



Gençlik Ağı Gazetesi

EKİM 2025





04

Biz Kimiz?

08

Gençlik Ağındaki Gelişmeler

10

Üyelerin Sesi: Rukiye Çakmak

14

Üyelerin Sesi: Nurceren Çetinkaya

19

Bir İlke Bir Lider: Katharine Graham

28

Yönetişim Kimler İçin?

31

Uyku: Sağlığın Görünmez Kahramanı

35

Türk Mitolojisi

44

Sanatın Ticarileşmesi: İlham mı, İhraç mı?

48

Geleceğin Mutfağı: 3D Yazıcılarla Gıda Üretimi

51

Tarihin İzinde Uyku: İnsanlığın Dinlenme Yolculuğu

55

Yoksulluğun Yeni Yüzü: Görünmeyen Yoksulluk

EKİM 2025
Sayı: 48

Gençlik Ağı Gazetesi



Argüden Yönetişim Akademisi Gençlik Ağı

60

Kız Çocuklarının Özgürlük Şarkısı

65

Yıldızın Hikayesi: Ebrar Karakurt

68

Yeni Şükran Oteli Sakinleri

71

Melodi ve Hafıza: Şarkılar Anılarımızı Nasıl Şekillendiriyor?

76

Kariyer

78

Arşivden

79

Cumhuriyete Sözümüz Var!

80

Bulmaca

81

Kaynaklar

BİZ KİMİZ?

İletişim Kurulu Gençlik Ağı Gazetesi, Yönetişim Gençlik Ağı'nın çalışmalarını hem üyelerine hem de paydaşlarına duyurmak amacıyla çıkarılmaktadır. Bunun yanında hazırlanan içeriklerle hem Ağ içerisinde bir iletişim kurmak hem de gençler arasında bilgi paylaşımını canlı tutmak amaçlanmaktadır.



👤 Ayşe Beyza Eren
🏢 Akdeniz Üniversitesi - Gıda Mühendisliği
📅 Aristo 4. Dönem Mezunu
✉️ aysebeyzaeren0@gmail.com



👤 Barış Baysal
🏢 Dicle Üniversitesi - Hukuk
📅 YÖN101 Eğitimi 9. Dönem Mezunu
✉️ barisbaysal88@gmail.com



👤 Elif Hüsnagül Enez
🏢 Dicle Üniversitesi - Hukuk
📅 YÖN101 Eğitimi 9. Dönem Mezunu
✉️ elifenez01@gmail.com



👤 Huriye Nur Köse
🏢 Ankara Medipol Üniversitesi - Psikoloji
📅 Aristo 3. Dönem Mezunu
✉️ ks.huriyenur@gmail.com

BİZ KİMİZ?



 **Mehlika Nuran Gündoğmuş**
 **İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi - Rekreasyon Yönetimi Yüksek Lisans**
 **Sürdürülebilirlik101 4. Dönem Mezun**
 **mehlikanurane@gmail.com**



 **Nisanur Gülen**
 **Ege Üniversitesi - İşletme**
 **YÖN101 Eğitimi 9. Dönem Mezun**
 **nisanurgulen37@gmail.com**



 **Nisanur İşler**
 **İzmir Katip Çelebi Üniversitesi - Sosyoloji**
 **YÖN101 Eğitimi 8. Dönem Mezun**
 **nisanurrisler@gmail.com**



 **Nursemin Kutluay**
 **Mersin Üniversitesi - Türk Dili ve Edebiyatı**
 **YÖN101 Eğitimi 9. Dönem Mezun**
 **nurseminkutluay@gmail.com**

BİZ KİMİZ?

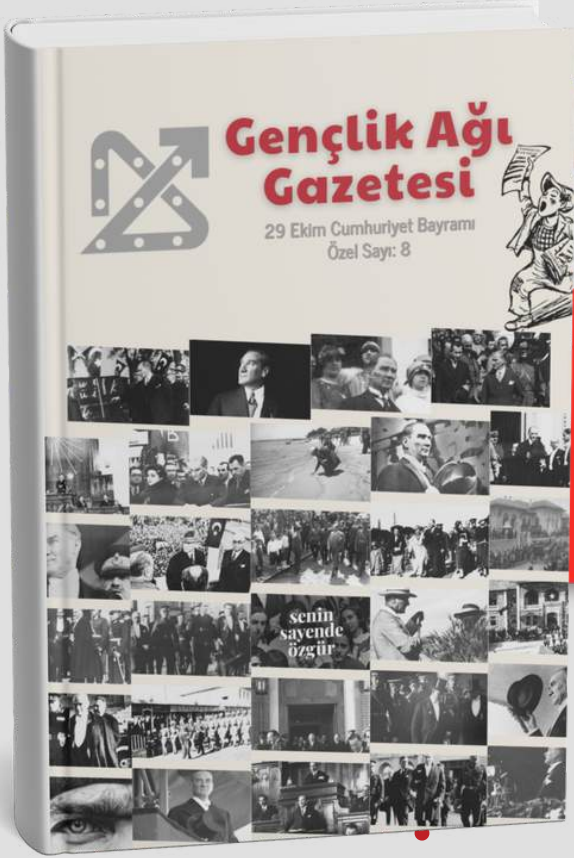


 **Simge Karsan**
 **İstanbul Üniversitesi - Sosyoloji**
 **YÖN101 Eğitimi 10. Dönem Mezunu**
 **simgekarsan@gmail.com**



 **Zeynep Çoban**
 **Marmara Üniversitesi - İşletme**
 **YÖN101 Eğitimi 9. Dönem Mezunu**
 **cobanzwy@gmail.com**

GENÇLİK AĞI GAZETESİNİN YENİ SAYISI YAYIMLANDI!



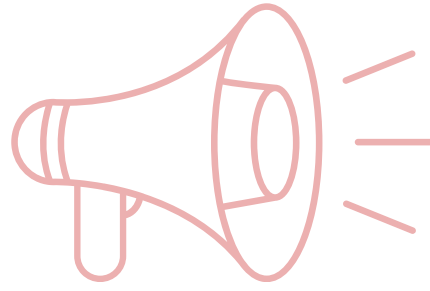
Sayının ismine tıklayarak Cumhuriyet Bayramı Özel Sayısını okuyabilirsiniz.

CUMHURİYET BAYRAMI
ÖZEL SAYISI



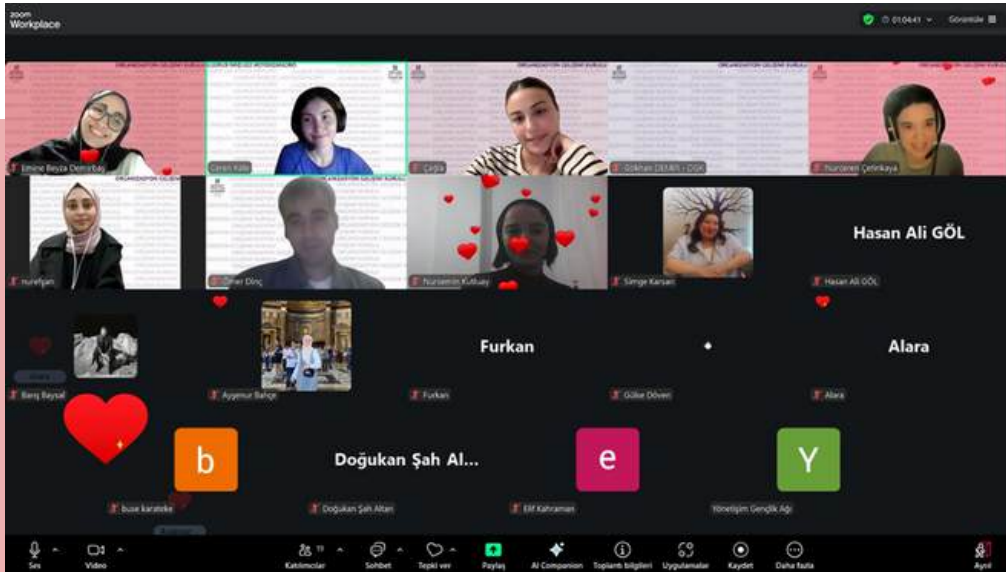
GENÇLİK AĞINDAKİ GELİŞMELER

EKİM AYINDA NELER YAPTIK?



"GENÇLİK AĞI TALKS"

Organizasyon Gelişimi Kurulu'nu yakından tanıtmak ve yıl boyunca gerçekleştirilecek etkinlik, eğitim ve buluşmalar hakkında bilgilendirme yapmak üzere düzenlendi. Program, kurulun tanıtımıyla başladı; ardından katılımcıların birbirini daha iyi tanıması amacıyla etkileşimli oyunlar oynandı. Etkinliğin devamında yıl içinde planlanan çalışmalar ele alındı ve son bölümde katılımcıların soruları yanıtlanarak açık bir iletişim ortamı sağlandı. Etkinlik boyunca alınan görseller, gençlerin aktif katılımını ve ortak üretim ruhunu yansıttı.



GENÇLİK AĞINDAKİ GELİŞMELER

EKİM AYINDA NELER YAPTIK?



"KURULLAR BULUŞUYOR"

Gençlik Ağı bünyesindeki tüm kurulların bir araya gelerek faaliyetlerini tanıttığı, deneyimlerini paylaştığı ve yeni dönem hedeflerini aktardığı bir buluşma niteliğindedir. Her kurul, yürüttüğü çalışmalar hakkında bilgi verirken, ekipler arası iş birliğini ve dayanışma kültürünü güçlendirdi. Katılımcıların katkılarıyla verimli bir paylaşım ortamı oluştu ve gelecek döneme yönelik ortak bir vizyon geliştirildi.



ÜYELERİN SESİ

• GENÇLİK AĞI ÜYELERİNİ TANIYALIM

Bu ay konuğumuz sevgili **Rukiye Çakmak**. Hadi onu yakından tanıyalım!

Merhaba, ben Rukiye Çakmak. 24 yaşındayım. Aslen Şanlıurfalıyım, ancak uzun süredir Hatay'da yaşıyorum.

Adıyaman Üniversitesi Ziraat Mühendisliği bölümünden mezun oldum. Aynı zamanda Yönetim Bilişim Sistemleri 3. sınıf öğrencisiyim. Tarım ve teknolojiyi bir araya getirmeyi, üretimin geleceğini inovasyonla dönüştürmeyi amaçlıyorum. Tarım, girişimcilik ve yeni teknolojiler gibi alanlarla ilgileniyorum.



Kendimi geliştirmek için hem ulusal hem uluslararası kamplara katıldım.

Bu kamplarda farklı kültürlerden gençlerle tanıştım, farklı disiplinlerde yeni fikirler keşfettim.

Her programdan sonra, öğrendiklerimi sadece not defterimde değil, hayatımda uyguladım.

Bu deneyimler bana şunu öğretti: Bilgi, paylaştıkça çoğalıyor; deneyim, eyleme dönüştükçe anlam kazanıyor.

Eğitim yolculuğumda Aspire Institute ve YetGen gibi önemli programlarda yer aldım.

Aspire programı kapsamında, gençlerin kariyer planlama, kişisel gelişim ve sosyal etki yaratma konularında farkındalık kazandığı atölyelere katıldım. Bu süreçte liderlik, topluluk yönetimi, proje geliştirme ve hedef odaklı düşünme becerilerimi güçlendirdim. Aspire deneyimi, bana hem bireysel hem de toplumsal ölçekte değişim yaratmanın yöntemlerini öğretti.

ÜYELERİN SESİ

• GENÇLİK AĞI ÜYELERİNİ TANIYALIM

YetGen (Yetkin Gençler) programında ise 21. yüzyıl yetkinlikleri üzerine yoğun bir eğitim süreci tamamladım. Bu kapsamda dijital okuryazarlık, iletişim, problem çözme, girişimcilik, finansal farkındalık, sürdürülebilir kalkınma ve tasarım odaklı düşünme gibi alanlarda teorik bilgiyle birlikte uygulamalı çalışmalar yaptım. YetGen, disiplinler arası düşünme alışkanlığı kazanmamı ve farklı alanlarda öğrendiklerimi projelere dönüştürebilmemi sağladı.

Bugün Bambu Eğitim Platformu'nda hem eğitmen hem de koordinatör olarak görev yapıyorum.

Bambu benim için bir okuldan çok, öğrenmenin yaşayan bir formu.

Burada gençlerle tasarladığımız atölyeler, eğitim modülleri ve sosyal projeler, sadece bilgi aktarımı değil — bir etki zinciri.

Her atölyede, bir gencin "Ben de yapabilirim." dediğini görmek, bana geleceğe dair en gerçek umutlardan birini veriyor.

Bunun yanı sıra Kodluyoruz'ta web geliştirme mentörü olarak yer alıyorum.

Burada gençlerle sadece kod yazmıyoruz; tasarım, problem çözme ve üretim etiği üzerine de konuşuyoruz.

Kodluyoruz'ta amaç yalnızca bir beceri kazandırmak değil, o beceriyi değer üretmeye dönüştürmek.



Ayrıca Gamefed'de oyun tasarımcısı olarak görev alıyorum.

Bu deneyim bana teknolojiyi sadece bir araç değil, aynı zamanda bir öğretme dili olarak kullanmayı öğretti.

Eğitimsel oyunlar tasarlarken, gençlerin düşünme biçimini, motivasyonunu ve merakını anlamayı öğrendim.

Oyunlaştırılmış sistemlerin gençlerin öğrenme süreçlerini nasıl dönüştürdüğünü görmek beni çok etkiledi.

Bugün eğitim içeriklerimi tasarlarken bile bu bakış açısını kullanıyorum:

"Öğrenme, ne kadar oyun gibiyse o kadar kalıcı."

ÜYELERİN SESİ

• GENÇLİK AĞI ÜYELERİNİ TANIYALIM

Yolculuğumun dönüm noktalarından biri de Argüden Yönetişim Akademisi Gençlik Ağı oldu.

Yön 101'in 11. dönem mezunu olarak başladığım bu yol, bana "liderliğin önce kendini yönetmekle" başladığını öğretti.

Bugün Organizasyon Gelişimi Kurulu Lideri olarak görev alıyorum. Bu rolde, ekiplerin yapısını güçlendirmek, sürdürülebilir proje modelleri oluşturmak ve üyeler arası etkileşimi artırmak için stratejik planlamalar yürütüyorum.

Yönetişim Gençlik Ağı benim için bir okul gibi. Burada fikirlerin özgürce paylaşıldığı, farklı disiplinlerden gençlerin birlikte ürettiği bir ekosistem var.

Her toplantıda, her proje planında, "nasıl daha iyi yönetim" sorusunu yeniden sormak, sadece organizasyonel bir görev değil, aynı zamanda kişisel bir ilke haline geldi.

Ekiplerle çalışırken en çok önemseydiğim şey, herkesin kendini bir "parça" değil "bütünün anlamlı bir unsuru" olarak hissetmesi.

Çünkü yönetim, sadece karar alma süreçlerinde şeffaflık değil, aynı zamanda birlikte düşünme cesaretidir.

Bu cesareti, ağın her üyesinde görmek ve her gün yeni bir fikirle karşılaşmak, bana her seferinde "iyi ki bu topluluğun bir parçasıyım" dedirtiyor.

Tüm bu deneyimlerin sonunda, kendi sosyal girişimimi kurdum: Topraklandık.

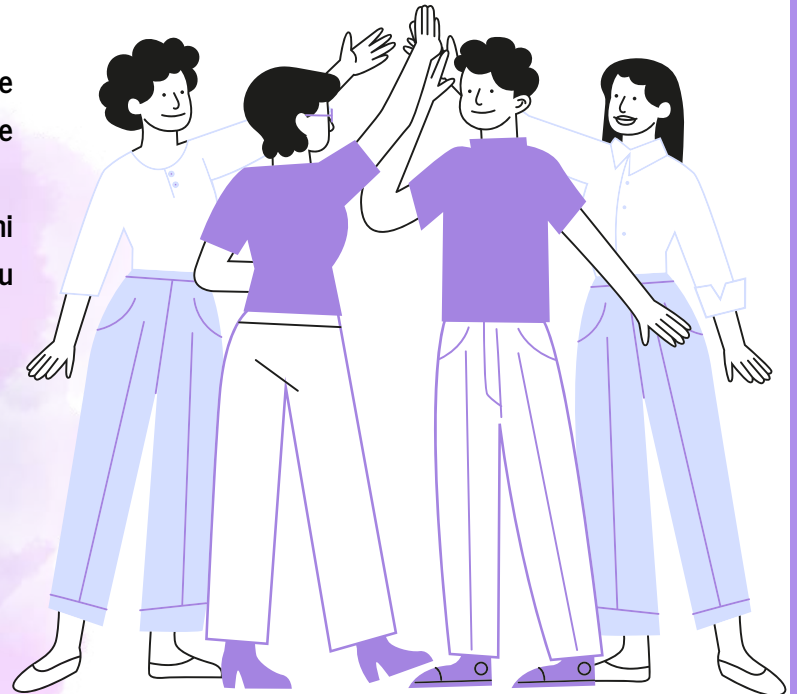
Topraklandık, tarımı yalnızca geçmişin hikâyesi olmaktan çıkarıp geleceğin dili haline getirmeyi amaçlıyor.

Amacımız gençleri yeni nesil tarım teknolojileriyle, sürdürülebilir üretimle ve doğa temelli çözümlerle buluşturmak.

Topraklandık'ta benim için en heyecan verici şey, gençlerin doğayla yeniden bağ kurma biçimini izlemek.

Toprağı sadece üretim alanı olarak değil, bir öğrenme alanı olarak gören her genç, aslında geleceğe yatırım yapıyor.

Biz buna "yeni nesil kök salma" diyoruz. 🌱



ÜYELERİN SESİ

- GENÇLİK AĞI ÜYELERİNİ TANIYALIM



Benim yolculuğumda her şey birbirine bağlı:
Tarım, teknoloji, eğitim, oyun, yönetim...
Hepsi aynı amaca hizmet ediyor:
Üreten, düşünen ve umut eden bir gençlik için.
Ve son olarak şunu söylemek isterim:

> "Geleceği inşa etmek
istiyorsak, önce kendi elimizle
bir şey üretmeliyiz — fikir, kod
ya da umut fark etmez." 🌱

ÜYELERİN SESİ

• GENÇLİK AĞI ÜYELERİNİ TANIYALIM

Bu ay konuğumuz sevgili **Nurceren Çetinkaya**. Hadi onu yakından tanıyalım!



> **Öncelikle biraz kendinden bahseder misin; Nurceren Çetinkaya kimdir, neler yapar?**

Nurceren Çetinkaya, kimdir, neler yapar? Nurceren Çetinkaya, 2001 yılında Kırklareli’nde doğan ve vizyoner bir genç. Bir Sosyolog olarak Argüden Yönetişim Akademisi Gençlik Ağı’nda aktif faaliyetler üstleniyor. Organizasyon Gelişimi Kurulu’nda ve Üniversitelerde Yönetişim Uygulamaları Programı’nda ekip üyesi. Bunun yanı sıra, Öğrenen Çocuk: Sorumlu Birey (ÖÇSB) Programı’nda ekip liderliği yapıyor. Gençlik Ağı dışında ise TurkStudentCo’da Yayın Operasyon Ekibi’nde moderatörlük görevini üstleniyor. KovanApp’te, yapay zeka alanında Protator (Veri Etiketleyici) olarak çalışıyor. Sosyoloji’den ilham alarak toplumsal ve teknolojik alanda üretime katkılarda bulunuyor. Tüm bunların dışında, borsada yatırım yaparak uzun vadede finansal özgürlüğünü kazanmayı hedefliyor.

Kariyer Özeti/Genel Yazı: Selamlar! Ben, Nurceren Çetinkaya; 2001 yılında Kırklareli’nde doğdum. Kırklareli Üniversitesi Sosyoloji Bölümü’nden 2023 yılında mezun oldum. Sosyoloji Bölümü Yüksek Lisans (2025) mezunuyum. Kariyer hedefim, yenilikçi çözümler üreterek kendi işimi kurmak ve akademik alanda ilerlemektir. Kovan App’te Protator olarak görev yapıyorum. İHSE’de, 7 ay gönüllü olarak çalıştım. Aynı zamanda Argüden Yönetişim Akademisi Gençlik Ağı’nda, Gençlik Ağı üyesi olarak deneyim kazanmaktayım. Gençlik Ağı’ndaki Öğrenen Çocuk: Sorumlu Birey (ÖÇSB) Programı’nda liderlik yapıyorum. Bu program, 9–11 yaş arasındaki çocuklara iyi yönetim kültürünü tanıtmayı ve onları sorumlu bireyler olarak güçlendirmeyi amaçlıyor. TurkStudentCo bünyesindeki Yayın Koordinatörlüğü’nün, Yayın Operasyon Ekibi’nde moderatörlük yapmaktayım. Kırklareli Üniversitesi Sosyoloji (Yemek Sosyolojisi) Tezli Yüksek Lisans Programı’ nı başarıyla tamamladım. Mezuniyetimin hemen ardından (2023) Yüksek Lisans’ a başladım. Yüksek Lisans’ ı başarıyla tamamladım. Akademik ve profesyonel gelişimime katkı sağlamak adına farklı deneyimler kazanmaya önem veriyorum. Kırklareli Üniversitesi’nde staj ve kulüp faaliyetlerinde aktif rol aldım. 2022-2023 döneminde, İktisat Kulübü’nde (Sekreter Yrd. ve Sekreter) ve ÇEKO Kulübü’nde (Üye) görev aldım. Şu anda, Uluslararası İlişkiler Kulübü’ndeki üyeliğimi sürdürüyorum. Stajımı Kariyer Kapısı aracılığıyla Kırklareli Üniversitesi Öğrenci İşleri Birimi’nde tamamladım. Mezuniyetimin ardından, TÜBİTAK-1002 Hızlı Destek Programı kapsamında yürütülen “Çiftçilerin Ekonomik Kararlarında Risk Algısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlik, İstekler ve Sosyal Etkileşimin Rolü” adlı projede bursiyer olarak görev aldım. Yüksek lisans sürecinde, Argüden Yönetişim Akademisi Gençlik Ağı’nın “YÖN101 Eğitim Programı”na mülakatı başarıyla geçerek katıldım. Burada, ekibimle birlikte tasarladığımız “Kadın Girişimcilik Dalgası: Yeni Gelecek İnşa Ediyoruz” projesini başarıyla sundum. Ayrıca Kırklareli Üniversitesi 39 Mentorluk Programı kapsamında bir sosyoloji öğrencisine mentorluk desteği verdim. Sosyoloji’yi “deneyimlenen hayatın kendisi” olarak görüyor ve toplumsal ilişkileri anlayanın farkındalık kazandırdığına inanıyorum. Bu doğrultuda, akademik kariyerimin yanı sıra yapay zeka ve tarıma yöneldim. Salep yetiştiriciliği üzerine bir iş modeli geliştirerek tarım, teknoloji ve akademik birikimi entegre eden bir sistem kurmayı hedefliyorum.

ÜYELERİN SESİ

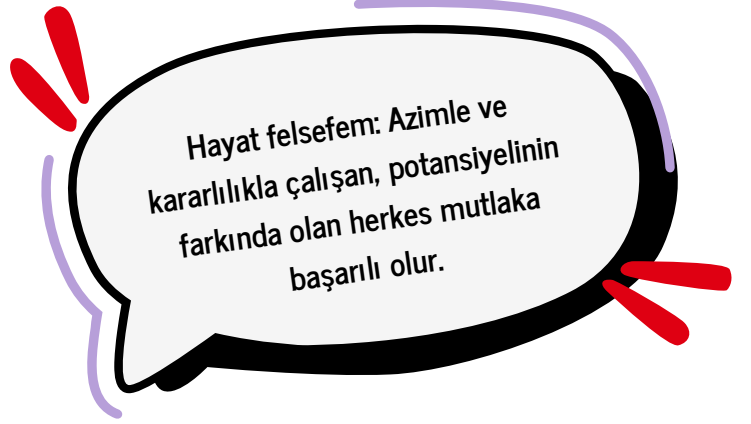
• GENÇLİK AĞI ÜYELERİNİ TANIYALIM

NOT-TEZE İLİŞKİN BİLGİLER: Yemek Sosyolojisi'nde tez yazmaya başladım. Ancak lisans döneminde, bu fikri geliştirmeye başladım. gerçekten, kolaylaştırıcı oldu. Tezimin konusu, "YouTube Türkiye' deki yemek içeriklerinin, gösterişçi tüketim perspektifinden bakıldığında toplumsal boyutlarıyla taşıdığı anlam" oldu. Başlığı ise "YOUTUBE TÜRKİYE'DEKİ YEMEK İÇERİKLERİNİN GÖSTERİŞÇİ TÜKETİM PERSPEKTİFİNDEN TOPLUMSAL BOYUTLARI" olarak yazdım.

Tezim, YÖKTEZ'de birkaç gün önce yayınlandı. Tez dönemi ve öncesinde, genel olarak yemek ve Instagram üzerine tezler yazılmıştı. Süreç, kolay değildi tabi. Sürekli danışmanımla görüşmeler yaptım. Sosyolojik perspektifle ise incelediğim videolarda gösterişçi tüketimi ve bununla bağlantılı olan meseleleri bulmaya çalıştım. Bu bağlamda, tüketim biçimleri ve pratikleri söz konusu. Oha Diyorum, YapYap ve Tuna Tavus'un toplamda 3 videonun kendisini ve yorumlarını inceledim. MAXQDA ile içerik analizi yaptım. Bulguları, temalara ayırıp temaların ne anlam ifade ettiğini detaylandırdım. En önemlisi, yöntemdi. Yöntemde, Kodlama Rehberi oluşturup yorumların hangi kategorilere ayrıldığını tespit ettim. Bunları, 2 değerlendirici açısından güvenilirliğini araştırdım. Ayrıca literatür açısından geçerli olup olmadığına baktım. her ikisi de yüksek oranda çıktı. Yani geçerli ve güvenilir demektir. Dilerseniz, detayları tezimden okuyabilirsiniz 😊

> Argüden Yönetişim Gençlik Ağı'nda neler yaptın/yapıyorsun?

