ele alacağız."

REKTÖR PROF. DR. MEHMET SALTAN: "İNŞAAT MÜHENDİSLİĞİNİN ÖNEMİ HER GEÇEN GÜN DAHA DA ARTIYOR"

Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, konuşmasında etkinliğin taşıdığı anlamı ve güncel önemini şu sözlerle vurguladı:

"İnşaat Topluluğumuz örnek bir topluluk. Bu tür etkinliklerin büyüterek gelenek-

selleşmesi, diğer öğrenci topluluklarına da ilham veriyor. İnşaat mühendisliği eğitiminin önemini bir kez daha anlaşılmaması gereken bir dönemdeyiz. İstanbul'da yaşanan son deprem de bu gerçeği hatırlattı. Bu tür zirveler, hem öğrenciye hem sektöre büyük katkı sağlıyor. Emeği geçen herkese teşekkür ediyorum."

Rektör Saltan, konuşmasında ayrıca İstanbul'da yaşanan depreme değinerek, toplumun bilinçlenmesi ve bilimsel bilgiyle hareket edilmesinin altını çizdi:

"Uzmanların söylediğine göre artçı depremler, büyük bir enerji boşalmasını sağlayarak daha büyük sarsıntıların önüne geçebilir. Bu açıdan mühendislik eğitimi kadar, toplumun bilinçlenmesi de önemli."

BİLGİ, İLHAM VE DAYANIŞMA

Sektörün öncü isimlerinin katılımıyla gerçekleşen oturumlarda öğrenciler hem mesleki vizyonlarını geliştirdi hem de birebir iletişim kurma fırsatı yakaladı. İnşaat Zirvesi sadece bir konuşma serisi değil; bilginin aktarıldığı, motivasyonun tazelendiği ve geleceğe dair umutların büyüdüğü bir platform oldu.

SDÜ İnşaat Topluluğu, 13 yıldır süren bu organizasyonla yine adından söz ettirdi. Gelecek yıl için hazırlıklar şimdiden heyecanla bekleniyor.



HABER: EZGİ NUR ÖZBÜTÜN

FOTOĞRAF: HALİL İBRAHİM KÜÇÜKÇAYLI

DEVLET TEŞVİKLERİ TANITIM GÜNLERİ'NE SDÜ'DEN YOĞUN KATILIM





GELECEĞİNİ PLANLAYAN GENÇLER DEVLET DESTEKLERİNİ YERİNDE ÖĞRENDİ

Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı tarafından organize edilen Devlet Teşvikleri Tanıtım Günleri, bu yıl Süleyman Demirel Üniversitesi ev sahipliğinde Gökkubbe Fuar Alanı'nda gerçekleştirildi. Üniversitenin farklı fakültelerinden kalkan otobüslerle alana taşınan öğrenciler, devletin sunduğu burs, fon, kredi, hibe ve teşvik imkanlarını birebir kurum yetkililerinden dinleme fırsatı buldu.

KURUMLAR GENÇLERLE BİREBİR İLETİŞİM KURDU

Etkinlik alanında çok sayıda kamu kurumu ve kuruluş stant açarak, alanında uzman personelleriyle öğrencilere danışmanlık sağladı. Üniversite ve lise öğrencileriyle doğrudan iletişime geçen uzmanlar; hangi destekten nasıl yararlanabileceklerini, hangi belgelerin gerektiğini ve başvuru aşamalarını tüm ayrıntılarıyla anlattı. Süleyman Demirel Üniversitesi de etkinlikte bir stant açarak öğrencilerinin geliştirdiği projeleri tanıttı. Katılımcılar, üniversitenin sosyal sorumluluk ve girişimcilik alanındaki vizyonunu yakından tanıma fırsatı buldu.

REKTÖR PROF. DR. MEHMET SALTAN'DAN GENÇLERE MESAJ

Etkinlik sırasında konuşan Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Saltan, gençlerin kendilerini geliştirmelerinin önemine değindi: "Ülkemizde gençler için çok fazla imkân var. Yeter ki onlar kendilerini geliştirmeyi ve araştırmayı bilsinler. Gençlerimizi iyi bir şekilde yetiştirirsek, onların geleceği çok parlak olacak. Bu tür etkinlikler, bu imkânları görmek ve değerlendirmek açısından çok kıymetli. Gençler burada, kendi mutlulukları için en doğru yolu keşfedecekler."

KARİYER REHBERLİĞİ İÇİN GÜÇLÜ KATILIM

Süleyman Demirel Üniversitesi Kariyer Merkezi Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Ertan Beceren, öğrencilerin kariyer yolculuklarına yön verebilmek adına fuarda yer aldıklarını ifade etti: "Bugün buradaki standımızda, lise ve üniversite öğrencilerine kariyer rehberliği sağlıyoruz. Üniversitemize gelirken önce hangi yollardan geçmeleri gerektiğini, disiplinin ve sorumluluğun bir kariyere nasıl yön vereceğini anlatıyoruz. Öğrencilere bu süreçte destek olmak için buradayız." KOSGEB Isparta İl Müdürü Yurdun Yıldırım ise etkinliğe dair gözlemlerini şöyle pay-

laştı:

"Çok güzel bir atmosfer oluşturulmuş. Çeşitli kurumların faaliyetleri detaylı bir şekilde anlatılıyor. Bence gençlerin ilgisini çeken çok etkili bir etkinlik. Tüm Isparta'daki lise ve üniversite öğrencilerinin bu fırsatı değerlendirmesini tavsiye ediyorum."

FIRSATLARI YAKALAYAN GENÇLER GÜÇLÜ YARINLARA HAZIRLANIYOR

Devlet Teşvikleri Tanıtım Günleri, gençlerin kendileri için sunulan devlet desteklerini yerinde görmeleri, birebir bilgi almaları ve gelecek planlarını daha sağlam temeller üzerine inşa etmeleri için çok kıymetli bir fırsat sundu.

Etkinlik boyunca binlerce öğrenci, kariyer yolculuklarında faydalanabilecekleri destek modellerini keşfederken, aynı zamanda Süleyman Demirel Üniversitesi'nin sunduğu vizyoner eğitim yaklaşımıyla da tanışma imkânı buldu.

Ekran+ olarak, geleceğini bilinçli adımlarla inşa etmek isteyen tüm öğrencilere ilham veren bu organizasyonda emeği geçen kurumlara ve katılım sağlayan tüm gençlere teşekkür ediyoruz.

Çünkü güçlü bir gelecek, doğru bilgiyle başlar.



HABER: ZEYNEP DÜNDAR
FOTOĞRAF: İSMAİL ORHUN KOÇ



**19 MAYIS
YETİŞKİN TENİS
TURNUVASI
2025**
ELİT VE ORTA SEVİYE

Başvuru Tarihi: 21 NİSAN - 05 MAYIS
Turnuva Tarihi: 12 MAYIS - 18 MAYIS
İrtibat Numarası: 0246 211 15 37
SDÜ TENİS KORTLARI

SDÜ 19 MAYIS KORT TENİSİ TURNUVASI BAŞLIYOR!

RAKETİNİ KAP,
KORTTA BULUŞALIM!

Süleyman Demirel Üniversitesi, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı kutlamaları kapsamında sporun coşkusu kortlara taşıyor!

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı tarafından organize edilen 19 Mayıs Kort Tenisi Turnuvası, öğrencilerimizi, personelimizi ve şehir halkını tenis heyecanında bir araya getirecek.

Turnuva, 12-18 Mayıs 2025 tarihleri arasında Batı Spor Tesisleri Tenis Kortlarında gerçekleşecek.

TURNUVA TAKVİMİ

- Turnuva Tarihi: 12–18 Mayıs 2025
 - Kayıt Tarihleri: 21 Nisan – 5 Mayıs 2025
 - Fikstür Çekimi: 7 Mayıs 2025
- (Fikstürler SDÜ Spor Şube Müdürlüğü web sitesinde ve Tenis Merkezinde duyurulacak.)

KİMLER KATILABİLİR?

- SDÜ Öğrencileri
 - SDÜ Akademik ve İdari Personeli
 - Şehir Halkı (kurum dışı katılımcılar)
- Kısacası rakete tutabilen herkes kortta yerini alabilir!

KAYIT İŞLEMLERİ

- Kayıt Yeri: Batı Spor Tesisleri Tenis Merkezi Kayıt Bürosu
 - İletişim: 0 (246) 211 15 37
- Kayıtlar yüz yüze yapılacak olup, katılımcıların sağlık raporu ibraz etmeleri zorunludur.

SAĞLIK RAPORU NEREDEN ALINIR?

- SDÜ Öğrencileri ve Personeli: SKS Sağlık Şube Müdürlüğü Mediko Sosyal Biriminden
- Şehir Halkı: Aile hekimliklerinden alınan sağlık raporları yeterlidir.

ÖNEMLİ BİLGİLENDİRME

Turnuva müsabakaları, belirlenen kurallar ve talimatname çerçevesinde gerçekleştirilecektir. Detaylı bilgiye SDÜ Spor Şube Müdürlüğü web sayfası üzerinden ulaşabilirsiniz. Katılım için acele edin! Kortlar, rekabetin heyecanı ve sporun dostane ruhu ile dolacak. Raketini kap, enerjini topla, kortta tarih yazmaya hazır ol!



SDÜ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ'NDEN TÜRKİYE ŞAMPİYONASINDA BÜYÜK BAŞARI!



**KICK
BOKS
ARENASINDA
ÜNİVERSİTEMİZİN
GURURU
OLDULAR**

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, Balıkesir'de düzenlenen Üniversitelerarası Kickboks Türkiye Şampiyonası'nda büyük bir başarıya imza attı.

Türkiye'nin dört bir yanından gelen üniversite sporcularının mücadele ettiği bu prestijli şampiyonada, SDÜ sporcuları gösterdikleri performansla hem fakültelerini hem de üniversitemizi gururlandırdı.

MADALYALARLA DÖNDÜLER

Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü öğrencileri ve Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencileri, farklı sıklaklarda Türkiye derecelerine adlarını yazdırdı:

- Sinem Sarıyıldız
50 kilo Point Fight kategorisinde Türkiye 2'ncisi oldu.
 - Yüksel Ünal
55 kilo Point Fight kategorisinde Türkiye 3'üncüsü olmayı başardı.
 - Hamit Ertunç
69 kilo Point Fight kategorisinde Türkiye 2'nciliğini kazandı.
- Bu önemli dereceler, sadece bireysel başarılar değil; aynı zamanda SDÜ'nün spor alanındaki güçlü altyapısının ve spor kültürünün birer yansıması.

BAŞARI TESADÜF DEĞİL, EMEĞİ VE DİSİPLİNİN SONUCU

Öğrenciler, Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Mehmet Kumartaşlı'nın antrenörlüğünde uzun ve disiplinli bir hazırlık sürecinden geçerek şampiyonaya katıldılar. Sistemli antrenmanlar, profesyonel destek ve yüksek motivasyon, bu önemli başarıların temel taşlarını oluşturdu.

SDÜ'DEN GELECEĞİN SPORCULARINA ÖRNEK

Bu başarı, sadece bu yılın bir zaferi değil; aynı zamanda Süleyman Demirel Üniversitesi'nin spor alanında yetiştirdiği yetenekli bireylerin gelecekte ülkemizi daha büyük organizasyonlarda temsil edeceğinin de göstergesi. Spor Bilimleri Fakültesi, hem akademik hem sportif alanda örnek olmaya devam ediyor.

SDÜ ailesi olarak, sporcularımızı ve onlara rehberlik eden antrenörlerimizi tebrik ediyor; başarılarının artarak devam etmesini diliyoruz!



SAĞLIK UYGULAMALARI BİZİ NE KADAR TANIYOR?

Bugün kaç adım attığımı ben değil, bileğimdeki saat biliyor. Ne kadar su içtiğimi, kaç saat uyuduğumu ya da egzersiz sırasında hangi noktada yorulduğumu da öyle. Sağlık uygulamaları ve akıllı cihazlar yalnızca verilerimizi kaydetmekle kalmıyor; alışkanlıklarımızı analiz ediyor, hedeflerimizi şekillendiriyor ve motivasyonumuzu adım adım takip ediyor. Kendi belirlediğimiz hedefler doğrultusunda ilerlerken, farkında olmadan bu sistemlerin bizi nasıl tanıdığını ve yönlendirdiğini de öğreniyoruz. Peki, gerçekten kendi ihtiyaçlarımızı mı takip ediyoruz, yoksa uygulamaların sunduğu hedeflerle şekillenen bir benliğin peşinden mi gidiyoruz?