Argüden Yönetişim Akademisi Gençlik Ağı'nda, bu dönem Gençlik Ağı üyesi ve program lideri olarak deneyim kazanıyorum. Yeni dönem öncesinde (geçen dönemde) ise YÖN101 Eğitimi Programı'nda ve Mentorum Yanımda Programı'nda ekip üyesi olarak mentorluk yaptım. Ayrıca geçen dönemden beri, Üniversitelerde Yönetişim (ÜNİYÖN) Uygulamaları Programı'nda ekip üyesiyim. Gençlik Ağı'ndaki Öğrenen Çocuk: Sorumlu Birey (ÖÇSB) Programı'nda liderlik yapıyorum. Bu program, 9–11 yaş arasındaki çocuklara iyi yönetim kültürünü tanıtmayı ve onları sorumlu bireyler olarak güçlendirmeyi amaçlıyor. Amacımız doğrultusunda, eğitimler düzenliyoruz ve işbirlikleri yapıyoruz. Organizasyon Gelişimi Kurulu'nda ve ÜNİYÖN'de, ekip üyesim. Organizasyon Gelişimi Kurulu olarak Gençlik Ağı'nın her bir üyesini nitelik bakımından geliştirmeyi, Gençlik Ağı'nı diğer networking topluluklarından ayıracak çalışmalarda bulunarak üyeler arasındaki bağı güçlendirmeyi, Gençlik Ağı'nın organizasyon kültürünü geliştirmeyi ve Gençlik Ağı'nın iletişim kanallarını güçlendirmeyi amaçlıyoruz. Bu bağlamda, diğer kurullarla ve ekiplerle işbirliği halindeyiz. ÜNİYÖN olarak üniversitelerin öğrenci kulüplerinde gönüllülük yapan üniversite öğrencilerine iyi yönetim kültürünün yaygınlaştırılması için eğitimler/atölyeler düzenliyoruz. Özetle, iyi yönetim kültürü ve sürdürülebilir bir gelecek için çalışmaya devam ediyorum 😊



ÜYELERİN SESİ

• GENÇLİK AĞI ÜYELERİNİ TANIYALIM

> Bulunduğun ekiplerde ve topluluklarda neler yapıyorsunuz ve neler yapmayı planlıyorsunuz?

Bulduğum ekiplerde, iyi yönetim kültürünü yaygınlaştırmak ve sürdürülebilir bir gelecek için çalışmalarımızı iyileştirmeye devam ediyoruz. Organizasyon Gelişimi Kurulu olarak kurullar arası işbirliklerimizi ve etkinliklerimizi arttırdık. Ekim ayı için 3 etkinlik (Gençlik Ağı Talks, Kurullar Buluşuyor ve Cumhuriyetin İzinden Gidiyoruz) planladık. Bu etkinliklerden ikisi olan Gençlik Ağı Talks ve Kurullar Buluşuyor gerçekleşti. Kasım ayı için 10 Kasım, Bienal Gezisi, Kurullar Arası Podcast ve Speaking etkinlikleri planlarımız arasında yer alıyor. Dönem boyunca düzenleyeceğimiz etkinliklerimiz de olacak. Gençlik Ağı üyelerinden katılmalarını ve takipte kalmalarını rica ediyoruz. Ayrıca kurullar/ekipler arası iletişimi de güçlendiriyoruz. Eğer gerçekleşirse harika olacak bir durumdan bahsetmek gerekiyor. Sosyal medya etkileşimi artırarak potansiyel katılımcılarımızın gelmesi için İletişim Ekibi ile beraber Gençlik Ağı'nın tanıtımını yapmak istiyoruz. ÜNİYÖN için üniversitelerle olan iletişim ve atölyelerin nasıl düzenleneceği noktasında, iyileştirmeler yapmak gerektiğini konuştuk. Atölyelerin düzenlenme biçimi, ekip üyelerinin katılımını arttırmayı hedefliyor. Bundan kastım ise ekip üyelerinin de ÜNİYÖN için iyileştirme noktasında sunduğum ve konuştuğumuz öneriler niteliğinde. Bunlar, gerçekleşirse daha iyi olacağını düşünüyorum. ÖÇSB lideri olarak iletişimi ve ekip içi katılımı önemsiyorum. Bu perspektifle, diğer ekiplerle/kurullarla ve ekip içi iletişimi güçlendirmek oldukça önemli. Dolayısıyla bu çerçevedeki etkinlikleri ve iyileştirmeler yapmayı (ekiple ve iş birlikleriyle istişare halinde) planlıyorum. Son olarak TurkStudentCo, bilişim alanında eğitimler, yarışmalar ve etkinlikler düzenleyen bağımsız bir öğrenci topluluğudur. Amacımız, öğrencileri sektörel yeniliklere hazırlayarak gelişimlerine katkı sağlamak ve kariyer fırsatlarıyla buluşabilecekleri sosyal bir ağ oluşturmaktır. Turk Student Community LLM Jetpack Programı yapıyoruz. LLM Jetpack, geleceğin teknoloji liderlerini yetiştirecek 5 aylık bir süreci kapsıyor. Özetle, farklı alanları içeren ve birbiriyle kesişen noktalar bulunuyor.

> Argüden Yönetişim Akademisi ile yolun ne zaman ve nasıl kesişti? Burası sana neler kattı?

Argüden Yönetişim Akademisi ile yolum, yüksek lisansın ikinci ders döneminde kesişti. YÖN101 Eğitimi Programı'nın 9.dönemindeydi. LinkedIn'de gönderilere bakarken karşıma çıktı. Sonrasında ise detaylıca inceleme yaptım. Programa başvurmaya karar verdim ve başvurdum. Bilindiği üzere, başvuru ve mülakata kabul alarak program katılımcısı olduktan sonra süreç başlamış oldu. Bir ekip içinde, bir amaç doğrultusunda çalışmayı ve iyi yönetişimi öğrendim. Program bitiminde ise Gençlik Ağı Üyesi oldum. 10.Dönem öncesinde, YÖN101-YetGen işbirliği ile düzenlenen programda gölge mentorluk yaparak başladım. Bu süreç, ben de varım demeyi öğretti ve özgüvenimi arttırdı. Aynı zamanda kendi işimi kurma fikrini aşılıyarak geliştirmem gerektiğini anladım. Böylece yeni yollar keşfetmenin ilk adımlarını atmış ve misyon-vizyon geliştirmiş oldum. Şimdi, gelişerek devam ediyorum.

ÜYELERİN SESİ

• GENÇLİK AĞI ÜYELERİNİ TANIYALIM

> Yönetişim ve Sürdürülebilirlik kavramları senin için ne ifade ediyor ve bu kavramlarla tanıştıktan sonra düşüncelerinde bir değişiklik oldu mu?

Yönetişim ve sürdürülebilirlik kavramları, benim için et ve tırnak gibilerdir. Gençlik Ağı'nın, amacında da sürdürülebilir gelecek ve iyi yönetim kültürünü geliştirmek var. Argüden Yönetişim Akademisi Gençlik Ağı'nda "yönetişim" ve "sürdürülebilirlik" sahneye geleceğin liderleriyle birlikte çıkıyor. Yönetişim, karar alma süreçlerinin iyi yönetim ilkeleriyle sürdürülebilir yürütülmesini sağlar. Sürdürülebilirlik ise bugünün ihtiyaçlarını karşılarken gelecek nesillerin haklarını gözetmektir. Yönetişim ve sürdürülebilirlik kavramları, birlikte gençlerin toplumsal etki yaratma ve sorumlu liderlik becerilerini güçlendirir.

> Sence gençlerin yönetim süreçlerine daha fazla dahil olabilmesi için neler yapılabilir?

Gençlerin sesini duymak istiyorsak sadece davet etmek yetmek. Karar alma süreçlerine, gençlere aktif roller vermek gerekir. Eğitim, mentorluk ve genç temsil mekanizmalarıyla yönetim sahnesinde gençler hem oyuncu hem yazar olmalı. Bunun içinde tüm kurumlarda ve ailelerde yönetim kültürünü benimsetmek ve yerleştirmek gerekiyor. İyi yönetim kültürü, çocukluktan itibaren başlar. Gençlik Ağı dışında (örneğin okullarda) da iyi yönetim için uygulama alanları, aileler ve çocuklar için oluşturulmalı. Böylece bireyler, güven duymaya başlarlar ve iyi yönetimi benimserler.

> Bu hayattaki mottom şudur, diyebileceğin bir şey var mıdır? Motivasyonunun düşük olduğu zamanlar neler yapıyorsun?

Bu hayattaki mottom ise "Toplumu analiz et, teknolojiyi üretime dönüştür" cümlesidir. Çünkü toplumsal ihtiyaçları doğru okumak, sadece akademik bir beceri değildir. Aynı zamanda yenilikçi çözümler üretmenin, sürdürülebilir etki yaratmanın ve geleceği şekillendirmenin anahtarıdır. Motivasyonum, düşebiliyor. Bu zamanlarda, müzik dinleyerek beynimi dinlendiriyorum. Hoşuma giden şarkıları, tür farketmeksizin dinliyorum. Özellikle, Balkan türkülerini/şarkılarını (kökenlerimden biri olması nedeniyle) çok seviyorum. Gönüllü veya veri etiketleyici olarak katkılar sunmak motivasyonu artırıyor.

> Gençlerin sosyal sorumluluk projelerine katılımının önemi hakkında ne düşünüyorsun? Gençleri bu anlamda teşvik etmek için neler yapılabilir?

Gençlerin sosyal sorumluluk projelerine katılımı, çok önemlidir. Çünkü gençlerin katılımı, toplumsal farkındalık ve aktif vatandaşlık bilinci kazandırır. Ayrıca farklı bakış açıları ve deneyimler anlamına gelir. Bu katılımı artırmak için gençlere ilham veren rol modeller sunulmalı ve proje üretme alanları genişletilmelidir.

ÜYELERİN SESİ

• GENÇLİK AĞI ÜYELERİNİ TANIYALIM



> Gazetemizin okurlarına bir kitap, bir dizi ve bir film önerebilir misin?

Gazetenin okurları için bir kitap, bir dizi ve bir film önerebilirim. İlk olarak Ritzer'in, "Toplumun McDonaldlaştırılması" – George Ritzer, modern toplumun nasıl fast food mantığıyla şekillendiğini sosyolojik bir bakışla anlatıyor. Ritzer, McDonald's sistemini örnek alarak toplumun hız, verimlilik, hesaplanabilirlik, denetim ve standartlaşma ilkeleriyle yönetildiğini savunuyor. Bu süreçte bireyler, özgünlüklerini kaybedip sistemin bir parçası haline geliyor; her şey daha hızlı ama daha yüzeysel hale geliyor. Kitap, özellikle genç okurlar için günlük hayatın arkasındaki yapısal mantığı fark etme ve eleştirel düşünme becerisi kazanma açısından güçlü bir kaynak. Bunun dışında, birçok Sosyoloji'ye dair güzel kitaplar bulabilirsiniz. İkinci olarak The Mentalist dizisini öneririm. Patrick Jane karakteri, insan davranışlarını gözlemleyerek suçları çözen bir danışmandır. Dizi boyunca algı yönetimi, toplumsal normlar, adalet sistemi ve psikolojik manipülasyon gibi konular işlenir. Jane'in sezgisel gücü, sosyolojik gözlemle birleşerek bize şunu gösterir: toplumu anlamak, sadece bilgiyle değil, dikkatle ve empatiyle mümkündür. Son olarak "Bitirim İkili" adlı film serisini önerebilirim. Bu film, farklı kültürlerden gelen iki dedektifin iş birliği üzerinden kültürel çatışma, iletişim engelleri ve ırksal temsiliyet gibi sosyolojik temaları işler. Amerikalı Carter ve Hong Konglu Lee karakterleri, başta birbirlerini anlamakta zorlanırken zamanla empati kurarak ortak bir ritim yakalarlar. Bu süreç, toplumsal uyumun mizah yoluyla nasıl mümkün olabileceğini gösterir. Aynı zamanda film, Hollywood'da azınlık karakterlerin nasıl temsil edildiğine dair eleştirel bir sahne sunar.

Yönetişimle kalın, hoşçakalın !

Sevgilerle,
Nurceren Çetinkaya



BİR İLKE, BİR LİDER

ÖRNEK ALINAN TECRÜBELER,
ETKİ YARATAN YAŞANMIŞLIKLAR



KATHARINE GRAHAM

Cam Tavandan Gelen İtibar

Liderlik, yetkiyi elinde tutmak değil, o yetkiyi ne pahasına olursa olsun ne için kullandığıdır. Bu ilke, 20. Yüzyılın en çalkantılı dönemlerinden birinde, tarihin en beklenmedik liderlerinden birinin omuzlarına ağır bir sorumluluk olarak yüklendi. Adı Katharine Graham'di. O, Washington sosyetesinin parlak salonlarında bir eş, bir anne ve bir ev sahibesi olarak tanınıyordu. Zenginliği ve ayrıcalıklarıyla çevrili, ancak kendi gücünün farkında olmayan bir kadındı. Kendini sık sık paspas bir eş olarak tanımlayan, karizmatik ve zeki kocası Philip Graham'ın gölgesinde, onun deyimiyle uçurtmasının kuyruğu olmaktan memnundu. Ancak 1963 yılının Ağustos ayında yaşanan trajik bir olay, bu korunaklı hayatı paramparça etti ve 46 yaşındaki Graham'ı, kendini bir anda Amerika'nın en önemli medya imparatorluklarından biri olan The Washington Post Company'nin başında bulduğu acımasız bir gerçeklikle yüzleştirdi.



Bu hikayenin sahnesi, 1960'lar ve 70'ler Amerikasıydı. Toplumsal fay hatlarının tehlikeli bir şekilde çatırdadığı, kurumların ve otoritelerin sorgulandığı bir dönemdi. Vietnam Savaşı ülkeyi ikiye bölmüş, hükümetin resmi açıklamaları ile televizyon ekranlarına yansıyan vahşi gerçeklik arasındaki uçurum, kamu güvenini tarihin en düşük seviyelerine indirmişti. Aynı zamanda, kadınların toplumsal rolü de köklü bir değişim geçiriyor, Graham'ın ait olduğu neslin sessiz kabulleri, yeni bir feminist bilinç dalgasıyla sarsılıyordu. İşte bu kaosu ortasında, Katharine Graham'ın liderliği, sadece batmakta olan bir gazeteyi kurtarmaktan çok daha fazlasını başardı. O; şeffaflık, hesap verebilirlik ve adillik gibi yönetim ilkelerini; ezici ticari kaygıların, doğrudan siyasi baskıların ve en derin kişisel korkuların üzerine yerleştirerek kurumsal yönetişimin tanımını yeniden yazdı. Bu yazımız ise sadece bir gazetenin değil, bir ilkenin ve o ilkeyi seçme cesaretini gösteren bir liderin hikayesini anlatıyor.

BİR İLKE, BİR LİDER

ÖRNEK ALINAN TECRÜBELER,
ETKİ YARATAN YAŞANMIŞLIKLAR



Belirsizlik İçinde Doğan Liderlik

Katharine Graham'ın liderlik yolculuğu, bir zafer beyanıyla değil, derin bir yetersizlik hissiyle başladı. Varlıklı ve güçlü bir ailenin kızı olarak dünyaya gelmişti, ancak bu ayrıcalıklar ona bir özgüven zırhı sağlamamıştı. Aksine babası, 1933'te iflas masasından aldığı The Washington Post'u, kızı yerine damadı Philip Graham'a devretmişti. Gerekçesi ise dönemin ataerkil zihniyetini özetliyordu: "Hiçbir erkek, karısı için çalışma konumunda olmamalıdır". Graham, otobiyografisi Personal History'de bu anı şaşırtıcı bir dürüstlikle anlatır: "Babamın beni değil de kocamı düşünmesi beni rahatsız etmek bir yana, hoşuma bile gitmişti. Aslında, gazetede önemli bir işi üstlenecek biri olarak beni görebileceği aklımın ucundan bile geçmemişti". Bu cümle, onun kendi potansiyeline ne kadar yabancılaştırıldığının ve toplumsal rolleri ne denli içselleştirdiğinin acı bir kanıtıydı. Yıllar boyunca, direktiflerinin sonuna "eğer sizin için de uygunsa" ifadesini ekleme alışkanlığı, etrafındakileri memnun etme ve çatışmadan kaçınma arzusunun bir yansımasıydı.



Philip Graham'ın 1963'teki intiharı, Katharine'i sadece kişisel bir trajediyle değil, aynı zamanda devasa bir kurumsal boşlukla baş başa bıraktı. Devraldığı şey, sadece bir şirket hissesi veya bir bilanço değildi. Kocas, gazeteyi politik bir king maker olarak kullanmış, bu durum The Post'un gazetecilik bütünlüğüne ve inanılabilirliğine zarar vermişti. Katharine için bu miras, karlı bir varlıktan öte kamuya karşı yerine getirilmesi gereken ahlaki bir sorumluluktı. Bu, babasının ona aşıladığı bir inançtı: Bir gazetenin ilk görevi, sahibinin siyasi hedeflerine değil, kamu yararına hizmet etmektir. Bu sorumluluk bilinci, onun ilk ve en temel ilkesi oldu.

BİR İLKE, BİR LİDER

ÖRNEK ALINAN TECRÜBELER,
ETKİ YARATAN YAŞANMIŞLIKLAR



Erkek Egemen Bir Sektörde Sesini Bulma Mücadelesi

Şirketin başına geçtiğinde, etrafı neredeyse tamamen erkek editörler ve yöneticilerle çevriliydi. Toplantı odalarında çoğu zaman tek kadındı ve fikirleri sorulmadan geçiştirildiği anlar oluyordu. Kendi deyimile, "Erkek meslektaşlarımın beni küçümsemesine alınmamıştım, sadece benim çok yeni olmama bağlıyordum. Zamanın geçmesi ve kadın özgürlüğü yıllarının gelmesi, kendi durumum da dahil olmak üzere iş yerindeki kadınların gerçek sorunlarına karşı beni düzgün bir şekilde uyardı". Bu zorlu ortamda attığı en kritik adımlardan biri, Newsweek'in Washington büro şefi olan hırçın ve iddialı Ben Bradlee'yi gazetenin başına getirmekti. Bradlee, Graham'ın deneyimsizliğiyle dalga geçen, hatta evliliğini aşağılayan biri olmasına rağmen, Graham onda gazetenin kültürünü sarsacak ve onu ulusal bir güç haline getirecek enerjiyi ve cüreti görmüştü. Bu karar, Graham'ın kendi içgüdülerine güvenmeye başladığının ve liderliği pasif bir şekilde kabul etmek yerine aktif olarak şekillendirmeye niyetli olduğunun ilk işaretiydi. Kendi yetersizlik algısı, paradoksal bir şekilde en büyük gücü haline geliyordu. Bilmediğini bildiği için, dinlemeyi, soru sormayı ve doğru insanlara güvenmeyi öğrendi. Bu, ileride yaşanacak fırtınalarda onu ayakta tutacak olan temeldi.

Kurumsal Yönetişimde İlk Adım

Kurumsal yönetim, tüzükler ve politikalarla başlamaz; liderin kendi rolünü ve sorumluluğunu zihinsel ve ahlaki olarak kabul etmesiyle başlar. Katharine Graham için bu süreç, Phil'in karısı kimliğinden sıyrılıp The Washington Post'un patronu olmayı içselleştirmesiydi. Gazeteyi satmak yerine yönetmeyi seçmesi, sadece bir iş kararı değil, sorumluluk ilkesinin kişisel düzeyde en saf halidir. Kendi korkularına ve toplumsal beklentilere rağmen o koltuğa oturması, şirketin gelecekteki tüm etik kararlarının temelini attı. Henüz farkında olmasa da, bu ilk adımda, The Washington Post'un kaderini kendi kişisel dönüşümünün kaderine bağlamıştı.



BİR İLKE, BİR LİDER

ÖRNEK ALINAN TECRÜBELER,
ETKİ YARATAN YAŞANMIŞLIKLAR



İlk Sınav: Pentagon Belgeleri

Haziran 1971'de Amerikan basını, tarihinin en büyük krizlerinden biriyle sarsıldı. The New York Times, "Pentagon Belgeleri" olarak bilinen 7000 sayfalık çok gizli bir Savunma Bakanlığı raporunu yayınlamaya başladı. Bu belgeler, dört ayrı başkanlık dönemini kapsayan ve Amerikan hükümetlerinin Vietnam Savaşı'nın gidişatı ve gerekçeleri hakkında kamuoyuna ve Kongre'ye sistematik olarak yalan söylediğini kanıtlayan dinamit niteliğinde bir arşivi içeriyordu. Belgeler, savaşın kazanılmasının imkansız olduğunun bilindiği anlarda bile yetkililerin zafer nutukları attığını ve Amerikan askerlerinin aslında kaybedilmiş bir dava için ölüme gönderildiğini ortaya koyuyordu.

The New York Times'ın ilk yayınının ardından Nixon yönetimi, ulusal güvenliği tehlikeye attığı gerekçesiyle mahkemeye başvurdu ve Amerikan tarihinde ilk kez bir mahkeme, önleyici sansür kararı alarak gazetenin yayınına devam etmesini yasakladı. Bu, anayasada korunan basın özgürlüğüne doğrudan bir saldırıydı. Tam bu kaosun ortasında, belgeleri sızdıran Daniel Ellsberg, raporun bir kopyasını The Washington Post'a ulaştırdı. Top artık Katharine Graham ve onun hırslı yayın yönetmeni Ben Bradlee'nin sahasındaydı. Bu, The Post için sadece büyük bir haber değil, aynı zamanda The New York Times'ın gölgesinden çıkıp ulusal gazeteciliğin zirvesine oynama fırsatıydı.



BİR İLKE, BİR LİDER

ÖRNEK ALINAN TECRÜBELER,
ETKİ YARATAN YAŞANMIŞLIKLAR



İkilem

Katharine Graham, hayatının en zor kararını vermek üzereydi; kendisini, her biri felaketle sonuçlanabilecek üç farklı baskının kesişim noktasında, bir liderin tüm zayıflıklarının ve güçlerinin sındığı bir potada bulmuştu. Krizin zamanlaması daha kötü olamazdı. The Washington Post Company, bu karardan sadece iki gün önce, 15 Haziran 1971'de halka arz edilmiş, şirketin finansal geleceği pamuk ipliğine bağlanmıştı. Avukatları ve finans danışmanları son derece netti. Belgeleri yayınlamak, hükümetin açacağı bir davayı tetikleyecek, bu da taze hisse senedi arzını geçersiz kılarak şirketi doğrudan finansal bir çöküşe sürükleyecekti. Bu ticari felaket senaryosunu, daha da korkutucu bir yasal tehdit tamamlıyordu. Hükümet, ülkenin en prestijli gazetelerinden birini çoktan susturmuştu. The Post'un bu yasağı delmesi, vatana ihanet veya casusluk suçlamalarıyla hapis cezaları almak ve en önemlisi, şirketin can damarı olan televizyon yayın lisanslarını kaybetmek anlamına geliyordu. Ancak baskı sadece dışarıdan gelmiyordu. Duvarların içinde, haber odasında, tam tersi yönde bir fırtına kopuyordu. Genel Yayın Yönetmeni Ben Bradlee ve ekibi için bu, mesleklerinin özüydü. Bu öz, gerçeği ne pahasına olursa olsun ortaya çıkarmaktı. Bradlee, yayınlamak için şiddetle bastırıyor, bunun sadece bir haberi atlatma meselesi değil, basının hükümet karşısındaki rolünü tanımlayacak tarihi bir an olduğunu savunuyordu. Graham, işte bu imkânsız denklemin merkezindeydi; bir yanda avukatlarının soğuk yasal uyarıları, diğer yanda gazetecilerinin vicdani ve ateşli isyanı arasında kalan tek köprüydü.



"Yayınlayın!"

O kader anı, Katharine Graham'ı evindeki bir partinin sosyal gürültüsünün ortasında yakaladı. Gelen acil telefon çağrısıyla bir kenara çekildiğinde, kendini bir anda Washington'un elitlerinin hafif sohbetlerinden kopup, tarihinin en ağır yükünün altına girerken buldu. Hattın diğer ucunda, bir şirketin geleceğini tartışan bir kakofoni vardı. Baskı artık soyut bir kavram değil, göğsüne oturan fiziksel bir ağırlıktı. Tüm argümanlar sunulduğunda, telefonda boğucu, elektrik yüklü bir sessizlik oluştu. Herkes nefesini tutmuş, o ana kadar gücünü kullanmakta tereddüt eden, sadece Phil'in karısı olarak görülen kadının tek bir kelimesini bekliyordu. Yıllar sonra o anı anlatırken, o anki kırılganlığını ve insani korkusunu gizlemeyecekti: Korkmuş ve gergin bir halde şöyle dedi: "Derin bir nefes aldım ve dedim ki, 'Devam edin, devam edin, devam edin. Hadi yapalım. Hadi yayınlayalım.'"

BİR İLKE, BİR LİDER

ÖRNEK ALINAN TECRÜBELER,
ETKİ YARATAN YAŞANMIŞLIKLAR



Bu, zırhını kuşanmış, kendinden emin bir komutanın gürleyen bir emri değildi. Bu, korkularıyla yüzleşen, tereddütlerinin farkında olan ancak o kritik dönemde ilkeyi kişisel güvenliğin ve ticari kârın önüne koyan bir insanın kararlı, neredeyse fısıltıyla çıkan ama sarsılmaz sesiydi. O "Hadi yayınlayalım!" sözü, sadece ertesi günkü bir gazetenin manşetini değil; Amerikan gazeteciliğinin gidişatını, bir başkanlığın kaderini ve en önemlisi Katharine Graham'ın kendi sarsılmaz liderliğini de o anda mühürlemiş oldu.

Bu karar, iyi yönetişimin şeffaflık ilkesinin en saf ve en cesur uygulamasıdır. Graham, bir kurumun topluma karşı olan sorumluluğunun, hissedarlarına karşı olan anlık finansal sorumluluğundan daha temel ve daha kalıcı olduğunu anladı. Hükümetin, halk adına yürüttüğü bir savaş hakkında halka yalan söyleme hakkı olamazdı. Bu gerçeğin ortaya çıkarılması, ne kadar riskli olursa olsun, bir haber kuruluşunun varlık nedenidir. Geleneksel risk analizi, sadece yasal ve finansal sonuçlara odaklanmıştı. Ancak Graham, sezgisel olarak çok daha büyük bir riski gördü. Yayınlamamanın riski... Bir haber kuruluşu için güvenilirlik, en temel sermayedir. Hükümet baskısına boyun eğmek, bu sermayeyi sonsuza dek yok etmek anlamına gelirdi. Dolayısıyla, en büyük kısa vadeli riski alarak, aslında kurumunun uzun vadeli varlığını ve itibarını güvence altına alan en akılcı stratejik hamleyi yapıyordu. Bu, etîğin ve ilkenin, en iyi iş stratejisi olduğunun kanıtıydı.

Nihai Savaş: Watergate Skandalı

Pentagon Belgeleri zaferinden sadece bir yıl sonra, 17 Haziran 1972'de, Washington'daki Watergate ofis kompleksinde bulunan Demokratik Parti Ulusal Komitesi merkezine girmeye çalışan beş kişi yakalandı. Olay, ilk başta Beyaz Saray basın sözcüsü Ron Ziegler tarafından "üçüncü sınıf bir hırsızlık girişi" olarak nitelendirilerek önemsiz gösterildi. Diğer medya kuruluşları konunun üzerine gitmezken, The Washington Post'un iki genç ve hırslı muhabiri, Bob Woodward ve Carl Bernstein, olayın arkasında çok daha büyük bir komplonun yattığından şüpheleniyordu. Onların bu inatçı takibi, Amerikan tarihinin en büyük siyasi skandalının fitilini ateşledi.

Yürütülen soruşturma, bu hırsızlık girişiminin görüldüğünden çok daha derin olduğunu kanıtladı. Olayın, aslında siyasi rakipleri olan Demokrat Partiyi gizlice dinlemek için planlanmış, üst düzey bir siyasi casusluk operasyonu olduğu anlaşıldı. Skandal büyüdükçe, meselenin sadece bu yasadışı dinlemeden ibaret olmadığı; aynı zamanda yönetimin, siyasi rakiplerini zayıflatmak için başka yasadışı yöntemler de kullandığı ortaya çıktı. Fakat en önemlisi, tüm bu suçların ortaya çıkmasını engellemek için adaletin engellendiği ve gerçeklerin bizzat hükümetin en üst kademeleri tarafından sistematik olarak örtbas edildiği anlaşıldı. "Watergate Skandalı" olarak bilinen bu olaylar zinciri, yönetimin en tepesindeki yozlaşmayı ve gücün kötüye kullanımını gözler önüne serdi.

BİR İLKE, BİR LİDER

ÖRNEK ALINAN TECRÜBELER,
ETKİ YARATAN YAŞANMIŞLIKLAR



Tehditler hem acımasızca kişisel hem de stratejik olarak kurumsaldı. İşin ne kadar çirkinleştiğinin ilk sinyali, skandalın kilit isimlerinden ve dönemin Adalet Bakanı John Mitchell'dan geldi. Mitchell, muhabir Carl Bernstein'i telefonda arayarak, haberin yayınlanması durumunda olacaklarla ilgili Amerikan siyasi tarihinin en kaba tehditlerinden birini savurdu. Mitchell, doğrudan Katharine Graham'ı hedef alarak, onun bir kadın olarak beden bütünlüğüne yönelik aşağılayıcı ve şiddet içeren bir benzetme kullandı. Gazete, bu tehdidin en çirkin ve müstehcen kısımlarını yayınlarken sansür uygulamak zorunda kalsa da, mesajın hamlığı ve nefret dolu cinsiyetçi tonu, yönetimin basını susturmak için ne kadar alçalabileceğini net bir şekilde gösteriyordu. Katharine'nin bu konuya ilişkin cevabı ise bu şekildeydi:

"Hiç kimse (Başkan dahil) yasaların üzerinde değildir ve eylemlerinden dolayı hesap vermek zorundadır."

Katharine Graham'ın bu topyekûn saldırı karşısında geri adım atmaması, hesap verebilirlik ilkesinin kurumsal düzeyde vücut bulmuş haliydi. O, basının rolünü sadece olayları bildiren pasif bir gözlemci olarak değil, gücü denetleyen ve hesap soran aktif bir mekanizma, yani ona göre dördüncü bir kuvvet olarak tanımlıyordu. Onun duruşu, en temel demokratik prensibi savunuyordu: Hukukun üstünlüğünü! Bir başkan bile eylemlerinden dolayı halka ve yasalara karşı sorumludur ve hesap vermek zorundadır. Graham, bu ilkeyi savunmak için şirketinin finansal istikrarını ve kendi kişisel güvenliğini riske atmaktan çekinmedi. Bu, pasif bir şekilde rapor yayınlamanın ötesinde, hesap verebilirliği aktif, çatışmacı ve kaynak gerektiren bir süreç olarak kabul etmekte aslında.

BİR İLKE, BİR LİDER

ÖRNEK ALINAN TECRÜBELER,
ETKİ YARATAN YAŞANMIŞLIKLAR



Graham'ın liderliğinin en somut kanıtı, bu süreçte muhabirlerine sağladığı destekte yatar. Bu, sadece manevi bir teşvik değil, aynı zamanda son derece somut ve keskin bir duruştu. Soruşturmanın en karanlık günlerinden birinde, her şeyin üzerlerine yıkıldığı bir öğle yemeğinde, Watergate skandalını yazan 2 yazardan biri olan Bob Woodward'ın artık karamsarlıkla gerçeğin tamamının asla ortaya çıkmayabileceğini söylediği bir an oldu. Graham'ın o an verdiği sakin ama çelik gibi kararlı yanıt, bir dönüm noktasıydı: "Asla mı? Bana asla deme." Woodward'a göre bu bir tehdit değil, bir amaç beyanıydı. En tepedeki liderin, ne pahasına olursa olsun gerçeğin peşinde olduğunu ve gazetenin tüm kaynaklarının bu amaç için seferber edildiğini gösteren sarsılmaz bir işaretti.

Ancak bu kararlılığın en dramatik ve nihai zirvesi, muhabirlerin notları için bir mahkeme celbi geldiğinde yaşandı. Diğer yazar Ben Bradlee ise bu korkutucu durumu derhal Graham'a ilettiğinde, aldığı cevap liderliğin adeta bir tanımını yapıyordu. Bradlee, haber odasına dönüp endişeli muhabirlerine şunları söyledi: "Katharine diyor ki, onlar sizin notlarınız değil, onun notları. Ve eğer biri hapse girecekse, bu o olacak." Bu, riskleri çalışanlarına delege etmek yerine, en nihai ve en kişisel riski yani hapis cezasını bizzat üstlenen, ekibinin önünde sarsılmaz bir kalkan olmayı seçen bir liderin tavrından başkası değildi.

Bir Başkanın İstifasına Yol Açan Kurumsal Direniş

The Washington Post'un ısrarlı takibi, bir dizi Kongre soruşturmasına, Yüksek Mahkeme kararına ve nihayetinde Başkan Richard Nixon'ın 9 Ağustos 1974'te istifa etmesine yol açtı. Bu, Amerikan tarihinde bir ilkti. Katharine Graham'ın liderliğinde küçük bir haber odası, dünyanın en güçlü adamını dize getirmişti. Bu, sadece bir gazetecilik zaferi değil, aynı zamanda hesap verebilirlik ilkesine dayalı kurumsal yönetişimin, otokratik güce karşı kazandığı bir zaferdir de.

Gerçeğin Bedeli ve İlkenin Gücü

Katharine Graham'ın aldığı risklerin sonucu, hem kendisi hem de kurumu için dönüştürücü oldu. Pentagon Belgeleri davasında Yüksek Mahkeme, The Washington Post ve The New York Times lehine karar vererek basın özgürlüğü adına tarihi bir zafer kazandırdı. Watergate skandalını ortaya çıkaran araştırmaları, gazeteye 1973 yılında en prestijli gazetecilik ödülü olan kamu hizmeti için Pulitzer Ödülü'nü getirdi. Bu iki olay, The Washington Post'u bölgesel bir oyuncu olmaktan çıkarıp, dünya çapında saygı duyulan, korkulan ve güvenilen bir kuruma dönüştürdü. Graham'ın ilkesel duruşu, en büyük ticari yatırım haline gelmişti.



BİR İLKE, BİR LİDER

ÖRNEK ALINAN TECRÜBELER,
ETKİ YARATAN YAŞANMIŞLIKLAR



Bu kurumsal zaferle paralel olarak, Graham'ın kişisel dönüşümü de tamamlanmıştı. 1963'te kocasının gölgesinde yaşayan, kendi sesinden şüphe duyan, ürkek kadın ; artık dünyanın en güçlü liderlerinden biriydi. Kendi hikayesini, tüm çıplaklığı ve dürüstlüğüyle anlattığı otobiyografisi Personal History ile 1998'de bir Pulitzer Ödülü daha kazandı. Bu, sadece bir hayat hikayesi değil, aynı zamanda bir kadının kendi gücünü ve sesini bulma yolculuğunun manifestosuydu. O, sadece cam tavanı kırmakla kalmamış, o tavanın enkazından yeni bir itibar ve güç merkezi inşa etmişti.

Katharine Graham'ın hikayesi, "Bir İlke, Bir Lider" serimizin temel savını kusursuz bir şekilde kanıtlar: Gerçek liderlik, zor zamanlarda ticari çıkarlar, siyasi baskılar ve kişisel korkular arasında sıkıştığında, "ilkeyi" seçme cesaretidir. Onun mirası, bize gerçeğin bir bedeli olduğunu, ancak ilkenin gücünün her bedeli ödemeye değer olduğunu hatırlatır. O, yetkiyi sadece elinde tutmadı; o yetkiyi, demokrasiyi savunmak, gücü hesap verebilir kılmak ve gerçeği aydınlatmak için, ne pahasına olursa olsun kullandı.



ADIM ADIM YÖNETİŞİM



YÖNETİŞİM KİMLER İÇİN?

Yönetişim kelimesi geçtiğinde pek çoğumuzun zihninde hemen devleti yöneten kişiler, politik kararlar, büyük sistemler canlanır. Sanki sıradan insanların, özellikle de gençlerin ya da çocukların bu kavramla bir ilgisi yokmuş gibi. Bu durum aslında yönetişimi yalnızca üst düzey bir "yönetme biçimi" olarak algılamamızdan kaynaklanıyor. Oysa yönetişim, yalnızca "Kim yönetecek?" sorusuna değil; "Nasıl yönetecek, nasıl karar alacak, kimleri dinleyecek, ne kadar açık olacak?" gibi sorulara cevap arayan bir yaşam tarzı. Bu yüzden sadece devletin değil, hepimizin meselesi.

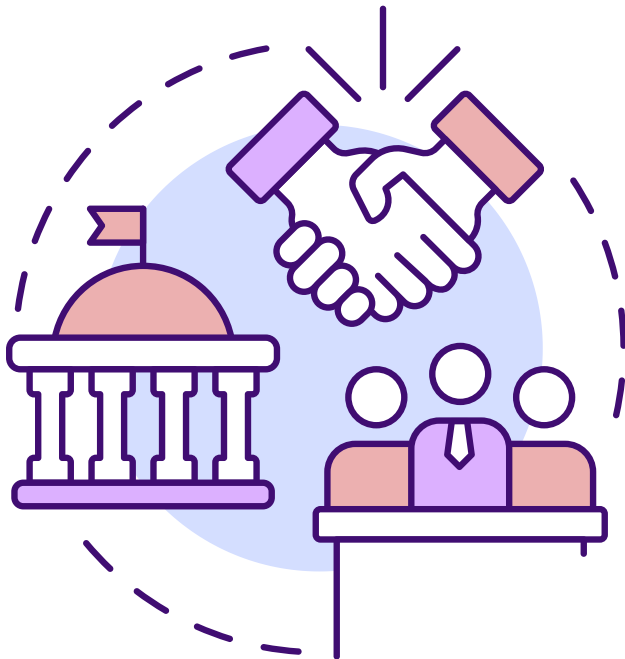
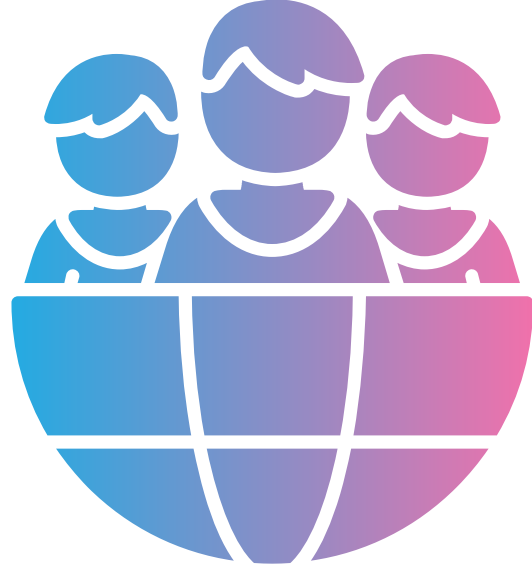


Örneğin, bir okulda sınıf başkanını seçerken herkesin oy kullanmasına izin verilmiyorsa, bu bir yönetişim sorunudur. Aile içinde çocuklara asla danışılmadan onlar adına kararlar alınıyorsa, orada katılımcılık eksiktir. Bir arkadaş grubunda her planı sadece iki kişi yapıyor ve diğerlerine sadece "haber veriliyorsa", yönetişim orada işlemiyor demektir. Çünkü yönetişim yalnızca yasaları olan bir yapı değil; ortak yaşam alanlarında alınan kararların ne kadar adil, açık ve kapsayıcı olduğunu belirleyen bir ilişkiler bütünü. Yani sınıf ortamında da olabilir, evde de, bir gençlik kampında ya da çevrimiçi bir gönüllülük projesinde de.

ADIM ADIM YÖNETİŞİM



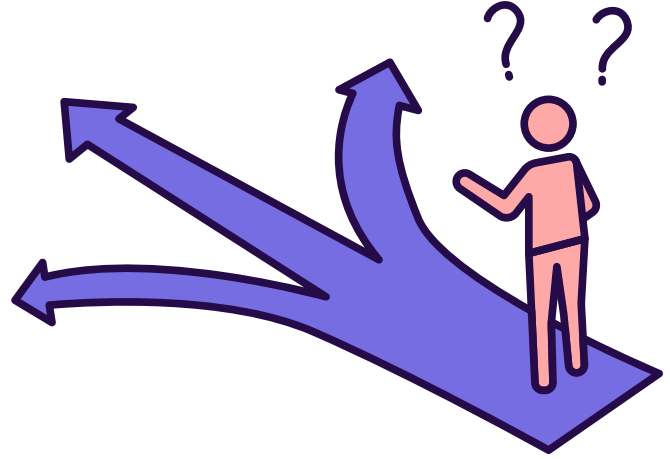
Yönetişim okuryazarlığı dediğimiz şey aslında bu farkı görebilmeye başlamakla başlıyor. Örneğin, okulda düzenlenecek bir etkinlik için bir komite kuruluyor diyelim. O komiteye hep aynı kişiler alınıyor ve "diğer öğrenciler" sadece afişlerden haberdar oluyorsa, bu gerçekten katılımcı bir yapı mıdır? Ya da bir öğretmen sürekli olarak "Ben karar verdim!" diyorsa, öğrenciler için gelişim alanı kalır mı? Bu örnekler gösteriyor ki yönetim, devlete dair bir mesele olmaktan çok önce, sosyal ilişkilerimizde karşımıza çıkar ve biz, çoğu zaman bu ilişki biçimlerine ya alışır ya da susarız.



Yönetişim kültürü susarak değil, sorgulayarak inşa edilir. Bu sorgulama illaki yüksek sesle değil, bazen kendi içimizde başlar: "Bu karar nasıl alındı?", "Ben bu sürece nasıl dahil oldum?" gibi sorularla. Sorguladıkça içinde bulunduğumuz yapıları daha iyi anlar, adaletsizlikleri daha net fark ederiz. Belki de en önemlisi, biz de bir gün bir karar alıcı pozisyonuna geldiğimizde, geçmişte eksik kalan şeyleri hatırlarız.

ADIM ADIM YÖNETİŞİM

Gençler olarak yönetimle doğrudan ilgimiz var çünkü her gün bir sürü mikro-karar sürecinin içindeyiz ve bu kararların niteliği, ilişkilerimizi, aidiyet hissimizi, hatta özgüvenimizi bile etkiliyor. Yönetişim kültürü, sadece yukarıdan aşağıya kurulmaz; yatay ilişkilerde de filizlenir. Arkadaşlarımızla bir projeye başlarken "Hepimiz fikrimizi söyleyebilir miyiz?", "Alınan kararlarda şeffaflık var mı?", "Eleştiriler ciddiye alınıyor mu?" gibi sorular yönetim bilincinin temelini oluşturur.



Yani yönetim sadece büyük kurumların, devletlerin, liderlerin değil; hepimizin, her gün yaşadığı ilişkilerin bir parçasıdır. Bunu fark ettiğimizde, yaşam alanlarımızı daha adil, daha katılımcı ve daha insani hale getirmek mümkün olur. Küçük topluluklardan başlayan dönüşüm, zamanla daha büyük yapıları da etkiler.



SAĞLIK

Bilinçli Tercihler, Güçlü Yaşamlar



UYKU: SAĞLIĞIN GÖRÜNMEZ KAHRAMANI

Geceleri yatağa uzandığınızda, çoğu zaman fark etmeden sağlığını için en değerli zamanı geçiriyorsunuz. Uyku, yalnızca dinlenmek değil; zihninizi, bedeninizi ve ruh halinizi güçlendiren görünmez bir kahramandır. Bu yazıda, uykunun sağlığımız üzerindeki etkilerini, kaliteli bir uyku için bilimsel ipuçlarını ve günlük yaşamda yapabileceğiniz basit uygulamaları keşfedeceksiniz.



Uykunun Yaşam Döngüsündeki Yeri

Hepimiz zaman zaman uykusuz bir gece yaşamışızdır; yatağa uzanıp gözlerimizi kapattığımızda uyuyamamayı deneyimlemek pek de nadir değildir. Uzun süre uyuyamamak, tıp literatüründe "insomnia" olarak adlandırılır. Araştırmalar toplumun yaklaşık üçte birinin hayatının bir döneminde uykusuzlukla mücadele edeceğini göstermektedir. Uyku ve ruh sağlığı arasında sıkı bir bağ bulunur; yeterince uyuyamamak yalnızca bedeni yorgun bırakmakla kalmaz, yaşam kalitesini de düşürür. Özellikle endişe, kaygı veya depresyon gibi durumlar söz konusuysa, uykusuzluk daha da zorlayıcı olabilir. Uyku, öğrenme ve hafıza süreçlerinin temel taşlarından biridir. Uyurken beynimiz gün içinde edindiğimiz bilgileri işler, vücudumuz dinlenir ve iyileşir. Uyku bozulduğunda ise bu süreçler aksar, hem zihinsel hem fiziksel sağlık olumsuz etkilenir. Uykusuzluk yalnızca psikiyatrik belirtilerin bir sonucu değil, aynı zamanda onları besleyip kötüleştiren bir faktör olarak da ortaya çıkabilir. Anksiyete ve depresyonu olan bireylerde uykusuzluk oldukça yaygındır; depresyon hastalarının %15–40'ında aşırı uyku gözlense de bu durum yorgunluğu azaltmaz, çoğunlukla düşüncelerin yarışması nedeniyle uykunun kalitesizleşmesiyle sonuçlanır.



SAĞLIK

Bilinçli Tercihler, Güçlü Yaşamlar



Uyku, tüm memelilerde olduğu gibi balıklar ve kuşlar için de ortak bir biyolojik süreçtir. Bedensel ve zihinsel güç toplama, yenilenme ve hafızanın pekişmesi açısından hayati öneme sahiptir. Sağlıklı bir uyku için 6 ila 8 saat arası önerilmekle birlikte, stres, kaygı ve depresif duygudurum gibi etkenler uyku kalitesini ciddi biçimde bozabilmektedir.

Uyku Evreleri ve Bedenin Yenilenme Mekanizması

Uyku sırasında bedenimiz ve beynimiz karmaşık bir döngü izler. REM (Rapid Eye Movement) ve yavaş dalga uykusu gibi evreler, zihinsel ve bedensel iyileşme süreçlerinde kritik rol oynar. REM uykusu, özellikle erkeklerde daha sık görülürken, kadınlarda hormon değişiklikleri nedeniyle uyku problemleri daha yaygın olabilir. Yaş ilerledikçe hem REM uykusu süresi kısalır hem de toplam uyku kalitesi düşer.

Uyku esnasında melatonin, serotonin, dopamin gibi hormonlar salgılanır. Melatonin, epifiz bezinden salgılanarak uyku-uyanıklık döngüsünü düzenler. Karanlıkta salgısı artar, aydınlıkta azalır; bu sayede vücudumuz uykuya hazırlanır ve uykunun tüm faydalarından yararlanır. Serotonin, uyuma eğilimini artırırken, dopamin ve oksitosin mutluluk ve rahatlama hissini destekler. Ayrıca büyüme hormonu ve kortizol, hücre yenilenmesi ve stres yönetimi için uyku sırasında kritik işlev görür.

Uyku ve Ruh Sağlığı Arasındaki Görünmeyen Bağ

Uyku ve ruh sağlığı birbirini doğrudan etkiler. Yetersiz uyku, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini yükseltir, bunlar da uyku kalitesini daha da düşürür. Yapılan çalışmalar, yeterli ve kaliteli uykunun depresyon semptomlarını azaltabileceğini, odaklanma ve hafızayı güçlendirebileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, göğüs kanseri ameliyatı sonrası melatonin alan bireylerde depresif belirtiler plasebo grubuna kıyasla belirgin şekilde daha az görülmüştür.



SAĞLIK

Bilinçli Tercihler, Güçlü Yaşamlar



Egzersiz, Beslenme ve Uyku Üçgeni

Uyku kalitesini artırmanın yollarından biri doğru beslenme ve düzenli egzersizdir. Melatonin içeren besinler arasında beyaz ve siyah hardal, zerdeçal, kurt üzümü, badem, keten ve anason öne çıkar. Ayrıca süt ve süt ürünleri, vişne ve yulaf gibi besinler uykuya dalmayı kolaylaştırır.

Egzersiz de uyku döngülerini düzenler. Haftada 4-5 kez, 20-30 dakika orta şiddette yapılan egzersizler, özellikle derin uyku süresini artırır ve uyku kalitesini yükseltir. Tai Chi, yoga ve masaj gibi uygulamalar da hem zihni hem bedeni rahatlatır, stres hormonlarını düşürerek uykuyu iyileştirir.



Uykusuzluğun Zihinsel ve Bedensel Etkileri

Kronik uykusuzluk, hem zihinsel hem de bedensel sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratır. Uyku eksikliği, bilişsel işlevleri bozarak öğrenme, karar alma ve tepki verme süreçlerini yavaşlatır. Bu durum günlük yaşamda konsantrasyon kaybına yol açar ve kazalara davetiye çıkarır. Aynı zamanda bağışıklık sistemi zayıflar, vücut enfeksiyonlara karşı daha savunmasız hâle gelir ve hastalıkların iyileşme süreci uzayabilir. Uzun süreli uyku yoksunluğu, kalp, böbrek ve diyabet gibi kronik hastalıkların riskini artırırken, leptin ve ghrelin hormonlarındaki düzensizlik nedeniyle iştahı etkileyerek kilo alımı ve obeziteye de zemin hazırlar. Tüm bu etkilerin yanı sıra yetersiz uyku, stres ve ruh hâli bozukluklarını tetikler; kaygı, sinirlilik ve ani ruh hâli değişiklikleriyle günlük yaşamı olumsuz yönde etkiler.



SAĞLIK

Bilinçli Tercihler, Güçlü Yaşamlar



Kaliteli Uyku İçin Bilimsel Öneriler

Kaliteli bir uyku için yalnızca uyku süresi değil, uyku hijyeni de büyük önem taşır. Uyku hijyeni, yatak odasının düzeni, ışık ve gürültü seviyelerinin kontrolü, elektronik cihazların sınırlı kullanımı ve düzenli uyuma saatlerini kapsar. Bunun yanı sıra gün içinde düzenli egzersiz yapmak, yatmadan önce sakinleşmek ve stres yönetimi teknikleri uygulamak, kafein, alkol ve sigaradan kaçınmak uyku kalitesini artırır. Ayrıca melatonin açısından zengin besinlerle beslenmek de uyku döngüsünü destekler. Araştırmalar, derin nefes alma, meditasyon ve hafif müzik gibi yöntemlerin de uykuyu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.



Dijital Çağda Uyku: Modern Yaşamın Sessiz Krizi

Günümüz yaşamında yatakta televizyon izlemek, telefon veya bilgisayar kullanmak uykuya dalmayı zorlaştıran en önemli etkenlerden biri haline gelmiştir. Mavi ışık, melatonin ve büyüme hormonu salgısını baskılar, uyku kalitesini düşürür. Genç yetişkinlerin %60'a yakın bir kısmı yatakta elektronik cihaz kullanırken, bu alışkanlık kronik uykusuzluğun başlıca sebeplerindendir.