VERİLERİ BİZ VERİYORUZ, YÖNLENDİRMİYİ ONLAR YAPIYOR

Sağlık uygulamaları aslında gizemli araçlar değil. İlk adımı her zaman biz atıyoruz: boy, kilo, hedef adım sayısı, su tüketimi gibi verileri biz sisteme giriyoruz. Ancak zamanla bu basit bilgiler derinleşiyor.

Uygulamalar, kullanım alışkanlıklarımızı, motivasyon dalgalanmalarımızı ve hedeflere ulaşma biçimimizi izleyerek bir tür “Dijital Benlik Haritası” oluşturuyor. Böylece yalnızca geçmişimizi kaydetmekle kalmıyor, gelecekte nasıl davranabileceğimizi de tahmin edebiliyorlar.

TASARIMIN GÜCÜ: OYUNLAŞTIRMAYLA HEDEFLER, ALIŞKANLIĞA DÖNÜŞÜYOR

Bu sistemlerin en güçlü yanlarından biri, kullanıcı deneyimi tasarımında gizli. Minimalist arayüzler, sade grafikler ve anlık geri bildirimler sayesinde davranışlarımız küçük ama etkili yönlendirmelerle şekilleniyor.

Örneğin, günün sonunda hedef adım sayısına az kaldıysa gelen bir bildirim, çoğu zaman son bir yürüyüşe çıkmamıza sebep oluyor. Biz bunları küçük tercihler sanıyoruz; oysa arka planda tasarlanmış bir davranış mühendisliği çalışıyor. Oyunlaştırma, sağlık uygulamalarında kullanıcı bağlılığını artırmanın ve davranış değişikliği yaratmanın en etkili yollarından biri. Günlük hedef zincirleri, rozetler, seviyeler ve meydan oku-

malar yalnızca motivasyonu canlı tutmak için değil; uzun vadede yeni alışkanlıklar inşa etmek için tasarlanıyor. Her kazanılan rozet veya tamamlanan hedef, beynimizde bir ödül hissi yaratarak, uygulamaların sunduğu yaşam tarzına daha sıkı bağlanmamıza neden oluyor.

SAĞLIK UYGULAMALARI ARTIK SADECE KAYDETMİYOR, YÖNLENDİRİYOR

Günlük hayatımızda kullandığımız bu uygulamalar ve cihazlar artık sadece verilerimizi kaydetmiyor; biz daha harekete geçmeden yönlendirmeye başlıyor.

Sabah uyandığınızda, akıllı saatiniz uyku kalitenizin düşük olduğunu tespit edip gün içinde dinlenmenizi önerebiliyor.

Su içmeyi unuttuğunuzda, susamadan önce bir hatırlatma geliyor.

Birkaç saat hareketsiz kalınca egzersiz uygulaması sizi ayağa kalkmaya çağırıyor.

Hatta bir sınavdayken stres seviyeniz yükseldiğinde saatiniz “Derin nefes al” uyarısıyla müdahale ediyor.

Normalde stres anlarında durumu yönetmek zorken, dışarıdan gelen bir yönlendirme bu süreci kolaylaştırabiliyor.

Daha da ötesi, vücut sıcaklığınız yükseldiğinde size yavaşlamanızı öneren ya da gün sonundaki duygu durumunuza göre kişisel meditasyon egzersizleri sunan uygulamalar bile mevcut.

BİZİ TANIMAK MI, YÖNLENDİRMEK Mİ?

Teknoloji, sağlığımızı daha bilinçli yönetmemize büyük katkı sağlıyor. Ancak bu sistemlerin bizi yalnızca tanıdığı değil, aynı zamanda şekillendirdiği de bir gerçek.

Başlangıçta kendi koyduğumuz hedefler, zamanla uygulamaların sunduğu ödüller, bildirimler ve yönlendirmelerle farklı birer alışkanlığa dönüşebiliyor.

Bu yüzden artık kendimize sormamız gereken soru şu:

Kendi seçimlerimizle mi hareket ediyoruz, yoksa bizi tanıyan teknolojinin sunduğu yolların mı peşinden gidiyoruz?



Arş. Gör. Dr. Afra ÇALIK



KALBİNİZİ KORUMAK İÇİN ATILMASI GEREKEN ADIMLAR

KALP SAĞLIĞINI GÜÇLENDİREREK YAŞAM KALİTESİNİ ARTTIRIN

Her yıl Nisan ayında kutlanan Kalp Sağlığı Haftası, dünyada ve ülkemizde en önemli sağlık problemlerinden biri olan kalp hastalıklarına karşı farkındalık oluşturmayı amaçlıyor.

Kalp hastalıkları, dünya genelinde en yaygın ölüm nedenlerinin başında gelirken, Türkiye’de de TÜİK verilerine göre ölüm nedenlerinin yaklaşık %30’unu oluşturuyor.

Bu nedenle, kalp sağlığının korunması yalnızca bireysel değil, toplumsal bir sorumluluk haline geliyor.

KALP SAĞLIĞININ ÖNEMİ VE RİSK FAKTÖRLERİ

Süleyman Demirel Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Mustafa Karabacak, kalp sağlığını korumanın yolları ve dikkat edilmesi gereken risk faktörleri hakkında önemli bilgiler paylaştı:

“Dünya genelinde yaklaşık 8 milyar insan yaşıyor ve bunun 4’te 1’i kalp sağlığı riskiyle karşı karşıya. Türkiye’de de durum ciddi. Bu yüzden kalp hastalıklarına karşı toplumsal farkındalığı artırmak zorundayız.”

SAĞLIKLI KALMAK İÇİN UYGULANMASI GEREKEN TEMEL İLKELER

Prof. Dr. Mustafa Karabacak, kalp sağlığını korumak için dikkat edilmesi gereken temel noktaları şöyle sıraladı:

•Sağlıklı Beslenme: Katı yağlardan, trans yağlardan uzak durmalı; zeytinyağı gibi sağlıklı yağları tercih etmeliyiz. Diyet alışkanlıklarımızı düzeltmek, kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynuyor.

•Düzenli Egzersiz: Haftanın en az 5 günü, günde 30 dakika koşu veya hızlı yürüyüş gibi aktiviteler yapmalıyız.

•Sigara Kullanımından Uzak Durmak: Yapılan çalışmalar sigaranın kalp krizi ve kalp hastalığı riskini ciddi şekilde artırdığını gösteriyor.

•Kolesterol ve Tansiyon Takibi: Yaş gözetmeden düzenli kontroller yaptırmak

şart. Özellikle 40 yaş üstü bireylerin tansiyon ve kan değerlerini dikkatle izlemeleri gerekiyor.

•Diyabet ve Kilo Kontrolü: Şeker hastalığı ve aşırı kilo, kalp hastalıkları için ciddi risk faktörleri. Sağlıklı kilo yönetimi, düzenli takip ve spor alışkanlığı kalbin korunmasına büyük katkı sağlıyor.

GENETİK ETKENLERE RAĞMEN SAĞLIKLI BİR KALP MÜMKÜN

Prof. Dr. Mustafa Karabacak, genetik faktörlerin kalp hastalıklarında etkili olduğunu ancak sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla bu risklerin büyük ölçüde azaltılabileceğini vurguladı:

“Genetik mirası değiştiremeyiz, ama yaşam tarzımızı değiştirerek kalp hastalığına yakalanma riskimizi ciddi oranda düşürebiliriz. Sağlıklı beslenme, egzersiz, sigaradan uzak durma ve düzenli kontroller, kalp sağlığının temel taşlarıdır.”

SAĞLIKLI BİR GELECEK İÇİN KALBİNİZE İYİ BAKIN

Sağlıklı bir kalp, uzun ve kaliteli bir yaşamın anahtarıdır.

Düzenli kontrollerinizi ihmal etmeyin, aktif bir yaşam tarzını benimseyin ve beslenme alışkanlıklarınıza dikkat edin.

Kalbiniz için attığınız her adım, geleceğinize yapılan en büyük yatırımdır.



HABER: ZEYNEP DÜNDAR
FOTOĞRAF: İSMAİL ORHUN KOÇ

SALMONELLA:

GIDA ZEHİRLENMESİNİN GİZLİ TEHDİDİ

Et, yumurta, sebze... Tanıdık ama tehlikeli! Uzmanlar uyarıyor: Hijyen kurallarına uyulmazsa sonuç tehlikeli olabilir.

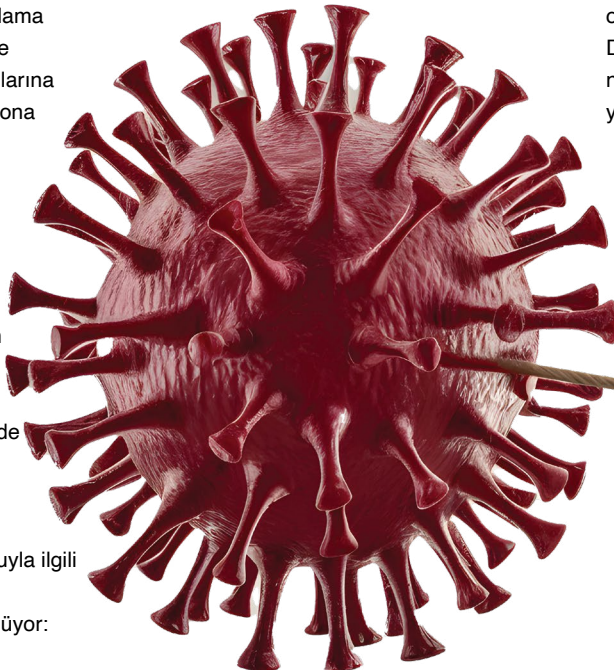
Bağırsak enfeksiyonlarına yol açan ve gıda zehirlenmesinin arkasındaki en yaygın suçlulardan biri olarak kabul edilen Salmonella bakterisi, aslında tarih boyunca bilinen ve oldukça eski kökenlere sahip bir tehdittir. İlk kez Hindistan'daki Ganj Nehri'nde izole edilip tanımlanan bu bakteri, günümüzde hâlâ dünya genelinde sağlık otoritelerinin dikkatle takip ettiği önemli bir enfeksiyon kaynağıdır.

Salmonella bakterisinin özelliklerini ve hastalığın belirtilerini, Süleyman Demirel Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Esra Nurlu Temel'den dinledik. Temel'e göre salmonella, ağırlıklı olarak ağız yolu ve tükettiğimiz besinler aracılığıyla vücudumuza giriyor: "Salmonella bakterisi, genellikle besin kaynaklı enfeksiyonlara sebep olur. Dünya Sağlık Örgütü'nün sürekli vurguladığı gibi, bu tür enfeksiyonların önlenmesinde hijyen ve sanitasyon son derece kritik rol oynar. Ülkemizde ise özellikle kümes hayvanları ve bunlara ait ürünler (yumurta gibi), et ürünleri ve iyi yıkanmamış meyve-sebzeler salmonellanın temel bulaş kaynakları arasında yer alıyor."

"Salmonella bakterisi, genellikle besin kaynaklı enfeksiyonlara sebep olur. Dünya Sağlık Örgütü'nün sürekli vurguladığı gibi, bu tür enfeksiyonların önlenmesinde hijyen ve sanitasyon son derece kritik rol oynar. Ülkemizde ise özellikle kümes hayvanları ve bunlara ait ürünler (yumurta gibi), et ürünleri ve iyi yıkanmamış meyve-sebzeler salmonellanın temel bulaş kaynakları arasında yer alıyor."

HİJYEN VE SANİTASYON HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

Salmonella enfeksiyonlarının önlenmesinde en etkili yöntem, besin hazırlama süreçlerinde hijyen kurallarına ve sanitasyona dikkat etmekten geçiyor. Özellikle gıda sektöründe çalışanların ellerini düzenli ve doğru şekilde yıkamaları kritik önem taşıyor. Temel, konuyla ilgili olarak şunları söylüyor:



"Gıda hazırlığı yapan kişiler, ellerini uygun koşullarda temizlemezse bu bakteriyi hazırladıkları besinlere kolayca bulaştırabilir. Bu nedenle hijyen ve sanitasyon basamaklarına sıkı şekilde uyulması gerekiyor. Bölgemizde şu anda salmonellaya bağlı bir salgın veya ciddi yayılım söz konusu değil. Fakat bu kurallar ihmal edilirse ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşmak mümkün."