Kendimize Verdiğimiz En Değerli Hediye: Uyku

Uyku, bedensel ve ruhsal sağlığımız için vazgeçilmez bir süreçtir. Üretkenliği artırır, hafızayı güçlendirir, bağışıklığı destekler, ruh hâlini iyileştirir ve kronik hastalık riskini azaltır. Sağlıklı uyku alışkanlıkları, kaliteli bir yaşamın temel taşlarından biridir. Uykuya gereken önemi vererek, hem bedenimizi hem de zihnimizi güçlendirmiş oluruz. Kendimize verebileceğimiz en değerli hediye, aslında iyi ve yeterli bir uykudur. Unutmayın, uyku sadece dinlenmek değil; bedeninizin ve zihninizin sağlıklı kalmasını sağlayan temel bir ihtiyaçtır. Küçük ama bilinçli adımlar, uyku kalitenizi artırabilir ve gün içindeki performansınızı, ruh halinizi ve genel sağlığınıza olumlu yönde etkileyebilir. Kendinize ve uyku düzeninize göstereceğiniz özen, hayatınızda büyük farklar yaratacaktır. Çünkü iyi bir uyku, sağlıklı bir yaşamın görünmez kahramanıdır.

KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

EDEBİYAT



TÜRK MİTOLOJİSİ

1. Mitoloji ve Mitolojik Düşünce: Bir Kapı Açmak

1.1. Mitoloji nedir?

"Mitoloji" kelimesi Yunanca mythos (söylenen, söz) ile logos (söz, söylem, düşünce) sözcüklerinden türemiştir. Mit, doğrudan bilimsel ya da tarihsel gerçeklik iddiası taşımaz; daha çok evrenin, doğanın, insanlığın kökenine dair anlatılar, semboller, metaforlar içerir.

Mitoloji yalnızca doğaüstü varlıkları konu almaz; aynı zamanda toplumun değerlerini, kaygılarını, insan doğasıyla doğa arasındaki ilişkisini yansıtır. Her mit, içinde yaşadığı toplumun "dünya görüşünü" taşır. Bir mit, ayrıca kuşaktan kuşağa aktarılırken dönüşebilir, başka kültürlerle kaynaşabilir, güç kazanabilir.

Türk mitolojisi de bu geniş çerçevede, Göktürk, Uygur, Hun, Göçebe Türk boylarının inanç unsurlarını, destanlarını, söylencelerini kapsar.

1.2. Mitoloji, efsane ve destan ayrımı

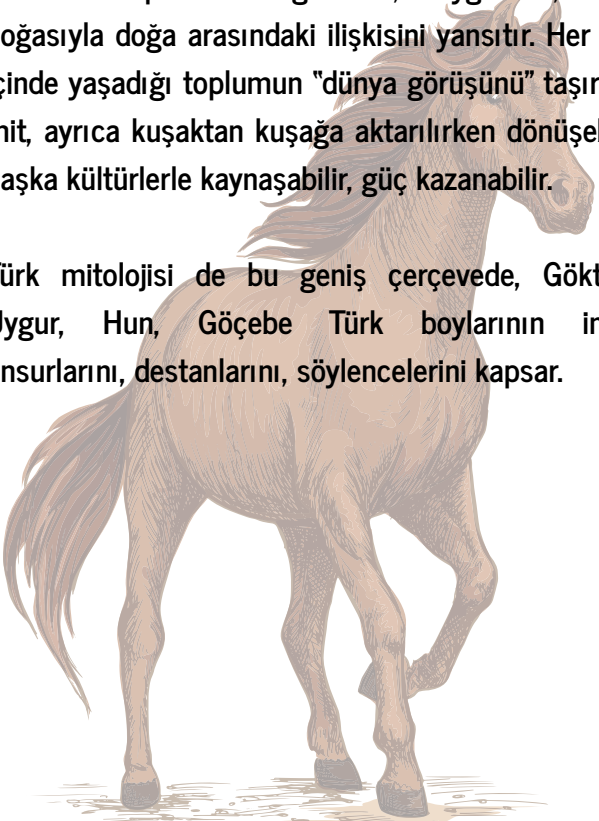
Okur, "mitoloji" deyince aklına gelen birçok farklı anlatı olabilir: efsaneler, söylenceler, destanlar, halk hikâyeleri... Mitoloji bunların genel çatısıdır.

Efsane / Sözlü anlatı (mit / söylence): Tanrılar, kahramanlar ve doğaüstü varlıklarla ilişkilendirilen, genellikle kökeni belirsiz olan eski anlatılar.

Destan: Tarihî ya da kahramanlık unsurları içeren, toplum kimliği, büyük mücadeleler, savaşlar, kahramanların rollerini vurgulayan uzun anlatılar.

Halk hikâyesi / masal: Daha çok insanların günlük hayatında karşılaşılabileceği olaylara doğaüstü dokunuşlar eklenmiş kısa anlatılar.

Türk mitolojisinde bu üç form birbirine geçişli olabilir; kimi destan parçaları mitolojik öğelerle bezeli, kimi halk hikâyeleri de mitolojik köken taşıyabilir. Bahaeddin Ögel'in "Türk Mitolojisi" adlı eserinde, mitoloji kapsamına "hikâye, masal, efsane, destan" gibi anlatı türlerinin tümünü dahil ederek Türk dünyasının zengin sözlü geleneğini bir arada ele alır.



KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

EDEBİYAT



1.3. Şamanizm ve Türk mitolojisi

Türk mitolojisinin temelinde şamanik tutumla yoğrulmuş bir dünya görüşü yatar. Şaman, toplumda "ruhlarla arabulucu" işlevi görür; doğa ruhlarını, ataların ruhlarını çağırır, ruhani alemle temasa geçer. Bu rol, mitolojik anlatılarda tanrıların aracısı, kehanetçidir.

Şamanizm, mitolojik düşünceyle iç içe girmiştir. Bir dağ, bir su, bir ağaç "kutsal ruh" barındırabilir; orman ruhları, su iyesi, yer altı ruhları gibi kavramlar mitolojiyle beslenir. Ayrıca Türk mitolojisinde üç dünya (göğün katları, yer şehirleri, yeraltı alem) anlayışı sıkça görülür. Şaman, bu üç aleme yolculuk edebilir, bu yolculuk mitlerde ve destanlarda önemli yer tutar.

1.4. Kozmogoni: Evrenin doğuşuna dair anlatılar

"Tüm şey önce yoktu, her şey sudan çıktı; yıldızlar, dünya, deniz, canlılar..." gibi kozmogoniler (evrenin yaratılışı anlatıları) her mitolojide olduğu gibi Türk mitolojisinde de merkezi yer tutar.

Türk dünyasında yaygın kozmogoni motiflerinden biri "boz su", yani sonsuz suların varlığıdır. Hiçlik içinden çıkan ilk ruh ya da tanrı, bu sudan dünyayı yaratır, sonra karanlıklarla, yeraltıyla çatışmalar yaşanır.

Bir başka motif, Ulukayın / Ulu Kayın ağacıdır: evrenin merkez ağacı, yer ile göğü bağlayan kutsal ağaç. Bu ağacın dallarıyla göğün katlarını, kökleriyle yeraltı dünyasını simgeleyen bir eksen anlayışı vardır.

Bu alt yapıyı anlamadan, Türk mitolojisinin karakterleri, tanrıları, efsaneleri anlam kazanamaz. Şimdi birlikte bu alt yapıya dayalı bazı büyük mitlerle başlayalım — hikâye tadında...

2. Evrenin Yarılışı: Gök Su, Karanlık, Işık

Mitoloji geleneğinde anlatılan bir evren tasviriyle başlıyoruz; adeta bir destanın açılış müziği gibi...

Henüz zaman yokken, yalnızca sınırsız bir okyanus vardı — boz su, büyük su. Üstünde hiçbir ışık, hiçbir yeryüzü, hiçbir canlı yoktu. Bu uçsuz bucaksız suyun içinde, ilk varlık uyandı; bu ilk varlık bazen Ak Ana adıyla anılır.

Ak Ana, bir anda su yüzünden yükseldi, göğe doğru uzandı, ışık saçtı; karanlık gevşedi, suyun yüzeyi kıpırdadı. Onun hareketiyle gök ile su birbirinden ayrıldı. İşte o sırada Kayra Han ya da "Kara Han / Yerleşmiş Tanrı" sahneye çıkar: O, yaratılışla birlikte evrenin kaderini belirleyen büyük tanrıdır

KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

EDEBİYAT



Kayra Han, gök ile yeri birbirinden ayırır; gök katlarını, yer katlarını, su katlarını düzenler. Gök katlarının en üstüne oturur, dünya düzeni onun iradesine bağlıdır.

Bir rivayete göre, Kayra Han'ın dünyayı yaratırken diktiği kutsal ağaç Ulukayın / Ulu Kayın'dır. Bu ağaç dokuz dala ayrılır; her bir dal bir ulusu ya da kökeni simgeler. Gök ile yer arasında ulusun kaderi bu ağaca bağlıdır.

Kötülüğün zıttı olarak evrenin diğer unsurlarıyla zıtlık kuran figür Erlik ortaya çıkar. Erlik, yeraltının tanrısıdır, karanlık, ölüm, kötülüklere dair güçleri elinde tutar; ancak bu ikili zıtlık (iyi-kötü, ışık-karanlık) evrenin işleyişinde dengedir.

Bu kozmogoni anlatısı, tek bir yaratılış eylemiyle dünya ve canlıların doğuşunu açıklayan sembolik bir çerçevedir. Mitler, bu anlatıyı binlerce ağızdan binlerce biçimde aktarır; her toplum, yerel coğrafyasına uygun imgeler katar.

3. Tanrılar, Tanrıçalar, Ruhlar: Türk Mitolojisinin Tinsel Panoraması

Yıldızlarla bezenmiş gök katlarından yerin derinliklerine hâkim birçok figür vardır. Onlar bazen simgesel, bazen antropomorfik, bazen korkutucu, bazen iyilik dağıtan varlıklardır.

Aşağıda, Türk mitolojisinde öne çıkan tanrı, tanrıça ve ruhlara yakından bakacağız:

3.1. Kayra Han — Baş Tanrı

Kayra Han, evrenin kaderini elinde tutan ulu tanrıdır. Dünya onun iradesiyle işler, tanrılar onun hiyerarşisinde ona bağlıdır.

Bazı anlatılarda, Kayra Han üç oğul tanrı yaratır: Ülgen, Kızagan, Mergen. Bu oğullar, göğün katlarına göre görev üstlenirler.

Kayra Han genellikle belirgin betimlemelerle anlatılmaz — aksine simgesel bir güç, ulu irade olarak düşünülür. Bu da mitolojik anlatının bir özelliğidir: en yüce tanrı "soyut" kalabilir.

KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

EDEBİYAT



3.2. Ülgen — Gökyüzünün İyilik Tanrısı

Ülgen, göğün 16. katında Altın Dağ'da taht kurmuştur. Işık, bereket, güzel olaylarla ilişkili bir tanrıdır. Yağmur, gök gürültüsü, yıldırım gibi doğa olayları Ülgen'in gücüyle bağlantılıdır. Bir rivayete göre, Ülgen insanlara ateş yakmayı öğretmiştir; ayrıca ak taş ve kara taş kavramlarıyla bağlantılıdır (iyi / kötü ayırımı).

Ülgen'in simgesel görüntüsünde, kutsal ağaca destek olan figürlerle birlikte, göğün ışığı ve düzeni temsili öne çıkar.

3.3. Kızagan — Savaş ve Güç Tanrısı

Ülgen'in oğlu Kızagan (ya da Kızagan) savaş, kuvvet, mücadele ile ilişkilendirilir. Bazı anlatılarda kırmızı renk, savaşla bağlantılı simgelerle anılır.

Kamlar (şamanlar) göğe çıkarken Kızagan'ı çağırarak güçlü olmayı, kaderle yüzleşmeyi talep ederler.

3.4. Mergen — Bilgelik Tanrısı

Mergen, okçu, bilgi sahibi tanrı figürü olarak bilinir. Okçu olma sıfatıyla sembolik olarak iğneleyici, isabetli karar verme niteliğini de taşır. Bazı anlatılarda, Mergen göğün yedinci katında yaşar; insanlara akıl, sezgi, ileriye görme gücü verir.

3.5. Erlik — Yeraltı, Ölüm ve Karanlık Tanrısı Türk mitolojisinde Erlik, yeraltı dünyasının tanrısıdır. Ölüm, kötülük, ruhlar âlemiyle bağlantılıdır. İyilik-kötülük zıtlığının önemli unsurlarından biridir.

Erlik'in gücü, bazen cezalandırıcı, bazen de ruhları yönlendiren bir otorite olarak karşımıza çıkar. Ölüm olayı, ruhların yargılanması gibi temalarla yakından ilişkilidir.

KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

EDEBİYAT



3.6. Umay / Umay Ana — Koruyucu Tanrıça

Kadınlar, çocuklar, doğumla ve bereketle ilişkili olan kutsal figürlerden biridir. Umay Ana, doğurganlık, süt, şefkat gibi unsurlarla anılır.

Göktürk yazıtlarında Umay'dan "Umay Katun / Umay Ana" olarak bahsedilir; kağanların anneleri, doğurganlık sembolü olarak Umay'a benzetilir.

Umay, kötülük, hastalık, kötü ruhlara karşı koruyucudur — yeni doğan bebeklere musallat olabilecek "Al Karısı / Al Ana" gibi varlıklara karşı siper oluşturur.

3.7. Kubai / Kübey — Doğum ve Çocuk Tanrıçası Kubai (Kübey, Kübey Hatun), doğum, çocuk koruması ve çocuk ruhuyla ilişkilidir. Bazı anlatılarda, umbilical bağla, süt gölüyle bağlantılıdır; yeni doğan bebeğe ruh katma işini üstlenir.

Kübey, Ulukayın ağacı içinde barınan bir figürdür ve ışık yaydığına inanılır.

4. Kutsal Ağaçlar, Gök-Yer Ekseni ve Renk-Sayı Sembolizmi

Mitolojik anlatılar yalnızca varlıkları içermez; sembolik dünyası da derindir. İşte Türk mitolojisinde önemli semboller:



KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

EDEBİYAT



4.1. Ulukayın / Ulu Kayın — Kutsal Ağaç

Ulukayın (Ulu Kayın ya da Uluğ Kayın), evrenin merkezi ağacıdır. Göğü ve yeri birbirine bağlayan bir eksen, bir "kosmik sütun" gibidir. Kökleri yeraltına iner, dalları gök katlarına ulaşır.

Ulukayın'ın gövdesinden akan su, Bengisu (Hayat Suyu) olarak nitelendirilir, canlılık verir.

Bazı anlatılarda, Kubai bu ağacın içinde yaşar; ışık yayar; evrenin merkezini korur.

4.2. Gök-Yer Ekseni, Katlar, Üç Dünya

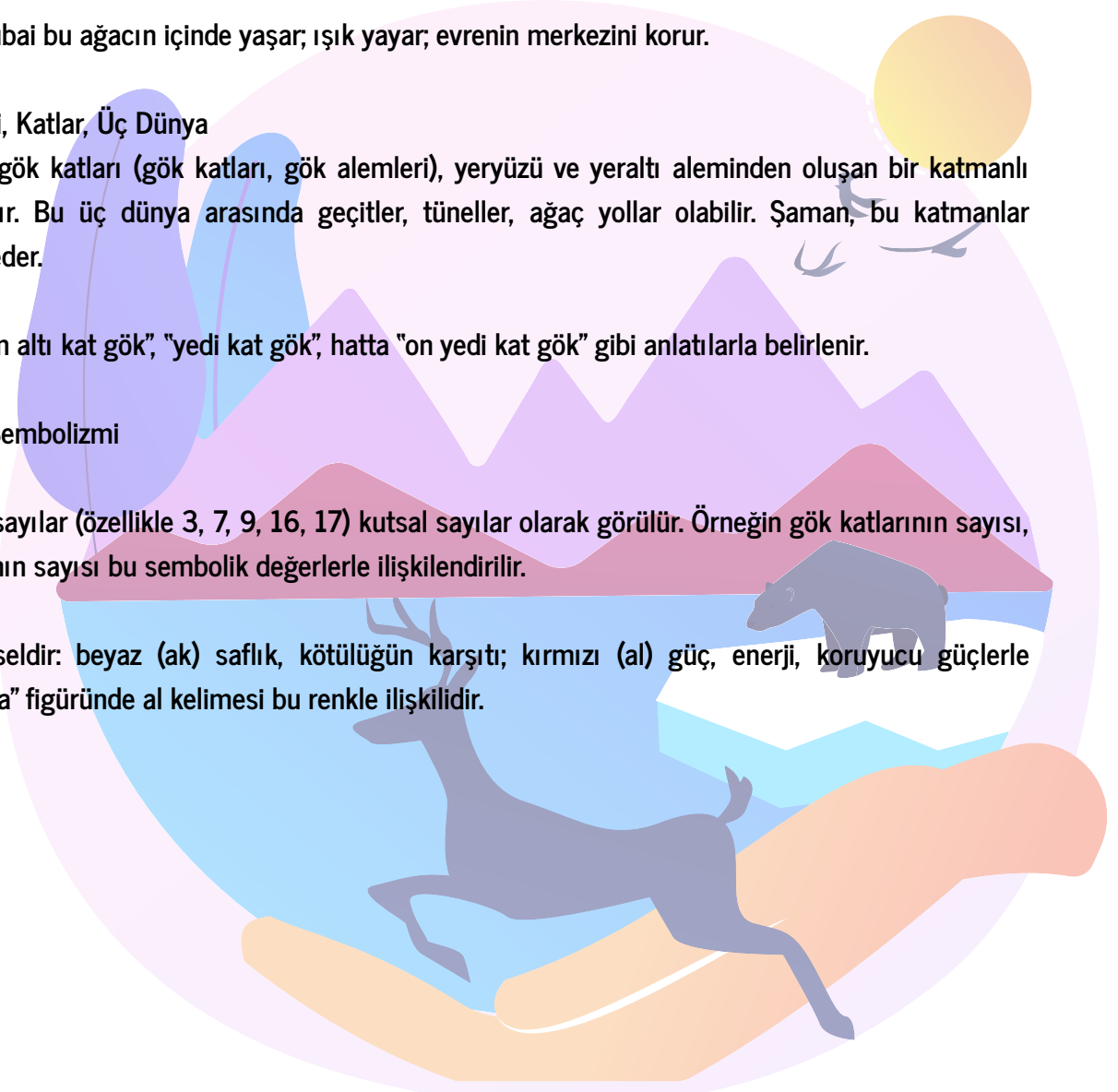
Türk mitolojisinde gök katları (gök katları, gök alemleri), yeryüzü ve yeraltı aleminden oluşan bir katmanlı evren modeli vardır. Bu üç dünya arasında geçitler, tüneller, ağaç yollar olabilir. Şaman, bu katmanlar arasında yolculuk eder.

Gök kat sayıları, "on altı kat gök", "yedi kat gök", hatta "on yedi kat gök" gibi anlatılarla belirlenir.

4.3. Renk ve Sayı Sembolizmi

Türk mitolojisinde sayılar (özellikle 3, 7, 9, 16, 17) kutsal sayılar olarak görülür. Örneğin gök katlarının sayısı, kutsal ağaç dallarının sayısı bu sembolik değerlerle ilişkilendirilir.

Renkler de simgeseldir: beyaz (ak) saflık, kötülüğün karşıtı; kırmızı (al) güç, enerji, koruyucu güçlerle bağlantılıdır. "Al Ana" figüründe al kelimesi bu renkle ilişkilidir.



KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

EDEBİYAT



5. Kahramanlık, Destanlar ve Efsaneler

Mitolojik dünyamızın kapısı kahramanlarla, destanlarla açılır. Türk mitolojisi ve sözlü geleneği, onlarca kahramanı, efsaneyi barındırır. Okurun ilgisini çekecek bazılarıyla ilerleyelim:

5.1. Oğuz Kağan Efsanesi

Belki de en yaygın ve bilinen anlatılardan biridir. Oğuz Kağan'ın doğumu, büyümesi, hayatı, savaşları anlatılır. Oğuz Kağan'ın gökten inmesi, kutsal bir koç ya da ışıkla doğması gibi motiflerle birlikte, gök-yer bağlamında mitolojik öğeler taşır.

Bu efsane, Türk boylarının kendi kökenlerini mitolojik bir perspektifle açıklama arayışından biridir. Efsanede Oğuz Kağan'ın birçok oğlu vardır ve Türk boylarının atası sayılır.

5.2. Dede Korkut Hikâyeleri / Dede Korkut Destanları Oğuz Türklerinin motiflerini, kahramanlıklarını, toplumsal yapısını anlatan (bazı yönleri mitolojik), destansı anlatılardır.

Kitabeler, halk hikâyeleri ve el yazmalarıyla aktarılan bu destanlar, İslamiyet'le geç dönem arasında halk inançlarının izlerini taşır.

Dede Korkut'un öğütleri, kahramanların doğa ile ilişkisi, ruhsal bakış açısı, toplum algısı, mitolojik imgelerle bezenmiştir.

5.3. 3. Boy – Salur Kazan'ın Yedi Başlı Ejderhayı Öldürmesi

Son yıllarda keşfedilen Dede Korkut'un 13. boyu olarak adlandırılan bu anlatı, mitolojik simgelerle zenginleşmiş bir mücadele hikâyesidir. Salur Kazan'ın yedi başlı ejderhayı öldürmesi teması, kozmik güçlerle kahramanın mücadelesi motifini taşıyan bir anlatıdır.

5.4. Diğer Yerel Efsaneler ve Halk Hikâyeleri Mitolojik zenginlik yalnızca büyük kahramanlarla sınırlı değildir; birçok yörede halk hikâyeleri, periler, ruhlar, su iyesi, orman efsaneleri anlatılır. Örneğin:

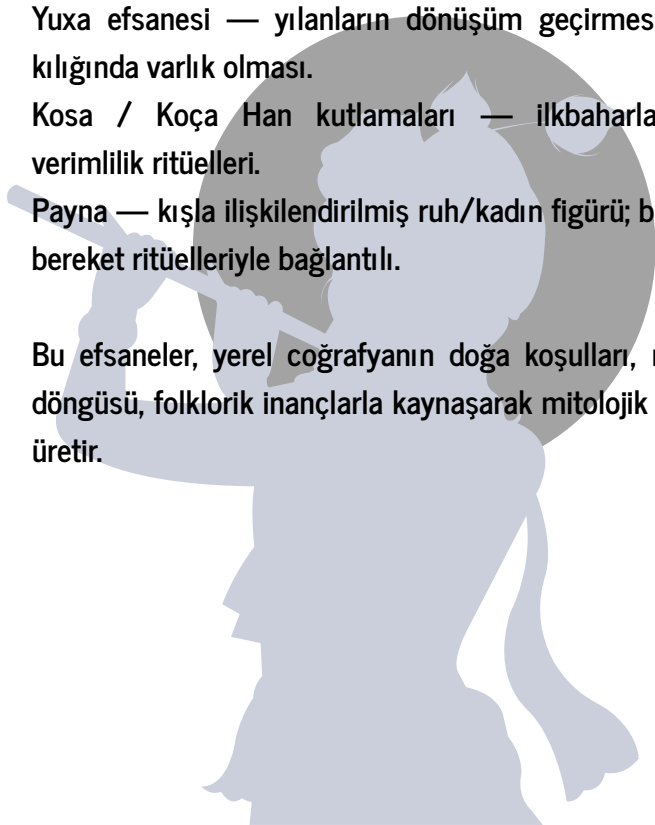
Al Ana / Karısı temalı anlatılar — doğum sonrası bebek koruma ritüelleriyle ilişkili.

Yuxa efsanesi — yılanların dönüşüm geçirmesi, insan kılığında varlık olması.

Kosa / Koça Han kutlamaları — ilkbaharla ilişkili verimlilik ritüelleri.

Payna — kışla ilişkilendirilmiş ruh/kadın figürü; bolluk ve bereket ritüelleriyle bağlantılı.

Bu efsaneler, yerel coğrafyanın doğa koşulları, mevsim döngüsü, folklorik inançlarla kaynaşarak mitolojik imgeler üretir.



KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

EDEBİYAT



7. Mitoloji ve Kültürel Miras: Dünyü Geleceğe Taşımak

Türk mitolojisi yalnızca geçmişin tozlu sayfalarında kalmış öğeler değildir; kültürümüzde, edebiyatımızda, sanatımızda izler taşır. Bu mitolojik zenginliği anlamak, kimliğimizin köklerine bakmak demektir.

7.1. Yazılı Kaynaklar ve Derleme Çalışmaları

Ne yazık ki Türk mitolojisinin kimi anlatıları yazıya geçirilmemiştir, sözlü kültürde varlığını sürdürmüştür. 20. yüzyılda birçok araştırmacı, halk anlatılarını derleyerek bu mirası korumaya çalışmıştır. Bahaeddin Ögel'in "Türk Mitolojisi" iki ciltlik eseri bu alandaki önemli arşiv işlevi görür.

Ayrıca "Türk Mitolojisinin Ana Hatları" gibi eserler, mitolojiye giriş için iyi kaynaklardır.

Akademik tezler, derlemeler, arkeolojik bulgular (örneğin Göbekli Tepe gibi kutsal alanlar) mitolojik unsurları destekleyen kanıtlar sunabilir. Örneğin Göbekli Tepe yapılarının astronomik hizalanmaları, eski dini-ritüel alan olarak yorumlanmıştır.

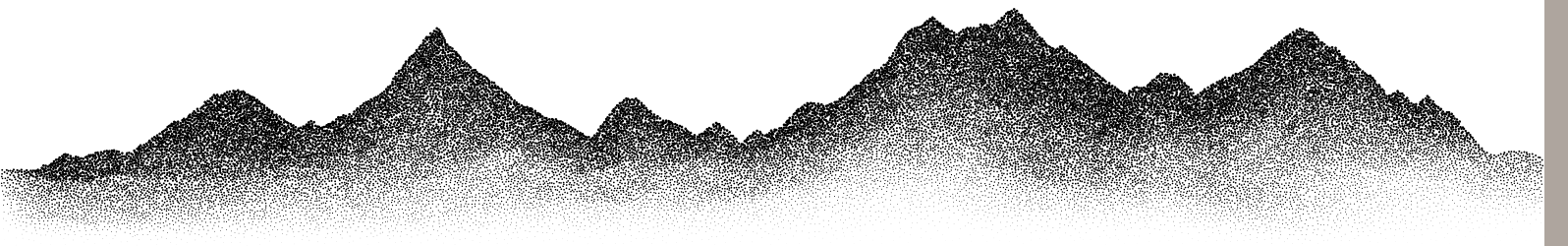
7.2. Sanatta ve Edebiyatta Mitolojik İzler

Türk şiirinde, romanlarında, tiyatro eserlerinde mitoloji sıkça kullanılmıştır. Korku öğeleri, ruhani motifler, kahramanlık anlatıları, folklorik imgeler modern sanata taşınmıştır.

Edebiyatta mitoloji, kimlik arayışı, ulusal bilinç oluşturma, geçmişle bağ kurma amacıyla kullanılır. Örneğin modern edebiyatımızda "ergenlik, varlık, ölüm" gibi temalar mitolojik dille yeniden kurgulanabilir.

7.3. Günümüzde Mitolojiyi Yaşatmak

Bugün hâlâ bazı bölgelerde "Kosa, Payna, cemre atma" gibi halk ritüelleri mitolojik unsurlar taşır. Geleneksel köy kültüründe Al Ana vs. bebeği koruma uygulamaları, su ruhlarına saygı gösterme ritüelleri halen varlığını sürdürebilir.



KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

EDEBİYAT



Mitoloji üzerine yapılan belgeseller, illüstrasyonlar, grafik romanlar da mitolojik mirası güncel kılar. Ayrıca yerel halklarla yapılan söyleşiler, ses kayıtları, derleme projeleri bu mirası koruma açısından kritiktir.

8. Neden Türk Mitolojisini Bilmek Önemlidir?

Kültürel kimlik: Mitoloji, bir halkın insan doğası, doğayla ilişkisi, ölümle yüzleşmesi hakkındaki düşüncelerinin en derin yansımasıdır. Türk mitolojisini bilmek, geçmişle kurulan köprüyü canlı tutar.

Edebiyat ve sanata kaynak: Mitolojik imgeler edebiyat ve sanatta sürekli ilham kaynağıdır.

Toplumsal bakış açısı: Mitoloji, toplumun değerlerini, tahayyülünü ve dünya görüşünü içerir. Onu anlamak, kültürel dönüşümleri anlamak açısından önemlidir.

Mitoloji ve bilimsel araştırma: Arkeoloji, dil bilimi, halkbilimi, antropoloji gibi disiplinler için mitolojik anlatılar hem veri hem hipotez alanı sunar.

9. Kapanış: Mitlerin Ötesinde Bir Ayna

Bu yazıda Türk mitolojisinin temel çizgilerini, önemli figürlerini, sembollerini ve efsane tadındaki kurgusal bir örneği birlikte gezmeye çalıştık. Elbette, bu alanda hâlâ keşfedilecek çok şey var. Sözlü kültürün silinmeye yüz tutmuş yüzleri, kaybolan varyantları, etnografik çalışmalarda henüz yayınlanmamış anlatılar vardır.

Mitoloji, salt geçmişin kalıntısı değildir; bugün de bizimle konuşur. Kimi rüzgâr esintisinde, kimi ağaç gölgesinde, kimi su sesinde, bazen rüyalarda mitolojik imgelerle karşılaşırız. Bu yüzden mitoloji yalnızca öğrenilecek bir konu değil, yaşanacak bir düşünce biçimidir.

KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

SANAT



SANATIN TİCARİLEŞMESİ: İLHAM MI, İHRAÇ MI?

Sanat, tarih boyunca hem bireysel bir ifade biçimi hem de toplumsal bir ihtiyaç olmuştur. Ancak günümüzde sanat, giderek ticari bir meta hâline gelmektedir. Bir tablo, bir şarkı, bir tiyatro oyunu artık yalnızca estetik bir değer taşıyor; pazarlanabilir, ticarileştirilebilir bir ürün olarak da görülüyor.

Bu durum, sanatın özünü dönüştürüyor mu, yoksa ona yeni bir yayılma ve görünürlük alanı mı sunuyor? Bu yazıda, sanatın ticarileşmesinin tarihsel arka planı, güncel yansımaları ve olası etkilerini tartışacağız.

Sanatın ticari boyutu yeni bir olgu değildir. Orta Çağ'da resimler, kiliseler için sipariş edilirdi;

Rönesans'ta patronaj sistemi sanatçılara yaşam imkânı sağlarken yaratıcılıklarını da şekillendirirdi.



Sanat, her zaman bir ekonomi ve kültür bileşimi olmuştur.

Ancak modern çağda, globalleşme ve dijitalleşme ile birlikte sanatın pazarlanabilirliği farklı bir boyut kazandı.

Instagram'da milyonlarca kişi bir tabloyu veya müzik eserini yalnızca görsel estetik veya ilham için değil, bir ticari değer olarak da tüketiyor.

KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

SANAT



İlham ve Ticaret Arasındaki İnce Çizgi

Sanatçılar, eserlerini yaratırken çoğunlukla ilham peşindedir. Ancak piyasaya sunulduğunda, aynı eser artık ticari bir meta hâline gelir.

Bu ikilem, modern sanatın temel tartışmalarından biridir:

- Sanat, sadece bireysel ifade midir?
- Yoksa ticari değer kazanmak amacıyla şekillenen bir ürün mü?



Örneğin bir müzik parçası, bir şarkıcı için hem yaratıcı bir ifade hem de albüm satışları ve konser gelirleri için bir araçtır.

Moda endüstrisiyle iş birliği yapan ressamalar veya dijital NFT projeleri yürüten sanatçılar, aynı eseri hem estetik hem de ticari değer olarak sunarlar.

Bu noktada sanat, hem ilham veren hem de ihraç edilen bir araç hâline gelir.

Günümüzde sanatın ticarileşmesi farklı boyutlarda görülmekte:

1. Sosyal medya ve dijital platformlar: Sanat eserleri artık Instagram, YouTube ve TikTok gibi platformlarda geniş kitlelere ulaşıyor.
2. NFT ve dijital sanat: Sanat, blok zinciri teknolojisi ile satılabilir, koleksiyonluk ürün hâline geliyor.
3. Kültürel turizm ve markalaşma: Bir şehirdeki müze veya galeri, hem sanat sunuyor hem de turizm gelirini artırıyor.

KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

SANAT



Ancak bu süreç, bazı riskleri de beraberinde getirir. Sanatın öz değerleri, pazarın ihtiyaçlarına göre şekillendiğinde, yaratıcılık sınırlanabilir, sanatçı özgürlüğü daralabilir.

İlhamın Ticarileşmeye Dönüşümü

•Müzik: Popüler şarkılar, dinleyiciden çok dinlenme ve satış rakamları için üretiliyor.

•Resim ve görsel sanatlar: NFT piyasasında dijital tablolar milyon dolarlara satılıyor.

•Sinema ve dizi: Filmler yalnızca anlatı olarak değil, merchandising ve dijital haklar üzerinden gelir sağlamak amacıyla planlanıyor.

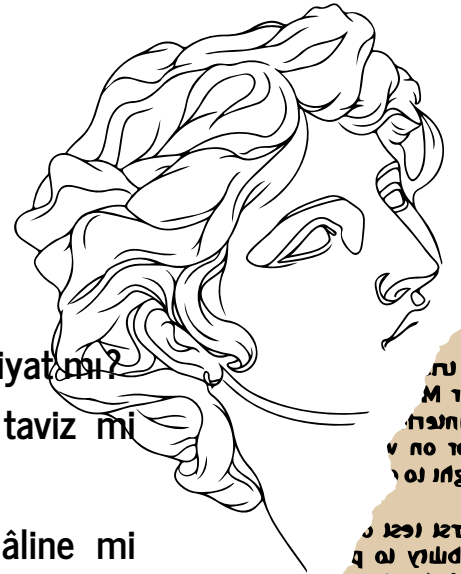
Örnekler gösteriyor ki, sanat hem ilham veriyor hem de pazarlanıyor; sorun, bu iki yönün dengesini korumakta yatıyor.

Sanat ve Etik

Sanatın ticarileşmesi etik soruları da beraberinde getiriyor:

- Eserin değeri, sanatçının emeği mi yoksa pazarın belirlediği fiyat mı?
- Dijital platformlarda içerik üreten sanatçılar, özgünlükten taviz mi veriyor?
- Sanat, toplumsal mesajından koparılıp tüketim nesnesi hâline mi geliyor?

Bu sorular, günümüzde sanat çevrelerinde sürekli tartışılıyor. Bazıları ticarileşmenin sanatın görünürlüğünü artırdığını, bazıları ise yaratıcılığı sınırladığını savunuyor.



KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT



SANAT

Sanatın geleceği, ticarileşme ile ilhamın dengesinde şekillenecek.

- Küçük sanat atölyeleri, bağımsız müzik prodüksiyonları, dijital sanat platformları, hem yaratıcı özgürlüğü hem de ekonomik sürdürülebilirliği destekleyebilir.
- Büyük şirketler ve global markalar, sanatın ticari potansiyelini değerlendirirken, sanatçıyı sadece üretim aracı hâline getirmemeli.

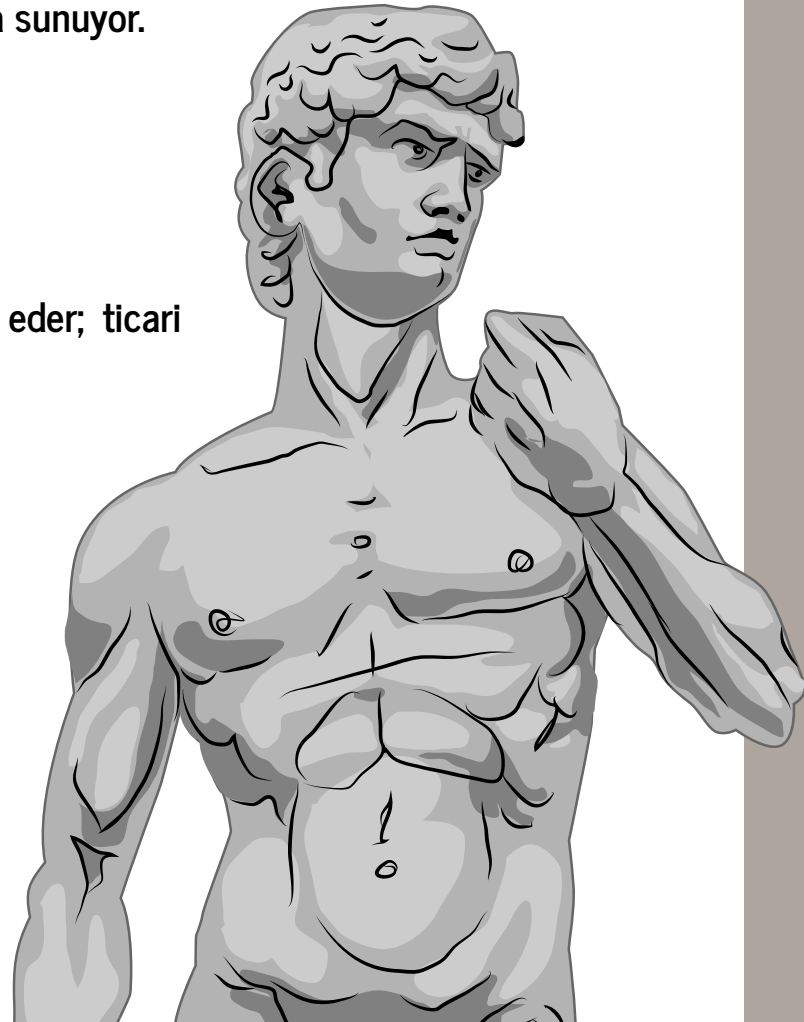
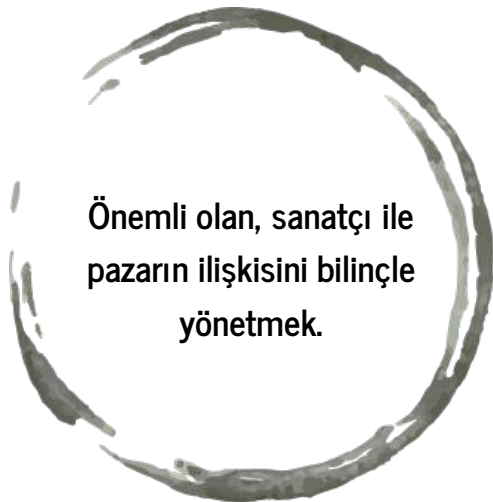
Özetle, sanat hem ilham kaynağı hem de ihraç edilebilir bir ürün olabilir; ama bu süreçte yaratıcılık, etik ve toplumsal değerler göz ardı edilmemeli.

Sanatın ticarileşmesi, bir tehdit değil; fırsat da sunuyor.

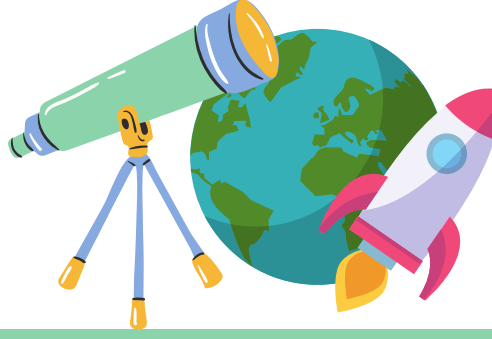
Yeter ki dengeyi koruyabilelim:

- Sanatın öz değerini kaybetmeden,
- Yaratıcılığı sınırlamadan,
- Estetik ve etik ilkeleri unutmadan...

Sanat, ilham veren bir güç olmaya devam eder; ticari araçlar da onu daha geniş kitlelere taşıyabilir.



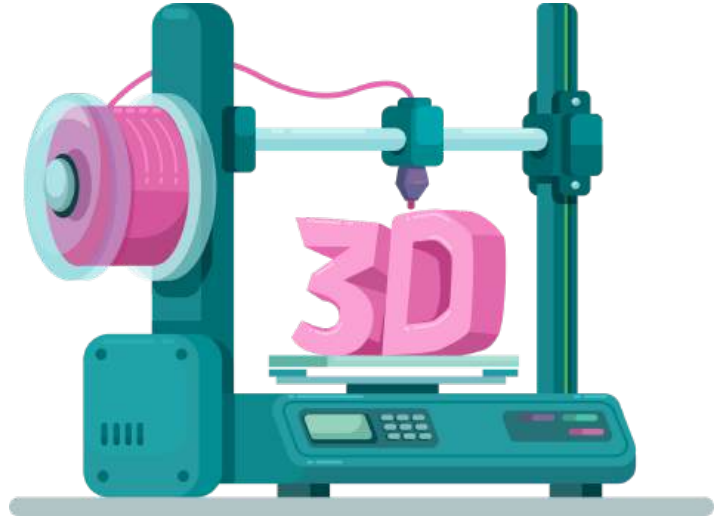
BİLİM ADASI



GELECEĞİN MUTFAĞI: 3D YAZICILARLA GIDA ÜRETİMİ

Teknolojinin gelişmesiyle artık gıdalarımızı yazdırabiliyoruz. Kulağa sanki çok uzak bir ihtimal gibi gelse de 3D yazıcı teknolojisi sayesinde bu ihtimal sandığımızdan daha yakın olabilir.

İlk olarak malzeme üretmek için geliştirilen bu teknoloji, günümüzde gıda sektöründe de kullanılır hale geldi. Artık çikolata, makarna, hatta et gibi birçok ürünü 3D yazıcı teknolojisi ile sofralarımızda görmemiz mümkün olabilir.

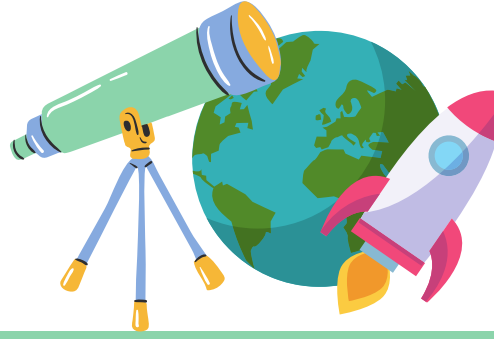


3D Gıda Yazıcıları Nasıl Üretim Yapıyor?

3D Gıda Yazıcıları, katmanlı üretim (additive manufacturing) prensibiyle çalışır. Bilgisayarda oluşturulan model, yazıcıya gönderilir ve seçilen malzeme katman katman işlenerek farklı şekillerde ve yapılarda üretilir. Bunu normal bir yazıcının mürekkep ile kâğıda yazması gibi düşünebiliriz; ancak burada mürekkep yerine çikolata, peynir, püre ya da hamur gibi malzemeler kullanılır.

Bu yazıcılarda yazdırılacak malzemeler akışkan kıvamda olması gerekmektedir. Örneğin nişasta, çikolata, humus ya da eritme peynir gibi ürünler yazıcıdan düzgünce akıp şekillerini koruyabilmektedir. Et, pirinç ve sebze gibi gıdalar ise doğal halleriyle yazdırılamadıklarından dolayı agar, pektin, ksantam gam gibi hidrokolloidler kullanılarak yazdırılmaya uygun hale getirilir.

BİLİM ADASI



3 Boyutlu Menümüzde Neler Var?

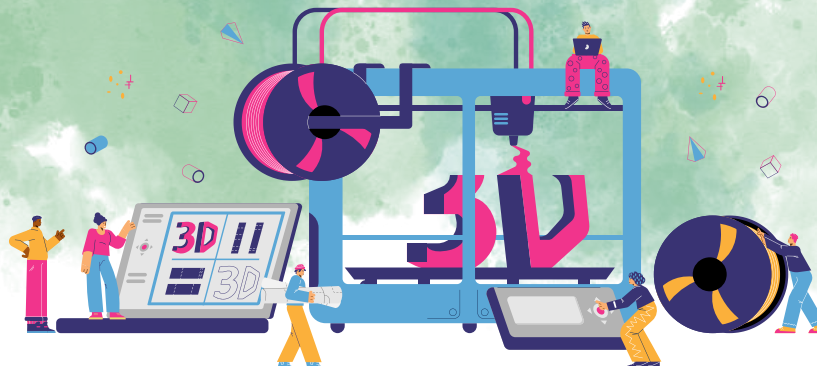
3D yazıcılarla üretilen ilk yiyeceklerden birisi kurabiyeydi. "Fab@Home" adlı yazıcı modeli ile tereyağı, yumurta ve şeker karışımlarından yazdırılan kurabiyeler, pişirme sonrası formlarını koruyabilmiştir.

Benzer şekilde, ünlü İtalyan makarna markası Barilla ve Hollandalı TNO firmasının geliştirdiği bir sistemle, geleneksel yöntemlerle yapılması mümkün olmayan karmaşık ve sanatsal şekillerde makarna üretmek için 3D yazıcılar geliştirmiştir. Bu yazıcılarda yalnızca irmik ve su kullanılarak üç boyutlu makarna üretilmiştir. Şimdilik dakikada sadece iki adet makarna üretebiliyor olsa da gelecekte üretimin büyük kısmında bu teknolojiye dayanılabilir.

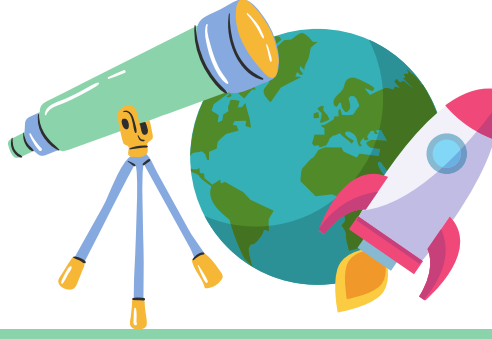
Çikolata kolayca eritilip şekil alabildiği için bu alandaki en popüler gıdalardan biridir. Exeter Üniversitesi'nde kurulan ChocEdge isimli bir şirket, 3D çikolatalar üreten ticari yazıcılarını piyasaya sürdü. Bu sayede artık kişiye özel çikolata mesajları ya da istenilen geometrik şekillerde çikolatalar üretmek mümkün hale geldi.

3D yazıcılarla doğrudan köfte veya biftek yazdırmak henüz mümkün olmasa da, püre haline getirilmiş hindi etine özel bir enzim eklenerek yazdırıldıktan sonra şeklini koruyan et ürünleri elde edilmiştir. Daha da ilginç olanı, "Insect Au Gratin" projesi kapsamında protein değeri yüksek böcek tozunun peynirle karıştırılmasıyla besleyici bir ham madde üretilmiştir. Bu tür yenilikçi çalışmalar, hem gelecekteki gıda problemine çözüm sunmak hem de çevresel sürdürülebilirliği desteklemek adına önemlidir. Özellikle geleneksel hayvancılığın oluşturduğu yüksek karbon ayak izi göz önüne alındığında, alternatif protein kaynaklarıyla geleceğin beslenme alışkanlıklarını sürdürülebilir bir şekilde kökten değiştirebilecek bir potansiyel taşımaktadır.

NASA da uzay görevlerinde uzun süre dayanabilecek taze gıdalar üretmek için 3D gıda yazıcıları üzerine projeler yürütmektedir. Uzayda pizza yazdırmak kulağa şu an için tuhaf gelse de gelecekte astronotlar için oldukça faydalı bir çözüm olabilir.



BİLİM ADASI



3D Yazıcılarla Kişiyeye Özel Beslenme

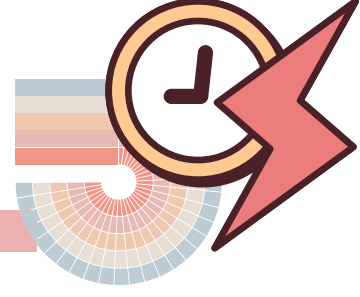
3D gıda yazıcılarının en büyük avantajı, kişiselleştirilebilir üretim imkânı sağlamasıdır. Bir sporcu için protein oranı yüksek, yaşlılar için yutması kolay veya çocuklar için eğlenceli şekillerde hazırlanmış besinler önemlidir. Bu noktada 3D yazıcılar, bireylerin yaş, sağlık durumu, günlük kalori ihtiyacı ve alerjik hassasiyetlerine göre besin bileşenlerini tam ölçülü şekilde bir araya getirebilme potansiyeline sahiptir.

Araştırmalar, 3D yazıcıların vitamin, mineral, protein ve karbonhidrat oranlarını miligram seviyesinde ayarlayabildiğini göstermektedir. Sonuç olarak 3D yazıcıları kişiyeye özel beslenme, gelecekte medikal beslenme tedavisinde, sporcu diyetlerinde ve çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirilmesinde önemli bir rol üstlenebilecek yenilikçi bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.



ALİŞKANLIKLARIMIZ

Bizi Biz Yapan Sessiz Ritüeller



TARİHİN İZİNDE UYKU: İNSANLIĞIN DİNLENME YOLCULUĞU

Uykuya İlk Bakış: Biyolojik ve Kültürel Bir Gereksinim

Uyku, insanlıktarihi boyunca sadece biyolojik bir zorunluluk değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bir olgu olarak var olmuştur. İnsanlar, uykuya farklı anlamlar yükleyerek onu hem günlük yaşamın bir parçası hem de sosyal düzenin bir unsuru hâline getirmişlerdir. Tarih boyunca uyku alışkanlıkları, çevresel koşullar, inanç sistemleri, toplumsalnormlar ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle şekillenmiş, bu sayede farklı kültürlerde çok çeşitli ritüeller ve uygulamalar ortaya çıkmıştır. Uyku, yalnızca bireysel sağlık için değil, aynı zamanda toplumsal düzenin sürdürülmesi ve aile içi ilişkilerin korunması açısından da kritik bir fonksiyon olarak kabul edilmiştir.



Antik Çağ'da Uyku: Doğal Ritmin İzinde

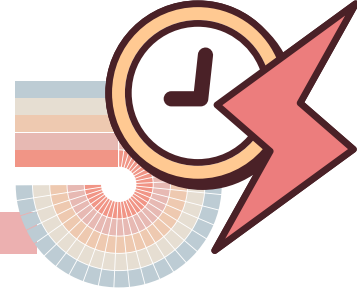
Antik çağda uyku, doğanın ritmiyle uyumlu bir şekilde düzenleniyordu. İnsanlar genellikle aynı odalarda yatıyor ve belirli sosyal kurallara uyuyorlardı. Küçük kız çocukları yatağın bir yanına, en büyük kız çocuğu duvara yakın olacak şekilde yerleştirilir; kız çocuklarından sonra anne ve baba, yanlarında erkek çocuklar yaş sırasına göre dizilirdi. Aile üyeleri olmayan kişiler ise erkek çocuklarının ötesinde uyurdu. Bu düzen, aile hiyerarşisini ve toplumsal düzeni korumanın yanı sıra güvenliği de sağlıyordu.



Uyku, çoğunlukla iki aşamalıydı. İnsanlar gece saat 21:00 ile 23:00 arasında ilk uykularını alır, ardından kendiliğinden uyanırlardı. İki veya üç saat süren uyanıklık süresi, "nöbet zamanı" olarak adlandırılır ve bu dönemde gündelik işlerin yanı sıra dini ritüeller de yerine getirilirdi. Hayvanlar kontrol edilir, odun kesilir, yün eğrilir veya dikiş dikilirdi. Aynı zamanda dua etmek ve ibadetler gerçekleştirmek, bu saatlerin manevi anlamını oluşturuyordu. Sonrasında gelen "sabah uykusu" gün doğumuna kadar devam eder ve bireyleri yeni güne hazır hâle getirirdi. Antik çağ insanı için uyku, sadece dinlenme değil, toplumsal düzenin ve dini ritüelin ayrılmaz bir parçasıydı.