SALMONELLA'NIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Salmonella bakterisiyle oluşan enfeksiyonların belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Hatta aynı gıdayı tüketen kişilerde bile farklı belirtiler ortaya çıkabilir. Bu durumu şöyle açıklıyor Doç. Dr. Esra Nurlu Temel:

"Salmonella enfeksiyonu, bazen asemptomatik olabilir; yani kişi hiçbir belirti göstermeyebilir. Ancak tipik olarak aniden başlayan genel bir fenalık hissi, yaygın bir karın ağrısı, bulantı, nadiren kusma ve özellikle dışkılama düzeninde ciddi değişiklikler ortaya çıkar. Ayrıca hastalarda genellikle 48 saat içerisinde 37.7 – 37.8°C civarında ateş de görülebilir."

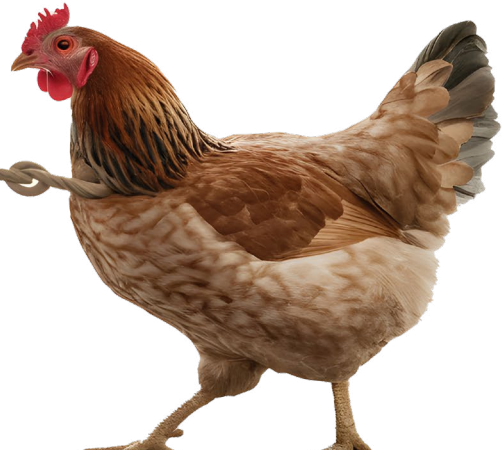
Temel, enfeksiyonun genellikle kendiliğinden gerileyebileceğini belirtiyor:

"Tifo dışı salmonella enfeksiyonları ortalama bir hafta ya da daha kısa sürede kendiliğinden geçebilir. Ancak kişiden kişiye farklılık gösterdiği unutulmamalıdır."

SALMONELLADAN KORUNMAK İÇİN NELERE DİKKAT EDİLMELİ

Salmonelladan korunmanın en etkin yolu hijyen ve gıda güvenliğine özen göstermektir. Uzmanlar, özellikle kümes hayvanları, yumurta, et ürünleri, sebze ve meyvelerin hazırlanmasında hijyen koşullarına uymanın enfeksiyonu önlemede büyük rol oynadığını belirtiyor.

Doç. Dr. Esra Nurlu Temel'in uyarısı ise net: "Hijyen kurallarına dikkat edin, et ürünlerini iyi pişirin, sebze ve meyveleri iyice yıkayın."



HABER: EZGİ ÖZGÜNER



GİRİŞİMCİLİK HAYALİNİZİ GERÇEKLEŞTİRİN!

KOSGEB Online Girişimcilik Eğitimleri

Girişimci olmak isteyen herkes için harika bir fırsat! Küçük ve Orta Ölçekli İşletmeleri Geliştirme ve Destekleme İdaresi Başkanlığı'nın sunduğu Online Girişimcilik Eğitimleri sayesinde kendi işini kurma yolunda ilk adımı atabilirsiniz. Eğitim programları tamamen ücretsizdir ve e-Devlet üzerinden katılım sağlanabilir.

Girişimcilik Eğitimine Nasıl Katılınır?

KOSGEB'in www.kosgeb.gov.tr adresindeki "Online Girişimcilik Eğitimleri" bölümüne girerek e-Devlet şifreniz ile eğitimlere kaydolabilirsiniz. Aynı zamanda <https://lms.kosgeb.gov.tr/> adresinden de eğitimlere erişebilirsiniz.

Girişimciliğe Adım Atma Süreci

Eğitimi tamamladıktan sonra "Girişimcilik Eğitimi Katılım Belgesi" almanız gerekmektedir. Bu belgeyi almadan işletme kuramaz ve destek programlarından faydalanamazsınız.

•Geleneksel Girişimcilik Programı: Geleneksel işletmeler için temel destekleri kapsar.

•İleri Girişimcilik Programı: Yüksek teknoloji ve inovasyona dayalı işletmeler için ek eğitimler ve destekler sağlar.

Bu programlardan faydalanabilmek için ilgili eğitimi tamamlamanız ve katılım belgenizi almanız gerekmektedir.

İşletme Kuruluşu ve KOSGEB Kaydı

Girişimcilik eğitimini tamamladıktan sonra işletmenizi kurabilirsiniz. Ancak dikkat etmeniz gereken önemli noktalar var:

•İşletmenizin KOSGEB tarafından desteklenen bir sektörde olması gerekir. (Desteklenen sektörler listesine www.kosgeb.gov.tr adresinden ulaşabilirsiniz.)

•Gerçek kişi (Şahıs Şirketi) veya sermaye şirketi (Ltd, A.Ş.) olarak kurulmalıdır.

•Ortaklı bir şirket ise, kurucu ortağın payının en az %50 olması gerekmektedir.

Desteklerden Yararlanmak İçin Ne Yapmalısınız?

1.Eğitimi tamamlayıp katılım belgenizi alın.

2.İşletmenizi kurduktan sonra KOSGEB'e kaydolun. (KOSGEB web sitesi üzerinden e-Devlet şifreniz ile kayıt yapabilirsiniz.)

3.KOBİ Beyannamenizi doldurun.

4.KOSGEB destek programlarına başvurun.

Tüm bu adımlar tamamlandıktan sonra KOSGEB desteklerinden yararlanabilirsiniz. Kendi iş fikrinizi hayata geçirmek için bu eğitimlere şimdiden kaydolun!

Daha fazla bilgi ve teknik destek için akademi@kosgeb.gov.tr adresine e-posta gönderebilirsiniz.

YASA DIŞI BAHİS: KOLAY ~~KAZANÇ~~ MI, TEHLİKELİ TUZAK MI?

“BANKO KUPONLAR %90 BAŞARI, PARA KAZANMAYA HAZIR MISIN?”

Telefon ekranına düşen bu basit mesaj, çoğu zaman karşı konulmaz bir cazibe taşır. Tek tıkla başlayan bu süreç, yasa dışı bahisin karanlık dünyasına açılan kapı olabilir. Başta kazandıran birkaç küçük kupon, zamanla bağımlılığa dönüşür ve sonrasında artık kazanç değil, kayıplar hayatınıza egemen olur. Çünkü yasa dışı bahis sistemi sizi tanır, zaaflarınızı bilir ve sizi içinden çıkılmaz bir döngüye sürükler.

Türkiye’de bahis oyunları yalnızca Spor Toto Teşkilat Başkanlığı’nın denetiminde yasal olarak oynanabilir. Ancak internet üzerinden erişilen yasa dışı siteler, daha fazla kazanç vaadiyle kullanıcıları cezbeder. Kazandığınız parayı “hesap inceleme” bahanesiyle bloke edebilir, ödemenizi hiç yapmayabilirler. Daha da kötüsü, paylaştığınız kimlik bilgileri, banka hesapları ve kişisel verileriniz başka suçların aracı haline gelebilir.

YASA DIŞI BAHİS: SUÇUN VE CEZA RİSKİNİN MERKEZİNDE

Yasa dışı bahis, yalnızca oynayanları değil, oynatanları ve bu sisteme aracılık edenleri de suç kapsamına alır. Konuyla ilgili hukuki süreci anlatan Avukat Egemen Tanyıldız, şu önemli detaylara dikkat çekiyor: “Son zamanlarda ülke gündemini çok meşgul eden yasa dışı bahis, özellikle gençler arasında hızla yaygınlaşıyor. Oynayanların büyük çoğunluğu bunu ailelerinden gizli yapıyor. Hukuken bahis oynanmasına imkân tanıyan, internet erişimi sağlayan ya da aracılık eden kişilere mevcut kanunlarda 4 yıldan 6 yıla kadar hapis cezası öngörülüyor. Şu anda oynayan kişilere Kabahatler Kanunu kapsamında sadece para cezası uygulanıyor ancak yasa dışı bahse artan talep nedeniyle bu alanda yeni hukuki düzenlemeler gündemde. Yakın zamanda oynayan kişilere de hapis cezası getirilebileceği konuşuluyor. Ayrıca bahisle elde edilen gelirler için de devletin el koyma yetkisi mevcut.”

PSİKOLOJİK TEHDİT: KUMAR BAĞIMLILIĞI

Yasa dışı bahis sadece ekonomik zararlarla sınırlı kalmaz, kişiyi psikolojik olarak da tüketir. İlk kazanışın getirdiği heyecan, sonraki kayıpların telafisiyle birleşir ve bireyi bağımlılık girdabına sürükler. Bu noktada uzmanların uyarıları önemli. Klinik Psikolog Ayşe Mine Tuncay, kumar bağımlılığının psikolojik boyutunu şöyle özetliyor:

“Kumar bağımlılığı, kişinin ekonomik ve sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyen ciddi bir sorundur.

Bağımlılığın temelinde ‘kazanma umudu’ yatar; fakat kaybettikçe daha fazla oynama isteği oluşur. Kişi sosyal ilişkilerden uzaklaşır, psikolojik sorunlar ve ağır borçlarla karşı karşıya kalır. Kumar bağımlılığından korunmak için bilinçli olmak ve gerekiyorsa profesyonel destek almak çok önemlidir.”

DEVLET YASA DIŞI BAHİSLE MÜCADELEYİ SIKILAŞTIRIYOR

Yasa dışı bahis, Türkiye’de ekonomik ve toplumsal boyutlarıyla büyük tehdit oluşturuyor. İnternet üzerinden yapılan bu bahisler,

binlerce insanı mağdur ederken, toplumsal yapıya zarar veren bir suç ekonomisi yaratıyor. Devlet kurumları, son dönemde artan yasa dışı bahis vakalarına karşı hukuki yaptırımları ağırlaştırmaya hazırlanıyor.

Yeni düzenleme kapsamında sadece bahis oynatanlara değil, oynayanlara da hapis cezası getirilmesi tartışılıyor. Bu adımın atılması durumunda, yasa dışı bahis oynayanların ceza sorumluluğu ciddi boyutlarda artacak.

DİKKAT EDİN, BİR LİNKE TIKLAMAK HAYATINIZI KARARTABİLİR

Unutmayın ki yasa dışı bahis, kişisel bir tercihin ötesinde, organize suç örgütlerinin finansal kaynağıdır. Kişisel bilgilerinizi ve maddi varlıklarınızı tehlikeye atmakla kalmaz, psikolojik olarak da sizi tüketir. En büyük tehlike, bu suçun sıradanlaşmasıdır. “Herkes oynuyor, ben de deneyim,” demek, çoğu zaman dönüşü olmayan sonuçlar yaratır.

Dijital dünyada bu kadar kolay ulaşılabilen bu tuzaklardan uzak durmak için çevrenizi bilinçlendirin ve yasa dışı bahise karşı dikkatli olun. Çünkü bazen küçük bir link, büyük bir hayatı karartabilir.



Avukat Arabulucu Egemen Tanyıldız





YENİ TREND: MINDFULNESS

Bilinçli Farkındalık ve Uygulama Yöntemleri

Günümüzün hızlı ve stresli yaşam temposu, bireylerin zihinsel ve duygusal olarak tükenmesine neden olabiliyor. Mindfulness, yani bilinçli farkındalık, zihni şu ana odaklamak ve yaşanan anı bilinçli bir şekilde deneyimlemek anlamına gelir. Bu kavram, kökenini Budist meditasyonlarından alsa da günümüzde psikoloji ve kişisel gelişim alanlarında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Mindfulness Nasıl Uygulanır?

Mindfulness uygulamaları, zihni eğitmek ve anın içinde kalabilmeyi sağlamak için çeşitli tekniklerden oluşur. İşte bazı temel yöntemler:

1. Nefes Farkındalığı: Rahat bir pozisyonda oturarak veya uzanarak nefese odaklanmak, zihni şu ana getirmenin en temel yoludur. Dikkatiniz dağıldığında, nazikçe tekrar nefese yönelmek yeterlidir.
2. Bilinçli Yeme: Yemeğin kokusunu, tadını ve dokusunu fark ederek yavaşça yemek, yemek yeme sürecini daha bilinçli hale getirir.
3. Yürüyüş Meditasyonu: Yavaş ve dikkatli adımlarla yürümek, ayakların yere temasını hissetmek, çevredeki sesleri ve kokuları fark etmek mindfulness pratiğinin bir parçasıdır.
4. Duygulara Odaklanma: Hissettiğiniz duyguları yargılamadan fark etmek ve kabul etmek, mindfulness'ın önemli bir bileşenidir. Böylece stres ve kaygıyla daha sağlıklı başa çıkabilirsiniz.
5. Günlük Meditasyon: Günde 5-10 dakika sessiz bir ortamda oturarak veya meditasyon müziği eşliğinde düşünceleri gözlemlenmek, zihni berraklaştırmaya yardımcı olur.