ALİŞKANLIKLARIMIZ

Bizi Biz Yapan Sessiz Ritüeller



Orta Çağ: Dini Ritüellerin ve Toplumsal Normların Etkisi

Orta Çağ'da uyku, dini ve toplumsal normlarla daha sıkı bir şekilde örülmüştü. Kiliseler, manastırlar ve kasabalar, insanların uyku saatlerini belirlerken, iki fazlı uyku hâlâ yaygın olarak sürdürülüyordu. Gece uyanıklık saatleri, hem ibadet hem de gündelik işlerin yerine getirildiği bir zaman dilimi olarak değerlendirilirdi. Uyku sırasında belirlenen kurallar, bireylerin birbirine zarar vermemesini ve toplumsal düzenin korunmasını sağlardı.

Kırsal alanlarda uzun ve kesintisiz uyku tercih edilirken, şehirlerde iş ve pazar saatleri bu düzeni etkiliyordu. İnsanlar, gece uyanık oldukları saatlerde ışık kaynaklarını dikkatli kullanmak zorundaydı; mum veya ateş ışığıyla yapılan işlerde güvenlik önlemleri ön plandaydı. Bu dönemde uyku, yalnızca biyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda toplumsal hiyerarşi ve dini disiplinin bir yansıması olarak görülüyordu.

Sanayi Devrimi ve 19. Yüzyıl: Modern Zamanların Baskısı

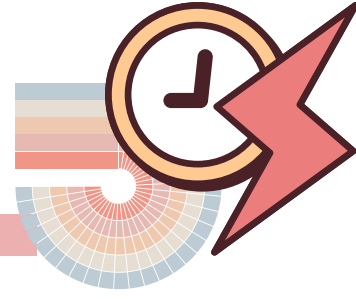
Sanayi Devrimi, uyku alışkanlıklarını köklü biçimde değiştirdi. Teknolojideki ilerlemeler ve yapay aydınlatmanın yaygınlaşması, insanların doğal biyolojik ritimlerini ciddi şekilde etkiledi. Fabrikalarda çalışan insanlar, erken kalkmak zorunda oldukları için biyolojik uyku döngülerini kaybettiler. Önceden iki fazlı olarak sürdürülen uyku alışkanlığı, şehir hayatının ve fabrikanın dayattığı tempoyla tek parça uykuya dönüştü.

Akşam saatleri artık sosyal ve eğlence amaçlı kullanılırken, sabah erken saatlerde fabrikalara gitme zorunluluğu, uyku kalitesini düşürdü. İnsanlar, biyolojilerine göre değil, hayatın düzenine göre uyumaya başladılar. Bu süreç, sadece teknolojiyi değil, insanların biyolojisini ve sosyal yaşamını da değiştirmişti. Uyku, modern şehir yaşamının bir gerekliliği hâline gelmiş, ancak doğal ritimlerle uyum kaybolmuştu.



ALİŞKANLIKLARIMIZ

Bizi Biz Yapan Sessiz Ritüeller



Cumhuriyet Dönemi: Gelenekten Modernliğe Uyku Düzeni

Türkiye’de Cumhuriyet dönemi, uyku alışkanlıklarının geleneksel aile yapısıyla modern şehir yaşamı arasında bir köprü kurduğu bir dönem oldu. Anadolu’daki çok kuşaklı aile yapısı, çocukların genellikle anne-babaları veya kardeşleriyle aynı odada uyumasına yol açtı ve güven ile aidiyet duygusunu pekiştirdi. Büyük şehirlerde bireyselleşme arttıkça, her bireyin ayrı odası ve yatağı olması yaygınlaştı. Ortopedik yatakların kullanımı, uyku konforuna verilen önemi gösterdi.

Misafirlikgeleneği nedeniyle evlerde açılır-kapanır yataklar sıkça kullanıldı ve misafire yatak açmak konukseverliğin bir parçası olarak görüldü. Türkiye’de uyku saatleri yaşa ve yaşam tarzına göre değişti; çocuklar genellikle erken yatırılırken, yetişkinler geç saatlere kadar uyanık kalabiliyor ve Ramazan gibi özel dönemlerde gece uykusu bölünerek farklı ritimlerde yaşanıyordu. Cumhuriyet dönemi, modernleşme ve gelenek arasındaki uyku kültürünü dengeleyen bir süreç olarak dikkat çekti.



20. Yüzyıl: Küresel Uyku Kültürlerindeki Çeşitlilik

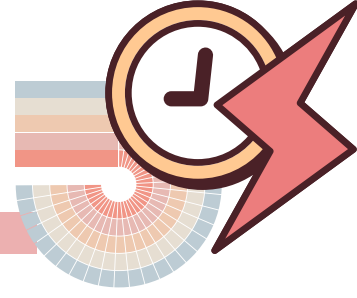
20. yüzyıl, uyku kültürlerinde çeşitliliğin belirginleştiği bir dönem oldu. Japonya’da yoğun iş temposuna sahip ofis çalışanları, tren veya iş yerlerinde kısa uyku molaları alır. Bu uygulama “inemuri” olarak adlandırılır ve çalışkanlık ile özverinin göstergesi olarak kabul edilir. Japon kültüründe uykunun iş etiği ve disiplinle ilişkilendirilmesi, bu kısa molaları saygı gören bir davranış hâline getirir.

İspanya’da öğle saatlerinde yapılan siesta, özellikle güneyin sıcak iklim bölgelerinde uzun yıllardır süregelen bir gelenektir. Bu kısa uyku molası, sadece bedeni dinlendirmekle kalmaz, aynı zamanda günlük ve toplumsal ritmi belirleyen bir gelenek olarak nesiller boyunca yaşatılmıştır. Hindistan’da yerde uyuma geleneği, Ayurveda tıbbının öğretileriyle bağlantılıdır ve hem fiziksel hem ruhsal dengeyi destekler. Nijerya’nın kırsal bölgelerinde aile üyeleri bir arada uyuyarak topluluk ve dayanışmayı pekiştirir. Amerika’da çocukların kendi odalarında uyuması ise bireysellik ve özgürlüğün bir yansımasıdır.

Bu örnekler, uykunun yalnızca biyolojik bir ihtiyaç olmadığını, aynı zamanda kültürel, toplumsal ve psikolojik boyutlar taşıdığını gösterir. Uyku, farklı kültürlerde farklı anlamlar kazanmış, bireyin toplumla ve kendisiyle ilişkisini biçimlendirmiştir.

ALİŞKANLIKLARIMIZ

Bizi Biz Yapan Sessiz Ritüeller



Uyku Alışkanlıklarının Derin Nedenleri

Uyku alışkanlıklarındaki çeşitlilik, birçok faktörün bir araya gelmesiyle açıklanabilir. İklim koşulları, uyku süresi ve zamanlamasını belirler; sıcak iklimlerde öğle uykusuna önem verilirken, soğuk ve ılıman iklimlerde gece uykusu daha uzun tutulur. İnanç sistemleri ve manevi ritüeller, uykuya anlam katarken, aile yapısı ve toplumsal normlar uyku düzenini belirler. Modernleşme, teknoloji ve kentleşme ise geleneksel uyku ritimlerini dönüştürür. Dünya genelinde uyku, biyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde kültürel kimliğin bir parçası hâline gelmiştir.

Uyku ve Toplumsal Bağlar

Uyku, farklı toplumlarda bireysel bir ihtiyaç olmanın ötesine geçerek sosyal bağları güçlendirir. Nijerya'da toplulukla uyumak güven ve aidiyet duygusunu pekiştirirken, Japonya'da inemuri kültürü çalışkanlık ve toplumsal bağlılığı simgeler. İspanya'daki siesta, aile ve sosyal yaşamın ritmini belirler. Amerika'da bağımsız uyku, bireysel özgürlüğü ve kişisel alanı vurgular. Türkiye'de ise geleneksel aile yapısıyla modern bireyselleşme arasında dengelenmiş bir uyku kültürü gözlemlenir. Uyku, toplumsal yapıyı ve kültürel değerleri anlamak için güçlü bir araçtır.

Geleceğe Bakış: Uyku ve Modern Yaşam

21. yüzyılda uyku, fiziksel konfor ve güvenlik açısından büyük bir rahatlık sunar. Artık insanlar, uykuda tehlike altında olma kaygısı yaşamaz. Ergonomik yataklar ve güvenli evler, modern yaşamın sunduğu olanaklar arasında yer alır. Ancak hızlı kent yaşamı, teknolojik gelişmeler ve yoğun iş temposu, uykunun niteliğini ve düzenini etkilemeye devam eder. Geçmişten günümüze uyku, biyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde, kültürel kimliğin, toplumsal bağlılığın ve bireysel konforun birleştiği bir olgu olarak yaşamaya devam eder.



SOŞYAL BİLİMLERİN IŞIĞINDA

PSİKOLOJİ VE SOSYOLOJİNİN
YOLUNDA



Yoksulluğun Yeni Yüzü: Görünmeyen Yoksulluk

Yoksulluk denildiğinde aklımıza çoğunlukla temel ihtiyaçlarını karşılayamayan, açlık sınırında yaşayan insanlar gelir. Ancak günümüzde yoksulluk, geleneksel tanımların çok ötesine geçmiş durumda. Bugün, tam zamanlı çalışan ama kirasını ödeyemeyen genç profesyoneller, üç farklı platformda kuryelik yapıp yine de sosyal güvenceden yoksun kalanlar ve şehrin merkezinden sistematik olarak uzaklaştırılan mahalle sakinleri, yoksulluğun yeni yüzlerini oluşturuyor. 17 Ekim Dünya Yoksullukla Mücadele Günü vesilesiyle, bu görünmez fakat gittikçe derinleşen yoksulluk formlarını sosyolojik bir perspektifle ele almak gerekiyor.

Çalışan Yoksullar: Emegin Görünmez Acısı

"Her sabah 7'de kalkıp işe gidiyorum, akşam 8'de eve dönüyorum. Ama hala ay sonunda hesaplar tutmuyor." Bu cümle, belki de modern yoksulluğun en çelişkili formunu özetliyor. Çalışan yoksullar yani tam zamanlı çalışmasına rağmen yoksulluk sınırında yaşayan insanlar, geleneksel yoksulluk algısını kökten sarsan bir gerçekliği temsil ediyor: Görülüyor ki çalışmak, artık geçinmek için yeterli olmuyor.

Eşdeğer hanehalkı kullanılabilir fert gelirine göre hesaplanan yoksulluk oranı (%), 2015-2024

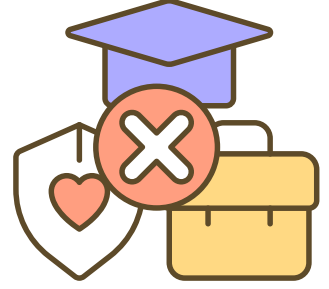
Anket yılı	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Gelir referans yılı	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Medyan gelirin %40'ına göre	8,7	8,4	7,4	7,9	8,3	8,9	8,5	7,6	7,0	6,9
Medyan gelirin %50'sine göre	14,7	14,3	13,5	13,9	14,4	15,0	14,4	14,4	13,5	13,6
Medyan gelirin %60'ına göre	21,9	21,2	20,1	21,2	21,3	21,9	21,3	21,6	21,3	21,2
Medyan gelirin %70'ine göre	29,5	28,7	28,1	28,5	28,5	29,0	28,7	29,3	29,0	28,9

Nitekim Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2024 yılı "Yoksulluk ve Yaşam Koşulları" araştırmasına göre, medyan gelirin %60'ı esas alınarak hesaplanan yoksulluk oranı %21,2'ye ulaşmış durumda. Yani her beş kişiden biri, düzenli bir işi olmasına rağmen yoksulluk sınırında yaşıyor. Bu tablo, emegin istikrarlı gelir sağlamaktan giderek uzaklaştığını gösteriyor.



SOŞYAL BİLİMLERİN IŞIĞINDA

PSİKOLOJİ VE SOSYOLOJİNİN
YOLUNDA

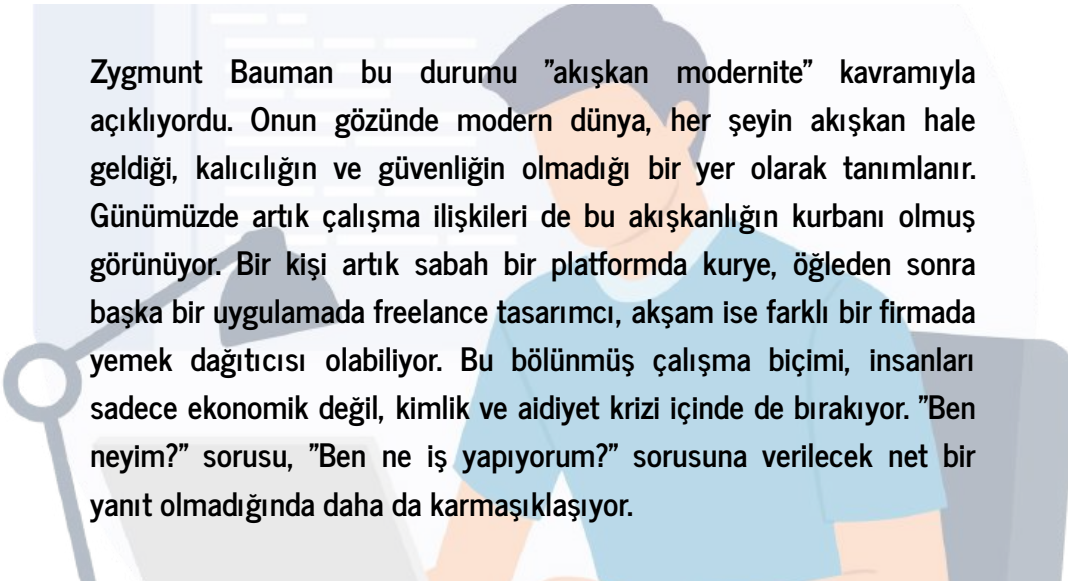


Toplumsal eşitsizlikleri anlamak için yalnızca gelir farklarına bakmak yeterli değil. İnsanların yaşamındaki fırsat eşitsizliğini belirleyen unsurlar arasında ekonomik olanakların yanı sıra kültürel ve sosyal sermaye de önemli bir yer tutuyor. Sosyal sermaye, bireylerin sahip oldukları bağlantılar, ilişkiler ağı ve bu ağlar üzerinden elde ettikleri destekleri ifade eder. Ancak çalışan insanlar, emeklerini satarak geçimlerini sağlasalar da bu üç sermaye türünden yoksun kaldıklarında, toplumsal hareketlilik merdivenlerinin alt basamaklarında sıkışıp kalıyor. Düşük ücretli işlerde çalışan biri, ne kadar çabalarsa çabalasın, eğitim fırsatlarına ulaşamadığında, güçlü sosyal ilişkiler kuramadığında ve kültürel kodlara hâkim olamadığında yukarıya tırmanamıyor.



Son yıllarda hızla yaygınlaşan gig ekonomisi yani kısa süreli, esnek ve dijital platformlar aracılığıyla yürütülen işler, bu tabloyu daha da keskinleştiriyor. Kurye hizmetlerinden araç kiralama platformlarına, serbest çalışma uygulamalarından içerik üreticiliğine kadar milyonlarca insan, sosyal güvenceden yoksun, gelir güvencesi olmayan bir düzenin içinde var olmaya çalışıyor. Ücretleri algoritmaların belirlediği, çalışma koşullarının anlık olarak değiştiği bu sistem, emeği görünmezleştirirken insanları sürekli bir belirsizlik döngüsüne hapsediyor.

Zygmunt Bauman bu durumu "akışkan modernite" kavramıyla açıklıyordu. Onun gözünde modern dünya, her şeyin akışkan hale geldiği, kalıcılığın ve güvenliğin olmadığı bir yer olarak tanımlanır. Günümüzde artık çalışma ilişkileri de bu akışkanlığın kurbanı olmuş görünüyor. Bir kişi artık sabah bir platformda kurye, öğleden sonra başka bir uygulamada freelance tasarımcı, akşam ise farklı bir firmada yemek dağıtıcısı olabiliyor. Bu bölünmüş çalışma biçimi, insanları sadece ekonomik değil, kimlik ve aidiyet krizi içinde de bırakıyor. "Ben neyim?" sorusu, "Ben ne iş yapıyorum?" sorusuna verilecek net bir yanıt olmadığında daha da karmaşılaşıyor.



SOŞYAL BİLİMLERİN IŞIĞINDA

PSİKOLOJİ VE SOSYOLOJİNİN
YOLUNDA



Ücret artışlarının enflasyonun çok gerisinde kalması ise bu yarayı derinleştiriyor. Özellikle büyük şehirlerde yaşayan genç profesyoneller için durum daha vahim. Yüksek kira maliyetleri tek başına gelirin neredeyse yarısını götürüyor. Üstüne ulaşım, faturalar ve beslenme eklenince, geriye sosyal ve kültürel etkinliklere ayıracak hiçbir şey kalmıyor. Bu sadece bir bütçe sorunu değil. Sosyolojik olarak bakıldığında, toplumsal yaşama katılamamak, yalnızlaşma ve toplumdan kopma anlamına da geliyor. Bir arkadaşının doğum gününe gidememek, bir sinemaya parası yetmemek veya bir kafe sohbetine katılamamak, sadece "lükslerden" vazgeçmek değil, sosyal sermayelerini kaybetmek anlamına da geliyor.

İşin bir diğer acı yanı da çalışan insanların "yeterince çalışmadıkları" yönündeki toplumsal damgalanması. Oysa bu insanlar, çoğu zaman birden fazla işte çalışıyor, hafta sonları tatil yapmıyor ve yine de geçinemiyor. Erving Goffman'ın damgalama teorisine göre, toplum belirli kesimlere olumsuz etiketler yapıştırır ve bu etiketler zamanla kişinin kimliğinin bir parçası haline gelmeye başlar. Çalışan yoksullar, hem "tembel" hem de "beceriksiz" olmakla damgalanırken, yapısal eşitsizlikler tamamen görünmez kınıyor.



Kentsel Yoksulluk: Mekânın Politik Ekonomisi

Kentler, her zaman zenginlik ve yoksulluğun yan yana var olduğu, eşitsizliğin en çıplak haliyle görüldüğü yerler olmuştur. Ancak günümüzün kentsel yoksulluğu, sadece gelir düzeyiyle değil, mekânsal dışlanma ve kamusal hizmetlerden sistematik olarak uzaklaştırılmayla da kendini gösteriyor. Manuel Castells, "kolektif tüketim" kavramını geliştirirken tam da buna dikkat çekiyordu: Kentsel mekânda ulaşım, eğitim, sağlık gibi kamusal hizmetlere erişim, toplumsal eşitliğin en temel göstergesidir.

SOSYAL BİLİMLERİN IŞIĞINDA

PSİKOLOJİ VE SOSYOLOJİNİN
YOLUNDA



Gettolar ve gecekoncalar, kentsel yoksulluğun somut mekânsal karşılıklarıdır. Bu bölgelerde yaşayan insanlar sadece düşük gelirle mücadele etmiyor; aynı zamanda kaliteli eğitime ulaşamama, uzak ve yetersiz sağlık hizmetleri, güvensiz sokaklar ve bakımsız altyapıyla da boğuşuyor. Örneğin bir çocuğun doğduğu mahalle, onun hayat yaşantısını büyük ölçüde belirlemektedir. İyi bir okula gitmesi, güvenli bir parkta oynaması, kültürel etkinliklere katılması, hatta temiz hava soluması bile yaşadığı yerle ilişkilidir.



Loic Wacquant bu durumu "ileri marjinallik" kavramıyla açıklıyor. Ona göre modern kentlerde yoksulluk, eskiden olduğu gibi sadece ekonomik bir yoksunluk değil; toplumsal dokudan, kamusal alandan ve vatandaşlık haklarından sistematik bir koparıma halini alıyor. Gettolarda yaşayan insanlar, fiziksel olarak şehrin içinde olmalarına rağmen, toplumsal, ekonomik ve politik olarak şehrin dışında tutuluyorlar. Bu "içerdeyken dışarıda olmak" hali, özellikle gençler üzerinde derin psikolojik etkiler yaratıyor.

Kentsel yoksulluğun sıkça göz ardı edilen bir başka boyutu ise ulaşım adaletsizliğidir. Şehrin ucuz konut bölgelerinde yaşayan yoksul kesimler, iş merkezlerine, eğitim kurumlarına ve sağlık hizmetlerine ulaşmak için her gün yolda saatlerce vakit geçiriyor. Bu yalnızca zaman kaybı değil; yorgunluk, stres ve gelirin önemli bir kısmının ulaşımına harcanması anlamına geliyor. Bir fabrika işçisi, işe gitmek için gününün 3-4 saatini yolda geçirdiğinde başka bir aktivite yapmaya ne zamanı ne de enerjisi kalıyor. Çocuklarıyla vakit geçiremiyor, kendini geliştiremiyor, dinlenemiyor böylece yoksulluk döngüsü yeniden üretiliyor.

Kentsel mekânda yeşil alanlara, parklara ve kültürel merkezlere erişim de artık sınıfsal bir ayrıcalık haline gelmiş durumda. Sosyo-ekonomik olarak daha avantajlı mahallelerde geniş parklar, düzenli yeşil alanlar, kütüphaneler ve toplum merkezleri bulunurken; yoksul mahallelerde bu tür kamusal alanlar ya yok denecek kadar az ya da son derece yetersiz. Bu durum özellikle çocukların gelişiminde, toplumsal uyum ve ruh sağlığı açısından derin sonuçlar doğuruyor.



SOŞYAL BİLİMLERİN IŞIĞINDA

PSİKOLOJİ VE SOSYOLOJİNİN
YOLUNDA



Olabilecek Çözümler ve Sonuç

Yoksullukla mücadele artık sadece ekonomik göstergelerle ölçülemez. Günümüzde bu sorun, devletin tek başına çözebileceği bir mesele olmaktan çıkmış durumda. Devlet, sivil toplum ve özel sektörün birlikte hareket etmesi gerekiyor.

Çalışan yoksullar için ilk adım, asgari ücretin gerçek yaşam maliyetlerine göre belirlenmesi olmalı. Fakat bu yeterli değil. Kısa süreli ve güvencesiz işlerde çalışanların sosyal haklarını koruyan düzenlemeler yapılmalı. Esnek çalışma biçimleri sosyal güvence sistemine dâhil edilmeli, ücretlerin enflasyon karşısında korunması sağlanmalı. Ayrıca meslek edindirme ve sürekli eğitim programları, insanların değişen iş piyasasında ayakta kalmasına destek olabilir. Sendikal hakların güçlendirilmesi ve kolektif pazarlığın yaygınlaştırılması da çalışanların sesini duyurması açısından çok önemli.

Kentsel yoksulluk ise daha karmaşık bir alan. Şehirleri yenilemek, sadece binaları değil, insanların yaşam alanlarını da dönüştürmek anlamına geliyor. Bu yüzden kapsayıcı şehir planlaması, sosyal konut projeleri ve "yerinde dönüşüm" modelleri öncelik taşımali.



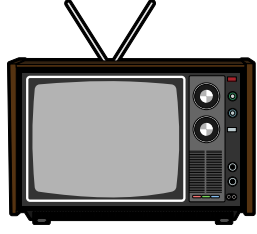
Yerel yönetimler, mahallelerin dokusunu koruyarak yaşam kalitesini artıran projeler üretmeli. Katılımcı bütçeleme uygulamaları, yoksul mahallelerde yaşayan insanların kendi gelecekleri üzerinde söz sahibi olmasını sağlar. Adil ulaşım, kamusal hizmetlerin eşit dağıtımı ve herkesin erişebileceği yeşil alanlar da bu sürecin parçasıdır.

Yoksulluk artık sadece bir istatistik değil; her gün çalışıp yine de geçinemeyen milyonların hikâyesi. Bu yeni yoksulluk biçimleriyle başa çıkmak, dayanışma ve yapısal değişim gerektiriyor. Dayanışmayı yeniden kurmak, sadece vicdani değil, toplumsal bir gerekliliktir.

17 Ekim Dünya Yoksullukla Mücadele Günü, bu görünmeyen yoksulluğu görünür kılmak ve dayanışmayı güçlendirmek için önemli bir fırsattır.

ÖNERİLER

FİLM



KIZ ÇOCUKLARININ ÖZGÜRLÜK ŞARKISI

"Söz konusu kız çocuğu, hiç de elverişli şartlar altında büyümemişti; kendini haksızlığa uğramış ve bunalmış hissediyordu."
-Alfred Adler (Yaşam Bilgisi)

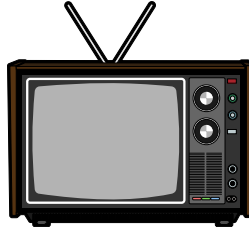
Psikolog Alfred Adler'in bu sözündeki his yalnızca bir kız çocuğunun değil, benzer durumdaki bütün kız çocuklarının hissidir. Üzülerek söylüyorum ki milyonlarca kız çocuğunun ortak yaşantılarını hatırlatır. Ve bu kız çocuklarının birçoğu sesini duyuramamaktadır.

Ekim ayı içerisinde birçok uluslararası günü barındıran bir ay. Bu uluslararası günlerden bir tanesi de 11 Ekim Uluslararası Kız Çocukları Günü. Birleşmiş Milletler, 19 Aralık 2011'de kız çocuklarının yaşadığı çeşitli zorlukları ve onların haklarını tanımak amacıyla 11 Ekim'i "Uluslararası Kız Çocukları Günü" olarak ilan etti. Kız çocuklarının haklarına dair farkındalığın artmasını, haklarına saygı duyulmasını, haklarının dile getirilmesini ve herkesle eşit fırsatlara erişmelerini amaçlamıştır.



ÖNERİLER

FİLM

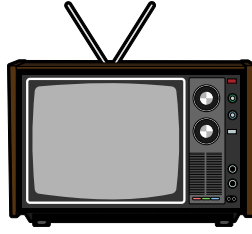


Her yıl farklı bir tema belirlenerek o konuya dikkat çekilmektedir. Aşağıdaki tablodan 2012-2024 yıllarındaki temaları inceleyebilirsiniz.