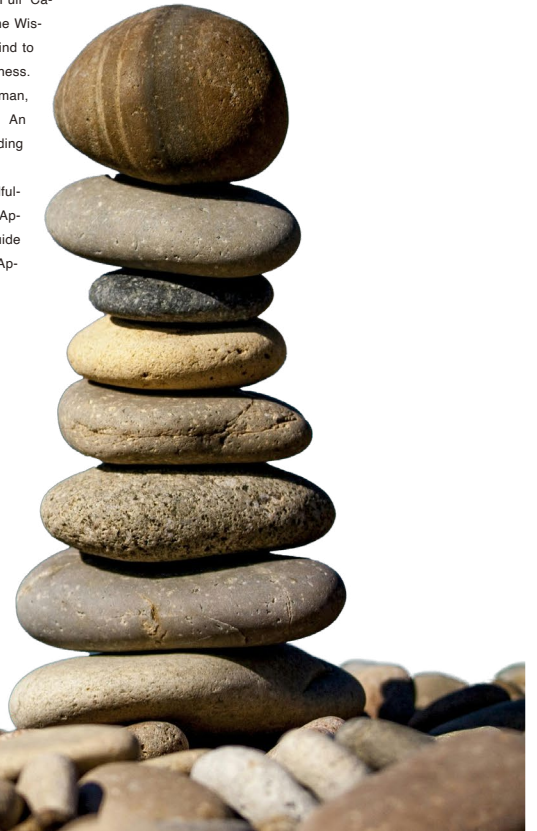
Mindfulness'ın Faydaları

Mindfulness pratiği, stres seviyelerini düşürmeye, odaklanmayı artırmaya ve genel yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olur. Araştırmalar, düzenli mindfulness uygulamalarının depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletebileceğini ve hatta fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Mindfulness, yaşam kalitesini artıran güçlü bir farkındalık pratiğidir. Düzenli uygulandığında, bireyin stresle başa çıkma yetisini geliştirerek daha huzurlu bir yaşam sürmesini sağlar.

Kaynakça

- Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World.
- Baer, R. (2014). Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications.





HIDIRELLEZ: BAHARIN BİN YILLIK KUTLAMASI



eni dileklerin toprağa karıştığı, eski yüklerin ateşe atıldığı gece.”

Yılın en büyüğü geçişlerinden biri daha yaklaşıyor... Anadolu'nun kalbinde, bin yıllık bir gelenek hâlâ tüm sıcaklığıyla yaşıyor. 5 Mayıs gecesi ile 6 Mayıs sabahı arasında kutlanan Hıdırellez, yalnızca baharın müjdeleyicisi değil; aynı zamanda yeni dileklerin umutla toprağa emanet edildiği, geçmişin ağırlıklarının ise sembolik bir ateşle geride bırakıldığı özel bir gündür.

Bu gece, dileklerinizi küçük bir kâğıda yazıp gül ağacının dallarına bağlayabilir ya da onları toprağa çizebilirsiniz. Bir ev, bir araba, bir bebek... Ne dilerseniz çizin. Kırmızı bir kurdeleyle bağladığınız dileklerinizi sabaha kadar saklayın. Ateş yakıp üzerinden üç kere atlayarak, “Geçsin tüm ağırlıklar...” deyin. Bu ritüeller belki sadece sembolik görünür ama ardında koskoca bir kültür, derin bir inanış ve asırlar boyu süregelen bir gelenek yatar.

Hıdırellez, Anadolu'nun ve tüm Türk dünyasının en eski ve en özel geleneklerinden biridir. Bu gün, baharın gelişi, doğanın yeniden canlanması ve bereketin artışı simgeler. Tarih boyunca Türk mitolojisi, İslam inancı ve eski doğa kültürlerinin harmanlanmasıyla ortaya çıkmıştır. Halk inancına göre, bu özel gecede iki kutsal figür buluşur: Bolluğun ve bereketin sembolü Hızır (A.s) ile yaşamın ve yolculukların koruyucusu Hz. İlyas. Hızır (A.s) karada dolaşır, insanlara bolluk ve şifa dağıtırken; Hz. İlyas suda gezinir, doğanın yeniden uyanışına eşlik eder. Bu mistik buluşma, doğaya bereket, insanlara umut getirir.

Türk halk takviminde yıl, bu gelenek doğrultusunda iki bölüme ayrılır: 6 Mayıs'tan 7 Kasım'a kadar süren dönem “Hızır Günleri” olarak adlandırılır ve yaz mevsimini simgeler. 8 Kasım'dan 5 Mayıs'a kadar süren zaman dilimi ise “Kasım Günleri” olarak bilinir ve kış mevsimini temsil eder.

Bu gelenek sadece Anadolu coğrafyasına ait değildir. Orta Asya Türk toplulukları, Balkan halkları, Azerbaycan, Irak Türkmenleri ve bazı Ortadoğu toplumları arasında da benzer bahar kutlamaları vardır. Hıdırellez'in bu kültürel çeşitliliği, onu benzersiz kılmıştır. Öyle ki, 2017 yılında UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne dahil edilmiştir.

Her yıl yeniden ve yeniden yaşatılan Hıdırellez, doğanın döngüsüne, umudun yenilenmesine, bereketin gücüne duyulan ortak bir inançtır aslında. Bu yıl siz de dileklerinizi dile getirin, yeni başlangıçlar için baharın enerjisini hissedin ve bin yıllık geleniğin coşkusuna ortak olun.

Unutmayın; baharı karşılamak, umudu karşılamaktır.



BÖLÜM EDITÖRÜ
Ezgi Nur ÖZBÜTÜN



OVERTHINKING

Aşırı Düşünmenin Sessiz Yorgunluğu

Sizce de bazen her şeyi haddinden fazla düşünmüyor muyuz? Derin derin kafa patlattığımız, uykularımızı feda ettiğimiz geceler hiç yaşamadık mı? Evet, aklınıza çoktan geldi bile: Overthinking. Yani aşırı düşünme hâli.

Neden çok fazla düşünüyoruz?

Aslında hepimizin sıkça kullandığı bu kelime, bir tür düşünce bağımlılığı. Geçmiş sürekli sorgulamak, geleceğe dair bitmeyen endişeler üretmek, zihninizde olumsuz düşünceleri tekrar tekrar çevirmek... Bu durum, psikolojide "ruminasyon" olarak da tanımlanıyor. Peki neden bu kadar düşünüyoruz?

Belki hata yapmaktan korkuyoruz. Belki her adımımızı kontrol etmek, geçmişte yaptığımız hatalardan ötürü yitirdiğimiz özsaygıyı onarmak istiyoruz. Özellikle genç yaşlarda anlam arayışı, kimlik sorgusu, akademik kaygılar bizi alıp sürüklüyor. İçimizi paylaşmadığımızda yetersizlik hissine kapılıyor, gittikçe yalnızlaşıyoruz. Bu da aşırı düşünmeyi besliyor ve içinden çıkılmaz bir yol hâline getiriyor.

Her şeyi kontrol edemeyiz!

Aşırı düşünürken farkında olmadan bir yanılgıya da düşüyoruz: Her şeyi kontrol edebileceğimize inanıyoruz. Oysa bu mümkün değil. "Kendini gerçekleştiren kehanet" kavramını duymuş muydunuz? Zihninizdeki olumsuz düşünceye öyle sıkı sarılıyorsunuz ki, ona uygun davranmaya başlıyor ve sonunda kaygınızı gerçeğe dönüştürüyorsunuz. Peki bu durumun kaygıyla bir ilgisi var mı? Elbette var. Aşırı düşünme, psikolojik sorunların hem sebebi hem de sonucudur. Bir şeye kay-

gıldığınızda zihniniz yoğunlaşır, bu da aşırı düşünmeye neden olur. Aynı döngü kaygıyı daha da artırır ve bu süreç ilerleyip takıntıya, hatta obsesif düşünce kalıplarına dönüşebilir.

Fiziksel etkilerinden hiç bahsettik mi? Aşırı düşünmek, zihinsel yorgunluk yaratır. Konsantrasyon düşer, karar mekanizmanız zayıflar. Sinir sisteminiz dengesizleşir. Bu yüzden bir noktadan sonra hiçbir şey yapamaz hâle geliriz. Hem ruhsal hem de bedensel sağlığımız etkilenmeye başlar.

Peki bu döngüden nasıl çıkacağız?

İlk adım: yazmak. Düşüncelerinizi zihninizde döndürmek yerine kâğıda dökün. Böylece onları dışsallaştırır, daha somut ve kontrol edilebilir hâle getirirsiniz. Ne kadarını abarttığınızı, neyin gerçek olduğunu görürsünüz.

İkinci adım: hareket etmek. Sadece müzik dinlemek çoğu zaman yetmez. O anda zihniniz yine çalışmaya devam eder. Müzikle birlikte yürüyün, dans edin, spor yapın. Vücut hareket ettikçe sinir sistemi dengeye gelir, zihin rahatlar.

Ve unutmayın: Hiçbir şey, zihninizde yarattığımız felaket senaryosu kadar kötü değildir. Yaşadıklarımızdan çok, onları nasıl algıladığımız bizi etkiler.

Şimdi bir düşünün: Sizce siz bir "overthinker" mısınız?

Bu yazıdan sonra belki de o iç sesinizi biraz daha iyi tanıyacak ve ona "sus" demeyi öğreneceksiniz.



BÖLÜM YAZARI
Sümeyye Nur Uçan

ELFİDA

“Ona ulaşamayan bir melodi kaldı
geriye, içinde söylenememiş her şeyle.”

*Elfida, sen eski bir şarkısın
Elfida, beni fark etme sakın
Omzumda iz bırakma, yüküm
dünyaya yakın*

Elfida, hep aklımda kalacaksın...

“Elfida,” Arapça kökenli bir kelimedir; anlamı ise “feda etmek”, “gözden çıkarmak” ve “sevdiğini yitirme acısıyla ayakta kalmayı bilmek” gibi derin, hüznü çağrışımlar taşır. Bu kelime, Haluk Levent’in kalbine kazınmış bir hatıra olarak şarkıya dönüştüğünde, ortaya çıkan sadece bir melodi değil, ömür boyu unutulmayacak bir ağıttır. Bazı şarkılar vardır; yalnızca dinlenmez, hissedilir. Çünkü onlar, bir başkasının hayatına tanıklık etmek, bir başkasının acısını ruhunda hissetmek için yazılmıştır. Elfida tam da böyle bir şarkıdır. İlk duyduğumuzda romantik bir ağıt sanılan bu eser, aslında küçük bir kız çocuğunun ardından kalmış sessizliğin melodisidir.

*“Yüzün geçmişten kalan,
aşka tarif yazdıran
Bir alaturka hüznü,
yüzün kıyıma vuran...”*

Bu dizelerde bahsedilen yüz, henüz 9 yaşındaki küçük bir kız çocuğuna aittir: Elfida’ya. Kanseri hastası çocukların tedavi ve bakım masraflarını üstlenen Haluk Levent, Elfida ile tanıştığın-

da onu çok sevmiş, hayatta kalması için elinden geleni yapmıştı. Ancak hayat bazen acımasız bir sessizlik bırakır geride. Elfida, ne yazık ki yaşam savaşını kaybetti. Haluk Levent bu şarkıyı, tedavisiyle ilgilendiği kanser hastası 16 çocuktan biri olan küçük Elfida için yazdı. Onunla tanıştı, bağ kurdu ve o masum mücadelesine kalbini kattı. Elfida’yı yaşatmak için tıbben yapılabilecek her şey yapılmıştı belki, ama Haluk Levent için bu şarkı, Elfida’ya verebileceği son hediye; onu bir melodide, bir şarkı sözünde sonsuza dek yaşatmak istiyordu. Şarkıyı bitirdiğinde Elfida’ya dinletmeyi çok istemişti Haluk Levent. Ancak ne yazık ki şarkı tamamlandığında, küçük Elfida artık hayatta değildi. Ve işte bu yüzden Elfida şarkısı, tamamlanmamış bir vedanın, yarım kalmış bir hikâyenin sonsuz yankısıdır. Elfida, sadece bir şarkı değil; bir vicdan, bir hatıra ve unutulmayan bir çocukluk gülüşünün adıdır. Dinlerken kalbimizi titreten o duygu, Elfida’nın yaşayamamışlığı, Levent’in içindeki sonsuz burukluk ve belki de bizim kendi hayatımızdaki küçük vedalarımızdır. Ve bazı şarkılar, sadece söylenmek için değil; hatırlamak ve hatırlatmak için yazılır. Elfida, hep hatırlanacaklardan...

Memento: Hafızanın Labirentinde Bir Yolculuk

Hafıza sandığımız kadar sadık bir dost mu?

Christopher Nolan, 2000 yapımı kült filmi Memento ile izleyicisini bu sorunun derinliklerine çekiyor. Filmin merkezinde hatırlamak değil, aksine unutmak vardır. Nolan, hikâyesini tersine kurgulayarak, izleyicinin gerçeklikle olan bağlarını sorgulatır ve onu karakterinin zihinsel karmaşasına ortak eder.

Başrolde Guy Pearce'in canlandığı Leonard Shelby karakteri, eşinin katilini bulmaya çalışırken, sadece 15 dakika içinde her şeyi unutan kısa süreli bellek kaybından muzdariptir. Leonard, anılarını fotoğraflar, notlar ve dövmele aracılığıyla korumaya çalışır. Ancak film boyunca esas mesele şu soruda düğümlenir: Leonard gerçekten bir katili mi aramaktadır, yoksa kendi suçluluk duygusundan kaçmak için zihnini bilerek mi karıştırmaktadır?

ZAMANIN VE GERÇEĞİN TERSİNE AKAN KURGUSU

Memento'nun en dikkat çeken yönlerinden biri de çift düzlemli kurgusudur. Siyah-beyaz sahneler kronolojik olarak ilerlerken, renkli sahneler sondan başa doğru çözülür. Bu iki anlatı biçiminin kesiştiği noktada, izleyici gerçekliği yeniden sorgulamaya başlar. Nolan, ustaca tasarlanmış kurgusuyla seyirciyi Leonard'ın zihnine hapsederek, neye inanıp neye inanmayacağımız konusunda bizi belirsizliğe sürükler.

Filmin unutulmaz sahnelerinden biri, Leonard'ın banyoda neden orada olduğunu hatırlamaya çalıştığı andır. Aynadaki boş bakışları ve gecikmeli ses efektleri, izleyiciyi karakterin zihinsel karmaşasının içine çeker. Nolan, bilinçli ses ve görüntü kaydırmalarıyla sadece hikâyeyi değil, duygusal deneyimi de yeniden kurgular.

Başka bir sahnede Leonard, "Ona güvenme. YALAN SÖYLÜYÖR." yazan bir not bulur. Ancak notun kimin için yazıldığını hatırlayamaz. Bu noktada, karakter kadar biz de kendi algımızdan

şüphe duymaya başlarız. Film boyunca bizi takip eden soru şudur: Gerçekten neyi biliyoruz, ya da daha önemlisi, neyi bilmek istiyoruz?

Guy Pearce ve Unutmanın Oyunculuğu

Guy Pearce, Leonard rolünü canlandırırken duygusal ifadelerden mümkün olduğunca kaçınır. Bu karar, Leonard'ın geçmişle duygusal bağ kuramamasını yansıtır. Böylece Leonard, bir insan gibi değil, bir algoritma gibi hareket eder. Bu durum, karakterin unuttuğu şeyin aslında kendisi olduğunu izleyiciye hissettirir.

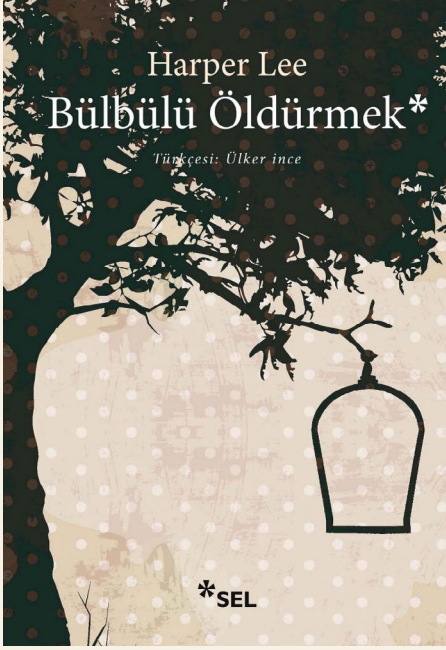
Filmde zaman kavramı da bilinçli olarak belirsizdir. Saatlerin gösterilme mesesi, zamanın geçişini hissettirmez. Böylece izleyici, hafızanın zamansızlığını deneyimler. Memento zamanı değil, hafızayı anlatan bir film.

Edebiyattan Sinemaya: Kaynağı Geride Bırakan Bir Yapım

Memento, Jonathan Nolan'ın "Memento Mori" isimli kısa hikâyesine dayanır. Ancak ilginç bir şekilde, hikâye filminden sonra yayımlanmıştır. Filmin anlatım gücü, kaynağını bile geride bırakır.

Filmin sonunda (ya da başında), Leonard belki de tüm gerçekleri biliyordur. Ancak hatırlamamak, affetmekten daha kolaydır. Çünkü bazen unutmak, en güçlü savunma mekanizmasıdır.

Memento, hafızanın labirentlerinde kaybolanlara seslenir ve izleyiciyi kendi zihinsel sınırlarıyla yüzleştirir. Çünkü unutmak bazen, hatırlamaktan daha acımasız bir tercihtir.



BÜLBÜLÜ ÖLDÜRMEK: ÇOCUKLUĞUN GÖZÜNDEN İNSANLIĞIN VİCDANINA

“İstedğin kadar saksağan vurabilirsin,
ama unutma, bülbülü öldürmek günahdır.”



Romanın Kalbinden Alıntılar

“İnsanların çoğu iyidir, Scout. Onları sonunda tanıyabildiğinde.”

Bu söz, Atticus Finch’in karakterini ve romanın özünü oluşturur. Kitap boyunca Scout’un öğrendiği en önemli derslerden biri, insanları tanımadan onları yargılamamaktır.

“Bana göre tek bir insan var, insanların hepsi insan.”

Scout’un dile getirdiği bu sade ama güçlü cümle, yetişkinlerin çoğunlukla unuttuğu adaleti ve eşitliği hatırlatır. Bir çocuğun masumiyetinden doğan bu anlayış, kitabın vermek istediği temel mesajlardan biridir.

Bülbülü öldürmek, sadece güzel bir şarkıyı susturmak değildir. O; bir çocuğun masumiyetini, bir babanın sükûnetini ve insanlığın vicdanını susturmaktır. Bazı kitaplar vardır ki, bu unutulmuş sesleri hatırlatmak ve yeniden duymamızı sağlamak için yazılır. Bülbülü Öldürmek, işte tam da böyle bir kitaptır.

Bazı kitaplar vardır; onları büyümeden önce okursanız sizi çocuk yapar, büyüdükten sonra okursanız içindeki çocuğu susturmaz. Harper Lee’nin unutulmaz eseri Bülbülü Öldürmek, tam da böyle bir kitap. Küçük bir kasabanın sakin sokaklarında başlayan bu hikâye, sessiz bir çocuğun bakışlarıyla insanlığın en derin meselelerine uzanır.

Romanın anlatıcısı olan altı yaşındaki Scout’un gözlerinden, bazen de kalbinden bakarız dünyaya. Scout’un masum gözlemleri, dünyadaki adaletsizlikleri ve önyargıları açığa çıkaran en güçlü araçtır. Kitap, olayları sadece bir çocuğun perspektifinden sunmakla kalmaz; aynı zamanda yetişkinliğe geçişte kazanılan farkındalığın da izlerini taşır. Harper Lee, birinci tekil şahıs anlatımını bilinçli şekilde kullanarak okuyucunun, çocukluk merakı ile yetişkin sorumluluğu arasında gidip gelen bir hikâyeye tanıklık etmesini sağlar. Bülbülü Öldürmek, olaylardan çok gündelik yaşamın küçük detaylarına odaklanır ve bu detaylar üzerinden büyük bir toplum portresi çizer. Mahalle sakinlerinin günlük yaşamı, karakterlerin duygusal çelişkileri ve iç dünyaları, romanın kalbini oluşturur. Böylece eser, yalnızca bir öykü değil, dünyayı algılama biçimi hâline gelir.

Kitabın ana teması olan önyargı ve ayrımcılık, kasaba yaşamında açıkça kendini gösterir. Scout’un babası, ahlakıyla tanınan avukat Atticus Finch, adaletin yalnızca mahkeme salonlarında değil, hayatın her alanında yaşanması gerektiğini savunur. Roman, aynı zamanda bir büyüme hikâyesidir. Scout’un çocukluktan ergenliğe geçerken öğrendiği en önemli şey, insanların karmaşık ama anlaşılabilir varlıklar olduğudur.

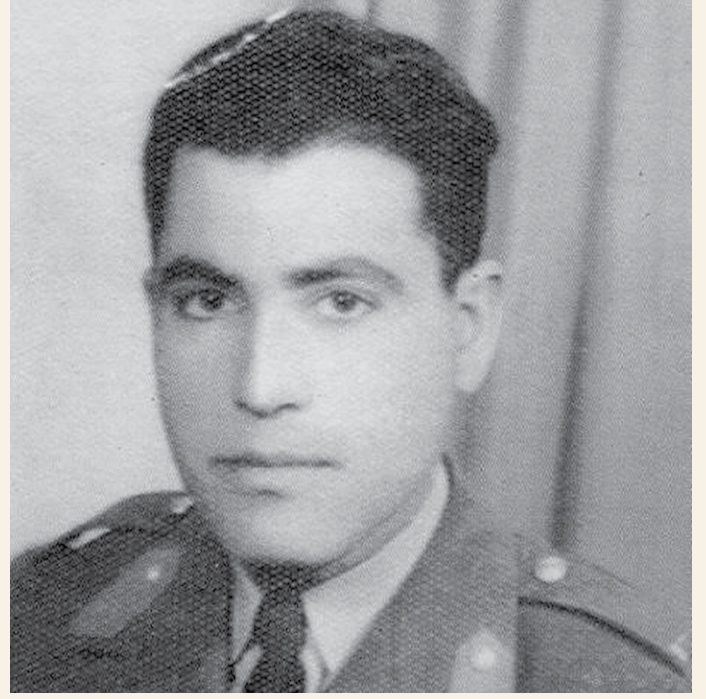
Mekanlar, romanın atmosferini yaratan önemli unsurlardır. Kasaba sokakları, evlerin verandaları ve mahalle sakinleri, karakterlerin duygusal değişimlerine eşlik eder. Yazar Harper Lee, kendi yaşamından izler taşıyan bu anlatımıyla romanını sadece kurmaca olmaktan çıkarır ve yaşanmışlıkla dolu bir esere dönüştürür.

Romanın belki de en gizemli ve unutulmaz karakteri Boo Radley, sessizliğiyle çok şey anlatır. Konuşmadan iletişim kuran, hikâyenin derinliklerine nüfuz eden bir karakterdir. Bu karakter aracılığıyla, roman bize sessizliğin bazen en güçlü anlatım biçimi olduğunu gösterir.

SATIR BAŞLARINDA GİZLENEN BİR İSİM: MONNA ROSA



Muazzez Akkaya



Sezai Karakoç

Bazı şiiirler vardır, içinde sırlar taşır, hikâyelerini gizlice saklar. O şiiirleri tamamlayan, dizelerin ardında gizlenen yaşanmışlıklardır. Sezai Karakoç'un "Monna Rosa" şiiiri, işte böyle hikâyesiz tamamlanamayan, gizemiyle büyüyen şiiirlerden biridir.

Henüz 19 yaşındaydı Karakoç. Ankara'da bir üniversite öğrencisi, kalbinde edebiyatın heyecanını taşıyan genç bir adamdı. Herkes serbest şiiirin peşinde koşarken, o inatla ve gururla hece ölçüsünü seçti. Serbestçilere meydan okurcasına yazdığı bu şiiire bir isim koydu: "Monna Rosa". Yıllar sonra "Sadece bir denemeydi," dese de, kim inanır? Bazı şiiirler sadece yazılmaz, yaşanır.