Yıl	Tema (İngilizce)	Tema (Türkçe)
2012	<i>Ending Child Marriage</i>	Erken Yaşta Evliliklerin Sonlandırılması
2013	<i>Innovating for Girls' Education</i>	Kız Çocuklarının Eğitimi İçin Yenilikçi Çözümler
2014	<i>Empowering Adolescent Girls: Ending the Cycle of Violence</i>	Ergenlik Çağındaki Kızları Güçlendirmek: Şiddet Döngüsünü Sonlandırmak
2015	<i>The Power of Adolescent Girl: Vision for 2030</i>	Ergenlik Çağındaki Kızların Gücü: 2030 İçin Bir Vizyon
2016	<i>Girls' Progress = Goals' Progress: What Counts for Girls</i>	Kızların İlerlemesi = Hedeflerin İlerlemesi: Kızlar İçin Ne Önemlidir?
2017	<i>EmPOWER Girls: Before, During and After Crises</i>	Kızları Güçlendirmek: Kriz Öncesinde, Sırasında ve Sonrasında
2018	<i>With Her: A Skilled Girl Force</i>	Onunla Birlikte: Yetenekli Bir Kız Gücü
2019	<i>GirlForce: Unscripted and Unstoppable</i>	Kız Gücü: Doğaçlama ve Durdurulamaz
2020	<i>My Voice, Our Equal Future</i>	Benim Sesim, Bizim Eşit Geleceğimiz
2021	<i>Digital Generation. Our Generation.</i>	Dijital Nesil. Bizim Neslimiz.
2022	<i>Our Time Is Now — Our Rights, Our Future</i>	Zaman Bizim Zamanımız — Haklarımız, Geleceğimiz
2023	<i>Invest in Girls' Rights: Our Leadership, Our Well-being</i>	Kız Çocuklarının Haklarına Yatırım Yap: Bizim Liderliğimiz, Bizim İyi Oluşumuz
2024	<i>Girls' Vision for the Future</i>	Kızların Gelecek Vizyonu

ÖNERİLER

FİLM



Uluslararası Kız Çocukları Günü'nün 2025 yılı temasında, çoklu krizleri karşısında kız çocuklarının liderliğinin tanınmasına çağrıda bulunmak yer alıyor. Dünya üzerindeki kız çocukları, günümüzdeki en büyük zorluklarla mücadele etmek için harekete geçmektedirler. Şiddete son verilmesine çağrı yapmaya, örgütlenmeye ve iklim adaleti için mücadele etmeye devam etmektedirler. Yalnızca karşılaştıkları zorluklar için değil, kimlikleri, sundukları çözüm önerileri ile görülmek için de mücadele ediyorlar. Bu mücadeleye rağmen kimi zaman sesleri duyulmamakta ve eylemleri görülmemektedir.

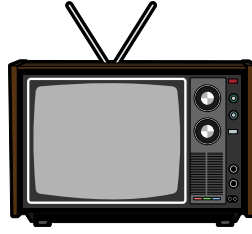
yes
girl,
you
can.

Yalnızca bir gün değil her gün kız çocuklarının yanında olup liderliğini desteklemek bu konuda atacağımız ilk adımlardan bir tanesidir. Onların hikayelerini paylaşmak, küçük ya da büyük her başarısını kutlamak da bu adımlardan bir tanesidir. Değişimin destekçisi, kız çocuklarının haklarının koruyucusu, liderliğinin destekleyicisi bizler olmalıyız. Sesini duyuramayan her bir kız çocuğunun sesi biz olmalıyız.

Ekim sayımızın film köşesinde 11 Ekim Uluslararası Kız Çocukları Günü'ne özel "Freedom - International Day of The Girl" isimli film konuk olacaktır. The Global Goals yapımı film 2 dakika 57 saniyeden oluşmaktadır. Beyonce isimli sanatçının "Freedom" isimli şarkısında farklı coğrafyalardan kız çocuklarının playback ile eşlik edip dans ettikleri bir filmidir. Filmin ilk kareleri dans eden kız çocukları ve arka planda kalan renkli yazılardan oluşmaktadır. Kendisi kısa (2 dakika 57 saniye) ama etkisi uzun süre zihninizde devam edecek bir yapım.

ÖNERİLER

FİLM



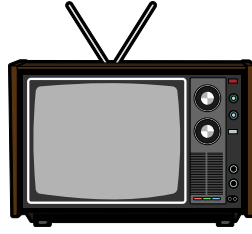
Filmin bu karesinde iki kız çocuğunun kolları bağlı ve asık suratlı olduğunu görmekteyiz. Kollarını bağlama davranışı olumsuz şartlardan memnun olmadıklarını ve farklı görüşlere de kapalı oldukları mesajını vermektedir. Kızların arkasında yer alan yapılar ise maddi gelir seviyesinin göstergesidir. Özellikle koyu tenli kız çocuklarının olması ise ayrımcılık içeren davranışlara farkındalık sağlama amaçlıdır.



Filmin ilerleyen dakikalarında ise "Girl Hood" baskılı sweatshirt giyen bir kız çocuğunun dans ettiğini görürüz. Bu kavramı Türkçe'ye "Kız Çetesi" olarak çevirdiğimizde bizler için daha anlaşılır olmaktadır. Bu kız çocuğunun Washington Anıtı önünde dans etmesi ise bizlere kız çocuklarının yaşadığı olumsuz durumların gelişmiş ülkelerde de görülebileceğinin mesajını vermektedir. Filmdeki kız çocukları çoğunlukla olumsuz duyguları içeren surat ifadelerine sahiptir. Bu da yine aynı şekilde içerisinde bulundukları olumsuz durumlardan hoşnut olmadıklarını temsil etmektedir.

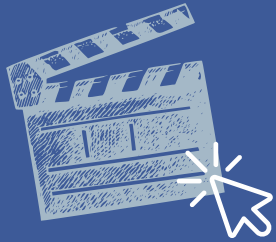
ÖNERİLER

FİLM



Filmin ilerleyen kısımlarında kız çocukları dans etmeyi bırakıp durağan bir şekilde kameraya odaklanmaktadır. Bu sırada ise arka planda kız çocuklarının yaşadığı olumsuzlara dair nesnel bilgiler verilmektedir. Her izleyişinizde farklı bir ayrıntıyı göreceğiniz film kız çocuklarının kameraya bakışları kadar gerçekliği yansıtmaktadır.

Tell the storm I'm new
I'ma walk, come and
march on the regular



ÖNERİLER

KİTAP



YILDIZIN HİKAYESİ: EBRAR KARAKURT

"Onun hikayesi, henüz yazılmaya
başlanan bir destanın ilk
sayfalarıydı."



Bu ayki Öneriler Köşemiz'de Can Eren tarafından kaleme alınan "Yıldızın Hikayesi: Ebrar Karakurt" kitabı konuğumuz olacak.

Ankara Kızılay'da düzenlenen Metro Kitap Fuarı'nda tesadüfen karşıma çıkan bu kitabı elime aldığım anda beni kitabı almaya iten iki şey var: Birincisi, Ebrar Karakurt gibi güçlü bir sporcunun hayatını anlatmasıydı. İkincisi ise arka kapakta yer alan şu cümleydi:

"Bu kitabın satışında elde edilecek gelirin bir kısmı, kız çocuklarını koruma, kollama ve destekleme faaliyetlerinde bulunan derneklere bağışlanacaktır."

“

"Bazı hikâyeler sayfalara değil, kalplere kazanır."

”

ÖNERİLER

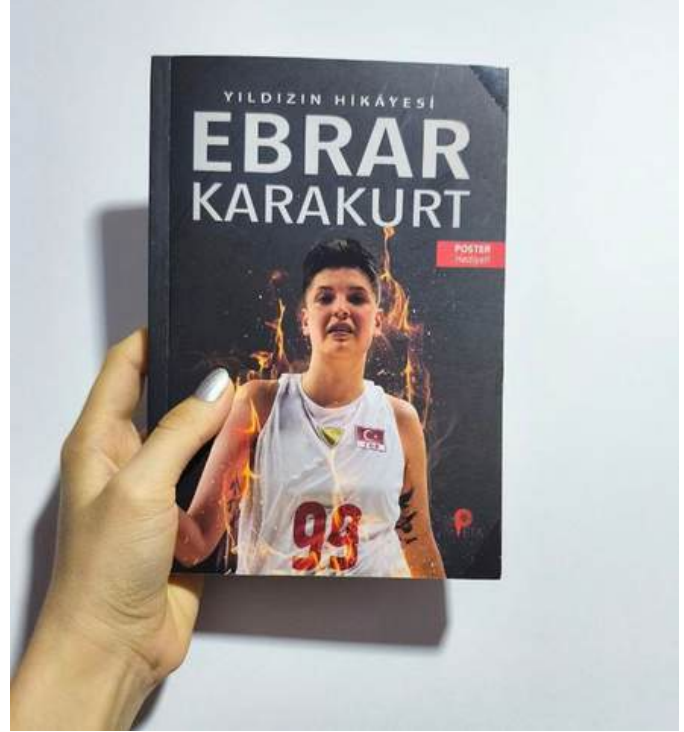
KİTAP



Ebrar Karakurt, 2000 yılının ocak ayında doğmuş. Kitapta belirtildiğine göre oldukça mütevazı bir ailede dünyaya gelmiş. Henüz yedi yaşındayken ailesinin desteği ile Balıkesir’de bir spor kulübüne katılmış. Kulübe ilk katıldığı zamanlarda yalnızca eğlence amacıyla gittiği spor faaliyetleri sonrasında büyük bir tutkuya evrilmiş. En önemli motivasyon kaynağı ise ailesinin gurur duyacağı bir evlat olabilmek şeklinde belirtilmiş.

Bir süre sonra ailesiyle birlikte Bursa’ya taşınmışlar. Ve Ebrar’ın hayatında bir beyaz sayfa daha açılmış. Bursa’da hem okul takımında hem de belediyenin takımında forma giymesi, ona iki farklı takımda oynama fırsatı vermiş.

2014–2015 sezonunda ise Bursa Büyükşehir Belediyespor forması giyerek Türkiye Kadınlar Voleybol Ligi’ne katılmış. Bursa’da sözleşmesi bittikten sonra ise kariyerine VakıfBank’ın genç takımında devam etmiş.



“Genç yaşta kazandığı bu tecrübeler, Ebrar’ın karakterini de şekillendirdi. Sahada gösterdiği liderlik, onun doğal bir lider olduğunu kanıtladı. Takım arkadaşlarına verdiği destek, onları motive etmesi ve sahada her zaman en iyisini yapmaya çalışması, Ebrar’ı özel kıldı. Bu dönemde kazandığı tecrübeler, onun kariyerinde ilerlemesini sağladı ve onu uluslararası arenada tanınan bir sporcu hâline getirdi.” sf.25

ÖNERİLER

KİTAP



Huriye

@kshuriyenur · 1s

...

Ancak yeteneklerinin ötesinde onu özel kılan şey, gözlerindeki o sönmez ateşti.

Sayfa 35 - Peta · Kitabı okudu



Ebrar Karakurt

Can Eren



11. 7



Ebrar, 18 yaşında U23 Takımı ile dünya şampiyonu olması tüm dünyanın dikkatini çekmesine neden oluyor. Fakat Ebrar için asıl dönüm noktası U18 Milli Takımı ile olan mücadelesinde "En İyi Smaçör" ödülünü kazanmasıymış. Özellikle Ebrar'ın motivasyonunu daha da artıran bir ödül olmuş.

Ebrar, 2021 yılında yine bir beyaz sayfa daha açmış ve İtalya Kadınlar Voleybol Ligi'nde Igor Gorgonzola Novara ile bir sözleşme imzalamış.

2023 yılında ise kariyerine uluslararası bir adım daha ekleyerek Rusya Kadınlar Voleybol Ligi'nde Lokomotiv Kaliningrad'a transfer olmuş. Bu sürecin 2025 yılında sonlanmasıyla Eczacıbaşı Dynavit'e transfer olarak Türkiye'ye döndü.

Kitabı bitirdikten sonra, Ebrar'a olan merakımın daha da artmasıyla YouTube'a yöneldim. Ceyda Kasabalı ve Fırat Albayram çiftinin YouTube kanalında (Noluyo Ya İ) yer alan "[Düşük Bütçeli Talk Show](#)" video serisinin konukları arasında Ebrar Karakurt olduğunu görünce hemen videoyu izledim. İzlerken de izledikten sonra da Ebrar'ın ne kadar samimi ve içten bir insan olduğunu bir kez daha görmüş oldum.

Kitabı okumadan önce Ebrar'a duyduğum hayranlık, kitabı okuduktan sonra daha da arttı. Fırsatı olan herkese bu kitabı okumasını tavsiye ediyorum. Çünkü Ebrar'ın hikâyesi bize, hiçbir başarının tesadüf olmadığını; kararlılıkla ve emekle elde edildiğini hatırlatıyor.

ÖNERİLER

BELGESEL



YENİ ŞÜKRAN OTELİ SAKINLERİ

"Lakin giden o, sen
konuşmalısın o yüzden..."



YENİ ŞÜKRAN OTELİ



Sonu görünmeyen bir seçimdi ertelemek, hayallerin peşinden küçücük bir el bavuluyla da yola çıkılabilmiş oysa. Avuçlarımdan kayıp giden zamanı tutamadığımın farkındayım, hele ki uyurken dünya. Zihnimde dönen çarkların sonu yok, peki ya vaktim? Tartışılır pek tabii, güneş yerini edinmişken yorganın altındayım, bütün suç zamanın olamaz ya? Belgeseli ilk izlediğim anı hatırlıyorum da, herkesin köşesine çekilmeyi maharet bildiği, gittikçe yalnızlaştığımız toplumda bazıları için bunun hep bir seçim gerektirmediğini derinden hissetmiştim. Mecburiyetten, zaruretlerden, terk edilmelerden yahut vazgeçişlerinden sebebiyet bulmuşlardı kendilerini o odacıklarda.

Semptomları farklı hayatların reçetesiymiş sanki böylesine bir ortam. Tanılar değişkendi, seçimler alacalı, susuşların bile farklıydı anlamları. Lakin ortaktı merhemleri, birlikte yalnızlardı sanki. Bir mekânı böylesine benimsemek nasıl mümkün olabilirdi ki? Evim diyebilmek, ait olabilmek, kök vermiş hissedebilmek, vazgeçmemek... Atfedilenler bir otel için fazla değil miydi? Şaşırdım, tek bir odaya sığan onlarca yaşanmışlığa. Şaşırdım, kapıya kilit vurulsa yetim kalacak insanların varlığına. Bekleyeni, arayanı olamayanların varlıklarına bir de ben şahitlik ettim burukça.

ÖNERİLER

BELGESEL



Hayatın telaşından, yaşamın curcunasından soyutlanmış bir geçite büründü Şükran Otel'i zihnimde, özendim hayallerimde hayallerime. Konuşmak fayda sağlamayınca suskunluğun yükünü seve seve sırtlanmaya gönüllü olunabileceğini fark ettim, bakışların kaybolduğu zeminlerde. Naifliği gördüm, soruların aralarına usulca serpilmiş parantez içlerinde. Acı sezdim, konu geçmişe gelince gözlerde yer edinen o opak perdede. Masumluk gördüm, dürüstlüğün yadsınmadığı yüzlerde ve sözlerde. Gülümsemelerin kullanımı bile sınırlıydı sanki, yüzlerde yer edinmiş çizgilerin gölgesinde..

OTELİMİZ
2. Sınıftır.

ÖNERİLER

BELGESEL



Kapının hemen ilerisinde bitmese yollar, duvarlardan sızmasa birbirlerine karışan sesler, adlarıyla var olmasa kişiler; seraptı, aldatmacaydı, sanrıydı Şükran Otel. Nasıl oluyordu da odalarda böylesine uysaldı sokaklarda cirit atan saniyeler, saatler, günler sahi? Havada asılı kalan soruların mesken yeriye o sonu köhne duran koridorların her biri. Dile gelmemişti cevaplar, yutkunmalarda yer edinenlerdi onlar. En belirgin hissedilen duygu merakı pek tabii. Merak ediyordu insan. Sahaflardaki ikinci el kitapların taşıdığı ağırlıkla aynıydı his. Nedeni, nasılı yoktu. Bir avuç cevapsız soruyla baş başaydın her zaman. Gözyaşlarıyla ıslanmış birkaç dalgali yapraklı sanki duvarlarda yer edinmiş minik çöküntüler. Defalarca okunmaktan yıpranmış bir kitabın esaretini taşıyordu, gözlerin dinlencesi duvarları süsleyen tablolar. Unutulmamak adına köşesi kıvrılmış bir sayfadan ibaretti, sayfalar örterdi insanların üstünü de yastık altında sararmaya yüz tutardı fotoğraf kareleri.

Sayfa aralarına sıkıştırılan notlar misali dururdu masa başlarındaki çiçekler, amansız bir özlü sözdü salonun sükunetini yararak derinden yükselen bir şiir.. Kitap gibiydi Şükran Otel. Huzur verirdi, sır vermezdi. Şahit olurdu yıkılışlara, gidişlere, gülüşlere, ağlayışlara... bahsetmezdi. Her şeyin ötesinde çok iyi bir sırdaştı Şükran Otel, tıpkı sakinlerin anlatılarında bahsettiği gibi: kediler misali...



ÖNERİLER

MÜZİK RADARI



MELODİ VE HAFIZA: ŞARKILAR ANILARIMIZI NASIL ŞEKİLLENDİRİYOR?

Müzik, insanlık tarihinin en eski ve en güçlü iletişim araçlarından biridir. İlk çağlardan itibaren ritimler, melodiler ve sözler; toplulukları bir araya getirmiş, duyguları aktarmış ve hafızaları şekillendirmiştir. Günümüzde ise müzik, yalnızca eğlence veya bir sanat formu olmanın ötesinde, psikoloji ve nörobilim alanlarında da incelenmektedir.

Bir şarkının melodisi, ritmi ve sözleri, geçmiş anılarımızla doğrudan bağ kurabilir. Örneğin, çocuklukta sıkça dinlenen bir şarkı, yıllar sonra yeniden duyulduğunda o döneme ait güçlü duygusal ve görsel anıları tetikleyebilir. Bu durum, müziğin yalnızca duygusal değil, bilişsel etkilerinin de olduğunu gösterir.

Müziğin hafızayla ilişkisi, bireysel deneyimlerden toplumsal hafızaya kadar geniş bir yelpazeye sahiptir. Marşlar, halk şarkıları veya popüler müzik hitleri, belirli dönemlerin kolektif hafızasını oluşturarak kültürel kimliğin korunmasına yardımcı olur. Bu yazıda, müziğin hafıza üzerindeki etkileri, nörobilimsel temelleri, psikolojik ve toplumsal boyutları detaylı şekilde inceleneceğiz.

Beynin Müziğe Tepkisi

Müziği dinlerken beynin birçok bölgesi eşzamanlı olarak çalışır. Temporal lob, melodiyi ve ritmi işlerken, frontal lob dikkat ve planlamayı yönetir. Limbik sistem ise duygusal tepkilerden sorumludur ve müzikle tetiklenen anılar burada kodlanır. Bir araştırmaya göre, tanıdık bir şarkı dinlendiğinde, beyindeki ödül merkezi (nucleus accumbens) aktive olur ve dopamin salgısı artar. Bu da hem keyif hissi yaratır hem de hatırlamayı kolaylaştırır (Levitin, 2006).

Melodi, beynin dil işlemeyen kısımlarıyla güçlü bağ kurar. Şarkı sözleri unutulsa bile, melodi hâlâ anıları tetikleyebilir. Örneğin, Alzheimer hastaları bazen sözleri hatırlamaz, ancak melodiyi duyduğunda eski anılar canlanır. Bu, müziğin hafıza üzerinde bağımsız ve güçlü bir etkisi olduğunu gösterir.



Müzik, beyinde nöroplastisiteyi artırır. Çocuklukta müzik eğitimi alan bireylerin hafıza ve dikkat becerilerinde gelişim gözlemlenmiştir. Bunun nedeni, melodik ve ritmik yapıları öğrenmenin beynin sinaptik bağlantılarını güçlendirmesidir (Thaut, 2005).

ÖNERİLER

MÜZİK RADARI



Anılar ve Duygusal Bağlantılar

Nostalji, geçmişteki anılarla duygusal bağ kurmamızı sağlar. Müzik bu süreci tetikler; eski bir şarkı, çocukluk arkadaşlarımız, aile anılarımız veya önemli yaşam dönüm noktalarımızla bağlantı kurabilir. Her bireyin müzik hafızası farklıdır. Örneğin, bir kişi lise yıllarında popüler olan bir şarkıyı dinlediğinde, o dönemin arkadaş grubu, tatilleri veya okul etkinlikleri gözünde canlanabilir. Bu bireysel bağlantılar, müziğin hafızada ne kadar güçlü bir yer edindiğini gösterir.

Toplumsal ve Kültürel Hafıza

Müzik sadece bireysel anıları değil, toplumsal hafızayı da şekillendirir. Marşlar, halk şarkıları, protesto şarkıları ve popüler kültür hitleri, belli bir dönemin kültürel kimliğini ve kolektif hafızasını oluşturur. Örneğin, 1980'lerin Türkiye'sinde popüler olan arabesk müzik, o dönemin toplumsal ruh halini ve ekonomik koşullarını yansıtır. Benzer şekilde, 1990'lar gençliği için popüler Türkçe pop şarkıları, gençliğin sosyal ve duygusal deneyimlerini kolektif hafızaya taşır.

Müzik, bir toplumun kimliğinin ve değerlerinin taşınmasında kritik bir rol oynar. Folklorik müzikler, milli bayram şarkıları ve yerel dans müzikleri, nesilden nesile kültürel hafızayı aktarır. Örneğin, Anadolu'da düğünlerde çalınan türkü ve oyun havaları, hem toplumsal bağları güçlendirir hem de geçmişle gelecek nesillere taşır.

Araştırmalar, toplumsal hafızanın büyük ölçüde müzik aracılığıyla aktarıldığını göstermektedir. Janata ve arkadaşları (2007), müzikle tetiklenen anıların hem bireysel hem de kolektif boyutta güçlü bir şekilde kodlandığını belirtmiştir. Toplumsal olayları, değişen politik atmosferleri ve kültürel dönüşümleri anlamak için müzik, önemli bir araç olarak kullanılabilir.

Günümüzde müzik, globalleşen kültür aracılığıyla toplumsal hafızayı evrenselleştiriyor. K-pop, hip-hop, EDM gibi türler, dünya çapında gençlerin hafızasında yer eden kolektif anılar yaratıyor. Örneğin, BTS'in şarkıları, milyonlarca hayran için belirli bir dönemin anılarını temsil ediyor. Bu durum, müziğin artık yalnızca yerel değil, küresel hafızayı da şekillendirdiğini gösteriyor.

Tarihi olaylar, savaşlar veya toplumsal hareketler, müzikle birlikte hafızalarda yer eder. Örneğin, 1960'ların ABD sivil haklar hareketinde protesto şarkıları, hem dönemin ruhunu hem de toplumsal hafızayı yansıtır. Türkiye'de de 1970'ler ve 1980'lerde politik içerikli müzikler, toplumsal hafızayı güçlendiren bir araç olmuştur.

memories

ÖNERİLER

MÜZİK RADARI



Müziğin Terapötik Kullanımı

Müzik terapisi, psikolojik, bilişsel ve fiziksel sağlık alanlarında müziğin bilinçli kullanımını kapsayan bir terapi yöntemidir. Bu terapi türü, duygusal iyileşmeyi, hafıza güçlendirmeyi ve sosyal etkileşimi destekler. Müzik terapisi, yalnızca profesyonel kliniklerde değil, günlük yaşamda da kullanılabilir; meditasyon, rahatlama veya stres yönetimi için müzikten yararlanmak buna örnektir.

Alzheimer ve demans hastaları üzerinde yapılan çalışmalar, müzik terapisi sayesinde eski anıların canlanabildiğini göstermektedir. Tanıdık melodiler, beyinde hipokampus ve limbik sistemi aktive ederek unutulmuş anıların geri gelmesini sağlar (Sacks, 2007). Örneğin, 70'li yılların popüler şarkılarını dinleyen bir hasta, çocukluğuna veya gençlik yıllarına ait anıları hatırlayabilir.

Müzik terapisi, yalnızca hafızayı değil, duygusal iyileşmeyi de destekler. Ritim ve melodi, duygusal ifadeyi kolaylaştırır, kaygıyı azaltır ve depresyon semptomlarını hafifletebilir. Araştırmalar, düzenli müzik terapisi seanslarının, stres hormonları olan kortizol düzeyini düşürdüğünü ve ruh halini iyileştirdiğini ortaya koymuştur.

Ritmik müzik, motor becerilerin gelişiminde de etkilidir. Parkinson hastalarında, ritmik müzik eşliğinde yapılan hareket terapileri, koordinasyonu ve yürüyüşü destekler. Çocuklarda ise ritmik oyunlar ve müzik aktiviteleri, motor becerilerin erken yaşta gelişimini hızlandırır.

Grup müzik terapisi, sosyal bağları güçlendirir ve bireylerin kendini ifade etmesine olanak tanır. Özellikle çocuklar ve ergenler için grup müziği, özgüveni artırır ve duygusal paylaşımı kolaylaştırır. Ayrıca, kültürel şarkılar ve toplumsal ritimler, terapi sürecine kültürel bağlam katarak bireylerin aidiyet duygusunu güçlendirir.

Müzik terapisi sadece klinik ortamlarda değil, günlük yaşamda da uygulanabilir. Sabah rutini için enerji veren şarkılar, meditasyon sırasında sakinleştirici melodiler veya motivasyon artırıcı playlist'ler, zihinsel ve duygusal dengeyi destekler. Böylece, müzik terapisi, bireyin hafıza, ruh hali ve sosyal becerilerini destekleyen kapsamlı bir araç haline gelir.