Karakoç, şiiirinde bir isim sakladı. Otuz yıl boyunca fark edilmeyen, şiiirin baş harflerinden oluşan bir akrostişi bu. Bir ziyaret esnasında sırrını ilk ve son kez açıkladı şair:

"O dönem dedim ki, hece ile bir şiiir yazayım. Serbestçi şairler divan edebiyatıyla dalga geçiyordu; hep 'gül bülbül' diyorlardı. Yabancı isimler moda olmuştu, gül ile dalga geçilince, 'Monna Rosa' dedim adına; tek gül anlamında bir şeydi. Bir arkadaşımın ismini gizledim içinde. Bu şiiir hakkında bir daha hiç konuşmayacağım."

Peki, kimdi şiiire saklanan bu isim? İşte burada devreye Muazzez Akkaya girer.

Muazzez Akkaya'nın etrafında dönen şiiirsel evrende, yalnızca Sezai Karakoç değil, Cemal Süreyya da bulunuyordu. İddiaya göre, Cemal Süreyya ve Sezai Karakoç arasında sessiz bir rekabet vardı. Muazzez Hanım yıllar sonra verdiği röportajda şöyle anlattı:

"Bir iddiaya girmişlerdi. Kim daha başarılı olursa, diğeri bir şeyinden vazgeçecekti. Bir gün Mülkiye'nin kafesinde oturuyorduk. Arkadaşlarım gittikten sonra, sadece Sezai Karakoç ile masada kaldığımız anı Cemal Süreyya görmüş, bunun üzerine soyadındaki harflerden birini sildirmişti."

İşte şiiirin içinde gizlenen isim: Muazzez Akkaya.

Belki büyük bir aşk, belki de sadece bir gençlik anıydı. Muazzez Akkaya yıllar sonra bile, şiiirin kendisi için yazıldığını başlangıçta bilmediğini, Sezai Karakoç'un farklı bir düşünce yapısında olduğunu ve aralarında bir sevdanın hiç başlamadığını söyledi. Ama bu şiiir, yine de yaşanmıştı.

Monna Rosa, iki büyük şairin sessizce çevresinde döndüğü ama asla açıkça söyleyemedikleri duygunun adıydı.

"Monna Rosa. Siyah güller, ak güller.

Geyve'nin gülleri ve beyaz yatak.

Kanadı kırık kuş merhamet ister,

Ah senin yüzünden kana batacak.

Monna Rosa. Siyah güller, ak güller..."

Belki hiç yaşanmamış bir aşk, belki hiç dile getirilmemiş bir seveda... Ancak kesin olan tek şey; Monna Rosa'nın, bir şiiir gibi sevmenin sessiz tarifi olduğudur. Bir kalbi kırmadan, bir ismi yüksek sesle anmadan, onu sadece satır başlarında gizleyerek sevmenin inceliğidir Monna Rosa.

Ve bazı şiiirler, yaşanmış olsun ya da olmasın, sadece hatırlanmak için yazılır.

Monna Rosa da, unutulmamak için yazılmıştır.



BÖLÜM EDITÖRÜ
Ezgi Nur ÖZBÜTÜN

DENİZLERİN GİZEMLİ DÜNYASI: DENİZ BİYOLOJİSİNİ TANIYALIM

Denizler, dünyanın en büyük ekosistemlerinden biri olup gezegenimizin yaklaşık %71'ini kaplar. Ancak bu büyük su kütlesi hâlâ tam olarak keşfedilememiştir. Deniz biyolojisi, bu engin dünyayı ve içinde yaşayan canlıları inceleyen bilim dalıdır.

Okyanus derinliklerinden mercan resiflerine, kutup denizlerinden tropikal sulardaki ekosistemlere kadar geniş bir alanı kapsayan deniz biyolojisi, doğanın büyüleyici yüzünü bizlere sunar.

Deniz biyolojisi; okyanuslar, denizler ve diğer su kütlelerinde yaşayan organizmaları ve bunların birbirleriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerini inceleyen bir bilim dalıdır. Deniz biyologları, su altındaki ekosistemleri, besin zincirlerini, deniz organizmalarının davranışlarını ve çevresel değişikliklerin bu canlılara etkisini araştırırlar. Bu alan, zooloji, botanik, ekoloji ve jeoloji gibi farklı bilim dallarıyla yakından ilişkilidir.

Denizlerde milyonlarca farklı tür yaşamaktadır ve bunların birçoğu hâlâ keşfedilmeyi beklemektedir. Sadece 200 metre derinliğe kadar olan bölgede dahi biyoçeşitlilik son derece fazladır. Deniz

biyolojisi alanında yapılan araştırmalar, yalnızca deniz yaşamını anlamamıza değil, aynı zamanda insanlar için yeni ilaçlar, gıda kaynakları ve teknolojiler geliştirilmesine de olanak tanır.

OKYANUS KATMANLARI VE YAŞAM ALANLARI

Denizler, derinliğe göre farklı katmanlara ayrılır ve her katmanda farklı ekosistemler bulunur:

- Epipelajik (Güneş Işığı) Bölge (0-200 m): Bu bölgede güneş ışığının ulaşması sayesinde fotosentez gerçekleşir. Deniz yosunları, planktonlar ve çeşitli balık türleri burada yaşar.
- Mezopelajik (Alacakaranlık) Bölge (200-1000 m): Işığın gittikçe azaldığı bu bölgede biyoluminesans (kendi ışığını üretebilen) canlılar bulunur.
- Batiyal Bölge (1000-4000 m): Güneş ışığının tamamen yok olduğu, basıncın son derece yüksek olduğu bu bölgede dev kalamamlar, deniz hiyarları ve derin deniz balıkları yaşar.
- Abisal ve Hadal Bölgeler (4000 m+): Okyanusun en derin noktalarıdır ve buradaki canlılar aşırı basınca dayanıklı olacak şekilde evrimleşmiştir.

Deniz Ekosistemleri

Denizler, farklı yaşam alanlarına sahip çeşitli ekosistemlere ev sahipliği yapar:

- Mercan Resifleri: "Denizlerin yağmur ormanları" olarak bilinir ve binlerce tür için barınak sağlar.
- Açık Deniz: Okyanusun geniş ve derin bölgelerini kapsar. Burada büyük yırtıcı balıklar ve balinalar bulunur.
- Derin Deniz: Oksijen seviyesinin düşük, basıncın yüksek olduğu bir ortamdır. Bu bölgede ilginç ve alışılmadık canlılar yaşar.
- Kıyı Ekosistemleri: Gelgit bölgelerinde bulunur. Yengeçler, midyeler ve çeşitli kabuklu deniz hayvanları bu bölgede yoğun olarak görülür.

Deniz Canlılarının Evrimi ve Uyumu

Deniz canlıları, yaşadıkları ortama uyum sağlamak için çeşitli evrimsel adaptasyonlar geliştirmiştir:

- Biyoluminesans (Işık Üretimi): Derin deniz canlıları, avcılarını kandırmak ya da avlarını cezbetmek için kendi ışıklarını üretir.
- Basınca Dayanıklı Vücut Yapısı: Derin deniz canlıları, esnek ve sağlam vücut yapılarına sahiptir.
- Kamuflaj Yeteneği: Bazı balıklar ve ahtapotlar, çevrelerine uyum sağlamak için renk değiştirme yeteneğine sahiptir.

Okyanusların Küresel Önemi

Okyanuslar yalnızca deniz canlıları için değil, tüm dünya ekosistemi için kritik öneme sahiptir. Atmosferdeki oksijenin yaklaşık %50'si okyanuslar tarafından üretilir. Aynı zamanda iklim dengesi, karbon döngüsü ve besin zinciri gibi temel ekosistem hizmetlerini destekler.

Deniz biyolojisinin temellerini anlamak, okyanus ekosistemlerini koruma bilinci oluşturmak açısından büyük önem taşır. Denizler, yalnızca keşfedilmeyi bekleyen gizemli bir dünya değil, aynı zamanda gezegenimizin geleceği için hayati bir ekosistemidir.



BÖLÜM EDITÖRÜ
Zeynep DÜNDAR

MAHREMİYETİMİZİ DİJİTALDE KORUYOR MUYUZ ?

GÖRÜNÜR OLMAKLA KAYBOLMAK ARASINDA: DİJİTAL MAHREMİYET



Hepimiz her gün bir şeyler paylaşıyoruz, değil mi? Kendi fotoğrafımızı, arkadaşlarımızı, belki de bir kahve ve gün batımını... Uyanır uyanmaz elimize telefonumuzu alıyoruz ve günün ilk adımını dijital dünyaya atıyoruz. Bildirimleri inceliyoruz, mesajları yanıtlıyoruz ve her dokunuşta bir iz bırakıyoruz. Peki, biz bu dijital izleri bırakırken ne kadar görünüyoruz ve ne kadar görünmek istiyoruz?

Evimizin kapılarını herkese açmıyoruz. Hatta evimize gelen misafirlere hangi odaları göstereceğimizi de biz seçiyoruz ama internette kapıların hep açık olduğunu atlıyoruz. Hatta bazen fark etmeden konum paylaşarak, herkese açık profillerle ve uygulamalara “evet, izin ver” diyerek evin anahtarını kapının üstünde bırakıyoruz.

Görünürken Ne Kadar Gizliyiz?

Eskiden mahremiyet dediğimizde özel hayat, aile sırları, belki de mektuplar ve günlükler gelirdi. Şimdi ise çerezleri, uygulama izinlerini ve algoritmaları konuşuyoruz. Son zamanlarda oldukça gündemde olan dijital mahremiyeti en basit hâliyle internet üzerindeki “özel alan” hakkı olarak tanımlayabiliriz. Kim, ne zaman, neye erişebilir? Hangi web sitesi bizim hakkımızda hangi verileri toplu-

yor? Bütün bu soruların cevabı, aslında dijital mahremiyetin sınırlarını çiziyor. Asıl mesele, kişisel bilgilerimizin toplanması, saklanması, paylaşılması ve kullanılması noktasında kontrolün ne kadar bizde olduğu.

TEK TIKLA “AYAK İZİMİZİ” BIRAKIYORUZ!

Kullandığımız uygulamalar, gezdiğimiz siteler, “kabul et” dediğimiz çerez politikaları... Hepsi bir iz bırakıyor ve buna “dijital ayak izi” diyoruz. Bugün Google’da bir ayak kabı aratsak, yarın Instagram’da karşımıza sponsorlu reklam olarak çıkması işte tam da bu yüzden. Buna “hedefli reklamcılık” diyoruz. Hatta sadece yaş, cinsiyet ve lokasyon bilgilerimize sahip bir sistem, hakkımızda %80 doğrulukla reklam önerisi sunabilir. Tabii bunlar sadece ticari amaçlarla kullanılmıyor. Bazen büyük şirketler, bazen de kötü niyetli kişiler bu bilgileri toplayıp “bize dair” kararlar verebiliyor. Kredi notundan işe alıma, tercih ettiğimiz dizilerden siyasi eğilimlerimize kadar birçok konuda fikir sahibi olunabiliyor. Üstelik hiç konuşmamış olsak bile.

Kaydırma hızımız, duraksadığımız yerler, hangi içeriğe ne kadar süre baktığımız gibi veriler toplanıyor. Bu verilerle dijital bir “kişilik profili” çıkarılıyor. Bu tür mikro takip yöntem-

leri, kullanıcıların bilinçaltı tercihlerini öğrenmek için kullanılıyor. Bu nedenle bazen “Ben bunu düşünmüştüm ama hiç aramamıştım, karşıma çıktı” dediğimiz de oluyor. Haliyle insanın aklına şu soru geliyor: “Telefonum beni mi dinliyor?”

Bu gerçekten çok sık karşılaşılan bir durum ve dijital mahremiyetin sınırlarını zorlayan örneklerden biri. Büyük teknoloji şirketleri, kullanıcıların konuşmalarını reklam amaçlı dinlediklerini kesin bir dille reddediyor. Ancak buna rağmen bu kadar denk gelme hâli, birçok kullanıcıda ciddi bir güvensizlik yaratıyor.

Aslında bunun arkasında daha karmaşık bir sistem var. Cihazlar arası veri paylaşımı, bulunduğumuz konum, arkadaşlarımızın yaptığı aramalar veya internet gezinme geçmişimiz gibi pek çok unsur bir araya gelerek reklam algoritmalarını besliyor. Yani konuştuğumuz kişi o konuyla ilgili bir arama yapmışsa, biz de onunla aynı ortadaysak veya dijital olarak bağlantılıysak, sistem bunu bize de ilgi alanı olarak gösterebiliyor. Yine de işin içinde mikrofon izinleri gibi teknik detaylar da var. Pek çok uygulamaya farkında olmadan mikrofon erişimi veriyoruz ve bu erişimlerin ne şekilde kullanıldığı tam olarak şeffaf değil. Bu da mahremiyet konusundaki endişeleri artırıyor.



PAYLAŞMAMAK DA BİR ÖZGÜRLÜKTÜR

Web siteleri ve uygulamalar bazen bizi fark etmeden veri paylaşımına zorlar. Bu noktada “dark patterns” denilen gizli katmanlar devreye girer: “Kabul et” butonu büyük ve renkli iken, “Reddet” gri ve görünmezdir. İptal etmek istediğin abonelik birkaç adım gerektirirken, abone olmak tek tıktır. Son yıllarda öne çıkan psikolojik bir kavram olan “mahremiyet yorgunluğu”ndan da söz edelim. Kullanıcılar sürekli “Kabul et / Reddet” ekranları, çerez politikaları ve gizlilik sözleşmeleriyle karşılaşılıyor. Bir noktadan sonra da “Zaten her şey toplanıyor, uğraşmak istemiyorum” diyerek vazgeçiyorlar. Bu da pasif kabullenmeye yol açıyor. Yani bilinç artarken, aynı zamanda bıkkınlık ve ilgisizlik de artıyor. Ama mesele gizlemek değil, seçmek. Ne paylaşacağını, kiminle paylaşacağını ve ne kadarını... Hiç tanımadığın birine günlüğünü verir misin? Ya da birine sürekli seni takip etme hakkı tanır mısın? İnternette bunu farkında olmadan yapıyoruz.

MAHREMİYET KONUSUNDA FARKLI BAKIŞ AÇILARI!

“Mahremiyet temel haktır.” diyenler, dijital dünyada da tıpkı gerçek hayattaki gibi sınırlar olması gerektiğini savunur. Bu kişiler, kişisel verilerin izinsiz toplanmasını özel hayatın ihlali olarak görür. “Zaten gizleyecek bir şeyim yok.” diyenler, mahremiyetin abartıldığını, zaten herkesin her şeyi paylaştığını düşünür. Bu görüş, uzun vadede kişisel bilgilerin suistimale açık hâle gelmesini göz ardı eder. “Veri karşılığı hizmet alıyorum.” diyenler, ücretsiz kullandığımız dijital hizmetlerin aslında verilerimizle ödendiğini savunur. “Gözetim gerekli, güvenlik öncelikli.” diyenler, toplumun güvenliği için devletin belirli ölçüde bireyleri izlemesini kabul edilebilir bulur. “Mahremiyet zaten bitti.” cümlesi ise karamsar bir bakış açısı sunar. Yüz tanıma teknolojileri, sesli asistanlar, akıllı cihazlar... Bu kişiler, mahremiyetin çoktan sona erdiğini savunur. Her toplumun mahremiyet anlayışı da farklılık gösteriyor. Batı toplumlarında daha bireysel bir yaklaşım varken, Doğu toplumlarında “aile, mahalle, toplumsal normlar” daha belirleyici olabilir. Bu farklılıklar dijital ortama da yansıyor. Örneğin; Avrupa’da WhatsApp gizlilik politikası tepkiyle karşılanırken, Türkiye’de bu değişiklik çoğu kullanıcı tarafından görmezden gelinişti.

Avrupa’da yürürlüğe giren GDPR (Genel Veri Koruma Tüzüğü) ile bireyler; verilerinin toplanıp toplanmadığını öğrenebilir, “silinme hakkı” talep edebilir, verilerini taşımaya isteyebilir. Türkiye’de ise KVKK (Kişisel Verilerin Korunması Kanunu) bu alanda önemli bir adımdır. Ancak uygulama ve denetim mekanizmaları hâlâ gelişme aşamasındadır.

MAHREMİYETİ KORUMAK İÇİN KONTROL SENDE KALSIN!

Teknoloji ilerledikçe mahremiyet daha karmaşık bir hâl alacak. Akıllı ev sistemleri her hareketimizi bilecek, dijital kimlikler fiziksel kimliklerin yerini alırken veri sahipliği kavramı da ön plana çıkacak. Bireyler, kendi verilerini bir varlık gibi görebilecek ve örneğin sağlık verilerini bir araştırma için satabilecek. Web3 ve blokzincir teknolojileriyle verinin kullanımından gelir elde edebilecekler. Tüm bunlar olurken temel kural değişmeyecek:

Kontrol sende olsun!

Dijital dünyanın hızına kapılmadan önce bir dur, düşün, seç. Çünkü mahremiyet aslında bir tercih meselesidir.

Unutma; sınırı sen çizmezsen, birileri senin yerine çizer.

KÜÇÜK AMA ETKİLİ ADIMLAR!

- Şifrelerini güvenli tut: “123456” yerine biraz yaratıcılık fena olmaz.
- Uygulama izinlerini kontrol et: Kamera, mikrofon, konum... Gerçekten hepsine ihtiyaçları var mı?
- Her bağlantıya tıklama: Bazı mesajlar pek de masum değil.
- İki adımlı doğrulamayı her platformda aktif hâle getir.
- Gizlilik ayarlarını düzenle. Sosyal medyada ne kadar “açık” olduğunu sen belirle.
- Tarayıcı çerezlerini düzenli olarak temizle.
- Sosyal medyada neyi ne kadar paylaştığını yeniden gözden geçir.

NASIL YAPILIR?

PIR Sensörü ile Basit Alarm Sistemi Yapımı

Evde değilken, odanızda veya evinizde gerçekleşen hareketleri tespit eden basit bir alarm sistemi kurmaya ne dersiniz? Bu sayımızda Arduino ve PIR sensörünü kullanarak kolayca hazırlayabileceğiniz bir alarm sistemini adım adım anlatıyoruz. Haydi başlayalım!

Gerekli Malzemeler:

- Arduino Uno (1 adet)
- PIR Hareket Sensörü (1 adet)
- Buzzer (1 adet)
- LED (opsiyonel, 1 adet)
- 220 ohm direnç (1 adet)
- Breadboard (1 adet)
- Jumper kablolar (çeşitli uzunluklarda)

PIR Sensörü Nedir, Nasıl Çalışır?

PIR (Pasif Kızılötesi) sensör, çevredeki kızılötesi ışınlarda meydana gelen ani değişiklikleri algılar. İnsan ve hayvanlar, vücut sıcaklıkları nedeniyle bu kızılötesi ışınları yayarlar. Sensör, görüş alanına biri girdiğinde bu değişikliği algılar ve Arduino'ya "hareket var!" anlamına gelen dijital bir sinyal gönderir.

PIR Sensörün Ayarları:

Sensörün üzerinde genellikle iki ayar vidası bulunur:

- Sol vida: Algılama mesafesini ayarlar.
- Sağ vida: Algılama sonrası çıkış sinyalinin ne kadar süreyle aktif ("HIGH") kalacağını belirler.

Sistemin Çalışma Prensipleri:

- PIR sensörü hareket algıladığında Arduino'ya dijital bir sinyal gönderir.
- Arduino bu sinyali algıladığında çıkış pinlerine bağlı buzzer'i aktive ederek sesli uyarı verir ve LED'i yakarak görsel uyarı sağlar.
- Alarm süresi: Alarmin kaç saniye aktif kalacağını Arduino kodu üzerinden ayarlayabilirsiniz (örneğin, 2 saniye).

Buzzer ile Sesli Uyarı:

Kullandığımız buzzer, Arduino'nun dijital çıkışıyla aktif hale gelir ve hareket algılandığında ses çıkarır. Bu ses, kullanıcıyı uyarmak amacıyla kullanılır.

LED ile Görsel Uyarı:

Opsiyonel olarak kullanacağınız LED, hareket algılandığında yanarak görsel bir uyarı verir. Böylece sistemi kontrol etmek ve çalıştığını anlamak çok kolay olur.

Güç Kaynağı Seçenekleri:

- Sistemi USB bağlantısıyla doğrudan bilgisayardan ya da powerbank ile besleyebilirsiniz.
- İsterseniz mobil olarak kullanmak için pil veya adaptör de tercih edebilirsiniz.

Bağlantı Şeması (Adım Adım):

PIR Sensörü:

- VCC Arduino 5V
 - GND Arduino GND
 - OUT Arduino Dijital Pin D2
- Buzzer:

- (+) Pozitif ucu Arduino Dijital Pin D8
 - (-) Negatif ucu Arduino GND
- LED (Opsiyonel):
- Anot (uzun bacak) Arduino Dijital Pin D13
 - Katot (kısa bacak) 220 ohm direnç üzerinden Arduino GND

Sistemi Geliştirme Önerileri:

- Dilerseniz aşağıdaki önerilerle alarm sisteminizi daha gelişmiş hale getirebilirsiniz:
- Bir LCD ekran ekleyerek hareket algılandığında ekranda "Hareket Algılandı!" mesajı gösterebilirsiniz.
- Bluetooth modülü kullanarak hareket durumunda akıllı telefonunuza bildirim gönderebilirsiniz.
- Röle modülü sayesinde gerçek bir lamba ya da siren ekleyerek profesyonel güvenlik sistemlerine benzer bir sistem oluşturabilirsiniz.

Arduino Kod Mantığı:

- Arduino sürekli PIR sensörünün gönderdiği dijital sinyali okur.
- Hareket algılandığında (digitalRead(pirPin) == HIGH), buzzer ve LED aktif edilir.
- delay(2000) komutu, alarmin 2 saniye boyunca çalışmasını sağlar.
- Kodun tamamını ve detaylarını kolayca oluşturabilirsiniz.

```
int pirPin = 2; // PIR sensörü dijital pin 2'ye bağlı
int buzzerPin = 8; // Buzzer dijital pin 8'de
int ledPin = 13; // LED dijital pin 13'te

void setup() {
  pinMode(pirPin, INPUT);
  pinMode(buzzerPin, OUTPUT);
  pinMode(ledPin, OUTPUT);
  Serial.begin(9600);
}

void loop() {
  int hareket = digitalRead(pirPin);

  if (hareket == HIGH) {
    Serial.println("Hareket algılandı!");
    digitalWrite(buzzerPin, HIGH); // Alarm çalsın
    digitalWrite(ledPin, HIGH); // LED yansın
    delay(2000); // 2 saniye çalsın
  } else {
    digitalWrite(buzzerPin, LOW);
    digitalWrite(ledPin, LOW);
  }

  delay(100);
}
```

Sonuç:

Artık evinizde, işyerinizde veya odanızda kullanılabileceğiniz basit ama etkili bir hareket algılama alarm sisteminiz var. Bu sistem sayesinde hem eğlenerek Arduino ve elektronik bileşenleri tanıyabilir, hem de günlük yaşamınızı daha güvenli hale getirebilirsiniz. Bir sonraki projede görüşmek üzere, güvenli günler!

BÖLÜM EDITÖRÜ
Begüm Tezel

GELECEĞİ İNŞA EDEN BİR ÖĞRENCİ HARAKETİ İNŞAAT TOPLULUĞU



2025 Yönetim Kadrosu

Topluluk Başkanı: Mustafa Eren Akkaya

Yönetim Kurulu Üyeleri:

- M. Talha Süral
- Ceren Yüncü
- Simge Bozoğlu
- Taha Gökmen
- Eylem Kara

Süleyman Demirel Üniversitesi İnşaat Topluluğu, sahip olduğu vizyon, sorumluluk bilinci ve ekip ruhuyla sadece bugünü değil, geleceği de inşa etmeye kararlı. "Yolumuz uzun, enerjimiz yüksek" diyen topluluk sadece proje üretmediklerini topluma değer, geleceğe yön verdiklerini belirtiyor.

Süleyman Demirel Üniversitesi İnşaat Topluluğu, üniversiteye, şehre ve ülkeye katkı sağlayan, mesleki ve sosyal açıdan fark yaratan projeler üretmeyi kendine görev edinmiş dinamik bir öğrenci topluluğudur. Öğrenim dönemi boyunca hem teknik hem sosyal alanlarda düzenlenen etkinlikler aracılığıyla hem bireysel gelişime katkı sağlıyor hem de topluma fayda yaratmayı hedefliyorlar. Yıl boyunca çeşitli teknik geziler, seminerler ve atölye çalışmaları organize ederken, aynı zamanda sürdürülebilir sosyal sorumluluk projeleriyle de isimlerinden söz ettiriyorlar. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bazı büyük çaplı projeler, yalnızca üniversite bünyesinde değil, Türkiye genelinde yankı uyandırmaktadır.