Modern Teknoloji ve Müzik Hafızası

Teknolojinin gelişimiyle birlikte müzik dinleme alışkanlıkları da değişti. Spotify, YouTube, Apple Music gibi platformlar sayesinde milyonlarca şarkıya anında ulaşabiliyoruz. Bu durum, hafıza ve anı tetikleme süreçlerini de etkiliyor. Örneğin, kullanıcılar belirli playlist'leri veya "favori şarkılar" listesini dinleyerek, geçmişteki deneyimlerini hızlıca hatırlayabiliyor.



ÖNERİLER

MÜZİK RADARI



Streaming platformları, kullanıcıların dinleme alışkanlıklarını analiz ederek kişiye özel öneriler sunar. Bu algoritmalar, geçmiş deneyimlere dair müzikal tetikleyicileri ön plana çıkarır ve hafıza süreçlerini bilinçli ya da bilinçsiz biçimde etkiler. Örneğin, bir kişi lise döneminde sık dinlediği bir şarkıyı, algoritma sayesinde yıllar sonra tekrar keşfeder ve o dönemin anılarını canlandırır.

TikTok, Instagram ve diğer sosyal medya platformları, müziğin toplumsal hafızadaki rolünü yeniden şekillendiriyor. Viral olan kısa müzik klipleri, milyonlarca genç için belirli bir dönemin anılarını temsil ediyor. Örneğin, bir TikTok trendi olan şarkı, kullanıcılar için sadece bir melodi değil, aynı zamanda kolektif bir hafıza deneyimi yaratıyor.

Dijital müzik arşivleri, geçmişe dair hafızayı koruma ve paylaşma açısından kritik öneme sahiptir. Eski kayıtlar, konser videoları veya radyo arşivleri, geçmiş dönemlerin kültürel hafızasını günümüze taşıyor. Böylece, insanlar hem kendi bireysel anılarını hem de toplumsal kültürel hafızayı dijital ortamda deneyimleyebiliyor.

Teknoloji, müziğin beyin üzerindeki etkilerini araştırmak için de kullanılıyor. EEG ve fMRI cihazları, bir şarkının dinlenmesi sırasında beynin hangi bölgelerinin aktive olduğunu gösteriyor. Bu sayede, müziğin hafızayı nasıl etkilediği, duygusal bağ kurma süreçleri ve nöroplastisite üzerindeki etkileri daha net bir şekilde anlaşılabilir.



Yapay zekâ ile geliştirilen müzik algoritmaları, kişisel anıları ve duyguları hedef alarak özel müzik deneyimleri sunabiliyor. AI tabanlı müzik terapileri, geçmiş anıları tetikleyen melodileri veya duygusal durumlara uygun ritimleri önererek, hafıza ve duygusal iyileşmeyi destekliyor. Bu durum, teknolojinin müzik ve hafıza üzerindeki etkisinin gelecekte daha da güçleneceğini gösteriyor.

ÖNERİLER

MÜZİK RADARI



Müzik, sadece eğlence aracı değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal süreçlerin ayrılmaz bir parçasıdır. Beyindeki nörolojik etkileri, hafıza ile kurduğu güçlü bağ ve duygusal tetikleme kapasitesi, müziği insan yaşamında vazgeçilmez kılar. Çocukluk anılarından yetişkinlik deneyimlerine kadar, her şarkı bir zaman kapsülü gibi geçmiş günümüze taşır.

Bireysel hafıza, kişisel deneyimlerle şekillenirken, müzik toplumsal hafızanın korunmasında ve aktarılmasında kritik rol oynar. Marşlar, folklorik şarkılar, popüler kültür hitleri ve viral müzik trendleri, kolektif anıları ve kültürel kimliği oluşturur. Böylece, müzik hem bireysel hem toplumsal düzeyde hafızayı güçlendiren bir araç haline gelir.

Müzik terapisi ve eğitim, hafıza ile müzik arasındaki güçlü bağın pratik uygulamalarıdır. Alzheimer, demans, Parkinson gibi nörolojik rahatsızlıklarda müzik terapisi, anıları canlandırmak ve motor becerileri desteklemek için kullanılır. Eğitimde ise ritmik ve melodik çalışmalar, çocukların öğrenme ve hafıza gelişimini destekler.

Dijital platformlar ve yapay zekâ teknolojileri, müzik ve hafıza arasındaki ilişkiyi daha erişilebilir ve ölçülebilir hâle getiriyor. Streaming servisleri, sosyal medya ve AI tabanlı müzik uygulamaları, kişisel ve kolektif hafızayı besleyerek müziği geleceğin kültürel hafıza aracı yapıyor.

Her melodi, geçmişimizin sessiz bir orkestrasıdır. Şarkılar, duyguları harekete geçirir, unutulmuş anıları canlandırır ve zaman içinde bizi biz yapan deneyimleri hatırlatır. Müziğin hafıza üzerindeki bu güçlü etkisi, bireysel deneyimlerden toplumsal hafızaya kadar geniş bir yelpazede hayatımızın merkezinde yer alır.



KARİYER

PROGRAM & STAJ FIRSATLARI



KATILIM BELGESİ ÜCRETSİZ

AI4CHANGE BEŞİNCİ DÖNEM BAŞLIYOR!

Öğrenecek Çok Şey Var. Hazır Mısın?

- Algoritma Atölyesi
- Yapay Zeka Atölyesi
- Kariyer Gelişim Atölyesi
- Proje Geliştirme



Son Başvuru Tarihi 12.11.2025

Brand Week İstanbul 2025 – İlham ve Yaratıcılığın Buluştuğu Hafta

10–14 Kasım 2025 tarihlerinde Haliç Kongre Merkezi'nde düzenlenecek Brand Week İstanbul, "Brand New World" temasıyla katılımcılarına iş dünyası, kültür, teknoloji, sağlık ve ekonomi alanlarında kapsamlı bir deneyim sunuyor. Etkinlik boyunca, Oscar ödüllü yönetmenler, Grammy kazanmış tasarımcılar, sanatçılar, akademisyenler ve küresel marka liderleri ilham verici konuşmalar yapacak; sahneler, akademiler, interaktif paneller ve workshoplarla trendleri ve geleceğin iş modellerini keşfetme fırsatı sağlayacak. Ayrıca Healing Hall ve Inspiration Hall gibi özel alanlar, yaratıcı deneyimler ve networking etkinlikleri ile katılımcılara farklı perspektifler sunacak. Brand Week İstanbul, sadece öğrenmek değil, aynı zamanda profesyonel ilişkiler kurmak ve kendi vizyonunu geliştirmek isteyen gençler ve profesyoneller için kaçınılmayacak bir platform olacak.

Tarih: 10–14 Kasım 2025

Yer: Haliç Kongre Merkezi, İstanbul

AI4Change - Yapay Zeka Farkındalığı Atölyesi

Yapay zekanın dönüştürücü gücünü keşfetmeye hazır mısınız? AI4Change - Yapay Zeka Farkındalığı Atölyesi, teknolojiye ilgi duyan gençleri geleceğin mesleklerine hazırlıyor! 18-35 yaş arası katılımcılara açık olan bu program, sadece yapay zekayı öğretmekle kalmıyor; algoritmik düşünme, kariyer gelişimi, girişimcilik ve profesyonel ağ oluşturma konularında da kapsamlı bir deneyim sunuyor.

Katılımcılar, 4 saatlik Algoritma Atölyesi, 12 saatlik Yapay Zeka Farkındalığı Atölyesi ve 8 saatlik Kariyer Gelişim Atölyeleri ile hem teknik hem kişisel becerilerini geliştirecek. Ayrıca, deneyimli mentörlerle birebir çalışarak projelerini güçlendirme ve sektörde fark yaratma fırsatı bulacaklar.

LinkedIn ve GitHub profillerinin profesyonelleştirilmesinden, yaratıcı fikirlerin sosyal etkiye dönüşmesine kadar geniş bir vizyon sunuyor.

💡 Öğren, geliştir ve değiştir — AI4Change ile teknoloji dünyasında sen de yerini al!



KARİYER

PROGRAM & STAJ FIRSATLARI



Data Analyst programı başvuruları başladı

Makine öğrenmesini uygulamalı olarak kavrama ve veri analizi yetkinliklerini geliştirmek için hemen başvuru!



Akbank Gençlik Akademisi & Microsoft AI Academy Data Analyst Eğitimi

🤖 Makine öğrenmesi, konu belirleme ve konu adaylarını önceliklendirmeden başlar ve bir proof of value modeli oluşturmak için gerekli tüm adımları ve nihai proje sunumunu içerir. Akbank & Microsoft AI Academy Data Analyst Eğitimi'nin yapısı keşfederek ve yaparak öğrenmenize göre tasarlanmıştır.

Tech Istanbul Girişimcilik Okulu: Genç sayesinde katılımcılar;

- Girişimcilik zihniyeti kazanacak, ekosistemi tanıyacak,
- Yalın Kanvas metodolojisi ile iş modeli geliştirecek,
- MVP (Minimum Viable Product) ve pazara giriş stratejileri oluşturacak,
- Etkili sunum ve hikâyeleştirme tekniklerini öğrenecek,
- Deneyimli mentörlerle birebir görüşmeler yaparak fikirlerini olgunlaştıracak,
- Mini Demo Day sahnesinde fikirlerini paylaşacak ve girişimcilik yolculuklarına güçlü bir başlangıç yapacaklardır.

* Programı başarıyla tamamlayan katılımcılara "Katılım Sertifikası" verilecektir.



Gençler için Girişimcilik Eğitimi Başlıyor!

Girişimcilikte ilk adım Tech Istanbul'da atılır, değişim seninle başlar! **18-25 yaş arası** gençler için hazırlanan programda, girişimciliğin temellerini, kendi iş fikrini geliştirmeyi ve gerçek dünyada nasıl fark yaratabileceğini keşfedeceksin.

📅 28, 29 Kasım – 6 Aralık

📍 Tech Istanbul | Şişli

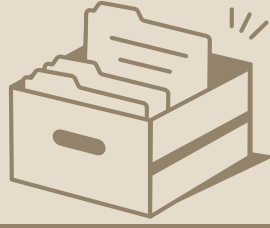
**Son Başvuru:
17 Kasım**

Detaylı bilgi ve başvuru:
tech.istanbul/girisimcilikokulu



ARŞİVDEN

NEW



GENÇLİK AĞI GAZETESİ'NİN EKİM AYINDA YAYIMLANAN SAYILARI



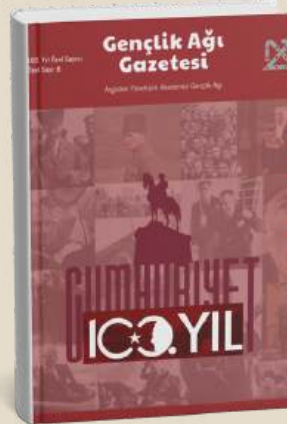
Ekim 2021 Sayısı



Ekim 2022 Sayısı



Ekim 2023 Sayısı



100. Yıl Özel Sayısı



Ekim 2024 Sayısı

Sayıların ismine
tıklayarak ilgili
gazeteye
ulaşabilirsiniz



euismod lacinia at quis risus sed vulputate odio. Sed
euismod lacinia at quis. Ut tellus elementum
Tricies lacus sed turpis tincidunt id aliquet
ultrices mi quis. Magna fermentum
Eget sit amet tellus cras
vitae et leo duis ut diam
aculis eu non diam phasel-
Cursus sit amet dictum

ullamcorper sit amet
semper feugiat nibh
ing elit duis tris-
mauris nunc
la fames ac
h mauris.
At

CUMHURİYETE SÖZÜMÜZ VAR!

Cumhuriyete Sözümüz Var Manifestosu, Cumhuriyet'in ikinci yüzyılında gençliğin güçlü ve kararlı bir duruşudur. Bu duruş, şikâyet etmek yerine çözüm üretmeyi, eleştiri yerine inisiyatif almayı seçen gençlerin ortak iradesinin bütünüdür. Liyakat, güven, eşitlik, insana ve doğaya saygı gibi temel değerler ışığında Cumhuriyet'in kazanımlarını yeniden yorumlamaktadır. Geleceğini koruma ve kurma sorumluluğunu üstlenen gençlerin vicdanı niteliğindeki manifesto yalnızca maddelerden ibaret değildir. Adaletin, hoşgörünün ve dayanışmanın hayatın her alanına yerleştiği bir Türkiye hayaline duyulan inançtır.



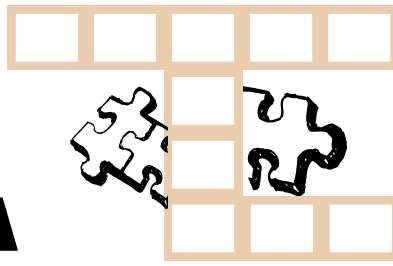
"Gençler! Vatanın bütün ümidi ve geleceği size,
genç kuşakların anlayış ve enerjisine
bağlanmıştır."
-Mustafa Kemal Atatürk

Cumhuriyetin ikinci yüzyılında sözü olan her genç gibi sen de imzanla geleceğe yön vermek istersen QR kodu tarayarak Cumhuriyete Sözümüz Var Manifestosunu imzalayabilirsin.



**CUMHURİYETE
SÖZÜMÜZ VAR**





BULMACA

Ödüllendirmemiz yalnızca Gençlik Ağı üyelerine özeldir.

Bu ayın kazananı olmak ve hediye kazanmak istiyorsan tek yapman gereken elini çabuk tutup ilk çözen kişi olmak ve cevabı bize göndermek!

E	T	İ	K	A	M	U
Y	O	V	Ğ	S	E	A
R	P	İ	C	A	C	T
E	L	Z	K	A	L	U
Ğ	U	Y	R	R	İ	Y
E	M	O	H	U	S	U
D	Ö	N	Ü	Ş	Ü	M

Cevaplar için bize mail atmayı unutmayın: kuruliletisim@gmail.com

Dönüşüm
Etik
Meclis

Toplum
Kamu
Vizyon

Değer
Uyum
Şura

KAYNAKLAR



Bir İlke Bir Lider: Katharine Graham

- <https://www.washingtonpost.com/brand-studio/fox/katharine-graham/>
- <https://www.gatesnotes.com/books/history/reader/born-in-blackness>
- <https://www.cbsnews.com/news/final-farewell-to-katharine-graham/>
- <https://www.washingtonpost.com/archive/politics/2001/07/18/katharine-graham-dies-at-84/6182825e-caa2-4a1e-b582-f94ac9764bfc/>
- <https://edition.cnn.com/style/article/the-only-woman-photo-book-katharine-graham-snap/index.html>
- <https://web.archive.org/web/20170123101736/https://www.cia.gov/library/readingroom/docs/CIA-RDP99-00777R000302440003-9.pdf>
- <https://www.newsweek.com/william-graham-former-washington-post-publishers-son-dies-suicide-759776>
- https://books.google.com.tr/books?id=SiV_HXPaodcC&pg=PA16&lpg=PA16&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- <https://www.theguardian.com/media/2001/jul/18/guardianobituaries.pressandpublishing>
- <https://keypennews.org/stories/the-life-of-katharine-graham-personal-history-is-all-on-the-record.8286#:~:text=Kay%20was%20born%20in%201917,during%20her%20Vassar%20College%20years.>
- <https://www.ebsco.com/research-starters/biography/katharine-graham>
- <https://sites.miamioh.edu/hst-journeys/2024/12/the-1970s-and-decline-in-american-trust/>
- <https://www.pewresearch.org/politics/2015/11/23/1-trust-in-government-1958-2015/>
- <https://www.smithsonianmag.com/smithsonian-institution/what-the-post-gets-right-wrong-katharine-graham-pentagon-papers-180967677/>
- <https://www.penguinrandomhouse.com/books/70346/personal-history-by-katharine-graham/9780375701047/readers-guide/>
- <https://www.historicamerica.org/journal/katharine-graham>
- <https://scholarworks.lib.csusb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1077&context=history-in-the-making>
- <https://www.wgbh.org/news/commentary/2018-01-17/katharine-graham-ben-bradlee-and-dan-ellsberg-the-post-why-the-movie-matters>
- <https://investigatingpower.org/ben-bradlee/>
- <https://www.poynter.org/business-work/2017/trumps-threat-to-yank-tv-licenses-looks-a-lot-like-a-nixon-move-heres-why/>
- <https://knightcolumbia.org/content/a-cyberbully-in-the-oval-office>
- <https://slate.com/news-and-politics/2007/08/the-nixon-gang-s-obsession-with-katharine-graham-s-breasts-continued.html>
- <http://archives.news.yale.edu/v34.n10/story7.html>
- <https://ghco.gcs-web.com/historywoodward>
- https://www.washingtonpost.com/video/washington-post-live/wplive/bob-woodward-and-carl-bernstein-reflect-on-katherine-graham-former-publisher-of-the-post/2022/06/17/b074ff2f-4a2c-4122-b2be-da942c4ded86_video.html
- <https://www.britannica.com/event/Nixon-resigns-Watergates-legacy>
- <https://medium.com/the-perch/leadership-in-crisis-lessons-from-katharine-grahams-leadership-at-washington-post-1e122d0dbe03>
- <https://news.northeastern.edu/2017/11/29/the-story-behind-the-pentagon-papers-told-by-the-journalists-who-lived-it/>
- <https://www.britannica.com/topic/The-Washington-Post>
- <https://lawliberty.org/heres-what-was-really-at-stake-in-the-pentagon-papers-case/>

KAYNAKLAR



Geleceğin Mutfağı: 3D Yazıcılarla Gıda Üretimi

- <https://www.creativemachineslab.com/fabhome.html>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001868624001040>
- <http://www.susanasoares.com/index.php?id=82>
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s11947-015-1528-6>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260877416300243>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1253920>

Kız Çocuklarının Özgürlük Şarkısı

- [BBC Newsround. \(2020, October 7\). International Day of the Girl 2020: What is it and why do we need it? https://www.bbc.co.uk/newsround/54431658](https://www.bbc.co.uk/newsround/54431658)
- [Education International. \(2013, October 11\). International Day of the Girl Child 2013. https://www.ei-ie.org/en/item/18983:international-day-of-the-girl-child-2013](https://www.ei-ie.org/en/item/18983:international-day-of-the-girl-child-2013)
- [Hong Kong Girl Guides Association. \(2019\). International Day of the Girl 2019. https://hkkgga.org.hk/en/content/international-day-girl/international-day-girl-2019](https://hkkgga.org.hk/en/content/international-day-girl/international-day-girl-2019)
- [Together for Girls. \(2022\). International Day of the Girl 2022. https://www.togetherforgirls.org/en/international-days/international-day-of-the-girl/international-day-of-the-girl-2022](https://www.togetherforgirls.org/en/international-days/international-day-of-the-girl/international-day-of-the-girl-2022)
- [UNA-USA. \(2023\). International Day of the Girl Child 2023. https://unausa.org/international-day-of-the-girl-child-2023](https://unausa.org/international-day-of-the-girl-child-2023)
- [UNESCO. \(n.d.\). International Day of the Girl Child. https://www.unesco.org/en/days/girl-child](https://www.unesco.org/en/days/girl-child)
- [UNFPA. \(2021\). International Day of the Girl Child 2021. https://www.unfpa.org/events/international-day-girl-child-2021](https://www.unfpa.org/events/international-day-girl-child-2021)
- [UNICEF. \(n.d.\). International Day of the Girl. https://www.unicef.org/gender-equality/international-day-girl](https://www.unicef.org/gender-equality/international-day-girl)
- [UN Women. \(2012\). International Day of the Girl Child 2012. https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2012](https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2012)
- [UN Women. \(2014\). International Day of the Girl Child 2014. https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2014](https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2014)
- [UN Women. \(2015\). International Day of the Girl Child 2015. https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2015](https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2015)
- [UN Women. \(2016\). International Day of the Girl Child 2016. https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2016](https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2016)
- [UN Women. \(2017\). International Day of the Girl Child 2017. https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2017](https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2017)
- [UN Women. \(2018\). International Day of the Girl Child 2018. https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2018](https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/girl-child/2018)
- [Yücel, H. E., ve Ünlü, S. \(2023\). Kurumsal sosyal sorumluluk iletişimi reklamları: Birleşmiş Milletler Dünya Kız Çocukları Günü "Freedom For Girls" reklamının göstergebilimsel çözümlemesi. Selçuk İletişim, 16\(2\), 890-907. https://doi.org/10.5505/sec.2023.20592](https://doi.org/10.5505/sec.2023.20592)

KAYNAKLAR



Melodi ve Hafıza: Şarkılar Anılarımızı Nasıl Şekillendiriyor?

- [Koelsch, S. \(2012\). Brain and Music. Wiley-Blackwell.](#)
- [Brattico, E., et al. \(2011\). "Neural Correlates of Music-Evoked Emotions." PLoS ONE, 6\(4\): e19165.](#)

Sanatın Ticarileşmesi: İlham mı, İhraç mı?

- [Hesmondhalgh, David. The Cultural Industries. SAGE Publications, 2019.](#)
- [McAndrew, Clare. The Art Market 2024: An Economic Analysis. Art Basel & UBS Report, 2024.](#)

Tarihin İzinde Uyku: İnsanlığın Dinlenme Yolculuğu

- <https://listelist.com/orta-cag-cift-fazli-uyku/>
- https://wellmatt.com/blog/dunya-nasil-uyuyor-kulturlere-gore-uykualiskanliklarindaki-farkliliklar-neler/?srsId=AfmBOorKlptseuiUCcpRtAsYbAqjOKxE81BHZ3QYQI_HWMHQgtJSFK
- <https://www.youtube.com/watch?v=vockXWzv30c>
- <https://www.youtube.com/watch?v=B2062LzkGOg>

Türk Mitolojisi

- [İnan, A. \(1972\). Eski Türk Dini Tarihi. Türk Tarih Kurumu Yayınları.](#)
- [Ögel, B. \(1995\). Türk Mitolojisi \(Cilt 1-2\). Türk Tarih Kurumu Yayınları.](#)
- [Bayat, F. \(2007\). Türk Mitolojik Sistemi: Ontolojik ve Epistemolojik Bağlamda Türk Mitolojisi. Ötüken Neşriyat.](#)
- [Ergün, M. \(2019\). Türk Mitolojisi ve Halk İnanışları. Akçağ Yayınları.](#)
- [Roux, J. P. \(2002\). Türklerin ve Moğolların Eski Dini. Kabalcı Yayınları.](#)
- [Çoruhlu, Y. \(2006\). Türk Mitolojisinin Ana Hatları. Kabalcı Yayınları.](#)
- [İzgi, Ö. \(2000\). Orta Asya Türklerinde Mitoloji ve Dini İnançlar. Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.](#)
- [Kafesoğlu, İ. \(1984\). Türk Milli Kültürü. Ötüken Neşriyat.](#)

Uyku: Sağlığın Görünmez Kahramanı

- <https://www.sehircakmak.com/blog/uyku-ve-ruh-sagligi>
- <https://www.hiwellapp.com/blog/uyku-psikolojimizi-nasil-etkiler>
- <https://www.acibadem.com.tr/hayat/saglikli-uyku-aliskanliklari-ve-uykusuzlugunetkileri/>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/443890>
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3111142>

KAYNAKLAR



Yeni Şükran Oteli

- [Trt Belgesel, Yeni Şükran Oteli. Web sitesi.](#)
- <https://www.trtbelgesel.com.tr/content/video/yeni-sukran-oteli-3261822>

Yıldızın Hikayesi: Ebrar Karakurt

- [Eren, C. \(2024\). Ebrar Karakurt: Yıldızın hikayesi \(1. bs.\). Peta.](#)
- <https://youtu.be/eELBiGJRkT8?si=onfbKWYN5DyeYW00>

Yoksulluğun Yeni Yüzü: Görünmeyen Yoksulluk

- [Aykaç, M., & Kaya, S. \(2024\). İşgücü Piyasasında Yaşanan Dönüşümler: Standart Dışı İstihdam ve Çalışan Yoksulluğu İlişkisi. Sosyoekonomi, 32\(62\), 413-453.](#)
- [Bauman, Z. \(2019\). Akışkan Modernite \(Çev. S. O. Çavuş\). İstanbul: Can Yayınları. \(Orijinal eserin yayın tarihi: 2000\)](#)
- [Günsan, N. \(2024\). ÇALIŞMA HAYATININ YENİ KAVRAMLARI: GİG EKONOMİSİ VE DİJİTAL GÖÇEBE. Akademik Düşünce Dergisi, \(10\), 122-134.](#)
- [Kahraman, F. \(2015\). Yoksulluğun çalışma ile imtihanı: çalışan yoksullar üzerine bir araştırma. İdealkent, 6\(16\), 50-70.](#)
- [KAYMAZ, Y. S. \(2025\). REFAH REJİMLERİNDE BAĞIMSIZ ÇALIŞANLARIN İŞSİZLİK SİGORTASI: TÜRKİYE ÖRNEĞİ. Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi, 60\(1\), 1071-1084.](#)
- [Lefebvre, H., & Ergüden, Ç. I. \(2018\). Şehir Hakkı, I. Ergüden \(çev.\). İstanbul: Sel Yayıncılık.](#)
- [Mühürdaroglu, A. \(2019\). Kentsel yoksulluk tartışmalarının kavramsal kalibrasyonu: Wacquant ve ileri marjinallik. İDEALKENT, 10\(26\), 28-59.](#)
- [Palabıyık, A. \(2020\). "Pierre Bourdieu Sosyolojisinde Habitus, Sermaye ve Alan Üzerine". HABITUS Toplumbilim Dergisi, \(1\), 1-22.](#)
- [Şeker, A. \(2020\). İş bölümünün, sosyal politika ve toplumsal dayanışma açısından sosyolojik çözümlemesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22\(1\), 20-27.](#)
- <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yoksulluk-ve-Yasam-Kosullari-Istatistikleri-2024-53714>

Gençlik Ağı Gazetesi

EKİM 2025

İletişim Kurulu Gençlik Ağı Gazetesi yazarları
olarak hepinize keyifli okumalar dileriz!