TAMAMEN ÖĞRENCİ GİRİŞİMİYLE YAPILAN TOPLULUK BİNASI

Üniversitemiz öğrencileri tarafından bulunan sponsorluklar sayesinde inşa edilen SDÜ İnşaat Topluluğu Binası, Türkiye'de öğrenci eliyle gerçekleştirilmiş nadir projelerden biridir. Bu bina, birlikteliğin, sorumluluğun ve vizyonun fiziksel bir ürünü olarak, öğrencilere ilham vermeye devam ediyor.



İNŞAAT ZİRVESİ'25: GELECEĞİ BİRLEŞTİREN BULUŞMA

Her yıl düzenlenen ve ulusal ölçekte gerçekleştirilen İnşaat Zirvesi, kariyer günleri kapsamında öne çıkan etkinliklerden biridir. 2025 yılı Nisan ayında gerçekleştirilen Zirve, başta inşaat mühendisliği ve mimarlık öğrencileri olmak üzere, tüm üniversite öğrencilerine hitap edecek içeriklerle yapılandırılmıştır.

Etkinlikte, sektörün önde gelen firmaları, 1000-1500 katılımcı öğrenci ve akademisyeni ağırlarken, diğer üniversitelerden gelen öğrenci dostlarımızla da güçlü bir bağ kuruyor. Seminerler, paneller, yarışmalar ve workshoplarla zenginleştirilen program; hem teknik donanım hem de sosyal ağ açısından katılımcılara büyük katkı sağlıyor.

Zirve kapsamında gerçekleşen oturumlarda firmalar kendi kurumsal kimliklerini tanıtırken, öğrenciler de sektöre dair bilgileri birinci elden edinme fırsatı buluyor. Bu sayede üniversite süreci devam ederken kariyer planlaması için sağlam bir temel oluşturulmuş oluyor.



PEMBE BARET HAREKETİ

İnşaat sektöründe kadın istihdamına dikkat çekmek, bu alanda farkındalık oluşturmak, toplumsal cinsiyet eşitliğine katkı sağlamak ve genç kadın mühendis adaylarını cesaretlendirmek amacıyla hayata geçirilen Pembe Baret Projesi, bugüne dek Türkiye genelinde 10.000 adedin üzerinde dağıtılarak geniş bir etki alanına ulaşmıştır. Proje, yalnızca sembolik bir aksesuar değil; kadın emeğinin görünürlüğünü artıran, sektördeki duvarları yıkmayı hedefleyen ve güçlü bir çağrı niteliği taşıyan bir girişimdir.

MAYIS AYI BURÇ YORUMLARI



21 MART-19 NİSAN

Finansal durumunuzu gözden geçirme zamanı. Bütçenizi dengelemek ve gereksiz harcamalardan kaçınmak önemli olacak. Yeni yatırımlar konusunda temkinli olun. Düşünmeden söylediğin bir söz, seni istemediğin bir tartışmanın içine çekebilir. Kendine alan yaratmak, huzurunu korumak için şart olacak. Aşk hayatınızda ise sabırlı davranmanız gereken bir süreçsiniz.



23 TEMMUZ-22 AĞUSTOS

Kariyerinizde önemli gelişmeler yaşanabilir. Yeni sorumluluklar üstlenmek ve liderlik vasıflarınızı sergilemek için uygun bir dönem. Aşk hayatınızda tutkularınız ön planda olacak. Biri seni beklenmedik şekilde şaşırtabilir, hem de güzel anlamda! Göz önünde olmakla görünmez kalmak arasında bir denge kurman gerekebilir.



22 KASIM-21 ARALIK

Kısa seyahatler, eğitim ve iletişim alanlarında hareketlilik var. Yeni şeyler öğrenmek ve bağlantılar kurmak için mükemmel bir ay. Macera arayışın bu ay daha çok içsel olacak. Yeni bir felsefe ya da kitap sana farklı bir bakış açısı sunabilir. Aşk hayatınızda konuşmalar her şeyin yönünü belirleyebilir.



21 NİSAN-21 MAYIS

Kendinizi yeniden keşfetme ve kişisel sınırlarınızı belirleme dönemi. İlişkilerde netlik ve dürüstlük arayışınız artabilir. Bir eşyaya ya da mekâna duyduğunuz bağ bu ay sana çok şey anlatabilir. Kalabalıklardan uzaklaştığında kendini daha çok seveceksin. Aşkta geçmiş defterleri kapatıp yeni başlangıçlara açık olun.



22 AĞUSTOS-22 EYLÜL

Gündelik hayatınızı düzenlemek ve sağlık konularına odaklanmak bu ay öne çıkıyor. Kendinizi daha enerjik ve üretken hissedeceksiniz. Detaylara bu kadar takılmak seni yorabilir; biraz akışa bırakmayı denemelisin. Sessizce gözlemlediğin biri sana ilham olabilir. Aşk hayatınızda ise güven duygusunu inşa etmek önceliğiniz olabilir.



22 ARALIK-21 OCAK

Gelir kaynaklarınızı artırma ve maddi güvence sağlama isteğiniz öne çıkıyor. Pratik adımlar atarak sağlam temeller oluşturabilirsiniz. Yavaşlaman gereken yerlerde hız yapıyorsan evren seni bir sinyal ile uyaracak. Bir büyüğün sözü kulağına küpe olabilir. Aşkta ise istikrar ve sadakat sizin için her zamankinden daha önemli.



22 MAYIS-22 HAZİRAN

İçsel dünyanıza dönerek, meditasyon ve kişisel gelişim çalışmalarına yönelebilirsiniz. Rüyalarınız ve sezgileriniz bu dönemde size rehberlik edebilir. Kafanda dönen binbir düşünceye bir dur demek zor olacak. Bir günlüğe başlamak zihnini sakinleştirmene yardım edebilir. Aşk hayatınızda sürpriz bir karşılaşma gündeminizi değiştirebilir.



23 EYLÜL-22 EKİM

Yaratıcılığınızın tavan yaptığı bir dönemdesiniz. Sanatsal uğraşlar, hobiler ve eğlenceli aktiviteler ruhunuza iyi gelecek. Kendini başkalarının ihtiyaçlarına göre şekillendirmek yerine kendi isteklerini önceliklendirmelisin. Sosyal medya veya iletişim araçlarıyla küçük bir detoks sana iyi gelir. Aşkta romantik anlar ve flörtleşmeler sizi mutlu edebilir.



22 OCAK-19 ŞUBAT

Kendinizi her zamankinden daha görünür hissedeceğiniz bir ay. Kişisel hedeflerinize odaklanmak ve yeni kararlar almak için güçlü etkiler altında olacaksınız. Kalbinin sesini teknolojiyle bastırma; bazen sessizlik en iyi cevap olur. Eski bir arkadaşla karşılaşma olasılığın yüksek. Aşk hayatınızda dikkat çekmeniz ve ilgi görmeniz an meselesi.



23 HAZİRAN-22 TEMUZ

Sosyal çevrenizde genişleme ve yeni arkadaşlıklar kurma zamanı. Topluluk çalışmalarına katılmak size iyi gelebilir. Anılarla çok haşır neşir olduğun bir ay olabilir. Rüyaların sık sık geçmişten kişilerle doluysa, evrenden bir mesaj geliyor demektir. Aşkta kalbinizin sesini dinlemekten çekinmeyin.



23 EKİM-21 KASIM

Aile ilişkileri, ev düzeni ve köklerle bağlarınız gündemde. Evinizde değişiklikler yapmak ve sevdiklerinizle bağ kurmak size huzur verecek. Duygularını bastırmak yerine onları anlamaya çalışırsan dönüşüm başlayacak. Eski bir defteri açmak hem hüznü hem huzuru getirebilir. Aşk hayatınızda geçmişe takılmadan geleceğe odaklanmanız gerekebilir.



20 ŞUBAT-20 MART

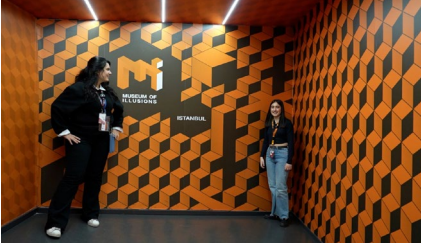
Biraz geri çekilmek ve içsel dengeyi bulmak size iyi gelebilir. Ruhsal şifalanma ve yaratıcı çalışmalar için destekleyici bir zaman. Yalnızlıkla barışmak seni daha güçlü kılacak. Müzik ya da sanatla iç içe olmak iç dünyanı dengeleyecek. Aşk hayatınızda gizli duygular yüzeye çıkabilir.

2 KADIN 1 RÖPORTAJ - 11.BÖLÜM GİZEM KOCAMAN BÜLBÜL



2 Kadın 1 Röportaj programımızın bu bölümünde, Isparta'da kendi okçuluk kulübünü kurarak spora ve girişimciliğe adım atan milli okçu Gizem Kocaman Bülbül ile bir araya geldik. Kendisiyle sporculuk kariyerini, kadın olarak yaşadığı deneyimleri ve girişimcilik yolculuğunu konuştuk. Programımız şimdi yayında!

YOLCULUK NEREYE - 2. SEZON 5. BÖLÜM İSTANBUL İLLÜZYON MÜZESİ



Yolculuk Nereye programımızın bu bölümünde İstanbul'un büyüleyici dünyasına adım attık ve İllüzyon Müzesi'ni ziyaret ettik. İstanbul İllüzyon Müzesi, hayal gücünüzü zorlayan ve algılarınızla oynayan eşsiz bir deneyim sunuyor. Gelin, bu etkileyici müzeyi birlikte keşfedelim.

ÖĞRENCİ İŞLERİ - 43. BÖLÜM YAPAY ZEKANIN BİLE YAPAMAYACAĞINI DÜŞÜNDÜĞÜN BİR DERSİN VAR MI?



Hepimizin zaman zaman zorlandığı dersler olmuştur. Peki ya öyle bir ders var mı ki, yapay zekanın bile çözmekte zorlanacağını düşünüyorsun? Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerine "Yapay zekânın bile çözemeyeceğini düşündüğün bir ders var mı?" diye sorduk.

Bİ'KONUŞALIM - 1.SEZON 6. BÖLÜM SINIRLARIMIZ



Bİ'Konuşalım programımızın bu bölümünde, hayatımızın her alanında önemli bir yer tutan kişisel sınırlarımızı ele aldık. Kendimizi savunmak ve sınırlarımızı korumak için ihtiyaç duyduğumuz sözcüğün ne olduğunu konuştuk. Yeni bölümümüz yayında!

BU DERGİYE DE BAKMAYI UNUTMAYIN!



Proje Araştırma Geliştirme ve Uygulama Topluluğu tarafından her ay yayımlanan "**ONBİR**" dergisinin son sayısına "paguk.org" adresinden ulaşabilirsiniz!

EKRAN+ SENİ ARIYORUZ

ARANAN NİTELİKLER

- Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencisi olmak (Bölüm veya program farketmeksizin)
- Esnek çalışma saatlerine ayak uydurabiliyor ve hızlı hareket edebiliyor olmak.
- Fotoğraf makinesi öğrenmeye açık.
- İletişim becerileri yüksek



Fotomuhabir

Başvuru için fotoğraflı özgeçmişini gönder!
akademixtv@sdu.edu.tr

EKRAN+ SENİ ARIYORUZ

ARANAN NİTELİKLER

- Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencisi olmak (Bölüm veya program farketmeksizin)
- Esnek çalışma saatlerine ayak uydurabiliyor ve hızlı hareket edebiliyor olmak.
- Yazım ve imla kurallarına dikkat ederek yazı yazabilmek
- Farklı konularda içerik üretebilmek



Bölüm Editörü

Başvuru için fotoğraflı özgeçmişini gönder!
akademixtv@sdu.edu.tr

EKRAN+ YAZARLARINI ARIYOR

Her ay farklı bir ana tema üzerinde yazı, şiir, aforizma vb. türler üretmek üzere, yazma tutkusunu paylaşmak isteyen SDÜ öğrencilerini arıyoruz!

Başvuru için DM'den iletişime geçin.
@ekranderisi



ÇALIŞMA ARKADAŞLARI ARIYORUZ



- ✓ Kameraman
- ✓ Kurgu&Montaj
- ✓ Program Sunucusu

Başvuru için fotoğraflı özgeçmişini gönder

akademixtv@sdu.edu.tr



AJANS | MEDYA | TV

TARAFSIZ HABERCİLİK

